

JOYCE MEYER

# 1 NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHOR

Dịch giả: Ngô Minh Hoà

# THÓI QUEN: CHỌN TỐT,

# BỎ XẤU



**14 PHÉP ỨNG XỬ**

LÀM TĂNG CƯỜNG  
SỨC SỐNG CHO BẠN

NHÀ XUẤT BẢN ĐÔNG NAI

**"CHÚNG TA LÀ GÌ ĐƯỢC QUYẾT ĐỊNH BỞI NHỮNG GÌ CHÚNG TA LÀM LẶP LẠI NHIỀU LẦN. VẬY THÌ TỐI ƯU KHÔNG PHẢI LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG MÀ LÀ MỘT THÓI QUEN." - Aristotle**

Hầu như mọi việc chúng ta làm trong cuộc sống là kết quả của thói quen. Thói quen tốt thì giúp ích chúng ta rất nhiều, nó mang lại niềm vui và năng lực cho đời sống chúng ta, trong khi đó thói quen xấu thì cướp đi bình an và niềm vui của chúng ta và cản trở chúng ta thành công.

Trong sách này, Joyce Meyer giải thích cách để phát triển thói quen tốt - những thói quen mà bạn thật sự muốn có - và cách để bỏ thói quen xấu, nhằm chấm dứt sự thất vọng, sự nản lòng và căng thẳng làm cạn kiệt sức lực của bạn.

Thói quen là những thứ mà chúng ta hấp thu do đã làm nhiều lần rồi tới một lúc nào đó chúng ta làm mà không cần suy nghĩ hay không tốn nhiều công sức. Trước hết chúng ta hình thành thói quen và rồi thói quen thành hình chúng ta. Chúng ta trở thành người mà chúng ta quen làm. Joyce nhắc nhở chúng ta, "Nếu chúng ta không trả giá để được tự do khỏi những thói quen xấu thì chúng ta rốt cuộc sẽ bị nô lệ cho những thói quen xấu đó."

Tác giả bàn đến trên mười một thói quen, trong đó có thói quen hạnh phúc, niềm tin, tối ưu, trách nhiệm, rộng lượng, kỷ luật, quyết định và tin tưởng.

Tác giả nói tiếp, "Hãy chọn một thói quen rồi hãy bắt đầu. Còn nếu cùng lúc mà bạn thấy mình có quá nhiều thói xấu thì có lẽ bạn sẽ thấy ngán ngẩm và đầu hàng trước khi bạn bắt tay bỏ. Sự thay đổi sẽ dễ thấy hơn nếu ta thực hành thói quen tốt mỗi ngày và cứ bám lấy nó cho đến khi chúng ta hình thành được thói quen đó. Hãy vui mừng là bạn đang trên đà có được nó. Nản lòng sẽ làm bạn nhụt chí và mất hứng thú để tiếp tục".

*Dịch giả*  
*Ngô Minh Hoà*

# Thói Quen:

## Chọn Tốt, Bỏ Xấu

---

**14 PHÉP ỨNG XỬ LÀM TĂNG CƯỜNG  
SỨC SỐNG CHO BẠN**

---

**JOYCE MEYER**

**NHÀ XUẤT BẢN ĐỒNG NAI**

**MAKING GOOD HABITS, BREAKING BAD HABITS**  
**14 New Behaviors That Will Energize Your Life**

by Joyce Meyer

Copyright © 2013 by Joyce Meyer

**THÓI QUEN: CHỌN TỐT, BỎ XẤU**  
**14 Phép Ứng Xử Làm Tăng Cường Sức Sống Cho Bạn**

Tác giả: Joyce Meyer

Dịch giả: Ngô Minh Hoà

Sách này được dịch và phát hành trong tiếng Việt theo sự đồng ý và cho phép của tác giả. Dịch giả giữ bản quyền tiếng Việt. Bất kỳ sự sao chép nào không được đồng ý của dịch giả là vi phạm bản quyền.

# MỤC LỤC

Lời Tựa Dịch Giả .....	V
Lời Giới Thiệu.....	VII
1. Giải Phẫu Thói Quen.....	1
2. Hãy Bắt Đầu Ngay Bây Giờ!.....	11
3. Phép Ứng Xử 1: Thói Quen Thánh Thiện.....	25
4. Bỏ Thói Quen Xấu.....	41
5. Phép Ứng Xử 2: Ý Tưởng, Lời Nói Và Thói Quen...	55
6. Phép Ứng Xử 3: Thói Quen Ra Quyết Định.....	67
7. Phép Ứng Xử 4: Thói Quen Sức Khỏe .....	81
8. Phép Ứng Xử 5: Thói Quen Hạnh Phúc.....	97
9. Phép Ứng Xử 6: Thói Quen Đức Tin .....	111
10. Phép Ứng Xử 7: Thói Quen Tối Ưu .....	125
11. Phép Ứng Xử 8: Thói Quen Chịu Trách Nhiệm ....	139
12. Phép Ứng Xử 9: Thói Quen Rộng Lượng.....	151
13. Phép Ứng Xử 10: Thói Quen Vội Vã .....	163
14. Phép Ứng Xử 11 : Thói Quen Cảm Xúc .....	175
15. Phép Ứng Xử 12: Thói Quen Tin Tưởng .....	189
16. Phép Ứng Xử 13: Thói Quen Thêm Giá Trị Cho Người Khác .....	201
17. Phép Ứng Xử 14: Thói Quen Kỷ Luật.....	213



## **TỰA DỊCH GIẢ**

Chúng tôi rất vui giới thiệu với độc giả Việt Nam cuốn sách mới đã được dịch sang Việt Ngữ của tác giả và là diễn giả nổi tiếng thế giới Joyce Meyer. Cuốn sách THÓI QUEN: CHỌN TỐT, BỎ XẤU bàn về chủ đề thói quen, một chủ đề rất thiết thực với cuộc sống của mỗi chúng ta.

Thói quen là điều gì đó ảnh hưởng rất nhiều đến đời sống chúng ta. Nó là sức mạnh lèo lái hành vi và quyết định chất lượng sống của mỗi chúng ta mà đôi khi chúng ta ít nhận ra và thậm chí không nhận ra.

Đọc sách, này độc giả sẽ khám phá ra những nguyên tắc căn bản để giúp chúng ta chọn thói quen tốt và bỏ thói quen xấu. Những phép ứng xử và những bước hành động mà tác giả trình bày trong sách này rất là thực tế và dễ áp dụng, và thiết nghĩ ai trong mỗi chúng ta cũng đều có thể thực hành được.

Một đặc điểm nổi bật của cuốn sách này theo như tác giả trình bày: Thay vì cố gắng bỏ đi những thói quen xấu thì chúng ta hãy chọn dùng thói quen tốt đánh bại thói quen xấu, và một khi chúng ta hình thành được thói quen tốt thì không có chỗ nào cho thói quen xấu trong đời sống chúng ta. Điều này đúng với nguyên tắc mà Thánh Kinh đã nói, "Hãy dùng điều thiện mà thắng điều ác".

Hy vọng độc giả sẽ rút ra những bài học bổ ích về thói quen trong cuốn sách này.

Tác giả - Dịch giả  
NGÔ MINH HÒA



## ***Lời Giới Thiệu***

Tất cả chúng ta đều có những thói quen. Có những thói tốt và cũng có những thói xấu. Thói tốt thì giúp ích chúng ta rất nhiều, nó mang lại niềm vui và năng lực cho đời sống chúng ta, trong khi đó thói xấu thì cướp đi bình an và niềm vui của chúng ta và cản trở chúng ta thành công. Thói quen chính là những thứ chúng ta làm mà không suy nghĩ đến. Nó là lối cư xử hay một lề thói do chúng ta làm lặp đi lặp lại. Tôi có đọc biết rằng hơn 40 phần trăm những gì chúng ta làm đều do thói quen.

Nếu bạn đang đọc sách này thì có lẽ là vì bạn cũng có thói quen hay đọc sách. Còn nhiều người khác thì rất cần biết những thông tin được viết trong sách này nhưng lại không nhận được chỉ vì họ không có thói quen đọc sách. Có lẽ họ sẽ nói, “Tôi ghét đọc sách”. Nếu bạn cứ nói hoài rằng bạn không làm được một việc nào đó thì bạn sẽ thấy khó làm và mất hứng thú để làm.

Ta có thể phát triển những thói quen tốt, và những thói quen xấu thì ta cũng có thể bỏ nếu chịu khó. Các chuyên gia cho biết ta có thể chọn hoặc bỏ một thói quen trong vòng 30 ngày, nên tôi mời

bạn hãy thử thay đổi cuộc đời bằng cách thay đổi những thói quen. Làm chuyện này lúc đầu khó thật nhưng cứ kiên trì và chăm chỉ thì bạn sẽ đạt được. Lý do chúng ta không phát triển được những thói quen tốt mà chúng ta mong muốn là vì chúng ta sống trong một nền văn hóa “mì ăn liền”. Chúng ta muốn mọi thứ xảy ra ngay bây giờ mà không nhận biết rằng chúng ta không thể có được những thứ tốt đẹp mà chúng ta muốn có chỉ vì chúng ta muốn nó. Chỉ những ai kiên trì và không bỏ cuộc thì sẽ có được những thói quen tốt.

Vince Lombardi có nói, “Thắng cũng là một thói quen; nhưng không may thay, thua cũng là thói quen”. Ông cũng nói, “Một khi bạn đã quen thói bỏ cuộc nửa chừng thì nó sẽ thành một thói quen”. Hãy quyết định ngay bây giờ rằng bạn sẽ là người hình thành cho bằng được những thói quen tốt mà bạn muốn có và bỏ được những thói quen xấu nào mà bạn muốn bỏ.

Đừng bao giờ bắt tay làm một việc gì mà bạn vẫn còn nghi ngờ và sợ hãi vì làm thế thì bạn sẽ thất bại thôi. Nhờ Chúa giúp, bạn có thể có được những thói quen tốt và bỏ được những thói quen xấu. Bạn sẽ thành một con người tốt hơn khi học phát triển những thói quen tốt.

Mới đây, tạp chí *Real Simple* hỏi các độc giả những thói quen nào mà họ muốn bỏ. Câu trả lời là một danh sách thật dài! Trong số đó là:

Nghiện gọi điện thoại di động

Nghe lén người khác  
Bỏ dở công việc  
Cắn móng tay  
Thú mua sắm  
Bừa bãi  
Lên án bản thân  
Xem tivi quá nhiều  
Tắt chuông báo thức để ngủ nướng  
Chạy xe quá nhanh

Nào hãy nghĩ xem nếu bạn cố bỏ những thói xấu này cùng một lúc. Bạn có nghĩ là bạn bỏ hết được không? Tôi đoán chắc là bạn sẽ không làm được. Bạn sẽ bị quá tải. Quan trọng hơn hết là cần sự tập trung và nỗ lực mới bỏ được một thói quen xấu và nếu bạn bị tiêm nhiễm thói quen đó càng lâu thì bạn càng khó bỏ. Nên bí quyết đầu tiên là hãy chọn một thói xấu nào đó mà dễ bỏ. Nếu bạn tập bỏ được những thói quen xấu nho nhỏ thì bạn sẽ nhanh chóng bỏ được những thói quen trầm trọng hơn. Hãy bắt đầu bỏ những thói quen nào dễ. Một khi bỏ được nó rồi thì bạn sẽ được khích lệ để bỏ đi những tật xấu khác mà bạn thấy khó bỏ được. Nhờ bỏ được nó, bạn có thêm nhuệ khí và quyết tâm để bỏ những thói xấu khác.

Thói quen là quen thói. Nó không phải là một thứ gì đó mà người ta ném ra cửa sổ mà nó là cái bực tam cấp mà ta dẫm lên mỗi ngày.

Mark Twain

Hãy liệt ra những thói quen nào bạn muốn có và những thói quen nào bạn muốn bỏ. Hãy chọn một thói quen rồi áp dụng những nguyên tắc trong sách này để giúp bạn đạt được điều bạn muốn và chấm dứt không làm điều bạn không muốn. Nếu bạn tập trung vào những thói quen nào bạn muốn có trong một thời gian thì cuối cùng thói quen đó trở thành bản tính của bạn. Nếu bạn tập trung vào những thói quen bạn muốn bỏ trong một thời gian thì rốt cuộc bạn cũng bỏ được hết. Còn nếu cùng lúc mà bạn thấy mình có quá nhiều thói xấu thì có lẽ bạn sẽ thấy ngán ngẩm và đầu hàng trước khi bạn bắt tay bỏ. Sự thay đổi sẽ dễ thấy hơn nếu ta thực hành thói quen tốt mỗi ngày và cứ bám lấy nó cho đến khi chúng ta hình thành được thói quen đó. Đừng nản lòng với bản thân mình chỉ vì bạn chưa làm được, nhưng trái lại hãy vui mừng là bạn đang trên đà có được nó. Nản lòng sẽ làm bạn nhụt chí và mất hứng thú để tiếp tục.

Tôi phải công nhận rằng tôi thấy vô cùng thích thú khi là tác giả cuốn sách này và khi bạn là độc giả vì tôi biết cả hai chúng ta đều thấy cuốn sách này thật bổ ích. Tôi mong muốn có thêm những thói quen tốt và tôi mong bạn cũng muốn vậy. Chỉ đọc sách này thôi thì không khiến bạn thành công được, nhưng sách này sẽ trao cho bạn những công cụ cần thiết và hy vọng rằng nó sẽ khơi dậy niềm khát khao trong lòng bạn muốn được đổi đời. Và niềm khao khát đó giống như ngọn lửa cháy bùng mà một khi bạn đã châm lửa rồi thì nó sẽ cứ cháy mãi!

# **Thói Quen:** Chọn Tốt, Bỏ Xấu



## CHƯƠNG

# 1

### *Giải Phẫu Thói Quen*

Thói quen là những thứ mà chúng ta hấp thu do đã làm nhiều lần rồi tới một lúc nào đó chúng ta làm mà không cần suy nghĩ hay không tốn nhiều công sức. Trước hết chúng ta *hình thành* thói quen và rồi thói quen *thành hình* chúng ta. Chúng ta trở thành người mà chúng ta quen làm. Nên đừng bị lừa dối mà cho rằng bạn không thể chấm dứt những gì bạn đang làm, bởi vì sự thật là bạn có thể làm hay không làm bất cứ việc gì bạn muốn hay không muốn. Ít ra là bạn có thể làm những gì Chúa muốn và làm được những gì mà chúng ta sẽ bàn đến trong sách này.

Tôi học được rằng khi tôi tập trung làm những việc tốt mà tôi muốn làm hay cần làm thì nó sẽ giúp tôi thắng được những điều xấu mà tôi không muốn làm. Kinh Thánh nói trong sách <sup>1</sup>Romans

---

<sup>1</sup>Trích Kinh Thánh thư Romans (Rô-ma) chương 12, câu 21.

12:21 rằng chúng ta dùng điều tốt thắng điều xấu. Tôi tin câu này là câu Kinh Thánh tiền đề cho cuốn sách này và cho hành trình mà chúng ta bắt đầu. Một câu Kinh Thánh khác nữa mà tôi muốn bạn nhớ khi bạn muốn đạt được mục tiêu của bạn đó là câu trong sách <sup>2</sup>Galatians 5:16.

Vậy tôi khuyên anh em đi theo sự hướng dẫn của Thánh Linh, để thoát khỏi dục vọng của bản tính cũ. Cứ tập trung vào những thói quen xấu bạn đang làm sẽ không giúp bạn làm những điều tốt mà bạn muốn làm. Đây là một chân lí quan trọng của Kinh Thánh. Điều tốt có sức mạnh hơn điều xấu. Bóng tối sẽ bị ánh sáng nuốt lấy, và cái chết sẽ bị sự sống chinh phục. Bất cứ điều gì mà Chúa ban cho đều có sức mạnh lớn hơn những gì Sa-tan gán cho. Ma quỷ muốn chúng ta nhiễm những thói xấu, nhưng Chúa muốn chúng ta theo Ngài và để Ngài dẫn chúng ta vào cuộc sống tốt đẹp mà Chúa Giê-su đã chết để chúng ta hưởng. Và một cuộc đời tốt đẹp là một cuộc đời có những thói quen tốt đẹp.

Một yếu tố để hình thành thói quen tốt và bỏ đi thói quen xấu là tập trung vào những gì bạn muốn làm, đừng tập trung vào những thứ bạn không muốn làm. Chẳng hạn, nếu bạn tăng cân và muốn có những thói quen ăn uống lành mạnh, cân bằng thì không nên lúc nào cũng nghĩ đến thức ăn. Đừng đọc các sách vở đầy dẫy những tranh ảnh về những món ăn ngon, mà hãy đọc những sách nói

---

<sup>2</sup>Trích Kinh Thánh thư Galatians (Ga-la-ti) chương 5, câu 6.



về dinh dưỡng thì nó sẽ dạy bạn cách để có những chọn lựa tốt hơn. Hãy làm những việc nào đó để khiến bạn bớt nghĩ đến thức ăn.

Nếu bạn muốn hình thành thói quen tập thể dục điều độ thì đừng nghĩ hay nói về chuyện khó luyện tập mà hãy nghĩ đến những kết quả bạn có được nếu bạn kiên trì. Dĩ nhiên, bạn phải đầu tư thời gian mà bạn có được và dĩ nhiên bạn cũng sẽ thấy đau đớn lúc đầu. Khi tôi bắt đầu luyện tập với người huấn luyện viên vào năm 2006, lúc đó tôi 64 tuổi, tôi thấy rất đau đớn nên tôi thấy như thể là tôi muốn bệnh quá. Và tôi bị đau liên tục như vậy suốt hai năm. Thành thật mà nói, lúc nào tôi cũng thấy đau đớn cả người. Một thời gian sau tôi quen dần cái cảm giác này vì tôi biết là tôi đang cải thiện tốt hơn.

Nếu bạn muốn thoát nợ nần thì đừng nghĩ hay nói về những điều mà bạn không thể làm hay những điều mà bạn buộc phải làm khi mà bạn phải chi trả đủ thứ món tiền. Thay vì nghĩ đến mặt trái của vấn đề, hãy nghĩ và nói về việc được thoát nợ là kì diệu làm sao.

Chúng ta hay được thúc đẩy bởi phần thưởng, nên nếu bạn mong được thưởng, bạn phải kiên trì tiếp tục đeo đuổi mục tiêu. Đừng có thái độ “chưa đánh mà chạy” khi cứ nghĩ toàn là những chuyện tiêu cực. Đầu óc bạn dẫn đi đâu thì bạn sẽ theo đó, nên hãy đảm bảo là bạn nghĩ đến những gì bạn muốn hơn là những gì bạn không muốn.

## Sự Lặp Lại

Làm lặp đi lặp lại là bí quyết để hình thành thói quen, cả tốt lẫn xấu. Khi nhắm mục tiêu hình thành thói quen tốt, bạn phải ghi lại để nhắc nhở bạn rằng hãy làm những điều tốt mà bạn muốn. Hãy xin Chúa nhắc bạn. Kinh Thánh nói Ngài sẽ nhắc cho chúng ta nhớ mọi sự chúng ta cần nhớ (John 14:26).

Con gái tôi là Sandra cần nói những lời khích lệ. Đó là ngôn ngữ yêu thương của cô ta, tức là cô ta cảm thấy được yêu thương khi người ta khích lệ mình. Chồng cô ta, Steve lại không “nói ngôn ngữ” đó, nên giai đoạn đầu của hôn nhân, chồng cô ta không nói với con gái tôi lời khích lệ nào. Sau một vài bát đồng đầy nước mắt và sau khi cô ta nói với chồng nhiều lần rằng những lời khích lệ rất quan trọng đối với mình, Steve bắt đầu viết lên tờ lịch để nhắc mình cần nói những lời khích lệ và khen tặng vợ. Nan đề đã chấm dứt! Đôi khi ghi ra một lời nhắc nhở nào đó sẽ giúp ta rất dễ tạo ra một thói quen mới.

Có một anh chàng nọ đã đeo cọng dây thun trong cổ tay suốt một năm và mỗi lần anh cắn móng tay là anh kéo dây thun để nhắc anh rằng anh nên bỏ thói quen xấu này. Rốt cuộc là anh chàng này đã bỏ thói xấu đó. Một số người thì nhúng ngón tay vào dấm chua để mỗi khi họ cắn móng tay thì họ thấy chua nên không cắn nó nữa.

Những thói quen xấu trong đời sống chúng ta chính là kẻ thù của chúng ta vì nó cản trở chúng ta trở thành người mà chúng ta mong muốn. Khi kẻ thù tìm cách tiêu diệt bạn, bạn không thể tha cho kẻ thù được. Chúa dẫn dân Y-sơ-ra-ên để nhận xức mà Ngài đã hứa cho họ, cũng như Ngài dẫn chúng ta vào đời sống tốt lành mà Ngài đã hứa cho chúng ta. Lúc đó có nhiều kẻ thù lân bang tấn công dân Y-sơ-ra-ên thì ngày nay ma quỷ cũng tìm cách tấn công chúng ta. Chúa bảo dân Y-sơ-ra-ên hãy tiêu diệt hết các kẻ thù lân bang và đừng lập giao ước với chúng, cũng đừng tha cho chúng thì chúng ta cũng hãy làm tương tự với những thói quen xấu đang gặm nhấm tương lai của mình (Deuteronomy 7:1-2)<sup>3</sup>. Hãy xử lí những thói quen xấu một cách dứt khoát và không nhân nhượng. Hãy tìm cách nào đó để giúp bạn làm những điều tốt đẹp mà bạn muốn làm.

Hãy luôn nhận thức rằng những thói quen xấu sẽ cướp đi định mệnh mà Chúa đã định trước cho bạn. Đừng tự nhủ, “Ô, đây chỉ là một tật xấu thôi, chứ đâu có gì to tát”. Nếu bạn nghĩ như thế, bạn sẽ không bao giờ xử lí tật xấu đó. Trái lại hãy hứa với bản thân, “Tật xấu này là kẻ thù của mình. Nó cướp đi chất lượng cuộc sống mà Chúa Giê-su muốn tôi hưởng và tôi sẽ không cho phép nó cứ ở trong đời sống tôi”.

---

<sup>3</sup>Trích Kinh Thánh sách Deuteronomy (Phục-truyền) chương 7, câu 1-2.

Theresa có một tật xấu tất đồng hồ báo thức nhiều lần nên cô liên tục đi làm trễ. Cô phải bỏ tật xấu này còn không cô sẽ mất việc. Vì thế cô để xa đồng hồ báo thức để buộc cô phải dậy ra khỏi giường để tất tiếng chuông. Thậm chí cô còn làm việc này nữa: kéo tấm chăn bọc hết cả tấm nệm để nhắc cô không quay lại ngủ nướng. Làm như thế, Theresa không chỉ xử lí một cách cương quyết tật xấu này mà còn xử lí nó như là kẻ thù của cô.

Chồng của Rhonda hay uống nhiều cốc sữa mỗi ngày. Cô rất lo về tình trạng béo phì và dư mỡ của chồng cô nên cô từ từ cho anh uống sữa tách béo để thay cho sữa nguyên chất cho đến khi chồng cô chỉ uống toàn là sữa tách béo. Bây giờ anh nói sữa nguyên chất rất khó uống. Đây là cách cho chúng ta thấy chúng ta sẽ quen dần với thói quen tốt và bỏ được tật xấu không tốt cho chúng ta.

Carolyn có tật xấu là ăn cả một hộp kem ngọt. Cô vừa ngồi xem ti vi vừa ăn kem, không ăn bánh. Một tối nọ cô tiêu thụ 3,380 ca-lo-ri đường. Cô biết đây là tật rất xấu và không lành mạnh nên cô tìm biện pháp chấm dứt nó. Cô nhờ chồng ném vào thùng rác những hộp kem nào mà cô mua đem về nhà. Nhưng làm thế cũng chưa hiệu quả vì cô sẽ tìm thấy nó ở thùng rác và mở ra ăn nữa. Cuối cùng cô nhờ chồng mở hộp kem ra và đổ nước rửa chén vào và thế là cô không thể ăn được.

## **Cài Lại Chương Trình Trong Trí Bạn**

Ngạc nhiên là tiềm thức của bạn thật đầy sức mạnh. Mỗi lần bạn làm một việc gì đó tiềm thức của bạn cài đặt chương trình trong não bạn. Bạn càng làm, chương trình đó sẽ càng khắc ghi sâu hơn. Tôi ngạc nhiên là rất khó cho tôi khi tập một bài tập mới nhưng rất dễ cho tôi khi tôi tập một bài tập cũ. Huấn luyện viên của tôi cho biết không phải vì tôi quá ốm yếu không tập bài tập mới được mà vì các tế bào của tôi quen tập bài cũ. Mỗi lần tôi tập một bài tập mới, các tế bào của tôi nhớ rõ và rất dễ tập lần tới. Chúa tạo dựng chúng ta một cách lạ lùng, và Ngài ban chúng ta khả năng để trở thành một người tuyệt vời qua việc làm những điều tốt lặp đi lặp lại cho đến khi nó trở thành một phần bản chất của chúng ta.

Tôi có tật xấu là ném những cái lược chải tóc vào ngăn kéo sau khi tôi dùng. Ngày hôm sau khi tôi trang điểm, tôi bực bội vì tôi không tìm thấy nó. Bây giờ thì tôi đang trong quá trình hình thành thói quen mới. Để làm vậy, tôi phải làm từ từ và hướng tâm trí vào những gì tôi đang làm. Bây giờ khi tôi dùng lược, tôi để thì giờ sắp đặt ngăn nắp để lần sau tôi dùng tôi sẽ biết nó nằm đâu. Tôi chỉ làm chuyện này có ba ngày, nhưng rồi vài tuần sau đó nó thành một thói quen và bây giờ thì tôi không cần nghĩ ngợi gì khi làm vậy. Tôi nghĩ rất nhiều tật xấu của chúng ta là do hậu quả chúng ta làm vội vàng lúc đầu.

Một số người không để tâm vào những gì họ đang làm, nên hầu như họ không biết nó nằm chỗ nào khi họ cần. Thói quen không ngăn nắp đã gây ra nhiều bực bội, căng thẳng và mất thời gian. Nhờ làm lặp đi lặp lại bạn sẽ trở nên ngăn nắp hơn trong bất kỳ lĩnh vực nào bạn cần. Hãy nhớ dù lúc đầu khó khăn nhưng theo thời gian nó sẽ dễ hơn. Hãy từ từ, hít thở không khí và để thì giờ suy nghĩ về những gì bạn đang làm.

Charles Dickens có nói, “Tôi không bao giờ làm một việc nào mà không có thói quen đúng giờ, thứ tự và cần mẫn cộng với một quyết tâm tập trung cao độ vào đề tài đó từng phút một”. Chúa ban cho ông biệt tài kể chuyện, nhưng ông vẫn phải hình thành thói quen tốt như tập trung, có thứ tự và siêng năng để quản lý tài năng của ông.

Nhiều người có tài nhưng không nghĩ đến chuyện hình thành thói quen tốt. Họ không kỷ luật bản thân để làm những gì họ biết họ nên làm, nhưng thay vào đó họ chờ những yếu tố bên ngoài tác động thì họ mới làm. Thái độ đó được gọi là thụ động và nó sẽ mở cửa cho kẻ thù bước vào. Nếu chúng ta không chủ động làm điều hay lẽ phải thì rất dễ cho kẻ thù xui khiến chúng ta làm điều sai điều quấy.

### **Hãy Năng Động**

Lời Chúa khích lệ chúng ta hãy năng động, và qua việc năng động chúng ta đóng cửa lại với tính lười

biếng, chần chừ và thụ động. Hãy nhớ nếu chúng ta làm điều đúng, thì không có chỗ nào cho điều sai. Đừng chỉ tập trung vào việc bỏ đi hết tật xấu mà hãy dùng năng lực để tích cực hình thành thói quen tốt. Bạn sẽ thấy ngay là không có chỗ nào cho những thói quen xấu trong đời sống bạn.

Đừng chờ phải "cảm thấy" muốn làm điều gì đó. Hãy sống bởi quyết định, chứ không bởi cảm xúc. Tôi học được bởi kinh nghiệm rằng tôi càng ngồi đó không làm gì thì tôi lại càng muốn ngồi lì ra đó và không muốn làm gì, nhưng nếu tôi đứng dậy và đi lại thì tôi có sức lực để làm việc. Hoạt động giống như công tắc điện. Điện thì có sẵn luôn luôn, nhưng nó sẽ không được truyền dẫn cho đến khi bạn bật công tắc. Chúng ta lúc nào cũng có khả năng hoạt động, nhưng cho đến khi chúng ta ra tay hành động thì chúng ta mới nhận được năng lực.

Có những buổi sáng tôi cảm thấy lười và tôi cứ muốn ngồi lì ra đó suốt ngày, nhưng tôi học được rằng sau một thời gian luyện tập đều đặn, tôi cảm thấy đầy năng lực, và điều đó giúp tôi thêm động lực để tập. Nếu bạn cảm thấy ù lì ra, hãy thử đi bộ hay làm việc nào đó để cho máu trong cơ thể bạn lưu thông. Đừng chờ cảm giác mà hãy làm đi. Bạn có sức mạnh hơn là bạn tưởng. Chúa ban cho bạn ý chí tự do và điều đó có nghĩa là bạn quyết định làm điều đúng và không gì ngăn cản bạn. Khi bạn quyết định làm theo đường lối của Chúa thì Ngài luôn hợp tác với bạn để mang lại chiến thắng.

Trước khi chúng ta rời chương này, hãy chọn thói quen nào bạn muốn hình thành và bắt đầu thực hành những nguyên tắc này. Hãy kiên nhẫn với bản thân. Hãy để thì giờ tạo ra những thói quen mới. Có thể bạn chưa làm được mỗi ngày. Nếu bạn biết mình đã thất bại, đừng nản lòng mà phí thời gian; hãy đứng dậy từ chỗ hiện tại và bắt đầu thực hành lại. Hãy nhân từ với bản thân, vì “tự trách móc” bản thân về mọi lỗi lầm bạn gây ra cũng là một tật xấu cần phải bỏ đi.



## CHƯƠNG

# 2

### ***Hãy Bắt Đầu Ngay Bây Giờ!***

Hành trình ngàn dặm  
bắt đầu bằng một bước đi

*Lão Tử*

Kẻ thù lớn nhất của thành công là sự chần chừ. Chúng ta có thể suy nghĩ đến việc làm những điều đúng, lên kế hoạch và bàn về chuyện này nhưng sẽ không có gì thay đổi trong đời sống cho đến khi chúng ta kiên trì làm những gì chúng ta cần làm. Có lẽ bạn có rất nhiều tật xấu đến nỗi bạn cảm thấy quá mệt mỏi và thậm chí bạn không chắc là bạn sẽ đọc hết cuốn sách này hay không. Bạn biết mình cần thay đổi nhưng bạn không chắc là bạn có muốn đổi thay hay không. Có người nói, “Tật xấu giống như cái giường êm, dễ nằm nhưng khó dậy”. Bruce Barton nói, “Điều kì lạ là bạn có thể kêu gọi người ta chết cho tự do của nhân loại nhưng họ lại

không chịu hy sinh một chút thì giờ cần thiết để giải phóng họ khỏi chính tù ngục của mình”.

Bạn có sẵn lòng hy sinh và chịu khó làm việc hiện tại để hưởng một đời sống tự do trong tương lai không? Khổ nỗi là chúng ta thường không muốn chịu khó làm những việc cần làm trong một thời gian ngắn; do đó chúng ta rất cuộc rơi vào sự đau khổ, sợ hãi và mặc cảm tội lỗi và hình phạt là chúng ta bỏ dở dang một việc mà chỉ mất vài phút hay vài giờ để làm. Nói cách khác, một khi ta ngại không làm điều gì đó hơi khó thì chúng ta để phần lớn thời gian tránh né nó hơn là bắt tay vào làm.

Đối với tôi không gì hạnh phúc cho bằng biết rằng tôi cố gắng hết sức đưa ra những chọn lựa đúng đắn nhất và kiên trì đeo đuổi đời sống tốt đẹp mà Chúa dành cho tôi. Đối với tôi, tôi cảm thấy khó chịu khi sống cảnh an phận và tôi tin bạn cũng cảm thấy khó chịu như vậy. Có thể trước đây bạn quen sống an phận và quên mất rằng cuộc đời còn có nhiều điều tốt đẹp hơn, nhưng thông điệp này là một lời thức tỉnh hãy vùng dậy và sống hết mình. Thời gian tốt nhất để bắt đầu là bây giờ!

Chúng ta thường hay quá bám víu với những thói quen nho nhỏ và thấy khó mà bỏ nó, ngay cả nó đang làm hại chúng ta. Chúng ta thấy đều có những thói quen cả tốt lẫn xấu, nhưng Benjamin Franklin nói, “Giá trị ròng của bạn đối với đời thường được quyết định bởi những thói quen tốt còn lại sau khi trừ đi những thói quen xấu”. Hãy

bắt đầu hình thành những thói quen tốt ngay bây giờ. Chẳng mấy chốc thói tốt sẽ nhiều hơn tật xấu và lúc đó giá trị của bạn đối với bản thân, gia đình và bạn bè sẽ gia tăng đáng kể.

## **Đánh Bại Tính Chần Chừ**

Cách để bắt đầu là đừng nói nữa mà hãy làm đi.

Walt Disney

Tính chần chừ rất lừa lọc. Nó khiến chúng ta an nhàn khi nói với chúng ta rằng chúng ta sẽ làm điều đúng. Nó biện minh cho tính ù lì. Lần nọ tôi nghe một câu chuyện về ba con quỷ vừa mới tốt nghiệp khóa học về cách để lừa con người ở thế gian và ngăn cản họ không biết Chúa. Satan hỏi mỗi con quỷ là làm cách nào để chúng dụ con người. Con quỷ đầu tiên trả lời nó sẽ cho con người biết là không có Thượng Đế. Satan trả lời, “Người sẽ không dụ được nhiều người vì phần lớn người ta đều tin trong lòng Thượng Đế hiện hữu ngay cả họ không muốn theo Ngài”. Con quỷ thứ hai nói nó sẽ cho con người biết thiên đàng và địa ngục không có thật. Satan nói, “Người chỉ dụ được vài người như con quỷ thứ nhất, nhưng người sẽ không lôi kéo được nhiều linh hồn”. Con quỷ thứ ba nói nó sẽ cho con người biết là đừng có vội vàng gì cả và con người chỉ chần chừ quyết định theo Chúa để chờ một dịp khác... Sa-tan vô cùng phấn khởi và la lên,

“Người sẽ gặt hái nhiều linh hồn cho nước tối tăm khi dụ họ hãy chờ sau đó rồi mới quyết định”. Tôi không hề quên được câu chuyện này cho dù tôi đã nghe gần 20 năm rồi.

Sự chần chừ là một kẻ trộm. Nó cướp đi thời gian, tiềm năng, lòng tự trọng, sự bình an của chúng ta. Nó giống như giọng nói thủ thỉ, “Hãy đi ngủ đi; mọi chuyện rồi sẽ ổn thôi”. Nhưng mọi thứ sẽ không ổn đâu nếu chúng ta trì hoãn không làm những gì chúng ta cần làm. Và công việc sẽ không tự động hoàn tất đâu. Nó chẳng đi tới đâu. Sự chần chừ rất lừa lọc, và chúng ta chỉ có thể thắng tính xấu này bằng cách trở thành một con người mà tôi gọi là con người “bây giờ”. Hãy kiên quyết khi bạn biết mình cần làm điều gì đó. Đừng trì hoãn nữa và cũng đừng cứ trì hoãn hoài... hãy hành động ngay đi!

Sáng nay tôi ngồi trong phòng ngủ để viết cuốn sách này. Cách đây vài phút tôi nhìn cái giường, gối chăn chưa xếp lại. Tôi ngồi dậy lấy đồ và khi tôi đi ngang qua cái giường tôi tự nhủ là mình sẽ sắp xếp gối chăn lại, nhưng sau đó tôi lại nghĩ, “Thôi, mình sẽ làm sau”. Tôi có thể làm ngay được, nhưng tôi biết bản thân mình rất rõ đó là tôi sẽ nhìn thấy cái giường ngủ của tôi sẽ bẽ bộn suốt cả ngày. Tôi biết cần phải dọn dẹp ngay cái giường, vì thế tôi chiến thắng tính chần chừ bằng cách để vài phút dọn dẹp giường ngủ. Bây giờ tôi cảm thấy thoải mái về bản thân và về cách mà phòng ngủ

của tôi được ngăn nắp, và tôi có thể quay lại làm việc tiếp.

Khi chúng ta trì hoãn công việc, nó làm cho chúng ta bực bội thêm. Thậm chí chúng ta không ý thức về chuyện này, nhưng những công việc dở dang sẽ gây áp lực trên chúng ta. Nếu bạn đi quanh quần trong nhà mà nhìn thấy chén bát chưa rửa, quần áo dơ nằm rải rác trên sàn nhà, rác đầy thùng chưa đổ, giường ngủ không ngăn nắp, hàng đống thư từ chưa xem, tôi đoán chắc rằng bạn sẽ cảm thấy bị áp lực ít nhiều. Thậm chí bạn có thể bực bội và đâm ra cãi vả với ai đó trong nhà chỉ vì bạn thấy bị áp lực quá. Khi chúng ta thấy lỗi lầm nơi người khác thì chúng ta không còn tập trung vào việc chúng ta cảm thấy thế nào về bản thân. Sự chần chừ không bao giờ khiến chúng ta cảm thấy dễ chịu.

Nếu thấy cỏ chưa cắt, gai góc ngoài vườn không nhỏ, xe cộ chưa đi rửa và dầu nhớt chưa thay, ga-ra nhà bệ bộn thì bạn sẽ cảm thấy bị áp lực. Bạn có thể than phiền sao lộn xộn quá hoặc bạn chầm dứ tính chần chừ và bắt tay hành động - làm mỗi lúc từng việc một thì nhà cửa bạn sẽ ngăn nắp trật tự trở lại. Chắc chắn Đức Chúa Trời là một Đức Chúa Trời có trật tự và tổ chức. Một số chi tiết được ghi lại trong Kinh Thánh nói về việc xây rường giao ước và đền thờ thật lạ lùng. Chúa đảm bảo là mọi thứ phải thực hiện theo thứ tự và ngăn nắp nhất. Tình trạng lộn xộn khiến cho chúng ta cảm thấy lúng

túng và Chúa không phải là tác giả của sự lộn xộn mà là của trật tự và bình an<sup>4</sup> (1Corinthians 14:33).

Tôi muốn chia sẻ với bạn câu chuyện về một người phụ nữ có một tật xấu. Ellen là một người phụ nữ nông hậu, độ lượng, rất khôn ngoan và tài năng. chồng cô, con cô và cháu cô đều khen cô. Đồng nghiệp trong trường nơi cô dạy học cũng đều tán phục về tính tình thân thiện của cô với các em nhỏ trong lớp và khả năng truyền cảm hứng học tập của cô cho các em. Cô rất gần gũi với cha mẹ cô và cô rất trân trọng tình bạn của cô. Ellen quá bận rộn gìn giữ những điều này nên cô thấy mình ít ở nhà và khi cô về nhà thì cô đã đuối sức.

Ngày nọ sau khi làm việc về cô mở hộp thư và để một đồng trên bàn. Cô không cảm thấy mở những lá thư này ngay mà chờ cho đến ngày mai. Cô cần phải chấm bài tốt nghiệp của sinh viên cho năm đó, chỉ mất vài giờ. Nhưng cô lại có tới hai tuần mới tới hạn nộp bài nên cô quyết định thư thả và xem ti vi. Mấy người cháu của cô đến thăm vài ngày vào cuối tuần. Nhà cửa cô thì bẽ bộn nhưng cô vẫn có những ngày cuối tuần để dọn dẹp và chuẩn bị đón các cháu mình. Ellen hứa với chồng mình là cô sẽ đi gia hạn giấy tờ xe, chỉ mất vài ngày. Lời nhắc nhở cuối cùng là cái đồng thư trên bàn.

Đêm hôm sau Ellen về nhà mệt mỏi như tối hôm trước. Cô bỏ một đồng thư trên bàn và vào

---

<sup>4</sup>Trích Kinh Thánh thư Corinthians (Cô-rinh-tô) thứ nhất chương 14, câu 33.

nhà bếp để nấu ăn tối. Sau bữa tối, cô nhận điện thoại từ bạn bè và xem ti vi và thế là hết cả buổi tối đó. Hết ngày này sang ngày khác... nhiều công việc bỏ dở đang chờ cô xử lí.

Chính những việc nhỏ nhỏ như thế khiến cho đời sống của Ellen càng khó khăn hơn và mất hết niềm vui. Chính là do Ellen trì hoãn những việc nhỏ nhỏ và chần chừ đảm nhận trách nhiệm. Những việc như trả tiền điện nước đúng hạn, dọn dẹp nhà cửa, chấm bài tốt nghiệp của sinh viên đúng hạn - không phải là những việc gì to tát.

Có lẽ bạn đoán được câu chuyện này kết thúc ra sao. Nhiều hóa đơn tính tiền chưa đóng, không có đủ tiền trong tài khoản để đóng - Ellen không thích trả cùng lúc hàng khối hóa đơn. Cuối cùng cô bị phạt về nhiều chuyện. Cô bị mất thẻ do các thanh niên phạm pháp lấy. Cô là một giáo viên giỏi nhưng cô nộp bài lúc nào cũng trễ. Khi trường của cô phải đệ trình lên ban giám hiệu thì Ellen là người bị cho nghỉ dạy. Có nhớ giấy tờ xe mà cô phải gia hạn? Cô quên mất luôn. Hậu quả là cô và chồng cô không thể đón mấy cháu mình tại cổng... trễ gia hạn giấy xe nên cô không thể lái xe tuần đó được.

Ellen chỉ có một tật xấu duy nhất. Nhưng tật xấu chần chừ đó đã gây ra nhiều nan đề nhỏ nhỏ và cuối cùng thành ra những nan đề lớn.

Bạn có thể hình thành thói quen trở thành một người làm "bây giờ", làm những gì cần làm ngay lập tức. Tất cả những người thành công đều có thói

quen này. Chúng ta không thể thành công nếu trì hoãn công việc hoài. Sau đây là một vài câu trích nói về sự chần chừ mà tôi nghĩ rất bổ ích:

- “Sự chần chừ giống như thẻ tín dụng, lúc đầu rất hứng thú cho đến khi bạn phải trả nợ”. Christopher Parker
- “Có nhiều điều chúng ta ước ao đã làm xong hôm qua và có vài điều chúng ta cảm thấy thích làm ngày nay”. Mignon McLaughlin
- “Nếu bạn có mục tiêu lẫn sự chần chừ thì bạn không có gì cả. Nếu bạn có mục tiêu và hành động thì bạn sẽ có bất cứ thứ gì bạn muốn”. Thomas J. Vilord
- "Sự chần chừ là kẻ bắt cóc linh hồn và kẻ tuyền mộ của địa ngục". Edward Irving
- "Sự chần chừ là hạt giống của sự tự hủy hoại". Matthew Burton
- "Khi biết là cần phải leo núi thì có chờ mấy cũng không làm cho núi thấp hơn". Tác giả vô danh
- "Sự chần chừ là lên kế hoạch trước để tự sát" Tác giả vô danh

### **Đức Tin Sống Trong Hiện Tại**

Vì là tín hữu tin Chúa Giê-su, chúng ta học biết rằng chúng ta nhận nơi Chúa mọi sự chúng ta cần qua đức tin. Đức tin là bây giờ. Tin tưởng ngay bây giờ rằng Chúa sẽ chăm sóc ngày hôm qua



và ngày mai. Chúng ta được công chính và ngay thẳng trước mặt Chúa chỉ qua đức tin mà thôi, nhưng sứ đồ James cho biết đức tin không có việc làm thì chết.

Cũng vậy, đức tin không có việc làm kèm theo là đức chết.<sup>5</sup>

(James 2:17)

Có lẽ có hàng ngàn, hàng ngàn người cho mình là người có đức tin lớn nhưng họ cứ chần chừ hoài. Sự chần chừ không phải là đức tin, bởi vì đức tin thật đòi hỏi hành động. Sự thật thì đức tin đôi khi phải chờ Chúa hành động, nhưng thường thì để làm theo những gì Chúa phán thì phải hành động.

Chúng ta không cần chờ một lời phán đặc biệt từ Chúa bảo chúng ta làm. Trong Kinh Thánh, Chúa đã ban cho chúng ta phần lớn những chỉ dẫn chúng ta cần trong cuộc sống. Khi tôi để ý cái giường chưa xếp của tôi, tôi không cần một lời đặc biệt nào từ Chúa để biết rằng điều hay nhất tôi cần làm là dọn dẹp giường của tôi. Điều duy nhất còn lại là sự vâng lời.

Tôi nhận biết rằng một số người có những tật xấu trầm trọng và bạn có lẽ nghĩ rằng ví dụ của tôi về chuyện không dọn dẹp giường ngủ không quan trọng lắm. Tuy nhiên, tôi cho rằng nếu chúng ta không chịu vâng lời và hành động trong những chi

---

<sup>5</sup>Trích Kinh Thánh sách James (Gia-cơ) chương 2, câu 17

tiết nhỏ nhất thì chúng ta sẽ gặp rắc rối với những công việc quan trọng hơn trong cuộc sống.

Hãy để tôi giúp bạn bằng cách dùng những ví dụ từ chính cuộc đời của tôi, trong đó chính sự chần chừ đã gây ra những nan đề trầm trọng. Chẳng hạn, tôi bị đau lưng nhiều năm, nhưng nó không trầm trọng đến độ tôi không thể làm việc mỗi ngày. Bạn bè và gia đình hay khuyên tôi là tôi cần đi khám bác sĩ, nhưng tôi chần chừ hết năm này đến năm khác. Rốt cuộc một sáng nọ, tôi không thể đi khi ra khỏi giường và không còn cách nào khác là đi cấp cứu gặp bác sĩ. Lưng của tôi bị sưng và tôi bị đĩa sụn. Cơn đau là dấu hiệu có điều gì đó trục trặc và cần quan tâm và khi chúng ta bỏ qua thì chúng ta chỉ làm cho vấn đề trầm trọng hơn. Nếu trước đó tôi chăm sóc cái lưng tôi và tìm kiếm lời khuyên từ bác sĩ khi cơn đau xuất hiện thì có lẽ tôi bớt đau đớn hơn và không mất nhiều thời gian khám bác sĩ trong nhiều năm. Hãy nhớ, sự chần chừ lúc đầu vui vẻ cho đến khi vấn đề xuất hiện.

Tôi nhớ lần nọ một nha sĩ nói với tôi, “Chúng tôi cần cô đến kiểm tra và cạo răng đều đặn để cô không cần khám gấp mỗi khi cô bị đau răng.” Bác sĩ nhắc tôi lần duy nhất ông gặp tôi là lúc tôi phải đi cấp cứu nhưng như thế thì hơi bất công cho ông quá vì sự cấp cứu của tôi tạo thêm áp lực cho lịch khám dày đặc của ông. Không chỉ thế, sự chần chừ của tôi khiến tôi phải trả giá đắt. Xét cho cùng, cạo vôi thì ít tốn kém và ít đau đớn hơn là phẫu thuật răng.

Lí do tôi bào chữa cho việc chần chừ là do tôi bận. Nghe quen quá phải không? Khi chúng ta không chịu dùng thời gian để làm những gì cần làm, chúng ta rốt cuộc sẽ mất thời gian lo cho những lúc cấp cứu và lộn xộn mà chúng ta tạo ra qua việc trì hoãn.

Tôi hy vọng bạn đã chọn thói quen tốt mà bạn muốn có và bỏ thói quen xấu mà bạn muốn bỏ. **BÂY GIỜ** là lúc để bắt đầu! Đang khi tôi viết sách này, chúng tôi đang trong mùa Giáng sinh và Năm mới và tôi nghe nhiều người tuyên bố những việc họ sẽ làm ngay sau khi hết lễ. Họ sẽ giảm cân, bắt đầu tập thể dục, tổ chức lại cuộc sống, và làm nhiều điều khác. Vài người trong số họ có thể làm thật nhưng nói thật là tôi biết ngay là phần lớn trong họ sẽ không làm được. Họ là những người hay chần chừ, và người mà chần chừ hôm nay sẽ tìm cơ để chần chừ ngày mai.

Tôi bắt đầu chế độ ăn uống điều độ vào ngày 23, tháng 12, 2006 và Chúa giúp tôi tiếp tục giữ chế độ này. Người huấn luyện viên của tôi khuyên tôi phải bắt đầu chế độ ăn kiêng không đường 21 ngày và ông đưa ra cho tôi một chế độ ăn mà tôi phải theo nhằm làm “sốc” cơ thể tôi và điều chỉnh lại quá trình trao đổi chất của tôi. Tôi nhớ có người hỏi tôi rằng đời thuở nào tôi lại bắt đầu chế độ ăn kiêng ngay trước mùa Giáng sinh. Tôi đã làm vì tôi nghĩ nếu tôi làm được trong thời điểm ăn uống nhiều của năm thì chắc chắn tôi có thể làm trong những thời điểm khác của năm. Chờ cho đến khi đến thời điểm

thuận lợi mới làm thì không khôn ngoan. Những đức tính tốt không được phát triển qua sự dễ dàng và tiện lợi mà qua việc làm những việc cần làm bất kể hoàn cảnh khó khăn như thế nào.

### **Hãy Phấn Khởi Về Việc Làm Xong Công Việc**

Tất cả những ai đã tiếp nhận Chúa Giê-su là Đấng Cứu Thế và là Chúa của mình đều có Thánh Linh của Chúa trong họ và Thánh Linh là Đấng chiến thắng. Chúa Giê-su là một chiến sĩ can trường và Ngài không kêu gọi chúng ta làm những thánh đồ yếu ớt. Đừng sợ bất cứ việc gì, hãy chiến thắng nó. Chúng ta càng trì hoãn việc gì đó và cứ suy nghĩ về nó thì chúng ta sẽ làm cho chuyện bé xé thành chuyện lớn. Khi chúng ta là những con người hành động, chúng ta không để cho ma quỷ có thì giờ phóng đại thực tế mà chúng ta đang đối diện. Đừng sợ chọn hay bỏ một thói quen, nhưng hãy phấn khích về những thử thách bạn đang đối diện. Nói thật là tôi không muốn sống mà không có mục tiêu và khi tôi đạt được một mục tiêu nào đó, tôi mong đợi đạt mục tiêu kế tiếp. Không phải lúc nào tôi cũng thích những việc tôi làm, nhưng tôi rất thích những kết quả và cái cảm giác đã chiến thắng và đã đạt được mục tiêu. Tôi tin bạn cũng thích vậy. Tôi có nghe nhiều người nói, “Tính tôi là hay chân chừ”, như thể đó là con người của họ. Chúng ta là con của Chúa, đồng thừa kế với Chúa Giê-su, được đầy đầy Thánh Linh, được Chúa xúc dầu, được ban

ân tứ và tài năng và có thể làm những gì cần làm trong cuộc sống qua Chúa Giê-su (Philippians 4:13).

Nếu bạn cứ cho bạn là một người hay chần chừ thì bạn thật đáng thương. Tôi khích lệ bạn hãy có thái độ khác, thái độ của người chiến sĩ và kẻ chiến thắng. Hãy mong ước leo được núi. Ông Caleb đã xin một ngọn núi lúc ông 80 tuổi (xem Numbers 13). Sao lại không? Ông biết bao lâu Chúa ở cùng ông, ông có thể làm nhiều điều vĩ đại.

Xin chúc mừng bạn! Bạn vẫn còn đang đọc sách này và điều này có nghĩa là bạn đang hình thành những thói quen tốt và bỏ đi những thói quen xấu. Hãy chọn một điều gì đó và hãy bắt đầu hôm nay. Hãy cứ bám lấy mục tiêu cho đến khi bạn chiến thắng được, rồi hãy chọn mục tiêu khác và lặp lại tiến trình này. Đừng ngưng lại cho đến khi bạn phát triển những thói quen tốt mà bạn muốn có.



## CHƯƠNG

# 3

### *Phép Ứng Xử 1: Thói Quen Thánh Thiện*

Sau đó, Đức Chúa Giê-xu ra đi và lên núi Ô-liu theo như thói quen. Các môn đồ cũng đi theo Ngài<sup>6</sup>

Chúa Giê-su có thói quen lên núi Ô-liu không phải là vì Ngài thích leo núi. Ngài lên đó để cầu nguyện. Để ý rằng Ngài có thói quen đi lên đó. Bạn có tìm thấy trong suốt cả Kinh Thánh tất cả những người nam và người nữ vĩ đại của Chúa đều có thói quen tương tự. Những con người này biết tầm quan trọng của việc để thì giờ cầu nguyện với Chúa. Kinh Thánh nói ông Enoch (Hê-nóc) có thói quen bước đi với Chúa và “người ta không thấy ông nữa vì Chúa

---

<sup>6</sup>Trích Kinh Thánh sách Luke (Lu-ca) chương 22, câu 39.

tiếp ông đi” (Sáng thế 5:24). Đây là một con người đã phát triển một mối quan hệ thân mật với Chúa đến độ thế gian này không thể cầm giữ ông được nữa. Ông Enoch đã phát triển điều mà tôi kính cần gọi là thói quen tin kính.

Có lúc Chúa Giê-su sắp sửa bước vào một thời khắc khó khăn nhất trong cuộc đời của Ngài trên trần thế. Đó là thời điểm Ngài sắp chịu khổ và chịu chết. Ngài biết Ngài cần sức lực và Ngài cũng biết đến nơi nào để nhận được sức lực. Thói quen của Ngài hay phản ứng tự động của Ngài, không chỉ trong những lúc thử thách mà trong mọi lúc: đó là để thì giờ cầu nguyện với Cha trên trời. Nếu bạn giống tôi trước đây: chỉ đến với Chúa khi nào có chuyện “khẩn cấp” thì tôi có thể nói cho bạn biết rằng dù Chúa không nổi giận với bạn nhưng Ngài không hài lòng chút nào. Bạn sẽ phản ứng như thế nào nếu bạn bè hay con cái của bạn chỉ đến thăm bạn hay nói chuyện với bạn khi họ cần bạn giúp? Bạn sẽ không thích chút nào phải không? Chúa cũng vậy!

Thói quen tin kính là thói quen đầu tiên mà tôi muốn nói đến, vì không có thói quen để thì giờ cầu nguyện với Chúa và học hỏi Lời Chúa thì chúng ta sẽ không thể có được những thói quen tốt khác, và thế là các thói quen xấu sẽ ảnh hưởng chúng ta và kiểm soát đời sống chúng ta. Nên việc tìm kiếm Chúa và để thì giờ cầu nguyện với Ngài là điều tối cần.



Nghe Chúa dạy: “Hãy tìm mặt Ta!” Lòng thưa ngay: “Con sẽ tìm mặt Chúa!”<sup>7</sup>

Sự giúp đỡ và sự hiện diện của Chúa trong đời sống chúng ta là điều thiết yếu. Ngài là căn nguyên của mọi sự thành công đích thực và mọi điều tốt đẹp, và không có Ngài chúng ta sẽ không làm được việc gì có giá trị. Bạn có để thì giờ xin Chúa giúp đỡ trước khi bạn bắt đầu một ngày mới hay trước khi đưa ra một quyết định và tiến hành một công việc nào đó không? Hãy phát triển thói quen nhận biết Chúa trong mọi đường lối mình và rồi Ngài sẽ hướng dẫn bước đi của bạn (Proverbs 3:6).

Chúng ta hay có thói quen đưa ra quyết định và cậy sức riêng để tiến hành công việc mà chúng ta muốn nó xảy ra, nhưng thật ra đây là một thói quen xấu cần bỏ. Thói quen nhận biết Chúa trong mọi việc có thể là thói quen quan trọng nhất và là thói quen đầu tiên mà bạn cần phát triển.

Tôi có quen một số người có một ý chí mạnh mẽ nên họ có được những thói quen tốt nhờ sự kỷ luật của họ, nhưng điều này không có nghĩa là họ thành công thật sự đâu. Tôi cũng có ý chí rất mạnh mẽ và tôi thấy nó cũng ích lợi, nhưng tôi học được rằng sức mạnh của ý chí chỉ đem chúng ta tới một mức độ nào đó và sớm muộn gì tất cả chúng ta đều phát hiện ra rằng chúng ta cần Chúa.

---

<sup>7</sup>Trích Kinh Thánh sách Psalms (Thi Thiên) chương 27, câu 8.

## Quản Lý Thời Gian

Tại văn phòng của chúng tôi, chúng tôi đã thực hiện một cuộc thăm dò nhỏ về một số thói quen mà người ta muốn có hay muốn bỏ, và đứng đầu danh sách chính là “Tôi muốn có thói quen để thì giờ cầu nguyện với Chúa”. Tất cả chúng ta đều 24 tiếng đồng hồ giống nhau mỗi ngày, nhưng có một số người lại luôn thấy có thì giờ cầu nguyện với Chúa, còn một số khác thì không có thì giờ. Cho rằng mình không có thì giờ với Chúa là một lời bào chữa. Sự thật thì nếu chúng ta để thì giờ với Chúa, Ngài sẽ nhân lên những gì chúng ta có - giống như cậu bé có bánh và cá (John 6) - chúng ta rốt cuộc lại có nhiều thì giờ hơn là chúng ta bỏ Chúa ra ngoài thời gian biểu của chúng ta.

Một sự thật khác nữa là ngay giờ phút này đây bạn muốn gần Chúa bao nhiêu là tùy bạn. Chúng ta gieo gì thì gặt nấy và nếu chúng ta muốn có một mùa gặt bội thu thì việc đơn giản là chúng ta cần gieo thêm hạt giống. Nếu chúng ta muốn có mối quan hệ gần gũi với Chúa thì chúng ta cần để thêm thì giờ với Ngài.

Cháu gái tôi hiện giờ là 10 tuổi. Mới đây cháu hỏi tôi là làm sao cháu có thể để thì giờ với Chúa vì cháu quá bận bịu chuyện học hành và có nhiều hoạt động khác. Tôi nghĩ câu hỏi này rất hay. Cháu nghĩ là cháu hiện giờ đang bận; tôi không thể tưởng tượng là cháu nghĩ rằng đời sống cháu không còn chút thời gian nào. Thực tế là cháu có

một tật rất xấu đó là hay mệt mỏi vào buổi sáng và cháu muốn chiến thắng thói quen này, nên tôi nói cháu là hãy ra khỏi giường và để năm phút cầu nguyện với Chúa. Tôi nghĩ năm phút là tốt cho cháu lúc đầu và nếu bạn chưa có được thói quen quan trọng này thì có lẽ đây là lúc tốt nhất bạn nên bắt đầu. Bắt đầu làm một việc nho nhỏ nào đó còn hơn là không làm gì hết.

Chúng ta cần Chúa và chúng ta không tốt đẹp gì nếu không có Ngài. Ngài phán, “Nếu con tìm kiếm Ta, con sẽ gặp Ta” (Giê-rê-mi 29:13). Ngài chờ chúng ta kêu cầu Ngài và nói chuyện với Ngài về mọi khía cạnh trong đời sống. Ngài muốn nghe chúng ta nói chúng ta cần Ngài, yêu mến Ngài và Ngài là thiết yếu trong đời sống chúng ta.

### **Đặt Ưu Tiên Trước**

Làm sao chúng ta mong là đời sống chúng ta ổn thỏa nếu chúng ta không biết cách đặt ưu tiên điều nào trước, điều nào sau? Suốt nhiều năm tôi đã cố xếp Chúa hợp với thời gian biểu của tôi, và ma quỷ khiến cho tôi thấy lúc nào cũng không đủ thời gian. Mỗi đêm tôi thấy mình có tội vì tôi cứ thấy mình không có thì giờ với Chúa, và lúc nào tôi cũng tự hứa với bản thân rằng hôm sau tôi sẽ thay đổi, nhưng buồn thay là nó cứ lặp lại như hôm trước. Tôi có ý tốt nhưng sự chần chừ cứ níu kéo tôi. Trước đây tôi cứ nghĩ tôi còn làm thêm một việc nữa rồi tôi mới có thì giờ với Chúa. Lúc đó đời sống và chức vụ tôi

không ổn lắm. Tôi thất vọng hết việc này đến việc khác và cảm thấy mình không tiến triển gì hết. Tôi biết ơn khi nói rằng cuối cùng Chúa cũng giúp tôi, và tôi học được cách để lên thời gian biểu đặt Chúa hàng đầu, thay vì cố gắng bắt Ngài hợp với thời gian biểu của tôi.

Chúa Giê-su nói về điều này rất rõ:

Những ai đang nhọc mệt và nặng gánh ưu tư, hãy đến với Ta, Ta sẽ cho các con được nghỉ ngơi.<sup>8</sup>

Giải pháp cho vấn đề của tôi rất đơn giản và vấn đề của bạn cũng vậy. Hãy chạy đến với Chúa Giê-su. Điều trước tiên là để thì giờ mỗi ngày thông công với Cha thiên thượng Đáng yêu thương bạn và muốn can dự vào mọi việc bạn làm. Có thể bạn không dành nhiều thì giờ với Chúa vào buổi sáng, nhưng không dành cho Ngài một chút thì giờ nào cũng là một bi kịch và tội nhục. Chúng ta nên dâng cho Ngài nhiều thì giờ mỗi ngày, nhưng khi nào bạn làm việc này là tùy bạn. Chúng ta có thể làm việc này vào buổi trưa hay buổi tối, nhưng xin đừng bỏ qua Ngài. Lối sống của tôi là dù tôi có lên thời gian biểu của tôi như thế nào thì tôi cũng để những thì giờ đầu tiên vào buổi sáng cho Chúa, nhưng tôi không thể nói với bạn là bạn nên sắp xếp đời sống thuộc linh của bạn như thế nào. Nhưng tôi sẽ nói điều tôi tin và có Kinh Thánh chứng minh đó là tìm kiếm Chúa lúc sáng sớm là khôn ngoan. Dù bạn không để nhiều thì giờ với Chúa ngay khi

---

<sup>8</sup>Trích Kinh Thánh sách Mathews (Ma-thi-ơ) chương 11, câu 28.

bạn thức dậy, thì ít ra bạn nên để thì giờ thưa với Chúa, “Chào Chúa. Con yêu mến Ngài. Cảm ơn Ngài về mọi sự Ngài làm cho con. Con cần Ngài. Xin hãy giúp con hôm nay”.

Từ sáng sớm, con đã lên tiếng, trình bày khẩn nguyện và đợi chờ.<sup>9</sup>

Mary Magdalene là người đầu tiên gặp Chúa Giê-su sau khi Ngài sống lại, nhưng bà cũng là người đến mộ lúc sáng sớm (John 20:1). Các môn đồ khác vẫn còn ngủ trên giường nhưng Mary thức dậy sớm và đi tìm Chúa của mình.

Tôi rất cần nhận sự giúp đỡ từ Chúa, và việc đọc câu Kinh Thánh sau đây làm hướng đi cho cuộc đời tôi thật là một sự giúp đỡ lạ lùng của Chúa

Thượng Đế ngự giữa thành đô, nên nó không hề rung động, vừa rạn đông, nó được Ngài bảo vệ.<sup>10</sup>

Tôi có thể trích nhiều câu Kinh Thánh khác để chứng minh quan điểm của tôi, nhưng tôi nghĩ bạn hiểu được những gì tôi đang nói. Liên quan đến Chúa thì khẩu hiệu của chúng ta là càng sớm, càng tốt. Thật ra, nguyên tắc càng sớm, càng tốt nên áp dụng cho nhiều lĩnh vực trong đời sống.

Một lời khuyên mà tôi thấy ích lợi là đừng không làm gì chỉ vì bạn có quá nhiều việc để làm. Nếu bạn muốn có thói quen để thì giờ với Chúa thì hãy bắt đầu để ít thì giờ rồi sau đó tăng dần. Đôi khi chúng ta thất bại vì chúng ta ôm đồm quá

---

<sup>9</sup>Trích Kinh Thánh sách Psalms (Thi Thiên) chương 5, câu 3.

<sup>10</sup> Trích Kinh Thánh sách Psalms (Thi Thiên) chương 46, câu 5.

nhiều hoặc là chúng ta bắt chước kinh nghiệm của những người đã theo Chúa nhiều năm.

Tôi tin là Chúa không đếm chúng ta để mấy phút hay mấy giờ với Ngài, và cá nhân tôi đã không còn tin như thế lâu lắm rồi. Nếu tôi để nhiều giờ với Chúa và tôi ghi chép lại đầy đủ thì tôi có nguy cơ là kiêu ngạo, còn nếu tôi để không đủ thì giờ với Chúa thì tôi cảm thấy bị định tội. Như thế thì hoặc là kiêu ngạo hoặc là bị định tội cũng không giúp gì được mối quan hệ của tôi với Chúa. Mỗi ngày tôi để thì giờ bao nhiêu là tùy tôi cảm thấy cần thiết. Theo tôi chuyện này cũng giống việc ăn uống. Tôi ngừng ăn khi tôi no, và đôi lúc thì tôi cần phải ăn thêm.

Tôi không muốn đưa ra cho bạn một luật lệ để theo; tôi chỉ muốn khích lệ bạn có được thói quen đặt Chúa trước tiên trong mọi việc bạn làm. Nếu bạn tìm kiếm Nước Ngài trước tiên thì Ngài sẽ thêm mọi điều khác bạn cần (Mathew 6:33).

### **Hãy Có Thói Quen Thánh Thiện**

Tôi có thói quen tin kính, và tôi cho bạn biết đây là thói quen quan trọng nhất. Lời Chúa dạy rằng không có Ngài chúng ta không thể làm gì được; vì thế đặt ưu tiên để có được thói quen đặt Ngài trước hết là điều hợp lý. Có lẽ bạn đã hình thành một số thói quen tốt trong đời sống của bạn rồi, nếu vậy thì đây là lúc nên bắt đầu hình thành thói quen này. Thật ra, tôi muốn khích lệ bạn hãy vượt qua mọi trở ngại và giữ sự khăng khít với Chúa luôn.

Hãy đặt Ngài trước hết mọi sự khác. Nếu không có sự dẫn dắt và sự hiện diện của Ngài, chúng ta không thể làm gì được. Nếu tôi cố gắng bắt đầu một ngày mà không tìm kiếm Chúa, tôi cảm thấy giống như một người bắt đầu một ngày mà không có đường hay cà phê. Tôi “nghiện” Chúa rồi! Tôi đã phí nhiều năm tháng không đặt Chúa đầu tiên và khi ngẫm nghĩ lại, đó là những năm tháng bất hạnh nhất đời tôi. Chúa và nhiều phúc lành đi đôi với nhau, nên nếu chúng ta muốn có một đời sống tốt đẹp, chúng ta phải có thói quen thánh thiện.

Trong thời luật pháp Cựu ước, khi dân Y-sơ-ra-ên ra trận, họ phải đảm bảo là rương giao ước mang sự hiện diện của Chúa phải đi trước. Nhờ vậy mà dân Y-sơ-ra-ên thắng trận. Tuy nhiên có lúc vua David cố đặt rương trên xe cộ và cho bò kéo rương phía sau. Hậu quả thật thảm thương (1Sử-kí 13). Thông điệp ở đây thật rõ ràng: Nếu đặt Chúa trước tiên thì chúng ta sẽ thành người chiến thắng trong đời, nhưng nếu không đặt Ngài trước thì không có lý do gì để mong mọi chuyện đều ổn thỏa. Nhà truyền giáo Billy Graham nói, “Thiên đàng đầy đầy câu trả lời mà không ai bận tâm để hỏi.” Hãy bắt đầu cầu xin và nhận lãnh để niềm vui của bạn được trọn vẹn (John 16:24).

Tạ ơn Chúa bây giờ chúng ta là rương giao ước hay nhà của Chúa. Ngài sống trong lòng của những ai tin nơi Chúa Giê-su. Chúng ta không cần phải tìm Ngài, vì Ngài luôn ở gần. Chúng ta cần để tâm

tới Ngài. Tôi sẽ thấy khó chịu nếu tôi ở nhà ai mà họ không thêm để tâm gì đến tôi và tôi nghĩ Chúa cũng không thích vậy.

Tôi ngạc nhiên là Chúa chọn biến tấm lòng của chúng ta thành nơi ngự của Ngài. Thật lạ một ý tưởng tuyệt vời và là một vinh dự lớn lao, vì thế chúng ta nên phát triển thói quen nói chuyện với Chúa luôn. Nếu bạn quá thiêng liêng vấn đề cầu nguyện thì bạn có nguy cơ là không nguyện cầu gì cả. Hãy nhớ cầu nguyện chỉ đơn giản là nói chuyện với Chúa, thờ phượng Chúa, ngợi khen Chúa và cảm tạ Chúa luôn luôn.

### **Thói Quen Đọc Lời Chúa**

Không thể nào phát triển thói quen thánh thiện nếu chúng ta không phát triển thói quen đọc Lời Chúa. Chúa và Lời Ngài luôn nối kết nhau. Chúa Giê-su là Ngôi Lời trở thành xác thịt ngự giữa chúng ta.

Chúa Cứu Thế đã mang lấy hình hài thể xác con người, sinh hoạt giữa chúng ta, đầy tràn ân phúc và chân lý.<sup>11</sup>

Chúng ta không thể biết Chúa nếu không có Lời Ngài, nên chúng ta phải dâng mình học Lời Chúa, suy gẫm Lời Chúa và biến Lời Chúa thành cơ sở cho mọi việc chúng ta làm. Lời Chúa là chân lý và nó chỉ cho chúng ta con đường mà chúng ta muốn

---

<sup>11</sup>Trích Kinh Thánh sách Giăng chương 1, câu 14;



đi. Thi thiên 119 có 176 câu, đều dạy cho chúng ta tầm quan trọng của việc lắng nghe, suy gẫm, yêu thích, đón nhận và vâng theo Lời Chúa.

Tôi đã giấu Lời Chúa trong lòng để tôi không phạm tội cùng Ngài.<sup>12</sup>

Con đã tìm được nguồn hạnh phúc, khi nghiêm chỉnh theo Lời vàng ngọc.<sup>13</sup>

Con yêu mến Lời Ngài vô hạn, suốt ngày đêm suy gẫm không thôi.<sup>14</sup>

Học Lời Chúa có thể trở thành một thói quen như cách chúng ta hình thành các thói quen tốt khác. Lúc đầu chúng ta cần nỗ lực và duy trì nó cho đến khi nó trở thành một thói quen đều đặn trong đời sống chúng ta. Sau đó việc này sẽ thành thói quen mà chúng ta không cần phải nỗ lực nhiều nữa. Bạn có thể bắt đầu cam kết đọc Lời Chúa (Kinh Thánh) 15 phút mỗi ngày. Hãy làm việc này suốt hai tuần và sau đó tăng thêm vài phút mỗi tuần cho đến khi bạn đạt mục tiêu mà bạn ước ao. Sau một thời gian bạn không cần phải đặt ra một thời gian nữa vì bạn phải kỷ luật để ngưng việc để đọc Kinh Thánh còn không bạn sẽ làm việc khác.

Tôi đề nghị bạn nên mang theo sổ ghi chép hay máy tính, và khi bạn đọc hay sau khi bạn đọc xong, hãy ghi chú những bài học nào bạn học được qua việc đọc đó. Việc này giúp chúng ta giữ lại những

---

<sup>12</sup>Trích Kinh Thánh sách Thi Thiên chương 119, câu 11.

<sup>13</sup>Trích Kinh Thánh sách Thi Thiên chương 119, câu 56.

<sup>14</sup>Trích Kinh Thánh sách Thi Thiên chương 119, câu 97.

kiến thức chúng ta thu nhận được. Bạn sẽ được ích lợi hơn khi bạn suy nghĩ (suy gẫm) những gì bạn đã học suốt cả ngày hôm đó hoặc là nói chuyện với ai đó về những gì bạn học được. Bạn cũng có thể nói ra lớn tiếng những gì bạn học được trong những lúc bạn ở một mình để giúp bạn càng nhận thức sâu sắc hơn và nhớ lâu hơn.

Môi tôi sẽ công bố mọi phán quyết từ miệng Ngài phán ra.<sup>15</sup>

Hãy bắt đầu đọc phân đoạn Kinh Thánh nào bạn hiểu được. Nhiều người cảm thấy Kinh Thánh Tân ước dễ hiểu hơn Cựu ước. Thường thì người ta đề nghị đọc sách tin lành Giảng trước. Các sách Thi thiên và Châm Ngôn cũng rất thực tế và dễ hiểu nên có thể đọc trước. Sau một thời gian bạn có thể học thêm nhiều sách khác và hiểu được toàn bộ Lời Chúa.

Qua việc hiểu biết Lời Chúa mà bạn học để biết rõ Chúa. Bạn sẽ học được bản tính và đường lối của Ngài, và bạn sẽ học biết Ngài yêu mến bạn rất nhiều và Ngài có một kế hoạch kỳ diệu cho cuộc đời bạn.

Một khi Lời Chúa được trồng sâu trong tấm lòng bạn, nó sẽ cung cấp cho bạn hướng đi khi bạn rơi vào những tình huống mà bạn cần khôn ngoan.

Tôi đã đi nhóm và tin nhận Chúa Giê-su làm Cứu Chúa của tôi nhiều năm rồi tôi mới cam kết học hỏi Lời Chúa. Thành thật mà nói những năm

---

<sup>15</sup>Trích Kinh Thánh sách Thi Thiên chương 119, câu 13.

tháng ấy tôi không tăng trưởng gì nhiều trong đời sống tâm linh. Tôi hay khốn khổ, thất vọng và cư xử không hợp với tư cách của một Cơ đốc nhân. Lời Chúa là lương thực thuộc linh và nếu không có nó, chúng ta không thể tăng trưởng và trở nên mạnh mẽ trong Ngài.

Hãy bắt đầu phát triển thói quen đọc Lời Chúa và để nó trở thành một phần quan trọng của thói quen thánh thiện của bạn.

### **Hãy Coi Chừng “Ngăn Tôn Giáo”**

Xin đừng chia đời sống bạn thành hai ngăn: ngăn tôn giáo và ngăn thế tục. Bạn không thể xếp Chúa vào một ngăn rồi cứ sống quãng thời gian còn lại không có Ngài. Trong nhiều năm tôi cũng có một “ngăn tôn giáo”. Tôi đi nhà thờ vào Chủ nhật. Thỉnh thoảng tôi đọc một chương Kinh Thánh vào buổi tối như bốn phận và rồi nói vài lời cầu nguyện ngắn ngủi và chung chung. Nên không lạ gì đời sống tôi bị trì trệ. Như tôi đã nói, lúc đó tôi là một Cơ đốc nhân khốn khổ, bất hạnh, thất vọng và không thỏa mãn. Vâng, lúc đó tôi cho mình là Cơ đốc nhân. Tôi có tin Chúa và tiếp nhận Chúa Giê-su là Cứu Chúa của tôi. Tôi hiểu ơn cứu rỗi chỉ nhờ ân sủng mà thôi và tôi thật sự ăn năn về tội lỗi của tôi. Nhưng vấn đề của tôi lúc đó là tôi chỉ mời Chúa vô đời sống mình vào sáng Chủ nhật và vào lúc có việc khẩn cấp. Tôi không có thói quen đọc Lời Chúa hay thói quen để thì giờ với Chúa. Tôi

rất buồn, nhưng có lẽ Chúa lúc đó buồn hơn vì Ngài quan sát thấy tôi khốn khổ trong khi Ngài sẵn sàng cứu giúp nếu tôi cầu xin. Tôi thật đau khổ vì tôi không để cho Chúa kiểm soát toàn bộ đời tôi. Nhưng khi tôi để thì giờ đọc Lời Ngài thì mọi thứ trong đời tôi đều thay đổi cách tốt đẹp.

“Anh em không có vì anh em không cầu xin” (James 4:2). Hãy bắt đầu nói chuyện với Chúa về mọi việc bạn làm. Hãy mời Ngài vào mọi hoạt động của bạn và nếu những việc bạn làm và chỗ bạn đang làm không hài lòng Chúa thì hãy ngưng lại.

Bây giờ bạn có lẽ phải chậm lại vì bạn biết rằng bạn phải thay đổi lối sống của bạn. Nhưng những điều cướp đi sự bình an và niềm vui của bạn, nên hãy nói lời “tạm biệt” với nó và đón nhận kế hoạch của Chúa dành cho đời bạn.

Nếu bạn phát triển thói quen đặt Chúa trước hết trong mọi sự và mời Ngài bước vào mọi việc bạn làm thì nhiều thói quen xấu của bạn sẽ tự động được thay thế bởi những thói quen tốt.

Chúng ta càng để thì giờ với Chúa, chúng ta càng giống Ngài. Kinh Thánh nói khi ta học Lời Chúa, ta được biến đổi theo ảnh tượng của Ngài, từ mức độ vinh hiển này đến mức độ vinh hiển khác (2Corinthians 3:18). Chúng ta thấy một quy luật tăng trưởng từ từ vận hành qua câu Kinh Thánh này. Nếu chúng ta siêng năng tìm kiếm Ngài, chậm mà chắc chúng ta sẽ trở thành con

người tốt đẹp hơn.

Cầu nguyện không thay đổi vấn đề, nó đổi thay chúng ta. Cầu nguyện không phải là một bổn phận, mà là một đặc quyền. Hãy xem việc để thì giờ với Chúa là một thói quen đang thành hình, nên bắt đầu ngay hôm nay!



## CHƯƠNG

# 4

### *Bỏ Thói Quen Xấu*

Tôi đoán bạn mua cuốn sách này vì bạn có những thói quen xấu mà bạn muốn bỏ. Có lẽ bạn đã thử nhiều lần nhưng vẫn thất bại và bạn mong là tôi cho bạn một công thức để thành công. Tôi nghĩ tôi có thể cho bạn một vài lời khuyên hay, nhưng điều trước tiên bạn phải làm là tự hỏi mình: bạn có thật sự nghiêm túc muốn bỏ thói quen đó không. Tôi không đưa ra công thức “thần kỳ” ba bước sẽ đổi đời bạn trong chót lát. Nhưng tôi hứa với bạn rằng bạn không cần phải sống nô lệ cho bất kỳ tật xấu nào nếu bạn muốn được tự do.

Tôi bắt đầu chương này bằng cách nói thật. Bỏ tật xấu cần một sự kết ước lâu dài, cần đầu tư thời gian, cần nhiều nỗ lực và cần sự sẵn sàng chấp nhận khó chịu đang khi bạn chuyển từ nô lệ đến tự do. Nếu bạn không sẵn sàng làm chuyện đó thì tôi nghĩ là tôi không thể giúp gì bạn được. Bỏ một tật xấu có thể giống như bỏ người bạn trai xấu mà

lạm dụng chúng ta. Chúng ta biết việc chấm dứt với anh ta là điều nên làm, nhưng chúng ta lại nhớ nhung anh ta đến nỗi biết rằng gần gũi anh ta là mình bị tổn thương. Chúng ta phải học bước theo sự khôn ngoan của Chúa và làm những gì chúng ta biết là sẽ ích lợi cho chúng ta về lâu về dài, chứ không làm theo những gì mà chúng ta cảm thấy thoải mái cả về thể xác lẫn cảm xúc ngay lúc đó. Bỏ tật xấu chắc chắn không dễ, nhưng có Chúa giúp chúng ta có thể làm được.

Một trong những vấn đề chúng ta đối diện trong xã hội ngày nay là chúng ta có nhiều thứ quá dễ nên chúng ta mau chán. Chúng ta có khuynh hướng muốn mọi thứ dễ dàng, nhưng Chúa ban ơn và trang bị cho chúng ta để làm những việc khó. Chúng ta có thể làm được mọi việc nhờ Chúa. Ngài là sức mạnh của chúng ta. Sự thật thì nếu thứ gì mà không trả giá thì nó không có giá trị gì. Nếu bỏ tật xấu có thể làm được mà không cần có sự cam kết hay nỗ lực gì thì sự tự do chúng ta có được không có giá trị để chúng ta duy trì.

Tôi tin đây là những bước cụ thể bạn nên thực hiện khi bạn chuẩn bị bỏ một tật xấu. Trước hết, hãy cẩn thận nói về thói quen mà bạn muốn bỏ. Ngay từ lúc bạn bắt đầu hành trình tiến tới tự do thì tôi xin bạn đừng nói, “Tật này khó bỏ quá; tôi không chắc là tôi có bỏ được không”. Bạn càng nói nó khó thì nó càng khó bỏ. Đừng có gặp bạn bè và kể lể rằng bạn cố gắng bỏ tật xấu này nọ và



sao khó bỏ quá. Thật ra, tôi quan niệm rằng bạn tốt hơn hết là không nói gì cả. Hãy giữ mục tiêu giữa bạn với Chúa hoặc chỉ nói cho hai ba người bạn hay người thân trong nhà nào bạn tin tưởng mà muốn cầu nguyện cho bạn và khích lệ bạn. Tôi muốn nhấn mạnh điểm này để đảm bảo rằng bạn không đọc lướt qua phần này và quên mất đi. Hãy cam kết không nói, "Việc này khó quá. Tôi không chắc là bỏ được không". Hãy nói lời nào giúp ích bạn, chứ không phải nói điều gì cản trở bạn. Hãy nói, "Tôi có thể bỏ được nó nhờ Chúa giúp đỡ".

Chúa Giê-su đã làm một việc khó bằng cách hy sinh mạng sống Ngài cho chúng ta, và Ngài không nói, "Việc này khó quá". Ngài đã làm việc này qua sự cầu nguyện, liên tục nhờ cậy Đức Chúa Trời, và giữ vững cam kết làm theo ý muốn Chúa. Vì niềm vui nhận được giải thưởng đặt trước mặt Ngài, Ngài chịu đựng thập tự giá (Hebrews 12:2). Khi bạn chuẩn bị bỏ tật xấu, hãy nghĩ đến phần thưởng mà bạn sẽ nhận được. Con người chúng ta được thúc đẩy bởi phần thưởng, và Chúa chắc chắn là Đấng ban thưởng cho ai siêng năng. Khi bạn mệt mỏi không muốn tranh chiến với những ham muốn xấu, hãy nghĩ đến lúc tật xấu đó bỏ được và hình thành được tính tốt.

Số tật xấu mà chúng ta nói đến thì vô số kể, và dù tôi có nói đến bao nhiêu thì cũng không đủ, nhưng câu trả lời cho các thói quen này thì giống nhau. Có lẽ bạn muốn bỏ hút thuốc lá hay giảm

cân hay tật phê bình người khác. Bạn có lẽ phải xử lý những tật nghiêm trọng hơn như nghiện rượu, nghiện cờ bạc, nghiện ma túy, nghiện tranh ảnh khiêu dâm hay rối loạn ăn uống. Dù là nghiện gì đi nữa cũng không quan trọng, điều quan trọng là bạn biết rằng Thượng Đế yêu thương bạn vô điều kiện và Chúa Giê-su đến để tiêu diệt công việc của ma quỷ, để giải phóng những kẻ bị nô lệ và ban cho chúng ta sự sống mà chúng ta vui hưởng.

Mọi sự đều có thể được với Chúa, nên dù tật xấu của bạn là ăn ngọt nhiều quá hay nghiện thuốc thì Chúa có thể và muốn giải cứu bạn. Tôi nhận ra rằng bỏ thói quen uống tám lon nước ngọt mỗi ngày không khó cho bằng bỏ nghiện ma túy. Vấn đề không giống nhau, nhưng Chúa thì giống nhau và Ngài có đủ sức đáp ứng bất kỳ nhu cầu nào của bạn.

## **Tin**

Nếu bạn muốn bỏ một tật xấu, bạn phải tin là bạn bỏ được. Nếu bạn cố bỏ nó đang lúc đầu óc và lời nói của bạn đầy dẫy nghi ngờ và vô tín thì bạn không thể kinh nghiệm sự chiến thắng. Dù bạn đã thử hàng ngàn lần trước đó mà vẫn chưa thành công, hãy tin là lần này sẽ thay đổi.

Chúa Giê-su bảo các môn đệ của Ngài rằng nếu họ chỉ tin thì họ sẽ thấy vinh quang của Chúa (John 11:40). Dù bạn đã có những tháng ngày thất bại, hãy cứ tin. Tôi nghĩ làm điều này sẽ khiến cho ma quỷ nổi giận khi chúng ta cứ nói, “Tôi tin Chúa

đang hành động và tôi sẽ được tự do”.

Tin Lời Chúa hơn là tin cảm giác của bạn và học để nói những gì Chúa nói về bạn và đời sống bạn. Lời Chúa nói chúng ta đã chết đối với tội lỗi và mối liên hệ của chúng ta với tội lỗi đã bị cắt đứt (Romans 6:2) và chúng ta hiện sống cho Chúa, sống trong mối quan hệ liên tục với Ngài (Romans 6:11). Xét về mặt thuộc linh, điều này có nghĩa là bạn đã được tự do khỏi mọi thói quen xấu, và bạn chỉ cần tin điều đó và bắt đầu đón nhận sự tự do Chúa Giê-su đã mua cho bạn qua sự chết và sự sống lại của Ngài. Chúng ta có thể không cảm nhận như thế, nhưng đây là điều Lời Chúa nói. Kinh Thánh cũng nói thêm rằng chúng ta phải kể (xem) mình chết đối với tội lỗi và mối liên hệ của chúng ta với tội lỗi đã bị cắt đứt (Romans 6:11). Bạn nghĩ về bản thân như thế nào? Có phải lúc nào bạn cũng thấy mình là một người vẫn còn bị nô lệ cho tật xấu hay là bạn bước đi bởi đức tin và tin rằng bạn sẽ được tự do.

Bạn nghĩ như thế nào về vấn đề bạn đang gặp phải hay về tật xấu mà bạn muốn bỏ là điều quan trọng, vì suy nghĩ sẽ thêm “nhiên liệu” cho hành động. Bạn có thể kiểm soát suy nghĩ của bạn và dừng bao giờ nghĩ bất kỳ tật xấu nào còn lại trong đời sống bạn. Hãy cứ suy nghĩ, “Tôi làm được việc này nhờ Chúa giúp.” Hãy nhớ các chuyên gia nói cần 30 ngày để hình thành hay bỏ đi một thói quen, và nếu bạn làm một lần mỗi ngày thì chuyện này không khó lắm.

Tôi hiểu nguyên tắc tin trước khi thấy có thể làm cho lý trí bạn không hiểu nổi, nhưng đây là công thức thành công của Chúa. Ở thế gian này chúng ta chỉ chịu tin sau khi chúng ta thấy và có bằng cứ, nhưng trong Nước Chúa chúng ta tin trước mà không cần bất kỳ bằng cứ tự nhiên nào và sau đó chúng ta mới thấy kết quả. Tin trước và rồi sẽ kinh nghiệm sự tự do. Tin Lời Chúa và rồi kết quả sẽ đến.

Đến giờ thì đây là những điều bạn được khuyên để làm:

1. Hãy bắt đầu một ngày mới với Chúa - xin Ngài ban sức mạnh và sự hướng dẫn ngay từ lúc sáng sớm.
2. Hãy cam kết và chuẩn bị chịu cực một thời gian nếu cần thiết.
3. Hãy cẩn trọng những lời bạn nói về thói quen.
4. Hãy suy nghĩ những ý tưởng tích cực, đầy đức tin về hành trình đổi mới của bạn.
5. Hãy tin ngay cả khi bạn chưa thấy kết quả.

### **Điều Gì Xui Khiến Bạn?**

Hãy kiểm tra bản thân và xem thử điều gì xui khiến bạn lại cư xử theo cách mà bạn không muốn. Có phải do bị chán nản hay một số cảm xúc khiến bạn nhiễm tật xấu? Bạn cư xử như thế khi bạn cảm thấy chán phải không? Bạn có làm vậy khi bạn cô đơn không? Bạn có làm thế mỗi sáng không?

Chẳng hạn, bạn có thể không bị cám dỗ ăn kem và bắp rang lúc 10 giờ sáng, nhưng bạn lại bị cám dỗ ăn nó vào mỗi tối khi bạn xem tivi. Có phải tật xấu đó liên hệ đến các hoạt động khác mà bạn làm không? Con gái tôi là Laura thích uống Pepsi không đường. Cháu thường uống nước ngọt này, nhưng tôi để ý khi cháu thất vọng hay quá mệt mỗi thì cháu khăng khăng đòi, “Hôm nay con phải uống Pepsi không đường!” Đây là thức uống cháu thích. thỉnh thoảng uống Pepsi không đường thì không có vấn đề gì, nhưng nếu thói quen của bạn là cờ bạc hay nghiện ngập khi bạn cảm thấy thất vọng hay chán nản thì đây là vấn đề nghiêm trọng. Hãy xin Chúa cho bạn xem thử có liên hệ gì giữa thói quen của bạn và những thứ khác. Đôi khi hiểu được tại sao chúng ta làm việc đó là cánh cửa đến sự tự do.

Hãy xem thử bạn có phát hiện thấy có mất xích nào không, và nếu bạn phát hiện ra được, việc này sẽ giúp bạn tránh được thói quen bằng cách cắt đứt những mất xích đó. Ít ra thì hiểu được sự liên hệ này sẽ giúp bạn chuẩn bị chu đáo hơn để chống cự cơn cám dỗ. Nếu bạn có khuynh hướng ăn quá nhiều khi bạn chán nản, bạn hoặc là để mình rơi vào chán nản hoặc là bạn tìm thấy một thói quen lành mạnh hơn để lấp đầy thời gian của bạn thay vì ăn uống quá độ. Nếu bạn mua sắm khi bạn buồn như là một cách để tự an ủi mình thì việc nhận ra mất xích này sẽ giúp bạn tìm ra phương cách của Kinh Thánh để xử lý nỗi buồn của bạn.

## **Tập Trung**

Như tôi đã nói rồi, tốt hơn hết là xử lý mỗi lúc một thói quen, nhưng tôi cần nhấn mạnh điểm này. Chúng ta thấy đều bị cám dỗ cố xử lý mọi vấn đề trong chốc lát, nhưng chuyện này không thể làm được. Bất kỳ tật xấu nào bạn đã nhiễm từ từ thì nó cũng phải được bỏ từ từ. Sự tập trung là điều quan trọng. Nó cho phép chúng ta dồn mọi năng lực vào một việc, thay vì phân tán ra nhiều việc. Tính thiếu kiên nhẫn thôi thúc chúng ta muốn chiến thắng cùng một lúc, nhưng thành công đến qua đức tin và lòng kiên nhẫn. Giả sử bạn phát hiện có ba tật xấu mà bạn nghiêm túc muốn được giải thoát. Nếu bỏ một tật mất 30 ngày thì phải mất đến 90 ngày thì bạn mới được tự do khỏi ba tật xấu này, ít ra là như vậy. Hãy nhớ, thói quen hình thành qua sự lặp lại, và bỏ những thói quen này cũng qua sự lặp lại. Nếu bạn làm việc gì đó lặp lại nhiều lần thì nó trở thành một phần con người của bạn và bạn sẽ làm một cách vô thức như là một thói quen. Nếu ta không làm việc nào đó lặp lại nhiều lần thì nó sẽ mất đi, và tới lúc nào đó nó không còn trở thành một phần con người của ta nữa.

Những ai bị béo phì cần tập trung vào những gì họ ăn. Tôi để ý những người béo phì có khuynh hướng ăn không suy nghĩ. Nếu họ đi ngang qua bàn làm việc của một cộng sự và thấy có một đĩa bánh kẹo để đó cho mọi người dùng, họ sẽ theo thói quen lấy một cái cho vào miệng mà không suy nghĩ gì.

Tôi bị béo phì thời nhỏ và những năm tháng thời thiếu nữ, nhưng kể từ đó tôi hình thành nhiều thói quen ăn uống lành mạnh, một trong những thói quen tốt đó là không bao giờ ăn thứ gì mà không ý thức là tôi đang ăn gì và ước tính lượng ca-lo-ri nó mang lại. Tôi ăn gì cũng được nếu tôi muốn, nhưng tôi phải nhận thức là tôi đang ăn món ấy và nghĩ đến việc tôi sẽ ăn gì trong cả ngày đó.

Phần lớn những người béo phì đều ăn nhiều thứ suốt cả ngày mà họ thậm chí không nhớ là họ đã ăn gì; sau đó họ hối hận vì họ cảm thấy họ không ăn bớt lại để giảm cân. Nếu bạn có vấn đề trong lĩnh vực này thì tôi đề nghị bạn hãy ghi lại mọi món ăn nào bạn cho vô miệng khoảng một tuần lễ. Đây là cách giúp bạn kiểm tra thực tế. Chúng ta rất dễ tự dối mình trừ khi chúng ta để tâm vào những gì chúng ta đang làm. Nếu bạn muốn bỏ thói quen ăn nhiều, bạn phải tập trung về nó ít nhất 30 ngày. Tôi đảm bảo là bạn sẽ thấy nhiều điều bạn làm sẽ mang lại sự thay đổi trong việc giảm cân. Tôi biết có một phụ nữ đã bỏ được thói quen uống một ly sữa thật lớn hàng đêm trước khi cô ta đi ngủ. Sau một thời gian cô giảm được hơn 7 kí.

Nếu bạn muốn bỏ tật bữa bãi, bạn cần tập trung vào việc giữ cho đồ đạc ngăn nắp và trật tự. Vài lần trong ngày hãy chú ý nhìn quanh không gian của bạn (nhà cửa, bàn làm việc, xe hơi, và vân vân). Nếu thấy nó bữa bãi hay lộn xộn, hãy để vài phút dọn dẹp ngăn nắp lại. Hãy hình thành thói

quen sắp xếp mọi vật vào chỗ cũ. Một lời khuyên cần nhớ là “lấy chỗ nào để lại chỗ đó”.

Priscilla cứ bỏ quên chìa khóa hoài. Việc này nghe không có gì để nói nhưng tật xấu này kéo theo nhiều tật khác - như trễ hẹn. Tại sao? Bởi vì cô phải mất công tìm chìa khóa trong khi đáng lí cô đã ra khỏi nhà rồi. Cuối cùng cô để một cái hộp ngay cửa trước và quyết định bỏ chìa khóa vào cái hộp ngay khi cô bước vô nhà. Thật dễ dàng và việc này giải quyết hai vấn đề cùng một lúc. Thà làm một việc nào đó liên tục hơn là dồn lại cho đến khi quá tải. Hãy giải quyết thật ráo một tật xấu cho đến khi bạn chiến thắng và rồi bạn xử lí tật xấu khác, trong lúc đó vẫn duy trì được sự chiến thắng mà bạn đã đạt được.

Một điều giúp chúng ta tập trung là giữ nó ngay trước mặt chúng ta để nhắc nhở chúng ta những gì cần làm hay không làm. Bạn sẽ uống nhiều nước nếu bạn để nước ngay trước mặt bạn luôn luôn. Hãy viết lên một miếng giấy nhỏ và để chỗ nào bạn nhìn thấy nó. Nếu bạn đang cố gắng bỏ tật trễ nải, hãy để cái đồng hồ ngay trước mặt bạn hay để chuông báo thức nhắc bạn khi bạn chuẩn bị đi làm.

Chúng ta cũng có thể tập trung bằng cách để nó tránh xa chúng ta. Một phụ nữ muốn bỏ hút thuốc đã ném tất cả cái gạt tàn thuốc ra khỏi nhà cô. Nếu bạn muốn chấm dứt việc xem tivi quá nhiều, hãy giấu cái rơ-moóc xa phòng của bạn. Có lẽ bạn mệt mỏi muốn đổi kênh nên bạn quyết định làm việc



khác. Và ngay cả nếu bạn phải đi lấy rơ-moóc thì bạn sẽ hoạt động đôi chút. Cái đĩa đựng bánh kẹo có thể dùng vào việc khác hơn là đựng bánh kẹo; bạn có thể để vào đĩa món đậu phụng hay thứ khác.

Cuối cùng, đừng nổi giận với bản thân chỉ vì bạn quên mất những điều tốt đẹp bạn nên làm. Đừng cảm thấy mình ngu xuẩn nếu bạn phải ghi lại trên miếng giấy nhỏ để nhắc bạn làm việc nào đó. Hãy phát huy tối đa những gì cần thiết để giúp bạn tập trung vào những gì bạn muốn hoàn thành.

### **Thoát Khỏi Lối Mòn**

Đôi khi việc này sẽ giúp chúng ta bỏ được tật xấu nếu chúng ta nhận thức ra rằng nó thật nguy hại nếu cứ làm như thế. Tôi thấy khó hình thành thói quen dùng chỉ nha khoa vệ sinh răng mỗi ngày cho dù các nha sĩ đã khuyên tôi nên làm nhiều năm rồi. Sự thật thì tôi không muốn để thời gian làm việc này và tôi nghĩ rằng tôi ổn rồi. Lúc đó tôi quá bận, nhưng rốt cuộc tôi phải để thì giờ làm việc này. Năm nay tôi đi khám răng nha sĩ khoảng 20 lần. Tôi bị hư răng và tổng cộng 17 cái răng của tôi cần làm lại. Tôi có quá nhiều răng hư nên phải thay răng giả. Sau khi đi khám hết các nha sĩ tôi mới được thuyết phục là phải bắt đầu dùng chỉ làm vệ sinh răng và làm nhiều điều khác mà nha sĩ khuyên tôi làm. Bạn thấy đó, nhận thức được hậu quả do không làm đã cho tôi cái ham thích làm. Vấn đề cốt lõi không nằm ở chỗ không dùng chỉ nha khoa mà

là tật xấu đó gây ra nhiều vấn đề khác.

Tony chia sẻ là em của anh là một nha sĩ và nói nhiều lần với anh rằng anh cần chải răng hai lần mỗi ngày. Anh thú nhận rằng răng miệng anh thơm tho hơn khi anh làm vậy vì thế anh đến cửa hàng Costco và mua hàng chục hộp chỉ nha khoa. Anh để nó trong phòng tắm, trong xe hơi, trên bàn làm việc, tại chỗ anh xem tivi và trong túi tập thể thao và tại phòng giặt ủi. Anh để chỉ khắp nơi để anh nhớ dùng nó. Bây giờ thì anh để ở hai nơi vì anh đã có thói quen dùng chỉ nha khoa. Anh có được thói quen tốt và nó giúp anh không phải chịu đau đớn sau này.

Cách đây nhiều năm tại Mỹ đường sá gồ ghề nên người ta hay để bảng hướng dẫn như thế này, “Hãy tránh con đường gồ ghề này còn không quý vị sẽ mất nhiều thời gian”. Nếu bạn không muốn lặp đi lặp lại tật xấu 10 năm tới, hãy bắt đầu ra khỏi lối mòn ngay bây giờ.

Tôi đoán chắc là một người bị ung thư phổi do hút thuốc lá đều ước gì họ quyết tâm bỏ thuốc lá trước đây. Một người đánh mất gia đình do cờ bạc hay nghiện ngập đều ước ao là anh sẵn sàng chịu vật vả để từ bỏ. Bạn thấy đó, nếu chúng ta không trả giá để được giải thoát thì chúng ta sẽ trả giá để làm nô lệ. Cách nào cũng trả giá vì quy luật của Chúa cho biết chúng ta gieo gì gặt nấy. Dù bạn có tật xấu gì đi nữa, hãy để một ít thời gian và suy nghĩ đến hậu quả lâu dài nếu cứ tiếp tục như thế.

Chính điều đó thúc đẩy bạn xử lí nó ngay bây giờ.

Nào chúng ta hãy xem thêm một số điều mà tôi đề nghị bạn làm nếu bạn muốn bỏ một tật xấu:

1. Hãy cam kết và sẵn sàng chịu khó một thời gian nếu cần thiết.
2. Hãy cẩn trọng về những gì bạn nói về tật xấu đó.
3. Hãy suy nghĩ những ý tưởng tích cực, đầy đức tin về hành trình giải thoát của bạn.
4. Hãy tin, dù bạn chưa thấy kết quả.
5. Hãy nghĩ đến những phép ứng xử khác mà liên hệ đến tật xấu của bạn và phá vỡ mắt xích đó.
6. Hãy tập trung vào một thói quen mà bạn muốn thay đổi bây giờ.
7. Hãy tra xét những nguy hại nếu cứ giữ tật xấu đó.

Chúc mừng bạn bỏ được tật xấu! Bạn đang thay đổi và tôi tin bạn sẽ thành công.



## CHƯƠNG

# 5

### *Phép Ứng Xử 2: Ý Tưởng, Lời Nói Và Thói Quen*

Những gì chúng ta nghĩ sẽ tự động tuôn ra môi miệng chúng ta. Những gì chúng ta suy nghĩ và nói ra có thể sẽ thành một thói quen quan trọng nhất vì nó quyết định các thói quen khác trong đời. Theo quan điểm của tôi, ý tưởng và lời nói là điểm xuất phát để hình thành những tính tốt cũng như để bỏ đi các tật xấu.

Tôi ở một nơi rất đẹp khi viết cuốn sách này. Sáng nay tôi cần đi tập thể hình bởi vì tôi đã giảng cho một trong các buổi hội thảo vào cuối tuần và không thể tập được. Bình thường tôi tập vào thứ Hai, thứ Tư, và thứ Sáu nhưng tôi không thể tập vào thứ Hai vì tôi phải đi xa. Hôm nay là thứ Ba nên tôi cần đi tập hôm nay. Ý tưởng thoáng qua đầu tôi là tôi có thể bỏ tập hôm nay để tôi có nhiều thời gian viết sách, nhưng vì tôi biết sức mạnh của

tư tưởng và tôi cũng biết tôi cần làm gì nên tôi không dung túng ý tưởng đó. Thay vào đó, tôi nói với chồng tôi, “Em mới thoáng nghĩ là không đi tập, nhưng em biết em cần đi và em sẽ đi tập đấy”. Ý nghĩ và lời nói không chỉ giúp tôi làm việc nào đó mà sau này tôi không hối tiếc, mà nó còn giúp tôi duy trì thói quen tập luyện đều đặn.

Tôi phải loại bỏ những ý nghĩ sai lầm càng nhanh càng tốt bởi vì nếu tôi cứ ngẫm nghĩ về nó, chẳng mấy chốc tôi chắc có lẽ sẽ nói, “Mình thật sự không cảm thấy đi tập thể hình hôm nay”, và ngay sau đó tôi sẽ tìm cách để không đi.

Cùng nguyên tắc này cũng áp dụng cho mọi lĩnh vực của đời sống bạn. Đang khi bạn cố gắng hình thành tính tốt và bỏ đi tật xấu, hãy luôn nhớ rằng lời nói đi trước hành động. Hoặc như tôi thường nói, “Cái đầu dẫn mình đi đâu thì mình đi theo đó”.

Tôi đã dạy và viết rất nhiều về chủ đề ý tưởng và lời nói, và tôi biết từ kinh nghiệm và từ Lời Chúa rằng cả hai là những yếu tố then chốt trong sự thành bại. Chúng ta phải học nói những gì chúng ta thật sự muốn, chứ không nói những điều chúng ta cảm thấy, hay thậm chí không nói những gì chúng ta hiện có. Giả dụ một người thật tình muốn thoát ra khỏi nợ nần, nhưng ngay bây giờ nợ “ngập đầu”. Người đó có thể nghĩ như thế này, “Tôi hiện nợ ngập đầu và không biết bao giờ trả hết nợ”. Hoặc là “Hoàn cảnh của tôi không thể cải thiện được, theo tôi thì quá trễ rồi”.

Những ai mà nghĩ như thế cũng sẽ nói như thế. Họ muốn thoát nợ, nhưng ý nghĩ và lời nói của họ cản trở họ không tiến hành những bước cần thiết để hoàn tất những gì họ muốn làm. Họ sẽ bị mắc kẹt vào đó trừ khi họ bắt đầu đồng ý với Lời Chúa dạy cho chúng ta rằng mọi sự đều có thể được với Chúa. Người như thế nên bắt đầu suy nghĩ, “Chúa không muốn tôi rơi vào nợ nần, và tôi sẽ làm mọi sự có thể để thoát ra khỏi món nợ này. Nếu tôi làm những gì tôi có thể làm, Chúa sẽ làm điều tôi không thể làm. Làm thế có thể mất nhiều thời gian, nhưng tôi sẽ đuổi bám theo nó cho đến khi tôi được tự do”. Suy nghĩ như thế này sẽ giúp họ hướng đến chiến thắng. Nó sẽ thay đổi lời nói cũng như toàn bộ thái độ của họ.

Lời chúng ta nói hoặc khiến chúng ta thành công hoặc khiến chúng ta thất bại. Chúng ta chắc chắn không nhận được bất cứ điều gì chúng ta nghĩ tới hay nói ra, nhưng chúng ta có thể có bất cứ điều gì Chúa nói rằng chúng ta sẽ có trong Lời Ngài. Đừng an phận với những gì thấp kém hơn những điều tốt nhất mà Chúa ban cho bạn. Đây chính là lí do quan trọng mà chúng ta cần có thói quen học Lời Chúa. Nếu chúng ta biết những gì Chúa hứa trong Lời Ngài, chúng ta sẽ biết hướng đi và được khích lệ để đeo đuổi điều tốt nhất mà Chúa ban cho chúng ta. Lời Chúa nói chúng ta không nên mắc nợ ai chi hết ngoại trừ tình yêu thương (Romans 13:8), vậy sao chúng ta lại chấp nhận sống trong

nợ nần suốt cả đời? Chúng ta không nên vậy và không cần phải sống vậy.

Chúa Giê-su dạy dân chúng rằng họ sẽ có những gì họ tin (Mathews 9:29). Họ phải đổi mới tâm trí để nghĩ như Chúa nghĩ, để họ có được các phúc lành Chúa muốn họ có. Tôi hy vọng đây không phải là lần đầu bạn nghe đến nguyên tắc này, nhưng nếu đúng là vậy thì hãy tin rằng chân lý tuyệt vời này sẽ hữu hiệu cho người nào áp dụng nó. Lời Chúa lúc nào cũng y nguyên, và nó có quyền năng để thay đổi hoàn cảnh. Nhưng chúng ta lại thay đổi. Một số tin Lời Chúa và làm những gì Lời Chúa nói, còn số khác thì không tin. Ai mà không chịu tin hay quá lười không nỗ lực làm theo lời dạy của Chúa sẽ còn giữ những tật xấu, dẫn đến những hậu quả tai hại trong đời sống họ. Tương tự, ai mà chịu học hỏi và thay đổi có thể bỏ được tật xấu và hình thành tính tốt.

### **Tôi Không Làm Gì Được!**

Đang khi bạn biết rằng bạn có thể thay đổi những gì không kết quả và gây rắc rối trong đời sống bạn thì ma quỷ sẽ gieo rắc nhiều lời bào chữa để giữ bạn vẫn như cũ. Một điều mà bạn sẽ nghe trong đầu bạn như tôi đã chia sẻ với bạn về tầm quan trọng của ý tưởng và lời nói đó là, "Tôi không làm gì được với những gì tôi suy nghĩ. Ý tưởng cứ đến dù tôi muốn hay không", Đành rằng ý tưởng không mời mà đến là có thật, nhưng nói rằng bạn không thể làm gì được với ý tưởng đó thì không đúng. Lời



Chúa dạy chúng ta hãy đập đổ hay khước từ những ý tưởng (2Corinthians 10:5). Điều này có nghĩa là chúng ta không cho phép nó cứ ở trong đầu óc chúng ta. Bạn có thể loại bỏ bất kỳ ý tưởng nào bạn không muốn bằng cách quyết định suy nghĩ thứ khác.

Lời nói xác nhận sẽ rất ích lợi trong tiến trình này. Nếu tôi suy nghĩ, “Mình không muốn đi tập hôm nay”, nhưng tôi biết trong lòng rằng tôi nên đi, một phần trong tôi (tâm linh tôi) muốn đi trong khi đó phần khác (xác thịt tôi) không muốn đi. Tôi có thể nói lớn tiếng, “Tôi sẽ đi tập hôm nay”. Những lời tôi nói sẽ làm gián đoạn những gì tôi đang nghĩ và mang lại ý tưởng mới để tôi ngẫm nghĩ.

Nếu bạn tin lời dối trá cho rằng bạn không thể làm gì với những gì bạn suy nghĩ thì bạn sẽ không bao giờ thay đổi. Hãy có trách nhiệm đối với những ý tưởng và lời nói của bạn và bắt đầu cẩn trọng chọn suy nghĩ ý tưởng nào bởi vì nó là vật liệu thô cho các hành động của bạn.

### **Kế Hoạch Tốt Đẹp Của Chúa**

Kế hoạch của Chúa cho mỗi chúng ta thật tốt đẹp. Ai mà không muốn một kế hoạch tốt đẹp cho đời sống họ? Tôi đoán chắc tất cả chúng ta đều muốn vậy, nhưng không phải ai cũng sẵn sàng làm những gì cần làm. Muốn một điều gì đó thì chưa đủ... chúng ta cũng phải hành động nữa! Sứ đồ Paul (Phao-lô) dạy chúng ta rằng Chúa có một kế hoạch

tốt đẹp, một ý muốn toàn hảo cho mỗi chúng ta, nhưng chúng ta phải đổi mới tâm trí theo như Lời của Ngài nếu chúng ta muốn thử nghiệm nó trong chính kinh nghiệm của chúng ta (Romans 12:2). Câu Kinh Thánh này là chìa khóa cho thành công. Một câu Kinh Thánh khác dạy chúng ta cùng một nguyên tắc đó là Joshua 1:8<sup>16</sup>

Đừng xao lãng việc đọc sách luật này, nhưng phải ngày đêm suy niệm và thận trọng tuân hành; như vậy con mới thành công và được hạnh phúc.

Theo tôi câu này nói lên tất cả. Chúng ta phải nghĩ và nói Lời Chúa liên tục trong mọi tình huống. Nếu chúng ta làm - và nếu chúng ta không bỏ qua - thì chúng ta sẽ thấy những việc chúng ta hiện làm và sẽ làm mang lại thành công. Chúa đã ban cho Joshua một cơ hội lớn lao để lãnh đạo dân Y-sơ-ra-ên trên con đường đến xứ hứa mà Moses chưa chinh phục được. Ông được Chúa bảo là đừng sợ, hãy mạnh mẽ, hãy can đảm và cứ suy nghĩ cũng như nói ra Lời Chúa để hoàn thành mục tiêu trước mắt ông.

Bạn muốn hoàn tất điều gì trong đời sống bạn? Bạn muốn thay đổi điều gì ngay bây giờ? Bạn có tật xấu nào bạn muốn bỏ và tính tốt nào bạn muốn có? Những gì bạn muốn sẽ không xảy ra trừ khi bạn học suy nghĩ và nói ra theo như điều bạn ước ao.

---

<sup>16</sup>Trích Kinh Thánh sách Johsua (Giô-suê) chương 1, câu 8.

## **Thói Tốt Này Dẫn Tới Tính Tốt Kia**

Tôi tin hình thành thói quen suy nghĩ và nói ra những điều tốt đẹp chắc chắn sẽ dẫn tới nhiều thói quen tốt khác. Quyền lực của sự sống và sự chết nằm ở môi lưỡi và ai yêu thích nó sẽ ăn bông trái của nó (hoặc sự sống hoặc sự chết) (Proverbs 18:21). Nếu chúng ta có thói quen nói sự sống luôn luôn, chúng ta sẽ có sự sống và sự sống sung mãn. Tuy nhiên, nếu chúng ta nói sự chết (những điều tiêu cực) chúng ta sẽ nếm mùi của nó. Tác giả sách Proverbs (Châm Ngôn) nói rằng chúng ta sẽ ăn bông trái của môi miệng chúng ta và chúng ta sẽ thỏa mãn với những kết quả của những lời nói chúng ta chọn nói ra, dù đó là nói tốt hay nói xấu (Proverbs 18:20). Tôi đã nghiên cứu, dạy dỗ và viết về những câu Kinh Thánh này hơn 30 năm nhưng nó vẫn làm tôi ngạc nhiên. Chúng ta có nhận thức được rằng quyền năng mà Chúa ban cho chúng ta trong việc chọn lời để nói không? Tôi nghĩ chúng ta chưa nhận thức điều này, vì nếu chúng ta nhận ra, chắc chắn chúng ta sẽ có những chọn lựa tốt hơn.

Điều này đòi hỏi cầu nguyện liên tục, vì không ai có thể kiềm hãm môi lưỡi nếu Chúa không giúp đỡ (James 3:8). Có tới hàng trăm câu Kinh Thánh nói về môi lưỡi và lời nói. Tôi gạch dưới hầu hết những câu này trong cuốn Kinh Thánh của tôi và tôi thường xuyên đọc qua và tự nhắc mình về sức mạnh của những lời tôi nói ra. Tôi cũng cầu nguyện về lĩnh vực này, xin Chúa khiến những lời

của miệng tôi và sự suy giảm của lòng tôi được Ngài chấp nhận.

Lời nói chúng ta có thể giúp ích chúng ta mà cũng làm hại chúng ta trong bất kỳ lĩnh vực nào của cuộc sống. Lời nói là thuộc linh, vì nó không thấy được và nó đi vào lĩnh vực thuộc linh và bắt đầu tạo ra tương lai của chúng ta. Theo sách Genesis (Sáng thế), Chúa tạo dựng mọi vật hữu hình bằng lời nói! Chúng ta được tạo dựng theo hình ảnh của Ngài và được truyền bảo hãy bước theo tấm gương của Ngài trong mọi sự, nên tại sao những lời nói của chúng ta không nói giống như Chúa?

### **Hãy Thử Đi!**

Chúa tỏ cho tôi sức mạnh của lời nói vào năm 1977. Lúc đó tôi chưa hề nghe bất kỳ sự giảng dạy nào như những gì tôi trình bày với bạn trong sách này, nhưng Chúa thuyết phục tôi rằng tôi là một người rất tiêu cực cần phải thay đổi nhiều. Ngài chỉ cho tôi thấy những lời nói của tôi rất tiêu cực và đời sống tôi sẽ không thay đổi gì cho đến khi những lời nói của tôi đổi thay. Tôi lên một danh sách những điều tôi muốn thấy xảy ra trong đời sống tôi và tìm các câu Kinh Thánh hỗ trợ cho những điều đó. Suốt 6 tháng, cứ hai lần một ngày, tôi nói lớn tiếng những lời này. Khi tôi bắt đầu kế hoạch này, không phải vài điều tôi công bố trở thành thực tế trong đời sống tôi mà ngày nay tất cả đều thành sự thật. Tôi xin nói thêm rằng tôi

vẫn còn công bố những lời này và nhiều lời hứa quý báu khác của Chúa một cách liên tục. Tôi đề nghị bạn hãy thử làm đi. Tôi tin nếu bạn liên tục nghĩ và nói những lời tốt đẹp, tích cực, đầy đức tin thì bạn sẽ thấy những thay đổi trong chính bạn và trong đời sống bạn.

Mới đây tôi có nói chuyện với một phụ nữ tại một cuộc hẹn và tôi nói về việc hãy nói tích cực. Cô liền nói, "Tôi không tin những lời xác nhận tích cực đó đâu; tôi tin vào thực tại thôi!" Tôi cảm thấy buồn cho cô vì rõ ràng cô không biết Lời Chúa và không ý thức rằng cô có thể thay đổi thực tại qua việc tin cậy, suy nghĩ và nói ra hợp với Chúa. Tôi rất vui là chúng ta không cần phải an phận với thực tế! Ngày nay các kênh truyền hình thực tế rất phổ biến và ngày càng phát triển lớn mạnh. Nhưng tôi thà có được một chút quyền năng làm thay đổi cuộc đời hơn là thực tế. Tôi muốn có hy vọng và đức tin để tin rằng với Chúa mọi sự đều có thể xảy ra.

Hãy biến thói quen nghĩ và nói những gì bạn muốn thấy xảy ra trong cuộc đời bạn thành một thói quen tốt bạn muốn phát huy hay thói quen xấu bạn muốn bỏ đi. Chẳng hạn, nếu bạn hay do dự, đừng cứ nói, "Tôi thấy khó đưa ra quyết định". Hãy bắt đầu nói, "Tôi có sự khôn ngoan của Chúa (1Corinthians 1:30) và có tâm trí của Chúa (1Corinthians 2:16) và tôi là một người có tính quyết định". Hoặc nếu bạn có khuynh hướng ăn quá nhiều và cần cải thiện sức khỏe và có lẽ muốn giảm cân thì đừng có nói lặp đi lặp lại, "Tôi không thể kiểm soát sự thèm ăn."

Khi tôi đã ăn rồi thì không thể dừng lại được cho đến khi tôi no bụng ra. Tôi cần ăn ngọt mỗi ngày". Nếu bạn cứ nói những gì bạn hiện có, bạn sẽ có nó luôn luôn. Nhưng nếu bạn thay đổi những gì bạn tin bằng cách suy gẫm Lời Chúa và nói hợp với Lời Chúa thì bạn sẽ có những gì Chúa nói bạn có. Lời Ngài nói rằng Ngài đã ban cho chúng ta tinh thần kỷ luật và tiết độ (2Timothy 1:7), và chúng ta có thể nói y như vậy.

Tôi đoán chắc rằng bạn hiểu những gì tôi nói, và tôi cầu nguyện để bạn được thuyết phục là bạn cần bắt đầu làm ngay. Như tôi đã nói, hãy làm thử đi! Kinh nghiệm sẽ thuyết phục bạn, ngay cả tôi không thể thuyết phục bạn. Bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn và thêm năng lực nếu bạn nói những lời mang lại sự sống cho bạn, và mọi người gần gũi bạn sẽ thích thú bạn hơn.

Xin hãy nhớ bạn không chỉ quyết định làm việc này là thành công ngay đâu. Không ai có thể kiềm hãm môi lưỡi. Bạn cần Chúa giúp đỡ ngay hôm nay và mỗi ngày và tôi cũng vậy. Môi miệng giống như con thú hoang, rất hung dữ và vô kỷ luật (James 3:7-8), nhưng Chúa có thể thay đổi mọi chuyện nếu chúng ta cam kết và gắn bó với tính kỷ luật cho đến khi chúng ta nhìn thấy thành công.

### **Cài Lại “Máy Tính”**

Những gì chúng ta nghĩ và nói, đặc biệt nếu làm thường xuyên, sẽ được viết vào bia lòng chúng ta.

Nó được ghi vào “ổ cứng” của chúng ta. Giống như chiếc máy tính chỉ hiện ra thông tin nào đã được cài đặt thì tấm lòng chúng ta cũng phát ra những gì được viết vào đó. Nếu chúng ta không thích kết quả chúng ta nhận từ máy tính của chúng ta, chúng ta tức tốc cài chương trình mới, và đó là điều tôi đề nghị bạn làm với đời sống bạn. Hãy bắt đầu viết lại những gì đã được cài đặt trong lòng bạn. Điều gì có trong chương trình vi tính sẽ quyết định thông tin hiện ra từ máy tính, và điều gì có ở trong lòng thì phát ra nơi miệng.

Vì do những điều chất chứa trong lòng mà miệng nói ra.<sup>17</sup>

Tôi muốn đảm bảo với bạn rằng bạn có thể làm việc này bởi sự giúp đỡ của Chúa. Bạn có lẽ có những tật xấu liên quan đến lời nói và suy nghĩ, nhưng những tật này sẽ được thay đổi thành những thói quen tích cực, đầy dẫy sự sống. Đây là lúc đổi mới tâm trí và trở thành người mà Chúa muốn bạn thành trong mọi lĩnh vực của đời sống.

### **Bạn Có Đầy Dẫy Tiềm Năng**

Ý muốn tốt lành của Chúa dành cho chúng ta sẽ không xảy ra nếu không có nỗ lực hay phần của chúng ta, nhưng nó có thể xảy ra nếu chúng ta lắng nghe, học hỏi và sẵn sàng thay đổi nhờ Chúa giúp đỡ. Thay đổi cần thời gian, nhưng đáng để bỏ thời

---

<sup>17</sup>Trích Kinh Thánh sách Matthew (Ma-thi-ơ) chương 12, câu 34.

gian vì nó sẽ mang lại phần thưởng lớn. Tất cả chúng ta đều bỏ ra thời gian để làm một việc gì đó nên tại sao không bỏ ra thời gian để làm một việc mang lại ích lợi cho chúng ta, gia đình và bạn hữu chúng ta? Thay đổi là điều có thể xảy ra. Thật ra, bạn đầy đầy tiềm năng!

Vì là con cái Chúa nên Ngài ngự trong bạn và tất cả những gì Ngài có đều sẵn sàng cho bạn qua đức tin nơi Ngài và nơi lời hứa của Ngài. Bạn có thể biết Chúa và có mối thông công thân mật với Ngài. Bạn có thể sống một cuộc đời để lại di sản cho hậu thế. Chúa yêu bạn, và Ngài tạo dựng bạn một cách độc đáo và đặc biệt. Không ai có thể làm những việc bạn làm, làm giống như cách bạn làm. Chúa muốn bạn học để thích thú bản thân và hưởng từng giây phút trong đời, nhưng điều đó sẽ không xảy ra trừ khi bạn hình thành những thói quen mang lại sự sống thay cho những thói quen làm cạn kiệt sự sống. Thói quen nói và nghĩ đúng là một thói quen quan trọng cần có, và thói quen này sẽ mở cửa cho nhiều thói quen tốt khác mà sẽ dẫn bạn đến một đời sống tốt đẹp nhất dành cho bạn.



## CHƯƠNG

# 6

### *Phép Ứng Xử 3: Thói Quen Ra Quyết Định*

Trong lúc ra quyết định, tốt nhất là làm điều đúng, tệ hơn là làm điều sai, còn tệ nữa là không làm gì cả.

*Theodore Roosevelt*

Người mà đứng ở ngã ba đường thường hay bị tụt hậu. Hình thành thói quen ra quyết định một cách khôn ngoan và đúng lúc là thiết yếu đối với sự bình an và thành công trong đời. May là có một số người học làm điều đó. Tuy nhiên, một số khác ra quyết định nhanh, số khác nữa thì quá chậm, một số quyết định khôn ngoan và số khác không quyết định gì cả.

Đời đầy đầy những quyết định. Chúng ta thấy đều phải quyết định nhiều thứ mỗi ngày. Chúng ta quyết định chúng ta sẽ ngủ trễ bao lâu, chúng

ta sẽ ăn gì, mặc gì, và làm gì với thời gian của chúng ta. Chúng ta quyết định liên quan đến nhân viên, quyết định liên quan đến mối quan hệ, đến tài chính và quan trọng nhất quyết định liên quan đến vấn đề tâm linh. Ngay cả những người không quyết định cũng vẫn quyết định là không nên quyết định. Hãy để vài phút đánh giá thử bạn rơi vào trường hợp nào trong số trường hợp kể trên. Nếu bạn là một người quyết đoán và cảm thấy phần lớn bạn đều đưa ra những quyết định khôn ngoan thì bạn được phước và thuộc về thiểu số. Nếu bạn rơi vào số những người quyết định quá vội, quá chậm hay quyết định, không khôn ngoan thì đây là cơ hội tuyệt vời cho bạn để bắt đầu hình thành thói quen đưa ra quyết định đúng.

Nếu bạn đưa ra những quyết định thuộc tâm linh - và điều này có nghĩa là chúng ta quyết định đặt Chúa đầu tiên trong mọi sự - thì những quyết định còn lại sẽ dễ dàng hơn. Tuy nhiên, đưa ra quyết định vẫn còn là điều gì đó chúng ta phải cải thiện luôn. Đối với một người muốn làm đẹp lòng Chúa trong mọi sự, đưa ra những quyết định thuộc về đạo đức có thể dễ dàng bởi vì Lời Chúa dạy chúng ta liên quan đến phép ứng xử đúng và sai. Chúng ta chỉ cần quyết định học hỏi và vâng lời Chúa trong những gì Ngài dạy chúng ta làm. Nhưng có nhiều quyết định khác chúng ta phải đưa ra trong đời sống mỗi ngày mà không nói cụ thể trong Lời Chúa. Chúng ta nên làm gì về những vấn đề này? Người nào thật sự muốn làm đẹp lòng Chúa có thể rơi vào cái bẫy do

dự chỉ vì sợ không làm đẹp lòng Chúa nếu làm sai.

### **Nỗi Khổ Của Việc Do Dự**

Không ai đau khổ cho bằng một người có thói quen không làm gì hết mà chỉ có do dự hay cầm cự.

William James

Tôi thành thật nói rằng do dự là điều làm tôi khó chịu. Tôi thường là một người rất quyết đoán và có thể sai lầm vì quyết định vội quá. Có một giai đoạn trong đời sống tôi, tôi cố gắng không làm vậy vì trước đây tôi đã quyết định vội vàng và sau đó hối tiếc về quyết định vội đó. Không may thay, tôi vẫn phải xử lý những hậu quả của nó. Nhưng dù tôi có rơi vào hạng người quyết đoán, có những lúc tôi thấy mình bị kẹt giữa hai bên và thấy khó đứng về bên nào. Phần lớn là do tôi không muốn làm điều gì mà tôi tin là Chúa không chấp thuận. Tôi muốn biết chắc những gì Chúa muốn tôi làm trong mọi tình huống, nhưng tôi lại không biết chắc lắm, và giống như nhiều người, tôi phải bước ra bởi đức tin và rút cuộc phải làm hoặc việc này hoặc việc kia. Và như nhiều người, tôi cắn răng chịu đựng và hết lòng cầu nguyện rằng nếu tôi có làm gì sai thì Chúa sẽ đủ lòng ngăn chặn hay đóng cánh cửa trước khi tôi mắc sai lầm trầm trọng.

Nên không thể nào học để đưa ra những quyết định đúng nếu không kinh nghiệm việc đưa ra quyết định. Trong quá trình học hỏi, chúng ta có

lúc quyết định đúng và có lúc quyết định sai, nên tôi khuyên bạn hãy bắt đầu ra quyết định và học hỏi từ kinh nghiệm. Dù bạn làm gì, cũng đừng sống gò bó trong nỗi sợ hãi, lúc nào cũng bối rối vì bạn không biết nên làm gì đây.

Một nhà báo hỏi ông chủ tịch một ngân hàng:

- Thưa ngài, bí quyết thành công của ngài là gì?
- Ba từ thôi!
- Vậy ba từ đó là từ nào?
- Quyết định đúng.
- Vậy làm sao ngài quyết định đúng?
- Hai từ.
- Kinh nghiệm.
- Làm sao ngài có được kinh nghiệm?
- Ba từ.
- Vậy ba từ đó là gì, thưa ngài?
- Quyết định sai.

- Tác giả vô danh

Sứ đồ James (Gia-cơ) được Chúa hướng dẫn, dạy rằng nếu chúng ta cần khôn ngoan thì chúng ta nên cầu xin và Chúa sẽ ban cho. Nhưng chúng ta phải

cầu xin trong đức tin mà không dao động (không do dự, không nghi ngờ). Nếu chúng ta dao động, do dự hay nghi ngờ, chúng ta sẽ bất ổn và không đáng tin trong mọi cách và chúng ta không thể nhận nơi Chúa điều gì chúng ta xin (James 1:5-8). Những câu Kinh Thánh này nói rất rõ ràng về một người do dự. Người đó sẽ khốn khổ, bối rối và không thể nhận sự giúp đỡ từ Chúa. Chúng ta phải đến với Chúa bởi đức tin, sẵn sàng hành động khi chúng ta biết chắc trong lòng về hướng đi nào đó. Nếu sau khi cầu nguyện và chờ đợi, chúng ta vẫn cảm thấy không biết hướng đi nào thì điều đó có nghĩa là Chúa cho chúng ta tự do đưa ra quyết định của riêng mình.

Có vài lần trong đời khi tôi tìm kiếm Chúa nên làm gì trong một tình huống, Ngài thì thầm trong lòng tôi, “Con muốn làm gì tùy con muốn”. Tôi học được trong những tình huống như thế Chúa đặt những ước muốn trong lòng tôi và tôi tự do bước theo ước muốn đó. Tự do kiểu đó làm cho một số người lo sợ, nhưng nếu chúng ta biết Lời Chúa, thì chúng ta biết tấm lòng của Ngài và chúng ta có thể sống y như vậy. Nhà tôi là Dave và tôi có bốn đứa con lớn. Khi chúng còn nhỏ chúng tôi dạy chúng mọi việc nên làm và không nên làm, nhưng khi chúng lớn thì chúng tôi từ từ giao cho chúng quyền đưa ra quyết định, tin rằng chúng đã biết những gì chúng tôi muốn chúng làm và chúng sẽ làm theo. Không phải lúc nào chúng cũng quyết định đúng, nhưng qua thử thách và lỗi lầm chúng học đưa ra

quyết định và chịu trách nhiệm cho hậu quả của nó. Đó là một phần trong tiến trình làm người lớn.

Vì là con cái Chúa, chúng ta cũng tăng trưởng như các con cái tự nhiên của chúng ta tăng trưởng, và Ngài không phải lúc nào cũng ban cho chúng ta những lời chỉ dẫn cụ thể và chính xác. Ngài mong chúng ta bước theo Lời Ngài, Thần Ngài, và Khôn Ngoan của Ngài. Nếu chúng ta không có bình an về điều gì đó hoặc thấy làm việc này không khôn ngoan lắm thì chúng ta không nên làm. Chuyện này thật đơn giản! Một điều chắc chắn là chúng ta không cần phải sợ đưa ra quyết định. Nếu chúng ta quyết định mà dẫn đến kết cục sai lầm thì chúng ta vừa làm vừa sửa sai. Chúa sẽ giúp chúng ta đi đến đích, nhưng Ngài sẽ không làm gì nếu bạn “ngồi ì ra đó”. Nếu bạn thật tình muốn ý Chúa và bạn sai lạc khi bạn trải qua cuộc đời này thì Chúa sẽ tìm thấy bạn và đem bạn trở lại đúng đường.

Một câu nói tôi thích là “Hãy làm việc gì đó, còn không thì bạn sẽ không làm gì cả”. Một số người phí cả đời không làm gì cả vì họ không dám quyết định gì cả. Lí do để mà do dự thì nhiều lắm, nên chúng ta hãy xem qua một số lí do này:

1. Một người do dự bởi vì cha mẹ họ không bao giờ để cho họ tự quyết định gì cả. Cha mẹ có thể nghĩ rằng họ bảo vệ con cái nhưng thực chất là họ làm tê liệt khả năng ra quyết định của con cái họ.

2. Người do dự có thể là do bất an về bản thân và khả năng của họ. Điều này đúng với rất nhiều

người trong xã hội chúng ta. Satan thích đem đến cho chúng ta nhiều nỗi sợ và bất an để làm tê liệt chúng ta và cản trở chúng ta không hoàn thành định mệnh của chúng ta. Người do dự phải học biết rằng Chúa yêu họ rất nhiều và rằng họ có thể làm được mọi sự nhờ Chúa ban cho họ sức mạnh, khả năng và khôn ngoan.

3. Chính việc muốn làm hài lòng con người khiến người đó do dự. Những người muốn làm hài lòng con người luôn tìm kiếm sự chấp thuận từ người khác và không bao giờ bước theo tấm lòng của họ khi đưa ra quyết định. Thật đáng buồn là chúng ta quá phụ thuộc vào sự đồng ý và chấp nhận của người khác. Nếu chúng ta sống một đời sống muốn làm hài lòng mọi người, chúng ta rất cuộc sẽ không sống đời sống của chúng ta gì cả. Chúng ta chỉ để người khác sống đời sống của họ qua chúng ta khi chúng ta làm theo những gì họ muốn thay vì làm những gì chúng ta muốn làm.

4. Một số người sợ sai. Có thể là họ quá kiêu ngạo nên không dám đối diện với ý tưởng là nhờ mình quyết định sai nên họ không quyết định gì cả. Lúc nào họ cũng cố quyết định nhưng không bao giờ ra quyết định. Tôi thường nói rằng cách duy nhất để phát hiện ra mình đúng hay không là hãy đi ra mà phát hiện. NẾ như lúc nào cũng làm đúng hết thì có lẽ nói hơi quá. Còn làm sai thì chỉ đánh hạ niềm kiêu hãnh của chúng ta trong giây lát nhưng do dự thì sẽ làm cho chúng ta bị thiệt hại trong nhiều cách không kể hết được.

5. Một khi đã quyết định thì phải có hành động kèm theo. Một số người cứ do dự chỉ đơn giản là vì họ không muốn chịu trách nhiệm về công việc theo sau quyết định đó. Những người thành công ra những quyết định khôn ngoan và họ bắt tay hành động một cách kiên định và quyết tâm.

Trong số tất cả những lí do để người ta do dự mà tôi đưa ra, có một điều chắc chắn là: Nó là tật xấu và có thể được loại bỏ bởi những thói quen tốt. Hãy can đảm quyết định để ra quyết định. Bạn càng ra quyết định chùng nào, bạn càng giỏi ra quyết định chùng nấy.

### **Làm Thế Nào Để Ra Quyết Định**

Có lẽ sau đây là một số lời khuyên thực tế về cách ra quyết định nhằm giúp bạn đưa ra quyết định:

Hãy liệt kê những chọn lựa của bạn. Bạn định “binh” mấy cách? Nếu bạn muốn đổi việc, chẳng hạn, bạn chọn việc gì? Có phải bạn muốn đổi nghề hay tìm một việc khác trong lĩnh vực chuyên môn của bạn không? Có lẽ bạn muốn quyết định làm gì hôm nay. Bạn có một ngày nghỉ nên bạn chọn làm gì? Bạn có thể làm xong một dự án mà bạn đã bắt đầu nhưng lâu lắm rồi chưa làm xong, hoặc bạn có thể đi mua sắm và ăn trưa với người bạn, hoặc bạn có thể thăm cha mẹ của bạn mà bạn đã không gặp lâu lắm rồi, hoặc bạn có thể nằm nhà xem tivi cả ngày. Điều nào là hay nhất nên làm?

Thật ra, bạn là người duy nhất có thể quyết



định. Bạn có thể đi mua sắm và ăn uống vui vẻ, nhưng cũng cảm thấy bình an hơn nếu bạn làm xong kế hoạch đề ra. Còn nếu bạn khôn ngoan với thời gian của mình, bạn có lẽ chuẩn bị thăm cha mẹ mình kết hợp với một số chọn lựa khác. Năm suốt ở nhà không phải là quyết định sáng suốt bởi vì bạn rốt cuộc sẽ thấy mệt và cảm thấy như thể bạn phí cả ngày.

Nếu bạn muốn mua món đồ nào đó, bạn có thể mua nó hoặc không mua và giữ tiền lại. Xét về lâu dài, chọn lựa nào hợp hơn cho bạn? Việc tự hỏi một số câu hỏi về những lựa chọn khác nhau thường là yếu tố giúp bạn rất nhiều trong việc ra quyết định. Nói cho cùng, làm sao chúng ta ra quyết định đúng nếu chúng ta không biết mình nên chọn gì?

Hãy cân nhắc hậu quả xảy ra. Đối với mỗi chọn lựa đều có một hậu quả xảy ra, và chúng ta có thể gắn cho nó là tích cực hay tiêu cực. Nhà tôi là Dave và tôi đang trong quá trình học ra quyết định ngay bây giờ, và chỉ mới sáng nay thôi tôi nói với anh là tôi có cả một danh sách những điều tích cực lẫn tiêu cực, và những điều tích cực át đi những cái tiêu cực. Nhận thức được rằng điều này sẽ giúp chúng tôi đưa ra quyết định.

Thật là không khôn ngoan khi ra quyết định mà không để thì giờ xét đến hậu quả xảy ra do quyết định đó gây ra. Nếu bạn đang cố gắng quyết định là có nên cam kết dồn hết nỗ lực và năng lực để làm bất cứ việc gì, đặc biệt nếu việc này đòi hỏi cam kết

lâu dài thì hãy cân nhắc suy nghĩ kỹ càng.

Việc này cần mất bao nhiêu thời gian của bạn? Bạn có đủ thời gian cho việc này mà không bị quá tải trong thời gian biểu của bạn không? Nếu bạn chuẩn bị cam kết, có phải bạn cần trước hết bỏ bớt một việc nào đó trong thời gian biểu của bạn không? Sự cam kết này ảnh hưởng như thế nào lên gia đình bạn? Có phải bạn đồng ý làm việc gì đó mà người khác muốn bạn làm, chứ thành thật mà nói thì bạn thà không làm thì hay hơn? Nếu bạn đưa ra cam kết đó thì bạn có thấy mình than phiền là dính dáng với việc này? Hãy luôn luôn nghĩ đến hậu quả của mọi quyết định, còn không bạn sẽ hối tiếc về nhiều quyết định bạn đã đưa ra.

Hãy nhận biết Chúa. Tác giả sách Proverbs (Cách Ngôn) dạy chúng ta hãy nhận biết Chúa trong mọi đường lối của chúng ta. Chúng ta nên xin Chúa hướng dẫn chúng ta khi bắt đầu đưa ra bất kì quyết định nào, nhưng chúng ta cũng mong đợi Ngài một khi chúng ta cảm thấy rằng mình biết việc mình nên làm để đảm bảo là Ngài cũng đồng ý. Bạn có bình an không? Quyết định này có khôn ngoan không? Động cơ làm việc này có đúng không? Hãy chờ đợi Chúa một thời gian để Chúa có cơ hội cho bạn biết nếu có điều gì mà bạn chưa xét đến.

Chúng ta không bao giờ lên kế hoạch và rồi cầu nguyện xin Chúa chúc phước cho kế hoạch đó. Chúng ta nên cầu nguyện trước khi lên bất kỳ kế

hoạch nào. Nếu lòng bạn thật sự muốn theo Chúa trong mọi sự, Ngài sẽ cho bạn biết bằng cách này hay cách khác nếu bạn làm đúng.

### **Bắt Đầu Việc Nhỏ**

Có lẽ bạn suy nghĩ, “Bà Joyce ơi, chuyện gì xảy ra nếu tôi đã làm hết tất cả điều này mà tôi vẫn chưa biết nên quyết định gì đây? Nếu là vậy, tôi khuyên bạn hãy đi những bước nhỏ bởi đức tin và xem thử bạn sẽ cam kết đi hướng nào đúng cho bạn. Dĩ nhiên chuyện này không xảy ra trong mọi quyết định, nhưng nó thể có xảy ra trong nhiều quyết định đây.

Chẳng hạn, nếu ai đó mời bạn gia nhập một hội đồng, bạn nên cam kết một tháng và xem thử bạn cảm thấy thế nào về chuyện này trước khi bạn cam kết cả năm hay lâu hơn nữa. Đừng ngại nói thật với người ta, hãy cho họ biết việc đưa ra quyết định đúng rất quan trọng đối với bạn và bạn không muốn cam kết lâu dài mà không thử trước hết. Tôi luôn cho ngón chân vào nước trước khi tôi nhảy xuống hồ bơi, chỉ đơn giản là tôi không muốn ngã ngàng do nước hồ lạnh hay nóng. Nếu làm bước một thành công thì ta hãy tiến hành bước kế tiếp và kế tiếp.

Mọi việc vĩ đại đều bắt đầu bằng những việc nhỏ. Những người có đức tin lớn đều bắt đầu thực hành đức tin nhỏ, và khi họ làm họ kinh nghiệm sự thành tín của Chúa và đức tin họ tăng trưởng. Chúc vụ của

chúng tôi bắt đầu bằng một buổi học Kinh Thánh tại nhà chúng tôi. Năm năm đầu chúng tôi có 26 người dự. Bây giờ chúng tôi có một chức vụ toàn cầu, gồm nhiều văn phòng đặt ở 18 quốc gia.

Lời Chúa khích lệ chúng ta chớ xem thường những ngày khởi đầu nhỏ bé, nên nếu bạn là mẫu người do dự tôi đề nghị bạn hãy bắt đầu quyết định trong những lĩnh vực không quan trọng trước. Hãy nhanh ra quyết định về những gì bạn muốn ăn, muốn mặc hay muốn làm gì với thời gian của bạn ngay hôm nay. Tôi đã từng đi ăn chung với những người mà họ xem thực đơn mất 45 phút trước khi quyết định họ muốn ăn gì. Dù họ đã gọi thức ăn rồi mà họ vẫn nói, “Tôi vẫn không biết mình muốn gì, nên tôi đoán là tôi chỉ gọi đại.” Tôi hiểu được là cần ít thời gian để quyết định nhưng do dự quá lâu như thế có lẽ là dấu chỉ cho thấy có vấn đề trầm trọng rồi.

Chúng ta đều biết chuyện gì xảy ra mỗi ngày nếu chúng ta bắt đầu bằng thái độ ra khỏi giường và chờ xem chuyện gì xảy ra. Tôi có một người bạn trước đây hay gọi cho tôi vào buổi sáng để xem thử tôi làm gì ngày hôm đó. Chúng tôi để rất nhiều thời gian bên nhau và cô ta không muốn lên kế hoạch gì cho đến khi cô biết những việc tôi làm. Tôi thường trả lời bằng cách hỏi cô ta, “Chị làm gì hôm nay?” Cô thường trả lời, “Tôi không biết, tôi nghĩ tôi muốn xem thử chị đang làm gì”. Thái độ thụ động và hời hợt như thế thật nguy hiểm. Đừng

để quyết định của người khác làm “kim chỉ nam” cho quyết định của bạn.

Tôi hay nói, “Hãy lên kế hoạch và sẵn sàng thay đổi nếu Chúa can thiệp và muốn bạn làm điều Ngài muốn”. Chuyện lên quá nhiều kế hoạch là có thật nhưng không lên kế hoạch nào cả là ươm mầm cho một cuộc đời hoang phí.

Một khi bạn ra quyết định, dù là quyết định nhỏ, hãy cố gắng bám lấy quyết định đó. Chúa không phải là tác giả của lộn xộn; vì thế đừng quá lí trí mà bối rối cho chọn lựa của bạn. Tôi thích Kinh Thánh nói, “Hãy hướng tâm trí và cứ duy trì nó như thế” (Colosians 3:2). Buồn thay, chúng ta hay dễ bị xao lãng và thấy khó hướng tâm trí về một hướng. Hãy phát triển thói quen quyết định; nhưng đừng nghi ngờ, đừng nao núng, đừng do dự và đừng dao động. Hãy bắt đầu tuyên bố mỗi ngày rằng bạn là một người có tính quyết định và đưa ra những quyết định khôn ngoan.



## CHƯƠNG

# 7

### *Phép Ứng Xử 4: Thói Quen Sức Khỏe*

Bạn càng phát triển thói quen tốt, bạn càng bớt tranh chiến với thói quen xấu. Tôi là một người tin tưởng rất mãnh liệt về việc tập trung vào những điều tốt hơn là vào những điều xấu. Những thói quen sức khỏe sẽ giải quyết rất nhiều những tật xấu. Chẳng hạn, nếu tôi cảm thấy khỏe và đầy năng lực thì tôi thấy dễ dàng vượt qua, và tôi không cần phải cầu nhàu xử lí tật xấu. Khi tôi cảm thấy thoải mái, tôi thấy hạnh phúc hơn, thân thiện hơn và bày tỏ lòng kiên nhẫn hơn.

Thế giới này đầy dẫy những con người bệnh tật. Người ta đã bỏ hàng triệu đô la đi khám bác sĩ và mua thuốc men điều trị để giúp họ sống khỏe hơn. Có lẽ chúng ta đã mất hàng triệu giờ khi bị bệnh, trong khi đó chúng ta có thể tránh được bằng cách hình thành những thói quen sức khỏe lúc còn trẻ.

Xin đừng chờ tới khi bạn bệnh rồi mới chọn sức khỏe. Phòng bệnh tốt hơn là chữa bệnh. Trong cuốn sách của tôi *Look Great, Feel Great*, tôi chia sẻ nhiều nguyên tắc phòng bệnh rất chi tiết, nhưng trong chương này tôi muốn nói với bạn về một số thói quen mà có lẽ rất cấp thiết cho tất cả chúng ta.

### **Thân Thể Là Đền Thờ Chúa**

Anh em đã được Thượng Đế chuộc với giá rất cao nên hãy dùng thân thể tôn vinh Ngài.<sup>18</sup>

Bạn là một nhà đầu tư hay là một tay chơi “trò đỏ đen”? Có phải bạn đang đầu tư cho sức khỏe tốt bây giờ để sau này bạn gặt hái ích lợi không? Hay là bạn đang chơi “trò đỏ đen” nên bạn không làm gì hết hoặc là lạm dụng thân thể bạn qua nhiều thói quen xấu liên quan đến sức khỏe mà không chịu từ bỏ? Buồn thay, nhiều người chỉ là những người chơi “trò đỏ đen” liên quan đến sức khỏe, nhưng thế là không khôn ngoan. Một người khôn ngoan sẽ đầu tư cho bản thân bằng cách chọn giữ cho mình khỏe mạnh, không chỉ ở hiện tại mà còn đến nhiều năm sau. Cũng như một nhà đầu tư tài chính khôn ngoan sẽ không mua sắm nhiều thứ hiện tại để đầu tư cho tương lai, thì chúng ta cũng kỷ luật bản thân để giữ sức lực và sức khỏe.

Theo Lời Chúa, chúng ta là đền thờ hay ngôi nhà của Ngài. Ngài sống trong chúng ta. Lời dạy

---

<sup>18</sup>Trích Kinh Thánh thư Corinthians (Cô-rinh-tô) thứ nhất chương 6, câu 20.



trong Kinh Thánh Cựu ước về cách xây dựng, trang trí, và chăm sóc đền thờ được ghi lại chi tiết và rất nhiều. Những lời chỉ dạy này không nhằm khuyến khích việc bỏ lơ không sửa chữa vì nếu bỏ lơ thì phải lên kế hoạch sửa chữa lại toàn bộ hệ thống, Bạn có cần một cái quần mới không, hoặc bạn có cần cả một chương trình cải thiện sức khỏe của bạn không? Nếu bạn cần phát triển những thói quen sức khỏe, hãy đặt nó hàng đầu trong danh sách những thói quen cần phát triển, có lẽ ngay sau thói quen để thì giờ với Chúa. Bởi vì sức khỏe ảnh hưởng rất nhiều đến bạn và tất cả những người mà bạn có mối quan hệ. Một cách bạn chứng tỏ tình yêu và lòng cảm kích của mình đối với Chúa là trở thành một người quản lý giỏi sức khỏe Ngài ban cho bạn. Thân thể bạn là “chiếc xe” chuyên chở bạn trên đất này, và nếu bạn hủy hoại nó, bạn không thể đến một cửa hàng nào đó mua thân thể khác được. Chúa có một định mệnh cho bạn, và có một số nhiệm vụ mà chỉ có bạn mới hoàn thành. Nên quan trọng là bạn phải sống lâu đủ để làm bất cứ việc gì Chúa đã ấn định cho bạn.

Vào cuối năm 2006 tôi cảm thấy trong thân thể tôi lúc nào cũng mệt mỏi và tôi không thích khi nhìn thấy thân thể mình tiêu tụy. Nên tôi bắt đầu tập một chương trình luyện tập thân thể. Tôi cảm thấy Chúa tỏ cho tôi biết là nếu tôi không bắt đầu luyện tập đều đặn thì tôi sẽ không khỏe mạnh đủ cho giai đoạn thứ ba của hành trình của tôi trên đất. Nên điều rất quan trọng cho tôi là hoàn thành

những gì Chúa cần tôi trên đất này, nên tôi nghiêm túc đón nhận lời chỉ giáo của Ngài.

Tôi kí một hợp đồng cả năm để tập thể hình, thuê một huấn luyện viên và một nhà dinh dưỡng và đi tập. Nhiều năm sau đó tôi rất vui là tôi hành động khi tôi quyết định. Vâng, lúc đó tôi thấy đau đớn luôn và tôi phải bỏ đi những món ăn mỡ nhiều, đường nhiều mà tôi quen ăn, nhưng tôi vẫn sống sót và chẳng bao lâu sau tôi phát triển được những thói quen lành mạnh hơn. Việc này đòi hỏi tôi đầu tư thời gian, nhưng tôi tin ngày nay tôi là một người khỏe mạnh hơn nhiều so với trước đây.

Mark Twain có nói, “Cách duy nhất để giữ sức khỏe là ăn thứ mà bạn không muốn, uống thứ mà bạn không thích và làm thứ mà bạn chẳng chịu làm”. Câu nói này đúng về nhiều khía cạnh, nhưng tin mừng là dù lúc đầu bạn không thích một số điều bạn làm nhưng về lâu về dài bạn sẽ làm quen với nó và bạn sẽ thèm khát nó y như là bạn không thích nó hiện giờ. Nếu tôi không đi tập thể hình vài ngày, cơ bắp tôi thèm đi tập. Tôi biết nghe lạ đời, nhưng đó là sự thật đấy. Ngày nay tôi thèm ăn rau quả và bữa trưa của tôi có đủ loại rau quả hay rau luộc. Bản thân tôi cũng không tin nổi chuyện này, nhưng tôi nói thật đấy. Cơ thể chúng ta không có thông minh như thế đâu. Nó chỉ thèm ăn những gì chúng ta thường đưa vào cơ thể. Nếu thức ăn đưa vào không lành mạnh thì cơ thể sẽ thèm thức ăn đó, và nếu thức ăn đưa vào lành mạnh thì cơ thể

sẽ thêm thức ăn này. Bạn có thể tập luyện lại bản thân để hưởng những chọn lựa lành mạnh trong mọi lĩnh vực của cuộc sống.

Có rất nhiều sách vở hay về dinh dưỡng sẽ ích lợi cho bạn nếu bạn chưa được giáo dục về lĩnh vực này. Hãy làm ơn cho bản thân bằng cách mua đọc các sách vở này, vì kiến thức mà bạn lãnh hội sẽ thay đổi tư duy bạn và giúp bạn có những chọn lựa lành mạnh hơn. Dĩ nhiên, tôi giới thiệu sách của tôi *Look Great, Feel Great* và tôi cũng giới thiệu các sách vở của bác sĩ Don Colbert. Ông là một bác sĩ Cơ đốc tuyệt vời và là một nhà dinh dưỡng học, và ông đã giúp cho hàng ngàn người phát triển những thói quen sức khỏe. Chúng ta bị tiêu diệt vì thiếu tri thức, nên hãy sẵn sàng giáo dục bản thân trong bất kỳ lĩnh vực nào bạn cần giúp đỡ.

### **Xả Stress**

Căng thẳng là một căn bệnh của thế kỷ XXI. Nó chiếm tỉ lệ phần trăm rất lớn (tôi nghe nói con số lên đến 80% trong các căn bệnh). Cơ thể chúng ta được tạo dựng để đối phó với căng thẳng trừ khi sự căng thẳng xuất hiện quá mức và lặp lại nhiều lần. Khi chuyện này xảy ra, chúng ta có nguy cơ chịu nhiều hậu quả tai hại khác. Nếu bạn muốn cải thiện sức khỏe, bạn phải quyết định không cho phép căng thẳng quá mức trong đời sống bạn. Đời này có lẽ sẽ không thay đổi, điều này có nghĩa là bạn sẽ phải đổi thay cách bạn tiếp cận và phản

ứng với đời. Chẳng hạn, lo lắng, lo phiền và sợ hãi là những kẻ gây căng thẳng số một, và chúng ta loại bỏ nó bằng cách tin cậy Chúa và trao mọi lo lắng cho Ngài.

Căng thẳng quá mức sẽ sản sinh ra rất nhiều kích thích tố trong cơ thể, và điều này rất nguy hiểm. Thực tế nhiều người nghiện căng thẳng giống như nghiện ma túy. Họ càng sống trong căng thẳng liên tục thì họ càng cảm thấy căng thẳng và họ đâm ra chán ghét nó, nhưng họ đâm ra lờn với nó đến độ họ thấy không căng thẳng là không được. Họ không biết cách nghỉ ngơi và giãn xả. Nhiều người còn khoe về tốc độ sống nhanh của họ, khi được hỏi họ có quá bận rộn không, họ sẽ trả lời là có. Nhưng điều lí thú là họ là người duy nhất có thể đưa ra quyết định thay đổi lối sống. Phần lớn mọi người lúc nào cũng than phiền về thời gian biểu của họ, nhưng họ không hề làm gì để thay đổi nó. Than phiền và không làm gì để khiến cho hoàn cảnh tồi tệ hơn là phí thời gian và vô cùng ngu dại.

Sau đây là những chất phát sinh trong cơ thể bạn khi căng thẳng. Nó gửi tín hiệu đến tim bạn cách thái quá, làm tim đập nhanh hơn mức bình thường 4 lần, và nó cũng gây ra tương tự cho phổi của bạn. Nó làm mạch máu co thắt lại và tăng huyết áp đến mức nguy hiểm.

Nó làm khô miệng và làm tắt nghẽn bao tử và đường ruột. Nó làm tắc nghẽn máu chảy lên mặt và da. Nó làm tê liệt hệ miễn nhiễm. Nó làm hỏng

giấc ngủ, làm tắt đi ham muốn tình dục và khả năng sinh sản, làm chậm tiến trình chữa lành và gia tăng rủi ro bệnh kinh niên, bệnh da và bệnh tự miễn dịch. Nó sẽ làm giảm trí nhớ một thời gian ngắn. Nó làm cho một phần của não co lại. Nó làm cho bạn ăn nhiều. Chúng ta biết nhiều người béo phì do bị căng thẳng. Đây là một trong những vấn đề mà chúng ta nói trước đó. Khi người ta cảm thấy bị căng thẳng, họ có thói quen tìm thức ăn để ăn an ủi.

Tin này nghe bi quan quá phải không? Bạn nghĩ rằng người ta sẽ tự gỡ mình ra khỏi “chất nghiện” này phải không? Nhưng chúng ta lại “uống” một liều mỗi ngày. Suốt nhiều năm trong đời sống tôi, tôi đã nghiện “căng thẳng”. Như đã nói, chúng ta có thể kiểm soát một ít căng thẳng nào đó. Kích thích tố là ích lợi khi bạn cần nó để phản ứng với trường hợp gây căng thẳng, như tránh đụng xe khi ai đó bất chợt húc vào bạn trên xa lộ. Tất cả những hiệu ứng kích thích xảy ra trong cơ thể, nhưng cơ thể sẽ trở lại tình trạng bình thường ngay lập tức khi mối nguy không còn nữa và căng thẳng cũng qua đi. Nhưng khi căng thẳng cứ diễn ra liên tục, nó sẽ làm cho cơ thể bạn mệt mỏi. Không thể nào vừa muốn sống khỏe mạnh vừa sống trong căng thẳng cao độ một thời gian dài được. Hãy phát triển thói quen sống khôn ngoan bây giờ để bạn sẽ không mệt mỏi lúc bạn 40 hay 50 tuổi.

Nếu bạn không để thời gian chăm sóc bản thân

và bạn hay bệnh tật, mệt mỏi và kiệt sức thì đừng cho rằng quá trễ rồi. Hãy bắt đầu phát triển thói quen sức khỏe ngay bây giờ, và mọi sự chọn lựa tốt đẹp mà bạn đưa ra bây giờ sẽ chặn chĩnh lại những tổn thất mà bạn đã gây ra. Không bao giờ là quá trễ để bắt đầu lại.

Hãy bắt đầu để ý điều gì khiến cho bạn bị căng thẳng và hãy thay đổi ngay. Việc này vô cùng đơn giản, nên nếu bạn biến nó thành phức tạp thì bạn hầu như không bao giờ thay đổi được. Dù chúng ta có đưa ra bao nhiêu lời bào chữa và lí do để sống trong căng thẳng thì sự thật là chúng ta có thể loại bỏ nhiều căng thẳng khỏi đời sống chúng ta nếu chúng ta thật sự muốn.

## **Bảy Trụ Cột Cho Sức Khỏe**

Bác sĩ Don Colbert giới thiệu bảy trụ cột sau đây để có sức khỏe. Tất cả những điều này thật đơn giản, căn bản nhưng nó sẽ thay đổi cuộc đời nếu chúng ta biến nó thành thói quen lành mạnh trong đời sống chúng ta.

### *1. Uống nhiều nước*

Các chuyên gia cho biết chúng ta nên uống nước mỗi ngày bằng nửa trọng lượng cơ thể của chúng ta. Tôi biết bạn sẽ nghĩ, “Nếu tôi uống nước kiểu đó tôi sẽ chìm luôn”. Nhưng uống nhiều nước sẽ cải thiện quá trình trao đổi chất và giúp bạn giảm cân. Nó cũng gia tăng năng lực. Bạn càng uống

nhieu nước, bạn càng thích uống. Nếu bạn không uống đủ nước, hãy bắt đầu ngay. Hãy uống nước tinh khiết, sạch và nếu bạn không có được nước như thế từ nguồn nước nhà bạn, hãy mua một bộ lọc nước hay mua chai nước lọc uống. Cách hay nhất để có thói quen uống nước là để nước trước mắt bạn luôn luôn. Hãy biến nước là nguồn thức uống chính trong nhà bạn. Trong tủ lạnh hay trong kệ bếp của bạn càng có ít đồ ăn uống thì bạn càng có khuynh hướng không chọn thứ nào khác ngoài trừ nước.

Nhiều người nói họ không thích uống nước, nhưng ấy là vì họ không quen uống nước. Hãy nhớ cơ thể bạn rất cuộc sẽ thêm thứ gì mà bạn cho vào. Cha tôi không thích nước và thường không uống nước, và ông qua đời do sạn thận. Nước là thứ duy nhất thanh tẩy cơ thể khỏi những độc tố nguy hiểm. Cơ thể chúng ta phần lớn do nước tạo thành, và như nước bốc hơi luôn luôn nên chúng ta phải liên tục châm nước vào.

## *2. Ngủ và nghỉ nhiều*

Tôi có thể nghe những lời bào chữa xâm chiếm đầu óc bạn. Bạn không đủ thời gian để ngủ 8 tiếng một ngày theo lời khuyên. Nhưng sự thật thì nếu bạn không ngủ đủ, bạn sẽ phí thì giờ hơn là bạn tưởng. Một số người không cần ngủ nhiều như người khác, nhưng phần lớn chúng ta cần ngủ. Nếu bạn quá mệt mỏi, điều đầu tiên bạn cần tự

hỏi là “Mình có ngủ đủ không?” Đời sống chúng ta bị rút ngắn nếu không ngủ nghỉ đủ. Đầu óc không hoạt động thích hợp nếu không ngủ và hệ miễn nhiễm sẽ bị trục trặc và có nguy cơ không thể chống chọi bệnh tật được.

Tôi thấy rất hay là Chúa tạo dựng chúng ta có khả năng đóng lại mọi thứ và ngủ. Cơ thể rơi vào trạng thái làm mới lại và chỉnh sửa suốt thời gian ngủ, và chúng ta được tươi tỉnh lại về tâm trí, tình cảm và thể xác cho ngày hôm sau. Nhiều người thấy khó ngủ và có lẽ cần khám bác sĩ, nhưng thì không ngủ được là có liên hệ đến căng thẳng.

Học cách nghỉ ngơi cũng sẽ giúp bạn ngủ tốt hơn. Tôi cần ba bốn giờ buổi tối để nghỉ ngơi. Khi tôi nghỉ ngơi được tôi có thể ngủ ngon 99,9 phần trăm. Tôi phát triển thói quen đi ngủ lúc 9 giờ tối và dậy lúc 5 giờ sáng trừ khi tôi đi lại và giảng dạy, chứ còn lại thì lối sống của tôi là ngủ chừng ấy giờ là đủ. Tôi tin lí do tôi cảm thấy khỏe như hiện nay và làm được nhiều việc dù tôi bước sang tuổi 70. Thời gian biểu của tôi có thể không hợp với bạn, và tôi không đề nghị bạn nên làm vậy, nhưng bạn ngủ đều đặn và cố gắng ngủ 7-8 giờ mỗi đêm.

Nghỉ ngơi là một mạng lệnh trong Lời Chúa. Chúa thiết lập ngày Sa-bát không chỉ để thờ phượng mà còn để nghỉ ngơi. Chúng ta cần tôn trọng nguyên tắc ngày Sa-bát trong đời sống chúng ta qua việc nghỉ ngơi đều đặn. Phần lớn những người tôi nói chuyện đều mệt mỏi, và họ nói họ



cần nghỉ ngơi hay cần có đủ thời gian cho bản thân. Nhưng nói suông thì không giúp chúng ta cải thiện sức khỏe. Chúng ta phải hành động. Hãy phát triển thói quen sức khỏe ngủ nghỉ đều thì bạn sẽ hưởng thụ quãng đời còn lại.

### *3. Hãy ăn thực phẩm chất lượng*

Bác sĩ Colbert gọi thực phẩm chất lượng là thực phẩm sống, và nó là quan trọng nếu chúng ta muốn có những dưỡng chất cần thiết cho cơ thể. Hãy ăn thực phẩm trồng tự nhiên, ăn nhiều rau quả là cách tốt nhất để có thói quen sức khỏe. Những thức ăn sống này rất giàu dinh dưỡng và chất xơ. Hãy mua thực phẩm chất lượng (nếu được thực phẩm hữu cơ) hợp khẩu vị của bạn và bạn sẽ thưởng thức nó. Buồn thay, nhiều thực phẩm không còn chất dinh dưỡng và có nhiều chất bảo quản không tốt cho sức khỏe được thêm vào để giữ được lâu.

Hãy học để đọc kỹ nhãn mác và bạn sẽ ngạc nhiên là những gì bạn đưa vào cơ thể mình. Nếu bạn có những chọn lựa đúng về thực phẩm cho gia đình bạn và bản thân bạn thì tầm quan trọng việc làm này thật lớn lao.

Hãy ăn nhiều cá, thịt gà vịt và bớt ăn thịt đỏ nhiều mỡ. Nếu có thể được, hãy ăn thịt hữu cơ hay thịt không chứa chất kích thích. Câu nói chúng ta ăn sao thì chúng ta thành vậy vô cùng chính xác mà nhiều khi chúng ta không muốn nhìn nhận.

Tôi đoán chắc bạn sẽ thắc mắc không biết bạn

có nên ăn bất kỳ món tráng miệng nào không thì câu trả lời của tôi là nên ăn một cách đều độ. Một số nhà dinh dưỡng học và chuyên gia sức khỏe cho biết không nên ăn đường, nhưng tôi biết việc này rất khó xảy ra trừ khi bạn thuộc loại người đặc biệt không thích ngọt. Tôi ăn món bánh ngọt hai lần một tuần, và điều này mang lại kết quả cho tôi. Tôi thích ăn khi đến thì giờ ăn và tôi không cảm thấy e dè gì cả nhưng đừng quá độ mà thôi. Tôi ăn uống lành mạnh và luyện tập thường nên tôi cảm thấy thân thể tôi có thể hấp thụ ít đường hai lần một tuần. Nhà tôi thì rất nhạy với đường và hầu như anh không ăn đường. Chúng ta mỗi người mỗi khác, nên bạn phải phát triển kế hoạch ăn uống cho riêng mình nhờ Chúa giúp đỡ, và tôi tin Ngài sẽ hướng dẫn bạn dựa trên nhu cầu riêng của cơ thể bạn.

Một trong những kim chỉ nam về việc ăn uống lành mạnh là ăn uống cách tiết độ, cùng lúc hãy phong phú trong thực đơn của bạn. Ngoài ra, hãy thưởng thức thức ăn của bạn. Tôi tin Chúa ban cho chúng ta khẩu vị là có lí do và Ngài muốn chúng ta thưởng thức món ăn mà chúng ta ăn.

### *Giải quyết vấn đề cân nặng*

Tôi biết nhiều người tranh chiến với việc nặng cân và việc giảm cân là trọng tâm của đời sống họ. Tôi cũng bị quá cân trong nhiều năm và ăn uống theo nhiều chế độ ăn uống, nhưng không cái nào hiệu

quả lâu dài. Cuối cùng tôi nhận ra rằng câu trả lời là tôi cần một lối sống lành mạnh, chứ không phải là một chế độ ăn uống mới. Tôi tin nếu bạn tập trung vào việc sống khỏe, chứ không phải vào việc giảm cân, cuối cùng bạn sẽ đạt đến trọng lượng mà bạn mong muốn.

#### *4. Tập thể dục*

Giá trị của việc tập thể dục thì nhiều vô kể. Sau khi tôi đi tập thể hình một năm, huấn luyện viên của tôi cho biết dù tôi ngưng bây giờ, tôi vẫn được ích lợi tới 15 năm nữa so với một năm tôi bỏ ra tập. Có rất nhiều hình thức tập luyện, và tôi muốn khích lệ bạn chọn hình thức nào hợp với bạn, hình thức nào bạn học để yêu thích và hình thành thói quen. Đi bộ, đi xe đạp, đi bơi, chơi thể thao, tập tạ hay tập theo băng video. Nhiều chọn lựa lắm, nên hãy chọn hình thức nào thích hợp và hãy bắt đầu. Dù bạn cảm thấy bạn không thể tập nhiều, nhưng hãy tập đi hơn là không tập gì cả.

#### *5. Uống thuốc bổ*

Không phải ai cũng muốn uống thuốc bổ và các loại thuốc khác và sự chọn lựa thuộc về bạn. Nhà tôi và tôi uống rất nhiều thuốc bổ vì chúng tôi uống hết tất cả để đảm bảo là chúng tôi đủ dưỡng chất. Tôi khuyên là hãy uống một viên vitamin tổng hợp mỗi ngày, uống thêm vitamin D và các vitamin khác mà bạn đặc biệt cần. Chẳng hạn, một số người cần

bổ sung chất sắt còn số khác thì không. Nếu bạn muốn uống thuốc bổ nhưng hay quên thì hãy làm điều gì để giúp bạn nhớ. Hãy để chỗ nào bạn thấy được, hay viết vài lời để nhắc bạn, hay để chuông báo thức trong điện thoại của bạn.

### 6. Giải độc

Tất cả chúng ta có những độc tố tiềm ẩn trong cơ thể, và những độc tố này cần phải loại bỏ. Các độc tố tiềm ẩn có thể là nguyên nhân của nhiều chứng bệnh. Một số độc tố được thải ra qua hơi thở, và nhiều độc tố khác được thải ra qua thận và bụng. Tập thể dục khiến ta đổ mồ hôi, và đó là cách tuyệt vời để thải độc. Tắm hơi cũng như nhiều phương pháp giải độc khác là những hình thức mà bạn cần xem xét.

### 7. Xử lý căng thẳng

Chúng ta đã nói đến căng thẳng trong chương này, và nó cũng nằm trong danh sách của bác sĩ Colbert. Tôi muốn nhấn mạnh lại tầm quan trọng của việc loại bỏ càng sớm càng căng thẳng khỏi đời sống bạn càng tốt.

Bạn cần phát triển những thói quen sức khỏe để bạn cảm thấy mình khỏe mạnh, và nếu vậy thì đừng cảm thấy quá tải. Bạn bắt đầu bằng cách xác định bạn đã ăn cái gì quá nhiều và hoặc là ngưng hẳn hoặc là ăn bớt lại. Có lẽ bạn nên bắt đầu nghỉ ngơi và giãn xả một giờ mỗi ngày và xem thử nó

thay đổi thế nào. Hãy thử dùng một ít thời gian ăn trưa tại công sở đi bộ. Hãy quyết định và hãy bắt đầu và quyết tâm hưởng một đời sống mạnh khỏe và đầy sức sống.



## CHƯƠNG

# 8

### *Phép Ứng Xử 5: Thói Quen Hạnh Phúc*

Phúc cho người tìm được khôn ngoan thông  
sáng.<sup>19</sup>

Ai ở đời này cũng đều muốn hạnh phúc. Sự thật thì tôi tin chính ước ao đó là động lực thúc đẩy chúng ta làm nhiều việc. Nhưng có phải chúng ta thật sự biết điều gì làm cho chúng ta hạnh phúc đích thật không? Và có phải hạnh phúc chỉ là một cảm giác hay một cảm xúc mà chúng ta mãi tìm kiếm hay là điều gì có sâu hơn nữa?

Abraham Lincoln có nói, “Người ta hạnh phúc là vì họ quyết định hạnh phúc”. Tôi đồng ý. Tôi tin rằng hạnh phúc là một chọn lựa và là một thói quen chúng ta có thể phát triển. Trước hết chúng ta chọn hạnh phúc và sau đó cảm giác sẽ theo sau. Tác giả sách Psalm (Thi Thiên) là vua David có nói, “Đây là ngày mà Chúa mang đến; chúng ta sẽ vui mừng và hớn hở trong ngày ấy” (Psalm 118:24).

---

<sup>19</sup>Trích Kinh Thánh sách Proverbs (Châm Ngôn) chương 3, câu 13.

Câu nói “chúng ta sẽ” là yếu tố quyết định để hưởng trọn một ngày. Nếu bạn không quyết định trở nên hạnh phúc thì lúc nào cũng có thứ cướp đi niềm vui và làm hoen ố niềm hạnh phúc của bạn.

Chúa Giê-su dạy chúng ta rằng ở đời này chúng ta sẽ gặp thử thách, và Ngài đề nghị hãy vui mừng lên (John 16:33). Niềm vui mang lại sức mạnh cho chúng ta để xử lí những vấn đề chúng ta đối diện. Nỗi buồn, dù đó là buồn kiểu nào, sẽ làm cạn kiệt năng lực chúng ta và làm tan nát tấm lòng chúng ta. Một thói quen hay mà bạn có thể phát triển là thói quen hạnh phúc. Bạn càng kinh nghiệm những tháng ngày hạnh phúc, bạn càng không chấp nhận bất hạnh. Thái độ khó chịu về bất cứ việc gì là phí thời gian và không thay đổi được điều gì, vậy tại sao lại khó chịu mà chi?

Mỗi sáng khi tôi mở mắt ra, tôi nói với bản thân mình; Tôi, không phải biến cố nào cả, có quyền làm cho tôi hạnh phúc hay không hạnh phúc hôm nay. Tôi chọn cái nào là tùy tôi. Hôm qua đã qua rồi, ngày mai thì chưa tới. Tôi chỉ có một ngày, là hôm nay và tôi sẽ hạnh phúc ngày hôm nay.

Groucho Marx

Dường như Groucho Marx đồng ý với vua David, người đồng ý với Chúa. Chúa muốn chúng ta hạnh phúc và hưởng thụ cuộc sống. Chúa Giê-su nói Ngài đến để chúng ta có sự sống và hưởng sự sống sung mãn. (John 10:10). Liệu bạn có quyết định làm cho



Chúa hạnh phúc bằng cách làm cho mình hạnh phúc không?

Một ý tưởng tương tự rất hay là “Hôm qua là lịch sử, ngày mai là nhiệm mầu, và hôm nay là món quà”.

### **Tập Trung**

Khi chúng ta tập trung thì giờ và tâm tư vào những thứ mà chúng ta thấy không tốt, chúng ta sẽ cảm thấy buồn, giận hay lo. Tập trung vào những điều tốt làm cho chúng ta cảm thấy thoải mái, phấn khởi, thêm sức và nhiệt thành. Người ta nói tập trung vào những điều tốt đẹp là quy luật đầu tiên của hạnh phúc bởi điều gì chúng ta tập trung (nghĩ đến) sẽ quyết định cảm giác của chúng ta. Chúa đã ban cho chúng ta khả năng chọn hạnh phúc dù có bất cứ chuyện gì xảy ra quanh ta. Tôi không đề nghị là chúng ta bỏ qua vấn đề, nhưng có sự khác biệt lớn giữa tập trung vào nó và làm việc để giải quyết hay tháo gỡ nó.

Bạn sẽ không bao giờ hạnh phúc liên tục nếu bạn tin rằng hạnh phúc được quyết định bởi những gì xảy ra quanh bạn hay với bạn. Bạn có tin rằng bạn có thể chọn hạnh phúc và biến nó thành thói quen không? Nếu bạn làm thế, thì đây là lúc hãy chuẩn bị đặt mình và cái nhìn của bạn vào vị trí xây dựng thái độ đó. Một người tiêu cực không thể nào hạnh phúc, và một người liên tục tích cực không thể nào bất hạnh được, nếu có cũng không lâu.

## Kiểm Tra Mục Tiêu

Có phải bạn đang hướng đến điều tốt đẹp phải không? Chúng ta thường nghĩ rằng điều gì đó khiến chúng ta hạnh phúc nếu chúng ta đạt được nó, nhưng khi đạt tới rồi thì phát hiện ra rằng chúng ta vẫn bất hạnh như trước đây. Kinh nghiệm dạy chúng ta rằng vật chất không giữ cho chúng ta hạnh phúc lâu. Rất nhiều người trong thực tế đã đặt nghề nghiệp trước mọi thứ khác. Họ làm quá tải, bỏ qua việc phát triển bản thân và mối quan hệ gia đình, và thường họ giàu nhưng lại cô đơn và ngã bệnh. Họ có thể mua mọi thứ họ muốn nhưng không ai chia sẻ với họ cả, và ngay cả nếu có thì họ cũng không cảm thấy hạnh phúc đủ để hưởng nó.

Mối quan hệ tốt đẹp và sức khỏe dồi dào là hai thứ nuôi dưỡng hạnh phúc, và cả hai phải đặt hàng đầu trong danh sách mục tiêu của chúng ta.

Như tôi đã nói rồi, mục tiêu số một của chúng ta phải là mối quan hệ thân mật, cá nhân và gần gũi với Thượng Đế qua Chúa Giê-su. Được thông công liên tục với Chúa và học vâng lời Ngài trong mọi sự sẽ làm cho bạn hạnh phúc hơn là bạn nghĩ. Vì Chúa là sự sống, làm sao chúng ta mong hưởng thụ cuộc sống nếu không có Ngài? Nếu người ta mãi lo cố gắng leo lên nấc thang thành công đến độ họ không có thì giờ cho Chúa, họ có thể đạt tới đỉnh cao, nhưng rốt cuộc họ phát hiện ra rằng thang của họ tựa vào tòa nhà khác. Họ để cả đời cố gắng thành đạt nhưng rốt cuộc đó không phải là những

điều họ muốn.

Trong việc tìm kiếm hạnh phúc, tôi phát hiện ra rằng niềm vui của tôi được nuôi dưỡng qua những việc tôi làm cho người khác. Nếu chúng ta làm cho người khác hạnh phúc, Chúa sẽ đem mùa gặt vui mừng đến với đời sống chúng ta. Yêu Chúa và yêu con người là chìa khóa để tôi hạnh phúc mỗi ngày. Dù tôi gặp bất kỳ vấn đề nào đi nữa, nếu tôi tập trung vào việc làm cho người khác vui thì tôi thấy hạnh phúc rồi. Tâm lí gia Greta Palmer có nói, “Chỉ những người hạnh phúc mới chú tâm vào mục tiêu nào khác hơn là vào hạnh phúc của bản thân... vào hạnh phúc của người khác... vào việc cải thiện con người”. Liên quan đến việc phục vụ người khác, Chúa Giê-su nói, “Nếu các người biết những điều này thì các người có phước, miễn là các người làm theo”. (John 13:17).

### **Bạn Tin Gì?**

Niềm tin cá nhân của chúng ta ảnh hưởng đến mức độ vui mừng và hạnh phúc của chúng ta. Chúng ta cần tin rằng Chúa yêu chúng ta và rằng chúng ta có một mục đích trong đời. Người không có mục đích cũng như người không cảm thấy được yêu thương hay không hạnh phúc. Bạn được Chúa yêu và Ngài lúc nào cũng theo dõi bạn. Ngài có một kế hoạch tốt đẹp cho đời sống bạn và Ngài cần bạn hoàn tất vai trò của bạn trong kế hoạch chủ đạo của Ngài.

Bạn có tin rằng bạn có quyền hy vọng là mình sẽ thay đổi cho dù hoàn cảnh hiện tại của bạn là gì đi nữa không? Tôi thấy rằng những người có hy vọng là những người hạnh phúc nhất trần gian. Hy vọng có sức mạnh. Hãy xem các câu Kinh Thánh sau:

Đồng thời, chúng ta vui mừng giữa mọi gian khổ, vì biết rằng gian khổ đào tạo kiên nhẫn; kiên nhẫn đem lại kinh nghiệm; và từ kinh nghiệm phát sinh hy vọng. Hy vọng trong Chúa không bao giờ phải vỡ mộng như hy vọng trần gian...<sup>20</sup>

Nếu chúng ta tin những thử thách sẽ làm cho cá tính chúng ta mạnh mẽ và thử nghiệm sự thanh liêm trong chúng ta thì chúng ta có hy vọng và niềm vui xác quyết giữa những thử thách đó. Người nào duy trì thái độ hạnh phúc cho dầu hoàn cảnh của họ như thế nào mới thật sự là người đầy năng quyền.

Hãy kiểm tra lại hệ thống niềm tin của bạn và xem thử có niềm tin nào khiến cho đời sống bạn không hưởng hạnh phúc tràn đầy không. Bạn có tin cậy Chúa trong mọi lĩnh vực của cuộc sống không? Kinh Thánh nói trong Romans 15:13 rằng niềm vui và bình an được tìm thấy trong niềm tin.

Bạn tin về bản thân mình như thế nào? Nếu bạn tin bạn là người thất bại, đáng ghét, vô dụng và rằng đã quá trễ để có một đời sống tốt đẹp thì bạn sẽ thành những gì bạn tin về mình. Hãy tin những

---

<sup>20</sup>Trích Kinh Thánh sách Romans (La-mã) chương 5, câu 3-5.

gì Chúa nói về bạn trong Lời Ngài, chứ không phải những gì người khác đã nói với bạn, cũng không phải bạn cảm nhận thế nào. Hãy đổi mới tư duy và bắt đầu tin điều nào làm cho niềm vui của bạn được thăng hoa.

### **Bạn Chờ Điều Gì?**

Có phải bạn đang trì hoãn hưởng hạnh phúc bây giờ để chờ cho đến dịp khác không? Về cá nhân tôi cố gắng tránh không nói, “Khi đó thì tôi sẽ hạnh phúc biết bao - “và tôi chấp nhận hạnh phúc ngay bây giờ. Chúng ta hay rơi vào cái bẫy nghĩ rằng, “Tôi sẽ hạnh phúc khi đến thứ Sáu và tôi sẽ nhận tiền lương và rảnh rỗi”. Hoặc “Tôi sẽ hạnh phúc khi đến kỳ nghỉ hè”, hoặc “Khi tôi về hưu và không còn làm việc nữa”, hoặc “Khi con cái lớn hết rồi và tôi sống một mình”. Có thể lắm hàng triệu cái “khi” đó khiến chúng ta không hưởng hạnh phúc ngay hiện tại. Hãy quyết định đừng đặt hạnh phúc của bạn trên một số biến cố tương lai, hãy hưởng hạnh phúc ngay hôm nay! Tốt hơn hết hãy nói, “Tôi thích kỳ nghỉ khi nó đến, nhưng tôi hạnh phúc ngay bây giờ”.

Hãy học hưởng cuộc sống bình thường mỗi ngày bởi phần lớn cuộc sống là thế. Chúng ta không đặt hạnh phúc trên vài biến cố đặc biệt mà chúng ta sẽ gặp trong diễn tiến của cuộc sống bởi vì nếu chúng ta làm thế, chúng ta đánh mất rất nhiều niềm hạnh phúc. Bạn không chỉ hạnh phúc vào ngày thứ Sáu;

bạn cũng có thể hạnh phúc vào thứ Bảy, Chủ nhật, thứ Hai, thứ Ba, thứ Tư và thứ Năm. Hãy đi ra thử xem rồi bạn sẽ phát hiện ra rằng bạn có thể hạnh phúc nếu bạn muốn vậy.

Cách duy nhất chúng ta có thể tránh tiếc nuối ngày mai là hãy có những chọn lựa khôn khéo hôm nay. Bạn làm gì với ngày hôm nay? Mỗi ngày là món quà Chúa ban cho bạn, và tôi khuyên bạn đừng phí nó mà buồn rầu vì nỗi buồn của bạn cũng không thay đổi gì được.

Có phải bạn đang chờ có một sức mạnh vô hình nào đó khiến bạn cảm thấy hạnh phúc không? Nếu vậy, bạn có lẽ sẽ chờ rất lâu. Hãy hình thành thói quen ra quyết định về cách bạn sống mỗi ngày mà không chờ xem thử bạn cảm thấy thế nào. Điều duy nhất bạn làm với cuộc đời là hưởng thụ nó, nhưng chuyện này sẽ không xảy ra trừ khi bạn hình thành thói quen hạnh phúc. Nếu bạn có khuynh hướng buồn bực và bất hạnh (cũng là một thói quen), hãy để những tấm hình khuôn mặt mỉm cười quanh nhà bạn nhằm nhắc nhở bạn bắt đầu thái độ hạnh phúc bằng cách mỉm cười nhiều hơn. Nếu bạn mỉm cười, nó sẽ làm cho bạn cảm thấy hạnh phúc hơn một tí rồi bạn sẽ thêm cái cảm giác đó và muốn có được nó nhiều hơn.

Có phải bạn đang chờ ai đó trong đời bạn thay đổi lối hành xử của họ thì bạn mới hạnh phúc không? Nếu vậy, đó là một lỗi lầm lớn. Tại sao lại để sự chọn lựa của người khác quyết định niềm

vui của bạn? Ngoài ra, không ai khác làm cho bạn hạnh phúc mãi mãi được - dù đó là vợ/chồng bạn, con cái bạn hay bạn bè của bạn.

Melanie là một phụ nữ 60 tuổi, đã lập gia đình hơn 40 năm. Chồng cô là Don, một giáo sư sử học tại một trường đại học Cơ đốc. Don lúc nào cũng thích lịch sử và rất thích dạy. Đề tài Cuộc Nội Chiến là đam mê của ông, và lúc rảnh ông viết sách về những cuộc chiến hay những nhân vật chiến tranh.

Ngày nọ Melanie tâm sự với một người bạn rằng cô buồn suốt nhiều năm bởi chồng cô là Don không kiếm đủ tiền để trang trải cho chuyến đi nghỉ mát hay cho những thứ mà cô muốn, như mua sắm đồ đạc cho nhà hay mua tủ đựng quần áo lớn hơn. Hầu như mỗi khi Melanie than, bạn bè cô đều cảm thông với cô và cho cô biết là cô xứng đáng hưởng được những tiện nghi như thế. Nhưng có một người bạn nọ nói, “Melanie này, chồng cô không chịu trách nhiệm cho nỗi bất hạnh của cô. Cô phải chịu. Chồng cô yêu thích công việc của ông ấy, ông ấy không thích giàu có và nếu ông ấy có thích thì ông cũng đã 60 tuổi rồi, cô hãy thử làm phép tính đi.

“Nếu cô muốn hạnh phúc, tốt hơn hết là cô hãy tính xem thử mình nên làm gì, bởi vì đó không phải là công việc của chồng cô”.

Sáu năm sau, một người bạn của Melanie cho tôi hay rằng Melanie vừa mới viết cho bạn tôi một lá thư cảm ơn vì đã yêu thương cô thật sự. Melanie

chấp nhận trách nhiệm cho hạnh phúc của chính mình, và cô nói hôn nhân của cô cải thiện đáng kể kể từ đó. Không chỉ thế, cô còn nhận ra rằng cô là một nhà viết kịch. Cô đã viết một vở kịch đã được lưu diễn tại các rạp địa phương. Bây giờ cô hạnh phúc và mãn nguyện.

Chúng ta không thể kiểm soát người ta, và chúng ta càng học điều này sớm, chúng ta càng hạnh phúc sớm. Tôi nhận ra rằng trong vài năm qua phần lớn những ngày “bất hạnh” của tôi là do những điều mà người khác gây ra cho tôi hay do họ không làm cho tôi. Ai đó có thể làm tôi tổn thương hay chạm tự ái. Họ có lẽ có những sự chọn lựa đã làm tổn thương họ, và vì tôi yêu mến họ, những chọn lựa của họ làm tôi tổn thương. Chúng ta bị thương tổn và thất vọng bởi con người, nhưng chúng ta không cần phải nghĩ về những gì họ làm. Chúng ta nhận ra rằng họ đang làm hại bản thân họ hơn là họ làm hại chúng ta và hãy để thông tin đó thúc đẩy chúng ta chân thành cầu nguyện cho họ thay vì chỉ cảm thấy thương hại cho bản thân mình và đánh mất niềm vui.

Hãy chịu trách nhiệm về chính niềm vui và hạnh phúc của mình và đừng bao giờ đặt hạnh phúc lên những gì người khác làm.



## **Bớt Nghĩ Ngợi, Thêm Nụ Cười**

Cười là một kỳ nghỉ đến tức thì.

Milton Berle

Khi chúng ta cười, chúng ta tự động quên hết mọi lo lắng và tranh chiến. Cười thật tuyệt vời! Nó tăng sức lực cho chúng ta và là một liều thuốc bổ mà chúng ta nhận. Đôi khi chúng ta suy nghĩ nhiều thứ quá, cố đoán già đoán non nhiều chuyện, và chúng ta trở nên quá căng thẳng đến độ chúng ta quên mất cười với bản thân mình cũng như cười về nhiều thứ khác trong đời.

Cười có thể kéo một người ra khỏi chán nản và thất vọng, và nó biến một ngày bình thường thành một ngày đáng nhớ. Con gái tôi là Laura và tôi dường như có thể cười với hầu hết mọi chuyện. Hai mẹ con tôi *khí tính* thì rất khác, nhưng *khí chất* thì rất vui đùa. Thay vì thấy khó chịu vì hai mẹ tính khí khác biệt, con gái tôi nghĩ tôi rất vui vẻ và tôi cũng cảm thấy như vậy về con gái tôi. Khi chúng ta yêu người ta vô điều kiện, chúng ta để cho người ta thể hiện bản thân họ mà không thấy khó chịu bởi những việc họ làm mà không giống cách mình hay làm.

Tôi hết lòng khuyên bạn hãy tìm một số người nào khiến bạn cười và để thì giờ với họ. Cười có lẽ còn quan trọng hơn là bạn tưởng. Nhà tôi và tôi cố gắng cười càng nhiều càng tốt.

Lần nọ Chúa nói với tôi rằng tôi suy nghĩ quá nhiều. Tôi là một người quá căng thẳng và quá “vạch lá tìm sâu”, muốn hiểu hết mọi hoạt động của tôi cũng như hiểu mọi người và mọi biến cố trong đời sống tôi. Lí trí của tôi khiến tôi bối rối. Tôi đã phí thì giờ cố hiểu những việc mà Chúa chưa muốn giải thích. Tôi phải thấy thoải mái là mình chưa biết. Có phải bạn cũng làm thế không? Có thể nào bạn không biết hết câu trả lời về việc gì đó mà vẫn đi ra vui hưởng trọn ngày hôm đó, hay bạn giống như tôi trước đây, căng thẳng, “vạch lá tìm sâu” và không chút niềm vui không? Tôi biết ơn là Chúa đã giúp tôi hình thành thói quen hạnh phúc, và tôi mong bạn hãy bắt đầu ngay bây giờ phát triển thói quen của bạn nếu bạn chưa làm vậy.

Một đứa trẻ trung bình cười 150 lần mỗi ngày, trong khi đó một người lớn trung bình cười 4-8 lần mỗi ngày. Nên không lạ gì Chúa bảo chúng ta trong Lời Ngài rằng chúng ta phải trở nên như con trẻ. Mark Twain nói rằng vũ khí hữu hiệu nhất là cười. Có lẽ bạn suy nghĩ, “Nào, bà Joyce ơi, bà không biết cuộc đời tôi bất hạnh thế nào, và nếu bà biết, bà sẽ không bảo tôi cười.” Tôi biết có những điều không hay xảy ra trong đời và cười sẽ không thích hợp tại một thời điểm nào đó, nhưng có nhiều điều mà chúng ta cho phép nó làm cho chúng ta buồn thay vì chúng ta cười nhiều thì hay hơn.

## **Bạn Có Để “Bạn” Làm Cho chính mình Bất Hạnh Không?**

Nguyên nhân chính của nỗi bất hạnh của chúng ta chỉ vì chúng ta không hạnh phúc với bản thân mình. Chúng ta không hạnh phúc với cách chúng ta nhìn, với tài năng của chúng ta hay với mức độ hoàn hảo của chúng ta. Có lẽ chúng ta so sánh mình với người khác thay vì vui vẻ chấp nhận con người mà Chúa định cho mình.

Chúng ta thấy đều mắc lầm lỗi và dù chúng ta muốn nghiêm túc về những đổi thay cần thiết phải có trong đời, nhưng thật tốt là hãy học để cười với bản thân và đừng quá nghiêm túc về những lỗi lầm nhỏ mà chúng ta phạm phải. Chúng ta thấy đều có lỗi lầm và có cơ mắc lầm lỗi bao lâu chúng ta còn sống, nên hãy lạc quan và đừng quá nghiêm túc với bản thân. Ethel Barrymore có nói, “Bạn tặng trứng vào chính cái ngày mà bạn bắt đầu cười với chính bản thân”. Hãy học thích thú với bản thân mình!

Bạn ở với mình hơn bất kỳ ai khác, nên nếu bạn học thích thú với mình thì nó sẽ cải thiện chất lượng cuộc sống của bạn. Đừng có ngày nào cũng đánh giá những lỗi lầm của mình và ca thán về chuyện này. Hãy tin cậy Chúa chỉ cho bạn điều gì cần thay đổi và hãy làm việc với Ngài về những đổi thay này. Tôi đã thay đổi rất nhiều suốt hành trình đi theo Chúa 35 năm và vẫn còn trải qua những thay đổi nữa. Tôi ước gì tôi biết cách thích

thú với bản thân tôi sớm hơn nữa, nhưng đang lúc tôi đang đi trên hành trình này thì ít ra tôi cũng cho bạn lời khuyên bổ ích. Thái độ không hạnh phúc với bản thân mình không làm cho tôi thay đổi nhanh hơn, và nó sẽ không giúp ích gì cho bạn cả. Tôi hết lòng khích lệ bạn hãy thích thú với từng bước đi trong hành trình đạt đến sự trưởng thành thuộc linh.

### **Bạn Chỉ Sống Một Lần**

Dù có chuẩn bị hay không thì một ngày nào đó cuộc đời bạn sẽ chấm dứt. Bạn không có cơ hội lần thứ hai, nên hãy đảm bảo là bạn sống cuộc đời này một cách đầy trọn nhất. Cuộc đời bạn là món quà quý giá đến từ Chúa và thật là đáng tiếc nếu bạn sống một cuộc đời bất hạnh. Hãy đặt thói quen hạnh phúc lên ưu tiên hàng đầu trong những thói quen tốt cần hình thành, và khi bạn phát triển nó thì thói quen buồn bã, bực bội sẽ không có chỗ trong đời sống bạn.

Sống một cuộc đời đáng sống không xảy ra tình cờ đâu; nó là một điều gì đó mà chúng ta phải chọn làm việc có chủ đích. Tôi thành thật mà nói rằng tôi là một người hạnh phúc đích thực, nhưng trước đây tôi không phải vậy cho đến khi tôi chọn trở nên hạnh phúc.

## CHƯƠNG

# 9

### ***Phép Ứng Xử 6: Thói Quen Đức Tin***

Tất cả những gì tôi thấy đã dạy tôi tin cậy Đấng  
Tạo Hóa về những gì tôi không thấy.

*Ralph Waldo Emerson*

Sống bởi niềm tin nơi Chúa sẽ xua tan áp lực khỏi chúng ta và cho phép chúng ta hưởng tất cả mọi thứ trong cuộc sống một cách sung mãn. Đức tin là ý muốn của Chúa, và tôi tin nó có thể trở thành thói quen của chúng ta. Kinh Thánh nói trong thư Hebrews (Hê-bơ-rơ) 11:6 rằng không có đức tin chúng ta không thể làm đẹp lòng Chúa. Romans 14:23 nói bất cứ việc gì chúng ta không làm bởi đức tin đều là tội. Romans 1:17 nói sự công chính được bày tỏ trong Lời Chúa, và nó dẫn chúng ta đi từ đức tin đến đức tin. Đối với tôi điều này có nghĩa là chúng ta nên luôn ở trong đức tin. Nó phải là

thói quen của chúng ta! Đức tin là tin cậy những gì Chúa nói trong Lời Ngài, dù bạn chưa có bằng chứng thực tế nào cả. Đức tin là thứ kết nối chúng ta với Đấng Toàn Năng. Khi chúng ta không lệ thuộc vào sự thành tín của Chúa, chúng ta làm tắc nghẽn đức tin, dẫn tới hai hậu quả bi kịch: bất lực và vô vọng.

Đức tin là thực thể của những điều ta hy vọng, là bằng chứng của những việc ta chưa thấy.<sup>21</sup>

Vì chúng tôi nghe anh em hết lòng tin Chúa và yêu thương con cái Ngài.<sup>22</sup>

Hai câu Kinh Thánh này đưa ra cho chúng ta định nghĩa rõ ràng về đức tin là gì. Đức tin đổ đầy chúng ta bằng lòng mong đợi và hy vọng.

Đức tin thật không bao giờ thấy đúng một mình; nó luôn đi kèm với lòng mong đợi. Người mà tin lời hứa của Chúa mong đợi nhìn thấy lời hứa được ứng nghiệm. Nơi nào không có lòng mong đợi nơi đó không có đức tin.

A.W.Tozer

Ý muốn của Chúa dành cho chúng ta là sống bởi đức tin luôn luôn. Có thể bạn suy nghĩ về tất cả tật xấu mà bạn cần bỏ và tất cả tính tốt mà bạn cần có, và bạn cảm thấy quá tải. Đầu óc bạn cứ nghĩ, “Điều này quá nhiều, mình không thể làm nổi việc này”. Đây là chỗ đức tin nhảy vào. Bạn sẽ nói,

<sup>21</sup>Trích Kinh Thánh thư Hebrews (Hê-bơ-rơ) chương 11 câu 1.

<sup>22</sup>Trích Kinh Thánh thư Colossians (Cô-lô-se) chương 1, câu 4.

“Mình không biết làm thế nào đây, nhưng mình mong Chúa sẽ giúp mình. Với Chúa mọi sự đều có thể được”.

Hãy bắt đầu tin cậy và cứ tiếp tục như thế hết ngày này sang ngày nọ. Hãy được khích lệ vì những tiến triển bạn đạt được và đừng nản lòng vì bạn đã không đi được xa hơn. Chúa đẹp lòng là bạn đang bắt đầu hình thành những thói quen tốt hơn.

### **Bạn Có Tất Cả Đức Tin Bạn Cần**

Thỉnh thoảng tôi nghe người ta nói, “Tôi không có đủ đức tin cho việc này”. Nhưng sự thật thì chúng ta thấy đều có đức tin chúng ta cần để làm bất cứ việc gì Chúa muốn chúng ta làm. “Chúa ban cho mỗi người một lượng đức tin” (Romans 12:3). Tất cả chúng ta đều có đức tin, nhưng chìa khóa để thành công là chúng ta đặt đức tin vào chỗ nào. Nếu bạn đặt đức tin vào bản thân hoặc vào người khác, bạn sẽ thất vọng, nhưng nếu bạn đặt đức tin vào Chúa, bạn sẽ ngạc nhiên về những gì Ngài làm qua bạn.

Khi tôi ngồi xuống với chiếc máy tính để bắt đầu viết một cuốn sách mới, dù tôi dự tính chủ đề trong đầu và đã nghiên cứu khá kỹ, tôi vẫn không biết chắc là tôi sẽ nói gì. Đôi khi bắt đầu lúc nào cũng khó. Tôi ngồi đó, nhìn bàn phím, rồi đặt ngón tay lên bàn phím thì lúc đó từ ngữ bắt đầu tuôn ra trong lòng tôi. Sau đó ngày qua ngày, hết chương này đến chương khác, bởi đức tin cuối cùng tôi viết

xong một cuốn sách. Tôi thở phào nhẹ nhõm và mãn nguyện vì một dự án nữa đã xong.

Đức tin đòi hỏi chúng ta phải bước ra hành động. Chúng ta phải bắt đầu, và nếu những gì chúng ta đang làm là ý Chúa, Ngài sẽ liên tục giúp chúng ta nếu chúng ta cứ làm bởi đức tin hết ngày này đến ngày khác.

Bạn có đức tin, nhưng đức tin cần tăng trưởng, và điều này xảy ra khi bạn sử dụng nó. Đức tin nhỏ có thể trở thành đức tin lớn khi bạn bước ra trên lời hứa của Chúa. Peter là môn đồ duy nhất bước đi trên nước, nhưng lúc đó ông là người duy nhất tin cậy Chúa đủ để bước ra khỏi thuyền. Bạn có sẵn sàng không chỉ dừng lại ở chỗ có quan niệm về đức tin mà đi đến chỗ bước đi bởi đức tin không? Tôi nghĩ tất cả chúng ta đều bắt đầu bằng một lượng đức tin, nhưng một số người không hề dùng đức tin của họ nên nó không bao giờ phát triển. Khi chúng ta bước những bước đức tin vâng lời Chúa, chúng ta sẽ kinh nghiệm sự thành tín của Ngài và đức tin chúng ta trở nên mạnh mẽ.

Hãy xem câu chuyện về một người đi bộ trên dây.

Đức tin là gì? Có một người thách thức dám đông đi bộ trên dây vượt qua thác Niagara. Người đàn ông can đảm này hỏi đám đông đang tụ tập tại một nơi gần thác nước và nói, «Ai tin tôi có thể đi bộ trên dây vượt thác nước này?» Nhiều cánh tay trong đám đông đưa lên và thách thức anh ta: «Nếu



anh thật sự tin - hãy nhảy xuống luôn!»

Anh ta trượt chân ngay dốc đá nhưng may là anh nắm được một cành cây gần đó. Cuộc đối thoại sau đây bắt đầu:

“Có ai ở đó không?”

“Ta đây. Ta là Chúa. Con có tin Ta không?”

“Dạ Chúa, con tin. Con thật sự tin, nhưng con không thể nắm chặt được nữa”.

“Thôi được. Nếu con thật sự tin thì con không có gì để lo, Ta sẽ cứu con. Hãy buông nhánh cây ra”.

Một hồi im lặng, sau đó có tiếng kêu: “Có ai ở đó không?”

Bạn có cam kết sống bởi đức tin không hay là bạn chỉ nói về đức tin? Đức tin ở trong chúng ta, nhưng nó phải được khai phóng và việc này được thực hiện qua sự cầu nguyện, nói ra và hành động. Cầu nguyện mang những lời cầu xin đầy đức tin của chúng ta đến trước ngai của Chúa và Ngài đáp lời. Hãy cầu nguyện cách can đảm, vì Ngài có thể làm hơn điều chúng ta tưởng (Ephesians 3:20; Hebrews 4:16).

Điều gì trong lòng sẽ phát ra nơi miệng. Hãy để ý những lời bạn nói, và điều này thường sẽ giúp bạn phát hiện ra bạn thật sự có đức tin bao nhiêu. Một người có đức tin vẫn phải nói cách tích cực về một tình huống nào đó ngay cả khi hoàn cảnh chưa thay đổi. Một người có thể nghe hàng trăm bài giảng về đức tin, nhưng tôi có thể cho biết họ thật sự có đức tin hay không bằng cách lắng nghe

họ nói một chặp là biết ngay. Những lời nói hợp với Lời Chúa sẽ khai phóng đức tin và cho phép đức tin hành động trong lĩnh vực siêu nhiên.

Hành động khai phóng đức tin. Khi tôi ngồi với chiếc máy tính và đặt tay lên bàn phím là tôi đang hành động. Tôi khai phóng đức tin của tôi và Chúa hiện diện. Điều này sẽ không kết quả cho những ai không có ân tứ viết lách, nhưng dù tôi có ơn đó, tôi vẫn phải bắt đầu viết và bởi đức tin tiếp tục viết liên tục.

Khi Peter ra khỏi thuyền, hành động của ông chứng tỏ là ông có đức tin nơi Lời Chúa khi ông nghe Chúa nói, “Hãy đến”. Có phải Chúa bảo bạn làm điều gì đó mà bạn đang chờ để cảm thấy được an toàn không? Nếu vậy thì đó không phải đức tin gì cả. Để làm được những điều lớn lao, chúng ta phải thường xuyên được yêu cầu bỏ những gì chúng ta có và bước vào lĩnh vực xa lạ. Chúa bảo ông Abraham bỏ quê hương, nhà cửa và bà con của ông để đến xứ mà Chúa sẽ chỉ cho ông sau khi ông bắt đầu hành trình. Ông phải đi, không biết là ông sẽ đi đâu. Đó là đức tin!

### **Đức Tin Cho Cuộc Sống Mỗi Ngày**

Loại đức tin mà chúng ta đang nói đến đòi hỏi những thử thách và nhiệm vụ mới lớn hơn những thử thách mà chúng ta đã đối diện trước đây. Nhưng cũng có loại đức tin mà chúng ta cần cho đời sống mỗi ngày - đức tin để thanh toán nợ nần, để có

công việc làm tốt, để dạy dỗ con cái, để giúp cho hôn nhân hạnh phúc, để giao tiếp với người khác, và vân vân. Đức tin cho đời sống mỗi ngày rất quan trọng nếu chúng ta loại bỏ căng thẳng và hưởng thụ cuộc sống. Thói quen đức tin sẽ không chừa chỗ cho thói quen lo lắng. Nó cũng xua tan thói quen sợ hãi. Hãy phát triển thói quen tin cậy Chúa trong mọi tình huống sẽ giúp bạn chiến thắng nhiều tật xấu khác.

Hãy nói ra đức tin của bạn. Hãy nói thường xuyên, “Tôi tin cậy Chúa”. Hoặc “Tôi tin rằng Chúa đang hành động trong đời sống tôi và hoàn cảnh tôi ngay bây giờ”. Chúng ta hãy nói ra bởi đức tin, rồi sau đó những gì chúng ta nói cũng gia tăng đức tin của chúng ta. Trong Kinh Thánh, vua David nói, “Tôi nói về Chúa, Ngài là nơi ẩn nấp và là thành lũy của tôi, là Đức Chúa Trời của tôi; tôi tin cậy nơi Ngài!” (Psalm 91:2).

Cách hay nhất để chiến thắng lo lắng và sợ hãi là chống cự nó ngay lập tức khi nó bắt đầu tìm cách len lỏi vào tâm trí bạn. Sứ đồ Peter nói chúng ta phải chống cự ma quỷ ngay từ đầu (1Peter 5:9). Hãy giương cao thuẫn đức tin, và nhờ nó bạn mới dập tắt được mọi tên lửa của ma quỷ (Ephesians 6:16). Phát triển thói quen đức tin sẽ bảo vệ bạn khỏi nhiều cảm xúc tiêu cực và nguy hại. Chúng ta có thể học sống bởi đức tin (Romans 1:17).

Đức tin là đầy dẫy lòng mong chờ với hy vọng và nó không bao giờ bỏ cuộc. Có người đã nói rất

đúng, "Khi đức tin đi chợ, nó luôn luôn mang theo giỏ". Hãy cứ cầm cái «giỏ» của bạn vì Chúa sẽ đổ đầy vào đó bất cứ lúc nào.

### **Đức Tin Cho Quá Khứ**

Chúng ta có thể có đức tin ngày nay và nó sẽ giải quyết hết mọi lỗi lầm và thất bại của quá khứ. Tiếc nuối về hôm qua sẽ tiêu diệt hôm nay nếu chúng ta không sống bởi đức tin. Ma quỷ muốn chúng ta nghĩ rằng chúng ta không thể nào thắng quá khứ hoặc thật quá trễ cho chúng ta hưởng được cuộc sống tốt đẹp, nhưng nó là kẻ dối trá. Lời Chúa dạy chúng ta hãy bỏ qua quá khứ bởi đức tin và nhắm về những điều tương lai. Nếu bạn còn bận tâm với điều gì đó ở quá khứ, hãy suy gẫm câu Kinh Thánh này và hãy để nó khích lệ bạn tin cậy Chúa.

Này, Ta sẽ làm một việc mới; nó sắp xuất hiện, người không biết sao? Ta sẽ mở thông lộ giữa đồng hoang, khơi sông ngòi để tưới nhuần sa mạc.<sup>23</sup>

Thực tại của câu Kinh Thánh này có thể thuộc về bạn khi bạn chỉ cần khai phóng đức tin và tin rằng cho dù chuyện gì xảy ra trong quá khứ, Chúa lớn hơn quá khứ của bạn. Ngài tha thứ tội lỗi của bạn, biến lỗi lầm thành phép lạ và làm cho bạn ngạc nhiên về nhiều điều tốt đẹp Ngài sẽ làm trong đời sống bạn.

---

<sup>23</sup>Trích Kinh Thánh sách Isaiah (Ê-sai) chương 43, câu 19.

## Đức Tin Cho Tương Lai

Tất cả chúng ta nghĩ rằng chúng ta nên biết tương lai. Những người không biết cách để tin cậy Thượng Đế sẽ bỏ hàng ngàn đô la cầu hỏi các thầy bói và các “tâm lí gia,” mong là sẽ biết một ít về tương lai. Họ không cần phải phí tiền như vậy. Thượng Đế là Đấng duy nhất biết tương lai. Ngài có thể chọn nói về tương lai qua các tiên tri của Ngài, nhưng thường thì Ngài muốn chúng ta tin cậy Ngài. Câu hỏi “Tôi sẽ làm gì sắp tới đây” thường đến trong đầu óc chúng ta, nhưng chúng ta không cần phải áp ứ ý tưởng này. Tôi không biết đích xác tương lai nào dành cho tôi, nhưng tôi tin chắc rằng dù gì đi nữa, nó vẫn là kế hoạch tốt đẹp và toàn hảo của Chúa. Cơ đốc nhân hay hát, “Tôi không biết tương lai sẽ thế nào nhưng tôi biết Đấng nắm giữ tương lai”.

Bất cứ khi nào lo lắng về tương lai đến với tâm trí chúng ta, chúng ta lập tức chọn đức tin nơi Chúa thay vì lo lắng.

Tình trạng thế gian ngày nay rất bất ổn, và áp lực để lo lắng về chuyện này càng gia tăng. Chuyện gì xảy ra nếu nền kinh tế suy sụp hoàn toàn? Chuyện gì xảy ra nếu tôi mất việc và mất hết tiền hưu trí? Tôi lái xe đi làm cách xa hàng trăm cây số, vậy tôi sẽ làm gì nếu giá xăng dầu cứ tăng như thế? Tôi không có con cái; vậy ai chăm sóc tôi khi tôi già? Những câu hỏi và thắc mắc như thế thì vô tận nếu chúng ta để cho đầu óc chúng ta lo lắng, nhưng chúng ta cũng có thể chọn phát triển thói

quen đức tin. Chúng ta không biết hết câu trả lời, nhưng chúng ta biết Chúa, và Ngài biết câu trả lời. Khi đức tin là một thói quen, chúng ta không phí thì giờ và năng lực cho lo lắng.

Trong tương lai bạn có thể rơi vào một tình huống rất ảm đạm mà bạn biết là bạn cần đổi diện, và bạn không cảm thấy là bạn đủ sức đương đầu. Đừng lo. Chúa sẽ ban cho bạn ân sủng, khôn ngoan và sức mạnh bạn cần khi những tình huống như thế xảy đến. Nhưng cho đến lúc đó thì bây giờ hãy có đức tin!

### **Từ Sợ Hãi Đến Đức Tin**

Bản năng tự nhiên của chúng ta là sợ và cố bảo vệ và lo cho bản thân, nhưng Chúa mời chúng ta đến một đời sống đức tin. Sợ hãi gây đau khổ. Buồn thay, đôi khi người ta sống trong sợ hãi quá lâu đến độ họ không nhận ra nó là bất thường. Chúng ta có thể phát triển phép ứng xử cho phép chúng ta cư xử đúng trong những lúc khó xử.

Tôi có nhiều nỗi sợ trong đời sống là do tôi lớn lên trong một gia đình lạm dụng và lộn xộn. Tôi đã học “sống chung” với nó, nhưng khi tôi học Lời Chúa, tôi cũng học được rằng tôi không cần phải “sống chung” với nó. Tôi nhận ra rằng có một cách tốt hơn - cách đức tin. Tuy nhiên, đi từ chỗ sợ hãi đến đức tin vẫn là một hành trình. Trước đây tôi sợ bị khước từ, sợ phật lòng người khác, và thật sự không thích bản thân. Tôi sợ người ta nghĩ gì

về tôi. Đối với tôi tiếng tăm rất quan trọng. Tôi sợ thất bại, sợ chọn lựa sai, và sợ bị chỉ trích hay xét đoán về những quyết định và hành động của tôi. Tôi cũng sợ những lỗi lầm quá khứ, sợ tương lai mù mịt, không có đủ tiền để lo cho bản thân, và sợ cần phải lệ thuộc người khác.

Tôi thành thật mà nói bây giờ tất cả những nỗi sợ này không còn bén mảng trong đời sống tôi. Có lúc nó muốn “chen chân” vào, nhưng tôi không còn bị nó kiểm soát nữa. Tôi đã phát triển thói quen đức tin, và bạn cũng có thể làm được việc này.

Việc học biết và đón nhận tình yêu vô điều kiện của Chúa cũng giải cứu chúng ta khỏi nỗi sợ. Không điều gì khác thay thế được! Tình yêu trọn vẹn xua tan sợ hãi (1John 4:18). Chỉ có Chúa mới có tình yêu trọn vẹn, và chúng ta có tình yêu này bởi đức tin. Hãy tin xác quyết Lời Ngài và bắt đầu đón nhận tình yêu Ngài dành cho bạn và để Ngài giải cứu bạn khỏi mọi sợ hãi. Đức tin hành động bởi tình yêu thương (Galatians 5:6). Làm sao chúng ta tin tưởng nơi Chúa nếu chúng ta không được thuyết phục rằng Ngài yêu chúng ta mọi lúc mọi nơi? Biết và tin tình yêu của Chúa là yếu tố quan trọng để có thể sống đời sống đức tin.

Đức tin bước lên thêm mà yêu thương xây dựng và nhìn ra cửa sổ mà hy vọng mở ra.

Charcles H. Spurgeon

Kinh Thánh thường nói, “Đừng sợ, vì Ta ở với con”. Chúa ở với bạn và Ngài hứa không bao giờ lìa hay bỏ bạn. Bạn sẽ không tăng trưởng trong đức tin qua việc ước gì mình cảm thấy thế này, thế kia, nhưng bạn sẽ tăng trưởng bằng cách bước ra và tin cậy lời hứa của Chúa. Mỗi lần bạn làm vậy, bạn sẽ có thêm kinh nghiệm nhằm giúp bạn tin cậy Chúa lần sau. Đừng nản lòng với bản thân nếu phải mất một thời gian nữa mới phát triển thói quen đức tin. Tôi tin không ai hoạt động trong đức tin trọn vẹn, nhưng tạ ơn Chúa chúng ta có thể tiếp tục tăng trưởng. Bạn há không vui là bạn không phải cảm thấy bị áp lực để chứng tỏ mình toàn hảo trong mọi việc sao? Chúa Giê-su, Đấng Toàn Hảo, đã dọn đường cho chúng ta, và chúng ta có thể theo Ngài từng bước một. Hãy nhớ điều này: Chúa đẹp lòng với bạn bao lâu bạn cứ tiến tới, và Ngài sẽ không thất vọng với bạn bởi bạn không toàn hảo. Sự thất tín của chúng ta sẽ không thay đổi sự thành tín của Chúa (2Timothy 2:13).

### **Vui Vẻ Chấp Nhận**

Thói quen đức tin cho phép chúng ta vui vẻ chấp nhận bất kỳ hoàn cảnh nào bởi vì chúng ta tin rằng Chúa sẽ hóa giải mọi sự vì ích lợi cho chúng ta (Romans 8:28). Chúng ta có thể tin cậy Chúa dẫu sự việc trông thấy hay cảm thấy thế nào. Tác giả Charles E. Cowman đã viết cuốn *Streams in the Desert*, có nói, “Chúng ta phải tin xác quyết Lời



Chúa. Kinh nghiệm cho thấy một đức tin như thế sẽ không làm cho mặt trời chiếu sớm hơn mà cũng không làm cho ban đêm ngắn hơn”.

Tin cậy chỉ đơn giản là xin Chúa điều bạn muốn, bạn cần hay ước ao và dâng cho Ngài niềm kính trọng và vinh dự bằng cách để Ngài làm thành vào thời điểm và cách thức Ngài thấy hợp. Chúa không nhất thiết muốn nghe chúng ta hỏi tại sao và khi nào, nhưng Ngài thích nghe chúng ta nói, “Con tin cậy Ngài”.

Chúa muốn chúng ta tin cậy Ngài trong nhiều việc, chứ không chỉ trong một số việc. Đường lối chúng ta không phải đường lối Ngài, nhưng đường lối Ngài là toàn hảo. Thời điểm của Ngài không phải là thời điểm của chúng ta, nhưng Ngài không bao giờ trễ cả. Thói quen đức tin sẽ giúp ta duy trì thói quen hạnh phúc.

Vì thế, Ta bảo các con: Khi cầu nguyện, hãy tin đã được, tất các con xin gì được nấy.<sup>24</sup>

Câu Kinh Thánh này thật lí thú, nhưng chúng ta phải nhận biết rằng nó không cho chúng ta biết khi nào chúng ta nhận được điều chúng ta cầu xin. Chúng ta thừa hưởng các lời hứa của Chúa nhờ đức tin và kiên nhẫn (Hebrews 6:12). Tính thiếu kiên nhẫn của chúng ta không khiến cho Chúa vội vã, và chúng ta cũng nên quyết định vui vẻ chờ đợi. Vui vẻ chấp nhận là bằng cứ của đức tin. Thái độ của chúng ta lúc đó muốn nói lớn tiếng và rõ ràng

---

<sup>24</sup>Trích Kinh Thánh sách Mark (Mác) chương 11, câu 24.

là "Tôi tin Chúa trọn vẹn trong mọi đường lối Ngài và tôi biết tôi đang ở trong tay Ngài".

### **Phó Mình Cho Chúa**

Hãy chấm dứt cố gắng kiểm soát đời sống và hoàn cảnh của bạn và tin cậy Chúa trong mọi sự. Phó mình là hoàn toàn quên quá khứ, phó hoàn toàn tương lai vào tay Ngài, và bình an vô sự với hiện tại, biết rằng giây phút bạn ở trong tay Chúa là giây phút bạn ở trong ý muốn trọn vẹn của Ngài. Tác giả Watchman Nee, một Cơ đốc nhân đầy ơn người Trung Hoa đã hy sinh vì niềm tin của ông, chịu cho người ta cắt lưỡi vì đã rao giảng, đã chết với lời ghi chép trên gối ông nằm.

Giê-su là Con Thượng Đế. Ngài chết để chuộc tội lỗi con người, và sau ba ngày Ngài đã sống lại. Đây là sự thật quan trọng nhất trong vũ trụ này. Tôi chết trong lúc tin nơi Chúa Giê-su.

Watchman Nee

Ông có thói quen đức tin nên không gì chặn đứng ông được, kể cả sự chịu khổ và sự chết. Nếu chúng ta học sống bằng loại đức tin như thế, toàn bộ cuộc đời sẽ trở thành một niềm vui bất tận và chúng ta yên nghỉ trọn vẹn khi chúng ta chờ đợi Chúa.

## CHƯƠNG

# 10

### *Phép Ứng Xử 7: Thói Quen Tối Ưu*

Đến nỗi anh em biết quý chuộng những điều tuyệt hảo, giữ tâm hồn trong sạch và sống một cuộc đời hoàn toàn...<sup>25</sup>

Rất dễ để trở thành một người an phận. Điều bạn cần làm là đừng cố gắng thêm gì nữa và cứ sống cho qua ngày. Sống như thế thì đảm bảo là bạn sẽ chẳng để lại di sản gì sau khi bạn ra đi. Có lẽ bạn cũng không được ai lưu ý và không để dấu ấn gì bởi vì cũng có hàng triệu người khác cũng sống tầm thường như vậy. Nhưng nếu bạn dám hình thành thói quen tối ưu trong mọi việc bạn làm thì bạn sẽ tỏa sáng trong tối tăm và đó chính là điều mà Chúa kêu gọi bạn hình thành.

---

<sup>25</sup>Trích Kinh Thánh thư Philipians (Phi-líp) chương 1, câu 10.

Chúa là tuyệt hảo (tối ưu) và chúng ta được tạo dựng theo ảnh tượng của Ngài; vì thế, nếu chúng ta muốn tận dụng hết tiềm năng của chúng ta trong Ngài, chúng ta phải chọn trở thành tối ưu. Chúa dự tính một kế hoạch tối ưu cho đời sống chúng ta, nhưng một người an phận, biếng nhác, và thỏa hiệp sẽ không sống trong sự ứng nghiệm của định mệnh tối ưu đó. Tất cả chúng ta đều phải chọn cách chúng ta sống, và tôi tin Chúa muốn dùng sách này để khích lệ bạn hãy chọn lựa nếu bạn chưa làm vậy. Nếu bạn đã quyết định trở thành tối ưu rồi thì hãy dùng sách này làm cơ hội để tái cam kết và cứ tiếp tục tiến bước.

Tối ưu được thể hiện qua việc bạn làm mọi công việc trong mọi tình huống một cách tốt nhất có thể được, nhưng không nhất thiết là toàn hảo. Tối ưu là một phẩm chất vô cùng quan trọng và là một mỹ đức cần đeo đuổi. Edwin Bliss nói, “Đeo đuổi tối ưu là điều mang lại sự thỏa lòng và lành mạnh. Còn đeo đuổi sự cầu toàn là điều mang lại sự thất vọng, sự căng thẳng và hoàn toàn phí thời gian”. Điều quan trọng là bạn thấy được sự khác biệt giữa phấn đấu đạt tối ưu và cố gắng đạt sự toàn hảo. Nếu bạn không phân biệt được, bạn sẽ thất vọng và cảm thấy thất bại trong những hành động của bạn.

Bạn có biết phần lớn người ta có thói quen chần chừ là những người theo chủ nghĩa cầu toàn không? Vì họ cảm thấy buộc phải làm một công việc toàn hảo và sợ rằng họ không thể đạt được, họ bỏ bê

công việc. Chúng ta hay nghĩ rằng những người trì hoãn là biếng nhác, và có thể có một số người như vậy. Nhưng phần lớn là không biếng nhác, họ sợ không làm thỏa hết lòng mong đợi của người khác.

Điều kì diệu mà chúng ta cần nhận biết là con người vốn dĩ bất toàn và yếu đuối và chúng ta hiếm khi làm mọi việc cách toàn hảo và không mắc sai lầm. Đó là lí do Thượng Đế sai Con Ngài làm Đấng thay thế trọn vẹn cho chúng ta. Chúng ta nên có thái độ tối ưu và ước ao làm hết sức mình trong mọi tình huống, và rồi tin cậy Chúa làm những gì chúng ta không thể làm được. Tôi luôn luôn nói, «Hãy làm hết sức mình và tin cậy Chúa làm phần còn lại!» Nếu bạn làm điều bạn có thể làm, thì Chúa sẽ làm điều bạn không thể làm.

Chúa Giê-su dạy chúng ta hãy trở nên trọn vẹn như Cha Thiên Thượng của chúng ta là trọn vẹn (Mathews 5:48). Khi lúc đầu tôi đọc câu Kinh Thánh đó, tôi cảm thấy bị áp lực vì tôi biết tôi không thể trọn vẹn. Nhưng tôi phát hiện ra khi đọc bản dịch Kinh Thánh *The Amplified Bible* từ *trọn vẹn* trong tiếng Hy Lạp nghĩa là *tăng trưởng để có phẩm tính trưởng thành hoàn toàn*. Chúa muốn chúng ta tăng trưởng liên tục và tiến triển, nhưng Ngài không bao giờ nổi giận với chúng ta bởi chúng ta chưa tới đích. Ngay cả sứ đồ Paul nói dù ông đang tiến bước đến đích hoàn hảo nhưng ông chưa tới nơi.

Nếu chúng ta thỏa hiệp, điều này có nghĩa là chúng ta không làm hết phận sự mà chúng ta biết

là đúng và thích hợp, và để trở nên tối ưu nghĩa là phải làm hơn yêu cầu để hoàn thành nhiệm vụ. Điều này có nghĩa là “làm vượt yêu cầu”. Trước đây có một thời kỳ trong xã hội việc tối ưu là điều bình thường, nhưng ngày nay không còn nữa. Chính lòng tham con người lôi kéo chúng ta chọn số lượng thay vì chọn chất lượng, và điều này thật đáng buồn. Stephen R. Covey nói, “Làm nhiều việc nhanh chóng hơn cũng không thay thế cho việc làm một việc một cách đúng đắn”.

Khi chúng tôi xây nhà, chúng tôi thấy khó tìm một công ty nào cam kết đạt tối ưu. Khi họ không giữ đúng hẹn thì họ luôn bào chữa như vậy, “Chúng tôi quá bận nên làm không kịp và không thể làm xong nhà cho bà”. Nói cách khác, họ ôm đồm nhiều việc quá nên họ không thể giữ đúng hẹn, và trong quá trình làm việc họ làm không còn tối ưu nữa, kể cả giữ đúng lời hứa.

Hãy cam kết có thói quen tối ưu và làm cho xong cam kết của bạn thì nó sẽ mang lại phần thưởng. Sống tầm thường sẽ không làm cho chúng ta cảm thấy thoải mái về bản thân hay những chọn lựa của chúng ta.

### **Giúp Đỡ Bản Thân**

Nếu bạn muốn hình thành thói quen tối ưu, hãy phát triển một hệ thống giúp bạn ghi nhớ để vượt qua mức an nhàn. Rất dễ để hút bụi ở giữa phòng, nhưng hút bụi dưới chân bàn ghế thì đòi hỏi khéo

léo (tối ưu). Đạt tới sự tối ưu lúc đầu không dễ dàng, nhưng cuối cùng nó trở thành một thói quen và bạn sẽ thấy khó chịu trừ khi bạn làm mọi việc một cách tốt nhất có thể được.

Tôi là người ủng hộ việc dán miếng giấy nhỏ để nhắc nhở chúng ta trong lúc chúng ta đang hình thành thói quen mới. Hãy dán một miếng giấy nhỏ ghi “TỐI ƯU” và dán chỗ nào mà bạn thường thấy nhiều lần trong ngày. Tôi cũng tin mạnh mẽ vào quyền năng của lời nói công bố để giúp chúng ta hình thành hình ảnh mới về bản thân, nên hãy cố gắng nói to lên ít nhất 10 lần mỗi ngày. “Tôi sẽ làm với sự tối ưu”. Hãy nói vậy một thời gian và nói thêm trong lời công bố của bạn “Tôi là một người tối ưu, tôi làm công việc của tôi một cách tối ưu, tôi chăm sóc bản thân tôi và mọi việc tôi có một cách tối ưu, tôi đối xử với người ta một cách tối ưu, tôi nghĩ những ý tưởng tối ưu, và tôi nói những lời tối ưu”. Những lời công bố như thế có lẽ lúc đầu hoàn toàn bởi đức tin khi bạn bắt đầu nói ra, nhưng nó sẽ giúp bạn không chỉ nhớ làm việc tối ưu mà nó còn thay đổi cách bạn nhìn bản thân. Một khi bạn thấy mình là người tối ưu, bạn sẽ không thấy mình tranh chiến làm việc một cách tối ưu.

Hãy nhớ thói quen được phát triển qua sự lặp lại. Khi bạn chọn làm lặp đi lặp lại một cách tối ưu trong mọi tình huống, bạn không chỉ hình thành thói quen tối ưu mà bạn còn bỏ đi thói quen tầm thường.

## Làm Hết Sức Cho Chúa

Tính tối ưu là làm một việc bình thường một cách phi thường.

Booker T. Washington

Henry Kissinger trong cuốn sách của ông *The White House Years*, kể về một giáo sư đại học Harvard đã giao bài tập về nhà cho sinh viên và bây giờ là lúc thu bài. Ông bảo họ nộp lại hôm sau và phê hàng chữ này phía dưới, “Có phải đây là bài bạn làm tốt nhất không?” Một sinh viên không nói gì và làm lại bài tập. Hôm sau nộp lại và anh cũng nhận cùng một lời nhận xét. Chuyện này cứ tiếp diễn 10 lần cho đến cuối cùng sinh viên nọ nói, “Dạ thưa thầy đây là bài hay nhất mà em làm”. Vị giáo sư nói, “Được, thầy sẽ đọc”. Chúng ta biết trong lòng nếu chúng ta thật sự làm hết sức mình. Nếu chúng ta chưa được vậy thì chúng ta nên phấn đấu làm hết sức mình.

Rõ ràng là không có cách nào chúng ta có thể yêu Chúa với cả tấm lòng, linh hồn, tâm trí và sức mạnh của chúng ta (Mark 12:30) mà không tìm cách làm hết sức mình để tôn vinh Chúa. Đo đuổi sự tối ưu là dấu hiệu của sự trưởng thành nếu chúng ta tìm kiếm nó với động cơ đúng. Động cơ của chúng ta phải là vâng lời và tôn vinh Chúa và đại diện Ngài một cách toàn hảo trên đất này. Nhưng một người có thể tìm kiếm sự tối ưu chỉ vì



nổi ám ảnh là để người ta để ý, ngưỡng mộ và ca ngợi hay để được đề bạt theo kiểu thế gian. Nào chúng ta hãy làm mọi sự tôn vinh Chúa, và Ngài sẽ thưởng cho chúng ta bằng cách ban cho chúng ta nhiều điều chúng ta ước ao.

Khi tôi bắt đầu đeo đuổi sự tối ưu ấy là vì Chúa thách thức tôi làm vậy. Lúc đầu trong chức vụ, Chúa nói ba điều này với lòng tôi và cảm động tôi rằng nếu tôi làm những điều này vì Ngài, tôi sẽ thành công. Điều đầu tiên là giữ không có xung động trong đời sống tôi, điều thứ hai là tôi phải làm mọi việc cách tối ưu, và điều thứ ba là trở thành một con người liêm khiết, thành thật trong mọi việc tôi làm. Lúc đó phạm vi chức vụ của tôi là dạy Kinh Thánh trong nhà tôi, nhưng tôi nhận trách nhiệm cách nghiêm túc và nghiên cứu rất chăm bài học của tôi mỗi tuần. Lúc đó tôi cũng là một người vợ và là mẹ của ba đứa con. Tôi không thể bỏ hết mọi việc đi học trường Kinh Thánh được, nên Chúa dạy tôi trong đời sống mỗi ngày.

Ngài dạy tôi luôn luôn dọn dẹp sạch sẽ và không lười biếng mà chừa lại một đống rác cho người sau. Ngài dạy tôi để lại đồ đạc vào chỗ cũ. Chúa cảm động tôi luôn luôn để chiếc xe đẩy trong siêu thị lại chỗ cũ sau khi cho hết đồ của tôi lên xe hơi. Khi tôi đi sắm quần áo thì nhặt những cái móc treo lên. Ngài dạy tôi trở nên tối ưu, tôi phải nhặt lên và không để cho người khác nhặt. Có hàng trăm việc tương tự như thế mà Chúa xử lí tôi trong những năm tháng này.

Lúc đầu hơi khó thật, và một trong lời bào chữa tôi hay nói là người khác không làm mà sao tôi lại làm? Chúa nhắc tôi rằng tôi đã xin Chúa làm những việc lớn trong đời sống tôi và hỏi tôi là tôi có thật sự muốn hay không. Thật ra Ngài có ý nói, “Chúng ta gặt điều chúng ta gieo”. Đừng thỏa mãn giống như người ta, nhưng thay vào đó hãy chọn trở nên một con người xuất sắc.

Trong một số việc tôi tranh chiến với cảm xúc tôi suốt gần hai năm rồi tôi mới vâng lời Chúa hoàn toàn và phát triển thói quen tối ưu. Tôi học được rằng nếu chúng ta gieo thái độ tối ưu, chúng ta sẽ gặt phần thưởng tối ưu nhất. Bạn muốn gì từ cuộc đời? Bạn có sẵn lòng gieo đúng hạt giống để gặt hái nó không? Hãy tự hỏi một số câu hỏi khó và trả lời một cách thành thật.

Bạn có làm việc bạn đang làm với thái độ tối ưu không?

Bạn có thỏa hiệp thường xuyên và tìm con đường dễ dãi để thoát ra không?

Bạn có sống cho qua tháng ngày hay bạn đang nhắm tới điều tốt nhất?

Bạn có giữ cam kết không?

Bạn có luôn nói sự thật không?

Bạn có bỏ đồ đạc bữa bãi để người khác dọn dẹp không?

Nếu bạn tình cờ thấy một món đồ nào đó tại siêu thị mà bạn không mua, bạn có trả lại không?

Bạn có đặt chiếc xe đẩy lại chỗ cũ sau khi bạn

lấy hết đồ mình mua không?

Nếu bạn bỏ món đồ vào xe đẩy rồi sau đó lại quyết định không mua thì bạn có đem món đồ đó để lại chỗ cũ không hay là để đại đâu đó?

Tôi có thể cứ thêm vào danh sách này, nhưng tôi nghĩ bạn hiểu vấn đề mà tôi đang nói. Chúng ta không bao giờ đạt tới nơi chúng ta muốn đến trừ khi chúng ta thành thật nhìn nhận hiện giờ mình đang ở đâu. Chính việc đối diện với sự thật sẽ khiến bạn tự do.

### **Phần Thưởng Của Sự Tối Ưu**

Mỗi sự chọn lựa tốt đều mang lại phần thưởng và không may thay mỗi sự chọn lựa tồi cũng vậy. Phần thưởng của sự tối ưu thật tuyệt vời. Tôi nhớ lại một phụ nữ kể cho tôi nghe là bà đã nghe tôi dạy về thái độ tối ưu và liêm khiết và lời dạy đó hoàn toàn thay đổi hướng đi cuộc đời bà. Bà nói bà chưa hề nghe ai giảng dạy lĩnh vực này trước đây và không biết rằng bà sống quá tầm thường và xuề xòa dường nào. Bà cảm ơn tôi và nói, “Lúc đầu việc này hơi thử thách, nhưng quyết định trở nên tối ưu đã thay đổi toàn bộ đời tôi”.

Khi chúng ta có thái độ tối ưu, chúng ta cảm thấy thoải mái về bản thân. Chúng ta tin rằng chúng ta sẽ làm điều Chúa muốn chúng ta làm. Chúng ta trở thành gương tốt cho người khác. Điều này đặc biệt quan trọng đối với cha mẹ khi làm gương cho con cái họ. Nó cũng quan trọng cho những ai làm lãnh

đạo để làm gương cho cấp dưới.

Một phụ nữ gửi lời làm chứng này liên quan đến việc cô quyết định trở thành tối ưu đã ảnh hưởng cô thế nào:

*Kính gửi bà Joyce,*

*Đây chỉ là lời làm chứng về việc Chúa ban cho tôi cơ hội để áp dụng lời dạy của bà sáng nay trên truyền hình vào một tình huống trong đời sống tôi chiều nay. Đó là chuyện mà bà nói về việc Chúa xử lí bà có thái độ tối ưu và luôn luôn dọn dẹp sạch sẽ đồ đạc bữa bộn.*

*Tôi đi đổ rác nhưng bình nước và lon nước ngọt rớt xuống vỉa đầy đường. Tôi bị cám dỗ bỏ đó đi luôn và không muốn nhặt lại đem tới thùng rác. Tất cả lời bào chữa chạy qua đầu tôi. “Mình còn con nhỏ ở nhà. Mình quá mệt mỏi. Mình còn nhiều việc khác để làm. Trời nóng nực quá!” Tuy nhiên, lời dạy của bà vẫn còn hiện lên rõ nét trong đầu tôi nên tôi quay lại dọn dẹp đồ rơi rớt lung tung. Điều hay ở đây là khi tôi dọn dẹp những đồ rơi vỉa thì tôi cảm thấy thoải mái không còn áy náy gì nữa một khi tôi chọn thái độ tối ưu.*

Thái độ tối ưu của cô được ban thưởng đó là một tấm lòng bình an. Tôi nghĩ bình an là phần thưởng quan trọng nhất khi chúng ta nỗ lực làm những việc chúng ta biết là nên làm và không chịu chùn

bước và làm cách hời hợt. Thật kì diệu là không cảm thấy bị lên án bởi những gì chúng ta cho phép mình làm. Đôi khi cảm giác bị lên án hay bất an rất mơ hồ, nhưng nó sẽ xuất hiện và làm cho chúng ta thấy áy náy.

Cái tên Stradivarious đồng nghĩa với đàn vĩ cầm tốt. Ấy là vì Antonio Stradivarious khẳng định rằng không cái đàn nào được sản xuất trong cửa hàng của anh cho đến khi nó được làm một cách khéo léo và kỹ lưỡng. Stradivarious nhận xét, “Chúa cần đàn vĩ cầm để chuyển âm nhạc của Ngài cho thế giới, và nếu đàn bị khiếm khuyết thì âm nhạc của Chúa sẽ bị pha trộn”. Triết lí làm việc của anh được tóm tắt một câu: “Người khác sẽ làm nhiều cây đàn vĩ cầm hay, nhưng không ai làm một cây đàn hay nhất”.

Anh cam kết làm tối ưu vì anh muốn làm hết sức mình cho Chúa. Phần thưởng của Ngài là các cây đàn vĩ cầm của anh vẫn là cây đàn được ưa chuộng nhất thế giới ngày nay.

### **Tối Ưu Trong Suy Nghĩ**

Chúng ta không bao giờ có hành động tối ưu nếu trước hết chúng ta không cam kết có suy nghĩ tối ưu. Kinh Thánh dạy chúng ta hãy nghĩ đến điều gì có mỹ đức và tối ưu (Philippians 4:8). Đó là những điều như luôn luôn tin những điều tốt nhất, những điều đáng tôn trọng, công chính, thánh sạch, đáng yêu và dễ mến. Tôi nói đến những ý tưởng này trong các sách vở và sứ điệp của tôi vì tính quan

trọng của nó. Chúng ta thành người mà chúng ta cho phép ý tưởng chúng ta nghĩ vậy (Proverbs 23:7).

Bạn đang ấp ủ loại ý tưởng nào? Khi bạn nhận biết ý tưởng của bạn là xấu thì bạn có đuổi nó ra khỏi đầu óc của bạn không, hay là bạn lười biếng để cho nó bén mảng ở đó? Không thể nào trở thành một người tối ưu nếu không trước hết phát triển một tâm trí tối ưu.

Đừng lầm tưởng rằng ý tưởng của bạn không quan trọng vì không ai biết nó cả. Nó quan trọng đấy và Chúa biết những ý tưởng này. Những ý tưởng sai lầm có thể đầu độc đời sống và thái độ chúng ta. Bởi vì ý tưởng là tiền phong của lời nói và hành động nên chúng ta phải xử lí nó trước hết. Bạn có thể nghĩ những gì bạn muốn nghĩ. Bạn kiểm soát nó, và dù Sa-tan cố đặt những ý tưởng sai lầm và chết người trong đầu bạn, bạn có thể đuổi nó ngay lập tức. Tâm trí và ý tưởng của bạn thuộc về bạn, và bạn không nên cho phép ma quỷ dùng tâm trí như một bãi rác, còn không bạn sẽ kết cuộc sống một cuộc đời đầy rẫy nan đề.

### **Tối Ưu Trong Lời Nói**

Tác giả David nói trong Proverbs 8:6, “Ta sẽ nói lời tuyệt diệu, trình bày lẽ phải”. Ông quyết định về cách ông nói và chúng ta cũng làm như vậy. Cũng như chúng ta điều khiển tư tưởng chúng ta thì chúng ta cũng điều khiển lời nói chúng ta nhờ Chúa giúp đỡ. Quyền lực của sự sống và sự chết

nằm ở cái lưới, và chúng ta sẽ hưởng kết quả của nó (Proverbs 18:21). Lời nói chúng ta ảnh hưởng chúng ta và những người xung quanh. Nó cũng ảnh hưởng những gì Chúa có thể làm cho chúng ta. Chúng ta không thể nói tiêu cực mà có đời sống tích cực được.

Sứ đồ Peter dạy chúng ta rằng nếu chúng ta muốn hưởng sự sống và thấy những ngày tốt đẹp trong những lúc thử thách, chúng ta phải giữ môi lưới khỏi điều ác (1Peter 3:10). Đối với tôi câu Kinh Thánh này nói lên một điều rất quan trọng mà chúng ta cần để ý. Bạn muốn sống cuộc sống nào? Bạn có muốn một cuộc đời tối ưu không? Nếu vậy, thì bạn hãy phát triển thói quen tối ưu trong lời nói của bạn.

Chúng ta không thể nói những gì chúng ta cảm thấy muốn nói, nhưng chúng ta phải cẩn thận chọn lời chúng ta nói vì nó chứa đựng quyền năng. Nó có thể chuyển tải quyền năng tích cực hay hủy diệt, quyền chọn lựa là tùy chúng ta. Cái lưới là một chi thể nhỏ, nhưng nó gây ra rắc rối lớn hay mang lại phước lành lớn. Thay đổi lời nói thì đời bạn sẽ đổi thay.

Về phần tôi, thật vinh dự khi hiểu được sức mạnh của lời nói. Tôi đã phí 30 năm trong đời, hoàn toàn không biết gì về những lời tôi nói sẽ thay đổi chất lượng cuộc sống tôi. Lời nói của bạn và của tôi ảnh hưởng chúng ta rất nhiều mà chúng ta chưa nghĩ tới, và chúng ta được thách thức trong

Kinh Thánh để biến nó thành tối ưu.

Hãy có thói quen không nói gì nếu bạn không thể nói gì đáng nói.

### **Đối Xử Với Người Ta Cách Tối Ưu**

Cuối cùng, hãy để tôi nói điều quan trọng là chúng ta học đối xử mọi người cách tối ưu. Chúa yêu thương mọi người và không hài lòng khi chúng ta xử tệ với ai đó. Hãy lịch sự, tôn trọng và có tinh thần cảm kích. Hãy khích lệ! Ai ở đời này cũng đều muốn cảm thấy giá trị và nhiều người tranh chiến với cảm giác con người thấp kém của mình. Chúng ta hãy đứng ở chỗ để Chúa dùng nhằm giúp người ta bằng cách đối xử mọi người cách tối ưu.

Sứ đồ Paul dạy rằng chúng ta phải đeo đuổi tình thương và đây là con đường tuyệt vời để sống.

Anh chị em cứ khao khát những ân tứ cao trọng hơn đi, rồi tôi sẽ chỉ cho anh chị em con đường tuyệt vời hơn.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> Trích Kinh Thánh thư 1Corinthians chương 12, câu 31.



## CHƯƠNG

# 11

### ***Phép Ứng Xử 8: Thói Quen Chịu Trách Nhiệm***

Chín mươi chín phần trăm trong tất cả các thất bại đến từ những người có thói quen bào chữa.

*George Washington Carver*

Cứ bào chữa mỗi lần chúng ta đối diện với việc phải chịu trách nhiệm vì đã làm một việc nào đó hay không làm một việc nào đó là một tật rất xấu. Nó rất dễ làm méo mó đời sống chúng ta và có cơ ngăn cản thành công. Nếu chúng ta chịu trách nhiệm về đời sống mình, thì thường đây là một kinh nghiệm gây sốc, bởi vì bất chợt chúng ta không còn ai đó để đổ lỗi nữa. Chúa Giê-su nói nhiều người được gọi nhưng ít người được chọn (Mathews 20:16). Tôi nghĩ lời dạy này có nghĩa là dù nhiều người được gọi làm những việc lớn lao cho Chúa, nhưng ít người sẵn sàng chịu trách nhiệm về ơn gọi của họ. Tính

chịu trách nhiệm là yếu tố khiến chúng ta thành con người đáng nể. Nó là cái giá của sự vĩ đại, theo như Sir Winston Churchill nói.

Bào chữa không phải mới mẽ gì cả. Con người đã dùng nó để trốn tránh trách nhiệm từ lúc khai thiên lập địa. Sau khi ông Adam và bà Eve phạm tội tại vườn địa đàng, cả hai đều đưa ra lời bào chữa khi Chúa chất vấn họ. Cả hai đều đổ lỗi cho người khác. Ông Adam đổ lỗi cho bà Eve và cho Chúa vì đã ban bà Eve cho ông, còn bà Eve đổ lỗi cho con quỷ. Người ta lúc nào cũng bào chữa cho tội lỗi của họ thay vì nhìn nhận nó, xưng nó ra, và xin Chúa tha thứ cho họ. Chịu hoàn toàn trách nhiệm về các hành động của chúng ta có thể là một việc gây đau đớn nhất mà chúng ta đối diện trong đời. Chúng ta rất muốn nghĩ là mình tốt đẹp, và chúng ta cảm thấy rằng để nhìn nhận hoàn toàn mình sai lầm và đã không làm những gì chúng ta đáng lẽ phải làm sẽ làm hỏng mất thanh danh của chúng ta. Chúng ta thấy đều có những thứ cần đối diện về bản thân và chính những người nam, người nữ nào can đảm mới dám đối diện. Chúng ta không nên sợ nhìn nhận mình sai lầm về chuyện nào đó. Sự thật chính là điều sẽ giải cứu chúng ta (John 8:32). Việc tránh né, lẫn trốn và bào chữa sẽ trói buộc chúng ta.

Bởi vì sự thật sẽ giải cứu chúng ta, nên kẻ thù là ma quỷ sẽ làm đầy ắp đầu óc chúng ta bằng những lời bào chữa và tìm cách đổ lỗi cho con người và sự vạt về những thiếu sót của chúng ta. Chúa biết

chúng ta sẽ cứ mãi bị mắc kẹt trong các vấn đề của chúng ta nếu chúng ta không chịu trách nhiệm về các hành động của chúng ta.

Lấy ví dụ về việc trễ nải. Khi người ta trễ hẹn hay đi làm trễ, họ hiếm khi nói, “Tôi xin lỗi, tôi đã trễ. Tôi không kiểm soát thời gian tốt được và tôi không ra khỏi nhà như đáng lý tôi phải làm.” Thay vào đó chúng ta nói đại loại như vậy, “Tôi trễ vì tôi bị kẹt xe. Tôi không biết là tôi cần đổ xăng. Tôi phải lo cho con cái tôi và chồng tôi đưa lộn chìa khóa xe.” Nói thế đôi khi cũng đúng thật, nhưng khi chuyện này xảy ra liên tục, thì chắc chắn có vấn đề mà ta cần phải xử lý. Dù có một số vấn đề trong số này xảy ra, nhưng trách nhiệm của chúng ta là phải rời nhà sớm để đề phòng kẹt xe, đảm bảo đủ xăng dầu hay đủ thời gian đổ xăng dầu và quán xuyên gia đình tốt để tránh những vấn đề phát sinh.

Bạn có biết khi bạn trễ, bạn gửi thông điệp rằng thời gian bạn giá trị hơn thời gian của người đang chờ bạn không? Ít ra, ta hãy gọi cho người đó và cho họ biết bạn đang đến trễ và khi nào thì bạn sẽ tới nơi. Làm thế chính là có trách nhiệm.

Việc bào chữa vì trễ cũng không thấm vào đâu khi so với nhiều lời bào chữa mà người ta đưa ra và danh sách này thì nhiều vô số kể. Nhưng lời bào chữa không bao giờ làm đẹp lòng Chúa vì Ngài thích sự thật và muốn chúng ta cũng yêu thích sự thật. Bào chữa rất dễ rơi vào cái bẫy nói dối và

điều đó khiến chúng ta vi phạm điều răn “Người chớ nói dối”.

Khi chúng ta bào chữa chúng ta thật sự đang nói dối với bản thân cũng như với người khác. Chúng ta đặt mình trong sự lừa dối khi chúng ta lí luận. Chúng ta rất dễ tìm thấy lí do cho mọi sai lầm, nhưng tốt hơn hết là hãy chịu trách nhiệm cho các hành động của mình.

Dĩ nhiên, có những lí do tại sao sự việc xảy ra, và chia sẻ những lí do này không phải lúc nào cũng là vấn đề trừ khi chúng ta dùng nó làm lời bào chữa để không chịu thay đổi. Tôi thích nghe ai mà nói lời này, “Tôi chịu hoàn toàn trách nhiệm về lỗi lầm này”. Nói thế lập tức khiến tôi kính nể và tin tưởng người đó.

### **Những Người Bào Chữa Trong Kinh Thánh**

Chúa Giê-su kể một dụ ngôn về một người đãi một tiệc lớn mời nhiều người đến dự, nhưng tất cả họ đều bắt đầu xin kiếu. Người này nói anh mới vừa mua miếng đất và phải đi xem thử. Người khác nói anh mới mua vài con bò và cần đi xem thử, và người khác nữa nói anh mới lấy vợ và vì lí do đó anh không thể đến dự tiệc được. Tất cả những lời bào chữa này đều chỉ là lời bào chữa. Sự thật thì họ không muốn đến. Dụ ngôn này tiêu biểu cho việc Chúa mời con người bước vào mối quan hệ với Ngài và tất cả lời bào chữa những người này đưa ra trong khi sự thật thì họ không muốn đến mà thôi.

Họ muốn kiểm soát cuộc đời của họ, dù họ không thể kiểm soát hết được, và họ không muốn Chúa can thiệp vào.

Ngay cả giữa vòng những tín hữu, chúng ta cũng nghe quá đủ những lời bào chữa để không hết lòng phục vụ Ngài. Nhiều người không có đủ thời gian nhưng họ lại bận bịu với con cái và chạy tới lui để xem thể thao. Chúng ta làm gì với thời gian là điều chúng ta phải chọn và sự thật thì chúng ta làm những gì chúng ta muốn. Nếu chúng ta muốn điều gì đó cách mãnh liệt thì chúng ta sẽ tìm thời gian để làm nó. Có một sự thật mà không ai lẩn tránh được. Đó là sẽ đến ngày khi mà mọi người sẽ đứng trước mặt Chúa và khai trình về đời sống của họ (Romans 14:12). Vào ngày đó sẽ không có lời bào chữa nào.

Ông Moses bào chữa khi Chúa kêu gọi ông phục vụ Ngài. Ông nói ông nói ngọng và không có nói năng hùng biện. Cuối cùng Chúa nổi giận với tất cả lời bào chữa của ông. Vua Saul cũng bào chữa về lí do ông không hoàn toàn vâng lời Chúa bằng cách tiêu diệt hết dân Amalekites. Vua Felix bào chữa khi Paul nói với ông về sự công chính và tự chủ. Ông nói, “Hãy lui ra và trở lại vào dịp khác”. Con đường xuống địa ngục được dọn sẵn bởi những người có ý định rất tốt, là những người mà hiện tại bào chữa không chịu làm những việc đúng mà cứ nói là họ sẽ làm sau.

Ông Peter có lẽ cũng có nhiều lời bào chữa trong

đầu khi chối Chúa. Tôi nghi là ông không nghi mình là “người nhút nhát”. Chúng ta thấy đều bào chữa, nhưng này là lúc hãy xử lí nó và hình thành thói quen chịu trách nhiệm.

### **Liêm Khiết**

Liêm khiết cực kì quan trọng. Nó là một phần của con người xuất chúng. Người sống liêm khiết chịu trách nhiệm về hành động của họ. Họ giữ cam kết thay vì bào chữa không giữ nó. Họ giữ lời hứa. Họ làm những gì họ hứa rằng họ sẽ làm, và nếu vì lí do nào đó họ không thể làm được, thì họ liên lạc với người ta, giải thích - chứ không bào chữa - và xin tha thứ cho lời hứa đó.

Chúng ta mong Chúa giữ lời hứa của Ngài, và Ngài mong chúng ta cũng giữ lời hứa của mình. Một số người ngày nay thậm chí không biết từ liêm khiết nghĩa là gì. Đáng lí ra liêm khiết phải được dạy trong các trường học, vì nếu có dạy thì chúng ta chắc đã có nhiều người có phẩm cách tốt rồi. Như tôi đã nói trước đây, Chúa bảo tôi là nếu tôi muốn thành công trong chức vụ, tôi phải là một người liêm khiết. Đối với chúng tôi tại chức vụ Joyce Meyer Ministries, liêm khiết phải là ưu tiên hàng đầu. Tôi biết có những lúc chúng tôi không thể làm những gì chúng tôi nói chúng tôi sẽ làm, nhưng đó không bao giờ là ý định của chúng tôi. Trong nhiều năm tôi học được là hãy cẩn thận về những cam kết tôi đưa ra. Khi chúng ta vội vàng

hay cảm xúc đưa ra cam kết, chúng ta thường kết cuộc là ước ao gì mình đừng có hứa và đôi khi phát hiện ra rằng chúng ta không thể giữ lời. Hãy cẩn trọng khi bạn hứa làm điều gì đó. Tốt là đừng hứa hơn là hứa mà sau đó bào chữa không giữ trọn. Đừng có nói với ai đó rằng bạn sẽ gọi lại trừ khi bạn có ý định thực sự.

### **Đặc Điểm Người Có Trách Nhiệm**

Khi một người cam kết có trách nhiệm, bạn có thể tin tưởng họ là đáng tin cậy. Họ sẽ làm xong những gì họ bắt đầu và sẽ làm những gì họ nói họ làm. Họ hiếm khi bỏ việc dở dang vì họ kiên định và cố gắng.

Người có trách nhiệm không phải lo gì về tương lai, vì họ đã lên kế hoạch trước. Họ đã chuẩn bị cho tương lai bằng cách để dành một phần thu nhập cho các trường hợp khẩn cấp hay lúc về hưu. Trong sách Proverbs chương 31, chúng ta gặp một người nữ là một tấm gương toàn hảo về một người có trách nhiệm là người như thế nào. Nàng dậy trước khi mặt trời mọc để lên kế hoạch cho một ngày. Nàng làm việc chăm chỉ, và dù nàng muốn mở rộng công việc, nàng luôn xem xét là việc mở rộng có khôn ngoan hay không. Nàng để thì giờ với Chúa nên nàng mạnh mẽ đối diện với áp lực mà cuộc sống mang lại. Nàng giúp người nghèo và thiếu thốn. Nàng không sợ thời tiết xấu vì nàng đã chuẩn bị áo ấm cho cả gia đình.

Người có trách nhiệm chăm sóc kỹ những gì họ có. Họ quản lý giỏi những gì Chúa chúc phước cho họ. Họ chăm sóc bản thân vì họ biết sự sống và sức khỏe của họ là món quà từ Thượng Đế mà họ cần bảo trọng. Họ làm trọn bổn phận gia đình, kể cả đáp ứng nhu cầu của cha mẹ hay ông bà lớn tuổi. Khi họ có một công việc cần làm, họ làm ngay. Họ tự động làm mà không cần phải nhắc nhở cả trăm lần. Họ tự thúc đẩy bản thân, và điều này có nghĩa là họ không cần tác động bên ngoài để buộc họ làm những gì họ nên làm.

Tôi tin việc giúp người nghèo và những người kém may mắn hơn chúng ta không chỉ là một nghĩa cử mà còn là trách nhiệm của chúng ta. Kinh Thánh dạy chúng ta không được quên họ.

Ai khinh bỉ người lân cận mắc tội với Chân Thần, ai thương xót người khốn khổ được Ngài ban nhiều phước.<sup>27</sup>

Giúp đỡ những người bị tổn thương không phải là một việc mà chúng ta muốn làm hay không làm, tùy vào cách chúng ta bắt chọt cảm nhận thế nào lúc đó; mà nó là một việc Chúa truyền bảo chúng ta làm. Nó là trách nhiệm của chúng ta. Ai mà được giao cho trách nhiệm về điều gì đó thì nên giúp ai đó kém may mắn hơn mình.

Tôi được phúc là người có tính chịu trách nhiệm, và tôi đã thấy ích lợi và phần thưởng của việc này

---

<sup>27</sup>Trích Kinh Thánh sách Proverbs (Châm Ngôn) chương 14, câu 21.



trong đời sống tôi. Anh tôi, người bây giờ đã qua đời, không có trách nhiệm gì cả, và tôi nói thật là toàn bộ đời sống anh tôi gặp hết rắc rối này đến rắc rối khác. Tôi quý mến anh tôi, nhưng anh quá lười, an phận và vô trách nhiệm. Anh có rất nhiều cơ hội phía trước mà không phải ai cũng có, nhưng anh muốn người khác làm cho anh những việc mà đáng lí anh phải làm cho bản thân mình. Người thành công cũng là người có trách nhiệm. Thành công và trách nhiệm cá nhân không thể tách rời được.

Chúng ta có được bao nhiêu cơ hội trong đời không quan trọng nếu chúng ta không có trách nhiệm làm những gì cần làm để nắm bắt cơ hội. Tôi bạo dạn yêu cầu bạn hãy xem xét thành thật đời sống bạn. Bạn có phải là người có trách nhiệm không? Có lĩnh vực nào mà bạn có thể cải thiện không? Bạn có bào chữa khi bạn làm sai không? Bạn có biện bạch khi bạn bị góp ý không? Như tôi đã nói, đối diện với sự thật thường đau lòng thật, nhưng nó là điều hay nhất và mang lại sự thoải mái nhất mà chúng ta nên làm. Nếu bạn đã có thói quen chịu trách nhiệm rồi, bạn có sẵn lòng bắt đầu phát triển thói quen đó ngay bây giờ không?

Người có trách nhiệm không phải cảm thấy thích làm việc thì mới làm. Họ không còn tự hỏi mình cảm thế nào ngay từ còn trẻ bởi vì họ biết sẽ có lúc họ sẽ không cảm thấy muốn làm những việc họ nên làm, và họ đã quyết định không để cách họ cảm giác định đoạt quyết định của họ.

Khi một người mẹ có con nhỏ, bà phải chăm sóc con bất kể là bà cảm thấy thế nào. Bà không nghĩ đến chuyện không lo cho con cái bởi bà biết bà phải lo thôi. Chúng ta nên nhìn việc chịu trách nhiệm tương tự như thế. Chúng ta hãy chấm dứt xem trách nhiệm là thứ gì đó mình muốn làm hay không làm cũng được mà hãy xem nó là những thứ mình buộc phải làm.

### **Năm Bước Để Chấm Dứt Bào Chữa**

#### *Đối diện sự thật*

Bước đầu tiên để xử lý bất kỳ tật xấu nào là nhìn nhận rằng bạn có vấn đề. Đừng trì hoãn xử lý nó, mong là nó sẽ tự biến mất. Mọi người đều biết bạn đang bào chữa, và đã đến lúc bạn cũng nên biết điều này nữa. Hãy nói ra lớn tiếng vấn đề của bạn. Hãy nói với Chúa, hãy nói với bản thân và thậm chí nói với người bạn thân của mình cũng tốt vậy. Sứ đồ James nói chúng ta phải xưng lỗi lầm với nhau để chúng ta được chữa lành và phục hồi (James 5:16).

#### *Đừng có những mong đợi phi thực tế*

Trước khi bạn đưa ra cam kết nào - ngay cả là cam kết không quan trọng - hãy tự hỏi là bạn có thật sự tin rằng bạn có thể và sẽ giữ cam kết đó không. Một số người đặt những mục tiêu không thực tế và họ lúc nào cũng thất bại. Chỉ cần tính toán trước một tí sẽ cứu ta khỏi nhiều rắc rối về sau. Hãy thực tế về

việc mất bao lâu để làm việc này, và cho phép bạn đủ thời gian để làm việc đó mà không thấy bị áp lực về chuyện đó. Nếu bạn cần trả lời “không được” với yêu cầu nào đó, thì cũng đừng do dự nói. Chúng ta chịu trách nhiệm làm theo những mong ước của Chúa nơi chúng ta, chứ không phải những mong ước của mọi người.

### *Chấm dứt than phiền*

Bao lâu chúng ta than về những việc chúng ta cần làm, chúng ta hay tìm ra những lời bào chữa để không làm. Than về một nhiệm vụ nào đó sẽ làm cạn kiệt năng lực của chúng ta. Nếu bạn muốn tập thể dục, đừng có lúc nào cũng than rằng tập luyện sao khó quá. Hãy làm đi! Dân Y-sơ-ra-ên than đủ thứ chuyện nên họ cứ ở mãi trong sa mạc suốt 40 năm. Than phiền giữ chân chúng ta không tiến triển.

### *Hãy hăng hái*

Đừng có trì hoãn trong việc chịu trách nhiệm. Cách tốt nhất là bạn hãy làm việc nào bạn không thích trước tiên. Như thế thì bạn không có thời gian để sợ hãi, và bạn có thể đang khi bạn còn đầy năng lực. Hãy tiếp cận nó một cách hăng hái, và đừng để thái độ thờ ơ len lỏi vào. Nếu bạn trì hoãn một việc nào đó quá lâu, bạn sẽ chán không làm các việc khác và thấy mình cứ bào chữa vì đã không dám chịu trách nhiệm.

*Tìm giải pháp cho những ngăn trở*

Thay vì than phiền và bào chữa vì không làm được việc nào đó, hãy dùng sức đó tìm ra giải pháp cho ngăn trở thì bạn sẽ dễ dàng chu toàn trách nhiệm của mình. Nếu bạn hay đi làm trễ và điều này làm bạn khó chịu vì tình trạng kẹt xe liên tục, hãy nghĩ đến chuyện đi làm sớm hơn. Cách đây nhiều năm, nhà tôi dậy đi làm sớm nửa giờ để anh không bị kẹt xe. Anh dùng thì giờ đó học hỏi và đọc sách. Chúng ta có thể tìm ra giải pháp cho hầu hết vấn đề nếu chúng ta thật sự muốn làm.

**Không Bào Chữa, Kết Quả Nữa**

Tại phòng tập thể hình nơi tôi hay tập có bán mấy chiếc áo thun ghi hàng chữ “Không bào chữa, kết quả nữa”. Mỗi khi tôi bắt đầu than phiền, người huấn luyện viên hay nói, “Không bào chữa, kết quả nữa”. Ông biết thể nào người ta hay đưa ra lời bào chữa đủ kiểu để không đi tập luyện đều đặn. Một số bài luyện tập rất khó tập và bạn rất dễ bị cám dỗ để bào chữa không tập.

Xác thịt của chúng ta rất muốn đưa ra lời bào chữa để không chu toàn trách nhiệm, nhưng nếu chúng ta thật sự muốn thành công trong đời, chúng ta phải học tin việc này và thực hành việc chịu trách nhiệm. Nếu chúng ta bào chữa và đổ lỗi cho người khác về những lỗi lầm của chúng ta, chúng ta từ bỏ cái quyền để thay đổi. Sự thật là một vũ khí đầy quyền lực, và khi đối diện trực tiếp với nó thì sự thật sẽ giúp bạn trở thành người mà bạn nói bạn muốn trở thành.

## CHƯƠNG

## 12

***Phép Ứng Xử 9:  
Thói Quen Rộng Lượng***

Phúc lành cho người hay ban ơn và cho mượn,  
là người điều hành công việc mình một cách  
công bình.<sup>28</sup>

**Không Kèm Theo Điều Kiện**

Một thói quen xấu khác mà chúng ta muốn bỏ là thói quen ích kỷ và vị kỷ, và cách tốt nhất để làm việc này là hình thành thói quen rộng lượng. Sự rộng lượng làm cho tâm hồn người đó trở nên cao đẹp. Chúa rất rộng lượng, và tất cả những ai muốn giống Ngài phải học để rộng lượng. Có lần tôi nghe rằng khi chúng ta càng dâng, chúng ta càng giống Chúa hơn trước đây.

---

<sup>28</sup>Trích Kinh Thánh sách Psalm (Thi Thiên) chương 112, câu 5.

Khi một điều gì đó thành thói quen thì thường chúng ta sẽ cảm thấy thiếu nếu chúng ta không làm. Chúng ta nên có thói quen rộng lượng ăn sâu đến độ chúng ta thật sự khao khát có cơ hội làm nhiều việc cho người khác. Chúng ta có thể có và hình thành thói quen rộng lượng. Điều này có nghĩa là chúng ta chọn làm nhiều hơn yêu cầu, và luôn luôn làm càng nhiều càng tốt. Chúng ta không nên làm mẫu người là chỉ làm những gì buộc phải làm, và thậm chí là làm mà than phiền và trách móc. Chúa hài lòng với một người có tấm lòng sẵn lòng và rộng lượng. Ngài thích một người ban cho vui vẻ (2Corinthians 9:7).

Tôi không thấy vui vẻ cho lắm khi ai đó làm một việc gì đó cho tôi mà tôi cảm nhận là họ bức bối làm. Thái độ như thế sẽ làm hỏng mọi chuyện và tôi nghĩ thà họ không làm thì hơn. Cha tôi không phải là người rộng lượng. Thật ra, tôi không nhớ ông đã làm gì cho ai trừ khi có liên hệ tới ông. Ông cứ nói với tôi nhiều lần rằng không ai thật sự quan tâm tới người khác, và mọi người đều muốn lợi cho mình. Tôi đoán chắc ông tin chuyện đó vì đó là cách ông sống, nhưng thật buồn biết bao nếu cả đời bạn sống với thái độ như thế. Mỗi lần cha tôi làm điều gì đó cho ai thì luôn luôn là ông phải được một điều gì đó trở lại. Sự thật thì ban cho kiểu đó thì không phải cho ban gì cả. Khi một người cho với thái độ kiểu đó thì thực tế là họ đang mua bán đổi chác. Chúng ta thường nghe rằng chúng ta nên cho mà không kèm theo điều kiện, nghĩa là “thi ân bất cầu

báo”. Chúng ta nên ban cho cách rộng lượng, đừng mong gì từ người chúng ta cho, mà biết rằng Chúa sẽ ban phước và thưởng cho người rộng lượng.

Người nhân hậu làm ích cho bản thân, kẻ tàn nhẫn lại làm hại chính mình.<sup>29</sup>

Tôi vẫn còn nhớ tôi rất ghét chuyện cha tôi cho tôi đi xem phim hay mượn xe hơi của ông nhưng ông làm tôi cảm thấy có tội khi làm thế. Lúc đó thật là một cảm giác kinh khủng, và tôi không muốn khiến ai có cảm giác như vậy. Tôi tin chúng ta không thật sự rộng lượng trừ khi chúng ta giúp với tấm lòng sẵn sàng. Ban cho lúc đầu có thể là một sự kỷ luật, nhưng nó sẽ phát triển thành một ước muốn. Chúng ta có thể học ban cho vì chúng ta thấy vui vẻ khi làm vậy.

Tinh thần rộng lượng khiến một người ban cho khi mà dường như thật phi lí khi làm thế. Sứ đồ Paul nói về sự rộng lượng của cộng đồng tại Macedonia. Dù họ đang gặp thử thách trầm trọng và gặp cảnh túng thiếu vô cùng, nhưng họ có niềm vui ngập tràn trong sự rộng lượng dư dật. Họ ban cho theo khả năng của họ và thậm chí vượt quá khả năng của họ (họ thấy thoải mái trong chuyện này) (2Corinthians 8:2-3). Chỉ cần đọc về những con người này khiến tôi ngưỡng mộ họ và muốn giống họ. Chúng ta được lôi cuốn đến những người rộng lượng, và chúng ta tự động tránh xa sớm những người bủn xỉn keo kiệt.

---

<sup>29</sup>Trích Kinh Thánh sách Proverbs chương 11, câu 17.

## **Rộng Lượng Là Giải Pháp Cho Lòng Tham**

Tham lam trở thành một vấn đề trầm trọng trong xã hội thời nay. Tôi biết trước đây nó cũng là vấn đề nhưng ngày nay tham lam tràn lan và thành một vấn đề trầm trọng. Tham lam khiến một người không bao giờ thỏa mãn hay không bao giờ biết ơn cho dù họ sở hữu bao nhiêu đi nữa. Sứ đồ Paul cho biết ông đã học cách để thỏa lòng dù ông có nhiều hay có ít (Philippians 4:12). Bài học đó là một bài học giá trị cho mọi người ngày nay.

Tham lam cướp đi sự sống của người tham lam, vì người đó không bao giờ thỏa mãn. Người tham lam không thể hưởng những gì họ có vì họ không bao giờ thật sự thỏa lòng. Khao khát một điều gì đó thì không có gì sai. Chúa hoặc là đặt để hoặc là ban cho chúng ta khả năng để tạo ra nhiều điều tốt đẹp và hữu dụng, và tôi tin Ngài muốn con cái Ngài hưởng thụ những thứ này. Nhưng Ngài muốn chúng ta hưởng thụ với thái độ đúng đắn. Thái độ đó phải là thái độ biết ơn, thỏa lòng và sẵn sàng rộng lượng ban cho người khác.

Chúng ta phải chống lại sự tham lam, và cách tốt nhất tôi biết nên làm là hãy phát triển thói quen rộng lượng. Tham lam là một vấn đề trầm trọng mà Lời Chúa dạy chúng ta không nên giao du với những người được biết là phạm tội tham lam. Tại sao Ngài nói điều này? Tôi tin ấy là vì tham lam là một linh gian ác, và Chúa không muốn chúng ta bị linh này ảnh hưởng. Chúa muốn chúng ta phát



huy lòng rộng lượng, chứ không phải tính tham lam. Chúng ta rất dễ bị ảnh hưởng bởi những người xung quanh, đặc biệt nếu chúng ta giao du gần gũi với họ. Nếu bạn muốn thành một người rộng lượng, hãy làm bạn với những người rộng lượng. Hãy quan sát cách họ sống và học theo tấm gương của họ.

Tôi nghĩ đến một số người mà tôi thường đi ăn chung, lúc nào họ cũng rất thân thiện, đầy khích lệ và tử tế với mọi nhân viên trong nhà hàng. Họ có một thái độ tốt ngay cả món ăn mang ra không đúng y như họ mong đợi, và họ cho tiền bo rất rời rạc. Thái độ của họ chính là thái độ rộng lượng. Gần gũi họ làm cho bữa ăn càng thêm ngon, và tôi được thách thức về cách cư xử lúc nào cũng rộng lượng của họ. Chọn bạn chơi sẽ khiến bạn thành người tốt hơn. Dĩ nhiên, chúng ta muốn nhắm đến những người cần chúng ta làm gương cho họ, nhưng nếu chúng ta cứ gần gũi những người này mà thôi thì không tốt chút nào.

### **Hãy Chủ Ý Rộng Lượng**

Người mà không có thói quen rộng lượng có thể ép mình rộng lượng một thời gian, nhưng tôi đảm bảo là sau một thời gian họ sẽ thích rộng lượng. Hãy quyết định trở thành nguồn phước cho người khác nhiều hơn, và hãy bắt đầu tìm kiếm cơ hội. Khi bạn nghe một người thiếu thốn, đừng nghĩ, “Ai đó nên giúp họ”, mà lại không hỏi Chúa có phải bạn là “ai đó” mà Ngài muốn dùng.

Tôi thích ban cho qua nhiều cách, và tôi biết nhiều người cũng cảm nhận tương tự. Chúng ta lúc đầu không sống theo cách đó nhưng chúng ta học từ từ qua việc thông công với Chúa và qua việc học Lời Ngài. Tôi cũng chịu ảnh hưởng bởi những người rộng lượng đã làm gương cho tôi. Lúc đầu, tôi có chủ ý bày tỏ rộng lượng, nhưng về lâu về dài tôi yêu thích nó. Một phụ tá điều hành của tôi nói cô trước đây là người keo kiệt nhất, nhưng bây giờ cô là người ban cho reri rộng và tích cực. Cô nói bài học đổi đời và hay nhất mà cô học được từ sự giảng dạy của tôi là ban cho. Được biến đổi từ keo kiệt đến rộng lượng, cô phải bắt đầu bày tỏ sự rộng lượng có chủ ý.

Các con của chúng tôi đã nói với nhà tôi và tôi rằng một điều hay nhất mà chúng tôi dạy chúng là ban cho. Hãy học để rộng lượng và dạy điều này cho người khác. Nếu tâm linh bạn đồng ý với những gì bạn đang đọc đây về sự rộng lượng nhưng bạn biết bạn không phải là một người rộng lượng thì bạn có thể trở thành người đó. Hãy cầu nguyện và xin Chúa giúp đỡ, và sau đó hãy làm điều gì đó cho người khác cho đến khi nó trở thành một thói quen.

Đừng nghĩ rằng bạn phải có nhiều tiền mới rộng lượng được. Có thể bày tỏ rộng lượng dù bạn có nhiều hay ít. Nếu bạn chia sẻ những gì mình có một cách reri rộng cho người khác thì bạn là một người rộng lượng. Bạn có thể chia sẻ thức ăn, giúp người ta một tay, tiếp đãi khách ở nhà bạn, hoặc

bạn tặng quà cho người bạn. Tôi thích tặng quà cho người ta, nhưng những điều này không phải là cách duy nhất để ban cho.

Điều mấu chốt là chúng ta phải để sự dư dật chảy từ chúng ta đến người khác. Tính tham lam làm tôi run sợ vì tôi tin nó rất dễ kiểm soát bất kỳ ai nếu họ không chống lại nó. Khi Chúa bắt đầu chúc phước chúng ta, giữ lại cho mình là điều sau cùng chúng ta mới nghĩ tới. Khi phước tuôn đổ trên chúng ta, đó là lúc hãy tiến lên để trở thành nguồn phước cho người khác.

Ta sẽ làm cho con thành một nước lớn. Ta sẽ ban phước lành cho con và làm nổi danh con và con sẽ thành một nguồn phước.<sup>30</sup>

Chúa bảo ông Abraham rằng Ngài muốn chúc phước dư dật cho ông, nhưng lời hứa đi kèm với lời chỉ dẫn trở thành nguồn phúc cho người khác. Nếu chúng ta thành người “giữ cửa” và chúng ta không để nó chảy qua chúng ta, chúng ta sẽ thành một cái “ao tù”. Chúng ta có những thứ căn bản để giúp người khác, nhưng chúng ta không chịu để nó tuôn ra. Người khác không chỉ bị tước đoạt đi phúc lành đó nếu chúng ta keo kiệt hay tham lam, mà chúng ta cũng sống bất hạnh luôn. Có phải bạn đang sở hữu của cải hay của cải “sở hữu” bạn? Bạn có thể dùng tài sản của bạn để trở thành nguồn phúc không? Chúa là Đấng ban cho, và nếu chúng ta muốn hưởng

---

<sup>30</sup>Trích Kinh Thánh sách Genesis (Sáng Thế) chương 12, câu 2.

cuộc sống và hoàn tất mục đích của chúng ta, thì chúng ta phải trở thành người ban cho.

Có sự khác biệt giữa người thỉnh thoảng ban cho và một người hay ban cho. Khi một người thỉnh thoảng ban cho, họ làm như bốn phần, nhưng khi họ trở thành người ban cho thì đó là con người của họ. Ban cho đã trở thành một thói quen, và đó là một phần trong cá tính của họ. Họ không cần phải được thuyết phục để ban cho, họ không bực bội khi ban cho hay thậm ược ao là họ không bị buộc phải làm, nhưng trái lại họ thích ban cho và luôn nóng trông có cách nào để ban cho.

Đây là chỗ bạn nên dừng lại một lát và kiểm tra thực tế. Đây là lúc thử nghiệm thật sự. Bạn có phải là người ban cho rộng lượng không? Bạn có ban cho hết sức mình theo nhiều cách, hay là bạn vẫn còn khăng khăng «giữ cửa» do sợ hãi, cố chặt chiu để lo cho bản thân mình trước hết? Nếu bạn biết trong lòng rằng bạn không phải là một người rộng lượng, đừng cảm thấy có tội, nhưng hãy bắt đầu phát triển thói quen bày tỏ rộng lượng.

### **Lên Kế Hoạch**

Cần những bước nào để bạn hình thành thói quen tuyệt vời này? Trước tiên tôi đề nghị bạn hãy lên kế hoạch. Mỗi ngày hãy đếm người nào bạn có thể chúc phước và cách nào để bạn chúc phước họ. Bạn càng nghĩ về người khác, bạn càng bớt tập trung vào bản thân và vấn đề của mình. Tôi phát hiện

trong nhiều năm rằng tôi càng bớt nghĩ về mình thì tôi càng hạnh phúc hơn.

Hãy nghĩ đến những người gần gũi bạn hôm nay, và rồi hãy nghĩ đến nhu cầu của họ là gì. Có lẽ họ cần sự khích lệ, họ cần nói chuyện và bạn có thể chúc phước cho họ bằng cách lắng nghe họ nói. Có lẽ họ cần tài chính và bạn có thể tặng họ phiếu mua hàng trả trước tại siêu thị hay phiếu đồ xăng trả trước. Có vô số cách để chúc phước cho người ta nếu chúng ta để tâm đến. Nếu bạn không biết họ cần gì thì hãy bắt đầu lắng nghe họ thì chẳng bao lâu bạn sẽ nghe họ nói đến điều họ thiếu. Một người có thể nói, “Mới đây tôi quá thất vọng”, và đó là cơ hội để bạn khích lệ họ. Hoặc khi nói chuyện họ có thể nói, “Tôi thật sự cần một vài bộ quần áo mới, nhưng tôi phải chờ thôi”, bạn nên nghĩ đến việc mua cho họ một vài bộ quần áo mới. Nếu họ cùng cỡ với bạn thì bạn hãy cho vài bộ quần áo của bạn. Có đạo tôi lên một danh sách những điều người ta nói về nhu cầu của họ và dù tôi không giúp họ ngay, nhưng tôi ghi nhận trong danh sách của tôi và sau này tôi giúp khi điều kiện cho phép. Hãy học lắng nghe.

Một điều nữa chúng ta có thể làm là kiểm tra lại mình có cái gì mà mình không dùng và hãy ban cho những thứ này đi. Luôn luôn có những người thật sự thiếu thốn hay ước ao những thứ mà chúng ta có mà chưa dùng tới. Khẩu hiệu của tôi, “Dùng nó còn không sẽ mất nó”.

Chúng ta không cần phải biết rõ một người mới trở thành nguồn phúc cho họ. Nếu chúng ta quyết định trở thành nguồn phúc mọi nơi chúng ta đến, điều này phải gồm cả người xa lạ. Tôi phát hiện ra rằng người ta sẽ cảm thấy thoải mái khi tôi hỏi tên họ lúc họ giúp tôi tại cửa hàng hay tại nhà hàng. Người ta cần cảm thấy rằng chúng ta thật sự quan tâm đến họ như một cá thể riêng biệt.

Hãy lên kế hoạch mỉm cười nữa. Bạn có thể bắt đầu bằng một mục tiêu như, “Tôi muốn mỉm cười ít nhất mỗi ngày một lần” - nghĩa là tôi trở thành nguồn phúc rồi. Khi bạn đạt mục tiêu đó liên tục, hãy thêm mục tiêu là cười hai ba lần mỗi ngày. Chẳng mấy chốc sự rộng lượng trở thành một lối sống.

Hãy sáng tạo và xin Chúa chỉ cho bạn cách để có thể chúc phước cho người khác. Bạn càng rộng lượng, bạn càng được phước trong chính đời sống bạn. Hãy làm việc này vì vinh hiển Chúa và vâng lời Ngài. Chúng ta không thể ban cho vượt quá điều Chúa ban cho. Ngài nói nếu chúng ta ban cho, người ta sẽ cho lại chúng ta, nhận xuống, lắc đều và đổ tràn ra (Luke 6:38). Cuối cùng bạn sẽ không bao giờ thiếu nếu bạn là người ban cho rộng lượng; rốt cuộc bạn sẽ thịnh vượng trong mọi việc bạn làm.

Rộng lượng không chỉ ban cho bản thân, tiền bạc và của cải. Nó cũng liên hệ đến cách chúng ta cư xử với người khác. Người có lòng rộng lượng sẽ

kiên nhẫn với điểm yếu của người khác, nhanh tha thứ và chậm giận. Họ luôn luôn tin điều tốt nhất nơi người khác. Họ lắng nghe khi người khác bị tổn thương và tìm cách an ủi hay bày tỏ lòng quan tâm. Họ cũng khích lệ, gây dựng và nâng đỡ người khác. Họ khích lệ người khác làm điều đúng nhưng thường không nói đến những việc sai của người ta. Nếu tôi phải chọn giữa hai, tôi thà có ai đó cho tôi nhiều điều khác hơn là đả tôi một bữa ăn trưa.

### **Tạo Vật Có Thói Quen**

Chúng ta là những tạo vật có thói quen, nhưng thói quen xấu có thể bỏ được và nó có thể được thay thế bởi thói quen tốt. Như tôi đã nói rồi, tôi tin nếu chúng ta tập trung vào việc hình thành thói quen tốt. Thói quen xấu sẽ không có chỗ “tác nghiệp” trong đời sống chúng ta. Chúng ta có thể hình thành thói quen của một người rộng lượng liên tục hướng đến người khác để giúp cho đời sống họ tốt đẹp hơn, và khi làm thế thói quen xấu mà chúng ta có trước đây sẽ không có chỗ trong chúng ta. Tôi nhìn nhận rằng trước đây tôi là một người rất ích kỷ, vị kỷ. Chúng ta không cần phải học ích kỷ. Chúng ta sinh ra là đã ích kỷ rồi. Cảm tạ Chúa là qua sự đổi đời trong Chúa Giê-su, chúng ta có thể đổi tính. Chúa Giê-su chết để chúng ta không còn sống cho bản thân nữa (2Corinthians 5:15). Đó là tin tốt! Chúng ta có thể thoát khỏi tính ích kỷ. Chúng ta có thể thoát khỏi lối suy nghĩ in trí

sẵn, "Còn tôi thì sao?" Chúng ta không cần phải sợ rằng nhu cầu của chúng ta không được đáp ứng, vì Chúa luôn luôn chăm sóc nhu cầu chúng ta khi chúng ta bận rộn chăm sóc nhu cầu của người khác.



## CHƯƠNG

# 13

### *Phép Ứng Xử 10: Thói Quen Vội Vã*

Ma quỷ nhúng tay vào những việc nào  
làm cách vội vã.

*Ngạn ngữ Thổ Nhĩ Kỳ*

Người bận rộn thường cảm thấy họ phải vội vã làm xong mọi việc cần làm, nhưng tôi tin nếu chúng ta cứ liên tục vội vã để làm xong mọi việc thì chúng ta đang làm việc quá nhiều. Phần lớn nhiều người ngày nay hay nói họ có quá nhiều việc để làm và ca thán là họ đang bị căng thẳng, nhưng họ quên rằng chính họ đã lên thời gian biểu, và họ là người duy nhất có thể thay đổi nó. Có phải chúng ta thật sự phải làm mọi thứ cần làm, hay chúng ta có thể loại bỏ một số việc và làm chậm lại và hưởng một cuộc sống với tốc độ vừa phải không? Tôi nghĩ chúng ta thấy đều có câu trả lời cho câu

hỏi đó. Dĩ nhiên, chúng ta có thể làm ít hơn nếu chúng ta thật sự muốn.

Khi chúng ta đọc về quãng đời của một người được in trên giấy hay trên bia mộ, họ chỉ ghi ngày họ sinh và ngày họ chết. Giữa hai ngày đó là một cái gạch nối. Có lẽ có cái gạch nối ở đó là vì nó nói lên cuộc đời chúng ta như thế. Chúng ta có một khoảng trống trong mọi việc, và trước khi chúng ta biết điều đó, cuộc đời sẽ sớm kết thúc và có lẽ chúng ta không hưởng được nó gì cả.

Phần lớn nhiều người há mồm há miệng đeo đuổi thú vui nên họ vụt mất nó bao giờ không biết.

Soren Kierkegaard

Phần lớn những việc chúng ta vội vã làm cho xong bởi vì chúng ta nghĩ nếu chúng ta làm ngay lúc đó, chúng ta sẽ được hưởng thụ cuộc sống trong tương lai. Tôi đề nghị chúng ta hãy sống chậm lại và bắt đầu hưởng cuộc sống ngay bây giờ.

### **Chúa Có Vội Vã Không?**

Kinh nghiệm của tôi là Chúa không vội vã. Hình như Ngài luôn có thời gian cho mọi việc. Ngài không trễ nải, nhưng Ngài không quá sớm, và Ngài mong chúng ta hãy kiên nhẫn đang khi chúng ta chờ đợi. Ngay bây giờ tôi nhìn cây cối, rau cỏ, hoa lá và chim trời đang bay quanh vườn nhà tôi qua một cửa kiếng. Khi tôi nhìn chúng, tôi nhận ra rằng

thiên nhiên không vội vã, nhưng mọi vật đều hoàn thành những gì cần thực hiện.

Những ai thích ngoài trời đều nói họ thích thiên nhiên bởi vì nó thanh bình. Tôi cũng thích thiên nhiên bởi nó nhắc tôi nhớ Chúa và tạo vật của Ngài. Tôi thích cảnh thanh bình mà thiên nhiên mang lại. Một cuộc dạo bộ qua khu rừng sẽ rất ích lợi cho cả hồn lẫn xác. Nhưng chúng ta có thường để thời gian làm chuyện đó không? Một số người có đi bộ hay chạy bộ tập thể dục, và họ có thể hưởng lợi khi họ làm vậy, nhưng nó khác với việc dạo bộ để hưởng thụ tạo vật của Chúa và cảnh thanh bình mà thiên nhiên mang lại. Hãy quyết định đừng vội vã mà bỏ qua tạo vật của Chúa và không để thì giờ nào lưu tâm, thưởng ngoạn và cảm kích cảnh quang.

Trong những năm qua tôi đã nỗ lực học cách để thưởng thức mọi việc tôi làm, và để làm việc đó tôi phải liên tục nhắc nhở mình phải sống chậm lại. Tôi được biết đến là mẫu người nhanh nhẹn. Tôi quyết định rất nhanh, và tôi chạy việc cũng rất nhanh, và đôi khi tôi làm quá nhanh đến độ tôi không nhớ là mình đã làm gì. Con gái tôi hay đùa với tôi khi bảo tôi chờ cho đến khi cháu đậu xe lại và tháo dây an toàn cho tôi và mở cửa cho tôi bước ra. Nếu mẹ con tôi đi mua sắm thì tôi đã vô siêu thị rồi mà con gái tôi vẫn còn chưa ra khỏi xe. Nếu tôi không tự nhắc mình rằng hãy sống chậm lại thì tôi thấy cái đầu tôi đi trước cái chân tôi.

Nhà tôi thì hiếm khi vội vã, con rể tôi hiếm khi vội vã, và tôi biết những người khác cũng giống vậy, nhưng phần lớn mọi người đều vội vã, và buồn thay họ không chắc rằng họ đang đi hướng nào trong đời sống. Nếu bạn và tôi muốn bỏ thói quen vội vã, chúng ta sẽ phải có những thay đổi trong lối sống và trong suy nghĩ. Thói quen tốt sẽ tống khứ thói quen xấu; vì vậy hãy tập trung duy trì sự bình an và kiên nhẫn thì vội vã cuối cùng chỉ còn là chuyện của quá khứ.

### **Đặt Chuông Báo Động Quá Tải**

Bạn không phải làm mọi việc mà mọi người muốn bạn làm, và hoàn toàn đúng khi trả lời “không”. Hãy bảo vệ bình an của bạn bằng cách từ chối lên thời gian biểu quá tải. Ngay khi bạn cảm thấy bị áp lực làm quá sức mà bạn biết rằng không có bình an thì hãy đặt báo động quá tải. Giống như chuông báo thức báo chúng ta phải dậy và bắt đầu một ngày mới thì hãy đặt chuông báo động quá tải để báo cho bạn biết hãy trả lời “không” với việc gì bạn buộc phải làm để bạn giữ được bình an. Một trong những người mà tôi nói “không” là chính tôi. Đôi khi chính tôi muốn làm những việc khiến tôi bị áp lực nên tôi phải nói, “Joyce, bình an của người quan trọng hơn công việc mà người muốn làm”. Rất thường thì chính chúng ta là kẻ thù khốn nạn nhất của chúng ta. Có lẽ chúng ta muốn “ôm đồm” mọi việc mà chúng ta biết rằng ai cũng tham gia,

nhưng có thể điều đó không hay cho chúng ta. Nếu bạn bước theo khôn ngoan, bạn có thể duy trì bình an trong khi mọi người bạn quen biết đều bị căng thẳng do vội vã.

Khi việc lên kế hoạch gặp người này, người kia chiếm hết thời gian cả một ngày của bạn, hãy đảm bảo rằng bạn có thời gian riêng cho mình để nghỉ ngơi và giãn xả. Hãy thường xuyên để thì giờ đánh giá thời gian biểu của bạn, và nếu có việc gì mà không mang lại kết quả cho bạn hay là bạn nghĩ là bạn không nên làm nữa, hãy loại nó khỏi thời gian biểu. Hãy tự hỏi rằng những gì bạn đang làm có đáng làm không.

Chúa không vội vã. Nếu chúng ta vội vã, chúng ta muốn qua mặt Ngài và rồi thất vọng không biết Ngài đi đâu. Hãy học sống trong “nhịp điệu thiên thượng” của Chúa. Sống chậm cho phép bạn làm việc một cách kiên nhẫn và bình an.

Thánh Francis de Sales có nói, “Đừng bao giờ vội vã; hãy làm mọi sự cách nhẹ nhàng và trong tinh thần thanh thản. Đừng đánh mất bình an nội tâm vì bất cứ chuyện gì, cho dù cả thế giới đang giận cống lên”.

### **Lợi Ích Của Lối Sống Vội Vã**

Khi tôi suy nghĩ lợi ích của lối sống vội vã là gì, thành thật mà nói tôi nghĩ không có lợi ích nào cả. Nhưng tôi lại nghĩ đến một số bất lợi. Cứ liên tục sống vội vã thì không tốt cho sức khỏe. Nó gây áp

lực lên chúng ta, và chúng ta đều biết căng thẳng có hại như thế nào. Vợ vã làm hỏng mối quan hệ. Chúng ta sẽ không bao giờ có thì giờ phát triển bất kỳ mối quan hệ nào, chẳng hạn như chúng ta có bạn bè mà chúng ta không có thời gian lắng nghe họ hay thỏa mãn nhu cầu của họ. Chúng ta thường bỏ mặc gia đình để đeo đuổi hoàn thành mọi việc mà chúng ta buộc phải làm. Chúng ta quá bận bịu không lắng nghe con cái nói khi chúng muốn nói chuyện với chúng ta, quá bận rộn không thăm cha mẹ già đang sống một mình và quá bận không có thì giờ đầu tư cuộc hôn nhân mà sắp rạn nứt một ngày không xa nếu chúng ta không lo đầu tư vào. Tôi đã nói đó là một bất lợi lớn của vợ vã, và bất lợi đó là chúng ta không thưởng thức những gì chúng ta đang làm. Cuộc sống trôi qua như “cơn gió thoảng” và vào lúc cuối đời chúng ta sẽ tiếc là chúng ta nên làm ít lại và thưởng thức nhiều hơn.

Thật ra, tôi dám nói rằng nhiều việc bây giờ chúng ta cho là phí thời gian nhưng sau này chúng ta sẽ trân trọng nó vô cùng. Có bao nhiêu người mẹ mà bạn biết bỏ mọi việc để cùng ngồi chơi với con cái mình và quan sát từng hành vi cử chỉ của con mình trong một ngày? Có bao nhiêu người vợ không thích điều gì khác hơn ngoại trừ cùng chồng ngồi xem phim chung với nhau? Bao nhiêu người trong chúng ta sẽ tiếc những lúc chúng ta không gọi điện cho ba mẹ mình để thăm hỏi hay ghé thăm họ?

Mỗi lần chúng ta làm một những việc này, chúng ta thêm vào “tài khoản” của chúng ta. Tài khoản

này không phải là tiền bạc để tiêu xài về sau mà nó là những kí ức mà chúng ta sẽ hưởng nhiều năm sau đó.

Sống vợ vã khiến chúng ta đánh mất những điều quan trọng nhất trong đời. Nó khiến chúng ta bực bội, thiếu kiên nhẫn với con người lẫn sự vật, rất dễ nổi cáu và lúc nào cũng bào chữa là chúng ta bận rộn và vợ vã, như thể là người ta phải tha thứ cho phép ứng xử sai lầm của chúng ta. Thiếu kiên nhẫn cũng là vợ vã trong lòng. Chúng ta cứ mãi suy nghĩ và lên kế hoạch để hoàn tất mọi việc mà chúng ta nghĩ là cần làm. Chúng ta vợ vã trong linh hồn, và khi ai đó hay việc nào đó không tiến triển như chúng ta mong ước, chúng ta tỏ ra thái độ thiếu kiên nhẫn.

Chẳng hạn, nếu tôi vợ vã và nhà tôi muốn nói chuyện với tôi về trận bóng đá đêm hôm qua, là đề tài mà tôi không thích chút nào, tôi hầu như thiếu kiên nhẫn với chồng tôi. Hoặc nếu tôi đang vợ vã và có điều gì đó thuộc về máy móc bị trục trặc, tôi cảm thấy bực bội và thiếu kiên nhẫn và tôi thường thấy mình la ó lung tung. Bạn có bao giờ nổi khùng với cái máy tính hay chiếc điện thoại di động rồi cho nó là “đồ khùng” không? Tôi có. Tôi khích lệ bạn hãy sống chậm lại và bỏ thói quen vợ vã trước khi bạn tự làm hại bản thân mình, hại những người xung quanh và hại luôn kế hoạch tốt đẹp mà Chúa dành cho bạn.

Ngày nay có rất nhiều người vợ vã nên chúng

ta có lẽ không nhận ra nó là bất thường, nhưng vôi vữa là bất thường đấy. Chúa không hề định chúng ta làm việc vôi vữa và đầu óc lúc nào cũng căng thẳng và rối bời. Vôi vữa là kẻ cướp đi an bình, và một món quà quý giá Chúa Giê-su đã để lại cho chúng ta là bình an. Không có bình an, cuộc đời không đáng sống theo quan điểm của tôi.

Ta để lại cho các con sự bình an trong tâm hồn. Ta ban cho các con sự bình an, chẳng phải thứ bình an mong manh của trần gian. Lòng các con đừng bối rối, sợ hãi.<sup>31</sup>

Thông điệp trong câu Kinh Thánh này thật rõ ràng. Chúa Giê-su đã để lại cho chúng ta bình an của Ngài, nhưng chúng ta phải có trách nhiệm sắp đặt đời sống chúng ta theo một cách nào đó để chúng ta có thể hưởng nó. Bình an là món quà Chúa Giê-su đã ban cho miễn phí, nhưng chúng ta có thể đánh mất hoàn toàn những lợi ích của nó trừ khi chúng ta đánh giá cao nó. Bạn có thể thay đổi điều gì mà ngay lập tức mang lại cho bạn bình an hơn?

Nếu chúng ta biết điều gì nên làm mà lại không làm thì không việc gì chúng ta làm giúp ích cho chúng ta. Chúng ta thường cầu nguyện xin bình an, nhưng chúng ta có làm phần của chúng ta không? Chúa không làm hết cho chúng ta đâu, nhưng Ngài sẽ chỉ cho chúng ta nên làm gì và rồi ban cho chúng ta khả năng để làm nếu chúng ta sẵn lòng. Một khi chúng ta biết nên làm gì, tốt nhất là đừng

---

<sup>31</sup>Trích Kinh Thánh sách John (Giăng) chương 14, câu 27.



trì hoãn mà hãy hành động và thực hiện ngay. Hẹn rày hẹn mai sẽ không bao giờ làm cả. Khi bạn biết bạn cần làm gì, hãy ra tay làm ngay. Việc nào cũng trì hoãn sẽ làm cho ta khó chịu, nhưng làm xong một việc sẽ cho ta cái cảm giác thỏa mãn. Khi buộc phải leo lên “ngọn đồi” thì đừng có ngồi đó mà chờ nó thành “ụ đất”. Nếu chúng ta không trì hoãn công việc thì chúng ta sẽ không bị áp lực để mà vội vã phải làm vào giờ phút cuối.

Nếu không có lợi ích nào của việc vội vã, vậy tại sao lại vội vã? Dĩ nhiên, đôi khi chúng ta phải gấp rút để không trễ hẹn vì có chuyện xảy ra mà ta không tính trước, nhưng chuyện này hoàn toàn khác với lối sống lúc nào cũng vội vã. Và ngay cả những lúc chúng ta cần vội để đến nơi kịp lúc, chúng ta cũng có thể tránh được nếu chúng ta tính trước.

### **Sống Luôn Chừa Khoảng Trống**

Nếu bạn có thói quen vội vã trầm trọng, có lẽ bạn cần tìm ra nguyên nhân của vấn đề. Vội vã có thể là thói quen xấu, nhưng nó cũng có thể là kết quả của sự trì hoãn. Người mà hay trì hoãn và chậm trễ - là người lúc nào cũng chờ cho tới phút cuối mới làm - thì luôn luôn vội vã. Hãy học sống chừa một khoảng trống. Điều này có nghĩa là phải tính toán xem thử bạn có nhiều thời gian để chuẩn bị làm công việc không và chừa ra một khoảng trống mà bạn nghĩ là cần thiết. Lúc đó nếu có gì xảy ra bất ngờ, bạn đã chuẩn bị rồi.

Tôi là người rất tập trung và không thích phí thì giờ, nên tôi có khuynh hướng không để khoảng thời gian trống giữa các cuộc hẹn hay sự kiện, và điều đó thường khiến tôi cảm thấy hơi vội. Nếu có gì trục trặc với kế hoạch hoàn hảo của tôi thì cả ngày hôm đó bị hỏng luôn. Do trải qua những tháng ngày thất vọng, tôi học được rằng kế hoạch hay nhất là chừa một khoảng thời gian trống cho những điều bất ngờ xảy ra. Nói cách khác, tôi đã học mong đợi những điều không mong đợi xảy ra. Nếu kế hoạch của bạn dành cho một ngày không hiệu quả, hãy gọi điện thay đổi nếu làm như thế sẽ giúp bạn không cần phải vội vã. Hãy tuyên chiến với lối sống vội vã, và hãy cứ bám sát cuộc chiến cho đến khi bạn phát hiện và đánh bại mọi kẻ thù làm ảnh hưởng bình an của bạn.

### **Hãy Khởi Đầu Tốt Đẹp**

Cách đây vài năm tôi có viết một cuốn sách suy gẫm mỗi ngày mang tựa *Starting Your Day Right*, và nó là một trong số sách bán chạy nhất. Tại sao? Vì người ta nhận ra rằng nếu họ bắt đầu một ngày cách tốt đẹp, thì cả ngày đó sẽ vô cùng tốt đẹp. Nếu bạn cần bỏ thói quen vội vã, hãy chào Chúa Giê-su vào buổi sáng khi bạn thức dậy và sau đó hãy tuyên bố, “Tôi sẽ không vội vã hôm nay. Tôi sẽ làm việc với tốc độ mà giúp tôi duy trì sự bình an, kiên nhẫn và thích thú mọi công việc”. Mỗi khi bạn cảm thấy mình bắt đầu vội vã, hãy nói những

lời này lần nữa và lần nữa nếu đó là điều bạn thấy cần phải làm. Nói thế còn hay hơn là nói cả hàng chục lần mỗi ngày, “Tôi đang vội đây!”

Bạn nên nói tương tự với bất kỳ thói quen nào bạn đang gặp. Nếu bạn đang tạo thói quen thành một người có tính quyết định thì khi thức dậy, sau khi chào Chúa, hãy nói, “Hôm nay tôi đã quyết định. Tôi khôn ngoan, tôi được Chúa hướng dẫn, và tôi sẽ không trì hoãn”. Làm thế còn hay hơn là cứ nói cả ngày, “Tôi thấy lúc này khó mà đưa ra quyết định”.

Đừng quên thực hành thói quen thánh thiện, vì việc tạo ra tất cả thói quen tốt tùy thuộc vào thói quen này. Hãy để thì giờ với Chúa và xin Ngài giúp khi bắt đầu một ngày. Làm thế sẽ giúp bạn bắt đầu một ngày cách tốt đẹp.



## CHƯƠNG

# 14

### *Phép Ứng Xử 11: Thói Quen Cảm Xúc*

Chúng ta thấy đều có cảm xúc, và chúng ta không bao giờ biết được khi nào nó biến mất hay xuất hiện, nhưng chúng ta không cần phải để nó kiểm soát chúng ta. Chúng ta có thể kiểm soát cảm xúc và bỏ những thói quen cảm xúc nào làm hại cả chính chúng ta lẫn người khác. Một số thói quen cảm xúc tai hại đó là tự thương hại, chán nản và thất vọng hay buồn rầu cũng như để hoàn cảnh định đoạt xúc cảm chúng ta. Có người thì mau giận, mau nổi cáu và dễ bị tổn thương, và họ hành động dựa trên cảm xúc rất phi thực tế và thiếu suy nghĩ. Có hàng trăm kiểu cảm xúc khác nhau, nhưng đây là một số cảm xúc mà chúng ta hay gặp phải.

#### **Tự Thương Hại**

Thói quen cảm thấy tự thương hại cho mình là điều

mà tôi gọi là thói quen xấu. Nhìn thấy một người đầy sự thương hại thì không hấp dẫn chút nào. Ai cũng thấy mệt mỏi. Tôi biết một phụ nữ rất dễ thương và tử tế trọn cả đời và bà thích làm việc gì đó giúp người khác. Nhưng tới độ tuổi 87 bà không thể sống một mình được nữa nên bà buộc phải dọn đến sống trong viện dưỡng lão. Viện dưỡng lão là nơi lí tưởng nhất trong phố, và nhân viên ở đó rất tốt. Bà được chăm sóc rất tử tế, được ăn ngon, con cái bà chi trả mọi chi phí cho bà, nhưng bà để cho cảm xúc tự thương hại bắt đầu kiểm soát đời sống bà. Bà làm bầm và bắt lỗi đủ điều. Bà hay nói rằng mọi người không hiểu cho việc bà đã bỏ hết cơ ngơi và buộc phải sống nhờ vào người khác.

Vấn đề trở nên trầm trọng đến độ nhiều người sợ không dám đến thăm bà, và nhân viên cũng ngại mỗi khi bà nhấn chuông gắn bên ngoài phòng bà, ám chỉ bà cần giúp đỡ.

Cứ nghĩ về bao điều nhiều nhưng trong đời rất cuộc khiến cho bà nổi giận và bất mãn, và buồn thay bác sĩ phải cho bà uống thuốc an thần để trấn an bà và để cho nhân viên chăm sóc bà. Tôi thật sự tin rằng nếu bà sống tích cực và biết ơn, bà chắc có lẽ kinh nghiệm niềm vui. Bà quá tự thương hại đến độ bà không chịu ra khỏi phòng để thăm các bạn già khác hay sang phòng ăn, phòng nhóm hay phòng tập cho người già. Đối với tôi, đây là một gương điển hình cho thấy cứ biểu lộ những cảm xúc tiêu cực như thế sẽ hủy hoại cuộc đời và

các mối quan hệ của chúng ta. Bà này đáng lí phải chọn cách bà phản ứng với giai đoạn mới trong đời bà, nhưng đấng này bà đã chọn sai lầm và điều đó khiến bà sống những năm tháng bất hạnh mà đáng lí ra bà có thể tránh được cách dễ dàng.

Một vấn đề trầm trọng trong những năm tháng đầu đời của tôi là tự thương hại. Quả là một cảm xúc đã tôi cho phép kiểm soát tôi phần lớn thời gian. Khi tôi không nhận được thứ tôi muốn hay gặp khó khăn hay có vấn đề, phản ứng đầu tiên của tôi là cảm thấy thương hại cho bản thân. Tôi đã bị lạm dụng từ hồi nhỏ và lấy phải người chồng đầu không chung thủy và không biết sao tôi lại rơi vào lối suy nghĩ sai lầm rằng tôi có quyền tự thương hại cho bản thân mình. Tôi nghĩ sau khi tôi chịu đựng những chuyện như thế thì đến lúc tôi sẽ có đời sống dễ chịu và được tự do theo ý mình, và khi chuyện đó không xảy ra tôi lại chìm ngập trong sự tự thương hại. Tôi nhớ khi Chúa nói với lòng tôi: “Joyce, con có lí do để tự thương hại cho mình, nhưng con không có quyền làm điều đó vì Ta sẵn sàng và chờ đợi để đem sự chính trực và phần thưởng cho đời sống con”. Khi chúng ta cho phép mình là nạn nhân, nó sẽ đe dọa tương lai chúng ta. Dù chúng ta có một khởi đầu nghèo khổ như thế nào, hay hiện giờ chúng ta gặp phải nhiều chuyện không may, nhưng Chúa luôn bù đắp cho chúng ta và ban phúc gấp đôi để bù lại khó khăn trước đây nếu chúng ta sẵn lòng làm theo cách của Ngài. Cách của Ngài thì không phải là tự thương

hại và kèm theo tất cả những cảm xúc tiêu cực. Tôi phải bỏ đi thói quen tự thương hại, và bạn cũng cần làm tương tự nếu đó là vấn đề đối với bạn. Tự thương hại sẽ giam hãm bạn và khiến bạn chỉ nghĩ về mình mà thôi, và cái tôi của bạn không phải là cái tôi hạnh phúc. Lúc đó bạn trở thành “cuồng rồn” của vũ trụ. Chúa đã tỏ cho tôi rằng tự thương hại là thờ ngẫu tượng, vì khi chúng ta cứ hướng về nội tâm, chúng ta đang tập trung làm hài lòng bản thân thay vì tập trung vào Chúa.

Tự thương hại là cái chết mà không được sống lại, là hố sâu mà không bàn tay nào giải cứu được vì bạn muốn chìm xuống.

Elizabeth Elliot

Chúng ta không thể nhận sự cứu giúp của Chúa hay của con người cho đến khi chúng ta quyết định bỏ tật xấu đó là ngụp lặn trong sự tự thương hại khi chúng ta gặp những thất vọng trong đời.

Cũng như với bất kỳ tật xấu nào, cách để thắng sự tự thương hại là nhận ra nó và biết rằng nó làm hại bạn và không làm đẹp lòng Chúa. Sau đó bạn phải xưng nó như là một tội, hãy ăn năn và xin sự tha thứ và nhờ Chúa giúp để mà thay đổi. Hãy học nhận ra những dấu hiệu cho thấy bạn đang ngụp lặn trong sự tự thương hại và hãy nói, “Không được, tôi sẽ không rơi vào chôn tối tăm này nữa”. Tự thương hại là phí thời gian, và nó khiến chúng ta cảm thấy khó chịu. Nó cản trở sự giúp đỡ của



Chúa, khiến chúng ta không hài lòng và cướp đi niềm vui cũng như bình an của chúng ta.

Nếu bạn bắt đầu ngụp lặn trong sự tự thương hại thì hãy nghĩ về các phúc lành. Hãy viết ra và nói lớn tiếng các phúc lành này. Hãy đi thăm ai đó hay gọi cho ai đó bất hạnh hơn bạn. Hãy ra khỏi nhà và giúp đỡ ai đó, nhưng dù bạn làm gì, đừng lún sâu vào sự tự thương hại nữa. Nếu bạn có chỗ ở, có cơm ăn và có áo mặc, bạn giàu hơn một nửa dân số trên thế giới. Nếu chúng ta sánh mình với những người có vẻ là giàu hơn chúng ta thì chúng ta sẽ cảm thấy mình kém may mắn. Hãy phát triển thói quen không để cảm xúc như tự thương hại kiểm soát bạn.

### **Kiểm Soát Cơ Giận**

Hãy tìm hãm cơn nóng nảy, giận cuồng, sự nóng giận chỉ xui con làm ác.<sup>32</sup>

Giận là một triệu chứng - cái tôi bệnh hoạn. Chúng ta rất dễ nổi giận và mất bình tĩnh khi chúng ta không nhận được điều chúng ta muốn, nhưng chúng ta có thể phát triển thói quen duy trì bình an và không cho phép cảm xúc kiểm soát chúng ta. Thái độ cho “cái tôi” là số một có thể trở thành một việc làm chiếm hết thời gian, nhưng cái giá bạn phải trả là nổi thất vọng vào cuối tuần. Rốt cuộc tôi nhận ra rằng tôi càng chú tâm vào cái tôi,

---

<sup>32</sup>Trích Kinh Thánh sách Psalm (Thi Thiên) chương 37, câu 8.

tôi càng bất hạnh. Tôi tin con đường duy nhất đến hạnh phúc đích thật là quên bản thân và sống làm nguồn phúc cho tha nhân. Chúa luôn mang niềm vui đến cho chúng ta nếu chúng ta bước theo sự hướng dẫn của Ngài cho một đời sống hạnh phúc.

Kinh Thánh dạy rõ ràng chúng ta phải kiểm soát tính khí của chúng ta. Có lẽ bạn nghĩ rằng bạn không thể làm được chuyện đó, nhưng sự thật thì đó là tính khí của bạn và chỉ có bạn mới kiểm soát nó hay để cho nó kiểm soát bạn. Quyền lựa chọn thuộc về bạn. Tôi sinh trưởng trong một gia đình mà giận dữ và lộn xộn là bình thường. Cha tôi là một người vô cùng dễ nổi cáu. Ông dùng cơn giận của ông để kiểm soát người ta qua nỗi sợ. Nên tôi hay nổi giận đến độ tôi không biết bình an là gì cho đến khi tôi chứng kiến bình an của Chúa thể hiện qua chồng tôi là Dave.

### **Giận Đúng Hay Giận Sai?**

Giận đúng là giận thánh thiện, nhưng giận mà nhắm vào con người và sự vật trong đời sống chúng ta thì không đúng. Nếu chúng ta muốn giận, sao không nổi giận với tình trạng nghèo thiếu đến độ phải ra tay hành động? Hoặc hãy nổi giận với nạn buôn bán người đến độ bạn phải cầu nguyện và tham gia để giải cứu những con người bị nô lệ bởi thảm kịch này? Mới đây một nhóm các bác sĩ của chúng tôi có mặt tại một vùng đất trên thế giới nơi mà nạn buôn bán tình dục lan tràn, và do quá

nghèo khổ nên mới có tình trạng này, nhiều bậc phụ huynh bán con mình để lấy 500 đô la để cứu đói cho gia đình. Họ lí luận rằng đứa con họ bán sẽ có miếng ăn và số tiền họ nhận sẽ lo cho những đứa con còn lại. Họ không hiểu rằng họ bán con họ cho một cuộc sống khốn khổ, bệnh hoạn và nô lệ. Thật biết ơn là chúng tôi thương lượng ngay với những tên buôn bán tại vùng đó để mua các em gái này lại - những em gái này đang bị tống vào một công-tơ-nơ để chuyển sang một nước khác nơi mà các em bị buộc làm gái điếm. Việc làm này tốn 3000 đô la nhưng xứng với đồng tiền bỏ ra để cứu các em khỏi một cuộc sống mà các em đang gặp phải. Chúng ta nên giận với thảm kịch này trong thế giới ngày nay, nhưng đó là cơn giận đúng khiến chúng ta ra tay hành động. Trước đây tôi đã phí phạm thời gian rất nhiều trong cơn giận sai, giận là vì tôi không nhận được mọi thứ tôi muốn, và bây giờ tôi không phí thời gian cho chuyện này nữa. Bạn có đạt đến chỗ đó chưa? Tôi hy vọng bạn đạt đến đó, và bạn bắt đầu kiểm soát được cơn giận thay vì để nó kiểm soát bạn.

Đành rằng có chuyện giận đúng, nhưng thường thì chúng ta không có cái này. Ngoài ra, giận đúng không khiến chúng ta gặp rắc rối. Cơn giận mà chúng ta thường cảm nhận đó là giận sai. Nó là cơn giận dẫn tới đau đớn và tổn hại không chỉ cho người khác mà còn cho chính chúng ta nữa.

Cảm xúc giận sai là căn bệnh đang chờ để bộc

phát. Hay giận sẽ gây ra những căng thẳng không cần thiết cho chúng ta và nó là căn nguyên chính của nhiều chứng bệnh. Các bác sĩ từ Coral Gables, Floria, so sánh năng suất bơm máu trong tim của 18 người có bệnh về động mạch với 9 người khỏe mạnh. Mỗi người tham gia cuộc nghiên cứu đều trải qua trắc nghiệm về căng thẳng thể chất (cỡi xe đạp đua) và trắc nghiệm về tinh thần (làm phép toán, nhớ lại biến cố làm họ vô cùng giận và nói một bài thuyết trình ngắn để bảo vệ mình khỏi việc tăng giá phí đi thang máy). Dùng kỹ thuật chiếu tia X quang, các bác sĩ chụp hình từng quả tim của các đối tượng trong lúc làm bài trắc nghiệm này.

Đối với tất cả các đối tượng, giận dữ làm giảm lượng máu mà tim chuyển đến cơ thể nhiều hơn là các trắc nghiệm bình thường, và điều này đặc biệt đúng cho những ai bị bệnh tim.

Các bác sĩ làm thử nghiệm này gợi ý, “Tại sao giận là nguy hiểm hơn sợ hay căng thẳng thần kinh như người ta đoán. Nhưng cho tới khi chúng tôi nghiên cứu thêm về đề tài này thì chúng tôi thấy điều này đúng.”

Lời giải thích của Chúa cho việc “nổi giận” là hãy bình tĩnh (Exodus 14:14). Ngài đã ban cho chúng ta bình an của Ngài, nhưng chúng ta phải nắm giữ nó khi sự cám dỗ để mất bình tĩnh đang gần kề chúng ta. Tôi biết việc bỏ đi quyền kiểm soát của cảm xúc giận dữ sai và hưởng bình an của Chúa mọi lúc là điều khả thi.

## **Những Phản Ứng Thuộc Cảm Xúc**

Chúng ta đã học được rằng những phép ứng xử khiến chúng ta phản ứng tự động với nhiều tình huống. Nó là những thói quen được hình thành qua nhiều năm do cứ lặp đi lặp lại. Khi chúng ta bị bực bội, chúng ta phản ứng một kiểu; khi chúng ta nản lòng, chúng ta phản ứng kiểu khác. Khi chúng ta bị tổn thương, chúng ta phản ứng hoàn toàn khác với lúc bị bực bội hay nản lòng. Chúa Giê-su trải qua tất cả những cảm xúc này, nhưng Ngài luôn phản ứng cùng một cách. Ngài tin cậy Thượng Đế và duy trì bình an. Chúng ta có thể làm điều tương tự được không? Được, chúng ta có thể làm! Hãy bắt đầu để ý cách mà bạn phản ứng trong mọi tình huống và ghi vào sổ những quan sát này. Chẳng bao lâu bạn sẽ nhận ra rằng bạn đang phản ứng với sự thôi thúc của cảm xúc thay vì chủ ý hành động theo lời dạy của Chúa trong Kinh Thánh. Bạn có thể phát triển thói quen mới đó là duy trì ổn định trong mọi hoàn cảnh.

Nếu tôi cảm thấy thương hại cho tôi và giận dữ khi ai làm chạm tự ái tôi, thì tôi phản ứng với cảm xúc sôi sục trong tôi. Làm thế là để nó kiểm soát đời sống tôi, và thế thì không hay tí nào. Tuy nhiên, nếu tôi tha thứ người ta, là điều Chúa Giê-su dạy chúng ta làm, thì Chúa kiểm soát đời sống tôi, và thế thì thật là tuyệt! Nếu chúng ta cho phép những gì người khác gây ra cho chúng ta và để hoàn cảnh đó kiểm soát phép ứng xử chúng ta, chúng ta

sẽ làm nô lệ cho cảm xúc. Ngược lại, nếu chúng ta chịu để Lời Chúa và Thần Chúa dẫn dắt, chúng ta trở thành tôi tớ Chúa và mong ước hưởng cuộc sống cũng như mọi thứ mà Chúa đã hứa với chúng ta.

### **Những Tổn Thương Tình Cảm**

Ai cũng bị tổn thương tình cảm trong đời sống, một số người thì bị nhiều hơn người khác. Chúng ta thấy đều phải học để không cho phép cảm xúc kiểm soát chúng ta, nhưng những người đã bị tổn thương tình cảm lâu năm có lẽ gặp khó khăn hơn. Nếu một người bị từ chối, bị ruồng bỏ hay bị lạm dụng thì có lẽ tình cảm của họ không còn ổn vì đã trải qua những bi kịch này. Nếu bạn không được yêu thương và đón nhận hoặc nếu bạn được dạy rằng bạn không có giá trị gì thì bạn sẽ được liệt vào hạng người mà Chúa gọi là kẻ có lòng tan vỡ. Nhưng tôi có tin mừng cho bạn. Chúa Giê-su đến để chữa lành kẻ có lòng tan vỡ, ban vẻ đẹp thay cho tro bụi, ban niềm vui thay cho sầu thảm, và ban áo ngời khen thay vì lòng nặng nề. Ngài cũng đến hoán đổi cảnh lộn xộn thành an bình.

Tôi là người đón nhận sự chữa lành của Chúa suốt cả đời và tôi hy vọng bạn cũng vậy. Tuy nhiên, nếu bạn cần sự chữa lành như thế, tôi muốn đảm bảo là Chúa Giê-su đang chờ với cánh tay dang ra để mang lại sự hồi phục lạ lùng trong đời này. Nếu tình cảm bạn bị tổn thương, bạn đang có thói quen làm hại chính bạn.

Bạn có thấy ăn uống thoải mái khi bạn bị tổn thương hay bực bội không? Nhiều người có thói quen ăn nhiều hay chạy đến tủ lạnh để tìm an ủi thay vì chạy đến với Chúa.

Bạn có đi mua sắm và tiêu tiền vào những thứ vô bổ khi bạn bị tổn thương không? Nếu vậy, bạn đang mua sự an ủi. Bất kỳ niềm an ủi nào chúng ta nhận từ chính hành động xác thịt của chúng ta thì chỉ là cái lợi trước mắt mà thôi, nhưng những vết thương sâu xa mà cần đến sự chữa lành của Chúa thì vẫn còn bên trong chúng ta. Dù đó là việc ăn uống, mua sắm, cờ bạc, thuốc men, rượu chè hay bất kỳ phép ứng xử tai hại nào, Chúa có thể giải cứu bạn khỏi những vấn nạn này. Ngài là Chúa của tất cả sự chữa lành và an ủi. Ngài là Đấng giải thoát! Bước đầu tiên đến tự do là nhìn nhận sự thật về việc tại sao chúng ta làm những việc chúng ta đang làm và quyết định, nhờ Chúa giúp, rằng chúng ta sẽ không mãi sống trong cảnh nô lệ như thế.

Người ta làm đủ thứ chuyện khi họ bực bội hay cảm thấy tình cảm suy sụp. Những cảm xúc này gây ra căng thẳng và để tìm lối thoát, người ta thường nhiễm nhiều thói quen - tức những việc chúng ta hay làm mà không hề biết gì. Hãy học chạy đến với Chúa trong những lúc căng thẳng thay vì chạy đến những thói quen hay sự nghiện ngập mà bạn thường làm. Chúa Giê-su chỉ nói, "Hãy đến với Ta".

## **Thói Quen Hay Thói Nghiện?**

Khi nào thì một phép ứng xử tai hại thành thói quen và khi nào nó thành thói nghiện? Chúng ta có nhiều thói quen khác nhau kiểm soát ít nhiều chúng ta. Nhưng khi một thói quen tai hại bị đẩy quá đà, nó sẽ thành thói nghiện, một điều gì đó một người phải làm để cảm thấy tỉnh táo hay được thỏa mãn.

Khi tôi hút thuốc lá, tôi tự động tìm đến thuốc lá nhiều lần trong ngày, nhưng đặc biệt khi tôi rơi vào hoàn cảnh căng thẳng. Lúc đó tôi nghiện chất ni-cô-tin và tôi phải trải qua một thời kì khó chịu về thể xác, tinh thần và tình cảm để ngừng hút thuốc. Tôi không hề nói, “Tôi nghiện thuốc”. Tôi nói, “Tôi có tật xấu là hút thuốc lá”. Tôi tin người ta suy nghĩ là mình có tật xấu thì dễ chịu hơn là nói mình nghiện thứ gì. Vậy lúc đó tôi có tật xấu hay tôi bị nghiện? Tôi không biết chính xác khi nào thói quen trở thành thói nghiện, nhưng tôi nghĩ câu trả lời là giống nhau. Nếu thói quen thành thói nghiện thì tiến trình chữa lành sẽ khó khăn hơn, nhưng thật tệ hại khi nghĩ rằng một khi chúng ta nghiện thứ gì đó thì chúng ta vướng vào một vấn đề mà không thể bỏ được.

Những người nghiện cảm thấy họ không có chọn lựa nào khác khi hành xử. Họ nghĩ họ bị nghiện và buộc phải làm. Vậy khi chúng ta xem một thứ gì đó là một thói quen, chúng ta hay tin rằng thói quen xấu đó có thể bỏ được. Nhưng tôi đảm bảo với



bạn là dù vấn đề của bạn thuộc loại nào đi nữa, bạn cũng có thể được tự do hoàn toàn.

Dù vấn đề của bạn là hay cắn móng tay hay nghiện ma túy, câu trả vẫn giống nhau: Chúa sẽ giúp bạn! Tôi không có ý nói là nó rất đơn giản, nhưng thực tế nó là vậy. Chúa là Đấng cứu giúp chúng ta! Việc bỏ những thói quen hay thói nghiện này có dễ dàng không? Không! Nhưng có bỏ được không? Bỏ được! Chắc chắn là được! Nếu bạn bị nghiện những cách cư xử nào tai hại thì bạn đang bị tổn hại và đau khổ, bạn cảm thấy bị mắc kẹt và bất lực, nhưng Chúa ban cho chúng ta hy vọng trong Ngài. Bạn sẽ trải qua những khổ ải đang khi học để từ bỏ những thói quen và thói nghiện này, nhưng cuối cùng sự chịu đựng đó sẽ mang lại niềm vui.

Khi bạn đang hứng chịu những triệu chứng do thay đổi những thói quen này, hãy luôn nhớ: **SỰ CHỊU ĐỰNG SẼ ĐẾN HỒI KẾT THÚC!**



## CHƯƠNG

# 15

### *Phép Ứng Xử 12: Thói Quen Tin Tưởng*

Thành công đến với thái độ “có thể”, chứ không phải thái độ “không thể”

*Vô danh*

Có thể nào tin tưởng thành một thói quen không, hay nó là điều gì đó chúng ta phải chờ mới cảm nhận? Tôi tin xác quyết rằng chúng ta có thể có thói quen tin tưởng. Tin tưởng là gì? Đó là niềm tin rằng bạn có thể và có khả năng làm bất cứ việc gì cần làm. Thế gian gọi nó là tự tin, nhưng lời Chúa gọi là tin tưởng trong Chúa. Nếu tôi tin tưởng nơi tôi, tôi sẽ thất vọng dài dài vì không có khả năng làm xong việc hay duy trì trạng thái ổn định liên tục, nhưng nếu niềm tin tưởng của tôi được gắn chặt vào Chúa, tôi có thể chắc chắn rằng Ngài luôn luôn y như vậy.

Mọi việc tôi làm được đều do năng lực Chúa ban.<sup>33</sup>

Đây là câu Kinh Thánh mà tôi thường mở ra đọc để nhắc tôi rằng nhờ Chúa tôi có thể làm bất cứ việc gì cần thiết trong đời. Tôi nghĩ chúng ta cần được nhắc nhở vì có nhiều người chuẩn bị và chờ đợi nói cho chúng ta biết rằng chúng ta không thể làm việc đó và chúng ta không thể thành người đó. Sally Field nói, "Tôi phải mất một thời gian lâu mới không phán xét bản thân qua ánh mắt của người khác", Chúng ta hãy chấm dứt để cho người khác khiến chúng ta cảm thấy thấp kém, và chúng ta hãy tin những gì Chúa nói về chúng ta trong Lời Ngài.

Ngài nói gì? Đây là 5 điều Ngài nói sẽ khích lệ chúng ta.

1. Bạn được Chúa yêu một cách trọn vẹn (1John 4:16-18).
2. Bạn được Ngài chấp nhận và không bao giờ bị khước từ nếu bạn tin (John 3:18).
3. Bạn có khả năng và tài năng (Romans 12:6).
4. Chúa tạo dựng bạn một cách độc đáo và bạn không nên so sánh mình với người khác (Psalm 139:13-16).
5. Bạn có thể làm bất cứ việc gì cần thiết nhờ Chúa và không sợ thất bại (Philippians 4:13).

---

<sup>33</sup>Trích Kinh Thánh thư Philippians chương 4, câu 13.

Tôi chọn năm điều này vì nó khích lệ tôi rất nhiều trong chính đời sống tôi. Trước đây tôi bất an và thiếu đi sự tin tưởng thật sự suốt 40 năm đầu của đời tôi, nhưng chính việc tin Lời Chúa đã ban cho tôi sự tin tưởng và đời sống mới. Điều tương tự cũng sẽ xảy ra cho bạn.

Chỉ đọc Kinh Thánh không thôi thì không thay đổi tôi. Tôi phải học ngấm ngấm nó nhiều lần trong đầu và học nói ra bằng chính môi miệng tôi. Tôi xem các câu Kinh Thánh này hàng trăm lần nếu không nói là hàng ngàn lần và để những câu này đi vào tiềm thức của tôi. Lời Chúa đổi mới tâm trí tôi và thay đổi tôi lẫn thái độ tôi về bản thân và về mối quan hệ của tôi với Chúa. Bây giờ tôi có thói quen tin tưởng, và bạn cũng có thể có thói quen này. Chúng ta hoặc là tin những gì Chúa nói, hoặc chúng ta tin những gì chúng ta nghĩ và những gì người ta nói. Tôi tin việc chọn tin Chúa nói là tốt nhất và đáng tin cậy nhất.

### **Từ Trong Ra Ngoài**

Việc tin tưởng sẽ giúp sức chúng ta sống đời sống dạn dĩ hơn và làm những việc mà nếu không có sự tin tưởng chúng ta không thể làm, nhưng điều sẽ mang lại ích lợi cho chúng ta lại nằm bên trong chúng ta. Đời sống đích thực của chúng ta nằm ở bên trong chúng ta, chứ không được tìm thấy ở những gì chúng ta sở hữu hay những gì chúng ta làm để kiếm sống hay ở sự kiện chúng ta là ai hay

chúng ta được giáo dục như thế nào. Những điều này là một phần của đời sống của một người tin tưởng, nhưng nó lại không phải là phần quan trọng nhất của người khác. Một số người lầm tưởng họ là vậy, và họ phí cả đời để cố gắng cải thiện đời sống bề ngoài mà không để ý gì đến đời sống nội tâm.

Một người tin tưởng có sự yên nghỉ trong tâm hồn. Chúa Giê-su hứa rằng nếu chúng ta đến với Ngài, Ngài sẽ ban cho chúng ta sự yên nghỉ, thanh thoi, tươi mới, giãn xả, và tĩnh lặng cho tâm hồn (Mathew 11:29). Nghe tuyệt vời quá phải không? Yên nghỉ cho tâm hồn là vô cùng quan trọng. Chúng ta có thể nằm xuống nghỉ ngơi về thể xác nhưng không thật sự yên nghỉ về tâm hồn (tâm trí, ý chí và tình cảm) vẫn làm việc liên hồi. Hãy thưởng cho tâm hồn bạn một kỳ nghỉ!

Nghỉ ngơi nội tâm đáng giá hơn bất cứ điều gì chúng ta có hay làm. Có nhiều người bề ngoài rất thành công và tự tin nhưng trong lòng đau khổ. Tôi nghĩ điều quan trọng cho mỗi chúng ta là nhận biết điều nào quan trọng nhất và lên mục tiêu để đạt được nó. Bạn có để ý tới đời sống bề ngoài hơn là đời sống nội tâm không? Nếu vậy, này là lúc hãy thay đổi là tốt.

Lời Chúa dạy chúng ta đừng tin tưởng vào những gì chúng ta làm trong xác thịt, về những đặc quyền đặc lợi bề ngoài, nhưng hãy tìm thấy sự tin tưởng nơi Chúa mà thôi (Philippians 3:3). Nếu chúng ta làm thế, chúng ta sẽ có một tâm hồn tĩnh lặng mà

không gì sánh được. Niềm tin tưởng khi biết rằng Chúa yêu thương, chấp nhận và tán đồng bạn là điều hạnh phúc nhất trên đời mà bạn có được.

### **Chúa Ở Với Bạn**

Bạn có tin tưởng rằng Chúa lúc nào cũng ở với bạn không? Ngài quả vậy, và Ngài muốn tất cả chúng ta có sự chắc chắn đó. Không chỉ hy vọng mà là sự chắc chắn! Ngay cả khi chúng ta không cảm nhận sự hiện diện của Ngài hay không thấy bằng cứ nào Ngài ở với chúng ta, chúng ta có thể tin tưởng hoàn toàn rằng Ngài ở cùng. Ngài đã hứa là không hề lìa hay bỏ chúng ta mà luôn ở với chúng ta. Bạn không bao giờ cô đơn. Chúa hiện diện khắp nơi và điều này có nghĩa là Ngài ở khắp mọi nơi luôn.

Đi đâu, con sẽ xa Thánh Linh Chúa? Trốn đâu, con thoát khỏi mặt Ngài? Nếu lên trời, ấy nơi Chúa ngự, xuống âm ty cũng vẫn thấy Ngài, chấp cánh bình minh bay xa tít, đến tận nơi góc biển chân trời.<sup>34</sup>

Chúng ta có thể thấy từ Thi Thiên này do vua David viết rằng ông có được sự tin tưởng mà tôi đang nói đến, và chúng ta cũng có thể có được. Bạn và tôi có thể tin tưởng khi đối diện với bất kỳ tình huống hay thử thách nào hay bất kỳ điều gì mới mẻ mà làm chúng ta nhát sợ. Khi chúng ta tiếp

---

<sup>34</sup>Trích Kinh Thánh sách Psalm (Thi Thiên) chương 139, câu 7-10.

cận vấn đề, chúng ta có thể nói với bản thân, “Nhờ sức của Chúa và đặt lòng tin tưởng nơi Ngài, tôi có thể làm việc này!”

### **Hãy Quyết Định**

Tôi khích lệ bạn hãy quyết định rằng bạn sẽ không phải là người nhút nhát, bất an, nghi ngờ, nhưng bạn sẽ là người tin tưởng. Khi tôi chia sẻ cho đám đông, tôi phải quyết định tin tưởng dù tôi có cảm nhận thế nào. Tôi không thể phân biệt căn cứ vào việc quan sát thính giả có chấp nhận tôi hay đón nhận những gì tôi nói, vào việc họ có thích tôi không. Chúng ta không thể lệ thuộc người khác để khiến chúng ta cảm thấy tin tưởng, vì nếu chúng ta làm thế thì chúng ta lúc nào cũng cần một cái gạt đầu, một ánh mắt và một lời đồng ý thì mới thấy ổn định.

Tôi trải qua rất nhiều khốn khổ khi cố gắng chia sẻ cho nhiều người trong suốt nhiều năm. Nếu ai đó đứng dậy bỏ ra ngoài đám thính giả khi tôi đang giảng dạy, tôi cảm thấy rằng họ không thích tôi hay những gì tôi đang nói. Nếu vẻ mặt của ai cũng trông mệt mỏi hay buồn ngủ, tôi lập tức nghĩ rằng tôi gặp vấn đề. Tôi để khuôn mặt của thính giả điều khiển mức độ tin tưởng của tôi, và tôi phải chấm dứt chuyện này còn không tôi sẽ khốn khổ cả đời. Bạn có muốn để cả đời tìm kiếm sự chấp thuận của con người, hay là bạn có được sự đảm bảo rằng bạn được Chúa chấp thuận và đó là tất cả những gì



bạn cần không?

Tin tưởng không phải là cảm xúc chúng ta có; nó là một lối suy nghĩ. Chúng ta có thể nghĩ rằng người ta không thích mình hay thích mình, Sao phần lớn người ta lại có khuynh hướng nghĩ tiêu cực như thế? Họ có khuynh hướng đó bởi ma quỷ ảnh hưởng lối suy nghĩ của họ, và họ hoặc là không nhận ra hoặc là họ không xông xáo hành động để lấy lại những suy nghĩ của họ. Chúng ta có lẽ sợ thất bại, hoặc chúng ta mong được thành công.

### **Hãy Xông Xáo Trong Cuộc Sống**

Sự xông xáo đích thực bắt đầu trong con người nội tâm. Hãy can đảm và xông xáo, bước vào ngày mới bằng sự tin tưởng, mong ước thành công trong mọi việc bạn làm ngày hôm đó. Nếu chúng ta có thái độ bình thản, tin tưởng, chúng ta sẽ không bao giờ gặp vấn đề khi làm những gì chúng ta cần làm. Sự tin tưởng không phải là một cảm giác mà chúng ta phải tạo ra và sau đó mang vào thế gian và rồi phải di chuyển nhanh, nói to và hay lo lắng. Nó là một điều gì đó đẹp đẽ và bình thản bắt đầu từ tấm lòng và đứng vững với sự tin quyết rằng chúng ta sẽ không cô đơn và chúng ta có thể làm được. Thái độ của một người tin tưởng là lúc nào cũng nói “tôi có thể”, chứ không nói “tôi không thể”. Nó vững vàng, kiên định và mạnh mẽ trong Chúa.

Hãy tiếp cận với mọi lĩnh vực của cuộc sống với lòng đầy tin tưởng. Nếu bạn đối diện với một sự

thay đổi lớn trong cuộc sống bạn ngay lúc này thì đừng sợ. Bạn có thể tin tưởng rằng đó sẽ là một giai đoạn mới để nhận phúc lành. Nếu bạn đang gặp những thử thách hay khó khăn, thì bạn có thể tin tưởng rằng Chúa có một kế hoạch và Ngài sẽ không hề cho phép chuyện gì xảy ra quá sức bạn chịu đựng. Ngài sẽ mở đường cho bạn và bạn sẽ có được những kinh nghiệm quý giá và nó sẽ giúp bạn trong tương lai.

### **Cầu Nguyện Và Tin Tưởng**

Cầu nguyện là phần quan trọng trong đời sống của con cái Chúa, và chúng ta phải cầu nguyện với lòng tin tưởng rằng Thiên Chúa nghe và muốn đáp ứng nhu cầu và ước ao chính đáng của chúng ta. Chúa không muốn chúng ta đến với Ngài một cách nhút nhát, sợ hãi và không chút tin tưởng. Ngài dạy chúng ta hãy đến với Ngài cách can đảm để xin những gì chúng ta cần và những gì chúng ta muốn. Chúa không dạy chúng ta phải bò lê như tên ăn mày hay lén lút mà đến với Ngài. Chúng ta biết Chúa Giê-su, và chúng ta có thể dùng danh quyền năng và tuyệt vời của Ngài để chúng ta dạn dĩ đến với Ngài.

Hãy xem kỹ hai câu Kinh Thánh này:

Các con nhân danh Ta cầu xin bất cứ điều gì, Ta sẽ làm cho để Cha được tôn vinh. Phải, các con nhân danh Ta cầu xin bất cứ điều gì, Ta sẽ làm

cho.<sup>35</sup> Những lời Chúa nói không chỉ lạ lùng mà Ngài còn nói đến hai lần trong cùng một ý. Theo tôi, điều này có nghĩa là Ngài thật sự muốn chúng ta lãnh hội nó. Cầu xin “bất cứ điều gì” theo tôi có nghĩa là không nhát sợ hay rụt rè, là tin tưởng rằng chúng ta được Chúa yêu và Ngài muốn đáp ứng nhu cầu của chúng ta. Chúa muốn can thiệp vào mọi việc chúng ta làm, và chúng ta mời Ngài tham gia làm việc với Ngài qua sự cầu nguyện.

Đây thật sự là một câu Kinh Thánh lạ lùng nữa:

Suốt ngày suốt đêm, họ sẽ kêu xin Thượng Đế thực hiện các lời Ngài hứa. Hỡi những người cầu thay, đừng bao giờ nghỉ ngơi!<sup>36</sup>

Đòi hỏi lòng tin tưởng mới nhắc Chúa về những gì Ngài đã hứa. Hãy tưởng tượng một đứa bé chạy đến người cha của nó và nói, "Bố ơi, bố hứa bố sẽ chơi banh với con tối nay". Đó là một ví dụ tuyệt vời về một đứa trẻ tin tưởng nơi tình thương của người cha mình. Nhưng đối với tôi thì hơi khó khăn khi tin rằng mình có thể đến với Chúa Cha theo cùng một cách, nhắc Ngài về những lời hứa của Ngài dành cho tôi. Nhưng trải qua nhiều năm tôi có đủ lòng tin tưởng làm việc này, và tôi thấy nhiều kết quả tuyệt vời. Hôm qua khi cầu nguyện, tôi nói đại khái như thế này: "Cha ơi, Ngài đã hứa ban cho con ân huệ nên con mong ước nhìn thấy hôm nay. Ngài đã hứa ban cho con sức mạnh làm

---

<sup>35</sup>Trích Kinh Thánh sách John (Giăng) chương 14, câu 13,14.

<sup>36</sup>Trích Kinh Thánh sách Isaiah (Ê-sai) chương 62, câu 6.

được mọi việc, nên con mong được sức của Ngài để làm mọi công việc hôm nay. Ngài là sự khôn ngoan của con, nên con mong là con sẽ không làm điều gì ngu dại hôm nay. Con sẽ có những quyết định khôn ngoan”. Tôi cứ nói tiếp như thế, nhắc Chúa về những lời hứa của Ngài, và tôi làm chứng trong tâm linh rằng thật là phải khi nói như vậy. Tôi quyết định có được lòng tin tưởng như vậy bởi đức tin. Tôi làm việc này vì tôi tin Chúa muốn tôi làm và vì nó quan trọng để hoàn tất kế hoạch của Ngài, và bạn cũng có thể làm vậy.

Nào đây là một câu Kinh Thánh tuyệt vời khác:

Hãy nhắc cho Ta nhớ, hãy cùng nhau tranh luận. Hãy trình bày lý lẽ của người để chứng tỏ rằng người đúng.<sup>37</sup>

Được "ở trong Chúa" là một ơn phước đích thực mà chúng ta cần, dựa trên giao ước mới. Chúa sẽ chúc phúc cho chúng ta bởi vì chúng ta tin nơi Con Ngài là Chúa Giê-su. Sự tin tưởng thật là tấn tới và không để cho Chúa đi. Jacob vật lộn với thiên sứ của Chúa suốt đêm và không chịu để cho Ngài đi cho đến khi Chúa chúc phúc ông.

Đang một thân một mình, Gia-cốp bỗng thấy một Người xuất hiện, đấu vật với mình cho đến rạng đông. Thấy mình không thắng được, Người ấy liền đập vào hông của Gia-cốp, làm trặc xương đùi, và bảo rằng: “Trời đã sáng, hãy để Ta đi”. Nhưng Gia-cốp đáp: “Nếu Ngài không ban phúc lành cho

---

<sup>37</sup>Trích Kinh Thánh sách Isaiah chương 43, câu 26.

con, con không để Ngài đi đâu”.<sup>38</sup>

Jacob từng là một tên lừa gạt, dối trá và lương lẽo, nhưng ông muốn sống ngay thẳng với Chúa và với anh mình là Esau mà ông đã cướp đi quyền trưởng nam. Rõ ràng ông có niềm tin tưởng nơi Chúa để vật lộn với Ngài cho đến khi ông nhận được phúc lành. Điều này gây sốc cho những ai thấy khó mà dạn dĩ trong sự cầu nguyện hay trong việc đến gần Chúa. Trong Kinh Thánh những lời này được viết quá rõ ràng, không thể nhầm lẫn được. Niềm tin tưởng và dạn dĩ của Jacob khiến ông có được quyền năng nơi Chúa. Tôi đoán Chúa thích thái độ tin tưởng đó!

Có nhiều ví dụ khác trong Kinh Thánh. Có một dụ ngôn về người đàn bà góa đến gặp vị quan tòa bất công và cứ nài nỉ cho đến khi ông xét xử cho bà. Bà làm cho vị quan bất công này đứng ngồi không yên (Luke 18:1-8). Hướng hồ chi Chúa công bằng của chúng ta lại không làm cho những ai kiên quyết đến gần mà không bỏ cuộc chẳng? Chúa Giê-su bắt đầu dụ ngôn này khi nói rằng các môn đồ Ngài phải cầu nguyện luôn và không bỏ cuộc (nhát sợ, ngã lòng, và nhụt chí).” Ngài muốn họ đến với niềm tin tưởng, và Ngài muốn chúng ta làm tương tự. Hãy nhớ, niềm tin tưởng không nằm ở bản thân chúng ta mà ở trong Chúa. Chúng ta nên nhớ luôn rằng không có Ngài, chúng ta không là gì cả và không thể làm được công trạng gì, nhưng nhờ Ngài chúng

---

<sup>38</sup>Trích sách Genesis (Sáng Thế) chương 32, câu 24-26.

ta có quyền đến với Thượng Đế cách dạn dĩ trong danh Chúa Giê-su.

Không có niềm tin tưởng chúng ta giống như chiếc máy bay mà không có nhiên liệu. Chúng ta chỉ ngồi đó mà không làm gì. Nhưng có niềm tin tưởng chúng ta có thể đi đến nhiều nơi và đem nhiều người đi với chúng ta. Chúng ta có thể thưởng thức hành trình trong đời vì lúc nào chúng ta cũng có sự yên nghỉ và bình thản cho linh hồn.

Hãy nghiên cứu sự tin tưởng cho đến khi bạn vững vàng trong đức tin rằng Chúa thật sự muốn bạn sống với niềm tin tưởng. Đừng làm gì mà không có niềm tin tưởng. Hãy biến nó thành thói quen!

## CHƯƠNG

# 16

### ***Phép Ứng Xử 13: Thói Quen Thêm Giá Trị Cho Người Khác***

Giả thử người nào bạn gặp cũng đều mang một tấm bảng hiệu có ghi hàng chữ "Hãy Làm Cho Tôi Thành Người Quan Trọng". Bạn không chỉ thành công trong bán hàng mà còn thành công trong cuộc sống.

*Mary Kay Ash*

Ai trong chúng ta cũng đều cần sự khích lệ mỗi ngày. Tôi tin một điều lớn lao nhất chúng ta có thể làm trong đời là hình thành thói quen thêm giá trị cho mọi người mà chúng ta tiếp xúc. Hãy nhớ một thói quen được hình thành do làm lặp đi lặp lại; vì thế tập trung làm việc này mỗi ngày là chìa khóa để thành công. Nếu thêm giá trị cho mọi người bạn gặp là thói quen bạn muốn phát triển, hãy nghĩ ra nhiều cách nhằm nhắc bạn làm việc này.

Nếu bạn cần lời nhắc nhở, hãy viết lưu ý bạn lên một miếng giấy nhỏ để bạn có thể đọc hay làm dấu và đặt chỗ nào đó bạn thấy ngay khi ra khỏi giường. Sau khi nhìn thấy lời nhắc đó tôi đề nghị bạn hãy nói với chính mình hay nói lớn tiếng, "Hôm nay tôi sẽ thêm giá trị cho mọi người tôi gặp". Ngay cả việc khích lệ người khác không đến dễ dàng với bạn, bạn có thể phát triển thói quen làm vậy. Tôi biết, vì tôi đã làm vậy trong chính đời sống tôi.

Tập trung vào việc thêm giá trị cho người khác sẽ giúp chúng ta không bận tâm vào bản thân, và đó là điều rất tốt đẹp. Vị kỷ là nguyên do chính gây ra bất hạnh trên thế giới này, và bất cứ việc gì chúng ta làm nhằm tránh nó là dấu cộng trong đời sống chúng ta. Những người nào có tính khí giống tôi, thường gọi là nhóm A, là những người rất chú trọng vào bản thân, nhưng họ thường tập trung vào những gì họ cố gắng hoàn tất. Do kết quả của sự tập trung này, họ thường thấy mặc cảm vì không nhạy bén với nhu cầu và ước ao của người khác. Tất cả những mẫu cá tính khác nhau đều có điểm mạnh và điểm yếu. Khuynh hướng của nhóm người theo mẫu A, không nhạy bén với người khác là một điểm yếu và phải được xử lý và chiến thắng bởi ơn Chúa. Chúng ta không bao giờ dùng người khác để được điều mình muốn, và nếu họ giúp chúng ta được điều chúng ta muốn hay đạt mục tiêu của chúng ta, chúng ta nên dành công trạng cho họ và đánh giá cao họ. Đây là điều Chúa giúp tôi chiến thắng và



khiến tôi trở thành một lãnh đạo và con người tốt hơn. Tôi biết chắc rằng tôi vẫn mắc lỗi lầm, nhưng tôi đã tiến triển rất nhiều sau nhiều năm. Nếu đây là điểm yếu của bạn, hãy nhìn nhận và bắt đầu vượt qua nó ngay bây giờ bởi ơn Chúa. Bạn và Chúa cùng nhau làm được bất cứ việc gì.

Có những người được Chúa ban ơn có khả năng đặc biệt là khích lệ người khác. Kinh Thánh nói trong Romans 12:8, khi nói về việc dâng chính mình để thực hành những ân tứ chúng ta có, "Ai khích lệ hãy tận tình khích lệ; ai cứu tế hãy dâng hiến rộng rãi; ai lãnh đạo hãy tận tâm lãnh đạo, ai an ủi người đau khổ, hãy hết lòng an ủi". Ngay cả bạn cảm thấy việc khích lệ người khác không phải là ân tứ đặc biệt đối với bạn, bạn vẫn có trách nhiệm làm việc này. Lời Chúa dạy chúng ta hãy khích lệ nhau.

Người mà có ân tứ khích lệ người khác thấy việc này đến với họ cách tự nhiên. Nó không phải là thói quen họ phải phát triển, nhưng tạ ơn Chúa nó có thể trở thành thói quen đối với phần lớn chúng ta.

Chúa là Nguồn của "mọi sự an ủi (sự khích lệ)" (2Corinthians 1:3). Vì Chúa là Đấng khích lệ, chúng ta nên làm tương tự, vì Ngài là tấm gương của chúng ta trong mọi việc. Mỗi khi chúng ta làm điều Chúa làm, chúng ta có thể an tâm rằng chúng ta đang làm điều đúng và việc này sẽ mang lại niềm vui, bình an và quyền năng cho đời sống chúng ta. Bạn càng khích lệ người khác, bạn càng

cảm thấy thoải mái hơn và bạn càng có thêm niềm vui. Chúng ta gặt điều chúng ta gieo; vì thế nếu chúng ta gieo niềm vui chúng ta sẽ gặt niềm vui. Nếu chúng ta gieo sự khích lệ, chúng ta có thể mong sự khích lệ từ người khác. Khi chúng ta khích lệ người khác, việc này gây dựng họ và làm cho họ thấy mạnh mẽ. Họ được thêm sức để tiến tới, tuy nhiên, nếu không có lời khích lệ thì họ sẽ đâm ra mệt mỏi và bỏ cuộc.

Bạn có mọi quyền lực trong tay để tăng thêm niềm hạnh phúc cho mọi người ở đời này ngay bây giờ. Bằng cách nào? Chỉ cần nói vài lời cảm kích người khác đang cô đơn hay nản lòng. Có lẽ hôm sau bạn sẽ quên những lời tử tế bạn nói hôm nay, nhưng người đón nhận sẽ ngấm ngấm suốt cả đời.

Dale Carnegie

Chúng ta đã được giao cho quyền lực rất lớn. Chúng ta quyền lực để khích lệ và thêm giá trị cho mọi người chúng ta gặp. Đây quả là một mục tiêu tuyệt vời để bắt đầu một ngày mới!

Có rất nhiều cách để chúng ta khích lệ người khác. Chúng ta có khích lệ bằng lời nói, bằng việc giúp chi trả mua đồ cho họ, và bằng việc giúp họ cách nào đó. Chúng ta cũng khích lệ người ta bằng cách tha thứ ngay, bỏ qua lỗi lầm (1Peter 4:8), không chỉ trích họ và chịu đựng cũng như kiên nhẫn với yếu đuối của họ (Galatians 6:2). Tôi rất cảm kích khi người khác không chấp nê những

lỗi lầm của tôi. Thật là thoải mái biết bao khi chúng ta mắc lỗi lầm và người bị ảnh hưởng lại nói, "Đừng lo, không có vấn đề gì. Tất cả chúng ta đều mắc sai lầm".

Một cách để thêm giá trị là lắng nghe một cách thích thú những gì người ta nói. Không ai trong chúng ta thích chuyện đó là khi chúng ta cố nói chuyện với ai đó và rõ ràng là họ không thích thú với những gì chúng ta đang nói. Điều này khiến chúng ta cảm thấy mình không có giá trị. Dĩ nhiên, có một số người nói nhiều, và cứ nghe họ nói những gì họ muốn nói thì không thể được, nhưng ít ra chúng ta cũng tỏ ra lịch sự một tí khi lắng nghe họ.

Chúng ta có thể khích lệ và thêm giá trị cho người ta qua việc tỏ lòng thương xót họ. Lời Chúa nói thương xót lớn hơn phán xét. Những ai mà xét nét mọi lỗi lầm được gọi là người hay bắt lỗi. Họ hay để ý đến điều sai điều quấy và lúc nào họ cũng đề cập tới, nhưng họ hiếm khi nhìn thấy điều ngay lẽ phải. Ngay cả khi họ thấy điều phải, chính bản chất chỉ trích của họ ngăn cản họ không nói đến điều này. Thay vì tỏ lòng thương xót và không nói đến lỗi lầm hay thiếu sót, họ cứ "nhai đi nhai lại" chuyện không hay, không chỉ với người mắc lỗi lầm mà còn nói cho người khác nghe nữa. Họ thấy khó mà cho qua và xí xóa chuyện cũ, đây chính là định nghĩa của lòng tha thứ. Tôi biết người như thế sẽ ảnh hưởng đến tôi như thế nào, và chắc chắn là tôi

không muốn giống họ. Còn bạn thì sao? Chúa Giê-su có thói quen bày tỏ lòng thương xót, nhân hậu và thứ tha. Tôi muốn được vậy, còn bạn thì sao?

Chúng ta nên ghi khắc bất kỳ điều tốt đẹp nào người ta làm và học dùng sự thương xót che đậy lỗi lầm của họ. Nào chúng ta hãy làm cho người ta cảm thấy thoải mái khi họ mắc lỗi lầm thay vì khiến họ cảm thấy tệ hại.

### **Chúa Để Ý Đến Cách Ta Đối Xử Người Khác**

Ngày nọ tôi đến một cửa hàng trang sức, có một thanh niên đang lau chùi quầy tính tiền và không để ý đến tôi. Tôi muốn xem món đồ trong kệ, và khi tôi hỏi anh có thể lấy cho tôi xem được không, anh không trả lời gì cả. Tôi thấy khó chịu và hỏi anh lần nữa, nhưng giọng điệu của tôi hơi khó chịu. Cuối cùng anh nhìn lên và khi anh nhìn, tôi biết rằng anh không bình thường, anh nói, "Tôi không thể mở kệ được, nhưng tôi sẽ nhờ ai đó mở dùm". Vì khuôn mặt anh cứ sầm sầm trong khi lau chùi, có lẽ đây là công việc anh được thuê để làm, tôi không thể thấy tình trạng của anh. Lẽ tự nhiên, tôi cảm thấy hoàn toàn khựng khiếp về thái độ thiếu kiên nhẫn và khó chịu của tôi và tôi ăn năn lập tức. Ngay cả một giờ sau đó tôi vẫn còn buồn về thái độ của tôi. Có lẽ anh không để ý, Chúa cho tôi biết là Ngài để ý và không thích thái độ này. Ui da!

Chúa để ý cách chúng ta đối xử mọi người, và

đặc biệt những người cô thế. Thực ra, tôi tin cách chúng ta đối xử người ta trong đời sống rất quan trọng đối với Ngài. Ngài yêu mọi người và muốn chúng ta yêu họ như là một cách chúng ta phục vụ Ngài. Tôi thường nói mức độ yêu thương của chúng ta có thể được nhìn thấy qua cách chúng ta đối xử người khác. Có lẽ một thói quen hay nhất và quan trọng nhất chúng ta có thể phát triển là thói quen tử tế, kiên nhẫn, yêu thương và thêm giá trị cho mỗi người mà chúng ta gặp. Người ta có thể quên những gì bạn nói và làm, nhưng họ sẽ không bao giờ quên cách bạn làm họ cảm nhận. Hãy làm cho mỗi người cảm nhận như thể là họ quan trọng và có giá trị.

Điều xảy ra sau đây mà tôi tin sẽ làm cho Chúa vui. Câu chuyện có tựa "Bạn Đến Nhiều Nơi" của một tác giả vô danh.

Ấy là một ngày ảm đạm và không vui. Tôi đi về và thay quần áo để vội chạy đến một nhà hàng trong phố để làm công việc của một người thu ngân và dọn dẹp. Tôi làm đầu tắc mặt tối. Khách khứa ra vô và nhiều điều gây khó chịu cho tôi nhưng tôi phải học để xử lí nó.

Có ba người khách nữ lớn tuổi vào ăn uống và nhiều khách khác vào liên tiếp khiến cho chúng tôi vô cùng bận rộn và lo dọn dẹp bàn ghế và chén bát liên tục.

Nhưng những người phụ nữ này ăn xong, tôi tới bàn để dọn dẹp thì họ hỏi thăm tôi nào là tôi học

trường nào, học hành ra sao, đang học lớp mấy và dự tính gì cho tương lai.

Khi họ rời nhà hàng, họ đi ngang qua tôi và một người trong số họ nói với tôi bằng một giọng xác quyết, "Cháu sẽ tiến xa nữa". Chỉ có thế thôi. Rồi họ bỏ đi. Tôi bật khóc, vì họ cho tôi lí do để tin vào bản thân mình. Họ nâng đỡ tinh thần tôi và cho tôi thêm lí do để làm việc siêng năng hơn và cống hiến hết mình hơn.

Người ta nói với tôi là tôi không thể có nghề nghiệp trong đài truyền hình cho đến khi tôi có bằng đại học và tốt nghiệp đại học. Hiện giờ tôi là giám đốc sản xuất kênh truyền hình. Tôi mới xong làm thực tập viên tại một đài truyền hình địa phương mùa hè vừa rồi. Điều hay là nay tôi mới 17 tuổi và tôi đang học trung học.

Đọc câu chuyện này tôi thấy mình có thái độ tồi quá vì chồng tôi hay khích lệ như vậy các nhân viên hầu bàn, và tôi thường cố ngăn anh để chúng tôi gọi thức ăn hay tính tiền. Tôi nghĩ chồng tôi đang quấy nhiễu người ta cho đến khi tôi đọc câu chuyện này, vì thế đọc được câu chuyện này dạy tôi một bài học. Bây giờ tôi phải kiên nhẫn chờ đợi khi chồng tôi khích lệ người ta và có lẽ thay đổi cuộc đời của họ. Cách đây hai ngày chồng tôi để thời gian nói chuyện với một người hầu bàn và một người đang dọn dẹp. Trong lúc không có ai khác ngoại trừ vợ chồng tôi, tôi nói, "Thôi anh đừng hỏi người ta quá nhiều câu hỏi để mình còn gọi thức

ăn và đi nữa được không?" Chồng tôi nói, "Không được, anh tin điều này khích lệ người ta khi mình quan tâm đến họ và đời sống của họ". Tôi nghĩ tôi muốn chồng tôi khích lệ người khác nhưng đừng có nói chuyện nhiều. Vâng, quả là một bài học nữa mà tôi thấy khó học dành cho "Phu Nhân Joyce" này!

Có những người dường như đã chiến thắng được các trở ngại và nhờ lòng kiên trì và phẩm hạnh mà đạt tới đỉnh cao. Nhưng chúng ta không thấy sử sách ghi lại những con người bỏ dọc đường, nếu có ai đó khích lệ họ đủ và cho họ có cơ hội, họ sẽ thành những người đóng góp lớn lao.

Mary Barnett Gilson

Xem xét câu nói này khiến tôi thắc mắc là không biết có bao nhiêu người muốn làm việc lớn, nhưng những người được Chúa giao cho công việc khích lệ họ lại không nghĩ rằng phần của họ cũng quan trọng nên họ không thêm để tâm tới. Chúng ta nên cố gắng nhìn thấy tiềm năng nơi người khác thay vì thấy toàn là vấn đề. Tạ ơn là chồng tôi nhìn thấy tiềm năng và anh là nguồn động viên lớn cho tôi trong nhiều cách. Phần lớn chúng ta cần ai đó động viên mình khi chúng ta trải qua hành trình của cuộc đời.

Thế giới cần những con người khích lệ, nhưng buồn thay không mấy ai thấy việc này là quan trọng, nên họ không thêm để tâm tới. Thêm giá trị cho mọi người bạn gặp có thể là việc quan trọng

nhất bạn nên làm trong đời. Nó giúp người ta thành công còn không họ sẽ thất bại trong sự đeo đuổi của họ. Phần lớn mọi người không coi trọng một nghĩa cử rất nhỏ như sự khích lệ, nhưng tôi tin nó không phải là nhỏ đối với Chúa.

Hãy trở thành một người có thói quen động viên người khác, và bạn sẽ thấy rằng khi làm vậy nó sẽ thêm niềm vui cho chính cuộc đời của bạn.

### **Hãy Chúc Mừng Người Khác**

Chúng ta nên hạnh phúc khi người ta thành công. Ngay cả nếu họ qua mặt chúng ta, chúng ta nên chúc mừng họ.

Bốn mươi ngàn người hâm mộ vỗ tay tại sân vận động Oakland khi Rickey Henderson đạt giải Lou Brock. Theo tờ báo USA Today, Lou Brock, người đã giải nghệ bóng đá Mỹ vào năm 1979, đã theo dõi nghề bóng đá của Henderson và rất phấn khởi về sự thành công của anh chàng này. Nhận biết rằng Rickey sẽ lập kỷ lục mới, Brock nói, "Tôi sẽ có mặt ở đó. Bạn nghĩ là tôi bỏ qua trận này sao? Rickey đã mất chỉ 12 năm điều mà tôi phải mất đến 19 năm. Anh ta thật tuyệt vời!

Những câu chuyện thành công trong đời thường đứng về phía những người có thể vui với sự thành công của người khác. Điều mà Lou Brock đã làm để chúc mừng Rickey Henderson phải là một lối sống đối với con cái Chúa. Rất ít trường hợp nào mà mang lại cho chúng ta một cơ hội để bày tỏ ân



sủng của Chúa tốt hơn cho bằng khi ai đó thành công hơn và trôi vượt hơn chúng ta về sức mạnh lẫn tiếng tăm.

Tôi tưởng tượng là Rickey Henderson cảm thấy vui thế nào khi có Lou Brock chúc mừng anh như thế. Tất cả chúng ta đều muốn bạn bè hay đồng sự vui vẻ với chúng ta khi chúng ta thành công. Hãy nhớ rằng chúng ta không cần phải cạnh tranh để trở thành "số một" trong mọi chuyện ở đời, và cho dù chúng ta có giỏi về việc nào đi nữa, thì luôn luôn có ai khác cũng giỏi hơn chúng ta. Đó là tiến trình và chúng ta nên biết ơn sự thật này. Người ta nói kỷ lục nào rồi cũng sẽ bị phá vỡ, tôi vui là kỷ lục bị phá vỡ vì đó là cách giữ chúng ta luôn cố gắng làm tốt hơn và chúc mừng ai khác thành công.



## CHƯƠNG

# 17

### ***Phép Ứng Xử 14: Thói Quen Kỷ Luật***

Ai sống mà không kỷ luật sẽ chết không danh dự.

*Ngạn ngữ Ái Nhĩ Lan*

Đến giờ thì bạn có lẽ nhận ra rằng không một thói quen nào có thể được phát triển mà không đòi hỏi nhiều kỷ luật và tiết độ. Chỉ mong mọi chuyện tốt hơn thì chưa đủ; chúng ta phải sẵn sàng kỷ luật bản thân, và điều này có nghĩa là từ bỏ thứ gì đó để được cái chúng ta muốn. Chúng ta kỷ luật bản thân bây giờ để được phần thưởng tương lai.

Người bị sửa trị lúc đầu chỉ thấy đau buồn chứ chẳng vui sướng gì; nhưng về sau mới thấy kết quả tốt đẹp là tâm hồn bình an và tâm tính thánh thiện, công chính ngày càng tăng trưởng.<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup>Trích Kinh Thánh sách Hebrews (Hê-bơ-rơ) chương 12, câu 11.

Chúng ta thường nghe người ta nói, “Tôi không phải là người thích kỷ luật, hay “Tôi ước gì tôi là người có kỷ luật.” Kỷ luật sẽ không đến bởi ước gì, mà nó đến bởi sự sẵn lòng trải qua những đau đớn và khó nhọc để cuối cùng đạt được cái tốt đẹp. Bạn có sẵn lòng không? Tôi khuyên bạn nên ngưng đọc vài phút và đưa ra quyết định trước đi đọc tiếp. Nếu bạn quyết định và nghiêm túc về điều này, bạn có thể nhờ cậy Chúa ban cho bạn sức mạnh để theo trọn, nhưng tôi sẽ không cố gắng lừa bạn khi nói rằng việc hình thành tất cả những thói quen mới này đều dễ dàng. Tôi thà không hứa hẹn nhiều và nói thẳng hơn là hứa hẹn đủ điều và vượt ve. Nếu vấn đề không trở nên khó khăn hay đau đớn, thì thật là tuyệt vời, nhưng nếu nó trở nên khó khăn hay đau đớn thì tôi không muốn bạn bỏ chạy vì bạn không biết chuyện gì đang xảy ra.

Một số thói quen bạn cần bỏ hay cần có sẽ dễ hơn các thói quen khác, nhưng chắc chắn có một số thói quen đòi hỏi kỷ luật nhiều và tiết độ. Đừng sợ đau, mà hãy nhớ câu nói người xưa, “Không đau đớn thì không trúng lớn” (No pain, no gain). Mỗi khi gặp điều gì khó khăn, hãy nói với bản thân, “Tôi đang tiến triển tốt”.

### **Đừng Bao Giờ Bỏ Cuộc**

Phần lớn nhiều thứ trên đời không đến cách dễ dàng và nhanh chóng. Và chắc chắn phần lớn những thứ nào giá trị cũng không đến cách dễ dàng

đâu. Chúng ta đều nghe nói đến Albert Einstein. Ông nổi tiếng là có đầu óc thông minh, nhưng ông nói, “Không phải tôi thông minh gì cả, chỉ có điều là tôi bám lấy vấn đề lâu hơn”.

Tôi tin một đặc điểm nổi bật của tôi đó là tôi không dễ dàng bỏ cuộc. Điều lạ là bạn có thể hoàn thành nếu bạn sẵn lòng trải qua phần khó nhất để đến phần tốt nhất. Kiên trì và vững vàng là những phẩm chất tuyệt vời cần có và là những phẩm chất người thành công phải có.

Kiên trì là yếu tố quan trọng của thành công. Nếu bạn cú gờ của to và lâu đủ thì thế nào cũng có người dạy mở.

Henry Wadsworth Longfellow

Luôn nhớ rằng không ai khiến bạn bỏ cuộc nếu bạn không chịu bỏ cuộc, và không ai giữ bạn không thành công nếu bạn không bỏ cuộc. Điểm nhấn của tôi là sự thành công trong đời hay bất kỳ công việc mạo hiểm nào đều nằm giữa bạn và Chúa. Miễn là điều bạn đang làm là nằm trong ý Chúa dành cho bạn, Ngài sẽ giúp bạn làm, nếu bạn làm phần của mình. Tôi đã nói nhiều lần, “Chúng ta là những người cộng tác với Chúa trong đời này. Ngài luôn làm phần của Ngài, nhưng chúng ta có sẵn lòng làm phần của chúng ta không?” Tôi cầu nguyện chúng ta sẽ luôn làm phần của chúng ta.

Một số thói quen bạn đang giải quyết sẽ đến dễ hơn số khác, và tôi không biết là tôi có câu trả lời

nào cho lí do này không. Trong những năm tôi cố tập thể hình nhờ sự kèm cặp của một huấn luyện viên, cô ta thường giúp tôi học nhiều điều cải thiện bài tập mà tôi đang luyện, như đứng với tư thế nào đó hay nghiêng vai đang khi tập luyện, hay không gục đầu mà phải giữ đầu ngẩng lên. Một số biến thành thói quen sau khi cô nhắc tôi hai ba lần, và một số thì tôi vẫn cần phải được nhắc nhở sau 6 năm. Nhưng tôi đã quyết định rằng tôi sẽ không bỏ cuộc dù tôi phải mất bao lâu để sửa lại.

Một điều khó nhất tôi nhớ là tôi tập luyện quá chậm. Tôi nghĩ phần lớn chúng ta muốn cho nó qua nhanh, và cá tính của tôi là cá tính “xong rồi cho qua nhanh” nên tôi cần được nhắc nhở nhiều là hãy chậm lại để cơ bắp của được nẩy nở. Tin vui là đến thời điểm này khi tôi nghe người huấn luyện viên nói, “Chậm lại”, tôi biết ngay là cô ta sẽ nói vậy. Cuối cùng tôi nhận ra trong bản thân tôi khi tôi làm việc gì quá nhanh, nghĩa là tôi gần đến chỗ chiến thắng trong lĩnh vực đó. Thật tuyệt!

Thói quen là điều chúng ta hay làm cách vô thức, và bỏ những thói quen xấu chúng ta mắc phải trở thành một ý thức và nhận biết rằng chúng ta đang làm và rồi tiếp tục ý thức trước khi chúng ta chọn không làm nữa. Nó là một tiến trình, và nếu bạn là một người dễ bỏ cuộc, bạn sẽ không đi xa được. Nên hãy quyết định ngay bây giờ là bạn sẽ bền bỉ và sẵn lòng chịu đau đớn để có được ngày vinh quang.

Có lẽ bạn ước ao rằng bạn có thể có một huấn luyện viên trong mọi lĩnh vực của đời sống để nhắc bạn khi bạn làm sai và để bạn nhớ làm đúng. Nếu đúng vậy, thì tôi có một tin vui cho bạn. Bạn có thể nhờ vào vị huấn luyện viên trọn đời này, đó là Đức Thánh Linh, luôn nhắc bạn khi bạn xao lãng thói quen tốt và bắt đầu tiêm nhiễm thói quen xấu. Ngài sẽ nhắc cho chúng ta nhớ (John 14:26).

Huấn luyện cuộc sống rất thịnh hành ngày nay. Có những người giúp khách hàng học cách để sống cuộc đời tốt nhất có thể được, và việc huấn luyện của họ bao trùm nhiều lĩnh vực cuộc sống. Tôi chắc là họ chúc phúc cho nhiều người, và nếu bạn muốn thì bạn có thể thuê một người, nhưng bạn đã có một huấn luyện giỏi nhất đã từng có, và đó là Đức Thánh Linh. Ngài dạy chúng ta mọi sự. Chúa nói:

Nhưng Đấng An ủi là Thánh Linh mà Cha nhân danh Ta sai đến, sẽ dạy dỗ các con mọi điều, nhắc các con nhớ mọi lời Ta đã nói.<sup>40</sup>

Đây há không phải là tin tuyệt vời sao? Chúng ta không cần phải cố gắng làm một mình. Chúng ta có Đấng phù hộ không chỉ nhắc chúng ta những gì nên làm mà còn ban sức để chúng ta có thể làm. Hãy nhờ cậy Ngài luôn luôn! Tôi hứa với bạn rằng nếu bạn không bỏ cuộc, Ngài chắc chắn không bỏ rơi bạn.

Khi bạn mệt mỏi và bị cám dỗ bỏ cuộc, hãy nhớ sự thay đổi của bạn chỉ còn đợi đến một ngày nữa thôi!

---

<sup>40</sup>Trích Kinh Thánh sách John (Giăng) chương 14, câu 26.

Khi bạn bắt đầu hành trình phát triển những thói quen tốt và bỏ những thói quen xấu, có lẽ bạn muốn bắt đầu với thói quen nào dễ chiến thắng trước khi áp dụng với một số thói quen xấu. Tuy nhiên, đừng cứ bám lấy cái khó quá lâu, còn không bạn sẽ không bao giờ vượt qua được. Những thói quen nào khó nhất có lẽ là những thói quen mang lại ích lợi cho bạn nhiều nhất một khi bạn chiến thắng. Nếu một cánh cửa khó mở, đừng bỏ đi mà hãy cố gắng thêm một tí.

### **Kỷ Luật Và Vui Mừng**

Dù kỷ luật không mang lại niềm vui ngay, nhưng nó rốt cuộc sẽ mang lại niềm vui. Chúa muốn chúng ta hạnh phúc. Ngài muốn chúng ta hưởng cuộc sống, và cá nhân tôi nghĩ rằng chúng ta sẽ không hưởng nó trừ khi chúng ta cam kết sống kỷ luật và tiết độ. Người mà không kiểm soát chính mình không phải là người hạnh phúc. Họ cảm thấy xấu hổ về bản thân, họ bị giằng xé bởi cảm giác tội lỗi và thất bại, và họ trút cơn giận và thất vọng của họ lên người khác. Rõ ràng là chịu khó học kỷ luật thì tốt hơn là cứ mãi sống trong tình trạng nô lệ và khốn khổ cho tội lỗi và những thói quen tai hại.

Chúa Giê-su đến để chúng ta có và hưởng sự sống sung mãn và đầy trọn (John 10:10). Bạn có hưởng như thế không? Nếu chưa, có phải do thói quen nào đó mà bạn cần bỏ không? Nếu câu trả lời là có thì hãy bắt đầu. Hãy nhớ, các chuyên gia cho



biết mất 21-30 ngày để hình thành hay bỏ đi một thói quen, nên mỗi ngày bạn cứ tiếp tục làm và không chịu bỏ cuộc thì một ngày nào đó nó sẽ mang bạn đến tự do.

Đừng nghĩ đến chuyện khó hình thành thói quen mới, nhưng thay vào đó hãy nghĩ về niềm vui và tự do sẽ sớm đến với bạn. Tôi cũng khuyên bạn đừng đếm bao nhiêu ngày còn lại trước khi bạn có được một thói quen mới. Tốt hơn hết là nghĩ đến chuyện rằng bạn mất bao nhiêu ngày để thực hành điều mà bạn muốn nó thành thói quen cư xử mới. Chẳng hạn, việc kỷ luật bản thân để ăn giữa bữa những món ăn lành mạnh thay vì ăn bánh kẹo là mục tiêu của bạn, thì hãy nghĩ và nói mỗi ngày rằng bạn đã đi được bao xa rồi hơn là nghĩ đến việc bạn sẽ “đau khổ” thế nào nếu không ăn ngọt. Ngày nào cũng nói hoài rằng việc này khó lắm sẽ làm cho vấn đề càng khó hơn thôi, nhưng nếu ngày nào cũng nói về niềm vui bạn có được khi bạn thành công thì sẽ khiến bạn hạnh phúc hơn. Như tôi đã nói, những gì chúng ta nghĩ sẽ trở thành thực tế, nên hãy đảm bảo rằng ý tưởng của bạn phù hợp với ước ao cuối cùng của bạn.

### **Vùng An Toàn**

Chúng ta có thể sống an toàn hay nguy hiểm, nhưng nếu chúng ta muốn sống an toàn hay như điều tôi gọi là Vùng An Toàn, thì nó đòi hỏi kỷ luật và tiết độ. Chẳng hạn, nếu tôi muốn an toàn khỏi gánh

nặng nợ nần, tôi phải kỷ luật đều đặn không tiêu xài hơn số tiền tôi có. Việc dễ dàng có được thẻ tín dụng ngày nay cho phép người ta tiêu xài quá mức thu nhập của họ. Tuy nhiên, nếu chúng ta làm vậy, thì trong tương lai chúng ta đã tiêu xài hết số tiền và chúng ta phải cứ mượn tiền. Nó là một cái vòng luẩn quẩn trừ khi chúng ta học không bao giờ mua món gì mà chúng ta không trả được. Nếu bạn muốn dùng thẻ tín dụng cho tiện, điều đó tốt thôi, nhưng hãy trả hết nợ vào mỗi cuối tháng. Nếu bạn không thể làm việc này ngay bây giờ thì hãy lên mục tiêu và bắt đầu hướng tới mục tiêu đó.

Một số người quen sống mượn tiền mặc dù ý tưởng về những gì tôi đang nói nghe có vẻ hoang tưởng, nhưng tôi đảm bảo với bạn rằng chuyện này không chỉ có thể được mà nó còn là cách sống an toàn. Có lẽ bạn đang lún sâu trong nợ nần, nhưng đừng nghĩ thật quá trễ để không làm gì được. Kỷ luật hôm nay sẽ giúp bạn chiến thắng những lỗi lầm quá khứ nếu bạn cứ duy trì lâu kỷ luật đó.

Bạn có đang sống đời sống bất ổn không? Một số người trong bạn có lẽ hay nói, “Tôi không thể giữ kiểu này mãi được”. khi liên quan đến áp lực trong đời sống bạn, nợ càng chồng chất, cân càng nặng hay nhiều lĩnh vực khác thuộc về thói quen ngoài tầm kiểm soát. Nếu bạn biết bạn không thể duy trì phép ứng xử đó, vậy sao không chấm dứt đi? Nếu bạn chờ lâu thì càng khó bỏ hơn.

Sáng nay Đức Thánh Linh cáo trách tôi về một

lĩnh vực trong đời sống tôi cần kỷ luật. Trong nhiều năm tôi đã học khi Chúa cáo trách Ngài cũng ban cho ân sủng để chiến thắng. Thời điểm là mới quan trọng! Quan trọng là chúng ta hành động theo thời điểm của Ngài, chứ không theo thời điểm của chúng ta. Trì hoãn cho đến lúc tiện lợi thường đồng nghĩa rằng chúng ta hoặc là không bao giờ làm hoặc là làm rất cực khổ. Hôm nay tôi bắt đầu cầu nguyện cho lĩnh vực mà tôi được Chúa cáo trách và học cách nào tốt nhất để thay đổi. “Hãy hành động ngay, đừng chậm trễ!”

### **Sống Có Giới Hạn**

Câu nói, “Hãy bỏ hết mọi giới hạn” rất phổ biến ngày nay, nhưng nó có đúng Kinh Thánh không? Chúng ta không muốn giới hạn Chúa làm trong đời sống chúng ta qua vô tín, nhưng nếu chúng ta bỏ qua những giới hạn về sức khỏe và khôn ngoan, chúng ta đang mời gọi thảm họa. Ngay cả điều tốt trở thành điều xấu nếu chúng ta không đặt ra giới hạn. Chẳng hạn, nếu bạn để quá nhiều thời gian tử tế với người khác mà bạn không lo cho bản thân thì ý định tốt của bạn rất cuộc sẽ khiến bạn gặp vấn đề về sức khỏe và tình cảm. Giới hạn là quan trọng trong mọi lĩnh vực của đời sống. Giữ vững nó đòi hỏi kỷ luật và có được những thói quen tốt. Tôi nghĩ thật không sai khi nói kỷ luật và thói quen tốt đi đôi với nhau, cũng như vô kỷ luật và thói quen xấu đi đôi với nhau vậy.

Một số người khó chịu khi nói đến từ “kỷ luật.” Họ có thái độ suy nghĩ bệnh hoạn và chủ bại về từ này. Chúng ta cần biết rằng kỷ luật là bạn của chúng ta, chứ không phải thù. Nó giúp chúng ta thành điều chúng ta nói chúng ta muốn thành, làm điều chúng ta nói chúng ta muốn làm, và có điều chúng ta nói chúng ta muốn có. Nói điều mình muốn thì dễ và không trả giá gì, nhưng để có được nó đòi hỏi kỷ luật. Kỷ luật không làm chúng ta mất vui và không ngăn cản chúng ta làm điều chúng ta muốn trong đời, nhưng trái lại nó giúp chúng ta nhận được điều chúng ta thật sự muốn, tức bình an, niềm vui và mối quan hệ đúng đắn cùng mọi thứ khác.

Chúng ta nên yêu thích kỷ luật và đón nhận nó như là bạn hữu của chúng ta trong đời. Ta nên mời nó ở với ta luôn luôn, vì nó luôn sẵn sàng giữ ta khỏi rắc rối. Lời Chúa dạy chúng ta chỉ có kẻ ngu mới ghét kỷ luật.

Phần lớn những người tôi gặp có đời sống tan nát đều là những người không kỷ luật. Họ sống bởi cảm xúc hơn là bởi nguyên tắc, và họ không có khôn ngoan gì cả. Cuối cùng họ không còn gì ngoại trừ nỗi tiếc nuối về những gì họ đã làm hay không làm. Chúng ta hoặc là đau đớn do kỷ luật hoặc là đớn đau do tiếc nuối. Người khôn sẽ kỷ luật bản thân, và điều đó có nghĩa là hôm nay họ làm những việc mà sau này họ sẽ thấy hạnh phúc trong đời.

## **Mong Chờ**

Bạn có thể mong chờ một tương lai tươi sáng nếu bạn sẵn sàng thực hành những nguyên tắc trong sách này vào cuộc sống bạn. Mỗi ngày có thể là một cuộc mạo hiểm để cải thiện bản thân thay vì là một ngày phí phạm. Mọi thói quen tốt bạn hình thành sẽ làm cho đời bạn tốt đẹp hơn, và nó sẽ gia tăng niềm vui cho bạn.

Tôi thấy ngay trong chính đời sống tôi rằng nếu tôi không hành động để tiến tới, tôi lúc nào cũng thụt lùi. Chúng ta không nên cứ giậm chân mãi tại một nơi. Chúa đang di chuyển và Sa-tan cũng vậy, và chúng ta cũng phải quyết định đi hướng nào đây. Kế hoạch của Chúa dành cho bạn thật tuyệt vời, nhưng Satan đến chỉ để cướp, giết và hủy diệt (John 10:10). Đọc sách này sẽ không giúp gì cho bạn trừ khi bạn đưa ra vài quyết định và bước theo, nên tôi cầu nguyện để bạn chuẩn bị hành động. Nếu bạn làm vậy thì tôi hứa với bạn rằng bạn và Chúa đều ở trong một đội vô địch.



## ***Tóm Tắt***

Khi nào bạn muốn bỏ đi hay hình thành một thói quen, hãy làm các bước sau:

- Chọn một lĩnh vực nào đó và hãy bắt đầu.
- Đừng cảm thấy quá tải bởi những thay đổi cần thiết. Làm mỗi lần một việc, mỗi lần một ngày là kế hoạch hay nhất.
- Hãy rõ ràng về điều bạn muốn hoàn thành.
- Hãy cầu nguyện và xin Chúa giúp.
- Tập trung vào việc đúng, thay vì vào việc sai. (Chúng ta dùng thiện thắng ác).
- Đừng mong kết quả thấy liền. Hãy chuẩn bị cam kết 21-30 ngày, và nếu cần thiết lâu hơn nữa.
- Hãy phát triển một phương thức hỗ trợ bạn nhớ thói quen mới bạn đang phát triển:
  1. Dán những miếng giấy nhỏ nơi nào bạn thường thấy.
  2. Lệ thuộc Đức Thánh Linh để nhắc bạn khi nào bạn xao lãng.
  3. Nhờ người bạn hay người thân trong nhà nhắc bạn nếu bạn bị cám dỗ trở về lối sống cũ.

- Hãy sửa ngay tư tưởng và lời nói sao cho hợp với những gì bạn muốn thấy xảy ra.
- Hãy chúc mừng thành công mỗi ngày.
- Khi bạn mắc lỗi lầm, hãy rũ bỏ thất vọng và cứ tiến tới.
- Đừng nản lòng vì bạn chưa tiến xa hơn.
- Đừng bao giờ bỏ cuộc!

Hãy canh chừng tư tưởng, vì nó sẽ thành lời nói.

Hãy canh chừng lời nói, vì nó sẽ thành hành động.

Hãy canh chừng hành động, vì nó sẽ thành thói quen.

Hãy canh chừng thói quen, vì nó sẽ thành cá tính.

Hãy canh chừng cá tính, vì nó sẽ thành định mệnh.

- Vô danh



# **THÓI QUEN: CHỌN TỐT, BỎ XẤU**

## **14 Phép Ứng Xử Làm Tăng Cường Sức Sống Cho Bạn**

Tác giả: JOYCE MEYER

Dịch giả: Ngô Minh Hoà

**Mã ISBN: 978-604-52-3298-9**

Chịu trách nhiệm xuất bản:  
**Phó Giám Đốc Bùi Thị Lâm Ngọc**

Biên tập: Đào Thị Thu Thanh

Trình bày: Ngô Minh Hoà

Sửa bản in: Thu Thanh

Bìa: Ngô Minh Hoà

Thực hiện liên doanh: Công ty Thiên Ngôn

---

In: 1.000 bản. Khổ 14x20cm. In tại: Công ty in Thiên Ngôn  
134/8 Hoàng Hoa Thám, P.12, Q.Tân Bình, Tp.HCM  
Số ĐKKHXB: 443-2015/CXBIPH/3-13/ĐoN, Cục xuất bản, In  
và phát hành xác nhận ngày: 14/3/2015, Quyết định xuất bản  
số: 77 B/QĐ-ĐoN, do NXB Đồng Nai cấp ngày: 11/03/2015.  
In xong và nộp lưu chiểu: quý 1/2015

---

Nhà Xuất Bản Đồng Nai, 1953J  
(số cũ 210) Nguyễn Ái Quốc, TP Biên Hòa, Đồng Nai  
Ban biên tập: (0613) 825 292 - Fax: (0613) 946 530

**JOYCE MEYER** là một trong những diễn giả truyền cảm hứng hàng đầu thế giới. Chương trình phát thanh và phát hình của bà *Enjoying Everyday Life* được phát đi qua các mạng lưới khắp toàn cầu.

Bà Joyce đã viết gần 100 cuốn sách truyền cảm hứng. Các sách bán chạy nhất của bà như *Change Your Words, Change Your Life; Do Yourself a Favor ...Forgive; Living Beyond Your Feelings; Power Thoughts; Battlefield of the Mind; Look Great, Feel Great; The Confident Woman; I Dare You* và *Never Give Up!*

Bà Joyce đã đi khắp thế giới tổ chức những hội nghị, thuyết giảng cho hàng ngàn người.

Ta có thể phát triển những thói quen tốt, và những thói quen xấu thì ta cũng có thể bỏ nếu chịu khó. Các chuyên gia cho biết ta có thể chọn hoặc bỏ một thói quen trong vòng 30 ngày, nên tôi mời bạn hãy thử thay đổi cuộc đời bằng cách thay đổi những thói quen. Làm chuyện này lúc đầu khó thật nhưng cứ kiên trì và chăm chỉ thì bạn sẽ đạt được. Lý do chúng ta không phát triển được những thói quen tốt mà chúng ta mong muốn là vì chúng ta sống trong một nền văn hóa "mì ăn liền". Chúng ta muốn mọi thứ xảy ra ngay bây giờ mà không nhận biết rằng chúng ta không thể có được những thứ tốt đẹp mà chúng ta muốn có chỉ vì chúng ta muốn nó. Chỉ những ai kiên trì và không bỏ cuộc thì sẽ có được những thói quen tốt.

Vince Lombardi có nói, "Thắng cũng là một thói quen; nhưng không may thay, thua cũng là thói quen." Ông cũng nói, "Một khi bạn đã quen thói bỏ cuộc nửa chừng thì nó sẽ thành một thói quen." Hãy quyết định ngay bây giờ là bạn sẽ là người hình thành cho bằng được những thói quen tốt mà bạn muốn có và bỏ được những thói quen xấu nào mà bạn muốn bỏ.

Đừng bao giờ bắt tay làm một việc gì mà bạn vẫn còn nghi ngờ và sợ hãi vì làm thế thì bạn sẽ thất bại thôi. Nhờ Chúa giúp, bạn có thể có được những thói quen tốt và bỏ được những thói quen xấu. Bạn sẽ thành một con người tốt hơn khi học phát triển những thói quen tốt.

ISBN: 978-004-32-3298-9



9 786043 232989