

BẠN ĐANG  
**LO LẮNG**  
VỀ ĐIỀU GÌ?







*Giới Thiệu*

## Bạn Đang Lo Lắng Về Điều Gì?

**N**hiều người trong chúng ta trằn trọc suốt đêm lo nghĩ về gia đình, sức khỏe, tài chính hoặc hàng ngàn việc khác. Lo lắng có thể xuất hiện trong nhiều cách khác nhau. Nó ăn mòn tâm trí của chúng ta, làm chúng ta mất tập trung và có thể gây ra chứng đau nửa đầu hoặc hoảng sợ. Có người thì cố che giấu nỗi lo bằng bất cứ thứ gì có thể khiến họ quên lãng đi. Dù chúng ta là ai thì hết thảy chúng ta đều đối diện với sự lo lắng.

Phải chăng lo lắng luôn là điều xấu? Thật ra thì bạn tâm đến một điều gì đó là tốt vì nó cho thấy chúng ta là người có trách nhiệm và biết quan tâm đến những điều đang xảy ra xung quanh mình và những người thân yêu. Tuy nhiên, điều quan trọng là cách chúng ta đối diện với những mối bận tâm của mình.

Chúng ta có mệt mỏi và kiệt sức vì lo lắng không? Có rất nhiều hoàn cảnh và thách thức hoàn toàn vượt khả năng kiểm soát của chúng ta. Nhiều khi chúng ta đối diện với những lựa chọn ngoài khả năng của mình; nỗi sợ về tương lai cứ thường trực mãi; rồi những biến cố hoặc lỗi lầm trong quá khứ cứ đeo bám khiến chúng ta chìm đắm trong lo sợ.

Hay những lo lắng khiến chúng ta học biết nương cậy Chúa, là Đấng luôn chăm sóc chúng ta (I Phi. 5:7)? Kinh Thánh nói rằng không có điều gì Đức Chúa Trời chẳng làm được; không gì vĩ đại hơn hay thắng hơn Ngài. Vậy thì, Chúa giúp chúng ta đối diện với lo lắng thế nào?

*Ban Biên Soạn Lời Sống Hằng Ngày*

## *nội dung*

### *một*

**Đến Với Đức Chúa Trời . . . . . 4**

### *hai*

**Nhưng Làm Sao Để Trình Dâng  
Mọi Lo Lắng Cho Chúa? . . . . . 7**

### *ba*

**Biến Lo Lắng Thành Lời  
Cầu Nguyện . . . . . 10**

### *bốn*

**Lo Lắng Có Thể Đem Đến Điều Gì? . 13**

### *năm*

**Câu Chuyện Của Người Lo Lắng . . . 15**

---

Biên tập: Chris Wale  
Thiết kế bìa: Mary Chang  
Ảnh bìa: Shutterstock  
Thiết kế nội dung: Mary Chang  
Hình ảnh trong sách: (trang 1, 7) Shutterstock, (trang 4, 13) Pexels.com,  
(trang 10, 15) Pixabay.com

Kinh Thánh được trích từ Bản dịch Truyền Thống Hiệu Đỉnh

Bản quyền được bảo lưu.  
© 2017 Our Daily Bread Ministries



*một*

# Đến với Đức Chúa Trời

**Đ**ức Chúa Trời không hề muốn chúng ta phải tự mình đối diện hay giải quyết mọi nan đề hoặc nỗi lo của mình. Ngài dựng nên chúng ta để sống với Ngài trong một mối liên hệ yêu thương tốt đẹp. Hơn 2.000 năm trước, Chúa Jêsus là Đức Chúa Trời đã đến thế gian này. Ngài đã chết trên thập tự giá để gánh lấy hình phạt giáng trên chúng ta bởi vì chúng ta đã chối bỏ và phớt lờ Đức Chúa Trời. Sau ba ngày, Ngài đã sống lại và Ngài ban sự sống mới cho mỗi chúng ta để sống mãi với Đức Chúa Trời. Cơ Đốc nhân là những người đặt lòng tin nơi Chúa Jêsus, bởi đức tin ấy họ

được bước vào mối liên hệ mới với Đức Chúa Trời. Điều này có nghĩa là giờ đây họ đã thuộc về Đức Chúa Trời, kể cả những lo lắng và mối bận tâm của họ.

Khi lo lắng, chúng ta thường suy nghĩ về những điều chưa xảy ra hoặc những điều vượt quá tầm kiểm soát của mình. Nhưng những người tin Chúa Jê-sus có thể tập chú vào Đức Chúa Trời, chứ không cần phải chú tâm vào những lo âu của mình. Khi lo lắng, chúng ta đang công nhận một sự thật rằng chúng ta không đủ sức để tự mình giải quyết mọi nan đề. Vì vậy thay vì lo lắng, hãy tận dụng những lúc đó để suy ngẫm về bản tánh, lời hứa và quyền năng của Đức Chúa Trời.

Không việc gì xảy ra trên thế giới này mà Đức Chúa Trời không biết. Kinh Thánh cho biết: “Đức Giê-hô-va đã lập ngôi Ngài trên các tầng trời, vương quốc Ngài cai trị trên muôn vật” (Thi Thiên 103:19). Đức Chúa Trời thật sự là Đấng đang cai trị thế giới này, chúng ta có thể trình dâng mọi lo lắng và sợ hãi của mình cho Ngài. Sau đây là một vài điều quan trọng cần nhớ về Đức Chúa Trời trong những lúc đầy âu lo:

**Ngài hiện diện ở mọi nơi:** Không có nơi nào mà Đức Chúa Trời không hiện diện, dù chúng ta cảm thấy mình cô đơn ra sao. Ngài hiện diện ở mọi nơi (Thi Thiên 139:7–12)!

**Ngài biết hết mọi điều:** Ngài biết điều gì đang khiến chúng ta lo lắng và sợ hãi. Đức Chúa Trời biết rõ và Ngài quan tâm đến mọi hoàn cảnh sống của chúng ta. Đức Chúa Trời biết và Ngài có thể đáp ứng những nhu cầu sâu thẳm nhất của chúng ta (Thi Thiên 33:13–14).

**Ngài đầy quyền năng:** Đức Chúa Trời có quyền năng vô hạn để hành động thay cho chúng ta. Và chúng ta có thể tin

cậy Ngài sẽ chu cấp cho chúng ta trong thời điểm hoàn hảo của Ngài. Ngài biết điều gì là tốt nhất, ngay cả khi đó không phải là điều chúng ta mong chờ (Ma-thi-ơ 19:26).

**Ngài quan tâm đến chúng ta:** Vì Chúa Jêsus đã chết thay cho chúng ta trên cây thập tự nên chắc chắn rằng Đức Chúa Trời yêu thương chúng ta và không điều gì có thể phân rẽ chúng ta khỏi tình yêu thương của Ngài (Rô-ma 8:38–39). Chúng ta có thể trao phó mọi âu lo cho Ngài. Ngài quan tâm đến chúng ta nhiều hơn những gì chúng ta lo cho sức khoẻ, công việc, bạn bè và gia đình của mình.

**Ngài chẳng bao giờ lìa bỏ chúng ta:** Càng lo lắng, chúng ta sẽ càng thấy cô đơn và bất lực. Nhưng nếu chúng ta thuộc về Đức Chúa Trời, chúng ta sẽ không bao giờ phải tự mình mang bất cứ gánh nặng nào. Trong Thi Thiên 139, Đa-vít (một người lính và một vị vua) đã viết về sự hiện diện liên tục của Đức Chúa Trời. Ông nói rằng Đức Chúa Trời biết rõ mọi điều về ông ngay cả trước khi ông được sinh ra (câu 13–16). Thật vậy, dù đi đâu thì chúng ta cũng không thể ra khỏi sự hiện diện của Đức Chúa Trời (câu 7–12). Ban ngày hoặc ban đêm, trên đất liền hoặc giữa biển khơi, ở nơi cao hoặc chốn vực sâu – Đức Chúa Trời đều có ở đó.





*hai*

# Nhưng Làm Sao Để Trình Dâng Mọi Lo Lắng Cho Chúa?

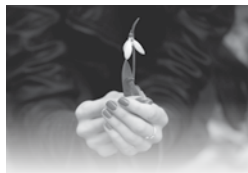
**C**âu trả lời không nằm ở việc chúng ta làm, mà là điều chúng ta tin. Phải chăng chúng ta đang tin vào cảm xúc và khả năng của mình? Hay chúng ta tin nơi lời Kinh Thánh và những lời hứa của Đức Chúa Trời đầy quyền năng và đáng tin cậy?

Đa-vít đã kinh nghiệm việc tin cậy Đức Chúa Trời trong những lúc tuyệt vọng. Ngay cả khi viết về chiến tranh, thiếu thốn và những người đang cố tìm cách giết ông, Đa-vít nói rằng những ai tin nơi Đức Chúa Trời sẽ “được no nê” (Thi

Thiên 37:19). Ý nghĩa căn bản của điều này là những ai tin nơi Đức Chúa Trời sẽ thấy rằng Ngài đáp ứng hoàn toàn những mong đợi của họ. Khi đối diện với những lo lắng, chúng ta không cần phải lo sợ. Đức Chúa Trời sẽ ở cùng và chu cấp cho chúng ta.

Điều này không có nghĩa là sẽ không có gì tồi tệ xảy đến với chúng ta. Hết thảy chúng ta đều sẽ trải qua những thời khắc khó khăn và lo lắng về nhiều điều khác nhau. Lời hứa trong Kinh Thánh khẳng định rằng chúng ta có thể đặt lòng tin cậy nơi Đức Chúa Trời. Chúng ta trình dâng lên Chúa những lo lắng của mình khi tin cậy và nương dựa nơi Ngài thay vì dựa vào chính mình hoặc người khác.

Chính Chúa Jêsus đã giải thích rằng việc trao những lo lắng của mình cho Đức Chúa Trời là vấn đề thứ tự ưu tiên. Chúng ta dễ lo lắng về thức ăn, quần áo mặc và về tương lai, nhưng Chúa Jêsus dạy rằng: “Nhưng trước hết, hãy tìm kiếm vương quốc Đức Chúa Trời và sự công chính của Ngài, thì Ngài sẽ ban cho các con mọi điều ấy nữa” (Ma-thi-ơ 6:33). Chúa Jêsus đang nói rằng điều chúng ta cần quan tâm hàng đầu là nhận biết Đức Chúa Trời, trở nên giống như Ngài (tức là “sự công chính”) và sống cho Ngài. Đó mới là điều chúng ta nên ưu tiên. Khi chúng ta dành thời gian với Chúa, đến



*Nhưng trước hết,  
hãy tìm kiếm vương  
quốc Đức Chúa Trời  
và sự công chính  
của Ngài, thì Ngài  
sẽ ban cho các con  
mọi điều ấy nữa.  
Ma-thi-ơ 6:33*

một lúc nào đó chúng ta sẽ dễ dàng nhận biết rằng mọi việc đều nằm trong sự tế trị của Ngài.

Chúng ta được tạo dựng để nương dựa vào Đức Chúa Trời, noi theo bản tính và tình yêu thương của Ngài. Nếu cứ lo lắng về mọi thứ trong cuộc đời mình, chúng ta sẽ đi đến chỗ xa cách Ngài.



*ba*

# Biến Lo Lắng Thành Lời Cầu Nguyện

**H**ầu như không ai trong chúng ta trải qua những nan đề mà Phao-lô (một trước giả của Tân Ước) đã đối diện. Từ khi tin Chúa, ông đã dành cả cuộc đời để nói cho người khác biết về Chúa Jêsus và sự sống mới mà Ngài ban tặng. Điều này cũng có nghĩa là Phao-lô đã trở nên kẻ thù của nhiều người đang cảm thấy Cơ Đốc giáo là mối đe dọa cho dân tộc của họ. Tuy vậy, dù bị đe dọa, đánh đập và bỏ tù, ông đã viết:

***Đừng lo lắng gì cả, nhưng trong mọi sự hãy dùng lời cầu nguyện, nài xin cùng sự tạ ơn mà trình***

*dâng những nhu cầu của mình cho Đức Chúa Trời. Sự bình an của Đức Chúa Trời, vượt trên mọi sự hiểu biết, sẽ gìn giữ lòng và trí anh em trong Đấng Christ Jêsus.* – PHI-LÍP 4:6-7



*Lời cầu nguyện  
nâng chúng ta lên  
khỏi nan đề để nhìn  
thế giới từ quan  
điểm của Chúa.*

Phao-lô đã sử dụng ba từ quan trọng để mô tả cách chúng ta nên đối diện với sự lo lắng của mình.

**Cầu nguyện:** Cầu nguyện là trò chuyện với Chúa. Đó là lúc chúng ta chọn tập chú vào Đức Chúa Trời, bản tính và những lời hứa của Ngài. Cầu nguyện là trò chuyện với Đấng Tạo Hóa và là Đức Chúa Trời của chúng ta. Đó là cách tuyệt vời để đáp ứng với điều chúng ta đọc biết về Ngài trong Kinh Thánh và giúp chúng ta thực sự suy ngẫm về sự vĩ đại, quyền năng, yêu thương và đáng kính sợ của Ngài. Lời cầu nguyện nâng chúng ta lên khỏi nan đề để nhìn thế giới từ quan điểm của Chúa.

**Nài xin:** Đây là một từ có nghĩa là “thỉnh cầu”. Khi suy nghĩ đến sự vĩ đại của Đức Chúa Trời và tình yêu thương của Ngài, chúng ta có thể lấy đức tin cầu xin Ngài giúp đỡ trong những lo lắng và tranh chiến của mình. Ngài có quyền năng để giải quyết mọi nan đề và dẫn dắt chúng ta vượt qua.

**Tạ ơn:** Tạ ơn dường như là điều xa lạ đối với những ai đang lo lắng. Nhưng đây thực sự là một thái độ đúng đắn và cần thiết trước những âu lo. Cơ Đốc nhân có rất nhiều điều để biết ơn - họ đã được cứu chuộc bởi Chúa Jêsus, được hòa

thuận lại với Đức Chúa Trời và được hứa ban một chỗ ở trên thiên đàng (Giăng 14:1-6). Khi chúng ta trình dâng những lo lắng của mình cho Đức Chúa Trời trong sự biết ơn, thì không phải chúng ta cảm tạ về những tranh chiến của mình. Nhưng điều đó có nghĩa là chúng ta biết ơn Chúa về những điều Ngài đã làm cho mình trong quá khứ và biết rằng Ngài đang hành động vì chúng ta ngay cả khi chưa nhìn thấy điều đó. Chúng ta có thể cảm tạ Ngài đã yêu thương chúng ta, hiểu rõ những nan đề của chúng ta và vì Ngài hứa sẽ luôn chu cấp cho chúng ta.



*Cơ Đốc nhân có rất nhiều điều để biết ơn - họ đã được cứu chuộc bởi Chúa Jêsus.*

Sự cầu nguyện sẽ dẫn đến những kết quả gì? Phải chăng sấm chớp từ trời sẽ giáng xuống giải quyết các nan đề của chúng ta ngay lập tức? Không! Khi chúng ta trình dâng những lo lắng của mình lên cho Chúa, Ngài sẽ đáp lời trong thời điểm hoàn hảo của Ngài, dù có thể việc đó không xảy ra nhanh chóng như chúng ta mong muốn. Nhưng điều chúng ta sẽ kinh nghiệm được khi cầu nguyện là “sự bình an của Đức Chúa Trời, vượt quá mọi điều chúng ta suy tưởng.” Vượt quá mọi điều suy tưởng bởi vì thực tế thì hoàn cảnh không thay đổi khi chúng ta cầu nguyện. Các nan đề vẫn sẽ còn đó. Nhưng Phaolô nói rằng chúng ta sẽ kinh nghiệm sự bình an. Sự bình an này đặt nền tảng trên lòng tin quyết của chúng ta nơi Đức Chúa Trời, chứ không phải vì nan đề biến mất.



*bốn*

## Lo Lắng Có Thể Đem Đến Điều Gì?

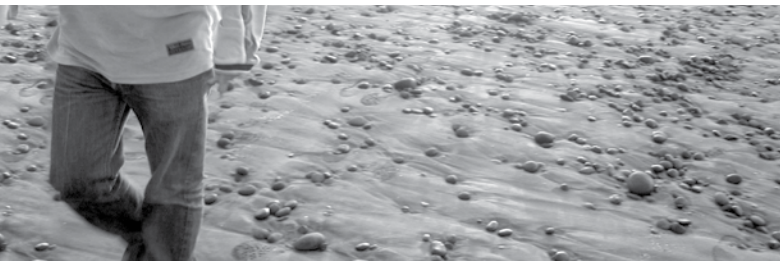
**L**o lắng có thể mang chúng ta đến gần với Chúa hơn hoặc kéo chúng ta xa khỏi Ngài. Giải pháp cho sự lo lắng không phải là dựa nơi sức riêng, mà là nương dựa vào Chúa.

Khi lo lắng xâm chiếm, những người theo Chúa đứng giữa hai con đường: điều họ đang bận tâm và điều họ sẽ làm với nỗi sợ của mình. Cơ Đốc nhân cũng đối diện với những lo lắng như bao người khác, nhưng khi họ càng biết Chúa hơn, họ nhận ra rằng họ có thể giao phó mọi âu lo cho Ngài. Nếu Chúa

đã lo cho những mối bận tâm của họ thì họ không cần lo lắng nữa mà có thể tập trung vào những điều Chúa quan tâm. Điều Chúa quan tâm là gì? Ngài mong muốn nhìn thấy nhiều người tin Chúa Jêsus và quay trở lại với Ngài.

Và đây cũng nên là mối quan tâm hàng đầu của chúng ta. Nhưng chúng ta sẽ không thể quan tâm đến điều đó nếu cứ bị xao lãng bởi những lo lắng của mình. Điều này không có nghĩa là những bận tâm đời thường của chúng ta là không đáng lo hoặc chẳng quan trọng. Chúa biết những điều đó cũng quan trọng và Ngài có thể làm được nhiều điều cho chúng ta hơn là chính chúng ta tự lo cho mình. Ngài yêu thương chúng ta và sẽ chu cấp mọi điều chúng ta cần. Khi trình dâng mọi lo lắng cho Ngài thì chúng ta sẽ thấy rằng Ngài đáng để chúng ta nương dựa. Và khi càng tin cậy Ngài, nhận biết cuộc đời mình nằm trong tay Ngài thì chúng ta sẽ dạn dĩ chia sẻ lòng tin quyết của mình cho người khác biết. Bằng cách này, chúng ta sẽ đồng công với Chúa trong mối quan tâm của Ngài dành cho rất nhiều người vẫn chưa biết Ngài.





*năm*

## Câu Chuyện Của Người Lo Lắng

**C**húng tôi nhận được câu chuyện này từ một người đã từng vật lộn với những lo lắng và ưu phiền. Người này đã kể cho chúng tôi nghe kinh nghiệm của mình khi tìm ra một phương cách tốt hơn để đối diện với lo lắng:

“Chúa đã nhắc nhở tôi về sự lo lắng của mình thông qua Phi-líp 1:6: ‘Tôi tin chắc rằng Đấng đã bắt đầu làm việc lành trong anh em (từ lúc tin nhận Chúa Jê-sus) sẽ làm trọn việc ấy cho đến ngày của Đấng Christ Jê-sus.’ Nhưng tôi sớm nhận ra rằng quá trình trở nên giống Chúa Jê-sus không phải là chuyện tiếp thu sáu bài học đơn giản hoặc chỉ kéo dài sáu tháng, nhưng quá

trình đó sẽ tiếp tục cho đến khi chúng ta vào thiên đàng với Ngài.



Chúa đã bày tỏ cho tôi bốn kỷ luật đã đem đến một tác động lớn lao trong cuộc đời tôi: đọc, cầu nguyện, tin cậy và vâng lời. Đọc Kinh Thánh. Trò chuyện (cầu nguyện) với Chúa (không chỉ là năm phút nói chuyện này chuyện kia mà việc trò chuyện với Chúa trở thành nếp sống). Tin cậy Chúa trong những điều vượt quá tầm kiểm soát. Vâng lời Chúa trong những điều có thể kiểm soát.

*Tin cậy Chúa trong  
những điều vượt  
tầm kiểm soát.  
Vâng lời Ngài trong  
những điều có thể  
kiểm soát.*

Bốn kỷ luật này nói về việc nương cậy Chúa. Nhưng chúng ta phải thực sự rèn tập, chứ không chỉ biết mà thôi. Khi ở trong tình trạng yếu đuối và cạn kiệt mọi nguồn lực, chúng ta mới thực sự đến với Chúa và cầu xin Ngài giúp đỡ. Và đó là một phước hạnh.

Khi tôi bắt đầu áp dụng những kỷ luật này vào đời sống, tôi thấy mình biết Chúa nhiều hơn. Ngài bắt đầu bày tỏ cho tôi thấy rằng năng quyền của Ngài luôn đủ đầy trong những lo lắng hằng ngày của tôi. Và khi Ngài tiếp tục vừa giúp, tôi càng tin cậy Ngài hơn và đức tin càng thêm lên.

Bốn kỷ luật đọc, cầu nguyện, tin cậy và vâng lời nói lên rằng còn có một cách khác để tôi đối diện với những lo lắng của mình - đó là trình dâng lên cho Chúa. Tôi đã để Chúa hành động trong đời sống mình khi giao phó mọi âu lo cho Ngài. Và tôi ngày càng ít lo lắng hơn.

Có thể chúng ta nghĩ mình đang phục vụ Chúa khi tạo ấn tượng với người khác rằng mình mạnh mẽ, nhưng có lẽ chúng ta đang tước đi niềm hy vọng cuối cùng mà họ có, đó là Chúa có thể làm điều gì đó cho họ. Đó là vì phản ứng của họ đối với sự mạnh mẽ không phải là: ‘Ồ, điều này cũng dành cho tôi!’ Thay vào đó, họ nói: ‘Tôi không thể nào giống như vậy được.’ Nhưng nếu họ thấy một người yếu đuối đã học biết cách trở nên mạnh mẽ và vẫn đang tiếp tục học để nhận lãnh sức lực từ Chúa, họ sẽ tràn đầy hy vọng. Họ sẽ nói: ‘Thật tuyệt! Nếu điều này hiệu nghiệm với họ, có lẽ cũng sẽ hiệu nghiệm với tôi.’”

Nếu bạn đang tranh chiến với những lo lắng hoặc ưu phiền, hãy chia sẻ với một lãnh đạo hội thánh hoặc một Cơ Đốc nhân mà bạn biết để họ cầu nguyện với bạn. Họ sẽ giúp bạn chuyển lo âu thành cơ hội để đưa bạn đến gần Chúa hơn và nương cậy Ngài hơn, thay vì để nỗi lo ấy kéo bạn cách xa Ngài.