

TỰ VẤN CƠ ĐỐC

TƯ VẤN CƠ ĐỐC

LTS

PHÂN GIỚI THIỆU:

Mục đích môn học:

- Để hiểu tư vấn Cơ Đốc căn bản
- Để hiểu những kiểu tư vấn Cơ Đốc
- Để xác định những cơ chế tự vệ khác nhau
- Để hiểu những kỹ năng tư vấn Cơ Đốc
- Để giúp phục vụ những người có nan đề

DÀN BÀI

I. GIỚI THIỆU

- A. Định nghĩa và tầm quan trọng của môn tư vấn Cơ Đốc
- B. Chức năng cơ bản môn tư vấn Cơ Đốc
 1. Chữa lành
 2. Nâng đỡ
 3. Hướng dẫn
 4. Giải hòa
- C. Những lợi ích của một mục sư là một nhà tư vấn
 1. Tin cậy
 2. Thiết lập mối quan hệ
 3. Đối phó với khủng hoảng
 4. Tính hiệu lực
 5. Huấn luyện
- D. Những ví dụ về tư vấn trong Kinh Thánh
- E. Những phẩm chất cơ bản của một nhà tư vấn.

II. NHỮNG KIỂU CƠ BẢN TRONG TƯ VẤN

- A. Tư vấn ngắn hạn và không theo qui định

- B. Tư vấn hôn nhân gia đình
- C. Tư vấn khủng hoảng
- D. Tư vấn theo nhóm
 - 1. Những lợi ích của tư vấn nhóm
 - 2. Những hướng dẫn của tư vấn nhóm
- E. Tư vấn dài hạn hay tư vấn chiều sâu
- F. Tư vấn chạm trán

III. NHỮNG CƠ CẤU TỰ VỆ

- A. Sự mơ mộng hão huyền
- B. Việncố
- C. Sự đổ thừa
- D. Sự đên bồi
- E. Sự đồng hóa
- F. Từ chối
- G. Gây sự chú ý
- H. Chủ nghĩa tiêu cực
- I. Sự thoái lui
- J. Sự ức chế
- K. Gây sự thay thế (giận cá chém thớt)

IV. NHỮNG BƯỚC CƠ BẢN TRONG TƯ VẤN

- A. Đánh giá
- B. Tìm kiếm dữ kiện
- C. Hướng dẫn

V. NHỮNG KỸ NĂNG CƠ BẢN TRONG TƯ VẤN

- A. Thiết lập mối quan hệ
- B. Chú ý lắng nghe
- C. Không nên kết luận quá sớm
- D. Giới thiệu thân chủ cho các nhà tư vấn khác

VI. GIÚP ĐỠ NHỮNG LÃNH ĐẠO SA NGÃ

- A. Quan điểm thực tế về người lãnh đạo của Đức Chúa Trời
- B. Những yếu tố gây nên sự sa ngã của một người lãnh đạo
- C. Phương cách giúp đỡ khi gặp những trường hợp như thế

VII. GIÚP ĐỠ NHỮNG NGƯỜI BỊ NGÃ LÒNG

- A. Định nghĩa ngã lòng
- B. Ai là người bị ảnh hưởng bởi sự ngã lòng?
- C. Những lý do gì khiến ngã lòng?
- D. Những lý do sinh lý
 1. Thời kỳ tiền kinh nguyệt
 2. Thời kỳ mãn kinh
 3. Hậu sản
 4. Cơ thể bị nhiễm trùng
 5. Sự rối loạn tuyến giáp
 6. Thiếu những yếu tố cần thiết trong cuộc sống

VIII. GIÚP ĐỠ NHỮNG NGƯỜI TỰ TỬ

- A. Ví dụ những người tự tử trong Kinh Thánh
- B. Nhận biết về người muốn tự tử
 1. Những lời nói đe dọa
 2. Những lời đe dọa không nói ra
 3. Thông thường đó là những người đau khổ mất mát quá nhiều
 4. Thất vọng, ngã lòng
 5. Nghiện rượu
 6. Rối loạn tinh thần
 7. Bị nô lệ bởi các thói quen
- C. Nhận biết người liều lĩnh tự tử
- D. Những cách để giúp đỡ người muốn tự tử
 1. Xây dựng tình thân với họ
 2. Thu thập những thông tin
 3. Nếu họ liên hệ với bạn qua điện thoại, hãy ngăn trở người ấy bằng:
 4. Cố thuyết phục họ đừng tự tử

5. Đem lại hy vọng cho họ
 6. Đừng làm tăng thêm tội lỗi
 7. Giới thiệu họ với một nhà tâm lý tốt
 8. Tập hợp sự giúp đỡ của gia đình
 9. Tập hợp sự giúp đỡ của Hội Thánh
 10. Cầu nguyện cho người muốn tự tử
- IX. GIÚP ĐỠ NHỮNG NGƯỜI KHÔNG THỂ KIÈM CHẾ CƠN GIẬN DỮ
- A. Những điển hình trong Kinh Thánh liên quan đến sự nổi giận
 - B. Giận chưa nhất thiết là tội
 - C. Sự giận dữ tội lỗi
 1. Sự giận dữ được bộc lộ
 2. Sự giận dữ được nén lại
 - D. Giải quyết sự nóng giận
- X. GIÚP ĐỠ NHỮNG NGƯỜI TRONG TANG CHẾ
- A. Sự chết là sự mất mát đau thương
 - B. Những giai đoạn của đau thương
 - C. Những biểu lộ thông thường của đau thương
 - D. Phương cách giúp những người trong tang chế
 - E. Những điều nên tránh
 - F. Lời khuyên cho những góa phụ
- XI. KẾT LUẬN
- A. Giới thiệu cho các chuyên viên tư vấn
 - B. Những nhắc nhở thực tế
 - C. Những câu Kinh Thánh phù hợp

I. LỜI GIỚI THIỆU

“Đức Chúa Trời của các người phán rằng: Hãy yên ủi, hãy yên ủi dân ta.” —Êsai 40:1

“Dân sự sa ngã tại không chánh trị; song nếu có nhiều mưu sĩ, bèn được yên ổn.” — Châm ngôn 11:14

“Đường lối của kẻ ngu muội vốn ngay thẳng theo mắt nó; còn người khôn ngoan nghe lời khuyên dạy.” —Châm ngôn 12:15

A. Định nghĩa và sự quan trọng của môn tư vấn Cơ Đốc

1. Tư vấn Cơ Đốc là đáp ứng nhu cầu cho người có nan đề. —Howard J. Clinbell Jr.

2. Là một Mục sư hãy nhìn quanh hội chúng vào mỗi buổi thờ phượng Chúa nhật và tìm ra những ai có **nan đề** hay những gánh nặng.

- có thể là người chồng có vợ bệnh đang trong bệnh viện
- có thể là người vợ có chồng vừa chết
- có thể là người mất việc làm
- có thể là một thiếu nữ đang trong giai đoạn cuối bệnh tật
- có thể là một cặp vợ chồng có những nan đề trong cuộc sống gia đình họ.

“Nhưng, hỡi anh em, xin anh em hãy răn bảo những kẻ ăn ở bậy bạ, yên ủi những kẻ ngã lòng, nâng đỡ những kẻ yếu đuối, phải nhịn nhục đối với mọi người”. —I Têsalônica 5:14

B. Chức năng căn bản của môn tư vấn Cơ Đốc

1. Chữa lành

Chức năng của tư vấn Cơ Đốc nhằm mục đích giúp đỡ những tín hữu có nan đề đắc thắng những nan đề bằng cách **phục hồi** họ trở nên trọn vẹn.

2. Nâng đỡ

Giúp những Cơ Đốc nhân bị tổn thương **chịu đựng** được nghịch cảnh.

3. Hướng dẫn

Giúp tín hữu có những **chọn lựa** đúng đắn trong quá trình hành động.

4. Hòa giải

Giúp tín hữu **tái lập** mối quan hệ bị đổ vỡ với người khác hay với Chúa.

C. Những lợi thế của mục sư là một tư vấn

1. Tin cậy

Nói chung, người ta tin cậy mục sư.

2. Thiết lập **mối quan hệ**

Mục sư thường có lợi thế tạo mối quan hệ với tín đồ của ông. Ông liên lạc thường xuyên với gia đình người có nan đề trong khi ông giúp đỡ họ.

3. Giúp đỡ khi bị **khủng hoảng**

Mục sư thường xuyên có mặt những lúc tín hữu bị khủng hoảng như tang chế, đau ốm hay tai nạn.

4. **Sự đáp ứng**

Mục sư có thể đáp ứng nhu cầu cho tín hữu đúng lúc.

5. **Huấn luyện**

D. Những ví dụ tư vấn trong Kinh Thánh

1. **Môise** tư vấn cho người Ysơrêen

“Qua ngày sau, Môise ra ngồi xét đoán dân sự: dân sự đứng chực người trước mặt người từ sớm mai đến chiều.” —Xuất 18:13

2. Tiên tri **Nathan** tư vấn và đối diện với Đavít II Samuên 12:1-15

3. **Mạcđôchê** tư vấn cho Êxotê Êxotê 4:1-14

4. **Samuên** tư vấn cho Saulơ I Samuên 15:10-23

5. **Chúa Giêxu** tư vấn cho Nicôđem Giăng 3:1-17

Chúa Giêxu tư vấn cho người đàn bà Samari Giăng 4:1-30

Nên ghi nhận đây là những trường hợp tư vấn ngoại lệ, chỉ có một lần (không kéo dài) và được làm giữa công chúng. Cách này thích hợp cho việc tư vấn từng người.

E. Phẩm chất của người tư vấn

1. Người ấy phải **trưởng thành**

“Chúa Giêxu được ba mươi tuổi khi Ngài khởi sự chức vụ.”

—Luca 3:23

HỎI: Như vậy có nghĩa là một người cần phải tới ba mươi tuổi mới khởi sự hầu việc Chúa phải không?

ĐÁP: Không, không phải nói về tuổi tác nhưng phải trưởng thành trong chức vụ.

2. Phải là người có đời sống dâng hiến **kiên định**

a. Về sự cầu nguyện Mác 1:35

b. Về sự ngợi khen Thi 57:8-9

c. Về Lời Chúa Thi 119:97-100

3. Phải là người có **lòng trắc ẩn** (thương xót): Chúa làm vì lòng trắc ẩn
“Ta thương xót đoàn dân này; vì đã ba ngày nay không rời bỏ ta và chẳng có gì ăn”. —Mác 8:2

“Đức Chúa Giêxu động lòng thương xót, giơ tay sờ người, mà rằng: Ta không, hãy sạch đi”. —Mác 1:41

4. Phải là người đọc nhiều và quân bình

“Khi con sẽ đến, hãy đem áo choàng mà ta để lại tại nhà Cabút, thành Trôách, cùng những sách vở nữa, nhưt là những sách bằng giấy da”. —II Tim 4:13

Ví dụ: gương Phaolô về sự hiểu biết chung —I Côr 10:23

“Mọi việc đều có thể được” là sự trích dẫn của một nhà triết học phóng khoáng. —II Phiơr 1:5

Vì chính lý do này, hãy cố gắng thêm đức tin sự tốt lành, thêm sự tốt lành sự học thức.

Minh họa: Một số hiểu biết về triết học có thể giúp đỡ. Selwyn Hughes nói: “Đôi khi những nan đề về tâm lý như sự chán nản, lo lắng, sợ hãi cách vô lý, nóng giận, những nan đề về tình dục, nói dối trường kỳ, những trạng thái tâm lý thay đổi đột nhiên là kết quả của một người cố đương đầu nhu cầu cá nhân chưa được đáp ứng”.

Căn bản có ba nhu cầu tâm lý:

a. Cần **thuộc về**.

b. Cần **giá trị bản thân**.

c. Cần **đạt được**.

5. Phải là người có **đạo đức**:

a. Người đó không nên chăm sóc một người thuộc Hội Thánh khác

mà trước hết không có sự chấp thuận của Mục sư hay Lãnh đạo của người đó; trừ khi là trường hợp khẩn cấp hoặc là một người đã sa ngã lâu rồi.

b. Người đó không nên hạ giá trị hay nói điều xấu cho hội thánh khác.

6. Phải là người **đáng tin cậy**:

a. Châm 11:13 Người thèo léo (người ngồi lê đôi mách) tiết lộ chuyện riêng nhưng người đáng tin cậy giữ bí mật.

b. Châm 25:9-10 Bạn cãi cọ với người láng giềng của bạn về việc của bạn nhưng đừng thổ lộ việc riêng của người khác, kẻo họ nghe thì bạn sẽ không bao giờ mất tiếng xấu danh dự của mình.

7. Phải là người có sự hiểu biết rộng về **Kinh Thánh**:

a. Có quyền phép hiệu nghiệm —Hêb 4:12

b. Rất có ích trong sự chỉ dẫn —I Tim 3:16

II. CÁC KIỂU TƯ VẤN

A. Kiểu bất thường hay tư vấn ngắn hạn

Mục sư tư vấn trong khi đi thăm viếng bất gặp một số trường hợp cần giúp đỡ.

1. Kiểu này có thể thực hiện **bất kỳ ở đâu**:

- góc đường
- cửa hiệu
- trong bệnh viện
- trên xe buýt
- ngoài chợ

2. Hãy xem những **dấu hiệu** tiêu biểu:

a. Các trẻ em **hay lúng túng** (phản ánh các em trong gia đình không hạnh phúc).

b. **Sự bối rối** khác thường khi mục sư đến thăm viếng.

c. **Ngã lòng** - bao gồm những triệu chứng như khó ngủ, mất hứng thú, ăn không ngon và suy nghĩ lung tung.

- d. **Sự say sưa** thường xuyên.
 - e. Sự thay đổi **cư xử**.
 - f. **Tránh né** mục sư.
 - g. Cố giữ cuộc nói chuyện chỉ là **bề mặt hời hợt** để không bị khai thác
3. Giúp đỡ bằng những **“câu hỏi mở”**:
- “Mọi sự thế nào lúc này?”
 - “Về phương diện thuộc linh bạn ra sao?”
 - “Bạn nghĩ thế nào về?”
 - “Hình như bạn cảm thấy thất vọng về?”
4. Những **mục tiêu** thực tế cho tư vấn ngắn hạn:
- a. Cung cấp mối quan hệ **hỗ trợ**.
 - b. Giúp giảm **căng thẳng** bằng sự thông cảm.
 - c. Giúp họ **thấy rõ** hoàn cảnh giữa những suy nghĩ lộn xộn.
 - d. Cung cấp những thông tin ích lợi hay **sự trao đổi** để họ tiến đến một quyết định khôn ngoan.
 - e. Tạo **mối quan hệ** cho sự tư vấn trong tương lai.

B. Tư vấn hôn nhân gia đình

Hơn **50%** ca tư vấn mục sư tham dự là tư vấn những nan đề của gia đình!

“Một cuộc hôn nhân tốt đẹp” là một cuộc hôn nhân mà trong đó cả hai có cơ hội tối đa để làm thỏa mãn nhu cầu cho nhau nhằm tiến tới sự phát huy những tiềm năng mà Đức Chúa Trời dự định cho họ.
—Howard J. Clinebell Jr.

1. Một vài mục tiêu để giúp đỡ gia đình có nan đề:
 - a. Tái lập **mối quan hệ** giữa những người trong gia đình.
 - b. Chấm dứt những sự trả đũa **qua lại**.
 - c. Đối diện với nhu cầu và **làm mạnh** mối quan hệ.
 - d. **Học hỏi** từ những xung đột.
 - e. Bắt đầu phát hiện ra những lãnh vực **thiếu tinh thần trách nhiệm** trong hôn nhân.
 - f. Lên **kế hoạch** để làm mạnh cho những lãnh vực yếu kém

2. Những điểm thực tế cần nhớ:

- a. Cố gắng gặp **cả hai**, chứ không phải một.
- b. Nếu một người vắng mặt, chúng ta nên:
 - i. Tránh phê phán người vắng mặt
 - ii. Hãy tập trung giúp cho chính người có nạn để chịu thay đổi cách cư xử
 - iii. Tránh đứng về một phía.
- d. Khi cả hai có mặt, hãy tạo cơ hội đồng đều để họ bày tỏ quan điểm trong nạn đề của họ.

C. Tư vấn khi bị khủng hoảng

“Ngài yên ủi chúng tôi trong mọi sự khốn nạn, hầu cho hơn sự yên ủi mà Ngài đã yên ủi chúng tôi, thì chúng tôi cũng có thể yên ủi kẻ khác trong sự khốn nạn nào họ gặp!” —II Côrinhtô 1:4

Trải qua nhiều thế kỷ, mục sư đã là người giúp đỡ trong những trường hợp cá nhân khủng hoảng.

Thách thức cho mục sư là làm sao giúp những tín hữu bị khủng hoảng khám phá ra **ý nghĩa** trọn vẹn của một cuộc sống mật thiết với Đức Chúa Trời là Đấng có thật và vững chắc giữa những hoàn cảnh khủng hoảng.

Nhà tâm lý học Gerald Caplan phân biệt hai loại khủng hoảng: Những khủng hoảng **phát triển** và khủng hoảng **đột ngột**.

1. Khủng hoảng phát triển

Đó là loại khủng hoảng xảy ra sau một tiến trình phát triển.

Ví dụ:

- a. thời kỳ thanh niên
- b. thời kỳ mang thai
- c. thời kỳ mãn kinh
- d. thời kỳ hưu trí
- e. thời kỳ làm cha mẹ

2. Khủng hoảng đột ngột

Thường nguyên nhân bởi những **sự mất mát** không hề nghĩ đến. Đó có thể là sự mất mát của:

- a. việc làm
- b. tiền để dành
- c. địa vị
- d. người thân

Những ví dụ khác hậu quả của những khủng hoảng đột ngột như:

- e. tai nạn
 - f. bệnh tật
 - g. sự không chung thủy hay ly dị trong hôn nhân
 - h. tai họa thiên nhiên: nước lụt, động đất
 - i. chiến tranh
3. Dấu hiệu những phản ứng tiêu cực trong khủng hoảng:
- a. **Chối từ** nan đề xảy ra.
 - b. **Lẩn tránh** nan đề đưa tới tình trạng uống rượu hay ma túy.
 - c. **Từ chối** tìm kiếm sự giúp đỡ.
 - d. Không có khả năng **diễn tả** / cảm xúc tiêu cực.
 - e. Không có khả năng khám phá những giải pháp lựa chọn.
 - f. **Nhắm** vào người khác khiến bị khủng hoảng.
 - g. Quay mặt với **bạn bè** và gia đình.

D. Nhóm tư vấn

1. Những lợi ích của nhóm tư vấn:
 - a. Đôi khi nhóm tư vấn có **kết quả** hơn là tư vấn cá nhân.
 - b. Quản lý **thời gian** tốt hơn.
 - c. Những người không dám tư vấn cá nhân có thể **dễ dàng** hơn khi có nhóm tư vấn.
 - d. Đây là cơ hội để **liên hệ** và mang gánh nặng cho nhau.
—Galati 6:2
2. Những hướng dẫn cho nhóm tư vấn:
 - a. Không nên có nhóm quá lớn, thông thường tối đa là **mười lăm** người là lý tưởng.
 - b. Nên nhớ - đây không phải là giờ giảng dạy. Nên sau 15 phút tư vấn, khích lệ mọi người **phản ảnh**.
 - c. Khuyến khích **những ai ít nói** chia sẻ hay nói.

E. Tư vấn chiều sâu hay dài hạn

Một số người phải được tư vấn chiều sâu hay **dài hạn** nếu thấy cần thiết giúp đỡ. Loại tư vấn này đòi hỏi **thì giờ** và khả năng **cảm xúc**.

F. Tư vấn chạm trán

“Khi Phierơ đến thành Antiốt, tôi có can ngăn trước mặt người vì là đáng trách lắm.” —Galati 2:11

1. Tư vấn chạm trán là tư vấn đem thân hữu đối diện với nan đề của họ.
2. Mục tiêu là giúp thân hữu phát huy sức mạnh đạo đức để tránh những vấn đề tương tự trong tương lai.
3. Những tình huống đòi hỏi loại chạm trán như:
 - a. Những hành vi vô đạo đức hay bất hợp pháp.
Ví dụ: Nathan chạm trán với Đavít về sự vô đạo đức của ông ta —II Samuên 12:1-4.
 - b. Những hành vi mà xã hội, Hội Thánh địa phương hay Kinh Thánh xem là sai trái.
 - c. Những hành vi gây chia rẽ trong Hội Thánh.
4. Tư vấn chạm trán cơ bản liên quan đến những việc sau:
 - a. Chạm trán với người có nan đề.
 - b. Thiết lập **sự hỗ trợ** và **chấp nhận**.
 - c. Khiến cho thân chủ **xưng tội** ra.
 - d. Bảo đảm với thân chủ là Đức Chúa Trời sẽ **tha thứ** và thân chủ cũng phải tha thứ cho **chính** mình.
 - e. Giúp thân chủ **bồi thường**.
 - d. Phát triển những kiểu **cư xử** mới.
 - g. Xây dựng **sự trưởng thành** thuộc linh qua sự cầu nguyện, đọc Kinh Thánh và thông công.
5. Phải cẩn thận, phải làm mọi việc trong tình yêu thương.
“Mọi điều anh em làm, hãy lấy lòng yêu thương mà làm”
—I Côrintô 16:14

III. NHỮNG CƠ CHẾ TỰ VỆ

Tất cả chúng ta, khi này hay khi khác, đã từng sử dụng kỹ thuật tự vệ này.

Ví dụ: Kỹ thuật tự vệ trong lãnh vực thể chất

Tiến sĩ Fred J. Greve đã liệt kê 11 cơ cấu tự vệ trong sách nghiên cứu về “*Tư vấn cơ đốc*” của ông:

A. Sự mơ mộng hảo huyền

Đó là dạng của sự thoái thác, lẩn tránh.

B. Viện cố

Nó có nguồn gốc từ tiếng Latinh cho từ **lý do**.

Một vài người dùng điều này như là **một sự biện hộ hợp lý** trong xã hội cho cách cư xử của họ. Đôi khi nó còn được gọi là kỹ thuật “**Nho chua**”.

Minh họa: Một con cáo muốn hái một chùm nho, nhưng không thể với tới, cho nên hấn tự nói với mình: “Thôi, ta không cần thứ đó nữa, vì nó chua.”

C. Sự đổ thừa

Đây là mưu mẹo đổ lỗi. Một hình ảnh ở Sáng thế ký 3:12.

D. Sự dèn bời

Đó là hành động **đáp lại để cân bằng** với điểm yếu.

Ví dụ minh họa: Một sự dèn bời tích cực, những người mù thường phát huy sự nghe và xúc giác.

Sự dèn bời tiêu cực, một người bất an, để đáp lại với sự sợ hãi, anh cố gắng để thành công trong cuộc sống, chà đạp trên người khác để tự ngồi lên.

E. Sự đồng hóa

Là tình trạng của một người thoái thác nan đề của mình bằng cách che nấp trong người khác là người có khả năng và cá tính tốt hơn mình.

Minh họa: Cô X nói rằng cô là người nghiện ca kịch opera trên TV, cô rất bị cuốn hút trong những người nữ diễn viên là những con người xinh đẹp, có đời sống và cách sống rất lãng mạn. Nan đề của cô không phải bị linh TV nhưng thiếu khả năng chấp nhận chính mình không có những nan đề hôn nhân.

F. Từ chối

Đây là người thẳng thắn từ chối mình có nan đề và làm lỗi.

G. Gây sự chú ý

Là người có **nhược điểm**, nhưng thay vì **bỏ nó**, họ lại **hãnh diện** về chính mình.

Minh họa: Họ giống như trẻ con, trẻ con khóc lên để gây sự chú ý.

Mác 12:38-40, nói về sự gây chú ý:

- a. Đi ra đường với áo thật dài.
- b. Muốn được chào đón nơi công cộng.
- b. Chọn những chỗ ngồi quan trọng.
- c. Cầu nguyện thật dài để trình diễn.

H. Chủ nghĩa tiêu cực

Điều này diễn tả một người khao khát được sự chú ý và tìm được bằng cách nói **tiêu cực**, hoặc là **chỉ trích** con người và sự việc.

I. Sự thoái lui

Nghĩa đen là **“Đi ngược lại”**, là người đi ngược lại để vui hưởng thời gian trong quá khứ.

Minh họa 1: Những người bệnh tâm thần thường ăn mặc như trẻ con, vì đó là lúc họ vui thích trong đời mình.

Minh họa 2: Một người tín đồ có khi nói: “À, anh biết không, trong những ngày đầu thì tốt, nhưng không được tiếp tục như vậy.”

J. Sự ức chế

Đây là **“sự đè nén”**, đôi khi người ta áp chế những kỷ niệm **đau buồn** và **tổn thương** của mình vào trong **tiềm thức**.

K. Gây sự thay thế

Đó là việc đem hành động đó đổ lên đầu người khác khi không thể đánh vào người anh ta thực sự muốn nhắm vào.

Minh họa:

Ông chủ la bạn ==> bạn la vợ bạn ==> vợ bạn la con trai bạn ==> con trai bạn đá con mèo.

IV. NHỮNG BƯỚC CĂN BẢN TRONG TƯ VẤN

A. Đánh giá

1. Ước lượng **bản chất** của vấn đề:

Theo I Têsalônica 5:23, chúng ta hiểu Chúa tạo dựng con người với **linh, hồn, thân**. Vì thế, khi muốn giúp đỡ người cần cố vấn, chúng ta phải ước lượng được vấn đề:

- Vấn đề **tâm linh** có phải vì những yếu tố thuộc linh không?
- Vấn đề **thuộc tình cảm** có phải vì yếu tố tâm lý không?
- Vấn đề **thuộc thể** có phải vì cơ những yếu tố vật lý không?
- Có phải là vấn đề **lấn lộn** những yếu tố trên không?

a. **Những yếu tố thuộc linh:**

Chúng ta có thể đặt ra những câu hỏi:

- Có phải vì cơ tội lỗi hay mặc cảm tội lỗi không?
- Có phải vì cơ bất tuân Lời Chúa chẳng?
- Người đó có đọc Kinh Thánh mỗi ngày không?
- Người đó có cầu nguyện mỗi ngày không?
- Người đó có thông công hằng ngày với Hội Thánh không?

b. **Những yếu tố tâm lý:**

Có thể xem xét những câu hỏi sau:

- Thời thơ ấu của người này như thế nào?
- Họ thứ mấy trong gia đình?
- Nan đề này có phải vì cơ những nhu cầu tâm lý chưa được đáp ứng:
 - Nhu cầu để thuộc về ai?
 - Nhu cầu để có một giá trị cho chính mình?
 - Nhu cầu cần đạt đến?

Minh họa: Anh Tân là người tham công tiếc việc. Anh bỏ nhiều thời gian cho công việc tại văn phòng đến nỗi quên cả gia đình mình. Vì cơ đó, đã có nhiều sự cãi cọ và những điều không hạnh phúc thường xuyên xảy ra trong gia đình anh.

Câu hỏi:

- Nan đề của anh là gì?
- Đó có phải là do linh “ham công tiếc việc” không?

Sau vài lần cố vấn, người ta khám phá ra Anh Tân đã trải qua một thời thơ ấu rất khó khăn. Cha mẹ anh ít khi bày tỏ tình cảm với

anh. Đã nhiều lần, anh đã cố làm nhiều công việc tốt để được sự đồng ý của cha mẹ. Và như thế anh đã phát triển sự suy nghĩ trong tâm trí đó là để được chấp nhận và thành công trong công việc, anh phải làm việc cực nhọc. Nan đề của anh là nhu cầu tâm lý để có sự đánh giá bản thân chính xác.

c. **Những yếu tố thuộc thể:**

Người đó đã qua sự xét nghiệm y khoa chưa?

Minh họa: Một cô gái nọ đến gặp bạn và than rằng hễ mỗi khi đọc Kinh Thánh thì cô buồn ngủ. Cuối cùng cô kết luận mình bị Linh Ngủ áp chế. Sau khi được cố vấn, người ta khám phá ra cô đã được cho uống thuốc ngủ nên bị ảnh hưởng.

Chúng ta phải đánh giá những nguyên do thuộc thể như là: thiếu vitamin, hoặc những tuyến hoạt động sai, bị thương, ... Nếu không, trong khi bạn đề cập đến vấn đề giúp đỡ thuộc linh nhưng đó lại là vấn đề thuộc thể.

2. Đánh giá về **mức độ nhu cầu:**

Giáo sư Paul Welter của Hoa Kỳ đã phân loại nan đề trong năm lãnh vực:

- a. **Nan đề:** là vấn đề có cách giải quyết.
- b. **Tình trạng khó xử:** là vấn đề **không có cách giải quyết ổn thỏa**, hoặc **không có cách giải quyết** dễ dàng.
- c. **Khủng hoảng:** là tình trạng khó xử ở mức độ lớn, thường là ở trong thời gian ngắn nhưng đòi hỏi **hành động kịp thời**. Nó làm cho người ta **không đủ khả năng** để đương đầu.
- d. **Sự hốt hoảng:** là tình trạng sợ hãi làm cho người trở nên **mất phương hướng** và **mất lý trí**.
- e. **Cú sốc:** là tình trạng choáng váng, **bàng hoàng** hoặc **tê cóng**, làm cho tâm trí mất hiệu lực trong ít phút, có khi cả nhiều giờ.

Minh họa: Một chị em tên Lim gọi bạn và nói rằng chồng chị bị bệnh rất nặng, chị ấy nhờ bạn giới thiệu một bác sĩ giỏi. (Tại đây chị Lim có nan đề). Một tuần sau, chị ấy gặp bạn tại Hội Thánh và cho bạn biết: có một chuyên gia yêu cầu chồng chị chữa trị mỗi ngày như một bệnh nhân ngoại viện trong vòng ba tháng. Duy có điều là họ không có phương tiện di chuyển (họ ở trong tình trạng

khó xử). Bởi vì bệnh anh ấy quá nặng, anh Lim mất việc làm. Khi đến gặp bạn chị ấy khóc nức nở từng chặp (trong tình trạng khủng hoảng). Một tháng sau, chị Lim gọi bạn và khóc nức nở trên điện thoại nói là chồng chị vừa mới chết (tình trạng hốt hoảng). Bạn đến gặp chị ấy tại nhà chị, bạn chào chị ấy nhưng chị ấy chỉ nhìn chăm chăm vào không khí (cú sốc).

B. Tìm kiếm dữ kiện

“Mưu kế trong lòng người ta như nước sâu; người thông sáng sẽ múc lấy tại đó.”
—Châm ngôn 20:5

1. Những câu hỏi:

- a. Cố gắng đừng hỏi “Tại sao?” Câu hỏi “Tại sao ...” thường làm cho người cần được cố vấn có **cảm nhận tiêu cực** và cảm thấy mình bị **xét xử**.

Ví dụ: Xuyên suốt cả đời sống anh ấy - anh đã từng nghe nhiều lần “Tại sao” như vậy:

“Tại sao con chơi trong bùn?” “Tại sao con làm gậy đồ chơi?”

- b. Tránh các câu hỏi mà bạn chỉ nhận lại câu trả lời **một chữ**

Ví dụ: “Bạn có nghĩ vợ bạn phần nào gây ra nan đề không?”

Bạn có thể chỉ nhận được câu trả lời “phải” và cuộc nói chuyện ngừng tại đây.

“Vợ bạn tạo thêm nan đề như thế nào?” có thể là cách tốt hơn để rút ra câu trả lời.

- c. Đừng để mình **ngạc nhiên** hay bị **sốc** khi biết sự thật, khi nghe các dữ kiện.

Minh họa: Một lãnh đạo thú nhận với bạn là ông đã nắm tay người nữ thư ký của ông và trong tình trạng quá hào hứng ông đã hôn cô ấy. Bạn la lên: “Cái gì! Ông đã làm cái gì trên mặt đất này!”

- d. Gom góp những sự kiện **cụ thể**, hơn là sự mô tả **trừu tượng**.

- Ai liên hệ trong hoàn cảnh?

- Họ liên hệ như thế nào?

Minh họa: Bệnh mất ngủ: Nó xảy ra khi nào? Nó xảy ra như thế nào? Điều gì khiến suy nhược thần kinh? Ai lấy tiền của bạn?

Chồng bạn có góp phần trong điều này không? Chú ý: Đừng quá tò mò.

- Một chị em cho chồng mình một cơ hội để làm hòa

Câu hỏi: Loại môi trường nào được đưa ra để đẩy mạnh cơ hội làm hòa?

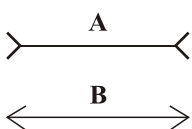
Cho phép đến và thăm viếng.

- Tôi khám phá sáu tháng hay hơn - không được quan hệ tình dục.
- Quan hệ này không phải là tất cả để xây dựng môi trường gia đình.

2. Sự nhận thức:

Đôi khi người cần cố vấn cảm thấy nhận xét của mình về tình huống đó là đúng, trong khi sự thật đó là sai.

Ví dụ: Trong lãnh vực thiên nhiên có sự ảo giác của mắt.



Những đường ở chung quanh làm cho A dường như dài hơn B, nhưng thật sự là cả hai đều bằng nhau. Cũng thế, đôi khi có những nhận định sai trật vì có những dữ kiện xung quanh trong tình huống.

C. Sự hướng dẫn

1. Sự dẫn dắt hay hướng dẫn phải có nền tảng trên **Lời Chúa**. Lời Chúa mang **uy quyền** của Chúa.

Thi thiên 119

Câu 35: *Chỉ dẫn tôi trong đường lối của mạng lệnh Ngài, tại đó tôi vui sống.*

Câu 105: *Lời Chúa là ngọn đèn cho chân tôi và là ánh sáng cho đường lối tôi.*

Câu 130: *Sự bước vào lời Ngài ban cho ánh sáng; nó ban trí hiểu cho người đơn sơ.*

Câu 133: *Chỉ dẫn bước chân tôi tùy theo Lời Ngài; đừng để tội lỗi cai trị trên tôi.*

2. Khích lệ họ **đổi mới** suy nghĩ (thay đổi tư duy).

“Hấn nghĩ thế nào trong lòng, hấn là như vậy.” —Châm ngôn 23:7

3. Khi cho hướng đi hoặc lời cố vấn, **phải cụ thể**.

Người ta cần biết hành động cụ thể và rõ ràng, hơn là điều trừu tượng chung chung.

4. Làm trì trệ những quyết định hoặc có những hành động **hấp tấp**:

Châm 19:2 *Không tốt khi có nhiệt huyết nhưng không có hiểu biết, cũng như vội vã mà lạc mất đường lối.*

Giacơ 1:8 *Anh ấy là người có tâm trí nghi ngờ, không ổn định trong những việc anh làm.*

5. Hãy **hành động khi cảm nhận** được:

Minh họa: Ví dụ, thật không nhạy nếu gặp một người say rượu và không tỉnh táo mà chia sẻ Tin Lành với anh ta và mong anh ta tin Chúa ngay.

6. Hãy áp dụng **phương pháp trị liệu bằng hành động**

Minh họa:

Hãy giúp người chán nản làm việc như:

Buổi sáng - Đi bộ

Buổi trưa - Lau nhà

Buổi tối - Tưới cây

7. Bảo người cần cố vấn **buộc mình** vào lời người cố vấn mình.

Nên nhớ Đức Thánh Linh là nhà tư vấn. Hãy tin cậy vào sự giúp đỡ của Ngài trên người có nan đề.

“... vì nếu Ta không đi, Đấng yên ủi sẽ không đến cùng các người đâu; nhưng nếu Ta đi, thì Ta sẽ sai Ngài đến.” —Giăng 16:7b

8. Nên nhớ quyền năng của **sự cầu nguyện**:

“Các người nhơn danh Ta mà cầu xin điều chi mặc dầu, Ta sẽ làm cho, để Cha được sáng danh nơi Con.” —Giăng 14:13

V. NHỮNG KỸ NĂNG CĂN BẢN TRONG TƯ VẤN

A. Thiết lập mối quan hệ tốt đẹp

Giăng 4:7

“Khi người đàn bà Samari đến múc nước, Chúa Giê-xu nói với bà: Hãy cho Ta uống.”

Chúa đã thiết lập mối quan hệ với bà bằng sự quan hệ “tình cờ” của việc

xin nước. Từ việc này Chúa dẫn đến việc xa hơn để chia sẻ Phúc Âm. Sau đó, Chúa đã tiến đến chỗ xa hơn để cho bà đối diện với tội lỗi của mình.

B. Lắng nghe cách chăm chú

Giacơ 1:19

“Hỡi anh em, mỗi người trong anh em hãy mau nghe, chậm nói...”

Chúng ta phải huấn luyện tâm trí mình, đừng để đi lung tung, nhưng phải tập trung.

Norman. H. Wright nói: “Lắng nghe là không có nghĩa là suy nghĩ về những gì bạn sẽ nói khi người khác vừa ngưng nói.”

“Kẻ ngu muội không ưa thích sự thông sáng, nhưng chỉ muốn lòng nó được bày tỏ ra.”
—Châm ngôn 18:2

Ví dụ về ngôn ngữ hàm ý:

- | | |
|------------------------------------|--|
| a. Lo lắng | : “Cái gì xảy ra nếu tôi làm điều này ...”
“Nhưng, tôi sẽ làm gì nếu ...” |
| b. Sợ hãi | : “Tôi sợ rằng ...”
: “Tôi cảm thấy rất sợ ...” |
| c. Không công bình | : “Tại sao điều này phải xảy đến cho tôi?” |
| d. Cấp bách | : “Tôi cần giúp đỡ ngay lập tức.” |
| e. Không thoải mái | : “Tôi cảm thấy chán nản và không vui” |
| f. Bối rối | : “Ôi thật không biết bắt đầu từ chỗ nào.” |
| g. Liều lĩnh khi tuyệt vọng | : “Tôi phải làm điều gì đó nhưng tôi không biết cái gì.” |

3. Đừng vội **kết luận** sớm quá:

Châm ngôn 18:13

“Trả lời trước khi nghe là sự điên dại và hổ thẹn cho ai làm vậy.”

Chúng ta cần phải cẩn thận hơn nữa, nhất là khi điều đó có liên quan nhiều hơn một phía.

“Người đầu tiên trình bày đường như là đúng, nhưng người sau lại tới và chất vấn anh ta.” —Châm 18:17

4. Khuyến họ đến với người khác khi sự kiện vượt quá **khả năng** của bạn, hãy khuyến họ đến với người khác. Không có gì là sai trật và ngu dại khi bạn chỉ người cần được cố vấn đến một người cố vấn khác. Thật ra có thể là khôn ngoan và hữu ích cho bạn nếu bạn làm như vậy trong các trường hợp cần thiết.

VI. GIÚP ĐỠ NGƯỜI LÃNH ĐẠO SA NGÃ

A. *Cái nhìn thực tế về người lãnh đạo của Đức Chúa Trời*

“Thực tế” vì chúng ta đã phát triển một cách vô ý thức một hình ảnh không thực tế về người lãnh đạo.

1. Họ không phải là người **hoàn hảo**.

Philíp 3:12

Ông đã làm rung chuyển những thành phố, kêu kẻ chết sống lại, viết một phần ba Tân Ước nhưng vào cuối cuộc đời mình ông, ông vẫn nói rằng mình chưa được hoàn hảo.

Minh họa: Sứ đồ Phaolô là người được đánh giá cao, kể cả kẻ thù của ông. Ghi chú: Nếu từ đầu chúng ta ý thức điều này, chúng ta sẽ ít thất vọng hoặc tức giận khi khám phá ra người lãnh đạo bị sa ngã.

2. Họ là một tạo vật, **chỉ là con người** mà thôi.

Giacơ 5:17a

“Êli là vốn là người yếu đuối như chúng ta.”

Nhấn mạnh ở đây như là con người: Họ đối diện với sự cám dỗ, họ là mục đích để Satan tấn công **cho ngã** vào **sự cám dỗ**.

Ví dụ: Êli đã ngã vào sự sợ hãi, thất vọng và chán nản.

3. Họ có những **điểm yếu**.

Nhấn mạnh ở đây: Một số người đã có một quá khứ xấu

Đó cũng là yếu tố góp phần khiến họ sa ngã. Mặc dù họ có những yếu đuối, nhưng bởi ân điển của Chúa, Ngài đã sử dụng họ.

Ví dụ:

- a. Môise : Ở đây ta thấy Môise là người bốc đồng. Có lẽ điểm yếu này dẫn ông đến sự vội vã giết người. —Xuất 2:12

- b. Samsôn : Vì có **đục vọng của xác thịt** của ông, Samsôn bị đưa tới sí nhục và bị bắt làm phu tù.
 Quan xét 14:1-2 : Thấy một người phụ nữ Philistine... hãy đưa nàng đến cho ta.
 Quan xét 16:1 : ... Samsôn ... một kỹ nữ ...

B. Những yếu tố phụ dẫn đến sự sa ngã

Chúng ta có thể bị “**sốc**” khi nghe một Lãnh đạo sa ngã, nhưng Đức Chúa Trời thì không **ngạc nhiên** trước điều đó.

“Vì không có gì trong những vật được dựng nên mà giấu kín đối với Đức Chúa Trời, nhưng hết thấy đều bị phơi bày và trần trụi ra trước mắt Chúa là Đấng chúng ta phải thưa lại.” —Hêb 4:13

1. Không cứ ở trong và bước đi với Chúa:

Galati 5:16— *“Vậy, tôi đã nói: hãy bước đi với Đức Thánh Linh, chớ hề làm trọn những điều ưa muốn của xác thịt.”*

Phần lớn tín đồ và lãnh đạo sa ngã vì có họ không sống bởi Đức Thánh Linh.

Nhưng, làm thế nào để sống bởi Đức Thánh Linh?

a. Duy trì một đời sống **thờ phượng**:

Thi Thiên 95:6 *“Hãy đến, cúi xuống mà thờ lạy; khá quì gối xuống trước mặt Đức Giêhôva, là Đấng Tạo Hóa chúng tôi.”*

b. Suy gẫm và làm theo **Lời Chúa**:

Thi Thiên 1:2 *“Song lấy làm vui vẻ về luật pháp của Đức Giêhôva, và suy gẫm luật pháp ấy ngày và đêm.”*

Thi Thiên 119:11 *“Tôi đã giấu lời Chúa trong lòng tôi, để tôi không phạm tội cùng Chúa.”*

c. Duy trì đời sống **cầu nguyện**:

Mathio 26:41 *“Hãy thức canh và cầu nguyện, kẻo các ngươi sa vào sự cám dỗ; tâm thần thì muốn lấm, mà xác thịt thì yếu đuối.”*

2. Không ở trong sự thông công với anh em:

“Hãy coi sóc nhau để khuyên giục về lòng yêu thương và việc tốt

lành; chớ bỏ sự nhóm lại như mấy kẻ quen làm, nhưng phải khuyên bảo nhau, và hễ anh em thấy ngày ấy hầu gần chừng nào, thì càng phải làm như vậy chừng nấy. —Hêb 10:24-25

Đôi khi người lãnh đạo ở trong hoàn cảnh bởi vì họ cố ý muốn như vậy. Nhưng đôi lúc khác họ rất cô đơn vì cố vị trí họ, chính vị trí này làm họ cô đơn.

Lãnh đạo là người ở trên đỉnh nên họ rất cô đơn.

“Hai thì tốt hơn một, bởi vì họ có thể trở lại công việc họ tốt đẹp: nếu một người ngã, bạn anh ấy có thể đỡ anh ấy dậy. Nhưng tội nghiệp cho người ngã mà không có ai đỡ dậy.” —Truyền 4:9-10

3. **Kiêu ngạo:**

Châm ngôn 16:18 *“Sự kiêu ngạo đi trước, sự bại hoại theo sau; và tánh tự cao đi trước sự sa ngã.”*

Châm ngôn 11:14 *“Dân sự sa ngã tại không chánh trị; Song nếu có nhiều mưu sĩ, bèn được yên ổn.”*

4. **Đời sống gia đình mất hạnh phúc:**

Châm 21:9 *“Thà ở nơi xó nóc nhà, hơn là ở chung với một người đàn bà hay tranh cạnh.”*

Châm 12:4 *“Người đàn bà nhờn đức là mào triều thiên cho chồng nàng; còn vợ làm xấu hổ khác nào sự mục trong xương cốt người.”*

Minh họa: Diễn giả: Khi tôi ra ngoài giảng, dạy, tổ chức các khóa hội thảo, mọi người kính trọng tôi. Tuy nhiên tại nhà, người vợ nổi giận, la, phê bình tôi. Những điều này làm ông rất nản lòng.

5. **Lạm dụng quyền hành:**

I Phiơ 5:3 *“... Không phải làm chủ những người tin cậy mình, nhưng là gương mẫu cho bày.”*

6. **Đồng hóa cách tinh vi:**

Rôma 12:2a *“Đừng làm theo đời này, nhưng phải đổi mới tâm thần mình”.*

I Phiơ 5:8 *“Hãy tiết độ và tỉnh thức, kẻ thù nghịch anh em là ma quỷ như sư tử rống, đi rình mò xung quanh anh em để tìm kiếm người nào nó có thể nuốt được.”*

7. Những vấn đề tâm lý:

III Giăng 2 *“Hỡi kẻ rất yêu dấu, tôi cầu nguyện cho anh được thanh vượng trong mọi sự, và được khỏe mạnh phần xác anh cũng như đã được thanh vượng về phần linh hồn anh vậy.”*

I Tê-s 5:23 *“Nguyện xin chính Đức Chúa Trời bình an khiến anh em nên thánh trọn vẹn, và nguyện xin tâm thần, linh hồn và thân thể của anh em đều được giữ vẹn, không chỗ trách được. Khi Đức Chúa Giê-xu Christ chúng ta đến.”*

Minh họa: Anh A là lãnh đạo trong hội thánh. Anh ấy bị mặc cảm tự ti, luôn hạ giá trị mình, nên anh ta tự nghĩ muốn được người khác chấp nhận mình phải thành công, nên anh ta đã cực lực dấn thân vào công việc hội thánh, nhiều lần đi xa truyền giáo. Kết quả, gia đình anh đã tan vỡ vì anh không dành thì giờ cho gia đình.

8. Những nan đề trong quá khứ không chịu xử lý

Luca 3:9 *“Cái búa đã để kẻ gốn cây; hễ cây nào không sanh trái tốt thì sẽ bị đốn và chum.”*

9. Vì sự tấn công của Satan luôn nhắm vào người Lãnh đạo

I Vua 22:31 *“Vả, vua Syri đã truyền lệnh cho ba mươi hai quan coi xe mình rằng: Các người chớ áp đánh ai bất kỳ lớn hay nhỏ, nhưng chỉ một mình vua Ysoraên mà thôi.”*

Xachari 13:7b *“Hãy đánh kẻ chăn, cho những chiên tản lạc....”*

Minh họa: Hội Thánh Satan kiêng ăn và cầu nguyện cho lãnh đạo các Hội Thánh sa ngã.

10. Phát triển tâm lý tình dục:

Điểm cuối cùng này được trực tiếp trích từ quyển sách của Dr. Clyde Narramore với nhan đề *“Tại sao người lãnh đạo Cơ đốc sa ngã?”* Ông đã giải thích rằng, “Từ ngữ tâm sinh dục liên quan đến những thái độ tình cảm và tinh thần mà một người biểu lộ tính dục với chính mình hay với những người khác.”

Theo Narramore, khiêu dâm được người đàn ông sử dụng để chế ngự và chinh phục phái yếu hơn là là phụ nữ và trẻ em. Nó cũng là vũ khí bạo lực và khuấy rối tình dục.

C. Cách giúp đỡ trong trường hợp như thế

Galati 6:1

“Hỡi anh em, nếu có người nào sa vào tội lỗi thì anh em là những người thuộc linh, hãy khôi phục họ lại cách mềm mại.”

1. Phân chia sự thật ra khỏi **“tin vịt”**:

I Timôthê 5:19 *“Đừng giữ trong lòng lời buộc tội người trưởng lão trừ khi lời buộc tội này có hai hay ba người làm chứng.”*

2. Trở thành **bạn** của người đó:

Châm 17:17 *“Bằng hữu thương mến nhau luôn luôn; và anh em sanh ra để giúp đỡ trong lúc hoạn nạn.”*

Châm 18:24b *“Nhưng có một bạn triu mến hơn anh em ruột.”*

Lời và gương mẫu của Chúa Giêxu:

Giăng 15:14 *“Ví thử các người làm theo điều ta dạy, thì các người là bạn hữu ta.”*

Trong Giăng 20:19, Chúa Giêxu đã hiện ra nói chuyện thân thiết với họ như là bạn thân dù họ đã chối Ngài.

3. **Thông cảm với người đó**

I Côr 12:12 *“Vả, như thân là một, mà có nhiều chi thể, và như các chi thể của thân đều có nhiều cũng chỉ hiệp thành một thân mà thôi, Đấng Christ khác nào như vậy.”*

câu 26 *“Lại, trong các chi thể, khi có một cái nào chịu đau đớn, thì các cái khác đồng chịu và khi một cái nào được tôn trọng thì các cái khác đều cùng vui mừng.”*

4. Hãy **tha thứ**

Luca 6:37 *“Hãy tha thứ thì người sẽ được tha thứ.”*

5. Xử lý tội lỗi trong chừng mực đúng đắn:

Math 18:16-17

Là anh em, hãy tỏ cho họ biết lỗi lầm của họ.

Là một Thân, hãy xử lý ở mức độ Lãnh đạo.

6. **Khôi phục** người đó: Giăng 21:15-16

Những bước khôi phục thực tiễn như sau:

- a. Sắp xếp để gặp người đó trên thời khóa biểu căn bản để khích lệ và cố vấn họ.
- b. Dẫn đến chuyên gia cố vấn.
- c. Chu cấp nhu cầu cơ bản cho người đó cho đến khi họ tự đứng trên chân mình.

7. **Cầu nguyện** cho họ:

Mác 9:23 *“Mọi sự sẽ được cho kẻ nào tin.”*

VII. GIÚP ĐỠ NGƯỜI BỊ NGÃ LÒNG

A. **Định nghĩa ngã lòng**

Sự ngã lòng là sự thay đổi **trạng thái** mà **cảm xúc** của người đó đi xuống như hình xoắn ốc. Họ cảm thấy:

- buồn rầu,
- chán nản,
- thất vọng,
- thương hại mình.

B. **Ai là người bị sự chán nản ảnh hưởng?**

Câu hỏi: Có bao nhiêu người trong chúng ta đã đối diện sự ngã lòng?

Hầu hết mỗi một chúng ta đều kinh nghiệm sự ngã lòng, dù chúng ta nghèo hay giàu, trí thức hay thất học. Thông thường, người ta nghiêng cứu thấy sự ngã lòng thường xuất hiện trên phái nữ nhiều hơn nam.

Ngay cả tín đồ hay là người của Đức Chúa Trời cũng trở nên nản lòng.

Những người của Đức Chúa Trời đối diện với sự ngã lòng:

1. **Gióp:**

Gióp 6:1-2 *Gióp đáp lại rằng: “Ôi! Chớ gì nỗi buồn tôi nhắc cân cho đúng, và các tai nạn tôi để lên cân thăng bằng!”*

Gióp 6:11 *“Sức lực tôi nào đủ đợi cho nổi, cuối cùng tôi sẽ ra sao, mà tôi lại nhẫn nại được?”*

2. **Đavít:**

Thi 42:6 *“... Linh hồn tôi bị sờn ngã trong mình tôi; nên từ xứ Giô đanh, từ núi Hếtmôn, và từ gò Mitsêa, tôi nhớ đến Chúa.”*

3. Giê-rê-mi:

Giê-rê-mi 15:10 *“Hỡi mẹ tôi ơi, khốn nạn cho tôi! Mẹ đã sanh ra tôi làm người mắc phải sự tranh đua cãi lầy trong cả đất! Tôi vốn không cho ai vay mượn, cũng chẳng vay mượn ai, dầu vậy, mọi người nguyện rửa tôi.”*

C. Điều gì làm cho con người bị ngã lòng?

Dường như bất cứ điều gì cũng có thể gây nên sự ngã lòng, ngay cả việc bệnh tật, mất tài sản, tự thương hại, ganh tỵ, phẫn uất ... thường là MẤT việc làm, công việc, tài sản. Những sự kiện kể trên không phải chịu trách nhiệm hoàn toàn cho tình trạng ngã lòng. Đó là cách chúng ta đánh giá và đáp lại sự kiện đã quyết định cảm xúc chúng ta.

Tiến sĩ Albert Ellis cho chúng ta sự diễn giải giữa những sự kiện và sự đáp ứng để dẫn chúng ta đến cảm xúc cuối cùng như sau:

- A = dữ kiện
- B = đánh giá dữ kiện
- C = cảm xúc cuối cùng

Một người không thể đi từ A --> C mà không qua B. Theo như lý thuyết này, không dữ kiện nào có thể phát sinh cảm xúc tiêu cực.

Những nguyên nhân căn bản của sự ngã lòng

1. Những nguyên nhân thuộc về **vật lý** (nguyên nhân thuộc thể)
2. Những nguyên nhân thuộc về **tâm lý**
3. Những nguyên nhân **thuộc linh**

D. Những nguyên nhân thuộc vật lý

Một số các bác sĩ chuẩn đoán nguyên nhân của sự ngã lòng như là “Endogenous”, có nghĩa là được “phát sinh từ trong”.

Minh họa: Hiện tượng Endogenous kết quả khi não bộ và dây thần kinh bị lộn xộn trong cách nào đó mà nó không còn thực hiện chức năng trong cách nên có. Một kỹ sư, thành công trong công việc, đột nhiên bị ngã lòng đến gặp người cố vấn: - “Hãy đi xét nghiệm y khoa.”

Bác sĩ chẩn đoán : endogenous - thuốc men - sự ngã lòng không còn.

Dưới đây là một số ví dụ về những nguyên nhân vật lý:

1. **Pre-menstrual** (kỳ tiền kinh nguyệt)

Đối với một số phụ nữ, gió của sự ngã lòng thổi qua một tháng một lần.

Tội cho ông chồng nếu không nhận ra, tôi đã làm gì sai!

2. **Menopause** (thời kỳ mãn kinh nguyệt)

Vì có những thay đổi hóa học trong cơ thể mà người ta bắt đầu cảm thấy nản lòng. Đối với giới nữ từ 45 đến 55 tuổi, còn nam thì khoảng 60 đến 65 tuổi.

Tân Tây Lan: phụ nữ == => ngã lòng sâu xa

3. **Post-partum**: điều này xảy ra sau khi đứa bé được sinh ra, cơ thể người phụ nữ qua sự thay đổi hóa học mà dẫn đến sự ngã lòng.

4. **Body infection**: khi sự nhiễm trùng xảy ra trong cơ thể, độc gia tăng lên cao trong hệ não bộ và dây thần kinh, vì thế bệnh nhân có thể rơi vào sự ngã lòng.

5. **Glandular Malfunction**: sự rối loạn tuyến giáp có thể là nguyên nhân của sự ngã lòng.

6. **Thiếu những yếu tố cần thiết trong cuộc sống**: thiếu ngủ, ăn không đúng mức cũng có thể là nguyên nhân của sự ngã lòng.

Ví dụ: I Vua 19:4 Êli cầu xin chết

câu 5 nhưng Chúa đã cho ông ngủ

câu 6 cho bánh và cho nước.

E. Những nguyên nhân tâm lý

Thái độ và tính tình của người lớn thường bắt nguồn từ thời thơ ấu và sự giáo dục. Sáu năm đầu tiên là thời gian gây ấn tượng lên đời sống đứa trẻ. Nhưng nguồn gốc đó có thể đưa đến kết quả xem thường giá trị bản thân, khước từ. Đây cũng là những yếu tố góp phần dẫn đến **sự ngã lòng** trong một con người.

Một số yếu tố dẫn đến sự nản lòng:

1. Mối quan hệ bị **gây đổ**, lần hồi dẫn đến cảm giác bị từ bỏ.

2. **Cơn giận** không kèm chế được.

3. **Mặc cảm** phạm tội giả tạo: là điều mà Đức Chúa Trời không định tội. Cha mẹ khó tính có thể sinh ra mặc cảm phạm tội trong trẻ con, khi nó lớn lên cảm giác đó có thể đi theo đời sống nó.

4. **Nếp suy nghĩ** sai trật. —Châm ngôn 23:7

Tiến sĩ David D. Burns hướng dẫn một cuộc trắc nghiệm cho thấy những khuôn mẫu suy nghĩ thật có quan hệ với cảm xúc và phục hồi những người nản lòng.

- Bốn mươi người nản lòng được chia một cách ngẫu nhiên thành hai nhóm.
- Nhóm A nhận phép trị bệnh bằng tâm lý có nhận thức với thuốc men.
- Nhóm B nhận thuốc men mà không tâm lý trị liệu kết quả.

Kết quả:

Nhóm A cho thấy kết quả cao hơn đối với thuốc giảm sóc trong mọi phương diện sau mười hai tuần điều trị bằng phương pháp tâm lý.

F. Những nguyên nhân thuộc linh

1. Đôi khi người ta ngã lòng vì những tội lỗi giấu kín trong đời sống họ.

a. Đavít:

Thi thiên 32:3-5 *“Khi tôi nín lặng, các xương cốt tôi tiêu tàn, và tôi rên siết trọn ngày; vì ngày và đêm tay Chúa đè nặng trên tôi; nước bể thân tôi tiêu hao như bởi khô hạn mùa hè. Tôi đã thú tội cùng Chúa, không giấu gian ác tôi; tôi nói: Tôi sẽ xưng các sự vi phạm tôi cùng Đức Giêhôva.”*

- b. Asáp: vì cố sự tranh cạnh khiến cho ông bị ngã lòng.

Thi 73:16 *“Khi tôi suy gẫm để hiểu biết điều ấy, bèn thấy là việc cực nhọc quá cho tôi.”*

2. Sự áp chế thuộc tà linh

I Phiơ 5:8 *“Hãy tiết độ và tỉnh thức, kẻ thù nghịch anh em là ma quỷ như sư tử rống đing rình mò xung quanh anh em tìm kiếm người nào nó có thể nuốt được.”*

G. Làm thế nào để giúp đỡ người bị ngã lòng

1. Khích lệ người đó **nói** ra nan đề của mình.

I Vua 19:9 *“Và kia, có lời của Đức Giêhôva phán với người rằng: Hỡi Êli, người ở đây làm chi?”*

2. Khích lệ người đó đi xét nghiệm **y khoa**.

3. Phân biệt xem người đó có rễ của **sự cay đắng hoặc không tha thứ?**
 - a. Không tha thứ cho người khác. —Mác 11:25
 - b. Không tha thứ cho chính mình. —Math 22:39
4. Thay đổi tâm trí bằng **Lời Chúa**.
Giăng 8:32; 17:17
5. Thay đổi sự **công bố** (sự công nhận) của người đó.
Math 12:34b *“Bởi vì do sự đầy đầy trong lòng mà miệng mới nói ra.”*
Hêb 13:5-6 *“...vì Đức Chúa Trời phán.... nên chúng ta lấy lòng tin chắc...”*
6. Thay đổi nếp cư xử của họ.
II Côr 5:7 *“Chúng ta bước đi bởi đức tin chứ không bởi mắt thấy.”*
7. Khích lệ chăm sóc tốt cho cơ thể:
 - a. Ngủ nghỉ đúng: I Các Vua 19:5b *“... nằm ngủ”*
 - b. Thức ăn thích hợp: I Các Vua 19:6b *“Êli ăn rồi lại nằm xuống”.*
 - c. Thẻ dực cần thiết: I Các Vua 19:8b *“... ông đi bốn mươi ngày và bốn mươi đêm.”*
8. Làm việc gì đó để **giúp đỡ** người khác.
Gióp 42:10 *“Vậy, khi Gióp đã cầu nguyện cho bạn hữu mình rồi, Đức Giêhôva bèn đem người ra khỏi cảnh khốn người, và ban lại cho Gióp gấp bằng hai các tài sản mà người đã có trước.”*
9. Chúng ta cần cầu nguyện luôn cho người cần cố vấn.
Êsai 61:1 *“Thần của Chúa ngự trên ta..... đặt rao cho kẻ phu tù được tự do...”*

VIII. GIÚP ĐỠ CHO NGƯỜI MUỐN TỰ TỬ

A. Những người đã phạm tội tự tử trong Kinh Thánh

1. Vua Saul: I Sam 31:4

“Sau lơ nói cùng kẻ vác binh khí mình rằng: Hãy rút gươm người, đâm ta đi, kẻo những kẻ không chịu cắt bì kia đến đâm ta và sỉ nhục ta chăng. Nhưng kẻ vác binh khí người không dám làm, vì sợ hãi lắm. Sau lơ bèn lấy gươm và sấn mình trên mũi nó.”

(Lý do Saulơ tự tử: sợ hãi và tuyệt vọng)

2. **Ahitôphe:** II Sam 17:22-23

“Ahitôphe thấy người ta không theo mưu của mình, bèn thắng lừa, trở về thành mình, và vào trong nhà người. Sau khi người đã sắp đặt việc mình rồi, thì tự thắt cổ mà chết. Người ta chôn người trong mộ của cha người.”

(Lý do: do kiêu ngạo)

3. **Ximri:** I Vua 16:18

“Xảy khi Xim ri thấy thành đã bị hãm, thì đi vào đồn lũy của cung vua mà đốt chính mình luôn với cung vua, rồi chết”.

(Lý do: kiêu ngạo và thất vọng.)

4. **Giuda Íchcariôt:** Math 27:5

“Giuda bèn ném bạc vào đền thờ, liền trở ra, đi thắt cổ”

(Lý do: mặc cảm tội lỗi nặng nề và thất vọng)

B. Nhận biết người muốn tự tử

1. Những lời nói trước về **ý định tự tử**.

Có khoảng tám trong mười người khi muốn tự tử thì họ đã nói lên trước điều đó rồi. Cho nên, chúng ta phải rất **thận trọng** khi có một ai đó hăm dọa sẽ tự tử, ngay cả lúc có thể điều đó không thật vì có một số người chỉ muốn **hù dọa** người khác mà thôi.

Những người lên tiếng hăm dọa sẽ tự tử thường là:

- a. Bị rối loạn cảm xúc (tình cảm)
- b. Bị hạ thấp cực độ lòng tự trọng.
- c. Nhu cầu cần được cố vấn cực kỳ

2. Những sự hăm dọa **không nói ra**:

a. Người này có thể không nói ra bằng lời nhưng bày tỏ bằng cảm xúc. Có thể họ không nói ra là muốn tự vận, nhưng chúng ta cảm thấy như là:

- Thất vọng (bế tắc)
- Cuộc sống vô nghĩa
- Bị từ chối
- Muốn chết cho rồi, ví dụ: “Không ai đến giúp họ”

- Chán nản
 - Cảm thấy có tội (mặc cảm tội lỗi)
- b. Những triệu chứng thông thường khác nữa như là:
- Rối loạn,
 - Bối rối
 - Không được giúp đỡ
 - Lo lắng
 - Cô đơn
 - Không thân thiện
 - Cảm thấy tách biệt
 - Không còn sự say mê trong các công việc đã làm từ trước.
3. Nói chung, họ là những người chịu khổ vì sự **mất mát** quá lớn:
- Mất đi những người thân yêu bởi sự chết
 - Mất đi người chồng (hay vợ) vì cơ li dị
 - Mất việc làm
 - Mất sức khỏe
 - Mất của cải

Minh họa: Trước đây khi thị trường chứng khoán sụt giá, nhiều nhà đầu tư tại Mỹ, Hồng Kông, Nhật Bản đã lao đầu từ những cao ốc.

4. **Sự ngã lòng**:

Một nhà tâm thần học Karl A. Menniger phê bình rằng: “Tất cả những người chán nản sâu xa là những người có khả năng tự tử.”

5. **Bệnh tật kinh niên**:

Một người đối diện bệnh tật không chấm dứt, họ cảm thấy tuyệt vọng và do đó họ muốn tự tử.

6. Bệnh tật **tâm thần**:

Một người bị bệnh tâm trí có thể hành động phi lý như tự tử chẳng hạn.

7. **Bị trói buộc** trong những thói quen xấu:

Những người nghiện rượu, xì ke, ... họ có thể tự tử vì cảm thấy bế tắc và vô dụng trong cuộc sống.

Minh họa: Anh X uống quá liều thuốc để tự tử vì cuộc sống anh quá

trống rỗng. Anh đã uống bốn mươi viên thuốc và bị hôn mê trong một tuần. Phép lạ xảy ra, anh không chết và hiện nay là một Cơ Đốc Nhân.

C. Nhận biết người liều lĩnh tự tử

Sau đây là danh sách những yếu tố thường được đánh giá là gây chết người trong hiểm họa tự tử do Trung Tâm Ngăn Trở Tự Tử của Los Angeless đưa ra:

1. **Đàn ông:** Thường thì đàn ông ít cố gắng tự tử như các bà; nhưng khi họ làm thì thành công hơn các bà trong điều này.
2. **Nhóm lớn tuổi:** Đây không có nghĩa là những người trẻ không liều lĩnh tự tử, nhưng người già thường không có nhiều khả quan khi nhìn phía trước.
3. **Những dự định và những phương pháp cụ thể:** Nếu bạn biết một người đã sẵn sàng quyết định tự tử khi nào hay cách nào, thì người đó thật sự muốn tự tử và điều đó có khả năng thực hiện.
4. **Đã từng tự tử** trước đó: Dù 65% người ta không thực hiện trở lại sau khi chết hụt lần thứ nhất, nhưng chúng ta phải cẩn thận với những cố gắng kế tiếp.
5. **Những tổn thất trầm trọng** mới nhất: Ví dụ: việc mất tiền của hay người thân có thể là cò lầy dẫn người đó đến tự tử.
6. **Sự ngã lòng:** Khi một người bị ngã lòng cực độ, người đó sẽ không còn tha thiết sống nữa.
7. **Sự nghiện ngập:** Thất vọng phủ lấp một người, vì anh ấy muốn được tự do tuy nhiên anh vẫn còn bị nô lệ những thói quen xấu, ví dụ rượu hay nghiện ngập.
8. **Thiếu gia đình và bạn bè:** Cảm giác cô đơn và bị từ bỏ đầy lòng họ.
9. **Những phản ứng phòng thủ trong gia đình:** Những người trong gia đình cảm nhận người muốn tự tử đó thì đáng bị trách, và họ không chịu trách nhiệm về cách cư xử của anh ấy, điều này khiến anh ta thật sự muốn thực hiện kế hoạch tự tử của mình.
10. **Bệnh tâm thần:** Đối với những người có nhiều hơn các yếu tố nêu trên thường có khả năng tự tử nhiều hơn.

D. Làm thế nào để giúp đỡ những người muốn tự tử?

1. Xây dựng **tình thân** với họ:

- Tỏ sự quan tâm
 - Lắng nghe kỹ lưỡng
 - Đáp ứng các tình cảm họ
2. Thu nhận những **thông tin**
- Tên, địa chỉ của bạn bè và người thân.
 - Những lần trước: Đã xảy ra khi nào và như thế nào?
 - Dự định trong hiện tại: Dự định gì?
 - Dự định tương lai: Khi nào? Như thế nào?
3. Nếu người đó liên lạc bằng điện thoại với bạn, hãy **ngăn trở** người đó bằng cách:
- Cứ tiếp tục nói chuyện trong khi thu nhận tin tức.
 - Gọi gia đình, bạn bè hoặc cảnh sát bằng một đường dây điện thoại khác.
 - Thuyết phục người đó cho bạn gặp mặt.
4. Cố **thuyết phục** người đó đừng thực hiện dự định.
 Người trong tình trạng này thường rất vô lý và bị bối rối.
 Nói những điều như thế này: “Đối với bạn thì dường như chỉ có một cách, nhưng bạn đang đánh mất một cơ hội. Hãy cho tôi giúp bạn bằng giải pháp này. . . .” Cho thấy là “Bạn sẽ không giết” (Êxêchiên 20:13) cũng bao gồm luôn giết chính bạn.
5. Đem **hy vọng** đến cho họ: Khi người này nói “Tôi muốn tự tử” - đó là dấu hiệu hy vọng. Điều đó cho chúng ta thấy anh ta muốn được giúp đỡ. Một người muốn tự tử cần “Các tiêu chuẩn tham khảo và là đối tượng của tình thương yêu sâu sắc”. Vào những lúc như vậy, thật là ích lợi để giới thiệu Chúa Giê-xu cho người đó.
- Giê 29:11-13: *“Vì Ta biết kế hoạch ta dành cho người, Chúa phán, kế hoạch để làm cho người thịnh vượng, bèn không phải để hại người, những kế hoạch để ban cho người một hy vọng và tương lai. Rồi người sẽ kêu Ta và đến và cầu nguyện với Ta, và Ta sẽ nghe người. Các người sẽ tìm và gặp được khi các người tìm Ta hết lòng.”*
- Thật sự khoảng trống trong lòng anh ta cần được chính Chúa lấp đầy.
 Những câu Kinh Thánh khác: Thi 34:6; II Côr 4:8-9; I Côr 10:13; Hêb 4:16; II Tim 2:13.

6. Đừng làm tăng thêm **tội lỗi**, đừng chỉ trích hay phán xét mà làm mạnh mẽ giá trị của người đó.

Những câu Kinh Thánh nói về sự định tội: Rôm 8:1

I Giăng 1:9

Th i 103:12

Nói về giá trị chính mình:

Thi 139:13-14

Êph 2:10

Giăng 3:16

7. Giới thiệu người đó đến một nhà **tâm thần** học tốt: Đây là nơi sự giúp đỡ chuyên môn có thể cần đến.

8. Tập hợp lại sự giúp đỡ trong **gia đình**: trong những lúc như vậy, sự giúp đỡ và khích lệ của những thành viên trong gia đình rất quan trọng.

Nếu một người đã thử tự tử lần đầu, thì gia đình cần biết là trong **90** ngày đầu rất quan trọng vì sự nghiên cứu cho biết những lần thử kế tiếp thường xảy ra trong giai đoạn này. Có thể gia đình cũng cần sự giúp đỡ.

9. **Tập hợp** sự chăm sóc tiếp tục của Hội Thánh: đây là chỗ mà Thân thể của Chúa cần bước vào. Hêb 10:24-25 nói về sự quan trọng của sự thông công.

10. **Cầu nguyện** cho người đó.

IX. GIÚP ĐỠ NGƯỜI CÓ NAN ĐỀ GIẬN DỮ KHÔNG THỂ KIỀM CHẾ

A. Những điển hình trong Kinh Thánh liên quan đến sự nổi giận

(Trong Kinh Thánh Cựu Ước có khoảng 600 chỗ nói về sự giận dữ.)

1. **Đức Chúa Trời** Thi thiên 78:49— Ngài đổ sự nóng giận của Ngài trên họ (những người Ai Cập), cơn thịnh nộ, sự phẫn uất, sự đối nghịch - một băng thiên sứ hủy diệt.

2. **Môise** Xuất 32:19— Khi Môise đến gần trại thấy con bò và dân sự nhảy múa, cơn giận ông nổi lên, và ông quăng bảng đá, đập thành nhiều mảnh tại chân núi.

3. **Nêhêmi** Nêhêmi 5:6: "*Khi tôi nghe sự phản đối của họ và những lời buộc tội, tôi rất nổi giận.*"

B. Giận chưa nhất thiết là tội

1. **Chúa** có bày tỏ sự giận của Ngài: Thi Thiên 7:11— *“Đức Chúa Trời là quan án công bình, một Đức Chúa Trời bày tỏ sự thanh nộ của Ngài mỗi ngày”*.

Đức Chúa Trời không hề biết đến tội lỗi, tuy nhiên Ngài đã giận. Sự giận là một phần trong bản chất của Đức Chúa Trời, nên chính nó không phải là tội lỗi. Sự giận thánh thiện là sự bày tỏ được sự kiểm chế của năng lực chống nghịch cùng tội lỗi và sự bất chính.

2. **Chúa Giêxu** bày tỏ sự giận của Ngài: Mác 3:5— *“Ngài nhìn họ mà giận, đau đớn sâu xa trong lòng vì sự cứng cõi của lòng họ, bảo người đàn ông; giơ tay ngươi ra! Người đàn ông giơ tay ra, bàn tay anh được hoàn toàn bình phục”*.

Giăng 2:14-16 (Chúa Giêxu dẹp sạch đền thờ)

3. Lời khuyên của Phaolô: Êph 4:26— *“Đương khi giận thì chớ phạm tội..., Đừng để mặt trời lặn trong khi bạn vẫn còn giận”*.

Câu Kinh Thánh này bày tỏ cho chúng ta có những sự giận mà không phải là tội lỗi.

C. Sự giận dữ tội lỗi

Sự giận dữ là tội lỗi khi cơn giận **không thể kiểm chế và gây** ra sự hủy diệt.

Kết cuộc là gây ra tai hại:

- Thuộc thể (cho chính người đó và / hoặc cho người khác)
- Về mặt tâm lý.
- Về mặt thuộc linh.
- Về mặt xã hội.

1. Sự giận dữ được **bộc lộ** hay phát ra là tội lỗi (một cơn điên giận): Trong tình huống như thế nó có tính cách tàn diệt vì cơ năng lượng cảm xúc nhăm và đốt vào một người nào đó.

a. **Cain**: Sáng 4:5— *“Nên Cain rất giận mặt Cain gầm xuống.”*

c.8: *“... Cain xông vào, và giết em mình.”*

b. **Asa**: II Sứ 16:10— Asa **nổi giận** với người canh chừng, bởi vì điều này ông **bị chọc giận** nên đã nhốt người này vào tù.

c. **Haman**: Êxơtê 3:5— Khi Haman thấy Mạcđôchê không quỳ xuống hay tôn trọng ông, ông **bị chọc giận**.

c.6— “. . . **tư tưởng giết Mạcđôchê người Do Thái.**”

Minh họa: Theo lời khuyên của thể gian thì cứ đâm vào gối hay ném phi tiêu vào hình của ông chủ bạn, là điều không có trong Kinh Thánh. Kinh Thánh không đồng ý cho việc tự do giải tỏa cơn giận theo cách như vậy, nhưng Kinh Thánh nói về **sự kiềm chế cơn nóng giận**.

Châm 25:28— *“Như cái thành có tường bị đổ nát người nào thiếu sự tự kiềm chế giống như vậy.”*

Những bày tỏ có tính cách hủy diệt:

- Thù hằn trong lời nói hay trong con người
- Uống rượu
- Thực hiện những hành động hủy hoại - Thi trượt
- Phạm tội tà dâm.

2. **Cố đê nén** hay giữ cơn giận lại cũng là tội lỗi:

Hành động như thế cũng là sự hủy diệt trong chính người đó và làm tổn thương chính mình. Hậu quả là anh ta sẽ làm tổn thương người khác. Năng lượng cảm xúc bị đê nén sẽ tạo nên sự căng thẳng bên trong và dẫn đến cay đắng và phẫn uất.

Những hậu quả của cơn giận bị đê nén:

- Thuộc thể: đau đầu, huyết áp cao, đau tim ...
- Tâm lý: lo âu, sợ hãi, căng thẳng, ngã lòng ...

D. Giải quyết sự nóng giận

Trước khi cố vấn, người cần được cố vấn phải ước ao được giúp đỡ. Những thái độ như là: “ăn nhằm gì”, hoặc “ích lợi gì” phải được chỉnh đốn và xử lý.

1. Khích lệ người đó đối diện với **nan đề** chứ đừng đối diện với con người.

Rút lui là cách dễ nhất nhưng cũng ít hiệu quả nhất.

- Bỏ đi hay tiếp tục nghỉ hè.
- Vui đầu vào công việc hay xem TV.

- Uống rượu hay chích ma túy.
- Từ chối sự hiện diện của cơn giận dữ.

Trong việc đối diện với nan đề người đó phải làm với động lực để giải quyết vấn đề chứ không vì động lực làm tổn thương con người. Trong khi giải quyết những nan đề, sự hướng dẫn cho cuộc nói chuyện phải theo Êphêô 4:29.

“Đừng để bất cứ cuộc nói chuyện không lành mạnh ra khỏi miệng anh em, nhưng nói những gì có ích để gây dựng người khác theo nhu cầu của họ, điều đó làm ích lợi cho người nghe.”

Êphêô 4:15— *“nói ra lẽ thật trong tình yêu thương . . .”*

2. Khích lệ họ **kiềm chế** (cai trị) cơn giận.

Những sự biện hộ như là: “Tôi không thể kiềm chế được” là sự nói dối, vì Châm ngôn 16:32 cho biết cơn giận có thể được kiềm chế (cai trị).

Lời khuyên thông thường đếm từ 1 đến 10 thì khá giống Kinh Thánh vì nó khích lệ ý tưởng tự kiềm chế.

Minh họa: Bạn đang cãi với chồng hay vợ bạn. Bạn cảm thấy rất giận vì đã trao đổi những lời chối tai với nhau. Tuy nhiên có một cú điện thoại reo lên, bạn có thể trả lời rất dễ thương. Điều này cho thấy bạn có thể kiểm soát cơn giận của bạn nếu bạn muốn.

Ví dụ: Một người không thể bùng nổ cơn giận của mình vào người chủ vì ông ấy là một người quan trọng.

3. Bảo họ **ăn năn**: Tội lỗi phải được ăn năn và xưng nhận — I Giăng 1:9.

Lý do duy nhất khiến anh ấy không quan tâm đến thành viên gia đình mình vì anh xem họ không đủ quan trọng để anh phải kiềm chế cơn nóng giận của anh.

4. Áp dụng những **răn đe** của Kinh Thánh đối với sự giận dữ:

Châm 15:1 : Lời đáp nhỏ nhẹ (không có đê nén cơn giận)

Châm 17:14 : Đừng cho phép sự cãi cọ bắt đầu, tránh lời thô tục.

Châm 15:28 : Suy nghĩ trước khi nói

Êphêô 4:27 : Giải quyết vấn đề trước khi mặt trời lặn, nếu không sẽ tạo nên sự phẫn uất và cuối cùng bùng nổ.

5. Chỉ cho người đó thấy **lỗi** mình trước khi thấy lỗi người khác.
—Math 7:3-5
6. Bảo người đó **hạ mình** xuống và xin sự tha thứ nơi Chúa và nơi người khác.
—Giacơ 5:16
7. Dẹp bỏ những sinh hoạt có thể khuấy lên hay kích lệ bạo lực.
Ví dụ: Những chương trình bạo lực trên TV.
8. Nếu có sự tự ti mặc cảm hay bị khước từ thì hãy giúp đỡ sự chữa lành nội tâm. —Êsai 53:3-5
Nói chung, người ta dễ giận dữ và tức mình vì họ cảm thấy mình bị hạ thấp. Nhưng một người bình an thì không dễ bị áp đảo trước những lời bình phẩm của người khác.
9. **Cầu nguyện** trong lúc nổi giận
Dân số 16:15 *“Môise nổi giận lắm, thua cùng Đức Giêhôva rằng: Xin đừng kể đến của lễ chay chúng nó nữa; tôi không có bắt neri chúng nó một con lừa nào và tôi cũng không có làm hại một ai trong bọn chúng nó.”*
10. Nếu trong lúc giúp đỡ, nếu cả hai người đang đấu miệng với nhau, bạn nên **ngưng** sự khuyên bảo và nói với người bạn muốn giúp đỡ rằng bạn không thể ủng hộ những việc làm đó khi chính nó mâu thuẫn với nhau. —Êph 4:29

X. GIÚP ĐỠ NGƯỜI MẤT NGƯỜI THÂN:

A. Sự chết là một sự mất mát đau buồn

1. Đavít than khóc qua cái chết của Giônathan. —II Samuên 1:23-26
2. Chúa Giêxu đau đớn trước cái chết của Laxarơ. —Giăng 11:1-44

B. Những giai đoạn của đau khổ

1. **Nghiêm trọng:** Chết điếng, không thể chấp nhận
2. **Giai đoạn chuyển tiếp:** Tức giận, trả giá với Chúa: “Chúa ơi, nếu Ngài làm vậy... tôi sẽ làm”
3. **Chấp nhận:** Chán nản, bình an, trọn vẹn.

C. Những biểu lộ của đau khổ

1. **Ăn mất ngon** (hay ngược lại: ăn quá nhiều)

2. Không thể tin được hay bị **sốc** (không thể chấp nhận được thực tế mất mát)
3. Thần kinh **căng thẳng** (cắn móng tay, miệt mài xem TV)
4. Không còn thích thú **tính dục**
5. Không có khả năng **quyết định**
6. **Giận dữ**
7. Khó duy trì **mối quan hệ**
8. **Tinh thần lờ đờ**
9. Chỉ **tập trung**, chú ý rất ngắn
10. Giảm **trí nhớ** thời gian ngắn
11. Mất đi sự thích thú những sự việc **thuộc linh** (hay ngược lại quá thích thú những việc thuộc linh)
12. Cần **nói** về mất mát
13. Mất đi sự quan tâm chăm sóc **bản thân**
14. **Khó ngủ** (hay ngược lại: ngủ quá nhiều)
15. **Tuyệt vọng**
16. **Sợ hãi**
17. Cảm giác bị Chúa **bỏ**

D. Cách giúp những người trong tang chế

1. **Ở đó** với họ
Chúa Giêxu có mặt lúc Laxarơ chết. —Giăng 11
2. **Lắng nghe** họ
Chúa Giêxu lắng nghe người ta rất nhiều
3. Khích lệ bày tỏ **cảm xúc**
Chúa Giêxu khóc. —Giăng 11:35
4. **Cầu nguyện** với họ
5. Luôn **thăm viếng** chăm sóc họ
6. **Tình nguyện** giúp đỡ những gì họ cần
Hãy hỏi gia đình họ cần gì như: nấu ăn, chăm sóc các bé nhỏ...

E. Những điều nên tránh

1. Không bao giờ khuyên họ “đừng khóc”

2. Đừng phỏng đoán ý Chúa hay cố **giải thích** tại sao sự chết xảy ra.
Ví dụ: nói “tai nạn đau buồn này là ý Chúa”, vì có thể là không phải và có vẻ tàn nhẫn.
3. Không nên nói: “Tôi biết bạn **cảm thấy**....” trừ khi bạn đã trải qua kinh nghiệm giống như vậy.
4. Đừng chỉ định **vai trò** của con lớn trong gia đình là “giờ em trở thành người nam hay nữ trong gia đình...” Điều đó chỉ làm cho các em cảm thấy thêm gánh nặng.
5. Đừng đề nghị **tái hôn** như nói rằng: “Anh hay chị vẫn còn trẻ lắm, có thể tái hôn được”.
6. Không nên **phê phán** những góa phụ nếu họ có bạn quá sớm theo tiêu chuẩn của mình. Sự cô đơn là một cảm giác kinh khủng.

F. Lời khuyên cho các góa phụ

1. Không nên **quyết định** một việc quan trọng nào suốt năm đầu tiên ngoại trừ khi quá cần thiết.
Ví dụ: bán nhà, xe, sang một nước khác.
2. Lập danh sách những việc **tích cực** cần làm. Luôn tìm cách làm việc, đừng để rỗi rãnh.
3. Giữ sự **thông công** với anh em —Hêb 10:24-25.

X. KẾT LUẬN

A. Tham khảo

Có những nan đề cần giúp đỡ đặc biệt. Đây là lúc bạn phải giới thiệu họ với những nhà tư vấn khác, gọi là **tư vấn tham khảo**.

Không phải là thất bại khi giới thiệu với người khác nhưng để giúp đỡ họ tốt hơn.

Giới thiệu ai?

1. Những người có thể được giúp đỡ **hiệu quả** hơn bởi người khác.
2. Những người không **đáp ứng** sau năm hay nhiều lần gặp hơn. Trong tư vấn dài hạn - thường phải có hơn năm lần gặp - sự khác biệt tùy thuộc vào thái độ đáp ứng của người được tư vấn.
3. Những người có nhu cầu vượt quá **thời gian** và sự **trang bị** của người tư vấn.

B. Những nhắc nhở thực tế

1. Không nên tư vấn **riêng** cho người khác phái
2. Tư vấn nơi **yên tĩnh** cách xa những điều làm xao lãng hay cắt đứt.
3. **Thâu băng** lại những lần tư vấn
 - Giúp chúng ta nếu chúng ta quên lần trước nói gì
 - Giữ gìn cẩn thận đừng để những thông tin kín đáo này lan ra.

C. Những câu Kinh Thánh hữu ích:

Dưới đây là những câu Kinh Thánh ích lợi cho người tư vấn cơ đốc trong những vấn đề khác nhau trong đời sống.

Tà dâm

- Xuất 20:14
- Châm 6:24-29; 32-33
- Mathiơ 5:27-28

Sự đau khổ

- Gióp 5:17-18
- Thi 50:15
- Mathiơ 11:28
- Rôma 5:3-4

Nghiện rượu

- Châm 20:1 ; 23:29-33
- Êsai 5:11-12, 22
- Êphêô 5:18

Giận dữ

- Thi 37:8-9
- Châm 14:17
- Êphêô 4:26-27
- Côlôse 3:8
- Giacơ 1:19-20

Lo lắng

- Thi Thiên 37:5

- Mathiơ 6:25-34
- Luca 21:34
- Philip 4:6-7
- I Phierơ 5:6-7

Tang chế

- Giăng 11:25-26; 14:1-6
- I Côrinhtô 15:55-57
- II Côrinhtô 5:1
- Khải 21:2-4

Cay đắng và ghen ghét

- Thi 66:18
- Mathiơ 5:43-44
- Êphêsô 4:31-32
- Hêbơơ 12:14-15
- I Giăng 3:15

Ảnh hưởng bởi ma quỷ

- Giacơ 4:7
- I Phierơ 5:8-10
- I Giăng 4:1-4

Chán nản, ngã lòng

- Giăng 14:27

Ly dị

- Mathiơ 5:31-32
- Mathiơ 19:9

Ghen tị

- Thi 37:1
- Châm 23:17
- Galati 5:19-21

Chung thủy

- Châm 5:18-21

Sợ hãi

- Thi 27:1 ; 55:4-6, 22
- Êsai 41:10-13
- Rôma 8:15
- II Timôthê 1:7
- I Giăng 4:18

Phạm tội

- Giăng 8:36
- II Côrinhtô 5:17
- Êsai 43:25

Chữa lành

- Thi 147:3
- Giêrêmi 17:14
- Mathiơ 10:1
- Giacơ 5:14-15

Đồng tính luyện ái

- I Côrinhtô 6:9-10
- I Timôthê 1:9-10

Hy vọng

- Thi 71:5
- Giêrêmi 17:7
- Rôma 8:24-25

Không an ninh

- Rôma 8:38-39
- I Timôthê 6:17-19
- Hêbơơ 13:5-6
- Thi 23; 118:5-9

Hôn nhân

- Sáng 2:23-24
- I Côrinhtô 11:11-12

Bi Quan

- Philíp 4:8, 13

Chối bỏ

- Thi 68:5-6; 139:17-18

Ăn năn

- II Sử ký 7:14
- Êsai 55:6-7
- Công 3:19
- I Giăng 1:9

Đau khổ

- Rôma 8:18. 28, 35, 37

Cám dỗ

- Châm 1:10, 4:14-15
- Mathiơ 26:41
- I Côrinhtô 10:13

Không tha thứ

- Mathiơ 6:14-15
- Mác 11:25
- Êphêsô 4:32

Sự thù oán

- Rôma 12:19

