

Stress

Trong Mùa Giáng Sinh

Các bác sĩ chuyên về bệnh tâm thần cho biết, tại Hoa Kỳ, mùa Giáng Sinh và Tết dương lịch là lúc có nhiều người vào nhà thương nhất trong năm vì bị stress. Dù rằng ở đây lễ lạc hội hè quanh năm nhưng Giáng Sinh vẫn là lễ lớn nhất và hầu như mọi người, dù là con dân Chúa hay không, cũng ăn mừng lễ Giáng Sinh.

Những tuần trước ngày lễ Giáng Sinh, hầu hết mọi người đều bận rộn mua sắm. Mua sắm cho mình, cho gia đình. Chúng ta lo mua quà cho người thân, cho bạn bè, mua những vật dụng để trang hoàng nhà cửa, những thức cần dùng cho bữa tiệc Giáng Sinh, tiệc cuối năm, v.v... Những người tham dự các chương trình lễ ở nhà thờ còn có thêm bao nhiêu điều khác để lo lắng, những lo lắng chính đáng. Nhưng những cái màu mè, rườm rà chung quanh lễ Giáng Sinh thường khiến chúng ta bận rộn, mệt mỏi và làm cho ý nghĩa ngày mừng Chúa Cứu Thế xuống trần bị lu mờ đi.

Mấy hôm nay quý vị có bận rộn tất bật như chúng tôi vừa mô tả không? Bình thường đời sống hằng ngày trong xã hội này đã rất là vội vàng và căng thẳng. Việc gì chúng ta cũng phải làm nhanh, làm giỏi, làm chính xác và đúng giờ, đúng hẹn. Trong mùa Giáng Sinh và

những ngày cuối năm, những bận rộn đó lại càng gia tăng, khiến chúng ta càng thêm lo lắng, căng thẳng tinh thần. Thêm vào đó, chúng ta còn lo lắng về khủng bố, chiến tranh, kinh tế chưa phục hồi, giá xăng, giá nhà tăng vùn vụt... Tất cả những điều đó khiến nhiều người lo lắng và bất an.

Riêng quý vị thì sao? Quý vị đang sống cuộc sống như thế nào? Vui vẻ, thoải mái hay lúc nào cũng bận rộn, chạy ngược chạy xuôi, lo điều này, sợ điều kia? Tinh thần quý vị nhẹ nhàng hay căng thẳng, vì đầu óc lúc nào cũng có chuyện phải suy nghĩ, tính toán? Đời sống ở đây thật nhiều tiện nghi, nhiều cơ hội để tiến thân, để vui chơi, hưởng thụ, để ăn mừng vui vẻ, nhưng trong những tiện nghi, những cơ hội hưởng thụ và thăng tiến đó nếu chúng ta không biết quản chế, những tiện nghi và cơ hội đó sẽ quản chế chúng ta và chúng ta sẽ trở thành nô lệ cho chúng. Đây là điều nhiều người đang vướng vào mà không biết.

Chúa cho chúng ta ở đây có nhiều cơ hội thăng tiến về kiến thức, về nghề nghiệp; có nhiều cơ hội để làm giàu. Cám dỗ vật chất vì thế rất lớn. Lúc đầu nó gọi mời, sau đó lôi kéo và rồi cuốn hút chúng ta vào trong cái guồng máy vật chất. Guồng máy đó có thể nghiền nát gia đình chúng ta và cả

cuộc đời chúng ta nữa. Vì ham mê vật chất người ta không còn thì giờ cho gia đình, thì giờ để nghỉ ngơi và không nghĩ đến nhu cầu của linh hồn. Chính vì thế mà bao nhiêu người sau khi thành công đã ngã quỵ vì những chứng nan y.

Có lẽ quý vị cũng thấy, những người giàu có, làm ăn phát đạt thì đời sống bận rộn chứ không thoải mái nhẹ nhàng. Người có nhiều business thường không dám lấy ngày nghỉ đưa gia đình đi chơi. Người có dư nhà cho thuê cũng đầy lo lắng: lo tiền nhà hằng tháng khi không có người thuê, cuối tuần hay ngày nghỉ phải đi sửa chữa những chỗ hư hỏng. Người có xe sang thì sợ cướp, sợ mất. Có một người đàn bà kia rất mê tiền. Chồng con đi làm về phải đưa hết cho bà giữ. Bà thích ngắm tiền, đếm tiền và sung sướng thấy mình mỗi ngày có nhiều tiền hơn. Người đàn bà này không dám ăn ngon mặc đẹp, cũng không sắm sửa gì trong nhà, sợ người ta biết mình giàu. Đêm bà cũng ngủ không yên và thường nằm mơ thấy cướp vào nhà. Một đời sống như vậy thật là bất hạnh.

Nếu tiền bạc của cải không thật sự mang lại bình an cho tâm hồn, cũng không bảo đảm một đời sống hạnh phúc, như vậy làm sao để có một đời sống thoải mái, an bình, không lo lắng, tinh thần không căng thẳng? Dựa vào Lời Chúa dạy

trong Kinh Thánh chúng tôi thấy có ba bí quyết sau đây sẽ giúp chúng ta sống vui vẻ, bình an:

Bí quyết 1: Sống trong tình yêu của Đức Chúa Trời

Đức Chúa Trời là Người Cha thiêng liêng của tất cả chúng ta. Ngài đã tạo dựng chúng ta, Ngài yêu thương chúng ta và muốn chúng ta quay trở về trong tình yêu và sự chăm sóc của Ngài. Bước đầu tiên để có một cuộc sống bình an phước hạnh là chúng ta hãy trở về với Đức Chúa Trời. Trở về bằng cách đặt lòng tin nơi Chúa Cứu Thế Giê-xu, Đấng đã xuống trần, chịu chết vì tội của chúng ta. Khi tiếp nhận Chúa Giê-xu, chúng ta sẽ được làm con của Thiên Chúa và được sống trong sự dẫn dắt chăm sóc của Ngài.

Bí quyết 2: Sống trong tình thương yêu với người chung quanh

Sau khi tiếp nhận tình yêu của Thiên Chúa, hãy chia sẻ tình yêu đó với người chung quanh. Sống với mọi người bằng tình yêu của Chúa, yêu người như Chúa đã yêu ta và yêu người như chính bản thân. Nói cách cụ thể hơn là chúng ta sẵn sàng chia sẻ những gì ta có, để giúp người hoạn nạn; nâng đỡ, an ủi những người gặp thử thách, buồn đau; và trên hết, hãy tha thứ những người có lỗi lầm với ta. Sống với người chung quanh trong tinh thần yêu thương như thế, đời sống sẽ bớt đi bao nhiêu buồn phiền, lo lắng, tinh thần sẽ không còn căng thẳng, bất an.

Bí quyết 3: Sống giản dị

Chúng ta cần quý trọng tình yêu Chúa dành cho chúng ta, tiếp nhận tình yêu của Ngài và kính yêu Ngài hết lòng. Chúng ta cần quý trọng tình người, yêu thương người khác

như chính thân mình và cố gắng giữ cho mối quan hệ giữa ta với mọi người được tốt đẹp. Hơn thế nữa, đừng xem trọng tiền bạc, vật chất. Chúa bảo chúng ta đừng yêu trần gian và vật chất của trần gian. Người xem nhẹ vật chất cũng là người sống giản dị. Ở cái nhà giản dị, đi cái xe giản dị, ăn mặc giản dị, ăn uống cũng giản dị. Hãy nhớ, vật chất chỉ là phương tiện chứ không phải là cứu cánh của đời sống. Đó là phương tiện giúp chúng ta sống để đạt đến những mục tiêu cao cả. Nếu chúng ta không sống giản dị, không bằng lòng với những gì mình có nhưng cứ bon chen để nâng cao đời sống vật chất, chúng ta sẽ là những người khốn khổ vô cùng. Vì chúng ta sẽ không bao giờ được an nhàn, nghỉ ngơi.

Để thật sự có một Giáng Sinh vui vẻ, bình an và một năm mới an bình, hạnh phúc, nguyện xin Chúa giúp chúng ta sống theo ba nguyên tắc mà Chúa đã để lại cho chúng ta:

- Hãy hết lòng, hết linh hồn, hết sức kính yêu Chúa là Đức Chúa Trời (Ma-thi-ơ 22:37).
- Hãy yêu người chung quanh như chính thân mình (Ma-thi-ơ 22:39).
- Đừng ham mê của cải vật chất trần gian, nhưng quyết tâm sống đơn giản, bằng lòng với những gì mình đã có (I Ti-mô-thê 6:8-10).

Tóm lại, để có một đời sống nhẹ nhàng, bình an và ý nghĩa, hãy yêu Chúa, yêu người nhưng đừng yêu của cải trần gian.

Minh Nguyễn



Người Khôn Vẫn Còn Đi Tìm Chúa

Đ ằng sau những chiếc xe hơi tại Mỹ, nhất là tại miền Nam California, người ta thường dán những khẩu hiệu nho nhỏ gọi là *bumper sticker* để nói lên ý kiến hay quan niệm sống của mình. Có những người dán những câu để đùa nghịch hay chọc phá người khác, nhưng cũng có những câu mang rất nhiều ý nghĩa. Tôi rất thích đọc những câu đó để cười một mình, cũng có khi có những câu làm cho mình suy nghĩ. Một trong những câu dán phía sau xe tôi thường đọc thấy trong Mùa Giáng Sinh là câu: *Wise men still seek Him* tạm dịch là, “Những người khôn vẫn còn đi tìm Ngài.”

Đây là một lối chơi chữ rất hay vì lúc Chúa Giê-xu giáng sinh có những nhà thông thái Đông phương theo ánh sao đi tìm Chúa Hài Đồng. Bản Kinh Thánh tiếng Anh thời King James của Anh quốc gọi những nhà thông thái này là *wise men*, những người khôn ngoan, những bậc thức thời. Người ta vẫn thường gọi là ba vua. Ý nghĩa của câu người ta dán phía sau xe là, ngày xưa những nhà thông thái, những người khôn ngoan biết đi tìm Chúa thể nào thì hôm nay, nếu chúng ta biết tìm Chúa, chúng ta cũng là những người khôn, những con người thức thời. Dĩ nhiên ai cũng muốn mình là người khôn, để được vậy, chúng ta cần đeo đuổi tìm kiếm những giá trị lâu bền chứ

không chạy theo những gì chóng phai tàn.

Để biết người xưa đã tìm kiếm Chúa như thế nào, chúng ta cần đọc lại Thánh Kinh. Phúc Âm Ma-thi-ơ chương thứ hai ghi câu chuyện những nhà thông thái hay những người khôn ngoan thời xưa đã tìm kiếm Chúa như sau:

Khi Đức Chúa Jêsus đã sinh tại thành Bết-lê-hem, xứ Giu-đê, đang đời vua Hê-rốt, có mấy thầy bác-sĩ ở đông-phương đến thành Giê-ru-sa-lem, mà hỏi rằng: Vua dân Giu-đa mới sanh tại đâu? Vì chúng ta đã thấy ngôi sao Ngài bên đông-phương, nên đến dâng thờ lạy Ngài. Nghe tin ấy, vua Hê-rốt cùng cả thành Giê-ru-sa-lem đều bối rối. Vua bèn nhóm các thầy tế lễ cả và các thầy thông giáo trong dân lại mà tra hỏi rằng Đấng Christ phải sanh tại đâu. Tàu rằng: Tại Bết-lê-hem, xứ Giu-đê; vì có lời của đấng tiên tri chép như vậy:

Hỡi Bết-lê-hem, đất Giu-đa!

Thật người chẳng kém gì các thành lớn của xứ Giu-đa đâu,

Vì từ người sẽ ra một tướng,

Là Đấng chăn dân Y-sơ-ra-ên, tức dân ta.

Vua Hê-rốt bèn vời mấy thầy bác sĩ cách kín nhiệm, mà hỏi kỹ càng về ngôi sao đã hiện ra khi nào. Rồi vua sai mấy thầy đó đến thành Bết-lê-hem, và dặn rằng: Các ngươi hãy đi, hỏi thăm cho chắc về tích con trẻ đó; khi tìm được rồi, hãy cho ta biết, đặng ta cũng đến mà thờ lạy Ngài.

Mấy thầy nghe vua phán xong, liền đi. Kia, ngôi sao mà họ đã thấy bên đông phương, đi trước mặt cho đến chừng ngay trên chỗ con trẻ ở mới dừng lại. Mấy thầy thấy ngôi sao, mừng rỡ quá bội. Khi vào đến nhà, thấy con trẻ cùng Ma-ri, mẹ Ngài, thì sắp mình xuống mà thờ lạy Ngài; rồi bày của báu ra, dâng cho Ngài những lễ vật, là vàng, nhũ hương, và một được. Kế đó, trong giấc chiêm bao, mấy thầy được Đức Chúa Trời mách bảo đừng trở lại nơi vua Hê-rốt; nên họ đi đường khác mà về xứ mình (Phúc Âm Ma-thi-ơ 2:1-12)

Điều đầu tiên chúng ta ghi nhận là Thánh Kinh không cho biết có bao nhiêu người đến tôn thờ Chúa.

Chúng ta thường nói đến ba vua hay ba nhà thông thái vì có ba lễ vật dâng lên cho Chúa. Thật ra số người tìm kiếm Chúa không quan trọng bằng phương cách họ tìm kiếm Ngài. Trước hết chúng ta thấy rằng sở dĩ những người này ra đi tìm kiếm Chúa là vì có sự xuất hiện của một vì sao. Người xưa tin rằng một vì sao lạ xuất hiện là dấu hiệu của quý nhân hay một vị minh quân ra đời. Thiên Chúa là Đấng tạo dựng vũ trụ vạn vật, chính Ngài đã dùng ánh sao đặc biệt này để hướng dẫn những người chuyên nghiên cứu về những vì sao.

Thật ra, trong mọi thời đại và với mọi lớp người, Thiên Chúa luôn dùng những ánh sao tương tự để hướng dẫn chúng ta đến với Ngài. Con người bị tội lỗi làm cho u tối, chúng ta không thể nhận ra chân lý nếu không có ánh sáng soi đường dẫn lối. Chính Thiên Chúa ban ánh sáng để soi đường dẫn lối chúng ta. Đối với những nhà thông thái ngày xưa Chúa dùng ánh sao, còn với chúng ta hôm nay, Ngài dùng nhiều phương cách khác. Đó có thể là một bài báo, một quyển sách, một tiếng nói, một người bạn hay một người thân trong gia đình. Cũng có thể là một tai nạn, một cơn bệnh hay một điều ta tưởng như tình cờ. Tùy từng người, Thiên Chúa đã đến với mỗi chúng ta qua những hoàn cảnh khác nhau. Một y sĩ có thể thấy ánh sáng của Chúa trong những huyền nhiệm của cơ thể con người; một luật gia có thể được Thiên Chúa soi sáng trong những lý luận sắt đá; một nông gia nhìn cây cối hoa cỏ lớn lên cũng có thể nhìn thấy ánh sáng của Thiên Chúa. Kinh Thánh dạy: “Sự thật về Thiên Chúa đã được giải bày, đã hiển nhiên trước mắt mọi người, ai

cũng có thể nhận thấy nhờ những vật hữu hình” (Thư Rô-ma 1:20).

Cũng như những nhà thông thái ngày xưa, ánh sáng của Thiên Chúa đã đến với Bạn. Nếu chưa từng đến thì ít ra hôm nay qua những dòng chữ này, Thiên Chúa cũng bắt đầu chiếu vào tâm hồn Bạn một ánh sao để Bạn tìm kiếm Ngài. Những nhà thông thái ngày xưa khi thấy ánh sao, đã ra đi tìm Chúa và họ đã gặp Ngài. Riêng Bạn thì sao? Ánh sáng của Chúa đã chiếu vào tâm hồn Bạn nhưng Bạn có ra đi tìm kiếm Ngài không?

Những nhà thông thái khi lần theo ánh sao họ đã đến Palestine và đến thủ đô Giê-ru-sa-lem vì nghĩ rằng đó là chỗ vị vua mới ra đời. Nhưng họ đã kinh ngạc và làm mọi người kinh ngạc vì không ai biết việc đó cả. Khi người ta giở lại thánh sử để xem cho biết Chúa Cứu Thế phải ra đời tại đâu thì biết rằng Đấng Cứu Tinh phải sinh ra tại Bết-lê-hem, một ngôi làng bé nhỏ nhưng mang nhiều ý nghĩa vì đó chính là quê hương của vị minh quân Đa-vít.

Với đôi mắt và sự suy luận của con người lúc ấy, Chúa Giê-xu không thể sinh ra ở Bết-lê-hem cách nơi ông Giô-sép và bà Ma-ri cư ngụ đến 70 dặm về phía Nam. Chúng ta nên nhớ rằng 2,000 năm trước di chuyển cả trăm cây số như vậy không phải chuyện dễ. Bà Ma-ri mang thai Chúa ở Na-xa-rét, lẽ ra Chúa ra đời ở Na-xa-rét, nhưng trong chương trình của Thiên Chúa, hoàng đế La-mã Augustus đã ra chiếu chỉ bắt mọi người dân phải về nguyên quán để lập sổ bộ và thế là Chúa đã ra đời tại Bết-lê-hem, đúng như lời Thánh Kinh đã nói trước. Những nhà thông thái đã nhờ Thánh Kinh để đến Bết-lê-hem

mà tìm ra Chúa. Điều này cho thấy rằng, song song với ánh sáng hay là sự soi sáng của Chúa chúng ta cũng cần nhớ đến Thánh Kinh là Lời của Chúa. Điểm đặc biệt của Thánh Kinh là Thánh Kinh không bao giờ thay đổi. Hàng ngàn năm đã trôi qua, trước Chúa giáng sinh và sau Chúa giáng sinh, lời Thánh Kinh không bao giờ thay đổi và lời đó là la bàn, là bản đồ hướng dẫn chúng ta đến với Chúa. Con người thay đổi và con người không đáng tin cậy nhưng Lời Chúa không thay đổi và bao giờ cũng đáng cho chúng ta tin cậy. Nếu Bạn đã một lần được ánh sáng của Chúa soi đường, hãy tiếp tục đến với Lời Chúa, hãy tìm đọc Thánh Kinh. Lời Chúa sẽ giúp chúng ta biết đâu là chân lý, đâu là con đường phải đi.

Như vậy cùng với sự soi sáng của Chúa, cùng với Lời của Ngài, những nhà thông thái ngày xưa đã đến Bết-lê-hem tôn thờ Chúa. Thánh Kinh cho biết: “Vào đến nhà, thấy Con Trẻ và mẹ Ngài, họ liền quỳ xuống thờ lạy Ngài rồi dâng hiến vàng, trầm hương và nhựa thơm.” Những nhà thông thái ngày xưa được Chúa soi sáng, được Lời của Ngài hướng dẫn, họ đã ra đi tìm kiếm và cuối cùng đã gặp được Chúa Cứu Thế và tôn thờ Ngài. Đời người là một chuỗi dài của tìm kiếm. Chúng ta còn thất vọng là vì chưa đạt được điều mình đeo đuổi. Tôi không biết Bạn đang đeo đuổi điều gì, nhưng Bạn sẽ tiếp tục thất vọng cho đến khi nào Bạn tìm được chân lý. Có lẽ một số người cho rằng những nhà thông thái kia là những người đại chứ chẳng có gì là khôn. Theo một ánh sao, vượt ngàn dặm đường đến nơi chỉ để thờ lạy một em bé, tốn của, phí sức rồi ra về, có được gì đâu.

Đối với cái nhìn bình thường ta chẳng thấy có gì là lợi lộc trong khổ nhọc này, nhưng đây không phải là vấn đề vật chất hay thể xác, đây là giá trị tâm linh. Những người này đã được đối diện với chính Thiên Chúa trong thân xác con người. Đó là một đặc ân vô cùng cao quý mà không bạc vàng nào có thể mua được.

Chúng ta đang sống trong Mùa Giáng Sinh và người ta đang làm tất cả mọi điều, ngoại trừ tìm kiếm trọng tâm của ngày lễ là Chúa Giê-xu. Người Mỹ có thành ngữ, *Jesus is the reason for the season*, tạm dịch ý là, “Phải có CHÚA giáng sinh ta mới có LỄ giáng Sinh.” Không có Chúa, chúng ta sẽ chỉ còn có lễ, một ngày lễ như bao nhiêu ngày khác!

Người ta nói rằng trong Mùa Giáng Sinh ai khôn thì đợi sau ngày lễ hãy mua sắm vì lúc đó mọi thứ rẻ hơn. Trong Mùa Giáng Sinh này ta hãy làm những người khôn, không phải khôn trong việc mua sắm nhưng là khôn trong việc biết đeo đuổi tìm kiếm những giá trị vĩnh hằng. Hãy theo bước chân những nhà thông thái xưa để tìm Chúa. Bạn đã được Chúa cho thấy một ánh sao, hãy lần theo ánh sao đó, đến với Lời Chúa, hãy đọc Thánh Kinh để biết Chúa và tôn thờ Ngài.

Wise men still seek Him, “Người khôn vẫn còn đi tìm Chúa.” Hãy làm những người thật khôn ngoan trong Mùa Giáng Sinh này vì biết đeo đuổi, tìm kiếm những giá trị đích thực.

Mục sư Nguyễn Thi



Chương Trình Phát Thanh hàng tuần:

• Chúa Nhật

- 8:00 am & 8:00 pm:
1430 AM, Bay Area
- 5:30 pm: 1190 AM, Nam California

• Thứ Hai

- 9:30 pm: Dallas

• Thứ Ba

- 5:30 am: 106.3 FM, Nam California
- 8:30 pm: 1440 AM, Orlando

• Thứ Tư

- 7:00 pm: Seattle
- 8:30 pm: 106.3 FM
Nam California

• Thứ Năm

- 2:30 pm: 1480 AM
Nam California
- 2:30 pm: 900 AM, Houston
- 4:00 pm: 92 FM, Atlanta
- 4:30 pm: 880 AM, Houston
- 6:00 pm:
1110 AM, Sacramento
- 7:45 pm: 97.3 FM San Diego

• Thứ Sáu

- 2:30 pm: 106.3 FM
Nam California
- 5:30 pm: 1240 AM, San Diego
- 6:30 pm: 1430 AM, San Jose
- 10:00 pm: 1480 AM
Nam California

• Thứ Bảy

- 2:00 pm: Washington, D.C.
- 6:30 pm: 106.3 FM (mỗi hai tuần),
Nam California
- 7:30 pm: 97.3 FM, San Diego
- 8:30 pm: Vietnamese Dallas Radio

Chương Trình
Phát Thanh Tin Lành
PO Box 2468
Fullerton, California 92837
(714) 533-2278
radio@tinlanh.org
<http://www.tinlanh.org>