

***MỤC VỤ CHĂM SÓC***

***Và***

***TƯ VẤN***

***ở***

***Đông Nam Á***

**Palmer Becker**





# Nội Dung

## Giới thiệu

### Giới thiệu việc Chăm Sóc

1. Công Tác và Văn Hóa Chăm Sóc .....	9
2. Phẩm Tính của Người Chăm Sóc .....	19
3. Sáu Điều Kiện Tư Vấn .....	23
4. Đội Chăm Sóc của Hội Chúng .....	33

### Công việc của Người Chăm Sóc

5. Tích Cực Lắng Nghe .....	45
6. Đồng Cảm Đáp ứng .....	53
7. Quyết Tâm Giúp đỡ .....	65
8. Chăm Sóc Toàn Diện .....	73

### Dụng Cụ của Người Chăm Sóc

9. Cầu Nguyện và Chúc Lành .....	83
10. Kinh Thánh và Văn Phẩm Cơ đốc .....	93
11. Tha Thứ .....	103
12. Hội Thánh .....	115

### Lãnh Vực Phục Vụ của Người Chăm Sóc

13. Phục Vụ Người Đau Buồn .....	123
14. Phục Vụ Người Nản Lòng .....	133
15. Phục Vụ Người Bị Chấn Thương .....	143
16. Phục Vụ Người Đã Đính Hôn .....	151
17. Phục Vụ Gia Đình Mở Rộng .....	165
18. Phục vụ Mục Sư và các Hội Thánh .....	173

## Ghi Chú



## Giới thiệu

Công tác chăm sóc mọi thành viên trong một hội chúng cộng thêm một số người trong cộng đồng, là một công tác rất thỏa lòng, nhưng lại là công tác quá lớn đối với bất kỳ cá nhân mục sư nào. Vì lý do đó, tài liệu này nhằm khích lệ các mục sư nên chiêu mộ và trang bị một đội chăm sóc để hỗ trợ cho công tác này.

**Mục Vụ Chăm sóc và Tư Vấn ở Đông Nam Á** sẽ cung ứng nội dung cho một học kỳ nghiên cứu. Cũng có thể dùng hướng dẫn tự học cho mục sư và nhà tư vấn hoặc là chỉ nam học tập khi đào tạo nhóm chăm sóc nông cốt. Độc giả được yêu cầu viết ra Hợp Đồng Học Tập, nhằm giúp tạo sự cân bằng giữa việc học, công việc làm, với những trách nhiệm khác. Học viên nghiêm túc cần dành hai tiếng chuẩn bị cho từng giờ học ở lớp.

Bản thảo đầu tiên của tài liệu này dịch bởi Grace Al-Zoughbi, được sử dụng năm 2011 để dạy hai lớp sinh viên Chương Trình Thạc Sĩ Mục Vụ [Master of Ministry Program] của Bethlehem Bible College ở Bethlehem, Palestine. Các bài học đã được hiệu đính, mở rộng và thích hợp hơn về mặt văn hóa nhờ sự trợ giúp của Glenn Goss và Karen Sparrow là người từng làm việc rộng rãi với những người bị chấn thương vì chiến tranh và xung đột. Hi vọng người làm chăm sóc sẽ gặp được những nhận thức sáng suốt và gợi ý hữu ích trong tập sách khi viếng thăm và tư vấn cho những người gặp nhiều hoàn cảnh khác nhau trong cuộc sống, bao gồm:

- Người gặp đau buồn
- Các cặp vợ chồng
- Thuộc viên không tích cực trong hội thánh
- Người không thể rời khỏi nhà
- Nạn nhân bị chấn thương
- Cha mẹ trẻ em và thiếu niên
- Người bệnh giai đoạn cuối
- Người thất nghiệp
- Công chức
- Trường hợp khác

Công tác đầu tiên của bất kỳ người nào chăm sóc, là sự quan tâm. Người chăm sóc không nên trông mong giải quyết hết mọi vấn đề của người đến nhờ mình giúp đỡ. Các bài học ở đây xây dựng trên chủ đề “Chúng ta chăm sóc; Đức Chúa Trời chữa lành.” Khi chúng ta chăm sóc bằng tình yêu của Chúa Giê-xu, Đức Chúa Trời có thể thực hiện việc chữa lành.

Người có kỹ năng chăm sóc, biết nhìn bên dưới vấn đề trước mắt, để thấy nguyên nhân tạo vấn đề, rồi giúp người cần chăm sóc nhận ra vấn đề và sử dụng các nguồn sẵn có, để giải quyết. Phần chăm sóc chủ yếu và các bài học ở đây nhằm giúp người bị tổn thương nhận biết và sử dụng những nhận thức sáng suốt, những kỹ năng cùng phẩm tính sẵn có trong họ.

Nhờ sự cộng tác của Ardys, người vợ khôn ngoan và giàu cảm thông, tôi được đặc ân phục vụ Đấng Christ cùng hội thánh Ngài suốt cuộc đời làm giáo sĩ, mục sư, nhà giáo, tác giả và trưởng hệ phái. Nhiều nhận thức sáng suốt trong các chương sách, xuất hiện trong lúc tôi học mục vụ chăm sóc cùng với Paul Miller tại Mennonite Biblical Seminary, Elkhart, Indiana; Ernest Runions và Paddy Ducklaw tại Regent College, Vancouver, British Columbia; với Roberta Hesteness và Archbald Hart tại Fuller Theological Seminary và với James Stapleford tại Wesley Medical Center, Wichita, Kansas.

Glenn Goss viết Chương 15. Glenn là Người Làm Công Tác Xã hội Lâm Sàng [Clinical Social Worker], từng tham gia trong lãnh vực phát triển quốc tế, bảo vệ trẻ em và hoạt động xã hội trên 20 năm. Cùng với Karen Sparrow, ông đã tổ chức nhiều khóa thực tập cho nhiều nhà tư vấn khắp thế giới và đặc biệt tại Phi châu cùng vùng Trung Đông, liên quan việc phục vụ người bị chấn thương. Cũng xin đặc biệt tuyên dương Joyce Gladwell, nhà tư vấn chuyên nghiệp đã về hưu, nhận làm chủ biên và có lời phê phán xây dựng thật hữu ích.

Các tài liệu này phần lớn dựa trên công trình của Kenneth C. Haugk và đội Stephen Ministries rất tài giỏi. Tài liệu của Gerard Egan giống như trong tác phẩm *The Skilled Helper [Người Có Kỹ Năng Giúp Đỡ]* của ông, cũng rất hữu ích. David W. Augsburger trong *Conflict Mediation across Cultures [Dàn Xếp Xung Đột xuyên Văn Hóa]* đã cung ứng những nhận thức sáng suốt, giúp các bài học đặc biệt thích ứng về mặt văn hóa.

Palmer Becker, Tiến Sĩ Mục Vụ  
Tháng Chín 2011

# Giới thiệu Phần 1

## NỀN TẢNG CHĂM SÓC

**Mục Vụ Chăm Sóc và Tư Vấn** có bốn phần sau đây: Nền Tảng Chăm Sóc, Công Việc của Người Chăm Sóc, Dụng Cụ Nghề Nghiệp, và Mục Vụ Đặc Biệt của Người Chăm Sóc.

Phần 1, “Nền Tảng Chăm Sóc” bắt đầu giới thiệu công tác cùng bối cảnh văn hóa của người chăm sóc, với những gợi ý giúp cho việc chăm sóc và tư vấn được hiệu quả hơn trong văn hóa phương Đông.

Chương hai sẽ giới thiệu năm phẩm tính nền tảng của chăm sóc Cơ đốc. Chúng ta sẽ khám phá ra rằng, quan trọng hơn **điều** chúng ta biết, chính là **bản chất** con người chúng ta. Chúng ta phục vụ dựa trên bản chất con người của mình.

Chương ba mô tả sáu điều kiện cho việc chăm sóc và tư vấn. Nếu có điều kiện nào bị làm ngơ, thì những cố gắng tận tình và xuất sắc của người chăm sóc sẽ bị giảm thiểu hoặc ngay cả bị phản ứng ngược.

Công tác chăm sóc và tư vấn Cơ đốc ngay cả trong một hội chúng nhỏ, cũng là quá lớn so với một mục sư hoặc nhà tư vấn. Chương bốn đưa ra những hướng dẫn để chiêu mộ và đào tạo một đội có thể giúp phục vụ toàn thể hội chúng và một số trong cộng đồng cách hiệu quả.

Đề tài học được giới thiệu dưới dạng câu hỏi. Câu hỏi kêu gọi câu trả lời và có cách làm gia tăng ước muốn học hỏi. Câu hỏi cũng giúp giáo viên trao đổi với học viên. Một chiến lược học hiệu quả là yêu cầu học viên nghiên cứu câu trả lời cho câu hỏi cụ thể nào đó, rồi nhắc lại hoặc dạy lại, dùng lời riêng của họ.

Để tránh sự lúng túng khi đề cập nhân vật nam hoặc nữ, hoặc để tránh tình trạng chung chung qua việc dùng từ “họ,” các bài học ở đây sẽ dùng xen kẽ nam và nữ khi minh họa việc chăm sóc một cá nhân nào đó.

Mỗi chương kết thúc bằng Bài Tập Áp Dụng. Những bài tập này nhằm giúp học viên suy nghĩ kỹ và thực hành điều đã học. Mỗi tiết học có thể theo tiến trình sau đây:

1. Thờ phượng ngắn mở đầu.
2. Nhấn mạnh tài liệu trong chương, mỗi lúc một vấn đề.
3. Tự minh họa hoặc chứng minh nguyên tắc hay kỹ năng đang dạy.
4. Sử dụng Bài Tập Áp Dụng để áp dụng một nguyên tắc hoặc thực hành một kỹ năng.





## Công Tác và Bối Cảnh Văn Hóa của Việc Chăm Sóc

### **Văn hóa tạo sự Khác biệt**

*Mười người gốc Âu gặp mười người gốc bản xứ suốt một tuần tĩnh tâm để học tập và tìm hiểu bối cảnh văn hóa của nhau. Họ hưởng các món ăn của nhau và chiêm ngắm y phục của nhau, sau đó kể chuyện về gia đình và bối cảnh cho nhau nghe. Một sự thật được tiết lộ khi một người gốc Âu cho xem hình về bối cảnh Âu châu của chị, gồm một loạt những tháp đồng hồ thật lớn. Một người nói, “Suốt bốn trăm năm, điều lớn nhất và vang rền nhất trong tỉnh chúng tôi chính là chiếc đồng hồ lớn ngay giữa tỉnh. Đồng hồ khiến chúng tôi ý thức về thời gian. Các bạn bản địa ở đây có mặt trời và mây mù suốt nhiều ngày, vậy thì sự khác biệt này ảnh hưởng gì trên cách chúng ta nghĩ về thời gian?” Một người bản địa đáp: “Con người quan trọng hơn đồng hồ. Nếu 11 giờ sáng Chúa nhật có người tới nhà tôi xin sự giúp đỡ, thì đó không phải là lúc để đi nhà thờ. Đó là thời gian phụ giúp người láng giềng này!”*

### **Mục Vụ Chăm Sóc Là Gì?**

Mục vụ chăm sóc là sự chăm sóc và tư vấn của mục sư, mục sư tuyên úy và của những người chăm sóc khác, cung ứng cho thuộc viên hội thánh họ. Loại chăm sóc này bao gồm từ việc viếng thăm tại gia, tới việc tư vấn chính qui tại phòng làm việc. Mục vụ Chăm Sóc cũng có thể là sự quan tâm tới người bị chấn thương vì chiến tranh, vì khủng bố, vì nghề nghiệp, cùng những dạng khác của tình trạng xã hội bất ổn.

“Mục vụ chăm sóc” cũng là từ đôi khi được áp dụng cho việc chăm sóc mà tín đồ trong hội thánh hoặc các thành viên trong gia đình dành cho những người cần được chăm sóc. Mục vụ chăm sóc theo nghĩa này đề cập hành động lắng nghe, nâng đỡ, khích lệ và kết bạn.

Từ “mục sư” là dạng tiếng La-tinh dùng cho người chăn. Mục vụ chăm sóc bao gồm việc chăn bầy, đôi khi còn gọi là chăm sóc linh hồn hoặc thuộc linh.

Chăm sóc bao gồm phục vụ nhu cầu, tăng cường năng lực cho kẻ yếu đuối, và khích lệ người mệt mỏi. Thi Thiên 23 mở đầu: “Đức Giê-hô-va là Đấng chăn giữ tôi.” Chúa Giê-xu ám chỉ Ngài là người chăn hoặc người chăm sóc khi Ngài nói, “Ta là người chăn hiền lành. Người chăn hiền lành bỏ mạng sống vì chiên. . . người đi trước chiên, còn chiên theo sau người vì chúng biết tiếng người.” Giăng 10:4, 11.

Chăm sóc Cơ đốc bắt nguồn từ việc Đức Chúa Trời chăm sóc chúng ta. Điều này được xác định rõ trong 1 Giăng 4:19, “Chúng ta yêu, vì Chúa đã yêu chúng ta trước.” Chúng ta có đủ sức tận tình chăm sóc người khác nhờ duy trì được mối liên hệ đầy ý nghĩa với Đức Chúa Trời yêu thương chúng ta qua Đấng Christ.

## Mục Vụ Tư Vấn Là Gì?

Trong khi mục vụ chăm sóc liên quan với lắng nghe và khích lệ, thì mục vụ tư vấn tiến thêm một bước nữa, để giúp người được chăm sóc, tìm hướng đi tới, ngay giữa những hoàn cảnh thử thách. Hướng đi tới này có thể là việc tham khảo ý kiến rộng rãi giữa các thành viên gia đình mở rộng, hoặc đặc biệt là với vài thành viên gia đình thường được hỏi ý kiến trong cơn khủng hoảng. Hướng đi tới cũng là nơi lòng tin được dần dần gây dựng suốt một thời gian.

Archibald Hart của Fuller Theological Seminary nói: “Nói chung, mục sư ít khi làm nhà tư vấn giỏi. Mục sư được đào tạo để rao truyền lẽ thật của Đức Chúa Trời và để đổi đầu tình trạng của con người. Phong cách của họ, thường hơi độc đoán, không phù hợp với vai trò nhà tư vấn. Khi ngồi vào ghế nhà thờ, thì con người muốn biết chân lý. Khi ngồi trong phòng tư vấn, thì họ muốn được người khác hiểu mình. Có sự khác biệt rất quan trọng!”<sup>i</sup>

Nhưng Tiến sĩ Hart nói tiếp rằng khi được đào tạo đúng mức, mục sư có khả năng xử lý thỏa đáng 80 phần trăm nhu cầu tư vấn của một nhóm trung bình. Trong khóa học này, chúng ta tìm kiếm sự đào tạo cần thiết cho nhà tư vấn thích đáng ở Đông Nam Á. Chúng ta sẽ thấy rằng trong tư vấn, sự lắng nghe quan trọng hơn việc đưa ra lời khuyên. Chúng ta muốn nhấn mạnh rằng kêu gọi người nhận chăm sóc tự tìm hiểu những giải pháp cùng nguồn riêng, vẫn quan trọng hơn việc giải quyết vấn đề cho họ. Chúng ta cũng được khích lệ biết rằng niềm tin Cơ đốc của chúng ta giúp chúng ta trở thành những nhà tư vấn giỏi!

Wayne Oates, nhà tư vấn hàng đầu, nói rõ thật kinh ngạc: “Người mục sư, dù không được đào tạo, vẫn không có đặc quyền tự chọn, làm hay không làm tư vấn cho dân sự mình. Chắc chắn họ sẽ mang nan đề tới cho ông, để được hướng dẫn và chăm sóc khôn ngoan nhất. Ông không thể tránh né được điều này. Lựa chọn của ông không phải là giữa tư vấn với không tư vấn, mà là giữa tư vấn có kỷ luật và kỹ năng, với tư vấn thiếu kỷ luật và thiếu kỹ năng.”<sup>ii</sup>

Giáo sư J. Ernest Runions của Regent College nói, tư vấn là:

**Không đưa ra Lời Khuyên.** Có một thị trường rất nhỏ cho lời khuyên không được yêu cầu! Tuy có thể lời khuyên là một phần trong tư vấn, nhưng tư vấn bắt đầu bằng việc lắng nghe nhu cầu trình bày bởi người đang cần được giúp đỡ. Tư vấn đưa ra những lựa chọn liên quan đến vấn đề của họ. Buộc người khác làm một việc ngược với ý muốn, có thể kết thúc mối liên hệ.

**Không Áp dụng bản Kinh văn.** Chỉ áp dụng bản kinh văn, dù là đạo đức hay thần học, vào nan đề của con người, sẽ không thỏa đáng. Tư vấn là giúp người nhìn thấy và kinh nghiệm Đức Chúa Trời. Có thể thực hiện điều này bằng cách nghiên cứu Kinh Thánh cùng những hình ảnh trong Thánh Kinh.

**Đàm thoại hướng tới mục tiêu!** Mục vụ Tư vấn là đàm thoại hướng tới mục tiêu! Có mối liên hệ đặc biệt hữu ích giữa nhà tư vấn với người được tư vấn, bao gồm sự pha trộn hiệu quả giữa nghe với nói, hướng tới mục tiêu trực tiếp.

## Chúng ta phải mang những vấn đề nào?

Vấn đề là chuyện phổ biến đối với từng con người và từng nền văn hóa. Tin vui là, vì được tạo dựng theo hình ảnh Đức Chúa Trời, nên mỗi người chúng ta có khả năng tự giải quyết những vấn đề tầm thường. Ga-la-ti 6:5 nói: “Mọi người phải mang gánh nặng của riêng mình.” Có nghĩa là mỗi người chúng ta phải mang gánh nặng theo khả năng mình.

Tuy nhiên, khi gánh nặng hoặc vấn đề của ai trong chúng ta quá lớn hoặc quá nặng để mang, chúng ta phải giúp nhau. Điều này đặc biệt đúng với chúng ta trong hội thánh tại Đông Nam Á, khi đối diện với quá nhiều tình huống dường như nan giải. Khi vấn đề trở thành quá nặng không tự mình mang nổi, thì Ga-la-ti 6:2 khuyến khích chúng ta “Mang gánh nặng cho nhau.”

Bảng liệt kê nan đề có thể là bất tận đối với nhà tư vấn ở Đông Nam Á. Vấn đề có thể là tài chánh, thuộc thể, thuộc linh, tinh thần hoặc thiên về mối liên hệ. Có thể bao gồm sự cô đơn, nghiện rượu, lạm dụng trẻ em, mất khả năng học hỏi, lạm dụng ma túy, xung đột gia đình và hôn nhân, rối loạn về tình dục, bệnh tâm thần, chết chóc và tang chế.

Các vấn đề thường gây choáng, sốc và đau đớn. Khi vấn đề có vẻ quá lớn không giải quyết được, thường tốt nhất là nên tách ra thành nhiều phần nhỏ rồi tìm cách giải quyết mỗi lúc một phần. Trước tiên, có thể hữu ích khi bàn những vấn đề nhạy cảm theo cách “vòng vo” chớ không nói trực tiếp, nhằm tôn trọng danh dự của người cần được tư vấn.

Một số vấn đề đã hằn sâu trong nền văn hóa hoặc gia đình suốt nhiều thế hệ. Giải quyết những vấn đề này có vẻ quá khó. Nguồn và thời gian hạn chế có thể khiến bạn cảm thấy xấu hổ hoặc bất lực và thất vọng. Vì vậy, sẽ có những lúc bạn muốn giới thiệu người cần chăm sóc cho ai đó đã được đào tạo chuyên nghiệp, để giải quyết vấn đề.

## Trình độ kỹ năng của bạn ra sao?

Nói về kỹ năng, có nhiều trình độ khác nhau. Đa số là những **người giúp đỡ thiếu kỹ năng**. Họ muốn giúp và cố gắng hết sức, nhưng chưa được đào tạo để giúp người khác.

Thiếu đào tạo tại Đông Nam Á là mối lo ngại có thật. Trong các trường công lập, chúng ta được đào tạo đọc, viết và làm toán, nhưng chẳng được đào tạo bao nhiêu trong lãnh vực giúp nhau. Vì giúp nhau là nhu cầu phổ biến như vậy, nên chúng ta tự hỏi, tại sao vài loại đào tạo chính qui kỹ năng để giúp đỡ, lại không phổ biến nơi học đường, như là đào tạo đọc, viết, và toán! Tập tài liệu này sẽ tìm cách sửa sai vấn đề này.

Ở trình độ thứ nhì, chúng ta có những **người giúp đỡ chuyên nghiệp**. Đó là các nhà tư vấn, chuyên gia phân tâm học, tâm lý gia và người làm công tác xã hội, từng được đào tạo chuyên nghiệp về cách giúp người có nhu cầu. Những người phụ giúp có kỹ năng, đáp ứng nhu cầu đặc biệt bằng cách giúp người khác tự xử lý

những vấn đề tình cảm và xã hội của riêng mình, khi các vấn đề này trở thành đặc biệt khó khăn. Tuy nhiên, có ít người được đào tạo chuyên nghiệp trong lãnh vực này. Thường khi có nhu cầu, họ lại không có mặt để đáp ứng. Chuyên gia bệnh tâm thần là Paul Tournier nói, “Chín mươi phần trăm vấn đề của con người được giải quyết hiệu quả nhất, bởi những người bạn cùng cảnh ngộ, không phải bởi chuyên gia bệnh tâm thần, bác sĩ hoặc hàng giáo phẩm.”<sup>iii</sup>

Người phụ giúp trình độ thứ ba là **người trợ giúp có kỹ năng**. Lớp học này về *Mục vụ Chăm sóc và Tư vấn* sẽ tìm cách giúp bạn trở thành **người trợ giúp có kỹ năng**. Lớp này đặc biệt nhắm vào nhà giáo, mục sư, người chủ, y tá, bác sĩ, luật sư và cảnh sát. Ngoài nghề nghiệp, bạn còn có kỹ năng và có thể học thêm những kỹ năng để hữu ích hơn cho học viên, thuộc viên hội thánh, bệnh nhân, nhân viên hoặc khách hàng bạn phục vụ. Bạn có thể giúp họ giải quyết hoặc xử lý những vấn đề tình cảm và xã hội riêng tư có thể xuất hiện trong khi bạn đang phục vụ họ trên những phương diện khác.

Người trợ giúp có kỹ năng như vậy, thường được người có nhu cầu, tìm kiếm trước tiên. Ngoài việc dạy bài, giảng, hành lễ và hướng dẫn lễ nhóm, bạn cũng có cơ hội làm đám cưới; tư vấn về tài chánh cùng những loại khác, để giúp thuộc viên của bạn khám phá, hiểu và giải quyết vấn đề họ đang đối diện.

## **Mục tiêu của bạn là gì?**

Công tác chủ yếu của mục sư là trang bị cho người trợ giúp sẵn sàng nhưng thiếu kỹ năng, trở thành có kỹ năng. Sứ đồ Phao Lô trong Ê-phê-sô 4:13 nói, mục sư và nhà giáo phải “trang bị thánh đồ (thuộc viên hội thánh) cho công tác phục vụ, để gây dựng thân Đấng Christ.” Đây là mục tiêu của những bài học này.

Mục tiêu của người trợ giúp có kỹ năng là gì? Kenneth Hague, người từng đào tạo hàng ngàn người trợ giúp, qua Stephen Ministries Program nói rằng mục tiêu của Cơ Đốc nhân là chăm sóc. Ông nói, “Cơ Đốc nhân có trách nhiệm chăm sóc. Đức Chúa Trời chịu trách nhiệm chữa trị.”<sup>iv</sup>

Chăm sóc bao gồm khích lệ. Chăm sóc giúp chúng ta yêu thương và tha thứ nhau, mang gánh nặng cho nhau, khuyến bảo và cầu nguyện cho nhau theo cách khích lệ nhau.

Con người thuộc đủ thành phần và bối cảnh ở Đông Nam Á đang đói khát được chăm sóc. Vì lý do này, những hội chúng biết chăm sóc, thì thu hút người đến nhà thờ không thành vấn đề! Mục tiêu của hội thánh là phải chăm sóc người neo đơn, bị tổn thương.

Dù mục tiêu tư vấn của đời có thể chỉ nhằm phục hồi con người về với xã hội hoặc giúp người đạt tới mức độ thoải mái cá nhân trong nền văn hóa đang thịnh hành, nhưng nhà tư vấn Cơ đốc vẫn muốn giúp từng cá nhân được trở nên giống Đấng Christ nhiều hơn, trong bối cảnh một cộng đồng có mối liên hệ tập trung vào Đấng Christ. Vì vậy, mục tiêu của người chăm sóc hoặc tư vấn Cơ đốc có kỹ năng, không chỉ nhằm phục hồi con người về lại vị trí cũ hoặc về nơi họ mong muốn. Mục tiêu của chúng ta là phục hồi người được chăm sóc về lại vị trí của chi thể hoàn toàn tích cực trong thân Đấng Christ.

## Văn hóa ảnh hưởng gì trên Mục vụ Chăm sóc và Tư vấn?

Từng cá nhân và từng nhóm người, sống bên trong một bối cảnh văn hóa cụ thể. Bối cảnh văn hóa đó, định hình các giá trị, mức nhạy cảm, trình độ thuộc linh, và cách xử lý vấn đề hoặc xung đột. Muốn cho việc chăm sóc và tư vấn diễn ra cách hiệu quả, cần phải hiểu và xét tới bối cảnh văn hóa của con người ở Đông Nam Á.

Các nền văn hóa Đông phương có khuynh hướng nghiêng về gia đình và nhóm người. Con người trong các nền văn hóa này có khuynh hướng giải quyết vấn đề và xung đột theo cách gián tiếp và có hệ thống. Họ thường bày tỏ sự chăm sóc và tư vấn qua một người ngoài cuộc.

Các nền văn hóa Tây phương thích đối diện cách trực tiếp, mặt đối mặt giữa người chăm sóc với người được chăm sóc. Con người trong những nền văn hóa này sử dụng người ngoài cuộc chỉ trong trường hợp gay gắt hoặc mang tính pháp lý.

Hai mẫu văn hóa có thể so sánh như sau:

<b>Văn hóa phương Đông</b>	<b>Văn hóa phương Tây</b>
Con người được nhận định qua nhóm của mình.	Thành đạt cá nhân được khích lệ và quý trọng.
Cá nhân sống bên trong bối cảnh nhân thân tập thể.	Cá nhân được khen ngợi về thành đạt cá nhân hoặc toàn đội.
Tham vọng cá nhân có thể dẫn tới sự khai trừ hoặc cô lập.	Tham vọng cá nhân được quý trọng và khen ngợi.
Nhóm và gia đình vẫn tiếp tục quan trọng đối với người lớn còn trẻ.	Người lớn còn trẻ, tập chú vào việc triển khai hạt nhân gia đình mới, nhờ gia đình hỗ trợ.
Lời nói khéo léo và gián tiếp được quý trọng. Sử dụng lối nói bóng gió, mơ hồ.	Lời nói trực tiếp, cụ thể, thành thật, được ưa chuộng. Thường nói cách bột phát và bộc trực.
Xung đột do xúc phạm nhóm. Bối cảnh giữ vai trò chủ chốt.	Xung đột do xúc phạm cá nhân. Thông tin cụ thể rất quan trọng.
Tu từ hùng biện thường được sử dụng nhưng vẫn thích hình thức không đối đầu trực tiếp.	Luận lý và sự kiện quan trọng hơn cả. Thường sử dụng cách nói đối mặt trực tiếp.
Mở đầu với nguyên tắc chung. Dùng luận lý toàn diện, theo đường xoắn ốc, có tính tương quan.	Mở đầu bằng sự kiện cụ thể. Dùng luận lý phân tích, theo đường thẳng, theo thứ tự thời gian.

## Gia đình mở rộng quan trọng như thế nào?

Mục vụ Tư vấn ở Đông Nam Á cần xét đến khung cảnh gia đình và cộng đồng mà người cần tư vấn hiện đang sống. Gia đình mở rộng được đánh giá cao, và gia trường thường được trông chờ thực hiện quyết định hoặc xử lý khủng hoảng. Tuy nhiên, đôi khi gia trường giới nam vắng mặt, ở xa hoặc đã qua đời, và có gia trường giới nữ giữ vai trò này. Vì thế, khi bạn thực hiện tư vấn trong việc đưa ra quyết định hoặc nhắm tới mục tiêu, cần nhớ vai trò hoặc ảnh hưởng của bối cảnh gia đình mở rộng trong sự quyết định (nếu có) và trong tiến trình nhắm tới mục tiêu.

Trong vài nền văn hóa Á châu, phụ nữ có thể bị xem không xứng đáng nắm quyền hoặc không được bình đẳng, và có thể bị cho là phụ thuộc, hoặc thậm chí còn bị lạm dụng. Địa vị xã hội của nữ giới thường khá hơn, khi họ kết hôn và có con trai. Phụ nữ ly hôn cũng có thể khổ sở về mặt tình cảm hoặc xã hội, và bị sỉ nhục. Đôi lúc điều này đặc biệt đúng, khi chồng hoặc thành viên bên nội qua đời. Khi để cho phụ nữ tự kể lại “chuyện” của họ, sẽ giúp bạn hiểu những động lực liên quan đến bối cảnh, xã hội và gia đình. Nếu có thể, nên để nhà tư vấn nữ có đào tạo, trò chuyện với phụ nữ, là rất tốt; nhưng nếu không có, thì nên có sự hiện diện của một phụ nữ mình tin cậy, để không bị hiểu lầm.

Giữ bí mật điều mình nghe rất là khó trong bất cứ nền văn hoá nào. Ở Đông Á các nhóm Cơ đốc thường có ít người, và phần lớn thành viên biết nhiều về những người khác trong nhóm. Giữ bí mật rất là quan trọng để xây dựng và gìn giữ lòng tin tưởng, không chỉ trong hội chúng của mình mà còn trong vùng chung quanh hội chúng nữa. Trong đoạn 3 chúng ta sẽ học nhiều hơn về vấn đề này.

Những thành viên gia đình đã di cư cũng vẫn là thành viên trong gia đình mở rộng. Họ thường được thông tin hoặc được hỏi ý kiến khi có khủng hoảng. Những thành viên gia đình đã ra khỏi nước, có thể đã gặp bất bớ hoặc khó khăn trước khi ra đi. Hầu như những người đã di cư luôn luôn rất quan tâm tới gia đình còn ở lại, và tới những thuộc viên hội thánh có thể đang sống trong hoàn cảnh khó khăn.

Trong vài nền văn hóa, thường không biết tư vấn là gì, và còn xem tư vấn như chỉ dành cho kẻ yếu đuối hoặc “điên rồ.” Khái niệm tư vấn và chăm sóc cần được mục sư chỉ dạy và làm gương. Khi đào tạo và sử dụng người chăm sóc là tín đồ, dần dần con người mới ý thức rằng tư vấn là ý tưởng rất hay. Điều này đặc biệt đúng, khi nhu cầu cứu giúp cấp bách được quan tâm đáp ứng trong cùng bối cảnh.

Các nhà tư vấn, hội thánh và tổ chức cung ứng cứu giúp hoặc chăm sóc, có thể cần khắc phục sự thiếu tin tưởng dựa trên kinh nghiệm quá khứ, hoặc do sáp nhập với những nhóm khác. Có thể giải quyết vấn đề này bằng tình yêu thương, đồng cảm, nhất quán, vững vàng và kiên trì trong lãnh vực bạn đang phục vụ.

Cuối cùng, mục vụ tư vấn hiệu quả nhất tại Đông Nam Á khi được thực hiện trong bối cảnh của một trong những dạng trao đổi mang tính văn hóa và xã hội . . . kể chuyện. Trong khi khái niệm lắng nghe có thể chưa được hoàn toàn hiểu rõ, thì khái niệm về kể chuyện, rất được phổ biến và thực hành. Kể chuyện về ai đó đã được chăm sóc, không chỉ là quan trọng, mà còn được Đức Chúa Trời quý trọng. Người chăm sóc tốt, sẽ có khả năng rút ra một câu chuyện sắp xếp đầy sáng tạo, và triển khai được điều đã xảy ra, điều đang xảy ra, và điều có thể xảy ra trong

tương lai. Khuynh hướng mới trong tư vấn, là muốn giúp người cần tư vấn hiểu chuyện kể về cuộc đời họ, rồi sau đó giúp họ tự xây dựng một mẫu chuyện mới đầy hi vọng cho tương lai. Song song với câu chuyện riêng của chúng ta là câu chuyện của Chúa Giê-xu, Đấng vẫn tiếp tục sống và đang hành động xuyên qua chúng ta.



# Bài Tập Áp Dụng

## 1. Bối cảnh Văn hóa của bạn

Bối cảnh văn hóa của bạn nghiêng về Đông hay Tây phương? Hãy đánh dấu điều đúng nhất đối với bạn và đối với mọi người trong hội thánh của bạn, theo từng cặp câu sau đây:

### Văn hóa Đông phương

- \_ Con người được nhận định qua nhóm riêng của họ.
- \_ Cá nhân sống bên trong bối cảnh nhân thân tập thể.
- \_ Tham vọng cá nhân có thể dẫn tới bị khai trừ và cô lập.
- \_ Nhóm và gia đình vẫn tiếp tục quan trọng đối với người lớn còn trẻ.
- \_ Trân trọng cách nói gián tiếp và lịch thiệp. Sử dụng cách nói hơi mơ hồ.
- \_ Xung đột do sự xúc phạm nhóm. Bối cảnh giữ vai trò quan trọng.
- \_ Thường dùng tu từ hùng biện nhưng tránh đối đầu.
- \_ Mở đầu bằng một nguyên tắc chung. Dùng luận lý có tính tương quan, lối xoắn ốc, có tính toàn diện.

### Văn hóa Tây phương

- \_ Thành đạt cá nhân được quý trọng và khích lệ.
- \_ Cá nhân được khen ngợi về những thành đạt cá nhân hoặc của nhóm.
- \_ Tham vọng cá nhân được quý trọng và khen ngợi.
- \_ Người lớn còn trẻ, nhờ gia đình hỗ trợ, tập chú triển khai hạt nhân gia đình mới.
- \_ Thích nói thẳng, cụ thể, thành thật. Cách diễn đạt thường bột phát và thẳng thắn.
- \_ Xung đột do xúc phạm cá nhân. Thông tin cụ thể rất quan trọng.
- \_ Luận lý và sự kiện quan trọng hơn cả. Thường nói trực tiếp, theo cách đối đầu.
- \_ Mở đầu bằng một sự kiện cụ thể. Dùng luận lý phân tích, theo đường thẳng, theo thứ tự thời gian.

## 2. Hợp đồng Học tập của Bạn

Hợp đồng Học tập cá nhân này sẽ giúp khích lệ bạn và giữ bạn tiếp tục các bài học. Để trả lời từng phần lãnh vực sau đây, bạn viết một hoặc hai câu trả lời. Nhớ mang theo phần này khi đến lớp lần sau, để chia sẻ.

1. Bạn muốn có thêm, thay đổi hay là học điều gì, qua các bài học này?  
(Thí dụ: kỹ năng, thái độ, hiểu biết, mô tả nghề nghiệp.)
  
2. Bạn sẽ làm gì để đạt những mục tiêu này?  
(Thí dụ: Hoàn tất mọi yêu cầu của môn học, thực hành điều đã học.)
  
3. Bạn có thể tự hại mình bằng cách nào?  
(Thí dụ: Theo đuổi những ưu tiên khác, bình vực cách cũ, phủ nhận nhu cầu của mình.)
  
4. Ai là những người quan trọng đối với bạn, biết bạn đã hoàn thành hợp đồng?  
(Thí dụ: Giảng viên, người phối ngẫu, người cố vấn, lãnh đạo hội thánh.)



## 2 Bản Thân Người Chăm Sóc

### **Điều Con Người Ngưỡng Mộ**

Một mục sư lão thành qua đời ở tuổi 71. Trong đêm canh quan tài hoặc buổi truy điệu ông, từng người lần lượt tỏ bày lòng quý trọng ông đã thường quan tâm tới người khác. Một người nói, “Ông ấy luôn luôn dành thì giờ cho tôi.” Một người khác nói, “Ông ấy hỏi tôi sức khỏe ra sao.” Một người khác nữa nói, “Ông muốn biết chắc mọi nhu cầu của gia đình tôi đều được đáp ứng.” Ông mục sư này không học cao lắm và những bài giảng của ông cũng không phải luôn luôn là hay nhất, nhưng ông là con người tin kính, quan tâm tới người khác. Ông là người anh, để mọi người tới hỏi ý kiến. Khi đã gặp ông rồi, họ biết mình đã gặp một người từng ở với Đức Chúa Trời.

### **Người Chăm sóc hiệu quả có những phẩm tính nào?**

Chúng ta phục vụ dựa trên bản chất con người của mình, không chỉ là dựa vào điều chúng ta biết. Vì vậy đặc điểm cùng những phẩm tính cá nhân của bạn là người chăm sóc, còn quan trọng hơn những kỹ năng riêng tư của bạn.

Những nghiên cứu về công nghệ cho thấy sự thành công nhờ 15% kỹ năng của con người, còn 85% là nhờ nhân cách, thái độ cùng phẩm chất tính tình của người ấy. C. H. Patterson trong *Theories of Counseling and Psychotherapy [Lý Thuyết Tư Vấn và Tâm Lý Trị Liệu]* nói rằng “giúp đỡ là mối liên hệ không tùy thuộc vào kỹ thuật nhà trị liệu sử dụng, nhiều bằng bản chất con người của ông, không tùy thuộc vào việc ông làm, nhiều bằng cách làm của ông.”<sup>v</sup>

Khóa học này sẽ tìm cách giúp bạn rèn luyện năm phẩm tính lớn. Hi vọng bạn sẽ nổi bật nhờ năm phẩm tính này. Nhờ kỷ luật và huấn luyện, tôi hi vọng bạn sẽ gia tăng thêm:

- 1. Lòng thương xót.** Từ *có lòng thương xót* có nghĩa là cảm nhận hoặc cùng khổ đau với người khác. Người chăm sóc có lòng thương xót, sẵn sàng và có khả năng sẽ chia tình cảm cùng niềm đau của người cần chăm sóc.

Con người bị thu hút bởi người giúp đỡ có lòng thương xót. Chỉ cần có lòng thương xót, những hội thánh biết quan tâm, không gặp vấn đề về chăm sóc, và nhờ có lòng thương xót, những mục sư hoặc người chăm sóc biết quan tâm, cũng không gặp nan đề khi có người đến tìm họ giúp đỡ.

Giống như Chúa Giê-xu, gương mẫu của chúng ta, có lòng thương xót kẻ đói, người bệnh, kẻ bị xã hội xa lánh hoặc bị bắt quả tang ngoại tình, chúng ta cũng cần phải đặc biệt xót thương những người đến với chúng ta, ngay cả khi họ đáng ghét. Mục sư và người chăm sóc có lòng thương xót, đồng cảm với dân sự của họ. Họ có thể cảm nhận hoặc cùng khổ đau với người cần chăm sóc, nhờ chính kinh nghiệm riêng của mình.

- 2. Đáng tin cậy.** Người giúp đỡ đáng tin cậy, thu hút được người khác. Người chăm sóc đáng tin cậy là người có thể nhờ cậy, vững vàng và ngay thật. Họ bám sát người cần chăm sóc suốt thời gian dài khó khăn. Lợi lộc cá nhân là thứ yếu. Ngay cả khi khó chăm sóc, họ vẫn trung thành chăm sóc.

Người chăm sóc đáng tin cậy giữ lời hứa, để khách hàng có thể nói, “Tôi có thể tin điều ông ấy nói với tôi,” hoặc “Ông ấy làm như lời đã hứa sẽ làm.” Hơn nữa, họ giữ bí mật, để khách hàng có thể nói, “Nếu tôi kể chuyện của mình cho cô này, cô sẽ không kể lại cho người khác.”

- 3. Có Kỹ năng.** Người chăm sóc có kỹ năng trong việc chú ý, tích cực lắng nghe và giúp khách hàng phân biệt những lựa chọn khả dĩ hoặc những mục tiêu họ có thể hướng tới. Trong các bài học này, bạn sẽ học những loại cảm nghĩ cùng thách thức mà con người có thể kinh nghiệm, khi họ trải qua cơn khủng hoảng, đối diện một tình trạng mạn tính, hoặc chịu đựng một thời gian căng thẳng như ly hôn, bệnh ở giai đoạn cuối, sinh con hoặc đau buồn.

Thuộc viên hội thánh thường đòi hỏi mục sư có bằng cấp, chức danh hoặc địa vị, phải có kỹ năng, thông tin hoặc khả năng đặc biệt để giúp họ. Là người giúp đỡ có kỹ năng được hội thánh công nhận và bổ nhiệm, bạn sẽ có cơ hội sử dụng các kỹ năng mình sẽ học, để giúp những người đến nhờ bạn giúp.

- 4. Đầy Đức tin.** Người Cơ đốc chăm sóc tin rằng Đức Chúa Trời có khả năng và sẽ tạo sự thay đổi. Người hoàn toàn tin tưởng Đức Chúa Trời và tin rằng dù Đức Chúa Trời biết những yếu đuối cùng giới hạn của người, Ngài vẫn tin người. Vì vậy, người có khả năng truyền đức tin cùng lòng tin cậy của mình sang người nhận sự chăm sóc.

Dù chúng ta có thể đến bác sĩ để khám sức khỏe, đến gặp nhân viên ngân hàng để được cố vấn về tài chánh, nhưng người ta đến gặp mục sư hoặc người Cơ đốc chăm sóc, để được an ủi và dẫn dắt bởi Đức Chúa Trời. Người chăm sóc trở thành đại diện của Đức Chúa Trời, đối với người họ chăm sóc. Vì vậy, nuôi dưỡng mối liên hệ riêng tư với Đức Chúa Trời thật cần thiết cho người chăm sóc. Người được chăm sóc có thể biết khi nào người chăm sóc có ở với Đức Chúa Trời!

**Tập trung vào Đấng Christ.** Người chăm sóc là Cơ Đốc nhân, tìm cách đặt Chúa Giê-xu hằng sống ở trung tâm bản chất con người của mình, cùng mọi việc mình làm. Người tìm kiếm lời khuyên của Chúa Giê-xu và giải thích Kinh Thánh theo quan điểm xoay quanh Đấng Christ. Người muốn kẻ cần chăm sóc, biết và theo Chúa Giê-xu trong cuộc sống hằng ngày. Họ tin rằng Chúa Giê-xu sẽ mang lại sự chữa lành và sự toàn vẹn cho người nhận sự chăm sóc từ họ.

Gary R. Collins trong *Christian Counseling [Tư Vấn Cơ Đốc]* tóm lược những cảm nghĩ của người theo Đấng Christ, về Chúa Giê-xu, như sau: “Trong lời dạy, trong chăm sóc và tư vấn, Chúa Giê-xu chứng tỏ những đặc điểm, thái độ cùng giá trị, giúp Ngài thật hiệu quả khi giúp đỡ người khác, và làm gương cho chúng ta. Chúa Giê-xu hoàn toàn ngay thật, xót thương sâu sắc, nhạy bén tột cùng và trưởng thành trong tâm linh. Ngài trung thành phục

vụ Cha thiên thượng của Ngài và nhân loại anh em (theo thứ tự ấy), chuẩn bị cho công việc của Ngài qua những khoảng thời gian thường xuyên cầu nguyện và suy ngẫm, sâu nhiệm quen thuộc với Thánh Kinh, và tìm cách giúp người có nhu cầu quay sang Ngài để tìm được sự bình an, hi vọng cùng an ninh cao nhất.”<sup>vi</sup>

## Làm sao để chúng ta rèn luyện những phẩm tính này?

Stephen Ministries có thiết kế The Caregiver's Compass [La Bàn của Người Chăm sóc], một hoạt động đã đào tạo hàng ngàn Cơ Đốc nhân chăm sóc. Công trình này sẽ được sử dụng nhiều lần trong các bài học này để nhắc chúng ta nhớ mình là ai, chúng ta có những điều gì để cống hiến, và chúng ta phải chấp nhận và chăm sóc người cần chăm sóc như thế nào.

Tại trung tâm la bàn, có ghi hai từ đầu của chữ *Christos* (tiếng Hi Lạp), tức là “Đấng Christ.” Chúng ta muốn Đấng Christ là trung tâm của mọi việc chúng ta làm.

Bốn phẩm tính la bàn chỉ hướng, hi vọng sẽ định hình nhân thân chúng ta. Chúng ta sẽ nổi bật là những người chăm sóc đầy đức tin, có lòng thương xót, đáng tin cậy, có kỹ năng.

Con người làm điều họ **thấy**, không chỉ là điều họ **nghe**. Nếu những người chúng ta đang phục vụ hoặc đang đào tạo để phục vụ, nhìn **thấy** chúng ta giúp đỡ người có nhu cầu, họ cũng sẽ có khuynh hướng gia tăng lòng thương xót, đáng tin cậy, có kỹ năng và đầy đức tin nơi Đức Chúa Trời và nơi điều Đức Chúa Trời có thể làm qua họ.

### La Bàn của Người Chăm sóc



Xp: **Đấng Christ**  
Compassionate: **Thương xót**  
Trustworthy: **Đáng tin cậy**  
Full of faith: **Đầy Đức tin**  
Skilled: **Có Kỹ năng**

## Bài Tập Áp Dụng

Sau đây là **năm** phẩm tính trong cá tánh chúng ta muốn rèn luyện trong khóa học này. Trên các thang điểm, hãy đánh dấu trình độ bản thân theo mắt mình thấy trong hiện tại. Sau đó, dùng chữ X để đánh dấu trình độ bạn hi vọng mình đạt tới, khi học xong khóa này.

### 1. Lòng thương xót

10    9    8    7    6    5    4    3    2    1

Tôi hiểu và có thể đồng cảm với người khác trong nỗi đau của họ.

Tôi không hề biết cảm nghĩ của người khác, và sợ phải tìm hiểu.

### 2. Đáng tin cậy

10    9    8    7    6    5    4    3    2    1

Tôi ngay thật 100%, đáng tin cậy và có thể nhờ cậy được. Điều tôi nói thì tôi làm.

Đôi khi tôi nói điều người khác muốn nghe và làm việc vì lợi ích riêng tư.

### 3. Có kỹ năng

10    9    8    7    6    5    4    3    2    1

Tôi có địa vị được nể trọng và hoàn toàn đủ năng lực trong kỹ năng cơ bản về chăm sóc. ""

Tôi không có việc làm rõ ràng và có rất ít kỹ năng cơ bản về chăm sóc.

### 4. Đầy Đức tin

10    9    8    7    6    5    4    3    2    1

Tôi có đức tin không chuyển lay nơi Đức Chúa Trời, cầu nguyện không thôi, và luôn hi vọng nơi Chúa. Chúa Giê-xu là khuôn mẫu của tôi.

Tôi không biết mình tin điều gì. Tôi không biết cách cầu nguyện và cũng không hi vọng nhiều.

### 5. Tập trung vào Đấng Christ

10    9    8    7    6    5    4    3    2    1

Tôi đặt Đấng Christ làm trung tâm mọi việc tôi làm.

Đấng Christ ở ngoài lề nhiều việc tôi làm.

### 3

## Sáu Điều kiện để Tư Vấn

### **Những người Giúp Đỡ lẫn Nhau**

Mỗi tháng một lần, năm mục sư gặp nhau ăn trưa. Họ từ các hội thánh khác nhau và thường cảm thấy cô đơn trong công việc. Sau khi ăn trưa, một mục sư được chọn để chia sẻ điều thách thức mình đang đối diện. Có lần một mục sư bị một người bắt đầu đồn nhảm về ông. Lần khác, là chuyện một người có nhu cầu, ngày nào cũng tới văn phòng làm việc của mục sư. Trường hợp khác nữa là mục sư không biết nói gì với một người ngồi bên quan tài của người phối ngẫu vốn là người hàng xóm của mục sư, theo đạo Hồi, đã qua đời rất đột ngột. Đôi khi làm mục sư có vẻ như quá khó, nhưng nhờ gặp mặt nhau, họ được nhắc nhở mình không cô đơn trong sự phục vụ. Điều tốt nhất là khi họ cầu nguyện cho nhau.

Trong phần này chúng ta sẽ tập chú vào sáu điều kiện cho việc chăm sóc và tư vấn. Nếu chúng ta thiếu điều kiện nào, thì công việc cùng sự hiệu quả sẽ bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Điều kiện thứ nhất là:

### **Giữ kín những thông tin cá nhân**

Khi chia sẻ thông tin với bác sĩ, bạn có thể tin tưởng điều mình chia sẻ sẽ không bị kể cho bạn bè hoặc người khác trong cộng đồng nghe. Bác sĩ, luật sư, giám đốc ngân hàng và mục sư phải giữ bí mật những loại thông tin cụ thể! Khi người khác chia sẻ thông tin cá nhân với chúng ta, họ tin tưởng chúng ta sẽ giữ kín. Nếu chúng ta phản bội lòng tin đó, mối liên hệ giữa chúng ta với họ có thể bị thiệt hại nghiêm trọng hoặc đổ vỡ. Con người sẽ không đến với người chăm sóc mà họ không tin tưởng. Chúng ta muốn làm người chăm sóc đáng tin cậy!

Điều gì cần được giữ kín? Ngoại trừ khi người cần chăm sóc cho phép, các thông tin sau đây cần giữ kín.

- Chính sự kiện có người đến xin bạn tư vấn. Người cần bạn chăm sóc, có thể chia sẻ thông tin đó với bất kỳ người nào họ muốn, nhưng còn bạn thì không thể.
- Mọi thông tin không được phổ biến, cần phải giữ kín. Kể cả thông tin công cộng, cũng không được tiết lộ, ngoại trừ giúp trực tiếp cho trường hợp của người cần chăm sóc.
- Không chỉ điều bạn nghe, mà điều bạn thấy, cũng phải giữ kín. Thí dụ, có thể bạn thấy người cần chăm sóc không có liên hệ tốt với người phối ngẫu. Cho dù bạn chưa đề cập điều này, nhưng cũng phải giữ kín nhận xét của bạn.
- Mọi hồ sơ về người cần chăm sóc, cần phải giữ kín. Các hồ sơ của bạn có lẽ cần khóa kỹ. Thư ký của bạn cũng phải cam kết giữ kín bất kỳ thông tin hoặc cảm nghĩ nào người đó có, hoặc quan sát.

Chỉ khi được phép của người cần chăm sóc, bạn mới có thể chia sẻ thông tin với người phối ngẫu hoặc ban trị sự hội thánh của mình. Có thể đôi khi bạn cần hỏi người cần mình chăm sóc, “Tôi có thể chia sẻ điều này với nhà tôi (hay ban trị sự



hội thánh) để chúng ta có được sự an ủi và dẫn dắt từ Đức Chúa Trời cho bạn trong hoàn cảnh này không?” Tuy nhiên, người phối ngẫu của bạn có thể kể lại cách thoải mái và đầy khích lệ hơn, cho người cần chăm sóc, nếu bà ta chẳng biết gì về những vấn đề bạn có thể đang bàn thảo. Với ban trị sự hội thánh, bạn có thể chia sẻ thông tin tổng quát không cần nêu tên, như “Tôi đang tư vấn cho hai người về khó khăn tài chánh và một người bị căng thẳng trong hôn nhân.”

Có ba trường hợp bạn có thể không cần giữ kín. Đó là hành động tự sát, hành động giết người và lạm dụng. Nếu người cần bạn chăm sóc đang suy nghĩ tới tự sát hoặc lạm dụng người khác, thì có bốn bước để cứu giúp.<sup>vii</sup>

1. Khích lệ người cần bạn chăm sóc tự kiếm sự giúp đỡ cho bản thân mình. Cho họ biết rằng bạn rất quan tâm tới hạnh phúc của họ và bạn mạnh mẽ tin tưởng họ cần sự chăm sóc chuyên nghiệp. Bạn có thể đề nghị người cho họ gọi điện – thí dụ, bác sĩ hay nhà tư vấn tin cậy. Hãy hứa rằng bạn sẽ ở bên cạnh họ, cho tới khi có người tới giúp hoặc chính họ đi tìm cứu giúp. Thường thì người cần bạn chăm sóc, sẽ đồng ý với bạn và hành động ngay, để có được sự trợ giúp họ cần.

2. Nếu người cần bạn chăm sóc từ chối tự giúp mình, bạn hãy xin phép họ cho bạn tiếp xúc với nguồn cứu giúp thích hợp, thay cho họ. Hãy nhấn mạnh lý do bạn tin họ cần cứu giúp, và nói rằng bạn sẽ không nhận lời từ chối của họ. Cho họ biết bạn kiên trì, là vì lo lắng quan tâm cho họ, và bạn sẽ không bỏ họ cho tới khi nguồn cứu giúp xuất hiện.

3. Nếu người cần bạn chăm sóc từ chối không chịu liên lạc nguồn cứu giúp, hoặc không cho bạn liên lạc, hãy cho họ biết chính bạn sẽ tìm cứu giúp, bất chấp họ có chấp thuận hay không. Cho họ biết bạn quan tâm sâu sắc đến nỗi sẽ không để cho họ tự hại mình hoặc hại người khác. Tới đây, có thể họ dệu bốt, và tự mình liên lạc hoặc cho phép bạn liên lạc.

4. Nếu người cần bạn chăm sóc vẫn từ chối nhận cứu giúp hoặc không cho bạn làm điều này, bạn cứ tự ý làm, và liên lạc với nguồn cứu giúp thích hợp. Hãy nói với người cần bạn chăm sóc một lần nữa, rằng bạn rất quan tâm, không để cho họ tự hại mình hoặc hại người khác. Có thể bạn sẽ cần gọi nhà tư vấn chuyên nghiệp hoặc cảnh sát tới tận nơi.

Trong trường hợp lạm dụng, có thể bạn được bắt buộc tường trình điều này cho cơ quan công tác xã hội. Nếu có thời gian, tốt nhất là trước tiên hãy gọi cho một mục sư hoặc ai đó trong hội thánh, để xử lý tình huống trước khi tường trình với cơ quan công tác xã hội. Nếu có chứng cứ lạm dụng vẫn tiếp diễn, hãy làm bất kỳ việc gì có thể, để bảo vệ và bảo tồn tính mạng.

Điều kiện thứ nhì để chăm sóc là:

## **Trung thực**

Những người đến nhờ bạn tư vấn, muốn bạn trung thực. Có nghĩa là bạn sẽ “chân thật.” Khi bạn gặp người cần bạn chăm sóc, họ muốn thấy bạn có những phẩm tính hoặc giá trị bạn xưng mình có. Họ muốn bạn là người cởi mở, chân thành, không chỉ giả vờ hoặc đóng vai đàn anh.

Là người trung thực, chân thành, bạn sẽ vẫn là một, trong đời sống riêng tư cũng như trên tòa giảng hoặc phía sau bục dạy học. Trong mỗi liên hệ tư vấn, bạn sẽ không nghĩ hoặc cảm nhận một đàng về người cần bạn chăm sóc, rồi lại nói một nẻo với người ấy. Bạn phải gác qua một bên lịch riêng của mình, để chú ý trọn vẹn tới họ.

Tư vấn hiệu quả cần được xây dựng trên sự tôn trọng lẫn tương. Tôn trọng là một cách cụ thể nhìn bản thân mình, và cũng là nhìn người cần bạn chăm sóc. Phải liêm chính trong cách bạn nói và hành động. Cách bạn nói và hành động đối với người cần bạn chăm sóc, sẽ nói lên rất nhiều về thái độ của bạn đối với người ấy. Bạn chăm sóc người ấy cùng tương lai của họ, theo cách chân thành thực tế chứ không theo cảm tính.

Khi tư vấn, cách của bạn phải cho thấy bạn thành thật “hướng về” người cần chăm sóc. “Hướng về” người cần chăm sóc, không hẳn là đứng về phía hoặc hành động như trạng sư của người ấy. “Hướng về” có nghĩa là nghiêm túc quan tâm đến người cần chăm sóc, cùng quan điểm của người đó, ngay cả khi những quan điểm đó cần hứng chịu thách thức.

Khi tư vấn cho một người, bạn cần tìm cách gọi tên chính xác vấn đề, hoặc giúp người chăm sóc gọi tên, qua những câu hỏi. Điều này đòi hỏi thận trọng lắng nghe và suy nghĩ. Khi nhắm “đúng đích” và chính xác nhận diện ra vấn đề, người cần bạn chăm sóc sẽ có thể tiến tới và bắt đầu tìm hiểu những chiều kích xa hơn của vấn đề mình.

Điều kiện thứ ba để chăm sóc là:

## **Để Đức Chúa Trời làm việc Chữa Lành**

Nông gia lao lực suốt nhiều ngày để chuẩn bị đúng mức đất đai trồng trọt. Họ bón phân cho đất, gieo hạt giống và bồi đắp cho vụ mùa đang lớn. Họ đặt hi vọng vào nắng và mưa cần thiết, nhưng kết quả sau cùng vẫn tùy thuộc vào Đức Chúa Trời.

Sứ đồ Phao Lô trong 1 Cô-rinh-tô 3:6-7 viết, “Tôi trồng, A-bô-lô tưới, nhưng Đức Chúa Trời làm cho lớn lên. Vì vậy người trồng kẻ tưới đều chẳng là ai, chỉ một mình Đức Chúa Trời là Đấng ban sự tăng trưởng.” Giống như trách nhiệm của nông gia là chuẩn bị vụ mùa để gặt, thì trách nhiệm của Cơ Đốc nhân, người chăm sóc là “trồng” và “tưới” bằng cách lắng nghe, chăm sóc và suy nghĩ, trong khi Đức Chúa Trời hành động để mang đến sự tăng trưởng cùng chữa lành trong cuộc đời

người cần chăm sóc. Một nguyên tắc căn bản là: *chúng ta chịu trách nhiệm chăm sóc; Đức Chúa Trời chịu trách nhiệm điều trị.*

Tăng trưởng và chữa lành là một tiến trình. Là người chăm sóc, chúng ta cần tập chú vào tiến trình lắng nghe, suy nghĩ và chăm sóc. Chúng ta sẽ học tập và làm những công việc này với khả năng tối đa của mình. Lắng nghe, suy nghĩ và chăm sóc là những việc chúng ta có thể làm và chịu trách nhiệm. Chúng ta trông chờ kết quả từ Đức Chúa Trời. Đó là việc Ngài có thể làm.

Nếu lãnh quá nhiều trách nhiệm về kết quả, chúng ta sẽ lo lắng, nghi ngờ, và băn khoăn vì đang tìm cách làm một việc vượt ngoài khả năng của mình. Dù chúng ta muốn làm việc chăm chỉ và có lương tâm, nhưng trách nhiệm thành công và việc điều trị, vượt ngoài tầm với của chúng ta. Kenneth Haugk nói thật khôn ngoan, “Khi chúng ta là người chăm sóc, nhận biết Đức Chúa Trời là Đấng Điều trị, bạn thoát khỏi lo âu và thoát khỏi những mong chờ hão huyền. Kết quả bắt đầu xảy ra khi bạn ngưng thúc đẩy!”<sup>viii</sup>

Chúng ta có thể mong chờ những kết quả nào? Kết quả việc chúng ta chăm sóc và Đức Chúa Trời điều trị, có thể bao gồm việc chữa lành thể xác, tình cảm hoặc tinh thần cho người cần chúng ta chăm sóc. Cũng có thể bao gồm những mối liên hệ mạnh mẽ hơn với cộng đồng Cơ Đốc nhân, kinh nghiệm tha thứ, hi vọng cho cả hiện tại lẫn tương lai, và cảm giác bình an nội tâm.

Điều kiện thứ tư của chăm sóc là:

## **Duy trì Ranh giới Rõ ràng**

Ranh giới vật lý là đường chính thức chia vùng đất này với vùng đất khác. Đó là điểm kết thúc của cái này và là điểm khởi đầu của cái khác. Nếu chúng ta làm chủ một mái nhà, chúng ta sẽ biết tài sản của mình bắt đầu từ đâu và kết thúc ở đâu. Hàng rào, tường và những tấm biển báo, cho biết nơi tài sản vật chất khởi đầu và kết thúc.

Trong việc chăm sóc, ranh giới nhằm xác định chỗ nào là trách nhiệm và chỗ nào không phải là trách nhiệm của chúng ta. Trong khi cần bày tỏ tinh thần chăm sóc và cởi mở, chúng ta cũng cần đặt ranh giới để không bị quá tải, lấn sang vùng đất của người khác, hoặc vượt ra ngoài sự đào tạo cùng khả năng của mình.

Ranh giới chăm sóc liên quan với:

- Thời gian: Bạn cần quyết định lượng thời gian mình sẵn sàng dành cho việc tư vấn. Sẽ là một ngày trong một tuần? Vượt ra ngoài giới hạn đó sẽ là vượt ngoài ranh giới mình đã định. Bạn sẵn sàng dành bao nhiêu thời gian cho một người cần chăm sóc? Mỗi lần một tiếng chẳng?
- Số lượng: Bạn sẽ chăm sóc bao nhiêu người? Một số người chăm sóc tự nguyện, quyết định tư vấn chỉ cho ba người trong một khoảng thời gian nào đó. Họ cũng quyết định sẽ chỉ gặp một người ba lần rồi chuyển sang cho nhà tư vấn chuyên nghiệp hơn.

- Trách nhiệm: Khi chăm sóc, lời mô tả công việc thường xác định trách nhiệm công việc bắt đầu từ đâu và kết thúc ở đâu. Lời mô tả cho biết những công tác hoặc con người nào chịu trách nhiệm và điều gì vượt ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Mô tả công việc là một ranh giới cho biết trách nhiệm chúng ta kết thúc ở đâu và trách nhiệm người khác khởi sự ở đâu. Nếu bạn lấn ra ngoài và bắt đầu làm việc được giao cho người khác, sẽ có xung khắc.
- Tinh thần sẵn sàng: Bạn sẵn sàng đối với loại công việc nào và với ai? Bạn sẽ không chỉ sẵn sàng lắng nghe và suy nghĩ, mà còn làm tài xế hay là cố vấn tài chánh? Bạn sẽ chỉ sẵn sàng với người trong hội thánh hay còn với những người trong cộng đồng? Bạn sẽ sẵn sàng vào những lúc nào? Lúc nào thì bạn không sẵn sàng? Bạn sẽ nghe điện thoại ngoài giờ làm việc không?

Ranh giới có thể mang tính chất bên ngoài hoặc bên trong. Ranh giới bên ngoài liên quan với cái tôi thuộc thể. Da của bạn là ranh giới căn bản nhất giữa bạn với người khác. Da giúp bạn duy trì khoảng cách thích hợp với người khác hoặc với mỗi ngụy.

Ranh giới bên trong điều khiển cách chúng ta hành động và liên hệ với người khác. Ranh giới bên trong liên quan với:

- Hành vi. Mỗi người chúng ta chịu trách nhiệm về hành vi của mình.
- Thái độ. Chúng ta là người duy nhất có thể thay đổi thái độ của mình.
- Lựa chọn. Chúng ta tự chọn cho mình và cần sống với những lựa chọn đó.
- Giá trị. Mỗi người chúng ta cần quyết định điều gì là quan trọng.

Mỗi người chúng ta chịu trách nhiệm về hành vi, thái độ, những lựa chọn cùng giá trị của riêng mình. Những hành vi, thái độ, lựa chọn và giá trị của người khác, là trách nhiệm của họ. Họ ở bên ngoài ranh giới chúng ta. Tuy chúng ta có thể ảnh hưởng trên người khác, nhưng chúng ta không thể kiểm soát điều họ nói, suy nghĩ hoặc làm. Con người duy nhất chúng ta có thể kiểm soát hoặc thay đổi là chính mình.

Trong việc chăm sóc, chúng ta sẽ thường cần quyết định: “Vấn đề của tôi là gì và của họ là gì?” Chúng ta có thể giúp người chăm sóc xác định vấn đề của họ rõ ràng hơn, và khích lệ họ hành động, nhưng chúng ta không chịu trách nhiệm về hành vi, thái độ, những lựa chọn cùng giá trị của họ.

Những ranh giới rõ ràng sẽ giúp bạn cũng như những người mà bạn phục vụ, có cảm giác mạnh mẽ và an toàn. Mục tiêu là mỗi người sẽ chịu trách nhiệm về những cảm nghĩ, quyết định và hành vi của riêng mình. Mỗi người sẽ phải đứng một mình và cũng đứng bên cạnh một người khác như người bạn tâm tình và được quý trọng.

Những dấu hiệu không có khả năng duy trì ranh giới riêng của mình, gồm có:

- Khó quyết định.
- Khó nói “không” với người khác.
- Khó yêu cầu người khác đáp ứng nhu cầu của mình.
- Khó tin cậy người khác.

- Quý trọng ý kiến của người khác, hơn ý kiến riêng.
- Thường cảm thấy giận dữ, buồn, hổ thẹn hoặc lo lắng.
- Cảm thấy phải chịu trách nhiệm về người khác.

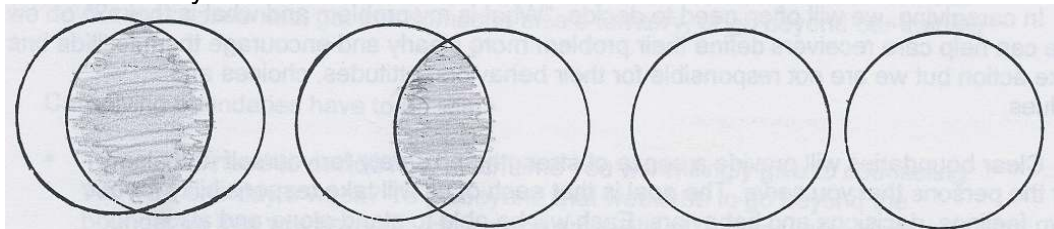
Những dấu hiệu không biết tôn trọng ranh giới của người khác, gồm:

- Quyết định giùm người khác.
- Cắt ngang lời người khác, không cho họ nói hết ý nghĩ của họ.
- Chạm vào người khác, cách gây khó chịu.
- Khó cho người khác, điều họ cần.
- Lấy tài sản của người khác, không có phép.
- Cảm thấy mình hơn người khác.
- Chỉ trích người khác vì họ không giống mình.
- Hạ giá trị ý kiến hoặc tính cách riêng của người khác.

Con người thường có nan đề về ranh giới, khi sợ hãi, cảm thấy vô vọng hoặc khổ sở vì đánh giá thấp chính mình. Điều quan trọng là nhận biết tất cả chúng ta đều được tạo dựng theo hình ảnh Đức Chúa Trời, với khả năng suy tư, cảm nghĩ, lựa chọn và sáng tạo. Khi yêu thương người khác bằng tình yêu của Đấng Christ và giúp họ hiểu giá trị của chính họ, chúng ta có thể giúp họ khẳng định rõ ràng nhân thân của họ và có những ranh giới hiệu quả.

Điều quan trọng là phân biệt mình với người khác và đồng thời buộc mỗi người phải chịu trách nhiệm về hành động của mình. Mọi người đều khác nhau, thế nhưng mọi người đều quan trọng như nhau. Điều 1 của *Bản Tuyên Ngôn Phổ Quát về Nhân Quyền [Universal Declaration of Human Rights]* nói: “Mọi con người sinh ra đều tự do và bình đẳng về phẩm giá và quyền lợi. Họ được ban cho lý trí và lương tâm và phải đối xử với nhau trong tinh thần huynh đệ.”<sup>ix</sup>

Khi trẻ em phát triển thành người lớn, các ranh giới cũng càng lúc càng rõ ràng hơn. Đường ranh giới của cha mẹ và con còn nhỏ, có nhiều chỗ trùng lấp nhau. Trẻ ngày càng phát triển cái tôi, cho tới khi hi vọng cha mẹ và con cái có thể đứng riêng lẻ, mỗi bên chịu trách nhiệm về những ranh giới riêng của mình. Có thể lập biểu đồ điểm này như sau:



Tuổi thơ ấu ban đầu  
(Sống & quyết định trùng lấp)

Tuổi Thanh Niên  
(Trẻ phát triển cái tôi)

Tuổi Trưởng thành  
(Cha mẹ và con cái đứng riêng)

Điều kiện thứ năm để Chăm sóc là:

### **Chăm sóc Bản thân**

Là người chăm sóc, chúng ta có trách nhiệm tới chỗ làm việc và tiếp khách hện trong trạng thái tươi tỉnh, và có thể vui vẻ chăm sóc người cần chăm sóc. Vì lý do đó, điều quan trọng là chúng ta phải lo chăm sóc bản thân mình.

Luyện tập đầy đủ, nghỉ ngơi và ăn uống bổ dưỡng, là điều cần thiết để chăm sóc tốt cho người khác. Đặc biệt, khi bạn có hẹn với nhiều người, thì một ngày nghỉ mỗi tuần cộng với một kỳ nghỉ phép mỗi vài năm, không thể thiếu được. Theo Luật Môi-se, hình phạt dành cho tội không giữ ngày Sa bát là tử hình....và ngày nay cũng vậy thôi!

Chăm sóc bản thân sẽ ngăn ngừa sự kiệt quệ. Giống như dây điện “cháy” khi phải tải quá nhiều điện, thì con người cũng ngã quỵ khi bị đòi hỏi quá cao. Kiệt sức có thể mô tả: Kiệt quệ tình cảm do sự căng thẳng vì tiếp xúc với người khác.”<sup>x</sup>

Kiệt sức hơi đặc biệt đối với nghiệp giúp đỡ. Tiếp xúc không ngừng với người khác, bao gồm vừa căng thẳng vừa mệt mỏi, có thể làm cạn kiệt nguồn thể xác, tình cảm và tinh thần. Một hệ thống miễn dịch bị cạn kiệt có thể dẫn tới những bệnh tật như trầm cảm, đau tim, ung thư cùng những vấn đề về bộ máy tiêu hóa.

Những triệu chứng kiệt sức bao gồm:

- Xa lánh người khác.
- Cảm thấy mất sức.
- Dễ bị ảnh hưởng bởi người khác.
- Không có khả năng tập trung.
- Thấy bị trầm cảm hoặc lo lắng không có nguyên nhân.
- Cảm thấy chẳng thích giúp ai cả.
- Không quan tâm tới những người cần bạn chăm sóc và đổ lỗi cho họ về những vấn đề của họ.

Paddy Ducklow, nhà tâm lý học và giảng viên tại Regent College, gợi ý những trợ giúp sau đây đối với sự kiệt sức.<sup>xi</sup>

- Dành thì giờ ở một mình, làm những việc bạn thích.
- Chia sẻ gánh nặng công việc với người khác. Học nói “không.”
- Tham gia một nhóm hoạt động xã hội hỗ trợ, gần gũi.
- Làm bảng nhận xét. Đánh giá việc làm của bạn với người giám sát bạn.
- Dành thì giờ chất lượng với người phối ngẫu và thành viên gia đình.
- Tập thể dục. Rèn luyện khả năng chơi đùa.
- Hạn chế lượng thời gian ở bên cạnh những người khó tính.

Điều kiện thứ sáu để chăm sóc là:

## **Duy trì Tiêu chuẩn Đạo đức Hoàn hảo**

Người chăm sóc trong cả hai bối cảnh đời và đạo đều phải trung thành với những tiêu chuẩn hạnh kiểm chuyên nghiệp và cá nhân. Chúng ta chịu trách nhiệm với Đức Chúa Trời, với những người gần gũi chúng ta và với hội thánh, về những tiêu chuẩn đạo đức và về sự hoàn thành trách nhiệm phục vụ của mình. Người giám sát chúng ta chịu trách nhiệm kêu gọi chúng ta khai trình, kéo chúng ta thất tín và xao lãng trách nhiệm của mình.

Người chăm sóc thường được kêu gọi phục vụ qua sự hiện diện của mình, và gắn bó sâu sắc với người cần chăm sóc, trong những lúc căng thẳng tình cảm cao độ. Vì cơ đó, và vì cơ có sự tương tác huyền bí giữa khía cạnh tâm linh với khía

cạnh tình dục, nên người chăm sóc thường chịu thử nghiệm đặc biệt trong lãnh vực ranh giới tình dục. Mục sư và người chăm sóc bị buộc phải mạnh mẽ đưa ra những lời cam kết và trung thành với những tiêu chuẩn đạo đức hoàn hảo liên quan đến hôn nhân, cùng những mối liên hệ với người khác phái. Sau đây là thí dụ về những hành vi tình dục không được chấp nhận.

- Quà cáp, giao tiếp qua điện thoại, thư từ hoặc viếng thăm riêng tư.
- Theo đuổi, tán tỉnh hoặc gọi tình.
- Nói chuyện tình dục, đùa cợt và có cử chỉ tán công.
- Đụng chạm thể xác gây khó chịu như sờ chạm hoặc ôm chàng.
- Giao hợp.

Để ngăn ngừa sự liên lụy không thích hợp, bạn có thể xét việc làm theo những chỉ nam sau đây.

- Tôi sẽ không một mình tới nhà người khác phái để viếng thăm mục vụ.
- Tôi sẽ để cửa mở, khi tư vấn người khác phái.
- Tôi sẽ chọn người cố vấn thuộc linh để chia sẻ đều đặn và sâu sắc.
- Tôi sẽ tự khai trình rõ ràng với người giám sát mình.
- Tôi sẽ không tự cô lập mình hoặc không dính líu với hình ảnh khiêu dâm.
- Tôi sẽ tham gia một nhóm hoạt động xã hội lành mạnh.
- Tôi sẽ công khai hứa như, “Bàn tay này sẽ không bao giờ đụng vào chỗ nhạy cảm của bạn.”

Chăm sóc và tư vấn là việc khó! Thật khó gạt lịch riêng qua một bên, để tập chú quan tâm tới nhu cầu của người cần chúng ta chăm sóc. Khó tích cực lắng nghe, khó đồng cảm đáp ứng, và khó kèm chế đưa ra lời khuyên. Nhưng chăm sóc và tư vấn cũng có những phần thưởng phong phú. Sáu điều kiện đưa ra trong phần này sẽ giữ cho công sức tốt đẹp, khó nhọc của bạn không bị tàn lụi.

# Bài Tập Áp Dụng

## 1. Thực Tập Giữ Kín

Chia thành đôi, cho ba bài tập kế tiếp. Phân công ai làm người chăm sóc, ai làm người cần chăm sóc.

### 1.1 Thực tập Giải thích Việc Giữ Kín cho Người cần Chăm sóc

Người cần chăm sóc đến xin tư vấn về tài chánh. Khi người này bắt đầu kể chuyện khó khăn tài chánh, người chăm sóc cắt ngang, đề cập vấn đề giữ kín bằng lời hứa giữ kín:

- Sự kiện về mối liên hệ tư vấn
- Mọi thông tin cá nhân đã thổ lộ
- Những nhận xét cho dù bạn sẽ không bàn tới
- Toàn bộ hồ sơ ghi chép về buổi tư vấn.

### 1.2 Thực tập Giải thích Việc Giữ Kín cho người Thắc Mắc.

Người cần chăm sóc là một thiếu nữ trưởng thành trong hội thánh bạn. Cô này lo cho bà mẹ cao tuổi, bị trầm cảm đang ở trong bệnh viện. Cô gái hỏi bạn là người chăm sóc, về thông tin như sau: *“Mẹ tôi có vẻ trầm cảm nặng. Tôi biết chị đã có nói chuyện nhiều với mẹ tôi. Chị có thể cho tôi biết mẹ tôi đang nghĩ gì, không ạ?”*

Là người chăm sóc, bạn trả lời thế nào?

### 1.3 Thực tập Tìm Cứu giúp cho Người Bị Lạm Dụng.

Người cần chăm sóc là chị lao công trong hội thánh của bạn. Chị bước vào phòng làm việc của bạn và cho bạn xem những vết thâm tím do chồng đánh đập lúc giận dữ.

Là người chăm sóc, bạn hãy tập áp dụng bốn cách cứu giúp sau đây:

- Khuyến khích chị tự kiếm sự giúp đỡ. Nghĩ ra vài cách hành động.
- Nếu chị từ chối, hãy xin phép tìm sự cứu giúp, giúp chị.
- Nếu chị phản đối, bạn nói mình vẫn sẽ cầu cứu, dù chị cho phép hay không.
- Nếu chị tiếp tục phản đối, bạn cứ hành động, tiếp xúc với nguồn thích hợp.

## 2. Xác định Ranh giới Riêng của Bạn.

Là người chăm sóc, bạn sẽ làm gì trong từng trường hợp sau đây?

1. Bạn làm mục vụ thăm viếng gia đình một thành viên mới, và được bà mẹ nhờ trông hộ đám trẻ trong lúc bà ta đi mua đồ.
2. Hội thánh của bạn giúp tài chánh cho một lần túng quẫn cấp bách. Một thành viên trong hội thánh bạn, yêu cầu giúp thực phẩm-tiền bạc cho gia đình lần thứ ba.



3. Một bà mẹ đơn thân vì ly hôn, cần lời khuyên, và vì bận lo cho con cái, chị yêu cầu bạn gặp chị tại nhà riêng.

### 3. Nhận diện những Triệu chứng Kiệt Sức.

Đánh dấu những triệu chứng đúng với bạn.

- Xa lánh người khác.
- Cảm thấy mất sức.
- Cảm thấy mệt mỗi tình cảm hoặc trầm cảm.
- Dễ bị người khác ảnh hưởng.
- Không có khả năng tập trung.
- Cảm thấy lo lắng hoặc giận chuyện nhỏ nhặt.
- Cảm thấy như mình chẳng giúp được ai cả.
- Mất tự tin.
- Không quan tâm tới người cần chăm sóc.
- Đổ lỗi cho người cần chăm sóc, về những nan đề của họ.

Tìm một bạn khác trong lớp, để thảo luận những cách hoặc những cam kết giúp ngăn ngừa bị kiệt quệ.

### 4. Viết Cam Kết Đạo đức

Viết lời cam kết về mặt đạo đức, hứa nguyện liên quan hành vi tình dục của bạn.

---

---

---

---

---

## Đội Chăm Sóc của Hội Chúng

### **Một Thách Thức Lớn**

*Một hội thánh ở Trung Đông đối diện nhiều nhu cầu của số đông người kéo về thành phố do chiến tranh, do những hành động khủng bố liên tục và sự gia tăng nhanh chóng bắt bớ Cơ Đốc nhân. Nhu cầu quá lớn đối với mục sư, cho nên ông bổ nhiệm một ông đã về hưu có nhiều năm kinh nghiệm và kỹ năng giao tế tốt, làm Điều Phối Viên Cứu Trợ. Ông này chia nhỏ công tác và kéo nhiều người khác trong hội thánh tham gia phụ trách cứu trợ thực phẩm, áo quần, vật dụng trong nhà, nhu cầu y tế và thuê nhà. Tuy nhiên, sau vài tuần, những người tình nguyện không kham nổi ảnh hưởng mức chấn thương cao mà các gia đình tị nạn đang gánh chịu. Nhiều người đã bị đe dọa, một số thành viên gia đình bị giết chết, còn người khác phải chứng kiến bạo lực cực đoan gấp bội. Lúc ấy Mục sư đề nghị toàn đội cần được đào tạo về tư vấn chấn thương từ một cơ quan từ thiện Cơ Đốc. Lớp đào tạo đã giúp họ cẩn thận lắng nghe và kiên nhẫn với những người bị chấn thương. Một phần đào tạo bao gồm cả việc chăm sóc những nhân viên cứu trợ gần với mức bị “kiệt sức.” Kết quả là Điều Phối Viên và cả đội có thể tiếp tục đáp ứng nhu cầu của số đông gia đình và cá nhân tị nạn.*

Cung ứng mục vụ chăm sóc cho mọi thành viên trong hội chúng và cho một số trong cộng đồng ngoài, là một công tác lớn. Không mục sư nào có thể làm một mình. Có tin vui là trong khi cuộc Cải Chánh Lớn của thế kỷ 16 đem Kinh Thánh về lại cho dân chúng, thì cuộc cải chánh thứ nhì hiện đang đưa sự phục vụ đến với dân chúng!

Trong buổi học này chúng ta sẽ tìm ra những khuôn mẫu phát triển một đội chăm sóc của hội chúng, có kỹ năng giúp đỡ. Mục tiêu của chúng ta sẽ là cung ứng sự chăm sóc Cơ Đốc đặc biệt cho mọi thành viên trong hội chúng và cho một số người có nhu cầu trong cộng đồng ngoài hội thánh.

### **Ai cần chăm sóc?**

Buổi học này sẽ xây dựng trên chủ đề “Người chăn cho từng con chiên.” Bạn và hội chúng sẽ được khuyến khích cung ứng người chăm sóc hoặc người chăn cho từng người trong hội thánh. Đây là phương pháp hướng tới sức mạnh thay vì hướng đến nan đề. Phương pháp này không chỉ giúp người yếu lấy lại sức mạnh, mà còn giúp người mạnh được mạnh thêm.

Nhiều hội chúng hành động giống như phòng cấp cứu trong bệnh viện. Chỉ chăm sóc khi con người bệnh nặng hoặc gặp khủng hoảng. Chỉ chăm sóc trên nền tảng cấp cứu, là hướng tới vấn đề, và còn thiếu sót.

Mọi người đều gặp thách thức, Ai cũng cần sự khích lệ và có những lo ngại cần xử lý. Mục vụ chăm sóc cần cung ứng cho mọi người, không chỉ cho người bệnh hoặc người cần cấp cứu. Nếu nhu cầu của mọi người phải được đáp ứng, thì chúng ta sẽ cần phải giữ vai chủ động.

Chúa Giê-xu cầu nguyện và chăm sóc những môn đồ khỏe mạnh và cũng cho những người không khỏe mạnh trong đám đông. Dường như ý Đức Chúa Trời muốn cho từng đứa con của Ngài được cầu thay và chăm sóc thường xuyên. Điều này phải diễn ra khi cuộc sống thuận cũng như nghịch.

## **Ai sẽ cung ứng Mục Vụ Chăm Sóc?**

Mô hình phổ biến nhất về việc cung ứng mục vụ chăm sóc là **Mô hình Ban Điều Hành**.<sup>xii</sup> Trong mô hình này, hội chúng dùng mục sư làm mục vụ chăm sóc. Nếu công tác quá lớn đối với một mục sư, thì hội thánh có thể sử dụng người phụ tá.

Với mô hình này, mục sư có thể chọn một đội chăm sóc từ hội chúng để giúp trong việc thăm viếng và chăm sóc. Mục sư có thể muốn gặp những người chăm sóc này sau giờ thờ phượng hoặc một giờ thường xuyên nào đó để thảo luận ai cần chăm sóc hoặc tư vấn. Đây là mô hình tốt nhưng lắm lúc chỉ hoạt động theo tiêu chuẩn cấp bách. Mô hình này dễ khiến mục sư kiệt sức, và không cung ứng mục vụ chăm sóc cho mọi thành viên theo tiêu chuẩn thường xuyên.

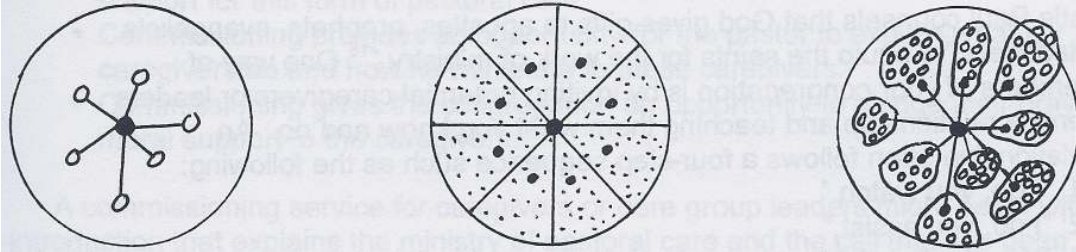
Mô hình thứ nhì là **Mô hình Người Chăn**.<sup>xiii</sup> Trong mô hình này, các thành viên trong hội chúng chia thành “khu vực.” Một khu vực có thể là một nhóm cùng tuổi, những người có nhu cầu tương tự hoặc những người sống trong cùng một vùng địa lý. Một số tín đồ tuyển chọn được giao mục vụ chăm sóc trong từng khu vực. Lý tưởng là người chăn sẽ tạo những mối liên hệ trong lúc không có khủng hoảng với mọi người trong khu vực. Khi khủng hoảng xuất hiện, họ sẽ có sẵn những mối liên hệ này để tiếp tục xây lên.

Mô hình Người Chăn cũng là mô hình tốt. Điều này đặc biệt đúng, khi người chăn thăm viếng thăm mỗi gia đình cách đều đặn. Một thất bại của mô hình này là không cung ứng được mối thông công nồng ấm trong nhóm, mà mọi người đều cần.

Mô hình thứ ba là **Mô hình Nhóm Chăm sóc**.<sup>xiv</sup> Trong mô hình này, các thành viên của hội chúng thường xuyên họp lại theo yếu tố tương đồng hoặc theo sở thích chung trong nhóm gồm mười hai người hoặc ít hơn. Những nhóm này trở thành cơ cấu mục vụ chính của hội thánh. Trưởng nhóm phục vụ như người chăm sóc, như mục sư hoặc người chăn, tìm cách giúp thành viên hưởng các cơ hội thông công, học tập, thờ phượng và truyền giáo thường xuyên chung với nhau. Khi một người trong nhóm cần mục vụ chăm sóc, thì trước tiên, đến với nhóm hoặc trưởng nhóm của mình.

Mục sư cần hỏi hội chúng: ‘Quý vị muốn chính tôi đóng các vai trò phục vụ hay là muốn tôi tìm mọi cách để bảo đảm việc phục vụ được hoàn thành tốt?’ Trong từng mô hình này, mục sư hưởng lương cung ứng sự đào tạo và hỗ trợ cho các trưởng nhóm và túc trực cho những trường hợp khó khăn hơn. Trong cuốn sách *Được Kêu Gọi để Trang Bị [Called to Equip]*, tôi nói với các mục sư: “Việc ủy thác phục vụ sẽ không giảm bớt gánh nặng chung của trách nhiệm bạn mang. Khi chọn ra đội các trưởng Nhóm Chăm sóc, bạn vẫn không xao lãng trách nhiệm của mình! Bạn sẽ phải chịu trách nhiệm đối với hội thánh mình về việc đảm bảo mọi người tham gia trong hội chúng, đều được phục vụ. Bạn đang đối gánh nặng phục vụ trực tiếp, để lấy gánh nặng phục vụ cho, và qua các thành viên trong đội.”<sup>xv</sup>

Biểu đồ cho ba mô hình này có thể như sau:



Mô hình Ban Điều Hành

Mô hình Người Chăn

Mô hình Nhóm Chăm sóc

Nếu một hội chúng chọn Mô hình 2 hoặc 3, thì cần nhận biết và chấp nhận rằng tín đồ thường, có khả năng cung ứng mục vụ chăm sóc. Các trưởng nhóm sẽ:

- Mời người mới và có nhu cầu, gia nhập nhóm của họ.
- Lắng nghe các thành viên bị tổn thương hoặc trầm cảm.
- Tư vấn những người đang thực hiện những quyết định quan trọng.
- Khích lệ người đang nằm viện.
- An ủi các thành viên khi đang hấp hối hoặc đau buồn.

### Chọn tín đồ làm mục vụ chăm sóc bằng cách nào?

Nếu mọi thành viên trong hội chúng đều cần được chăm sóc, thì cứ khoảng mười hai thành viên, sẽ có một người cần cung ứng sự chăm sóc đặc biệt. Tin vui ấy là, hầu hết trong mọi hội chúng, đều có khoảng một trong số mười hai tín đồ đi nhóm lại, có ân tứ đặc biệt hoặc tiềm năng cung ứng mục vụ chăm sóc.

Một cách để chọn người chăm sóc là lập danh sách những người đi nhóm trong hội chúng, rồi xét từng người một. Tự thăm hỏi, “Nếu biết mình bị ung thư, tôi có sẽ đến gặp người này để được an ủi và chăm sóc không?” Hãy tìm cách chọn những cá nhân hoặc những cặp vợ chồng hiếu khách, được nể trọng, nhạy bén, tích cực và vững vàng. Hãy liệt kê hết, bất kể địa vị hiện tại của họ. Kể cả nam lẫn nữ.

Ngoài việc chọn người chăm sóc, cũng hãy mời mọi thành viên trong hội chúng tham gia chương trình đào tạo trưởng nhóm hoặc người chăm sóc. Việc này giúp chúng ta khám phá ra người tài, mà có thể bạn không bao giờ nghĩ tới việc mời họ tham gia. Hơn nữa, thành viên trong hội chúng sẽ biết được chương trình chăm sóc này kêu gọi họ tham gia.

Chúa Giê-xu mời gọi các môn đồ đầu tiên của Ngài, “Hãy theo Ta.” Bạn cũng cần mời gọi rõ ràng như vậy đối với những người bạn tin họ có ơn chăm sóc. Bạn có thể mời gọi như sau, “Tôi muốn mời bạn cùng làm việc với tôi, trước hết là trong hai năm tới, làm người chăm sóc (hoặc trưởng nhóm chăm sóc). Theo như tôi biết, thì bạn có những phẩm tính cần thiết.” Hãy mô tả chương trình đào tạo cùng những lợi ích khi làm người chăm sóc.

## Đào tạo Người Chăm sóc như thế nào?

Sứ đồ Phao Lô khuyên rằng Đức Chúa Trời ban ơn tứ cho sứ đồ, tiên tri, nhà truyền giảng phúc âm, mục sư và nhà giáo “để trang bị thánh đồ cho việc phục vụ.”<sup>xvi</sup> Một cách để trang bị thành viên trong hội chúng của bạn là tạo mối liên hệ với những người có tiềm năng chăm sóc hoặc lãnh đạo để họ thực tập và dạy họ điều bạn đã biết và làm. Mối liên hệ thực tập thường theo qui trình bốn bước như sau:

- Bước 1: “Tôi làm, bạn quan sát.”
- Bước 2: “Tôi làm, bạn phụ giúp.”
- Bước 3: “Bạn làm, tôi phụ giúp.”
- Bước 4: “Bạn làm, tôi quan sát.”

Nếu chưa được đào tạo trong những kỹ năng chăm sóc, bạn có thể chọn mời một người bên ngoài thực hiện đào tạo ba buổi cho bạn. Phải dành ưu tiên cho việc học và thực hành ba kỹ năng căn bản này.

1. **Kỹ Năng Tích cực Lắng Nghe.** Tích cực lắng nghe có thể là kỹ năng chăm sóc quý báu nhất của người chăm sóc. Lắng nghe sẽ giúp người cần chăm sóc biết bản thân cùng mọi điều đang xảy ra trong cuộc sống của mình, đều được quan tâm. Trong các buổi đào tạo, bạn có thể giới thiệu khái niệm **TCNMT** (xem Bài 5) và thực tập tích cực lắng nghe nhau.

2. **Kỹ năng Đặt Câu Hỏi.** Lắng nghe quan trọng hơn dạy hoặc cho lời khuyên. Huấn luyện người chăm sóc biết đặt câu hỏi, sẽ giúp họ biết lắng nghe và tôn trọng người cần chăm sóc. Câu hỏi sẽ giúp thành viên trong nhóm hoặc người cần chăm sóc khám phá ra lẽ thật từ Thánh Kinh cùng những giải pháp cho nan đề của họ.

3. **Kỹ Năng Đối Thoại Dẫn Dắt.** Đối thoại là yếu tố thiếu sót trong nhiều hội thánh. Trong đối thoại hay, một ý tưởng hoặc câu hỏi được nêu ra, sau đó các thành viên tham gia trao đổi qua lại. Thay vì người hướng dẫn trả lời, những câu hỏi quay về lại với các thành viên khác trong nhóm. Loại đối thoại này giúp việc dạy hoặc tư vấn áp dụng được trong mọi tình huống.

Tích cực lắng nghe, đặt câu hỏi và đối thoại dẫn dắt sẽ giúp người chăm sóc của bạn làm mục vụ chăm sóc cách xuất sắc. Chỉ những người có kỹ năng thiết yếu mới được giao việc. Cần phỏng vấn trước, người có tiềm năng chăm sóc để xác định động cơ, phẩm tính cùng hiểu biết về chăm sóc, giúp việc trao nhiệm vụ được trung thực.

## Lý Do và Cách Bổ Nhiệm tín đồ làm người chăm sóc.

Tín đồ làm người chăm sóc cần được bổ nhiệm trong lễ nhóm chung đặc biệt. Điều này có bốn giá trị quan trọng.

- Bổ nhiệm giúp hội chúng ngợi khen Đức Chúa Trời đã cho nhiều ơn tứ chăm sóc.
- Bổ nhiệm tạo cho hội chúng cơ hội bày tỏ sự chấp thuận và hỗ trợ dạng mục vụ chăm sóc này.

- Bổ nhiệm tạo cơ hội cho mục sư giải thích công việc mà tín đồ làm người chăm sóc có thể làm, và cách mục sư liên hệ với những người chăm sóc này.
- Bổ nhiệm tạo cho hội chúng cơ hội hứa cầu nguyện và hỗ trợ về đạo đức cho người chăm sóc.

Lễ nhóm bổ nhiệm người chăm sóc hoặc trưởng nhóm chăm sóc có thể bắt đầu bằng phần mở đầu giải thích việc làm của mục vụ chăm sóc cùng sự kêu gọi những người chăm sóc. Lời hội chúng xác nhận và nhấn nhủ người chăm sóc sẽ là phần chính trong lễ nhóm này. Kết thúc có thể là phần cầu xin sự dẫn dắt và phước lành trên người chăm sóc.

Thông báo trên bảng tin, bài viết trên tờ thông tin, hình ảnh và có lẽ bữa ăn sáng đặc biệt hoặc ăn tối sau bổ nhiệm, có thể giúp ghi nhớ và thêm ý nghĩa cho thời điểm bổ nhiệm. Chuẩn bị nhạc đặc biệt, biểu ngữ, lời làm chứng và lời cầu nguyện, có thể tăng thêm phần độc đáo cho lễ bổ nhiệm.

## **Người chăm sóc sẽ được giám sát theo cách nào?**

Giám sát là mối liên hệ hỗ trợ giữa mục sư hoặc điều phối viên chăm sóc với người chăm sóc. Đây phải là yêu cầu trong bất kỳ mô hình nào về chăm sóc. Ngay cả những tổ chức tư vấn ngoài đời cũng đòi hỏi các nhà trị liệu và tư vấn phải chịu giám sát.

Giám sát không nên nhằm lẫn với chỉ đạo hống hách, trong đó giới thẩm quyền áp đặt những đòi hỏi lên người chăm sóc và buộc phải tuyệt đối phục tùng. Giám sát bắt đầu với việc lắng nghe người chăm sóc, rồi tạo cơ hội cho họ suy nghĩ về kinh nghiệm chăm sóc và học thêm những kỹ năng có liên quan. Giám sát tạo cơ hội cho người chăm sóc thảo luận vấn đề, và tìm kiếm những cách khác nhau để giải quyết. Giám sát nhằm cải thiện phẩm chất của công việc đang được thực hiện.

Có ba lý do khiến cho việc giám sát quan trọng.

- Giám sát nhằm lợi ích của người cần chăm sóc. Giám sát giúp người chăm sóc cung ứng sự chăm sóc tốt nhất có thể có, cho người cần chăm sóc. Suy nghĩ về cách phục vụ mình đang cung ứng, sẽ dẫn tới sự chăm sóc tốt hơn.
- Giám sát nhằm lợi ích của người chăm sóc. Khi người chăm sóc học từ kinh nghiệm và từ sự đào tạo qua những lần giám sát, họ sẽ khéo léo hơn, trong việc chăm sóc. Hơn nữa, giám sát sẽ bảo đảm gánh nặng chăm sóc có thể chịu được, và người chăm sóc được khích lệ thỏa đáng để ngăn ngừa sự kiệt sức.
- Giám sát vì lợi ích của mục sư và/hoặc của điều phối viên chăm sóc. Giám sát tạo nên một đội làm việc ngăn ngừa sự cô đơn, và cũng cung ứng cơ hội cho mục sư nghe đến những nhu cầu cảm kích hội chúng và cộng đồng.

Nói chung, giám sát nên thực hiện mỗi tháng một lần. Cần định rõ các ngày tháng giám sát ngay từ đầu năm, để dành ưu tiên cho nhu cầu giám sát. Trong Mô hình Ban Điều Hành, mục sư có thể muốn gặp nhau hàng tuần sau giờ thờ phượng, hoặc vào lúc thuận tiện trong tuần, để thảo luận nhu cầu và giao công tác chăm sóc. Người chăm sóc nên được đối xử như nhân sự của hội chúng và tích cực khẳng định sự tận tụy của họ.

## Giám sát thực hiện như thế nào?

Bình thường, có ba bước trong thời gian giám sát.

- 1. Khai trình việc Chăm sóc.** Mỗi người chăm sóc có thể được mời làm bảng khai trình trong một hoặc hai phút. Bảng khai trình này phải:
  - Ngắn gọn, nêu rõ những sự kiện cơ bản về việc chăm sóc. Nếu việc chăm sóc được thực hiện trong bối cảnh nhóm, thì bảng khai trình phải ghi có bao nhiêu người trong nhóm, họ có nhu cầu gì và được cung ứng điều gì.
  - Thành thật. Bảng khai trình phải thành thật về sự việc đang diễn ra hoặc không diễn ra trong hoàn cảnh chăm sóc. Nếu người chăm sóc cảm thấy khó chịu, lo sợ hoặc không đủ năng lực, bảng khai trình phải ghi chính xác như vậy. Phải khuyến khích đề cập điểm yếu của người chăm sóc.
  - Giữ kín. Bảng khai trình nhận chăm sóc, không bao giờ đề cập tên người. Tìm cách tập chú vào mối liên hệ, thay vì vào người. Nếu ai đó đoán ai là “người có vấn đề,” cũng không nên nêu đích danh tên người đó.
  - Suy nghĩ kỹ. Người chăm sóc phải suy nghĩ kỹ bảng khai trình của mình. Cần suy nghĩ cách mục sư hoặc những người chăm sóc khác, có thể giúp đỡ.
- 2. Giải quyết Vấn đề.** Sau khi mọi người chăm sóc đã chia sẻ, người phụ trách giám sát phải chọn một trong số bảng khai trình để giải quyết vấn đề.
  - Yêu cầu người chăm sóc mô tả vấn đề với nhiều chi tiết hơn. Hỏi người chăm sóc đã giải quyết vấn đề được tới đâu. Đừng nêu danh tánh.
  - Sau khi mô tả vấn đề cùng cách đã ráng giải quyết, yêu cầu người trình bày im lặng, trong khi mời những người chăm sóc khác, động não xem mình có thể làm gì trong hoàn cảnh đó.
  - Mời người trình bày trở lại với phần thảo luận, với câu hỏi, “Bạn nghĩ mình sẽ làm gì cho các bước kế tiếp?” Tìm cách đồng thuận với nhau về cách hành động tốt nhất, nhưng hãy để dành quyết định chung cuộc cho người chăm sóc đã trình bày vấn đề.
- 3. Đánh giá theo chiều sâu.** Sau khi “dập tắt lửa” trong thời gian “Giải quyết vấn đề,” trên, hãy tập trung vào việc tăng cường sự phục vụ của một người chăm sóc. Đưa ra thời biểu cho từng người chăm sóc có cơ hội suy nghĩ sâu xa hơn, về việc chăm sóc của mình. Phần Bài Tập Áp dụng có những câu hỏi cho việc thảo luận, giúp người chăm sóc trình bày, suy nghĩ về mối liên hệ chăm sóc của mình, để tìm hiểu những cảm nghĩ, suy tư cùng kỹ năng của mình, nhằm tìm ra cách chăm sóc hiệu quả nhất cho người cần chăm sóc. Sẽ hữu ích nhất:
  - Nếu **phần lớn** bảng khai trình của người chăm sóc tập trung vào những động lực trong (các) mối liên hệ chăm sóc, mà người chăm sóc có dính líu.

- **Một phần** thời gian có thể đề cập cảm nghĩ, kỹ năng, sự trưởng thành thuộc linh hoặc tính cách liên hệ trong việc chăm sóc.
- **Thình thoảng** có thể tập trung vào tình hình và nhu cầu của người (hoặc những người) cần chăm sóc.

Điểm tập chú của cách đánh giá theo chiều sâu này, phải nhằm cải thiện việc chăm sóc và xem trọng người chăm sóc. Hãy khẳng định người chăm sóc! Nêu rõ những việc cụ thể người này đã làm tốt. Lời khẳng định xây dựng lòng tin cậy và giúp người ấy nhìn nhận điểm yếu của mình. Điều này sẽ dẫn tới sự phản hồi có tính xây dựng. Hãy khuyến khích việc khai trình điểm yếu cách trung thực! Nếu người chăm sóc tìm cách “tỏ ra giỏi” rồi, thì người giám sát cùng những người chăm sóc khác, sẽ không có gì nhiều để góp ý và như vậy sẽ không giúp được gì nhiều.

## Những cơ hội nào có thể giúp phát triển?

Mỗi năm một lần, các người chăm sóc nên được mời dự một hội đồng hoặc tĩnh tâm về chủ đề chăm sóc. Cơ hội này nhằm khích lệ người chăm sóc và tạo cảm hứng cho họ làm hết sức mình. Diễn giả đặc biệt, trình bày qua DVD hoặc những dạng đào tạo khác, có thể được sử dụng. Để tỏ lòng quý mến sự phục vụ tự nguyện của người chăm sóc, hội thánh nên đài thọ chi phí cho hội đồng hoặc kỳ tĩnh tâm này.

Về việc giám sát, có lẽ hằng tháng, mục sư hoặc điều phối viên chăm sóc, cần trình bày hoặc sắp xếp buổi “Học Tăng Trưởng.” Học một khái niệm hoặc một kỹ năng mới, có giá trị tạo động cơ thật cao cho người chăm sóc. Người chăm sóc có thể được mời gọi ý hoặc chọn những đề tài nói về các vấn đề họ đang gặp trong sự phục vụ. Những đề tài có thể khai thác bao gồm:

- Tại sao Giám sát là điều quan trọng
- Phẩm tính của Người Chăm sóc
- Cách Thăm Viếng Lần Đầu
- Xử lý Tình Cảm
- Quyết Tâm cách Thích hợp
- Viếng Thăm tại Bệnh Viện
- Giữ Kín
- Phục vụ những người Gặp Đau Buồn
- Phục vụ người Trầm cảm
- Phục vụ người Già và Đang Hấp Hối
- Phục vụ người Trải nghiệm Chấn thương
- Sử dụng Kinh Thánh
- Cầu nguyện với Người được Chăm sóc
- Cầu chúc Phước lành
- Lắng nghe lời Xưng tội
- Tư vấn qua Điện thoại
- Cho Lời Khuyên về Tài chánh
- Xử lý Xung khắc trong Hôn nhân

Chúa Giê-xu bắt đầu phục vụ bằng việc chọn ra một đội. Thành viên trong đội học tập qua công việc (tại chức) và qua lời dạy của Ngài. Họ được sai vào các làng rồi trở về khai trình kinh nghiệm của họ. Đúng lúc, họ được sai phái phục vụ rộng

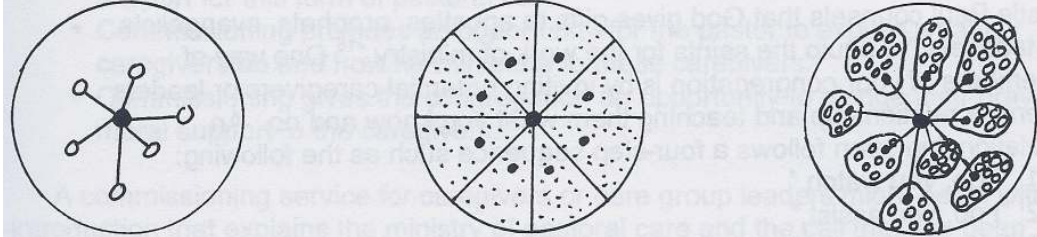


rãi hơn, và được ban cho quyền năng bởi Thánh Linh để phục vụ hiệu quả. Chúng ta cần tiếp tục theo dấu chân Thầy mình bằng cách chiêu mộ, đào tạo và khích lệ người chăm sóc là những người sẽ phục vụ hiệu quả cho sự vinh hiển Đức Chúa Trời.

## Bài Tập Áp Dụng

### 1. Chọn một Mô hình cho Công tác Chăm sóc của bạn

Mô hình nào trong ba mô hình sau đây hiệu quả nhất, đối với hội chúng của bạn?



Mô hình Ban Điều Hành    Mô hình Người Chăn    Mô hình Nhóm Chăm sóc

Tại sao mô hình này hiệu quả nhất đối với hội chúng của bạn?

---

---

### 2. Nhận diện những Người Chăm sóc trong Hội thánh của Bạn

Những người nào hiện đang chăm sóc trong hội chúng của bạn?

---

---

Những ai trong hội chúng có thể có “ơn phục vụ” và trở thành người chăm sóc?

---

---

### 3. Chọn đề tài cần học thêm cho người chăm sóc

Đánh dấu đề tài học hữu ích cho người chăm sóc.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Vì sao Giám sát Quan trọng     | <input type="checkbox"/> Nói Lời Chúc lành                 |
| <input type="checkbox"/> Phẩm tính của Người Chăm sóc   | <input type="checkbox"/> Lắng nghe Lời Xưng tội            |
| <input type="checkbox"/> Cách Viếng thăm Lần Đầu        | <input type="checkbox"/> Tha thứ                           |
| <input type="checkbox"/> Nghệ thuật Lắng nghe           | <input type="checkbox"/> Tư vấn qua Điện thoại             |
| <input type="checkbox"/> Xử lý Tình Cảm                 | <input type="checkbox"/> Cho Lời Khuyên về Tài chánh       |
| <input type="checkbox"/> Quyết Tâm cách Thích hợp       | <input type="checkbox"/> Xử lý Xung khắc trong Hôn nhân    |
| <input type="checkbox"/> Viếng thăm tại Bệnh viện       | <input type="checkbox"/> Sử dụng Kinh Thánh                |
| <input type="checkbox"/> Giữ Kín                        | <input type="checkbox"/> Cầu nguyện với Người Cần Chăm sóc |
| <input type="checkbox"/> Phục vụ người Đau buồn         | <input type="checkbox"/> _____                             |
| <input type="checkbox"/> Phục vụ Người Trầm Cảm         | <input type="checkbox"/> _____                             |
| <input type="checkbox"/> Phục vụ Người Già và           | <input type="checkbox"/> _____                             |
| Người Đang Hấp hối                                      |  |
| <input type="checkbox"/> Thăm Thành viên thiếu Tích cực |  |

#### 4. Thực tập viết bảng Khai trình

Sau đây là mẫu Tờ khai Chăm sóc bạn có thể dùng cho người chăm sóc. Hãy viết bài khai trình liên quan tới người hoặc nhóm bạn đang chăm sóc.

##### Tờ Khai Chăm sóc

Viết trả lời bằng một hoặc hai câu, cho các câu hỏi sau đây. Trong giờ giám sát (giờ học), bạn sẽ có một hoặc hai phút để chia sẻ khai trình này.

1. Mô tả hoàn cảnh của người cần chăm sóc hoặc của nhóm bạn đang chăm sóc.
2. Người cần bạn chăm sóc có nhu cầu nào, và người ấy nhận được gì, qua việc chăm sóc của bạn?
3. Bạn có những mục tiêu nào trong việc chăm sóc này?
4. Có diễn biến nào tốt đẹp và không tốt đẹp trong kinh nghiệm chăm sóc này?
5. Người giám sát hoặc những người chăm sóc khác, có thể giúp gì để bạn làm người chăm sóc tốt hơn?

Dưới đây là một ví dụ đơn giản về cách viết bảng khai trình: *Tôi đã gặp người (hoặc nhóm) cần chăm sóc bốn lần trong tháng qua. Người cần tôi chăm sóc trầm cảm nặng sau khi bị hôn phu hủy việc đính hôn. Chị tự đánh giá bản thân thấp kém. Chúng tôi có thảo luận về ý nghĩa chị được tạo dựng theo hình ảnh Đức Chúa Trời. Tôi cần được góp ý để biết tôi có nên hay không nên nói chuyện với hôn phu cũ của chị.*

## II. CÔNG VIỆC CỦA NGƯỜI CHĂM SÓC

Trong phần kế tiếp này, chúng ta sẽ tìm hiểu bốn lãnh vực của công việc chăm sóc. Đó là:

- Tích cực Lắng nghe
- Đáp ứng có Suy nghĩ
- Quyết tâm Trợ giúp
- Chăm sóc Toàn diện

Đây sẽ là thời gian học những kỹ năng cơ bản. Hãy dành thời gian cần thiết để học thật tốt những kỹ năng này. Hãy thực tập từng kỹ năng. Hãy tỏ ra tự nhiên trong cách giao tiếp với bất kỳ người nào đến nhờ bạn giúp đỡ.

Lúc đầu, việc thực tập những kỹ năng này có thể dường như quá cứng nhắc hoặc có tính qui định. Nhưng khi bạn học sử dụng, sẽ thấy tự nhiên hơn. Trong khi thực tập những kỹ năng này, hãy nghĩ tới chúng như khi người chơi dương cầm học các thang âm trên dương cầm. Giống như việc học và thực tập các thang âm là cần thiết để đàn hay, thì các kỹ năng này cũng cần thiết để bạn chăm sóc có chất lượng.

Trong các chương này bạn sẽ cần đặc biệt chú ý tới các Bài Tập Áp Dụng. Chỉ học kỹ năng thì thiếu sót. Các kỹ năng cần được thực tập, mới trở thành tự động khi bạn chăm sóc.



## 5

### Tích cực Lắng nghe

#### **Chữa lành qua việc Lắng nghe**

*David được chấp thuận vào đại học, nhưng sự việc lại không thông suốt đối với anh. Anh thiếu tài chánh, rớt vài môn và nói chung rất chán nản. Một đêm lúc 1 giờ khuya, tôi nhận được cuộc gọi của David, nói: “Tôi đã quyết định bỏ cuộc. Tôi đã có súng, và sẽ kết liễu đời mình.” Tôi năn nỉ: “Chờ tôi tới đã.” Khi tới nơi, tôi ngồi kế bên David, nghiêng tới trước, nhiệt thành nhìn vào mắt anh, hỏi: “David, anh có thể nói cho tôi biết chuyện gì không?” Suốt hai tiếng, anh chia sẻ với tôi những trục trặc. Điều bất ổn là, anh được sinh ra như đứa con nuôi. Anh bị bắt nạt lúc còn nhỏ, bị chế giễu thời niên thiếu. Bây giờ bạn gái bỏ rơi anh và anh thì rớt. Tôi tiếp tục đặt câu hỏi với anh và anh tiếp tục kể. Khoảng 4 giờ sáng, tôi mời anh về nhà và chúng tôi nói chuyện thêm tới sáng. Khi nói chuyện lúc sáng, anh rút chiếc súng lục ra khỏi túi quần đặt lên bàn. Anh nói, “Tôi sẽ không cần nó nữa. Anh đẹp nó đi hộ tôi được không?” David đã hết trầm cảm, tốt nghiệp đại học và ngày nay là cha trong một gia đình hạnh phúc lành mạnh.*

Lắng nghe có thể sẽ là kỹ năng chăm sóc quan trọng nhất của bạn. Nếu có khả năng lắng nghe giỏi, bạn sẽ rất hiệu quả trong mục vụ chăm sóc và tư vấn. Có sức mạnh đáng sợ trong lỗi tai biết lắng nghe! Qua việc bạn lắng nghe, Đức Chúa Trời sẽ có thể đem lại sự chữa lành cho những người đang đau khổ vì những vấn đề như cô đơn, tội lỗi, bối rối và tuyệt vọng. Là Cơ Đốc nhân biết chăm sóc, chúng ta mang lại sự chữa lành không chỉ bằng cách đặt tay mà còn “đặt lỗi tai” nữa!

Theo kinh nghiệm, trong lần thăm viếng mục vụ hoặc trong buổi tư vấn, bạn chỉ nên nói chưa tới phân nửa thời gian. Khi nói, bạn nên dùng câu hỏi, nói những lời đáp ứng cùng lời khích lệ. Như vậy sẽ giúp người đến với bạn, hoặc người bạn tới để chăm sóc, có rộng rãi thời gian trống, để chia sẻ đầy đủ mọi ý nghĩ của họ. Nhiệm vụ chính của bạn là lắng nghe!

Ở Trung Đông, việc kể chuyện được đánh giá rất cao và đã được thực hành qua nhiều thế kỷ. Mỗi người có một chuyện riêng để kể, về những chấn thương, những khó khăn, hi vọng cùng niềm vui. Hãy cẩn thận lắng nghe kể chuyện. Hãy biết rằng có những tầng lớp kinh nghiệm phía sau từng câu chuyện, bao gồm chuyện kể về công việc của Đức Chúa Trời trong cuộc đời họ.

#### **Chăm sóc phần thuộc thể là gì?**

Chăm sóc là kỹ năng giúp đỡ quan trọng và cơ bản. Chăm sóc có nghĩa là “ở bên cạnh” người khách hàng hoặc người cần chăm sóc theo nghĩa sâu sắc nhất. Đây là thời gian để xây dựng lòng tin cậy. Có vẻ như đơn giản, nhưng thật kỳ lạ, con người vẫn thường không hoàn toàn chú ý tới nhu cầu của người khác.

Điều vô cùng quan trọng, ấy là bạn chỉ cần ở bên cạnh người khác. Đây là “phục vụ bằng sự hiện diện.” Nếu có một người bạn nằm viện, thì sự có mặt của bạn sẽ tạo sự khác biệt. Điều này vẫn đúng, ngay cả khi không thể trò chuyện. Nếu bạn ở bên cạnh một người có vợ hoặc chồng, hay con, hay bạn bè vừa qua đời, thì dù nói rất ít, bạn vẫn là niềm an ủi rất lớn đối với người ấy.

Chăm sóc đúng nghĩa, đòi hỏi một mức độ hiện diện liên tục. Có nghĩa là bạn phải gạt qua một bên, lịch riêng của mình để tập chú vào họ. Chăm sóc tốt sẽ khiến người cần chăm sóc tin cậy bạn, cởi mở đối với bạn, và phơi bày những chiều kích quan trọng của vấn đề. Chăm sóc hiệu quả giúp người cần chăm sóc biết rằng bạn sẵn sàng lắng nghe và giúp đỡ khi cần thiết.

Sau đây là năm hành động không lời về mặt thuộc thể, chứng tỏ bạn sẵn sàng lắng nghe và lo cho nhu cầu của người cần chăm sóc. Phải xem đây là những chỉ nam có thể cần điều chỉnh thích hợp với nền văn hóa. Gerald Egan tóm lược theo từ dùng chữ cái đứng đầu SOLER (trong tiếng Anh - trong tiếng Việt dịch ra là TCNMT.)<sup>xvii</sup>

- T** Đối diện **Thẳng** với người cần chăm sóc. Điều này nói lên bạn sẵn sàng làm việc với người ấy: “Tôi sẵn sàng ở bên cạnh bạn. Tôi tự chọn ở bên cạnh bạn.”
- C** Giữ tư thế **Cởi Mở**. Như vậy có thể chứng tỏ bạn mở lòng mình để nghe và không phòng thủ trước hoàn cảnh của người ấy. Khoanh tay hoặc chéo chân, có thể ngụ ý bạn khép kín đối với người ấy.
- N** Hơi **Nghiêng** một chút về phía trước. Như vậy có thể nhấn mạnh bạn sẵn sàng hoặc thậm chí nôn nóng muốn nghe. Tựa người ra sau hoặc lừ đừ, có thể bày tỏ sự thờ ơ, không chú ý.
- M** Thân thiện nhìn vào **Mắt**. Điều này có thể nói với người ấy rằng bạn quan tâm đến họ. Đôi mắt có thể truyền thông yêu thương nhiều hơn tiếng nói!
- T** Tiếp tục giữ tư thế **Thoải mái** và **Suy tư**. Điều này có thể nói lên khả năng của bạn. Tỏ ra vững tin và bình tĩnh, thay vì bối rối hoặc lo lắng, sẽ tạo niềm tin cậy và làm dịu bớt sự căng thẳng nơi người đối diện.

## Đàm thoại xã giao với đàm thoại mục vụ có gì khác nhau?

Chúng ta đi bác sĩ, khi cần chăm sóc sức khỏe, đến với người thợ máy, khi xe mình không chạy, và tìm gặp cố vấn tài chánh khi gặp khó khăn kinh tế. Vì sao người ta tìm đến với mục sư? Trên hết, họ đến để được chăm sóc về linh hồn. Họ đến để gặp Đức Chúa Trời và để tìm kiếm sự trợ giúp Đức Chúa Trời sẵn có.

Mục sư và người chăm sóc thường dành phần lớn thời gian trò chuyện xã giao. Là người chăm sóc, bạn có mục đích đặc biệt, sâu xa hơn việc thăm viếng xã giao. Người tới xin giúp đỡ, có nhu cầu sâu sắc hơn. Sự khác biệt giữa trò chuyện xã giao với đàm thoại mục vụ là gì?<sup>xviii</sup>

### Đàm thoại Xã giao tập trung vào:

1. Các đề tài bên ngoài: thời tiết, sự kiện thể giới, việc diễn ra ở địa phương
2. Duy trì bầu không khí tương đắc
3. Thoải mái nhờ tránh đau thương/mất mát
4. Cùng chia sẻ cho nhau những câu chuyện, kinh nghiệm và nhận thức.

### Đàm thoại Mục vụ tập trung vào:

1. Những mối quan tâm bên trong; tình cảm, hi vọng & sợ hãi.
2. Chấp nhận căng thẳng và xung khắc
3. Chăm sóc qua việc đối diện đau thương/mất mát
4. Tích cực lắng nghe câu chuyện, kinh nghiệm và nhận thức của người khác.

- |   |   |
|---|---|
| 5. Tỏ ra vui vẻ và tích cực   | 5. Tỏ ra hiểu biết và đồng cảm  |
| 6. Thảo luận điều <u>nên</u> diễn ra                                  | 6. Thảo luận điều <u>hiện đang</u> diễn ra  |
| 7. Tổng quát hóa và phổ quát hóa điều người <u>khác</u> nói hoặc làm  | 7. Tập chú cụ thể vào điều <u>bạn</u> nói, suy nghĩ, cảm nhận hoặc làm                  |
| 8. Giúp đỡ bằng cách góp vui  | 8. Giúp đỡ bằng cách lắng nghe  |
| 9. Thảo luận những dị biệt giữa các tôn giáo, lễ nhóm, người phục vụ. | 9. Thảo luận các mối liên hệ giữa cá nhân với Đức Chúa Trời. Có thể bao gồm cầu nguyện. |
| 10. Con người, nói chung  | 10. Mối liên hệ với những người quan trọng đối với người được chăm sóc.                 |

## Chỉ nam giúp lắng nghe hiệu quả

Lắng nghe là tiến trình tích cực, đòi hỏi sự gắn bó và cam kết riêng tư, đòi hỏi bạn phải có mặt và hoàn toàn chăm chú vào người cần chăm sóc. Đây là công việc khó. Sau đây là mười chỉ nam giúp lắng nghe hiệu quả.

1. Bắt đầu bằng việc lắng nghe.  
Trước khi Chúa Giê-xu chữa lành con gái của người phụ nữ Ca-na-an, Ngài nghe bà kêu gào xin cứu giúp (Ma-thi-ơ 15:21-28). Trước khi Chúa Giê-xu chữa lành người mù (Mác 10:46-52), Ngài hỏi, “Người muốn Ta làm chi cho người?” Khi chăm sóc, điều quan trọng là chúng ta quan sát và lắng nghe, trước khi đáp ứng.
2. Xử lý những nhu cầu cấp bách.  
Chúa Giê-xu chăm sóc nhu cầu thể chất, tinh thần và thuộc linh của môn đồ Ngài. Khi Ngài hiện ra với các môn đồ sau phục sinh, Ngài nấu thức ăn trên lửa rồi chăm sóc lòng và trí đang rối rưng của họ. Người bị chấn thương có thể thấy khó trò chuyện với nhà tư vấn, nếu những nhu cầu cấp bách của họ không được đáp ứng. Những nhu cầu có thể bao gồm thuốc men, tìm lại hoặc liên lạc với thành viên gia đình bị thất lạc, cung ứng thực phẩm cho gia đình hoặc tìm nơi chốn an toàn.
3. Tìm một “Nơi An toàn.”  
Sự an toàn có cần cho gia đình, bạn bè hay thuộc viên trong hội thánh không? Nếu cần trò chuyện cởi mở, thì cần có nơi an toàn. Hơn nữa, vì vấn đề thể diện gia đình, con người không muốn bị cho là “đi tìm tư vấn” hay bị cho là người có “vấn đề.” Điều này có thể làm hại cho cá nhân đó trong tương lai.
4. Bày tỏ thương xót.  
Những người đã trải nghiệm các giai đoạn chấn thương hoặc khó khăn trong cuộc đời, có thể thấy khó nhắc tới hoàn cảnh hay vấn đề của mình. Họ sẽ tìm cách tránh né xấu hổ cho gia đình hoặc cho bản thân. Thí dụ, bạn có thể nói, “Chắc chắn là chị thấy khó khi ...” hoặc “Tôi biết chuyện này thực sự là rất khó nói.”



5. Xử lý những trở ngại.  
Nếu có quá nhiều gián đoạn, trở ngại, xe cộ hoặc tiếng ồn, bạn có thể nói, “Ở đây hơi trở ngại, tôi nghĩ mình có thể tắt TV, đóng cửa, hay là đi chỗ khác nói chuyện.”
6. Không chỉ lắng nghe lời nói.  
Hãy đọc khoảng trống giữa các dòng chữ. Quan sát ngôn ngữ cơ thể của người đối thoại. Chú ý tới giọng run run, những cử chỉ, nhịp thở, sắc mặt, sự căng thẳng cơ bắp, tư thế cùng cách ăn mặc. Hãy để ý những thay đổi trên nét mặt cùng điều mà đôi mắt của người cần chăm sóc nói với bạn. Hãy thoải mái khi im lặng. Để cho người kia có thì giờ suy nghĩ và đáp ứng.
7. Nhớ lại những cuộc đàm thoại hoặc kinh nghiệm trước đây.  
Trên nhiều phương diện, Mục vụ Chăm sóc có liên quan với việc nhớ. Điều quan trọng là nên ghi lại sau mỗi lần viếng thăm, để nhắc lại trong lần tới. Bạn có được kinh nghiệm nào hoặc có trò chuyện lần nào với người này không? Nếu họ bị bệnh, lo lắng hoặc bối rối, hãy mau mắn hỏi thăm, “Chị sao rồi?” hoặc nói, “Lần trước chị có nói....” Bạn có thể hỏi, “Chị có nói với ai về chuyện đó chưa?”
8. Đặt những câu hỏi mở.  
Những câu hỏi khép kín có thể trả lời có hoặc không, hoặc bằng một, hai từ. Loại câu hỏi đó không khuyến khích người cần chăm sóc cởi mở để chia sẻ đầy đủ hơn. Bạn sẽ có thể được nghe chia sẻ sâu sắc hơn, nếu đặt những câu hỏi mở, đòi hỏi câu trả lời loại luận văn. Thí dụ, thay vì hỏi, “Chuyện đó có làm cho chị giận không?” thì nên hỏi, “Chị cảm thấy thế nào, khi chuyện đó xảy ra?” Thay vì hỏi, “Chị có bao nhiêu con?” bạn có thể hỏi, “Chị có thể nói cho tôi nghe về các con của chị không?” Tích cực lắng nghe khích lệ người khác tiếp tục nói về những sở thích cùng mối quan tâm của họ. Họ càng chia sẻ, càng hiểu rõ chính mình, những lo lắng của mình cùng nguồn sẵn có để giải quyết vấn đề.
9. Đặt những câu hỏi làm sáng tỏ vấn đề.  
Câu hỏi làm sáng tỏ vấn đề thì hỏi về thông tin. Những câu hỏi đó sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn, ý hoặc kinh nghiệm của người cần chăm sóc hiện đang có. Nếu ai đó nói, “Tôi không thể chịu nổi công việc mình thêm ngày nào nữa,” bạn có thể hỏi, “Chuyện gì xảy ra cho công việc làm của chị vậy?” Qua câu hỏi như vậy, bạn có thể khám phá ra người nói muốn đổi nghề, hoặc đang có vấn đề nghiêm trọng với đồng nghiệp, hoặc có thể là một vấn đề nào khác. Hãy đặt câu hỏi theo cách chứng tỏ bạn quan tâm và lo lắng như, “Có chuyện gì vậy?” hoặc “Bạn chị nói gì vậy?”
10. Đừng hỏi quá nhiều.  
Mỗi lúc hỏi trên một câu, làm cho người kia khó trả lời. Khi hỏi một câu, hãy lắng nghe câu trả lời. Thay vì hỏi một loạt câu như, “Hôm nay chị thấy thế nào? Có khá hơn hôm qua không? Bác sĩ có khám cho chị hôm nay chưa? Bác sĩ nói gì?” Chỉ cần nói, “Hôm nay chị thấy sao?” rồi ngừng lại, chờ lắng nghe!
11. Hỏi “điều gì” không hỏi “tại sao”  
Những câu hỏi bắt đầu với từ **tại sao** có khuynh hướng đặt người nói ở thế tự vệ. Họ cảm thấy cần phải giải thích, biện minh, tự vệ hoặc nêu lý do cho cảm nghĩ hoặc ứng xử của mình. Câu hỏi **điều gì** hỏi những chi tiết cụ thể về một tình huống

và giúp bạn cùng người cần chăm sóc biết rõ hơn về điều đang diễn ra. Thay vì hỏi, “Sao bạn tới trễ?” Có thể hỏi, “Chuyện gì khiến bạn bị trễ vậy?”

12. Hãy đặc biệt quan tâm tới những cảm nghĩ được bày tỏ.

Bạn sẽ làm được công việc quan trọng khi giúp người cần chăm sóc nói lên cảm nghĩ của họ. Toàn bộ sự truyền thông bao gồm cả sự kiện lẫn cảm nghĩ. Đây cũng là một phần trong tiến trình kể chuyện của một nền văn hóa nào đó.

Cảm nghĩ là những phản ứng tự nhiên bên trong, cần được bày tỏ. Những cảm nghĩ đó giúp chúng ta biết điều gì đang diễn ra bên trong chúng ta, liên quan tới con người, sự việc chúng ta đã nghe, cùng với kinh nghiệm trong cuộc sống. Cảm nghĩ là dấu hiệu về tâm thần bình tĩnh hoặc bối rối. Được bày tỏ ra, cảm nghĩ giúp chúng ta hiểu điều người kia đang kinh nghiệm. Có thể tạo sự gần gũi, nhưng cảm nghĩ không bộc lộ, có thể khiến xa cách. Vì vậy chúng ta cần lắng nghe cả sự kiện lẫn cảm nghĩ.

### **Bài “Đúng Nguyên Văn” là gì?**

Một trong những bài làm, cho bài học này là viết bài “đúng nguyên văn.” Đúng nguyên văn có nghĩa là viết từng lời được nói ra. Sau cuộc đàm thoại, hãy chọn phần quan trọng nhất, rồi viết lại điều người kia đã nói. Sau đó, viết đáp ứng của bạn hoặc điều bạn đã nói. Rồi viết điều người kia nói tiếp, với đáp ứng kế tiếp của bạn.

Viết bài đúng nguyên văn là cách thực tập rất hữu ích, giúp chúng ta đáp ứng đúng mức đối với người tìm sự giúp đỡ. Điều chúng ta nói, có thể được xem xét lại. Những cách nói hay hơn, thường được gợi ý. Đừng sợ những gợi ý đó! Mục đích chỉ nhằm giúp bạn thôi.

## Bài Tập Áp Dụng

### 1. Thực tập Chăm sóc Thuộc thể

Chia từng cặp. Người cần chăm sóc sẽ chia sẻ một điều quan trọng về gia đình mình, trong khi người chăm sóc thực tập không chăm sóc bằng cách khoanh tay, tựa lưng ra sau, nhìn ra chỗ khác, ngáp, v.v. Người chăm sóc có mặt, nhưng tâm trí hoặc tình cảm thì không có ở đó. Sau một hoặc hai phút, thảo luận cảm nghĩ của bạn. Người cần chăm sóc cảm nghĩ gì về người chăm sóc?

Một lần nữa, người cần chăm sóc chia sẻ điều gì đó về gia đình mình. Lần này người chăm sóc tập trung tâm trí cùng tình cảm, để thực hành tích cực lắng nghe, sử dụng các yếu tố TCNMT. Sau đó thảo luận cảm nghĩ của người cần chăm sóc đối với người chăm sóc.

### 2. Thực tập Tích cực Lắng nghe

Chia lớp thành từng nhóm ba người bao gồm người chăm sóc, người cần chăm sóc và người quan sát. Người cần chăm sóc sẽ chia sẻ mối lo ngại về việc đáp ứng các đòi hỏi cho lớp học này. Người chăm sóc sẽ chăm sóc bằng cách sử dụng các yếu tố TCNMT và cẩn thận lắng nghe. Người quan sát sẽ phản hồi về mức độ hiệu quả của việc người chăm sóc thực tập TCNMT. Điểm nào đáng khen? Điểm nào cần làm tốt hơn?

- T** **Thẳng thắn** đối diện người cần chăm sóc. Như vậy cho thấy bạn sẵn sàng làm việc với người ấy. Có nghĩa là bạn nói, “Tôi sẵn sàng gặp bạn. Tôi tự chọn ở bên bạn.”
- C** Giữ tư thế **Cởi Mở**. Như vậy, có thể chứng tỏ bạn cởi mở và không tự vệ trước hoàn cảnh của người đó. Khoanh tay hoặc gác chéo chân, có thể tỏ ra khép kín đối với người ấy.
- N** Hơi **Nghiêng** về phía trước. Như thế, có thể nhấn mạnh rằng bạn sẵn sàng hoặc thậm chí nôn nóng muốn nghe. Dưa ra sau hoặc lừ đừ có thể nói lên sự thờ ơ.
- M** Thân thiện nhìn vào **Mắt** người kia. Như vậy có thể giúp người kia biết bạn quan tâm tới họ. Đôi mắt có thể chuyển tải yêu thương nhiều hơn tiếng nói!
- T** Tiếp tục tỏ ra tương đối **Thoải mái** và **Suy tư**. Tư thế này nói lên khả năng của bạn. Vững tin và bình tĩnh thay vì bối rối hoặc lo lắng sẽ tạo niềm tin cậy và làm dịu bớt căng thẳng nơi người kia.

### 3. Hoàn tất bài viết Đúng Nguyên văn và mang tới Lớp.

Sau đây là hướng dẫn bài đúng nguyên văn. Chọn một lần bạn nói chuyện với một thành viên trong gia đình, trong hội thánh hoặc trong cộng đồng, rồi cho biết những sự kiện, nhận xét, cuộc đối thoại và đánh giá cuộc đối thoại.

<b>Người Cần Chăm sóc:</b>	Cho một danh tánh vô danh
<b>Người Chăm sóc:</b>	Tên của bạn
<b>Trình bày Vấn đề:</b>	Nêu rõ vấn đề
<b>Ngày tháng:</b>	Cuộc đối thoại diễn ra khi nào?

#### **Các Sự kiện đã biết:**

Cho biết những sự kiện hiển nhiên hoặc ai cũng biết, về người này hoặc hoàn cảnh trước khi bạn gặp. Thí dụ, cho biết khoảng tuổi, giới tính, chỗ ở và nghề nghiệp. Cũng cho biết các khía cạnh thể xác, tinh thần hoặc thuộc linh của cuộc sống hoặc bối cảnh của người ấy.

#### **Nhận xét:**

Bạn có nhận xét gì, khi bước vào tình huống? Ghi lại điều bạn nhớ, về căn phòng cùng khung cảnh, nét mặt, thái độ, kiểu cách cầu kỳ, v.v. của người đó. Bệnh nhân gây ảnh hưởng gì trên bạn? Bạn bị thu hút, tránh xa, chán ngán, hay sợ hãi?

#### **Cuộc Đối thoại:**

Sau khi viếng thăm, hãy ghi lại phần chính từng dòng đối thoại. Chỉ trích lại nguyên văn trực tiếp, nếu bạn còn nhớ. Trước tiên, cho biết bạn (NCS cho Người Chăm sóc) nói gì và người Cần Chăm Sóc (CCS) nói gì. Đóng ngoặc hoặc viết nghiêng, để ghi lại bất kỳ cảm nhận hoặc suy nghĩ riêng tư nào diễn ra giữa bạn với người cần chăm sóc. Thí dụ:

CCS: Con trai tôi bị tai nạn tối hôm qua. (Người này khóc nhỏ)...

NCS: Anh kể thêm cho tôi nghe được không?

CCS: Tai nạn xảy ra khoảng mười giờ tối hôm qua.

NCS: Vậy là hơi trễ.

CCS: Vâng, lẽ ra giờ đó là nó phải có ở nhà rồi.

NCS: Anh mong cháu sẽ về tức thì.

CCS:

NCS:

#### **Đánh giá:**

Viết một phân đoạn đánh giá mối liên hệ, những cảm nghĩ và mức hiệu quả của bạn.

##### **1. Mối liên hệ:**

Có những động lực nào giữa hai bạn? Chấp nhận hay căng thẳng? Hai bạn có thoải mái đối với nhau không?

##### **2. Cảm nghĩ:**

Người cần chăm sóc có vẻ có những tình cảm nào? Xin kể ra.

Bằng cách nào, bạn giúp người đó **biểu lộ** những tình cảm đó?

##### **3. Hiệu quả:**

Bạn nghĩ đã giúp người này hiệu quả tới mức nào? Người này có được chăm sóc, thêm sức, khích lệ hoặc chữa lành không?



## 6

### Đáp Ứng theo cách Phản Hồi

#### **Phản Hồi điều bạn Nghe**

Một bà 31 tuổi đã kết hôn, nói với người tư vấn, “Tôi thật không tin nổi! Ông biết không, khi Philip cùng tôi ở đây lần trước, chúng tôi hợp đồng với nhau là anh ấy sẽ về nhà đúng giờ trước bữa ăn tối mỗi ngày. Thế là suốt tuần qua, ngày nào anh ấy cũng về đúng giờ. Tôi không bao giờ mơ là anh ấy sẽ giữ đúng giao kèo cách tuyệt đối như vậy!” Người tư vấn đáp, “Chị cảm thấy hạnh phúc vì Phillip đã thực sự giữ lời.” Câu trả lời này thúc giục chị còn nói thêm: “Anh ấy đã làm vượt xa điều tôi mong đợi! Tôi rất hãnh diện vì anh ấy.”

Đáp ứng theo cách phản hồi có nghĩa là lắng nghe ai đó một lúc, rồi dùng lời riêng của mình tóm lược điều người đó nói. Phản hồi không phải là nhắc lại như vẹt, chính xác lời của người đó. Phản hồi hay, tức là nói điều *bạn hiểu* người đó nói. Phản hồi giúp biết được mức độ bạn hiểu điều người đó nói.

Đáp ứng theo cách phản hồi, khuyến khích người cần chăm sóc kể thêm, và cứ tiếp tục nói về vấn đề chừng nào thấy còn cần phải nói. Xuyên suốt khóa học này, chúng ta sẽ tìm cách thực tập tích cực lắng nghe và đáp ứng theo cách phản hồi. Trong bài học này, chúng ta sẽ tìm hiểu việc đáp ứng theo cách phản hồi liên quan đến tình cảm, nội dung và các mối quan tâm thuộc linh.

Tích cực lắng nghe và đáp ứng, là điều quan trọng để hiểu rõ vấn đề. Trong *The Skilled Helper [Người Giúp Đỡ Có Kỹ Năng]* Gerard Egan nói, “Khi người cần được chăm sóc kể ra điều gì giúp ích trong các buổi tư vấn, rất nhiều người trả lời, có một người hiểu họ. Cũng đúng thôi, vì quá nhiều người xin chăm sóc chưa được đáp ứng nhu cầu cần được hiểu. Họ không tìm được sự đáp ứng này trong cuộc sống hằng ngày.”<sup>xix</sup>

#### **Bạn đáp ứng tình cảm theo cách phản hồi, như thế nào?**

Đồng cảm là khả năng đồng hóa mình với tình cảm của người khác. Trong đồng cảm có mối liên kết có thể cảm nhận thật sâu sắc, giữa hai con người. Khi có đồng cảm, bạn có thể nhận biết suy nghĩ cùng cảm nhận của người kia. Trong mối liên hệ đồng cảm, “con người bên trong” của bạn đang truyền thông với “con người bên trong” của người kia.

Đáp ứng theo cách phản hồi sẽ cho thấy bạn có mối đồng cảm, hoặc có khả năng kết nối và thấu hiểu suy nghĩ cùng tình cảm của người kia. Dùng đáp ứng theo cách phản hồi, lúc đầu có thể cảm thấy hơi vụng về. Đừng lo! Cứ thực hành, sẽ cảm thấy đáp ứng theo cách phản hồi được tự nhiên hơn.

Để học đáp ứng theo cách phản hồi, chúng ta sẽ bắt đầu sử dụng công thức đã cách điệu hóa sau đây:

“*Bạn cảm thấy \_\_\_\_\_*” (Đặt tên cho thứ xúc cảm được người cần chăm sóc biểu lộ.)

“*Khi hoặc bởi vì \_\_\_\_\_*” (Ghi lại ý nghĩ, kinh nghiệm, hoặc hành vi mà bạn tin rằng đã phát sinh ra tình cảm đó, trong người cần chăm sóc.)

Thí dụ có thể như sau:

- “*Bạn cảm thấy bị tổn thương khi cô ấy bỏ đi mà không gọi điện cho bạn biết.*”

- “Bạn cảm thấy khó chịu với chính mình khi bạn không làm gì về chuyện đó.”
- “Bạn cảm thấy có lỗi vì bạn đã lừa gạt câu bé bán trái cây cho bạn.”

Khi bạn có thể nêu danh chính xác loại tình cảm của người cần chăm sóc và nói đúng lý do gây ra tình cảm đó, người cần chăm sóc sẽ cảm thấy bạn đã hiểu họ. Khi cảm thấy mình được hiểu, người cần chăm sóc sẽ có thể muốn tiếp tục.

Đáp ứng tình cảm của người cần chăm sóc, có nghĩa là bước xuống tận đáy của nỗi đau hoặc kinh nghiệm của người ấy. Giống như kinh nghiệm của Chúa Giê-xu được mô tả trong Phi-líp 2:3-11. Chúa Giê-xu xuống tới tình cảm của con người; thậm chí tới cái chết. Do đã chịu sẵn sàng bước xuống tận niềm khổ đau cùng cái chết, Ngài cũng đã được nâng lên chốn vinh quang tột cùng.

### Kinh nghiệm của Chúa Giê-xu

Trong chính bản  
chất Đức Chúa Trời

Cho vinh quang  
Đức Chúa Trời!

Ngài không bám lấy  
sự bình đẳng

Mọi đầu gối mọi  
lưỡi đều xưng

Tự làm cho mình  
trống không

Cao trên hết  
mọi danh

Trở thành người  
đầy tớ

Ban cho Ngài  
một danh

Thậm chí  
cái chết

Bởi đó Đức Chúa Trời  
tôn cao Ngài

Trên thập tự giá

Đáp ứng theo cách phản hồi với đồng cảm, đòi hỏi bạn phải từng bước cùng đi xuống với người cần chăm sóc, để hiểu và “kinh nghiệm” nỗi đau cùng sự tranh chiến của họ. Khi cảm thấy có người đã hiểu được niềm đau cùng cơn tranh chiến của mình, người ấy sẽ ở đúng vị trí để tiếp nhận sự chữa lành dâng vinh quang cho Đức Chúa Trời.

### Một Kinh nghiệm Tư vấn

Chăm sóc

Được chữa lành

Lắng nghe

Nâng đỡ

Đồng cảm

Đem hi vọng

Thăm dò

Tự bộc lộ

Đụng đến  
vấn đề

Nhìn thấy  
vấn đề

Chia sẻ niềm đau

## Chúng ta có thể học được gì về tình cảm?

Điều quan trọng là phải hiểu tình cảm của chính mình để có thể đối diện cách đúng mức và để giúp người khác cũng đối diện tình cảm của họ cách thích hợp, qua những đáp ứng theo cách phản hồi. Sau đây là bảy suy nghĩ về tình cảm.

1. Tình cảm là một phần trong con người. Đó là những phản ứng bên trong, tự nhiên, trước những người khác, trước những sự kiện cùng những kinh nghiệm sống. Chúng ta không thể tự ra lệnh cho mình phải giận, phải vui, hoặc phải buồn. Tình cảm xuất hiện để đáp lại những lời nói, những hành động hoặc sự thiếu vắng của người khác.

2. Tự thân tình cảm không đúng cũng không sai. Tình cảm trung tính. Tuy chúng ta không chịu trách nhiệm về cách mình cảm nhận, nhưng chúng ta phải chịu trách nhiệm về cách xử lý tình cảm của mình. Chúa Giê-xu là con người có những tình cảm sâu sắc nhưng Ngài không phạm tội. Ngài khóc (Giăng 11:35), Ngài cảm thấy xót thương (Ma-thi-ơ 9:36; 14:14; 15:32; 20:34), Ngài tỏ ra nóng giận (Mác 8:33), Ngài vui vẻ với bạn bè trong tiệc tùng (Lu-ca 7:33-34) và lo cho mẹ lúc Ngài ở trên thập tự giá (Giăng 19:26-27).

3. Tình cảm có thể khiến con người có những hành động về sau phải hối tiếc. Con người từng sai phạm nhiều hành động điên rồ, khi họ yêu, giận, ngã lòng, hoặc lạc quan cách đại dốt.

4. Tình cảm là mối lợi. Tình cảm có thể thúc giục chúng ta ngưng ngay một việc làm nguy hiểm, theo đuổi một mối liên hệ hoặc làm việc chăm chỉ. Chúng ta cần tránh đề nén, che giấu hoặc sợ hãi tình cảm.

5. Tình cảm cần được biểu lộ. Biểu lộ tình cảm là điều thiết yếu để phát triển những mối liên hệ chân thành và quan tâm tới người khác. Tình cảm giúp chúng ta biết điều gì đang diễn ra bên trong chính mình hoặc bên trong người khác. Khi chúng ta giúp người khác bày tỏ tình cảm của họ, tức là họ được giúp để hiểu rõ bản thân cùng hành động của họ nhiều hơn.

6. Tình cảm không được biểu lộ, gây nguy hại. Có thể gây chán nản, bệnh tật thể xác hoặc ngã lòng cho người giữ lại tình cảm. Tình cảm không biểu lộ có thể khiến người khác suy đoán hoặc nghi ngờ tình cảm của bạn đối với họ.

7. Tình cảm có thể thay đổi. Khi được chấp nhận, bày tỏ và thấu hiểu, tình cảm có thể thay đổi. Đáp ứng theo cách phản hồi, có thể giúp xoa dịu hoặc thay đổi cảm nhận của người cần chăm sóc. Đáp ứng như vậy giúp họ chấp nhận và hiểu tình cảm của họ và do đó, thay đổi tình cảm đối với chính họ, đối với người khác hoặc đối với hoàn cảnh của họ trong cuộc sống.

## Chúng ta sẽ gặp những loại tình cảm nào?

Có bốn loại tình cảm tổng quát. Cuộc sống sẽ rất nhàm chán nếu thiếu bất kỳ loại nào trong số này!

- **Tình cảm Vui** là tình cảm hân hoan, biết ơn, thương mến và hòa thuận. Một trong những phần thỏa lòng nhất trong sự phục vụ của bạn, có thể là cơ hội



được nghe đến tình cảm vui của người cần bạn chăm sóc. Hãy khích lệ người cần chăm sóc biểu lộ những tình cảm tích cực, vui mừng. Sứ đồ Phao Lô dạy chúng ta “Hãy vui với kẻ vui, khóc với kẻ khóc” (Rô-ma 12:15). Bạn sẽ làm ơn lớn cho người cần chăm sóc, khi giúp họ kể tên và biểu lộ những tình cảm của họ. Có thể bạn cần giúp họ bày tỏ vui mừng, lòng biết ơn và tình thương trong hôn nhân hoặc trong gia đình, khi nói “Bạn cảm thấy (đặt tên cho loại tình cảm) bởi vì (đặt tên cho lý do hoặc cơ hội).

- **Tình cảm Xấu** là những tình cảm xao xuyến, lo âu, tội lỗi, và hổ thẹn. Tuy tự thân tình cảm không đúng cũng không sai, nhưng người có những tình cảm này, tức là cho rằng mình đã làm điều sai quấy. Chỉ nam giúp chúng ta nghe hoặc xưng tội sẽ có trong Chương 11. Đôi khi con người cũng lo lắng, cảm thấy mắc tội hoặc tủi hổ không đúng. Sở dĩ như vậy có thể là do tự chỉ trích mình quá mức, thay vì do đã thực sự làm sai điều gì. Bạn có thể giúp người cần chăm sóc trong trường hợp đó, với câu hỏi, “Bạn có thể nói cụ thể mình đã làm gì tội lỗi hoặc sai trật không?” Tội lỗi liên quan việc con người làm, nhưng hổ thẹn thì lại là tình cảm buồn, khi nghĩ tới điều người khác nghĩ về mình. Thí dụ, họ có thể tự cho mình bất tài, không thu hút hoặc có khuyết điểm.
- **Tình cảm Giận** là những tình cảm nóng giận, ghen ghét, ganh tị, và sợ hãi. Người cần bạn chăm sóc có thể cần giúp để biết hành xử thích hợp liên quan đến những tình cảm này. Khi người cần chăm sóc nổi giận, đầy ghen ghét, ganh tị hoặc sợ hãi, điều quan trọng có thể là bạn cần giúp họ hiểu họ đang giận, ghét, ghen, hoặc sợ. Rồi bạn giúp họ hiểu nguyên nhân những tình cảm đó, và giúp họ làm chủ những tình cảm đó. Đôi khi con người cảm thấy giận “công chính” khi họ thấy người khác bị ngược đãi hoặc chỉ trích bất công. Người cần bạn chăm sóc cũng có thể cần được giúp đúng mức để biểu lộ những tình cảm này.
- **Tình cảm Buồn** là những tình cảm cô đơn, đau buồn và trầm cảm. Nỗi buồn thường là kết quả của sự mất mát. Có thể là mất người bạn đời, hoặc mất con thú cưng đã chết. Có thể là sự mất mát một món đồ do bất cẩn, tai nạn, hỏa hoạn hay trộm cắp. Chúng ta không bao giờ nên xem nhẹ sự mất mát của người khác, cho dù đối với chúng ta có nhỏ nhặt tới đâu. Sự mất mát đối với họ có thể gây đau đớn nhiều hơn bạn nghĩ, vì những lý do mà bạn không biết. Thất vọng và trầm cảm có thể tồi tệ thêm, khi những mất mát dường như không thể chịu nổi, hoặc họ cho rằng mình bất năng, không thay đổi được hoàn cảnh. Bạn có thể giúp một người đặt tên cho tình cảm buồn, qua đáp ứng theo cách phản hồi như: “Bạn cảm thấy buồn, cô đơn hoặc chán nản vì người, món đồ, công việc làm hoặc sức khỏe không còn nữa.”

Tình cảm là điều kéo chúng ta lại gần nhau về trí năng, tinh thần, thuộc linh và thuộc thể. Nếu bạn có thể đặt tên cho tình cảm của người khác, thì bạn được kéo lại gần người đó. John Lageman nói thật khôn ngoan: “Bí quyết để hòa thuận với người khác là, nhận biết tình cảm của họ và cho họ biết là bạn biết.”

## **Nếu nhiều tình cảm biểu lộ cùng một lúc thì sao?**

Không thể nào đáp ứng theo cách phản hồi với sự đồng cảm, khi nhiều tình cảm được biểu lộ cùng một lúc. Trong khi lắng nghe người cần chăm sóc, bạn cần cố gắng bằng mọi cách, nhận diện và đáp ứng điều bạn cho là trọng tâm của điều

người ấy đang nói và diễn đạt. Thí dụ, nếu một thiếu nữ tới bàn về việc có nên kết hôn với người bạn mình hay không, và suốt thời gian trò chuyện, có lần cô này nói **bị mệt mỏi** vì thói quen lười thôi của anh ta, **không thích** bạn bè của anh ta, **lo lắng** vì anh ta không hiểu kỳ về mặt trí thức, bị **choáng** trước những hoài bão tương đối thấp của anh ta trong nghề nghiệp, và **bất mãn** trước thái độ của anh ta đối với những giá trị của cô,” thì bạn cần chọn tình cảm nào trong số đó, có vẻ là nòng cốt. Egan gợi ý, bạn có thể đáp ứng theo cách phản hồi, nói rằng,<sup>xx</sup> “Toàn cảnh tình trạng này không có vẻ hứa hẹn cho lắm, nhưng việc cô bị **choáng** liên quan những hoài bão nghề nghiệp của anh ta, đặc biệt rắc rối đấy.”

Có thể cô này sẽ đáp lại, “Ông biết đấy, tôi bắt đầu nghĩ rằng Jim và tôi có thể là bạn khá thân, nhưng còn bạn đời thì sao? Có lẽ không nên đi đến mức đó.”

Trong thí dụ này, cô thiếu nữ cảm thấy người chăm sóc đã hiểu mình và tự ý xúc tiến quyết định riêng.

### **Đồng cảm có giống như bày tỏ cảm thông không?**

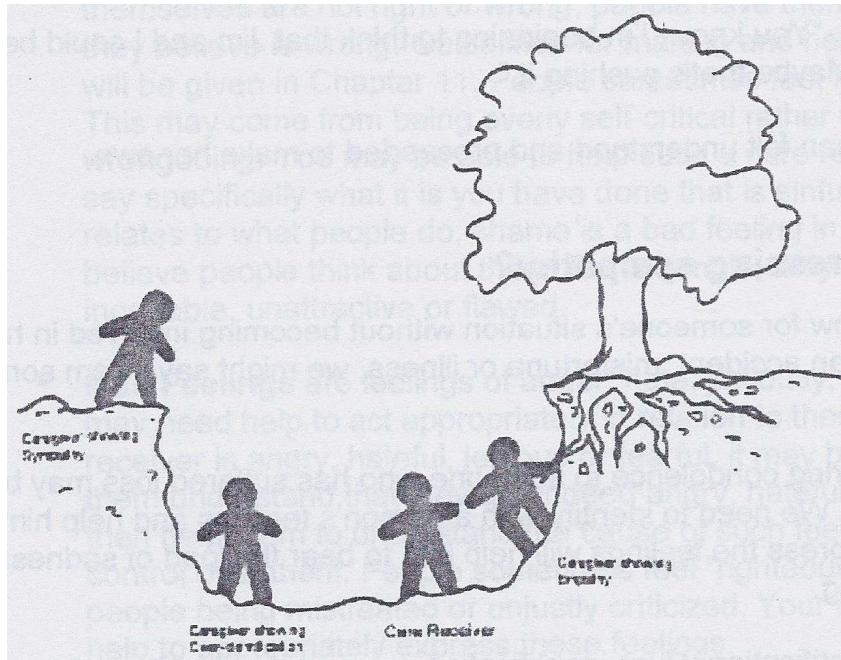
Cảm thông là tình cảm thương hại hoặc buồn cho hoàn cảnh của ai đó, nhưng không dính líu với xúc cảm của người đó. Khi nghe một tai nạn, sự bất hạnh hoặc ốm đau, chúng ta có thể nói, “Tôi rất tiếc nghe tin đó.”

Gửi đi tấm thiệp cảm thông hoặc an ủi người chịu cảnh mất mát, có thể hữu ích, nhưng thường là chưa đủ. Chúng ta cần đặt mình trong tình cảm người đó và giúp họ nói lên cảm nghĩ của họ. Giúp họ biểu lộ tình cảm là giúp họ mang gánh nặng buồn phiền, nóng giận hoặc khổ đau họ đang kinh nghiệm.

Ở thái cực kia là hòa đồng quá mức. Hòa đồng quá mức nghĩa là lo cho tình cảm và nghị lực của người cần chăm sóc, tới mức bạn cũng bị choáng giống như người cần chăm sóc. Có những lúc khi chúng ta cần kèm chế xúc cảm của mình để có thể giúp người kia chịu đựng tình cảm của họ.

Đồng cảm khác với cảm thông hoặc hòa đồng quá mức. Đó là cảm nhận vấn đề của người kia, như thể là vấn đề của riêng bạn, nhưng không thực sự ôm lấy cho mình. Là người chăm sóc bày tỏ đồng cảm, bạn cần đích thân gắn bó nhưng vẫn tự chủ xúc cảm của mình. Dù cảm thấy đau và có lẽ cũng rơi lệ, nhưng bạn cần đến với người đang đau buồn, bằng sức mạnh và nguồn cung ứng từ Đấng Christ cùng hội thánh của Ngài. Minh họa sau đây cho thấy người buồn phiền đã “rơi trong hố bùn,” và ba người khác nhau mô tả ba cách đáp ứng - sự đáp ứng cảm thông - hòa đồng quá mức - và đồng cảm.<sup>xxi</sup>

## Hố Bùn



Người Chăm sóc  
bày tỏ cảm thông

Người Chăm sóc  
Bày tỏ Đồng cảm

Người Chăm sóc  
bày tỏ hòa đồng  
quá mức

Người Cần  
Chăm sóc

Cần lưu ý rằng người cảm thông chỉ hơn khán giả một chút. Người hòa đồng quá mức thì bị lún trong bùn với đương sự. Người chăm sóc đồng cảm thì bám lấy điều vững chắc trong khi tỏ ra hiểu biết và hỗ trợ.

### Bạn phản hồi nội dung bằng cách nào?

Phản hồi nội dung bao gồm – người nào, điều gì, tại sao, khi nào, ở đâu và bằng cách nào - liên quan đến điều người cần chăm sóc đã trình bày. Phản hồi hiệu quả có nghĩa là nói lại điều người cần chăm sóc đã nói, *theo như cách bạn hiểu người ấy*. Phản hồi nội dung điều người ấy nói, có thể giúp người ấy hiểu rõ hơn hoặc sâu hơn, những vấn đề có liên quan.

Thí dụ về những đáp ứng phản hồi đối với nội dung có thể bao gồm:

Tình huống: Một công nhân, tỏ ra lo lắng về lời phê bình của chủ.

Đáp ứng: “Vậy là anh nghĩ rằng chủ không vui về công việc làm của anh.”

Tình huống: Chủ nhà, nói về nhu cầu phải sửa mái nhà.

Đáp ứng: “Ông quyết định đã tới lúc phải làm gì đó cho căn nhà.”

Tình huống: Một sinh viên, tỏ ra chán nản về bài làm ở nhà.

Đáp ứng: “Đối với bạn, có vẻ như bài làm này chỉ lãng phí thời gian.”

Khi người cần chăm sóc tin cậy bạn, có thể họ sẽ thổ lộ những lo lắng thuộc linh cho bạn. Những hi vọng, sợ hãi, thắc mắc hoặc vui mừng, thường có liên quan với mối liên hệ giữa người đó với Đức Chúa Trời. Tuy bạn có thể hoặc không có đề cập Đức Chúa Trời trong một đàm thoại cụ thể nào đó, nhưng bạn biết rằng chỉ một mình Đức Chúa Trời có thể đáp ứng những nhu cầu đó. Sau đây là một số đáp ứng phản hồi, bạn có thể sử dụng liên quan đến lo ngại thuộc linh.

Tình huống: Một góa phụ, nói về cái chết của chồng.

Đáp ứng: “Dường như chị thấy khó thấy được điều tốt, trong sự việc này.”

Tình huống: Một người, chứng kiến cảnh đánh nhau ngoài đường.

Đáp ứng: “Bạn thắc mắc tại sao Đức Chúa Trời cho phép nhiều điều ác xảy ra trên thế gian như vậy.”

Tình huống: Một sinh viên không biết chắc nên đi đường nào.

Đáp ứng: Tôi thấy dường như bạn thắc mắc về bản thân mình, và về mẫu người Đức Chúa Trời muốn bạn đạt tới sau này.”

## **Nếu bạn không hiểu đúng thì sao?**

Khi bạn có thể nói lên chính xác ý nghĩ, tình cảm hoặc lo ngại thuộc linh của người cần chăm sóc, người ấy sẽ thường gật đầu hoặc có thể nói, “Đúng rồi” hay là “chính xác vậy.” Tuy nhiên, nếu bạn không hiểu đúng thì sao? Mọi người chăm sóc sẽ có đôi lúc thiếu chính xác trong đáp ứng theo cách phản hồi của mình. Chúng ta không nhận diện ra cảm nghĩ của người cần chăm sóc, vì chúng ta không hoàn toàn hiểu nguyên nhân của những cảm nghĩ đó. Khi chúng ta thiếu chính xác trong việc đánh giá cảm nghĩ của người cần chăm sóc, họ có thể đột ngột dừng lại, suy nghĩ tìm từ để nói, hoặc có thể nói, “Ý của tôi không phải chính xác là như vậy.”

Nếu bị lạc đường hoặc chệch hướng, chúng ta cần thành thật đối diện tình huống. Nhìn nhận mình lạc hướng là quan trọng, thay vì cứ nói “à-há” hoặc “Tôi hiểu” khi chúng ta không hiểu. Đây là sự “trung thực.” Người giúp đỡ trung thực nhìn nhận mình bị lạc hướng, không nắm bắt được cảm nghĩ của người khác. Để trở lại đường đúng, bạn có thể nói, “Tôi nghĩ mình chưa hiểu được bạn. Chúng ta nhắc lại vấn đề một lần nữa được không?” Nhờ đó, bạn sẽ có cơ hội xác định lại suy nghĩ, tình cảm hoặc ưu tư chính của người đó. Người cần chăm sóc sẽ quý trọng ước muốn tìm hiểu sâu sắc của bạn.

# Bài Tập Áp Dụng

## 1. Nhận diện Tình cảm của bạn

Nếu muốn giúp người khác biểu lộ cảm giác và xúc cảm, trước hết bạn phải quen thuộc với tình cảm của chính mình. Trong số 30 trạng thái cảm xúc sau đây, hãy chọn bốn điều bạn vừa cảm nhận gần đây.

- |                   |                |                    |
|-------------------|----------------|--------------------|
| 1. Được chấp nhận | 11. Tự vệ      | 21. Cô đơn         |
| 2. Thương mến     | 12. Thất vọng  | 22. Yêu thương     |
| 3. Sợ hãi         | 13. Tự do      | 23. Bị khước từ    |
| 4. Giận dữ        | 14. Chán nản   | 24. Bị phản đối    |
| 5. Lo lắng        | 15. Tội lỗi    | 25. Được tôn trọng |
| 6. Bị thu hút     | 16. Hi vọng    | 26. Buồn           |
| 7. Nhàm chán      | 17. Tổn thương | 27. Thỏa mãn       |
| 8. Ganh đua       | 18. Thấp kém   | 28. E thẹn         |
| 9. Bối rối        | 19. Thân mật   | 29. Nghi ngờ       |
| 10. Được liên kết | 20. Vui vẻ     | 30. Hơn người khác |

Bây giờ xác định lý do hoặc trường hợp làm nảy sinh những xúc cảm này. Dùng công thức: "Tôi cảm thấy \_\_\_\_\_ vì/khi \_\_\_\_\_"  
Số 1 sau đây là thí dụ:

1. Tôi cảm thấy được chấp nhận khi Mary cho tôi một tách cà phê.
2. Tôi cảm thấy \_\_\_\_\_ khi \_\_\_\_\_
3. Tôi cảm thấy \_\_\_\_\_ khi \_\_\_\_\_
4. Tôi cảm thấy \_\_\_\_\_ khi \_\_\_\_\_.

## 2. Thực tập Đáp ứng theo cách Phản hồi

Hãy nghĩ tới bốn người. Tìm cách đặt tên những tình cảm của họ và nguyên nhân phát sinh những tình cảm đó.

1. \_\_\_\_\_ có cảm giác vui vì sự việc diễn ra tốt đẹp.  
*Bạn cảm thấy \_\_\_\_\_ vì \_\_\_\_\_.*
2. \_\_\_\_\_ có cảm giác xấu vì sự việc diễn ra sai trật.  
*Bạn cảm thấy \_\_\_\_\_ vì \_\_\_\_\_.*
3. \_\_\_\_\_ có cảm giác tức bực vì có người đối xử tồi tệ với cô ta.  
*Bạn cảm thấy \_\_\_\_\_ khi \_\_\_\_\_.*
4. \_\_\_\_\_ có cảm giác buồn vì bị mất mát.  
*Bạn cảm thấy \_\_\_\_\_ vì \_\_\_\_\_.*

### 3. Thực tập Đáp ứng theo cách Phản hồi

Từng cặp đọc các trường hợp sau đây. Người chăm sóc sẽ tìm cách tiếp tục cuộc đàm thoại bằng những đáp ứng theo cách phản hồi.

#### 1. Phản hồi Nội dung.

Người cần chăm sóc: “Lớp học này sẽ giúp tôi rất nhiều trong việc phục vụ.”

Người chăm sóc: “Bạn nghĩ mình sẽ thấy lớp học này hữu ích.”

Người cần chăm sóc: “Sẽ hữu ích cho tôi trong các mối liên hệ cá nhân.”

Người chăm sóc: \_\_\_\_\_.

Người cần chăm sóc: \_\_\_\_\_.

Người chăm sóc: \_\_\_\_\_.

#### 2. Phản hồi Tình cảm.

Người cần chăm sóc: “Tôi thấy xấu hổ vì luôn luôn đến cuộc họp này trễ.”

Người chăm sóc: “Tới trễ khiến bạn cảm thấy khó chịu.”

Người cần chăm sóc: “Tôi biết mình lãng phí thời gian của bạn, khi đến trễ.”

Người chăm sóc: \_\_\_\_\_.

Người cần chăm sóc: \_\_\_\_\_.

Người chăm sóc: \_\_\_\_\_.

#### 3. Phản hồi Lo ngại Thuộc linh.

Người cần chăm sóc: Tôi đang mất tự tin vào khả năng giảng dạy của mình.

Người chăm sóc: Bạn thiếu tin tưởng vào việc giảng của mình, so với trước đây

Người cần chăm sóc: Tôi nghĩ, năm ngoái tôi giảng tự tin hơn nhiều.

Người chăm sóc: \_\_\_\_\_.

Người cần chăm sóc: \_\_\_\_\_.

Người chăm sóc: \_\_\_\_\_.

#### 4. Hiểu Tình cảm của bạn<sup>xxii</sup>

Gạch dưới năm xúc cảm bạn cảm thấy mạnh mẽ trong tuần vừa qua.

hiếu chiến    khốn khổ    lo lắng    hối tiếc    giận dữ    e thẹn    vui sướng

nhàm chán    kiệt sức    thận trọng    lạnh lùng    tập trung    tự tin    hiếu kỳ

đoan trang    cương quyết    thất vọng    phản đối    không tin    ghê tởm    thiếu thốn

để cáu    sung sướng    giận điên    đổ kỹ    bực tức    mệt mỏi    hoảng sợ

chán nản    thương tiếc    tội lỗi    hạnh phúc    kinh hoàng    nóng    chénh choáng

tổn thương    cuồng loạn    ngu ngốc    thờ ơ    ngây thơ    chú ý    ganh tị/ghen

vui vẻ    quá tải    cô đơn    phải lòng    suy tư    tinh nghịch    khổ sở

tiêu cực    ngoan cố    lạc quan    đau đớn    hoang tưởng    lúng túng    cả thẹn







































































bối rối    hối tiếc    nhẹ nhõm    buồn    thỏa mãn    bẽn lẽn    sốc

tự mãn    ngạc nhiên    nghi ngờ    cảm thông    biết ơn    không quyết định    rút lui



#### 4. Underline Your Feelings<sup>22</sup>

Underline five emotions that you have felt strongly in the last week.

						
aggressive	agonized	anxious	apologetic	angry	bashful	blissful
						
bored	burned-out	cautious	cold	concentrating	confident	curious
						
demure	determined	disappointed	disapproving	disbelieving	disgusted	deprived
						
edgy	ecstatic	enraged	envious	exasperated	exhausted	frightened
						
frustrated	grieving	guilty	happy	horrified	hot	hung-over
						
hurt	hysterical	idiotic	indifferent	innocent	interested	jealous
						
joyful	loaded	lonely	lovestruck	meditative	mischievous	miserable
						
negative	obstinate	optimistic	pained	paranoid	perplexed	prudish
						
puzzled	regretful	relieved	sad	satisfied	sheepish	shocked
						
smug	surprised	suspicious	sympathetic	thankful	undecided	withdrawn





## 7 Quyết Tâm Giúp Đỡ

### Sẵn sàng Giúp đỡ

*Paul và Helen có nhiều bất đồng. Họ cứ cãi nhau mãi về những chuyện cũ. Sự việc trở nên trầm trọng khiến họ bắt đầu tính chuyện ly hôn và dắt nhau tới gặp mục sư xin tư vấn. Mục sư yêu cầu Paul và Helen mỗi người viết ra một bảng điều ước. Helen viết, "Tôi muốn Paul treo áo quần tử tế, cùng đi nhà thờ với tôi và uống thuốc đều đặn. Paul viết, "Tôi muốn Helen dọn dẹp nhà cửa mỗi Thứ Bảy, thức dậy kịp giờ buổi sáng để đi làm đúng giờ." Mỗi người chọn một việc mình có thể làm và hứa trở lại gặp mục sư vào tuần sau để khai trình. Dần dần họ viết ra những mong ước của mình và đã sáng tạo đáp ứng được nhu cầu cho nhau.*

Trước tiên phải luôn luôn hỏi về nhu cầu của người cần chăm sóc. Có thể người ấy sẽ cần đôi tai lắng nghe hơn là lời nói của bạn. Người ấy cần sự đồng cảm hơn là lời khuyên của bạn. Nhưng sẽ có những lúc người ấy bị "kẹt" và cần bạn quyết tâm giúp đỡ cho họ có thể tiến tới. Có thể bạn cần phải thăm dò, thách thức và khích lệ người ấy hướng tới tương lai tốt hơn. Việc này cần được thực hiện bằng phương pháp mình không lấy trách nhiệm quyết định cho hoặc tước mất tự do của người ấy.

### Thế nào là quyết tâm giúp đỡ?

Quyết tâm giúp đỡ là cách liên hệ tích cực và xây dựng với người cần chăm sóc. Đây là một trong bốn cách thông thường để giúp người cần chăm sóc. Ba cách đầu, không được đề nghị sử dụng.

Một số người giúp đỡ thiếu kỹ năng, thường **ngghiêm khắc** trong cách giúp đỡ. Người giúp đỡ nghiêm khắc thì lo cho bản thân mình nhiều hơn là cho người đang tìm sự trợ giúp. Họ giành lấy quyền quyết định giúp người khác. Họ thường đòi hỏi người đang cần sự giúp đỡ, mà không quan tâm thỏa đáng tới quan điểm của người đó. Những đòi hỏi này có thể đưa ra theo cách hoặc ôn hòa, hoặc theo cách lạm dụng, đe dọa. Người giúp đỡ nghiêm khắc thậm chí còn có thể lên án và đoán xét lộ liễu theo cách giống như nhục mạ, khinh thường và mỉa mai. Chớ có nghiêm khắc!

Có những người giúp đỡ thiếu kỹ năng thì lại **dễ dãi**. Người giúp đỡ dễ dãi không bảo vệ điều tốt nhất, hoặc cho bản thân mình, hoặc cho người cần chăm sóc. Họ có thể thụ động vì cảm thấy vô quyền hoặc vì cảm thấy mình bất năng. Kết quả là họ không nói "không," ngay cả khi biết một phát biểu hay hành động nào đó là sai. Họ cũng không nói "có," khi ý nghĩ hoặc hành động đúng, được biểu lộ. Người giúp đỡ dễ dãi có thể tỏ ra không dính líu và không quan tâm. Đừng dễ dãi.

Còn một nhóm giúp đỡ thiếu kỹ năng nữa, là những người **ngghiêm khắc-dễ dãi**. những người này bên ngoài có vẻ như dễ dãi, nhưng lại nghịch thù bên trong. Trong khi trò chuyện, có thể họ đồng ý với người cần chăm sóc nhưng lại âm thầm xói mòn quan điểm của người cần chăm sóc. Họ có thể hứa hẹn, nhưng không theo suốt những quyết định đã đưa ra. Người giúp đỡ nghiêm khắc-dễ dãi đưa ra những dấu hiệu gây lầm lạc. Đừng làm người giúp đỡ nghiêm khắc-dễ dãi.

Người giúp đỡ có kỹ năng thì **quyết tâm** trong lời nói cùng hành vi của mình. Quyết tâm là cách liên hệ xây dựng và tích cực với người cần chăm sóc. Là người giúp đỡ có quyết tâm, bạn sẽ xem người cần chăm sóc bình đẳng với mình, và tôn trọng nhu cầu, ước muốn cùng quyền lợi của người ấy, trong khi vẫn thành thật với nhu cầu, ước muốn và quyền lợi của mình.

Trong khi quyết tâm giúp đỡ, bạn sẽ tìm cách tỏ ra thái độ hỗ trợ đối với người cần chăm sóc, cho dù người đó có làm gì sai quấy hoặc có suy nghĩ, đức tin hoặc những giá trị khác với bạn. Trách nhiệm của bạn là lo cho nhu cầu cùng hoàn cảnh của người đó. Thách thức ở đây là phải hiểu nhu cầu thực sự của người ấy, và giúp người ấy có tương lai tốt đẹp hơn.

Người quyết tâm giúp đỡ và có kỹ năng thì trung thực và ngay thật trong cách nói cùng hành động. Kinh Thánh khích lệ rằng thay vì tỏ ra thất thường hoặc khôn khéo, chúng ta phải “nói sự thật trong tình yêu thương.” Theo cách này, chúng ta sẽ giúp người cần chăm sóc trở nên giống như Đấng Christ.<sup>xxiii</sup>

## **Thời điểm và phương cách khích lệ người cần chăm sóc?**

Lúc thích hợp nhất đối với người cần chăm sóc có thể là thời điểm để bạn khích lệ họ. Có thể bạn cần khích lệ người cần chăm sóc tìm kiếm những khả năng mới, tìm những người trợ giúp khác, hoặc tìm những cách sống và suy nghĩ mới, mang tính đa dạng hơn. Có thể bạn cần giúp người ấy quyết tâm hơn, trong cách truyền thông và hành động. Có thể người cũng cần được khích lệ quyết tâm yêu cầu điều mình muốn và cần, mà không vi phạm quyền lợi của người khác.

Bạn có thể giúp bằng cách nêu ra những gương người khác đã được hỗ trợ nhờ có quyết tâm mạnh hơn. Thí dụ, bạn có thể nêu ra rằng trong nhiều hôn nhân thành công, cả hai vợ chồng đều có khuynh hướng rất quyết tâm. Họ yêu cầu trực tiếp và rõ ràng điều mình muốn. Họ không giả định người bạn đời có thể đọc được suy nghĩ của mình. Trong các mối liên hệ làm ăn hòa thuận, cả người giám sát lẫn công nhân đều thường có quyết tâm thích hợp. Nếu người cần chăm sóc chưa có cách truyền thông quyết tâm như vậy, bạn sẽ phải giúp người ấy bắt đầu.

Trong mối liên hệ hôn nhân, quyết tâm có nghĩa là mỗi người bạn đời phải bày tỏ cảm nghĩ của mình cách chân thành và nói rõ điều mình muốn. Khi đưa ra yêu cầu, phải tích cực và tỏ ra tôn trọng người kia. Thường dùng lối nói lịch sự “xin vui lòng” và “cám ơn.”

Khi cả hai người biết người kia muốn gì và biết những ước muốn của mình đã được nghe thấy và hiểu rồi, thì tình thân được gia tăng và nhiều vấn đề được giải quyết. Quyết tâm sẽ giúp người cần chăm sóc cảm thấy thoải mái và gia tăng khả năng đạt tới những mục tiêu riêng tư của người ấy.

Những người có quyết tâm thì nhận lấy trách nhiệm đối với mọi lời nói của mình, khi họ dùng “tôi” trong câu nói. Họ nói, “Tôi cần... Tôi muốn... và Tôi cảm thấy...” Họ tránh những câu nói dùng từ “bạn” như “Bạn làm cho tôi... Bạn nên... và bạn phải...” Lối nói này có khuynh hướng buộc tội và gây hấn.

Thay vì nói, “Sao lúc nào anh cũng về trễ quá vậy?” người vợ có thể nói, “Em thấy lo, khi anh về trễ như vậy. Nếu anh cần về trễ sau 10 giờ tối, em thích anh gọi điện cho em.”

Nếu làm việc với cả hai vợ chồng, bạn có thể yêu cầu mỗi người lập “bảng điều ước” gồm ba hoặc bốn điều mà họ muốn bạn đòi của mình làm thường xuyên hơn, như “Tôi muốn sử dụng máy vi tính ba mươi phút mỗi tối lúc 6 giờ chiều.” Mỗi người cần tích cực lắng nghe khi bạn đòi của mình đưa ra những yêu cầu quyết đoán. Hãy giúp họ nhớ rằng tích cực lắng nghe là khả năng lắng nghe thật kỹ, rồi nhắc lại cho bạn mình, chính lời họ đã nghe.

Trong tiến trình quyết tâm giúp đỡ này, mục tiêu tối hậu của bạn có thể là giúp người cần chăm sóc mở lòng nhận sự dẫn dắt của Đức Chúa Trời và tìm ra những bối cảnh nhận sự khích lệ của người đi chung đường.

## **Bạn có thể quyết tâm giúp trong cơn khủng hoảng bằng cách nào?**

Khủng hoảng không thể tránh được. Lúc này hoặc lúc khác, mọi người đều sẽ gặp đau ốm, tai nạn, hoặc người thân đột ngột qua đời. Điều này đòi hỏi sự thay đổi hoặc điều chỉnh quan trọng trong cuộc sống. Người cần bạn chăm sóc, có thể cần sự trợ giúp, để thực hiện sự thay đổi hoặc điều chỉnh đó.

Một số người chăm sóc dành quá nhiều thời gian tìm hiểu nguồn gốc của vấn đề cùng hoàn cảnh hiện tại do vấn đề tạo ra cho người đó. Điều này có thể choán hết thời gian đáng lẽ phải dành cho việc giúp người cần chăm sóc bước vào một tương lai mới. Dành quá nhiều thời gian tìm hiểu nguồn gốc của vấn đề, hoặc phân tích hiện trạng, có thể khiến người cần chăm sóc cứ ở mãi trong tình trạng mất thăng bằng.

Stephen Ministries đưa ra một minh họa<sup>xxiv</sup> (xem trang 69) cho thấy một người có cuộc sống ổn định đã bị xáo trộn do khủng hoảng. Sau một thời gian đau buồn hoặc bối rối, người này đối diện một ngã ba đường, đòi hỏi phải quyết định. Người ấy sẽ hành xử ra sao? Có thể người quay sang trái, như trong hình minh họa, nơi có thể tránh né vấn đề, từ chối thay đổi, cố gắng tự mình xử lý vấn đề, hoặc gắng sức thực hiện những giải pháp không thỏa đáng. Kết quả là người này sẽ không có được cách sống hoặc cách suy nghĩ mới. Người sẽ có khuynh hướng nhìn lui thay vì nhìn tới, hướng về một tương lai mới.

Khi một người đối diện ngã ba đường, nhu cầu lớn nhất của người cần chăm sóc có thể là tìm kết quả hoặc tập chú vào giải pháp. Điều này có thể đòi hỏi bạn phải thách thức người đó một cách quyết tâm như cho thấy ở trang 69, của người đang rẽ sang phải, nơi người có thể nhìn nhận vấn đề và cần thay đổi, cần quay sang người khác xin hỗ trợ, và khám phá ra những cách sống cùng cách suy nghĩ mới.

## Bạn có thể sử dụng những câu hỏi nào?

Khi người cần chăm sóc bị “kẹt,” có ba câu hỏi quan trọng bạn có thể sử dụng để giúp người ấy hướng tới tương lai tốt đẹp hơn. Câu thứ nhất là:

### 1. Có những khả năng nào?

Bạn có thể cùng với người cần chăm sóc **động não tìm khả năng**. Trong khi động não, bạn khuyến khích người cần chăm sóc liệt kê ra càng nhiều giải pháp càng tốt. Những giải pháp này có thể bao gồm những ý tưởng hoàn toàn hiển nhiên cũng như những ý tưởng có thể là cấp tiến và thậm chí quá chừng nữa. Việc động não có thể mang lại năm hoặc ngay cả mười giải pháp khả thi.

Trong lúc động não, khuyên người cần chăm sóc đừng phê phán những ý người ấy đưa ra và dĩ nhiên, chính bạn cũng đừng phê phán. Đánh giá ý tưởng sẽ thực hiện sau khi liệt kê hết mọi khả năng.

Trong thí dụ sau, một phụ nữ có chồng đã qua đời, đang tìm cách làm cho cuộc đời mình có ý nghĩa.

*Người Cần Chăm sóc: Một khả năng là tôi có thể làm người thiện nguyện, nhưng con gái tôi sẽ không tán thành.”*

*Người Chăm sóc: Cứ ghi thêm “làm người thiện nguyện” vào bảng liệt kê. Hãy ghi nhớ. Chúng ta sẽ thảo luận và phân tích phê phán từng khả năng sau.*

Một cách khác để giúp người cần chăm sóc liên quan các khả năng mới, là bảo người ấy **hướng tới tương lai**. Bạn có thể giúp người ấy tưởng tượng ra tương lai bằng cách hỏi những câu như, “Bạn muốn cuộc sống sẽ như thế nào?” “Bạn muốn có điều gì mà hiện mình không có?” “Bạn có thể sẽ sống ở đâu?” hoặc “Bạn muốn đạt tới điều gì?”

Còn một lựa chọn nữa liên quan tới những khả năng mới, đó là nhận diện **những người mẫu mực**. Người cần chăm sóc ngưỡng mộ ai? Người học được gì từ những người ấy? Thí dụ, một cặp vợ chồng trung niên không con, chán hôn nhân và cần những khả năng mới. Khi được yêu cầu nghĩ tới những cặp vợ chồng khác họ từng quen biết, họ nghĩ ra những ý kiến mới sau đây:

*Vợ: “Fred với Lisa khác chúng ta thật nhiều. Họ không luôn luôn phải cùng làm mọi việc chung với nhau.”*

*Chồng: Ron và Carol cũng khác. Họ cùng làm chung vài công tác thiện nguyện. Ron nói loại công việc đó giúp họ nghĩ đến người khác.”*

Trong lúc bạn động não những khả năng, hãy ghi ý kiến được nêu ra. Cần thận trọng, không ghi ý kiến riêng của bạn. Hãy khai thác kỹ năng và nguồn cung ứng bằng cách khuyến khích và đặt nhiều câu hỏi.

## 2. Khả năng tốt nhất là gì?

Sau khi liệt kê khả năng cho tương lai tốt đẹp hơn, người cần chăm sóc cần thực hiện vài lựa chọn. Người này cần chọn một khả năng trong số đó, rồi biến nó thành chương trình thay đổi có tính xây dựng. Một cách tốt để làm việc này là giúp người ấy đề ra mục tiêu.

Egan nói, “Đề ra những mục tiêu thực tế là một trong những công tác quan trọng nhất trong tiến trình giúp đỡ.”<sup>xxv</sup> Đề ra mục tiêu thường là yếu tố then chốt trong việc giúp người đang tranh chiến, để tiến tới một tương lai mới. Đó là giúp người lựa chọn và triển khai khả năng tốt nhất của mình.

Mục tiêu là “đích để con người cố gắng đạt tới.”<sup>xxvi</sup> Đó là “điều mà người cần chăm sóc muốn làm, để xử lý hoàn cảnh của vấn đề cách hiệu quả hơn.”<sup>xxvii</sup>

Những mục tiêu được xác định rõ, sẽ giúp người cần chăm sóc nói lên nhu cầu hoặc ước muốn của họ, qua những kết quả hoặc thành đạt. Điều này có nghĩa là chuyển từ những mục tiêu rộng lớn, sang những mục tiêu rõ ràng và cụ thể. Những mục tiêu rõ ràng và cụ thể này, sẽ có thực chất tạo sự thay đổi trong cuộc sống và tương lai của người ấy.

Để giúp người cần chăm sóc đề ra mục tiêu, bạn có thể hỏi những câu như: “Bây giờ bạn ở đâu?” “Bạn muốn mình ở đâu?” và “Bạn tới đó bằng cách nào?” Một loạt mục tiêu ghi ra rõ ràng, sẽ giúp người ấy hướng tới những khả năng mới, thay vì nhìn lui, về những vấn đề hoặc thành đạt đã qua.

Trong Anh ngữ, những chữ cái đứng đầu trong S.M.A.R.T. thường được dùng để xây dựng mục tiêu. Một mục tiêu S.M.A.R.T. (ý nghĩa đây là “lành lợi”) thì:

- **Cụ thể.** Chỉ tập chú vào một mục tiêu có ý nghĩa.
- **Đo lường được.** Cho biết mức độ bạn muốn đạt tới.
- **Đạt tới được.** Ít ra là hai trong số ba lần.
- **Thích hợp.** Thực sự dựa trên những thực tại hiện có.
- **Xác định thời gian.** Sẽ cho biết thời điểm bạn hi vọng hoàn tất sự thách thức.

## 3. Làm sao đạt được khả năng tốt nhất?

Mục tiêu mà không có kế hoạch để đạt tới, thì chỉ là mơ tưởng. Kế hoạch để đạt tới một mục tiêu, thường bao gồm một thời khóa biểu, những điều nhắc nhở, và một mẫu khai trình.

Đề ra mục tiêu và lập kế hoạch hoàn thành mục tiêu, có tiềm năng biến cuộc sống tầm thường, thành cuộc sống đầy ý nghĩa và kết quả thật sáng tạo. Giúp cho người cần chăm sóc đề ra và hoàn thành mục tiêu sẽ giúp người ấy tiếp tục tiến tới. Mục tiêu giống như bảng ghi điểm bóng rổ hoặc bóng đá, cho người cần bạn chăm sóc biết lúc đã đạt được điều gì đó.

Để đạt tới, mục tiêu phải hấp dẫn. Mục tiêu trở nên hấp dẫn khi có những điều khích lệ sự theo đuổi. Người cần chăm sóc có thể cần được trợ giúp kể ra những điều khích lệ tích cực. Điều khích lệ hoặc phần thưởng cho việc đạt mục tiêu có thể bao gồm việc thưởng thức món tráng miệng mình ưa thích, có được một ngày nghỉ, hoặc mua sắm món mình cần dùng. Bình thường, những khích lệ tiêu cực như từ bỏ một điều gây hại, cần được chuyển thành điều khích lệ tích cực, có được điều hữu ích.

Điều thiết yếu là những mục tiêu tuyển chọn, là những mục tiêu của người cần chăm sóc, thay vì của chính bạn hoặc của người nào khác. Người cần chăm sóc cần có những mục tiêu riêng. Nếu phải chọn những mục tiêu do người khác đề nghị, người cần chăm sóc có thể đổ lỗi cho người khác khi họ không đạt tới mục tiêu. Người cần chăm sóc phải có thể nói, “Mục tiêu này không chỉ là ý kiến hay, hoặc việc tôi sẽ làm để ai đó vui lòng. Đây chính là việc tôi muốn làm!”

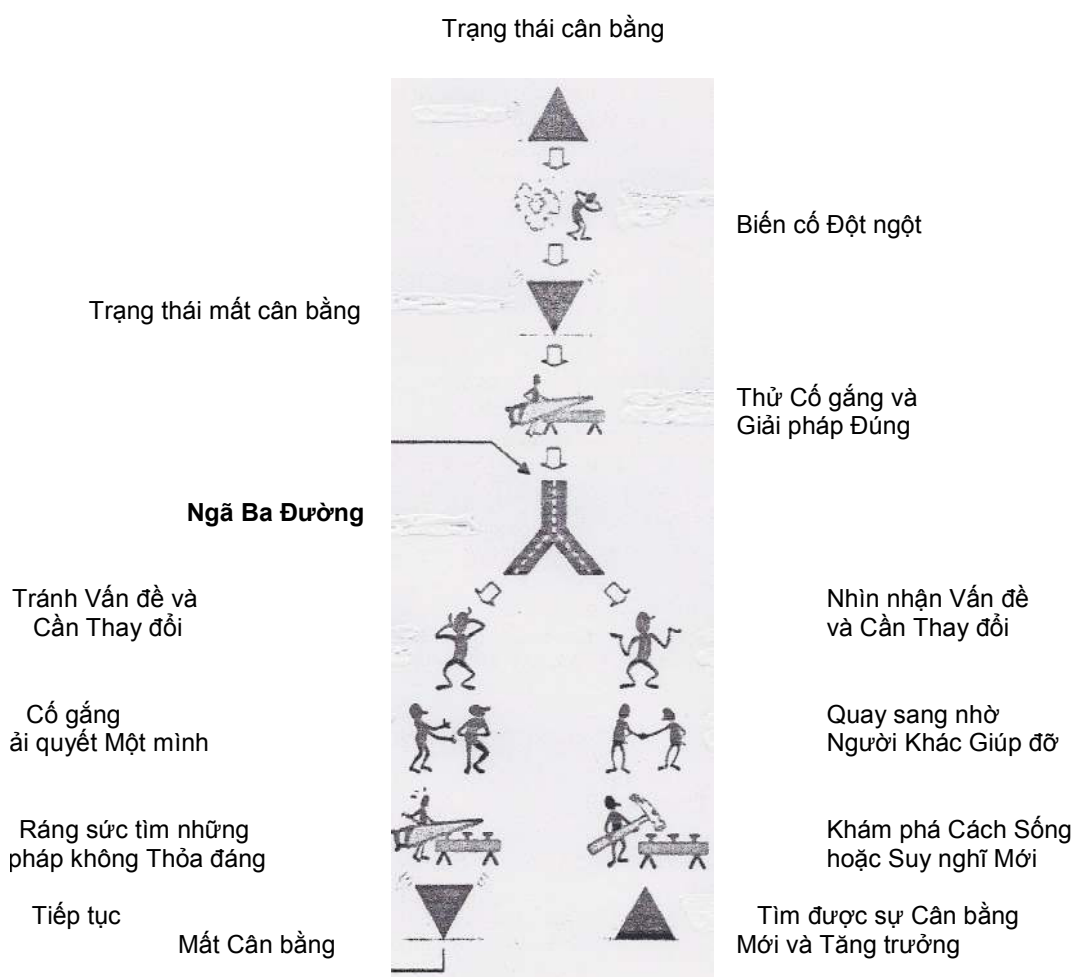
Sau khi đề ra mục tiêu, có thể bạn cần giúp cho người cần chăm sóc giải quyết những lịch ganh đua nhau. Có thể người ấy cần nghĩ tới những chuyện khác trong cuộc sống, rút đi thời gian cùng năng lực của mình, như công việc làm, gia đình, và những mưu cầu nhân rồi. Viết một kế hoạch hoặc hợp đồng có thể giúp người ấy xác định những ưu tiên cùng kế hoạch của mình thật rõ ràng.

Để giúp người cần chăm sóc, đôi khi bạn cũng cần tỏ ra quyết tâm. Tỏ ra có quyết tâm là cách tốt để liên hệ với người khác. Quyết tâm sẽ tìm cách giúp họ đạt được điều tốt nhất đối với họ. Động não để tìm ra những khả năng, và giúp người cần chăm sóc chọn những khả năng tốt nhất, và biến khả năng thành hiện thực, là một cách tỏ ra có quyết tâm.

# Bài Tập Áp Dụng

## 1. Giúp Người qua cơn Khủng hoảng.

Sau đây là minh họa người gặp khủng hoảng. Hãy nghĩ tới người bạn quen biết, đã chọn rẽ trái trước ngã ba đường, sau cơn khủng hoảng, còn người kia thì chọn rẽ phải. Hãy dùng ẩn danh khi kể lại chuyện của họ. Hoàn cảnh hoặc trạng thái cân bằng lúc đầu của họ là gì? Khủng hoảng nào đã khiến họ mất cân bằng? Nhờ đâu người này được chữa lành và hướng tới tương lai mới, trong khi người kia vẫn tiếp tục bị mất cân bằng?





## 1. Thực tập Quyết tâm.

Hãy tưởng tượng một giáo viên Trường Chúa nhật vì quá bận rộn nên từ chối trách nhiệm dạy học. Nêu những thí dụ về cách đáp ứng của bạn:

Đường đột: \_\_\_\_\_

Thụ động: \_\_\_\_\_

Quyết tâm: \_\_\_\_\_

## 2. Lập Bảng Điều ước

Nghĩ tới một người lãnh đạo trong hội thánh của bạn, rồi ghi ra ba câu nói quyết tâm “Tôi muốn” hoặc “Tôi cần,” liên quan tới người đó. Thí dụ có thể như sau: “Tôi muốn bạn đến sớm tối nay.” “Tôi muốn bạn nói với ...” Lời phát biểu phải tôn trọng nhu cầu, ước muốn và quyền lợi của người lãnh đạo cũng như của riêng bạn.

“Tôi muốn” \_\_\_\_\_

“Tôi muốn” \_\_\_\_\_

“Tôi muốn” \_\_\_\_\_

## 3. Đề ra Mục tiêu Cá nhân

Để thực tập đề ra mục tiêu, hãy đưa ra những mục tiêu mà bạn muốn đạt tới trong lúc bạn phục vụ tuần này và năm này. Cần nhớ mục tiêu C.Đ.Đ.T.X là:

- **Cụ thể.** Chỉ tập chú vào một mục tiêu có ý nghĩa.
- **Đo lường được.** Cho biết mức độ bạn muốn hoàn tất.
- **Đạt tới được.** Ít ra là hai trong tổng số ba lần.
- **Thích hợp.** Phải trung thực với thực tế trong hiện tại.
- **Xác định thời gian.** Cho thấy thời điểm bạn hi vọng hoàn thành thách thức.

### Mục tiêu Một Tuần:

*Một việc thực tế, có thể đạt được mà bạn muốn hoàn thành trong tuần này để cải thiện sự phục vụ của mình, là gì? Viết câu phát biểu cụ thể, có thể đo lường được, có xác định thời gian.*

Tôi sẽ \_\_\_\_\_ khoảng \_\_\_\_\_  
*Bạn sẽ làm gì?                                  Mức độ đo lường được                                  Thời điểm*

### Mục tiêu Một Năm:

*Việc thực tế có thể đạt được mà bạn muốn hoàn thành trong năm nay để đạt tới điều bạn muốn hoàn tất, là gì? Viết câu phát biểu cụ thể, đo lường được, có xác định thời gian.*

Tôi sẽ \_\_\_\_\_ khoảng \_\_\_\_\_  
*Bạn sẽ làm gì?                                  Mức độ đo lường được                                  Thời điểm*

## 8 Chăm Sóc Toàn Diện

Cố gắng tìm ra mười cách Kenneth Hague cung ứng sự chăm sóc toàn diện tại hiện trường tai nạn. Gạch dưới và đánh số.

### **Một Thí dụ về Chăm sóc Toàn diện**

Một cảnh sát bước lại xe tôi, nói, “Thưa ông, có một tai nạn nghiêm trọng. Ông chỉ việc ngồi tại chỗ, tôi khi xe tải tới kéo đi.” Tôi thấy một vật trùm mềm. Một ông đang nằm cách chỗ vật trùm mềm khoảng ba thước. Tôi bước xuống xe rồi băng qua đường. Người bị thương là một ông lớn tuổi, mặc bộ com-lê. Máu rỉ ra từ miệng ông, và khi mắt ông nhìn tôi, có vẻ như nản nỉ: “Giúp tôi đi.” Tôi quỳ xuống, không biết chắc phải làm gì. Hiển nhiên là ông đang đau đớn. Tôi lặng lẽ tự giới thiệu và thấy áo khoác của linh mà ông đang dùng làm gối đã tuột xuống khỏi đầu ông. Trong lúc tôi sửa lại đầu ông cho ngay ngắn trên chiếc áo, ông tự xưng tên mình là John. Đôi mắt ông nhắm lại trong lúc ông kể cho tôi nghe sự việc xảy ra. Tôi lắng nghe. Sau khi kể một lúc, ông nói, “Anh rất tử tế.” Tôi lặng lẽ cảm ơn ông và mỉm cười. Chẳng cần nói gì thêm. Sau một lúc, ông nói thêm, “Tôi sợ.” Tôi cầm tay ông rồi nói, “Tôi sẽ ở đây với ông.” Hoàng hôn đã tắt nắng và đêm đang xuống dần. John bắt đầu khó thở. Ông thở hổn hển: “Anh nói lồng cà vạt họ tôi được không?” “Dĩ nhiên. Tôi xin lỗi. Lẽ ra tôi phải làm việc này từ trước.”

Trong lúc tôi nói lồng cà vạt và mở nút trên, chiếc thánh giá bằng bạc tuột ra ngoài. Tôi nói, “Ông đeo thánh giá. Ông là Cơ Đốc nhân hả?” John mỉm nụ cười đau đớn và đáp, “Đúng rồi, tôi là Cơ Đốc nhân.” Tôi nói, “Tôi cũng vậy,” và mỉm cười với ông. Sau khi trao đổi thêm vài lời về niềm tin chung, tôi hỏi ông có muốn tôi cùng cầu nguyện với ông không. Ông nói muốn. Chúng tôi nói thêm vài giây về điều ông muốn tôi cầu xin. Chúng tôi cầu nguyện. Tình yêu của Đức Chúa Trời dường như ôm trọn lấy cả hai chúng tôi. Trong khi tôi đang chia sẻ với John các câu tôi rất thích từ Thi Thiên 139, tiếng còi cứu thương vang lên từ xa. Đồng thời một xe chạy tới kế bên xe tôi, rồi một ông với một bà chạy tới chỗ chúng tôi. Đó là chị với anh rể của John. Khi họ lên xe cứu thương rời khỏi chỗ, tôi cầu nguyện, “Lạy Chúa, xin Ngài cùng đi với họ.”

(Chăm sóc Toàn diện được thực hiện qua 1. Lại gần, 2. Quỳ kế bên, 3. Tự giới thiệu, 4. Sửa lại gối, 5. Lắng nghe, 6. Cảm ơn/mỉm cười, 7. Cầm tay, 8. Hứa tiếp tục hiện diện, 9. Chia sẻ niềm tin, 10. Hỏi nội dung cầu xin, 11. Cầu nguyện, 12. Chia sẻ một lời hứa trong Kinh Thánh.)

### **Thế nào là viếng thăm mục vụ?**

Nếu bạn viếng ai đó trong bệnh viện hoặc nếu có ai tới văn phòng bạn với nan đề, thì bạn sẽ làm gì? Sau đây là bố cục tổng quát.<sup>xxviii</sup>

#### **1. Mở Đầu**

- a. Xoay người bạn về hướng người đó.
- b. Làm quen và trò chuyện ngắn gọn.
- c. Đề cập việc giữ kín.

#### **2. Lắng nghe**

- Điều gì đưa bạn tới đây? Vấn đề là gì?
- Phản hồi điều bạn nghe và hiểu
- Tìm hiểu. Có vấn đề lớn hơn không? Gia đình? Tài chánh?
- Đã thử những giải pháp nào rồi?

### 3. Làm Sáng tỏ

- Tóm lược vấn đề.
- Khẳng định khả năng của người ấy.
- Người ấy muốn có những thay đổi nào?

### 4. Cung ứng Chăm sóc Toàn diện theo Nhu cầu

- Thuộc thể
- Tình cảm
- Xã hội
- Thuộc linh

### 5. Kết thúc lần Viếng thăm

- Tóm lược những thay đổi đã được nêu ra.
- Cho biết những bước có thể diễn ra kế tiếp.
- Lời chúc lành.
- Hẹn chuyến viếng thăm kế tiếp.

## Thế nào là chăm sóc toàn diện?

Chăm sóc toàn diện xem con người là một hữu thể nguyên vẹn, không phải là những phần riêng lẻ thân-hồn-trí. Chăm sóc toàn diện tìm cách cung ứng nhu cầu đúng thời điểm để phục hồi hoàn toàn sức khỏe thuộc thể, tinh thần, tình cảm và thuộc linh cho người cần chăm sóc. Chăm sóc toàn diện không nhấn mạnh việc tách rời sự chinh phục linh hồn, khỏi sự phục vụ Cơ đốc.

Kenneth Hague nói “đối với người Hê-bơ-rơ trong thời Cựu Ước, bình có nghĩa là suy sụp cùng một lúc, thể xác, tình cảm và thuộc linh. Khi được chữa lành, người Hê-bơ-rơ được phục hồi toàn diện. Không có thuốc trị riêng lẻ cho thể xác, tâm linh và tình cảm. Sức khỏe là quà tặng toàn diện từ thiên thượng.”<sup>xxix</sup>

Từ Hi Lạp có nghĩa “cứu rỗi” (*sodzo*) cũng có nghĩa “chữa lành” và “làm cho toàn vẹn.” Sự cứu rỗi là hành động tối hậu của Đức Chúa Trời trong việc làm cho toàn vẹn. Đây là quà tặng nhằm giải thoát con người khỏi bất kỳ điều gì cướp mất sự sống.

Hội thánh là thân của Đấng Christ ngày nay vẫn tiếp tục làm điều chính Chúa Giê-xu đã bắt đầu làm, khi Ngài còn trên đất. Chúa Giê-xu là người chăm sóc toàn diện. Ngài gặp con người trong chính nhu cầu của họ, và làm cho họ toàn vẹn. Một người bại liệt được toàn vẹn về tâm linh nhờ tội được tha, và thể xác được toàn vẹn nhờ lành chứng bại liệt.<sup>xxx</sup> Chúa Giê-xu khích lệ chúng ta tiếp tục cho kẻ đói ăn, cho người khát uống, tiếp rước khách lạ, mặc đồ cho kẻ lấm lem, an ủi người đau yếu và thăm viếng kẻ bị tù.<sup>xxxi</sup> Đó là những nhu cầu có thể được đáp ứng trong bối cảnh hội thánh.

## Chăm sóc toàn diện nhằm những mục tiêu nào?

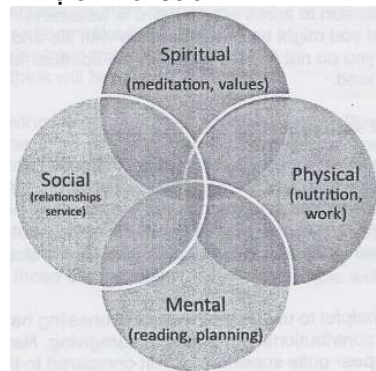
Mục tiêu của chăm sóc toàn diện là *shalom*. *Shalom* hàm ý toàn vẹn, khỏe mạnh và hạnh phúc. Một người “shalom” thì tốt đẹp về thể xác, tinh thần, đạo đức, tài chánh và thuộc linh.

Ngay từ ban đầu, Đức Chúa Trời đã đem con người lại với nhau trong những cộng đồng shalom có giao ước với nhau. Mục tiêu chăm sóc Cơ đốc nhằm phục hồi con người suy sụp thành toàn vẹn trong bối cảnh một cộng đồng shalom giao ước cân bằng.

Trong cộng đồng shalom, các phần tử kháng khí nhau. Tim Keller nói Đức Chúa Trời tạo dựng thế gian nên một cấu trúc lệ thuộc nhau, trong đó từng tuyến có hàng ngàn sợi đan kết lệ thuộc vào nhau. Khi dùng tấm thảm để mô tả shalom, ông nói càng có nhiều sợi đan kết nhau, thì cấu trúc càng đẹp, càng chắc chắn, và càng êm ái. Cứ giữ hình ảnh này trước mắt để giúp chúng ta hiểu ít ra thế nào là các phần tử trong gia đình hay trong cộng đồng, có thể là điều hữu ích cho chúng ta.

Hạnh phúc thật chỉ có thể đạt được bằng cách sống quân bình. Stephen R. Covey trong *The Seven Habits of Highly Effective People [Bảy Thói Quen của Những Người Kết Quả Cao]* nói, “Tuy dùng lời khác nhau, nhưng đa số triết lý sống đều công khai hoặc ngầm ngầm liên quan với bốn chiều kích: Tâm linh, Xã hội, Tinh thần và Thể xác.”<sup>xxxii</sup> Tác giả Glen Bland nói, bốn chiều kích này tạo nên một định luật tự nhiên, cũng mạnh mẽ và quan trọng như luật về trọng lực. Ông nói, “Nếu thiếu sự hòa trộn và thiếu nhấn mạnh đúng mức bốn lãnh vực này, cuộc sống bạn sẽ mất cân bằng và bạn sẽ thiếu hạnh phúc.”<sup>xxxiii</sup>

Có thể lập biểu đồ bốn lãnh vực như sau:



Tâm linh [Spiritual]  
(suy ngẫm, những giá trị)

Xã hội [Social]  
(những mối liên hệ  
phục vụ)

Thể xác [Physical]  
(dinh dưỡng,  
làm việc)

Tinh thần (Trí tuệ) [Mental]  
(đọc, lập kế hoạch)

**Tâm linh** là nòng cốt hoặc trọng tâm của người cần chăm sóc. Tâm linh liên quan với các mối liên hệ giữa người với Đức Chúa Trời và liên quan với sự trung thành của người đối với một hệ thống giá trị. Tâm linh thường được nuôi dưỡng nhờ thời gian suy ngẫm trong tinh thần cầu nguyện mỗi ngày. Chiều kích này có thể bao gồm sự chìm đắm trong âm nhạc hoặc trong kinh nghiệm về thiên nhiên. Tuy nhiên, nhấn mạnh quá nhiều vào khía cạnh sống riêng tư hoặc thuộc linh, có thể khiến con người trở thành hoặc ẩn sĩ hoặc cuồng tín thuộc linh.

Lãnh vực riêng tư này cần làm cho cân bằng qua những chiều kích **xã hội** trong cuộc sống. Chiều kích xã hội liên quan với gia đình mở rộng, bạn bè và người cùng trang lứa với người cần chăm sóc. Chiều kích xã hội là những mối liên hệ. Khả năng “hướng về người khác” thay vì “hướng về chính mình” là cần thiết để có được cuộc sống vui tươi, hòa đồng. Người lãnh mạnh về tình cảm, có cuộc sống xã hội phong phú nhưng quá nhiều thời gian dành cho xã hội rồi xao lãng con người bên trong cùng sự riêng tư, có thể làm cho con người trở thành trống rỗng.

Chiều kích **tinh thần** trong cuộc sống liên quan với lễ thường, sự khôn ngoan và giáo dục liên tục. Lãnh vực này thường được nuôi dưỡng qua việc học hỏi, đọc sách báo, lập kế hoạch và viết lách. Tuy có nhiều chương trình giải trí và giáo dục chất lượng cao trên truyền hình, nhiều người vẫn lãng phí thời gian hoặc bị ảnh hưởng tiêu cực, bởi quá nhiều giờ xem truyền hình và chơi ‘video game.’ Ngược lại, nhấn mạnh quá nhiều vào việc học mà xao lãng những lãnh vực khác của cuộc sống, có thể khiến con người trở thành người điên vì học.

Chiều kích **thể xác** bao gồm việc chăm sóc hiệu quả cơ thể và có công việc làm đầy ý nghĩa. Con người cân bằng dành thời gian luyện tập, nghỉ ngơi, và thư giãn trong khi vẫn gắn bó với công việc làm cùng những vấn đề tài chánh. Tuy nhiên, nhấn mạnh quá mức vào khía cạnh thể xác trong cuộc sống hoặc vào sự thành đạt, có thể khiến con người nghiện công việc.

Để giúp người cần chăm sóc có được cuộc sống cân bằng, bạn có thể vẽ biểu đồ gồm bốn chiều kích của cuộc sống, rồi để cho người cần chăm sóc suy nghĩ những chiều kích đó. Hãy xác định những lãnh vực mạnh, trước khi chú ý tới những lãnh vực có điểm yếu. Bạn có thể hỏi, “Bạn nghĩ mình có thể mất cân bằng trong cuộc sống và liên quan đến thể giới, trên những phương diện nào?” Hãy là người toàn diện! Cần thận để bạn không chỉ tập chú vào thuộc linh. Hãy đáp ứng đúng nhu cầu của người cần bạn chăm sóc.

## **Khi nào cần giới thiệu người cần chăm sóc cho người khác?**

Là Cơ Đốc nhân chăm sóc, chúng ta cần nhận biết những hạn chế của mình. Chẳng ai hoàn toàn vừa làm y sĩ, tâm lý gia, nhà giáo lẫn cố vấn tài chánh! Chăm sóc toàn diện phải là nỗ lực của toàn đội. Khi những vấn đề của người cần chăm sóc quá sâu hoặc phức tạp, không thể một mình chúng ta giải quyết được, thì chúng ta cần chuyển sang cho người có khả năng hơn. Lý tưởng là người này được đào tạo tốt, biết tin cậy Đức Chúa Trời và có thái độ tích cực đối với hội thánh.

Ngành phân tâm học (tâm thần bệnh học) hiện đại có thể rất hữu ích cho chúng ta. Phương pháp tư vấn đã có nhiều đóng góp đặc biệt và quý giá cho lãnh vực

chăm sóc. Tuy nhiên, những phương pháp thuần túy của đời, thường có vẻ rất nông cạn, so với những ưu điểm đặc biệt của ngành chăm sóc Cơ đốc.

Các phương pháp ngoài đời thường không đề cập các chiều kích tâm linh, đạo đức và thần học sâu xa trong cuộc sống. Lúc đau ốm hoặc khủng hoảng, mọi người đều vật lộn với những câu hỏi như:

Cuộc sống có ý nghĩa gì? Tại sao tôi có mặt trên đời này?

Điều gì đúng, điều gì sai? Làm sao tôi biết được?

Đức Chúa Trời là ai và ở đâu? Đức Chúa Trời thấy tôi như thế nào?

Tại sao tôi phải đau khổ? Tại sao tôi phải chết? Tôi có thể mong đợi gì?

Sau khi giới thiệu sang người khác, nên nhớ rằng người cần chăm sóc vẫn cần bạn yêu thương, nâng đỡ, cũng như sự chăm sóc Cơ đốc cách đặc biệt. Cần kiểm tra xem người ấy có tới điểm hẹn và được chăm sóc tốt hay không. Hãy tiếp tục việc chăm sóc của bạn. Người ấy vẫn cần được yêu thương và nâng đỡ như trước—có lẽ còn nhiều hơn trước.

## **Bạn đề cập vấn đề tâm linh bằng cách nào?**

Đa số e ngại nói về vấn đề thuộc linh. Họ thấy nói những chuyện về tinh thần, xã hội và vật chất vẫn thoải mái hơn nói chuyện tâm linh. Nhiều người có khuynh hướng cho rằng những chuyện thuộc linh chỉ thích hợp trong nhà thờ hoặc trong ngày Chúa nhật.

Là người chăm sóc Cơ đốc, chúng ta cần mở cửa cho câu chuyện thuộc linh. Chúng ta làm bằng cách nào? Trong những lần viếng thăm, chúng ta cần tạo bầu không khí chấp nhận. Chúng ta thực hiện điều này bằng cách lắng nghe những tổn thương cùng lo lắng của người khác, bằng cách đặt tên cho những tình cảm, tư tưởng cùng lo lắng của họ, và bằng cách xử dụng dụng cụ của nghề chúng ta một cách hiệu quả.

Giống như cá nhân cần được khích lệ để nói lên cảm nghĩ cùng nhu cầu của họ trong những lãnh vực khác của cuộc sống, họ cũng cần được khích lệ để nói về nhu cầu thuộc linh của họ. Có thể thực hiện điều này qua việc hỏi các câu sau đây:

Trường hợp này ảnh hưởng ra sao trên quan điểm của bạn về Đức Chúa Trời?

Hội thánh có thể làm gì để giúp bạn nhiều hơn?

Những lúc cầu nguyện của bạn dạo này ra sao?

Bạn học được gì từ kinh nghiệm này?

Bạn nghĩ điều gì sẽ xảy ra khi bạn qua đời?

Trong lúc chăm sóc, bạn cần cởi mở, thành thật và đáng tin cậy. Càng cụ thể càng tốt. Tránh những câu sáo ngữ hoặc điệu bộ cao kỳ, kể trên. Hãy biết rằng bạn đại diện cho Đức Chúa Trời. Hãy hoàn thành sứ mạng của bạn qua việc chia sẻ tình yêu của Ngài và truyền đạt những giá trị Ngài nêu cao!

Lý tưởng là chúng ta làm người chăm sóc trong bối cảnh một hội thánh chăm sóc. Chúng ta muốn đem đến sự chăm sóc toàn diện để những người cần chăm sóc bị suy sụp, được phục hồi trong mối liên hệ lành mạnh với Đức Chúa Trời, với bản thân họ, với những người chung quanh và với toàn thể giới.

# Bài Tập Áp Dụng

## 1. Thực tập chuyến Viếng thăm Chăm sóc.

Chia từng cặp, quyết định ai làm người chăm sóc và ai làm người cần chăm sóc. Tưởng tượng người cần chăm sóc vừa bị mất việc. Dùng mười phút để áp dụng các bước sau đây:

### 1. Mở đầu

- Xoay về hướng người cần chăm sóc.
- Làm quen và trò chuyện ngắn gọn.
- Đề cập vấn đề Giữ kín.

### 2. Lắng nghe

- Điều gì đưa bạn tới đây? Bạn có vấn đề gì?
- Tìm hiểu. Có vấn đề nào lớn hơn không? Gia đình? Tài chánh?
- Đã thử những giải pháp nào rồi?

### 3. Làm sáng tỏ

- Tóm lược vấn đề
- Khẳng định khả năng của người cần chăm sóc.
- Người đó muốn có những thay đổi nào?

### 4. Cung ứng Chăm sóc Toàn diện Cần thiết

- Thể xác
- Tình cảm
- Xã hội
- Tâm linh

### 5. Kết thúc cuộc Viếng thăm

- Tóm lược những thay đổi mong muốn có.
- Cho biết những bước có thể diễn ra kế tiếp.
- Dâng lời cầu nguyện hoặc chúc lành.
- Đề nghị lần viếng thăm kế tiếp

## 2. Kể Câu Chuyện về Chăm sóc Toàn diện

Viết một câu chuyện cụ thể về cách bạn đã chăm sóc toàn diện cho người đang gặp khó khăn. Bạn đáp ứng thế nào trước nhu cầu đa dạng của người đó?

### 3. Thực tập Chuyển Chăm sóc cho Người Khác

Hãy nghĩ tới những người cụ thể đang có nhu cầu mà bạn đã từng hoặc cần chuyển sang cho nhà tư vấn có đào tạo. Bạn sẽ chuyển những người sau đây cho ai đã được đào tạo và có lòng tận hiến?

#### *Người Có Nhu cầu*

#### *Nhà Tư vấn có Đào tạo*

- |                                       |       |
|---------------------------------------|-------|
| 1. Người đau khổ vì trầm cảm nặng     | _____ |
| 2. Người chồng/vợ có nan đề hôn nhân  | _____ |
| 3. Bà góa không có tiền mua thực phẩm | _____ |
| 4. Trường hợp khác _____              | _____ |

### 4. Thực tập Trả lời những Câu hỏi Thuộc linh

Bạn sẽ trả lời thế nào, nếu người cần chăm sóc hỏi những câu sau đây?

- Cuộc sống có ý nghĩa gì? Tại sao tôi có mặt trên đời này?
- Điều gì là đúng, điều gì là sai? Làm sao tôi biết được?
- Đức Chúa Trời là ai và đang ở đâu? Đức Chúa Trời nhìn tôi ra sao?
- Tại sao tôi phải khổ sở như thế này?





### III. DỤNG CỤ CỦA NGƯỜI CHĂM SÓC

Giống như người thợ máy có nguyên bộ vặn đinh ốc, người đầu bếp có bộ chén phân lường và bác sĩ có ống nghe, người chăm sóc Cơ đốc cũng có bộ dụng cụ đặc biệt hỗ trợ người trong công việc. Dụng cụ chính của nghề nghiệp chúng ta là sự cầu nguyện, Kinh Thánh, ơn tha thứ và mối thông công với hội thánh.

Lúc họ hành nghề, chúng ta mong chờ người thợ máy dùng bộ dụng cụ sửa xe, người đầu bếp dùng chén phân lường để chuẩn bị chiếc bánh, và bác sĩ dùng ống nghe để chẩn đoán tình trạng chúng ta. Cũng vậy, là người chăm sóc Cơ đốc, bạn chẳng cần phải do dự sử dụng đồ nghề của mình. Những dụng cụ như sự cầu nguyện và Kinh Thánh, có thể rất hữu ích để bày tỏ sự quan tâm và mang lại sự chữa lành. Đối với chúng ta, làm ngơ những nguồn truyền thống trong niềm tin Cơ đốc, sẽ chẳng khác gì bác sĩ tự chọn không sử dụng ống nghe.

Nhiều chuyên gia ngoài đời như bác sĩ và tâm lý gia, mong chờ mục sư tuyên úy, mục sư và người chăm sóc Cơ đốc mang đến cho bệnh nhân điều khác với thứ họ có thể cung ứng. Họ sẽ có khuynh hướng cười nhạo chúng ta, nếu chúng ta không có gì đặc biệt để cống hiến. Kenneth Hague nói, “Bạn càng tỏ ra khác biệt cách thích hợp, cách chân thành, và hiệu quả, thì người khác càng kính nể bản chất con người của bạn, với điều bạn ủng hộ, cho dù họ không tin giống như bạn.”<sup>xxxiv</sup>

Bốn bài học kế tiếp sẽ giúp bạn nhận diện và sử dụng hiệu quả những dụng cụ đặc biệt sẵn dành cho người chăm sóc Cơ đốc. Chúng ta sẽ tìm hiểu tám dụng cụ bao gồm sự cầu nguyện, nói lời chúc lành, Kinh Thánh, văn phẩm Cơ đốc, tha thứ, cung ứng tình thông công nâng đỡ, và một tách nước lạnh.

Chúng ta sẽ bắt đầu với sự cầu nguyện.



## Cầu Nguyện và Chúc Lành

### *Trình dâng Nhu cầu của Sara lên Đức Chúa Trời*

*Sara, 37 tuổi, được xếp lịch phẫu thuật vú để trị ung thư. Chị bày tỏ lo ngại không biết phải cắt bỏ bao nhiêu phần ngực, và khi nào mới thực hiện phẫu thuật phục hồi. Chị lo lắng về mức độ tổn kém và người phụ giúp chị lo cho các con cùng công việc nhà khi chị về nhà. Người chăm sóc chị lắng nghe thật kỹ những lo ngại đó rồi trình dâng lên Đức Chúa Trời với lòng tin tưởng Ngài là Đấng sẽ hướng dẫn bác sĩ phẫu thuật và mang lại sự chữa lành. Sara đã được phẫu thuật trong tâm trạng bớt lo sợ và tin tưởng nhiều hơn rằng Đức Chúa Trời sẽ cung ứng điều có cần.*

### Cầu nguyện là gì?

Cầu nguyện là chuyện phổ biến trong mọi tôn giáo. Không có sự cầu nguyện, thì không có tôn giáo. Cầu nguyện là điều đưa chúng ta ra khỏi thế giới tự nhiên vào thế giới siêu nhiên. Cầu nguyện là liên lạc với Đức Chúa Trời. Sự liên lạc này có thể nói ra hoặc không nói ra. Có thể là lời cầu nguyện nhanh gọn hoặc có thể là lời cầu nguyện dài giữa bạn với Đức Chúa Trời hoặc với một thành viên gia đình hoặc với người cần chăm sóc. Tác giả viết thánh ca là James Montgomery nói, “Sự cầu nguyện là ước muốn chân thành của linh hồn. Đó là dạng phát ngôn đơn giản nhất... là tiếng nói ăn năn của tội nhân... là hơi thở sinh động của Cơ Đốc nhân.”<sup>xxxv</sup>

Có hai cách chính để biết chân lý. Cách thứ nhất là **lý trí**. Nhờ lý trí chúng ta có thể tìm hiểu và thí nghiệm cho tới khi tìm ra kết quả thích hợp. Đức Chúa Trời đòi hỏi chúng ta sử dụng bộ óc của mình để có được những giải pháp hợp lý. Cách thứ nhì để hiểu biết là nhờ **mạc khải**. Có những lúc khi ý tưởng hoặc giải pháp đến trong tâm trí mà không có sự cố gắng của con người. Đức Chúa Trời mạc khải những ý tưởng cùng giải pháp này cho chúng ta. Sự cầu nguyện là phương tiện thiết yếu qua đó sự mạc khải diễn ra.

Sự cầu nguyện cũng có phần không phổ biến. Nhiều người tin rằng cầu nguyện phải là trách nhiệm của mục sư và tu sĩ mà thôi. Nhưng cầu nguyện là đặc ân và trách nhiệm của từng Cơ Đốc nhân. Bạn có thể tìm được cứu giúp trong sự cầu nguyện bằng cách dùng một Thi Thiên để cầu nguyện, hoặc bằng cách dùng một sách cầu nguyện mình ưa thích.

### Tại sao phải cầu nguyện?

Đời sống cầu nguyện riêng tư của bạn sẽ là chìa khóa cho sự hiệu quả trong việc phục vụ của bạn. Sự cầu nguyện sẽ giúp bạn có mối liên hệ mạnh mẽ với Chúa và với những người mà bạn phục vụ. Khi chúng ta cầu nguyện, Đức Chúa Trời có thể đặt vào tâm trí chúng ta những ý tưởng mà mình không thể tự nghĩ ra, và những thái độ vượt ngoài bản chất bình thường của chúng ta. Cầu nguyện giúp con người cởi mở, sáng tạo và hữu ích khi cùng làm việc với người khác.

Cầu nguyện sẽ tạo sự khác biệt trong cuộc sống của bạn. Đức Chúa Trời có quyền năng biến Môi-se nhút nhát thành một lãnh tụ (Xuất 3-4), làm mềm lòng Pha-ra-ôn độc ác (Xuất 11), ngăn ngừa Ê-li nản lòng không bỏ cuộc (1 Các Vua 19:15), và biến

Sau-lơ cuồng tín bắt bớ thành vị sứ đồ du lịch nhiều nơi (Công Vụ 9:1-31). Đức Chúa Trời cũng có quyền mang lại những thay đổi quan trọng trong cuộc đời bạn. Bill Hybels trong *Too Busy Not to Pray [Quá Bận Không Cầu Nguyện]* nói, “Cầu nguyện là chìa khóa mở khóa quyền năng thắng hơn trong cuộc đời bạn!” Người không cầu nguyện tự cắt đứt mình khỏi quyền năng chiến thắng của Đức Chúa Trời, và kết quả thường xuyên là cảm giác bị choáng ngợp, bị tràn lấn, bị đánh gục, bị dí chạy và bại trận”<sup>xxxvi</sup>

Cầu nguyện chung với người cần chăm sóc sẽ tạo sự thay đổi trong mối liên hệ. Khi bạn thành thật với Đức Chúa Trời, bạn cũng thành thật hơn và cởi mở hơn với nhau. Khi bạn đến gần Đức Chúa Trời hơn, bạn cũng được kéo lại gần người cần chăm sóc nhiều hơn. Cầu nguyện chung với nhau mang lại cảm giác thân mật ít khi có được, trong xã hội hiện đại. Vì lý do này, cần thận trọng hơn, khi người chăm sóc là nam, cầu nguyện chung với người cần chăm sóc là nữ.

Trong sự cầu nguyện, Đức Chúa Trời trở thành phe thứ ba trong những tương tác của bạn. Ngài tích cực quan tâm tới bạn lẫn người cần bạn chăm sóc. Kết quả là, đức tin và hi vọng trở nên mạnh mẽ hơn, và dễ phân biệt được ý muốn Đức Chúa Trời rõ ràng hơn. Chúa Giê-xu phán, “Nếu hai người thuận nhau dưới đất về điều cầu xin, thì Cha Ta trên trời sẽ làm cho họ. Vì nơi nào có hai ba người nhơn danh Ta nhóm nhau lại, Ta sẽ ở giữa họ.”<sup>xxxvii</sup>

## Viết nhật ký có thể giúp gì cho bạn?

Nhật ký là sổ ghi chép những sự kiện, kinh nghiệm cùng cảm nghĩ. Viết nhật ký khiến chúng ta phải suy tư. Nhật ký giúp chúng ta xem lại đời sống mình và lập kế hoạch cho tương lai.

Tác giả Thi Thiên thách thức chúng ta với những lời như sau, “Hãy yên lặng và biết Ta là Đức Chúa Trời.”<sup>xxxviii</sup> Từ *yên lặng* phát xuất từ gốc Hi Bá Lai có nghĩa “thả cho đi” hoặc “giải thoát.” Chúng ta cần đạt tới chỗ sẵn sàng “thả cho đi” hoặc trao cho Đức Chúa Trời cả lịch riêng lẫn lịch dành cho người cần chúng ta chăm sóc. Chúng ta cần để cho Đức Chúa Trời hành động qua chúng ta.

Gordon MacDonald trong *Ordering Your Private World [Lập Trật Tự cho Thế Giới Riêng của Bạn]* gợi ý một dạng viết nhật ký đã từng giúp nhiều người yên lặng trước mặt Đức Chúa Trời. Ông nói, “Hãy tới tiệm tạp hóa, mua cuốn sổ gáy xoắn ốc. Lập kế hoạch ghi vào sổ mỗi ngày, nhưng phải hạn chế viết một trang thôi. Mỗi ngày, khi bạn mở ra trang giấy trắng kế tiếp, hãy ghi cùng một từ đầu tiên: Ngày hôm qua. Sau đó viết một hoặc hai đoạn văn kể lại những sự kiện của ngày hôm qua. Có thể bao gồm lời mô tả ngắn gọn những người giao tiếp với bạn, những cuộc hẹn, những quyết định, ý tưởng, cảm nghĩ, những điểm cao, điểm thấp, chán nản, điều bạn đọc trong Kinh Thánh, việc bạn sắp làm mà không làm.”<sup>xxxix</sup>

Nghĩ về ngày hôm qua sẽ giúp bạn nhớ lại kinh nghiệm bạn đã có với người cần chăm sóc ngày hôm trước, để nhớ cầu nguyện cho người đó, và giúp bạn có những suy nghĩ mới về cách làm cho bạn hữu ích hơn. Nếu bạn giới thiệu cách viết nhật ký này cho người cần chăm sóc, cũng có thể giúp người ấy nghĩ kỹ trường hợp của mình mà “cho qua” để Đức Chúa Trời có thể mang lại sự chữa lành hoặc có chỉ dẫn mới.

## Mẫu cầu nguyện nào có thể hữu ích?

Sau đây là mẫu cầu nguyện đã được thử nghiệm để bạn có thể tự tìm hiểu và có thể muốn chia sẻ với người cần chăm sóc. Khi người cần chăm sóc đau ốm, cô đơn, hay tranh chiến, dạng cầu nguyện này có thể giúp người ấy tiếp xúc với Đức Chúa Trời. Mẫu dễ sử dụng và cân đối này đã được sử dụng nhiều năm giữa các đoàn thể Cơ đốc. Cũng để nhớ với các mẫu tự đầu, *TXCV* (tiếng Anh là *ACTS*). Bốn mẫu tự này thay cho *Tôn thờ, Xưng nhận, Cảm tạ và Van nài hay là thật lòng mong muốn*.

Muốn dùng mẫu này, hãy lấy một tờ giấy...có lẽ dùng mặt kia của tờ nhật ký. Kẽ ba dòng ngang, chia thành bốn phần như trong Bài Tập Áp Dụng. Ghi *T, X, C và V* vào các phần.

Trong phần đầu, viết một đoạn **tôn thờ**. Tập chú vào một đặc tính hoặc thuộc tính của Đức Chúa Trời đáp ứng hoàn cảnh của bạn hoặc hoàn cảnh của người cần bạn chăm sóc. “Kinh nghiệm Đức Chúa Trời” trong Bài Tập Áp Dụng có thể là nguồn hữu ích cho bạn và cho người cần bạn chăm sóc. Khi bắt đầu cầu nguyện, bạn hãy chọn ra mười ba phẩm tính của Đức Chúa Trời liệt kê trên trang này. Một phẩm tính của Đức Chúa Trời có thể nổi bật và đề cập hoàn cảnh của bạn. Điều này sẽ giúp bạn tin tưởng rằng Đức Chúa Trời chúng ta sẵn sàng và có khả năng cung ứng điều có cần.

Trong phần thứ hai trên tờ giấy, viết một đoạn về sự **xưng tội**. Có lời hứa trong Kinh Thánh rằng “Nếu chúng ta xưng tội mình, thì Ngài là thành tín công bình sẽ tha tội chúng ta và tẩy sạch chúng ta khỏi mọi điều không công chính.”<sup>xl</sup> Cũng đúng là khi chúng ta xưng ra nỗi sợ hãi, cô đơn hoặc lo lắng, những điều đó cũng có thể được cất khỏi chúng ta. Để điều này xảy ra, hãy nhận diện cụ thể xúc cảm mạnh nhất, bạn đang cảm nhận. Lo lắng chẳng? Buồn bã chẳng? Giận dữ chẳng? Tội lỗi hay hổ thẹn? Nhận diện và xưng nhận cảm nghĩ của mình với Đức Chúa Trời và/hoặc với người khác, sẽ hoặc giúp cất bỏ hoặc giúp đổi diện theo cách mới. Kinh Thánh khích lệ chúng ta, “Hãy xưng tội (và cảm xúc) với nhau và cầu nguyện cho nhau, hầu cho anh em được lành bệnh.”<sup>xli</sup>

Khoảng trống thứ ba trên tờ giấy dành cho những **lời cảm tạ** và lòng biết ơn. Những ai đã từng làm tăng thêm giá trị cho cuộc đời bạn? Những nguồn nào sẵn có đối với bạn? Những ý tưởng nào xuất hiện trong tâm trí bạn? Bạn kinh nghiệm được cảm giác giải thoát nào? Viết những lời cảm tạ và biết ơn có thể giúp bạn và người cần bạn chăm sóc trở nên tích cực và lạc quan hơn, về hoàn cảnh của cả hai.

Trong khoảng trống thứ tư, hãy ghi ra những **ước muốn chân thành** của bạn. Sứ đồ Phao Lô khuyên chúng ta “Trình dâng những yêu cầu của anh em cho Đức Chúa Trời.”<sup>xlii</sup> Bạn có những ước muốn chân thành nào liên quan với cuộc đời mình? gia đình mình? những người cùng làm việc với mình? thế giới của mình? Bạn có những hi vọng cùng kế hoạch nào cho ngày hôm nay? Hãy trình dâng lên cho Đức Chúa Trời đánh giá. Nếu đó là ý muốn Đức Chúa Trời, hãy dạn dĩ cầu xin quyền năng để biến chúng thành hiện thực.

Sau khi viết lời cầu nguyện bốn phần nêu trên, hãy cầu nguyện dâng cho Đức Chúa Trời. Hi vọng sẽ giúp bạn triển khai mối liên hệ nồng ấm, thực tế với Đấng Sáng tạo của mình. Nếu bạn giúp người cần chăm sóc viết lời cầu nguyện, họ cũng sẽ được gần gũi Đức Chúa Trời hơn, và gần với ý muốn Đức Chúa Trời dành cho cuộc đời họ.

## Lúc nào bạn nên cầu nguyện với người cần chăm sóc?

Cầu nguyện nên là phần tự nhiên trong toàn bộ cuộc viếng thăm, và có thể thích hợp với bất kỳ lúc nào khi hai người ở bên nhau. Khi có vẻ như đúng lúc để trò chuyện cụ thể với Đức Chúa Trời về một nhu cầu hay cảm nghĩ nào, có thể đó là lúc để cầu nguyện. Kenneth Haugk trong *Caregiving, a Way of Life [Chăm sóc, một Lối Sống]* khuyên rằng “thời điểm cầu nguyện tùy thuộc vào nhu cầu của người kia, không phải vào nhu cầu của người chăm sóc. Nói cách khác, đừng cầu nguyện khi **bạn** sẵn sàng để cầu nguyện, mà khi **người kia** đã sẵn sàng. Thận trọng lắng nghe sẽ giúp bạn biết lúc nào thích hợp để cầu nguyện.”<sup>xliii</sup>

Khi có vẻ như lời cầu nguyện có thể giúp người cần chăm sóc, bạn có thể hỏi, “Bạn có thích cầu nguyện ngay bây giờ không?” hoặc “Bạn đã bày tỏ nhiều cảm nghĩ về vấn đề này. Bạn có thích cầu nguyện thưa với Đức Chúa Trời không?” Nếu người cần chăm sóc đã chia sẻ kết quả tích cực, bạn có thể nói, “Tôi thật sự vui vì sự việc đã diễn ra tốt đẹp trong tuần này. Chúng ta hãy cùng cầu nguyện dâng lời cảm tạ Đức Chúa Trời nhé?”

Nếu người cần chăm sóc từ chối lời đề nghị cầu nguyện, bạn đừng tự vệ. Có lẽ người ấy đã cầu nguyện cho vấn đề rồi. Có lẽ sự cầu nguyện khiến người đó khó chịu. Có lẽ người đó có cách cầu nguyện riêng hoặc muốn cầu nguyện một mình. Cần nhớ, cầu nguyện tùy thuộc vào nhu cầu của người đó, không phải của bạn. Nếu vì lý do nào đó, bạn không cầu nguyện được, không có nghĩa là cuộc viếng thăm của bạn không rõ ràng mang tính Cơ đốc. Tình yêu cùng sự hiện diện của Đức Chúa Trời có thể bày tỏ qua nhiều cách khác nhau.

## Bạn có thể cầu xin điều gì?

Khi cầu nguyện cho người khác, tức là bạn thưa chuyện với Đức Chúa Trời thay cho người đó. Nhu cầu cùng cảm nghĩ của người đó phải quyết định nội dung lời cầu nguyện của bạn. Bạn có thể xây dựng lời cầu nguyện bằng cách hỏi người cần chăm sóc, “Tôi sẽ cầu nguyện cho những nhu cầu nào?” Cụ thể hơn, bạn có thể hỏi, “Trước khi chúng ta cầu nguyện, bạn có những suy nghĩ cùng cảm nhận nào, khi bạn đối diện kinh nghiệm này?” Người đó có thể quan tâm đến nỗi đau, đến gia đình, hoặc thậm chí đến nỗi sợ chết. Đó là những mối quan tâm bạn cần cầu nguyện cho.

Trong trường hợp một người chịu khổ đau suốt một thời gian dài, bạn có thể đọc một Thi Thiên than thở, sau đó cầu nguyện từng phần Thi Thiên đó với Đức Chúa Trời. Một sách cầu nguyện có nhiều loại cầu xin, có thể hữu ích ở đây. Hãy chọn lời cầu nguyện thích hợp với nhu cầu của người đó. Bài Cầu nguyện Chung luôn luôn thích hợp. Bạn có thể mời người cần chăm sóc cùng cầu nguyện với bạn.

Hãy cố gắng cầu nguyện chân thành, cân đối, bao gồm cách xưng hô thích hợp với Đức Chúa Trời là Đáng quan tâm, xưng nhận những cảm nghĩ của người cần bạn chăm sóc, cảm tạ nguồn cung ứng và nói lên ước muốn thành thật. Khi người cần chăm sóc nghe bạn thưa chuyện với Đức Chúa Trời về những cảm nghĩ cùng suy tư của người ấy, nhu cầu của người sẽ được thỏa đáp.

## Bạn có thể cầu nguyện và phục vụ người nằm viện bằng cách nào?

Nằm viện hầu như luôn luôn kéo theo khủng hoảng và nguy cơ. Nguy cơ có thể đối với tính mạng, sức khỏe, công việc làm, các mối liên hệ, hoặc lợi ích tài chính của con người. Cầu nguyện có thể giúp người cần bạn chăm sóc đối diện tình cảm sợ hãi, khước từ, giận dữ và trầm cảm. Nhiệm vụ của bạn là thận trọng lắng nghe những cảm nghĩ cùng mối lo âu rồi trình dâng cho Đức Chúa Trời.

Bệnh nhân nằm viện có thể sợ phẫu thuật, sợ đau sau phẫu thuật, hoặc sợ những trách nhiệm khi về nhà với những thách thức mới. Người đó có thể cần đối diện những tổn thất quan trọng, khi thử thách đã qua. Sự hiện diện bình tĩnh của bạn cùng việc tích cực lắng nghe có thể giúp người đó có được sự bình tĩnh cùng sức lực cần thiết, để đối diện hiện trạng và có những quyết định tốt cho tương lai.

Người cần bạn chăm sóc, cần lời bảo đảm sẽ không đối diện hoàn cảnh một mình. Hãy đưa ra lời hứa bạn sẽ ở bên cạnh qua mọi hoàn cảnh tương lai và Đức Chúa Trời cũng sẽ hiện diện. Sự chăm sóc của bạn sẽ chứng minh tình yêu của Đấng Christ đối với người cần chăm sóc. Bạn có thể đồng thanh với Sứ đồ Phao Lô nói rằng, “Tôi tin chắc rằng dù sự chết, sự sống, các thiên sứ, các bậc cầm quyền, việc hiện tại, việc tương lai, các quyền lực, chiều cao, chiều sâu, hoặc một tạo vật nào cũng không thể phân rẽ chúng ta khỏi tình yêu thương của Đức Chúa Trời trong Đấng Christ Giê-xu Chúa chúng ta.”<sup>xlv</sup>

### **Bạn phải làm gì khi viếng thăm tại bệnh viện?<sup>xlv</sup>**

Cần sắp xếp trước, lần viếng thăm. Gọi điện cho người cần chăm sóc để kiểm tra lúc nào thích hợp nhất cho việc viếng thăm.

Đăng ký với trạm điều dưỡng. Hỏi xem có cần lưu ý hoặc thận trọng điều gì không. Điều này khẳng định bạn là thành viên trong đội chữa lành.

Gõ cửa trước khi bước vào phòng. Nếu người cần chăm sóc đang ngủ, hỏi ban điều dưỡng xem bạn có nên đánh thức người ấy không.

Nồng nhiệt chào mừng người cần chăm sóc. Sự rờ chạm tỏ ra quan tâm, thích hợp có thể giúp người cần chăm sóc biết mình được quý trọng và yêu thương.

Chào hỏi bạn cùng phòng với người cần chăm sóc, cùng những khách khác, nếu họ đang có mặt trong phòng. Tạm thời bước ra nếu có y tá hoặc bác sĩ cần chăm sóc.

Thay vì đứng cao hơn người cần chăm sóc, hãy lấy ghế ngồi bên cạnh giường người ấy. Nhìn mắt nhau có thể giúp người cần chăm sóc thấy dễ chịu và tạo cảm giác gần gũi.

Hãy lắng nghe! Để cho người cần chăm sóc kể câu chuyện của mình. Bạn có thể hữu ích hơn, bằng cách nhạy bén đáp ứng tâm trạng của người, thay vì tìm cách thay đổi tâm trạng đó.

Hãy đem Chúa Giê-xu đến cho người cần chăm sóc. Mong chờ cầu nguyện nhưng đừng bao giờ áp đặt. Cẩn thận lắng nghe rồi chia sẻ những mối lo này với Đức Chúa Trời chúng ta là Đấng đã trở thành người.



## Khi viếng thăm tại bệnh viện, bạn không được làm gì?

Đừng thăm người cần chăm sóc khi bạn đau ốm hoặc quá bận rộn, rồi hối hả khiến bạn không đủ thời gian thực sự lắng nghe và chăm sóc.

Đừng ngồi lên giường. Có thể gây khó chịu và cũng không đúng phép xã giao. Hãy biết mình là khách trong phòng của người cần chăm sóc.

Đừng chỉ nói những chuyện xã giao hoặc nói về việc bạn đang làm. Cần lưu ý sự khác biệt giữa viếng thăm xã giao với viếng thăm mục vụ như chúng ta đã học trong Chương 5.

Đừng lưu lại lâu hơn ba mươi phút, ngoại trừ được yêu cầu. Thường là mười lăm phút. Chỉ ở thời gian thực sự hữu ích cho việc bình phục của người cần chăm sóc.

## Lời chúc lành là gì?

Tập quán chúc lành có lịch sử lâu đời trong nhiều truyền thống của hội thánh. Lời chúc lành là câu nói về điều Đức Chúa Trời có thể làm hoặc sẽ làm cho người cần bạn chăm sóc. Không chỉ là những câu “Chúc một ngày tốt đẹp,” “Chúc vui vẻ,” hoặc “Đừng nản chí” như người ta hay nói ngoài đời. Đó chỉ là những câu, nói cho người cần bạn chăm sóc biết phải làm gì, trong khi lời chúc lành hoặc chúc phước Cơ đốc, khẳng định việc Đức Chúa Trời sẽ làm.

Lời chúc lành là một trong những dụng cụ đặc biệt để phục vụ. Tuy thói quen chung là cầu nguyện khi kết thúc cuộc viếng thăm, nhưng không nên xem cầu nguyện là cách để kết thúc cuộc viếng thăm. Bạn có thể kết thúc cuộc viếng thăm của mình tốt hơn, với lời **chúc lành**.

Lời chúc lành thường bắt đầu với: “Chúa *ban phước* cho bạn...” “Cầu xin ân sủng của *Chúa Giê-xu Christ* chúng ta...” hoặc “Sự bình an của *Đức Chúa Trời*...” Lời chúc lành thường đi kèm với cử chỉ đụng chạm hoặc biểu tượng đụng chạm như việc giơ tay trên hội chúng trong khi chúc phước. Cũng thường bao gồm những lời trịnh trọng nói lên điều Đức Chúa Trời mong muốn cho người này. Lời chúc lành sẽ khẳng định giá trị của người cần chăm sóc và bày tỏ sự hỗ trợ đối với tương lai của người ấy.

Giống như lời cầu nguyện, lời chúc lành có thể nói bất kỳ lúc nào trong cuộc viếng thăm, theo nhu cầu của người cần chăm sóc. Tới một lúc cụ thể nào đó, bạn có thể hỏi, “Xin phép cho tôi được chúc lành bạn trong hoàn cảnh này được không?” Kenneth Haugk trong Stephen Ministries nhắc chúng ta “những lời chúc lành thân mật như sau đây, có thể rất có ý nghĩa. ‘Chị Thủy à, cầu xin Đức Chúa Trời tuôn đổ phước lành trên chị, khi chị bắt đầu công việc mới xa thành phố, và giúp chị luôn luôn cảm nhận được sự hiện diện của Ngài.’”<sup>xlvi</sup>

Có thể bạn muốn học thuộc lòng vài câu chúc lành hoặc đánh dấu trong Kinh Thánh của bạn. Một trong những lời chúc lành phổ biến nhất là, “Cầu xin Đức Giê-hô-va ban phước cho người và gìn giữ người: cầu xin Đức Giê-hô-va chiếu sáng mặt Ngài trên người, và làm ơn cho người: Cầu xin Đức Giê-hô-va đoái thương người và ban bình an cho người.”<sup>xlvii</sup>

# Bài Tập Áp Dụng

## 1. Viết Một Trang Nhật ký

Nhớ lại chuyện xảy ra trong cuộc sống của bạn ngày hôm qua. Trong khoảng trống dưới đây, viết những câu hoặc những đoạn ngắn về những suy nghĩ, tình cảm, quyết định hoặc hành động quan trọng trong ngày hôm qua. Bạn có thể phê phán việc nào được làm và việc nào không được làm trong tinh thần của Chúa Giê-xu. Mở đầu như sau:

**Ngày hôm qua,**

## 2. Viết lời Cầu nguyện trong Ngày

Trong các khoảng trống dưới đây, hãy viết lời cầu nguyện ngắn gọn bao gồm tôn thờ, xưng tội, cảm tạ và ước muốn chân thành. Trước khi viết lời cầu nguyện tôn thờ, hãy xem trang kế tiếp về khía cạnh của Đức Chúa Trời có thể đặc biệt thích hợp với hoàn cảnh của bạn.

**T** Tôn thờ

---

**X** Xưng nhận

---

**C** Cảm tạ

---

**Ư** Ước muốn chân thành

## Kinh nghiệm Đức Chúa Trời

*Từ bảng liệt kê sau đây, hãy chọn một khía cạnh của Đức Chúa Trời, thích ứng với nhu cầu bạn đang cảm nhận.*

### **Đức Chúa Cha**

**Giê-hô-va-Sê-ma**

**“Đức GIÊ-HÔ-VA đang ở đây!**

Tôi không cô đơn một mình. Ngài ở bên tôi, chung quanh tôi và ở trong tôi.  
“Tên của nơi đây sẽ là “Đức GIÊ-HÔ-VA-ngự-tại-đây!” Ê-xê-chi-ên 48:35

**Giê-hô-va-Di-rê**

**“Đức GIÊ-HÔ-VA cung ứng!**

Tôi được ban ơn và cung ứng. Ngài nhìn thấy điều tôi cần.  
“Trên núi của Đức GIÊ-HÔ-VA, người sẽ được cung ứng.” Sáng Thế Ký 22:14

**Giê-hô-va-Rohi**

**“Đức GIÊ-HÔ-VA chặn giữ!**

Tôi được chăm sóc. Ngài nuôi nấng, che chở và bảo vệ tôi.  
“Đức GIÊ-HÔ-VA là Đấng chặn giữ tôi, tôi sẽ chẳng thiếu thốn gì.” Thi Thiên 23:1

**Giê-hô-va-Rophe**

**“Đức GIÊ-HÔ-VA chữa lành!**

Tôi được phục hồi. Thân thể, tinh cảm cùng những mối liên hệ đều được chữa lành.  
“Ta là GIÊ-HÔ-VA Đấng chữa lành cho người.” Xuất 15:26

**Giê-hô-va-Tsidkenu**

**“Đức GIÊ-HÔ-VA tha thứ!**

Tôi được tha thứ. Ngài chấp nhận tôi và ban cho tôi sự sống mới.  
“Đức GIÊ-HÔ-VA là sự công chính của tôi.” Giê-rê-mi 23:6

**Giê-hô-va-Ni-xi**

**“Đức GIÊ-HÔ-VA chiến thắng!**

Tôi đưa tay lên hướng về Ngài. Ngài giúp tôi thắng hơn các thế lực.  
“Đức GIÊ-HÔ-VA ban cho tôi sự chiến thắng.” Xuất 17:15

**Giê-hô-va-Shalom**

**“Đức GIÊ-HÔ-VA là sự bình an!**

Tôi không sợ hãi. Ngài khiến mọi sự đều tốt đẹp.  
“Ôi, tôi đã thấy thiên sứ/sự bình an của Đức GIÊ-HÔ-VA.” Các Quan Xét 6:22

### **Đức Chúa Con**

**Ra-bi/Tiên tri**

**“Chúa GIÊ-XU dạy dỗ tôi!**

**Sozo/Đấng Giải cứu**

**“Chúa GIÊ-XU giải cứu tôi!**

**Kurios/Thầy**

**“Chúa GIÊ-XU dẫn dắt tôi!**

### **Đức Thánh Linh**

**Dẫn dắt**

**“Đức THÁNH LINH mạc khải cho tôi!**

**Biện hộ**

**“Đức THÁNH LINH khích lệ tôi!**

**Ruach**

**“Đức THÁNH LINH ban năng lực cho tôi!**

### **3. Viết lời Cầu nguyện**

Hãy tưởng tượng bạn đang viếng thăm Ronda, 37 tuổi, đang được xếp lịch phẫu thuật đại tràng. Chị tỏ ra lo lắng về mức độ khúc ruột bác sĩ cần phải cắt bỏ. Chị lo lắng về phí tổn và người sẽ lo cho con cái cùng nhà cửa khi chị về nhà. Hãy viết lời cầu nguyện cân đối bạn có thể cùng cầu nguyện với chị.

**Tôn thờ**

**Xưng nhận**

**Cảm tạ**

**Ước muốn Chân thành**

### **4. Nói lời Chúc lành**

Tưởng tượng bạn đang kết thúc thời gian viếng thăm Ronda. Hãy nói lời chúc lành diễn tả điều Đức Chúa Trời đang chuẩn bị làm cho chị ấy.



## Kinh Thánh và Văn Phẩm Cơ Đốc

### Chia sẻ Kinh Thánh

Người quản lý kho tàng xứ Ê-thi-ô-bi, một hoạn quan đầy uy quyền phục vụ nữ hoàng Ê-thi-ô-bi lên Giê-ru-sa-lem để thờ phượng, và đang trên đường trở về. Ngồi trong xe, ông đọc lớn tiếng từ sách tiên tri Ê-sai. Thánh Linh phán với Phi-líp, “Hãy lại gần và đi theo xe đó.” Phi-líp chạy tới, nghe người ấy đang đọc từ tiên tri Ê-sai; vì thế, ông hỏi, “Ông có hiểu lời mình đang đọc không?” Người ấy đáp, “Làm sao tôi hiểu được, nếu chẳng ai chỉ dạy cho tôi?” Sau khi cùng đọc chung một phân đoạn từ Ê-sai, hoạn quan hỏi Phi-líp, “Ê-sai đang nói về chính mình hay nói về người khác?” Vậy là Phi-líp bắt đầu từ khúc Kinh Thánh đó, và dùng nhiều phân đoạn khác để nói cho người này Tin Mừng về Chúa Giê-xu. Trong khi đi đường tới một chỗ có nước, hoạn quan nói, “Xem kia! Có nước đó! Sao không làm báp têm cho tôi đi?” Người ra lệnh dừng xe lại, rồi cùng bước xuống nước và Phi-líp làm báp têm cho người.

Công Vụ Các Sứ Đồ 8:26-38

### Kinh Thánh là gì?

Kinh Thánh là đồ nghề thiết yếu của chúng ta! Sứ đồ Phao Lô nói dụng cụ này “được Đức Chúa Trời soi dẫn và có ích cho việc dạy chân lý, khiển trách sự lạc sai, sửa lỗi lầm, dạy lối sống đúng, để người phục vụ Đức Chúa Trời có thể hoàn toàn đủ phẩm chất và được trang bị để làm mọi thứ việc lành.”<sup>xlviii</sup> Tác giả Hê-bơ-rơ nói tiếp, “Lời Đức Chúa Trời là hằng sống và tích cực. Sắc bén hơn gươm hai lưỡi, xuyên thấu thậm chí chia hồn với linh...phán xét tư tưởng cùng thái độ của tâm lòng.”<sup>xlix</sup>

Kinh Thánh là dụng cụ thực tế đề cập cùng những mối quan tâm chúng ta vẫn còn có ngày nay. Thi Thiên đề cập toàn bộ mọi cung bậc xúc cảm của con người từ tuyệt vọng tới phấn chấn, từ giận dữ Đức Chúa Trời tới yêu mến Ngài. Các sách Phúc âm kể cho chúng ta về cách Đức Chúa Trời đã đến trong hình hài loài người để chữa lành, nuôi nấng, tha thứ và dạy chúng ta cách sống. Xuyên suốt Thánh Kinh, chúng ta có được những lời bảo đảm cùng lời hứa của Đức Chúa Trời vốn có thể là niềm an ủi lớn, cho những người đang gặp khốn khổ, áp bức, xung đột, buồn đau, bệnh tật, thảm cảnh, và cuối cùng là chính sự chết.

Kinh Thánh kể cho chúng ta về những con người có thật với những vấn đề có thật, cần những lời giải đáp đích thật.

A-ĐAM có vấn đề đổ lỗi cho người khác.

CA-IN lâm vào bạo lực và giết người.

NÔ-Ê có vấn đề thích rượu chè.

ÁP-RA-HAM có vấn đề nói dối.

MÔI-SE có vấn đề nóng tính.

ĐA-VÍT vật lộn với ham muốn tình dục.

PHI-E-RƠ thường ăn nói hấp tấp.

THÔ-MA khổ sở vì những cơn hoài nghi.

## Mục đích của Kinh Thánh là gì?

Trong Kinh Thánh, chúng ta được giới thiệu với một Đức Chúa Trời thánh khiết vừa là nền tảng cho toàn bộ luật đạo đức, lại vừa là một Đức Chúa Trời quan tâm đối xử với chúng ta như người cha yêu thương, cho biết Đức Chúa Trời này đã nghe tiếng kêu của dân Ít-ra-ên đang khốn khổ trong cảnh nô lệ, Ngài đã dẫn dắt họ ra sao qua những lúc hiểm nguy và giúp họ trở thành một dân tộc có sứ mạng mang phước hạnh cho toàn thế gian. Họ đã thất bại, không làm nguồn phước cho toàn thế gian, vì vậy chúng ta được biết qua Chúa Giê-xu Christ cùng hội thánh, Đức Chúa Trời sẽ làm công việc của Ngài trên toàn thế gian.

Mục đích chính của Kinh Thánh là giới thiệu Chúa Giê-xu Christ cho chúng ta. Chúng ta biết Đức Chúa Trời đã sai Con Ngài là Giê-xu trở thành người mang đến tình yêu, sự chữa lành, hi vọng, sự tha thứ, cùng sự sống mới cho thế gian. Sứ đồ Giăng tóm lược công việc làm của Chúa Giê-xu khi ông nói, “Vì Đức Chúa Trời yêu thương thế gian đến nỗi đã ban Con một của Ngài, hầu cho hễ ai tin Con ấy không bị hư mất mà được sự sống đời đời.”<sup>1</sup>

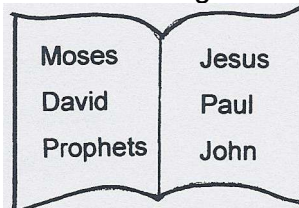
Trong khi chúng ta kể những chuyện tích về Chúa Giê-xu, người cần chăm sóc có thể được khích lệ, khi biết rằng họ không cô đơn trong nỗi khổ. Chúa Giê-xu có thể hòa mình và đồng cảm với họ và hiện đang biện hộ với Cha thay cho họ. Hiểu biết này có thể vô cùng hữu ích cho bất kỳ người nào cần được chăm sóc.

Kinh Thánh cần được sử dụng thận trọng và khéo léo. Kenneth Haugk khuyên, “Kinh Thánh không được dùng để sỉ vả, điều khiển, hoặc tấn công người khác theo xét đoán riêng của mình. Ngược lại, phải chia sẻ Kinh Thánh với họ để mang lại sự bảo đảm, phải đối đầu họ khi cần thiết, để giúp họ hiểu biết sâu sắc hơn, và củng cố mối liên hệ giữa họ với Đức Chúa Trời, ngay giữa hoàn cảnh hiện tại của họ. Giống như bạn cần chọn lời cầu nguyện để đáp ứng nhu cầu cụ thể của người nào, thì cũng nên hướng việc chia sẻ các nguyên tắc cùng phân đoạn Thánh Kinh theo từng nhu cầu cụ thể của họ. Nhu cầu của họ nên quyết định cách bạn sử dụng Kinh Thánh.”<sup>2</sup>

## Chúng ta giải thích Kinh Thánh như thế nào?

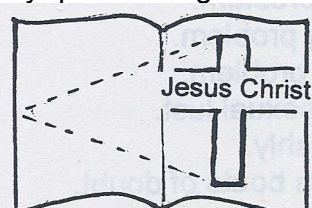
Trong khi nhiều người có cái gọi là Kinh Thánh “phẳng” và xem mọi phân đoạn đều có thẩm quyền gần như nhau, thì cách hữu ích hơn, ấy là xem Chúa Giê-xu là sự bày tỏ Đức Chúa Trời cùng ý muốn Đức Chúa Trời, cách trọn vẹn nhất. Trong khi Kinh Thánh là nguồn thông tin về Đức Chúa Trời và công việc cứu rỗi của Đức Chúa Trời, thì Chúa Giê-xu là mẫu mực và thẩm quyền tối hậu của chúng ta. Chính trong mối liên hệ với Ngài mà chúng ta được trợ giúp hiệu quả nhất. Có thể lập biểu đồ chỉ hai cách thường dùng để giải thích Kinh Thánh như sau:

Kinh Thánh Phẳng



Cựu Ước và Tân Ước bằng nhau  
Mô-i-se, Đa-vít, Các tiên tri,  
Giê-xu, Phao-lô, Giăng

Kinh Thánh xoay quanh Đấng Christ



> > > Đức Chúa Giê-xu <<<<

Kinh Thánh cần được đọc và sử dụng trong tinh thần của Chúa Giê-xu. Đức Chúa Trời tự mạc khải chính Ngài đầy đủ hơn theo thời gian, qua Áp-ra-ham, Môi-se, Đa-vít và các tiên tri. Ngài bày tỏ chính mình Ngài cùng ý muốn Ngài cách toàn vẹn nhất qua Chúa Giê-xu Christ. Tác giả thư Hê-bơ-rơ nói, “Trong quá khứ, Đức Chúa Trời phán với tổ phụ chúng ta qua các tiên tri nhiều lần và bằng nhiều cách, nhưng trong thời kỳ sau rốt, Ngài phán với chúng ta qua Con Ngài...là đại diện chính xác của bản thể Ngài, nâng đỡ muôn vật bởi lời đầy quyền năng của Ngài.”<sup>iii</sup>

Kinh Thánh nhất quán trong việc lên án tội lỗi cùng sự bất công. Tuy nhiên, đôi lúc Kinh Thánh cũng đưa ra hình ảnh thật khắc nghiệt, sinh động và thậm chí là tàn bạo để xử lý tội lỗi cùng bất công. Trong khi làm việc với người cần chăm sóc, chúng ta cần giải thích những phân đoạn này theo quan điểm tập trung vào Đấng Christ. Khi được hỏi về bạo lực trong Kinh Thánh, chúng ta có thể hỏi, “Chúa Giê-xu sẽ xử lý trường hợp này như thế nào?”

## **Làm sao để chúng ta có thể sử dụng Kinh Thánh được hiệu quả?**

Bài tập áp dụng, “Dùng Kinh Thánh để Làm Mục vụ Chăm sóc.” gợi ý rằng Kinh Thánh có thể đặc biệt hữu ích theo ba cách. Ba cách này có thể dùng làm chỉ nam.

Trước hết, người cần chăm sóc có thể băn khoăn với khái niệm về Đức Chúa Trời. Hãy chọn một câu Kinh Thánh giúp xây dựng một khái niệm hữu ích về Đức Chúa Trời. Hãy thoải mái, nói về bản tánh của Đức Chúa Trời.

Thứ hai, kể một câu chuyện ghi trong Kinh Thánh có thể giúp ích cho người cần chăm sóc. Chọn một câu chuyện có liên quan với hoàn cảnh của người ấy. Hoặc nhớ thuộc lòng, hoặc cứ thoải mái mở ra đọc.

Thứ ba, bạn có thể khích lệ người cần chăm sóc bằng lời hứa. Có thể là lời hứa về sự hiện diện của Đức Chúa Trời, về công lý của Ngài hoặc về hi vọng đời đời trong Ngài.

Dùng mảnh giấy để làm dấu những phân đoạn thích hợp, giúp bạn khỏi phải cuống cuống lật tới lui, tìm phân đoạn thích hợp. Hãy giữ một bảng liệt kê những phân đoạn thích hợp trong Kinh Thánh để giúp bạn chọn ra thật nhanh và dễ dàng, phân đoạn đáp ứng nhu cầu của người cần chăm sóc. Có thể bạn muốn nhớ thuộc lòng những phân đoạn này.

Có thể có những lúc bạn và người cần chăm sóc muốn thảo luận lâu dài một phân đoạn Kinh Thánh. Nếu phân đoạn xoay quanh nhu cầu của người đó, thì dành nhiều thời gian thăm viếng để nói về một hoặc hai phân đoạn Kinh Thánh, cũng chẳng phải là lãng phí. Nếu nghiên cứu một phân đoạn Kinh Thánh, bạn hãy lắng nghe thật nhiều. Đừng giảng một bài. Hãy để người cần chăm sóc suy nghĩ về ý nghĩa của phân đoạn đối với hoàn cảnh sống của người đó.

## **Bạn có thể tự vấn những vấn đề nào?**

Cuộc sống đầy đầy nhiều vấn đề. Khi con người ở Đông Nam Á đối diện vấn đề, thì mục sư và người chăm sóc trong tôn giáo, thường là những người trước tiên được



tìm tới nhờ cứu giúp. Là mục sư hoặc người chăm sóc, bạn có thể đoán trước ít ra là một số vấn đề sau đây, sẽ nhờ bạn tư vấn.

Phá thai	Ngoại tình	Hành vi Lạm dụng
Nghịch cảnh	Lão hóa	Nghiện rượu
Giận dữ	Bắn khoăn	Từ bỏ niềm tin
Cay đắng	Nuôi con	Chọn Ban đời
Trầm cảm	Ly hôn	Nghiện Ma túy
Nghi ngờ Lời Đức Chúa Trời	Nghi ngờ sự Cứu rỗi của chính mình	Ganh tị
Sợ hãi	Khó khăn Tài chánh	Nghiện Ăn
Cờ bạc	Đau buồn	Tội lỗi
Đồng tính	Cảm giác Tồn thương	Tự ti
Liên hệ với người khác	Chấn thương trong cuộc Sống	Cô đơn
Tham muốn	Nói dối	Khó khăn trong Hôn nhân
Sức khỏe Tinh thần	Khủng hoảng tuổi Trung niên	Ma thuật
Làm cha mẹ	Thai nghén và Sinh con	Chuẩn bị cho Hôn nhân
Tìm kiếm Ý muốn Đức Chúa Trời	Tình dục Trong Hôn nhân	Tình dục Ngoài Hôn nhân
Đau ốm	Độc thân	Tăng trưởng Thuộc linh
Những Năm Cuối Đời	Tội Không thể Tha thứ	Tự sát
Chọn nghề	Những Vấn đề Việc Làm	Lo lắng
Di cư	Sợ Chiến tranh	Đe dọa Tôn giáo

Điều đáng buồn là hai trong số ba người cố gắng tư vấn những vấn đề này, thường lại không hiệu quả trong công việc mình.<sup>liii</sup> Thay vì lắng nghe người cần chăm sóc và giúp họ thể hiện vai trò là chủ nhân của vấn đề, thì các mục sư và người chăm sóc Cơ đốc lại quá nặng về việc cho lời khuyên bảo. Có chỗ rất khiêm tốn cho những lời khuyên bảo không được yêu cầu! Nếu muốn đưa ra lời khuyên bảo, thì cần phải có lời yêu cầu.

## Làm sao để sử dụng Kinh Thánh hiệu quả trong lúc tư vấn?

Tư vấn là đàm thoại hướng tới mục tiêu và tập trung vào vấn đề, chủ yếu tập chú vào nhu cầu của một người. Trong chỉ nam toàn diện tựa đề *Christian Counseling [Tư Vấn Cơ đốc]*, Gary R. Collins chỉ giáo cặn kẽ cách dùng Kinh Thánh khi tư vấn những người quan tâm đến sự giận dữ, hôn nhân, nghề nghiệp, tình dục, đau buồn và trên 20 vấn đề khác. Bob Moorhead tự tin nói, “Bạn và tôi sẽ không bao giờ đối diện một vấn đề nào trong cuộc đời này mà Kinh Thánh cuối cùng không đưa ra một giải pháp, hoặc trực tiếp hoặc gián tiếp.”<sup>liiv</sup>

Trước khi chia sẻ Kinh Thánh, bạn cần triển khai mối liên hệ với người cần chăm sóc. Việc này bao gồm cẩn thận lắng nghe mối quan tâm của người ấy, đáp ứng những tình cảm của họ, rồi tóm lược điều bạn hiểu là vấn đề.

Nếu vấn đề được trình bày là giận dữ, bạn có thể cho họ biết giận dữ được nhiều lần đề cập trong Kinh Thánh (600 lần chỉ trong Cựu Ước!) Sau khi nghiên cứu riêng, bạn có thể giúp người cần chăm sóc hiểu và nói về nguyên nhân giận dữ, ảnh hưởng của giận dữ, nhu cầu tha thứ khi giận dữ trở thành tàn phá và cách có thể ngăn ngừa những cơn giận mới.

Cụ thể hơn, bạn có thể dùng Kinh Thánh để nêu rõ rằng:

- Cơn giận của con người là chuyện bình thường và không hẳn là tội lỗi. Con người được tạo dựng theo hình ảnh Đức Chúa Trời, được ban cho xúc cảm, kể cả giận dữ. Giận bất công là đúng và tốt. Ê-phê-sô 4:26 khích lệ chúng ta “Giận nhưng đừng phạm tội.”
- Cơn giận của con người có thể gây nguy hại và vì vậy, thường bị Kinh Thánh lên án. Giận có thể dẫn tới trả thù, lạm dụng qua lời nói, các sự bất lương. Các bạn có thể cùng nhau xem những phân đoạn khích lệ chúng ta “ngưng giận dữ” (Thi Thiên 37:8) hoặc ít nhất là “chậm” giận (Châm Ngôn 16:32).
- Cơn giận của con người phải được nhìn nhận và kèm chế. Phải kèm chế những cơn giận dữ. Điều này thấy rõ trong Thi Thiên 73, nơi tác giả cay đắng vì kẻ ác có vẻ thành công, nhưng khi đối diện Đức Chúa Trời, tác giả có cách nhìn mới hơn, về điều có vẻ như bất công trên đời này.

Bob Moorhead trong *Counsel Yourself and Others [Hãy Tự Tư Vấn Bạn và Người Khác]*, khuyến khích chúng ta tin tưởng sử dụng Kinh Thánh. Ông nói, “Kinh Thánh hoàn toàn được cảm hứng và có thẩm quyền. Những lẽ thật của Kinh Thánh không hề thay đổi, cũng không hề chấm dứt. Đó là giải pháp cho những vấn đề sâu xa nhất trong cuộc sống.”<sup>lv</sup> Tuy đúng là như vậy, nhưng không bao giờ được dùng Kinh Thánh theo cách đơn giản. Chúng ta cần chẩn đoán nhu cầu rồi sử dụng Kinh Thánh làm nguồn giúp đáp ứng nhu cầu đó.

Chúng ta phải sử dụng Kinh Thánh cách thích hợp, theo nhu cầu. Khi chúng ta lấy Kinh Thánh ra, có thể khiến người cần chăm sóc e ngại rằng bạn sắp sửa đập người ấy bằng một loạt những câu Kinh Thánh hoặc xét đoán. Hãy để Kinh Thánh bên cạnh bạn, hoặc để trong túi xách, thay vì để giữa bạn với người đó.

Trong Đại Mạng Lệnh, Chúa Giê-xu phán bảo chúng ta dạy cho các môn đồ mới “vâng giữ mọi điều Ta đã truyền cho các ngươi.”<sup>lvi</sup> Điều này nhắc nhở chúng ta rằng cuộc đời cùng những lời dạy của Chúa Giê-xu phải luôn luôn là trọng tâm.

## **Buổi tư vấn sẽ như thế nào?**

Nếu có người đến xin tư vấn, thì bố cục sau đây có thể hữu ích. Xem tờ mẫu ở trang 99.

### **1. Nhận diện Vấn đề**

- Sử dụng TCMNT để cẩn thận lắng nghe.
- Liệt kê những vấn đề chính và phụ.
- Chọn vấn đề nóng cốt

### **2. Ai gây ra vấn đề này?**

- Liệt kê mọi người có dính líu tạo ra vấn đề.
- Người cần bạn chăm sóc chịu trách nhiệm phần nào?

### 3. Ai chịu ảnh hưởng của vấn đề?

- Nhận diện mọi người bị ảnh hưởng.
- Người cần chăm sóc bị ảnh hưởng ra sao?

### 4. Nghiên cứu

- Nghiên cứu Kinh Thánh cùng tài liệu khác liên quan đến vấn đề.
- Yêu cầu người cần chăm sóc nghiên cứu Kinh Thánh liên quan đến vấn đề
- Chuẩn bị cho lần gặp kế tiếp.

### 5. Viêt ra Kế hoạch Hành động

- Hỏi, “Bạn muốn thay đổi điều gì?”
- Hỏi, “Bạn sẵn sàng và có khả năng làm gì?”
- Giúp người cần chăm sóc viết hai hoặc ba mục tiêu CĐCTX.

### 6. Thỏa thuận với nhau về Lần Gặp Kế Tiếp

- Sẽ gặp nhau ở đâu và khi nào?
- Bạn mong đợi sự tiến bộ nào từ người cần chăm sóc?
- Người cần chăm sóc mong chờ gì nơi bạn?

Mục sư và người chăm sóc bị kiệt sức khi nhận quá nhiều trường hợp tư vấn. Điều này đặc biệt đúng ở Đông Nam Á, nơi có nhiều đe dọa và chấn thương. Mục sư có lẽ phải hạn chế chỉ tư vấn mỗi lúc hai hoặc ba trường hợp. Nhà tư vấn chuyên nghiệp thì cho từ mười hai tới hai mươi khách hàng là cả một gánh nặng.

Qui luật chung cho mục sư là, nếu vấn đề cần hơn ba buổi tư vấn, thì nên giới thiệu người cần chăm sóc cho nhà tư vấn chuyên nghiệp toàn thời gian. Do có khó khăn trong việc chuyển người cần chăm sóc, sau khi đã thiết lập mối liên hệ, một số mục sư quyết định chuyển hay không chuyển ngay từ lần gặp đầu tiên.

Đôi khi cũng khó tìm được các nhà tư vấn chuyên nghiệp tin tưởng được, ở Đông Nam Á, và vì lý do này, tốt hơn là Mục sư nên tìm hiểu, phỏng vấn và triển khai mối liên hệ thường xuyên với các nhà tư vấn chuyên nghiệp, trước khi phải đối diện với khủng hoảng.

## Sử dụng văn phẩm Cơ đốc như thế nào cho có hiệu quả?

Văn phẩm Cơ đốc không nên là món thay thế, khi ai đó cần lắng tai biết lắng nghe hoặc cần sự tư vấn. Nhưng văn phẩm có thể là nguồn phụ hữu ích đối với nhiều người. Sau khi viếng thăm bệnh nhân trong bệnh viện hoặc sau buổi tư vấn, việc hữu ích là chia sẻ một tờ bươm hoặc một loại văn phẩm khác cho người cần chăm sóc. Bạn cần cố gắng để sẵn nhiều loại tờ bươm hữu ích cho những người đang gánh chịu đau buồn, trầm cảm, chấn thương, thiếu đức tin hoặc những khó khăn khác. Tại Mỹ những nguồn như vậy được nhiều cơ quan cung cấp, kể cả ACTS Communications.<sup>lvii</sup>

Điều hữu ích cho người cần chăm sóc và hội chúng là nên đọc những sách Cơ đốc hay, để giúp họ làm những môn đồ tăng trưởng trong Đấng Christ. Trong quá khứ, những sách này rất hạn chế ở nhiều nơi vùng Đông Nam Á, nhưng hiện nay ngày

càng có nhiều đầu sách trong nhiều ngôn ngữ. Bạn có thể khôn ngoan tự kiếm cho riêng mình những sách về hôn nhân và gia đình, các chứng nghiện, chấn thương, tư vấn Cơ đốc căn bản, cùng những đề tài cụ thể khác. Bạn cũng có thể gây quỹ cho một thư viện nhỏ trong hội thánh hoặc thu phí để bù đắp chi phí mua sách.

Điều hay, là nên tìm hiểu loại sách (và ngay cả phim ảnh cùng âm nhạc) người ta đang đọc, và trao đổi với họ về điều họ đang đọc. Sách có thể hữu ích, nhưng có những lúc sách cũng có thể khiến người ta cảm thấy họ sẽ chẳng bao giờ đạt tới trình độ tác giả đã đạt được, hoặc cũng có thể sách thuộc loại dỏm, hoặc loại tài liệu viết dở. Vì vậy, trao đổi với người cần chăm sóc và thuộc viên hội thánh về điều họ đang tiếp thu, luôn luôn là việc làm hữu ích.

# Bài Tập Áp Dụng

## 1. Dùng Kinh Thánh để Làm Mục vụ Chăm sóc<sup>lviii</sup>

Ghi tên người trong hội thánh hoặc gia đình của bạn, đã có những kinh nghiệm sau đây. Suy nghĩ xem các câu Kinh Thánh này có thể, hoặc sẽ giúp ích ra sao.

<b>Bản tánh Đức Chúa Trời để bạn Chia sẻ:</b>	<b>Câu Chuyện Kinh Thánh bạn có thể Kể</b>	<b>Lời Hứa trong Kinh Thánh bạn có thể Gửi lại</b>
Đức Chúa Trời là Đáng quan tâm đến chúng ta trong cơn đau buồn	<b><u>Cái Chết của Người Thân</u></b> Chúa Giê-xu thương xót góa phụ có con trai một qua đời. Lu-ca 7:11-15	Ngài sẽ lau ráo nước mắt. Khải Huyền 21:4
Đức Chúa Trời là Đáng biết nỗi sợ chết.	<b><u>Đổi diện Cái Chết của Mình</u></b> Chúa Giê-xu cầu nguyện trong vườn trước lúc phải chết. Ma-thi-ơ 26:36-46	Ta sẽ làm cho người ấy sống lại trong ngày cuối Giăng 6:40
Đức Chúa Trời là Đáng quan tâm tới người thân của chúng ta	<b><u>Bình tình của Người Thân</u></b> Một ông yêu cầu Chúa Giê-xu đến chữa lành cho con gái. Mác 5:22-24, 35-43	Đức Giê-hô-va sẽ nâng người khỏi giường bệnh Thi Thiên 41:3
Đức Chúa Trời là Đáng quan tâm nhu cầu chúng ta	<b><u>Vấn đề Tài chánh</u></b> Một góa phụ chẳng còn gì ngoài một chút dầu trong bình. 2 Các Vua 4:1-7	Xem hoa huệ mọc như thế nào. Ma-thi-ơ 6:28-30
Đức Chúa Trời là Đáng vẫn yêu thương chúng ta sau mọi lỗi lầm của chúng ta	<b><u>Cảm thấy Tôi lỗi</u></b> Chúa Giê-xu tha thứ Phi-e-rơ và phục hồi ông về vị trí môn đồ Mác 14:66-72; Giăng 21:1-19	Chúng ta được xưng công chính, chỉ nhờ ân sủng. Rô-ma 3:24
Đức Chúa Trời là Đáng quan tâm người bị xã hội hắt hủi.	<b><u>Cảm thấy Vô Giá Trị</u></b> Người nữ Sa-ma-ri bị khinh khi và hắt hủi, được ban cho sự cứu rỗi. Giăng 4:5-26	Ngài truất ngôi kẻ thống trị và cất nhắc người khiêm nhường. Luc. 1:52
Đức Chúa Trời là Đáng biết sự hắt hủi của gia đình.	<b><u>Rắc rối với Gia đình</u></b> Bà con Chúa Giê-xu chế giễu Ngài, buộc tội Ngài muốn tạo cho mình danh Mết-si-a. Giăng 7:1-5	Dù cha mẹ từ bỏ tôi, nhưng Đức Giê-hô-va sẽ tiếp nhận tôi. Thi Thiên 27:10
Đức Chúa Trời là Đáng ban sức cho chúng ta kháng cự	<b><u>Đổi diện Cám dỗ</u></b> Vợ Phô-ti-pha tìm cách quyến dụ Giô-sép là người có sức kháng cự	Ngài sẽ mở đường cho ra khỏi. 1 Cô-rinh-tô 10:13

## 2. Thực tập Dùng Mẫu Giải quyết Vấn đề

Chia từng cặp, một người làm Người Cần Chăm sóc, chia sẻ vấn đề, còn người kia làm người tư vấn chăm sóc.

### Mẫu Giải quyết Vấn đề

Vấn đề của Người Cần Chăm sóc    Ai gây ra Vấn đề?    Ai bị ảnh hưởng bởi vấn đề

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Điều Người Cần Chăm sóc Muốn

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Điều Người Cần Chăm sóc Sẵn sàng Làm

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Kế hoạch Hành động của Bạn

1. \_\_\_\_\_  
Việc người cần chăm sóc sẽ làm                      ngày nào làm xong
2. \_\_\_\_\_  
Việc người cần chăm sóc sẽ làm                      ngày nào làm xong
3. \_\_\_\_\_  
Việc người chăm sóc sẽ làm                              ngày nào làm xong

Lần Gặp Kế tiếp

Ngày Tháng: \_\_\_\_\_ Thời gian: \_\_\_\_\_ Nơi chốn: \_\_\_\_\_



## Tha Thứ

### Tha Thứ Nhau

*James, chủ tọa hội chúng, và Ralph, trưởng ban chấp sự, không nói chuyện với nhau. Họ bất đồng ý kiến với nhau, trong buổi họp ban trị sự vừa qua, James đã nặng lời với Ralph. Là mục sư, tôi nói chuyện với James, nhưng anh không công nhận mình sai lầm, bảo rằng những gì anh nói trong buổi họp là đúng. Sau đó, tôi nghe Ralph nói lời cay đắng với James. Tôi nhắc lại cảm nghĩ của Chấp sự Ralph đối với Chủ tọa James và khuyên James nói chuyện với Ralph. James từ chối, và cảm thấy tôi đứng về phe Ralph. Tôi thấy mình bị kẹt chính giữa, nên sắp xếp cho hai bên trực tiếp gặp nhau. Trong buổi họp, tôi mời mỗi bên nhắc lại những lời họ nói với nhau trong buổi họp, cùng với những cảm nghĩ của họ đối với buổi họp đó. Sau một hồi lâu, James nói, “Tôi biết thái độ khi tôi nói những lời đó trong buổi họp, không đúng. Tôi biết không chỉ làm tổn thương anh mà còn ảnh hưởng mối liên hệ giữa chúng ta và với hội thánh nữa. Tôi rất tiếc. Anh tha thứ cho tôi được không?” James đã nói lời xin lỗi, nhưng Ralph không trả lời. Anh thấy bị tổn thương rất nặng. Sau một phút im lặng, tôi nói, “Anh Ralph à, Anh James đã biết lỗi và xin anh tha thứ. Anh cũng cần đáp lại chứ.” Ralph ngập ngừng rồi bước tới James, nói, “Tôi tha thứ cho anh.” Họ ôm chàng nhau, bắt đầu nói chuyện lại với nhau và công việc hội thánh tiếp tục tiến triển.*

Tin Vui đây là, một trong những tài nguyên phong phú nhất của đức tin Cơ đốc, chính là món quà tha thứ! Phần bài học này sẽ giúp bạn làm người chăm sóc biết lắng nghe lời xưng tội và tha thứ. Lắng nghe xưng tội và tha thứ là một “đồ nghề” giúp chúng ta mang lại sự chữa lành.

Tất cả chúng ta đều đã phạm tội và cần được tha thứ. Chúng ta đã không đáp ứng được điều Đức Chúa Trời và người khác mong đợi nơi chúng ta. Thậm chí chúng ta cũng không đáp ứng được điều chính chúng ta mong đợi nơi bản thân mình. Kết quả là cảm giác tội lỗi và hổ thẹn. Tội lỗi và hổ thẹn là vấn đề rất phổ biến thường gắn liền với việc giúp người cần chăm sóc giải quyết những vấn đề trầm cảm, cô đơn, xung đột trong hôn nhân, nghiện ngập và khi mất người thương yêu.

Khi ai đó cảm thấy mình tội lỗi hoặc hổ thẹn, chúng ta cần bắt đầu công tác bày tỏ sự chấp nhận. Một trong những lo sợ lớn nhất của bất kỳ con người nào, đó là sợ bị hát hủi. Nỗi lo sợ này càng lớn hơn, khi người đó làm điều sai quấy. Chấp nhận là từ thay cho “ân sủng” và đòi hỏi chúng ta phải có thái độ tha thứ đối với người mắc lỗi hoặc người tử thẹn. Kenneth Haugk nói, “Tha thứ trước, là điều kiện tiên quyết tuyệt đối trong chăm sóc. Khó có thể chăm sóc ai, khi chưa tha thứ cho người đó.”<sup>lix</sup>

Chấp nhận đôi khi được gọi là “cách nhìn tích cực vô điều kiện.” Có nghĩa là chúng ta giao tiếp với người cần chăm sóc, bất kể đến lời nói, hành động hoặc dáng vẻ bên ngoài của người ấy. Nhờ loại bỏ điều kiện trước khi chăm sóc, chúng ta tránh được thái độ hạ cố, tỏ ra mình đạo đức. Có thể thực hiện được điều này, vì Đức Chúa Trời đã chấp nhận chúng ta trong chính bản chất của mình. Thái độ “thánh khiết hơn bạn” không chỉ là phi Cơ đốc, mà còn gây hại cho mối liên hệ chăm sóc của chúng ta.



## Điều gì tạo nên cảm giác tội lỗi và hổ thẹn?

Cảm giác tội lỗi là ý thức mình đã làm điều sai quấy. Đây là kinh nghiệm đau xót bên trong và thường tạo nên sự thù địch với bản thân hoặc tự hạ thấp giá trị của mình. Có bốn loại cảm giác tội lỗi.

- **Tội pháp lý** là kết quả vi phạm luật pháp xã hội. Đó là một thực tại khách quan có thể dẫn tới kết quả bị phạt hoặc ngồi tù.
- **Tội xã hội** phát xuất từ việc chúng ta vi phạm qui luật xã hội đòi hỏi. Nếu ai cư xử thô lỗ, chỉ trích thiếu lịch sự hoặc làm ngơ người thiếu thốn, thì chẳng vi phạm luật pháp nào nhưng kết quả có thể là cảm giác tội lỗi và hổ thẹn.
- **Tội cá nhân** xảy ra khi chúng ta vi phạm tiêu chuẩn cá nhân hoặc chống lại sự thúc thúc của lương tâm. Khi những qui luật bên trong hướng dẫn chúng ta bị vi phạm, chúng ta cảm thấy mình tội lỗi.
- **Tội thần học** bao gồm sự vi phạm luật pháp của Đức Chúa Trời. Khi chúng ta vi phạm luật đạo đức của Đức Chúa Trời, chúng ta phạm tội trước mặt Ngài. Kinh Thánh gọi tình trạng này là tội lỗi.

Hổ thẹn là sự kết hợp giữa các cảm giác bị ghét bỏ, mất danh dự, không xứng đáng và ngưng ngưng. Là một dạng tấn công vào chính bản thân mình hoặc tự hạ thấp giá trị của mình, thường do xã hội đổ lỗi, hơn là do chính lương tâm cá nhân mình. Người bị hổ thẹn khi trọng danh dự và thấy khó chịu khi vi phạm những đòi hỏi của xã hội, còn người cảm thấy mình là tội nhân là vì vi phạm những đòi hỏi/tiêu chuẩn của cá nhân mình.

David Augsburger trong *Conflict Mediation across Cultures [Dàn Xếp Xung Đột xuyên Văn Hóa]* nhận xét rằng cảm giác mắc tội và hổ thẹn là “tiến trình kiểm soát hạnh kiểm, xuất hiện trong những năm từ một đến ba tuổi của trẻ con trong mọi nền văn hóa.”<sup>1x</sup> Mắc cảm tội lỗi và hổ thẹn bị ảnh hưởng nhiều bởi những lúc sửa lỗi, kỷ luật và giáo dục với lời “Không được!” của cha/mẹ, của xã hội hoặc của Thánh Kinh.

Chẳng may, một số người chăm sóc không biết cách đối diện vấn đề mắc cảm tội lỗi và hổ thẹn. Có thể họ gọi ý điều đó sẽ tan biến theo thời gian, hoặc cho rằng phải quên đi nguyên nhân gây ra nó, như là chuyện của quá khứ. Tuy nhiên, là người chăm sóc Cơ đốc, chúng ta có cơ hội giúp người cần chăm sóc giải tỏa mắc cảm tội lỗi và hổ thẹn này. Nhờ được giúp thành thật xưng tội, họ có thể nhận được sự tha thứ và giải tỏa được cảm giác mắc tội và hổ thẹn.

### **Phủ nhận là gì?**

Những người khốn khổ vì cảm giác mắc tội hoặc hổ thẹn thường sẽ đi tới chỗ phủ nhận. Phủ nhận tức là từ chối đối diện sự thật. Xem như là cảm giác mắc tội và hổ thẹn, gây ra bởi sự xung khắc, bởi một vấn đề nào, hay bởi tội lỗi, là cảm giác mình không có đâu. Phủ nhận là một cách trốn vụ xung đột hoặc sự thiếu sót của mình.

Phủ nhận diễn ra ở nhiều mức độ khác nhau. Thí dụ, một người phạm tội ác, có thể phủ nhận tội phạm nhưng vẫn sống với cảm giác mắc tội bên trong. Một cặp vợ chồng có thể cư xử tệ với nhau nơi riêng tư nhưng lại phủ nhận điều đó khi nói chuyện với bạn. Một người bệnh nặng có thể phủ nhận rằng cái chết không chắc sẽ tới ngay.

Dù sự phủ nhận như thế, tạm thời giải thoát khỏi cảm giác mắc tội, hổ thẹn hoặc trách nhiệm về một kinh nghiệm tiêu cực, nhưng thường lại khiến cho sự việc càng tồi tệ thêm. Vì vậy, cần phải đối đầu với vấn đề ở đây.

Đối đầu người cần chăm sóc đang phủ nhận, đòi hỏi sự thận trọng rất cao, nếu không thì người ấy sẽ rút lui. Hãy bắt đầu lắng nghe. Để cho người ấy kể lại lời đã nói hoặc việc đã làm. Bạn có thể giúp người ấy khắc phục sự phủ nhận bằng những câu hỏi như, “Tình hình lúc ấy ra sao?” “Ai bị thương?” hoặc “Có thể có những hậu quả nào?”

## **Xưng nhận là gì?**

Xưng nhận là nói ra sự thật. Là người chăm sóc, chúng ta cần giúp người cần chúng ta chăm sóc nói lên sự thật về cảm giác, lời nói hoặc hành động của họ. Họ cần thành thật thú nhận hết, trước mặt Đức Chúa Trời và trước mặt (những) người họ đã xúc phạm. Họ cần được giúp nói hết sự thật về những lựa chọn sai của mình. Nếu họ sai, có nghĩa là phải giúp họ nói họ đã sai. Nếu đó là trách nhiệm của họ, nghĩa là phải giúp họ nhìn nhận vấn đề là do lỗi của họ. Điều này có thể phải nhờ người ngoài cuộc trợ giúp. Khi xưng nhận, cả người phạm lỗi lẫn người bị xúc phạm đều sẽ biết sự thật và sự thật sẽ cho họ được tự do.

Xưng nhận là đồng ý với nhau. Khi xưng nhận với Đức Chúa Trời, chúng ta đồng ý với Ngài về thực trạng của cuộc sống mình và mối liên hệ giữa mình với Ngài. Khi xưng nhận với người nào, chúng ta nói, “Sự thật là như vậy đó.” “Tôi có nói như vậy.” Hoặc “Tôi đã làm như vậy.”

Xưng nhận là bước cần thiết để được tha thứ. Bước ngoặt để giải quyết xung khắc chính là lúc một người có dính líu trong một chuyện, thành thật xưng nhận. Không xưng ra tội lỗi, thì không có sự tha thứ thật. Ngược lại, nếu chúng ta xưng tội mình, thì Kinh Thánh hứa rằng Đức Chúa Trời “là thành tín và sẽ tha thứ chúng ta khỏi mọi điều không công chính.”<sup>ixi</sup>

Thành thật xưng nhận, thường cất đi gánh nặng cảm giác tội lỗi khổng lồ khỏi người cần chăm sóc đã từng phạm lỗi với Đức Chúa Trời hoặc với ai đó. Vì vậy mà Kinh Thánh bảo chúng ta phải “Xưng tội với nhau và cầu nguyện cho nhau, hầu cho anh em được lành bệnh.”<sup>ixi</sup>

Có thể xưng tội theo nhiều cách. Có thể bạn được kêu gọi lắng nghe “Bước Xưng Tội Thứ Năm” của người đang theo học chương trình “Mười Hai Bước” để khắc phục chứng nghiện ngập. Bước này có thể đòi hỏi sự lắng nghe chăm chú, giữ kín chuyện kể về cuộc đời có nhiều lần thất hứa và đổ vỡ trong các mối liên hệ. Khi lắng nghe người cần chăm sóc xưng tội, bạn sẽ góp phần chữa lành người ấy.

## **Chúng ta có thể giúp xưng tội bằng cách nào?**

Khi người cần chăm sóc muốn trút bỏ gánh nặng tội lỗi, bạn hãy dành thì giờ lắng nghe họ! Hãy luôn luôn có mặt, khi người cần chăm sóc bày tỏ những cảm nghĩ về việc đã xảy ra. Hãy ngồi thoải mái gần bên họ. Luôn nhìn chăm bằng ánh mắt yêu thương. Đặt những câu hỏi mở và đưa ra những đáp ứng phản hồi để khích lệ người đó đụng đến thực chất của những lựa chọn sai lầm của họ.

Hãy tự kỷ luật không cắt ngang câu chuyện người đang kể. Học tập thoải mái trong im lặng. Kenneth C. Haugk trong *Christian Caregiving a Way of Life [Chăm sóc Cơ đốc, một Lối Sống]* nói, “Chỉ nhờ lắng nghe đầy đủ mọi điều người khác nghĩ suy và cảm nhận, rồi giúp họ nhìn thấy hậu quả hành động của mình, bạn có thể thực sự giúp mang gánh nặng của người khác.”<sup>lxiii</sup>

Nếu muốn được tha thứ trọn vẹn, người cần bạn chăm sóc phải xưng tội mình cách trọn vẹn. Người chăm sóc thường dễ tha thứ hoặc xá tội quá nhanh. Haugk đưa ra một minh họa mô tả ba cách lắng nghe lời xưng tội của Jim, một người vừa ly hôn. Jim có những lời chỉ trích rất gay gắt với các con về vợ trước của mình, là mẹ chúng. Kết quả là các con thiếu kính trọng và không nghe lời mẹ. Jim nhận biết việc làm sai quấy của mình và tìm cách xưng nhận tội lỗi cùng sự hổ thẹn của mình cho ba người chăm sóc sau đây. Hai thí dụ đầu, là cách chúng ta không nên làm.

- **Harsh Harry** (“Harry nghiêm khắc”) nghe Jim nói anh hối tiếc về những lời đã nói với các con và những lời đó đã hủy phá mối liên hệ nồng ấm giữa chúng với mẹ. Harsh Harry đồng ý với Jim và vội nói ngay, “Điều anh đã làm thật kinh khủng! Anh cần phải giải quyết liền đi. Anh có xin Chúa tha thứ cho mình chưa?” Do quá vội và khắc nghiệt, Harsh Harry không để cho Jim nói hết những hành động cùng cảm nghĩ của mình, do đó cảm giác tội lỗi và hổ thẹn của anh không thể hoàn toàn được giải tỏa.

- **Libertine Larry** (“Larry dễ dãi”) lắng nghe câu chuyện của Jim nhưng lại quá khoan dung. Anh nói, “VẬY là anh đã phạm lỗi. Nhưng là Cơ Đốc nhân, anh cần nhớ rằng Đức Chúa Trời tha thứ tội lỗi chúng ta. Anh đã nhìn nhận điều sai trái của mình, và chắc chắn đã được tha thứ về chuyện đã xảy ra.” Đáng tiếc là Libertine Larry cũng không để cho Jim hoàn toàn xưng ra hết mọi hành động cùng cảm giác tội lỗi sâu xa với nỗi buồn tin kính của mình. Jim không kinh nghiệm sự tha thứ hoàn toàn được.

- **Caring Cary** (“Cary săn sóc”) thận trọng lắng nghe trong khi Jim kể lại mọi điều anh đã nói với các con và điều đó đã hủy phá sự kính trọng của các con đối với mẹ chúng ra sao. Trong khi Jim kể lại, Cary phản hồi đáp ứng gần như từng câu nói của Jim với những nhận xét như, “Anh cảm thấy giận chính mình.” “Anh biết việc mình làm là không đúng,” và “Anh muốn xin Chúa và vợ trước của anh tha thứ cho anh.” Caring Cary không tạo sự thoải mái cho Jim, ngay cả khi Jim bắt đầu khóc. Anh không bỏ qua lời xưng tội của Jim bằng cách vội vã hấp tấp nói lời xá tội. Chờ xưng hết tội rồi, Cary mới giúp Jim cầu nguyện với Đức Chúa Trời và lập kế hoạch xin vợ cũ tha thứ.

Sau đây là một thí dụ khác, giúp xưng tội. Một cô gái 17 tuổi, chưa kết hôn, đang mang thai, đến xin bạn tư vấn. Cô gái nói, “Tôi không biết nói sao, nhưng tôi đang có thai. Bây giờ tôi phải làm sao? Tôi cảm thấy kinh khủng quá! Tôi ước chết cho rồi.” Có thể bạn sẽ đáp ứng, “Có vẻ như em giận dữ về chuyện đã xảy ra.” Cô ta nói, “Cuộc đời tôi là một tai họa! Nhưng chuyện tồi tệ nhất vẫn chưa tới đâu. Tôi chưa kể cho cha mẹ tôi nghe. Họ sẽ nói sao đây? Họ sẽ từ tôi. Có lẽ chính chị cũng cảm thấy muốn hắt hủi tôi.” Bạn có thể tạo cơ hội cho cô gái xưng tội tiếp, khi bạn nói, “Tôi ngạc nhiên về chuyện em đã kể cho tôi nghe, nhưng chắc chắn là tôi không hắt hủi em đâu. Tôi muốn ủng hộ em và giúp em vượt qua hoàn cảnh này.”<sup>lxiv</sup>

## **Xưng tội bao gồm những chi tiết cụ thể nào?**

Ken Sande, Chủ tịch của hội Mục Vụ Người Hòa Giải [Peacemaker Ministries], cung ứng chỉ nam cụ thể sau đây, cho lời xưng tội hiệu quả.<sup>lxv</sup> Bạn có thể áp dụng chỉ nam này với một người cần chăm sóc đang cảm thấy tội lỗi.

1. **Xưng ra với từng người có liên quan.** Theo nguyên tắc chung, người có tội nên xưng ra với từng người bị ảnh hưởng trực tiếp bởi việc làm sai trái của mình. Vì mọi tội đều là xúc phạm Đức Chúa Trời bằng cách vi phạm ý muốn Ngài, nên trước tiên phải xưng tội với Đức Chúa Trời. Lấy thí dụ, Đa-vít gieo mình trước lòng thương xót của Đức Chúa Trời với lời cầu xin: “Lạy Đức Chúa Trời, xin thương xót tôi, tùy lòng yêu thương không suy tàn của Ngài, theo lòng thương xót lớn của Ngài, xin hãy xóa các sự vi phạm tôi!”<sup>lxvi</sup>

Nếu người cần chăm sóc chỉ sai phạm với một người, thì đó là người duy nhất cần nghe lời xưng tội. Nếu vài người bị tổn thương do hành động của mình, người ấy phải xưng tội với từng người. Thường chỉ nên nói riêng tư với từng người, vì như vậy mới có thể phản hồi và thảo luận riêng.

2. **Tránh các từ nếu, nhưng, và có lẽ.** Cách hủy phá ý nghĩa của lời xưng tội là dùng những từ như vừa kể, để đổ lỗi cho người khác, hoặc có vẻ như giảm thiểu hoặc biện hộ cho tội lỗi. Khi nói, “**Nếu** tôi có làm tổn thương bạn,” ngụ ý người có tội không biết mình có sai quấy hay không. Từ **nhưng** có khả năng loại bỏ hết mọi đã từ nói trước nó. Thí dụ, cô ta có thể nói, **nhưng** lúc ấy tôi đã quá mệt.” Những từ như **có lẽ, dường như hoặc có thể** cho thấy sự miễn cưỡng nhận hoàn toàn trách nhiệm về điều đã nói hoặc làm.

3. **Nhìn nhận cách cụ thể.** Càng cụ thể khi xưng nhận tội, người có tội càng chắc chắn sẽ nhận được sự đáp ứng tích cực. Khi xưng nhận cụ thể, người có tội càng dễ thuyết phục người bị xúc phạm tin rằng người này thành thật đối diện với việc mình đã làm. Nhờ đó người bị xúc phạm dễ tha thứ. Cũng giúp người cần chăm sóc cụ thể hơn, trong lời mình nói hoặc việc mình đã làm để nhận diện rõ ràng hạnh kiểm cần thay đổi.

4. **Cầu xin sự tha thứ.** Lời xưng tội hiệu quả không chỉ nhìn nhận việc làm sai trái, mà còn bày tỏ cụ thể niềm đau buồn tin kính và cầu xin sự tha thứ. Lời yêu cầu tha thứ của người có tội cần đơn giản và càng rõ ràng càng tốt. Người ấy có thể nói, “Tôi biết lời nói sai trái của mình. Tôi rất tiếc về nỗi đau tôi đã gây ra và tôi đến đây để yêu cầu, “Bạn tha thứ cho tôi được không?”

### **Tha thứ là gì?**

Xưng tội là việc người vi phạm làm; còn tha thứ là việc người bị xúc phạm làm. Trong sự tha thứ chân thành, người bị xúc phạm sẽ thảnh thơi hoặc theo cách nào khác, hứa bốn điều đối với người mình đang tha thứ.<sup>lxvii</sup>

“Tôi sẽ không tiếp tục suy nghĩ về sự sai phạm này của bạn nữa.”

“Tôi sẽ không sử dụng sự sai phạm này để nghịch lại bạn.”

“Tôi sẽ không kể cho người khác nghe chuyện này.”

“Tôi sẽ không để cho chuyện này ngăn cách chúng ta với nhau hoặc cản trở mối liên

hệ cá nhân của chúng ta.”

Tha thứ không phải là thụ động quên một hành động, hay là thứ lỗi cách hời hợt cho người phạm lỗi. Tha thứ là một hành động. Đó là cách xử lý sai phạm và tội lỗi. Người tha thứ cố tình và tích cực bỏ qua những tình cảm chống nghịch người phạm lỗi.

Tha thứ là việc làm đắt giá. Tha thứ đòi hỏi người bị xúc phạm nhận lấy hậu quả mà chính người phạm lỗi đáng phải trả giá. Tha thứ đòi hỏi người bị xúc phạm giúp người phạm lỗi giải tỏa mọi cảm nghĩ tiêu cực đối với mình. Có thể là xóa một món nợ người phạm lỗi đáng phải trả. Người tha thứ tự nguyện hút lấy tội lỗi hoặc việc làm sai trái. Chúa Giê-xu nêu gương này cho chúng ta khi Ngài gánh lấy tội lỗi của toàn thế gian. Trên phạm vi nhỏ bé, người bị xúc phạm cũng làm giống như vậy đối với người cầu xin sự tha thứ.

### **Có thể tha thứ theo cách nào?**

Là đại sứ của Đức Chúa Trời, bạn là lỗ tai lắng nghe của Ngài. Khi người cần bạn chăm sóc thành thật xưng ra một lỗi lầm hoặc thất bại, bạn có cơ hội nói thay cho Đức Chúa Trời và khẳng định tội lỗi người đã được tha. Không có tin nào hấp dẫn hoặc biến đổi cuộc đời để chia sẻ với người ấy, hơn là tin Đức Chúa Trời đã tha thứ. Sau lời cầu nguyện xưng tội, bạn có thể đọc câu Kinh Thánh quen thuộc như 1 Giăng 1:9, “Nếu chúng ta xưng tội thì Ngài là thành tín công bình sẽ tha tội chúng ta và tẩy sạch chúng ta khỏi mọi điều không công chính.” Có thể nói thêm, “Bạn đã làm xong điều Đức Chúa Trời đòi hỏi. Tôi bảo đảm bạn đã được Ngài tha thứ. Bạn được tha tội rồi!”

Haugk giải thích, “Khi nói lời tha thứ, người chăm sóc Cơ đốc nói với thẩm quyền trọn vẹn của chính Đức Chúa Trời. Sự kiện tha tội đã thực sự được Chúa Giê-xu Christ thực hiện **qua** người chăm sóc Cơ đốc, phân biệt sự xá tội của bạn với sự xá tội của người chăm sóc ngoài đời. Là người chăm sóc Cơ đốc, bạn nói với tư cách là sứ giả của Vua cao cả.”<sup>lxviii</sup>

Sự tha thứ được ban cho, khi người phạm lỗi yêu cầu, là việc dễ làm nhất. Trường hợp này gọi là Tha Thứ Giao Dịch. “Giao dịch” diễn ra giữa người cần chăm sóc với người bị xúc phạm. Người phạm lỗi xin được tha thứ, còn người bị xúc phạm ban cho sự tha thứ.

Nếu người xúc phạm đến người cần chăm sóc không ăn năn hoặc không xin được tha thứ, người cần chăm sóc vẫn có thể tha thứ cho người. Trường hợp này gọi là Tha Thứ Theo Địa Vị. Người cần chăm sóc đi đến “địa vị” tha thứ thay cho người đã xúc phạm mình. Chúa Giê-xu đã làm điều này khi Ngài nói, “Lạy Cha, xin tha cho họ, vì họ không biết mình làm điều gì” Lu-ca 17:3.

David Augsburger gọi đây là “forgrieving” – vừa tha thứ vừa thương tiếc. Với thái độ “forgrieving” này, người bị xúc phạm bỏ qua lỗi lầm, nhưng đau buồn thương tiếc vì mối liên hệ không thể được phục hồi hoàn toàn.

## Còn bồi thường thì sao?

Được tha thứ không nhất thiết giải tỏa người cần chăm sóc khỏi trách nhiệm bù đắp thiệt hại. Bồi thường là bù đắp hoặc sửa lại sự mất mát, thiệt hại hay thương tổn. Trong Cựu Ước, kẻ phạm lỗi phải “bồi thường đầy đủ cộng với 20 phần trăm giá trị, rồi nộp cho người bị xúc phạm.”<sup>lxi</sup> Ma-thi-ơ kể cho chúng ta câu chuyện Xa-chê, người thu thuế, từng phạm lỗi với dân chúng Giê-ri-cô bằng việc lạm thu. Sau khi gặp Chúa Giê-xu, Xa-chê đã có thay đổi quan trọng trong thái độ cùng cách sống. Ông quyết định bồi thường mọi người đã bị ông gian lận. Thật ra, ông đã quyết định bồi thường gấp bốn lần.<sup>lxx</sup>

Bồi thường chứng tỏ sự hối hận, thành thật, và thái độ mới của người phạm lỗi. Bồi thường tìm cách phục hồi món đã bị hư hại, về lại tình trạng lúc đầu. Điều này giúp người bị hại thấy rằng kẻ gây hại đã thực sự thay đổi và muốn phục hồi lại mối liên hệ. Và cũng làm cho cách cư xử phá hoại trở thành vô ích.

Bồi thường là điểm chính, trong Chương Trình Giảng Hòa giữa Người Phạm Lỗi với Nạn Nhân [Victim-Offender Reconciliation Program (VORP)]. Trong chương trình này:

1. Người phạm lỗi trước pháp luật (thường là lần đầu) được tòa án dân sự chuyển cho một Đội Trung Gian Giữa Người Phạm Lỗi với Nạn Nhân.
2. Cuộc gặp trực tiếp giữa nạn nhân với người phạm lỗi, được sắp xếp.
3. Người phạm lỗi được mời xưng nhận đầy đủ chi tiết về tội trạng. Người phải mô tả chính xác việc mình đã làm cùng động cơ hành động.
4. Người bị xúc phạm (nạn nhân) cho biết tội phạm đã ảnh hưởng cuộc sống tình cảm, thể chất và các mối liên hệ của mình ra sao.
5. Với sự trợ giúp của người điều phối chương trình VORP, người phạm tội xin lỗi và xin được tha thứ, còn người bị hại, được yêu cầu tha thứ.
6. Hai bên thỏa thuận chuyện bồi thường. Có thể là trả chi phí thiệt hại (có lúc trả hết, lúc trả phần nào), đồng ý đi vào một chương trình điều trị, hẹn họp lại lần sau, v.v...

## Giảng hòa có ý nghĩa gì?

Được giảng hòa có thể không ngụ ý trở thành bạn thân, mà ngụ ý sự thù địch và ngăn cách được thay thế bằng hòa thuận và tình bạn. Được giảng hòa có nghĩa là phục hồi lại mối liên hệ cởi mở, lành mạnh. Là người chăm sóc Cơ đốc, mục tiêu của bạn phải là giúp người cần chăm sóc phục hồi những mối liên hệ trong thân Đấng Christ có tư cách thành thật!

Để phục hồi hoàn toàn, hai bên cần:

1. Thay những suy nghĩ tiêu cực bằng những suy nghĩ tích cực. Chúng ta phải tìm điều tốt nhất cho người từng phạm lỗi hoặc bắt bớ chúng ta. Chúa Giê-xu dạy chúng ta “yêu kẻ thù... làm lành cho kẻ bắt bớ các ngươi” Lu-ca 6:27. Sứ đồ Phao Lô nói, “Điều gì chân thật, điều gì thanh sạch, điều gì đáng yêu chuộng, điều gì đáng khâm phục, thì hãy nghĩ đến” Phi-líp 4:8.
2. Thay những lời nói tiêu cực bằng những lời tích cực. Người biết tha thứ sẽ nói tốt về người đã được mình tha thứ. Người sẽ tỏ lòng quý trọng những việc người

kia đã làm. Hãy nói lời tích cực về người đó. Khen người đó. Cảm ơn người đó. Khích lệ người đó! Điều này đặc biệt nên làm, nếu người đó từng bị khổ sở vì cảm giác tội lỗi sâu xa và lúng túng.

3. Thay những việc làm và hành động tiêu cực bằng những việc làm và hành động tích cực. Người nhất quyết tha thứ có thể hành động tích cực đến nỗi dẫn đến cảm giác tích cực. Khi làm những việc hữu ích cho người được tha thứ, cả hai bên có thể trở thành ưa thích nhau và thậm chí còn yêu mến nhau nữa. Trái lại, nếu hai người chỉ trích nhau hoặc làm điều gì đánh mất giá trị của cuộc sống, thì họ sẽ trở nên không ưa thích nhau và thậm chí còn ghét nhau nữa.

Ron Kraybill có triển khai được sự hiểu biết thật hữu ích về cách giải quyết xung khắc, qua biểu đồ chúng ta sẽ gọi là “Chu Kỳ Giãng Hòa”<sup>1xxi</sup> Buổi học này đã dẫn chúng ta qua chu kỳ bảy giai đoạn của ông. Chu Kỳ Giãng Hòa nhìn nhận những mối liên hệ lành mạnh bị thương tổn vì sự xúc phạm, mà thường bị phủ nhận hoặc biện hộ. Đối đầu sẽ là việc cần làm để thúc đẩy sự xưng tội. Hi vọng sự tha thứ sẽ xuất phát từ người bị hại trong khi người phạm lỗi sẽ bồi thường, hầu cho mối liên hệ lành mạnh sẽ được phục hồi.

### Mối Liên hệ Lành Mạnh

Bồi thường

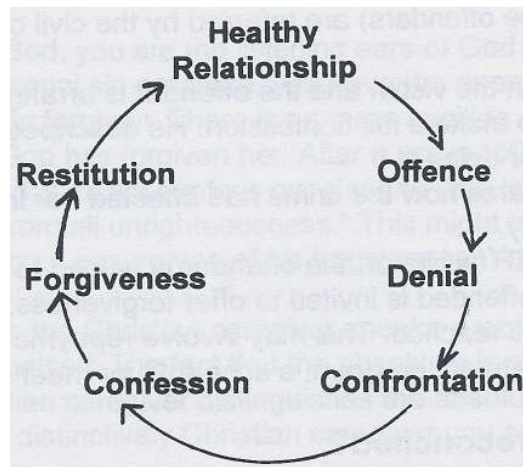
Phạm Lỗi

Tha Thứ

Phủ Nhận

Xưng Tội

Đối Đầu



# Bài Tập Áp Dụng

## 1. Tìm Cách Khắc Phục sự Phủ Nhận của Chính Bản thân

Tất cả chúng ta, kể cả mục sư và người chăm sóc, đều có thiếu sót hoặc khuyết điểm về cá tính, ngăn cản chúng ta tạo những mối liên hệ ấm áp, lành mạnh. Khuyết điểm nào về cá tính, sự tổn thương, khó chịu hoặc thói quen nào cản trở bạn hoàn toàn hiệu quả? Khi nghĩ tới những người khác trong hội chúng, bạn thử tìm ra những lý do họ có thể nêu ra, để giải thích việc họ không đến xin bạn chăm sóc hoặc tư vấn mục vụ. Đánh dấu những điểm đúng với bạn. Bạn sẽ khỏi phải chia sẻ giữa lớp.

- Bạn hay xét đoán.
- Bạn chỉ lo nghĩ tới bản thân.
- Bạn quá nhanh nhẩu cho lời khuyên.
- Bạn chưa được đào tạo hoặc chưa có kinh nghiệm.
- Bạn thiếu tự tin.
- Bạn thích điều khiển.
- Vấn đề khác \_\_\_\_\_.

Ai cũng có cách để chữa trị nỗi đau do sự thiếu sót hoặc khuyết điểm cá tính của mình. Một số người chữa trị bằng cách rút lui, trong khi người khác thì làm việc nhiều hơn, xử dụng ma túy, hài hước, ảnh khiêu dâm, hoặc bất kỳ cách nào khác. Tất cả đều là những việc làm tự đánh bại bản thân, phản tác dụng và cuối cùng làm cho vấn đề tồi tệ thêm. Trong khi nhìn vào bên trong chính mình, bạn làm gì để chữa trị hoặc xử lý nỗi bất an, sự thiếu sót hoặc những khuyết điểm cá tính của mình? Đánh dấu những điểm áp dụng cho bạn.

- Làm việc quá nhiều (nghiện công việc)
- Khoe khoang thành đạt của mình
- Tìm cách điều khiển người khác
- Tìm cách trốn tránh và tìm thú vui
- Thu gom của cải
- Tìm tiếng tăm và quyền lực
- Uống rượu quá nhiều hoặc sử dụng chất kích thích
- Chìm đắm trong báo chí khiêu dâm hoặc tình dục trái phép
- Ăn quá nhiều hoặc quá ít
- Vấn đề khác \_\_\_\_\_

Xưng tội là bước ngoặt để giải quyết xung khắc hoặc vấn đề bên trong. Hãy tìm cách thành thật xưng tội bằng cách hoàn chỉnh các câu sau đây.

- Vấn đề bên trong hoặc khuyết điểm cá tính của tôi là \_\_\_\_\_.
- Tôi đang cố gắng chữa trị bằng cách \_\_\_\_\_.
- Để được chữa lành, tôi cần \_\_\_\_\_.



## 2. Lập bảng kiểm kê cuộc đời bạn

Nhằm thực tập, chuẩn bị bạn để giúp cho ai đó sẽ đến nhờ bạn, hãy làm bảng kiểm kê đạo đức cá nhân này. Ôn lại cuộc đời mình và liệt kê những người mà bạn đã từng làm hại. Nêu rõ lời nói hoặc việc bạn làm đã gây tổn thương cho người đó và cách người đó có thể cảm nhận. Sử dụng những điều chúng ta học trong bài này để suy nghĩ kỹ cách bạn có thể cầu xin sự tha thứ. Bạn không cần phải chia sẻ điều này trong lớp.

Tên	Điều bạn nói hoặc làm	Cách người này có thể cảm nhận	Cách và thời điểm để bạn xin được tha thứ.
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

## 3. Giúp người cần chăm sóc xương tủy.

Chia từng đôi để một người xưng ra các vấn đề sau đây, còn người kia thì nghe lời xưng tội. Người xưng tội kể, trong lúc lái xe ngày hôm kia, vì lo vấy tay với một người bạn trong vài giây, chị đã đụng một em bé chạy xe đạp. Bé vẫn còn sống, nhưng phải nằm viện với nhiều vết cắt, thâm tím và gãy hai xương. Người lái xe cảm thấy có lỗi và cho rằng tai nạn đã có thể tránh được, nếu chị chú ý nhiều hơn.

Hãy giúp người xưng tội kể lại câu chuyện và xưng ra hết tội lỗi cùng hổ thẹn của mình.

## 4. Diễn thử Kinh nghiệm VORP.

Chia từng nhóm ba người, chỉ định người sai phạm, người bị hại (nạn nhân) và người giảng hòa (người trong đội VORP). Giả vờ người phạm lỗi đã ăn cắp xe của người bị hại.

1. Nhân viên VORP đem người phạm lỗi và người bị hại (nạn nhân) tới ngồi cùng bàn đối diện nhau.
2. Người phạm lỗi được mời kể lại nơi chốn, cách thức và thời điểm cùng lý do mình ăn cắp xe của nạn nhân và ăn cắp để làm gì. Sau khi tích cực lắng nghe, đặt câu hỏi và đáp ứng theo cách phản hồi, nhân viên VORP giúp người phạm lỗi xưng hết lỗi của mình.

3. Nạn nhân được mời chia sẻ ảnh hưởng về mặt tình cảm, thể xác, và xã hội của tội phạm trên chính bản thân người cùng gia đình của người. Nhờ lắng nghe, đặt câu hỏi và đáp ứng theo cách phản hồi, nhân viên VORP giúp nạn nhân nói hết những cảm nghĩ của mình.
4. Người phạm lỗi xin lỗi và xin sự tha thứ. Nạn nhân đáp lại.
5. Nhân viên VORP giúp người phạm lỗi tìm cách sửa lại các thiệt hại hoặc sắp xếp cách đền bù, và giúp nạn nhân đáp ứng thích hợp.
6. (Ghi chú – Trong chương trình VORP nhân viên của chương trình gặp mặt riêng với người phạm lỗi và với người bị thiệt hại trước khi hai người gặp nhau, để mời cả hai bên đồng ý gặp nhau và để giải thích rõ mục tiêu của cuộc họp chung và cách cuộc họp chung sẽ diễn ra.)



## Hội Thánh

### *Tim Ra một Gia đình*

*James từ nông trại miền quê ra thành phố tìm việc làm. Anh sống trong một căn phòng nhỏ, trên tầng ba của một cao ốc kinh doanh. Sau cuộc sống với gia đình gần gũi, anh cảm thấy rất cô đơn. Sau giờ làm việc anh thường hút thuốc, hết điếu này tới điếu khác và bắt đầu uống rượu ngày càng nhiều hơn. Một Cơ Đốc nhân nơi xưởng anh làm việc, để ý tới James. Anh này rủ thêm một bạn tới thăm James trong căn phòng nhỏ. Sau khi lắng nghe kỹ lịch trình của James, họ mời anh đi nhà thờ. Họ nói, “Giống như trong gia đình vậy đó. Chúng tôi cố gắng đối xử với nhau như anh chị em. Thường sau giờ nhóm, chúng tôi ăn chung với nhau. Khi có ai gặp khó khăn lớn, chúng tôi tìm cách giúp đỡ. James đã tới, và thấy mọi điều hai anh nói về hội thánh là đúng. Anh cũng thấy rằng sự tha thứ và tinh thần của Chúa Giê-xu giữa vòng họ, tạo nên sự khác biệt lớn trong đời sống họ. Một hôm, anh mở lòng mình cho Chúa Giê-xu và cũng kinh nghiệm được sự khác biệt lớn lao này. Ba tuần sau, một công nhân cùng làm việc thấy James không còn hút thuốc nữa cũng không uống rượu sau giờ làm việc. Anh có vẻ thoải mái hơn. Công nhân này hỏi, “Điều gì khiến anh có thay đổi như vậy trong cách sống?” Tôi đã gặp được một nhóm người giống như một gia đình. Tôi không thể giải thích được, nhưng tôi nghĩ phải nói rằng chính Chúa Giê-xu đã chạm vào cuộc đời tôi. Chúa nhật tuần sau tôi sẽ nhận báp têm.”*

Dụng cụ là bất kỳ điều gì dùng làm phương tiện để đạt được điều mà người sử dụng muốn đạt tới. Hội thánh là dụng cụ tuyệt vời để sử dụng trong sự chăm sóc Cơ Đốc! Có lẽ điều tốt nhất bạn có thể làm để giúp người cần chăm sóc là giúp người ấy trở thành một phần tử trong một hội thánh lành mạnh. Trong bối cảnh một hội thánh lành mạnh, người cần chăm sóc có thể nhận được:

- Tình thông công thay thế cô đơn.
- Sự tha thứ thay thế tội lỗi.
- Sự chấp nhận thay thế ngưng ngưng.
- Ý nghĩa sống thay thế trống rỗng.
- Hi vọng thay thế bất an và sợ hãi.

### Hội thánh là gì?

Hội thánh là **thân của Đấng Christ**. Chúa Giê-xu đã sống trong thân xác trên đất suốt khoảng 33 năm. Điều này khiến mỗi lúc Ngài chỉ có mặt trong một nơi. Hội thánh là thân thứ hai của Ngài. Hễ khi có hai hoặc nhiều người họp nhau lại, có tinh thần của Chúa Giê-xu trong họ, thì họ trở thành thân của Đấng Christ! Những nhóm tín nhân này tiếp tục làm công việc Chúa Giê-xu đã bắt đầu làm trong năm 30 SC. Công việc Ngài làm bao gồm dạy dỗ, chữa lành và giải thoát con người khỏi nhiều loại giam cầm. Chúa Giê-xu nói với kẻ theo Ngài: “Các ngươi sẽ làm những việc còn lớn hơn việc Ta đã làm.”<sup>lxxii</sup> Điều này có thể đúng, nhờ tinh thần của Chúa Giê-xu đang hành động trong hàng trăm và hàng ngàn chi thể trên khắp thế giới.

Ở dạng trung thực nhất, hội thánh là **gia đình** thay vì là cơ chế. Trong hội thánh, Đức Chúa Trời là Cha chúng ta và chúng ta đối xử với nhau như anh chị em. Hội thánh là một cộng đồng tín nhân đầy dẫy Thánh Linh của Chúa Giê-xu để chúng ta có thể giới thiệu những người bạn cần chăm sóc đang trên đường phục hồi.

Hội thánh là sự thể hiện **vương quốc Đức Chúa Trời** trên trần gian. Vương quốc Đức Chúa Trời là một vương quốc bao gồm mối liên hệ đúng đắn với Đức Chúa Trời, với bản thân mình, với mọi người chung quanh và với toàn thế giới. Chúa Giê-xu đến rao giảng về vương quốc này và khích lệ người theo Ngài dành ưu tiên hàng đầu cho vương quốc này.<sup>lxxiii</sup> Ngài lập các môn đồ làm những sứ đồ đầu tiên của hội thánh và xin Cha sai Thánh Linh Ngài dẫn dắt và ban quyền năng cho họ và cho mọi người theo Ngài sau.

Hội thánh là một **dạng xã hội**. Chúa Giê-xu phán, “Ta đến để các người được sự sống và được sự sống càng dư dật hơn!”<sup>lxxiv</sup> Sự sống dư dật xuất hiện cùng với những mối liên hệ lành mạnh và đây chính là điều hội thánh nhắm tới. Khi các mối liên hệ giữa chúng ta với Đức Chúa Trời, với gia đình, với bạn hữu, và với mọi người gần chúng ta nhất, trong nơi làm việc, trường học hoặc nhà thờ, cởi mở và lành mạnh, thì cuộc sống được dư dật. Ngược lại, khi các mối liên hệ bị gián đoạn hoặc căng thẳng, thì cuộc sống không thỏa lòng và buồn thảm.

Cuối cùng, mục tiêu của chúng ta là người chăm sóc Cơ đốc, là phục hồi sự lành mạnh trong thân Đấng Christ cho người cần chúng ta chăm sóc. Chúng ta muốn giúp họ trở thành những chi thể, làm thật tốt chức năng của mình trong một hội thánh khỏe mạnh.

## **Hội thánh rộng lớn cỡ nào?**

Theo nghĩa rộng nhất, hội thánh được tạo thành bởi mọi tín nhân trên khắp thế giới. Ở đâu có tình yêu thương đối với Đức Chúa Trời và với nhau trong danh Chúa Giê-xu, thì mọi thành viên đều kinh nghiệm tình cảm thông công, hiệp nhất và có mục đích. Sứ đồ Phao Lô có thể nói, ‘Có một thân và một Thánh Linh, cũng như anh em đã được kêu gọi đến cùng một hi vọng, một Chúa, một đức tin, một báp têm, một Đức Chúa Trời và Cha của mọi người, Đấng ở trên mọi người, giữa mọi người và trong mọi người.’<sup>lxxv</sup>

Đơn vị cơ bản của hội thánh là một nhóm từ ba tới mười hai người trực tiếp gặp nhau và trung thành với Đức Chúa Trời và với nhau. Những người này thường xuyên gặp nhau để chăm sóc nhau. Hi vọng những người cần bạn chăm sóc sẽ tìm được một nhóm để họ kinh nghiệm được tình thông công, sự vui nhộn, sự tăng trưởng thuộc linh, sự khích lệ, lòng thương xót, sự dẫn dắt và tinh thần trách nhiệm. Trong vài trường hợp, nhóm gặp mặt trực tiếp có thể là bà con nhau.

Một hội chúng là mạng lưới bao gồm những nhóm nhỏ gặp nhau trực tiếp. Khi hội thánh phát triển rộng lớn hơn, cũng cần tổ chức hội họp trong những nhóm nhỏ, nếu muốn duy trì thực chất của hội thánh. Nếu các thành viên muốn kinh nghiệm được tình thông công, thì tốt nhất là trong các nhóm giao ước từ ba tới mười hai người. Nếu thành viên muốn học Kinh Thánh chung, cầu nguyện cho nhau và cùng phục vụ chung, thì điều này cũng được thể hiện tốt nhất trong các nhóm nhỏ.

Chính trong các nhóm nhỏ gặp mặt nhau mà người cần chăm sóc có thể nhận được sự hỗ trợ và giúp đỡ. Đây là nơi họ nhận được tình thông công trong chỗ cô đơn, sự tha thứ trong nơi tội lỗi, ý nghĩa cuộc sống trong nơi trống rỗng và hi vọng cùng sự an ninh trong nơi sợ hãi hoặc bất an.

## Hội thánh có liên quan như thế nào với việc chăm sóc?

Đức Chúa Trời chúng ta là Đấng sống trong cộng đồng và muốn chúng ta cùng người cần chăm sóc cũng kinh nghiệm được niềm vui trong cộng đồng. Từ lúc ban đầu Đức Chúa Trời đã hành động để đem mọi người vào những cộng đồng “shalom” có giao ước với nhau, nơi họ sẽ được giúp đỡ để sống trong tình yêu thương và chăm sóc lẫn nhau. Chúa Giê-xu khích lệ chúng ta dành ưu tiên hàng đầu cho Vương quốc Đức Chúa Trời, bao gồm những mối liên hệ đúng mức với Đức Chúa Trời, với chính mình và với muôn loài.<sup>lxxvi</sup>

Có cảm giác khỏe mạnh trong thân Đấng Christ. Gary Collins, nhà tư vấn được nhiều người tôn trọng, nói, “Trong toàn xã hội, hội thánh chắc chắn có tiềm năng lớn nhất, trở thành một cộng đồng trị liệu. Các nhóm tín hữu địa phương có thể hỗ trợ cho thành viên, chữa lành những người gặp khó khăn và hướng dẫn cho thành viên khi họ chọn đường đi và tiến tới sự trưởng thành.”<sup>lxxvii</sup>

Điều này cũng đúng ở Đông Nam Á, nơi có nhu cầu quá lớn và chưa thể hiện được tiềm năng rộng lớn trong Thân Đấng Christ. Một lịch sử chia rẽ và bạo lực thường tạo ra những tình cảm hổ thẹn, phân tán và bất an. Hội thánh phải là nơi con người có nhu cầu tìm được sự an toàn, cộng đồng và sự chấp nhận.

Hội thánh là một trại huấn luyện đối với người chăm sóc. Cấp lãnh đạo hội thánh phải trang bị cho thuộc viên để phục vụ. Sứ đồ Phao Lô nhắc chúng ta rằng Đức Chúa Trời ban ơn tứ cho cấp lãnh đạo Cơ đốc bao gồm sứ đồ, tiên tri, nhà truyền giảng phúc âm, mục sư và nhà giáo “để trang bị cho thánh đồ công tác phục vụ, để gây dựng thân Đấng Christ.”<sup>lxxviii</sup>

Cuối cùng, mục tiêu của chúng ta là phục hồi sự lành mạnh cho mọi người trong thân Đấng Christ. Có lẽ điều tốt nhất mà bạn là người chăm sóc có thể làm, đó là giúp người cần chăm sóc cảm thấy **được chấp nhận** trong một hội thánh khỏe mạnh. Trong bối cảnh một hội thánh khỏe mạnh, người cần chăm sóc có thể nhận được **Tình Thông công** trong chỗ cô đơn, **Sự Tha thứ** trong chỗ tội lỗi, **Sự Chấp nhận** trong nơi hổ thẹn, **Ý Nghĩa** cho cuộc sống trong chỗ trống rỗng và **Hi vọng** trong chỗ bất an và sợ hãi.

Một hội thánh chăm sóc tạo nên lợi thế rất lớn cho người chăm sóc Cơ đốc, so với các nhà tư vấn ngoài đời. Hội thánh có tiềm năng đưa người cần chăm sóc vào sự hiện diện với Đức Chúa Trời và có cả một nhóm người đầy dẫy Thánh Linh vây quanh họ, mang lại tình thông công, sự tha thứ, ý nghĩa cho cuộc sống cùng niềm hi vọng mà họ quá cần.

## Hội thánh có những mục đích nào?

Khi Chúa Giê-xu được hỏi, “Điều răn nào là lớn nhất?” Ngài đáp, “*Hãy hết lòng hết linh hồn và hết trí khôn... mà yêu mến Chúa là Đức Chúa Trời người.... Hãy yêu kẻ lân cận như mình. Tất cả Luật pháp và lời Tiên tri đều xoay quanh hai điều răn này.*”<sup>lxxix</sup> Trước khi về trời, Ngài ban cái chúng ta gọi là Điều Răn Lớn. Đó là “*Hãy đi dạy dỗ muôn dân, nhơn danh Đức Cha, Con và Thánh Linh mà làm báp têm cho họ và dạy họ giữ mọi điều Ta đã truyền cho các người.*”<sup>lxxx</sup> Rick Warren, Mục sư của Saddleback Community Church, tập chú vào hội thánh khi nói rằng “Lòng Trung

thành Lớn đối với Điều Răn Lớn và Mạng Lưới Lớn sẽ tạo nên một Hội thánh Lớn.<sup>1xxxix</sup> Nhờ lòng trung thành lớn đối với Điều Răn Lớn và Mạng Lưới Lớn, hàng ngàn hội thánh đã chấp nhận theo đúng năm mục đích dành cho hội thánh.

Qua **truyền giáo hoặc đến với người chưa tin**, hội thánh nhằm mục đích mời mọi người đến với sự cứu rỗi và sự giải cứu. Một hội thánh lành mạnh sẽ vươn ra bên ngoài, đến với người cần chăm sóc và mời họ bước vào nhóm thông công của những con người có lòng yêu thương.

Qua những hình thức **thông công** khác nhau, hội thánh sẽ trao gửi tình yêu cùng sự chấp nhận cho những người cần chăm sóc. Kinh Thánh dạy chúng ta *“Hãy lấy tình yêu làm mục đích lớn nhất của anh em.”*<sup>1xxxix</sup> Một người bạn cung cấp sự yêu thương bền chặt có thể tạo sự khác biệt rất lớn trong đời sống của người cần chăm sóc đang bị tổn thương. Trong bối cảnh hội thánh, chúng ta có hi vọng những người cần chăm sóc sẽ kinh nghiệm những mối liên hệ mang lại ý nghĩa cho cuộc sống.

Qua **thờ phượng**, chúng ta có thể giúp người cần chăm sóc vượt trên chính mình cùng những nan đề của mình. Qua lời Kinh Thánh, qua bài giảng cùng lời cầu nguyện, người cần chăm sóc có thể nhận được tư tưởng mới và được dẫn đến sự cam kết theo Chúa. Cơ Đốc nhân đầy dẫy Thánh Linh Đức Chúa Trời, có được một gia tài phong phú những thi thiên, thánh ca, bài hát thiêng liêng vốn có thể tạo cảm hứng và khích lệ với người cần chăm sóc.

Qua **sự phục vụ và chăm sóc lẫn nhau**, hội thánh có thể giúp chúng ta và người cần chăm sóc vừa tiếp nhận vừa cống hiến sự trợ giúp cho nhau. Một trong những điều mang lại sự chữa lành và hữu ích nhất để người chán nản hoặc thiếu thốn làm, đó là giúp đỡ người khác. Khi hội thánh giúp người cần chăm sóc khám phá ra ơn tứ cùng vị trí để phục vụ, người ấy sẽ cảm thấy mình có giá trị và có mục đích.

Sau cùng, qua việc **học làm môn đồ hoặc nuôi dưỡng**, hội thánh có thể giúp người cần chăm sóc trở nên giống như Đấng Christ nhiều hơn. Chúa Giê-xu phán, *“Hễ ai được huấn luyện đầy đủ, sẽ giống như thầy mình.”*<sup>1xxxix</sup> Người được huấn luyện đầy đủ sẽ được biến đổi trong tâm trí và cá tính. Cũng trong bối cảnh gia đình hội thánh, người cần chăm sóc sẽ được nhắc nhở chịu trách nhiệm về những cam kết họ đã hứa nguyện, để chiến thắng cám dỗ và chống lại việc thoái lui. Kinh Thánh dạy, *“Hằng ngày hãy khích lệ nhau...để không một ai trong anh em bị tội lỗi lừa dối mà cứng lòng.”*<sup>1xxxix</sup>

## **Người trong hội thánh có thể giúp bạn bằng cách nào?**

Chăm sóc một hội thánh dù là nhỏ, cũng là công tác quá lớn đối với một mục sư. Không mục sư nào có thì giờ hoặc ơn tứ để đáp ứng mọi nhu cầu và thách thức. Mục sư cần biết lúc nào thích hợp để chuyển người cần chăm sóc cho người khác chăm sóc, có đủ thời gian và kỹ năng cần thiết. Giê-rô khuyên Môi-se giao bớt trách nhiệm cho người dân thường trong hội chúng đồng đạo của ông. Giê-rô nói, *“Họ có thể phục vụ dân sự, giải quyết những trường hợp thông thường. Hễ việc nào quá quan trọng hoặc quá phức tạp, có thể trình cho con. Nhưng họ có thể tự lo những chuyện nhỏ. Họ sẽ giúp con mang gánh nặng, làm cho công tác được dễ dàng hơn cho con.”*<sup>1xxxix</sup>

Làm người chăm sóc, bạn sẽ không có đủ mọi kỹ năng để đáp ứng nhu cầu của những người cần bạn chăm sóc. Cảm tạ Chúa là thường có ai đó trong hội thánh địa phương có thì giờ, kỹ năng, và/hoặc kinh nghiệm cần thiết để đáp ứng người cần chăm sóc. Là người chăm sóc khôn ngoan, bạn sẽ nhanh chóng tìm ra những người hoặc nhóm trong hội thánh, có thể giúp đỡ người cần sự chăm sóc. Bạn cần liên lạc với người đó để biết họ có sẵn sàng hay không, rồi giới thiệu cách thích hợp cho người cần chăm sóc.

Trong chương này, chúng ta đã thấy hội thánh có thể là một “dụng cụ” rất hữu ích trong việc chăm sóc. Hãy tỏ lòng biết ơn đến Chúa cho hội thánh và làm việc sát cánh với hội thánh!



## Bài Tập Áp Dụng

### 1. Quyết định Lập Nhóm

Vì nhóm nhỏ gặp mặt nhau, thường là bối cảnh tốt nhất để hội thánh cung ứng mục vụ chăm sóc cho thuộc viên và bạn hữu, hãy thực hiện các bước sau đây để giúp bạn khởi sự lập nhóm.

1. Chọn một người phụ tá có khả năng giống như bạn: \_\_\_\_\_
2. Liệt kê từ 5 tới 12 người được mời tham gia trong nhóm, kể cả hai người khác nhau về tuổi tác, quan điểm hoặc kinh nghiệm.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. Mời họ bằng cách:  
 Đích thân mời  
 Gọi điện thoại  
 Gửi thư
4. Triệu tập họp lần đầu.  
 Mở đầu bằng ăn uống và thông công.  
 Làm quen từng người/cặp vợ chồng.  
 Xác định mục đích của nhóm.

### 2. Hướng dẫn Nhóm Kết ước nhau

Hãy tưởng tượng bạn đang lập một nhóm chăm sóc trong hội thánh. Hãy quyết định những điểm sau đây:

1. Mục đích của nhóm chúng ta là: \_\_\_\_\_  
(thí dụ, kết bạn, học Kinh Thánh, chia sẻ những lo lắng riêng, cầu nguyện chung)
2. Chúng ta sẽ họp \_\_\_\_\_ lần mỗi tháng suốt \_\_\_\_\_ tháng, sau đó, chúng ta sẽ đánh giá trước khi tiếp tục.
3. Chúng ta sẽ họp vào \_\_\_\_\_ (ngày) từ \_\_\_\_\_ (giờ) tới \_\_\_\_\_, và cố gắng bắt đầu đúng giờ.
4. Chúng ta sẽ họp tại \_\_\_\_\_ (địa điểm) hoặc luân phiên nơi họp.
5. Chúng ta sẽ đồng ý với một hoặc nhiều nội qui căn bản sau đây:  
 Chuyên cần: Dành ưu tiên cho các buổi họp nhóm.  
 Tham gia: Không để cho ai điều khiển.  
 Giữ kín: Tuyệt đối giữ kín thông tin cá nhân.  
 Tinh thần trách nhiệm: Chịu trách nhiệm đối với nhau về những lời đã hứa



## IV. SỰ PHỤC VỤ CỦA NGƯỜI CHĂM SÓC

Mục vụ chăm sóc có thể dẫn bạn đến những tình trạng nào? Khi bạn có mục vụ chăm sóc, dù người cần chăm sóc ở trong hoàn cảnh nào, bạn cũng phải bắt đầu với nhu cầu của người ấy. Bạn có thể hỏi, “Chị đang tranh chiến với sự tổn thương hoặc hi vọng nào? Chị đến gặp tôi với suy nghĩ hoặc tình cảm nào? Bắt đầu từ chỗ người cần chăm sóc không thấy khó chịu hoặc tổn thương, thì chẳng giúp ích gì được bao nhiêu!

Có rất nhiều nhu cầu cần sự chăm sóc. Một số thông thường nhất, bao gồm:

- \* Đau ốm thể xác
- \* Lo lắng Tinh thần và Chấn thương
- \* Chết chóc và Đau buồn
- \* Trầm cảm
- \* Mất mát liên quan Lão hóa
- \* Lạm dụng Chất Nghiện
- \* Hành vi lạm dụng
- \* Nghi ngờ và Bối rối
- \* Xung đột Hôn nhân và gia đình
- \* Thất bại về Đạo đức
- \* Xung khắc với Người Khác
- \* Căng thẳng hoặc Thất bại Tài chính

Phần này sẽ đề cập vài ngành phục vụ cụ thể, bao gồm sau đây.

**Đau buồn** là kinh nghiệm mà ai cũng gặp. Đau buồn là kết quả của sự mất mát. Có thể mất một món đồ, một giấc mơ hoặc con người mình đã có mối liên hệ.

**Trầm cảm** đi đôi với đau buồn. Đau buồn rất có hi vọng điều trị được, nhưng thường cần phải chuyển sang cho chuyên gia xử lý.

**Người chuẩn bị cho hôn nhân** có thể được giúp ngăn ngừa những vấn đề có thể xuất hiện trong mối liên hệ với nhau. Trong bài này có ý kiến giúp bạn họp trong năm buổi dành cho những cặp đã đính hôn, chờ kết hôn.

**Gia đình mở rộng** có thể là cơ hội cho những mối liên hệ tốt đẹp nhất và gần gũi nhất. Lại cũng có thể là mối lo ngại về xung khắc và buồn phiền dẫn tới lạm dụng.

**Xung khắc trong Hội thánh** rất phổ biến. Mối liên hệ giữa cấp lãnh đạo, giữa các ban ngành hội thánh, hội chúng và hệ phái thường cần được giúp đỡ. Chương này sẽ cung cấp hướng dẫn và dụng cụ.

Hi vọng các chương này sẽ dùng làm mẫu để áp dụng cho các ngành phục vụ khác mà bạn có thể gặp.

## Phục Vụ Người Đau Buồn

### **Nỗi Đau Buồn do Chấn thương Sâu xa**

*Marta bị tấn công còn chồng chị thì bị giết tàn bạo trong một đất nước vừa kết thúc cuộc chiến lâu dài. Sáu tháng sau, con trai chị chết. Sau khi trốn sang nước gần biên giới, chị giam mình trong căn hộ nhỏ bé, rất sợ liều đi ra ngoài. Chị mất liên lạc với thực tại, sợ hãi, rút lui và lo lắng. Chị cảm thấy hoàn toàn vô vọng và có những cơn điên loạn; la hét và đôi lúc gây tổn thương cho con cái. Cuối cùng, một đội trong hội thánh đến viếng thăm và mời chị tới trung tâm tư vấn của họ. Về phần mình, chị bắt đầu đọc Kinh Thánh và cầu nguyện và càng lúc càng cảm thấy thoải mái để đi gặp tư vấn. Chị chia sẻ với cặp vợ chồng trong đội tư vấn rằng chị cảm thấy Đức Chúa Trời đang hình phạt và phán xét chị. Những người tư vấn lắng nghe thật kỹ rồi sau đó nói với chị về tình yêu của Đức Chúa Trời đối với chị. Họ cùng cầu nguyện với chị và đề cập những điều lừa dối mà chị tin tưởng. Qua thời gian, chị chia sẻ sâu xa được về nỗi đau buồn mất chồng cùng con trai, và mọi điều xảy ra sau. Đôi khi chị thốt thức hầu như không thể kiềm chế được. Đội chăm sóc tận tình chăm sóc và cầu xin cho mọi gánh nặng của chị được giải tỏa. Chị mở lòng cho người trong hội thánh giúp đỡ mình và sau hai tuần, có sự “thay đổi khó tin” trong suy nghĩ, hành động cùng diện mạo của chị. Chị tươi cười, giao tiếp với người khác, và cũng bắt đầu khích lệ, an ủi con gái của chị, là người cũng chịu mất mát lớn. Mới đây, Marta đã được công nhận là dân tị nạn để sống với gia đình trong một nước khác. Vậy thì chịu thêm mất mát, chị cũng lại trải nghiệm tiến trình đau buồn, nhưng lần này chị có cách nhìn mới và vững vàng hơn.*

Kinh nghiệm đau buồn là chuyện phổ biến. Có lẽ không nghiêm trọng như trường hợp Marta, nhưng trong suốt cuộc đời, ai rồi cũng có lúc cảm thấy đau buồn. Các hội thánh và người chăm sóc ở Đông Nam Á sẽ khôn ngoan khi giúp chuẩn bị trước cho thuộc viên của mình đối diện chết chóc lẫn đau buồn. Gary Collins gợi ý, “Việc giảng định kỳ những bài về đề tài sự chết, dạy về sự chết trong các lớp Trường Chúa nhật và nhóm nghiên cứu, khích lệ thuộc viên hội thánh đọc một hoặc hai sách về chết chóc cùng tang chế, khuyến khích thuộc viên hội thánh cầu nguyện và chăm sóc nhu cầu thực tế về mặt tâm linh và tình cảm của người đau buồn, tất cả đều giúp chuẩn bị con người cho cái chết.”<sup>1xxxvi</sup>

Đau buồn là tình cảm tự nhiên trước sự mất mát. Người chăm sóc có trách nhiệm quan trọng giúp cho người cần chăm sóc đang đau buồn, chấp nhận và bày tỏ những xúc cảm họ đang có, sau sự mất mát. Khi người họ yêu mến qua đời, thì tình cảm buồn, chính xác là điều đang có trong người cần chăm sóc. Nếu người cần chăm sóc cảm thấy buồn, mà không bày tỏ ra, thì không lành mạnh. Mà ép buộc tỏ ra nỗi buồn không có thật, cũng không lành mạnh.

Vì bất kỳ sự mất mát nào cũng gây đau buồn, nên chúng ta cần để ý đến người có thể đau buồn. Đau buồn không chỉ có, khi mất người thân, mà cũng có, khi mất sức khỏe, mất việc làm, mất món đồ trân quý, hoặc mất người bạn đi xa.

Trước sự chết, con người đau buồn ra sao, tùy thuộc vào những điều như cá tính, bối cảnh, niềm tin tôn giáo và trường hợp xoay quanh cái chết. Một điều chắc chắn là: độ sâu của mối liên hệ, sẽ quyết định chiều sâu của nỗi đau buồn, khi người đó qua đời. Có

nghĩa là những Cơ Đốc nhân có mối liên hệ sâu sắc với nhau trong gia đình và trong hội thánh, có thể sẽ càng đau buồn hơn những người khác. Cơ Đốc nhân đau buồn chẳng có gì là sai. Tuy nhiên, đau buồn không có hi vọng thì sai.

Chương này sẽ đề cập ba giai đoạn đau buồn và giúp chúng ta nhận thức mình có thể làm gì để giúp khi người thân qua đời. Đây là những giai đoạn khoảng chừng trong tiến trình đau buồn. Mỗi người sẽ trải nghiệm tiến trình đau buồn khác nhau. Vài người sẽ kéo dài một hoặc hai giai đoạn lâu hơn hoặc mau hơn người khác. Một số người có thể bỏ qua một giai đoạn hoặc quay lại một trong những giai đoạn đã đi qua. Khi có người bị chấn thương, thì tiến trình đau buồn có thể bao gồm những giai đoạn phụ như có nêu trong Chương 15 và nói chung, sẽ kéo dài lâu hơn.

## **Giai đoạn 1: Tác động Lúc Đầu**

**Sốc và Chết Lặng.** Khi một người mới nghe người thân qua đời, thì tin này có thể là quá kinh khủng, không thể tin được. Phản ứng điển hình sẽ là giật lùi lại và phủ nhận sự mất mát. Bạn có thể mong đợi một người phớt lờ hoặc thành viên trong gia đình nói đại khái như, “Không!” hoặc “Không thể được!” hoặc “Tôi không thể tin chị ấy đã chết!”

Đức Chúa Trời tạo dựng chúng ta với khả năng bẩm sinh chịu đựng hoặc được bảo vệ trước những biến cố gây căng thẳng. Người đau buồn có thể lúc đầu cảm thấy chết lặng hoặc rã rời, đặc biệt là trước những biến cố gây chấn thương thật sâu xa. Một số người nói họ quên thời gian, cảm thấy giống như đang xem phim, hoặc mọi chuyện đang diễn ra thật chậm.

Hãy chấp nhận mọi phản ứng của người đang đau buồn. Bạn có thể nói, “Chuyện có vẻ không có thể tin được, phải không?” Con người có thể sống qua nhiều giờ, thậm chí nhiều ngày, mà vẫn không hoàn toàn chấp nhận sự mất mát là có thật.

**Phản ứng của Cơ Thể.** Người cần chăm sóc trong giai đoạn sốc, có thể đi quanh phòng cách cuồng loạn, không thể ngồi yên. Họ có thể vò đầu bứt tai hoặc đột ngột lắc đầu. Ngược lại, họ có thể rút lui, thờ dãi nặng nề và thấy khó quyết định gì.

**Phản ứng Tình Cảm.** Trong giai đoạn sốc, điều quan trọng là chỉ cần biết rằng đau buồn bình thường, kéo theo buồn rầu và đau đớn mãnh liệt. Những tình cảm buồn và đau có thể tự lộ ra theo nhiều cách khác nhau. Cứ để cho những biểu lộ tình cảm diễn ra! Cảm sẵn khăn giấy trên tay. Chuẩn bị nói, “Khóc là tốt.” Ở vài miền, người ta nghĩ rằng đau buồn chỉ được bộc lộ trong “ba ngày tang chế” hoặc trong vòng tuần lễ đầu tiên hoặc khoảng đó thôi. Cho người đau buồn biết họ không phải yếu đuối hoặc điên rồ khi kéo dài tiến trình đau buồn, thì đó là điều tốt.

## **Giai đoạn 2: Vật lộn với Thực tại Nỗi Đau**

Nỗi đau buồn thường kéo dài giữa ba tháng với ba năm. Khi cơn sốc lắng dịu, thì niềm đau khó tả dần vật thể chỗ, thậm chí có thể biến thành tuyệt vọng. Người cần chăm sóc thực sự có thể rên rỉ hoặc khóc thét để nói lên nỗi buồn của mình. Đôi lúc họ có thể thổn thức không kèm chế được. Họ cần tìm cách nào đó, để gạt bỏ niềm đau sâu sắc đó. Một số tình cảm cụ thể gồm có:

**Tội lỗi.** Người đau buồn có thể cảm thấy mình có lỗi vì những lý do vừa hợp lý vừa phi lý. Họ có thể đổ lỗi cho mình đã không nắm lấy cơ hội cuối để thăm viếng hoặc trò chuyện với người quá cố. Họ có thể cảm thấy có lỗi vì lần gặp cuối với người thân, họ đã cãi cọ hoặc xung khắc. Người đau buồn thậm chí còn tự đổ lỗi cho mình về cái chết của người thân. (Thí dụ, người này lái xe trong vụ tai nạn xe hơi.) Cứ để người đau buồn bày tỏ hết tình cảm tủi hổ hoặc mắc tội, sau đó bạn mới nói lời tha thứ.

**Giận dữ.** Người đau buồn đã bị cướp mất điều quý báu. Có thể người tự xem mình là nạn nhân của điều bất công lớn. Có thể là theo nhận thức của người đau buồn, thì ban y tế, người tài xế xe cứu thương hoặc ngay cả Đức Chúa Trời cũng không tốt. Thậm chí chính bạn, người chăm sóc, cũng có thể là đích nhắm của cơn giận, vì đã không đáp ứng được điều mong đợi nào đó. Hãy để cơn giận được xả ra. Tuy nhiên, do có thể dẫn tới kết quả gây hại lâu dài cho mối liên hệ, nên hãy giúp người cần chăm sóc biểu lộ giận dữ theo cách chừng mực và thích hợp.

**Buồn và Thất vọng.** Đối với một số người, người thân lại là người bạn thân thiết nhất, bạn cùng cảnh ngộ thường xuyên, và là người bạn tâm tình duy nhất. Sự thiếu vắng người thân này có thể dẫn tới nỗi buồn sâu kín và cô đơn kinh khủng. Người cần chăm sóc cần có sự hiện diện của một người khác, để giúp người biết mình không cô đơn. Có thể bạn cần phải theo dõi tiến trình đau buồn của người, để ngăn người khỏi bị “kẹt” trong trạng thái trầm cảm hoặc trong một giai đoạn nào đó quá lâu.

**Hồi tưởng Buồn.** Một khoảng thời gian dài trong hồi tưởng buồn, là chuyện bình thường. Trong thời gian này, người cần chăm sóc nhận ra qui mô thật của sự mất mát, và điều này có thể khiến người ngã lòng. Phụ nữ thì có thể tự cách ly mình, nghĩ về những việc mình đã cùng làm với người thân, và tập chú vào những kỷ niệm đã qua.

Còn với nam giới thì nên hỏi thăm họ (trong chỗ riêng tư) về người thân đã qua đời, và về những suy nghĩ cùng cảm nhận của họ trong suốt tiến trình Đức Chúa Trời đưa họ đi qua. Tuy hầu hết nam giới ở Đông Nam Á muốn tiếp tục lo đến cuộc sống và gia đình, nhưng nỗi đau buồn chưa giải quyết, có thể là vấn đề trong tương lai.

Bạn bè và bà con, và có lẽ ngay chính bản thân bạn, sẽ nghĩ rằng người cần chăm sóc phải tiếp tục với cuộc sống riêng. Hãy cho họ thời gian để đau buồn! Hãy tránh những câu nói vô vị như “Cần phải có thời gian thôi,” hoặc “Hãy cố vượt qua.”

**Thời gian Định Sẵn cho Tang Chế.** Trong một số vùng nào đó, ba ngày đầu để than khóc, 40 ngày để nhớ lại và đôi khi 6 tháng thương tiếc là những thời điểm rất quan trọng để con người bày tỏ đau buồn, tiếp nhận sự nâng đỡ và nhớ đúng mức về người hoặc những người đã qua đời. Vì bà con và hội thánh có lẽ không có gần gũi được trong thời gian sau, bằng những thời điểm cụ thể này, nên sẽ có người cảm thấy rất cô đơn sau các giai đoạn đau buồn nhất định này đã qua.

**Ngày tháng Cụ thể:** Đa số người đau buồn trải nghiệm những phản ứng của ký ức xuất hiện thường niên. Giáng sinh, Phục sinh, sinh nhật hoặc kỷ niệm ngày cưới, lần đầu sau sự mất mát, có thể đặc biệt khó khăn, giống như những kỷ niệm thường niên về cái chết.

Thường những phản ứng của ký ức xuất hiện thường niên này tiếp tục suốt nhiều năm. Mục sư hoặc người chăm sóc đến thăm người đau buồn vào những dịp đặc biệt này suốt năm đầu, là điều tốt.

### **Giai đoạn 3: Xây Dựng Lại Cuộc Sống Mới**

**Chấp nhận.** Sau khi nhiều tình cảm khác nhau đã được biểu lộ thỏa đáng, tới thời điểm của sự chấp nhận. Người cần chăm sóc nhận biết, người bạn đời, bạn hoặc con mình sẽ không về nữa, và chấp nhận thực tế của hoàn cảnh. Chấp nhận không nhất thiết có nghĩa là vui vẻ ngay tức khắc. Người đau buồn không bao giờ có thể quay về lại với cái tôi thân nhiên, vô tư như trước khi gặp thảm cảnh. Quá khứ đã qua rồi; hoàn cảnh hiện tại cần được chấp nhận.

**Sống Bình Thường Theo cách Mới.** Người cần chăm sóc sẽ cần xây dựng lại cuộc sống mới. Người đau buồn và người quá cố trước đây từng nương tựa nhau trong những vấn đề quan trọng tạo nên cuộc sống chung. Họ từng dành thời gian bên nhau, cùng xê chia trách nhiệm, có những sở thích chung, và cùng hoạch định cho tương lai. Giờ đây cả con người lẫn mẫu mực sống đã từng kinh nghiệm đó, không còn nữa. Người ở lại cần phải bắt đầu xây dựng lại bản thân cùng lối sống không có chàng, vốn có thể bao gồm vấn đề tài chánh và thực tế. Nếu cặp vợ chồng vừa mất con, thì sẽ có cuộc sống mới dần dần triển khai không có mặt của thành viên đó trong gia đình.

**Xây Dựng Cuộc Sống Mới.** Người cần chăm sóc thay thế mọi thứ họ đã mất, bằng cách nào? Họ không thay thế hết được. Điều có thể thay thế, được thể hiện mỗi lúc một chút. Xây dựng cuộc sống mới là phần thiết yếu trong tiến trình đau buồn. Stephen Ministries nói trong kinh nghiệm dày dặn, “Xây dựng lại cuộc sống mới có nghĩa là nối kết lại với bạn cũ và tìm bạn mới để chuyện trò và để chia sẻ cuộc sống thường ngày với những giấc mơ tương lai. Xây dựng cuộc sống mới có thể có nghĩa là trở lại với công việc, có lẽ là sau nhiều năm không làm việc, hoặc tái tận hiến mình cho công việc mà mình đã không thể tập trung làm, ngay sau sự mất mát. Cuộc sống mới này có thể bao gồm việc liêu đi ăn ở ngoài hoặc đi xem phim một mình. Cũng có thể là có tình yêu mới, người phối ngẫu mới, hoặc khắc sâu thêm mối liên hệ với một thành viên khác trong gia đình như anh chị em hoặc một đứa cháu.”<sup>1xxxvii</sup>

Giai đoạn cuối này trong tiến trình đau buồn cũng có thể bao gồm sự phục vụ mới. Có thể là phục vụ những người cũng từng trải nghiệm sự kiện tương tự như cái chết của con cái hay là chấn thương vì chiến tranh. Không có nghĩa là mọi người đều phải làm như vậy - Đức Chúa Trời có thời điểm riêng của Ngài cho những việc này. Trước khi bắt đầu công việc mới, người đau buồn phải cảm thấy mình đã được chữa lành ít nhiều rồi, và đang ở giai đoạn được nâng đỡ tốt.

### **Người chăm sóc có thể giúp gì trong tiến trình đau buồn?**

Chúng ta có nói rằng đau buồn là sự đáp ứng bình thường khi bị mất mát. Thay vì tìm cách giúp người cần chăm sóc **nhANH chóng vượt trên nỗi đau**, chúng ta cần giúp họ **đi qua nỗi đau**. Sau đây là những cách chúng ta có thể giúp cho tiến trình đau buồn được thoải mái hơn.

**Sự hiện diện.** Khi nghe về cái chết, người chăm sóc/mục sư phải tìm cách có mặt ngay bên cạnh những người đau buồn. Trong giai đoạn đầu tiên và nghiêm trọng này của tiến trình đau buồn, bạn cần tập chú vào sự hiện diện. Chỉ cần có mặt với người đau buồn có thể là cách phục vụ hiệu quả nhất mà bạn cố gắng. Trong lúc bạn đang đứng chung với người đau buồn, cùng với bạn bè và bà con của họ, bạn ngụ ý: “Tôi đang ở bên bạn.” hoặc “Tôi có mặt ở đây và quan tâm tới bạn.”

Khi Gióp mất hết mọi thứ, ba bạn của ông là niềm hỗ trợ lớn nhất, khi họ im lặng ngồi bên ông suốt bảy ngày.<sup>lxxxviii</sup> Patton nhận xét “Người chăm sóc có mặt và im lặng, ngay giữa đau buồn nghiêm trọng, thường sẽ dễ có những lời nói thông cảm và an ủi, khi đến lúc thích hợp để nói.”<sup>lxxxix</sup>

**Lắng nghe.** Trong lúc canh quan tài, hãy sẵn sàng nghe kể chuyện về cuộc sống và cái chết của người đó. Hãy mời người đau buồn chia sẻ câu chuyện, như “kể cho tôi nghe sự việc xảy ra đi.” Hãy cẩn thận lắng nghe từng phút và hỏi rõ chi tiết trong câu chuyện. Cũng hãy lắng nghe điệu buồn trong nỗi đau tình cảm. Hãy nhạy bén đối với nỗi lo lắng, sợ hãi, hoặc có thể là tội lỗi mà người đau buồn đang cảm nhận.

Trong lúc bạn giúp lập kế hoạch cho lễ nhóm tưởng niệm, hãy lắng nghe những phẩm hạnh của người mà bạn muốn khen ngợi. Trong khi giúp chuẩn bị tiểu sử người ấy, bạn có thể giúp người đau buồn chấp nhận thực tế của cái chết, cổ động hỗ trợ từ bạn bè, và khẳng định rằng đối với Cơ Đốc nhân, chết chưa phải là chấm dứt hiện hữu; mà là bước vào sự sống đời đời. Lễ tưởng niệm cần tạo sự cân đối giữa việc nhớ lại cuộc đời của người quá cố với việc nhìn nhận nỗi đau trong lòng những người còn ở lại.

Mục sư ở Đông Nam Á cũng cần đặc biệt nghĩ tới gia đình mở rộng và cộng đồng. Đôi khi cũng có những liên lụy về chính trị hoặc an ninh liên quan một số trường hợp người chết. Mục sư hoặc người chăm sóc cần nhớ những vấn đề này trong lúc làm việc, để chỉ tập chú vào khía cạnh thuộc linh, lành mạnh.

**Giải tỏa Tình cảm.** Xuyên suốt tiến trình đau buồn, hãy giúp người cần chăm sóc bày tỏ hết tình cảm trong lòng. Bạn có thể giúp họ giải tỏa tình cảm qua những câu hỏi như:

Xin chị kể lại sự việc đã xảy ra. Anh ấy qua đời như thế nào?

Ngày nay chị còn nhớ gì về (tên của người quá cố)?

Chị có thể kể chuyện anh \_\_\_\_\_ và chị gặp nhau không?

Những lúc nào anh chị hạnh phúc nhất bên nhau?

Lúc nào buồn hoặc khó khăn đối với anh chị?

Tôi xin phép xem ảnh của \_\_\_\_\_ được không?

Chị có điều gì hối tiếc liên quan đến cuộc sống chung với anh \_\_\_\_\_ không?

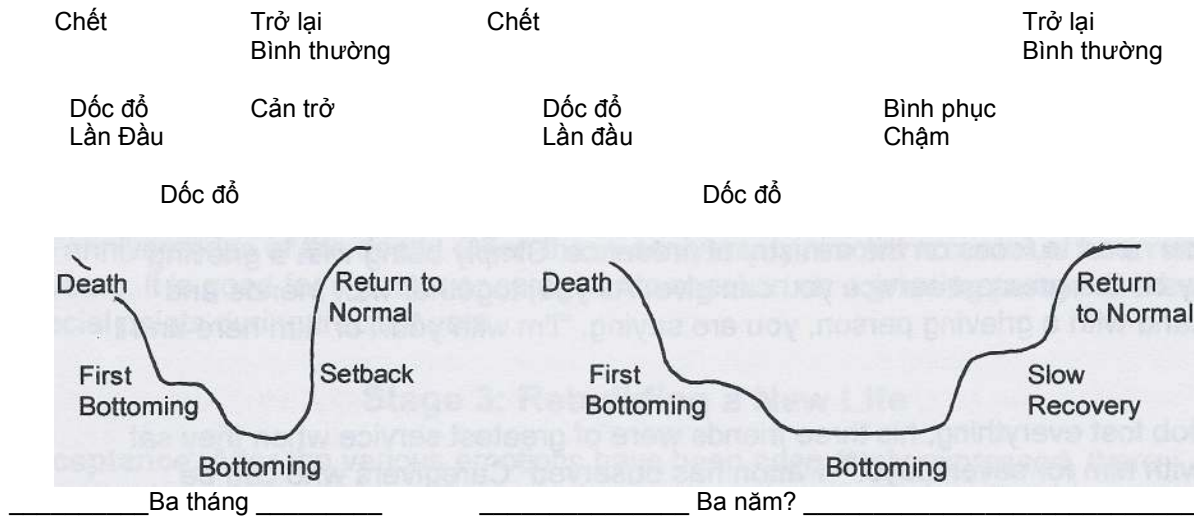
Có những kỷ niệm nào về anh \_\_\_\_\_ khiến chị giận dữ bây giờ không?

Anh \_\_\_\_\_ có phẩm hạnh nào khiến chị ngưỡng mộ hơn hết?

**Đốc Đổ Hết.** Người đau buồn sẽ được nâng đỡ tối đa khi được bộc lộ hết niềm đau của họ. Nếu tình cảm không được giải tỏa, đau buồn có thể bị giữ lại và dai dẳng mãi đến bất tận. Đau buồn bị giữ lại, còn khó điều trị hơn đau buồn bình thường, rất nhiều.



Nếu sự bộc lộ tình cảm bị đoạn mạch, đau buồn của người cần chăm sóc sẽ bị kéo dài như được minh họa trong các đồ thị dưới đây.



**Cung ứng Nguồn Hỗ trợ Cơ đốc Đặc biệt.** Điều quan trọng là phải sử dụng thận trọng và thích hợp, lời Kinh Thánh, lời cầu nguyện, lời chúc lành cùng sự tha thứ qua những giai đoạn khác nhau của sự đau buồn. Bạn có thể an ủi khi kể chuyện Chúa Giê-xu khóc lúc La-xa-rơ chết, Ngài đau buồn ra sao trong Vườn Ghết-sê-ma-nê hoặc vì sao Ngài nói, “Phước cho kẻ than khóc.” Có thể hữu ích khi nhắc người cần chăm sóc nhớ Chúa Giê-xu cũng đã chịu khổ trong mọi sự như chúng ta. Nếu có cảm giác tội lỗi và hổ thẹn, thì điều đặc biệt quan trọng là phải giúp người cần chăm sóc xưng tội thích hợp, rồi bạn nói lời tha thứ của Đức Chúa Trời.

**Huy động Hỗ trợ.** Điều quan trọng đối với kinh nghiệm đau buồn là, ít ra phải có một người để người đau buồn có thể thoải mái sẽ chia hết những tình cảm đau buồn. Bạn cũng có thể kêu gọi vài người trong hội chúng thường xuyên viếng thăm người cần chăm sóc đang đau buồn. Các thành viên trong nhóm nhỏ của người đó, có thể mang thức ăn đến vài hôm và chăm sóc con của người đó. Trong hội thánh tôi có phục vụ, một nhóm góa phụ họp nhau ăn trưa sau giờ thờ phượng mỗi Chúa nhật, để chia sẻ kinh nghiệm và hi vọng trong cuộc sống.

**Giúp Quyết định.** Hãy tìm cách giúp người cần chăm sóc thực hiện những quyết định cần thiết, nhưng đừng quyết định dùm cho họ. Khi quyết định về thời điểm chôn cất hoặc để quan tài hoặc làm lễ tang, bạn có thể nói, “Tôi thực sự không biết điều gì là tốt nhất cho chị. Chị có lựa chọn nào không?” Nên đưa ra vài đề nghị để lựa chọn. Có thể bạn cần phải giúp người cần chăm sóc tránh những quyết định hấp tấp. Có thể bạn cần nói, “Tôi muốn khuyến khích chị khoan quyết định ngay, chờ cho nỗi đau lắng dịu bớt đôi chút.”

**Đặc biệt Quan tâm Trường hợp Đau buồn Phức tạp.** Đau buồn trở thành phức tạp khi tiến trình đau buồn bình thường bị phủ nhận, kéo dài, hoặc bóp méo. Nhà tư vấn Gary Collins nói đau buồn phức tạp “có thể thường diễn ra khi có cái chết đột ngột hoặc bất ngờ; khi người chịu tang lệ thuộc quá mức vào người quá cố; khi có mối liên hệ nước đôi như yêu xen lẫn với ghét, giữa người chịu tang với người đã mất; khi có ‘chuyện dở dang’ giữa người chịu tang với người quá cố, như anh chị em mà không nói chuyện với

nhau suốt nhiều năm, xung khắc gia đình chưa được giải quyết, chưa có dịp xưng tội, hoặc chưa bày tỏ được tình yêu; khi cái chết có nguyên nhân tàn bạo, ngẫu nhiên, hoặc do tự sát và/hoặc khi sự mất mát để lại những khó khăn thực tế cho người chịu tang như phải nuôi con hoặc phải có quyết định trong chuyện làm ăn.”<sup>xc</sup>

Những dấu hiệu đau buồn phức tạp gồm có, mãi lo nghĩ tới người chết, có khuynh hướng nói về người quá cố trong thì hiện tại, từ chối thay đổi căn phòng của người quá cố hoặc không chịu gom cất áo xống của người đó. Người đau buồn phức tạp có thể rút lui khỏi cuộc sống bình thường, có những hành vi chống nghịch xã hội hoặc thậm chí nghĩ tới việc tự hủy hoại bản thân. Bạn cần chú ý đặc biệt tới những dấu hiệu này.

Nếu người cần chăm sóc khó vượt qua tiến trình đau buồn, có thể bạn cần phải giúp người bộc lộ những tình cảm đã bị đè nén. Bạn sẽ cần thảo luận và nhẹ nhàng thách thức người ấy về cách biểu lộ đau buồn cho tới thời điểm này và những câu sáo ngữ hoặc những lời khuyên đã gieo vào tâm trí người ấy bởi những bạn bè và bà con có ý tốt. Cũng có thể hữu ích khi bàn tới những vấn đề thực tế như việc nuôi con, đáp ứng nhu cầu tài chánh, và xử lý trở ngại về tình dục.

Khi đối phó với đau buồn phức tạp, B. Raphael, một nhà phân tâm học Úc, thấy rằng “mối liên hệ với người quá cố, cần được tìm hiểu thật chi tiết, tốt hơn là ngay từ đầu, qua những khủng hoảng, những lúc thăng trầm, cho tới thời điểm chết.”<sup>xc1</sup> Tô ra quan tâm sâu sắc như vậy tới người quá cố, có thể giúp kết thúc tiến trình đau buồn.

**Hãy Tích cực.** Có thể có những kết quả tích cực từ tiến trình đau buồn. Giáo sư John Patton nói, “Chúng ta lớn lên nhờ đánh mất, bỏ lại và buông ra.”<sup>xcii</sup>

Một số người thấy đau buồn giúp họ trưởng thành và hiểu cuộc sống sâu sắc hơn. Những người từng đau buồn vì sự mất mát lớn, có thể thấy mình giàu lòng thương xót hơn, đối với người cũng kinh nghiệm sự mất mát. Những người từng đi con đường đau buồn, cũng có thể tin cậy Chúa Giê-xu trọn vẹn hơn, cảm tạ Đức Chúa Trời về sự chăm sóc cùng tình yêu của Ngài qua từng giai đoạn. Thậm chí họ còn thấy Đức Chúa Trời đã biến đổi cuộc đời họ cùng mối liên hệ giữa họ với Ngài.

Đau buồn giúp chúng ta giã từ cuộc sống mình đã trải qua và chuẩn bị cho tương lai mới. Giúp người cần chăm sóc nói lời từ biệt và chuẩn bị cách sáng tạo cho một tương lai mới, là một đặc ân thiêng liêng và quan trọng.

## Bài Tập Áp Dụng

### 1. Liệt kê Những Mất Mát Riêng Tư của Bạn

Liệt kê sau đây những mất mát bạn từng kinh nghiệm. Liệt kê những mất mát về người, đồ vật, chi thể, sức khỏe, v.v. đã từng gây đau buồn.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

### 2. Tìm hiểu Đau Buồn của Bạn

Nhìn lại quá trình mất mát của bạn. Chia thành từng đôi, và trả lời những điểm sau đây.

1. Cái chết đầu tiên tôi có thể nhớ là của:  
Tôi ở tuổi:  
Những tình cảm tôi có thể nhớ mình có lúc đó là:
2. Mất mát gần đây nhất của tôi do cái chết là:  
Những tình cảm của tôi lúc đó bao gồm:  
Tôi được giúp biểu lộ hoặc chấp nhận tình cảm bởi:
3. Kinh nghiệm khó nhất đối với tôi sẽ là cái chết của:  
Khó nhất là vì:  
Tôi có thể chuẩn bị cho cái chết đó nhờ:

### 3. Đáp ứng Người Đang Đau Buồn

Hãy đáp ứng theo cách phản hồi những câu nói sau đây của người cần chăm sóc đang đau buồn.

Người Cần Chăm sóc: “Tôi cảm thấy rất cô độc.”

Đáp ứng của Bạn: \_\_\_\_\_

Người Cần Chăm sóc: “Tôi không thể tin là cô ấy đã chết.”

Đáp ứng của Bạn: \_\_\_\_\_

Người Cần Chăm sóc: “Tôi rất bực mình. Tôi không biết phải làm gì.”

Đáp ứng của Bạn: \_\_\_\_\_

Người Cần Chăm sóc: “Tôi đã quyết định dọn nhà càng nhanh càng tốt.”

Đáp ứng của Bạn: \_\_\_\_\_

#### 4. Câu Nói thay cho Sáo Ngữ hoặc Lời Nói Vô Vị

Chia từng đôi, một người nói câu sáo ngữ, trong khi người kia tìm cách nói câu thay thế, hữu ích hơn.

##### **Sáo ngữ**

“Con trai lớn rồi, không khóc.”

“Bạn phải tỏ ra mạnh mẽ trước mặt con cái.”

“Bạn đang đối phó với tình trạng này thật là mạnh mẽ”

“Hãy vui lên! Nhìn mặt sáng của sự việc.”

“Thời gian là thuốc chữa lành.”

“Bạn còn trẻ. Làm lại từ đầu đi.”

“Lẽ ra bây giờ bạn phải vượt qua được chuyện này rồi.”

“Người khác còn khổ hơn bạn.”

“Ước gì bạn có đức tin nhiều hơn.”

“Chị ấy ra đi được, thật là phước hạnh.”

##### **Câu Thay thế Hữu ích**

“Đốc đổ tình cảm ra cũng tốt.”

“Sao bạn không chia sẻ tình cảm với con mình?”

“Đừng cảm thấy phải tỏ ra mạnh mẽ đối với tôi.”

“Hôm nay bạn thế nào?”

“Qua nỗi đau này, có thể con người mình sẽ khá hơn cái tôi cũ đấy.”

“Chắc có lẽ bạn cảm thấy nỗi đau này sẽ không bao giờ kết thúc.”

“Tôi biết bạn đang cố gắng hết sức trong hoàn cảnh kinh khủng này.”

“Tôi biết chắc phải đối diện sự mất mát và nỗi buồn của bạn là rất khó.”

“Hiện tại thì cũng khó cho bạn tin cậy Đức Chúa Trời.”

“Tôi rất tiếc là người thân của bạn phải đau đớn nhiều như vậy.”



## Phục Vụ Người Trầm Cảm

### Đối Phó Trầm Cảm

*Khi Alex bị mất việc, anh thấy choáng váng. Anh từng làm việc cho công ty suốt 22 năm. Anh thấy sợ và giận, nhưng chủ yếu là thấy buồn. Khi chúng tôi lái xe về nhà lần cuối, anh đã khóc. Lúc đầu Alex có ít nghị lực và không cảm thấy thúc giục tìm việc làm mới. Sau một hoặc hai tháng, anh thấy công việc mới hơi không giống như điều anh muốn. Anh dù mài học tập công việc mới và cam kết làm hết sức mình. Tuy nhiên, một tuần sau khi anh bắt đầu công việc mới, thì mẹ Alex là người rất gần gũi với anh, qua đời. Tất cả nỗi buồn anh cảm nhận khi mất việc, giờ đây quay lại với anh. Nhưng lần này, nó không bỏ đi nữa. Mục sư tới thăm, Alex cố gắng mô tả cảm nghĩ của mình nhưng thấy quá khó, không nói thành lời được. Càng lúc anh càng lún sâu trong thất vọng. Công việc làm của anh bị ảnh hưởng, và chủ mới đề nghị anh nghỉ một tuần để trút bỏ điều đang quá rầy anh hoặc có lẽ để tìm công việc khác. Alex lo sợ tới mức còn không kể cho vợ nghe. Anh tự cô lập suốt hai ngày sau và thấy lòng mình tê dại. Khi mục sư đến thăm lần nữa, Alex nói, “Tôi thực sự không biết phải làm gì. Lẽ ra tôi phải biết tự kéo mình ra khỏi tình trạng này, nhưng tôi không làm được. Có vẻ như tôi sẽ cứ phải mang tâm trạng này suốt đời vậy.” Mục sư đáp, “Alex à, cuộc sống đôi khi tung ra nhiều thứ quá sức đối phó của bất kỳ con người nào. Tôi nghĩ anh cần sự trợ giúp vượt ngoài khả năng của tôi.” Hôm sau Alex gặp Tiến sĩ Shannon, nhà phân tâm học do mục sư giới thiệu. Ông nói, “Tôi biết anh cảm thấy như thể tình trạng này sẽ không bao giờ kết thúc. Nhưng sẽ kết thúc đấy. Trầm cảm là một tình trạng rất dễ chữa khỏi.” Khi nghe như vậy, Alex thấy lóe lên tia hi vọng và rồi hi vọng cứ ngày càng gia tăng cho tới lúc Alex có thể làm việc trở lại trong niềm vui và nghị lực.<sup>xciii</sup>*

Tất cả chúng ta đều có ba loại ngày. Chúng ta vui hưởng những “ngày đỉnh núi” khi mọi sự diễn ra tốt đẹp và thế giới có vẻ tươi sáng. Chúng ta có những “ngày bình thường” khi làm những công việc thường ngày và cuộc sống trôi theo nhịp bình thường. Tất cả chúng ta rồi cũng sẽ kinh nghiệm những “ngày đen tối” khi chúng ta nặng nề lê bước qua chán nản, thất vọng, nghi ngờ và bối rối. Đối với khoảng mười phần trăm trong chúng ta, những ngày đen tối này có thể biến thành trầm cảm có thể kéo dài thành nhiều tháng hoặc thậm chí nhiều năm, rồi chúng ta mới bắt đầu kinh nghiệm lại những ngày đỉnh núi và ngày bình thường.

Trầm cảm là chứng bệnh rất phổ biến. Phổ biến nhất giữa vòng người cao tuổi. Tuy nhiên, cũng sẵn có nhiều nguồn cứu giúp. Trầm cảm rất dễ chữa. Điều này đặc biệt đúng bên trong tập thể thân Đấng Christ, nơi có tình thông công trong chỗ cô đơn, tha thứ trong chỗ tội lỗi và hỗ trợ, ý nghĩa cuộc sống trong chỗ trống vắng và hi vọng trong nơi bất an.

Buổi học này sẽ giúp bạn làm người chăm sóc tự tin đến với những con người trầm cảm. Họ có thể lành bệnh! Cũng giúp bạn xử lý những vấn đề liên quan với việc đánh giá thấp bản thân nữa.

## Trầm cảm là gì?

Trầm cảm là sự rối loạn tình cảm với đặc điểm là tâm trạng buồn bã và tuyệt vọng. Đây là loại tình cảm cho biết có điều sai trật. Vì vậy, có thể giúp chúng ta hành động để sửa đổi.

Trầm cảm đã xuất hiện từ lâu. Dường như Gióp, Môi-se, Giô-na, Phi-e-rơ và toàn dân Ít-ra-ên đều có kinh nghiệm trầm cảm. Tiên tri Giê-rê-mi, viết nguyên cả cuốn sách ca thương. Ê-li nhìn thấy quyền năng oai nghi của Đức Chúa Trời hành động trên Núi Cạt-mên, nhưng khi Giê-sa-bên đe dọa tính mạng mình, ông đã trốn vào hoang mạc, chìm sâu trong đau khổ và muốn chết. Đức Chúa Trời đã sai một thiên sứ đặc biệt chữa trị cho ông.

Cần phân biệt trầm cảm với nản lòng. Nản lòng là sự thay đổi tâm trạng nhẹ, thường là tạm thời, khi gặp thất vọng, thất bại hoặc mất mát. Trầm cảm là tình cảm ảm đạm hoặc u buồn kéo dài sâu xa hơn. Thường kéo theo sự kém hoạt động của cơ thể.

## Trầm cảm có những dấu hiệu nào?

Người trầm cảm thiếu sinh lực để tham gia trong những sinh hoạt bình thường. Họ có thể bơ phờ, nằm ở nhà, từ chối ra khỏi giường hoặc có thể trốn để xem truyền hình cùng những sinh hoạt không đòi hỏi phải làm gì cả. Dấu hiệu thông thường của trầm cảm bao gồm:

- Buồn dai dẳng, lo lắng hoặc tâm trạng “trống rỗng.”
- Cảm giác vô vọng và bị quan.
- Cảm giác tội lỗi, vô giá trị và bất lực.
- Không quan tâm hoặc không ham thích những sinh hoạt bình thường.
- Rối loạn giấc ngủ, như thức giấc sớm hoặc ngủ quên.
- Sinh lực giảm thiểu, mệt mỏi, chậm chạp.
- Khó tập trung, khó nhớ hoặc khó quyết định.
- Nghĩ tới cái chết hoặc tự sát.

Trầm cảm cần được chấp nhận như một tình cảm đúng với bản chất của nó—tức là một triệu chứng cho biết có sai trật và cần lưu ý. Archabald Hart, chủ nhiệm bậc thầy khoa Tâm lý tại Fuller Theological Seminary nhận xét, “Kinh Thánh cho thấy trầm cảm phổ biến giữa vòng nhân loại. Thánh đồ trong cả Cựu lẫn Tân Ước đều đã kinh nghiệm. Kinh Thánh nhắc nhở tôi rằng tôi chỉ là con người. Nhưng Kinh Thánh khích lệ tôi nhận biết tôi không cần phải luôn luôn trầm cảm. Nếu tôi nhận được những giá trị cách trực tiếp và triển khai được một đức tin có ý nghĩa trong sự tin cậy Đức Chúa Trời, thì tôi có thể tránh khá nhiều trầm cảm.”<sup>xciV</sup>

## Điều gì gây nên trầm cảm?

Lúc đầu, bạn có thể nghĩ rằng người cần chăm sóc bị cảm cúm. Triệu chứng tương tự như vậy. Ngược lại, người cần chăm sóc thì cho đây là vấn đề thuộc linh. Do thiếu sinh lực trong lúc trầm cảm, người cần chăm sóc có thể thiếu ước muốn đọc Kinh Thánh, ước muốn cầu nguyện và ước muốn tham gia trong những chuyện thuộc linh.

Một số thậm chí còn đổ lỗi cho Sa-tan. Để điều trị, quan trọng là cần chẩn đoán đúng mức.

Trầm cảm có rất nhiều nguyên nhân khác nhau. Trong số đó, gồm có:

**Sự mất mát.** Trầm cảm hầu như luôn luôn bao gồm một loại mất mát nào đó. Sự mất mát có thể là thực sự mất người thân, mất việc làm, mất nhà cửa hoặc một món đồ trân quý nào đó. Cũng có thể là mất cơ hội, sức khỏe, tự trọng, tự do hoặc ý nghĩa trong cuộc sống. Khi gần hưu hạ hoặc gần chết, con người thường trầm cảm vì biết mình sắp mất điều mà mình yêu thương, trân quý hoặc nỗ lực đạt tới. Đây là lúc niềm tin vào sự sống đời đời có thể rất hữu ích.

**Sự bất lực.** Trầm cảm xuất hiện khi chúng ta gặp những hoàn cảnh mình không kiểm soát được và vì vậy, cảm thấy bất lực. Chúng ta cảm thấy mình chẳng làm gì được để giải tỏa khổ đau, đạt tới mục tiêu, mang lại sự thay đổi, hoặc quay ngược lại kim đồng hồ. Chúng ta bỏ cuộc.

**Nguyên nhân Thuộc thể.** Thiếu ngủ và ăn uống hoặc luyện tập không đúng cách, là một số nguyên nhân đơn giản nhất của trầm cảm. Thiếu cân bằng chất kích thích phát triển (đặc biệt nữ giới), đường trong máu bị thấp, thuốc kê đơn sai và rối loạn tuyến, đôi khi là nguyên nhân gây trầm cảm. Một số nguyên nhân có liên quan với cấu trúc não và có thể chữa bằng thuốc thích hợp. Vì lý do này, bạn cần sẵn sàng giới thiệu người cần chăm sóc bị trầm cảm, cho bác sĩ.

**Tội lỗi và Cảm giác Mắc lỗi.** Trầm cảm có thể là hậu quả của tội lỗi. Nếu chúng ta xúc phạm ai hoặc làm điều sai quấy, tội lỗi có thể khiến chúng ta bị trầm cảm. Khi một người trở thành Cơ Đốc nhân, thường có ý thức gia tăng mạnh mẽ về tình trạng tội lỗi của mình. Nếu không cảm nhận sâu sắc sự tha thứ của Đức Chúa Trời, người đó có thể bị trầm cảm.

## Có thể giúp gì cho người cần chăm sóc bị trầm cảm?

Sau đây là những điều thực tế bạn có thể làm, và những câu nói có thể dùng để giúp người cần chăm sóc bị trầm cảm.

**Biết Chấp nhận.** “Khi người khác trải nghiệm điều chính bạn đã trải nghiệm, thì cảm thấy nản là chuyện bình thường nhất trên đời. Tôi sẽ bám sát bạn, trong khi bạn vượt qua điều này.”

**Khuyến khích Bộc Lộ Tình cảm.** “Nếu bạn cảm thấy muốn khóc, thì cứ khóc. Khóc là cách hay để tống khứ mọi chuyện.” hoặc “Tôi cảm thấy bạn giận chuyện \_\_\_\_\_ . Tôi muốn nghe bạn kể lại chuyện đó.”

**Khơi ngòi Đàm thoại.** “Chúng ta im lặng này giờ rồi, tôi tự hỏi bạn đang suy nghĩ gì.”

**Gieo Hi vọng.** “Khi bạn cảm thấy dễ chịu hơn...” “Khi chúng ta gặp lại...”

**Trao gửi sự Bảo đảm Cơ đốc.** “Cầu xin Chúa ban phước cho bạn với niềm hi vọng mới.” “Tôi xin phép cầu nguyện cho bạn được không?” “Tôi đọc cho bạn nghe một



câu Kinh Thánh nhé?” (Những câu Kinh Thánh hữu ích gồm có: Rô-ma 8:31-39; 2 Cô-rinh-tô 4:8-9; Ê-sai 40:28-31; Thi Thiên 42:1-6a và Rô-ma 5:1-6.)

**Giúp họ Làm Công việc Nào đó.** “Một trong những cách hay nhất để khắc phục trầm cảm là tìm cách phục vụ người khác.” “Bạn có thể nghĩ ra một công việc nhỏ nào sẽ mang lại thành công và thỏa mãn không?”

## **Trầm cảm và đánh giá thấp bản thân có liên quan gì với nhau?**

Larry Day trong *Self-Esteem: By God's Design [Đánh giá Bản thân: Theo Thiết kế của Đức Chúa Trời]* nói, “Điều không thể tránh được là, điều “xấu” sẽ xảy ra và cá nhân chúng ta tự giải thích theo cách tiêu cực, thì sẽ tạo ra ý kiến tiêu cực về bản thân. Chúng ta bắt đầu nói, ‘Tôi ngốc nghếch.’ ‘Tôi chẳng ra gì.’ ‘Tôi yếu kém,’ hoặc ‘Tôi xấu xa.’ Từ giây phút đó trở đi, chúng ta tự nghịch với chính mình. Chúng ta bắt đầu không thích mẫu người mình cảm nhận là chính bản thân mình.”<sup>xcv</sup>

Đánh giá thấp bản thân cũng phát xuất từ những thái độ, lời nói, hành động cùng những đòi hỏi tội lỗi và không chính đáng của người khác. Theo nhiều cách khác nhau, những sai quấy đó có thể ngụ ý, “Bạn ngốc nghếch...chẳng ra gì...là người không được yêu thương, v.v.” Vậy là nói dối. Đức Chúa Trời tạo dựng mỗi người chúng ta với những ân tứ cùng khả năng biến chúng ta thành những hữu thể có giá trị. Khi lời dối gạt khắc sâu trong hiểu biết của chúng ta về bản thân, chúng ta có thể khốn khổ vì giá trị thấp kém của bản thân và trở thành trầm cảm.

Nền tảng truyền thống của Cơ Đốc giáo Do Thái là nhân thân chúng ta nằm trong chính bản chất con người chúng ta. Là con người, tạo dựng theo hình ảnh Đức Chúa Trời, chúng ta có trong chính mình những phẩm tính chính yếu trong cái tôi của Đức Chúa Trời. Tiến sĩ Day nói, “Hễ Đức Chúa Trời có phẩm tính nào, thì chúng ta cũng có khả năng có phẩm tính đó. Mỗi chúng ta được tạo dựng cách đáng sợ và lạ lùng với khả năng cảm nhận, suy nghĩ, lựa chọn và truyền thông cũng như sáng tạo!”<sup>xcvi</sup>

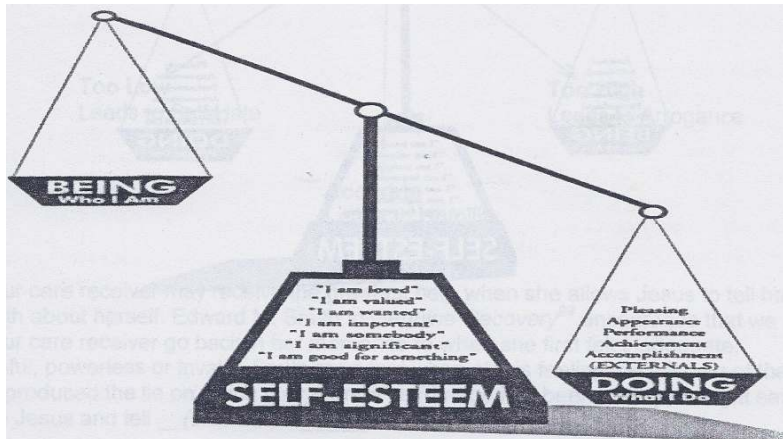
Hiểu biết của chúng ta về bản thân bị thương tích và bóp méo khi người khác hoặc chính chúng ta hiểu sai về bản thân mình. Ngay cả sau khi hứa nguyện theo Đấng Christ, những vết thương do những lời dối gạt về chúng ta cùng những bất công do người khác đối xử với chúng ta, vẫn đang hoạt động và cản trở bước đi của chúng ta.

Trong khi làm việc với người cần chăm sóc, điều quan trọng là chúng ta phải giúp họ hiểu chính họ là những con người được tạo dựng theo hình ảnh Đức Chúa Trời và Ngài muốn họ có quan điểm lành mạnh về bản thân. Quan điểm lành mạnh đó là thàm lặng cảm biết giá trị của mình, có cách nhìn tích cực về cuộc sống và cảm thấy chủ yếu thỏa lòng với bản thân.

Đáng tiếc là nhiều người trầm cảm có hình ảnh tiêu cực về bản thân. Họ cảm thấy khiếm khuyết, thiếu sót, không xứng đáng và bất năng. Đây không phải là ý muốn của Đức Chúa Trời! Đức Chúa Trời muốn mỗi chúng ta kể cả người cần bạn chăm sóc, cảm thấy thỏa mãn về bản thân mình.

## Bản chất và hành động cân đối nhau như thế nào?

Vấn đề đánh giá thấp bản thân và cũng là trầm cảm, thường xuất hiện khi chúng ta đánh giá chính mình dựa trên việc chúng ta **làm** nhiều hơn trên **bản chất** con người chúng ta. Khi chúng ta cố gắng tìm kiếm hoặc chứng tỏ giá trị bản thân chủ yếu qua việc chúng ta làm, thì chúng ta sẽ cố gắng tìm giá trị bản thân qua diện mạo hoặc qua việc trình diễn hay, đạt tới những mục tiêu của mình và phô trương thành quả của mình. Khi không thành công trong những biểu lộ bên ngoài về bản thân mình, chúng ta sẽ nản lòng và đôi khi trầm cảm.



### Bản Chất

Con Người của Tôi

- "Tôi được yêu thương"
- "Tôi được quý trọng"
- "Tôi cần thiết cho người khác"
- "Tôi quan trọng"
- "Tôi có giá trị"
- "Tôi có ý nghĩa"
- "Tôi hữu ích cho mục đích nào đó"

### Giá Trị Bản Thân

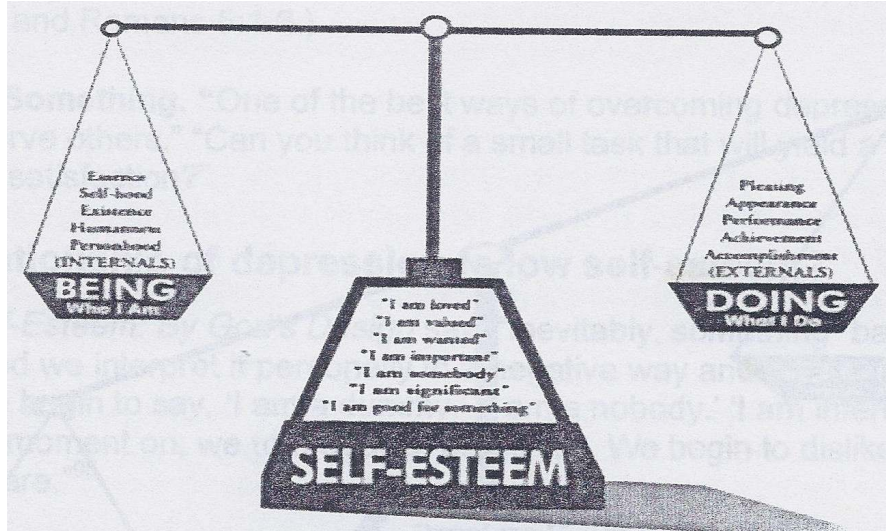
- Làm hài lòng
- Diện mạo
- Thành quả
- Thành đạt
- (BÊN NGOÀI)

### Hành động

Việc Tôi Làm

Minh họa cho thấy Đức Chúa Trời muốn mỗi chúng ta có một nhân thân vững vàng. Ngài muốn người cần chăm sóc có thể nói, "Tôi được yêu thương," "Tôi được quý trọng." "Tôi cần thiết cho người khác." "Tôi quan trọng." "Tôi có giá trị." "Tôi có ý nghĩa" và tôi hữu ích cho mục đích nào đó!" Minh họa cũng cho thấy cuộc sống chúng ta sẽ mất cân đối nếu chúng ta tạo giá trị cho bản thân chủ yếu dựa vào những yếu tố bên ngoài như làm hài lòng người khác, lo cho diện mạo, trình diễn cùng thành tích và thành đạt cá nhân. Chúng ta cũng cần phải lo cho giá trị bên trong của mình. Mỗi người chúng ta là một cá nhân được tạo dựng theo hình ảnh Đức Chúa Trời và có giá trị vô hạn, cho dù chúng ta không có khả năng làm tốt chức năng của mình. Bản chất cũng quan trọng như hành động.

Làm hài lòng người khác, diện mạo hấp dẫn, làm những việc có ý nghĩa là điều quan trọng. Tuy nhiên, Larry Day khôn ngoan nhận xét, “Giá trị bản thân chủ yếu dựa trên Hành động, giống như chỉ đứng trên một chân. Chúng ta cảm thấy không vững, vụng về, dễ ngã và bất an. Nhưng khi chúng ta thấy giá trị của mình dựa trên Bản chất lẫn Hành động, thì giống như đứng trên hai chân—chúng ta cảm thấy chắc chắn, vững vàng, thăng bằng, và an toàn.”<sup>xcvii</sup> Minh họa sau, cho thấy sự cân đối đúng mức.



Thực chất  
Cái tôi  
Hiện hữu

Cá nhân  
(BÊN TRONG)  
**BẢN CHẤT**  
Con Người của Tôi

“Tôi được yêu thương”  
“Tôi được quý trọng”  
“Tôi cần thiết cho người khác”  
“Tôi quan trọng”  
“Tôi có giá trị”  
“Tôi có ý nghĩa”  
“Tôi hữu ích cho một mục đích nào đó”  
**GIÁ TRỊ BẢN THÂN**

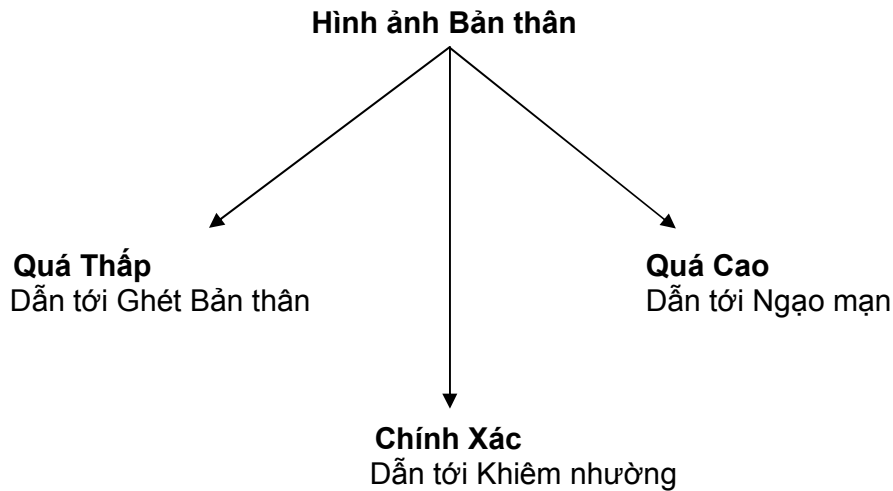
Làm hài lòng  
Diện mạo  
Trình diễn  
Thành quả  
Thành đạt  
(BÊN NGOÀI)  
**HÀNH ĐỘNG**  
Việc Tôi Làm

### Xây dựng hình ảnh bản thân tích cực gồm những bước nào?

Hình ảnh bản thân được định hình nhờ sự phản hồi từ bản thân và từ những người khác. Sự phản hồi từ bản thân này cần được thực hiện dựa trên ý thức chúng ta được tạo dựng theo hình ảnh Đức Chúa Trời. Sự phản hồi cần được đánh giá về mức độ trung thực.

Sứ đồ Phao Lô dạy chúng ta, “Đừng làm theo (những dối gạt của) đời này, mà hãy biến đổi theo sự đổi mới trong tâm trí, để anh em có thể phân biệt đâu là ý muốn của Đức Chúa Trời—điều gì là tốt đẹp, có thể chấp nhận và hoàn hảo.” Ông nói tiếp, “chớ nghĩ quá cao về mình, mà hãy đánh giá đúng mức, tùy theo lượng đức tin Đức Chúa Trời đã ban cho từng người.”<sup>xcviii</sup>

Khiêm nhường thật là hiểu biết chính xác về bản thân...không quá cao; không quá thấp. Người cần chăm sóc bị trầm cảm, thường nghĩ quá thấp về chính mình. Cần phải giúp người hiểu cách đúng mức, không lệch lạc, chính xác về chính mình. Khi có thể chấp nhận chính mình đúng như Đức Chúa Trời đã tạo dựng, thì người ấy sẽ tự hào đúng mức về những phẩm tính cùng đặc điểm Đức Chúa Trời ban cho mình và mới có được hình ảnh tích cực về bản thân. Có thể minh họa qua biểu đồ sau đây:



Người cần chăm sóc có thể được nâng đỡ nhiều nhất, khi để cho Chúa Giê-xu bày tỏ sự thật về chính mình. Edward M. Smith trong *Genuine Recovery*<sup>xcix</sup> [*Khám Phá Trung Thực*] khích lệ chúng ta giúp người cần chăm sóc nhớ lại lần đầu tiên khi người ấy cảm thấy mình thiếu sót, hổ thẹn, bất lực hoặc không có giá trị. Smith nói, khi người ấy cảm nhận trọn vẹn nỗi đau về điều dối gạt tạo nên hình ảnh bản thân trong hiện tại, thì bạn có thể nói, “Lạy Chúa Giê-xu, xin hãy đến và nói cho \_\_\_\_\_ (tên của người đó) biết sự thật về bản thân mình.”

Hãy dành thì giờ cho Chúa Giê-xu can thiệp trong hoàn cảnh này. Một số người tưởng tượng và thậm chí còn nghe Ngài phán những lời và những nhóm từ như, “Đó không phải là lỗi của con,” “Ta ở với con,” “Ta tha thứ cho con,” hoặc “Người là con yêu dấu của Ta.” Người khác thì có kinh nghiệm thấy Chúa Giê-xu khẳng định với họ. Người khác nữa thì chỉ tự hiểu mình theo cách mới hơn.

Trong việc chăm sóc, hãy tìm cách giúp người cần chăm sóc thấy mình được tạo dựng theo hình ảnh Đức Chúa Trời, với khả năng suy nghĩ, cảm nhận, lựa chọn, giao tiếp và sáng tạo. Từng bước nhỏ có thể dẫn người ra khỏi trầm cảm, tới trạng thái nhận biết mình được yêu thương, được quý trọng, cần thiết cho người khác, quan trọng, có ý nghĩa, và hữu ích cho một mục đích nào đó!

## Bài Tập Áp Dụng

### 1. Thực tập Nhận diện Trầm cảm

Hãy nghĩ tới một người trong gia đình, hội thánh hoặc cộng đồng mà bạn cho là bị trầm cảm. Đánh dấu những đặc điểm bạn thấy nơi người ấy.

- Buồn dai dẳng, lo lắng hoặc tâm trạng “trống rỗng”
- Cảm giác tuyệt vọng và bi quan
- Cảm giác tội lỗi, vô giá trị và bất lực
- Không quan tâm hoặc mất hứng thú trong những sinh hoạt thường ngày
- Rối loạn giấc ngủ như thức giấc sớm hoặc ngủ quên
- Sinh lực suy giảm, mệt mỏi, bơ phờ
- Khó tập trung, khó nhớ hoặc khó quyết định
- Nghĩ tới cái chết hoặc tự sát

### 2. Nhận diện trình độ Đánh giá Bản thân của Bạn<sup>c</sup>

Việc đánh giá bản thân của bạn lành mạnh tới mức nào? Trả lời ĐÚNG hoặc SAI cho từng câu. Nếu không thể trả lời 100% ĐÚNG, thì là SAI.

Đ S

- Tôi có giá trị ngang hàng với người khác.
- Tôi chấp nhận con người hiện tại của mình và hài lòng với chính mình.
- Tôi thích hòa mình với người khác.
- Tôi xứng đáng được yêu thương và tôn trọng.
- Tôi cảm thấy được quý trọng và cần thiết cho người khác.
- Tôi không cần ai nói cho biết tôi đã làm tốt công việc.
- Tôi là người quan trọng.
- Tôi dễ kết bạn.
- Tôi có thể chấp nhận lời chỉ trích mà không cảm thấy bị mất mặt.
- Tôi công khai nhận lỗi lầm.
- Tôi ít khi giấu cảm nghĩ thật của mình.
- Tôi thường lên tiếng vì chính mình và khiến người khác chú ý đến quan điểm của mình.
- Tôi là người vui vẻ, vô tư.
- Tôi không lo lắng thái quá về điều người khác nghĩ về quan điểm của mình.
- Tôi không cần được người khác tán thưởng để cảm thấy thoải mái.
- Tôi tin tưởng khi làm và nói điều đúng.

**CHẤM ĐIỂM:** Tính điểm tổng cộng của những câu trả lời ĐÚNG. Mỗi câu là một điểm.

15-16 Điểm. Bạn có trình độ đánh giá bản thân rất cao!

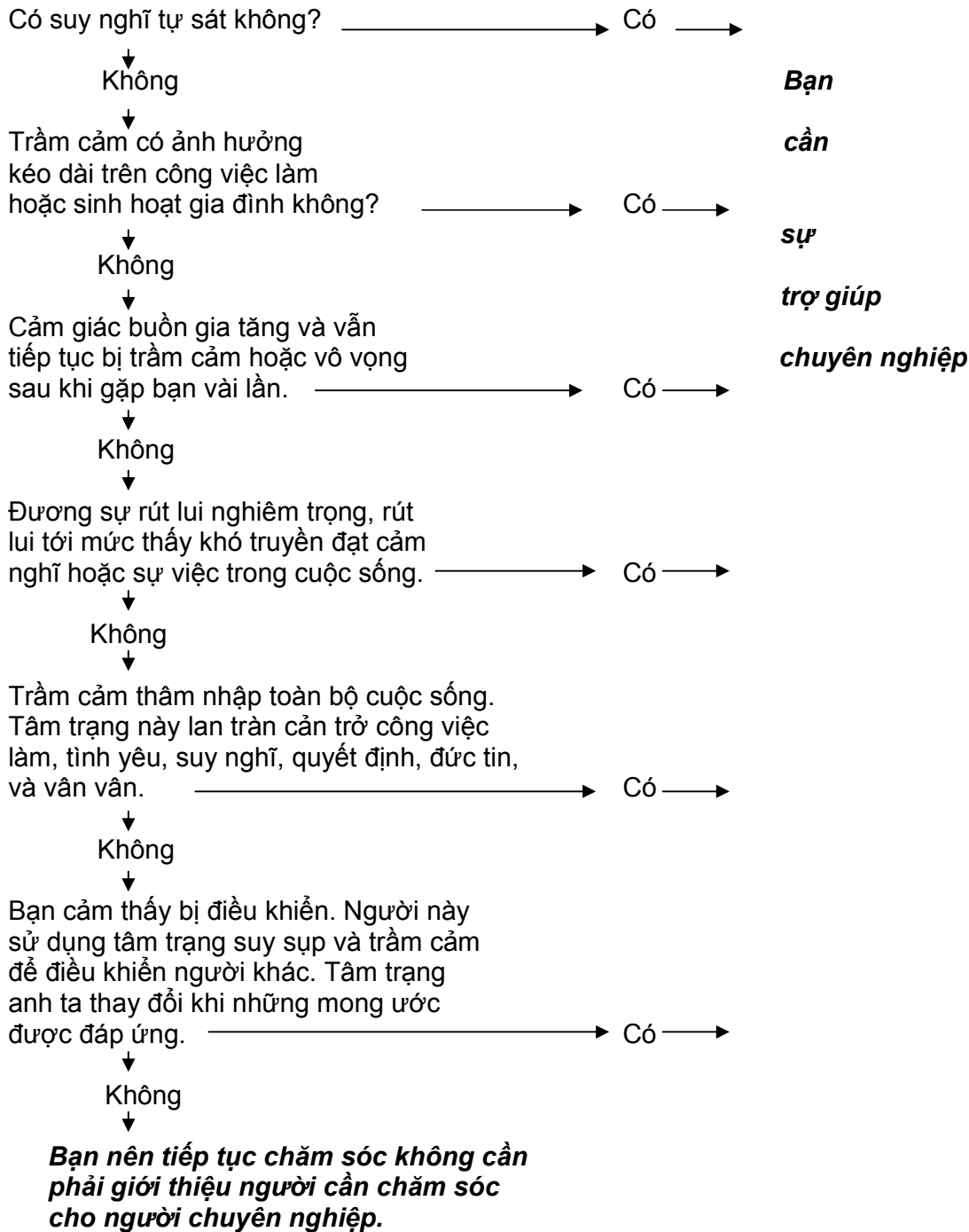
12-14 Điểm. Tốt nhưng còn cần cải thiện.

8-11 Điểm. Đánh giá bản thân thấp, ngăn cản bạn tiến bộ.

0-8 Điểm. Cần được giúp đỡ vì đánh giá thấp bản thân.

### 3. Quyết định khi nào Giới thiệu Người Cần Chăm sóc cho Chuyên Gia

Chia từng đôi, chọn tình huống có người bị trầm cảm. Mũi tên quay đầu xuống, là quyết định tiếp tục, còn mũi tên nằm ngang, là cần giới thiệu trường hợp đó cho người được đào tạo chuyên nghiệp hơn.



#### 4. Hoàn chỉnh bài Khai trình đúng nguyên văn và mang đến Lớp.

Sau đây là chỉ dẫn làm bài khai trình. Chọn một lần đàm thoại bạn đã thực hiện với một thành viên gia đình, hội thánh hoặc cộng đồng, và cung cấp các sự kiện, nhận xét, cuộc đối thoại và đánh giá cuộc đối thoại.

**Người Cần Chăm sóc:** Cho tên ẩn danh  
**Người Chăm sóc:** Tên của bạn  
**Trình bày Vấn đề:** Vấn đề gì?  
**Ngày tháng:** Cuộc đối thoại diễn ra khi nào?

##### **Các Sự kiện đã biết:**

Cho biết chi tiết hiển nhiên hoặc ai cũng biết, về người này hoặc tình huống trước khi bạn gặp. Thí dụ, khoảng độ tuổi, giới tính, nơi cư trú và nghề nghiệp. Cũng cho biết những khía cạnh về thể xác, tinh thần hoặc tâm linh trong đời sống hoặc bối cảnh của người đó.

##### **Nhận xét:**

Bước vào bối cảnh, bạn có những nhận xét gì? Ghi lại điều bạn nhớ về căn phòng và bối cảnh, nét mặt, thái độ, những cử chỉ cầu kỳ, v.v. Bệnh nhân gây ảnh hưởng gì trên bạn? Thu hút, đẩy lùi, gây chán, khiến bạn sợ hãi chẳng?

##### **Đối thoại:**

Sau lần viếng thăm, hãy viết phần chính từng dòng đối thoại. Chỉ dùng dấu ngoặc khi bạn nhớ chính xác. Trước hết, cho biết bạn (NCS chỉ về Người Chăm sóc) nói gì, sau đó Người Cần Chăm sóc (NCCS) nói gì. Đóng ngoặc bất kỳ cảm nghĩ hoặc ý tưởng riêng tư nào diễn ra giữa bạn với người cần chăm sóc. Thí dụ:

NCCS: Con trai tôi bị tai nạn tối hôm qua. (Người này khóc nhỏ)...

NCS: Anh nói thêm cho tôi biết được không?

NCCS: Chuyện xảy ra khoảng mười giờ tối hôm qua.

NCS: Vậy là khá trễ.

NCCS: Vâng, lẽ ra thì cháu phải ở nhà giờ đó rồi.

NCS: Vậy là anh mong cháu về bất kỳ giờ nào.

NCCS:

NCS:

##### **Đánh giá:**

Viết một đoạn văn đánh giá mối liên hệ, cảm nghĩ và sự hiệu quả của bạn.

##### **1. Mối Liên hệ:**

Có những động lực nào giữa hai bạn? Có sự chấp nhận hay căng thẳng? Các bạn có thoải mái với nhau không?

##### **2. Tình Cảm:**

Người cần chăm sóc tỏ vẻ có những cảm xúc nào? Kể ra.

Bạn giúp người đó **bộc lộ** hết những cảm nghĩ đó bằng cách nào?

##### **3. Sự Hiệu quả:**

Bạn nghĩ mình đã giúp người này hiệu quả tới mức nào? Người này có được chăm sóc, thêm sức, khích lệ hoặc chữa lành không?

## Phục Vụ Người Bị Chấn Thương

Ernie và Anna rời khỏi thành phố quê nhà sau khi bị nhiều đe dọa và sự kiện khủng bố. Người ta bị bắn và giết chết ngay trước cửa nhà họ. Với nét mặt kinh hoàng, Ernie kể lại câu chuyện. “Rất nguy hiểm, nhất là buổi tối. Chúng tôi nghe tiếng súng nhưng không thể ra ngoài cho tới sáng, vì quân khủng bố vẫn đang ở bên ngoài. Buổi sáng, chúng tôi thấy toàn xác người. Khoảng cùng lúc ấy, một quả bom lớn ném vào trường họ. Tường rung chuyển và kính bị nứt. May mắn, không ai trong gia đình bị thương, nhưng Emile quyết định đưa gia đình sang vùng “an toàn” hơn. Đó là khi chúng tôi gặp nhau. Hiển nhiên là Anna cùng gia đình có những triệu chứng căng thẳng hậu chấn thương, nhưng họ không muốn đề cập. Dù muốn bắt đầu cuộc sống mới, nhưng họ không thể quên quá khứ. Tôi nhờ hai gia đình nấu bữa ăn tối cho họ và thỉnh thoảng đến viếng họ. Tôi cũng lên lịch “phỏng vấn” chị, bởi một bà trong hội thánh chúng tôi được đào tạo làm tin đồ tư vấn. Cuối cùng chị dần dần cởi mở đối với tôi và cũng bắt đầu đi nhà thờ. Chị đang tìm thứ tình yêu tìm kiếm, sâu sắc của Chúa Giê-xu và muốn có kinh nghiệm sâu sắc hơn là kinh nghiệm nhà thờ “bình thường.”

### Chấn Thương là gì?

Chấn thương liên quan với kinh nghiệm đau thương về tình cảm, khôn cùng hoặc gây sốc. Hậu quả thường ảnh hưởng lâu dài trên tinh thần, tâm linh và thể xác. Tác động của chấn thương khác nhau tùy thuộc việc xảy ra trực tiếp trên bạn, trên người gần gũi bạn hoặc ngay cả sự việc chính bạn chứng kiến. Cũng tùy thuộc mức độ bạn gần gũi với sự kiện.

Biến cố gây chấn thương khác nhau theo từng quốc gia. Một số quốc gia gần đây dính líu với chiến tranh, bất ổn hàng loạt hoặc nổi loạn. Trong những nước khác thì có trại tị nạn hoặc nhiều nơi trong thành phố là chỗ định cư cho dân tị nạn. Cũng có chấn thương mỗi ngày tại Đông Nam Á, bao gồm tai nạn xe cộ, bạo lực gia đình và tỉ lệ tội phạm gia tăng, nghiện ngập và tự tử.

Khủng hoảng gây ra bởi chấn thương bao gồm khía cạnh hiểm nguy mà cũng là cơ hội tăng trưởng và hiểu biết. Khủng hoảng đối với người này, có thể không phải là khủng hoảng đối với người kia.

### Tư vấn chấn thương là gì?

Tư vấn chấn thương liên quan việc giúp con người nhìn đúng sự việc một thời gian sau khi cuộc sống họ bị đảo lộn. Tư vấn loại này có liên quan với câu chuyện (tường thuật) về điều đã xảy ra và giúp giảm thiểu những triệu chứng hoặc phản ứng họ có thể có, sau sự kiện. Khi một người kể lại câu chuyện chấn thương cho nhà tư vấn có đào tạo hoặc cho mục sư, họ cảm thấy mình có thể chuyển được gánh nặng này sang những con người đáng tin cậy, là người sẽ nâng đỡ họ qua phần còn lại của tiến trình và qua lời cầu nguyện với một Đức Chúa Trời yêu thương họ. Đây thường là một tiến trình dài và không nên hối hả, nhằm mục đích giúp người được tư vấn bình phục cách thần kỳ.

Sẽ hữu ích nếu biết rằng song song với lời tường thuật, có phần “siêu-tường-thuật” về cuộc đời cùng sự phục vụ của Chúa Giê-xu, đan kết trong câu chuyện riêng của chúng ta; “Ngài sẽ không bao giờ lìa chúng ta hoặc bỏ chúng ta” (Hê-bơ-rơ 13:5). Khả



năng cung ứng tình yêu, hỗ trợ, những nguồn cứu giúp và cầu nguyện là điều quan trọng.

Khi tư vấn những người gặp chấn thương, mục sư và người chăm sóc phải nhớ các mối liên hệ giữa tinh thần, thể xác, tâm linh cùng những giao tiếp xã hội đã học trong Chương 8 về Chăm Sóc Toàn Diện. Những phản ứng chấn thương như ác mộng và tư tưởng xâm lấn về chấn thương trước, có thể ảnh hưởng thể xác gây đau bụng hoặc nhức mỗi cơ bắp. Cũng có thể ảnh hưởng trên nếp sống thuộc linh cùng mối liên hệ với Đức Chúa Trời.



Loại tư vấn này quan tâm tới tiến trình Đức Chúa Trời đang đưa người này vượt qua; điều Ngài đang bày tỏ cho người kể cả ý nghĩa cuộc sống. Điều này gắn liền với tiến trình đổi mới trong những mối liên hệ với Đức Chúa Trời và với người khác.

Trong sách Sáng Thế Ký, Giô-sép nhận biết Đức Chúa Trời có khả năng phục hồi và

mang lại những cơ hội mới, từ khủng hoảng quốc gia và chấn thương cá nhân/gia đình. Sau khi bị các anh quăng xuống hố, bị bán làm nô lệ, bị tù rồi được phục hồi trong vai trò phục vụ mới, vào cuối đời, ông nói với các anh, “Các anh định hại tôi, nhưng Đức Chúa Trời khiến cho nó thành điều tốt, để bảo tồn mạng sống cho nhiều người, như Ngài đang thực hiện ngày nay.”<sup>ci</sup> Nói cách khác, Giô-sép muốn nói, có thể Đức Chúa Trời không cất bỏ khối khổ cùng chấn thương, nhưng Đức Chúa Trời có kế hoạch của Ngài ngay giữa những khó khăn.

## Ai có thể nâng đỡ và hỗ trợ?

Trước khi có người đến với chúng ta do kết quả chấn thương hoặc khủng hoảng, nhận diện được những nguồn sau đây sẵn có trong hội thánh và cộng đồng địa phương là điều hữu ích.

Ai đã được đào tạo căn bản trong hội thánh bạn?

Ai được đào tạo cao hơn về tư vấn chấn thương cho tín hữu?

Ai có ơn thương xót/tư vấn có thể sử dụng đào tạo?

Ai là chuyên gia (bác sĩ, nhà tư vấn và những người khác) để bạn có thể giới thiệu khi cần?

Ai có thể phụ giúp bạn trong những trường hợp đặc biệt?

Là mục sư (thường là nam), bạn có đủ điều kiện để tư vấn và hỗ trợ, hay có người khác đủ điều kiện hơn, để giúp người này?

Những người tư vấn chấn thương cần nhạy bén đối với văn hóa và bối cảnh của người họ phục vụ. Sự nhạy bén này có thể liên quan:

- Bối cảnh hội thánh hoặc tôn giáo khác – họ có thể ở trong hội thánh của bạn hoặc thuộc một hệ phái khác, hoặc thậm chí có tôn giáo hoàn toàn khác với bạn.
- Bối cảnh gia đình, bộ tộc và ngôn ngữ cùng việc giữ phong tục hoặc nghi thức tôn giáo
- Cơ cấu gia đình mở rộng, vai trò giới tính và ràng buộc xã hội
- Tiêu chuẩn giá trị của bạn cùng những thành kiến liên quan với cộng đồng bạn đang giúp đỡ
- Những người trong tình trạng có thể “gặp nguy,” thí dụ, những người có khuyết tật thể xác, người cao tuổi, trẻ em, phụ nữ mang thai, người có tiền sử bệnh tâm thần hoặc lạm dụng chất kích thích.

### **Những bước đầu tiên khi bị khủng hoảng?**

Khi gặp khủng hoảng, cần cung ứng ngay:

- Sự an toàn. Bao gồm giúp đỡ thể xác, tâm linh và tình cảm.
- Lắng nghe theo cách phản hồi. Con người cần cơ hội bộc lộ tình cảm khi đã sẵn sàng.
- Cầu nguyện với người đang bị tổn thương
- Quan tâm với lòng thương xót và đồng cảm (sức mạnh của sự hiểu biết và hòa nhập bằng tưởng tượng, trong tình cảm của người đó)
- Tiếp xúc với những mạng lưới hỗ trợ và các nhà chuyên nghiệp (khi cần)
- Hỗ trợ người còn sống (tạo cơ hội cho người còn sống tự quyết định)
- Tuyệt đối giữ kín (không tiết lộ thông tin, ngoại trừ có phép)
- Chúng ta “không gây hại” khi “giúp đỡ” (thí dụ, giúp hoặc tư vấn lúc người đó không “bị làm bia,” chế giễu hoặc “bị sỉ nhục” vì được bạn giúp đỡ)
- Nam tư vấn cho nam, nữ tư vấn cho nữ, khi có thể được

### **Bằng cách nào bạn nhận ra căng thẳng và những phản ứng khi bị căng thẳng?**

Khi gặp sự kiện gây chấn thương, tai ương hoặc khủng hoảng, nên đặt câu hỏi, thu thập thông tin và lập kế hoạch hành động tiếp. Các lãnh vực sau đây cần tìm hiểu:

- Tính chất, sự kè cận (gần gũi) và tính nghiêm trọng của kinh nghiệm trong tai họa
- Tử vong hoặc thương tích của thành viên gia đình hoặc bạn thân
- Những lo ngại về hoàn cảnh trực tiếp ngay sau tai ương cùng mối đe dọa tiếp diễn
- Bị xa cách hoặc lo ngại cho an toàn của người thân
- Bệnh tật và nhu cầu thuốc men
- Thiệt hại do kết quả tai ương (nhà, trường, khu xóm, công việc làm ăn, tài sản cá nhân)
- Cảm giác tội lỗi hoặc hổ thẹn cùng cực
- Nghĩ tới việc làm hại bản thân hoặc người khác

- Uống rượu hoặc sử dụng ma túy trước đó
- Bị chấn thương và mất mát trước đó
- Thanh niên, người lớn, và lo lắng cho gia đình về sinh hoạt trong cuộc sống

## Phản ứng nào là bình thường đối với chấn thương?

Là người tư vấn chấn thương, bạn cần cảnh giác đối với các phản ứng sau đây đối với chấn thương.

**1. Phản ứng xâm lấn** là những cách tái diễn kinh nghiệm chấn thương trong tâm trí. Bao gồm:

- Những suy nghĩ hoặc hình ảnh trong sự kiện, gây đau đớn (thí dụ, vẽ ra cảnh người ấy đã nhìn thấy)
- Những giấc mơ (Với trẻ em, những giấc mơ xấu có thể không liên quan tới tai ương)
- Xúc cảm hoặc phản ứng của cơ thể hoặc những nhắc nhở về kinh nghiệm gây đau đớn.
- Cảm giác “hồi tưởng” giống như một kinh nghiệm rất tồi tệ đang tái diễn trở lại.

**2. Phản ứng tránh né và rút lui** là những cách con người dùng để tránh xa, hoặc tự vệ những phản ứng xâm lấn.

- Tìm cách tránh trò chuyện, tránh suy nghĩ hoặc có những cảm giác liên quan tới sự kiện gây chấn thương.
- Tránh những nhắc nhở về sự kiện – nơi chốn, con người liên quan tới việc đã xảy ra.
- Xúc cảm có thể bị kềm chế, thậm chí tê dại, nhằm chống đau buồn.
- Cảm giác xa rời và ngăn cách với người khác, dẫn tới xa lánh xã hội.
- Không quan tâm những sinh hoạt vui chơi bình thường.

**3. Phản ứng kích thích cơ thể** là những thay đổi cơ thể khiến cơ thể phản ứng như thể mối nguy đang xuất hiện. Những phản ứng này có thể thường xuyên xuất hiện, ngay cả khi không có thương tích hoặc bệnh tật thể xác.

- Nhức đầu; chóng mặt; đau bụng; nhức mắt; tim đập nhanh; thất ngực; không thèm ăn; vấn đề đường ruột.
- Không ngừng “canh chừng” hiểm nguy, dễ giật mình hoặc giật nảy người, dễ bực mình, hoặc có những cơn giận bất chợt
- Khó tìm hoặc tiếp tục giấc ngủ, và khó tập trung hoặc khó chú ý.

**4. Phản ứng đau buồn** là bình thường. Có thể thay đổi tùy từng người và có thể kéo dài suốt nhiều năm sau sự mất mát. Con người cũng có thể nhớ lại chấn thương cùng những mất mát:

**5. Điều Gọi Nhớ Gây Chấn thương** có thể là cảnh tượng, âm thanh, nơi chốn, mùi hơi, con người, các thời điểm trong ngày, những hoàn cảnh, hoặc cảm giác, (sợ hoặc lo).

- Nhớ lại những ý tưởng và tình cảm khó chịu về chuyện đã xảy ra
- Tiếng gió, máy bay trực thăng, la hét, và những con người cụ thể trong sự kiện
- Những nhắc nhở liên quan tới sự kiện cụ thể, như tiếng súng hoặc vụ nổ
- Theo thời gian, tránh những điều gọi nhớ, có thể khiến con người thấy khó làm những việc họ vẫn thường làm hoặc cần phải làm

**6. Điều Gọi Nhớ Mất Mát** cũng có thể là cảnh tượng, âm thanh, nơi chốn, mùi hơi, con người cụ thể, thời điểm trong ngày, hoàn cảnh, hoặc cảm giác.

- Nhớ sự vắng bóng người thân.
- Những cảm giác mạnh như buồn, cảm giác bối rối, cảm giác bấp bênh về cuộc sống thiếu vắng họ, cảm giác giận dữ, cô độc hoặc bị bỏ rơi, hoặc vô vọng.
- Thấy hình một thành viên gia đình đã mất hoặc thấy đồ dùng của họ như áo quần, cũng có thể khiến tránh né những việc con người muốn làm hoặc cần làm.

## **Người bị chấn thương kinh nghiệm đau buồn ra sao?**<sup>cii</sup>

Không có hành động đơn độc nào là “đúng” để bày tỏ đau buồn. Điều quan trọng là các yếu tố cá nhân, gia đình, tôn giáo và văn hóa ảnh hưởng tiến trình đau buồn. Tuy phản ứng đau buồn có thể là kinh nghiệm đau thương, đặc biệt lúc đầu, nhưng là những phản ứng lành mạnh và phản ánh ý nghĩa dài lâu của sự mất mát.

*Nỗi đau buồn chấn thương* diễn ra khi trẻ em và người lớn bị chấn thương do mất người thân, và thường làm cho việc đau buồn thành khó khăn hơn. Trong cái chết gây chấn thương, tâm trí có khuynh hướng mãi miết tập chú vào hoàn cảnh gây ra cái chết, kể cả việc mãi nghĩ tới cách có thể ngăn ngừa mất mát, cảnh giây phút cuối, cùng những vấn đề về trách nhiệm.

Nỗi đau buồn chấn thương làm thay đổi tiến trình tang chế, đặt cá nhân vào một thời điểm khác với thời điểm những thành viên khác trong gia đình có thể mong đợi. Thường thường, những phản ứng buồn chấn thương có thể trùng với thời điểm nghi thức tôn giáo và những biểu lộ thương tiếc khác theo văn hóa. Trầm cảm, giận dữ và kể cả nản chí là những phản ứng thông thường, khi những mong chờ thay đổi ngược lại, trong hoàn cảnh sống, không được thỏa mãn.

Theo nghĩa thuộc linh, điều ngụ ý xấu, thì Đức Chúa Trời biến thành tốt, hoặc ít ra thành tiềm năng cho điều tốt. Sau này trong tiến trình đau buồn/mất mát, chúng ta bắt đầu thấy khởi điểm của điều mà Đức Chúa Trời muốn cho chúng ta thấy, và chúng ta bắt đầu hiểu ý nghĩa, ngay cả giữa những hoàn cảnh bi thảm nhất. Cuối cùng, khi đức tin và lòng tin cậy chúng ta vững vàng, Đức Chúa Trời giúp chúng ta phục vụ người khác là người trải qua những thử thách tương tự.

## **Làm sao chúng ta có thể đối phó cơn giận mà vẫn tha thứ?**

Là người tư vấn, bạn không thể dễ bảo người đang giận tha thứ, đặc biệt khi có người hoặc thành viên trong gia đình là nạn nhân của bạo lực hoặc của vụ tấn công nghiêm trọng. Trong những trường hợp rất khó như cưỡng hiếp hoặc sát hại trẻ em, khi chúng ta đặt mình vào hoàn cảnh làm cha mẹ, chúng ta mới bắt đầu hiểu khó khăn ra sao. Nhưng Chúa Giê-xu vẫn bảo chúng ta tha thứ như Ngài đã tha thứ chúng ta.

Tha thứ đòi hỏi thời gian cùng sự dẫn dắt của Thánh Linh. Con người có thể không sẵn sàng tha thứ lúc đầu, nhưng họ phải quyết định bắt đầu tha thứ và không bám mãi làm lỗi.

Tha thứ giải thoát chúng ta khỏi sự giận dữ, cay đắng và tình cảm báo thù. Nếu chúng ta không tha thứ ai đó đã xúc phạm thành viên gia đình mình, hoặc chính mình, thì chúng

ta là con người khôn khéo. Lúc ấy chúng ta trở thành nô lệ cho cơn giận và cay đắng, thậm chí còn khiến cơ thể chúng ta mang bệnh. Tha thứ giải thoát chúng ta khỏi mọi điều này. Nếu không tha thứ, chúng ta cũng có thể chuyển lòng ghen ghét sang con cái. Điều này tạo thành những chu kỳ trả thù và bạo lực giữa các nhóm người có thể kéo dài qua nhiều thế hệ.

Để bắt đầu tiến trình đi tới chỗ tha thứ với Đức Chúa Trời và với người khác, có thể bạn cần thiết lập một dấu hiệu của sự tha thứ. Dấu hiệu này không làm giảm thiểu nỗi đau, nhưng là sự hỗ trợ lớn, giúp phó thác hoàn cảnh cho Đức Chúa Trời là Đấng đã từng trải nghiệm điều này trước đây.

Thường chúng ta không sẵn sàng tha thứ nếu người kia chưa xin lỗi chúng ta. Hoặc chúng ta muốn thấy người kia thay đổi cách đối xử, rồi chúng ta mới tha thứ. Chúng ta cần có thái độ tha thứ, ngay cả khi họ không hối tiếc về việc ác họ đã làm.

Cuối cùng, tha thứ không phải là:

- Nói điều sai phạm không quan trọng.
- Nói chúng ta không bị tổn thương vì việc người kia đã làm.
- Để cho người làm sai, thoát khỏi hậu quả hành động của họ.
- Để cho kẻ sai phạm lại tiếp tục gây tổn thương cho chúng ta hoặc cho người vô tội.
- Vẫn tiếp tục tin cậy người đã gây tổn thương chúng ta. Cần có thời gian để xây dựng lại niềm tin cậy.<sup>ciii</sup>

Sau khi bắt đầu tiến trình tha thứ, đặt nền tảng trên việc Chúa Giê-xu tha thứ chúng ta, chúng ta có thể bắt đầu tìm cách giảng hòa với người khác. Ngay cả khi các chính quyền bắt công hoặc kém hiệu quả, chúng ta vẫn có thể tìm kiếm hòa bình và hòa giải bất bạo động. Đức Chúa Trời hứa phục hồi chúng ta và giúp chúng ta ngay khi mình yếu đuối (2 Cô-rinh-tô 12:9-10). Sau cùng, Ngài đem chúng ta tới chỗ chúng ta có thể là nhịp cầu hòa bình đối với những người thậm chí có quan điểm trái ngược với chúng ta.

## **Ban điều hành và mục sư có thể tự chăm sóc họ bằng cách nào?**

Dường như đang có một dòng chảy không ngừng, những sự kiện gây chấn thương ở Trung Đông và áp lực liên tục trên mục sư phải có mặt 24 tiếng mỗi ngày. Vì vậy, mục sư và đội chăm sóc làm việc với chấn thương, đặc biệt buộc phải có thời gian nghỉ ngơi, phản hồi, và tái nạp năng lượng. Việc này cần phải thực hiện theo thời điểm ấn định trong năm.

Khi làm mục vụ chăm sóc cho người bị chấn thương, mục sư và người chăm sóc cần làm chủ tình cảm, sức lực và mức độ căng thẳng của chính mình và của toàn đội chăm sóc. Có thể họ cần được chăm sóc nhiều hơn trong những lúc bị căng thẳng. Chương 3 và 4 có nhiều gợi ý về việc cần làm, để chăm sóc tốt. Nhân viên làm việc với chấn thương có thể cần được liên tục nhắc nhở “Chúng ta chăm sóc, Đức Chúa Trời chữa trị!”

# Bài Tập Áp Dụng

## 1. Đội Hỗ trợ Chấn thương của Bạn

Ai là người có thể sẵn sàng hỗ trợ, khi bạn phục vụ người bị chấn thương? Liệt kê tên những người bạn biết.

Người trong hội thánh bạn, có đào tạo căn bản: \_\_\_\_\_  
Người có thể đào tạo về chấn thương cho tín đồ lo về chăm sóc: \_\_\_\_\_  
Người có ơn thương xót/tư vấn có thể sử dụng sự đào tạo: \_\_\_\_\_  
Một bác sĩ bạn có thể giới thiệu: \_\_\_\_\_  
Chuyên gia phân tâm học hoặc tư vấn \_\_\_\_\_  
Người có thể hỗ trợ phụ giúp khi cần: \_\_\_\_\_  
Người khác: \_\_\_\_\_

## 2. Người từng Kinh nghiệm Chấn thương

Liệt kê những người trong hội thánh và cộng đồng bạn đã từng kinh nghiệm chấn thương. Điều gì gây chấn thương?

Người Bị Chấn thương	Nguyên nhân Chấn thương
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## 3. Cách Phục vụ Người Bị Chấn thương

Chọn một người bị chấn thương trong bảng liệt kê, và đề nghị năm cách để bạn có thể phục vụ người này.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## Tư Vấn Tiền Hôn Nhân

### *Từ Chối Làm Lễ Cưới*

*Daniel, 32 tuổi đưa hôn thê tới văn phòng tôi, yêu cầu làm lễ cưới. Tôi nói với họ rằng cách của tôi là phải tìm hiểu hai người cùng với triển vọng hôn nhân bên vững trước, rồi mới làm lễ được. Tôi được biết về bối cảnh gia đình của họ và tình cảm họ dành cho nhau. Tôi cũng biết Linda trước đây đã kết hôn và mới ly hôn gần đây. Trước khi gặp lại Daniel và Linda lần sau, tôi nghe chồng trước của Linda nói Linda đã từ chối tư vấn hôn nhân và anh vẫn còn hi vọng hôn nhân của họ có thể được hòa giải. Khi Daniel và Linda trở lại để lập kế hoạch tiếp cho đám cưới, tôi nói với họ, "Tôi không nói là hai người không nên cưới nhau, nhưng theo điều tôi biết, thì tôi không thể làm lễ cưới." Tôi giải thích kỹ lý do của mình. Họ nói, "Chúng tôi sẽ nhờ một mục sư khác làm lễ cưới cho chúng tôi." Nhưng những lý do của tôi khiến họ phải suy nghĩ lại mối liên hệ với nhau và khả năng để có một hôn nhân thực sự thỏa lòng. Năm ngày trước lễ cưới, họ thông báo cho gia đình cùng bạn hữu, đã quyết định hủy đám cưới.*

### Tại sao cần Tư vấn Tiền Hôn nhân?

Trong tư vấn tiền hôn nhân, bạn sẽ tìm cách giúp các cá nhân và các đôi nam nữ chuẩn bị xây dựng hôn nhân hạnh phúc, thỏa lòng. Bạn tìm cách ngăn ngừa những vấn đề có thể xảy ra trong hôn nhân sắp tới, có thể khiến cho cuộc hôn nhân khó khăn cách thảm hại, không thỏa mãn và không kết quả.

Điều đáng tiếc là hầu hết các đôi nam nữ bỏ ra thời gian, sức lực cùng tiền bạc chuẩn bị lễ cưới nhiều hơn lo việc chuẩn bị một hôn nhân cả đời người. Kết quả của nhiều đám cưới lộng lẫy, là những năm dài khốn khổ hoặc may mắn, thì cũng chẳng mấy hạnh phúc. Là mục sư hoặc người tư vấn, bạn có một vị trí tuyệt vời để tư vấn và giúp tìm sự thăng bằng. Bạn có thể và phải thuộc trong số những người biết nhiều nhất và có kỹ năng nhất trong cộng đồng, để giúp những người đang nghĩ tới hôn nhân.

Tài liệu trong chương này được chuẩn bị giúp bạn tư vấn cho hai người đang tính chuyện hôn nhân. Năm câu hỏi căn bản trong chương này cùng với những bài tập áp dụng tương ứng có thể dùng hướng dẫn năm buổi học một tiếng đồng hồ trước đám cưới. Hơn nữa, ít ra một buổi học cũng cần được sắp xếp từ ba tới sáu tháng sau đám cưới. Giúp đôi nam nữ thông suốt các câu hỏi này, sẽ giống như giúp họ đầu tư cho một chính sách bảo hiểm chống ly hôn! Cần có nhiều điều chỉnh cho thích hợp với phong tục cùng những tiêu chuẩn giá trị ở Đông Nam Á.



Câu đầu tiên trong năm câu hỏi căn bản này là:

## **Bạn kết hôn vì những lý do nào?**

Tại sao hai người này muốn cưới nhau? Một số đôi nam nữ muốn kết hôn vì những lý do sai lầm như sau:<sup>civ</sup>

Để thoát khỏi một gia đình không hạnh phúc.

Để khắc phục hình ảnh tiêu cực về bản thân.

Để tránh điều có thể xảy ra cho người đã hứa hôn, nếu họ chia tay.

Để khỏi phải sống độc thân.

Để giải quyết sự tổn thương do mối tình trước.

Để kinh nghiệm tình dục hoặc vì họ đã có liên hệ tình dục hoặc vì đã có thai.

Nếu lý do nào trong số này là chủ yếu để đi đến hôn nhân, thì bạn cần thận trọng. Vì quá nhiều hôn nhân kết thúc bằng ly hôn, nên mục sự khuyên ngưng tiến tới hôn nhân có vẻ là điều thích hợp. Mục sự không cần phải làm lễ cưới cho từng đôi nam nữ tới yêu cầu làm. Nếu một đôi nam nữ không có cơ hội hợp lý để có hôn nhân hòa hợp, thì phải từ chối hoặc ít ra là hoãn lại cho tới khi giải quyết xong những vấn đề thấy trước được.

Trong khi đôi nam nữ trình bày trường hợp của họ, hãy tìm ra năm lý do tích cực trong hôn nhân của họ và khích lệ họ. Những lý do có thể là:

Để kinh nghiệm tình bạn...để cùng đi chung đường đời.

Để đáp ứng nhu cầu tình cảm, tinh thần, thể xác và tình dục theo cách Đức Chúa Trời mong muốn.

Để kinh nghiệm sự an toàn của mối liên hệ trung thành cùng niềm vui của tình yêu sâu sắc dài lâu.

Để phục vụ người khác được nhiều hơn.

Vì khôn ngoan chọn người bạn đời là một trong những lựa chọn lớn nhất trong cuộc sống, nên bạn có thể muốn làm trước một số việc với các bạn trẻ lúc họ còn ở trung học. Bạn có thể nêu rõ rằng hôn nhân thành công thường là giữa hai người có cùng bối cảnh kinh tế-xã hội, cùng lớn lên và thoải mái với những giá trị kinh tế-xã hội tương đồng với nhau. Tương đồng về giá trị kinh tế-xã hội quan trọng hơn tương đồng về chủng tộc hoặc nhân cách.

Hôn nhân thành công cũng thường có giữa hai người tương đương về mục đích và niềm tin. Mục đích và niềm tin quyết định hai người trong hôn nhân, cách họ sử dụng tiền bạc, thì giờ và sức lực. Cách sử dụng những điều này không giống nhau, thường tạo ra vấn đề.

Có thể tưởng tượng cách chọn bạn đời theo dạng cái phễu tam giác quay ngược, để mô tả trong số nhiều người có tiềm năng trên đời, thì phần lớn người kết hôn thành công, đã chọn người có cùng bối cảnh kinh tế-xã hội giống mình. Rồi từ cùng một bối cảnh kinh tế-xã hội đó, họ chọn người có cùng niềm tin và mục đích. Cuối cùng, từ trong mảng niềm tin và mục đích, họ chọn người mình thương và cam kết gắn bó.<sup>cv</sup>



Bài tập “Những Lý do Bạn tiến tới Hôn nhân” trong phần Áp Dụng Bài Tập sẽ giúp các đôi nam nữ xem xét động cơ cùng lý do của hôn nhân. Các câu nói trong bài tập xen kẽ giữa tiêu cực với tích cực. Nếu có những lý do không lành mạnh để kết hôn, có thể tốt hơn nên nói, “Tôi không thể nói là bạn không nên kết hôn, nhưng qua điều tôi nhận xét, và với lương tâm trong sáng, tôi không thể làm một lễ cưới mà tôi tin rằng sẽ dẫn tới cuộc hôn nhân không hoàn toàn hòa hợp và hạnh phúc.”

Đôi nam nữ có thể được giúp đỡ khi hiểu được chính mình, nhờ nghiên cứu của tổ chức PREPARE/ENRICH, đã từng tư vấn cho trên một triệu cặp vợ chồng. Nghiên cứu này nhận diện bốn loại hôn nhân chính.<sup>cv</sup>

**Hôn nhân truyền sự sống** là loại thỏa mãn nhất. Hôn nhân này có mức độ đồng thuận rất cao liên quan gia đình, bạn hữu, niềm tin, tài chánh, giờ nhàn rỗi, tình dục, và mối liên hệ vai trò.

Những cặp vợ chồng thỏa lòng thuộc hạng hai gọi là **Hôn nhân Hòa hợp**. Họ cũng có mức đồng thuận rất cao, tuy có xung khắc trong lãnh vực con cái và làm cha mẹ.

Những cặp vợ chồng thỏa mãn hạng ba được gọi là **hôn nhân theo Truyền thống**. Họ có mức đồng thuận cao liên quan đến con cái, làm cha mẹ, gia đình, bạn bè và niềm tin tâm linh nhưng mức độ đồng thuận thấp, về nhân cách của người bạn đời và cung cách truyền thông.

Những cặp vợ chồng kém thỏa lòng nhất, và có thể dễ thất bại nhất trong hôn nhân, là **hôn nhân Xung khắc, Mất Sự Sống**. Những xung khắc chính đặc biệt về tiêu chuẩn giá trị, niềm tin, và gia đình.

## Bạn mong đợi và có những mục tiêu nào trong hôn nhân?

Buổi gặp mặt thứ nhì với đôi nam nữ có thể tập chú vào những mong đợi và mục tiêu. Bài tập “Tôi Mong đợi Gì trong Hôn nhân” trong Bài Tập Áp Dụng sẽ giúp họ thảo luận những mong đợi của họ trong hôn nhân.

Mọi người kết hôn đều bước vào hôn nhân với một số mong chờ. Đó là những mong chờ của cha mẹ, bạn bè, sách vở, bậc lãnh đạo và xã hội nói chung.

Điều quan trọng là hai người bước vào hôn nhân phải tìm ra điều có thể chờ đợi ở nhau. Nhà tư vấn Gary Collins nói, “Tư vấn tiền hôn nhân để cho đôi nam nữ phát biểu, thảo luận và điều chỉnh những mong đợi trong hôn nhân cho hợp với thực tế. Những mong đợi xung khắc nhau có thể thấy trước và hi vọng giải quyết được. Nhờ nhà tư vấn giúp đỡ, đôi nam nữ cũng có thể học biết rằng chỉ có thể đáp ứng điều mong chờ ở nhau khi có tinh thần ban cho, và sự cố gắng từ hai phía. Sự học biết này diễn ra chậm chạp nhưng có thể giúp đôi nam nữ thấy trước và đôi khi tránh được sự vỡ mộng vẫn thường xuất hiện trong nhiều cuộc hôn nhân.”<sup>civii</sup>

Bài tập “Đặt Mục tiêu cho Hôn nhân Chúng ta” trong Bài Tập Áp Dụng sẽ giúp đôi nam nữ viết ra những mục tiêu cá nhân và cho cả hai. Viết ra những mục tiêu cá nhân sẽ giúp mỗi người nói lên hi vọng cùng ước mơ của mình. Trong lúc cùng chia sẻ những mục tiêu này, họ sẽ biết nhau sâu sắc hơn.

Viết ra những mục tiêu chung, sẽ gia tăng ý nghĩa cùng mục đích cho hôn nhân của hai người. Trong lúc bạn giúp họ viết ra và chia sẻ mục tiêu, họ sẽ có thêm cơ hội để đạt tới những mục tiêu này. Đạt tới mục tiêu sẽ nâng cao giá trị bản thân và giúp các đôi nam nữ cảm thấy gần gũi nhau hơn.

## Các bạn hứa gì với nhau?

Trong khi nhiều đám cưới tập chú vào áo quần, thức ăn và múa hát, thì điểm tập chú của hôn nhân Cơ đốc, phải là lời hứa nguyện của hai người đối với nhau. Cần dành đủ thời gian cho cả hai người lựa chọn và viết ra những lời hứa nguyện, cũng như thảo luận về ý nghĩa của lời hứa.

Hứa nguyện trong hôn nhân là giao ước giữa hai người, thường là những lời phát biểu liên quan tới:

Lòng trung thành. Họ hứa chung thủy với nhau trọn đời.

Yêu thương. Họ hứa yêu thương và chăm sóc nhau vô điều kiện.

Trách nhiệm. Họ đồng thuận chịu trách nhiệm đối với hội thánh và với quốc gia.

Có ba loại hứa nguyện. Hứa nguyện theo **truyền thống** được sử dụng từ thập niên 1500. Lời hứa như sau, “Tôi, \_\_\_\_\_, xin nhận cô/anh, \_\_\_\_\_, làm vợ/chồng, kể từ nay về sau, dù vui hay buồn, dù giàu sang hay nghèo hèn, khi đau ốm cũng như lúc khỏe mạnh, sẽ yêu thương chăm sóc, và chỉ trung thành với một mình cô/anh cho tới khi cái chết phân rẽ chúng ta, theo thánh ý của Đức Chúa Trời.”

Hứa nguyện **hiện đại** cũng có nội dung giống như hứa nguyện truyền thống, nhưng dùng ngôn từ hiện đại. Những lựa chọn khác, có thể tìm thấy trong các sách chỉ nam mục vụ hoặc các tài liệu về cách chuẩn bị đám cưới.

Hứa nguyện do **Cá nhân Viết ra** là lời hứa của đôi nam nữ. Là mục sư, bạn phải giữ quyền hướng dẫn họ, bảo đảm những lời hứa căn bản thủy chung, chăm sóc nhau và trung thành cho đến chết.

Bài Tập Áp Dụng, “Nội Dung Lời Hứa Nguyện,” có thể dùng để giúp đôi nam nữ suy nghĩ kỹ điều họ hứa với nhau. Những hứa nguyện này, dù theo truyền thống, hiện đại hay do chính cá nhân viết ra, đều có thể nhớ thuộc lòng, lặp lại theo người làm lễ hoặc xác nhận bằng lời “Tôi xin hứa.” Dù chọn loại nào, cũng hãy giúp họ nói lời hứa nguyện với lòng thành thật tin quyết như vậy.

### **Các bạn đáp ứng nhu cầu của nhau bằng cách nào?**

Các bạn trẻ bước vào hôn nhân tràn đầy hi vọng rằng những nhu cầu riêng tư về tình dục, an toàn, tình bạn và có lẽ tài chánh cùng tiếng tăm sẽ được đáp ứng. Những nhu cầu này cần được cân đối với lòng nhiệt thành mong ước người bạn đời sẽ đáp ứng cho mình. Ngay từ đầu, các đôi nam nữ cần được tư vấn để biết mình có trách nhiệm tìm hiểu nhu cầu của người phối ngẫu và làm điều thích hợp để đáp ứng.<sup>cvi</sup>

Hạnh phúc trong hôn nhân diễn ra khi mỗi người bạn đời lưu tâm việc đáp ứng nhu cầu của người kia. Willard Harley trong *His Needs, Her Needs [Nhu Cầu của Chàng, Nhu Cầu của Nàng]* nói, “Chúng ta nhầm lẫn nghĩ rằng những yếu tố trong hôn nhân hạnh phúc tùy thuộc vào sự xe kết huyền bí những con người “hợp” nhau.... Hôn nhân đổ vỡ thường xuyên khi một hoặc cả hai người thiếu kỹ năng hoặc ý thức để đáp ứng nhu cầu của nhau.”

Các nhu cầu căn bản của nam và nữ thường khác nhau. Là người tư vấn, một trong những nhiệm vụ của bạn có thể là đưa cặp vợ chồng vào lộ trình đáp ứng nhu cầu của nhau, bằng câu hỏi, “Bạn đời của tôi có những nhu cầu nào, và tôi phải làm gì để đáp ứng những nhu cầu đó?” Trong *His Needs, Her Needs*, Harley nhận diện các nhu cầu căn bản thường bộc lộ như sau:

#### **Nhu cầu Nữ giới:**

- Mối liên hệ và tình thương
- Trò chuyện và chấp nhận
- Ngay thật và cởi mở
- Cuộc sống thoải mái
- Người cha tốt đối với con cái

#### **Nhu cầu Nam giới:**

- Thỏa mãn tình dục
- Tình bạn để giải khuây
- Người phối ngẫu có sức hấp dẫn và biết nói lời khẳng định
- Sự bình an và yên tĩnh
- Người mẹ hiền đối với con cái

Con người yêu mến những người đáp ứng nhu cầu và tăng thêm giá trị cho cuộc đời mình. Minh họa sau đây mô tả hai người chúng ta sẽ gọi là Mark và Mary, yêu nhau, hoặc ngược lại, ghét nhau ra sao.

Mark và Mary khá vô tư khi gặp nhau. Lúc đầu, họ lịch sự, tôn trọng và khích lệ nhau. Kết quả là họ ngày càng thích nhau hơn. Trong khi họ không ngừng gia tăng giá trị cho cuộc sống của nhau qua việc phục vụ, tình bạn, quà cáp, lời khẳng định và tình thương mến, họ tiến tới chỗ yêu nhau!

Ngược lại, nếu Mark và Mary bất cần và biến cuộc sống thành khó khăn cho nhau bằng thái độ thô lỗ, khinh suất và gây thất vọng, thì họ bắt đầu không ưa nhau. Nếu họ không xem trọng ý kiến, hành động cùng con người của nhau, hoặc nếu họ chỉ trích và làm tổn thương nhau, họ sẽ mất lòng tin và có thể đi tới chỗ ghét nhau.

### Họ GẶP nhau

Mark lịch sự và khích lệ  
Mary tôn trọng và khích lệ  
Họ gia tăng giá trị cho cuộc sống của nhau  
**Họ THÍCH nhau.**

Mark thô lỗ và gây thất vọng  
Mary khinh suất và gây thất vọng  
Họ làm giảm giá trị trong cuộc sống của nhau  
**Họ KHÔNG ƯA nhau.**

Mark giúp đỡ, tỏ tình bạn và tình thương.  
Mary nói lời khẳng định, kết tình bạn  
và liên hệ tình dục  
Họ càng thân thiết hơn.  
**Họ YÊU nhau.**

Mark không xem trọng ý kiến,  
hành động & con người  
Mary chỉ trích Mark và mất lòng tin.  
Họ xa cách nhau.  
**Họ GHÉT nhau.**

Đáng tiếc là khi nhu cầu của một người không được đáp ứng, họ thường đổ lỗi cho người kia về nỗi khổ và đôi khi bắt đầu tìm kiếm sự thỏa mãn nhu cầu ở chỗ khác. Quá thường, khi một người khổ sở than phiền với người tư vấn rằng nhu cầu của mình không được thỏa mãn, thì điểm tập chú là nhằm giúp người than phiền tìm ra cách đáp ứng nhu cầu của mình, mà không tập chú đúng vào trách nhiệm của riêng mình phải đáp ứng nhu cầu của người kia. Điều này thường khiến người rời bỏ mối liên hệ hôn nhân này để bước vào mối liên hệ hôn nhân khác.

Sứ đồ Phao Lô tư vấn những cặp vợ chồng “phải vâng phục nhau.” Vợ phải đáp ứng nhu cầu của chồng như đối với Chúa, còn chồng phải yêu vợ như Đấng Christ yêu hội thánh và hiến mình cho hội thánh.<sup>ciX</sup> Chúa Giê-xu còn phán rõ hơn. “Các người biết bậc cai trị dân Ngoại thống trị dân, còn quan chức cao cấp thì dùng quyền lực mà cai trị. Nhưng giữa các người thì không được như vậy; mà hễ ai muốn làm lớn giữa vòng các người, phải làm đầy tớ, còn ai muốn đứng đầu, thì phải làm nô lệ; giống như Con Người đã đến không phải để được người ta phục vụ mình, nhưng để phục vụ người ta và phó mạng sống mình làm giá chuộc cho nhiều người.”<sup>cx</sup>

### Các bạn sẽ giải quyết xung khắc bằng cách nào?

Hễ khi hai hoặc nhiều người có khả năng sáng tạo gặp nhau, thì sẽ có xung khắc ngay. Không thể nào sống mà không có xung khắc. Xung khắc là một phần tự nhiên trong cuộc sống. Ngay cả Chúa Giê-xu cũng có xung khắc. Vấn đề không phải là **CÓ** xung khắc trong hôn nhân **hay không**, mà là xung khắc sẽ được xử lý **như thế nào**. Cần có ít nhất một lần gặp cả hai người, để giúp họ triển khai phương thức giải quyết xung khắc.

David và Frank Johnson nhận xét, “Nếu tránh hoặc che giấu thay vì phơi bày công khai những dị biệt giữa hai người, thì giá họ phải trả, sẽ lớn hơn, so với khi họ công khai đối đầu và hòa giải đúng mức.” Hai ông khuyến khích hai người hoặc hai nhóm công khai đối mặt, để nhanh chóng giáng hòa xung khắc khi mới xuất hiện.”<sup>cxI</sup>

Có bốn nguồn xung khắc thông thường.

1. Xung khắc liên quan **mục tiêu**. Nếu người này muốn có bốn con, mà người kia chỉ muốn có hai thôi, thì có tiềm năng xung khắc. Cần phải quyết định mục tiêu hướng tới để chấp thuận ý nào và loại bỏ ý nào.

2. Xung khắc liên quan **quyền kiểm soát/điều khiển**. Nếu người này tìm cách kiểm soát người kia, cũng có tiềm năng xung khắc. Hai người phải tìm cách tạo sự tự do và quyền hành động cho người bạn đời của mình. Họ cần tìm cách sử dụng năng lực của mình để xây dựng người kia và phục vụ thế giới. Các cặp vợ chồng cần được giúp đỡ để chấp nhận nhau như những con người bình đẳng.

3. Xung khắc liên quan **cá tính**. Nếu người này khinh thường những đặc điểm cá tính bẩm sinh của người kia, cũng có tiềm năng xung khắc. Tư vấn hôn nhân Norman Wright nói, “Bạn có thể tránh được 20 năm nản lòng, khi biết rằng Đức Chúa Trời tạo dựng bạn cách đặc biệt và bạn có thể học tập sống tương hợp với người phối ngẫu, bằng cách sử dụng Myers Briggs Type Indicator [Bảng Chỉ Dẫn Từng Loại Người của Myers Briggs]. Đây là dụng cụ hữu ích và chính xác nhất, giúp hiểu rõ hơn, những đặc điểm con người của bạn.”<sup>cxii</sup> Bài Tập Áp Dụng “Ý Thích của Con Người Tôi,” là dạng rút ngắn của dụng cụ này. Bài tập này giúp hai vợ chồng nhận ra những dị biệt về cá tính và khẳng định đó chỉ là những điểm khác nhau—không phải là dấu hiệu của sự thấp kém.

4. Xung khắc liên quan những **Tổn Thương và Nỗi Đau Chưa Giải Quyết**. Niềm đau chưa giải quyết có thể bao gồm cách người kia “chà đạp” hoặc hạ giá trị người kia trước mặt bạn bè. Đó có thể là những tổn thương nhỏ, lặp lại nhiều lần nhưng không được nhìn nhận, như việc xem bữa ăn tối là chuyện đương nhiên chẳng hạn. Những lỗi khác có thể là hành động không chung thủy. Không chung thủy về tình dục là một trong những điều phá hoại lớn nhất.

Xung khắc có thể được giải quyết, khi hai người thấy điều đang xảy ra, khi mỗi người nhận biết phần của mình, và khi người này hoặc người kia mạnh đủ để nói lời xin lỗi. Bài Tập Áp Dụng, “Những Bước Giải Quyết Xung Khắc Dai Dẳng của chúng ta,” có thể dùng làm thí dụ về cách giải quyết xung khắc.

Hôn nhân nào cũng có lắm chuyện cần được bàn thảo! Vì từng cuộc hôn nhân đều đặc biệt, nên sẽ có những khác biệt trong cách bạn giúp những đôi nam nữ đánh giá mức sẵn sàng của họ đối với hôn nhân, cách truyền thông với nhau, cách giải quyết xung khắc và kế hoạch chuẩn bị cho lễ cưới. Cũng có thể thảo luận những hiểu biết về tài chánh, tiệc tiếp tân và phí tổn, cùng kế hoạch cho tuần trăng mật.

Các đôi nam nữ sẽ đời đời nhớ ơn, nếu bạn có thể giúp họ thực hiện một khởi điểm tốt đẹp. Trong sách nổi tiếng và hướng dẫn hôn nhân, Tiến sĩ LesParrott III và Tiến sĩ Leslie Parrott gọi khởi điểm này là “Cứu Vãn Hôn nhân của Bạn trước lúc Bắt Đầu!”<sup>cxiii</sup>

## Bài Tập Áp Dụng

### 1. Hôn nhân của Bạn vì những Lý do nào?

Sau đây là mười hai lý do cho hôn nhân. Khi nghĩ về hôn nhân tương lai của mình, bạn thấy những lý do nào đúng, và những lý do nào sai? Thảo luận từng câu trả lời với nhau và với mục sư/nhà tư vấn.

Đ S

- Để thoát khỏi gia đình không hạnh phúc.
- Để kết bạn với người tôi yêu thương và tin cậy.
- Để khắc phục hình ảnh tiêu cực về bản thân.
- Để đáp ứng nhu cầu tình cảm, tinh thần, thể xác và tình dục của bạn đời.
- Để ngăn ngừa điều có thể xảy ra cho người đã đính hôn, nếu chia tay.
- Để kinh nghiệm niềm vui được yêu thương sâu sắc và yêu người khác.
- Để tránh sống độc thân.
- Để làm trọn ý muốn Đức Chúa Trời đối với tôi và với bạn đời của tôi.
- Để vượt trên nỗi đau trong mối liên hệ yêu thương trước đây.
- Chúng tôi sẽ mạnh mẽ bên nhau, hơn là sống riêng lẻ.
- Tôi đang mang thai hoặc hôn thê tôi đang mang thai.
- Để phục vụ Chúa mạnh mẽ hơn.
- Để có liên hệ tình dục vì chúng tôi đã có liên hệ tình dục rồi.

Liệt kê ba lý do mạnh nhất vì sao bạn muốn kết hôn với người đã đính hôn, rồi thảo luận với nhau.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 2. Bạn Mong đợi gì trong Hôn nhân?

Âm thầm khoanh tròn những số nói lên mong đợi của bạn trong hôn nhân. Cứ thoải mái bất đồng với bất kỳ mong đợi nào đã liệt kê. Khi làm xong, hãy thảo luận những điểm đồng ý và không đồng ý.

1. Hoàn toàn đồng ý, 2. Hơi đồng ý, 3. Không chắc, 4. Hơi bất đồng ý, 5. Hoàn toàn bất đồng ý.

Vợ		Chồng
1 2 3 4 5	Hôn nhân chúng tôi sẽ thành công và sẽ không kết thúc với ly hôn	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Vợ/chồng tôi sẽ luôn luôn chung thủy với tôi.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Hôn nhân chúng tôi sẽ tiến triển và đi lên	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Chúng tôi sẽ liên hệ tình dục mỗi tuần một lần.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Vợ sẽ chủ yếu lo nấu nướng và chăm sóc con cái	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Chồng sẽ hướng dẫn thuộc linh	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Chúng tôi sẽ có tương mục chung.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Chúng tôi sẽ hỏi ý nhau khi mua sắm trên 100 đô.	1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 Chúng tôi sẽ đi ăn ở ngoài hoặc hẹn nhau mỗi tuần một lần.

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 \_\_\_\_\_

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 \_\_\_\_\_

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 \_\_\_\_\_

1 2 3 4 5

### 3. Đặt Mục tiêu cho Bản thân và cho Hôn nhân của Bạn

Mỗi người viết mục tiêu cá nhân cho từng lãnh vực căn bản trong cuộc sống sau đây. Các mục tiêu phải cụ thể, có thể đánh giá được, vươn tới được, và có thời hạn. Thảo luận với nhau các mục tiêu của mình.

Mục tiêu Trí tuệ/Giáo dục của tôi

Chồng \_\_\_\_\_

Vợ \_\_\_\_\_

Mục tiêu Nghề nghiệp/Tài chánh của tôi

Chồng \_\_\_\_\_

Vợ \_\_\_\_\_

Mục tiêu Cá nhân/Thuộc linh của tôi

Chồng \_\_\_\_\_

Vợ \_\_\_\_\_

Mục tiêu Xã hội/Giao tiếp của tôi

Chồng \_\_\_\_\_

Vợ \_\_\_\_\_

Cùng viết chung vài mục tiêu, cụ thể, đánh giá được, có thể đạt tới được, và có thời hạn. Những điểm sau đây có thể giúp bạn bắt đầu.

1. Chúng tôi sẽ bày tỏ tình thương \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Chúng tôi sẽ chuẩn bị bữa ăn \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Hi vọng chúng tôi sẽ có \_\_\_\_\_ con \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Chúng tôi sẽ mua một \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



#### 4. Nội Dung Lời Hứa Nguyện của Các Bạn

Chúng tôi sẽ chọn:

- Lời hứa nguyện theo truyền thống.
- Lời hứa nguyện hiện đại.
- Lời hứa nguyện tự viết ra.

Nếu các bạn chọn tự viết lời hứa nguyện, thì sau đây là hướng dẫn giúp các bạn bao gồm các yếu tố căn bản.

1. Ai lập giao ước? Nêu tên các bạn.

\_\_\_\_\_

2. Mối liên hệ sẽ thuộc loại nào? Thí dụ, “là chồng/vợ.”

\_\_\_\_\_

3. Giao ước thỏa thuận điều gì?

##### ***Hứa Nguyện theo Truyền thống***

Chấp nhận và tiếp tục sống chung từ nay về sau  
dù vui hay buồn  
giàu sang hay nghèo hèn  
ốm đau hay khỏe mạnh  
vẫn yêu thương và chăm sóc  
và chỉ trung thành với một mình cô/anh  
cho tới lúc chỉ cái chết mới chia lìa chúng ta.

##### ***Hứa Nguyện Riêng***

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Bởi thẩm quyền nào? Nghĩa là “Theo qui định thánh của Đức Chúa Trời.”

\_\_\_\_\_.

## 5. Nhận diện Thiên Hướng Riêng

Mỗi người làm riêng bài tập này. Đọc hai câu tương phản theo từng dòng, và nhanh chóng ghi vào khoảng trống gần nhất với câu mô tả con người thường xuyên nhất của bạn. Đừng suy nghĩ quá lâu dòng nào. Không có thiên hướng nào tốt hơn thiên hướng nào. Hãy ghi những câu mô tả đúng **bản chất** của bạn, không phải bản chất bạn **mong ước** mình có. Nên tránh cột “trung dung” chính giữa.

### Bạn Tiếp cận Cuộc Sống như thế nào?

- |  |             |   |
|--|-------------|---|
| Tôi hướng ngoại và nhiệt tình.             | ( ) ( ) ( ) | Tôi độc lập và dè dặt.                        |
| Giao tiếp với nhiều người, kể cả người lạ. | ( ) ( ) ( ) | Giao tiếp với vài người tôi quen.             |
| Có năng lực nhờ giao tiếp với người khác.  | ( ) ( ) ( ) | Năng lực khô cạn do giao tiếp với người khác. |
| Tôi là người dễ gần gũi.                   | ( ) ( ) ( ) | Tôi hơi khó gần gũi.                          |
| Thích làm việc với người khác.             | ( ) ( ) ( ) | Thích làm việc một mình.                      |
| Nói nhiều hơn lắng nghe                    | ( ) ( ) ( ) | Lắng nghe nhiều hơn nói.                      |
| Đôi khi dễ lo ra.                          | ( ) ( ) ( ) | Tập trung tốt.                                |
| Làm nhiều việc trong một lúc.              | ( ) ( ) ( ) | Mỗi lúc chỉ tập chú vào một việc.             |
| Thích trò chuyện.                          | ( ) ( ) ( ) | Thích bàn thảo nghiêm túc.                    |
| Thường truyền thông tốt.                   | ( ) ( ) ( ) | Khó truyền thông.                             |
| Tôi chủ động đàm thoại                     | ( ) ( ) ( ) | Tôi chờ người khác mở đầu.                    |

Tổng số cho **NG**      \_\_\_\_\_      Tổng số cho **NO**

### Bạn Thu Thập Thông tin bằng cách nào?

- |   |             |   |
|---|-------------|---|
| Tôi tập chú vào chi tiết và điều cụ thể | ( ) ( ) ( ) | Tôi tập chú vào xu hướng và tình hình/khả năng. |
| Khâm phục những giải pháp thực tế       | ( ) ( ) ( ) | Khâm phục ý kiến sáng tạo.                      |
| Thích những người sống theo lẽ thường   | ( ) ( ) ( ) | Thích những người có khả năng.                  |
| Thích chỉ giáo từng bước một            | ( ) ( ) ( ) | Thích tự mình nghĩ ra mọi chuyện.               |
| Sống thực tế                            | ( ) ( ) ( ) | Nghĩ tới những điều có thể có trong tương lai.  |
| Muốn làm xong ngay công việc            | ( ) ( ) ( ) | Muốn tiếp tục với kế hoạch tiếp theo.           |
| Tôi tin vào kinh nghiệm có thực.        | ( ) ( ) ( ) | Tôi theo linh cảm/trực giác.                    |
| Ít khi nhầm lẫn sự kiện.                | ( ) ( ) ( ) | Có thể làm ngơ hoặc bỏ qua chi tiết.            |
| Tôi thuộc loại quan sát.                | ( ) ( ) ( ) | Tôi thuộc loại phát minh.                       |
| Đọc phần quan trọng                     | ( ) ( ) ( ) | Bị thu hút bởi những ý tưởng táo bạo.           |
| Thích nguyên trạng.                     | ( ) ( ) ( ) | Thích thay đổi và cách tân.                     |

Tổng số cho **NT**      \_\_\_\_\_      Tổng số cho **TG**

## Bạn Quyết Định bằng cách nào?

Tôi để cho cái đầu làm chủ trái tim.	( ) ( ) ( )	Tôi để cho trái tim làm chủ cái đầu.
Cần được đối xử công bằng.	( ) ( ) ( )	Thỉnh thoảng cần lời khen.
Được khích lệ nhờ thành đạt.	( ) ( ) ( )	Được khích lệ nhờ được xem trọng.
Quý trọng chân lý và công lý.	( ) ( ) ( )	Quý trọng mối liên hệ hòa hợp.
Bên vực cho nguyên tắc.	( ) ( ) ( )	Có khuynh hướng thỏa hiệp/dung hòa.
Xem trọng sự ngay thật và công bằng.	( ) ( ) ( )	Xem trọng sự hòa hợp và lòng thương xót.
Có khả năng khiển trách người khác.	( ) ( ) ( )	Không thích khiển trách người khác.
Quả quyết,	( ) ( ) ( )	Nhiệt tâm.
Dạy tập trung vào trọng tâm.	( ) ( ) ( )	Dạy tập trung vào học sinh.
Thuộc loại quan tòa.	( ) ( ) ( )	Thuộc loại cảm thông.
Nhìn vào nguyên tắc.	( ) ( ) ( )	Nhìn vào mối liên hệ.

Tổng số cho **LT**      \_\_\_\_\_

Tổng số cho **TC**

## Bạn tiến tới Quyết định qua Phương Thức nào?

Tôi thường nói, "Chúng ta bỏ phiếu đi."	( ) ( ) ( )	Tôi thường nói, "Chúng ta thảo luận đi."
Thích theo kế hoạch.	( ) ( ) ( )	Thích bộc phát/tự phát.
Muốn "tóm gọn" mọi việc.	( ) ( ) ( )	Dành thời gian tìm hiểu khả năng.
Thích đánh giá sự kiện.	( ) ( ) ( )	Thích thu thập sự kiện
Đôi khi quyết định quá nhanh	( ) ( ) ( )	Thấy khó quyết định
Mỗi lúc làm một việc	( ) ( ) ( )	Có quá nhiều hoạt động cùng một lúc
Thích lập kế hoạch chu đáo cho công việc	( ) ( ) ( )	Tôi thuộc loại người khá linh động.
Hoàn thành những công việc khó chịu	( ) ( ) ( )	Tạm hoãn những công việc khó chịu
Lưu ý thời gian và sự đúng giờ	( ) ( ) ( )	Ít lưu tâm tới thời gian và thường trễ
Hành động như người đưa ra quyết định	( ) ( ) ( )	Hành động như người có khả năng xoay xở
Thích hoàn thành kế hoạch	( ) ( ) ( )	Thích bắt đầu kế hoạch.

Tổng số cho **SX**      \_\_\_\_\_

Tổng số cho **NT**

Cộng điểm cho từng cột.

Ghi từ có nhiều điểm vào các ô thích hợp bên phải.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**NO/NG    CN/TG    LT/TC    SX/MC**

*Hoàn chỉnh từng câu bằng cách gạch dưới từ thích hợp. Thí dụ, "Tôi là người **Hướng Nội** trong cách tiếp cận cuộc sống và thế giới."*

Tôi là người **NO/NG** (**hướng nội** hoặc **hướng ngoại**) trong cách tiếp cận cuộc sống và thế giới.  
 Tôi thích tiến trình **CN/TG** (**Cảm nhận** hoặc **Trực giác**) khi thu thập thông tin.  
 Tôi thích sử dụng **LT/TC** (**Lý trí** hoặc **Tình cảm**) khi quyết định.  
 Tôi thuộc loại người **SX/MC** (**Suy Xét** hoặc **Mẫn Cảm**) trong phương thức tiến tới quyết định.

Làm xong bài tập và thảo luận các điểm dị biệt với nhau. Tránh suy nghĩ loại nào tốt hơn loại nào. Các bạn khác nhau ... và như vậy là tốt!

## Các Bước Giải quyết Xung Khắc Kéo Dài <sup>cxiv</sup>

1. Sắp xếp nơi chốn, ngày tháng và thời điểm cụ thể để gặp nhau. Ít ra cần 30 phút.  
Nơi gặp: \_\_\_\_\_, Ngày tháng: \_\_\_\_\_, Thời điểm: \_\_\_\_\_
2. Chọn một vấn đề quan trọng bạn muốn giải quyết.  
Vấn đề: \_\_\_\_\_
3. Không đổ lỗi cho nhau, mỗi bạn góp phần nào trong vấn đề?  
Nam: \_\_\_\_\_  
Nữ: \_\_\_\_\_
4. Liệt kê những cố gắng đã thực hiện để giải quyết nhưng không thành công.  
1) \_\_\_\_\_  
2) \_\_\_\_\_  
3) \_\_\_\_\_
5. Không đoán xét hoặc chỉ trích, hãy động não tìm năm giải pháp khả thi cho vấn đề.  
1) \_\_\_\_\_  
2) \_\_\_\_\_  
3) \_\_\_\_\_  
4) \_\_\_\_\_  
5) \_\_\_\_\_
6. Thảo luận và đánh giá từng giải pháp khả thi. Trong khi tìm hiểu từng giải pháp có thể hữu ích và thích hợp ra sao, hãy cố gắng càng khách quan càng tốt.
7. Chọn một giải pháp mà cả hai bạn đều sẵn sàng thử.  
Giải pháp chúng tôi sẽ thử: \_\_\_\_\_
8. Thỏa thuận với nhau về cách mỗi bạn sẽ làm việc tiến tới giải pháp. Hãy cụ thể.  
Nam: \_\_\_\_\_  
Nữ: \_\_\_\_\_
9. Sắp xếp nơi chốn, ngày tháng và thời gian cụ thể trong vòng tuần tới để thảo luận tiến triển của các bạn. Nếu không có gì cải thiện, hãy sử dụng các bước 5-8 và thử giải pháp khác.  
Nơi gặp: \_\_\_\_\_, Ngày tháng: \_\_\_\_\_, Thời gian: \_\_\_\_\_
10. Hãy quan tâm tới nhau trong tuần. Nếu thấy bạn đời của mình có góp phần tiến tới giải pháp, hãy khen nỗ lực của chàng/nàng.

### Các cuộc Họp Hàng Tuần trong Tương lai

Hãy thường xuyên gặp nhau hàng tuần. Mỗi lúc chỉ giải quyết một vấn đề thôi!



## Phục vụ Gia đình Mở Rộng

### Xử Lý Việc Lạm Dụng

*Esther kết hôn với một người đàn ông xưng mình là Cơ Đốc nhân và gấn bó trong công tác phục vụ. Sau một tháng, anh này bắt đầu dùng tay và nịt để đánh vợ, gây những vết bầm đen khắp người chị. Chị rất ngạc nhiên về hành vi thay đổi đột ngột của anh, đặc biệt so với bộ mặt của anh trước công chúng. Tình trạng này kéo dài khoảng một năm, đôi khi chị nhờ gia đình mình, gia đình anh, cùng mục sư địa phương giúp đỡ, nhưng dường như vô ích. Sự lạm dụng tâm lý và thể xác cứ leo thang cho tới lúc người chồng trong cơn giận dữ đã dọa giết vợ. Anh ta chìa dao về phía chị, và đánh vào mặt, vào người chị thậm tệ. Esther trốn thoát sang nhà một thành viên gia đình an toàn, và họ đã đón chị vào nhà. Cuối cùng, ban mục vụ được đào tạo về các chu kỳ ghen tuông bệnh hoạn của việc lạm dụng người phối ngẫu, thường bao gồm: 1)leo thang bạo lực từ lời nói tới thể xác, một giai đoạn cư xử thụ động và “xin lỗi,” rồi khi cơn giận quay về, chọn những vấn đề vô cùng nhỏ nhặt trong gia đình làm lý do để bạo lực trở lại. Ban Mục vụ bắt đầu từ từ và thận trọng làm trung gian hòa giải giữa các thành viên trong gia đình, trong khi bảo đảm tư vấn, bảo vệ và hỗ trợ cho người vợ.*

Ở Trung Đông và các nơi thuộc Đông Nam Á, thanh niên nam nữ thường lớn lên trong bối cảnh đại gia đình mở rộng. Thường có ông bà hoặc cô dì, chú bác cùng anh chị em họ, sống trong nhà, hoặc trong nơi cư ngụ kế bên, hoặc gần nhà của gia đình. Người lớn còn trẻ, thường sống trong nhà của gia đình lâu hơn nhiều, so với các gia đình tây phương – thường tới độ tuổi 20 hoặc 30. Thường có ảnh hưởng mạnh từ bên nội (hoặc đôi khi bên ngoại) trên gia đình mở rộng. Quyết định thường được đưa ra bên trong các mối liên hệ gia đình mở rộng thuộc phía bên nội. Danh dự gia đình được bảo vệ bên trong các mối liên hệ gia đình phức tạp như vậy.

Hôn nhân của hai cá nhân bên trong gia đình mở rộng này, là mối liên hệ thân mật nhất của con người. Khi mối liên hệ này lành mạnh và phát triển, con người hưởng được sự thỏa lòng lớn nhất trong cuộc sống. Khi thiếu lành mạnh hoặc xung khắc, có thể là căn nguyên chán nản và khốn khổ. Do tầm quan trọng của mối liên hệ hôn nhân và gia đình, các mục sư và người chăm sóc thường cần phải dành ra ít nhất phân nửa nỗ lực tư vấn của họ cho lãnh vực hôn nhân và gia đình. Vì đây là lãnh vực đầy thách thức, cho nên bạn cần phải biết giới hạn của mình.

### Chúng ta có thể khuyến khích hôn nhân và đời sống gia đình vững mạnh bằng cách nào?

Đức Chúa Trời, Đấng Tạo Hóa, chắc chắn muốn có những cuộc hôn nhân bền chặt và nếp sống gia đình phong phú! Mục sư và nhà tư vấn có thể khuyến khích hôn nhân và nếp sống lành mạnh qua sự điệp, bài nghiên cứu và thảo luận. Sau đây là sáu cách để khích lệ hôn nhân và đời sống gia đình.

1. Dạy nguyên tắc hôn nhân theo Thánh Kinh. Thí dụ, trong Sáng Thế Ký 2:24 chúng ta được dạy rằng trong hôn nhân “người nam sẽ **rời khỏi** cha mẹ, và **gấn bó** với vợ; và họ sẽ **trở nên một thịt.**” Rời khỏi nói lên sự tách rời khỏi cha mẹ và tái định hướng đối thoại, cũng như quyết định, của người bạn đời trong

cuộc hôn nhân mới. Gắn bó có nghĩa cặp vợ chồng mới, hết lòng yêu thương, gắn gũi nhau và tiếp tục trung thành với nhau. Trở nên một thit hàm ý chia sẻ mọi thứ, kể cả thân xác và của cải.

2. Mục sư có thể nhấn mạnh rằng hôn nhân là giữa hai cá nhân bình đẳng. Chồng và vợ bình đẳng về quyền lợi. Người này không có nhiều quyền hơn người kia. Họ cần thương lượng trách nhiệm để tiến tới sự bình đẳng.
3. Thành viên trong gia đình mở rộng có thể được khích lệ xây dựng lẫn nhau. Trong một hôn nhân và gia đình lành mạnh, mỗi người tìm cách giúp nhau đạt tới khả năng cao nhất về trí tuệ, thể xác, tâm linh và nghề nghiệp. Các hội thánh có thể bảo trợ các khóa hội thảo về gây dựng hôn nhân và gia đình hoặc khuyến khích các cặp vợ chồng tham dự những cuộc họp như thế.
4. Người chăm sóc cần khuyến khích các cặp vợ chồng dành ưu tiên cao, cho việc học hỏi cách sử dụng thời gian, sức lực cùng tài chánh. Có thể yêu cầu họ đọc mỗi năm một cuốn sách về hôn nhân và gia đình, tham gia những chuyến nghỉ mát sáng tạo, cùng làm nhiều việc chung với nhau, và cùng nỗ lực tiến tới mục tiêu chung.
5. Mục sư có thể dạy những nguyên tắc truyền thông tốt, và cách giải quyết xung đột. Các cặp vợ chồng và gia đình cần học hỏi và thấy được tầm quan trọng của việc tích cực lắng nghe, đồng cảm thấu hiểu, và giải quyết vấn đề cách trật tự. Khi có vấn đề xuất hiện, đi tìm tư vấn, phải được hiểu là dấu hiệu của sức mạnh.
6. Hội thánh có thể khen ngợi các mối liên hệ bền vững và những chặng đường quan trọng. Một số hội chúng có kỷ niệm hôn nhân hằng năm, vào những ngày đám cưới của các cặp vợ chồng kết hôn 10, 20 năm, v.v. giúp họ tổ chức và tái cam kết với nhau.

## Hôn nhân và gia đình có những vấn đề chung nào?

Vấn đề chung trong hôn nhân gồm có:

- Thiếu truyền thông rõ ràng. Nhằm cố gắng tránh xung khắc, các cặp vợ chồng và con cái thường giữ riêng tình cảm cùng suy nghĩ thật của mình. Các cặp vợ chồng và gia đình cần được giúp đỡ nói thật cảm nghĩ cùng ý muốn của mình cách thích hợp. Khi con người cảm thấy mình được “nghe,” thì có thể phát triển mối liên hệ tốt.
- Những thái độ non nớt hoặc ích kỷ. Cá nhân cần được giúp để hiểu cách ứng xử của mình và nguyên nhân của lối ứng xử. Khi mỗi cá nhân nhìn thấy và hiểu ảnh hưởng hành vi của mình trên mối liên hệ, có thể họ sẽ tự tìm giải pháp riêng để giải quyết xung khắc.
- Những dị biệt cá nhân. Khi hai người kết hôn, mỗi người đến với hôn nhân mang theo những kinh nghiệm, sự đào tạo và cách nhìn cuộc sống của khoảng hai hoặc nhiều thập niên đã qua. Những dị biệt cần được giải quyết theo vai trò mong đợi của người chồng/vợ trong gia đình, vấn đề quản lý tài chánh, sở thích tôn giáo cùng cam kết trong đức tin và nhu cầu thỏa mãn tình dục. Kinh thường ý kiến, tiêu chuẩn giá trị, nỗ lực hoặc niềm tin của nhau, là một trong những kinh nghiệm gây tổn thương cao nhất.

- Áp lực bên ngoài. Những cá nhân nội ngoại chỉ trích hoặc đòi hỏi nơi cặp vợ chồng, có thể tạo vấn đề. Ngoài ra, nhu cầu và hành động của con cái hoặc bạn bè có thể gây chia rẽ giữa vợ chồng. Đòi hỏi về nghề nghiệp, tạo áp lực trên chồng và/hoặc vợ, gây mệt mỏi và lấy bớt thời gian dành cho hôn nhân và gia đình.

## **Có thể giải quyết vấn đề hôn nhân và gia đình bằng cách nào?**

Trong tư vấn hôn nhân và gia đình, cần đặt ưu tiên cao cho việc hiểu vai trò của mỗi người. Thay vì đề cập những thất bại trong hôn nhân, đúng hơn, nên đề cập những người thất bại trong hôn nhân. Cần nhấn mạnh nhiều hơn vào con người và nan đề, hơn là vào chính vấn đề hôn nhân. Có nghĩa là cần dành thời gian tìm hiểu lịch sử của từng người và những dị biệt giữa hai người tạo ra vấn đề trong hôn nhân.

Bài tập thứ nhì trong phần Bài Tập Áp Dụng, nhằm giúp bạn phân biệt những vấn đề rõ ràng mà cặp vợ chồng có thể mang đến cho bạn từ chính vấn đề riêng tư sâu xa, có thể là nguyên nhân của vấn đề hiện nay. Một thí dụ có thể là, chuyện nhậu nhẹt hoặc hút xách, trong khi thực chất của vấn đề là, nhận thức giá trị thấp kém về bản thân đã đẩy con người vào chỗ lạm dụng chất kích thích.

Một mức độ xung khắc, hiểu lầm và giận dữ nào đó, là chuyện bình thường trong các mối liên hệ hôn nhân và gia đình. Khi các vấn đề này không được giải quyết, thì những vấn đề sâu xa hơn trong mối liên hệ bắt đầu phát triển. Có thể nhận ra được vấn đề khi hai vợ chồng không nhìn vào mắt nhau, khi họ né tránh nhau, hoặc khi họ tấn công ý kiến, ý định, thành đạt, diện mạo hoặc bản năng giới tính của nhau.

Các cặp vợ chồng sẽ đến với bạn hoặc có thể được mời đối thoại trong bối cảnh bầu không khí hiểu biết, chấp nhận, không chỉ trích nhau. Sau buổi gặp mặt chung lúc đầu, nhà tư vấn sẽ chọn gặp người chồng và vợ riêng rẽ trong vài phút hoặc ngay cả vài buổi gặp mặt. Các lần gặp riêng lẻ thường cho thấy các góc nhìn khác nhau về vấn đề. Nhà tư vấn phải thận trọng, không thiên vị khi tư vấn các cặp vợ chồng. Theo phe có thể gây tai hại. Nhiệm vụ của bạn là giúp từng người trong hôn nhân hiểu hành vi của họ cùng lý do của hành vi đó. Sau đây là thí dụ về tư vấn không xét đoán.

*Một cặp vợ chồng trẻ bỗng đưa con nhỏ tới xin tư vấn. Người vợ than phiền rằng khi ăn sáng, trong lúc chị vừa lo cho con nhỏ, vừa chuẩn bị bữa điểm tâm, thì anh chồng ngồi nơi bàn, chờ chị hầu hạ, chẳng muốn giúp việc gì cả. Người tư vấn cảm thông với người mẹ trẻ, và chị giận chồng, cho anh là 'ích kỷ và non nớt' nhưng chị vẫn bình tĩnh và khách quan. Chị chỉ hỏi chồng, "Ba của anh ra sao?" Hóa ra là, dù không nhận biết, nhưng người chồng này đang rập khuôn cách hành xử của cha anh, được anh cho là khuôn mẫu cư xử 'đúng' của người chồng và cha. Nhà tư vấn đã giúp anh chồng phân biệt mình với cha mình và tìm cách cư xử mới trong gia đình của anh.*

Chúng ta học được gì từ minh họa này?

- Chúng ta thường rập khuôn theo mẫu chúng ta học từ cha mẹ. Thường rất khó thách thức điều này, vì là Cơ Đốc nhân, chúng ta được dạy phải hiếu kính và vâng phục cha mẹ.
- Nhà tư vấn có một mục tiêu: "Chúng ta hãy tìm hiểu hành vi này và tìm ra nó phát xuất từ đâu."



- Người vợ nêu câu hỏi. Chị không tuyên bố ý kiến riêng. Chị thúc chồng tự mình đi tới nhận thức.
- Nhận thức được cách ứng xử của mình học từ cha, chính là chìa khóa giúp anh thay đổi cách ứng xử.
- Nhờ tránh đổ lỗi hoặc qui gán, nhà tư vấn đã giữ thể diện cho anh chồng đang có mặt bên cạnh vợ. Nhờ không cảm thấy mình bị kẹt trong cảm giác tội lỗi hoặc hổ thẹn, anh thấy mình được tự do tập chú vào chuyện hấp dẫn là tự tìm hiểu chính mình.

## **Còn việc tự bộc lộ thì sao?**

Khi một người hoặc cặp vợ chồng bị tổn thương đến với chúng ta, họ muốn người chăm sóc hiểu biết, là người ngay thật. Họ muốn ai đó đã trải nghiệm điều họ đang trải nghiệm...không phải là người đang phủ nhận và đang tạo ấn tượng rằng cuộc sống ông ta “toàn vẹn.” Ai xứng đáng giúp cho gia đình đang vật lộn để có được sự hiệp một, hơn chính người đã từng vật lộn như vậy? Ai xứng đáng giúp người đương đầu với nỗi đau vì xung khắc, với hổ thẹn hoặc sự lạm dụng, hơn chính người đã từng khổ sở vì cảnh khốn khó đó?

John Baker, nhà sáng lập *Celabrate Recovery* nói, trong khi dẫn thân tư vấn và làm mục vụ chăm sóc, chúng ta cần biết rằng tất cả chúng ta, trong chừng mực nào đó, đều ở chung một thuyền. Ông nói, “Tất cả chúng ta đều là bạn cùng chiến đấu. Trong làm chứng và cứu giúp, chủ yếu đó là việc người hành khất này chỉ cho hành khất kia nơi tìm ra bánh. Chúng ta không thể nói, ‘Chúng tôi có đủ rồi,’ vì không đúng như vậy. Chúng ta đang ở trong tiến trình cùng tìm kiếm với nhau. Chúng ta đang cùng ở trên con đường dẫn tới sự chữa lành hoặc sự toàn vẹn, nhưng chúng ta chưa tới nơi. Tới nơi là hành trình của cả một đời người.”<sup>CXV</sup>

Là người chăm sóc, đôi lúc bạn sẽ cần phải chia sẻ những tranh chiến riêng của mình. Tự bộc lộ cần thực hiện cách thận trọng. Chia sẻ quá nhiều hoặc quá sâu, có thể thu hút sự chú ý về mình, mà lơ là người cần chúng ta chăm sóc. Cũng có thể khiến người cần chăm sóc mất tin tưởng trong chúng ta, tự hỏi, “Nếu người chăm sóc có vấn đề này, thì làm sao giúp mình được?” Vì lý do này, nhà tư vấn cần xử lý riêng tư những khiếm khuyết và vấn đề của mình trước mặt Đức Chúa Trời và/hoặc với người cố vấn riêng. Khi chia sẻ với người cần chăm sóc, bạn cần thành thật, là gương hi vọng và minh họa Đức Chúa Trời đang hành động.

## **Điều gì gây nên bạo lực gia đình?**

Trong khi xung khắc, hiểu lầm, cãi vã, và giận dữ tất cả đều là những phần bình thường và thích hợp tạo nên cuộc sống gia đình, thì bạo lực không bình thường chút nào. Bạo lực vi phạm những lời hứa nguyện và luật dân sự.

Phần lớn bạo lực gia đình thường bắt nguồn từ việc sử dụng sai quyền lực. Nói chung, có sự khác biệt về quyền lực giữa chồng với vợ, giữa cha mẹ với con cái và giữa người chủ một gia đình mở rộng với những thành viên khác trong gia đình. Nhấn mạnh quá nhiều vào việc chứng tỏ chồng là chủ gia đình, có thể dẫn tới bạo lực.

Tự thân quyền lực không tốt cũng không xấu. Tốt và xấu liên quan việc sử dụng quyền lực. Trong mỗi liên hệ lành mạnh, người càng có nhiều quyền, càng cần phải sử dụng quyền của mình theo cách đầy tớ nuôi dưỡng và gây dựng người khác. Nếu quyền lực được dùng để ép buộc hoặc điều khiển hành động cùng suy nghĩ bất chấp người khác, thì đó không phải là tinh thần của Đấng Christ.

Bạo lực xuất hiện dưới nhiều dạng khác nhau.<sup>cxvi</sup>

Bạo lực **thân thể** bao gồm:

- Xô đẩy, tát, đánh, đập, ném đồ.
- Cấn, cào cấu, đá, giật tóc
- Cố tình nhốt người khác ở ngoài
- Đe dọa làm hại hoặc giết chết.

Lạm dụng **tình cảm** và **lời nói** bao gồm:

- Làm ngơ hoặc lơ là đối với tình cảm của người khác.
- Chỉ trích hoặc gây lúng túng cho người khác trước đám đông.
- Không ngừng chỉ trích khinh thường ý kiến cùng gợi ý của người khác.
- Nắm quyền và từ chối chia sẻ nguồn tài chánh.
- Cô lập ai đó hoặc “đối xử bằng sự im lặng.”

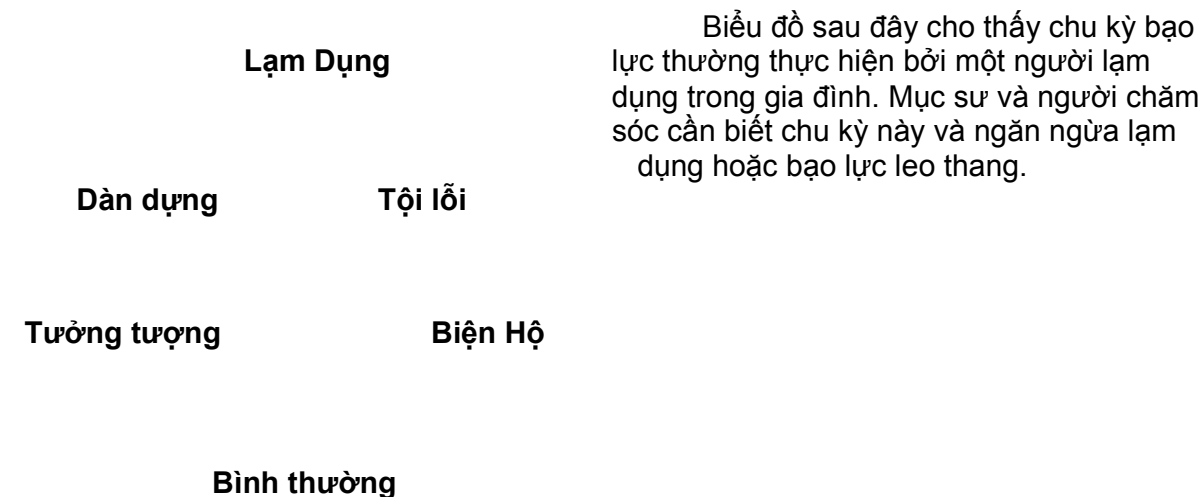
Lạm dụng hoặc bạo lực **tình dục** bao gồm:

- Đụng chạm người khác không thích hợp.
- Cưỡng ép một hành động tình dục bằng câu nói, “Nếu yêu tôi, phải làm như thế này.”
- Dùng vũ lực để đạt sự thân mật tình dục.
- Gọi điện, gửi thư hoặc điện thư không thích hợp.

Sau cùng, lạm dụng hoặc bạo lực **thuộc linh**, bao gồm:

- Dùng Kinh Thánh để điều khiển hành động, tư tưởng hoặc tình cảm của ai đó.
- Dùng địa vị lãnh đạo hội thánh để điều khiển hoặc kiểm soát ai đó.
- Chế giễu niềm tin của người khác.

## Có khuôn mẫu chung hoặc chu kỳ bạo lực hay không?



- **Lạm dụng** – Người bạn đời lạm dụng tung ra hành vi khiêu khích, xem thường, hoặc bạo lực. Lạm dụng nhằm chứng tỏ “ai là chủ.”
- **Tội lỗi** – Sau khi lạm dụng người phối ngẫu, người kia cảm thấy tội lỗi, nhưng không phải tội lỗi về việc mình đã làm. Có thể người lo cho khả năng bị bắt và phải đối diện những hậu quả hành vi lạm dụng của mình.
- **Hành vi “Bình thường”** – Người lạm dụng làm mọi việc có thể được, để lấy lại quyền kiểm soát và giữ người phối ngẫu trong môi liên hệ. Người có thể hành động như thể không có gì xảy ra, hoặc người đang cố gắng dễ thương. Giai đoạn trắng mặt hòa thuận này có thể khiến người phối ngẫu hi vọng người bạn đời lạm dụng lần này đã thay đổi.
- **Tưởng tượng và lập kế hoạch** – Kẻ lạm dụng bắt đầu tưởng tượng cách lạm dụng người phối ngẫu lần nữa. Người dành nhiều thời gian nghĩ tới việc sai quấy của vợ và nghĩ cách buộc nàng phải trả giá.
- **Dàn dựng** – Kẻ lạm dụng có thể khiến người phối ngẫu trông giống như đã làm chuyện sai quấy, rồi sau đó, người ra tay hành động, tạo ra tình huống để có thể biện minh cho việc mình lạm dụng người bạn đời.<sup>cxvii</sup>

## Vấn đề kỷ luật trẻ thì sao?

Nhiều bậc cha mẹ dùng bạo lực để kỷ luật trẻ. Họ đánh con khi chúng làm sai để dạy chúng làm đúng. Một số thầy dạy Kinh Thánh khuyến khích lối hình phạt như vậy cứ tiếp tục cho tới khi trẻ thuận phục cha mẹ.

Cha mẹ đánh con thường dùng câu “Không sử dụng roi, làm hư trẻ” dựa trên Châm Ngôn 13:24. Câu này nói, “Người nào kiêng roi vọt là ghét con cái mình, nhưng ai thương con sẽ sớm lo sửa dạy nó.” Ý nghĩa câu này liên quan đến sự hướng dẫn, không phải hình phạt thể xác. Câu này không bao giờ nhằm biện hộ cho bậc cha mẹ đánh con cái. Đánh con là tội ác. Cây roi trong phân đoạn này là cây gậy của người chăn. Gậy của người chăn không được dùng để đánh chiên, mà để dẫn chúng sang phải hoặc sang trái, hoặc để gọi chúng ra khỏi chỗ hiểm nguy.

Philip Greven, trong sách thú vị *Spare the Child [Hãy Tha Cho Trẻ]* giải thích rằng hậu quả của việc phạt trẻ về thể xác, khiến chúng sợ hãi và giận cha mẹ. Điều này không hợp với Kinh Thánh. Sứ đồ Giăng nói sợ hãi và yêu thương không thể nào xuất hiện chung được. Ông nói, “Không hề có sự sợ hãi trong tình yêu thương. Tình yêu thương trọn vẹn thì loại bỏ sự sợ hãi, vì sợ hãi có liên quan đến hình phạt.”<sup>cxviii</sup>

Áp đảo trẻ bằng cách đánh đập tàn bạo cũng có thể một mặt gây lãnh đạm và trầm cảm, hoặc mặt khác, gây hành động khiêu khích, độc đoán và bạo lực.<sup>cxix</sup> Vì vậy, càng có nhiều người lớn chọn phương thức phi bạo lực trong việc nuôi dạy con. Một số phương thức phi bạo lực này gồm có:

- Thuyết phục bằng lý lẽ.
- Thảo luận về những hậu quả hợp lý của hành động.
- Đặt ra ranh giới, luật lệ, và giới hạn.
- Từ chối đặc ân.

Một số trẻ sinh ra với tính khí ngang ngạnh, trong khi những trẻ khác có bản chất sẵn sàng lắng nghe hơn. Mọi trẻ em đều cần được yêu thương vô điều kiện. Điều này gồm có việc tích cực lắng nghe, phản hồi những suy nghĩ cùng tình cảm của chúng và quyết tâm giúp chúng hiểu bản thân cùng những hành động của chúng.

## **Kinh Thánh được sử dụng ra sao để biện minh cho bạo lực trong gia đình?**

Bạo lực thể xác lan tràn ngay cả trong gia đình Cơ đốc. Thường là người chồng có sức mạnh, lạm dụng người vợ yếu đuối hơn. Dù là trường hợp nào, cũng không được để cho bạo lực tiếp tục trong gia đình! Đó là vi phạm giao ước trong lễ cưới.

Đôi khi Kinh Thánh được sử dụng để dung túng hành vi lạm dụng. Đó là những câu:

- Ma-thi-ơ 5:39. Chúa Giê-xu dạy chúng ta đừng "...chống cự kẻ làm ác." Câu này đã được dùng để khuyên vợ thụ động trước bạo lực và áp bức. Ý nghĩa đúng là: "Đừng dùng bạo lực để chống cự kẻ làm ác."
- Mác 8:34-37. Vợ đôi khi được khuyên phải "từ bỏ chính mình và vác thập tự giá mình," nhưng Chúa Giê-xu đã chứng minh trong cuộc đời của Ngài rằng tất cả chúng ta đều phải can đảm hành động vì công lý và hòa bình.
- Ma-thi-ơ 6:15 và Cô-lô-se 3:13. Mấy câu này khích lệ chúng ta tha thứ người phạm lỗi. Tuy nhiên, tha thứ nhanh cho người phối ngẫu phạm lỗi, khi họ chưa ăn năn thật lòng và sâu sắc, thường sẽ để cho bạo lực tiếp tục.
- Ê-phê-sô 5:21-33. Câu 22 bảo vợ thuận phục chồng. Nhưng câu 21 nói chồng và vợ đều phải thuận phục nhau. Câu 25 tiếp tục truyền dạy chồng phải yêu thương vợ như Đấng Christ yêu hội thánh. Những câu này không cho phép hành vi lạm dụng đối với vợ. Chồng phải là đầu của gia đình như Đấng Christ là đầu hội thánh. Trong vai trò làm đầu, Đấng Christ ban sự sống và ban năng quyền cho hội thánh giống như chồng cũng phải làm như vậy cho vợ cùng gia đình của mình.

## **Có những huyền thoại và sự thật nào về lạm dụng?**

Sau đây là mười huyền thoại thông thường về lạm dụng.

- Huyền thoại: Chỉ có một số phụ nữ bị lạm dụng. Sự thật: Một số nghiên cứu cho thấy hai phần ba phụ nữ kết hôn, bị lạm dụng về tâm lý và gần một phần tư bị lạm dụng thân xác.<sup>CXX</sup>
- Huyền thoại: Phụ nữ trung lưu ít bị đánh đập hơn. Sự thật: Lạm dụng thâm nhập mọi tầng lớp xã hội.
- Huyền thoại: Niềm tin tôn giáo ngăn ngừa lạm dụng. Sự thật: Các ông trung thành với tôn giáo vẫn đánh vợ như thường.
- Huyền thoại: Người lạm dụng có nhân cách của bệnh tâm thần. Sự thật: Đa số người lạm dụng, trông rất giống như bao nhiêu người khác.
- Huyền thoại: Các ông tỏ ra đặc biệt chăm sóc vợ có thai. Sự thật: Bốn mươi phần trăm bà vợ bị hành hung bắt đầu từ lần đầu tiên mang thai.
- Huyền thoại: Uống rượu khiến lạm dụng. Sự thật: Uống rượu có khuynh hướng tăng cường lạm dụng nhưng không phải là nguyên nhân và không được dùng rượu để bào chữa.

- Huyền thoại: Cảnh sát có thể bảo vệ phụ nữ bị đánh đập. Sự thật: Lạm dụng là tội ác nhưng sự bảo vệ của cảnh sát rất hạn chế và thường gây thù địch nơi kẻ lạm dụng.
- Huyền thoại: Kẻ lạm dụng không phải là người bạn đời yêu thương. Sự thật: Người lạm dụng thường xin lỗi và thường tỏ ra thương yêu khác thường, sau khi lạm dụng.
- Huyền thoại: Phụ nữ bị đánh đập thường đáng phải bị đánh. Sự thật: Bạo lực từ nam giới không bao giờ có thể bào chữa. Đó là hành động tội ác.
- Huyền thoại: Lạm dụng được một lần, là lạm dụng mãi mãi. Sự thật: Với quyết tâm và tinh thần trách nhiệm cao, có thể chấm dứt hành vi lạm dụng.

## **Có thể tư vấn như thế nào cho người bị lạm dụng?**

Nếu người vợ bị lạm dụng (thường là người vợ) đến cầu cứu, nhà tư vấn cần đáp ứng theo những cách sau đây.

- Lắng nghe kỹ, câu chuyện của nạn nhân, không khiến đương sự phải ở thế tự vệ.
- Nếu cần, bảo đảm có sẵn nơi an toàn và thuốc men để điều trị.
- Nếu nạn nhân cho rằng mình là nguyên nhân gây lạm dụng, cũng hãy bảo đảm rằng dù đúng là như vậy, thì đương sự cũng không đáng phải lãnh sự tổn thương. Hãy nói rõ rằng kẻ lạm dụng cần phải lãnh trách nhiệm về sự lạm dụng.
- Đừng chuyển trường hợp này sang tư vấn hôn nhân. Vấn đề giận dữ, bạo lực và lạm dụng của người chồng, cần phải được giải quyết trước việc tư vấn hôn nhân. Hãy giúp người chồng sắp xếp để có tư vấn cá nhân chuyên biệt.
- Cần biết rằng nếu không xử lý chuyện bạo lực, thì hầu như là tình trạng luôn luôn sẽ tồi tệ thêm.
- Hãy tìm hai hoặc ba người cùng đi chung với nạn nhân để hỗ trợ.

Bạn có thể đối phó thế nào với người chồng phạm lỗi? Bạn được khuyến khích đáp ứng theo những cách sau đây.

- Nhấn mạnh rằng bạo lực phải ngưng ngay. Đó là tội lỗi và vi phạm giao ước hôn nhân.
- Đừng để cho kẻ phạm lỗi đánh giá thấp hành vi của họ hoặc đổ lỗi cho người vợ.
- Tạo niềm hi vọng là sự việc có thể thay đổi. Chia sẻ sự hữu ích của tư vấn chuyên nghiệp.
- Giúp kẻ phạm lỗi:<sup>cxxi</sup>
  - Nhận biết mình đã gây ra vấn đề. Chấm dứt mọi lời chối tội.
  - Xưng tội. Nhìn nhận sự thiệt hại đã gây ra.
  - Tỏ ra thành thật hối tiếc và xin vợ bị xúc phạm tha thứ, với lời hứa có ký tên, sẽ không gây thêm bạo lực.
  - Đề nghị bồi thường thiệt hại đã gây ra.
  - Sắp xếp việc khai trình tinh thần trách nhiệm nghiêm túc hàng tuần.
- Sau khi hành vi lạm dụng hoặc bạo lực được kiểm soát, sẽ thích hợp để tư vấn hôn nhân và/hoặc gia đình.

Là người chăm sóc của Đức Chúa Trời, chúng ta cần duy trì những gia đình hạt nhân mở rộng lành mạnh và vững bền, làm mục tiêu trọng tâm. Những mối liên hệ tốt, mang ý nghĩa cho cuộc sống. Chúa Giê-xu đã đến để chúng ta được sự sống và sự sống phong phú, cả phương diện cá nhân lẫn trong gia đình!

## Bài Tập Áp Dụng

### 1. Gợi ý cho việc Xây dựng Gia đình và Hôn nhân Lành Mạnh.

Trong bài tập này, cho biết thời điểm và cách thức bạn có thể giúp các cặp vợ chồng và gia đình trong hội thánh bạn. Chuẩn bị chia sẻ suy nghĩ cùng kế hoạch của bạn trong lớp.

1. Tôi sẽ dạy và giảng các nguyên tắc hôn nhân trong Kinh Thánh. Khi nào? \_\_\_\_\_

2. Tôi sẽ khích lệ các cặp vợ chồng dành ưu tiên cao cho hôn nhân trong cách sử dụng thì giờ, sức lực cùng tài chánh. Bằng cách nào?  
\_\_\_\_\_

3. Tôi sẽ dạy tích cực lắng nghe và giải quyết vấn đề có trật tự. Khi nào?  
\_\_\_\_\_

4. Tôi sẽ giúp các cặp vợ chồng kỷ niệm mối liên hệ bền vững và những cột mốc thời gian. Bằng cách nào? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Phân biệt các Vấn đề Hữu hình với Vô hình

Trong khi bạn nghĩ về những người trong hội chúng hoặc gia đình bạn, hãy ghi ra ba người ẩn danh, có những vấn đề hữu hình như bạo lực, uống rượu, trầm cảm, hoặc lãnh đạm. Tìm cách phân biệt vấn đề hữu hình bên ngoài, với vấn đề vô hình bên trong hoặc khuyết điểm cá tính, đã tạo ra.

*Mật mã Danh tánh*

*Vấn đề Hữu hình Bên ngoài  
như bạo lực hay uống rượu*

*Vấn đề Vô hình Bên trong  
như đánh giá thấp bản thân*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Phục vụ Mục sư và Hội Thánh

### *Nâng Đỡ Nhau*

*Trong vài năm, dường như Hội thánh Liên Hiệp Phúc Âm và Hội thánh Anh giáo trong tỉnh chúng ta ganh đua với nhau. Một số người còn cảm thấy có sự đả đốn cay. Rồi một hôm, một mục sư mới, tới phục vụ Hội thánh Liên Hiệp Phúc Âm và Linh Mục Anh giáo đã làm một việc khó tin. Ông tới hội thánh Phúc Âm để chào đón vị mục sư mới và khích lệ ông trong sự phục vụ. Đáng tiếc là vị mục sư mới, không có trong văn phòng làm việc. Tuy nhiên vị linh mục không chỉ ra về. Người thư ký thấy chúng tôi tới trước nhà thờ rồi quỳ xuống hai chục phút, cầu nguyện cho mục sư mới và cho việc phục vụ hội thánh. Việc làm của linh mục được đồn ra. Chẳng bao lâu, cả thuộc viên lẫn mục sư từ các hội thánh khác trong tỉnh thăm viếng nhau, quan tâm tới sự phục vụ của nhau và khích lệ nhau. Đó là khởi điểm con phục hưng trong tỉnh chúng tôi, đã chạm đến cuộc đời của nhiều người! Qua hai vị mục sư, Đức Chúa Trời đã dạy chúng ta rằng Cơ Đốc nhân thuộc phái nào cũng phải cộng tác với nhau, khi có thể được. Cộng tác giữa vòng Cơ Đốc nhân làm chứng cho thế gian và tiêu biểu cho tinh thần quân gia trung thành mọi tài nguyên của chúng ta.*

Giống như bất kỳ cơ chế hoặc nhóm người, mục sư và hội thánh nào cũng kinh nghiệm sự hiệp một và xung khắc. Điều này là đúng, vì khi những con người sáng tạo gặp nhau, thì sẽ có hiệp nhất lẫn xung khắc. Buổi học này sẽ cố gắng đề cập những vấn đề liên quan tới sự lãnh đạo và quản lý hội thánh.

Cơ Đốc nhân ở Trung Đông và Đông Nam Á nhiệt thành đối với niềm tin, di sản cùng gia đình mở rộng của họ. Có lần ai đó đã diễn ý câu châm ngôn trong Kinh Thánh, “Khi sắt mài sắt, thì phát ra tia lửa!” Mục sư cần để cho tia lửa sáng tạo phóng ra, đồng thời vẫn phải quản lý công dụng của tia lửa để chúng không lan rộng thành đám cháy. Buổi học này sẽ cố gắng đề cập những vấn đề liên quan tới sự lãnh đạo và quản lý hội thánh.

### **Trọng tâm hiệp một hội chúng của bạn là gì?**

Chúa Giê-xu Christ đứng ngay trung tâm của hội thánh Cơ đốc. Ngài là cái đầu dẫn dắt hội thánh còn Thánh Linh thì giúp hội thánh hoạt động như thân của Ngài. Chính Chúa Giê-xu có phán, “Nơi nào có hai ba người nhơn danh Ta nhóm nhau lại, thì Ta ở giữa họ.” Sứ đồ Phao Lô nói, “Chẳng ai có thể lập nền nào khác ngoài nền đã lập là Chúa Giê-xu Christ.”<sup>cxxii</sup>

Chúa Giê-xu đã cầu xin cho có hiệp một giữa vòng tín nhân. Ngài nêu ra hai lý do cho điều này: 1) “để họ cũng làm một, như chúng ta là một” và 2) “để thế gian biết rằng Cha đã sai Con...”<sup>cxxiii</sup> Mục đích của Chúa Giê-xu và của Phúc âm là để mang lại sự hiệp một cho những người đã từng xung khắc với Đức Chúa Trời, với nhau, với chính bản thân và với thế giới.

Trong hội chúng địa phương, sự hiệp một có liên quan tới những giá trị nòng cốt. Các giá trị nòng cốt là những giá trị trọng tâm. Thường đó là những lý tưởng và nguyên tắc hình thành nên hội chúng. Những giá trị nòng cốt vừa giúp hội chúng phân biệt mình với những hội chúng khác, vừa mang lại sự hiệp một và mục đích cho hội chúng.



Chương trình và mục tiêu của một hội chúng có thể thay đổi nhưng những giá trị nòng cốt thì phải luôn luôn bất biến.

Những giá trị nòng cốt tạo nên nhân thân và mục đích cho hội chúng. Trong tác phẩm *Differentiate or Die [Hoặc Khác Biệt hoặc Chết]* Jack Trout nói, “Nếu một tổ chức chẳng có gì đặc biệt để cống hiến, thì sẽ chết.”<sup>CXXIV</sup> Để có hiệp một, các thành viên trong hội chúng cần có chung một mục đích, một đức tin, và một chiến lược.

Những người sáng lập thường đưa ra những giá trị nòng cốt cho một hội chúng hoặc hệ phái. Những giá trị này có thể thỉnh thoảng cần xem lại hoặc giải thích lại. Thí dụ, những giá trị nòng cốt của Cơ Đốc nhân A-na-báp-tít được Menno Simons nêu rành mạch trong thập niên 1540 và được giải thích lại theo từ dùng của tín đồ, bởi các tác giả gần đây. Những giá trị nòng cốt của A-na-báp-tít đã được chấp nhận gồm có:

- Chúa Giê-xu là trọng tâm đức tin của chúng ta.
- Cộng đồng là trọng tâm cuộc sống của chúng ta.
- Giảng hòa là trọng tâm việc làm của chúng ta.

Bài tập Áp dụng đầu tiên sẽ mời bạn nhận diện những giá trị nòng cốt của hội chúng của bạn.

## Cách thờ phượng nào mang lại sự hiệp một cho hội chúng của bạn?

Thờ phượng mang lại sự hiệp một cho các thành viên trong hội chúng. Tuy nhiên, phong cách và các thành phần trong thờ phượng cũng thường là đề tài gây xung khắc. Thí dụ, trong khi giáo nghi sẽ giúp một số người trong hội chúng bày tỏ lòng tôn kính, tôn thờ, và kính sợ lớn lao đối với Đức Chúa Trời thánh khiết, nhưng cũng có thể khiến một số người cảm thấy sự thờ phượng quá nặng nề, cứng nhắc, hình thức, hoặc chỉ là lệ thường. Nhạc hiện đại có thể đem người thờ phượng lại gần nhau trong hành động ca ngợi, nhưng cũng có thể khiến người khác xa lánh.

Để có hòa hợp, hội chúng cùng các thành viên cần tôn trọng những phong cách thờ phượng khác nhau. Một hội chúng có thể làm cho sự thờ phượng phong phú bằng cách rút tỉa những điểm mạnh của một phong cách thờ phượng khác, nhưng cũng có thể gây xung khắc đáng kể, nếu ban lãnh đạo tìm cách thay đổi phong cách của hội chúng mà không thận trọng đối với tiến trình thay đổi. Điều này cũng đúng thôi, vì đa số mọi người đều trung thành với phong cách thờ phượng của mình lâu nay, kể từ lúc họ đến với sự sống mới trong Đấng Christ. Điều hữu ích cho hội chúng là nên cởi mở đối với những thay đổi và triển khai phong cách thờ phượng và nên giới thiệu những đổi thay cách từ từ, qua tiến trình cầu nguyện và bàn luận với nhau.

## Có những nguyên nhân xung khắc nào khác trong hội thánh?

Xung khắc là chuyện bình thường và không nhất thiết là do tội lỗi hoặc bất tuân phục. xung khắc có thể do:

- **Niềm tin Khác nhau:** Thường thường niềm tin quyết định cảm nghĩ của chúng ta và cảm nghĩ quyết định hành động của chúng ta. Niềm tin khác nhau về Đức Chúa Trời, về Kinh Thánh hoặc về bản chất của hội thánh có thể dẫn tới xung khắc.
- **Mục tiêu Khác nhau:** Mục tiêu giúp chúng ta hoạch định phương hướng và cùng

làm việc với nhau. Nhưng khi có những mục tiêu khác nhau đặc biệt bên trong ban điều hành hội thánh, thì có tiềm năng xung khắc và tổn thương.

- **Sự kiểm soát:** Luật lệ và sự kiểm soát mang lại trật tự cho xã hội và ngăn ngừa hỗn loạn. Nhưng khi quyền hành được sử dụng để hạn chế sự phát biểu hoặc hành động của một số người trong hội thánh thì có tiềm năng xung khắc và tổn thương.
- **Cá tính:** Nhiều cá tính khác nhau mang lại sự sáng tạo và đa dạng cho hội chúng cũng như cho các nhóm đưa ra quyết định. Nhưng phong cách và cá tính khác nhau cũng có tiềm năng kích động và gây xung khắc cùng thương tổn.
- **Sự xúc phạm:** Những suy nghĩ, lời nói cùng hành động khinh thường người khác, trái ngược với những thỏa thuận giữa các thành viên hoặc trái ngược với hiểu biết của họ về Đức Chúa Trời và về ý muốn Đức Chúa Trời, là những nguồn gây xung khắc. Những tổn thương quá khứ và xúc phạm trong hội thánh hoặc tại những hội thánh trước đó (hoặc trong quá trình phục vụ) không được chữa lành, cũng gây ra ảnh hưởng.

Không nên tránh né xung khắc. Khi xung khắc được xử lý đúng mức, sẽ giải quyết được hận thù, tạo thêm tình thân mật và giúp con người hiểu nhau nhiều hơn. Chứng kiến xung khắc cũng hữu ích khi xem đó như một phần trong trận chiến thuộc linh. Chúng ta “không chiến đấu với thịt và máu” và chúng ta cũng biết rằng Sa-tan sẽ tìm cách gieo giống chia rẽ và tranh cạnh giữa vòng thuộc viên hội thánh nhằm lái hội thánh xa rời những giá trị nòng cốt cùng sự phục vụ người khác. Sự cầu nguyện, khôn ngoan và sáng suốt là chìa khóa để giải quyết xung khắc đôi khi ngay cả trước lúc xung khắc xuất hiện.

Điều quan trọng nữa là cần thấy rằng trong một địa hạt từng có chia rẽ, bất tín và bạo lực suốt nhiều năm qua, khiến ngay cả Cơ Đốc nhân cũng có thể tỏ ra có tinh thần đang diễn ra trong vùng. Có thể họ cũng cảm thấy bối rối, bị áp bức, chán nản hoặc bất lực về tình hình chung. Điều này có thể gây hậu quả tiêu cực trên hội thánh hoặc có thể xoay ngược sang điều Sa-tan muốn biến điều tốt trong ý định của Đức Chúa Trời thành điều xấu.

Thay vì tránh né, xung khắc cần được tiếp cận với thái độ tích cực. Những cách tiếp cận xung khắc tiêu cực, có khuynh hướng nói rằng hòa thuận là bình thường, còn xung khắc là bất bình thường. Họ có khuynh hướng rập khuôn những người xung khắc là “bình hoạn,” “ngịch thù,” “thích cãi nhãi,” “khó gần,” “**enabling**” hoặc “tội lỗi.” Họ thường xem giận dữ là xúc cảm vượt trội trong xung khắc và vì vậy, tìm cách kết thúc xung khắc càng nhanh và càng lịch sự càng tốt. Kết quả của sự phủ nhận và tránh né như vậy là vấn đề vẫn cứ ngấm ngấm tiếp tục chia rẽ và ngăn cản sự phát triển những mối liên hệ lành mạnh.

## **Mục sư có vai trò gì trong việc giải quyết xung khắc?**

Xung khắc trong hội chúng địa phương thường tập chú vào mục sư. Thường mục sư là đề tài bàn cãi. Cách giảng của mục sư, phong cách chăm sóc hoặc lãnh đạo của mục sư có thể bị tấn công.

Cần giải quyết những đòi hỏi khác nhau cách trực tiếp và rõ ràng trong lúc đánh giá mục vụ. Nếu có vấn đề xuất hiện trong tiến trình đánh giá, thì cần giải quyết giữa mục sư với ban điều hành. Khai trình cho hội chúng cần nêu rõ những vấn đề quan trọng đã xuất hiện cùng những thỏa thuận đã có, giữa mục sư với ban điều hành hội thánh.

Đôi khi sẽ có xung khắc giữa trách nhiệm của mục sư với của bậc trưởng lão hoặc ban điều hành hội thánh. Những thành viên trong ban lãnh đạo muốn biết, “Mục sư sẽ lãnh đạo theo kiểu nào?” và “Mục sư có quan điểm nào về vấn đề?” Cần đặt ranh giới rõ ràng liên quan loại và mức độ lãnh đạo của mục sư. Cần mô tả rõ ràng từng công việc. Vai trò chủ yếu của mục sư rất có thể là người khích lệ hoặc nhà giáo, chứ không phải làm người trung gian hoặc hòa giải. Là người khích lệ, mục sư cần khích lệ tiến trình đúng mức và cần thận trọng không đứng về phe nào. Sự hiện diện không lo lắng của ông sẽ tạo môi trường trong đó các thành viên hội chúng có thể suy nghĩ cách sáng tạo.

Trong những vấn đề xung khắc, hội thánh cần rất thận trọng để bảo đảm cách cư xử với mục sư là công bằng và thích hợp. Các thành viên nhanh nhẩu tìm người để đổ lỗi về một vấn đề, và thường người đó chính là mục sư. Mục sư có thể trở thành vật tế thần. Vì lý do này, điều quan trọng là phải cầu nguyện và đào tạo cấp lãnh đạo vững vàng trong hội thánh của bạn. Nhưng trong lúc duy trì những ranh giới lành mạnh, thì gương lãnh đạo như đầy tớ của bạn, vẫn là chìa khóa chủ yếu.

### **Có những phương thức thông thường nào để giải quyết xung khắc?**

Đa số mọi người đều mãi lo hoặc tránh né, hoặc chiến thắng một trường hợp xung khắc. Là mục sư hoặc nhà tư vấn, bạn có thể giúp nhóm mình bằng cách mô tả các giải pháp khác nhau. Sau đây là năm phương thức thông thường để giải quyết xung khắc. Tuy cộng tác thường được cho là hữu ích nhất, nhưng bạn có thể giúp một hội chúng, hoặc một nhóm trong hội chúng, bằng cách giúp họ nhìn thấy những phương thức khác, có thể được sử dụng. Có thể họ đang dùng một phương thức không hẳn là hữu ích hơn cả.

1. **Tránh né** xung khắc có nghĩa là một người hoặc nhóm người đã từ bỏ mục tiêu và những mối liên hệ. Ngoại trừ chỉ được dùng làm bước “xoa dịu” tạm thời nhằm tiến tới giải quyết, cách này chẳng có giá trị bao nhiêu. Hãy khuyến khích rằng xung khắc cần được bàn thảo công khai và thành thật.
2. **Thắng hơn** trong cuộc xung khắc, cũng chẳng khá. Nhóm (hoặc cá nhân) có thể đạt mục tiêu của mình, nhưng lại phải hi sinh các mối liên hệ. Thắng mà phải mất đi các mối liên hệ, thì giá phải trả thật là quá cao.
3. **Điều chỉnh** theo ước muốn của người kia, thì duy trì được mối liên hệ, nhưng có nghĩa là hi sinh những mục tiêu riêng của bạn.
4. **Thỏa hiệp** là sự đổi chác và không quá tệ. Đây là đề nghị từ bỏ một số mục tiêu để duy trì các mối liên hệ. Có tiến tới mục tiêu vẫn tốt hơn không tiến bộ gì cả.
5. **Cộng tác** kêu gọi hai người hoặc hai nhóm cùng làm việc với nhau để đạt tới mục tiêu của cả hai bên và duy trì được mối liên hệ. Điều này đòi hỏi cả hai phải biết và quý trọng mục tiêu cùng phẩm chất của nhau.

## **Có thể giải quyết xung khắc trong hội thánh qua những bước nào?**

### **Bước Một: Nhận diện Vấn đề**

Trong lúc bạn quyết định về vấn đề cụ thể nào đó, cùng tiến trình để giải quyết, nên mời một người ngoài, thành thạo trong vấn đề, mà cả hai bên cùng chấp nhận, tham gia với bạn. Trong lúc thảo luận, bạn có thể thấy một “vấn đề” là sự kết hợp của nhiều vấn đề. Khác biệt về niềm tin, cá tính, hành động và chính sách thường đan kết với nhau. Khi một vấn đề có vẻ quá lớn không giải quyết được, thì cần tách ra thành nhiều phần rời rạc và giải quyết mỗi lúc một phần.

### **Bước Hai: Mời Mọi Bên Cùng Ngồi Lại với Nhau**

Cần công khai và trực tiếp mời mọi người có dính líu trong vấn đề. Mục đích và tiến trình họp phải nói rõ. Hi vọng chung của bạn là để Đức Chúa Trời được vinh hiển, để nhu cầu của mọi người được đáp ứng và để mọi người đều tăng trưởng giống Đấng Christ nhiều hơn. Hơn bất kỳ điều gì, thái độ quyết định kết quả, vì vậy có thể bắt đầu giờ họp bằng giải khát và/hoặc thời gian để làm quen với nhau, là điều tốt. Có thể chia sẻ bồi linh về tình yêu thương, nhịn nhục hoặc khiêm nhường vô kỷ Cơ đốc, là điều thích hợp.

### **Bước Ba: Chia sẻ Thông tin**

Phát ngôn nhân cho từng quan điểm cần được yêu cầu chia sẻ vấn đề, hoặc sự xúc phạm theo cách nhìn của họ. Việc này cần được thực hiện không bị gián đoạn. Sau khi từng người chia sẻ xong, bạn có thể hỏi, “Quý vị đã rõ từng quan điểm rồi chứ?” Mô tả năm phương thức giải quyết xung khắc cùng lợi điểm của từng phương thức, cũng có thể giúp ích. Thường không nên bỏ phiếu hoặc đưa ra quyết định ngay trong buổi họp chia sẻ thông tin cơ bản.

### **Bước Bốn: Chấp nhận một Khuôn mẫu để Giải quyết Xung khắc**

Sau đây là ba loạt nguyên tắc Tân Ước để giải quyết xung khắc. Có thể hữu ích nếu nghiên cứu các phân đoạn này với những người hoặc nhóm có xung khắc.

#### **1. Giải quyết các Vấn đề Cá nhân: Ma-thi-ơ 18:15-20**

- Khi có người thấy mình bị xúc phạm, chính người phải tới gặp trực tiếp người kia tìm cách giải quyết vấn đề cách riêng tư giữa hai người. Hãy đi với thái độ hòa nhã. Hãy mau nghe. Chậm xét đoán. Sẵn sàng thương lượng. (Lưu ý: Trong các nền văn hóa tập thể, những bất hòa thường được giải quyết qua một người trung gian được tin cậy.)
- Nếu cuộc gặp tay đôi thất bại, thì mời một hoặc hai người tin cậy cùng đi với bạn. Một lần nữa, cũng hãy mau nghe, chậm xét đoán và sẵn sàng thương lượng. Sự hiện diện của những người tin kính hi vọng sẽ dẫn tới sự ăn năn, tha thứ và hòa thuận.
- Nếu hai bước đầu cũng không mang lại giải pháp, ban điều hành hội thánh hoặc người trung gian được chỉ định, sẽ lắng nghe cả hai phía trong cuộc tranh cãi rồi gặp riêng để xem xét trường hợp và đưa ra quyết định. Quyết định này ràng buộc đối với cả hai bên, tuy có thể kêu nài lên mục sư chủ nhiệm hoặc ban chấp hành vùng.

- Nếu xung khắc là do phạm lỗi hoặc do tình trạng vi phạm giao ước đã lập, khi người được tiếp nhận làm thành viên, thì có thể xem như đương sự tách khỏi những tiêu chuẩn được chấp nhận cũng như lời cam kết đã thực hiện lúc gia nhập nhóm thông công. Đương sự có thể bị tước quyền thành viên nhưng vẫn được đối xử yêu thương và quan tâm như bất kỳ thành viên nào khác.

## 2. Giải quyết Vấn đề về Chính sách: Công Vụ Các Sứ Đồ 6:1-7

- Khi có vấn đề về chính sách, như là cách đáp ứng nhu cầu các bà góa, thì những người chịu trách nhiệm về chính sách cần xem xét.
- Cấp lãnh đạo cần cởi mở đối với vấn đề, nghiên cứu rồi đưa ra giải pháp cho người trong cuộc. Giải pháp này có thể kêu gọi sự thay đổi trong chính sách, trong ưu tiên hay trong sự mô tả công việc làm.
- Càng nhiều càng tốt, cấp lãnh đạo cần mời hội chúng cùng tham gia quyết định và thi hành giải pháp.

## 3. Giải quyết những Giá Trị Nòng Cốt. Công Vụ Các Sứ Đồ 15:1-29

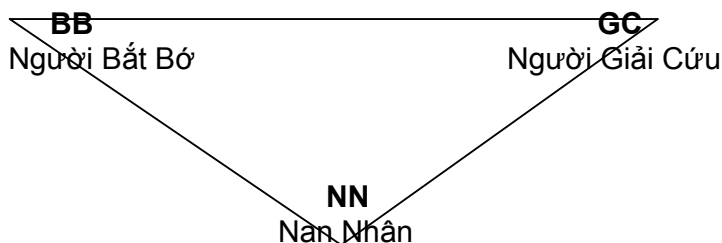
- Khi có xung khắc về dị biệt giáo lý, thì cần nghiên cứu Kinh Thánh theo quan điểm tập trung vào Đấng Christ, nhằm tạo sự hiểu biết căn bản.
- Khi có xung khắc về khái tượng hoặc ưu tiên, những người trong cuộc cần chia sẻ khái tượng của họ, lẫn điều họ nhìn thấy Đức Chúa Trời đang làm.
- Cấp lãnh đạo cần nắm vững những vấn đề cơ bản nhưng linh động đối với những vấn đề không cơ bản.

### **Bước Năm: Chăm sóc với lòng Thương xót**

Giải quyết xung khắc có khuynh hướng tập chú vào vấn đề, bỏ rơi những người trong cuộc bị thương tích và bị xa lánh. Nếu muốn họ được chữa lành vẹn toàn và hồi phục, cần có sự chăm sóc với lòng thương xót. Cả cấp lãnh đạo lẫn những người dính líu trong xung khắc, cần nhấn mạnh trở lại việc xây dựng mối liên hệ, ngay cả trong lúc hỗ trợ cho quyết định vừa được đưa ra.

### **Bạn giải quyết thế nào những tam giác tình cảm?**

Trong hầu hết mối liên hệ và trong từng xung khắc, sẽ có ba nhánh hoặc ba vị trí tạo nên tam giác tình cảm. Người chăm sóc cần ý thức ai, hoặc mối quan tâm nào, ở vị trí nào trong tam giác. Ba nhánh hoặc ba vị trí là:



Người **Bất Bớ BB** có thể là bậc cha mẹ, quan chức chính quyền, mục sư hoặc gần như bất cứ ai. Người này có thể có ý tốt nhưng được cho là có quyền và kiểm soát Nạn Nhân **NN**. Người có thể kiểm soát bằng đe dọa, đàn áp, cho tiền, hứa hẹn, đổ lỗi cho người khác, và/hoặc xem thường ý tưởng hoặc hành động của người khác.

**Nạn Nhân NN** cũng có thể là bậc cha mẹ, quan chức chính quyền, mục sư hoặc gần như bất cứ ai. Người này khốn khổ trong mối liên hệ, và trong mối liên hệ với Người Bất Bớ, có thể cảm thấy mình bất năng, lệ thuộc, bối rối, bị xem nhẹ, thấp kém, giận dữ, bị mắc bẫy, tội lỗi, bị xa lánh và/hoặc bị lạm dụng.

Người **Giải Cứu GC** cũng gần như bất cứ ai. Người này cảm thấy đồng cảm và bảo vệ Nạn Nhân **NN**. Người muốn giải cứu đương sự.

Người **Giải Cứu GC** cũng sẽ bị người Bất Bớ **BB** kéo về phía mình và Nạn Nhân **NN** cũng kéo cùng đứng về phe mình. Như vậy đương sự sẽ mạnh hơn hoặc kiểm soát được người kia. Kết quả là, bạn là người Giải Cứu **GC** có thể vô tình khuếch đại sự xung khắc.

Một qui luật quan trọng trong xung khắc là, bạn cần phải từ chối làm người Giải Cứu **GC** và tìm cách tạo đối thoại trực tiếp giữa **BB** với **NN**. Là người tạo điều kiện, vị trí đó có thể cho bạn cơ hội tuyệt vời để giúp **BB** và **NN** giải quyết xung khắc.

## **Cơ Đốc nhân nên hiệp một với ai?**

Sứ đồ Phao Lô khuyên chúng ta “cố gắng hết sức giữ sự hiệp một của Thánh Linh qua mối ràng buộc hòa bình.”<sup>cxxv</sup> Điều này áp dụng không chỉ cho cá nhân Cơ Đốc nhân mà còn cho cấp lãnh đạo, hội chúng và các hệ phái nữa. Sau đây là vài chỉ nam có thể giúp người lãnh đạo, hội chúng hoặc hệ phái cùng làm việc với nhau.<sup>cxxvi</sup>

1. Nhận biết rằng mọi người khắp thế gian liên hệ với một Chúa Cứu Thế và Chúa, đều thực sự là chi thể trong cùng một thân thuộc linh.
2. Mỗi chi thể trong thân Đấng Christ đều cần thiết cho những chi thể khác. Cấp lãnh đạo, hội chúng và hệ phái đều cần đối thoại trong tình yêu thương để có thể học hỏi và giúp đỡ nhau.
3. Cơ Đốc nhân thuộc mọi tầng lớp nên cùng làm việc chung, khi có thể được. Sự hợp tác giữa vòng Cơ Đốc nhân là lời chứng chung cho toàn thể gian và tiêu biểu cho vai trò quản gia trung thành những nguồn tài nguyên của chúng ta.
4. Cơ Đốc nhân phải cảnh giác đối với bất kỳ sự liên kết nào rút cạn sức sống của hội chúng dành cho việc làm trọn Đại Mạng Lành.
5. Cơ Đốc nhân phải bảo đảm nếu có chia rẽ và phân ly, thì chỉ là vì niềm xác tín cùng nguyên tắc, chứ không vì xung khắc cá tính hay tham vọng cá nhân.
6. Khi cấp lãnh đạo, hội chúng, hoặc hệ phái bất đồng, chủ yếu họ làm điều đó trong tinh thần yêu thương, tìm cách sửa sai và thuyết phục nhau chấp nhận sự thật, chứ không làm bề mặt hoặc biến nhau thành bia chế giễu.

# Bài Tập Áp Dụng

## 1. Nhận diện những Giá trị Nòng cốt của Hội thánh Bạn

Những giá trị nào là quan trọng, lúc bắt đầu hội chúng hoặc hệ phái của bạn? Liệt kê ba giá trị mà bạn vẫn tiếp tục đầu tư khá nhiều thời gian, sức lực hoặc tiền bạc vào đó.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 2. Nhận diện Phương Thức Giải quyết Xung khắc của Bạn

Khoanh tròn từ với con thú tương ứng, tượng trưng gần nhất phương thức giải quyết xung khắc của bạn. Đọc lời phát biểu bên phải. Bạn có vui với kết quả không?

Thắng cuộc  
**CÁ MẬP**

Cộng tác  
**CON CÚ**

Cá mập: **Thắng cuộc.** Tôi ở đây làm cho xong việc!  
Con Cú: **Cộng tác:** Chúng ta hãy cùng làm việc để biến cơ hội này thành chiến thắng.

Thỏa hiệp  
**CHÒN**

Chồn: **Thỏa hiệp:** Ta sẽ từ bỏ một điều, nếu có lợi cho ta.

Rùa: **Tránh né:** Nếu chúng ta bất đồng, tôi sẽ không dính líu.

Tránh né  
**RÙA**

Điều chỉnh  
**GẤU TEDDY**

Teddy: **Điều chỉnh:** Tôi chỉ muốn kết bạn thôi. Bạn nói gì tôi cũng sẽ làm theo.

## 3. Triển khai một Tiến trình Giải quyết Xung khắc

Chọn một xung khắc hiện có trong hội chúng của bạn. Áp dụng các bước sau đây cho xung khắc đó.

**Bước Một: Nhận diện Vấn đề**

\_\_\_\_\_

**Bước Hai: Mời tất cả các Bên Ngồi Chung với nhau**

Bên 1: \_\_\_\_\_

Bên 2: \_\_\_\_\_

Bên 3: \_\_\_\_\_

**Bước Ba: Chia sẻ Thông tin**

Người đại diện Quan điểm #1: \_\_\_\_\_

Người đại diện Quan điểm #2: \_\_\_\_\_

Người đại diện Quan điểm #3: \_\_\_\_\_

**Bước Bốn: Nghiên cứu Loạt Nguyên tắc Thánh Kinh**

Ma-thi-ơ 18 \_\_\_\_\_  
Công Vụ 6 \_\_\_\_\_  
Công Vụ 15 \_\_\_\_\_

#### **Bước Năm: Chăm sóc với lòng Thương xót**

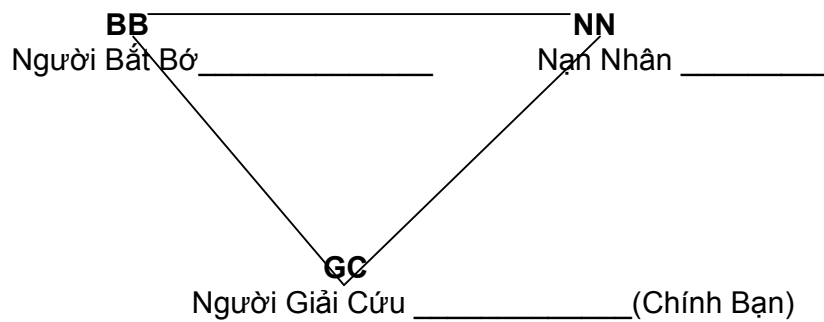
Ai bị tổn thương? \_\_\_\_\_  
Ai có thể chăm sóc? \_\_\_\_\_

#### **4. Mô tả một Tam giác Bạn có Dự phần.**

Chọn hai quan điểm hoặc hai người có vẻ xung khắc nhau.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Những Người Dự phần:



Ai kêu gọi bạn hỗ trợ, để được mạnh hơn người kia?

Bằng cách nào, bạn có thể giúp **BB** và **NN** nói chuyện trực tiếp với nhau? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### **5. Nhận diện những cách làm việc với các Cơ Đốc nhân khác**

Kiểm tra những cách mà chính bạn, cấp lãnh đạo hoặc hội chúng của bạn, đã làm việc với các Cơ Đốc nhân khác, và mô tả việc đã làm.

\_\_\_ Chúng tôi đã thực hành Chúa nhật tiệc thánh toàn cầu.

\_\_\_\_\_

\_\_\_ Chúng tôi đã đối thoại và học hỏi từ người lãnh đạo và hội chúng khác.

\_\_\_\_\_

\_\_\_ Chúng tôi đã cùng làm việc về một dự án chung, cách sáng tạo.

\_\_\_\_\_



\_\_\_ Chúng tôi cùng làm việc về một dự án đã làm hao mòn sức sống thuộc linh của chúng tôi cách đáng tiếc.

---

\_\_\_ Chúng tôi bị chia rẽ do xung khắc cá tính và tham vọng cá nhân.

---

\_\_\_ Trong tinh thần yêu thương, chúng tôi đã cố gắng sửa sai và thuyết phục nhóm kia phục thiện.

---

## Ghi Chú

- <sup>i</sup> Archibald Hart, *Pastoral Counseling: Who, Whom, How?* [Mục Vụ Tư Vấn: Ai, Cho Ai, Bằng Cách Nào] Ministry Magazine, January 1985.
- <sup>ii</sup> W.E. Oates, chủ biên, *An Introduction to Pastoral Counseling* [Giới thiệu Mục Vụ Tư Vấn] (Nashville: Broadman, 1959), tr. vi.
- <sup>iii</sup> Xem “Medicine is a Collaborative Profession” [Y Học là Ngành Nghề Cộng Tác], <http://fx.damascgate.com>.
- <sup>iv</sup> Kenneth C. Haugk, *Christian Caregiving a Way of Life*, [Chăm Sóc Cơ Đốc một Lối Sống], Minneapolis: Augsburg, 1984), tr. 19.
- <sup>v</sup> C. H. Patterson, *Theories of Counseling and Psychotherapy* [Các Thuyết về Tư Vấn và Tâm Lý Trị Liệu] (New York: Harper & Row, 1973), tr. 535-36.
- <sup>vi</sup> Gary R. Collins, *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*, [Tư Vấn Cơ Đốc: Hướng Dẫn Bao Quát] (Waco: Word, 1980), tr.15.
- <sup>vii</sup> Stephen Ministries Training Manual [Sách Giáo Khoa Đào Tạo Stephen Ministries], tr. 169-170.
- <sup>viii</sup> Hague, tr.21.
- <sup>ix</sup> Phụ Lục A trong *Your Perfect Right* [Quyền Toàn Vẹn của Bạn] của Robert E. Alberti và Michael L Emmons, (San Luis Obispo, CA., Impact Publishers, 1982).
- <sup>x</sup> Paddy Ducklow lectures [các bài dạy], Regent College, Vancouver, BC.
- <sup>xi</sup> Như trên.
- <sup>xii</sup> Stephen Ministries ([www.stephenministries.org](http://www.stephenministries.org)) dưới sự chỉ đạo của Kenneth C. Haugk đã triển khai rộng rãi mô hình điều hành này.
- <sup>xiii</sup> Melvin J. Steinbron triển khai Mô hình Người Chăn tại College Hill Presbyterian Church ở Cincinnati, Ohio. Mô hình này được ông giải thích kỹ trong *Can the Pastor Do it Alone* [Mục sư Có thể Làm Một Mình Được Không]? (Ventura, CA., Regal Books, 1987).
- <sup>xiv</sup> Được tác giả mô tả trong *Called to Equip and Called to Care* [Được Kêu Gọi để Trang Bị và Được Kêu Gọi để Chăm Sóc], Herald Press, 1983. Được trình bày theo cách mới bởi Nelson Searcy và Kerrick Thomas trong *Activate, An Entirely New Approach to Small Groups* [Kích Hoạt, Một Phương Thức Hoàn Toàn Mới cho Các Nhóm Nhỏ], (Regal Press, 2008).
- <sup>xv</sup> Palmer Becker, *Called to Equip* {Được Kêu Gọi để Trang Bị}, (Scottsdale, Herald Press, 1993).
- <sup>xvi</sup> Ê-phê-sô 4:11-12
- <sup>xvii</sup> Gerard Egan, *The Skilled Helper, 9<sup>th</sup> Edition* [Người Giúp Đỡ Có Kỹ Năng, Ấn Bản thứ 9], (Bellmont, CA, Brooks/Cole 2010) tr. 134 và tiếp theo.
- <sup>xviii</sup> Chuyển từ ACPE, [www.cpeokc.org](http://www.cpeokc.org)
- <sup>xix</sup> Egan, tr. 167.
- <sup>xx</sup> Egan, Chương 7
- <sup>xxi</sup> Stephen Ministries Training Manual [Sách Giáo Khoa Đào Tạo], tr.32.
- <sup>xxii</sup> One to Another, 4645 S.E. 33<sup>rd</sup> Ave. Portland, OR 97202
- <sup>xxiii</sup> Ê-phê-sô 4:14-15.
- <sup>xxiv</sup> Stephen Ministries Training Manual [Sách Giáo Khoa Đào Tạo], tr. 157.
- <sup>xxv</sup> Egan, tr. 321.
- <sup>xxvi</sup> Webster’s New World Dictionary, Wiley Publishing House, 2003.
- <sup>xxvii</sup> Charles W. Taylor, *The Skilled Pastor* [Mục Sư Có Kỹ Năng], (Minneapolis, Fortress Press, 1991), tr.127.
- <sup>xxviii</sup> Stephen Ministries Training Manual [Sách Giáo Khoa Đào Tạo], St. Louis, tr.446.

- xxix Haugk, tr.62.
- xxx Mác 2:1-12.
- xxxi Ma-thi-ơ 25:35-38.
- xxxii Stephen R. Covey, *The Seven Habits of Highly Effective People [BảyThói Quen của Người Hiệu Quả Cao]*, (New york, Simon and Shuster, 1989), tr.288.
- xxxiii Glen Bland, *Success! [Thành Công]*, (Wheaton, Tyndale House Publishers, 1972), tr. 51-52.
- xxxiv Haugk, tr.104.
- xxxv Thánh Ca # 572, *Hymnal, A Worship Book [Sách Thánh Ca, Sách Thờ Phụng]*, (Scottsdale, Mennonite Publishing House, 1992).
- xxxvi Billy Hybels, *Too Busy Not to Pray*, (Downer's Grove, InterVarsity Press, 1988), tr. 13.
- xxxvii Ma-thi-ơ 18:19-20
- xxxviii Thi Thiên 46:10
- xxxix Gordon MacDonald, *Ordering Your Private World [Sắp Xếp Thế Giới Riêng Tư của Bạn]*,
- xl 1 Giăng 1:9
- xli Gia-cơ 5:16
- xlii Phi-líp 4:6
- xliii Haugk, tr.108.
- xliv Rô-ma 8:38-39
- xlv Tóm lược từ Stephen Ministries Training Manual [Sách Giáo Khoa Đào Tạo], tr. 529-532.
- xlvi Haugk, tr.126.
- xlvii Dân Số Ký 6:24-26.
- xlviii 2 Ti-mô-thê 3:16-17, Good News Bible
- xliv Hê-bơ-rơ 4:12
- l Giăng 3:16
- li Haugk, tr.118.
- lii Hê-bơ-rơ 1:1-3
- liii Collins, tr.22.
- liv Moorhead, tr.13.
- lv Bob Moorhead, *Counsel Yourself and Others from the Bible [Tư Vấn Bản Thân và Người Khác từ Thánh Kinh]*, (Multnomah Books, 1994), tr.12-13.
- lvi Ma-thi-ơ 28:20
- lvii ACTS Communications, PO Box 157, Claremont, California, 91711.
- lviii Rút ngắn từ Stephen Ministries Manual [Sách Giáo Khoa Đào Tạo], tr.66-75.
- lix Haugk tr.82.
- lx David Augsburg, *Conflict Mediation Across Cultures [Dàn Xếp Xung Khắc Xuyên Văn Hóa]*, (Louisville, John Knox, 1992), tr.82.
- lxi 1 Giăng 1:9
- lxii Gia-cơ 5:16
- lxiii Haugk tr.85
- lxiv Haugk tr.82.
- lxv Ken Sande, *The Peacemaker, Second Edition [Người Hòa Giải, Ấn Bản Thứ Hai]* (Grand Rapids, Baker Books, 1997), tr.109-119.
- lxvi Thi Thiên 51:2
- lxvii Sande, tr.242.
- lxviii Haugk, tr.92.
- lxix Lê-vi Ký 6

- lxx Lu-ca 19
- lxxi Sửa đổi từ *Mediation and Facilitation Training Manual: Foundations and Skills for Constructive Conflict Transformation* [Sách Giáo Khoa Đào Tạo về Dàn Xếp và Tạo Điều Kiện: Nền Tảng và Kỹ Năng để Biến Đổi Xung Khắc Thành Xây Dựng], ấn bản thứ tư, 2000, Mennonite Conciliation Service, Akron, PA, tr.31-33.
- lxxii Giăng 14:12
- lxxiii Ma-thi-ơ 6:33
- lxxiv Giăng 10:10
- lxxv Ê-phê-sô 4:4-6
- lxxvi Ma-thi-ơ 6:33
- lxxvii Collins, tr.17.
- lxxviii Ê-phê-sô 4:11-12
- lxxix Ma-thi-ơ 22:37-40
- lxxx Ma-thi-ơ 28:19-20
- lxxxi Rick Warren, *The Purpose Driven Church* [Hội Thánh Theo Đúng Mục Đích], (Zondervan, 1995) tr. 102.
- lxxxii 1 Cô-rinh-tô 14:1
- lxxxiii Lu-ca 6:40
- lxxxiv Hê-bơ-rơ 3:13 NIV
- lxxxv Xuất Ê-díp-tô Ký 18:22 NLT
- lxxxvi Collins, tr. 425.
- lxxxvii Stephen Ministries Training Manual [Sách Giáo Khoa Đào Tạo], tr.264.
- lxxxviii Gióp 2:11-13
- lxxxix John Patton, *Pastoral Care, An Essential Guide* [Mục Vụ Chăm Sóc, Chỉ Nam Thiết Yếu], (Nashville, Abingdon, 2005) tr.59.
- xc Collins, tr.418. Xem thêm Charlotte Greeson, Mary Hollingsworth, và Michael Washburn, *The Grief Adjustment Guide* [Hướng Dẫn Cách Thích Ứng Với Đau Buồn] (Sisters, Oregon: Questar Publishers, Inc., 1990).
- xcii "The Management of Pathological Grief" [Làm Chủ Nỗi Đau Buồn Bệnh Hoạn], *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* #9, tr.173-80.
- xciii Patton, tr.50.
- xciv Chính sửa từ Stephen Ministries Training Manual [Sách Giáo Khoa Đào Tạo], tr.282.
- xcv Archabald Hart, "Understanding Depression" [Tìm Hiểu Trầm Cảm], *Focus on the Family* March 1993.
- xcvi Larry Day, tr.22.
- xcvii Thi Thiên 139:13-14
- xcviii Larry Day, *Self-Esteem by God Design* [Giá Trị Bản Thân theo Ý Đức Chúa Trời], (Portland, Mt Tabor Press, 2004), tr.38.
- xcix Rô-ma 12:2-3.
- cx Edward Smith, *Genuine Recovery* [Bình Phục Thực Sự], (Calmpbellsville, Kentucky, Alathia Publishing, 2000).
- c Dựa trên công trình thực hiện bởi Karl Perea tác giả của [www.more-selfesteem.com](http://www.more-selfesteem.com)
- ci Sáng Thế Ký 50:20
- cii Nguồn: Emotional and Spiritual (also called Psychological) First Aid [Cấp Cứu Tình Cảm và Thuộc Linh (cũng gọi là Tâm Lý)], NCPTSD)
- ciii (Nguồn: *Healing the wounds of trauma* [Chữa Lành thương tích của chấn thương], M. Hill, R Bagge và P Miersma, Paulines Publications, 2004)
- civ Xem H. Norman Wright và Wes Roberts, *Before You Say "I Do,"* [Trước Khi Bạn

- Nói “Tôi Xin Hứa”*] (Eugene, OR., Harvest House Publishers, 1997) liên quan giáo trình 13 buổi học về tiền hôn nhân, kể cả những lý do lành mạnh và không lành mạnh của hôn nhân.
- <sup>105</sup> Chuyển sửa từ Charles DeSanto, *Love and Sex are Not Enough [Tình Yêu và Tình Dục Chưa Đủ]*, (Herald Press. Scottsdale, PA, 1977.)
- <sup>cvi</sup> PREPARE/ENRICH Counselor’s Manual [CHUẨN BỊ/LÀM PHONG PHÚ, Sách Giáo Khoa của Nhà Tư Vấn], Life Innovations, Inc., (Minneapolis, MN 2002), tr.114 và tiếp theo).
- <sup>cvii</sup> Collins, tr.158.
- <sup>cviii</sup> Có thể xem thêm dạng tư vấn của Harley tại [www.MarriageBuilders.com](http://www.MarriageBuilders.com).
- <sup>cxix</sup> Ê-phê-sô 5:21-25
- <sup>cx</sup> Ma-thi-ơ 20:25-28
- <sup>cxii</sup> David W. Johnson và Frank P Johnson, *Joining Together [Liên Kết Với Nhau]*, (Prince-Hall, 1975), tr.229.
- <sup>cxii</sup> Wright. Tr.17.
- <sup>cxiii</sup> Les Parrott III và Leslie Parrott, *Saving Your Marriage before It Starts [Cứu Vãn Hôn nhân của Bạn Trước Lúc Bắt Đầu]*, (Grand Rapids, Zondervan, 1995).
- <sup>cxiv</sup> PREPARE/ENRICH Program, *Building a Strong Marriage Workbook [Sách Bài Tập Xây Dựng một Hôn nhân Bền Vững]*, Life Innovations, Inc. 2001.
- <sup>cxv</sup> John Baker, *Life’s Healing Choices [Những Lựa Chọn Chữa Lành trong Cuộc Sống]*, (New York, Howard Books, 2007).
- <sup>cxvi</sup> *Abuse: Response and Prevention, a guide for church leaders [Lạm Dụng: Đáp Ứng và Ngăn Ngừa, sách hướng dẫn cấp lãnh đạo hội thánh]*, (Akron, PA., Mennonite Central Committee, Akron, Pennsylvania, 2008).
- <sup>cxvii</sup> (Nguồn: Mid Valley Women Crisis Service, 2007)
- <sup>cxviii</sup> 1 Giăng 4:18
- <sup>cxix</sup> Philip Greven, *Spare the Child: The Religious Roots of Punishment and the Psychological Impact of Physical Abuse [Hãy Tha Cho Trẻ: Căn Nguyên Tôn giáo của Hình Phạt và Ảnh hưởng Tâm Lý của sự Lạm Dụng Thể Xác]*, Kropf Publishers, 1991).
- <sup>cxx</sup> Palestinian Central Bureau of Statistics [Sở Thống Kê Trung Ương Palestine].
- <sup>cxxi</sup> Xem Phần 8 về những bước giảng hòa.
- <sup>cxxii</sup> Ma-thi-ơ 18:20, 1 Cô-rinh-tô 3:11
- <sup>cxxiii</sup> Giăng 17:23
- <sup>cxxiv</sup> Jack Trout, *Differentiate or Die [Hoặc Khác Biệt hoặc Chết]*, (New York: John Wiley and sons, 2000).
- <sup>cxxv</sup> Ê-phê-sô 4:3
- <sup>cxxvi</sup> Millard J. Erickson, *Christian Theology [Thần Học Cơ Đốc]*, (Grand Rapids, Baker Books, 1999), Chương 11.