

Bài

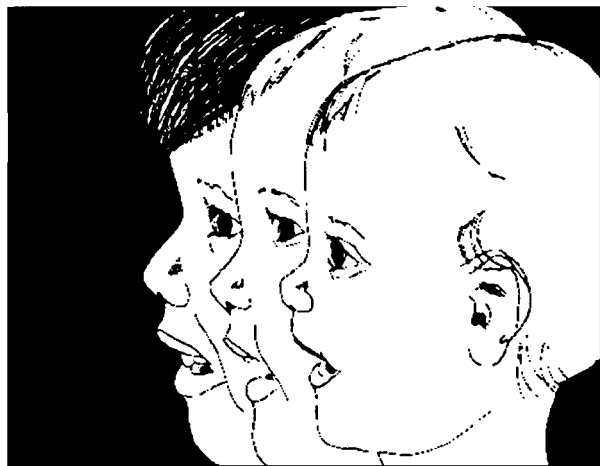
4

Bạn Có Muốn Tăng Trưởng Trong Chúa Không?

Bạn đã được sinh ra trong gia đình của Đức Chúa Trời. Bây giờ bạn cần phải tăng trưởng. Bạn có thể tăng trưởng như thế nào? Về một số phương diện thì tăng trưởng tâm linh cũng giống như tăng trưởng thể chất. Để tăng trưởng về thể chất, bạn phải ăn loại thực phẩm phù hợp với liều lượng thích hợp, tránh xa những loại nguy hiểm, độc hại và tập thể dục đầy đủ.

Để tăng trưởng về tâm linh, bạn cũng phải thực hiện những việc tương tự. Sự tăng trưởng thuộc linh không phải tự nhiên mà có. Đức Chúa Trời đã định rằng bạn phải đóng một vai trò tích cực trong những sự thay đổi mà Ngài muốn thực hiện trong đời sống bạn. Bạn phải học cách nuôi linh hồn mình bằng Lời Đức Chúa Trời, nương dựa nơi lời hứa của Ngài, tránh những sinh hoạt có hại cho sức khỏe thuộc linh và sẵn sàng làm những điều mà Ngài cho biết sẽ khiến bạn trở nên mạnh mẽ. Nếu bạn tuân theo những bước này mỗi ngày, bạn sẽ khám phá “sự sống sung mãn” mà Đức Chúa Trời đã hứa cho con cái Ngài.

Bài học này sẽ giải thích thêm bốn nguyên tắc quan trọng về sự tăng trưởng thuộc linh. Khi học, bạn sẽ hiểu được cách bạn có thể thực hành ngay những nguyên tắc này trong đời sống mình và sẽ có những kết quả tuyệt vời! Những hành vi tốt sẽ thay thế các hành vi có hại trong đời sống bạn. Bạn sẽ dần lớn lên để trở nên một người trưởng thành mà Đức Chúa Trời muốn nơi bạn.



Dàn Ý

- A. Hãy nuôi dưỡng linh hồn bạn mỗi ngày
- B. Hãy nương dựa nơi Chúa
- C. Luôn giữ cho đời sống thuộc linh được mạnh mẽ
- D. Hãy luyện tập “cơ bắp thuộc linh” của bạn

Mục tiêu

1. Tăng trưởng về tâm linh.
2. Vượt qua sự ngã lòng và lo âu.
3. Duy trì sức khoẻ tâm linh.
4. Phục vụ Đức Chúa Trời tốt hơn.

A. HÃY NUÔI DƯỠNG LINH HỒN BẠN MỖI NGÀY

Mục tiêu 1. *Tăng trưởng về tâm linh.*

Trò chuyện với Đức Chúa Trời sẽ giúp nuôi dưỡng linh hồn bạn. Đức Chúa Trời phán với bạn qua Lời Ngài, còn bạn thì nói với Ngài qua lời cầu nguyện.

Ma-thi-ơ 4:4 Đức Chúa Giê-xu đáp: Có lời chép rằng: Người ta sống chẳng phải chỉ nhờ bánh mà thôi song nhờ mọi lời nói ra từ miệng Đức Chúa Trời.

1 Phi-e-rơ 2:2 Hãy ham thích sữa thiêng liêng của đạo như trẻ con mới đẻ vậy, hầu cho anh em nhờ đó lớn lên mà được rồi linh hồn.

Lời Đức Chúa Trời, tức Kinh thánh, chính là sữa thiêng liêng mà bạn cần phải uống thường xuyên.

Phải chăng bạn thấy Kinh thánh khó hiểu? Mỗi ngày, trước khi bắt đầu đọc Kinh thánh, hãy xin Chúa soi dẫn bạn. Bạn có thể nhờ các tín đồ khác hoặc vị mục sư giải đáp các thắc mắc của bạn.

Hãy tận dụng mọi cơ hội để học Kinh thánh qua Trường Chúa nhật, các buổi nhóm của Hội Thánh, cũng như các khóa học khác như khóa học này đây. Bạn cũng có thể nuôi dưỡng linh hồn mình bằng sách báo Cơ-đốc.

Bạn có muốn tăng trưởng nhanh trong Chúa không? Hãy ăn cho khỏe. Mỗi ngày, bạn nên đọc ít nhất một chương trong Tân ước. Phần này của Kinh thánh bày tỏ cho chúng ta về Chúa Cứu thế Giê-xu và dạy chúng ta biết cách phải sống như thế nào. Học thuộc một số câu mà bạn đặc biệt ưa thích cũng là điều rất tốt. Làm như vậy, bạn đang phát triển cho mình sự ham thích Lời của Đức Chúa Trời.

Thi Thiên 119:97 Tôi yêu mến luật pháp Chúa biết bao! Trọn ngày tôi suy gẫm luật-pháp ấy.

Thi Thiên 119:103 Lời Chúa ngọt hòng tôi dường bao! Thật ngọt hơn mật ong trong miệng tôi!

Áp dụng

1 Một số sinh hoạt được liệt kê dưới đây. Hãy chọn những việc làm giúp bạn tăng trưởng về mặt thuộc linh.

- a) Đọc sách báo Cơ-đốc
- b) Tranh luận với người khác về tôn giáo
- c) Hành xác và thực hiện các nghi lễ tôn giáo
- d) Học Kinh thánh và cầu nguyện với Đức Chúa Trời

2 Bạn có sẵn sàng ký vào phiếu hứa nguyện dưới đây không? Lạy Chúa, nhờ sự giúp đỡ của Ngài, con sẽ cố gắng đọc một ít Lời Ngài mỗi ngày. Khi con không thể đọc được, thì con sẽ tự nhắc mình những phần Kinh thánh mà con đã học thuộc hoặc nhờ ai đó đọc cho con nghe. Con sẽ nuôi dưỡng linh hồn mình bằng Lời Ngài.

Ký tên

Ngày, tháng, năm

B. HÃY NƯƠNG DỰA NƠI CHÚA

Mục tiêu 2. *Vượt qua sự ngã lòng và lo âu.*

Phải chăng bạn thấy mình quá yếu đuối, không làm được điều Chúa muốn bạn làm? Bạn không thể lên thiên đàng nhờ cố gắng trở nên thánh thiện hoặc nhờ các việc lành mà bạn đã làm. Bạn đang trên đường về thiên đàng vì bạn là con của Đức Chúa Trời và Cha trên trời đang dẫn dắt bạn. Ngài sẽ chăm sóc bạn. Vì vậy, hãy để đức tin mình nương tựa nơi Ngài.

Phải chăng những bước đầu tiên theo Chúa của bạn không được vững chắc? Phải chăng bạn đã vấp ngã và cảm thấy có cố gắng cũng chẳng ích gì? Hãy vững lòng, vì Cha trên trời, Đấng đã ban cho bạn sự sống mới này, đang nắm tay bạn và sẽ đỡ bạn dậy. Hãy yên nghỉ trong sự hiện diện của Ngài. Mỗi ngày, hãy phó thác mình cho Đức Chúa Trời, xưng nhận những yếu đuối của mình và xin Ngài ban cho bạn sức lực mà bạn cần để thắng hơn mọi cám dỗ.

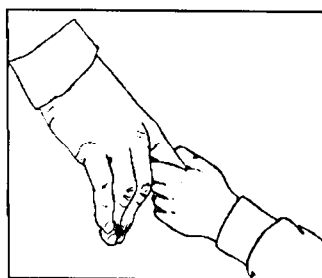
Ê-sai 40:31 *Nhưng ai trông đợi Đức Giê-hô-va thì chắc được sức mới, cất cánh bay cao như chim ưng; chạy mà không mệt nhọc, đi mà không mòn mỏi.*

Phải chăng có một số vấn đề trong đời sống khiến bạn bận tâm? Bạn đang sợ hãi? Hay bạn thấy nản vì phải làm việc quá sức? Bạn cần yên nghỉ trong Chúa để mọi điều lo âu, ngã lòng và sợ hãi sẽ không cản trở hoặc chặn đứng sự tăng trưởng tâm linh của bạn.

Bạn có biết cách để kinh nghiệm sự yên nghỉ này không? Hãy có đức tin. Hãy tin những điều Đức Chúa Trời đã hứa và nhìn lên Ngài thay vì nhìn vào các nan đề của mình. Đó chính là đức tin. Đây là lời Chúa Giê-xu phán:

Ma-thi-ơ 11:28 *Hỡi những kẻ mệt mỏi và gánh nặng, hãy đến cùng ta, ta sẽ cho các ngươi được yên nghỉ.*

Ma-thi-ơ 6:31-33 *Ấy vậy, các ngươi chớ lo lắng mà nói rằng: Chúng ta sẽ ăn gì? Uống gì? Mặc gì? Vì mọi điều đó các dân ngoại vẫn thường tìm và Cha các ngươi ở trên trời vốn biết các ngươi cần dùng những điều đó rồi. Nhưng trước hết hãy tìm kiếm nước Đức Chúa Trời và sự công bình của Ngài, thì Ngài sẽ cho thêm các ngươi mọi điều ấy nữa.*



Dành thời gian để đọc Kinh thánh và cầu nguyện mỗi ngày sẽ giúp bạn kinh nghiệm sự yên nghỉ này trong Đức Chúa Trời. Khi bạn cầu nguyện, hãy trao hết mọi nan đề trong tay Chúa và tin rằng Ngài sẽ làm điều tốt nhất.

Áp dụng

- 3 Hãy học thuộc Ê-sai 40:31. Câu này cho biết rằng người được sức mới là người
- 4 Hãy đọc Ma-thi-ơ 11:28 và Ma-thi-ơ 6:31-33 ba lần.
- 5 Phải chăng bạn hiện đang lo lắng về điều gì đó? Hãy xin Đức Chúa Trời giúp bạn có thể trao nỗi lo âu này cho Ngài để bạn sẽ được tự do phục vụ Chúa và Nước Ngài.

C. LUÔN GIỮ CHO ĐỜI SỐNG THUỘC LINH ĐƯỢC MẠNH MẼ

Mục tiêu 3. *Duy trì sức khỏe tâm linh.*

Tránh bệnh: Giữ vệ sinh

Giống như người mẹ tìm cách giữ các con mình luôn được sạch sẽ và bảo vệ chúng khỏi những điều có thể gây bệnh cho chúng, Chúa cũng muốn giữ bạn khỏi những điều sẽ khiến linh hồn bạn mắc bệnh. Khi Ngài cứu bạn, Ngài rửa sạch tội lỗi của bạn và ban cho bạn một tấm lòng mới. Giữ cho tấm lòng cứ luôn được thanh sạch như vậy là điều rất thiết yếu nếu bạn muốn được mạnh khỏe về phương diện tâm linh.

Hãy để Đức Chúa Trời bước đi với bạn và làm người hướng dẫn bạn. Hãy tránh xa những điều rác rưởi của các trò giải trí không đúng đắn hay của lối sống đồi bại. Đừng đi đến những nơi mà Chúa không muốn đến. Hãy giữ cho tư tưởng, lời nói và hành động của bạn luôn được thanh sạch.

Áp dụng

6 Đức Chúa Trời muốn bạn tránh những trò giải trí không đúng đắn và hành vi đồi bại vì Ngài không muốn bạn

- a) trở nên yếu đuối và bệnh hoạn về tâm linh.
- b) được thoải mái vui hưởng cuộc sống.
- c) dành thì giờ tiếp xúc với người chưa tin Chúa.

Ma-thi-ơ 5:8 Phước cho người có lòng trong sạch vì sẽ thấy Đức Chúa Trời.

Những điều bạn nghĩ đến trong tâm trí rất quan trọng! Nếu bạn để cho tâm trí áp ủ những ý tưởng không thanh sạch, thì chúng sẽ khiến linh hồn bạn nhiễm bệnh, làm suy yếu ý chí của bạn và khiến bạn sa ngã, phạm tội.

Bạn có thể xin Đức Chúa Trời giữ bạn khỏi làm những điều trái với ý muốn Ngài. Tuy nhiên, trách nhiệm của bạn không dừng lại ở đó. Nếu bạn muốn làm vui lòng Chúa thì bạn cũng phải thôi suy nghĩ những điều xấu xa, bất khiết ấy. Hãy xin Đức Chúa Trời giúp bạn cất bỏ những ý nghĩ đó. Đừng đọc sách báo, xem những hình ảnh hay nghe các câu chuyện thiếu đúng đắn và đồi bại.

Làm sao bạn có thể kiểm soát được tư tưởng của mình? Bạn phải thực hiện các bước đi tích cực để giữ cho suy nghĩ mình luôn thanh sạch. Kinh Thánh đã dạy như thế này:

Phi-líp 4:8 *Rốt lại, hỡi anh em, phàm điều chi chơn thật, điều chi đáng tôn, điều chi công bình, điều chi thánh sạch, điều chi đáng yêu chuộng, điều chi có tiếng tốt, điều chi có nhân đức đáng khen, thì anh em phải nghĩ đến.*

Hãy dùng câu sau đây làm lời cầu nguyện hằng ngày của bạn:

Thi Thiên 19:14 *Hỡi Đức Giê-hô-va, là hòn đá tôi và là Đấng cứu chuộc tôi, nguyện lời nói của miệng tôi, sự suy gẫm của lòng tôi được đẹp ý Ngài.*

Áp dụng

7 Khoanh tròn mẫu tự trước mỗi câu đúng.

- a) Bạn có thể kiểm soát tư tưởng của mình nhờ Đức Chúa Trời giúp sức.
- b) Không thể nào kiểm soát được những tư tưởng xấu.
- c) Kinh thánh dạy chúng ta lấp đầy tâm trí mình bằng những ý nghĩ tốt đẹp.
- d) Một người đã tin Chúa không bao giờ nghĩ những điều xấu.

e) Bước duy nhất mà bạn phải thực hiện để kiểm soát tư tưởng của mình là xin Chúa cất bỏ khỏi bạn những ý nghĩ xấu.

8 Có thể bạn đang tranh chiến với các ý tưởng xấu. Hãy ôn lại các bước bạn cần thực hiện và gạch dưới mỗi bước mà bạn sẽ thực hiện ngay bây giờ.

Tôi sẽ xin Đức Chúa Trời giúp tôi.

Tôi sẽ suy gẫm Lời Chúa trong Kinh thánh.

Tôi sẽ lấp đầy tâm trí mình bằng những ý nghĩ tốt.

Tôi sẽ tránh xa các sách báo, phim ảnh và các trang web có nội dung xấu xa đồi bại.

Hoàn toàn tận hiến dâng chính mình cho Chúa luôn dễ dàng hơn là không hết lòng phục vụ Ngài. Đừng đùa giỡn với tội lỗi. Hãy từ bỏ khỏi đời sống bất kỳ điều gì khiến bạn ngã bệnh về mặt tâm linh.

1 Giăng 1:7, 9 *Nhưng nếu chúng ta đi trong sự sáng cũng như chính mình Ngài ở trong sự sáng, thì chúng ta giao thông cùng nhau, và huyết của Đức Chúa Giê-xu Con Ngài làm sạch mọi tội chúng ta... Còn nếu chúng ta xưng tội mình thì Ngài là thành tín, công bình để tha tội cho chúng ta, và làm cho chúng ta sạch mọi điều gian ác.*

Huyết của Chúa Giê-xu rửa sạch chúng ta khỏi những hành động và ý tưởng tội lỗi.

Tránh bệnh: Không sử dụng chất độc

Có những thái độ hoặc cảm xúc rất độc hại cho cả linh hồn lẫn thân thể. Giận dữ, lo âu, ganh tị, thù ghét, nghi ngờ, sợ hãi, oán hận và nóng nảy có thể gây đau bao tử, lở loét, đau tim cùng nhiều bệnh tật khác. Chúng cũng làm nghẹt ngòi đời sống tâm linh và gây đủ thứ rắc rối. Kiêu căng, ích kỷ, vô tín và cố chấp cũng là những chất độc thuộc linh. Chúng cướp mất niềm vui của người tín đồ và khiến cho linh hồn yếu đuối, bệnh hoạn và khốn khổ. Mỗi buổi sáng, hãy xin Đức Chúa Trời giữ bạn khỏi uống phải những chất độc này ngày hôm đó.

Nếu bạn từng cảm thấy yếu đuối và bệnh hoạn về tâm linh, hãy nhớ rằng Chúa Giê-xu là Danh y đại tài. Hãy đến với Ngài với lời cầu nguyện thành thật, rồi Ngài sẽ ban cho bạn sức khỏe tinh thần, tâm trí và thể chất.

Áp dụng

9 Sau đây là một số chất độc hại mà bạn không nên giữ trong tâm trí mình. Hãy gạch dưới bất kỳ chất độc nào đang gây rắc rối cho bạn và xin Đức Chúa Trời giúp bạn thôi uống chúng.

Giận dữ	Thù ghét	Oán hận
Lo lắng	Nghi ngờ	Nóng nảy
Ganh tị	Sợ hãi	

D. HÃY LUYỆN TẬP CƠ BẮP THUỘC LINH CỦA BẠN

Mục tiêu 4. *Hầu việc Đức Chúa Trời tốt hơn.*

Cơ thể mạnh lên là nhờ tập thể dục; còn linh hồn được mạnh mẽ là nhờ hầu việc Chúa. Từ ngày đầu tiên trong đời sống mới, có nhiều điều bạn có thể làm để bày tỏ lòng biết ơn Chúa về sự cứu rỗi của Ngài. Khi bạn tăng trưởng về tâm linh và học biết thêm Lời Chúa, Ngài sẽ cho bạn có nhiều cơ hội và trách nhiệm hơn trong công việc Ngài.

Một số bài tập thể dục thuộc linh là nói cho người khác biết Chúa Giê-xu, cầu nguyện cho họ, và mời họ đi nhóm. Tham gia sinh hoạt Hội Thánh và chống lại tội lỗi sẽ giúp bạn lớn lên về phương diện tâm linh.

Áp dụng

10 Hãy nêu một công việc mà bạn có thể làm trong tuần này để giúp tâm linh mình được mạnh mẽ hơn.

.....

1 Cô-rinh-tô 15:58 *Vậy, hỡi anh em yêu dấu của tôi, hãy vững vàng, chớ rúng động; hãy làm công việc Chúa cách dư dật luôn vì biết rằng công khó của anh em trong Chúa chẳng phải là vô ích đâu.*

**Check Your Answers**

- 6** a) trở nên yếu đuối và bệnh hoạn về tâm linh.
1 Hoạt động **a** và **d** sẽ giúp bạn tăng trưởng về mặt tâm linh.
7 Câu **a** và **c** đúng.
3 Tin cậy Đức Chúa Trời.

For Your Notes