

# Chưa ời, con đàu....



Buông tay khỏi những mảnh vỡ,  
để được lành bởi ân điển

# Hành trình dành riêng cho



Mỗi hành trình đều bắt đầu từ một cái tên, vì sự phục hồi là một trải nghiệm mang tính cá nhân sâu sắc. Nếu tên bạn chưa xuất hiện ở trang này, có lẽ bạn đang vô tình lướt qua những khoảng lặng vốn dành cho một người khác. Sự chữa lành thực sự luôn cần một khởi đầu trọn vẹn và chân thật. Mong bạn trân trọng hành trình này bằng cách sở hữu một tấm vé chính thức, để mỗi bước chân trên hành trình hoàn toàn thuộc về bạn và vì bạn.

# Mục lục

Chuyến tàu của những khoảng lặng



## Chặng thứ nhất - Nhận diện

Chuyến tàu khởi hành, những gì ở bên ngoài bắt đầu lắng xuống.

Trạm 1: Không phải mọi nỗi đau đều thật

Trạm 2: Kiệt sức hay tổn thương?

Trạm 3: So sánh: kẻ huỷ diệt âm thầm

Trạm 4: Lời nói là gió, sao để lòng thành bão?

Trạm 5: Thất bại không là dấu chấm hết

Trạm 6: Khi lòng tin đặt sai chỗ

Trạm 7: Quen đau đến mức... quên đau

Có những cảm xúc rất thật,  
nhưng không phải lúc nào cũng nói lên sự thật.

# Mục lục

Chuyến tàu của những khoảng lặng



## Chặng thứ hai - Đối diện

Tàu đi vào đoạn đường tối hơn. Cảnh bên ngoài mờ dần, lòng bắt đầu lên tiếng.

- Trạm 8: Quá khứ lên tiếng trong hiện tại
- Trạm 9: Sợ mất người hay mất chính mình?
- Trạm 10: Nơi tránh né là nơi cần chạm
- Trạm 11: Vai nạn nhân – chiếc lồng êm ái
- Trạm 12: Tìm phần "tôi" trong chữ "tại"
- Trạm 13: Cay đắng: liều thuốc độc tự thân
- Trạm 14: Càng nắm chặt, lòng càng đau

Không phải mọi điều trong đời đều cần một lời giải thích; có những điều chỉ cần được đối diện.

# Mục lục

Chuyến tàu của những khoảng lặng



## Chặng thứ ba - Phục hồi

Chuyến tàu tiếp tục lăn bánh. Ánh sáng không đến ào ạt, chỉ vừa đủ để lòng nhận ra mình vẫn đang có đường để đi.

Trạm 15: Bất ổn không có nghĩa là bất lực

Trạm 16: Tha thứ không phải là lựa chọn

Trạm 17: Tha thứ: một động từ chia ở thì hiện tại

Trạm 18: Xây ranh giới, đừng xây tường thành

Trạm 19: Niềm tin: một công trình không thể vội

Trạm 20: Biến vết thương thành sẹo đẹp

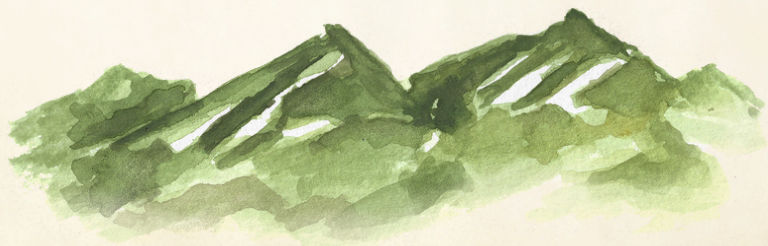
Trạm 21: Được lành bởi ân điển

Không phải vì đã đi đủ xa, mà vì an điển đã  
đi cùng suốt chặng đường.

# Đời từ tác giả

Trên hành trình theo Chúa, mình đã được Ngài cho phép đi qua nhiều mùa mà nếu chỉ nhìn bên ngoài, người ta có thể gọi là tổn thương, mất mát, hay đổ vỡ. Nhưng với mình, đó là hành trình của sự tăng trưởng. Có những giai đoạn nổi đau lớn đến mức mình cảm thấy như mọi thứ bên trong bị nghiền nát, kéo theo những câu hỏi rất thật về đức tin, về chính mình và về cách mình đang bước đi với Chúa.

Trong những tháng năm đó, Chúa không đứng ngoài. Ngài bước thẳng vào mớ rối ren của mình. Không vội vàng. Không áp đặt. Từng chút một, Chúa dạy mình nhìn lại từng vấn đề, soi sáng những góc khuất mà trước đây mình không muốn chạm tới. Có lúc Ngài đến rất nhẹ đủ để mình nếm trải được trọn vẹn tình yêu thương, sự an ủi. Nhưng cũng có lúc, Ngài đến bằng những cú chạm khiến mình phải tỉnh giấc, những câu hỏi xoáy sâu vào tấm lòng vốn đã chật chội của mình.



# Đời từ tác giả

Chính trong những khoảnh khắc đó, mình buộc phải rời khỏi vai nạn nhân quen thuộc để nhìn mọi thứ một cách công tâm hơn. Mình bắt đầu nhận ra rằng nguồn cơn của nhiều nỗi đau không chỉ đến từ người khác, mà còn từ chính mình từ sự nông cạn, thiếu hiểu biết, từ những động cơ chưa được chữa lành và cả sự ích kỷ rất tinh vi trong lòng mình.

Hành trình "Chúa ơi, con đau..." được đúc kết từ chính những năm tháng ấy. Với hơn 15 năm học và nghiên cứu Kinh Thánh, mình đã kết hợp nền tảng thần học, các nghiên cứu về tâm lý con người, cùng với trải nghiệm cá nhân để hình thành nên hành trình này. Với bạn, đây có thể là 21 trạm. Còn với mình, đó là chặng đường 18 năm thương mình trong ân điển của Chúa, tự tay tháo từng chiếc gai nhọn trong tấm lòng của chính mình, kiên định trong tiến trình tha thứ, phục hồi tâm trí và chữa lành cả những phần rất sâu bên trong. Mình hiểu đây sẽ không là một hành trình dễ dàng với bạn, bởi chính mình đã phải trả mọi cái giá có thể để đi qua. Đây không phải là những bài đọc nhanh, cũng không phải là những trang viết để xoa dịu cảm xúc. Đây là những điểm dừng cần thiết, nơi bạn phải đối diện với sự thật, với những nỗi đau xé lòng đến bất lực và phó mình trong ân điển để được lành.

# Đời /ời từ tác giả

Nếu chỉ có thể nói với bạn một điều, thì đó sẽ là: hãy dám khước từ chính mình, dám buông bỏ cái tôi xác thịt, trước khi những tổn thương chưa được chữa lành khiến bạn khước từ tất cả những mối quan hệ quý giá mà Chúa đã đặt để trong đời bạn.

Danh tính của mình không phải là điều trọng tâm trong hành trình này, mình mong nó thuộc trọn về bạn và Chúa. Nếu bạn muốn biết thêm về nền tảng đức tin và quan điểm thần học của mình, bạn có thể tham khảo qua các kênh Cơ Đốc mà mình đang đồng hành. Mình là một người đã phục vụ Chúa hơn 15 năm trong công tác thanh thiếu niên và truyền giáo qua mạng xã hội. Mình đang sinh hoạt tại một Hội Thánh thuộc Giáo Hội Phúc Âm Ngũ Tuần Việt Nam. Song song với hành trình phục vụ Chúa, mình đang làm việc và điều hành trong lĩnh vực marketing và truyền thông. Nhưng trên hết, mình chọn được nhìn nhận như một người dẫn chuyện trung thành với lẽ thật mà Chúa đã làm trên đời sống mình. Cảm ơn bạn vì đã tin tưởng và cho phép mình được đi cùng bạn trong hành trình này.

# Bước lên chuyến tàu

Chào bạn, người đang cầm trên tay chiếc vé của một hành trình đặc biệt. Bạn biết không, giữa một thế giới quá ồn ào và vội vã, việc thừa nhận mình đang "đau" đôi khi là một sự dũng cảm phi thường. Có lẽ bạn đã quen với việc gồng gánh những vết xước, quen với việc mỉm cười để che đi những khoảng trống bên trong. Nhưng bạn thân mến, tiếng kêu "Chúa ơi, con đau..." không bao giờ rơi vào thinh lặng. Khi bạn thốt lên lời ấy, cũng là lúc một hành trình được mở ra. Biết đâu chuyến tàu này được Chúa dùng để phản hồi tiếng lòng của bạn. Ngài không chỉ đứng đó để nghe, Ngài mời bạn bước lên toa tàu này để cùng Ngài đi qua những vùng ký ức, những vết thương và cả sự phục hồi mà bạn chưa từng nếm trải.

Chuyến tàu này không phải là một cuộc chạy đua để cán đích "hết đau" sau 21 trạm. Đây là hành trình đi sâu vào nội tâm, nơi bạn được phép xuống tàu ở mỗi Trạm, ngồi lại trên băng ghế đá sân ga, thưa chuyện với Ngài về những sự tổn thương, hít một hơi thật sâu và nhìn ngắm lại lòng mình dưới ánh sáng của ân điển. Hãy cứ để lòng mình được lắng xuống, vì trên chuyến tàu này, bạn không đi một mình.



# Bạn cần gì cho chuyến đi này?



Hãy chuẩn bị tinh thần của một nhà thám hiểm: tò mò và đầy tự do. Sẽ có những trạm dừng rất thơ mộng, nơi bạn thấy lòng nhẹ bẫng vì nhận ra mình vẫn luôn được yêu thương. Nhưng cũng hãy chuẩn bị tâm thế cho những chặng đường tàu đi xuyên hầm tối, nơi chúng ta sẽ cùng nhau đào lại những lớp đất của ký ức, chạm vào những vùng đau đớn mà bấy lâu bạn vẫn chọn cách né tránh.

Bạn không đi một mình, Lời Chúa sẽ là ánh đèn dẫn lối và những khoảng lặng sẽ là người bạn đồng hành trung thực nhất. Bạn có thể dừng lại ở một Trạm bao lâu tùy thích. Bạn có thể khóc, suy ngẫm và để cho ân điển của Ngài xoa dịu những vết rạn nứt mà bạn tưởng chừng không thể hàn gắn.

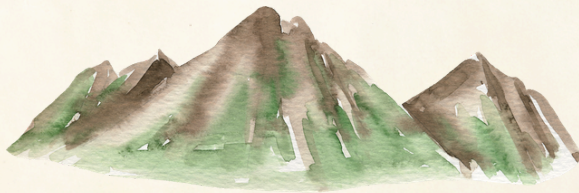
Đừng lo về việc mình có đủ sức để đi hay không. Chuyến tàu này dành cho những người đủ can đảm để thừa nhận mình không ổn, những người khao khát tìm lại chính mình trong sự bình an của Chúa. Tiếng còi tàu đã vang lên. Đường ray phía trước đã sẵn sàng.

Mời bạn bước lên tàu...





Hành trình vạn dặm để tìm  
về bình yên, đôi khi lại  
bắt đầu từ một khoảnh  
khắc bạn dám dừng lại và  
lắng nghe tiếng lòng mình.





# Hướng dẫn hành trình

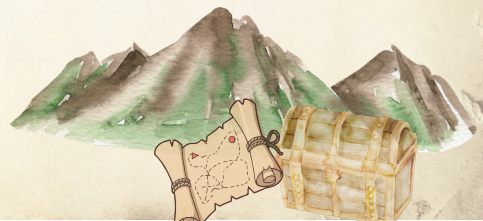
Để hành trình tìm lại bình yên này đạt được sự phục hồi tốt nhất cho tấm lòng bạn, hãy nhớ một vài điều nhỏ trước khi tàu chuyển bánh nhé:

## 1. Đừng biến chữa lành thành một cuộc đua

Chuyến tàu này không có lịch trình cố định về ngày giờ. Mục đích của chúng ta không phải là về đích thật nhanh, mà là đi thật sâu. Bạn không cần phải đọc hết cuốn sách này trong một lần. Hãy để tấm lòng bạn được dẫn dắt bởi nhịp độ mà nó cần.

## 2. Dành ít nhất 24 giờ cho mỗi điểm dừng

- Đừng vội vàng lật sang trang tiếp theo.
- Hãy dùng thời gian này để suy ngẫm Lời Chúa, để những câu hỏi tự vấn thấm vào những góc ngách của cảm xúc.
- Hãy để khoảng lặng làm công việc của nó trước khi bạn bước tiếp.





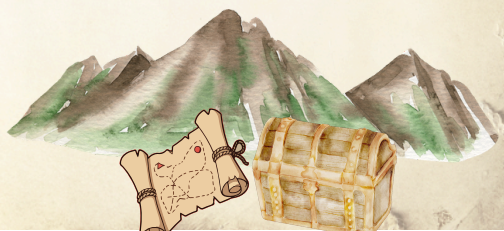
# Hướng dẫn hành trình

## 3. Những điểm dừng "bảo trì" dài ngày

Sẽ có những Trạm chạm đúng vào vùng ký ức đau đớn nhất hoặc những ngộ nhận bấy lâu nay bạn chưa thể buông bỏ. Nếu trạm nào bạn thấy đau nhiều hơn, hãy cho phép mình ở lại đó 3-4 ngày. Đó không phải là lùi bước, mà là một cuộc "bảo trì" cần thiết. Dành thêm thời gian để cầu nguyện, suy ngẫm và đối diện với sự thật cho đến khi lòng bạn thực sự thấy nhẹ nhõm, lúc đó hãy mỉm cười và bước lên tàu để đi chặng tiếp theo.

## 4. Hành trang cần mang theo

- Một cuốn sổ: Để ghi lại những bản dịch sai lạc của tâm trí và những sự thật mới mà bạn khám phá được.
- Một tấm lòng thành thật: Đừng giấu Chúa và đừng giấu chính mình. Chuyến tàu này chỉ chở những người dám đối diện với vết thương của mình.





# Hướng dẫn hành trình

5. Phần "Lời cầu nguyện" trong mỗi Trạm không phải là một 'công thức' để được nhậm lời, lại càng không phải là khuôn mẫu bắt buộc. Đó chỉ là những gợi ý nhỏ khi lòng bạn quá nặng nề đến mức không thốt nên lời. Chúa yêu thích tiếng lòng chân thật và ngôn ngữ riêng của bạn hơn bất cứ lời hoa mỹ nào. Hãy cứ đến và trò chuyện với Ngài như một người bạn, vì Ngài trân trọng sự chân thành nơi bạn hơn tất cả.

**Nhắc nhẹ:** Bạn là người làm chủ chiếc vé này. Bạn được quyền tự do dừng lại, tự do khóc và tự do được lành. Chúa đang ngồi cạnh bạn trên toa tàu này, và Ngài chưa bao giờ vội vã với bạn.

Chúc bạn một hành trình phục hồi đầy an điển!





## TRẠM 1

# Không phải mọi nỗi đau đều thật

Đừng khuôn rập theo đời này, nhưng phải được biến hóa bởi sự đổi mới của tâm trí mình, để phân biệt đâu là ý muốn tốt đẹp, vừa lòng và trọn vẹn của

Đức Chúa Trời. Rô-ma 12:2

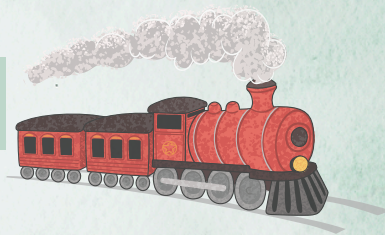
## Khoảng cách

Có một sự thật mà đôi khi bạn né tránh: có những nỗi đau không hề đến từ sự việc thực tế, mà đến từ việc tâm trí bạn đang bị "lỗi nhịp" trong cách tiếp nhận thông tin. Hai người có thể trải qua cùng một sự việc, nhưng mức độ tổn thương lại hoàn toàn khác nhau, không phải vì hoàn cảnh, mà vì tâm trí mỗi người đang vận hành theo một hệ quy chiếu khác nhau.

Kinh Thánh trong Rô-ma 12:2 nhắc nhở đừng "rập khuôn theo đời này". Cái khuôn của thế gian thường dạy bạn rằng: phải nhạy cảm trước mọi lời nói, phải chiều theo cảm xúc cá nhân, phải đề cao cái tôi, và nhất là phải biết cách nuông chiều sự tự thương hại. Sự tự thương hại giống như một màn sương mù dày đặc bao phủ đường ray. Khi bạn ở trong màn sương đó, "đầu nhận thông tin" của bạn bị nhiễu loạn trầm trọng. Một ánh nhìn vô tình của người khác, bạn dịch thành sự ghét bỏ. Một lời góp ý thẳng thắn, bạn dịch thành sự hạ thấp nhân cách. Nỗi đau lúc ấy nhói lên rất thật, nhưng thực ra nó là kết quả của một bản dịch sai lạc trong tâm trí bạn.



# TRẠM 1



Rô-ma 12:2 dùng từ metamorphosis: sự biến hóa từ gốc rễ, như sâu hóa bướm. Điều đó có nghĩa là: nếu không có sự thay đổi tận bản chất trong cách suy nghĩ, bạn sẽ tiếp tục sống với một tâm trí non nớt, dễ tổn thương, và luôn đau vì những điều không đáng. Chúa không muốn con cái Ngài sống trong tình trạng đó. Ý muốn của Ngài là tốt lành, đẹp lòng và trọn vẹn, không phải một đời sống co cụm trong những tổn thương do diễm dịch sai lạc.

Vì sao bạn lại dễ dịch mọi thứ theo hướng đau đớn như vậy? Bởi vì sự tự thương hại mang lại một cảm giác an ủi giả tạo; nó cho bạn cái quyền được làm nạn nhân, được yếu đuối và trốn tránh trách nhiệm của việc phải trưởng thành. Nhưng sự thật là, nếu không chọn cách đổi mới tâm trí, bạn sẽ mãi kẹt lại ở những trạm dừng u tối của sự suy diễn.





# TRẠM 1

Chữa lành bắt đầu khi bạn đủ can đảm để Chúa lau sạch lăng kính tâm hồn. Đổi mới tâm trí chính là việc nhận diện đâu là sự thật, đâu là sự phóng đại của nỗi sợ. Bạn không hề mỏng manh hay dễ vỡ như bạn tưởng. Có thể bạn chỉ đang nhìn cuộc đời qua một lăng kính đầy vết xước của sự tự ti.

Đổi mới tâm trí không phải là tự thuyết phục mình rằng “mọi thứ đều ổn”, mà là dám để Lời Chúa chỉnh lại cách bạn nhìn sự việc. Là dừng lại trước cơn đau và tự hỏi: bạn đang nhìn điều này qua lăng kính của sự thật, hay qua thói quen tự thương hại đã bám rễ quá lâu? Chữa lành bắt đầu từ khoảnh khắc can đảm đó.





# TRẠM 1

## Nhân diện vấn đề

1. Hãy quan sát một nỗi buồn gần đây: Nếu tước bỏ đi sự tự thương hại, phần đau đớn thực sự còn lại là bao nhiêu?
2. Bạn có đang vô tình biên tập lại hành động của người khác để biến mình thành người bị hại không?
3. Khi đọc Rô-ma 12:2, bạn thấy mình đang "rập khuôn" theo thói quen suy nghĩ nào nhất (ví dụ: hay đổ lỗi, luôn cho rằng người khác ác ý với mình)?
4. Khi bị tổn thương, phản ứng quen thuộc của bạn là gì: than vãn, rút lui, im lặng, hay tự trách?

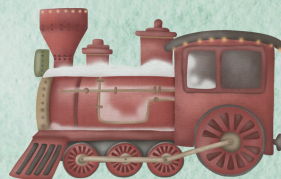
## Giải pháp cho trạm dừng

1. Hãy dừng lại trước mỗi cơn đau trĩu nặng và hỏi: "Đây là sự thật đang diễn ra hay là kịch bản mà nỗi sợ trong mình đang tự vẽ lên?". Không phải mọi cảm xúc đều là sự thật, đừng để những suy diễn sai lầm cầm tù sự bình an của bạn.
2. Hãy tập trung vào những gì Đức Chúa Trời phán về hoàn cảnh của bạn thay vì những gì tâm trí đang thêm dệt. Khi bạn bám sát vào lẽ thật, những nỗi đau ảo sẽ tự động tan biến.





# TRẠM 1



## Hành động nhỏ

1. Phân tích bản dịch: Trong những ngày nghỉ chân ở Trạm này, mỗi khi thấy lòng nhói lên, hãy dừng lại quan sát. Thử tách biệt sự thật khách quan với bản dịch của sự tự thương hại thành hai cột để đối chiếu.
2. Ngưng nuôi dưỡng nỗi đau: Thử không kể lại câu chuyện đang làm mình buồn theo hướng than vãn trong vài ngày tới. Khi nỗi đau không được nuôi bằng lời kể, nó sẽ bộc lộ đúng hình dáng thật của nó (thường thì nhỏ hơn bạn tưởng).
3. Lắng nghe sự thật: Đọc chậm Rô-ma 12:2 bất cứ lúc nào bạn có thời gian như một lời nhắc nhở tâm trí phải tỉnh táo trước những suy diễn sai lạc.

## Lời cầu nguyện

Chúa ơi, con nhận ra mình đã dừng lại quá lâu ở trạm dừng của sự tự thương hại. Con đã để tâm trí mình rập khuôn theo những suy nghĩ mong manh, tự làm khổ mình bằng những bản dịch không có thật. Xin Ngài dùng Lời Ngài hôm nay biến hóa tâm trí con, lau sạch những lăng kính đầy vết xước, để con bắt đầu nhìn thấy sự thật về chính mình và về người khác thông qua đôi mắt đầy ân điển của Ngài. Amen.

Bình yên không phải là khi thế giới thôi nào  
động, mà là khi tâm trí ta thôi tự theo dết  
nên những nỗi đau không có thật.

