

**Bài của Chủ Tịch  
Henry B. Eyring**  
Đệ Nhất Cố Vấn trong  
Đệ Nhất Chủ Tịch Đoàn



# Sự Lựa Chọn để Biết Ơn

**C**ha Thiên Thượng truyền lệnh cho chúng ta phải biết ơn mọi điều (xin xem 1 Tê Sa Lô Ni Ca 5:18), và Ngài đòi hỏi chúng ta phải tạ ơn về các phước lành chúng ta nhận được (xin xem GLGU 46:32). Chúng ta biết rằng tất cả các lệnh truyền của Ngài là nhằm làm cho chúng ta hạnh phúc, và chúng ta cũng biết rằng việc vi phạm các giáo lệnh sẽ dẫn đến nỗi khổ sở.

Vậy muốn được hạnh phúc và tránh khổ sở, chúng ta cần phải có một tấm lòng biết ơn. Chúng ta đã thấy trong cuộc sống của mình mối liên hệ giữa lòng biết ơn và hạnh phúc. Tất cả chúng ta đều muốn cảm thấy biết ơn, tuy nhiên không phải là dễ dàng để luôn luôn biết ơn đối với mọi điều trong những thử thách của cuộc sống. Việc đau ốm, nỗi thất vọng, và mất mát những người mình yêu thương đôi khi đến với cuộc sống của chúng ta. Những nỗi ưu phiền của chúng ta có thể làm cho chúng ta khó thấy các phước lành của mình và biết ơn các phước lành mà Thượng Đế đã dành cho mình trong tương lai.

Việc đếm các phước lành của chúng ta là một thử thách vì chúng ta có khuynh hướng cho những điều tốt lành là tất nhiên. Khi mất đi chỗ ở, thức ăn, hay tình cảm nồng nhiệt của bạn bè và gia đình, thì chúng ta ý thức được rằng đáng lẽ mình đã biết ơn biết bao khi có những điều đó.

Hơn hết, đôi khi rất khó để chúng ta biết ơn đủ về các ân tứ lớn nhất mình nhận được: sự giáng sinh của Chúa Giê Su Ky Tô, Sự Chuộc Tội của Ngài, lời hứa về sự phục sinh, cơ hội để vui hưởng cuộc sống vĩnh cửu với gia đình mình, Sự Phục Hồi phúc âm với chức tư tế và các chìa khóa của chức tư tế. Chỉ với sự giúp đỡ của Đức Thánh Linh chúng ta mới có thể bắt đầu cảm thấy ý nghĩa của các phước lành đó đối với mình và đối với những người mình yêu thương. Và chỉ lúc bấy giờ chúng ta mới có thể hy vọng để biết ơn mọi điều và tránh xúc phạm đến Thượng Đế vì lòng vô ơn.

Chúng ta cần phải cầu xin trong lời cầu nguyện rằng nhờ quyền năng của Đức Thánh Linh, Thượng Đế sẽ giúp chúng ta thấy được các phước lành của mình rõ ràng ngay cả trong lúc thử thách. Ngài có thể giúp chúng ta bởi quyền năng của Thánh Linh để nhận biết và biết ơn về các phước lành mà chúng ta cho là tất nhiên. Điều đã giúp tôi nhiều nhất là cầu vấn Thượng Đế trong lời cầu nguyện: “Xin Cha hướng dẫn con đến một người nào đó mà con có thể giúp đỡ thay cho Cha.” Chính là trong việc giúp Thượng Đế ban phước cho những người khác mà tôi đã thấy được kỹ hơn các phước lành của mình.

Lời cầu nguyện của tôi có lần đã được đáp ứng khi một cặp vợ chồng họ tôi không quen biết đã mời tôi đi đến một bệnh viện. Nơi đó tôi thấy một đứa bé sơ

sinh nhỏ đến nỗi nó có thể nằm vừa vặn trong bàn tay của tôi. Chỉ trong một vài tuần sau khi sinh ra, nó đã trải qua rất nhiều cuộc giải phẫu. Các bác sĩ đã nói với cha mẹ của đứa bé ấy rằng tim và phổi của đứa con gái nhỏ bé ấy của Thượng Đế sẽ cần phải trải qua cuộc giải phẫu khó khăn hơn để sống sót.

Với lời yêu cầu của cha mẹ đó, tôi đã ban cho đứa bé một phước lành của chức tư tế. Phước lành đó gồm có lời hứa rằng cuộc sống của đứa bé sẽ được kéo dài. Nhiều hơn cả việc ban phước lành, chính bản thân tôi đã nhận được phước lành của một tấm lòng biết ơn nhiều hơn.

Với sự giúp đỡ của Đức Chúa Cha, tất cả chúng ta có thể chọn để cảm thấy biết ơn nhiều hơn. Chúng ta có thể cầu xin Ngài giúp chúng ta thấy rõ hơn các phước lành của mình, dù hoàn cảnh của chúng ta như thế nào đi nữa. Vào ngày đó, tôi đã biết ơn hơn bao giờ hết khi tim và phổi của tôi hoạt động như một phép lạ. Trên đường về nhà, tôi cảm tạ về các phước lành cho con cái mình rằng tôi có thể thấy được rõ ràng hơn những phép lạ từ lòng nhân từ của Thượng Đế và những người tốt bụng ở xung quanh con cái tôi.

Hơn hết, tôi cảm thấy biết ơn về bằng chứng hiển nhiên của Sự Chuộc Tội đang tác động trong cuộc sống của hai người cha mẹ đang lo âu cũng như trong cuộc sống của tôi. Tôi đã thấy niềm hy vọng và tình yêu thương thanh khiết của Đấng Ky Tô chiếu rọi trên gương mặt của họ, cho dù trong lúc thử thách khủng khiếp đó. Và tôi cảm thấy được bằng chứng hiển nhiên mà các anh chị em có thể cảm thấy được nếu các anh chị em cầu xin Thượng Đế mặc khải cho các anh chị em thấy rằng Sự Chuộc Tội có thể cho phép các anh chị em cảm thấy niềm hy vọng và tình yêu thương.

Chúng ta đều có thể lựa chọn để cảm tạ trong lời cầu nguyện và cầu xin Thượng Đế ban cho sự hướng dẫn để phục vụ những người khác thay cho Ngài—nhất là vào thời gian này trong năm khi chúng ta kỷ niệm sự giáng sinh của Đấng Cứu Rỗi. Thượng Đế Đức Chúa Cha ban cho Vị Nam Tử của Ngài, và Chúa Giê Su Ky Tô ban cho chúng ta Sự Chuộc Tội, ân tứ lớn nhất trong số tất cả các ân tứ và tất cả sự ban cho (xin xem GLGƯ 14:7).

Việc tạ ơn trong lời cầu nguyện có thể cho phép chúng ta thấy được tầm quan trọng của các phước lành

này cũng như tất cả những phước lành khác của chúng ta và như vậy nhận được ân tứ về một tấm lòng biết ơn nhiều hơn.

---

## GIẢNG DẠY TỪ SỬ ĐIỆP NÀY

Việc viết xuống những kinh nghiệm và phước lành của mình có thể giúp cho chúng ta nhớ đến các kinh nghiệm và phước lành đó cũng như cho chúng ta một điều gì đó để xem lại. Hãy cân nhắc việc yêu cầu những người các anh em giảng dạy viết xuống điều họ biết ơn—để giúp họ nhớ tới các phước lành họ đã nhận được, nhận biết các phước lành trong hiện tại và trông đợi các phước lành trong tương lai.

Các anh em cũng có thể khuyến khích những người các anh em giảng dạy noi theo gương của Chủ Tịch Eyring trong việc cầu xin Cha Thiên Thượng hướng dẫn họ đến với một người nào đó mà họ có thể giúp đỡ hay phục vụ.

## GIỚI TRẺ

### Làm một Hành Động Biết Ơn

Bài của John Hilton III và Anthony Sweat

Chúng ta đừng nên nói về việc đếm các phước lành của mình không thôi—mà hãy hành động! Viết một bản liệt kê 100 điều mình biết ơn. Nếu điều đó dường như quá nhiều, hãy thử làm như sau:

1. Viết 10 khả năng của cơ thể mà chúng ta biết ơn.
2. Viết 10 của cải vật chất mà chúng ta biết ơn.
3. Viết 10 người đang sống mà chúng ta biết ơn.
4. Viết 10 người đã qua đời mà chúng ta biết ơn.
5. Viết 10 điều về thiên nhiên mà chúng ta biết ơn.
6. Viết 10 điều về ngày hôm nay mà chúng ta biết ơn.
7. Viết 10 nơi trên thế giới mà chúng ta biết ơn.
8. Viết 10 phát minh hiện đại mà chúng ta biết ơn.
9. Viết 10 thức ăn mà chúng ta biết ơn.
10. Viết 10 điều về phúc âm mà chúng ta biết ơn.

Khi làm một bản liệt kê giống như vậy, chúng ta khám phá ra rằng một bản liệt kê 100 điều chỉ là bắt đầu mà thôi về tất cả những điều Thượng Đế đã ban cho chúng ta.



# Một Khu Vực Ảnh Hưởng Rộng Lớn

*Nghiên cứu tài liệu này, và nếu thích hợp, hãy thảo luận tài liệu này với các chị em phụ nữ mà các chị em thăm viếng. Sử dụng những câu hỏi để giúp các chị em củng cố các chị em phụ nữ của mình và làm cho Hội Phụ Nữ thành một phần tích cực trong cuộc sống riêng của mình.*

Chúa, Giáo Hội của Ngài, gia đình và cộng đồng đều cần đến ảnh hưởng của các phụ nữ ngay chính. Thực vậy, Anh Cả M. Russell Ballard thuộc Nhóm Túc Số Mười Hai Vị Sứ Đồ đã dạy rằng “mỗi chị em phụ nữ trong Giáo Hội này đã lập giao ước với Chúa đều có nhiệm vụ thiêng liêng để giúp cứu rỗi các linh hồn, hướng dẫn các phụ nữ của thế gian, củng cố các mái gia đình của Si Ôn và xây đắp vương quốc của Thượng Đế.”<sup>1</sup>

Một số chị em phụ nữ có thể tự hỏi họ có thể hoàn tất các mục tiêu cao cả như vậy không. Nhưng như Eliza R. Snow (1804–87), chủ tịch trung ương thứ nhì của Hội Phụ Nữ, giải thích: “Không có một chị em phụ nữ nào bị cô lập, và ảnh hưởng của chị ấy không bị giới hạn đến nỗi chị ấy không thể làm gì được nhiều trong việc thiết lập Vương Quốc của Thượng Đế trên thế gian.”<sup>2</sup> Chị Snow cũng dạy rằng Hội Phụ Nữ được tổ chức “để hoàn thành mọi công việc tốt lành và cao quý.”<sup>3</sup>

Việc tham gia vào Hội Phụ Nữ nối rộng khu vực ảnh hưởng của chúng ta bằng cách mang đến cho mỗi chị em phụ nữ những cơ hội để xây đắp đức tin, củng cố mái gia đình, và phục vụ trong nhà lẫn trên khắp thế giới. Và may mắn thay, các nỗ lực của chúng ta với tư cách là riêng cá nhân và chung Hội Phụ Nữ không cần phải to lớn và đầy

tràn, mà phải là thận trọng và kiên định. Những thực hành ngay chính như cầu nguyện hằng ngày riêng cá nhân và chung gia đình, học thánh thư hằng ngày, và đều đặn làm vinh hiển những sự kêu gọi trong Giáo Hội sẽ giúp gia tăng đức tin và xây đắp vương quốc của Chúa.

Đối với các chị em phụ nữ đã tự hỏi những đóng góp dường như lặt vặt này có tạo ra một điều gì khác biệt không, thì Anh Cả Ballard quả quyết nói rằng: “Mỗi chị em phụ nữ đứng lên bênh vực cho lẽ thật và sự ngay chính đều làm giảm bớt ảnh hưởng xấu xa. Mỗi chị em phụ nữ củng cố và bảo vệ gia đình mình đều đang làm công việc của Thượng Đế. Mỗi chị em phụ nữ sống với tư cách là một phụ nữ của Thượng Đế đều đang trở thành một ngọn hải đăng cho những người khác noi theo và gieo trồng hạt giống ảnh hưởng ngay chính mà sẽ được gặt hái trong nhiều thập niên mai sau.”<sup>4</sup>

## Từ Lịch Sử của Chúng Ta

Eliza R. Snow, là người đã phục vụ với tư cách là thư ký khi Hội Phụ Nữ được tổ chức ở Nauvoo, được Chủ Tịch Brigham Young (1801–77) kêu gọi đi khắp Giáo Hội để giúp các giám trợ tổ chức Hội Phụ Nữ trong các tiểu giáo khu của họ.

Chị Snow dạy rằng: “Nếu có bất cứ người con gái và người mẹ nào ở Y Sơ Ra Ên đang cảm thấy ảnh

hưởng hiện tại của mình bị hạn chế, thì bây giờ họ sẽ thấy phạm vi rộng lớn đối với mỗi quyền năng và khả năng để làm điều tốt là điều đã được ban cho rộng rãi nhất. . . . Chủ Tịch Young đã mở rộng phạm vi hoạt động và hữu dụng.”<sup>5</sup>

## GHI CHÚ

1. M. Russell Ballard, “Các Phụ Nữ của Sự Ngay Chính,” *Liahona*, tháng Mười Hai năm 2002, 39.
2. Eliza R. Snow, “An Address,” *Woman's Exponent*, ngày 15 tháng Chín năm 1873, 62.
3. Eliza R. Snow, “Female Relief Society,” *Deseret News*, ngày 22 tháng Tư năm 1868, 81.
4. M. Russell Ballard, *Liahona*, tháng Mười Hai năm 2002, 39.
5. Eliza R. Snow, *Deseret News*, tháng Tư 22, 1868, 81.

## Từ Thánh Thư

1 Cô Rinh Tô 12:4–18; 1 Ti Mô Thê 6:18–19; Mô Si A 4:27; Những

## Tôi Có Thể Làm Gì?

1. Tôi có thể giúp các chị em phụ nữ tôi thăm viếng nhận ra và hành động theo khả năng của họ để tạo ra một ảnh hưởng ngay chính bằng cách nào?
2. Tôi có thể sử dụng các ân tứ và tài năng độc đáo của mình để ban phước cho những người khác bằng cách nào?

Để biết thêm chi tiết, xin vào [www.reliefsociety.lds.org](http://www.reliefsociety.lds.org).