



Được Tha Thứ và Tự Do

Tài liệu để giúp đỡ những người đang chịu ảnh hưởng vì nạn phá thai

Tác giả: John Ensor và Jeannie Pernia

Làm thế nào để chúng ta có thể xoa dịu nỗi đau về những lần phá thai trong quá khứ và có được sự phục hồi với Chúa và chính bản thân mình? Làm thế nào chúng ta có thể giúp những người đang chịu đằn vặt vì tội lỗi phá thai có thể đối diện với sự thật mà không còn cảm thấy bị xét đoán, nhưng được tha thứ và tự do qua Phúc Âm của Chúa Cứu Thế?

Theo nghiên cứu, chúng ta có thể thấy nạn phá thai ảnh hưởng trực tiếp đến phụ nữ, gián tiếp đến vợ chồng, Hội Thánh, và xã hội. Thông qua những câu chuyện chia sẻ của chính chúng ta, chúng ta cũng thấy rõ ảnh hưởng cũng như nỗi đau để lại cho mỗi người của việc nạn phá thai. Bằng cách nhìn lên Chúa và lời của Ngài, chúng ta kinh nghiệm được rằng Phúc Âm có quyền năng thanh tẩy và giải phóng. Chúng ta có thể được tha thứ và tự do!

Nhưng, rất hiếm khi một người đang đau buồn được chữa lành qua một sự kiện hoặc một lần cầu nguyện. Tội lỗi và nỗi đau sẽ quay trở lại để cáo trách và làm phiền chúng ta nữa. Chúng ta cần hiểu rõ ràng về nỗi đau và tội lỗi đó, để tăng trưởng trong sự tin cậy vào Chúa Giê-xu và đảo ngược tình thế, biến những tội lỗi xấu hổ giấu kín thành lời chứng công khai về những việc Chúa Giê-xu đã làm thành cho chúng ta. Để rồi, chúng ta được tự do. Do đó, chúng tôi sẽ đưa ra những điểm khởi đầu, vì đây là phần khó khăn nhất. Nhưng chúng tôi cũng cung cấp một bộ hướng dẫn để tham khảo trong các tuần tiếp theo để giúp người sử dụng nhận lãnh sự được tha thứ và tự do của Chúa trên đời sống họ đối với nạn phá thai trước đây của họ.

Tổn thương của nạn phá thai

Những nghiên cứu về trải nghiệm của người phụ nữ sau khi phá thai cho thấy chỉ có một cảm_xúc tích cực duy nhất đó là: được giải thoát. Cảm_xúc đó có thể hiểu được. Nạn phá thai đã giải quyết được một số vấn đề. Nó làm giảm áp lực và cho chúng ta điều chúng ta muốn. Nó giải quyết khủng hoảng ngay tức thì. Vậy thì nạn phá thai giống như một lựa chọn ích kỷ mà chúng ta có. Nó mang lại một số lợi ích tức thì. Nhưng dần dần, cái nút thắt sẽ lộ ra. Chính tội lỗi của chúng ta sẽ dẫn đến sự chết. Như Gia-cơ 1:14-15 chép rằng:

“Nhưng mỗi người bị dục vọng mình lôi cuốn và quyến rũ. Dục vọng thai nghén sinh ra tội lỗi, tội lỗi trưởng thành sinh ra sự chết.”

Nạn phá thai bắt đầu với sự chết của đứa trẻ đang còn trong bụng mẹ và chính nó dẫn đến sự chết của tất cả những người có liên quan. Sự nhẹ nhõm tức thì nhường chỗ cho cơn giận dữ với người khác và sự hối hận cá nhân. Một số phụ nữ bị tổn thương về mặt thể chất như vô sinh chẳng hạn. Một số người khác lại có khuynh hướng làm hại bản thân bằng cách dùng ma túy, lạm dụng rượu hoặc quan hệ tình dục bừa bãi. Hầu hết những phụ nữ từng phá thai đều được ghi nhận bị trầm cảm. Sự pha trộn độc hại của nỗi đau và cảm giác tội lỗi lan nhanh như ung thư di căn. Thế lực đen tối và vô hình cũng đang làm việc đó. Satan, kẻ cám dỗ và xúi giục giết thai nhi, quay về giết người một lần nữa. Vì thế, tỷ lệ tự tử của những người đã từng phá thai cao gấp 6 lần so với dân số bình thường.

Một số tổn thương phổ biến do ảnh hưởng của nạo phá thai

Thể chất	Cảm xúc	Hành vi	Tinh thần
Vô sinh	Khóc	Mất ngủ	Cảm giác tội lỗi / cô lập
Sảy thai	Mệt mỏi / Kiệt sức	Ngủ quá nhiều	Xấu hổ
Thất vò trứng	Thiếu kiên nhẫn	Ăn quá nhiều	Sợ hãi
Lãnh cảm	Lo lắng khi đề cập đến nạo phá thai	Rối loạn ăn uống	Không thể thờ phượng Chúa
Ác mộng	Không quan tâm đến con cái	Lạm dụng ma túy	Bồn chồn trong ngày của mẹ
	Quan tâm con cái quá mức	Lạm dụng rượu	Không thể phục vụ Chúa

Tất cả những người nữ chịu đựng những ảnh hưởng sau khi phá theo một cách riêng biệt về mức độ, cường độ và thời gian. Nhưng có một điều chắc chắn là mọi phụ nữ đều được tạo dựng với bản chất để chăm sóc con cái mình. Dù lí do họ phải bỏ con mình là gì, nạo phá thai chỉ làm tổn thương họ và thay đổi họ rất nhiều.

Xác định những tổn thương và đau buồn do nạo phá thai gây ra

Những câu hỏi sau đây giúp xác định nạo phá thai đang tổn thương bạn/người bạn yêu như thế nào.

- Có phải bạn cảm thấy miễn cưỡng khi nói về chủ đề nạo phá thai hoặc bạn cảm thấy tội lỗi, giận dữ, hoặc hối tiếc khi đang thảo luận về việc nạo phá thai của chính bạn?
- Có phải bạn thường nghĩ về cuộc sống của bạn “trước” và “sau” nạo phá thai?
- Bạn có những cảm giác oán trách kéo dài hoặc tức giận đối với những người liên quan đến nạo phá thai chẳng hạn như bố của đứa bé, bạn bè hay cả cha mẹ bạn phải không?
- Bạn có từng thấy chính mình né tránh hoặc rất phụ thuộc vào các mối quan hệ từ lúc phá thai không? Hay bạn có quá bảo vệ con cái không?
- Bạn đã bắt đầu hoặc tăng liều dùng ma túy và rượu hơn kể từ khi phá thai hay bạn có bị rối loạn trong ăn uống không?
- Bạn có cảm thấy trống rỗng mơ hồ, cảm giác mất mát cái gì đó sâu sắc, hay trầm cảm kéo dài không?
- Đôi khi bạn có ác mộng hoặc những hồi tưởng, ảo giác liên quan đến nạo phá thai?

Nếu câu trả lời thực lòng là có thì hy vọng bạn đã sẵn sàng để mở lòng đối diện với tội lỗi nạo phá thai của bạn và nhận lấy ân điển của Đức Chúa Trời dành cho bạn.

Những điểm khởi đầu dành cho những người đau khổ vì nạo phá thai.

Michaelene Fredenburg, đã viết về trải nghiệm của chính cô, và gợi ý theo những điểm bắt đầu sau đây

- 1. Kể câu chuyện của bạn.** Đơn giản như “trước đây/trong khi/sau/mang thai và phá đi.” “Một vài điều sẽ trở nên nặng nề hơn khi bạn ghi lại những sự kiện đã xảy ra trong đời bạn. Nó có thể rất khó khăn thậm chí là đau đớn khi kể. Tôi nhớ nó khó khăn với tôi như thế nào. Bạn có thể cần một vài lần thử để bắt đầu hay kết thúc câu chuyện. Nhưng không sao đâu. Điều quan trọng là bạn đã nói ra để thừa nhận chuyện của bạn có thật và nó có ý nghĩa. Nếu bạn đã từng trải qua hoặc đã thực hiện hơn một lần phá thai, điều này có ích để khám phá câu chuyện của từng người theo một cách riêng.”

Người hướng dẫn: Yêu cầu họ viết ra câu chuyện của họ. Xem cùng với họ. Giúp họ nhớ lại.

2. Xây dựng hỗ trợ. Chia sẻ câu chuyện của bạn với người khác.

“Khi bạn dùng những trải nghiệm nạo phá thai của chính mình hay của người thân, việc tiếp cận những người cần hỗ trợ sẽ rất hiệu quả. Bạn không cần làm việc này một mình. Thực tế, tôi tin tốt nhất là bạn không nên làm như vậy. Nếu bạn chưa từng chia sẻ với bất kỳ ai hoặc nếu việc chia sẻ trước đây chưa suôn sẻ thì bạn có thể cảm thấy miễn cưỡng khi tiếp cận với bất kỳ ai. Điều đó chắc chắn dễ hiểu. Việc chia sẻ có tiềm ẩn một vài rủi ro. Có thể việc nạo phá thai của bạn là bí mật. Hệ thống thiết lập hỗ trợ sẽ yêu cầu tiết lộ bí mật đó của bạn với ít nhất một người nào đó. Tôi sợ chia sẻ bí mật của mình. Tôi nghĩ là tôi sẽ bị đánh giá rất gay gắt – tôi sẽ bị nhìn khác đi. Nhưng may thay, mọi nỗi sợ tôi đều đã là vô căn cứ.”

Người hướng dẫn: *Hứa giữ bí mật. Sẵn lòng. Lắng nghe một cách cẩn thận.*

3. Khám phá cảm xúc của bạn.

“Mỗi người sẽ trải nghiệm cảm xúc ở thời điểm khác nhau với cường độ khác nhau. Nó có thể do một số yếu tố như tuổi tác, giới tính, ảnh hưởng văn hóa, và mức độ dự phần trong việc phá thai đó. Bạn có thể cảm thấy chai lì cảm xúc hoặc cảm xúc thái quá. Hai năm sau nạo phá thai, cảm xúc buồn chán tôi đã chịu đựng tăng dần theo cả về tần suất và cường độ. Tôi có quá nhiều cảm xúc buồn chán như vậy và dần dà bắt đầu có suy nghĩ về tự tử.”

Người hướng dẫn: *Giúp họ xác định, bày tỏ cảm xúc của họ trước, trong và sau khi phá thai.*

4. Xác định và đau đớn về những gì đã mất

“Những sự mất mát có thể bao gồm một hoặc những điều sau:

- Mất đi con, cháu, anh hay chị, cháu ruột
- Mất cơ hội làm bố mẹ, ông
- Mất hoặc rạn nứt quan hệ với bố mẹ, gia đình hoặc bạn bè
- Mất tinh thần - Cảm thấy xa cách hoặc giận giữ với Chúa
- Mất mối quan hệ với bạn đời hoặc người yêu
- Đánh mất giấc mơ, mục tiêu, hay những khái tượng của cuộc đời”

5. Nhận biết hành vi không lành mạnh

Ban đầu, những hành vi không lành mạnh này có thể được sử dụng như biện pháp bảo vệ để đối phó hoặc che giấu cảm xúc đau đớn hoặc để phủ nhận nỗi giằng xé và mất mát. Nếu hành vi đó được sử dụng nhiều lần, chúng có thể bắt đầu kiểm soát, thao túng cuộc sống mà chẳng có sự kết nối gì với việc nạo phá thai.

Người hướng dẫn: *Giúp họ xác định những hành vi không lành mạnh:*

Giận giữ • Lo lắng • Rối loạn cưỡng chế • Tự hành hạ/Tự gây tổn thương bản thân • Trầm cảm • Rối loạn ăn uống • khó khăn khi gần gũi con cái, bố mẹ, bạn bè • làm tê liệt cảm xúc • Cờ bạc hay hoang phí • Tâm trạng thất thường • Làm việc quá sức • Âm ảnh sợ hãi • Hành vi nguy hiểm • Tự cứu bằng rượu và ma túy • Rối loạn tình dục hoặc có hành vi dâm dục • Suy nghĩ tử tự • Quan hệ không lành mạnh hoặc lạm dụng • Bạo lực

6. Bắt đầu chữa lành.

“Bạn đã quyết định thành thật về kinh nghiệm bản thân và tác động của nó trên đời sống bạn và những người thân của bạn. Bạn đã đau buồn, đau đớn, loại bỏ những hành vi không lành mạnh - bạn đã quyết định bắt đầu chữa lành. Bạn cũng đã quyết định đi qua những mất mát... Những mất mát của bạn không kém phần quan trọng khi bạn quyết định buông bỏ nỗi đau. Ngược lại, mất mát là một phần quá khứ không còn che giấu hay đè nén của bạn và góp phần tạo nên bạn của hiện tại và tương lai.

Nạn phá thai và Phúc Âm

Nhưng sự chữa lành thực sự và bình an lâu dài bao gồm việc được phục hoà với Chúa - để được Ngài tha thứ và làm cho tinh sạch. Khi đó, bí mật tội lỗi của chúng ta trở thành lời chứng về ân điển Ngài. Tin mừng là Chúa sai Chúa Giê-xu đến thế gian để làm giá chuộc cho tội lỗi chúng ta và phục hoà chúng ta với chính mình Ngài. Trên thập tự giá, Đấng Christ đã chịu đựng hình phạt đầy đủ trọn vẹn cho tất cả tội lỗi của chúng ta kể cả những tội lỗi xấu hổ nhất. Ngài đổ huyết Ngài để chuộc tội đổ máu vô tội của chúng ta. Ngài đã sống lại từ kẻ chết để đảm bảo với chúng ta rằng việc tin cậy vào sự đầy đủ trọn vẹn của Chúa Giê-xu trên thập tự mang lại sự tha thứ và bình an. Như **Hê-bơ-rơ 9:14** chép rằng:

“Thì huyết Chúa Cứu Thế là Đáng nhờ Thánh Linh đời đời dâng hiến chình Ngài như một sinh tế không tì vết cho Đức Chúa Trời càng có hiệu lực muôn phần, để thanh tẩy lương tâm chúng ta khỏi những công việc của sự chết để phụng vụ Đức Chúa Trời hằng sống!”

Hướng dẫn tham khảo Kinh Thánh – ‘Được tha thứ và tự do’

Lời của Chúa là ánh sáng con đường của chúng ta bao gồm cả về những đau đớn và tội lỗi của nạn phá thai. Hướng dẫn tham khảo dưới đây dùng để xem xét sự thật nạn phá thai trong ánh sáng của Phúc Âm của Đấng Christ. Chúng ta gọi nó là “Được Tha Thứ và Tự Do” bởi vì đó là lời chứng của những người đi qua nỗi đau về tự xét mình và học cách đứng vững trên những lời hứa của Chúa.

Hướng dẫn tham khảo Kinh Thánh

- Bài 1:** Nghe lời mời và lời hứa của Ngài
Isa. 1:15-18, Giê. 29:11-14, 2 Cô. 7:8-10.
- Bài 2:** Nhìn lại và chịu trách nhiệm vì đã nạn phá thai
Giê. 1:4-5, I Giăng 1:9, Thi. 25:11
- Bài 3:** Nhìn nhận những tổn thương và dâng nó lên cho Chúa
Thi. 32:1-5, Ca Thương 3:1-33, Isa. 53:4-6, Côi. 1:15-23,
- Bài 4:** Thừa nhận rằng chúng ta đổ lỗi cho người khác và không thể tự chữa lành
Hê. 4:11-13, Ga. 1:10, Châm. 14:12, Thi. 32:3-5
- Bài 5:** Đấu tranh với trầm cảm và tự ghê tởm mình qua đức tin trong Chúa Cứu thế.
Thi. 38:3-11, Hê. 4:14-16, Rô. 4:16-25, Rô. 8:1-6, 1 Phê. 5:6-11
- Bài 6:** Đấu tranh với tội lỗi giận giữ khi nó quay trở lại.
Châm. 22:24-25, Châm. 29:22, Hê. 12:15, Êph. 5:25-32,

Bài 7: Kinh nghiệm tha thứ và tha thứ cho người khác.

Thi. 51, Hê. 9:14, Mat. 6:9-14, 2Cô. 2: 5-11, Mat. 18:21-35

Bài 8: Khẳng định nhân tính của đứa con đã mất và thương tiếc cho con đã mất.

Thi. 139:13-16, Nhã. 3:4, Ca Thương. 1:16, Isa. 25:6-8, Isa. 35:10

Bài 9: Tưởng nhớ con bạn trong ánh sáng ân điển của Chúa

Giê. 1:5, Thi. 27:10, Isa. 49:15, 2 Sam. 12:15-23, Sáng. 18:25

Bài 10: Tiếp tục sống trong Đấng Christ và phục vụ Ngài

Rô. 8:31-39, Tích 3:3-8, Êph. 2:1-10, Hê. 9:14, Êph. 3:14-21

Gợi ý dành cho người hướng dẫn

1. Có hai cho đến bốn người nữ cùng nhau học.
2. Chọn một nhóm trưởng và một người hỗ trợ.
3. Bắt đầu và kết thúc trong sự cầu nguyện. Cầu nguyện cho mỗi người khi học
4. Chọn những câu học thuộc lòng trong mỗi bài và khích lệ mỗi người qua câu đó.
5. Chuẩn bị những câu hỏi thảo luận và đảm bảo tất cả mọi người đều tham gia.
6. Lúc kết thúc khóa học, yêu cầu mỗi người học hãy giúp đỡ ai đó mà họ biết để có nhóm tiếp theo hoặc giúp họ bắt đầu một nhóm mới.
7. Chia sẻ hướng dẫn học kinh thánh với mạng lưới của bạn.

Những tác giả:

Jeannie Pernia đào tạo những người hướng dẫn về tâm vấn chữa lành người bị đau đớn do nạo phá thai. Cô ấy từng điều hành cơ sở nạo phá thai và cũng đã từng nạo đứa con của chính mình, cô đã phải chịu đựng nỗi đau và những hành vi tự hủy hoại bản thân. Hiện nay, cô là một người nữ được tha thứ và tự do và đang mở một trung tâm giúp đỡ thai sản. **Mục sư John Ensor** dạy thần học kinh thánh và đạo đức sinh học, giúp cộng đồng Tin Lành bảo vệ mầm sống. Liên hệ với Bảo vệ Mầm sống Việt Nam:

Ghé thăm và khám phá thêm



bằng cách quét mã QR



Web: www.Baovemamsong.org
Email: baovemamsong@gmail.com
SĐT: 081 511 4526