

CHẤT LƯỢNG CUỘC SỐNG

Đầu tư để sinh lợi

ĂN UỐNG CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE

Sống lối sống lành mạnh

Kiệt Sức?

7 Cách để tăng sức

Cường Tráng Nhờ Thể Dục

Niềm vui của lối sống
năng vận động



LỜI TÂM TÌNH

Xưa kia, có một người đàn ông giàu có rất yêu thương hai người con trai của mình và luôn cho chúng những điều tốt đẹp. Khi hai người con của ông trưởng thành, ông trao cho mỗi đứa giấy tờ ngôi nhà mà ông đã đặt cho chúng làm chủ sở hữu từ lúc mới sinh ra. Bên cạnh việc được xây dựng và thiết kế vô cùng kiên cố và đẹp, cả hai căn nhà đều có một điểm chung: chúng cần phải được bảo quản thường xuyên. Một người con trai của ông luôn rất chăm chỉ cẩn thận sửa chữa và thậm chí còn cải thiện một số chỗ, nhưng người con trai kia để căn nhà cũ và mục nát. Bạn nghĩ ai trong số họ có thể nhận được nhiều thứ tốt đẹp hơn từ người cha? Đúng vậy, người con trai biết tỏ lòng biết ơn qua việc chăm sóc món quà của anh ta.

Đó không phải một trong những câu chuyện dụ ngôn Chúa Giê-su đã kể, nhưng tôi nghĩ nó cũng có thể. (Lẽ dĩ nhiên, Ngài sẽ kể hay hơn.) Hoặc câu chuyện có thể như thế này:

Xưa kia, một người đàn ông giàu có cho hai người con trai của ông mỗi người một căn nhà. Một người con trai chăm sóc tốt ngôi nhà, và người kia lại không. Và khi mưa xuống, nước lũ dâng lên, gió thổi mạnh đập vào căn nhà. Ngôi nhà được bảo quản tốt vượt qua được cơn bão, nhưng ngôi nhà bị bỏ bê đã bị sụp đổ.

Và tôi nghĩ Chúa Giê-su sẽ giải thích dụ ngôn này như sau:

Người đàn ông giàu có kia chính là Cha trên trời của chúng ta, chúng ta chính là con trai của Ngài (và con gái của Ngài), và ngôi nhà chính là thân thể của chúng ta. Thân thể được “dựng nên cách lạ lùng và siết bao kỳ diệu” (Thánh vịnh 139:14), như được nói đến trong Kinh thánh—nhưng nó cần phải được bảo dưỡng đặc biệt để chống lại những cơn bão của cuộc sống. Một cách chúng ta có thể làm để thể hiện lòng biết ơn đối với Chúa về thân thể của chúng ta chính là thông qua việc chăm sóc nó. Nếu chúng ta làm thế, chúng ta được lợi cả hai điều: Chúng ta được chuẩn bị tốt hơn cho những trở ngại của cuộc sống, và chúng ta có thể vui hưởng tốt hơn tất cả những điều tốt đẹp mà Chúa ban dư đầy cho chúng ta.

Những ngón chân Cong Vòng của Rose

ABI F. MAY

NGƯỜI BẠN CỦA TÔI, ROSE TRẢI QUA THỜI GIAN RẤT KHÓ KHĂN. Đầu gối và những ngón chân của cô ấy sưng tấy và bị viêm, những cơn đau buốt khiến cô không thể chợp mắt vào ban đêm. Cô ấy thường xuyên bị như thế từ khi còn nhỏ, nhưng chỉ mới dạo gần đây, hàng loạt những xét nghiệm tại một phòng khám chuyên khoa khớp cho thấy cô ấy mắc phải một loại suy yếu do căn bệnh viêm khớp. Bình thường, Rose là một người rất năng động, sống một cuộc sống bận rộn và ý nghĩa. Lẽ dĩ nhiên cô ấy thắc mắc tại sao mình lại mắc phải căn bệnh không thể chữa khỏi này, vì thế, cô ấy đã tìm hiểu.

Khi chúng tôi gặp nhau và cùng uống cà phê, tôi hơi khó hiểu trước lời than của cô ấy: “Tất cả là do những ngón chân cong vòng của tôi.” Và rồi, cô ấy kể cho tôi nghe về kết quả cô ấy tìm hiểu được. Tình trạng của cô ấy cơ bản là do yếu tố di truyền. Giống những ngón chân cong bất thường xuất hiện ở những thành viên trong gia đình, Rose bị di truyền chứng mẫn cảm đối với căn bệnh này. Điều gì đó thuộc về môi trường—có lẽ là sự nhiễm trùng—đã mở màng thời kỳ đầu tiên của cô ấy.

“Điều ấy có làm cho cô buồn không?” tôi hỏi.

“Tôi sẽ sống cùng với nó,” cô ấy trả lời. “Những

ngón chân cong không có nghĩa là tôi co rút lại trong một góc. Tôi mắc căn bệnh này bẩm sinh, nhưng tôi không để nó hủy hoại cuộc sống của tôi. Chúa luôn tốt lành với tôi!”

Dù trải qua nhiều năm chiến đấu với căn bệnh thấp khớp, nhưng kết quả chụp X-quang cho thấy các khớp của cô ấy bị tổn thương rất ít, điều này khiến các bác sĩ rất ngạc nhiên. Rõ ràng chính lối sống năng động, luôn di chuyển và cách nhìn tích cực đã góp phần vào vóc dáng khá cân đối của cô ấy.

Sau khi, Rose khép



khiêng bước đi cùng với vẻ mặt nhăn nhó vì đau, tôi nghĩ đến sự kéo dài và khó khăn. Quả đúng, chúng ta không thể lựa chọn yếu tố di truyền, và không phải tất cả những đặc điểm về thể lý chúng ta được di truyền lại đều là tích cực, nhưng chúng ta có thể lựa chọn làm gì với những gì chúng ta được trao. Kinh Thánh

diễn tả thân thể chúng ta chính là đền thờ cho linh hồn chúng ta cư ngụ, và khuyên bảo chúng ta phải biết chăm sóc (1 Cô-rin-tô 3:16-17). Có thể đền thờ của tôi không hoàn hảo; giống như Rose, tôi có những khiếm khuyết mà tôi được di truyền lại và những tình trạng khác tôi trải qua. Tuy nhiên, không có điều

gì thay đổi nghĩa vụ của tôi phải “chăm sóc đền thờ của mình” bằng cách duy trì những thói quen sống lành mạnh. Bằng cách cùng hợp tác với Chúa, Ngài có thể giúp tôi đạt được những điều tốt nhất từ mọi thứ.

Ngôi bên bàn phím dù lâu rồi! Ánh nắng mặt trời đang chào đón tôi bên ngoài.☀

Ăn uống có lợi cho sức khỏe

Sức Mạnh của Hai

LEANNA SILVER

TÔI THỨC DẬY VỚI CẢM GIÁC MỆT MỎI CHO DÙ TÔI VỪA MỚI NGỦ TRƯA HƠN MỘT TIẾNG—
ĐIỀU MÀ TÔI HIỂM KHI LÀM.

Có gì không ổn nhỉ? Tôi tự hỏi. Mình bị bệnh sao? Tôi kiểm tra nhiệt độ cơ thể. Không hề bị sốt.

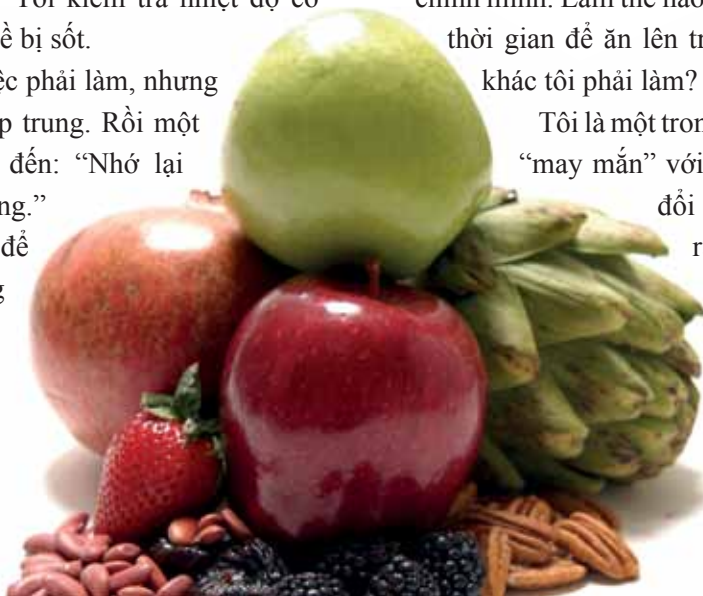
Tôi có việc phải làm, nhưng không thể tập trung. Rồi một ý nghĩ chợt đến: “Nhớ lại chế độ ăn uống.”

Rất dễ để nhớ những gì tôi đã

ăn ngày hôm đó—một nửa mẫu bánh mì nướng và một tách trà vào buổi sáng. Tôi liếc nhìn đồng hồ. Đã bốn giờ chiều.

Tôi đã quá bận rộn, tôi tự nói với chính mình. Làm thế nào tôi có thể chèn thời gian để ăn lên trên những việc khác tôi phải làm?

Tôi là một trong những người “may mắn” với quá trình trao đổi chất diễn ra rất nhanh. Tôi khó tăng cân hơn là giảm



cân. Tôi cần phải ăn thường xuyên để có đủ năng lượng và giữ cân nặng, Nhưng mỗi lần ăn lại hiếm khi ăn nhiều. Và nếu thức ăn không hợp khẩu vị hoặc khi tôi đang trải qua những chuyện buồn, tôi sẽ bỏ ăn. Bữa ăn nhỏ “thông thường” của tôi và những thức ăn vặt thường giảm dần cho đến khi tôi hầu như không ăn gì cả.

Kết quả là năng lượng của tôi luôn ở mức thấp, tôi thường bị bệnh, và khó khỏi. Càng lúc việc tập thể dục càng khó đối với tôi, hoặc thậm chí là việc thức dậy vào buổi sáng. Tôi có một vấn đề, và nó đang chuyển biến xấu hơn.

Giải pháp rất rõ ràng—tôi cần phải ăn uống tốt hơn—nhưng nó bị chi phối bởi thói quen xấu. Tôi cầu nguyện về việc này, và Chúa chỉ cho tôi tìm sự giúp đỡ từ một

người bạn.

Đầu tiên, tôi không thoả mái với những cuộc gọi và những tin nhắn “phiên phức” từ những người bạn tôi tin tưởng để thổ lộ chuyện riêng tư. Tôi phải không ngừng tự nói với bản thân rằng cô ấy chỉ quan tâm và rằng tôi cần để cô ấy kiểm tra. Tôi biết ơn vì cô ấy thường gọi tôi, hỏi tôi ăn gì vào ngày hôm ấy.

Cho dù bạn có bạn bè hay người thân để giúp đỡ bạn hay không, luôn có ai đó sẵn lòng, người biết về cơ thể bạn tốt hơn chính bạn, và sẽ cho bạn những ý tưởng và những lời khuyên có ích. Cho dù là vấn đề giảm cân, tăng cân, tập thể dục nhiều hơn, hoặc đơn giản là ăn uống tốt hơn, Chúa sẽ giúp bạn biết và làm bất cứ điều gì bạn cần để sống lối sống lành mạnh. ✠

LỜI CẦU NGUYỆN CHO NGÀY

Lạy Chúa Giê-su, khi con nghĩ về lời hứa của Ngài không bao giờ bỏ rơi con, không bao giờ rời bỏ con ¹, một cảm giác ấm áp bao trùm lấy con. Không gì có thể so sánh được với lời hứa ấy. Ngài là Đấng duy nhất có thể bảo đảm như thế. Con có thể mất mọi thứ quý giá đối với con—sức khỏe, giàu sang và những người yêu thương—nhưng con sẽ không bao giờ mất Ngài. Ngài luôn trung tín. Ngài luôn kể vai sát cánh bên con, Ngài bên con như hình với bóng. Ngài bất biến trong cuộc sống. Tạ ơn Ngài về điều đó!

1. Do thái 13:5

Chất Lượng của



NẾU BẠN MUỐN TẬN HƯỞNG CUỘC SỐNG TỐT ĐẸP TRONG NHỮNG NĂM SẮP TỚI, BẠN PHẢI ĐẦU TƯ VÀO SỨC KHỎE CỦA BẠN NGAY HÔM NAY. Bệnh tật và tai nạn là một phần của cuộc sống, và đôi khi, bạn không thể kiểm soát được hết những gì mình gặp hoặc những gì xảy ra cho bạn. Tuy nhiên, việc cơ thể bạn phản ứng lại với những sự việc ấy như thế nào, và nó có thể hồi phục và khỏe lại nhanh như thế nào là điều bạn có thể kiểm soát được, bởi vì sức đề kháng và khả năng hồi phục của cơ thể phụ thuộc rất lớn vào những lựa chọn bạn thực hiện hằng ngày để chăm sóc cho sức khỏe—bạn ăn gì, bạn tập thể dục thế nào, bạn giải quyết căng thẳng như thế nào, việc ngủ nghỉ của bạn và thói quen giải trí của bạn, hoặc những lựa chọn khác trong cách sống.

Có rất nhiều điều thiết thực rất có lợi một khi quyết định cố gắng sống khỏe mạnh hoặc khỏe mạnh trở lại nếu bạn đang không khỏe, nhưng lời khuyên tốt nhất bạn có được chính là đến từ Chúa. Không ai hiểu cơ thể của bạn và những gì cơ thể bạn cần cho bằng Ngài, vì thế, điều khôn ngoan nhất bạn làm chính là xin Ngài chỉ cho bạn biết bạn cần phải thay đổi điều gì để có được tình trạng sức khỏe tốt nhất (Châm ngôn 3:5-6; Giê-rê-mi-a 33:3).

Dù bạn có tin hay không nhưng Chúa thậm chí có thể dùng vấn đề sức khỏe để làm cuộc sống của bạn về lâu dài trở nên tốt hơn. Không ai thích bệnh tật, nhưng nếu bạn nỗ lực hơn để luôn gần bên Ngài, vị cố vấn và người đồng hành của bạn trong những lúc ấy, mối quan hệ giữa bạn và Ngài sẽ thêm sâu sắc. Nếu bạn xin Ngài dạy cho bạn điều gì đó hoặc mang đến kết quả tốt đẹp từ những bệnh tật, Ngài sẽ dạy cho bạn. Bạn cũng sẽ nhận ra rằng bạn có được đức tin mạnh mẽ hơn, bình an trong tâm trí, và nguồn an ủi vì biết được rằng Ngài đang điều khiển mọi việc—tất cả những điều ấy làm cho những lúc khó khăn trở nên dễ dàng hơn, và sự khôn ngoan đạt được sẽ ở lại cùng bạn khi bạn khỏe hơn.

Lần sau, khi đối mặt với cơn bão của những vấn đề về sức khỏe, hãy nhớ rằng trong cái họa đều có cái may và tia

Cuộc Sống

nắng mặt trời sẽ chiếu rọi khi đến thời gian của Chúa, làm biến đổi ngay cả bầu trời đen tối nhất. Về đẹp tinh thần vốn có được do vượt qua những thử thách sẽ huy hoàng rực rỡ hơn cả cầu vồng sau cơn bão và quý giá hơn bất kỳ “hũ vàng” nơi phía cuối cầu vồng. Cho dù bạn trải qua vấn đề gì về sức khỏe đi nữa, nhỏ hay lớn cũng không quan trọng. Bất cứ vấn đề gì, Chúa đều có thể dùng trong cuộc sống của bạn cho những điều tốt đẹp.

Làm những gì bạn có thể để sống cuộc sống khỏe mạnh. Hãy cho cơ thể của bạn những điều tốt đẹp mà nó cần, và tránh những độc tố, căng thẳng hoặc những điều khác làm nó trở nên suy yếu. Cũng vậy, hãy làm những gì có thể để củng cố tinh thần của bạn bằng cách sống gần với Chúa, đọc và thấm nhuần Lời Chúa, và tránh những thứ gây xao lãng, suy yếu và làm kiệt quệ tinh thần của bạn. Hãy làm những gì có thể, và hãy an tâm rằng Chúa sẽ làm những gì bạn không thể. Bạn thuộc về Ngài mãi mãi, và Ngài yêu bạn không lời nào có thể diễn tả được!

Quy luật tự nhiên và những phép lạ

Trong lúc Chúa hoạt động trong thế giới thần bí và có thể làm bất cứ điều gì cần thiết để hoàn thành ý định của Ngài, chúng ta cũng cần chấp nhận sự thật rằng hầu hết thời gian Chúa chọn để làm việc trong trật tự tự nhiên mà Ngài đã xếp đặt. Điều ấy có nghĩa là bạn có trách nhiệm làm những gì có thể để chăm sóc cơ thể của bạn bằng cách tuân theo những quy luật của Chúa về sống khỏe mạnh—ăn uống hợp lý, tập thể dục đều đặn và phù hợp, ngủ đủ, giảm thiểu tối đa căng thẳng, chú ý giữ vệ sinh, luôn cẩn trọng để tránh tai nạn, v.v... —và khi bị ốm hoặc gặp tai nạn, hãy thực hiện những bước thiết thực để giúp cơ thể lành lại. Chúa hiếm khi làm khác đi những quy luật tự nhiên của Ngài để làm cho bạn điều mà bạn có thể tự mình làm được. Về vấn đề sức khỏe, hãy làm phần việc của bạn bao gồm chăm sóc tốt cơ thể và tinh thần thông qua chế độ ăn uống lành mạnh, tập thể dục hợp lý, cho thân thể và tinh thần nghỉ ngơi đầy đủ, và tiếp nhận điều trị y khoa khi cần thiết.



Khỏe mạnh về mặt tinh thần và cảm xúc

Cách thức mà chức năng sinh lý của cơ thể chúng ta tương tác với hoạt động thuộc về tinh thần và tinh cảm chính là một chủ đề rất rộng. Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến căn bệnh tâm thần từ những trải nghiệm và những nỗi đau trong quá khứ mà một người vẫn chưa chấp nhận được, cho đến những mất cân bằng về thể lý ảnh hưởng đến tâm trí và cảm xúc của một người, những cảm giác sợ hãi cực độ hoặc tội lỗi hoặc tiêu cực hoặc suy nhược, hoặc căng thẳng, hoặc thậm chí đơn giản chỉ là mất ngủ một thời gian. Một người bị ảnh hưởng bởi những nguyên nhân ấy ở mức độ thể nào và bao lâu là rất khác nhau, tùy thuộc vào việc người đó giải quyết những nguyên nhân ấy như thế nào và có thể bị loại bỏ không.

Ngày càng nhiều những nhà chuyên môn về y khoa nhận ra ích lợi của niềm tin trong việc vượt qua những vấn đề về mặt cảm xúc và tinh thần, đặc biệt những người mắc bệnh do bị tổn thương về mặt tâm lý. Những bệnh nhân quay sang Chúa để có được sự an ủi và giúp đỡ thường có chiều hướng phục hồi nhanh hơn.

Căng thẳng

Căng thẳng đóng vai trò quyết định đến sức khỏe, nó làm suy yếu hệ thần kinh và làm giảm tác dụng của bất cứ nỗ lực nào của bạn nhằm cải thiện tình trạng sức khỏe. Giảm căng thẳng thường có liên quan đến việc đánh giá lại những ưu tiên và những lựa chọn trong cách sống. Bạn cần phải bắt đầu làm điều gì khác đi để mang cuộc sống của bạn ở vào trạng thái cân bằng tốt hơn? Bạn sẽ phải trả giá gì? Sức khỏe của bạn đáng giá thế nào?

Việc chữa lành cần thời gian

Hãy cẩn trọng với những sản phẩm, những phương cách và những cách điều trị cho kết quả tức thì. Hầu hết những bộ phận trong cơ thể cần thời gian để điều chỉnh. Tuy một số sản phẩm dược, những dạng thuốc bổ, hoặc dụng cụ thể thao có thể làm giảm bớt một triệu chứng hoặc giúp bạn vượt qua một vấn đề, nhưng nó có thể có tác dụng phụ, có thể gây ra những tổn hại nghiêm trọng hơn. Những loại khác chỉ tốn thời gian và tiền bạc.

Khi bạn xem xét đến những lựa chọn cho việc chữa trị và sức khỏe, nên nhớ rằng việc chữa trị tất cả mọi dạng—thể lý, tâm thần, tinh thần, tinh cảm—thường cần thời gian. Đó là cách Chúa đã tạo ra. Đôi lúc, có thể Ngài lựa chọn phục hồi chúng ta khỏe mạnh lại một cách kỳ diệu và nhanh chóng, nhưng phần lớn, cơ thể và tinh thần của chúng ta cần thời gian để được hồi phục và chữa trị. Đây là cách mà Chúa làm nên cơ thể chúng ta và cách chúng hoạt động. Đó cũng là một trong những cách Ngài dùng để làm sâu sắc tinh thần và cách nhìn của chúng ta về cuộc sống, và giúp chúng ta học những bài học và có được kinh nghiệm quý báu và sự trưởng thành.

Chữa trị cần thời gian. Nó là một quá trình. Nếu có sự mất cân bằng nào đó trong cơ thể, hãy cân bằng trở lại thông qua những lựa chọn sống lành mạnh, thông qua những cải thiện đều đặn, thông qua những thay đổi không ngừng. Hãy cho cơ thể có thời gian hồi phục từ trong ra ngoài, để được tăng sức, và tự hồi phục. Và trong thời gian đó, hãy để Chúa Giê-su hoạt động nơi tinh thần của bạn và mang những thay đổi, kết quả giá trị và tốt đẹp sẽ gắn bó với bạn suốt cuộc đời. “Hãy chứng tỏ lòng kiên nhẫn bằng những việc hoàn hảo, để anh em nên hoàn hảo, không có chi đáng trách, không thiếu sót điều gì” (Gia-cô-bê 1:4). ✝

MỐI LIÊN KẾT GIỮA SỨC KHỎE VÀ HẠNH PHÚC

Người có sức khỏe là có hy vọng và người có hy vọng là có mọi thứ.—*Ngạn ngữ Ả-rập*

Chính sức khỏe mới là của cải thật sự chứ không phải vàng bạc.—*Mahatma Gandhi (1869-1948)*

Hạnh phúc không gì ngoài một sức khỏe tốt và một trí nhớ tồi.—*Albert Schweitzer (1875-1965)*

Thật đáng ngạc nhiên khi trải nghiệm cuộc sống trở nên sinh động hơn khi cơ thể bạn được có cơ hội tăng thêm chút sức mạnh.—*Frank Duff (1889-1980)*

Mối quan hệ lành mạnh với Chúa góp phần làm cho tình trạng sức khỏe tốt hơn do được làm vui đi bớt lo âu. “Bình an của Chúa, bình an vượt lên trên hết mọi hiểu biết sẽ giữ cho lòng trí anh em được kết hiệp với Đức Giê-su” (Phi-líp-phê 4:7)—*D.B.B*

Làm việc suốt bảy ngày một tuần là chống lại luật của Chúa về sức khỏe và hạnh phúc.—*D.B.B*

Chúa muốn chúng ta là một người cân bằng và đa dạng về thể lý, tinh thần, tâm thần và tình cảm. Điều đó có nghĩa là đừng làm gì quá mức. Hãy ý thức.—*D.B.B*

Chúng ta biết rằng tâm trí và thể xác nối kết với nhau và thái độ có ảnh hưởng đến kết quả cuối cùng, sự chết—*Toshihiko Maruta, người đứng đầu trong cuộc nghiên cứu kéo dài nhiều thập kỷ tiến hành bởi Mayo Clinic, cuộc nghiên cứu chứng minh những người lạc quan sống thọ hơn khoảng 19% số người bi quan.*

KẾ HOẠCH VỀ SỨC KHỎE CỦA CHÚA

D.B.B

Khỏe mạnh tốt hơn là được chữa lành. Hãy nhớ, phòng bệnh hơn chữa bệnh. Tốt hơn nên xây hàng rào chặn phía trên vách đá, nếu không sẽ bị rớt xuống phía đáy nơi bệnh viện chờ sẵn. Cách tốt nhất để phòng bệnh chính là tuân theo những quy luật tự nhiên về sức khỏe của Chúa: Sống, ăn uống, làm việc, vui chơi, nghỉ ngơi, và yêu hợp lý và duy trì mối quan hệ tốt với Ngài.

Bạn không thể vi phạm những quy luật về sức khỏe của Chúa hoặc không quan tâm chăm sóc cơ thể và mong được khỏe mạnh, bởi vì Chúa tạo ra bạn giống với một cơ chế máy móc khiến bạn hối tiếc với những gì đã làm. Không phải Chúa thích trừng phạt hay thích nhìn bạn đau đớn. Trái lại, Ngài tạo ra những quy luật về sức khỏe bởi vì Ngài yêu bạn và muốn bảo vệ bạn khỏi nguy hại. Những quy luật ấy giúp bạn hạnh phúc hơn, tận hưởng cuộc sống tốt và hữu ích hơn bằng cách biết làm những gì bạn có thể để giữ sức khỏe và để khỏe mạnh. “Anh em đã biết những điều đó, nếu anh em thực hành thì thật phúc cho anh em” (Gio-an 13:17).

Chúa đã tạo dựng nên bạn, và Ngài biết điều gì tốt nhất cho bạn. Hãy chăm sóc tạo vật của Chúa bằng cách làm theo những quy tắc hữu ích của Ngài và Ngài sẽ ban cho bạn một sức khỏe tốt. 🙏

KIẾT SỨC

7 Cách Gia Tăng Năng Lượng

JESSIE RICHARDS

1. Ăn sáng.

Những cuộc nghiên cứu cho thấy rằng những ai ăn sáng sẽ có được tâm trạng tốt hơn và có dồi dào năng lượng suốt một ngày so với những người không ăn sáng.

Những nhà nghiên cứu tại trường đại học Cardiff cũng cho biết: ăn một chén ngũ cốc giàu chất dinh dưỡng vào mỗi buổi sáng sẽ giảm thấp mức độ của hóc-môn stress Cortisol.

Luôn tránh những thực

phẩm chế biến, tăng lực, bao gồm ngũ cốc đóng hộp.

2. Uống nước.

Đôi khi tình trạng mất nước nhẹ cũng làm cho bạn cảm thấy mệt mỏi và lờ đờ. Thành phần chủ yếu của máu và những chất lỏng khác trong cơ thể là nước. Thậm chí chỉ với tình trạng mất nước nhẹ có thể làm máu đặc hơn, khiến tim phải bơm mạnh để mang máu đến các tế bào và các bộ phận trong cơ thể, kết quả gây ra tình trạng mệt mỏi.



Giải pháp rất đơn giản: một ly nước cao. Ngoài việc uống thêm nước, nên ăn những loại thực phẩm có hàm lượng nước cao, ví dụ như: cà-rốt, dưa hấu, cam, và những rau quả nhiều nước khác.

3. Đi dạo quanh khu nhà.

Có vẻ như hoạt động thể lý khi bạn đang mệt mỗi sẽ làm cho bạn mệt hơn, nhưng sự thật là hoàn toàn ngược lại. Hoạt động thể lý vừa phải như đi dạo làm tăng năng lượng.

Trong những cuộc thử nghiệm được tiến hành ở trường đại học bang California, đi bộ nhanh 10 phút không chỉ làm tăng năng lượng, nhưng những tác động kéo dài đến hai giờ. Và khi những cuộc đi bộ mười phút mỗi ngày trong suốt ba tuần, những người đi bộ cho thấy được họ tăng sức lực tổng thể và cải thiện tâm trạng.

4. Ăn những thức ăn vặt giàu năng lượng.

Thức ăn vặt bao gồm protein, một lượng chất béo nhỏ, và chất xơ—như bơ đậu phộng ăn kèm với bánh quy giòn làm từ lúa mì nguyên hạt hoặc yogurt

không đường kèm với các loại hạt—rất ngon và bổ dưỡng.

Carbonhydrates cung cấp nhanh năng lượng cho cơ thể, protein duy trì năng lượng và chất béo dự trữ năng lượng.

Cố gắng ăn cách mỗi ba đến bốn tiếng. Ăn ba bữa ăn nhỏ và hai lần ăn nhẹ giữa các buổi ăn chính có thể giữ cho mức năng lượng và lượng đường trong máu của bạn ổn định suốt cả ngày. Lưu ý từ “nhỏ”. Bữa ăn quá nhiều cần nhiều hơn năng lượng để tiêu hóa, như thế có thể sẽ làm bạn buồn ngủ, lờ đờ.

Những thực phẩm ngọt làm tăng đột ngột đáng kể lượng đường trong máu, ban đầu làm tăng nhanh năng lượng của bạn. Nhưng tiếp sau mức độ cao ấy chính là sự giảm nhanh lượng đường trong máu có thể khiến bạn cảm thấy kiệt sức. Chất xơ có tác dụng giải phóng dần carbonhydrates, nhờ thế, glucose được giải phóng bởi những thực phẩm giàu chất xơ sẽ vào máu với tốc độ chậm và ổn định—năng lượng ở dạng sức bền.

Một vài gợi ý cho những lựa chọn giàu chất xơ: một chén bột ngũ cốc, đậu đen và bánh mì lúa mạch kẹp phô-mai, bắp nổ hoặc một quả táo.

5. Pha một tách cà-phê kiểu Ý.

Nếu bạn uống cà-phê, bên cạnh chất làm tỉnh táo nhanh caffeine hãy uống kèm với sữa bột giàu protein có tác dụng duy trì năng lượng, bằng cách pha một tách cà-phê kiểu Ý. Sữa biến cà-phê của bạn thành dạng thức uống giàu protein, bổ sung thêm năng lượng cho cơ thể. Cũng thế, cung cấp thêm can-xi tốt cho xương, đừng làm mất đi tác dụng tốt bởi việc cho quá nhiều đường. Thêm vào đó một ít quả hạnh, và chất béo có lợi cho sức khỏe sẽ thật sự giúp bạn duy trì hoạt động, trong khi làm bạn cảm thấy đang nuông chiều chính mình.

6. Giảm căng thẳng.

Một trong những điều làm hao tổn năng lượng lớn nhất chính là căng thẳng. Căng thẳng triền miên, ngay cả ở mức độ thấp, sẽ ăn mòn năng lượng của bạn. Dần dần bản thân bạn sẽ thấy mình chẳng làm được gì nhiều và cảm thấy căng thẳng tăng lên.

Bất cứ điều gì làm bạn thoải mái sẽ làm giảm căng thẳng, và sẽ giúp tăng năng lượng.

Hít thở bằng bụng. Khi hít vào, bụng của bạn nên phồng to như trái bóng;

khi thở ra, bụng bạn xẹp xuống. Lẽ dĩ nhiên, việc nhớ luyện tập hít thở sâu không phải là điều đầu tiên bạn nhớ đến khi đứng dưới nòng súng, vì thế đề nhắc nhở, thử đặt một bức tranh thanh bình với từ “hít thở” kể bên máy vi tính của bạn hoặc bất cứ nơi nào bạn dễ bị căng thẳng.

Hãy loại bỏ những phần uất. Giữ lấy những phần uất sẽ thúc đẩy tâm trí và cơ thể bạn phản ứng lại như thể nó đang trải qua căng thẳng triền miên kéo dài, kết quả là làm suy yếu hệ miễn dịch và dần dần làm kiệt sức. Mặt khác, cố gắng cảm thông và tha thứ sẽ giúp kiểm soát được căng thẳng.

7. Tiếp sinh lực cho tinh thần.

Cuộc sống tiếp diễn. Những khó khăn về mặt cảm xúc là không thể tránh khỏi, nhưng nếu bạn phản ứng lại một cách khôn ngoan—cầu nguyện và tích cực sẽ giúp ích—và như thế, não và cơ thể của bạn sẽ phần chấn lại, tiếp theo là nghị lực và sức sống của bạn cũng được mạnh lên.

Đội nước vào mặt hoặc tắm. Những cuộc nghiên cứu cho thấy nước có thể tăng năng lượng và giúp bạn giảm đi cảm giác quá tải.

Nghe nhạc là một trong những cách hữu hiệu nhất để đối mặt với tâm trạng

không tốt, giảm căng thẳng và tăng năng lượng. Nghiên cứu cho thấy âm nhạc có tác động tích cực giúp bạn đỡ cảm thấy mệt mỏi. Hãy mở những bài nhạc bạn ưa thích mỗi khi bạn cần phần chấn lên.

Hãy làm những việc tốt. Cuộc nghiên cứu được xuất bản trong tờ báo Sức Khỏe và Hành Động Xã Hội cho thấy những hành động vị tha có thể đẩy mạnh sáu phạm vi có ảnh hưởng đến mức năng lượng của cơ thể: sự thỏa mãn trong cuộc sống, sự tự trọng, cảm giác điều khiển được cuộc sống, sức khỏe thể lý, tâm trạng và hạnh phúc. ✨

(tiếp theo trang 13)

đưa ra những quyết định về những phương thức điều trị y khoa được dựa trên sự hiểu biết rõ, được cầu nguyện nhiều, và cẩn thận là hết sức quan trọng. Cần khôn ngoan hỏi ý kiến người thứ hai hoặc thậm chí thứ ba, và tìm hiểu những rủi ro và những tác dụng phụ có hại có thể xảy ra của mỗi một lựa chọn trước khi đưa ra quyết định.

Chúa thường để chúng ta quyết định. Ngài sẵn sàng hướng dẫn bạn trong việc tìm hiểu và cân nhắc những lựa chọn, nhưng Ngài nói: “Các anh tin thế nào thì được như vậy” (Mát-thêu 9:29). Bạn có lòng tin vào Chúa sẽ hành động một cách độc lập nhiều hơn, hay vào những chuyên gia y khoa?

Cuối cùng chính là đức tin của bạn về sự việc này là thế nào. Đó chính là một quá trình bao gồm những suy nghĩ thận trọng được cầu nguyện nhiều và thật sự thành thật với chính bản thân bạn và Chúa. Không có ích gì khi giả vờ có lòng tin vào một hành động nào đó nhưng thực chất bạn không có lòng tin.

Một khi bạn có được quyết định cùng với sự giúp đỡ của Chúa và xin ơn lành của Ngài cho hành động mà bạn đã lựa chọn, bạn có thể nhắc lời hứa: “Hãy ký thác đường đời cho Chúa, tin tưởng vào Người, Người sẽ ra tay” (Thánh vịnh 37:5). ✨

TRẢ LỜI NHỮNG CÂU HỎI CỦA BẠN

Chúa hay thuốc

Làm thế nào tôi biết được ý Chúa?

H: TÔI CHỊU ĐỰNG MỘT CĂN BỆNH KINH NIÊN. TÔI XIN CHÚA CHỮA LÀNH TÔI MÀ KHÔNG CẦN ĐẾN SỰ CAN THIỆP CỦA Y KHOA, VÀ TÔI TIN NGÀI CÓ THỂ, NHƯNG NGÀI VẪN CHƯA LÀM. GẦN ĐÂY, BÁC SĨ ĐỀ NGHỊ MỘT HƯỚNG ĐIỀU TRỊ HOẶC MỘT PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ TÔI ĐANG XEM XÉT. LÀM THẾ NÀO TÔI BIẾT ĐIỀU GÌ LÀ TỐT NHẤT CHO TÔI TRONG TRƯỜNG HỢP NÀY?

T: Cho dù bạn khỏe lại nhờ vào tiến trình chữa lành tự nhiên, hay do việc chữa trị thuộc về y khoa, hoặc do sự can thiệp thiêng liêng, tất cả sự chữa lành đều là một món quà của Chúa. Khi chúng ta nghe cụm từ “chữa lành thuộc về siêu nhiên”, chúng ta đều nghĩ đến những sự chữa lành vượt xa tự nhiên và lĩnh vực y khoa. Nhưng Chúa không chỉ hoạt động theo những cách thức kỳ diệu. Những cơ chế phục hồi của cơ thể được tạo ra một cách tuyệt diệu, và những khám phá của khoa học cho chúng ta hiểu được những gì cơ thể cần để hồi phục, cũng như tiến trình chữa lành có thể được hỗ trợ như thế nào, thật kỳ diệu—cho dù những người tìm ra những khám phá có nhận biết được sự thật hay không. “[Chúa] ban sự khôn ngoan cho những nhà thông thái. Người mạc khải điều thầm sâu và bí ẩn” (Đa-ni-en 2:21-22). “Mọi ơn lành và mọi phúc lộc hoàn hảo đều do từ trên, đều tuôn xuống từ Chúa là Đấng dựng nên muôn tinh tú” (Gia-cô-bê 1:17). Điều không hay chính là một số nghiên cứu y học và khoa học đạt đến những kết luận sai trái và không phải được linh hứng bởi Chúa, và những chương trình điều trị dựa trên những suy nghĩ sai lầm thường dẫn đến nguy hại hơn là có kết quả tốt. Đây là lý do tại sao việc

(xem tiếp ở trang 12)





Ngửi hương những bông hoa

CURTIS PETER VAN
GORDER

ĐƯỢC SINH RA VÀO “BI” (BEFORE INTERNET—TRƯỚC THỜI ĐẠI INTERNET), TÔI NHÌN THẤY MỌI NGƯỜI ĐIÊN CUỒNG GỬI TIN NHẮN VÀ ĐÔI KHI TỰ HỎI KHÔNG BIẾT HỌ TÒN TẠI THẾ NÀO NẾU “TRỞ VỀ THỜI XƯA”, khi mà “gửi tin nhắn” bằng máy đánh chữ nặng 30 pound, sửa xóa bằng chất lỏng rất bẩn hoặc cục tẩy, đi đến bưu điện, xếp hàng mua tem, đợi một đến hai tuần để bức thư đến nơi, và đợi thêm một hoặc hai tuần nữa để

nhận được hồi âm. Tại sao mọi người lại quá bận rộn như thế? Ngày hôm nay, tài xế honda ôm của tôi vừa chạy xua vừa thương lượng một vụ kinh doanh bằng điện thoại di động. Anh ấy có còn nhớ gọi điện nơi công cộng đồng nghĩa với việc tìm phòng điện thoại công cộng, có đúng đồng xu, và bỏ thêm tiền xu vào nếu cuộc gọi dài hơn 3 phút?

Điều tôi muốn biết chính là thời gian chúng ta tiết

kiệm được do không phải trải qua những việc này trôi đi đâu? Chẳng phải lẽ ra chúng ta thánh thoi với thời gian thư giãn, nhờ vào những điều kỳ diệu hiện đại tiết kiệm thời gian sao?

Có phải chi đơn giản là vấn đề quản lý thời gian không tốt? Lời khuyên của Chúa: Dành điều ưu tiên. Phân công công việc. Làm những phần việc khó trước. Dọn dẹp những điều bừa bộn trong cuộc sống. Học cách nói

không. ...

Nhưng còn nhiều điều phải làm hơn thế. Đôi khi không phải câu hỏi chúng ta đang làm gì, nhưng chính là chúng ta đang trở nên thế nào. Nhà hiền triết Ấn Độ Rabindranth Tagore đã nói: “Một người quá bận rộn làm việc tốt sẽ không có thời gian để làm người tốt.”

Làm thế nào chúng ta có thể chậm lại một chút và tận hưởng cuộc sống hơn, nhưng vẫn làm mọi việc chúng ta cần phải

hoàn thành?

Ngày hôm trước, khi đang chuẩn bị đi họp, đưa cháu gái nắm lấy tay tôi và hỏi một cách rất phấn khởi: “Con có thể trình diễn cho ông xem một vài bước nhảy con vừa học được trong lớp

khiêu vũ không ạ?” Trước khi thốt ra: “Xin lỗi, ông rất bận. Cháu có thể biểu diễn cho ông xem vào lúc khác,” tâm trí tôi đi trước năm năm khi tôi nghe cô bé vội vã chạy ra cửa: “Xin lỗi ông! Cháu là một thiếu niên rất

bận rộn.”

“Chắc chắn rồi,” tôi nói. “Hãy biểu diễn cho ông xem nào.”

Năm phút nhảy thật sôi nổi và tiếp theo là tràn vỡ tay, tôi đi họp đỡ căng thẳng hơn và lạc quan hơn.

Tôi đã tìm thấy

câu trả lời. Nếu chúng ta dành thời gian ngừng và nghĩ hương hoa, hương của chúng sẽ lưu lại bên ta suốt cả ngày, nhắc chúng ta nhớ có những điều quan trọng trong cuộc sống hơn là việc vội vã làm việc kế tiếp. ✦

LƯƠNG THỰC CHO NGƯỜI ĐỌC

Sách Hướng dẫn của Người Chế Tạo

HẦU NHƯ TẤT CẢ NHỮNG THIẾT BỊ ĐỀU CÓ KÈM THEO SÁCH HƯỚNG DẪN DO NHÀ SẢN XUẤT CUNG CẤP, CHO TA NHỮNG CHỈ DẪN CƠ BẢN VỀ VIỆC BẢO DƯỠNG VÀ CHỈ CHO BIẾT PHẢI LÀM THẾ NÀO KHI GẶP TRỰC TRẠNG. Đáng Sáng Tạo ra chúng ta ban cho chúng ta sách hướng dẫn, chính là quyền Kinh Thánh để

hướng dẫn chúng ta cách bảo dưỡng “máy móc”. Hoàn cảnh và điều kiện thay đổi, nhưng những nguyên tắc cơ bản để sống khỏe là không bao giờ thay đổi. Làm theo những nguyên tắc ấy, và bạn có thể chắc chắn rằng bạn sẽ gặp ít hư hỏng hơn.

Dưới đây là một số những lời

khuyên quý giá trong Kinh Thánh về những điều cơ bản để sống khỏe:

Cẩn thận với việc ăn uống của bạn.

Ăn một chế độ ăn uống cân bằng.

Chúa nói: “Đây Ta ban cho các ngươi mọi thứ cỏ mang hạt giống, ... và mọi thứ cây có trái mang hạt giống để làm lương thực

cho các ngươi”
—*Sáng thế 1:29*

Mọi loài di động và có sự sống sẽ là lương thực cho các ngươi. Ta ban cho các ngươi tất cả những thứ đó
—*Sáng thế 9:3*

Đừng ăn quá nhiều.

Kẻ say sưa ăn nhậu ắt sẽ phải túng nghèo; kẻ mơ màng buồn ngủ sẽ khó rách áo ôm—*Châm*

ngôn 23:21

Đừng ăn quá ít.

Nên ăn uống vì như thể mới có thể tồn tại.—*Công vụ tông đồ 27:34*

Đừng quá lo lắng về việc ăn uống của bạn.

Đừng lo cho mạng sống: lấy gì mà ăn hoặc lấy gì mà uống. Chẳng phải mạng sống quan trọng hơn của ăn sao?—*Mát-thê 6:25*

Sống một cuộc sống cân bằng.

Tập thể dục.

Luyện tập thân thể ích mọi bề.—*1 Timô-thê 4:8*

Ngủ đủ.

Bạn có thức khuya hay dậy sớm, khó nhọc làm ăn cũng hoài công. Còn kể

được Chúa thương dẫu có ngủ, Người vẫn ban cho đủ dùng.—*Thánh vịnh 127:2*

Phải cân bằng giữa làm việc và nghỉ ngơi.

Sáu ngày làm việc, còn ngày thứ bảy dành để nghỉ ngơi.—*Xuất hành 23:12*

Hãy tích cực.

Tâm trí hân hoan làm thân xác lành mạnh, tinh thần suy sụp khiến gân cốt rã rời.—*Châm ngôn 17:22*

Đừng bỏ qua phần linh hồn.

Hãy nuôi dưỡng tinh thần.

Người ta sống không chỉ nhờ cơm bánh, nhưng còn

nhờ mọi lời miệng Chúa phán ra.—*Mát-thê 4:4*

Kết hiệp với Chúa.

Những người cậy trông Đức Chúa thì được thêm sức mạnh. Như thể chim bằng, họ tung cánh. Họ chạy hoài mà không mỏi mệt, và đi mãi mà chẳng chùn chân.—*Isai-a 40:31*

Suy nghĩ và nói một cách tích cực.

Lời tử tế là tặng mật ong làm cổ họng ngọt ngào, khiến xương cốt lành mạnh.—*Châm ngôn 16:24*

*Tôi cầu chúc
anh được
mọi bề thịnh
đạt: thể xác
mạnh khỏe
và tinh thần
phấn chấn.*

—3 Gio-an 2



Cường Tráng

Nhờ Thể Dục

CHERYL M. STEVENS

MỘT TRONG NHỮNG KHÍA CẠNH QUAN TRỌNG TRONG VIỆC DUY TRÌ SỨC KHỎE TỐT CHÍNH LÀ TẬP THỂ DỤC. Tập thể dục có thể bao gồm những môn thể thao, tập luyện sức bền, đi bộ, leo cầu thang, hoặc bất kỳ hoạt động nào làm tim bơm máu, lưu thông máu, và cơ hoạt động. Dưới đây là một số lợi ích của lối sống năng động.

Năng lượng được gia tăng. Cảm thấy mệt mỏi sau một ngày mệt nhọc? Đi bộ nhanh, chạy bộ, hoặc đạp xe đạp vòng quanh khu nhà sẽ làm cho oxy và máu giàu dinh dưỡng chạy qua khắp các bộ phận của cơ thể và bạn sẽ cảm thấy tỉnh táo.

Kiểm soát được cân nặng. Những bài luyện tập

tim mạch thường xuyên chính là bí quyết cho việc giảm cân lành mạnh, nhưng luyện tập thể dục cũng quan trọng đối với việc tăng cân lành mạnh. Những bài tập thể dục luyện sức bền như: cử tạ chẳng hạn có thể giúp tăng cường cơ bắp.

Sức khỏe tốt hơn. Luyện tập thể dục hợp lý làm tăng hệ miễn dịch, đặc biệt tập thể dục nơi không khí trong lành, có ánh nắng mặt trời và nó còn giúp tổng chất độc ra khỏi cơ thể. Cả hai điều lợi ích này cải thiện tình trạng sức khỏe toàn diện.

Khả năng tổn thương được giảm thiểu. Khi cơ thể được luyện tập thể dục hợp lý, khả năng dễ chấn thương đối với những loại

chấn thương gặp phải do lối sống hoặc những công việc ngồi nhiều, ví dụ như những vấn đề ở lưng, đau cổ hoặc căng cơ. Chỉ cần lưu ý không tập quá sức khi mới bắt đầu chế độ luyện tập thể dục, vì như thế cũng có thể dẫn đến chấn thương.

Trẻ trung. Tập thể dục đều đặn có thể ngăn ngừa ung thư, chứng loãng xương, tiểu đường, và những chứng bệnh mãn tính khác. Luyện tập tăng sức bền tái tạo mô cơ, có tác dụng như thành phần chống lão hóa.

Giảm căng thẳng. Thông qua việc kích thích tiết endorphins, chất hóa học được tiết ra từ não bộ giúp cơ thể khỏe mạnh, tập



thể dục giảm căng thẳng và sự mệt mỏi thuộc về cảm xúc và tinh thần sau một ngày làm việc mệt nhọc nhưng lại ngồi nhiều.

Thêm minh mẫn. Tập thể dục kích thích sự lưu thông của máu và oxy đến mọi bộ phận của cơ thể, bao gồm cả não. Những người làm công việc mang tính sáng tạo hoặc bản chất công việc là giải quyết vấn đề thường làm việc với năng suất cao hơn sau khi vận động thể dục.

Ngủ ngon hơn. Vận

động cơ thể thường xuyên có thể giúp bạn dễ ngủ và ngủ sâu, điều này sẽ cải thiện tâm trạng, năng suất làm việc và khả năng tập trung. Đừng tập thể dục quá gần với giờ ngủ, nếu không bạn sẽ khó ngủ.

Tập thể dục không phải là một công việc. Tham dự lớp khiêu vũ, tham gia vào những trò đá banh hoặc bóng rổ nơi công viên, hoặc tham gia vào câu lạc bộ xe đạp hoặc đi bộ. Nếu bạn cảm thấy chán với một hoạt

động nào đó, hãy thử loại hình khác. Bạn càng hứng thú với việc tập thể dục, bạn sẽ càng dễ dàng biến nó thành một thói quen và lợi ích mang lại sẽ càng to lớn hơn.

Và nếu bạn không thể sắp xếp thời gian cho việc tập thể dục, hãy nhớ rằng hoạt động cộng gộp lại cũng có lợi ích gần như tương tự. Đi bộ đến cửa hàng. Đi thang bộ thay vì thang máy. Chơi với con cái thay vì chỉ ngồi và xem chúng chơi. ✂

THINH LẶNG

Bài Luyện Tập Tinh Thần

SỨC KHỎE TINH THẦN RẤT QUAN TRỌNG ĐỐI VỚI TOÀN BỘ TÌNH TRẠNG SỨC KHỎE CỦA CHÚNG TA. Khi tinh thần chúng ta bình tĩnh và bình an, cơ thể của chúng ta được lợi.

Kinh Thánh nói: “Hãy đến gần Chúa, Người sẽ đến gần anh em” (Gia-cô-bê 4:8). Âm nhạc truyền cảm hứng, đọc sách và cầu nguyện lớn tiếng có thể giúp ích cho chúng ta,

nhưng cũng có những lúc, chúng ta nên trò chuyện với Chúa trong thinh lặng. Ngài nói: “Dừng lại: Hãy biết Ta đây là Chúa!” (Thánh vịnh 46:10)

Mục đích của bài luyện tập tinh thần này chính là mang bình an đến cho tinh thần của bạn thông qua việc dành 10 hoặc 15 phút cho việc suy ngẫm thinh lặng.

Tìm một nơi thinh lặng, nơi bạn không bị làm phiền.

Bạn có thể đọc Thánh vịnh hoặc nghe một bài hát thánh ca hoặc bài hát phúc âm để tâm trí bạn không còn vương bận bởi những việc khác và giúp bạn “vào cửa thánh điện cất tiếng tạ ơn” (Thánh vịnh 100:4). Kế đến, hãy suy ngẫm một hoặc vài những ý nghĩ sau.

Từ thế giới tội lỗi và ồn ào
Tôi hồi hả chạy trốn;

Một giọng nói nhỏ trong
thâm tâm

Tôi chờ đợi với lòng kính sợ khiêm cung:

Giờ đây, con im lặng và lặng yên,

Không dám động đậy trước nhan thánh Ngài;

Xin biểu lộ cho tâm hồn đang chờ đợi của con

Bí mật của tình yêu Ngài.—*Charles Wesley*

Thư giãn và buông bỏ mọi thứ khi bạn bước vào Chúa. Bạn có thể thư giãn và buông bỏ mọi thứ, chính xác bởi vì Chúa đang hiện diện. Trong sự hiện diện của Ngài, không có điều gì thật sự quan trọng; tất cả mọi việc đều trong tay Ngài. Căng thẳng, băn khoăn, lo lắng, thất vọng, tất cả đều tan biến trước Ngài, như tuyết tan trước

mặt trời.—*James Borst*

Chạy trốn khỏi tất cả những cảnh tượng nơi mặt đất;

Để cho sự phù hoa và ồn ào biến mất;

Trong sự thinh lặng nơi tâm trí,

Tôi tìm thấy thiên đàng, và Chúa của tôi.—*Isaac Watts*

Hầu như không bao giờ có một sự thinh lặng hoàn toàn nơi tâm hồn của chúng ta. Chúa hầu như không ngừng thì thầm với chúng ta. Chỉ khi nào những âm thanh của thế gian tắt hẳn nơi tâm hồn hoặc chìm sâu, chúng ta mới có thể nghe thấy những tiếng thì thầm của Chúa. Ngài luôn thì thầm với chúng ta, chỉ là do

chúng ta không luôn nghe thấy, bởi vì tiếng ồn, sự vội vã, sự xao lãng mà những hồi hã của cuộc sống gây ra.—*F.W Faber*

Chúng ta không bao giờ có thể hoàn toàn khỏe mạnh cho đến khi chúng ta có được mối quan hệ sống động với Chúa thông qua Con của Người, Chúa Giê-su. Bạn có thể bắt đầu mối quan hệ này ngay bây giờ bằng cách cầu nguyện lời nguyện đơn giản sau:

Lạy Chúa Giê-su, con tin Ngài và muốn biết về Ngài rõ hơn. Xin luôn ở bên con. A-men. ■



Hãy làm phần việc của con

CHÚA GIÊ-SU VỚI TÌNH YÊU



Cơ thể của con là một bộ máy năng suất cao và phức tạp lạ thường, nhưng nó cần được bảo dưỡng hợp lý để vận hành tốt. Nếu con không muốn mắc bệnh hoặc những vấn đề thể lý khác, con phải làm phần việc của con. Việc này mất thời gian, suy nghĩ, và nỗ lực. Con phải ăn uống hợp lý, uống nhiều nước, ngủ đủ, tập thể dục, kiểm tra mắt và răng định kỳ, hạn chế tiếp xúc với những thứ có thể gây hại, v.v . . .

Chăm sóc cơ thể không bao giờ dễ dàng và đơn giản, nhưng thậm chí phức tạp và khó khăn hơn nhiều. Thế giới đang thay đổi, điều này làm thay đổi cách sống của con người, và đặt ra những nhu cầu to lớn hơn đối với cơ thể. Rất nhiều những căn bệnh nguy hiểm làm chết nhiều người ở những thế hệ trước được giảm thiểu và xóa sạch, nhưng những thách thức mới xuất hiện do những thứ như thức ăn chế biến, tiếp xúc thường xuyên với hóa chất, khói, những công việc ngoài trời, và căng thẳng của lối sống thế kỷ 21.

Không dễ dàng, nhưng nếu con cố gắng hết sức để sống lối sống lành mạnh, con sẽ tránh cho mình rất nhiều những vấn đề về sức khỏe. Con cũng sẽ nhận ra rằng dễ dàng hơn để xin Ta can thiệp khi con bị ốm, bởi vì rất khó có lòng tin vào việc Ta sẽ sửa chữa những vấn đề con biết do chính mình gây ra. Đây chính là cách hiểu đúng về sự chữa lành, nhưng nguyên tắc còn áp dụng để có được sự giúp đỡ của Ta trong bất kỳ khó khăn nào con đối mặt. Con làm điều con có thể, và Ta sẽ làm điều con không thể.