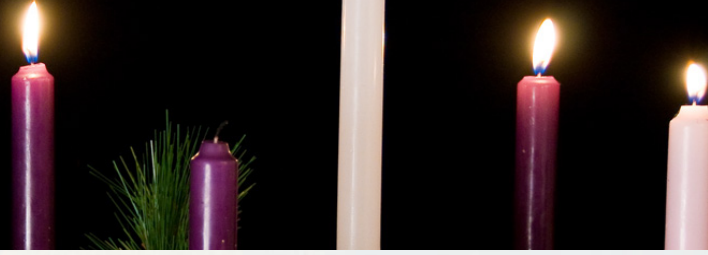


# Làm Gì Cho

# Bớt Buồn?



Từ khi đại dịch Covid cho đến nay, thì thế giới này vốn đã buồn, nay lại càng chất chứa thêm nhiều nỗi buồn khác.

- Buồn vì chiến tranh bùng phát giữa Liên Xô và Ukraine, rồi mới đây lại bùng nổ giữa Do Thái và Palestine.
- Buồn vì nạn trộm cắp, nạn cướp bóc càng ngày càng nhiều, khiến 2,847 cửa hàng lớn như Wal-Mart, Target, Bed Bath & Beyond, CVS, Walgreen...ở các tiểu bang phải đóng cửa, bỏ của chạy lấy người.
- Buồn vì những thế lực của sự ác càng ngày càng lấn át sự thiện, chính quyền các cấp đã làm ngơ, thậm chí đã dung túng và cứ để cho những sự ác, và kẻ gian ác càng ngày càng lộ hành và láo lếu hơn, nạn ăn cướp ăn trộm công khai giữa ban ngày ban mặt, càng ngày càng nhiều, chẳng ai dám đụng vào bọn chúng.
- Buồn rầu vì vật giá leo thang, xăng dầu, mắm muối, gạo đường...cứ tăng hoài, tăng mãi, tăng đến chóng cả mặt.

Còn cả hàng trăm, hàng ngàn và hàng vạn những nỗi buồn lớn nhỏ khác nữa; chúng đã và đang gặm nhấm cuộc đời của tôi, của bạn và của hàng tỉ người trên hành tinh này. Đứng trước những nỗi buồn lớn nhỏ như vậy, bạn nghĩ thử xem, chúng mình cần phải làm gì để cho lòng bớt buồn sầu đây?

- Chúng mình có nên ngồi một chỗ để than trời, trách đất, oán ông địa, mắng thiên lôi và chửi ... tục không? Hay là suốt ngày ngồi ôm cái microphone để rên rỉ bài không tên số 4: "*Khóc cho voi đi những nhục hình, nói cho quên đi những tội tình...?*" Vô ích, chả thay đổi được gì đâu, chỉ buồn hơn và buồn thêm mà thôi!
- Chúng mình có nên mượn rượu để giải sầu, lác xí ngầu để cho vui, hay lui cui mò mẫm suốt ngày trên internet quên cả chết? Tin tôi đi, càng uống rượu uống bia, càng siêng đi casino, và càng tốn nhiều giờ trên internet bao nhiêu, thì những nỗi buồn trong cuộc đời này của bạn và của tôi càng tăng theo cấp số nhân, chỉ thêm buồn thôi chứ chẳng vui đâu! Vừa tai hại, vừa tốn kém lại vừa hại sức khỏe, nên chớ có dại!

Trước những nỗi buồn lớn nhỏ như vậy, tôi nghĩ, bạn và tôi nên quan tâm đến 3 việc sau đây:

Thứ nhất, bạn và tôi cần phải sống lạc quan, tin rằng *mọi sự đều có lúc, mọi việc đều có thời*, tất cả những chuyện vui hay buồn rồi sẽ qua đi.

Thứ hai, chúng mình phải tin rằng, sống hay chết là quyền năng của Chúa, chứ không phải là quyền của con người ta! Như thánh Phaolô nói trong thư gửi tín hữu Rô-ma: "*Không ai trong chúng ta sống cho chính mình, cũng như không ai chết cho chính mình. Chúng ta có sống là sống cho Chúa, mà có chết cũng là chết cho Chúa. Vậy, dù sống, dù chết, chúng ta vẫn thuộc về Chúa*" (14:7-8).

Và thứ ba, hãy ráng nhìn vào những mặt tích cực, nếu không muốn nói là những điều tốt lành, đến từ những sự ác đang hoành hành trên hành tinh này nói chung và trên đất Hoa Kỳ nói riêng. Ví dụ:

- Sau đại dịch Covid, nhiều gia đình sống hạnh phúc hơn, vợ chồng có thời giờ gần gũi và chăm sóc cho nhau, cha mẹ dành nhiều giờ cho con cái và nhiều gia đình có được những bữa ăn chung với nhau...
- Có những người đã tỉnh ngộ, đã nhận ra rằng đời người thật là ngắn ngủi, là vô thường, chẳng có gì là lâu bền và bảo đảm cả. Và nhờ sự tỉnh ngộ đó, họ đã sống khiêm nhường hơn, không chỉ lo xây dựng thiên đàng trần thế, nhưng lo chú tâm hơn đến đời sống thiêng liêng, đi xưng tội, quý trọng thánh lễ và bí tích Thánh Thể, biết lo đầu tư cho đời sống vĩnh cửu của họ và của con cái.

Bạn thân mến, khi chúng mình sống lạc quan, khi bạn và tôi ý thức rằng, sự sống, sự chết là ở trong tay Chúa, và khi nhìn ra những sự tốt lành nảy sinh từ những sự dữ, nhận ra được những phúc lành của Thiên Chúa ban cho bạn và tôi qua những biến cố đau thương và những bất hạnh trong cuộc đời này... thì lúc đó, chúng mình mới có thể *vui mừng [và mới có thể dâng lên Chúa lời] tạ ơn trong mọi hoàn cảnh [được]*" (1 Tx 5:16-17).

Xin hãy vững tin rằng, Thiên Chúa là Cha rất nhân từ, Ngài là Đấng quyền năng vô cùng; Ngài làm chủ trái đất, điều khiển tất cả mọi biến cố trong vũ trụ và có quyền trên mọi sự dữ. Ngài sẽ giải thoát chúng ta khỏi mọi sự dữ, đó là điều chắc chắn. Xin hãy kiên nhẫn và vững tin vào Chúa. Xin Thiên Chúa là Cha nhân lành, qua lời chuyển cầu của Mẹ Maria, chúc lành, gìn giữ và ban cho bạn cùng những người thân yêu của bạn sức khỏe, niềm vui và sự bình an. Nhờ vậy, bạn và gia đình sẽ cảm nhận được niềm vui thực sự của mùa Giáng Sinh, và sẽ thoát khỏi những sự sợ hãi do những thế lực của sự ác gây ra.



Since the Covid-19 outbreak, everyone's life has been miserable; the pandemic has heightened the sadness.

- Feeling sad when Russia invaded Ukraine and Israel is at war with Palestine.
- Feeling sorrow when the surge of theft, shoplifting and looting that turn violent, prompted 2,847 major retailers across America: such as Wal-Mart, Target, Bed Bath & Beyond, CVS, Walgreens...to shut down and run for their lives out of fear.
- Feeling distressed/tormented, whereas the forces of evil increasingly overwhelm goodness. The ignorant endorsements of the state and city governments, not only have they tolerated but even ratified evil acts, and wicked people to be flatter and callous across America. Moreover, retail thefts have become more frequent and brazen in broad daylight, yet, no one dares to detain them.
- Feeling anxious/distraught by the increase in the price of gasoline, oil, salt, fish sauces, sugar and rice .

There are hundreds, thousands, and millions of significant and relevant sadnesses/moments of grief that have consumed billions of people on this planet and us. When faced with such desolation, what do you think we should do to ease such sadness?

- Should you just sit and complain, vent, swear either by heaven or by earth or by any other oath...profanity? These approaches are a waste of time, meaningless; it only causes more pain and sadness!
- Should you drink to drown your sorrows, play at dice to buy happiness, or spend countless hours surfing the web? Trust me, the more you drink, go on frequent visits to the casino, or the never-ending hours you spend on surfing the web, would only intensify and escalate the sadness; it certainly will not bring you happiness and joy! All these habits would only harm you, cost you a fortune, and affect your health, do not be foolish!

When facing the distress/sorrow that is the result comes from the Covid-19 virus, in my opinion, first and foremost, we should be optimistic, believe *there is an appointed time for everything, and a time for every affair*, happiness or sadness shall pass. Secondly, we must believe that God alone has the power to create life and take it away, Covid-19 virus has no

power over life and death! As St. Paul clearly states in his letter to the Romans: *"None of us lives for oneself, and no one dies for oneself. For if we live, we live for the Lord, and if we die, we die for the Lord; so then, whether we live or die, we are the Lord's" (14:7-8).*

And thirdly, let's focus on the good and positive things in life, in another word, the goodness of life that evolve from the evil act that is raging on this earth, particularly in America. For instance:

- Some couples spend extra time to care for their spouse. Parents have more time for their children and family meals are more frequent than in the past.
- Some people are awakened from their slumber, they realize that life is fragile, short, nothing is permanent and reliable. And thanks to this realization, they lived more humbly, they are not only worry about building an earthly heaven, but paying more attention to the spiritual life, they take time to go to confession, they are more grateful for Holy Mass and Sacrament of the Eucharist, and they intentionally invest their family life in the Kingdom of God.

My dear friends, when we are optimistic, when we are aware that life and death are in the hands of God, when we see good things arise from evils, and when we recognize the blessings of God has given to us through painful events and tribulation in this life, then we would be able to *"rejoice always [and pray without ceasing]" (1Thes 5:16-17).*

Please firmly believe that God is a loving Father, He is immensely powerful; God is the creator of the universe, He controls all events in the universe and has power over evil. It is certain that He will free us from all evil. Please be patient and trust in God.

May the Almighty and most merciful Father, through the intercession of Blessed Virgin Mary, bless and protect you, and grant you and your loved ones good health, joy and peace, so that you and your family will truly experience the joy of Christmas, and free from all fears.

**LM Đaminh Phạm Tĩnh, SDD**

[www.chatinh.org](http://www.chatinh.org)

[www.sddhaingoi.com](http://www.sddhaingoi.com)

## HOW TO CALM THE

# Sadness?

