



التحرر من الخوف

العيش بالإيمان

مرحبًا بك في المرحلة ٢: عيش حرًا

قال يسوع: "وَتَعْرِفُونَ الْحَقَّ، وَالْحَقُّ يُحَرِّرُكُمْ" (يوحنا ٨: ٣٢). وقال بولس: "إِنَّ الْمَسِيحَ قَدْ حَرَّرَنَا وَأَطَقَنَا فِي سَبِيلِ الْحُرِّيَّةِ" (غلاطية ٥: ١). في هذه المحطة الثانية من رحلة سفر، سوف نتعلم كيف نعيش في حرية حقيقية. في هذه الخطوة سوف نتعامل مع أحد الفخاخ الأكثر شيوعًا والتي تأسرنا: الخوف.

ابدأ هنا

- ما هي بعض المخاوف الشائعة التي نواجهها جميعًا؟ هل يمكنك تسمية ٧ منها على الأقل؟
- أي خوف تشعر به بأكثر صورة؟ كيف يؤثر على حياتك؟

ناقش

- الخوف يشلّ حياتنا. عندما نشعر بالخوف، يكون من الصعب جدًا أن نعيش بالإيمان وأن نتبع الله. التحدي هو أننا جميعًا نصارع الخوف. إنه يتسلل إلى حياتنا، ويسلبنا القوة والفرح، ويمنعنا من العيش بشكل كامل.
- كيف أثار الخوف عليك خلال الأسبوعين الماضيين؟
 - كيف قمت باختيارات مبنية على الخوف؟
 - كيف يمكن للأسبوع القادم أن يكون مختلفًا لو أنك تحررت من هذا الخوف؟

الفكرة الرئيسية

العيش في الخوف ليس خطة الله لنا. الله يقدم لنا الحرية. نحن نؤمن بإله قادر على يقضي على مخاوفنا بقوته ومحبتة، وقادر على منحنا القوة للتغلب عليها بالإيمان.

حضور الله يساعدنا على التغلب على الخوف.

أحد أسماء يسوع هو "عمانوئيل" أي "الله معنا". عندما يكون الله معنا، ليس هناك ما نخاف منه.

- إذا كان الله معنا: فنحن لسنا بمفردنا أبدًا. كل ما نواجهه، فإننا نواجهه مع الله.
- إذا كان الله معنا: فقوته وحكمته متاحان في كل لحظة.
- إذا كان الله معنا: فإن أبانا هو المسيطر على هذه اللحظة. له السلطان الكامل وسيعمل كل شيء لخ^١نا.

استكشف الكلمة

تأمل في المقاطع التالية. ماذا يقول الله عن الخوف؟

- ٢ تيموثاوس ١: ٧
- إشعياء ٤١: ١٠
- ارميا ٢٩: ١١
- يوحنا ١٤: ٢٧
- رومية ٨: ٣٧-٣٩
- عبرانيين ١٣: ٥-٦



أي من هذه المقاطع ملموس في ضوء الخوف الذي ذكرته أعلاه؟

تدرّب مع صديقك الآن

لسنا مضطربين أن نستسلم للخوف. عندما يقتحم الخوف:

1. اطلب من الروح القدس أن يساعدك على التغلب على خوفك.
2. وجه قلبك نحو عمانوئيل، الله معك.
3. اختر فقرة من الكتاب المقدس لتصلّيها بصوت عال (في البدء، استخدم الآيات المذكورة أعلاه).
4. اختر أن تؤمن أن الله له معك وأنه الكافية لك في هذه اللحظة.

اعمل على هذا النمط مع صديقك وطبّقه على الخوف الذي حدّته أعلاه.

1. أيها الروح القدس، أطلب منك مساعدتي في التغلب على خوفي من _____.
2. يا يسوع، أشكرك لأنك عمانوئيل. أنت معي الآن.
3. أيها الأب، أشكرك لأنك قلت لي في إشعياء ٤١: ١٠ ألا أخاف. لقد وعدتني أنك معي فلا أرتعب لأنك أنت إلهي. ستقويني وتساعدني. ستدعمني بيمينك الصالحة.
4. يا أباي، أختار أن أصدّقك الآن. أرفض الخوف وأختار الإيمان بك في هذه اللحظة.

صلّ هذا مرة أخرى باستخدام الآيات المختلفة المذكورة أعلاه.

راجع تدريبك اليومي

- اقرأ مزمور ٢٧ وتأمل في كل آية. ثم أجب عن الأسئلة التالية:
 - ما هي المخاوف التي اختبرها كاتب هذا المزمور؟
 - كيف تمكّن من التغلب على هذه المخاوف؟
 - ماذا يعلمنا هذا المزمور عن الله؟
- فكّر في المكان الذي يزحف الخوف من خلاله إلى حياتك في الوقت الحالي. اتبع النمط الذي تدرّبت عليه مع صديقك كلما لاحظت وجود الخوف هذا الأسبوع.