

safar

آزادی از ترس

زندگی با ایمان

به بخش ۲ خوش آمدید: در آزادی زندگی کنید

عیسی فرمود: "حقیقت را خواهید شناخت و حقیقت شما را آزاد خواهد کرد" (یوحنا ۸: ۳۲). پولس می‌گوید: "مسیح ما را آزاد کرد تا آزاد باشیم" (غلاطیان ۵: ۱). در بخش دوم از سفر، ما یاد خواهیم گرفت که در آزادی واقعی زندگی کنیم. در این بخش با یکی از رایج‌ترین تله‌هایی که ما را اسیر می‌کند مقابله خواهیم کرد: ترس.

نقطه‌ی شروع

- برخی از ترس‌های مشترکی که همگی ما با آنها روبرو هستیم، چیست؟ آیا می‌توانید حداقل به هفت مورد اشاره کنید؟
- از بین این هفت ترس، کدامیک بیش از همه به سراغتان می‌آید؟ تأثیر این ترس بر زندگیتان چیست؟

بحث و گفتگو

ترس، زندگی ما را فلج می‌کند. وقتی ترسان هستیم به سختی می‌توانیم با ایمان زندگی کرده و از خدا پیروی کنیم. چالشی که وجود دارد این است که همه ما به نحوی با ترس دست و پنجه نرم می‌کنیم. این ترس‌ها به زندگیمان نفوذ می‌کند، قوت و شادی ما را می‌دزدد و ما را از داشتن یک زندگی پرثمر محروم می‌کند.

- در طی دو هفته‌ی اخیر، ترس چگونه بر شما تأثیر گذاشته است؟
- چگونه بر اساس ترس تصمیماتی گرفته‌اید؟
- اگر از این ترس آزاد بودید، هفته‌ی پیش روی زندگیتان چه تفاوتی با گذشته می‌داشت؟

ایده اصلی

نقشه‌ی خدا برای زندگی ما این نیست که در ترس زندگی کنیم. او به ما آزادی می‌بخشد. ما به خدایی ایمان داریم که قادر است با محبت و قدرت خود تمام ترسهای ما را بردارد و به ما قدرتی عطا کند که با ایمان بر همه ترسهایمان چیره شویم. حضور خدا به ما کمک می‌کند بر ترس غلبه کنیم. یکی از نام‌های عیسی، "عمانوئیل" است، که به معنی "خدا با ما" است. وقتی خدا با ماست، دیگر هیچ ترسی نداریم.

- اگر خدا با ماست: پس هیچگاه تنها نیستیم و با هر آنچه روبرو شویم، خدا با ما و در کنار ماست.
- اگر خدا با ماست: پس در تکتک لحظات زندگیمان به قدرت و حکمت او دسترسی داریم.
- اگر خدا با ماست: پس همه چیز در این لحظه تحت کنترل پدر آسمانی است. او اقتدار کامل دارد و همه چیز را به جهت خیریت ما به کار می‌برد.

بررسی کلام

در مورد آیات زیر تفکر کنید. خدا در مورد ترس چه می‌گوید؟

- دوم تیموتائوس ۱: ۷
- اشعیا ۴۱: ۱۰
- ارمیا ۲۹: ۱۱
- یوحنا ۱۴: ۲۷
- رومیان ۸: ۳۷ – ۳۹
- عبرانیان ۱۳: ۵ – ۶

safar

کدامیک از این آیات با توجه به ترسی که در بالا به آن اشاره کردید، بطور خاص برایتان بامعناست و با قلبتان صحبت می‌کند؟

ببینید و بحث کنید

این ویدیوی کوتاه را ببینید، چه چیزی در این ویدیو نظر شما را جلب می‌کند و چرا؟ [\[نسخه ویدیویی\]](#)

هم اکنون با هم تمرین کنیم

ما نباید تسلیم ترس شویم. وقتی ترس به سراغتان می‌آید:

1. از روح القدس بخواهید کمکتان کند بر ترس غالب شوید.
2. قلبتان را به سوی عمانوئیل، یعنی خدایی که با شماست، متماثل سازید و به حضور او بروید.
3. قسمتی از کتاب مقدس را انتخاب کنید و آن را بصورت دعا با صدای بلند بخوانید (برای شروع می‌توانید از آیاتی که در بالا گفته شد استفاده کنید).
4. باور کنید که خدا با شماست و حضورش در این لحظه برای شما کافی است.

در خصوص ترسی که در بالا به آن اشاره کردید، با استفاده از این الگو با هم دعا کنید.

1. ای روح القدس، از تو می‌خواهم بیایی و به من کمک کنی بر ترس از غلبه کنم.
2. ای عیسی، تو را شکر می‌کنم که عمانوئیل هستی. تو همین حالا با من هستی.
3. ای پدر، تو را شکر می‌کنم که در اشعیا ۴۱: ۱۰ به من گفته‌ای ترسان مباش. تو وعده داده‌ای که همواره با من هستی و دیگر لازم نیست بترسم، زیرا تو خدای من هستی. تو به من قدرت خواهی داد و به یاری‌ام خواهی آمد. دست راست عدالت تو، مرا پایدار و ثابت قدم نگاه خواهد داشت.
4. ای پدر، تصمیم می‌گیرم که هم‌اکنون به تو ایمان داشته باشم. در این لحظه ترس را نمی‌پذیرم و در عوض، ایمان به تو را برمی‌گزینم.

این دعا را با استفاده آیات دیگر که در بالا به آن اشاره شد، تکرار کنید.

تمرین روزانه خود را مرور کنید

- مزمور ۲۷ را بخوانید و در مورد تک تک آیات تفکر کنید. سپس به سه سوال زیر پاسخ دهید:
 - نویسنده این مزمور چه ترس‌هایی را تجربه کرده است؟
 - او چگونه توانسته است بر این ترس‌ها چیره شود؟
 - این مزمور چه چیزی در مورد خدا به ما یاد می‌دهد؟
- در مورد این موضوع تفکر کنید که در حال حاضر، ترس از کجا به زندگیتان نفوذ کرده است. در طول هفته هر بار که ترسی به سراغتان آمد، نکاتی را که امروز تمرین کردید به کار ببرید.