

انجامش بده !  
حتی با ترس

اطاعت از خداوند در  
مقابله با ترس

نوشته: جویس مایر

امروز روز پیروزی شماست. اگر تصمیم گرفته اید  
قدمی به جلو بردارید و انجامش دهید، حتی با  
ترس!

## آیا ترس بر شما غالب آمده است؟

تک تک افراد در زندگی خود طعم تلخ ترس را  
چشیده اند. تقریباً هر بار که بخواهید در  
خداوند گامی به جلو برداشته، پیش بروید، ترس  
سعی خواهد کرد تا شما را به عقب براند. ترس  
همیشه گوش به زنگ است تا از طریق افکار و  
اندیشه ها، به ذهن شما بتازد. اما این را  
بدانید که شما می توانید از ترس رها شوید!  
وعده خداوند این است که ما قادریم بر ترس  
غلبه کنیم. در این کتاب، جويس ماير به ما  
نشان می دهد که حتی به هنگام رویارویی با  
ترس و طرد شدگی، روح القدس ما را یاری می  
دهد تا بتوانیم در ایمان گام برداریم و این  
احساس را نادیده بگیریم.  
حالا ببینید که طبق کلام خدا، برای شکست دادن  
دشمن ترس در زندگیتان باید چه کنید.

## اطاعت از خداوند در مقابله با

### ترس

آیا تا به حال ترس جلوی کار شما را گرفته است؟ آیا تا حالا از چیزی فرار کرده اید؟ این فرار می تواند بی اطاعتی از خداوند یا دست زدن به کاری باشد که به خاطر ترس از آن دست کشیده اید. اگر اینکار را کرده اید، پس قادر نبوده اید تمام اطمینانی را که در خداوند در اختیار شما گذاشته شده تجربه کنید و نیز برکاتی را که او می خواهد به شما عطا کند تجربه کنید. اما شما تنها کسی نیستید که با این مشکل روبرو شده است.

خود من با وجودیکه حالا شخص خیلی شجاعی هستم، زمانی بود در اعتماد و برکاتی که خداوند برایم در نظر داشت گام نمی زدم. طی سالها خداوند به من کمک کرد تا بفهمم بندهای ترس

چگونه زندگی مرا در خود گرفته اند، او به من نشان داد که به چه نحو از آنها رها شوم. در این کتاب برایتان شرح می دهم که او چه چیزی را به من آموخت، و من ایمان دارم که اگر حین خواندن قلب های خود را برای دریافت باز کنید، شما نیز شروع به آزاد شدن از بندهای ترس خواهید نمود.

### تنها شکل صحیح ترس

در کتاب مقدس فقط یک نوع ترس صحیح وجود دارد - ترس و هراس متواضعانه و احترام آمیز نسبت خداوند. ترسیدن از خداوند به این معنی نیست که از او وحشت داشته باشید یا فکر کنید که او می خواهد به شما صدمه ای بزند. ترسیدن از خداوند یا از کاری که او ممکن است انجام بدهد، برداشتی نادرست از نوع ترسی است که خداوند می خواهد شما داشته باشید.

ترسی که کتاب مقدس درباره آن سخن می گوید  
ترسی است که ما از یک شخص با اقتدار داریم .  
ترسی که فرزندان بایستی از والدین خود داشته  
باشند زنان از شوهران یا دانش آموزان از  
معلمان . این یک نوع احترام الهی است که ترس  
متواضعانه و آمیخته به احترام را نیز در بر  
می گیرد. البته اگر خوب توجه کنید می توانید  
ببینید که شیطان هم دارد تمامی توان خود را  
به کار می گیرد تا آن را بی ارزش کرده، فرو  
ریزد. در جامعه ما دیگر احترام چندانی برای  
اقتدار باقی نمانده است و در عوض نمونه های  
نافرمانی و بی اطاعتی فراوان شده است.  
امثال 14 : 26 آیه جالبی است : (در ترس  
خداوند اعتماد قوی است) . چرا؟ زیرا که  
ترس آمیخته به احترام شما را به اطاعت وا  
خواهد داشت. شما کاری را که خداوند می فرماید  
انجام خواهید داد و اعتماد و اطمینان شما نسبت  
به او به رشد خود ادامه خواهد داد.

ترس آمیخته به احترام از خداوند اثر مثبتی بر  
روی روابط ما با دیگران دارد. دبلیو.ای.  
واین (W.E.Vine) می گوید: "ترس از او باعث می  
شود که همیشه در روابطمان با دیگران جوانب  
احتیاط را رعایت کنیم". آیا تاکنون با کسی  
بد رفتاری کرده اید؟ من می دانم که قبلاً تحمل  
کردن من برای دیگران خیلی مشکل بود. گاهی  
این بداخلاقی هایم را سر فرزندانم یا شوهرم  
دیوید خالی می کردم.

ولی متوجه شدم هر چه ترس آمیخته به احترام  
نسبت به خداوند فزونی می یابد و بهتر او را می  
شناسم، بیشتر در روابطم با دیگران احتیاط می  
کنم. می دانم که به خاطر اعمالم در برابر او  
جوابگو هستم و افراد دیگر همانقدر برای  
خداوند ارزش دارند که من دارم.

## شکلِ غلطِ ترس

بدون داشتن ترس آمیخته به احترام نسبت به خداوند، ما تبدیل به افرادی می شویم که به جای خشنود کردن خداوند در پی راضی ساختن مردم هستیم. با وجودی که کتاب مقدس به طور مفصلی درباره ترس از خداوند صحبت کرده است، هیچوقت ترس از انسان را تأیید نمی کند. ( امثال 29 : 25 ) و البته که ترس از شیطان نیز مورد تأیید او نیست. شما باید نه از شیطان ترسی داشته باشید و نه از انسان؛ از اینکه او چه فکر می کند، چه می گوید، چه کاری می کند یا چه کاری ممکن است انجام دهد.

وقتی به جای خشنود سازی خداوند در پی راضی نمودن خلق او می رویم، زندگیمان به طرز عجیبی دستخوش اغتشاشات و نابسامانی ها می شود. وقتی می دانیم خداوند می خواهد کاری انجام دهیم و ما به جای آن کار دیگری انجام می دهیم، آن نقشه عالی خداوند را برای خود از دست می دهیم. در واقع ما داریم به جای خدا، زانوهای

خود را درمقابل انسان خم می کنیم. سپس یک احساس فرسودگی به ما دست می دهد که مایه بی قراری و ناراحتی ماست و همین، قدرت اعتمادمان را از ما می رُباید.

### چگونه از تسلط ترس رها شویم

زندگی خیلی از مردم زیر سلطه ترس کنترل می شود. کلمه یونانی ترس فوبوس (Phobos) می باشد که در اصل به معنی "پرواز" است. معنی این کلمه در ابتدا "پرواز" بود که باعث آن ترس بود و آنچه باعث همین ترس "پرواز" می شد. کلمات ترس و پرواز چنان به هم مربوطند که یکی از معانی پرواز یعنی "گریز از خطر" و یا پرواز و گریز از چیزی که باعث ترس ما می شود.

به بیانی دیگر، پرواز امری است که با آمدن ترس رخ می دهد. بیشتر مردم برای ترسهای خود دلیلی دارند.

واین (vine) این دلائل را اینطور جمع بندی می کند : "بنظر می رسد بهترین راه برای درک این موضوع آن است که بدانیم ترساندن دشمن سبب این امر است."

می توان گفت که من شخص جسوری هستم، ولی در عین حال گاهی زانوانم در مقابل روح ترس خم شده اند. در زندگی همه ما نقاطی وجود دارد که در مورد آنها بسیار شجاع می باشیم، اما در عوض مقاطع دیگری نیز هستند که طی آن روح ترس

ما را کنترل می کنند. الیزابت الیوت (Elisabeth Elliot) همسر یکی از پنج میسیونری است که حین رساندن پیغام انجیل به قبایل سرخ پوست اکوادور بدست آنها به قتل رسید. او به اتفاق سینت راشل (Rachel Saint) خواهر یکی از آن میسیونرها، بشارت انجیل را به همان قبایل سرخ

پوستی که شوهر و برادرشان را کشته بودند، رساندند. الیزابت الیوت می گوید که در یک مقطع زندگیش کاملاً توسط ترس کنترل می شد.

او آزاد نبود تا آن کاری را که واقعاً دلش می خواست یا آنچه را که خداوند از او می خواست انجام بدهد، زیرا وقتی شروع به گام برداشتن می کرد ترس او را باز می داشت. اما یکی از دوستانش با گفتن چند کلمه خیلی ساده، ولی عمیق باعث آزادی او شد! انجام بده! حتی با ترس."

## نتیجه

چه کسی گفته است که ما نمی توانیم کارهایمان را در حین ترسیدن انجام دهیم ؟ من به شما اطمینان می دهم که خداوند نبوده است. شنیده ام که در کتاب مقدس سیصد و شصت و پنج بار گفته شده "مترس". و میدانم که حداقل سیصد و

پنجاه و پنج بار طبق کتاب مقدس فهرستی دیک ( Dake) به این نکته اشاره شده است، یعنی تقریباً یک بار برای هر روز از سال. آیا واقعاً می خواهید از کلام خدا اطاعت کنید و نرسید؟ اگر چنین باشد، شرایط بسیار خوبی در انتظارتان است، زیرا تمام اشخاصی که در کلام خدا از آنها به نحوی استفاده شده است، بارها و بارها این عبارت را از خدا شنیده اند که "نرس"

## خداوند با یوشع بود

یکی از این افراد یوشع بود. یوشع مردی بود که خداوند انتخاب نمود تا دنباله رو و جانشین موسی گردد. او مسئولیت عظیمی پیش رو داشت: هدایت بنی اسرائیل به سرزمین موعود. او فرصت های زیادی داشت تا از زیر بار این مسئولیت شانه خالی کند، ولی این کار را

نکرد. بلکه بنی اسرائیل را بسوی آن سرزمین هدایت نموده و خود بر اسرائیل حکومت کرد.

یکبار خداوند به یوشع فرمود:

هیچکس را در تمامی ایام عمرت یارای مقاومت با تو نخواهد بود. چنانکه با موسی بودم، با تو نیز خواهم بود. ترا مهمل نخواهم گذاشت و ترک نخواهم نمود. ( یوشع 1 : 5 )

ما معمولاً فکر می کنیم که این آیه بدین معناست که خداوند به یوشع می گفت: " برو و هر کاری که موسی کرد تو هم انجام بده". من اینطور برداشت کرده ام و شنیده ام که دیگران نیز هنگام تعلیم راجع به این آیه گفته اند: "چگونه که تو هم سعی خودت را بکنی و پا جای پای موسی بگذاری؟"

یک روز من در این آیه چیزی را دیدم که قبلاً هیچوقت ندیده بودم. خداوند به هیچ وجه به یوشع نگفت که برو و مثل موسی باش یا مانند

او عمل کن . تأکیدکلام خدادراین آیه بر روی همراه بودن خداوند با یوشع می باشد.

خداوند فرمود: چنانکه با موسی بودم با تو نیز خواهم بود. خداوند به یوشع فرمود همانطوری که با موسی بود با او نیز خواهد بود. خداوند به یوشع نگفت که مانند موسی باشد، بلکه گفت که او نسبت به یوشع همان خواهد بود که با موسی بود . خداوند یوشع را ترک نکرده به او پشت نخواهد نمود .

او می فرماید: "ترس ، یوشع ، من با تو خواهم بود!" ( نوشته مؤلف ) وقتی خداوند به شما می گوید که با شما خواهد بود، مهم نیست که در چه موقعیت و وضعیتی هستید؛ همه چیز درست خواهد شد. این دلیل خوبی است که آن را " انجامش بده! حتی با ترس".

اگر خداوند می خواست که یوشع مانند موسی بشود، آنگاه تعبیر آیه یوشع 1 : 5 ما را در

دام این فکر می انداخت که باید خود را شبیه شخص دیگری کنیم. و این آن چیزی نیست که خداوند می خواهد. خداوند از ما می خواهد خودمان باشیم تا بتوانیم آن خواندگی ای که او در زندگیهایمان قرار داده است را بر آورده نمائیم. او با ما خواهد بود. مهم نیست که شرایط به چه صورت باشد، همه چیز به خوبی به انجام خواهد رسید زیرا که خداوند هرگز ما را ترک ننموده و به ما پشت نخواهد کرد.

یوشع ، بدلیل شرایطش کاملاً حق داشت بترسد، ولی خداوند به تشویق و دلگرم کردن او ادامه داد و گفت که با او خواهد بود. ببینید که خدا در یوشع 1 : 6-7 به او چه فرمود: "قوی و دلیر باش، زیرا که تو این قوم را متصرف زمینی که برای پدران ایشان قسم خوردم که به ایشان بدهم خواهی ساخت. فقط قوی و بسیار دلیر باش تا بر حسب تمامی شریعتی که بنده من، موسی ترا امر کرده است متوجه شده، عمل نمائی . زهار از

آن به طرف راست یا چپ تجاوز منما تا هر جایی که روی کامیاب شوی. "

سپس در آیه 9 ادامه داده و فرموده: "آیا ترا امر نکردم؟ پس قوی و دلیر باش؛ مرس و هراسان مباش زیرا در هر جا که بروی یهوه خدای تو، با توست."

وقتی یوشع آنچه را که خداوند به او فرموده بود با مردم در میان گذاشت، واکنش آنها به او اطاعت بود. حتی مردم می دانستند که اگر خداوند با یوشع همان گونه باشد که با موسی بود، همه چیز به خوبی و خوشی انجام خواهد گرفت. پس به یوشع پاسخ داده و گفتند:

هر آنچه به ما فرمودی خواهیم کرد و هر جا ما را بفرستی خواهیم رفت.

چنانچه موسی را در هر چیز اطاعت نمودیم ترا نیز اطاعت خواهیم نمود. فقط یهوه خدای تو با

تو نیز باشد چنانکه با موسی بود. ( آیه های 16 و 17 )

راجع به این فکر کنید: اگر خداوند به آن مردم این همه دستور داده بود نترسید، آیا فکر نمی کنید آنها چیزی داشتند که از آن بترسند؟ مطمئناً آنها با شرایطی نه چندان خوب روبرو بودند. با وجودی که خداوند به یوشع قول داده بود که با او خواهد بود؛ اسرائیلیها بایستی وارد سرزمین موعود کنعان می شدند، جایی که تمامی آن مردان جنگی و دلاور وجود داشتند و می بایستی آن سرزمین را شهر به شهر تصرف می نمودند. آنها می بایست در تمام این مسیر می جنگیدند، اما از آن جایی که خداوند به آنان وعده پیروزی داده بود، می توانستند با اطمینان خاطر پیش روند.

## خداوند با ارمیا بود

حالا نظری به ارمیا 1 : 5-6 بنمائیم:

"قبل از آنکه ترا در شکم صورت بندم ترا شناختم و قبل از بیرون آمدنت از رحم ترا تقدیس نمودم و ترا نبی امتهای قرار دادم . پس گفتم: آه ای خداوند یهوه اینک من تکلم کردن را نمی دانم چونکه طفل هستم . "

ما فوراً در می یابیم که مشکل ارمیا این بود که به خودش نگاه می کرد، نه به خداوند. ولی در آیه های 7-10 و 17 خداوند به او فرمود که نترسد و قول داد با او باشد .

" اما خداوند مرا گفت: مگو من طفل هستم، زیرا هر جایی که ترا بفرستم خواهی رفت و هر چه ترا امر فرمایم تکلم خواهی نمود. از ایشان مترس زیرا خداوند می گوید من با تو هستم و ترا رهائی خواهم داد . آنگاه خداوند دست خود را دراز کرده، دهان مرا لمس کرد و خداوند به

من گفت: اینک کلام خود را در دهان تو نهادم . بدان که ترا امروز بر امتهای و ممالک مبعوث کردم تا از ریشه برکنی و منهدم سازی و هلاک کنی و خراب نمائی و بنا نمائی و غرس کنی. "

"پس تو کمر خود را ببند و برخاسته، هرآنچه را من به تو امر فرمایم به ایشان بگو و از ایشان هراسان مباش، مبادا ترا پیش روی ایشان مشوش سازم .

با این حال خداوند در آیه 19 به ارمیا هشدار می دهد که پیروزی بدون مبارزه بدست نخواهد آمد.

" و ایشان با تو جنگ خواهند کرد اما بر تو غالب نخواهند آمد، زیرا خداوند می گوید من با تو هستم و ترا رهائی خواهم داد. "

خداوند به ارمیا اطمینان داد، همانگونه که با یوشع بود با او نیز خواهد بود.

## خداوند با موسی بود

توجه کنید که موسی پس از رهانیدن قوم اسرائیل از بند مصریان به آنها چه گفت:

"و چون فرعون نزدیک شد بنی اسرائیل چشمان خود را بالا کرده دیدند که اینک مصریان از عقب ایشان می آیند پس بنی اسرائیل سخت بترسیدند و نزد خداوند فریاد بر آوردند . و به موسی گفتند آیا در مصر قبرها نبود که ما را برداشته ای تا در صحرا بمیریم . این چیست به ما کردی که ما را از مصر بیرون آوردی؟ آیا این آن سخن نیست که به تو در مصر گفتیم که ما را بگذار تا مصریان را خدمت کنیم زیرا که ما را خدمت مصریان بهتر است از مُردن در صحرا . موسی به قوم گفت : مترسید بایستید و نجات خداوند را ببینید که امروز آن را برای شما خواهد کرد زیرا مصریان را که امروز دیدید تا به ابد دیگر نخواهید دید . خداوند برای شما

جنگ خواهد کرد . و شما خاموش باشید . " ( خروج 14 : 10-14 ) .

به عبارت دیگر موسی به اسرائیلیها می گفت که حتی اگر مصریان به نزدیکیشان برسند هم ، نترسند . او به آنها فهماند که همان خدائی که آنها را از مصر نجات داد حالا نیز با آنها بوده و نجاتشان خواهد داد . تنها کاری که بایست انجام می دادند این بود که به اعتماد کردن به او ادامه دهند و بدانند که او برایشان خواهد جنگید .

## خداوند با شماست

حالا نگاهی به فیلیپیان 1 : 28 بیندازیم :

"و در هیچ امری ( حتی یک لحظه ) از دشمنان ترسان نیستید که همین برای ایشان دلیل هلاکت است اما شما را دلیل نجات و این از خداست ."

به عبارت دیگر وقتی مشکلات بیایند - که خواهند آمد - از آنها نهراسید .

مزمور 34 : 19 می فرماید: زحمات مرد صالح بسیار است، اما خداوند او را از همه آنها خواهد رهانید.

مشکلات خواهند آمد ولی اطمینان داشته باشید که خداوند شما را از همه آنها خواهد رهانید. بجای هراس از مشکلات، استوار و بی باک باشید. این به دشمن نشان می دهد که خداوند با شما نیز هست.

**کلام خدا نمی گوید " احساس ترس**

**نکنید "**

از این چهار آیه کتاب مقدس پیداست چیزهایی وجود داشت که باعث شدند اسرائیلی ها احساس ترس کنند و در هر موقعیت خداوند فرمود : " نترسید "

اگر شما هم مثل من باشید، به هنگام شنیدن این دستور که نباید بترسید، فوراً شروع به فکرکردن خواهید کرد: "سعی می کنم، ولی دست خودم نیست. دلم نمی خواهد احساس ترس کنم ولی کاری از دستم ساخته نیست." چیزی که می خواهم شما درک کنید این است که وقتی کلام خدا می گوید "نترسید" منظورش این نیست که احساس ترس نکنید.

به خاطر داشته باشید هر بار که سعی کنید از خداوند اطاعت کنید، هر بار که بخواهید دست به کاری جدید بزنید، یا هر بار که بکوشید خود را از بندی که در آن گیر افتاده اید برهانید، ترس فوراً در برابر شما ظاهر خواهد شد و سعی خواهد نمود تا جلوی شما را بگیرد. ما فکر می کنیم مشکل ما این است که نباید چنین احساسی داشته باشیم. در صورتی که احساس ترس کردن مشکلی نیست ! هیچ اشکالی ندارد که شما احساس ترس بکنید. اشتباه شما در این خواهد

بود که به جای پیشروی و انجام دادن همان کاری که از آن می ترسید، در مقابل این احساس تسلیم شوید.

## فرار نکنید

ترس چیزی نیست به جز احساسی که باعث بروز یک سری علائم در ما می شود. باعث می شود بلرزیم، عرق کنیم، سرخ شویم و زانوانمان بلرزد.

کتاب مقدس نمی گوید: "نلرزید" یا نمی فرماید "عرق نکنید" یا "مرتعش نشوید" بلکه می فرماید: "نترسید" و کلمه ترس به معنی فرار کردن از چیزی است. به عبارت دیگر خداوند به آنها می فرمود وقتی ترس که دشمن اعتماد است آمد، اجازه ندهند آنها را باز دارد. آنها می بایست آن کار را انجام می دادند حتی با ترس! وقتی این مکاشفه را دریافت کردم، به سختی می توانستم آن را باور کنم. آنقدر خوب به نظر

می رسید که گویی حقیقت ندارد. متوجه شدم در مواجهه با موقعیت های جدیدی که زانوانم را به لرزه می انداختند و نیز در مواقعی که حس می کردم دارم غش می کنم، مشکل از من نیست. چون من پیش می رفتم و با وجود احساسی که داشتم، آن کاری را که بایستی انجام می دادم به انجام می رساندم؛ من یک ترسو نبودم. ما وقتی ترسو هستیم که فرار کنیم چون کلمه "ترس" یعنی "پرواز" یا "فرار کردن".

چیزی که خداوند به یوشع، ارمیا و موسی می گفت این بود "من شما را برای انجام کاری می فرستم، ولی از پیش به شما می گویم که شیطان سعی خواهد کرد به وسیله ترس جلوی شما را بگیرد. دشمنان شما خواهند آمد و شما چیزهایی را خواهید دید و احساس خواهید کرد که شما را خواهند ترساند. ولی "نترسید" "نترسید" به این معنی نیست که "نلرزید" یا "عرق نکنید" بلکه

نخورید" بلکه "نترسید" به این معنی بود" که فرار نکنید".

## اجازه ندهید ترس سرنوشت شما را

### تعیین کند

ممکن است شما اجازه داده باشید که یک احساس سرنوشت شما را کنترل و یا تعیین کند. ممکن است شما فکر کنید برخی افراد می ترسند و برخی نه، ولی حقیقت این است که ترس به سراغ همه می آید. عکس العملی که ما در مقابل ترس از خود نشان می دهیم، پیروزی و شکست ما رادر زندگی تعیین می کند.

اگر شما علیرغم ترستان اقدام به شروع عملی نمائید، به نقطه ای می رسید که حتی ممکن است ترس را هم احساس نکنید. شما آنقدر چنین وضعیت هائی را تجربه خواهید کرد تا اعتماد و اطمینان کافی در شما به وجود بیاید و بدانید

که چگونه با این موقعیت ها بر خورد کنید. آن چیزهائی که شما را می ترسانیدند دیگر نخواهند توانست باعث ترس شما بشوند، زیرا دیگر تجربه دارید.

هر بار که شما در راه جدیدی گام می گذارید، ترس سعی می کند مانع شما بشود. چرا؟

چون شیطان دائماً سعی می کند از پیشروی شما جلوگیری کند. اما در صورتیکه در منطقه ای جای پای خود را محکم کرده، بایستید، او بالاخره شما را رها کرده، تنها خواهد گذاشت. ولی اگر بخواهید یک گام دیگر به جلو بردارید، ترس باز هم به سراغ شما خواهد آمد.

### یک گام دیگر به جلو

من تا کنون در انجام آنچه که خداوند از من خواسته است به موفقیت های بسیاری دست یافته ام، و البته که تمام جلال از آن خداوند است،

چون ما بدون او هیچ هستیم. وظیفه ما این است که از او اطاعت کنیم و گام برداریم. وقتی به عقب بر می گردم، می بینم تنها کاری که در برار خواسته های خدا کرده ام این است که دو پاشنه پایم را به زمین کوفته و صورتم را چون صخره ای سخت از او برگردانده ام. حتی در مواقعی که نرسیده بودم هم، همین کار را می کردم.

اگر تکان خوردم، آن را انجام دادم. اگر لرزیدم، آن را انجام دادم. اگر عرق کردم، آن را انجام دادم. هر آنچه را که خداوند به من فرمود انجام دادم. و می توانم به شما بگویم در هر گام که به جلو برمی داشتم، وحشتزده و گیج بودم.

ممکن است شما فکر کنید که من شخص دلیری هستم و بیشتر چیزها نمی توانم در من باعث ترس شوند. معمولاً این حقیقت دارد، ولی چند سال پیش فرصتی پیش آمد که قبلاً هرگز برای من اتفاق نیافتاده

بود. موقعیتی پیش آمد که در یک جلسه در جکسون ویل فلوریدا (Jacksonville / Florida) موعظه کنم. علاوه بر من سخنرانان دیگری که در دنیا شناخته شده بودند نیز حضور داشتند.

قرار بود حدود هزار و ششصد نفر در این کنفرانس شرکت کنند، در آن زمان کسی با خدمت من آشنائی نداشت. تنها دلیل اینکه از من دعوت شده بود تا سخنرانی کنم این بود که پسرم که در آنجا به مدرسه کتاب مقدس می رفت، برحسب اتفاق در خانه یکی از بانوانی زندگی می کرد که عضو هیئت مدیره میزبان کنفرانس بود. وقتی پسرم شنید که آنها در جستجوی یک سخنران دیگر برای کلاسهای عملی هستند، نوارهای موعظه مرا درباره ترس به آنها داد. آنها به نوارها گوش دادند و مرا به عنوان سخنران دعوت کردند.

همزمان از من دعوت شد تا در یک همایش در کلورادو به اتفاق یک سخنران خیلی مشهور دیگر

شرکت بنمایم. با خود فکر کردم بالاخره روزگار خوشی من هم فرا رسید.

از آنجایی که این سمینارها پشت سر هم بودند ما مجبور بودیم مستقیماً از کلورادو به فلوریدا برویم، بدون اینکه ما بین آنها در خانه توقفی جهت تجدید قوا داشته باشیم. در آن زمان، ما در هشت ایستگاه رادیوئی برنامه داشتیم و من در سمینارها و همایشهای کوچکتر خدمت کرده بودم، ولی هیچ کدام به بزرگی این بار نبودند.

وقتی وارد کلورادو شدم شنیدم که آن سخنران مشهور از آمدن منصرف شده و من به تنهایی مجبور شدم که در تمام طول سمینار سخنرانی کنم. به خاطر دارم از پنجره مشرف به پارکینگ کلیسا به بیرون نگاه می کردم و منتظر بودم که مردم وارد شوند. با این حال تعداد بسیار معدودی در این سمینار شرکت کردند. لازم به گفتن نیست که موعظه در آن سمینار چقدر مشکل بود و

با پایان گرفتن آن، دیگر حتی می ترسیدم به جکسون ویل بروم.

افکار زیادی شروع به گذشتن از مغزم کردند " من به آنجا می روم و هیچکس حتی نخواهد دانست که من چه کسی هستم. کلاسهای عملی دیگران افراد علاقمند و مشتاق خواهد داشت، ولی هیچکس به کلاسها و جلسات من نخواهد آمد و من کاملاً احساس حماقت خواهم کرد." هر چه بیشتر سعی می کردم این افکار را به کنار بگذارم، با سماجت بیشتری مرا به بازی می گرفتند.

با تمام این اوصاف سرانجام من وارد جکسون ویل فلوریدا و محل کنفرانس شدم. در اولین شب قرار شد که هر کدام از ما سخنرانان برخاسته و دوتا سه دقیقه درباره موضوع کلاسهای عملی خود صحبت کنیم. معمولاً من شخصی جسورم و سخن گفتن در جمع برایم سخت نیست، ولی آن شب فرق می کرد. وقتی به اطراف نگاه کردم، با حضور پر تعداد مردم روبرو شدم. سخنرانان در ردیف اول نشسته

بودند و تک تک آنها کاملاً شناخته شده و مشهور بودند.

البته شما باید درک کنید که مردم قبل از شروع جلسه گرد میز محل فروش نوارها رفته و نوارهای مرا دیده بودند. به هر دلیلی که بود ما تنها کسانی بودیم که میز نوار داشتیم. دیوید پشت میز قرار گرفته بود و مردم نوارها را نگاه می کردند و می پرسیدند جویس مایرکیست؟ آیا تا حالا کسی از او چیزی شنیده؟ بعضی ها حتی از دیوید سؤال می کردند او کیست؟ و البته دیوید هم با صورت جدی می گفت: او همسر من است.

من در کنفرانس جسکون ویل بودم و بعد از آن شکست در کلورادو، داشتم به این بانوان نگاه می کردم. اعتماد به نفس چندانی برایم نمانده بود و حتی پیش خود فکر می کردم من آنجا چه می کنم. به عبارت دیگر، ترسیده بودم.

با این حال برخاستم تا به حضار بگویم که کلاسهای عملی من راجع به چه چیزی خواهد بود. دهام را باز کردم تا سخنی بگویم، اما چیزی بیرون نیامد. از ترس صدایم در نمی آمد. شما باید حسابی ترسیده باشید که صدایتان در نیاید و من حسابی ترسیده بودم. و چیزی که مشکلم را دوچندان می کرد موضوع کلاسهایم بود: "ترس" پس آب دهام را قورت دادم و دوباره سعی کردم. بالاخره توانستم موضوع کلاسهایم را با آنها در میان بگذارم.

آن شب وقتی به اتاقم در هتل رفتم هنوز هم در ترس بودم، ولی اجازه ندادم که این ترس مانع من بشود.

صبح روز بعد از خواب برخاستم و حسابی دعا کردم. بعد بیرون رفته و در بالکن اتاق نشستم و گریه کردم. گفتم: "اوه، خداوند، من حسابی ترسیده ام. اگر سر آن کلاسها بروم و فقط چهارنفر تصمیم به شرکت بگیرند چه می

شود؟ مجبور خواهم شد تمام آن نوارهایم را که روی آن میز بزرگ قرار داده اند بردارم و به خانه برگردم . اوه خداوندا ، من خیلی می ترسم!

آن ساعت دیوید برای آماده کردن میز نوار رفته بود. ممکن است شما فکر کنید افرادی چون من هرگز نمی ترسند، اما نمی دانید که داشتم با چه افکاری کلنجار می رفتم! با این فکر که آیا کسی به جلسه می آید یا نه و اینکه آیا سخنانی که به زبان می آورم برای کسی مفهوم هست یا نه.

بالاخره وقت آن رسید که اتاق را ترک کنم. به خاطر دارم در حالی که در آن راهروی دراز قدم زده و به طرف محل کنفرانس می رفتم پیش خود فکر می کردم: آیا کسی خواهد آمد؟ خدایا، اگر کسی نیاید، چه می شود؟ وقتی به محل کنفرانس رسیدم جلسه با پرستش آغاز شد. و بلافاصله

بعد از آن ما مرخص شدیم تا سر کلاسهای عملی خودمان برویم.

علیرغم آنهمه ترس من، خداوند وفادار بود. سالن آنقدر پُر بود که ما به سختی قادر به حرکت بودیم. من شخصاً فکر می کنم خداوند اینکار را فقط برای خودم انجام داد. فکر می کنم او می خواست به من بفهماند که برای ایمان من ارزش قایل است زیرا من حاضرشدم علیرغم ترسم، آن را انجام دهم.

وقتی سرانجام موعظه را به اتمام رساندم، درهای خروجی به شدت باز شدند و آن بانوان عملاً به میز نوارها حمله کردند. آنها سالن را با دست هایی پر ترک نمودند، کثرت نوارها به حدی بود که حملشان کمی سخت می نمود. دیوید آنقدر سریع حرکت می کرد که دیگر قادر نبود فکرکند. او فقط دستش را نگه داشته بود تا پول نوارها را بگیرد. آن بانوان می گفتند: من تا به حال

چنین چیزی نشنیده بودم. تعدادی از آن نوارها به من بدهید، بسته کامل آنها را می خواهم. حالا ما اغلب برای خدمت به جکسون ویل فلوریدا می رویم. من تجربیات زیادتری اندوخته ام و اعتمادم به خداوند خیلی بیشترشده، تا جائیکه چنین شرایطی دیگر به آنصورت رویم تاثیر نمی گذارند. ولی بار اول خیلی سخت بود. من به آنجا رفتم و وانمود کردم که می دانم چه می کنم، در حالیکه چیزی در درونم می گفت: "اوه، خداوندا، من دارم چه می کنم؟" با وجودیکه می خواستم فرار کنم، اینکار را نکردم. ماندم و باوجود ترسم انجاش دادم.

## در زیر ترس

یکی از بزرگترین ترسهای که در طول زندگی ام داشته ام و همیشه سعی کرده ام در مقابلش بایستم، ترس از عصبانی کردن دیگران است. در

دوران کودکی، پدرم عصبانیت زیادی از خود نشان می داد و ما واقعاً هیچوقت نمی دانستیم که علت عصبانیت او چیست. بیشتر اوقات او حتی از دست کسی عصبانی نبود. بلکه فقط عصبانی بود و تلافی آن را سر هر کسی که در اطرافش بود در می آورد.

اما در نهایت این بچه ها هستند که احساس می کنند همه چیز تقصیر آنهاست. من در زندگیم وقت زیادی را صرف یافتن راهی کردم که بتوانم از عصبانیت او جلوگیری کنم. وقتی در اطراف او بودم، خیلی احتیاط می کردم که مبادا او را ناراحت کنم.

چند سال پیش خداوند مرا هدایت کرد که در مورد دوران کودکیم با والدین خود صحبت کنم. خداوند در پشت صحنه کار می کرد و معجزه او باعث مرمت و بازسازی روابط میان من و والدینم شد! و در نتیجه آن، والدینم دست مرا باز گذاشته بودند که بتوانم آزادانه جزئیات

دوران کودکیم را در خدمت و موعظه هایم با دیگران در میان بگذارم، با آنانی که خداوند از من خواسته به آنها کمک کنم. حالا من و والدینم درحال ایجاد روابطی بسیار عالی هستیم! ولی تاهمین امروز هم، بایستی در مقابل ترس از عصبانی کردن مردم ایستادگی کنم. من در طول سه سال گذشته گامهای بزرگی در این راه برداشته ام، چون به این درک رسیده ام که نمی توانیم به دیگران اجازه دهیم ما را کنترل کنند.

گاهی که من و دیوید برای رفتن به جایی در راهیم، او متوجه می شود که دارد در جهت غلط رانندگی می کند، پس به پارکینگ خانه کسی وارد می شود تا دور بزند و ماشین را به جهت صحیح برگرداند. وقتی او این کار را می کند من واقعاً دست پاچه می شوم و احساس ترس می کنم چکار میکنی؟ چرا اینکار را می کنی؟ اینکار را انجام نده.

یک روز او به من نگاه کرد و گفت: "مشکل تو چیه؟ من فقط می خواهم ماشین را برگردانم." این جا بود که از خداوند سؤال کردم مشکل من چیست؟ خداوند نشان داد که ترس من از این است که یک نفر از آن خانه بیرون بیاید و شروع به داد و فریاد کند که چرا ما از پارکینگ خانه او جهت دور زدن ماشین استفاده کرده ایم. در چنین شرایطی پدرم محتملاً همین کار را می کرد.

حالا بگذارید من قسمت دوم مکاشفه ام را با شما در میان بگذارم. همان طوری که من واقعاً شروع به کنجکاوی در این باره کردم، گفتم: "خداوندا این چیست که ما از آن می ترسیم؟" اولین فکری که به ذهنم خطور کرد این بود که ما از انسانها می ترسیم. ولی واقعاً معنی آن چه بود؟ در ورای همه آنها، ما از طرد شدن می ترسیم. ولی این پایان قضیه نیست، بعد از تمام این تفصیلات چیزی که ما واقعاً از آن می

ترسیم شیطان نیست. انسان نیست. فکر مردم یا کارهای آنها هم نیست. چیزی که واقعاً از آن می ترسیم "رنجاندن" است. ما نمی خواهیم به کسی صدمه زده و یا او را ناراحت کنیم.

من کم کم دریافتم که این حس حتی در امور بنیادین هم دیده می شود. برای مثال، زمستان گذشته وقتی داشتم ساختمان را به مقصد هوای سرد بیرون ترک می کردم، پالتویم را به دور خود پیچیده و سرم را به پائین خم کردم تا از نفوذ سرمای بیشتر جلوگیری کنم. ولی می دانید یک روز خداوند به من چه گفت؟ او فقط یک سؤال ساده از من پرسید: "آیا هیچکدام از اینها از سرد شدن تو جلوگیری می کنند؟"

وقتی برای یک ثانیه راجع به آن فکر کردم متوجه شدم که این طور نبود و من هنوز سردم بود. بعلاوه من داشتم به خودم فشار می آوردم تا از سرد شدنم جلوگیری کنم و همین مرا عصبی می کرد. من واقعاً داشتم از چه چیزی جلوگیری

می کردم؟ فقط می خواستم از ناراحت بودنم جلوگیری کنم. من سعی می کردم از خودم محافظت کنم.

ولی آیا می دانید به چه نتیجه ای رسیدم؟ ما بیش از اینکه از نظر جسمانی از خود محافظت کنیم، از نظر احساسی و عاطفی مراقب خود می باشیم! اگر کسی به من خندید، دچار درد و رنجش احساسی می شوم اگر کسی نسبت به من عصبانی شود، احساسی در من ایجاد می شود. اگر کسی فکر کند من احمق هستم، درد احساسی خواهم داشت. و ما چه می کنیم؟ سعی می کنیم از لحاظ احساسی از خودمان محافظت کنیم.

## رویارویی با ترسم!

در ایالت مین (Maine) بودیم که خداوند این موضوع را با من در میان گذاشت. مدتی بود که در آنجا خدمت می کردیم و برای چند روز به

خودمان مرخصی دادیم تا در هتلی استراحت کنیم. خانه قشنگی بود که آن را تبدیل به یک هتل کرده بودند.

سندی (sandy) ودنی (Danny) دو فرزند سر زنده و سرخ موی ما در اتاق بغلیمان اقامت داشتند. وقتی داشتیم حاضر می شدیم تا آنجا را ترک کنیم سندی تعادل خودش را از دست داد و روی گاری حمل چمدانها افتاد و گاری در زیر این فشار خم شد و از وسط شکست. او آن را پائین برد و به مالکین هتل نشان داد و جریان را برایشان توضیح داد. آنها افراد فهمیده ای بودند و گفتند: "خوب، اشکال ندارد. مهم نیست آنها زیاد مقاوم نیستند."

ده دقیقه بعد دنی وارد اتاق ما شد. او هم تعادل خودش را از دست داد و روی گاری حمل چمدانهای ما افتاد و آن را خرد کرد. این جور مواقع شما دلتان می خواهد که بلند شوید و آنجا را ترک کنید، ولی از آنجایی که ما مردم درست

و صادقی هستیم، پس مسلم بود که چنین کاری نمی کنیم. پس تنها راه باقیمانده این بود که به پائین برویم و جریان را به مدیر هتل اطلاع دهیم.

معمولاً در این مواقع من دیوید را می فرستادم تا اوضاع را روبراه کند، چون حل کردن اینگونه مسائل برایش راحت است. او فقط می رود و ترتیب آن را میدهد، به همین راحتی. ولی برعکس من نمی توانستم به هیچ دلیلی رفته و راجع به آن مسئله با مدیر هتل صحبت کنم، زیرا که ترس مانع می شد. ولی چون اخیراً مکاشفه ای راجع به ترس دریافت کرده بودم، می دانستم خداوند می خواهد من آن شخصی باشم که با مدیر صحبت می کند.

پس شروع به سنجیدن جوانب کردم. حالا من به پائین می روم و با مدیر هتل صحبت می کنم و تنها چیزی که دریافت می کنم اندکی درد و ناراحتی است. من در گذشته درد را حس کرده ام

و مطمئناً توان تحمل این درد را هم دارم. بدترین چیزی که می تواند اتفاق بیافتد چیست؟ او می توانست عصبانی شود. خیلی خوب. مگر چه می شود که او عصبانی شده و بگوید: " چه گفتم؟ گاری دیگر را هم شکستید؟ "

یا مگر چه می شود اگر او پوزخندی زده و پیش خود اینطور فکر کند که ما افراد نه چندان جالبی هستیم، حتی شاید اتهامات نادرستی هم به ما نسبت می داد. مگر او قادر بود چه کند؟ البته تمامی اینها در نهایت منجر به همان درد احساسی می شدند.

گاهی ترس از انجام کاری، بدتر از انجام دادن خود کار است و ترس آن شما را بیشتر شکنجه می کند تا انجام دادن آن. ولی وقتی واقعاً بروید و آن را انجام بدهید، متوجه می شوید که اصلاً کار سختی نبود. این بار می دانستم که خداوند می خواهد تا بروم و آن را با ترس انجام دهم.

پس تکه های گاری شکسته را برداشتم و به طبقه پائین نزد مدیر هتل رفتم و گفتم: " آیا دخترم را می شناسید؟ چند دقیقه پیش او یکی از گاریهای حمل چمدان را شکست. " و مدیر هتل به من نگاهی کرد و گفت بله، دانستم "

من ادامه دادم: نه، شما منظورم را نفهمیدید. این یکی دیگر است. پسر من روی آن یکی افتاده بود. این بار دیگر توجه او جلب شد و گفت: من یکی را می توانستم قبول کنم، ولی دو تا؟ این را دیگر نمی دانم. "دنی کنار من ایستاده بود، پس مدیر هتل پرسید: "آیامی خواستی روی اینها بنشینی؟ "

من به سرعت پاسخ دادم: " خیر، خاتم، او نمی خواست روی آنها بنشیند. دخترم روی یکی از آنها افتاد و پسر من هم روی یکی دیگر. ممکن است من خسارت آنها را بدهم؟ فقط قیمت آنها را بگویید و من پولشان را پرداخت می کنم. " می دانید،

همه چیز ظرف چند ثانیه حل شد و ما دنبال کارهایمان رفتیم.

## عبور از دروازه های درد

اگر شما اجازه دهید که ترس در زندگی تان حکومت کند، هیچوقت احساس خوبی نسبت به خودتان نخواهید داشت. در یک نقطه شما بایستی با ترس خودتان روبرو شوید و از آن بندی که شما را نگهداشته بیرون بیایید. گاهی حتی نمی دانید که چطور گرفتار آن بند شدید. تنها چیزی که می دانید این است که می ترسید. گاهی این امر می تواند به اتفاقاتی که در گذشته برایتان پیش آمده مربوط شود. ولی اگر به

خداوند اعتماد کنید، اوست که می تواند شما را از آن ترس بیرون بیاورد.

برای تجسم اینکه چگونه می توان راهی برای خروج از آن بندها پیدا کرد، خداوند تصویری را به من نشان داد که شامل دروازه ها می شود. برای مثال نگاهی به ترس من در مورد عصبانی کردن دیگران بیندازیم. آن ترس اساساً به اتفاقات روانی و ضرباتی مربوط می شد که در زندگی ام پیش آمده بود و باعث شدند که من وارد آن بند به خصوص شوم. خداوند به من نشان داد که ما با عبور از دروازه درد، گرفتار یک بند می شویم. برای تشریح بهتر، تصور کنید که من دارم راه خودم را در زندگی می روم و یک روز شخصی که نسبت به من عصبانی می شود برخورد می کنم. در نتیجه، من از نظر روحی یا احساسی ضربه می خورم. سپس روز بعد یک نفر مرا رد می کند و این عدم پذیرش باعث می شود دردی را تجربه کنم. چنین تجربه های دردناکی هر

روز ادامه دارند و سر انجام بخودم می گویم: "دیگر نمی خواهم که اینها اتفاق بیافتند." و شروع به محافظت کردن از خود می کنم، آنهم از طریق ساختن دروازه های احساسی که با آمدن درد و ناراحتی می توانم دروازه هایش را ببندم. خوب حالا چه اتفاقی می افتد؟

با تجربه نمودن درد، دروازه ای که ساخته بودم تا پشت آن پنهان شوم را به خاطر می آورم. پس وارد آن می شوم، دروازه را پشت سرم می بندم و به زندگی خودم ادامه می دهم.

سپس اتفاق دیگری می افتد، پس یک دروازه دیگر بنا می کنم و وارد آن نیز می شوم. حالا من پشت دو لایه بند قرار دارم و می گویم: "بایستی خود را از دست همه این چیزها محافظت کنم. دیگر درد ها و فشارها را نمی خواهم.

بعد از آن، هر بار که وضعیتی مشابه پیش بیاید، دشمن مرا بیاد آن درد می اندازد. او مقابل من برخاسته و می گوید "به خاطر داری

وقتی آن اتفاقات افتاد تو چه احساسی داشتی؟ خوب، آن ها دارند دوباره اتفاق می افتند." شما فوراً می گوید: "من دیگر آن را نمی خواهم چون دردش خیلی زیاد است." بعد با اتفاقات دیگری در زندگی خودتان روبرو می شوید و خود را پشت دروازه های بیشتر و بیشتری محصور کرده و در بندهای بیشتر و بیشتری اسیر می شوید.

شما واقعاً نمی نشینید تا کمی راجع به آنها فکر کنید، ولی این چیز است که دقیقاً اتفاق می افتد. شما باید درد بکشید تا گرفتار بندی شوید و برای رهائی از این بند شما باید از همان دروازه های درد عبور کنید ولی این بار به جای اینکه عمیق تر در بند فرو روید بر عکس از آن خارج خواهید شد.

راه خارج شدن شما از طریق وضعیتهای مشابه برایتان پیش می آید. آنها دقیقاً همان وضعیتهای نیستند، ولی وضعیتهای قبلی را بهتان یادآوری می کنند. ولی این بار عکس العمل شما نسبت به

آنها متفاوت خواهد بود. شما با ترس خود روبرو می شوید، با درد خود روبرو می شوید و از دروازه ( موقعیت ) عبور می کنید، اما این بار در جهت مخالف پیش می روید، یعنی به طرف آزادی.

## روبرو شدن با دردم

میخواهم نمونه ای از این امر را که در زندگی خودم اتفاق افتاده با شما درمیان بگذارم . من و دخترم به دلیل قرار ملاقاتی که بعد از ظهر داشتم، بیرون خانه و در رستوران ناهار خوردیم. هنوز بیرون بودیم که احساس تشنگی کردم، دلم آب یخ می خواست. بعضی اوقات که تشنه هستم دستور نوشابه می دهم. ولی بندرت چون آب را بیشتر دوست دارم. ما گاهی به مکدونالد می رویم و فقط دستور آب می دهیم. از آنجایی که در مکدونالد پول زیادی را صرف غذا و قهوه می کنیم، درخواست آب به نظرمان

مسئله ای نیست. در واقع ، خود ما نمی رویم بلکه معمولاً دیوید را می فرستیم، چون از نظر او اشکالی ندارد.

من شما را نمی دانم، ولی خودم همیشه از اینکه به یک رستوران بروم و بپرسم "می توانم از دستشویی شما استفاده کنم؟" یا ممکن است چهار تا لیوان آب به من بدهید ؟ احساس مضحکی داشته ام. مخصوص که در آنجا غذا هم نخورده باشم. من این برداشت را می کنم که آنها پیش خودشان فکر می کنند که من خیلی احمق هستم که بدون خریدن چیزی درخواست آب می کنم.

به دلیل اینکه تصمیم خودم را گرفته بودم تا کارها را با ترس انجام دهم و به احساس اهمیت ندم، عزم را جزم نمودم تا دیگر در بند نباشم. من یک زن بالغ هستم، اگر بخواهم به مکدونالد بروم و درخواست یک لیوان آب بکنم بایستی قادر به انجام آن باشم. اگر دیگران هم خوششان نمی آید، آزادند تا هر فکری که دلشان

خواست بکنند. عکس العملشان هیچ اثری روی من ندارد، چون تصمیم گرفته ام اینکار را بکنم. به خودم جرأت دادم و در ورودی مکدونالد را باز کردم. پیش خود فکر می کردم "آنها از کجا می دانند که من فقط برای گرفتن مقداری آب به اینجا آمده ام. شاید پیش خودشان فکر کنند من این جا غذا خورده ام و حالا هم به پیشخوان آمده ام تا کمی آب بگیرم. "

ولی به محض اینکه از در وارد شدم خانمی که سفارش غذا می گرفت و جلوی پیشخوان ایستاده بود مستقیماً به من نگاه کرد. پیش خود فکر کردم "گندش در آمد. حالا او می داند که من مستقیماً از بیرون و برای گرفتن آب آمده ام" خوب می دانید چکار کردم؟ چرخ زدم و شروع به قدم زدن به طرف دستشویی کردم. تصمیم گرفتم مدتی در آنجا بمانم و بعد بیرون بیایم و آب را بگیرم. ممکن است تا آن موقع شخص دیگری به جای آن خانم سر صندوق آمده باشد.

وسط راه بودم که با خود فکر کردم: "داری چکار می کنی؟" برو و آب را بگیر! برگشتم، به طرف پیشخوان رفتم و گفتم: "لطفاً دو لیوان آب به من بدهید البته با مقدار زیادی یخ." بعد از آنکه آن خانم آنها را به من داد. برگشته و از همان درهائی که وارد شده بودم به بیرون قدم زدم. واقعاً به خودم افتخار می کردم. پیروز شده بودم. یک لیوان آب از رستوران مکدونالد گرفته بودم. آن را در حین ترسم، انجام داده بودم.

مشکلی که من درگیر آن بودم، واقعاً درخواست آب نبود. بلکه همان درد قدیمی بود که از گذشته دور به من می گفت: "اگر عصبانی بشوند چه؟ چکار می کنی؟" ولی مهم نبود که چه فکری می کردم یا چه احساسی داشتم، من تصمیم گرفتم از دروازه درد برگردم. گر چه کمی ترس و لرز داشتم و شاید قلبم قدری تندتر از حد معمول می زد، ولی کلام خدا نمی فرماید: "نلرزید" یا

نمی فرماید "عرق نکنید" فقط می فرماید:  
"نترسید" پس من با گامهایی محکم از دروازه باز  
گشتم.

## چگونه خود را از بندها آزاد کنیم

همانگونه که من بارها و بارها کارهایی را  
انجام دادم که از آنها می ترسیدم، بیشتر و بیشتر  
آزاد شدم. اگر شما برای انجام این کار به  
دنبال راهی آسانتر هستید، آن را پیدا نخواهید  
کرد. راه دیگری به جز گذشتن از درون دروازه  
وجود ندارد. و چگونه باید آن را انجام دهید؟  
با ترس.

اگر شما در زندگیتان منتظر زمانی هستید که  
دیگر احساس ترس نکنید، بایستی منتظر بمانید  
تا مسیح باز گردد چون ترس همیشه وجود خواهد

داشت تا جلوی شما را بگیرد. شما بایستی تصمیم  
خود را از پیش بگیرید تا وقتی دوباره چنین  
موقعیتی پیش آمد، دوباره آن را انجام دهید.  
اما با ترس. نگاهی به عبرانیان 10 : 35 و 38  
بیندازیم : "پس ترک مکنید دلیری خود را که  
مقرون به مجازات عظیم می باشد."

لکن عادل به ایمان زیست خواهد نمود. و اگر  
مرتد شود نفس من با وی خوش نخواهد شد. این  
آیه نمی فرماید: اگر او احساس ترس کرد، بلکه  
می گوید: اگر مرتد شود و از وضعیتهائی که در  
مقابل او قرار دارند فرار کند.

خداوند به یوشع فرمود : " مترس " و به ارمیا  
هم فرمود : " مترس " او از طریق موسی به  
اسرائیلیها فرمود : "نترسید " چیزی که او  
فرمود این بود که ترس خواهد آمد و وقتی آمد  
ممکن است شما بلرزید و یکه بخورید و عرق بریزید  
و حتی قلبتان به شدت بتپد و زانوانتان خم

شوند. ولی او می خواست که آنها اعتمادشان را بر او استوار گردانند و بدانند که او همراهشان است. ایمان داشته باشند و از آن می خواست فرار نکنند.

## با ترس های خود روبرو شوید

ممکن است شما شخصی باشید که ترس مانع او می شود. شاید در طول زندگیتان خداوند بارها با شما صحبت کرده باشد، ولی شما به جای اطاعت کردن از خداوند از ترس اتفاقاتی که ممکن است بیافتد یا حرف ها و کارهای مردم عقب نشینی کرده اید. و در نتیجه زندگی خود را به بازاری آشفته تبدیل نموده اید.

ممکن است آنقدر دربند باشید که بترسید در جلسه ای به روح القدس اجازه کار کردن بدهید، پس

جلسه را ترک می کنید در حالی که ترس هنوز شما را دربند خود نگهداشته است.

ممکن است بخواهید با بعضی مسائل در زندگیتان برخورد کنید، ولی هرگز این کار را نمی کنید زیرا که می ترسید. شما فقط مسائل را زیر قالی جارو می کنید و اجازه می دهید ترس شما را کنترل کند. شاید سعی کنید راه خود را به طریق عقلانی باز کنید، ولی عمیقاً احساس می کنید که این کار نهایتاً شما را به ورطه نابودی می کشاند.

## فقط انجامش بده!

اول پطرس 5 : 8 می فرماید: ابلیس مانند شیر غران گردش می کند و کسی را می طلبد تا بلعد .

در این جا متوجه هستید که کلام خداوند می فرماید "می طلبد" و نمی فرماید "خواهد" به

عبارت دیگر، شما در این مورد که او قادر خواهد بود شما را ببلعد یا نه نقش دارید. و اگر شما چیزی در مورد شیطان بدانید، او قدرتی ندارد. تنها قدرت، قدرتی است که خود شما به او می‌دهید.

ترس البته یکی از حقه‌های مورد علاقه اوست، پس او از ترس استفاده می‌کند تا جلوی شما را بگیرد. ولی شما این شانس را به او ندهید. پیش بروید و آن را با ترس انجام دهید.

وقتی خداوند از شما می‌خواهد که به کسی یک کتابچه آیات کتاب مقدس بدهید یا به شخصی شهادت دهید بگویید "بله" خداوندا. می‌خواهم هر آنچه از من می‌خواهی انجام بدهم، کمی می‌ترسم خداوند، ولی ایمان دارم تو با من هستی، پس آن را انجام خواهم داد. و شیطان، هر نقشه‌ای را که برای من داشتی فراموش کن، چون می‌دانم خداوند کیست و تو نمی‌توانی مرا بتزسانی و هر آنچه خداوند از من بخواهد انجام خواهم داد.

وقتی خداوند به شما می‌گوید در کلیسا بیشتر از حد معمول هدیه بدهید، به این دلیل است که آن را چون دانه‌ای بذر بکارید (لوقا 6 : 38) تا بتوانید در امور مالی خودتان موفقیت بیشتری داشته باشید. پس بگویید: "به روی چشم. خداوندا این کار را خواهم کرد، من می‌دانم که باید واقعاً به تو اعتماد کنم، به اینکه تو همه چیز را مهیا می‌کنی. چون یقین دارم که این سخن از توست آن را انجام خواهم داد. بله سرورم، آن را انجام خواهم داد. و شیطان، سعی نکن مرا بتزسانی تا آن را انجام ندهم. من از خداوند شنیده‌ام و آنچه خداوند بفرماید انجام خواهم داد. و برایم اهمیتی ندارد اگر بلرزم، یکه بخورم یا عرق بریزم. آن را انجام خواهم داد، با ترس یا بی‌ترس." اجازه ندهید که شیطان عاقبتی را که خداوند برایتان در نظر دارد از شما بدزدد. قدم بردارید و با ترس خودتان روبرو شوید. با درد

خودتان روبرو شوید. اشکالی ندارد اگر در این مسیر بلرزید، یکه بخورید و عرق بریزید . خداوند نفرمود احساس ترس مکن، او فرمود فرار مکن! شما می توانید یک مسیحی پیروز باشید یا مسیحی ای باشید که هیچوقت از کاملیت بودن با خداوند لذت نبرده است. تنها تفاوت میان این دو در این است که یکی توسط ترس از حرکت باز ایستاده و دیگری آن را علیرغم ترسش انجام داده است. امروز تصمیم خود را بگیر و انجامش بده، حتی با ترس.

آمین!