الخوف

ما هو الخوف؟

الخوف يعني الشعور بأنك خائف, مرتعب, قلق متوتر, أو تخشى حدوث شيء سيء. الخوف يؤثر في المستقبل. يجلب لنا أفكارا تحاول فصلنا عن الله والآخرين وأنفسنا. الخوف هو عكس الإيمان. نحن بحاجة إلى الإيمان لإرضاء الله -عبرانيين 11: 1 و 6. يمكن أن يكون لدينا نوع خاطئ من الخوف من الله , أو أن نخاف من الآخرين , أو حتى نخاف من أنفسنا. هناك أيضا "مخاوف صحية" , مثل عدم لمس موقد ساخن. لكن هذه "المخاوف" لا تسبب لنا مشاكل في حياتنا. هناك أيضا "خوف الرب" لكن كلمة "خوف" هنا تعني "رهبة الإحترام". وليست بمعنى الخوف من أن الله ليؤذينا أو يدمر حياتنا.

يمكن للخوف أن يكون روحيا: "لأن الله لم يمنحنا روح الخوف (الفشل) , بل القوة والمحبة والنصح" (الانضباط) - 2 تيموثاوس 1: 7 لم يعطنا الله الخوف , بينما العدو يفعل ذلك , حتى نتمكن من "إعادت تدويره"! غالبا ما يجلب الخوف هو روح أو فكرة تسيطر على المشاعر , مما يجعلنا "نشعر بالخوف".

إذا كنت خائفا فهذا يعني أنني لا أعرف طبيعة الله. الله رائع ويريدنا أن نطيع ونصبح مثل يسوع لأنه يحبنا. أستطيع أن أصدق أن الله حي "في ذهني" لكنني بحاجة إلى تصديقه وفهم هذا الحق في قلبي .

في بعض الأحيان كان آباؤنا وأمهاتنا الأرضيون يخافون أيضا عندما كانوا أطفالا وعندما أصبحوا آباء , جعلونا نخاف. لقد دربهم العدو على الخوف. الله يريدنا أن نعرفه , بلا خوف.

هناك مساران / خياران يمكن أن نتخذهما: الخوف أو الإيمان

- الخوف يشمل القلق والتوتر والارتياب. كلهم يعملون معا.
- الخوف هو ببساطة نوع من "الإيمان" ولكنه موجود في مملكة خاطئة.
- القلق يخبرنا أن الله لا يستطيع أو لن يساعدنا. كما يخبر يجعلنا نعتقد أن الله ليس قويا بما يكفي ليعتني بنا ويحتاج إلى مساعدتنا!
- الخوف والإيمان متساويان في الطريقة التي يطلبان بها الإنجاز , وكلاهما "معدي".

الخوف (القلق والتوتر والارتباك)	**الإيمان**
• نهرب بعيداً عن الخوف • يدفعنا • يُرعبنا • يُحبطنا • يقلقنا • يديننا	•نواجه الخوف لنتغلب عليه بقوة الله •يقودنا •يطمئننا •يشجعنا •يُريحنا

إذا لم نختار الإيمان , فإننا نختار الخوف تلقائيا. يحتاج الخوف إلى جهد للتغلب عليه , لكن هذا ممكن! بعض الناس ينتقلون من الخوف إلى الإيمان بشكل أسرع من الآخرين. كن صبورا مع نفسك , فقد استغرق الأمر منك سنوات عديدة حتى يكون لديك الكثير من المخاوف. سوف يعمل الله معك للتغلب عليهم.
شخص ما سوف يعلمك, ويقوم بتدريبك. "الأخبار السارة" هي أنه يمكنك اختيار من يكون؟ الله أم العدو. الخوف أم الإيمان.

يقول الكتاب المقدس 360 مرة لا تخف! هذه مرة واحدة تقريبا لكل يوم من أيام السنة. تذكر أن "تأخذ سلامك". إذا لم تأخذه , سيأخذه العدو.
تذكر أيضا أنه بينما قد يكون لديك بعض المخاوف الى حد ما تتعامل معها , فأنت شخصيا ليس الخوف نفسه!

كيف يبدو الخوف داخل رؤوسنا؟

- **ماذا لو لم يكن لدي ما يكفي من المال للطعام؟**
- **ماذا سيحدث لأطفالي؟**
- **ماذا لو فقدت وظيفتي أو مرضت؟**
- **يجب أن أعتني بكل شيء، وإلا سينهار.**
- **لا أقول للناس حقيقة ما أشعر به، أخشى ما يفكرون فيه.**

- **ماذا لو حدث لي شيء سيئ؟**
- **ماذا لو لم أتزوج أبداً أو لدي أطفال؟**
- **كل شيء مسؤوليتي. لا بد لي من رعاية كل شيء.**
- **سيحدث شيء سيئ.**

لكن ما الذي يقوله لنا الرب؟

رسالة يوحنا الأولى ٤: ١٨.. لا خوف في المحبة، بل المحبة الكاملة تطرح الخوف الى خارج لان الخوف له عذاب. واما من خاف فلم يتكمل في المحبة". ثمرة روح الخوف تشمل نوبات الهلع والرهاب.

إنجيل متى ٦: ٢٤.. "لا يمكن لأحد أن يخدم سيدين؛ لأنه إما أن يكره أحدهما ويحب الآخر , أو أنه سيكرس أحدهما ويحتقر الآخر. " بعبارة أخرى لا يمكننا خدمة الخوف والإيمان في نفس الوقت.

الرسالة إلى العبرانيين ١١: ١ .. " واما الايمان فهو الثقة بما يرجى والايقان بامور لا ترى".

رسالة بولس الثانية إلى أهل كورنثوس ١٠: ٤.٥ .." اذ اسلحة محاربتنا ليست جسدية بل قادرة بالله على هدم حصون 5 هادمين ظنونا وكل علو يرتفع ضد معرفة الله ومستاسرين كل فكر الى طاعة المسيح. "

كيف نهزم الخوف؟

تذكروا أن يسوع ربح بالفعل وأنتصر على الخوف في الصليب. يعيش الروح القدس فينا الآن وسيساعدنا على هزيمة الخوف! في الواقع إنه يحب مساعدتنا في القيام بذلك! نحصل على معرفة الله بكلمة الله - رومية 10:17.

كلما تلقينا محبة الله وشاركنا محبة الله للناس أكثر , كلما بدأ الخوف بالخروج منا. عندما نحاول تجنب مخاوفنا , فهذا أيضا عمل خوف. الطريقة الوحيدة لهزيمة تلك المخاوف هي مواجهتها.

يتم التعامل مع الخوف من خلال الإيمان عن طريق اختيار وتلقي الحب من الله ومن الآخرين ومن خلال إعطاء الحب. في كثير من الأحيان , هذه عملية تأخذ وقتا وليس مرة واحدة في بعض الأحيان لدينا مخاوف كثيرة لدرجة أنه يجب التعامل معها في وقت واحد. لكن تذكر , الله لا يخاف من أي مخاوف لديك لا داعي للخوف أيضا. ينبغي لك أن:
1. **تحدد مخاوفك واسأل نفسك "ما الذي أخاف منه حقا؟" ضع قائمة بتلك المخاوف.**
2. **تحمل المسؤولية عن الخوف ولا تلوم الآخرين في حياتك على ذلك.**
3. **خذ هذا الخوف إلى الله , وقم بالتوبة عن الاستماع إليه والموافقة عليه.**
4. **استخدم سلطانك في الله لتأمر الخوف أن يتركك. اغفر للناس الذين قد يكون هذا الخوف قد أتى إليك منهم.**
5. **قاوم الخوف - يعقوب 4: 7.**

6. احمد لله على صلاحه لك!

7. جدد عقلك في المناطق التي كان لديك فيها مخاوف سابقا - رومية 12: 2 , 2 كورنثوس 10: 5

8. شارك شهادتك وساعد غيرك ممن سيرسلهم لك الله للتخلص من الخوف.

إذا واصلت القتال ضد خوف معين, أو حاولت العودة:

1. قم بعمل قائمة بكل مرة سمعك فيها الله وأجابك - راجعها عندما تواجه الخوف.

2. اعبد الله بنفسك أو مع الآخرين.

3. اقرأ الكتاب المقدس عن الخوف. اقرأ آيات الكتاب المقدس عن محبة الله لنا.

4. ابقى ثابتا! سوف يتركك الخوف!

5. اعثر على صديق تثق به للصلاة معه وتأكد من أنك لا تمجد الخوف , بل الله.

تذكروا يعقوب 4: 7 – اخضعوا لله , قاوموا إبليس وسيهرب! سوف يركض هو , وليس أنت!

قائمة الخدمة:

خوف في الأجيال السابقة تجاه الله، الذات والآخرين في خط عائلتك.
الشك وعدم الإيمان ، الخوف من المستقبل ، خوف يسبب نوبات الهلع والرهاب
الخوف من المرض والوباء والسرطان والموت أوالموت المبكر والألم والمعاناة
الخوف من فقدان الزوج أو الأبناء أوالرفض أو الهجران أو العزلة
الخوف من الفقر أو النقص أو الفشل أو التغيير أو المجهول
الخوف من الشر، التسلط والتحكم، الحكم من قبل الآخرين، النقد من الآخرين
الخوف من الذل أو الحرج أو الخجل أو الإتهام بعدم التعقل.
الشك والتشويش والسيطرة والخوف من أشخاص مختلفين عنك (بالعرق أو بالدين)
الخوف من عدم كونك المسيطر, أو السيطرة من قبل الآخرين
الخوف من الحرب والإرهابيين والحكومة والجيش والكوارث الجوية (الأعاصير)

أي من ثمار الروح التالية عليك أن تزرع لمواجهة الخوف؟:

محبة
فرح
سلام
صبر
لطف
صلاح
وداعة
تعفف
صبر

صلاة التوبة: أيها الآب آتي إليك باسم يسوع.
إنني أدرك وأتحمل المسؤولية في حياتي وفي جيلي عن الخوف.
أتوب عن وأرفض الاشتراك مع: _____(أختر روح من القائمة أعلاه)
أطلب المغفرة وأقبل غفرانك لى لأننى خدمت روح المرارة.. شكرا لك يا أبى!