



با ترس هم که شده، انجام دهید!

اطاعت از خداوند در مواجهه با ترس

جوینس مایر

با ترس هم که شده،  
انجام دهید!





# با ترس هم که شده، انجام دهید!

اطاعت از  
خداوند در  
مواجهه با ترس



جويس ماير

Do It Afraid by Joyce Meyer, Dari

Copyright © 1998 by Joyce Meyer

Life In The Word, Inc.

P.O. Box 655

Fenton, Missouri 63026

All rights reserved. Except as permitted under the U.S. Copyright Act of 1976, no part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

FaithWords

Hachette Book Group USA

237 Park Avenue

New York, NY 10017

با ترس هم که شده، انجام دهید، جویس مایر  
ترجمه دری

(۱)



## اطاعت از خداوند در مواجهه با ترس

**آیا** ترس تا کنون شما را میخکوب کرده؟ آیا تا به حال از چیزی فرار کرده‌اید؟ آیا از خداوند ناطاعتی کرده‌اید؟ آیا چیزی را شروع کرده‌اید که به خاطر ترس از آن دست کشیده باشید؟ اگر این کارها را انجام داده‌اید، پس نتوانسته‌اید تمام اعتمادی را که خداوند در اختیار شما گذاشته و برکاتی را که می‌خواهد به شما عطا کند، تجربه نمایید. اما شما تنها نیستید.

اگرچه من امروز فردی جسور و بی‌باک هستم، اما زمانی بود که در اعتماد و برکاتی که خداوند برایم در نظر داشت، قدم بر نمی‌داشتم. در طول سال‌ها خداوند به من کمک کرد تا بفهمم بندهای ترس چگونه زندگی

مرا در چنگ خود نگه داشته اند. او به من نشان داد که این ترسها چگونه زندگی مرا فلج کرده اند، همچنین راه رهایی از آنها را نیز به من نشان داد. در این کتاب به شما نشان می‌دهم که او چه چیزی را به من آموخت. ایمان دارم اگر قلب خود را برای دریافت پیغام این کتاب بگشایید، در مسیر آزادی از بندهای ترس قدم برخواهید داشت.

## تنها نوع درست ترس

در کتاب مقدس فقط یک نوع ترس درست وجود دارد - ترس و هراس ناشی از احترام خداوند. ترسیدن از خداوند به این معنی نیست که از او وحشت داشته باشید یا فکر کنید او می‌خواهد به شما صدمه بزند. ترسیدن از خداوند یا از کاری که او ممکن است انجام دهد، نوعی از ترس است که خداوند می‌خواهد شما آن را داشته باشید. ترس از خداوند که کتاب مقدس درباره آن سخن می‌گوید، ترسی است که ما از یک شخص بااقتدار داریم. ترسی است که فرزندان باید از والدین خود داشته باشند. زنان از شوهران، یا دانش‌آموزان از معلمان. این یک نوع ترس همراه با احترام است.

البته اگر خوب توجه کنید، می‌بینید که شیطان هم به

خوبی در حال بی ارزش کردن کل ساختارهاست. در اجتماع ما احترام زیادی برای صاحب اقتدار باقی نمانده است. درعوض سرکشی و عدم اطاعت به فراوانی دیده می‌شود.

امثال ۱۴ : ۲۶ آیه زیبایی است:

"در ترس از خداوند، اطمینان قوی  
است."

چرا؟ اگر شما ترسی همراه با احترام و پرستش داشته باشید، اطاعت خواهید کرد و کاری را که خداوند می‌فرماید، انجام خواهید داد. اعتماد و اطمینان شما به او باعث رشدتان خواهد شد. ترس همراه با احترام نسبت به خداوند، اثر مثبتی بر روابط ما با دیگران دارد. دبلیو.ای. واین می‌گوید: "ترس از او باعث ایجاد احتیاط مداوم در روابط با دیگران می‌شود." آیا تاکنون با کسی بد رفتاری کرده‌اید؟ من می‌دانم در گذشته تحمل کردن من برای دیگران مشکل بود. گاهی بد اخلاقی‌هایم را سر فرزندانم و شوهرم دیو خالی می‌کردم. ولی متوجه شدم هرچه بیشتر از خداوند ترس توأم با احترام داشته باشم، بیشتر در روابطم با دیگران احتیاط می‌کنم. چون می‌دانم به خاطر اعمال و رفتارم باید به او جوابگو باشم و دیگران همانقدر که من برای خداوند ارزش دارم، نزد او ارزشمند هستند.



## ترس نادرست

بدون ترس همراه با احترام نسبت به خداوند، به جای خشنودی خدا، تنها باعث شادی انسان می‌شویم. با وجودی که کتاب مقدس درباره ترس از خداوند سخنان بسیاری دارد، اما هرگز ترس از انسان را تایید نمی‌کند. امثال ۲۵:۲۹ ترس از شیطان را نیز تایید نمی‌کند. شما باید نه از شیطان ترسی داشته باشید نه از انسان؛ اینکه او چه طور فکر می‌کند، چه می‌گوید، یا ممکن است چه کاری انجام دهد.

وقتی به جای آنکه خدا را شاد کنیم، تنها انگیزه ما شاد نمودن مردم می‌شود، پریشانی‌ها و ناراحتی‌هایی در زندگی‌های ما پیش می‌آیند. وقتی می‌دانیم خداوند از ما می‌خواهد کاری را انجام دهیم و ما به جای آن، کار دیگری را انجام می‌دهیم، آن وقت آنچه را که خداوند برای ما در نظر داشته، از دست می‌دهیم. متأسفانه ما زانوهایمان را در مقابل انسان خم می‌کنیم، نه در مقابل خدا. سپس احساساتی درونمان را می‌خورد و موجب ناآرامی‌مان می‌شود و اعتماد به نفسمان را می‌زددد.

## چگونه از کنترل ترس بیرون بیاییم

زندگی بسیاری از افراد توسط ترس کنترل می‌شود. کلمه یونانی ترس، "فوبوس" می‌باشد. یکی از معانی اولیه آن "پرواز" است. به این معنا که ترس موجب پرواز کردن می‌شود و به عبارتی دیگر پرواز، عملی است که هنگام ترسیدن اتفاق می‌افتد. درحقیقت واژگان "ترس" و "پرواز" با هم در ارتباطند، چرا که یکی از معانی پرواز، "گریختن از خطر" است. بسیاری از افراد برای ترسیدن خود، دلایلی دارند. فرهنگ لغات "واین" این دلایل را چنین جمع بندی می‌کند و می‌گوید:

"به نظر می‌رسد بهترین راه درک آن، چیزی است که از ترس مصیبت‌ها و مخالفت‌ها به وجود می‌آید."

من در بعضی شرایط، فرد بسیار شجاع و جسوری هستم، ولی در بعضی مواقع هم، زانوانم در مقابل روح ترس خم شده‌اند. همه ما در طول زندگی‌هایمان زمانی هست که خیلی شجاع و جسوریم، ولی گاهی در مقابل برخی مسائل، اجازه می‌دهیم ترس بر ما غلبه کند.

الیزابت الیوت همسر یکی از پنج نفر میسیونری است که حین رساندن کلام خدا به قبایل سرخ پوست کشته شدند. الیزابت الیوت می‌گوید زمانی زندگی‌اش در کنترل کامل ترس قرار داشت. او در خود آن آزادی را

احساس نمی‌کرد تا کاری را انجام دهد که واقعا دلش می‌خواست یا اینکه خدا از او می‌خواست تا آن را انجام دهد. چون وقتی می‌خواست گامی بردارد، ترس، مانع او می‌شد. یکی از دوستانش چند کلمه خیلی ساده، ولی عمیق به او گفت که موجب آزادی‌اش شد:

"با وجود ترس، آن را انجام بده!"

### نترسید

چه کسی گفته ما نمی‌توانیم با وجود ترس کاری را انجام دهیم؟ من به شما اطمینان می‌دهم که خداوند این را نگفته است. شنیده‌ام که در کتاب مقدس سیصد و شصت و پنج بار گفته شده: "نترسید آیا واقعا می‌خواهید از کتاب مقدس اطاعت کنید و "نترسید"؟ اگر چنین است، در گروه خوبی قرار دارید؛ چون به هر کسی که در کتاب مقدس از او یاد شده و خدا به نوعی از او استفاده کرده، بارها و بارها گفته شده: "نترس!"

## خداوند با یوشع بود

یکی از این افراد یوشع بود. یوشع مردی بود که خداوند انتخابش کرد تا دنباله رو و سپس جایگزین موسی شود. مسئولیت عظیمی بر دوش یوشع بود؛ این که فرزندان اسرائیل را به سرزمین موعود رهبری کند. او فرصت های زیادی داشت تا از این مسئولیت شانه خالی کند، ولی این کار را نکرد. او فرزندان اسرائیل را به آن سرزمین هدایت و بر اسرائیل حکومت کرد. یک بار خداوند به یوشع فرمود:

"هیچکس را تمامی ایام عمرت یارای  
مقاومت با تو نخواهد بود. چنانکه با  
موسی بودم با تو نیز خواهم بود.  
همیشه همراه تو خواهم بود و هرگز  
تورا ترک نخواهم کرد." (یوشع ۱: ۵)

معمولاً فکر می‌کنیم که این آیه به این معناست که خداوند به یوشع گفته: "برو و هرکاری که موسی کرد، تو هم انجام بده. چطور است که تو هم سعی خودت را بکنی و جا پای موسی بگذاری؟"

یک روز در کتاب مقدس چیزی را دیدم که قبلاً هرگز آن را ندیده بودم. خداوند به هیچ وجه به یوشع نگفت که برو و مثل موسی باش یا مانند او عمل کن. تاکید کتاب مقدس در این آیه بر این مضمون است: "این که

خداوند با یوشع است."

خداوند فرمود: "چنانکه با موسی بودم، با تو نیز خواهم بود." خداوند داشت به یوشع می‌گفت همانطور که با موسی بودم، با تو نیز خواهم بود. خداوند نگفت مانند موسی باش. بلکه گفت نسبت به تو نیز همانی خواهم بود که با موسی بودم. خداوند یوشع را ترک نکرد و به او پشت ننمود.

خداوند می‌فرماید: "تترس، یوشع من با تو خواهم بود." [از قول نویسنده]. وقتی خداوند به شما می‌گوید با شما خواهد بود، مهم نیست که در چه موقعیت و وضعیتی هستید، همه چیز درست خواهد شد. این دلیل خوبی است که می‌توانید هر کاری را "با وجود ترس انجام دهید". اگر خداوند می‌خواست یوشع مانند موسی بشود، از آیه ۵:۱ این برداشت را می‌کردیم که خدا ما را در موقعیتی می‌گذارد که فکر کنیم باید مانند شخص دیگری بشویم. این چیزی نیست که خداوند می‌خواهد. او می‌خواهد ما خودمان باشیم تا بتوانیم آن خوانندگی‌ای را که او در زندگی‌هایمان قرار داده، به‌جا آوریم. مهم نیست شرایط چگونه است، او با ما خواهد بود و همه چیز به خوبی به انجام خواهد رسید، زیرا خداوند هرگز ما را ترک ننموده و به ما پشت نخواهد کرد.

یوشع، به دلیل شرایطش کاملاً حق داشت که بترسد، ولی خداوند به تشویق و دلگرم کردن او ادامه داد و

به او گفت که با او خواهد بود. ببینید خداوند در یوشع  
۱: ۶-۷ به او چه می‌گوید:

"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 نمایی. زنهار از آن به طرف راست  
یا چپ تجاوز منما تا هرجایی که روی،  
کامیاب شوی."

سپس در آیه ۹ ادامه داده و می‌فرماید: "آیا تو را امر  
نکردم؟ پس قوی و دلیر باش؛ مترس و هراسان مباش  
زیرا در هرجا که بروی یهوه خدای تو، با توست."

وقتی یوشع آنچه را خداوند به او فرموده بود، با  
مردم در میان گذاشت، عکس العمل آنها نسبت به او  
اطاعت بود. حتی مردم هم می‌دانستند که اگر خدا به  
همان شکلی که با موسی بود، با یوشع هم هست،  
پس همه چیز پایان خوبی خواهد داشت. پس به یوشع  
پاسخ داده و گفتند:

"هر آنچه به ما فرمودی خواهیم کرد،  
و هرجا ما را بفرستی، خواهیم رفت.  
چنانکه موسی را در هر چیز اطاعت

نمودیم، تو را نیز اطاعت خواهیم نمود.  
فقط یهوه خدای تو با تو نیز باشد چنانکه  
با موسی بود." (آیات ۱۶ و ۱۷)

راجع به این فکر کنید: اگر خداوند به این مردم چنین فرمان داد که "نترسید"، آیا فکر نمی‌کنید که حتما چیزی برای ترسیدن وجود داشت؟ مطمئناً آنها شرایطی داشتند که به نظر خوب نمی‌آمد. با وجودی که خداوند به یوشع قول داده بود که با او خواهد بود، اما اسرائیلیان می‌بایست وارد سرزمین موعود کنعان می‌شدند؛ جایی که تمام آن غول‌ها وجود داشتند و می‌بایست آن سرزمین را شهر به شهر به تصرف درمی‌آوردند. آنها باید در تمام این مسیر می‌جنگیدند و آن را فتح می‌کردند، ولی به این خاطر که خداوند به آنها قول داده بود پیروزی با آنهاست، به او اعتماد داشتند.

## خداوند با ارمیا بود

حالا نگاهی به ارمیا ۱: ۵-۶ ببیندازیم:

'قبل از آنکه تو را در شکم صورت بندم،  
تو را شناختم و قبل از بیرون آمدنت از  
رحم، تو را تقدیس نمودم و تو را نبی

امت‌ها قرار دادم. پس گفتم آه ای خداوند  
یهوه اینک من تکلم کردن را نمی‌دانم،  
چونکه طفل هستم."

ما فوراً می‌بینیم که مشکل ارمیا این بود که به خودش  
نگاه می‌کرد، نه به خداوند. ولی در آیات ۷-۱۰ و  
۱۷ خداوند به او فرمود که نترسد و قول داد که با او  
باشد:

'اما خداوند مرا گفت مگو من طفل هستم،  
زیرا هرچایی که تو را بفرستم خواهی  
رفت و به هرچه تو را امر فرمایم، تکلم  
خواهی نمود. از ایشان مترس زیرا  
خداوند می‌گوید: من با تو هستم و تو  
را رهایی 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 تو را امروز بر  
امتها و ممالک مبعوث کردم تا از ریشه  
برکنی و منهدم سازی و هلاک کنی و  
خراب نمایی و بنا نمایی و غرس کنی.  
پس تو کمر خود را ببند و برخاسته هر  
آنچه را من به تو امر فرمایم به ایشان  
بگو و از ایشان هراسان مباش مبادا تو  
را پیش روی ایشان مشوش سازم."



در آیه ۱۹ خداوند با این حال به ارمیا اخطار می‌دهد که پیروزی بدون مبارزه به دست نخواهد آمد. "و ایشان با تو جنگ خواهند کرد اما بر تو غالب نخواهند آمد، زیرا خداوند می‌گوید من با تو هستم و تو را رهایی خواهم داد." همان‌گونه که خداوند با یوشع عمل نمود، به ارمیا نیز این اطمینان را داد که با او نیز چنین خواهد کرد.

### خداوند با موسی بود

توجه کنید به آنچه موسی کمی پس از آن که قوم اسرائیل را از اسارت مصریان بیرون آورد، به آنها گفت:

"و چون فرعون نزدیک شد، بنی اسرائیل چشمان خود را بالا کرده دیدند که اینک مصریان از عقب ایشان می‌آمدند. پس بنی اسرائیل سخت بترسیدند و نزد خداوند فریاد برآوردند. و به موسی گفتند: آیا در مصر قبرها نبود که ما را برداشتی تا در صحرا بمیریم. این چیست 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 مردن 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 ۱۴: ۱۰-۱۴)

به عبارت دیگر موسی به اسرائیلیان می‌گفت با وجود آن که مصریان با فاصله‌ای نزدیک پشت سرتان می‌آیند، ولی در دام هراس نیفتید. او به آنها فهماند که همان خدایی که آنها را از مصر نجات داد، حالا نیز با آنها بوده و نجاتشان خواهد داد. تنها کاری که لازم بود آنها انجام دهند، این بود که به اعتماد کردن به او ادامه دهند و او نیز برایشان خواهد جنگید.

## خداوند با شماست

حالا نگاهی به فیلیپیان ۱: ۲۸ ببندازیم:

"و در هیچ امری (حتی یک لحظه) از دشمنان ترسان نیستند 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 ۳۴: ۱۹ می‌فرماید: "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 آنها-از همه آنها-می‌رهاند. به جای اینکه از مشکلات بهراسید، استوار و بی‌باک باشید. این به دشمن نشان می‌دهد که خداوند با شماست.

### کتاب مقدس نمی‌گوید: "احساس ترس نکنید"

از این چهار آیه کتاب مقدس پیداست که چیزهایی وجود داشتند که باعث شدند اسرائیلیان احساس ترس کنند ولی در هر یک از آن موقعیت‌ها خداوند فرمود: "نترسید!"

شاید شما هم مثل من باشید. من وقتی این فرمان را می‌شنوم که "هراسان مباش"، فوراً اینطور فکرمی‌کنم:

"سعی می‌کنم نترسم، ولی دست خودم نیست! نمی‌خواهم احساس ترس داشته

باشم، ولی نمی‌توانم کاری بکنم!"

چیزی که می‌خواهم شما درک کنید، این است که وقتی کتاب مقدس به شما می‌گوید: "نترسید"، منظورش این نیست که احساس ترس نداشته باشید.

یادتان باشد هر بار که سعی می‌کنید از خداوند اطاعت کنید، هر بار که قدمی برمی‌دارید تا کاری را انجام دهید که قبلاً آن را انجام نداده بودید، یا هر بار که سعی می‌کنید از یک بند که خودتان را در آن گیر انداخته اید آزاد شوید، ترس فوراً جلوی شما ظاهر می‌شود و سعی می‌کند مانعتان شود. هیچ اشکالی ندارد اگر شما احساس ترس بکنید. فقط اشتباه شما وقتی خواهد بود که در مقابل این احساس، زانو بزنید و اجازه دهید که این احساس، بر شما پیروز شده و مانع انجام مسئولیتتان گردد.

## فرار نکنید

ترس چیزی نیست جز احساسی که باعث نشان دادن یا نمایان شدن علائم به خصوصی در ما می‌شود؛ مثلاً باعث می‌شود بلرزیم، عرق کنیم، سرخ شویم و یا زانوان ما لرزان شوند. کتاب مقدس نمی‌گوید: "لرزید" یا نمی‌گوید: "عرق نکنید" یا "لرزان نشوید" بلکه می‌گوید: "نترسید" و کلمه "ترس" به معنی فرار کردن

از چیزی است. به عبارت دیگر خداوند داشت به آنها می‌گفت وقتی ترس آمد، اجازه ندهید شمارا از انجام کارتان بازدارد، چون ترس، دشمن اعتماد است. پس آنرا با ترس هم که شده، انجام دهید!

وقتی این مکاشفه را دریافت کردم، به سختی می‌توانستم آنرا باور کنم. آنقدر خوب به نظر می‌آمد که مشکل می‌شد آن را باور کرد. متوجه شدم که وقتی در موقعیت‌های تازه قرار می‌گیرم و پاهایم شروع به لرزیدن می‌کند، یا وقتی‌هایی که فکر می‌کنم در حال ضعف کردنم، مشکلی نیست. چون با وجود همه این احساسات، می‌توانم پیش بروم و کاری را که باید انجام دهم، به مرحله اجرا درآورم. من فرد ترسویی نبودم. ما وقتی ترسو هستیم که فرار می‌کنیم، چون کلمه "ترس" یعنی "پرواز" یا "به سرعت رفتن".

چیزی که خداوند به یوشع و ارمیا و موسی می‌گفت، این بود:

"من شما را برای انجام کاری می‌فرستم، ولی از قبل به شما می‌گویم که شیطان سعی خواهد کرد به وسیله ترس جلوی شما را بگیرد. دشمنان شما خواهند آمد. شما چیزهایی را خواهید دید که شما را می‌ترساند، ولی "نترسید" و "نترسید" به این معنا نیست که "لرزید" یا "عرق

نکنید "یا" تعجب نکنید"، بلکه "ترسید"  
به این معنی است که "فرار نکنید".

## اجازه ندهید ترس، سرنوشت شما را تعیین کند

ممکن است اجازه داده باشید یک "احساس" سرنوشت‌تان را تحت کنترل قرار داده و آن را تعیین کند. ممکن است فکر کنید برخی افراد می‌ترسند و برخی نمی‌ترسند. ولی حقیقت این است که ترس به سراغ همه می‌آید، تنها "عکس العمل" ما در مقابل ترس است که تفاوت بین پیروزی و شکست را در زندگی‌هایمان تعیین می‌کند. اگر حتی با وجود ترس، شروع به عمل نمایید، به نقطه ای خواهید رسید که ممکن است دیگر ترس را احساس هم نکنید. شما باید چنین شرایطی را آنقدر تحمل کنید تا اعتماد به نفس کافی برای مواجهه با چنین شرایطی در شما پدید آید. در این هنگام دیگر آن چیزهایی که شما را می‌ترساندند، نمی‌توانند باعث ترس شما شوند، زیرا دیگر در این زمینه، تجربه دارید. هر بار در مسیری تازه قدم می‌گذارید، ترس سعی می‌کند مانع شما شود، چرا؟ چون شیطان کماکان سعی می‌کند از پیشروی شما جلوگیری کند. اما وقتی

جای پای خود را محکم کردید، او بالاخره شما را رها کرده و به حال خود خواهد گذاشت. ولی وقتی بخواهید یک گام دیگر به جلو بردارید، ترس باز هم به سراغ شما خواهد آمد.

## یک گام دیگر به جلو

من موفقیت های زیادی را در انجام کارهایی که خداوند از من خواسته تا آنها را انجام دهم، به دست آورده‌ام. ولی تمام این جلال، متعلق به خداوند است، چون ما بدون او هیچ هستیم. سهم ما این است که از او اطاعت کنیم و در مسیر اراده او گام برداریم. وقتی به عقب برمی‌گردم، می‌بینم تنها کاری که کرده‌ام، این است که عزمم را قاطع کرده‌ام و با جدیت تمام به سمت آن چیزی که خداوند از من خواسته، حرکت کرده‌ام. من - چه ترسیده باشیم، چه نه- آن کار را انجام داده‌ام!

اگر متزلزل شدم، آنرا انجام دادم. اگر از ترس بر خود لرزیدم، آنرا انجام دادم. اگر عرق کردم، آنرا انجام دادم. هرآنچه خداوند به من گفت را انجام دادم. ولی می‌توانم این را هم بگویم که با هر گامی که به جلو برمی‌داشتم، وحشت زده هم بودم.

ممکن است فکر کنید من شخص شجاعی هستم و

چیزهای زیادی باعث ترس من نمی‌شوند. معمولاً این واقعیت دارد، ولی چند سال پیش یک فرصتی پیش آمد که قبلاً هرگز برایم اتفاق نیفتاده بود. فرصتی پیش آمد که در جلسه‌ای در "جکسون ویل" موعظه کنم. در آن سمینار، علاوه بر من، سخنرانان دیگری نیز که در دنیا شناخته شده هستند بودند. قرار بود حدود هزار و سیصد نفر آنجا حضور داشته باشند. آن زمان کسی از خدمتم اطلاعی نداشت. تنها دلیل اینکه از من دعوت شده بود تا آنجا سخنرانی کنم، این بود که پسر من در آنجا به کالج کتاب مقدس می‌رفت و برحسب اتفاق، در خانه بانویی از اعضای هیئت مدیره که میزبان آن مراسم بود، زندگی می‌کرد. وقتی پسر من شنید که آنها در جستجوی یک سخنران دیگر برای کلاس‌های عملی هستند، نوارهای موعظه‌های مرا که درباره ترس بود، به آنها داد تا بشنوند. آنها نوارها را شنیدند و مرا به عنوان سخنران دعوت کردند.

همزمان از من دعوت شد تا در یک ملاقات در کلرادو به اتفاق یک سخنران خیلی مشهور دیگر شرکت کنم. باخودم فکر کردم بالاخره روز من فرارسید. چون این سمینارها بلافاصله یکی بعد از دیگری بودند، ما مجبور بودیم بدون اینکه بتوانیم در خانه توقفی جهت تجدید قوا داشته باشیم، مستقیماً از کلرادو به فلوریدا برویم. در آن زمان من تقریباً در هشت ایستگاه رادیویی برنامه داشتم، همچنین در سمینارها



و ملاقات‌های کوچکتر شرکت می‌کردم اما هرگز به سمیناری به این بزرگی دعوت نشده بودم. وقتی وارد کلاس شدم، شنیدم که آن سخنران مشهور از آمدن منصرف شده و من مجبور شدم به تنهایی در تمام آن سمینار سخنرانی کنم. به خاطر دارم که از پنجره ای مشرف به پارکینگ کلیسا، به بیرون نگاه می‌کردم و منتظر بودم که مردم وارد شوند. با این حال تعداد بسیار معدودی از مردم در این سمینار شرکت کردند. لازم به گفتن نیست که موعظه در آن سمینار واقعا مشکل بود. وقتی سرانجام سخنرانی را تمام کردم، دیگر حتی می‌ترسیدم به "جکسون ویل" بروم. افکار زیادی از سرم می‌گذشت:

"من به آنجا می‌روم، در حالی که هیچکس حتی نمی‌داند من چه کسی هستم. تمام شرکت کنندگان به کلاس‌های عملی افراد دیگر علاقمند و مشتاق خواهند بود، ولی هیچکس به کلاس‌ها و جلسات من نخواهد آمد!"

کاملا احساس حماقت می‌کردم. هرچه بیشتر سعی می‌کردم این افکار را کنار بزنم، بیشتر فکرم را مشغول خود می‌کردند.

سرانجام وارد کنفرانس در جکسون ویل فلوریدا شدم. قرار شد شب اول هر کدام از ما سخنرانان، بلند شویم

و دو تا سه دقیقه درباره این که کلاس های عملی ما در رابطه با چه موضوعاتی خواهند بود، صحبت کنیم. معمولاً من این جسارت را دارم که در جمع به راحتی صحبت کنم، ولی آن شب فرق می‌کرد. وقتی به اطراف نگاه می‌کردم، صدها نفر حضور داشتند. همه سخنرانان دیگر، در ردیف اول نشسته بودند و هر یک از آنها کاملاً شناخته شده و مشهور بودند. البته باید بگویم که مردم پیش از شروع جلسه، بیرون دور میزهای محل فروش نوارها رفته و نوارهای مرا دیده بودند. به هر دلیلی، من تنها کسی در آنجا بودم که میز نوار داشتم. دیو، پشت محل فروش نوارها بود و مردم نوارها را نگاه می‌کردند و می‌پرسیدند: "جوئیس مایر کیست؟ آیا کسی تا حالا از او چیزی شنیده؟" بعضی‌ها حتی از دیو سوال می‌کردند: "او کیست؟" و البته دیو هم با صورت جدی می‌گفت: "او همسر من است!"

من آنجا در کنفرانس جکسون ویل بودم، داشتم به این بانوان نگاه می‌کردم، اعتماد به نفس هم چندان بالا نبود و حتی داشتم با خودم فکر می‌کردم من آنجا چه کار می‌کنم. به عبارت دیگر ترسیده بودم. با این حال بلند شدم تا به حضار بگویم کلاس های عملی من راجع به چه چیزی خواهد بود. وقتی دهانم را باز کردم تا سخنی بگویم، چیزی از آن بیرون نیامد. آنقدر ترسیده بودم که صدایم را از دست داده بودم. وقتی صدایمان در نمی‌آید، یعنی بسیار ترسیده‌ایم. آنچه که

مشکل را بیشتر می‌کرد، موضوع کلاس‌های من بود: "ترس". پس آب دهانم را قورت دادم و دوباره سعی کردم حرف بزنم. بالاخره توانستم به آنها بگویم که موضوع کلاس‌هایم درباره‌ی چه چیزی خواهد بود. آن شب وقتی به اتاقم در هتل رفتم، هنوز هم احساس ترس داشتم، ولی اجازه ندادم این احساس مانع من بشود. صبح روز بعد، از خواب بلند شدم و حسابی دعا کردم. بعد بیرون رفتم و روی بالکن اتاق هتل نشستم و گریه کردم:

اوه خداوندا، من بسیار ترسیده‌ام، حالا  
چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر سر آن کلاس‌ها  
بروم و فقط چهار نفر تصمیم بگیرند  
در آن شرکت کنند، چه؟ ما مجبور  
می‌شویم تمام آن نوارها را که با  
خودمان آورده‌ایم و روی آن میزبزرگ  
گذاشتیم، برداریم و به خانه برگردیم.  
اوه خداوندا، من خیلی می‌ترسم!"

دیو آن زمان بیرون رفته بود. ترس بر وجودم غلبه کرده بود. با این فکرها درگیر بودم که آیا کسی به کلاس‌م خواهد می‌آمد یا نه؟ آیا حرف‌هایم برای کسی مفهوم دارد یا نه؟! بالاخره وقت آن رسید که اتاق هتل را ترک کنم. به خاطر دارم که در آن راهرو دراز قدم می‌زدم و به طرف مرکز کنفرانس می‌رفتم. با این فکر

که آیا کسی خواهد آمد؟ خدایا چه می‌شود اگر کسی نیاید؟

وقتی به مرکز کنفرانس رسیدم، جلسه با پرستش آغاز شد. بلافاصله بعد از آن، هر یک به کلاسهای عملی خود رفتیم. با وجودیکه آن‌همه ترسیده بودم، اما خداوند وفادار بود. افاق مملو از مردم بود، به طوری که ما به سختی قادر به حرکت بودیم. من شخصا فکر می‌کنم خداوند اینکار را فقط به خاطر من انجام داد. فکر می‌کنم او می‌خواست به من بفهماند که او برای ایمانم ارزش قایل است، زیرا من حاضر شده بودم با ترس هم که شده، آن را انجام دهم.

وقتی سرانجام موعظه‌ام تمام شد، درهای خروجی باز شد و آن بانوان عملاً به میز نوارها حمله کردند. آنها وقتی کنفرانس را ترک می‌کردند، آنقدر نوار روی هم گذاشته و با خود حمل می‌کردند که به سختی می‌توانستند آنها را در دست‌هایشان نگه دارند. دیو آنقدر سریع حرکت می‌کرد که دیگر قادر نبود فکر کند، فقط دستش را نگه داشته بود تا پول نوارها را بگیرد. آن خانم‌ها می‌گفتند:

"ما هیچوقت چیزی مانند این نشنیده بودیم، تعدادی از آن نوارها را به ما بده، ما یک بسته کامل از آنها را می‌خواهیم!"

ما اکنون خیلی وقتها برای خدمت به جکسون ویل،

فلوریدا، می‌رویم. من تجربیات بیشتری به دست آورده‌ام و اعتمادم به خداوند خیلی بیشتر شده است. تا به این حد که چنین شرایطی، دیگر اثری روی من نمی‌گذارند. ولی بار اول، بسیار برایم سخت بود. من آنجا رفته بودم تا کاری را انجام دهم که می‌دانستم، در حالی که درونم می‌گفت:

'اوه، خداوندا چه کار دارم می‌کنم؟' اما با وجودی که می‌خواستم فرار کنم، این کار را نکردم. ماندم و با ترس انجامش دادم.

### تحت نفوذ ترس

یکی از بزرگترین ترس‌هایی که در تمام زندگی ام با آن مواجه بودم، این بود که می‌ترسیدم دیگران را عصبانی کنم. در دوران کودکی ام، پدرم عصبانیت زیادی از خودش نشان می‌داد و ما هیچوقت نمی‌دانستیم که علت عصبانیت او چیست. بیشتر اوقات او حتی از دست کسی عصبانی نبود. فقط خُلقش همیشه تنگ بود و تلافی آنرا سر هرکسی که دور و برش بود، درمی‌آورد. کاری می‌کرد که همه احساس کنند همه چیز تقصیر آنهاست. من در زندگی‌م وقت‌های زیادی گذاشتم تا راهی پیدا کنم که از عصبانیت او جلوگیری

کنم. وقتی دور و برم بود، خیلی مراقب بودم، چون نمی‌خواستم او را ناراحت کنم. چند سال پیش خداوند مرا هدایت کرد تا در مورد دوران کودکیم با والدینم صحبت کنم. خداوند پشت صحنه کار می‌کرد و معجزه‌ای در رابطه من با والدینم اتفاق افتاد که در نتیجه آن، آنها مرا آزاد گذاشتند تا دربارهٔ جزئیات دوران کودکیم، در خدمت و موعظه‌هایم با دیگران صحبت کنم؛ با آنانی که خداوند از من خواسته بود تا به آنها کمک کنم. من و پدر-مادرم اکنون روابطی بسیار عالی را تجربه می‌کنیم، ولی تا همین امروز هم من می‌بایست درمقابل ترس عصبانی کردن مردم ایستادگی کنم. هرچند گام‌های بزرگی در سه سال گذشته در این راه برداشته‌ام. چون به این درک رسیده‌ام که ما نمی‌توانیم به دیگران اجازه دهیم ما را کنترل کنند.

مثلا اگر من و دیو با ماشین داریم به جایی می‌رویم و دیو متوجه شود که راه را اشتباه رفته است و بخواهد از پارکینگ خانه کسی دور بزند، من واقعا دست پاچه می‌شوم و با تندمی می‌گویم:

"چه کار داری می‌کنی؟ اینکار را نکن!"

یک روز او به من نگاه کرد و گفت:

"مشکل چیست؟ من فقط دارم دور می‌زنم!"

این جا بود که از خداوند پرسیدم، مشکل من چیست؟ خداوند به من نشان داد که من می‌ترسم یک نفر از آن خانه بیرون بیاید و شروع به داد و فریاد کند؛ درست همانطور که پدرم اگر کسی می‌خواست از پارکینگ خانه ما استفاده کند و دور بزند، داد و هوارش بالا می‌رفت.

حالا بگذارید بخش دوم مکاشفه‌ام را با شما در میان بگذارم. همانطور که بیشتر در این باره کنجکاو شدم، گفتم: "خداوند این چیست که ما از آن می‌ترسیم؟" اولین فکری که به ذهنم خطور کرد، این بود که ما از انسان‌ها می‌ترسیم. ولی واقعا ارزش آن چقدر است؟ ما زیر نفوذ این ترس، از طرد شدن می‌ترسیم. اما این هم پایان ماجرا نیست. آن چیزی که ما بعد از تمام گفته‌ها و عملکردهایمان از آن می‌ترسیم، شیطان هم نیست. انسان هم نیست. حتا آن چیزی نیست که مردم فکر می‌کنند، یا می‌گویند، یا انجام می‌دهند. چیزی که ما واقعا از آن می‌ترسیم، "درد" است. ما واقعا نمی‌خواهیم با درد روبه رو شویم.

من فهمیدم که حتا در بعضی از مهم‌ترین بخش‌های زندگی هم چنین گرایشی در من هست. برای مثال، زمستان گذشته وقتی از ساختمانی بیرون آمدم، به خاطر هوای سرد بیرون، پالتویم را دور خودم پیچیدم و سرم را پایین انداختم تا از سرمای بیشتر جلوگیری کنم. ولی می‌دانید یک روز خداوند به من چه گفت؟ او فقط یک سوال ساده از من پرسید: "آیا هیچ یک از این

کارها مانع از سرماخوردنت می‌شود؟ وقتی برای چند ثانیه راجع به آن فکر کردم، متوجه شدم که نه، واقعا این طور نیست. من هنوز سردم بود. به علاوه داشتم به خودم فشار بیشتری هم می‌آوردم و سعی می‌کردم تا از سرما خوردن جلوگیری کنم و در انتها عصبی هم شده بودم. من واقعا داشتم از چه چیزی جلوگیری می‌کردم؟ فقط سعی می‌کردم مانع از ناراحت شدنم شوم. سعی می‌کردم از خودم محافظت کنم! ولی می‌دانید به چه نتیجه‌ای رسیدیم؟ ما از احساساتمان حتی بیشتر از جسممان محافظت می‌کنیم! اگر کسی به من بخندد، از نظر احساسی، دردم می‌گیرد. اگر کسی نسبت به من عصبانی شود، دردم می‌گیرد. اگر کسی فکر کند من احمق هستم، دردم می‌گیرد. ما در این شرایط چه کار می‌کنیم؟ ما سعی می‌کنیم از نظر احساسی از خودمان محافظت کنیم.

## مواجهه با ترس‌هایم

وقتی خداوند این را به من نشان می‌داد، ما در ایالت "مِین" بودیم. مدتی آنجا خدمت می‌کردیم. دو روزی را در خانه ای استراحت کردیم. خانه قشنگی بود که آنرا تبدیل به یک هتل کرده بودند.

سندی و دنی دو تا از بچه های شاد و پرانرژی ما



هم در اتاق بغلی اقامت داشتند. وقتی داشتیم آماده می‌شدیم تا آنجا را ترک کنیم، سندی تعادل خودش را از دست داد و روی چرخ‌ها بود، افتاد و آن را شکست. او آنرا پایین برد و به اشخاصی که مالک آن هتل بودند، نشان داد و جریان را برایشان تعریف کرد. آنها افراد فهمیده‌ای بودند و گفتند مشکلی نیست، این چرخ‌ها خیلی مقاوم نیستند.

ده دقیقه بعد، دنی وارد اتاق ما شد و او هم تعادل خودش را از دست داد و روی چرخ حمل بیک هایما افتاد و آنرا شکستند. این طور مواقع آدم دلش می‌خواهد بلند شود و سریع آن مکان را ترک کند. ولی از آنجایی که ما می‌خواستیم افراد درست و امینی باشیم، اینکار را نکردیم. پس تنها راهی که باقی می‌ماند، این بود که پایین برویم و جریان را به مدیر هتل اطلاع دهیم.

معمولاً من، دیو را می‌فرستادم تا اینگونه وضعیت‌ها را حل کند، چون حل کردن این‌گونه مسائل برای او ساده است. او فقط می‌رود و ترتیب آنرا می‌دهد؛ به همین راحتی! ولی به عبارت دیگر من به هیچ وجه نمی‌رفتم راجع به چنین مسئله‌ای با مدیر هتل صحبت کنم، چون ترس مانع می‌شد. ولی چون اخیراً همین مکاشفه را راجع به ترس داشتیم، می‌دانستم که خداوند از من می‌خواهد که این بار من آن شخصی باشم که با مدیر صحبت می‌کنم. شروع کردم به فکر کردن راجع به آن:

"حالا من می‌روم پایین و با مدیر هتل صحبت می‌کنم. تنها چیزی که ممکن است عایدم شود، اندکی احساس درد و ناراحتی است. من در گذشته هم دردهایی داشته‌ام، مطمئناً می‌توانم این درد را هم تحمل کنم. مگر بدترین چیزی که می‌تواند اتفاق بیفتد، چیست؟ نهایتاً کمی عصبانی می‌شود. خوب، حالا اگر بگویم یک چرخ دیگر را هم شکستیم، چه؟ اگر پوزخندی بزند و فکر کند ما آدمهایی دقت ای هستیم، یا اتهام نادرستی به ما بزند، چه؟ ممکن است چه کارهای دیگری انجام دهد؟"

البته تمامی این موارد درکل، می‌توانستند موجب نوعی درد احساسی شوند، درست است؟ گاهی ترس انجام دادن کاری، بدتر از خود انجام آن کار است. ممکن است ترس انجام آن کار بیشتر از خود کار، شما را شکنجه دهد. ولی وقتی بروید و آن کار را انجام دهید، متوجه می‌شوید که کار سختی نبوده. من این بار می‌دانستم که خداوند می‌خواهد بروم و آن کار را حتی با ترس هم که شده، انجام دهم. پس تکه‌های شکسته شدهٔ چرخ بیک ها را برداشتم و رفتم پیش مدیر هتل. او نگاهی به من کرد و گفت: "بله، می‌دانم، اشکالی ندارد." من ادامه دادم: "نه شما منظورم را

نفهمیدید، این یکی دیگر است. این دفعه پسر من روی آن یکی افتاد!" این بار توجه او جلب شد و گفت: "ما یکی را می‌توانستیم قبول کنیم ولی حالا که دوتا شده، دیگر نمی‌دانم!" دنی کنار من ایستاده بود. پس مدیر هتل پرسید: "آیا می‌خواستی روی آنها بنشینی؟" من به سرعت پاسخ دادم: "نه خانم، او نمی‌خواست روی آنها بنشیند؛ دختر من روی یکی از آنها افتاد و پسر من هم روی یکی دیگر. اجازه بدید من خسارت آنها را بدهم؟ فقط کافیست قیمت آنها را بگویید، من آن را پرداخت می‌کنم!" به همین سادگی تمام مسئله حل شد و همگی به سراغ کارهایمان رفتیم.

### قدم برداشتن از میان دروازه های درد

اگر اجازه دهید ترس در زندگی شما حکومت کند، هیچوقت احساس خوبی نسبت به خودتان نخواهید داشت. شما باید در یک نقطه، با ترس خود روبه‌رو شوید و از آن بندی که شما را در آن نگاه داشته، بیرون بیایید. گاهی شما حتی نمی‌دانید که چطور وارد آن بند شده‌اید. تنها چیزی که می‌دانید این است که می‌ترسید گاهی اتفاقی که برایتان رخ داده، با گذشته شما ارتباط پیدا کند. ولی اگر به خداوند اعتماد کنید، او می‌تواند شما را از آن ترس بیرون بیاورد.

برای تجسم اینکه می‌توانید چه راهی برای خروج از این بندها پیدا کنید، خداوند به من تصویری داد که مربوط به دروازه می‌شد. برای مثال نگاهی به ترسی که من در مورد عصبانی کردن دیگران داشتم، بیندازید. خداوند به من نشان داد که ما با عبور از دروازه درد، وارد بندها و اسارت‌ها می‌شویم. برای دیدن تصویر بهتر، تصور کنید که من دارم به راه خودم ادامه می‌دهم و ناگهان با کسی روبه‌رو می‌شوم که نسبت به من عصبانی می‌شود. در نتیجه من از نظر روحی یا احساسی ضربه می‌خورم یا زخمی می‌شوم. سپس روز بعد یک نفر مرا طرد می‌کند، و من دوباره از طریق او هم درد را تجربه می‌کنم. چنین تجربه‌های دردناکی روزبه‌روز ادامه دارند و سرانجام روزی به خودم می‌گویم: دیگر نمی‌خواهم چنین اتفاقاتی بیفتد. پس شروع می‌کنم به دیوار کشیدن دور خودم تا بتوانم هر بار که درد و ناراحتی‌ام تشدید شد، آن دروازه‌ها را ببندم. خوب حالا چه اتفاقی می‌افتد؟

وقتی دردی را تجربه می‌کنم، آن دروازه‌ها را که ساختم، به خاطر می‌آورم و تصمیم می‌گیرم که از آنها عبور کنم. پس وارد آن درها می‌شوم و دروازه را پشت سرم محکم می‌بندم و به زندگی ادامه می‌دهم. سپس اتفاق دیگری می‌افتد، بعد دوباره یک دروازه دیگر بنا می‌کنم و از آن نیز می‌گذرم. حالا پشت دو لایه بند قرار دارم و می‌گویم:

"باید از خودم در برابر این مسایل  
محافظت کنم، نمی‌خواهم بیش از این  
رنج ببرم!"

پس هر بار که یک وضعیت مشابه پیش می‌آید، دشمن  
مرا به یاد آن دردها می‌اندازد. در مقابلم قد علم می‌کند  
و می‌گوید: "یادت هست وقتی آن اتفاقات افتاد، چه  
احساسی داشتی؟ خوب، دوباره همان مسایل دارد  
اتفاق می‌افتد!" شما فوراً می‌گویید:

"من دیگر این را نمی‌خواهم، چون برایم  
بسیار دردناک است!"

بعد شاهد اتفاقات دیگری در زندگیتان می‌شوید  
و خودتان را پشت دروازه‌های بیشتر و بیشتری  
اسیر می‌سازید و در بندهای بیشتر و بیشتری قرار  
می‌دهید.

شما واقعا نمی‌نشینید راجع به آنها فکر کنید و  
این چیز است که دقیقا اتفاق می‌افتد. شما باید از  
دردها عبور کنید تا به بند برسید، اما برای رهایی از  
بند، باید از همان دروازه‌های درد عبور کنید؛ ولی  
اینبار به جای اینکه عمیق‌تر در بند فرو روید، برعکس  
از بند خارج خواهید شد.

راهی که می‌توانید از آن مسایل بیرون بیایید، از  
طریق عبور از وضعیت‌های مشابهی است که برایتان  
پیش آمده است. شاید آنها دقیقا همان وضعیت قبلی

نباشند، اما شما را به یاد شرایط گذشته می‌اندازند. با این تفاوت که این بار وقتی آن مسایل پیش می‌آیند، شما به شیوه ای متفاوت از قبل، نسبت به آنها عکس العمل نشان می‌دهید. شما با ترس خود روبه رو می‌شوید، با دردهای خود روبه رو می‌شوید، و از دروازه (موقعیت) عبور می‌کنید؛ اما این بار به سمت مخالف می‌روید؛ به طرف آزادی!

## روبه رو شدن با دردم

بگذارید نمونه‌ای که در زندگی خودم اتفاق افتاده، با شما در میان بگذارم. یک روز من و دخترم به این خاطر که بعدازظهر قرار ملاقاتی داشتم، بیرون خانه و در رستوران نهار خوردیم. وقتی هنوز بیرون بودیم، احساس تشنگی کردم و دلم می‌خواست فقط آب خنک بخورم. گاهی وقتی تشنه هستم، سفارش نوشابه می‌دهم، ولی به ندرت این کار را می‌کنم، چون دوست دارم بیشتر آب بخورم. گاهی ما به مک دونالد می‌رویم و فقط سفارش آب می‌دهیم. از آنجایی که پول زیادی را صرف غذا و قهوه می‌کنیم، احساس می‌کنیم مسئله ای نیست که سفارش آب بدهیم. البته ما این کار را نمی‌کنیم، بلکه دیو را می‌فرستیم، چون از نظر او این کار اشکالی ندارد.

نمی‌دانم شما چطور فکر می‌کنید، ولی من همیشه احساس مضحکی دارم که به رستورانی بروم و بپرسم می‌توانم از دستشویی شما استفاده کنم؟ یا اینکه سفارش چهار تا گلاس آب بدهم. به خصوص که در آن رستوران، غذا نخورده باشم. پس برداشتم این است که آنها پیش خودشان فکر می‌کنند من خیلی احمق هستم که بدون اینکه چیزی خریده باشم، سفارش آب داده‌ام. به این دلیل تصمیم گرفته‌ام هر کاری را با ترس هم که شده، انجام دهم؛ بدون اینکه مهم باشد چه احساسی دارم. تصمیم گرفته‌ام دیگر در بند نباشم. من یک زن بالغ هستم، اگر بخواهم به مکدونالد بروم و درخواست یک گلاس آب بکنم، باید قادر به چنین کاری باشم. اگر آنها دوست ندارند این کار را برایم انجام دهند، مشکل خودشان است. عکس‌العمل آنها مرا نمی‌رنجانند، چون من تصمیم گرفته‌ام آن کار را انجام دهم.

پس به خودم جرات دادم و در ورودی مکدونالد را باز کردم. در حالی که با خودم فکر می‌کردم آنها از کجا می‌دانند که من فقط برای مقداری آب به اینجا آمده‌ام، شاید پیش خودشان فکر کنند من این جا غذا خورده‌ام و حالا هم به پیشخوان آمده‌ام تا کمی آب بگیرم.

ولی به محض اینکه از در وارد شدم، خانمی که سفارش غذا می‌گرفت و بالای سر صندوق بود، مستقیماً به من

نگاه کرد. پیش خودم فکر کردم گیر آمدم، حالا او می‌داند که من مستقیماً از بیرون رستوران آمده‌ام که فقط کمی آب بگیرم. خوب می‌دانید چه کار کردم؟ چرخ زدم و به سمت دستشویی رفتم. تصمیم گرفتم که مدتی در دستشویی بمانم و بعد بیرون بیایم و آب را بگیرم. ممکن است تا آن موقع شخص دیگری جای آن خانم پشت صندوق ایستاده باشد و سفارش غذا بگیرد. وسط راه بودم که پیش خودم فکر کردم، داری چه کار می‌کنی؟ برو آنجا و آب را بگیر! پس برگشتم به طرف پیشخوان و گفتم: لطفاً دو تا لیوان آب به من بدهید، با مقدار زیادی یخ!

بعد از آنکه آن خانم آنها را به من داد، برگشته و از همان دری که وارد شده بودم، بیرون رفتم. واقعا به خودم افتخار می‌کردم که موفق شده بودم در مک‌دونالد دو گیلایس آب بگیرم. من آن کار را با ترس انجام دادم.

واقعا مشکلی که من با آن دست و پنجه نرم می‌کردم، درخواست آب نبود، بلکه آن درد قدیمی بود که از گذشته دور به من می‌گفت: "چی میشه اگر عصبانی بشوند؟ بعد چه کار می‌کنی؟" ولی مهم نبود که من چه طور فکر می‌کردم یا چه احساسی داشتم، بلکه تصمیم گرفته بودم از دروازه درد برگردم. شاید کمی ترس و لرز داشتم یا ضربان قلبم کمی تندتر از معمول می‌زد، اما کتاب مقدس نمی‌گوید: از ترس به خود نلرزید، یا



نمی‌گویند از ترس، عرق نکنید! بلکه می‌گویند: "نترسید!" پس من نیز با گام‌هایی استوار از دروازه بازگشتم.

## چگونه خود را از بندها آزاد کنیم

همان‌گونه که من بارها و بارها کارهایی را که می‌ترسیدم، انجام دادم، رفته رفته آزاد و آزادتر شدم. اگر به دنبال راهی آسانتر هستید، آنرا پیدا نخواهید کرد. راه دیگری وجود ندارد، جز آنکه از درون دروازه عبور کنید. و چگونه این کار را انجام خواهید داد؟ با ترس.

اگر در زندگیتان منتظر زمانی هستید که احساس ترس نکنید، باید منتظر بمانید تا مسیح بازگردد، چون ترس همیشه وجود دارد تا مانع شما شود. باید تصمیم خودتان را بگیرید و پیش از آنکه موقعیت دوباره‌ای پیش بیاید، آماده باشید تا با وجود ترس، آن را انجام دهید. نگاهی به عبرانیان ۱۰: ۳۸، ۳۵ بیندازیم:

"پس این آزادی خود را ترک مگویید، زیرا پاداشی عظیم در پی خواهد داشت." (ترجمه هزاره نو)

"اما شخص پارسای من، به ایمان زیست خواهد کرد. و اگر به عقب برگردد، از او خشنود نخواهم شد." این آیه نمی‌گوید: "اگر کسی احساس ترس کرد"، بلکه

می‌فرماید: "اگر از موقعیت‌هایی که در مقابل او قرار دارند، فرار کرد" از او خشنود نخواهم شد. خداوند به یوشع فرمود: "نترس". او به ارمیا فرمود: "نترس". او از طریق موسی به اسرائیلیان گفت: "نترسید". چیزی که او در کلام خود فرمود، این بود که ترس خواهد آمد و وقتی آمد، ممکن است شما بلرزید، یکه بخورید، عرق کنید، ضربان قلبتان بالا برود، زانوانتان سست شود. ولی آنچه او می‌خواست این بود که آنها اعتمادشان را بر او بگذارند، ایمان داشته باشند و از آن موقعیت فرار نکنند.

### با ترس خود مواجه شوید

ممکن است شما جزو افرادی باشید که ترس مانع انجام حرکتتان شده است. شاید تمام عمرتان خداوند با شما صحبت‌هایی کرده، ولی به جای اطاعت از خداوند، از ترس اینکه چه اتفاقی ممکن است بیفتد یا مردم ممکن است چه صحبتی بکنند یا چه کاری انجام دهند، عقب‌نشینی کرده باشید. در نتیجه، زندگیتان به هم ریخته و آشفته باشد.

ممکن است آنقدر دربند باشید که بترسید به جلسه‌ای بروید و اجازه دهید روح‌القدس با شما سخن بگوید و شما را آزاد سازد. پس آن جلسه را درحالی‌که

ترس هنوز شما را در بند نگه داشته، ترک می‌کنید. ممکن است بخواهید با بعضی از مسائل مهم زندگیتان مواجه شوید، ولی چون می‌ترسید، هرگز اینکار را انجام ندهید. بلکه آن مسائل را گوشه‌ای پنهان کرده و اجازه داده‌اید ترس شما را کنترل کند. شاید هم سعی می‌کنید راهی برای آزادی از آن پیدا کنید، اما در عمق وجود خود می‌دانید آنچه را که انجام می‌دهید، باعث خرابی بیشتر می‌شود.

## فقط آن را انجام دهید!

اول پطرس ۵: ۸ می‌فرماید:

"ابلیس مانند شیرغران گردش می‌کند و کسی که را می‌طلبد تا ببلعد."

متوجه هستید که کلام خداوند می‌فرماید: "می‌طلبد"، نمی‌گوید "می‌خواهد". به عبارت دیگر، شما چیزی دارید که او قادر است آن را ببلعد و شما می‌توانید آن را به او ندهید. شما می‌دانید که او قدرتی ندارد؛ تنها قدرتی که او دارد، قدرتی است که خود شما به او می‌دهید.

هرچند ایجاد "ترس" یکی از تاکتیک‌های مورد علاقه اوست. او از ترس استفاده می‌کند تا جلوی شما را

بگیرد. ولی شما این اجازه را به او ندهید. با وجود ترس، آن کار را انجام دهید. وقتی خداوند به شما می‌گوید به کسی یک کتاب مقدس بدهید، یا دربارهٔ ایمانتان به کسی شهادت بدهید، بگویید:

"بله، خداوندا! می‌خواهم هر آنچه را تو از من می‌خواهی، انجام دهم. البته کمی می‌ترسم، ولی ایمان دارم که تو با من هستی، پس آن را انجام خواهم داد. و تو ای شیطان! هر نقشه‌ای که برایم داشتی، فراموش کن. چون من می‌دانم خداوندم کیست و تو نمی‌توانی مرا بترسانی. من هر آنچه را خداوند از من بخواهد، انجام خواهم داد!"

وقتی خداوند به شما می‌گوید هدیهٔ بیشتری به کلیسا بدهید، این کار را انجام دهید، چون او می‌خواهد شما از این طریق دانه‌ای بکارید (لوقا ۶: ۸۳) و در امور مالی‌تان موفقیت بیشتری داشته باشید. پس بگویید:

"چشم خداوندا! اینکار را خواهم کرد. من می‌دانم که باید به تو اعتماد کنم که خدای مهیاکننده هستی و چون مطمئنم که دارم از تو می‌شنوم، آن را انجام خواهم داد. بله، قربان! آن را انجام خواهم داد! و تو ای شیطان فراموش کن که سعی کنی مرا

بترسانی تا مانع شوی. من از خداوند شنیده‌ام و هر آنچه خداوند فرموده، آن را انجام خواهم داد. مهم نیست از ترس به خود بلرزم، یکم بخورم، یا از شدت ترس عرق کنم. من آنرا چه با ترس و چه بی ترس انجام خواهم داد!"

اجازه ندهید شیطان سرنوشتی را که خداوند برایتان در نظر دارد، از شما بدزدد. قدم بردارید و با ترس‌هایتان روبه رو شوید. با دردهایتان روبه رو شوید؛ حتی اگر بلرزید، یا یکم بخورید و یا عرق بریزید. خداوند فرموده احساس ترس مکن! از شرایط فرار مکن! شما می‌توانید یک مسیحی پیروز باشید یا مسیحی‌ای باشید که هرگز قادر نیست کاملاً از پری خداوند لذت ببرد. تنها تفاوت بین این دو این است که یکی توسط ترس بازداشته شده، اما دیگری با وجود ترس، آن را انجام داده است. امروز تصمیم بگیرید که حتی با ترس هم شده، قدم بردارید.

## دعای نجات



خداوند دوستدار شما و خواهان داشتن رابطه شخصی با شماست. اگر هنوز عیسی مسیح را به عنوان نجات‌دهنده نپذیرفته‌اید، می‌توانید همین حالا او را بپذیرید. کفایت قلب خود را به سوی او بگشایید و این دعا را تکرار کنید:

"پدر، می‌دانم در حضور تو گناهکارم. لطفاً من را ببخش و پاکم کن. قول می‌دهم اعتمادم بر پسر تو، عیسی، باشد. ایمان دارم او برای من مرد و گناهان من را با مرگش بر صلیب، بر خود گرفت. ایمان دارم که از مردگان برخیزانیده شد. همین حالا زندگیم را تسلیم عیسی می‌کنم.

پدر، برای عطای بخشش و حیات ابدی

تو ممنونم. کمک کن تا برای تو زندگی  
کنم. در نام عیسی، آمین."

پس از خواندن این دعا از صمیم قلب، خدا دعایتان  
را پذیرفته، شما را پاک، و از اسارت مرگ روحانی  
رهایی می‌بخشد. برای خواندن و مطالعه آیات زیر  
وقت بگذارید و از خدا بخواهید تا در حالی که با او  
قدم می‌زنید، با شما در این سفر زندگی جدید صحبت  
کند.

یوحنا ۱۶:۳      اول قرنتیان ۳:۱۵-۴

افسسیان ۱:۴      افسسیان ۲:۸-۹

اول یوحنا ۱:۹      اول یوحنا ۴:۱۴-۱۵

اول یوحنا ۱:۵      اول یوحنا ۵:۱۲-۱۳

دعا کنید و از او بخواهید به شما کمک کند کلیسایی  
را بیاید که تعالیم آن بر اساس کتاب مقدس بنا شده  
است تا باعث تشویق و رشد رابطه شما با مسیح  
گردد. خدا همواره با شماست.

## آشنایی با نویسنده



جویس مایر یکی از معلمان عملگرای کتاب مقدس در سطح جهانی است که از سال ۱۹۷۶ به تعلیم کلام خدا پرداخته و از سال ۱۹۸۰ وارد یک خدمت تمام وقت شده است. نویسندهٔ پر فروش از نظر نیویورک تایمز است. او بالغ بر ۵۴ عنوان کتاب الهام بخش نوشته از جمله "شادی دعای با ایمان"، "رازهای رسیدن به زندگی استثنایی" و "نبردگاه ذهن". او همچنین صدها تعلیم صوتی و دهها ویدیوی آموزشی منتشر نموده است. همچنین برنامه تعلیمی او به نام "زندگی شاد روزانه" در رادیو و تلویزیونهای سراسر جهان پخش می‌شود و او برای برگزاری کنفرانسهایی تحت همین عنوان به سراسر جهان سفر می‌کند. جویس و شوهرش "دیو" دارای چهار فرزند هستند و در سنت لوئیس میسوری زندگی می‌کنند.





## آیا ترس بهترین فرصت‌ها را از شما دزدیده است؟

هرانسانی از مشکلاتی که ترس در زندگی‌اش پدید آورده، به خوبی آگاه است. شما نیز مانند هر فرد دیگری، این را تجربه کرده‌اید که تقریباً هر بار که قصد داشتید گامی به خدا نزدیک‌تر شوید، ترس شما را به عقب رانده و از طریق افکارتان به شما حمله‌ور شده است. اما شما می‌توانید از آن آزاد باشید.

وعدۀ خدا این است که ما قادریم بر این احساس قوی (ترس) غلبه کنیم. جویس مایر در این کتاب نشان می‌دهد که اگر چه ترس مطمئناً شما را به چالش می‌کشانند، اما روح‌القدس می‌تواند به شما کمک کند تا در ایمان قدم بردارید.

دریابید:

- چگونه مانع شوید از این که ترس کنترل زندگی‌تان را به دست گیرد.
- چگونه با وجود ترس، به جلو حرکت کنید.
- چگونه خدا صرف‌نظر از این که چه احساسی دارید، نسبت به شما وفادار می‌ماند.
- ترسی بنیادین که ترس‌های دیگر زیرمجموعه آن می‌باشند.

شما می‌توانید بر اساس کلام خدا عمل کنید و این دشمن را شکست دهید. اکنون زمان آن است که پیروزی را به دست آورید و با وجود ترس، کاری را که باید، به انجام رسانید.

