

## 信赖上帝控制恐惧

### 什么是恐惧？

我们都经历恐惧。但是应对它可能很困难，尤其是当我们面对生活中的重大挑战时。控制恐惧是不可能的吗？我们如何管理它，以免导致我们绝望？通过相信上帝。

恐惧是对危险的反应：危险，现实，潜在或可感知的。这是上帝出于自我保护而给予我们的自然情感。当然，即使动物也能体验到它。他们需要生存。

有些人的担心是有根据的。他们处于真正的危险之中，他们需要采取任何可用的措施来保护自己。在许多情况下，恐惧是生存必不可少的健康工具。所以，在适当的位置，这是一件好事。

### 毫无根据的恐惧

但是有些人的担心是完全没有根据的。他们的恐惧是真实的，但他们的恐惧却不是。很可惜，看到人们在感知危险，是不是真正的花费的精力和资源的巨大数额。有些人甚至可以开始生活在一个以恐惧为主导的虚幻世界中。

许多恐惧都有某些根据，但我们在脑海中夸大了它们。危险变得比实际的要大，因此我们对它采取了过度反应或专心致志。我们所有人都倾向于夸大我们的问题，因此我们大多数的担忧都属于这一类。

### 应对危机

生活充满困难：失业，健康危机，婚姻问题，有时甚至更大的问题，例如自然灾害，战争，流行病和经济崩溃。一旦情况恶化，恐惧就无法改变情况，通常会使情况变得更糟。不控制恐惧会导致人们反应过度，从而导致他们做一些非理性，不友好甚至危险的事情。

在危机时期人们囤积食物或供应品可能会给他们暂时的安全感，但这是自私的，因为它可能使其他人失去他们需要的东西。有些人变得比以前更加自私，可能会诉诸于盗窃甚至暴力。

但是信基督的信徒应该有所不同。信徒需要首先关注神赐给我们的控制权。我们不控制过去。它不见了，所以没有必要在上面居住。我们控制未来的可能性很小。而且我们无法控制周围发生的大部分事情。

但是上帝赐给我们的是当下，我们对周围发生的事情的反应，以及我们现在采取的影响我们和他人的行动。通过服从上帝的命令，我们可以将光带入黑暗的世界。除了绝望，我们还可以将希望和爱带入世界无人可救的绝境中

## 担心

担心是恐惧的一种形式。忧虑使人专心于困难或问题。这些问题会消耗我们的思想，并在许多方面对我们的生活产生负面影响。

仅仅通过有纪律的，自控的生活就可以避免我们的许多忧虑。我们采取审慎的措施来保持健康和安安全全，并在问题发生之前避免发生问题。但是许多人仍然担心生活的基本问题。耶稣在马太福音6：25-34中向我们讲了这件事，教导我们天父善良慷慨，满足了那些信任他的人的需要。该教导的结论如下：

“所以不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑，一天的难处一天当就够了。”(马太福音6:34)

每天都有自己的问题和挑战，这是事实。如果我们担心明天的麻烦会增加一天的麻烦，我们的焦虑就会加倍。如果我们再增加几天的麻烦或增加我们毫无根据的恐惧，那么焦虑就会成倍增加。我们的生活最终充斥着忧虑和焦虑，变得无法承受。忧虑也使我们不适合事奉上帝，因为我们的重点常常是我们自己，而不是上帝或他人的需要。

## 相信上帝

体验恐惧不是错，也不是没有精神。使徒保罗一生中有很多次他有理由害怕的地方。他的恐惧是真实的，因为危险是真实的。在《哥林多前书2》中，他描述了他亚洲省遭受的苦难。

弟兄们，我们在亚西亚遭受的患难，我们很想让你们知道。那时我们受到了过于我们所能忍受的压力，甚至活下去的希望都没有了，而且断定自己是必死的了；然而，这正是我们要我们不倚靠自己，只倚靠那叫死人复活的神。他救我们脱离了那极大的死亡，而且他还要救我们，我们希望他将来仍要救我们。（2哥林多前书1：8-10）

为什么上帝要让我们生活艰难？这样我们就学会信任他。生命中的大多数事情都是我们无法控制的，我们需要上帝的帮助来面对它们。

### **尽管有恐惧，但仍然有信心**

在困难时期，我们应该转向祈祷。这样可以缓解压力，缓解焦虑。但更重要的是，它使我们与拥有未来的上帝联系在一起，而事实上，我们将自己的生命掌握在他的手中。

这并不一定意味着我们将始终收到我们的要求。我们可能会为我们认为需要的一切事物提供充足的祈祷，或者我们可能希望摆脱所有的不适或痛苦，或者永远不会处于危险之中。但是有些事情不在神的计划之内。

尽管苦难是生活的一部分，但上帝并不喜悦我们的苦难。但是当我们在遇到麻烦时求助于他，并在他回答我们的祷告时给予他赞美，他感到很高兴。当我们坚持自己的信念和对他的爱，并遵守他的道，即使生活并没有我们所希望的那样，他也会感到高兴。

### **信仰祈祷**

但是，对上帝的信仰不仅仅是祈祷。狂热或“不得已而为之”的祈祷虽然可能比根本没有祈祷更好，但不是接近上帝的最佳方法。正如希伯来人教导我们的那样，真诚的信心通过自信的祈祷表达出来。

“没有信，就不能得到神的喜悦；因为来到神面前的人，必须信神存在，并且信他会赏赐那些寻求他的人。”（希伯来书11：6）

这意味着当我们信任他时，上帝会感到高兴。这也意味着当我们在有需要时自信地向他寻求帮助时，他会感到高兴。为什么？因为这表明我们了解他以及他真正是什么样的上帝：他很可靠，他很善良，他奖励那些寻求他的人。这也表明我们渴望与他建立关系。

### **摆脱焦虑和恐惧**

信徒不要担心或沉迷于持续的恐惧和焦虑中-控制恐惧，而不是让恐惧控制我们。我们要信守上帝所赐给我们的诺言，而不是让自己惧怕未知或我们无法控制的事物。保罗写道，

“应当毫无忧虑，只要凡事借着祷告祈求，带着感恩的心，把你们所要的告诉神。这样，神所赐超过人能了解的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心思意念”（腓立比书4：6-7）

危机中上帝的和平是极大的祝福，也对我们的健康至关重要。它使我们能够睡个好觉，使我们为每天的挑战做好充分的准备，并教导我们周围的其他人也要相信上帝。自信而感恩的祈祷是关键

## 与神保持关系

上帝希望与人们建立爱，建立在他的形象中。但是，如果不是为了磨难和苦难，有些人根本不会来找上帝。

我们最好在不确定和困难中继续服务和信任上帝，因为我们爱上帝。耶稣为上帝服务的命令也带来了应许：

“所以不要忧虑...你们要先求他的国和他的义，这一切都必加给你们。”马太福音6:31, 33)

乐意侍奉上帝和其他人会使我们的注意力从自己身上移开，并帮助我们控制过分夸张的，毫无根据的恐惧。通过联系为上帝服务的他人的需求，我们与现实更加直接地联系在一起。而且我们发现在此过程中，我们的需求也得到了照顾。即使这样生活存在风险，耶稣仍应许他会与我们同在，并通过他的圣灵给予我们指导和力量。他还向我们保证，我们不会无所作为。

比起只专注于我们所面对的问题，培养每天依赖上帝的做法是可取的。当我们定期信任他时，上帝会感到高兴，因为我们爱他。与上帝的恋爱关系是任何人生命中最大的财富。

在暴风雨中，保持信念，不要失去希望。上帝会为我们信靠他而来。他将永远不会离开我们或抛弃我们。