

# 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？相信上帝。

恐惧是对危险的反应，这些危险可能是现实存在的，可能是潜在的或可感知的。这是上帝给予我们的自我保护反应机制。当然，动物也有该反应机制，因为动物的生存需要它。

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，在适当的地方，恐惧也是一件好事。

## 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，但他们恐惧的东西却不是。看到人们把大量的精力和资源花费在一个被认为是不真实的危险上，是令人难过的。有些人甚至开始生活在一个虚幻的世界里，被他们的恐惧所控制。

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，因此我们对它反应过度，变得惶惶不可终日。我们所有人都倾向于夸大我们的问题，因此我们大多数的恐惧都属于这一类。

## 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，恐惧无法改变情况，通常还会使情况变得更糟。不能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。

在危机时刻，人们屯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。有些人甚至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，因为它过去了，所以没有必要过度留念。我们几乎不能控制未来，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作出反应，采取的行动，会影响自身和他人。通过服从上帝的命令和控制我们的恐惧，我们可以把光明带到黑暗世界。与其陷入绝望，我们不如把希望和爱带到世界上没有希望和爱的绝望境地。

## 忧虑

忧虑是恐惧的一种形式。忧虑使人的思想囿于困难问题。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。

我们的许多烦恼可以通过简单地过一种有纪律、自我控制的生活来避免。我们采取谨慎的措施，保持健康和安全，避免问题的发生。但是许多人仍然担心生活的基本事情。耶稣在马太福音 6:25-34 中告诉我们，我们的天父是仁慈宽厚的，他会供应那些信奉他的人的需要。本教导的结论如下：

“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，那么今天的麻烦就会增加，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，那么焦虑就会呈指数增加。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侍奉上帝，因为我们的重点常常会变成我们自己，而不是上帝或他人的需要。

## 相信上帝

心怀恐惧不是错，也不是丧失斗志的表现。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，他描述了他在亚洲省遭受的苦难。

“我们承受着巨大的压力，远远超出了我们的承受能力，甚至对生活绝望。”的确，在我们心中，我们感到了死刑的判决。此时此刻，我们不靠自己，只靠让人起死回生的上帝。他曾救我们脱离那极大的危险，现在也会救我们。我们希望他会继续拯救我们。（哥林多后书 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，我们应该祈祷。这样可以缓解压力，缓解焦虑。但更重要的是，但更重要的是，祈祷将我们与掌握未来的上帝联系在一起，事实上，我们的生命都掌握在他手中。

这并不一定意味着我们总是能得到我们想要的。我们可以求神使我们所需要的一切都充足。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。但是有些事情不在上帝的计划之内。

尽管苦难是生活的一部分，但上帝并不喜欢我们受苦受难。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，并遵守他的告诫时，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。疯狂的或“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，真诚的信仰通过自信的祈祷表达出来。

“不信仰上帝，就无法愉悦上帝；因为到上帝跟前的人，必须相信上帝存在，并且相信上帝会赏赐那些诚心诚意祈求他的人。”（希伯来书 11：6）

这意味着当我们信靠他时，上帝会感到高兴。这也意味着当我们在有需要时，可以自信地向上帝寻求帮助，而且上帝会感到高兴的。这是为什么呢？因为这表明我们了解上帝，明白他是什么样的上帝：他很可靠，他很善良，他奖励那些寻求他帮助的人。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。 7 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

上帝希望与人类建立爱的关系，因为人类是上帝按照自己的形象而创造的。但是，有些人如果没有遇到磨难和苦难，就根本不会来信仰和祈求上帝。

我们最好在不稳定和困难时期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 …你们要先寻求上帝的国和他的义，你所想要的一切（吃、喝、穿）都会被赐予你。” 马太福音 6:31， 33）

乐意侍奉上帝和其他人会我们的注意力从自己身上移开，并帮助我们控制过分夸大的，毫无根据的恐惧。我们通过满足他人的需要，来服务上帝，从而更直接地与现实联系在一起。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，我们不会没有回报。

日常培养对上帝的信赖远比只关注我们所面临的问题要好得多。当我们信任他时，上帝会感到高兴，因为我们爱他。爱上帝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。上帝会为信靠他的我们而来。他将永远不会离开我们或抛弃我们。