

# TEDD MEG, HA FÉLSZ IS!

JOYCE MEYER

Immanuel  
Sószóró

A magyar fordítás az alábbi kiadás alapján készült:  
Joyce Meyer: DO IT AFRAID: *Embracing Courage in the Face of Fear*  
ISBN: 978-1-5460-2630-3  
Copyright © 2020 by Joyce Meyer

Published By Faith Words, Hachette Book Group  
1290 Avenue of the Americas  
New York, NY 10104  
www.faithwords.com

Hungarian edition © Immanuel Alapítvány, 2020

Magyarországon kiadja az Immanuel Alapítvány.  
9700 Szombathely, Pf.: 320  
Tel.: +36 1 267 1551  
www.immanuel.hu  
immanuel@immanuel.hu  
Felelős kiadó: Géczy Károly  
Fordító: Kriszt Éva  
Műszaki szerkesztő: Horváth Gábor

A bibliai idézetek forrásai:

A szerző a könyvben az angol The Amplified Bible értelmező bibliafordítást, a Holy Bible: New International Version, a King James Version of the Bible, illetve a Holy Bible, New Living Translation bibliafordításokat használja, ezért ahol arra szükség volt, az idézeteket az angoltól fordítottuk.

A könyvben a Károli-fordítás különböző változatait használtuk.

Az ettől eltérő magyar bibliafordításokat külön jelöltük.

A fordítás és a kiadás a kiadó engedélyével történt.

Minden jog fenntartva.

A könyv bármely részének felhasználásához vagy sokszorosításához a kiadó előzetes, írott engedélye szükséges, kivéve a rövid idézeteket.

ISBN 978-615-6017-15-4

Nyomdai munkák: Central Dabasi Nyomda Zrt.

Felelős vezető: Balizs Attila vezérigazgató

## TARTALOM

<i>Bevezetés</i>	vii
1. RÉSZ: MI A FÉLELEM?	1
1. fejezet: Ideje dönteni	5
2. fejezet: Tedd meg, ha félsz is!	15
3. fejezet: Nem fogok félni	25
4. fejezet: Félelemteli gondolatok és szavak	35
5. fejezet: Úgy „érzem”, félek	47
6. fejezet: Miért félek?	57
7. fejezet: A félelem ellenszere	65
8. fejezet: A bátorság forrása	77
2. RÉSZ: HOGYAN SZÁLLJUNK SZEMBE A FÉLELEMMEL?	85
9. fejezet: Haladj lépésenként!	89
10. fejezet: Szállj szembe a kételkedéssel és a határozatlansággal!	97
11. fejezet: Ne sajnálkozz a múlt fölött, és ne rettegy a jövőtől!	107
12. fejezet: Légy bátor és erős!	119
13. fejezet: Sajtáítsd el a határozottságot és a magabiztosságot!	131
3. RÉSZ: MILYEN GONDOLKODÁSSAL LEHET FÉLELEMTŐL SZABADON ÉLNI?	139
14. fejezet: Szerethetsz félelem nélkül	143
<i>Ne félj engedni, hogy szeressenek!</i>	

15. fejezet: Élhetsz elfogadásban	153
<i>Ne félj az elutasítástól!</i>	
16. fejezet: Lehetsz önmagad	167
<i>Ne félj attól, mit gondolnak, tesznek vagy mondanak majd mások!</i>	
17. fejezet: Rettegés helyett istenfélelem	179
<i>Szabadulj meg a helytelen félelemtől!</i>	
18. fejezet: Nem muszáj aggódnod a pénz miatt	191
<i>Légy szabad az anyagi félelmektől!</i>	
19. fejezet: Hihetsz abban, hogy jó dolgok várnak rád	203
<i>Ne félj a jövőtől!</i>	
20. fejezet: Minden helyzetben bízatsz Istenben	213
<i>Ne félj attól, hogy rossz dolgok fognak történni!</i>	
21. fejezet: Pihened is szabad	225
<i>Ne félj attól, hogy nem elég, amit teszel!</i>	
22. fejezet: Építhetsz egészséges kapcsolatokat	237
<i>Ne félj bízni!</i>	
23. fejezet: Megnyugodhatsz az örökkévalóság ígéletében	249
<i>Ne félj a haláltól!</i>	
Záró gondolatok	257
<i>Erőt adó igeversek a félelem leküzdéséhez</i>	259

## BEVEZETÉS

A félelem mindenütt ott van, és mindenkire hatással van. Az idők kezdete óta jelen van, és itt is marad, amíg világ a világ. Sok emberen uralkodik a félelem, de nem kell ennek így lennie. Egy kis szójátékkal élve: a félelem „fél elem”, hiszen azokban a féligazságokban gyökerezik, amelyeket az ördög mond nekünk. Ha ezeket elhisszük, a félelem gyökeret ver a szívünkben és az elménkben.

Bár a félelem soha nem fog teljesen eltűnni az életünkben, szembeállhatunk vele, és legyőzhetjük. A bátorság nem a félelem hiányát jelenti, hanem azt, hogy a félelem ellenére is megyünk tovább előre. A bátor emberek azt teszik, amit hitük szerint tenniük kell, akárhogy éreznek is, és akármilyen kételyek vagy félelmet keltő gondolatok töltik meg az elméjüket.

Megdöbbennénk, ha időt szánnánk rá és megfigyelnénk, milyen gyakran fakad félelemből az, ahogyan reagálunk emberekre és helyzetekre. Ráadásul rengeteget tudnánk meg saját magunkról. Az emberek képesek egész életükben olyan módon reagálni helyzetekre, amely megakadályozza, hogy olyanok legyenek, amilyenek valójában lenni szeretnének, és közben fel sem ismerik, hogy azért érzik olyan üresnek az életüket, mert megengedték, hogy a félelem diktálja a döntéseiket.

Ha kellemes beszélgetést folytatasz néhány barátoddal egy helyiségben, aztán hirtelen valaki csatlakozik hozzátok, és te azonnal zavarba jössz, a félelem a ludas. Lehet, hogy ez a félelem észszerűtlen, hiszen talán nem is ismered az illetőt, és nincs semmi ok arra, hogy félelmet keltsen benned. Amikor ilyesmi történik, a reakciód annak számlá-

jára írható, hogy az illető személyiségtípusa emlékeztet téged valakire, aki régebben ártott neked. Vagy előfordulhat, hogy az, aki miatt bátortalanságot érzel, jobban néz ki vagy műveltebb nálad, és ezért elbizonytalanodsz. De az is lehet, hogy egyáltalán semmi okod sincs a félelemre azon kívül, hogy az ördög gyötörni akar. Számos oka lehet annak, hogy félelem ébred benned, anélkül hogy bármi köze lenne a másikhöz.

Ilyen helyzetben bölcs dolog megkérdezni Istentől, miért reagáltál úgy, ahogy, és aztán figyelni és várni, mit szól a szívedhez. A válasz érkezhetsz azonnal, de telhet hosszabb időbe is, viszont ha törekszel megérteni saját magadat, rá fogsz találni az igazságra, az igazság pedig szabaddá tesz (János 8:32).

Hadd biztassalak: ne hagyd, hogy a félelem ide-oda rángasson; ne tórd el! Az sem jó, ha egész életedben másokat okolsz a nyomorúságodért. Vállald fel a felelősséget a problémáidért, nyisd meg a szívedet Isten előtt, és Ő segít fényt gyűjtani a sötétben – olyan helyzetekben, amelyeket nem értesz. Ha megérted, mi a félelem, és hogyan működik, megszabadulhatsz tőle.

A könyv első része segít megérteni a félelmet, és felismerni, hogyan munkálkodik az életedben. A második rész segít szembeszállni vele. A harmadik részben pedig megtudod, milyen gondolkodásmód hozza el a szabadságot a leggyakoribb félelmektől, amelyekkel szembesülnek az emberek. Az a szívem vágya, hogy a könyv olvasása és áttanulmányozása nyomán átélj a félelemtől való szabadságot, hiszen Jézus azért is halt meg, hogy ezzel megajándékozzon.

Az ördög igyekszik ellopni, elpusztítani és tönkretenni Isten ránk vonatkozó jó tervét (János 10:10) mesterkedéseivel, melyek közül egyik kedvence a félelem. Arra használja, hogy életünk minden területén megakadályozza a fejlődést. Arra használja, hogy visszatartson; hogy elfussunk azok elől, amikkel szembe kellene szállnunk, és hogy gyötörjön. János apostol így írt: „A félelem gyötrellemmel jár” (1János 4:18). Az emberek különböző mértékig engednek a félelemnek, hogy leuralja őket, pedig eldönthetjük, hogy egyáltalán nem adjuk át neki

az uralmat semmilyen területen, hiszen Isten „nem a félelem lelkét adta nekünk, hanem erőnek, szeretetnek és józanságnak lelkét” (2Timótheus 1:7).

# ELSŐ RÉSZ

Mi a félelem?



*„Alapvetően két út közül választhatunk: hit vagy félelem. Lehetetlen egyszerre bízni és nem bízni Istenben.”*

Charles Stanley

## Isten szavát választottam a félelem helyett

Kisgyermekkoromban volt egy beszédhibám, ami miatt nagyon félénk voltam. Egy nap a harmadikos tanárom kihívott előre, és az egész osztály előtt kigúnyolt. Ez évtizedekkel ezelőtt történt, de a Sátán még ma is felhasználja ezt az emléket arra, hogy pánikrohamokat váltson ki az agyamban.

Ha bármikor szorongással küszködöm, *akármit csinálok éppen, nehéznék találok*. Ezért is vagyok olyan hálás Joyce tanításáért arról, hogy *a félelemérzés ellenére is cselekedjünk*.

Két igeversre szoktam hagyatkozni. Az egyik a Filippi 4:6: „Semmi felől ne aggódjatok, hanem imádságotokban és könyörgéseitekben minden alkalommal hálaadással tárjátok fel kívánságaitokat az Isten előtt.” A másik pedig a Filippi 4:13: „Mindenre van erőm a Krisztusban, aki engem megerősít.”

A főnököm nemrég megkért, hogy (a társaim előtt) beszéljek őszintén arról, milyen kihívásokkal találjuk szemben magunkat a nagy irodai rendszer-átalakítás miatt. Nekem könnyebb lett volna udvariasan elhárítani a kérést, és megtartani a gondolataimat magamnak. De tudtam, hogy Isten szeretné, ha végigcsinálnám. Mintha azt mondta volna: „Ha őszintén és nyíltan beszélsz azokról, amik bosszúságot okoznak, én ajtókat fogok nyitni a pozitív változás előtt.”

Megcsináltam. *Féltem, de megtettem*. És nagyon pozitív visszajelzéseket kaptam. Utána este viszont olyan szorongás vett erőt rajtam, hogy nem bírtam elaludni! Az ellenség rám támadt minden irányból: *Mi van, ha mégsem volt olyan értékes a visszajelzésem? Mi van, ha csak még több problémát okozok a munkahelyen?* Arra volt szükség, hogy ráhangolódjak Isten szavára, és elkezdjem hangosan is megvallani, így kiszorítva az összes negatív hangot:

Nem fogok szorongani, mert Isten meghallgatja imáimat (Filippi 4:6).

Mindenre van erőm, amit el kell végezniem, Krisztus által, aki megerősít engem (Filippi 4:13).

Isten velem van, és nem ellenem (Róma 8:31).

Nagyobb az, aki bennem van, mint az, aki a világban van (1János 4:4).

*Isten Szava élet nekem*. Továbbvisz olyankor, amikor belül úgy érzem, legszívesebben meghátrálnék.

LaVondria