

週一嗎哪 午間查經分享祈禱會

2020年03月16日

by Sergio Fortes

克服走出舒適圈的恐懼

OVERCOMING FEAR OUTSIDE THE COMFORT ZONE

去年12月，我寫了一篇週一嗎哪，是關於在生活、工作方面讓我們感覺安全熟悉的「舒適圈」和其優點與受限之處。我們在「舒適圈」裡很安全，但是一直待在那裡可能會阻礙我們個人和專業的發展。我們為什麼會留在舒適圈？我想這是因為我們認為舒適圈外是「恐懼區」。

如果我們做了放棄舒適圈的重要決定，就會發現自己進入了一個陌生、未知的領域，使我們失去自信。我們害怕遇到前所未見的挑戰，我們可能會被他人的觀點壓倒、影響。我們沒有大膽地冒險進入未知世界，而是躲在藉口的背後。

恐懼不一定是壞事。它讓我們處於警覺、腎上腺素激增的狀態，為周遭的威脅做好準備。但是恐懼也會使我們癱瘓，讓我們無法採取任何行動，甚至無法採取積極措施來成長以及發展職涯。多年下來，我了解到這是我們屬靈仇敵——撒但的詭計，正如聖經警告我們的那樣。有人告訴我們撒但「如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人」（彼得前書5章8節）。使人動彈不得的恐懼會讓我們變成牠的獵物。

恐懼有很多種：害怕出錯、害怕沒有做出正確的決定、擔心別人會怎麼想、對未知的恐懼。這使我想到了以色列人在埃及為奴被釋放之後，儘管埃及對他們來說是逆境，但仍然是一個「舒適圈」（就是大家都知道和熟悉的地方）。對未知的不安變成了恐懼。他們開始合理化說：「埃及其實還算不錯。」他們想放棄並回頭，至少埃及有「洋蔥和大蒜」。令人驚訝的是，他們得出的結論為：死於埃及比在沙漠中生存更好。

焦慮症被稱為「本世紀的邪惡之一」，這種疾病困擾著各個年齡層的人，包含兒童到老年人。我們會擔心還沒發生或可能永遠不會發生的事情。我們應該如何面對恐懼？聖經提供了寶貴的指導：

上帝的命令。 上帝吩咐以色列人說：「我豈沒有吩咐你嗎？你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶；因為你無論往哪裏去，耶和華—你的神必與你同在。」（約書亞記1章9節）無論是離開我們的舒適圈或是面臨巨大挑戰，面對恐懼都是神的指示。我們可以將它看作第十一條誡命：「你不要害怕……」（詩篇91篇5節）。

本文版權為正直資源中心（Integrity Resource Center, Inc.）所有。本文獲得授權改編自「瑞克·博克思的正直時刻 *Integrity Moments with Rich Boxx*」。這系列的文章是以一個基督徒的觀點評論職場的正直議題。全文翻譯出自台灣總會。

由香港工商基督徒協會（CBMC Hong Kong Ltd）逢週一發放

地址：香港上環禧利街2號東寧大廈20樓2004室 Tel: (852) 2805-1923 Fax: (852) 3747-6218

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格 <http://www.cbmc.org.hk/images/download/online-offer.pdf>

週一嗎哪 午間查經分享祈禱會

得勝者的心。 使徒保羅是年輕的門徒提摩太的導師，提摩太發現自己被猶太領導人不想離開舒適圈的障礙所包圍。保羅挑戰他要堅持不懈，勝過這些：「因為 神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。」（提摩太後書 1 章 7 節）

即便不確定仍有信心。 恐懼通常是不可避免的。環境、問題和障礙會攻擊我們的信心，但是，詩篇作者大衛根據自己的經驗寫道：「我懼怕的時候要倚靠你……我倚靠 神，必不懼怕。血氣之輩能把我怎麼樣呢？」（詩篇 56 篇 3-4 節）

即便面對死亡也不恐懼。 生活有時會讓我們陷入絕望的境地，似乎注定了不好的結局。但是神的話語能給我們無與倫比的力量：「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。」（詩篇 23 篇 4 節）

你是否發現自己正走出舒適圈進入恐懼區呢？因為全能的上帝確實與我們同在，所以我們可以正視恐懼，恐懼區是值得面對和克服，正如我在未來的「週一嗎哪」會寫：「下一階段就是學習區！」

©版權所有 為賽爾吉澳·佛提斯。他是一位策略管理顧問，專長是企業領導。他也是巴西聖保羅市 CBMC 的會員，他協助複審週一嗎哪和將其翻譯成葡萄牙文已經有 20 多年的時間。

反省與問題討論- 分享討論

- 第一、根據你的經驗，你會如何定義「舒適圈」？你的舒適圈是由甚麼構成的？你覺得自己很難突破舒適圈嗎？
- 第二、本篇作者認為當我們決心踏出舒適圈時，便進入了「恐懼區」。你認為恐懼在維持熟悉和舒適的環境中所扮演的角色是甚麼？
- 第三、你最常面對什麼樣的恐懼？你用什麼方式克服它們？
- 第四、聖經中有很多應許，能幫助我們克服冒險走出舒適圈外的恐懼。你覺得它們有幫助嗎？如果有，是用什麼方式？如果沒有，為什麼？

本文版權為正直資源中心 (Integrity Resource Center, Inc.) 所有。本文獲得授權改編自「瑞克·博克思的正直時刻 *Integrity Moments with Rich Boxx*」。這系列的文章是以一個基督徒的觀點評論職場的正直議題。全文翻譯出自台灣總會。

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 20 樓 2004 室 Tel: (852) 2805-1923 Fax: (852) 3747-6218

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格 <http://www.cbmc.org.hk/images/download/online-offer.pdf>

週一嗎哪

午間查經分享祈禱會

備註：如果你有聖經，希望閱讀更多和這個主題相關的內容，請考慮下面的經文：

(因經文較長，考慮到篇幅和新舊約經文，您可以自行參閱未列出的經文：馬太福音 6:25-31)

以賽亞書 26 章 3-4 節

26:3 堅心倚賴你的，你必保守他十分平安，因為他倚靠你。

26:4 你們當倚靠耶和華直到永遠，因為耶和華是永久的磐石。

以賽亞書 41 章 10-14 節

41:10 你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你。

41:11 凡向你發怒的必都抱愧蒙羞；與你相爭的必如無有，並要滅亡。

41:12 與你爭競的，你要找他們也找不著；與你爭戰的必如無有，成為虛無。

41:13 因為我耶和華—你的神必攙扶你的右手，對你說：不要害怕！我必幫助你。

41:14 你這蟲雅各和你們以色列人，不要害怕！耶和華說：我必幫助你。你的救贖主就是以色列的聖者。

耶利米書 29 章 11-13 節

29:11 耶和華說：我知道我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。

29:12 你們要呼求我，禱告我，我就應允你們。

29:13 你們尋求我，若專心尋求我，就必尋見。

耶利米書 33 章 3 節

33:3 你求告我，我就應允你，並將你所不知道、又大又難的事指示你。

馬太福音 6 章 31-34 節

6:31 所以，不要憂慮說，吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？

6:32 這都是外邦人所求的，你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。

6:33 你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。

6:34 所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」

以弗所書 3 章 20 節

3:20 神能照著運行在我們心裏的大力充充足足地成就一切，超過我們所求所想的。

本文版權為正直資源中心 (Integrity Resource Center, Inc.) 所有。本文獲得授權改編自「瑞克·博克思的正直時刻 *Integrity Moments with Rich Boxx*」。這系列的文章是以一個基督徒的觀點評論職場的正直議題。全文翻譯出自台灣總會。

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 20 樓 2004 室 Tel: (852) 2805-1923 Fax: (852) 3747-6218

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格 <http://www.cbmc.org.hk/images/download/online-offer.pdf>
