

FACING THE FEARS THAT RUIN RELATIONSHIPS 面对破坏关系的惧怕 **50 Days of Transformation – Part 5 50天生命改变-第五部分**

创世记 2:15-25, 和合本(简)) 耶和華神將那人安置在伊甸園，使他修理看守。¹⁶耶和華神吩咐他說：“園中各樣樹上的果子，你可以隨意吃，¹⁷只是分別善惡樹上的果子，你不可吃，因為你吃的日子必定死。”¹⁸耶和華神說：“那人獨居不好，我要為他造一個配偶幫助他。”¹⁹耶和華神用土所造成的野地各樣走獸和空中各樣飛鳥都帶到那人面前，看他叫什麼。那人怎樣叫各樣的活物，那就是它的名字。²⁰那人便給一切牲畜和空中飛鳥、野地走獸都起了名，只是那人沒有遇見配偶幫助他。²¹耶和華神使他沉睡，他就睡了；於是取下他的一條肋骨，又把肉合起來。²²耶和華神就用那人身上所取的肋骨造成一個女人，領她到那人跟前。²³那人說：“這是我骨中的骨，肉中的肉，可以稱她為女人，因為她是從男人身上取出來的。”²⁴因此，人要離開父母與妻子連合，二人成為一體。²⁵當時夫妻二人赤身露體並不羞恥。

创世记 3:6-19 於是，女人見那棵樹的果子好作食物，也悅人的眼目，且是可喜愛的，能使人有智慧，就摘下果子來吃了；又給她丈夫，她丈夫也吃了。⁷他們二人的眼睛就明亮了，才知道自己是赤身露體，便拿無花果樹的葉子，為自己編作裙子。⁸天起了涼風，耶和華神在園中行走。那人和他妻子聽見神的聲音，就藏在園里的樹木中，躲避耶和華神的面。⁹耶和華神呼喚那人，對他說：“你在哪裡？”¹⁰他說：“我在園中聽見你的聲音，我就害怕，因為我赤身露體，我便藏了。”¹¹耶和華說：“誰告訴你赤身露體呢？莫非你吃了我吩咐你不可吃的那樹上的果子嗎？”¹²那人說：“你所賜給我、與我同居的女人，她把那樹上的果子給我，我就吃了。”¹³耶和華神對女人說：“你作的是什麼事呢？”女人說：“那蛇引誘我，我就吃了。”¹⁴耶和華神對蛇說：“你既作了這事，就必受咒詛，比一切的牲畜野獸更甚。你必用肚子行走，終身吃土。¹⁵我又要叫你和女人彼此為仇；你的後裔和女人的後裔也彼此為仇。女人的後裔要傷你的頭，你要傷他的腳跟。”¹⁶又對女人說：“我必多多加增你懷孕的苦楚，你生產兒女必多受苦楚。你必戀慕你丈夫，你丈夫必管轄你。”¹⁷又對亞當說：“你既聽從妻子的話，吃了我所吩咐你不可吃的那樹上的果子，地必為你的緣故受咒詛。你必終身勞苦，才能從地裡得吃的。¹⁸地必給你長出荊棘和蒺藜 jí lí 來，你也要吃田間的菜蔬。¹⁹你必汗流滿面才得糊口，直到你歸了土，因為你是從土而出的。你本是塵土，仍要歸於塵土。”

In this story we see the three basic fundamental fears that pop up in every single relationship. 在這個故事中，我們看到了每一段關係中都會出現的三種基本的懼怕。

HOW OUR FEARS RUIN RELATIONSHIPS 我們的懼怕是如何破壞關係

1. THE FEAR OF EXPOSURE MAKES ME DISTANT 因懼怕暴露，讓我遠離 创世记 3:9-10

I want you to notice the damage that fear does to a relationship. There are three stages: 我想让你注意到惧怕对一段关系造成的伤害有三个阶段

Phase 1: SHAME 羞耻 (创世记 3:7)

Phase 2: COVER UP 掩盖 (创世记 3:7b)

Phase 3: DISTANCE FROM GOD 远离上帝 (创世记 3:8)

2. MY FEAR OF DISAPPROVAL MAKES ME DEFENSIVE 我惧怕不被认可使我具有防御性

A Principle: The more critical a person is the more you know they fear disapproval.

重点：一个人越挑剔，你就越知道他们惧怕不被认可。(创世记 3:12-13)

3. MY FEAR OF LOSING CONTROL MAKES ME DEMANDING 我惧怕失去控制使我变得苛刻 (创世记 3:16)

What is the antidote that transforms a relationship that relieves these three fears? 改变一段关系的解药是什么，可以缓解这三种惧怕？

There's only one ANTIDOTE to the fears. It is love. 缓解惧怕只有一种解药-就是爱。

1 John 4:18. "There is no fear in love; but perfect love casts out fear..." 约翰一书 4:18 爱里没有惧怕; 爱既完全，就把惧怕除去，因为惧怕里含着刑罚，惧怕的人在爱里未得完全。

HOW DO I LEARN TO LIVE IN GOD'S LOVE? 我如何学会活在神的爱中?

1. EVERY DAY PREPARE MY HEART FOR GOD 每天为神预备我的心

Job 11:13-18 "If you would prepare your heart, And stretch out your hands toward Him; 14 If iniquity were in your hand, and you put it far away, And would not let wickedness dwell in your tents; 15 Then surely you could lift up your face without spot; Yes, you could be steadfast, and not fear; 16 Because you would forget your misery, And remember it as waters that have passed away, 17 And your life would be brighter than noonday. Though you were dark, you would be like the morning. 18 And you would be secure, because there is hope; Yes, you would dig around you, and take your rest in safety." 约伯记 11:13-18 "你若将心安正，又向主举手。 14你手里若有罪孽，就当远远地除掉，也不容非义住在你帐棚之中。 15那时，你必仰起脸来，毫无斑点；你也必坚固，无所惧怕。 16你必忘记你的苦楚，就是想起也如流过去的水一样。 17你在世的日子要比正午更明，虽有黑暗，仍像早晨。 18你因有指望，就必稳固，也必四围巡查，坦然安息。

2. EVERY DAY I REMEMBER GOD LOVES ME 每一天我都记得神爱我

o In Christ I'm accepted 在基督里，我被接纳

Gal. 4:6-7 “And because you are sons, God has sent forth the Spirit of His Son into your hearts, crying out, "Abba, Father!" 7 Therefore you are no longer a slave but a son, and if a son, then an heir of God through Christ.” 加拉太书 4:6-8 你们既为儿子，神就差他儿子的灵进入你们的心，呼叫：“阿爸，父！”⁷可见，从此以后，你不是奴仆，乃是儿子了。既是儿子，就靠着神为后嗣。

o In Christ, I'm loved 在基督里，我被爱

Eph. 2:4 “But God, who is rich in mercy, because of His great love with which He loved us...”以弗所书 2:4 然而神既有丰富的怜悯，因他爱我们的大爱，

o In Christ, I'm totally forgiven 在基督里，我被原谅

Rom. 8:1 “There is therefore now no condemnation to those who are in Christ Jesus...”罗马书 8:1 如今那些在基督耶稣里的，就不定罪了。

o In Christ, I'm considered valuable 在基督里，我被认为是有价值的

1 Cor. 6:20 “For you were bought at a price...”哥林多前书 6:20 因为你们是重价买来的.....”

3. EVERY DAY I OFFER GOD'S LOVE 我每天都献上神的爱

John 13:34 “A new commandment I give to you, that you love one another; as I have loved you, that you also love one another.” 约翰福音 13:34 我赐给你们一条新命令，乃是叫你们彼此相爱；我怎样爱你们，你们也要怎样相爱。

The Bible says in Romans 15:7, “Therefore receive one another, just as Christ also received us, to the glory of God” 罗马书 15:7 所以你们要彼此接纳，如同基督接纳你们一样，使荣耀归与神。