

# דיכאון-עצבת

לאור חסדו של האלוהים בישוע המשיח

## דיכאון-עצבת

מ את דב אבנון

פרק א

קורא יקר, אני רוצה לדבר אתך הפעם על נושא שמוגדר כאחד ממחלות המאה. אנחנו נדבר בשיעורים הבאים על הנושא שנקרא "דיכאון" או עצבת. המאמר הזה כמובן אינו מתיימר לתת פתרון פסיכולוגי לכל מיני בעיות אלא לדבר על הנושא לאור בשורת חסד האלוהים שהופקדה בידי השליח פולוס.

זה השליח פולוס שאומר לנו "ואלוהי השלום הוא יקדש אתכם בקדשה שלמה וכל רוחכם ונפשכם וגופכם ישמר תמים בבוא אדונינו ישוע המשיח" (הראשונה אל התסלוניקים ה)23

**וְאֱלֹהֵי הַשְּׁלוֹם הוּא יְקַדֵּשׁ אֶתְכֶם בְּקִדְשָׁה שְׁלֵמָה וְכָל-רוּחְכֶם וְנַפְשְׁכֶם וְגוֹפְכֶם יִשְׁמַר תְּמִים בְּבֹא אֲדֹנָינוּ יֵשׁוּעַ הַמְּשִׁיחַ:**

סביר להניח שכולנו התנסו אי פעם בהרגשת דיכאון או שהיינו עצובים לזמן ממושך. מדובר בעצם על סוג מסוים של מועקה. ישנם כמה וכמה דמויות בכתבי הקודש שאפשר ללמוד מהם איך הם חיו עם עצב ובניהם כמובן גם השליח פולוס. השניה לקורנתיים א' ב

האיגרת השניה אל הקורנתיים היא האיגרת הכי אישית שהשליח כתב. האיגרת הזאת נותנת לנו אפשרות להיכנס למערכת הרגשות של השליח ולדעת את מהלכי ליבו, מכוון שהשליח כתב את האיגרת באחת מהתקופות הקשות ביותר שעברו עליו. הוא עבר תקופה קשה בכל מה שהיה נוגע לעבודת הבישור. הוא כתב את האיגרת אל הקורנתיים היכן שהוא בזמן של ספר מעשי השליחים פרק כ' 3-1. הוא בדיוק חזר ממסע באסיה כלומר טורקיה של היום אחרי שהוא יצא מאפסוס לבשר את הבשורה שהאדון הפקיד בידו.

מהנאמר בכתוב אנחנו למדים שאנשים נושעו, הוקמו קהילות ואנשים גם עמדו עבור האמת שהשליח הפקיד בידיהם כלומר הם עמדו עבור דברי האדון כפי שהוא הפקיד בידי השליח פולוס. כתבי הקודש אינם עוסקים במושג הצלחה מכוון שהיכן שדבר אלוהים מבושר ככה רבים המתקוממים. אל הקורנתיים ב' א' 8-9

**כִּי לֹא-נִכְחַד מִכֶּם אַחֵי אֶת-צָרְתָנוּ אֲשֶׁר מִצָּרְתָנוּ בְּאִסְיָא לְמַאֵד כְּמִשְׂא כֶבֶד כְּבֹדָה מִמֶּנּוּ עַד כִּי-נִוְאָשְׁנוּ מִחַיֵּינוּ: 9 וְאֲנַחְנוּ בְּלִבְבֵנוּ חָרְצָנוּ לָנוּ אֶת-הַמּוֹת לְמַעַן אֲשֶׁר-לֹא נִבְטַח בְּנַפְשֵׁנוּ כִּי אִם-בְּאֱלֹהִים הַמְּחַיֶּה אֶת-הַמֵּתִים: 10 אֲשֶׁר הִצִּילָנוּ מִן-הַמִּיתָה הַחֲמוּרָה הַזֹּאת וְעוֹדְנוּ מִצִּיל וְלוֹ אֲנַחְנוּ מְקוּיִם שְׂיוֹסִיף לְהַצִּילָנוּ: 11 בְּעֶזְרְכֶם גַּם-אַתֶּם אֲתָנוּ בְּתַפְלִתְכֶם לְמַעַן יוֹדוּ רַבִּים בְּעִבּוּרָנוּ עַל-מִתְּנַת הַחֶסֶד שֶׁהִיָּתָה לָנוּ עַל-יְדֵי רַבִּים:**

מהנאמר בכתוב אנחנו למדים שלא צריך לאבד את התקווה בזמנים קשים ותמיד לסמוך על אלוהים שמקים את המתים. אז הנה עומד לפנינו שאול הטרסי הגדול אותו שליח שהטענה נגדו היא שהוא בגד בעמו. אנחנו חושבים לפעמים שלגדולים לא היו בעיות. אנשים כמו האבות משה הנביאים ועוד. ההפך הוא הנכון. לכולם יש בעיות ובייחוד לאלו שעוסקים במלאכת הבישור. אז הנה לפנינו בן אדם שלמראת עין נראה שהוא שקוע בבוז. השניה לקורנתיים ב' 12

אֶת-כָּל אוֹכַל בְּעֶזְרַת הַמְּשִׁיחַ הַנּוֹתֵן לִי כֹחַ אֵל הַפִּילִיפִים ד'13: 1

# דיכאון-עצבת

## לאור חסדו של האלוהים בישוע המשיח

שים לב על האפשרות שהשליח קיבל לבשר בטרואס. אנשים נושעו והקימו קהילה והנה הוא עוזב אותם רק בגלל שהוא לא ידע איפה טיטוס היה. הוא פתאום איבד את השקט הרוחני רק בגלל שהוא לא ידע היכן טיטוס. השניה אל הקורנתים ב 13

שקוראים את הנאמר "אלוהים המנחם את השפלים, רוחה לרוח, מרגע לבשר ועוד אפשר להבין שחיייו של השליח פולוס לא היו קלים. מדובר פה בסמנים של דיכאון.

חשוב שנעצור לרגע ונבין את פרוש המילה דיכאון. זה יעזור לנו בהמשך להבין את היחס בין המערכת הרגשית שלנו בתור בני האדם לבין המחשבות ועבודת הרוח. דיכאון הוא תוצר של צער גדול או דאגה כבדה שמעיקים על הלב. השליח נלחץ וחיי בדאגה יום יומית לקהילות. בעקבות הדיכאון באים גם הרגשות. השניה אל הקורנתים ד 8-9

פולוס מדבר על ההצלחות שלו וגם על רגעי הלחץ שהוא עבר. על זמנים יותר קשים שלמראה עין נראה שאבדה כל תיקווה. מה שאני מנסה להראות לך קורא יקר שדיכאון יכול להיות גם מנת חלקם של מאמינים כולל השליח פולוס. אפשר להגיד שדיכאון זאת מחלה כללית, מדובר במציאות.

אני אשתדל במאמר הזה להתייחס למושג שנקרה "דיכאון" ולראות היכן אפשר למצוא בכתובים את התרופה לבעיה או לפחות לנסות.

מכוון שאני לא עוסק בפסיכולוגיה כלומר מדעי הנפש אני אפנה אותך אך ורק לנאמר בדבר האלוהים. אני אשתדל על סמך הכתוב להראות לכולנו איך אפשר לצאת תמיד מנצחים למרות שלפעמים נראה שהגיעו מים עד נפש.

באותו הקשר חשוב שנשים לב לקשר הישיר שקיים בין המחשבה שלנו, מערכת הרגשות שלנו לבין ההתחדשות השכלית שלנו בתור מאמינים.

למה אנחנו מרגישים את מה שאנחנו מרגישים? ואיך אנחנו צריכים בכלל ללמוד לחיות עם הרגשות שלנו. מי שולט בחיינו הרגשות המחשבות הרצונות או הרוח. את התשובה לכל הדברים האלו אפשר למצוא בדבר האלוהים. בשורת החסד נותנת לנו את כל הכלים שבעזרתם המאמין יכול להתנסות בשחרור משלטון הרגש. להרגיש זה דבר בריא אבל במצבי דיכאון הרגש הופך לשולט. לאדון של חיינו.

חשוב שלא נשכח שאלוהים רוצה תמיד שנחיה בתודה ובשלום אבל המציאות היא אחרת. אנחנו עדין חיים בעולם מלא חטא והמסרים שבאים מהעולם משפיעים גם על מערכת הרגשות שלנו.

אבל מה זה בעצם דיכאון. אנחנו אומרים לפעמים "איזה דיכאון" אני ממש מדוכא "זה מצב מאד מדכא.

אבל אלו בעצם מונחים פסיכולוגים.

דיכאון זהו מצב שבוא אני מרגיש עצוב ומושפל. מרירות ממושכת, גם היא יכולה להביא את המאמין למצב של דיכאון כמו שדאגה ממושכת וחוסר אונים.

כתוצאה של דיכאון, במקום שרגש השמחה ישלוט בנו, לאט לאט משתלטת עלינו הרגשת העצבות. דיכאון יכול לבוא לידי ביטוי בחוסר תיאבון, חוסר תיקווה כללי והרגשת חוסר אונים.

# דיכאון-עצבת

## לאור חסדו של האלוהים בישוע המשיח

דיכאון גורר אחריו ערב רב של רגשות. חוסר ביטחון, רוגז, רחמים עצמיים ומרירות. ככל שהמצב מחריף ככה גוברים הרגשות השלילים שגוררים אחריהם גם סימנים חיצוניים. כמו אי תאבון חוסר שינה, אדישות, בכי, הסתגרות. חוסר שקט נפשי, הרגשת עצבות, חוסר ביטחון, מתח, בדידות הרגשת חוסר אונים ועוד.

וכמובן אפשר להוסיף לפה גם את סימפטומים הרוחניים. אי בטחון ברצון אלוהים, אי שביאות רצון מרצון האלוהים. חוסר אמונה, רוגז אי יציבות רוחנית ועוד. אלו כל הסימנים שאפשר למצוא אצל אנשים שסובלים מדיכאון.

אפשר להגיד שמדע הפסיכולוגיה יודע לאתר את הבעיה או לאבחן אותה אבל איתור הבעיה עדין אינו הפתרון. פסיכולוגיה יודעת להגדיר את הבעיה בהקשר לאישיות של אותו אדם.

כלומר אנשים שסובלים מדיכאון מחפשים הרבה תשומת לב, סובלים מהתקפות רוגז והסתגרות. לפעמים זה גם בא לידי ביטוי בהתמכרות לאלכוהול הימורים ועוד.

אנו רואים היום גם איך שתופעת ה"פירסינג" הולכת וגוברת בין בני הנוער כולל התופעה של ציורים על הגוף. אז מאיפה זה בא? מדובר פה בצורה מסוימת של דיכאון. מדובר פה בדרישה עצמית לתשומת לב מעבר למקובל. אותו אדם שבאופן כללי אינו מעריך את עצמו יוצא עכשיו בקריאה "בואו תסתכלו עלי תיראו מה שציירתי על הגוף.

אחד הסימנים המובהקים לדיכאון זה ניתוק קשר עם אהובים או מכרים וכתוצאה מכך גוברת הבדידות והגלגל חוזר על עצמו, מכוון שבדידות מעודדת את הדיכאון.

הצורך בתשומת לב מעל ומעבר הוא אחד הסימנים שמהו מנסה להדחיק את הדיכאון. אצל אחרים דיכאון מתבטא בחופש מיני. הבחורה ששוכבת עם כולם או הבחור שרק חושב איך להשכיב את הבחורות. אצל אחרים התלות באחרים מראה על צורה מסוימת של דיכאון. ישנם אנשים שאינם מסוגלים להיות רגע אחד לבד. או כפי שנאמר (ירמיהו יז 9)

**9 עֵקֶב הַלֵּב מָכַל וְאַנְשׁ הוּא; מִי יִדְעֶנּוּ: 10 אֲנִי יְהוָה חֶקֶר לֵב בְּחֹן כְּלִיּוֹת; וְלֹתֵת לְאִישׁ כְּדָרְכּוֹ (כְּדָרְכּוֹ), כְּפָרִי מַעַלְלָיו:**

לכן עדיף לא לבטוח במחשבות ליבנו. ישנם גם כאלו שכלפי חוץ נראים מאד חביבים אבל לפעמים אנשים נוהגים ככה רק מכוון שהם זקוקים לחברה.

אז מה אומר המאמין המשיחי כאשר הוא סובל מדיכאון? הלוואי שהאדון יבוא מחר. זה כאילו לומר אין לי כבר חשק להתמודד עם בעיות החיים. לכן אדון יקר בוא ותקח אותי מפה. דיכאון מתחיל בדרך כלל כתוצאה מאכזבות או התנסות לא משמחת.

אנשים לא נכנסים לדיכאון כאשר הכל בסדר אלא יותר כאשר אתה מאוכזב מהדרך שבה הרבה עניינים מתנהלים. או כאשר אתה מאוכזב ממה שראינו עומד בדרישות שלך.

הנקודה היא שלרגשות יש השפעה על דרך המחשבה שלנו. דיכאון מתחיל איפה שהוא וההתחלה היא המחשבה שלנו.

# דיכאון-עצבת

לאור חסדו של האלוהים בישוע המשיח

## דיכאון-עצבת

מ את דב אבנון

פרק ב - איוב

איוב

בשיעור הראשון דברנו על הסיבות שיכולות לגרום למשהו להיכנס לדיכאון. אני כמובן כולי תקווה שהנושא לא דכא אותך יותר מדי, הפעם אני רוצה לדבר אתך על איוב. בחלק הראשון של חייו, איוב הוא היה מאד מבורך. בפרק א אנחנו קוראים שהיו לו שבעה בנים ושלוש בנות ובנוסף היו לו 3000 גמלים ו500 חמורים. איוב היה אדם מאד עשיר מכובד וחשוב שהחיים האירו לו פנים.

כאשר החיים מאירים לנו פנים לא תמיד צריכה להיות לנו סיבה מיוחדת להיכנס לדיכאון. אבל הנה פתאום הכל השתנה אצל איוב. גנבו לו את הצאן וילדיו נהרגו. אישיתו קמה נגדו והנה הוא יושב על האדמה ועדין אינו מקלל את אלוהים אלא ממשיך להלל את אלוהים ולהודות לו.

עד אותו רגע שבאים אליו כמה חברים. חברים שאפשר להגיד עליהם שלא היתה להם באמת מתנת הנחמה. אחרי שימי השקט עברו איוב מתחיל להיות יותר ויותר מריר. אם בהתחלה הוא עדין הלל את אלוהים. חברים, שבמחיצתם הוא שהה, לא עודדו אותו כל כל והוא נהיה יותר מריר. איוב ג 1-5

פ אַתְּ-רִיבֵנִי, פֶּתַח אִיּוֹב אֶת-פִּיהוּ, וַיִּקְלַל אֶת-יוֹמוֹ: ג

חֲשֶׁךְ הַיּוֹם הַהוּא, יְהִי <sup>4</sup> הַרְהוּ גְבֵר; יֵאבֵד יוֹם אֲוֵלָד בּוֹ; וְהַלֵּילָה אָמַר <sup>3</sup> וַיַּעַן אִיּוֹב, וַיֹּאמֶר: <sup>2</sup> וְצִלְמוֹת תִּשְׁכַּן-עָלָיו עֲנָנָה; וַיִּגְאַלְהוּ חֲשֶׁךְ <sup>5</sup> נְהַרְהוּ: אֶל-יִדְרָשְׁהוּ אֱלֹהִים מִמֶּעַל; וְאֶל-תּוֹפֵעַ עָלָיו אֶל-יַחַד בְּיָמֵי שָׁנָה; בְּמִסְפַּר יָרְחִים, הַלֵּילָה הַהוּא יִקְחֵהוּ אֶפֶל <sup>6</sup> יִבְעֵתְהוּ, כְּמִרְיֵי יוֹם: אֶל-יָבָא:

פתאום בן האדם מתחיל לקלל את יומו. איוב ג 7-11

הֲנֵה הַלֵּילָה הַהוּא יְהִי גְלֻמוֹד; אֶל-תְּבֹא רִנְנָה בּוֹ: <sup>8</sup> יִקְבְּהוּ אַרְרֵי-יוֹם; הַעֲתִידִים, עָרַר לְוִיתָן: <sup>9</sup> יַחֲשֹׁכוּ כּוֹכְבֵי נִשְׁפוּ יְקוּ-לְאוֹר וְאֵין; וְאֶל-יִרְאֶה, בְּעַפְעֵפֵי-שָׁחַר: <sup>10</sup> כִּי לֹא סָגַר דְּלִתִּי בִטְנִי; וַיִּסְתֵּר עָמַל, מֵעֵינַי: <sup>11</sup> לָמָּה לֹא מִרְחַם אֲמוֹת; מִבֶּטֶן יִצְאֵתִי וְאֶגְוֶה:

אז הנה איוב אותו אדם מכובד ועשיר עם הרבה חכמה נמצא במצב מאד מדכא אפשר להגיד שהוא ממש על הפנים.

קורא יקר אני לא איוב וגם אתה לא. מה שאני מנסה לומר לך שגם אלו שנחשבים לגדולים בכתובים, יכולים לסבול מהרגשת דיכאון. ככל שאנחנו מופקדים על יותר דברים ככה גדול הסיכוי שנכנס למצבי דיכאון. כאשר אתה מאוכזב וחסר תיקווה בחיים אתה מתחיל בדרך כלל לרחם על עצמך ולחשוב שאתה היחידי בעולם שככה סובל. בכל אופן חשוב שנדע שמדובר פה בבעיה כלל עולמית.

# דיכאון-עצבת

## לאור חסדו של האלוהים בישוע המשיח

דיכאון זאת בעיה כלל עולמית. כל בן אדם, מאמין או לא, יכול התנסות במצבי דיכאון. זה כמובן לא רצון האלוהים אבל זאת תופעה נפוצה גם בן מאמינים. מכוון שלכולנו יש עדין את הטבע החוטא. בתור מאמינים אנחנו עדין בעלי טבע חוטא וצורת מחשבה ייחודית.

זה מזכיר לי ביקור במחלקה פסיכיאטרית של בית חולים מסוים בהולנד. ליד החברה שלנו שכבה בחורה מאמינה שעבדה כ-20 שנה בתור מזכירה עבור ארגון משיחי. בשלב מסוים היא ובעלה נשלחו על ידי הקהילה שלהם לגור בארץ ולנסות לבשר ליהודים. עוד לפני שהם יצאו לדרך בעלה קיבל הודעה שאביו בארה"ב נפטר וביקש להשהות את הנסיעה על מנת לנסוע למשפחה. הדעה באותה קהילה היתה "תן למתים לקבור את המתים" ולכן הם לא ראו בעין יפה שהם רוצים לדחות את הנסיעה. כתוצאה מכך נפסקו התרומות והצעד שלהם נראה בידי אותה קהילה כצעד של אי אמונה.

האכזבה הרבה מאותה קבוצת אנשים אחרי ש-20 שנה שהיא עבדה עבורם גרמה לאותה אחות באמונה להיכנס לדיכאון עמוק. כל כך עמוק שכאשר דברתי אתה על כמה פסוקים כל מה שהיא יכלה לומר היה "עבורי השמים סגורים"

לכן גם בתור מאמינים אנחנו עדין בעלי טבע חוטא ודרך מחשבה ייחודית ולכן חשוב מאד לדעת מה הסיבה לאותו דרך מחשבה שגורם לנו להיכנס לדיכאון ואיך אפשר להפטר מאותו רגש כמה שיותר מהר.

אז אליפז מתחיל לדבר איתו. איוב ז 1-4

ז הלא-צבא לאנוש על- (עלי-) ארץ; וכימי שכיר ימיו: <sup>2</sup> כעבד ישאף-צל; וכשכיר, יקוה פֶּעִלו: <sup>3</sup> כן הנחלתי לי ירחי-שוא; ולילות עמל, מנו-לי: <sup>4</sup> אם-שכבתי, ואמרתי, מתי אקום ומדד-ערב; ושבעתי נדדים עדי-נשף:

אנשים שנמצאים בדיכאון יגידו לפעמים "אני לא יכול לישון" "אני לא יכול להתרכז" המוח שלי בכלל לא עובד. הרגשות שלי נקרעים

איוב ז 11

גם-אני לא אחשך פי אדברה בצר רוחי; אשיחה, במר נפשי:

אליפז אמר שאסור לו להתלונן איוב ז 12-14

"מאסתי לא לעולם אחיה....." "כי עתה לעפר אשכב ושחרתני ואינני"

זאת זעקה מפי האדם הראשון שכתב בכתבי הקודש מכוון שספר איוב הוא העתיק ביותר. אפילו משה מזכיר אותו בספר בראשית. אז הנה אותו אדם גדול סובל מדיכאון. סביר להניח כתוצאה מאותן סיבות שאנשים היום סובלים מדיכאון. כתוצאה מרחמים עצמיים.

בשיעור הקודם דברנו על מה שעלול לגרום למצב של דיכאון. צורת חשיבה לא נכונה או צפיות שווה בחיים. לכולנו יש צפיות או חלומות ואנחנו ההיגו רוצים לראות שהכל יתקיים והנה באה המציאות ואומרת לנו שתעורר החיים זה לא חלום החיים זה לא משחק.

אז איך מתמודדים בחיים עם אכזבות, רגש של דחייה, עלבון והרגשה שלא נהגו אתנו בדרך היושר. איך בכלל מגיבים ברגעים שכאלו.

את-כל אוכל בעֶזְרַת הַמְּשִׁיחַ הַנוֹתֵן לִי כֹחַ אֵל הַפִּילִיפִים ד13: 5

# דיכאון-עצבת

לאור חסדו של האלוהים בישוע המשיח

## דיכאון-עצבת

מ את דב אבנון

פרק ג רוח גוף ונפש

גוף נפש ורוח ואיך נבראנו

אלוהים נתן לנו מערכת שלמה של רגשות, פחדים, רוגז, עצב שמחה וכו', במידה ונוסיף לרגשות האלו, שהם דבר טבעי כשלעצמו, גם הרבה רחמים עצמיים וניתן להם גם לשלוט בתת ההכרה שלנו. סופו של דבר שנשקע בדכאון.

אני מדגיש את זה שוב ושוב "רחמים עצמיים" הם שורש הבעיה. יש הבדל גדול בין רגשי רחמים או השתתפות בצער של משהו אחר לבין אותו אדם שמתחיל לרחם על עצמו באופן שטתי.

כמובן שיש כמה סוגי דכאון שכנראה הם תוצאה ישירה למצב גופני מסוים.. כמו אחרי לידה. אחרים טוענים שמדובר גם באי שיווי משקל כימי שקשור לנפש שלנו. אבל דיכאון ברובו הגדול נוצר כתוצאה של צורת חשיבה לא נכונה. כתוצאה מהדרך שבאה אנחנו חושבים, מהדרך שבה אנחנו מתייחסים לבעיות. לכן שוב רחמים עצמיים הם אלו שגורמים ברוב המקרים לדיכאון.

במידה ואנחנו רוצים להשתחרר מהרגשת הדיכאון חשוב מאד שנלמד להפסיק לרחם על עצמינו. חשוב מאד שנבין שבעיות החיים עצמם הם לא מה שגורמים לדיכאון אלא היחס שלנו לבעיות ואיך אנחנו מתמודדים אתם בתור מאמינים. לכן אם אנחנו באמת רוצים להשתלט על הרגשת הדיכאון חשוב שנתחיל להבין את היחס שקיים בין הדרך שבה אנחנו חושבים לבין איך שאנחנו מרגישים.

דבר ראשון אנחנו צריכים לדעת איך אדם שנברא בצלם אלוהים צריך לתפקד.

הראשונה לתסלוניקים פרק ה פסוק 23

**23 ואלהי השלום הוא יקדש אתכם בקדשה שלמה וכל רוחכם ונפשכם וגופכם ישמר תמים בבוא אדנינו ישוע המשיח:**

בתור מאמינים משיחים אנחנו זקוקים לנאמר בדבר האלוהים על מנת שנבין איך אלוהים ברא אותנו. איך אנחנו אמורים לתפקד ולמה אנחנו מרגישים את מה שאנחנו מרגישים ועושים את מה שאנחנו עושים. בכל אופן שום דבר לא קורא סתם ככה.

אם נבין איך אלוהים ברא אותנו ואיך אנחנו אמורים לתפקד בתור מאמינים אז אנחנו כבר צעד אחד קדימה. בתור בני אדם הרוח, נפש והגוף הם המרכיבים העיקריים שיוצרים את מי שאנחנו.

הרוח מקשר אותנו עם אלוהים (יוחנן ד 24) אלוהים עצמו הוא רוח ולכן אנחנו משתחווים לו ברוח ובאמת. אם כבר מדברים על לעבוד את אלוהים אז זה קודם כל דרך הרוח ולא דרך הנפש או הגוף. שים לב שהקשר שלנו עם רוח האלוהים הוא דרך הרוח שלנו. אל הרומים ח 16.

**כי לא קבלתם רוח עבדות לשוב לירא כי אם קבלתם רוח משפט בנים אשר בו קראים אנחנו אבא אבינו: 16 והרוח ההוא מעיד ברוחנו כי בני אלהים אנחנו:**

את כל אוכל בעזרת המשיח הנותן לי כח אל הפיליפים ד 13: 6

# דיכאון-עצבת

## לאור חסדו של האלוהים בישוע המשיח

הרוח מגלה לנו את קיומו של אלוהים. הנפש מגלה לנו את עצמנו. הנפש צופן בחובו את מי שאנחנו את האישיות שלנו "הנה זה אני"

הגוף הוא המרכב שנושא את הרוח ואת הנפש. הנפש שלי לא יכולה לבקר אותך מכוון שאני זקוק גם לגוף.

אפשר אולי לומר או להגדיר את הרוח בתור מקור המחשבה שנמצא אצל בין האדם. הראשונה אל הקורנתיים ב 11,16

**כי מי הוא מבני אדם ידע את אשר באדם כי אסרוח האדם אשר בקרבו וכן אין איש ידע את אשר באלהים כי אסרוח האלהים: 12 ואנחנו לא לקחנו את רוח העולם כי אסרוח מאת האלהים למען ידע את אשר נתן לנו מאת האלהים בחסדו: 13 ואת זאת לא נוציא בלשון אשר תלמד חכמת בני אדם כי אסבלשון אשר רוח הקדש תלמד ונבאר רוחניות בדברים רוחניים: 14 הן האדם הטבעי אינו מקבל את דברי רוח אלהים כי המה סכלות לו ולא יוכל להבינם באשר המה נדונים בדרך הרוח: 15 אבל האדם הרוחני ידן הכל ואותו לא ידן איש: 16 כי מי תפן את רוח יהוה ומי יודיענו ואנחנו הנה ישלנו רוח המשיח:**

הסיבה שאני ואתה יכולים לתקשר היא מכוון שלשנינו יש אותו רוח. יכול להיות שיש לנו בעל חיים בבית שאילפנו אותו ואנחנו חושבים שהוא מאד חכם אבל אין לו את אותו רוח שיש לנו ולכן אנחנו לא יכולים לצור קשר איתו. לזה דבר האלוהים קורא "המחשבה"

בתהליך המחשבה של בני אדם מעורבים הרוח והלב. אתה כמובן יכול לשאול מה ההבדל? ובכן, רוח האדם מרכז סביבו את כל מה שקשור לזיכרון שלנו, את כל מה שאנחנו יודעים. כאשר מדובר על הלב כבר לא מדובר על צורת חשיבה אלא על אמונה. אל הרומים י 10

**10 כי בלבבו יאמין האדם והיתה לו לצדקה ובפיהו יודה והיתה לו לישועה: 11 כי הכתוב אמר כל המאמין בו לא יבוש:**

כולנו יודעים שקיים הבדל עקרוני בין לדעת לבין להאמין. בתור ילדים תמיד חינו אותנו ואמרנו לנו מה טוב ומה לא טוב והנה למרות שאנחנו יודעים הרבה דברים, אנחנו לא תמיד עושים את מה שאנחנו יודעים. אמונה לוקחת את חלק ממה שאנחנו יודעים והופכת את זה לדרך חיים, מיישמת את הדברים בחיי היום יום שלנו.

אני אישית יודע הרבה דברים בהקשר לכתוב קראתי גם על הרבה תיאוריות בנוגע לנושאים מסוימים. אבל אני לא מאמין לא כל מה שקראתי או שמעתי. כלומר אני לא רואה בכל האמיתות האלו את הבסיס לחיי הרוחניים.

פה נכנס לתמונה הרצון שלנו. הרצון שלנו הוא זה שלוקח את הדעת מהשכל שלנו והופך אותה לאמונה חיה.

כאשר אנשים אומרים למשל "בזה אני רוצה להאמין". זאת אומרת הם לוקחים דבר שהם כבר יודעים דבר שהיה קיים במחשבה ומורידים אותו ללב. כמובן שצעד כזה דורש לקחת החלטות ולדעת למה אני עושה את זה. אנחנו מאמינים "שאמונה באה דרך השמיעה והשמיעה דרך דבר אלוהים" כלומר דבר ראשון צריכים לשמוע את דבר האמונה.

הרבה אנשים שמעו ועדין שומעים על ישוע והדברים שהוא עשה או מי הוא בכלל. אחרים שומעים דרשות על איך אלוהים רואה אותנו ועוד נושאים אלו ואחרים. מדובר בעובדות שנכנסות למחשבה. ישנם אנשים דתיים שכל

את כל אוכל בעזרת המשיח הנותן לי כח אל הפיליפים ד13: 7

# דיכאון-עצבת

## לאור חסדו של האלוהים בישוע המשיח

החיים שלהם רק שומעים שוב ושוב את אותן עובדות על האמונה בישוע ועדין לא הורידו את הידע הזה לנפש שלהם הם עדין לא משתמשים בלב על מנת להאמין. המשמעות של להאמין זאת אומרת ליישם, לסמוך על מה שאני מאמין.

ישנם מאמינים שיגידו לך בעיניים עצומות "שצדקה היא אך ורק דרך האמונה" אבל אם תשאל אותם "אז אתה עכשיו בתור מאמין צדיק בעיני אלוהים" אז הם יגידו לך "אני מקווה אני לא בטוח" כלומר הם מתקשים להאמין למה שהם כבר שנים על שנים יודעים. הם מתקשים לקחת החלטה ולסמוך על אותו חלק במחשבה שלהם שמקורו דבר האלוהים.

קורא יקר, אולי גדלת עם כל מיני עקרונות ורעיונות אולי אפילו גדלת בבית משיחי אבל כל אחד מאתנו צריך ללמוד לקחת החלטות לבד. אני לבד צריך להחליט על סמך מה אני הולך לבסס את האמונה שלי מכוון שמדובר פה בחי. שים לב, הנפש שלנו מורכבת מהלב שלנו, הרצון שלנו ומערכת הרגשות שלנו. מתי כו 38

**וַיֹּאמֶר לָהֶם נַפְשֵׁי מְרֵה־לִי עַד־מֹת עֲמְדוּ פֹה וְשִׁקְדוּ עִמִּי:**

מכלול הרגשות שלנו נמצא בתוך הנפש ככה גם בהקשר לגופנו. הגוף שלנו הוא יותר ממוח. לגוף שלנו יש כל מיני מערכות שביחד מעבירים לנו מידע בנושאים מסוימים ריח תחושה טעם ועוד. בכל אופן כדאון בא מהטבע החוטא של האדם הישן. כלומר המצב הטבעי של כל בני האדם הוא שהרוח שלהם נחשב למת בעיני אלוהים

אפסים ב1 "גם אתכם אשר מתים הייתם בפשעים וחטאים...."

מהנאמר באיגרת אל האפסים ד 17-18 אנחנו למדים מה זאת אומרת להיות מתים בחטאים שלנו. "חשוכי דעת מוזרים לחיי אלוהים..."

**וְהִנֵּה זֹאת אֲנִי אֹמֵר וַיֵּמֶד בְּאֶדוֹן כִּי מֵעַתָּה לֹא־תִלְכוּ עוֹד כְּפִתְרֵי הַגּוֹיִם הַהֲלָכִים בְּהַבְלֵי שְׁכָלְכֶם: 18 חֲשִׁי הַדַּעַת וּמוֹזְרִים לְחַיֵּי אֱלֹהִים מִפְּנֵי אֹוֹלָתָם אֲשֶׁר בָּהֶם כִּי־טַח מֵהַשְׁכִּיל לְבָבְכֶם:**

להיות מת מבחינה רוחנית אינו אומר שהרוח שלנו מפסיק לתפקד. להפך בהקשר לאנשים אחרים או השטן הרוח ממשיך לתפקד טוב מאד.

אל האפסים ב 2 "אשר התהלכתם בהם בדור העולם הזה כרצון שר ממשלת האוויר...."

אז מה מאפיין את המחשבה שלנו כלומר המחשבה של אדם בעל טבע חוטא? שהוא אינו יכול לקבל את דברי אלוהים. אלא מעדיף להסתמך על פילוסופיות של בני אדם. דעות של אנשים מסורת וכל מקור ידע אחר שהוא יכול להעביר לנפש שלו באופן ישיר. כלומר המקור והסמכות להארה עצמית אינם באים מהנאמר בדבר אלוהים אלא מחוכמת בני אדם תאוות הבשר אות העיניים וגאות הנכסים הראשונה אל יוחנן ב 16.

הנפש שנמצאת בתוך בני האדם, היא באופן טבעי בחשכה, כתוצאה מהחטא. אל האפסים ד 18

מהנאמר באיגרת אל הרומים פרק א 19-22 אנחנו למדים "ויחשך ליבם" כלומר במקום שאור האמת יכנס דרך הרוח מה שנכנס זה רק חושך. תהילים קיט 130

אֶת־כָּל אוֹכַל בְּעֶזְרַת הַמְּשִׁיחַ הַנּוֹתֵן לִי כֹחַ אֵל הַפִּילִיפִים ד13: 8



# דיכאון-עצבת

## לאור חסדו של האלוהים בישוע המשיח

אז מה קורא אצל אנשים כאשר דבר האלוהים אינו מגיע ללב שלהם? מה נשאר אז? האם אתה יודע שעל מנת יהיה אור דרוש משהו שיבדיל אור מחושך. כאשר השמש לא זורחת אנחנו עדין בחושך. אם אין אור בבית אז יש חושך. כלומר על מנת לגרש את החשכה צריך אור.

בהקשר לגוף שלנו הוא נמצא תחת קללת החטא אל הרומים ו 6

בְּאִשֶׁר יִדְעִים אֲנַחְנוּ כִּי־נִצְלָב עִמּוֹ הָאָדָם הַיֵּשֵׁן אֲשֶׁר בָּנוּ לְמַעַן יֵאבֹד גּוֹף הַחַטָּא וְלֹא נְהִיָּה עוֹד עֲבָדִים לַחַטָּא: "באשר יודעים אנחנו כי נצלב עמו האדם הישן אשר בנו למען יאבד גוף החטא ולא נהיה עוד עבדים לחטא"

הגוף שלנו הוא מקום המושב של הטבע החוטא. המקום היכן שהחטא שולט ומולך. כמו שרוח אלוהים נותנת פירות ככה החטא עובד בתוך גופנו.

ברגע שמהו מקבל את ישוע בתור האדון והמשיח הרבה דברים משתנים בצורה קיצונית. בן אדם שעדין לא נושע דרך דם המשיח, הוא עדין העבד של הלב. ירמיהו יז 9 כלומר הלב או הרגשות הם אלו ששולטים ברצון שלו כתוצאה מהטבע החוטא.

במידה ואתה בתור מאמין מחליט ללכת לכוון מעשה הצלב ולבטוח באדון ישוע בתור המושיע שלך אז אלוהים ישנה אצלך כמה דברים באופן יסודי.

דבר ראשון הוא יבא אותך מחדש. אותה רוח שעד עכשיו היתה מופרדת מאלוהים תקבל מחדש חיים. אל הרומים ו 23

23 כִּי־שָׂכַר הַחַטָּא הוּא הַמָּוֶת וּמִתְּנַת חֶסֶד אֱלֹהִים הִיא חַיִּי הָעוֹלָמִים בְּמִשִׁיחַ יֵשׁוּעַ אֲדִינּוּ:

תודה לאלוהים. עכשיו יש לי חיי עולם אני כבר לא מת עבור אלוהים אלא חי. אני נחשב עכשיו לאדם רחני. עכשיו אני שלם לא חסר לי שום דבר.

עכשיו אני יכול להבין ולקבל את האמת בלבי. על מנת לקבל חיי עולם אנחנו לא צריכים לחכות אד שנמות. חיי עולם מתחילים כבר היום באותו רגע שקבלנו את ישוע בתור האדון והמשיח. כלומר עכשיו אחרי שקבלתי את ישוע בתור האדון. רוח האדון הוא הכוח שמניע את

חיי או חיי המאמין.

אל הרומים ח 2

ח על־כֵּן עֵתָה אֵין־אֲשָׁמָה בְּאֵלֶּה אֲשֶׁר הֵם בְּמִשִׁיחַ יֵשׁוּעַ (הַמִּתְהַלְכִים שְׂלֹא כְּבֶשֶׂר אֶלָּא לְפִי הָרוּחַ): 2 כִּי תוֹרַת רוּחַ הַחַיִּים אֲשֶׁר בְּמִשִׁיחַ יֵשׁוּעַ הוֹצִיָּאָה אֶתִּי לְחַפְּשֵׁי מִתּוֹרַת הַחַטָּא וְהַמָּוֶת:

אל הגלטים ב 20

אֶת־כָּל אוֹכַל בְּעֶזְרַת הַמְּשִׁיחַ הַנוֹתֵן לִי כֹחַ אֵל הַפִּילִיפִים ד13: 9

# דיכאון-עצבת

## לאור חסדו של האלוהים בישוע המשיח

20 עם-הַמְּשִׁיחַ נְצַלְבֵתִי וְאֵנִי לֹא אֶחֱיָה עוֹד כִּי אִם-הַמְּשִׁיחַ הוּא חֵי בְקִרְבִי וְאֲשֶׁר אֲנִי חֵי עִתָּהּ בְּבֶשֶׁר חֵי אֲנִי בְּאֲמוּנַת בְּנֵי-אֱלֹהִים אֲשֶׁר אֶהְבֵּנִי וַיִּתֵּן אֶת-נַפְשׁוֹ בְּעַדִּי: 21 לֹא אֶבְטַל אֶת-חֶסֶד הָאֱלֹהִים כִּי אֵלֹהֵי יֵשׁוּעַ צִדְקָה עַל-יְדֵי הַתּוֹרָה אֲךָ לְשׂוֹא מֵת הַמְּשִׁיחַ:

אל הפיליפים א 21

21 כִּי הַמְּשִׁיחַ הוּא חֵי וְהַמּוֹת רֹחַ-לִּי:

אל הקולסים ג 4

### 4 בַּעֲת הַגְּלוּת הַמְּשִׁיחַ אֲשֶׁר הוּא חֵי יֵיכֶם גַּם-אֲתֶם תִּגְלוּ עִמּוֹ בְּכַבּוֹד:

קורא יקר, חיי עולם זאת מתנה כבר בזמן הווה. זאת מתנה שאחרי שמקבלים אותה רוח הקודש או אלוהים הרוח יהיה נוכח בחיינו. רוח הקודש הוא זה שמאפשר לנו לקבל את מה שאלוהים נתן לנו בחסדו. להאמין ולהתחזק דרך דבר אלוהים. לכן בתור אדם נושע רק עכשיו אחרי שקבלתי את האדון ואת סליחת החטאים דרך דמו. מתחיל להידלק אור ברוחי ונפשי שעד כה היו בחשכה מוחלטת.

השניה לקורנתיים ד 3-6

וְאִם-נִעְלַמָּה בְּשׁוֹרְתָנוּ נִעְלַמָּה הֵיא מִן-הָאֲבָדִים: 4 אֲשֶׁר אֵל הָעוֹלָם הִזָּה עוֹר בָּהֶם אֶת-מַחְשְׁבוֹת חֲסָרֵי הָאֲמוּנָה לְבִלְתִּי זֶרֶחַ לָהֶם נִגְהַ בְּשׁוֹרֵת כְּבוֹד הַמְּשִׁיחַ אֲשֶׁר הוּא צֶלֶם הָאֱלֹהִים: 5 כִּי לֹא אֲתָנוּ מְקַרְיָזִים אֲנַחְנוּ כִּי אִם-אֶת-הַמְּשִׁיחַ יֵשׁוּעַ לְאֹמֵר הוּא הָאֲדוֹן וְאֲנַחְנוּ עַבְדֵיכֶם לְמַעַן יֵשׁוּעַ: 6 כִּי הָאֱלֹהִים אֲשֶׁר אָמַר וַיַּפֵּעַ אֹר מִחֹשֶׁךְ הוּא הוֹפִיעַ בְּלִבְנוּ לְהַפִּיץ אֹר דַּעַת כְּבוֹד הָאֱלֹהִים אֲשֶׁר בְּפָנָי הַמְּשִׁיחַ:

אז עכשיו השמש זורחת בנפש שלנו כלומר אלוהים מאיר את נפשנו ויש לנו את האפשרות לקבל לימוד בריא לספוג אותו וליישם אותו בחיינו. שים לב שבתור מאמינים בעלי רוח האדון. רק עכשיו אנחנו יכולים לראות את הדברים באופן רוחני. רק עכשיו נדלק אור בנפשנו, בליבינו. רק עכשיו מערכת הרגשות שלנו נמצאת תחת אור האלוהים.

הגוף שלנו נצלב עם המשיח והוא מת. כמובן שיש לנו עדין גוף. הכתוב מלמד שכאשר אנחנו מתים הנפש שלנו עוזבת את הגוף אבל עד אז אנחנו עדין חיים בתור מאמינים בגוף הנוכחי על מנת לשרת את אלוהים.

מעכשיו הגוף שלך לא צריך לשלוט יותר בחייך מכוון שדרך האדון ישוע אתה משוחרר משלטון החטא.

אתה כמובן תמיד יכול להחליט מי ישלוט בחייך, הגוף או דבר אלוהים. אלוהים אומר שאתה חופשי. בכל אופן חשוב שתבין את הדברים האלו בהקשרם הנכון כלומר חופשיים על מנת לא לשרת את החטא.

אנחנו מדברים פה על מאמינים. עכשיו יש לך אור בנשמה. יש לך את האפשרות להבין את האמת וליישם אותה בחייך. למי שלא מאמין אין את אותה אפשרות. את כל הדברים האלו אנחנו יכולים לעשות מכוון שנחתמנו ברוח הקודש. מכוון שרוח הקודש עובד בנו המאמינים על סמך דבר האלוהים על סמך מה שאנחנו מאמינים.

אנחנו נעבור עכשיו לדבר על הנאמר בבשורה על פי מרקוס פרק ז ומשלי ד. על מנת לראות וללמוד על היחס שקיים בין מערכת הרגשות שלנו והלב שלנו. צורת החשיבה שלנו והרגשות שלנו.

אֶת-כָּל אוֹכַל בְּעֶזְרַת הַמְּשִׁיחַ הַנוֹתֵן לִי כֹחַ אֵל הַפִּילִיפִים ד 13: 10

# דיכאון-עצבת

## לאור חסדו של האלוהים בישוע המשיח

אני לא יודע דרך אחרת איך להסביר את זה אלא דרך הסבר על הפסוקים האלו. לכן אני מציע לך קורא יקר לקרוא את הנאמר כמה פעמים על מנת שהדברים בשלב מסויים יתבהרו. בכל אופן זה מאד חשוב להבין בתור מאמינים איך הדברים פועלים באדם הפנימי.

משלי ד 20-27

בְּנֵי לְדַבְרֵי הַקְּשִׁיבָה; לְאֹמְרֵי, הֲטָאֲזַנְךָ: <sup>21</sup> אֶל־יְלִיזוּ מְעִינֶיךָ; שְׁמֵרֵם, בְּתוֹךְ לִבְכָּךְ: <sup>22</sup> כִּי־חַיִּים הֵם לְמִצְאֵיהֶם; וּלְכָל־בְּשָׂרוֹ מֵרָפָא: <sup>23</sup> מִכָּל־מִשְׁמֵר נֹצֵר לִבְךָ; כִּי־מִמֶּנּוּ, תּוֹצְאוֹת חַיִּים: <sup>24</sup> הֶסֶר מִמֶּךָ עֵקֶשׁוֹת פֶּה; וּלְזוֹת שְׁפָתַיִם, הֲרַחֵק מִמֶּךָ: <sup>25</sup> עֵינֶיךָ לֹנֵכֵחַ יְבִיטוּ; וְעַפְעָפֶיךָ, יִישְׂרוּ נִגְדְּךָ: <sup>26</sup> פֹּלֵס מִעַגַל רַגְלֶךָ; וְכָל־דַּרְכֶיךָ יִכְנוּ: <sup>27</sup> אֶל־תִּטְּיִמִין וְשִׁמְאוֹל; הֶסֶר רַגְלֶךָ מֵרֶעַ: אִז שִׁים לֵב " ...נֹצֵר לִבְךָ כִּי מִמֶּנּוּ תּוֹצְאוֹת חַיִּים" הַלֵּב שֶׁלֵּנוּ הוּא נְקוּדַת הַמוֹצֵא לְכָל הַחַיִּים. הַמִּקּוֹר שֶׁל הַכּוּחַ שֶׁאֲנַחֲנוּ זְקוּקִים בְּמִשְׁךְ כָּל חַיִּינוּ. הַכָּל מִתְחִיל בִּלְבַב כְּלוֹמֵר חַיִּים מִלֵּאֵי דִיכְאוֹן אוֹ חַיִּים מִלֵּאֵי שְׁלוֹוָה וְשִׁלוֹם.

מרקוס ז 21-23

כִּי מִקְרֵב הָאָדָם מִלְּבוֹ יוֹצְאוֹת הַמַּחְשְׁבוֹת הַרְעוֹת נֹאף וְזֵנָה וְרִצּוֹחַ: <sup>22</sup> וְגִנוּב וְאַהֲבַת בְּצַע וְרִשְׁעָה וְרִמְיָה וְזוּלְלוֹת וְעֵין רָעָה וְגִדּוּף וְזִדּוֹן וְסִכְלוֹת: <sup>23</sup> כָּל־הַרְעוֹת הָאֵלֶּה מִקְרֵב הָאָדָם הֵן יוֹצְאוֹת וּמְטַמְאוֹת אֹתוֹ:

לכן הנקודה החשובה היא לא מה אתה עושה אלא מי אתה. זאת נקודה בסיסית מאד חשובה וזה גם שורש כל הבעיות. אם אתה רואה דברים שקורים בחייך חשוב מאד שתבין שכל ההתחלות הם בלב. כל מה שאתה מסוגל לו בחיים מתחיל בלב.

מערכת הרגשות שלנו בנויה בצורה כזאת שהם יכולים לתת תשובה לכל מה שקורה בלב שלנו... אני מדבר פה על מצב רגיל ללא כל קשר לטבע החוטא שלנו שהשחית את הלב ואת מערכת הרגשות שלנו.

# דיכאון-עצבת

## לאור חסדו של האלוהים בישוע המשיח

### איך נבראנו

מאת: דב אבנון

זאת נשמעת אולי שאלה מיותרת אבל בכל זאת כולנו יודעים שבלי לשתות לאכול ולישון אנחנו לא יכולים להתקיים. אז איך נבראנו בהקשר ליחס של הגוף רוח ונפש ועבודת רוח הקודש בחיינו.

אל האפסים ב 10

10 כִּי־פָעַל אֱלֹהִים אֲנַחְנוּ נִבְרָאִים בְּמִשְׁיַח יֵשׁוּעַ לְמַעֲשֵׂים טוֹבִים אֲשֶׁר הִכִּין הָאֱלֹהִים מִקֵּדָם לְמַעַן נִתְהַלֵּךְ בְּקִדְמוֹתָם:

השכל שלנו ורצוננו האישי לוקחים החלטה על פי נוהליים מסוימים. הנוהליים האלו קשורים לחינוך שקבלנו, לדת שלנו, למוסר שלנו ואילו הרגש שלנו מגיב בהתאם להחלטות שלקחנו. זהו בעצם הסדר הטבעי שעל פיו בני האדם מתפקדים. חשוב להוסיף שעקב קללת החטא שנכנס לעולם דרך האדם הראשון המערכת הרגשית שלנו וגם תגובת הגוף הושחתו.

אל הרומיים ה 12

לְכֹן כִּאֲשֶׁר עַל־יְדֵי אָדָם אֶחָד בָּא הַחַטָּא לְעוֹלָם וְהַמָּוֶת בְּעֵקֶב הַחַטָּא וְכֹן עֵבֶר הַמָּוֶת עַל־כָּל־בְּנֵי אָדָם מִפְּנֵי אֲשֶׁר פָּלַם הַטָּא:

גם לאדם החדש, אותו אדם שקבל את האדון ישוע בתור המושיע שלו, יש שכל או מחשבה, מערכת רגשות וגוף שמגיב. חשוב לזכור שאנחנו עדין אנשים ככל האנשים אלא שאותו אחד שקיבל את מתנת חיי העולם דרך האדון ישוע נחתם ברוח הקודש.

אל האפסים א 13-14

וְאֲשֶׁר גַּם־אִתְּם שְׁתוּלִים בּוֹ אֶחָדִי שָׁמַעְכֶם דְּבַר הָאֱמֶת אֶת־בְּשׂוֹרַת יֵשׁוּעַתְכֶם וְאֲשֶׁר בּוֹ כִּשְׁהָאֲמִנְתֶּם גַּם־נִתְחַתְּמְתֶם בְּרוּחַ הַקֹּדֶשׁ רֹחַ הַקִּדְשׁ: 14 כִּי זֶה עָרְבוֹן נַחֲלָתְנוּ לְפָדוֹת־לּוֹ עִם סִגְלָה לְתַהֲלֵת כְּבוֹדוֹ:

לכן עכשיו במקום - מחשבה - רגשות ופעולה. דבר אלוהים מתחיל להשפיע על צורת המחשבה שלנו ומוסיף את דבר האמת לצורת המחשבה שלנו. התגובה של המאמין כבר לא מבוססת אך ורק על סמך הרגש אלא גם על סמך אמונה בנאמר בדבר אלוהים. פולוס מדבר על דבר האלוהים שגם פועל בנו הראשונה אל התסלוניקים ב 13

בְּעֵבוֹר זֹאת אֲנַחְנוּ לֹא נִחְדַּל לְהוֹדֹת לְאֱלֹהִים כִּי אִתְּם קִבַּלְתֶּם מֵאֲתָנוּ דְּבַר שְׁמוּעַת הָאֱלֹהִים וְלֹא־קִבַּלְתֶּם אוֹתוֹ כְּדָבָר בְּנֵי־אָדָם כִּי אִם־כְּמוֹ־שֵׁהוּא כְּאֱמֶת כְּדָבָר הָאֱלֹהִים אֲשֶׁר גַּם־פָּעַל בְּכֶם הַמְּאֲמִינִים:

במידה ואנחנו מגיבים על דברים אך רק על סמך הרגשות שלנו חשוב שנדע שהרגש עצמו הוא ארור ועדיף לא לסמוך עליו.

אז איך הרגשות שלנו עובדים?

רגשות הולכים תמיד אחרי. אין להם שכל ואין להם עצמאות. הם רק מגיבים. קבלת הודעה לא משמחת התגובה היא עצב. אתה נמצא במקום מסוים וטוב לך התגובה היא שמחה ועוד. לרגשות עצמם אין את

אֶת־כָּל אוֹכַל בְּעֶזְרַת הַמְּשִׁיחַ הַנּוֹתֵן לִי כֹחַ אֵל הַפִּילִיפִים ד 13: 12

# דיכאון-עצבת

## לאור חסדו של האלוהים בישוע המשיח

היכולת להבדיל בין מציאות לדמיון. בין עבר הווה ועתיד. ההבדלה באה מהשכל שלנו או מרוח האדם ואילו הרגשות הולכים בעקבות המחשבה.

שים לב שיותר ויותר מאמינים משיחים שמים את הדגש על שירים בקהילה מבלי שום קשר אם זה בונה או לא רק מכוון שזה נותן להם הרגשה טובה.

ישנם אנשים שנזכרים במה שקרה להם לפני 20 או 30 שנה או אפילו יותר. הם נזכרים שמהו פגע בהם או העליב אותם ולפעמים קשה להם להשתחרר ממחשבת העבר. הם כל הזמן עסוקים עם מה שקרה ולכן עדין מתעצבנים ממה שקרה כאילו שזה קרה רק אתמול.

לעומת זאת, ישנם אנשים שחושבים כל הזמן על מה שיהיה בעתיד. שים לב, ככל שנחשוב מה יהיה ומה לא יהיה בעתיד אנחנו עלולים לתת לרגש החרדה להשתלט אלינו ולגרום לנו להתחיל לפחד למרות שבעצם שום דבר עדין לא קרה. זה עדין בכלל לא מציאותי.

שהיתי קטן פחדתי מאד מהחושך והיו סרטים שפשוט לא הלכתי לראות. מה שבעצם קרה הרגשות שלי הלכו בעקבות השכל שלי. באותו זמן השכל שלי לא היה במצב שיכולתי לומר זה רק סרט זה בכלל לא מציאותי. היום למשל, ישנם מצבים שאני רואה סרט ולפעמים מתרגש עד כדי דמעות למרות שאני יודע שזה רק סרט אבל הרגשות שלי מגיבים למרות שאני יודע שזה רק סרט.

לכן שאנשים מדברים על בעיות נפשיות או בעיות רגשיות מדובר בעצם על דרך חשיבה לא נכונה. ישנם אנשים שכל היום רק חושבים וחושבים ובסופו של דבר גם מתעייפים. המחשבה על מה שקרה או מה שעתיד להיות רק מסבכת לנו את החיים מכוון שהמחשבות מתערבבות עם הרגשות שלנו. ככל שנמשיך לעסוק במערבולת הזאת ככה גם נקבל בעיות נפשיות.

לכן ככול שנעסוק בנייתוך הרגשות שלנו ונאמץ את המוח במחשבות לא מציאותיות ככה נגדיל את האפשרות לבעיות נפשיות. לכן הנקודה היא לא הבעיה הנפשית בפניה עצמה אלא מהו מקור הבעיה.

במדבר יא 5

יא ויהי העם כמתאננים, רע באזני יהוה; וישמע יהוה ויחר אפו, ותבער-בם אש יהוה, ותאכל בקצה המחנה: <sup>2</sup> ויצעק העם אל-משה; ויתפלל משה אל-יהוה, ותשקע האש: <sup>3</sup> ויקרא שם-המקום ההוא תבערה; כפי-בערה כם אש יהוה: <sup>4</sup> והאספסוף אשר בקרבן, התאוו תאוה; וישבו ויכבדו, גם בני ישראל, ויאמרו, מי יאכלנו פֶּשֶׁר: <sup>5</sup> זכרנו את-הדָּגָה, אשר-נאכל במצרים חנם; את הקשאים, ואת האבטחים, ואת-החציר ואת-הבצלים ואת-השומים: <sup>6</sup> ועתה נפשנו בִּשְׂאֵה אֵין כֹּל; בלתי אל-הֶמְן עֵינֵינוּ:

עם ישראל רצה לחזור למצרים. למה זה קרה בכלל? הם נזכרו בכל אותם דברים טובים שהיו להם. המוח שלנו הוא בעצם מערכת זכרון אחת גדולה שמאכסנת בתוכה את כל מה שעבר עלינו. והנה אנחנו בוחרים לעצמנו תמונת מצב מסוימת ובלי שנרגיש שלאט לאט החטא רק משתלט עלינו ורוצה לשוב ולמלוך.

שעם ישראל היה במדבר היה להם רק את דבר אלוהים דרך משה ואת ההבטחה לארץ חדשה. כלומר זאת האמונה שהובילה אותם קדימה. אלא שבשלב מסוים, שהדברים התחילו להיות קשים, הם נתנו לרגש לשלוט בהם והוא זה שהחזיר אותם אחורה למצרים. הם קבלו במוח תמונה לא מציאותית.

אז מה הם היו צריכים לעשות? הם היו צריכים לחשוב רק על מה שאלוהים אמר להם ולהאמין לדברו. לכן שוב פעמים אנחנו מרגישים דברים שאנחנו חושבים ולא הפך. באופן טבעי אנחנו תמיד חושבים מרגישים ופועלים.

# דיכאון-עצבת

## לאור חסדו של האלוהים בישוע המשיח

אבל עכשיו בתור מאמינים המצב השתנה. אנחנו נולדנו מחדש. אנחנו השתנינו ולכן יש לנו עכשיו את האפשרות והיכולת להשתמש גם ברוח האלוהים.

אל הגלטים ה 16

והנני אמר התהלכו ברוח ולא תמלאו את תאוות הבשר:

ניקח לדוגמה לקום בבוקר. השעון העיר אותנו. אנחנו מתעלמים מהרגשת העייפות והרצון להמשיך לישון. קמים, מתרחצים שותים קפה והנה אנחנו מרגישים לגמרי אחרת. אבל למה נהגנו ככה? אנחנו החלטנו לנהוג ככה מכוון שזה מה שהיינו צריכים או חייבים לעשות.

לקחנו החלטה מסוימת ומערכת הרגשות שלנו הולכת בעקבות ההחלטה. לכן על פי דבר החסד וכפי שפולוס מלמד באיגרות שלו. יש לנו שתי אפשרויות מנוגדות. אפשרות אחת ללכת על פי הרוח והאפשרות השנייה להקשיב לרצון הבשר. אנחנו יכולים לחיות על פי הרוח או ללכת על פי הבשר.

אל הרומים יב 2

**יב** ועתה הנני מעורר אתכם אחי ברחמי אלהים אשר תגישו את גויותיכם קרבן חי וקדוש ונרצה לאלהים וקיימתה זאת עבודתכם השקלית: 2 ואל תדמו לעולם הזה כי אם תתחלפו להיות לכם לב חדש לבחון מה הוא רצון האלהים הטוב והנחמד והשלם:

קורא יקר, מאד חשוב להתחיל להסתכל על החיים מנקודת ראות של אלוהים. מה אלוהים אומר?

הרי המחשבה שלנו היא כמו מחשב. זבל נכנס וזבל יוצא אמת נכנסת ואמת יוצאת. אבל כמובן אנחנו יותר ממחשב. אנחנו יכולים להחליט לבד מה אנחנו מכניסים למוח ומה לא. לאיזה כוון אנחנו צריכים לחשוב ולאיזה כוון עדיף שלא. כלומר יש לנו את היכולת להחליט.

לכן השאלה העקרונית היא האם אתה נותן או מרשה לדבר האלוהים לשלוט באופן החשיבה שלך להדריך אותך ולתקן אותך. או שאתה מרשה לאדם הישן כלומר לחטא לשלוט בך.

החלטה רגשית

ישנם אנשים שנותנים לרגש לנהל את חייהם. יותר ויותר אנשים אומרים "אני מרגיש ככה ולא אני חושב ככה וככה". במקרה הזה אנשים לוקחים החלטות חשובות על סמך מה שהם מרגישים ללא כל קשר למציאות או בהקשר לנאמר בדבר האלוהים.

החלטה רוחנית

אנחנו לוקחים החלטה על סמך מה שאנחנו יודעים. על סמך האמת על פי דבר אלוהים. אנחנו יודעים שאז גם הרגשות יבואו ונרגיש טוב מכוון שעשינו את ההחלטה הנכונה.

קורא יקר, פה אפשר לראות בברור איך הרגשות שלנו התרגלו לשלוט בחיינו ויהיה מאד קשה להשתחרר מהמצב הזה, מכוון שכולנו מעדיפים להרגיש טוב למרות שאנחנו יודעים שהרגש הוא זמני ולפעמים הוא בא למרות שהחלטה שעשינו אינה טובה.

# דיכאון-עצבת

## לאור חסדו של האלוהים בישוע המשיח

לכן תמיד עומדת לפנינו האפשרות להמשיך ולחיות על סמך הרגש ולתת לו להכתיב לנו מה לעשות או איך לנהוג. או להפסיק לתת לרגש לשלוט ולעבור לחיות על פי האמת של דבר האלוהים.

כאשר המאמין הולך רק בעקבות מה שהוא שומע בדרשות שאנשים אחרים אמרו מבלי ממש לראות את הדברים מדבר האלוהים. או שהוא רגיל לצטט הרבה מחכמה דתית זאת או אחרת. אז הרגשות שלו יפעלו בהתאם.

אנחנו יכולים לדעת מה אחרים חושבים ולנסות לשאוב כוח ממה שהם אמרו אבל זה לא ישנה את התגובה הרגשית. אנחנו יכולים להקשיב לדרשות לשיר שירים ולהתפלל ועדין להגיע למצבי דיכאון.

אבל יש לנו עוד אפשרות. אנחנו יכולים להחליט. כאשר משהו כואב לנו ובעקבותיו באות כל אותן מחשבות שליליות כלומר פחדים חוסר בטחון רגשי אשמה דאגה ועוד. יש לנו בתור מאמינים האפשרות לקחת החלטות. אנחנו יכולים כמובן להמשיך ולנסות לשלוט במצב לבד עם הכוח שלנו אבל זה לא ישנה את מה שנרגיש או יבהיר את הבלבול ששורר.

מה שאני מנסה להבהיר זה שיש לנו את האפשרות לנווט את המחשבות שלנו. יש לנו בתור מאמינים את היכולת לא לתת למחשבות ורגשות לשלוט בחיינו.

אל האפסים ב 3

3 וגם אנחנו כלנו בתוכם הלקנו לפנים בתאות הכשר לעשות תפצי בשרנו ומחשבותינו ונהי בני רגז בטבענו כשאר בני אדם:

האפשרות השנייה היא לתת לדבר אלוהים לעבוד בחיינו. לתת לפסוקים לדבר אלינו. לחשוב כמו שאלוהים חושב. כלומר לתת לאמונה למלוך בחיינו. אם ננהג ככה אז שלום האלוהים ישלוט בחיינו.

אל הפיליפים ד 7

ושלום אלהים הנעלה על כל שכל ינצר את לבבכם ואת מחשבותיכם במשיח ישוע:

התהליך הזה שקשור ליכולת ההחלטה שלנו הוא מאד חשוב על מנת שנתבגר באמונה. חשוב גם לדעת ששלום האלוהים הולך ביחד עם צייתנות לאמונה. כלומר אנחנו מאמינים לנאמר בפסוק מסוים ומיישמים אותו ואלוהים נותן לנו את השלום על סמך אותו פסוק. פולוס קורא למצב הזה גם "להתחדש ברוח שכלינו" אל האפסים ד 22 כלומר אנחנו מתחילים לרענן את הרוח שלנו ודרך המחשבה שלנו עם דבר אלוהים.

אל האפסים ד 22

22 לסור מדרכיכם הראשנים ולפשט את האדם הישן הנשחת בתאות רמיה: 23 להתחדש ברוח שכליכם:

אנחנו מתבקשים בתור מאמינים לקרוא ולהבין את הנאמר בכתוב. אנחנו צריכים להכניס את דבר האלוהים יום יום לתוך מערכת החשיבה שלנו. על מנת שנדע איך לעשות את זה ואיך להבדיל בין לימוד בריא ולימוד שהוא אינו בריא, מאד חשוב שנלמד לחלק את הכתוב נכון. קוראים לזה גם להישען על דבר האלוהים. השניה אל טימותיוס ב 15

שהאדון אומר שהוא לא יכול לעשות שם דבר בלי אלוהים האב. אז איך אנחנו בתור מאמינים יכולים לעשות משהו בלעדיו. האדון עומד היום במרכז החיים הרוחניים שלי. לא היכולת האישית שלי או

את כל אוכל בעזרת המשיח הנותן לי כח אל הפיליפים ד 13: 15

# דיכאון-עצבת

## לאור חסדו של האלוהים בישוע המשיח

התוכניות האישיות שלי אלא הוא ורק הוא. הזהות החדשה שקבלתי מאלוהים אחרי שקבלתי את מתנת חסדו היא באדון ישוע.

כלומר ככל שאנחנו ממשיכים ללכת ולנהוג כפי שאלוהים רוצה שננהג נכון להיום תחת הנהגת חסדו, ככה גם צורת המחשבה שלנו תשתנה. אנחנו הרי לא סתם קוראים בכתוב ולמדדים את הנאמר. אנחנו עושים את זה על מנת שנתחזק ונגדל באופן רוחני ושחינו הרוחניים יהיו כמה שיותר בריאים.

קורא יקר אני לא מדבר אתך פה על תיאוריה של "מזון מהיר" לקרוא להתפלל והנה בן רגע הדיכאון נעלם. ישנם אנשים שמנסים כמוכן למלא את החלל בפעילות אבל זאת רק השליה. מדובר פה בעבודת רוח הקודש בחיינו שהולכת יד ביד עם הרצון שלנו להאמין ולבטוח במה שאלוהים אומר בדברו. אתה לאט לאט תתרגל למצב החדש שבו הרגשות שלך מתפקדים על פי ציות לאמונה ולא אך ורק על פי קו המחשבות האישי שלנו. זה דורש מאמץ אבל אתה בעצמך תראה איך שהאדון לאט לאט, דרך דברו, מתחיל לחזק אותך מחדש ולתת לחייך גוון חדש.

כאשר אנחנו הולכים ברוח אז אנחנו לא ממלאים אחר תאוות הבשר. אותה דרך מחשבה שעד כה שלטה עלינו וגרמה לנו להגיע למצבי דיכאון ממושכים כבר לא תשלוט בנו כל עוד כמוכן שאנחנו נתמיד ללכת ברוח.

המובן האמיתי שללכת באמונה זה בעצם לדעת ליישם את מה שאני מבין מקריאה בדבר אלוהים. אני מאמין למה שאלוהים אומר עלי בדבר. מי אני בעצם בעיני אלוהים? התשובה נמצאת בדברו. אני אולי חושב בצורה מאד שלילית על עצמי על חיי ובכלל על הכל והנה עכשיו נפתח עבורי פתח חדש לשמוע למה שאלוהים אומר עלי. הזהות שלי הנוכחית היא במשיח ולכן אני צריך ללמוד להודות לאלוהים על שפע חסדו ועל כל אותם דברים שהוא השלים עבורי באהבתו דרך אדונינו ישוע המשיח.

הראשונה לקורנתיים א 31-30

30 ומִמָּנֹה אֲתֶם בְּמִשְׁיַח יֵשׁוּעַ אֲשֶׁר הָיָה לָנוּ לְחַכְמָה מֵאֵת הָאֱלֹהִים וְלְצִדְקָה וְלְקִדְשָׁה וְלִפְדֻיִם: 31 וַיְהִי פְּתוּב הַמַּתְהִלָּל יִתְהַלֵּל בְּיְהוָה:

קורא יקר, קודם כל צריך לדעת להבין את הנאמר אחרי זה להאמין לנאמר ולבסוף גם ליישם את הדברים בחיינו דרך האמונה.

במידה ותעשה את זה אז אלוהים ימלא את לבך בשפע של שלום. לא השלום של העולם אלא השלום שלו.

קורא יקר, אני כולי תקוה שאתה מבין שרצון אלוהים הוא שילדיו לא יגיעו למצבי דיכאון, למרות שזה קורה כמוכן. אני כולי תיקווה שבמידה ונושא הדיכאון מוכר לך שגם אתה תגיע להכרת המצב ותבין שפה אתה צריך לקחת החלטה מאד חשובה. אני אומר את זה שוב ושוב מכוון שדיכאון לא בא סתם ככה וגם לא ייעלם סתם ככה. בתור מאמינים אנחנו צריכים דבר ראשון להבין פה את האמת שנקראת "ללכת ברוח" ולנהוג בהתאם.

תראה, זה כמוכן מאד טוב לדעת שנושענו בחסדו של אלוהים מקללת החטא ושקבלנו את מתנת חיי העולם דרך האדון ישוע המשיח. אבל עכשיו צריכים גם להתייחס לכמה בעיות יום יומיות. כלומר שהאדם הפנימי שלנו ישתנה בצורה כזאת ששלום האלוהים ישרור וישלוט גם על מערכת הרגשות שלנו.

אם אני הייתי קורא את הדברים האלו היום ועדיין לא הייתי נושע דרך דם המשיח. אז דבר ראשון שהייתי עושה זה לקבל את מתנת חיי העולם דרך אדונינו ישוע המשיח. מכוון שזה בכלל לא משנה אם אתה דתי או חילוני. דת לא יכולה לעזור לך בעניין הזה בשום אופן. דת יכולה אולי למלות זמנית איזה חלל ריק באשליות אבל לדת אין את הכוח ואת היכולת להפוך אותך ממשוה שמת בחטאיו עם נפש חשוכה למשהו שהולך יד ביד עם אלוהים. למשהו שהנה הוא נולד מחדש וקיבל חיים חדשים. פה צריך לקרות איזה נס.

אֶת־כָּל־אוֹכַל בְּעֶזְרַת הַמְּשִׁיחַ הַנּוֹתֵן לִי כֹחַ אֶל הַפִּילִיפִים ד 13: 16



# דיכאון-עצבת

## לאור חסדו של האלוהים בישוע המשיח

וזה כבר קרה. הסוד של חיים רוחניים בריאים לגדולת אלוהים האב צפון בכוח שאלוהים השתמש להקים את האדון ישוע מהמתים "כוח התקומה".

קורא יקר, זה אף פעם לא מספיק לחזור על בשורת הישועה וצריך לעשות את זה שוב ושוב. האדון ישוע מת על הצלב על מנת לקחת על עצמו את כל החטאים שלנו ולסלוח לכולם מהראשון שבהם עד לאחרון שבהם. הוא עשה את זה על מנת שאחרי שקבלנו אותו בתור המושיע, הוא יוכל למלות את חיינו דרך רוח הקודש באמונה ושלוש אמיתיים. לכן זה מאד חשוב שבתור מאמינים נלמד ללכת באמונה ולהאמין בדברים שאלוהים אומר עלינו בדברו.

במידה ואתה עדין לא קבלת את האדון ישוע בתור המושיע שלך, אני מזמין אותך עוד היום לקחת את ההחלטה החשובה הזאת. לאלו שכבר נושעו בחסדו של אלוהים דרך האמונה אני רק יכול לומר תלכו ברוח ועל תמלאו אחר תאוות הבשר ואז לא תסבלו ממצבי דיכאון.

תפילה

אבינו שבשמים אלוהי אברהם יצחק ויעקב אבי אדונינו ישוע המשיח. אנחנו רוצים להודות לך היום על מה שעשית עבורנו באדונינו ישוע המשיח ועל השלום בלב שקבלנו דרך רוח הקודש על ידי האמונה. תודה אבינו שבשמים על האפשרות שקבלנו לחיות לכבודך תודות לחסדך ואהבת כפי שהם מתגלים באדונינו ישוע המשיח.

אנחנו מודים לך על הכל בשם ישוע המשיח אדונינו.

אמן