

חיים בקצב החסד בעולם של דרישות תובעניות



שונה ודייויד מארי

"אנחנו חיות בחברה שבה הדרישות מנשים גוברות ללא הרף. נשים צעירות אינן פטורות מהלחץ הזה. בעצם, בשנות העשרה והעשרים שלנו אנחנו מתחילות ליפול טרף ללחץ ההולך וגובר מצד בית הספר, הרשתות החברתיות, הטלפון, הקשרים הבין-אישיים שלנו, העבודה והעומס. בקושי עברנו את תקופת הילדות ואנחנו כבר מרגישות עמוסות, מותשות, מדוכאות, אבודות ושחוקות. לכן אנחנו זקוקות לריענון ולשמחה שמביאה איתה בשורת החסד. זה בדיוק מה ששונה ודייוויד מארי מציגים בספרם "ריענון". הם כותבים בחום, באמפתיה ובצורה מעשית הנאמנה לכתובים. אני אישם בחיי את דברי החוכמה של הספר הזה, ואמליץ עליו בחום לנשים הצעירות שאני מכירה".

ג'קל קרו, כתבת ועורכת ראשית באתר The Rebelution, מפרסמת מאמרים ב־The Gospel Coalition ומחברת הספר This Changes Everything.

"חיפשתי בכל מקום ספר שיעזור לי להתמודד עם מחלות שקשורות ללחץ בדרך שתכבד את אלוהים. יש לי אוסף של ספרים שנוקטים גישה רוחנית מדי או תרופתית מדי כלפי דיכאון ומחלות אחרות שנגרמות מלחץ. אני מתקשה להישאר מאוזנת וזקוקה לעזרה. 'ריענון' בא לעזרתי. זהו ספר רגיש שאינו מטיף לאידיאליזם של רוחניות יתר או לפטליזם של תרבות העולם. קראי ספר זה ותני אותו לחברות. הוא ישנה את הדרך שבה את רואה את השגחת אלוהים בזמן של מצוקה רגשית או חולשה גופנית. הוא גם יעודד אותך להתמיד לדאוג לעצמך בצורה שמכבדת את אלוהים ומאפשרת לך לדאוג לאורך זמן למשפחה הרוחנית שלך".

רוזריה באטרפילד, פרופסור לספרות אנגלית בדימוס מאוניברסיטת סירקיוז, מחברת הספר The Secret Thoughts of an Unlikely Convert.

"השקיפות של שונה והדרך העדינה שלה להנחות את הקוראת לאורך הספר, הופכות את הספר לכלי מושלם לעידוד נשים רבות שכבר נשחקו או עומדות על סף שחיקה. כיועצת וכאישה שעברה שחיקה, אני מעריכה את הגישה הכוללת שלה לגורמי שחיקה ולשיטות הטיפול בה. בני הזוג מארי מתייחסים בספרם גם לגוף וגם לנפש ומוותירים אותך רעננה, מחודשת ומוכנה להדריך נשים אחרות למעיינות מים חיים הנובעים מהרועה הגדול של נפשותינו".

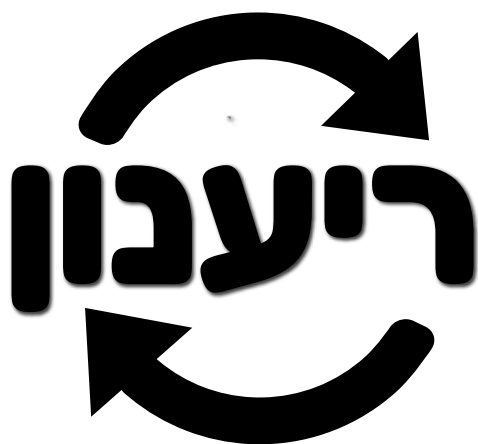
הת'ר נלסון, יועצת משיחית, מחברת הספר Unashamed: Healing Our Brokenness and Finding Freedom from Shame.

"שחיקה ותשישות אינן בעיות נשיות בלבד, אבל כאישה אני מודה שהתמודדתי איתן בשנים האחרונות. הדרישות הרבות מגיעות מכל עבר ותובעות שנקדיש להן זמן. איך נצל את הזמן שלנו? איך נמצא איוון? איך נטפח את חיינו הרוחניים למרות העומס? שונה ודייוויד מארי מבינים את הלחצים האלו ומתייחסים אליהם ישירות. שונה מסתמכת על חווית הדיכאון והשחיקה האישית שלה (ועל ניסיונה כרופאה), וכותבת בגישה כובשת ומעשית על האיוון והמנוחה שכולנו משועות להם (אבל מתקשות להשיג). אם אתן זקוקות לעזרה, הספר 'ריענון' יעודד אתכן".

קורטני רייג, מחברת הספרים Glory in the Ordinary ו־The Accidental Feminist.

”קריאת הספר ‘ריענון’ בתקופה שוחקת בחיי הייתה דומה לשיחה משיבת נפש עם חברים מלאי חסד שכבר עברו תקופות כאלה ויכלו לעודד אותי בעזרת חוכמה מעשית מכתבי הקודש”.

ננסי דה־מוס וולגמות’, סופרת, מורה לכתבי הקודש והמארכת בתוכנית Revive Our Hearts.



חיים בקצב החסד בעולם של דרישות אינסופיות

שונה ודייוויד מארי

Refresh

Embracing a Grace-Paced Life in a
World of Endless Demands

Shona Murray

Copyright © 2017 by Shona Murray

Published by Crossway
a publishing ministry of Good News Publishers
Wheaton, Illinois 60187, U.S.A.

This edition published by arrangement
with Crossway.
All rights reserved.

Hebrew version © 2026 by Crossway

מאנגלית: אסתר פגסין
עיצוב: סטיב דיויס

© 2026. כל הזכויות למהדורה העברית שמורות להוצאת Crossway

הספר יצא לאור בהוצאת הגפן
www.ha-gefen.org.il

אין להעתיק לשכפל, לצלם, להקליט, לשכתב, לאחסן במאגר מידע או
להפיץ ספר זה או קטעים ממנו בשום צורה או בשום אמצעי – אלקטרוני,
אופטי או מכני, ללא אישור מראש ובכתב מהוצאת Crossway.

כל המובאות מהברית החדשה לקוחות מהתרגום החדש של הברית החדשה.
© כל הזכויות לתרגום החדש של הברית החדשה שמורות לחברה לכתבי הקודש בישראל.

נדפס בישראל

מסת"ב 978-965-7046-83-8 ISBN

מוקדש לילדינו האהובים
אלן, אנגוס, ג'וני, איימי וסקוט

קיצורי שמות ספרי התנ"ך

והברית החדשה

הברית החדשה		התנ"ך	
מתי	מתי	ברא'	בראשית
מרק'	מרקוס	שמות	שמות
לוקס	לוקס	ויק'	ויקרא
יוח'	יוחנן	במד'	במדבר
מה"ש	מעשי השליחים	דבר'	דברים
רומ'	אל הרומים	יה'	יהושע
קור"א	הראשונה אל הקורינתים	שופ'	שופטים
קור"ב	השנייה אל הקורינתים	שמ"א	שמואל א
גלט'	אל הגלטים	שמ"ב	שמואל ב
אפס'	אל האפסים	מל"א	מלכים א
פיל'	אל הפיליפים	מל"ב	מלכים ב
קול'	אל הקולוסים	ישע'	ישעיה
תסל"א	הראשונה אל התסלוניקים	ירמ'	ירמיה
תסל"ב	השנייה אל התסלוניקים	יחז'	יחזקאל
טימ"א	הראשונה אל טימותיאוס	הושע	הושע
טימ"ב	השנייה אל טימותיאוס	יואל	יואל
טיט'	אל טיטוס	עמוס	עמוס
פילמ'	אל פילימון	עוב'	עובדיה
עבר'	אל העברים	יונה	יונה
יעקב	איגרת יעקב	מיכה	מיכה
פטר"א	איגרת פטרוס הראשונה	נחום	נחום
פטר"ב	איגרת פטרוס השנייה	חבק'	חבקוק
יוח"א	איגרת יוחנן הראשונה	צפנ'	צפניה
יוח"ב	איגרת יוחנן השנייה	חגי	חגי
יוח"ג	איגרת יוחנן השלישית	זכר'	זכריה
יהודה	איגרת יהודה	מלא'	מלאכי
התג'	ההתגלות	תהי'	תהילים
		משלי	משלי
		איוב	איוב
		שה"ש	שיר השירים
		רות	רות
		איכה	איכה
		קוה'	קוהלת
		אסתר	אסתר
		דני'	דניאל
		עזרא	עזרא
		נחמ'	נחמיה
		דה"א	דברי הימים א
		דה"ב	דברי הימים ב

תוכן העניינים

9	מבוא
15	תחנה 1: הערכת מצב
29	תחנה 2: הילוך חוזר
43	תחנה 3: מנוחה
57	תחנה 4: פעילות
69	תחנה 5: רוגע
89	תחנה 6: חשיבה מחדש
103	תחנה 7: צמצום
121	תחנה 8: תדלוק
135	תחנה 9: קשרים
151	תחנה 10: תחייה
167	תודות

מבוא

עמוסה. מותשת. מדוכאת. חרדה. לחוצה. שחוקה. שבורה. משותקת. אבודה. ריקה. את מזדהה עם חלק מהמילים האלו? אולי עם כולן? אינך לבד. אלו המילים הנפוצות ביותר שיצא לי לשמוע מנשים משיחיות המתארות את עצמן ואת חייהן.

למה איננו משתמשות במילים שלווה, רגועה, שמחה, שבעת רצון, שקטה, נינוחה, רעננה ומלאה סיפוק? לא היית רוצה להחליף את רשימת המילים הראשונה בשנייה?

זה נראה בלתי אפשרי, נכון? במיוחד כשהדרישות ממשיכות להיערם: עבודות הבית דורשת כוחות, המעסיקים דורשים תפוקה, הקהילה דורשת מחויבות, החברים דורשים שנהיה זמינות, הילדים דורשים "מונית", כרטיסי האשראי דורשים כסף, חוגי הספורט דורשים שבתות וערבים פנויים, הגינה דורשת מאמץ, עמותות הצדקה דורשות תרומות, החולים דורשים ביקור, הנישואים דורשים זמן, הידידים דורשים שיחות טלפון, ההודעות בדואר האלקטרוני דורשות מענה, אתרי העיצוב והאופנה דורשים שלמות, והרשימה הולכת ומתארכת ללא הרף.

לפעמים את רוצה לברוח, נכון? או להשתבלל מתחת לשמיכה או לאטום את אוזנייך באצבעותייך ולהשתיק את ההמולה. או אולי לנעול את הדלת ולזרוק את המפתח, את הטלפון ואת רשימת המשימות שהולכת ומתארכת. הדרישות פשוט מכריעות אותך. ואין הרבה סיכוי לשנינו, אין הרבה תקווה להתנסות שוב במילים שמוזכרות ברשימה השנייה, לפחות לא לפני הפרישה.

אני מזדהה עם המצב כי גם אני התנסיתי בו. בעצם נראה שהתנסיתי במצב קשה ואפל יותר מרבות מכן. אספר לכן את הסיפור הכואב הזה בעמודים הבאים. אבל באמצעות מאבקים רבים ולאורך שנים רבות אלוהים גאל אותי בחסדו מהרשימה הראשונה של המילים, ועזר לי להתנסות באופן קבוע יותר במילים שמוזכרות ברשימה השנייה. בקיצור, הוא לימד אותי ועדיין מלמד אותי איך לחיות חיים בקצב החסד בעולם מוצף דרישות תובעניות.

חיים בקצב החסד

חיים בקצב החסד? מה זה אומר? זהו קצב חיים של התרעננות תמידית בחמש בארות שונות של חסד אלוהים. הבאר הראשונה היא באר של חסד שמניע אותנו. פעם מה שהניע אותנו היה כסף, משפחה מושלמת, יופי, קריירה או רצון למצוא חן בעיני אלוהים. אך במקום למלא ולספק אותנו, המניעים האלו עייפו וייבשו אותנו. עכשיו אנחנו מטילות את הדלי שלנו לעומק הבלתי נתפס של חסד אלוהים, שמושיע אותנו הודות למשיח, כדי לקבל חינם את שפע הרחמים והאהבה שלו. עכשיו, כשאנחנו גדושות בחסד הבשורה, אנחנו מלאות כוח והתלהבות לשרת את אלוהים בבית, בעבודה ובקהילה, וליבנו פועם בהוקרה: "תודה, תודה, תודה".

הבאר השנייה היא באר של חסד שעוזר לנו לנקוט מתינות. החסד ממיתן את הציפיות שלנו מעצמנו ומאחרים. לרגלי הצלב הבנו שאנחנו חוטאות וראינו את החטא שלנו. נוכחנו לדעת שאיננו מושלמות ושלעולם לא נהיה מושלמות. לכן כשאנחנו מועדות וחוטאות, איננו מענות ומייסרות את נפשנו. במקום זאת, אנחנו מביאות את חטאינו אל גולגותא בשקט ובשלווה, בידיעה שאלוהים סולח לנו בחסדו על כל הפגמים שלנו ובעיניו אנחנו מקובלות ומושלמות במשיח. איננו צריכות להקריב את עצמנו, לשרת או לסבול כדי לקבל אישור מבני אדם או מאלוהים כי המשיח כבר הקריב את עצמו, שירת וסבל למעננו. השלמות שלו ממתנת את חוסר השלמות שלנו, ואנחנו מזכירות לעצמנו: "מקובלת, מקובלת, מקובלת".

הבאר השלישית היא הבאר המרעננת של החסד שמצמיח פרי בשפע. אנחנו מפסיקות להאמין שהכול תלוי בנו ובמאמצים שלנו. במקום זאת, אנחנו בוטחות באלוהים שהוא יכפיל את מעט הלחם והדגים שלנו כדי שיספיקו בשפע. איננו יושבות רגל על רגל אבל גם איננו מנסות לעשות הכול. אנחנו זורעות ומשקות אבל גם מבינות שרק אלוהים מצמיח פרי בשפע. שום כמות של שעות עבודה ומאמצים אינה יכולה להניב את השפע שברכת אלוהים מניבה מעבודתנו. כמה מרגיעות ומנחמות ההבנה והתפילה שנובעת ממנה: "הַצֶּמַח, הַצֶּמַח, הַצֶּמַח".

הבאר הרביעית היא של חסד שעוזר לנו להרפות מהשליטה בחיינו ולמסור אותה לידי אלוהים. אנחנו בוטחות בריבונות שלו, לא רק לגבי הישועה שלנו אלא בכל תחום בחיינו. כן, אנחנו ממשיכות לעבוד בשקדנות ובזהירות, אבל החסד המשחרר שלו עוזר לנו להיכנע בענווה למכשולים, לבעיות ולאכזבות, ולקבל אותם כמבחנים שבוחנים את האמון שלנו בשלטון אלוהים. כשאנחנו מתפתות לשלוט בפרטים בחיינו ובחייהם של אחרים, עלינו להטיל את הדלי שלנו לבאר המרעננת הזו וללחוש לעצמנו: "הרפי, הרפי, הרפי".

הבאר החמישית היא של החסד שעוזר לנו לקבל את מתנות אלוהים, אבל במבט בוחן אפשר לראות שהיא כוללת בארות קטנות יותר. כל אחת מייצגת מתנה שאלוהים נותן בחסדו לברואיו הנזקקים: שבת, שינה, פעילות גופנית, משפחה וחברים, חיי קהילה ועוד. כשאנחנו חיות בקצב מהיר, אנחנו דוחות את המתנות האלה כי נדמה לנו שאין בהן צורך. אבל כשאנחנו חיות בקצב החסד, אנחנו ניגשות לבארות האלה ואומרות לעצמנו: "קבלי, קבלי, קבלי". ככל שאנחנו מבינות שאבינו שבשמיים תכנן וחפר את הבארות האלה לטובתנו, כך אנחנו מוכנות לקבל אותן ביתר קלות וליהנות מהמים המרעננים שלהן.

בספר זה נשאב מהבארות האלה, המלאות בחסד אלוהים, ונלמד איך ומתי לשתות מהמים המרעננים שלהן.

לנשים בלבד?

אבל למה אני כותבת לנשים בלבד? האם גברים אינם רצים מהר מדי, מתחייבים לדברים שהם מעבר ליכולתם ונשחקים? הם עושים זאת ולכן בעלי דיוויד כתב ספר לגברים שנקרא: *Reset: Living a Grace-Paced Life in a Burnout Culture*. אבל מניסיון אישי ושנים של ייעוץ גילינו שאומנם קיימת מידה רבה של חפיפה בין החוויה של נשים לזו של גברים לגבי לחץ ודיכאון ומה שביניהם, אבל יש היבטים מגדריים חשובים שנוגעים גם לגורמי הבעיה וגם לדרכי הריפוי, המצדיקים ספרים נפרדים. עם זאת, הייתי רוצה שגם גברים יקראו את הספר הזה, כי הבנה טובה יותר של המאבקים הייחודיים לנשים תעזור להם לשרת את האחיות שלהם במשיח ולתמוך בהן. כך נוכל לחיות יחד חיים בקצב החסד המנוגדים לתרבות השלטת בעולם. אני מעודדת אותך לתת את הספר הזה לבנות שלך ולחברותיך הצעירות כי לא רק נשים בגיל העמידה או נשים מבוגרות חשות שהן כורעות תחת הנטל. רמות הלחץ של בני דור המילניום (בני השמונה עשרה עד שלושים ושלוש) גבוהות יותר מהממוצע הלאומי. שלושים ותשעה אחוז מהם אומרים שרמת הלחץ שלהם עלתה בשנה האחרונה, לחמישים אחוז מהם יש בעיות שינה בגלל לחץ, ועשרים אחוז מהם מדוכאים או לחוצים כל כך עד שהם צורכים תרופות.¹ אם את נמנית איתם, יש לי חדשות טובות בשבילך. בספר זה תלמדי עקרונות, שיטות עבודה ודוגמאות מכתבי הקודש שירעננו את הגוף ואת הנפש שלך כדי שתוכלי להתחיל לחיות חיים מלאי חסד בקצב החסד במקום להפוך לעוד נתון סטטיסטי.

כתיבה משותפת

אולי את תוהה איך מתנהלת כתיבה משותפת ואיך התוכן של הספר *Reset*, שכתב בעלי דיוויד לגברים, מתקשר לספר שלי שמיועד לנשים. אילו קטעים כתב דיוויד, אילו קטעים כתבתי אני, אילו קטעים כתבנו יחד ואיך תוכלי

1 ראי: Sharon Jayson, "The State of Stress in America", *USA Today*, February 7, 2013, www.usatoday.com/story/news/nation/2013/02/06/stress-psychology-millennials-depression/1878295

להבדיל ביניהם? אחרי שבחנו ספרים שנכתבו בכתובה משותפת החלטנו שלא לכתוב בספר "אנחנו" כי הוא מיועד לנשים, ודייוויד אינו אישה! לא אהבנו גם את הרעיון שנחליף בין "אני (שונה)" ל"אני (דייוויד)" כשאנחנו משתמשים בחומרים מהספר שלו. זה נראה מגושם. לכן אף על פי שכתבנו את הספר הזה יחד, השתמשתי ב"אני" (שונה) לכל אורכו. אז מה שונה ומה חופף בין שני הספרים?

ראשית, המבנה הכללי של שני הספרים זהה. כותרות הפרקים ורוב הנושאים זהים. כפי שדייוויד הסביר בספרו, צברנו הרבה מהחוכמה שלנו לאורך שנים רבות של חיים משותפים, סבל משותף, למידה משותפת וייעוץ משותף לאחרים, לכן המחשבות שלנו כמעט זהות. המבנה והנושאים הדומים אמורים לעזור לבעלים ולנשים שרוצים לקרוא את הספרים יחד "להיות באותו עמוד", ובה בעת להבחין בהבדלים החשובים בין גברים לנשים המתמודדים עם לחץ, חרדה שחיקה ודיכאון.

שנית, בספר שלי החלפנו את הסיפור של דייוויד בסיפור שלי. דייוויד סיפר איך השחיקה כמעט הרגה אותו פעמיים. בספרי החלפתי את סיפורו בסיפור הכואב על ההתדרדרות שלי לבור עמוק של דיכאון ושל חרדה וסיפרתי איך אלוהים הציל אותי בחסדו.

שלישית, הענקתי אופי נשי יותר לקטעים רבים. תחילה חשבנו שנוכל לכתוב ספר לנשים באמצעות שינויים קלים בספר לגברים, אבל הבנו במהרה שלמרות כל נקודות הדמיון המהותיות, ישנם הבדלים רבים וחשובים בדרך שבה נשים מתמודדות עם שחיקה. לפיכך הייתה לנו הרבה יותר עבודה ממה שמי מאיתנו ציפה, אבל שנינו הסכמנו שחשוב להתאים את הספר לנשים ככל האפשר כדי שיהיה יעיל ביותר. ההתאמה הזאת כללה גם הוספת קטעים שאין להם מקבילה בספר של דייוויד.

שנינו היססנו מעט ולא היינו בטוחים איך לנווט מיזם משותף כזה, אבל אלוהים, כדרכו, הפתיע אותנו. הוא השתמש בחוויה הזו כדי לקרב אותנו זה לזה וכדי ללמד אותנו להעריך יותר מתמיד את הדרך היפה שבעל ואישה משלימים זה את זה בתוכנית שאלוהים קבע לנישואים. לקראת סוף תהליך

הכתיבה חגגנו עשרים וחמש שנות נישואים וגילינו שכתובת הספר "ריענון" הייתה תזכורת מופלאה לטוב ולחסד של אלוהים שרודפים אחרינו כל ימי חיינו. אנחנו מקווים ומתפללים שתפיקי תועלת מהחוכמה שאלוהים ראה לנכון ללמד אותנו במהלך השנים, ושמה שאנחנו למדנו ירענן אותך, ידריך אותך לחיים בקצב החסד בעולם מוצף דרישות תובעניות, ויעזור לך למצוא את האיוון הבריא בין חסד שמניע לפעולה לבין חסד שממתן, לפי הדוגמה של הכתובים:

לכן גם אנחנו, אשר ענן עדים כזה אופף אותנו, נסירה נא כל מעמסה וגם את החטא הלוכד על נקלה, ובסבלנות נרוצה את המרוץ הערוך לפנינו, בהביטנו אל ישוע מכונן האמונה ומשלימה, אשר בעד השמחה הערוכה לפניו סבל את הצלב ובז לחרפה, וישב לימין כיסא האלוהים (עבר' יב 1-2).

תחנה 1

הערכת מצב



הייתי שבר כלי. נחשולי הכאב הנפשי הכו בי והותירו אותי כמעט ללא יכולת לנשום. הצטערתי שחיים שהיו כה מלאי שמחה, כה מלאים בברכת אלוהים, יכלו להפוך לחיים של חוסר אונים וחוסר תקווה. במשך חמישה חודשים נלחמתי נואשות באפשרות שאני סובלת מדיכאון. חלק מעבודתי כרופאת משפחה היה לעזור למטופלים להחלים מדיכאון. למה התחלתי לשמוע את הסיפור שלי מהדהד בסיפורים שלהם? למה פחדתי כל כך לראות את עצמי בסיפורים שלהם?

”רק אנשים חלשים מרגישים שהם כורעים תחת הנטל וסובלים משחיקה. רק משיחיים עם גנים גרועים או משיחיים שעברו אסון ממשי, מתמודדים עם דיכאון. לא מאמינים רגילים כמוני. אני בטח כופרת, ואני מדוכאת כי אלוהים עזב אותי. אני חסרת תקווה. אף אחד ושום דבר לא ישיבו אותי למוטב. ואפילו אם כן, אני לא רוצה לחיות בלי אלוהים. אבל אני כבר לא יודעת מי הוא. אני לא יודעת איפה הוא. אני לא רואה אותו. למה הוא עזב אותי? האם הוא יציל אותי אי פעם? או אולי אמות מיואשת?”

כך חשבתי, דקה אחרי דקה, יום אחרי יום, מתענה במחשבות מבעיתות על אלוהים ועל הסוף המר שלי. עד שיום אחד במארכ 2003 אמרתי את המשפט הבא לבעלי דייוויד כשאני ממררת בבכי: "אני ספינה שהתרסקה אל הסלעים. החיים שלי נגמרו!" באותו רגע משהו הכה בו והציב את שנינו על מסלול ששינה את חיינו, מסלול שבסופו של דבר ריענון אותי ולימד אותי לאמץ חיים בקצב החסד בעולם מוצף דרישות תובעניות.

התקפי חרדה

בחודשים שהובילו להתרסקות שלי, הייתי מותשת לחלוטין ואיבדתי את התיאבון. פשוט לא רציתי לאכול. ערב אחד ניסיתי לנוח ולקרוא ספר, ולפתע פתאום נתקפתי חרדה, הרגשתי כאילו משהו נורא עומד לקרות. הלב שלי הלם בחוזקה ללא סיבה נראית לעין ולא הצלחתי להרגיע אותו. במהלך השבועות הבאים עברתי כמה התקפים מפחידים כאלה.

הרגשתי עצובה מאוד ובכיתי ללא סיבה. בדידות עטפה אותי גם כשהייתי מוקפת באוהביי. המחשבות שלי נעשו טורדניות, ולפעמים הרהרתי באירועים עצובים במשך שעות. התקפי החרדה נעשו תכופים יותר ויותר והייתי בפחד מתמיד. לפעמים הלב שלי הלם בחוזקה במשך שעות. הסחת דעת נראתה לי כמו דרך הפעולה הטובה ביותר, לכן הקפדתי להעסיק את עצמי גם כי ניסיתי לברוח מהתחושות המוזרות והאיומות שלי, אבל גם כי היו לי משימות רבות.

בשלב הזה ההתלהבות שלי נעלמה. החלפת חיתולים, הכנת ארוחות, קניית מצרכים, טיפול בשני בנים קטנים ומלאי חיים ובפעוטה פעלתנית והמתנה לתינוק נוסף שעמד להגיע, הפכו לשגרה מבהילה. פחדתי מהבקרים, רציתי להתחבא מתחת לשמיכה. אבל תחושת מחויבות עמוקה לצרכים של אחרים המשיכה להפעיל אותי עוד ועוד. חלפו שבועות שבהם כמעט לא ישנתי והבכי הלך וגבר. דבר לא עניין אותי. הרגשתי שאני אימא גרועה, רעיה גרועה, בת גרועה ומשיחית גרועה. הרגשתי מחנק מרגשות אשם על איך־ספור מטלות שלא ביצעתי או שביצעתי באופן לקוי

על פי אמות המידה שלי. רצתי בשיא המהירות, אבל קו הסיום לא נראה באופק.

י"אוש

יכולת הריכוז שלי להתפלל ולקרוא בכתובים הלכה ופחתה בהדרגה, והרגשתי שאלוהים רחוק מאוד. תשישות נפשית השתלטה עליי. לילה אחד ניסיתי להתפלל אבל חוט המחשבה נותק שוב ושוב והמילים שלי התבלבלו. הרגשתי שאני נופלת מצוק. נפלתי עמוק יותר ויותר לבור ללא תחתית. העולם הרגשי שלי התפרק לגורמים. היטלטלתי במשך כל הלילה בין שינה לערות. דימויים ומחשבות מפחידים ביותר על אלוהים הציפו אותי כמו זרם עז שאי אפשר לעצור. בתגובה חזרתי על פסוקים ידועים מספר תהילים בניסיון נואש להיאחז באלוהים ובהבטחותיו. זעקתי לאלוהים אבל אפלט הייאוש נפלה עליי. כמו סירה קטנה שהלכה לאיבוד בסערה משתוללת ואיבדה את ההגה, נפשי הייתה רצוצה, רגשותיי ניזוקו וגלי הייאוש הטביעו אותי ללא רחם.

חוסר מנוחה

בתקופה האפלה הזאת נרדמתי מותשת אך התעוררתי בפתאומיות כעבור כמה דקות ולא יכולתי לעצור את הסערה שענתה את נפשי. הגעתי למסקנה שאלוהים מסר אותי לשטן, שאיני משיחית ושכל מה שנותר לי הוא ליפול לגיהנום. בכל בוקר הקדמתי בהרבה את צלצול השעון המעורר שלי, והתעוררתי בפתאומיות כמו ציפור מבוהלת. בזמן ששאר בני הבית ישנו, הרגשתי שאני חייבת לקום כדי להתרחק מהכאב. מחשבות מענות התנפצו כמו גלים על חופי ליבי: "מה יקרה לילדיי בדרך אל הנצח? מי יגדל אותם? איזה אסון שהשלכותיו אדירות – אם שדעתה נטרפה עליה. הם ייאלצו להסתדר. מה יקרה לדיוויד, בעלי המסכן, שרואה שמשוה נורא עובר עליי אבל אינו יכול להבין? מה יקרה לתינוק שברחמי, שאיני מרגישה אליו שום קשר רגשי?"

מציאות מול דמיון

ניסיתי להתמקד בכל כוחי בפסוקים מהכתובים שעוסקים בנחמה, אבל ההתנהגות שלי נעשתה יותר ויותר אובססיבית. הפכתי נגדי את כל דברי העידוד של הכתובים, ואת כל ההרשעות שלהם ייחסתי לעצמי. למרות התשישות הנפשית שלי, נברתי בספרים שחשבתי שיצילו אותי מהתהום האפלה: ספרים כמו *Grace Abounding to the Chief of Sinners* מאת ג'ון באניין, *The Christian in Complete Armour* מאת ויליאם גורנל, *Spiritual Depression* מאת מרטין לוי ג'ונס. אומנם ליקטתי מהספרים האלו כמה אמיתות ששימרו בליבי זיק של תקווה, אבל זה היה מתיש ומייגע.

המציאות הבלויה לנגד עיניי רק מדי פעם ולזמן קצר. הרי אלוהים אמר: "לא ארפך ולא אעזבך" (עבר' יג 5; ראי גם דבר' לא 6; יהו' א 5). הוא השקיט את הסערה למען התלמידים. הוא לעולם לא ידחה אדם שמבקש את פניו באמת. מהי המשמעות של עשרים וחמש השנים האחרונות של חיי במשיח? אלוהים אף פעם אינו מושיע אדם ואז עוזב אותו. זה היה הדיון הפנימי היומי שלי. אבל ברגע שנאחזתי במציאות, מחשבות שווא, רגשות מתעתעים וחוסר מציאותיות הטעו אותי וכיבו בי כל תקווה.

יופייה של השמש הזורחת ושירת ציפורי האביב ייסרו אותי. יופיים של שמי הלילה זרועי הכוכבים, שהעידו על בורא נאמן, רק שברו את ליבי עוד יותר. הרהרתי בילדותי, כשנהגתי לשבת בחצר ביתי שברמה הסקוטית, להסתכל על השמיים ולשיר את המילים ממזמור ח 4-5:

כי אראה שמין מעשה אצבעותיך

ירח וכוכבים, אשר כוננת.

מה אנוש כי תזכרנו,

ובן אדם כי תפקדנו?

אבל עכשיו, לעומת ילדותי המאושרת, החיים נגמרו. אם אלוהים אי פעם היה חלק מחיי, כבר לא מצאתי אותו. הוא נעלם לתמיד. אין עוד תקווה.

בעיה רוחנית?

בהיותי רופאת משפחה טיפלתי באנשים רבים שהיו במצב דומה, ואם הייתי שומעת סיפור כמו שלי במרפאה, הייתי מאבחנת באובייקטיביות: "מדובר במשבר נפשי ודיכאון חמור". אבל הצד הסובייקטיבי שבי, שהיה נחרץ ועקשן יותר, שכנע אותי שהבעיה שלי רוחנית – חוסר רצון ואמון. לו רק האמנתי יותר באלוהים, הכול היה מסתדר. הרי "הכול אני יכול בעזרתו של הנותן בי כוח" (פיל' ד 13). אבל הייתי בלב הסערה, חלשה ומבולבלת, וזה אינו המקום הטוב ביותר לקבלת החלטות נכונות.

לבסוף, כשהתרסקתי אל הסלעים במארס 2003, דייוויד ואני החלטנו לערב את אבא שלי, רועה קהילה בעל ניסיון של חמישים שנה, שוודאי יצליח לאתר את הבעיה הרוחנית שלי. אולם כשהוא שמע את הסיפור שלי, הוא היה משוכנע שזו אינה בעיה רוחנית אלא בעיה נפשית וגופנית עם השלכות רוחניות. הוא אמר שבגלל גורמים רבים, ביניהם שחיקה ולחץ ממושך, גופי היה תשוש ונפשי הייתה רצוצה. התהליכים הגופניים והנפשיים הרגילים שלי השתבשו, וכתוצאה מכך הדבר החשוב ביותר בחיי – הקשר שלי עם אלוהים – הושפע עמוקות. זאת הייתה נקודת מפנה אדירה בחיים של דייוויד ושלי, והיא הובילה לכך שאלוהים פתח את הדלת להחלמה מופלאה ולריענון נהדר בחיי שעליו אספר לכם בהמשך הספר.

אולי הסיפור שלך אינו חמור או קשה כמו שלי, אבל מניסיוני במפגשים וייעוץ לנשים ובמעקב אחריהן, השתכנעתי שנשים משיחיות רבות מנסות לעשות את מה שכמעט הרס אותי. הן מנסות לחיות חיים עמוסים מדי, בקצב נוראי ובלתי אפשרי. אומנם לא כולן מגיעות למצב שבו הן מרגישות כמו שבר כלי ועל סף מוות, כמו שקרה לי, אבל רבות מהן סובלות איפה שהוא על הרצף הזה:

לחוצה ← חרדה ← כורעת תחת הנטל ← שחוקה

← עצובה ← מדוכאת ← אובדנית

בחסד אלוהים המרוץ שלי לא נגמר כך, וגם המרוץ שלך אינו חייב להסתיים

כך. הצטרפי אליי לחדר הכושר ששמו "ריענון", כדי ללמוד יחד איך לאמץ חיים בקצב החסד בעולם מוצף דרישות טובעניות.

חדר הכושר "ריענון"

בדרך כלל כשאנחנו מגיעות לחדר כושר חדש, אנחנו רוצות לקפוץ מייד על כל המכשירים המרשימים ולהתחיל להתאמן. אבל בתחנה הראשונה בחדר הכושר "ריענון" אין מכשירי כושר. כאן נעשית בחינה עצמית מדוקדקת שנועדה לזהות את החולשות שלנו. בעבר לא הערכתי עד כמה השלב הזה חשוב.

כשעברתי לפני עשור שנים מסקוטלנד לארצות הברית, נתקלתי בתופעת הקנאות לכושר גופני שכמוה לא הכרתי. נראה שכל עיר ועיירה באמריקה מתהדרות בחדרי כושר מופלאים שבהם נשים במכנסי לייקרה ואוזניות מרימות משקולות, נוטפות דליי זיעה ומלעיטות את עצמן במשקאות מוזרים, לא מילקשייקים טעימים אלא משקאות חלבון. שמות של חדרי כושר כמו "פסגת הכושר" או "עולם הכושר" התקשרו בדימויני לעולם מוזר שבו כולן נראות כמו כוכבת הכושר ג'ליאן מייקלס: סופר-בריאות, סופר-רוזת, סופר-יפות ואף פעם לא עייפות.

אבל בסופו של דבר דייוויד ואני נכנענו למאמצי השיווק ונרשמנו לתוכנית שהבטיחה גוף מדהים. עברנו אימון חינוכי קצר עם מאמן אישי, אימון שהיה לא יותר מאשר קבלת שני דפים מצולמים של תרגילים זהים, בלי שום שאלות ובלי בחינה של הקשיים או הבעיות שלנו. וכך קפצנו הישר להרמת משקולות, מצפים לפתח שרירים (דייוויד) ולרדת במשקל (אני) אחרי כמה אימונים קלים. אבל שום דבר לא קרה – שום שריר לא התפתח, ושום קילוגרם לא נעלם. העניין התמסמס מהר מאוד – נשאר רק החוזה המעצבן ההוא לשנתיים.

כעבור שש שנים ניסינו חדר כושר שונה, והפעם התחלנו בשאלון מעמיק ובדיקה של הפציעות והחולשות שלנו. אפילו חיברו את דייוויד למכשיר שבדק מדדים גופניים שונים והדפיס תרשימים מורכבים

וטבלאות מסובכות, שנועדו להראות לו במה להתמקד. כשרשמתי לאחרונה את ג'וני, בתי בת הארבע עשרה שסובלת מסוכרת, לתוכנית אימונים, המאמן הקדיש את כל האימון הראשון וחלק מהאימון השני לשיחה בלבד – הוא שאל שאלות רבות והסיק מסקנות – בזמן ששאר האנשים בחדר הכושר היו עסוקים באימון. ראיתי את התסכול של ג'וני, אבל כעת הבנתי כמה חשוב לזהות בעיות וחולשות כדי לגבש תוכנית אימונים שתתאים בדיוק לצרכים האישיים של כל אדם ותועיל לו במידה הרבה ביותר.

לכן התחנה הראשונה בחדר הכושר "ריענון" נקראת "הערכת מצב". היא פושטת מעלינו את המגננות ואת העמדת הפנים ומאלצת אותנו להתמודד עם המציאות. הבחינה הזאת חושפת את הצרכים שלנו, מבליטה את הסימנים שמעידים על סכנה, עוזרת לנו לזהות בעיות וחולשות ולקשר בין סוגיות שלא הבחנו שיש קשר ביניהן, ומעודדת אותנו להמשיך לתשע התחנות הנוספות בחדר הכושר. בואי נעצור, נתחבר למכשיר האבחון ונעריך את הנזק שהקצב המהיר שלנו גרם לתחומים שונים בחיינו. חלק מהדברים לא יחולו עליך, אבל שימי לב לתחומים שנוגעים לך ואסביר את משמעותם בהמשך.

בחינה

נשים רבות נעזרות בכתיבת האזהרות והתסמינים האלה או בסימון "וי" לידם. זה משחרר, נותן זווית אובייקטיבית יותר ומספק נקודת התחלה שאליה תוכלי להשוות שינויים עתידיים לטוב ולרע. דרך נוספת להפיק את מרב התועלת מהרשימה הבאה היא לעבור עליה עם בעלך או עם חברה קרובה כי לפעמים קשה לנו להעריך את מצבנו בצורה מדויקת. כך הסבירה חברתי שרה:

סבלתי מדיכאון ומחרדה ברמות שונות במהלך חיי,
ובתקופות האפלות ביותר חלק ממני ידע אובייקטיבית

ממה סבלתי. אבל בתקופות חשוכות השקרים שמנקרים
לך בראש חזקים כל כך, עד שאפילו אם את מסוגלת לראות
את האמת אינך מאמינה לה.

סימני אזהרה גופניים

בדיוק כפי שריצה מהירה מדי במסלול תוביל בסופו של דבר לבעיות
גופניות, ריצה בקצב מהיר מדי במרוץ החיים תגרור השלכות גופניות. יותר
משבעים אחוז מהאמריקאים מתמודדים עם תסמינים שנגרמים מלחץ,
ביניהם כאבי ראש, כאבי בטן, דלקות פרקים, כאבי גב, אולקוס, קשיי
נשימה, בעיות עור, מעי רגיש, כאבים בחזה ודפיקות לב לא סדירות. אני
בהחלט חוויתי כמה מהתסמינים האלה, ואני גם זוכרת מטופלות רבות
שבאו אלי בגלל כאבים גופניים רבים ומגוונים שלא הצלחתי למצוא להם
גורם פיזיולוגי למרות כל הבדיקות הרבות והשונות שעשו. קצב החיים
שלהן היה מהיר ועמוס מדי לגוף ולנפש שלהן. יש סיבה שאנו מכנים זאת
"שחיקה": לחץ גורם לשחיקה של תאי הגוף שלנו, וככל שקצב החיים שלנו
גובר, השחיקה מחמירה.

הרגשה מתמדת של עייפות, תשישות ורצון לישון, היא סימן אזהרה
מוקדם שאליו כדאי להתייחס. נראה ששינה היא הפתרון המתבקש, אבל
אני התקשיתי להירדם. התעוררתי לעיתים קרובות. לא יכולתי לחזור לישון,
ובלי שום קשר לכמות השעות שביליתי במיטה, לא הצלחתי לנוח ולאסוף
כוחות. נשים אחרות מגלות שהן אינן יכולות לעשות דבר פרט לשינה. אישה
אחת אמרה: "בדרך כלל כשאני לחוצה או חרדה, אני רוצה לישון כל הזמן.
אני חושבת שזה צורך גופני ורגשי – אני מעדיפה להישאר במיטה במקום
להתמודד עם המציאות".

גם עלייה במשקל בגלל אכילת יתר, אכילה לא סדירה, אכילת אוכל
לא בריא, זלילת חטיפים והימנעות מאימון גופני נמרץ, אמורה להדאיג
אותנו. נשים אחרות יורדות במשקל בגלל חוסר תיאבון ודילוג על
ארוחות.

סימני אזהרה נפשיים

התחום הבא שנבדוק הוא המחשבות שלנו. את זוכרת כמה התקשיתי להתרכז? אולי גם את קוראת את אותו פסוק שוב ושוב בזמן ההגות בכתובים אך את מתקשה לזכור מה קראת. קשה לכתוב רשימת קניות או לערוך רשימת משימות לפי סדר העדיפויות שלך. את נשארת תקועה מול מכשיר האייפד או המחברת שלך. ואולי יש לך תוכנית, אבל את מאפשרת לעצמך לחרוג ממנה כל הזמן בגלל הפרעות וחוסר החלטיות, ואינך מגיעה לחנות או למשימה הראשונה ברשימה שלך. התור לרופא שרצית לקבוע מחדש, ייאלץ לחכות עד מחר כי המשרד כבר סגור. העוף עדיין במקפא, ותצטרכי לחשוב על תוכנית חלופית לארוחת ערב. שוב איחרת למפגש עם חברתך בבית הקפה ונאלצת לנהוג לשם במהירות. אינך מצליחה להחליט מה לעשות קודם – לזרוק את הזבל, להציע את המיטה, להתחיל לבשל ארוחת ערב, להאכיל את הכלב, לבדוק דואר אלקטרוני או לצאת לקניות. את שוכחת דברים שנהגת לזכור בקלות. תורים לרופא, ימי הולדת, ימי נישואים, מספרי טלפון, שמות ותאריכי יעד פורחים מזיכרוןך בתדירות מפחידה. את כותבת רשימת קניות ומשאירה אותה בבית. את מבלה שעות אין-ספור במחשבה שנייה על הבחירות וההחלטות שלך.

או אולי את מבלה כמוני שעות על גבי שעות במחשבות טורדניות על אותו נושא. כמו הודעה קולית שאינך יכולה לכבות. רוב המחשבות שלך שליליות. את מתמקדת בדברים הרעים והעצובים ואינך יכולה לראות את הדברים השמחים. חדשות רעות, אנשים רעים, והמחשבה החוזרת: "אני משיחית גרועה". את רואה שחורות לגבי הקהילה שלך, המשפחה שלך, העבודה שלך והאומה כולה. אימא צעירה אחת סיפרה לי על ההתמודדות האינדיבידואלית שלה עם מחשבות טורדניות:

משפחתי חלתה מייד אחרי שעברנו דירה. לאחר מכן היו לי מחשבות טורדניות שילדיי מקיאים. לא הצלחתי להוציא לי את זה מהראש. האם מישהו מהם עומד להקיא?

מה היה הרעש המוזר שעשה התינוק? האם הוא עומד להקיא? כשבאתי להעיר את הילדים משנת צוהריים, ציפיתי למצוא אותם חולים אף על פי שלא הייתה לכך שום סיבה. לא הצלחתי להוציא לי את התמונה מהראש. פעמים רבות במהלך היום דמיינתי את ילדיי מקיאים או ציפיתי שיקאו.

סימני אזהרה רגשיים

נעבור לתחום הרגשי. את מרגישה עצובה כל הזמן, לרוב את על סף דמעות, ולפעמים את בוכה בלי סיבה נראית לעין. עניינים פעוטים גורמים לך לבכות. אני זוכרת שבכיתי במכונית בזמן שנהג אחר חנה במקומי בחניה שבה עמדתי לחנות. בכיתי כשהילדים רבו או עשו שטויות כי חשבתי שזאת אשמתי. צחוק נראה כמו זיכרון ישן, קשה יותר ויותר לזייף אותו, וכואב לשמוע צחוק של אחרים. קהות רגשית היא המצב הרגיל שלי.

את מתעוררת מודאגת, את מודאגת כל היום והולכת לישון מודאגת. הלב שלך דופק והבטן מתכווצת כשאת חושבת על ההחלטות שעליך לקבל היום ועל הציפיות של הסביבה. את פוחדת שילדיך יתרחקו מאלוהים ויחיו חיים בלתי מוסריים ומלאי חטא. העתיד נראה חסר תקווה, ואת מרגישה חסרת ערך. את חושבת שאולי היה עדיף אילו לא היית פה.

וכאילו לא די בעומס הרגשי הזה, אנחנו מעמיסות על עצמנו משא רגשי שאלוהים לא קרא לנו לשאת. סיפורים עצובים וכואבים מושכים את תשומת ליבנו ברשתות החברתיות ובאמצעי התקשורת האחרים, וכל בקשת תפילה נראית כאילו היא מופנית אלינו באופן אישי.

סימני אזהרה במערכות יחסים

תסכול, קוצר רוח וחוסר סבלנות מבעבעים בתוכך ומתפרצים לעיתים קרובות. את כועסת על בעלך, על ילדיך, על רועה הקהילה, על העובדת בחנות ועל נהגים אחרים בכביש.

המפגש עם אנשים הוא מטרד, וחברויות הן נחלת העבר. את חושבת

שכדאי למצוא שמרטפית כדי שתוכלי לסדר את הבית, אבל הטרחה גדולה מדי. ואולי את מגיעה הביתה מותשת מהעבודה ומעדיפה להתכרבל מול הטלוויזיה או לישון מאשר ליצור קשר עם אחד מחבריך. פעם אהבת להתרועע עם אנשים, אבל עכשיו את מתחמקת מהם כי אין לך כוח לדבר או להקשיב וחושבת, "בכל מקרה הם אינם אוהבים אותי באמת". את הופכת ליותר ויותר מבודדת ובודדה. כך הגדירה זאת חברתי: "הרגשתי בודדה אפילו כשהייתי מוקפת אנשים".

סימני אזהרה בתחום העיסוק שלך

את מרגישה המומה ומוצפת בתחום שנקראת לעסוק בו. אם את אימא, ילדייך גורמים לך לשמחה מעטה ואת אפילו תוהה אם הם שווים את המאמץ. את מרגישה לכודה במעגל אין־סופי של עבודה שחורה: החלפת חיתולים, בישול, שטיפת רצפות, ילדים בוכים ותליית כביסה, כמו משרתת של כולם. המשמרת שלך אינה מסתיימת לעולם, ובלילה את נופלת למיטה מותשת, עייפה, ללא תחושת סיפוק ועם חשש לקראת יום המחרת. את לוקחת אחריות על כל תקלה, אי־סדר, התפרצות כעס, קטטה וכל פגם של ילדייך.

אם את עובדת מחוץ לבית נראה שאת מתקשה גם שם ותמיד מרגישה שאת כורעת תחת הנטל. את מעגלת פינות ועושה יותר טעויות. את מרבה לקבל החלטות שגויות. חוסר החלטיות מוביל לדחיינות, ודחיינות מובילה לחוסר החלטיות. מרץ והתלהבות התחלפו באדישות ופסיביות.

למרות הכול את מתקשה לומר לא ומסכימה לכל בקשה: התנדבות בבית הספר הכנת ארוחות לנזקקים בקהילה, הנחיית מפגשי נשים, עזרה בפעוטון בקהילה, הסעת הילדים שלך לאירועי ספורט רבים, השתתפות באינ־ספור ועדות והסכמה לקבל על עצמך עבודה נוספת שאת יודעת שלא תספיקי לסיים בזמן. את מרגישה אשמה או חרדה אם אינך שוחקת את עצמך לחלוטין, ונדמה לך שאת עצלנית אם את מתיישבת להפסקה, אפילו לחמש דקות.

סימני אזהרה מוסריים

את קוראת ספרים וצופה בסדרות וסרטים שמכילים שפה ומראות שמעולם לא סבלת. את מדמינת קשר קרוב עם גברים שאינם בעלך, או מתחילה לפלרטט איתם בעבודה או בקהילה. את משלבת חצאי אמיתות בשיחות שלך ומגזימה או משמיטה מידע לפי ראות עיניך. את מרגיעה את עצמך (ואת המצפון שלך) באמצעות הוצאות מופרזות, שתייה מופרזת, אכילה מופרזת, או בילוי מופרז בפייסבוק. רוב השיחות שלך עוסקות בהשפלת אנשים אחרים.

סימני אזהרה רוחניים

האם הזמן שאת מקדישה להגות יומית בכתובים הולך ומתקצר? או אולי שכלל אינך מקדישה לכך זמן? האם את בודקת את הדואר האלקטרוני או את הרשתות החברתיות לפני שאת קוראת בכתובים ומתפללת או אפילו בזמן הקריאה והתפילה? האם את מבלה יותר זמן בהתכתבות עם זרים בפייסבוק מאשר בשיחה עם אלוהים? האם התחלת להמציא סיבות לוותר על אספות קהילה? האם האספה משעממת אותך, הדרשה מרדימה אותך והמפגשים עם אחים לאמונה מפרכים אותך? אם התשובה על רבות מהשאלות האלה חיובית, צריכות להידלק אצלך נורות אזהרה רבות.

סימן אזהרה רוחני נוסף הוא חוסר סיפוק מכרסם. משיחית צעירה ושמה לינדזי סיפרה לי שהיא למדה לעמוד על המשמר ולהיזהר מפני סימנים לחוסר סיפוק בחייה, שנבע ממה שכינתה "צורת המחשבה האידיאליסטית שלי". לדוגמה: "אם ידידות אינה מתנהלת כפי שדמיינתי או רציתי, אני חסרת סיפוק. זה גורם לחרדות, לגישה שלילית ולכפיות טובה".

הערכה

זאת הייתה בחינה כואבת, נכון? אבל מה הן המסקנות? אולי קיבלת אור ירוק ואת מוכנה להמשיך במרוץ. אבל אם את קוראת את הספר הזה, סביר יותר שהבחנת בכמה סימנים מדאיגים, וכנראה אפילו בסימנים רבים. מה

תעשי? האפשרות הגרועה ביותר היא להתעלם מהסימנים ולהמשיך הלאה. במקום זאת עלייך לעצור, לבחון אותם ברצינות ולהעריך אותם בשלושה ממדים:

1. **עד כמה רחבה התופעה?** עם כמה תסמינים מרשימת התסמינים הארוכה את מתמודדת? כולן יסמנו חלק מהם – אלו החיים הרגילים בעולם בלתי רגיל. אבל אם סימנת יותר מחצי מהתסמינים, את צריכה לתת על כך את הדעת. אפילו אם סימנת רק כמה מהם, עלייך להישמר שלא יתרבו. במקרה הזה את יכולה להשתמש בספר הזה לשם מניעה.

2. **עד כמה עמוקה התופעה?** נסי לאמוד את החומרה של כל תסמין. דרגי לשם כך את עוצמתו מאחת עד חמש, חמש היא העוצמה הגבוהה ביותר. ברור שנורות האזהרה צריכות להידלק אם תסמינים רבים הגיעו לעוצמה של שלוש, ארבע ויותר.

3. **עד כמה ממושכת התופעה?** כולנו עוברים זמנים קשים, ימים עגומים או אפילו שבוע עגום. אלו החיים בעולם חוטא. אבל אם התסמינים האלה נמשכים כמה שבועות או יותר, עלייך לטפל בהם בדחיפות.

קיבלת את תוצאות הבדיקה שלך והן מדאיגות. התרשימים מעוררים חשש וההערכות מפחידות. אם לא תשני את דרכיך, מצבך עלול להחמיר מלחץ לחרדה ולעומס או אפילו לעצב, לדיכאון ולבסוף לאובדנות. את נמצאת בסיכון ממשי להתרסקות ועלייך להאט. חדר הכושר "ריענון" יעזור לך. נכון שאם תירשמי תיאלצי להחליט כמה החלטות קשות, אבל תרוויחי חיים מהנים בהרבה, בקצב בריא יותר.

אולי את נוטה להתייאש. אל תיכנעי לייאוש. כמו שאלוהים עצר אותי ולימד אותי לקחים חשובים לכל החיים, שעליהם אהיה אסירת תודה לנצח, כך העובדה שאלוהים הביא את הספר הזה לידייך והסב את תשומת ליבך לסכנה שבה את נמצאת, אמורה לתת לך תקווה גדולה. אם הוא הציל אותי הוא יכול להציל אותך, לרענן את נפשך ולהחזיר אותך למרוץ במצב גופני, רגשי, מוסרי ונפשי טוב יותר, עם קשרים בריאים יותר ועם תקווה לסיום מפואר.

כשנעבור בין התחנות בחדר הכושר "ריענון", זכרי שאלוהים הוא גם הבעלים וגם המאמן. המתעמלים שלו נבחרים בקפידה ויקרים מאוד בעיניו. המטרה הסופית שלו היא להביא אותך לתחנה האחרונה "תחייה", שהיא איננה רק חוויה שלאחר המוות, היא יכולה להפוך למציאות יום-יומית בחייך. הדרך עלולה להיות כואבת, אבל ידו העדינה של אלוהים תכוון אותך לאורך כל התהליך, ואולי בעתיד תובילי אחרות אל חדר הכושר. "כי ידע דרך עימדי, בחנני, כזהב אצא" (איוב כג 10). הוא משפר אותנו ולא רק בוחן אותנו.