



אפריל, מאי, יוני

2010

2

ריפוי ורפואה

מדריך לכתבי הקודש ליום שבת
אפריל, מאי, יוני 2010

ריפוי ורפואה

מאת: מחלקת הבריאות של הוועדה הכללית

עורך: ריצ'ארד אמרם אלופר
chaimveshalom@sdaisrael.org

הוצאת "חיים ושלום": ריצ'ארד אמרם אלופר

עיצוב ואיורים: ודים ברגין
מאנגלית: שולמית גלאור

מערכת: לינקולן 4 ירושלים 94186

תוכן העניינים:

1	שבחו את ה' שממנו כל הברכות!	8
2	כוחה של בחירה	15
3	ליהנות מבריאות הנפש והגוף	22
4	מים חיים	29
5	העולם שאלוהים ברא	36
6	אמונה ורפואה	43
7	מנוחה, החלמה וחיידוש כוחות	50
8	אווירה של הלל	57
9	מתינות והינזרות	64
10	יושרה: שלמות וקדושה	71
11	אופטימיות תביא אושר וריפוי	78
12	תזונה על פי כתבי הקודש	85
13	חשיבות התמיכה החברתית	92

המדריך ללימודי תנ"ך ליום שבת חובר במשרד המדריך ללימודי תנ"ך למבוגרים בועדה הכללית של האדוונטיס צומרי השבת. הכנת המדריך נעשית תחת פיקוחה הכללי של ועדה בינלאומית להערכת כתבי יד של מדריכי שבת, שחבריה משרתים בתור עורכים. המדריך היוצא לאור משקף את המלצות הועדה, ולא בהכרח או בלבד את כוונת הסופר(ים).

גירסאות תנ"ך

ציטוטי הברית החדשה לקוחים מתוך: הברית החדשה המודרנית, גירסא 2.1; הברית החדשה תרגום דליטש, גירסא 2.0.

כל הזכויות שמורות © לחברה לכתיב הקודש בישראל, 1976, 1991. החומר ניתן ברשות.

מבוא

”אנולת הכול”



”ויאמר: ‘אם שמוע תשמע לקול יהוה אלהיך, והישר בעיניו תעשה, והאזנת למצותיו, ושמרת כל חקיו – כל המחלה אשר שמתי במצרים, לא אשים עליך, כי אני יהוה, רפאך.”

הבטחה אלוהית זו בדבר חסינות לכל מחלות מצרים, ניתנה לבני ישראל זמן קצר לאחר שיצאו מעבדות לחירות. אולם היא לא התבססה אך ורק על התערבות יד ההשגחה, אלא על חוקי הבריאות וההיגיינה הטבעיים. אם בני ישראל יצייתו למצוות ה' בתחומי הבריאות וההיגיינה, בניגוד למנהגי משעבדיהם, (לדוגמה, המצרים השתמשו בצואת אדם למטרות רפואיות, ואילו העברים צוו לקבור את הפרשותיהם מחוץ למחנה), הם לא ילקו במחלות שפשטו בקרב המצרים.

מכאן אנו למדים על דאגתו של האל, לא רק לרווחתו הרוחנית של עמו, אלא גם לבריאותו ולרווחתו הפיזית. רעיון זה טמון גם במילה שלום, במשמעות של שלמות, המאפיינת אדם שלם הבריא בגופו ובנפשו. האזכור הראשון בתנ”ך של המילה שלום הוא כשיעקב ביקש לדעת על אודות לבן, ושאל את רועי הצאן: ”השלום לזו?” והם השיבו: ”שלום.”

אין ספק שאלוהים דואג לבריאותנו הפיזית. אחרי הכול, הוא ברא אותנו כבעלי גוף. לאדם היה גוף עוד לפני החטא הקדמון. נבראנו כבשר ודם. החטא שחטאו אדם וחווה לא היה חטא לבשר, אלא בבשר, כלומר בתור בשר ודם. אין כל רע בגוף. הוא אינו משמש בית כלא לנשמה (כפי שמלמדות דתות מסוימות). הגוף שלנו הוא מתנה נפלאה מבוראנו האוהב, אשר ברא אותנו בצלמו ובדמותו. אלוהים חפץ שניהנה מגופנו ככל האפשר בעולמנו השרוי בחטא.

ברבעון זה נשוב ונבחן היבט חשוב שלא מרבים לדבר עליו, על האמיתות הנפלאות שאלוהים העניק לנו כתנועה, המהוות את מסר הבריאות שלנו. אלוהים גילה לנו את העקרונות הללו מאותה הסיבה שהוא מת בעבורנו, שכן הוא אוהב אותנו וחפץ בטוב ביותר בעבורנו.

כולנו בשר ודם. כולנו בני תמותה. כולנו לוקים במחלות, ואם ישוע לא ישוב במהרה בימינו, כולנו נמות. דבר לא ישנה עכשיו את העובדות הללו, ובטח שלא

אורח חיים בריא. אבל אין פירוש הדבר שעלינו לא לעשות כמיטב יכולתנו כדי לדאוג לבריאותנו; אין פירוש הדבר שאיננו מצווים על ידי ה' לטפח את גופנו, המשמש היכל לרוח הקודש. כדברי שאול השליח: "הָאֵם אֵינְכֶם יוֹדְעִים כִּי גוֹכְכֶם הוּא הֵיכַל שֶׁל רוּחַ הַקֹּדֶשׁ הַשׁוֹכֵנָת בְּתוֹכְכֶם, אֲשֶׁר קִבַּלְתֶּם אוֹתָהּ מֵאֵת אֱלֹהִים, וְכִי אֵינְכֶם שׂוֹמְרִים לְעֶצְמְכֶם? הֲלֹא בְּמַחִיר נִקְנִיתֶם, לְכֵן כָּבְדוּ אֶת אֱלֹהִים בְּגוֹפְכֶם." (קור"א ו' 19, 20).

תודות ל: אלן הנדיסיידס, קטלין קנטארף, פיטר לנדלס, סטיו פרוקטור ותומס זירקל ממחלקת הבריאות של הוועדה הכללית של האדוונטיסטים שומרי שבת.



שבחו את ה' שממנו כל הברכות!



שבת אחר הצהריים

קיראו את הפסוקים הבאים לקראת השיעור השבועי: מתי כ"ב 37, 38; אל הרומים י"ב 1; אל האפסים ב' 8, 9; ה' 2; אל הקולוסים ג' 13; השנייה אל טימותיאוס א' 9; הראשונה ליוחנן ד' 10.

פסוק לשינון: "בְּרַחֵם נַפְשִׁי, אֶת יְהוָה; וְכָל קִרְבִּי, אֶת שֵׁם קִדְשׁוֹ." (תהילים ק"ג 1).

מאז שטלסקופ האֶבֶל חשף לעינינו את עומקי היקום, הפכו מסתורי הבריאה גדולים וכבירים יותר. אם אינסופיות כזו נבצרת מהבנתנו, ברור שנבצר מאיתנו להבין את גדולתו ואינסופיותו של הבורא, שכן הוא כביר ומורכב אפילו יותר מהבריאה. אם איננו יכולים להבין את הבריאה לאשורה, כיצד נבין את הבורא לאשורו?
צִפֹּר הַנֶּעֱמָתִי שאל את איוב: "הַחֶקֶר אֱלֹהִים תִּמְצָא; אִם עַד תִּכְלִית שְׂדֵי תִמְצָא?" (איוב י"א 7). כלומר, האם תוכל להגיע לעומק מחשבותיו וחוכמתו של האל, או תתכלית דעתו העמוקה מיני חקר?

מובן שהתשובה היא שאיוב אינו מסוגל לעשות זאת, שכן אין אדם יכול לרדת לעומקה של חוכמת האל.

זאת ועוד, האלוהים שברא את היקום, אף נשא על עצמו בדמותו של ישוע המשיח את חטאינו. האלוהים שברא את היקום נשא בעצמו בעונש על חטאינו, כדי שאנו נזכה בחיי נצח. עם אמיתתה נפלאה כזו לנגד עינינו, האם נוכל שלא לאהוב את אלוהים, להלל ולשבח אותו בכול ליבנו ומאודנו?

מבט שבועי: הערכה והוקרה לאהבתו, גבורתו וגדולתו של אלוהים יעוררו אותנו להודות לו ולהלל אותו מקרב לב גם בשעות הקשות ביותר.

□ לימדו את השיעור השבועי לקראת שבת, ה-3 באפריל.

אלוהינו הרחום והאווה

כשאלוהים העניק לברואיו בחירה חופשית (כלומר, נתן לנו את היכולת לבחור אם לציית לו או להמרות את פיו), הוא למעשה העניק לאנושות את אמצעי החסד שתזדקק לו, במידה שתיטול את ההחלטה השגויה. אמצעי זה הוא "הבשורה", דהיינו, הבשורות הטובות על פועלו של ישוע בעבורנו, שנועד להשיב לנו את חיי הנצח, שמלכתחילה נוצרנו כדי ליהנות מהם.

קיראו את פרק א' פסוק 9 באיגרת השנייה אל טימותיאוס. תחשבו על המשמעות הטמונה ברעיון שאלוהים הגה את תוכנית הגאולה לפני שהעולם נברא. מה נלמד מן העובדה שאלוהים הגה את תוכנית הגאולה בטרם נבראנו, על אודות אהבתו העזה כלפינו? כיצד מסייע לנו הפסוק להבין מהו חסד?

אלוהים הביע את אהבתו הרבה ואת חסדו הרב כלפינו בטרם נבראנו. הבשורה שימשה מבחינה מסוימת עירבון לנפשותינו. אלוהים ידע את העתיד, וברוב אהבתו וחוכמתו הגה את תוכנית הגאולה, שתשמש סעד למשבר החמור הממשמש ובא. מובן שלב ליבה של התוכנית היה מותו של ישוע המשיח כקורבן תמורה בעבורנו. הצלב – הדרך היחידה לגאול אותנו מהחטא הקדמון ועונשו – היה המקום שבו אלוהים בכבודו ובעצמו לבש בשר ודם ונשא בעונש על חטאינו. שום דבר אחר לא היה מועיל; שום דבר אחר לא היה יכול להועיל. לא משנה עד כמה כבד או מוגזם היה המחיר, ישוע ניא את לשלם אותו במקומו.

לפיכך, כיצד עלינו להגיב לנוכח אהבה רבה כל כך כלפינו? (אל האפסים ד' 32; ה' 2; אל הפיליפיים ב' 8-5; אל הקולוסים ג' 13). מהו המסר העיקרי המשותף לכל הפסוקים הללו?

אהבה שאינה תלויה בדבר היא רעיון זר ללב האנושי. לאהבה שלנו יש תמיד מניע כמוס כלשהו המוכתם באנוכיות שלנו. אולם בעת ובעונה אחת, אילו היה עלינו לחכות עד שהמניעים שלנו יהיו טהורים לחלוטין, ברור שלא היינו עושים דבר. אם כך, כמה זמן עליכם להקדיש להגות באופיו של ישוע? כיצד יסייע לכם הדבר לפעול מתוך אהבה חפה מאנוכיות, שישוע הוא המופת שלה?

הגו לעומק בהבדל שבין עשיית טוב לבין להיות טוב. ראשית, למה אנחנו מתכוונים במילה "טוב"? שנית, האם אדם יכול לעשות טוב, אך לא להיות טוב? שלישית, האם אדם יכול להיות טוב, אך לא לעשות טוב? הביאו את התשובות לשיעור בשבת.

אלוהי החסד

1

”הן בחסד נושעתם על ידי האמונה; וזאת לא מידכם, כי אם מתנת אלהים היא. אין זה נובע ממעשים, כדי שלא יתגאה איש.“ (אל האפסים ב' 8, 9).

נער הסובל ממחלת הנפילה (אפילפסיה) נפל לתוך פסי הרכבת התחתית של ניו יורק, בדיוק כשרכבת עמדה להיכנס לתחנה. ללא היסוס זינק לעברו זר גמור, הטיל את עצמו על הנער המתפתל והחזיק אותו עד שהרכבת עצרה בחריקה, ממש לפניהם. ואז הוא קרא: ”אנחנו בסדר!“ הסיכון שהוא לקח מתוך חוסר אנוכיות מוחלט היה הדבר היחיד שהציל את הנער ממוות בטוח. איזו דוגמה מרשימה לחסדו ולטובו של ישוע (שאיננו ראויים להם), שנגלו בפועלו בעבורנו. נתארו לעצמכם כמה אסיר תודה חש הנער כלפי הזר שהציל את חייו. אם כך, האין עלינו להיות אסירי תודה הרבה יותר לישוע על מה שעשה בעבורנו?

השאלה העיקרית שעלינו לשאול את עצמנו היא, כיצד נפגין את תודתנו? להגיד שאנחנו אסירי תודה לישוע או שאנחנו אוהבים את אלוהים בזכות פועלו של ישוע, זה דבר אחד. אבל הסוגייה המרכזית כאן היא המבחן האמיתי של אמונתנו: האם מעשינו (שאותם איננו עושים כדי להיושע, שכן ממילא אין בכוחנו להרוויח את הגאולה), נובעים מלב אסיר תודה על כל מה שקיבלנו מישוע ועל מה שהובטח לנו בישוע?

לפעמים לא קל לנו להעריך במלואו את פועלו של המשיח בעבורנו. בשיעור תיאולוגי שבו המורה הסביר לכיתה את תוכנית הגאולה, הרים נער אחד את ידו ואמר: ”אבל לא עשיתי שום דבר שבגללו עלי למוות.“ האמת היא שכולנו ראויים למוות. אבל אפשר לנסח את השאלה אחרת. מה עשינו כדי להיות ראויים לחיים? מה עשינו כדי להיות ראויים לחיי נצח? מה גרם לאלוהים לצאת מגדרו כדי להושיע אותנו?

תחשבו על הפסקה שלעיל. כיצד הייתם משיבים על שאלות אלה? אחרי הכול, מה עשינו כדי להיות ראויים לחיי נצח? מי מאיתנו יקר וראוי כל כך, עד שמובן לנו מדוע ישוע מת בעבורו? כיצד תסייע לכם תשובתכם להיטיב להבין עד כמה אסירי תודה עלינו להיות על גאולתנו? והעיקר, באיזו מידה מבטאים מעשיכם את הכרת המודה שלכם?

יחסי אהבה

כשישוע נשאל מהי המצווה החשובה ביותר בתורה, הוא השיב: "וְאַהֲבַת אֶת יְהוָה אֱלֹהֶיךָ בְּכָל לְבָבְךָ וּבְכָל נַפְשְׁךָ וּבְכָל מַאֲדְךָ. זֹאת הַמִּצְוָה הַגְּדוֹלָה וְהָרִאשׁוֹנָה." (מתי כ"ב 37, 38). מהי משמעות הכתוב? כיצד עלינו לקיים את המצווה הזאת של ישוע?

תחשבו על המשמעויות המדהימות הטמונות במילים אלה. לפי ישוע, הדיבר החשוב ביותר מכל הדיברות אינו הדיבר שדן בשמירת השבת, ואף לא הדיברות האוסרים על האדם להרוג, לגנוב ולנאוף. נהפוך הוא: הדיבר החשוב ביותר עוסק בלב שלנו, בנפש שלנו; הוא עוסק במה שטמון בלבנו ולא במעשים שלנו, חשובים ככל שיהיו. ואכן, הדיבר החשוב ביותר המצווה עלינו לאהוב את אלוהים, הוא הבסיס ליתר המצוות העוסקות ביחסים בינאישיים. אחרי הכול, מהי אהבה אם לא מערכת יחסים שבה אנו אוהבים את אלוהים יותר מכל דבר אחר וכל אדם אחר?

מדוע אהבתנו לאלוהים אמורה להיות הקשר החשוב ביותר במערכות היחסים שלנו? מדוע היא צריכה לשמש בסיס ליתר מערכות היחסים שלנו? אילו סכנות רוחניות יתעוררו אם נאהב מישהו או משהו יותר מאשר את אלוהים?

למעשה, אלוהים תיכנן מבראשית שבני האדם ייהנו מקשר מיוחד איתו. תכליתו של אלוהים הייתה להעניק לאנושות חוויה מיוחדת במינה במישור גבוה יותר ממה שיעד ליתר ברואיו עלי אדמות. אמיתה זו מתגלית בבראשית א' 26: "וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים, נַעֲשֶׂה אָדָם בְּצַלְמֵנוּ כִּדְמוּתֵנוּ; וְיִרְדּוּ בִדְגַת הַיָּם וּבְעוֹף הַשָּׁמַיִם, וּבַבְּהֵמָה וּבְכָל הָאָרֶץ, הָרֹמֵשׁ עַל הָאָרֶץ." אף אחד מיתר ברואיו של אלוהים לא נברא בצלמו; אף אחד מיתר ברואיו לא קיבל את האחריות שהוטלה על האדם. אדרבא, הלוא בני האדם אינם רק קופי-אדם מפותחים במיוחד; ישנו פער רחב בין האנושות ליתר בריאת האלוהים עלי אדמות. פער זה מתבטא בייחודיות שלנו, וחלק מייחודיות זו מתגלה בקשרי האהבה שצוינו לקיים עם אלוהים, קשר שאותו בעלי החיים והצמחים אינם מסוגלים לחוות.

כיצד חוויתם את אהבתכם לאלוהים ואת אהבתו כלפיכם? כיצד אתם יודעים שאתם אוהבים את אלוהים? כיתבו בקצרה כיצד מתבטאת אהבתכם לאלוהים, וכיצד חוללה אהבה זו שינוי בחייכם. תביאו את הקטע שכתבתם לשיעור בשבת.

להלל את אלוהים

1

”שימחו ושישו באלוהים. המשיח הוא אור, ואין בו שום חושך. הפנו את מבטכם אל האור. הרגילו את עצמכם לדבר בשבחיו של האל. שמחו אנשים אחרים. מלאכה זו אמורה לעמוד בראש מעייניכם. אם תעסקו בה, היא תחזק את מעלותיכם ואת מידותיכם הטובות. פיתחו לרווחה את חלונות הנשמה שלכם אל עבר השמיים, והניחו לאור צדקתו של המשיח לזרוח עליכם. אז יתמלא לבכם בוקר, צהרים וערב, בנוגה זוהרו של האור האלוהי.”¹ כיצד תממשו את המילים הללו בחייכם?

אין ספק שכמשיחיים זכינו לברכות רבות שעליהן נוכל להודות לה'. יהיו אשר יהיו המאבקים, הפחדים, הכאבים, האובדנים והאכזבות שלנו, יש לנו עדיין כל כך הרבה דברים להודות עליהם. אחרי הכול, בסופו של דבר, המצב שבו אנחנו נתונים כיום אינו חשוב, שכן אנו אווזים בתקווה ובהבטחה של חיי נצח בחברת ישוע, שבהם ”הַמָּוֶת לֹא יִהְיֶה עוֹד; גַּם אֲבֵל וְצַעֲקָה וְכָאֵב לֹא יִהְיוּ עוֹד, כִּי הָרְאוּנוֹת עֲבָרָיו.” (ספר ההתגלות כ”א 4). הבטחה זו לבדה, אם לא שום דבר אחר זולתה, מעניקה לנו סיבה טובה להודות לאלוהים ולהלל אותו.

יהיו אשר יהיו המאבקים והקשיים שעימם אתם מתמודדים, מהם הדברים שעליכם להודות לאלוהים עליהם? ערכו רשימה של דברים אלה, ונמקו מדוע אתם אסירי תודה לאלוהים עליהם.

לפני שנוכל להודות לאלוהים מקרב לב, עלינו לחוות את טובו וחסדו של האל. עלינו להכיר את אלוהים באופן אישי, ולחוש את אהבתו כלפינו. אלוהים יעניק התנסות כזו לכל אדם הפותח את ליבו אליו. ליבנו העיקש וקשה העורף ותשוקותינו הארציות הם שמונעים מאיתנו לחוות על בשרנו את טובו ואהבתו של אלוהים. אך ברגע שאנו מתוודעים אל אלוהים וטועמים מטובו ומאהבתו, לא נוכל שלא להודות, להלל ולשבח אותו.

כיצד נלמד להביע תמיד תודה ושבח לאל, על אף הקשיים, הצרות והסבל שבאים עלינו?

האם מבחן קשה שעברתם בחן את אמונתכם, אפילו עד לשלב שבו פקפקתם אם יש לכם בכלל אמונה? בדיעבד, אילו לקחים היה עליכם להפיק מחוויה זו? והעיקר, האם למדתם אותם?

1. (Advent Review and Sabbath Herald, April 7, 1904).

עֲבוֹדָה שְׂבִלֵב

"וּבְכֵן, אֲחִי, בְּגִלְל רַחֲמֵי אֱלֹהִים אֲנִי מִבְקֵשׁ מִכֶּם שֶׁתִּמְסְרוּ אֶת גּוֹפְכֶם קָרְבֵּן חַי, קָדוֹשׁ וְרָצוּי לֵאלֹהִים; כֶּן תַּעֲבֹדוּהוּ עֲבוֹדָה שְׂבִלֵב." (אל הרומים י"ב 1).

עד כה למדנו שאלוהים הוא אלוהי האהבה והחסד, ושהוא חפץ לקיים איתנו קשר מיוחד, שנבצר מיתר יצירי כפיו עלי אדמות. בלב ליבו של קשר זה ניצבים צלב המשיח ותוכנית הגאולה, שכן מכל הסיבות שבגללן עלינו לאהוב את אלוהים, הצלב הוא הסיבה הטובה ביותר.

כיצד מתמצת הפסוק שלהלן את הסיבה לאהבה שאנו רוחשים לאלוהים?
בְּזֹאת הִיא הָאֱהָבָה, לֹא שֶׁאֲנַחְנוּ אֶהְבְנוּ אֶת אֱלֹהִים, אֲלָא שֶׁהוּא אֶהָב אוֹתָנוּ וְשָׁלַח אֶת בְּנוֹ לְהָיוֹת כְּפָרָה עַל חַטָּאֵינוּ. (יוח"א ד' 10)

כשאנחנו אוהבים אדם אחר, אנחנו מביעים את אהבתנו במילות הערכה, שבח ותודה. כאנו, המשיחיים, מקדישים את ליבנו לאלוהים, אנחנו מקבלים את מתנת רוח הקודש, ורוח הקודש מעוררת בנו תחושה עמוקה של הוקרה והודיה. מתחושה זו נובע לב מלא שבח, הערצה וההל לאלוהים.

אולם ישנה נקודה חשובה שרבים שוכחים אותה. הלל אמיתי לאלוהים נובע מכלל ישותנו. כלומר, אנחנו לא רק מהללים את אלוהים במישור הרוחני, הרגשי, הנפשי והשכלי, אלא בכל רמ"ח אברינו. לכן, כשאנחנו מקיימים אורח חיים בריא, הדבר יעניק לנו בריאות, צלילות דעת ואיזון, בבחינת "נפש בריאה בגוף בריא".

מדענים גילו שבמוח האדם מתרחשים שינויים פיזיים משמעותיים כתוצאה מהרגלים מסוימים. לדוגמה, צריכת סמים מחוללת שינויים במוח, דבר המוביל להתמכרות קשה. התנוונות של כלי הדם תחולל ליקוי בתפקוד המוח. מחלת האלצהיימר נגרמת מהרס של תאי המוח. לכן, ברור שבריאותנו הפיזית היא הבסיס ליכולת שלנו לקיים קשרים רגשיים, נפשיים ורוחניים מאוזנים ובריאים. למזונות ולמשקאות מסוימים שאנו צורכים לעיתים רחוקות, לא תהיה עלינו השפעה ממשית, אך אם נצרך אותם דרך קבע, הם ישפיעו עלינו לרעה. אנחנו מהללים את אלוהים בכל ליבנו, מאודנו וגופנו בכך שאנו מקדישים את מכלול חיינו כקורבן חי לאלוהים.

הגו ברעיון של מתן הלל ותודה לאלוהים באמצעות גופנו. מהי משמעות הדבר?
 כיצד עשוי אורח חיים לשמש אמצעי של הלל לאלוהים? בעת ובעונה אחת, כיצד אורח חיים לא בריא והרגלים רעים יובילו להתרחקות מאלוהים ולכפירה בו?

לימוד נוסף: קיראו את הפרק "דוד נמשח למלך" בספרה של אלן ג'י. ווייט, "אבות האומה ונביאי ישראל" בגרסה האנגלית, עמ' 637-642.

"דוד הצעיר, במלוא יופיו ואונו, התכוון לקראת המשרה הרמה שבה יישא לצדם של גדולי הארץ. הוא השתמש בכישוריו, במתנות שבהן אלוהים חנן אותו, כדי לרומם את כבוד האלוהים רב החסד. כרועה צאן, נקרו לפניו שפע של הזדמנויות להתייחד עם אלוהים בתפילה ובהגות, דבר שהעשיר אותו בחוכמה, מילא את ליבו ביראת אלוהים, והפך אותו אהוב על אלוהים ומלאכים כאחד. כאשר הגה בבוראו כליל השלמות, נגלו לפני נשמתו תובנות צלולות ביותר, ששפכו אור על נושאים מעורפלים ורעיונות קשים להבנה, ויישבו דברים שנראו מבולבלים או מלאי סתירות. כל קרן אור חדשה שזרחה עליו, עוררה בו פרצי התפעמויות עילאיות מרעננות, והולידה מזמורי תפילה מתוקים יותר לתהילת האל והמושיע. האהבה שהניעה אותו, הצער והכאב שכססו בו, הניצחונות שנחל, כל אלה העסיקו ללא הרף את מחשבתו; וכאשר חזה מברשו באהבתו של האל בכל מה שיד ההשגחה זימנה לו, ליבו הלם בהערצה ובהכרת תודה עזים יותר וקולו הצטלצל בלחן עשיר יותר. וכשפרט על נבלו, עשה זאת בשמחה עזה יותר; הרועה הצעיר הלך מחיל לחיל; הידע שצבר הלך והתעצם; שכן רוח קודשו של האלוהים שרתה עליו." (אלן ג'י. ווייט, אבות האומה ונביאי ישראל, בגרסה האנגלית, עמ' 642).

שאלות לדיון:

- 1 זוננו בתשובתכם לשאלה כיצד מתבטאת אהבתכם לאלוהים. כיצד אנו, כבני אנוש חוטאים, אוהבים את ה'? מה פירוש הדבר? כיצד שונה אהבה לאלוהים מאהבה לזולת או לדברים אחרים, יהיו אשר יהיו?
- 2 מדוע הוזהר והלל לה' חשובים כל כך מבחינתנו? כיצד הם מסייעים לנו להכיר טוב יותר את אלוהים ולאהוב אותו יותר? מדוע הלל לה' חשוב במיוחד בשעות של משבר? אחרי הכול, כל אדם יכול להלל ולשבח את אלוהים כשהכול זורם על מי מנוחות. מהו הדבר שאנו זקוקים לו כדי להיות מסוגלים להודות לה' בשעותינו הקשות?
- 3 כאמור, גאולה נרכשת באמונה בלבד. איש מאיתנו אינו טוב דיו כדי להיות ראוי לישועה. זאת ועוד, איש מאיתנו לא יהיה לעולם טוב דיו כדי להיות ראוי לה. גאולה ניתנת במתנה. גאולה היא מתנה מאל אוהב ורב חסד לאנושות השרויה בחטא, לבני האדם שהם מושחתים ביסודם בשל החטא, ושמתוך עצמם אין להם דבר לתת לה'. ועם זאת, בעת ובעונה אחת, כולנו נקראנו שוב ושוב בכתבי הקודש לציית לאלוהים. במילים אחרות, על אף שאיננו נושעים במעשים, מעשים הם חלק בלתי נפרד מישועתנו. כיצד נבין את הקשר בין אמונה ומעשים? כיצד נלמד להלל את ה' ולהחזיר לו אהבה באמצעות מעשינו, ובעת ובעונה אחת לא נתפתה להאמין שמעשי הצדקה שלנו הם שיושעו אותנו?

כוחה של בחירה

2



שבת אחר הצהריים

קיראו את הפסוקים הבאים לקראת השיעור השבועי: בראשית ב' 16, 17; ג' 1-13; דברים ל' 10-19; תהילים קי"ט 11; אל הקולוסים ג' 2; אל העברים י"א 8-10.

פסוק לשינון: "וַיִּשֶׁם דְּנִיאל עַל לְבוּ, אֲשֶׁר לֹא יִתְגַּאֵל בְּפֶתַח הַמַּלְכוּת וּבִיּוֹן מִשְׁתֵּיו." (דניאל א' 8).

אורית ודפנה הן אחיות, שרק שנתיים מפרידות ביניהן. הן גדלו בבית חם ואוהב. כשאורית הגיעה לגיל ההתבגרות, היא השקיעה את כל מרצה בלימודים. היא הצליחה בלימודיה, וכשסיימה את בית הספר התיכון המשיכה ללימודים גבוהים באוניברסיטה, שם למדה מינהל עסקים. היום, באמצע שנות השלושים שלה, משמשת אורית בתפקיד חשוב ואחראי בחברת השקעות. היא נשואה וחייה באושר ובנוחות בביתה.

דפנה אחותה בחרה להתהוול ולבלות בתקופת ההתבגרות. היא נשרה מבית הספר התיכון והחלה להתנסות בסמים, אלכוהול וסיגריות. היום היא אם חד הורית המתפרנסת מקצבת הביטוח הלאומי. היא עוברת תהליך של שיקום כדי להיגמל מהתמכרותה לסמים. עד היום, גם כשהיא מתגאה בהצלחתה של אחותה, היא קצת מקנאת בה.

לשתי הנשים הללו היו אותן הזדמנויות; לפני שתיהן עמדו אותן בחירות. אורית בחרה בדרך אחת ודפנה באחרת. כל אחת מהן קוטפת היום את פרי בחירתה. כולנו עומדים בפני בחירות, כולנו צריכים ליטול החלטות, וכולנו נאלצים לחיות עם תוצאותיהן.

לכן, השאלה החשובה בעבור כולנו היא: אילו החלטות ניטול? כיצד נדע ליטול את ההחלטות הנכונות? השבוע נבחן לעומק את כוחה של בחירה. מבט שבועי: אלוהים העניק לבני האדם חופש בחירה. אך להחלטות שאנו נוטלים ישנן השלכות.

□ לימדו את השיעור השבועי לקראת שבת, ה-10 באפריל.

חופש אמיתי

2

אנשים נוהגים לדבר על "חופש". תנועות פוליטיות מרבות לצאת בהכרזות גדולות על "חופש". אחת ממדיניות ארצות הברית מתגאה במוטו שלה: "חייה את חייך חופשי או שתמות". למעשה, חופש הוא סוגייה מורכבת מאוד. היא מקבלת משמעויות שונות בעיני אנשים שונים ובהקשרים שונים. לא תמיד קל לדעת במדויק למה אנשים מתכוונים כשהם מדברים על "חופש". אבל דבר אחד בטוח: כשאלוהים ברא את בני האדם הוא ברא אותם כיצורים מוסריים; וכדי שיהגו במוסריות, הם זקוקים לחופש מוסרי. במילים אחרות, הם יכלו לבחור בדרך הרעה אילו חפצו בכך. אם בחירה זו לא עמדה בפניהם, הם לא היו באמת חופשיים.

קיראו את בראשית ב' 16, 17. מה נרמז בדבריו של אלוהים לאדם? כיצד מתגלה בפסוקים אלה החופש המוסרי שניתן לאדם הראשון?

מבראשית ג' 1-6 אנו למדים על החופש המוסרי שניתן לאדם ולחוה. מדוע הזהיר אותם אלוהים מפני אכילת פירות עצי הגן, אלמלא העניק להם חופש בחירה? מכאן עולה, שִׁבְרִית מושלמות שחיו בסביבה מושלמת יכלו ליהנות מחופש מוסרי. בלב ליבו של הקיום האנושי נטמן זרע של חופש, שהכול זכאים ליהנות ממנו.

קיראו את בראשית ג' 1-6. באילו מצבים או נסיבות השתמשו אדם וחוה בחופש הבחירה שלהם? כיצד יכלו, בכל אחד ואחד מהשלבים המוזכרים בפסוקים אלה, ליטול החלטות טובות יותר? מה נלמד מפסוקים אלה על סוג ההחלטות שאנו נוטלים?

בעיני אלוהים יש חשיבות רבה לחופש המוסרי של האדם. אחרי הכול, שימו לב למחיר הכבד שהוא שילם משום שהשתמשנו לרעה בחופש הבחירה שלנו. כה קדושה ויקרה הייתה מתת זו, שבמקום לשלול אותה מאיתנו ולהניח לנו למות בשל השימוש לרעה שעשינו בה, הלך אלוהים בעצמו ובכבודו אל הצלב.

מה הייתה הטעות הבסיסית של אדם וחוה? כיצד נמנע, בזכות הידע שלנו על הטעות שלהם, מנטילת החלטות שגויות במהלך חיינו? באיזה אופן אנו עומדים בפני פיתויים דומים?

תוצאות החטא: אשמה ופחד

2

קיראו את בראשית ג' 13-7 והשיבו על השאלות הבאות:

1. אילו יכולתם להגדיר במילה אחת את מה שאדם וחווה חוו, מה הייתה מילה זו, ומדוע? כיצד אנו חווים לפעמים חוויה דומה?

2. מהו הרגש החדש שהתעורר בליבם של אדם וחווה? כיצד עולה בנו לפעמים אותה הרגשה, ומדוע?

כשפרשת ווטרגייט נחשפה בארצות הברית בתחילת שנות השבעים של המאה שעברה, התברר שמרבית הפעילות בבית הלבן התמקדה במבצעי כסוי. כשהנשיא ריצ'רד ניקסון התפטר לבסוף, הוא לא עשה זאת משום שהוא היה זה שאישר את הפריצה ללשכת המפלגה הדמוקרטית, או משום שהוא נטל חלק בתכנון הפריצה; למעשה, הוא היה אשם בכך שניסה לחפות על מעלליהם של אנשים אחרים.

מבחינה מסוימת, מה שעולה מקטע זה בבראשית הוא ניסיונם של אדם וחווה לכסות על מעשיהם. הם מתחבאים בניסיון להסתיר מאלוהים את מה שהם עוללו. וכשניסיון זה אינו צולח, הם מנסים להטיל את האשמה על זולתם.

מובן שרוב המאמינים יודעים היטב שאי אפשר להסתתר מאלוהים. הרי כל אחת משערות ראשו נמנית (מתי י' 30), לכן ברור שאיננו יכולים להוליך שולל את אלוהים בנוגע למעללינו. אבל אנחנו בהחלט יכולים לרמות את עצמנו. באיזו קלות אנו מוצאים דרכים כדי לתלות את האשמה בזולת. אילו רק הבוס שלי לא היה נוהג כך, לא הייתי עושה זאת. אילו רק בן הזוג שלי לא היה עושה את מה שעשה, לא הייתי עושה את זה. אילו רק אלוהים היה מסלק ממני את הפיתוי כשהתפללתי אליו, לא הייתי מתפתה. אילו רק... לא הייתי...

מובן שלפעמים אנחנו מתמודדים עם פיתויים חזקים המטלטלים אותנו עד העצם. מה שמחמיר את המצב היא עובדת היותנו חוטאים ומושחתים מטבענו, דבר שהופך אותנו טרף קל בשעת ניסיון. ככל שהחטא הוא רע, ככל שתוצאותיו רעות ונוראות, אנחנו מחריפים את המצב כשאנו מסרבים לקחת אחריות על מעשינו. אחרי הכול, כיצד נתגבר על החטא אם איננו לוקחים את האשם על עצמנו?

באיזו מידה אתם מוכנים לקחת את האשמה על עצמכם בנוגע להחלטות שגויות שנטלתם? האם אתם מוצאים תמיד דרכים להאשים את הזולת בהחלטות הרעות שנטלתם? אם אתם אכן נוהגים כך, מתי תחדלו לעשות זאת?

החלטות טובות והחלטות רעות



למרות השינוי שהתחולל באופי האנושי בשל חטאם של אדם וחווה, כולנו נהנים עדיין מחופש הבחירה. אבל השימוש שאנו עושים בחופש הבחירה תלוי אך ורק בנו. ביכולתנו להיכנע לאלוהים ולציית לו, או לבחור ללכת בדרכנו הרעה.

קיראו את אל העברים י"א 8-10. מה נלמד מקטע זה על אברהם ועל ההחלטות שהוא נטל? מה נלמד מהחלטות אלה?

מה היו אחדות מההחלטות המוטעות של אברהם? מה היו תוצאות ההחלטות הללו? (ראו בראשית ט"ז; בראשית כ"א 9-14).

"הפוליגמיה הפכה רווחת כל כך, עד שכבר לא נחשבה כחטא. למעשה, היא היוותה חילול תורת ה', ושימשה גורם משמעותי שהפר את שלום הבית וקדושת הנישואים. נישואיו של אברהם להגר הובילו להשלכות הרות אסון, לא רק למשפחתו, אלא אף לדורות הבאים." (אלן ג'י. ווייט "אבות האומה ונביאי ישראל", עמ' 138).

קיראו את דניאל א' 16-8. הביטוי "וַיִּשְׁם דָּנְיָאֵל עַל לְבָבוֹ" מלמד כי החלטתו של דניאל הייתה מודעת ונחושה. תוצאות ההחלטה הנחושה שנטל השפיעו על מהלך חייו של דניאל, והניבו שפע של ברכות מיוחדות וחסד רב מאת אלוהים. דניאל שב וחזר על מחויבות זו לפני ה' בתפילותיו היומיומיות.

דבר אחד הוא להגיד שעלינו ליטול את ההחלטות הנכונות, אבל דבר אחר הוא כשליבנו נחוש לעשות לעשות. כיצד "נתכנת" את מוחנו, כדי ליטול החלטות טובות ונכונות? (תהילים קי"ט 11, אל הפיליפים ד' 8, אל הקולוסים ג' 2)

בסופו של דבר אנחנו חופשיים לבחור לצדד באלוהים או להמרות את פיו ולמרוד בו. אין דרך ביניים. או שאנחנו בצד הזה או באחר. אין פירוש הדבר שאיננו שוגים לפעמים או מועדים (כמו אברהם, למשל); פירוש הדבר שעלינו "לשים על ליבנו", כלומר, להחליט בנחישות לעשות את רצון האלוהים, יהיה אשר יהיה המחיר שנשלם. עלינו "לשים על ליבנו", לבחור בדרך הישרה ולעשות את הדבר הנכון, והדבר הנכון הוא מה שאלוהים מורה לנו לעשות. והעיקר, בל נשכח לעולם שאם ניכשל, אם ניטול החלטות מוטעות, אלוהים לא ינטוש אותנו. אבל הסכנה העומדת בפנינו היא שאם נחוש אשמים ונרגיש רע לגבי עצמנו, אנו עלולים לוותר. במקרים כאלה, תקוותנו היחידה היא ליפול לרגלי הצלב ולבקש את המחילה המוענקת לנו במשיח ישוע.

בחירה והשלכותיה על הדור הבא

2 קיראו את דברים ל' 19-10. מה אומר כאן ה' לעמו ביסודו של דבר? אילו נקודות תופסות במיוחד את תשומת לבכם? והעיקר, כיצד אתם מבינים את הרעיון שעל פיו הבחירה שהעם יעשה, תשפיע על חיי בניהם? מה פירוש הדבר? כיצד ישפיעו הבחירות שלנו על ילדינו?

תוצאות הבחירות שלנו אינן ניכרות אך ורק בחיינו, אלא לעיתים קרובות גם בחיי ילדינו. ההשפעה שיש לנו, במיוחד על ילדינו, גדולה בהרבה ממה שנדמה לנו. קחו לדוגמה את נושא צריכת האלכוהול. בימינו מרבים להמליץ בהתלהבות על שתיית כוס אחת של יין או משקה אלכוהולי ביום, תוך הצגת "התועלת" כביכול שנפיק מכך. פרסום זה, הנובע בעיקר מבצע הכסף של חברות לייצור משקאות אלכוהוליים, הולך שולל אנשים רבים. רק מעטים מודעים לאי הדיוקים החמורים הקיימים במחקרים שנערכו בנושא; וכשעורכים מחקר מהימן יותר מגלים שכל "היתרונות" הללו, שנועדו לקדם את מכירת האלכוהול, אינם קיימים למעשה.

אלכוהול נשאר מה שהיה מאז ומעולם: אחד החוליים הגדולים של האנושות; לאור האזהרות שקיבלנו בנידון, יהיה זה טיפשי מציידנו להתעלם מהן ולחדול לעמוד על המשמר.

ידוע ששבעה אחוזים מהאנשים ששותים אלכוהול לראשונה בחייהם יהפכו לאלכוהוליסטים כבדים או לשתיינים. הבחירה לצרוך אלכוהול בבית, גם אם מדובר רק בכמות קטנה פה ושם, אולי לא תמיד תזיק לנו, אבל מה בנוגע לילדינו? מה לגבי הדוגמה שאנו נותנים להם? אם אתם שותים, רוב הסיכויים שגם ילדיכם ישתו. האומנם כדאי להשתמש במה שעלול לקפח את חיי ילדיכם? מחקרים הראו בבירור שילדים שגדלו בבית שבו צורכים אלכוהול, נמצאים בסיכון גבוה יותר להשתמש לרעה באלכוהול מאשר בבית שאין צורכים בו אלכוהול. עובדה פשוטה זו אמורה להפוך אותנו זהירים יותר לגבי הדוגמה שאנו נותנים לילדינו.

שובו וקיראו את דברים ל' 19-10. בחירותינו משפיעות לא רק עלינו, אלא גם על ילדינו. וגם אם אין לכם ילדים, עליכם לשמור על עצמכם. אלוהים העניק לנו את חוקי הברואות הללו לתועלתנו. האם אנחנו מאמינים בו מספיק כדי לבטוח בדבריו?

כולנו ראינו אינספור דוגמאות לאסונות ולהרס שמחולל השימוש באלכוהול. מדוע שננהג בטיפשות ונסכן את חיינו? וגרוע מכך, מדוע שנעשה משהו שישפיע לרעה על אנשים אחרים?

בחירה וברירה

"ולציון, יאמר – איש ואיש, ילד בה; והוא יבוננה עליון. יהיה יספר, בכתוב עמים: זה ילד שם סלה." (תהילים פ"ז 5, 6).

2

על אף שלכולנו יש יכולת בחירה, לא כולנו זכינו להזדמנויות שוות. חלק מהבחירות שלנו חוסמות או מגבילות את ההזדמנויות שיעמדו בפנינו במהלך החיים. ישנם אנשים שנולדו לעמדה נחותה, ישנם אנשים הסובלים מבעיות או קשיים מבלי שהם עצמם עשו משהו כדי לגרום לכך; כלומר, הבחירה לא הייתה שלהם. חישבו על הצרות והקשיים שחלק מבני האדם נולדו אליהם: ילדים שהוריהם מכורים לסמים, ילדים שסובלים מאלימות במשפחה, ילדים החיים בעוני רב. תחשבו על ההרס, החורבן והאובדן הנובעים משחיתות, פשע וייאוש. כולנו מצאנו את עצמנו, במידה זו או אחרת, במצבים שלא אנחנו בחרנו בהם.

קראו את תהילים פ"ז 5, 6. מהו המסר הטמון כאן בעבורנו בנוגע לנסיבות שאין בידנו לבחור בהן או לשנותן? בנוסף, כיצד יסייעו לנו הפסוקים להטיב להבין את משמעות הכתוב במתי ד' 1, 2?

אלוהים מכיר את נסיבות חיינו; אלוהים יודע שרובנו מצאנו את עצמנו במצבים קשים בלי שעשינו דבר כדי לגרום לכך. אלוהים יודע את כל מה שעבר עלינו. מי מאיתנו לא פגש אנשים המתמודדים עם קשיים מסוימים שנבעו מההחלטות שנטלו: החלטות של הורה לעזוב את משפחתו; החלטה לבגוד בבן/בת הזוג; החלטות של אדם לבגוד בחבר שבוטח בו. ישנם אינסוף מצבים כאלה, וכולם מפחידים. אולם הבשורות הטובות הן שאנחנו יכולים לבחור בדבר החשוב ביותר. אנחנו יכולים לבחור ללכת בעקבות ישוע. כשאנו בוחרים בישוע בתור מושיענו, כשאנו מתחריטים על חטאינו, זונחים את דרכנו הרעה ונטבלים, אנחנו מקבלים את מתנת רוח הקודש. באמצעות מתנה זו, אלוהים שוכן בליבנו ומשפיע על ליבנו ועל שכלנו כדי להדריך אותנו ולעזור אותנו להניב פירות. אנחנו הופכים להיות שְׂרֵיָקָה של הגפן האמיתית.

על פי אל הגלטים ה' 22, 23, פרי הרוח אינו פרי יחיד; רוח הקודש מניבה פירות רבים בחיינו. פירות אלה נובעים מכך שרוח הקודש מושלת ברצון שלנו, לפחות במידה שבה אנחנו מכניעים בפניה את רצוננו. במילים אחרות, באמצעות גבורת ה' הפועלת בחיינו, אנחנו יכולים, בעזרת הבחירות שלנו, לאפשר לה' לנטרל אחדים מהדברים השליליים שקרו לנו שלא באשמתנו, כלומר, לא בגלל הבחירות שלנו.

מהם אחדים מהקשיים שאתם מתמודדים איתם, שנבעו מהחלטות שנטלו אנשים אחרים? כיצד פעל אלוהים בחייכם כדי לנטרל חלק מהמוצאות הרעות של בחירות אלה? אילו החלטות טובות יותר תיטלו כדי להחיש את תהליך הריפוי?

לימוד נוסף: קראו את הפרק "Good Angels More Powerful Than Evil Angels", בספרה של אלן ג'י. ווייט, Selected Messages, כרך 1, עמ' 96.

2

"כל נשמה צריכה לחתור אל שערי השמיים ולהתרחק מן הגיהנום. צבא המלאכים עומד מוכן ומזומן לסייע לנשמה המתמודדת עם ניסיונות ופיתויים. המשיח, בן האלוהים העליון, נשא בסבל ועמד במבחן בעבורנו. הצלב בגולגולתא מתנוסס בצורה חיה לפני כל נשמה. כשהכול יעמדו למשפט, הם [האובדים] יאלצו לסבול בשל הבוז שרחשו לאלוהים, ועל כך שחיללו את כבודו בחוסר הציות שלהם. איש מהם לא היה חייב לָאָבֵד. הם בחרו באדון שלהם: במשיח או בשטן, והבחירה שלהם היא זו שחרצה את גורלם." (אלן ג'י. ווייט, Selected Messages, כרך 1 עמ' 96).

"אלוהים אינו כופה על בני האדם לוותר על חוסר האמונה שלהם. האור והחושך, האמת והשקר, עומדים תמיד לנגד עיניהם. הם אלה שצריכים להחליט מה לקבל ומה לדחות על הסף. נפש האדם ניחנה ביכולת הבחנה בין טוב לרע. אלוהים יעד שבני האדם לא יחליטו מתוך דחף, אלא מתוך שיקול דעת, בחינת הראיות ובדיקה מדוקדקת של כתבי הקודש." (אלן ג'י. ווייט, The Desire of Ages, עמ' 458).

שאלות לדין:

- ① דונן בסוגיית ה"חופש". מהו חופשי? האם אדם שבחר מרצונו להיות עבד הוא אדם חופשי? (כי בחר מרצונו בעבדות?) האם חופש עלול להיות בעוכרינו?
- ② חישבו על כל התוצאות השליליות שנובעות מצריכת אלכוהול. חישבו על חיים שאבדו כתוצאה משימוש באלכוהול. לנוכח ה"תועלת" כביכול הטמונה בצריכת האלכוהול, מדוע נעשה בחוכמה אם נימנע מאלכוהול?
- ③ ישנם אנשים שנולדו למשפחות חמות ואוהבות, להורים משיחיים שאהבו אותם, טיפלו בהם ולימדו אותם על ישוע ועל חסדו. אנשים אחרים נולדו למשפחות מתעללות, להורים שהזניחו אותם והתעללו בהם, ואם במקרה ההורים דיברו בבית על ישוע, הם לא חיו על פי המופת של המשיח. מעשיהם חשפו את העובדה שהם השתחוו לשטן, לא למשיח. איזו תקווה מציעה בשורת המשיח לאנשים כאלה? אילו הבטחות תדגישו בפניהם?
- ④ אין ספק שישנם אנשים שנולדו לתוך נסיבות קשות ומחרידות, שתוצאותיהן המרות ישפיעו, במידה זו או אחרת, על יתרת חייהם. בעת ובעונה אחת, מדוע עלינו להיזהר פן נבזבז את יתרת חיינו בלחלול את האשם לבעיות שלנו בהורינו או בחינוך הקלוקל שקיבלנו? כיצד ניחלץ, בחד ה', ממחשבות ורגשות כאלה ונתקדם בדרכנו הרוחנית?

ליהנות מבריאות הנפש והגוף



שבת אחר הצהריים

קיראו את הפסוקים הבאים לקראת השיעור השבועי: תהילים קל"ט ט' 13-15; קור"א ג' 16, 17; ט' 24-27; אל האפסים ב' 8; טימ"ב ד' 7; ב' 3-5; אל העברים י"א 6.

פסוק לשינון: "וְקוֹלִי יִהְיֶה יִחְלִיפוּ לִּי, יַעֲלוּ אֲבָר כַּנְשָׁרִים; יָרוּצוּ וְלֹא יִיָּגְעוּ, יִלְכּוּ וְלֹא יִיָּעֲפוּ." (ישעיהו מ' 31).

מאמץ רב הושקע בהכנות שהובילו את רוג'ר בניסטר לרוץ מייל אחד (1.6 ק"מ) בארבע דקות. לקראת התחרות ערך בניסטר אינספור תרגילי כושר, שבין היתר כללו טיפוס על הר תלול במיוחד. בינתיים, ברחבי העולם, נשאו רבים את עיניהם אל הפרס שהספורטאי הצעיר כה ייחל אליו. ה-6 במאי 1954 הגיע: היום שאליו התכוון בניסטר נפשית ורוחנית, ובעיקר גופנית, במשך שנים רבות. אבל בבוקר שלפני התחרות הוא החליק על הרצפה וצלע במשך כל אותו היום. למחרת, לאחר שניתן האות לפתיחת המרוץ, רץ בניסטר מייל אחד בשלוש דקות, 59.4 שניות - האדם הראשון שזכה במרוץ שארך פחות מארבע דקות!

בעזרת דימוי הלקוח מעולם הספורט, שאול השליח מאיץ בנו: "וְנִבְסְלָנוּת נְרוּצָה אֶת הַמְרוֹץ הָעָרוֹץ לְפָנֵינוּ." (אל העברים י"ב 1). אבל המרוץ שעליו מדבר שאול חשוב בהרבה מהמרוץ שבו זכה בניסטר! מרוץ זה דורש את כל תעצומות הנפש והגוף שלנו. עלינו להיות בכושר רוחני ופיזי מעולה, ומרכיב חשוב בכושר זה הוא תרגול, שבו נדון השבוע.

מבט שבועי: פעילות גופנית חיונית לשמירה על בריאותנו.

□ לימדו את השיעור השבועי לקראת שבת, ה-17 באפריל.

ספורטאי רוחני

“את המלחמה הטובה נלחמתי, את המרוץ השלמתי, את האמונה שמרתי.”
(טימ“ב ד’ 7). על מה דיבר כאן שאול, שדגל בישועה באמצעות אמונה בלבד?
איזו נקודה הוא חידד?

3

לאורך הדורות הביעו בני האדם עניין רב בספורטאים והוקסמו מהם. אנשים רבים משתאים מהישגיהם של ספורטאים. מי מאיתנו לא קינא לפעמים בכושר הגופני שלהם ובמה שהם מסוגלים לבצע? ואולם, יהיו אשר יהיו יכולותיהם הטבעיות, מרבית הספורטאים הללו הגיעו להישגיהם בעיקר בזכות עבודה קשה.

מישהו שאל פעם רץ שזכה במרוץ למרחקים ארוכים, אם לדעתו גם הוא יוכל להפוך לרץ מעולה כמוהו. “בטח”, השיב הספורטאי, “כל מה שעליך לעשות זה לרוץ 15 מיילים ביום, שישה ימים בשבוע, וביום השביעי לרוץ 25 מיילים. אם תמשיך ככה במשך שנה, יהיה לך סיכוי לנצח בתחרות ריצה.”

במקומות רבים בברית החדשה משווים המחברים בין חיי האמונה לסוג המאמץ שעושים ספורטאים. קיראו את הפסוקים הבאים: קור“א ט’ 24-27, אל הפיליפים ג’ 12-14, טימ“ב ב’ 3-5. אילו נקודות עיקריות הם מעלים? כיצד חוויתם בחייכם את משמעות הכתוב בפסוקים אלה?

אפשר בקלות לקבל רושם מוטעה על מידת ההנאה של אנשים שרצים או רוכבים על אופניים, אך ורק מתוך התבוננות בהבעות פניהם. לפעמים מה שהם עושים נראה כמו עונש. אבל ישנם יתרונות רבים להתמדה בפעילות גופנית. נדון בכך מאוחר יותר בלימודנו השבוע. יתרונות אלה נובעים מהמשמעת הנחוצה לביצוע תרגילי הכושר. חשוב לדבוק במספר כללים. יש לערוך פעילות גופנית בקביעות. יש להחליט על מטרה או יעד, ולפעמים אפילו על פרס. עקרונות אלה חלים הן על השגת כושר גופני והן על השגת כושר רוחני. כדי להיות בכושר רוחני, עלינו להתמקד בישוע. עלינו לקרוא את דברו, להתפלל ולהגות בו ובתורתו. דברים רבים עלולים להסיח את דעתנו. הללו כוללים מטרות טובות, כגון העבודה או הלימודים שלנו, ואפילו פעילויות בקהילה. אך עלינו להיפטר מכל מה שעלול להסיח את דעתנו ולמנוע מאיתנו לגדול בחסד. עלינו לשים את מטרותינו בראש מעינינו אם ברצוננו להשלים את המרוץ חזקים ואיתנים באמונה.

כששרירי האמונה מתנוונים

קיראו את אל האפסים ב' 8 ואת אל העברים י"א 6. מה הקשר בין שני הפסוקים? והעיקר, כיצד נשמור על האמונה שניתנה לנו במתנה? כיצד נתחזק בה?

3

כשאדם שובר עצם או מותח גיד, לרוב הוא נאלץ להשתמש באמצעים הנחוצים לתהליך הריפוי, כגון גבס, תחבושות, או עזרים רפואיים אחרים שנועדו לקבע במקומם את העצם השבורה או את המפרק שניזוק. חוסר התנועה הוא זה שמסייע בתהליך ההחלמה. אך כתוצאה מחוסר התנועה, שרירי האזור שנפגע אינם מופעלים, ואי שימוש בשרירים אלה מביא לתהליך של ניוון השריר. השרירים הופכים דקים וחלשים. לאחר שהעצם התאחזה או שהמפרק החלים ואנו חוזרים לנוע, השרירים מתחזקים עם התרגול.

"פעילות הכרחית לקיומנו. לכל איבר בגוף יועד תפקיד משלו, וחוזקו והתפתחותו נקבעים בהתאם למידת ביצוע תפקידו. כשכל אברי הגוף מתפקדים כהלכה, הם מעניקים לנו כוח וחיות. כשהם אינם מתפקדים, התוצאה היא ניוון ומוות. אם תקשרו את אחת הזרועות שלכם, אפילו לכמה שבועות, ואז תסירו את התחבושות, תבחינו שהיא חלשה בהרבה מהזרוע שבה השתמשתם במתינות בתקופה הזאת. חוסר פעילות מחוללת את אותה השפעה על כל מערכת השרירים." (אלן ג'י. ווייט, The Ministry of Healing, עמ' 237, 238).

כך גם לגבי אמונה. אם איננו משתמשים באמונה, היא נחלשת וחדלה לצמוח. התנועות החינניות והאיברים של "גוף האמונה" אינם יכולים לתפקד. על אף שאמונה היא מתנה, אם איננו מתפעלים אותה, אם איננו נוטלים החלטות באמונה, אם איננו תובעים לזכותנו באמונה את הבטחות האל, אם איננו מוכנים לקחת סיכונים באמונה, אם איננו מוכנים לתפעל את האמונה עד לנקודה שבה ניפול בהכנעה ובענווה לרגלי ה', אנו עלולים לאבד אותה.

איזו טרגדיה, בעיקר משום שהאמונה היא אחת המתנות היקרות ביותר מכל מתנותיו של אלוהים! רק מי שידוע איך זה לחיות בעולם הזה ללא אמונה, ללא הכרת אלוהים, ללא תקווה הטמונה בהבטחותיו, יוכל לומר לכם עד כמה מתנה זו היא נפלאה ויקרה באמת.

באיזו שכיחות אתם מתפעלים את מתנת האמונה שקיבלתם? אתם אולי טוענים שהנכם מאמינים ושיש לכם אמונה, אבל באיזו מידה מעשיכם מעידים עליה? כיצד תלמדו לתפעל את אמונתכם מדי יום בדברים הפעוטים, כדי שכשיבואו אירועי העמיד הכבירים תהיו מסוגלים לחיות באמונה?

"אֲשֶׁרִי אֵלֶּה שְׂאִינָם רֹאִים וְעַם זֹאת מֵאֲמִינִים."

הקצין המדוכדך בעט באבן קטנה בחול המדברי היבש. אימו עמדה לעבור ניתוח להסרת גידול סרטני בשד. לוח הזמנים המבצעי של הצבא לא איפשר לו לשוב הביתה כדי להיות לצידה. בנימה של כעס ומרדנות שב ושאל, "למה? למה? למה?" הוא ביקש בתפילה שאמונתו תתחזק, אבל ברגעים אלה, כשהדברים לא הסתדרו כפי שציפה ותפילתו לא נענתה כפי שקיווה, הוא גילה שהוא חסר אמונה. ספקות כבדים ואפלים התגנבו לליבו, ולכמה רגעים הוא אפילו תהה אם אלוהים קיים בכלל. כשהשמש זרחה ויופיו של השחר העולה מילא את השמיים, הוא נזכר בפסוק מסוים הלכות מסיפור בכתבי הקודש שאותו הכיר משחר ילדותו. עכשיו, כשחשב עליו, שבה אליו אמונתו. למרות שהתקשה מאוד להבין את פשר הדברים, את הסיבות למה שקרה, הוא המשיך להאמין, לקוות, לבטוח בישוע אדונו, ולהאוב אותו.

קיראו את יוחנן כ' 24-29. מה למדתם מסיפור זה? באיזו תכיפות אתם נדרשים להאמין בלי לראות? מדוע היבט זה חשוב כל כך בהקשר לתפעול האמונה?

לאחר שישוע הראה לתאמא בעדינות ובאורך רוח את פצעיו, הכריז תאמא: "אֲדֹנָי וְאֵלֶּהִי!" (יוחנן כ' 28). הפסוק שנחקק בליבו של הקצין הצעיר היה: "אֲשֶׁרִי אֵלֶּה שְׂאִינָם רֹאִים וְעַם זֹאת מֵאֲמִינִים." (שם, פס' 29). זה היה המפתח: להאמין בלי לראות; להאמין להבטחות ה' בלי להתעקש על קבלת "הוכחה". אחרי הכול, ישנם אנשים שכל "הראיות" שבעולם לא ישכנעו אותם להאמין. לחיות באמונה משמע להסתמך על מה שאנחנו יודעים על אהבתו של אלוהים; משמע לבטוח באלוהים על סמך התנסות קודמת; משמע להאמין להבטחותיו של אלוהים משום שהוא הפגין בפנינו את טובו ואהבתו, בלא הבדל מה היו הנסיבות והקשיים שהתמודדנו איתם, או הדברים שנבצרו מהבנתנו.

מתי הייתה הפעם האחרונה שבה נזקקתם לפעול באמונה בלי לראות? מה קרה לכם? מהו הלך ששלמתם מהתנסות זו, שיוכל לעודד אדם אחר הנתון במצב דומה? אילו נדרשתם לעשות זאת שוב, מה הייתם עושים באופן שונה, ומדוע?

התועלת שבפעילות גופנית (חלק א')

עד כה דנו השבוע במשמעות של תפעול האמונה. למדנו מספר דימויים מכתבי הקודש הלוקחים מעולם הספורט, שבהם השתמש שאלו השליח כשדיבר על האמונה המשיחית ועל הדרך המשיחית.

3

בעת ובעונה אחת, נאמר לנו שגופנו הוא היכל של רוח הקודש (קור"א ו' 20, 19). מה אומר כאן שאלו? כיצד עשויה סוגיית הפעילות הגופנית להתקשר לפסוקים אלה?

הגוף שלנו הוא מתנה מאלוהים. אסור לנו להזיק לגוף או לפגוע בו. המדע שב והוכיח כי פעילות גופנית מועילה לכל היבט בקיומנו. ברור שלא כולנו נועדנו להיות אצנים. אבל לרוב, כולנו יכולים לעשות פעילות גופנית מספקת כדי להפיק ממנה תועלת רבה, לא רק גופנית אלא אף נפשית ורוחנית.

כמשיחיים, איננו מאמינים ברעיון היווני של נשמה אלמותית נפרדת. אנחנו לא מאמינים ברעיון הפאגני, שעל פיו הגוף הוא רע. מוחנו, נפשנו וגופנו הם מתנות שקיבלנו מאלוהים, ויש ביניהם קשר הדוק. בריאותנו הגופנית משפיעה על בריאותנו הנפשית, וזו משפיעה על בריאותנו הרוחנית.

"מצוותיו של האל צריכות להיחקק במצפוננו. גברים ונשים חייבים להתעורר ולדעת שעליהם להשיג שליטה עצמית, קדושה וטהרה, חופש מתאוות החיך ומהרגלים מזיקים ומטמאים. עליהם להבין שכל כוחות הנפש והגוף שלנו הם מתנה מאלוהים, ולכן יש לשמר אותם במצב הטוב ביותר למען שירותו." (אלן ג'י. ווייט, The Ministry of Healing, עמ' 130).

אנשים העוסקים בפעילות גופנית יכולים להעיד עד כמה היא מיטיבה ומועילה להם. החדשות הטובות הן, שאין צורך בפעילות גופנית רבה.

למרות שכולנו עוסקים בהמון דברים, אנו מצויים בידי אלוהים לטפל בגופנו ולא להזניחו, משום שפעילות גופנית חשובה לבריאות הגוף והנפש. ומה איתכם? כמה זמן אתם מקדישים לפעילות גופנית? באילו תירוצים אתם משתמשים כדי לא לעסוק בה?

התועלת שבפעילות גופנית (חלק ב')

3

אין ספק שממש כשם שעלינו לתפעל את האמונה שלנו, עלינו להפעיל גם את גופנו. אבל לפני שנתחיל בשגרת אימונים של פעילות גופנית, עלינו לוודא שמותר לנו מבחינה בריאותית לעסוק בפעילות גופנית קבועה. אם אתם סובלים ממחלות רקע או מוגבלויות כלשהן, חשוב להיוועץ עם רופא המשפחה, שידריך אתכם לגבי מידת המאמץ הפיזי שמתאים לכם. חשוב לזכור שלוש נקודות בנוגע לעריכת תוכנית אימונים לפעילות גופנית: שכיחות, אינטנסיביות ומשך זמן.

1. שכיחות. נכון להיום, ההמלצה בנוגע להשגת כושר גופני מרבי היא לעסוק בפעילות גופנית שש פעמים בשבוע.

2. אינטנסיביות. מידת האינטנסיביות הנכונה של הפעילות הגופנית תלויה בגיל שלכם ובמצבכם הבריאותי. אם תתמידו בפעילות הגופנית, תוכלו במשך הזמן להגביר את המאמץ. חשוב לגרום ללב לפעום במהירות עד שתזיעו. עליכם למצוא את הקצב שלכם. מה שנכון לאדם אחד, אינו מתאים לאחר.

3. משך הזמן של הפעילות הגופנית. מעריכים ש-45 עד 90 דקות תרגול ביום הם מעולים. רצוי ומועיל לעסוק בפעילות גופנית לפחות 30 דקות ביום, שישה ימים בשבוע. ניתן לחלק את משך הזמן של הפעילות הגופנית לכמה חלקים. לדוגמה: 10 דקות בבוקר, 10 דקות בצהריים ו-10 דקות בערב. קיבעו זאת בהתאם ללוח הזמנים שלכם. הליכה נחשבת כפעילות גופנית מצוינת, ולא קשה להתמיד בה.

בפעילות הגופנית טמונה תועלת רבה. פעילות גופנית קבועה תורמת לשמירה על המשקל. היא מסייעת בהפחתת לחץ דם גבוה, ומומלצת לכל אדם שנטל תרופות להורדת לחץ הדם (אשר נמצא כמובן תחת פיקוח, מעקב והדרכה רפואית). פעילות גופנית קבועה תביא לשיפור במצבם של אנשים שלקו בסוכרת מסוג 2.

יתרונות נוספים לבריאות הלב כוללים את העובדה שתרגול גופני קבוע מעלה את רמת הכולסטרול הבריא (HDL).

פעילות גופנית קבועה תשפר את הרגשתנו: אנו נרגיש מלאי מרץ וחיוניות. הדבר קורה בעיקר בזכות חומרים כימיים הנקראים אנדורפינים, שהגוף מפיק בשעת תרגול פיזי. פעילות גופנית משפרת את תפקוד המוח ומסייעת בדחיית התחלתה של מחלת האלצהיימר. אנשים המתעמלים בקביעות סובלים פחות מדיכאון. לפעילות גופנית יש תפקיד חשוב במניעת סרטן השד והמעיים. התועלת והיתרונות הגלומים בפעילות הגופנית הם רבים ומגוונים.

קיראו את תהילים קל"ט 13-15. הגו בדרך הנפלאה והמדהימה שבה עוצבנו ונוצרנו, ובנס של קיומנו. אם כך, מדוע כה חשוב שנדאג לגופנו ונטפל בו? באיזה סוג של פעילות גופנית אתם עוסקים בקביעות, וכיצד תשפרו אותה?

לימוד נוסף: קראו את הפרק "The Touch of Faith", בספרה של אלן ג'י. ווייט, The Ministry of Healing, עמ' 59-72.

"הדרך היחידה לצמוח בחסד היא למלא באובייקטיביות וכמיטב יכולתנו את המלאכה שהמשיח הטיל עלינו לעשות, בכך שנושיט עזרה לאנשים הזקוקים לעזרתנו ונשפיע עליהם טובה. חוזק בא עם תרגול; פעילות חיונית לחיים. מי שמנסה לקיים אורח חיים משיחי על ידי קבלה פסיבית של ברכות החסד המורעפות עליו, ואינו נוקף אצבע למען המשיח, פשוט מנסה לחיות בלי לעבוד. בעולם הרוח, כמו בעולם הגשמי, התוצאה תהיה תמיד ניוון וריקבון. אדם המסרב להניע את רגליו וידי, יאבד במהרה את יכולת השימוש בהן. וכך, משיחי שלא יתפעל את תעצומות הנפש והרוח שניתנו לו מאלוהים, לא רק יחדל לצמוח במשיח, אלא אף יאבד את כוחותיו." (אלן ג'י. ווייט, Steps to Christ, עמ' 80, 81).



שאלות לדיון:

1 אילו הקבלות אחרות תמצאו בנוגע לתפעול האמונה ולתרגול הגוף? היכן נגמרות ההשוואות האלה?

2 אדם שנהג במכוניתו ראה אישה רצה בפארק. הוא נסע לידה, הוריד את חלון המכונית וקרא לעברה: "את תמותי בכל מקרה!" על אף שנהג בגסות, הוא צדק בדבריו. חשוב ככול שיהיה התרגול הפיזי, הכושר הגופני שלנו הוא חסר חשיבות מבחינת הנצח. עלינו לזכור תמיד, שבסופו של דבר אנחנו בני תמותה, ואם לא נחיה בזמן שיבת ישוע, כולנו נמות. התוכנית הטובה בעולם לפעילות גופנית, לא תציל אותנו מהמוות. אורח חיים בריא ופעילות גופנית, לא יובילו אותנו לחיי נצח. רק אמונה בישוע תזכה אותנו בחיי נצח. מדוע חשוב לזכור את ההבדל הזה?

3 אם זה אפשרי, הביאו לכיתה תוצאות של מחקרים מדעיים עדכניים על התועלת שבפעילות הגופנית. מה עולה ממחקרים אלה, וכיצד נסייע לקהילה שלנו להטיב להבין את יתרונות הפעילות הגופנית? כיצד תדברנו ותעודדו את חברי הקהילה לעסוק בפעילות גופנית רבה יותר?

4 תסתכלו על חברי הקהילה שלכם, כמובן, לא במבט שופט וביקורתי. האם נראה לכם שהם עוסקים בפעילות גופנית רבה, או שעליהם לעסוק בה יותר? מה תעשו כדי לעזור להם?

מים חיים



שבת אחר הצהריים

קיראו את הפסוקים הבאים לקראת השיעור השבועי: בראשית ב' 10; ישעיהו מ' 31; מתי ט' 2-7, יוחנן ד' 1-26; ט' 1-11; אל הרומים ו' 6-1.

פסוק לשינון: "אֲבָל הַשְׁוֹתָהּ מִן הַמַּיִם אֲשֶׁר אֲנִי אֶתֵּן לּוֹ לֹא יֵצֵא לְעוֹלָם; הַמַּיִם שֶׁאֶתֵּן לּוֹ יִהְיוּ בּוֹ לְמִקְוֵה מַיִם נֹבְעִים לְחַיֵּי עוֹלָם." (יוחנן ד' 14).

מדהים עד כמה החושים שלנו יכולים לתעתע בנו ולהוליך אותנו שולל. כדור הארץ מסתובב סביב צירו כאלף מיילים בשעה, בזמן שהוא נע סביב השמש במהירות של כ-18 מיילים בשנייה. ואולם, על אף שהוא נע במהירות כזו, לנו נראה שהוא לגמרי יציב. חפצים דוממים כמו שולחנות, כיסאות וסלעים, ואפילו אנשים (שגם הם עשויים מחומר), על אף שהם נראים לנו יציבים ומוחשיים, אינם אלא חלל ריק. בכל רגע נתון, מיליארדי חלקיקים תת אטומיים מן השמש חודרים לגופנו, ועם זאת איננו רואים אותם, איננו חשים אותם או שומעים אותם. ולמרות מה שנראה כלפי חוץ, גופנו מורכב בעיקר ממים. מים? כן, למעשה אנחנו יצורים ימיים, מן הבחינה שגופנו מורכב מ-60 אחוזים של מים. מוחנו, תאמינו או לא, מורכב מ-85 אחוזי מים. אפילו עצמותינו מורכבות מ-10 עד 15 אחוזים של מים. למרבה הפליאה והמסתורין, מים הם מרכיב יסודי החיוני לכל החיים עלי אדמות. ללא מים, לא היינו קיימים. השבוע נבחן הן את ההיבטים הפיזיים והן את ההיבטים הרוחניים של נוזל חיוני זה.

מבט שבועי: אלוהים הוא המעיין שממנו נובעים מים ארציים ורוחניים, החיוניים לחיים.

□ לימדו את השיעור השבועי לקראת שבת, ה-24 באפריל.

מים חיים

קיראו את יוחנן ד' 1-26. מהן הדרכים השונות שבהן נעשה שימוש במים בסיפור זה? מהי משמעותם של סוגי המים השונים הללו? איזה מסר טמון כאן בעבורנו?

4

ישוע פגש בשומרון אישה שבאה לשאוב מים מבאר יעקב. הוא ביקש ממנה שתיתן לו לשותות. בהמשך שיחתם הוא אמר לה כי בכוחו לתת לה מים, ושאם תשתה מהם, לא תצמא לעולם. הוא התייחס אל עצמו בתור "מים חיים". מרעיון זה עולה שבכוחו של ישוע למלא את כל כיסופינו לשלווה, שמחה, מחילה, חופש מרגשי אשמה והתאחדות עם אבינו שבשמיים. המשיחיים מוצאים את כל אלה בישוע המשיח.

זה נפלא שישוע מציע לכולנו הזדמנות לבוא אליו ולסייע לו במלאכתו. הצעתו תקפה גם היום, שכן הוא נצחי ואינו משתנה. אנשים רבים גילו שחוסר הביטחון שלהם, חוסר המנוחה שלהם, חוסר האונים שלהם ותחושת חוסר הערך שלהם נעלמו ברגע שישוע קיבל אותם, והם טעמו ממחילתו ומאהבתו.

אלוהים הבטיח להעניק לנו שפע של מים חיים (מים רוחניים), כל עוד נדרוש את פניו. בספר ההתגלות כ"ב 17, הוא מזמין אותנו לקבל מידו מים חיים חיים אין כסף. נוכל להתנסות במלואה של רוח הקודש בחיינו כל עוד נדבק בישוע המשיח, הוא מעיין המים החיים. ברוב אהבתו וחסדו, ישוע המשיח מזמין כל אדם לשתות מים חיים בחינם (יוחנן ד' 13, 14), והזמנתו מושטת תמיד לכל אדם.

כשם שאלוהים סיפק לבני ישראל מים מן הסלע, כך ישוע מספק לנו היום את מי החיים האלה (קור' א' 4-1).

לא משנה מי אנחנו ומה עברנו עד היום, לא משנה אילו טעויות עשינו, ואפילו לא מהו המצב שבו אנו נתונים היום, ההזמנה לקבל מים חיים מן המושיע שרירה וקיימת. אנחנו מוזמנים לשתות מהמים האלה בחינם. הם מוצעים לנו באמצעות חסדו של המשיח.

אין ספק שישוע מציע לכולנו את המים החיים האלה. כיצד חוויתם את קבלת מי החיים הללו? האם הפקתם מהם תועלת? האם אתם שותים מהם בחופשיות, או נמנעים מהם? אם אתם מסתייגים ממים אלה או נמנעים מהם, בחנו את הסיבה לכך. יהיו אשר יהיו ה"רווחים" המידיים שאתם משיגים על ידי הימנעות משתיית מי החיים, כיצד ניתן בכלל להשוות אותם להבטחות שיש לנו בישוע?

מי הטבילה

קיראו את מעשי השליחים ח' 39-35. על פי הכתוב, פיליפוס ביאר לסרים האתיופיים את דברי ישעיהו הנביא, לימד אותם את התנ"ך ובישר להם את הבשורות הטובות של ישוע. כשהגיעו למקור מים, שאל האיש את פיליפוס: "מה ימנע אותי מהיטבל?" הם ירדו אל המים, פיליפוס הטביל אותם, והוא נסע לדרכו שמח.

המים עצמם נטולי כוח נסי; הם משמשים סמל של טהרה. מתנת רוח הקודש היא שמחוללת שינוי בחיים שלנו. טבילה מהווה הכרזה קבלעם ועולם על קבלתנו את ישוע באמונה. קיראו את יוחנן ג' 5-8. ישוע אמר לנקדימון: "אם לא יֵלֶד אִישׁ מֵן הַמַּיִם וְהָרוּחַ לֹא יוּכַל לָהֲכֵנס לְמַלְכוּת הָאֱלֹהִים."

4

מה קורה כשאדם נטבל במים? (אל הרומים ו' 1-6)

חזרה בתשובה אמיתית המסומלת על ידי טבילה במים מציינת את היטהרותו של האדם שנטבל. הברית החדשה שבה ומאזכרת את הטבילה במים, ומדגישה את חשיבותו של הטקס בחייו המשיחיים.

"שׁוּבוּ בְּתִשְׁבּוּבָה וְהִטְבְּלוּ אִישׁ אִישׁ מִכֶּם בְּשֵׁם יֵשׁוּעַ הַמָּשִׁיחַ לְסִלִּיחַת חַטָּאֵיכֶם, וְתִקְבְּלוּ אֶת מִתְּנַת רֹחַ הַקֹּדֶשׁ." (מה"ש ב' 38).

כשאנו נושעים, אנחנו נטבלים למשיח (באופן רוחני), לובשים את המשיח (אל הגלטים ג' 26, 27), והופכים לגוף אחד עם הקהילה (גוף המשיח). (קור"א י"ב 13). לפי כתבי הקודש, טבילה במים מייצגת טיהור פנימי (אל האפסים ה' 25, 26) ולידה מחדש ברוח (יוחנן ג' 5) – שני מרכיבים החיוניים לגאולה.

מאמינים רבים רואים בטבילה צעד פשוט שלא קשה לבצע אותו, אבל לגבי אנשים רבים ברחבי העולם הטבילה דורשת אומץ רב. בארצות רבות היא עלולה להוביל לחרם קהילתי, להרחקה מבן הזוג והמשפחה, למאסר ואפילו למוות.

בין דבריו האחרונים של ישוע עלי אדמות הוא אמר: "הַמֵּאֲמִין וְנִטְבָּל יִנְשָׁע, וְכִי יִשְׁלֹא יֵאֲמִין יֵאָשֵׁם." (מרקוס ט"ז 16). חישבו לרגע על דברים אלה. דבריו האחרונים של ישוע היו לקרוא לנו להאמין בו ולהיטבל. אם הטבילה חשובה בעיני ישוע כמו האמונה, איננו יכולים להתעלם מחשיבותה.

שובו וקראו את אל הרומים ו' 1-6. כיצד חוויתם את ממשות דבריו של שאול? כיצד חוללו "החיים החדשים" במשיח שינוי בחייכם? מה נחסך מכם? באילו תחומים אתם זקוקים לשינוי רב יותר? כיצד תשתפו פעולה עם אלוהים, המציע לטהר אתכם מחטאיכם?

שימושי המים

מבראשית ב' 10 עולה שבגן עדן, לפני החטא הקדמון, זרמו נהרות ששימשו את ברואי ה'. מה נלמד מעובדה זו?

כולנו זקוקים לאוויר, מים ומזון כדי להתקיים (ברא' א' 29). בגן עדן, חוץ מהגן היפהפה שצמח בו, זרם נהר שהתפרד לארבעה ראשים: פישון, גיחון, חידקל ופרת. אלוהים העניק לברואיו מים כדי לקיים אותם.



כברואי ה', אנחנו זקוקים למים כדי לשרוד. למעשה, כל תא, רקמה ואיבר בגופנו זקוקים למים כדי לתפקד. מים מסייעים בוויסות מידת החום של הגוף, בהובלת חמצן וחומרי הזנה לתאים, בהסרת הפרשות, במניעת עצירות, במתן לחות לרקמות, בשמירה על גמישות המפרקים ובזרימת דם חופשית לכל תאי הגוף. למעשה, עלינו לשתות הרבה יותר ממה שהצמא מאותת לנו. נוזלים רבים, כגון מים, חלב, ומצי פירות וירקות תורמים להריווית צימאוננו. אך משקאות אלכוהוליים או משקאות המכילים קפאין עשויים באופן פרדוקסאלי להגביר את אובדן הנוזלים בגוף, דבר שעלול להזיק לנו.

מים צלולים טובים בהרבה מכול משקה אחר. רצוי לשתות על-הבוקר כוס עד שתי כוסות מים. עלינו להמשיך לשתות מים בין הארוחות, וזאת כדי לוודא שלא נתייבש.

למים שימושים נוספים התורמים לבריאותנו. רחיצת הידיים מונעת העברת חיידקים מאדם לאדם. אחוז גבוה מהמחלות המדבקות נבלם באמצעות רחיצת הידיים במים, במיוחד לפני האכילה. רחצה יומיומית מסירה את הלכלוך שהצטבר על עורנו, שאף הוא עלול לחולל מחלות.

קיראו את ויקרא י"א 40; י"ג 6, 34, 53, 54; ט"ו 13-3). איזו נקודה מחדדים פסוקים אלה?

חוקרי מקרא רבים חלוקים בדעותיהם בנוגע לתכליתם של טקסי הטוהרה בתנ"ך. רבים טוענים כי הללו שימשו לצורכי פולחן בלבד, וכי שום היבט בריאותי לא היה כרוך בהם. על אף שבמספר מקרים דומה שניתן להחיל את הטענה הזו (לדוגמה, הכוהנים צוו לרחוץ את ידיהם ורגליהם לפני כניסתם לאוהל מועד [ראו שמות ל' 20, 21]), עם כל הידע שיש לנו היום על חיידקים והיגיינה, ייתכן מאוד שה' חוקק את החוקים האלה גם למטרות בריאותיות, וזאת למרות שבני ישראל לא ידעו דבר וחצי דבר על תורת החיידקים, וכדומה.

כוחם של המים

”וְקוֹלֵי יְהוָה יִחְלִיפוּ כֹחַ, יַעֲלֶה אֶבֶר מִנְּשָׁרִים; יִרְדּוּ וְלֹא יִיגְעוּ, יִלְכוּ וְלֹא יִיָּעֲפוּ.“
(ישעיהו מ' 31).

הגו בפסוק זה. אילו הבטחות תפיקו ממנו לגבי עצמכם? כיצד תיישמו את הכתוב?

4

ד"ר פיטס מאוניברסיטת הרווארד ערך ניסוי היסטורי בהשתתפות ספורטאים, שנדרשו ללכת על הליכון במהירות של שלושה וחצי מיילים לשעה בסביבה חמה. הם התבקשו לשתות את אותה כמות מים שאיבדו בזמן הפרשת הזיעה. בתום הניסוי, הם הרגישו כי בכוחם להמשיך לצעוד, אפילו מקץ שבע שעות מתחילת הניסוי! (G.C. Pitts, R.E. Johnson, F.C. Conzolzazio, "Work in the Heat as Affected by Intake of Water, Salt, and Glucose," American Journal of Physiology 142:253, 1944) לעומת זאת, כשאותם ספורטאים לא שתו מים במהלך ניסוי זהה שנערך ביום אחר, הם סבלו מתשישות מוחלטת תוך שלוש וחצי שעות מתום הניסוי.

המסר ברור. מים מחיים אותנו ומעניקים לנו מרץ וכוח, במיוחד בשעת מאמץ. לעומת זאת, מחסור בצריכת מים עלול להביא להתייבשות, הגורמת לעייפות ולתשישות במהירות רבה. בנוסף, מחסור במים עלול לפגוע בתפקודי הגוף החיוניים. מחסור קבוע במים יפגע בבריאותנו. צריכה מספקת של נוזלים עשויה למנוע תסמינים כמו כאב ראש, ולפיכך למנוע את נטילת משככי הכאבים העלולים לגרום לתופעות לוואי מזיקות, במיוחד כשנוטלים אותם בקביעות. כפי שמרביית הספורטאים יודעים, בשעת תרגול פיזי ממושך וקשה הגוף זקוק להרבה יותר מים מאשר בשעת מנוחה.

אולם, גם צריכת מים רבה מדי עלולה להזיק ולגרום להרעלת מים. צריכת מים במידה הנכונה תלויה בגורמים רבים, כמו מידת החום של הגוף, גודל הגוף ותפקוד הכליות, אך ניתן להסתמך על בהירות השתן המעידה על תפקוד תקין של הכליות. ברוב המקרים, יש להשתדל לשתות לפחות שש עד שמונה כוסות מים ביום (לפחות 250 מ"ל לכוס), והרבה יותר בשעת מאמץ באקלים חם או מקום מחומם.

כמה מים אתם שותים ביום? תעקבו אחר מספר כוסות המים שאתם שותים מדי יום. אם גיליתם שאינכם שותים מספיק מים, מה מונע ממכם ליהנות מאמצעי פשוט אך יעיל זה, שיביא לכם תועלת רבה כל כך?

מים כאמצעי ריפוי

"השיב להם ואמר: "איש אשר שמו ישוע עשה טיט, מרח על עיני ואמר לי, 'לך ורחץ בברכת השלוח'. הלכתי ולאחר שרחצתי ראיתי." (יוחנן ט' 11).

קיראו את יוחנן ט' 11, המביא את סיפורו של העיוור מלידה, שישוע השיב לו את מאור עיניו. במה שונה נס זה מנסים אחרים שישוע חולל? (לדוגמה, מתי ח' 13-8; ט' 7-2; לוקס ח' 46, 47) איזו משמעות טמונה, אם בכלל, בשוני זה?

4

חשוב מאוד שהמים המשמשים לשתייה ולרחצת הגוף יהיו נקיים. אנשים רבים מתקשים להשיג מים צלולים ונקיים. שימוש במים שנלקחו ממקורות מזוהמים מצריך טיפול כימי או הרתחה, וזאת כדי להבטיח שימוש בטוח לצריכה ולרחצה.

מים מועילים לנו הן בשימוש חיצוני והן בצריכה פנימית. ניתן להשתמש בהם חיצונית באמצעות שיטת ריפוי הידועה בשם הידרותרפיה. שימוש זהיר ומושכל במגבות חמות וקרות בתהליך ההידרותרפיה עשוי להביא הקלה במספר תסמינים. יש לנקוט זהירות בשימוש בשיטה זו עם חולי סוכרת, עם אנשים הסובלים ממחלות עצביות או עם אנשים שזרימת הדם שלהם לקויה. רצוי שמי שמעוניין להשתמש בהידרותרפיה ילמד את השיטה ויעבור הכשרה מסודרת.

"אנשים רבים שלא למדו מניסיונם על התועלת הטמונה בשימוש נכון של מים, פוחדים ממים. טיפולי מים אינם זוכים להערכה מספקת. כדי להשתמש בהם במיומנות, יש להשקיע עבודה רבה – דבר שרבים מסתייגים ממנו. אך אסור שנרגיש שיש הצדקה לבורות שלנו בנושא או לאדישותנו כלפיו. ישנן דרכים רבות לשימוש במים לשם הקלה על כאבים ועצירת התפתחות של מחלה. הכול צריכים ללמוד כיצד להשתמש במים באופן מושכל בטיפולים ביתיים פשוטים. אימהות, במיוחד, צריכות לדעת כיצד לטפל במשפחותיהם הן בבריאות והן בחולי." (אלן ג'יי וייט, The Ministry of Healing, עמ' 237).

עד כמה אתם רציניים לגבי הרגלי הבריאות שלכם? כיצד תטפלו טוב יותר בעצמכם? מדוע לחכות עד שהרגלים הרעים שלכם יפגעו בבריאותכם? עדיף להתחיל לחיות עכשיו על פי עקרונות לבריאות טובה ולמניעת מחלות, מאשר ללקות במחלות ולסבול מכל מה שכרוך בחיפוש אחר מזור.

חישבו על הפעם האחרונה שבה הייתה לכם בעיה עם חבר בקהילה. האם נהגתם לפי דברי ישוע בפרק ה' בבשורת מתי? רוב הסיכויים שלא עשיתם זאת, נכון? נתחו את הסיבות שגרמו לכם לבחור בדרך "הקלה", הארצית, בניגוד לדרך המשיחית הדורשת ענווה והקרבה עצמית. כיצד תלמדו לעשות את מה שישוע הורה לנו לעשות במצבים כאלה?

לימוד נוסף: קראו בספרה של אלן ג'י. ווייט, Counsels on Diet and Foods, את הפרק "Beverages", עמ' 419, 420 ובספרה Counsels on Health, את הפרק "Frequent Bathing", עמ' 104.

"על אנשים המטפלים בחולים לעשות את מלאכת הקודש הזו תוך הסתמכות רבה יותר על אלוהים, ושימוש בברכות שה' העניק להם ברוב חסדו, שאליהן הוא הסב בחסדו את תשומת ליבנו, כקבוצה, כגון אוויר צלול, ניקיון, מזון בריאות, עבודה במידה, פרקי זמן למנוחה ושימוש במים." (אלן ג'י. ווייט, Counsels on Diet and Foods, עמ' 303).

"הטקס שביצע הכוהן באותו בוקר נועד להנציח את נס הכאת הסלע במדבר. הסלע היווה סמל למושיע, שבזכות מותו ינבעו נחלי מים חיים של ישועה לכל הצמאים. דברי המשיח הם מי החיים. שם, בנוכחות ההמון הרב שהתאסף סביבו, המשיח מסר את עצמו כדי להיות מוכה, וזאת כדי שמי החיים ינבעו אל העולם. כשהשטן היכה במשיח, הוא ביקש להשמיד את שר החיים; אולם מתוך הסלע המוכה נבעו מים חיים. כשישוע דיבר אל ההמונים, ליבם נרעד ביראת כבוד משונה אך נפלאה, ורבים היו מוכנים להכריז, פה אחד עם האישה השומרונית: "תן לי את המים הים כְּדִי שְׁלֹא אֶצְמָא." (יוחנן ד' 15). (אלן ג'י. ווייט, The Desire of Ages, עמ' 454).

שאלות לדיון:

- ❶ בחלק ממדינות העולם אנשים יכולים ללכת למרכול ולמצוא שם כארבעים סוגים של בקבוקי מים מינרליים. במדינות אחרות, אנשים מתקשים למצוא מי שתייה נקיים. מה נעשה כדי לסייע למי שאין להם די מים כדי קיום בסיסי? מה מצבו של משק המים בישראל? כיצד תחסכו במים? כיצד תחנכו את הסביבה שבה אתם חיים לחיסכון במים?
- ❷ אם אתם מכירים רופא, אדם שעובד במשרד הבריאות או אדם אחר שמתמצא בנושא המים, הזמינו אותו להרצות בפני הכיתה, ולתת פרטים נוספים על השימוש והתועלת במים. בנוסף, תשאלו אותו מה נוכל לעשות מדי יום כדי להפיק את מירב התועלת מהשימוש במים למען בריאותנו.
- ❸ ישוע מזמין אותנו לבוא ולשתות חינוך אין כסף ממי החיים (ההתגלות כ"ב 17). מה פירוש הדבר? כיצד נעשה זאת? אילו דרישות, אם בכלל, מוצבות לפנינו בבואנו לשתות מן המים האלה?

העולם שאלוהים ברא



שבת אחר הצהריים

5

קיראו את הפסוקים הבאים לקראת הדשיעור השבועי: בראשית א'-ב' 7; ב' 18-24; ג' 7, 19-17; תהילים כ"ד 1; מתי כ"ה 46-34; מרקוס ב' 27, 28; ג' 4.

פסוק לשינון: "לִיהוָה, הָאָרֶץ וּמְלוֹאָהָ; תִּבְלֵ, וְיֵשְׁבִי בָּהּ." (תהילים כ"ד 1).

הבורא בילה את חמשת הימים הראשונים במעשה הבריאה בהכנת סביבת מגורים לבני האדם, שאותם הוא עתיד לברוא ביום השישי לבריאה. לאחר בריאתם, הוא מיקם את אדם וחוה בגן (ברא' ב' 8, 15), ומינה אותם להשגיח על בעלי החיים ולטפל בהם. דבר זה נתן להם הזדמנות ללמוד, ליהנות וכן לשמש נציגיו של אלוהים על האדמה. השבת שימשה חותם מיוחד שהעיד על הקשר שלהם עם אלוהים.

אבל החטא חולל שינוי בתוכניתו הטובה של אלוהים לברואיו ולעולם. הסביבה הפכה עוינת. עבודה קשה באה במקום מלאכה קלה ומהנה. אנוכיות משלה בכיפה. החל ניצול של משאבי האדמה, הנמשך עד היום. המים הוטו ממסלולם הטבעי. יערות נכרתים. אוצרות האדמה מבוזבזים בחוסר מחשבה משווע. אור השמש, על אף היותו חיוני לחיים, הפך אויב המחבל בבריאותנו, בעיקר כשאנו נחשפים אליו במידה רבה מדי. זיהום אוויר שורר בכול. ולמרות כל הדברים האלה, העולם עדיין מקיים אותנו, וזאת חרף השימוש לרעה שאנו עושים ללא הרף בכדור הארץ ובמשאביו.

מבט שבועי: הסביבה שלנו היא מתת מאלוהים, ממש כשם שהחיים הם מתת אלוהים; לכן, אנו מחויבים לשמור עליה.

□ לימדו את השיעור השבועי לקראת שבת, ה-1 במאי.

בריאת העולם

ישנן תיאוריות המייחסות את בריאת העולם והחיים ליד המקרה: רק בדרך מקרית נוצרו גורמים נטולי מוסר וכוח חשיבה, אשר חוללו במרוצת הזמן את בריאת העולם ואת החיים הרוחשים בו. התנ"ך לעומת זאת מציג תמונה שונה בתכלית של מוצא החיים. בניגוד לרעיון של כוחות נטולי מוסר ותכלית שבראו אותנו, כפי שמלמדת תורת האבולוציה, סיפור מעשה הבריאה בספר בראשית שונה ממנו תכלית שינוי. שתי התורות מנוגדות באופן מהותי.

קיראו את בראשית א' ובראשית ב' 1-7. כיצד מעשיו של אלוהים בשבוע הבריאה סללו את הדרך לגולת הכותרת במעשה הבריאה - יצירת אדם וחווה? כיצד שונה בריאת האיש והאישה מבריאת יתר יצירי כפיו של ה'?

5

בואו נתעכב לרגע על תמונת הבורא העוסק במלאכת בריאת אדם וחווה. ראשית, הוא יוצר את אדם מעפר האדמה; אנחנו רואים כאן את אלוהים בתפקיד הפסל והמעצב. ואז, הוא מתכוּפֵּף ונופח באפה של הדמות הדוממת של אדם נשמת חיים. אלוהים, מקור החיים ומעניק החיים, מפּיח חיים באדם הראשון. איזו תמונה נפלאה של הבורא בעיצומו של מעשה הבריאה! אך זה לא היה הכול. עכשיו אלוהים משמש בתפקיד המנתח. הוא מפיל על אדם תרדמה, לוקח אחת מצלעותיו ויוצר ממנה את חווה, שתשמש בת זוג לאדם ואם לאנושות. היא אף תשמש עזר כנגדו בגן העדן המושלם (ראו בראשית ב' 24-18). ואז אלוהים מניח את יצירי כפיו החדשים בסביבה היפה והמופלאה שיצר ושקד על הכנתה בימים הראשונים של מעשה הבריאה.

הסביבה שאלוהים העניק לאדם וחווה הייתה יפה לבראות. שפע הצמחייה המוריקה והמלבבת, שלל צבעי הפרחים והפירות, כל אלה חברו יחדיו כדי ליצור בעבורם בית אידיאלי. אלוהים לא תיכּן שאדם וחווה, אבות האנושות, יישבו בחיבוק ידיים. הם נועדו לעבוד בגן ולשמור עליו. בדרך זו הם ימצאו סיפוק והנאה. הם ילמדו דברים רבים יותר על אודות אלוהים מן הטבע, שאותו אנחנו מכנים "ספרו השני של אלוהים".

שובו וקיראו את סיפור הבריאה בבראשית א' ו-ב'. מה בסיפור זה מאשש את הרעיון שהאנושות צריכה לשמור על כדור הארץ?

השבת

מעניין לציין שבעיצומה של מלאכת הבריאה אלוהים לא חדל, ולו לרגע, ממלאכתו, עד שברא את השבת. איזה ניגוד חד: המלאכה הרבה של מעשה הבריאה, שכללה את בריאת העולם, בעלי החיים, האוקיינוסים, הצמחייה, ולבסוף, את האנושות, ואז, בתום מעשה הבריאה, אלוהים שבת ממלאכתו.

קיראו את בראשית ב' 2, 3. כיצד מאששים פסוקים אלה את העובדה שאלוהים, בעצמו ובכבודו, נח ביום השבת?

5

האומנם הבורא, בכבודו ובעצמו, שמר את השבת? האם ישנה ראייה טובה מזו לשורשיה העמוקים של השבת? יהיו אשר יהיו המשמעויות הטמונות ברעיון זה, דבר אחד ברור: יום השבת, היום השביעי בשבוע, נהגה בידי אלוהים הרבה לפני כינונו של עם ישראל. השבת מעניקה לנו הזדמנות מיוחדת להגות בבורא, באהבתו ובדאגתו לכל יצירי כפיו. בלעדיה היה לנו הרבה יותר קשה לעשות זאת. השבת מסייעת לנו להגביל את העבודה, גם כשהיא קלה יחסית ויצרנית.

לאחר החטא הקדמון, כשהעבודה הפכה קשה ומעייפת יותר (ברא' ג' 17-19), האיסור שהשבת מציבה לפנינו בנוגע לעבודה, והמצווה לזכור ביום זה את הבורא, קיבלו חשיבות רבה יותר. בתור יום המנצח וחוגג את מעשה הבריאה, השבת אמורה לסייע לנו להתמקד במחויבות שלנו כלפי העולם שנברא בידי אלוהים.

לאורך הדורות, המשמעות האמיתית של מנוחת השבת אבדה בשל חוקים וכללים מעשה ידי אדם, אשר הסיטו את מחשבתם של בני האדם מן המשמעות האמיתית והערך האמיתי של השבת.

קיראו את מרקוס ב' 27, 28 ואת מרקוס ג' 4. כיצד ראה ישוע את השבת?

המשיח החזיר לשבת את המשמעות האמיתית שאלוהים יעד לה מבראשית. הוא הראה שבעיני אלוהים, עלינו להקדיש את השבת למעשים טובים, לקידום מלכות האלוהים ולשירות כל מי שזקוק לנו.

כיצד תתרום שמירת השבת להבנתנו את העולם, המתנה הנפלאה שקיבלנו מאלוהים, ואת המחויבות שלנו לשמור עליו?

שינויים בטבע לאחר החטא הקדמון

קיראו את בראשית ג' 7, 17-19. מה היה הרמז הראשון שהעיד על התוצאות המרות של אכילת הפרי האסור בידי אדם וחווה?

לאחר שחטאו, אדם וחווה נאלצו להתמודד עם מספר תוצאות מרות. ראשית, כדברי אלן ג'י. ווייט, האור שעטה אותם התפוגג. הסביבה שאפפה אותם נעלמה. באדמה עצמה חל שינוי. היא הפכה קשה, חדלה להניב עצי פרי וירק, והצמיחה עתה רק קוצים ודורדרים. והגרוע מכול, עכשיו חדר המוות לחייהם, שאליו לא היו אמורים להתוודע לעולם. לפתע, העולם הנפלא שניתן להם להנאתם עטה מראה חדש, והציג בפניהם אתגרים חדשים, אשר הפכו במשך הזמן ולאורך הדורות קשים יותר ויותר. בני האדם החלו לנצל את משאבי האדמה, לעיתים קרובות לתועלתם האישית ולתהילתם שלהם.

קיראו את מלכים א', י' 14-22. מה נלמד מקטע זה על יחסה של האנושות אל הבריאה?

חוץ מניצול משאבי האדמה, כל בני האדם חווים התנוונות, ריקבון, אובדן החומר ומוות. לכן, הם עלולים לראות בתהליכים אלה חלק בלתי נפרד ממחזור החיים. אך מצב זה לא היה כך מבראשית, והוא אינו כלול בתוכנית הסופית של אלוהים. במקום לשמור על העולם, האנושות מנצלת אותו: אנשים תאבי בצע חומדים את אוצרות האדמה וגוזלים ממנה את מיטב ומירב משאביה, בלי להביא בחשבון את תוצאות מעשיהם. זיהום האוויר והמים, זיהום האדמה, קיומם של מחוללי מחלות חדשות ומפחידות, כל הדברים הללו מעידים על הזדקנותו של העולם, ועל הצורך ההולך וגובר בשינוי ובהתחדשות. ככל שמדינות רבות יותר מתפתחות, וארצות מפותחות שומרות על רמת החיים הגבוהה שאליה התרגלו תושביהן, כך גדלות הסכנות הבריאותיות שנשקפות לנו בשל הנזק שנגרם לסביבה.

לפני שנים רבות הכריז מנהיג פוליטי את הדברים הבאים: "איננו צריכים לדאוג לעולמנו, שכן ישוע חוזר אלינו במהרה." מהו ההיגיון העומד מאחורי טיעון זה? כיצד הייתם מגיבים לטענה כזו?

המחויבות שלנו לעולמנו

קיראו את תהילים כ"ד 1. אילו משמעויות טמונות במילים אלה בעבורנו? כיצד אנחנו אמורים להתייחס לעולם? כשאנו מביטים סביבנו ורואים את המצב השורר בעולם, עלינו לשאול את עצמנו, "מה בכוחנו לעשות, אם בכלל, כדי לשפר את עולמנו?"

נתחיל בכך שנזכיר לעצמנו שאלוהים הוא אדון הארץ, ככתוב, "לה' תבל ומלואה". איננו חופשיים מהמחויבות שלנו כלפי אלוהים או מעשי ידיו. לא רק העולם שייך לה', אלא גם כל בני האדם ויתר יצירי כפיו. המחויבות שלנו כלפי אלוהים מתבטאת גם במחויבות כלפי אנשים אחרים והבריאה כולה. בכוחנו לשמר משאבים, במקום לבזבז אותם.

לדוגמה, מים. עלינו לחסוך במים ולהשתמש בהם בתבונה. עלינו לתמוך במאמצים לסיפוק מי שתייה נקיים לאנשים ולמקומות הזקוקים להם. באזורים מסוימים בעולם מהווה המחסור במי שתייה בעיה חמורה המובילה לאובדן חיים ניכר.

אנו יכולים לדבוק בתזונה על פי הכללים שאלוהים התווה בעבורנו. אם אנשים רבים יותר יעברו לתזונה צמחונית, יהיה בעולם מזון רב יותר, שכן תזונה בשרית מחייבת ניצול של משאבים טבעיים רבים יותר.

אנו יכולים לדאוג לצמחים ולעצים בעולמנו, שכן אנו מחויבים לעשות זאת. אם ננהג כך, נתרם לשמירה על אוויר צלול.

עלינו לנסות להפחית ככל האפשר את רמת פליטת הפחמן. סוגייה זו מעסיקה רבות את העולם כולו, וזאת בשל ההשפעה המסוכנת שיש לפליטת הפחמן על האוויר והעולם כולו.

כשנעשה כמיטב יכולתנו כדי לשמור על העולם, כשנדאג לעולם הטבע ונטפח אותו, במקום לצבור ולנצל את משאביו הטבעיים, כשנהיה מוכנים לחלוק עם הזולת את השפע שבורכנו בו, יעלה בידנו לשפר את חייהם של אנשים הזקוקים לעזרתנו. כמשיחיים המתיימרים ללכת בעקבות ישוע, אנו מחויבים לעזור לנזקקים.

קיראו את מתי כ"ה 46-34. אם נשמור על העולם, כיצד יסייע הדבר, בדרך כלשהי, למילוי המצווה שישוע הטיל עלינו בקטע זה? אילו פסוקים אחרים עולים בדעתכם שתוכלו ליישם בהקשר לסוגייה זו?

סוגדי השמש

רק באורו של הנצח נהיה מסוגלים להבין לאשורה את ההשפעה ההרסנית של החטא על העולם. קשה לנו לדמיין כיצד נראה העולם מבראשית, ועד כמה הותאם העולם בשלמות לחייהם של אבות האנושות.

מובן שהחטא לא רק השפיע על העולם. הוא אף השפיע על האנושות. אחת מהשפעות השליליות של החטא על בני האדם הייתה הידרדרותם לעבודת אלילים, שבין היתר התבטאה בסגידה ל"נברא" (לטבע) במקום לבורא. (אל הרומים א' 25).

קראו את מלכים ב', כ"ג 5, ירמיהו ח' 2 ויחזקאל ח' 16. על מה מדובר בפסוקים אלה? מדוע, מבחינה מסוימת, טמון היגיון כלשהו בסגידה לשמש?

5

בדבר אחד אנחנו בטוחים היום בנוגע לעולם ולנושא איכות הסביבה: אור השמש, על אף חיוניותו לחיים ולבריאות שלנו, עלול להזיק לנו מאוד אם נחשף אליו יותר על המידה. וכך, מבחינה מסוימת, "סוגדי השמש" של ימינו שרויים באותה בורות שאפיינה את אבות אבותיהם. היום ידוע שחשיפה רבה מדי לשמש מגבירה את הסיכון של סרטן העור על סוגי השונים. מצד שני, חשיפה לשמש מסייעת בהפקת ויטמין ד', החיוני לחילוף החומרים בגוף ולבניית וחזוק העצמות. חשיפה במידה לאור השמש מסייעת במניעה של סוגים מסוימים של סרטן. אם כן, מהי המידה האופטימלית לחשיפה לשמש? אנשים בעלי עור בהיר, החיים בקו המשווה ומסתמכים על אור השמש להפקת ויטמין ד', זקוקים לחמש דקות ביום לפחות של חשיפה ישירה. אנשים בעלי עור כהה החיים באזורים אלה זקוקים לכ- 30 דקות חשיפה לשמש כדי להפיק את אותה כמות של ויטמין ד'. אנשים החיים באזורים שבהם שעות זריחת השמש קצרות, יזדקקו לתוסף של ויטמין ד'. עליהם ליטול אותו תחת השגחה רפואית. בנוסף, רצוי לאוורר את הבית ולפתוח את הווילונות והחלונות, וזאת כדי שאור השמש יחדור לחדרים ויסייע בהשמדת חיידקים מסוימים.

מחקרים הוכיחו כי אנשים שאינם נחשפים במידה מספקת לאור השמש מועדים יותר לסבול מדיכאון עונתי (הנקרא "הפרעה דכאונית עונתית"); בעיה זו מתעוררת בעיקר באזורים שבהם ימי החורף הם קצרים. הפתרון לבעיה פשוט וקל: חשיפה רבה יותר בחודשי החורף לאור, אפילו לאור מלאכותי.

ומהי השורה התחתונה? כמו ביתר ההיבטים של אורח חיים בריא, מתינות ואיזון בהקשר של חשיפה לשמש הם חיוניים.

לימוד נוסף: קיראו את הפרק "מעשה הבריאה" בספרה של אלן ג'י. ווייט, "אבות האומה ונביאי ישראל", עמ' 15-7; ואת הפרק "The Controversy Ended", בספרה, The Great Controversy, עמ' 675-678.

"מאז בריאת העולם, עצמותו הנעלמת [של אלוהים] היא כוחו הנצחי ואלוהותו, והיא נראית בברור ונתפסת בשכל באמצעות הדברים שנבראו" (רומ' א' 20). הטבע הנפרש לנגד עינינו מעניק לנו מושג קלוש בלבד על יופיו ותהילתו של גן עדן. החטא השחית את יפי האדמה. עקבות החטא והרשע נגלים בכל הבריאה. אולם הרבה מהיופי נותר על כנו. הטבע מעיד על כך שאלוהים, הבורא הכול יכול ורב החסד, הטוב והאהבה, ברא את העולם וגדש אותו בחיים ובשמחה. גם בקלקולה, הבריאה כולה חושפת את מלאכת ידו, מעשה חושב של הבורא, האמן הגדול ביותר. בכל אשר נפנה נוכל לשמוע את קולו של אלוהים ולחזות בטובו ובחסדו. (אלן ג'י ווייט, The Ministry of Health and Healing, עמ' 234).

5

שאלות לדין:

- 1 סוגיית איכות הסביבה, במיוחד בעיית ההתחממות הגלובלית, עשתה בשנים האחרונות כותרות. כיצד מתמודדים בארץ עם סוגיות אלה? מה אתם עושים בקהילה או בשכונה שלכם כדי להתמודד עם סוגיות אלה?
- 2 כיצד אמור משיחי, המאמין שאלוהים ברא את העולם, להתייחס לעולם ולסוגיות איכות הסביבה בשונה מאדם המאמין שהעולם ובני האדם נוצרו ביד המקרה?
- 3 כיצד תסייע לנו השבת בשמירה על איכות הסביבה? האם שמירת השבת מסייעת לנו להשתפר בתור שומרי איכות הסביבה?
- 4 אם ישוע עומד לשוב במהרה, כפי שאנו מאמינים, האם עלינו באמת לדאוג כל כך לעולם הטבע המקיף אותנו? נמקו את תשובתכם.
- 5 עירכו מחקר (אם אפשרי, היעזרו באינטרנט), על ההשפעות השליליות על הבריאות שנגרמות בשל הנזק לטבע בחלקים שונים בעולם. מה בנוגע לאזור המגורים שלכם? איזה תפקיד אמורה הקהילה שלכם למלא בתחום זה? כיצד תשתמשו בפעילות למען איכות הסביבה כדי לבשר את הבשורות הטובות?
- 6 כיצד תערכו שינויים, ולו קלים, באורח החיים שלכם, שישפיעו לטובה על איכות הסביבה? מה וכמה תצטרכו להקריב לשם כך?

אמונה ורפואה



שבת אחר הצהריים

קיראו את הפסוקים הבאים לקראת השיעור השבועי: בראשית ג' 8-10; תהילים קי"ח 6; משלי י"ז 22; מתי ו' 27-34; אל העברים י"ג 6; יוח"א ד' 18.

פסוק לשינון: "יִצְרָר סְמוּךְ, תִּצְרָר שְׁלוֹם וְשָׁלוֹם: כִּי בָךְ, בְּטוֹחַ." (ישעיהו כ"ו 3).

אדם שהגיע לרופא כשהוא סובל מתסמינים שאינם קשורים לאף מחלה ידועה או תסמונת מוכרת, היה בטוח שהוא נפל קורבן לעין הרע. הרופא הניח לפני המטופל שתי מבחנות, האחת מלאה במים והשנייה במי חמצן. שתי המבחנות נראו זהות. בעזרת מזרק שאב הרופא דם מווריד המטופל וטפטף אותו למי החמצן. התערובת החלה מיד לרחוש ולבעבע. החולה האמין שהעין הרעה חוללה את זה.

לאחר מכן, הרופא הזריק לחולה מי מלח, ואמר לו שהזריקה תשבור את כוחה של העין הרעה עליו. לאחר זמן מה שב ושאב דם מהחולה, ואז ערבב אותו עם המים שבמבחנה השנייה. שום בעבוע לא נוצר, "הוכחה" לכך שכוחה של העין הרעה נשבר. המטופל הלך לדרכו שמח וטוב לב; הוא הרגיש טוב כל כך, עד שהביא את כל חבריו אל הרופא כדי שגם הם "רפאו" בידו. סיפור זה מלמד על כוחה העצום של הנפש על הגוף – נושא הלימוד השבועי.

מבט שבועי: אמונה, אמן וביטחון בחסדו של האל עשויים לתרום רבות לבריאותנו.

□ לימדו את השיעור השבועי לקראת שבת, ה-8 במאי.

גורם הפחד

במשך כמה עונות רותקו הצופים בבית לתוכנית טלוויזיה ששמה "גורם הפחד". משתתפי התוכנית מצאו את עצמם במצבים מפחידים ביותר: החל משהייה בבור מלא עקרבים או עכברים, ועד לצעידה בתוך בית שעלה באש. כל המבחנים האלה נועדו לבחון כיצד יתמודדו עם הפחד שלהם.

מובן שאין צורך ליצור פחד באופן מלאכותי. החיים עצמם, בעולם חוטא זה, מלאים בסכנות ובמצבים המעוררים בנו פחד. תומס הובס, פילוסוף פוליטי אנגלי מהמאה השבע עשרה, טען שהפחד הוא הגורם העיקרי המניע את האדם, וכי בני האדם הקימו ממשלות בעיקר כדי שישגנו עליהם מפני גורמים עוינים. לא משנה מי אנחנו, היכן אנו חיים, עד כמה בטוחים ושננים אנו מרגישים, כולנו מתמודדים עם דברים שמעוררים את פחדינו. אולם פחד, כשלעצמו, אינו תמיד רע.

באילו מצבים עשויה תחושת הפחד להגן עלינו?



ממה עלינו לפחד באמת?

פחד הוא רגש טבעי וחיוני המסייע לנו להתמודד עם סכנות ולשרוד. רגש או אינסטינקט זה חיוני לקיומנו בעולמנו הרה הסכנות והאסונות, הגדוש בפשע, טרור ומלחמות. פחד הוא רגש עצ ומלחין מאוד שעלול לגבות מאתנו מחיר כבד, עד כדי פגיעה בבריאותנו. במילים אחרות, הפחד לא רק מחולל שינוי במוחנו, הוא אף עלול להזיק לבריאותנו הגופנית. לא משנה מי אנחנו, היכן אנו חיים ועם אילו אתגרים אנחנו מתמודדים, הפחד הוא חלק בלתי נפרד מחיינו. אם כך, השאלה שעלינו לשאול את עצמנו היא, כיצד אנו אמורים להתמודד עם תחושת הפחד?

עם אילו פחדים אתם מתמודדים? כיצד הם משפיעים על חייכם? כיצד תסתמכו ביתר שאת על ההבטחות שאלוהים נתן לנו כדי להתמודד עם מצבים וגורמים המעוררים בכם פחד?

אדם אמר ליקום

”אדם אמר ליקום:

‘אדוני, אני קיים!’

‘אבל עובדה זו אינה מעוררת בי תחושת מחויבות.’ השיב היקום.”

סטפן קריין

קיראו את השיר שלעיל. מהו המסר הטמון בו? כיצד ההשקפה שלנו כמשיחיים וכאדוונטיסטים בנוגע למקומנו בעולם, שונה מהרעיון המוצג כאן? מהי הסיבה העיקרית לשוני זה?

6

תחשבו לרגע: נניח שאין אלוהים, אין בורא או כוח עליון שיצר אותנו. נניח שאנחנו באמת מה שרבים טוענים לגבי האנושות: קופי אדם מפותחים ביותר ותו לא; יצורים שנוצרו ביד המקרה ביקום חסר אל ונטול אהבה, הנתונים לחסדיהם של כוחות שרירותיים וחסרי תבונה, שאין להם כל עניין בנו או ברווחתנו. אם רעיון זה היה נכון, איזה מין עולם היה עולמנו? אולם זו אינה ההשקפה שלנו. אנחנו, המשיחיים, מאמינים שאלוהים ברא אותנו, שהוא מקיים אותנו, אוהב אותנו ודואג לנו. לכן, אנו, יותר מיתר בני האדם, אמורים לדעת כיצד להתמודד עם הקשיים והפחדים שהאנושות כולה מתמודדת איתם.

קיראו את הפסוקים שלהלן. איזו תקווה ונחמה תשאבו מהם, אפילו בשעות קשות ומפחידות? (משלי ג' 5, 6; לוקס י"ב 6, 7; אל הרומים ח' 38, 39; אל העברים י"ג 6; השנייה אל טימותיאוס א' 7; הראשונה ליוחנן ד' 18).

אין ספק שגם כמשיחיים המאמינים בקיומו של אלוהים, אנחנו מתמודדים עם עולם מפחיד, עולם שהכול עלול לקרות בו. אך בזכות הידע שלנו על אלוהים, ביכולתנו להבין טוב יותר את העולם ואת מקומנו בו.

לפיכך, גם בשעות הקשות ביותר נוכל לשאוב תקווה ונחמה מאמונתנו. אין פירושו של דבר שאיננו מתמודדים עם דברים רעים או עם דברים שמעוררים את פחדינו. פירושו של דבר שיש לנו בסיס איתן שממנו אנו אמורים להתעמת ולהתמודד בהצלחה עם פחדים אלה.

כוחה של אמונה

”לב שמח, ייטיב גֶּהָה; רוּחַ נְכָאָה, תִּבְּשׁ גֶּרֶם.” (משלי י"ז 22). מה נלמד מפסוק זה על הקשר בין הגוף לנפש?

ילד קטן שכב גוסס במיטתו בבית החולים בזמן שהמורה שלו בא לבקר אותו ולהביא לו את שיעורי הבית. "מיכאל", אמר המורה לילד, "הנה שיעורי הבית בדקדוק בנושא של פועל ותואר הפועל. תעשה אותם כמיטב יכולתך." אבל המורה הבין כמובן שכל זה חסר טעם, שכן הילד נראה חסר חיים ואדיש כל כך, כאילו השלים עם המוות. אבל מיד לאחר שהמורה הלך לדרכו, חל שינוי עצום במצבו של הילד. עד עכשיו הוא גסס, ואיש לא שיער שיחלים ויישאר בחיים. אבל עכשיו הכול השתנה, ונראה היה שהוא בדרך להחלמה מלאה. כששאלו אותו מה עבר עליו ומדוע שיעורי הבית השפיעו עליו בצורה חיובית כזו, השיב הילד: "אף אחד לא ייתן לילד גוסס לעשות שיעורי בית בדקדוק, נכון?"

אין ספק שהקשר בין הנפש והגוף הוא חזק מאוד. למרות שהמדע אינו מבין לאשורו כיצד עובד הקשר הזה, הוא מכיר בקיומו וביכולתו לחולל שינוי עצום בבריאותנו. זהו המקום שבו אמונה באלוהים וביטחון באהבתו ובחסדו יכולים לחולל שינוי כזה. הכול הרבה יותר קל לנו והרבה פחות מלחיץ כשאנחנו יודעים וביטחון מלא שאלוהים אוהב אותנו ודואג לנו. מחקרים שנערכו ברחבי העולם העלו שאמונה דתית השפיעה לטובה על בריאות המאמינים. תוחלת החיים של אנשים מאמינים גבוהה יותר, הם סובלים פחות מדיכאון ומתמודדים טוב יותר רגשית עם מצבים קשים וטראומות. על אף שאיננו יכולים לשלול את כוחו העל טבעי של אלוהים, המביא מזור לחיינו, זה לא בהכרח עובד כך בכל המקרים. תחת זאת, תחושת השלום, השלווה, הביטחון והתקווה שהאמונה נוסכת במאמין מסוגלים ללא ספק לחולל שינוי ברגש וביחס שלנו, המשפיע לטובה על בריאותנו. אין ספק שלב שמח יכול לרפא אותנו ממש כמו תרופה, ואפילו טוב ממנה, שכן לרוב, לשימוש בתרופות יש תופעות לוואי העלולות להזיק לבריאותנו.

קיראו את מתי ו' 34-27. מה אומר לנו ישוע בדבריו אלה? כיצד נחיל את הדברים הללו לגבי כל דבר שמעורר בנו פחד ודאגה? האם חלק מהפחדים הללו חזקים כל כך, שנבצר מאלוהים לשכך אותם? האם ישנו אדם שאהבת אלוהים אינה יכולה להגיע אליו? כיצד נכניע את פחדינו לפני אלוהים, ונזכה בשלווה ובשלום שהוא הבטיח לנו?

תקווה בפלאה

**"ואלהי התקוה ימלא אתכם כל שמחה ושלווה באמונתכם, כדי שתגאה בכם
התקוה בכם רוח הקדש". (אל הרומים ט"ו 13) כיצד תנחלו את ההבטחות הללו?
אילו גישות או מעשים עוצרים בעדכם מלנחול אותן?**

אחד הדברים המזיקים לבריאותנו, שעיצו כולנו מתמודדים הוא מתח; זה לא קשור בהכרח לטראומות קשות, אלא לחיים בכלל וללחצים היומיומיים שאנו מתמודדים איתם. רופאים מדווחים שעד 90 אחוזים מהחולים שפונים אליהם סובלים מבעיות הקשורות למתח. המדע הוכיח שכאשר אנחנו לחוצים, גופנו משחרר הורמונים מסוימים העשויים להשפיע על אברי הגוף השונים. לאורך זמן, הורמונים אלה מחלישים את האברים הללו, שהופכים מועדים יותר למחלה. לדוגמה, מתח עשוי לשחרר אדרנלין הגורם ללב לפעום במהירות רבה יותר ובעוצמה רבה יותר, ומוביל להלמות לב לא סדירה. הורמונים מסוימים הקשורים למתח גורמים להצרת כלי הדם, דבר שעלול לגרום ללחץ דם גבוה. מתח עלול לגרום לדם לחדול לזרום לקיבה, ובכך לעורר בעיות בעיכול. (מי מאיתנו לא הרגיש מה שפחד ודאגה מסוגלים לעולל לבטן שלו?) מתח עלול לגרום לעלייה ברמת הסוכרים בדם, דבר שגורם לחלק מהאנשים ללקות בסוכרת. ידוע גם שמתח משפיע לרעה על איכות השינה שלנו, דבר שעלול להזיק מאוד לבריאותנו. בנוסף, מתח משפיע לרעה על המערכת החיסונית שלנו, המשמשת כקו החזית של הגוף ומגנה עליו מפני מחלות.

אפשר להמשיך ולהוסיף עוד ועוד דברים ברשימה. לכן, נקודה זו צריכה להיות ברורה. עלינו ללמוד להתמודד עם מצבי מתח. כאן נודעת לאמונה שלנו באלוהים חשיבות רבה, שכן בכוחם של הידע וההתנסות שלנו באהבתו של אלוהים להרגיע אותנו, ולהפחית משמעותית את המתח ואת השפעותיו השליליות על בריאותנו.

לא מספיק להיות דתיים, שכן הדת כשלעצמה אינה תורמת לבריאותנו. מה שחשוב הוא קשר אישי עם ישוע והתנסות באהבתו ודאגתו כלפינו. קשר כזה נוצר באמצעות קריאה יומיומית בכתבי הקודש, תפילה יומיומית, כשאנו שופכים את ליבנו לפני ה' בתור חבר קרוב, וכמו כן באמצעות הגות במעלותיו של ה' המתגלות לפנינו בעולם הטבע ובכתבי הקודש. כמה זמן אתם מקדישים כדי לבלות במחיצת אלוהים ולהכיר אותו באופן אישי? האם ייתכן שעליכם לבלות זמן רב יותר במחיצתו של אדונכם ובוראכם?

אמונה וריפוי נסי

אפילו מעיון שטחי בבשורות נגלה שחלק ניכר משירותו של ישוע היה כרוך בריפוי בדרך נס: החולים, העיוורים, הנכים והגוססים החלימו באמצעות גבורת האלוהים ששרתה בו. אפילו המתים קמו לתחייה בגבורת ה'. במקרים רבים, האמונה שימשה תנאי מוקדם לריפוי (מתי ט' 2, 22, 28; ט"ו 28).

אולם במקרים אחרים, חוסר האמונה מנע את הריפוי, כפי שקרה בנצרת (מתי י"ג 58; מרקוס ו' 5, 6). פעם אחת, כשתלמידי ישוע לא הצליחו לחולל נס של ריפוי, ישוע אמר להם שזה בגלל חוסר אמונתם (מתי י"ז 20-14).

אולם דווקא משום שאמונה הינה מרכיב חשוב כל כך בנסי ריפוי אלה, הדבר גורם לאנשים לחשוב שכאשר חולה אינו נרפא באמצעות תפילה, זה בגלל חוסר האמונה שלו. אך זוהי הבנה שטחית ומוטעית של הקשר בין אמונה וריפוי.

קיראו את הפסוקים שלהלן, המתארים את נסי הריפוי שישוע חולל. מה נלמד מהם על אמונתם של החולים שנרפאו? אילו לקחים נפיק מדוגמאות אלה? (מתי י"ב 13-9, לוקס י"ג 11-13, י"ד 2-4, כ"ב 52-47)



באף אחד מהפסוקים הללו אין אזכור על אמונתם של החולים שנרפאו. אך אין בכך כדי להפחית מחשיבותה של האמונה בסוגיית הריפוי הנסי; הדבר נועד ללמדנו שהבעת אמונה קבל עם ועדה אינה תמיד מרכיב מכריע בריפוי.

למעשה, איננו מבינים מדוע במקרים מסוימים אנו רואים בבירור את יד אלוהים שחוללה את ריפוי. במקרים אחרים, הריפוי הוא תוצאה של תהליכים טבעיים, ואנו יכולים להאמין, ובצדק, שיד ה' פועלת לטובת החולים באמצעות תהליכים אלה. תמיד ישנם מקרים שבהם, מסיבות שאינן מובנות לנו, הריפוי אינו מתחולל כפי שייחלנו והתפללו לו. אולם הבשורות הטובות בעבורנו, המאמינים, הן שאפילו במקרים כאלה, אנחנו יכולים להמשיך לבטוח באהבתו, חסדו וטובו של אלוהים, וזאת גם בעיצומן של אסונות בלתי מוסברים, המהווים חלק בלתי נפרד מעולמנו השרוי בחטא.

כיצד נלמד לבטוח באלוהים ובאהבתו אלינו, גם כשהתפילות שלנו לבריאות ולרפואה אינן נענות בדיוק כפי שרצינו?

לימוד נוסף: "במדע אמיתי לא יכולה להיות שום סתירה לתורת אלוהים, שכן אותו מחבר נשגב כתב את שניהם. הבנה נאותה של תורת ה' ושל המדע תעיד על כך שהם עולים תמיד בקנה אחד." לאור תובנה זו, בל נהסס לחפש את עזרת אלוהים באמצעות מדע אמיתי, אשר מגלה את חוקי הטבע של אלוהים." (אלן ג'י. ווייט, Testimonies for the Church, כרך 8, עמ' 258. קיראו גם את הפרק The Ministry of Healing בעמ' 462, ובספר Handbook of Seventh-day Adventist Theology, כרך 12, עמ' 751-783).

"הקשר ההדוק בין הנפש לגוף הוא חזק מאוד. כשהאחד נפגע, השני מגיב. מצבה של הנפש משפיע רבות על בריאות הגוף. כשהנפש חופשייה ומאושרת והאדם נהנה מתחושה של שביעות רצון הנובעת מעשייה נכונה, עזרה לזולת והסבת אושר לזולת, היא תעורר בנו שמחה שתשפיע על הגוף כולו, ותביא לזרימה חופשית יותר של הדם, דבר שיוסיף לגופנו בריאות, חיוניות ומרץ. בכוחן של ברכות ה' לרפאנו, ואנשים השופעים נתינה לזולת יבחינו בברכה הנפלאה השורה בליבם ובחייהם." (אלן ג'י. ווייט, Testimonies for the Church, עמ' 60, 61; Counsels on Stewardship, עמ' 345, 346).

6 "כולנו משתוקקים לתשובות מיידיות וישירות לתפילותינו. כולנו מתפתים להרים ידיים כשתשובת ה' מתעכבת או נענית בצורה שלא ציפינו לה. אבל אלוהים חכם וטוב מדי מכדי להיענות לתפילותינו בדיוק ברגע שאנו מצפים לו או בדרך שאנו מייחלים לה. אלוהים יעשה למעננו הרבה יותר, ויטיב לנו הרבה יותר מאשר למלא אך ורק את מאווינו. אנחנו יכולים לבטוח בחוכמתו ובאהבתו, ולכן אל לנו לבקש מה' להיענות לרצוננו ולמלא את מבוקשנו, אלא להשתדל להיענות לו, לעשות את רצונו ולמלא את תכליתו. התשוקות והמאוויים שלנו יתפוגגו כשנעשה את רצונו. חוויות אלה הבוחנות את האמונה שלנו נועדו לטובתנו. באמצעותן נדע לבטח אם האמונה שלנו אמיתית, יציבה ומבוססת אך ורק על דבר ה', או שמא היא תלויה בנסיבות, ולפיכך היא הפכפכה וחסרת ודאות. האמונה שלנו מתחזקת כשאנו חיים באמונה. עלינו להתאזר באורך רוח, ולזכור שכתבי הקודש גדושי הבטחות יקרות שנועדו לאנשים המייחלים ומחכים לעזרת ה'." (אלן ג'י. ווייט, The Ministry of Healing, עמ' 230, 231).

שאלות לדיון:

- מהו תפקידו של המדע הרפואי בריפוי של האדם המשיחי? האם החיפוש שלנו אחר מזור ובריאות באמצעות המדע הרפואי מעיד על חוסר אמונה באלוהים? דונו בתשובותיכם עם חברי הכיתה.
- כיצד חוויתם את הקשר ההדוק בין חיי הרגש שלכם לבריאותכם הגופנית? איזה לקח הפקתם מניסיונכם? האם תסכימו לחלק אותו עם אנשים אחרים, כדי לעזור להם לעשות שימוש טוב יותר בכוחה של הנפש לתועלת הגוף?
- האם יש בקהילה שלכם חבר חולה הזקוק לריפוי? כיצד תוכלו (באופן אישי או עם חלק מחברי הכיתה) לסייע לו להחלים?

מנוחה, החלמה והידוש כוחות



שבת אחר הצהריים

קיראו את הפסוקים הבאים לקראת השיעור השבועי: בראשית ב' 15; שמות כ' 11-8; כ"ג 12; מתי י"א 28-30; מרקוס ב' 27; ו' 32-30.

פסוק לשינון: "אמר להם [ישוע]: 'בואו אתם לבדכם למקום שזמנם ונוחו מעט', שכן רבים היו הבאים והיוצאים, עד כדי כך שלא היה להם פנאי לאמול." (מרקוס ו' 31).



הסטודנט הצעיר והמבריק ללימודי רפואה גילה שהוא נשחק לגמרי. על אף שמדי יום התעורר בארבע לפנות בוקר ולמד עד חצות, הוא התקשה לעמוד בקצב ולעבור על כל חומר הלימודים הקשה, ולפיכך פיגר בו יותר ויותר.

"ברוב ייאושו פנה הסטודנט לפרופסור שלו. הפרופסור הנבון המליץ לטום לישון לפחות שבע שעות בלילה, ולעסוק 30 דקות ביום בפעילות גופנית אינטנסיבית. טום היה ספקן... אבל לבסוף הסכים בחוסר רצון לנסות זאת. אחרי הכול, מצבו היה בכי רע, וממילא לא היה לו מה להפסיד. לתדהמתו המוחלטת השתפרו ציוניו תוך שבועיים. הוא סיים את השנה בתור התלמיד המצטיין השלישי בכיתה, וברבות הימים סיים בהצלחה את הכשרתו הרפואית." (Hardinge Lifestyle Series (Loma Linda, Calif. Loma Linda University School of Health, 1988, עמ' 3-5).

רובנו חיים ומרגישים בדיק כמו טום. כולנו זקוקים למנוחה יומיומית, כמו גם למנוחה בסופי השבוע כדי לשמור על בריאותנו הגופנית, הנפשית, הרוחנית והחברתית.

מבט שבועי: כולנו זקוקים למנוחה פיזית, שכלית ונפשית מספקת וקבועה כדי לתפקד במיטבנו.

□ לימדו את השיעור השבועי לקראת שבת, ה-15 במאי.

אין זמן!

רובנו חיים בסביבה מתוחה שקצב החיים בה מהיר ביותר. יש לנו אינספור מטלות, והזמן שברשותנו מועט מכדי להספיק לעשות את הכול. אימא תרזה אמרה פעם: "אני חושבת שהעולם בימינו סובל כל כך, כי חסרה בו אהבה בבית ובחיי המשפחה. אין לנו זמן לילדים שלנו, אין לנו זמן לחברים שלנו, אין לנו זמן ליהנות איש מרעהו."

ישנן תרבויות שבהן השאיפה "להתקדם בחיים", לעשות כסף ולהצליח, שולטת בכול עד כדי הקרבת הנישואים, המשפחה ואפילו הבריאות על מזבח "ההצלחה". אין ספק שטוב לעבוד קשה ולעשות כמיטב יכולתנו כדי להתפרנס ולפרנס את משפחתנו; כידוע, כתבי הקודש אינם משבחים את העצלנים. (משלי ו' 9, י"ג 4, תסל"א ג' 10).

אולם אנו יכולים לקחת דבר טוב כמו עבודה ולהגזים בו, והתוצאה תהיה סבל לנו וליקירינו. לעיתים קרובות, אנחנו שומעים על הורה שעובד כל הזמן וטוען שהוא עושה זאת "למען משפחתו". אבל בסופו של דבר, המשפחה היא זו שסובלת מהיעדרותו הקבועה והממושכת.

תקראו את בראשית ב' 15. לפי הפסוק, מה יעד אלוהים לאנושות בנוגע לעבודה, אפילו לפני החטא הקדמון?

7

מבראשית, בעולם שבו החטא הקדמון טרם התחולל, אלוהים יעד שבני האדם יעבדו. בנוסף, הוא יעד שהם ינחו מעבודתם. במיוחד בימינו, כשהאנושות שרויה בחטא ורחוקה אלפי שנים מעץ החיים, עלינו לזכור כי כולנו בני תמותה וכי הגוף שלנו לא יישאר חזק ובריא לנצח. לכן, חשוב מאוד שנקפיד לנוח.

קיראו את מרקוס ו' 32-30, 45-46. מה נאמר בפסוקים אלה על הצורך שלנו במנוחה, בלא הבדל במה אנו עוסקים ועד כמה חשובה עבודתנו?

ישוע ותלמידיו הקדישו זמן קבוע למנוחה. ישוע ידע שגופו זקוק לפסק זמן כדי לנוח ולהתרענן. גם אנחנו צריכים להקדיש זמן למנוחה יומית. אם נגזול מעצמנו שעות שינה, ואף נתמיד בכך, נסבול במשך הזמן פיזית ורגשית. גם אם אנחנו צעירים וחזקים, הגוף שלנו זקוק למנוחה. במקדם או במאוחר, אורח חיים חסר רסן יניב תוצאות הרסניות לחיינו.

מה מניע אתכם? מהן השאיפות שלכם? מה גורם לכם לעבוד קשה מדי? לא משנה עד כמה טובים ונאצלים המניעים והשאיפות שלכם, עליכם לשאול את עצמכם האם שווה להרוס בשביל זה את הבריאות.

הצורך במנוחה

כולנו מודעים לצורך שלנו במנוחה. אנו זקוקים למזון, למים ולמנוחה. לרוב, הגוף שלנו מאותת לנו שהגיע הזמן לנוח. לעיתים קרובות, סימנים אלה הם ברורים וחזקים. אילו היינו קשובים רוב הזמן לאיתותי הגוף, היינו נחים מספיק. לרוע המזל, לעיתים קרובות אנחנו עסוקים כל כך בטרדות החיים, עד שאיננו מקשיבים לגוף. אנשים רבים שלקו במחלות ונאלצו סוף סוף לנוח לאורך זמן, היו נשארם בריאים אילו רק הקשיבו לאיתותי גופם. במקדם או במאוחר כלנו ניאלץ לנוח, בדרך זו או אחרת. השאלה היא, מדוע שלא נקדים תרופה למכה ונעשה זאת בדרך הטובה ביותר?

אילו סימנים מאותת לכם גופכם כדי לומר לכם שהגיע הזמן לעצור ולנוח? עד כמה אתם קשובים לגופכם?

כל יצור חי זקוק למנוחה כדי להחליף כוחות, להינפש ולהתחדש. תחשבו על משמעות המילה רסטורציה, דהיינו, חידוש או שיקום, שפירושו "החזרה למצב קודם" או "החזרת עטרה ליושנה".

"שינה, התרופה המתוקה של הטבע, משקמת, מחייה, ממריצה ומחדשת את הגוף התשוש, מכינה אותו לקראת מטלות המחר." (אלן ג'י, ווייט, Child Guidance, עמ' 342).

עלינו להיות מודעים למגבלות כוחנו. איננו יכולים לעשות את עבודתנו בכוחות עצמנו. אלוהים מבטיח להעניק לנו חסד ולהוסיף לנו כוחות כדי שנצליח לעשות את עבודתנו. כשאנו נחים בקביעות וישנים היטב, אנחנו מאפשרים לאלוהים לשקם ולחדש את גופנו כדי שנתעורר רעננים, מוכנים ומזומנים לעשות את רצונו.



קראו את שמות כ"ג 12. איזו סיבה ניתנה לנו כאן בנוגע למנוחה?

המילה "ינפש" מופיעה פעמים בודדות בתנ"ך, אך עם זאת היא נגזרת מפועל שכיח ביותר: "נ.פ.ש" (בראשית ב' 7). הביטוי השכיח נפש חיה, משמעו רוח החיים או החיוניות שבכל חי. במילים אחרות, כשהמילה נפש הופכת לפועל, הרעיון הוא שבאמצעות מנוחה אנחנו משיגים חיות רבה יותר, נשימה רבה יותר, ו"נפש" רבה יותר כביכול. מסיבה זו המנוחה חשובה לנו כל כך, וכאשר אנו גוזלים מעצמנו את המנוחה שאנו כה זקוקים לה, אנחנו מתכחשים לצורך הבסיסי שלנו כבני אנוש.

מנוחה באלוהים

למה מזמין אותנו ישוע? (מתי י"א 28-30) כיצד אתם מבינים את דברי ישוע בפסוק? והעיקר, כיצד חוויתם על בשרכם את מימוש ההבטחה הזו?

המנוחה שישוע מציע להעניק לנו היא הרבה יותר ממנוחה פיזית. זוהי מנוחה לנשמה. עלינו לחוות בעצמנו את המנוחה השלמה שהמשיח מציע לנו. שינה עמוקה וערבה תעניק לנו מנוחה גופנית. נופש יעניק רוגע ומנוחה לנפש. אך היכן נמצא מנוחה רוחנית, הקלה ממה שמעיק על לבנו? ישוע מוכן ומזומן להעניק מנוחה רוחנית לכל מי שיבוא אליו. מה מעניקה לנו מנוחה זו? היא משחררת אותנו מן הכאב ומרגשי האשמה המתלווים לניסיונו להיות רצויים ומוצדקים בעיני ה' באמצעות מעשי הצדקה שלנו. אנחנו יכולים להירגע ולהסתמך על ההבטחה שאלוהים יקבל אותנו בזכות פועלו המושלם של ישוע, ולא בזכות מעשינו חסרי השלמות. בזכות חסדו של ישוע וגבורת רוח הקודש המחוללת שינוי בחיינו, המשיחיים יכולים להפקיד את עצמם בידי, והוא יעניק להם מנוחה שלמה. לכן כתוב שהצדיקים חיים באמונתם. (חבקוק ב' 4, אל הרומים א' 17, אל הגלטים ג' 11).

שום מאמץ אנושי לא יביא אותנו לרמה הרוחנית והמוסרית שאלוהים דורש מאיתנו. אבל טוב לדעת שישוע שילם את המחיר על החטא, ושצדקתו של המשיח מצדיקה אותנו, נזקפת לזכותנו באמצעות אמונה ומבטיחה לנו חיי נצח. חיינו וקורבנו כלילי השלמות של המשיח הם התקווה היחידה שלנו. נשמתנו יכולה למצוא בו את מנוחתה.

ישוע פונה לא רק לאנשים שהחטא מעיק על מצפונם, אלא גם לאנשים הכושלים תחת העול וטרדות החיים. אלוהים יודע עם אילו קשיים אנחנו מתמודדים, הוא יודע מה מעיק עלינו, והוא מציע לנו להניח את כל הקשיים וטרדות הללו לרגליו ולבטוח באהבתו וחסדו, יהיה אשר יהיה המצב שבו אנו נתונים. לאיזו מנוחה נפלאה תזכה נפשנו היגעה כשנלמד לבטוח בו!

כולנו זקוקים לפסק זמן ולמקום שבו נוכל להתמקד באלוהים. תפילה, קריאה בכתבי הקודש והגות במשיח ובתורתו יעניקו לנשמה תחושת שלווה, רוגע ורעננות. בזמן התפילה והלל האישי יכול המאמין לשמוע את קול הדממה הדקה של ה', המעניק לו עידוד ותקווה. פסק זמן זה, המעניק לנו מנוחה מלחצי וטרדות החיים, מאפשר לרוח הקודש לשקם ולרענן את נשמתנו.

כיצד תיהנו ביתר שאת מהבטחה נפלאה זו שישוע מציע לנו?

מנוחה יומיומית

קיראו את בראשית א'. בימים של מעשה הבריאה, אלוהים החשיב כל ערב ובוקר בתור יום אחד. הבורא יצר קצב טבעי שיקצוב את מחזור העבודה והמנוחה, וזאת כדי לרענן ולחדש מדי לילה את הגוף.

גוף האדם זקוק למנוחה יומיומית. מחקרים מלמדים על מגוון ההשפעות השליליות של מחסור בשינה. הללו כוללות סיכון מוגבר ללקות בסוכרת, השמנה, קשיי ריכוז, תאונות דרכים, פציעות, אסונות ואפילו התנהגות פסיכוטית. קיים פיקוח מוקפד על יום העבודה של טייסים, פקחי תנועה אווירית ורופאים שגרים בבתי חולים, ולכן משך זמן העבודה והמנוחה שלהם נקבע במדויק. לפני עידן החשמל הביתי, בני האדם הלכו לישון באופן טבעי בשעות החשכה ועבדו בשעות היום. בעולמנו המודרני, עלינו להיזהר מפני הפיתוי לעבוד יתר על המידה, פן נפגע בבריאותנו.

התגלית המדעית של הקצב הסיקדי (CIRCADIAN RHYTEM) המלמדת כי גוף האדם פועל במחזורים בני 24 שעות, שבהם מתרחשת הפרשה של הורמונים בשעות מסוימות של היום, מאששת את דבריה של אלן ווייט, שהכריזה: "לשינה לפני חצות יש ערך רב יותר מאשר לשינה אחרי חצות. שעותיים שינה לפני שתיים עשרה בלילה איכותיות בהרבה מארבע שעות שינה אחרי חצות." (אלן ג'י. ווייט, Manuscript Releases, כרך 7 עמ' 224).

ממצאי מחקרים שנערכו במעבדות שינה מעידים על צורך במספר שונה של שעות שינה. מבוגרים זקוקים לשש עד תשע שעות שינה. שינת לילה ערבה תביא לתחושת ערנות ובריאות בשעות היום ותמנע תחושה של עייפות, הרגשת נמנום ורצון לישון. בני אדם הערים כ-17 עד 19 שעות ביממה יתפקדו ברמת תפקוד הזהה לזו של שיכורים.

תערכו רשימה של גורמים המשפיעים לדעתכם על היכולת שלכם ליהנות משנת לילה ערבה.

להלן הצעות שיעזרו לכם לישון טוב יותר:

- ☛ פעילות גופנית יומיומית
- ☛ טמפרטורה נעימה בחדר
- ☛ הימנעות מאכילה שעותיים-שלוש לפני השינה
- ☛ הימנעות ממתח או מהתרגשות לפני השינה
- ☛ הימנעות משתיית קפה ואלכוהול ומצריכת גלולות שינה

עד כמה ערבה שנתכם? אילו הרגלים עלולים להפריע לשנתכם? אילו שינויים עליכם לחולל כדי לנצל במלואו היבט חשוב זה של הבריאות שלנו?

מנוחה שבועית

קיראו את בראשית ב' 1-3 ואת שמות כ' 8-11. מה נלמד מפסוקים אלה על ראשיתה וחיוניותה של המנוחה?

ביום השביעי, בתום מעשה הבריאה, אלוהים שבת ממלאכתו. הפועל "שבת" פירושו, "נח מן העבודה". מפועל זה נגזרת המילה "שבת". עובדה זו מעידה על כך שהשבת והמנוחה שהיא מספקת לנו מעוגנים במעשה הבריאה. גם אם אנחנו מתקשים בהבנת הכתוב, נאמר כאן מפורשות שאלוהים בכבודו ובעצמו נח בשבת.

ישוע הכריז: "הַשְׁבֵּת נַעֲשֶׂתָה לְמַעַן הָאָדָם וְלֹא הָאָדָם לְמַעַן הַשְׁבֵּת." (מרקוס ב' 27). באיזה הקשר נאמרו הדברים, ולמה התכוון ישוע בדבריו?

7

על אף שקל לאדם לשקוע במילוי חוקים וכללים, עלינו לא לשכוח שהשבת נועדה למעננו ולרווחתנו. השבת נועדה כדי שנהגה בברכות ה' וניהנה מהמתנות הנפלאות שקיבלנו מידו. זה הזמן להגות בטובו ובחסדו של אלוהים. שמירת השבת משמשת אות נצחי להכרה שלנו באהבתו של אלוהים. הבשורות הטובות הצפויות בשבת הן, שבאמצעות שמירת השבת איננו רק מדברים על "מנוחה במשיח", אלא מבטאים הלכה למעשה את המנוחה הזו, ומפגינים את הביטחון שלנו בפועלו של המשיח בעבורנו, שבזכותו ולא בזכות מעשי צדקתנו אנו נוחלים ישועה.

חוץ מהתועלת הרוחנית שהיא מביאה לנו, השבת מעניקה לנו פסק זמן מטרדות החיים ומהעייפות שהצטברה בנו במשך השבוע. השבת היא דרכו של אלוהים לאפשר לנו לנוח באמת, להתפרק מהמתח ולהירגע בלי להרגיש רגשי אשמה. השבת מעניקה לגופנו ולנפשנו את המנוחה השלמה שאנו כה נזקקים לה.

כיצד עוברת עליכם השבת? האם אתם מתענגים עליה, נחים בה ונהנים ממנה? או שמא השבת מהווה בעיניכם עול, כמו שהיה בתקופת ישוע? כיצד תפיקו מיום המנוחה שה' העניק לנו את מלוא יתרונותיו?

לימוד נוסף: קיראו את הפרק "Temperance in Labor", בספרה של אלן ג'. ווייט, Counsels on Health, עמ' 99.

"אנשים שיוצאים מגדרם כדי להשלים את מכסת העבודה שלהם בפרק זמן מסוים, ועם זאת ממשיכים לעבוד גם כשהם יודעים שעליהם לנוח, לא ישיגו הצלחה בחיים. שכן, אנשים כאלה חיים על "הון" שאול. הם מכלים את הכוח החיוני שלהם, אשר יזדקקו לו בעתיד. כאשר ידרשו לאנרגיה, שאותה בזבזו בפזיזות רבה כל כך, הם ייכשלו בשל העדרה. הם יגלו שכוחם הפיזי תש ושכוחות הנפש שלהם אזלו. הם יבינו שאיבדו משהו יקר, אך לא יידעו בדיוק מהו. הם הפכו נזקקים, אך כוחם הפיזי תש. כל אדם שמחלל את חוקי הבריאות יסבול מתישהו, במידה זו או אחרת. אלוהים העניק לנו כוח פיזי החיוני לבריאותנו בשלבי חיינו השונים. אם נבזבז אותם בפזיזות על ידי שימוש יתר, נהפוך למפסידנים." (אלן ג'. ווייט, Child Guidance, עמ' 397, 398).

שאלות לדיון:

- 1 מהו היחס שלכם לסוגיות אלה? האם תרבות העבודה בארץ דוחקת בכם לעבוד כמה שיותר או מעודדת אתכם לנוח ולהירגע? כיצד תמצאו את האיזון הנכון בין עבודה למנוחה?
- 2 ישנם אנשים המתקשים לישון בגלל דבר אחד: מצפונם מעיק עליהם. אם גם אתם כאלה, מה עשה למעננו ישוע בצלב שעשוי לסייע לכם? בעת ובעונה אחת, מה עליכם לעשות כדי ליישב הדורים ולנקות את מצפונכם?
- 3 הביאו לכיתה מחקר מדעי שנוי במחלוקת על הצורך והתועלת שבמנוחה, ושוחחו על הדרך שבה תפיקו תועלת ממידע חשוב זה.
- 4 כיצד אתם מתברכים ממנוחת השבת? חלקו עם חברי הכיתה כמה מהברכות הללו. אל תתמקדו אך ורק בתועלת הרוחנית שאתם מפיקים מהשבת, אלא גם בתועלת הגופנית.
- 5 התעמקו בעובדה המדהימה שאלוהים בכבודו ובעצמו נח ביום השביעי של מעשה הבריאה. איזה מסר טמון כאן בעבורנו? כיצד עלינו להבין זאת? כיצד תסייע לנו עובדה זו להבין לאשורה את חשיבותה של השבת?



אווירה של הלל



שבת אחר הצהריים

קיראו את הפסוקים הבאים לקראת השיעור השבועי: בראשית א' 1, 2, 9-12, 20-26; תהילים ק"ד 29; דניאל ה' 23; לוקס ט"ו 7; ההתגלות כ"א 4.

פסוק לשיון: "וַיֵּצֵר יְהוָה אֱלֹהִים אֶת הָאָדָם, עֹפֶר מִן הָאֲדָמָה, וַיִּפֹּחַ בָּאָפִיו, נְשִׁמַת חַיִּים; וַיְהִי הָאָדָם, לְנֶפֶשׁ חַיָּה." (בראשית ב' 7).

לפני שנים אחדות יצאה משפחה בת חמש נפשות לנופש בבקתה בהרים בחג המולד. באחד הערבים הם סגרו את כל החלונות כדי שאוויר הלילה הקר לא יחדור פנימה, ואף הגבירו את עוצמת התנור כדי לשמור את החום בבקתה בקור העז של הלילה. אבל הם עשו טעות אחת, והיא עלתה להם בחייהם. כל המשפחה מתה משום שהאש בתנור כילתה את כל החמצן באוויר החדר!

כידוע לכולנו, ניתן לחיות שבועות ספורים ללא מזון ומספר ימים ללא מים, אך רק דקות אחדות ללא אוויר.

אוויר, במיוחד אוויר נקי וצלול, הוא חיוני לקיומנו. אוויר מזוהם הוא מחולל המחלות העיקרי של מחלות כרוניות רבות, המיוחסות לגורמים אחרים. מדי שנה סובלים קשות מיליוני אנשים, ובמיוחד ילדים, בשל זיהום האוויר.

משום שהחמצן מועבר לכל תא, רקמה ואיבר בגופנו, מטבע הדברים אנו זקוקים לאוויר צלול ונקי. הבשורות הטובות בנושא הן שאוויר צלול הוא לא רק חנים אין כסף, אלא אף נגיש למרבית האנשים.

מבט שבועי: אוויר צלול ונקי הוא מרכיב חיוני לבריאות טובה. לכן, עלינו לעשות כמיטב יכולתנו כדי לנשום כמה שיותר אוויר צלול מלא ריאותינו.

□ לימדו את השיעור השבועי לקראת שבת, ה-22 במאי.

הבריאה

קיראו את בראשית א' 1, 2. על פי פסוקים אלה, כיצד תתארו את העולם הבראשיתי?

העולם בשלב זה שרר במצב של תוהו ובוהו; היה שם תהום ושררו בו חשכה וריק. ככל שאנחנו מתקשים לנו להבין לאשורו מה היה קיים בשלב קדום זה או מה אירע אז, ברור שטרם נוצרו חיים בארץ. אולם, בתוהו ובוהו בראשיתי זה שרתה שכינת האלוהים, ככתוב: "וְרוּחַ אֱלֹהִים, מְרַחֶפֶת עַל פְּנֵי הַמָּיִם." (פס' 2). לעת עתה נוכל רק לשער את משמעות הדבר.

על פי הכתוב, במהלך הימים הבאים אלוהים החל במעשה הבריאה, וזאת כדי להכין את הארץ לקראת חיים. בראשית א' 10-3 מתאר חלק מתהליך זה. שימו לב לתהליכי ההפרדה וההבדלה החוזרים ונשנים בטקסט המקראי. אלוהים מפריד את האור מהחושך, מבדיל בין המים שמתחת לרקיע לבין המים שמעל לרקיע ומפריד בין היבשה למים. במעשה הבריאה שבים וחוזרים ההפרדות וההבדלות הללו. עם השלמתן, אלוהים בורא את החיים הראשונים על פני האדמה.

קיראו את בראשית א' 12-9 ואת בראשית א' 26-20. מה ברא אלוהים לאחר מכן? אילו תנאים היו דרושים כדי שחלק זה במעשה הבריאה יתקיים וישרוד?

לאלוהים הייתה תוכנית אב לבריאנו. תוכנית זו כללה סוגי חיים שונים שיזדקקו להזנה קבועה. מסיפור הבריאה עולה בברור שאלוהים תכנן שרבים מיצירי כפיו יחיו על היבשה. בנוסף, ברור שהוא ידע שהם יזדקקו לחמצן כדי להתקיים. אנו רואים שהדבר התממש ביום השני לבריאה, כשאלוהים הבדיל בין המים ויצר את האטמוספירה. החלל שנוצר בין מי הרקיע ומי היבשה הוכן כדי לקבל את יתר מעשי הבריאה שאלוהים יברא בימים שיבואו לאחר מכן.

מסיפור הבריאה המקראי עולה שמעשה הבריאה היה אירוע מתוכנן, מתוזמן ומדויק שנעשה בקפידה רבה. לא היה בו שום מקום ליד המקרה. מה נלמד מכך על אופיו וכוחו של אלוהים? כיצד תסייע לכם תובנה זו על אלוהים להתמודדות עם קשיי החיים?

אוויר לנשימה

דבר אחד היה משותף לבריאת בעלי החיים שיאכלסו את האדמה: כולם נזקקו לחמצן כדי להתקיים. אוויר מהווה תערובת של גזים, שבהם החמצן מרכיב 21 אחוזים מהתוצר הכולל (האטמוספירה שלנו שוקלת חמשת אלפים ביליוני טון!). מרכיבים נוספים בגזים אלה הם: חנקן, ארגון, הליום, מימן, וקורט של יסודות גז אחרים. כמות החמצן באוויר היא אידיאלית מבחינת האחוזים שבה לנשימתם של יצירי כפיו של אלוהים. זוהי עדות נוספת לתשומת הלב ולדיוק שאלוהים השקיע בשעה שברא אותנו.

באיזו דרך מיוחדת השתמש אלוהים באוויר בשעת בריאתו של אדם הראשון? (בראשית ב' 7). כיצד שונה תיעוד זה מתיעוד בריאתם של יתר הברואים במעשה הבריאה? מה מלמדנו הדבר על עצמנו, כלומר, על הייחודיות שלנו בעיני אלוהים?

8

אין ספק שלאוויר נודע תפקיד חשוב בבריאת בעלי החיים, שכן הם זקוקים לאוויר כדי להתקיים. אולם בריאת האדם הייתה שונה בתכלית. אלוהים "נפח" "נשמת חיים" באפו של אדם הראשון. אוויר מעניק חיים זה היה ללא ספק מרכיב עיקרי במעשה הבריאה הנסי הזה, שכן מיד לאחר שאלוהים נפח באפו את נשמת החיים, הפך אדם הראשון ל"נפש חיה". שימו לב לכך שלאחר שאדם הראשון נוצר בשלמותו, על כל רמ"ח איבריו, הוא היה חסר חיים; הוא היה עדיין בגדר "גופה". רק דבר אחד נדרש לו: החיים עצמם, שאותם רק בכוחו של אלוהים, מעניק החיים, לתת.

אלוהים אכן העניק לאדם חיים, וכולנו נהנים מדי יום מממתנת החיים הזו. מתנת החיים שבאה לידי ביטוי בכל נשימה ונשימה, ניתנה לכל בני האדם מקדמת דנה. באמצעות אבי האנושות, אדם הראשון, נשמת האלוהים הועברה לכולנו. הנשימה, נשמת החיים, היא זו שמקיימת אותנו. כל נשימה שאנו שואפים מזכירה לנו את הנשימה הבראשיתית שאלוהים נפח באפו של אדם.

קחו נשימה עמוקה. אם אין לכם בעיות נשימה, בדרך כלל יהיה לכם קל, טבעי ופשוט לנשום עמוק. עם זאת, נשימה היא נס מאלוהים; מורשת שנחלנו מגן עדן. עד כמה אסירי תודה אתם על מתנת החיים? מדוע שתכחו עד שתימצאו בסכנת חיים לפני שתפסיקו לקחת את החיים כדבר מובן מאליז?

האוויר האופף אותנו

”גם אין ידי אדם משרתות אותו כאלו הוא זקוק לאיזה דבר, שיהי לכל הוא נותן חיים ונשמה וכל דבר.” (מעשי השליחים י"ז 25).

קיראו את הפסוקים הבאים: דניאל ה' 23; תהילים ק"ד 29; קמ"ו 4. מה נלמד מהם על הקשר בין חיים ונשימה?

לאוויר יש תכונות רבות שנועדו להגן עלינו. ברמה הגלובלית, האוויר ואדי המים מגנים על כדור הארץ ותושביו מפני קרינת השמש ומפני הקור העז השורר בחלל החיצון. האוויר ממחזר מים וכימיקלים רבים כדי למתן את האקלים. בתוך מעטפת אטמוספירית זו שוקקים חיים בטווח נרחב של גבהים וטמפרטורות שונים. צורות חיים מסוימות זקוקות לאור רב ולטמפרטורה גבוהה. אחרות זקוקות למעט אוויר וחום כדי לשרוד. ישנם בעלי חיים הזקוקים לכמויות גדולות של חמצן, אחרים רק למידה קלושה של חמצן.

ברמה האישית, אנו זקוקים לאוויר צלול ונקי לשם העברת החמצן לריאות ולהפרשת דו תחמוצת הפחמן שהגוף מפיך. אוויר איכותי זה זמין בעיקר בטבע, במקומות שבהם צומחים עצים וצמחים וזורמים מים. הצמחים סופגים את דו תחמוצת הפחמן ותורמים לחידוש כמות החמצן באוויר.

כידוע, אלוהים מיקם את אדם וחוה בגן עדן, שהיה גדוש בצמחים מסוגים שונים והושקה על ידי נהר שזרם בו, וממנו נבעו ארבעת הנהרות העיקריים של העולם שקדם למבול. המסר כאן בעבורנו הוא שאוויר צלול חיוני לבריאות אופטימלית. עלינו לעשות הכול כדי לנשום את האוויר הנקי והצלול ביותר. האדם נושא בגופו למעלה משני ליטרים חמצן המצוי בדם, בריאות וברקמות הגוף. כל תא בגופנו זקוק לאוויר כדי לתפקד. ללא אספקת אוויר חיוני זה, החיים לא יוכלו להתקיים. אכן, תאי מוח שאינם מקבלים אספקת חמצן במשך למעלה מארבע דקות מתחילים למות, ובעקבותיהם גם האדם ימות.

באיזו תכיפות אתם נושמים מלוא ריאותיכם ומנצלים את מלוא יתרונותיו של אוויר צח וצלול? אילו שינויים עליכם לחולל כדי ליהנות יותר מאוויר צלול? לפעמים, כל שעלינו לעשות זה רק לפתוח חלון.

אוויר מזוהם, אוויר צלול

אחד המפגעים שממנו סובלים אנשים רבים, במיוחד תושבי הערים, הוא שהאוויר בהן לעיתים קרובות מזוהם ולא נקי. מחוללי זיהום אוויר נוספים כוללים עישון טבק, במיוחד בבנייני משרדים. נשימה של אוויר מזוהם עלולה להוביל לבעיות בריאותיות רבות, כגון כאבי ראש קשים, בחילות, הקאות ומחלות עיניים וריאות. בחלקים מסוימים בעולם, מיליוני בני אדם, ובמיוחד ילדים, סובלים ממחלות כרוניות קטלניות בשל נשימת אוויר מזוהם, לעיתים קרובות במפעלים שאינם מאווררים דיים.

לעומת זאת, אוויר טוב, צח וצלול מצוי בשפע באזורים פתוחים, במיוחד ליד עצים ירוקי עד, צמחייה ירוקה בהרים וביערות, ליד מעיינות וימים כמו אוקיינוסים, אגמים נהרות, מפלים וכן אחרי הגשם. מעריכים שהאצות בימות מספקות כ-90 אחוזים מהחמצן באטמוספירה שלנו, ושיתרת האחוזים מגיעה מהצמחייה. צמחייה חיה בביתכם תתרום לטיהור האוויר ולהסרת דו תחמוצת הפחמן.

לכן, חשוב מאוד שנעשה כל מאמץ כדי לנשום אוויר צח וצלול. עדיף לעסוק בפעילות גופנית בחוץ, לא בבית, במיוחד בבוקר. בנוסף, רצוי שאנשים העובדים בבניינים סגורים יעשו הפסקות קבועות כדי לצאת החוצה ולנשום אוויר צח. מקץ מספר דקות בחוץ נרגיש רעננים ומלאי מרץ. רצוי לישון בלילה עם חלון פתוח, אפילו כדי סדק, וזאת כדי ליהנות מיתרונות האוויר הצלול גם כשאנו ישנים.

8

"כדי שהדם שלנו יהיה טוב, עלינו לנשום מלוא ריאותינו. נשימות עמוקות של אוויר צח הממלאות את הריאות בחמצן יטהרו את הדם. הם יעניקו לו את צבעו הבהיר וישלחו אותו לכל חלקי הגוף כמעין מחייה. נשימה עמוקה תרגיע את העצבים, תגביר את התיאבון, תסייע בעיכול ותנסך בנו שינה ערבה ומרעננת.

"עלינו לאפשר לריאות חופש תנועה רב ככל האפשר. יכולת התפקוד שלהריאות תגבר באמצעות פעילות ותנועה, ותופחת כאשר הריאות יהיו מכווצות או דחוסות בבית החזה. אנשים רבים שעובדים בגב כפוף יסבלו מפגיעה בבריאותם. חשוב שמי שעובד בתנאי אוורור לקויים או עם גב שחוח יקפיד על נשימה עמוקה. נשימה שטחית הופכת במהרה להרגל, והריאות מאבדות את יכולת ההתרחבות שלהן." (אלן ג'י, ווייט, *The Ministry of Health and Healing*, עמ' 151, 152).

תנאי החיים שלנו שונים מאדם לאדם. ישנם אנשים שחיים בתנאים המאפשרים להם לנשום בכל עת אוויר צלול ונקי. אחרים חיים ועובדים במקומות שבהם יש מחסור באוויר צח, ולכן הם משועים לו כמו אדם הצמא למים.

יהיה אשר יהיה המצב או התנאים שאתם נתונים בהם, חשוב לנשום אוויר צח וצלול בכל עת למען בריאותכם.

קיראו את בראשית א' 26. מה נלמד מהפסוק על האחריות שהוטלה עלינו כלפי העולם?

האווירה השוררת בשמיים

עד כה בלימוד השבוע הדגשנו את התכונות הפיזיות של האטמוספירה שאלוהים ברא בעבור משפחתנו עלי אדמות.

אנחנו משתמשים במילה אווירה כדי לתאר לא רק את האוויר האופף אותנו, אלא אף את הרגשות שלנו ושל הזולת, אשר אופפים אותנו ויוצרים סביבנו אווירה חיובית או שלילית. "כל נשמה אפופה אווירה משלה, אווירה העשויה להיות טעונה בכוח מפיח חיים של אמונה, אומץ ותקווה, ובניחוח מתוק של אהבה; או אווירה כבדה, מעיקה וקרה של דכדוך, אי שביעות רצון ואנוכיות; אווירה המורעלת ברעל הממית של החטא. כל מי שפוגש אותנו בא במגע עם האווירה האופפת אותנו, וזו משפיעה עליו במודע או בתת מודע." (Christ's Object Lessons, אלן ג'י. וייט, עמ' 339).

אדם פורח ומשגשג או קמל ומת בהתאם לאווירה האופפת אותו. הבה נבחן עתה את האווירה השוררת בשמיים – אווירה רוחנית של הלל ושמחה, ונלמד איזו השפעה יכולה להיות לה על חייהם של המאמינים, כאן ועכשיו.

מה נלמד מהפסוקים הבאים על האווירה השוררת בשמיים? (איוב ל"ח 6, 7; תהילים ק"ג 22-20; קמ"ח 2; לוקס ט"ו 7; ההתגלות כ"א 4.)

8

אין ספק שהאווירה השוררת בשמיים היא אווירת שמחה והלל לאלוהים. בחלק מהפסוקים שלעיל קוראים המחברים לצבא השמיים להלל ולשבח את אלוהים. כשאנו רואים בעיני רוחנו את מלאכי האור הנשגבים הללו נאספים סביב כס האלוהים ופוצחים בשירת הלל על אהבתו, טובו וחסדו, אנו זוכים בחוויה מעשירה ביותר. אין ספק שבשמיים שוררים שמחה, הלל ואושר נצחיים.

הבשורות הטובות הן, שאם נאפשר לאבינו שבשמיים ולמשיח לשכון בנו (יוחנן י"ד 23), נחווה זאת על בשרנו. אנו מוזמנים לנשום את אוויר הפסגות הצלול והטהור של השמיים, ולהיות אפופים באווירת השמחה וההלל השורה בשמיים לכשנשלים את מסענו עלי אדמות.

איזו אווירה אופפת אתכם? כלומר, באילו מילים אתם משתמשים, ואיזו התנהגות או גישה מאפיינים אתכם? האם דברים אלה משקפים יותר את עמק הבכא בעולמם הזה מאשר את הבטחות השמיים? מה תלמדו מתשובתכם על עצמכם ועל הצורך שלכם להשתנות?

לימוד נוסף: קיראו בספרה של אלן ג'י. ווייט, *Thoughts From the Mount of Blessing*, את הפרק "Not Judging, but Doing", עמ' 123-152, ובספרה *Steps to Christ*, את הפרק "Growing Up Into Christ", עמ' 67-75, ובספרה *The Ministry of Health and Healing*, את הפרק "General Hygiene", עמ' 151-154.

"אלוהים קורא לחסידי לקום ולצאת מן האווירה הקודרת והאדישה האופפת אותם; לקום ולהיחלץ מן הרעיונות שהקפוא את רגש האהבה שלהם, והותירו אותם באנוכיותם ובמצב של חוסר פעילות. הוא מפציר בהם להתעלות מעל המישור הארצי, ולנשום את אוויר הפסגות הצלול והעליז של השמיים." (אלן ג'י. ווייט, *Testimonies for the Church*, כרך 5 עמ' 607.)

"אנשים שהמשיח חי בקרבם יהיו אפופים באווירה שמיימית. בגדי הטוהרה הצחים שהם יעטו יהיו ספוגים בריח הניחוח של גן האלוהים." (אלן ג'י. ווייט, *Thoughts From the Mount of Blessing*, עמ' 135.)

"על אף אווירת השחיתות והרוע האופפת אותנו, עלינו להקפיד לא לנשום את אדיה הרעילים, אלא לחיות באוויר הצלול והטהור של השמיים. עלינו לסגור את הדלת למחשבות ולדמיונות לא טהורים באמצעות תפילה אמיתית, שתרום את הנשמה אל נוכחות האלוהים. מי שליבם פתוח לברכת האל ולעזרתו יתהלכו באווירה קדושה יותר מזו השוררת בעולם, וימצאו בהתחברות מתמדת עם השמיים." (אלן ג'י. ווייט, *Steps to Christ*, עמ' 99.)

שאלות לדיון:

- ❶ מהי איכות האוויר שאתם נושמים? אם אתם חיים בכפר, קרוב לוודאי שהאוויר שאתם נושמים הוא צח וצלול, ושאתם יכולים לנשום מלוא ריאותיכם ממנו. אם אתם חיים בעיר, אילו אתגרים עומדים בפניכם מבחינת זיהום האוויר?
- ❷ סוגיית זיהום האוויר היא רצינית וחמורה. מה תעשו, גם אם רק במישור האישי, כדי לסייע בפתרון הסוגייה? כיצד אנו מחויבים, כקהילה, לנסות לעזור בפתרונה?
- ❸ "באמצעות התחברות עם אלוהים, עם המשיח ועם המלאכים הקדושים, הם [המאמינים] אפופים באווירה שמיימית, אווירה המברירה את הגוף, מעניקה מרץ וחיות לכוחות הנפש ושמה לנשמה." (אלן ג'י. ווייט, *Gospel Workers*, עמ' 513.) כיצד יסייעו חברי הכיתה, איש לרעהו, להשיג מטרה זו?
- ❹ האם אתם מכירים אנשים הסובלים מבעיות בריאותיות בשל זיהום האוויר באזור מגוריהם? כיצד תסייעו להם? האם תוכלו, לדוגמה, להזמין אותם לשהות זמן מה במקום שבו האוויר הוא צח וצלול?
- ❺ תזמינו לכיתה מומחה בריאות שישביר ביתר פירוט את יתרונות האוויר הנקי.

מתינות והינזרות



שבת אחר הצהריים

קיראו את הפסוקים הבאים לקראת השיעור השבועי: בראשית ט' 27-20, משלי כ' 1, כ"ג 31-35, קור"א ו' 19, י' 31, פטר"ב א' 9-5.

פסוק לשינון: "נַעֲם הָלִיכוּתֵיכֶם יִדְעוּ נָא לְכָל אָדָם. הָאֲדוֹן קָרוֹב." (אל הפיליפים ד' 5).

פעם הוא היה שופט מכובד ואדם אמיד. עכשיו הוא חי בעוני ובחוסר כל. התמכרות קשה לאלכוהול היא שגזלה ממנו לא רק את כבודו, אלא אף את משפחתו ופרנסתו. עכשיו הוא נאלץ להמיר את גלימת השופט בבלואי סחבות של קבצן. איזה סיום טרגי לחיים מועילים, מבורכים ומשגשגים!

מהדורות החדשות בשנת 2007 לא הפסיקו לשדר את החדשות הטרגיות על מותה המיותר של צעירה ששתתה יותר מדי מים!

מים? אכן כן. בתחרות רדיו שהצעירה השתתפה בה, היא שתתה כמות עצומה של מים. למחרת היא מתה. בניתוח שלאחר המוות לא נמצא שום גורם אחר למותה פרט להרעלת מים. מים, על אף שהם חיוניים לחיים ולרוב אינם מזיקים לבריאותנו, יכולים להרוג אותנו במידה שנגזים בשתייתם.

השבוע נדון בחיי מתינות בעולם הזה הרואה במותרות מדד להצלחה. הדוגמאות שלעיל ממחישות שעלינו להימנע לחלוטין מצריכת חומרים שמזיקים לבריאות, להשתמש במידה במזונות ובחומרים הטובים לבריאות, ולעסוק במתינות בפעילויות התורמות לבריאותנו. ברוב המקרים, מתינות היא הסוד לחיים טובים ומאוזנים.

הבה נבחן מהי מתינות אמיתית, ומדוע אלוהים רוצה שנהג במתינות. מבט שבועי: כבני אנוש, כולנו נרכשנו בדמו של המשיח. לפיכך, מוטלת עלינו אחריות מוסרית לדאוג לגופנו ולבריאותנו. מתינות היא מילת המפתח במילוי מחויבות זו.

□ לימדו את השיעור השבועי לקראת שבת, ה-29 במאי.

השיכור הראשון בתנ"ך

איזו מורשת תרצו להשאיר אחריכם? ליתר דיוק, איך תרצו שיזכרו אתכם לאחר מותכם – שהייתם עשירים, אהודים או בעלי השפעה פוליטית? מהם הדברים החשובים באמת? כתבי הקודש גדושים בסיפורים על גיבורים שהותירו אחריהם את המורשת שלהם. חלקם השאירו מורשת טובה, חלקם מורשת רעה, וחלקם מורשת שהייתה גם טובה וגם רעה. קחו לדוגמה את נוח. נוח זכור לטוב ולרע בתור המבשר הראשון, אך הלא יוצלח, שקם לעולם. הוא הטיף במשך 120 שנים, אך הצליח לעשות רק קומץ נפשות לאמונה, וגם אלה היו בני ביתו. אבל בעיני אלוהים הייתה לנוח תדמית חיובית ביותר. בקרב הרשע והשחיתות שרווחו בעולם שלפני המבול, "נח, מְצַא חַן בְּעֵינֵי יְהוָה." (בראשית ו' 8).

כיצד מצא נוח חן בעיני אלוהים? מדוע? (בראשית ו' 9, 22; ד' 1)

על אף הנאמנות והציות של נוח, שעשה את כל מה שאלוהים הורה לו לעשות, התנ"ך מציג כן נוסף שלו. קיראו את בראשית ט' 20-27. אילו לקחים נפיק מסיפור שכל זה?

9

נוח הוציא לעצמו שם רע בתור השיכור הראשון בתנ"ך. כמה מצער שאדם שפעל כה רבות למען אלוהים, שאחריות רבה כל כך הוטלה עליו, ושזכה להערכה רבה כל כך בעיני ה', ימעד כפי שהוא מעד.

המוח הוא ערוץ התקשורת העיקרי שלנו. לכן, עלינו להקפיד שמוחנו יהיה חופשי מרעלים ומתכנים העלולים להעיב על השכל הישר ועל השיפוט הבריא שלנו. ניסיונו של נוח אמור לשמש לנו לקח ואזהרה על כך שגם האדם הישר והנאמן ביותר ובעל האמונה החזקה ביותר בינינו אינו חסין מפני פיתוי ואפילו מפני חטא גלוי. שתיית אלכוהול כשלעצמה היא מנהג רע, אבל נוח הגדיל לעשות כאשר שתה לשוכרה. אם נוח היה יכול למעוד כך, מה יהיה איתנו?

האם אתם מכירים רועה קהילה מכובד שמעד בדרך זו או אחרת? תמיד כואב לגלות שאדם ששימש לנו מופת מועד ומאכזב אותנו. כיצד נלמד להרעיף חסד משיחי על אנשים אחרים, שממש כמונו, אינם ראויים לו?

צריכת אלכוהול בימינו

בעשור הראשון של המאה עשרים ואחת חולל האלכוהול כ-1.8 מיליון מקרי מוות בשנה, שהיוו 3.2 אחוזים מכלל מקרי המוות בעולם. כמות צריכת האלכוהול הולכת וגדלה בהתמדה. בני הנוער והצעירים בימינו צורכים אלכוהול בכמות גדולה מדי (4-5 כוסות לגבר, ושלוש עד ארבע כוסות לאישה). לדאבונו, לא נראה שמנהג מגונה זה דועך, אלא להפך. האלכוהול מזיק לבריאות, והשימוש בו עלול להביא לשתיינות ולהתמכרות.

אילו הוראות, אזהרות ולקחים הטמונים בכתבי הקודש מזהירים אותנו מפני האלכוהול? (שופטים י"ג 2-8, משלי כ' 1, כ"ג 31-35, ישעיהו ה' 11, אל האפסים ה' 18).

מעניין לציין שהרבה לפני שהיו בידינו מחקרים מדעיים על השפעותיו השליליות של האלכוהול על העובר (תסמונת אלכוהול עוברית (fetal alcohol syndrome), אימו של שמשון הוזרהה שלא לשתות יין בתקופת ההריון. גם שלמה המלך הוזרר מפני השפעת האלכוהול, במיוחד יין וברירה. בעין בוחנת מתאר שלמה, אולי אפילו מניסיונו שלו, כיצד האלכוהול משנה את ההתנהגות ומוביל את האדם למעשים שיצטער עליהם לאחר מעשה. ישעיהו מתאר באופן ציורי את ההתנהגות הבלתי הולמת של כוהנים ששתו לשוכרה, ומאשש בכך את האזהרות שניתנו בידי מחברים אחרים בכתבי הקודש. גם שאול השליח מזהיר אותנו מפני השימוש באלכוהול.

אזכורים בנוגע לצריכת אלכוהול בכתבי הקודש מתארים לרוב התנהגות לא נאותה ולא רצויה, ומזהירים אותנו מפניהם.

”היו ערים ועמדו על המשמר. אוֹיְבֵכֶם הַשָּׁטָן מְשׁוּטֵט כְּאַרְיֵה שׂוֹאֵג וּמְחַפֵּשׁ לוֹ לְטָרֵף מִיִּשְׂרָאֵל.” (פטר"א ה' 8). נוכל להיות בטוחים בכך שהשימוש באלכוהול הוא אחת המלכודות הגדולות ביותר של השטן. מיליוני חיים אבדו במשך הדורות בשל השימוש בסם מסוכן זה, המרעיל הן את הגוף והן את הנפש. לכן, עדיף שנמנע לחלוטין ממלכודת מסוכנת זו.

כולנו מכירים אנשים שחייהם נהרסו בגלל אלכוהול, בין אם הם עצמם עשו בו שימוש לרעה או שיקריהם התמכרו לטיפה המרה. לכן, מדוע שניקח סיכון? אילו צעדים תיקחו כדי לוודא שלא אתם ולא יקיריכם ידרדרו לדרך מסוכנת זו, שאינה מובילה לשום דבר טוב זולת צער וכאב לב?

"אלכוהול אינו מועיל ללב?"

מאז ראשית שנות השבעים ניצתה מחלוקת לגבי התועלת שבצריכת יין ואלכוהול על בריאות הלב. בעיתונות ובכתבי עת מדעיים נכתב רבות על מחקרים שנערכו בצרפת בסוגייה זו. בשנים האחרונות נבחנו מחדש הנתונים שנאספו על אוכלוסיית צרפת, ומעקב נוסף הטיל ספק משמעותי בתיאוריה זו. העניין המיוחד באלכוהול של תעשיית המשקאות האלכוהוליים גורם לכך שהנושא עומד תמיד על הפרק בתודעה הציבורית. משיחיים רבים תוהים אם הם מזיקים לבריאותם משום שאינם צורכים אלכוהול בקביעות.

למעשה, אין שום ספרות מקצועית המעידה על יתרונות ממשיים של השימוש באלכוהול על בריאותם של אנשים צעירים. הספרות המדעית מהעת האחרונה מפקפקת בנכונות הטענה בדבר התועלת הבריאותית שנודעת לאלכוהול על כלי הדם והלב באוכלוסייה המבוגרת.

במחקרים שהוכיחו תועלת מוכחת, נכללו בקבוצות הבקרה (שכללו לא שתיינים) אנשים שהיו בעבר אלכוהוליסטים; חלקם הפסיקו לשתות בשל בעיות בריאותיות שנגרמו להם מצריכת אלכוהול. המשתתפים בקבוצות ביקורת אלה סבלו באופן כללי מבריאות ירודה יותר. ניתוח מחדש של הנתונים, שתיקן את השגיאות הללו בתוכנית המחקר, הוכיח כי בשתייה מתונה של אלכוהול אין כל תועלת בריאותית בהשוואה לאנשים שאינם שותים.

בנוסף, ניתוח נוסף של קבוצות המחקר העלה כי המשתתפים בקבוצת השתייה המתונה, שבתחילה המדענים סברו כי בריאותם השתפרה, היו שונים מבחינות רבות מן המשתתפים בקבוצת הבקרה. הם אכלו מזון טוב ומאוזן יותר, עסקו בפעילות גופנית קבועה, נימנו על מעמד חברתי וכלכלי גבוה יותר ונהנו משירותי בריאות. ידוע שנסיבות כאלה תורמות לבריאות טובה ולאריכות חיים. היתרונות שצוינו במחקרים אלה לא נבעו משתייה מתונה, אלא מהרגלים שונים ומאורח חיים אחר.

אנו, האדוונטיסטים, ברי מזל שכן יש לנו את מסר הבריאות המזהיר אותנו מפני הנזק וההרס שרעלים אלה מחוללים, אפילו לפני שהאפידמיולוגים עשו זאת. כמה מסוכן להשתוקק למשקה נטול יתרונות בריאותיים, אך בעל השפעות מסוכנות רבות כל כך! הללו כוללות נזק ליכולות המוטוריות ולשיפוט הבריאה שלנו, ועד לנזק בלתי הפיך שנגרם מטראומה, תאונות, אלימות במשפחה, מחלת השחמת, סרטן, התמכרות ואפילו שיטיון.

אפילו כוס אלכוהול אחת פוגמת במערכת העצבים ועלולה להוביל להתמכרות. והעיקר, אלכוהול פוגם ביכולת השיפוט הבריאה וביכולת שלנו להקשיב ולהיענות לרוח הקודש. כולנו ראינו אנשים שהשתטו לגמרי, או אפילו עשו דברים גרועים מכך בשל צריכת אלכוהול.

קיראו את האיגרת הראשונה אל הקורינתים י' 31. כיצד נחיל את הכתוב לגבי הנושא הנידון? ובנימה אישית יותר, כיצד תיישמו עיקרון זה בחיים שלכם? אילו שינויים עליכם לחולל כדי לנהוג על פי עיקרון זה?

מתינות בכל דבר

לפעמים נדמה לנו שאבד הכלח על המילה "מתינות". לעיתים קרובות היא מזוהה בעינינו עם תנועות וארגונים שמתמקדים במניעת צריכת אלכוהול וטבק. היא מזכירה לנו אזהרות שהושמעו בראשית ימיה של קהילתנו, שהזהירו נשים צעירות מפני המנהג המגונה של לעיסת טבק. אנחנו כמעט מתבדחים על הנושא כולו, ונמנעים מלהזכיר את המילה בדורנו הנאור. לפעמים נראה שקל יותר להימנע מלדבר על מתינות. בזמן שאנחנו מתעלמים מהנושא ולא מלמדים בקהילות כיצד לנהוג במתינות, ישנם חברים בקהילה שהתמכרו להרגלים רעים, שבעבר לא אפיינו את הקהילה, אלא את "העולם" בלבד.

קיראו את פטר'ב א' 5-9. כיצד ניישם דברים אלה בכל תחומי חיינו, במיוחד בנוגע להרגלי הבריאות שלנו? כיצד נשתמש, הלכה למעשה, בתוכחות הללו מכתבי הקודש?

מתינות היא הרבה יותר מהימנעות מעישון, משימוש בסמים מסוכנים, מצריכת אלכוהול או אפילו תה, קפה ומשקאות קלים. וזאת מפני שאפילו דברים טובים, עלולים להזיק לנו בצריכה מוגזמת.

מהם הרגלי העבודה שלכם? האם אתם עובדים במידה, כלומר, מקפידים על מספר שעות סביר? האם אתם מקדישים זמן לתפילה, לבילוי עם המשפחה, לבילוי בשעות הפנאי, לפעילות גופנית ולשירות הזולת?

כמה זמן אתם מבילים בשינה? האם אתם עובדים רוב הזמן? מצד שני, האם אתם ישנים יותר מדי? שינה רבה מדי או מועטה מדי עלולה להשפיע לרעה על בריאותנו.

מה לגבי התזונה שלכם? ייתכן שאינכם אוכלים בשר, עוף או חזיר, אבל אתם מעמיסים אוכל רב כל כך על הצלחת, עד שאתם בקושי מסוגלים לקום מהשולחן בתום הארוחה.

כולנו יודעים שאור השמש מועיל לנו. אבל במידה רבה מדי הוא עלול לחולל סרטן. גם פעילות גופנית חשובה. אנשים רבים אינם עוסקים בפעילות גופנית מספקת, בשעה שפעילות גופנית רבה מדי עלולה להזיק לגופכם. גם יחסי המין, שניתנו לנו מתנה מאלוהים, עלולים להזיק לבריאותנו אם נגזים בהם.

אלן ג'י. וייט תמצתה את מהות המתינות האמיתית בהכרזה פשוטה זו: "מתינות אמיתית מלמדת אותנו לוותר על כל מה שמזיק לנו ולהשתמש בתבונה במה שמועיל לבריאותנו." (אבות האומה ונביאי ישראל, עמ' 562 בגרסה האנגלית).

בחנו את כל תחומי חייכם. עד כמה אתם נוהגים במתינות? באילו תחומים עליכם להשתנות? האם אתם סובלים מתופעות שליליות כלשהן בשל מנהגים פסולים או אורח חיים לא בריא? מדוע שלא תחפשו עזרה כדי לחולל את השינויים ההכרחיים הללו?

"בְּמַחִיר נִקְנִיתֶם"

אנשים רבים מאמינים שגופם שייך להם, ושהם יכולים לעשות בו ככל העולה על רוחם. חלקם מצדיקים גישה זו בטענה שמי שחי כך אינו מזיק לאיש מלבדו. אך אנו יודעים שדרך חשיבה כזו שגויה בתכלית.

כיצד חוסר הריסון של הזולת פגע בכם או במכריכם? או כדי לחדד זאת, באיזה אופן פגעו מעשים חסרי רסן שעשיתם בזולת?

בכתבי הקודש מודגשת חשיבותו של הגוף בתור היכל. גופנו אינו משמש רק משכן למחשבות ולתוכניות שלנו. הוא לא נועד אך ורק לתועלת שלנו; למעשה, גופנו משמש היכל אלוהים. זוהי זכות גדולה, אך בצידה מחויבות גדולה. למרבה הצער, לפעמים אנחנו מטפלים טוב יותר בבית שבו אנחנו גרים מאשר בגוף שלנו.

מדוע עלינו לטפל בגופנו? איזה נושא עולה מהפסוקים שלהלן ומספק תשובה לשאלה חשובה זו? מדוע פסוקים אלה הגיוניים רק אם אנחנו מאמינים שאלוהים ברא אותנו, בניגוד לדעה שנוצרנו באופן מקרי בידי כוחות קוסמיים חסרי תכלית? (יוחנן ב' 19-21; קור' א' ו' 19, 20).

ישוע התייחס אל גופו כאל היכל אלוהים. שאול השליח שב והדגיש את הנושא, ואף חידד אותו כשציין כי איננו שייכים לעצמנו. "הָאֵם אֵינְכֶם יוֹדְעִים כִּי... אֵינְכֶם שֵׁיכִים לְעַצְמְכֶם? הֲלֹא בְּמַחִיר נִקְנִיתֶם, לְכֵן פָּגַדוּ אֶת אֱלֹהִים בְּגוֹפְכֶם." (קור' א' ו' 19, 20).

איזה מחיר כבד שולם בעבור ישועתנו! רק כשאנחנו הוגים בצלב ובמעשה הכפרה, אנחנו יכולים להתחיל להבין עד כמה אנחנו שווים ויקרים בעיני אלוהים. מחשבה זו לבדה אמורה לעזור לנו להבין את המחויבות הקדושה שיש לנו לטפל בעצמנו, לא רק רוחנית, אלא אף גופנית. אלוהים ירד מהשמיים ולבש בשר ודם; ישוע המשיח שפך את דמו בעבור גאולתנו. איננו שייכים לעצמנו; משום שנושענו, אנחנו שייכים לאלוהים וחבים לו את חיינו. לכן, עלינו לשמור היטב על גופנו ולעשות בו שימוש מושכל.

הגו בצלב ובקורבן שישוע הקריב למעננו. מדוע אמור הדבר להיות המניע של כל מעשינו? אם אתם מאמינים בכל לבכם שהאדון ישוע מת בעבור חטאיכם כדי שתנחלו חיי נצח, האם נושא זה אינו אמור לעמוד בראש מעייניכם? כיצד אמיתה נפלאה זו אמורה לעורר אתכם לטפל טוב יותר בגופכם המשמש היכל אלוהים?

לימוד נוסף: קיראו את ספרה של אלן ג'י. ווייט, The Ministry of Healing.

על אף בעיית משקל היתר שהולכת ומחריפה בארצות רבות בעולם, תופעת הזללנות מקובלת מאוד ואף זוכה לעידוד. אנשים רבים, ואפילו בני נוער, לוקים בסוכרת מסוג 2 בשל תזונה לקויה, השמנת יתר וחוסר פעילות גופנית. התמכרות למשחקי מחשב, גלישה ברשת ופורנוגרפיה מעוררת בקרב החברה אלימות והתעללות מינית במידה שקשה להעלותה על הדעת. עישון טבק ממשיך להיות המחולל הגדול ביותר של מקרי המוות בעולם – למעלה מ-5 מיליון מקרי מוות בשנה. אומנם על חפיסות הסיגריות מודפסות אזהרות, אבל רבים אינם שמים לב אליהן. מידע אינו מועיל לאיש, אם איננו פועלים על פיו.

אלוהים העניק לנו, במקורות שונים, הנחיות לחיי בריאות, אושר וקדושה. אשרינו שזכינו להנחיות כאלה! לו אך נחיה על פיהן!

”הָאֲמִינוּ בַּיהוָה אֱלֹהֵיכֶם וְתִאֲמְנוּ, הָאֲמִינוּ בְּנִבְיָאֵיוֹ וְהִצֵּלְיֵחוּ.” (דברי הימים ב', כ' 20).

”רק מעטים מבינים כהלכה עד כמה משפיעים הרגלי התזונה שלהם על בריאותם, אופיים והתועלת שהם מביאים בעולם הזה, וכן על גורלם הנצחי. תאוות החיך צריכה להיות תמיד תחת פיקוחם של כוחות הנפש והמוסר. הגוף אמור לשרת את הנפש ולא הנפש את הגוף.” (אלן ג'י. ווייט, Child Guidance, עמ' 398).

שאלות לדין:

1. התעמקו בציטוט זה: ”רק מעטים מבינים כהלכה עד כמה משפיעים הרגלי התזונה שלהם על בריאותם, אופיים והתועלת שהם מביאים בעולם הזה וכן על גורלם הנצחי.” מה זה אומר באופן מעשי?
2. כיצד משפיעה החברה בארץ על היחס שלכם למתונות? האם היא מעודדת מתונות או מטפחת בנו גישה שהופכת את המתונות ואת כיבוש היצר לרעיון שאבד עליו הכלח? מדוע חשוב שנהיה מודעים להשפעות הללו? כיצד תצליחו, במקרה הצורך, לשדל את הזולת, במיוחד את הצעירים שבינינו, שלא להתפתות על ידי השפעות אלה?
3. אם זה אפשרי, תזמינו מומחה בתחום הבריאות שיסביר לכיתה כיצד לשמור על האיזון הנכון בתחומים הבאים: תזונה, פעילות גופנית, שינה וחשיפה לשמש.
4. ישנם אנשים שמאמינים שאם דבר מה בכמות מועטת מועיל לבריאות, הרבה ממנו זה בטח טוב יותר. לדוגמה, אם צריכת מלח בכמות קטנה מועילה לגוף, אזי כמות גדולה של מלח ודאי תועיל לו שבעתיים. מה מוטעה בדרך חשיבה זו?

ישראל: שלמות וקדושה



שבת אחר הצהריים

קיראו את הפסוקים הבאים לקראת השיעור השבועי: בראשית ל"ט ט 12-6; שמואל א' כ"ד 10-1; דניאל ו' 10-1; מתי ד' 11-1; אל הרומים א' 26, 27; אל האפסים ג' 21-14.

פסוק לשינון: "הָרָאָה עֵצְמָךְ מוֹפֶת לְמַעֲשִׂים טוֹבִים; תִּהְיֶה הוֹדָאתְךָ טְהוֹרָה וּמְכַבֶּדֶת; יִהְיֶה דְבָרְךָ בְּרִיאִים וּבָלִי דָבָר, לְמַעַן יִבּוֹשׁ הַמִּתְנַגֵּד בְּאֵין לוֹ שׁוֹם דְּבָר רַע לֹאמֹר עָלֵינוּ." (אל טיטוס ב' 7, 8).

ילדים רעשנים הסיחו את דעתו של המטיף. אבל מה שהחמיר את המצב הייתה העובדה שהיו אלה ילדיו שלו. לבסוף, הוא הפסיק לדרוש כדי להודיע להם שהם ייענשו בתום הדרשה. שקט מוחלט השתרר בחדר. הדרשה הסתיימה וכולם התענגו על סעודת השבת המשותפת. המבקרים בקהילה צחקו ונהנו, זה באמת היה עונג שבת.

בערב שררה בבית תחושה של אושר ורוממות רוח. הבת הקטנה שהבחינה באווירת השלווה פנתה לאביה ואמרה לו: "אבא, "כן מתוקה", השיב האב, והיא המשיכה: "בבוקר הבטחת להעניש אותי, אבל לא עשית את זה. אתה שיקרת."

אין ספק שהרבה יותר קל לדבר מאשר לעשות. אפילו ה"טובים" ביותר בינינו מגלים שהם מתפשרים בקלות כשאננם עומדים על המשמר. אכן, בדברים "הפעוטים ביותר" קל כל כך למעוד.

השובע נבחן את הנושא הזה ואת השפעתו על תחומים רבים בחיינו.

מבט שבועי: שלמות מוסרית משפיעה על בריאותנו הרוחנית, הנפשית והגופנית.

□ למדו את השיעור השבועי לקראת שבת, ה-5 ביוני.

ישוע במדבר

כל כך קל לנו להתפשר, נכון? במיוחד כשאנחנו מתבגרים, וההבדלים בין הדברים כבר אינם חדים כמו בעבר. אנחנו מוותרים לעצמנו פה ושם בקטנה, ומתקבעים בעמדה החדשה שלנו. במשך הזמן אנחנו שבים ומוותרים לעצמנו פה ושם, ושוב מתקבעים בעמדה חדשה, וחוזר חלילה. בסופו של דבר, אנחנו מוצאים את עצמנו במקום שבעבר אפילו לא חלמנו להגיע אליו. זוהי משמעותה של פשרה.

על אף שלפעמים רצוי שנרפה מעט ונהיה מוכנים לווייתורים קלים, לרוב אנחנו מוותרים דווקא בדברים שאסור לנו לוותר עליהם!

קיראו את מתי ד' 11-14. באילו שלושה דרכים ניסה השטן לפתות את ישוע בשעה שניסה אותו במדבר? כיצד עמד ישוע בניסיון, וכיצד הפריך את דברי השטן בכל אחד מהפיתויים הללו? איזה לקח נפיק מסיפור זה לגבינו?

השטן גילה שישוע הוא כמו חומה בצורה. לא משנה כמה קשה הוא השתדל כדי לפתות את ישוע, הוא לא הצליח לגרום לו להתפשר באף תחום. ישוע עמד איתן באמונתו, איתן כמו סלע, איתן כמו חומת סין הגדולה ששרדה לאורך הדורות. אבל ישוע היה איתן יותר. וזאת משום שחומת סין נפרצה פעם. איך זה קרה? מישהו שיחד את שומר השער! כל עבודת הבנייה הכבירה, כל האבנים הרבות ששימשו לבניית החומה – הכול ירד לטמיון כששומר אחד עשה את עבודתו נאמנה וחדל לעמוד על המשמר.

אכן, לא קשה להתפשר. למעשה זה די קל. השטן פועל באמצעות תאוות החיך שלנו, היוהרה, הגאווה והחוצפה שלנו, התשווקה שלנו לדברים חומריים, וכל דרך אחרת שבה יעלה בידו להדיח אותנו לחטא, לגרום לנו להפר את היושרה שלנו ולהרחיק אותנו מישוע. אנחנו לא רק צריכים לעמוד על המשמר לגבי תחבולותיו של השטן, אלא לדעת כיצד לתבוע לזכותנו את הבטחות האל, וכיצד לא להתפתות לעשות את הרע. רק באמצעות עמידה איתנה באמונה, דבקות בגבורת האלוהים ונכונות למות לעצמנו, ננחל ניצחון.

10

באילו תחומים התפשרתם? כיצד הרגשתם בפעם הראשונה שעשיתם זאת? האם הדבר מטריד אתכם עכשיו פחות מאשר בהתחלה? האם הדבר חדל כליל להטריד אתכם?

לשמור על היושרה שלנו

ישנם פיתויים רבים כל כך בעולם הזה; פיתויים שעלולים לעיתים קרובות להוביל אותנו לפשרה מוסרית. לדוגמה, כמה קל לעובד שמרבה לנסוע במסגרת עבודתו לנפח את חשבון ההוצאות שלו? כמה קל לגבר להציץ לכמה דקות באתרי פורנוגרפיה באינטרנט? כמה קל לילדים לשקר להוריהם? כמה קל לאנשים לרמות את מס הכנסה? כמה קל לאכול יתר על המידה ולהגזים בשתייה? כמה קל לתלמידים להעתיק במבחנים? כמה קל ל... הרשימה ממשיכה עוד ועוד, והיד נטויה.

מיצאו את הפסוקים להלן וקראו אותם. כיצד יכלו גיבורי הסיפורים הללו להפר בקלות את היושרה שלהם? מה נלמד מסיפורים אלה? בזמן שתקראו כל סיפור, תחשבו על סיפור המסגרת של הפיתויים שגיבורינו התנסו בהם, על הלחצים שהיו עליהם ועל הקלות הרבה שבה הם יכלו לתרץ כל בחירה אחרת שהיו עושים.

בראשית ל"ט 6-12

שמואל א', כ"ד 1-10

דניאל ו' 1-10

10

אילו היינו כנים עם עצמנו, רובנו היינו מודים שלפעמים אנחנו נוהגים בערמומיות או לפחות בחוסר שקיפות במגענו עם הזולת. לפעמים איננו משקרים, אבל גם לא ממש אומרים את האמת. לפעמים אנחנו מאמינים שפתיחות לא תעזור במקרים מסוימים. התנהגות כזו עשויה לאפיין תחומים רבים בחיינו. כיצד בחרתם לעיתים לנהוג באינטרסנטיות במקום בשקיפות ובאופן גלוי? מדוע קל כל כך לנהוג כך?

תחשבו על גיבורים שאינם מכתבי הקודש. לדוגמה, גיבורים מההיסטוריה, מימינו, או אישיות שהכרתם באופן אישי, אנשים שאתם סבורים שהם בעלי יושרה. אילו תכונות מאפיינות אותם, שאתם מייחלים שיאפיינו אתכם? כיצד תחקו את התנהגותם כדי שתכונות אלה יאפיינו גם אתכם?

שלמות בחיי הרוח

בחור צעיר רכש יאכטה בעלת מנוע קטן ויחידת מגורים נאה. הספינה נראתה נקייה ובמצב טוב. מכיוון שרכש אותה מיד שנייה, היא לא הייתה יקרה מדי. הבחור שהיה להוט להציג את רכישתו החדשה ולצאת להפלגת ניסיון, הזמין כמה חברים למסע. הספינה יצאה לדרך. בראשית המסע הכול התנהל כשורה, והקבוצה עשתה את דרכה אל אי קטן שממוקם לא הרחק מאגם אונטריו. לאחר שהעלו את הספינה אל החוף, יצאו החברים לסרוק את האי, ולאחר מכן שבו אליה כדי לצאת לדרכם הביתה. מקץ זמן מה שמעו קול שכשון, ושימו לב שהספינה הולכת ומתמלאת במים. במהרה התהפכה הספינה והפילה שלושה מהם לתוך המים הקרים. מבצע ההצלה שעלה יפה מנע השלכות חמורות נוספות. מה בדיוק קרה שם? בתחתית גוף הספינה נמצאה קורת עץ רקובה. מסתבר שבזמן שהגלים התנפצו אל החוף, גרמה תנועת הגלים לבקע בעץ. די היה בקורת עץ רקובה אחת כדי להפוך את הספינה על פיה.

לדאבונו, נוכל למצוא לכך הקבלה בחיינו. ייתכן שאנחנו מעוגנים ודבקים באמונה, ייתכן שאיננו סוטים ממנה ימינה או שמאלה. אולם, אם ישנו תחום אחד בחיינו שלא הכנענו לה, חטא פעוט אחד שלא ויתרנו עליו, אנו עלולים למצוא את עצמנו בצרה צרורה מוסרית, רוחנית ואפילו גופנית.

קיראו את אל האפסים ג' 21-14. מה אומר לנו כאן שאול? כיצד אמורים הדברים להשפיע על היושרה והשלמות שלנו? כיצד נחוה על בשרנו את ממשות ההבטחות הללו?

פסוקים אלה גדושי הבטחות נפלאות בעבורנו. רוח הקודש תחזק את "האדם הפנימי" שלנו; כלומר, היא תחולל בנו שינוי. שינוי זה אינו דומה לזה שמתחולל בניתוח פלסטי. זהו שינוי של הלב, המתחולל עמוק בתוכנו באמצעות אמונה, מתוך ידיעת אהבתו של אלוהים כלפנו. אלוהים מבקש לחולל שינוי בחיינו; הוא חפץ שנימלא "בכל מלוא האלוהים". בנוסף, שימו לב לכך שבניגוד לשיטות בנוסח "עשה זאת בעצמך" ופילוסופיות ניו אייג' רבות, שאול אינו מדבר כאן על התחברות לכוח פנימי שטמון בנו. לדברי שאול, הכוח "הפועל בנו" הוא גבורת האלוהים, שבכוחה לחולל בנו שינוי כביר, גדול יותר ממה שנבקש או שנעלה בדעתנו. השאלה היא, האם אנו מאפשרים לאלוהים לעשות זאת, או שמא מניחים ליצר ולגשמייות לשלוט בנו.

10

מה פירוש המשפט "להימלא בכל מלוא האלוהים"? המכונו לדון בתשובתכם בכיתה.

מוסריות מינית

קיראו את אל הרומים א' 26, 27; קור"א ו' 18-15; תסל"א ד' 3; יהודה א' 7. מה המסר הבסיסי הטמון בפסוקים אלה בעבורנו?

רונית עזבה את הבית כדי ללמוד במכללה מרוחקת. זו הייתה הפעם הראשונה שהיא התגוררה מחוץ לבית במשך תקופה ממושכת כל כך. משחר ילדותה למדה בבית ובקהילה את תורת כתבי הקודש על חוסר מוסריות מינית. עכשיו מצאה את עצמה במצבים שבהם הלחץ החברתי היה גדול כל כך, שהיא כמעט מעדה. היא ידעה שזה אסור, שזה לא מה שהיא ייחלה לחייה. היא ידעה שלא לזה יש תוכנית טובה יותר בעבורה. בהתחלה היא הייתה חזקה והצליחה לעמוד בניסיון. אך לאט לאט התחילה להתפשר, צעד אחד בכל פעם. בהתחלה, רגש האשמה שלה ייסר אותה; אבל עם הזמן הוא חדל להציק לה כמו בעבר, עד ליום שבו גילתה שהיא נדבקה במחלת מין חשוכת מרפא. ואז, רק אז, היא התחילה לחשוב באמת על הטעות שעשתה.

אי מוסריות מינית היא רעה כשלעצמה. זהו חטא, וכידוע, חטא פוגם ביחסינו עם אלוהים ועם הזולת. אבל בימינו הדבר כרוך בסכנה. מחלות מין מדבקות רבות, החל מהרפס ועד לאיידס, עלולות להרוס את בריאותנו. הדרך היחידה להגן על עצמנו ממחלות אלה היא לחיות על פי עקרונות כתבי הקודש לטהרה מינית. הנאה מיחסי מין נועדה לבני זוג נשואים. נקודה. כל דבר שחורג מתוכניתו של אלוהים בעבורנו הוא בגדר טעות; וגרוע מכך, הוא אף עלול להוביל להשלכות גופניות חמורות ביותר.

אבל לא רק להשלכות על בריאותנו הפיזית. המחיר הרגשי שהדבר יגבה מאיתנו עלול להיות חמור ביותר. חשוב לציין שגם מספר ארגונים חילוניים תמימי דעים שהינזרות מיחסי מין מחוץ לנישואים היא הבחירה הטובה ביותר שנוכל לעשות.

מדאיגה במיוחד בימינו היא סוגיית הפורנוגרפיה, שהפכה רווחת מאי פעם מאז שהאינטרנט הפך לנחלת הכלל. רק אלוהים יודע כמה מיליוני חיים יאבדו בשל מכה נוראה זו. אנשים שהתמכרו לפורנוגרפיה יכולים למצוא סעד וסיוע לבעייתם, אבל לדאבונו רבים מתביישים אפילו לבקש עזרה.

עם אילו פיתויים, מאבקים, תסכולים ופחדים אתם מתמודדים בהיבט זה של חיינו? יהיה אשר יהיה המצב שבו אתם נתונים, כיצד תסתמכו על הבטחותיו של אלוהים כדי להיחלץ מהבעיה שמטרידה אתכם?

לפעול באמונה

באל הרומים י"ב 1, 2 שאול מפציר במשיחיים להתמסר לאלוהים ולשירותו בכל גופם, ליבם, נפשם ומאודם. אחדות הגוף, הנפש והרוח מוצגת כמכלול שלם, הדורש שלמות בכל אחד מחלקיו.

אנשים רבים מבינים היטב שחשוב לשמור על נפש טהורה ובריאה, אך הם מתרשלים בכל הנוגע לבריאות גופם. כאמור, עמדה זו מנוגדת לתורת כתיבי הקודש. גופנו הוא מתת מאלוהים, לכן אנו מצווים בידי ה' לדאוג לו ולשמור על בריאותנו.

שלמות מחייבת שמעשינו ישקפו את האמונה שלנו. בימינו כמעט ואין שום מחלוקת בנוגע לעקרונות של אורח חיים בריא. המדע הרפואי מלמד את מה שידענו במשך שנים רבות. פעילות גופנית חשובה לבריאות הגוף. אם אנו יודעים זאת אך מתרשלים לעשות זאת, אנו מפגינים חוסר יושרה. שתיית מים צלולים וחשיפה מתונה לשמש יתרמו רבות לבריאותנו. משום שאנו יודעים את העקרונות הללו, אנו נקראים לחיות על פיהם.

בתקופה שבה השמנת יתר הפכה למגפה שמתפשטת במדינות רבות, רק מעטים מנסים להתריע על הסכנות הטמונות בזללנות. רק אנחנו יכולים להחליט לגבי הכמות וסוג המזון שנאכל. חשוב שנעשה זאת, במיוחד אם אנו סובלים מבעיות משקל. רבים מסכימים שטבק הוא אחד ממחוללי המוות הנפוצים ביותר. שימוש בחומרים מזיקים החל מאלכוהול ומריחואנה וכלה בקוקאין גבה את חייהם של מיליוני בני אדם. רוח הנבואה אינה היחידה שדוגלת בימינו בצריכת ירקות ופירות טריים, דגנים מלאים, אגוזים וקטניות. אפילו משרדים ממשלתיים כמו משרד החקלאות ומשרד הבריאות ממליצים על הפחתה בצריכה של מזונות עתירי שומנים מן החי. בקצרה, עדיף לעבור לתזונה צמחונית, במיוחד כשאנו יודעים שהיא טובה בהרבה בעבורנו.

"אמונה אמיתית וכללי הבריאות הולכים יד ביד. אי אפשר לפעול למען גאולת בני האדם בלי להציג בפניהם את הצורך להיגמל מהנאות ומסיפוקים הנחשבים בגדר חטאים, אשר הורסים את הבריאות, מסאבים את הנשמה ומונעים מן האמת האלוהית להטביע את רושמה על הנפש. חובה ללמד גברים ונשים לבחון כל הרגל וכל מנהג שלהם, ולהורות להם להיפטר מיד מכל מה שמזיק לבריאות הגוף ומעביע על צלילות הדעת והנפש. אלוהים חפץ שנושאי אורו ישמשו מופת לבני האדם; שבדוגמה האישית שלהם, בכללים שהם חיים על פיהם ובמוסריותם הנעלה, הם יתבלטו מעל הדוגמה השקרית של השטן. מנת חלקו של מי שילך בעקבות הדוגמה של השטן תהיה אומללות, קלון, מחלה, ומוות, הן לגוף והן לנשמה." (אלן ג'י. ווייט, Counsels on Health, עמ' 480).

10

תבחנו את הרגלי הבריאות שלכם. האם אתם חיים לפי האור האלוהי? אם אינכם חיים כך, מה מונע מכם לחולל את השינויים הנחוצים שכל כך יטיבו עמכם?

לימוד נוסף: "המחסור הגדול ביותר בעולם הוא של גברים ונשים שאי אפשר לשחד או לקנות אותם, אנשים שבלב לבם הם כנים ואמיתיים, אנשים שלא יפחדו לקרוא לחטא חטא, אנשים שמצפונם נאמן למחויבות שלהם, אנשים שיצדדו בדרך הישרה גם אם השמים יפלו." (אלן ג'י. ווייט, Education, עמ' 57).

"המלאכה המוטלת עלינו היא מפרכת, קפדנית ורצינית. שומה עלינו לשנות את ההרגלים, הנטיות והטעם שלנו, וזאת כדי שיעלו בקנה אחד עם חוקי הבריאות והחיים. בדרך זו נרכוש בריאות מעולה וצלילות דעת, שתסייע לנו להבחין בין טוב לרע." (אלן ג'י. ווייט, Counsels on Diet and Foods, עמ' 28).

"הסכנה העומדת לפנינו אינה טמונה במחסור אלא דווקא בשפע. אנחנו מתפתים כל הזמן להשיג לעצמנו מותרות. אנשים המסורים בכל ליבם, נפשם וגופם לשירות האלוהים, חייבים לשמור על מתינות קפדנית בשימוש במותרות ובשפע, כמו גם על הימנעות מוחלטת מכל הנאה או התמכרות מזיקים או מסאבים." (אלן ג'י. ווייט, Counsels on Diet and Foods, עמ' 29).

שאלות לדיון:

- ① תעברו על הציטוט של אלן ווייט שלעיל. למה היא מתכוונת כשהיא מדברת על הסכנה הטמונה לנו ברדיפה אחר מותרות?
- ② אור השמש הוא חיוני לבריאותנו. אך גם כאן עלינו לנהוג במתינות: זקוות ספורות של חשיפה לשמש מדי יום יועילו לנו רבות; מצד שני, חשיפת יתר עלולה לחולל מחלות. כיצד נמצא את האיזון הנכון בתחום זה כמו בכל דבר אחר?
- ③ כיצד תסייע קהילתכם בפתרון בעיית האידס באזור מגוריכם? על אף שישנם אזורים בעולם שבהם בעיה זו רווחת מאוד, היא חמורה יותר באחרים. כולנו יכולים לתרום מעט כדי לסייע בנידון.
- ④ כיצד תעודדו את הצעירים בקהילה להימנע מיחסי מין מחוץ לנישואים? מדוע הדבר חשוב כל כך? כיצד תסייע הקהילה, לא רק בתחום החינוך המיני, אלא בכל יתר הבעיות והקשיים שהצעירים מתמודדים עמם? כיצד תסייעו לצעירים (או למבוגרים ולזקנים, לצורך העניין) ליטול את ההחלטות הנכונות בכל הנוגע לשימוש בסמים, אלכוהול וטבק? להזהיר אותם זה טוב ויפה, אבל חשוב יותר לפעול כדי לעזור להם להימנע מבחירה שגויה, או כדי לחלץ אותם מצרה אם מעדו.

אופטימיות תביא אושר וריפוי



שבת אחר הצהריים

קיראו את הפסוקים הבאים לקראת השיעור השבועי: מלכים א' י"ט 18-2; תהילים כ"ז; תהילים מ"ב; לוקס ח' 14; י' 42-38; אל הרומים ח' 35-39; קור"ב י"ב 9, 10; תסל"א ה' 16, 17.

פסוק לשינון: "וזאת אָשִׁיב אֶל לִבִּי, עַל כֵּן אֶחֱיֶל. חֲסֵדִי יִהְיֶה כִּי לֹא תִמְנָנִי, כִּי לֹא כָּלֹו רַחֲמָיו. חֲדָשִׁים, לְבָקָרִים, רַבָּה, אֶמְוִנְתֶּךָ." (איכה ג' 21-23).

שני גברים יושבים בכלא. האחד נועץ את מבטו בשמי הקטיפה של הלילה, הזרועים כוכבים מנצנצים. כשהוא מתענג על היופי וההוד של המחזה, הוא נמלא אופטימיות ותקווה: משהו טוב יותר מחכה לו מעבר לסורגי הכלא! האסיר השני מביט באדמה הבוצית שמקיפה את חומות הכלא. אין שם דבר שמעודד את רוחו, והוא הופך מדוכדך יותר ויותר. שום תקווה אינה מפעמת בליבו, וזאת בעיקר בגלל הכיוון שאליו הפנה את מבטו.

כתבי הקודש מתארים בעיות מחיי היום במונחים שנוכל להחיל אותם לימינו ולחיינו. אנו הם אינם חוסכים מאיתנו תיאורים של מצבים שהובילו לייאוש, אפילו את תלמידיו המסורים של האדון. למזלנו, דבר האלוהים גדוש תקווה ואופטימיות. תקווה משפיעה לטובה על השקפתנו בכל מצב בחיים. היא עוזרת לנו להיות אופטימיים גם בשעת קשיים וצרות. אופטימיות זו משפיעה לטובה על רגשותינו וכן על בריאותנו הגופנית. היא מחזקת את המערכת החיסונית ותורמת לבריאותנו.

לעיתים קרובות, אין בידנו לשנות את נסיבות חיינו, אך אנו יכולים לשנות את הגישה שלנו בנוגע אליהם. השבוע נבחן עקרון זה, ונלמד מנקודת המבט של כתבי הקודש מדוע יש לנו כל כך הרבה דברים נפלאים לקוות אליהם.

מבט שבועי: אופטימיות ותקווה יכולים להשפיע לטובה על בריאותנו.

□ לימדו את השיעור השבועי לקראת שבת, ה-12 ביוני.

דיכאון וייאוש

רבים סובלים מדיכאון בימינו. יחד עם העצב המתלווה לדיכאון, אנשים הסובלים ממנו חדלים ליהנות מדברים שנהנו מהם בעבר. הם חווים עייפות, תחושה של חוסר ערך וחוסר תכלית ואובדן אנרגיה. השינה שלהם אינה ערבה, והם סובלים בשל כך מתסמינים גופניים שונים כמו בעיות עיכול, כאבי ראש, כאבי גב ועוד.

כשלא מאבחנים ומטפלים בדיכאון, האדם הסובל מדיכאון עלול לשים קץ לחייו. בעיה זו רווחת בכל הגילאים, אבל במספר ארצות נמצא שבני 24 ומטה הם פגיעים במיוחד. ישנם שני סוגים עיקריים של דיכאון. הראשון מתעורר כתוצאה מנסיבות חיים קשים או מצערים, כגון מוות, מחלה, פיטורים או גירושים. כל אדם חווה קשיים כאלו במהלך חייו. סוג הדיכאון השני קשור לחוסר איזון כימי במערכת העצבים המרכזית. לעיתים קרובות מדובר בפגם גנטי הנחשב כמחלה לכל דבר. עלינו לקבל באהבה אנשים הסובלים מדיכאון מסוג זה, בלי לשפוט או להוקיע אותם.

**להלן דוגמאות מכבי הקודש של אנשים דגולים שסבלו מדיכאון. מי הם היו?
אילו תסמינים הם הפגינו?
תהילים מ"ב**

מלכים א', י"ט 2-18

שני גיבורי מקרא דגולים אלה עברו תקופות שבהן צללי ייאוש ודיכאון העיבו והאפילו על חייהם. דוד המלך בילה לילות על גבי לילות בבכי. אליהו הנביא היה בעל נטיות אובדניות, אך במקום להתאבד, ביקש מאלוהים לקחת את חייו (מלכים א', י"ט 4). במונחים של ימינו, כפי הנראה הוא קונן על זה שהוא המבשר היחיד ובעל המוסר היחיד בעולם!

אלוהים ברוב חסדו ונאמנותו טיפל ביד רכה הן בדוד והן באליהו. דוד הבין שעליו לקוות ולייחל לה' (תהילים מ"ב 12). כתוצאה מכך, חייו יביעו תמיד שבח והלל לאל. במקרה של אליהו, לאחר שאלוהים דיבר אליו בקול דממה דקה, הוא הזכיר לו את שליחותו והבהיר לו מניין נובע כוחו. בעקבות זאת, אליהו התחיל להכשיר את אלישע לקראת היום שבו יעטה את אדרתו וימשיך בדרכו.

כל אדם מתמודד בשלב כלשהו עם דיכאון. על אף שלרוב אי אפשר להימנע מכך, ביכולתנו ליטול החלטות שיעזרו לנו להימנע ממצבים מעוררי דיכאון. אילו בחירות אתם עושים? לאן הן יובילו?

דאגות החיים

לרוב, איננו מלאי אופטימיות ותקווה וזאת בשל חיינו העמוסים. אנחנו מתמקדים בעבודה, בסידורים ואפילו בפעילויות טובות ונחוצות, ובכך מפסידים את הקשר שלנו עם ישוע. קשר זה חיוני לצמיחתנו בכל היבטי החיים.

קיראו את הפסוקים שלהלן. מה נלמד מהם על הדרך שבה עלינו לחיות? אילו לקחים נפיק מכל אחת מן הדוגמאות הללו?
מיכה'8

לוקס ח' 14

לוקס י' 38-42

לוקס י"ב 16-21

אנשים רבים רודפים אחרי הצלחה. לעיתים קרובות הם מקדישים שעות רבות כדי להגיע למטרה זו. לעיתים קרובות אנו, המאמינים, רודפים אחרי הצלחה, כשהמטרה האמיתית שלנו צריכה להיות השגת "משמעות". האם הדברים שאנחנו אומרים, עושים וחושבים הם חשובים ומשמעותיים, או שמא אנחנו דומים לאותו חקלאי עשיר ו"מצליח" שנקרא לתת את הדין לפני כס המשפט, ואלוהים קבע שהוא כסיל? (ראו גם לוקס כ"א 34).

מרתה הייתה עסוקה וטרודה בשירות האורח הנכבד שבא בצל קורתה. היה עליה לספק לישוע מזון ושתייה. כמונו, היא הייתה עסוקה כל כך בעבודתה למענו, עד ששכחה את הקשר המעניק חיים עם האדון. ישוע הזכיר לה שאחותה מרים בחרה ביתר תבונה "בחלק הטוב", כלומר, בקשר עם אלוהים במקום בהצלחה בעבודה.

לפעמים, כמו הזרע שנופל בין הקוצים, אנחנו טרודים בדאגות החיים מתוך ניסיון לשרוד. עלינו לדאוג לפרנסת המשפחה ולכל צרכיה, לחינוך ילדינו, או לכל יתר הצרכים שמתעוררים בחיינו העמוסים בעולמנו המודרני. טיפוח יחסינו עם ישוע ישפיע על כל היבט בחיינו ויאפשר לנו להיות אופטימיים ומלאי תקווה, אפילו בשעות קשות ותחת לחץ.



כמה ממה שאתם עושים ייזכר לנצח? לעומת זאת, כמה ממה שאתם עושים יישכח לעד? מה תלמדו מתשובתכם על עצמכם, על אורח החיים שלכם, ואולי על הבחירות וההחלטות שעליכם ליטול?

שימחו תמיד

קיראו את הראשונה אל התסלונים ה' 16, 17. כיצד קשורות שתי מצוות אלו זו לזו?

לפני כשלושים שנים נכתב רבות על כך שעלינו להלל את אלוהים בכל נסיבות חיינו. אין ספק שזהו עיקרון טוב וחשוב. עם זאת, רבים מהדברים שנכתבו בנידון הפנו חיצים מאשימים לעבר אנשים שחוו אובדן, מוות של אדם קרוב, אסון, נכות או שברון לב, וניסו להשלים עם מצבם. נאמר שם כי ההוכחה לכך שהם אינם נאמנים לאדון ואינם מנהלים אורח חיים משיחי, היא שהם לא היו מלאי שמחה והלל לאלוהים בשעות הקשות שעברו עליהם.

איננו מפגינים שמחה בכל מצב בחיינו. ישוע ודאי לא עשה זאת (ראו מתי כ"ו 30, יוחנן י"א 35). אבל מי יאשים אותו בכך שלא היה נאמן לאלוהים? אפילו איוב ירא האלוהים, לא נראה שמח במיוחד במרבית פרקי הספר הנושא את שמו. להפך, הוא לא הפסיק לקונן על מצבו האומלל ועל כך שהפך לשבר כלי.

עם זאת, בעיצומם של תלאות, מכאובים ואסונות הפוקדים את חיינו, עדיין יכולות להיות לנו סיבות טובות לשמוח ולהיות אופטימיים, גם אם הן קבורות עמוק מתחת לצרות ולתלאות המעיקות עלינו. וזאת משום שבזכות ישוע והבטחותיו, אנו יודעים שקשיים אלה הם אך ורק זמניים; שהם לא הפתיעו את אלוהים; ושלמרות הכול, ולמרות שקשה לנו להבין מדוע אנו סובלים, אלוהים אוהב אותנו ודואג לנו. כשנדבק בהבטחות הללו ונאחז בתקווה זו בעיצומם של סבלותינו, נוכל למצוא סיבה לשמוח ולהיות אופטימיים אפילו בנסיבות הקשות ביותר.

איזו תקווה ואופטימיות תפיקו מההבטחות הטמונות בפסוקים שלהלן?

אל הרומים ח' 31

אל הרומים ח' 35-39

יוח"א ג' 1

ההתגלות כ"א 4

באילו הבטחות אחרות מכתבי הקודש תיאחזו כדי לשאוב מהן אופטימיות ושמחה אפילו בשעות הקשות ביותר?

צחוק וריפוי

קיראו את השנייה אל הקוריות י"ב 9, 10. מה אומר כאן שאול השליח?
כיצד ניישם עיקרון זה בחיינו, במיוחד בשעות קשות?

נורמן קוזינס, מחבר הספר אנטומיה של מחלה, ערך במשך שלושים שנה כתב עת פופולרי בארצות הברית. בשנת 1964 הוא לקה במחלה שפגעה בקולגן בגופו (רקמת החיבור של הגוף). הוא סבל מכאבים עזים, התקשה להזיז את אצבעותיו, רגליו וידיו ואפילו את הלסת שלו. הוא אפילו התקשה להסתובב במיטתו. במהרה צצו פצעים בכל גופו. לאחר שמחלתו אובחנה, הרופאים רשמו לו משככי כאבים, כדורי הרגעה שונים כמו אספירין וקודאין, סמים אחרים וכדורי שינה מסוגים שונים. בשלב מסוים, גופו הגיב לתרופות בפריחה בעור, שכאבה יותר מהמחלה שלקה בה. מצבו של נורמן היה בכי רע, במיוחד מפני שרק חולה אחד מתוך חמש מאות חולים מחלים ממנה.

לבסוף, לאחר שמאס בתרופות ובתופעות הלוואי הקשות שלהן, החל לצפות בקטעים מצחיקים בתוכנית טלוויזיה פופולרית בשם מצלמה נסתרת. הוא שכב במיטה ולא הפסיק לצחוק מהתעלולים שבוצעו בתוכנית. כמעט מיד הבחין בשינוי שחל בו. ככל שצחק יותר, הרגיש טוב יותר. לפעמים, האחות שטיפלה בו הקריאה לו סיפורים מצחיקים ובדיחות שגרמו לו להתפקע מצחוק. במהרה, הפצעים החלו להתכווץ, הוא החלים וחזר לעבודה. מיד לאחר מכן, האיש שהתקשה להסתובב במיטתו, שיחק טניס וגולף, רכב על סוסים וניגן בפסנתר! על אף שאיש אינו טוען שהצחוק הוא הפתרון לכל בעיותינו הבריאותיות, אין ספק שהצחוק יפה לבריאות, ואם נשמור על גישה חיובית לחיים הדבר יתרום רבות לבריאותנו.



אם באמת נרצה בכך, נוכל לשלוט בגישה שלנו לחיים. מהו היחס שלכם לחיים באופן כללי? כיצד תלמדו להיות אופטימיים יותר? כיצד תעזרו לכם התמקדות בצלב ובמה שהוא מגלה לנו על אלוהים לפתח השקפה חיובית יותר על החיים?

לב שֶׁמַח - הדרך לאופטימיות

”לב שֶׁמַח, יִיטִיב גֵּהָה; וְרוּחַ נְכָאָה, תִּיבֹשׁ גֵּרָם.“ (משלי י”ז 22).

צחוק ומחשבה על דברים מצחיקים משפיעים לטובה על בריאות הגוף. צחוק מְתַפַּעֵל ומרחיב את הריאות, וממריץ את מערכת הדם. כתוצאה מכך, חמצן רב יותר מוזרם לדם. צחוק מפיג מתחים, ובטווח הארוך ניתן לקשר אותו להפחתה בלחץ הדם. צחוק מגביר את הפרשת האנדורפינים, אשר מרגיעים את הנפש, משככים כאבים, מרוממים את מצב הרוח ומחזקים את המערכת החיסונית. אופטימיות ולב שמח טובים ויפים לבריאות, שכן הם מעוגנים בידיעה שאלוהים משגיח עלינו.

כולנו יודעים שאי אפשר לצחוק ולשמוח כל הזמן. אבל נוכל לנסות לשמור על גישה חיובית ועל מצב רוח טוב.

קיראו את ישעיהו כ”ו 1-4. כיצד תיישמו בחייכם, הלכה למעשה, את הנאמר כאן?

אם נדבק באמונה ונבטח תמיד באלוהים, הדבר ישפיע לטובה על חיינו. מחקרים גילו שכאשר אנו רואים את הזולת באור חיובי ומתייחסים אליהם ברוח לב, הדבר משפיע על חסיונותנו בפני מחלות. (וכמובן, גרום לנו להיות ידידותיים ונעימים לסובבים אותנו!). כשאנו מטפחים את הקשר שלנו עם המשיח, הדבר תורם לבריאותנו הגופנית וליכולת שלנו להשיג ריפוי נפשי ורוחני שיועיל גם בריפוי הפיזי.

בכוחנו לבחור בין שני הדברים שמוצעים לנו במשלי י”ז 22: לב שמח ירפא אותנו; רוח נכאה ומדוכאה תדלדל את הגוף ותשפיע לרעה על כלל ישותנו. דוד למד על בשרו את חשיבות הבחירה הזו, והזכיר לעצמו את תפקידו של אלוהים, המקיים אותנו ושומר עלינו במאבק החיים הבלתי פוסק.

קיראו את תהילים כ”ז. איזו תקווה מוצגת כאן? כיצד ניישם מילים אלה בחיינו?

ראיות רבות מוכיחות שקשר חזק עם אלוהים משפיע על בריאות הגוף והנפש. אילו שינויים עליכם לחולל כדי לשפר את הקשר שלכם עם האדון?

לימוד נוסף: קיראו בספרה של אלן ג'י. ווייט, The Ministry of Healing, את הפרק "Mind Cure", בעמ' 241-259.

"אין משהו שתורם יותר לבריאות הגוף והנפש מאשר רוח של הלל והודיה. אנו מחויבים לעמוד בפני דכדוך, מורת רוח וחוסר שביעות רצון, ממש כפי שאנו מחויבים להתפלל. אם אנחנו חלק ממשפחת השמיים, איך נוכל להתהלך כחבורה של אבלים המקוננים, נאנחים ומתלוננים כל הדרך אל ביתו של אבינו שבשמיים?" (אלן ג'י. ווייט, The Ministry of Healing, עמ' 251).

"ללא הצלב, איש לא יוכל להתחבר עם האב. כל תקוותינו תלויות בצלב. אור אהבתו של המושיע זורח ממנו; כשחוטא יכרע לרגלי הצלב ויביט במשיח שמת כדי לגאול אותו, שמחה רבה תמלא את לבו, שכן חטאיו נמחלו לו. כשהוא כורע באמונה לרגלי הצלב, הוא נמצא במקום הנשגב ביותר שאדם יכול להגיע אליו." (אלן ג'י. ווייט, The Acts of the Apostles, עמ' 209, 210).

"בתקווה זו המבטיחה למאמין נחלה בארץ החדשה נאחזו המשיחיים הראשונים, אפילו בשעות הקשות, בצרות ובניסיונות הקשים שעברו עליהם. פטרוס כתב: 'ובה שמחים אתם, גם אם מן הצורך הוא שתתעצבו זמן מה בכל מיני מסות כדי שאמונתכם הצרופה והיקרה הרבה יותר מזהב, הנשחת על אף הצרפו באש, תצא לתהילה ולכבוד ולתפארת בהתגלות ישוע המשיח; הוא אשר אתם אוהבים אף כי לא ראיתם אותו, ואשר כעת אינכם רואים אותו ובכול זאת... ששים בשמחה מפוארה ועצומה מספר, בהשיגכם את תכלית אמונתכם, את ישועת נפשותיכם.'" (אלן ג'י. ווייט, The Acts of the Apostles, עמ' 517, 518) (הציטוט מכתבי הקודש לקוח מפטר"א א' 9-6).

שאלות לדיון:

- 1 האם אתם מכירים מישהו שסובל מדיכאון? אם אתם מכירים אדם כזה, כיצד תעזרו לו? לעיתים קרובות, מילים טובות או מחוות ידידות יועילו רבות לשיפור מצב רוחו של אדם השרוי בדיכאון. כיצד תסייע כיתמתכם או קהילתכם לאנשים הסובלים מדיכאון?
- 2 במשלי ג' 7, 8 נאמר: "אַל תְּהִי חֶכֶם בְּעֵינֶיךָ; יִרְאֵת אֶת יְהוָה, וְסוּר מִרָע. רַפְּאוּת, תְּהִי לְשִׁפְךָ; וְשִׁקְי, לְעֶצְמוֹתֶיךָ." כיצד עולה הכתוב בקנה אחד עם מה שלמדנו השבוע?
- 3 בפעם הבאה שתרגישו מדוכאים, השתדלו לחשוב על דברים חיוביים. תחשבו על אהבתו של אלוהים. תקראו בכתבי הקודש פסוקים החביבים עליכם במיוחד. תהללו את אלוהים בשירי הלל ובתפילה. אתם מתפללים לגלות שמצב הרוח שלכם ישתפר פלאים.
- 4 על אף שהדגש השבוע היה על הרגשות שלנו ועל כך שחשוב להרגיש טוב, עלינו לזכור שאמונה אינה רגש. במילים אחרות, רק מפני שאנו מדוכזכים, מדוכאים או מיואשים, אין פירוש הדבר שאיבדנו את הקשר שלנו עם אלוהים. מה ההבדל בין אמונה לרגש, ומדוע חשוב שנדע זאת?

תזונה על פי כתבי הקודש



שבת אחר הצהריים

קיראו את הפסוקים הבאים לקראת השיעור השבועי: בראשית א' 26-30; ז' 1, 2; ח' 20; ויקרא י"א; דברים י"ד; משלי כ"ג 19-21; מעשי השליחים י' 1-18; אל הרומים י"ד 17; הראשונה אל טימותיאוס ד' 1-5.

פסוק לשינון: "וּבִכְן אִם תֹּאכְלוּ אוֹ תִשְׁתּוּ, אוֹ כֹל מִה שִׁתַּעֲשׂוּ – עֲשׂוּ אֶת הַכֹּל לְמַעַן כְּבוֹד אֱלֹהִים." (קור"א י' 31).

סופר המאמין בעולם החומר והגשמיות יצא נגד האמונה באלוהים, בכוח על טבעי ובישויות רוחניות.

"האדם" כך כתב, "הוא מה שהוא אוכל. נקודה."

על אף שרעיון זה נשמע קיצוני, יש בו הגיון כלשהו. אומנם אנחנו הרבה יותר ממה שאנו אוכלים, אבל המזון שאנו אוכלים עוזר לנו להיות מי שאנחנו. הדם, העצמות, השומן והרקמות שלנו – כולם ניזונים ממזוננו. כלנו יודעים שאם נחדל לאכול, נמות. אנחנו גם יודעים שמזוננו משפיע רבות על בריאותנו. כל מי שאי פעם הגזים באכילה או אכל מזון שאינו מטיב עימו וחש ברע בעקבות זאת, יודע עד כמה המזון משפיע על בריאותנו הגופנית והנפשית. מזון משפיע על מחשבותינו ועל מצב הרוח שלנו. אין להתפלא על כך, שכן מוחנו, מרכז החשיבה שלנו, מושפע מהמזון שאנו צורכים.

השבוע נבחן את נושא התזונה, המהווה מרכיב חשוב באורח חיים בריא.

מבט שבועי: תזונה נכונה מהווה גורם חשוב ביותר בשמירה על אורח חיים בריא.

□ לימדו את השיעור השבועי לקראת שבת, ה-19 ביוני.

התזונה המקורית

קיראו את בראשית א' 26-30. מה נלמד מהכתוב על התזונה שניתנה מבראשית? האם עולה ממנו שאלוהים יעד לאנושות ולבעלי החיים תזונה זהה?

אלוהים נטע גן שהניב שפע של פירות ואגוזים, וזאת כדי שישמשו למזונם של אדם וחוה, אבות האנושות. אנחנו יכולים רק לשער עד כמה שונה הייתה תוצרת זו מהתוצרת הזמינה לנו בימינו. אנחנו יכולים רק להניח שגן עדן היה אפוף שלל צבעים, ריחות וטעמים; שהיה בו מגוון עצום של פירות ומיני אגוזים בשפע הרב שאלוהים העניק לברואיו. אנחנו יכולים לדמיין לעצמנו את עץ החיים, ששגשג ליד נהר יפהפה והניב שנים עשר יבולים בשנה, יבול אחד מדי חודש. עלי העץ נועדו לריפוי העמים ולמניעה של כל המחלות והחוליים. רעיון זה לקוח מתיאורו של יוחנן השליח את עץ החיים בספר ההתגלות כ"ב 2, 3; תיאור זה על החיים בגן עדן קצר כל כך, שהוא מותיר אותנו עם שאלות רבות. אבל כידוע, אדם וחוה נהנו מתנובתו של עץ אחד בגן עדן, שאינו קיים בעולמנו.

מחקר מדעי מאשש את העובדה שתזונה צמחונית יפה יותר לבריאות מתזונה העשירה בבשר עתיר שומן רווי. מחקר בריאות אדוונטיסטי שנערך באוניברסיטת לומה לינדה השווה בין חברים בקהילה האדוונטיסטית בארצות הברית, שהיו בעלי נתונים דמוגרפיים זהים וניהלו אורח חיים דומה, זולת שתי קטגוריות של תזונה. כשהחוקרים השוו בין הצמחונים שצרכו גם ביצים וחלב לבין המשתתפים שצרכו בשר, הם מצאו שהצמחונים סבלו פחות ממחלות לב, סרטן מסוגים שונים, לחץ דם, סוכרת, שיטיון ואוסטיאופורוזיס – ולפיכך, תוחלת החיים שלהם הייתה גבוהה יותר. האדוונטיסטים הצמחונים חיו שמונה עד עשר שנים יותר, שבהם נהנו מאיכות חיים טובה בזכות צריכת דגנים מלאים, פירות, ירקות, קטניות ואגוזים. הם צרכו הרבה פחות מוצרים שמכילים סוכר לבן, קמח לבן ומזונות מעובדים. מחקרים אחרים שנערכו באירופה איששו את הממצאים הללו, ולמעלה מארבע מאות דיווחים על בריאותם של אדוונטיסטים פורסמו בכתבי עת מדעיים.

ישנם אנשים שהופכים את התזונה ללב ליבה של אמונתם. הם מאמינים שככל שאדם יקפיד בתזונתו, כך יהיה טהור וקדוש יותר. בעת ובעונה אחת, מדוע חשוב שנשגיח על התזונה שלנו ונשתדל לאכול בעיקר מזונות בריאים?

12

התזונה לאחר המבול

כמשיחיים, אסור שנשכח את העובדה שהחטא הראשון היה כרוך בתאוות החיך. אדם וחווה צוו לא לאכול מפריו של עץ מסוים בגן עדן (בראשית ב' 16, 17). אולם הם המירו את פי ה' ואכלו ממנו (בראשית ג' 6). זה היה חטא, חד וחלק. לכן, על אף שעלינו להיזהר פן נהפוך את התזונה שלנו לאליל, אסור לנו להפחית מחשיבותה. בתוך בליל הקולות הרבים האופפים אותנו, עלינו לחפש אחר חוכמה, וזאת כדי לשמור על איזון נכון בתזונתנו.

קיראו את בראשית ט', 3, 4. השוו את הכתוב לבראשית א' 26-30. איזה שינוי חל בתזונת האדם בגלל המבול? מדוע לדעתכם קרה הדבר? כיצד משקף שינוי זה את חוסר ההרמוניה שבא לעולם בשל החטא?

רק לאחר המבול, שהשמיד את הצמחייה, התיר אלוהים לאנושות לאכול בשר. הדבר הפך לחלוטין את האיזון ששרר ביחסים שבין האדם ובעלי החיים. אנחנו מורגלים כל כך בצריכת בשר מן החי, שאיננו מבינים כמה עצום ובלתי נתפס היה השינוי הזה.

קיראו את בראשית ד' 1, 2; ח' 20. כיצד מפריכים הפסוקים הללו את הרעיון שההפרדה בין בשר טמא לטהור (כשר) החלה בידי עם ישראל?

מפסוקים אלה עולה בבירור שההפרדה בין בשר טמא לטהור לא נוסדה בידי עם ישראל, שכן הוא לא קם עדיין. אין ספק שכאשר אלוהים הוציא את עם ישראל מעבדות לחירות, כרת איתם ברית והפך אותם לעם סגולה, הוא העניק להם התגלות שהבהירה להם בפרוטרוט את ההבדל בין בשר טמא לכשר. ספר ויקרא י"א וספר דברים י"ד מפרטים את דיני הבשר הטהור והטמא. חרף המחלוקת הקלה בעולם התיאולוגי ואפילו הרפואי בנוגע לסיבות להפרדה זו, דומה שהגורם הבריאותי הוא אחד הסיבות הברורות ביותר. רבים מבעלי החיים הנחשבים טמאים הם לא ממש מופת של ניקיון וטהרה שהאדם יכול לשים ללא חשש בפיו (לדוגמה, עכברים, חזירים, נחשים ונשרים). אם, כפי שאנו מאמינים, אלוהים חפץ שנדאג לגופנו, יש הגיון בכך שהוא ילמד אותנו מה ראוי למאכל אדם ומה אינו ראוי למאכל אדם.

תזונה כברית החדשה

כפי שלמדנו בשיעור של יום ב', ההפרדה בין מאכלים טמאים וטהורים לא כוננה בידי עם ישראל. ואולם, אנשים רבים טוענים שבתקופת הברית החדשה התבטלה מצווה זו, ולכן אין זה משנה מה נאכל.

אבל כשחושבים על זה, אין בטענה זו הגיון רב. אחרי הכול, לתזונה יש תפקיד חשוב כל כך בחיינו. לכן, קשה להאמין שהברית החדשה תתעלם מנושא התזונה, החיונית כל כך לחיים בריאים.

קראו את הראשונה אל טימותיאוס ד' 1-5. מה אומר כאן שאול? האם עולה מדבריו שעכשיו מותר למאמינים לאכול בשר לא כשר?

בקטע זה שאול דן בתורות כפירה עתידיות, אשר יטילו איסורים על המאמינים בשני תחומים שאלוהים נתן לאנושות מבראשית: מזון ונישואים. הדוגלים בתורות אלה יאסרו נישואים עם אישה, ויטילו איסור על דברי מאכל שונים. מדובר במאכלים שאלוהים ברא למאכל אדם. מדברי שאול כאן אין להבין שמאכלים טמאים נבראו "למען יאכלום בְּתוֹדָה הַמַּאֲמִינִים וְיִוֹדְעֵי הָאֱמֶת." (שם פס' 3).

באגרותיו אל הרומים והקורנתים שאול השליח מתייחס למנהג שרווח בעולם האלילי של הקרבת בשר לפני פסלים, ולהשפעתו על המשיחיים. (רומ' י"ד, קור' א ח' 13-4, י' 25-28). המאמינים הראשונים התלבטו בסוגיה האם אכילת בשר שהוקרב לאליל נחשבה לעבודה זרה. משיחיים בעלי אמונה חזקה סברו שמותר להם לאכול מכל מיני המזונות שהוקרבו לאלילים, כי זו אינה עבודה זרה. מי שאמונתו לא הייתה חזקה כל כך העדיף לא להסתכן, ולכן אכל אך ורק מזונות מן הצומח, שכן אלה לא הוקרבו לאלילים. שאול טען שאין לבוז למאמין שניזון מתזונה צמחונית, ואין לשפוט מאמין שאוכל מיני מזונות הראויים למאכל אדם.

מה מוטעה בשימוש בפרק י' במעשי השליחים בתור הוכחה לכך שהברית החדשה ביטלה את ההפרדה בין מזונות טמאים וטהורים? (ראו מה"ש י' 28).

12

מה עמדתכם בסוגיה זו? אילו שינויים עליכם לחולל בתזונה שלכם, בדרך שבה אתם אוכלים, או אפילו בכמות המזון שאתם צורכים?

תזונה מאוזנת

"שִׁמְעוּ אֶת־ה' בְּנֵי וְחָכְמוּ; וְאֲשֶׁר בְּדֶרֶךְ לִפְנֵי. אֵל תִּהְיֶה בְּסִבְאֵי יָיִן, בְּזִלְלֵי בָשָׂר לְמוֹ. כִּי סָבָא וְזוֹלָל, יִוָּרֶשׁ; וְקָרְעִים, תִּלְבִּישׁ נֹמָה." (משלי כ"ג 19-21). איזה עיקרון בריאותי חשוב טמון בפסוקים אלה? כיצד נלמד ליישם אותו בחיינו בתחום הבריאות וההינזרות?

"כדי לדעת מהם המזונות הטובים ביותר, עלינו ללמוד את תוכניתו המקורית של אלוהים לתזונת האדם... דגנים, פירות, אגוזים וירקות... שהוכנו בצורה פשוטה וטבעית, והם המזונות הבריאים והמזינים ביותר. הם מחזקים אותנו, מגבירים את הסיבולת שלנו וממריצים את שכלנו, יתרונות שאינם מושגים באמצעות תזונה מורכבת, מתובלת ומגרה יותר." (אלן ג'י. ווייט, The Ministry of Healing, עמ' 295, 296).

רק מפני שמישהו הוא צמחוני, אין משתמע מכך אוטומטית שהוא אוכל מזון בריא ומאוזן; בעת ובעונה אחת, רק מפני שמישהו אוכל בשר, אין משתמע מכך אוטומטית שהוא מטמא את גופו המשמש היכל לרוח הקודש. ישנם גורמים אחרים שאף הם חשובים בנושא התזונה. ייתכן שאתם צמחונים, אבל אם אתם צורכים שומנים רבים מדי, מלח רב מדי או סוכרים רבים מדי, הדבר עלול להוביל למגוון בעיות בריאותיות חמורות, כגון סוכרת, התקפי לב, שבץ וסרטן.

ייתכן שאתם צורכים מזון רב מדי. ייתכן שאתם מקפידים על צמחונות מוחלטת, ועם זאת אוכלים יתר על המידה ועולים במשקל. חשוב לדעת שהשמנת יתר מזיקה מאוד לבריאות ועלולה לגרום למחלות רבות.

בתזונה, כמו בכל דבר, חשוב לשמור על מתונות. מזון טוב בכמות רבה מדי עלול להזיק לבריאותנו. חשוב לאכול מגוון מזונות בריאים שיספקו את כל הצרכים התזונתיים שלנו, אך בעת ובעונה אחת לא להגזים באכילה ולהעמיס על המערכת. כמו בכל היבט בבריאות, איזון הוא המפתח לתזונה בריאה.

12

הקהילה האדוונטיסטית אינה רואה בצמחונות מבחן קבלה לחברות בקהילה. היא לא אמורה לראות בה מבחן. אדוונטיסטים מסורים רבים בוחרים לא להיות צמחוניים. עם זאת, אילו יתרונות טמונים בצמחונות, במיוחד אם באפשרותכם להשיג את כל מזונות הבריאות הנדרשים לתזונה טובה ומאוזנת?

תזונה בימינו

”כִּי מַלְכוּת אֱלֹהִים אֵינָה אֹכִלָה וְשֹׁתִיָּה, אֲלָא צֶדֶק וְשִׁלּוּם וְשִׁמְחָה בְּרוּחַ הַקֹּדֶשׁ.” (אל הרומים י”ד 17). כיצד עלינו להבין את הכתוב בהקשר הרחב של סוגיית התזונה והבריאות? מאיזו קיצוניות בתחום התזונה עלינו להימנע?

כאדוונטיסטים, עלינו להיות אסירי תודה על העצות שקיבלנו בנושא הבריאות. המדע הרפואי מאשש את העקרונות הבסיסיים של התזונה שאנו דוגלים בה. בנאום האחרון שנשאה לפני הוועדה הכללית ב-1909, אמרה אלן ג'. ווייט: “איננו קובעים הנחיות מדויקות בנושא התזונה שיש לחיות על פיהן. אבל אנו טוענים שבארצות שבהן יש שפע של פירות, דגנים ואגוזים, מזון מן החי אינו המזון הנכון בעבור חסידיו של אלוהים.” (אלן ג'. ווייט, Testimonies for the Church, כרך 9, עמ' 159). במילים אחרות, אם באפשרותנו להשיג מזונות כאלה, עלינו לאמץ תזונה זו. צמחונות אינה הופכת אותנו צדיקים או קדושים, ובוודאי שאינה מעניקה לנו את הזכות לשפוט אנשים אחרים שאינם דבקים בתזונה הנחשבת בעינינו כטובה ביותר. עם זאת, תזונה זו אכן תתרום לבריאותנו, ומי אינו רוצה ליהנות מבריאות טובה?

בימינו, יועצי התזונה משתמשים בפירמידת המזון, תרשים שמדגים אילו מזונות הם הטובים ביותר ואילו כמויות עלינו לצרוך מהם. בסיס הפירמידה מורכב מדגנים מלאים: לחם מלא, פסטה ואורז חום. יש לצרוך אותם בכמויות גדולות יחסית, 6-11 מנות ביום. בשכבה השנייה מופיעים פירות וירקות, וההמלצה היא 5-9 מנות ביום. בשכבה מעליה מופיעים מוצרי חלב וביצים, מומלך לצרוך מהם 2-3 מנות ביום. הדבר חשוב לצמחונים, וזאת כדי לוודא שיקבלו ויטמין בי 12 בכמות מספקת. צמחונים גמורים צריכים ליטול תוספי ויטמין בי 12. השכבה הבאה, שנמצאת כמעט בקצה הפירמידה (מה שאומר שיש לצרוך ממנה פחות) כוללת קטניות, אגוזים, גרעינים ותחליפי בשר לצמחונים. תזונה לא צמחונית אמורה לכלול בשר וכן דגים ועוף, אך רק בכמויות מתונות. לבסוף, בראש הפירמידה מצויים המזונות שאותם עלינו לצרוך בכמות הקטנה ביותר: שמנים, דברי מתיקה ומלח בתוספת יוד.

הבריאות שלנו היא מתנה יקרה. לתזונה תפקיד חשוב בשמירה על בריאותנו. לכן ננהג בתבונה אם נעשה כמיטב יכולתנו כדי לאכול נכון. חשוב שנחנך את עצמנו למשמעת עצמית ולשלטיה עצמית כשאנו מתפתים לאכול מזון שמזיק לנו. אלוהים העניק לנו את האמיתות האלה לתועלתנו. כשאנו מתעלמים מהן, אנו פוגעים בעצמנו, ומסבים סבל גם לזולת.

לימוד נוסף: קיראו את ספרה של אלן ג'י. ווייט, Counsels on Diet and Foods. במדריך של קהילת האדוונטיסטים של יום שבת נכתב: "התנהגות משיחית... משמעה שעלינו לטפל בגופנו בתבונה, שכן הוא משמש היכל לרוח הקודש. בנוסף לפעילות גופנית מספקת ולמנוחה, עלינו לעבור לתזונה שהיא הכי טובה מבחינה בריאותית, ולהימנע ממאכלים טמאים בהתאם למצוות התורה."

מתוך Twenty-first Fundamental Belief: "התזונה המקורית. כתבי הקודש אינם מגנים אכילת בעלי חיים טהורים. אולם התזונה המקורית שאלוהים יעד לאדם, לא כללה מזון מן החי, שכן אלוהים לא ראה לנכון ליטול את חייו של בעל חיים לשם כך, וכן מפני שתזונה צמחונית מאוזנת מועילה יותר לבריאות – עובדה המאוששת על ידי שפע של ראיות מדעיות.

"התזונה שאלוהים כונן בגן עדן, הצמחונית, היא התזונה האידיאלית, אך לעיתים נבצר מאיתנו להשיג אידיאל זה. תחת נסיבות כאלה, יהיה אשר יהיה המצב או המקום שבו נימצא, מי שמבקשים לשמור על בריאותם יאכלו את המזון הטוב ביותר שישגו."

מחלקת התזונה של הוועדה הכללית, בגילוי דעת משנת 2006 שכותרתו הנחיות לתזונה צמחונית, הצהירה: "אנו ממליצים על צריכת דגנים מלאים, ירקות ופירות בשפע; על צריכה מתונה של מוצרי חלב בעלי אחוזי שומן מופחתים (או תחליפי חלבונים); על קטניות, אגוזים וזרעים; על צריכה מוגבלת של מזונות עתירי שומן רווי, כולסטרול, סוכר ומלח."

שאלות לדיון:

① מהם אחדים מהאתגרים התזונתיים שאתם מתמודדים איתם באזור מגוריכם? האם אתם נהנים משפע של מזון, העלול לפתות אתכם לא רק לצרוך מזונות פסולים, אלא אף לאכול יתר על המידה? או שמא אתם מתקשים להשיג מזון בריאות בכמות מספקת? מה תעשו ככיתה כדי לעזור למי שמתמודדים עם קשיים כאלה?

② מאיזו קיצוניות עלינו להימנע בתחום התזונתי?

③ כיצד תתרומם הבנתנו את מצב האנושות להבנתנו את חשיבות הגוף? במילים אחרות, היות שאיננו מאמינים כי הנשמה היא נצחית ובכוחה להתקיים ללא הגוף, האם רעיון זה אינו מעניק לנו סיבה טובה יותר לטפל בגופנו ולדאוג לבריאותנו? נמקו את תשובתכם.

④ לאדוונטיסטים חדשים רבים אין שום ידע בתחום התזונה הבריאה. כיצד נסייע להם לרכוש בתבונה ובאיזון את עיקרי התזונה הבריאה כדי שלא יאמצו חלילה תזונה קיצונית?

חשיבות התמיכה החברתית



שבת אחר הצהריים

קיראו את הפסוקים הבאים לקראת השיעור השבועי: בראשית א' 27, יוחנן א' 1-3, אל הרומים י"ד 7, קור"א י"ב 26-14, קור"א י"ג, אל הגלטים ו' 2, אל האפסים ד' 16-1.

פסוק לשינון: "מִצְוַת הַדָּשָׁה אֲנִי נֹתֵן לָכֶם: אֲהָבוּ זֶה אֶת זֶה; כְּמוֹ שֶׁאֲהַבְתִּי אֶתְכֶם כֹּה גַם אַתֶּם אֲהָבוּ זֶה אֶת זֶה. מִזֹּאת יָדְעוּ הַכֹּל שֶׁתִּלְמִידֵי אַתֶּם: אִם תִּהְיֶה אֲהָבָה בֵּינֵיכֶם." (יוחנן י"ג 34, 35).

ברור שאדם השרוי בבדידות, בידוד וחוסר אהבה עלול לפתח התנהגויות אנטי חברתיות מסוכנות. סיכוייהם של אנשים השרויים בבידוד ובדידות ללקות במחלות ולמות בטרם עת ממגוון סיבות גבוהים ב-200 עד 500 אחוזים מכלל האוכלוסייה. מצערת במיוחד העובדה שבידוד גוזל מאנשים את השמחה הנובעת מקשרים הדדיים עם הזולת. מחקר שנערך בקרב 170 נשות אנשי קבע, שטופלו בבית חולים צבאי לפני הלידה, גילה שנשים שלא נהנו מתמיכה רגשית ופסיכולוגית סבלו מסיבוכים בלידה פי שלושה מנשים שזכו לתמיכה מספקת. כל דבר שמגביר את תחושת הבידוד של האדם עלול לחולל מחלות ולהמיט עליו סבל. כל דבר שמעורר אהבה, אינטימיות, ויצירת קשרים הדדיים מביא מזור ובריאות. אין להתפלא על כך, שכן כבני אדם נועדנו לחיות בחברה ולהתחבר איש עם רעהו. עם רעיונות אלה אנו מגיעים לשבוע האחרון ברבעון, אשר דן בבריאות ובמתנות. השבוע נדון בסוגיה החשובה של השפעתם של יחסים בינאישיים על הבריאות הגופנית. מבט שבועי: אהבה הדדית היא אחד המאפיינים החשובים של תלמידי המשיח. אהבה תביא ברכה, לא רק לאדם שמקבל אותה, אלא גם לאדם שמעניק אותה.

□ לימדו את השיעור שבועי לקראת שבת, ה-26 ביוני.

בצלם אלוהים

כבשר ודם, אנו שקועים עמוק כל כך בחטא, עד שאנו שוכחים כמה הוא רע וכמה גדולה השפעתו עלינו. לא קל לנו להבין כמה עמוק נפלנו, שכן אנו שרויים בשפל המדרגה זה זמן רב כל כך.

קיראו את בראשית א' 27. כיצד תתרום להבנתנו את משמעות בריאת האדם בצלם אלוהים העובדה שישוע הוא אלוהים בכבודו ובעצמו? כיצד הידע שיש לנו על ישוע עוזר לנו להבין את אופיים של אבות האנושות בימי בראשית?

בכתבי הקודש נאמר מפורשות כי נבראנו בצלם אלוהים. בנוסף, נאמר בהם כי ישוע הוא אלוהים (יוחנן א' 1-3). לפיכך, בימי בראשית, האדם שיקף במידת מה את אופיו הנעלה של המשיח. בימי בראשית האנושות דמתה במעט לישוע: האל שאהב אותנו כל כך, עד שניאות לרדת לשפל המדרגה וללבוש בשר ודם כדי להושיענו; שהיה מלא חמלה, עד שאפילו בשעה שגסס על הצלב, טרח לנחם את הגנב שגסס לצידו; שזעק, "אבי, סלח להם, כי אינם יודעים מה שהם עושים", – זה האופי הנשגב שאפיין את האדם מבראשית, וכך היו בני האדם במידת מה לפני החטא הקדמון.

האהבה חסרת האנוכיות והדאגה לזולת, שאפיינו את חייו של ישוע, השתקפו במידת מה באדם ובחווה טרם חטאו, שכן נבראו "בצלם אלוהים".

מכאן הרעיון שלהידמות לישוע משמעו להיווצר מחדש בצלם האלוהים שבו נוצרנו מבראשית. כשבוחנים את ישוע, את אורח חייו, את יחסו אל הזולת ואת אהבתו את אויביו, ברור לנו שהמשיח ניכר באהבה חסרת אנוכיות. לפיכך, נבראנו מבראשית כדי להרעיף אהבה חסרת אנוכיות כלפי הסובבים אותנו. אין ספק שזהו חלק ממשמעות היותנו בריות שנבראו בצלם אלוהים.

לפיכך, נבראנו כדי לאהוב ולקבל אהבה. איש אינו יכול לעשות זאת בחלל ריק. אנו זקוקים לזולת כדי לאהוב, בדיוק כפי שהזולת זקוק לנו כדי להיות נאהב. זוהי המשמעות האמיתית של חיי קהילה ומשפחה.

התעמקו ברעיון זה של משמעות היותנו ברואים בצלם אלוהים, והקשרו לעובדה שישוע הוא אלוהים. כיצד תסייע לנו עובדה זו להבין עד כמה השחתנו את דרכנו ועד כמה אנו זקוקים למושיע? יתרה מכך, כיצד אמור הדבר לעזור לנו להבין מדוע עלינו לנהוג טוב יותר כלפי הזולת?

אנחנו יצורים חברתיים

אנשים הם יצורים חברתיים. זמן מה לאחר בריאת אדם הראשון, אלוהים העניק לו חברה. אלוהים אמר: "לא טוב היות האדם לבדו, אעשה לו עזר כנגדו." (בראשית ב' 18). אנו זקוקים איש לרעהו. לפיכך, עלינו להבין נקודה חשובה זו לאשורה.

קיראו את אל הרומים י"ד 7. איזה עיקרון חשוב טמון בפסוק? כיצד חוויתם על בשרכם את ממשות האמיתה הזו?

הן בחיינו והן במוותנו אנו משפיעים על הזולת, במיוחד על בני משפחתנו. האחריות שלנו לדאוג לבריאותנו תביא ברכה לא רק לעצמנו, אלא אף לאנשים שעומדים אנו חולקים את חיינו.

מה נלמד מהפסוקים שלעיל על הטובה שתצמח לנו מקשרים חברתיים? (בראשית ב' 18, קהלת ד' 9-12; קור"א י"ב 26-14, אל הגלטים ו' 2.)

משום שקשרים חברתיים טובים משפיעים לטובה על חיינו וחיי הזולת, עלינו ללמוד להיות נדיבים ולדעת לקבל ברצון. אין לומר: "זה הגוף שלי ואין לאיש זכות לומר לי איך לנהוג בו." בסופו של דבר, החברה היא זו שמשלמת, ישירות או בעקיפין, על מחדלי הבריאות של כל אדם. חיי אדם, בריאותו יקרת הערך של אלוהים, הם יקרים מאוד וראויים לשימור. במקומות רבים בעולם אין לחיי האדם ערך רב; בעיני המשיחי, כל אדם הוא בעל ערך. לכן חשוב שתפעלו לא רק למען בריאותכם, אלא אף למען בריאות הזולת.

רופא מסוים חקר את השפעת הקשרים החברתיים והתמיכה החברתית על מחלות ועל שיעור מקרי המוות. בחברה היפנית לדוגמה, הקשר ההדוק בין החברה, התרבות והמסורת תורמים לבריאות האדם. ככל שהקשרים החברתיים טובים יותר, כך הבריאות טובה יותר. אותו רופא אף ציין שבידוד חברתי מביא לבריאות לקויה ולשיעורי תמותה גבוהים יותר. קשרים חברתיים משמעותיים משפיעים חיובית על הגוף, הנפש והרגש שלנו.

איזו תועלת הפקתם מקהילה או מרשת חברתית שאתם פעילים בה? כיצד תעזרו לזולת כפי שאתם נעזרתם באנשים אחרים? האם אתם נוטים להעניק יותר בקשרים החברתיים שלכם או לקחת יותר? מה תלמדו מן המשובה על עצמכם?

מאוחדים בגאולה

כל בני האדם הם אחים, שכן כולנו צאצאים של אבות האנושות (מה"ש י"ז 26). בנוסף, כל בני האדם הם אחים בזכות האהבה שאבינו שבשמיים מרעיף על כולם. כל בני האדם יכולים להיוושע בזכות דמו של המשיח, שכן אלוהים "אינו רוצה שיאבד איש". (פט"ר ב' ג' 9).
בכתבי הקודש נאמר מפורשות שבזכות הגאולה שיש לנו במשיח, עלינו להרוס את כל המחיצות בינינו, שכן כולנו שווים לפני אלוהים: כולנו חוטאים הזקוקים לחסדו.

כיצד מתאר שאול השליח את הגאולים שנושעו בדמו של המשיח? (אל האפסים ד' 16-1)
מה זה אומר לגבי הדרך שבה עלינו להתייחס איש לרעהו?

איש אינו שונא את גופו (אל האפסים ה' 29, 30). כל איברי הגוף פועלים יחדיו כדי לתפקד ביעילות. אם איבר אחד סובל, כל אברי הגוף סובלים. ככל שאנו קרובים יותר לזולת, כך אנו חשים ביתר שאת את קשייהם ואת ההשלכות של בעיותיהם.

קשרים חברתיים ועזרה לזולת ישפרו את בריאותנו. מחקר שחשף 276 מתנדבים בריאים לחיידק מחולל הצטננות, בחן את ההשפעה שהייתה למגוון הקשרים החברתיים שהם קיימו על בריאותם. אלה שדיווחו על קשרים חברתיים ספורים, נמצאו בסכנה פי ארבעה ללקות בהצטננות מהמשתתפים שדיווחו על מספר רב של קשרים חברתיים מסוגים שונים. הבדלים אלה לא נבעו מגורמים אחרים, כגון: חוסן אישי, עישון או אי עישון, מספר שעות שינה, צריכת או אי צריכת אלכוהול וכו'. התגלה שמגוון מערכות היחסים היה חשוב יותר מהמספר הכולל של האנשים שעמם התרועעו הנבדקים. לפי מחקר זה, תמיכה הדדית ומערכות יחסים מגוונות הגבירו את חסינות הגוף בפני הידבקות.

כל הדברים האלה מצביעים על מה שדיברנו עליו לאורך הרבעון: בריאותנו הנפשית והרוחנית עשויה להשפיע רבות על בריאותנו הגופנית. בריאותנו הנפשית והרוחנית מושפעת מאוד מסוג היחסים הבניאשיים שאנו מקיימים.

ברור, שלפעמים כל אדם רוצה להיות לבד. אבל לרוב רצוי להיות חלק מקבוצה שבה כולם ערים זה לזה וכולם תומכים זה בזה, במיוחד בשעות קשות.

כיצד תהיו מעורבים יותר בפעילויות הקהילה? איזו מידה של "מוות לעצמנו" דורשת מעורבות רבה יותר בחיי הקהילה? באילו מתנות התברכתם, שעשויות להעשיר ולברך את הזולת?

עזרה הדדית

מתוך הבנה את התועלת הרבה הטמונה בעזרה הדדית, לא קשה להבין מדוע אלן ג'י. ווייט הצהירה ב-Medical Ministry: "עלינו להפגין תמיד נדיבות משיחית וקדושה אמיתית." (עמ' 204). אדם יכול להיות בעל ידע תיאולוגי מושלם, אבל אם אינו אדיב ונדיב, אוהב ודואג לזולת, איזו תועלת תצמח מהידע שלו? רעיון זה דומה לנושא ששאל מעלה בפרק י"ג באיגרת הראשונה אל הקורינתים. לכולנו יועיל לקרוא את הפרק הזה מפעם לפעם, ולשאל את עצמנו כיצד אנו מטיבים לקיים את דבריו של שאל.

מה נלמד מהפסוקים הבאים על הדרך שבה עלינו לנהוג איש באחיו?

- יוחנן י"ג 35 _____
- אל הרומים ט"ז 7 _____
- אל האפסים ד' 32 _____
- אל הקולוסים ג' 13 _____
- תסל"א ד' 18 _____
- יעקב ה' 16 _____
- פטר"א ג' 8 _____
- פטר"א ד' 9 _____
- יוח"א א' 7 _____

מעלה משיחית בולטת היא ללכת בעקבות המופת של ישוע: אהבת הבריות. ישוע אהב את הזולת חרף מגרעותיהם. הוא אהב את תלמידיו למרות חסרונותיהם הרבים וטעויותיהם. הוא היה תמיד מלא אהבה, גם כשנדחה ונבגד. אנו נקראים ללכת בעקבות המופת שלו. נוכל לעשות זאת רק כשהמשיח יפעל בחיינו, והוא יעשה זאת רק במידה שבה נכניע את עצמנו לפניו ונאפשר לו לעשות זאת. כאשר נבין כמה חסד ורחמים הורעפו עלינו מאת אלוהים, נוכל לנהוג כך כלפי הזולת. קל יחסית לאהוב אנשים אהובים ומלאי אהבה; כמעט כל אחד יכול לעשות זאת. אך כשאנו נקראים לאהוב את אלה שאינם מעניקים אהבה, את אלה שקשה להסתדר איתם, את אלה שמתייחסים אלינו בצורה נבזית ומגעילה, או אז נזדקק לחסד ה' הפועל בנו כדי לאהוב אותם.

באיזו מידה אתם אוהבים אנשים שלא קל לאהוב אותם? כיצד תשתפרו בתחום זה? כיצד ישוע היה מתייחס לאדם שלא קל לאהוב אותו? לכו ותנהגו כמוהו.

לשרת זה את זה

חיינו של ישוע עלי אדמות היו חיים של שירות. מראשית ימי כהונתו ועד אחריתו, הוא שירת את האנושות. למעשה, על פי כתבי הקודש, הוא עדיין משרת אותנו היום (אל העברים ב' 17, 18).

כל אחד מאיתנו ניחן במתנות רוחניות מסוימות לשם שירות. אילו מתנות רוחניות ושירותים שונים לזולת נמצא בפסוקים להלן?

אל הרומים י"ב 4-8 _____
 קור"א י"ב 1-5 _____
 אל האפסים ד' 8-11 _____

כאמור, כבני אדם נוצרנו לאהוב את הזולת כשם שישוע אהב. כשאנו עושים זאת, אנחנו לא רק מועילים לזולת, אלא אף לעצמנו.

תחשבו לרגע כמה טוב אתם מרגישים כשאתם מושיטים עזרה לזולת, ונותנים מעצמכם ללא שמץ של אנוכיות, ללא כוונה לקבל משהו בתמורה. משהו קורה בתוכנו, תחושה של אושר וטובה מציפה אותנו; אנו חשים תחושת סיפוק, שדבר אינו משתווה לה. וזאת משום שכשאנו מעניקים מעצמנו, אנחנו חיים את החיים שנועדנו לחיות. אנחנו עושים את מה שנוצרנו לעשות מבראשית.

כאמור, השקפה חיובית על החיים עשויה להשפיע לטובה על בריאותנו הגופנית. גופנו מתפקד טוב יותר כשאנו מאושרים ומלאי סיפוק. לכן לא פלא שמחקרים מדעיים גילו את התועלת הבריאותית הנובעת מעזרה לזולת. זה לגמרי הגיוני: כשאנו עוזרים לזולת, אנו מרגישים טוב יותר, וכשאנו מרגישים טוב יותר, בריאותנו הגופנית משתפרת. איזו שילוב מושלם!

"אחי, לחרות נקראתם, רק שִׁלָּא תִּהְיֶה הַחֲרֹת אֶמְצָעִי בַיָּדִי הַבָּשָׂר, אֶלָּא שָׁרְתוּ אִישׁ אֶת רֵעֵהוּ בְּאַהֲבָה." (אל הגלטים ה' 13). מה פירוש הדבר לשרת איש את רעהו באהבה? כיצד תיישמו את המילים האלה, הלכה למעשה, כאן ועכשיו? תחשבו על אדם שתוכלו "לשרת אותו באהבה", ותעשו זאת, גם אם זה כרוך בהתכחשות עצמית. אחרי הכול, אין שום ספק בכך שאי שם יש מישהו שזקוק לכם.

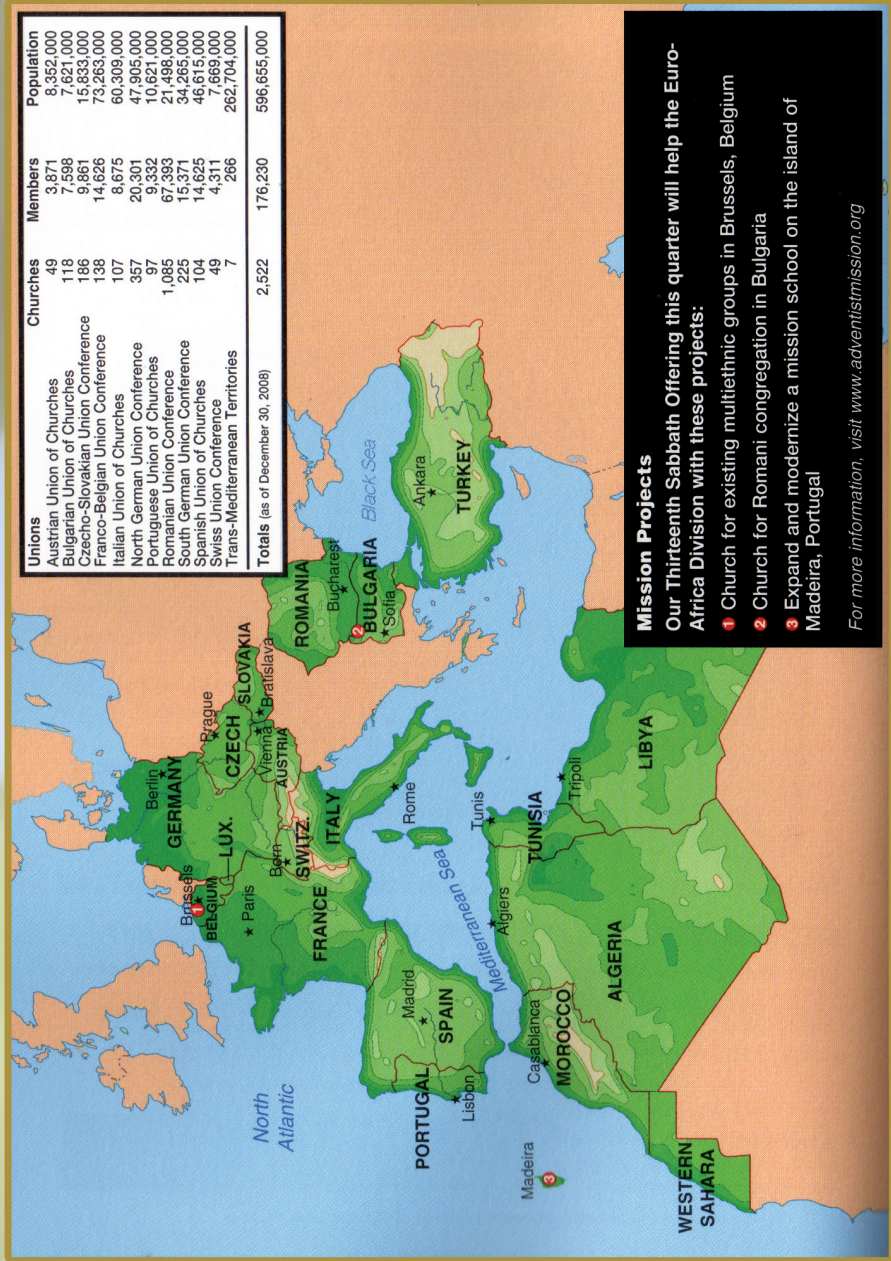
לימוד נוסף: קיראו בספרה של אלן ג'י. ווייט, אבות האומה ונביאי ישראל את הפרק "מעשה הבריאה", עמ' 15-7. בספרה Counsels on Health, את הפרק "Social Purity", בעמ' 567-671. בספרה The Ministry of Healing, את הפרק "Saved to Serve", עמ' 107-95. ובספרה The Ministry of Healing את הפרק "Development and Service", עמ' 502-497. "רבים מרגישים שזוהי זכות גדולה לבקר במקומות שבהם חי ישוע עלי אדמות, להתהלך בשבילים ובאתרים שבהם פסע, להשקיף על הכינרת שלחופה אהב כל כך ללמד, ולשאת את עיניהם אל ההרים והעמקים שעליהם נחו עיניו לעיתים קרובות כל כך. אבל איננו צריכים לבקר בנצרת או בכפר נחום כדי לפסוע בעקבות ישוע. עקבות רגליו מצויות ליד מיטתם של החולים, בשכונות העוני, בסמטאות הצרות והצפופות של הערים הגדולות, ובכל מקום שבו פועמים לבבותיהם של בני אדם המשוועים לעזרה ולנחמה.

"עלינו להאכיל את הרעבים, להלביש את הערומים ולנחם את הסובלים והעשוקים. עלינו לשרת את המיואשים, ולהפיח תקווה בליבם של חסרי התקווה.

"אהבת המשיח, המתבטאת בשירות חף מאנוכיות, תועיל הרבה יותר כדי לחולל שינוי בליבו של הָרָשָׁע מאשר חרב או בית המשפט. הללו נחוצים כדי לזרוע פחד בליבם של פורעי החוק, אבל מבשר מלא אהבה יכול לחולל הרבה יותר מזה. לעיתים קרובות, הלב שהופך קשה תחת תוכחה, יימס תחת אהבת המשיח." (אלן ג'י. ווייט, The Ministry of Healing, עמ' 105, 106.

שאלות לדיון:

- ① התעמקו ברעיון שעל פיו, כמי שנבראו בצלם אלוהים, אבות האנושות דמו במעט לישוע, על אף שעדיין היה להם הרבה ללמוד. כיצד תורם רעיון זה להבנתנו את ההזדקקות שלנו במושיע? (אחרי הכול, אם נשווה את עצמנו לישוע, נגלה לאיזה בור תחתיות הידרדרנו).
- ② תחשבו על הקהילה שלכם. תזונו בשיעור בשבת האם ניתן לשפר את איכות ההתחברות בקהילה. מה תעשו באופו אישי כדי לחזק את החברותא בקהילתכם? מה תעשה כיתתכם כדי לחזק את קשרי הידידות בין חברי הקהילה? עד כמה מטיבה קהילתכם להושיט עזרה לאנשים בעלי צרכים מיוחדים, לדוגמה, חולים המרותקים לביתם?
- ③ שוחחו על הטובה והאפשר הצומחים לנו משירות הזולת. מדוע אנו משיגים סיפוק רב כל כך משירות הזולת? מה מונע מכם לעשות זאת לעיתים קרובות יותר? כיצד נאבק, בעזרת כוחו של המשיח, באנוכיות הטבועה עמוק בליבנו, הגורמת לנו להתמקד בנו ובצרכינו ולא בצרכי הזולת? כיצד מתבטאת האנוכיות שלכם? כלומר, כיצד חוויתם על בשרכם את הריקנות המוחלטת וחוסר הסיפוק המתלווים לחיים אנוכיים?



Unions	Churches	Members	Population
Austrian Union of Churches	49	3,871	8,352,000
Bulgarian Union of Churches	118	7,598	7,621,000
Czecho-Slovakian Union Conference	186	9,861	15,853,000
Franco-Belgian Union Conference	138	14,626	73,263,000
Italian Union of Churches	107	8,675	60,309,000
North German Union Conference	357	20,301	47,905,000
Portuguese Union of Churches	97	9,332	10,621,000
Romanian Union Conference	1,085	67,393	21,498,000
South German Union Conference	225	15,371	34,265,000
Spanish Union of Churches	104	14,625	46,615,000
Swiss Union Conference	49	4,311	7,669,000
Trans-Mediterranean Territories	7	266	282,704,000
Totals (as of December 30, 2008)	2,522	176,230	596,655,000

Mission Projects

Our Thirteenth Sabbath Offering this quarter will help the Euro-Africa Division with these projects:

- 1 Church for existing multiethnic groups in Brussels, Belgium
- 2 Church for Romani congregation in Bulgaria
- 3 Expand and modernize a mission school on the island of Madeira, Portugal

For more information, visit www.adventistmission.org