

# VORBIND DESCHIS DESPRE DEPRESIE



CUM SĂ IEȘI ÎNVINGĂTOR ÎN LUPTA CU EMOȚIILE  
PRIN PUTEREA CUVÂNTULUI LUI DUMNEZEU!

# JOYCE MEYER

Inițial publicată sub titlul *Ajută-mă – sunt deprimat!*



VORBIND DESCHIS DESPRE

---

# *Depresie*

Cum să ieși învingător în lupta cu emoțiile prin  
puterea Cuvântului lui Dumnezeu!

---



JOYCE  
MEYER

*Alfa Omega Publishing*

Publicată în original în limba engleză sub titlul:

***Straight Talk on Depression – Overcoming Emotional Battles with the Power of God's Word***

Inițial publicată în limba engleză sub titlul – ***Help Me I'm Depressed!***

Warner Books Edition

Copyright©1998 by Joyce Meyer

Life In The Word, Inc.

P.O.Box 655 Fenton, Missouri 63026

Tradusă și publicată cu permisiune.

Toate versetele sunt preluate din traducerea Cornilescu a Bibliei.

Versetele marcate (AMP) sunt preluate și traduse din *The Amplified Bible* (Biblia Amplificată).

Traducere: Nelu Mehedinți

Corectură: Adriana Bold

Tehnoredactare: Gabi Giulușan

Prelucrare grafică/copertă: Gabi Giulușan

Versiunea în limba română: ***Vorbind deschis despre depresie – Cum să ieși învingător în lupta cu emoțiile prin puterea Cuvântului lui Dumnezeu***

Copyright © 2012 Alfa Omega Publishing

Editura ***Alfa Omega Publishing***

CP 1141, OP 8, Timișoara

300890, România

Tel/Fax: +(40) 256-284.912

E-mail: editura@alfanet.ro

Comenzi on-line: www.alfaomega.tv/magazin

**ISBN: 978-606-8720-04-3**

# CUPRINS



Introducere	7
<i>Prima parte:</i> EXPRESSĂ BUCURIA LUI DUMNEZEU	
1. Fazele depresiei	11
2. Puterea bucuriei	17
3. A zâmbi este un lucru serios!	23
4. Cântă și strigă de bucurie	27
5. Împotriviți-vă diavolului de la început	31
6. Respingerea, eșecul și comparațiile inadecvate	37
7. Ascultă ceea ce spune Dumnezeu despre tine	45
Concluzie	46
<i>A doua parte:</i> VERSETE	
Versete biblice pentru a învinge depresia	49
Rugăciune pentru combaterea depresiei	51
Rugăciune pentru o relație personală cu Domnul	52
DESPRE AUTOR	53



# INTRODUCERE



Mulți oameni se confruntă cu crize de depresie. Există multe cauze evidente ale depresiei și o varietate de tratamente pentru a o contracara. Unele sunt eficiente, dar multe nu sunt. Unele ajută pentru o vreme, dar nu pot să înlăture definitiv chinul depresiei. Vestea bună este că Isus poate vindeca depresia și ne poate elibera de ea în același fel în care ne poate elibera de orice altă boală sau problemă.

Odată, în timp ce mă pregăteam să vorbesc despre depresie, am văzut foarte clar că Dumnezeu ne-a dat bucuria Sa ca să luptăm împotriva depresiei. Mi-a fost atât de clar încât îmi părea că privesc la un film.

Dacă ești credincios în Isus Hristos, bucuria Domnului este în inima ta. Mulți credincioși știu acest lucru, dar nu au nici cea mai vagă idee cum să facă apel la ea sau cum s-o primească. Trebuie să experimentăm ceea ce avem ca rezultat al credinței noastre în Isus Hristos. Este voia lui Dumnezeu ca noi să experimentăm bucuria.

Mulți oameni, între care și creștini umpluți cu Duhul Sfânt, nu numai că au avut experiențe depresive, dar au avut probleme mari cu ea. Și eu am avut probleme cu depresia cu multă vreme în urmă. Dar Îi mulțumesc lui Dumnezeu că am învățat că nu trebuie să mă las să fiu stăpânită de sentimentele negative ale depresiei. Am învățat cum să am parte de bucuria Domnului în viața mea!

Mesajul acestei cărți este foarte simplu, dar foarte puternic. Indiferent de lucrurile prin care ai trecut în viață sau de cele prin care treci acum, dacă ești credincios în Isus Hristos, ai bucuria Sa înăuntrul tău și poți învăța cum să ai parte de ea ca să biruiești astfel depresia!\*

---

\* Dacă nu ai o relație personală cu Domnul Isus Hristos, Sursa acestei bucurii, vezi rugăciunea de la sfârșitul acestei cărți, pentru a învăța cum să-L primești în viața ta.



*Prima parte*



EXPRIMĂ BUCURIA LUI DUMNEZEU



# 1



## FAZELE DEPRESIEI

*L-am așteptat cu răbdare și cu anticipare pe Domnul; și El S-a aplecat spre mine și mi-a ascultat strigătul. El m-a scos dintr-o groapă oribilă [o groapă a tumultului și a distrugerii] din mocirlă [spumă și noroi] și mi-a pus picioarele pe stâncă, întărindu-mi pașii și umbletele mele. Psalmul 40:1,2 (AMP)*

Dicționarul Webster's 1828 spune că depresia este „actul de a apăsa... o stare inferioară.” „O scufundare a spiritelor; dejecție” sau „o stare de tristețe, lipsă de curaj... un nivel scăzut de putere.”<sup>1</sup>

### *Cine suferă de depresie?*

Oameni din toate structurile vieții; profesioniști - doctori, avocați, profesori, muncitori - gospodine, adolescenți, copiii mici, bătrâni, necăsătoriți, văduvi și văduve și chiar păstorii pot suferi de depresie.

Biblia ne spune despre împărați și proroci care au ajuns în depresie. Împăratul David, Iona și Ilie sunt trei exemple bune. (Vezi Psalmul 40:1,3; 55:4; Iona 1 și 2; 1 Împărați 19:5-8).

Cred că motivul pentru care atât de mulți oameni suferă de depresie este că oricine de pe fața pământului are de-a face cu dezamăgirea. Dacă nu știm cum să-i facem față, dezamăgirea poate duce la depresie. Din câte am observat eu, dezamăgirea este prima fază a depresiei.

### *A face față dezamăgirii*

Toți trebuie să facem față și să învingem dezamăgirea în diferite perioade. Nicio persoană în viață nu are experiența lucrurilor așa cum își dorește sau așa cum se așteaptă. Atunci când lucrurile nu evoluează

<sup>1</sup> Noah Webster's First Edition of an American Dictionary of the English Language, (San Francisco: the Foundation for American Christian Education, 1967 and 1995 by Rosalie J. Slater. Permișiunea de a retipări ediția din 1928 acordată de către G& C. Merriam Company), s.v. „depression”

sau nu se succed conform planului nostru, primul lucru pe care îl simțim este dezamăgirea. Este normal. Nu e nimic greșit cu faptul că te simți dezamăgit. Însă trebuie să știm ce să facem cu acest sentiment, altfel acesta se va transforma în ceva mult mai grav.

În această lume nu putem trăi fără dezamăgire, însă în Isus putem întotdeauna să primim o reasigurare.

În Filipeni 3:13 citim o afirmație a apostolului Pavel:

*„... dar fac un singur lucru: uitând ce este în urma mea și aruncându-mă spre ce este înaintea...”*

Pavel a afirmat că lucrul de cea mai mare importanță pentru el era să renunțe la ceea ce a rămas în urmă și să se avânte spre lucrurile care îi stăteau în față! Exact asta facem și noi atunci când suntem dezamăgiți, dar imediat ne lăsăm reasigurați. Lăsăm în urmă cauzele dezamăgirii și ne avântăm spre lucrurile pe care le are Dumnezeu pentru noi. Primim o nouă viziune, un plan, o idee, o perspectivă proaspătă, un nou mod de a gândi și ne schimbăm focalizarea pe acestea. **DECIDEM SĂ MERGEM MAI DEPARTE.**

Isaia 43:18, 19 spune astfel:

*„Nu vă mai gândiți la ce a fost mai înainte și nu vă mai uitați la cele vechi! Iată, voi face ceva nou și-i gata să se întâmple: să nu-l cunoașteți voi oare? Voi face un drum prin pustiu și râuri, în locuri secetoase.”*

Isaia 42:9 spune:

*„Iată că cele dintâi lucruri s-au împlinit, și vă vestesc altele noi; vi le spun mai înainte ca să se întâmple.” –*

Vedem din aceste două pasaje că Dumnezeu este gata să facă un lucru nou în viața noastră. El are întotdeauna ceva proaspăt, dar se pare că noi vrem să ne ținem agățați de lucrurile vechi prin gândurile și purtarea noastră. Se pare că unii oameni vor să vorbească mai degrabă despre dezamăgirile din viața lor decât despre visurile și viziunile lor pentru viitor.

Bunătatea lui Dumnezeu se înnoiește în fiecare zi. „Bunătățile Domnului nu s-au sfârșit, îndurările Lui nu sunt la capăt, ci se înnoiesc în fiecare dimineață...” (Plângerile 3:22, 23). În fiecare zi avem parte de un nou început! Putem uita dezamăgirile zilei de ieri și putem să Îi dăm lui Dumnezeu șansa de a face ceva minunat astăzi pentru noi.

Poate te gândești: „Joyce, dar eu am fost dezamăgit de atâtea ori, încât mă

tem să mai sper.” Locul acela fără speranță este exact locul în care diavolul vrea să te afli. Cunosoc acest loc pentru că m-am aflat în el cu mulți ani în urmă, atunci când m-am căsătorit cu Dave. Am fost abuzată, abandonată și tratată rău de atât de mulți oameni, încât îmi era teamă chiar să sper că lucrurile se vor schimba vreodată.

Însă studiind Cuvântul lui Dumnezeu am ajuns să-mi dau seama că dezamăgirea este un loc foarte nefericit în care să trăiești. Aș spera toată viața mea fără să primesc nimic, decât să trăiesc încontinuu cu un sentiment de dezamăgire.

Nu te costă nimic dacă speri, ba încă se va dovedi ca având rezultate foarte bune. În același timp, dezamăgirea este foarte costisitoare. Te va costa bucuria și visurile tale pentru ziua de mâine.

Avem fângăduința de la Dumnezeu că cei ce-și pun speranța în El nu vor fi niciodată dezamăgiți și nici dați de rușine. (Romani 5:5) Eu nu cred că aceasta înseamnă că noi nu vom experimenta niciodată dezamăgirea. Așa cum am mai spus deja, nimeni nu poate trăi în această lume fără să fie dezamăgit. Cred că acest verset înseamnă că nu trebuie să trăim în dezamăgire. Păstrarea speranței noastre în Isus va produce în cele din urmă rezultate pozitive.

### *Așteptări neîmplinite*

Așteptările neîmplinite conduc la dezamăgire. Noi avem multe așteptări în fiecare zi cu privire la lucruri diferite. De exemplu, te culci și te aștepti să ai un somn bun în timpul nopții, dar în toi de noapte sună telefonul și e vorba de o greșeală. Te-ai trezit, și dintr-un anume motiv nu mai poți să adormi. Te tot învârți în pat cât a mai rămas din noapte, iar dimineața te scoli epuizat.

Poate că te aștepti ca ziua să fie însorită și în loc de aceasta, plouă. Poate că te aștepti să primești o mărire de salariu și lucrul acesta nu se întâmplă.

Avem așteptări cu privire la alte persoane. Nu ne așteptăm ca niște prieteni buni să ne bârfească, dar adeseori acest lucru se întâmplă. Ne așteptăm ca prietenii să ne înțeleagă și să ne ajute atunci când suntem în nevoie, dar acest lucru nu se întâmplă întotdeauna. Așteptăm anumite lucruri de la noi înșine și nici acestea nu se realizează. De multe ori m-am comportat într-un fel în care nu m-am așteptat!

Cred că noi toți așteptăm de la noi mai mult decât putem da și adeseori suntem dezamăgiți de noi înșine. Așteptăm de la Dumnezeu anumite lucruri care, de fapt, nu sunt în planul Său pentru noi. Da, viața noastră este plină de așteptări, iar unele dintre ele nu sunt împlinite.

Din momentul în care suntem dezamăgiți, depinde de noi să decidem ce vom face, cum vom reacționa. Am găsit că dacă rămân dezamăgită prea multă vreme, voi începe să mă simt descurajată. Descurajarea este o problemă mai profundă decât dezamăgirea.

## *Descurajarea*

Dicționarul Webster's 1828 definește „a fi descurajat” ca fiind „abătută, lipsită de curaj sau de încredere” și descurajarea ca „actul de intimidare sau retragere de la o acțiune; actul de slăbire a încrederii”, „ceea ce slăbește încrederea și speranța.”<sup>2</sup> O semnificație a termenului „a descuraja” este „a încerca să previi...”<sup>3</sup>

Descurajarea este opusul curajului. Atunci când suntem descurajați ne-am pierdut curajul. Eu cred că Dumnezeu dă curaj fiecăruia care crede în El, așa că este evident că Satana încearcă să ni-l ia. A rămâne puternic și curajos este una dintre primele reguli pentru a avea succes în orice lucru.

În Iosua capitoul 1, Dumnezeu i-a spus lui Iosua că El îl va face pe Iosua să intre în stăpânirea țării, dar că el trebuie să rămână tare și foarte curajos (v. 6). Eu cred că Dumnezeu îl avertiza pe Iosua că vrăjmașul va încerca să-l descurajeze. Trebuie să fim în cunoștință de tacticile Satanei și cu adevărat să ne opunem de la început fiecăreia dintre ele. (1 Petru 5:9)

Proverbele 13:12 ne spune: „O nădejde amânată îmbolnăvește inima...” Când devenim descurajați cu privire la ceva anume, suntem și lipsiți de speranță. Nu putem fi descurajați și în același timp plini de speranță. De îndată ce se întoarce speranța, descurajarea trebuie să plece. Uneori, când ne luptăm să avem o atitudine corectă, oscilăm între speranță și descurajare. Duhul Sfânt ne călăuzește să fim plini de speranță, dar Satana ne atacă prin descurajare.

În acest punct, este vital ca cel credincios să obțină victoria în domeniul spiritual. Dacă nu ajunge la victorie, starea lui se va înrăutăți. Apoi, urmează să intre în depresie. O scurtă perioadă de descurajare s-ar putea să nu aibă un efect devastator, dar o perioadă mai lungă va avea un astfel de efect.

Pentru a obține victoria și a ne păstra o atitudine plină de speranță, trebuie să ne reînnoim gândirea privind făgăduințele lui Dumnezeu cu privire la

---

<sup>2</sup> Webster, 1828 Edition, s.v. „discouraged, discouragement”

<sup>3</sup> Webster's II New College Dictionary (Boston, New York> Houghton Mifflin Company, 1995), s.v. „discourage”

situația noastră și să rămânem în credință, având încredere că Dumnezeu va face ceea ce scrie în Cuvântul Său că va face.

## *Nivelele depresiei*

Este, de asemenea, important ca cel credincios să ajungă devreme la victorie deoarece o persoană în depresie poate să dezvolte alte nivele mai profunde după depresie - demoralizarea și disperarea. O persoană cu o depresie ușoară nu va comite și nici nu va lua în calcul sinuciderea, dar o persoană disperată va avea această tendință.

Oamenii care se confruntă cu o depresie ușoară pot simți o tristețe și nu doresc să vorbească și nici să părăsească acea stare. Ei se simt ca și cum doresc doar să fie lăsați în pace. Gândurile lor sunt negative, iar atitudinea lor este acră. Persoana cu o depresie ușoară încă poate avea raze ocazionale de speranță. În cele din urmă, acea speranță o va ajuta să iasă din depresie.

O persoană demoralizată are toate simptomele persoanei deprimate, însă acestea sunt mai profunde. Acel om este la pământ (în terminologia Psalmului 37:24; 42:5), cu gândirea abătută, cu spiritul slăbit, a pierdut tot curajul și încă se scufundă din cauză că și-a pierdut speranța.

O persoană disperată, o spun iarăși, are simptome asemănătoare cu o persoană deprimată, însă la un nivel mult mai profund decât o persoană demoralizată. Dicționarul expozițiv al cuvintelor Noului Testament al lui W. E. Vine traduce cuvântul din limba greacă pentru „disperare”, în parte ca „a fi într-o stare fără nicio ieșire”, „a experimenta o pierdere, fără nicio resursă”.

Disperarea se deosebește de demoralizare prin faptul că disperarea este marcată de o totală lipsă de speranță, în timp ce demoralizarea nu poartă această marcă. Oamenii demoralizați sunt lipsiți de speranță, dar n-au pierdut orice speranță. Demoralizarea e urmată de abandonul oricărui efort sau de întreruperea oricăror acțiuni; disperarea este uneori însoțită de acțiuni violente și chiar de furie dezlănțuită.

Oamenii care ajung să comită suicid, un act violent îndreptat spre propria persoană, sunt persoane aflate în disperare profundă. Tactica Satanei este să înceapă să conducă oamenii spre punctul în care așteptările lor sunt neîmplinite sau spre altă formă de dezamăgire.

Pentru a evita cărarea disperării, este foarte important să te ocupi de primele faze ale depresiei încă de la început.



## 2



### PUTEREA BUCURIEI

*... pe la miezul nopții Pavel și Sila cântau cântări de laudă și se rugau lui Dumnezeu ... Deodată, s-a făcut un mare cutremur de pământ de s-au zguduit temeliele temniței și dintr-o dată toate ușile s-au deschis și au căzut legăturile tuturor celor întemnițați. Fapte 16:25, 26 (AMP)*

De-a lungul întregii Biblii, Dumnezeu Își instruieste oamenii Săi să fie plini de bucurie și să se bucure. De exemplu, Filipeni 4:4 spune:

*Bucurați-vă totdeauna în Domnul (desfățați-vă, veseliți-vă în El); iarăși zic, bucurați-vă! (AMP)*

Ori de câte ori Domnul ne spune de două ori să facem un anumit lucru – așa cum le spune Pavel filipenilor de două ori în acest verset să se bucure – trebuie să acordăm atenția cuvenită la ceea ce ne spune El.

Apostolul Pavel cunoștea puterea bucuriei. Când se afla împreună cu Sila în temnița din Filipi:

*„Pe la miezul nopții, Pavel și Sila se rugau și cântau cântări de laudă lui Dumnezeu; iar cei închiși îi ascultau. Deodată, s-a făcut un mare cutremur de pământ, așa că s-au clătinat temeliele temniței. Îndată, s-au deschis toate ușile și s-au dezlegat legăturile fiecăruia.” Fapte 16:25, 26*

Aceeași putere care a deschis ușile și a rupt legăturile lui Pavel și Sila și pe ale celorlalți întemnițați împreună cu ei, este la dispoziția celor întemnițați și încătușați astăzi de depresie.

De multe ori, oamenii văd sau aud cuvântul „bucurați-vă” și se gândesc: „Sună frumos, dar cum să mă bucur?” Ei ar vrea să se bucure, dar nu știu cum!

Pavel și Sila, care fuseseră bătuți, aruncați în închisoare și puși cu picioarele în butuci, s-au bucurat pur și simplu să cânte cântări de laudă lui Dumnezeu. Deseori, noi nu realizăm că bucuria ce poate dezvolta atât de multă putere poate fi tot atât de simplă ca și zâmbetul și râsul, ca și o

atmosferă plăcută sau ca și faptul că ne simțim bine. Și chiar prin aceste lucruri, deseori facem ca problema să dispară.

În timp ce mă pregăteam să vorbesc despre depresie, Domnul mi-a arătat ceva atât de clar încât mi se părea că privesc un film pe un ecran. El mi-a spus: „Oamenii cer tot felul de sfaturi pentru că sunt deprimați. Oamenii iau tot felul de medicamente pentru că sunt deprimați. Când încep să fie deprimați, dacă pur și simplu ar zâmbi, depresia ar începe să dispară. Cei mai mulți oameni, de fapt, nu înțeleg cu adevărat cum vor ajunge ei să schimbe împrejurările în care se găsesc.”

Schimbarea este adesea rezultatul unei simple adaptări a modului în care reacționăm într-o anumită situație. Domnul îmi spunea: „Dacă ei doar ar zâmbi sau ar cânta o cântare, depresia i-ar părăsi. Dacă pur și simplu ar zâmbi puțin, depresia n-ar mai rămâne în ei. Dacă ar reacționa imediat în felul acesta de îndată ce se simt deprimați, depresia s-ar retrage.”

Scriptura învață cu claritate acest lucru, chiar dacă nu am considerat învățătura cu privire la bucurie în felul acesta până acum: bucuria este pur și simplu o roadă a Duhului Sfânt.

*Roada Duhului (Sfânt) dimpotrivă (lucrarea pe care o realizează prezența Sa înăuntrul nostru) este dragostea, bucuria (veselia), pacea, răbdarea (un temperament echilibrat, abținerea), blândețea, bunătatea, (bunăvoința), credințioșia, amabilitatea (blândețea, smerenia), autocontrolul (autocenzura, stăpânirea de sine).*

*Împotriva unor astfel de lucruri nu este lege (să le poată condamna).*

Galateni 5:22, 23 (AMP)

Dacă ai o relație personală cu Domnul – dacă ești mântuit – Duhul Sfânt locuiește înăuntrul tău (Ioan 14:16, 17; 1 Corinteni 12:3). Dacă bucuria este roada Duhului, și Duhul este în tine, bucuria este în tine. Nu încerci să ajungi la bucurie sau să o fabrici – ea este deja acolo, după cum tot acolo este și capacitatea de a iubi și toată roada Duhului, pentru că Duhul este acolo.

Este foarte important să înțelegem că noi, credincioși fiind, nu trebuie să încercăm să obținem bucuria; noi avem bucurie; bucuria este în duhul nostru. Ce trebuie noi să facem este să învățăm cum să o exprimăm.

### *O încântare calmă*

*Dar niciunul dintre aceste lucruri nu mă mișcă; nici nu consider că viața mi-ar fi scumpă, ci vreau doar să-mi sfârșesc alergarea cu bucurie și lucrarea pe care am primit-o (care mi-a fost încredințată de) de la Domnul Isus, să proclam*

*cu credincioșie vestea bună (Evanghelia) a harului lui Dumnezeu (favoarea Sa nemeritată, binecuvântarea spirituală și îndurarea Sa). Fapte 20:24 (AMP)*

În conformitate cu Concordanța Biblică Strong, rădăcina termenului grec tradus ca „bucurie” în acest verset înseamnă „veselie, încântare calmă”.<sup>4</sup> Semnificațiile cuvântului în limba ebraică pentru „bucurie” sunt „a fi bucuros”, „a produce veselie” sau „a fi unit”.<sup>5</sup> Un alt cuvânt în ebraică tradus prin „bucurie” poate însemna „a se învârti”.<sup>6</sup>

Unul dintre înțelesurile cuvântului „bucurie” din Neemia 8:10 care spune „... căci bucuria Domnului va fi tăria voastră” este „a fi unit”.

Vezi deci, că pentru ca bucuria Domnului să fie tăria ta trebuie să fii unit cu Dumnezeu. Unirea cu Dumnezeu produce bucurie în viața ta!

Putem exprima bucuria Domnului și printr-unul din celelalte înțelesuri ale cuvântului, și anume învârtindu-ne, cu alte cuvinte, cu exuberanță fizică uneori, dar asta nu înseamnă că trebuie să umblăm doar sărind în sus și dându-ne peste cap, învârtindu-ne douăzeci și patru de ore pe zi.

Uneori, când oamenii aud un mesaj pe care îl recunosc ca fiind adevărat, ei doresc atât de mult să îl aplice, încât trec la acțiune pentru a-l pune în practică după puterea lor și nu așteaptă ca Dumnezeu să aducă acest lucru la îndeplinire ca rezultat al rugăciunii lor, al puterii lui Dumnezeu și al orarului Său. Spunând că uneori, noi exprimăm bucuria lui Dumnezeu prin exuberanță fizică, nu vrem să îndemn pe nimeni să facă acest lucru în mod firesc, carnal.

Atunci când nu ne simțim bucuroși, avem nevoie să facem ceva pentru a ajunge la bucurie, altfel vom aluneca în depresie. Uneori, trebuie să începem să ne bucurăm în fire, să ne bucurăm fie că avem chef, fie că nu. Este ca și amorțirea unei pompe apăsând și ridicând de multe ori mânerul până ce pornește pompa și apa începe să curgă.

Îmi aduc aminte că bunicii mei aveau o pompă veche. Acolo unde locuiau ei, oamenii nu aveau pe atunci apă curentă în bucătărie. Îmi aduc aminte când, fiind doar o copilă, stăteam la chiuveță și maneavam mânerul pompei în sus și-n jos și uneori simțeam că nu se va întâmpla nimic pentru a determina apa

---

<sup>4</sup> James E. Strong, „Greek Dictionary of the New Testament,” in Strong’s Exhaustive Concordance of the Bible (Nashville: Abingdon, 1890), p. 77, entry #5479, s.v. „joy”, Fapte, 20:24

<sup>5</sup> Strong, „Hebrew and Chaldee Dictionary”, p. 37, entry #2304 from entry #2302, s.v. „joy” Neemia, 8:10

<sup>6</sup> Strong, „Hebrews”, p. 27, entry #1523, s.v. „joy” Habacuc, 3:18; Țefania, 3:17

să curgă. De fapt, aveam impresia că ce făceam eu era zadarnic și pompam pur și simplu aer.

Dar dacă nu renunțam și manevram suficient de mult mânerul pompei, acest lucru devenea din ce în ce mai greu. Acesta era semnul că în curând avea să curgă apa.

Tot așa este și cu bucuria. Avem o fântână de apă înăuntrul duhului nostru. Mânerul pompei cu care o scoatem la suprafață este exuberanța fizică: zâmbetul, cântarea, râsul și altele. La început, exprimarea fizică s-ar putea să nu pară a avea vreun rezultat. Iar după un timp, lucrurile par să fie mai dificile, dar dacă vom continua, curând vom experimenta un șuvoi de bucurie.

Nu cred că a fi bucuros înseamnă că trebuie să merg râzând, învârtindu-mă și sărind tot timpul sau având un zâmbet din plastic înghețat pe față. Trebuie să ne folosim înțelepciunea. Am avut anumite experiențe cu așa-zii creștini plini de bucurie, de fapt, mi-au rănit sentimentele pentru că au fost insensibili.

Îmi aduc aminte că împărtășeam cu o prietenă lucrurile prin care treceam. Era vorba despre ceva care mă făcea să sufăr din punct de vedere emoțional. Reacția ei a fost un zâmbet larg însoțit de un „Oricum, lăudat să fie Domnul!” M-am simțit ca și cum m-ar fi plesnit peste față.

Dacă m-ar fi mângâiat arătându-mi înțelegere și preocupare, slujirea ei pentru mine ar fi putut să aducă în viața mea o adevărată bucurie. Însă reacția ei firească și falsă m-a rănit și a dus la o înrăutățire a lucrurilor. Când mă dusesem la ea, eram doar tristă. Dar după ce am plecat de la ea, eram deprimată.

Trebuie întotdeauna să fim înțelepți. Pot fi situații când simțim că ne vine să ne învârtim de bucurie înaintea Domnului. Poate că am experimentat ceva ce ne-a înviorat și simțim că de-abia putem să ne stăpânim bucuria. Dar dacă ne aflăm într-un restaurant sau într-un magazin alimentar, luând în considerare sentimentele celor din jur, trebuie să procedăm cu înțelepciune. Nu dorim să împiedicăm mărturia noastră ca și creștini printr-un comportament care i-ar face pe alții să creadă că suntem fanatici din punct de vedere emoțional.

Într-o împrejurare când mă aflam într-un restaurant am spus familiei mele: „Parcă-mi vine să mă urc pe masa aceasta și să strig: „Lăudat să fie Domnul!””

Sunt momente când o expresie de felul acesta vine din omul lăuntric și trebuie s-o exteriorizezi. Dar dacă te afli într-un restaurant, un magazin sau

un alt loc public, trebuie să aștepti până ajungi în mașină.

Deși uneori ne putem exprima cu exuberanță bucuria, de cele mai multe ori ne bucurăm fiind veseli și fericiți, având o stare calmă. Și, așa cum mi-a arătat Domnul, aceasta înseamnă să zâmbești sau pur și simplu să fii într-o stare de calmă încântare.



### 3



## A ZÂMBI ESTE UN LUCRU SERIOS!

... *dimineața vine veselia*. Psalmul 30:5 (AMP)

Eu am tendința de a fi o persoană foarte serioasă și lucrul acesta se vede pe fața mea. Însă am învățat că trebuie să fiu serioasă și în ceea ce privește zâmbetul!

Am crescut într-o situație dificilă și am avut o greutate peste viața mea. N-am avut copilărie - am fost jefuită de bucuria tinereții. De când îmi aduc aminte, am trăit ca și un adult pentru că toate lucrurile din viața mea au fost lucruri serioase. Credeam că dacă rămân serioasă, s-ar putea să rămân și în viață. Cu acest gen de gândire nu poți dezvolta o personalitate veselă și exuberantă. Eu am dezvoltat o atitudine serioasă cu privire la propria persoană, atitudine care uneori este greșit înțeleasă de ceilalți.

Odată am spus uneia dintre asistentele mele că trebuie să-i vorbesc înainte să plece acasă. Ea a crezut că vreau să-i reproșez ceva. Tot ce am vrut a fost să vorbesc cu ea despre pregătirile pentru o întâlnire următoare. Dar faptul că am abordat-o cu prea multă seriozitate a făcut-o să creadă că urma să aibă probleme.

Am început să-L caut pe Domnul pentru a vedea cum să fiu eliberată de această problemă a seriozității. Domnul mi-a răspuns arătându-mi că trebuie să exprim mai mult din bucuria pe care o am în inimă. El știe că avem bucuria, dar El dorește ca noi să o exteriorizăm astfel ca toți să o vadă și să beneficieze de ea.

Domnul mi-a dat acest răspuns în timp ce făceam duș într-o dimineață. Am început să vorbesc cu Domnul așa cum fac întotdeauna, iar Domnul a vorbit inimii mele spunându-mi: „Aș vrea să-Mi zâmbești atunci când Îmi vorbești.”

Fața mea nu dorea să zâmbească. La ora 6:00 a.m. eram înțepenită de somn. Însă am început să zâmbesc! Mă simțeam ciudat că zâmbeam în timp ce făceam duș. Și mă gândeam: „Mă bucur că nu mă vede nimeni că zâmbesc!”

Psalmul 30:5 ne spune că dimineața vine veselia. Când deschizi ochii dimineața, bucuria este prezentă. Nu poți simți bucuria până ce nu o activezi exprimând-o în mod intenționat. Adesea, această hotărâre are loc mai întâi, după care vin și sentimentele.

Atunci când bucuria este evidentă în viața ta, îi contaminează și pe ceilalți. Dar atunci când este doar în interior, fără să fie evidentă pentru ceilalți, ajungi să creezi o atmosferă prea serioasă în jurul tău, care devine o greutate apăsătoare.

Într-o seară când vorbeam cu Dave, el mi-a spus: „Simt că avem prea multă seriozitate în casa noastră.”

Am început să mă gândesc la lucrul acesta. L-am întrebat pe Domnul: „Doamne, nu știi să am lucruri greșite în viața mea. Îmi petrec tot timpul rugându-mă, studiind, iubindu-Te și îngrijind de familia mea. Ce este acest lucru pe care îl simte Dave?”

Domnul mi-a răspuns spunându-mi că putem avea un angajament serios în inima noastră fără a fi atât de serioși în exterior, încât ceilalți să nu știe cum să reacționeze față de noi.

Am început să-mi dau seama că, fiind gospodina, eu sunt cea care stabilesc atmosfera din căminul nostru. Bucuria are legătură cu lumina, iar întristarea, cu întunericul. Cele două nu pot locui împreună. Dacă doresc plinătatea luminii în căminul meu, eu sunt cea care trebuie să aprind lumina. Mi-am dat seama că trebuie să le zâmbesc mai mult celor din familia mea și nu doar să dau ordine copiilor cu privire la teme pentru școală sau treburile casei, ci să le zâmbesc având o înfățișare plăcută atunci când le dau aceste instrucțiuni. Trebuie să-mi fac timp să râd cu ei și cu Dave.

Eu cred că familiile noastre trebuie să fie niște locuri pline de veselie. Trebuie să trăim în bucuria Domnului. Dacă o femeie este veselă, soțul ei se va bucura atunci când vine acasă. Oricine dorește să meargă într-un loc plin de veselie. Dacă soțul are un șef morocănos și colegi care se plâng mereu, sigur că nu dorește să vină acasă unde să aibă parte de aceeași atmosferă.

Sigur că soțul și copiii trebuie să-și facă și ei partea în a face ca familia să fie un loc plin de veselie. Bucuria este contagioasă. O persoană se bucură, apoi alta și alta și până să bagi de seamă, i-a cuprins bucuria pe toți!

## *Bucuria schimbă împrejurările*

Uneori, ajungi într-un punct în umblarea ta cu Dumnezeu în anumite domenii și simți un oarecare blocaj. Știi că poți avea parte de mai mult, dar simți că ceva blochează lucrurile de a ajunge la tine.

Dave și cu mine am ajuns la un astfel de moment în ceea ce privește prosperitatea.

Dintr-o stare în care n-aveam practic nimic, am ajuns să intrăm într-o situație în care cel puțin nu mai eram preocupați de banii cu care urma să ne plătim cheltuielile. Dumnezeu începuse să ne binecuvânteze. Dar eu știam că Dumnezeu avea mult mai multă binecuvântare pentru noi.

Dumnezeu dorește atât de mult să ne binecuvînteze. El dorește ca noi să locuim în case frumoase, să avem mașini bune și să putem purta haine elegante. Noi suntem copiii Săi și El dorește să aibă grijă de noi. Nu trebuie ca oamenii necredincioși să aibă toate aceste lucruri frumoase în timp ce credincioșii să trăiască de pe o zi pe alta.

Există anumite lucruri pe care le facem și care aduc prosperitatea pentru că ele activează principiile biblice. Atunci când dăruim cu generozitate pentru că Îl iubim pe Domnul și dorim ca Evanghelia să fie făcută cunoscută oamenilor, dărnicia ne va fi răsplătită (Luca 6:38). Atunci când dăm zeciuială, Dumnezeu muștră sursa producătoare de pagube (Maleahi 3:10, 11).

Dave împreună cu mine experimentam felul de prosperitate ce rezultă din dărnicie și zeciuială, dar întrucât am simțit în duhul meu că a venit vremea să funcționăm la un alt nivel, L-am rugat pe Domnul să-mi arate ce bloca acest lucru. Unul dintre lucrurile pe care mi le-a arătat Domnul a fost că bucuria face parte din mecanismul nostru de a primi darurile Sale. Faptul că nu arătăm în exterior bucuria din viața noastră împiedică prosperitatea să ajungă la noi.

Dacă ai înăuntru bucuria Domnului, dar nu zâmbești și nu-i arăți strălucirea, vei arăta ca un om morocănos. Dintr-o perspectivă firească, felul în care te privesc oamenii are mult de-a face cu bunăvoința lor în multe privințe. De obicei, oamenii nu doresc să binecuvânteze sau să ajute pe cineva să facă vreun lucru, dacă acesta arată ostil sau foarte serios!

Fiecare dintre noi știm să zâmbim. Este unul dintre cele mai mari daruri pe care ni le-a dat Dumnezeu. Zâmbetul îi face pe oameni să se simtă bine și oamenii arată atât de frumos atunci când zâmbesc.

Nu m-am gândit niciodată că zâmbetul este o chestiune atât de serioasă,

dar Dumnezeu a petrecut câteva luni încercând să-mi transmită acest lucru. De multe ori, atunci când Dumnezeu încearcă să ne spună ceva și noi nu luăm seama, ajungem într-o încurcătură mare și nu știm cât de gravă e problema. Exprimarea bucuriei printr-o calmă încântare a zâmbetului va aduce lucruri bune în viața noastră, pe lângă faptul că vom arăta altora lumina lui Isus.

În Biblie, Domnul le-a spus oamenilor să se bucure chiar și atunci când sunt în confruntare cu vrăjmașii lor. El le-a spus să se bucure și atunci când merg la luptă sau atunci când lucrurile par că duc la moarte. El le-a spus să se bucure indiferent de împrejurări - să cânte, să-L laude cu glas tare (2 Cronici 20).

Atunci când trecem prin greutăți, trebuie să considerăm lucrul acesta ca fiind o mare bucurie. Iacov 1:1-5 spune să socotim totul ca fiind o mare bucurie.

Dumnezeu a vorbit inimii mele spunându-mi că cei mai mulți oameni, de fapt nu înțeleg cu adevărat cum se face că exprimarea bucuriei va schimba împrejurările în care se află. A trăi în bucuria Domnului va face ca împrejurările potrivnice să dispară pur și simplu pentru că ele sunt de la diavolul. Diavolul nu poate suporta bucuria lui Dumnezeu, așa că, dacă noi trăim în bucuria aceasta, diavolul și împrejurările aduse de el vor fi îndepărtate de la noi.

Exprimarea spiritului de bucurie dimineța stopează împrejurările aduse de Satana chiar înainte ca acestea să fie activate în ziua aceea.



## CÂNTĂ ȘI STRIGĂ DE BUCURIE

*Fiți veseli în Domnul și bucurați-vă, neprihăniților (voi cei ce nu faceți compromisuri, voi cei drepți și într-o relație bună cu Domnul); strigați de bucurie toți cei ce aveți neprihănirea în inimă!*

Psalmul 32:11 (AMP)

*Lăsați cuvântul (rostit de) lui Hristos (Mesia) să-și facă locuința în inima și mintea voastră și să locuiască în voi în toată bogăția, în timp ce vă învățați, vă îndemnați și vă instruiți unii pe alții în toată înțelepciunea, priceperea și inteligența (cu privire la lucrurile spirituale) și în timp ce cântați psalmi și imnuri și cântări duhovnicești, făcând melodii pentru Dumnezeu având harul Său în inimile voastre. Și orice faceți, indiferent de ceea ce faceți, cu cuvântul sau cu fapta, să faceți totul în numele Domnului Isus și în dependență de persoana Sa, dând laudă lui Dumnezeu Tatăl, prin El.*

Coloseni 3:16, 17 (AMP)

### *Cântați Domnului*

Am văzut deja puterea bucuriei și veseliei în lupta împotriva depresiei.

În versetul de mai sus, apostolul Pavel ne spune că una dintre căile prin care trebuie să ne exprimăm bucuria și veselia în conformitate cu Cuvântul lui Dumnezeu este prin cântarea psalmilor, a imnurilor și a cântărilor duhovnicești.

În Efeseni 5:19, 20, Pavel continuă să ne instruiască: „Vorbiți între voi cu psalmi, cu cântări de laudă și cu cântări duhovnicești, și cântați și aduceți din toată inima laudă Domnului. Mulțumiți totdeauna lui Dumnezeu Tatăl, pentru toate lucrurile, în Numele Domnului nostru Isus Hristos.” În Efeseni 5:19 ni se spune: „Vorbiți între voi cu psalmi și imnuri și cu cântări duhovnicești, cântând și făcând melodii în inima voastră pentru Domnul.” (AMP)

Să avem conversații vesele unii cu alții și să discutăm despre modul în care ne-a vorbit Cuvântul lui Dumnezeu.

## *Cântări și strigăte de biruință !*

*Tu ești un loc de refugiu pentru mine: Tu, Doamne, mă păzești de necaz, Tu mă înconjori cu cântări și strigăte de biruință...*

Psalmul 32:7 (AMP)

*Neprihăniților, bucurați-vă în Domnul și înveseliți-vă! Scoateți strigăte de bucurie, toți cei cu inima fără prihană! Psalmul 32:11*

În Psalmul 5:11, David Îi spune Domnului:

*Atunci toți cei ce se încred în Tine se vor bucura, se vor înveseli totdeauna, căci Tu îi vei ocroti. Tu vei fi bucuria celor ce iubesc Numele Tău.*

Cu câțiva ani în urmă, un produs pentru spălat numit „Shout” (Strigă) avea o reclamă la televizor cu sloganul „Strigă ca să scapi de pete!” Acest lucru m-a îndemnat să predic un mesaj cu titlul „Strigă!” În acest mesaj, îi încurajam pe credincioși ca atunci când Satana vine să-i hărțuiască sau să-i tulbure, să strige până când va fi alungat din viața lor.

În viața mea, am fost o persoană care țipa, dar nu care striga. Este o diferență între cele două. În cele din urmă, Domnul mi-a spus: „Joyce, fie înveți să începi să strigi, fie ai să ajungi să țipi. Cum vrei?”

Așa că acum, dacă lucrurile o iau într-o direcție greșită în viața mea, în loc de a urla și a țipa cu toată puterea, am învățat să strig laudă și glorie către Dumnezeu. Strig până la eliberare. Trebuie să încerci și tu - e cu mult mai bine decât să țipi de supărare și frustrare.

Ca și David, m-am înconjurat cu cântări și cu strigăte. Am observat că atunci când procedam astfel, începeam să mă simt mai bine, pentru că, așa cum a spus și David, cântările și strigătele funcționează ca și un zid care te înconjoară din toate părțile.

Dar cântările și strigătele pot, de asemenea, să dărâme zidurile și întăriturile. În Iosua 6:20 citim o relatare privind modul în care Domnul a călăuzit poporul să strige și astfel să se dărâme zidul. „Poporul a scos strigăte, și preoții au sunat din trâmbițe. Când a auzit poporul sunetul trâmbiței, a strigat tare, și zidul s-a prăbușit; poporul s-a suit în cetate, fiecare drept înainte. Au pus mâna pe cetate...”

Acest lucru nu înseamnă că tu și cu mine trebuie să alergăm prin tot orașul strigând pe oriunde mergem cât ne țin plămâni! Acasă însă, nimic nu ne împiedică să ne sculăm dimineața cu o cântare pe buze ca să-L laudăm cu

gura noastră pe Domnul, acesta fiind mijlocul prin care alungăm depresia.

Într-o vreme îmi plăcea atmosfera cea mai liniștită cu puțință - mai ales dimineața. Doream să gândesc! De fapt, se întâmpla ca în loc să gândesc productiv, ajungeam să mă îngrijorez, raționând excesiv cu privire la lucrurile în dreptul cărora nu găsisem o soluție. Ceea ce ar fi trebuit să fac și ceea ce aveam nevoie era să mă rog și să mă încred în Dumnezeu cu privire la acele lucruri.

În următoarele cinci sau zece minute după ce mă scol dimineața, soțul meu începea să cânte sau să fredoneze o cântare. Lui îi plăcea să asculte muzică, însă eu protestam dacă el dădea volumul mai tare și îi spuneam că vreau liniște.

De atunci, am învățat și eu să ascult muzică încă de la începutul zilei. În timpul rugăciunii și al timpului meu de părtășie, adesea ascult muzică.

Dumnezeu, de fapt, a vorbit foarte clar inimii mele în câteva ocazii și mi-a spus că eu nu ascultam muzică suficient de mult timp. A trebuit să-mi dezvolt obiceiul de a asculta muzică. La început, am făcut acest lucru ca să mă supun. Eu eram atât de obișnuită cu liniștea, încât ceream liniște chiar dacă acest lucru nu a fost întotdeauna cel mai bun mod de a-mi începe ziua.

Nu vreau să spun că nu avem nevoie de liniște, pentru că avem. Dumnezeu vorbește și în perioade de liniște și calm și acestea sunt foarte prețioase. Dar eu aveam un dezechilibru. Aveam nevoie să-mi încep ziua într-un mod vesel și muzica m-a ajutat la aceasta.

Chiar și uriașul spiritual David a trebuit să lupte cu depresia. Am văzut că David a spus să cântăm și să strigăm de bucurie. Pentru a-și învinge sentimentele și emoțiile demoralizatoare, el a folosit cântări și strigăte de biruință. De aceea atât de mulți dintre psalmii săi sunt cântări de laudă către Dumnezeu care pot fi cântate chiar în mijlocul unor situații tulburi și problematice.

Când simt descurajare, adesea recurg la psalmi și îi citesc cu voce tare pentru că știu că făgăduințele din Cuvântul lui Dumnezeu urmează să se împlinească – atât timp cât nu doar îl citim și îl mărturisim, dar îl și trăim, în pofida a ceea ce simțim la un moment dat.

Tot la acest lucru se referea și Pavel atunci când le-a scris corintenilor:

*Căci tot firești (nespirituali, având o natură carnală) sunteți (sub controlul impulsurilor firești). Căci atunci când aveți între voi invidie, gelozie, dispute și partide, nu sunteți voi firești și carnali comportându-vă după standarde pământești și lumești? 1 Corinteni 3:3 (AMP)*

Cu alte cuvinte, acești oameni nu făceau ceea ce le spune Cuvântul lui Dumnezeu să facă, ci făceau ceea ce simțeau ei că trebuie să facă. Pavel a spus că făcând astfel, ei nu urmau îndemnul Duhului lui Dumnezeu, ci al firii lor. În Galateni 6:8, el avertiza: „Cine seamănă în firea lui pământească va secera din firea pământească putrezirea; dar cine seamănă în Duhul va secera din Duhul viața veșnică.”

De aceea trebuie să învățăm să facem ceea ce a făcut și David și să vorbim sufletului nostru, ființei noastre lăuntrice, altfel firea va prelua controlul asupra noastră și ne va duce la dezintegrare, ruină și distrugere.

### *Așteaptă cu încredere pe Domnul*

*Pentru ce te mâhnești, suflete, și gemi înăuntrul meu? Nădărduește în Dumnezeu, căci iarăși Îl voi lăuda; El este mântuirea mea și Dumnezeul meu.*

Psalmul 42:5

Ți-ai simțit vreodată sufletul mâhnit? Eu uneori, da. Și tot așa și David.

Când se simțea astfel, când sufletul său gema și se neliniștea înăuntrul său, David își puna nădejdea în Dumnezeu și Îl aștepta cu încredere, lăudându-L pe Cel ce era ajutorul și Dumnezeul său.

Cu siguranță aici, David trecea prin probleme foarte grave pentru că în versetul 11 din același psalm, el repetă aceleași cuvinte: „Pentru ce te mâhnești, suflete, și gemi înăuntrul meu? Nădărduește în Dumnezeu, căci iarăși Îl voi lăuda; El este mântuirea mea și Dumnezeul meu.”

David știa că atunci când era întristat, și înfățișarea lui arăta acest lucru. De aceea vorbea cu sine însuși, vorbea sufletului său (minții, voinței și emoțiilor) și se încuraja și se întărea în Domnul (1 Samuel 30:6).

Atunci când ne găsim într-o asemenea stare de depresie, trebuie să așteptăm cu încredere pe Domnul, să-L lăudăm pe Cel ce este ajutorul și Dumnezeul nostru, să ne încurajăm și să ne întărim în El.

Noi, cei neprihăniți – într-o relație bună cu Dumnezeu – prin credința în Isus Hristos, noi cei ce ne găsim refugiul și ne punem încrederea în Domnul, putem cânta și striga de bucurie! Domnul Își întinde scutul peste noi și ne apără. El luptă în locul nostru atunci când Îl lăudăm! (2 Cronici 20:17, 20, 21)



## ÎMPOTRIVIȚI-VĂ DIAVOLULUI DE LA ÎNCEPUT

*Împotriviți-vă lui tari în credință [împotriva lui chiar de la început]  
1 Petru 5:9 (AMP)*

Există multe cauze ale depresiei - dar numai o singură sursă: Satana. El vrea să ne țină deprimați și având sentimente negative despre noi înșine, astfel încât să nu primim toate lucrurile pentru care a murit Isus ca să ni le dea. Una dintre cele mai importante unelte cu care încearcă el să ne facă să avem păreri proaste cu privire la noi înșine este condamnarea.

Condamnarea poate cu siguranță să fie una dintre cauzele depresiei. Satana se folosește de ea ca să ne fure bucuria. El știe că „bucuria Domnului” este „tăria” noastră împotriva lui (Neemia 8:10). Satana vrea să ne slăbească pentru a nu mai fi capabili să facem nimic decât să îndurăm lucrurile pe care hotărăște el să le arunce asupra noastră.

Oamenii pot fi deprimați, de asemenea, din cauza unor probleme de natură fizică - bolnavii sunt adesea deprimați; un dezechilibru chimic, o oboseală excesivă sau epuizarea pot cauza depresie. Atunci când trupul este epuizat din cauza stresului sau lipsei de odihnă, persoana poate fi restaurată la o stare de echilibru prin folosirea înțelepciunii și acordarea odihnei necesare și nutriției. Dacă depresia are o componentă medicală și este cauzată de un dezechilibru chimic sau de alte probleme de ordin fizic, este recomandabil să se recurgă la un ajutor fizic adecvat.

Cu alte cuvinte, faptul că ascultă muzică, strigă sau cântă i-ar putea ajuta pe cei ce sunt într-o stare de colaps din cauza muncii excesive, sau au ajuns deprimați datorită faptului că organismul lor nu funcționează așa cum ar trebui din cauza unui dezechilibru hormonal sau chimic. Trebuie, în același timp, să acordăm atenție și nevoilor fizice.

Depresia poate rezulta din cauze fizice, mentale, emoționale sau spirituale. Împăratul David a fost deprimat datorită faptului că nu-și mărturisise păcatul

din viața lui (vezi Psalmul 51). Iona a ajuns deprimat pentru că a fugit de chemarea lui Dumnezeu și a trăit în neascultare (vezi Iona 1 și 2). Ilie a fost deprimat pentru că era obosit. 1 Împărați 19:5-8 ne spune că îngerul Domnului l-a hrănit de două ori și l-a îndemnat să se odihnească.

Nu putem pune întotdeauna toate cauzele unei probleme într-o singură cutie din care să scoatem un răspuns corect. Dar Isus este întotdeauna răspunsul corect și indiferent care ar fi cauza pe care a folosit-o Satana pentru a aduce depresia, Isus ne va conduce la victorie atunci când Îl urmăm pe El. El ne va arăta fiecăruia dintre noi ce trebuie să facem pentru a trăi o viață plină de bucurie.

Indiferent de cauză, de îndată ce simțim că vine depresia, trebuie să i ne împotrivim imediat și să trecem la acțiunea pe care ne călăuzește Domnul s-o împrindem.

### *Nu flirta cu diavolul*

Nu te juca cu depresia. De îndată ce începi să te simți dezamăgit, trebuie să-ți spui: „Trebuie să fac ceva cu privire la acest lucru, înainte ca situația să se înrăutățească.” Dacă nu facem nimic, în cele din urmă, după descurajare va urma depresia. Isus ne-a dat să ne îmbrăcăm cu haina laudei în locul unui duh mâhnit (Isaia 61:3). Dacă nu folosim ceea ce ne-a dat Domnul, ne vom scufunda tot mai adânc în groapa depresiei și s-ar putea să sfârșim rău de tot.

Atunci când știm să facem bine și nu facem, de fapt, facem ceea ce eu am numit a flirta cu diavolul. În lume, un bărbat sau o femeie s-ar putea să flirteze cu cineva de la birou și totuși să nu ajungă niciodată într-o relație consumată de adulter. Însă cu diavolul nu poate flirta nimeni în acest fel. Odată ce i-ai deschis ușa, el își bagă întotdeauna piciorul. Odată ce și-a băgat piciorul prin ușa întredeschisă, poate forța intrarea. El este agresiv și progresiv în acțiunile lui împotriva noastră, dar și noi trebuie să fim agresivi împotriva lui.

Îmi amintesc de vremea în care Dumnezeu mi-a descoperit cât de greșită este starea de autocompătămire. El mi-a spus că nu pot să mă autocompătinesc și să fiu și puternică în același timp. Eu trăisem în autocompătămire cea mai mare parte a timpului. De atunci, mi-am luat angajamentul să nu îngădui emoțiilor negative să stăpânească peste viața mea. Când anumite lucruri nu mergeau așa cum doream și mă năpădeau sentimente de autocompătămire, mă împotriveam imediat acestor sentimente. Dacă le-aș fi acceptat, m-ar fi tras din ce în ce mai jos, copleșindu-mă.

Îmi aduc aminte că o dată am dorit să rămân puțin în autocompătimire, după care urma să ies din această stare. Stăteam în rugăciune, șezând pe un scaun în timp ce îmi beam cafeaua de dimineață. Dave îmi rănise sentimentele, iar eu voiam să rămân în autocompătimire. Știam că nu trebuie să o fac, dar nu eram încă gata să renunț la acel sentiment. Domnul mi-a arătat că din cauză că nu voiam să renunț imediat la sentimentul de autocompătimire era ca și cum voiam să stau la o cafea cu domnul Autocompătimire. Chiar dacă nu sună prea rău, s-ar putea să fie singurul lucru de care are nevoie diavolul pentru a-și face un bastion din care nu poate fi îndepărtat cu ușurință.

Dumnezeu ne acoperă mai mult atunci când suntem în ignoranță și nu știm ce facem. Însă odată ce ajungem să cunoaștem ce este bine, și totuși alegem să facem ceea ce este rău, lucrul acesta ne pune într-o situație diferită. Dumnezeu încă ne iubește și dorește să ne ajute, dar avem un grad mai mare de responsabilitate. Cunoașterea ne dă această responsabilitate.

În timpul unei conferințe în care vorbeam despre păcat și ce să faci cu păcatul, cineva mi-a înmănat următoarea relatare care susține ceea ce vreau să spun:

O tânără mergea pe o cărăruie de munte. În timp ce urca și se făcuse frig, un șarpe s-a apropiat de ea și i-a zis: „Te rog să mă iei în brațe fiindcă mi-e frig.” Fata i-a răspuns: „Nu pot să fac așa ceva.” Șarpele a insistat: „O, te rog, încălzește-mă.” În cele din urmă, fata a cedat și i-a spus: „Cuibărește-te sub paltonul meu.” Șarpele s-a strecurat sub haină și s-a încălzit, iar fata credea că totul este bine. Dintr-o dată, șarpele a mușcat-o pe față. Ea l-a scos de sub haină și l-a aruncat zicându-i: „Am avut încredere în tine. De ce m-ai mușcat?” Șarpele i-a răspuns: „Știai ce sunt atunci când m-ai ridicat de jos.”

Dacă noi flirtăm cu diavolul vom fi întotdeauna răniți. Dacă refuzăm să ne îmbrăcăm cu haina laudei pentru că nu avem chef să-L lăudăm pe Domnul sau nu vrem, vom ajunge în situații periculoase. Vom deschide ușa spre probleme mai mari, care pot avea consecințe grave.

## *Împotriviți-vă imediat diavolului*

*Fiți bine echilibrați (temperați, cu mintea trează), fiți vigilenți și prudenți în toată vremea; căci vrăjmașul vostru, diavolul, răcnește (de foame) ca un leu căutând pe cine să înghită. Împotriviți-vă lui tari în credință (împotriviți-vă chiar de la început), fiind înrădăcinați, întemeiați, tari, neclintii și hotărâți, știind că frații voștri (întregul Trup al lui Hristos) din lume trec prin aceleași (identice) suferințe ca și voi. 1Petru 5:8, 9 (AMP)*

Dacă i te împotrivești Satanei încă de la început, lucrul acesta va opri crizele îndelungate de depresie.

Noi ne împotrivim diavolului prin faptul că ne supunem lui Dumnezeu și ne înarmăm cu sabia Duhului care este Cuvântul lui Dumnezeu (Efeseni 6:17).

Atunci când Isus a fost ispitit de trei ori de Satana în pustie, El n-a trecut printr-o stare de furie emoțională. El pur și simplu a spus: „Este scris... este scris...” (Luca 4:4, 8, 10). Așa trebuie și noi să ne împotrivim Satanei atunci când vine să ne ispitească prin condamnare, depresie sau prin orice alt lucru rău pe care încearcă să ni-l dea.

Tu și eu trebuie să ne dăm seama și să ne aducem aminte că depresia nu face parte din moștenirea pe care o avem în Isus Hristos. Nu face parte din voia lui Dumnezeu pentru copiii Săi. Ori de câte ori simțim ceva care nu face parte din voia lui Dumnezeu pentru noi, trebuie să începem să mânuim sabia ascuțită cu două tăișuri a Cuvântului (Evrei 4:12).

Biblia a promis că dacă vom face acest lucru, dacă ne vom împotrivi Satanei cu fermitate de la început, el va fugi de la noi (Iacov 4:7; 1 Petru 5:8, 9).

În momentul în care începem să experimentăm orice sentiment de depresie adus prin condamnare, vinovăție, remușcări sau regrete, trebuie să ne aliniem Cuvântului lui Dumnezeu și să refuzăm să îngăduim ca acele sentimente negative să ne apese și să ne deprime.

În Isaia 61:1-3 vedem că Isus a fost uns și trimis de Dumnezeu să predice vestea bună a Evangheliei celor săraci în duh, să lege și să vindece pe cei cu inima zdrobită, să proclame libertatea captivilor, să deschidă ușile temnițelor și ochii orbilor, să aducă mângâiere și bucurie celor ce plâng, să le dea o cunună a frumuseții în loc de cenușă, un untdelemn de bucurie în loc de plâns și o haină de laudă în loc de un duh mâhnit, împovărat și deznădăjduit.

## *În Hristos nu este nicio osândire*

*Acum, dar, nu este nicio osândire pentru cei ce sunt în Hristos Isus, care nu trăiesc după îndemnurile frii pământești, ci după îndemnurile Duhului. Romani 8:1*

Conform acestui verset, noi, care suntem în Hristos Isus, nu mai suntem condamnați, nu mai suntem judecați ca vinovați pentru greșeală. Totuși, adeseori, noi ne judecăm și ne condamnăm pe noi înșine.

În cazul meu, până am învățat și am înțeles Cuvântul lui Dumnezeu,

am trăit o mare parte din viață sub povara vinovăției. Dacă cineva m-ar fi întrebat cu privire la ceea ce îmi determina vinovăția, n-aș fi putut să răspund. Tot ce știam este că aveam un sentiment vag de vinovăție care mă însoțea mereu peste tot. Din fericire, atunci când am ajuns la o înțelegere mai bună a Cuvântului lui Dumnezeu, am putut să birui acel sentiment sâcâitor.

Însă nu cu mult timp în urmă, am trecut printr-o scurtă perioadă în care mi-a revenit vechiul sentiment al vinovăției. Mi-au trebuit vreo două zile să recunosc ceea ce se petrecea, pentru că nu mai avusesem o asemenea problemă de multă vreme.

Prin acea experiență, Dumnezeu mi-a dat o adevărată revelație privind umblarea eliberat de vinovăție și condamnare. El mi-a arătat că tu și eu trebuie nu numai să primim iertarea de la El, ci trebuie și să ne iertăm pe noi înșine. Trebuie să încetăm să ne mai pedepsim pentru ceva ce El ne-a iertat și a și uitat (Jeremia 31:34; Fapte 10:15).

Acest lucru nu înseamnă că acum, noi suntem desăvârșiți și nu mai putem greși. Înseamnă doar că noi putem să ne continuăm viața fără a fi apăsați și împovărați de vinovăție și condamnare pentru lucrurile din trecut.

Câtă vreme facem ceea ce ține de noi, ne pocăim de păcatele noastre și inima noastră este într-o relație bună cu Dumnezeu, putem fi liberi de povara vinovăției și condamnării.

Dumnezeu nu numai că privește ceea ce facem noi, El privește la inima noastră. El știe că dacă inima noastră este într-o relație bună cu El, acțiunile noastre se vor alinia în cele din urmă cu inima.

În timpul acelei perioade când am experimentat sentimente de vinovăție și condamnare, tot ce făceam mă deranja. Mă simțeam vinovată și simțeam condamnare pentru fiecare mică greșeală pe care o făceam. În cele din urmă, i-am spus soțului meu: „Dave, cred că sunt atacată de un duh de condamnare.”

Un astfel de lucru ni se întâmplă din când în când fiecăruia dintre noi. Ne putem trezi într-o zi și fără vreun motiv evident, dintr-o dată simțim că am făcut ceva greșit. Dacă sentimentul persistă, începem să ne întrebăm: „Ce nu este în regulă cu mine?”

În astfel de cazuri, trebuie să exercităm autoritatea asupra forțelor demonice, autoritate care ne-a fost dată în numele și prin sângele lui Isus. În asemenea cazuri, trebuie să folosim Cuvântul lui Dumnezeu pentru a învinge puterile care ar încerca să ne jefuiască de pacea și bucuria pe care o avem în Domnul.

## *Dumnezeu vrea să te ajute*

Unii oameni născuți cu o personalitate puternică nu au probleme cu depresia. Însă există mulți alții, chiar și oameni născuți din nou, creștini umpluți cu Duhul Sfânt, care suferă în mod regulat de depresie.

Dacă suferi de depresie, să știi că Dumnezeu te iubește mai mult decât îți poți imagina și se îngrijește de problema ta. El nu dorește ca tu să mai trebuiască să suferi. Dar dacă ajungi din nou în depresie, ceea ce s-ar putea întâmpla, nu trebuie să te simți vinovat sau condamnat pentru acest lucru.

Eu aplic în mod regulat în viața mea principiile din această carte. Dacă n-aș face acest lucru, aș avea episoade depresive patru, cinci zile pe săptămână.

Eu cred că este aproape imposibil să ajungi în depresie dacă îți păstrezi mintea sub control strict. De aceea ni se spune în Isaia 26:3 că Dumnezeu ne va păzi și ne va ocroti într-o pace constantă și desăvârșită dacă ne păstrăm gândirea concentrată asupra Sa.

Dacă avem o pace constantă și desăvârșită, nu vom ajunge niciodată în depresie. Nouăzecișinouă la sută dintre problemele noastre își au începutul în mintea noastră.

Tu îl păzești și îl ocrotești în pace constantă și desăvârșită pe cel a cărui minte (precum și înclinație și caracter) este concentrată asupra Ta, pentru că el se încrede în Tine, se bazează pe Tine și nădăjduiește cu încredere în Tine.

*Așa că încrede-te în Domnul (consacră-I-te Lui, bazează-te pe El, nădăjduiește cu încredere în El) întotdeauna; căci Domnul Dumnezeu este o Stâncă veșnică (Stânca veacurilor) Isaia 26:3,4 (AMP)*

## 6



# RESPINGEREA, EȘECUL ȘI COMPARAȚIILE INADECVATE

*Deși tatăl meu și mama mea m-au părăsit, totuși Domnul mă primește (mă înfiază  
ca pe copilul Său) Psalmul 27:10 (AMP)*

Respingerea cauzează depresie. A fi respins înseamnă a fi aruncat la o parte ca și când n-ai avea valoare sau ca și când nu ai fi dorit. Noi am fost creați pentru acceptare, nu pentru respingere. Durerea emoțională a respingerii este una dintre cele mai profunde dureri cunoscute. Mai ales dacă respingerea vine de la cineva pe care îl iubești sau de la care aștepti să te iubească, așa cum sunt părinții, soțul sau soția.

Am cunoscut cândva o femeie care era profund deprimată în cea mai mare parte a timpului, deși era creștină și avea o familie frumoasă. Depresia ei își avea originea în faptul că fusese adoptată. Ea a spus că avea un sentiment profund că ceva era în neregulă cu ea și se simțea nedorită. Ea a exprimat acest lucru vorbind despre un mare gol în inima ei, gol pe care se părea că nimic nu putea să-l umple.

Ea avea nevoie disperată să PRIMEASCĂ iubirea lui Dumnezeu. Am accentuat cuvântul „primească” deoarece mulți oameni sunt de acord că Dumnezeu îi iubește, ba chiar spun că El îi iubește, însă acest lucru nu este o realitate în viața lor.

Psalmul 27:10 spune:

*„Chiar dacă tatăl meu și mama mea mă părăsesc, totuși Domnul mă va primi (mă va înfia ca și copil al Său).” (AMP)*

Dumnezeu a acceptat-o și a iubit-o foarte mult, dar ea își ruina viața încercând să obțină ceva ce nu va avea niciodată: iubirea părinților săi biologici.

Această dorință o făcea să se simtă deprimată. Satana a profitat de emoțiile sale prin această ușă deschisă la începutul vieții ei. Depresia devenise un

tipar obișnuit pentru ea. Se adaptase să simtă în felul acesta și pur și simplu plutirea în aceste sentimente negative vechi era cel mai ușor lucru pentru ea.

Atunci când am fost mântuiți prin Isus de păcatele noastre, emoțiile noastre nu au fost mântuite. Tu încă poți să simți multe lucruri negative. Dar în acel moment, sau atunci când am fost mântuiți – momentul în care L-am primit pe Isus Hristos ca Domn și Mântuitor și am crezut în El - am primit și roada Duhului Sfânt.

Una dintre acestea este roada autocontrolului (Galateni 5:22, 23). Această roadă ne va salva de toate aceste emoții negative. Noi învățăm ce spune Cuvântul lui Dumnezeu despre emoții, apoi începem cu ajutorul Duhului Sfânt să le stăpânim pe cele negative și să nu le exprimăm prin trupul nostru, care de acum Îi aparține lui Isus Hristos.

Această femeie tânără, cu toate că este creștină, trăia în domeniul carnal. Ea urma impulsurile elementare. Avea nevoie să înceapă să își obțină valoarea din faptul că Isus a iubit-o suficient de mult ca să moară pentru ea și să înceteze să simtă că nu e iubită și că n-are valoare pentru că părinții ei au abandonat-o. În cele din urmă a ajuns la victorie, dar a fost o bătălie lungă și grea.

Dacă ai fost deprimat, lucrul acesta ar putea proveni dintr-o rădăcină de respingere din viața ta. Victoria asupra respingerii cu siguranță nu este ușoară, dar putem ajunge la victorie prin iubirea lui Isus Hristos.

În Efeseni 3:18, 19, Pavel se ruga pentru credincioșii din biserică dorind ca ei să cunoască lărgimea, lungimea, înălțimea și adâncimea iubirii lui Dumnezeu pentru ei și să o experimenteze personal. El a spus că această experiență depășește orice cunoștință.

Privește la toate căile prin care Dumnezeu Își arată iubirea pentru tine și această perspectivă va birui respingerea pe care ai experimentat-o din partea altor oameni.

Iată un exemplu:

În timp ce lucram la acest capitol al cărții, am primit un telefon de la un anume pastor foarte renumit. El are multe întâlniri minunate în biserică sa, însă n-a vrut să pună niciodată clădirea acestei biserici la dispoziția altor organizații. Acest pastor n-ar fi îngăduit vreodată ca o organizație ca a mea să folosească auditoriul bisericii pentru o conferință, însă atunci el m-a sunat să-mi spună că Dumnezeu i-a pus pe inimă să ne îngăduie să folosim clădirea bisericii sale.

Noi am depășit ca număr biserică în care ținusem întâlnirile și eram pe

punctul de a înceta să folosim acea biserică pentru că nu mai încăpeam acolo. Singura opțiune pe care o vedeam era să închiriem un centru civic, lucru foarte costisitor uneori, și de obicei cu multe interdicții.

Așa că adesea, noi lăsăm pur și simplu lucrurile să meargă de la sine, fără să realizăm că acestea sunt de la Dumnezeu care Își arată astfel iubirea pentru noi. De fiecare dată când Dumnezeu ne dă trecere, El ne arată că ne iubește. Sunt multe, multe căi prin care El Își arată întotdeauna iubirea pentru noi. Noi trebuie pur și simplu să le observăm. Dacă avem o revelație profundă privind iubirea lui Dumnezeu pentru noi, vom fi păziți de depresie.

Atunci când oamenii ne resping, Isus ia acest lucru la modul personal.

Luca 10:16 spune:

*„Cine vă ascultă pe voi pe Mine Mă ascultă; și cine vă nesocotește pe voi, pe Mine Mă nesocotește; iar cine Mă nesocotește pe Mine nesocotește pe Cel ce M-a trimis pe Mine.”*

Gândește-te la aceste cuvinte - chiar dacă cineva ne desconsideră, Isus ia personal lucrul acesta. Este un lucru rău ca o persoană să respingă pe cineva. Iacov 2:8, 9 ne învață că iubirea este noua lege și că dacă ne purtăm cu părtinire (cu prejudecată și favoritism) față de oameni, păcătuim și suntem muștrați și găsiți vinovați de Lege, ca și călcători de lege și răufăcători. Călcăm legea iubirii.

Deși respingerea este un lucru rău, nu trebuie să lăsăm ca răul să controleze emoțiile noastre și să ne deprime. Romani 12:21 afirmă: „Nu te lăsa biruit de rău, ci biruie răul prin bine.”

Abordând un zâmbet și fiind vesel în mod intenționat este un lucru bun și acest lucru va birui răul respingerii și rezultatul depresiei.

## *Eșecul*

Societatea ne-a setat să credem că totul e să câștigi și că succesul înseamnă să trăiești fără să experimentezi eșecul. Personal, eu cred că eșecul face parte din adevăratul succes.

Ce vreau să spun cu aceasta e că fiecare în drumul său are câteva lucruri de învățat. Unul dintre aceste lucruri este umilința. Oamenii nu sunt umili în mod automat, ba încă fiecare dintre noi avem o parte îmbelșugată de mândrie. Câteva experiențe în care experimentăm eșecul duc rapid la producerea umilinței în caracterul nostru!

Petru a fost un apostol puternic. Putem spune că el a fost un om de succes și a ajuns în vârf. El s-a supus Domnului și I-a îngăduit să realizeze lucruri mărețe pentru Împărăția lui Dumnezeu prin el. Dar Petru a eșuat lamentabil atunci când a negat de trei ori că L-ar cunoaște pe Isus.

Pavel a fost, de asemenea, un mare om al lui Dumnezeu, cu toate că a afirmat că are slăbiciuni. David a fost un împărat extraordinar, un psalmist și un proroc, dar eșecul său a constat în faptul că a comis adulter cu Bat-Șeba și a aranjat ca soțul ei, Urie, să fie ucis.

Acum am o organizație care se bucură de un mare succes, însă în mod sigur am făcut multe greșeli și am eșuat de multe ori în drumul spre locul în care ne aflăm în prezent. Uneori, am crezut că Domnul mi-a vorbit, iar mai târziu am descoperit că nu Domnul îmi vorbise. Am pășit încrezătoare în lucruri care nu erau după voia lui Dumnezeu pentru mine și a trebuit să mă retrag, uneori foarte jenată. Nu i-am tratat pe oameni cu iubire și milă, așa cum ar fi făcut-o Isus.

Eșecurile mele mă dezamăgeau și uneori, mă descurajau și chiar mă deprimau. De fapt, aceasta era reacția mea normală până când am realizat că Dumnezeu folosea slăbiciunile mele, transformându-le în bine, ca să-mi dezvolte caracterul și să mă facă să fiu un om mai bun.

Nicio persoană n-a eșuat cu adevărat dacă încă mai încearcă. Perspectiva mea este că Satana s-ar putea să mă trântescă, dar nu mă poate desființa. Eșecul într-un anumit domeniu nu înseamnă că eu însămi sunt un eșec. Trebuie să învățăm să facem diferența între cine suntem și ce facem. S-ar putea să fac ceva și să experimentez eșecul, dar eu nu sunt un eșec. Eu sunt un copil al lui Dumnezeu care încă se află într-un proces de transformare după chipul Său, din slavă în slavă (2 Corinteni 3:18).

De fapt, nu eșecul este acela care cauzează depresia, ci atitudinea noastră față de eșec. Dacă noi credem că Dumnezeu este mai mare decât eșecurile noastre, atunci ele nu au nicio putere asupra noastră! Slăbiciunile noastre sunt o ocazie pentru El ca să-Și arate puterea Sa.

Romani 5:20 spune că acolo unde s-a înmulțit păcatul, harul s-a înmulțit și mai mult. Cum poate cineva să eșueze când un astfel de sistem este pus în mișcare pentru el?

Nu fi deprimat cu privire la slăbiciunile și eșecurile tale. Bucură-te știind că datorită lui Isus, nu trebuie să rămâi în această stare. Oamenii care nu-L au pe Domnul în viața lor nu au altă cale decât depresia atunci când trăiesc eșecuri. Noi însă, alergăm la Isus. Lucrul acesta trebuie să ne facă fericiți,

nu triști!

Amintește-ți că pentru Dumnezeu nu există surprize. El știa ce primește atunci când te-a ales, așa cum știa ce primește atunci când m-a ales pe mine. Efeseni 1:4 spune: „În El, Dumnezeu ne-a ales înainte de întemeierea lumii...” El ne cunoștea deja slăbiciunile, orice viciu, orice posibilitate de a eșua, și totuși a spus „Te vreau.” Efeseni 1:5 afirmă că El a rânduit mai dinainte ca să fim înfiați ca și copiii ai Săi.

Cred că voi fi fericită - Dumnezeu este Tăticul meu! Cu Dumnezeu de partea noastră, lucrurile sunt destinate să meargă bine în cele din urmă. Așa că haideți să ne bucurăm acum și să nu pierdem vremea cu întristări.

### *Comparații inadecvate*

Faptul că ne comparăm viața noastră cu a altora duce în mod frecvent la depresie.

Putem privi la alți oameni și să ne întrebăm de ce noi nu arătăm ca ei, de ce nu știm ce știu ei, de ce nu avem ce au ei și de ce nu facem ce fac ei. Dar este interesant de observat că Satana nu subliniază vreodată ceea ce aceștia nu au, ci numai ceea ce ei au și noi nu avem.

Alții s-ar putea să aibă anumite lucruri pe care noi nu le avem, dar și noi avem anumite lucruri pe care ei nu le au. Trebuie să credem că Dumnezeu ne-a echipat pe fiecare dintre noi cu tot ce avem nevoie pentru a împlini chemarea Lui privind viața noastră. Dacă nu am un anumit lucru, precis nu am nevoie de el, sau nu este încă vremea pentru mine ca să am acel lucru.

Am petrecut multe zile deprimată, nefericite, comparându-mă cu alte persoane. De ce nu-mi puteam eu alunga îngrijorarea așa cum făcea Dave? De ce nu puteam să fiu drăguță, amabilă, supusă așa cum este soția pastorului meu? De ce nu pot să cos așa cum face vecina mea? De ce nu pot avea un metabolism mai rapid așa încât să mănânc mult, și totuși să nu mă îngraș? De ce? De ce? De ce?

Dumnezeu nu mi-a răspuns, decât cu răspunsul pe care i l-a dat lui Petru atunci când s-a comparat pe sine cu Ioan. În Ioan 21:18-22, Isus i-a spus lui Petru că urma să vină pentru el o vreme a suferinței. Vorbea despre felul de moarte cu care Petru urma să-L proslăvească pe Domnul.

Reacția inițială a lui Petru a fost să întrebe ce urma să i se întâmple lui Ioan. Isus i-a răspuns prompt: „Dacă vreau ca el să rămână până voi veni Eu, ce-ți pasă ție? Tu vino după Mine!” (v. 22)

Mie îmi sună ca și cum Isus i-a spus în mod politicos lui Petru să-și vadă de treaba lui și să nu se compare pe sine cu Ioan. Domnul are un plan individual pentru fiecare dintre noi și adesea, noi nu putem înțelege ce face El, sau de ce face anumite lucruri.

Privim la alți oameni ca fiind un standard pentru ceea ce ar trebui să ni se întâmple nouă, dar ei nu pot fi acest standard pentru că Dumnezeu stabilește câte un standard în dreptul fiecărei persoane. Faptul că fiecare dintre noi avem amprente unice este o dovadă suficientă că nu trebuie să fim în competiție unii cu alții și nu trebuie să trăim după comparații inadecvate.

Este inadecvat să ne comparăm pe noi înșine cu alții. Este inadecvat atât pentru noi, pentru ei, cât și pentru Dumnezeu. Acest lucru pune presiuni pe relații și Îi spune lui Dumnezeu: „Vreau să Te limitez la atât și nimic mai mult.” Dar dacă Dumnezeu vrea să-ți dea ceva cu mult mai mult decât oricărei persoane pe care o cunoști tu?

Noi am fi satisfăcuți cu ceea ce vedem că au alții, dar Dumnezeu poate trece dincolo de aceasta pentru cel ce se încrede în El.

Galateni 5:26 ne învață să nu fim invidioși și geloși unii pe alții, să nu fim în concurență unii cu alții.

Proverbele 14:30 spune că invidia, gelozia și mânia sunt ca putrezirea în oase. Depresia este tot la fel - putrezire în oase. E sentimentul că totul a cedat.

Galateni 6:4 ne spune: „Fiecare să-și cerceteze propria lucrare, fără (a recurge la) comparații laudative față de aproapele său.” (AMP) Cu alte cuvinte, scopul nostru ar trebui să fie să ne atingem potențialul maxim, să facem ceea ce credem că trebuie să facem, fără a încerca să facem ceva mai mareț decât altcineva, doar ca să avem o părere mai bună despre noi înșine.

Atunci când valoarea mea ca persoană este înrădăcinată ferm în Hristos, suntem liberi de agonia comparațiilor și a concurenței. Acest fel de libertate se exprimă prin bucurie. Depresia este rezultatul unei priviri la ceea ce nu avem și nici nu putem avea. Bucuria este rezultatul unei stări de mulțumire pentru orice lucru mărunț pe care îl avem, o stare în care ne socotim binecuvântați fie și numai pentru că trăim și știm că Isus este Domnul nostru.

### *Depresia naște depresie*

Cei cu care ne asociem sunt foarte importanți pentru că noi putem deveni ca și cei cu care ne înconjurăm. Daniel a fost un mare om de integritate și

excelență, însă am observat că prietenii săi erau și ei la fel. Daniel n-ar fi făcut vreun compromis, dar tot așa nici Șadrac, Meșac și Abed-Nego n-ar fi făcut vreun compromis.

Este foarte neplăcut să ai pe lângă tine o persoană deprimată, posacă, negativă. Dacă cei din jurul unei asemenea persoane nu au grijă, vor începe să se simtă la fel ca și acea persoană.

Dacă trebuie să fii alături de cineva care are episoade de depresie, asigură-te că ești acoperit prin credință de sângele lui Isus care te ocrotește împotriva duhului de depresie. Asigură-te că ești mai agresiv împotriva depresiei decât este ea împotriva ta.

Psalmul 1:1 ne spune să nu stăm inactivi pe calea păcătoșilor. Eu cred cu fermitate în a încerca să-i ajutăm pe oameni și aici sunt incluși și cei deprimati, însă uneori ei nu doresc ajutor, ci vor să rămână în deprimarea lor.

Am avut de-a face cu persoane care erau atât de negativiste încât, indiferent de lucrurile bune pe care încercam să le indic, acestea răspundeau întotdeauna cu ceva acid și negativ. Și eu am fost la fel vreme de mulți ani și adevărul este că mă enervam foarte tare atunci când cineva încerca să mă înveselească.

Îmi amintesc bine cum Dave continua să rămână vesel indiferent cât de morocănoasă eram eu. De fapt, bucuria lui era ceea ce mă supăra pe mine.

Persoanele deprimare vor ca și ceilalți să ajungă deprimati. Bucuria îi irită. De fapt, bucuria irită duhul rău care îi influențează. Nu spun că toți oamenii deprimati sunt posedați de diavolul. Ci spun că depresia este rezultatul unui duh rău care ne oprimă.

Știm că toate lucrurile rele vin de la Satana și de la demonii lui, așa că trebuie să le confruntăm și să nu ne simțim ofensați.

Dacă ești atacat de episoade de depresie și dorești cu sinceritate să o biruiești, unul dintre lucrurile pe care le poți face este să te asiguri că petreci timp cu oameni fericiți. Bucuria lui Dave mă irita în zilele în care eram deprimată, dar în același timp, stabilitatea și bucuria lui mă făcea să flămânzesc după ceea ce avea el.

Datorită faptului că am fost alături de el, am învățat cum să fac față situațiilor. Am văzut cât de diferit era modul lui de a aborda lucrurile față de cel în care o făceam eu și am început să realizez că bucuria lui nu se datora faptului că el n-avea provocări în viața sa, ci bucuria lui provenea din modul în care el le făcea față, depindea de atitudinea lui față de aceste provocări.

Duhurile și ungerile sunt transferabile. De aceea ne punem noi mâinile peste oameni și lucrul acesta este o învățătură biblică. Șaptezeci de oameni au fost aleși să-l ajute pe Moise în lucrarea pe care o avea de făcut, lucrare la care l-a chemat Dumnezeu. Mai întâi, Dumnezeu i-a spus să-i aducă pe cei șaptezeci la cortul întâlnirii și să-i lase să stea acolo cu el, apoi El urma să vină și să ia din duhul care era peste Moise ca să-l pună peste ei.

Mai întâi, ei trebuiau să stea în jurul lui Moise – doar să stea acolo, lângă el, iar Dumnezeu urma să facă în așa fel ca Duhul care era peste Moise, să fie pus și peste ei. Principiu puternic, nu-i așa?

A trebuit să fac multe schimbări la nivelul personalității mele. Unul dintre lucrurile de care aveam cea mai mare nevoie era stabilitatea privind dispoziția sufletească. Dumnezeu a înțeles de ce eram eu așa cum eram. Au fost multe lucruri care mi s-au întâmplat de-a lungul anilor, care au dus la acele schimbări de dispoziție de natură emoțională pe care le experimentam. Dar Dumnezeu a făcut aranjamente pentru vindecarea mea. În viața mea personală, Dumnezeu m-a înconjurat cu oameni extrem de stabili.

Soțul meu este unul dintre aceștia și, la fel ca el, am avut și niște prieteni care au locuit împreună cu noi vreme de unsprezece ani. Ei au îngrijit de casa noastră și de organizația noastră atunci când noi eram plecați în călătorie. Paul și Roxane sunt amândoi niște persoane foarte stabile.

Toți trei sunt oameni cu care vorbeam în fiecare zi, mâncam împreună mai la toate mesele, vizionam filme împreună, mergeam la cumpărături și la biserică împreună, discutam, făceam planuri și așa mai departe. Eram, deci, înconjurată de oameni veseli, persoane stabile între care eu eram o pată mare, deosebită, diferită, până m-am schimbat. Bucuria și stabilitatea lor m-a convins și mă bucur de acest lucru. Același lucru pot să-l facă și persoanele vesele și fericite pe care le ai în jurul tău.

Așa că, dacă te lupți cu depresia, amintește-ți că este foarte important cine sunt cei cu care te asociezi. Nu te asocia cu oameni deprimați dacă dorești să învingi depresia tu însuși.

Ultimul lucru de care avem nevoie atunci când trecem prin episoade de depresie este să ne adunăm împreună cu alte persoane descurajate și deprimate, să vorbim despre toate aceste probleme. Noi trebuie să râdem, să cântăm, să ne bucurăm, să strigăm uneori și să ne gândim la lucruri vesele, fericite.



## ASCULTĂ CEEA CE SPUNE DUMNEZEU DESPRE TINE

Dumnezeu nu vrea ca noi să ne simțim frustrați și condamnați. El dorește ca noi să realizăm că suntem plăcuți Lui așa cum suntem.

Diavolul continuă să încerce să ne spună că nu suntem plăcuți lui Dumnezeu, dar Dumnezeu continuă să încerce să ne spună ceea ce suntem: copiii Săi preaiubiți în care El Își găsește toată plăcerea.

Dumnezeu vrea ca noi să știm că Mâna Lui este peste noi, că îngerii Săi veghează asupra noastră, că Duhul Său cel Sfânt este chiar în noi și cu noi ca să ne ajute în tot ceea ce facem.

El dorește ca noi să știm că Isus este Prietenul nostru și că în umblarea noastră zi de zi cu El vom experimenta lucruri bune în viața noastră.

Dacă tu și eu Îl ascultăm pe Dumnezeu în loc să-l ascultăm pe diavolul, El ne va înveseli și ne va face să avem o părere bună despre noi înșine. El ne va da pace cu privire la lucrurile din trecut, bucurie pentru prezent și nădejde pentru viitor.

Ține minte: Bucuria Domnului este tăria noastră și locul nostru de adăpost.

## CONCLUZIE



*P*rinipiile care îți vor schimba viața, de regulă nu sunt complicate. Prin faptul că aplici principiul bucuriei de la începutul unui lucru care ți-ar putea cauza depresie, situația ta se va schimba.

*A doua parte*



VERSETE



## VERSETE BIBLICE PENTRU A ÎNVINGE DEPRESIA



*Când strigă cei fără prihană, Domnul aude și-i scapă din toate necazurile lor. Psalmul 34:17*

*Îmi pusesem nădejdea în Domnul, și El S-a plecat spre mine, mi-a ascultat strigătele. M-a scos din groapa pieirii, din fundul mocirlei; mi-a pus picioarele pe stâncă și mi-a întărit pașii. Mi-a pus în gură o cântare nouă, o laudă pentru Dumnezeuul nostru. Psalmul 40:1-3*

*Sufletul meu este lipit de Tine; dreapta Ta mă sprijină. Psalmul 63:8*

*Eu nădăjduiesc în Domnul, sufletul meu nădăjduiește, și aștept făgăduința Lui. Psalmul 130:5*

*Limba dulce este un pom de viață, dar limba stricată zdrobește sufletul. Proverbele 15:4*

*Scoală-te (din depresie și din apăsarea în care te-au adus împrejurările – ridică-te la o nouă viață), luminează-te (fii radiant reflectând slava Domnului)! Căci lumina ta vine, și slava Domnului răsare peste tine! Isaia 60:1 (AMP)*

*Duhul Domnului Dumnezeu este peste Mine, căci Domnul M-a uns să aduc vești bune celor nenorociți: El M-a trimis să vindec pe cei cu inima zdrobită, să vestesc robilor slobozenia (fizică și spirituală), și prinșilor de război, izbăvirea; să vestesc un an de îndurare al Domnului (anul harului Său) și o zi de răzbunare a Dumnezeului nostru; să mângâi pe toți cei întristați; să dau (consolare și bucurie) celor întristați din Sion, să le dau o comună împăratească (o ghirlandă sau o diademă) în loc de cenușă, un untdelemn de bucurie în locul plânsului, o haină (expresivă) de laudă în locul unui duh mâhnit... Isaia 61:1-3 (AMP)*

*Căci Dumnezeu, care a zis: „Să lumineze lumina din întuneric”, ne-a*

*luminat inimile (ca să luminăm în continuare), pentru ca să facem să strălucească lumina cunoștinței slavei lui Dumnezeu pe fața lui Isus Hristos (Mesia). 2 Corinteni 4:6 (AMP)*

*Nu vă îngrijorați de nimic; ci, în orice lucru, aduceți cererile voastre la cunoștința lui Dumnezeu, prin rugăciuni și cereri (solicitări specifice), cu mulțumiri. Și pacea lui Dumnezeu (să fie a voastră, acea stare liniștită a unui suflet asigurat de mântuirea prin Hristos și astfel neavând vreo teamă de mânia lui Dumnezeu și fiind mulțumit cu starea lui pământească, acea pace) care întrece orice pricepere, vă va păzi inimile și gândurile în Hristos Isus. Încolo, frații mei, tot ce este adevărat, tot ce este vrednic de cinste, tot ce este drept, tot ce este curat, tot ce este vrednic de iubit, tot ce este vrednic de primit, orice faptă bună și orice laudă, aceea să vă însuflețească (concentrați-vă gândirea asupra acestor lucruri). Filipeni 4:6-8 (AMP)*

## RUGĂCIUNE PENTRU COMBATEREA DEPRESIEI



*T*ată, în numele lui Isus, vin la Tine purtând povara depresiei mele. Este o povară de care nu am nevoie și o las acum la picioarele Tale, Doamne.

Înlocuiește-mi aceste sentimente de tristețe cu bucuria Ta. Harul Tău îmi este de ajuns.

De acum sunt în acord cu Cuvântul Tău. Am nevoie să fiu în prezența Ta. În Tine trăiesc, am mișcarea și ființa!

Îți mulțumesc!

## RUGĂCIUNE PENTRU O RELAȚIE PERSONALĂ CU DOMNUL



Isus vrea să te salveze și vrea să te umple cu Duhul Sfânt mai mult decât orice altceva. Dacă nu L-ai chemat niciodată pe Isus, Prințul Păcii, să fie Domnul și Mântuitorul tău, te invit să faci acum acest lucru. Rostește această rugăciune și dacă ești cu adevărat sincer, vei experimenta o nouă viață în Hristos.

*Tată,*

*Tu ai iubit atât de mult lumea, că L-ai dat pe singurul Tău Fiu să moară pentru păcatele noastre, ca oricine crede în El să nu piară, ci să aibă viață veșnică.*

*Cuvântul Tău spune că noi suntem mântuiți prin har, prin credință, ca un dar din partea Ta. Nu putem face nimic pentru a câștiga mântuirea.*

*Cred și mărturisesc cu gura mea că Isus Hristos este Fiul Tău, Mântuitorul lumii. Cred că El a murit pe cruce pentru mine și a purtat toate păcatele mele, plătind prețul pentru ele. Cred în inima mea că Tu L-ai înviat pe Isus din morți.*

*Te rog, iartă-mi păcatele. Îl mărturisesc pe Isus ca Domn al meu. Conform Cuvântului Tău sunt mântuit și voi petrece veșnicia cu Tine! Îți mulțumesc, Tată! Sunt așa de recunoscător! În numele lui Isus, amin.*

Vezi Ioan 3:16; Efeseni 2:8,9; Romani 10:9, 10; 1Corinteni 15:3, 4; 1Ioan 1:9; 4:14-16; 5:1, 12, 13.

## DESPRE AUTOR



JOYCE MEYER este unul din cei mai importanți învățători practici ai Bibliei din lume. Desemnată de către revista *New York Times* ca fiind cel mai bun autor de cărți vândute, ea a scris mai mult de șaptezeci de cărți inspirative, incluzând *The Confident Women* (Femeia încrezătoare), *I Dare You* (Te înfrunt), întreaga colecție de cărți *Battlefield of the Mind* (Câmpul de bătălie al minții), prima sa încercare în ficțiune cu *The Penny* și multe altele. Ea a lansat, de asemenea, mii de învățături audio, precum și o bibliotecă video completă. Programele ei de radio și televiziune *Enjoying Everyday Life* sunt difuzate în întreaga lume. Ea călătorește mult, organizând diferite conferințe. Joyce și soțul ei, Dave, sunt părinții a patru copii și locuiesc în St. Louis, Missouri.



„*Bucură-te în fiecare zi*”, programul ei de televiziune și radio este difuzat în întreaga lume și are o audiență potențială de trei miliarde de oameni. De la lupta ei cu cancerul de sân până la problemele zilnice ale vieții, Joyce Meyer vorbește într-un mod deschis și practic, despre experiențele personale pentru ca alți creștini să se bucure de libertate în viață.

Puteți viziona, în fiecare săptămână, emisiunea „*Bucură-te în fiecare zi*” pe canalul **Alfa Omega TV** (informații despre difuzare: [www.alfaomega.tv](http://www.alfaomega.tv), la secțiunea ProgramTV).

De asemenea, emisiunile ei pot fi vizionate, atât în limba română, cât și în limba maghiară, online pe [www.alfaomega.tv/mediacenter](http://www.alfaomega.tv/mediacenter).

Date de contact pentru România:

**e-mail:** [joyce.meyer@alfaomega.tv](mailto:joyce.meyer@alfaomega.tv)

**telefon:** +(40) 256-490.637

**adresa de corespondență:**

Joyce Meyer, C.P. 1132, Oficiul 8  
Timisoara – 300890, România

**Mesajele lui Joyce Meyer pot fi vizualizate într-o varietate de limbi  
la adresa:** [tv.joycemeyer.org](http://tv.joycemeyer.org)

Sediul central:

Joyce Meyer Ministries

P.O. Box 655

Fenton, MO 63026

U.S.A.

+(1) 636-349.0303

[www.joycemeyer.org](http://www.joycemeyer.org)

Informații recepție satelit Alfa Omega TV:  
[www.alfaomega.tv/receptie](http://www.alfaomega.tv/receptie)

*Oferim gratuit cărți scrise de*

# JOYCE MEYER

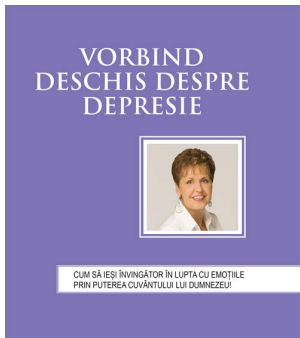
Trebuie doar să ne contactezi la **comenzi@alfaomega.tv**, sau la telefon **0256-284.913**. Ne-ar bucura dacă ne-ai putea scrie și câteva rânduri despre cum vedeți dvs. emisiunile lui Joyce sau alte impresii personale.

Joyce ar fi extrem de bucuroasă să primească mesajele și părerile telespectatorilor.



## VORBIND DESCHIS DESPRE...

o nouă serie de cărți scrise de binecunoscuta autoare Joyce Meyer, concentrându-se asupra biruinței în lupta cu emoțiile prin puterea Cuvântului lui Dumnezeu.



JOYCE MEYER

Inițial publicată sub titlul Ajută-mă - sunt deprinsă!



JOYCE MEYER



JOYCE MEYER



JOYCE MEYER



JOYCE MEYER



JOYCE MEYER



JOYCE MEYER

# BUCURIA RĂMÂNE ATUNCI CÂND VINE DE LA DUMNEZEU

Experimentezi adesea deznădejdea și plictiseala fără un motiv aparent? Sau ai experimentat atât de multe dezamăgiri și nu reușești să ieși singur din disperare? Oricare ar fi motivul depresiei, sursa este întotdeauna aceeași - Satana este la urma urmei în spatele tuturor acestor lucruri.

Unul dintre autorii cu cele mai multe cărți vândute, Joyce Meyer aduce o clarificare puternică din Scriptură și din experiența personală pentru a te ajuta să-ți învingi depresia. Vei descoperi cum să umbli prin credință și nu bazându-te pe sentimente, puterea de a te bucura atunci când dorești și rolul vital al iertării.

Pentru noi, credincioșii, bucuria nu este ceva ce încercăm noi să fabricăm. Este ceva ce deja avem înlăuntrul nostru, dar care așteaptă să fie exprimat. Victoria asupra depresiei este a ta prin Isus Hristos. Scoală-te în puterea lui Hristos și recâștigă-ți azi poziția bucuriei și a libertății tale!

---

## DIN ACEEAȘI SERIE PUTEȚI CITI:

*Vorbind deschis despre îngrijorare*

*Vorbind deschis despre descurajare*

*Vorbind deschis despre frică*

*Vorbind deschis despre nesiguranță*

*Vorbind deschis despre singurătate*

*Vorbind deschis despre stres*



Alfa Omega Publishing

ISBN 978-606-8720-04-3