12 הצעדים

1. הודינו שאנו חסרי אונים מול התנהגויות כפייתיות שלנו, שאבדה לנו השליטה על חיינו.

2. הגענו לאמונה שכוח גדול מאתנו יכול להחזיר את שפיות דעתנו.

3. החלטנו למסור את רצוננו וחיינו להשגחת אלוהים כפי שאנו מבינים אותו.

4. ערכנו חשבון נפש נוקב וחסר פחד עם עצמנו.

5. הודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם נוסף על טבעם המדוייק של פגמינו.

6. היינו נכונים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מפגמים אלו באופיינו.

7. ביקשנוהו בענווה שישחרר אותנו מחסרונותינו.

8. ערכנו רשימת אנשים בהם פגענו והיינו מוכנים לכפר על מעשינו בפניהם.

9. כיפרנו על מעשינו במישרין בפני האנשים האלו בכל מקום שהדבר ניתן, פרט לאותם מקרים שמעשה זה יפגע בהם או באחרים.

10.המשכנו בחשבון הנפש וכאשר שגינו הודינו בכך מיד.

11. ניסינו בדרך של תפילה והרהורים לשפר את הקשר ההכרתי עם אלוהים- כפי שאנו מבינים אותו. כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו מאתנו ומבקשים את הכוח לבצע זאת.

12. כשעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלו, ניסינו להעביר בשורה זו לאנשים אחרים ולנהוג על פי עקרונות אלו בכל תחומי חיינו.

צעד 1

**הודינו שאנו חסרי אונים מול התנהגויות כפייתיות שלנו, שאבדה לנו השליטה על חיינו.**

לימדו אותי שאני שולטת על הכל. אני עושה תכניות בחיים, אני צריכה לקחת את עצמי בידיים. הכל תלוי בי.

האמנם?

כמה פעמים תכננתם ללכת למקום מסויים, לעשות משהו, וזה השתבש? כמה תכניות היו לכם בחיים שדברים בלתי צפויים שינו אותם?

לא, זה לא נכון. אנחנו לא שולטים בחיים שלנו, לא ממש, רק לפעמים.

בצעד 1 אנחנו מודים בזה ומודים שאנחנו חסרי אונים מול התנהגויות מסויימות שלנו שמזיקות לנו.

התנהגויות כפייתיות יכולות להיות: התמכרות לאוכל, לסמים, לאלכוהול, לסיגריות,למחלות, לריגושים, למין, ליחסים, לקניות. יש אנשים שכפייתיים בנושא נקיון הבית או סדר, שליטה, דייקנים או מאחרים כרוניים, מחשבות טורדות, דאגנות יתר, צורך לרצות אנשים אחרים, עשייה בלתי פוסקת וכל התנהגות שמזיקה להם והם לא מצליחים לשלוט בה.

**שאלות**

1. ההתנהגות הכפייתית שאני רוצה לשנות היא\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. תנו לפחות שלוש דוגמאות מהתקופה האחרונה שבהם התנהגתם בדרך כפייתית שמזיקה לכם.
3. בדקו את התנהגותכם בששת החודשים האחרונים:  
   האם הסתרתם או שיקרתם בגלל התנהגות כפייתית?  
   האם עשיתם משהו שמזיק לכם בגלל התנהגות כפייתית?  
   האם התנהגות זאת גורמת לרגשי אשמה או בושה?  
   האם גייסתם אחרים "לעזור" לכם בהתנהגות כפייתית?
4. הכינו טבלה. בצד אחד דברים שאתם שולטים בהם בחיים שלכם, בצד שני הדברים שאין לכם שליטה עליהם. מצאו לפחות חמש דוגמאות בכל צד.
5. האם הייתם מעסיקים מישהו כמוכם לנהל את החיים שלכם? ממה אתם מרוצים ומה הייתם משנים?
6. האם האמנתם שהחיים שלכם יהיו בשליטה אם רק כל הסובבים אתכם יעשו מה שאתם רוצים?
7. האם אתם מאמינים שהודאה כנה בפני עצמכם, יכולה לשנות התנהגויות שמזיקות לכם?
8. כיתבו את הדבר או הדברים שאתם חסרי אונים מולם.

**הצהרה:**

אני מוכן/נה ללמוד להשתנות.

חתימה\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

צעד 2

**הגענו לאמונה שכוח גדול מאתנו יכול להחזיר את שפיות דעתנו.**

הגעתי לאמונה. כן, זה תהליך להגיע לאמונה הזאת. להאמין שיש כוח עליון לכל אחד מאתנו, שאנחנו מחוברים לכוח גדול ויכולים להקשיב לו ולסמוך עליו- שהוא יודע מה טוב לנו.

כשלמדתי יהדות, מצא חן בעיניי המושג "השגחה פרטית".

לכל אחד יש השגחה אלוהית משלו ואם הוא מקשיב, הוא הולך בדרך הטובה לו.

אפשר להתחיל בתשומת לב לסימנים חיצוניים, כל דבר הוא מסר. פגישה עם מישהו, ספר, סרט, משהו שקורה לנו.

בהמשך שומעים בבירור, בראש, תשובות לשאלות, הוראות והנחיות. יש לנו הרבה קולות בתוכנו. במשך הזמן לומדים להבדיל ביניהם.

האמונה היא שהוציאה אותי ממעגל המחלות שלי. כל נסיון אחר- פסיכולוגים, תרופות, טיפולים אלטרנטיביים, לא עזר.

**שאלות**

1. רשמו לפחות שלושה דברים שאתם מאמינים וסומכים עליהם.  
   למשל: השמש תזרח מחר, הגולם יהפוך לפרפר.  
   ציינו לפחות שלושה אנשים שאתם סומכים עליהם.
2. מהי ההגדרה המתאימה לכוח עליון בשבילך?   
   אלוהים, נשמה, אני עליון, כוח עליון, אינטואיציה, אני גבוה שיודע מה טוב לי, או כל מושג אחר שמתאים לכם.   
   למה אתם מצפים מהכוח הזה?
3. בצעד זה מופיעה המילה שפיות. תארו לעצמכם שאתם משוחררים מכל כפייתיות, חשבו על החזון הנעלה ביותר שלכם לגבי עצמכם, בלי שום עכבות.  
   הכינו לעצמכם פוסטר שמתאר את החלום הכי גבוה שלכם. חשבו איך אתם נראים, מה אתם עושים, איפה אתם גרים. השקיעו בזה זמן. גזרו קטעי עיתונים, תמונות, ציירו, כתבו.  
   שימו את הפוסטר במקום שתוכלו להביט בו יום יום. ההתכוונות לכיוון החלום מביאה אותו. צריך רק להאמין!
4. חשבו על דבר אחד שתוכלו לעשות היום, שיקדם את החזון שלכם בצעד אחד קטן.
5. שבו בטבע והתבוננו במשהו קבוע ובטוח.  
   איזה פעולות תוכלו לעשות כדי להגביר, להתחבר לאמונה.

❧❧❧

צעד 3

**החלטנו למסור את רצוננו וחיינו להשגחת אלוהים כפי שאנו מבינים אותו.**

בצעד 3 פגשתי לראשונה מושגים שלא היו בלקסיקון שלי: מסירה, כניעה.

כניעה נתפסה בעיניי כחולשה, עשיית רצון של אחרים.

ומסירה, מה זה???

העיקרון הוא, שלפעמים לא לעשות ולא ליזום, לא להחליט ולא לדחוף- זה הדבר הנכון לאותו רגע.

כשעסוקים בעשייה בלתי פוסקת, עלולים לפספס דברים שבאים אלינו מבחוץ.

ברגע שיש לי קושי, בעיה או עימות עם מישהו, כשאני מרגישה שאני לא יודעת מה לעשות, אני נכנעת. אני נכנעת ומוסרת את הבעיה לכוח העליון שלי. ולמרבה הפלא, כשמניחים לעניין ומוסרים- קורים ניסים!

דברים מסתדרים, תשובות מגיעות.

מגיעים לחופש ואושר חדש שלא הכרנו קודם! (הציצו ברשימת ההבטחות בצעד 9).

**שאלות**

1. חזרו לשאלה 4 בצעד אחד, בדקו שוב במה אתם שולטים ובמה אתם לא שולטים. האם צריך להעביר משהו מצד לצד? הוסיפו עוד שלושה דברים בכל צד.
2. קחו בעיה שמטרידה אתכם כרגע. אחזו בה חזק בתוך אגרוף היד. כווצו חזק חזק עד שיכאב לכם הצוואר. שחררו בבת אחת.  
   כתבו מה הרגשתם בזמן השחרור.
3. ציירו שלושה ציורים. בראשון ציירו את עצמכם אוחזים בקופסא שבתוכה אוצר יקר. אתם מחזיקים אותה חזק שלא תלקח מכם.  
   בציור השני ציירו את עצמכם לאחר שבא מישהו וגנב לכם את הקופסא. איך אתם נראים?  
   בציור האחרון הקופסא מונחת על השולחן ואתם יושבים לידה ברגיעה ואמונה שהקופסא תשאר שם את תצטרכו אותה.  
   כתבו את הרגשתכם לגבי כל ציור.
4. כשמגיע מצב שבו צריך להיכנע- איך תוכלו לעזור לעצמכם לעשות זאת?  
   למשל: להתפלל, לעשות הרפיה, לרדת על הברכיים, לבקש עזרה מאדם נוסף.
5. בצעד 3 אנחנו משחררים את מי שחשבנו שהיינו ומאפשרים למישהו חדש להופיע.  
   כתבו דבר אחד שעליו אתם אסירי תודה בעשיית צעדים 1,2,3 .

❧❧❧

צעד 4

**ערכנו חשבון נפש נוקב וחסר פחד עם עצמנו.**

ההדגשה היא על המילים **נוקב וחסר פחד**. להביט על עצמנו בדרך חדשה.

במקום להאשים אחרים במצבנו- לבדוק את התנהגותנו בכל התחומים. לשים את הפוקוס עלי במקום על האחר. לראות כיצד אנחנו גורמים לאירועים לקרות.

זאת לא האשמה, זאת בדיקה. המטרה היא להסתכל בראי, לבדוק בלי פחד את החסרונות וגם את המעלות ולשאוף לשינוי.

בתפילת השלוה אנחנו אומרים: "תן בי את השלוה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם" -זאת הכניעה.

ובהמשך: "האומץ לשנות את אשר ביכולתי". ביכולתי לשנות רק את עצמי.

לפני שתענו על שאלות צעד 4, כדאי להסתכל על צעד 5. בצעד 5 אנחנו נדרשים לשבת עם אדם נוסף ולקרא לפניו את חשבון הנפש שלנו. כדאי לשבת ברציפות האפשרית על צעד 4. ואז להקריא את כולו בבת אחת.**שאלות**

1. למה מפחיד לעשות חשבון נפש?
2. עברו במחשבה על קורות חייכם, מהרגע שאתם זוכרים את עצמכם. הדגישו עשרה אירועים משמעותיים עבורכם.
3. הכינו טבלה ובה פרטו את הדברים הבאים:  
   א. האירוע  
   ב. ההרגשה שלי לגביו  
   ג. חסרונות שלי  
   ד. מעלות שלי

**דוגמה:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| האירוע | הרגשה שלי | חסרונות שלי (פגמים) | מעלות שלי |
| התקפת אסטמה בזמן לחץ | חלשה, לא עומדת במצבים של לחץ. | רחמים עצמיים. לא יודעת לשמור על עצמי. | כוח סבל פיזי |

1. **טינה**- כעס שנמשך לאורך זמן, לפעמים לאורך שנים.  
   טינה מזיקה לנו מאוד, גורמת למחלות קשות כמו סרטן למשל.  
   רשמו לפחות שלושה אנשים שיש לכם טינה כלפיהם.  
   הכינו טבלה: יש לי טינה כלפי, מה הוא עשה, מה אני מרגיש, חסרונות שלי (פגמים).

**דוגמה:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| יש לי טינה ל: | הוא עשה | אני מרגישה | פגמים שלי |
| מעביד שלי | לא מספיק מעריך מה שאני עושה | פריירית, לא שוה, לא טובה מספיק | חוסר ערך עצמי. תלות בדעה של אחרים. |

**פחד**.  
יש לנו צורך בפחד, הוא שומר עלינו, מזהיר אותנו מסכנות.   
אבל אם מניחים לפחד להיות השליט על חיינו, הוא מנטרל אותנו.  
הכינו טבלה ובה פרטו ממה אתם פוחדים ולאיזה התנהגויות הפחד גורם.

**דוגמה:**

|  |  |
| --- | --- |
| יש לי פחד מ: | זה גורם לי |
| שיחסר לי כסף | להיות קמצנית |

1. **מין**.   
   בספר הגדול כתוב: " אנו צריכים לזכור שכוחות המין ניתנו לנו על ידי אלוהים. אסור לנו להשתמש בהם בקלות ראש או באנוכיות. אסור לנו למאוס בהם או לבוז להם".  
   היכן הייתם אנוכיים, בלתי מתחשבים? במי פגעתם? האם השתמשתם במין כדי לשלוט על אחרים? להשיג דברים?
2. **שליטה**.  
   האם אתם רעבים לשליטה? האם אתם נהנים לשלוט על אחרים? באילו דרכים ניסיתם לשלוט על בני זוגכם, הוריכם, אחיכם ואחיותיכם, ילדים, חברים, מעסיקים עמיתים, מורים או אחרים?  
   האם אתם מפעילים אחרים לתועלתכם? האם אתם מטילים עליהם אימה?

8. **אהבה עצמית**

מושג נוסף שהיה חדש לי במובן החיובי שלו, "ואהבת לרעך כמוך" מציג משהו מובן מאליו שלא מתייחסים אליו בדרך כלל: ברור ומובן שאתה אוהב את עצמך.

לי זה בכלל לא היה ברור , רק בתכנית הזאת למדתי כמה זה חשוב, לאהוב קודם כל את עצמי.

כשאני אוהבת ודואגת לעצמי, אני הרבה יותר טובה לאחרים.

אני מכבדת את יכולתי ואת רצונותיי ומתוך זה יכולה לדעת מה וכמה לתת לאחרים בלי לאסוף טינה, למשל.

אחרי צעד 4 אנחנו זקוקים למנה גדולה של אהבה עצמית:

הביטו בראי ורשמו לפחות חמישה דברים חיצוניים שאתם אוהבים בעצמכם.

הוסיפו עוד חמישה דברים שאתם מעריכים בעצמכם.

צעד 5

**הודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם נוסף על טבעם המדוייק של פגמינו.**

בצעד 5 אנחנו נדרשים לשבת מול אדם נוסף ולהודות בפניו על חסרונותינו.

אם עבדתם עם מישהו נוסף עד עכשיו, טבעי שתמשיכו. אם לא, זה הזמן לבחור מישהו שסומכים עליו, לשבת ולהקריא לו את תשובות צעד 4.

צעד 5 אפקטיבי מאוד אם יושבים פנים מול פנים עם אדם קרוב לנו ומוציאים ומספרים כל מה שכתבנו.

בסוף הפגישה שורפים את הדפים. נשארת לנו רק רשימת הפגמים שלנו.

**שאלות**

1. במי תבחרו לשמוע מכם את חשבון הנפש שלכם?  
   איזה תכונות חשוב שיהיו לו/ה?
2. קבעו זמן ומקום שקט. כדאי להגיד את תפילת השלוה לפני השיחה.  
    חשוב! המקשיב יכול לעזור בהגדרת הפגמים, לא לתת עצות!
3. בסיום השיחה קרעו את הדפים, שרפו אותם.
4. מה הרגשתכם עכשיו?

בספר הגדול כתוב (עמוד 64):

"כשעשינו צעד זה ולא הסתרנו דבר, אנחנו מאושרים. אנחנו יכולים להישיר מבט אל העולם."

צעד 6

**היינו נכונים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מפגמים אלו באופיינו.**

נשמע קל ופשוט – בטח שאני רוצה שהפגמים שלי ייעלמו, כבר מחר!

באמת? הפגמים שלנו באו אלינו כדי לשמור עלינו, להגן עלינו. אמנם בדרך מוטעית אבל יעילה.

למשל- אני מרשה לעצמי לסרב רק כשאני כועסת. אם אני לא אכעס אני אעשה מה שאחרים רוצים. איך אני אוותר על הכעס ובכל זאת אגיד לא?

למשל- כשקשה לי בחיים אני נהיית חולה. אז מוותרים לי ואני מוותרת לעצמי, וזה לגיטימי. איך אני אעשה מה שאני רוצה בלי להיות חולה? לא יהיה לי כיסוי…

קשה מאוד לוותר על פגמים שמלווים אותנו שנים ו"עוזרים" לנו בכל התחומים. ועוד – כשמנסים בכוח להפטר מפגמים הם נדבקים אלינו חזק יותר…

המילה החשובה בצעד 6 היא- **נכונות**.

"היינו נכונים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו". לא אנחנו נעשה את זה, אנחנו נביע נכונות ואלוהים יעשה בשבילנו.

**שאלות**:

1. אנחנו עלולים להיות "מישהו אחר" בלי הפגמים שלנו. מה קשה בזה?
2. הכינו טבלה: הפגם, רווח, נזק.

**דוגמה:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| פגם | רווח | נזק |
| שליטה על אחרים | עושים מה שאני רוצה. | מעוררת כעס עלי, לוקחת אחריות מיותרת, מלחיצה את עצמי. |

1. עברו שוב על הטבלה. בדקו בכל פגם באיזה חלק יש לכם אחריות על ההתנהגות שלכם ובמה אין לכם שליטה.
2. מאילו פגמים קשה לכם במיוחד להשתחרר, למה?
3. קחו עלים או פתקים, רשמו עליהם פגמים שאתם מוכנים לשחרר כרגע.  
   עלו למקום גבוה, לים או לנחל, העיפו את העלים לרוח או למים. רשמו את הרגשתכם לאחר מעשה.

❧❧❧

 צעד 7

**ביקשנוהו בענווה שישחרר אותנו מחסרונותינו.**

ענווה – עוד מושג חדש שלמדתי בתכנית הזאת.

הייתי הרבה שנים בגאווה. גאווה ששמרה עלי מהקושי להרגיש פחות טובה, מפחדת, לא בטוחה בעצמי.

כדי לא להרגיש, הפעלתי גאווה לצורך "חיזוק עצמי".

בענווה למדתי לסמוך על הכוח העליון שלי שהוא יודע מה טוב לי, לקבל שלא הכל אני מבינה וזה בסדר. למדתי שאני טובה כמו כל אחד אחר, לא פחות ולא יותר!

הענווה משחררת אותי מהצורך לשלוט, לבקר את עצמי או את האחרים.

ענווה מביאה שלוה.

שאלות

1. על מה צריך לוותר כדי להיות בענווה?
2. הכינו לעצמכם קופסה. קופסה מקושטת או קופסת תכשיטים.   
   זאת תהיה "קופסת המסירה" שלכם. רשמו על פתקים את הפגמים שאתם מוכנים למסור היום. שימו בקופסה וסגרו את המכסה.  
   כשהקופסה מלאה כדאי לשרוף את הפתקים.
3. חשבו על אחד הפגמים שמסרתם. איך ייראו החיים שלכם בלעדיו?

4. שבו במקום שקט בטבע ואמרו את תפילת צעד 7:  
"אלי, אני נכון כעת שתיקח את כולי על הטוב והרע שבי. אני מתפלל שתסיר ממני כל מגרעת אופי שעוצרת בעדי מהיות מועיל לך ולחברי. תן לי כוח, כשאני יוצא מכאן, לעשות את בקשותיך. אמן."

❧❧❧

צעד 8

**ערכנו רשימת האנשים שבהם פגענו והיינו מוכנים לכפר על מעשינו בפניהם.**

אני לא פגעתי באף אחד, אחרים פוגעים בי כל הזמן ויש לי רשימה ארוכה של חשבונות איתם…

זאת היתה התפיסה שלי עד שהתחלתי לעבוד את 12 הצעדים.

עכשיו הבנתי שאני זאת שבוחרת אם להפגע ממישהו או לסלוח ולקבל אותו כמו שהוא.

דוגמא: כשהייתי בת 15 עברתי לגור בקיבוץ. שניים רצו להיות חברים שלי. בחרתי באחד מהם והחיים נראו כמו חלום.   
בהמשך התחילו כמה בנים לרדוף אותי, לכנות אותי בשמות ולהשפיל אותי בכל מקום. היה קשה מאוד, זה נמשך כמעט שנה…  
כל הזמן שאלתי את עצמי למה? מה עשיתי להם? הייתי ברחמים עצמיים גדולים וגם בכוח עמידה גדול.  
רק אחרי שנים תפסתי מה עשיתי. בחרתי בבחור הלא נכון. בזה שפחות מקובל. השני נפגע מאוד ופגע חזרה! עכשיו יכולתי לסלוח לו.

ומה זה לכפר? כפרה זה תיקון, שינוי התנהגות , שינוי יחס כלפי אחרים. בלי כפרה אין טעם לסליחה.

דוגמא: במקום העבודה האחרון שלי הייתי מאוד מתנשאת. היה לי צורך להראות שאני יותר טובה מהאחרים.  
ברשימה שלי היו שתיים שרציתי לבקש מהן סליחה. לפני כן עברתי תהליך של ויתור על הגאווה. אז יכולתי בענווה, לבקש סליחה

**שאלות**

1. במה פגענו בעצמנו במשך החיים שלנו? האם אנו יכולים לסלוח לעצמנו?
2. ערכו רשימה של האנשים שבהם פגעתם, עם פירוט הפגיעה.
3. ערכו רשימת אנשים שפגעו בכם. חפשו במה אתם גרמתם לפגיעה.
4. איך תוכלו לכפר על מעשיכם?
5. הכינו שתי רשימות: האנשים שאוכל לבקש מהם סליחה עכשיו ואנשים שעדיין אין לי מוכנות לבקש מהם.
6. חזרו לשאלה 4 בצעד 4. בדקו אם יש לכם טינה לאנשים ברשימה השנייה.  
   כדי לשחרר טינה חוזרים על צעדים 7,6 .

אפשר להתפלל בשביל האנשים שקשה לנו מולם. אני אומרת בשבילם את  
 תפילת השלוה.

❧❧❧

צעד 9

**כיפרנו על מעשינו במישרין בפני האנשים האלו בכל מקום שהדבר ניתן, פרט לאותם מקרים שמעשה זה יפגע בהם או באחרים.**

לבקש סליחה זה קשה.

לבקש סליחה על מעשים שאני מתביישת בהם או כועסת על עצמי, זה עוד יותר קשה.

סליחה זה השפלה?… לא עוד. סליחה זה ענווה. אני טעיתי, אני מצטערת, באמת.

לפני שפונים למישהו לבקש סליחה, כדאי להגיד את תפילת השלוה, לרשום כמה מילים, לחשוב מה בדיוק להגיד. זה לא אמור להיות השפלה, התרפסות או התנצלות על מי שאני. זה סליחה על מעשה שעשינו.

אנחנו מבקשים סליחה בעיקר בשביל עצמנו. כדי לנקות את הצד שלנו. אין לנו שליטה על האחרים. גם אם הם לא סולחים, אנחנו עשינו את שלנו.

קודם כל ולפני הכל אנחנו צריכים לסלוח לעצמנו. לדעת שאנחנו לא אשמים במה שעשינו, פשוט לא ידענו דרכים אחרות.

עכשיו למדנו דרך חדשה וכיון שאנו מוכנים להשתנות, זאת הכפרה שלנו.

ביצוע צעד 9 שלא גורם לשינוי בהתנהגות שלנו כלפי הצד השני, לא שווה הרבה.

חשוב לזכור! לא אנחנו ננהל את מסע הסליחות הזה. אנחנו מביעים נכונות ואלוהים עושה בשבילנו. אנחנו מוסרים הכל: מתי וממי נבקש סליחה. זה לא קורה מיידית. כל בקשת סליחה מגיעה בזמן המתאים לה.

**שאלות**

1. סליחה לעצמי.  
   עמדו מול הראי, הסתכלו לעצמכם בעיניים, בקשו סליחה על כל מה שפגעתם בעצמכם במשך השנים.
2. לפני שמבקשים סליחה ממישהו, כדאי לבדוק עם המאמן/ת:  
   האם יש מקום לבקשת סליחה.  
   באיזה מילים להשתמש (כנות, פשטות, נכונות).  
   כדאי להגיד את תפילת השלוה לפני בקשת הסליחה.  
   התחילו מרשימת האנשים שמהם קל יותר לבקש סליחה. אפשר לקבוע פגישה או לדבר בטלפון.
3. לגבי אנשים שייפגעו אם נבקש מהם סליחה- האם יש דרך אחרת לכפרה כלפיהם?
4. מה אפשר לעשות לגבי אנשים שאינם עוד בחיים?

יהיו אנשים שלא נצליח למצא, או שעדיין יהיה לנו קשה לעמוד מולם. 12 הצעדים הם כלי עבודה לכל החיים. הזמן לסליחות האלה יגיע, כאן המקום למסירה.

**ההבטחות**

בספר הגדול, אחרי צעד 9, כתוב:

"אם השתדלנו בשלב זה בהתפחותנו, נתפלא, עוד לפני שנעבור את מחצית הדרך נלמד שחרור ואושר חדשים.

לא נצטער על העבר ולא נרצה לסגור עליו את הדלת.

נבין את פירוש המילה שלוה ונדע שלום עם עצמנו.

לא חשוב עד כמה נמוך שקענו, נראה כיצד הניסיון שלנו יכול לעזור לאחרים.

הרגשת חוסר התועלת והרחמים העצמיים יעלמו.

לא נתעניין בדברים אנוכיים ונזכה להתעניין בחברינו.

נאבד את העיסוק בעצמנו. הגישה שלנו לחיים תשתנה.

הפחד מפני אנשים וחוסר בטחון כלכלי יעזבו אותנו.

נדע בדרך אינטואיטיבית כיצד לנהוג במצבים שהיו מבלבלים אותנו בעבר.

לפתע נגלה שאלוהים עושה בשבילנו מה שלא יכולנו לעשות לבדנו.

האם אלו הבטחות מוגזמות? איננו חושבים כך. ראינו שהן קוימו בינינו- לעיתים במהירות לעיתים לאט יותר. הן תמיד תתגשמנה אם נפעל לקראתן".

(ע"מ 70,71).

צעד 10

**המשכנו בחשבון הנפש וכאשר שגינו הודינו בכך מיד.**

צעד 10 הוא צעד יומיומי.

המטרה: ניקוי טינות, כעסים, רחמים עצמיים, אשמה- כל הרגשות שמזיקים לנו.

אני עושה כל בקר חשבון נפש עם המאמנת שלי. לפני השיחה אני רושמת מה שהיה לי קשה ביום הקודם, והיא עוזרת לי לברר עם עצמי מה הקושי ומה מתאים לעשות לגביו – לחזור לצעד 4, לבקש סליחה אם צריך או להכנע ולמסור.

במשך הזמן זה הופך להרגל במחשבות. משהו מפריע לי, מישהו פגע בי, אני מעבירה בתוכי את השאלות לפי הצעדים ומשתדלת, אם אפשר, לתקן מייד.

**שאלות:**

1. מה היו האירועים המרכזיים של היום?
2. אילו רגשות שליליים היו לי?
3. כיצד התמודדתי, כיצד הגבתי?
4. מה אפשר לעשות לגבי פגמי אופי שצצו היום?
5. האם אנחנו מוכנים לעבוד את הצעד הזה יום יום, כיצד?

❧❧❧

צעד 11

**ניסינו בדרך של תפילה והרהורים לשפר את הקשר ההכרתי עם אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו מאתנו ומבקשים את הכוח לבצע זאת.**

גם צעד זה הוא צעד יומיומי וקבוע.

כל יום, בזמן קבוע, מומלץ לעשות מדיטציה או פשוט לקחת כמה דקות לישיבה במקום שקט ולנוח ברגשות, בראש.

אצלי זה קורה בזמן הטיול היומי שלי. במסגרת הטיול אני הולכת הליכה איטית מאוד ובזמן הזה מתפללת בשביל עצמי ובשביל אנשים אחרים. אני גם הולכת בשמיניות וזה עוזר לי להכנס לרגיעה.

מדיטציה נוספת שאני עושה היא "מדיטציית הקשבה". אני יושבת בטבע ומקשיבה לקולות ומשתדלת להקשיב כל פעם לקולות יותר ויותר רחוקים.

המטרה של כל סוגי המדיטציה היא להפסיק את רצף המחשבות הקבוע.

בדרך כלל, בזמן הרגיעה, מגיעות אלי הבנות ותשובות לשאלות שלא ידעתי לפתור קודם.

**שאלות:**

1. מהי אמונתי לגבי החלמה על ידי קשר עם כוח עליון?
2. מה אנחנו אומרים כשאנחנו מדברים עם אלוהים?
3. איזה ידע עלי לבקש מאלוהים?
4. מתי הייתה לי תחושת כעס כלפי אלוהים?
5. מה מציעה לי המדיטציה?
6. באילו דרכים אלוהים מדבר אלי?
7. מה עלי לעשות כדי להישאר מחובר לכוח עליון?

❧❧❧

צעד 12

**כשעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלו, ניסינו להעביר בשורה זו לאנשים אחרים ולנהוג על פי עקרונות אלו בכל תחומי חיינו.**

במסורת 11 של קבוצות 12 הצעדים כתוב:  
 "מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על פרסומת. אנחנו צריכים לשמור תמיד על אנונימיות אישית בדפוס, ברדיו, בסרטים, בטלוויזיה ושאר אמצעי התקשורת הציבוריים."

לפני זמן מה היתה לנו סדנא על צעד 12. התלבטנו ביחד איך מעבירים את הבשורה ועדיין נשארים באנונימיות ובלי פרסום.

המסקנה שלנו היתה: אנחנו המסר. אנחנו, שבחרנו לחיות בכל תחומי חיינו על פי 12 עקרונות הצעדים, עושים בזה את צעד 12 יום יום.

לפעמים אפשר לספר למישהו שסובל על עצמנו ועל מה שעשינו. לעולם לא לתת עצות!

מי שיראה מה שעברנו וירצה לנסות, יבוא לקבוצות האלה.

שאלות

1. מהי ההתעוררות הרוחנית שלי?
2. תארו לעצמכם שאתם מספרים לחבר על תכנית 12 הצעדים. מה תגידו לו?
3. באיזה דרכים תוכלו להעביר את המסר של 12 הצעדים?
4. מהו המסר אותו אנו חיים יום יום?

לסיכום

חברת קבוצה שלנו סיפרה שבעלה שאל אותה מתי היא גומרת עם הקבוצה הזאת. התשובה שלה הייתה: אף פעם, זה לכל החיים.

לי זה נראה כמו מתנה בטוחה וטובה, לכל החיים מובטחת לי תמיכה.

כל זמן שאני ארצה אוכל להשתתף בקבוצות, לדבר עם מאמנת יום יום ולעזור לאחרים.

הייאוש הנורא לא קיים יותר, בזמנים קשים יש תמיד קצה חבל להאחז בו.

כל מה שצריך לעשות זה להאמין, למסור ולעבוד שוב ושוב את הצעדים.

אני ממליצה מאוד לנסות ולהגיע לאחת מהקבוצות שמתאימה לכם באיזור מגוריכם.