

סדנת 12 הצעדים

תוכן עניינים

עמ' 2	הקדמה:
עמ' 3	צעד 1, חלק א' – האלרגיה של הגוף:
עמ' 6	צעד אחד, חלק א'—אלרגיה של הגוף—פיתוח תכנית אכילה:
עמ' 10	צעד אחד, חלק ב'—הכפייתיות הנפשית:
עמ' 13	צעד שתיים:
עמ' 17	צעד שלוש:
עמ' 22	צעד ארבע:
עמ' 22	סקירה:
עמ' 23	טינות:
עמ' 25	המשך צעד ארבע:
עמ' 30	צעד ארבע—פחדים:
עמ' 32	צעד ארבע—התנהגות אינטימית:
עמ' 33	צעד ארבע—סיכום:
עמ' 34	צעד חמש, שש, ושבע ביום אחד!
עמ' 35	צעד חמש:
עמ' 37	צעד שש:
עמ' 37	צעד שבע:
עמ' 38	צעדים שמונה ותשע:
עמ' 43	צעדים עשר ואחד עשרה—מבוא:
עמ' 43	צעד עשר:
עמ' 46	צעד אחד עשרה:
עמ' 48	צעד שתיים עשרה—מבוא:
עמ' 53	צעד שתיים-עשרה המשך:
עמ' 55	שתיים עשרה ההתגריות (פרובוקציות):
עמ' 58	סיום:
עמ' 59 ואילך	טופסי צעד 4, צעד 8 ותפילות לצעד 11

הקדמה:

הדברים הבאים הם עיבוד ללימוד הצעדים שעשיתי באינטרנט בקיץ ובתחילת הסתיו של 2005.

אני ב-או.איי. (O.A.=אכלנים כפייתיים). באנגלית **Overeater Anonymous** (Anonymus). מאז ה-11.2.1986 התחלתי לעשות את הצעדים וירדתי במשקל, ואז "נפלתי" או נסוגתי לאחור, שוב ירדתי במשקל ושוב "נפלתי".

לבסוף, מישהו מהחדרים (כינוי למפגשי הקבוצות, ס.א.) התעמת אתי (אדבר על זה בהרחבה בצעד 12) וגיליתי שיטת עבודה של 12 הצעדים שעבדה בשבילי טוב. הייתי בהימנעות (=כינוי למצב של אי אכילת מאכלים שמפתים אותי לרצות עוד ועוד ללא שובע. ס.א.), עשיתי את הצעדים כל הזמן, חכיתי בנס של שחרור מפיתוים של המאכלים ששיעבדו אותי, כך שיכולתי להיות בסביבתם—אבל בלי לרצות לאכול אותם. זה עדיין נכון עבורי, בערך מאז חודש מאי 1993.

לקח לי בערך שנה, אם אני מתבונן לאחור, עד שהגעתי למשקל גוף בריא, ואני מתמיד ושומר על משקל זה מאז. מתחילת מרץ 2005, התחלתי להוריד משקל מסיבות שאציין יותר מאוחר.

לימוד הצעדים זה

אלו מכם שמכירים את הצוות המפורסם באיי. איי. (A.A.=אלכוהוליסטים אנונימיים. ס.א.) של ג'ו וצ'רלי, זהו הרבה מהדברים שאני אומר כאן, למרות שאני מבסס את המחקר הזה על ניסיוני האישי כמובן.

זכויות יוצרים © 2006-8 ע"י לאורי צ'רניאק.

גירסה זו מיום שבת 12.7.2008.

מכיוון שזה מייצג את המיזוג של לימודים רבים של מומחי "הספר הגדול" (=הספר הבסיסי של "אלכוהוליסטים אנונימיים. ס.א.), כולל נואמי אי.איי. צ'ארלי, שני ה"ג'אים", בליין ורוג'ר – זה לא מקורי. אני פשוט אספתי את המחשבות של אחרים מנקודת מבט של אכלנים כפייתיים. לתמליל יש זכויות יוצרים רק על מנת לוודא שישאר ללא שינוי—לא על מנת שלא ישמשו בו.

לכן, העתקה של הספר מותרת במידה ולא ישנו את התמליל והערה זו תישאר ללא שינוי.

זו עבודה שתמיד משתפרת. אנו מקבלים בברכה כל ביקורת, הצעות, אי-הסכמות, והערות.

"הספר הגדול" (או - הספר הכחול)

או. איי. מציגה את התכנית שבה שנים עשר הצעדים מעניקים לנו חירות מהשתעבדות לאוכל.

אם הצעדים לא פועלים עבורך, ייתכן שאתה לא משתמש בצעדים באופן שפועל עבורך. לכן, יכול להיות שעדיף לך לנסות את הגישה לצעדים כפי שהיא מוצגת בספרון הזה, המבוסס על "הספר הגדול".

"הספר הגדול" נכתב כמערכת של הנחיות לביצוע הצעדים. מטרתו היתה להגיע לאנשים שלא יכלו לפגוש פנים אל פנים מישהו אחר מאיי. איי. זאת, מכיוון שבתקופה שזה הודפס (1935 - א.ס.)—המרכז של איי.איי. היה בעיר ניו-יורק, ובערים אקרון וקליבלנד, שבמדינת אוהיו (בארה"ב ס.א.). כך ש"הספר הגדול" נכתב בתור מדריך לעבודה עצמית. וככה הרי זה ספר לימוד—המכיל מידע מאד חשוב לאכלנים כפייתיים.

ללא ספק, זה לא ספר מושלם. הוא נכתב על ידי גברים אלכוהוליסטים נוצרים, שמצאו את עצמם בביב השופכין ואשר פגעו מאד בעצמם ובאחרים. צריך לבאר אותו וליישם אותו עבור אנשים שלא היה להם סוג כזה של חוויות, ולפעמים גם צריך להסביר אותו כיון שהוא נכתב בשפה של 1930. מלבד היותו ספר מלא השראה ואהבה, זה אחד מספרי הלימוד המעולים ביותר שנכתבו, ואני מקווה שתצטרף אלי בלימוד ההדרכות האלו!!!

על מנת לעזור לך בלימוד הצעדים, כדאי לך להוריד מהאינטרנט קבצים של המסמכים והטפסים, כולל טפסים של צעד 4, בהם אני משתמש בסדנאות סופשבוע של "הספר הגדול" אותם העברתי בקבוצות או. איי. רבות. ניתן להפיקם גם מהסיפון הזה הזה.

את/ה מחמין/ת להוריד אותם ולחלק אותם איך שתחפוץ. הטפסים של צעד 4 וצעד 11 נלקחו ממעריך של "הספר הגדול", המתגורר בעיר מגורי - ויניפג (קנדה) ששמו בליין, ואו. איי. חייבת לו חוב של הוקרה על כך שמשתמשים בטפסים שלו! אלפי אנשים השתמשו בטפסים האלו בהצלחה! הטפסים מעט עברו שינוי מהמקור של בליין. הווארד וו. מיניאפוליס (במדינת מיניסוטה) סידר את טפסי צעד 4 וצעדים 8+9 על מנת שתוכל/י לבד למלא אותם במחשב שלך עם תוכנת "אדובי אקרוברט". צרפנו בין המסמכים גם את תרשים צעד 4, אשר מתמצת הרבה רעיונות שדנים בהם בלימוד זה. תפנה לאתר: www.oabigbook.info על מנת להוריד את קובצי הטפסים ולקבל את הנוסח הנוכחי של לימוד הצעדים. (הכוונה למי שמעוניין בטפסים באנגלית, ס.א.)

ה"אתגריות" האלו מוסברות במלואן החל מסוף ההסבר על צעד 12.

שאלות:

השאלות שנמצאות בסוף כל פרק בספרון הלימוד הזה של "הספר הגדול" הם חלק מהסדנא שקיימת באינטרנט.

אני מקווה שהשאלות עזרות. מה שלא יהיה, הן לא מהוות תחליף לעשייה ממשית של הצעדים. **עשיית הצעדים היא התוכן האמיתי של ספרון סדנא זו.**

צעד אחד, חלק א'—אלרגיה של הגוף:

גישתו של "הספר הגדול" לצעד אחד הוא כפי שד"ר סילקוורט, הרופא שכתב את שני המכתבים בפרק "דעתו של הרופא", מכנה: "המכה הכפולה".

ההסבר הוא פשוט: יש לנו (1) אי תקינות של הגוף (הוא מכנה זאת בשם "אלרגיה של הגוף") כלומר שברגע שאנחנו מתחילים לאכול סוגים מסוימים של מאכלים, או שוקעים בהתנהגויות כפייתיות מסוימות של אכילה, אנחנו מפתחים כמיהות שמשתלטות עלינו; ויש לנו (2) אי תקינות של התודעה (הוא מכנה זאת בשם: "כפייתיות תודעתית") שפירושה שאפילו אם נפסיק לאכול את המאכלים האלו או נחדול מלהתנהג בהתנהגויות הכפייתיות—התודעה שלנו משכנעת אותנו שאנחנו כן יכולים לאכול את המאכלים האלו או כן יכולים לשקוע בהתנהגויות האלו.

לכן, ברגע שהתחלנו לאכול (האלרגיה שיוצרת את הכמיהות), ואנחנו לא יכולים להפסיק מלהתחיל שוב (האובססיה, הכפייתיות ששולחת אותנו שוב ושוב). ככה אנחנו בתוך מעגל אכזרי. זה ההסבר לדיאטות היו-יו, ולכל הייאוש שאנחנו מביאים איתנו כאשר אנו מצטרפים לאו.איי.

הרבה פעמים אומרים שאלכוהוליסטים יכולים להפסיק לשתות—אבל אכלנים כפייתיים לא יכולים להפסיק לאכול!
מנקודת מבט של "הספר הגדול", זה לא נכון. אלכוהוליסטים חייבים לשתות, אבל אסור להם לשתות אלכוהול. אכלנים כפייתיים חייבים לאכול, אבל הם לא יכולים לאכול את אותם המאכלים או לשקוע באותם התנהגויות שיוצרים כמיהות

ההבדל העיקרי בין חבר של או.איי וחבר של אי.איי. הוא - שכל אחד באי.איי. יודע שאלכוהול הוא המרכיב שאסור לו לשתות, בזמן שבאו.איי., האנשים שונים ויש להם מאכלים שונים שאסור להם לאכול או התנהגויות שונות שאסור להם לשקוע בהם. חלק מהתפקיד של צעד אחד הוא, שכל אחד יברר עם עצמו או עצמה—מהם המאכלים או ההתנהגויות האלו עברו או עברה.

התרשים הבסיסי של הצעדים כפי שהוא מוצג ב"ספר הגדול" כדלקמן:

- צעד אחד: "חוות דעתו של הרופא", חלק מפרק 1 "סיפורו של ביל", רובו של פרק 2 "יש פתרון", ופרק 3 "עוד על אלכוהוליסם".
- צעד שתיים: חלק מפרק 1 "סיפורו של ביל", חלק מפרק 2 "יש פתרון", ופרק ארבע "אנו הכופרים".
- צעד שלוש: חלק מפרק 5 "כיצד הדבר פועל".
- צעד ארבע: חלק מפרק חמש "כיצד הדבר פועל".
- צעדים חמש, שש, שבע, שמונה, תשע, עשר ואחד עשרה: פרק שש "לפעולה".
- צעד שתיים-עשרה: פרק שבע "עבודה עם אחרים", חלק מפרק 11 "חזון עבודה". פרק שמונה "לנשים" (רעיות), פרק תשע "המשפחה לאחר מכן", ופרק 10 "למעסיקים", ניתנים לקריאה כמכילים דיונים לגבי צעד 12, אבל לא נדון בהם בפירוט.

תרשים הרבה יותר מפורט של "הספר הגדול" ניתן למצוא ב"ראשי פרקים סכמטיים של "הספר הגדול" שניתן למצוא באתר: www.oabigbook.info

שתיים-עשרה האתגריות (הזמנה לחשיבה אחרת ס.א.)

- כפי שלימדו אותי, "הספר הגדול" מייצג את הרעיונות הבאים. כל אחד מהם שנוי במחלוקת באיזה שהיא קבוצה של או.איי. מטרתן פשוט ליצור עניין במה שקורה אחרי זה. בכל מקרה, אין מטרתם לפגוע.
1. אני אכלן כפייתי **ש'החלים', לא ש'מחלים'.**
 2. 'הימנעות' היא לא הדבר החשוב ביותר בחיי ללא יוצא מן הכלל; **המודעות למציאות כוח עליון היא הדבר החשוב בחיי.**
 3. למרות שמאמן, אם הוא פנוי, מאד חשוב להחלמה, הוא **לא הכרחי** להחלמה.
 4. את/ה יכול/ה להחלים תוך **מס' שבועות.**
 5. כלי ההחלמה אינם חלק **הכרחי** של תוכנית או.איי.
 6. לא **עושים** את צעד 1 וצעד 2.
 7. צעדים שלוש, שש, שבע ושמונה, **לא צריכים** להימשך בזמן רב על מנת לסיימם.
 8. את/ה **לא** מכפר על עוולותיך כלפי עצמך.
 9. **לא צריך** לאמן עד השלמת צעד תשע.
 10. שירות **אין** מזה.
 11. **ניתן** לדבר על אוכל בפגישות.
 12. ישנם אנשים שצרכים לשקול את האפשרות **שלא לבוא** לחזור לפגישות עד שהם מוכנים!"

"...פעולת האלכוהול על אלכוהוליסטים כרוניים היא ביטוי (סימפטום) לאלרגיה; שתופעת התשוקה מוגבלת לאנשים מן הקבוצה הזו ולעולם אינה מופיעה אצל שתיינים ממוצעים. טיפוסים אלרגיים אלה לעולם אינו יכולים לשתות בביטחה אפילו כמות זעירה של אלכוהול בשום צורה שהיא...."
 "...גברים ונשים שותים בעיקר משום שהם אוהבים את התוצאה שנצרת על ידי האלכוהול. התחושה כל כך חמקמקה, שלמחת שהם מודים שזה מזיק—אחרי זמן מה כבר אין באפשרותם להבדיל בין המזויף לאמיתי. לגביהם, חייהם האלכוהוליים נראים כחיים נורמאליים. הם חסרי-מנוחה, רגזנים, ואינם שבעי רצון- עד אשר הם יכולים להרגיש שוב את תחושת ההקלה והנחות שבאה מיד לאחר כמה כוסיות...ותופעת הכמיהה מתפתחת."

בעמוד 4 ו- 5 מתאר ד"ר סילקוורט את המגוון של סוגי האלכוהוליסטים (שתיינים), הנע מחולי נפש - דרך הפרעות דו-קוטביות ועד לאנשים נורמאליים לגמרי באספקטים האחרים של חייהם. הוא אומר ש"הסימפטום (הסימן) היחיד המשותף לכולם הוא - שהם אינם יכולים להתחיל לשתות בלי שתתפתח אצלם תופעת הכמיהה".

תופעת הכמיהה:

מהי תופעת הכמיהה?
 'תופעה' פירושה התרחשות בלתי מוסברת. זה דבר המתרחש שאין לנו שום הסבר עבורו. אנחנו יכולים לתאר אותו. אבל אנחנו פשוט לא יודעים מדוע זה קורה.
 תופעת הכמיהה פירושה כמיהה שלא ניתן להסבירה. זה פשוט קורה. יכול להיות שיש לכמיהה סיבות ביולוגיות, וידוע לנו שקיימת כמות גדולה של מחקר לגבי מדוע אנשים מסוימים הופכים לאכלני-תאווה. אבל, הרעיון של תופעת הכמיהה שם את הדגש לא על ההסבר שלה אלא על הפיכתה לברורה וחזקה.
 "תופעת הכמיהה" מתארת את הדחף המשתלט לרצות עוד ועוד.

אני יכול לספר על עצמי בקשר לכך. הדרך הטובה ביותר לעשות זאת, זה פשוט לתאר את אותם חלקים בחיי המתארים את תופעת הכמיהה. בדרך זו אולי תמצא/י גם את/ה דברים דומים. ישנם הבדלים - המאכלים והתנהגויות האכילה שגורמים לכמיהה שלי - לא יהיו גורמים לשלך. אבל אם אתה חבר או חבר עתידי של או.איי - אני מהמר - שיש לך את אותם סימפטומים!

כאשר אני מצטט מ"הספר הגדול" ומחסיר מספר מילים, אני לא שם את הנקודות הרגילות... כך אני חושב שקל יותר לעקוב. אני גם מדגיש מילים חשובות ע"י כתיבתם באותיות אחרות. אני מציע לך לקרוא את המקור; אל תסמוך עלי שהעתקתי נכון!

הבעיה שלי

האלרגיה הגופנית:

'אלרגיה' פירושה תגובה גופנית בלתי רגילה למשהו. במקרה שלי, זו תגובה למאכלי-התאווה שלי והתנהגויות תאווה האכילה שלי. ברגע שאני מתחיל לאכול את מאכלי התאווה שלי או שוקע בהתנהגויות אכילת תאווה, אני פשוט לא יכול להפסיק לאכול זאת.

האובססיה התודעתית:

אובססיה, או כפייתיות - פירושה, שרעיון אחד משתלט על כל הרעיונות האחרים. במקרה שלי, אם הפסקתי לאכול את מאכלי התאווה שלי או הפסקתי בהתנהגויות אכילת התאווה שלי, הכפייתיות התודעתית שלי נותנת לי סיבות לחזור לאכול את מאכלי התאווה או לשקוע בהתנהגויות אכילת תאווה.

בקיצור נמרץ, הבעיה שלי—תסכולו של מתמכר:

אני לא יכול להפסיק ברגע שהתחלתי. ואני לא יכול לחדול מלהתחיל שוב.

אנא, קרא/י את "חוות דעתי של הרופא". הפרק נמצא מיד לאחר דף מס' 1 בספר (בעברית זה עמ' 1 ס.א.), למרות שהוצאות שונות יש להם מספרים שונים. אבקשך לשים לב לבאות:

בדף מס' XXVI בהוצאה הרביעית XXXI בהוצאה השלישית) [בדף מס' 2 בהוצאה בעברית. ס.א.], המחברים של "הספר הגדול" מדגישים מה במכתבו הארוך של ד"ר סילקוורט חשוב עבור אי.איי.

"באותה הצהרה הוא מאשר את מה שאנחנו, שסבלנו את עינויי האלכוהול, חייבים להאמין בו, והוא, שגופו של האלכוהוליסט אינו נרמלי כפי שמוחו אינו נורמלי. ...לפי אמונתנו, כל תיאור של אלכוהוליסט, שאינו כולל את הגורם הגופני, אינו שלם."

בעמודים 4, 5 בהוצאה בעברית כותב ד"ר סילקוורט על האלרגיה:

דוגמא ראשונה:

זה תמיד קורה בכל הסיפורים שלי.

ביד שלי יש אוכל: יכול להיות שהיד שלי מחזיקה במזלג או בכפית עם אוכל, או יכול להיות שהיא פשוט מחזיקה את האוכל עצמו. האוכל יכול להיות פופקורן עם חמאה או צ'יפס או גלידה או חטיפי תפוחי אדמה. היד שלי מגיעה לפה שלי ושמה את האוכל בפה, חזרת בחזרה לקחת עוד אוכל ושמה עוד אוכל בפה שלי, וכך זה ממשיך ללכת.

בינתיים, בראש שלי יש שיחה עם עצמי, "אני חייב להפסיק, אני פשוט חייב להפסיק. אם אני אוכל עוד קצת אתפוצץ. אם אני אשמין עוד, אצטרך לקנות בגדים חדשים. גם כך אני שמן מדי. אני חייב לעצור! למה אני לא יכול להפסיק? אני כבר בסיכון לחלות בסכרת ולהתקף לב ולחץ דם גבוה. אני פשוט חייב להפסיק!"

זה נשמע מוכר? - אתה כל כך רוצה להפסיק לאכול אבל אתה לא יכול. היו לי את כל הסיבות שבעולם להפסיק לאכול—אבל לא יכולתי. היד פשוט המשיכה לנוע עד שלא היה יותר אוכל.

דוגמא שנייה:

זה קשור לעור של אות.

אני יהודי (אבל אגנוסטי- [אחד שדוגל בכך שלא ניתן להוכיח דברים רוחניים ס.א.], אדבר על זה כאשר נגיע לצעד שתיים), ואחד מהחגים הנחוגים אצלנו זה חג החנוכה, חג האורות, שנחגג בערך בדצמבר. ניתן בקלות לקרוא לחג הזה חג השמן, מכיוון שהאוכל המסורתי שאנחנו אוכלים בחנוכה מאד שמנוני.

אמא שלי בישלה אות, וגם לביבות מטוגנות בשמן עמוק עליהן אנחנו שמים את רוטב האות. (לא שבאמת יש רוטב אות; זה פשוט שומן האות שנזל לסיר). אני לא זוכר איזה קינוח היה לנו, אבל אני בטוח שהוא היה מאד שמן. אני הייתי סתום עד האחניים אחרי הארוחה—פשוט מפוצץ. חמשה עשר או עשרת האנשים שהיו בארוחה כבר עברו לסלון, שמעבר למטבח.

הלכתי למטבח לקחת משקה דיאטטי (תמיד אהבתי את זה) וראיתי את שלד האות מונח על מגש החיתוך כשהעור של האות תלוי על העצמות. אות הוא כל כך שמן שהעור פשוט מתחלק עליו.

למרות שהייתי לגמרי מלא, אני זוכר שאמרתי לעצמי, "בסדר, אכלתי הרבה, אבל אני אוהב את הטעם של עור האות, ואין לנו את זה כל כך הרבה פעמים בבית, אז אני רק אקח נגיסה".

הרמתי את כל העור ולקחתי ממנו נגיסה קטנה. זה היה עדיין חם מהתנור. אבל, העור הוא מאד קשה ולא יכולתי לקרוע ממנו חתיכה, אז שמתי כמות גדולה יותר בפה שלי על מנת למצוא נקודה חלשה לתלוש ממנה.

פה, אני כבר לא זוכר כלום, אבל אני זוכר שפתאום הבנתי שיש בפה שלי עור שלם של אות, ושאני לועס אותו בטירוף, כי זה שרף לי בפה. שומן ניתן לי בין השפתיים. הלחיים שלי היו התנפחו. המשכתי ללעוס עד שכל השומן ירד מהעור, ואז בלעתי את כל העור כולו.

דוגמא שלישית:

הפעם זה קשור למיזללה במיניאפוליס [עיר במדינת מיניסוטה שבארה"ב. ס.א.], מתי שהוא בסביבות מרץ 1962 או 1963. זה היה בסביבות 6 בבוקר. זה עתה ירדתי מרכבת לילית והיו לי שעתיים המתנה לאוטובוס שאמור היה לקחת אותי לאוניברסיטה שלי, דרומית למיניאפוליס. התחלתי להסתובב במורד רח' הנפין, שהיה די מלוכלך בימים ההם.

חלפתי על פני מיזללה שפירסמה ארוחת בוקר עם נקניקיות ונתתי בשר חזיר, במחיר 39 סנטים [פחות מחצי דולר.א.ס.] - אז נכנסתי. המקום היה עמוס באנשים שנראה שהיו שם כל הלילה, משתעלים ומצפצפים. נדחקתי למושב על הדלפק וקיבלתי את ארוחתי השמנונית והתחלתי לאכול.

פתאום, מישהו מימיני התחיל להקיא לתוך הצלחת שלו, ואחר כך התעלף, וראשו צנח ישר לתוך הצלחת שלו.

והנה השאלה שמבדילה בין אכלן כפייתי לאכלן רגיל: מה היה עושה אכלן רגיל ומה עשיתי אני?

כן, אני סובבתי את גבי לאיש והמשכתי לאכול.

סיכום:

ברור ומובן שאני מגיב לגמרי אחרת מאשר אכלנים רגילים.

אני לא יכול להפסיק מהרגע שאני מתחיל. אכלנים רגילים מפסיקים כשהם שבעים; אכלנים רגילים מפסיקים לאכול כאשר משהו מעורר בחילה מתרחש; אפילו כאשר אכלנים רגילים אוכלים יתר על המידה—למחרת היום לא יאכלו הרבה. מתי שהוא הם ירגישו חוסר נוחות כאשר הם אוכלים יתר על המידה, והגוף שלהם, ביסודו של דבר, יאמר להם להפסיק.

ככה אני מרגיש עם אלוהול. אני לא יכול לשתות יותר מכוס וחצי של יין או בירה (אני לא אוהב משקאות חריפים) ואני מתחיל להרגיש שמספיק לי. אני לא אוהב את התחושה הזו, אז אני מפסיק. אלוהוליסטים לא מרגישים כך כאשר הם שותים. ואני לא מרגיש כך כאשר אני אוכל אכילת יתר.

- האם יש מאכלים מסוימים שברגע שאני מתחיל לאכול אותם—אני לא יכול להפסיק לאכול עד שלא נשאר מהם דבר?
- האם יש מאכלים מסוימים שאני לא מסוגל לוותר עליהם?
- האם יש דפוסים כלשהם באכילת היתר שלי? האם זה בזמנים מסוימים במשך היום, או מצבים מסוימים, בהם אני לא יכול להפסיק לאכול?

צעד אחד, חלק ראשון

אלרגיה של הגוף - פיתוח תכנית אוכל:

בפרק האחרון תיארתי את תופעת הכמיהה—את מה שד"ר סילקוורט מתאר בספר הגדול כ"אלרגיה של הגוף". זהו החלק הראשון של צעד אחד.

אלרגיה, אין פירושה שיעול או זלת או פריחה. פירוש: תגובה גופנית לא תקינה לחומר פיזי. האלרגיה של הגוף שאנחנו מפתחים כאשר אנו אוכלים אכילת יתר, היא "תופעת הכמיהה".

תופעה היא 'אירוע שאין לו שום הסבר'. אנחנו מפתחים כמיהות שאיננו יכולים להסביר. אבל מהות הכמיהה היא, שאנחנו פשוט לא יכולים להפסיק; הגוף שלנו אומר לנו לאכול, ואנחנו לא יכולים להפסיק. בדיוק כפי שאיננו יכולים להפסיק לנשום או לעפעף בעיניים. אנחנו יכולים אולי לעצור את הנשימה או להפסיק את המצמוץ זמנית—אבל איננו יכולים סתם להפסיק.

נושא של פרק זה נובע מד"ר סילקוורט ב"חוות הדעת של הרופא". שם הוא אומר: "כמובן שאלכוהוליסט חייב להשתחרר מתשוקתו הפיזית למשקאות חריפים". "הספר הגדול" מתייחס לפיכחון כדבר המובן מאליו.

אף אחד לא בא לפגישות "אלכוהוליסטים אנונימיים" (איי.איי.), כשהוא חושב שהוא יכול להמשיך לשתות בזמן שהוא עושה את הצעדים. אתה מפסיק לשתות. אתה עושה כל מה שצריך על מנת להפסיק לשתות, אפילו אם אתה צריך ללכת לשלוש ארבע פגישות ביום. ואתה עושה את הצעדים.

איך זה אצלנו ב"אכלניים כפייתיים" (או.איי.)? האם זה המסר של או.איי.—שאנחנו מפסיקים לאכול באופן כפייתי, עושים כל מה שצריך להפסיק לאכול באופן כפייתי (אפילו אם הכוונה שלך למקסימום פגישות שאפשר, לצלצל לכמה אנשים שאפשר, ולקרוא ספרות בקשר לנושא כל שנוכל), ולעשות את הצעדים? זה צריך להיות המסר.

"הספר הגדול" מתחיל להגדיר את האלכוהוליסט, אליו מכוון פרק שתיים "יש פתרון", בעמודים 18 עד 26 [במהדורת 2003 בעברית. ס.א.].

בפרק הזה "הספר הגדול" דן בשתיינים הממוצעים והכבדים, כששני הסוגים אלו יכולים לוותר על אלכוהול אם יש להם סיבה טובה, ולעומתם ישנו האלכוהוליסט, השתיין האמיתי. האלכוהוליסט האמיתי שונה. האלכוהוליסט האמיתי יכול להיות שותה ממוצע או כבד, "אבל בשלב מסוים בקריירת השתיה שלו הוא יתחיל לאבד שליטה על צריכת השתיה ברגע שיתחיל לשתות" [עמ' 21 למטה. ס.א.]. זו האלרגיה של הגוף—העדר שליטה ברגע שהחומר נכנס לגוף—תופעת הכמיהה.

שים לב כמה זה שונה מההגדרה הרגילה או ההגדרה הרפואית של התמכרות, שבה הכמות - התמכרות היתר - היא התכונה המאפיינת. "הספר הגדול" מצהיר באופן ברור שהכמות היא לא התכונה המאפיינת. התכונה המאפיינת, מצהיר הספר, היא במקרה הקל ביותר, **חוסר היכולת לעצור ברגע שסיפוק התשוקה מתחיל**. אכלנים כפייתיים או אלכוהוליסטים יכולים להגביל את מספר התפרצויות התאווה ואפילו את הכמות אותה הם צורכים. השאלה האמיתית היא האם יש להם את תופעת הכמיהה ברגע שהם מתחילים.

זה מסביר מדוע דיאטות מסוימות או תוכניות דיאטה מסוימות טובות עבור אחרים, אבל לא עבור אנשים כמונו. הם לא אכלנים כפייתיים—לפחות לא כפי ש"הספר הגדול" מגדיר זאת. דיאטות "מחזירות" לתוכנית האוכל מאכלי תאווה בכמות מתונה כאשר יורדים במשקל. אנשים רבים יכולים לאכול את המאכלים האלו במתינות. אנחנו לא יכולים—אנחנו "נדבקים" בתופעת הכמיהה.

יש עוד נקודת מבט. זו היא הכפייתיות המנטלית, ו"הספר הגדול" מקדיש הרבה זמן בדיון על הכפייתיות המנטלית. לאחר שדיברנו על תופעת הכמיהה, זה הזמן להימנע מאותם מאכלים או התנהגויות אכילה שגורמות לכמיהה.

שאלות:

הנה מספר שאלות:

- איזה סיפורים יש לי של אכילת יתר? האם אני אוכל משהו כמו 4 ליטר גלידה, או עור של אווז, שקית ענקית של צ'יפס, מיכל שלם של עוגיות, או שאני אוכל בזמנים ובאופנים שאנשים נורמאליים אינם אוכלים כך?
- האם חוויתי זמנים בהם לא יכולתי להפסיק לאכול למרות שמאד רציתי?

אפילו הרחקתי יותר מכך: שאלתי את עצמי האם יש מרכיב משותף בכל המאכלים האלו, ואם כן, האם נוכחותו של המרכיב המשותף הזה מעוררת בעיה אצלי באופן כללי.

התשובה היתה מובנת מאליה—שומן. נראה שאכלתי אכילת יתר כמעט כל דבר שהיתה בו תכולת שמן גבוהה. זה היה לרוב שומן מעורב במלח או שומן מעורב עם סוכר. לכל השמנים היתה השפעה עצומה עלי, אבל ראיתי שגם מאכלי חלב עתירי שומן, כמו חמאה, היו מאד חזקים עבורי.

האם סוכר היווה בעיה עבורי? ובכן, הורדתי כמעט את רוב הסוכרים מהאוכל שלי—חוץ מאלו עתירי שומן—שנים לפני שהתחלתי לנתח את הכמיהות שלי. פשוט לא אכלתי מאכלים מתוקים ולא שמנים, כמו שתיה קלה וסוגים מסוימים של קינוח. מאכלים מאד מתוקים גרמו לכאב ראש. כך שלא כללתי סוכר ברשימה שלי. שומן, ללא ספק, היה ה'נאשם' העיקרי אצלי.

לכן פיתחתי תכנית אוכל ללא מאכלים בעלי תכולת שומן גבוהה, ובמיוחד הסרתי את כל מאכלי החלב עתירי השומן. לא היתה לי ארוחה עם שומן מעל 10% קלוריות הנובעות משומן. פירושו שבכלל לא אכלתי מאכלים מטוגנים בשמן עמוק, ולא חטיפים שהיתה בהם כמות משמעותית של שומן (תפוצ'יפס, אפוי או לא). בדקתי היטב את מדבקת הרכיבים בחיפוש אחר תוכן שומן נסתר.

אם היתה בחירה בין מאכל שאין בו שומן כלל ואחד שיש בו מעט שומן—בחרתי במאכל בלי השומן (חלב 1% כנגד ללא שומן, רוטב ספגטי עם מעט שמן זית לעומת בלי שמן בכלל). הסרתי את כל השומנים הנראים לעין מהבשר. לא אכלתי בשרים שמנים. לא אכלתי קינוחים ובמקומם אכלתי פירות.

כך עשיתי. זו היתה עבודה קשה, אבל עשיתי זאת. גם עשיתי את הצעדים, וכפי שמובטח בצעד תשע בספר הגדול—השתחררתי מהתשוקה לאכול את כל המאכלים עליהם ויתרתי. החלמתי מאכילה כפייתית! אני יכול להיות על יד גלידה ולא לרצות אותו. זה ממש נס. שוחררתי מהכפייתיות (ארחיב יותר על כפייתיות בפרק הבא. זה החלק השני של צעד אחד).

אולם, אחרי מספר חודשים לא ירדתי במשקל. היה ברור שאכלתי יותר מדי, אפילו אם זה היה אוכל בריא יותר מבעבר.

שוחחתי על כך עם המאמן שלי. הרגשתי שצעד שתיים עשרה מחייב אותי לשאת את בשורת ההחלמה באמצעות שנים עשר הצעדים. איך יכולתי לשאת את הבשורה אם לא

אנחנו חייבים לעצור את הכמיהות שלנו, והדרך היחידה לעצור אותן זה להפסיק לאכול מאכלים שגורמים לנו לכמיהות. (אנחנו גם צרכים לחדול מהתנהגויות אכילה שגורמות לנו לכמיהות, ונרחיב על זה בהמשך). חוברת "הכבוד לִכְחור" [חוברת עם תוכניות אכילה באנגלית. ס.א.] מבחירה זאת יפה מאד.

אם כך, מה אנחנו עושים? כמובן שלא לכוהליסט קל לזהות את החומר שגורם לו לאלרגיה. לא לכוהליסט, הרי זה אלוהול בכל צורה שהיא—אם זה בירה, יין, או משקאות חריפים. אבל, לאכול כפייתי, נאמר בחוברת "הכבוד לבחור", וגם הניסיון שלי מחזק זאת, שאנחנו יכולים להיות שונים אחד מהשני בסוגי החומרים הגורמים לנו לכמיהות.

לדוגמא: אני לא יכול לאכול חמאה בכל אופן שהוא מבלי שזה יגרום לי לכמיהות. אבל, אני מכיר אנשים בתוכנית, שיכולים לאכול כפית או שתיים של חמאה ואין להם כמיהות בעקבות זאת. אני יכול לשים קצת ריבה על הטוסט שלי ולא לקבל כמיהות, אבל אני מכיר אנשים בתוכנית הזו שלא יכולים לנגוע בזה בכלל.

בשיחות שלי עם חברי או.איי. אחרים מכל העולם, הגעתי למסקנה שלמרות שיש הרבה חפיפה במאכלי התאוה שלנו, בחדרי האו.איי. יש אנשים שיכולים לאכול כל מה שאני לא יכול לאכול, ושאני יכול לאכול כל מה שלאחרים באו.איי. אסור להם לאכול. החוברת 'הכבוד לבחור' מבחירה מאד את הנקודה הזו—תכנית האכילה היא תכנית אישית.

כיצד אם כך אנו מזהים מה גורם לכמיהות שלנו? אני רק יכול לומר לך מה אני עשיתי, ומה עשו אנשים ששוחחתי עמם על כך. לגביך—את/ה צריך לחשב את זה בשבילך.

1. הימנע ממאכלים מעוררי תאוה מיוחדים.

התחלתי בכך ששאלתי את עצמי שאלה פשוטה: מה הם המאכלים שתמיד גורמים לי לאכילת יתר כאשר אני מצליח לאכול אותם? מה המאכלים שאני צובר, אוכל ללא הרף, נשפך עליהם?

התשובות היו ברורות לי: פופקורן עם חמאה, תפוצ'יפס, עוגיות חמאה, עוגות גבינה, גלידה, מאכלים מטוגנים בשמן עמוק באופן כללי ובמיוחד עוף (במיוחד העור), בשרים שמנים (צלעות בקר וצלעות דבר אחר, נקניקיות ובשר חזיר), סופגניות—הרבה סוגי מאכלים בסגנון הזה.

ברור שכל מאכל שלא יכולתי להפסיק לאכול אותו ברגע שהתחלתי—גורם לכמיהות. הייתי חייב להוציא אותם.

2. הימנע ממרכיבי אוכל מיוחדים מעוררי תאוה.

אחד מהיסודות של 1-0-3 (כלומר, 3 ארוחות ביום 1 עם 0 אוכל בין הארוחות) בוודאות שלא יישמתי אותו—חה ש"לא לאכול בין ארוחות". שמתי לב שזה הפריע לי במשהו, והפעם לא עשיתי זאת. העובדה שהפסקתי ללעוס או למצוץ בין הארוחות עצרה את הכמיהות לסיפוק מהפה שהיו לי בעבר.

וכך, הוספתי גורם נוסף לתכנית האכילה שלי. בנוסף להורדת המאכלים עתירי השומן, הפסקתי לאכול בין הארוחות.

היה לי מאד קשה. מצאתי שאני לועס קרח במשקאות שלי, לועס או מוצץ את קצוות העטים שלי, משחק עם מחצצי השיניים שלי. אבל, בסופו של דבר, יכולתי להפסיק ללעוס בין הארוחות.

באותו זמן גם זיהיתי עוד התנהגות אכילה—הפעם גם זה בא בהבזק של המובן מאליו: אני אוהב להיות 'סתום' באוכל !!! רציתי להיות כל הזמן מלא—לא רק שבע בנעימים, אלא ממש מלא. זה גרם לי לאכול בין הארוחות, אבל גם הביא לאכילת כמויות ענק בארוחות עצמן. כמוהן שלא רציתי לאכול גלידה, אבל כיון שרציתי להיות מלא, אז אכלתי כמויות ענק של אוכל בריא, שבו היו קלוריות שהשאירו אותי שמן.

כך הוספתי עוד עיקרון לתכנית האוכל שלי. אני אפסיק לאכול כשאני מרגיש שאכלתי "מספיק". אבל מה ייקבע מה זה "מספיק"? עלה בדעתי שהטבור ("פופיק" ס.א.) שלי יכול להדריך אותי בזה. אני אפסיק לאכול כשארגיש שהאוכל שלי הגיע עד הטבור שלי, מקום הרבה יותר טוב מאשר מעל הפה שלי!

שלושת הגורמים האלו—הסרת השומנים, אי אכילה לעיסה ומציצה בין ארוחות, והפסקת האכילה ברגע שאני מלא עד ה'פופיק'—כל אלו הרכיבו את תכנית האוכל החדשה שלי, ומייד לאחר שיישמתי אותה—יודתי במשקל. זה היה בערך לפני 11 שנה (נכתב בשנת 8-2006) והמשקל שלי בבסיסו יציב מאז, עם תנודות קלות ביותר.

4. תמשיך להיות ישר זהיר

במשך 11 השנים שעברו הוספתי עוד כמה מאכלים לרשימת "לא לאכול" שלי. למרות שנצמדתי לתוכנית האוכל שלי, גיליתי שכאשר אני אוכל מאכלים מסוימים עם רמת שומן נמוכה—המשכתי לאכול אותם עד שנגמרו. זה נכון למשל, לגבי פופקורן וסוגים מסוימים של פריכיות אורז; אז הסרתי אותם. גיליתי שדייסת דגן רב-סיבית שהוסיפו לה סוכר—גרמה לי להיות רעב; הסרתי אותם.

הייתי במשקל גוף בריא? הרגשתי שאי אפשר כך—הרגשתי שאני מפספס משהו.

3. הימנע מהתנהגויות אכילת יתר מיוחדות.

בערך באותו הזמן קראתי מחדש את הספר '12 הצעדים ו 12 המסורות' של או.איי. בעמודים 2 ו 3 הספר מציין שלא רק מאכלים הם מעוררי תאוה אלא גם התנהגויות אכילה.

זה גרם לי לחשוב. התחלתי לנתח את התנהגות האכילה שלי. ברור שאכלתי יותר ממה שהגוף שלי זקוק, מכיוון שנותרתי שמן. איזה התנהגות אכילה בה שקעתי גורמת לי לאכול יותר מדי אוכל בריא?

היה לי הבזק מסנוור עם התשובה הברורה בזמן שישבתי על הכסא אצל רופא השיניים ששם לי את הכתר הרביעי או החמישי בפי, כיון ששברתי את שיניי על ידי לעיסה של עצמות או דברים אחרים. התנהגות האכילה הכי גדולה שלי היתה פשוט לעיסה! הפעלת הלסתות כל הזמן בלעיסה, כל הזמן מחפש סיפוק מהפה!

הבנתי שבזמן שאני מאמץ לעצמי תכנית אוכל ללא מאכלים עתירי שומן, אני כל הזמן לועס. במקום ללעוס פופקורן עם חמאה, עכשיו לעסתי גזר וסלרי ומסטיק ופופקורן ללא שומן. כל הזמן הפה שלי היה עסוק—כמו אותה תוכנית דיאטה המפורסמת שאמרה לי שזה נחוץ -על מנת לא להכניס לפה מאכלים אחרים.

מה שמצאתי כאשר ניתחתי את העובדות היה, שהלעיסה הבלתי פוסקת שלי גורמת לי לרצות ללעוס עוד ועוד. בזמן הארוחות שלי אכלתי למען הלעיסה. כמוהן שלא אכלתי מאכלים עתירי שומן, אבל זה היה אוכל שבכל אופן היו בו קלוריות. הכנסתי לגופי הרבה אוכל.

נזכרתי שלפני שנים, כאשר הצטרפתי לאו.איי, תכנית האוכל שלי היתה מאד פשוטה—שלוש ארוחות ביום וכלום ביניהן, כל יום - מחדש. הורדתי אז הרבה משקל בתכנית הזו.

כל זה היה לפני שגיליתי את מושג ה'אלרגיה של הגוף', כך שבזמנו, ברגע שהגעתי למשקל היעד שלי—הוספתי לתפריט שלי מחדש את המאכלים שהסרתי לפני כן, כמו גלידה ופופקורן עם חמאה ומכלים מטוגנים, כל פעם הייתי משוכנע שהבעיה היחידה זה רק כמויות. כמוהן שזה מה שרוב הדיאטות אומרות לנו. הם אומרות שברגע שנוויד במשקל—נוכל לאכול הכל—**בתנאי** שנאכל בצורה מתונה! אבל מה זה בשבילי 'מתונה'? מהרגע שהאלרגיה שלי מתפרצת זה בלתי אפשרי! ברגע שהתחלתי לאכול גלידה, אני לא יכול להפסיק!

כל פעם שעשיתי את זה, זה היה קל, כיון שכבר החלמתי **ועשיתי את הצעדים** כמיטב יכולתי.

אחרי 11 שנים שהרופא שלי היה מרצה מהמשקל שלי, בחודש מרץ 2005, הוא אמר לי שמחקרים מסוימים שנודע לו עליהם, גורמים לו לחשוב שאני צריך להוריד עוד במשקל.

לכן, המשכתי לנתח את התנהגויות האכילה שלי. כמויות היו ללא ספק הבעיה שלי. לא נראה לי שסוג מסוים של אוכל גרם לבעיות. מה אני יכול לאכול פחות?

ובכן, במקום להשתמש ב'פופיק' שלי, הפסקתי לאכול כאשר הבחנתי שהתחלתי לחשוב על דברים אחרים מלבד האוכל, כמו למשל כאשר התחלתי לחשוב האם אני מלא? אם אני חושב על דברים אחרים מלבד האוכל שלי, סימן שהגוף שלי כבר שבע. ואז גיליתי עובדה מדהימה, שעשרים דקות אחרי שהפסקתי לאכול, אני באמת מלא! ראה זה פלא! ככה הורדתי עוד 5 קילו.

כאשר חזרתי לרופא שלי בינואר 2007 הוא אמר שהוא רוצה שאוריד עוד במשקל. שוב בחנתי את האכילה שלי— אבל יותר חשוב מכך, בחנתי את היושר שלי על פי צעד 10. השארתי משהו בצלחת ולא לקחתי מנה נוספת. הפסקתי להסתכל על המשקל כיון שזה עשה אותי נינוח יותר. הורדתי עוד 3 ק"ג. סוף סוף הרופא שלי היה מרצה. החלטתי להמשיך במסע הזה בכל אופן, ומאז אמצע 2007 הורדתי עוד קילו וחצי.

השיעור שלמדתי מהנסיון הזה הוא שבתכנית חשוב תמיד לעמוד על המשמר ולהיות ישר, לא להרפות. זה קל להרפות; אנחנו יורדים במשקל ומרגישים טוב יותר, ואז מגיעים למין מישור כזה. חשוב להיות ישר ולוודא שהמישור הזה הוא מישור סביר!

5. תכנית אוכל ייחודית.

היו לי שיחות רבות עם אנשים מכל רחבי העולם לגבי תכניות אוכל שטובות עבורם. בכל המקרים היה עליהם לנתח את התנהגויות האכילה שלהם, את המאכלים מעוררי התאוה שלהם ואת מרכיבי האוכל שגורמים להם לאכילת תאוה. לכמה מהם היו מעט מאד מאכלים מעוררי תאוה אבל הרבה התנהגויות אכילה חסרת רסן. לאחרים—היה ההפך. כמה מהם לא יכלו למצוא מה אסור להם לאכול, והעדיפו למצוא מה **כן מותר** להם לאכול. כמה מהם לא יכלו למצוא את ה'פופיק' שלהם, או דרכים אחרות להגביל את צריכת האוכל שלהם, אז הם ספרו קלוריות, מדדו את האוכל שלהם (שהוא כמובן דרך אחרת לספירת קלוריות).

מעולם לא חשבתי שההבדלים הללו משנים. כל אחד מוצא את דרכו/דרכה ליצירת תכנית אוכל טובה לו או לה. אין בזה

שום הוקוס-פוקוס. אנחנו מוציאים מהתפריט שלנו את המאכלים או התנהגויות האכילה שגורמות לנו לכמיהות ואם אנחנו עדיין צרכים להוריד משקל, אנחנו צרכים להגביל את כמות צריכת האוכל שלנו באופן כללי. בין אם אנחנו עושים זאת בדרך "שלילית", כמוני, על ידי יצירת תכנית אוכל על פי מה שאסור לי לאכול, או על ידי דרך "חיובית", כמו אחרים, שמתאימים לעצמם תכנית אוכל על פי מה שכן מותר להם לאכול, כמה ומתי. אלו הן רק שיטות להשגת המטרה של הסרת המאכלים או התנהגויות האכילה שגורמות לכמיהה. כל מה שצריך, זה פשוט יושר.

אם מדברים על יושר – אני חושב שמה שצריך זה יושר קפדני ומדוקדק. יש אנשים שקופצים מהר מאד על תכניות אוכל מסוימות כי זה נראה להם מתאים עבורם, או שאנשים אחרים דוחקים בהם לתכנית אלו, ואולי, ורק אולי! – בגלל שתכנית האוכל מאפשרת להם להיאחז במאכלים מסוימים שבעצם הם מאכלים מעוררי תאוה אכילה עבורם.

בכל המקרים – אנחנו צרכים להיות ישרים באופן קפדני. אם היית בהימנעות זמן מה, ומשקל גופך עדיין כבד יותר מהנדרש—מגיע לך שתבדוק את תכנית האוכל שלך. זה יכול להיות פשוט עניין של כמויות אבל זה גם יכול להיות שאתה/פשוט עדיין נאחז במאכלים שמעוררים אצלך כמיהות; אתה נאחז בהם כיון שלא הסרת את האוכל הזה מתכנית האוכל שבחרת (או שמישהו אחר בחר עבורך).

שמתי לב שבא.איי. שכיחה ביותר תכנית האוכל של "בלי סוכר, בלי קמח לבן". אני בטוח שאם מסירים את הסוכר והקמח הלבן זה בריא יותר, אבל שני הגורמים האלו לא חייבים להיות בעיה אמיתית. אם סופגניות וגלידה מעוררים כמיהות—יכול להיות שזה לא הסוכר או הקמח הלבן שבהם—יכול להיות שזה השומן שבהם, אולי שילוב של השומן עם הסוכר והקמח הלבן.

שאלות:

הנה כמה שאלות:

- האם יש לך תכנית אוכל ללא מאכלים מעוררי כמיהות?
- האם פיתחת תכנית אוכל שמסירה התנהגויות אכילה הגורמות לך לכמיהה?
- האם אתה/נאחז במאכלים להם אתה כִּמְהָ בסתר כי אתה לא יכול לוותר עליהם?
- האם יש לך תכנית אוכל שטובה עבורך - או טובה למישהו אחר?
- האם יש מאכלים מסוימים שאתה אוכל בכמויות גדולות, אפילו אם הם מותרים בתכנית האוכל שלך? למשל,

הסדנא תורגמה לעברית, ברשות המחבר, ע"י סימה איזנבאך sim7a70@hotmail.com

מנטאלי, לא סתם רגשי.

"הספר הגדול" מתאר את התירוצים כאובססיה

מנטלית, נפשית, לא סתם רגשית. ללא ספק כמה מהם הם תירוצים רגשיים. אבל חלק מהם סתם טיפשיים.

הרבה פעמים אנחנו שומעים בא.איי. שהבעיה שלנו היא גופנית, רגשית, ורוחנית. "הספר הגדול" אינו משתמש במילה "רגשי" לתיאור הבעיה שלנו. הוא משתמש במילה "מנטלי" (נפשי). הסיבה לכך היא שהתירוצים שלנו לחזור לאוכל הם לפעמים בלתי שפויים, ולפעמים כלל אינם תלויים ב'איך' אנחנו מרגישים.

יכול להיות לנו יום נורמאלי, ירדנו הרבה במשקל כיון שאין לנו יותר גלידה בתפריט שלנו, ובסופרמרקט, מציעים דוגמית של טעם חדש של גלידה, ואנחנו מוצאים את עצמנו טועמים את הדוגמית בלי שבכלל אנחנו יודעים מה אנחנו עושים.

אין שום טעם לחפש מה מציק לנו. מה שכן יעזור לנו זה להבין שאנחנו מחפשים תירוצים לחזור לאותם מאכלים שעמוק בלבנו, אנחנו יודעים שהם גורמים לנו לפתח כמיהות ברגע שאנחנו אוכלים אותם.

כל הפרק "עוד על אלוהוליסם" (החל מעמוד 27) מתאר את הכפייתיות (אובססיה) המנטאלית. זו אותה כפייתיות שמופיעה בכל התמכרות-אם זה הימורים, אלוהול, קוקאין, אוכל או רגשות. זה אותו תירוץ שאנחנו נותנים לעצמנו על מנת לחזור.

"ולכן, אין זה מפתיע שתולדות השתיה שלנו מאופיינים באין ספור נסיונות שווא להוכיח שאנחנו יכולים לשתות כמו אנשים אחרים. האובססיה הגדולה ביותר של כל שתיין לא נורמלי, היא המחשבה שאיך שהוא, פעם, הוא יוכל לשלוט בשתיה שלו ולהנות ממנה. מפתיע ממש כמה עקשנית אשליה זו. רבים חדפים אחריה עד לשער השיגעון או המוות" (עמוד 27).

באותו הפרק מתאר "הספר הגדול" ארבעה מכורים שחזרו להתמכרות שלהם. אחד מהם לא שתה אלוהול במשך 25 שנה, והוא חושב שההימנעות ארוכת השנים שלו תאפשר לו לשתות כמו אנשים רגילים. לאחד מהם יש יום גרוע והוא משכנע את עצמו שוויסקי לא יזיק לו אם הוא ישתה אותו עם חלב. אחד מהם ממשיך לחצות כבישים שלא במעבר חציה בצורה מסוכנת למרות שהוא סובל מנזקים גופניים חמורים וכלל לא יכול להסביר את עצמו. ולאחד מהם היה יום נפלא, והוא מוצא את עצמו חושב שיהיה נחמד לשתות כמה קוקטיילים (משקה אלוהולי מעורב) עם ארוחת הערב שלו. (עמ' 32):

שהיינו רגילים לאכול, אבל, הפעם, במתינות! זה רק עניין של כוח רצון, או כפי שהם מנסחים זאת, כוח של 'לא לרצות'. הם לא יכולים להבין למה אנחנו אוכלים כמויות כאלה גדולות שוב פעם.

מה הבעיה שלהם? הם לא מבינים שיש לנו בעיה גופנית. הם לא מבינים, שבניגוד לאכלנים נורמאליים, אין לנו תחושת אי נוחות או חוסר הקלה כאשר אנחנו אוכלים אכילת יתר—להפך, אנחנו כמהים ליותר.

וכך, בעצתם הרופאים שלנו, או המומחים לתזונה, הדיאטות בעיתונות והספרים, ותכניות הורדת המשקל, בעצתם אנחנו מורידים במשקל ואז אנחנו חוזרים למנת הגלידה השבועית שלנו, או שתי העוגיות, או מזון-מעניק-נחמה. ואז, מנת הגלידה השבועית הופכת גדולה יותר, ולעיתים תכופות יותר, ואז היא הופכת ליד שהולכת לפה ואנחנו שואלים את עצמנו למה אנחנו לא יכולים להפסיק.

אבל חכה – או כפי שאומרים בפרסומות, 'המשך יבוא'!

הנה הרשימה שלי. אני בטוח שתוכל להוסיף לזה!

- אני עומד, אז זה לא נחשב!
- הייתי ילד טוב כל השנה. כל החודש. כל השבוע. כל היום.
- לא אכלתי את הלחמניה...את הצ'יפס האחרון...את המנה השניה.
- אני כל כך מדוכא. מה יגרום לי להרגיש יותר טוב?
- אני כל כך מאושר! איך אני יכול לחגוג?
- הם עשו זאת במיוחד בשבילי. איך אפשר לסרב?
- אני אף פעם לא אוכל לאכול את זה שנית.
- זו לחמניית קינמון מחיטה מלאה טחונה במטחנת אבן עם מולסה (נחל מתוק) אורגנית ושמן אורגני בכבישה קרה! זה באמת בריא בשבילי זה לא נחשב!
- היא לא מסתכלת אז זה לא נחשב.
- אני צריך לטעום את זה לראות אם זה בסדר.
- אף אחד לא אוהב אותי.
- יותר מדיי אנשים אוהבים אותי.
- אכילת יתר תהרוג אותי, אבל זו דרך יפה להתאבדות.
- אשתי לא תחוש אשמה כאשר אמות.
- איך אני אסתדר בלי זה?
- לפחות אנשים רואים מה החולשה שלי.

נשמע מוכר?

אז מהם התירוצים ה'מעניינים' האלו?

המכה הכפולה:

החלק הראשון של ההתמכרות שלנו הוא שאנחנו חסרי שליטה על האוכל—יש לנו כמיהות ללא שליטה כאשר אנחנו אוכלים מאכלים מסוימים או שוקעים בהתנהגויות אכילה מסוימות. זאת היא **האלרגיה של הגוף**.

החלק השני הוא זה שאנחנו לא יכולים לנהל את חיינו עקב חוסר האונים שלנו כלפי אוכל—יש לנו אובססיות מנטליות ששולחות אותנו למאכלים האלו בחזרה ולהתנהגויות האכילה האלו, שאנחנו יודעים יגרמו לנו לכמיהות בלתי נשלטות. **זו הכפייתיות הנפשית (המנטלית)**.

יש לנו את מה שד"ר סילקוורט מכנה **"המכה הכפולה"**. אנחנו לא יכולים לעצור ברגע שהתחלנו; ואנחנו לא יכולים לחדול מלהתחיל שוב. דיננו נחרץ.

זהו הצעד הראשון—ההכרה שנגזרה עלינו גזירה. זה לא בגלל שיש לנו אלרגיה גופנית, אלא בגלל שיש לנו כפייתיות נפשית, מנטלית. אנחנו מתחילים להבין שהפתרון היחיד שאי פעם יחלץ אותנו, זה משהו שיפטור אותנו מהכפייתיות המנטלית. אנחנו גם יודעים שאנחנו לא יכולים לעשות זאת בעצמנו, כיון שאיננו יכולים להפסיק את החשיבה ששולחת אותנו שוב לאכול.

יכול להיות שעכשיו נהיה מוכנים לצעד שתיים. אם צעד אחד הוא בעיה של חוסר אונים, העדר כוח, אזי צעד שתיים הוא פתרון של כוח!

שאלות:

להלן שאלות עבורך:

- באיזה תירוצים השתמשת על מנת לחזור לאכילה כפייתית?
- האם איזה מהתירוצים אי פעם אי פעם אי פעם היה הגיוני?
- האם אי פעם חזרת לאכילה כפייתית לפני שאפילו הבחנת שאת/ה עושה זאת?
- האם הנסיון שלך מראה שהיית יכול/ה, בכוחות עצמך, להתנגד לתירוצי לחזור לאכילה כפייתית?
- האם הנסיון שלך מראה שחזרת לאכילה כפייתית רק בגלל שהרגשת הצדקה רגשית, או שהיית לך תירוצים קטנים גם כן?
- האם את/ה עכשו משוכנע/ת שלך עצמך אין פתרון לכישוף הכפול? זה מאד חשוב. האם את/ה עדיין חושב/ת שיש סיכוי? או האם את/ה יודע/ת שנחרץ דינך.

"אך תמיד היתה קיימת התופעה הנפשית המוזרה, שבמקביל למחשבה ההגיונית שלם, רץ לו איזה תירוצי שטותי מטורף – בעד הלגימה הראשונה. המחשבה ההגיונית לא עצרה בעדן. התיחץ המטורף הוא שניצח. למחרת היים שואלים את עצמם, בכל הרצינות והכנות – איך זה יכול לקחת? (עמ' 32 למעלה)

בכמה מקרים יצאנו בכוונה להשתכר, כשאנו מרגישים שיש לנו הצדקה בגלל עצבנות, כעס, דאגה, דכאון, קנאה וכד'. אבל אם חייבים להודות שאפילו בסוג כזה של התחלת שתיה—ההצדקה שלם לבולמוס היתה מטורפת ולא מספקת, לאור מה שקרה אחרי כן. אנחנו רואים כעת שכאשר התחלנו לשנות בכוונה במקום במקרה—כמעט שלא הקדשנו איזו שהיא מחשבה רצינית ומועילה לגבי התוצאות הנראות שיבואו."

כן, "הספר הגדול" אומר שלפעמים הרגשנו הצדקה עקב רגשות עזים. אבל היו לנו גם תירוצים שטחיים.

זה מתאים גם לניסיון האישי שלי. אני יכול לעשות דיאטה ולחשוב: "המאכל הזה נראה טוב, אבל אני לא יכול לאכול אותו. זה לא טוב בשבילי. אני כל כך מצליח בדיאטה שלי". אבל, באותו הזמן ממש יכולות להיות לי מחשבות כמו, "זה רק ביש, אף פעם לא טעמת את זה לפני כן, אתה יכול לטעום רק אחד". ואז, המחשבה השנייה גוברת על המחשבה הראשונה, ואני שוב באותו מקום. גם אני עושה דיאטות יו-יו.

הכפייתיות הנפשית (המנטלית):

"הספר הגדול" מאפיין את זה ככפייתיות נפשית (אובססיה מנטלית). כפייתיות פירושה 'מחשבה שגוברת על כל המחשבות האחרות'. זו כפייתיות שאין לנו כל הגנה נפשית כנגדה. אנחנו לא יכולים להפסיק לחשוב. תנסה פעם. אני אשלם לך 5,000 דולר אם לא תחשוב על המלה "קרנף" במשך 20 שניות! הרווחת בהתערבות??

יש לנו שני קווי מחשבות שהולכים במקביל אחד לשני, כמו המלאכים המפורסמים, הטוב והרע היושבים על שתי כתפיו. המחשבה ה"טובה" היא, "אני לא יכול/ה לאכול את זה, זה ישמין אותי, אני לא אוכל את זה, אני רוצה לחזות". המחשבה ה"רעה" היא, "הי, קדימה. זה בסדר כי...[תשלם כאן את התירוצי]". ופתאום נוצר קשר, והמחשבה הרעה פשוט גוברת על המחשבה הטובה, ואנחנו שוב מתחילים.

: "אני לא רוצה לאכול מאכלים או לשקוע בהתנהגויות אכילה הגורמות לי לכמיהות בלתי נשלטות".

אלו שקראו את "סיפורו של ביל" זוכרים שברגע הכי קשה בייאוש שלו—אחרי שד"ר סילקוורט אמר לו על ה'מכה הכפולה' והוא חווה את האמת בכך ואת חוסר התקווה של מצבו—חברו הפיכח אייבי ביקר אותו; אז ביל שאל אותו איך הוא הפך לפיכח, ואיבי אמר לו שהוא מצא את הדת. זה היכה את ביל בגדול. הוא היה אגנוסטיקן. הוא לא יכול היה להאמין באלוקים של הדת, דבר אותו הוא דחה מזה שנים רבות.

מה יכול היה ביל לעשות? הוא הרי ראה בחברו נס אמיתי:

"כמוני - הוא הודה בתבוסה מוחלטת. ואז הוא הורם מבין המתים. פתאום העלו אותו מהמזבלה למפלס חיים יותר טוב מהטוב ביותר שהכיר קודם לכן בחייו".
(עמ' 14)

פה המקום בו אנו מכירים בערכו של ניסיונו מהעבר, כיצד הוא יכול לתרום לאכלן כפייתי אחר שעדיין סובל. כאשר זה ברור שאמנם כן, היינו כמו האכלן הכפייתי שעדיין סובל, אבל אנו שונים כעת כתוצאה מהעבודה של שנים עשר הצעדים, אזי אנחנו יכולים להעביר לו גם את מסר **הייאוש** (צעד אחד=הוא או היא אינם יכולים לעשות זאת בכוחות עצמם) וגם את מסר **התקווה** (צעד שתיים—ניתן לעשות זאת!).

אבל, כיצד יוכל ביל לחוות את הנס אם הוא לא מאמין באלוקים?

אייבי נתן אז לביל, ולכל אי.איי., וא.איי. ולכל תוכניות שנים-עשר הצעדים, מתנה ענקית. למרות שהוא היה חלק מתנועת הכנסיה האוונגליסטית [זרם בנצרות, א.ס.] (קבוצות אוקספורד), הוא לא ניסה לשכנע את ביל להאמין בשום אלוהים שהוא. הוא אמר, **"למה שלא תבחר את מושג האלוהים שלך?"**. (עמוד 14).

זה היה מספיק עבור ביל על מנת להמשיך. **"זה היה רק עניין של נכונות להאמין בכוח גדול ממני. לא נדרש ממני שום דבר נוסף על מנת להתחיל"** (עמ' 14 עד תחילת 15).

המוטיב העיקרי הזה מורחב בפרק "אנו הכופרים". הוא נועד לתת לכל האלכוהוליסטים שעדיין סובלים - סיבות לרצות. זה **לא** נועד להוכיח את קיומו של הבורא. במשך שנים רבות לא הבנתי זאת. חשבתי שזה נועד להוכיח את קיומו של אלוהים, וכמובן שמההיבט הזה—זה נכשל.

שים לב שצעד אחד המנוסח הוא **לא** "הודינו שאנחנו חסרי אונים מול האלכוהול" [שאבדה לנו השליטה על חייו]. כתוב: "הודינו שאנו חסרי אונים מול האלכוהול, **שאבדה** לנו השליטה על חייו".

פירושו של דבר הוא שאנחנו מודים שחינו הפכו חסרי שליטה ביחס לחוסר האונים שלנו לגבי אוכל. אם משהו ניסה להוכיח לי כאשר הצטרפתי לתוכנית שכל חיי חסרי שליטה, הייתי עוזב את התוכנית. חיי היו בסדר (או נראו בסדר) מלבד האוכל. אבל, צעד אחד לא דורש מאתנו להסכים לדבר מלבד חוסר האונים לגבי אוכל!

צעד שתיים

בצעד אחד מצאנו ייאוש שלם—חוסר אונים. אנחנו לא יכולים לפתור את בעיית האכילה הכפייתית שלנו בכוחות עצמנו. בצעד שתיים נמצא תקווה—כוח. כוח גדול מאתנו **שאכן יכול** להחזיר לנו את שפיות דעתנו.

צעד אחד הוא הבעיה. צעד שתיים הוא הפתרון.

"הספר הגדול" דן בצעד שתיים בחלק מהפרק "סיפורו של ביל" ובכל פרק "אנו הכופרים".

רוב הדיון בצעד שתיים ב"ספר הגדול" מכוון לאנשים שלא מאמינים באלוקים אישי—אגנוסטיקנים (אנשים שהגיעו למסקנה שאי אפשר לעולם לדעת אם יש אלוהים או לא) או אתאיסטים, כופרים (שמאמינים שכלל אין אלוהים). לכן, רובו של חלק זה יתרכז בסיבות מדוע אדם שלא מאמין באלוקים ירצה למצוא כוח עליון באמצעות שנים עשרה הצעדים.

למה, אם כן, אדם שכן מאמין באלוקים, יהיה מעוניין לדעת מהו הדיון? יש לכך שתי סיבות:

1. אדם דתי יהיה יום אחד מאמין של משהו כמוני, והוא או היא צרכים לדעת את הטיעונים לעזור למשהו כמוני.
2. ישנו עמוד מאד חשוב ב"ספר הגדול" שאדם מאמין, שעדיין סובל מאכילה כפייתית, חייב להבין אותו על מנת להחלים!

בדיון שלפנינו, אני מניח שכולנו השלמנו עם חוסר האונים שלנו לגבי אוכל, שצעד אחד הוא המציאות עבורנו. (שימו לב שלא "עשינו" את צעד אחד. אין מושג כזה ב"ספר הגדול" שאנחנו "עושים" את זה. יותר נכון, אנו **מודים** בחוסר האונים שלנו, אנו **מקבלים** את חוסר האונים שלנו).

מכיוון שיש לנו את הכפייתיות הנפשית/מנטלית הזו, אנחנו בלתי שפויים. אנחנו צרכים שפיות דעת יציבה על מנת לומר

תרשים של הפרק "אנו הכופרים"

הפרק מחולק לשלושה חלקים עיקריים.

החלק הראשון, מעמוד 37 עד 40, מציג את הדילמה העיקרית הניצבת בפני אדם שלא מאמין באלוקים.

החלק השני, מעמוד 40 עד 44, מציג שלושה טיעונים כבדי משקל מדוע אדם צריך לרצות למצוא כוח עליון.

החלק השלישי, מעמוד 44 עד 46, מצייר את המציאות של האמונה הבסיסית והוא חלק חשוב ביותר גם למאמינים וגם לאלו שאינם מאמינים. (יש גם חלק רביעי משובץ סיפורים מעמודים 45 עד עמוד 46 המביא עדויות על ניסיונות אישיים). אני אתמצת כל חלק.

החלק הראשון – הדילמה:

עמוד 37 עד 40 : מכיוון שאנחנו לא יכולים להחליט בכוחות עצמנו, נחרץ גורלנו לרע אלא אם כן נמצא כוח יותר גדול מאתנו. זו בעיה רצינית עבור כאלו שאינם מאמינים באלוקים. חצי מאתנו היו כאלו. אל תהיה עם דעות קדומות בגלל המילים שמשמשים בספר הזה על מנת לתאר את הכוח העליון. מה שחשוב הוא התפיסה שלך. אל תחשוש - אתה לא צריך להאמין בכוח עליון על מנת לעשות את הצעדים. אתה פשוט צריך להיות מוכן להאמין.

החלק השני – הסיבות:

עמוד 40 עד 44. פה יש לנו שלוש סיבות מדוע אגנוסטיקן (אדם שחושב שלא ניתן לדעת אם יש אלוקים או לא) או כופר צריך לרצות לנסות מה שספר זה מציע.

סיבה ראשונה (עמוד 39 למטה עד 42 למעלה): באופן מדעי, כל תיאוריה שמבוססת על עובדות המניבות תוצאות—כדאי לנסות אותה. כולנו מאמינים בתיאוריות לגבי חשמל למרות שאף פעם לא ראינו את האטומים של החשמל שעליהם מבוססות התיאוריות; אבל התיאוריות עובדות עבורנו, ולכאן אנחנו מאמינים בהן. התיאוריה שלנו היא, שיש כוח עליון שיכול להחזיר לנו את שפיות דעתנו. אין ספק שהתיאוריה הזו מניבה תוצאות רצויות. לכן, לכופרים והאגנוסטיקנים כדאי לנסות אותה!

סיבה שנייה: (עמוד 42 עד 43 למטה): התקדמות אמיתית ניתנת להשגה רק לאחר שנקרא תגר על תיאוריות שקיימות אבל אינן עובדות, ונהיה מוכנים לנסות רעיונות חדשים שאולי יעבדו. רק אחרי שמשהו הסכים לנסות את הרעיון שכדור הארץ הוא עגול, רק אז חלה התקדמות של ממש בתורת הניווט; רק לאחר שמשהו הסכים לנסות את הרעיון שמכונה שיותר כבדה מהאוויר יכולה להיבנות (=מטוס), עד

אז לא בנו אותה. הדעה של כופר או אגנוסטיקן, שהוא יכול לבדו לטפל בבעיית ההתמכרות שלו - לא עובדת. הרעיון שלנו שהוא זקוק לכוח גדול ממנו - עובדת. לכן הכופר והאגנוסטיקן צרכים לנסות זאת!

סיבה שלישית: (עמוד 43 למטה עד 44 "מכאן") למרות כל המחאות של הכופר והאגנוסטיקן, היא או הוא כן מאמינים בפועל בדברים שעובדתית הם יותר חזקים מהם. הכופר או האגנוסטיקן מאמינים בהגיון שלהם; הם למעשה מעריצים דברים—כמו אהבה וכסף—דברים שלא ניתנים להוכיח עם הגיון. בעצם, הדברים שהכופר או האגנוסטיקן מעריצים הם הדברים שנותנים להם טעם בחיים. "אי אפשר לומר שלא היינו מסוגלים לאמונה, לאהבה או לסגידה. בצורה זו או אחרת חיינו כמעט רק על פי האמונה" (עמוד 44 באמצע). לכן, הכופר והאגנוסטיקן כן מאמינים בדברים שהם אינם יכולים לנגוע בהם ולא לראותם וגם אינם יכולים להוכיח אותם. אז למה לא לנסות את הרעיון שהתכנית הזו יכולה לתת לך מודעות של כוח עליון? זה לא נושך!

החלק השלישי—עמוק בתוכנו קיים מושג בסיסי על הכוח העליון:

עמוד 44 עד 45: אמונה היא חלק מהמבנה שלנו, ובתוכו נמצא המושג הבסיסי של האלוקים.

"למעשה, רימינו את עצמנו, משום שבכל אדם, גבר או אישה וילד, עמוק בתוכו - קיים הרעיון הבסיסי של אלוקים. יתכן והרעיון התערפל בגלל אסון, או התהדרות מוגזמת, או סגידה לדברים אחרים, אבל הוא קיים שם באופן זה או אחר. אמונה בכוח גדול מאתנו ובתופעות הניסים שהכוח הזה מחולל—הן עובדות שגילן כגיל המין האנושי. בסופו של דבר, נוכחנו שאמונה בסוג כלשהו של אלוקים הוא חלק מהמבנה הפנימי שלנו, בדיוק כמו רגשות שיש לנו כלפי חבר. לעיתים, היה עלינו לחפש, בלא פחד, אולם הוא היה בנמצא. הוא היה עובדה קיימת ממש כמנו. אנו מצאנו את המציאות הגדולה עמוק בתוכנו. בניתוח אחרון גילינו שרק שם אפשר למצוא את אלוקים. כך זה היה אתנו". (עמ' 44/45)

וכך, בסופו של דבר, אנחנו נמצא את הכוח העליון "עמוק בתוכנו".

אבל—זה מה שכה חשוב **אפילו** בשביל אדם מאמין—הכוח העליון הזה "הוא מעורפל" [נסתר, לא ברור -א.ס.] בגלל אסון, או התהדרות מוגזמת, או סגידה לדברים אחרים, " (עמוד 44). במילים אחרות, הכוח העליון שלנו חסום בפנינו על ידי הדברים הלא טובים שקרו לנו, על ידי תחושת חשיבות עצמית, ועל ידי הערצה של דברים אחרים.

אלוקים אישי נותן לנו כיוון בכך שהוא מכוון אותנו מה לעשות, או דרך כתבים קדושים או התגלות או דרך מדיטציה או דרך "סימנים"—דברים בעלי משמעות שמתרחשים בחיינו. האלוקים הזה, למעשה, "דוחף" אותנו מאחור לכיוון מסוים.

כוח עליון שמכיל בתוכו ערכים נותן לנו כיוון על ידי היותו ציון דרך, כיוון במצפן, אור במגדלור—מקום אליו ללכת. האלוקים הזה, למעשה, "מושך" אותנו לכיוון מסוים. הדימוי שנראה לי הגיוני זה דימוי של מצפן. יש 360 מעלות במצפן, וקיימת מעלה אחת לכיוון של האמת, הצדק, האהבה והיופי, ויותר 359 המעלות מכילות את הדרך של לאורי; ואף אחת מהדרכים האלו לא הצליחה!

הנספח על "חווייה רוחנית" הודפס בהוצאה השנייה של "הספר הגדול", ב - 1941. הוסיפו זאת על מנת להבהיר שהארה רוחנית פתאומית היא לא התקן ולא הנורמה עבור חברי אי.איי. כאשר עשו את הצעדים. מה שכן קרה הוא, שלרוב, היתה התעוררות רוחנית הדרגתית. לכן ביל וילסון וידא, שכאשר הדפיסו שנית את "הספר הגדול" אחרי ש 5,000 העתקים הופצו, יהיה בו את ההסבר הזה. הנספח הוא חשוב בגלל שלוש סיבות.

קודם כל, הוא מספק הגדרה לא דתית, ובעצם גם לא רוחנית, לגבי מהי התעוררות רוחנית או חוויה רוחנית—"שינוי באישיות מספיק בכדי להביא להחלמה מאלכוהוליזם", ויותר מאוחר, "שינוי יסודי ביחסנו לחיים".

זה פותח את דלתה של התוכנית בפני אנשים שאין להם שום מושג על אלוים. אם היה לי שינוי באישיות שהיה מספיק דיו להתגבר על האכילה הכפייתית שלי, אז זו התעוררות רוחנית. אני כלל לא צריך להתווכח עם אף אחד לגבי הנושא האם השלמתי או לא עם "אלוים" בחיי.

שנית, זה דן לגבי השגת החלמה "בחושים ספורים", דבר שנותן קרן אור של תקווה.

שלישית, יש בו את הציטוט הנפלא המיוחד להרברט ספנסר [הרברט ספנסר - סוציולוג ופילוסוף בריטי שעסק בפוליטיקה תאורטית-חברתית. ס.א.] והינה הציטוט: "יש עקרון שהוא חסם לכל אינפורמציה, שהוא הוכחה כנגד כל הוכחות ושתמיד ישאיר את האדם בור—הה העקרון של 'זלזול טרם בדיקה'".

למעשה, נראה שהרברט ספנסר לא אמר את זה. זה נכתב בידי איש כמורה בשם ויליאם פאלי. יש על זה מאמר ארוך ומקסים בידי מייקל סג'ורג' שניתן (ב - 2007) לקרוא ב: <http://www.geocities.com/fitquotations>.

הצעדים משחררים את החסמים שבינינו לבין הכוח העליון שלנו:

כאן היא התמצית והמהות של שנים עשר הצעדים עבורנו! הצעדים **מסירים** את הדברים **שחוסמים** בפנינו את הכוח העליון הנמצא עמוק בתוכנו!

ברגע שהמחסום מוסר, יש לנו קשר עם הכוח העליון. וברגע שיש לנו מגע עם הכוח העליון הזה, אנחנו הופכים לשפויים. הפיכתנו לשפויים פירושה שאנחנו לא פונים לאוכל ולמנהגי האכילה שגרמו לנו לכמיהות בלתי נשלטות. אנחנו נראה בדיון בצעד ארבע ש"הספר הגדול" מדבר על היותנו "חסומים" (עמוד 71) מ"אור הרוחניות" (עמוד 53).

וכך, בין אם אנו מאמינים באלוים או לא מאמינים באלוים, אם אנחנו לא שפויים בנוגע לאוכל, ברור שחסמנו את דרכנו לשפיות. הפתרון היחיד שאנחנו מכירים הוא להיפטר מהמחסומים. ועל מנת לעשות זאת עלינו לעשות את 12 הצעדים.

מה לומר לאדם שלא מאמין באלוים:

אם כן, השאלה הנשאלת לגבי אנשים שלא מאמינים באלוים, היא באיזה מושגים או רעיונות או רגשות הנעלים מהם - הם כן מאמינים: מה מעניק להם איזה שהיא חשיבות בחייהם?

כל אדם שמספיק מיואש להגיע לאו. איי. ושהוא באופן יחסי ישר, יוכל לענות על שאלה כזו לפחות בחלקה. אדם כזה לפחות יגיד רעיון של "אהבה"—"מי מאתנו לא אהב מעודו משהו או משהו" (עמוד 44). הם יביאו עוד רעיונות נשגבים, כפי שאני עצמי עניתי כששאלו אותי את השאלה כמו: "אמת", או "צדק" או "יופי". או שהם יגידו "לעשות חסד", "להיות מועילים", או "לא להזיק", "להיות חלק מהעולם": או פשוט באופן אינטואיטיבי "לעשות את המעשה הנכון", "להיות שליו". האם מי מאתנו לא יכול לבוא עם רשימה של לפחות שניים שלושה דברים שמניעים אותנו, דברים שקשה לנו אולי להשיג, אבל היינו רוצים להשיג?

אם נשתמש בדימוי של "הספר הגדול" של חסימת הכוח העליון ש"נמצא עמוק בתוכנו", נוכל לראות שהמושג היסודי שלנו לגבי כוח עליון הוא באמת המושגים או הרעיונות שנותנים לנו את הדחיפה בחיינו. אנשים מסוימים, אנשים דתיים, קוראים לזה "אלוים", ומייחסים לו תכונות שונות. יש אנשים שלא. לצורך שנים עשר הצעדים, זה ממש לא משנה.

כוח עליון נותן לנו כיוון.

הרעב שלנו לרוחניות—ומה שאיי.איי. (ואו.איי) מספקים, זו רוחניות אמיתית עם קהילה "באותו הראש" שתומכת ובפעולות שמקרבות אותנו למרכז הרוחני שלנו. היה ספק לגבי מידת הדיוק ב"ספר הגדול" בקשר של רולנאד לד"ר יונג, למרות שהבסיס הרוחני והרעיונות מאחרי זה לא עמדו בספק; ראה www.stellafire.org לגבי ניסיון מלומד לחשב מתי רולנאד התייעץ עם ד"ר יונג ומה באמת גרם לרולנאד ללכת לקבוצות אוקספורד.

הצעדים מספקים לנו כוח עליון:

"הספר הגדול" מבטיח שעשיית שנים עשר הצעדים אכן תסיר את המחסומים בינו לבין הכוח העליון שלנו, ושהכוח העליון יכנס לחיינו ויעניק לנו שפיות. אין פה כלל הבטחה שנאמין באלוקים של דת. ההבטחה היחידה היא שנהיה שפויים—שנחוש כוח וחזק שכלל לא ידענו שהוא קיים בתוכנו כאשר ניסינו בעצמנו לפתור את בעיותינו.

הנספח על "חווייה רוחנית" [בעמוד 192 ס.א.] מבהיר זאת היטב. חוויה רוחנית, מצהיר הנספח, יכולה להיות איטית, התעוררות, ולא פתאומית. המאפיין שלו הוא: "שינוי באישיות שדי בו כדי להביא החלמה מאלכוהוליזם".

הצעד השני דורש רק שנהיה מוכנים לנסות ולמצוא את הכוח העליון שלנו. זה הכל. הנכונות שלנו מספיקה לכך שנתחיל תהליך של עבודת הצעדים. כאשר אנו עושים את שנים עשר הצעדים—נמצא שבאופן אוטומטי (כך מובטח בסופו של צעד תשע!) נהפוך לשפויים בקשר לאוכל, בלי שום מאמץ מצידנו (ראה את ההבטחות הסמויות בעמוד 65).

אני יכול לומר לאגנוסטיקנים ולכופרים, שכך אמנם היה הניסיון האישי שלי. לפני כמעט 27 שנים התחלתי את התוכנית הזו בהיותי אגנוסטיקן. אני עדיין אגנוסטיקן, ומאד מאד ספקן. אבל החלטתי בתוכנית הזו, רק להיום: אני שפוי בנוגע למאכלים והתנהגויות אכילה שגורמים לי לכמיהות. לכן, הגעתי להתעוררות רוחנית כפי שהובטחה בצעדים, ואני ממשיך בהתעוררות הרוחנית הזו כל זמן שאני עושה את הצעדים ומתחזק מצב רוחני ראוי.

אז לאלו מכם שהם כופרים או אגנוסטיקנים, אל תתיאשו! פשוט תעשו את הצעדים! "הספר הגדול" ערב לכך שאם תעשו את הצעדים, בסופו של צעד תשע - תחוו התעוררות רוחנית המספיקה להתגברות על אכילה כפייתית—ובמילים של "הספר הגדול", "זהה התעוררות רוחנית!" ואם אתם כמוני, אז בטוח שזה נס!

מה לומר למי שכן מאמין באלוקים:

כאשר שואלים את מי שכן מאמין באלוקים, "האם אתה מקבל את העובדה שמהו חוסם ביןך ואלוקיך?". רוב האנשים יענו בחיוב. הם ידברו על החינוך הדתי שלהם שגרם להם לפחד ולא לאהוב את האלוקים שלהם. הם יספרו על הצלקות בחייהם וחושבים שאלוקים מעניש אותם. או שהם פשוט יודו שהפעילות הדתית שלהם הפכה לאוטומטית וחסרת משמעות עבורם. הם יבינו באופן אינטואיטיבי את המושג של להיות חסומים בפני אלוהים שלהם.

אדם דתי אחד ששוחחתי עמו, דיבר על כך שהיה "בפועל אגנוסטיקן" לפני שעשה את הצעדים שלו—למרות שהוא האמין באלוקים, הוא לא התנהג בהתאם לאמונה שלו. זה נראה לי הגיוני.

לאלו שדחו את דת ילדותם מסיבות שונות, עדיין יש את האפשרות הנהדרת והמרגיעה שהם יכולים לבחור את "החלק המובחר" של האלוקים שלהם—על ידי התמקדות באהבה ההבנה והחמלה המינימליים שבדתם בלי שיצטרכו לקבל את הכוללניות שבאלוקי הדת שלהם.

הפרק השני, "יש פתרון", מכיל בתוכו תמצית הנושאים ששייכים לאלגריה של הגוף והכפייתיות של הדעת. שווה לקרוא זאת!

יש בו גם סיפור נפלא בעמוד 24 עד 26 על "איש עסקים אמריקאי מסוים" (רולנד האזארד), שהתייעץ עם הפסיכואנליטיקן ד"ר קרל יונג משך זמן מה, ולמרות זאת, חזר לשתות ברגע שעזב אותו. ד"ר יונג אמר לו שמצבו חסר תקווה אלא אם כן ימצא חוויה רוחנית; אבל סתם להיות דתי זה לא מספיק.

רולנד מצא את קבוצות אוקספורד, שהשתמשו בכמה פעולות פשוטות על מנת להגיע לחוויה רוחנית. כפי שאחד מהם תיאר זאת, 'אתה כנה עם עצמך (צעד ארבע), אתה כנה עם מישהו אחר (צעד חמש), אתה מתקן את מה שהזקת (צעד תשע), אתה בוטח באלוקים (צעד אחד עשרה) ואתה עוזר לאחרים (צעד שנים עשר)'.

היתה לו חוויה רוחנית והוא הפסיק לשתות (אלכוהול). הוא הביא את הבשורה הזו לאיבי טאצ'ר, שהביא אותה לביל וילסון. ביל התאים את הצעדים האלו ליצירת שנים עשר הצעדים.

ממש לפני שד"ר יונג נפטר, ביל כתב לו מכתב ארוך בו הוא מודה לו על תפקידו בהתפתחות של אי.איי. ד"ר יונג ענה לו במכתב מבריק. את שני המכתבים האלו ניתן למצוא בהוצאה לאור הנפלאה של אי.איי, "שפת הלב"—אוסף פרסומי של ביל בחוברות אי.איי. "גפן הידיעות" [כל אלו באנגלית ס.א.]. לד"ר יונג היה מושג לפיו אלכוהוליזם הוא דרגה נמוכה של צמא לרוחניות—מקביל לדרגה הנמוכה של

צעד שלוש:

על צעד שלוש דנים ב"ספר הגדול" החל מתחתית עמוד 48 עד סוף שורה שתיים מלמעלה בעמוד 51. נמצא שבחלק הזה המידע חשוב במיוחד, אבל הצעד כשלעצמו הוא יחסית צעד פשוט. זה הצעד הראשון שבו אנחנו עושים משהו בפועל, אבל מה שאנחנו עושים הוא לא כל כך מסובך או ארוך.

לפני שנדבר על צעד שלוש, חשוב שנדבר על שני העמודים הראשונים של פרק חמש ("כיצד הדבר פועל")—עמודים 47 עד תחתית עמוד 48.

עמוד 47 מדגיש "כנות מוחלטת". זאת אומרת שהדבר היחיד שחוצץ בעדנו מלהחלים—זה אי היכולת להיות כנים עם עצמנו. גם שואלים אותנו - האם אנחנו מוכנים "לעשות כל שנדרש" על מנת למצוא החלמה?

עמוד 47 עד 48 מציג את שנים עשר הצעדים של אלכוהוליסטים אנונימיים, שהותאם לאו. איי, עם שני שינויים בלבד (בצעד ראשון—לגבי במה אנחנו חסרי אונים, וצעד שנים עשר—למי אנו נושאים את הבשורה).

הצעדים המקוריים:

במקור - היו לאי. איי. ששה צעדים ולא שנים עשר. קיימים מקורות רבים להצהרה הזו. (ראה "ההתבגרות של אי. איי." ו - "שפת הלב", שניהם ספרים הניתנים להשגה באי. איי. [באנגלית, ס. א.]; ניתן למצוא מקור אחד ב"ספר הגדול" המורחב באנגלית בעמוד 292 בהוצאה השלישית ועמוד 263 בהוצאה הרביעית.

כפי שידוע, "הספר הגדול" נכתב בתור ספר הוראות מסוג 'עשה-זאת-בעצמך' עבור אנשים שלא יכולים ליצור מגע פנים אל פנים עם חברי אי. איי. אחרים שהחלימו.

ביל וילסון, שבעצם הוא זה שכתב את "הספר הגדול", חשב שחיוני לוודא שהספר יספק פרטים נוספים על הצעדים על מה שהיה לפני כן. לכן הוא הוסיף וכך נוצרו עוד 6 צעדים. חשוב לדעת זאת, כיון שששת הצעדים שהוא הוסיף אינם, ללא ספק, בעלי אותה חשיבות כמו ששת הצעדים המקורים.

לפניכם שנים עשר הצעדים של אלכוהוליסטים אנונימיים. מיד אחרי ששה מהם (בסוגריים) רשמתי את הצעדים המקוריים (כפי שנמצאו בתחילה ב"ספר הגדול" בעמודים הנקובים לעיל, עם קו מתחתם, ואחרי כן באותיות נטויות מהספר "איי. איי. התבגרה" [בעמוד 160 באנגלית. ס. א.]).

1. הודינו שאנו חסרי אונים מול האלכוהול, שאבדה לנו השליטה על חיינו.

ולכל המאמינים, הניסיון שלי עם אינספור מאמינים באו. איי. מראה שעשיית הצעדים מסירה את המחסום ביניהם לבין האלוקים שלהם, והמאמינים האלו בסופו של תהליך חיזקו ואוששו את אמונתם בדרכים עמוקות ובסופו של דבר, דרכים מסתוריות.

שאלות:

ובכן, כמה שאלות:

- האם אתה משלים עם העובדה שבכוחות עצמך אתה חסר אונים לגבי מאכלים והתנהגויות אכילה שגורמות לך לכמיהות בלתי נשלטות?
- האם מה שאתה עושה בקשר לחוסר האונים שלך—מניב תוצאות?
- האם אתה מקבל את העובדה שישנם אנשים שהיו חסרי אונים כמוך ועתה יש להם את הכוח שהתגבר על חוסר האונים שלהם?
- האם אתה מסכים לעשות את מה שאנשים אלו אומרים נתן להם את הכוח?
- אם אתה לא מאמין באלוקים, האם יש משהו בו אתה מאמין ושהוא יותר חשוב ממך? אם כן, מהו? תקרא לזה אלוקים.
- אם אתה מאמין באלוקים, האם אתה חש מנותק, חסום - ממנו?
- האם אתה מוכן להתקדם?

צעד שתיים אינו צעד ענק שעושים על פי "הספר הגדול". בעצם, אנחנו לא עושים שום דבר כשאנחנו עושים צעד שתיים.

הוא פשוט תודעה לגבי מהו כוח עליון, ונכונות לעשות את הצעדים של התכנית על מנת להיווכח אם כוח עליון יכול להימצא.

מלבד ציון הצעד כצעד שתיים בעמוד 47, "הספר הגדול" אינו מזכיר את צעד שתיים כצעד. יש בו פשוט דיון לגבי היותו פתוחים למציאת כח גדול יותר, כפי שנפרס בשלושה פרקים ב"ספר הגדול": "סיפור של ביל", "יש פתרון", ו"אנו הכופרים".

פיכח: ביל וילסון במטבח, 1952
איי. איי. מרכז עולמי ע"ר



צעד שלוש הוא רק החלטה לעשות את יתר הצעדים:

אי לכך צעד שלוש הוא לא צעד ענק הדורש המון זמן ופעולה. הוא פשוט הכרה בהשלכות מהנכונות מלאת התקווה אותה פיתחנו בצעד שתיים.

אם אתה מוכן לנסות למצוא כוח עליון דרך הצעדים (צעד שתיים), אז אתה צריך להחליט **לעשות** את הצעדים. זה באמת מה שהוא צעד שלוש—**החלטה**.

אני יכול למשל להחליט לכתוב מאמר על צעד שלוש עבור הסדנא הזו, אבל, אם אני לא אשב פשוט מול המחשב שלי ואכתוב אותו, ולאחר מכן לא אצרף אותו לחוברת הזו, הרי להחלטתי לכתוב אין שום ערך.

ההחלטה שלי למסור את רצוני ואת חיי להשגחתו של הכוח העליון שלי היא פשוט החלטה. זה לא ממש הופך את רצוני ואת חיי מחדש. זו רק החלטה לעשות את זה. כדי לשנות את רצוני וחיי יותר, אני צריך להיפטר מאותם דברים הנמצאים בי עצמי, שחוסמים אותי מהכוח העליון שלי. נראה את האמת המלאה של הצהרה זו כאשר נדון בצעד ארבע בפרק הבא.

הדיון שקדם לצעד שלוש:

אז מה בקשר לדיון בעמודים 48 עד 51 על צעד שלוש? למה זה שם?

אני מאמין שיש שתי מטרות עיקריות לדיון זה. הראשונה היא להסביר **מדוע** אנחנו צריכים **להחליט** למסור את רצוננו ואת חיינו; זה כולל דיון על "אנוכיות" מבחינת "הספר הגדול". השני הוא לספר לנו את **מה** שאנחנו צריך לעשות על מנת לעשות את ההחלטה; זה כולל לנסות את המילים של תפילת צעד שלוש.

הדפים הדנים ב- **מדוע**, נחלקים גם הם לשני חלקים. החלק הראשון (בתחתית הדף 48 עד אמצע עמוד 50) דן בחלק של הרצון ל"מסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת של הכח העליון שלנו". החלק השני (מאמצע עמוד 50 עד הפסקה השנייה בעמוד 51) דן בחלק **החיים** של "למסור את רצוננו וחיינו".

"הספר הגדול" דן במה שהוא מגדיר כ"מאפיין הכללי של

(גימוד מוחלט. הודינו שהובסנו, שאנחנו חסרי אונים מול אלכוהול).

2. הגענו לאמונה שכוח גדול מאתנו יכול להחזיר את שפיות דעתנו.**3. החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת אלוהים כפי שאנו מבינים אותו.****4. עשינו חשבון נפש מוסרי, נוקב וחסר פחד.**

(חשבון נפש מוסרי. עשינו חשבון נפש מוסרי של חסרונותינו או חטאינו).

5. התוודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם נוסף על טבעם המדויק של עולותינו.

(וידוי. התוודינו בפני אלוהים, עצמנו, ואדם נוסף לגבי הטבע המדויק של עולותינו).

6. היינו נכונים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מפגמים אלה באופיינו.**7. ביקשנוהו בענווה שיסיר מאתנו את חסרונותינו.****8. עשינו רשימת כל האנשים שבהם פגענו והיינו נכונים לכפר על כל מעשינו בפניהם.****9. כיפרנו על מעשינו במישרין בכל מקום שהדבר ניתן פרט למקרים שמעשה זה היה פוגע בהם או באחרים.**

(פיצוי. פיצוינו את כל אלו בהם פגענו כאשר שתינו).

10. המשכנו בחשבון הנפש, וכאשר שגינו, הודינו בכך מיד.**11. חיפשנו בדרך של תפילה והרהורים לשפר את**

הקשר ההכרתי עם אלוהים כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת מה רצוננו מאיתנו ומבקשים את הכוח לבצע זאת.

(תלות ובקשת הדרכה מכוח עליון. התפללנו לכוח עליון כאשר הוא לקבל את הכוח ליישם את העקרונות האלו).

12. משעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה

מצעדים אלה, ניסינו לשאת בשורה זו

לאלכוהוליסטים וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

(המשכנו לעבוד עם אלכוהוליסטים אחרים. ניסינו לעזור לאלכוהוליסטים אחרים, ללא כל מחשבה על תגמול כספי או מוניטין).

אתה יכול לראות שששת הצעדים המקוריים היו בעצם צעד אחד, ארבע, חמש, תשע, אחד עשרה ושנים עשרה. הצעדים האחרים נוספו על מנת לוודא שאין פרצות. הם לא היו ועדיין אינם עיקר התוכנית. נראה כיצד זה משפיע בהמשך.

בהם. אני לא רוצה שתהיינה פצצות גם בגלל שאני לא רוצה שחפים מפשע יסבלו וגם בגלל שאני לא רוצה למות.

אבל לא משנה מה המניעים, אני רוצה שהחיים שלי יתנהלו כפי שאני רוצה ולא כפי שהם באמת. לכן אני מבין את מי שרוצה להיות המנהל של המחזה ולא איזה סתם שחקן. זה הגיוני לי. לפעמים ניסיתי לכפות את רצוני על אחרים. לפעמים אני התייאשתי ושיחקתי את הקדוש המעונה. אבל בכל המקרים **אני ידעתי** את הדרך הנכונה, היא לא קרתה, זה הרג אותי!

הגדרה מיוחדת "הספר הגדול" של אנוכי (אגואיסטי):

"הספר הגדול" אומר בעמוד 49:

"אנוכיות וראיית עצמי כמרכז - אלו הם לדעתם שורשי הבעיות שלנו. כשאנו מונעים על ידי מאות צורות של פחד, הונאה עצמית, חיפוש עצמי ורחמים עצמיים, אנחנו דורכים על האצבעות של חברינו והם מחזירים לנו מידה כנגד מידה... גם הצרות שלנו, לדעתנו, הן בעקרון מעשה ידינו. הן נובעות מתוכנו והאלכוהוליסט הוא דוגמה קיצונית לרצון עצמי שפרק כל עול, למרות שהוא בדרך כלל לא חושב כך. מעל לכל דבר, אנחנו, האלכוהוליסטים, צריכים להיפרד מהאנוכיות הזו, או שזה יהרג אותנו."

רעיון זה של אנוכיות—לרצות את דרכי שלי—הוא לב הגישה של "הספר הגדול" לשנים עשר הצעדים. אנוכיות על פי המילון היא "רוצה את הדרך שלי לנוחיותי או נוחותי". "הספר הגדול", לעומת זאת, דן ב'אנוכיות' במונח רחב יותר, "רוצה את דרכי שלי", נקודה. לא רק ל'נוחיות שלי או לנוחות', לעיתים אפילו מהמניעים הטובים ביותר.

גישה רחבה זו תהפוך חשובה מאוד כאשר אנו נדון בצעד ארבע ונשאל היכן היינו אנוכיים ביחס לאנשים אחרים.

ההבטחות של התוכנית:

בחלק האמצעי של עמוד 50 ב"ספר הגדול" יש כמה הבטחות, וכמה אנשים מפרשים אותן שהן ההבטחות של צעד שלוש. אני למדתי שלא כך הוא.

בואו נקרא את ההבטחות האלה בקפידה. אני מדגיש את החלקים שיש בהם תנאים והתניות ישירות של ההבטחות:

"כשעשיתם זאת בכנות קחו כל מיני דברים מרשימים. היה לנו מעסיק חדש. היות שהיה לו את מלוא הכוח, הוא סיפק לנו כל שהיינו צריכים, אם נשארנו קרובים אליו ואם בצענו את העבודה שלו כהלכה. כשהתייצבנו על בסיס זה נעשינו פחות מעוניינים בעצמנו, בתוכניות הקטנות שלנו ובתכנונים שלנו."

אכלן/אלכוהוליסט כפייתי'. הוא משתמש בדוגמה של שחקן, שמשחק במחזה, ורוצה להיות המנהל/המפיק של ההצגה, והוא יודע בטוח שהמחזה ילך הרבה יותר טוב אם ישתמשו בדרך שלו (או שלה).

אני אפילו זוכר איפה ישבתי (במסעדת מרתף קטנה) כאשר המאמן הראשון שלי הצביע על מילים אלו במיוחד. הם פגעו בול בלבי. כמובן שאני רוצה לשלוט! והעובדה היתה - שאני לא שלטתי, כי המחזה לא הלך בדרך שלי, זה היה שורש הבעיות שלי!

"הספר הגדול" משתמש במילים רבות לתאר את המאפיין הכללי: עקשן, בעל הנעה עצמית, מחפש את עצמו, מנהל, אנוכי, אגוצנטרי, אנוכי, פחדן, מוליך את עצמו שולל, מלא רחמים עצמיים.

כל המילים האלו משמשות כדי לתאר אדם שבעצם רוצה ללכת בדרך החיים שלו או שלה, ללא קשר למניעים. אז מנקודת המבט של "הספר הגדול", **המניע** לרצון שלך שחייך יתנהלו כמו שאתה רוצה—חסר משמעות.

לפעמים המניעים יכולים להיות מכוונים כלפי חוץ. ללא ספק יש לי את האמונות שלי לגבי איך העולם יכול להיות מקום טוב יותר ואנשים יכולים להסתדר אחד עם השני טוב יותר, המניעים שלי הם באמת די טובים מבחינה זו. אני לא סובל עוני או עינויים או דיכוי או מחלה של קרוב משפחה או מוות; בכל זאת אני רוצה להיות בעולם שבו גם אנשים אחרים לא סובלים מכל הנ"ל. הילדים שלי כבר מבוגרים, ואני רוצה שהם יהיו מאושרים בחייהם פשוט בגלל שאני אוהב אותם.

בכל זאת, לפעמים המניעים יכולים להיות מכוונים פנימה—או אגואיסטיים [אנוכיים א.ס.] כהגדרת המילון. אני רוצה שאנשים יאהבו אותי כדי שאוכל להרגיש טוב עם עצמי, אני רוצה שאנשים יתנו לי עבודה בשביל ביטחון כלכלי, אני רוצה חברות (אני נשוי עכשיו באושר!) כדי לספק את השאיפות הפיזיות והחברתיות שלי; כשהילדים שלי היו צעירים, לא רציתי שהם יביכו אותי בהתנהגות בלתי ראויה. לפעמים יש גם תערובת של מניעים. אני לא רוצה שקרובי משפחה קרובים שלי יהיו חולים - גם בגלל שאני לא רוצים שהם יסבלו וגם כי אני לא רוצה את הטרדה שבטיפול

"...למרות שההחלטה שלנו היתה חיונית ומכרעת, תהיה לה השפעה מתמדת קטנה מאד אם לא יתלווה אליה מיד ניסיון אמיץ להתמודד ולהיפטר מהדברים בתוכנו שחסמו אותנו".

וכך, עם קריאה מדוקדקת של ה"ספר הגדול" ולאור ההיסטוריה של הצעדים, אני חושב שאפשר להחשיב את צעד שלוש כחיוני וחשוב ביותר, אבל זה לא צעד שעבורו אנו מקדישים זמן רב. זה צעד שבו אנו מתבוננים על הגורמים שגרמו לנו לכרוך על ברכינו—רעיון האנוכיות, לרצות את דרכנו בכל מחיר ולא חשוב מה המניע—ולהחליט החלטה (כשאנו כל הזמן על הברכיים!) למצוא כוח גדול מאיתנו ולעשות את הצעדים.

העבודה שלנו היא לשחרר את האפיק החסום בינינו לבין הכוח העליון שלנו הנמצא עמוק בתוכנו. על מנת לעשות זאת, עלינו "לנקות את הבית". על מנת לעשות זאת עלינו לעשות צעדים ארבע עד תשע, עליהם נדון בהמשך.

עשיית צעד שלוש

בוא נאמר את תפילת צעד שלוש. ה"ספר הגדול" אומר שבחירת המלים היא באופן חופשי כל זמן שהרעיון מבוטא, ושזה "רצוי מאד" [עמוד 50 למטה. ס.א.] לומר את התפילה "עם אדם מבין":

"א-לי, אני מעמיד את עצמי לרשותך – לבטת איתי ולעשות עימי ככל שתחפוץ. שחרר אותי מהכבלים של עצמי כדי שאוכל להיטיב למלא את רצונך. הסר מעלי את הקשיים שלי כדי שהנצחון שלי עליהם יהווה עדות עבור אלו שאעזור להם, לכוחך, לאהבתך ולדרך חייך. מי ייתן ואעשה את רצונך תמיד!".

תפילה יפה! אנו מציעים עצמנו לאלקים. אנחנו רוצים שדברים מסוימים יקרו לנו—שחרור מהשיעבוד לאגו שלנו, קשיים שיוסרו מאתנו—לא על מנת שהדברים האלו יועילו לנו, אלא על מנת שהדברים האלו יעזרו לנו לסייע לאחרים. זו הפעם הראשונה שה"ספר הגדול" מתחיל ממש לדבר על

נעשים מעוניינים יותר ויותר במה שאנחנו יכולים לתרום לחיים. כשהרגשנו בכוח החדש שזרם בתוכנו, כשנהנינו משקט נפשי, כשגילינו שאנחנו יכולים להתמודד עם החיים בהצלחה, כשנעשינו מודעים לנוכחות הא-ל, התחלנו לאבד את הפחד שלנו מהיום, מהמחר ומהעתיד. נולדנו מחדש".

אלו הן בעצם ההבטחות של כל התכנית, לא רק של צעד שלוש. הן מותנות על עשיית הצעדים; וצעד שלוש הוא פשוט ההתחלה—ההחלטה לעשות את הצעדים.

(שים לב שיש לנו מעסיק חדש. נקבל את תיאור העבודה שלנו רק כאשר נחלים. ראה עמוד 77 את תיאור העבודה שלנו: "העבודה שלך כעת היא להיות במקום שבו תוכל להיות לעזר הרב ביותר לאחרים". אנחנו לא יכולים

לעשות את העבודה בלי לעשות את הצעדים ובלי שנחלים. ה"ספר הגדול" מבהיר זאת לגמרי בעמוד 120: "כמוכן אינך יכול למסור לאחרים מה שאין לך".

בעמוד 49 למטה, כתוב ב"ספר הגדול":
"לעיתים הם מכאיבים לנו, כאילו בלי התגרות מצידנו, אבל אנו תמיד מוצאים שבאיזה שהוא זמן בעבר הגענו להחלטות שמבוססות על ה'אני', והן שגרמו לכך שנהיה פגיעים".

זה משפט שבקלות ניתן לפרש בטעות כאילו הוא אומר שהבאנו על עצמו מה שקורה לנו או שאנחנו אחראים לצרות שלנו, אבל אני יודע שאין זה כך. הם הייתי ילד מוכה, אף אחד לא יכול לומר (ובודאי שה"ספר הגדול" לא יכול לאמר) שאיך שהוא ההשפלה הגיעה לי; אבל, אם אני עכשו בוגר, וההשפלה הזו עדיין כואבת לי, אפילו אם מי שהשפיל אותי כבר נפטר, אז באמת "...באיזה שהוא זמן בעבר הגענו להחלטות שמבוססות על האני, והן שגרמו לכך ש(אני) נהיה פגיעים".

זה כל מה ש"הספר הגדול" אומר. אם אני חי את חיי ומאמין ששום דבר טוב לא קרה לי, אז חיי אומללים מאד, ואני חוסם את עצמי מהכוח העליון שיל, וממשיך להיות אכלן כפייתי. אם אני יכול למצוא דרך לוותר על משאלתי שחיי ילכו כרצוני, אז סוף סוף אני יכול להיות חיים ראויים!

דרך אחרת להוכיח שההבטחות האלו הן לכל התוכנית

כולה, זה להראות שההבטחה היחידה הקשורה לצעד שלוש נמצאת בתחתית עמוד 50 והמשך תחילת עמוד 51: "זו היתה רק ההתחלה, למרות שאם עשים זאת בכנות ובענווה—היתה לכך לעיתים השפעה גדולה ומיידית". הובטחה לנו תוצאה איזה שלא תהיה. בהמשך, בעמוד 51 כתוב:

האלו? האם הם הסתדרו? האם אתה שליו לגביהם? או שאתה עדיין מוטרד מכך באופן שהוא?

- האם תוכל לחשוב על מצבים שרצית שילכו כפי שאתה רוצה ושהמניעים לכך היו אנוכיים? איך הרגשת כאשר זה לא הלך כפי שרצית? איך אתה מרגיש עכשו לגביהם? האם הם מסודרים? האם אתה שליו לגביהם? או שעדיין אתה מוטרד לגביהם?
- האם אתה יכול לראות שזה שרצית שהדברים ילכו כפי שאתה רוצה חוסם אותך מהכוח העליון שלך?
- האם אתה מוכן לעשות החלטה לחפש כוח עליון על ידי נקיין הבית ובכך לשחרר את המחסומים בינך לבין הכוח העליון שלך? אם כן, מצא אדם מבין ותאמר את תפילת צעד שלו!

עכשו, בוא נרוץ לצעד ארבע!

ניתלה על ענף

אדם נפל מצוק, והצליח לתפוס ענף קטן בחצי הדרך לתחתית הצוק. הענף החל להתנתק משורשיו. הוא התחיל להתפלל: "אלוקים, אף פעם לא התפללתי לפני כן, אבל אנא, אנא עזור לי". קול עמוק נשמע: "אני פה, בני". "אלוקים, האם זה אתה?" "כן, בני". "אוי, אלוקים, מה לעשות? מה אני יכול לעשות?" "תעזוב את הענף בני". "סליחה???" "תשחרר את הענף בני". היתה שתיקה ארוכה, ואז אמר האיש: "יש שם עוד מישהו למעלה?"

שלוש צפרדעים

שלוש צפרדעים ישבו על קורת עץ. שניים החליטו לקפוץ מהקורה. עברו חמש דקות. כמה צפרדעים נותרו על הקורה? התשובה היא לא "אחד". והיא גם איננה ש"הצפרדע השלישית היתה קופצת עם השתיים האחרות". התשובה היא: שלוש. הצפרדעים רק החליטו לקפוץ, אבל לא קפצו.

הצורך שלנו לצאת מעצמנו ולעזור לאחרים—ושזו העבודה שלנו.

אז, זהו זה! זה צעד שלוש!

אנחנו לא צרכים להיות ממש ממש מוכנים; אנחנו פשוט צרכים להחליט. הקטע של "ממש ממש ממש להיות מוכנים" בא אם אנחנו בעצם מתחילים לעשות עבודה—צעד ארבע.

תזכור, אני יכול להחליט לנסוע, אבל לא אגיע לשום מקום אם לא אקח ואנהג את מכונית או אקנה כרטיס טיסה ואעלה על המטוס.

לכן אנחנו לא צרכים לחכות לראות אם הרצון שלנו וחיינו באמת עברו להיות תחת שליטתו של אלקים—אנחנו רק החלטנו לעשות זאת, ועוד לא עשינו דבר בכיוון. אז אל תסתובב ותחכה למשהו—פשוט תמשיך לעשות את הצעדים!

זכור, הדיון ב"ספר הגדול" בפרק שתיים: אנחנו חסומים ביחסינו מהכוח העליון שנמצא עמוק בתוכנו.

ה"ספר הגדול" מזכיר לנו באופן קבוע ש"בלי פעולה - אמונה היא מתה". אנחנו צרכים לנקוט בפעולה, והפעולה צרכה להיות "נקיין הבית"—צעד ארבע עד צעד תשע. נקיין הבית יסיר את אותם דברים החוסמים בינינו והכוח העליון שלנו, וההבטחות של צעד תשע יראו לנו שחיינו ורצוננו אכן עברו לשליטת הכוח העליון שלנו!

שאלות:

להלן כמה שאלות:

- אם תסקור את התסכולים והרגשות שלך בעבר, האם אתה רואה איך הם עלו מכיוון שדברים לא התרחשו כפי שאתה רצית?
- האם אתה רואה עצמך כשחקן שרוצה להיות המפיק/הבמאי?
- האם תוכל לחשוב על מצבים בהם רצית שהכל יהיה על פי רצונך ומתוך מניעים חיוביים? איך חשת כאשר זה לא הלך כפי שרצית? איך אתה מרגיש עכשו לגבי הדברים

צעד ארבע :

אני חושב שתגלה שצעד ארבע על פי ה"ספר הגדול", הוא מאד פשוט ומאד מהיר, הרבה יותר פשוט וזריז מהשיטות הנהוגות לצעד ארבע בקבוצות או.איי.

בפרק האחרון דנו בצעד שלוש. למדנו כי מנקודת המבט של "הספר הגדול", זה פשוט להחליט להמשיך ולעשות את שנים עשר הצעדים.

"זו היתה רק ההתחלה", כתוב ב"ספר הגדול" אומר בעמוד 50. זה אומר עוד, בעמוד 51: "...למרות שההחלטה שלם

היתה חיונית ומכרעת, תהיה לה השפעה מתמדת קטנה

מאד, אם לא יתלווה אליה מיד נסיון אמיץ להתמודד

ולהיפטר מהדברים שתוכנן שחסמו אותם".

בצעד שתיים למדנו שהכוח העליון שלנו, הנמצא עמוק בתוכנו, חסום בעדנו ("מעורפל", כלשון "הספר הגדול")

בגלל אסונות, התהדרות או סגידה לדברים אחרים"

(עמוד 44). בצעד שלוש החלטנו להפקיד את רצוננו ואת

חיינו בידי הכוח העליון שלנו. מה שאנחנו צריכים לעשות

עכשיו זה להיפטר מאותם הדברים בתוכנו החוסמים בינינו

לכוח הגדול שלנו. כאשר אנו ניפטר מהדברים החוסמים

אותנו הכוח העליון שלנו, נגלה כי הכוח העליון שלנו

משתלב בחיינו. המשימה היא להיפטר מהחסימות.

צעד ארבע **מתחיל** את תהליך שחרור החסימות. אבל, זה

לא כל התהליך. ההליך מתחיל מצעד ארבע ונמשך עד צעד

תשע. "הספר הגדול" מבטיח החלמה בסוף צעד תשע. על

סמך עשיית צעדים עשר ואחד עשרה—התהליך ממשיך

לאורך כל חיינו.

ניתן ללמוד בעמוד 51 שלא רק בצעד ארבע נמצא תהליך

חשבון הנפש האישי "לן התחלם בחשבון נפש אישי".

התחלת עשיית חשבון הנפש היא צעד ארבע.

"הספר הגדול" משווה בין ספירת המלאי (ספירת מצאי)

האישית שלנו עם ספירת מלאי עסקית. נאמר שם כי מטרת

ספירת המלאי העסקי היא "יש צורך במאמץ כדי לגלות

את האמת בקשר למלאי שישנו". בספירת מלאי של

עסק—אנחנו מחפשים את הצדדים החיוביים והשליליים

בעסק שלנו—מה נמכר ומה לא נמכר, מה במצב טוב ומה

במצב גרוע.

"הספר הגדול" מציין שאחת המטרות לספירת מלאי

מסחרית היא "לאחר סחורות פגומות ובלתי ניתנות

למכירה. להיפטר מהן מיד ובלא חרטה." "הספר הגדול"

אומר, "עשינו בדיוק אותו דבר בהקשר לחיינו. עשינו

ספירת מלאי בכנות. ראשית, חיפשנו את הפגמים

באופיינו שגרמו לכישלון שלנו."

זה מבהיר, אני חושב, שהמטרה של ספירת המלאי של צעד

ארבע היא **לא** לסקור גם את הטוב וגם את הלא טוב בחיינו,

דבר שיכול להירמז מתהליך ספירת מלאי של צעד ארבע.

לא, המטרה של האופן בו ה"ספר הגדול" מציע לעשות

ספירת מלאי היא אך ורק "לאחר סחורות פגומות ובלתי

ניתנות למכירה." (צעדים ארבע וחמש) "להיפטר מהן מיד

ובלא חרטה" (צעדים שש, שבע, שמונה ותשע).

וכך, תהליך ספירת המלאי הוא מצעד ארבע עד צעד תשע.

זה מאד משמעותי כאשר נשוחח על צעד עשר.

שים לב בסוף הדיון על צעד ארבע, ה"ספר הגדול" מציין

שעשינו "חשבון נפש של המגבלות הגסות ביותר (שלם)".

[עמוד 56 ס.א.] ברור מאד שבצעד ארבע אנחנו מטפלים

בבעיות הגדולות, ואנחנו מותירים את הבעיות היותר עדינות

לצעדים עשר ואחד עשרה. "הספר הגדול" ממשיך לדחוף

אותנו לעשות את הצעדים מהר על מנת שנגיע בזריזות

להחלמה.

יש ב"ספר הגדול" גישה מאד פשוטה לצעד ארבע.

סקירה

הבה נתחיל עם הסקירה. ה"ספר הגדול" מציין שבצעד

שלוש "...מאחר שהייו משוכנעים שה'אני' שלם, ודרכי

הביטוי השונות שלו, הוא זה שהכשיל אותנו". עמוד 51.

לפי "הספר הגדול", ישנן שלוש דרכי ביטוי של ה'אני' אותם

כדאי לנו לבדוק.

הראשון הוא *טינות*. נדון בזה גם עכשיו וגם בפרק הבא. אני

חושב שנראה שההגדרה הכללית של טינה הוא מושג של

"בעבר לא הלך לי בדרך שלי".

עקרונות - לא מוגדרים ב"ספר הגדול" ודי קשה להגדיר זאת. אני חושב שניתן להגדיר עקרונות כ"רעיונות שנראים לי נכונים ומטרידים אותי". הינה כמה דוגמאות:

- אני אף פעם לא אחה.
- תמיד יהיה סבל בעולם.
- אף פעם אני לא אוכל לאכול צ'יפס.
- החיים זה זבל, ואז מתים.
- אנשים מתעלמים ממני.
- אני אף פעם לא אצליח במשהו.
- התכנית הזו אף פעם לא תצליח.
- אני שמן ומכוער ולא אהוב.
- אף אחד לא מבין את הכאב שלי.

אל תדכא את עצמך—פשוט תרשום את הרעיונות (עקרונות) שמטרידים אותך. זה ייתן לך מושג אמיתי לבעיות הנוגעות לך.

מילוי טופס הטינות

עמודה 1

ההוראה הראשונה היא פשוט לעשות רשימה. אם תמלא את הטופס שמוצע כאן, תראה שבכל טופס יש מקום ל – 3 אנשים, מוסדות או רעיונות. בעמודה 2 נכתוב יותר, לכן אם יש לך הרבה לכתוב לגבי אדם מוסד או רעיון מסוים— תשתמש עברו בדף שלם.

את הרשימה ניתן לעשות בקלות יחסית. השאלה היא: "מה עולה עכשיו בדעתך?" ולא – "מה היה לך בראש בעבר?". לכן, תרשום דברים שאתה מודע להם עכשיו ולא דברים שנראה לך שהיית צריך לרשום. יכול להיות שעברו עליך כמה טראומות אבל הם כבר לא משפיעות עליך עכשיו, ואתה לא חושב עליהן. אם כך—למה לרשום אותן? אנחנו רשמים רק מה שמשפיע עלינו עכשיו.

אני רשמתי פרטים חשובים כמו: אשתי, הורי וילדיי, כמו היטלר [ימ"ש. ס.א.], פוליטיקאים מסוימים ורוצחים, כמו חברות לשעבר ואדם שהאמנתי בו ושיקר לי – וגם פרטים מאד פעוטים כמו אנשים שכתבו בשגיאות כתיב או מישהו שעקף אותי בצומת.

ראיתי שאם כתבתי את הרשימה בערב—בבוקר נזכרתי בעוד כמה פרטים.

עמודה 2

ההוראה השניה היא לשאול "מדוע כעסנו?" (עמוד 51). או מה היו ה"פגיעות" שלנו? (עמוד 51).

דרך הביטוי השניה של ה'אני', וגם בו נדון בפרק הזה, זה הפחד. אני חושב שההגדרה הכללית של הפחד זה מושג "העתיד לא יהיה כפי שאני רוצה אותו".

דרך הביטוי השלישית של ה'אני', וגם בו נדון בפרק הבא, זו התנהגות אינטימית. אנחנו נראה שהמטרה שבטפול בהתנהגות אינטימית הוא—כיצד לטפל ביחסים הכי מורכבים - חאת על מנת שנוכל לקיים יחסים טובים מכל סוג שהוא.

מכאן, שסידור ההוראות שה"ספר הגדול" מציע לגבי צעד ארבע בעצם מטפל בעבר, בעתיד—ולומד כיצד לחיות בהווה עם אנשים אחרים. זה מאד פשוט ומאד חזק! להלן שלושה טפסים אודותם נדון בפירוט.

טינות

אז בואו נתחיל עם טינות—עם מה שה"ספר הגדול" מכנה "עבריון מספר אחד" (עמוד 51).

מה זו טינה? זה משהו שאנחנו במחשבה שלנו מתמרמרים עליו. "טינה" זה הרבה יותר רחב מ"כעס". זה כולל כעס אבל מרחיק לכת יותר ממנו. בשפה הלטינית, שורש המילה הוא: "להרגיש פעם ועוד פעם". זו דרך טובה לתאר זאת כיון שזה משהו ש'גר' בראש שלך - בלי לשלם שכר דירה; דברים שאתה מתחרט עליהם, דברים שמכעיסים אותך, דברים שמתסכלים אותך, דברים שהיית רוצה שלא היו קורים, או שהיית רוצה שכן היו קורים, כל ה"מה אם לא" ו"אם רק" שקורים בחיינו.

אתה יכול להגדיר טינה כמשהו או מישהו שאתה כועס עליו מכיוון שזה 'התיישב' בראש שלך. ניתן לומר שאתה כועס על אנשים שפגעת בהם, כיון שתחושת האשמה שלך ממשיכה לחיות בראש שלך. מובן כזה של טינה מאפשר לך להרחיב לך את ההגדרה מעבר למה שתמצא במילון.

איך שלא יהיה, טינה היא כל דבר מהעבר שלא הלך כפי שאתה רצית. זה מה שמצאנו בצעד שלוש—שאנחנו רצינו להיות בשליטה, והחיים לא התנהלו כרצוננו. ההנחיה הראשונה ש"הספר הגדול" נותן לנו, זה לעשות רשימה של "אנשים, מוסדות או עקרונות שעליהם כעסנו" (עמוד 51). אני מציע שעשיית רשימה של אנשים, מוסדות או עקרונות שאליהם יש לך טינה (או שאתה "כועס" עליהם - בגלל שהם יושבים בראש שלך) מאד מאד תעזור.

אנשים – זה אנשים. תעשה רשימה של אנשים שגרים בלי שכר דירה בראש שלך.

מוסדות – זה מוסדות, קבוצות אנשים.

פירוש מה אני מצפה מהחיים. 'יחסים אישיים', 'יחסים אינטימיים' ו'פחד'—אין צורך לפרש.

עבור כל אחד מה"סיבות" (עמודה 2) אנחנו עושים סימן V כאשר כל אחד מתת-הסיווגים האלו שייך לך.

אם נשתמש בדוגמא של 'היטלר ימ"ש', למשל:

- אחראי לרציחתם של מליוני אנשים. זה לא משפיע על 'הערכתי העצמית', ולא על 'יחסי המין' שלי, זה כן משפיע על 'הבטחון' שלי, ה'שאיפות' שלי ו'יחסי האישיים', ויש לזה קשר ל'פחד'.
 - הרחיב את האנטישמיות. זה משפיע על 'הערכתי העצמית' ו'הבטחון' שלי, ה'שאיפות' שלי, ו'יחסי האישיים', וקשור עם 'פחד'; לא משפיע על 'יחסי המין' שלי.
 - עדיין מהווה גיבור עבור כמה אנשים. זה לא משפיע על 'הערכתי העצמית', יחסי האישיים, יחסי המין שלי; זה כן משפיע על הבטחון שלי, על השאיפות שלי, ועל הפחד שלי.
 - יצר מצבים שגרמו לי לבעיות כשגדלתי...וכו'.
- אם אשתמש, למשל, בדוגמא מלמעלה "אף פעם לא אהיה חזה":
- אף פעם בנות לא ימשכו אליי. זה משפיע על 'הערכתי העצמית', שאיפותיי, יחסי האישיים, יחסי המין שלי והפחד שלי; זה לא משפיע על הבטחון שלי.
 - אמות צעיר. לא משפיע על הבטחון העצמי שלי, על יחסי האישיים ויחסי המין שלי; לא משפיע על הבטחון שלי.
 - סתם קניתי מכנסיים קטנים ששמרתי מלפני 10 שנים. זה משפיע על הבטחון שלי (כלכלי) אבל לא משפיע על כל דבר אחר.
 - אני לא ממש רוצה לוותר על אוכל...וכו'.

ניתן לראות שעל מנת למלא את תת-עמודות האלו, צריך להשקיע קצת מחשבה לגבי כל נקודה בעמודה 2 וכיצד זה משפיע עלי.

ה"ספר הגדול" מעיד על התהליך הזה: "עברנו פעם נוספת על חיינו. דבר לא נחשב אלא אם נעשה ביסודיות ובכנות". (עמוד 52)

אני לא יודע כמה זמן זה ייקח לכל אחד מכם לעשות זאת, אבל זה לא צריך לקחת הרבה זמן. אפילו אם יש לך 200 שמות של אנשים/מוסדות/עקרונות, אפילו אם תרשום ארבע/חמש נקודות לרובם, ואפילו אם לחלק מהם תרשום 20 נקודות, זה לא צריך לקחת יותר מסך הכל עשר עד חמש עשרה שעות. אמת, אולי תרצה לקחת פסק זמן על מנת לעשות זאת, לחשוב על זה, אבל המטרה היא לרשום מה

בעמוד 52 ניתנה דוגמא כיצד למלא את העמודה הזו. אנחנו צרכים תיאור קצר ולעניין בגללו אותם אנשים/מוסדות/רעיונות נמצאים בראש שלנו. אנחנו צרכים לכתוב כך שנוכל לדעת במה מדובר. אנחנו ממלאים את העמודה הזו רק עבורנו.

תרשה לי לתת כמה דוגמאות:

על יד 'היטלר ימ"ש', למשל, אני אכתוב:

- אחראי לרציחתם של מליוני אנשים.
- הרחיב את האנטישמיות.
- עדיין מהווה גיבור עבור כמה אנשים.
- יצר מצבים שגרמו לי לבעיות כשגדלתי.

על יד 'חברה לשעבר', למשל, (חו רק דוגמא) אכתוב:

- לא אהבה אותי מספיק.
- ניצלה אותי.
- ניצלתי אותה.
- ביום שבו...
- אני עוד חושב עליה.
- אם רק....

על יד 'מוסד ממשלה', למשל, יכולתי לרשום:

- אין לו הישגים.
- אני לא מספיק מעורב.
- אנשים עדיין סובלים.

על יד רעיון 'אני אף פעם לא ארצה', למשל, אכתוב:

- אף פעם בנות לא ימשכו אליי.
- אמות צעיר.
- סתם קניתי מכנסיים קטנים ששמרתי מלפני 10 שנים.
- אני לא ממש רוצה לוותר על אוכל.

זה אם כן סוג הדברים שאנחנו רושמים בעמודה 2. המטרה היא לרשום מה שיותר נקודות, אבל, לא צריך לפרט מדי כל אחד מהן.

עמודה 3

ההוראה השלישית היא לשאול את עצמנו "האם הדבר הפריע להערכה העצמית שלנו, לבטחון שלנו, לשאיפות שלנו, ליחסים האישיים או האינטימיים שלנו?" (עמוד 51) [שימו לב שבעמוד 51 לפני כן, יש גם קבוצת סיווג, אבל רשום "מצבנו הכספי" במקום "הבטחון שלנו"]. בטופס של הטינות יש תת-עמודות לכל אחד מהמושגים האלו. כמו כן, מכיוון שהדוגמא בעמוד 52 יש בה "פחד" גם בעמודה 3, לעמודה יש תת-עמודה נפרד עבור 'פחד'.

'הערכה עצמית' פירושה איך אני חש לגבי עצמי. 'בטחון' פירושו עד כמה אני חש בטוח, כולל בטחון כלכלי. 'שאיפות'

5 עמודה שלישית, אנחנו מתחילים לראות איך הדברים שהטרידו אותנו למעשה הורגים אותנו. אנשים שפגעו בנו ממשיכים לפגוע בנו. אנשים שאנחנו פגענו בהם—פוגעים בנו. רעיונות שהיו לנו הורגים אותנו. אין פלא שאנחנו חסומים מהכוח העליון שלנו! אני מקווה שאתה רואה כיצד הטופס הזו מעניק לנו תקווה. אנחנו **משתמשים** בדברים שמטרידים אותנו על מנת שבאמצעותם נגיע לדברים שחוסמים אותנו מהכוח העליון שלנו! ו"הספר הגדול" אומר בעמוד 53 "**הם מכילים את המפתח לעתיד!**"

שאלות:

הנה כמה שאלות. כמובן שכל צעד ארבע הוא לענות על שאלות.

- מה כרגע מטריד אותך?
- האם הסיבות שהדברים שלך האלו מטרידים אותך משפיעות מאד על חייך? האם הם משפיעות כיצד אתה חש כלפי עצמך, כמה בטוח אתה חש, כמה אתה מתוסכל, עד כמה טובים או לא טובים יחסיך (האישיים או האינטימיים), ועד כמה אתה מפחד?
- האם אתה יכול לראות שהדברים האלו חוסמים אותך ממקור האור?

המשך צעד ארבע

בפרק הקודם דנו בשלושת העמודות של טופס הטינות. אלו הן העמודות בהן דן "הספר הגדול" בעמוד 52. אנשים רבים (כולל אני, במשך ששת השנים הראשונות שלי בתכנית) מניחים ששלושת העמודות האלו הן העמודות היחידות בטופס הטינות.

למעשה, ישנה עמודה רביעית, ומסתבר שהעמודה זו היא החשובה ביותר!!! שלושת העמודות הראשונות הן פשוט **הכנה** לעמודה הרביעית.

עמודה 4 היסודית:

כדאי שמכור, שמטרת צעד ארבע זה לזהות את אותם החלקים שבנו - החוסמים בינינו לבין הכוח העליון שלנו. בצעד שלוש החלטנו להעביר את השליטה בחיינו לידי האלוקים כפי שהבינו אותנו. החלטה זו פירושה שעלינו למצוא את אותם פגמי האופי שלנו החוסמים בינינו לבין הכוח העליון שלנו. והעמודה הרביעית בטופס הטינות היא למעשה האבחון והניתוח של אותם מגרעות אופי.

שבראש שלך, ולא מה שמסתתר בתת-הכרה שלך. עמודה אחת היא רשימת שמות, עמודה שתיים זה לפרוק את הזעם, ועמודה שלוש מתחילה את הבדיקה.

בדיקה מדוקדקת של מה שעשינו:

הנה מה שה"ספר הגדול" אומר אחרי שגמרנו את שלושת העמודות. "**הדבר הברור הראשון היה, שהעולם והאנשים שבו טועים לפעמים במידה רבה.**" (עמוד 52)

יש תחושה באמת מאד מיוחדת אחרי שממלאים את העמודות האלו, לראות כמה סימני V רשמנו. אנחנו מתחילים להיווכח שהדברים הכי חשובים בשבילנו—איך אנחנו מרגישים עם עצמנו (הערכה עצמית), כמה בטוחים אנו חשים (בטחון), כמה אנחנו מתוסכלים (שאיפות), איך אנחנו עם אחרים (יחסים אישיים), איך אנו מגיבים אינטימית לאחרים (יחסים אינטימיים), ועד כמה אנו מפחדים—כל אלו נשלטים על ידי אנשים אחרים, מוסדות או רעיונות מופשטים. אין פלא שאנחנו לא מאושרים. ולא פלא שאנחנו אוכלים. ה"ספר הגדול" אומר:

ברור שחיים המכילים טינה עמוקה מובילים לאומללות וחוסר תועלת. השעות שאנחנו מרשים לעצמנו לבזבז על טינה—נגזלות מסך השעות שהיו יכולות להיות בעלות ערך. אבל לאלכוהוליסט, שהתקווה שלו היא קיום והתפתחות של התנסות חזנית, בעיית הטינה חמורה מאד. מצאנו שזה עניין של חיים ומוות. כי בשעה שאנו אוצרים בקרבנו רגשות כאלה, אנחנו מנתקים את עצמנו מנוגה השמש של החחיות. הטיורף של האלכוהול חוזר, ואנחנו חוזרים לשתייה. ובשבילם, לשתות פירוש למות." (עמוד 52, 53)

כמה נכונות מלים אלו! החיים של—אלכוהוליסט או אכלן כפיתיים או לא—חיים שיש בהם טינות עמוקות, נוטים להיות אומללים וחסרי תועלת, מכיוון שבזבזנו זמן שיכולנו להשתמש בו אחרת. אבל, עבורנו האכלנים הכפיתיים, טינה עמוקה היא קטלנית לגמרי, כיוון ש"התנתקנו" מהכוח העליון שלנו, וחזרנו לאכול. עלינו להיות משוחררים מכעס/טינה – אותם "תמותרות המפוקפקים של אנשים נורמלים".

כאשר אתה ממלא את הטופס, תתחיל לראות, אני מקווה, עד כמה הוא נהדר ועמוק. (אני הראיתי אותו לפסיכיאטר פעם אחת שהיה המום ממנו).

3 עמודה ראשונה, אנחנו רושמים פשוט רשימה על נייר דברים שמטרידים אותנו.

4 עמודה שניה, אנחנו רושמים למה הם מטרידים אותנו.

התמודדות עם הדברים שמטרידים אותנו:

לפני שנוכל להתבונן בפגמי האופי שלנו, נצטרך לטפל באותם דברים שמטרידים אותנו—אותם ההיבטים של העבר שלא הלכו לנו כפי שרצינו.

סימני ה-V אותם סימנו בעמודה מס' 3 הם הדגמה חזותית יעילה מאד לשיתוק שלנו. הם עוזרים לנו לשכנע את עצמנו שהדברים המטרידים אותנו מהעבר—הטינות שלנו—יש בכוחם להרוג אותנו, כיוון שכל זמן שחשנו טינה, עמודה 3 הראתה לנו שאנחנו לא בסדר עם עצמנו (הערכה עצמית), שאנחנו לא מרגישים בטוחים (בטחון), חשנו שאנחנו נמנעים ומתוסכלים (שאיפות), והיינו מוצפי פחד. איך נוכל לחיות חיים חיוביים אם כל הרגשות העמוקים האלו נשלטו על יחסנו לעבר?

ה"ספר הגדול" אומר לנו שאנחנו צרכים לחזור לרשימה שלנו, "כי היא אוחדת את המפתח לעתיד" (עמוד 53). אם נוכל לקבץ את הטינות שלנו, נוכל להתחיל לבחון את פגמינו.

הבעיה הגדולה ביותר שלנו היא כמובן עם אנשים שפגעו בנו, אנשים שייחלנו שהלוואי ולא היו עושים את אותם דברים. אם לא נוכל להתגבר על הטינות שלנו כלפיהם, לא נוכל לראות את החלק שלנו בפגמינו.

כאן ה"ספר הגדול" נותן לנו הוראות סמויות אבל ברורות:

"זו היתה דרך הפעולה שלם: הבנו שהאנשים שעלו לנו עוול ייתכן שהיו חולים מבחינה רוחנית. למחית שלא אהבנו את הסימפטומים שלהם ואת הדרך שבה הסימפטומים הפריעו לנו—הם היו חולים בדיוק כמונו. ביקשנו מאלוקים שיעזור לנו לגלות כלפיהם את הסובלנות, הרחמים והסבלנות שהיינו מעניקים בשמחה לחבר חולה." (עמוד 53)

מה זאת אומרת לומר שאנשים שפגעו בנו היו "כמונו?", גם כן חולים? מה זו 'מחלה רוחנית'?

כיצד נתייחס לאנשים החולים ברוחניותם?

כל הזמן אנחנו סולחים לאנשים. אני מבינים זאת ותכופות מיד סולחים לאנשים שיש להם הפרעות עצביות (כמו תסמונת טורט) הפרעה עיצבית-נפשית הבאה לידי ביטוי תגובה לא רצונית של שרירים מוטוריים וקוליים. ס.א. או גידולי מוח, או הנמצאים בכאב כרוני [מתמיד]. אם הם מדברים אלינו בזעף או מעליבים אותנו. אנחנו מבינים שזה באמת לא באשמתם. יש דברים בתוכם הגורמים להם לחוסר שליטה בתגובות שלהם. אם אני כל הזמן סובל מכאב, אני חושב שרוב הזמן אני ארטון ואתלון.

האם לא נוכל להתייחס לאנשים שפגעו בנו כאנשים הסובלים מכאב רוחני? בואו נבדוק את ההיסטוריה של האנשים שפגעו בנו. האם אנחנו יכולים לראות באיזה שהוא שלב בגדילתם, או בחוויות העבר שלהם, או באופן בו הם מתייחסים לאחרים—שהם חולים?

כמה אנשים שהיו אלימים או פגעו אינטימית בזמן שהם עצמם היו קורבנות לאלימות או פגיעה אינטימית? כמה הורים "רעים" היו בעצמם תוצר של הורות "לקויה"? האם לא נכון הוא שאנשים עושים מעשים לא טובים ממניעים שהם חושבים לנכונים? האם אין משהו חולני בכל אחד מאלו?

ואיזה זכות יש לי להיות צדיק? האם אני לא עשיתי מעשים רעים מסיבות שחשבתי שהיו נכונות? אולי המעשים שעשיתי לא היו כה גרועים כמו האנשים האלו, אבל בפועל, הם אינם גרועים ממני.

בעמוד 552 (בהוצאה באנגלית, השלישית והרביעית, של "הספר הגדול" ס.א.) ישנה הצעה כיצד להתייחס לטינות על אנשים שהקושי להתגבר עליהן מכריע עבורנו. ההצעה היא שנתפלל ש"כל מה שאני רוצה עבור עצמי—וענק להם: בריאות, שגשוג, אושר; שנעשה זאת אם נרצה או לא".

הדבר המפליא לגבי ההצעה הזו הוא, שזה דורש מאיתנו קודם כל להגדיר מה אנחנו רוצים עבור עצמנו. כאשר אני עשיתי זאת, הגעתי למסקנה שמה שאני באמת רוצה בשבילי, זה שלוה, תחושה שאני מועיל, ויכולת לאהוב ולקבל אהבה.

כאשר התפללתי עבור אנשים שלא אהבתי, היכתי בי הכרה—אותה ההכרה המסנוורת של המציאות!! ההכרה שאף אחד מאותם אנשים שאני לא אהבתי לא היה שלוו, לא היה מועיל, לא אהב ולא ידע לקבל אהבה. הם חיו חיים שבבסיסם היו פחד או חוסר אמון באנשים אחרים. הם היו אכזריים או לא ישרים ופגעו באחרים (כולל בי). איך הם יכלו להיות שלווים? איך הם יכלו להיות מועילים? איך אפשר היה לאהוב אותם? איך הם היו מסוגלים לאהוב? אפילו אם הם חשבו שהם מאושרים, הם חיו חיים שטחיים ועצובים.

כך - ככל שהם פגעו באחרים, הם ניתקו את עצמם ממקור האור, ככל שהם הפכו פחות ופחות אנושיים, כך הם פגעו בעצמם יותר.

זאת היא מחלה רוחנית. ממש רחמנות. התחלתי להתפלל עליהם ולא לשנוא אותם. כמובן שלא אהבתי את הדברים שהם עשו, לא רק לי, גם לאחרים. אבל ראיתי שכל פגיעה שהם פגעו, כל כאב שהם גרמו, הפך לעוד מסמר בארון

"נתייחס לרשימה שלם פעם נוספת, כשאנחנו מוציאים ממוחנו את העוולות שגרמו לנו אחרים, נחפש בהחלטיות את השגיאות שלנו. היכן היינו אנכיים, לא כנים, מחפשים את טובת עצמנו, ומפחדים.

למרות שהמצב לא היה רק באשמתנו, ניסינו להתעלם לחלוטין מהאדם האחר שהיה קשור בכך. היכן אנחנו אשמים?"

אז ההוראות בטופס הזה הן ממש כפשוטן. על מנת להוציא מהראש שלנו את העוולות שאחרים עשו לנו—אנו מקפלים את הטופס בקו המקוטע שמסומן ומסתירים את עמודות 2 ו-3, ונטפל רק בעמודה 4.

בעמוד 53, אחרי ההוראות של צעד ארבע, ה"ספר הגדול" ממשיך ומציע דרכים כיצד לטפל באנשים שמטרידים אותנו בעתיד:

"כשמישהו העליב אותנו, אמרנו לעצמנו 'אדם זה חולה, כיצד אני יכול לעזור לו? אלוקים, הצל אותי מכעס. עזור שרצונך יעשה לרצוני'."

כמו כן, ה"ספר הגדול" מציע דרכים כיצד להתייחס לאנשים כאלו בעתיד—להימנע מוויכוח או מנקמה. גם התפילה הזו וגם ההצעות האלו הם לא חלק מההוראות לצעד ארבע. הן הנחיות כיצד לחיות.

הסרת עמודות שנים ושלוש:

מדוע אנחנו מסתירים את עמודות 2 ו-3?

זה לא רק בגלל שה"ספר הגדול" אומר לנו להוציא מהראש את העוולות שאחרים עשו לנו, זה הרי מה שרשום בעמודות 2 ו-3 לפחות זה מה שאותם אנשים עשו לנו. זה בגלל שאנחנו חייבים להתמקד באשמה שלנו. זה מחייב מבט על כל היחסים בין האנשים האלו, המוסדות האלו, הרעיונות האלו – וביננו. עמודות 2 ו-3 לא מייצגות את כל היחסים, אלא דברים מסוימים ביחסים שעולים בדעתנו כאשר אנחנו מתחילים עם ספירת-המצאי הזו.

לאחר שקיבלנו את העובדה שאותם אלו שגרמו לנו עוול חולים ברוחניותם, עכשו נוכל להתרכז בתרומה שלנו לבעיות האלו, אנחנו מקבלים נקודת מבט חדשה על הדברים. זה דורש שנסתיר את עמודות 2 ו-3.

אנחנו לא שוכחים את העניינים שעלו בעמודות 2 ו-3. לעיתים קרובות, לא תמיד, העניינים האלו צפים מחדש בעמודה 4. אבל, לפעמים, עניינים אלו ייעלמו והארות חדשות ומפתיעות לגמרי יוצצו.

הקבורה של עצמם. הם פגעו בעצמם בכך שהם פגעו באחרים.

על ידי כך יכולתי לטפל באנשים מאד קשים ברשימה שלי. אנשים שהיו אחראים למעשים מחרידים בעולמנו. כאשר הם פשעו את אותם פשעים, הפכו לתת-אדם ולא נראה שהם יוצאים מהגדרה זו. הדברים שהם עשו כה מזויעים ולמה שהם הפכו - גם הוא איום. אי אפשר להאשים חתול או כלב שגרמו למק בבית שלך. אבל האנשים האלו הם הרבה יותר פחותים מחיות (חיות לא מסוגלות לעשות מה שהם עשו!).

יחד עם זאת, הייתי ואני עדיין מוכן להודות שאני לא מושלם! ללא ספק יש לי מחלה רוחנית—ה"ספר הגדול" שיכנע אותי בכך. המחלה הרוחנית כוללת בתוכה את רצוני שלפחות אשלוט בחיי, והתסכול הנצחי שחיי לא הולכים לפי רצוני וכנראה אף פעם לא יהיו כרצוני. לפי ההגדרה—זאת היא מחלה רוחנית! אם אני מוכן להבין את עצמי, אז אני צריך להיות מוכן להבין אחרים.

המשפטים הספורים האלו בעמוד 53 מאד עזרו לי לשנות את יחסי לאנשים ששלטו בחיי עקב דברים שהם עשו לי או שעשו לאהוביי או לעולם בכללו. יכולתי להתייחס אליהם כאל אנשים פגומים מאד, ולחוש רחמים ועצב כלפיהם. למעשה, הם הפכו ל"מתחת לכל בח".

יותר מכך, התחלתי לראות משהו שיהפוך מאד חשוב לעמודה הרביעית של טופס הטינות הזה. אם אני מסכים עם זה, שככל שהם פגעו בי או באחרים, הם פגעו בעצמם עוד יותר, אז אני חייב להודות, שאם אני מרשה להם להמשיך ולפגוע—אני מאפשר להם לפגוע בעצמם. בכך קיבלתי תובנה לגבי פגם האופי של חוסר יושר, עליו אדבר בפיסקאות הבאות.

וכך אנחנו מסתכלים על האנשים האלו (עמודה 1), על "הסימפטומים שלהם" (עמודה 2), "וכיצד הם הטרידו אותנו" (עמודה 3). אנחנו רואים שגם הם חולים. ונתנו לנו תפילה להתפלל. "...ביקשנו מאלוקים שיעזור לנו לגלות כלפיהם את הסובלנות, הרחמים והסבלנות שהינם מעניקים בשמחה לחבר חולה." (עמוד 53) הינה התפילה: "אנא, אלוקי, עזור לי להראות ל..... את הסבלנות, הרחמים והסובלנות שהייתי מעניקה בשמחה לחבר חולה." (עמוד 53).

ארבעת פגמי האופי שלנו:

לאחר שהתפללנו את התפילה לכל אחד מהרשימה שלנו בהם פגענו, אנו מוכנים לראות את פגמי האופי שלנו אנו. הנה ההמלצה של ה"ספר הגדול" (עמוד 53):

נוכל להבין זאת בכך שנשאל בקשר לאדם, מוסד או הרעיון זה, האם זה הכל היה בקשר אליי או בקשר לזולת? בהקשר הזה, תועלתניות פירושה קידום תחושת האני.

מצאתי שהרעיונות האלו מאד עזרו בשאלת שאלות וכך יכולתי לתרגם את המילה ל"חיפוש טובת עצמי".

מפוחד:

הביטוי *מפוחד* שואל מדוע וכיצד חשנו פחד כלשהו ביחד לאנשים, מוסדות או רעיונות בעמדה 1.

אלו הם ארבעת פגמי האופי אותם מגלה ה"ספר הגדול" בקשר לטינות. נוכל לראות שלא הוסיפו עוד בקשר לחלקים של 'פחד' והתנהגות אינטימית' בצעד 4. אנחנו רואים עכשו שארבעת פגמי האופי האלו לגמרי מגדירים את בעייתנו.

יישום ההגדרות

אנוכי:

אני אנוכי. אני מקווה, לפחות, שאנשים, מוסדות ורעיונות שאני רשמתי בעמדה 1 פשוט לא היו קיימים או שלא היו קורים, או שלא היו עושים לי מה שעשו לי, או שאני לא הייתי עושה להם מה שעשיתי. פשוט, הלוואי שהעבר היה שונה. הלוואי ואנשים לא היו חולים, או לא מתו. הלוואי ואנשים לא סבלו כפי שסבלו. הלוואי והעולם היה מקום טוב יותר. זה אנוכי. לפי הנחיית ה"ספר הגדול", זה שאני רוצה שדברים יהיו בדרך שלי, במקום שיהיו כפי שהם, זו אנוכיות. אני מוצא שאני אנוכי גם לפי הגדרת המילון: הלוואי שאנשים, מוסדות או רעיונות בעמדה 1 לא היו קורים בגלל הכאב או ההשפלה או חוסר הבטחון או היחסים האישיים הלא טובים או המרירות והאשמה וה... בקיצור, הלוואי וכל הדברים האלו לא היו קורים כיוון שהם לא גורמים לי להיות מאושר. ואני מייחל שאנשים, מוסדות ורעיונות בעמדה 1 היו שונים על מנת שאהיה מאושר, על מנת שיכירו בי שאני אדם גדול כפי שאני, כך שיהיה לי הרבה כסף, כך שאוכל לקנות מה שאני רוצה לביטחוני ולנוחותי, כך ש...

חסר כנות:

אני חסר כנות. לא קיבלתי את זה שכמה אנשים לא מסוגלים להתנהג בדרך אחרת מאשר התנהגו. אני לא מביע דעתי מחשש שאפגע ברגשות אחרים. לא עזבתי יחסים שפגעו גם בי וגם בזולת מאחר וחשבתי שאוכל לשנות את הזולת (כאילו שאני הייתי שולט בעניינים!). סיפרתי סיפורים (ריכלתי) על אחרים כי רציתי אני למצוא חן ושלא יחבבו את האחרים. גם שיקרתי לעצמי ושיכנעתי את עצמי שהעבר לא יכול היה להיות שונה, שאנשים מסוימים יכלו להשתנות אם

אז אנחנו מסתירים את עמודות 2 ו-3 ואז מסתכלים על האנשים, מוסדות ורעיונות שברשימה שלנו (עמודה 1) ושואלים את עצמנו ארבע שאלות פשוטות: איפה היינו אנוכיים? איפה היינו לא כנים? איפה חיפשנו את תועלת עצמנו? איפה פחדנו?

הגדרות

מה פירוש המלים האלו? להלן ההסבר הטוב ביותר שמצאתי:

אנוכי:

'אנוכי' מוגדר כבר בצורה נרחבת ב"ספר הגדול" בדיון על צעד שלוש. 'אנוכי' אין פירושו רק מה שהמילון מגדיר - לרצות שהדברים ילכו כפי שאני רוצה למטרותי אני או לנוחיותי—אלא שיש פה יותר מזה. פירושו שאני רוצה שהדברים ילכו כרצוני, נקודה, ללא שום התחשבות במניעים שלי. (ראה דיון בצעד שלוש בהרחבה).

חוסר כנות:

חסר כנות פירושו לא לומר את האמת, לשקר, להונות, לנכלל (מלשון נוכלות ס.א.). המושא של חוסר הכנות הוא לא תמיד לגבי אדם זר. זה יכול להיות לגבי עצמי! אני יכול לשטות בעצמי לגבי המציאות.

מעבר לכך, בשביל אחד כמוני – שאוהב לרצות אחרים, היבט נוסף לחוסר כנות זה "לא לומר לעצמי את האמת כאשר היא צרכה להיאמר". אם אני, למשל, ממשיך ביחסים שמזיקים לי (ולי היו כמה מערכות יחסים הרסניות, למרות שזה לא התקרב לאלומות שעליה שמעתי בפגישות אונאיי), או ראיתי שעשו עוולות ולא אמרתי דבר (זה קרה לעיתים תכופות), האם אני חסר כנות בכך שאני לא אומר את האמת? בכך שאני לא אומר: "עיצרו, משהו פה לא בסדר!?" יכול להיות שיש סיבות הגיוניות לא לעשות זאת, אבל האם אין זה פגם אופי, והאם אין זה בסופו של דבר גם חוסר כנות?

אז יש שלושה סוגי חוסר כנות: לשקר לאחרים, לשקר לעצמי, ולא לומר את האמת כאשר היא צרכה להיאמר.

תועלתניים (=מחפשי טובת עצמנו):

תועלתניות הרבה יותר קשה להגדרה. ה"ספר הגדול" בקושי משתמש בזה. במילון יגדירו זאת באמצעות המילה "אנוכי", שלא באמת עוזר לנו. ההבנה הטובה שלי לגבי הביטוי היא אם אני רואה זאת כך: "חיפוש עצמי" – אצל אחרים. זה כמו הערכה עצמית. איך האדם הזה, המוסד הזה או הרעיון הזה – שנמצאים בעמדה מס' 1 – איך זה מגדיר איך אני חש כלפי עצמי?

הם פשוט מסתכלים על העבר שלהם כעל משהו ממנו ניתן ללמוד על מנת שלא להפוך עוד פעם ל"קורבנות". תיקון ועשיית כפרה הופכים עבורם למשהו חיובי, לפעמים על ידי שינוי עצמי ושינוי עמדתם לבעיות בעתיד, לפעמים על ידי חשיפת אותם הדברים שהם מרגישים שעליהם לחשוף. הם תמיד משתנים כתוצאה מכך, חו מטרות הצעדים. נרחיב על כך כאשר נדון בצעדים שמונה ותשע. אני מקווה שתוכל לראות עד כמה הגישה הזו לגבי טינות - משחררת אותנו.

סקירה כללית:

בעמודה 1 התחלנו לעשות רשימה. זה עזר למטרה. הוצאנו את הדברים מראשנו—אל הנייר; לפעמים פעולה זו דייה בכדי להיפטר מטינות.

בעמודה 2 רשמנו את כל הפריטים לגבי מה מטריד אותנו, על ידי כך נוכל לנתח בדיוק מה קורה; זה כשלעצמו מניב תוצאות מעניינות. לפעמים כאשר אנחנו מעלים כל זאת על הנייר—אנחנו נוכחים עד כמה הסיבות האלו טפשיות, והן מתחילות להיעלם.

אחר כך, **בעמודה 3** אנחנו בוחנים כיצד הדברים משפיעים עלינו עד היסוד—איך אנחנו מרגישים לגבי עצמנו, כמה בטוחים אנו חשים, כמה מתוסכלים, כיצד יחסי המין והיחסים האישיים פגועים, כמה מפוחדים אנחנו. סימני הביקורת (V) מהווים המחשה חזותית לכך *שתגובותינו* לחיים משעבדות אותנו!

שלושת העמודות הראשונות מראות לנו מדוע אנחנו אחוזים בלפיתת האכילה הכפייתית. איך יכולנו לחשוב שאנחנו נורמלים, שתמיד נזכור שאסור לנו לאכול מאכלים מסוימים? לא, אנחנו מלאים בתסכולים, ברחמים עצמיים, חזק מה שהורג אותנו. כל זמן שאנחנו מלאים בתסכול ורחמים העצמיים—הראש שלנו לא צלול.

אנחנו צרכים לטפל באותם אנשים שפגעו בנו. נעשה זאת בכך שנבין את המחלה שלהם, ונתפלל שנוכל לתת להם את אותם הסובלנות, הרחמים והסבלנות שניתן בשמחה לחבר חולה.

עכשו, **בעמודה 4**, סוף סוף אנחנו מוכנים לבדוק את האחריות שלנו. ננתח כל אחד מהאנשים, המוסדות והרעיונות לגביהם אנחנו ממורמרים - לאור פגמי האופי שלנו. נתחיל להבחין בדפוסים ענקיים שללא ספק השפיעו על חיינו. אנחנו מתחילים לראות כיצד אנחנו פגענו באחרים, **למרות** שהם פגעו בנו. אנחנו מתחילים לראות היכן אנחנו יכולים להשתנות!

רק הייתי עושה כך או אחרת, שאנשים שפגעו בי היו מודעים למה שעשו או שעשו בחירות הגיוניות במקום פשוט לעשות מה שלמדו מנסיונם העצוב. וגם שיקרתי אחרים.

תועלתנות:

ותועלתני? וואללה. הרשיתי לכל כך הרבה אנשים ומצבים שהם יקבעו כיצד אני מרגיש לגבי עצמי. חיפשתי את ההגדרה של עצמי—אצל אחרים. אם אתה מחבב אותי - אז אולי אפשר לחבב אותי. אם אתה לא מחבב אותי, אז אתה בטח מאד פיקח, כיון שאתה רואה מה נמצא מתחת לפני השטח. אני בחרתי להתרכז בהערכה גרועה אחת - מתוך מאה שהיו.

פחד:

ונמלא בפחד! פחד מזה שאנשים יגלו מה שעשיתי. פחד שאנשים לא יכבדו או יחבבו או יאהבו אותי. פחד שלא אשיג את מה שרציתי. פחד שאאבד את מה שיש לי. פחד לעמוד בפני מישור. פחד למות.

כדאי לשקול ולהרהר על כל הרעיונות האלו על מנת לראות כיצד ליישם אותם למצב שלך.

כיצד הצעדים משיבים לנו את חיינו:

אחת מהביקורות (הלא מדויקות) על תוכניות שנים עשר הצעדים אותה אנו שומעים רבות היא, ששנים עשר הצעדים מלמדים אותנו שהכל נובע מההתייחסות שלנו והגישה שלנו - שכל סבלנו נובע מאתנו. אני חושב שזה כלל לא נכון.

שנים עשר הצעדים ללא ספק מעניקים לנו דרך לצאת מהמשבצת של "להיות קרבן". אולם בכך שהצעדים מדגישים את חובתנו להיות לגמרי כנים - הם גם מלמדים אותנו שאנחנו חייבים להיות כנים ביחסינו עם הזולת.

פירוש של דבר שאנחנו כן אומרים לאחרים אם הם עושים משהו לא טוב; אנחנו לא אומרים זאת על מנת שלא יפגעו באחרים אלא במיוחד על מנת שלא יפגעו *בעצמם*! זו חובתנו לומר את האמת כאשר ניתן לומר אותה.

למרות שלא סבלתי מהאלימות ממנה סבלו אחרים בתוכנית, היתה לי הזכות לאמן הרבה אנשים שסבלו מאלימות רבה, בין אינטימית בין רגשית, גם כילדים וגם כמבוגרים. וכולם נתנו חיזוק למושגים שמוצגים בדיון זה של צעד ארבע.

בהיותם ילדים, רובם כמובן שתקו. אם הם סבלו בתוך זוגיות, הם החזיקו מעמד ביחסים עד כמה שיכלו. הם לא מתחרטים על העבר או מכים על חטא 'מדוע לא פתחו את פיהם קודם לכן'. (כילדים, ממילא אף אחד לא היה מאמין להם).

אם אתה עושה צעד ארבע בכנות ככל יכולתך, לא חשוב איך אתה עושה זאת!

צעד ארבע—פחדים:

אם טינות הן ביסודן "העבר לא הלך כמו שרציתי", אז פחדים הם ביסודם "העתיד לא יהיה כמו שאני רוצה". אי אפשר להרגיש פחד לגבי משהו שכבר היה בעבר. פחד הוא תמיד רגש שנובע מדמיונות לגבי מה שיהיה ואנחנו לא רוצים שיקרה.

בעמוד 54 כתוב שפחד הוא "...האריג של קיומנו היה שזור בחוטים כאלו. הוא התניע סדרת מצבים שהביאו עלינו צרות שלדעתנו לא הגיעו לנו".

ההוראות פשוטות למדי, והטופס מפשט זאת עוד יותר.

מילוי 'טופס הפחד':

קודם כל "אנחנו מעלים אותם על הנייר למרות שלא היו לנו רגשות טינה בהקשר שלהם." (עמוד 54).

עמודה 1:

אנחנו מסדרים את כל הפחדים שיש לנו, כולל אלו שגילינו בטופס הטינות, גם מעמודה 3 (בה שאלנו האם היה קשור לכך פחד) וגם מעמודה 4 (בה שאלנו את עצמנו האם היינו מפוחדים), כמו גם את כל הפחדים שלא הגיעו לטופס הטינות בגלל שלא חשבנו עליהם באותו הזמן.

אני רשמתי כמה פחדים מקובלים—פחד ממוות, מכאב, מחוסר בטחון כלכלי, ממשהו לא טוב שיקרה לאהובים עלי, מאומללות, מאי הרחיה—פחדים שאגיד למישהו משהו והוא יספר אותם, פחד מביצוע החלטה איזושהי שבסופה תזיק לאחרים, פחד מעימות פוליטי או אסונות חברתיים, כלכליים או גיאוגרפיים. רשמתי כל מיני פחדים. פשוט רשמתי אותם, זה הכל.

זוהי עמודה 1. מלאתי את כל העמודה לפני שהמשכתי הלאה לעמודה 2.

עמודה 2:

ואז ה"ספר הגדול" אומר "שאלנו את עצמנו למה הרגשנו כך?" (עמ' 54). אז אני שואל את עצמי למה יש לי את כל אחד מהפחדים שלי. עשיתי זאת באופן נקודתי. זה היה מקסים ומאלף. על מנת להבין מדוע היה לי פחד מסוים—הייתי צריך לנתח זאת.

זוהי עמודה 2. אני ממלא את כל העמודה לפני שהמשכתי הלאה לעמודה 3.

למשל, למה פחדתי ממוות? לא סתם בגלל הכליון, אלא גם בגלל הדאגה לאלו שאני משאיר אחרי, חשש מהכאב שלפני

שאלות:

כמה שאלות:

- האם אתה חולה רוחנית? כיצד?
- האם אתה מוכן להסתכל על אנשים שפגעו בך כאנשים חולים ברוחניות? כיצד?
- אם ניסית את מה שכתוב בעמוד 552 (ב"ספר הגדול" באנגלית, ההצעה שנתפלל עבור כל מי שפגע בנו ש"כל מה שאני רוצה עבור עצמי—ינתן להם: בריאות, שגשוג, אושר; שנעשה זאת אם נרצה או לא." ס.א.) מה אתה רוצה בחיך? למה אתה שואף?
- האם לאנשים שפגעו בך יש את כל מה שאתה היית מאחל לעצמך בחיך?
- האם אתה רואה את האנוכיות שלך, את חוסר הכנות שלך, את התועלתניות שלך והפחד שלך? איזה דפוסים אתה מגלה ביחסים שלך עם אנשים אחרים בהקשר הזה?
- האם אתה יכול לראות כיצד פגמי האופי שלך חוסמים בינך לבין מקור האור?

מי שמכיר את ג'ו וצ'רלי, אותם מומחים ב"ספר הגדול", יראה את ההבדל בין צעד ארבע כפי שהצגנו אנו לבין צעד ארבע כפי שהם מציעים. הם מודים שהם הלכו מעבר להוראות של ה"ספר הגדול" והוסיפו רעיונות מהספר "12 הצעדים ו-12 המסורות" של אלכוהוליסטים אנונימיים. ג'ו וצ'רלי מגדירים "טינה" כמעט לגמרי במונחים של כעס, ולכן רשימת הטינות שלהם לא תכלול טינות שאם רשמתי כפי שאני הנחיתי, שטינה היא כל מה שהייתי רוצה שלא יהיה בראש שלי—שה מושג יותר רחב של טינה. לכן לג'ו וצ'רלי יש טופס רביעי—"נק שנגרם לאחרים"—כיון שאם משתמשים במושג שלהם של 'טינה', הנזק שאני גרמתי לאחרים לא יהווה טינה. הנסיון שלי הראה לי שאם אתה משתמש במושג רחב של 'טינות', לא תצטרך טופס רביעי. יש לכך עוד היבט. 'טופס הטינות' מבודד את ארבע מגרעות האופי—אנוכיות, חוסר כנות, תועלתנות ופחד. טופסי ה'פחד' וההתנהגות האינטימית מתחילים עם פגמי האופי האלו ומביא אותנו לרמה אחרת לגמרי—כיצד להתנהג בצורה נאותה. 'טופס הפחד' שואל אותנו מה היה רוצה בורא עולם שנהיה ביחס לפחדינו. 'טופס ההתנהגות האינטימית' מטפל בחוסר הכנות והאנוכיות שלנו (באופן עקיף גם בתועלתניות שלנו) במיוחד ביחסים מסוימים שלנו ושואל אותנו מה היינו צרכים לעשות במקום מה שעשינו על מנת להתנהג כראוי מכאן ולהבא. לכן, היחס של ה"ספר הגדול" לפחדים והתנהגות אינטימית שונה למדי מהיחס של ג'ו וצ'רלי. אני אומר אם זה טוב או לא טוב, אבל לדעתי חשוב לראות את ההבדלים. מנסיוני -

עמודה 6:

עמודה 6 דורשת מאתנו לרשום מה לדעתנו האלוקים מצפה מאתנו שנהיה. זה מחייב התבוננות מסוימת, וההתבוננות הזו תניב פרסים נפלאים!

זו תפילה מבריקה. שים לב שזה לא "מה שאתה רוצה שאני אעשה", אלא "מה שאתה רוצה שאני אהיה". פה יש לנו הארה לגבי עצמנו. זו לא שאלה של פעולה (מה האלוקים רוצה שאני אעשה); זה כמעט תמיד עניין של עמדה (מה אלוקים רוצה שאהיה) בין אם יש בעקבותיה פעולה או לא.

התשובה לעיתים קרובות היא "להיות הטוב ביותר שאני יכול בתנאים הקיימים"—להיות האבא הטוב ביותר, להיות החבר הטוב ביותר, אולי פשוט **להיות** יותר מאשר לבזבז את זמני בפחדים חסרי שחר. או שזה יכול להיות פשוט "להיות אדם שלא דואג על דברים כאלה!"

מה שלא יהיה, תקבל מושג אמיתי לגבי מטרות וכיוון, דבר שישחרר אותך מפחדים. זו היא ההבטחה שמבטיחים לנו בעמוד 54: **"מיד אנחנו מתחילים להתגבר על הפחד"**.

סקירה כללית:

פחד משתק והורס אותנו ועוצר בעדנו מלהיות במיטבנו. כאשר נתרכז בתפילה ונתפלל אותה, היא תלמד אותנו מהו אופי הכפרה שצריך שתיעשה ובכך זה עוזר לנו להתרכז על העתיד באופן הבונה ביותר, ולא באופן הרסני.

באמצעות הטופס הזה הצלחנו להפריד בין הפחדים הסבירים לאלו שהם טפשיים. זה כשלעצמו מספק לנו קרש קפיצה להסרת הפחדים הסבירים. אנו מחליפים את הפחדים האלו בהשלמה, קבלה, שלאחריה באה תחושה של משמעות. בכך שיש לי את הדאגה הספציפית הזו, מה הטוב ביותר שאני יכול להפיק ממנה? מה הכוח העליון שלי רוצה שאהיה?

אם למשל לקחתי על עצמי משימה מסוכנת, אני אתחיל עם פחד סביר שמא אני אכשל או שמא אפגע. אבל זה ילווה בפחדים אחרים, חסרי שחר, שמלווים את הפחד שלי שאפגע בעצמי—למשל אם נפלתי, הראש ייחבט במסמר בולט ולגמרי ישתק לי את המוח, ואשתי והילדים לא יוכלו לטפל בי זה יהרוס אותם, ואז הם יהיו בדכאון עמוק ויתאבדו וכו' וכו'. אתה יודע איך זה כאשר אתה נדבק במחשבות על הגרוע ביותר!

כך אני אוכל להפריד בין הפחדים הסבירים לאלו הבלתי סבירים. כאשר אני עושה זאת, אחרי שאתפלל לדעת מה רצון הכוח העליון שלי שאהיה, אזי אהיה במצב שאקח את

המוות, חשש מהבלתי נודע, סקרנות מה יקרה אחרי כן. כל אחד מהדברים האלו מלמד אותי על עצמי.

אם אני מספר לחבר משהו שאני לא רוצה לספר, אבל חש שאני צריך לספר, הפחד שלי הוא לא רק שאאבד חבר, אלא גם פן אני אשגה, שהחבר שלי יסבול, שלא יבינו אותי, שאחרים ישנאו אותי.

אם אני חושש לעתידה של בתי, הפחד שלי הוא לא סתם שמא היא לא תהיה מאושרת, אלא (ככל שאני כנה עם עצמי) שאני אהיה חייב לכלכל אותה, שלא יהיו לי נכדים, שהגורל שלה איכשהו יצייר אותי כהורה לא טוב.

ככל שאהיה יותר כנה בניתוח שלי, כך אגלה יותר שכמה מהסיבות לפחדים שלי בלתי מובנות, שכמה מהן מבוססות על תועלתנות ואנוכיות מצדי, וכמה מהם סתם טפשיות! זה כשלעצמו שיעור מעניין.

עמודות 3 ו-4:

אבל ל"ספר הגדול" יש עוד הוראות.

הוא מבקש שנודה בכך ש"הסתמכות על עצמנו - איכזבה אותנו" ובכך ש"אנחנו נמצאים כעת על בסיס שונה; בסיס שבו אנחנו בוטחים וסומכים על האלוקים". (עמ' 54).

הטופס עושה זאת בהצגת שתי שאלות.

עמודה 3 תוהה האם אנחנו שמים את מבטחנו וסומכים על אלוקים האינוסופי או על עצמנו - אנו המוגבלים. אהמ... אני תוהה איזו תשובה תהיה? אנחנו מסמנים V לכל "האני המוגבל שלי" על יד כל אחד מהפחדים שלנו. אני מלאתי את כל עמודה 3 לפני שהמשכתי לעמודה 4.

עמודה 4 שואלת האם הסתמכות על עצמנו הועילה. אהמ...מעניין מה תהיה התשובה גם לזה? כמובן שזה לא הועיל. אם זה היה מועיל—לא היו לי את כל הפחדים האלו! אנו מסמנים V ליד "לא הועיל" לכל אחד מהפחדים שרשמנו. אני ממלא את כל עמודה 4 לכל אחד מהפחדים לפני שאני ממשיך לעמודה 5.

עמודה 5:

עתה באה עמודה 5. ה"ספר הגדול" אומר "אנחנו מבקשים ממנו להסיר את פחדינו ולכוון את תשומת לבנו למה שהוא רוצה שנהיה". (עמ' 54). זוהי תפילה פשוטה, ועמודה 4 מספקת לנו מקום לסמן ב-V שאכן כבר התפללנו אותה: "אלוקים, הסר ממני את פחדיי וכוון את תשומת לבי למה שאתה רואה שאהיה".

שהיתה בלתי מאוזנת—אחד מהשניים נמשך יותר מהשני. תשוקותינו הפיזיות יכולות בקלות לגבור על כל סוג של חשיבה לעניין, כפי שרבים מאתנו חוו.

(רק הערה צדדית. למרות שלעיתים קרובות אנחנו שומעים שגברים רוצים יותר מגע אינטימי מאשר נשים, ניסויי בשיחות עם נשים רבות מאד בתוכנית או.איי. הראה—שרבים באו.איי. בין אם גברים בין אם נשים—רוצים מגע אינטימי יותר מבן/בת זוגם. זה ההיבט של "רוצים את כל מה שיש על הצלחת", פשוט רעב כללי לדברים. כמובן שתמיד יש די יוצאים מן הכלל להכללה זו).

וכך, אם נוכל לברר במה שגינו ביחסים היותר מורכבים בחיינו, ובין מה היינו צרכים לעשות, תתגבש לנו דרך מנחה כיצד לנהל את כל יחסינו, אפילו עם מכרים וחברים. לדעתי זו הסיבה שה"ספר הגדול" דן בהתנהלות אינטימית. אם טיפולנו בעבר בספירת-המלאי של טינות ובעתיד בספירת-המלאי של פחדים, עתה זה הזמן ללמוד כיצד לחיות בהווה. על מנת לחיות בהווה עלינו ללמוד כיצד לנהל יחסים אמיתיים וכנים עם אנשים. על מנת לנהל יחסים אמיתיים וכנים עם אחרים, עלינו לבחון את היחסים שבהם היו לנו הכי הרבה קשיים ובכך ללמוד מה לשפר בעתיד.

בעזרת ההקדמה הזו, אנחנו הולכים להוראות שב"ספר הגדול", אותם נמצא בעמוד 54 (למטה) עד עמוד 56 (למעלה). ה"ספר הגדול" מצוין ש... "לכולנו יש בעיות מין. היינו בקושי אנשיים הם הן לא היו... מה היינו צרכים לעשות במקום זאת?" (עמ' 55). הנה ההוראות: "סקרנו את ההתנהגות שלנו במשך השנים שעברו. היכן היינו אנשיים, חסרי כנות או בלתי מתחשבים? במי פגענו?" (עמ' 55).

מילוי טופס 'התנהלות אינטימית':

אתה תראה בטופס שיש עמודה לכתיבת "במי פגענו?" והעצה הטובה היא דבר ראשון למלא את העמודה הראשונה הזו. אני רשמתי את אשתי, כמובן, והרבה מחברותיי לשעבר, אך לא את כולן, חברה שחזרתי אחריה קלות וב"צחוק", ומישהי שנמשכתי אליה באופן מחר אך לא ממש התעניינתי בה והרגשתי לא נוח בסביבתה.

אחרי כן יש את עמודה 2 בה אנו רושמים איך הייתי, לגבי אותו אדם, "אנוכי, חסר כנות או בלתי מתחשב". 'אנוכי' ו'חסר כנות' יש להם את אותה המשמעות מטופס הטינות—"אני רוצה את מה שאני רוצה" זה לגבי 'אנוכי' ו"לא אומר את האמת היכן שהיא אמורה להיאמר, או לשקר לעצמי או לאחרים" - זה לגבי 'חסר כנות'. (שים לב שאנחנו

הפחד הבלתי סביר שלי ואאזן אותו בחשיבות של המשימה שאמורה לקרות.

נניח שזה מאד חשוב לעשות את המשימה, התשובה לשאלה, "מה אלוקים רוצה שאהיה?" היא: "אדם שנוקט בזהירות משנה, אבל החלטי במשימתו כיון שצריך לבצע אותה".

מצד שני, התפילה שלי יכולה להיענות בהבנה שאני צריך להיות אדם שלא לוקח משימות בלתי חשובות המסכנות את בריאותי!

הפחדים הופכים על ידי כך להיות דברים שאנו מקבלים אותם ושוקלים אותם כשנחליט מה עלינו להיות ולעשות.

אין פלא שה"ספר הגדול" מביטח "מיד אנחנו מתחילים להתגבר על הפחד". לא תאמין באיזה פשטות הטופס הזה מטפל בפחדים שלנו.

צעד ארבע—התנהלות אינטימית:

אם טינות פירושן "העבר לא הלך כפי שרציתי" והפחדים הם "העתיד לא ילך כפי שאני רוצה", מדוע אם כן ה"ספר הגדול" דן בשלב הבא בהתנהלות אינטימית? אני חושב שהתשובה פשוטה.

המטרה האמיתית של עריכת ספירת מלאי לגבי התנהלות אינטימית, על פי ה"ספר הגדול", היא "לגבש אידיאל שפוי והגיוני לחיי המין שלנו בעתיד..." (עמ' 55).

לכן, המטרה של עשיית ספירת מלאי של התנהלות אינטימית היא לא טפול בבעיות שבהתנהלותנו האינטימית בעבר. כבר טיפלנו בהם, אם הם הטרידו אותנו, תחת כותרת הטינות. כמו כן אין מטרתה טיפול בחששות שלנו לגבי התנהלותנו האינטימית בעתיד. טיפלנו בכך במסגרת הפחדים.

המטרה של ספירת-המלאי של התנהלות אינטימית היא כיצד לנהל מערכת יחסים שפווה כעת, בהווה, על ידי ניתוח מה שעשינו לא נכון בעבר, ומה עלינו לעשות בעתיד.

מפתח נוסף להבנת ספירת-המלאי של התנהלות אינטימית הוא הבנת הביטוי הנ"ל. בשנת 1939 (תאריך פרסום "הספר הגדול" לראשונה. ס.א.) הביטוי "מין" התייחס לא רק לפעולה האינטימית בין המינים. הייתה לביטוי הזה משמעות יותר רחבה. משמעותו אז הייתה כל היחסים בהם היה משהו גופני, ולאו דווקא הפעולה אליה אנחנו מתייחסים כיום כאשר משתמשים בביטוי "מין".

אם נתבונן ביחסים המורכבים ביותר שהיו לנו (מלבד בני משפחה), ניווכח שתמיד היה בהם שמץ משיכה אינטימית ביננו לבין האדם המסוים הזה, והמשיכה הזו קרוב לוודאי

הקשים ביותר שלנו, ישנו את המחסום הגדול ביותר שהוא
אנו עצמנו.

צעד ארבע-סיכום:

סיימנו עתה את ספירת-המלאי של צעד ארבע מבחינת
ה"ספר הגדול".

זה היה די פשוט. מילאנו טפסים פשוטים ולמדנו הרבה
אודות עצמנו. לא חשוב כמה אנשים, מוסדות ורעיונות היו
בטופס הטינות שלנו; לא חשוב כמה פחדים הופיעו בטופס
הפחדים שלנו; לא חשוב כמה אנשים הופיעו בטופס
ההתנהלות האינטימית שלנו; זה לא לוקח הרבה זמן
למלאות את זה.

סך הזמן של הכתיבה לא צריך שיהיה יותר מ 20 שעות,
לרוב זה בערך 10 שעות; סביר שתחלק את הזמן הזה למשך
כמה שבועות. אבל, אם לא השלמת את זה תוך ששה
שבועות, אזי או שאתה עסוק באופן בלתי יאומן בבעיות
בוערות (כיון שצעד ארבע צריך להיות בעדיפות ראשונה—כי
אם לא תעשה זאת ולא תשלים את הצעדים, אתה תיפול,
וליפול פירושו למות!) או שאתה דוחה את זה.

זה לא המקום להשוות את השיטה הזו של עשיית צעד
ארבע עם שיטות אחרות; אם אתה רואה שיטה אחרת
שטובה עבורך, אין שום סיבה, מלבד סקרנות, לעשות את
השיטה הזו. אבל, אם עשיית צעד ארבע הופכת למטלה
מאד קשה עבורך בגלל שהשיטה שאתה משתמש בה או
שהשיטה של המאמן שלך גורמת לך לכתוב משך חודשים
ושנים, אז, כדאי לנסות את השיטה הזו. השיטה הזו מממ
לא מציפה מדי או הוממת, היא תמיד קצרה!

תמיד אני זוכר את העצה של המאמן הראשון שלי: "פשוט
תגמור את זה! זה אף פעם לא יהיה מושלם. פשוט תשלים
את זה על מנת להחלים! אחרי שתחלים, תוכל לעשות עוד
ולקבל עוד תובנות."

שים לב שבעמוד 56 ה"ספר הגדול" מציע שצעד ארבע הוא
פשוט עשיית חשבון נפש של "המגבלות הגסות ביותר
שלכם...". אין הכוונה לגסות מבחינת "פיחסס" אלא פירושו
ה"בלתי מעובדות" (לא מעודנות. ס.א.) או ה"גדולות". צעד
ארבע מטרתו לזהות את פגמי האופי הגדולים. יותר מאוחר,
בצעד עשר, נעדן את פגמי האופי, לאחר שנחלים.

אז, תגמור את מילוי הטפסים! אם זה נחוץ, תקבע זמן
לעשיית צעד חמש על מנת לתת לך את הדחף לסיים את
צעד ארבע.

מתחילים היכן שטופס הטינות הסתיים). 'בלתי מתחשב' זה
פשוט לא לחשוב על הרגשות או הרצונות של הזולת.

אחר כך ה"ספר הגדול" שואל: "האם עוררנו קנאה, חשד
או מריחות ללא הצדקה?" (עמ' 55) זו עמודה 3, ואנחנו
ממלאים אותה לגבי כל אדם שצינו ברשימה. שמת לב
שאני לא תמיד מסמן את התיבות האלו, אבל אני בוחן את
השאלה בתשומת לב בכל פעם.

אח"כ ה"ספר הגדול" שואל: "היכן שגיג? מה היינו צריכים
לעשות במקום זאת?" (עמ' 55) זוהי עמודה 4—מה היינו
אמורים לעשות במקום זאת. אנחנו ממלאים את זה לגבי
כל אדם ברשימה. מיד מצטיירים להם דפוסים מסוימים.
למשל, לגבי רוב יחסי בעבר, התשובות היו די עקביות:
המשכתי את היחסים יותר ממה שהיה בריא, הן לי והן
לחברותי לשעבר, והייתי צריך לסיים את היחסים מוקדם
יותר ובאופן יותר כנה. לגבי אשתי התשובה היא שחשבתי
על האינטרסים שלי ושאתי תמיד אוהב אותה יותר ואתחשב
יותר ויותר בצרכיה. לגבי הידידה שחזרתי אחריה קלות -
פגעתי בה ובבעלה, ואני פשוט הייתי צריך להפסיק לפלרטט
איתה. לגבי האשה שהייתי מגושם בחברתה, בעצם שללתי
ממנה אפשרות של רכישת ידיד.

ה"ספר הגדול" אומר: "בדרך זו ניסינו לגבש אידיאל שפוי
והגיוני לחיי המין שלנו בעתיד" (עמ' 55). זאת היא כל
הנקודה של התרגיל הזה—לדעת היכן שגיגנו, ומה היה עלינו
לעשות במקום זאת.

ולגבי זה ה"ספר הגדול" ממשיך, "העמדתנו כל קשר שהיה
לנו במבחן כזה:--האם היה אנכי או לא?" (עמ' 55). תו
היא עמודה 5. שוב, צריך להסתכל על ההגדרה של 'אנוכי'
באופן רחב כפי שדנו בו בצעד שלוש. אנחנו מסמנים זאת
לגבי כל מערכת יחסים.

אחרי זה יש לנו את תפילת האינטימיות ומדיטציית
(התבוננות) האינטימיות. תפילת האינטימיות היא: "א-לוקי -
תעצב את האידיאלים שלי ותעזור לי לחיות על פיהם".
המדיטציה על אינטימיות היא: "א-לוקי, מה אני צריך
לעשות בכל מקרה ומקרה ספציפי (מסוים)?" ונתפלל
את התפילה הזו ונעשה את המדיטציה הזו לגבי כל אדם
ברשימה. ה"ספר הגדול" מבטיח: "התשובה הנכונה תבוא
אם נרצה בה" (עמ' 55).

זה טופס די פשוט, אבל הוא מלא עוצמה. אנחנו יכולים
להקיש מהיחסים המורכבים ביותר שלנו לגבי יחסים
אחרים. נמצא שהיחס הבסיסי שלנו צריך להיות מלא
אהבה, סבלנות ונתינה; נמצא שלא נוכל להניח יותר מדי
מהן הכוונות והמעשים של אחרים; בקיצור, נמצא שביחסים

צעד ארבע מבטיח:

ה"ספר הגדול" מבטיח הבטחות בעמוד 56. הם לא מהממות, אבל הם משמשות ככלי מדידה עבורנו לראות אם עשינו את צעד ארבע היטב:

"אם היינו יסודיים בעריכת חשבון הנפש שלם משמע שכתבת הרבה. רשמנו וניתחנו את רגשות הטינה שלם. התחלנו להבין את חוסר התועלת והגורליות שבהן. התחלנו לראות את ההרס הנורא שבהן. התחלנו ללמוד סבלנות, סבלנות ורצון טוב כלפי כל בני האדם, אפילו כלפי האויבים שלם, מכיוון שאם מתייחסים אליהם כאל אנשים חולים. ערכנו רשימת אנשים שהתנהגותם פגעה בהם. אנחנו מוכנים, אם נוכל, להכניס סדר בעבר שלם."

שאלות:

הנה מספר שאלות:

- האם הפחדים שלך מפריעים לך לחשוב בצורה בהירה?
- האם הפחדים שלך לפעמים מסבכים אותך בבעיות יותר מאשר להפחית את ההסתבכות?
- קח כדוגמא פחד שנראה סביר (פחד להסתובב בחלק בלתי מוכר של העיר, למשל) ותפרט את הסיבות מדוע אתה מפחד. האם הסיבות אלו לפחדך יצאו בלתי הגיוניות או - כמשרתות אותך?
- קח כדוגמא פחד שנראה בלתי סביר (בן משפחה המקפיד על בריאותו, למשל) ותפרט את סיבות מדוע אתה מפחד. האם הסיבות האלו לפחדך יצאו הגיוניות?
- מה הכוח העליון שלך ירצה שתהיה בקשר לשני הפחדים האלו?
- האם יחסיך הקשים ביותר נבעו מכך שהיה בהם חוסר איזון במשיכה הפיזית?
- האם היחסים האלו השפיעו על יחסיך עם אחרים למרות שלא היה בהם שום קטע פיזי?
- תן דוגמא ליחסים שכאלו והסבר כיצד היית בהם אנוכי, חסר כנות ובלתי מתחשב.
- מה היית צריך לעשות במקום זה?

צעדים חמש, שש ושבע ביום אחד!

אתה שואל, איך אנחנו יכולים לדבר על שלושה צעדים ביום אחד? הסיבה היא שב"ספר הגדול" נאמר לנו אכן, לעשות את הצעדים חמש, שש, שבע ואפילו שמונה, באותו היום.

אם תבחן את ההסטוריה של שנים עשר הצעדים, תווכח שלפני שה"ספר הגדול" נכתב, היו רק שישה צעדים—שווי ערך לצעדים אחד, ארבע, חמש, תשע, אחד עשרה ושתיים עשרה. ששת הצעדים האלו עברו באופן טבעי מאלכוהוליסט אנונימי אחד למשנהו, והיו הרבה חלקים לכל אחד מהצעדים האלו, שלא דיברו עליהם. ביל ווילסון הוסיף עוד שישה צעדים מכיוון שמי שאמור היה לקרוא את ה"ספר הגדול" הם אנשים שאף אחד מאיי.איי. לא יכול לעזור להם, והוא רצה לוודא שאין בצעדים האלו שום פירצות. כך נוספו צעדים שתיים, שלוש, שש, שבע, שמונה ועשר. אבל, במהותם, הצעדים מתומצתים בששת הצעדים הראשונים. (תוכל לראות זאת ב"ספר הגדול" באנגלית, [בעמודים 263 במהדורה רביעית ועמ' 292 במהדורה שלישית] ובספר באנגלית "איי.איי. מגיע לבגרות" והספר באנגלית "תעביר את הלאה". אני גם דן בזה ביתר פירוט בפרק על צעד שלוש.)

אנחנו רגילים לחשוב במשך זמן רב על פרקים שש ושבע כיון שאנחנו קוראים על הצעדים באופן שווה ויש לנו שתי ספרים ראשיים—"12 הצעדים ו 12 המסורות של איי.איי." ושנים עשר הצעדים ושתיים עשר המסורות של איי.איי." ושם נותנים מספר שווה של עמודים לכל צעד. אם זה טוב לך—אני לא מציע לך לעשות שינויים.

אבל, פגשתי אנשים רבים שנתקעו בצעד שש כי הם לא הרגישו שהם באמת באמת מוכנים שיסירו מהם איזה שהוא פגם אופי, או שהם נתקעו בצעד שבע כיון שהם המשיכו לחכות שפגמי האופי שלהם יוסרו **לפני** שעשו צעדים שמונה ותשע.

גישתו של ה"ספר הגדול" היא ללא ספק שונה, ואני ממליץ לך להשתמש בגישה הזו אם קשה לך בשיטות אחרות, או אם פשוט אתה רוצה דרך מהירה ורבת עוצמה להחלים מאכילה כפייתית.

הגישה של ה"ספר הגדול" מאד פשוטה. בצעד ארבע וחמש זיהינו את פגמי האופי שחשמו בפנינו את הכוח העליון שלנו. בצעדים שש ושבע אנחנו מאשרים את היותנו מוכנים להיפטר מפגמי האופי האלו. פגמי האופי האלו בפועל **אכן מוסרים מאתנו** כשאנחנו עושים בפועל את שנדרש בצעדים שמונה ותשע.

אדון בצעדים שמונה ותשע ביחד, כיון שהם טובים כשהם הולכים ביחד.

צעד חמש:

הספר הגדול" דן בצעד חמש מעמוד 57 עד 59.

למה?

בעמוד 57 דנים מדוע עלינו לעשות את צעד חמש.

בסופו של דבר התשובה די פשוטה: "אם נדלג על צעד חיוני זה, יתכן שלא נתגבר על השתיינות (אכילה כפייתית)". ה"ספר הגדול" מסביר זאת בפירוט. הוא אומר שזה חשוב על מנת לסיים את נקיון הבית שלנו. אם למדנו בצעד שלוש וארבע שהבעיה שלנו היא אגו, של רצון-עצמי, עלינו ללמוד להיות ענווים—שאנחנו לא שולטים ולא יכולים לשלוט בחיינו, שלא לדבר על כך שאיננו שולטים בעולם. אומרים, שאנשים שלא עושים את צעד חמש, "הם לא למדו די על ענווה, על חוסר פחד ועל כנות, במובן שנראה חיוני בעינינו, כל עוד לא סיפרו לאדם אחר את סיפור חייהם במלואם" (עמ' 57). נאמר שם שיש להם חיים כפולים בהם הם מציגים את הדמות הבימתית שלו (שם). "אנחנו חייבים להיות כנים לחלוטין עם מישהו, אם אנחנו מצפים להאריך ימים או לחיות באושר בעולם הזה" (עמ' 58). בעמוד 58 יש דיון כיצד נבחר את האדם שעמו נחלק את סיפור חיינו.

מלבד הרעיון הבסיסי ש"ידידי הוא טוב לנשמה", יש סיבות טובות נוספות, שלא מחזרות ב"ספר הגדול". אנחנו רואים שאנחנו לא לבד—שהאדם עימו אנחנו מתחלקים מבין אותנו וקרוב לוודאי שיוכל להשוות כל נסיון שלנו עם נסיון דומה שלו. כמו כן אנחנו מקבלים תובנות ומשוב שיכולים לעזור לנו להבין את עצמנו טוב יותר—לא לוקחים את עצמנו יותר מדי ברצינות ולא בקלות ראש.

מי?

עלינו לזכור שה"ספר הגדול" הודפס בזמן שלא היו יותר ממאה אלכוהוליסטים אנונימיים בכל העולם כולו, ולכן ה"ספר הגדול" מסביר לנו איך למצוא מישהו. בפרק "עבודה עם אחרים" מאוחר יותר, ה"ספר הגדול" מסביר לנו שברגע שהחלמנו—נוכל לאמן אנשים אחרים ולהיות עבורם האדם אותו צרכים בצעד חמש. (ראה עמ' 58).

אמת המידה היא פשוטה: "חשוב שיהיה מסוגל לשמור סוד; שיבין היטב, ויראה בחיוב את מה שאנו שואפים להשיג; שלא ינסה לשנות את התכנית שלנו" (עמ' 59 למעלה).

מצאתי שלעשות צעד חמש עם מישהו מאו.איי. היה חזק מאד. אנשים אחרים מאו.איי. מבינים אותי. לא רק שהם עומדים באמות המידה שמצוינות לעיל, הם גם מבצעים

תפקיד חשוב אחר: הם יכולים לומר "אני בדיוק כמוך". לא רק שלמדתי מהי ענווה, גיליתי שאני לא לבד. חברים אחרים מאו.איי. או כל קבוצת שנים עשרה הצעדים יכולים לתת לנו את אותו מרכיב מיוחד שכה עוזר לנו, הנוטים להתרחק מאחרים ולרחם על עצמנו.

איך?

ה"ספר הגדול" מספק לנו הוראות כיצד לפגוש את האדם שלו נספר את סיפור חיינו: "אנו מסבירים לשותף שלנו מה שאנו עומדים לעשות ומדוע אנו חייבים לעשות זאת. הוא צריך להבין שאנו עוסקים במשימה של חיים או מוות. רוב האנשים שיפנו אליהם בצורה זו ישמחו לעזור; הם ירגישו שהאמן שלנו בהם נותן להם כבוד". (עמ' 59). כשאני עושה את צעד חמש, אני אומר לחבר שלי עד כמה חשוב לי לעשות צעד זה, כמה אני רציני לגבי התהליך.

ההוראות ב"ספר הגדול" איך למעשה לעשות את הצעד הזה, לא ממש מפורטות. הינה הן: "אנו שמים בצד את הגאווה ועושים זאת כשאנו מאירים כל עיוות באופי שלנו, כל פינה אפילה של העבר" (עמ' 59). זהו זה. מה בדיוק אנו אמורים לעשות?

אני יכול רק לשתף אותך בנסיון שלי, כפי שהוא מבוסס על הטבע של צעד ארבע שנעשה על פי ה"ספר הגדול", בנוסף לטפסים שמצורפים בזאת. מצאתי שהדרך הזו היא רבת עוצמה—ויש לה תוספת תועלת!—היא די יעילה חריזה יחסית.

אני לוקח את דפי טופס הטינות כפי שהם מקופלים, עם שם האדם, המוסד או הרעיון (עמודה 1), לרוחב העמודה היכן שכתוב כיצד הייתי אנוכי, חסר כנות, תועלתן ומפוחד (עמודה 4).

אני קורא את השמות, אחד מהם, אולי גם נותן מזהה או הסבר לגבי השם, ואז מקריא מה שכתבתי לגבי בעמודה 4. אני מעודד את החבר שלי לחקור לגבי התשובות שלי, על מנת לראות אם יש עוד דברים שיכולתי לרשום בקשר לכך ולא עשיתי. כך אני עובר משם לשם.

נוכחתי לדעת שאחרי כמה דפים זה די חזר על עצמו. אני רואה איך האנוכיות שלי, חוסר הכנות שלי, חוסר ההתחשבות שלי והפחדים שלי—כיצד כולם חדרו לכל שטח בחי, כיצד יצרתי דפוסי אישיות שווים לכל כך הרבה מצבים שונים וכלפי אנשים שונים. לפעמים אני יכול לומר: "שלושת האנשים הבאים ברשימה הם בדיוק אותו דבר, אני יכול לחבר אותם ביחד".

שים לב שאנחנו בכלל לא נכנסים לדיון לגבי איזה עוול גרמו לנו אחרים. זו לא הזדמנות להתאוויר. אנחנו עובדים על מה

שלא בסדר אצלנו. אנחנו יכולים לדבר בקצרה על כמה עוולות שאחרים גרמו לנו, זאת במטרה לעזור לאדם שמקשיב לנו בצעד חמש לתת לנו משוב, אבל אם נבזז יותר מדי זמן על העוולות האלו, האם בכך אנחנו עושים את ספירת המלאי שלנו או של אחרים?

אחר כך אני לוקח את טופס הפחדים ומקריא אותו, לרוחב העמודות: "הנה פחד מס' 1 (עמודה 1). הנה הסיבות לפחד הזה (עמודה 2). שמתי את מבטחי ונשענתי על האני המוגבל שלי (עמודה 3), זה לא עבד (עמודה 4), ואחר כך אמרתי את תפילת הפחד (עמודה 5)". אחרי זה אני אומר בקצרה - מה מצפה ממני הכוח העליון להיות ביחס לפחד זה.

אחר כך אני לוקח את טופס ההתנהלות האינטימית וקורא אותו לרוחב העמודות: "הנה האדם שפגעתי בו (עמודה 1), הנה האופנים בהם הייתי אנוכי, חסר כנות, בלתי מתחשב (עמודה 2). גרמתי לחשדנות אבל לא לקנאה או למרירות (עמודה 3). מה הייתי צריך לעשות במקום מה שעשיתי (עמודה 4), היחסים היו אנוכיים (עמודה 5), אמרתי את תפילת האינטימיות (עמודה 6), את מדיטציית האינטימיות (עמודה 7).

למרות שכל זה נראה אוטומאטי ומשעמם — בעצם זה לא. אני מרגיש כיצד האני העמוק והאמיתי שלי מתגלה בזכות החבר שמקשיב לי וחושב איתי מה אולי פספסתי ואומר לי שגם הוא, או היא, עברו את אותו הדבר.

אתה יכול לראות כמה מעט זמן צריך בשביל זה. אני לא מספר את סיפור חיי מזמן הייתי ברחם ועד היום. אני לא עונה לשלל שאלות בפירוט מדוקדק. אני לא מפרט את העוולות שגרמו לי אחרים, אני מתרכז בפיגמי האופי העיקריים שלי ואני משתף אדם אחר בקשר אליהם.

הבטחות!

ה"ספר הגדול" מבטיח הבטחות מסוימות בסוף חלק זה של צעד חמש. אם אנחנו לא מרגישים את ההבטחות האלו, קרוב לוודאי שלא כתבנו הכל — או בצעד ארבע או בצעד חמש. הנה ההבטחות שנמצאות בעמוד 59:

"ברגע שעשינו צעד זה בלי להסתיר דבר, אנחנו מאושרים. אנחנו יכולים להמשיך להישיר מבט אל העולם. אנחנו יכולים להיות לבד, שלווים ונינוחים בצורה מושלמת. הפחדים עוזבים אותנו. אנחנו מתחילים לחוש את קירבת הברא. אולי היו לנו אמונות רוחניות מסוימות אבל עכשיו מתחילות להיות לנו חוויות רוחניות. לעיתים נרגיש בעוצמה שבעיית השתיה נעלמה. אנחנו מרגישים שאנו הולכים בדרך המלך יד ביד עם רוח היקום."

באופן של נקודות:

- האם אנו שמחים?
- האם אנו יכולים להביט לעולם בעיניים?
- האם אנו מתחילים לחוש את קירבת בוראנו?
- האם אנו מתחילים לחוש חוויה רוחנית?
- למרות שלא הבטיחו לנו, האם אנו חשים שבעיית השתיה (אכילה) נעלמה?
- האם אנו חשים שאנו על דרך המלך, הולכים בורא עולם?

כשעשיתי בפעם הראשונה את החלק הזה של צעד חמש, ההבטחות לא התגשמו עבורי. המאמן שלי הציע שאני אעשה מחדש צעד ארבע ואעשה שוב את צעד חמש. עשיתי זאת, וההבטחות עדיין לא הגיעו. עשיתי שוב צעד ארבע וצעד חמש, ועוד פעם.

הדבר המפתיע היה, שכל פעם שעשיתי צעד ארבע, מצאתי שוב ושוב טינות חדשות, פחדים חדשים, (ומפעם לפעם גם בעיות בהתנהלות האינטימית), כך שיכולתי לומר שהלכתי עמוק יותר.

אחרי הפעם הרביעית שעשיתי צעד ארבע וחמש — ההבטחות החלו להתגשם. זו הייתה חוויה כבירה.

עדיין לא סיימנו!

צעד חמש עדיין לא הסתיים. התוודינו בפני עצמנו ואדם אחר מה היה טבען המדויק של העוולות שגרמנו, אבל לא התוודינו לאלוקים על כך. ה"ספר הגדול" אומר לנו ללכת הביתה "מוצאים פינה שבה נוכל להיות בשקט במשך שעה כשאנו חוזרים במחשבתם על מה שעשינו. אנו מודים לאלוקים מעומק ליבנו על שאנו מכירים אותו טוב יותר." (עמ' 59). אז, אנו עוברים שוב על מה שכתבנו — מסתכלים על כל הטפסים שמלאנו שוב פעם.

אחרי כן יש לנו תפילה: "אלוקים, אני מודה לך מעומק ליבי על שאני מכיר אותך טוב יותר". ואז אומר לנו ה"ספר הגדול" ללמוד את חמשת הצעדים ולשאול את הכוח העליון שלנו "האם החסרנו משהו?" (עמ' 59) האם עשינו מה שצריך לעשות? האם אמרנו מה שצריך לומר?

אם התשובה היא כן — וקרוב לוודאי שהיא תהיה חיובית, אזי אנחנו ממשיכים לצעד שש באותו היום. אם התשובה היא שלילית, עלינו לשוב ולבדוק מה לא השלמנו או בצעד ארבע או בצעד חמש.

יתרון עצום בהבנה שמאחורי הכל ישנם ארבעה מגרעות אופי עיקריים מאשר לחשוב שיש ארבעים מגרעות אופי עיקריים. יש לך יותר רצון לוותר על ארבע מאשר על ארבעים!

הרבה שיטות לעשיית ספירת מלאי יעשו רשימות כמו: "רכילות" או "תאוה" או "זללנות" או "בוגדנות" או "שקרן". לי - כל אלו נראים כמו פעולות, לא מגרעות אופי. פגם אופי הוא משהו שמוליד פעולות שליליות. זו הסיבה שאני מעדיף את הגישה של ה"ספר הגדול" לצעד ארבע. ללא ספק ריכלתי, אבל רכילות כשלעצמה לא היתה פגם אופי שלי. עשיתי זאת כיון שהייתי אנוכי, לא-ישר, תועלתן ומפוחד.

ה"ספר הגדול" לא מבטיח שום דבר בצעד שש. הכוח העליון שלנו לא יסלק מאיתנו מפגמי האופי שלנו בצעד שש. ההבטחה הזו תתגשם באמצע הדרך לצעד תשע.

לכן, אם אתה מוכן שהכוח העליון שלך יסיר את ארבעת פגמי האופי העיקריים האלו, אתה מוכן לצעד שבע! אם לא, תגיד "אלוקים, תעזור לי להיות עם נכונות לסלק את פגמי האופי של _____". (עמ' 59) אחר כך תמשיך, מה שלא יהיה, לצעד שבע! למה לחכות? ההחלמה מחכה לנו ממש בפינה!

צעד שבע:

אמור את התפילה בעמוד 59 למטה:
"בוראי, אני נכון כעת שתיקח את כולי על הטוב והרע שבי. אני מתפלל שתסיר ממני כעת כל מגרעת אופי שעוצרת בעד מהיות מועיל לך ולחבריי. תן לי כוח, כשאתה יוצא מכאן, לעשות את מה שביקשת, אמן".

תפילה מבריקה. אנחנו נשמור את מגרעות האופי שלא מפריעות לנו להיות מועילים לבוראנו ולחברינו. יכול להיות שיש לנו כאלה (לי יש המון כאלו).

אבל, זו תפילה פשוטה. ה"ספר הגדול" מאד ברור לגביה. גם בצעד שבע אין שום הבטחות. פשוט אמור את התפילה ואז - אתה מוכן לקצת עשיה!

סקירה כללית:

צעדים שש ושבע הם פשוט עצירות ביניים בכל הצעדים. הם רגעים בזמן, מיד אחרי צעד חמש, כשאנחנו מתבוננים מהיכן באנו ולהיכן אנו הולכים. סילוק מגרעות האופי שלנו עצמו מתרחש רק כאשר אנו נוקטים בפעולה. ה"ספר הגדול" אומר: "כעת אתה זקוקים לעוד פעולה שבלעדיה נמצא ש'אמונה בלי עשיה - תגווע'". (עמ' 60 למעלה). אחר כך הוא דן בצעדים שמונה ותשע, עליהם ארחיב בפרק הבא.



כתבת השער בעיתון "סטרייט" איבנינג פוסט" מה - 1.3.1941, שהביא פירסום עצום לא.א.א.

צעד שש:

כשעשינו צעדים ארבע וחמש לפי ה"ספר הגדול", ראינו שיש לנו ארבע מגרעות אופי עיקריות, כולן נובעים מהרצון שלנו להשיג את מה שאנחנו רוצים.

- אנחנו אנוכיים—אנחנו בעצם רוצים להשיג את מה שאנחנו רוצים, אם זה טוב ואם זה לא טוב או שניהם ביחד.
- אנחנו לא ישרים—אנחנו לא אומרים לעצמנו או לאחרים את האמת לגבי המציאות כפי שהיא.
- אנחנו תועלתניים—התגובה של הזולת כלפינו היא שקובעת איך נחוש לגבי עצמנו.
- אנחנו מלאי פחדים.

מארבעת פיגמי האופי האלו יצרנו תבניות התנהגות רבות שיצרו עבורנו בעיות—נטיה להסתגר, או לרכל, או לחיות בעולם דמיוניות, או לתמרן אחרים, או להיות ביחסים לא טובים עם אחרים, או להיות כעסניים, או להיות מנוטרלים מרוב פחד, או להיות בעלי תאוות אכילה או תאוות מין או גאוותניים או מחנחים או תאבי בצע או קנאים, או לחוש רחמים עצמיים רבים—או שילוב של הרבה מאלו! בשורש כל ההתנהגויות האלו קיימים ארבעת פגמי האופי הנ"ל.

האם אנחנו מוכנים שהכוח העליון שלנו יסלק מאיתנו את ארבעת פגמי האופי העיקריים האלו? מנסיוני אני יודע שאתה תרצה זאת אם עשית את צעד ארבע על פי ה"ספר הגדול". כאשר תבין שכל אלו הרסו באמת את חיך—לא תרצה להיאחז ב־אנוכיות, בחוסר כנות, בתועלתנות ובפחד.

שוב, אין מטרת החיבור הזה להשוות את שיטת ה"ספר הגדול" לעשיית צעד ארבע עם שיטות אחרות. אבל קיים



ד"ר בוב סמית

צעדים שמונה ותשע:

הספר הגדול דן בצעדים שמונה ותשע ביחד. הוא מתייחס אליהם כאל פעולה אחת: עשיית כפרה, בשני שלבים— להיות מוכנים לכפר על כל דבר שפגענו בזולת, ועשיית הכפרה בתנאי שאנחנו לא פוגעים באחרים, כולל אלו בהם פגענו.

פעולות אלו הן אלו שבעצם מביאות את ההחלמה מאכילה כפייתית. אלו הם צעדים שמסלקים את פגמי האופי ומאפשרים לנו להשתנות—להיות בריאים, אנשים מלאי תקווה, המסוגלים להעביר את התקווה הזו לאכלנים כפייתיים אחרים שעדיין סובלים.

ההוראות של ה"ספר הגדול" פשוטות למדי. קודם כל אנו עושים רשימה של אנשים שפגענו בהם ונעריך מהי הפגיעה. לאחר שנעשה את הרשימה הזו, ה"ספר הגדול" אומר: "כשערכנו את חשבון הנפש שלנו." (עמ' 60) אחרי כן נעשה את הכפרות שצריך לעשות אלא אם כן הם יגרמו לנזק לאותם שפגענו בהם או לאחרים. ממש ממש פשוט.

סוגים של כפרה:

איזה סוגי כפרה יש?

כפרות ישירות:

ה"ספר הגדול" מראה באמצעות דוגמאות, שיש שלושה סוגי כפרות ישירות.

- הראשונה היא **פנים מול פנים**—"אני מצטער על מה שעשיתי".
- השנייה היא **פיצוי**—"אני אתקן את מה שקרה".
- השלישי הוא **אחריות לתוצאות פומביות**—"אני אומר לאחרים מה שעשיתי".

בכל אחד מאלו דנים פעמיים עם דוגמאות בפרוטרוט—פעם אחת מסבירים את אופי הכפרה, והפעם השנייה מסבירים איך לטפל במצבים שנוצרו ובהם אחרים נפגעים על ידי עשיית הכפרה.

הכפרה הראשונה—**פנים מול פנים**—מתארים אותה בעמוד 60 ו 61, עם דוגמא שעומדים מול אדם פנים אל פנים

הרבה אנשים באו. איי. מבצעים את צעדים שש ושבע במשך זמן רב יותר, והם מחלימים בעוצמה. חלק מהם מצאו כתובים שעזרו להם בקשר לכך בספר 12 הצעדים ו 12 המסורות של או.איי. ושל איי.איי.

זו לא מטרת חיבור זה להתווכח עם שיטה זו או אחרת. מה שברור הוא, שהגישה של ה"ספר הגדול" היא שצעדים שש ושבע יש לעשותם בזריזות יחסית. אם אתה חווה נפילה בזמן שאתה עושה את צעדו ים שש ושבע, כדאי אולי שתאמץ לך את הגישה של ה"ספר הגדול" מציע.

שאלות לצעדים חמש, שש ושבע:

להלן כמה שאלות:

- האם אתה מבין את חשיבות השיתוף של אדם אחר לגבי פגימי האופי שלך? מדוע זה חשוב לך?
- מה אתה מצפה מהאדם שאמור להאזין לצעד חמש שלך?
- האם תהיה לך נכונות לענות לשאלות ולמשוב שאותו אדם יכול לשאול?
- מה דעתך על ההנחה שאומרת שהתנהגויות רבות, שרבים מאתנו סברו שהם "פגמי אופי" (זלזלות, קנאה, כעס, רכלנות וכד') הם בעצם סימפטומים (תסימינים, סימנים) לארבעה פגמי אופי עיקריים?
- האם אתה יכול לקחת התנהגות שחשבת שהיא פגם אופי, ולנסות וליחס אותה לארבעת פגמי האופי כפי שהם מוצעים ב"ספר הגדול"? (אנוכיות, חוסר כנות, תועלתניות ופחד).
- האם מפריע לך לעשות את צעד שש ושבע באותו היום?
- למה זה מפריע לך? האם זה בגלל שאתה פשוט חושב שצריך לעשות זאת באותו משך כמו יתר הצעדים? האם נראה לך שמהווה מפוספס? ואם כן, מה?

ה"ספר הגדול" מציע שנעשה את צעד שמונה באותו היום שאנו עושים את צעדים חמש, שש ושבע. אולם, אנו נדון בצעדים שמונה ותשע ביחד, בפרק הבא.

בהרבה שיטות של עשיית ספירת מצאי (מלאי) יחשיבו דברים כמו "רכילות" או "תאוה" או "רמאות" או "גרגרנות" או "אמירת שקר" כפגמי אופי. הדברים האלו נראים לי כפעולות, לא פגמים. פגם אופי הוא משהו שגורם לפעולה לא נכונה.

זו הסיבה מדוע אני אוהב את הגישה של ה"ספר הגדול" לצעד ארבע. ברור שרכילתי. אבל רכילות כשלעצמה אינה פגם אופי שלי. עשיתי זאת עקב היותי אנוכי, לא ישר, תועלתן, ומפחד.

למרות שזה לא נמצא ב"ספר הגדול", בטופס יש גם את העמודות הידועות באו.איי. ואיי.איי של: "עכשיו", "מתי שהוא", "אף פעם" – דבר שעוזר לך להחליט מה סדרי העדיפויות בתיקון הנזקים.

אם אתה מתקן את הנזקים מעמדות "עכשיו" תיווכח לראות שזה מביא כל כך הרבה סיפוק, שכל הדברים מעמדות "מתישהו" ייכנסו לעמדות "עכשיו", והפרטים בעמדות "אף פעם" ייכנסו לעמדות "מתישהו" וכולי. כל זה מנסיונם של אלו שתיקנו נזקים למרות שזה נראה מאד מפחיד. לבסוף זה מניב סיפוק באופן מדהים. ככל שתתקן—כך תרצה להמשיך ולסיים אותם כיום שתחוש יותר קרוב לכוח העליון שלך מאי פעם.

תיקון נזקים פשוטים זה מאד ברור, כמו בדוגמאות שמביא ה"ספר הגדול"; שיקרת למישהו—תתנצל. גנבת כסף או יצרת קשיים פיננסיים—תחזיר את זה. פגעת בשמו הטוב של אדם—השב את שמו הטוב.

תיקון נזקים מורכבים:

מה בקשר לנזקים הקשים?

הבה נבחן מקרים אופייניים להרבה חברי או.איי. שאני מכיר—כאלו שנפגעו בצורה מאד קשה על ידי אחר—פגיעה אינטימית, או פיזית, או בצורה פחות אינטנסיבית, נבגדו. מה לימדו אותנו צעדים ארבע וחמש לגבי נזק כלשהו שאנחנו גרמנו לאותו אדם?

זכור שפגמי האופי שלנו הם אנוכיות, חוסר יושר, תועלת עצמית ופחד. האם פגמי האופי האלו פגעו באדם שפגע בנו; ועם כן, איך?

אם אתה זוכר את הדיון שלנו בצעד ארבע, ישנה עובדה שקיבלנו אותה והיא - שככל שאדם יותר פגע באחרים - כך הוא פחות מסוגל להיות אנושי.

תזכור שאנחנו התפללנו שלאדם הזה יהיה בחייו כל מה שאנו מבקשים לעצמנו—וכאשר התפללנו לכך שתהיה לו שלוה, שהוא יאהב ויאהבו אותו, שיהיו לו יחסים טובים, שירגיש רגוע, ידענו פתאום שאדם זה לא מסוגל שיהיו לו את כל הדברים האלו מכיוון שהוא עשה דברים נוראיים לנו ואולי גם לאחרים.

אז איזה נזק גרמנו להם?

הדבר הקטן ביותר הוא, שציפינו שהם ישתנו. קיווינו שהם ישתנו, חשבנו שהם מסוגלים להיות יותר ממה שהם.

תיקון הנזק לדבר כזה הוא על ידי כך שנפסיק לצפות מהם, שלא נחשוב שהם יכולים להשתנות, שנתנהג אליהם בחמלה ורחמים. **לא ניתן** להם להמשיך ולפגוע בנו בכך

ומתנצלים על חלקנו בפעולה הפוגעת. באותה כפרה עצמה דנים מהנקודה של פגיעה-באחרים כפי שדנים בעמוד 60 ו 63, עם הדוגמא האם לספר לבעל/אשה על פרשיית אהבים מחוץ לנישואין כן או לא.

הכפרה השנייה—פיצוי—מתוארת בעמוד עם הדוגמא של חובות, ושוב מתוארת מבחינת פגיעה-באחרים בעמוד 61 עם הדוגמא של תשלום מזונות לאשה לשעבר עם תוצאה של פגיעה עכשווית במשפחה הנוכחית.

הכפרה השלישית—לשאת בתוצאות פומביות—מתוארת בעמוד 62 עם הדוגמא של המוכנות ללכת לבית הכלא; ושוב מתוארת מבחינת פגיעה-באחרים בעמוד עם הדוגמא של תיקון במקרה של הוצאת שם רע.

כאשר אתה חושב על כך, אלו הם שלושה סוגים של כפרה ישירה. אתה הולך ישירות לאדם ומתנצל ו/או מתקן מה שעשית, ואם הנזק שגרמת יש לו תוצאות נרחבות יותר, אתה עושה תיקון נרחב, פומבי יותר.

כפרות של 'חיי היומיום'

ה"ספר הגדול" דן בכפרות חיות בעמודים 63 ו 64. כאן קיים המושג שלא ניתן לעשות כפרות ישירות לאותם אנשים שהיו לנו יחסים ארוכי טווח עמם; הם לא צרכים התנצלות או פיצוי—הם צריכים אדם חדש עמו יוכלו לקיים יחסים.

כפרות אותן לא ניתן לעשות:

בעמוד 64 ה"ספר הגדול" דן בכפרות שלא ניתן לעשותן, ומבטיח שאם אנחנו מוכנים לעשות את הכפרות האלו—זה כבר טוב.

ה"ספר הגדול" מספק שני חוקים על פיהם ניתן לעשות את הכפרות. הראשון הוא שאם אפשר היה לעשות אותם, אנחנו חייבים לעשות אותם - אחרת לא נחלים. השני הוא שכאשר אנו עושים את הכפרות, אנחנו מנקים 'את הצד שלנו ברחוב' ואנחנו לא מתעסקים עם העוולות שאחרים גרמו לנו. (אדון בגרסות שונות של נושא זה יותר מאוחר בפרק).

מילוי טופס צעד שמונה וצעד תשע:

הטופס של צעדים שמונה ותשע נמצא (באנגלית) באינטרנט באתר שלנו בסוף הפרק הזה והוא מאד פשוט. (הוא מצורף בשפה העברית. ס.א.).

קודם כל אתה רושם את שמות האנשים (והמוסדות) בהם פגעת.

דבר שני, אתה אומד (מעריך) מהי הפגיעה שפגעת בהם.

דבר שלישי, אתה עושה את הכפרה שאתה אמור לעשות, לפי שלושת הסוגים של כפרות ישירות וכפרות שוטפות.

דבר רביעי, אתה שואל את עצמך האם כתוצאה מעשיית הכפרות האלו, תיפגע באנשים אחרים, כולל אותו אדם בו פגעת? אם התשובה היא חיובית, עליך לא לעשות את הכפרה; אולי תחשוב על דרך אחרת לעשיית הכפרה כך שהכי פחות נזק ייגרם. אם התשובה היא 'לא', הרי עליך לעשות את הכפרה.

העובדה הפשוטה, שכיום אני אכן רוצה להתנצל—מראה שאני 'נקי'—אני לא אותו בנאדם שהייתי לפני 35 שנה!

עוד דוגמא: הייתי רגיל לרכל על אדם מסוים, ולגלגתי על החולשות שלו/שלה. בזמן שעשיתי צעדים ארבע וחמש הבנתי עד כמה אני אנוכי, תועלתן, חסר יושר ופחדן בקשר לאדם זה. תיקון נזק ישיר יכול היה פשוט לומר: "תראה, סיפרתי עליך סיפורים אמיתיים שגרמו לבני גילך לזלזל בך. אני מצטער. לא אעשה זאת שנית". אבל, האדם הזה לא ידע שריכלתי עליו/עליה. לכן, אחרי התייעצויות עם המאמן שלי במשך השנים, החלטתי שאם אתנצל—זה יזיק. אבל, הפסקתי לחלוטין לרכל עליו/עליה, ואם אני במצב שבו מרכלים עליו/עליה, אני אומר משהו כמו: "ריכלתי עליו/עליה בעבר, אבל הפסקתי כיוון שאני חושב שסוג כזה של רכילות לגבי מישהו שאינו בסדר, אינו צודק".

אלו הן דוגמאות של תיקון נזקים שהיינו יכולים לעשות אבל לא נעשה.

מה לגבי תיקון נזקים שאנחנו **לא יכולים** לעשות- למשל לגבי אנשים שנפטרו? יש כמובן הרבה הצעות, זה מתחיל מכך שנהיה שלווים כיוון שאנחנו יודעים שאי אפשר לתקן נזקים ועד לכך שנקיים שיחות דמיוניות איתם, או עשיית דברים סמליים כמו לכתוב להם מכתבים ופיזור חתיכות הנייר שלהם לכל עבר או ללכת לקבר שלהם. מה שטוב לאדם אחד - אינו בהכרח טוב עבור השני.

תיקון נזקים של חיי היומיום:

תיקון נזקים עכשווי הוא מה שהוא. זה לא מספיק שאומר לאשתי: "אווופקסס, לא הייתי בעל כה טוב או אבא כה טוב. סליחה". לא - עלי **להפוך** לבעל טוב יותר או אבא טוב יותר. זה מחייב עבודה בתחומים בהם לא הייתי בעל טוב או אבא טוב, ולוודא שאני עושה מה שצריך להיעשות. עבדתי על כך זמן רב, כמובן. אני לא הבעל המושלם או האבא המושלם, ולא תמיד אני יודע באיזה דרך לנקוט. אבל למדתי לעשות יותר דברים בבית, לחשוב יותר על אחרים, ואני מקווה שאני יכול להראות—לא לדבר, להראות—שאני אדם טוב יותר ממה שהייתי.

תפילות לצעד שמונה:

ה"ספר הגדול" נותן לנו תפילות לצעד שמונה.

אם אנו לא מוכנים לפנות לאחרים ולתקן נזקים, ה"ספר הגדול" מציע בעמוד 60 "**אם אין לנו את הרצון לעשות זאת, אנו מבקשים עד שהרצון מגיע**". ובעמוד 61 אומר "**אנו מזכירים לעצמנו שהחלטנו ללכת לכל מרחק על מנת למצוא חוויה רוחנית, אנו מבקשים שיינתן לנו כוח והדרכה לעשות את הדבר הנכון, ולא חשוב מה תהייה**

שניצור מחדש את העבר, **ולא נמשיך** לחוש פחד ואשמה לגבי מה שקרה. אסור להם להמשיך ולפגוע בנו!

לגבי האנשים האלו, שתקנו בזמן שהיינו אמורים לומר את האמת. היינו צרכים לעצור בעדם מלעשות לפני שזה נעשה גרוע יותר. (כמובן שהבנו כל זאת כאשר הסתכלנו על העבר. אנחנו לא מאשימים את עצמנו לגבי מה שעשינו או לא עשינו בעבר. אנחנו מחפשים מה יכול היה להיעשות כך שנהיה בטוחים שזה לא יקרה בעתיד!)

יש לי חברה שמצאה לנכון לספר לקרובי משפחתה, שיש להם ילדים, לגבי ניצול אינטימי אותו חוותה ע"י קרוב משפחה שעדיין היה בסביבה ובילה עם אותם ילדי הקרובים; היא חשה שלפחות עליה למנוע מאדם זה יפגע בעצמו ובאחרים.

מצד שני, יש לי חברה שתיקון הנזק כלפי זה שפגע בה אינטימית היה לעזוב אותו בשקט—הוא היה זקן ותשוש, ובעיניה, מעורר רחמים. הוא לא יכול להזיק לא לעצמו ולא לאחרים.

אנחנו צרכים להחליט האם עלינו לצאת בפומבי באופן שאולי יגרום נזק רב יותר לאדם. זה עניין של איזון. אם אנחנו רוצים לעצור ילד שלא יקפץ מצוק, יכול להיות שנצטרך לתפוש אותו/ה ביד באופן שישבור את הזרוע.

תיקון נזקים שלא ניתן לעשות:

יש כאלו, אבל, אלו הם נזקים שלא נוכל תקן מכיוון שהם יפגעו באופן ישיר באנשים אחרים.

בספר "12 הצעדים ו 12 המסורות" של או.איי. יש דוגמא נפלאה—משהו כמו: "הלו אמא? תשמעי, שנאתי אותך במשך 20 שנה ואני רוצה פשוט להתנצל על כך. אני אוהב אותך עכשיו." זו דוגמא של תיקון נזק שבטוח יפגע באדם שמנסים לתקן כלפיו את הנזק. זה דומה לדוגמא של ה"ספר הגדול" של אי אמירת האמת לבעל/אשה לגבי קיום יחסים מחוץ לנישואין כשהוא/היא אינו יודע על כך.

יש הרבה מאד מצבים כאלו. בחיי היו לי חברות לשעבר, מלפני 35 שנה, שהייתי רוצה להתנצל בפניהן. אבל איזה זכות יש לי להיכנס לחייהן עתה, אחרי שלא דיברתי איתן משך זמן כה רב? או להזכיר להן משהו שהן שכחו? האם זה לא יפגע בהן? איזה זכות יש לי לעשות משהו שטוב עבורי אולם מזיק לאחר?

התייעצתי עם המאמנים שלי במשך השנים, והגעתי למסקנה שזה מאד אנוכי מצדי להופיע פתאום בחייהן. אם אני אגיע לאחת הערים בהן גרה אחת מהן, אולי ארים טלפון ואראה אם היא רוצה להיפגש לקפה, ורק אז אולי אקבל מושג אם אני אפגע או לא אפגע אם אתנצל. אבל

לא נסלק אותם—זה נס שעושה הכוח העליון שלנו—אבל
אנו עושים את מה שצריך על מנת לסלק אותם.

דוגמא לענווה מזויפת:

בעיירה קטנה ברוסיה בסוף המאה ה-18, התפללה
הקהילה בבית הכנסת ביום כיפור.
רב הקהילה נעמד ואמר: "השם, אני שום דבר בפניך, אני
אפס," וכרע על הרצפה.
העשיר של העיירה נעמד ואמר: "השם, אני שום דבר בפניך,
אני אפס," וכרע על הרצפה.
הקבצן של העיירה נעמד ואמר: "השם, אני שום דבר בפניך,
אני אפס," וכרע על הרצפה.
העשיר לחש לרב: "נו, תראה מי חושב את עצמו לאפס!"

כאשר נבין זאת, תיקון הנזקים הופך להכרח מיידי. זכור, כל
זמן שאנחנו לא עושים זאת, אנחנו לא חופשיים מהמאכלים
שגורמים לנו לכמיהות. אולי שחרור מה, אבל לא תהיה זו
ההחלמה אליה אנו שואפים כאשר התחלנו את עשיית
הצעדים.

יותר מזה, כאשר אנו מתקנים את הנזקים ובכך פגמי האופי
שלנו מסולקים—אנחנו הופכים לאנשים **אחרים** לגמי ממה
שהיינו. **איננו** אותם אנשים שעשו את כל הדברים אותם
היינו צרכים לתקן. אנחנו מתחדשים. זו הסיבה מדוע אנחנו
עומדים זקופים בפני אנשים ולא זוחלים. "כן, הייתי כזו,
אבל, בעזרת השם, אני כבר לא כזה." לאיזו שלושה זה מביא
אותנו!

תיקון נזקים כלפי עצמי?

דרך אגב, שים לב שלא ב"ספר הגדול" ולא בצעדים עצמם,
אין שום איזכור לגבי תיקון נזקים כלפי עצמנו, דבר שנאמר
לפעמים בפגישות של או.איי. תיקון הנזק היחיד שאנו
מתקנים כלפי עצמנו הוא שהכוח העליון שלנו יסיר מאתנו
את פגמי האופי שמונעים מאתנו להיות לתועלת לו ולזולתנו.
זה התיקון ה"יחיד"—אבל הוא תיקון ענק. הסרת פגמי
האופי שלנו מציב אותנו ביחסים ישירים עם הכוח העליון
שלנו. אין תיקון נפלא ממנו.

פעמים רבות אנו שומעים אנשים מדברים על "תיקון הנזקים
שעשיתי כלפי עצמי". זה בעצם כמו לומר "למדתי לומר
'לא' או 'אני חייב גם לקחת פסק זמן לעצמי'—רעיונות די
מומלצים. אבל אם תבחן את גישה ה"ספר הגדול", הגישה
היא להתרכז באחרים ולא בעצמנו, כפי שדנו לעיל.

כמובן שאנחנו צרכים ללמוד להיות ישרים ולומר 'לא', כיון
שרבים מאתנו היינו "מאפשרים" (כאלו התומכים באחרים
להמשיך בהתנהגות לא רצויה. ס.א.) או "מְרַצֵּי-רצון-הזולת"
ותמיד אמרנו 'כן' מהסיבות הלא נכונות ובכך אפשרנו

ההשלכות האישיות עלינו. יתכן שנאבד את המעמד או
את השם הטוב שלנו, או שנהייה צפויים למאסר אבל אנו
מוכנים. אנחנו חייבים להיות מוכנים. אסור לנו להירתע
משום דבר."

התפילות שלנו ברורות: "א-לי, תן לי את הרצון לעשות זאת.
אנא א-לי תן לי את הכוח וההכוונה לעשות את הדבר הנכון,
לא חשוב מה התוצאות האישיות תהיינה."

שים לב שהטופס המצורף בהמשך הפרק יש בו את
העמודות הידועות (והשימושיות) של "עכשו", "מתישהוא"
ו"לעולם לא". למרות שלא שלא מופיע ב"ספר הגדול" הוכח
שהם מאד מועילים לאנשים רבים. כל תיקון עוול רשום
באחד מהסוגים האלו, זה תלוי בעד כמה מוכן האדם
לעשות את הפיצוי. האדם עושה את תיקוני העוולות של
"עכשו", את כל ה"מתישהוא", וכל ה"מתישהוא" (זה לא
מפתיע) הופכים ל"עכשו" וכל ה"לעולם לא" הופכים
ל"מתישהוא". הסיבוב הבא שוב הופך את ה"לעולם לא"
ל"עכשו". העיקרון הוא מאד פשוט—ברגע שחוונו איך זה
לתקן עוולות וחווים את תחושת ההקלה והקלות שבאה עם
כך, אני מבינים עד כמה חשוב לסיים אותם.

בשאלות תתבקש לתת דוגמאות שמצאת לפתרון בעיות
קשות וכיצד ניתן לתקן נזקים למען טובת אנשים אחרים.
אני יודע לבטח דבר אחד.

אם עשינו כמיטב יכולתנו צעדים ארבע, חמש, שש ושבע,
גיבשנו למי ובמה היקנו ואנחנו מוכנים לתקן את הנזקים,
אזי המניעים שלנו טהורים ככל שניתן, וכל מה שנאמר או
נעשה לגבי אותו הדבר אכן **יהיה** הדבר הנכון לעשות או
לומר.

ואני מאמין שההפך הוא נכון—אם המניעים שלנו אינם
טהורים, אם אנחנו חושבים רק על עצמנו וכאשר אנו
מתקנים את הנזק אנו מצפים שהאדם השני יתנצל על מה
שהיא או הוא עשה, ואנו נקבל העלאה, ואנחנו נקבל את
הקדיט על כך שעשינו את הדבר הנכון—אז מה שנאמר או
נעשה **לא יהיה** הדבר הנכון לומר או לעשות. זה עניין של
גישה.

ה"ספר הגדול" בעמ' 64 (למטה) אומר: **"אנו צרכים להיות
הגיוניים, בעלי טקט, מתחשבים וענווים מבלי שנתרפס
ונתחנף. כיצירי אלוקים אנו עומדים על רגלינו; איננו
זוחלים בפני איש."**

ובכן, הגישה הזו נובעת מנקודה ראשית חשובה. והנקודה
היא שאנחנו מנסים להיפטר מאותם דברים בתוכנו
החוסמים בעדנו מהכוח העליון שלנו, אותם פגמי אופי, ואנו
מבינים שמבלי לתקן נזקים—פגמי האופי לא יסולקו. אנחנו

11. האם אלו הבטחות מוגזמות? אינם חושבים כך. הן מתגשמות בינינו – לעיתים מהר לעיתים לאט.
12. הן תמיד תתגשמה אם נעבוד על מנת להשיגן.

אלו הן הבטחות אמיתיות! תראה איך שהן לא מבטיחות שום דבר לגבי הסביבה שלנו או לגבי המצב הכלכלי שלנו או משהו מעשי. מה שהן בפועל אומרות הוא, שהיתה לנו התעוררות רוחנית שהפכה אותנו לאנשים אחרים, שאנחנו יכולים ללמוד מהעבר במקום לחיות בצער שלו, ושאלנו חיים בהווה בשלווה ואהבה. זו בדיוק ההבטחה של הנספח לגבי 'התעוררות רוחנית'; יש בנו "שינוי עמוק" לגבי "גישתנו לחיים". איזה הבטחות נפלאות אלו! והן כולן מתקיימות.

ההבטחות הסמויות:

הנה, עם ההבטחה להתעוררות רוחנית באמצע צעד תשע, באה גם ההגשמה של ההבטחה שניתנה לאכלן הכפייתי בצעד שתיים—שהנס יתרחש והמאכלים שגירו והפעילו אותנו והתנהגויות האכילה שגירו אותנו לא יפתו אותנו יותר. הנה ההבטחות הסמויות כפי שהן בעמוד 65:

"הפסקנו להילחם במישהו או במשהו – אפילו באלכוהול. כי אז השפיות כבר תחזור אלינו. נתעניין במקשה רק לעיתים רחוקות. אם נתפתה – נברח מזה כמו מאש בוערת. אנחנו מגיבים בצורה נורמלית ושפוייה, ומגלים שזה קורה בצורה אוטומטית. נגלה שהגישה החדשה שלם למשקה ניתנה לנו בלי מחשה או מאמץ מצידנו. זה פשוט בא! זהו הנס שבדבר. איננו נלחמים בפיתוי וגם לא מתעלמים ממנו. אנחנו מרגישים כאילו הציב אותנו במקום ניטרלי – בטוחים ומוגנים. אפילו לא השביעו אותנו. במקום זה, הבעיה סולקה. היא אינה עוד קיימת עבורנו. איננו מתרברים ואיננו פוחדים. זה הנסיון שלנו. כך אנחנו מגיבים כל זמן שאנחנו שומרים על מצב רוחני תקין."

לזה היכינו! בגלל זה הצטרפנו לאו. איי. מלכתחילה. האובססיה/אי השפיות הנפשית סולקה מאתנו. סוף סוף אנחנו שפויים!

לא מזמן אכלתי את אחת מהארוחות הבלתי נשכחות של חיי. כל נגיסה של כל מאכל בושלה בצורה מושלמת. למעשה התענגתי מכל ביש של עלי אספרגוס ושל גזר גמדי שהוגשו עם המתאבן (מזון שמעורר את האכילה. ס.א.) הנחתי את המזלג על השולחן בין הנגיסות. טעם פשוט אבל מעולה מילא את פי.

לא קשה להשוות בין החוויה הזו לבין איך שאכלתי לפני שנעשיתי שפוי. כמובן, הנגיסה הראשונה נתנה לי את אותו סיפוק שהפקתי מהביס הראשון מעלי האספרגוס. אולם

לאותם אחרים לפגוע גם בנו, באחרים, וגם בהם עצמם. אם נתקן את הנזקים כלפיהם על ידי כך שלא נהיה יותר מאפשרים או מרצי-הזולת, ונאמר 'לא' – מהסיבות הנכונות, כלומר על מנת לעזור לאחרים ולא על מנת להיות נחמדים כלפי עצמנו. ואם אנחנו נשחקים בלי לקחת פסק זמן לעצמנו—איך נהיה לתועלת עבור האכלן הכפייתי שעדיין סובל?

כמובן שאנחנו צרכים לטפל בצרכים שלנו; אנחנו השליחים של המסר הענק בעולם—החלמה באמצעות שנים עשר הצעדים; אנחנו צרכים לטפל בצרכים שלנו על מנת לוודא שאחרים ישמעו את המסר הטוב.

אבל, המיקוד הוא על עזרה לאחרים ותיקון נזקים לאחרים, ולא תיקון נזקים לעצמנו.

ההבטחות:

ה"ספר הגדול" סוף סוף נותן לנו הבטחות טובות באמת. עד עתה לא היו לנו הבטחות כה גדולות (בצעד שלוש—נרגיש במאמץ; בצעד ארבע—למדנו על פגמי האופי שלנו; צעד חמש—כמה תכונות אופי חיוביות—נחוש בשלווה וקלילות; בצעד שש ושבע אין הבטחות). באמצע הדרך של צעד תשע באות ההבטחות (עמוד 65), שכולנו מכירים היטב. (דרך אגב, אנשים מתאמצים למצוא את שתיים עשר ההבטחות. יש שלושה אופנים בהם ניתן למצוא אותן. אני מביא את האופן האהוב עליי.)

"אם התאמצנו בקטע זה בהתפתחות שלנו, נתפלא עד לפני שנגיע לחצי הדרך.

1. נכיר חופש חדש ואושר חדש.
2. לא נצטער על העבר ולא נרצה לסגור עליו את הדלת,
3. נבין את פירוש המילה שלווה ונדע שלום עם עצמנו,
4. לא חשוב עד כמה נמוך שקענו, נראה כיצד הנסיון שלנו יכול לעזור לאחרים.
5. אותה הרגשה של חוסר תועלת ושל רחמים עצמיים תיעלם.
6. נאבד עניין בדברים אחרים ונזכה להתעניין בחברים. החיפוש העצמי ייעלם לו.
7. כל הגישה שלנו לחיים ואופן ההתבוננות שלנו בחיים ישתנו.
8. הפחד מאנשים ומחוסר בטחון כלכלי יעזבו אותנו.
9. בדרך אינטואיטיבית נדע כיצד לנהוג במצבים שהיו מבלבלים אותנו בעבר.
10. לפתע ניווכח שאלוקים עושה בשבילנו מה שלא יכולנו לעשות למען עצמנו.

צעדים עשר ואחד עשרה—מבוא:

סיימנו את הדיון בצעד תשע עם ההבטחות הסמויות בעמודים 65. ה"ספר הגדול" מסיים עם ההבטחות האלו באזהרה ברורה מאד: "כך אם מגיבים כל זמן שאנו שומרים על מצב רוחני תקין."

אם לא נשמור על מצב רוחני תקין, נתדרדר. הכפייתיות הנפשית תחזור. שוב נהיה בלתי שפויים.

איך שומרים על מצב רוחני תקין? תיזכר בתמצות של שנים עשר הצעדים כפי שעשה ד"ר בוב: "נקיון הבית, בטחון באלוקים, עזרה לאחרים." ברגע שנחלים, התמצית הזו פירושה צעד עשר (לנקות את הבית), צעד אחד עשרה (לבטוח באלוקים), וצעד שנים עשרה (לעזור לאחרים).

צעד עשר:

במשך שש השנים הראשונות שלי בתכנית, הייתי במעגל נצחי של החלמה ונסיגה, החלמה ונסיגה. זה נמשך עד שסוף סוף התוועדתי לגישה של ה"ספר הגדול" להחלמה. כאשר התחלתי להחלים עם גישה של ה"ספר הגדול", ניתחתי מה לא היה בסדר במשך ששת השנים הראשונות, וגיליתי את שתי הסיבות עיקריות לנסיגות שלי:

הראשונה היתה שסירבתי להשלים עם העובדה שיש מאכלים והתנהגויות אכילה מסוימים שגורמים לי לכמיהות בלתי נשלטות—המושג של "אלרגיה של הגוף" כפי שדנתי באריכות בצעד אחד. נפלתי קורבן לדעה אותה אמרו לי בכל הדיאטות שאי פעם עשיתי, ואותה אמרו כל ה"מומחים" אותם קראתי, והיא - ש'ברגע שאני מגיע למשקל היעד שלי—אני יכול לאכול כל מה שאני רוצה, במידה ואוכל זאת במתינות; וכך - החזרתי לתפריט שלי מאכלים אותם לא אכלתי בזמן שעבדתי על הורדת משקל, ניסיתי לאכול אותם במתינות; ומהר מאד מצאתי שאני זולל אותם.

הסיבה השניה, היתה הרבה יותר רצינית; היו פעמים רבות שניסיתי לשמור מרחק ממאכלי התאוה שלי, אבל עדיין מצאתי כל מיני התרצות (רציונליזציות=הנמקות לאחר המעשה, שהן לא בהכרח הסיבה האמיתית למעשה. על פי מילון אבן-שושן. ס.א.) לשוב ולאכול אותם—זו היא ה"כפייתיות המנטלית" עליה דנו בצעד אחד. למה חזרה הכפייתיות המחשבתית? למה מאמצי "הכי" טובים לא לאכול מאכלים מסוימים עורערו על ידי חוסר הרצון המוחלט שלי?

גיליתי את הסיבה על ידי כך שבדקתי איך הרגשתי כשסיימתי את צעד תשע - כל פעם שעשיתי את הצעדים אחרי נסיגות ("נפילות" ס.א.) תמיד אחרי צעד תשע הרגשתי ממש נפלא. האוכל כבר לא היווה עבוי בעיה. "ההבטחות

המשך האכילה (הבלתי שפוי. ס.א.) היתה נסיון לרכוש מחדש את התענוג הראשוני. היה מעין נסיון נואש באכילה שלי. הכמיהות שלי הכריחו אותי להמשיך לאכול עד שכלום לא נותר, אפילו אם לא רכשתי מחדש את התענוג הראשוני. לא, חווית האכילה לפני שסיימתי צעד תשע לא היתה חוויה נעימה!

סיכום:

כשזה נעשה על פי ה"ספר הגדול", זה צריך לקחת כמה שבועות או חודשים. עשינו מהר צעד חמש עד צעד תשע, וחשנו הקלה לפני שהכפייתיות הנפשית שלנו והמאכלים המגרים אותנו התגברו עלינו; עכשיו אנחנו חופשיים מהכפייתיות הנפשית ואנו מוגנים. זו שמחה רבה! זה תיקון נזקים אמיתי כלפי עצמנו!

שאלות:

- לאלו מכם שתיקנו עוולות, מה היו החששות הכבדים שלכם לפני שעשיתם את התיקונים האלו, והאם הם היו חשובים לאחר מכן?
- אם היית בשקט לגבי נזקים שנעשו כלפיך, האם אתה רואה כיצד השתיקה הזיקה לאותם שפגעו בך? ואם כן, האם שחרור מהשתיקה הזו יעזור לאלו שפגעו בך או לא?
- האם יש או היו תיקוני עוולות שחשתי שאתה חייב לעשות ואשר היתה שם אפשרות לסכן אחרים, אבל חשתי בדרך כלל שעדיף לעשותם, למענם, מאשר לא לעשותם?
- אלו מכם שתיקנו עוולות, האם ההבטחות וההבטחות הסמויות התגשמו? תארו זאת.

ההבטחות הסמויות מתגשמות, אבל ה"ספר הגדול" מזהיר אותנו בעמוד 65: "כך אם מגיבים כל זמן שאנו שומרים על מצב רוחני תקין."



בפרק הבא, נלמד את הצעדים השני והשלישי ששומרים אותנו במצב רוחני תקין—צעדים עשר ואחר עשרה. (מצורף בסוף הטופס של "צעד שמונה ותשע". ס.א.)

זהו העתק מדויק של תא הטלפונים במלון מייפלואור משנות 1930, שנותר ע"י הנהלת מלון מייפלואור, מתוך הכרת כבוד לחשיבות שיחת הטלפון ההיסטורית שעשה ביל וילסון מטלפון זה ובכך פגש לראשונה את ד"ר בוב, שלאחריו הם ייסדו את "אלכוהוליסטים אנונימיים"

אבל, לכל לרגע ולכל יום בכל שבוע **לאחר** שסיימתי את צעד תשע – יש לו משמעות קטנה, ואז משמעות יותר גדולה, עם **עבר** שאני צריך להתייחס אליו, והדרך היחידה בה אני יכול לטפל בכך היא, לעשות מה שעשיתי בעבר בהצלחה – לכתוב על זה, להתחלק על זה עם מישהו אחר, לאתר את פגמי האופי שלי, לבקש מהכוח העליון שלי לסלק אותם ולתקן את הנזקים לשגיאות שעשיתי.

תזכור, כאשר דנו בצעד ארבע, הצבעתי על כך שעשיית ספירת מלאי שלימה היא לא רק צעד ארבע, אלא צעדים ארבע עד תשע. כאשר מבינים את זה אזי יש לנו את המפתח להבנת צעד עשר!

יש לי רשימת בדיקה פשוטה עם שתיים עשרה נקודות (זה רק במקרה יצא 'שתיים עשרה!') כאשר אני עושה את צעד עשר. הסתכלתי ב"חוות דעתו של הרופא" ומצאתי את המלים **"הם חסרי-מנוחה, רגזנים ואינם שבעי רצון עד אשר הם יכולים להרגיש שוב את תחושת ההקלה והנוחות שבאה מיד לאחר כמה כוסיות"** (עמ' 4). הסתכלתי ב'אנו הכופרים' (עמ' 42 למטה) ומצאתי את המבוכות: **"היו לנו בעיות ביחסים בין אישיים, לא יכולנו לשלוט בטבענו הרגשי, היינו טרף לדכאון ולאומללות, לא יכולנו להתפרנס, הרגשנו שאנו חסרי תועלת, היינו מלאי פחדים, היינו אומללים, לא יכולנו להיות לעזר אמיתי לאנשים אחרים"**. אני גם בוחן את בעיות האוכל שלי.

אז הנה שתיים עשרה נקודות הבוחן שלי כאשר אני עושה צעד עשר:

1. האם אני חסר מנוחה? ('חוות דעתו של הרופא')
2. האם אני רגזן? ('חוות דעתו של הרופא')
3. האם אני לא שבע רצון? ('חוות דעתו של הרופא')
4. האם יש לי בעיות ביחסים בין אישיים? (מבוכות)
5. האם אני לא יכול לשלוט בטבעי הרגשי? (מבוכות)
6. האם אני טרף לדכאון ולאומללות? (מבוכות)
7. האם אני לא יכול להתפרנס? (מבוכות)
8. האם אני מרגיש חסר תועלת? (מבוכות)
9. האם אני מלא פחד? (מבוכות)
10. האם אני אומלל? (מבוכות)
11. האם אני לא יכול להיות לעזר אמיתי לאחרים? (מבוכות)
12. האם כמות האוכל שלי או האוכל שלי מתחיל להיות מרושל?

אם התשובה לאחד או יותר מהשאלות האלו הוא **כן**—אז צריך שוב לנקות את הבית.

הסמויות" הפכו לאמת; הייתי במצב של ניטרליות שלימה. אבל, התחושה של ניטרליות שלימה, של שליטה על האוכל, התפוגגה מהר אחרי מספר חודשים.

למה זה קרה?! הרי התפללתי—היו לי חמישה ספרי התבוננות (מדיטציה ס.א.) והתפללתי. אימנתי אחרים ונתתי שירות בשפע, על ידי כך צעדים אחד עשרה ושתיים עשרה היו "מוגנים". אבל מה עשיתי בצעד עשר?

ובכן, קראתי את **החיצוניות** של המילים—"המשכנו בחשבון הנפש וכששגינו – הודים בכך מיד". וכך, כשהייתי המשיכו במרוצם, כאשר צעקתי על הילדים שלי או שהתחלתי להרגיש לא טוב בקשר למשהו, הודיתי בכך. התנצלתי. זה כל מה שעשיתי. כי זה כל מה שחשבתי שאני צריך לעשות.

כשהתחלתי לבחון את הגישה של ה"ספר הגדול" ולמדתי בעזרת הקלטות ממורים חשובים להתבונן מעבר לחיצוניות המילים ולקרוא את ההוראות הממשיות של ה"ספר הגדול", הבנתי מה השגיאה שעשיתי.

הנה ההוראות של ה"ספר הגדול" לגבי צעד עשר:

"המשכנו לעמוד על המשמר נגד אנוכיות, חוסר כנות, טינה ופחד. כשהם מופיעים, אנו מיד מבקשים מאלוקים לסלק אותם. אנו דנים מיד בעניין עם מישהו ואם פגענו באדם כלשהו אנחנו מיד מכפרים על מעשינו. ואז, בהחלטיות, אנו מפנים את מחשבותינו למישהו שאנו יכולים לעזור לו." (עמ' 65).

אם תבחן את ההוראות האלו, תראה בבירור שהן בעצם מקבילות לעשיית ארבעה צעדים: צעד ארבע, חמש, שש, שמונה ותשע. הנה הגירסה של אותן הערות עם פירושים:

"המשכנו לעמוד על המשמר נגד אנוכיות, חוסר כנות, טינה ופחד. (צעד ארבע)—בצעד ארבע נפגשנו עם המושגים של 'אנוכי, תועלתן, חסר כנות ופחד'. אין ספק שה"ספר הגדול" מדבר על זה! **כשהם מופיעים, אנו מיד מבקשים מאלוקים לסלק אותם (צעד שש ושבע).** אנו דנים מיד בעניין עם מישהו. **(צעד חמש)** ואם פגענו באדם כלשהו אנחנו מיד מכפרים על מעשינו **(צעדים שמונה ותשע)**. ואז, בהחלטיות, אנו מפנים את מחשבותינו למישהו שאנו יכולים לעזור לו." (עמ' 65).

אז צעד עשר הוא בעצם חיבור של צעדים ארבע עד תשע במובן זה של ההחלמה. אנו עושים בדיוק מה שעשינו בצעד ארבע עד תשע, חוץ מהעובדה שאנחנו החלמנו ואנו מנסים לתחזק את ההחלמה. כשאני סיימתי צעד תשע, טיפלתי בעבר שלי, ולא היו לי פחדים לגבי העתיד.

למשל, ניסיתי להחליט לגבי שינוי בקריירה שלי. בצעד ארבע לרוב הייתי כותב בעמודה 1 "הקריירה שלי", וכמה נקודות בעמודה 2 כמו "משעמם לי", "אני רוצה לחוש יותר נחוץ", אני דואג לגבי הכסף שאני מרוויח" – משהו שבטוח הייתי רשם כשאני עושה צעד ארבע.

לאחרונה מה שאני כותב בצעד עשר זה לרשום בתור הטינות שלי, את הסיבות לטינות. למשל, במקום לרשום בעמודה 1 "הקריירה שלי" אני אכתוב "משעמם לי" ו"אני רוצה להרגיש נחוץ" ו"אני דואג בקשר לכסף שאני מרוויח" ואז, בעמודה 2 אני שואל את עצמי למה הטינות האלו נמצאות בראשי.

זה נותן לי מבט יותר מעמיק לגבי הנושא, כיון שאני מעמיק יותר ויותר במניעים שלי וליחסי לגבי החיים.

לא הייתי ממליץ לעשות זאת בזמן שעושים צעד ארבע. צעד ארבע תפקידו לטפל בדברים הגדולים. אבל אני ממליץ זאת לטיפול בנושאים מרכזיים בהם אתה מטפל בצעד עשר. זה מבהיר את החשיבה שלך!

עקב הגישה הזו לצעד עשר, שמזה שלוש עשרה שנה אין לי נפילה (זה נכתב לפני בערך שמונה שנים. ס.א.). כאשר אני מתבונן בדרך שעשו המאומנים שלי, אלו שלא עשו צעד עשר על בסיס קבוע—נפלו ונסוגו, לצערי, באותו האופן בו אני קמתי ונפילתי משך ששת השנים הראשונות שלי בתוכנית!

אני דוחק בך—כל פעם שאתה מרגיש קצת 'נאחס' או שהאוכל מתחיל למשוך אותך—תעשה את צעד עשר על ידי ביצוע חזר של צעד ארבע עד תשע! אני קורא לזה צעד עשר! זה לא לעשות את הצעדים ארבע עד תשע, כיון שצעדים אלו מביאים אותנו להחלמה בהרשותם לכוח עליון להסיר את פגמי האופי שלנו ומעניק לנו שפיות. עכשו, כשאנחנו בהחלמה, אנחנו שומרים על השפיות שלנו ועל קרבתנו לכוח העליון שלנו על ידי עשיית צעד עשר. בצעד עשר אנחנו 'מנקים את הבית'. בצעד אחד עשרה אנחנו בוטחים באלוקים. בצעד שנים עשרה אנחנו עוזרים לאחרים.

ה"מירשם לחיים" של ד"ר בוב הוא המדריך שלנו:

אזי, תיקח את טבלאות צעד ארבע שלי ותתחיל למלא אותם; אני עושה צעד חמש, ואז שש ושבע, ומחשב על איזה מעשים עלי לכפר ומתקן אותם.

לרוב אני רואה שהכפרות שעלי לעשות הן כפרות ישירות לרוב. אני מוצא לרוב שמשהו בחיי מטריד אותי ולא הבחנתי בכך או לא השקעתי בכך מחשבה. אני שוב 'מנקה את הבית' ועונה על כל שנים עשרה השאלות למעלה עד שהתשובה לכל אחד מהם היא **לא** בהא הידיעה ושוב—אני זוכה בהבטחות!

דרך אגב, אני רואה שכאר אני מסיים צעדים ארבע עד עשר, היו לי תובנות לגבי מה שמטריד אותי. בצעד חמש אין הרבה תובנות כיון שכבר הבנתי מה פגמי האופי שלי. אבל אני עושה צעדים חמש, שש ושבע בכל זאת, ובזריזות עושה את תיקון העוולות. (לרוב אני פשוט תופש בפגישה מישהו שהחלים, שנשאר אחרון, ומבקש ממנו עשר דקות מזמנו או זמנה על מנת לעשות את צעד חמש כחלק מצעד עשר). הכפרות שאני עושה הם לרוב כפרות ישירות.

אז צעד עשר לא כל כך דרמטי כמו צעדים ארבע עד תשע, כשאני לומד כל כך הרבה על עצמי ואני באמת מנקה את העבר מבחינת מעשים מהעבר שעלי לתקן. אבל צעד עשר חיוני לשמירת 'נקיון הבית שלי'!

כפי שנראה בפרק הבא בדיון בצעד אחד עשרה, התבוננות לפני השינה גם היא שווה כמו עשיית צעד ארבע עד תשע, לכן הייתי צריך לראות מה ההבדל בין המדיטציה של צעד אחד עשרה שבה עושים צעד ארבע עד תשע לבין צעד עשר שבו עושים צעדים ארבע עד עשר. שניהם נעשים בהקשר של החלמה. כבר היה לנו נס. איך אנו שומרים עליו? זה מה שמצאתי.

ההתבוננות לפני השינה של צעד אחד עשרה נעשית על מנת לבדוק את מה שקרה במשך היום שעבר עלי. נדון בזה בהמשך. אבל בצעד עשר, עלינו לטפל בטינות, בפחדים, ובהתנהגות האינטימית שעלו כנושא ושהצטברו מאז שעשינו את צעדים ארבע עד תשע או צעד עשר. במלים אחרות, זה בעבור הדברים הגדולים שלא יכולנו לתפוס אותם בהתבוננות של הערב.

שיפור צעד עשר:

לאחרונה אני עושה דבר שמביא תוצאות כבירות, זה השימוש בטופס של הטינות מצעד ארבע קצת באופן שונה. לגבי נושאים חשובים בחיי, במקום לרשום אותם בעמודה 1, ולכתוב מהם בעמודה 2, אני לוקח את מה שלרוב אני שם בעמודה 2 ושם כל אחד מהנקודות האלו לחוד, בעמודה 1.

הוראות מיוחדות:

ה"ספר הגדול" מכיל הוראות מדויקות. "קל להיות מעורפל בעניין זה. אבל אנו מאמינים שאנו יכולים להציע רעיונות ברורים ובעלי ערך" (עמ' 66).

למעשה, ההצעות הן **להכי פחות** שעלינו לעשות. אני מכיר אנשים רבים שעושים התבוננות משך שעה שעתיים כל בוקר, ומשתמשים בטכניקות של מדיטציה (התבוננות) חזקות ביותר. הם אנשים מאד רוחניים. אבל, הם לא עושים פחות ממה שמציע ה"ספר הגדול"!

ה"ספר הגדול" מציע שלושה סוגי תפילות והתבוננויות (מדיטציות ס.א.).

הראשונה היא מה שאנחנו עושים לפני השינה, כפי שמוצע בפיסקה הרביעית בעמ' 66.

השניה היא מה שעושים כאשר מתעוררים בבוקר, כפי שמוצע בשתי הפסקאות האחרונות בעמ' 66 והמשכן בעמ' 67.

השלישית היא מה שעושים במשך היום, כפי שנדון בפיסקה האחרונה בעמ' 67 עד סופה.

למה דנים קודם בתפילה והתבוננויות לפני השינה? מעניין לדעת שבכתב היד המקורי המליצו להתבונן על 'היום שהיה' כשקמים בבוקר, ומישהו כנראה הפנה את תשומת לבו של ביל לכך שזה הרבה יותר חכם לסקור את היום באותו היום לפני שהולכים לישון. (אגב, ביהדות, ב'קריאת שמע על המיטה' אותה קוראים לפני השינה, יש בה את צעד עשר וצעד אחד עשרה, בנוסף לדברים נפלאים אחרים. ס.א.)

כמובן שהמטרה היא לסקור איך בילינו את יומנו, בין אם אנו עושים זאת לפני השינה או למחרת בבוקר.

תפילת והתבוננות הערב:

ההתבוננות והתפילה של צעד אחד עשרה היא בעצם עשיית ספירת מלאי של צעד ארבע עד תשע, לא? הינה הגירסה המפורשת:

"האם היינא מלאי טינה, אנוכיים, לא ישרים או מפונחים? (צעד ארבע) האם אנו חייבים התנצלות? (צעדים שמונה ותשע) האם השארנו לעצמנו משהו שיש לדון בו מייד עם אדם אחר? (צעד חמש) האם היינא טובים ואוהבים כלפי כולם? מה יכולנו לעשות טוב יותר? האם חשבנו על עצמנו רוב הזמן? או שחשבנו מה נוכל לעשות לטובת אחרים, על מה שנוכל לדחוס לזרם החיים? עלינו להיזהר שלא ניגרר לדאגה, לחרטה, או למחשבו אפלות, משום שזה יקטין את התועלת שנוכל להביא לאחרים. בסיום

יכול להיות שזה לא המירשם המקורי שחתום על ידי ד"ר בוב. העתק מפנקס המירשמים שלו ניתן להשגה, ויכול להיות שמישהו יצר חיקוי נפלא שמסתובב באינטרנט. מצד שני, זה יכול להיות אמיתי כיון שד"ר בוב לעיתים תכופות אמר את מה שכתוב פה, וזה כיף לראות זאת, איך שלא יהיה.

מה שכתוב לעיל הוא:

"מירשם עבור: אלכוהוליסטים.

תזכור תאריך:

1. בטח באלוקים.
2. תנקה את הבית.
3. עזור לאחרים."

צעד אחד עשרה:

ועכשו, לצעד אחד עשרה. מצורף בזאת הטופס לתפילות של צעד 11. תוכל לראות שבטופס יש הוראות מפורטות מעמודים 66 ו 67 (ועוד מספר מקומות), כך שאני לא אפרט גם כאן. אני רק רוצה להדגיש מספר דברים.

ה"ספר הגדול" מזכיר לגבי הצורך לשמור על מצב רוחני תקין (עמ' 65):

"קל לזנוח את תכנית הפעולה הרוחנית ולנוח על זר הדפנה. אנו מועדים לצרות אם נעשה זאת, כי האלכוהול הוא אויב ערמומי. לא החלמנו מהאלכוהוליזם. מה שיש לנו באמת, זו *המתקה יומית המותנית במצב רוחני תקין. כל יום הוא יום שב עלינו להגשים את החזון של רצון האל בכל מעשים. 'איך אני יכול לשרתך בצורה הטובה ביותר – רצונך ייעשה (ולא רצוני)'. אלו מחשבות שצרכות ללוות אותנו באופן קבוע. אנו יכולים להפעיל את כוח הרצון שלנו על פי קו מנחה זה כמה שנרצה. זוהי הדרך הנכונה להפעילו."

*)("המתקה" – זו דחייה של הוצאה להורג!)

ה"ספר הגדול" מדבר על "קבלת כוח, השראה והכוונה" מהכוח העליון שלנו. כל הרעיון הוא "לפתח את החוש השישי החיוני הזה" שנותן לנו חיבור ישיר לכוח שגדול מאתנו. אנחנו מנסים ללמוד לפעול מתוך אינטואיציה (הבנה ללא חשיבה)—מתוך הלב שלנו ועם כוונות טהורות. חיינו לפני כן חיים כפולים; אצלי לפחות, זה היה חיים משולשים וגם מרובעים. עכשו - אנחנו צרכים לחיות על פי ההכוונה של הכוח העליון שלנו.

בפועל, מנקודת מבט פסיכולוגית, אנחנו נותנים לתת-ההכרה שלנו להשתלט, ואם תת-ההכרה שלנו מלאה בכוונות טובות, אזי היא תעשה דברים נפלאים עבורנו! ומי מאתנו שהם יותר דתיים, מגלים שהם "שומעים" את הדרכת א-לוקיהם מאד מאד ברור!

התבוננות ותפילת היום:

ותפילות היום! לפעמים אני צריך לחזור ולומר "רצונך ייעשה. רצונך ולא רצוני ייעשה. רצונך ולא רצוני ייעשה" שוב ושוב ושוב עד שאני נרגע ומיושב שנית. אבל זה עובד! מצורף בזאת טופס התפילות וההתבוננויות של צעד אחד עשרה כפי שה"ספר הגדול" מציע.

שאלות:

הנה כמה שאלות:

- אם אתה עדיין לא בצעד עשר, האם אתה רואה את הקשר ההדדי בין צעדים ארבע עד תשע וצעד עשר?
- אם נפלת בעבר, האם יכול להיות שלא תיחזקת "בית נקי" על ידי עשיית צעד עשר?
- האם אתה רואה הבדל בין צעד עשר לתפילה וההתבוננות טרום שינה?
- מה דעתך על הרעיון של תפילה לבקשה לקבל את הרעיון, או הפעולה או ההחלטה הנכונים – ופשוט לוותר על השליטה?
- בעמ' 67 ה"ספר הגדול" מציע עבור תפילות הבוקר שלנו ש"נבחר לשקן תפילות המדגישות את העקרונות עליהם דיברנו". חוץ מהתפילות של צעד שלוש וצעד שבע, ותפילת השלווה, האם תוכל להציע תפילות קצרות ש"ידיגשו את העקרונות עליהם דיברנו"?
- מה דעתך לגבי הרעיון שברגע שהחלמת בצעד תשע, אתה פשוט צריך לתחזק את מצבך הרוחני הראוי באמצעות צעדים עשר, אחד עשרה ושתיים עשרה. במלים אחרות, מה דעתך לגבי הרעיון שבעצם אתה לא עושה את הצעדים שוב פעם?

סיכום לצעדים עשר ואחד עשרה:

אתה יכול לראות שה"ספר הגדול" מותיר לנו הרבה זמן לעשות דברים. זה כאילו שאנחנו מבליים הרבה זמן בתפילות וההתבוננויות. ה"ספר הגדול" כולו עשייה! אם נעשה מה שה"ספר הגדול" מציע, צעד עשר שלנו ייעשה כל פעם כשנרגיש פחות רוחניים, וכאשר נעשה זאת על פי ה"ספר הגדול"—זה ייעשה מהר מאד!

הסקירה אם מבקשים: אנא אלוקים סלח לנו והדרך אותי איזה צעדים עלי לנקוט לשיפור המצב? (צעדים שש ושבע).

כמובן שזה לא באותו הסדר, אבל הפעולות דומות מאד. כמו שכבר אמרתי בצעד עשר, אני חושב שצעדי ארבע עד תשע נעשות באופן לא רשמי, אפילו במיטה, בטח שלא צריך עט ונייר. זה מה שאנחנו עושים ממש לפני השינה.

שים לב שאנחנו לא עושים את צעד חמש אם אין צורך בכך—השאלה היא "האם שמרנו משהו לעצמנו שהיינו צרכים לדון אודותיו עם מישהו אחר". יכול להיות שלא. כאן נמצא ההבדל.

ככל שנעשה זאת בהירות, מזכור כל דבר קטן שקרה לנו במשך היום וננתח אותו—נוכל קרוב לודאי לטפל בקשיים היומיומיים בחיינו. נוכחתי שכאשר אני עושה זאת אין לי את המבט הכולל שצריך על מנת לטפל בכל הדברים הגדולים בחיי. יכול להיות שכל יום מפריעים לי ילדי ואני מטפל בכך בתפילה וההתבוננות של צעד אחד עשרה לפני השינה. בכל זאת, את הבעיות הגדולות שלי עם ילדי אני כמעט בטוח שאפתור בצעד עשר.

כך לפחות אני עושה זאת. אני יודע שאנשים רבים שעושים את הצעדים בשיטת ה"ספר הגדול" עושים את צעד ארבע עד תשע מדי ערב על ידי כתיבה, ניתוח מאורעות היום שעבר ודיווח למאמן שלהם. הם החליטו שעליהם לעשות צעד עשר מדי ערב, ותפילת טרום השינה וההתבוננות לפני השינה כוללת את כל צעד עשר. זה בטח טוב עבורם והם הרבה יותר רוחניים ממני, הם בטח יודעים יותר ממני. אני פשוט מוצא שזה יותר נוח לעשות את זה בדרך שתיארתי. אני עושה תכנית שאני מכנה אותה "מספיק טובה".

הדגש בתפילת הערב ובמדיטציית הערב הוא על מה אני יכול לעשות טוב יותר מחר. זו לא בחינה עצמית. אני עוברים על מאורעות היום לראות מה עשינו—ואיך נוכל להשתפר.

התבוננות ותפילת הבוקר:

זה די ברור שצריך לתכנן את יומנו כאשר אנחנו מתעוררים. נתנו לנו הוראות נפלאות כיצד להבהיר את מחשבתנו אודות דברים עם הכוונות הטובות ביותר. הדבר הנפלא והמשחרר ביותר היא ההוראה שאם אנו לא יודעים מה עלינו לעשות, אם "קשה לנו להחליט" (עמ' 66), נתפלל ל"השראה, למחשבה אינטואיטיבית או החלטה" ואז "אנחנו נרגעים ולוקחים את העניין בקלות. איננו נאבקים" (עמ' 67) זה ממש לא רגיל מה שקורה אם אנחנו עושים זאת. כך זה, לפחות, מהניסיון שלי, ומהניסיון של אינספור אנשים עמם שוחחתי במשך השנים.

2. זוהי הנאה.
3. משום שבעשוי זאת אני משלם את חובי לאדם שהקדיש זמן להעביר זאת אלי.
4. משום שבכל פעם שאני עושה זאת אני מקבל מעט יותר ביטוח לעצמי נגד מעידה אפשרית. (עמ' 128)

ה"ספר הגדול" מבטא מחשבה אחרונה זו מאד ברור. בתחילת פרק שבע, שמוקדש כולו לצעד שתיים-עשרה, נאמר בעמ' 69 "מנסיון מעשי למדן ששום דבר אינו מבטיח חסינות נגד שתיה כמו עבודה אינטנסיבית עם אלוהוליסטים אחרים. זה פועל היכן שפעילויות אחרות נכשלות."

אם תסתכל על התפילות של צעדים שלוש ושבע, תראה שהם בעצם מדברות על כך שניהפך ראויים לעזור לאחרים. הבט על תפילת צעד שלוש בעמ' 50: "...הסר מעלי את הקשיים שלי כדי שהניצחון שלי עליהם יהיה עדות לאלו שאעזור להם – לכוך, לאהבתך ולדרך חייך". אנחנו מבקשים שיסירו מאתנו את הקשיים לא למעננו אלא רק בשביל שההישג של התגברות על הקשיים יראה לאלו שאנחנו צרכים לעזור להם—את עוצמתו של הכוח העליון שלנו. והתפילה של צעד שבע בעמ' 59 "אני נכון שתיקח את כולי על הטוב והרב שבי. אני מתפלל שתסיר ממני כעת כל מגרעת אופי שעוצרת בעדי מהיות מועיל לך ולחבריי. תן לי את הכוח, כשאני יוצא מכאן, לעשות את מה שביקשת, אמן". אנחנו מבקשים שכל פגמי האופי שמפריעים לנו לעזור לאחרים – יוסרו מאתנו.

זכור שה"ספר הגדול" מספר לנו בעמ' 50 שכאשר נלך בדרך של עשיית הצעדים - "יהיה לם מעסיק חדש".

פרק 7 הוא פשוט מדריך כיצד לעשות את העבודה שלנו. תיאור העבודה שלנו נמצא בעצם בעמ' 77: "העבודה שלך כעת היא להיות במקום שבו תוכל להיות לעזר הרב ביותר לאחרים".

אנחנו בעלי מום. אחרים – אנשים אחרים – "נורמלים" – הם אינם צרכים לעשות מה שעלינו לעשות. אין להם בעיות של התמכרות. הם יכולים לבלות את זמנם הפנוי במה שמתחשק להם ובמה שכיף להם.

אבל אנחנו לא יכולים להרשות זאת לעצמנו. אם לא נעזור לאחרים—אנחנו ניפול. נשוב לאכילה כפייתית. ואם נחזור לאכילה כפייתית, בטוח שנמות. אם אתה לא עדיין לא מאמין בזאת, תשוב ותשוב על צעד אחד!

ד"ר בוב אומר משהו אחר. הוא אומר שזה תענוג. הוא צודק! אני רואה שהעברת המסר לאחרים נותנת לי טעם ותכלית,

שלושת סוגי התפילות והמדיטציות של צעד אחד עשרה גם הם מהירים למדי. נוכל לעשות את תפילת טרם השינה במשך 5 דקות במיטה, תפילת הבוקר גם בחמש דקות, ואת תפילות היום באמת בשניות. תחזוקת ההחלמה שלנו לא לוקחת הרבה זמן!

זה גם נכון בדרך אחרת. ה"ספר הגדול" לא רוצה שנבזבז הרבה זמן על חשיבה פנימית (כזו שחופרת מדי. ס.א.)

לא, תפקידנו העיקרי הוא, כפי שמבהיר ה"ספר הגדול", לעזור לאחרים, ולא לבזבז את זמננו בחשיבה על עצמנו.

ה"ספר הגדול" מזהיר אותנו בסוף עמ' 68 "אבל זה אינו הכול. יש לפעול ולפעול עוד. 'אמונה ללא פעולה – תמות'. הפרק הבא מוקדש כולו לצעד השנים עשר".



בית השער בפתח אחוזת סיברלינג, בעקרון, מדינת אוהיו שבארצות הברית, שבו נפגשו ביל וילסון וד"ר בוב סמיט

מבוא לצעד שתיים-עשרה:

למה עלינו להעביר את המסר:

בעמ' 47 ה"ספר הגדול" מספר לנו ש"דרכי ביניים לא העלו דבר". לעשות אחד-עשרה ושתיים-עשרה גם לא מעלה דבר. אנחנו יכולים לעשות צעדים אחד עד אחד-עשרה, אבל אם לא נהיה פעילים בהעברת המסר, אנחנו נמות (חו"ח ס.א.). כל כך זה פשוט.

בוא נתחיל עם ציטוט מד"ר בוב בסיפור הראשון שמופיע בסוף ה"ספר הגדול", הסיפור 'הסיוט של ד"ר בוב'. כפי שידוע לרבים מאתנו, ד"ר בוב אחד ממייסדי או.איי. "אני מקדיש זמן רב בהעברת מה שלמדתי, לאחרים החוצים בזה וזקוקים לכך באופן מאש. אני עושה בשל ארבע סיבות:

1. תחושת חובה.

אבל, אסור לנו לשכוח, כפי שכתוב ב"ספר הגדול" בעמוד 120: "כמובן אינך יכול למסור לאחרים מה שאין לך".

חשוב מאד שאנחנו נחלים על מנת להיות מסוגלים להעביר את המסר! כשכל זה נלקח בחשבון, בואו קודם כל נראה מהם ההנחיות של ה"ספר הגדול" להעברת המסר.

איך להעביר את המסר על פי ה"ספר הגדול":

אם תסתכל על תחילת ההסטוריה של אי.איי., תראה שהעברת המסר היוותה משרה מלאה עבור חלוצי אי.איי. הם הלכו למחלקות פסיכיאטריות או לבתי חולים לאלכוהוליסטים ודיברו ודיברו לאלכוהוליסטים שעדיין סבלו. אחרי שהאלכוהוליסטים האלו שוחררו, הם דיברו אל האלכוהוליסטים בביתם ודיברו, ודיברו, ודיברו. אבל, ההנחיות של ה"ספר הגדול" שונות בתכלית. הינה תמצית ההנחיות:

עמודים 69 עד סוף 70: מציאת אלכוהוליסטים להעברת המסר. תזכור שה"ספר הגדול" נכתב כאשר קבוצות אי.איי. היו רק בניו יורק, עקרון, וקליבלנד. זה נכתב כספר לימוד לאלו שעדיין לא יצרו מגע עם אי.איי. ולא יכלו לבוא לפגישות. לכן היו נחוצות ההנחיות למציאת האדם הנכון. באו.איי. וגם בתכניות אחרות של שנים עשר הצעדים אנחנו ברי מזל—אנשים באים אלינו, ואנחנו לא צרכים לחפש אותם. אבל אם הייתי במקום שבו לא היה או.איי., הרי עלי לבצע את ההנחיות בעמודים אלו. אני לא ארחיב לגבי מה שכתוב בעמודים אלו, אבל אלו מכם שאין או.איי. ביישובכם, העמודים האלו מאד שימושיים!

עמוד 70 עד עמוד 73: הפגישה הראשונה. הנחיות מעשיות להסביר את התכנית לאלו שעדיין סובלים. אנתח זאת ביתר פירוט בהמשך.

עמוד 73 עד עמוד 75 למעלה: קיום מנחים כיצד להיות עם מאומן. ארחיב על זאת בהמשך.

עמוד 75 עד עמוד 76 (אמצע): נושאים כלליים והמשפחה של אלו עמם אנו עושים את הצעדים. אפרט רק לגבי נקודות מסוימות.

עמוד 76 עד עמוד 78: מהי החלמה עבורנו. אני רוצה להדגיש את התחום הזה.

הפגישה הראשונה (עמ' 70 עד 73):

ההוראות הן פשוטות למדי. (אני מתרגם אותן לאכילה כפייתית).

תספר את סיפורי האכילה שלך באופן כזה שהאדם השני יבין. אל תגיד שום דבר בקשר למה שעשית על מנת להפסיק. פשוט תספר את סיפורך.

מעניקה תחושת כיוון, ותחושה שאני מועיל, וכל אלו - הם מה שאנחנו זקוקים להם בחיינו.

כמה הבטחות של צעד שתיים עשרה:

להלן כמה הבטחות של צעד שתיים עשרה:

"החיים יקבלו משמעות חדשה. להתבונן באנשים שמחלימים, לראות אותם עוזרים לאחרים, להתבונן בבידידות שנעלמת, ולראות כיצד החברותא מתפתחת סביבך, לרכוש המון חברים—זו חוויה שאסור לך להחמיץ" (עמ' 69).

"עשה כפי שירה לך הסח העליון ותחיה בעולם חדש ונפלא ולא חשוב מה מצבך הנוכחי" (עמ' 76).

אז אפילו אם אנחנו צרכים להעביר את המסר, יוצא שעבורנו זה הופך להיות אחד מהדברים החשובים ביותר אותם עושים.

אני יודע בוודאות שככה זה עבורי. עשיתי המון דברים בחיי שאנשים אחרים יאמרו שהם מאד מספקים; אבל אני לא חשתי סיפוק כשעשיתי אותם. תמיד שפטתי את עצמי לפי איזשהו קנה מידה בלתי אפשרי - ומצאתי שאני חסר.

אבל כאשר אני מעביר את המסר, אני אפילו לא צריך להיות טוב בזה על מנת לחוש סיפוק. אני יודע שאני נותן מעצמי ללא כל ציפיה לתמורה או רווח. מה שחשוב זו הניתנה ולא עד כמה זה מתקבל טוב.

הדברים הנוראיים ביותר שקרו לנו או שעשינו לאחרים הופכים לכלי להעברת מסר של החלמה לאלו שעדיין סובלים. אחת מההבטחות היא: "ניווכח כיצד הנסיון שלנו עוזר לאחרים" ובעמוד 92 ה"ספר הגדול" אומר:

"חיים כעת הם בעלי ערך מפני שאם מראים לאלה שעדיין סובלים, כיצד קיבלו עזרה. על האלכוהוליסט להיצמד למחשבה שבעזרת אלוקים, העבר החשוך הוא הנס הגדול ביותר שיש והוא המפתח לחיים ולאפשר עבור אחרים. עם נכס זה ניתן להרחיק מהם מוות ואומללות".

פירוש הדבר עכשו ניתנה משמעות לסבלנו בעבר או לסבל שגרמנו לאחרים. אנחנו שונים ממה שהיינו. הסבל שעברנו, או הסבל אותו גרמנו, הם דברים שקרו למישהו שהיינו בעבר, לא לנו עכשו.

יש לנו את היכולת לומר לאלו שעדיין סובלים שההחלמה מחכה להם בפינה, שהם יכולים להתגבר על כל מה שהנחית עליהם העבר!

אם לזמן קצר הצלחתי. זו הסיבה שעשיתי דיאטות יו-יו. זה מסביר מדוע חשתי מובס".

אם האדם השני לא מראה עניין, אל תנסה לשכנע אותו או אותה. פשוט תספר את הסיפור שלך כמיטב יכולתך. תודה לו על שהוא נתן לך הזדמנות לספר את סיפורך, תאמר לו שתשמח תמיד לעזור, אתה זמין, ותעזוב.

אנחנו לא מנסים לגייס אף אחד. אנחנו לא אומרים שאנחנו. הוא בשביל כולם. יכול להיות שלא. הם גם לא צרכים לבוא אם הם לא מרגישים ייאוש. הם יבואו לפגישות כאשר הם כמו צופים, אבל לא כמו חברים באמת. הם צרכים להרגיש ייאוש, זה תפקידנו לדבר על הייאוש הזה.

אם האדם השני לא מעוניין, פשוט תעזוב.

אבל אם לאדם השני מראה עניין **כלשהו**, הוא ישאל אותך איך החלמת. אז תספר לו על הצעדים ואיך הם עזרו לך. ה"ספר הגדול" די ברור בעמדה שלו, שלא צריך להסתיר שום דבר, ולא לפגוע את הצעדים.

ה"ספר הגדול" מתאר כיצד לטפל בבעיית הכוח העליון גם עם אנגוסטיקנים וגם עם אנשים דתיים בעמוד 71. זה חומר די בוטה.

לגבי האנגוסטיקנים אתה אומר להם שאין בעיה—הכח העליון הוא מה שהתפיסה שלהם לגביו.

לגבי אנשים דתיים אתה אומר להם שהדת שלהם ללא ספק לא עזרה להם בנושא ושהם צרכים לזכור ש"אמונה ללא עשייה היא גוועת". ואז אתה מסביר להם בפירוט לגבי ספירת-המלאי (צעד 4 ס.א.).

הנה כמה מילים חשובות מעמוד 72: "...התווה לו תכנית פעולה, הסבר איך עשית הערכה עצמית, איך יישרת את הדורי העבר ומדוע אתה מנסה לעזור לו. חשוב שיידע שהניסיון שלך להעביר לו את התכנית הוא חלק חיוני בתהליך ההחלמה שלך. למעשה, יתכן שהוא עוזר לך יותר משאתה עוזר לו."

"ייתכן שהוא עוזר לך יותר משאתה עוזר לו!" כמובן שזה נכון. אני עצמי מקבל משהו כשאני מדבר עם מישהו אחר בין אם הוא מקבל משהו ממני או לא. לכן אני אסיר תודה על ההזדמנות לשוחח, לספר את סיפורי.

לכן בעצם, אחרי כל ההלצות, אתה עוזב! אתה לא ממשיך את השיחה, אתה העברת לו מידע על עצמך וסיפרת לו שאם הוא או היא מעוניינים "אתה תעשה הכל לעזור" (עמ' 73).

אם האדם השני מעוניין, תן לו או לה שיעורי בית—לקרוא את ה"ספר הגדול"—ותן להם ליזום את המפגש הבא.

אני לרוב מתחיל בכך שאני מספר שאני מעריך את ההזדמנות לספר את סיפורי, כיון שזה עוזר לתכנית שלי. ואז אני מספר סיפורים הדומים לאלו שסיפרתי בצעד אחד—היד שעלתה מהאוכל לפה, מהפה לאוכל, ללא יכולת להפסיק; סיפורי האוכל המגעילים ביותר שלי; והנסיונות השונים שלי לרדת במשקל, ושתמיד נעצרו בכך שחזרתי לאכילה כפייתית.

אח"כ תתאר את **עצמך כאכלן כפייתי**. אף פעם אל תעיר לגבי האדם השני. אני הרבה פעמים אומר משהו כמו: "בטח אתה לא כמוני, אבל אני נוכחתי לדעת שאני הייתי אכלן כפייתי".

תספר כל זאת מבסיס של החלמה. אני סיפרתי כיצד השתחררתי עד כדי כך שיכולתי שיהיה בבית שלי גלידה בלי שאני ארצה לאכול אותה, שאני יכול לראות אנשים אחרים אוכלים מאכלים שאני הייתי זולל אותם ועכשו אני שמח בשבילם שהם יכולים לאכול זאת, בלי שאני מתחרט על העובדה שאני לא יכול לאכול אותם.

אחר כך תדבר על כך "כיצד למדת לבסוף שאתה חולה" (עמ' 70 למטה). תדבר על כך שניסית להפסיק ולא יכולת. אני תמיד מתאר בפרוטרוט את כל הסיבות בגללן נפלתי. "אני עומד—אז זה לא נחשב. אני מדוכא. הרגשתי טוב לפני שנה, לפני חודש, לפני שבוע לפני יום או לפני שעה. אני אף פעם לא אטעם זאת שנית. זה סתם יתבזבז. וכו' וכו'".

בסופו של דבר, תדבר במפורש על האלרגיה של הגוף ועל הכפייתיות של הנפש. אני פיתחתי את הסיפור שלי כך. אני כעת מתאר את סיפורי האוכל שלי באופן שמתאר את הכפילות של הבעיה. בהתחלה אני מספר על הזלילות הבלתי נשלטות שלי וחוסר היכולת שלי להפסיק ברגע שהתחלתי. אחר כך אני מספר אצל דיאטות היו-יו שלי וחוסר היכולת שלי להפסיק ברגע שהתחלתי שוב. אלו הן שתי בעיות—הכמיהות הפיזיות שלי (אלרגיה) והכפייתיות המחשבתית שלי.

בשלב זה כמעט בטוח שהאדם השני יחלוק איתך את הסיפורים שלו או שלה.

ואז "התחל לדבר על חוסר התקווה שבמחלה זו" (עמ' 71 למעלה). זה מאד מאד חשוב. תספר את הסיפור שלך באופן כזה שהאדם השני יבין שאתה—לא הוא אלא אתה—היית בציפורניה של מחלה חסרת תקווה. אני אומר משהו כמו: "אני לא יודע לגביך, אבל אני התחלתי לראות שבכוחות עצמי אני חסר תקווה, איך שלא יכולתי לפתור את הבעיה בעצמי. לא יכולתי להפסיק ברגע שהתחלתי לאכול את מאכלי התאוה שלי, לא יכולתי להפסיק מלהתחיל אפילו

אני מאמן על ידי עבודה באמצעות ה"ספר הגדול". אני לא עושה הרבה אימון דרך הטלפון. אני פוגש את המאומנים שלי פנים אל פנים. אני לא **דורש** מהם דבר. הם לא מצלצלים אלי כל יום, הם לא "נרשמים" אצלי. אני פה על מנת לעזור להם לעשות את הצעדים, והם יכולים לעשות אותם כרצונם, מהר או לאט. (בכל מקרה, אני מזהיר אותם שמנסיוני, זה מסוכן לעשות את הצעדים לאט, כיון שהנפילה [נסיגה] ממש מחכה להם בפניה).

אני בונה איתם תכנית אכילה שנראית להם. אני אומר להם שבזמן בין היותם בהימנעות (ע"י יישום תכנית האוכל שלהם) ובין סיימם את צעד תשע—הם בתחרות לסיום צעד תשע לפני שהמחשבות שלהם ינצחו וישכנעו אותם ליפול. אני אומר להם שאעזור להם ככל יכולתי לשמור על ההימנעות. אפילו אם פירושו שיצלצלו אלי כל יום, או יצלצלו אלי בארבע בבוקר. **לפני** הם אוכלים את הסופגניה הזו, הם יכולים לצלצל. אני יכול להבטיח להם כל תמיכה שהם צרכים. אבל, אם הם מטלפנים אלי בארבע או לא (עוד אף אחד לא עשה זאת)—זה תלוי בהם.

הם עושים את העבודה. אני לא. אני פה פשוט לשתף עמם את הנסיון שלי. הם יכולים לשחות או לטבוע בעצמם, ואין לי שום רגשי אשמה אם הם טובעים. זהו הבעיה שלהם והאחריות שלהם, לא שלי. אם הם טובעים, יכול להיות שבפעם הבאה הם יהיו יותר מיואשים ויתאמצו לעבוד יותר.

זוהי עבודת מאמן יעילה למדי. אני בהחלמה החל ממתה שהוא במאי 1993, אני לא חושב שסירבתי לאף מאומן שביקש שאאמן אותו. (פעם אחת סירבתי למישהו לפני שלמדתי את ה"ספר הגדול"). זה דורש עבודה מסוימת, אבל לרוב זה עובד מעצמו, מכיוון שאני לא מבלה זמן רב מדי עם המאומנים שלי. אני מראה להם את הדרך שלימדו אותי, ואני משאיר עבורם לעשות את העבודה שלהם.

אם נסכם זאת, שיטת האימון הזו פירושה למעשה היא לתת למאומן לקרוא את ה"ספר הגדול", להיפגש איתו, להוביל ולעבור איתו על מה שהוא קרא, להצביע על ההוראות שכתובות בספר, ולהורות לו איך לבצע את ההוראות האלו.

זה תלוי במאומן עצמו, כיצד הוא קורא ומפנים את מה שהוא קרא ואז סך הזמן שאתה נפגש איתו פנים אל פנים יכול להיות בין חמש לחמש-עשרה שעות, שנמשכות על פני שלוש עד שש פגישות. הכי הרבה זמן מעבירים על עשיית צעד חמש, אבל אפילו אז, הגישה שאני תיארתי לא לוקחת יותר משלוש, אולי ארבע שעות.

אני לא אומר שכל אחד צריך לאמן כמוני, אבל אני מציע זאת, אם אתה מוצא את עצמך מוצף כמאמן ולא מסוגל

ה"ספר הגדול" מזהיר אותנו לא לדחוף את האדם בכלל, לא להיחפז בתכנית.

כך מתאר ה"ספר הגדול" שיחה קצרה—מקסימום כמה שעות. ואז, זה תלוי באדם השני. עמוד 93:

"אנחנו מוצאים שחבל לבזבז זמן ברדיפה אחר מישהו שאינו יכול או אינו רוצה לעבוד אתך. אם תעזוב אותו לנפשו יתכן שיגלה שאינו יכול להחלים בעצמו. אם תבזבז יותר מדי זמן אדם אחד, תשלול מאלוהוליסט אחר את ההזדמנות לחיות ולהיות מאושר."

זה די שונה מהשיטות האחרות של העברת המסר שחוויתי באו.איי. ולמעשה ממש שונה ממה שחברי איי.איי. עשו שנים לפני שהדפיסו את ה"ספר הגדול".

ביסודו של דבר, היחמה היא בידי האדם השני. אתה הופך את עצמך לזמין, זה תלוי בו אם ישתמש בידע שלך, **אם** הוא או הוא רוצים!

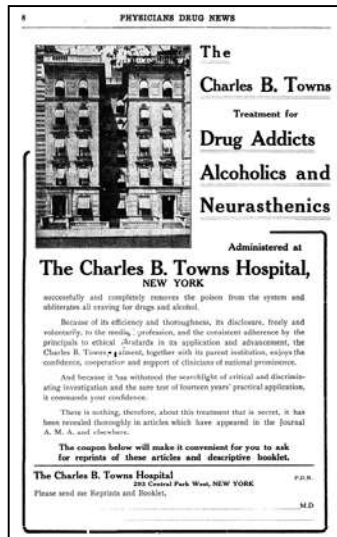
סוגיות אחרות:

ברגע שאנחנו מתחילים לאמן אדם שמעוניין, ה"ספר הגדול" מבהיר מה תפקידנו. מקומנו הוא לחלוק עם השני את הנסיון שלנו איך עושים את הצעדים. זהו זה. כל אדם שרוצה ללכת בדרך בה אנחנו הלכנו, אינו הולך בדרך שלנו, הוא, או היא, הולכים בדרך שלימדו אותנו.

ה"ספר הגדול" מזהיר אותנו לבל נהפוך את השני לתלוי בנו: עמוד 74 למטה:

"ברגע שאנו מציגים את עבודתנו כשיחות לאדם, האלוהוליסט מתחיל לסמוך על עזרתנו במקום על עזרת הקל, הוא תובע בתוקף דבר זה או אחר, וטוען שלא יוכל להשתלט על האלוהול עד שידאגו לצרכיו החומריים. שטויות. אחדים מאתנו נכוו קשה כדי ללמוד אמת זו. יש עבודה או אין עבודה—ש אשה או אין אשה, אנחנו פשוט לא מפסיקים לשתות כל זמן שאנחנו תולים את מבטחנו באנשים אחרים יותר מאשר באלוהים. יש לחרוט בתוך המודעות של כל אדם את הרעיון שהוא יכול להחלים בלי כל קשר לאדם אחר. התנאי היחיד הוא שיבטח באלוהים וינקה את ביתו."

זה מסר חשוב ביותר. העזרה לזולת לא תלויה בנו. עלינו לוודא שהאנשים אותם אנו מאמנים עושים את הצעדים. אנחנו מוודאים שהם לא תלויים בנו. אני מתייחס לזה ברצינות רבה.



פרסום משנות 1930
לטיפול באלכוהוליסטים
(שתיינות) וסמים
בשיטת 12 הצעדים
בביה"ח של ד"ר
סילקוורט

המשך צעד שתיים עשרה:

כפי שההקדמה להוצאה הראשונה אומרת: "החלמנו ממצב נפשי וגופני שהיה נראה חסר תקווה". ההבטחות של ההחלמה הזו היא החרות מהשעבוד לאני (לאגו) והחירות מהשעבוד לאוכל.

איך שלא יהיה, ה"ספר הגדול מזכיר לנו: "קל לנו לזנוח את תכנית הפעולה הרוחנית ולנוח על זרי הדפנה" (עמ' 65 למטה). למרות שהחלמנו "לא החלמנו מהאלכוהוליסט. מה שיש לנו באמת זו הקלה יומית המותנית במצב רוחני תקין". (עמ' 65).

שני המבצרים הראשונים של המתקת גזר הדין היומית הזו הם להמשיך מדי יום לנקות את הבית (צעד עשר) ולבטוח בכוח העליון שלנו (צעד אחד עשרה). המבצר האחרון הוא עיקר העבודה שלנו בחיים—"היא להיות במקום שבו תוכל להיות לעזר הרב ביותר לאחרים" (עמ' 77) זה כל צעד שתיים עשרה.

יכול להיות בפרק הזה הייתי קצת מתגרה, פרובוקטיבי. אם כך הוא, אנא זכור לקחת רק מה שאתה רוצה (ואולי את מה שאתה לא רוצה!) ועזוב את השאר. תעשה את צעד ארבע עד תשע ואז תצלצל אלי בבוקר.

מכאן ואילך זה רק כיף! החלמנו, אנחנו מאושרים, שמחים, וחופשיים.

האחריות להשגת משקל גוף בריא:

אם ברצוננו לעזור ככל יכולתנו לאחרים, עלינו להעביר את המסר לאוכל הכפייתי שעדיין סובל, ולעשות זאת במיטבנו. איזה מסר נעביר למישהו חדש בחדרים (בפגישות), או למישהו שבא כבר כמה זמן אבל עדיין לא עשה את הצעדים, אם אנו עצמנו לא בכיוון של משקל גוף בריא?

לאמן אחרים, תתחיל לנתח את דרך האימון שלך ולחפש דרך יעילה יותר.

הבטחות ההחלמה:

ההבטחה של ה"ספר הגדול" די ברורה וללא תנאים:

"נניח שאנחנו במצב רוחני תקין, אנו יכולים לעשות כל מיני דברים שאלכוהוליסטים אינם אמורים לעשות. אנשים אמרו שאסור לנו ללכת למקום שמגישים בו משקאות, שאסור לנו להחזיק משקאות בבית, שאנו צריכים להתרחק מחברים ששותים, שאנו צריכים להימנע מסרטנים שיש בהן סצנות של שתיה, שאיננו צריכים להיכנס לפארים, שחברים צריכים להסתיר את הבקבוקים אם נגיע לבתיהם, שאסור לנו לחשוב ואסור להזכיר לנו את המשקה כלל. הניסיון מוכיח לנו שאין זה בהכרח כך.

אנו עומדים בתנאים אלה כל יום. אלוהוליסט שאינו יכול לעמוד בתנאים אלה, יש לו עדיין ראש של אלוהוליסט; משהו לא בסדר עם המצב הרוחני שלו." (עמוד 76).

זה בדיוק מה שאכלן כפייתי שעדיין סובל רוצה לשמוע! אין כבר פחד. זה מה שמבדיל את תכנית שנים עשר הצעדים מכל תוכנית אחרת שמטפלת בהתמכרות—החופש המעשי להיות בסביבת החומר הממכר, או ההתנהגות הממכרת—בלי לרצות לשקוע בהם!

ה"ספר הגדול" נותן לנו קווים מנחים כיצד ניתן ללכת למקומות בהם יש אוכל. אנחנו שואלים את עצמנו: "האם יש לי איזו שהיא סיבה טובה, חברתית, עסקית או אישית ללכת למקום זה?" (עמוד 77) אם יש לנו, אז נלך לשם בשביל אותה סיבה. אם אנחנו לא הולכים, אז אנחנו לא יציבים וכדאי שנמצא אכלן כפייתי אחר לדבר איתו!

שאלות:

הנה כמה שאלות לאלו שמוכנים להעביר את המסר:

- תאר לעצמך שאתה פוגש מישהו חדש אחרי פגישה ויש לכם מעט זמן לדבר. איך תעביר את המסר לאדם זה?
- יכול להיות שאתה הדוגמא היחידה לתוכנית אותו רואה האדם שעדיין סובל פוגש. איך מרשימה ההחלמה שלך?
- איך אתה מאמן? האם אתה מוצף ולא פנוי לאלו שעדיין סובלים? האם אלו שאתה מאמן תלויים בך יותר מאשר בצעדים ובכוח העליון שלהם?

אכלן כפייתי שעדיין סובל רוצה רק דבר אחד—נורמליות, תקינות. לנורמליות (תקינות) יש שני חלקים.

החלק האחד הוא המעשי—הבטחון שעשיית שנים עשר הצעדים יאפשרו לו להיראות נורמלי, להוריד במשקל אם יש לו או לה עודף משקל, ולהעלות במשקל אם הוא בתת-משקל.

החלק השני הוא החלק אותו לא היה לאף אכלן כפייתי שעדיין סובל—השפיות הרוחנית המאפשרת חירות מאוכל.

אנחנו צרכים להיות מופת לגבי שני החלקים האלו אם ברצוננו להיות לעזר לאחרים ככל יכולתנו. אסור לנו לחיות שמנים בשלוות נפש, ולא להיות בהימנעות בעור שינינו.

אנחנו לא צרכים להיות חים על מנת לאמון. לגמרי לא. אדם שצריך להוריד 130 ק"ק והחלים במשך חודשים, והוא עדיין יורד במשקל, הוא מלא השראה, אפילו אם הוא עדיין שמן מאוד. יש אנשים שמצבם הרפואי הוא כזה שהם לא יכולים יותר לרדת במשקל, אבל הם החלימו, והם יכולים להיות מאמנים נפלאים.

על מה שאני מדבר בכל אופן, ואני הייתי דוגמא לכך, אלו הם אנשים שמדברים על כך שהם בתכנית שנים רבות, וכיצד הם החלימו, וכיצד האוכל כבר לא מהווה בעיה עבורם, אבל לא רואים שיש להם משקל בריא ונורמלי.

השאלה שהם צרכים לשאול את עצמם היא—כפי שאני שאלתי את עצמי—האם אני מעביר היטב את המסר. האם אני מעביר את המסר כמיטב יכולתי? אני יודע, כשאשר הייתי ביניהם, לא העברתי את המסר כמיטב יכולתי.

מצד שני, להיות במשקל גוף בריא גם הוא לא מספיק להעברת המסר.

עלינו להחלים מהשעבוד לאוכל והשעבוד ל"אני", לאגו. אנחנו יכולים להשתמש באו.איי. כמו קבוצת דיאטה בלי הצעדים. אנחנו יכולים להיות אכלנים כמו "שיכורים יבשים" כלומר, להיות בהימנעות אבל בעור שינינו. גם זה ממש לא מסר יעיל.

החלמה מאכילה כפייתית הינה תוצאה של התעוררות רוחנית שקיבלנו מעשיית שנים עשר הצעדים. ללא ספק אין פירושה ירידה במשקל בלי הצעדים. מנסיוני, זה גם לא עשיית הצעדים בלי עבודה בכיוון של משקל בריא לגוף.

עבודת הצעד השנים עשר שונה מנתינת שירות:

צעד שנים עשרה אומר לנו שעלינו להעביר את המסר. זה לאמן, זה לדבר בפגישות על ההחלמה שלנו, זה לדבר עם חדשים שמגיעים או עם חברים שעדיין סובלים בסופן של

הפגישות, זה להרים טלפון לאנשים ולפגוש אנשים בין הפגישות, זה לדבר בסדנאות, זה להעביר סדנאות.

ישנה גם העבודה של שמירת או.איי. פעילה. זה לפתוח את הדלת, להביא כסאות, להכין קפה, לפרסם פגישות, להיות מעורבים בפגישות אזוריות, כנוסים אזוריים, או כנוסים בינלאומיים.

מכיון שמטרת כל פגישה באו.איי. או של או.איי. בעצמה היא להעביר את המסר—לכן שמירת או.איי. פעילה, באמצעות הפגישות ושמירת המבנה של או.איי., היא חיונית ביותר.

עשיית עבודה זו בלבד אינה מעבירה את המסר; זה עוזר לשמר את המבנה שבו המסר **יכול** לעבור. אבל זה הבדל גדול. אתן לכם דוגמא:

כאשר הייתי בנפילה, הייתי אחראי לפגישה. הייתי נועל את הדלת, תולה את השלטים, מסדר את הכסאות, רושם את רשומות הפגישה, משלם את החשבון, וכו'. אבל הייתי בנפילה. העברתי את המסר הלא נכון.

כאשר היה ברור שהפגישה בסכנה (אני הייתי המשתתף היחיד הקבוע) התחלתי לחפש את הסיבות; זה לא היה קשה למצוא—פשוט הייתי צריך להביט בראי!

בטח, נתתי שירות בטירוף על מנת לשמר את הפגישה, אבל לא היה לה כל ערך מכיון שהמשתתף הקבוע שלה, אני, לא העביר את המסר של החלמה. למעשה, על ידי זה שדיברתי ולא עשיתי—העברתי את המסר של חוסר תקווה.

יותר מזה, עשיית כל השירות הזה לא העניק לי שום החלמה!

למעשה אם בוחנים זאת ביסודיות הזקתי לאו.איי. דיברתי על כמה או.איי. נפלאה למרות שהיה ברור לכולם, חוץ ממני, שזה לא עובד בשבילי. באמת, לא עשיתי את הצעדים, אז בטח שאו.איי. לא עבדה בשבילי.

אנשים חדשים שהגיעו לפגישה—הונסו ממנה. לא רק מהפגישה הזו, קרוב לוודאי שמאו.איי. ככלל. עבודת השירות שנתתי לא הרחתה אותי, והיא הבריחה חברים אפשריים (פוטנציאליים).

אז יש הבדל גדול בין לתת שירות ובין עבודת צעד שנים עשר!

איך להעביר את המסר בפגישות שלנו?

בעמוד 98 (באמצע) ה"ספר הגדול" אומר לנו: "אם בטוחים שאלוקים רוצה שנהיה מאושרים, שמחים וחופשיים".

בעמוד 117, הספר הגדול מתאר כיצד משהו חדש חווה פגישה של אי.איי. "האלכוהוליסט נכנע לאותם אנשים

לא הייתי חושב על הברירות הבאות לפני שהייתי עושה צעד 10 של טינות ופחדים לגבי אותה פגישה והמשתתפים בה. רק עשייה של זה מעניקה לי חשיבה בהירה לגבי הברירות.

יכול להיות שתמצא את עצמך יותר מעורב ולא פחות מעורב. כמובן כשיש פגישה שהיא חולה, יכול להיות שהיא על ערש הדווי שלה ואולי עדיף לתת לה לגווע ולא לתמוך בה. אבל קרוב לוודאי—ביחוד אם זו הפגישה היחידה שאפשרית עבורך—אולי, אבל רק אולי, וצריך פה הרבה אהבה ויושר—היא זקוקה לתכונה המיוחדת שלך כאכלן כפייתי שהחלים, אותה אתה יכול להעניק!

קח בחשבון שיכול להיות שאתה פשוט טועה לגבי הפגישה הזו. יכול להיות שזו פגישה ממש טובה ולך פשוט יש בעיות של שליטה! (אני יודע שזה בהחלט יכול להיות, כיון שזה קרה לי!). אתה צריך לשוחח על רגשותיך עם מישהו שאתה מכיר על מנת לראות אם אתה צודק לגבי איכות הפגישה הנ"ל.

אבל אם אתה צודק, זו לא פגישה טובה—יש לך שלוש אפשרויות עיקריות:

1. פשוט תפסיק ללכת לפגישה. אני לא ממליץ על האפשרות הזו אם אין פגישות אחרות זמינות. התכתבתי עם אנשים שאמרו שהם אוהבים פגישות באינטרנט מכיוון שלא מצאו פגישות באיזור שלהם. הם מפספסים הזדמנות נפלאה להעביר את המסר לדעת. יותר מזה, אתה לוקח סיכון בכך שאתה לא מטפל בטינות שלך.
2. תנסה לשנות את התבנית של הפגישה על ידי כך שתבקש פגישת עסקים ובה תעבור על רשימת המלאי של הקבוצה לגבי עד כמה טוב היא פועלת. התמקדות במסורת חמש—תעזור לכך שאנשים יחשבו על איכות הפגישה.
3. תוכל להעביר את המסר שלך ולא חשוב כיצד הפגישה נראית. אתה יכול לשתף בצורה שמתמקדת על ההחלמה והצעדים. אתה יכול לבוא לקראת המשתתפים החדשים. אתה יכול להזכיר את ה"ספר הגדול". במפגש העסקים העולמי של או.איי., נאמר במפורש שאי אפשר להגביל מישהו שרוצה לדבר בכל פגישה שהיא ולא חשוב מה גישתו לתכנית.

או.איי. ככלל:

או.איי. עברה כמה תקופות מעבר. בשנות השמונים של המאה שעברה היו יותר חברים ממה שיש עכשיו. הנסיגה התחילה בתחילת שנות התשעים, אבל בימים אלו נראה שזה שוב עולה.

עליזים שבבית, שצחקו מהאסונות של עצמם, והבינו את בעיותיו".

- האם הפגישות שלנו שמחות, חופשיות ועליזות?
- האם מדברים בהן על החלמה?
- האם יש פגישות שהתבנית שלהן (ההנחיות) עצמן שוללות קיטורים והתערבות בדיבור?
- האם בסוף הפגישה או בהפסקה, אנחנו מקיפים את המשתתפים החדשים שרוצים עזרה, או שאנחנו מתעלמים מהם כיון שאנחנו, הוותיקים, מדברים אחד עם השני?
- האם התבנית (ההנחיות) של הפגישה מעודדות עשייתן של שנים עשר הצעדים של ההחלמה?
- האם יש מספיק מאמנים עבור המשתתפים החדשים?
- האם צוחקים?
- האם יש תחושת החלמה?
- האם אנשים תורמים את חלקם ברצון?

עכשו כשהחלמתי, אני הולך לפגישות לא על מנת לקבל שם משהו, אלא על מנת לתת בחינם ממה שקיבלתי. אני בר מזל בכך שאני גר בעיר שיש בה פגישות של או.איי. אני לא צריך להביט בחופזה על מזנוני הגשה או ללכת למרפאות החלמה של אכילה כפייתית על מנת למצוא מישהו שאוכל להעביר אליו את המסר. אני פשוט הולך לפגישות למצוא מישהו שאוכל להעביר לו את המסר.

אני מציע שתחשוב על הפגישות שלך וכיצד תוכל להעביר היטב את המסר.

מה קורה אם אתה בפגישה שלא מעבירה מסר ש"תופש" את המשתתפים החדשים? מה הברירות שלך?

המסורת החמישית אומרת שהמטרה העיקרית של כל פגישת או.איי. הינה העברת מסר ההחלמה לאלו שעדיין סובלים.

לימוד מדוקדק של המסורת הזו יפסיק את הויכוח הקיים בתוך או.איי. לגבי "הפרת מסורות".

הבעיה העיקרית ברבים מהויכוחים האלו היא האם משהו מקדם או מעכב את העברת המסר.

איננו זקוקים ל"משטרת מסורות" בתכנית שלנו. אנחנו זקוקים לאנשים שעמלים כיצד להעביר את המסר בצורה הטובה ביותר. אנחנו לא יכולים להעביר את המסר באם אנחנו פועלים כנגד המסורות שמעניקות לנו אחדות. יחד עם זאת—אין פירוש שאם מישהו עושה משהו אחרת, זה כבר נחשב אוטומטית ל"פגיעה" במסורת!

שתים עשר האתגריות ("הפרובוקציות"):

הנה שתים עשרה הצעות מאתגרות, עם ההסברים שלי להראות כיצד הגעתי לכל אחת מההצעות:

1. אני אכלן כפייתי שהחלים, לא אחד שמחלים.

הסבר: ה"ספר הגדול" מתייחס למי שעושה את שנים עשרה הצעדים והשתחרר מכבלי העבדות להתמכרות שלו כאל "החלים" ולא כאל "מחלים". המילה "מחלים" מזכרת רק פעם אחת, והיא מתארת מישהו שעדיין עושה את הצעדים ועדיין לא השתחרר מכבלי העבדות של ההתמכרות שלו. ה"ספר הגדול" משתמש במילה "החלים" מכיוון שהיא מצביעה על שינוי מוחלט ביחס של האדם. זו הפרסומת הכי טובה לאכלן כפייתי שעדיין סובל. כבר אין לי את המחלה שהיתה לי. נכון, אני במרחק של נגיסה (ביס) אחת ממנה. נכון, זו "המתקה-יומית-של-גזר-דין-מוות" התלויה במצבי הרוחני. אבל, עכשו, ברגע זה, החלמתי ממצב רוחני ופזי שנראה כחסר תקווה. לאכלן הכפייתי שעדיין סובל ראוי למה שאני ראוי לו. אני לא מלא גאווה. אני מלא ענווה כיוון שאני לגמרי יודע שלא יכולתי להגיע למצב זה בעצמי: הייתי צריך להיכנע לחלוטין ולהכריז שאני חסר אונים, ורק אז יכולתי להתחיל למצוא את הכוח העליון שהוא אשר הביא להחלמתי.

2. הימנעות היא לא הדבר הכי חשוב בחיי ללא יוצא מן הכלל; הדבר הכי חשוב בחיי, ללא יוצא מן הכלל, הוא המודעות של נוכחותו של אלוקים.

הסבר: בעמוד 42 כתוב: "כאשר מאות רבות של אנשים מסוגלים לומר שהמודעות לנוכחות הא-ל היא כיום העובדה החשובה ביותר בחייהם..." הנקודה היא שכל זמן שאני חי על בסיס רוחני ועושה את שנים עשרה הצעדים—אני שפוי ביחסי לאוכל. כל זמן שאני שפוי, אני משוחרר מהפיתוי לחזור לטירוף האוכל. זו הסיבה שאני בהימנעות. לא בגלל שאני עובד על כך שאהיה בהימנעות. זה בגלל שאני חותר בעבדתי להיות שפוי!

3. למרות שמאמן, אם הוא זמין, מאד חשוב להחלמה, מאמן אינו הכרחי להחלמה.

הסבר: ה"ספר הגדול" נכתב כספר לימוד לאנשים שלא היה להם מאמן. ההוראות שלו פועלות גם אם אין מאמן זמין. הכוונה בהנחה הזו היא שאף אחד לא ישתמש בתירוץ שאין לו מאמן כסיבה לא לעשות את הצעדים. אף אחד לא צריך להיות תלוי במישהו אחר על מנת להחלים. אם אני תלוי במאמן, אז איפה התלות שלי בכוח העליון? בעמוד 75 כתוב:

כשאני מסתכל על שנותיי באו.איי, אני חושב שראיתי את שורשי הירידה בכמה דברים:

- כאשר הספר "12 הצעדים ו-12 המסורות של או.איי" יצא לאור, הרבה אנשים חשבו שזה תחליף ל"ספר הגדול". המועצה המנהלת הוציאה לאור חוברת תרגילים לשנים עשרה הצעדים ומדריך לעשיית ספירת המלא של צעד ארבע, שניהם **לא קיבלו** את ההסכמה של הועדה הכללית. אנשים רבים הפסיקו להשתמש בהוראות של ה"ספר הגדול".
 - גדילתנו העיקרית אין פירושה בהכרח החלמה רבה. בהחלט יכול להיות שאנשים רבים באו לאו.איי. ולא עשו את הצעדים ולא החלימו, או שהם נפלו. אז כשאנו "מאבדים" חברים, למעשה אנחנו שבים למצב הקודם של גידול טבעי. על מנת לגדול מהר—אנחנו צרכים הרבה חברים בהחלמה שיעזרו לאלו שעדיין סובלים.
 - שלא כמו או.איי. או קבוצות אחרות של שנים עשרה הצעדים—יש לנו שתי תעשיות עיקריות: תעשיית הנזון ותעשיית הדיאטה, והם, בנוסף למקצועות כמו הדיאטנים והרופאים—מנסים לשדל אותנו שאנחנו כן יכולים לאכול את כל מה שאנחנו רוצים, ואפילו את מאכלי התאוה שלנו, אבל במתינות, ושהבעיה היחידה שלנו זה 'שליטה', או מה שנקרא "הכוח לומר לא". כל זה מזין ומחיה את הכפייתיות המנטלית שלנו.
 - באו.איי. יש לנו נטיה להיות נחמדים. אנחנו נוטים להיות תומכים ומסבירי פנים, דבר שהוא טוב, אבל אנחנו לא תמיד ברורים. יש לנו נטיה להיות חלשים ומעורפלים על מנת שאף אחד לא יעלב. לפעמים הספרות שלנו משקפת זאת.
- אני חושב שהגידול העכשווי שלנו בחברים ניתן ליחס אותם לדגש הגדל והולך בחשיבותן של ההוראות של ה"ספר הגדול", לספרות היותר ברורה שמדברת על החלמה ועל "המכה הכפולה" של הכמיהות הגופניות והאובססיה המנטלית, והתחושה הגוברת של חוסר אונים אצל המשתתפים החדשים ששיטות אחרות פשוט לא עבדו עבורם.
- או.איי. שייכת לנו, לחברים. עלינו לוודא שהיא משקפת את השיטות הטובות ביותר שלנו, שאין אנו נותנים לה לסטות מהמסר האחד שלה—שהצעדים מצליחים! זו הסיבה מדוע עלינו להיות מעורבים בכל הרמות, כולל הגוף הבינלאומי, לוודא שאו.איי. משקפת את מסר ההחלמה שלנו.

7. צעדים שש, שבע ושמונה, לא צריכים לקחת הרבה זמן להשלמתם.

הסבר: אלו הם צעדים אשר ביל הציע לשים כדי לוודא שאין שום פרוצדורות. מההוראות לגביהם ב"ספר הגדול" בהחלט עולה כי הם אינם צעדים כה ענקיים כפי שכמה פרשנויות הציעו. אלו הן תחנות בדרך; אתה צריך לשים אליהם לב, להיות מודע אליהם; אבל הם לא צריכים להימשך זמן רב אם אתה עושה את הצעדים על פי ה"ספר הגדול".

8. אתה לא מתקן עוולות כלפי עצמך.

הסבר: לעתים קרובות אנו שומעים, "האדם הראשון אותו אני צריך לפצות זה אני עצמי", ומשפט זה הוא מאחורי מערכת החשיבה של "אני צריך ללמוד להגיד לא, אני צריך ללמוד לדאוג לעצמי." ה"ספר הגדול" מופנה כלפי חוץ, לא כלפי פנים. וודאי שעליך לטפל בעצמך - אבל זה משום שחובה עליך להעביר את המסר, וכיצד תוכל לשאת את המסר היטב אם אתה עצמך לא בכוש טוב? אכן, **חובה** עליך לומר "לא" באם אמירת "כן" תאפשר לאדם אחר להיפגע, כפי שלעתים קרובות קרה שאנשים מנצלים את הטבע שלך להיות "מְרַצָּה האנשים" והם עושים נזק לעצמם בכך שהם פוגעים בך. אבל שים לב כיצד כל זה מעצב מחדש שוב את נטייתך לחשוב על אחרים ולא על עצמך. אם יש משהו שה"ספר הגדול" מייצג, הרי זה את העיקרון שחשיבה על הצרכים שלך והאגו שלך אסור שיפריעו לך להיות יותר מועיל לכוח העליון שלך. נכון בהחלט שבסופו של דבר אתה עושה כפרה כלפי עצמך כאשר אתה מתקן עוולות שעשית לאחרים. זאת מכיון שתיקון העוולות שעשית לאחרים מאפשר לך לתקן את פגמי האופי שלך ובכך הם יוסרו ממך. והסרת פגמי האופי שלך הינה למעשה תיקון העוול הגדול ביותר שאתה יכול לעשות כלפי עצמך!

9. אל תהיה מאמן עד אשר תסיים צעד תשע.

בהקשר הזה מאמן פירושו העברת המסר. **הסבר:** עמוד 120: "כמוכן אינך יכול למסור לאחרים מה שאין לך." אם לא החלמת, אתה עדיין יכול להיות לעזר לאנשים (יש פגישות שם אף אחד לא החלים, ובפגישות כאלה אנשים עתירים זה לזה), אבל ה"ספר הגדול" לגמרי ברור לגבי מה מושך אכלן כפייתי שעדיין סובל זה—אדם שהיה שם, אבל כבר לא "שם", משהו שהחלים ממצב של הגוף והנפש שלכאורה היה אבוד.

10. שירות איננו מרצה.

הסבר: "שירות", כפי שדנו לעיל, שונה מ"העברת המסר" באמצעות אימון והושטת יד. העברת המסר היא אחד מהתנאים המוקדמים עבור המשך החלמה. כמו שמפורסם

"אנחנו פשוט לא מפסיקים לשתות כל זמן שאנחנו תולים את מבטחנו באנשים אחרים יותר מאשר באלוקים.

"יש לחרוט במדעות של כל אדם את הרעיון שהוא יכול להחלים בלי כל קשר לאדם אחר. התנאי היחיד הוא—שיבטח באלוקים וינקה את ביתו".

4. אתה יכול להחלים בכמה שבועות.

הסבר: רוב האנשים יכולים לסיים עד צעד תשע בתוך חודשיים, כשמשתמשים בהוראות מה"ספר הגדול". אם עשיית הצעדים היא עדיפות ראשונה עבורך—וללא ספק זה מה שצריך להיות אם אתה באו.איי!—תוכל לפנות את הזמן הנחוץ לך. מה בעצם, לוקח את הזמן? צעד שלוש הוא תפילה ואומרים אותה בדקה. כתיבת צעד ארבע לוקחת שבוע בערך, אבל אין הרבה כתיבה מכיוון שמשתמשים בטפסים המצורפים. בצעד חמש, כשמשתמשים בטפסים (לא מקריאים את העמודות השניה והשלישית של טופס הטינות), זה לא צריך לקחת יותר מארבע חמש שעות. צעדים שש, שבע, שמונה, נעשים באותו יום בו נעשה צעד חמש. צעד תשע עשוי להימשך זמן מה פשוט בגלל הזמניות או אי הזמניות של אנשים, אך העיקר יכול להיעשות יחסית מהר. עד אז אתה צריך להחלים. צעדים עשר, אחת עשרה ושתים עשרה מחזיקים את החלמתך.

5. הכלים של ההחלמה אינם חלק חיוני של תוכנית או.איי.

הסבר: כל תוכנית או.איי. פירושה הוא שנים עשר הצעדים של החלמה. חוברת הכלים שיצאה לאור היא שימושית אם אדם קיבל על עצמו תוכנית אכילה, אך אם הוא טרם החלים—במקרה זה את הכלים עתירים לעשות דברים במקום לאכול בצורה כפייתית. אבל הכלים אינם תחליף את הצעדים. נכון שלעיתים עשיית עבודת הצעדים כוללת גם שימוש בכלי. למשל: עשיית צעד ארבע וצעד עשרה פירושו כתיבה. אימון פירושו שימוש בטלפון, הליכה לפגישות ואימון. עבודת הצעדים פירושה קריאת ספרות. אבל הנקודה היא שאתה עושה את הצעדים, ולא עושה כלי.

6. אתה לא עושה את צעד אחד ושתים.

הסבר: צעדים אחד ושתים הם צעדי הכרה (אישור). אתה לומד אותם כדי להבין את הבעיה (צעד אחד), שהיא חוסר האונים, ואת הפתרון (צעד שתיים), שהוא הוא **כוח**. אבל ה"ספר גדול" אין בו הוראות כיצד עושים צעדים אחד או שתיים. לאמיתו של דבר, צעד שתיים אפילו לא מחזר בתור צעד בטקסט של ה"ספר הגדול" חוץ מאשר ברשימה של הצעדים בעמוד 47.

בצורה ממש איומה ואותו דבר היה קורה—הייתי לבסוף מגיע להכרה שאני חסר אונים לגבי אוכל, וחיי חסרי שליטה. ה"ספר הגדול" מבהיר שעלינו להיות ישרים וגלויים. אם אנשים משתמשים בפגישות שלנו כפגישת קפה אקראית, או מפגש קיטורים והם לא עושים את הצעדים - מדוע אנחנו לא מתעמתים איתם באהבה וחמלה, מדוע אין לנו עושים שלא יהיה להם נעים להתפלל ברחמים עצמיים ושומן? כמובן, המסורת השלישית אומרת לנו שהדרישה היחידה לחברות באו.איי. היא הרצון להפסיק לאכול בצורה כפייתית. אבל האם לא חובת כל משתתף בפגישות שלנו להתחשב בנו ובאו.איי. ככלל—האם הוא או היא **באמת רוצים** להפסיק לאכול באופן כפייתי?

סיכום

ה"ספר הגדול" הוא קשוח. הוא מעשי. הוא לא מרכך את הדברים. פעם שמעתי משהו מעין זה באו.איי.: "אמת ללא חמלה היא אכזריות. חמלה ללא אמת היא מזיקה." ברור שכל דבר שאנו אומרים צריך להיות מלא אהבה, סובלנות וחמלה. אבל אנחנו מזיקים לאנשים אם אנחנו לא אומרים להם את האמת. ובגלל היותנו "מְרַצֵּי-אנשים", רבים מאתנו באו.איי. יודעים לעשות את הקטע של החמלה, אבל נרתעים מהקטע של לומר את האמת. הבה נחשוב כיצד ננהג בחברינו מאו.איי. שעדיין סובל. האם אנחנו הורגים אותם מתוך חיבה?

שאלות:

הנה כמה שאלות:

- מה דעתך על ההצעה שלחבר או.איי. שהחלים יש מחויבות להגיע למשקל גוף בריא?
- מה הן הנקודות החזקות בפגישות שאתה הולך אליהן? מהן הנקודות החלשות?
- האם בפגישות אליהן אתה הולך הדבר החשוב ביותר זה עשיית הצעדים? אם לא, מהן כן עושות, ומה דעתך על כך?
- האם אתה מכור לנתינת שירות? למה?
- האם אתה מכיר אנשים מאו.איי. שנרצחו בטוב לב, שהיו ללא ספק בנפילה או לא עשו את הצעדים, ולא התעמתו איתם באהבה? איזה רעיונות יש לך לשוחח אם אנשים באופן כזה?

מה שאמר ד"ר בוב: נקה את הבית (צעד עשר), האמן בא-ל (צעד אחד עשר), עזור לאחרים (צעד שנים עשרה). אם רוצים לעזור לאו.איי. הרי זה לוודא שאכן או.איי. מעבירה את המסר. אבל יש "מכורים לשירות" באו.איי. שחושבים שהם יחלימו אם יתנו שירות. זה לא קורה, לפחות מנקודת מבט של ה"ספר הגדול". שירות מספק את השיטה להעברת המסר, והעברת המסר שומרת על ההחלמה שלנו כיון שזה צעד שנים עשרה, אבל הדבר שמביא להחלמה זה עשיית צעדים ארבע עד תשע. עשיית צעד אחד וצעד שנים עשר לא יביאו שום החלמה.

11. אפשר לדון על אוכל בפגישות.

הסבר: עמוד 76: "אנו מאמינים שכל תכנית מלחמה באלכוהוליזם שמציע לגונן על האיש החולה מפני פיתויים—נועדה לכשלוש". איך נראה לך שיישמע אם מישהו בפגישה של אי.איי. יגיד: "ואז לקחתי כוס מלאה בנחל צהוב ותוסס ושתיתי את זה?" אם לאנשים שלא החלימו לא נוח לשמוע סיפורים בקשר לאוכל, אז זו הבעיה שלהם. ואם הם זוללים בגלל זה, אז אולי הם יתיימשו מספיק בכדי להתחיל לעשות את הצעדים, דבר שיביא להחלמתם.

12. לכמה אנשים שבאים לתוכנית או.איי. כדאי

לשקול שלא לבוא אלא אם כן הם מוכנים ורק אז שיבואו!

הסבר: בעמוד 73: "אנחנו מוצאים שחבל לבזבז זמן ברדיפה אחר מישהו שאינו יכול או אינו חצה לעבוד אתך. אם תעזוב אותו לנפשו יתכן שיגלה שאינו יכול להחלים בעצמו. אם תבזבז יותר מדי זמן על אדם אחד, תשלול מאלכוהוליסט אחר את ההזדמנות לחיות ולהיות מאושר."

אני מביא כאן את המבט האישי שלי. אני הייתי בנפילה ועמדתי למות בתוכנית הזו. אבל, כשאנשים שאלו אותי מה שלומי, אמרתי להם, "בסדר!" והם אמרו, "טוב לשמוע את זה לאורי. תמשיך לבוא! אנחנו אוהבים אותך. טוב לשמוע אותך". יום אחד, האדם הביישן ביותר בפגישה שאלה אותי מה שלומי, אבל הפעם, כשעניתי לה, "בסדר!", היא אמרה, "אני מתכוונת **באמת!**". התפרקתי אז לגמרי והודיתי בפניה שאני בצרה צרורה. היא היתה מספיק אמיצה ואוהבת על מנת לעמת אותי, ואם היא לא היתה עושה זאת, אין לי מושג אם הייתי מצליח לצאת בשלום מהנפילה הזו.

קרוב לוודאי שהייתי ממשיך בנפילה הזו עוד זמן רב ואולי אפילו יוצא עם נזק קבוע בגופי, ואם לא הייתי נשבר ומודה שאני בצרה, אלא הייתי אומר לה: "אין לך שום רשות לעשות בשבילי את חשבון הנפש שלי!"—אז הייתי חוזר לאכול

בטוח: אם עשיית הצעדים לא עובדת בשבילך, אז אתה בטוח לא עושה את הצעדים! תמצא דרך לעשות את הצעדים ותחלים!

אם אתה רוצה לערוך סדנת שנים עשר צעדים (הכוונה באנגלית. ס.א.) תשלח לי אי-מייל ל: lawrie@oabigbook.info. אני מאד אוהב לעשות סדנאות! הם בעבורי דרך להעניק בחזרה לאותם אנשים מהם למדתי. זו דרך עבורי להרגיש שאני מועיל בחיים.

תרשו לי לסיים עם ציטוט מעמוד 120 מה"ספר הגדול". רק עוד הערה לפני ציטוט הפסקה. הפסוק השני לפני האחרון יש בו את הביטוי "תפסע ביגיעה". אני יודע שיש אנשים שמפרשים זאת אחרת. הם מנסים להוסיף לזה פנים מחייכות. הם אומרים שפירושו "ללכת בצעד החלטי". אך לא כך הוא על פי המילון! לא, פירושו "לפסוע ביגיעה". אז הדרך שלנו נסללה עבורנו. ה"ספר הגדול" לא מבטיח לנו חיים ללא בעיות. האמת, הוא מבטיח לנו המון עבודה. יש פה עולם שבו אנשים מתים מהמחלה שלנו, חסרי תקווה ומיואשים. לנו יש פתרון. אבל זו עבודה קשה עבורנו! אז כאשר אנו הולכים בצעד מלא יגע, כשאנו עושים את העבודה הקשה של העברת מסר ההחלמה באמצעות שנים עשר הצעדים, אז לפחות, וסוף סוף!—אנחנו פוסעים בדרך שמעניקה לנו יעוד מאושר.

במשך חיינו, ובסוף חיינו, נדע שהיינו לתועלת לאחרים. נדע שלא חשוב מה היה בחיינו, ולא חשוב כמה סבלנו בחיינו, כל מה שקרה לנו נותן לנו משמעות ומביא לנו סיפוק רב יותר מאי פעם. אנחנו נדע שאנחנו יכולים להפוך לאנשים מועילים. נדע מה זה להיות מאושרים, שמחים, וחופשיים! איזו מתנה קיבלנו! בוא נעניק אותה הלאה!

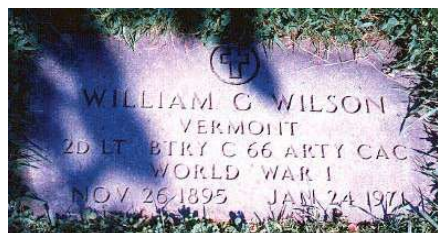
"הנה עצמך בידי אלוקים כפי שאתה מבין אותו. הודה במגרעותיך בפני אלוקים ובפני חבריך. סלק את הריסות העבר שלך. תן בחופשיות ממה שמצאת והצטרף אלינו. נהיה עמך בחברותא של החונית, ובוודאי תפגוש כמה מאתנו כשתפסע ביגיעה לעבר הגורל המאושר. מי יתן ויברך אותך הא-ל וישמרך—עד אז."

לאורי צ'רניאק

lawrie@oabigbook.info

וויניפיג, מאניטובה, קנדה.

הערת המתרגמת: בע"ה נתרגם את החלק שחסר פה של "שאלות ותשובות" תודות לבורא עולם!



אלו הן המצבות של ד"ר בוב וביל.וו.

אף אחת מהן לא מציינת את תפקידם העיקרי בקבוצת המייסדים של אי.איי.

סיום:

זהו סיומה של חוברת הלימוד של שנים עשר הצעדים על פי ה"ספר הגדול". ברצוני להדגיש שאני תלמיד ולא מורה. אני פשוט החלמתי מלהיות גרגרן שמן וניתנה לי הזדמנות שניה בחיים ואני מנסה להעביר את המסר אותו למדתי מאחרים. אני מקווה שלא פגעתי באף אחד בכל מה שכתבתי; אבל אני מקווה שזה יאתגר אנשים לחשוב—ברמה האישית—איך הם יכולים לשאת את המסר באמצעות החלמה בעשיית שנים עשר הצעדים במיטב יכולתם.

אם יש לך שאלות, אל תהסס להתקשר אלי באי-מייל שרשום בסוף העמוד הזה. אני אוהב לשמוע על הפצת מסר ההחלמה של ה"ספר הגדול" בתוך או.איי.

יש הרבה דרכים כיצד לעשות את שנים עשר הצעדים. אני מכיר אנשים רבים שהם הרבה יותר רוחניים ממני שלא השתמשו בהוראות של ה"ספר הגדול לגבי שנים עשר הצעדים; כך שאני יודע שהגישה של ה"ספר הגדול" היא אחת מני רבים. אבל, יש לו שני יתרונות. הראשונה היא הגישה לבעיות ולפתרונות—הרעיונות הפשוטים של הכמיהה הגופנית והאובססיה המחשבתית—זה ברור והגיוני לרוב האכלנים הכפייתיים. היתרון השני הוא שיש פה שיטה רבת עוצמה להשגת החלמה בזמנים קצר יחסית.

אז אם החלמת, אל תשנה את מה שאתה עושה רק על מנת לעשות שינוי. מצד שני, אם לא החלמת, אתה חייב לעצמך לפחות לשקול את הגישה של ה"ספר הגדול". דבר אחד

כיצד להיפטר מטינות על פי "הספר הגדול" (עמודים 51-53)

הוראות							עיקר פגמי האופי שלי (4)													
למד עמודים 51 ו- 52. לאחר מכן: א. רשום את כל האנשים, מוסדות ועקרונות (עמודה 1) מלמעלה למטה. ב. רשום את כל הסיבות (עמודה 2) ג. סמן את כל 6 הדחפים (בעמודה 3 מלמעלה למטה לכל "סיבה". ד. בחר היטב את שלושת העמודות וזא.ה.ה.שלם עמודה 4 מלמעלה למטה.							למד את עמוד 52 למטה עד 53. בצע את ההוראות. לכל אדם שפגע בך או באחר תאמר: "חולה בחנינות". אל תשכח להתפלל את תפילת הטינה לגבי כל אדם שפגע בך, בעצמו או במישהו אחר: (עמוד 53) "א-לי, תעזור לי לגלות כלפיו את אותה הסובלנות, הרחמים והסבלנות שהייתי מעניק בשמחה לחבר חולה". (תתפלל לפני עשיית עמודה 4.													
							זה משפיע אצלי על: (3)													
אני חש טינה כלפי: (1)							הסיבות (2)		הערכה עצמית		בטחון כלכלי		שאיפות		יחסים אישיים		יחסים מיניים		האם יש גם פחד?	



כיצד להיפטר מפחדים על פי "הספר הגדול" (עמודים 54)

הוראות: 1. למד עמוד 54 ב"ספר הגדול". 2. השלם עמודה 1 (רשימה של ממה אנחנו פוחדים או ממי אנחנו פוחדים), מלמעלה למטה.

3. השלם את יתר העמודות, מלמעלה למטה לפי הרשימה בעמודה 1.

'אנחנו נמצאים כעת על בסיס שונה. בסיס שבו אנחנו בוטחים באלוקים וסומכים עליו. אנחנו בוטחים באלוקים נצחי במקום באני המוגבל שלנו...במידה שנפעל

כפי שאנו חושבים שהוא רוצה שנפעל, ונסמוך עליו בענווה, הוא יאפשר לנו להציב שלושה כנגד פורענות". (עמוד 54)

[illegible]

כיצד ל'שפר בתבונה' את התנהלותנו הבינאישית על פי "הספר הגדול" (עמודים 54-56)

ההוראות: 1. למד מתחתית עמוד 54 עד ב"ספר הגדול". 2. השלם עמודה 1 מלמעלה למטה. 3. השלם עמודה 2 מלמעלה למטה. 4. מלא כל יתר העמודות, אל תעבוד משמאל לימין. לא לשכוח את תפילת המיניוּת "התשובה הנכונה תבוא אם נרצה בה" (עמ' 55) זה **לגבש אידיאל שפוי והגינני** **לחיי המין שלנו בעתיד**" (עמ' 55). תלמד שוב מה קורה אם **"לא נעמוד באידיאל שבחרנו ונמער?"** (עמ' 55). תתפלל את תפילת הרצינות כפי שמופיעה בטבלה.

מה היו כל יחסים? (5)		תפילת המיניות (6) (עמ' 55)	התבוננות על מיניות (עמ' 55) (7)	תפילות הרצינות (עמ' 55/56)	
א נ ר כ י	כן	"אלוקי תעצב את האידיאלים שלי ותעזור לי לחיות על פיהם".	"מה אנחנו צרכים לעשות בכל עניין ועניין."	אנו מתפללים ברצינות להגיע לאידיאל הנכון, להדרכה במצבים לא ברורים, לשפיות ולכוח לעשות את הדבר הנכון. אם מין גורם לנו לבעיות, אנחנו שוקעים יותר בעזרה לאחרים. אנחנו חושבים על הצרכים שלהם ועובדים עבורם. זה מוציא אותנו מתוך עצמנו ומשקט את אותה תשוקה שכניעה לה, היא כאב לב.	
					לא
	א נ ר כ י	כן	"אלוקי תעצב את האידיאלים שלי ותעזור לי לחיות על פיהם".		"מה אנחנו צרכים לעשות בכל עניין ועניין."
לא					
א נ ר כ י		כן	"אלוקי תעצב את האידיאלים שלי ותעזור לי לחיות על פיהם".		"מה אנחנו צרכים לעשות בכל עניין ועניין."

רשימת צעד שמונה ותשע

[illegible]

התבוננות ותפילות של צעד 11

התבוננות ותפילה לערב	התבוננות ותפילה לבוקר	תפילות והתבוננויות יומיות
ב"ספר הגדול", עמ' 66: "כשאנו פורשים לשנת לילה, אנו סוקרים את היום שלנו בצורה בונה: • "האם היינו מלאי טינה, אנוכיים, לא ישרים או מופחדים? • "האם אנו חייבים התנצלות? • "האם השארנו לעצמנו משהו שיש לדון בו מייד עם אדם אחר? • "האם היינו טובים ואוהבים כלפי כולם? • "מה יכולנו לעשות טוב יותר? • "האם חשבנו על עצמנו רוב הזמן? • "או שחשבנו מה נוכל לעשות לטובת אחרים, על מה שנוכל לדחוס לזרם החיים? • "עלינו להיזהר שלא ניגרר לדאגה, לחרטה, או למחשבות אפלות, משום שזה יקטין את התועלת שנוכל להביא לאחרים. "בסיום הסקירה אנו מבקשים: "אנא אלוקים סלח לנו והדרך אותי איזה צעדים עלי לנקוט לשיפור המצב?"	ב"ספר הגדול" עמ' 66/67: "כשאנו מתעוררים" (תפילה): "אלוקי, אנא הנחה את מחשבותי, הרחק אותי מרחמים עצמיים, ממניעים לא כנים ומחיפוש תועלת לעצמי..." "נחשוב על עשרים וארבע השעות שלפנינו..." "אם יש לפניך החלטה שקשה לנו להחליט" - תתפלל: "אנא אלוקים תן לי השראה, מחשבה אינטואיטיבית או החלטה." "לאחר שאנו חושבים על התכניות שלנו להיום", תתפלל: "אלוקי, הראה לי לאורך היום מהו הצעד הבא, תן לי את כל מה שדרוש כדי לטפל בבעיות כאלה. אני מבקש בעיקר להשתחרר מהרצון העצמי...אבקש לעצמי רק אם זה יעזור גם לאחרים." תוכל לומר עוד תפילות: "אלוקי, אנא הראה לי את הדרך של סבלנות, סובלנות, טוב לב ואהבה" (עמ' 64) "אלוקי, כיצד אני יכול לעזור לאדם שעדיין חולה?" (עמ' 120) אם יש לך טינה ממנה אתה רוצה להשתחרר, תתפלל: "אלוקי, אני מבקש שכל מה שאני מאחל לעצמי יתן ל _____, אני מבקש עבור _____ בריאות, שגשוג ואושר." כמו כן תבחר ותלמד בעל פה כמה תפילות שידגישו את העקרונות של ה"ספר הגדול", כמו תפילת צעד שלוש (עמ' 50), תפילת צעד שבע (עמ' 59), תפילת השלווה או כל תפילה אחרת.	ה"ספר הגדול" עמ' 67: תמיד תזכיר לעצמך: "אני כבר לא מנהל את ההצגה" "אמור לעצמך בענווה פעמים רבות במשך היום: - רצונך ייעשה!" "כשאנו נסערים או מלאי ספקות: אנא תן לי מחשבה נכונה או דרך פעולה נכונה." בעמ' 66 "מחשבות שצרכות ללוות אותנו באופן קבוע) : "איך אני יכול לשרתך בצורה הטובה ביותר? רצונך (ולא רצוני) ייעשה!" בעמוד 53 ("כשמישהו העליב אותנו): "אדם זה חולה, כיצד אני יכול לעזור לו? אלוקים הצל אותי מהכעס, רצונך ייעשה."