

החזון עבורך מבית OA מציגים:

סדנת 12 הצעדים בצמוד לספר הגדול - צעד 10

"המשכנו בחשבון הנפש וכאשר שגינו הודינו בכך מיד"

המשכנו לערוך ספירת מלאי מלאי וכאשר שגינו הודינו בכך מיד.

לאחר שהתחלנו את תהליך הכפרות ב-צעד 9 והתחייבנו בפני עצמנו, אלוהים ואדם נוסף שנשלים את הצעד כמיטב יכולתנו, אנו ממשיכות **מיד** לעבודה היומית שהיא צעדים 10, 11 ו-12. מעתה איננו פועלות יותר על האוטומט של המחלה הרוחנית.

אנו מודעות להתעוררות הפגמים והפגיעות, כיוון שמחלת ההתמכרות לא עוזבת אותנו ותישאר אתנו כל החיים. בשלב זה נתייחס לפגמים ולפגיעות כשגיאות שעלינו לתקן מיד דרך ספירת המלאי המוסרית האישית שלמדנו לעשות בצעד 4, ודרך יתר הצעדים הנחוצים לטיפול בפגם או הפגיעה.

כלומר **צעדים 10-11-12 מכילים בתוכם את כל הצעדים הקודמים שעתה עלינו ליישם על בסיס יומי, כל יום במהלך כל היום.**

המילה **מיד** בצעד 10 פירושה שאיננו מחכות לערב או נותנות לזמן לעבור עד הטיפול. **זהו טיפול מידי בזמן אמת עד כמה שאפשר.**

רבות מאתנו נעזרות כמנטרה בתפילת השלווה שעוזרת בהרבה מקרים אבל לא בכולם. בהחלט יתכן שכעס, פחד או רגשות אשמה יצוצו לפתע פתאום ויתחילו להטריד אותי (מחשבות טורדניות אלו ינהלו אותי וינחו אותי לפעול מתוך האוטומט של המחלה) ואז אני פועלת ועושה צעד 10 במידי.

טינה: על מה שרציתי בעבר ולא קיבלתי או קיבלתי מה שלא רציתי.

נעם: על מה שרציתי וכעת לא מקבלת או מה שלא רציתי וכעת מקבלת.

פחד: על מה שאני רוצה ולא אקבל בעתיד או שלא רוצה ואקבל בעתיד.

אשמה/חרטה: על שעשיתי דבר שהתחייבתי להימנע ממנו או על שלא עשיתי דבר מה שהתחייבתי לעשות.

נתבונן בספר הגדול בעמ' 84: "**מחשבה זו** (שהבטחות צעד 9 תתגשמה אם נפעל לקראתן) **מביאה אותנו לצעד העשירי, המציע שנמשיך לעשות חשבון נפש (צעד 4) ושנמשיך לתקן כל שגיאה שנעשה בהמשך הדרך. התחלנו באופן נמרץ לחיות בדרך חיים זו כשניקינו את עברנו. נכנסנו לעולם הרוח (לקשר הכרתי עם הכוח העליון). מטרתנו הבאה היא להתפתח להיות מבינים ומועילים יותר. זה דבר שאינו קורה בין לילה. עליו להימשך כל ימי חיינו. המשך להישמר מאנוכיות, מחוסר כנות, מטינה ומפחד (צעד 4). כשהם צצים, אנו מבקשים מיד מאלוהים להסיר אותם (צעדים 6-7 ו-11). אנו דנים בהם עם אדם אחר (צעד 5) וממהרים לעשות כפרה אם פגענו במישהו. (צעדים 8-9). ואז אנו מפנים את מחשבותינו בהחלטיות אל אדם שנוכל לעזור לו (צעד 12). כללי ההתנהגות שלנו הם אהבה וסובלנות לאחרים."**

כפי שאנו רואות, צעד 10 כולל בתוכו הפעלת צעדים 4-9 על הפגמים שלנו שמתעוררים במשך היום, והפעולות הן בזמן אמת. עשיית הצעדים איננה משחררת אותנו מהתפרצות הפגמים, אבל עכשיו דרך עשיית הצעדים על בסיס יומי אנו לא פועלות יותר מתוך האגו שלנו, ואיננו שפחות נרצעות של פגמינו. אנו יודעות אילו פעולות עלינו לעשות כדי שבעזרתן של הכוח העליון נשתחרר מהשליטה שלהם בנו.

צעד 10 הוא צעד שיש לעשותו מידית בזמן שפגם שלי עולה או פגיעה שלי בזולת מתקיימת. אם כך - זהו צעד של עזרה ראשונה.

לא תמיד אפשר לתקן פגיעה או לטפל בפגם בזמן אמת בצורה מלאה, ואז הטיפול היסודי נשאר למשך היום או לסקירה היומית מול הכוח העליון שלי לפני שאני נכנסת לתרדמת הלילה (צעד 11).

כדי לזכור מה קרה לי במשך היום יש אתי תמיד את הסמארטפון בו אני רושמת כל דבר שעולה: פגמים, פגיעות באחרים, וגם דברים חיוביים שעשיתי או שקרו לי.

כאשר אנו עושות את צעד 10 כפי שמוסבר בספר הגדול מתחילות להתגשם בנו **הבטחות צעד 10**:

"הפסקנו להילחם במישהו או במשהו - אפילו באלכוהול (באוכל) כי כעת כבר שבה אלינו שפיותנו.

רק לעתים רחוקות נתעניין במשקה (במאכלים/משקאות הגורמים לכמיהות או לאכילת יתר). אם יפתו אותנו, נירתע כמו מלהבה בוערת.

אנו מגיבים בצורה נורמלית ושפויה, ונגלה שהדבר קורה מאליו.

נגלה שגישתנו החדשה כלפי המשקה (האוכל) ניתנה לנו מבלי שהשקענו בכך מחשבה או מאמץ. זה פשוט קורה! זהו הפלא שבדבר.

איננו נאבקים במשקה (באוכל) ואיננו נמנעים מהפיתוי. אנו מרגישים כאילו הוצבנו במצב ניטרלי - בטוחים ומוגנים.

אפילו לא הושבעו שנפסיק לשתות (שנהיה בהימנעות). במקום זה, הבעיה נלקחה מאתנו. היא אינה קיימת עבורנו. איננו מתרברבים וגם לא מפחדים. כזה הוא ניסיונו.

כך אנו מגיבים כל עוד מצבנו הרוחני תקין"

הספר הגדול, עמ' 84 למטה עד 85 פסקה ראשונה

**הימנעות על פי הספר הגדול היא פשוט שחרור מהאובססיה לאוכל
אלכוהולי, לעיסוק בשליטה בו, במשקל, בדימוי הגוף שלי ומאכילת
יתר/חסר/נשנוש או כל עיסוק אובססיבי אחר באוכל.**

האם זה אומר שאני יכולה לאכול כל דבר ובכל כמות? בפירוש לא.

שחרור מהאובססיה לאוכל פירושו שאני לא מרגישה כל רצון או צורך לאכול מזונות שגורמים לי לכמיהות פיזיות, ולכן איני אוכלת מהם ואיני מנסה לחפש להם תחליפים. כמו כן אינני מרגישה כל צורך או רצון לאכול אכילת יתר, ולכן אני אוכלת במידה .

האם כאשר אכלנית היתר הכפיייתית החלימה זה קורה ב-100% כמו שזה קורה באלכוהוליזם? לצערנו ועל פי ניסיונו התשובה היא בדרך כלל לא.

מה שכן קורה בהחלמה הוא **שהשחרור מהרצון לאכול מאכלים אלכוהוליים/אלרגניים הוא ב-100%**. השחרור מאכילת היתר אפשרי רק במידה והאוכל שקול או מדוד מראש (תכנון אכילה).

רוב החברות הנמצאות בהחלמה נעזרות בתוכניות אוכל כדי לאכול במידה ולהוריד משקל עודף. כמו כן יש להבין שההחלמה היא תהליך של הקלה יומית שנמשך כל החיים ומותנה בעבודה יומית רצופה שלנו.

הספר הגדול מזהיר אותנו: "קל לזנוח את תכנית הפעולה הרוחנית ולנוח על זרי הדפנה. צפויות לנו צרות אם נעשה זאת, כי האלכוהול (האוכל) הוא אויב ערמומי. **לא נרפאנו** מהאלכוהוליזם (לא נרפאנו מהכפיייתיות לאוכל - כיוון שההתמכרות נשארת אתנו כל החיים כמו כל מחלה כרונית אחרת). **זכינו רק להמתקת הדין ליום אחד**, והיא מותנית בכך שנשמור על מצב רוחני תקין (זה פירוש המילה החלמה בתוכנית 12 הצעדים). **בכל יום ויום עלינו לשאת את חזון רצונו של אלוהים אל כל מעשינו**. כיצד אוכל לשרתך בצורה הטובה ביותר – רצונך (ולא רצוני) הוא שייעשה'. על מחשבות אלה ללוות אותנו באשר נלך. אנו יכולים לתרגל את כוח הרצון שלנו לאור קו מנחה זה ככל שנרצה. זוהי הדרך הנכונה להפעילו". הספר הגדול, עמ' 85.

ההחלמה אם כך מותנית במצב רוחני תקין. מתי אני במצב רוחני תקין? כאשר אני מקפידה לעשות את עבודת הצעדים היומית 10-11-12 כל חי'. **לכן האזהרה היא לא להיכנס לשאננות**. **כי שאננות מובילה לנסיגה בעבודה היומית, ומשם לחזרה לאובססיה ובעקבותיה חזרה לשעבוד לפגמים ונפילה חזרה לתהום האכילה הכפיייתית**.

***10 נקודות הבוחן לצעד 10:**

מתי לעשות צעד 10 במהלך היום?

מידית כשאחת האפשרויות הבאות צצה:

- אני חסרת מנוחה.
- אני מתרגזת ואינני שבעת רצון.
- יש לי בעיות ביחסים בין אישיים.
- אני בהתרגשות יתר או שאני מחפשת ריגושים.
- אני מדוכאת ו/או חשה אומללות.
- אינני יכולה לעבוד או להתרכז בעבודתי.
- אני מרגישה חסרת תועלת.
- אני מלאת פחד או חששות.
- אני לא יכולה להיות לעזר אמיתי לאחרים.
- כמות האוכל שלי איננה מדויקת כפי שהייתה או שאני חשה רעב שלא בזמן הארוחה.

אם התשובה לאחת או יותר מהשאלות האלו היא כן – אז צריך שוב לנקות את הבית.

***10 נקודות הבוחן נבנו מתוך הרצאה של לאורי צ'רניאק.**

משימות:

1. התחילי לתרגל את צעד 10 על בסיס יומי לפי המוסבר כאן ובהתאם לפורמטים המצורפים מטה. שתפי את המאמנת וחברות מקבוצת החזון. את מוזמנת כמובן לשתף גם חברות שאינן בחזון ואת מרגישה התהליך יוכל להועיל להן.
2. האם ההבטחות של צעד 10 מתחילות להתגשם אצלך? שתפי את המאמנת וחברות נוספות.
3. לאחר תרגול של מקסימום שבוע ימים – המשיכי לתרגל והוסיפי ולימדי את צעד 11.

פורמט כעס/מרמור/אכזבה/עצב

מה? רשמי מתוך הרגשות הרשומים מעלה.

תפילת האיש החולה : התפללי.

"אלי, _____ חולה רוחנית, עזור לי לגלות כלפיו חמלה, סובלנות וסבלנות כמו שאני מגלה כלפי חברות אחרות ב- או איי. למד אותי מה הדרך הנכונה לפעול. אני מוסרת לך את הכעס - אנא הראה לי כיצד אני יכולה לעזור לו. אלוהים הצל אותי מהכעס!" רצונך יעשה!

היכן הייתי? הסבירי והדגימי כיצד נהגת בסיטואציה על פי הפגמים:

חסרת כנות:

אנוכית ומרוכזת בעצמי:

מחפשת תועלת לעצמי:

מלאת טינות ופחדים:

תפילת צעד 7 – התפללי:

"בִּוְרְאִי, אֲנִי נִכְוָה כָּעֵת שְׁתִּיקָח אֶת כָּלִי עַל הַטּוֹב וְהָרַע שָׁבִי. אֲנִי מִתְפַּלֶּלֶת שֶׁתִּסֵּיר מִמֶּנִּי כָּעֵת כָּל פֶּגַם אֲפִי הַמוֹנֵעַ מִמֶּנִּי לִהְיוֹת מוֹעִילָה לְךָ וְלַחֲבֵרִי. תֵּן לִי כוֹחַ, בְּצִאתִי מִכָּאן לַעֲשׂוֹת כְּרִצּוֹנְךָ. אָמֵן"

עשי מדיטציה:

- איזו הנחייה קיבלתי?
- איך פעלתי בעקבותיה?
- איך מרגישה כרגע?

וכעת מכוונת מחשבותיי לראות כיצד אוכל לעזור לאדם אחר:

למי עזרתי וכיצד?

פורמט פחד/חשש/אי ודאות/התרגשות

ממה את פוחדת? רשמי את התסריט הגרוע ביותר (להישאר לבד/שיכעסו עלי/שלא אצליח)

למה מפחדת? הסיבה לפחד. בקצרה.

על מי הסתמכתי ובמה בטחתי? כוחי המוגבל/כח עליון – לסמן.

תפילת הפחד - להתפלל.

"אלי, קח ממני את הפחד מ____ והסב את תשומת ליבי למה אתה מצפה ממני. רצונך יעשה!"

תפילת צעד 7 - להתפלל.

"בִּוְרָאִי, אֲנִי נִכְוָה כַּעַת שְׁתִּיקָה אֶת כָּלִי עַל הַטּוֹב וְהָרַע שָׁבִי. אֲנִי מִתְפַּלֵּל שֶׁתִּסֵּר מִמֶּנִּי כַּעַת כָּל פֶּגַם אֲפִי הַמוֹנֵעַ מִמֶּנִּי לִהְיוֹת מוֹעִילָה לְךָ וְלַחֲבֵרִי. תֵּן לִי כּוֹחַ, בְּצִאתִי מִכָּאן לַעֲשׂוֹת כְּרִצּוֹנְךָ. אָמֵן"

לעשות מדיטציה.

- מה אלוהים רוצה שאהיה?
- איזו הנחייה קיבלתי?
- איך פעלתי בעקבותיה?
- איך מרגישה כעת?

וכעת מכוונת מחשבותיי לראות כיצד אוכל לעזור לאדם אחר.

למי עזרתי וכיצד?

פורמט רגשות אשמה/חרטה בעקבות פגיעות שפגעתי באחרים

(אחרים שאינם אני).

מי? לרשום את שם הנפגע.

היכן הייתי אני? להדגים.

○ חסרת כנות:

○ אנוכית ומרוכזת בעצמי:

○ לא מתחשבת:

○ עוררתי קנאה:

○ עוררתי חשדות:

○ עוררתי מרידות:

היכן שגיתי בהתנהגותי? לרשום.

תפילת האידאליים - להתפלל.

"אלי, אנא עצב את האידאליים שלי במערכת היחסים הזו ועזור לי לחיות על פיהם. אנא הראה לי מה עלי לעשות כדי לתקן את הפגיעה שפגעתי. אנא הנחה אותי כיצד להגיע לאידאל הנכון, איך להתנהג במצבים לא ברורים, תן בי שפיות וכוח לעשות את רצונך. הראה לי איך אני יכולה לעזור לזולת, לצאת מריכוז עצמי ולעבוד עבור אחרים. רצונך יעשה!"

תפילת צעד 7 - התפללי.

"בִּוְרְאִי, אֲנִי נִכְוֶנָה כְּעֵת שְׁתִּיקָה אֶת כָּלִי עַל הַטּוֹב וְהָרַע שָׁבִי. אֲנִי מִתְפַּלֶּלֶת שֶׁתְּסִיר מִמֶּנִּי כְּעֵת כָּל פֶּגַם אֲפִי הַמוֹנֵעַ מִמֶּנִּי לִהְיוֹת מוֹעִילָה לְךָ וְלַחֲבֵרִי. תֵּן לִי כוֹחַ, בְּצִאתִי מִכָּאן לְעֲשׂוֹת כְּרִצּוֹנְךָ. אָמֵן"

עשי מדיטציה.

איזו הנחיה קיבלתי? מה האידאל על פיו אני צריכה לנהוג כעת? כיצד אפשר לתקן את הנזק? איך פעלתי בעקבותיה? איך מרגישה כרגע?

וכעת מכוונת מחשבותיי לראות כיצד אוכל לעזור לאדם אחר. למי עזרתי וכיצד?

מדיטציה

עד שנגיע לצעד 11 ונלמד על סוגי המדיטציה השונים, נמליץ על סוג

אחד שעוזר כשאנחנו "קצרות בזמן":

מצאי מקום שקט, דייקי את נושא המדיטציה למשפט ברור (למשל: תפילת הפחד, או שאלה לאלוהים).

רשמי את המשפט במחברת או איי והניחי לצידך. שימי לעצמך טיימר 5-2 דקות.

עצמי את עינייך וחזרי על המשפט מספר פעמים.

לאחר מכן נשמי עמוקות דרך האף תוך כדי ספירה:

שאיפה 3-2 - החזקה 3-2 – נשיפה 2-3.

חזרי על הנשימות תוך כדי ספירה חוזרת כדי שמוחך יתנקה מכל

מחשבה.

כשהטיימר יצפצף:

- ✓ אפשרות 1 - רשמי את התובנה הראשונה שעולה במוחך.
- ✓ אפשרות 2 - פתחי באקראי את הספר הגדול, סמני בעיניים עצומות את הפסקה. פתחי עינייך ונסי להבין מה המשמעות ומה ההנחיה.