

החזון עבורך מבית OA מציגים:

## סדנת 12 הצעדים בצמוד לספר הגדול - צעד 4

**"עשינו חשבון נפש נוקב וחסר פחד"** עמוד 59

### חלק ב – פחדים

נמשיך בחלק השני של צעד 4 המטפל בפחדים.

פחד הוא אינסטינקט בסיסי של הישרדות. זהו הרגש הראשון המתעורר כאשר בעלי חיים עומדים בפני סכנה מיידית ואז התגובה היא לתקוף או לברוח, בהתאם למצב ולדרך בה אני תופסת את כוחי היחסי בסיטואציה.

אנשים, בניגוד לבעלי חיים, יכולים להקרין את הפחד לעתיד. כלומר לפחד עכשיו גם מדברים שעדיין לא התרחשו ולא בטוח בכלל שיתרחשו וכיצד.

פחדים מדברים עתידיים הם הפחדים בהם אנו מטפלים בצעד הרביעי.  
נראה מה הם באופן כללי.

1. **פחד שלא נקבל משהו שאנחנו רוצים**, למשל: ירידה במשקל,

בריאות, בן זוג, ילדים, בטחון כלכלי וכו'.

2. **פחד שיילקח מאיתנו משהו שיש לנו**, למשל: משקל תקין,

בריאות טובה, בן זוג וזוגיות, ילדים, בטחון כלכלי וכו'.

3. **פחד שיגלו דברים שעשינו בעבר ולא היינו צריכים לעשות**,

למשל: לרמות את מס הכנסה, גנבות, שקרים, חיפוש תועלת

עצמית, וכו'.

4. פחד שיגלו דברים שהיינו צריכים לעשות בעבר ולא עשינו,

למשל: החזר הלוואה מחברה, ביצוע מטלה בעבודה וכיוצא בזה.

פחדים אלה הם הקרנות לעתיד. הם מוציאים אותי מההווה, מכאן ועכשיו, וגורמים לי לשהות בראשי ב-"עתיד".

לכן פחדים אלה גורמים לי למוות רוחני. כיוון שאני חיה רק כאן ועכשיו, והקשר עם כוח עליון הוא רק כאן ועכשיו.

נראה מה הספר הגדול אומר על הפחדים מהעתיד:

"מילה קצרה זו נוגעת כמעט לכל תחום של חיינו. היה זה חוט מקשר רע ומכרסם; אריג הקיום שלנו היה שזור בחוטים כאלה. הוא יצר נסיבות שהביאו לנו צרות, שלדעתנו לא הגיעו לנו. אבל האם לא אנו עצמנו התחלנו תהליך זה? לפעמים אנחנו חושבים שצריך לסווג את הפחד עם גניבה. נראה שהוא גורם לבעיות גדולות עוד יותר." עמודים

67-68

הפחד "גונב" לנו את היכולת להיות בקשר עם כוח עליון כיוון שהוא מוציא אותנו מההווה. גנבה היא התנהגות פגומה אחת, בעוד הפחד בעוצמות שונות הוא בבסיסם של מרבית ההתנהגויות הפגומות שלנו. אנו טיפלנו בפחדים הקשורים לטינות. במסגרת הטיפול בטינות ענינו לכל טינה על השאלה היכן הייתי מפוחדת, וכתבנו ממה פחדנו, או אם אנו עדיין מפחדים ביחס לאדם, מוסד או עקרון.

בהנחיה זו נטפל גם בפחדים שאינם קשורים לטינות. לדוגמה: פחד ממוות, פחד ממחלות (כאן ניתן לפרט גם מחלות מסוימות כמו סרטן,

עיוורון, וכו'), פחד מאלוהים, פחד מחוסר ביטחון כלכלי, פחד מדיבור בפני קהל, פחד להישאר לבד, פחד שלא יאהבו אותי, פחד מזקנה וכו'. חלק מהפחדים מופיעים בזוגות כיוון שהשלכות לעתיד נוטות לכוונים קיצוניים מנוגדים. לדוגמה פחד מכישלון ופחד מהצלחה, פחד מקרבה ופחד מלהיות לבד, פחד מאכילת יתר ופחד מאכילת חסר וכו'.

יש גם פחדים הנקראים פוביות כמו פחד מגבהים, פחד ממקומות סגורים, פחד ממקומות ציבוריים, פחד ממים, ופחדים היסטריים מחרקים, נחשים, חרדות, וכו'.

בדרך כלל אנו לא יודעים את הסיבות לפחדים אלה כי הם לא קשורים למעשים שעשינו או לדברים רציונליים.

לטיפול בפוביות ובפחדים היסטריים נזדקק הרבה פעמים גם לטיפול של אנשי מקצוע בנוסף ל-12 הצעדים.

**הספר הגדול ממליץ להיעזר באנשי מקצוע בנוסף לצעדים.** "אלוהים סיפק לעולם שפע של רופאים, פסיכולוגים ומומחים מכל הסוגים, שעושים את מלאכתם נאמנה. אל תהסס לפנות אליהם ולדון איתם בבעיותיך הבריאותיות רובם נותנים הרבה מעצמם כדי שהבאים אליהם ייהנו מנפש בריאה בגוף בריא. נסה לזכור שאף אלוהים חולל ניסים בקרבנו, עלינו להימנע מלהפחית מערכו של רופא או פסיכיאטר טובים. לעיתים קרובות אין תחליף לשירותיהם כשמדובר בטיפול בחבר חדש ובמעקב אחרי המקרה שלו בהמשך". **עמוד 133** בפרק 'המשפחה לאחר מכן'.

**אנשי מקצוע לא יכולים לגרום לנו להחלים מהתמכרות. לזה צריך קשר הכרתי עם כוח עליון דרך הצעדים. אבל הם בהחלט יכולים לעזור לנו בטיפול בבעיות נפשיות ופיזיות.**

עתה ניגש לטבלת הפחדים - את טבלת הפחדים נמלא בעמודות, מלמעלה למטה. מטרתנו לחפש דפוסים.

ראשית נקרא את עמודים 67-68, נסכם ונשתף את תובנותינו עם המאמנת בהקלדה או בהקלטה.

בעמודה 1 "מפחדת מ" - ארשום את הפחדים שלי המנהלים אותי **ביומיום**. 3 פחדים בכל דף.

בעמודה 2 "הסיבות לפחדי" - ארשום סיבות עד 19 מילים (ראי טבלה בעמוד 52). אתן שתי דוגמאות:

פחד מסרטן - יש לי היסטוריה משפחתית של המחלה. חברה קרובה בת גילי חלתה.

פחד מפטורין - אני מודעת לקשיים כלכליים של החברה.

לעיתים אני לא יודעת את הסיבות ואז אני רושמת שאני לא יודעת.

אחרי שמסיימים למלא את כל עמודה 2 אעבור לסמן X בעמודות 3 "על מי הסתמכתי?" ועמודה 4 "האם זה עזר?".

עתה אנו מתחילים בתהליך הסקת מסקנות מהרשום בטבלת הפחדים:

נצטט מהספר הגדול: "שאלנו את עצמנו מדוע היו לנו פחדים. האם האם לא משום שההסתמכות על עצמנו הכשילה אותנו? ההסתמכות

על עצמנו הוליכה אותנו כברת דרך, אך לא את הדרך כולה. לאחדים מאתנו היה פעם בטחון עצמי רב, אך הוא לא פתר באמת את בעיית הפחד או כל בעיה אחרת... אולי יש דרך טובה יותר - אנחנו חושבים שקיימת דרך כזו, כי אנחנו נמצאים כעת על בסיס שונה; בסיס שבו אנחנו בוטחים באלוהים וסומכים עליו. אנחנו בוטחים באלוהים הנצחי במקום בעצמנו, בני התמותה. אנחנו חיים כדי למלא את התפקיד שהוא ייעד לנו. אם נפעל כפי שאנו חושבים שהיה רוצה שנפעל, ונבטח בו בענווה, הוא יאפשר לנו לקדם פני כל פורענות בשלוות נפש.. אנו מבקשים שיסיר את פחדינו ושיראה לנו מה היה רוצה שנהיה. מיד מתחיל הפחד לנטוש אותנו". עמוד 68.

הפחדים שלנו ממה שיקרה בעתיד נובעים מכך שאנחנו סומכים על עצמנו בלבד, ומנסים להפטר מהפחד על ידי נתינת פתרונות מידיים.

אנו לא יכולים להפטר מיידית מפחדים מדברים שיקרו בעתיד.

אנו חסרי אונים מול הפחדים שלנו והדרך שהתוכנית מציעה לנו היא קודם כל לבקש עזרה.

זאת עושים על ידי **תפילה**: "אנו מבקשים ממנו להסיר את פחדנו ולכוון את תשומת לבנו למה שהוא רוצה שנהיה."

בקשת העזרה היא תחילת הדרך להתגבר על הפחד.

לאחר התפילה בעמודה 5, אותה אסיים במילים **רצונך יעשה**, אני בודקת בעזרת מדיטציה מה הכוח העליון שלי רוצה שאהיה ואילו פעולות עלי לעשות כדי להוציא את רצונו לפועל.

זכרי כי הכח העליון לא רק נותן לי הנחייה אלא גם נוטע בי את הכוחות הדרושים לבצעה.

לדוגמא; אני פחדתי שיפטרו אותי מהעבודה כשייגמר לכולם החל"ת המאושר. לאחר שהתפללתי ועשיתי מדיטציה קיבלתי הנחיה ברורה לחפש מקום עבודה אחר ולשתף את מעסיקיי הנוכחיים בכוונתי זו. עשיתי זאת וקיבלתי מהם את ברכת הדרך והמלצות עבור מעסיקיי העתידיים.

את התהליך הזה נבצע בהמשך בצעד 10 מידית בכל פעם שיעלה לי הפחד.

יש לזכור כי בכל פעם שעולה בי הפחד אני חייבת לעשות את התהליך של הכתיבה, התפילה והמדיטציה ולאחריהן לממש את ההנחיות שמקבלת. האפקט יהיה מידי ולרוב קצוב בזמן.

לא ניתן לנוח על זרי הדפנה ולהשתמש בהנחיות קודמות. עלי להתחבר שוב ושוב לכוח העליון שלי כדי לדעת מה רצונו ממני כעת.

המשימות המתוארות בהנחיה זו רשומות גם בטבלת הפחדים המצורפת.

יש למלא את טבלאות הפחדים בהתאם לכמות הפחדים שלי ואז להמשיך לחלק השלישי והאחרון של צעד 4: **רגשות אשם/חרטה על פגיעות שפגעתי ביחסים בין אישיים.**