

# צעדים 6, 7

## היינו נכונים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מפגמים אלה באפינו

עשינו צעדים 1-5 וזיהינו את פגמי האופי שמנהלים אותנו.

פגם אופי – תכונות אנושיות בסיסיות שעקב ריכוז עצמי ואנוכיות מקצינים על מנת להשיג שליטה. במצב זה המניעים שלנו – פחד, כעס, הצדקה עצמית, ריכוז עצמי... גורמים לנו להתנהגויות שפוגעות באחרים ובנו.

האם אנו מוכנים ללכת לכל מרחק למען ההחלמה שלי? – האם אני נכונה לוותר על פגמי האופי שהם כבר חלק ממני?

## מוכנים לחלוטין למה?

לוותר על הרווחים שיש לנו מפגמי האופי כי הבנו שהם מנהלים אותנו, גורמים לנו להתנהגויות שמובילות לצרות ולבסוף גוררות אותנו לאכילת יתר כפייתית.

ייתכן שיש בנו פחד וחוסר וודאות איך נהייה בלי פגמי האופי / התנהגויות שאנו רגילים אליהם הרבה זמן – לכך נועד צעד 6 – לעזור לנו לפתח נכונות להשתנות.

מה המחשבות שלי לגבי הרעיון של ויתור על הפגמים והתנהגויות?

איך יראו החיים שלי ללא הפגמים?

האם אני סומך על כוח עליון ולא על "האני המוגבל" שלי ועל התהליך לש תוכנית 12 הצעדים?

**לחלוטין = אידיאל**. אף אדם לא מצליח לוותר / להיפטר מפגמי האופי באופן מוחלט. פגמים יכולים להעלם ואז לחזור. פגמים חדשים יכולים להופיע. היישום של לחלוטין יבוא לידי ביטוי בפעולות הצעדים שנעה ולא בתוצאות.

עקרון של נכונות – אנו נכונים להתנהג אחרת ונעשה פעולות – אין זה אומר שנצליח.

**אלוהים יסיר** – צעד 6 מלמד אותנו שאנו בחוסר אונים מול פגמי האופי שלנו בדיוק כמו מול האוכל. רק כוח גדול יכול להסיר מאיתנו את הפגמים.

לא נצליח להיפטר מפגמי האופי בכוח הרצון שלנו ונחישות עצמית – אנו לא יכולים לשלוט בחסרונותינו בגלל הריכוז העצמי ואנוכיות המושרשת בנו.

האם את בכניעה שפגמי האופי חזקים ממך ומנהלים אותך גם אם מבחינה לוגית זה לא משהוא שאת רוצה?

מה ההבדל בין לתת לאלוהים להסיר את פגמי האופי שלי לבין לנסות ל"העלים" אותם בעצמי?

איך בא לידי ביטוי הגברת הקשר והאמון שלי בכוח גדול ממני בצעד זה?

איך אני מעמיק את ההבנה ויישום עקרון הכניעה שהכרתי בצעד 1?

אילו פעולות אני יכול לעשות שמראות שאני מוכן לחלוטין?

חזרי לרשימת פגמי האופי שכתבת בצעד 4. רשמי את הפגמים בטבלה למטה ועני על השאלות בשאר העמודות.

רשימת הפגמים	מה הרווח שיש לי מהפגם? איך הוא משרת אותי?	מה המחיר של הפגם? – כיצד זה משפיע ולבסוף פוגע בי?	האם אני מוכנה לחלוטין לוותר על הפגם? כן – עכשיו / כן - בקרוב / לעולם לא	מה החשש שיש לי מלוותר על פגם האופי : פחד ש...

שאלות צעד 6 מהספר הגדול - עמוד 59

האם אנו מוכנים לתת לאלוהים לסלק פגמים שהודינו בהם?

האם הוא יכול לקחת את כולם – כל אחד מהם?

## ביקשנוהו בענווה שיסיר מאתנו את חסרונותינו

ביקשנוהו = תפילה: קראי את תפילת צעד 7 בספר הגדול.

כתבי אותה במילים שלך כאשר את מציינת בתפילה את פגמי האופי העיקריים שאת מבקשת מכוח גדול ממך שיוסרו.

אמונה בלי פעולה תמות – מה החלק שלך בצעד 7 : להיות מודעת לפגמי האופי, להבין מה רצון אלוהים עבורך ולפעול להתנהג (כמיטב יכולתך!!!) לפי רצון אלוהים. כאשר עולב קושי – מתפללים ומבקשים עוד נכונות.

(טבלת פגמי אופי ומעלות למטה)

עקרונות הקודמים לאישיות: ענווה, נכונות, פתיחות ואמונה

אלוהים, אני נכון שתיקח אותי עם הדברים הטובים שבי והדברים הרעים שבי. אני מתפלל שתסיר ממני את מגרעות האופי שלי שעוצרות בעדי להיות כנה ומועיל לך ולשאר האנשים. תן לי את הכוח לעשות את רצונך. אמן.

היום אפעל לשנות את הפגם \_\_\_\_\_ לתכונה חיובית \_\_\_\_\_

אלוהים, תן לי את הכוח להתגבר על התנגדויות שבי ונכונות מלאה לוותר על פגם האופי. אני מבקש שאתה תסיר ממני את מגרעותיי. כוון את תשומת ליבי למה שאתה רוצה שאהיה. רצונך יעשה. אני חסר אונים מול הפגם ולא מסוגל לטפל בו. אני מוסר אותנו לאלוהים ומפסיק להתעסק עם הפגמים אלא פועל לפתח תכונות חיוביות הופכיות לפגם. כיצד אוכל לפתח נכונות לוותר על הפגם והרווחים שיש לי מהפגם:

אילו פעולות עלי להפסיק לעשות להיום על מנת לוותר על פגם האופי - היום לא... ל...	אילו פעולות עלי לאמץ ולהתחיל לעשות היום על מנת לפתח את המעלות - היום התנהג... ואתפלל ל....
--	--

## טבלת פגמי אופי (רצון עצמי) מול מעלות (רצון אלוהים)

אידיאל ( מעלות / פעולה על פי רצון אלוהים עבורי )	שגיאות ( פגם אופי / פעולה על פי רצון עצמי )	אידיאל ( מעלות / פעולה על פי רצון אלוהים עבורי )	שגיאות ( פגם אופי / פעולה על פי רצון עצמי )
אמונה	ספקנות	אמונה	פחד ( כל סוגי הפחדים... )
דאגה לעצמי	רציני אחרים	שלווה	כעס
סליחה לעצמי	האשמה עצמית	פרגון – אסירות תודה	קנאה
דאגה לטובת אחרים	התרכזות רק בעצמי	פעילות – עמידה במשימות	עצלות / דחיית דברים
פרגון	לגלוג	התחשבות	מניפולטיביות
התחלקות על אחרים	קמצנות	וויתור – התחשבות	שליטה באחרים
התמדה	חוסר התמדה	סובלנות	חוסר סובלנות
התחשבות	פגיעה באחרים	אהבה	שנאה
אלוהים במרכז	אגוצנטריות / אני במרכז	אסירות תודה – התרכזות בפתרון	רחמים עצמיים
בעל דעה	מרצה	ענווה – חיפוש רצון האל ( אלוהים במרכז )	הצדקה עצמית , חשיבות עצמית , שחצנות , התנשאות
שמח	מדוכא	לבטוח ב...	חשדנות
עליז	אומלל	הערכה עצמית	צורך באישורים
נתינה	חמדנות	הערכה עצמית	חוסר קבלה עצמית
יושר	חוסר יושר	ענווה	התנשאות
כנות	חוסר כנות	נעימות	עוקצנות
אמירת אמת	רמאות – שקר	פרופורציות , לחיות במציאות , כאן ועכשיו	שחור / לבן – פרפקציוניזם - חוסר פרופורציות
קבלה	צדקנות	אהבה לעצמי	הרגשת ריקנות
עזרה לזולת	התבודדות	אמונה באלוהים	כפייתיות
הערכה עצמית	תלות יתר	קבלה – אהבה	שיפוטיות
דיבור ברכות כבוד וענווה	ציניות	קבלה אהבה	רכילות
אמירת אמת	רמאות – שקר	התחשבות – פרגון	התחשבות
הסתפקות במועט – עשייה במידה	תאוותנות	כיבוד רכוש הזולת	גניבה
הכרת ערך עצמי	קורבנות	קבלה אהבה	ביקורת
		לקיחת אחריות	האשמת אחרים