

## סדנת 12 צעדים של או איי – צעדים 6, 7

על מנת להעמיק את ההבנה ויישום הצעדים מומלץ לקרוא את הספרות הרלוונטית לצעדים ולענות על השאלות. זאת לא תוכנית / סדנת "עשה זאת בעצמך" ועל מנת להצליח אתם מוזמנים לשתף את המאמנים, חברים לדרך ולהתחלק בקבוצות על התשובות או התובנות שקיבלתם מהתשובות שכתבתם על הצעדים.

**היינו נכונים לחלוטין שאלהים ישחרר אותנו מפגמים אלה באפינו. עקרון: נכונות ביקשנוהו בענוה שיִשחרר אותנו מחסרונותינו. עקרון: ענוה**

### קריאה מומלצת:

הספר הגדול פרק "קדימה לפעולה" עמוד 59 ( שימו לב שצעדים 5,6,7 כתובים באותו דף מה שמלמד על הסמיכות שיש לעשות את הצעדים!!! )

שנים עשר הצעדים ושתים עשרה המסורות של אכלני יתר כפייתיים – צעדים 6,7

### כתיבה מומלצת:

- חוברת העבודה ל 12 צעדים של אכלני יתר אנונימיים – ענו על שאלות צעדים 6,7
- השתמשו באינדקס במקראה היומית "קולות של החלמה" לאתר את הדפים בנושא ענוה , קראו את הדפים וסכמו לעצמכם מה המשמעות של ענוה בתוכנית 12 הצעדים של או איי.
- חשבו כיצד אתם יכולים ליישם ענוה כל יום – ליום אחד ?

ענוה - ביג בוק עמוד 59: אנחנו שמים בצד את הגאווה ועושים זאת כשאנו מאירים כל עיוות באופי שלנו, כל פינה אפילה של העבר. ברגע שעשינו זאת מבלי להסתיר דבר אנחנו מאושרים. הפחדים עוזבים אותנו. אנחנו מתחילים לחוש את קרבת הבורא. אנו מרגישים שאנו הולכים בדרך המלך יד ביד עם אלוהים.

ביג בוק עמוד 59: "בורי, אני נכון כעת שתיקח את כולי על הטוב והרע שבי. אני מתפלל שתסיר ממני כעת כל מגרעת אופי שעוצרת בעדי מלהיות מועיל לך ולחבריי. תן לי כוח שאני יוצא מכאן, לעשות את מה שביקשת, אמן".

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 אותך לאלוהים ומפסיק להתעסק עם הפגמים אלא פועל לפתח תכונות חיוביות הופכיות לפגם.

- השתמשו בטבלה בדף הבא וענו על השאלות:

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

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	ריצוי 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 במצואות , כאן ועכשיו	שחור / לבן – פרפקציוניזם - חוסר פרופורציות
קבלה	צדקנות	אהבה לעצמי	הרגשת ריקנות
עזרה לזולת	התבודדות	אמונה באלוהים	כפייטיות
הערכה עצמית	תלות יתר	קבלה – אהבה	שיפוטיות
דיבור ברכות כבוד וענווה	ציניות	קבלה אהבה	רכלנות
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