

סדנת 12 צעדים של או אי – צעדים 8, 9

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.

עֲשִׂינוּ רְשִׁימַת כָּל הָאֲנָשִׁים שֶׁבָּהֶם פָּגַעְנוּ וְהֵינּוּ נְכוּנִים לְכַפֵּר עַל מַעֲשֵׂינוּ בְּפָנֵיהֶם.

עקרון: משמעת עצמית, סליחה

כִּפְרָנוּ עַל מַעֲשֵׂינוּ בְּפָנֵי אֲנָשִׁים אֵלֶּה בְּמִישְׁרֵינוּ בְּכָל מְקוֹם שֶׁהֲדַבֵּר נִתַּן, פָּרַט לְמַקְרִים

שֶׁמַּעֲשֶׂה זֶה הִיָּה פּוֹגַע בָּהֶם אוּ בְּאַחֵרִים. עקרון: אהבה

קריאה מומלצת:

הספר הגדול פרק "קדימה לפעולה" עמוד 65-60

שנים עשר הצעדים ושתיים עשרה המסורות של אכלני יתר כפייתיים – צעדים 8,9

כתיבה מומלצת:

- חוברת העבודה ל 12 צעדים של אכלני יתר אנוניממים – ענו על שאלות צעדים 8,9

צעד 8 – סליחה

לפני שאנו פונים לאנשים שאנו שומרים להם טינה / מאוכזבים מהם / פגענו בהם / ... בבקשת סליחה וביצוע כפרה עלינו קודם לסלוח להם.

סליחה: תהליך שכלי / רגשי / רוחני שבו חדל אדם מלחוש עלבון או כעס כנגד אדם אחר על מעשה שהוא רואה בו פגיעה. הפסקת הדרישה לעונש או פיצוי וצורך להיות שיפוטי.

סליחה זה תהליך שמבשיל:

1- להפסיק לרצות רע לאחר – להתפלל להצלחתו [צעד 4]

2- להפסיק לכעוס ולקבל את האחר [הסרת הפגמים שלנו צעד 6+ 7]

3- מוכנות להיות קרוב לאדם [צעד 8]

כתבו על מי אתם כועסים / שומרים טינה / מאוכזבים מהם / אך עדיין צריכים לבקש מהם סליחה.

כתבו בקצרה מה הסיבות להרגשה הזאת כלפיהם ולקושי לבקש סליחה.

כתובו מדוע ההתנהגות של האדם האחר רק מחזק את זה שהוא אנושי.

כתובו מדוע לסלוח לאדם זה יעזור לשפיות שלך.

אם אדם זה היה ילד קטן שעושה את אותם הדברים, האם הייתם סולחים לו ביתר קלות?

למה לא לסלוח לו גם שהוא מבוגר?

האם הייתם רוצים שיסלחו לך על טעויות שלך? / איך תהייה ההרגשה שלך שיסלחו לך?

האם תרגישו אותה הרגשה גם שתסלח לאדם זה?

כתובו מה המעלות הטובות שאתם כן אוהבים ומעריכים אצל אדם זה ומה הסיבות שאתה רוצה לתת לאדם זה את הרגשת הסליחה?

תפילה לנכונות לסלוח ולתקן את שגאותנו לגבי אנשים מסויימים

אלי, תן לי נכונות לוותר על הטינה והכעסים שממרמרים את חיי. הצל אותי מהכעס שיש לי כלפי אדם זה. עזור לי לגלות כלפי האדם סובלנות, רחמים, וסבלנות כפי שהייתי מוצא כלפי אדם חולה.

אלי, תן לי נכונות לוותר על הפחדים שגורמים לי להמשיך ולא לסלוח לאדם זה. בבקשה הסר את פחדי וכוון את תשומת ליבי למי שאתה רוצה שאהיה.

אלי, תן בי כוח ואומץ לפעול לפי רצונך ולסלוח לאדם זה.

אלי, תן לי נכונות לתקן את הנזק שעשיתי שפגעתי באדם זה

אנו מכבדים את עצמנו כאשר אנו מודים בשגיאותינו, מתפללים כל וס להגיע למצב של נכונות לעשות את הפעולות הנדרשות לתיקון ומכפרים על מעשינו

הבטחות צעד 9 (ביג בוק עמוד 65)

- אם התאמצנו בקטע הזה בהתפתחות שלנו, נתפלא עוד לפני שנגיע לחצי הדרך. – למה צעד 9 נחשב רק חצי הדרך?
- אילו הבטחות כבר התגשמו עבורכם? כתבו ושתפו חברי תוכנית ובהתחלקות בקבוצה כיצד ההבטחות התממשו בחייכם.

- נכיר חופש חדש ואושר חדש
- לא נצטער על העבר ולא נרצה לסגוא עליו את הדלת
- נבין את פירוש המילה שלוה ונדע שלום עם עצמנו
- לא חשוב עד כמה נמוך שקענו, נראה כיצד הניסון שלנו יכול לעזור לאחרים
- הרגשת חוסר תועלת ורחמים עצמיים תעלם
- כל הגישה שלנו לחיים ואופן ההתבוננות שלנו בחיים ישתנו
- הפחד מאנשים ומחוסר בטחון כלכלי יעזבו אותנו
- בדרך אינואטיבית נדע כיצד לנהוג במצבים שהיו מבלבלים אותנו בעבר
- לפתע ניווכח שאלוהים עושה בשבילנו מה שלא יכולנו לעשות למען עצמנו

אלו לא הבטחות מוגזמות. הן מתגשמות נינינו לעתים מהר לעתים לאט.

הן תמיד תתגשמה אם נעבוד על מנת להשיגן !!!