

הצעד השלישי

"החלטנו למסור את רצונותינו וחיינו להשגחת אלוהים, כפי שאנו מכירים אותו."

פגישה ראשונה

כניעה ונכונות

הכניעה מגיעה אחרי הרבה קרבות שניהלנו ותוצאותיהם ייאוש וחיים לא מנוהלים. אנו עבדים לרצוננו, לאובססיות שלנו, לשליטה ולחרדות ונכונים לקבל על עצמנו דרך חיים חדשה שמלווה בכוח גדול ומניבה תקווה ושחרור. החיים במחיצת מכור הביאה אותנו להבנה שמשהו בנו צריך להשתנות ואנו מוכנים להשלים עם מה שיש ועם מה שאין ביכולתנו לשנות. אנו כנועים ונכונים לבחור בחברותא ובאנשים המעוררים בנו השראה לצעוד לעבר פתרונות עבורנו.

- באילו דרכים הראיתי נכונות בהחלמה שלי?

החלטנו

שלושת הצעדים הראשונים מהווים את בסיס התכנית: **ההודאה** בחיים בלתי מנוהלים, **ההשלמה** עם כך שאנו צריכים את עזרתו של כוח גדול **וההחלטה** למסור את חיינו להשגחתו של אלוהים, כפי שאנו מכירים אותו. בצעד שלוש אנו נדרשים לעשות 'החלטה' שאינה טבעית לנו או לדרך שבה התנהלנו עד עתה. זוהי החלטה שבאה מהבנה שהדרך שבה התנהלנו טרום התכנית כשלה ושאנו כמהים לשינוי ולהקלה. הכוח הגדול שלנו עוזר לנו לעשות החלטה שאינה נובעת מפנטזיה או ממחשבה מעוותת אלא בהתאם ליכולות שלנו ולזמן הנכון עבורנו. כשאנו מלווים ונעזרים יש לנו יכולת לצאת לפעולה שתשפר את איכות חיינו. בסיס ההחלטה הנדרשת בתכנית הוא כניעה ותוצאותיה פעולה.

- האם בפתיחת צעד שלוש, צעדים אחד ושניים ברורים לי? אם כן, תן/י דוגמה ליישום של 'הודינו וקיבלנו'.
- מהם הפחדים ו/או ההסתייגויות שיש לי בקשר לזה?
- אלו תחומים בחיי קשה לי למסור? למה חשוב שאמסור אותם?

הצעד השלישי

פגישה שנייה

רצון עצמי

חיים בלתי מנוהלים במחיצת מכור עיוותו את הרצון העצמי שלנו משאיפה לחיים טובים לכדי התמכרות למכור. האישיות שלנו השתנתה ופיתחנו רצון עצמי אובססיבי לשנות את המכור והצדקנו את מעשינו והתנהגותנו. נקטנו בכל מניפולציה אפשרית, ביטלנו עקרונות וערכים בחיינו, הפכנו 'מכורים למכור' ופעלנו מרצון עצמי אובססיבי. לא היינו קשובים לחשיבה שאולי אנו טועים ויש דרך אחרת להציל את המכור בחיינו ואת עצמנו.

- מאילו מניעים רציתי שרצוני יתקיים?
- איך זה השפיע על חיי?
- איך זה השפיע על המכור ועל אחרים בסביבתי?
- איזה דברים בחיי אני רוצה למסור לאלוהים?

'הקשב ולמד'

הכניעה להבנה שאין בכוחנו לשנות אף אחד/ת חוץ מעצמנו וההתחברות לכוח גדול מביאה אותנו לסיסמה 'הקשב ולמד'. בנר-אנון אנו לומדים להקשיב לשיתופים של החברים/ות ונחשפים למגוון דעות ומעשים. דרך השיתופים אנו מתקדמים בהבנת התכנית. כשאנחנו מקשיבים רק לעצמנו אנחנו סוגרים את הדרך להבנת 'רצונו של אלוהים'. אנו לומדים שאין לנו את הפיתרון עבור המכורים בחיינו ומתמקדים בהחלמה שלנו.

- האם יש בי עדיין רצון להיות צודק/ת, לשלוט, להתבודד, ל... או אני נכון/ה לדרך חיים חדשה?
- ערוך/י רשימה של תפיסות עולם, תכונות אופי, נקודות מבט ששיניתי או שיש לי הבנה שאני רוצה לשנות.

הצעד השלישי

פגישה שלישית

למסור

בשכלנו וליבנו כבר נכנעו להבנה שהרצונות שלנו לא שירתו אותנו בהתמודדות עם מחלת ההתמכרות. הגענו להאמין שאנו חייבים שינוי. כשהבנו שהרצונות שלנו הכשילו אותנו היה לנו קל למסור אותם. אבל למה למסור את חיינו? ככל שהתקדמנו בעבודת הצעדים ייחלנו לעצמנו דרך חיים חדשה ואימוץ עקרונות רוחניים. בהדרגה הבנו שכדי ליצור שינויים אלה אנו חייבים למסור גם את חיינו ולא רק את רצונותינו. ההתקדמות שלנו תלויה בנכונותנו לשחרר את חיינו ולהיות פתוחים לתובנות חדשות תוך כמיהה לדעת את 'רצונו' (רצון האלוהים) מאיתנו.

- האם אני מרגישה/ה שעכשיו אני מוכן/ה למסור את רצונותי ואת חיי?
- איך ישתנו חיי אם אמסור אותם להשגחת הכוח העליון שלי?

מחויבות / אחריות

ההחלטה 'למסור' בצעד השלישי דורשת מאיתנו מחויבות. המסירה עצמה צריכה להיות פעולה שאינה תלויה בתוצאה. גם אם ההחלטה למסור לא תניב תוצאות מיידיות אנו מחויבים לתהליך. אנו כמהים לשינוי ומחויבים לקחת אחריות על החיים שלנו. הפעולות שלנו מונעות מאמונה בתכנית ובעבודת הצעדים. כשאנו כנועים ומחויבים הפעולות החיוביות שלנו משפיעות על חיינו ובצעד השלישי אנו מתקדמים בצורה משמעותית להגשמת מטרותינו.

- מה עשיתי לאחרונה שמראה את המחויבות / אחריות שלי להחלמה ולעבודת התוכנית?
- ערוך/י רשימת פעולות שתעשה/י בכדי לחזק את התקווה, האמונה והביטחון?

הצעד השלישי

פגישה רביעית

אלוהים כפי שאנו מכירים אותו

אלוהים, כפי שאנו מכירים אותו אינו בהכרח האלוהים שלנו טרום תוכנית, הוא אינו אלוהים דתי. בתכנית אנו בונים מערכת יחסים עם אלוהים, כפי שאנו מכירים אותו ולכן ככל שנצמח רוחנית בתכנית על פי עקרונותיה נדע את אלוהים בחיינו ונחזק את הקשר איתו.

- האם המילה 'אלוהים' או אפילו הרעיון עצמו גורמים לי חוסר נוחות? מהו השורש של חוסר הנוחות שלי?
- האם אי פעם האמנתי שאלוהים גרם לדברים נוראים לקרות לי או העניש אותי? מה היו הדברים האלו?
- מהו עבורי אלוהים כפי שאנו מכירים?
- איך הכוח העליון עובד בחיים שלי?
- איך אני מתקשר/ת עם הכוח העליון שלי?
- איך הכוח העליון שלי מתקשר איתי?
- אלו רגשות אני מרגיש/ה כלפי הכוח העליון שלי?
- האם היו זמנים שבהם הייתי מסוגל/ת להרפות ולבטוח באלוהים בלי תלות בתוצאות?

שחרר ואפשר לאל

הסיסמא 'שחרר ואפשר לאל' בצעד השלישי מעוררת אותנו לחיבוק של אלוהים בחיינו. אנו לא לבד באתגרי החיים והדרך לחופש ממחשבות אובססיביות וממעשים מוטעים היא לשחרר ולמסור את רצונותינו וחיינו להשגחת אלוהים, כפי שאנו מכירים אותו. הנכונות לשחרר מפנה מקום לאמונה בכוח עליון ובאנשים אחרים בתכנית.

- מה לדעתך התפקיד שלך ומה התפקיד של אלוהים כפי שאנו מבינים אותו בסיסמה הנ"ל?