

הצעד הרביעי

“ערכנו חשבון נפש מוסרי, יסודי וחסר פחד על עצמנו.”

פגישה ראשונה

תכונות אופי

“אנו כולנו עשויים מאותו הבד, אך לפי גזרות שונות”

צעד 4 מבקש מאיתנו לערוך חשבון נפש. כדי לשנות את עצמנו אנו צריכים קודם כל לדעת מי אנחנו ומאיזו גיזרה אנו עשויים. ההודאה בחוסר אונים, עזרתו של כוח גדול מאיתנו והליווי של הכוח העליון נוטעת בנו את האומץ להעביר את המיקוד מההסתכלות הנוקבת על המכור ו/או האחר - אל עצמנו, ולהמשיך במסע של צמיחה אישית.

חשבון הנפש בצעד זה דורש מאיתנו כנות, זמן וגישה רצינית. זהו צעד של כתיבה. דרך הכתיבה נכיר את עצמנו, נכיר את החוזקות ואת החסרונות שלנו, נתרגל גישה חיובית ותפילה כדי להתמודד מול ההשתקפות במראה ללא שפיטה והלקאה עצמית. הצעד יעזור לנו לבדוק את עצמנו ולהבחין בין מה שנגרם לנו על ידי אחרים, בין מה שגרמנו לעצמנו ובין מה שגרמנו לאחרים. בצעד הרביעי נלמד להכיר את הגיזרה ממנה אנו עשויים – את תכונות האופי שלנו ואת המבנה שלהן. כל תכונה חשובה וראויה להכרה, כל תכונה עזרה לנו לשרוד במסע שלנו. אנו מכבדים את מי שאנחנו ומבקשים מאלוהים להתקדם בתכנית בגישה אוהבת ולא שיפוטית. זהו אינו צעד של שחרור אלא של מודעות. בפגישה זו נסמן את תכונות האופי שערכנו ומעכבות אותנו להרגיש טוב עם עצמנו. תכונות שמסלול חיינו העצים ועיוות לכדי פגיעה בנו ובאחרים סביבנו. כמו כן נסמן את התכונות שעזרו ועוזרות לנו להיות טובים עם עצמנו והזולת. אם נסתכל על הרשימה נראה שאין טוב או רע, יש הרבה אפורים. אנחנו לא שואפים להיות 'צדיקי הדור' אלא 'רק' אנושיים. לכן כל התכונות חיוניות במסע שלנו ומשרתות אותנו בחיינו כדי שנוכל לשרוד, לחיות, להיטיב, לשחרר ולעוף.

אמונה	פחד, חרדה
ראיית האחר, התחשבות	רחמיים עצמיים
תקווה	קורבנות, מסכנות
סלחנות, קבלה	הסתייגות, כעס, טינה
עזרה לזולת, שרות	ריכוז עצמי, גאווה, התנשאות
קבלה	בושה, אשמה
סובלנות	צדקנות
נתינה	ריצוי
ענווה, הקשבה, שיתוף פעולה	שליטה
פעלתנות, התמדה	דחיינות
שמחה, תקווה	דיכאון
אופטימיות, ראיית השפע	פסימיות, ראיית החוסר
הקשבה, ענווה, קבלה	ביקורתיות, שיפוטיות
אמונה	חשדנות
כנות, אמינות	שקרנות, צביעות, מניפולציה
שלווה	לחץ, חוסר סבלנות, שליטה
אסירות תודה	כפיות תודה
נכונות	הכחשה, אדישות
אהבה עצמית	חוסר ביטחון, הענשה

סמן את תכונות האופי שמאפיינות אותך בעבר ובהווה:

- סמן X ליד התכונות שאפיינו אותך בעבר על פי הרגשתך. על פי התכונות שאפיינו אותך בעבר, רשום מי האדם שהיית טרום תכנית. (הוסף כל תיאור שאפיין אותך בעבר)
- סמן V ליד התכונות שמאפיינות אותך בהווה על פי הרגשתך. על פי התכונות שמאפיינות אותך בהווה, רשום מי האדם שאתה היום. (הוסף כל תיאור שמאפיין אותך היום)
- אלו תכונות אופי היית רוצה לשחרר ממך ובמה התכונות האלו מגבילות אותך להיות האדם שאתה חפץ להיות?

הצעד הרביעי

פגישה שנייה

לאחר הפגישה הראשונה בה בדקנו את הגיזרה ממנה אנחנו עשויים, נבחן את הגישות שלנו למקומות, מצבים, מושגים ואנשים. נשאל את עצמנו כיצד הביוגרפיה, ניסיון החיים שלנו ומורכבויות העבר משפיעים עלינו בעבר ובהווה. נבדוק בכנות כיצד הגישות שלנו למקומות, מצבים, מושגים ואנשים משקפים לנו מאין בנו ומי אנחנו.

מקומות - מצבים - מושגים

- מתח/י קו מתחת למקום/מצב/מושג מהמאגר למטה אשר את/ה חש/ה כלפיהם הסתייגות (עבר-הווה) הוסף למאגר ככל העולה על דעתך.
- דת - חגים - פוליטיקה - עבודה - צבא - אירועים - מסיבות - ריקודים - טיולים - חו"ל - ילדים - חינוך - לימודים - נישואין - פרידות - מין - לוויות - בעלי חיים - סדר וניקיון - לבוש - תחבורה ציבורית - נכים - זקנים - זקנה - הלוואות - חשיכה - אינטימיות - ידע - הבטחות - תחרותיות - מצליחנות - שקרים - טיפשות - חוכמה - בדידות - יושרה - כנות - אהבה - אומץ - אחריות - בקשות - עדינות - משטרה - בתי משפט - בתי סוהר - בתי חולים - רווחה - מוסדות ציבור - מוזיאונים - מלונות - ים - בריכות - בתי ספר - גני ילדים - חנויות - כסף - מערכות יחסים - הורים

אנשים

ערוך/י רשימת אנשים (עבר-הווה) שאתה חש כלפיהם הסתייגות ו/או טינות ופרט ליד כל אדם את הסיבה להסתייגות זו. האם פגעת ועדיין לא תיקנת או שפגעו בך בדימוי העצמי, בביטחון האיש/הרגשי/החומרי, במיניות, בשאיפות, בצפיות?

- איך ההסתייגות ו/או הטינות מהאחר פוגעת בך?
- אילו תכונות אופי מגבירות את ההסתייגות ו/או הטינות שלך?
- כתוב אלו מערכות יחסים תיקנת בחיך ובאיזו דרך תיקנת ואיזה מערכות יחסים היית רוצה לתקן, ומה מפריע לך לתקן ולהגיע לידי תקשורת טובה.

הצעד הרביעי

פגישה שלישית

מערכת יחסים עם המכור

מערכת היחסים עם המכורים מורכבת מעבר והווה של קשיים ועתיד של דאגה. אנו מגיעים לעבודת הצעד עם חסמים בהבנה ובחיפוש הדרך הנכונה לתקשר עם המכורים בחיינו ולהשיל מעצמנו רגשות קשים של אשמה, פחד, קורבנות, רחמים עצמיים ועוד. אנו לא יכולים לשלוט במכורים או לשנותם, ואנו מפנים מקום ללמוד את דרך נר-אנון ולבנות מערכת יחסים עם המכורים המבוססת על תקשורת טובה.

- האם אוכל להתייחס אל העבר כאל עבר ולהתחיל בדרך חדשה לשינויים ותקשורת מקרבת?
- האם באמת קיבלתי את ההתמכרות כמחלה ואת המכורים כחולים במחלת ההתמכרות?
- האם הצלחתי למקד את תשומת הלב בעצמי ואני נמנע/ת מלשפוט ולבקר את המכורים?
- האם ביכולתי לקבל את העובדה שלא אוכל לשלוט במכורים?
- האם יש לי צפיות מציאותיות מהמכורים?
- האם אני מסוגל/ת לנהל מערכת תקשורת עם המכור הבנויה על כנות, בגרות, הקשבה ואכפתיות?
- האם אני מאפשר/ת למכורים להכיר אותי, האם אני משתפ/ת אותם בעולמי?
- האם אני מסוגל/ת לתת למכורים אהבה?
- האם אני מסוגל/ת להתנצל כשאני שוגה?
- האם אני מתייחס/ת בכבוד למכורים?
- האם אני מאפשר/ת למכורים להתמודד עם התוצאות של מעשיהם?

מתחי/י קו מתחת לתכונות האופי שמתאימים לתפקודך ביחס עם המכורים:
פחד/חרדה - גאווה - ריכוז עצמי - טינה/כעס - אנוכיות - רחמים עצמיים -
בושה - קורבנות - ביקורת - אשמה - ניצול - דאגנות יתר - חשדנות - חוסר
נימוס.

אכפתיות - כנות - סלחנות - סבלנות - אסירות תודה - אדיבות - מציאותיות -
ענווה - שלוה - אמונה - רגישות - ראש פתוח - שמחה - עקביות - אנושיות -
גישה חיובית - כבוד - אהבה - תבונה.

- מה היית רוצה, יכול/ה ובכוחך לשנות ביחסים עם המכורים?

הצעד הרביעי

פגישה רביעית

יחסים עם עצמי

ענה/י כן/לא ובמידת הצורך פרטי/ בקצרה

גישות

- האם אני רואה באופן מציאותי את כישורי ואת מגבלותיי?
- האם למדתי שתמיד אוכל לבחור את גישותיי, ללא קשר לתוצאה או למה שאחרים יעשו?
- האם אני שואף/ת למצוא מטרה משמעותית בחיי?
- גישות מדבקות – האם הגישות שלי ראויות שידבקו בהן?
- האם אני מגלה גישה סבלנית ומתונה כלפי עצמי?

אחריות

- האם אני מקבל/ת על עצמי את האחריות לפעול ביחס לבעיות המופיעות בחיי?
- האם אני קשוב/ה ומטפל/ת בעצמי בפיסי (אוכל, ספורט, טיפוח חיצוני) נפשי (שיחה עם המאמנת, השתייכות לקבוצה, שרות) ורוחני (תפילה, מדיטציה/הרהורים, חיפוש)?
- האם אני מציב/ה לעצמי מטרות מציאותיות?
- האם אני מחליט/ה החלטות תוך כדי הקשבה לעצמי וליכולות שלי?
- האם אני מחובר/ת לנר-אנון ומבין/ה שההתפתחות וההתבגרות שלי תלויה בשרות?
- האם אני מקדיש/ה זמן תכנית (קריאה, תפילה....) בכל יום, לבניית מערכת יחסים הכרתית עם הכוח העליון שלי?

ערך עצמי

- האם מראי החיצוני מקובל עליי ואני דואג/ת לטפח את עצמי?
- האם יש לי מערכות יחסים אוהבות, תומכות ועמוקות?
- האם אני יודע/ת כיצד להתגונן ולהגן על התלויים בי מפני אלימות גופנית ומילולית?
- האם אני נהנה/ית בחברת עצמי?
- האם אני טוב/ה אל עצמי באותה מידה שאני יכול/ה להיות אל מישהו שאהוב עליי?
- האם אני מעריך/ה את כישורי ומקבל/ת את מגבלותיי?
- האם אני אוהב/ת את האנושיות שבי ויודע/ת שזכותי לטעות?

בגרות

- האם יש ביכולתי להסתכל על עצמי בכנות?
- האם אני מקשיב/ה לדעותיהם של אחרים בתשומת לב מיוחדת?
- האם ביכולתי להגיד 'לא'?
- האם אני מתאושש/ת ממצבים קשים?
- האם אני מנסה להימנע מן הספק לאחר שהגעתי להחלטה?
- האם אני מגיב/ה למצבים שונים תוך שיקול דעת ותבונה?
- האם יש ביכולתי לתת שהעניינים יתנהלו לפי רצונם של אחרים מבלי שהם ישלטו בי?
- האם אני מוכן/ה להודות שאין לי תשובות לכל?
- האם אני מכיר/ה בתפקיד שמילאתי באירועים הבלתי נעימים בחיי?
- האם אני מוכן/ה לבחון את משמעותו של המושג כוח עליון, שהוא גדול מן האינטלקט שלי, ושהוא יכול לעזור לי לגלות תובנות ותחושה עמוקה של בגרות לחיי?

סיכום:

הצעד נועד לעשות סדר בתכונות האופי שלנו. לשקף לנו את ההתנהגות/הגישות שלנו כלפי העולם וכלפיי עצמנו. להראות לנו את החוזקות שלנו ואת מה שצריך לשפר ולתקן בהמשך התהליך.

רשום/מי בקצרה:

- תכונות האופי אותם אני מעריך/ה בעצמי
- תכונות האופי השליליות שעליי לשפר או למסור לכח עליון
- מטרות מציאותיות שביכולתי וברצוני להציב לעצמי להמשך עבודת הצעדים