

## הצעד העשירי

### ”המשכנו בחשבון נפש אישי, וכאשר שגינו הודינו בכך מיד.”

#### פגישה ראשונה

”אני רואה את צעד עשר ככלי לשימוש יומיומי כדי לעזור לי לשמור על כל ההישגים בהחלמה שלי. הוא מאפשר לי לשמור את חיי חופשיים מרגשות שליליים וליהנות מהאוצרות. כשאני מתבוננת בחיי באופן יומיומי, אני מודה שאני לא מושלמת, אני מקבלת תזכורת לאנושיות שלי, יכולה לשחרר את האשמה על הטעויות שלי, ויכולה ליהנות מההישגים. נכחתי בפגישות נר-אנון במשך שנים רבות לפני שחוויתי בסופו של דבר שקט ושלווה, ועכשיו אני רוצה לתחזק את זה.” ...

”תזכורת להיום: אני אתמודד עם הטעויות וההישגים שלי בכל יום, אכפר מיד היכן שיידרש ואהנה מההישגים שלי. בדרך זו אשמור על השקט והשלווה.” (מתוך הספר ניסיוננו, כוחנו ותקוותנו, עמ' 284)

לצעד העשירי הגענו אחרי עבודה מעמיקה על תשעת הצעדים הקודמים וכעת אנו בוחרים לפעול בעזרת הכלים שקיבלנו, כמו: אמונה בכח עליון, היתרונות שלנו וקבלה של עצמנו. אנו כנים יותר, ענווים, סלחנים ומאמינים. הפחתנו את תחושת האשמה, ההתקרבנות והפחדים שלנו.

אבל השינוי שחל בנו ושכה ייחלנו אליו, דורש תחזוקה על בסיס קבוע. החיים בסביבת מכור ובכל תחומי חיינו מורכבים ומאתגרים. כדי לשמור על מה שהשגנו, הצעד העשירי דורש מאיתנו ערנות. עלינו להמשיך להיות כנים ולשים לב למעשים ולתגובות שלנו ולדרך בה הם משפיעים עלינו ועל אחרים. חשבון נפש אישי על בסיס יומי עוזר לנו להודות בשגיאות וגם להוקיר את הצמיחה שלנו.

- כיצד הצעד העשירי חיוני עבורי ביום יום?
- מה המטרות שלי בחשבון נפש אישי יומיומי?
- באיזה אופן יכול/ה החונך/ת שלי לעזור לי בחשבון הנפש היומי?
- רשימה של הכלים של התוכנית בהם אני יכול/ה להעזר באופן יומיומי:

## הצעד העשירי פגישה שניה

### רגשות מול פעולות

בזמן שאנו עושים בעקביות ובאופן יום יומי את חשבון הנפש האישי שלנו, חשוב שנבין שלעיתים יש פער בין המעשים לרגשות שלנו ולהפך. אנו יכולים להגיע בקביעות, לשתף בכנות, להעזר בכוח גדול ועדיין להרגיש רע. הצעד העשירי שומר עלינו כדי שלא נגיע לקיצוניות רגשית, כדי שלא נצטרך לייסר את עצמנו על כך שאנו מרגישים רע או לפחד מרגשות שאינם לרוחנו. אנו נוטים לשפוט את הרגשות שלנו. לדוגמא, כשאנחנו לא מצליחים להיפטר מתחושת אשמה שמכבידה עלינו. אולם אם נהיה מודעים למעשים שלנו ונתמקד בפעולות החיוביות שאנחנו נוקטים או שניתן לעצמנו להרגיש את הרגשות שלנו ללא צורך לשפוט ולבקר אותם, נגיע לאיזון בין התעלמות מוחלטת מהרגשות שלנו לבין להיות מוכרעים לחלוטין על ידם. וכך הצעד העשירי עוזר לנו להבחין בהבדל בין רגשות לפעולות. **מרגישים, חושבים ורואים לא טוב - ועדיין עושים טוב.**

- באלו מצבים קשה לי להבחין בין הרגשות למעשים שלי?

### נכון ושגוי

הצעד העשירי מורה לנו להודות בכך שאנו שוגים ומניח שאנו יודעים זאת בוודאות. אך האם הוודאות שלנו מספיקה? לעיתים אנחנו מבקרים את עצמנו בצורה מוגזמת ולעיתים להפך - נמצאים בהכחשה. לכן עבודת צעד זה - כמו שאר הצעדים - דורשת עזרת חונך/ת. ככל שנתרגל את המודעות לעצמנו בעזרתו של הכוח הגדול מאיתנו, נתקרב לעומק הפנימיות שלנו ונוכל לקבל את עצמנו בכל מצב, גם כשאנחנו חושבים ועושים טוב אך גם בטעויות ובאנושיות שלנו. השאיפה לשינויים ולדרך חיים חדשה של חופש פנימי מעודדת אותנו לבקש סליחה באופן מידי בפני עצמנו ו/או האחר.

- באלו מצבים קשה לי להבחין בין שפיטה עצמית לחומרה ובין ראיית המציאות כפי שהיא?
- באיזה אופן הודאה **מיידית** בשגיאה עוזרת לשנות את ההתנהגות?

## הצעד העשירי פגישה שלישית

### חשבון נפש אישי

מטרת חשבון הנפש היומי היא לעקוב בקביעות אחר השינויים שאנחנו עושים בהתנהגותנו. מומלץ לערוך את חשבון הנפש היומי בסוף היום. אם לא עשיתם היום, אין צורך להשלים. חשבון הנפש היומי אינו מבחן ואין סיבה להתחרט על מה שהיה, או על כך שלא הצלחתם לעמוד בצפיות שלכם מעצמכם. זכרו: זוהי תכנית של צמיחה והתקדמות ולא של שלמות. השלמות היא בהבנה שאנו אנושיים. שתפו את החונך/ת שלכם, רצוי תמיד להתייעץ עם כח גדול מאיתנו לגבי עבודת הצעדים, כי 'רק ביחד זה עובד'.

**"רק להיות אשתדל לחיות ביום זה בלבד ולא אנסה לפתור את כל בעיותי בבת אחת. אוכל לעשות דברים בשתיים עשרה השעות, שהיו מרתיעים אותי לו ידעתי שעליי לעשותם כל חיי."** (לפתח – השלמה, פעולה, התמדה, חריצות. לוותר על – פחדים, רגשות אשמה ודחיינות)

- האם פעלתי היום על פי סדר עדיפויות?
- מה לא עשיתי היום למרות שהייתי רוצה לעשות?
- האם נטרדתי היום בגלל העבר או העתיד?

**"רק להיות אהיה שמח, כמו שאמר אברהם לינקולן: "רוב בני האדם שמחים אם הם מחליטים להיות כאלו."** (לפתח – אהבה עצמית, הומור. לוותר על – רחמים עצמיים, פחד)

- הייתי טוב/ה אל עצמי היום? באיזה אופן?
- האם החלטתי היום שיהיה לי יום טוב, להיות בשמחה ובשלווה?

**"רק להיות אנסה להסתגל למה שקיים ולא אנסה להתאים הכל לרצונות שלי. אקבל כל שיבוא כפי שהוא ואתאים את עצמי לכל."** (לפתח – ענווה, אמונה וקבלה. לוותר על – שליטה)

- האם התנהגתי היום באופן שונה מכרגיל? הסתגלתי למה שקיים? הייתי גמיש/ה?
- פעלתי היום מתוך הפגמים (פחד/אשמה/בושה/ריכוז עצמי), או מרצונו של הכוח העליון?
- האם היום קיבלתי את עצמי ו/או את האחרים?

**"רק להיות אנסה לאמן את מוחי, אלמד משהו מועיל, אקרא משהו שדורש מודעות, הבנה וריכוז."** (לפתח – פתיחות, שירות ונכונות. לוותר על – הסחת דעת, בריחה מהמציאות)

- האם אני פתוח/ה לדברים חדשים?
- מה למדתי היום על עצמי? מה למדתי היום על העולם?

**"רק להיות בשלושה דברים איטיב לנשמתי, אעשה למישהו דבר מה מועיל, בלי שיוודע לו, אם הדבר יודע למישהו, זה לא יחשב. אעשה לפחות שני דברים שאיני רוצה לעשותם, רק לשם אימון. לא אראה לאיש שרגשותיי נפגעו, אני עלול להיפגע, אך היום לא ייראו זאת."** (לפתח – שירות, משמעת עצמית, בגרות ואהבה עצמית. לוותר על – ריכוז עצמי, גאוותנות, התנשאות, שתלטנות, נהנתנות, עלבון, רחמים עצמיים וקורבנות)

- האם עשיתי דבר מועיל למישהו היום?
- האם התפללתי היום לטובתו של מישהו?
- מה עשיתי היום למרות שלא רציתי, והועיל לדרכי חיי החדשה?
- האם נפגעתי היום?

**"רק להיות תהיה לי תכנית, יתכן שלא אוכל לקיים אותה בשלמות, אך היא תהייה עימי ואחסוך מעצמי מעשים פזיזים והחלטות מוטעות."** (לפתח – אחריות, פעולה ונכונות. לוותר על – רחמים עצמיים, שתלטנות, גאווה, התנשאות, ריכוז עצמי וביקורתיות)

- התנהגתי היום בחיוביות כלפי עצמי והיקום?
- העברתי היום ביקורת על אחרים?
- השתמשתי היום ביתרונות שלי?

**"רק להיות תהיה לי תכנית, יתכן שלא אוכל לקיים אותה בשלמות, אך היא תהייה עימי ואחסוך מעצמי מעשים פזיזים והחלטות מוטעות."** (לפתח – אחריות, פעולה ונכונות. לוותר על – פזיזות, שאיפה לשלמות)

- קראתי היום בספרות שלנו?
- איזה צעדים עבדתי היום באופן מודע?
- טיפלתי היום בבריאות שלי? בדיקות שוטפות, אכילה בריאה, ספורט וכו'?
- כיצד בטחתי היום בכוח העליון שלי?
- האם ביקשתי היום סליחה כשפגעת? תיקנתי כששגיתי?
- האם קיבלתי היום את עצמי כפי שאני?
- האם התנהגתי היום בפזיזות? בהססנות?
- דיברתי היום עם החונך/ת שלי?
- מי הם האנשים שאני בוטח/ת בהם היום?

**"רק להיות תהיה לי חצי שעה שקטה רק לעצמי. אנסה להרגע במשך אותה שעה ואנסה לפעמים לבחון באור חיובי יותר את חיי."** (לפתח – חשבון נפש, תקווה. לוותר על – פחדים, הסחת דעת)

- האם לקחתי לעצמי היום חצי שעה שקטה?
- התפללתי היום ו/או עשיתי התבוננות פנימית?
- מה הכח העליון נתן לי היום שאפשר להודות עליו?

**"רק להיות לא ארתע, במיוחד לא אפחד ליהנות ממה שיפה ואמין שכפי שאני אביט על העולם, כך העולם יראה לי."** (לפתח – אמונה, נכונות ופתיחות. לוותר על – פחדים, הערכה עצמית נמוכה, חוסר בטחון, עלבון והתמקדות בחצי הכוס הריקה)

- היום היה בחיי פחד? כיצד התמודדתי איתו?
- התקשרתי או נפגשתי היום עם מישהו/י מהתכנית?
- היום זכרתי במודע שיש לי חופש בחירה?
- האם היום שיתפתי מניסיוני, כוחי ותקוותי? עם מי?
- האם היום נתתי מעצמי מבלי לצפות לתמורה?
- האם הרגשתי חלק מהאנושות היום?

רשימות/הרהורים/כתיבה אינטואיטיבית:

**אלי הטוב, הראה לנו במה שגיננו ומה עשינו טוב היום. הראה לנו איך לשפר את חיינו ולשרתך טוב יותר מחר.**

## הצעד העשירי פגישה רביעית

### עקרונות רוחניים

#### משמעת עצמית

התכנית דורשת מאיתנו לעשות מספר דברים ללא התחשבות ב'איך' אנו מרגישים'. אנו מבינים ש'הרגשה אינה עובדה' ואנו מיישמים את המלצות התכנית: להתמיד בנוכחות בפגישות נר-אנון, להיות בקשר קבוע עם החונך/ת שלנו ולהיות חלק ממבנה השירות של נר-אנון. אלו הן הפעולות שיבטיחו את ההחלמה המתמשכת שלנו. לפעמים אנחנו נלהבים מהפעולות האלו, לפעמים נזדקק לכל הנכונות שיש לנו כדי להמשיך לעשותן ולפעמים פעולות ההחלמה כבר נמצאות בשגרת היומיום שלנו, כך שאנחנו בקושי מודעים לכך שאנו מבצעים אותן.

- למה עיקרון של משמעת עצמית הכרחי בצעד זה?
- באיזה אופן תרגול העיקרון של משמעת עצמית בצעד הזה משפיע על התכנית האישית שלי?

#### כנות

שייכות למשפחת נר-אנון, הגעה בעקביות והתחלקות בפגישות מעצימות את עיקרון הכנות. אנו כמהים לשינויים שיש לתכנית להציע לנו. עיקרון הכנות הפך לחלק מחיינו. הכנות שלנו ושל חברי הקבוצה בשיתופים מעצימה את המודעות שלנו לעצמנו ולהתנהגויות שלנו ושל הסביבה ואנו מתמלאים בהבנה, חמלה, קבלה ושלווה. הכנות שלנו והדיבור הישיר אינו מעודד פגיעה באחר. אין אנו מדברים בישירות פוגענית ובחוסר טאקט אלא להפך - אנו למדים לתקשר, להקשיב ולייצר שיח שמבוסס על ענווה, חמלה ו'אהבת לרעך כמוך'. ההבנה שאנו אנושיים, התמיכה סביבנו והנכונות שלנו להעמיק את הכנות שלנו מאפשרים לנו להתקדם עם חיינו בעזרת היתרונות שלנו, כוח גדול מאיתנו ואלוהים אוהב שנמצא בחיינו.

- כיצד המודעות לפגמים שלי (כנות עצמית) עוזרת לי לשנות את התנהגותי?  
"אני לומדת שאני יכולה לעשות חשבון נפש בכל זמן שאני זקוקה לכך. הראו לי שיש שלושה סוגים של חשבון נפש בהם אני יכולה להשתמש:

1. בדיקה אקראית - לעצור לרגע בכל יום כדי להעריך את הגישה וההתנהגות שלי.
2. חשבון נפש יומי - לעצור בסוף היום ולבחון מה קרה ואיך הגבתי.
3. חשבון נפש לטווח ארוך - להקדיש ימים מסוימים למחשבות על חיי. בדרך כלל עושים זאת במקומות מבודדים המיועדים לכך."

(מתוך הספר ניסיונו, כוחנו ותקוותנו, עמ' 287)