

12 צעדים

'יראת אלקינו, ישתבח שמו לעד, יסוד התורה, מקור כל המצוות והאזהרות והמוסורים, שנאמר (משלי יד, כז) יראת ה' מקור חיים לסור ממוקשי מות', (אגרת התשובה לרבינו יונה).

בגמרא קידושין (ל ע"ב) 'בראתי יצר הרע ובראתי לו תורה תבלין', רק על ידי עסק התורה ניתן להתגבר על היצר הרע, אין איזה שהם קיצורי דרך או דרכים עקיפות, התורה היא סם ותבלין לכל הדברים, הפוך בה והפוך בה דכולה בה, אין דבר שלא כתוב או מרומז בתורה, רק צריך לפתוח ולראות.

ישנם ספרים רבים המקרבים את לב האדם אל יוצרו, זה בכה וזה בכה, כל אחד בדרכו שלו, אלו ואלו דברי אלקים חיים, כל אדם לפי שורש נשמתו מוצא את מה שנוגע ללבו, ועל ידי זה עולה ומתעלה במעלות התורה והיראה. הדרכים בעבודת ה' שונות ומגוונות, אבל כולם מגיעים אל מקום אחד, לעבדו ולעשות את רצונו.

גם אנו שאפנו וחיפשנו, רצינו לעלות ולהתעלות על ידי תורה ויראת שמים, ועל ידי תפילות ובקשות, ניסינו כל דרך אפשרית, התאמצנו עוד ועוד, אבל לא הצלחנו, נכשלנו שוב ושוב, המשכנו להידרדר בלי מעצורים, היינו חסרי שליטה, ולא ידענו עד כמה מצבנו קשה.

בברייתא דרבי פנחס בן יאיר (עבודה זרה כ ע"ב), 'תורה מביאה לידי זהירות, זהירות מביאה לידי זריזות וכו'', מבואר שכך הוא דרך העבודה, עבודת ה', לעלות בסולם המעלות, מעלה אחרי מעלה, דרגה אחרי דרגה, עד כדי רוח הקודש ותחיית המתים. גם את זה ניסינו, פתחנו את המסילת ישרים עם כל המרץ להשתנות ולהצליח, למדנו כמה פרקים והתיאשנו, לא מצאנו שם את עצמנו, ונכנסנו לדיכאון עמוק יותר.

אנו אנשים חלשים, חלשי אופי, שאין בכוחנו להניח את כף רגלנו על המדרגה הנמוכה שבסולם, ואפילו לידי זהירות איננו מגיעים, (בלי להכנס לשאלה הפילוסופית, איך הגענו למצב כזה, מה גרם לזה, ומי אשם בזה, כרגע זה המצב הנתון ובו אנו עוסקים), וכדי להגיע לסולם המעלות, אנו זקוקים לסולם נמוך יותר, שיהיה קרש קפיצה אל הרמה הרצויה, בה ניתן לעלות ולהתעלות במעלות התורה והיראה. שנים עשר הצעדים מיועדים לנו, בהם נוכל לצעוד צעד אחר צעד עד שנגיע אל דרגות המסילת ישרים.

שנים עשר הצעדים, הצילו ויכולים להציל רבים נוספים מצרפי ההתמכרות, הם מהיום דרך חיים לרבות אנשים בעולם, ונותנים מענה ופיתרון לאלו הסובלים מכל סוגי ההתמכרויות, ואינם נכנסים לנושאי דת ופוליטיקה, או כל נושא אחר. מטרתם האחת והיחידה היא, להציל עוד ועוד אנשים.

רבים מבין המטפלים למיניהם, מתנגדים בכל תוקף לשיטה זו, בתואנות שונות ומשונות (ואין כאן המקום להאריך ולפרוך את טענותיהם), אמנם הסיבה האמיתית להתנגדותם ברורה ומובנת לכל בר דעת. אבל אנו המכורים חשים את המציאות, אחרי שעברנו מסלולים כאלה ואחרים, הלכנו לפסיכולוגים ולמומחים, ליועצים ולמטפלים, ללא הועיל, עד שזיכנו השי"ת והביאנו להכיר דרך זו, דרך חיים שהצילה לנו את החיים, שיטה הרווחת בעולם כולו לגמילה מהתמכרויות, ונפתח בפנינו הפתח לעלות על דרך המלך, להתקרב אליו, ולעשות את רצונו יתברך.

שנים עשר הצעדים המובאים ומבוארים בחוברת זו, הינם חלק מתוך חוברת העוסקת באריכות בהתמכרות ובהחלמה, ונמצאת בשלבי עריכה. יעזרנו השי"ת, שלא תצא תקלה מתחת ידינו, וחוברת זו תהיה רק לתועלת ולעזרה.

פרק א'

שנים עשר הצעדים

1. הודינו כי אנו חסרי אונים מול התאוה, וכי אבדה לנו השליטה על חיינו.
2. הגענו לאמונה כי כוח גדול מאיתנו יוכל להביא אותנו לשפיות.
3. החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת אלקים כפי שאנו מבינים אותו.
4. ערכנו ספירת מלאי מוסרית של עצמנו, נוקבת וחסרת פחד.
5. התוודינו בפני אלקים, בפני עצמנו ובפני אדם נוסף, על טיבם המדויק של פגמינו.
6. היינו נכונים לחלוטין כי ישחרר אותנו אלקים מפגמים אלה באופיינו.
7. ביקשנוהו בענוה כי ישחרר אותנו מחסרונותינו.
8. ערכנו רשימה של כל האנשים בהם פגענו ונעשינו נכונים לכפר בפניהם כולם.
9. כיפרנו במישרין בפני אנשים, בכל מקום שניתן, פרט למקרים שמעשה זה יפגע בהם או באחרים.
10. המשכנו בספירת המלאי האישית, וכאשר שגינו הודינו בכך מיד.
11. חיפשנו בדרך של תפילה והרהורים לשפר את מגענו ההכרתי עם אלקים כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו מאיתנו, ומבקשים ממנו את הכוח לבצע זאת.
12. כשעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו להעביר מסר זה למכורים למין אחרים, ולנהוג על פי עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

פרק ב'

הצעדים

הצעדים הם בנין החיים, אנו באים כעת לבנות את החיים בצורה נכונה, בצורה בריאה וטובה, נצטרך לעשות זאת צעד אחר צעד, לאט ובבטחה, כדי שהבנין שאנו בונים יהיה חזק ויסודי.

כדי לנסות להבין טוב יותר את הצורך בכל צעד וצעד, נמשיל את הצעדים שהם הבנין של נפש האדם, לבניית בית. אותם השלבים שנצטרך לעשות בבניית בית, נצטרך לעשות בבניית הנפש, וככל שנעשה את שלבי הבניה בצורה טובה ויסודית יותר, הבנין שאנו בונים יהיה איכותי חזק וטוב יותר.

נשתדל בעז"ה לפני כל צעד להשוות את הצעד בבניית החיים לשלב נוסף בבניית בית, וכך נוכל לראות ולהבין יותר במוחש מהי ההתקדמות שאנו מתקדמים בכל צעד. אמנם, יתכן שהדמיון בין השניים אינו דמיון גמור, יתכן שיש דברים שונים בין בנין הנפש לבניית בית, אבל בשביל המחשת הענין נשווה בין השניים.

עבודת הצעדים הינה עבודה עצמית, עבודה אישית, בה האדם מכיר את עצמו ואת תכונותיו, זונח את מגרעותיו, ומשתדל להתעלות ולהתגבר על המכשולים העומדים בדרכו, בדרך העולה אל השלמות.

יש מקרים שגם ללא הצעדים אפשר לשמור על נקיות מהתמכרות, יש אפשרות לעשות שריר ולא ליפול, מכל מיני סיבות, רצון להיות טוב, פחד, כח התמודדות, או כל סיבה אחרת, אבל הנסיון הוכיח שאצל המכורים, כל סיבה חיצונית, כשהיא לא באה יחד עם עבודה פנימית היא לא מחזיקה מעמד, זה יכול להחזיק שבוע או חודש ואפילו שנה או שנתיים, ויתכן שגם יותר זמן, אבל במשך הזמן זה מתפוגג ואז חוזרים לאסון, אם לא עושים עבודה פנימית אמיתית, הכל הוא רק ענין של זמן עד הנפילה הבאה, נפילה נפשית ורוחנית כאחד, ובשביל למנוע זאת צריך לעבוד.

הצעדים לא באים לעזור לנו להפסיק להשתמש, הצעדים באים לעזור לנו לשמור על ההפסקה, אחרי שהפסקנו להשתמש, כמו הרבה פעמים בעבר שהפסקנו לתקופת מה, באים הצעדים לעזור לנו לשמור על עצמנו שלא נתחיל להשתמש שוב, שנשמור על נקיות לאורך ימים ושנים.

ישנם צעדים עם עשייה, וישנם צעדים שיש בהם רק חשיבה. כל צעד הוא שלב נוסף בהתקדמות הרוחנית של האדם, כל מדרגה יש לה תפקיד, ואי אפשר לדלג או להתעלם מצעד מסוים גם אם הוא נראה מיותר, כיון שבסופו של דבר יהיה חסר בשלמות הנבנית על ידי מדרגות אלו.

יש אנשים שעושים את השלב הראשון של התכנית, הם נשארים נקיים, הם עובדים קשה ומחזיקים מעמד עם שלושת הצעדים הראשונים, ונוסף לכך הם גם עושים צעד 12 כדי לשמור על עצמם, לשמר את הכח לעשות צעדים אלו, אבל הם סובלים, את עיקר הבנין הם לא עשו, הם לא קיבלו את איכות החיים שהם היו יכולים לקבל, הם אולי נקיים מההתמכרות הפעילה, אבל חיים אין להם, סבל יש להם הרבה. כדי לחיות חיים מאושרים, איכותיים ושפויים, וכמובן גם נקיים, מומלץ לעשות את כל הצעדים.

בנין הצעדים מורכב מכמה מישורים שכל אחד ואחד הוא נדבך בפני עצמו, וכל אחד מהם תורם את חלקו לשלמות הבנין, והדבר דומה לאדם שיש לו עסק וביום מן הימים רואה החשבון שלו אומר לו שהמאזן שלילי, מיד הוא בודק מה גורם למאזן להיות שלילי ומה אפשר לעשות בשביל לתקן זאת, והוא מתקן זאת בכמה שלבים, בשלב ראשון הוא עוצר את התפשטות הנזק, הוא מקפיא את העסק עד כמה שאפשר, הוא לא מוציא צ'קים שניתן לדחות אותם. בשלב שני הוא בודק את מקור הנזק, הוא מביא יועצים עיסקיים לראות מה צריך לשפר בניהול העסק. בשלב שלישי הוא משלם את החובות והנזקים מהעבר, כדי שיוכל להתחיל דף נקי וחדש. ובשלב הרביעי הוא ממשיך לנהל את העסק על פי ההנחיות שהוא קיבל כדי שלא להגיע שוב למצב של גירעון.

כך הם פני הדברים גם בבנין החיים, בבניית השלמות של האדם, כשהאדם צועד אל עבר השלמות הוא צריך לעשות שלבים אלו. דבר ראשון צריך לעצור את התפשטות הנזק, צריך להיות משוחרר מההתמכרות הפעילה, וצריך לעבוד על נקיות, בצעדים 1,2,3. דבר שני צריך לבדוק את מקור הנזק, לעשות בדיק בית - הכרה עצמית, כדי לדעת מה הם המגרעות שצריך להתפטר מהם, ומה הם הכלים החיוביים איתם אפשר וצריך לצמות, בצעדים 4,5,6,7. דבר שלישי צריך לשלם את החובות, לסגור חשבון עם העבר, כדי להיות נקי מכל מה שרובץ עלינו, בצעדים 8,9. דבר רביעי עם הפנים לעתיד, לשמר דרך זו ולחיות בחיי יום יום על פיה, כדי להשאר שפוי ולהמשיך להתעלות, בצעדים 10,11,12.

הצעדים אינם חומר לימודי, פילוסופי או פסיכולוגי, אדם שלא עשה את הצעדים אינו יכול להבין ולחוש אותם, הצעדים הינם דרך חיים, מי שחי בדרך זו, יכול גם לספר לאחרים איך הוא חי ובמה זה השפיע על חייו, אבל מי שלא חי ונושם את הדרך, גם אם הוא למד אותה הרבה זמן, אין לו את הכלים להבין ולחוש את זה וודאי שלא להעביר את הדרך לאנשים אחרים.

אדם יכול לעמוד כמה שעות ליד המקוה ולהתפלפל בהלכות מקוה ובהלכות טבילה, הוא יחכים הרבה בהלכות, אבל הדבר לא יועיל כלום לטהרו, הוא נשאר טמא. ומצד שני אפילו אחד שאינו מבין כלל בהלכות מקואות וטומאה וטהרה, נכנס לרגע אחד לתוך המקוה, אם הוא נכנס כולו, ואפילו שיערה אחת לא היתה מחוץ למקוה, הוא טהור. כיון שהדבר לא נמדד בידיעה ובהבנה אלא רק בעשיה, ואם יש חיסרון בעשיה לא יעזור כלום. כך גם בצעדים, ניתן ללמוד ולהחכים הרבה, להבין ולהשכיל בנפש האדם, בתכונותיו ובנטייתו, אבל, כל עוד לא עושים את הצעדים בפועל, זה לא כלום, אי אפשר לחוש את הדברים ללא עשיה, והם לא עוזרים כלום אם לא מיישמים אותם בחיי יום יום. אבל כשיש עשיה, כשחיים על פי דרך זו, כשמיישמים את הצעדים וחיים על פיהם, גם אם לא מבינים בכלל מה ואיך הם עוזרים, החיים משתנים והופכים להיות בריאים שפויים ואיכותיים יותר.

כל הצעדים נכתבו בלשון רבים, עבודת החיים היא אישית לכל יחיד ויחיד, כל אחד צריך להשקיע ולעבוד באופן אישי על עצמו, אבל העבודה לא יכולה להיעשות לבד, היא נעשית בעזרת מאמן או בקבוצה, כל בסיס קיומינו הוא האחוה והשיתוף. המכור בחברת עצמו הוא סכנה, ללא שיתוף ועזרה מאחרים, לא ניתן לעשות עבודה עצמית.

אם הגענו עד כאן, הכרנו את המחלה, ואנו מעוניינים לדעת מהו הפיתרון, נתקדם ונעבור לצעד אפס.

גב. כשם שאין פרצופיהם שוים, כך אין דיעותיהם שוות. הצעדים מתפרשים ומיושמים בהרבה צורות ואופנים, כל אחד לפי הבנתו ואופיו נעזר בצעדים אלו כדי לעלות ולהתעלות. אין לראות בחוברת זו כהכרעה וכהכרח להבין את הצעדים בצורה כזו או אחרת, הדברים נכתבו בסיוע דשמיא כדי לעורר וללבן את הדברים, ללא כל כוונה לקיים או לשלול דרך מסויימת.

צעד אפס - הכרה

תמיד ידעתי בתוך תוכי שיש לי בעיה, שאורח חיי אינו תקין, אבל התעלמתי מזה, ואולי יותר מדויק לומר, ניסיתי להתעלם מזה, דמיינתי לעצמי שהכל בשליטה ויבא יום שאני אחליט להפסיק, וזהו. רק כשהגעתי למצב מצוקה מאוד קשה, והתחלתי ללכת לקבוצה, התחלתי להבין כמה אני בבעיה, ושהבעיה שלי צריכה פיתרון.

הכשרת הקרקע. כשנשווה את בנין הנפש לבניית בית, נמצא את עצמנו עומדים בתוך שטח שמיועד לבניה, שטח עזוב כולו מלא פסולת, ריח רע נודף מהמקום, קשה אפילו להתקרב ולבא למדוד את השטח, הרצון שלנו הוא לברוח משם כמה שיותר מהר. נראה כמה דומה צעד אפס ליישור הקרקע, להכנת הקרקע. אין עדיין שום דבר, לא התחלנו בכלל לבנות את הבנין, אבל אנחנו מכינים תשתית, אנחנו מכשירים את הקרקע, כדי שנוכל לבנות את הבנין.

שתי אפשרויות עומדות בפנינו, האפשרות הראשונה היא לעזוב את השטח, להתרחק משם ככל האפשר, להמשיך להזניח את המקום, ואז ימשיכו לעלות בו קוצים ודרדרים ללא כל השגחה. והאפשרות השניה היא, עם כל הקושי, לסתום את האף, להתאמץ ולפנות את הפסולת, להכין תכניות הנדסיות, ולהכשיר את הקרקע שתהיה מוכנה לבניית בנין.

אלו הם שתי האפשרויות של האדם שהגיע למסקנא שהוא סובל. כשהוא הכיר שיש לו בעיה, הוא הכשיר את הקרקע, עכשיו הוא יכול לבנות עליו בנין, להחליט שהוא מוכן להכנע ולהתחיל לבנות לעצמו את החיים. או שהוא עדיין לא מוכן לזה, ובינתיים, ככל שיעברו ימים נוספים תתמלא יותר פסולת בנפשו, ויתכן שהדרך אחר כך תהיה קשה הרבה יותר.

צעד אפס הוא צעד בלתי כתוב, הוא לא אחד מתוך שנים עשר הצעדים, אבל בלעדיו אי אפשר אפילו להתחיל לחשוב על עשיית הצעדים.

במשך שנים נלחמנו עם התאווה, כל חיינו היו מלחמה עם התאווה, היה לנו דחף גדול, וניסינו להתגבר עליו, פעמים ניצחנו ופעמים התאווה ניצחה אותנו, זו היתה מלחמה, הרצון להתאווה מול הרצון להפסיק, ובמלחמה לא תמיד מנצחים, היינו בטוחים שאלו הם החיים, אלו הם ההתמודדויות והקשיים, וכנראה שאנחנו לא מספיק חזקים כדי להתגבר על הרצונות הפנימיים שלנו, דרכים שונות ניסינו ונכשלנו. לא ידענו שיש חיים אחרים, ולא חשבנו ולא הבנו שהדחף שלנו הוא לא דחף רגיל, שיש לנו דחף חולני, דחף בלתי נשלט, ובקיצור, שיש לנו בעיה.

כשאנו מגיעים להכרה שיש לנו בעיה, אנו נמצאים בפרשת דרכים, הגענו לצומת T, נתקלנו בקיר אטום, דבר אחד ברור לנו, כך אי אפשר להמשיך, אי אפשר להמשיך ישר, הדרך שהלכנו עד עכשיו חסומה, אנו חייבים דחוף למצוא דרך חילופית, דרך אחרת שלא הכרנו.

כשהגענו להכרה זו, נותרו בידינו שתי אפשרויות, לפנות ימינה או שמאלה. ניתן לפנות ימינה ולחפש דרך אחרת, דרך חדשה, דרך שתעזור לנו לחיות ולהתמודד עם הבעיה הקשה שלנו. בשלב זה נתחיל ללכת לפגישות, נפגוש חברים חדשים שחוו גם הם חוויות דומות לחוויות שלנו, מזדהה איתם, נשמע אותם, ונכיר את דרך החיים החדשה, נראה איך שהיא עזרה והשפיעה על חברים אחרים ונרצה גם אנחנו להתקדם, ולאט לאט, כל אחד בקצב שלו, נרגיש איך אנחנו מפנימים את הדברים ומתקדמים לעבר הצעד הראשון אל הכניעה.

האפשרות השנייה, והיא האפשרות הפחות טובה, לפנות שמאלה, להגיע לדרך ללא מוצא, להתיאש, להכנס לדיכאון. היות והכרתי שיש לי בעיה שאין באפשרותי להתגבר עליה, אין לי תקווה, אני לא שווה כלום, חיי אינם חיים, אין ברירה צריך לברוח מעצמי, לברוח מהסובבים אותי, ואפילו לברוח ולהעלים מהעולם. זו אפשרות מאוד כואבת, אבל היא קיימת, אם לא נרצה לעבוד, להתאמץ ולהתקדם, לפתח דרך חיים חדשה וטובה, נגיע על כרחינו לאפשרות זו, וההמשך לא עלינו יהיה...

נבקש מהקדוש ברוך הוא כח לבחור באפשרות הראשונה, לעשות את המוטל עלינו, ולבנות את חיינו, ולהתחיל לחיות חיים מאושרים, עד מאה ועשרים.

אננם עלינו לדעת שצעד אפס לא מסתיים ברגע שהתחלנו לעשות את הצעדים, אסור לנו לשכוח אותו לאורך כל החיים, ניתקל בצומת T זה בכל שלב ובכל תחום ובכל פרט בחיים, תמיד נמצא את עצמנו מתלבטים על מקרה זה או אחר, האם להתאמץ, להשקיע וליהנות, או להתעצל, לא להתאמץ, ואחר כך להתחרט.

לדוגמא, ובכוונה הדוגמא היא מהדברים הפעוטים. השעון המעורר מצלצל בבוקר, אנו יודעים שצריך לקום ולהתחיל את היום, אבל זה קשה, האם נפנה ימינה או שמאלה, האם נתאמץ לקום ונהיה מרוצים מההצלחה שלנו או שנתעצל ואחר כך נתמרמר על זה! גם במקרה זה או במקרים אחרים דומים לו, נוכל להגיע להכרה זו שאנו לא מצליחים ולא מסתדרים לבד, וצריכים לעבור לצעד הראשון כדי להתקדם בצורה נכונה בחיים שלנו.

במקרים אחרים, האדם מרגיש שיש לו איזו בעיה והוא יודע שהוא לא מצליח להתמודד איתה, אבל עדיין אין לו מספיק כח ואומץ כדי לדבר על זה עם אחרים, ולהודות בחוסר אונים. ואולי אפילו הוא כן מדבר על זה אבל מן השפה ולחוץ, עדיין אין לו את הכח הפנימי להתחיל להיות רציני ולהודות באמת בפה מלא שהוא חסר אונים, הוא יודע שהוא חסר אונים, הוא רוצה משהו, הוא מאוד היה רוצה להתקדם בחיים, אבל הוא גם לא רוצה, הוא עדיין לא מוכן לעשות עם זה שום דבר, בתוך תוכו הוא עדיין לא מוכן בכלל לוותר על זה, אין לו עדיין נכונות להתחיל לעבוד כדי לצאת מהבוץ. אדם זה עדיין לא הגיע אפילו לצעד אפס, הוא לא מוכן

ליותר על התאווה, ולא מוכן להתחיל ולעשות שום תהליך כדי לצאת מהבעיה. לאדם זה מומלץ ללכת לקבוצות, להפנים ולהבין את מצבו, ולקבל את הכח לרצות, וכשהוא יתמיד בזה, בעזרת ה' יבא יום שגם הוא יתקדם.

כשהאדם רוצה זה עדיין לא מספיק, הוא עדיין רחוק מההצלחה, צריך לעשות ולפעול ולא מספיק רק לרצות, אבל הרצון להתחיל זה תחילת התהליך, הוא התחיל את צעד אפס, זה אמנם אפס, זה עדיין כלום, אבל אחרי אפס מגיע אחד, אם הוא נמצא במצב של רצון, יש בו את הכנות את הנכונות ואת הפתיחות, הגיע זמנו להתחיל את הצעד הראשון.

נשתדל בעז"ה בכל צעד לכתוב הקדמה לצעד בהשוואת ההתקדמות בצעד לבניית בנין, ולאחר מכן, נכתוב בעז"ה, א. מהות הצעד, ב. מטרת הצעד, ג. אופן עשיית הצעד, ד. הקשיים שבעשיית הצעד, וסיכום הצעד בקצרה, ובשם ה' נעשה ונצליח.

פרק ג'

צעדים 3 - 1

היסודות. שלושת צעדים אלו הם היסודות של הבנין, כשאנחנו באים לבנות בנין, הקרקע כבר הוכשרה לבניה, התכניות כבר מוכנות, אבל לא נוכל עדיין לבנות את הבנין, צריך קודם להכין יסודות, כדי שנוכל לבנות בנין גדול, חזק, ואיכותי, אנו צריכים יסודות טובים יותר, לא נוכל להתפשר על עשיית יסודות חלשים, נצטרך לדאוג ליסודות חזקים, כדי שהבנין יהיה איתן ויחזיק מעמד לאורך ימים.

היסודות אמנם מכוסים באדמה, לא רואים אותם ולא משתמשים בהם בחיי היום יום בתוך הבנין, אבל אבוי אם נבנה את הבנין בלעד, אסור לנו לזלזל בהם או להמעיט מערכם, ככל שהיסודות יהיו חזקים וטובים יותר כך יוכל הבנין להיות יותר חזק וגדול ולהאריך יותר ימים.

שלושת הצעדים הראשונים הינם השלב הראשון בעבודה לקראת החיים החדשים, צעדים אלו נותנים לנו את ההבנה ואת הכלים הראשוניים איך להפסיק לנהל את חיינו בצורה לא נכונה, איך לשמור על עצמנו שלא ניפול שוב, שלא ניכשל פעם נוספת, הם מכוונים אותנו איך להחזיק מעמד שלא לפעול פעולות של תאוה, ואיך להפסיק להשתמש בדפוסי חיים לא נכונים.

הרבה פעמים הפסקנו להשתמש, יתכן שמדובר בעשרות או מאות ואפילו אלפי פעמים שהחלטנו להפסיק, ואכן הפסקנו. אבל כעבור תקופה חזרנו לשימוש, לא החזקנו מעמד, לא הצלחנו לשמור על ההפסקה. הצעדים הללו באים לתת לנו את הכלים ואת הכח לשמור על ההפסקה, לשמור על עצמנו שלא נחזור שוב להשתמש. אם נתחבר לצעדים אלו, ונתחיל ליישם אותם בחיינו, בעז"ה אנו בדרך הנכונה.

אנחנו מאמינים בני מאמינים, וכשאנו רואים את הצעדים, וקוראים את הצעד הראשון, השני והשלישי, מיד אנו אומרים, סיימנו, אפשר כבר לעבור לצעד הרביעי, הרי עצם זה שהגענו ללבקש עזרה והציעו לנו את תכנית הצעדים, בזה עשינו את הצעד הראשון, הודינו כי אנו חסרי אונים, ואחרי שהודינו שאנו חסרי אונים, ודאי שהדבר הפשוט ביותר אצלנו הוא לדעת שהקב"ה יכול לעשות הכל ושאנחנו משועבדים לו, וממילא כבר הגענו לצעד השלישי, החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת אלקים, והצעד השני שבאמצע, מיותר לחלוטין, הרי אנחנו מאמינים, ומהו השלב שהגענו לאמונה כי כוח גדול מאיתנו יוכל להביא אותנו לשפיות, את זה אנחנו כבר יודעים מאז שנולדנו, שהקב"ה כל יכול, ואנחנו תמיד מתפללים אליו שיעזור לנו.

אבל האמת היא שהבנה זו היא טעות יסודית, כל צעד וצעד הוא שלב נוסף בבניית חיינו, אם לא נעשה אותו יסודי, ניכשל בהמשך, ניתקע באיזשהו שלב, לא נוכל להמשיך, גם צעד שנראה לנו מיותר, גם אם אנחנו חושבים שאצלנו זה בסדר, וגם אם אנחנו מאמינים מאז שנולדנו, אי אפשר לדלג על צעדים, צריך להבין טוב בכל צעד מה הוא יוכל להוסיף לנו ולקדם אותנו, ולעשות בצורה טובה ובריאה את כל הצעדים.

בשלושת הצעדים הראשונים שאנו נכנעים, מגיעים לאמונה, ומחליטים לפנות אל הקדוש ברוך הוא, הדברים הם לא מובנים מאליהם, ויתכן שיש הרבה אנשים שהם שומרי תורה ומצוות, מאמינים בקב"ה, ובוטחים בו, אבל הם עדיין רחוקים מאוד מהמצב שנוכל להגיע אם נבצע צעדים אלו בצורה נכונה וטובה, הם מתפללים בכל עת צרה ויודעים שרק הקב"ה יכול להושיע בכל מצב, אבל הם לא חשים את זה, זה לא חלק מחייהם. אם נעבוד נכון, נתקדם שלב אחרי שלב בשלושת צעדים אלו, בצורה איטית ועיקבית, נוכל להגיע למצב בו האמונה והביטחון יהיו חלק מאיתנו, נחוש אותם, נחיה אותם יום יום ושעה שעה, לא נוכל להפרד מהם בכלל, הדבקות שתהיה לנו בהקב"ה תהיה דבקות פנימית ואמיתית, וכל חיינו יהיו הרבה יותר רוחניים.

צעד ראשון - כניעה

הודינו כי אנו חסרי אונים מול התאוה, וכי אבדה לנו השליטה על חיינו

כשהתוודעתי לתוכנית הייתי במצב נפשי קשה מאוד והייתי בחוסר אונים מוחלט מול התאוה, ידעתי שאם לא יחלצו אותי דחוף מהבוץ הזה שנקרא תאוה, אני אטבע שם למוות. היום לאחר כמה חדשי נקיות אני יודע שאינני ולא הייתי חסר אונים מול התאוה, 'אני חסר אונים מול עצמי', כל הנהגותי ודפוסי חיי הינם חולניים, ככל שאני מעמיק אני פוגש בתת המודע דברים חולניים נוספים.

חפירת הבורות. אחרי שהכשרנו את הקרקע לבניה, אנו עומדים כעת על קרקע מוכנה, הגיע הזמן להתחיל לחפור בורות בשביל להכין את היסודות של הבנין. שלב זה של חפירת הבורות ליסודות, הוא חשוב וחיוני ביותר, ללא חפירה זו, אי אפשר להעמיד בנין, זהו השלב הראשון בהקמת הבנין. ככל שנעמיק יותר בחפירתם, וככל שיהיו יותר בורות, כך היסודות יהיו יותר חזקים, ונוכל לבנות עליהם בנין גדול יותר ויציב יותר, אבל אם ח"ו לא נעשה אותם בצורה טובה ומדוייקת, מי יודע מה יוכל לקרות לבנין במשך השנים כשהוא יהיה בנוי.

א. הגענו ב"ה לשלב המעשי, אנחנו מתחילים לצעוד, אנו דומים לתינוק שנועל נעלי צעד ראשון ומתחיל ללכת, פסיעה ועוד פסיעה ללא פחד, לא התמכרנו ביום אחד, ולא נוכל להחלים ביום אחד, נתחיל לצעוד לאט ובביטחה עד שנוכל ללכת ואפילו לרוץ ללא חשש.

הודינו כי אנו חסרי אונים מול התאוה. כשאנחנו מודים שאנחנו חסרי אונים, שאין לנו את הכח, הפסקנו כל כך הרבה פעמים להשתמש אבל לא הצלחנו להחזיק מעמד, עם כל הרצון הטוב איננו יכולים לעזור לעצמנו, אנחנו לא מסוגלים, אנחנו עומדים כשבר כלי, כשאנו תקועים בין הפטיש לסדן, להמשיך להשתמש בשום אופן איננו רוצים, ולהפסיק איננו יכולים, אנו מבינים בשכל כמה זה מזיק לנו וכמה איננו רוצים את זה, אבל כשמגיעים לרגע אמת אנו שוכחים הכל ונופלים. אם כן, מה נעשה!?

כשאנו מגיעים למצב שאנחנו באמת חסרי אונים, נוכל להתחיל להכנע, ככל שנהיה יותר חסרי אונים, ככל שנפנים יותר את המצב, נוכל יותר להכנע. אמנם עלינו לדעת שכשמדברים על כניעה, אין הכוונה להכנע למחלה, להתיאש ולהרפות ולא לעשות כלום. הכוונה של הכניעה היא, כניעה נפשית, תמיד חשבנו שאנחנו שולטים, שאנחנו יכולים, שאנחנו נצליח, שאנחנו, שאנחנו,

שאנחנו... הכניעה היא להבין כמה אנחנו לא יכולים, כמה אנחנו צריכים להיות ערים למה שאומרים לנו, וככל שנכנע יותר, נרפה יותר, וניתן פתח יותר גדול לעזרה חיצונית להכנס, וההצלחות תהיינה גדולות יותר.

במקרים רבים אנחנו משוכנעים שאנחנו נכנעים, אנחנו באים מתוך כאב אמיתי ומודים שאנו חסרי אונים, ומוכנים לעשות את כל מה שיאמרו לנו, ואנחנו בטוחים שעשינו את כל מה שביכולתנו לעשות, ובכל זאת אנחנו לא מתקדמים, ואנחנו עומדים ותוהים, מדוע אנחנו לא מצליחים, האם התכנית לא יכולה לעזור לנו, או שעדיין לא עשינו את כל המוטל עלינו?!

אבל זאת עלינו לדעת, שדרגות הכניעה רבות הן, וככל שנכנע יותר, כניעה אמיתית ועמוקה יותר, כך ההצלחות יהיו בס"ד גדולות יותר.

נמשיל את הדבר לשלשה בני אדם שבאו אל הרופא, לראשון הרופא אמר שיש לו וירוס והוא צריך לשכב שלשה ימים במטה, לשני הרופא אמר שיש לו איזה חיידק והוא צריך לקחת אנטיביוטיקה במשך עשרה ימים, ולשלישי הרופא אמר שיש לו גידול ממאיר והוא צריך לעשות הקרנות פעמיים בשבוע במשך חדשיים.

נעמוד מן הצד ונתבונן משני היבטים על שלושת האנשים הללו. ההיבט הראשון, למי הרופא אמר לעשות דבר קל ולמי יותר קשה. ודאי שלשכב במטה ולנוח, קל יותר מלקנות אנטיביוטיקה ולהקפיד במשך עשרה ימים לבלוע את הכדורים, ושניהם קלים יותר מלעשות הקרנות פעמיים בשבוע.

וההיבט השני, מי יקפיד יותר לעשות את מה שהרופא אמר. הראשון שצריך לשכב במטה, אחרי יומיים של מנוחה כבר נמאס לו לנוח, ואז אם הוא מרגיש טוב יותר הוא יקום וילך לעבודה. השני ישתדל באמת להקפיד על דברי הרופא, אבל אם הוא שכח פעם או פעמיים לבלוע את הכדור, זה לא סוף העולם. והשלישי, עם כל הקושי והכאב הכרוך בהקרנות, הוא יקפיד על זה במאה אחוזים, כיון שהוא יודע שחיייו תלויים בזה.

נמצא שיש כאן דבר והיפוכו, הראשון שהכי קל לו, הוא הכי פחות יקפיד על דברי הרופא. השני שקצת יותר קשה לו, יקפיד קצת יותר. והשלישי שהכי קשה לו, לא יוותר על קוצו של יוד מדברי הרופא.

למי מתוך שלושת החולים הללו נשווה את הכניעה שלנו, עד כמה אנו מוכנים לעשות את כל מה שאומרים לנו?

אנחנו באים ומודים שאנחנו חסרי אונים, מכל הלב אנחנו מרגישים שחיינו בלתי ניתנים לניהול, אנחנו מוכנים לעשות כל מה שיאמרו לנו, הכל הכל הכל. ואז בין יתר הדברים אומרים לנו להתקשר כל בוקר לחבר, ואנחנו מתלבטים בקול: 'הכל אני מוכן לעשות, אבל להתקשר בבוקר זו קצת בעיה, בבוקר כשאני קם אני מארגן את הילדים ומיד הולך להתפלל, ומשם יש לי הסעה לכולל, אני כל הזמן עם אנשים ואיך אני יכול להתקשר?!'

דבר נוסף אומרים לנו, מומלץ לקרא מהספרות של התכנית כל יום לפחות עשר דקות. וכאן אנחנו נחרדים 'זו בעיה גדולה, אין לי היכן להחביא את הספר בבית, בכל המקומות אשתי עלולה למצא אותו, והיא כמובן לא יודעת עלי כלום, ובכלל באיזה מקום אני אוכל לשבת בשקט למשך עשר דקות כדי לקרא בספר?!'

דבר נוסף אומרים לנו, להשתתף בקבוצה לפחות פעם או פעמיים בשבוע, כדי להתחבר להחלמה. ועל זה אנחנו ממש מתקוממים 'הקבוצה כל כך רחוקה, לוקח לי שעה נסיעה לכל צד, ובכלל זה בדיוק בשעה שיש לי שיעור שאני לא יכול להפסיד.'

אחרי כל האמת והדברים האלו, ועוד מקרים ותירוצים נוספים שלא העלינו על הכתב, האם הכניעה שלנו היא אמיתית כמו מי שחיינו תלויים לו מנגד, או שאנחנו מרשים לעצמנו קצת ויתורים פה ושם?! זהו חומר למחשבה...

הכניעה היא ים שאין לו סוף, כשאנו מגיעים אל התכנית יש לנו את הנחישות להצליח, יש לנו נכונות להשקיע, בלי נכונות איננו יכולים להתחיל, אנחנו מתחילים את הצעד הראשון עם נכונות, אנחנו נכנעים ומודים שאנו חסרי אונים, במקרים רבים זה רק דקלום מן השפה ולחוץ, אמרו לנו להודות שאנו חסרי אונים ואנחנו עושים את זה, אנחנו מודים שאנחנו חסרי אונים, אבל אנחנו לא מרגישים את זה. אם נתמיד בזה, אם נמשיך להודות בחוסר אונים, אחרי הפעולות נמשכים הלבבות, לאט לאט נתחיל להרגיש באמת שאנו חסרי אונים, הכניעה תחדור אלינו יותר ויותר.

כל חיינו תלויים בכניעה, אסור לנו להסיח את דעתנו מהכניעה אפילו רגע אחד, כמו נהג שנוהג במשך שמונה שעות רצופות, והוא מרוכז בכביש במשך כל זמן הנהיגה חוץ מדקה אחת בלבד, האם הוא יגיע ליעדו?! כל יום שיעבור עלינו בכניעה, הכניעה שלנו תשתנה, הכניעה שלנו היום היא לא מה שהיתה אתמול, ומחר תהיה לנו כניעה שונה מהכניעה של היום, ככל שנכנע יותר נוכל יותר להתקדם בבניין החיים, על כל צעד ושעל אנו צריכים את הכניעה, וכדי להתקדם בשנים עשר הצעדים צריך עוד ועוד כניעה, לא נוכל להתקדם לצעדים הבאים ללא כניעה נוספת, נצטרך לטפס לאט לאט בדרגות הכניעה, ולכל צעד וצעד נוסיף עוד ועוד כניעה, וכך בעז"ה נבנה את חיינו.

כשאנחנו נכנעים אנחנו מתחילים להבין מהי המחלה שלנו, פתאום אנחנו שמים לב לדברים שלא חשבנו עליהם ולא זיהינו אותם קודם, אנחנו רואים שכשאנחנו במצב עכב"ר (עי"ף, כועס, בודד, רעב) רף הסיכון שלנו גבוה יותר. אנחנו מתחילים לחשוב פעמיים על דברים שנראו לנו עד כה פשוטים, ולפעמים אפילו דברים שהיו נראים לנו חיוביים, שעשינו אותם מתוך רצון להיות טוב, אנחנו מגלים שיתכן שאצל אנשים אחרים הם חיוביים אבל אצלנו הם שליליים, לדוגמא, הרבה מבינינו, כל חיייהם רצו להיות טובים, לעבוד את ה' באמת, ובעקבות התסבוכת אליה נקלעו, ועברו על איסורי תורה, הם התחילו בתהליך של חזרה בתשובה, והתחילו להרבות בלימוד ותפילה ובתעניות וסיגופים, כדי לכפר על חטאיהם.

במבט ראשון זה נראה חיובי מאוד, כך אכן צריך לנהוג, כמו שכתוב בספרים הקדושים, וכמו שכל בר דעת מבין. אבל במחשבה שניה, צריך לבחון כל דבר לגופו, אדם יכול להרבות את שעות לימודו, ובתת מודע בעקבות זה להיות עייף וכועס, וזה עלול להוביל אותו היישר אל התאווה, או שאדם יצום, ותוך כדי הצום כשהוא רעב ואולי גם עייף וכועס, הוא יפצה את עצמו בנפילה כואבת.

במקרים רבים אנחנו עלולים לעשות דברים חיוביים כדי לחפות על עצמנו, כדי לשפר את ההרגשה הרעה שלנו, לאזן קצת את המצב הרוחני הירוד שלנו, נתאמץ לעשות דברים שהרבה אחרים לא עושים, כדי להרגיש טוב עם עצמנו, הנה אנחנו לא כל כך גרועים, אנחנו יותר טובים מהסטנדרט, אנחנו עושים דברים בהתנדבות, דברים שאיננו חייבים לעשות. זה מרגיע קצת את המצפון, ונותן לנו לגיטימציה להמשיך להשתמש.

אין ברירה, אנחנו חייבים להכנע, ולהבין שלא כל מה שנראה בעינינו חיובי, הוא אכן כך. החיובי והשלילי הם לא שחור ולבן, יש הרבה אפור באמצע, וצריך להתייעץ על כל דבר ודבר, לבחון אותו נכון מכל הצדדים, ולהימנע מדברים שעלולים להיות בשבילנו מסוכנים.

ככל שנעמיק יותר בענין, נגלה דברים נוספים שכלפי חוץ נראים חיוביים, ובשבילנו הם הרסניים, לפעמים יש דברים שאנחנו עושים, ויש לנו נימוקים כל כך יפים ומשכנעים שזה מה שצריך לעשות אבל מי יודע אם לא כל ההסברים הכי נפלאים הם לא נגיעות אישיות בתת מודע, אנחנו חייבים להיות עירניים לזה, ולדון ולהתייעץ על כל צעד ושעל.

וכאן נשאלת השאלה, והנוגדנים שלנו עולים לרמת כוונות, איך יתכן שאנו שוגים ולא מנהלים כראוי את חיינו, הרי יש בינינו אנשים שבתחומי העיסוק שלהם מאוד מצליחים, כלכלנים, רופאים, יועצים, מחנכים, עורכי דין, או בעלי מקצוע חשוב ואחראי אחר, ולכאורה זה סותר אחד את השני, אדם שיכול לנהל מפעל או כל דבר אחר, לא יוכל לנהל את חיינו שלו עצמו?

האמת היא ששאלה זו היא נקודת המפתח של צעד זה, ההבנה היסודית והבסיסית מה היא ההתמכרות ומה היא הכניעה שבצעד זה. אנחנו אנשים רגישים שכל דבר קטן שקורה לנו, שאומרים לנו או שחושבים עלינו, עלול לנהל אותנו, להוציא אותנו משלוותנו ולגרום לנו לחפש ריגוש, פיצוי על הקשיים שלנו, וכשאנחנו נמצאים בתוך מערבולת זו, אנחנו עלולים לאבד את השפיות לאותם רגעים, ולעשות מעשים שלאחר מכן נראים לנו מוזרים, ולכן "אבדה לנו השליטה על חיינו". אבל בחיי החברה, כשאנחנו עוסקים בדברים חיצוניים מאיתנו, בדברים שלא מתנגשים ברגשות שלנו, אנחנו יכולים להיות אנשים חכמים מאוד, ולשקול ולהחליט דברים חשובים ולבצע תפקידים רגישים ואחראים במיוחד, שצריך בהם הרבה שיקול דעת, והדברים לא סותרים.

ב. בצעד זה אנחנו בונים את התשתית לכל החיים, אם לא נכנע, אם לא נבין ונפנים שאנחנו חסרי אונים, אם נחשוב שאנחנו יכולים עדיין להסתדר לבד, אין סיכוי שיהיו לנו כוחות לעבוד ולהתעלות דרך שאר הצעדים, כל עוד לא נדע שאנחנו חייבים, כל עוד לא נחוש שאין לנו ברירה, כל עוד לא נפנים שלולא שנעבוד חיינו אינם חיים, לא נוכל להתחיל לעבוד.

אבל כשאנו מיישמים את הצעד הראשון ומודים שאנו חסרי אונים, ואנו מוכנים לעשות הכל, אנו יוצאים מעצמנו ופותחים את הפתח לקבלת עזרה מבחוץ, זהו הבסיס שעליו נוכל לבנות את שאר הצעדים, וזוהי מטרת הצעד הראשון, להודות בחוסר אונים כדי לפתוח את הפתח לקבלת עזרה.

אנחנו פשוט יוצאים מעצמנו, ועל ידי זה אנחנו מעלים את רף המאבק מתת מודע למודע, כיון שההתמכרות היא שאין שכל מול הרגש, ועל ידי עשיית צעד ראשון אנחנו מעלים את השכל לרמה של מלחמה עם הרגש, כשעדיין יש מלחמה ביניהם, אבל השכל לאט לאט עולה יותר ויותר מהתת מודע למודע.

ללא כניעה אי אפשר להתחיל בשום אופן, לא נוכל להודות שאנו חסרי אונים מול התאווה, וודאי שלא נוכל להודות שאבדה לנו השליטה על חיינו.

כשהגענו לתכנית חשבנו הנה אנו כבר צועדים קדימה, עצם זה שאנו מגיעים לקבוצות זו כבר הודאה בזה שאנו חסרי אונים וזה כבר בקשת עזרה, וכבר סיימנו בזה את שלושת הצעדים הראשונים, ולא הבנו שכל זה הוא מן השפה ולחוץ, הכניעה האמיתית היא עדיין רחוקה מאתנו מאוד, וכל זמן שלא נכנענו באמת, לא התחלנו כלום.

ישנם חברים שמגיעים לקבוצות תקופות ארוכות ובכל זאת לא מצליחים לשמור על נקיון, הדבר שובר אותם ואת האחרים, הנה הם עושים את מה שמוטל עליהם ובכל זאת ללא הצלחה, איך יתכן?! מדוע התכנית לא עוזרת להם להנצל ממחלתם?

התשובה היא פשוטה, התכנית אינה תרופת קסמים שכל מי שנוגע בה נהיה בריא, התכנית היא "עבודת חיים", שינוי בגישה ובהבנת החיים, והכניעה היא הכניסה לתכנית, ללא כניעה אמיתית לא עשינו כלום.

ג. להודות בחוסר אונים מתוך כניעה אמיתית. ומהי הכניעה האמיתית? הרי עצם זה שבאנו והודינו שאנו חסרי אונים, נכנענו, בקשנו עזרה, ומה צריך יותר מזה?!

התשובה לזה היא, ביטול העצמי, ועוד פעם ביטול העצמי, ועוד פעם ביטול העצמי, וכך הלאה על זה הדרך, עד אין סוף, ככל שנתבטל יותר נתקדם יותר, הכניעה אינה באה ביום אחד, וככל שנתקדם בפעולות, כך יתקרבו הלבבות. נעשה פעולות של כניעה, ואז ניכנע באמת. כל בקשת עזרה מחבר היא כניעה, כל שיתוף פעולה עם המאמן הוא כניעה, פעולות הפוכות הם כניעה, וככל שנרבה בפעולות טכניות של כניעה, כך נצליח להכנע יותר ויותר.

במלחמה, כשהאויב נכנע, הדבר הראשון שהוא צריך לעשות זה לזרוק את הנשק ולהרים ידים. כשאנו באים לבקש עזרה אנחנו באים אחרי קרב ארוך ומתיש, אחרי מלחמה בת שנים, כשבדינו כלי נשק רבים, עצות מכל מיני כוונים, זה אומר בכה וזה אומר בכה, את הכל כבר ניסינו, ואנו באים לנסות דרך נוספת, אנו מודים שאנו חסרי אונים, ומוכנים לשמוע ולקבל את הדרך החדשה.

אבל, אנחנו עדיין עומדים עם הנשק דרוך, בינתיים אנו בבדיקה, אנחנו בוחנים את המצב, לראות אם ניתן לסמוך על דרך זו, או שגם זו כקודמיה לא תעזור לנו, לעת עתה אנו פוסחים על שני הסעיפים, אנו עושים מה שאומרים לנו, אנו מתקשרים ומודים בחוסר אונים, אבל במקביל אנחנו עדיין לא מוכנים להרפות, אנחנו מתאמצים בכל הכח לא ליפול שוב, ובד בבד מנסים את הדרך.

זה לא עובד כך, בצורה כזו אי אפשר להצליח, כמו אדם שלומד לשחות, הוא מתרגל את מה שהוא למד על ידי שחיה עם מצופים, כדי שלא יטבע תוך כדי לימוד, אבל, עד שהוא לא יקבל אומץ לשחות בלי מצופים הוא לא יוכל לבחון את עצמו אם הוא אכן יודע לשחות, כשהוא יוריד את המצופים ויקפוץ למים, הוא אמנם לוקח סיכון, אבל אז הוא יוכל לדעת מה מצבו, יתכן שבפעמים הראשונות הוא לא יצליח, אבל בלי קפיצה זו הוא לעולם לא יצליח.

כך אנחנו, כל עוד לא נרפה לגמרי, כל זמן שעדיין נתפלפל ונחשוב, אולי בכל זאת אנחנו אשמים, אולי בכל זאת אנחנו חייבים להתאמץ ולהתגבר, ואולי בכל זאת ניכשל אם לא נעשה כלום, איך אנחנו יכולים להרשות את זה לעצמינו. כל זמן שנמשיך לבדוק, זו לא הרפיה, וכשאנו לא מרפים אנחנו לא מצליחים. לא יתכן להתחיל קצת, להכנע חצי, לבדוק ולנסות. בשביל להצליח אנו חייבים להכנע לגמרי, בלי פשרות.

כשאנו נכנעים, אנו נותנים פתח לעזרה חיצונית להכנס אלינו, נשמע מה שאומרים לנו, ונעשה בלי לשאול שאלות, ניתן לעצמנו צ'אנס. וכשנהיה אמיתיים עם עצמנו ונודה באמת שאנו חסרי אונים מול התאווה, ונהיה מוכנים לעשות כל מה שאומרים לנו, נוכל כבר לראות את האור של הצעד השני בקצה המנהרה, וכך נמשיך פעם אחר פעם, כל פעם שנרגיש קושי, כל פעם שנהיה חסרי אונים נודה בזה.

בשלב הראשון נודה שאנו חסרי אונים מול התאווה, זוהי ההתמכרות שלנו, וכשאנו נתקלים בה אנו מרגישים חסרי אונים. אבל בשלב מסוים, אחרי שתירגלנו את עצמנו לזהות ולהודות שאנו חסרי אונים, לאט לאט נבין ונפנים את החלק השני של הצעד הראשון, כי אבדה לנו השליטה על חיינו, לא רק בהקשר לתאווה, התאווה היתה התפרצות ההתמכרות הפעילה, היא היתה הסיפוטם שפרץ החוצה, אבל המחלה האמיתית שלנו היא בריחה מהתמודדות, חיפוש של ריגוש כדי לפתור את הבעיות הרגשיות שלנו, וכשנגיע להכרה זו, נתבונן ונראה שדפוס חיינו נבנו על אדנים אלו, על יסודות לא נכונים, התגובות שלנו כלפי בני אדם מבוססים על דפוסים אלו, החומה הבצורה שאנחנו חוסמים את עצמנו בתוכה, ומצד שני תגובות זעם או שתלטנות, או תגובות נוספות אחרות הם דפוסים לא בריאים, נרצה להשתנות גם בהם. נהיה יותר עירניים כלפי עצמנו, ונזהה מהר יותר את

התמודדותיותינו וקשיינו, ואז בכל דבר שנרצה להתגבר עליו ונרגיש קושי, נדע שיש לנו כלי עזר להתמודדות, נודה שאנו חסרי אונים, ובעז"ה נצליח.

ד. קשה מאוד לבצע צעד זה, לא קל לומר 'טעיתי', 'נכשלתי', 'אני לא מסתדר לבד', צריך הרבה אומץ בשביל זה, ולא תמיד וגם לא לכל אחד יש את האומץ לומר 'אני מוכן לעשות כל מה שיאמרו לי, בכל מחיר, העיקר להשתחרר מהתאווה'. וכי מי מוכן להודות בתבוסה, מי מוכן לומר 'אני אפס', 'אני לא יודע לנהל לעצמי את החיים'!?

סיבות נוספות יש כדי להתחמק מצעד קשה זה, חלקם לפעמים הם סיבות אמיתיות, והם הסיבות הכי מסוכנות בשבילינו, הם מעמידות אותנו בפני מצב קשה מאוד, או לי מיצרי ואוי לי מיוצרי, להמשיך להשתמש לא שייך, ולבקש עזרה גם לא ניתן, אז מה יהיה הסוף?!

ננסה להביא כמה סיבות שמונעות הרבה חברים מלהתמיד בצעד זה, ואולי דרך זה נוכל לצמוח יחד.

בראש ובראשונה עומד האגו, הכבוד העצמי. נתאר לעצמנו מנהל בנק שבבוקר בהיר אחד מזמן את כל עובדי הבנק לפגישה, בה הוא מודיע להם על התפטרותו מתפקידו עקב ניהול כושל בו הוא ניהל את הבנק. האם אי מי יעשה דבר כזה, אם לא במצב של חוסר ברירה?! האם לא כל אחד יחפש את כל האפשרויות להמנע מצעד כזה?! האם הוא לא ינסה להסתיר את כשלונותיו ככל האפשר?!

נטפס גבוה קצת, ראש ממשלה פופולארי במיוחד (אם יש כזה דבר), מנהל את ממשלתו ביד רמה, הכל תקין, אין נגדו תיקים במשטרה ואין הפגנות מול ביתו, אבל קול פנימי לוחש לו שלא לזה הוא ציפה, הוא מרגיש שהנעלים גדולות עליו, שהוא לא מספיק מוכשר בשביל להמשיך בתפקיד. האם יהיה לו אומץ בסתם יום של חול להתפטר?! האם הוא יוכל לעמוד מול התקשורת ולספר על סיבת ההתפטרות?!

כאלה אנחנו. עומדים באופן קבוע מול התשקורת של עצמנו, אנו מנהלים וראשי ממשלה ועוד ככל העולה על כף הדמיון, של העולם הפנימי הקטן שלנו, ואולי גם של כל הסובב אותנו, ואז לעמוד יום אחד מול המראה ולראות את עצמנו ככישלון, לומר 'נכשלתי בניהול החיים', זו מכה גדולה מאוד לאגו. אבל, אם חיינו חשובים לנו, נהיה חייבים לעשות צעד זה בשביל עצמנו, כמו שידוע שעדיף להפסיד רגע בחיים מאשר את החיים ברגע, כך גם בזה "עדיף להפסיד את האגו בחיים, ולא את החיים בגלל האגו".

הבושה. הבושה הוא נדבך נוסף ועמוק יותר בתוככי האגו, זה לא רק הפסד של כבוד, שיכבדו אותנו פחות, אלא זו גם בושה, אם אנו חושפים את הדברים הרעים שאנו עושים, יראו אותנו בפן שלילי, יחשבו עלינו דברים רעים, יתנהגו אלינו כאל פושעים ומנוולים, ישפילו ויבזו אותנו, איך נוכל להסתכל לאנשים בעינים כשהם יודעים עלינו הכל, אחרי שסיפרנו להם מה עשינו בלילה האחרון ומה עומד לנו בראש לעשות בלילה הבא, או ברגע הבא, אנו מרגישים כמו אדם ערום שעומד באמצע הרחוב, כשכל מחשבותינו גלויות לעין כל. צריך הרבה אומץ בשביל זה ולא תמיד יש לנו אותו, אבל דבר אחד נזכור, עדיף להתבייש עכשיו כשאנחנו עושים את מה שביכולתינו, ולא להתבייש אחר כך, אחרי נפילה והידרדרות.

הפחד מתגובה. במקרים רבים אנו מוכנים להשפיל את האגו שלנו, ויש לנו את האומץ לספוג את הבושה במעשינו, אבל אנו פוחדים מהתגובה שתהיה, איך ישפטו אותנו, מה יאמרו לנו, אנו פוחדים מאוד מביקורת, עלולים להאשים אותנו או במקרה טוב יותר רק להוכיח אותנו, וקשה לנו מאוד להתמודד עם זה, לא די מה שאנו אוכלים את עצמנו על מצבינו, עוד יוסיפו לנו שמן

למדורה ונוכל להכנס לדיכאון מושלם. אבל אין ברירה, זה חלק מהצמיחה שלנו, רק כך נוכל לגדול, זו הדרך היחידה שנוכל לפעול כדי להשאר שפויים, ביקורת בונה היא ביקורת חיובית, אנו חייבים את העזרה החיצונית הזו שמעמידה אותנו מול המראה של עצמנו. אחרת, אם נוותר לעצמנו, אם נתחמק מהתמודדות זו, נשקע שוב מהר מאוד בתהום שממנו אנו כל כך רוצים לברוח, ואת זה אסור לנו להרשות. בעז"ה נתגבר ונתמודד, ונתקדם אל עבר ההצלחה.

ההפסד. אנו מעוניינים להתקדם, אנחנו רוצים להיות נקיים ושפויים, אם מתייעצים איתנו ברגע של שפיות מה כדאי לעשות, אנחנו יכולים לתת הרצאה שלמה כמה זה גרוע להשתמש, וכמה כדאי להשקיע בשביל להשאר נקיים, אבל זה לא עומד אצלנו במבחן המציאות, ברגע של אמת, בשעת נסיון, יש לנו פתאום דחף בלתי נשלט, רצון עז להשתמש. ואז, ברגעים קשים אלו אומרים לנו להתקשר ולהודות שאנו חסרי אונים. לא תמיד אנחנו מעוניינים, אנחנו הרי יודעים שאם נתקשר יתכן שנפסיד את השימוש, יתכן שנקבל כח להתגבר, ואנחנו כרגע לא רוצים כח, ברגעים אלו אנחנו רוצים דבר אחד ויחיד, להשתמש. ומדוע שנודה שאנו חסרי אונים?!

במקרים אחרים, אנחנו מודעים למצבינו, ועם כל הקושי הכרוך בכך, אנחנו רוצים להציל את עצמנו ולעשות את המוטל עלינו, על אף שאנחנו יודעים שאנחנו יורים לעצמנו ברגל כשאנחנו מודים שאנו חסרי אונים, אנחנו מוכנים לעשות גם את זה. אבל קול פנימי שקט לוחש לנו בתוכינו, נכון, אני נמצא עכשיו במצב שאני רוצה לצאת מזה, אני מוכן לוותר על הכל, אבל מי יודע מה יהיה מחר או בעוד חודש, אני לא יכול עכשיו לסגור לי את כל הברזים לצמיתות, אני חייב להשאיר לעצמי פתח מילוט, שאם פעם אני ארצה להשתמש שתהיה לי האפשרות, אם אני אפתח עכשיו את כל הקלפים, אני אכנס למצב של אל חזור, ואת זה אני לא יכול להרשות לעצמי.

לפעמים אנחנו יותר בשלים, ואנחנו מוכנים לוותר על הכל, מוכנים באמת להפסיק להשתמש מכל וכל, אין לנו מניעה לחשוף את תכונותינו בעתיד, כניעה גמורה. אבל, דבר אחד מפחיד אותנו, אם נספר את כל סיפורינו, נוכל להפסיד בחיי יום דברים נוספים שקשה לנו לוותר עליהם, לדוגמא, אם נספר שכשאנו הולכים לעשות קניות בשוק, אנחנו חסרי אונים מול התאוה, ההוואי בשוק נוסך בנו הרבה תשוקה לשימוש, אנו פוחדים שהמאמן שלנו יאמר לנו, 'אם כך הם פני הדברים, אל תלך לשוק, תעשה את הקניות אצל הירקן בשכונה', והרי כל השבוע אנחנו ממתינים לחויה זו של קניות בשוק, ולכן אולי עדיף להעלים פרט אחד או שנים וכך לא נפסיד לעצמנו את כל חוותיותינו.

נכון, הכל נכון, אנחנו עלולים להפסיד הרבה דברים בחיינו אם נהיה אמיתיים, אם נעשה את המוטל עלינו, אבל נחשוב נא לעצמנו, מה הם ההפסדים שיהיו לנו אילו נסתיר את הדברים ולא נתגבר על קשיינו.

האמונה. לפני שאנחנו מגיעים לצעד השני לאמונה, אנחנו עושים את הצעד הראשון על עיוור, אנחנו מגששים באפילה, עושים דברים לא מובנים ולפעמים אנחנו גם לא רואים תוצאות מידיות, כשאדם הולך לרופא והרופא אומר לו לא לאכול דברים מסויימים, ולאכול תרופות מסויימות, עם כל הקושי שיש לו לבצע את מה שהרופא אמר, הוא מבין שהרופא יודע מה שהוא אומר ושהוא עצמו לא מבין בזה כלום, ולכן הוא שומע בקול הרופא, אבל בתכנית הצעדים לא מדובר במישהו שלמד כמה שנים באוניברסיטה, מדובר במכורים נוספים שהחלימו בדרך זו, ולכן, מי אמר שהם צודקים, מי אמר שזה באמת עוזר, ואולי רק ליחידים זה עוזר ולרוב המכורים זה לא עוזר בכלל, והנה נסיתי כבר כמה פעמים וזה לא עזר לי אז מה יש לי להמשיך, ועוד כהנה וכהנה.

התשובה היא, יתכן, אם נתחיל עם חשבונות לא נסיים, נגיע למקומות שאנחנו מאוד לא מעוניינים להיות בהם. לפנינו יש דרך שאחרים הלכו בה והצליחו, זו הזדמנות גם בשבילנו לעלות על הרכבת ולהצליח, כמו חולה הנוטה למות, ואם ינתחו אותו יש סיכויי הצלחה נמוכים, האם הוא ילך לניתוח או שהוא יוותר עליו?!

היאוש. כמו גידול ממאיר ל"ע, שאוכל את האדם מבפנים, כך הוא היאוש, אוכל אותנו ונוגס בנו טיפין טיפין בלי שנרגיש, עד שאנו עלולים למצא את עצמנו רחוק מאוד, ואז כבר לא נדע איך לחזור, אנחנו מנסים פעם ועוד פעם, משתדלים לעשות את המוטל עלינו, לפעמים יש לנו מצב רוח טוב ואנחנו עושים מה שצריך, ולפעמים מצב רוחינו ירוד וקשה יותר להתמודד, כשאנחנו מסתכלים על עצמנו כמה אנחנו משקיעים ומה הם התוצאות, בדרך כלל הציפיות שלנו גדולות יותר מההישגים, ואז אנחנו נכנסים לדיכאון ומהר מאוד מתיאשים. צריך להזהר מהיאוש כמו מאש, אסור לנו לתת ליאוש לחדור אלינו ואפילו לאצבע הקטנה, קל מאוד לכתוב את הדברים וקשה מאוד לבצע, אבל דבר אחד נזכור ונשנן "בחיינו הדבר".

סיבות אלו וסיבות רבות נוספות גורמות לנו לקבל רגלים קרות, להתיאש ולא להתאמץ, להזניח את עצמנו ולא לעשות את המוטל עלינו. לא ניתן לתאווה להרוג אותנו, נשתדל לעשות את כל מה שביכולתינו בשביל להציל את חיינו, גם אם נרגיש רחוקים ודחויים, גם אם נרגיש שאנחנו לא אמיתיים, שאנחנו לא מודים באמת שאנחנו חסרי אונים, הכל הוא רק מן השפה ולחוץ, לא נתיאש, נמשיך שוב ושוב, נשתדל לעשות את הפעולות, ואחרי הפעולות ימשכו הלבבות.

ובקיצור נתגבר על כל הקשיים על אף שהם רבים, ונודה שאנו חסרי אונים. נאמר בפה מלא ומכל הלב 'נכשלתי, אני לא יכול, אנא עזרו לי, ואני מוכן לעשות כל מה שתאמרו לי, הן בתאווה והן בכל תחומי החיים, ובזה ניתן פתח להתחיל חיים חדשים, טובים, מאושרים ונקיים.

צעד שני - אמונה

הגענו לאמונה כי כוח גדול מאיתנו יוכל להביא אותנו לשפיות

הכנת היסודות. בשלב זה, לאחר חפירת הבורות, יש לנו כבר את התשתית, יש לנו את הבורות מוכנים להנחת היסודות, ההמשך הוא בלתי נמנע, לא נשאיר את החפירות ונלך, אלא נתחיל להניח בתוך הבורות ברזלים כדי שנוכל ליצוק עמם את היסודות, נצטרך לדאוג שתהיה כמות נכונה ועובי מתאים על פי ההנחיות של מהנדס מומחה, כדי להניחם בצורה מדויקת במקום המיועד להם.

הנחת הברזלים הינה חלק חשוב ונכבד בשלבי הבניה, אם נכניס ברזלים דקים וחלשים, הבנין עלול להתמוטט, נצטרך לוודא שהברזלים עבים מספיק וחזקים, כדי שנוכל לעבור בלב שקט לשלב הבא, יציקת היסודות.

א. הגענו לאמונה. אם עשינו את הצעד הראשון בצורה נכונה אמיתית ופנימית, נוכל להגיע לצעד השני, נגיע לאמונה שכח חיצוני, כח גדול מאיתנו, עוזר לנו. אחרי שפתחנו את הפתח לקבלת עזרה, כשנכנענו באמת ועשינו את מה שאמרו לנו, נראה איך דברים השתנו, איך השגנו דברים שלא הצלחנו להשיג כשהיינו לבד עם עצמנו, איך התקדמנו בחיינו על ידי השיתוף, על ידי זה שהודינו שאנו חסרי אונים, נאמין בזה מכח המציאות, נחוש על בשרינו את השינוי שחל בחיינו. אין כאן אמונה עיוורת, זו לא אמונה שמחייבים אותנו להאמין בדבר מסויים, זו אמונה מתוך הכרה, מתוך הזדהות והבנה.

רבים שואלים, הגענו לתכנית, עשינו את הצעד הראשון, כמה זמן אנחנו צריכים להתמקד בו, מתי נוכל כבר להתחיל את הצעד השני, ואיך נדע שאנחנו כבר מוכנים להתחיל את הצעד השני?

שאלה זו תשובתה ביצירה: את הצעד השני אנחנו לא מתחילים, לצעד השני אנחנו מגיעים. אם נעשה נכון את הצעד הראשון נגיע לצעד השני, נגיע להבנה שזה עזר לנו ונאמין בזה, כל עוד לא הגענו לאמונה זו, נצטרך לבדוק את עצמנו היכן נתקענו, מה לא עשינו נכון בצעד הראשון שלא הצלחנו לצעוד דרכו לעבר הצעד השני, נבדוק האם היינו באמת כנים פתוחים ונכונים או שקצת זייפנו בזה, נבדוק האם הודינו בחוסר אונים באמת או שזה היה מן השפה ולחוץ, נבדוק האם נכנענו באמת או שהראינו את עצמנו כלפי חוץ שאנחנו נכנעים. כשנעשה את הצעד הראשון כמו שצריך, בעז"ה נגיע לצעד השני, נגיע לאמונה כי כח גדול מאיתנו יוכל להביא אותנו לשפיות, לא נצטרך לשאול את המאמן מתי נעבור לצעד השני, פשוט נהיה שם.

הגענו לאמונה כי כח גדול מאיתנו. מי הוא הכח הגדול מאיתנו, ואיך הוא יוכל להחזיר אותנו לשפיות?

כשאנחנו פוגשים את התכנית ועושים את הצעד הראשון, נדמה לנו כי המאמן שלנו הציל את חיינו, הוא תמיד בשבילנו, מקשיב, תומך ומייעץ, לולא מתנה זו, ללא המאמן, לא היינו שורדים. חברי הקבוצה, גם הם חלק בלתי נפרד מנוף חיינו, כל אחד בתורו עוזר לנו. הקבוצה עצמה, קשה לנו לראות התקדמות כלשהי בחיינו בלעדיה. שלשה מרכיבים אלו הם כח גדול מאיתנו, הם כח חיצוני, כשאנחנו יוצאים מעצמנו, מהריכוז העצמי שלנו, בצעד הראשון, אנחנו פוגשים את כל אלו, ואנחנו מרגישים ומאמינים שהם עוזרים לנו לחזור לשפיות.

הכל נכון, אסור לנו לזלזל בזה, ללא גורמים אלו לא היינו יכולים להגיע לאן שהגענו, אבל אנחנו צריכים לזכור שכל אלו הם גורמים תלויים, אם הקבוצה לא תחזיק מעמד, או שחברי הקבוצה לא יהיו זמינים, או שהמאמן שלנו יחליף את עורו, האם נהיה תמיד תלויים בהם?!

רבים הם החברים שבתחילת דרכם כשהם עדיין תלויים בין שמים לארץ, בין הרצון העז להמשיך להשתמש, ובין הגמילה הטריה שהם התחילו לטעום, מאחלים לעצמם בסתר לבם שהמאמן שלהם ימות או יפול וישתמש, כך יהיה להם את הפתח והאפשרות לעשות זאת אחריו. כיון שהאמונה שלהם היא שהמאמן הוא הכח הגדול מהם שעזר להם, אם כח זה ייעלם, הם יהיו חופשיים לעצמם ולמחלתם.

בשלב מתקדם יותר אנחנו מגלים שהיינו נראים כמו כלב, שכשזורקים עליו אבן או מקל, הוא לא מתייחס לאדם שזרק, הוא רץ אחרי האבן או המקל ומתנקם בהם, אין לו שכל להבין שיש מישהו שעומד מאחורי זריקה זו. כך אנחנו תלוינו את הכח הגדול מאיתנו במאמן או בחברי הקבוצה או בקבוצה, אותם ראינו, הם עזרו לנו, לא ראינו כח אחר שמסתתר מאחוריהם.

אבל כשאנחנו מתקדמים, אנחנו מתחילים להרגיש שיש כח שמסתתר מאחורי כל אלו, שהקדוש ברוך הוא מכוון ומגלגל את הדברים, וכשאנחנו עושים את מה שאנחנו יכולים ומה שמוטל עלינו, הוא עוזר לנו, והרבה שלוחים יש לו למקום, אם זה המאמן או חברי הקבוצה או הקבוצה עצמה, או כל דבר אחר, תמיד הוא איתנו, אנחנו מרגישים את זה, אנחנו חיים ונושמים את זה, אנחנו רואים איך הדברים מסתדרים ללא הסבר הגיוני, אם לא בעזרתו יתברך. כשאנחנו מנסים להעמיק ולהבין את הדברים, הם לא מסתדרים, ורק כשאנחנו מרפים ומאמינים בו בלב שלם, בלי להבין, הכל מסתדר. זוהי האמונה שאנחנו מגיעים אליה בצעד זה, אמונה בלב שלם בקדוש ברוך הוא.

וכאן נשאלת שוב השאלה שנשאלה בתחילת הפרק, וכי רק עכשיו הגענו לאמונה בהש"ת, והרי אנחנו מאמינים בו כל חיינו, ינקנו את האמונה יחד עם חלב אמנו, תמיד ידענו את קיומו יתברך והאמנו בו, ומה התחדש לנו עכשיו, ואולי באמת צעד זה שהגענו לאמונה מתאים רק למי שלא האמין עד עכשיו, לאתאיסטים (שטוענים שניתן להוכיח שאין בורא לעולם ח"ו) או לאגוניסטים (שטוענים שלא ניתן להוכיח שיש בורא לעולם), ומה כל זה שייך אלינו?

אבל האמת היא שיש הבדל גדול בין ידיעת האמונה להרגשת האמונה, עד שהגענו לצעד זה, ידענו את האמונה, ידענו גם לתאר ולהסביר את האמונה בצבעים, אבל לא הרגשנו את האמונה, לא חשנו אותה. ורק עכשיו, כשהגענו לאמונה מתוך הרפיה, מתוך הודאה מוחלטת בחוסר אונים, הגענו לדרגה של אמונה מתוך הרגשה, אמונה שאנו חשים אותה, ודרכה נוכל לעבור אל הצעד השלישי.

ב. צעד זה הינו צעד מעבר, הוא לא צעד בפני עצמו, אין בו עשייה מסויימת, הוא קרש קפיצה מהצעד הראשון אל הצעד השלישי, כשאנחנו עושים היטב את הצעד הראשון אנחנו מגיעים אל הצעד השני, אנחנו מגיעים לאמונה מתוך הכרה, מתוך הרגשה, וכשאנחנו בשלים מספיק בצעדים הראשון והשני, כשאנחנו עושים את מה שמוטל עלינו בצעד הראשון, ומגיעים מתוך זה לאמונה, אנחנו מוצאים את עצמנו עוברים לצעד השלישי.

ג. בצעד זה אין פעולה, אין איזו עשייה שנוכל לעשות כשאנחנו בצעד זה, נצטרך להמשיך להתקדם בצעד הראשון, וכך נפנים ונכיר יותר את הצעד השני, האמונה שלנו תתחזק יותר ויותר, ונתקדם לעבר הצעד השלישי.

ד. יש כמה קשיים שאנו עלולים ליתקל בהם בצעד זה, הקושי הגדול הוא לאדם שאינו מאמין, וכאן על כרחו הוא מגיע למצב שאין לו אפשרות לשרוד ללא האמונה.

אבל גם לנו שאנחנו מאמינים מאז ולתמיד, קשה לנו לפעמים להיות בצעד זה, לא תמיד קל להיות מחובר בחיבור אמיתי, לעשות את המוטל עלינו גם כשזה קשה, ולהאמין שהכל יסתדר בלי שננהל את הענינים. כל חיינו היינו השחקנים שעל הבמה, היינו במרכז ההצגה, בלעדינו, בלי כל הפעולות שאנחנו עשוינו, ההצגה לא היתה מתחילה, העולם לא היה מתנהל. קשה מאוד לרדת מהבמה להיות בין הצופים, ולתת ליד עלומה לנהל במקומינו את העולם, ומי יודע אם זה יתנהל בצורה ובאופן שאנחנו היינו רואים לנכון לנהל, ולכן על אף היותינו מאמינים בני מאמינים קשה לנו לפעמים להרפות ולהאמין בה.

ויתירה מזו, לפעמים דוקא מתוך האמונה, דוקא בגלל שאנחנו חיים את האמונה, ואנחנו מאמינים בשכר ועונש, אנחנו אומרים לעצמנו, 'נכון שהקדוש ברוך הוא מנהל את העולם ועושה בו את הטוב ביותר, אבל מדוע שהוא יעזור לי, והרי אני ...', וכך אנחנו מגיעים למצב שקשה לנו לבקש ממנו, שקשה לנו להאמין שהוא יעזור לנו, ועל זה אנחנו צריכים בצעד זה להתגבר ולשנות את דעתנו, ולראות ולהרגיש שאם אנחנו עושים את המוטל עלינו, הוא עוזר לנו.

ובקיצור נמשיך להתמיד ולעשות את מה שמוטל עלינו, נמשיך להודות כשאנו חסרי אונים, ונגיע לאמונה עמוקה יותר ויותר בהשגחתו של הבורא יתברך עלינו.

צעד שלישי - החלטה

החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת אלקים כפי שאנו מבינים אותו

יציקת היסודות. הכל מוכן, עכשיו מה שצריך לעשות, ליצוק בטון בתוך החפירות עם הברזלים, החיזוק שהבטון יתן, אלו הם היסודות של הבנין. אנחנו חייבים להצמד ולעשות את היסודות על פי הכללים, לא נוכל להתפשר על סחורה זולה, אסור לנו לחסוך בבטון, כל חיסכון עלול לגרור אסון, נעשה את הכל בצורה הטובה ביותר, ואז כשהיסודות איתנים, נוכל להתחיל בבניית הבנין.

בשלב זה, אם עשינו הכל כשורה, יש לנו יסודות מוכנים, הבסיס קיים, ועליו ניתן להתחיל לבנות את הבנין, אבל אם אנחנו עדיין מוצאים סדקים או קשיים ביסודות, לא נוכל להתחיל את בניית הבנין, הוא עלול להתמוטט ח"ו, נצטרך לחזק את היסודות, ורק אז נוכל לגשת לבניית הבנין.

א. החלטנו. צעד זה הוא המשך של הצעדים הקודמים, אם עשינו בעקביות את הצעדים הראשון והשני, הודינו שאנו חסרי אונים בכל פעם שהרגשנו קושי, והגענו לאמונה שכשאנחנו עושים את מה שביכולתנו, כשאנחנו עושים את מה שמוטל עלינו, הקדוש ברוך הוא עוזר לנו, ועושה לנו את הטוב בשבילנו, בהכרח נגיע למצב שנחליט למסור לו את רצוננו ואת חיינו, זה המשך בלתי נמנע של הצעדים הקודמים, אנחנו הרי רוצים לעשות טוב לעצמנו, אנחנו תמיד רוצים שיהיה לנו טוב, וכשנראה שכך טוב לנו, שהחיים שלנו טובים יותר כשאנחנו עושים את הצעד הראשון והשני, נחליט לאמץ את זה ולהתנהג כך באופן קבוע, וזהו הצעד השלישי.

אמנם, גם אחרי שאנחנו מרגישים שזה טוב לנו, עדיין לא קל לבצע זאת, עדיין לא קל להחליט החלטה זו, החלטה זו היא דרגה גבוהה מאוד במידת הביטחון, זה לא קל ולא פשוט להיות תמיד בדרגה כזו, בדרגה שכל מה שמתחשק לנו, או כל מה שעובר עלינו, נוכל להרפות ולומר שאנחנו מוסרים את ניהול הדברים להשם יתברך, ומבקשים ממנו שיעשה בשבילנו את מה שטוב לנו באמת ולא את מה שאנחנו חושבים שטוב לנו או שאנחנו רוצים שיהיה לנו. הטבע של האדם הוא לפעול, לנסות, להשתדל ולעשות את כל מה שביכולתו כדי להשיג את מבוקשו, ואז בעת כזו, במצב זה, או במקרים שלא כל כך מסתדרים דברים, לעמוד ולומר 'רצונו ייעשה ולא רצוני', לבטל את רצוננו לגמרי בפני רצונו, להבין שהוא עושה את הטוב בשבילנו גם אם אנחנו לא רואים את זה בעינינו, זו דרגה גבוהה מאוד, וזהו הצעד השלישי, שהחלטנו למסור לו יתברך את רצוננו ואת חיינו.

החלטה זו, למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת אלקים, היא לא החלטה חד פעמית, אין כאן איזה פטנט או איזו מכונה שלוחצים על הכפתור ומתחילים לנוע, מתחילים בצעד הראשון ועוברים לצעד השני ומסיימים בצעד השלישי, זו עבודה יומית, זו עבודה כל פעם מחדש, בכל פעם כשאנחנו רוצים משהו מסויים ואנחנו יודעים שהוא לא טוב בשבילנו, או כשקורה לנו משהו שנראה בעינינו שהוא לא טוב לנו, אנחנו מחליטים החלטה זו, למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת האלקים, כל פעם זה נסיון חדש, מה שנכנענו והתפללנו אתמול, זה לא פוטר אותנו לעשות את זה גם היום, ומה שאנחנו עושים היום לא יציל אותנו מחר, בכל יום ויום ובכל רגע ורגע, זה תהליך חדש, זו התחלה חדשה, אנחנו צריכים להכנע, להאמין שהקדוש ברוך הוא יעזור לנו, ולהתפלל אליו שיעשה את רצונו ולא את רצוננו, כך ייראה בעז"ה המשך חיינו.

למסור את רצוננו ואת חיינו. שני הדברים הללו מקיפים אותנו בכל רגע נתון ובכל התחומים, יש את רצוננו, שהם הרצונות והשאיפות האישיות שלנו, הבריאות והחולניות, כל אחד ורצונותיו ושאיפותיו הוא, ויש את חיינו, שהם הדברים הקשורים יותר לניהול התקין של החיים, כמו בריאות, פרנסה, שלום בית וכדומה.

אחרי שראינו שכשאנחנו ניהלנו את הענינים, כשעשינו את רצוננו וניהלנו את חיינו, נכשלנו, הגענו למקומות שלא היינו רוצים להיות בהם, ולא היה בידינו לעזור לעצמנו. והגענו לאמונה, על ידי שהרגשנו, שכשאנחנו עושים את מה שביכולתנו, ופונים לקדוש ברוך הוא שיעזור לנו ויעשה בשבילנו את מה שאיננו יכולים לעשות, הוא עושה את הטוב עבורנו, גם אם לפעמים זה לא בדיוק כפי שאנחנו היינו רוצים שיהיה. אנחנו משתדלים לקבל את הדברים בשלווה, ובזה אנחנו מוסרים את רצוננו ואת חיינו להשגחת האלקים, אנחנו מתפללים אליו ומבקשים ממנו שיעשה בנו את רצונו.

כפי שאנו מבינים אותו. משפט זה נשמע מאוד דוחה ומפחיד, מה הכוונה כפי שאנו מבינים אותו, האם יש כמה אפשרויות להבין את הקדוש ברוך הוא, האם מותר לנו לתת פתח להבנות אחרות, האם מילים אלו השתרבו כאן רק בגלל היות כותבי הצעדים נוצריים, אבל לנו כיהודים מאמינים אין חלק ושייכות למילים אלו?

אבל האמת היא, שאם נתבונן בדבר, נראה שאין כאן שום דברי כפירה ח"ו, ומילים אלו אינן מיותרות, ואדרבה נכלל להתחבר למילים אלו בצורה חיובית מאוד. ההבנה וההשגה שיש לנו בבורא יתברך, תלויה מאוד במידת הקירבה שלנו אליו, ההבנה שלנו היום כשאנחנו בצעד השלישי, היא הבנה גבוהה הרבה יותר מההבנה שהיתה לנו בעבר, בכל יום ובכל שעה כשאנחנו מחליטים למסור את רצוננו ואת חיינו, ההחלטה שלנו היא לפי הדרגה שאנחנו נמצאים באותו זמן, לפי ההבנה שלנו בהשגתו יתברך באותה שעה, לא הרי ההבנה שלנו אתמול כהרי ההבנה שלנו היום, ולא הרי ההבנה שלנו היום כהרי ההבנה שתהיה לנו בעז"ה מחר, בכל רגע ההבנה שלנו נמדדת לפי מידת החיבור שלנו באותו זמן, לטוב או למוטב. נתפלל שנהיה תמיד בדרגה גבוהה, בקרבה אל השי"ת, ומידת הביטחון שלנו תהיה גדולה כפי שאנו מבינים אותו יתברך.

אנחנו נתקלים באנשים ותיקים בתכנית, ואנו רואים ששם שמים שגור בניהם. על כל צעד ושעל, בכל תחום ועל כל דבר, הם תמיד אומרים שהקדוש ברוך הוא יכוון את דרכינו, כל אורח חיים מתנהל עם החלטה זו, הם חיים את האמונה עם הביטחון, בכל ענין הם פונים אל הקדוש ברוך הוא, אם זה בדברים גדולים, בניהול החיים, או אפילו בדברים קטנים יותר, אם לעשות פעולה מסויימת או לא, תמיד רצונם הוא, לעשות את רצונו יתברך.

כאלה גם אנו רוצים להיות, להתמיד בצעד הראשון ולהגיע דרך הצעד השני אל הצעד השלישי, בכל זמן ובכל עת, להיות תמיד דבקים בו יתברך, ולבקש ממנו שיעזור לנו בכל רגע נתון לעשות את רצונו מאיתנו, ולא להסחף אחר רצוננו.

ב. צעד זה הוא סגירת המעגל של הצעדים הראשונים, שלושת הצעדים הראשונים כרוכים זה בזה, אי אפשר לעשות אותם באופן אחר או לבטל חלק מהם, זהו תהליך שתמיד תחילתו וסופו אותו הדבר, כניעה, אמונה, החלטה. ללא כניעה לא נגיע לאמונה, ודאי שלא נגיע להחלטה, וכשהגענו לאמונה ולהחלטה, לא נוכל לאחוז בהם ללא הכניעה.

מטרת שלושת הצעדים הללו, להגיע למצב בו אנחנו מתגברים על הקשיים שלנו, בו אנחנו נשארים נקיים משימוש, ומתחילים לנהוג בשפיות. זה לא קל, זו עבודה יום יום ושעה שעה, להכנע, להאמין, ולהחליט. אנחנו עוזבים "עולם ומלואו" תמורת חיי ריקנות, החיים שלנו בעבר היו מלאים חיות - חיוביות ושליליות, היו לנו חיים עם עשייה, בלי שיעמום, חיים עם תוכן, החיים זרמו לטוב ולמוטב. ועכשיו אנחנו מתאמצים פעם אחר פעם, שוב להכנע ולהודות שאנחנו חסרי אונים, להבין שאין באפשרותנו לשנות את הכמיהה, להאמין שאם נכנע ונעשה את מה שביכולתנו, הקדוש ברוך הוא יעזור לנו, ולהחליט למסור לו את רצוננו ואת חיינו. אנחנו מצפים להגיע לחיים נוחים וקלים יותר, ולא לחיי עבודה ומאמץ, ואנחנו עדיין לא רואים את זה באופק.

אם לא נתייאש, נתמיד, ונמשיך פעם אחר פעם לעשות את הצעדים הראשון, השני והשלישי, נכנע, נאמין, ונחליט, בעז"ה נהיה שפויים, ונוכל להתקדם לצעדים הבאים, בהם נלמד לחיות חיים נכונים, חיים של איכות, נמלא את עצמנו בעשייה רוחנית חיובית, ונשמח להיות במקום שלא זכינו בחיים להיות בו.

ג. העשייה בצעד זה היא עשייה רוחנית, קירבה אל השי"ת, חיזוק במידת הביטחון, זה מה שמוטל עלינו לעשות בצעד השלישי, בכל מאורע שעובר עלינו וכל רצון שעולה על לבנו, להחליט למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת אלקים.

וכאן חוזרת ונשאלת בעוצמה גבוהה יותר השאלה שנשאלה כבר פעמיים בפרק זה, האם הביטחון הוא דבר חדש אצלנו, שאנחנו צריכים עכשיו להחליט למסור את חיינו ואת רצוננו לאלקים, והרי תמיד עשינו את זה, תמיד התפללנו אליו, ובעיתות צרה ומצוקה הוספנו תפילות, וידענו בידיעה ברורה שהוא יתברך, היחיד שיכול לעזור לנו בכל זמן ובכל מקום, ומה התחדש לנו בצעד השלישי, איזו החלטה נוספה לנו כעת שלא היתה לנו עד היום?

אם נתבונן היטב נראה שאכן בצעד זה לא התחדש לנו שום חידוש, הכל ידענו קודם, לא היה לנו ח"ו ספיקות באמונה, וגם לא חוסר ידיעה בביטחון בה'. אבל, מה שהתחדש בצעד זה, החיבור בין הידיעה לעשייה. תמיד ידענו את ה' ובטחנו בו, אבל זו היתה ידיעה, לא עשייה. כשאנחנו נכנעים ומגיעים לאמונה, ועל ידי זה מגיעים להחלטה, זו החלטה של עשייה, החיבור בין השכל לרגש, שתמיד היה חסר לנו, מגיע אלינו בצעד זה, על ידי סגירת המעגל של שלושת הצעדים הראשונים, הרגש מפסיק לשלוט על השכל, הוא נותן גם לשכל מקום להביע עמדה, ואז כשאנחנו חושקים משהו, הרגש מעוניין והשכל לא מעוניין, נעמוד ונבקש 'רצונך ייעשה ולא רצוני', ובעז"ה השכל יגבר על הרגש.

אנחנו בטבענו רוצים להשתמש, בסתר לבנו אנחנו מאחלים לעצמנו הלואי שיגיע מעשה לידינו, זה חלק מהחיים שלנו, קשה לנו להפרד מזה. כשאנחנו יודעים שבעוד כמה ימים נצטרך להיות במקום שמאוד מסוכן עבורנו, במקום שבעבר היה לחם חוקינו, זה יוכל לנהל את מחשבותינו במשך כמה ימים, ונאחל לעצמנו שכשנעבור שם נראה משהו מעניין, נראה תנועות חשודות, כמובן, לא נשתמש ח"ו, אנחנו הרי לא שם, אנחנו ב"ה נמצאים במצב של החלמה, אבל רק לחוש את המקום, להריח קצת, להזכר בימים "הטובים", ואולי אפילו נראה שם מישהו כמונו שזועק בתוככי לבו לעזרה, ונוכל לעשות צעד שנים עשר ולהוציא אותו משם ולעזור לו, עד כאן החלק החולני.

במקרים כאלו ואחרים, נרפה, נעמוד ונתפלל ממעמקי לבנו, 'רצונך ייעשה ולא רצוננו', שהקדוש ברוך הוא יעזור לנו להיות במקום שפוי ובריא, שלא יביאנו לא לידי נסיון ולא לידי בזיון, ושנעבור גם ימים אלו בלי להזין את המחלה, ונוכל להמשיך לעשות את רצוננו יתברך.

ד. הקושי שמתבטא בצעד זה הוא להיות מחובר, בכל המאורעות שעוברים עלינו, על כל צעד ושעל, כשאנחנו נתקלים בקשיים, להשאר תמיד מאופסים ולעשות את רצוננו ולא את רצוננו. למסור את רצוננו ואת חיינו, אלו שני הדברים שמקיפים את כל ישותינו, במישור הפיזי, הנפשי, והרוחני, בכל תחום ובכל מצב, למסור את עצמנו לקדוש ברוך הוא, להבין שהוא עושה בשבילנו את מה שטוב לנו, ולקבל את הדברים איך שהם.

לא קל להיות תמיד כל כך מחובר, להכנע שוב ושוב, לעבור מהכניעה אל האמונה ולהגיע להחלטה, זו עבודה קשה מאוד לשמור על שפיות למרות כל מה שעובר עלינו. אבל, אלו הם חיינו, אם אנחנו מעוניינים לשרוד, לחיות וליהנות מהחיים. ללא עבודה, ללא מאמץ, לא נוכל להגיע לזה, נתאמץ ונשתמש בכלים שקיבלנו, ובעזרת ה' נשאר שפויים כל החיים.

ובקיצור נמשיך להכנע, נגיע לאמונה, ועל ידי זה נחליט, בכל עת ובכל שעה, נתקדם בהחלמה, ונבקש מהבורא יתברך 'רצונך ייעשה ולא רצוננו'.

פרק ד'

צעדים 4 - 7

בניית הבנין. אחרי שהיסודות קיימים, ניתן לגשת לבנייה עצמה, לבנות את הבנין. לא נעזוב את היסודות ולו לרגע אחד, יחד איתם ניגש לבניה, ועליהם נבנה את כל הבנין.

כל מי שעוסק בבניה יודע שיש שתי דרכים לבנות בנין, זול שהוא יקר, או יקר שהוא זול. ניתן לבנות בזול, חומר זול ופועלים זולים, ואחר כך לסבול מרטיבות, רצפה עקומה, חלונות לא אטומים וכדומה, ואז לתקן ולשפץ, העלות ועגמת הנפש גדולים מאוד. ומצד שני, אם מלכתחילה משקיעים, משתמשים בחומר טוב אפילו אם הוא יקר, ומביאים פועלים מקצועיים בתשלום הולם, ההשקעה כדאית, כשנכנסים לגור בבנין, נהנים מכל רגע.

ארבעת הצעדים הללו, הם הבנין. יסודות ככל שיהיו טובים וחזקים, אם לא נמשיך בבניה, אם נשאר עם היסודות, לא נוכל לגור שם. בשביל שנוכל לחיות שם, אנחנו חייבים להמשיך לבנות, ולא להשאר רק עם היסודות.

בניית הבנין נעשית בכמה שלבים, שכל אחד מהם נצרך כדי להגיע לשלמות הבנין. לא ניתן לעקוף אחד מהם או לזלזל בו, כיון שאז הבנין לא יהיה מושלם. ניתן לחלק את הבניה לשני חלקים, החלק העיקרי והפנימי, והחלק השולי והחיצוני, האחד משלים את השני, כל אחד בתפקידו ממלא את ייעודו, וכשהכל מושלם ניתן לגור בבנין.

ארבעה צעדים אלו הם השלב השני בתכנית ההחלמה. בשלב הראשון, בשלושת הצעדים הראשונים, נפרדנו מהמחלה, הפסקנו להשתמש, התחלנו לשמור על נקיות, אבל לשפיות עדיין לא הגענו, אנחנו ב"ה לא משתמשים, אבל עדיין אין לנו איכות חיים, אנחנו עדיין סובלים, ההתמודדות היומיומית עדיין קשה לנו מאוד, ובעזרת ה' בשלב זה, בעזרת ארבעה צעדים אלו, נתקדם ונחיה חיים שפויים ומאושרים יותר.

השלב הראשון של התכנית התמקד בנקיות, והשלב השני מתמקד בשפיות, בהסתכלות שונה על העולם, בהתבוננות חדשה על החיים. לא נוכל לשנות את מאורעות החיים, אבל נוכל לשנות את המבט שלנו עליהם, נקנה משקפיים חדשות, לראות בהם את עצמנו ואת הסובב אותנו, וכשנחכים ונביט על הדברים בצורה נכונה, נהיה הרבה יותר מאושרים.

בכל מאורע שעובר על האדם, מהאירוע עצמו ועד התגובה החיובית או השלילית של האדם, יש כמה שלבים. השלב הראשון הוא האירוע, המקרה עצמו. השלב השני הוא הפרשנות, איך האדם מפרש את האירוע, וזה דבר שיכול להשתנות מאחד לשני, כל אחד מזווית הראיה שלו. השלב השלישי הוא הרגש, אחרי שהאירוע התפרש בצורה כזו, איך האדם מרגיש ומקבל את הדברים. והשלב הרביעי הוא התגובה, אחרי הפרשנות וההרגשה באה התגובה של האדם, איך הוא מגיב בפועל על האירוע, (ארבעת השלבים הללו הם ראשי תיבות של המילה "אפרת", אירוע, פרשנות, רגש, תגובה). את האירועים שיעברו עלינו בחיים איננו יכולים לשנות, אבל את שלושת השלבים האחרים, פרשנות רגש ותגובה, אנחנו יכולים לשנות, ועל זה אנחנו עובדים בצעדים אלו.

ארבעה צעדים אלו, במידה מסויימת הם מקבילים לצעדים הראשונים. צעד ארבע שהוא חשבון הנפש וההכרה העצמית, הינו מקביל לצעד אפס שהוא ההכרה. צעד חמש שהוא השיתוף עם אדם נוסף, מקביל לצעד הראשון שהוא הודאה בחוסר אונים. צעד שש שהוא נכונות והכנה לצעד הבא, מקביל לצעד השני בו הגענו לאמונה. וצעד שבע שהוא התפילה, מקביל לצעד השלישי שהוא ההחלטה. אבל, ההבדל ביניהם הוא, שבצעדים הראשונים העבודה היא חיצונית, על ההתמכרות הפעילה ואיבוד השליטה על החיים, ובצעדים אלו העבודה היא פנימית, על פגמי האופי הפנימיים שלנו.

וכאן נשאלת השאלה, מה לצעדים אלו ולהחלמה מהתמכרות, אנחנו הגענו לתכנית כיון שרצינו עזרה להגמל מההתמכרות שלנו, ואכן בשלושת הצעדים הראשונים קבלנו עזרה זו, ב"ה קבלנו כלים להפסיק להשתמש, לשמור על נקיות. ומדוע צריך עכשיו להמשיך בצעדים אלו כדי לשפר את איכות החיים, מהו הקשר בין ההתמכרות לאיכות החיים. מבחינתנו הספיקו לנו שלושת הצעדים הראשונים, ואנחנו מוותרים על המשך העבודה, ומהי הסיבה שבתכנית הצעדים שהיא תכנית לגמילה מהתמכרות, הם כרוכים זה בזה, הנקיות והשפיות?

נכון, הגענו לתכנית בשביל להיות נקיים, זוהי המטרה שלנו, וזה הדבר החשוב ביותר אצלנו. אבל, אדם יכול לעמוד בצעד ראשון או שני ושלישי הרבה זמן ולדשדש במקום, לא להתקדם, ולחשוב הנה אני כבר מוגן, אני בתוך תהליך ההחלמה, אני מרגיש כוחות מחודשים, עולם אחר, אויר אחר, אני לא צריך להמשיך הלאה, טוב לי כאן, בשביל מה לעבור את הקשיים של צעדים ארבע חמש, שמונה תשע, וכל שאר הצעדים?!

אבל האמת ברורה, לדשדש בצעדים הראשונים, זה העמדת שריר מול המחלה, השריר יכול להיות חזק ולאורך זמן, אבל זה רק שריר, זה דבר חיצוני, זו לא עבודה פנימית ויסודית. אם נעשה רק את שלושת הצעדים הראשונים, נוכל אמנם להיות נקיים, נוכל לשמור על נקיות לאורך ימים ושנים, אבל זו תהיה נקיות חיצונית, נקיות עם הרבה סבל, לא לנקיות כזו פיללנו, האם נגזר עלינו לסבול כל חיינו?!

הבה נצייר לעצמנו אדם שיצא מתוך ביב של שופכין, הוא עומד על שפת הבור כולו מלוכך, ריחו לא נעים, והוא עומד ואומר ב"ה אני בחוץ, זהו, החיים ממשכים כרגיל, אני יכול עכשיו ללכת לעבודה ולהמשיך בסדר היום הרגיל. אוי ואבוי לאותו אדם, נכון שאת השלב הראשון הוא עשה, הוא כבר לא בתוך הבור, אבל הדרך עדיין ארוכה לפניו, יש שלבים נוספים שהוא צריך לעשות, הוא חייב להתרחץ ולהחליף בגדים, וכמובן להעמיד איזו גדר סביב הבור כדי שהוא או אחרים לא יפלו שם פעם נוספת.

כדי להשלים את החסר, כדי שהנקיות תהיה אמיתית ופנימית, כדי שנוכל לחיות חיים נקיים ומאושרים, אנחנו צריכים להמשיך ולעשות את כל הצעדים, ולא להסתפק בשלושת הצעדים הראשונים, ובעזרת ה' נעשה ונצליח.

צעד רביעי - הכרה עצמית

ערכנו ספירת מלאי מוסרית של עצמנו, נוקבת וחסרת פחד

כשהתחלתי לעשות את צעד ארבע, לא הבנתי מה רוצים ממני, אם אני צריך להכיר את עצמי, מדוע שאכתוב את שמות האנשים שפגעו בי, הרי במקרים אלו הם צריכים לעשות חשבון נפש ולא אני, אני צריך לבדוק את עצמי במקרים שאני פגעתי, במקרים בהם לא הייתי בסדר, ואיך נתהפכו היוצרות.

הרבה זמן לקח לי עד שהבנתי כמה עמוקה ויסודית היא צורת חשבון הנפש הזו, צורה שלא הכרתי עד היום, ובסופו של תהליך, חיי השתנו ללא היכר, הבנתי את החיים בצורה חדשה, הסתכלתי על העולם במשקפיים חדשות, וב"ה טוב לי היום הרבה יותר מבעבר.

השלד. כשנתבונן על בניית בנין, נחשוב לעצמנו מה הוא הבנין עצמו ומה הם הדברים הסובבים את הבנין, נשכיל ונראה שהיסודות הם ההכנה לבניית הבנין, הגימור והשיפוצים הם התוספות לבנין, והשלד הוא הוא הבנין.

בבניית השלד נקבעת צורתו של הבנין, גבהו של הבנין, חזקו של הבנין, ובעצם כל תכונות הבנין נקבעות בשלד. לא דומה שלד של וילה לשלד של בנין רב קומות, ולא דומה שלד של בנין מגורים לשלד של בנין משרדים. בבניית השלד צריך לתת את הדעת, ולהתבונן היטב, מהו הייעוד ומהי המטרה של הבנין, ולפי זה לתכנן ולבנות בצורה הטובה והחזקה ביותר.

בניית השלד איננה ענין של יום אחד, לא ניתן לבא בבוקר לשטח ריק ולצאת בערב עם שלד מוכן, הבניה היה איטית והיא נעשית בכמה שלבים, צריך להתכונן ולהכין תשתית ליציקה הראשונה, כשהכל מוכן עושים יציקה, ולאחריה צריך להמתין כמה ימים כדי שהיא תתחזק, ואז ממשיכים בתשתית ליציקה הבאה, צריך להכין עמודים ותקרה, וכשזה מוכן עושים יציקה נוספת, וכך קומה אחר קומה עד לשלמותו של הבנין, עד שהשלד כולו מוכן.

השלד נמדד בטיבו ובחזקו, ולא ביפיו, בגמר הבניה מכסים אותו והוא לא נראה לעין, ולכן לא נשקיע בו ביופי, אבל בחוזק ובאיכות, נשקיע ככל יכלתינו. אם השלד יהיה טוב יש סיכוי להמשך טוב, אבל אם יחסר בשלד חומר, אם לא נעשה את השלד מספיק חזק, גם אם נצפה אותו אחר כך בכסף או בזהב, במוקדם או במאוחר הבנין יפול. אנחנו חייבים לעשות את השלד חזק, ואפילו שהוא נראה בעינינו אפור וחסר טעם, נתאמץ לעשותו מושלם, כיון שאנו יודעים שהוא העיקר, הוא זה שיחזיק לנו את הבנין לאורך ימים.

א. צעד ארבע הוא לב התכנית, בצעד זה אנחנו עושים לעצמנו ניתוח לב פתוח, ניתוח פיזי ונפשי כאחד, אנחנו מנתחים את המאורעות שעברו עלינו, הן במישור הפיזי, האירוע כפי שהוא היה, והן במישור הנפשי והרגשי, איך חוינו את האירוע, מה הרגשנו, ומה היתה התגובה שלנו.

היות וקושי ההתמודדות עם משברי החיים היה בעוכרנו, כל משבר קטן, כל יציאה מהשיגרה, כל כעס או טינה, גרמו לנו לאבד את עצמנו, לברוח מהמציאות במקום להתמודד איתה, כל מכשול קטן היה נראה כמו הר גבוה. אנחנו צריכים ללמוד ליישר את ההרים הללו, לדעת לחיות גם כשיש עליות וירידות. איננו יכולים לשנות את מציאות החיים, איננו יכולים להבטיח לעצמנו שחיינו תמיד יתנהלו למישרין, אבל אנחנו יכולים לשנות את המבט שלנו על מציאות החיים, ללמוד איך להתמודד עם משברי החיים.

בצעד זה אנחנו מתחילים להכיר את עצמנו, אנחנו פוגשים את עצמנו לראשונה בתולדות חיינו, אנחנו עומדים מול המראה ורואים מי אנחנו, בלי תפאורה, ובלי לעגל פינות, לא לטוב ולא למוטב, בלי להסתיר את הפינות האפילות שלנו, ובלי הלקאה אישית ודיכאון על רוע מעללינו - המציאות כמו שהיא, שיקוף במראה. מי אנחנו!

הרבה פעמים עשינו חשבון נפש, עקבנו אחרי המעשים שלנו אם הם חיוביים או שליליים, אבל במקרים רבים זה היה חשבון נפש חיצוני, חשבון נפש על המעשים, ולא חשבון נפש על המניעים למעשים. בצעד זה אנחנו לומדים לעשות חשבון נפש פנימי, חשבון נפש בעומק הפנימיות שלנו, בפגמי האופי שגרמו להתנהגויות שלנו. אנחנו לומדים להכיר את עצמנו בפן הרגשי האישי שלנו, אנחנו לומדים לזהות את הדברים שמנהלים את חיינו.

על כל אדם עוברים עשרות או מאות ואפילו אלפי מקרים בכל יום, מהרגע שהוא קם בבוקר על רגל ימין או על רגל שמאל, ועד הערב כשהוא מסיים את יומו, כל רגע ורגע זו חויה בפני עצמה, המקרים והאירועים שעוברים וחולפים משתנים כל הזמן, הן מבחינה פיזית, והן מבחינה נפשית ורגשית. מדוע כשאנו מנסים להעלות בזכרונינו את המקרים בהם נפגענו בימי חיינו, עולים לנו רק מקרים ספורים?!, הסיבה היא, שמקרים אלו היו פגיעות רגשיות ועמוקות, הם נחרטו עמוק בתוך תוכינו, הם פגעו בנו והשאירו צלקת, כמו קוץ שנכנס לתוך הבשר. וכיון שכך, כשאנחנו רוצים להכיר טוב את עצמנו, מקרים אלו יוכלו לעזור לנו מאוד,

בהם אנחנו פוגשים את הרגישויות החזקות שלנו, בהם טמונים פגמי האופי שלנו, וכשננתח מקרים אלו כמו שצריך, נוכל להגיע לתוצאות נפלאות, נוכל להכיר את עצמנו כפי שמעולם לא הכרנו.

אחרי שנעבור שלב זה, נבין שלא בכל פעם שמישהו פוגע בנו זה צריך לנהל את חיינו, יתכן שהוא לא צודק בפגיעה שהוא פגע בנו, אבל אם נתייחס לחלק שלנו בכל פגיעה ופגיעה, נזהה שאנחנו יכולים לקחת ולקבל את הפגיעה בצורה ובהסתכלות שונה, כך שמיד אחר כך נעבור לסדר היום בלי להשאיר עוד מטען שירבוץ בתוכינו. כשנסתכל על העולם במבט כזה, חיינו ישתנו ללא היכר, נחיה חיים מאושרים הרבה יותר מבעבר.

יש כאלו שמעדיפים לעשות צעד זה בצורה מהירה כדי לא להכנס ולהתעמת עם קשיי העבר, ויש כאלו שמעדיפים להתקדם באיטיות וביסודיות, כל אחד לפי דרכו, אבל זאת עלינו לזכור, ככל שנתעמק ונעשה את הצעד יסודי יותר נהיה חזקים יותר, נבין את עצמנו טוב יותר ונתמודד עם קשיינו בצורה בריאה יותר. יתכן שזה קשה ולא נעים לחפור בנבכי העבר ולפגוש מקרים לא נעימים, אבל בשביל להשיג דברים טובים, צריך לסבול לפעמים, ואם נעבור את הניתוח בהצלחה, נוכל לזכות בעזרת ה' לחיים איכותיים.

במקרים מסויימים אנשים נכנסים ממש למצב של כעס ועצבים כמו בשעת המקרה שהיה בעבר, הם מרגישים תוך כדי כתיבה את התסכול שהיה להם באותו זמן. אבל זו הדרך, היות ואנחנו מלאים פצעים מהעבר, ככל שנתעמק יותר במקרים ונוציא יותר מוגלה, על אף שזה כואב, זה יותר בריא, ולכן נמשיך ונתמיד בצעד זה עם כל הקשיים הטמונים בו.

ישנם אנשים שאחרי תקופה נוספת של מפוכחות הם חוזרים ועושים שוב את צעד ארבע, הם מגלים דברים נוספים שהם לא גילו בפעם הראשונה, ככל שמעמיקים בעבר, ניתן לצמוח בעתיד, ולכן ניתן לעשות צעד זה פעם אחר פעם, ובכל עשיה ועשיה התועלת היא גדולה.

ב. בצעד זה אנחנו עושים חשבון נפש אישי, אנחנו מחפשים לדעת מה והיכן הם החסרונות שלנו, וכדי למצוא אותם אנחנו עושים חמש שלבים. נשתדל להיות כנים ועקביים, כדי שהעבודה תהיה יותר יעילה.

מטרת צעד זה הוא הזיהוי העצמי, לנקות מעלינו את הדברים שניהלו אותנו בעבר, וללמוד איך להתמודד איתם בעתיד. כשאנחנו עושים טבלאות ופוגשים בהם את האנשים שפגעו בנו, אנחנו מנסים להבין את המקרים שהיו באור אחר, איננו עורכים חשבון נפש של האנשים שפגעו בנו, את זה נשאיר להם, אנחנו עורכים חשבון נפש אישי שלנו, מה היתה הסיבה שאנחנו נפגענו, מדוע במקרים אלו הפגיעות חדרו לתוכינו, ועל ידי שנבדוק לעומק במה נפגענו מאותם אנשים או מאותם מקומות, נוכל להכיר את עצמינו.

כשאנחנו חופרים בנבכי העבר, כשאנחנו בודקים במקרים שנפגענו, מה היו הפגיעות, אנחנו מנקים את השטח, אנחנו נותנים לעצמנו פתח לפתוח דף חדש, להתחיל התחלה של חיים חדשים, למחוק את כל החשבונות השליליים שלנו עם האנשים, להגיע למצב שאנחנו לא כועסים על איש, ולהתחיל לחיות במפוכחות.

כשנתקדם בצעד זה ונזהה את פגמי האופי שלנו, נראה איך בהרבה מקרים שרשמנו בטבלה שאנשים פגעו בנו, אנחנו לא מבינים מדוע נפגענו, אנחנו מתביישים מעצמנו על כך שנפגענו, האנוכיות שלנו שצועקת ממקרים אלו, היא פשוט מגוחכת. אנחנו צריכים לזכור שבדרך כלל האנשים הם לא נגדנו הם רק בעד עצמם, אבל היות ואנחנו מרוכזים בעצמנו, האנוכיות שלנו לא מרפה

מאיתנו, אנחנו רואים כל דבר במבט אנוכי, במבט של כעס וטינה, ולכן אנחנו סובלים. וכשנלמד להסתכל על הצד השני של המטבע, לראות מה הם הפגמים שלנו שבגללם נפגענו, נוכל לשפר את איכות חיינו.

אנחנו צריכים לזכור שרגשות הם לא עובדות, הרגש שאנחנו מרגישים כלפי מקרה מסוים, זה הצורה בה אנחנו חווים את המקרה, אבל זה לא מייצג כי הוא זה את המקרה. הם שני דברים שונים זה מזה, המקרים כשלעצמם, והחוויות שאנחנו חווים בכל מקרה ומקרה.

אנשים נכנסים לאולם שמחות, השולחנות ערוכים בפאר והדר, מלאים בכל טוב כיד המלך, הם מסתובבים באולם ונהנים מכל רגע. כשהם יוצאים, נשאל כל אחד מהם, מה היתה ההתרשמות שלו מהאולם, התשובות יהיו שונות ומשונות, אמנם האולם הוא אותו אולם, והאוכל הוא אותו אוכל, וכך גם כל שאר הדברים הם אותו הדבר, הם לא השתנו מאחד לשני, אבל זווית הראיה של כל אחד היא שונה, ולכן האחד התלהב מהיופי והשני מהסדר והשלישי מהתזמורת, וכן הלאה על זה הדרך. המצב הוא אותו מצב, אבל כל אחד חווה את המצב ורואה אותו מזווית שונה.

כל אדם הוא עולם בפני עצמו, מכל היבט שנסתכל עליו נמצא בו עולם ומלואו, העולם של האדם מורכב מאוד, מליוני פרטים מאפיינים כל אחד ואחד ומשתנים מאיש לרעהו, סעיפים ותתי סעיפים, וכמובן שאי אפשר לפרט את כל ההרכבים, אבל פטור בלא כלום אי אפשר, ולכן על קצה המזלג ננסה להתבונן בכמה נקודות, מה הוא האדם.

לכל אדם יש את הזהות האישית שלו, בכל התחומים הטבעיים והנטיית, כל אדם הוא עולם בפני עצמו. טכנית - תאריך הלידה, מספר הזהות, ואפילו מספר הנעלים וכדומה. גופנית - גובה, משקל, תו פנים וכדומה. פיזית - בריאות כללית, כאבים קבועים או חולפים, גיבור או חלש, טעם וריח וכדומה. התנהגותית - חייכן, רועש, מסתפק במועט, או להיפך וכדומה. רוחנית - מעמד רוחני בכל תחומי החיים. חברתית - המעמד וההשתלבות בחברה. נפשית - בריאות הנפש, צלילות הדעת, עומק המחשבה, ריכוז וכדומה. רגשית - פחדים למיניהם, טינות וכעסים, שמחה או עצב, הקנאה והתאוה והכבוד וכיוצא בהן. הרגלים למיניהם - הרגלי הליכה, הרגלי אכילה, הרגלי דיבור או סדר ונקיון וכדומה. ובהיות ורבים הם ואי אפשר לפרטם, נתבונן במעט שהזכירו ונראה, האם כל אחד מזהה את עצמו, האם אנחנו מכירים את עצמנו?! מסתבר שמלבד החלק הרגשי, בדרך כלל אדם מכיר את עצמו מצוין, כל אחד יודע את הנתונים האישיים שלו, את מצבו הבריאותי וכדומה, אבל בחלק הרגשי שהוא מרכיב חשוב מאוד בחיים, הוא זה שיוצר את האושר של האדם, או ח"ו להיפך, רוב רובם של האנשים לא מתמצאים בכלל.

אדם כועס, מדוע הוא כועס, האם הוא מעונין לכעוס, זו היתה החלטה - עכשיו לכעוס, או שזה דבר בלתי נשלט. הרי אדם שכועס הוא עצמו סובל מהכעס שלו, הוא מעניש את עצמו בגלל טעויות של האחרים, הסבל האישי שלו גדול מאוד בגלל כעסו, וכל זה בגלל שמישהו אחר עשה משהו שלא כשורה. ומדוע בכל זאת אנשים כועסים? כל אחד יאמר לנו 'אני כועס בגלל שהכעיסו אותי', אבל התשובה הזו היא שיטחית, חיצונית, התשובה האמיתית היא תשובה פנימית ועמוקה יותר. הרגשות הפנימיים של האדם, כשלוחצים על הכפתורים המתאימים, האדם כועס, וכך בכל מידה ומידה, הסיפטום החיצוני נובע מהרגשות הפנימיות, אם נזהה את הכפתורים המפעילים, את הרגשות שגורמות לנו את כל התסכולים, נדע עם מה אנחנו אמורים להתמודד, ונוכל להיות הרבה יותר מאושרים.

בצעד זה אנחנו עוסקים בזיהוי, אנחנו מנסים להכיר את עצמנו גם בפן הרגשי, להבין מה הם המניעים הפנימיים שלנו בכל מצב שאנחנו נקלעים אליו, וכשנזהה את הדברים ונדע מה הם פגמי האופי המנהלים לנו את החיים, נוכל בעזרת ה' לעבור לצעד הבא.

ג. כשאנחנו ניגשים לעשות חשבון נפש, כשאנחנו רוצים באמת להכיר את עצמנו, לדעת מה הם הפגמים שלנו, מה הם הדברים שמנהלים את חיינו, אנחנו צריכים לעבור על מאורעות חיינו, ולעקוב ולראות בכל מקרה ומקרה, מה היו הדברים ששינו את מצב רוחינו, מה הם הדברים שהפריעו לנו בחיים, באיזה דברים אנחנו חזקים ובאיזה דברים אנחנו חלשים.

כדי להגיע לתוצאה מושלמת, כדי להכיר את עצמנו היטב, נבחון את הדברים טוב טוב, נכתוב את המקרים שקרו לנו, ונעבור שלב ועוד שלב. חמשה שלבים יש בצעד ארבע, 1. רשימת אנשים ומקומות שפגעו בנו, 2. הפגיעה שנפגענו, 3. השגיאות ששגינו, 4. הבנת סוגי הפחדים, 5. פגיעות שפגענו באחרים, ולכל שלב יש טבלה מיוחדת. נמלא את הטבלה של שלב אחד, ביסודיות ובעקביות, ואז נעבור לשלב הבא, כך נעבור שלב אחרי שלב, עד שנסיים את חמשת השלבים. כשנסיים, תוכל להיות בידינו חוברת או אפילו ספר. אם נהיה אמיתיים, נעשה את כל השלבים בעקביות וביסודיות, ללא פחד, התוצאות תהיינה מדהימות, ואז נוכל לעבור לצעד הבא.

כדי להמחיש את הדבר, כדי לחוש ולחיות את השלבים שבצעד זה, נביא בעז"ה דוגמא מחיי היום יום, ונעשה בה את השלבים הללו.

במשך ארבע שנים בראש השנה תקעתי בשופר בבית הכנסת שבשכונה, לקראת השנה החמישית, כמה ימים לפני ראש השנה, כשכבר התחלתי להתכונן פיזית ונפשית לתקיעות של ראש השנה, נגש אלי גבאי בית הכנסת ואמר לי שועד בית הכנסת החליט שאני לא אתקע יותר. ברגע הראשון הייתי בהלם, לא ידעתי מה לענות לו ואיך להגיב, מילמלתי איך שהוא את המילה 'בסדר', וברחתי משם, הלכתי לחפש לעצמי איזה מקום שקט לחשוב עם עצמי. כעסתי מאוד, על אף שזה היה לפני חמש עשרה שנים, אני זוכר את זה כמו היום, הייתי מאוד מתוסכל, לא ידעתי איך לאכול את זה, מה אומר לאשתי, ומה אומר לכל מי שישאל אותי מדוע אני לא תוקע השנה, ובכלל מדוע הם לא מעוניינים שאני אתקע, ומה הם חושבים עלי, ואולי נודע להם שאני מכור והם מזלזלים בי, ואיך היה מותר להם לעשות דבר כזה, הרי כבר יש לי חזקה לתקוע, ומדוע הם הודיעו לי את זה כל כך מאוחר כשכבר התחלתי להתכונן לתקוע, וכך המחשבות רצו אצלי ונדדו ממקום למקום. באותה שנה התפללתי בראש השנה בבית הכנסת אחר, לא הייתי מסוגל להיות שם.

ברור לי כשמש שזאב [אחד מחברי הוועד], הוא זה שדחף אותם לקבל החלטה זו, כבר תקופה לא קצרה לפני המקרה הזה, הקשר בינינו התרופף, אין לי בזה ספק שידו היתה בענין, ועד היום כשאני רואה אותו לבי נחמץ, יש לי טינה עליו והיא לא עוזבת אותי.

וכעת נתחיל בעז"ה את חמשת השלבים:

שלב ראשון - רשימת אנשים ומקומות שפגעו בנו.

נערוך רשימה של אנשים ומקומות שאנו זוכרים שפגעו בנו במשך תקופות חיינו. (למשל - אברהם, ברוך, גד, דניאל, אבא, אמא, סבא, סבתא, אשה, ילדים. ישיבה פלונית, בית כנסת פלוני, מכולת פלונית וכדומה).

נעשה טבלה, כדי שהרשימה תהיה מסודרת.

		זאב	ועד בית הכנסת

--	--	--	--

כתבתי ברשימה את ועד בית הכנסת שפיטרו אותי מלתקוע בשופר, וגם את זאב שאני בטוח שהוא גרם לזה מאחורי הקלעים שיפטרו אותי.

שלב שני - הפגיעה שנפגענו.

נערך טבלה, ונפרט את המקרים בהם נפגענו מהאנשים או מהמקומות שהזכרו בטבלה של השלב הראשון, ונתבונן בכל מקרה בנפרד. נעמוד לרגע ונחזור בדמיונינו לאותו רגע או תקופה של המקרה, נראה את עצמינו עומדים ברגע שקרה מקרה זה, ונחשוב מה הרגשנו באותו זמן, האם נפגענו באחד מדברים אלו - הערכה עצמית, ביטחון עצמי, שאיפות, יחסים אישיים, מין, ונסמן V במשבצות המתאימות בטבלה, ואם נהיה יסודיים יותר נכתוב ונפרט בכל משבצת באריכות את הפגיעה שנפגענו, ונגיע להישגים טובים הרבה יותר.

הערכה עצמית - האם בעקבות המקרה התערערה ההערכה העצמית שהערכתי את עצמי עד אותו יום, עד אותו אירוע חשבתי שאני כך וכך, שיש בי מעלות או יכולות אלו ואחרות, חשבתי שאני מוצלח בהרבה דברים, האמנתי בעצמי בכל מיני תחומים. ובעקבות האירוע, אחרי מה שקרה לי באותו יום, הבלון התפוצץ לי בפרצוף, ההערכה העצמית שלי ירדה, גיליתי שלא כל מה שחשבתי על עצמי נכון, גיליתי שאני לא מסוגל לעשות את כל הדברים שהייתי בטוח שאני מסוגל. אם אכן כך הם פני הדברים, אסמן V במשבצת של הערכה עצמית, או שאציין במה נפגעתי בהערכה העצמית. ואם אינני מוצא פגיעה בהערכה עצמית בעקבות אותו אירוע, אשאיר את המשבצת ריקה ואמשיך הלאה.

ביטחון עצמי - האם בעקבות המקרה התערער הביטחון העצמי שלי, האם הרגשתי שאבדתי את הביטחון העצמי, האם הרגשתי דימוי עצמי נמוך. אם התשובה היא חיובית, אסמן V במשבצת של ביטחון עצמי, או שאציין במה מתבטאת הירידה בביטחון העצמי. ואם המקרה לא פגע לי בביטחון העצמי אשאיר את המשבצת של ביטחון עצמי ריקה ואמשיך הלאה.

שאיפות - אם המקרה פגע בשאיפות העתידיות שלי, היו לי שאיפות מסוימות להמשך החיים, או בתחומים מסויימים, ובעקבות המקרה אבדתי את השאיפות, אין לי מוטיבציה לבצע את הדברים או שאין באפשרותי לעשותם. אסמן V במשבצת של שאיפות, או שאציין במה נפגעו שאיפותי. ואם לא נפגעו השאיפות העתידיות שלי, אשאיר את המשבצת של שאיפות ריקה ואמשיך הלאה.

יחסים אישיים - עד אותו יום של המקרה, הייתי חבר מצויין של אותו אדם, ומרגע שהוא פגע בי, אני לא יכול להסתכל לו בפנים, אני שונא אותו, היחסים שלי איתו השתנו לגמרי, ולכן אסמן V במשבצת של יחסים אישיים, או שאציין במה נפגעו היחסים בינינו. ואם המקרה לא פגע ביחסים שלי עם אותו אדם או עם אותו מקום, אשאיר את המשבצת של יחסים אישיים ריקה ואמשיך הלאה.

מין - אם המקרה פגע לי או שהיה לו איזשהו קשר בנושא השייך למין, אסמן V במשבצת של מין, או שאציין את הדבר. ואם לא היה במקרה זה כל קשר או שייכות למין, אשאיר את המשבצת של מין ריקה.

נעשה טבלה בצורה כזו:

מס'	שם או מקום	המקרה	היכן אני נפגעתי
-----	------------	-------	-----------------

מין	יחסים אישיים	שאיפות	ביטחון עצמי	הערכה עצמית			
	V	V	V	V	פיטרו אותי מלתקוע בשופר בבית הכנסת	ועד בית הכנסת	1
	V	V	V		גרם שיפטרו אותי מלתקוע	זאב	2
							3

התבוננתי היטב במקרים הנ"ל, ונוכחתי לראות שבמקרה מס' 1 נפגעתי בהערכה עצמית, כיון שאני הייתי בטוח שאני בעל תוקע מעולה, ושהציבור מאוד נהנה מתקיעותי, ואפילו קשה למצא מומחה כמוני, ובשעה שפיטרו אותי הבנתי שמצאו מישהו טוב יותר ממני, ושאיני לא כל כך מוצלח כמו שחשבתי. ונפגעתי גם בביטחון העצמי, שהייתי מאוד שמח ובטוח במעמדי בבית הכנסת, כיבדו אותי ואהבו אותי, ומאז שפיטרו אותי, אינני יודע מה חושבים עלי, אני חושש מכל אחד ופחד מתגובות האנשים, ובקיצור הדימוי העצמי שלי שואף לאפס. השאיפות שלי נפגעו מאוד, אני שאפתי להתקדם ולקבל מעמד חשוב יותר בבית הכנסת, לתקוע בשופר לאורך ימים ושנים, וכל שאיפותי ירדו לטמיון מהרגע שפיטרו אותי. והיחסים האישיים שלי עם הגבאי ושאר חברי הועד השתנו מן הקצה אל הקצה, תמיד הייתי מסתודד איתם והייתי בחברתם, ומאז הפיטורין, אני נמנע ככל האפשר מלדבר איתם, ועד היום קשה לי מאוד לסלוח להם על זה.

ובמקרה מס' 2 בפגיעה שנפגעתי מזאב, לא מצאתי מקום של פגיעה בהערכה עצמית, לא ירד בעיני הערך העצמי בגלל זאב, אבל הביטחון העצמי שלי נפגע מאוד, אני לא יודע מי חושב עלי מה, וכל פעם כשאני רואה שני אנשים מדברים, אני כבר בטוח שהם מדברים עלי ומשפילים אותי, הדימוי העצמי שלי צנח ואני עדיין לא מתאושש מזה. השאיפות שלי נפגעו גם הם, כיון שהיתה לי שאיפה לחזור ולהתיידד עם זאב כבימים עברו, ובעקבות המקרה, אני אפילו לא מסוגל לחשוב על זה. וכמובן שגם היחסים שלי עם זאב השתנו לרעה, ומאז ועד היום אין לי כל קשר איתו.

כשסיימנו למלא את הטבלה נעבור לשלב הבא.

שלב שלישי - השגיאות ששגינו.

אחרי שברור לנו מה היתה הפגיעה שנפגענו בכל המקרים שבטבלה, נתייחס לרשימה פעם נוספת, כשאנחנו מוציאים ממוחינו את העוולות שגרמו לנו אחרים, אנחנו עושים עכשיו חשבון נפש אישי שלם ולא חשבון נפש של האחרים, ולכן נחפש בהחלטיות את השגיאות שלנו, מדוע נפגענו במקרים אלו בדברים שצוינו בטבלה הקודמת, מדוע איבדנו את ההערכה העצמית או הביטחון העצמי, ומדוע נפגעו לנו השאיפות או היחסים האישיים או המין.

יתכן שבחלק גדול מהמקרים או אולי אפילו בכל המקרים, האשמה לא היתה שלנו, מי שפעל שלא כשורה היה הפוגע בנו ולא אנחנו, וכשאנחנו באים לעשות רשימה של השגיאות ששגינו, אנחנו חושבים לעצמנו, מה פתאום, אנחנו לא שגינו כלל במקרים אלו, הפוגע בנו הוא זה ששגה, ואיך נעשה רשימה של השגיאות שאנחנו שגינו, כשלא שגינו כלל!?

אבל האמת היא שהכוונה כאן היא שונה, איננו עוסקים כרגע בליקוי עצמי, אנחנו לא מחפשים במה לא נהגנו כשורה, לא זו היא המטרה שלנו כרגע. עכשיו אנחנו בודקים איך הגענו למצב שנפגענו במקרים הללו, במה שגינו, מה היתה הטעות שלנו שבגללה לקחנו את הדברים אישית, שנפגענו כשפגענו בנו. האם נפגענו בגלל שאנחנו שוחרי צדק ואנחנו לא מסוגלים לראות כשהשני פוגע, או שנפגענו בגלל הרגישות שלנו, בגלל שאנחנו לקחנו את הדברים אישית. אם היינו רואים אדם שפוגע בצורה כזו בחבירו, אולי היינו כועסים עליו, אבל האם היינו נפגעים באותה מידה שנפגענו כשפגענו בנו - איך יתכן שפלוני עושה כזה עוול, או שלא היינו מרגישים פגועים באותה מדה. כנראה שכשאנחנו נפגעים זה בגלל שחדרו לרגשות שלנו, אילו היינו פחות רגישים, או אם לא היינו מתייחסים לדברים, לא היינו נפגעים. וכאן אנחנו מחפשים, מה הם השגיאות ששגינו, מה הם השגיאות שלנו שגרמו לנו להפגע כשפגענו בנו, ושלא התעלמנו מהדברים.

נערוך רשימה חדשה בה נציין בכל המקרים שבטבלה הקודמת, מה היו השגיאות שלנו באותם מקרים, היכן היינו אנוכיים, לא כנים, מחפשים תועלת עצמית או מפוחדים.

אנוכי - כשנפגעת בכל אחד מהמקרים שברשימה הקודמת, האם נפגעתי בגלל שהייתי אנוכי, בגלל שהייתי בריכוז עצמי, חשבת רק על עצמי ולכן נפגעתי. יתכן שאם הייתי מסתכל על התמונה מזווית שונה, והייתי חושב גם על חייבים של אנשים נוספים, לא הייתי נפגע כך, ויתכן שבכל מקרה הייתי נפגע. אם נפגעתי בגלל שחשבת רק על עצמי, אסמן V במשבצת של אנוכי, או שאציין במה הייתי אנוכי. ואם לא הייתי אנוכי, שהפגיעה שנפגעתי לא נבעה בגלל האנוכיות שלי, אשאיר את המשבצת ריקה ואמשיך הלאה.

בשלב זה, רבים מתקוממים, מהי השגיאה שלי כשהייתי אנוכי, האם אסור לי לחשוב גם על עצמי, האם אני צריך להיות כאסקופה הנדרסת שכל מי שרוצה יעשה בי כרצונו. מדוע אנחנו מכניסים את אנוכי תחת הכותרת של השגיאות ששגינו, מהי השגיאה שלי כשהייתי אנוכי?

התשובה לזה היא ברורה. כל אדם שלא עבד על מידותיו הוא אנוכי, כל אחד אוהב את עצמו ורוצה את טובתו, אנשים בדרך כלל הם לא נגדינו, הם בעד עצמם. אבל, לפעמים האנוכיות, הריכוז העצמי, הופך לנו לרועץ, אנחנו כל כך מרוכזים בעצמנו עד שאנחנו סובלים בגלל זה, האנוכיות אמורה לשרת אותנו ולא להזיק לנו, ובמקרה שנפגענו בגלל שהיינו אנוכיים, זוהי שגיאה, זוהי אנוכיות מזיקה ולא מועילה, וכשנזהה כזו אנוכיות, נדע ששגינו. (גם מזוכיסטים אוהבים את עצמם, הרצון שלהם שיציקו להם נובע מתוך אנוכיות, הם נהנים מזה שמציקים להם, ומתוך אנוכיותם הם סובלים).

וכשנחכים יותר, כשנתקדם יותר בעבודת המידות שלנו, נשכיל ונראה שכל אנוכיות הינה שגיאה, האדם שעובד על מידותיו יודע את הגבול בין להיות מרוצה מהענווה, ובין להיות סמרטוט שדורכים עליו. כל אנוכיות, במידה מסויימת היא שגיאה.

לא כנה - האם היה מצדי חוסר כנות במקרים אלו, או לא. יתכן שאם אני הייתי מתנהג או מדבר בצורה אחרת, אם אני הייתי לגמרי בסדר, לא היה קורה המקרה, ולא הייתי נפגע, ויתכן שאני הייתי אמיתי ונהגתי כשורה ובכל זאת פגענו בי. אם היה חוסר כנות מצדי, אם גם אני לא נהגתי כשורה באותו מקרה, אסמן V במשבצת של לא כנה, או שאציין במה לא הייתי כנה. ואם לא שגיתי והייתי כנה לחלוטין, אשאיר את המשבצת ריקה ואמשיך הלאה.

מחפש תועלת עצמית - האם במקרים אלו חיפשתי תועלת עצמית, התנהגתי בחוסר התחשבות בזולת, חשבתי רק על עצמי ואפילו כשזה היה על חשבון השני. יתכן שאני הייתי חלק פעיל בפגיעה שנפגעת, או אולי אני גרמתי את זה לעצמי כשלא התחשבתי בזולת, ויתכן שלא שגיתי בזה ולא הייתה מצידי התנהגות או אמירה של חוסר התחשבות. אם אכן אראה שחפשתי רק את תועלת עצמי, אסמן V במשבצת של מחפש תועלת עצמית, או שאציין במה שגיתי בחיפוש תועלת עצמי. ואם לא היו שיקולים או מעשים כאלו, אשאיר את המשבצת ריקה ואמשיך הלאה.

שגיאה זו של חיפוש תועלת עצמית, הינה דרגה גבוהה יותר של אנוכיות. וההבדל ביניהם הוא, שבאנוכיות לא פגעתי באחרים, אני נפגעת מהאחרים בגלל שהייתי אנוכי, הזקתי לעצמי בלבד. אבל בחיפוש תועלת עצמי, פגעתי גם באחרים, לא התחשבתי בזולת, והייתי שותף פעיל במקרה שגרם לי להפגע.

מפוחד - האם המקרה גרם לי להיות בפחד. יתכן שאם הייתי מסתכל על המקרה מזווית אחרת לא הייתי פוחד, ואני שגיתי והסתכלתי מזווית כזו שגרמה לי לפחד, ויתכן שבאמת הפחד היה מוצדק, שבמקרה כזה יש מה לפחד. בכל אופן, אם פחדתי במקרה זה אסמן V במשבצת של מפוחד, ואם לא היה פחד במקרה הזה, אשאיר את המשבצת ריקה.

נעשה טבלה בצורה כזו:

היכן אני שגיתי				המקרה	שם או מקום	מס'
מפוחד	מחפש תועלת עצמית	לא כנה	אנוכי			
V			V	פיטרו אותי מלתקוע בשופר בבית הכנסת	ועד בית הכנסת	1
V		V	V	גרם שיפטרו אותי מלתקוע	זאב	2
						3

התייחסתי למקרים הנ"ל פעם נוספת, כשאני לא מסתכל על העוולות שאחרים עשו, במה שהם לא היו בסדר, הם צריכים לעשות חשבון נפש ולא אני. אני חיפשתי מה היו השגיאות שלי שגרמו לי להפגע במקרים אלו.

במקרה מס' 1 הייתי אנוכי, ראיתי בתמונה רק את עצמי ואת הצרכים שלי, רציתי לתקוע בשופר כיון שזה נעים וטוב לי, ולא בגלל שטובת בית הכנסת עמדה לנגד עיני, אם ועד בית הכנסת החליט שאני לא אתקע, כנראה שעל פי שיקול דעתם זוהי טובת בית הכנסת, ואת כל זה לא ראיתי, הייתי בריכוז עצמי, ובשל כך נפגעתי. חוסר כנות וחיפוש תועלת עצמי, אינני מוצא במקרה זה, כיון שלא היה לי חלק פעיל באירוע, אני מבחינתי לא עשיתי עוול ולא ניסיתי או אפילו לא חשבתי לגרום נזק לזולת ומפוחד הייתי, כמו שאציין בעזרת ה' בטבלה של השלב הבא.

ובמקרה מס' 2 בפגיעה שנפגעת מזאב, התבוננתי וראיתי שהייתי אנוכי, כל האובססיה המחשבתית, מי גרם לוועד בית הכנסת להגיע להחלטה זו, וכל הכאב שלי מהמחשבה שידו של זאב היתה בענין, זה נובע מהאנוכיות, מהריכוז העצמי. חוסר כנות יתכן שהיה במקרה זה, אם אני הייתי כנה והגון לאורך כל הדרך, לא הייתי מגיע למצב כזה עם זאב שהוא ירצה שיפטרו אותי. חיפוש תועלת עצמי לא מצאתי, כיון שאני לא הייתי פעיל באירוע זה ולא הזקתי לזאב ומפועד הייתי, כמו שאציין בעזרת ה' בטבלה של השלב הבא.

כשסיימנו למלא את הטבלה, נעבור לשלב הבא.

שלב רביעי - הבנת סוגי הפחדים.

כשזיהינו את השגיאות שלנו בפגיעות שנפגענו מאחרים, ראינו שבין יתר השגיאות, במקרים רבים היינו גם מפועדים. כדי שנבין ממה פחדנו, אנחנו סוקרים את הפחדים שלנו ביסודיות, אנחנו מעלים אותם על נייר, למרות שלא היו לנו רגשות טינה בהקשר להם, וננתח אותם, ואז נוכל לראות מה הם סוגי הפחדים שמנהלים את חיינו.

נבדוק בכל מקרה שבו סומן V במשבצת של מפועד, מה היה הפחד באותו מקרה, נתאר את הפחד שפחדנו, איזה סוג או צורה של פחד זה היה, האם פחדנו פחד ממשי על עצמנו או על משפחתינו, או שהפחד היה שיקחו מאיתנו משהו, או שלא יהיה לנו כבוד, או פחד של השפלה, או כל סוג פחד אחר. נשחזר לעצמנו את אותם רגעים ונתבונן היטב מה היה הפחד שפחדנו באותו מקרה, ונכתוב אותו בטבלה בטור של תיאור הפחד.

אחרי שתיארנו את הפחד בכל המקרים, נוכל לקרוא לו שם בקצרה כדי שנבין טוב יותר את עצמנו. נכתוב את שם הפחד בטור של שם הפחד.

נעשה טבלה בצורה כזו:

ניתוח הפחד		מפועד	המקרה	שם או מקום	מס'
שם הפחד	תיאור הפחד				
1. פחד מפחיתות כבוד. 2. פחד של השפלה. 3. פחד מהתמודדות. 4. רגשות אשמה. 5. פחד מהעתיד.	1. מה ועד בית הכנסת חושבים עלי. 2. מה שאר האנשים בבית הכנסת חושבים עלי. 3. מה אומר לאשתי. 4. במה אני לא בסדר. 5. מה יקרה לי בעתיד.	V	פיטרו אותי מלתקוע בשופר בבית הכנסת	ועד בית הכנסת	1
1. פחד מהעתיד.	1. מה זאב עוד זומם לעשות לי.	V	גרם שיפטרו אותי מלתקוע	זאב	2

	2. פחד מהתמודדות.	2. איך אני צריך להגיב לזאב.			
					3

כשסיימנו את ארבעה שלבים אלו, נהיה במקום אחר ממה שהיינו אי פעם, נבין ונפנים שהאנשים אינם נגדנו, הם בעד עצמם, כל אחד והנגיעות שלו, כל אחד והנטיות שלו. נבחין שהאירועים שמנהלים לנו את החיים, אינם המקרים שסביבנו, אלא הרגשות שבתוכנו, הפרשנות שאנחנו נותנים למקרים, והרגש שמלווה את הדברים, הם אלו שמובילים אל התגובה.

זיהינו חלק נכבד מפגמי האופי שלנו, הפגמים שגורמים לנו להיות פגיעים. עכשיו נעבור לשלב הבא, להמשך המלאכה.

שלב חמישי - פגיעות שפגענו באחרים.

אחרי 4 טבלאות שעשינו כדי לזהות את פגמי האופי שניהלו אותנו במקרים שנפגענו מאחרים, הגיע הזמן לבדוק את הפגיעות שאנו פגענו באחרים, מה היו המניעים לכך, ואיך נדע לזהות אותם. לכן נערוך טבלה נוספת, בה נתרכז באנשים שאנו זוכרים שפגענו בהם, ונבדוק היכן היינו אנוכיים, לא הגונים או בלתי מתחשבים, במי פגענו, והאם עוררנו קנאה חשד או מרירות ללא הצדקה, היכן שגינו ומה היינו צריכים לעשות במקום זאת, נרשום את כל זה על דף ונתבונן בכתוב.

נרשום שמות של אנשים שאנו זוכרים שפגענו בהם, פגיעה אחת או הרבה פגיעות, ולא נרשום כרגע את הפגיעות שפגענו בהם אלא רק את שמות האנשים שפגענו בהם, ואז נתייחס לכל שם בנפרד ונחשוב, איך היינו כלפי אותו אדם, האם היינו אנוכיים, או שהיינו לא הגונים או בלתי מתחשבים, ונבדוק האם עוררנו ללא הצדקה קנאה או חשד או מרירות, כך בכל שם ושם שמזכר בטבלה.

אחרי שנסמן V בכל המקומות המתאימים, נוכל לחשוב ולבדוק היכן שגינו ומה היינו צריכים לעשות במקום מה שעשינו, ונכתוב את כל זה בטבלה בצורה כזו:

מה הייתי צריך לעשות	היכן שגיתי	האם עוררתי ללא הצדקה?			היכן הייתי			במי פגעתי
		מרירות	חשד	קנאה	בלתי מתחשב	לא הגון	אנוכי	

כשאנחנו מסיימים את חמשת השלבים של צעד ארבע, נכיר את עצמנו טוב יותר מאי פעם, נכיר את פגמי האופי שלנו, ומה הם הדברים שמנהלים את חיינו. נעבור שוב על הטבלאות שעשינו, ונזהה בצורה ברורה את עצמנו, את התנהלות חיינו, מה הם הדברים שמנהלים אותנו, ומה הם פגמי האופי שלנו. כשנדע דברים אלו על עצמנו, נוכל בסייעתא דשמיא לעבור לצעד חמישי.

ד. כשאנחנו באים לעשות צעד זה, לעיתים אנחנו נתקלים בקשיים רבים, קשיים טכניים וקשיים נפשיים ורגשיים. הרבה סיבות יש כדי להמנע מלעשות את הצעד הזה ביסודיות, זו עבודה קשה מאוד, זה לוקח הרבה זמן, ובמקרים מסויימים גם אין מקום

להחביא את הדפים, ונוסף לזה שההתעמקות במקרים אלו מחזירה אותנו לאותה תקופה וזה קשה מאוד ולפעמים גם מעורר כעס גדול, כשאנחנו מתמקדים במקרה מסוים. וננסה בעזרת ה' ללבן את הדברים.

זו עבודה קשה מאוד. אנחנו לא כל כך אוהבים להתאמץ, ההתמודדות בחיי היום יום בדרך כלל שלחה אותנו היישר אל התאוה, קשה לנו להתמודד עם משברי החיים ללא הסם שלנו, בלי להשתמש. עכשיו אנחנו במבוכה, אל התאוה אנחנו לא מעוניינים לחזור, אנחנו משתדלים לעבוד על זה, בעזרת שלושת הצעדים הראשונים, זה אמנם לא קל לנו, אבל ברוך ה' אנחנו נקיים, וכאן אנחנו מוסיפים חטא על פשע, לא רק שאנחנו מתאמצים לעשות את הצעדים הראשונים ולהמנע משימוש, אנחנו עוד מעמיסים על עצמנו ומכניסים את עצמנו לתוך קושי נוסף, זה עלול להיות מאוד מסוכן בשבילנו.

אבל, כמו שאנחנו מבינים שחולה שסובל מכאבים חזקים, וללא רחמים מכניסים אותו לחדר ניתוחים, ומנתחים אותו, מוסיפים עוד כאב על כאביו, זה ודאי רק לטובתו, כדי שהוא יחלים ממחלתו ולא יהיו לו כאבים כלל. כך גם אנחנו, עם כל הכאב והקושי הכרוך בכך, אם לא נעשה את הניתוח, אם לא נעשה צעד זה ביסודיות, נמשיך לסבול כל חיינו. עדיף קצת לסבול, לעבור את הניתוח בהצלחה, ולהמשיך לחיות חיים שפויים ומאושרים.

זה לוקח הרבה זמן. יש כל כך הרבה מה לכתוב בצעד זה, כל כך הרבה אנשים שפגעו בנו במשך החיים, וכל אחד ואחד לנתח בכמה שלבים, זה הרבה מאוד, קשה לנו להקדיש לזה זמן כל יום, יש לנו עיסוקים חשובים יותר, וכך אנחנו נמשכים ונמרחים בצעד זה תקופה ארוכה, עד שכבר נמאס לנו לחשוב על הצעדים.

נכון, צריך להשקיע זמן, צעד זה אינו כמו הצעדים הקודמים, בהם העשייה מתבטאת בניהול החיים, תוך כדי מרוצת חיי היום יום, ללא השקעה של זמן נוסף, אבל בצעד זה צריך לשבת ולכתוב, צריך להשקיע זמן. וכאן יש לנו את האפשרות לבחור, דרך קצרה שהיא ארוכה או דרך ארוכה שהיא קצרה. אם נקצר לעצמנו את הדרך, נחסוך בזמן, ולא נעשה צעד זה כמו שצריך, בסופו של דבר זו תהיה דרך ארוכה בשבילנו, נמשיך לסבול כל חיינו. אבל אם נבחר בדרך הארוכה, נתאמץ ונשקיע בצעד זה, נגיע לדרך הקצרה, נוכל ליהנות בשארית חיינו.

אין מקום להחביא את הדפים. אנחנו מוצאים את עצמנו הרבה פעמים מתלבטים היכן להניח את הדפים, החומר כל כך אישי, ואם אי מי יראה את הכתוב, יקיץ עלינו הקץ, ואיך נוכל לכתוב ולהיות רגועים, כשאנחנו כל כך פוחדים?!

אמת, אנחנו חייבים לשמור על הדפים במקום חסוי, לא נוכל לאפשר לאף אחד להציץ בכתוב, הדבר יכול לפגוע באחרים וגם בנו. אבל זו לא סיבה שתמנע מאיתנו לעשות צעד זה, נתאמץ גם בזה, כי בחיינו הדבר.

ההתעמקות במקרים אלו מחזירה אותנו לאותה תקופה. יש הרבה מקרים שאנשים פגעו בנו ואנחנו רוצים לשכוח אותם, לא לדשדש בהם שוב ושוב, וכאן בצעד זה, אנחנו הולכים ופותחים את כל הפצעים, וטוחנים אותם שלב אחרי שלב, וזה קשה לנו מאוד נפשית ורגשית לחזור ולהתעסק באירועים אלו.

אדרבה, היא הנותנת, סיבה זו צריכה להדליק אצלנו את הנורה האדומה, יתכן שכבר עברו ממקרה זה כמה שנים טובות, ובכל זאת אנחנו עדיין מנוהלים ממנו, זו פצצה מתקתקת, בכל רגע היא עלולה להתפוצץ, אם לא נפוצץ אותה בצורה מבוקרת, אם לא נטפל בה בצורה נכונה, היא תמשיך לנהל אותנו עוד ועוד. בצעד זה אנחנו מפרקים פצצות אלו, כשיש לנו את התמיכה ואת הכלים הנכונים, אנחנו יורדים לשורש הדברים, כדי שבעתיד נהיה מאושרים.

כל דבר טוב, קשה להשגה, צריך להתאמץ בשבילו, כך הוא בגוף וכך הוא גם בנפש, הנטייה הרגילה של האדם היא לא להתאמץ, לתת לחיים לזרום איך שהם. אבל בשביל ליהנות, בשביל איכות חיים טובה, בשביל השלווה, צריך להשקיע, חייבים לעבוד, וכשעובדים מצליחים בסייעתא דשמיא.

ובקיצור נעשה חשבון נפש אישי, נעשה את חמשת השלבים בעקביות, בכנות וביסודיות, ללא קיצורי דרך, ואז נכיר את עצמנו טוב יותר מבעבר.

צעד חמישי - שיתוף

התוודינו בפני אלקים, בפני עצמנו ובפני אדם נוסף, על טיבם המדויק של פגמינו

צנרת. השלד כבר עומד, האם ניתן להכנס לגור בבנין?! אנחנו עדיין רחוקים מזה.

נכון, עיקר הבנין קיים, היסודות נמצאים והשלד כבר עומד, אבל העבודה עדיין רבה, רוב העבודה עוד לפנינו, לא נוכל להרשות לעצמנו את הלוקוסוס לשבת רגל על רגל וליהנות מהעבודה שכבר עשינו, אנחנו חייבים להמשיך בבניה.

בשלב זה, אחרי בניית השלד, נצטרך לסיים את הקירות הפנימיים, להכין ולהשחיל חוטי חשמל וטלפון, וצנרת של מים וביוב, לפני שנאטום את הקירות עם טיח, ונרצף את הרצפה. נקפיד לעשות את זה בצורה טובה שלא תהייה תקלות, כדי שלא נצטרך בעתיד לשבור קירות או להחליף רצפות.

א. סיימנו בסייעתא דשמיא את הצעד הרביעי, פגמי האופי שלנו נמצאים בהישג יד, הם כתובים על גבי הנייר, הכרנו וזיהינו אותם יותר מאי פעם, עכשיו נתחיל להתייחס אליהם, נעבור תהליך של שלשה צעדים נוספים, כדי להתפטר מהם.

מתוך הטבלאות שכתבנו, זועקים נואשות פגמי האופי שלנו, פגשנו את האנוכיות במיטבה, על כל גווניה וצורותיה, ועוד חולשות שלא ידענו, רשימה ארוכה של פגמי אופי שלא הכרנו, ופחדים שמנהלים את חיינו. אנחנו עומדים אובדי עצות, אם עד עכשיו היתה לנו בעיה אחת של ההתמכרות, עכשיו צצו וצמחו להן בעיות רבות נוספות, אין ספור קשיים שעליהם אנחנו צריכים להתגבר, ואיך נתמודד עם כל אלה?!

כל כך הרבה נקודות גילינו, חלק מהם הכרנו, ומחלק מהם התעלמנו, העדפנו תמיד להאשים את האחרים ולא את עצמנו, ופתאום אנחנו רואים את החלק שלנו, בכל אירוע ובכל מקרה גם כשאחרים פגעו בנו, יש את החלק שלנו, את החלק שגרם לנו להפגע, ומה אנחנו עושים עכשיו?!

זה הוא הצעד החמישי. כשאדם בא אל הרופא ואומר לו שיש לו כאבים חזקים ברגלים, מוטל על הרופא לבדוק ולאבחן מה המחלה, מדוע יש לו כאבים, ולאחר מכן צריך לטפל במחלה. בצעד הרביעי היתה האבחנה, הכרנו את המחלה, הכרנו את פגמי האופי שמנהלים אותנו, זיהינו את הדברים שמרחיקים את האושר מאיתנו, אבל עדיין לא עשינו איתם כלום, לא טיפלנו בהם, לא התמודדנו איתם וגם לא התפטרנו מהם. אבל אחרי שעשינו את צעד ארבע בכנות בעקביות וביסודיות, נוכל לזהות מתוך מה שכתבנו את פגמי האופי שלנו, את נקודות התורפה בחיינו, אלו דברים מהתכונות וההנהגות והרגשות שלנו היינו שמחים לו הם לא היו איתנו, ועם כל המטען הזה אנחנו מגיעים אל הצעד החמישי. בצעד זה אנחנו מתחילים לטפל במחלה, אנחנו מתחילים

לעשות משהו מעשי, אנחנו מדברים על זה, אנחנו פותחים את הפתח להתמודדות עם הדברים, וכך אנחנו מתקדמים עד שנגיע למצב שנוכל להפטר מהם.

התוודינו בפני אלקים. אנחנו תמיד צריכים לזכור שכל פעולה שאנחנו עושים, כל דיבור שאנחנו מדברים, וכל מחשבה שאנחנו חושבים, הכל בפני אלקים. כשאנחנו באים להתוודות, יש קושי גדול לעשות את זה בכנות ובפתיחות, עלולים לעלות גם דברים שהיינו רוצים להסתיר, ולכן נעגל פינות, נייפה את הקצוות, שלא יהיו דברים מגוחכים, שייראו יותר משמעותיים ולא ילדותיים, וכך נפסיד את התועלת מהדברים. אבל אם נזכור שאנחנו מתוודים בפני אלקים, נהיה יותר אמיתיים, ונפיק את התועלת המירבית שאנחנו יכולים.

בפני עצמנו ובפני אדם נוסף. כן, אנחנו צריכים להתוודות גם בפני עצמנו ולא רק בפני אדם נוסף, אנחנו צריכים להביא את עצמנו, את נפשנו ואת רוחינו, ולא רק את גופינו, אנחנו צריכים להיות שם בשעת הוידוי. כשאנחנו מתוודים בפני אדם נוסף, אנחנו עלולים לטעות ולסמוך על זה, כאילו שפעולה זו תשאב מאיתנו את כל השלילי שלנו, נוכל לחשוב שעשיה זו פוטר אותנו מהפגמים, ונסיר מעצמנו את האחריות על הדברים. כדי שנזכור שלא כך הם פני הדברים, אלא האחריות היא שלנו, כשאנחנו מתוודים אנחנו מעלים את הדברים מרף התת מודע לרף המודע, אנחנו פותחים את הדברים ומנתיחים אותם עם אדם נוסף, הוא שומע אותנו ועוזר לנו, אבל הוא לא יעשה בשבילנו את העבודה, העבודה היא שלנו, וכשנעשה את הצעד החמישי היטב, נוכל להמשיך בבטחה לצעדים השישי והשביעי.

ב. בצעד זה אנחנו מתחילים לטפל בעצמנו, אחרי שהכרנו את פגמי האופי שלנו, נכנסנו לעומק הרגשות שלנו, ועמדנו אובדי עצות לנוכח המראה ששיקפה אותנו. עכשיו אנחנו מתחילים לעשות פעולות כדי להתמודד עם כל זה, עם הקשיים הפנימיים שלנו, כדי שנוכל לנהל את חיינו בצורה נכונה ונבונה, ולא להיות תחת שילטון פגמי האופי שלנו.

כשנשב ונספר לעצמנו ולאדם נוסף את מה שהעלינו בחכתינו, את פגמי האופי שעכשיו הכרנו, את התוצאות והסיכום של צעד ארבע שעשינו, אנחנו פותחים פתח להתמודדות עם כל אלו. הרווח הראשון שלנו יהיה, הבהירות של הדברים. כשאנחנו עם עצמנו הסיכום שלנו בדרך כלל יהיה לוקה בחסר, הוא לא יהיה מושלם, ולא בגלל חוסר הרצינות שלנו, אלא בגלל הקושי לבחון את הפגמים של עצמנו. אבל כשאנחנו יושבים עם אדם נוסף, נאיר יחד כל פינה אפלה, נשים לב לנקודות שלא הבחנו בהם, נגלה דברים נוספים שלא שמנו לב אליהם, והתוצאות יהיו הרבה יותר איכותיות. כשאנחנו עושים צעד זה, אנחנו לוקחים את כל המוגלה ששכנה בתוכינו במשך שנים ומוציאים אותה החוצה, ללא חבר נוסף לא נוכל להוציא זאת בצורה כנה ונכונה, רק בדיבוק חברים הדברים מתבהרים מאוד. נוכל להבחין שתוך כדי הרצאת הדברים בפניו, התבהרו לנו דברים נוספים שלא חשבנו עליהם קודם.

הרווח השני, להציף את הדברים, להוציא אותם החוצה. כשאנחנו עם עצמנו, כשאנחנו מסתירים דברים ושומרים אותם בקרבנו, אנחנו בחזקת סכנה, כה ההתמודדות שלנו חלש, כשאנחנו שומרים על פגמי האופי שלנו לבל ידע מהם איש, אנחנו מנסים להסתדר לבד, זה מועד לכישלון. כשאנחנו משתפים אדם נוסף ומדברים איתו על פגמינו, אנחנו מתחילים לעבוד בשיתוף פעולה, אנחנו לא לבד בעבודה, העבודה היא אמנם שלנו, אבל יש לנו עזרה חיצונית שתומכת בנו, וכשיש לנו את התמיכה הזו, יש לנו עם מה לגשת לצעד הבא.

ג. כשאנחנו ניגשים לעשות צעד זה, אנחנו צריכים להיות מוכנים, להכין את עצמנו היטב לעשייה זו. לא נוכל להביא איתנו את כל הניירת של צעד ארבע ולהתחיל לנבור שם ולחפש את פגמי האופי שלנו, ואת כל זה לעשות תוך כדי שאנחנו יושבים עם אדם נוסף ומנסים ללבן את הדברים.

כדי להפיק את מירב התועלת מצעד זה, נתכונן אליו כמו שצריך, נסדר לעצמנו את הדברים שאנחנו הולכים לדבר, נעבור ביסודיות על מה שכתבנו בצעד ארבע ונתבונן בכל פרט ופרט, היכן היו השגיאות ששינוי כשנפגענו מאחרים או כשפגענו באחרים, מה הם סוגי הפחדים שמנהלים את חיינו. נלמד מתוך הדברים, מה הם פגמי האופי שלנו. נשחזר את תקופות חיינו איך הם התנהלו, ואיך הם היו יכולים להתנהל ללא פגמים אלו. נכין הרצאה ברורה, נסכם לעצמנו בעל פה או בכתב את התוצאות שעלו בידינו, וכשהדברים יהיו מסודרים וברורים נוכל לגשת לדבר על החיים, ולדלות מתוכם את כל הפגמים.

כשאנחנו כבר מוכנים, נחפש לעצמנו אדם מתאים, שבפניו נוכל להרצות את הדברים, וללבן איתו את העניינים. אין בזה כללים מיוחדים צריך להיות האדם שבפניו נעשה את הצעד החמישי, ניתן לבקש מחבר או ממתפל או מכל אדם אחר, אבל יש עדיפות מסוימת לעשות את זה עם המאמן, שמכיר אותנו ואת אורח חיינו היטב, ויודע לכוון אותנו אל המטרה ולהפיק את מירב התועלת מהפגישה, ואפשר יהיה להכנס לפרטים בכל התחומים.

כשמצאנו את האדם המתאים, נקבע איתו פגישה, שתהיה במקום רגוע ובזמן טוב, בלי הפרעות של גורמים חיצוניים, ובלי לחץ של זמן או של דברים אחרים, כדי שאפשר יהיה למצות את הפגישה עד תום, להגיע לכל הנקודות החשובות, ולהאיר את כל הפינות האפילות, בלי לפספס דברים בגלל המגבלות.

אחרי כל ההכנות אנחנו מגיעים לשלב המעשי. נשב עם האדם הנוסף שבחרנו, ונפרוס בפניו את תקופות חיינו, יחד עם הפגמים שמצאנו בתוכנו, ונשתדל לא להחסיר שום פרט, בכנות בעקביות וביסודיות נשקף את עצמנו. האדם שבחרנו ישב ויקשיב, הוא יתן לנו את הבמה לבטא את עצמנו, ורק כשיש צורך הוא יאיר או יעיר על הדברים, כדי שהדיבורים יהיו ברורים ולא מבולבלים.

כשנסיים, הוא יוסיף ללבן איתנו את הדברים, כדי שלא נשאר חורים מיותרים. לאחר מכן נמשיך ונסכם את התוצאה של הפגישה, עדיף בכתב כדי שהכל ישאר שקוף ולא נשכח פרטים, יחד עם האדם הנוסף נסכם את כל מה שצף ועלה, וכשנצא מהפגישה נרגיש הרבה יותר משוחררים.

בדרך חזרה הביתה, אנו מוצאים מקום שבו נוכל לבלות שעה שקטה בהרהורים על מה שעשינו, אנו מודים לאלקים מעומק לבנו על שאנו מכירים אותו טוב יותר, אנו מורידים ספר זה מהמדף ופותרים בדף שבו מופיעים שנים עשר הצעדים, אנו קוראים בקפדנות את חמשת ההצעות הראשונות, ושואלים את עצמנו, אם השמטנו משהו - היות ואנו בונים שער שדרכו נעבור סוף סוף כבני אדם משוחררים, האם עבודתנו יציבה עד כאן? האם האבנים מוצבות במקומן? האם חסכנו במלט ששמנו ביסודות? האם ניסינו לעשות בטון ללא חול? אם אנו עונים על תשובות אלו לשביעות רצוננו, אנו יכולים להסתכל בצעד השישי. (קטע זה הינו ציטוט מהספר הגדול פרק 6).

ד. הקושי בצעד זה הינו שקוף, אדם אוהב תמיד להציג את עצמו בפן חיובי, כלפי חוץ כל אחד מנסה לשדר את הצד הטוב שבו, את הדברים הטובים שהוא משתדל לעשות, ואת המחשבות הטובות שהוא חושב. מי מוכן לספר את הכשלונות שלו, את החולשות שלו, ואת המחשבות השליליות שלו, לשקף את עצמו בגודל טבעי מול אדם נוסף. קשה מאוד לעשות את זה בכנות ובפתיחות, לספר הכל בלי להשאיר דבר.

יתכן שיש אנשים בריאים שיכולים להרשות לעצמם את הלקוסוס הזה, לחיות עם עצמם ולהשאיר בפנים את כל ההתמודדויות, להיראות כלפי חוץ אריות, ובפנים בקושי להיות שועלים. אבל אנחנו נאלצים לדבר על קשיינו, לשתף אחרים בהתמודדויותינו, לא נוכל לשמור גם על כבודנו וגם על חיינו, אנחנו חייבים לוותר על אחד מהם, אם נשמור על כבודנו ולא נשתף אחרים בלבטינו, ננסה להתמודד לבד עם קשיינו, זה עלול לעלות לנו בחיינו. אבל אם נרצה לשמור על חיינו, נאלץ לוותר על כבודנו, ונעשה את המוטל עלינו, גם כשזה לא נעים לנו.

קשיים רבים נוספים עומדים בפנינו בעשיית צעד זה, הקשיים שנכתבו בצעד הראשון קיימים גם בצעד זה, שם מדובר על שיתוף של הקשיים החיצוניים, וכאן מדובר על שיתוף של הקשיים הפנימיים, אבל זה היינו הך. נצטרך להתאמץ ולהתגבר על כל הקשיים, כדי שבעזרת ה' נוכל להיות מאושרים.

רבים מנסים להתחמק מצעד זה, לעקוף אותו ולהמשיך הלאה, 'עשינו את הצעד הרביעי ונמשיך בצעדים השישי והשביעי, בשביל מה צריך להתבזות בצעד החמישי?!' וטעות היא בידם, בלי לעשות את הצעד החמישי בכנות בעקביות וביסודיות, אין המשך, לא ניתן להמשיך הלאה, בלי לחצות את המחסום של הצעד החמישי, אין ממשות בצעדים השישי והשביעי.

אדם שרוצה לנסוע ברכבו ליעד מסויים, צריך דבר ראשון לוודא שהרכב נמצא בחניה והוא תקין וכשיר לנסיעה, זהו הצעד הרביעי, הבסיס קיים. לאחר מכן צריך להדליק את המנוע כדי שהרכב יסע, זהו הצעד החמישי. הצעד השישי הוא הנסיעה, והשביעי זה כיבוי המנוע וסגירת הרכב כשהוא הגיע ליעד המבוקש. בלי להדליק את המנוע ניתן לדרדר את הרכב כמה מאות מטרים, אבל לא בשביל זה אדם קונה רכב, לא זו התועלת שניתן להפיק מרכב, כדי להפיק את מירב התועלת חייבים להדליק את המנוע. כך הוא בצעדים, כדי למצות את כל מה שניתן, מהצעדים השישי והשביעי, חייבים לעשות את הצעד החמישי כמו שצריך.

ובקיצור נתכונן היטב לספר מה שעלה בידינו בצעד הרביעי, ונחפש אדם מתאים להרצות בפניו את הדברים. נמצא זמן טוב בלי הפרעות, ונלבן יחד את טיבם המדויק של פגמינו, כדי לפתוח פתח להתמודד איתם בצורה נכונה. לאחר מכן נסכם את הדברים, כדי שנהיה מוכנים לצעדים הבאים.

צעד שישי - נכונות

היינו נכונים לחלוטין כי ישחרר אותנו אלקים מפגמים אלה באופיינו

ריצוף. אחרי שסיימנו את החלקים הפנימיים שאינם נראים לעין, ועשינו אותם עם חומרים טובים ובאיכות גבוהה, הגיע הזמן לעסוק בחלק החיצוני, בחלק שנראה כלפי חוץ, ריצוף, טיח וצבע, דלתות וחלונות. כשנלך לבחור את החומר, נוסף למה שבדקנו עד עכשיו, טיב חוזק ואיכות, נצטרך לבדוק גם יופי. לא נתפשר על אחד מהם כשזה על חשבון השני, נרצה סחורה חזקה ויפה, כדי שהבנין יהיה מושלם.

בבניה עצמה נצטרך להביא פועלים מומחים, כדי שלא יהיה ריצוף עקום ותיווצר לנו שלולית מתחת המטה בכל פעם כשנשטוף את הבית, ושהטיח לא יתפורר, והקרמיקה תחזיק מעמד ולא תיפול אחרי תקופה קצרה. כך נצטרך להיות עירניים בכל הבניה, כדי שהכל ייעשה על הצד היותר טוב.

א. עברנו שלב נוסף, השולחן כבר ערוך לפנינו, פגמי האופי שלנו מונחים עליו בסדר מופתי, אחד אחרי השני הם עומדים בשורה, כשאנחנו רואים אותם, אנחנו תוהים וחושבים, מה נעשה עכשיו כשאנחנו מכירים את עצמנו בִּפְנֵי חדש שלא הכרנו, איך נתגבר על כל המכשולים הללו, כדי שחיינו ייהפכו לברכה?!

אנחנו רגילים לרצות שכל דבר ייעשה כאן ועכשיו, אחרי שעשינו את הצעד החמישי, אנחנו מרגישים כמעט מלאכים, איזו רוחניות אופפת אותנו, איזה כח קיבלנו. נו, עכשיו אולי תצא יד מהשמים ותקח מאיתנו את כל פגמי האופי שלנו, אולי תבא אש ותשרוף את הדף שכתבנו יחד עם פגמי האופי שמקוננים בנו, נביט ימינה ושמאלה וכהרף עין הכל ייעלם מאיתנו, נהיה אנשים חדשים, לבנים ומצוחצחים, ללא כל רבב, נקיים מכל פגם, שמחים ומאושרים כל החיים.

הלואי! חלום מתוק הוא זה. נכון, עשינו את הצעד החמישי, עשינו צעד קשה, פתחנו את כל הקלפים והנחנו אותם על השולחן, ההרגשה שלנו מיוחדת ומרוממת, אבל אנחנו עדיין בתחילת הדרך, אנחנו עדיין לא מלאכים וכנראה שגם לא נהיה כאלה, נשארנו בני אדם, ונשארו עם פגמי האופי שלנו, הם אמנם לא מתחבאים בתוכינו, הם פרושים לפנינו, אבל הם עדיין אצלנו, ועכשיו נצטרך להתחיל לעבוד להתמודד איתם.

זה לא עבודה של יום אחד, וגם לא של שבוע או חודש, זו עבודה לכל החיים. פגמי האופי שלנו לא מתכוונים לעזוב אותנו ברגע, אנחנו לא ניעשה צדיקים גמורים בין לילה, אבל דבר אחד עלינו לדעת, מה צריכה להיות פסגת השאיפות שלנו, השאיפה שלנו צריכה להיות להשתחרר לחלוטין מפגמי האופי שלנו.

האם אנחנו מוכנים באמת להשתחרר מהם? האם אנחנו נכונים כי ישחרר אותנו אלקים מפגמים אלו? כמדומה שלא. יש הרבה דברים שאנחנו יודעים שבלעדיהם חיינו יהיו טובים הרבה יותר, איכותיים הרבה יותר, ובכל זאת קשה לנו להרפות, קשה לנו להפרד מהם, צריך להגיע לדרגות גבוהות כדי להיות מוכן באמת להפטר מהם.

לדוגמא. חלק בלתי נפרד מקיומו של האדם הוא האכילה, אדם חייב לאכול כדי לקיים את נפשו. אבל, יש אוכל בריא ויש אוכל פחות בריא, יש אוכל ערב לחיך ויש אוכל פחות ערב לחיך. כמה בני אדם אוכלים רק בשביל לקיים את נפשם, ומעדיפים את האוכל היותר בריא על פני האוכל הערב לחיך?! כל אחד יודע שחיינו יהיו הרבה יותר איכותיים הן ברוח והן בגשם, אם הוא יוותר על תאות האכילה ויאכל רק אוכל בריא, אבל כמה אנשים באמת עושים את זה, כמה אנשים מוכנים להשקיע בשביל זה?!

התשובה לא כל כך מעודדת. רוב רובם של האנשים יעדיפו את הטעים על פני הבריא, גם על חשבון סבל עתידי. העין רואה והלב חומד, זהו טבע האדם, בכל דבר ובכל תחום, ללא עבודה עצמית, שולטת על האדם הנפש הבהמית.

בצעד זה אנחנו מתקדמים אל הנכונות, על אף שאנחנו עדיין רחוקים ממנה, אנחנו מנסים להתקרב אליה כמה שיותר, ומתפללים לקדוש ברוך הוא שיעזור לנו, ובעזרת ה' לאט לאט נצליח.

ב. אחרי שהתוודענו לפגמי האופי שלנו, ונדע לנו שהם אלו שמנהלים את חיינו לטוב או לרע, אנחנו רוצים להפטר מהם כמה שיותר מהר, כדי לחיות חיים נעימים וטובים יותר, אבל איננו מצליחים להשתחרר מהם, הם חלק מהאישיות שלנו, הם נותנים לנו את ההרגשות הטובות שלנו. איך אפשר להיות נכון לחלוטין להשתחרר מהם ברגע אחד?! איזה פעולות נוכל לעשות בשביל להפטר מפגמים אלו?

אנחנו מודעים לזה שהם הורסים לנו את החיים, אנחנו יודעים שלולא שהיו לנו פגמים אלו, היינו הרבה יותר מאושרים, ואנחנו רוצים לוותר עליהם כמה שיותר מהר, אבל ידינו כבולות, אנחנו לא מסוגלים. אנחנו מזהים את הפגמים, ונתקלים בהם בכל מיני מצבים, וכשאנחנו רוצים להשתחרר מהם, אנחנו לא מצליחים. אז מה יהיה, האם נגזר עלינו לסבול כל החיים?

לא ולא, לא כך הם פני הדברים, אם נעבוד נכון, אם נעשה שלב אחרי שלב את מה שמוטל עלינו, לאט לאט נתפטר מפגמים אלו, ונוכל להיות מאושרים כל חיינו.

צעד זה מקביל לצעד השני, הצעד השני הינו תנופת מעבר מהצעד הראשון אל הצעד השלישי, אחרי שהודינו בצעד הראשון שאנו חסרי אוניס, הגענו לאמונה בצעד השני, ועל ידי זה החלטנו בצעד השלישי למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת האלקים. הפעולה שלנו היתה בצעד הראשון, ודרך הצעד השני הגענו לתוצאה בצעד השלישי. כך גם הצעד השישי מגיע אחרי שעשינו את הפעולה בצעד החמישי, אחרי ששיתפנו חבר בכל המתרחש בתוכינו, ושטחנו בפניו את פגמינו, נוכל דרך הצעד השישי להתקדם עם נכונות אל עבר הצעד השביעי.

המטרה בצעד זה, לא לשקוט על השמרים, לא להשאר שאננים, הוצאנו כבר את המוגלה והנחנו על השולחן, אבל היא עדיין אצלנו בבית, אנחנו מעוניינים לפנות אותה ולהוציאה החוצה. בצעד זה אנחנו מתחילים לעשות את זה, אנחנו ממיינים היטב את הסחורה, כדי שנוכל לשלוח אותה, ולהעבירה לצעד השביעי.

זה לא בשליטתינו, איננו יכולים לתכנן ולקבוע לוח זמנים מתי נשתחרר מהפגמים, אנחנו יכולים לעשות את ההשתדלות שלנו, לנסות לעשות את המוטל עלינו, אבל התוצאה היא לא בידינו. אנחנו לוקחים אחריות על התהליך ולא שליטה על התוצאות. ההתפתחות וההתקדמות זה בידינו, לעשות את המוטל עלינו, אבל התוצאה והשלמות, לא תלויים בנו, הם מתנה משמים.

פגמי האופי שאנחנו כבר מוכנים להפטר מהם, שיש לנו את הנכונות להשתחרר מהם, נשלח אותם ישירות לצעד השביעי. ופגמי אופי שעדיין אין לנו נכונות להשתחרר מהם, נמשיך להתמקד בהם ולהתפלל עליהם, עד שהרשימה שבצעד שש תתרוקן, ותועבר כולה בעזרת ה' לצעד השביעי.

ג. בצעד זה אנחנו מביעים נכונות להשתחרר מפגמי האופי שלנו. אבל, האם אנחנו באמת מוכנים? האם צעד זה הוא ענין של רגע אחד, לקחת את הפגמים ולהעבירם לצעד השביעי?

תלוי, יש ויש, יש פגמים שאנחנו מוכנים ברגע זה שייעלמו, ויש פגמים שאנחנו עדיין לא כל כך מוכנים שייעלמו, ויש פגמים שאנחנו לא מוכנים בכלל, ואנחנו בטוחים שגם בעתיד לא נהיה מוכנים שיוסרו מאיתנו.

נכין שלש רשימות נפרדות, ברשימה הראשונה נכתוב את פגמי האופי שאנחנו מוכנים כבר עכשיו לוותר עליהם, רשימה זו תועבר אחר כבוד, ישירות לצעד השביעי. ברשימה השניה נכתוב את פגמי האופי שאנחנו עדיין לא כל כך מוכנים לוותר עליהם, ונתפלל לקדוש ברוך הוא שיתן לנו כח להיות נכונים לוותר עליהם. וברשימה השלישית נכתוב את פגמי האופי שאנחנו לא מוכנים לוותר עליהם בכלל, ונתפלל לקדוש ברוך הוא שיתן לנו שכל להבין וכח לרצות להפטר גם מפגמים אלו.

זוהי תחילת הדרך, המיון הראשוני עבר בהצלחה, עכשיו צריך להמשיך. נשארו לנו ביד שתי רשימות ששייכות לצעד השישי, לא נזיח אותם, נעבור עליהם שוב ושוב, יום אחר יום או שבוע אחרי שבוע, ונתפלל לקדוש ברוך הוא שאנחנו רוצים להתקדם. נוכל גם להיות מעשיים, ולבחור כל פרק זמן מסויים, פגם אופי מתוך הרשימה, ולהתייחס אליו, להתמקד בו, לשים לב מתי והיכן הוא צץ, ולשתף בזה את המאמן או חברים, וכך לעבור על עוד אחד ועוד אחד.

אם נהיה בדרך הנכונה, ונמשיך להתפלל ולא נתיאש, נראה לאט לאט, איך פגמי האופי מהרשימה השניה יעברו לרשימה הראשונה, ופגמי האופי שברשימה השלישית יעברו לרשימה השניה ואחר כך לרשימה הראשונה. אבל לא ניתקע בצעד זה עד שכל הרשימות יתרוקנו ויועברו לרשימה שבצעד השביעי, אלא מיד אחרי המיון, כשיש לנו את הרשימה הראשונה, נתחיל לעשות את הצעד השביעי, תוך כדי שאנחנו ממשיכים לטפל בשאר הרשימות של הצעד השישי, ועד שרשימות אלו לא יתרוקנו לחלוטין, נשאר עירניים ונמשיך לבצע את הצעד השישי.

ד. כשאנחנו ניגשים לעשות צעד זה, נראה לנו שאנחנו הולכים לטפס על הר גבוה, שספק גדול אם נצליח להגיע אפילו עד חציו, אנחנו מתייאשים מראש, איך נוכל לוותר על כל פגמינו, וכי נוכל להרשות לעצמנו להיות כאסקופה הנדרסת, לוותר לגמרי על האגו שלנו ולהיות אפסים!?

כל כך הרבה פגמים מצאנו בעצמנו, הם חלק בלתי נפרד מהחיים שלנו, קשה לנו לחשוב על הרעיון שאנחנו צריכים להפטר מהם, ולהגיע למצב שנהיה נכונים להשתחרר מהם, זה נשמע מחוץ לתחום, מעבר ליכולת כח הסבל שלנו. להיות נכונים לחלוטין להשתחרר מפגמי האופי - קל מאוד להגיד זאת, אבל קשה מאוד ואולי בלתי ניתן לבצע זאת. אבל אל יאוש, צעדנו עד כאן נמשיך לצעוד הלאה, עם כל הקשיים וכל המגבלות, נעשה את המוטל עלינו, ונתקדם כפי יכולתינו, וה' יהיה בעזרנו.

ובקיצור נקח את רשימת פגמי האופי שערכנו בצעד החמישי, ונמיין אותם. יש פגמים שנהיה נכונים לוותר עליהם, ויש פגמים שאיננו מוכנים עדיין לוותר עליהם, נתפלל ונעשה את מה שביכולתינו עד שנגיע לנכונות.

צעד שביעי - שחרור

ביקשנוהו בענוה כי ישחרר אותנו מחסרונותינו

הגימור. הגימור הוא השלמות של הבנין, אם הגימור יעשה טוב ויפה, הבנין ייראה יפה, אבל אם הגימור לא יהיה מקצועי, הבנין לא יהיה מושלם.

כשאנחנו ניגשים לגימור, כשהגענו לשלב הסופי של הבנין, אנחנו צריכים להשיג בשבע עינים ולראות שהכל טוב, כדי שלא נמצא את עצמנו אחר כך בוכים על חוסר שלמות, עכשיו הזמן לעקוב אחרי הכל ולראות שלא חיסרנו כלום, שכל הבנין מושלם על הצד היותר טוב.

א. הצעד השביעי הינו המשך ישיר של הצעד השישי, בצעד זה אנחנו סוגרים את המעגל של השלב השני בתכנית ההחלמה, אחרי שניתחנו את עצמנו בצעד הרביעי, הוצאנו את המוגלה מקרבנו והנחנו על השולחן בצעד החמישי, חילקנו אותה לשלשה חלקים בצעד השישי, והבאנו איתנו אל הצעד השביעי רשימה מסודרת של הפגמים שאנחנו כבר מוכנים להתפטר מהם.

האם בזה תם הענין?! האם אנחנו כבר משוחררים ויכולים להמשיך לזרום עם החיים?! האם נניח את הרשימה בכיס ונשכח מכל הענין?!?

בשום פנים ואופן לא, כאן בעצם מתחילה העבודה האמיתית שלנו, העבודה היומיומית, ההתמודדות הנכונה עם משברי החיים. כשניתקל שוב בפגם מתוך פגמי האופי שלנו, נעשה את המוטל עלינו, נשתמש בכלים העומדים לרשותינו, נעמוד רגע ונתפלל לקדוש ברוך הוא שייסיר מאיתנו פגם זה. פעם אחר פעם נמשיך ונתמיד בתפילה זו, כל חיינו נתמודד עם פגמינו, גם בימים הקשים שלנו, לא ניתן להם לשבור אותנו, ורק כך נוכל להיות מאושרים.

איזהו גיבור הכובש את יצרו, הגבורה האמיתית היא נצחון פנימי ולא נצחון חיצוני. כשאדם מנצח את חבירו, זה נצחון בכח אבל זו לא גבורה, רק כשהאדם מנצח את עצמו, את כח הרע שבו, את פגמי האופי שלו, זוהי הגבורה, וכשהאדם מתגבר, הוא יכול להגיע אל האושר האמיתי, האושר הפנימי.

ביקשנוהו בענווה. בצעד זה אנחנו פוגשים את הענווה, פעם ראשונה שאנחנו נתקלים במילה זו, ולא בכדי. צעד זה, מקביל לצעד השלישי, אל הצעד השלישי הגענו על הברכיים, כשהיינו חסרי אונים, כשאבדה לנו השליטה על חיינו, מחוסר ברירה עשינו את הצעד הראשון, והגענו דרך הצעד השני אל הצעד השלישי, פנינו אל הקדוש ברוך הוא וביקשנוהו מכל הלב שיציל אותנו, שיתן לנו כח וכלים לעשות את רצונו יתברך.

אבל אל הצעד השביעי אנחנו מגיעים עם האף למעלה, בישבנו על סיר הבשר, אחרי עבודה קשה ומתישה, אחרי שעברנו דרך ארוכה ומייגעת, עשינו את השלב הראשון בשלושת הצעדים הראשונים, והמשכנו הלאה, עשינו את צעדים ארבע חמש ושש, התקדמנו הרבה, אנחנו כבר עומדים על הרגלים, מבוססים ויציבים. נוכל לבא לצעד זה ולמלמל מתחת לשפם תפילה לקדוש ברוך הוא שישחרר אותנו מחסרונותינו, אבל לא לנער הזה פיללנו, לא תפילה כזו חיפשנו. כדי לבקש באמת מהלב, כדי שהבקשה תהיה אמיתית ופנימית, ולא רק כלפי חוץ, נצטרך שוב לעמוד על הברכיים כמו בצעד השלישי, ולבקש בענווה, מתוך כניעה והבנה שזה דבר בלתי אפשרי בשבילנו, שאנחנו לא יכולים לעשות את זה לעצמנו, ורק הקדוש ברוך הוא יכול לעזור לנו, להתגבר על פגמינו ולהשתחרר מחסרונותינו.

כי ישחרר אותנו מחסרונותינו. המילה חסרונותינו נולדה עכשיו, אחרי שהגענו לדרגה שאנחנו מבקשים בענווה, הגענו גם להבנה שאנחנו מתעסקים עם חסרונותינו. עד צעד זה, בצעדים החמישי והשישי, התיִפִּינו במילים, דיברנו על קשיים ועל פגמי אופי, לא דיברנו על חסרונות, זו מילה נוקבת מדי, היא חודרת עמוק אל תוכינו, היא גם קצת מפחידה אותנו, האם אנחנו כל כך מלאים בחסרונות?!

כשהגענו אל הצעד השביעי, כאמור, הגענו עם כניעה, ביקשנו בענווה, כאן כבר קראנו לילד בשמו, היינו יותר אמיתיים עם עצמנו, והרשינו לעצמנו לדבר גלויות. כן, איננו מושלמים, יש לנו חסרונות, הקשיים שאנחנו מתמודדים איתם, ופגמי האופי שלנו, הם חסרונות, ואנחנו נכנעים ומבינים שאין באפשרותינו, זה לא לפי כוחינו, להתמודד עם חסרונות אלו, ולכן אנחנו מבקשים מהקדוש ברוך הוא, שהוא כל יכול, שיסיר מאיתנו את חסרונותינו, שיעזור לנו להתמודד עם פגמי האופי שלנו.

אילולי הקדוש ברוך הוא עוזרו אינו יכול לו, זה הדבר היחיד שאנחנו יכולים לעשות, להכיר את חסרונותינו ולהתפלל לקדוש ברוך הוא שיעזור לנו להתמודד איתם, איננו יכולים להפטר מהם בכוחות עצמנו, אבל אם נעשה את המוטל עלינו, בעזרת ה' נצליח.

ב. בצעד זה אנחנו מתקדמים צעד נוסף אל האושר. מטרתנו היא להיות שפויים ומאושרים, ככל שהתקדמנו ועשינו צעד ועוד צעד, פסענו פסיעה נוספת אל עבר מטרה זו, כל צעד קידם אותנו, ובצעד זה אנחנו מגיעים אל המטרה.

המטרה בצעד זה היא להגיע אל האושר, לחיות בשפיות, להפטר מכל פגמי האופי שלנו, להשתחרר מכל חסרונותינו, להפסיק להיות העבדים של רצונותינו, לא להיות שפוטים של עצמנו. יש בתוכינו מלחמה תמידית, הטוב מול הרע, השפיות מול חוסר השפיות. אם איננו מתבוננים על דרכינו, אם אנחנו זורמים עם החיים כפי שהכח החיצוני מכתוב לנו, האגו שלנו גדל, אנחנו כועסים על כל דבר, תמיד חסר לנו, ובדרך כלל לא טוב לנו. דפוסים אלו הביאו אותנו בעבר אל השימוש, לא היה לנו את הכח להתמודד, היה לנו קשה להשלים עם המציאות כמו שהיא, והבריחה הפשוטה היתה אל התאווה, כמו אקמול שישכך את כאבנו ויתן לנו תחושה טובה לפרק זמן קצר.

אחרי שהפסקנו להשתמש, אם נשאר עם כל מגרעותינו, בשלב מסויים נתפוצץ, האקמול נלקח מאיתנו, השימוש שעזר לפרק מאיתנו את המתח איננו, ותחליף גם אין לנו, ואיך נסתדר בחיים, איך נתמודד עם כל ההרים והגבעות שחולפים בפנינו?!

אם נעשה טוב צעדים אלו, אם נהיה עיקביים ועל כל צעד ושעל נמשיך לעשות צעד זה, ייפתח לנו צוהר חדש, העולם לא יהיה כה אכזר, וההרים ייפכו לבעקות, השמש תאיר ביום והירח בלילה. לא נהיה כל כך מרוכזים בעצמנו, ונגלה עולם חדש, אפשר להתמודד ולא צריך לברוח. בכל מקרה ומקרה נזהה את הנקודות החלשות שלנו, ונשתדל להתמודד איתם, ולכל הפחות נדע שהחיסרון הוא בנו ולא בזולתינו.

כל פגם וכל חיסרון שנפגוש בתוכינו, שיש לנו נכונות שיוסר מאיתנו, נתפלל שוב ושוב שהקדוש ברוך הוא ישחרר אותנו ממנו, וכך נוכל להתמודד עם משברי החיים. החיים לא ישתנו, אבל המשקפיים שלנו, המבט שלנו על החיים ישתנה, וכשנתמודד ולא נברח, בעזרת ה' נשאר נקיים ושפויים.

ג. ניפינו כבר את פגמינו נפה אחר נפה, התחלנו בצעד הרביעי לזהות את הפגמים, והמשכנו בצעד החמישי לנתח אותם, ובצעד השישי מיינו אותם, ועכשיו בצעד השביעי אנחנו מעוניינים לזרוק אותם.

יש בדינו את הרשימה הראשונה שעשינו בצעד השישי, רשימה של פגמים שאנחנו נכונים לוותר עליהם. נקח את הרשימה ונעבור עליה פעם אחר פעם, ונתפלל לקדוש ברוך הוא שיעזור לנו וישחרר אותנו מחסרונות אלו.

זו לא מטלה חד פעמית, זה עבודה יום יומית, אנחנו פוגשים את חסרונותינו יום יום ואפילו שעה שעה, בכל רגע נתון אנחנו עלולים למצא את עצמנו בסיטואציה נוספת שצצים ועולים פגמי האופי שלנו. נצטרך להיות עירניים, ובכל מקרה ומקרה להתפלל לקדוש ברוך הוא שיסיר מאיתנו את חסרונותינו.

עלולים גם להיות עליות וירידות, יתכן שיהיו פגמי אופי שכבר היינו נכונים לוותר עליהם, ובשעת אמת, נהיה באחד ממצבי עכב"ר (עיף, כועס, בודד, רעב), ולא יהיה לנו כח לוותר עליהם, ואפילו להתפלל שיוסרו מאיתנו לא נצליח. אבל, לא נתייאש, נמשיך להתפלל שוב ושוב, ובעזרת ה' נגיע למצב שניפטר מכל חסרונותינו.

במשך הזמן, אם נמשיך ונעשה את המוטל עלינו, יהיו פגמי אופי שבעבר לא היינו מוכנים לוותר עליהם, שהיו ברשימה השניה והשלישית של הצעד השישי, ולאט לאט נעשינו גמישים יותר, ואנחנו מוצאים את עצמנו נכונים לוותר עליהם. נכניס גם אותם לתוך הרשימה של הצעד השביעי, ונמשיך להתפלל לקדוש ברוך הוא שיעזור לנו וישחרר אותנו גם מחסרונות אלו.

ד. לוותר לא קל, שוב ושוב להתקל בפגמי האופי שלנו ולהתפלל שהם יוסרו מאיתנו, זו עבודה, זה לא רק משחק מילים.

אם היינו לוקחים את פגמינו וחותרים אותם, מוציאים אותם מאיתנו על ידי ניתוח, יתכן שהיה כאב גדול באופן חד פעמי, אבל אחר כך היה הכל נעלם, והחיים היו ממשיכים לזרום על מי מנוחות אבל המציאות היא לא כזו, אינו יכולים לקחת את חסרונותינו ולשרוף באש, ומעכשיו להיות אנשים חדשים, מצוחצחים ונקיים, ללא פגמים וללא חסרונות. בכל יום ובכל שעה אנחנו צריכים להיות בכוננות ספיגה, להתעמת עם דברים שבעבר היו מנהלים אותנו ושולטים עלינו, ולוותר עליהם. פעם אחר פעם, כל פעם זה נסיון חדש וקושי נפרד, ובכל פעם עלינו להתמודד. אבל אין לנו ברירה, אם חיינו חשובים לנו, עם כל הקושי שבדבר, נעמוד בגבורה, ונשפר את איכות חיינו.

ובקיצור כל פגמי האופי שיש בנו נכונות לוותר עליהם, כל החסרונות שלנו שאנחנו מוכנים להשתחרר מהם, נתפלל בענוה לקדוש ברוך הוא שישחרר אותנו מהם, וכך נחיה בעזרת ה' חיים נקיים, מאושרים ושפויים.

פרק ה'

צעדים 8 - 9

נקיין הבנין. ב"ה לאחר תלאות רבות, עם עיכובים צפויים ובלתי צפויים, זכינו לראות בנין עומד, הבנין נבנה בצורה הכי טובה, יפה ואיכותית, לא חסכנו בחומר, וגם לא בעבודה, בנין מושלם. אבל הקבלן עדיין לא מחלק מפתחות לדיירים, הוא עדיין לא סיים את עבודתו, הוא עדיין לא ניקה את השטח.

חלק בלתי נפרד מהעבודה הוא הנקיין שאחריה, עבודה נקיה עולה בערכה הרבה יותר מעבודה ללא נקיין, הנקיין הוא חלק בלתי נפרד מהגימור המושלם של הבנין, עבודה ללא נקיין אינה מושלמת, כל עוד השטח מלא בפסולת, כל עוד יש חומרי בניה ושאריות של לכלוך בשטח, לא ניתן להכנס לגור בבנין, לפני שנכנסים לגור צריך לפנות את כל הפסולת כדי שהבנין יהיה נקי ומסודר, ואז ניתן להכנס לגור שם.

שני צעדים אלו באים לעזור לנו בנקיין הבנין לאחר בנייתו, והכנתו למגורים, כשנסיים את מלאכת הניקוי, נוכל להכנס לגור בבנין בלב שקט.

השלב השלישי בתכנית ההחלמה. אחרי שעשינו את שני השלבים הראשונים, ותוך כדי שאנחנו ממשיכים להתמיד בהם, אנחנו מגיעים לשלב השלישי, השלב המעשי. אחרי שצברנו נקיות בשלב הראשון של התכנית בעזרת שלושת הצעדים הראשונים, והגענו לשפיות בשלב השני של התכנית בעזרת צעדים ארבע עד שבע, עכשיו אנחנו מתמקדים בעשיה, אנחנו עושים פעולות מעשיות של התמודדות עם פגמי האופי. משלשה כיוונים אנחנו צריכים את שני הצעדים הללו, בשביל העבר, בשביל ההווה, ובשביל העתיד.

בשביל העבר. כשהגענו לתכנית והתחלנו לעשות את הצעדים, השאיפה שלנו הייתה להיות נקיים. כשקצת התקדמנו, התחלנו להבין את משמעותה של המחלה, את הבסיס של ההתמכרות, הבנו שאם לא נשתנה, אם לא נעשה עבודה פנימית, אם לא נגיע לשפיות, לא נוכל לשמור על נקיות. תוך כדי שהמשכנו להתקדם, פשפשנו במעשינו, וגילינו שפגמי האופי שלנו היו בעוכרינו, וככל שנתפטר מהם יותר, נהיה טובים יותר ומאושרים יותר. וכיון שזיהינו הרבה אנשים שבהם פגענו, חלק בלתי נפרד מהעבודה שלנו הוא לא רק למצא את החורים, אלא גם לסתום אותם. אם לא נתנצל על מעשינו, אם לא נכפר על העבר, במה השתפרנו?!

בשביל ההווה. היום מוטל עלינו לעשות את מה שאנחנו צריכים לעשות היום, בכל יום ויום יש לנו את המטלות ואת העבודה האישית של אותו יום, אם אנחנו פוגעים במישהו אנחנו צריכים להתנצל בפניו ולא להשאר חייבים. אם פגענו אתמול במישהו ועדיין לא התנצלנו, נצטרך לעשות את זה היום, וכך גם אם זה היה שלוש או לפני שנה. כשאנחנו בונים את חיינו, אנחנו משתדלים לעשות את המוטל עלינו, וזה כולל גם את ההתנצלויות מהעבר שמוטל עלינו לעשות היום.

בשביל העתיד. אחרי שלמדנו לזהות מה הם הדברים שמנהלים לנו את החיים, ואנחנו מעוניינים לחיות בעתיד חיים שלווים ורגועים יותר, לקחת אחריות על החיים שלנו, ולהיות יותר עירניים למעשינו, נצטרך גם להודות בטעויותינו ולהתנצל על שגיאותינו. אבל, כל עוד אנחנו שומרים על הכבוד שלנו ולא מתנצלים על העבר, איך יהיה לנו כח לעשות את זה בעתיד?!

אם לא נעשה את השלב הזה לכפר במישורין בפני אנשים בכל מקום שניתן, לא נוכל להמשיך הלאה, לא נצליח להגיע למצב שכאשר שגינו הודינו בכך מיד. רק אם נעשה שלב זה של התכנית, ונתנצל על העבר, נסגור את החשבונות הישנים שלנו, נוכל לפתוח דף חדש, ובעזרת ה' נוכל בעתיד לעבוד ולעשות את המוטל עלינו.

אמנם, שני צעדים אלו הם צעדים קשים מאוד, הם צעדים עם מבחן עצמי. עד הצעד השביעי היינו עסוקים בזיהוי עצמי ובהתמודדות עם הקשיים, קודם באופן כללי, ואחר כך בהתעסקות בפגמי האופי באופן פרטי יותר. ואחרי שעשינו צעדים אלו והתקדמנו, לפני שאנחנו ממשיכים לחיות בדרך זו לאורך ימי חיינו בעזרת צעדים עשר עד שנים עשר, אנחנו עושים לעצמנו מבחן, האם באמת סיימנו את התשתית והבניה בצורה חזקה וטובה שנוכל כך להמשיך לחיות, ואת זה אנחנו עושים בשני צעדים אלו.

כמו שכבר הרחבנו וראינו שמרכז כל פגמי האופי וקשיי ההתמודדות הוא האגו. מכל צד שנתבונן על האגו נבחין איך הוא משתחל לכל פינה, כשזה מתחיל בקושי ההתגברות על התאוה, כפיצוי וכריכוז עצמי, דרך הטינות והכעסים, וממשיך בפחדים, שכל הדברים האלו שורשם הוא האגו, וככל שאנחנו מתקדמים בעשיית הצעדים, אנחנו יותר מתחברים לרוחניות ופחות נזקקים לטובת האגו שיגן עלינו. בשני צעדים אלו השמיני והתשיעי, אנחנו עומדים במבחן, עד כמה התקדמנו, כמה אנחנו מחוברים לרוחניות במקום לאגו, כמה אנחנו מוכנים לעשות את המוטל עלינו בלי להתייחס לסובב אותנו. צריך לזה הרבה אומץ ולא תמיד אנחנו כבר בשלים מספיק בשביל זה, אבל הם צעדים הכרחיים, רק אחרי שנעשה את הצעדים הללו נוכל להמשיך לצעדים הבאים, נוכל לחיות בצורה בריאה זו בהמשך חיינו.

צעדים אלו ממוקמים אחרי הצעד השביעי ולא בכדי, בשלב מוקדם יותר, לא היינו מסוגלים לעשות צעדים אלו, אם היינו צריכים להתנצל בפני האנשים שפגענו בהם מיד אחרי הצעד הרביעי, בו עשינו רשימה של האנשים בהם פגענו, היינו מתעלמים מצעד זה, לא היה לנו עדיין מספיק כח לעשות את זה. רק אחרי שהתמדנו והמשכנו לעשות את הצעדים עד הצעד השביעי, בשלב זה ניתן לצפות שנהיה נכונים לכפר בפני האנשים שבהם פגענו.

וכשהגענו לשלב זה, אחרי שעשינו את השלב השני של התכנית, והגענו למידה מסויימת של שפיות, נוכחנו לראות, שכל שנהיה טובים יותר, יהיה לנו טוב יותר, איננו צריכים לרוץ אחרי האושר ולחפש אותו במרחק, הוא כבר נמצא אצלנו, הוא טמון בתוכינו, מה שמוטל עלינו זה רק לגלות אותו, להוציא אותו מן הכח אל הפועל, להשתחרר מפגמי האופי שלנו, וכבר נהיה מאושרים.

בשלב זה, אנחנו עולים בדרגה מהשלב הקודם ואנחנו עושים פעולות מעשיות של שפיות, אנחנו פונים לאנשים ומתנצלים על העבר, דרך זה אנחנו פותחים לעצמנו פתח לעתיד, על ידי פעולות אלו יהיה לנו כח להמשיך לשלב הבא, להמשיך להיות טובים בעתיד, להשאר בשפיות לאורך ימים.

צעד שמיני - הכנה

ערכנו רשימה של כל האנשים בהם פגענו ונעשינו נכונים לכפר בפניהם כולם

הרבה זמן לקח לי לעשות צעד זה, היה לי קשה מאוד להגיע לנכונות, כל אחד ואחד שהייתי צריך לכפר בפניו, זו היתה מטלה בפני עצמה, להגיע לנכונות ולעשות מעשה, התפללתי לקדוש ברוך הוא שיעזור לי להגיע לנכונות זו, וב"ה לאט לאט נעשיתי נכון.

ניקוי הפסולת. כשבונים בנין, מצטברת המון פסולת בבנין ובסביבתו, הן פסולת שהיתה במקום לפני הבניה ועדיין לא פינו אותה, והן פסולת משאריות חומרי הבניה. כל זמן שהבניה בעיצומה, לא מתייחסים לכל זה, הפועלים מדלגים ומקפצים סביב המכשולים, ואנשים זרים לא נכנסים.

אבל בגמר הבניה, כשהכל כבר מושלם, צריך לפנות את הפסולת משם. בשלב הראשון צריך לרכז את הכל למקום אחד, כדי שהפסולת תהיה מוכנה לפינוי.

א. כשהגענו לצעד זה, הגענו למצב שאנחנו עירניים ומודעים לחסרונותינו, פגמי האופי שלנו עומדים מול עינינו, ואנחנו מעוניינים להפטר מהם, ומתפללים על זה בצעדים השישי והשביעי, ועכשיו מה הלאה?! איך אנחנו מתקדמים? מה אנחנו עושים בפועל בשביל להתקדם?

עשינו עבודה קשה וטובה כדי שנוכל לפתח דרך חיים חדשה, דרך שתעזור לנו להתמודד עם משברי החיים, דרך שתוביל אותנו לחיים מאושרים. למדנו את הדרך, ואנחנו אמורים לשבץ אותה בצעדים הבאים בחיי היום יום, ובינתיים אנחנו בכוננות, אנחנו נמצאים בשלב ביניים, בין הלימוד לעשייה השוטפת. בצעד זה אנחנו מכינים את עצמנו לקראת הצעד התשיעי, כדי שנוכל לאסוף כוחות ולהתחיל לחיות על פי דרך זו, להמשיך לצעוד את הצעדים עד תומם, ולחיות חיים רוחניים ואיכותיים. ולכן צעד זה מגיע אחרי הצעד השביעי, אחרי שטיפלנו בפגמי האופי שלנו, אחרי שביקשנו מהקדוש ברוך הוא להשתחרר מחסרונותינו, נוכל עכשיו להתכונן להיות נכונים לכפר בפני אנשים, ולהמשיך להתקדם בחיים.

ונעשינו נכונים לכפר בפניהם כולם. איך אנחנו עושים את זה, איך ניתן להגיע לנכונות זו, מה אנחנו צריכים לעשות בשביל זה, ומה אנחנו יכולים לעשות בשביל זה. שאלות אלו ודומיהן, עומדות על הפרק כשאנחנו מגיעים לצעד זה, אין לנו מושג מה רוצים מאיתנו, ומה אנחנו יכולים וצריכים לעשות.

ובכן. כמו בשאר הצעדים הקודמים, יש בכל צעד את המטרה אליה אנחנו שואפים להגיע, ויש את המטלה אותה עלינו לבצע, אלו הם שני דברים נפרדים. גם בצעד זה, המטרה הסופית היא להיות נכונים לכפר בפני כל האנשים שפגענו בהם, אבל לא נוכל להביא את עצמנו לזה, לעמוד ולכוון כוונות ולייחד יחודים עד שנגיע למטרה זו, נצטרך להאזר בסבלנות, ולהתפלל עוד ועוד כמו שעשינו בצעד השישי, עד שנגיע לזה, עד שנרגיש שיש בנו את הנכונות, שיש לנו את הכח הנפשי לעשות את הצעד התשיעי או חלק ממנו, וכך נמשיך להתקדם, ובעזרת ה' נצליח.

ב. צעד זה הוא הכנה לצעד התשיעי, העשייה בצעד זה היא ההתקדמות עד שנגיע לנכונות לעשות את הצעד התשיעי, זו היא המטרה - להתקדם.

אחרי שעשינו את הצעדים הקודמים, זיהינו את פגמי האופי שלנו, והיינו מעוניינים להפטר מהם, היינו עלולים לצפות מעצמנו מיד לעשות את הצעד התשיעי, ללא כל הכנה מוקדמת, פשוט לרוץ ולהתנצל בפני האנשים שבהם פגענו, להיות טובים יותר ללא שהיות, ובשביל מה אנחנו צריכים את הצעד השמיני?!

ההסבר הוא פשוט, אנחנו רוצים להיות טובים, אבל קשה לנו, שבירת המידות אינו עניין של מה בכך, זו עבודת חיים, פעם אחר פעם, צריך לעבוד שוב ושוב. כל אדם יודע שדברים מתוקים אינם בריאים, ובכל זאת בכל פעם שהם קורצים, כשעומדים ליד שולחן המתוקים, רוב האנשים לא נמנעים מלטעום כמה וכמה סוגים. כך גם בעבודה על הפגמים, על אף שאנחנו יודעים שהם לא טובים, ואנחנו כבר רוצים להפטר מהם זה עידן ועידנים, בכל זאת לא תמיד אנחנו מצליחים.

בצעד זה אנחנו מכינים את עצמנו פיזית ונפשית לצעד התשיעי, זוהי התקדמות נוספת בעבודה עם הפגמים, וכשנגיע להיות נכונים לכפר בפני האנשים, נוכל בעזרת ה' לעבור לצעד הבא.

ג. העשייה בצעד זה מחולקת לשני חלקים, החלק הטכני והחלק הרגשי, כשכל אחד מהם תורם את חלקו להתקדמות לקראת הצעד הבא.

החלק הטכני. אנחנו צריכים לעשות עבודה פיזית. דבר ראשון מוטל עלינו לברר ולוודא מי הם האנשים בהם פגענו, שאנחנו צריכים להתנצל בפניהם על מעשינו. נקח את הרשימות שעשינו בצעד הרביעי, ונפגוש בהם את השמות של האנשים שבהם פגענו, נתבונן ברשימות היטב ונראה אם הם מושלמים או שהם לוקים בחסר, נעתיק אותם לרשימה מסודרת ונעדכן אותה, עד שהיא תהיה מוכנה לשביעות רצוננו.

החלק הרגשי. אחרי שעשינו את העבודה הפיזית, כשהרשימה כבר מוכנה בידינו, מגיע הזמן להתקדם ולעשות את העבודה הנפשית, אנחנו צריכים להיעשות נכונים לכפר בפניהם כולם, להגיע למצב שנהיה מוכנים לעשות את זה, להתנצל בפני מי שפגענו בו. יתכן שזה יהיה קל וכשנגיע לשלב זה כבר נהיה מוכנים, ויתכן שזה יהיה קשה יותר, ועדיין אין בנו את הנכונות, או שיש לנו נכונות חלקית. לא נוכל לכפות על עצמנו את הנכונות, להחליט להיות נכונים, אבל נוכל להתפלל לקדוש ברוך הוא שיעזור לנו ויביא אותנו לנכונות, וכך נתפלל שוב ושוב, ובעזרת ה' נגיע לזה.

ד. צעד זה נראה קל ואולי אפילו קל מאוד לעשייה, מה יותר קל מלקחת דף ועט, לערוך רשימה ולהביע נכונות. אבל לא, צעד זה על שני חלקיו קשים מאוד לעשייה, הן החלק הטכני והן החלק הרגשי.

כשאנחנו באים לערוך רשימה, מתגנבת למוחינו מחשבה, אולי נדלג על שם פלוני, ואולי מקרה אלמוני אינו מספיק חשוב בשביל שנצטרך להתנצל עליו, ואולי דבר נוסף הינו כבר ישן מאוד וחבל לעורר אותו מחדש, ואולי ואולי ואולי..., מתוך הרצון הקיים בתת המודע להתחמק מהתנצלויות, אנחנו עלולים לדלג או למחוק שמות מהרשימה. בתוך תוכינו אנחנו מרגישים שיש אנשים שנעדיף לא לכתוב כדי שלא יוצרו לנו בעיות בהמשך כשנגיע לצעד תשע, נמצא אלף ואחד תירוצים מדוע את פלוני לא צריך לכתוב, ומדוע אלמוני בכלל לא שייך לרשימה, העיקר להתחמק מהעבודה. וכאן אנחנו צריכים לעמוד ולהיות אמיתיים וכנים עם עצמנו, האם אנחנו מוכנים לעבוד להשקיע ולהתקדם, או שאנחנו נסוגים לאחור. האם אנחנו מעוניינים בהחלמה או בויתורים, מהו הרצון האמיתי שלנו, להחלים או לעשות כאילו שאנחנו מחלימים ולרצות את עצמנו ואת הסובב אותנו. אם תשובתינו היא שלילית, מצבינו לא טוב.

אבל, אם רצוננו האמיתי הוא באמת להחלים, אין ברירה, כל דבר שיש לנו בו ספק, נוסיף לרשימה, ולאחר מכן נתייעץ עם המאמן על כל מקרה שיש בו ספק, כדי שהדבר ייעשה על הצד היותר טוב.

לאחר מכן כשהרשימה כבר בידינו, אנחנו שוב נתקלים בקשיים, אנחנו עומדים נבוכים וחושבים, איך נגיע לנכונות, קשה מאוד להיעשות נכונים לכפר בפני "כולם", וכשעומדת מולינו מטלה כזאת, זה עלול לשבור אותנו, לייאש אותנו, ולגרום לנו לסגת ולא לעשות כלום. הצורך להיות נכונים לכפר בפני "כולם", בלי ויתורים וללא הנחות, הוא מפחיד מאוד, ואנחנו חוששים שאין לנו כלים להתמודד עם הר גבוה כזה.

אבל עלינו לדעת, שאלו הם חיינו, לא דורשים מאיתנו לעשות דברים בלתי אפשריים. כדי להציל את חיינו, נתאמץ לעשות את מה שביכולתינו, עד כמה שתשיג ידיו, ולא נתייאש בשום פנים ואופן, וגם אם גילינו שאנחנו לא מלאכים, בכל זאת לעבוד אנחנו צריכים, נשתדל להתקדם ובעזרת ה' נצליח.

ובקיצור נתכונן לצעד התשיעי, נערוך רשימה חדשה או שנעדכן את הרשימה הישנה שלנו, של האנשים שבהם פגענו, וניעשה נכונים לכפר בפניהם כולם.

צעד תשיעי - כפרה

כיפרנו במישרין בפני אנשים, בכל מקום שניתן, פרט למקרים שמעשה זה יפגע בהם או באחרים

כשהתחלתי לעשות את הצעדים, התבוננתי בהם ואמרתי לעצמי, את הכל אני מוכן לעשות, אבל את צעד תשע אני לא אעשה לעולם, נראה כבר איך נתחמק ממנו. איך זה אפשרי בכלל להתחיל לבקש סליחה מאנשים שפגעתי בהם לפני עשר או עשרים שנה, הם יחשבו שאני משוגע, מה אני רוצה כעת מחייהם, ואולי הם גם יצעקו עלי או יביישו אותי, זה בלתי אפשרי.

אבל כשהגעתי לצעד זה, הייתי במקום אחר לגמרי, הייתה בי נחישות לעשות זאת בצורה הטובה ביותר. היום ב"ה אני אחרי עשייה זו, ומרגיש שקפצתי כמה מדרגות קדימה, זה נתן לי אפשרות ותנופה להמשיך לצעדים הבאים, ולחיות נכון בהמשך החיים.

פינוי הפסולת. אחרי שריכזנו את כל הפסולת, והיא מוכנה לפינוי, נתחיל במלאכה. צריך להביא מכולה, שתוכל להכיל את כל הפסולת, ויתכן שנצטרך כמה מכולות, ואולי אפילו גם מנוף. כשהכלים בידינו, נתחיל לפנות לאט לאט, מכולה אחרי מכולה, עד שהמקום יהיה נקי לחלוטין.

רק כשהשטח יהיה נקי לגמרי, אחרי שיפנו את כל הפסולת, יוכל הקבלן לחלק את המפתחות לדיירים, כדי שיוכלו לבא ולגור בבנין, בשמחה ובטוב לבב.

א. אחרי שהגענו לנכונות לכפר בפני האנשים שבהם פגענו, הגיע הזמן לבצע פעולה זו, לכפר בפני האנשים בכל מקום שניתן.

כיפרנו במישרין בפני אנשים. המילה כפרה משמעותה מחיקה, למחוק את המקרה כאילו שהוא לא היה מעולם. כשאנחנו באים לכפר בפני אנשים, לא מספיק לבא ולומר 'סליחה, אני מצטער על מה שהיה ואשתדל בעתיד להתנהג אחרת', זוהי בקשת סליחה, אבל לא כפרה. בשביל לכפר לא מספיק להתנצל, צריך לתקן את המעוות, נצטרך לשאול את האנשים איזו פעולה נוכל לעשות בשביל לכפר על מה שעשינו, אם זה תשלום כספי או פעולה פיזית, העיקר שנדע שעשינו את מה שביכולתינו כדי למחוק את טעויות העבר, ולהתחיל דף חדש.

אבל, דבר חשוב עלינו לדעת, יתכן שיהיו אנשים שכשנבוא לבקש את סליחתם ולכפר בפניהם, הם יתפרצו עלינו בחמת זעם, ולא יסכימו אפילו לשמוע את מה שבפינו. ואולי במקרים טובים יותר, הם יהיו רגועים, אבל הם יאמרו בנימוס שהם לא מוכנים לסלוח על העוול שגרמנו להם. כך או כך, עלינו להיות שלמים עם עצמנו, אם אנחנו מצדינו עשינו את המוטל עלינו, מיצינו את עצמנו ועשינו את מה שביכולתינו, ההמשך כבר לא שייך אלינו, אם עשינו את החלק שלנו על הצד היותר טוב, איננו אחראים על החלק של האחרים, ירצו - יקבלו את בקשתינו, לא ירצו - לא יקבלו, זוהי בחירתם, אנחנו נשתדל לעשות את חלקינו כמיטב יכולתינו, ובזה אנחנו יוצאים ידי חובתינו.

בכל מקום שניתן. לפני שאנחנו עושים צעד זה, אנחנו צריכים לבדוק עם עצמנו האם ניתן לעשות אותו בכל מקום, או שיש מקרים שצריך להמנע. אנחנו צריכים להיות מודעים להשלכותיו, הן לחיוב והן לשלילה. מצד אחד אנחנו רוצים לנקות את עצמנו, לשחרר מאיתנו את עול העבר, כדי שנוכל לפתוח דף חדש ונקי, ואנחנו עלולים ללכת ולכפר בפני אנשים בלי להתבונן, ולא נשים לב שאנחנו רק הורסים, שתוך כדי שאנחנו מתנצלים אנחנו פוגעים בהם או באחרים, העיקר שאנחנו נהיה נקיים. ומצד שני ישנם אנשים שקשה לנו לעמוד מולם ולהתנצל בפניהם, ואז נקל מעלינו ונמצא לעצמנו פתח להתחמק מהתנצלות זו, בתואנה שאם ניגש אליהם אנחנו עלולים להזכיר להם נשכחות ולעורר בהם טינות, והדבר יפגע בהם ולא יועיל, וכמובן שאיננו רוצים ח"ו להזיק אלא רק לתקן, וכך נמנע מעצמנו הרבה אי נעימויות ונחסוך בהתנצלויות. הגבול שבין שני הצדדים הוא דק מאוד, האבחנה בין האמת לנגיעות האישיות קשה מאוד, וכדי שנעשה רק את הטוב, ולא נטה ימין או שמאל, צריך הרבה התבוננות, וכל מקרה לגופו נבדוק ונדון בו בכנות.

נשתדל להיות אמיתיים, ולעשות את הדברים הנכונים, מצד אחד לא להזיק לאנשים, ומצד שני לא להתחמק מחיובים. אם אכן נתמודד נכון עם הצדדים, ולא נחצה את הגבולות המדויקים, נפעל נכון ונתנצל במקומות הנכונים, ובשום אופן לא נדיק לאנשים, נוכל בעזרת ה' לעבור לצעדים הבאים.

ב. המטרה בצעד זה היא, לסגור את חשבונות העבר ולפתוח דף חדש. כל עוד העבר לא נקי, כל זמן שעדיין לא פתרנו את מה שעשינו בעבר, איך נוכל לפתוח דף נקי בעתיד. כדי שנוכל להמשיך את הצעדים הבאים, אנחנו חייבים לעשות צעד זה ביסודיות ככל האפשר, כדי שלא נהיה כאדם הטובל ושרץ בידו, כשנשתדל להתנהג כמו שצריך ולעשות את כל המוטל עלינו מידי יום ביומו, אבל עדיין קופה של שרצים משתרכת אחרינו.

לפני שאנחנו ממשיכים לחיות בצורה נכונה, לפני שאנחנו מתקדמים לשלב האחרון בתכנית ההחלמה, בו אנחנו משתדלים להיות עירניים, ולחיות חיים מפוכחים, אנחנו חייבים לעשות צעד זה, לנקות את העבר ולהתכונן לעתיד. אם נעשה צעד זה ביסודיות, נוכל בעזרת ה' לעבור לצעד הבא.

אם השתדלנו בשלב זה בהתפתחותנו, נתפלא עוד לפני שנעבור את מחצית הדרך, נלמד שחרור ואושר חדשים, לא נצטער על העבר ולא נרצה לסגור עליו את הדלת, נבין את פירוש המילה שלוה ונדע שלום עם עצמינו. לא חשוב עד כמה נמוך שקענו, נראה כיצד הנסיון שלנו יכול לעזור לאחרים. הרגשת חוסר התועלת והרחמים העצמיים ייעלמו. לא נתענין בדברים אנוכיים, ונזכה בהתענינות מחברינו. נאבד את העיסוק בעצמנו, הגישה שלנו לחיים תשתנה, הפחד בפני אנשים וחוסר בטחון כלכלי יעזבו אותנו. נדע בדרך אינטואיטיבית כיצד לנהוג במצבים שהיו מבלבלים אותנו בעבר. לפתע נגלה שאלקים יעשה בשבילנו מה שלא יכולנו לעשות לבדנו. האם אלו הבטחות מוגזמות? איננו חושבים כך, ראינו שהן קוימו בינינו, לעיתים במהירות, לעיתים לאט יותר. הן תמיד תתגשמה אם נפעל על מנת להשיגן. (ציטוט מהספר הגדול).

כשאנחנו קוראים קטע זה בספר הגדול, ופוגשים חברים שעברו את הצעד התשיעי ורואים שאכן כך הם פני הדברים, הבטחות אלו התקיימו, השחרור והאושר אכן הגיעו בעשיית צעד זה. האם אין זו מטרה מספקת כדי להתאמץ ולעשות צעד זה?!

מטרתנו העיקרית בעשיית הצעדים היא, להיות נקיים שפויים ומאושרים, וכבר נוכחנו לראות שכשאנחנו נהיה טובים יהיה טוב לנו, כשלא נפגע באחרים ולא ניפגע מאחרים, וכשנעשה את מה שאנחנו צריכים, נוכל להיות משוחררים. בצעדים הקודמים התקדמנו צעד אחר צעד אל עבר מטרה זו, עברנו כיבוס אחרי כיבוס כדי להתקדם ולהגיע למצב זה, ובצעד זה הגענו, בעשיית צעד זה אנחנו יוצאים ממכונת הכביסה כשאנחנו נקיים ומבריקים, בלי לכלוכים ובלי כתמים, עם ריח נעים ומרענן, מוכנים להמשיך

התהליך. זוהי המטרה, להיות משוחררים, להיות נקיים מהעבר, כדי שנוכל להמריא אל העתיד, להמשיך בעזרת ה' להיות נקיים, שפויים ומאושרים כל החיים.

ג. אחרי שיש בידינו את הרשימה של האנשים בהם פגענו, והגענו לנכונות לכפר בפניהם כולם, או לפחות חלקם, נתחיל בביצוע המשימה. נעבור על הרשימה ונתחיל מן הקל אל הכבד, אין בזה כללים במי להתחיל ובמי לסיים, כל אחד לפי נטיית לבו, האחד יעדיף להתחיל בבני המשפחה הקרובים אליו, והאחר יעדיף לסיים בהם, האחד יעדיף להתחיל בפגיעות הקשות שהוא פגע ולסיים בקלות, והאחר יעדיף להיפך, העיקר הוא להתחיל ולסיים, ושכפופו של תהליך נכפר בפני כל מי שניתן, אבל הסדר לא מעכב.

כל שם שמוזכר ברשימה, נבדוק ונשקול בכובד ראש איך להתייחס אליו, לא נלך להתנצל בפני מי שהתנצלות זו או צורה זו של התנצלות תפגע בו או באחרים או תגרום לו או להם נזק. נהיה אמיתיים עם עצמנו ונראה כל אחד ואחד מה ואיך להתייחס אליו. יהיו אנשים שנצטרך לוותר על ההתנצלות בפניהם כיון שהדבר יפגע בהם או יעורר בהם דובים ישנים, יהיו אנשים שנצטרך להתנצל בפניהם אישית, ויהיו אנשים שנתנצל בטלפון או במכתב, כל אדם וכל מקרה לגופו נשתדל לעשות את הטוב ביותר עבורו.

כשאנחנו באים להתנצל בפני האנשים בהם פגענו, לא מספיק לומר את המילה 'סליחה' ולהסתלק, זוהי סליחה ולא כפרה, אנחנו צריכים לעשות פעולה של כפרה, להתנצל בכל דרך אפשרית ולראות ליישב את ההדורים. אם אנחנו חייבים כספים, לנסות להגיע להסדרים, לשלם בתשלומים או באופנים אחרים. ואם פגענו בהם רגשית או נפשית, נשאל אותם אם אנחנו יכולים לעשות למענם דברים, כדי לכפר על המשקעים. וכך אצל כל אחד לפי עניינו, נשתדל בסייעתא דשמיא לעשות את המיטב.

ד. כשהגענו לצעד התשיעי, הגענו לצעד קשה מאוד, ויתכן שהוא הצעד הקשה ביותר מתוך שנים עשר הצעדים. כל הצעדים הם עבודה עצמית, האדם עם עצמו או בשיתוף עם אחרים, אבל צעד זה הוא עבודה מול אחרים, להתנצל בפני אנשים, והדבר קשה שבעתיים. רבים הם החברים שנתקעים בצעד זה, שלא עומדים במבחן הפחד והאגו, שעדיין לא בשלים מספיק ולא נכונים לכפר בפני אנשים על מעשיהם. ישנם כאלו שאפילו זונחים את התכנית בשלב זה, אין להם אומץ להמשיך, זה גדול עליהם, הם מרגישים שהם לא מסוגלים לעשות צעד זה, הם מעדיפים לוותר על חייהם, על הקנין שהם קנו עד צעד זה, ולא לדלג על המכשול שעומד בדרכם, לקפוץ עליו ולהמשיך הלאה.

אבל, אם אנחנו מעוניינים להשאר נקיים לאורך ימים, לשמור על השפיות ולהתמיד בה, להמשיך לעשות את המוטל עלינו, ולא לסגת ח"ו, אין מנוס, לא נוכל להתחמק מעשיית צעד זה, נצטרך להתגבר על הקשיים, ולהתנצל בפני אחרים.

כשאנחנו ניגשים לעשיית הצעד, לפני כל שיחה ושיחה, לפני שאנחנו מרימים טלפון למישהו, אנחנו מרגישים פחד נוראי, מי יודע מה הולך לקרות ואיזו אי נעימות תהיה בשיחה זו, ואנחנו מתפללים שנצליח לעמוד בזה. אבל אחרי כל שיחה, אנחנו מגיעים לרוגע והרגשה שירד מעלינו עול, שירד מאיתנו מטען רגשי של כמה טונות, אבן נגולה מעל לבנו.

המילה 'סליחה', מילה אחת שמכילה כל כך הרבה, קל מאוד להגיד אותה כשמדובר בדברים של מה בכך, כשבטעות דחפתי מישהו עם העגלה בצרכניה, אין פשוט יותר מלומר 'סליחה, אני מצטער' ולהמשיך הלאה, זו לא השפלה, וזה גם לא מחייב. אבל כשמדובר על דברים מהותיים, כשפגענו פגיעה של ממש בחברים או באנשים זרים, בבני המשפחה או בנשים, המילה 'סליחה' מקבלת ממדים עוצמתיים, היא משפילה ושוברת את האגו לרסיסים, לעמוד ולומר 'סליחה, לא הייתי בסדר, אני מצטער, ואשתדל להשתפר', זה עבודה קשה מאוד ומחייבת מאוד וצריך הרבה אומץ וכח בשבילה.

ובכלל לפעמים אנחנו חושבים שישנם הרבה מקרים ומעשים שעשינו בעבר, שהם היו מתוך אי שפיות, מתוך חוסר מחשבה ומתוך חוסר שליטה, ומדוע נתצל עליהם, מה אנחנו אשמים בהם, הרי לא בחרנו לעשות אותם, ומדוע נקח את האחריות עליהם!?

הכל נכון, צעד זה קשה מאוד לעשיה, העט לא יוכל לתאר את הקושי הגלום בצעד זה, אבל התחושה וההרגשה שכל אחד מרגיש בהגיעו לצעד זה, תעיד כאלף עדים על הקושי הטמון בו. אבל, כמידת הקושי כך מידת החשיבות, צעד זה הוא חיוני להמשך החיים, אם נתעלם ממנו ונעקוף אותו, או שנעשה אותו למחצה לשליש ולרביע, לא נוכל להמשיך לבנות את חיינו, כל עוד היסודות רעועים, הבנין לא יתקיים. והדבר ברור, שגם אם אחד עשה דבר מתוך אי שפיות, הוא צריך להתנצל, גם אם אינו צריך ואינו יכול לקחת אחריות על הדבר כיון שהוא נעשה בשוגג, אבל להתנצל הוא צריך. כדי שנוכל להמשיך לצעדים הבאים, לחיות נכון יום יום, ולעשות את המוטל עלינו לאורך כל ימי חיינו, אנחנו חייבים להתגבר על הקשיים ולעשות צעד זה ביסודיות, כי בחיינו הדבר.

ובקיצור נתגבר על הפחדים ונשבור את האגו לרסיסים, נתבונן היטב ברשימה שבידינו, ונתנצל ונכפר בפני האנשים שבהם פגענו, בכל מקום שהדבר ניתן, והוא לא יזיק להם או לאחרים.

פרק ו'

צעדים 10 - 12

תחזוקה. בשעה טובה, קיבלנו את המפתחות לדירה, ב"ה הכל נעשה לשביעות רצונינו, אנחנו מסיירים שוב בדירה ורואים שהכל תקין, נקי ומבריק, הכל מסודר עד הפרט האחרון, ניתן לבא ולגור בדירה.

כשאנחנו נכנסים לדירה החדשה, שמחתינו היא גדולה, דירה נאה מרחיבה דעתנו של האדם, הכל יפה וחדש, בלי חורים ובלו טלאים, נעים כל כך לגור כך, היינו רוצים שכך יהיה כל חיינו. אבל כמובן הדבר הוא בלתי אפשרי, דירה בת עשר או עשרים שנה, לעולם לא תיראה כמו דירה חדשה, ישנו בלאי טבעי, היא כבר לא כל כך מבריקה ולא כל כך נקיה, פה ושם נשברים דברים, אלו הם החיים.

אבל, בכל זאת נעשה את כל מה שביכולתינו, תחזוקה טובה תגרום לנו להנאה במשך שנים. אם לא נזלזל בדברים, וננקה ונתקן אפילו דברים קטנים, הדירה תהיה יפה, והמגורים בה יהיו נעימים לאורך ימים ושנים.

שלושת הצעדים הללו הם התחזוקה של הבנין, אם נעשה אותם כראוי, אם לא נזלזל אפילו בפרטים קטנים, נוכל לשמר את הקיים כל החיים.

הגענו לשלב הרביעי בתכנית ההחלמה. שלושת הצעדים האחרונים הינם צעדי המשך, לשמר את דרך החיים שלמדנו בצעדים הקודמים.

עד כאן, עד צעדים אלו, היה הכל הקדמה, עד עכשיו עסקנו בהכנה להחלמה, ההכנה לחיים האמיתיים. התכנית היא לא תרופה נקודתית להתגברות על תאווה, התכנית היא דרך חיים להמשיך לחיות ללא התאווה, בלי הצורך הנפשי לפצות את עצמנו בתאווה. אחרי שהגענו להכרה שההתמכרות היא דפוס חיים, ולא סתם יצר הרע מוגבר, לא תיתכן תרופה או החלמה רק מהתאווה עצמה, צריך לשנות את דפוס החיים, להחליף את האובססיה לתאווה, בחויה רוחנית, ורק בצורה כזו תיתכן ההחלמה.

עד הצעד התשיעי בנינו את יסודות החיים, היינו עסוקים בבניה עצמה, אלו היו תרגילים של חויה חדשה, של בניה רוחנית. אבל עיקר התכנית היא שלושת צעדים אלו, הצעדים האחרונים, בהם אנחנו ממשיכים ודבקים בדרך זו להמשך החיים. כשנצעד בדרך זו ונתמיד בה, נוכל לחיות חיים רוחניים במקום חיים תאוותניים.

אחרי שעשינו את שלושת השלבים הקודמים של התכנית, בשלב הראשון השגנו נקיות, בשלב השני שפיות, ובשלב השלישי הגענו למפוכחות, זהו המקום בו אנחנו רוצים להשאר, להיות נקיים שפויים ומפוכחים. כדי להשיג מטרה זו, אנחנו ממשיכים לעשות את השלב הרביעי.

שלושה צעדים אלו אינם המשך ישיר של הצעדים הקודמים, אבל לא ניתן לעשות אותם בשלמות ללא עשיית הצעדים הקודמים. אי אפשר להיות מחוברים לרוחניות, לחיות עם הארה רוחנית, להתנהג על פי העקרונות הרוחניים בכל תחומי החיים, בלי הכנה ראויה, בלי להיות כלי מתאים, ללא עבודה מספקת.

בשלב זה, בשלושת הצעדים האחרונים, אנחנו משמרים את הקיים, אנחנו מקבלים כלים לשמור על עצמנו, שנוכל להשאר בדרגה שהגענו אליה, שלא נאבד במשך הזמן את דרך החיים שהשגנו עד כה. אדם לוחץ על המתג ונדלק אור, זה נראה בעיניו כדבר פשוט, אבל זה נעשה רק אחרי עבודה מאומצת של החשמלאי שסידר וחיבר את כל החוטים, אם חסר אפילו רק חיבור אחד לאורך כל הדרך הארוכה מחברת החשמל ועד המנורה, האור לא ידלק, ואם יש חיבור רופף, יהיה גרוע יותר, ברגע שילחצו על המתג יהיה קצר, וכל הקו המחובר לאותה מנורה יכבה. כך גם בעניינינו, רק אחרי עבודה קשה, אחרי שבנינו את עצמנו בצעדים הקודמים, אם הכל מחובר כראוי, אם לא דילגנו על שום פרט, ניתן להמשיך הלאה, לחיות על פי דרך זו. אבל אם חסר משהו, אם לא עשינו נכון את השלבים הקודמים, אם עקפנו או זלזלנו בצעד מסויים, ניתקע כאן, לא נוכל להמשיך, גם אם ננסה להמשיך, לא נצליח, יש נתק שצריך לחברו. ואם עשינו הכל, לא דילגנו כלום, צעד אחר צעד צעדנו לאורך כל הדרך, אבל העשייה היתה שיטחית ולא עמוקה, התקדמנו אבל לא כמו שצריך, הסכנה עלולה להיות גדולה יותר, עלול להיות קצר במשך הזמן בלי שנרגיש, נחשוב שאנחנו על דרך המלך, ופתאום נמצא את עצמנו זרוקים בצד, ולא נדע איך להתמודד עם המצב אליו נקלענו. נבדוק את עצמנו, אם עשינו היטב את הצעדים הקודמים, וכשהתשובה תהיה חיובית, נמשיך הלאה, ובעזרת ה' נצליח.

צעד עשירי - המשך

המשכנו בספירת המלאי האישית, וכאשר שגינו הודינו בכך מיד

כשהגעתי לצעד עשר חשבתי, בעצם כבר עשיתי את הכל, וזה בסדר, אני אמשיך בדרך הזו, אשתדל לא לכעוס ולהיות ער לצרכי הזולת, ובזה תם גם צעד עשר. אבל כשהתעמקתי בזה ראיתי שזו עבודת חיים, המשכנו בספירת המלאי האישית, זו עבודה יומיומית, לראות ולבחון האם עשיתי את מה שמוטל עלי או לא, זהו קשר יום יומי עם ההחלמה, לראות ולפקוח עין לכל בעיה שמתעוררת או לכל שינוי לא רצוי.

סדר ונקיון. האל"ף ב"ת של חיים נעימים, זה כשחיים במקום נקי ומסודר. ללא סדר ונקיון, החיים עלולים ליהפך לגיהנום. אם נזלזל בזה, אם נזרוק כל דבר במקום אחר, בלי סדר, ולא נשמור על הנקיון, במשך הזמן כשיצטבר בלגן ולכלוך, יהיה קשה הרבה יותר לסדר ולנקות, אם נשאיר על השיש מיני מתיקה, מיד יתרבו הנמלים, וכשנרצה לסלק אותם, העבודה תהיה קשה עשרת מונים.

אבל, אם נהיה עיקביים, ונקדיש בכל יום כמה דקות בודדות, נסדר כל דבר במקום, ונעביר סמרטוט לשמר את הנקיון. כשנבא אחרי תקופה לעשות נקיון יסודי, יהיה הרבה יותר קל, העבודה לא תהיה כל כך מפרכת, והבית יראה לתפארת.

א. בצעדים הקודמים עד הצעד התשיעי עסקנו בניקוי העבר, בצעדים אחד עד שלש עסקנו בסור מרע, בעזיבת ההתמכרות הפעילה, בצעדים רביעי עד שביעי עסקנו בבניית האדם, בפגמי האופי וההתמודדות אתם, בצעדים שמיני ותשיעי כיפרנו על העבר. ועכשיו בצעד זה אנו באים עם הפנים אל העתיד, אנחנו ממשיכים, אנחנו משתדלים בכל רגע נתון לעשות את המוטל עלינו באותו זמן.

בצעד זה ישנם שני חלקים, חלק ראשון, ספירת מלאי אישית, הוא חשבון הנפש והמעקב, בכל יום ויום או בכל שבוע או בזמן אמת כשאנו מרגישים שמהו לא תקין, כשאנו בודקים לראות מה הם פגמי האופי שהובילו אותנו אל המקרים שאירעו לנו. וחלק שני, כאשר שגינו, כשמצאנו איזה דבר שלא היינו צריכים לעשות או שהיינו צריכים לנהוג אחרת, הודינו בכך מיד, נודה בטעותינו ונתנצל או נעשה כל פעולה כדי לתקן את הטעות, ולא נצבור לעצמנו מקרים לא פתורים וחובות חדשים.

המשכנו בספירת המלאי האישית. ארבע מילים תמימות שמגלמות בתוכם את כל החיים. אנחנו ממשיכים, כל הזמן ללא הפסקה. אחרי שלמדנו לחיות, והתחלנו לתרגל ולשנות את דרך החיים, בצעד זה אנחנו ממשיכים. הצעדים הקודמים היו בית ספר לחיים, למדנו להתמודד עם הקשיים, לבקש עזרה מאחרים, ולפנות לקדוש ברוך הוא כשאנחנו צריכים. למדנו להכיר את פגמי האופי שלנו ולהתמודד איתם, לשתף בזה חברים, להיות נכון להשתחרר מהם, ולהתפלל לקדוש ברוך שיסיר אותם מאיתנו. למדנו להיות נכונים לכפר בפני אחרים, ולכפר בפועל בכל מקום שאנחנו יכולים. בצעד זה אנחנו ממשיכים, לחיות חיים נכונים, להשתמש בכל הכלים שלמדנו בצעדים הקודמים, ולהתרחק מרחמים עצמיים.

ספירת מלאי עושים בכל מקום שחוששים שעלולים להיות חסרים פריטים. במכולת ובצרכניה ובכל חנות אחרת, בודקים מידי פעם את מאזן הכנסות והוצאות, וכמובן גם כמה יש שם גניבות, כדי לראות מה אפשר לשנות, למזער נזקים ולהגדיל את הפדיונות, ולא לאבד מוצרים בגלל כשלונות. אבל ספירת מלאי אישית זהו דבר שונה, אין הכנסות והוצאות וגם לא גנבים, אין פדיונות וגם לא נזקים, אבל יש חשבון נפש ומעקב פנימי, לא לזרום עם החיים כפי שהם מכתביים לנו, אלא לעקוב אחרי העליות והירידות שלנו, אחרי כל תודות נפשנו לטוב ולמוטב, לעשות מאזן תמידי של פלוס ומינוס, ובזה לשמור על עצמנו מהידרדרות אישית ובלתי נראית, שלא נמצא את עצמנו פתאום במרחק ניכר ובמצב של אל חזור. על ידי ספירת המלאי האישית, אנחנו משמרים את הקיים וממשיכים "לחיות".

וכאשר שגינו. כן, כאשר שגינו. אף אחד לא הבטיח לנו שאם נעשה את הצעדים, אם נתקדם בתכנית, אם נהיה טובים יותר, לא נשגה. נכון, אנחנו יותר עירניים למעשינו, אנחנו יותר שמים לב לסובב אותנו, אבל אנחנו עלולים לשגות.

השאלה הגדולה היא לא האם שגינו, השאלה שאנחנו צריכים לשאול את עצמנו היא, מה עשינו כששגינו, האם התעלמנו מזה כמו הדפוסים הישנים שלנו, האם התחמקנו ולא לקחנו על עצמנו את האחריות, או שהתייחסנו לזה כיאות והודינו בכך מיד. זוהי המחשבה שצריכה ללוות אותנו לאורך כל הדרך, להתבונן בכל רגע נתון אם אנחנו כרגע עושים דבר חיובי או ח"ו שלילי, וכשמצא ששגינו, נודה בכך מיד ולא נברח ונתחמק מהתמודדות עם טעויותינו.

הודינו בכך מיד. כבר נוכחנו בעבר לראות איך הדברים מנהלים אותנו, איך כישלון קטן שלנו דחף אותנו במהירות האור כלפי מטה, איך לא שלטנו בעצמנו וברגשותינו כשלא היינו מאופסים. לא נוכל להרשות לעצמנו את הלוקוס הזה להתחמק מאחריות

על דברים שעשינו, אין לנו ברירה, אם נרצה להמשיך לחיות, להמשיך בדרך ולעלות וח"ו לא לרדת, נצטרך להיות עירניים, לעקוב אחרי מעשינו, ולהודות ולהתנצל על טעויותינו.

יתירה מזו, להסתיר דברים, להתחבא מאחרים, בזה אנחנו מומחים, שנים על גבי שנים עשינו כך את הדברים, חיינו כך את החיים, כלפי חוץ היינו מצויינים, עשינו רושם שאנחנו הכי טובים, השתדלנו לחפות על עצמנו בדברים חיוביים, ובפנים היינו רקובים, לא שלטנו בעצמנו אפילו בדברים קטנים, ועשינו את הדברים הכי גרועים, בקיצור, חיינו כפולים. אם נמשיך להתנהג בדפוסים הישנים, נמשיך להסתיר דברים, ולא נודה כשאנחנו טועים, מצבינו יהיה קשה עשרת מונים. לכן, נהיה עירניים, ונקבל את עצמנו בכל המצבים, נהיה מודעים לכך שלפעמים אנחנו טועים, ונשתדל לעשות את המוטל עלינו גם באותם זמנים, נודה ששגינו בלי עיכובים, ומיד נמשיך בדברים חיוביים.

כשנעשה צעד זה, נמשיך בספירת המלאי האישית, נתבונן בדרכינו יום יום ושעה שעה, ואם נשגה לא נסתיר את הדברים אלא נודה בכך מיד, חיינו ייהפכו בעזרת ה' לברכה, אושר ושמחה, לנו ולסובבים אותנו.

ב. המטרה בצעד זה, להמשיך, לא לשקוט על השמרים, אלא להמשיך להיות מפוכחים, ולחיות חיים נעימים, להיות עירניים למעשים, ולתקן מיד את העיוותים. התכנית היא דרך חיים, בצעדים הקודמים למדנו איך לחיות, דבר פשוט שלא ידענו - לחיות נכון. כל החיים ברחנו, לא ידענו להתמודד עם הקשיים, ולא ניהלנו נכון את החיים, לפעמים היה נראה לנו שאנחנו מאושרים, עד שהגענו לפרשת דרכים, והרגשנו שכך אנחנו לא יכולים, לחיות בסתירות ובלבולים, עד שבחסד ה' פגשנו את הצעדים, בהם למדנו איך חיים, בלי לרעות במקומות זרים.

עשינו את תשעת הצעדים, בהם למדנו איך חיים, למדנו להתמודד עם המשברים. יופי, עכשיו אנחנו כבר יודעים, אבל האם אנחנו באמת מקיימים, האם אנחנו עושים מה שאנחנו צריכים, האם אנחנו לא מעגלים פינות ודוחים דברים, האם אנחנו כבר לא בורחים!?

לא קל לחיות נכון, החיים הם לא פיקניק, מי שנח ולא עובד, אולי יש לו חיים קלים, אבל ודאי שלא מאושרים. בשביל להיות מאושר צריך לעבוד, אי אפשר לאכול מהעוגה ולהשאיר אותה שלמה, לא ניתן לרקוד על שתי חתונות יחד, אם עובדים בעזרת ה' מצליחים, אבל אם לא עובדים לא מתקדמים.

כאמור, למדנו לחיות, למדנו לנהל את חיינו, ועכשיו הגיע הזמן ליישם את מה שלמדנו, להכניס זאת בחיי היום יום, לא להזניח ולא לשכוח אפילו יום אחד לעשות את המוטל עלינו, להיות עירניים בכל רגע נתון, ולהמשיך לעבוד כל החיים.

מטבע הדברים, כל דבר שאדם צריך לעשות יום יום, הוא מתרגל אליו ועלול במשך הזמן לזלזל בו. להיות מחובר לרוחניות ולחיות כל החיים על פי התכנית, כפי שלמדנו לחיות, זה הרגל מסויים, ואנחנו עלולים במשך הזמן לרדת בדרגה, להשקיע פחות, לאט לאט בלי שנשים לב שאנחנו מידרדרים, לרדת ולרדת, ופתאום נמצא את עצמנו רחוקים מאוד. ח"ו לא מתוך רצון של שחרור, ולא מתוך מחשבה להתרחק, אלא רק מדרדור איטי שאינו מורגש כלל, כל יום או כל תקופה מוותרים על עשיה של משהו קטן, עד שפתאום הפער מצטבר ונהיה גדול מאוד.

כדי למנוע זאת, כדי להשאר במצב תקין, להמשיך לחיות נכון כמו שלמדנו בצעדים הקודמים, אנחנו חייבים להיות עירניים, לעקוב אחר שינויים, ולשים לב שלא לתת מרווח של זמן לדרדור איטי, לעקוב אחרי עצמנו כל הזמן, וכל רגע נתון להתבונן, האם אנחנו עושים את המוטל עלינו או לא. ואם ניוכח שטעינו, נודה בזה ונתקן את המעוות מיד ולא נמשיך ח"ו להידרדר בגלל טעות אחת

קטנה. זהו חשבון נפש תמידי, בכל רגע נתון, ובכל יום ובכל תקופה. אם אכן נהיה עיקביים, נוכל בעזרת ה' להתקדם בחיים, ולהמשיך לחיות חיים נקיים שלווים ומאושרים.

ג. כשאנחנו ממשיכים בספירת המלאי האישית, כדי לשמור על עצמנו מהידרדרות, ולהמשיך בדרך שלמדנו לחיות, אנחנו עושים עם עצמנו חשבון נפש. שלשה סוגי חשבון נפש ישנם, ולכל אחד מהם יש את הזמן המתאים לו, בזמן אמת, יומי ותקופתי.

1. בזמן אמת - בכל רגע נתון עלינו להתבונן ולראות מה מוטל עלינו לעשות עכשיו, וכשנתקלנו בצומת, כשהגענו לפרשת דרכים, נתבונן אם נהגנו כשורה או לא.

בדרך כלל אדם עושה את מעשיו ופועל את פעולותיו מתוך אינסטינקט טבעי, מתוך הרגל מרוצת החיים. אם האדם אינו עובד על מידותיו, הוא עלול להיות "בעל מידות" מעולה, בעל גאווה ברמה גבוהה, כעסן מצוין, שקרן מקצועי, עצלן כרוני, ותמיד תמיד עצוב, כך הוא האדם, כך היא הנטייה הטבעית, בלי עבודה לא מתקדמים ולא מגיעים לתוצאות, ונשארים לחיות כמו בהמות.

בצעדים הקודמים התקדמנו בחיים, למדנו איך להיות מאושרים. כשלא נזרום על פי ההרגלים ונעשה דברים לא ראויים, אלא נתבונן על המעשים, ונמייין אותם ונחלקם לשני חלקים, נבחר מהם רק את הטובים, ונשתדל להתרחק מהאחרים, נהיה ענווים ולא גאוותנים, רגועים ולא כעסנים, כנים ולא שקרנים, זריזים ולא עצלנים, ועיקר העיקרים, נקיים שלווים ומאושרים.

בצעד זה אנחנו ממשיכים, להתבונן על מעשינו אם הם טובים, ולא לזרום במרוצת החיים, בלי לשים לב איך הם נראים. על כל צעד ושעל ובכל רגע נתון, נתייחס אל עצמנו ונבחן את דרכנו, מה מוטל עלינו לעשות וכיצד עלינו לנהוג, ברגעים ובמצבים הנוכחיים, על פי כל הנתונים, ובשקלול של כל השיקולים. נתבונן ונחשוב מה רצון השי"ת מאיתנו, ומהו הדבר הטוב עבורנו, לעשות עכשיו ברגעים אלו.

והיה אם נכשלנו, פגענו במישהו או ששגינו, ובדרך הנכונה לא הלכנו, עשינו דברים שליליים ולא נמנענו, או שנמנענו מדברים חיוביים ולא עשינו, ושמונו לב שטעינו, נהיה אמיתיים עם עצמנו, לא נתמהמה ולא נתעלם, לא נדחה ולא נתחמק, נודה בכך מיד ונתקן את המעוות.

כך הוא בזמן אמת, בכל רגע ורגע נשתדל לעשות את המוטל עלינו באותו רגע, וכאשר שגינו, לא נמתין לערב או לכל זמן אחר, אלא נודה בכך מיד.

2. יומי - חשבון נפש יומי לעקוב אחרי עצמנו כל ערב איך עבר עלינו היום, ואם עשינו את המוטל עלינו.

כדי שנוכל לעקוב ולראות היכן אנחנו נמצאים, האם אנחנו עולים או ח"ו יורדים, האם אנחנו באמת עושים את מה שאנחנו צריכים, האם אנחנו מתקרבים או ח"ו מתרחקים, נצטרך לעצור את מרוצת החיים, לעמוד ולהתבונן איך אנחנו מתנהגים, אם אנחנו מרוצים או שאנחנו עדיין לא כל כך טובים, במה אנחנו טובים, ובמה צריך לעשות שינויים, כך להתבונן בכל הפרטים.

אם נעמוד פעם ביום, בכל ערב, ונתבונן בדברים, נוכל להתקדם בחיים. נעמוד ונתבונן במה שעבר עלינו במשך היום, האם נהגנו כשורה או לא, ואם יש דבר שנצטרך לתקן, אם שגינו, נודה בכך מיד.

היות וקשה מאוד לעמוד ולהתבונן, להתרכז במה שעבר עלינו במשך היום, לטוב ולמוטב, ישנם כאלו המחזיקים "מחברת צעד עשר", בה הם כותבים את הדברים. מעלה גדולה יש לכתיבה זו, כיון שעצם הכתיבה נותנת הרבה כח וריכוז להתמקד בדברים, וכשהדברים כתובים הם הרבה יותר ברורים ומסודרים, וניתן להפיק מהם תועלת פי כמה וכמה.

כשנשב לכתוב, נתבונן בהנהגותינו. נוכל לציין לעצמנו נקודות למחשבה, שנתייחס אליהם מידי ערב, כל אחד לפי אופיו, ונכתוב מה שעבר עלינו באותו יום על פי ציונים אלו. לדוגמא, האם נשארתי היום נקי, ומה עשיתי בשביל ההחלמה. האם פניתי לבקש עזרה, או שחסתי על כבודי והעדפתי את השתיקה. האם קיבלתי את המציאות בשלווה, ועל כל הטוב הייתי אסיר תודה. האם שקעתי בריכוז עצמי, ומה עשיתי כשזה קרה. האם כעסתי או שהייתי בדיכאון, ומה עשיתי כדי להרגע. האם שגיתי במשך היום, וכאשר שגיתי האם הודיתי בכך מיד. האם עזרתי לאשתי והייתי שם בשבילה, או שדרסתי ורמסתי ורק לקחתי. ועוד כהנה וכהנה, כל אחד לפי דרכו ודרגתו, יציין לעצמו את פעולות יומו, ויתבונן היטב מידי ערב בהנהגתו.

כך מידי ערב נתבודד עם עצמנו, ונכתוב את מה שעבר עלינו, נשתדל להתמקד היטב בכל תחומי חיינו, ואם נמצא ששגינו, נעשה מיד את המוטל עלינו.

3. תקופתי - מעקב תקופתי הינו בדק בית, לחשוב היכן צריך להתקדם, במה הגיע הזמן להשתפר, ומה צריך לשנות.

כתוספת וכהשלמה לחשבון היומי הנערך מידי ערב, מצטרף החשבון התקופתי. ב"ה אנחנו משתדלים להיות עירניים למעשינו בזמן אמת, ומידי ערב אנחנו עורכים מאזן יומי, ועוקבים אחרי עצמנו אם עשינו את המוטל עלינו או שח"ו נכשלנו.

וכאן אנחנו שואלים את עצמנו, כיצד נדע מה מוטל עלינו לעשות, מה הם הדברים שאנחנו אמורים לעקוב אחרי עצמנו אם ביצענו או לא, וגם אם אי פעם ידענו, אולי השתנו דברים במשך הזמן, עלינו או ח"ו ירדנו בדרגה, וההתבוננות היומית צריכה להיות שונה?!

מחשבות אלו מובילות אותנו אל החשבון התקופתי, בו אנחנו יושבים עם עצמנו פעם בכמה ימים, פעם בשבוע או פעם בחודש, ומתבוננים במצבינו, במה התקדמנו והיכן נתקענו, מה צריך להוסיף ומה אפשר להוריד, באלו דברים עלינו להתמקד יותר ובאיזה פחות. כך בכל פרט ופרט בהנהגותינו ואופיינו ובהתנהלות חיינו, נתמקד ונתבונן אם הוא לשביעות רצונינו, כדי שנוכל להמשיך בשגרת החיים, בצורה נכונה ונבונה, בלי הידרדרות איטית ובלתי מורגשת, שיכולה במשך הזמן להרחיק אותנו, ולהביא אותנו למקומות שאיננו רוצים להיות בהם.

כך בכל תקופה, נתבונן היטב מה היה, אולי במשך הזמן משהו השתנה, והגיע הזמן לעלות דרגה, ובפעולות היומיומיות להתקדם הלאה, ולעלות עוד מעלה מעלה.

אם אכן נתבונן היטב על דרכינו, ולא ניתן לחיים הטובים לחמוק מאיתנו, נהיה יותר ויותר עירניים למעשינו, ונשים לב לפעולותינו, נחשוב על מצבנו ונעבוד על מידותינו, נתרומם ונגיע למקומות שלא הכרנו, ונהיה טובים הרבה יותר ממה שאי פעם חשבנו.

ד. כשאנחנו מתבוננים בצעד זה, הוא נראה פשוט וקל, אחרי שהתקדמנו בתשעה צעדים, וראינו איך השתנו לנו החיים, לכאורה אנחנו מעוניינים להמשיך להיות עירניים, כדי שתמיד נהיה שלווים ומאושרים.

אבל לצערנו לא כך הם פני הדברים, למרות שאנחנו יודעים כמה טוב לנו כשאנחנו עובדים, וכמה סבלנו כשהיינו אנוכיים, בכל זאת קשה לנו להיות מחוברים, להתבונן בכל רגע נתון על המעשים, ומידי ערב לרשום את הדברים, ובכל תקופה לנתח את הנתונים.

קשה מאוד להיות עירני כל הזמן, יש ימים קשים, ומצבי רוח משתנים, יש טרדות ועיסוקים ולפעמים גם כעסים. לא תמיד יש לנו את המוטיבציה להתגבר ולהיות טובים, לפעמים אין לנו כח ואנחנו מעדיפים לזרום עם מרוצת החיים, בלי להתבונן ובלו להתאמץ, מה שיהיה יהיה, העיקר להיות משוחררים.

קושי נוסף הוא להודות כאשר שגינו, תפסנו את עצמנו ששיקרנו, קשה מאוד לבא אחרי כמה דקות ולומר 'סליחה, שיקרתי', או שכעסנו והתנהגנו לא כראוי, לבא ולומר 'סליחה, טעיתי', אנחנו חשים בזה לפעמים השפלה גדולה להודות בטעויות.

אבל, אין לנו ברירה, הכל עלול לקרות, גם קשיים וגם השפלות, גם התמודדויות וגם נסיונות. אם נשתדל לעמוד בהם ולעשות את המוטל עלינו, נתקדם, ואם לאו, אם נתעצל ונתחמק, נעשה מה שאנחנו רוצים במקום לעשות מה שאנחנו צריכים, נגיע ח"ו למחוזות אחרים...

לשבת ולכתוב מידי ערב לא קל בכלל, לפעמים אנחנו חושבים שזה סתם בזבזבז זמן, ולפעמים אנחנו עייפים ומעדיפים לישון. כח ההרגל גם הוא עושה את שלו, וכשאנחנו מתרגלים לזה, אנחנו עלולים לוותר על הכתיבה מידי פעם, ולאט לאט לזנוח ולהפסיק.

סכנה גדולה טמונה בזה, אם לא נהיה עיקביים ונתאמץ מידי ערב, נתרחק לאט לאט בלי שנרגיש, ואחרי תקופה הפער עלול להיות גדול. כדי לשמור על עצמנו, ולהמשיך להציל את חיינו, נשתדל להמשיך בדבקות, להקדיש לזה זמן, להתגבר על הקשיים, ולעשות את מה שאנחנו צריכים.

חשבון הנפש התקופתי קשה שבעתיים, לשבת ולהתרכז ולדון עם עצמנו, היכן אנחנו אוחזים ומה מצבנו. לדחות דברים אנחנו מומחים, ובפרט כשהמטלה קצת קשה ומורכבת, העצלות גם היא גוברת, ואנחנו בסכנה מתמדת. אם לא נעשה את המוטל עלינו, אם נזלזל ולא נתבונן בעצמנו, מצבינו לא יהיה טוב. לכן נשתדל להמשיך להיות עירניים, בכל רגע נתון, בכל ערב ובכל תקופה, לעשות מה שצריך באותה שעה, ובעזרת ה' נעשה ונצליח.

ובקיצור נמשיך בדרך שהתחלנו, נעקוב אחרי עצמנו יום יום ושעה שעה, בכל רגע נתון ובכל ערב ובכל תקופה, נתבונן אם אנחנו עושים את המוטל עלינו, נתנצל כאשר שגינו, ונשתדל לשפר את דרכינו.

צעד אחד עשר - התקדמות

חיפשנו בדרך של תפילה והרהורים לשפר את מגענו ההכרתי עם אלקים כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק

לדעת את רצונו מאיתנו, ומבקשים ממנו את הכוח לבצע זאת

תיקונים ושיפוצים. מעבר לסדר והנקיון, ישנו פן נוסף. כשגרים בבית, מטבע הדברים נשברים ונהרסים אביזרים, ויש צורך לעשות מידי פעם תיקונים קטנים או גדולים. אלו הם דברים שחייבים להיעשות, כדי לשמר את הקיים, שלא יהיו נזקים.

אם מזניחים, ודוחים את התיקונים למועדים אחרים, יצטברו במשך הזמן דברים, ואז כבר לא את הכל מתקנים, משאירים את הכח רק לדברים החשובים. אבל אם מתחזקים כמו שצריך, ומידי יום או שבוע מתקנים, משנים ומשפצים כל מה שצריכים, הבית ייראה יפה במשך שנים.

א. צעד זה גם הוא כקודמו, עם הפנים אל העתיד, לחיות את ההווה ולבנות את העתיד. כשאנחנו רוצים להתקדם בחיים, להמשיך את הדרך שהתחלנו, לא מספיק לדשדש במקום, אי אפשר לשמר את הקיים וזהו, צריך להתקדם, להוסיף עוד ועוד. האדם לא נמצא אף פעם בקו ישר, תמיד יש עליות או ירידות, כשבודקים לחולה א.ק.ג. והמכשיר מראה קו ישר, זה סימן לא טוב, מהות קיום האדם הוא בעליות וירידות. כדי לשמור על עצמנו, שלא נהיה בירידה, אנחנו צריכים להיות בעליה, להיות מוסיפים והולכים, מיום ליום להיות טובים יותר וקרובים יותר אל הקדוש ברוך הוא, כדי שח"ו לא נרד ונתדרדר.

בצעד הקודם עשינו עבודה יפה והתקדמנו בכל התחומים, חיינו השתנו ללא היכר, וברוך ה' אנחנו מרוצים מאוד, אנחנו משתדלים להיות עירניים למעשינו ולעשות רק את המוטל עלינו, אבל זה עדיין לא מספיק, אמנם המשכנו לעשות את מה שלמדנו בצעדים הקודמים, השתמשנו בכל הכלים שקיבלנו כדי להשאר נקיים שלווים ומאושרים, אבל אנחנו עדיין לא מסתפקים. בצעד זה אנחנו מתקדמים, אנחנו מוסיפים עוד ועוד חיזוקים, אנחנו מתקרבים יותר לקדוש ברוך הוא, ובודקים ומחפשים במה אפשר עוד להוסיף ולהתקדם.

חיפשנו. המילה הראשונה כוללת הכל, אנחנו צריכים לחפש, לרצות, לבקש, לעשות פעולות, אם נשב ונמתין שזה יגיע אלינו - נמתין לשוא, זה לא יגיע. קירבת אלקים, ושיפור במעשים, לא מגיעים מאליהם, צריך להיות מבקש, לחפש, לעבוד, ואז יגיע ומצאת תאמין.

כדי להגיע לצעד זה היינו צריכים לצעוד עשרה צעדים, לעלות ולהתעלות מעל עצמנו, עברנו דרך קשה ומייגעת, ארוכה ומפותלת, עד שהגענו למצב בו אנו מחפשים להתקרב לקדוש ברוך הוא. תמיד, במשך כל ימי חיינו, שאפנו לזה, רצינו להתקרב, אבל לא היו לנו כלים נכונים, היטלטלנו במשברי החיים כספינה בסערה, כקליפת השום, לא הצלחנו להניף את עצמנו קדימה. אבל כעת, אחרי שהתקדמנו, אחרי שבנינו את עצמנו בעשרת הצעדים, הגענו למקום שכל כך חפצנו, לחפש, לבקש, לרצות את קרבת ה', ובעזרת ה' נחפש ונמצא.

בדרך של תפילה והרהורים. השילוב בין תפילה והרהורים, הוא שילוב מנצח, הם שני דברים שמשלימים האחד את השני. כשאנחנו רוצים להשתפר, להתקרב, להיות טובים יותר, שני דברים דרושים לנו, דבר ראשון, תכנית עבודה מסודרת - איך להתקדם, ודבר שני, ביצוע התכנית, וכדי להגיע לכל אחד משני הדברים האלו, אנחנו צריכים תפילה והרהורים.

הדבר הראשון הוא תכנית עבודה, כשאנחנו רוצים לשפר את הקשר שלנו עם הקדוש ברוך הוא, אנחנו צריכים לכלכל את צעדינו, לתכנן את עצמנו, להרהר במצבינו, ולהתכונן היטב למה שעתיד להתרחש איתנו, לחשוב מה אנחנו אמורים לעשות בשביל להתקרב, ויחד עם זה להתפלל שנדע את רצונו מאיתנו.

והדבר השני, לבצע את התכנית. גם בדבר זה אנחנו צריכים תפילה והרהורים, נחשוב טוב איך נוכל לבצע את מה שאנחנו אמורים לעשות, ונתפלל לקדוש ברוך הוא שיתן לנו את הכח לבצע זאת.

לשפר את מגענו ההכרתי עם אלקים כפי שאנו מבינים אותו. כפי שכבר נוכחנו בצעד השלישי, שהקשר שלנו עם הקדוש ברוך הוא וההבנה שלנו בו, תלויה בנו, בהשקעה שלנו, בכלי הקיבול שאנחנו מכינים, והיא משתנית מיום ליום ומשעה לשעה, ואפילו

מרגע לרגע. כשהתחלנו לצעוד, הגענו לצעד השלישי בו החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת האלקים כפי שאנו מבינים אותו, ההבנה שלנו היתה אז לפי דרגתינו שבאותה תקופה, וכשהתקדמנו התקרבו עוד ועוד, וההבנה שלנו השתנתה גם היא, ההבנה שלנו היום היא לא ההבנה שהיתה אתמול, וכשאנחנו רוצים לשפר את הקשר שלנו עם הקדוש ברוך הוא, אנחנו מעוניינים לעשות זאת על הצד היותר טוב, לפי דרגתינו הנוכחית, לפי ההבנה שלנו היום, וכך בכל יום ויום לפי ההבנה שבאותו יום, וככל שעובר הזמן ואנחנו מתקדמים יותר, אנחנו מעוניינים להתקרב עוד ועוד, תמיד יש לאן להתקדם, השלמות היא אין סופית, והשאפה להתקרב אליה - ככל שאנחנו מתקדמים, רק גוברת והולכת, תמיד נשאף לעוד ועוד, וכך בכל יום ובכל רגע אנחנו מחפשים לשפר את מגענו ההכרתי עם הקב"ה, כפי שאנו מבינים אותו באותו זמן.

ב. אחרי שנוכחנו כי קרבת אלקים לי טוב, ככל שהתקדמנו והתקרבו אל הקדוש ברוך הוא, היה לנו ולסובבים אותנו טוב יותר, אנחנו מעוניינים להמשיך בדרך זו, לא לעמוד באותו מקום, אלא להמשיך בצמיחה עוד ועוד, לעלות ולהתעלות, ולהתקרב אל הקדוש ברוך הוא יותר ויותר.

אחרי שעשינו את השלבים הקודמים, למדנו איך אנחנו יכולים וצריכים לחיות, למדנו מה עלינו לעשות, המשכנו בצעד הקודם את הפעולות כמו שהם, כדי להגן על עצמנו מפני נפילות, שלא נתרחק מעצמנו בלי לראות, ולא נגיע ח"ו לאותם מקומות, בהם איננו רוצים להיות. בצעד זה אנחנו מתקדמים, אנחנו עושים פעולות של התרוממות. עד עכשיו למדנו לחיות, ועכשיו אנחנו חיים, קיבלנו את חיינו במתנה, מעולם לא הכרנו חיים כאלה, כה שלווים ומאושרים. ועכשיו שהגענו לזה, אנחנו לא שוקטים על השמרים, אנחנו ממשיכים, אנחנו מתקדמים בחיים, ומתקרבים לקדוש ברוך הוא קירבה שמעולם לא ידענו על קיומה, אנחנו מבינים אותו טוב הרבה יותר מאי פעם, אנחנו עומדים וחושבים כל הזמן מה עלינו לעשות, מה רצוננו מאיתנו ברגע נתון זה, ומבקשים ממנו שיתן לנו כח לעשות זאת.

כל הצעדים שעשינו עד עכשיו מתקפלים בתוך צעד זה, כניעה אמונה ותפילה לקדוש ברוך הוא, עבודת המידות ופגמי האופי, שמירת נקיות, ובעיקר התקדמות, להתקדם ולהשתפר כל הזמן. זוהי מטרתנו בצעד זה, להמשיך ולהתקדם, עוד ועוד להתקדם ולהתקדם, וככל שנוסיף להתקדם, רף הציפיות שלנו יתקדם בהתאם, ותמיד נרצה להמשיך להתקדם.

ג. הצעד הקודם היה סור מרע, וצעד זה הוא עשה טוב. בצעד זה אנחנו ממשיכים לבנות את עצמנו, להתקדם, ולשאוף להתקדם עוד.

כשאנחנו רוצים להתקדם, להשתפר, להיות טובים יותר, נוכל לעשות זאת רק על ידי תפילה והרהורים, נתפלל בכל עת, שנדע מה מוטל עלינו לעשות באותו זמן, ושיהיה לנו כח לעשות זאת, ונהרהר בדברים, לבחון ולבדוק, מה באמת מוטל עלינו לעשות, ואיך נוכל לבצע את זה.

בכל עת ובכל זמן נתפלל ונהרהר, איך נוכל להתקדם, ובמה נוכל להשתפר. כשנגיע הביתה או בדרך אל העבודה, וכשנצא אל הרחוב או בכל זמן אחר, נתפלל שנדע מה מוטל עלינו לעשות, בכל סיטואציה שתתרחש, ושיהיה לנו את הכח אכן לעשות זאת. ונהרהר לעצמנו מה עומד לקרות לנו, מה הם הקשיים והנסיונות שעלולים להיות, ומה יהיה מוטל עלינו לעשות. וכשהדברים מתרחשים, לא תמיד לפי התכונות, ומידי פעם צצים קשיים חדשים, נמשיך להתפלל ולהרהר, שנדע מה מוטל עלינו לעשות, ושיהיה לנו כח לבצע ולעשות את הטוב ביותר.

איזהו חכם הרואה את הנולד, החכמה היא לראות ולהתבונן במה שעתיד לקרות, להשתדל להיות מתוכנן עד כמה שאפשר, ולהמנע כמה שאפשר מהפתעות, תמיד להתפלל על כך, ולהרהר בדבר, שנתמקד ברצון השי"ת מאיתנו, שנדע מהו רצונו, ונוכל לוותר על רצונו כדי לעשות את רצונו.

ישנם כאלו שמקדימים, ובכל בוקר פותחים את היום בתפילה והרהורים, להתפלל על יום נוסף של התקדמות והחלמה, ולהרהר, לבחון ולבדוק, לחשוב ולתכנן, מה הם הדברים שיצטרכו לעשות במשך היום, מה הם הקשיים שעלולים להתקל בהם, ומה הם הכלים איתם ניתן להתמודד. עשייה זו חשובה מאוד, להתחיל את היום בצורה טובה ומבוקרת, ולהתחבר לעוד יום של עשייה והתקדמות. וכשנעשה, בעז"ה נצליח.

ד. כשאנחנו מגיעים לצעד זה, נראה לנו שאחרי שצלחנו את עשרת הצעדים, נצח צעד זה גם כן, איזה קושי יכול להיות יותר גדול מכל הקשיים שעליהם כבר התגברנו, עבדנו כל כך קשה ועשינו דרך כה ארוכה, וכי מה יכול להיות יותר קשה מזה?!

ידוע הכלל שכל הגדול מחבירו יצרו גדול הימנו, הנסיונות והקשיים של כל אחד הם בהתאם לרמתו, אדם קטן, יש לו נסיונות קטנים, ואדם גדול נסיונותיו גדולים, כולם מתמודדים, ותמיד יש קשיים, ואדרבה ככל שנתקדם יותר הקשיים יתקדמו איתנו, הם לא ייתקעו מאחורינו, הם ימשיכו איתנו לאורך כל הדרך, וביתר שאת.

עד כה, בתשעת הצעדים הראשונים, עסקנו בפרטים, ההתקדמות היתה נקודתית, בכל צעד הייתה עשייה מסוימת שקידמה אותנו אל המטרה. שלושת הצעדים האחרונים הם עם הפנים אל העתיד, הם כוללים הכל, בהם אנחנו אמורים לעשות את כל מה שעשינו בצעדים הקודמים, ועוד היד נטויה. בצעד זה שעיקרו הוא תפילה והרהורים, להשתפר ולהתקדם, להיות כל הזמן בעליה ולא ח"ו בירידה, הקושי הוא עצום, להתפלל כל הזמן ולחשוב מה מוטל עלינו לעשות ברגע נתון זה, ואכן לבצע זאת.

אין התייחסות לא למקום ולא לזמן, לא למצב הרוח ולא למזג האויר, בכל מקרה, תמיד תמיד, מוטל עלינו לבקש הכוונה, ולעשות את הפעולות הנכונות. זהו קושי גדול, בזמנים ובמקומות הקשים ביותר, כשאנחנו כועסים או שרויים בדיכאון, כשאנחנו במצוקה או שיש לנו דחף בלתי נשלט, כשאנחנו מדומיינים או שיש לנו פיתוי חזק, תמיד להיות בסימן עליה, ולעמוד, לבקש ולהתחנן, לעשות את הפעולות שאנחנו כל כך לא רוצים לעשות.

אין לנו ברירה, אם אנחנו רוצים להמשיך לחיות, אם איננו מעוניינים ליפול מגובה הסולם אל עבר פי פחת. נעשה את הפעולות, נתפלל ונבקש, גם אם איננו נמצאים במצב כזה כעת, נבקש מהקדוש ברוך הוא שיעזור לנו לדעת מה רצונו מאיתנו ברגע זה, ושיהיה לנו את הכח אכן לבצע זאת. וכשנעשה את הפעולות שביכולתינו, גם כשהם בניגוד לרצונינו, בעז"ה נתקדם ונצליח.

ובקיצור בכל יום ויום נמשיך להתקדם, בדרך של תפילה והרהורים נשתדל להיות עירניים, ותמיד לעשות רק מה שאנחנו צריכים.

צעד שנים עשר - צעד כולל

כשעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו להעביר מסר זה למכורים למין אחרים, ולנהוג על פי

עקרונות אלה בכל תחומי חיינו

תפעול הבנין. הבנין עומד, האחזקה השוטפת גם היא מתנהלת כראוי, הכל זורם כמו שצריך, ומה עוד חסר?

המגורים בבית, אם אף אחד לא גר בבית, אם הבנין עומד שומם, לשם מה צריך את כל התהליך, בשביל מה בנו את הבנין, מה היא המטרה שלו אם לא משתמשים בו. אבל כשאדם גר בבית הוא נהנה מכל ההשקעה שהשקיעו בו, הוא משתמש בביסודות החזקים, בלעדיהם הבנין נופל. והוא נהנה מהבנין כמות שהוא, ומהגימור המוצלח, כל הכלים והחפצים שבבית משמשים אותו, החלונות נפתחים ונסגרים לפי הצורך, המזגן פועל כשצריך, המים זורמים כשפותחים את הברז, וכך כל הבית משמש את בעליו.

אבל, כדי שעולם כמנהגו ינהג, כדי שהכל יפעל כשורה, צריך לתחזק את הבנין כמו שצריך, הן בסדר ונקיון, הן בתחזוקה השוטפת, והן בתחזוקה כללית, שיפוצים ותיקונים שצריך לעשות מעת לעת, תשלומים שצריך לשלם, אם לא נשלם גז מים וחשמל, ינתקו אותם, נשאר בחושך ללא מים וללא יכולת לבשל, האם אלו חיים נעימים?!

אם לא נעשה הכל בכל מכל כל, אם נזלזל בפרט אחד מכל החובות המוטלות עלינו, הנזק עלול להיות בלתי הפיך. אבל אם נעשה את המוטל עלינו, אם נשתמש בכל הכלים העומדים לרשותינו, ונדע גם מה הם הפונקציות שיכולות לשרת אותנו, החיים יהיו הרבה יותר טובים, איכותיים ונעימים.

א. הצעד האחרון, צעד שכולל ומקפל בתוכו את כל שאר הצעדים, לנהוג על פי עקרונות אלו בכל תחומי החיים, זה לא פשוט כלל ועיקר, לחיות את היומיום, תמיד בכל זמן, על פי עקרונות אלו, מצד אחד להיות מן השקם ומעלה, להתעלות מעל הקטנוניות של החיים, להיות טובים יותר כלפי עצמנו וכלפי האחרים, ופשוט לעשות מה שאנחנו צריכים. ומצד שני, לחיות בענוה, לא לזלזל בעצמנו ובפעולותינו, אבל לא להחזיק טובה לעצמנו, כשאנחנו בסך הכל בקושי עושים את מה שמוטל עלינו.

ישנו פתגם "בכביש, אל תהיה צודק, תהיה חכם", הכביש הוא נתיב החיים, וכך צריך לחיות, בחכמה, גם כשקשה לנו וגם כשפגעו בנו, גם כששגיגנו וגם כשטעינו, תמיד להיות חכם, לחיות את העכשיו, מה אנחנו יכולים עכשיו לבנות ובמה אנחנו יכולים עכשיו לתקן, מה מוטל עלינו עכשיו לעשות ואיך אנחנו יכולים עכשיו להרגע, לחפש תמיד את השלווה, ולראות מה נוכל לעשות כדי להשיגה, כדי שחיינו ייהפכו לברכה.

כשעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה. כשהכרנו לראשונה את התכנית, קראנו את שנים עשר הצעדים, וחשבנו לעצמנו, לא נורא, פעולות אלו ניתן לעשותן בקלות, צעד אחר צעד, נריץ אותם מהראשון ועד האחרון, אלו פעולות טכניות פשוטות. אם היו אומרים לנו אז, שנעבור התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלו, היינו בזים לזאת בלב, וכי איזו התעוררות יכולה להיות לנו, הִכִּי איננו רוחניים מספיק, ומה תכנית כה פשוטה יכולה לעורר אותנו ברוחניות. לא ראינו כמה עומק יש בהם ובעשייתם, כמה ניתן להתקדם כשעושים אותם כמו שצריך, לא היו לנו כלים לצפות לאן נוכל להגיע, לא ידענו ולא היה לנו מושג מה הם עלולים לחולל בקרבנו, היינו כמו עיוור שהסבירו לו מהו צבע אדום.

כשעשינו את הצעד הראשון, גילינו עולם ומלואו, שפה חדשה שלא הכרנו עד אז, היינו חסרי אונים והרגשנו בעננים, הנה אנחנו מתקדמים, ועושים דברים מיוחדים. וכך צעד אחר צעד בכל צעד פגשנו דברים חדשים, והתפלאנו לראות עד כמה אנחנו מתרוממים. היו צעדים שבעשייתם הרגשנו, ואו, איזו הקלה, איזו משמעות חדשה נכנסה לנו לחיים, אלו דברים שאנו כלל לא מכירים, וכך המשכנו עוד ועוד בעשיית הצעדים.

ככל שהתקדמנו, בכל צעד שעשינו, האופק שלנו התרחב, לא הסתפקנו במה שקיבלנו, רצינו עוד ועוד, חיכינו בכליון עינים לעשיית הצעד הבא, להתקדמות נוספת, הרגשנו טוב יותר מבעבר, וראינו באופק עתיד טוב יותר, בכל עשייה שעשינו היה לנו טעם של עוד, שאפנו ורצינו להתקדם עוד ועוד.

כשהגענו לצעדים האחרונים, עם הפנים אל העתיד, בחשבון נפש יומי והתקדמות יומיומית בקשר עם הקדוש ברוך הוא, נוכחנו לראות כמה האופק הוא אין סופי, כמה מקום יש להתקדמות נוספת, כמה אנחנו עדיין רחוקים מהשלמות. ומאידך, העפנו מבט לאחור, היכן היינו ולאן בינתיים הגענו, ראינו איזו כברת דרך עברנו, כמה מהמורות חצינו, ואלו מכשולים צלחנו, נוכחנו איזו התעוררות רוחנית עברה עלינו. כשעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, הגענו לצעד השנים עשר.

ניסינו. הרבה זמן לקח לנו, דרך ארוכה עברנו, עד שהגענו למסקנה הפשוטה, שאנחנו רק מנסים, כל הפעולות שלנו, כל העשייה, כל ההצלחות וגם הכשלונות, אנחנו מנסים ומשתדלים לעשות את הדברים הנכונים, אבל אין לנו שום ערובה שאנחנו אכן צודקים, ובהחלט עלולים להיות מקרים, בהם אנחנו טועים.

כשאנחנו מעבירים את המסר לאחרים, וכשאנחנו נוהגים על פי עקרונות אלו בכל תחומי החיים, אנחנו פשוט מנסים, יותר מזה איננו יכולים, אנחנו לא יודעים ולא שולטים, לא על עצמנו וקל וחומר שעל האחרים, אין לנו מושג מה הם הדברים הנכונים, הקדוש ברוך הוא מכוון את הדברים, ושם בפינו את המילים, ואנחנו רק ברגים קטנים, לנסות לעשות על פי מה שאנחנו מבינים, להשתדל עד כמה שאנחנו יכולים, להכנע בכל מה שאנחנו עושים, ולדעת שאנחנו רק מנסים.

זוהי חובתינו בחיים, לנהל ולהרפות בו זמנית, לפעול ולעשות ולא לשקוט, ובכל זאת לא לשלוט, לעשות את מה שביכולתינו, לעזור לאחרים וגם לעצמנו, לחיות נכון על פי עקרונות אלו, ולדעת שכל אלה לא בשליטתינו, שאנחנו רק מנסים לעשות את רצון בוראנו.

להעביר מסר זה למכורים למין אחרים. גבול דק מאוד יש בין להעביר את המסר, לתת לאחרים את מה שקבלנו אנו, לספר היכן היינו ומה עזר לנו, ובין לשלוט על האחרים, לספר להם מה טוב להם ומה הם צריכים לעשות. עלול להיות מקרים מסויימים, בהם אנחנו מרגישים שאנחנו כבר מומחים, צברנו שנים של נקיון, ובמקביל גם הרבה נסיון, התגברנו על קשיים ודיברנו עם חברים, וכמובן קראנו הרבה בספרים, בקיצור עשינו דוקטורט, ועכשיו אנחנו יכולים לייעץ, להורות, להדריך ולכוון, לומר מה מותר ומה אסור, מה מומלץ וממה להמנע. מי כמונו מבין ויודע, מה בדיוק להגיד איפה ומתי, לומר את המילה הנכונה במקום הנכון ובדיוק בזמן המתאים, אנחנו הרי מומחים ואיננו טועים.

גישה זו הינה טעות מיסודה, והיא עלולה להיות הרת אסון, הצעד השנים עשר אינו מקנה לנו כובע של שוטר, שופט, עורך דין, פסיכולוג, מטפל, עובד סוציאלי וכדומה (מחק את המיותר), לא קיבלנו תעודת הסמכה לאחד מהם, אנחנו בקושי יודעים מה טוב לנו, ואיך נדע מה טוב לזולתינו?!

הצעד השנים עשר נותן לנו את הזכות להיות צינור, להעביר את המסר. כשלמדנו את הצעדים ויישמו אותם, לא למדנו מקצוע, למדנו דרך חיים, למדנו לחיות, קיבלנו כלים להתמודד עם גלי הים הסוערים - משברי החיים, ואת זה יש לנו את הזכות לתת לאחרים, להיות צינור ולהעביר הלאה את מה שקיבלנו אנו, עם הרבה תפילה לסייעתא דשמיא, שנעשה את שליחותינו נאמנה.

ולנהוג על פי עקרונות אלה בכל תחומי חיינו. וכי עד עכשיו לא התנהגנו על פי עקרונות אלו בכל תחומי חיינו, האם לא הודינו שאבדה לנו השליטה על חיינו בצעד הראשון, ולא פנינו לקדוש ברוך הוא בכל קושי שנתקלנו בצעד השלישי, האם לא זיהינו את פגמי האופי שלנו ועבדנו קשה כדי להתמודד איתם בצעדים הרביעי עד השביעי, האם לא התאמצנו לכפר בפני האנשים בהם פגענו בצעד התשיעי, האם לא המשכנו בעשיית כל פעולות אלו, והוספנו עליהם עוד כהנה וכהנה בצעדים העשירי והאחד עשר. מה עדיין חסר לנו, ומה התווסף בצעד זה שאנחנו משתדלים לנהוג על פי עקרונות אלה בכל תחומי חיינו?!

אדם לומד נהיגה, בשיעורים הראשונים, בכל שיעור הוא לומד פרט נוסף בתורת הנהיגה, ובהמשך השיעורים, כשהוא כבר פחות או יותר יודע מה צריך לעשות, הוא מתרגל שוב ושוב את מה שהוא למד, בכל מיני סיטואציות, בנהיגה עירונית ובין עירונית, בנסיעה איטית ומהירה, ביום ובלילה, ברוורס ובחניה, כדי שבבא הזמן הוא ישלוט היטב בלי תקלות. כשהרשיון כבר בידו והוא יוצא לנהיגה חפשית, נכון שהוא כבר מורשה לנהוג, אבל הוא עדיין נהג חדש והוא צריך לחשב את פעולותיו במשך כל זמן הנהיגה, כמה ללחוץ על הקלאצ' והאם להעביר עכשיו הילוך, איך להאט בירידה והאם המהירות סבירה, כמה לסובב את ההגה והאם צריך להתבונן יותר במראה, כך כל פעולה ופעולה מצריכה שוב מחשבה. במשך הזמן, ככל שהוא צובר יותר שעות של נהיגה, המלאכה נעשית יותר קלה, ההרגל עושה את שלו, והמוח מזין פקודות על פי הנתונים בשטח, בלי מחשבה מעמיקה מה מוטל עלי לעשות עכשיו, הנהיגה זורמת והפעולות נהיות כמעט מאליהן, וכך הוא נוהג ברוע ובשלווה עד הגיעו אל מחוז חפצו.

כך אנו, כשהתחלנו לעשות את הצעדים, בשלושת השלבים הראשונים של התכנית, עסקנו בלימוד, למדנו את הצעדים, טכנית רגשית ומעשית, למדנו איך לחיות על פי הצעדים, איך לשפר את איכות חיינו, למדנו איך להתנהג, כך צעד אחר צעד הוספנו ללמוד עוד ועוד על החיים. כשהגענו לצעד העשירי התחלנו לתרגל את מה שלמדנו, בצעדים העשירי והאחד עשר תרגלנו שוב ושוב את דרך החיים החדשה שהכרנו, השתמשנו בכל הכלים שרכשנו, כשנתקלנו בקושי עשינו את הצעדים הראשון עד השלישי, כשאי מי הכעיס אותנו עשינו את הצעדים הרביעי עד השביעי, וכשאנחנו שגינו ופגענו באחרים, עשינו את הצעדים השמיני והתשיעי, וכך על זה הדרך, על כל צעד ושעל בכל מקרה ועל כל אירוע שלפנו את הכלי המתאים לאותו רגע והשתדלנו לעשות את המוטל עלינו, מתוך שלל הכלים שהכרנו.

בצעד זה אנחנו משתדלים לנהוג על פי עקרונות אלה בכל תחומי חיינו, אנחנו כבר לא לומדים ולא מתרגלים, אנחנו מבצעים ומיישמים, אנחנו זורמים עם החיים, על כל צעד ושעל, בכל רגע נתון, אנחנו משתמשים בכלים שמתאימים לאותו זמן, בכל אירוע שעובר עלינו אנחנו ממשיכים ליישם את העקרונות שלמדנו. איננו צריכים לחשוב לפני כל פעולה, איזה צעד אנחנו אמורים לעשות עכשיו, ואיזה מענה התכנית נותנת לסיטואציה שנקלענו אליה ברגע זה. תוך כדי מרוצת החיים אנחנו משלבים בתוך פעולותינו את מה שלמדנו, אנחנו מבצעים את המטלות המתאימות בכל רגע נתון, ומשתדלים לנהוג כך בכל תחומי החיים.

כשאי מי פוגע בנו, לא נסתובב עם הכעס בתוכינו במשך שלשה ימים ולאחר מכן נתקשר לחבר לבכות על כך שאנחנו בדיכאון, אלא נשתמש מיד בכלים שלמדנו, נעשה את הצעד הראשון ונתקשר לחבר להודות שאנו חסרי אונים, ונזרום יחד איתנו אל הצעדים השני והשלישי, נמשיך בצעד הרביעי וננתח את המקרה לבדוק מדוע נפגענו, ונפרק את זה בצעדים השישי והשביעי, נעבור לצעד התשיעי ונתנצל על החלק שלנו אם ישנו, וכך נסגור מעגל שוב ושוב. וכשאנחנו פגענו באחרים, נעשה את המוטל עלינו, נתחיל בצעד הראשון ונודה שאנו חסרי אונים, ונמשיך בצעד העשירי - כאשר שגינו הודינו בכך מיד, ונתפלל בצעד האחד עשר לשפר את הקשר ההכרתי שלנו עם הקדוש ברוך הוא, וכך נמשיך לזרום במרוצת החיים בלי לשקוע בדכאונות, ונוכל בעזרת ה' ללכת לישון בכל לילה מאושרים, ולקום בבוקר רעננים.

ב. המטרה בצעד זה, להמשיך "לחיות" יום ועוד יום, ובעזרת לחיות כל החיים, להשתמש בכלים שרכשנו, ולהתמיד בהם לאורך ימים, בכל יום ובכל עת ובכל שעה, בכל רגע נתון לעשות את הפעולות הניתנות להיעשות באותו זמן, לחיות את ההווה, לחיות נכון, ועל ידי זה לצבור ימים של שלווה ורוגע, ימים של אושר ונקיון, ימים שנזכה להתקרב אל הקדוש ברוך הוא ולחיות על מנת לעשות רק את רצונו.

כשאנחנו מגיעים למצב זה, בו אנחנו חיים ונושמים את התכנית, ומשתדלים לעשות את המוטל עלינו בכל עת, זהו המסר החיובי ביותר שאנחנו יכולים להעביר למכורים אחרים, הדוגמא האישית, היכן היינו ולאן הגענו, ומהי הדרך אותה עברנו. השילוב בין השנים, להעביר את המסר למכורים אחרים ולנהוג על פי עקרונות אלה בכל תחומי החיים, הוא שילוב מנצח.

העברת המסר לאחרים, עוטפת את העשייה בחיים האישיים, לא די לנהוג על פי עקרונות אלה בכל תחומי חיינו, זה לא מספיק, אין לזה כל כיוון, אין לנו שום ביטוח שאכן כך ננהג, אנחנו עלולים לשכוח מהיכן באנו ולאן איננו רוצים לחזור, ובמשך הזמן בדירדור איטי ובלתי מורגש להעלם מהמפה. העברת המסר, הדיבור עם חברים, הנתינה וההענקה לאחרים, מעמידים אותנו במקום, נותנים לנו את התזכורת היומיומית, מה עלינו לעשות ומדוע, מה הם הפעולות שהצילו את חיינו ויכולים להציל אותם הלאה, מה מוטל עלינו לעשות בכל רגע נתון, וכך ורק כך נוכל בעז"ה להמשיך ולהתמיד, לעשות את הפעולות הנכונות ולהמנע מכשלונות, לאורך ימים ושנים.

אם נזכה לעשות את מה שביכולתינו, נשתדל לעשות את המוטל עלינו, לא נשכח את עברינו, ובכל עת ובכל שעה נתקדם בהחלמתינו, נעשה פעולות כפי מה שלמדנו, ולא נתייהר על חברינו. יעזרינו השי"ת שנאריך ימים על ממלכתינו, ונמשיך לעבדו ולעשות את רצונו מאיתנו, ולא נבוש ולא נכלם ולא נכשל כל ימי חיינו.

ג. כשאנחנו מגיעים לצעד זה, בעצם לא נשאר לנו כלום לעשות, אין לנו מה להוסיף על הצעדים הקודמים, ניקינו כבר את העבר, ואנחנו משתדלים בהווה לעשות את המירב, ומה עוד נשאר?! מה יש לנו בצעד זה להוסיף על קודמי?!!

התשובה היא מילה אחת - "לחיות". אמת, עד צעד זה היינו שקועים כל כולנו בתוך התכנית, בהחלמה, צעדנו צעד אחר צעד והתקדמנו לאט לאט, עלינו מדריגה אחרי מדריגה, טיפסנו והמשכנו לטפס בסולם הצעדים, עד שעשינו אחד עשר צעדים, בהם הקפנו את כל תחומי החיים, וחיינו השתנו ללא היכר. בצעד זה אנחנו כוללים את כל הצעדים יחד, אנחנו כבר לא עושים צעדים, אנחנו חיים אותם, הם נכנסים לנו לתוך חיי היום יום, משתלבים בתוך החיים, וכך בעז"ה נמשיך לחיות כל הימים.

העשייה בצעד זה מתחלקת לשני חלקים בלתי נפרדים, ורק על ידי עשיית שני החלקים, השילוב של האחד יחד עם השני, נוכל להתקדם ולחיות ימים נוספים. החיים האישיים, והעברת המסר לאחרים.

החיים האישיים. לנהוג על פי עקרונות אלה, להמשיך ולעשות את מה שמוטל עלינו, להשתמש בכל הכלים שרכשנו, בכל עת ובכל זמן, בכל מקרה ובכל מצב רוח, תמיד "לחיות", לעשות את רצונו יתברך, בכל תחומי החיים.

העברת המסר לאחרים. לחיות תמיד את הצעדים, ולהעביר אותם לחברים, לספר להם היכן היינו, ומה עזר לנו, להפיח בהם תקווה, לעזור להם ולכוון אותם. להיות תמיד במצב של נתינה, לתת בלי תמורה, לתת להם את מה שקיבלנו אנו, חיים במתנה, חיים איכותיים, נקיים, שלווים ומאושרים. ועל ידי נתינה זו, נמשיך ונצמח, ובעז"ה נתקדם ונעלה מעלה מעלה.

ד. כשם שהצעד השנים עשר כולל את כל הצעדים, כך גם הקושי בעשייתו, כולל את הקשיים שבעשיית שאר הצעדים, על כל צעד ושעל, בכל אירוע שעובר עלינו ובכל סיטואציה שאנו נתקלים, אנחנו אמורים להשתמש בכל הכלים, ואנחנו נתקלים שוב ושוב באותם קשיים. איננו מלאכים וגם לא נהיה כאלה, אם חיינו חשובים לנו נצטרך להתמודד, להתגבר על הקשיים ולזרום עם החיים, להמשיך להכנע ולחיות בהחלמה, ולעשות את המוטל עלינו כל ימי חיינו.

קשיים נוספים קיימים בצעד זה, כשמעבירים את המסר למכורים אחרים, קשה מאוד לנווט בין העברת המסר בכניעה ובענווה, לבין תפיסת שליטה, להיות האיש היודע והמבין מה טוב לשני, להעביר את המסר כמו שהוא, איך התכנית מתייחסת לכל מקרה

ומקרה, ולא לתת עצות ורעיונות שכלל לא התבקשנו. אנחנו צריכים לזכור שאנחנו אמורים להעביר מסר ולא לחוות דיעות, את החיים של עצמנו איננו יודעים לנהל, ואיך נדע לנהל את חיי זולתינו.

'לא יודע', שתי מילים כה פשוטות, שכל כך קשה להגות אותם, כששואלים אותנו ומתייעצים איתנו, אנחנו עלולים להרגיש פרופסורים להחלמה, מבינים ויודעים הכל, על כל שאלה בכל תחום וענין, יש לנו מה לומר, ואוי לו למי שחושב לא כמונו, כנראה שהוא עדיין לא טעם טעמים של צעדים.

אנחנו צריכים לזכור שלא למדנו בבית ספר לצעדים, וגם לא עברנו הכשרה מקצועית, אנחנו מכורים בהחלמה, שעשינו את הצעדים וחוונו אותם, וחוויה זו אנחנו רשאים וזכאים להעביר הלאה, ומה שלא חוונו איננו יודעים. מותר לנו, וזו חובתנו לומר 'לא יודע', ולא לשקר בעצמנו ולומר 'אני יודע'.

האיזון הנכון בין חיי הבית והמשפחה, ובין העזרה לחברים אחרים, מצד אחד אלו הם חיינו, לעזור לאחרים ולתת להם את מה שקיבלנו, ומצד שני יש לנו את המחויבויות בבית ועם המשפחה, ואיננו יכולים להרשות לעצמנו להיות בשביל האחרים. התחבטות זו באה לידי ביטוי בהרבה מאוד מצבים, מה מוטל עלינו לעשות באותם רגעים, עד כמה אנחנו יכולים לעזור ולתמוך באחרים, במיזוג נכון עם המשפחה והילדים, שהאחד לא יבא על חשבון השני, ושח"ו לא נזלזל באחד בגלל השני.

נותר לנו רק להתפלל ולבקש מהקדוש ברוך הוא, שיכוון אותנו לעשות את הדברים הנכונים, בכל עת ובכל מצב, ושנזכה תמיד לעשות את רצונו יתברך.

ובקיצור נשתמש בכל הכלים העומדים לרשותנו, להמשיך יום יום למשך כל ימי חיינו, לחיות נכון על פי מה שלמדנו, ולעזור לאחרים הסובלים כמונו, להעביר להם את מה שקבלנו אנו, וכך יחד בעז"ה נצמח כולנו.

פרק ז'

הצעדים בקצרה

אחרי כל האריכות הגדולה בבניית הבנין - בנין החיים, בעליה בסולם הצעדים בהרחבה, ננסה בעזרת ה' להתייחס לכל צעד וצעד בקצרה.

1. הודינו כי אנו חסרי אונים מול התאוה, וכי אבדה לנו השליטה על חיינו. הצעד הראשון הוא הבסיס של התכנית, הבסיס לבניית דרך חיים חדשה, לחיות חיים של החלמה, חיים של אושר ושלוה.

כשאנחנו מגיעים אל התכנית, הדבר הראשון שאנחנו צריכים לדעת הוא, לא להיות לבד, להיות יחד עם אנשים שמזדהים איתנו ומבינים אותנו. כל חיינו, כשעשינו דברים שהם לא לרוחינו, היינו לבד, או עם אנשים ששפטו אותנו, שלא הבינו אותנו, ניסינו לבד להתמודד עם הקשיים, ולהתגבר על הדחפים, ונכשלנו.

אין ברירה, נוריד את הראש ונכנע, נודה שנכשלנו, ובכל רגע נתון נהיה עירניים ונודה כשאנו חסרי אונים. נהיה מוכנים לעשות את מה שהחברים הוותיקים אומרים, ובזה אנחנו עושים את הצעד הראשון, ופותחים פתח לחיים מפוכחים.

2. הגענו לאמונה כי כוח גדול מאיתנו יוכל להביא אותנו לשפיות. בצעד השני אנחנו מגיעים אל האמונה. כשאנחנו עושים את המוטל עלינו בצעד הראשון, כשאנחנו באמת נכנעים ומודים בחוסר אונים בשעת אמת, אנחנו מגיעים לצעד השני.

הצעד השני הוא להאמין שכשאנחנו פונים לכח חיצוני, כח גדול מאיתנו, אנחנו מצליחים. אמונה זו מגיעה בעקבות עשיית הצעד הראשון, בו הגענו להכרה שאיננו יכולים לבד, ובצעד זה אנחנו מתקדמים ומאמינים שכשאנחנו יחד עם אחרים, אנחנו כן יכולים.

כשאנחנו מגיעים לצעד זה, אנחנו מאמינים שאם נפנה לחברים זה יעזור לנו, ותוך כדי שאנחנו מתקדמים וממשיכים לעשות את המוטל עלינו, אנחנו רואים ומזהים, שהקדוש ברוך הוא עוזר לנו, ובלעדיו לא נצליח. לאמונה זו אנחנו מגיעים, אם אנחנו עושים את מה שאנחנו צריכים.

3. החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת אלקים כפי שאנו מבינים אותו. הצעד השלישי ממשיך את הצעד השני, אחרי שהגענו לאמונה בקדוש ברוך הוא, שרק הוא יכול לתת לנו כח להתגבר על הדחפים, רק הוא יכול לעזור לנו בכל התחומים, אנחנו מחליטים למסור לו את רצוננו ואת חיינו, לבקש ממנו שיעשה את הטוב עבורינו, גם כשזה קשה לנו או שזה לא נראה לנו.

בצעד זה אנחנו משלימים וסוגרים את המעגל של שלושת הצעדים הראשונים, אנחנו מודים כשאנחנו חסרי אונים, ומגיעים לאמונה, ומחליטים למסור את רצוננו ואת חיינו. בכל רגע נתון, בכל יום ואפילו כל שעה, בכל תחום בחיים ובכל קושי שאנחנו נתקלים, יש לנו את הכתובת, כניעה, אמונה, והחלטה, והם מצילים לנו את החיים.

4. ערכנו ספירת מלאי מוסרית של עצמנו, נוקבת וחסרת פחד. בצעד הרביעי אנחנו מנסים להכיר את עצמנו ואת הדברים שמנהלים את חיינו. עד כאן עסקנו בנקיון חיצוני, להפסיק להשתמש, ומכאן ואילך אנחנו עוסקים בנקיון פנימי, כדי שנוכל להיות רגועים ושלווים, ולשמור על הנקיון לאורך ימים.

צעד זה נעשה בשלבים, כשאנחנו מנתחים את הפגיעות שאנשים פגעו בנו, ואת הפגיעות שפגענו באחרים, ודרכם אנחנו מנסים לבחון מה הם הדברים שמנהלים לנו את החיים.

פתאום אנחנו מגלים, שיש בנו כל מיני פגמים. האגו וחבריו, וגם סוגים של פחדים. אנחנו מתבוננים במראה ופוגשים אדם שלא הכרנו, ואנחנו עלולים לחשוב לעצמנו, בשביל מה הסתבכנו, אם עד היום לא הצלחנו להתמודד עם בעיה אחת, איך נעמוד מול הר גבוה של פגמים?!

בשביל זה נמשיך הלאה.

5. התוודינו בפני אלקים, בפני עצמנו ובפני אדם נוסף, על טיבם המדויק של פגמינו. הצעד החמישי משלים את הצעד הרביעי. אחרי שהכרנו את עצמנו, וזיהינו את פגמינו, ונוכחנו לראות שהם אלו שגרמו למצוקותינו, אנחנו רוצים להפטר מפגמים אלו, ולשפר את איכות חיינו.

בצעד החמישי אנחנו מתחילים לעשות פעולות ולצעוד אל עבר מטרה זו, אנחנו פונים לאדם שנוכל להיות פתוחים בפניו, זה יכול להיות המאמן או עו"ס או כל אחד אחר, העיקר שהוא יבין אותנו ואת התהליך שעובר עלינו, ונרצה בפניו ונלבן איתו את המסקנות שעלו בידינו בצעד הרביעי, כדי שהדברים יהיו מסודרים וברורים, ונתמודד איתם בעזרת אחרים, ולא נסתיר אותם בתוכנו כבימים קודמים.

אחרי שעשינו שני צעדים אלו בעקביות וביסודיות, נוכל בעזרת ה' לעבור לצעד הבא.

6. היינו נכונים לחלוטין כי ישחרר אותנו אלקים מפגמים אלה באופיינו. בצעד השישי אנחנו מביעים נכונות להשתחרר מפגמי האופי שלנו. אנחנו מודעים לזה שעל אף שאנחנו מעוניינים להפטר מהם, אין לנו את הכח והאומץ לעשות זאת, והדבר היחיד שבאפשרותנו לעשות, להיות נכונים כי ישחרר אותנו אלקים מפגמים אלה באופיינו.

ואיך אנחנו מגיעים לנכונות זו?

תפילה. נתפלל שוב ושוב לקדוש ברוך הוא שיעזור לנו, ויתן לנו את הכח להיות נכונים לוותר על הפגמים. זוהי המטלה בצעד זה, להגיע לנכונות על ידי תפילה.

7. ביקשנוהו בענוה כי ישחרר אותנו מחסרונותינו. הצעד השביעי סוגר את מעגל ארבעת צעדים אלו, כשהמטרה העומדת לנגד עינינו בעשיית צעדים אלו, להיות שפויים, לראות את העולם מזוית אחרת, ולקבל את האירועים העוברים עלינו בפרופורציה נכונה. התחלנו בצעד הרביעי להכיר את עצמנו, עד שהגענו לצעד זה בו הגענו למצב שאנחנו מעוניינים להפטר מהפגמים שלנו. נבקש בענוה, מתוך ידיעה שאין לנו ברירה, כיון שעם כל הרצון והנכונות, אנחנו עדיין מלאים בחסרונות, וללא עזרה וסייעתא דשמיא, לא נוכל להשתנות.

אחרי שהגענו לנכונות, ואנחנו רוצים להפטר מכל חסרונותינו או מחלקם, נתפלל לקדוש ברוך הוא ונבקש, כי ישחרר אותנו מחסרונותינו.

8. ערכנו רשימה של כל האנשים בהם פגענו ונעשינו נכונים לכפר בפניהם כולם. בצעד השמיני אנחנו עולים מדרגה ומתקדמים לכיוון הצעד התשיעי. עד כאן עסקנו בעבודה עצמית, שמרנו על נקיות, והכרנו את עצמנו על מנת להשתנות ולשפר את איכות חיינו. בשני צעדים אלו, השמיני והתשיעי, אנחנו עוסקים בעבודה מול אחרים, להתנצל בפניהם על מעשים, וליישר את ההדורים.

בצעד זה יש שני חלקים, דבר ראשון נערוך רשימה של האנשים בהם פגענו, נשתדל להיות כנים עם עצמנו, ולא לטשטש שמות בגלל שקשה לנו, כדי שנהיה בטוחים שאנחנו עושים נכון את המוטל עלינו.

דבר שני, נהיה נכונים לכפר בפניהם כולם, נתפלל שוב ושוב עד שנגיע לנכונות זו, כדי שנוכל להתקדם ולעבור בעזרת ה' לצעד הבא.

9. כיפרנו במישרין בפני אנשים, בכל מקום שניתן, פרט למקרים שמעשה זה יפגע בהם או באחרים. הצעד התשיעי הינו צעד חשוב מאוד, בו אנחנו מנקים את עצמנו מן העבר, סוגרים את חשבונות העבר, ונותנים לעצמנו פתח לפתוח דף חדש ונקי בעתיד.

נקח את הרשימה שערכנו בצעד הקודם, ונבדוק כל שם ושם המוזכר בה לפי עניינו, האם נוכל לכפר בפניו וכיצד. יש אנשים שאם נבא לכפר בפניהם, הדבר יפגע בהם או באחרים, במקרים אלו לא נוכל לעשות עוול ולגרום נזק ולכפר בפניהם, בשביל ההתקדמות שלנו.

במקרים אחרים, כשהדבר ניתן לכפר בפני האנשים, בלי לפגוע בהם או באחרים, נאזר אומץ ונכפר בפניהם, מי במכתב ומי בטלפון, מי בשיחה פנים אל פנים ומי בפגישה מיוחדת, נשתדל לעשות זאת על הצד היותר טוב, כדי שבעז"ה נוכל להמשיך הלאה.

10. המשכנו בספירת המלאי האישית, וכאשר שגינו הודינו בכך מיד. בצעד העשירי אנחנו ממשיכים, התחלנו בצעדים הקודמים לעשות שינוי בחיים, ובצעד זה אנחנו ממשיכים. עד צעד זה למדנו על החיים, למדנו איך לחיות, ובצעד זה אנחנו מתחילים לחיות, אנחנו ממשיכים לחיות על פי הדרך שלמדנו.

כדי להשאר נקיים שלווים ומאושרים, דרושים לנו שלשה דברים, כניעה (צעדים 3 - 1), הכרה עצמית וטיפול בפגמי האופי (צעדים 4 - 7), יחס חברתי נאות בלי לצבור חובות (צעדים 8,9). בצעד זה אנחנו ממשיכים ליישם יסודות אלה בחיינו, ומשתדלים לעשות את המוטל עלינו.

נהיה יותר עירניים למעשינו, בכל רגע נתון, מידי ערב, ובכל תקופה, נעשה את חובתינו, ולא חזניח את עצמנו, נשתדל לעשות את המירב, ואם שגינו נודה בכך מיד.

11. חיפשנו בדרך של תפילה והרהורים לשפר את מגענו ההכרתי עם אלקים כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו מאיתנו, ומבקשים ממנו את הכוח לבצע זאת. הצעד האחד עשר מוסיף נופך על הצעד הקודם, לא די לנו לשמר את הקיים, להמשיך להיות עירניים ועקביים, אלא אנחנו מעוניינים להתקדם ולהשתפר עוד ועוד, להתקרב אל הקדוש ברוך הוא יותר ויותר.

נתבונן בחיינו, ונראה לאיזו דרגה הגענו ולאן אנחנו שואפים להמשיך ולצמוח, נהרהר במצבינו שוב ושוב, ונחשוב כיצד ניתן לשפר את הקשר שלנו עם השי"ת. נתפלל על כך בשני חלקים, דבר ראשון שנדע באמת מה מוטל עלינו לעשות ואיך נוכל להתקדם, והדבר השני שיהיה לנו כח לבצע פעולות אלו שאנחנו אמורים לעשות.

כשנגיע למצב זה, בו אנחנו ממשיכים להיות עירניים למעשינו, ומצפים להתקרב ככל שנוכל לבוראנו, נדע ונרגיש שאנחנו בדרך הנכונה, ונוכל בעז"ה לעבור לצעד האחרון.

12. כשעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו להעביר מסר זה למכורים למין אחרים, ולנהוג על פי עקרונות אלה בכל תחומי חיינו. בצעד השנים עשר אנחנו מסכמים את כל הצעדים, הן לעצמנו והן לאחרים. לא עוד "עשיית צעדים", אלא "דרך חיים", לאמץ את הכלים שרכשנו לדרך חיים, לחיות אותם בחיי היומיום.

אחרי שצעדנו אחד עשר צעדים, התקדמנו והשתנינו בכל תחומי החיים, למדנו להתמודד עם משברים, ורכשנו כלים להיות נקיים שלווים ומאושרים, הגיע הזמן להעביר מסר זה לאחרים, ולנהוג כך בכל תחומי החיים.

נשתדל להעביר את המסר, לעזור לאחרים ולהפיח בהם תקווה, נספר להם היכן היינו ולאן הגענו, ובעיקר מה עזר לנו. ולהמשיך לנהוג על פי עקרונות אלה, בחיי היומיום בכל המצבים, להכנע ולבקש עזרה, לעשות את כל מה שביכולתינו, ולקבל בשלווה את מה שאין באפשרותינו.

יעזרנו השי"ת שנמשיך בדרך זו, ונהיה נקיים שלווים ומאושרים כל ימי חיינו.