

היהדות ותוכנית 12 הצעדים

מדבריו של ד"ר פראנק בוכמן (מייסד האוקספורד גרופ, שממנו Bill W ו Bob Dr לקחו את שנים עשר הצעדים של "A.A."), מתוך הספר, A.J.Russel. "For Sinners Only". (עמוד 75):

לפי ד"ר פראנק בוכמן, יש שמונה דרכים עיקריות שבהן ה' מדבר אתנו:

- (1) לימוד התורה.
 - כשאנחנו מתפללים לה', אנחנו מדברים לה'; וכשאנחנו לומדים תורה, ה' מדבר אתנו.
 - (2) המצפון שלנו.
 - ראינו כך גם אצל הרב נח ויינברג זצ"ל, בסעיפים 5, 6, 7.
 - (3) המחשבות המוארות.
 - (4) בניית מחשבה שיפוטית, לימוד גמרא.
 - (5) סיטואציות של החיים.
 - זו הדרך הכי חשובה לדעת מה ה' רוצה מאתנו. אם אנחנו רואים שבמצב מסוים יש רק אפשרות אחת הגיונית איך להתנהג, יודעים בוודאות שזו הדרך שבה ה' רוצה שנלך.
 - (6) היגיון
 - אפילו אם אנחנו יכולים לפעמים להשתמש בדרכים אם יותר רוחניות, כמו מחשבות מוארות או זמן שקט, עדיין חשוב להשתמש בשכל ולדייק מה ההיגיון ורצון הבורא פה.
 - (7) לימוד עם חברותא ודקדוק חברים.
 - (8) "זמן שקט".
- על דרך זו נרחיב יותר. ואלה דבריו של ד"ר בוכמן, הכומר מנהיג האוקספורד גרופ (בהתחלה היו 13 צעדים של האוקספורד גרופ אבל BOB AND BILL הישתמשו רק ב 12)

הצעד השלושה עשר

זמן שקט

(עם עט ונייר לכתוב את המחשבות שבאות אליך במדיטציה על מה לעשות . אחרי הכתיבה לבדוק לפי הקריטריונים אבים)

- (1) זה הולך בניגוד לסטנדרטים הגבוהים ביותר של אמונה שכבר ברשותנו?
- (2) האם זה סותר את הגילויים שהקב"ה כבר עשה דרך התנ"ך? (**)
- (3) האם זה הגון לגמרי? (*)
- (4) טהור לגמרי?
- (5) בלי שמץ אנוכי?
- (6) בהחלט לאהוב?
- (7) האם היא מתנגשת עם התפקידים והאחריות לאחרים האמיתיים שלנו?

אם עדיין לא ברור, להמשיך בתפילה ולהתייעץ חבר אמין שמאמין בהדרכתו של קב"ה

ר' נח וינברג זצ"ל, גם הוא יש לו משהוא דומה לזמן שקת של האוקספורד גרופ. בדרך ה-34, "אוהב את המישרים", כותב כמה עצות לבדוק אם מחשבה שחשבנו היא באמת מא-לקים:

1. בדרך כלל התשובה הראשונית שמגיעה לראש היא מא-לקים, ואח"כ אנחנו מוסיפים את הרציונליזציה שלנו והורסים את המחשבה הזאת.
 2. שאל את עצמך: האם זה באמת הדבר הנכון לעשות?
 3. שאל את עצמך: מה היה ה' אומר על זה?
 4. שאל את עצמך: האם זה ישר במאה אחוז? (*)
 5. שמע לקול הפנימי שלך, לפעמים הוא אומר: אל תעשה את זה! אנחנו בדרך כלל יודעים בתוכנו אם אנחנו לא צודקים; נשתמש במצפון שלנו שיעזור לנו בעבודה.
 6. אחרי שהגעת למסקנה, חכה רגע. אם ההחלטה נכונה תרגיש שמחה פנימית בלי רגשות אשמה.
 7. שאל את עצמך: איך ארגיש אחרי שאעשה את זה? שמחה או עצבות? עונג או זלזול? בדרך כלל אחרי שאדם עושה מצווה הוא מרגיש התעלות. אין ספקות ואין מצפון שמייסר. הוא מרגיש נקי.
- לפעמים אחרי שאנחנו יודעים מה נכון אנחנו אומרים לעצמנו: אבל אני לא יכול לעשות את זה! שנה את זה ואמור לעצמך: אני לא רוצה לעשות את זה. ואז עולים הרבה רעיונות איך לעשות את רצון הבורא.
- לפעמים נתחיל להגיד לעצמנו "אבל". אל תיתן לרציונליזציה שלך להרוס לך את הפתרון. לפעמים אתה מרגיש שאתה לא מחויב לעשות את זה. אל תשגיח בזה, עשה מה שנכון.
- הר' נח וינברג זצ"ל מסיים בשני מאמרים האלה: "אשר עשה א-לקים את האדם ישר והמה ביקשו חשבונות רבים" (קהלת ז', כ"ט); "איזוהי דרך ישרה שיבור לו האדם? כל שהיא תפארת לעושיה ותפארת לו מן האדם". (פרקי אבות ב', א')

ולדעתי יש להוסיף כמה נקודות על מה שנאמר:

1. (*) על השאלה "האם זה ישר במאה אחוז?", שמובאת בדבריו של ר' נח וינברג זצ"ל בסעיף (4) וב"הצעד השלושה עשר" סעיף (3), צריכים להביא את הפסוק "עם חסיד תתחסד עם גבר תמים תתמם עם נבר תתברר ועם עיקש תתפתל" (תהילים י"ח, כ"ו-כ"ז), וכמו כן גם "עם שקרן תשתקר ואם גנב תיגנוב !!!". לפי זה, לפעמים צריך לעשות מעשה שהוא לא ישר במאה אחוז, כשצריך לפעול בתגובה לאדם שקרן או גנב (ועיין בגמרא בבא בתרא דף קכ"ג שמתר ללכת ברמאות עם רמאים, כמו שרואים אצל יעקב אבינו עם לבן).

2. (***) כאשר אנו שוקלים האם המחשבה שלנו סותרת את הגילויים של א-לקים בתנ"ך, עלינו לזכור שלפעמים אנחנו עלולים לחשוב בתחילה שדבר מה נוגד את התורה, אבל עם הזמן מתברר שלא כן הוא [לדוגמה, בסכנת נפשות, שלפעמים איננו יודעים שזה המצב ואנחנו לא יעדנו אבל השם יודעה, או שאנחנו מגלים מאוחר יותר שזה רק ניסיון, כמו עקידת יצחק (והמבין יבין)].

3. כשהולכים בדרך הזו צריכים לנהוג בחסידות, כמו שכתוב בזוהר פ' משפטים: "איזהו חסיד? המתחסד עם קונו". אז זוכים להדרכה מה', כמו שכתוב בתהילים פרק פ"ט: "אז דברת בחזון לחסידך". אחשב שאנחנו יודעים מה רצון הבורה צריך לנסות לעשות את רצון ה' בדיקדוק זריזות ושימחה, מתוך אהבת ה'.

4. בהתחלה יהיה קשה לבצע את הציוויים של הקול הפנימי שלך כי הגוף מתנגד, בשביל כל מיני חשבונות. לכן צריכים להתחיל שלא לשמה. להגיד לעצמנו שכיוון שזה מה' אז מה אכפת לי לעשות את זה? הרי בסוף בוודאי שיסתדר לטובה לנו ולמשפחותינו ולעולם כולו. זה יקל לנטרל את הגוף והחשבונות. אבל זה רק להתחלה. בהמשך אנחנו צריכים להגיע למדרגת לשמה, ולהגיד "בשמחה ה', ודאי שאני אעשה זאת למענך"

5) יש אנשים ששואלים אותי: האם יכול להיות שבמקום הדרכה מה' אני מקבל הדרכה מהשטן? הרי גם הוא יכול לפעמים להשפיע על המחשבה של האדם! אני תמיד עונה שאם אדם מתרכז בהדרכת ה' ורוצה רק אותה, אפילו אם השטן נכנס לכמה פעמים להשפיע על המחשבות שלנו, ה' כבר ידאג שיסתדר בסוף גם בדרך זו, או שהוא יעצור את האדם לפני שהוא יעשה את הדבר המסוים הזה שהיא לא מה'.

כיוון שהבנו את הצעד ה-13, החלטתי להביא בפרק הבא את שאר הצעדים, כפי שהם במקורותיהם הראשונים במוסר היהודי הקדום (יהדות בית שני ולפני כן).

היהדות ותוכנית 12 הצעדים

מאת אלי גלזר והרב שלום יוסף דוד גוטסמן

תוכנית 12 הצעדים, אשר פורסמה לראשונה בספר "אלכוהוליסטים אנונימיים", פותחה על ידי ארגון האלכוהוליסטים האנונימיים (AA) כשיטה לגמילה מהתמכרות לאלכוהול. מאז היא אומצה עבור מגוון התנהגויות כפייתיות והתמכרויות – בין אם התמכרות לחומרים נרקוטיים ואחרים, ובין אם להתמכרויות אחרות כמו להימורים.

אני מציע, שבימים אלה, אפו, GANG STALKING, M.K. ULTRA, (חפש אותם באינטרנט) ובכללי במאבק נגד הסיטרה אחרת ואנשים שבשיטתיות מעדיפים לקלקל

ולא לעזור אפילו כשמשלמים להם, נשתמש בתוכנית זו כדי לשמור על שפיות שלנו, וכדי לממש חיים של הצלחה, והישג, בכל העניינים פיזיות ורוחניות

למעלה מ-50 תוכניות פותחו במשך 70 השנים האחרונות, כשמיליוני אנשים בכל העולם נהנו ישירות משיטת הריפוי של 12 הצעדים.

מעניין ש-12 הצעדים בנויים על פרדיגמה של צמיחה עצמית שהיהדות מלמדת מזה כ-3000 שנה.

ברור גם, מהספר הרשמי של AA, ש-**DR.BOB ו-Bill W.** לקחו את שנים עשר הצעדים **מד"ר פראנק בוכמן**, המייסד של ה"**אוקספורד גרופ**". ידוע גם, שה"אוקספורד גרופ" וד"ר פראנק בוכמן לקחו את השיטה שלהם מכתבי נצרות של המאה הראשונה לספירה, אחרי חורבן בית שני; זאת אומרת, מאה שנה אחרי שהנצרות, שיסודה מהיהדות, התחילה. לכן ברור שהכול בא מהמוסר והפילוסופיה יהודית מזמן בית שני וליפני כן.

הדבר הראשון שבולט כשבוחנים את תוכנית 12 הצעדים הוא שההתנהגות ההתמכרותית מוזכרת רק פעם אחת – בצעד הראשון: "הודינו שאנחנו חסרי אונים מול (**הסיטרה אחרת**) וה_____ (מלא את החסר) – שאבדה לנו השליטה על חיינו". בשום מקום אחר הצעדים לא מדברים ישירות על ההרגל הכפייתי, משום שמייסדי ה-AA הבינו שכל התמכרות היא מחלה בת 3 היבטים:

- **פיזי** (אני): השתוקקות עזה.
- **רגשי** (עם בני אדם אחרים): שימוש בהתנהגות כתרופה וכבריחה מהתמודדות עם סוגיות החיים הקשות.
- **רוחני/אינטלקטואלי** (עם אלוקים): אי פנייה לאלוקים כדי לעצור את ההתנהגות; אמונה עקשנית שאני יכול לעשות זאת בעצמי.

לכן, הפתרונות צריכים לכלול את שלושת היבטי הריפוי האלה:

- **פיזי** (אני): הפסקה מוחלטת של הפעולה.
- **רגשי** (עם בני אדם אחרים): פיתוח מיומנויות התמודדות בריאות לטיפול במצבים קשים.
- **רוחני/ אינטלקטואלי** (עם אלוקים): להבין בענווה שאנו חסרי אונים מול אותה התנהגות, ולבקש מאלוקים שיעשה עבורנו מה שאיננו מסוגלים לעשות לעצמנו.

חז"ל הורו לנו את האבטיפוס היסודי הן לקיום הגלובלי והן לקיום האישי:

"שמעון הצדיק... היה אומר: על שלושה דברים העולם עומד, **על התורה (רוחני/ אינטלקטואלי – עם אלוקים) ועל העבודה (פיזי – אני) ועל גמילות חסדים (רגשי – עם בני אדם אחרים)**". (פרקי אבות א', ב')

תהליך התשובה (שינוי הדרך לטובה) נעוץ באותם שלושה ממדי הוויה.

- את האינטלקט אנו יכולים להפנות או לגאווה או לענווה (**וקשר עם הבורא**).
- הרגשות יכולים לשרת קנאה ואנוכיות, או אהבת חסד **ודאגה לזולת**.
- את האינסטינקטים **הפיזיים** אנו יכולים לשחרר להשגת סיפוק תשוקות והנאות, או לרסן ולתעל למטרות נעלות יותר.

"רבי אלעזר הקפר אומר: **הקנאה והתאוה והכבוד**, מוציאין את האדם מן העולם". (פרקי אבות ד', כ"ח)

היהדות מלמדת שלאדם יש **שלוש מערכות יחסים** מתמשכות שבהן הוא חייב להצליח: 1. **עם עצמו**; 2. **עם בני אדם אחרים**; 3. **עם אלוקים**.

מערכת יחסים **עם עצמי**, משמעותה הערכה כנה של היתרונות והחסרונות שבאישיותי, מודעות למטרת חיי ולקייחת אחריות על מעשיי.

מערכת יחסים **עם אנשים אחרים** מתורגמת למימוש תפקידי המיוחד בעולם, בדרך בה אני יכול להועיל לזולת, ומודעות להשפעתי על כל מי שבא עמי במגע.

מערכת יחסים **עם אלוקים** מחברת אותי לכוח האינסופי בעולם הזה, לנגיעה באושר המוחלט ומקנה לי יכולת לראות בענוה את מקומי בתוכנית הגדולה של הבריאה.

צעדים 1-3

במבט מבעד לעדשה זאת, נוכל לראות כיצד 12 השלבים פונים אל שלוש מערכות יחסים אלה בתהליך הריפוי.

צעד ראשון: הודינו שאנו חסרי אונים מול (הסיטרה אחרה)ה_____, שאבדה לנו השליטה על חיינו.

צעד שני: הגענו לאמונה שכוח גדול מאתנו יכול להחזיר את שפיות דעתנו.

צעד שלישי: החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת אלוקים כפי שהבנו אותו.

הצעדים מתחילים מתוך מודעות עצמית עזה והודאה בשורש הבעיה – חוסר יכולת לשנות את ההתנהגות בכוח הרצון לבדו, והכרה בתוצאות התנהלותי הנוכחית (**צעד ראשון**): מערכת היחסים של האדם **עם עצמו**).

צעדים **שניים ושלוש** מתייחסים לקשר של האדם **עם אלוקים**, ראשית, להכיר בכך שבורא העולם יכול לשנות את התנהגותי (צעד שני), אם אני אעשה את הצעד הנחוץ (צעד שלישי). במלים פשוטות: "אני לא יכול. הוא יכול. אני חושב שאאפשר לו לעשות את זה".

יש הטוענים בטעות שהודאה בחוסר האונים שלנו עומדת בניגוד לרעיון הבחירה החופשית של היהדות – "אם אני באמת מחליט משהו, אני יכול להתגבר על כל מכשול".

התלמוד לעומת זאת אומר בדיוק את ההיפך. מלמדים אותנו שהיצר הרע שלנו מתחזק ומתחדש מידי יום, ובלי עזרת האלוקים, אין ביכולתנו להתגבר עליו (קידושין ל ע"ב).

עיקר יסודי ביהדות הוא שהכל בידי שמים חוץ מיראת שמים (ברכות ל"ג ע"ב). האוטונומיה היחידה שיש לנו בעולם הזה היא היראה – לראות את עצמנו ביחס לבורא העולם, בצירוף תחושת היראה הנובעת מהתבוננות זאת. יש לנו את החופש לבחור, אבל רק אלוקים יכול להחליט אם להניח לבחירה זאת להתפתח בהצלחה למעשה.

פגע ההתמכרות **הוא לא פחות מיצר הרע**, כפי שהוא מתגלה בבני אדם, ביחס לניסיון המסוים שלהם בחיים. בלי עזרת הא-ל, אנחנו באמת חסרי אונים.

צעדים 4-7

צעד רביעי: ערכנו חשבון נפש מוסרי, נוקב ואמיץ.

צעד חמישי: התוודינו בפני אלוקים, עצמנו (ואדם נוסף (לא תמיד כדי)) על טבעם המדויק של חסרונותינו.

צעד ששי: היינו מוכנים לחלוטין שאלוקים ישחרר אותנו מפגמים אלה באופיינו.

צעד שביעי: ביקשנו ממנו בענוה שישחרר אותנו מחסרונותינו.

תהליך ההחלמה ממשיך בחשבון נפש אמיץ ומקיף. הצעד הרביעי מתמקד, בין השאר, בניסיונות היהירות, האנוכיות וסיפוק התשוקות המצויים לעתים קרובות במכור המתייסר בהתנהגותו הכפייתית.

הודאה על מציאות פגמים אלה באישיותנו, בפני עצמנו ובפני אלוקים, (ודיבור עליהם עם אדם המכיר היטב את תהליך הריפוי), חיוניים לשינוי המצב. זה וידוי וחיפוש אחר מחילה, גישה דו שכבתית של זיהוי והכרה בחסרונות ספציפיים על מנת לעצב תוכנית פעולה יעילה. **בהחלט לא מס שפתיים גרידא.**

חשבון נפש הוא המפתח לצמיחה אישית על פי היהדות. כדאי לעבוד עם שותף (חברותא) או רב, כדי לדון בבעיות ולתכנן אסטרטגיות לשיפור (צעדים **ארבע וחמש: מערכת היחסים של האדם עם עצמו**).

בצעדים **שש ושבע** אנחנו שוב מביטים אל מערכת היחסים של האדם עם **אלוקיו**. אנחנו מבחינים שהוא מקור ההצלחה לצמיחה האישית שלנו, ושנחנו מחויבים ליזום בקשת עזרה.

צעדים 8-10

צעד שמיני: ערכנו רשימה של כל האנשים שבהם פגענו והיינו נכונים לכפר על כל מעשינו בפניהם.

צעד תשיעי: כיפרנו על מעשינו במישרין בכל מקום שהדבר ניתן, פרט למקרים שמעשה זה היה פוגע באנשים בהם פגענו או באחרים.

צעד עשירי: המשכנו בחשבון הנפש, וכאשר שגינו, הודינו בכך מיד.

אחריות על האינטראקציה **הבינאישית** שלנו משורטטת בבהירות בשלושת השלבים האלה. התנהגות התמכרותית (אסק אם הסיטרה אחרת) עלולה לגבות מחיר רב מהאנשים הקרובים למכור, ואף מאלה הרחוקים ממנו. ההחלמה בחלקה הגדול היא תהליך ריפוי שאינו רק פנימי בתוכנו, אלא גם למערכות היחסים בהן יתכן שפגענו.

המנהג האוניברסאלי של היהודים לזהות קרעים אפשריים בינינו לבין הקרובים אלינו **ולבקש סליחה**, מאפיין את מעשינו לפני יום הכיפורים. כיצד נוכל לבקש מאלוקים שיסלח לנו, אם איננו מוכנים לקחת אחריות על מעשינו כלפי אחרים?

צעדים 11-12

צעד אחד עשר: חיפשנו על ידי תפילה והרהורים כיצד לשפר את הקשר המודע שלנו עם אלוקים, כפי שאנו מבינים אותו. כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו מאיתנו ומבקשים את הכוח לבצע זאת.

צעד שנים עשר: משעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו להעביר בשורה זו ל_____ (מכורים אחרים) וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

הצעדים מסתכמים באחריות קולקטיבית להמשיך להשקיע בקשר האישי שלנו עם אלוקים, כמו גם בחובתנו החברתית להשתמש בהחלטתנו כדי לעזור לאחרים. במילים פשוטות: "אי אפשר לשמור על זה, אלא אם נותנים את זה". כפי שמסביר הרמב"ם, הרמה הגבוהה ביותר של קיום מצוות אהבת ה', היא לעזור לאחרים לקיים אותה.

אנחנו רואים סיכום של שלוש מערכות היחסים עליהם דיברנו בשני צעדים אחרונים אלה. החלמה ארוכת טווח ויציבה דורשת התמקדות עקבית בהתנזרות פיזית מההתמכרות לחומר או להתנהגות, כמו גם תשומת לב מתמשכת לצמיחה הרגשית והרוחנית. **שאננות היא פשע בל יכופר כשמדובר בהתמכרויות.**

מייסדי ה-AA נזהרו מאוד להתרחק מכל דת מסודרת, מחשש להרחיק אלכוהוליסט שהיה יכול להרוויח מהשתתפות בטיפול. הם הבינו שרק דרך מהלך פעולה פיזי, רגשי ורוחני, בני אדם מסוגלים להחלים לכל חייהם ממחלת ההתמכרות הנוראית.

כיהודים, זה בהחלט מתאים לנו. לא כתחליף לשמירת המצוות שלנו. אלא ככלי לשפר את התנהגויותינו היהודיות ואת הקשר שלנו עם אלוקים.

המון יהודים שנכנסו לתהליך הריפוי במאבק מול אינספור סוגי התמכרות (או הסיטרה אחרת), מעידים על שיפור משמאותית ברמת היהדות שלהם.
