

# אֲרֵבֶּעַ הַעֲדוּדוֹת לְסֵלִיחָה

דֶּרֶךְ רַבָּת עֹצְמָה  
לְחֹפֶשׁ, אוֹשֵׁר וְהַעֲלָחָה

וִילִיאַם פֶּרְגוּס מַרְטִין

# ארבעת הצעדים לסליחה

דרך רבת עוצמה לחופש, אושר והצלחה

ויליאם פרגוס מרטין

כל הזכויות שמורות. אין לשכפל או להשתמש בספר זה או כל חלק ממנו בכל דרך שהיא ללא קבלת אישור מפורש בכתב של המוציא לאור, פרט לשימוש בציטוטים קצרים בביקורת ספר.

ספר זה מבוסס על הספר "סליחה היא כוח", גם כן על ידי וויליאם פרגוס מרטין, אשר פורסם על ידי [findhornpress.com](http://findhornpress.com) הוצאת פינדהורן

תמונת עטיפה מוגנת בזכויות יוצרים © 2014 הוצאת פינדהורן, שימוש מאושר

לקבלת מידע נוסף:

[Forgiveness-is-power.com](http://Forgiveness-is-power.com)

# על המחבר

ויליאם פרגוס מרטין הינו מחבר, דובר ומדריך סדנאות עצמאי המסייע לאנשים להעצים את עצמם. הוא סקוטי, ונשוי לאישה יפנית. הוא נסע בהרחבה וכתיבתו מושפעת מהערכת האתגרים המשותפים איתם אנשים מתמודדים בכל מקום בעולם.

ויליאם שמח לכתוב מאמרים, להרצות ולהעביר סדנאות, במיוחד בנושא הסליחה. הוא נהנה משימוש בניסיונו הקודם בכתובה והכשרה, בתחום המחשבים, על מנת לסייע לאנשים ללמוד לסלוח. ניתן ליצור [findhornpress.com](http://findhornpress.com), עמו קשר דרך המו"ל שלו: הוצאת פינדהורן

## יצירות נוספות:

סליחה היא כוח", הוצאת פינדהורן"

ISBN: 978-1-84409-628-2

## "שבחים ל"סליחה היא כוח":

- ויליאם מרטין יצר מדריך מאיר עיניים בנושא הסליחה. מחקר יסודי. הרבה מאוד תובנות." "מאוד מעשי. אני ממליץ עליו בלב שלם  
*Shift Happens! ו-Loveability רוברט הולדן, מחבר הספרים*
- "מכרה זהב עמוק מלא במידע עשיר ורלוונטי"  
*"ויליאם בלום, מחבר הספר "אפקט האנדורפין"*
- ויליאם מרטין כתב ספר מלא עוצמה המסביר כיצד ניתן לסלוח, לא רק לאחים ולאחיות" "שלנו, אלא גם לעצמנו  
*Living A Course in Miracles מחבר הספר Ph.D. ג'ון מאנדי*

## סטטוס תרגום

<http://forgiveness-is-power.com> אנו מצטערים, אך הספר "סליחה היא כוח" אינו זמין עדיין בשפתך. אנא בקר באתר עבור עדכונים במידה והוא יהיה זמין <http://forgiveness-is-power.com>



## למה לסלוח?

סליחה משחררת אותך.

תרוויחו הרבה כאשר תבחרו לסלוח, וכך גם כל הסובבים אתכם. בין אם עליכם לסלוח לאחרים או לעצמכם, הסליחה משחררת אתכם מהעבר ומאפשרת לכם לממש את הפוטנציאל האמיתי שלכם. הסליחה מאפשרת לכם להשתחרר מאמונות ועמדות מגבילות. היא משחררת את האנרגיות הנפשיות והרגשיות, כך שתוכלו ליישם אותן על מנת ליצור חיים טובים יותר.

סליחה מסייעת להשיג אפילו את המטרות המעשיות והמידיות ביותר. אולי אתם מעוניינים בעבודה טובה יותר, יותר כסף, זוגיות טובה יותר, או מגורים במקום יפה יותר. סליחה מסייעת להשיג את כל אלה. אם לא סלחתם, חלק מאנרגיית החיים הפנימית שלכם לכוד בטינה, כעס, כאב, או סבל מסוג כלשהו. אנרגיית חיים לכודה זו תגביל אתכם. זה כמו לנסות לרכב על אופניים כשהבלמים עובדים כל הזמן. זה מאט, מתסכל ומקשה על ההתקדמות.

הבחירות שתבצעו והדברים בהם תאמינו יושפעו כולם מהדרכים בהן לא סלחתם. כאשר אתם לומדים לסלוח, האנרגיה שהוקדשה בעבר למחשבות ורגשות אומללים משתחררת ויכולה לזרום וליצור את החיים האידיאליים עבורכם ללא הגבלה וסבל נוסף.

אם אינכם מעוניינים ללמוד לסלוח על מנת להיטיב עם עצמכם, למדו לסלוח על מנת להועיל לאחרים. כאשר אתם לומדים לסלוח ביכולתכם להועיל לכל האנשים איתם אתם נמצאים בקשר. חשיבתכם תהיה ברורה יותר וחיובית יותר. יהיה לכם הרבה יותר לתת ותוכלו לשתף בקלות מה שכבר יש לכם. תהפכו באופן טבעי ובקלות לאכפתיים ואדיבים, נדיבים יותר לאחרים - מבלי להיאבק על מנת להשיג זאת. תהיו בעלי גישה מאושרת וחיובית יותר לאנשים בחיכם וגם הם יגיבו בצורה חיובית אליכם בתמורה.

האם קל יותר להיות בחברת אדם סלחני מאשר בחברת אדם שאינו נוטה לסלוח? כן, כמובן. תמיד קל יותר להיות בחברת אדם סלחני מאשר בחברת אדם שאינו סולח. איכות חייכם תלויה באיכות מערכות היחסים שלכם. כל היבט בחייכם ישתנה לטובה כאשר תלמדו לסלוח; אם במשפחתכם, בחיי העבודה שלכם או בחיי החברה שלכם. סליחה תשפר את כל מערכות היחסים, משום שהגישה שלכם אליהן תשתפר. כאשר מערכות היחסים בחייכם ישתפרו, כל שאר היבטי חייכם ישתפרו גם הם.

אם ברצונכם לעלות לרמה הבאה של שפע והצלחה כלכלית, הסליחה תסייע לכם להשיג זאת. לדוגמא, אם תרצו יותר כסף עליכם לוודא שאינכם כועסים על אנשים עשירים מכם. אנשים עשירים מכם נמצאים במיקום הטוב ביותר על מנת לסייע לכם להשיג יותר כסף. אם, כפי שאנשים מסוימים עושים, תתקוממו כנגד "אנשים עם כסף" לא תהיה ביכולתם לסייע לכם, כיוון שאינכם פתוחים בפניהם בעת שאתם עסוקים בהתרעמויות. כמו כן, אם הנכם בעלי גישה חיובית לאנשים מוצלחים יותר (מחייכים אליהם ולא לוטשים עיניים) הם יראו אתכם כנגישים וסביר יותר להניח שירצו לעבוד או להתרועע עמכם.

אם אתם מעוניינים לעבוד בעבודה טובה יותר ולהרוויח יותר כסף, גישה חיובית כלפי מקום העבודה, כלפי הבוס, כלפי עמיתים וכלפי לקוחות יכולה לסייע בהחלט. גישה חיובית מתבלטת בכל מצב. לעולם

לא תוכלו להצליח בארגון בו אינכם רוצה להצליח, כיוון שלא תעניקו את הטוב ביותר שלכם. אם אינכם נותנים את הטוב ביותר שלכם, על ידי ביצוע העבודה על הצד הטוב ביותר, לא תקבלו את התגמול הטוב ביותר. סליחה תעניק לכם את סוג היחס שיגרום להצלחתכם בעבודה.

ללמוד לסלוח לעצמכם הוא דבר חשוב וחיוני. לפגוע בעצמכם, על ידי סירוב לסלוח לעצמכם, עלול לפגוע גם באחרים. אם לא תסלחו לעצמכם רק תעניש את עצמכם על ידי שלילת דברים טובים. ככל שתכחישו את עצמכם יותר כך יהיה לכם פחות להעניק. אם אין לכם מספיק להעניק לא תוכלו להפיק תועלת מהסובבים אתכם. כאשר תפסיקו להגביל את מה שאתם מקבלים כך תפסיקו להגביל את מה שביכולתכם לתת. כולם מרוויחים כאשר אתם סולחים לעצמכם, כיוון שלאחר מכן טוב יכול להיכנס לחייכם, ותוכלו להשיג הרבה.

באמצעות הסליחה ניתן להפוך לבעל או אישה טובים יותר, להפוך לתלמיד או מורה טוב יותר, למעביד או עובד טוב יותר ולהורה או לילד טוב יותר. כאשר אתם סולחים אתם פתוחים יותר להצלחה בכל דרך המשמעותית עבורכם. באמצעות למידת הסליחה, דברים הנראים בלתי אפשריים הופכים לא רק לאפשריים, אלא גם למושגים בקלות.

אם הנכם אנשים דתיים או רוחניים, למידה של דרכים מעשיות לסליחה ישפרו ויעמיקו את החוויה הדתית או הרוחנית שלכם. זה יסייע לכם להשתחרר מהאשמה על היותכם לא "טובים" כפי שהייתם רוצים להיות, ויסייע לכם להיות מי שתמצאו להיות. תרגול הסליחה מחזק את הטוב שבכם, כך שהוא הופך לפעיל יותר בחייכם. תרגישו באופן טבעי רצון מופחת לעשות את הדברים שאתם יודעים שאינך צריכים לעשות ולא הייתם מסוגלים לעצור את עצמכם מביצועם בעבר. תתחילו לעשות יותר מהדברים שעליכם לעשות, אך לא הייתם מסוגלים עד עכשיו.

### **ללמוד לסלוח יכול רק לעזור לכם; לא לפגוע בכם.**

הסליחה הינה מעשית ומועילה. אין דבר מעורפל, או לא מעשי בה. הסליחה משחררת. כאשר אתם לומדים לסלוח, בעיות רבות (אולי אפילו בעיות בריאות) ייעלמו בהדרגה. זה יהיה כאילו תוכלו לראות את חייכם מלמעלה, ואת הדרך הקלה ביותר להגיע למקום בו אתם רוצים להיות. החיים יפתחו בפניכם. הזדמנויות חדשות יצוצו כאילו משום מקום. צירוף מקרים משמח יתרחש כאשר תפגשו את האדם הנכון בזמן הנכון. רעיונות או תשובות יבואו אליכם בדיוק כשתזדקקו להם. אולי חבר יעיר הערה, תעיפו מבט בספר פתוח, או שתשמעו במקרה שיחה שתעניק לכם בדיוק מה שחיפשתם. מדוע זה כך? בזכות תרגול הסליחה תהיו פתוחים יותר לטוב בחייכם, וכך הטוב יוכל למצוא דרכו אליכם.

כאשר אתם לומדים לסלוח, יכולות אשר היו רדומות בתוכם ייצאו, ותגלו שהנכם אנשים הרבה יותר חזקים מאשר דמיינתם בעבר. חלקי אישיותכם שלא יכלו לשגשג באדמה הקפואה של אי-סליחה יתחילו לגדול. תתחילו להשתחרר ומאבק לא יהיה דרוש יותר. תשיגו זרימה קלה וחייכם יהיו נעימים ומהנים הרבה יותר. אם כל זה נשמע כמו הגזמה, השאירו זאת כך לעת עתה. פשוט תרגלו את ארבעת הצעדים לסליחה הנמצאים בדפים אלה, ותהיו שמחים שעשיתם כן.

# ארבעה צעדים לסליחה

דרך רבת עוצמה לשנות את חייכם לטובה.

ארבעת הצעדים לסליחה" מציע לכם דרך קלה ומהירה להתחיל לסלוח. המחילה יכולה להוביל לשינויים" עמוקים בחייכם. כוח השיטה הוא בפשטותה, לכן התחילו להשתמש בה וראו בעצמכם

ניתן להשתמש בארבעת השלבים הללו עבור כל בעיה בין אם היא גדולה או קטנה. עם זאת, הדרך הטובה ביותר היא להתחיל עם נושאים קטנים יחסית עד שתבינו את הרעיון. למעשה עדיף לא לנסות ולסלוח למישהו אשר עלול להרע לכם עד שתשיגו מעט ניסיון והבנה של תהליך המחילה השלם (ראה *סליחה קשה ופיוס*). חשבו על בעיה קטנה עליה תרצו לסלוח ונסו את הצעדים הבאים

## ארבעת השלבים לסליחה

עדיף לבצע את ארבעת הצעדים בכתיבה עד השגת מעט ניסיון.

**שלב 1:** הצהירו למי עליכם לסלוח ועל מה

**שלב 2:** הפנימו כיצד אתם מרגישים כרגע לגבי המצב. רצוי להגיע לרגשותיכם הכנים, ולא לדבוק במחשבות הנחמדות והמנומסות שלדעתכם עליכם להרגיש. עליכם לעבוד עם רגשותיכם האמתיים. לאחר מכן הביעו את נכונותכם להיות פתוחים לאפשרות של ויתור על הרגשות הללו

**שלב 3:** הצהירו את היתרונות שתקבלו לאחר הסליחה. זה בעיקר יהיה ההפך ממה שאתם מרגישים כרגע. עצב יהפוך לאושר, כעס יהפוך לשלום, כבדות תהפוך לתחושת קלילות וכן הלאה. אם אינכם בטוחים מהם היתרונות תוכלו לבחור מספר רגשות חיוביים כלליים אותם תרצו לעת עתה (נוחות, ביטחון, אושר וכד'). יעזור אם תדמיינו כמה טוב תרגישו לאחר הסליחה

**שלב 4:** התחייבו לסליחה. הצהירו למי הנכם מתכוונים לסלוח ולאחר מכן הכירו ביתרונות המגיעים מהמחילה

בדרך כלל ארבעת הצעדים יראו בערך כך:

### דוגמא 1

תארו לעצמכם שחברכם ג'ון החל להתעלם מכם ואינכם יודעים מדוע

. אני מוכן לסלוח לג'ון על התחמקותו ממני 1.



- אני בוחר לשחרר את רגשות העצב, כעס ופחד. (אתה יכול לבחור לבצע שחרור רגשי נוסף מאוחר יותר, אם יהיה צורך).
- אני מכיר בכך שסליחתי לג'ון תיטיב עימי ותסייע לי להרגיש מאושר יותר, בריא יותר ושלו יותר.
- אני מתחייב לסלוח ג'ון ואני מקבל את השלום והחופש שסליחה מביאה.

## 2 דוגמא:

בדוגמא זו חברתו של מישהו, ג'נט, סיימה את מערכת יחסיהם.

- אני מעוניין לסלוח לג'נט על שנפרדה ממני.
- אני בוחר לשחרר את רגשות החרטה, הנטישה והפחד.
- אני מכיר בכך שמחילה לג'נט תיטיב עימי ותסייע לי להרגיש ברור יותר, מאושר יותר, ומסוגל ליצור מערכות יחסים טובות יותר בעתיד.
- אני מתחייב לסלוח לג'נט ואני מקבל את השלום וחופש שסליחה מביאה.

## 3 דוגמא:

בדוגמא זו מישהו פוטר מעבודתו.

- אני מעוניין לסלוח לבוס שלי על שפיטר אותי.
- אני בוחר לשחרר את רגשות הכעס, העצב, חוסר ההגינות והאכזבה.
- אני מכיר בכך שמחילה לבוס שלי תסייע לי להרגיש חיובי, שמח, ומסוגל למצוא עבודה טובה יותר בעתיד.
- אני מתחייב לסלוח לבוס שלי ואני מקבל את השלום וחופש שסליחה מביאה.

על מנת להנחות אתכם לאורך ארבעת שלבי המחילה מצורף גיליון עבודה.

# ארבעת השלבים למחילה - גיליון עבודה

גיליון זה יסייע לכם דרך ארבעת השלבים

## 1. מי ומה

חשבו על האדם לו עליכם לסלוח ומדוע ברצונכם לסלוח לו/לה והזינו את הפרטים שלהלן:

\_\_\_\_\_ אני מעוניין לסלוח ל \_\_\_\_\_ על

זוה יוצר משפט על האדם לו עליכם לסלוח ומהי הסליחה

### דוגמאות:

אני רוצה לסלוח לטטיאנה על גניבת החבר שלי. אני רוצה לסלוח לג'ון על שהכה אותי בילדותי. אני רוצה לסלוח לאבי שלא אהב אותי מספיק.

## 2. הכירו בכך והתחילו לשחרר חסמים אפשריים

כתבו משפט על כל רגשות שעלולים לחסום אתכם מלסלוח, כגון כעס, כאב, פחד, קנאה, נקמה וכן הלאה

\_\_\_\_\_ אני בוחר לשחרר את רגשות ה

### דוגמאות:

אני בוחר לשחרר את רגשות הכעס והפחד. אני בוחר לשחרר את רגשות השנאה, המרירות והטינה. אני משחרר את רגשות העצב, הכאב, והסבל.

## 3. הטבות

רשמו את הסיבות מדוע ברצונכם לסלוח ולאחר מכן צרו מהן משפט. מהם היתרונות שתקבלו בעקבות המחילה? איך הייתם מרגישים, כיצד הגישה שלכם תשתפר? כיצד התנהגותכם תשתנה? זה מסייע לחזק את הרצון והמוטיבציה לסלוח.

צרו משפט עם רשימת יתרונות שיתקבלו בעזרת הסליחה. עשו זאת על ידי השלמת המשפט הבא עם רשימת הרגשות אותם אתם מצפים להרגיש ברגע הסליחה. רצוי להצהיר רגשות חיוביים ולא מחסור ("ברגשות שליליים") ("יותר שלוה" ולא "פחות פחד").

\_\_\_\_\_ אני מכיר בכך שסליחה תועיל לי בחיי ותסייע לי להרגיש

## דוגמאות:

אני מכיר בכך שסליחה לאימי תגרום לי להרגיש מאושר יותר, בריא יותר ושלו יותר. אני מבין שסליחה לג'ון תטיב עימי וארגיש חופשי, אוהב ומסוגל להמשיך בחיי.

## 4. מחויבות.

צרו משפט המצהיר ומאשר את כוונתכם לסלוח. בשלב זה אתם מצהירים על כוונתך לסלוח לאדם ומאשרים את בחירתכם לחיות את חייכם מנקודת מבט חכמה וגבוהה יותר.

אני מתחייב לסלוח ל \_\_\_\_\_ [שם] ואני מקבל את השלום והחופש שסליחה מביאה.

## לדוגמא:

אני מתחייב לסלוח לג'נט ואני מקבל את השלום והחופש שסליחה מביאה.

## בנו את הצהרת הסליחה שלכם

כעת אתם בונים הצהרת מחילה על ידי שילוב של המשפטים שיצרתם קודם לכן.

**דוגמא 1:** אני מעוניין לסלוח לג'נט. אני בוחר לשחרר את רגשות המרירות והטינה. אני מכיר בכך שהסליחה תסייע לי להרגיש מאושר יותר, בריא יותר ושליוו יותר. אני מתחייב לסלוח לג'נט ואני מקבל את השלום והחופש שהסליחה מביאה.

**דוגמא 2:** אני רוצה לסלוח לאבא שלי על שלא אהב אותי מספיק. אני בוחר לשחרר את רגשות הכעס, האכזבה והתרעומת. אני מכיר בכך שמחילה תסייע לי להרגיש חופשי, אוהב וחי יותר. אני מתחייב לסלוח לאבי ואני מקבל את הדרכים בהן מתאפשר לי להיות מאושר יותר ולאהוב אחרים.

## התאמנו

בחרו את משך זמן עבודתכם עם ארבעת הצעדים (7 ימים, 21 ימים, וכו') ובאיזה זמן(ים) ביום תשתמשו בהם. עשו זאת לפחות שלוש פעמים בכל תרגול, כתבו את הצעדים, אם אפשר, או אמרו אותם

בקול רם, או בשקט בראשכם בכל תרגול.

כאשר תחזרו על השלבים ייתכן ותבחינו שרגשותיכם משתנים (כלומר, בשלב 2 הכעס הופך לתסכול וכן הלאה). אם זה קורה, פשוט שנו את הניסוח על מנת שיתאים לרגשותיכם האמיתיים באותו הרגע. אתם עשויים לגלות כי לאחר שעברתם את כל השלבים מספר פעמים רצונכם לסלוח יהיה חזק בהרבה. זהו סימן טוב במיוחד בגלל שאתם מתחילים לראות את כל היתרונות שתוכלו לקבל כאשר תלמדו לסלוח.

לאחר זמן מה ייתכן ולא תרגישו שיש צורך בביצוע כל ארבעת השלבים לכן ניתן להשתמש בהצהרת הסליחה מהשלב הרביעי עד שתרגישו שלמים.

כחלק משחרור רגשות ישנים, ייתכן ותצטרכו לבצע סוגים אחרים של שחרור רגשי כגון שיחה עם חבר או אפילו פנייה לטיפול רגשי. בעת העבודה, הנכם עלולים למצוא רגשות בלתי צפויים וזיכרונות נשכחים. תנו להם לעבור או מצאו תמיכה אם הנכם זקוקים לכך.

אם הנכם מאמין בכוח רוחני גבוה, טבעי שתמצאו שזה יהיה חלק מתהליך הסליחה שלכם. פשוט הוסיפו משפט בסוף ההצרה כגון, "אני מבקש את עזרתו של אלוהים במחילה ובלהיות חופשי", או "אני מזמין ומקבל את חסדו של אלוהים שיסייע לי לסלוח".

-

-

## שימוש בשלב הראשון

המפתח לצעד הראשון הוא פשוט להכיר בכך שברצונכם לסלוח למישהו ולהכיר בסיבה בעקבותיה אתם מעוניינים לסלוח להם. יעזור אם תוכלו לצאת מכל סוג של הכחשה לגבי המקרה ולהגיע לקבלה, ומשם להתחיל לעשות משהו בקשר לזה.

חשוב לא לנסות להיות נחמדים או מנומסים בשלב זה. עליכם לקבל את רגשותיכם האמיתיים בנוגע לאירוע אם ברצונכם לבצע שינויים אמיתיים. אם אתם מרגישים שמישהו "גנב את החברה שלכם" אז זה הביטוי בו עליכם להשתמש - לפחות בהתחלה. עם זאת, יש להימנע מפרשנויות דרמטיות מדי של "תוצאות האירוע, כמו "הם הרסו את חיי לחלוטין לנצח".

מעט דרמה היא בסדר בהתחלה, אך נסו להיצמד יותר לעובדות. מאוחר יותר, לאחר עבודה לאורך השלבים מספר פעמים, סביר להניח שרגשותיכם ישתנו וכן הנוסח בו ברצונכם להשתמש ישתנה גם הוא. זהו חלק טבעי בתהליך.

על מנת לסלוח למישהו אחר אתם עלולים להרגיש שהם חייבים להתנצל בפניכם קודם לכן. לחלופין, ייתכן ותחששו לסלוח לאדם אשר עלול לפגוע בכם שוב אם תמשיכו להיות איתו בקשר. אם כן, יש להסתכל על *סליחה קשוחה* הכוללת תהליך נפרד ותהליך פיוס. אם אתם מוכנים לעבוד עם רעיון הסליחה הקשוחה התחילו את התהליך וסלחו להם על ידי ביצוע ארבעת הצעדים הללו בינתיים. אם אינכם מוכנים למחילה, בחרו נושא קל יותר לעת עתה.

אם אתם מעוניינים למחול לעצמכם אנא ראו [כיצד לסלוח לעצמך](#).

## שימוש בשלב השני

השלב השני הינו הכרה בדרכים בהן הכאב שאתם חשים מהאירוע עדיין מופיע במחשבותיכם, רגשותיכם ופעולותיכם. כמו בשלב הראשון, חשוב מאוד לכתוב את רגשותיכם האמיתיים מאחר וככל שתקבל את רגשותיכם האמיתיים בקלות רבה יותר כך תוכלו להשיג שינוי אמיתי.

אם אינכם בטוח מה אתם מרגישים, אולי תוכלו לנחש ניחוש פרוע ולשנות אותו תוך כדי התהליך.

תוכלו לכלול גם תחושות פיזיות המתארות את הרגשתכם, כגון; "אני משחרר את רגש חוסר התחושה העוקצני והקר". זה שימושי במיוחד אם אינכם מודעים לרגשות ספציפיים סביב הנושא, אך מודעים לתחושות גופניות, לכן תוכלו להשתמש בתחושות הפיזיות במקום. אם לאחר מכן תיוודעו לרגשות תוכלו לכלול אותם גם כן.

אם רגשותיכם מעורפלים, נסו לתארם כמיטב יכולתכם בשלב זה; "אני משחרר את התחושה חסרת התקווה הזו". "אני משחרר את ההרגשה הלא ברורה, סוג של דביקה, קרה ואומללה". אפילו רגשות מעורפלים יכולים להוביל לפריצות דרך נפלאות, לכן אל תרשו לרגשות מעורפלים למנוע מכם להתקדם, אם זה מה שאתם מרגישים כרגע לגבי הנושא.

אם הנכם מרגישים תקועים בשלב זה, תוכלו לנסות ולעבוד על נושא קל יותר לעת עתה ולחזור לבעיה ספציפית זו במועד מאוחר יותר. אם בכל זאת תרצו להתמקד בנושא שבחרת, אולי תזדקקו לתמיכה מידיד נאמן או יועץ. אפשרות נוספת, אם עדיין ברצונכם להתקדם למרות שאתם מרגישים תקועים, היא לדלג בקלילות מעל שלב זה, להתמקד בצעדים האחרים ולראות אם בכך תוכלו לגרום לרגשותיכם לנוע שוב.

## שימוש בשלב השלישי

בשלב השלישי עליכם להתמקד ביתרונות שתשיגו משחרור הרגשות האומללים. תארו לעצמכם כיצד תרגישו ותנהגו כאשר תהיו חופשיים מרגשות ישנים וכואבים אלה. חשבו על הטוב ועל הקלילות שתרגישו, ועל ההבדל שזה יגרום לחייכם. חשבו על הדרכים בהן הרגשה טובה זו תתפשט ותשפיע גם על הסובבים אתכם.

ישנה אפשרות שבשלב זה תתחילו להבין עד כמה מועילה היא הסליחה, כיוון שמשמעות הדבר היא שחרור הכאב ובחירת עמדות ופעולות שמחות יותר במקום. אזי תוכלו להתחיל להבין מדוע הסליחה הינה דבר נפלא כל כך. זהו סימן טוב מאוד שיסייע להניעכם לסליחה.

בדרך כלל יתרונות הסליחה הינם ההפך מהרגשות הכואבים. עדיף לבטא יתרונות אלו בצורתם החיובית; "מאושר" במקום "פחות עצוב", "שליו" במקום "לא כועס". אם אינכם בטוחים ביתרונות הספציפיים שתקבלו בעקבות הסליחה, ניתן להשתמש במושגים חיוביים כלליים אשר בדרך כלל יהיו רצויים בחייכם. "- גם אם אינכם בטוחים שהם רלוונטיים, כגון; "שלווה, אושר, הצלחה, או שפע

אם השתמשתם בתחושות פיזיות על מנת לתאר את הרגשות ברצונכם לשחרר תוכלו להשתמש בשיטה זו על מנת לתאר גם את היתרונות. תחושות של "קרירות ואדישות" יכולות להפוך לתחושות של "...חמימות וחיות", "לא מצליח לנשום" הופך להיות "חופשי ונושם בקלות", וכו

יתרונות עשויים לכלול גם דברים מעשיים כגון; "להיות בטוח יותר", "לקבל עבודה טובה יותר", או "ליצור מערכת יחסים טובה". ככל שתמצאו להשיג את התועלת, כך תוכלו להניע את עצמכם לסלוח

## שימוש בשלב הרביעי

בשלב הרביעי עליכם להצהיר באופן רשמי ובאופן ספציפי על כוונתכם לסלוח.

אינכם חייבים להיות בטוחים שבאמת ברצונכם לסלוח. אולי יהיו לכם המון ספקות, אך רק נסו ותראו. סליחה היא אחד הדברים שגם עם מעט נכונות לנסות, להיות פתוחים ולגלות את האפשרויות - גם בהיסוס - יכול להביא לתוצאות גדולות.

הדרך הטובה ביותר היא להיות כללי למדי בתחילה לגבי השפעות הסליחה, "ואני מקבל את השלום" ו"החופש שהסליחה מביאה", או "אני מקבל את הריפוי והרווחה שהסליחה מביאה".

מאוחר יותר ניתן לכלול מספר יתרונות אותם צינת בשלב השלישי. לדוגמא, נניח שאתם סולחים לנושא הקשור לעבודה ומבינים שהתגברות על הנושא תסייע בקבלת עבודה טובה יותר. ניתן להשתמש בביטויים כמו, "אני מקבל את השלום שסליחה מביאה ואת היתרונות של מערכות יחסי עבודה מאושרות יותר ועבודה טובה יותר", או "אני מקבל את היתרונות של היותי מאושר יותר בעבודתי הנוכחית ושל". יכולתי למצוא עבודה טובה יותר.

עם זאת, אם סוג יתרונות זה מרגיש מעט חומרני עבורכם, או מעליב במידה מסוימת את חוש הערכים שלכם, פשוט אל תשתמשו ביתרונות מעשיים.

לפעמים שימושי להתעכב על צעד מסוים, במיוחד אם מרגישים תחושת חופש או חיות כאשר עובדים על אותו הצעד. התעכבות על השלב הרביעי וחזרה עליו בתכיפות רבה יותר מהצעדים האחרים יכולה לעבוד מצוין בכל עת.

הפיכת השלב הרביעי לאישור מילולי אותו תאמרו בקול רם או בשקט בראשכם מספר פעמים גם היא שיטה מעולה. דמיינו כיצד תחשבו, תרגישו ותפעלו ברגע סיום תהליך הסליחה וזה רק יחזק את התוצאה.

## **ציקלון הסליחה**

כאשר אתם עוברים דרך ארבעת השלבים תגלו כי התחושה נבנית. כאשר אתם חוזרים לשלב הראשון לאחר שביצעתם את הצעדים האחרים סביר להניח שתרגישו שרצון הסליחה הפך חזק יותר. תחושותיכם בנוגע לשלב השני לשלב השלישי תהינה ברורות יותר. בכל פעם שתעברו את ארבעת השלבים תרגישו שאתם בונים מערבולת של סליחה.

ניתן לחשוב על זה כמו אחד משואבי האבק המודרניים אשר משתמשים בציקלון לניקוי שטיחים; רק שבמקרה זה, על ידי מעבר שוב ושוב על ארבעת הצעדים לסליחה, נוצר ציקלון לניקוי דפוסי הכאב והאומללות הישנים. ככל שתעברו על צעדים אלה לעתים קרובות יותר כך ההשפעה תהיה חזקה יותר.



בנוסף, כאשר השתמשותם בארבעת הצעדים מספר פעמים השפעתם תהיה חזקה יותר גם אם תתמקדו בנושא חדש לגמרי. כאשר תחוו את יתרונות הסליחה על נושא אחד תחוו רצון לסלוח בנוגע ליותר דברים. רמת הרצון לסליחה תתחזק אפילו לדברים שאינם קשורים לתהליכי סליחה קודמים. בדרך זו הסליחה תהפוך קלה וטבעית עבורכם.

## אשמה ובושה

אשמה גורמת לנו להרגיש שעשינו משהו רע; בושה גורמת לנו להרגיש שאנו רעים.

על מנת לסלוח לעצמנו צריך להבין את ההבדל בין האשמה והבושה. אשמה ובושה מוזכרים יחדיו לעתים קרובות כאילו הם זהים, או דומים מאוד. עם זאת, הם דברים שונים מאוד.

אשמה מתעוררת כאשר עשינו משהו הנוגד את תחושת הצדק שלנו. בושה מתעוררת כאשר אנו מרגישים שיש משהו לא בסדר אתנו. אשמה הינה תחושה על מה שאנו עושים או שעשינו; הבושה הינה תחושה לגבי מי שאנחנו. כאשר אנו מרגישים אשמים אנו חושבים, "עשיתי משהו רע"; כאשר אנו "מרגישים בושה אנחנו חושבים "אני רע".

חשוב להבין את ההבדל על מנת לסלוח לעצמנו ולהתמודד עם תחושת האשמה ועם תחושת הבושה שלנו באופן מלא. אירועים מסוימים עשויים לעורר בנו רגשות אלה, אך מה שנדרש על מנת להתגבר על האשמה שונה מאוד ממה שנדרש על מנת להתגבר על הבושה.

אנו משחררים את רגשות האשמה על ידי ויתור על הרצון להענשה עצמית, על ידי ויתור על גינוי עצמי וכל צורה של רצון לפגוע או להכאיב לעצמנו. אנו יכולים לעזור לעצמנו לעשות זאת על ידי כפרה, התנצלות, ארבעת הצעדים לסליחה, וכן הלאה. זה עשוי לעזור לנו לרפא חלק מהבושה, כמו גם אשמה, אך התגברות על האשמה לעתים קרובות דורשת שימוש בגישה אחרת גם כן.

עם מנת להרפות מהבושה אנו צריכים להתפייס עם עצמנו (ראו פיוס). ניתן לרפא בושה על ידי מערכת יחסים מתמשכת טובה יותר עם עצמנו, במיוחד עם החלקים שאנו שופטים כחלשים או כפגומים באופן כלשהו. עלינו ליצור מערכת יחסים בריאה ומאושרת עם עצמנו על מנת לגרש צורות לא בריאות של בושה. משמעות הדבר היא שעלינו לשחרר "קולות" הנמצאים בראשנו ומשמיצים או מחלישים אותנו בכל דרך. בנוסף עלינו לשנות את האופן בו אנו מתייחסים לאנשים סביבנו שאינם טובים לנו ולהתרחק מהם אם הדבר אפשרי. משמעות הדבר היא בילוי זמן רב יותר עם אנשים הטובים אלינו וטובים עבורנו. זה אומר ללמוד להפסיק לחשווד באנשים שבאמת אוהבים אותנו. הרפיה מהבושה כרוכה בלהפוך להיות חבר טוב, אדיב ואכפתי לעצמנו.

רבים מאתנו מפנימים בתת המודע הורה, מורה, או קרוב משפחה שהיה ביקורתי מדי או קשה בשנים המעצבות שלנו. אם כך, קולו של המבקר פועל בראשנו. אנו עלולים להדחיק זאת עמוק בתוכנו עד שבקושי נהיה מודעים לכך, אך הרגשות ומצבי הרוח הנוצרים עקב המצב עדיין יעלו. איננו צריכים

להילחם בקול הבושה הביקורתית. איננו צריכים להסתתר מפניו, או להיות מוטרדים ממה שהוא אומר. איננו צריכים להגיב אליו ולהעניק לו כוח. בכל פעם שהמבקר הפנימי שלנו מציע משהו שאינו מועיל, אנחנו יכולים רק לומר לעצמנו, "זו רק מחשבה, זה כל מה שזה." לאחר זמן מה של חוסר תגובה או אי אמונה במחשבות הרעות הן ייעלמו.

תחושת הבושה יכולה להיות הדבר שבאמת דוחף אותנו לעשות דברים שנרגיש רע לגביהם מאוחר יותר. תחושת הבושה יכולה לתדלק התמכרויות, הרגלים רעים או התנהגות אגרסיבית. תחושת הבושה, אם תיוותר ללא עוררין, תנציח את עצמה. כאשר אנו מרגישים רע עם עצמנו אנו מרגישים חלשים ומתפתים בקלות רבה יותר להמשכת ביצוע הדברים הגורמים לנו להרגיש רע עם עצמנו. לכן תחושת הבושה יכולה להאכיל את האשמה וליצור יותר בושה.

תחושת הבושה גורמת לנו למהר להאשים אחרים ולא לסלוח על טעויותיהם. לכן תחושת הבושה ניתנת להפצה בקרב אנשים מאחר וכל אדם מבויש מנסה להסיט את הבושה מעצמו על ידי גרימת תחושת הבושה לאנשים אחרים. כאשר מנהיג של קבוצת אנשים (משפחה, ארגון, דת, או כל דבר אחר) חש בושה, התחושה יכולה בקלות להתפשט לכל אנשי הקבוצה וליצור אווירה רעילה של אשמה חזקה וגינוי.

אסור לנו להרשות לעצמנו לקבל את ההרגשה שאיננו זכאים לטוב לא משנה כמה מגוחכת או לא מוצדקת התחושה. ובכל זאת, רצונות שלא התגשמו לא ייעלמו. הם פשוט ירדו למחתרת ויתבטאו כהתמכרויות והתנהגויות כפייתיות. התנהגותנו הממכרת והכפייתית תגרום לנו לאחר מכן להרגיש לא ראויים. זהו מעגל הבושה; הדחף לעשות משהו שאנו מרגישים שאיננו צריכים לעשות, הבושה על שעשינו זאת וניסיונותינו להסתתר מתחושת הבושה (ומהקולות הביקורתיים בתוכנו המגנים אותנו) המתעוררים כאילוץ לעשות משהו שאנו מרגישים שאיננו צריכים לעשות, וכן הלאה.

-

-

## גאווה ובושה

האשמה שימושית כאשר היא גורמת לנו לשנות את התנהגותנו ולתקן את המעוות.

רגשות של בושה אינם רק אישיים. אנו יכולים לפתח רגשות בושה מהאומה שלנו, משפחתנו, או אפילו רק להיות בקרבת אירוע.

לפני שנתבונן בבושה לאומית הבה נבדוק את הגאווה הלאומית. אני נולדתי וגדלתי במדינה יפה באופן טבעי (סקוטלנד). יום אחד מבקר אמריקאי אמר לי, "אתה חי במדינה מקסימה שכזאת. היא פשוט יפה!" חשתי גאווה מסוימת בתוכי למשך מספר שניות, אך אז חשבתי על זה. "חכה רגע! לא היה לי שום קשר ליופי של הארץ הזאת. לא יצרתי את ההרים מהם הוא כל כך מתפעל, או את הנהרות והנוף מהם הוא כל כך נהנה. איני חושב שאצליח ליצור אפילו תלולית קטנה גם אם אקדיש לכך את כל חיי. בכל מקרה, זה "לא כאילו יש קורסי הכשרה זמינים על יצירת הרים, עמקים ונהרות. מדוע חשתי גאווה

מצד שני, תחושת הבושה הלאומית שלי יכולה לצוץ כאשר נבחרת הכדורגל הלאומית שלנו לא מצליחה בגביע העולם בכדורגל - שלמרבה הצער אכן קורה בכל פעם שהם משתתפים. לאחר צפייה במספר משחקים אני בדרך כלל מתכווץ בזמן הצפייה ומוותר.

קראתי שלמועדון הכדורגל האנגלי המוצלח של מנצ'סטר יונייטד יש יותר תומכים במדינות מחוץ לבריטניה מאשר בבריטניה עצמה. רבים מה"אוהדים" הינם אנשים שמעולם לא בקרו בבריטניה, וכנראה לעולם לא יגיעו לבריטניה. אין להם חיבור טבעי עם מועדון הכדורגל מנצ'סטר יונייטד. ובכל זאת, הם חוגגים כאשר מנצ'סטר יונייטד מצליחה, ומתאכזבים כשהם לא.

זוהי דוגמא קלילה (אלא אם אתם אוהדי כדורגל רציניים), אך מובילה לבעיה הרבה יותר עמוקה. הגאווה והבושה שלנו יכולות להיווצר על ידי מצבים עליהם אין לנו שום שליטה. או שנוכל לבחור בכוונה דברים - שאין לנו שום קשר עימם - על מנת שישמשו כמקור לגאווה. זוהי הסיבה הסבירה ביותר מדוע החבר'ה ממדינות אחרות בוחרים בחוכמה להמשיך לתמוך בקבוצת הכדורגל מנצ'סטר יונייטד (שהם הצלחה מוצהרת) ולא בקבוצת הכדורגל הסקוטית (שאינם מצליחים טוב כל כך). גאווה ובושה, שתיהן יכולות להיות מוזרות ושרירותיות אך הן עדיין כוחות מניעים עיקריים המעצבים את התנהגותנו בדרכים עמוקות. הן מעצבות אירועים במישור האישי והקולקטיבי דרך מדינות הפועלות בעולם.

אשמה ובושה הן אינן תמיד רעות. כאשר הן עובדות בדרכים בריאות הן מציבות גבולות סבירים על התנהגותנו ומסייעות לנו להשתלב בנורמות החברתיות של זמננו. אשמה הינה שימושית כאשר היא גורמת לנו לכפר על משהו שעשינו בצורה שגויה ומעודדת אותנו לשנות את התנהגותנו. האשמה אינה שימושית אם היא יוצרת פקעת ארוכת טווח של אשמה עצמית שאינה גורמת לכל שינוי חיובי. בושה הינה שימושית כאשר היא גורמת לנו להטיל ספק בעמדותינו ובאמונותינו ולחפש דרכים להפוך לאנשים טובים יותר, למשל על ידי פיתוח תכונות אישיות שאין לנו. בושה מסוגלת לגרום לנו לפיתוח רגישות לרגשותיהם של אחרים, או יותר תעוזה לבטא את רעיונותינו.

זהו עניין של ללמוד כיצד לנהל את הרגשות הקדומים הללו של אשמה ובושה בדרכים קונסטרוקטיביות.

אין זה אומר להיכנע להם בעיוורון, להימנע מהם (על ידי התעסקות בדברים אחרים) או לנסות להילחם בהם. איננו רוצים להיות מחויבים לרגשות עבר שאינם מובילים לעמדות בונות או פעולות שימושיות. ניתן לנהל את רגשות האשם והבושה, על ידי תרגול הסליחה העצמית על מנת שנוכל לעצב את האופן בו אנו מגיבים לרגשות הללו במקום להיות נתונים לחסדיהם.

-

-

## כפרה

הכפרה הטובה ביותר היא חיים טובים.

היאחזות בעבר נוגדת את הטוב הטבעי של החיים. הדרך הטובה ביותר לכפר על פעולותינו היא לחיות טוב עכשיו. כמו דברי פתגם ישן על נקמה, "הכפרה הטובה ביותר היא חיים טובים". אם ישנן דרכים לכפר על משהו שעשינו הן יהיו באופן טבעי חלק מחיים טובים.

התנצלות כנה יכולה לעתים קרובות לעשות פלאים ולסייע בתיקון כל נזק שעשינו. כל אחד עושה טעויות ולכל אחד ישנם דברים עליהם הוא מתחרט. נדרש אומץ רב על מנת להתמודד עם האנשים להם הכאבנו ולהודות שטעינו ושאנו מצטערים. ובכל זאת, הסליחה יכולה לסייע לנו לוודא שאיננו עושים את אותה הטעות שוב. קשר האמפתיה אותו אנו יוצרים עם האדם האחר כאשר אנו מתנצלים הופך את הסיכוי שנפגע בו שוב לסביר פחות.

אנו יכולים להביע חרטה על ידי ביצוע השבה; תיקון דברים רעים שאמרנו על מישהו בעזרת דיבור טוב מעתה והלאה, החזרת כסף שנגנב, התנהגות ישרה וגלויה עם כולם כדי לאזן נזק שעשינו, וכן הלאה.

אם איננו יכולים להשיב לאדם בו פגענו, נוכל לבצע משהו לטובת מישהו בקבוצה שלהם. לדוגמא, אם פגענו במישהו בגלל הגזע או המוצא שלנו, ביכולתנו לתקן את המעוות על ידי סיוע לאדם אחר מגזע או מוצא זה. אנו יכולים לתקן את המעוות על ידי ביצוע תרומה בעילום שם לצדקה מתאימה. עם קצת מחשבה ויצירתיות ניתן למצוא את דרך לתקן את המעוות, גם אם האדם בו פגענו אינו זמין באופן ישיר.

אם עשינו משהו רע מאוד, כגון הרג במכוון, או פציעה קשה כלפי אדם אחר, אין ספק שקשה יותר לתקן את המעוות. עם זאת, תמיד יש תקווה. מחילה, יחד עם השלום וריפוי שהיא מביאה, הינה ברת השגה בסופו של דבר על ידי כולם. במקרים קיצוניים, עדיף להתחיל לכפר על עוולות קטנות שעשינו ולאחר מכן נדע טוב יותר מה לעשות בעניין הגדול יותר.

לעולם על תחליטו שעליכם להיענש ובכך תתחילו להעניש את עצמכם. הענשה עצמית לא עוזרת לאנשים בהם פגעתם. זה רק מוסיף טיפשות אחת על גבי אחרת. אינכם יכולים לתקן טעויות על ידי הענשה עצמית. הדרך היחידה לתקן טעות היא על ידי עשיית טוב. אין ביכולתכם לסייע לאחרים על ידי פגיעה עצמית. תוכלו לסייע לאחרים בעזרת עשיית טוב.

חיים טובים אינם כוללים לתת לאנשים אחרים להחזיק את הטעויות שלנו כנגדנו, במידה וביצענו כל

שניתן בדרך לכפרה. במידה ואנשים ימשיכו להאשים אותנו מעבר לגבולות סבירים - זה עליהם ולא עלינו. הם פועלים מתוך בעיות משלהם ועלינו להטיל ספק במניעים שלהם גם אם הם משחקים את הקורבן. הקורבן האגרסיבי אוהב לשחק על גבי האשמה והבושה של אחרים בניסיון להצדיק את התנהגותו הכוחנית וליצור מסך עשן שיסתיר את מניעיהם המפוקפקים.

אשמה או בושה יכולות לשמש אחרים על מנת לתפעל אותנו או לשלוט בהתנהגותו. מניפולציות כאלה מגיעות בדרך כלל מאלה הטוענים להיות בעלי רמה מוסרית גבוהה. עם זאת, טענות אלו הינן אמצעים לא בריאים של השפעה. מנהיגים מוסריים אמיתיים ינחו אותנו בנקיטת פעולה חיובית על מנת לפצות על טעויות; ולא ישתמשו בטעויותינו כתירוץ לכפות את דעותיהם עלינו.

גם אנשים שהינם בטוחים בעצם מאוד בדרך כלל יכולים להתמוטט מול התקפת בושה. זה יכול להגיע מחבר של המשפחה "אני זוכר שהיית מרטיב במיטה כילד", או משותפנו לחיים, "זוכר כאשר שכחת את "!יום הנישואין שלנו?!", או התקפה על פעולות העבר של מדינתנו, "זכור מה שעשיתם במלחמה התשובה לכל אלה היא פשוט גישה של, "התקדמתי הלאה, מה שאחרים עושים תלוי בהם". כהגנה נוספת, תמיד יש לנו הזכות להטיל ספק במוסריותו של כל אדם המשתמש בטקטיקות כה נמוכות.

אם נגער ונגנה את עצמנו על משהו שגוי שעשינו, או שמדינתנו עשתה, את מי זה משרת? מי מרוויח מזה? כיצד זה הופך את העולם למקום טוב יותר?

זה יכול להיות שימושי כאמצעי זמני על מנת לעצור את עצמנו מגרימת נזק נוסף, אך אין זה שימושי מעבר לכך. נזיפה עצמית למשך זמן רב מידי הינה זהה להתמקדות בעצמנו אשר הכניסה אותנו לצרות מלכתחילה. רוב הטעויות שלנו נגרמות עקב היותנו שקועים בעצמנו ולא מודעים מספיק לרצונות ולצרכים של אנשים אחרים. הענשה עצמית גם היא אנוכית. עדיף להשתמש בזמן ובאנרגיה שלנו בדרכים שתעזורנה לנו לשרת את צרכיהם של אחרים במקום לבזבזם לשווא בצורה כלשהי של תיעוב עצמי, אשמה עצמית או פגיעה עצמית.

## האם אלוהים סולח לי?

סליחה עצמית הינה אחד הדברים הפחות אנוכיים שתוכלו לעשות.

במידה ואתם אנשים דתיים ישנה אפשרות שתתהו היכן אלוהים נכנס בנושא זה. ייתכן ותחשבו, "זה תלוי באלוהים לסלוח לי". הדבר שעליכם לשקול הוא, מי גינה אתכם? אתם בעצמכם, לכן עליכם לסלוח לעצמכם. עליכם להתמודד עם הדרכים בהן אתם מאשימים את עצמכם ולהתקדם משם. האם אתם באמת חושבים שזה רעיון טוב להחליט כיצד אלוהים ישפוט את פעולותיכם ולנסות להקדים תרופה למכה על ידי הענשה עצמית מראש? אם כן, שקלו האם חכם להניח שאתם יודעים מהי דעתו של אלוהים. עדיף ללמוד לסלוח על ידי תרגול עם עצמך, או עם אחרים, ואז אולי ניתן יהיה לקבל רעיון ברור יותר לגבי הצורה בה אלוהים עשוי לראות את הדברים. אם תרגישו צורך להתפלל למחילה אתם מוזמנים לעשות זאת גם כן.

היה היה פעם אדם אשר שירת לורד עשיר במדינה גדולה. יום אחד, הוא סייע להכין סעודה על מנת לחגוג את שובו של אדונו מביקור רחוק. המשרת מיהר וכתוצאה מכך נתקל בדלת והפיל קערת הגשה עדינה ויקרת ערך אשר התנפצה לרסיסים רבים על רצפת האבן. המשרת הזדעזע עד עמקי נשמתו והחליט להסתתר מפני זעם אדונו. בייאושו חשב הרבה מה ביכולתו לעשות על מנת לשכך את העונש שהוא היה בטוח שמגיע לו. הוא חשב שעליו לגרום לעצמו כאב רב, לכן החליט לנתק את אחת מאצבעותיו. הוא עשה זאת וצעקות ייסוריו הדהדו ומשכו משרתים אחרים אשר מצאו אותו, טיפלו בפצעו, ולקחו אותו אל האדון.

כאשר האדון גילה מה קרה הוא אמר זאת למשרת. "משרת מטופש, הכאת בי שלוש מכות, כאשר רק תאונה אחת התרחשה. שברת קערת הגשה יקרה, זה נכון, אך זה המקרה עם החשיבות הפחותה ביותר. לאחר מכן לקחת על עצמך את הזכות לשפוט כאשר זכות זו לא ניתנה לך. החלטת לפצוע את עצמך, ולא הקדשת מחשבה לצורה בה הדבר עלול להפחית את יכולתך לשרתני. שתי אלה הן ללא ספק טעויות גדולות יותר. כעת עלייך לחיות בידיעה שהענשת עצמך בצורה קשה בהרבה מהמתוכנן ושעקב פצעייך נפגמה יכולתך לשרתני, ולכן נפגמה יכולתך להתקדם בחיים."

אדם טובע אינו יכול להציל אדם אחר מטביעה. כל אדם שאינו מסוגל לסלוח לעצמו לעולם לא יהיה בעל היכולת לסלוח לאדם אחר. זו הסיבה מדוע אנשים רבים מוצאים שהסליחה קשה. הם מסרבים לסלוח לעצמם מתוך תחושה שאינם ראויים לכך. תחושה זו גורמת להם לחוסר היכולת לסלוח לאחרים. התחושה שהם אינם ראויים הופכת אותם למטרה קלה והם נוטים לאחסן תחושות של חוסר צדק או טינה. סליחה היא הדרך להשתחרר.

הסליחה הינה בעלת מחיר יפה. המחיר של לסלוח לעצמך הוא שלאחר מכן יהיה קשה יותר לעצור עצמך מלסלוח לאחרים. מחיר הסליחה לאחרים הוא הקושי לעצור את עצמך מלסלוח לעצמך. סליחה מעניקה את המתנה שאנחנו חושבים שאיננו יכולים להרשות לעצמנו, רק כדי לגלות כי יש לנו את זה בשפע.

קל לראות כי להיות אגואיסטי משמעו לחשוב יותר מדי על עצמך. עם זאת, אין זה קל לראות כי אגואיסטיות עלולה לכלול חשיבה עצמית נחותה. האגו אוהב להפריד עצמו על ידי "ייחודיות", אם המשמעות היא ייחודיות רעה או שגויה. אל תהיו יהירים, אינכם גרועים יותר מכל אחד אחר. כל דבר

החוסם נורמליות ומונע ממך לחיות את החיים במלואם על ידי התמקדות עצמית מופרזת ושקיעה עצמית, הוא אגואיסטי. התמקדות בדברים כגון "הטעויות שלי", "החרטות שלי", "מה עשיתי לא בסדר", נחשבים כיציאה מאיזון וכקידום עצמי זחוח או שביעות רצון עצמית. אם הבנתם שעשיתם זאת, אין צורך להיות קשים עם עצמכם. האמת אינה מקל שיכה בכך.

סליחה עצמית לא רק עוזרת לך. היא תורמת לחברויות בריאות, משפחות בריאות, מקומות עבודה בריאים, קהילות בריאות, ממשלות בריאות ובסופו של דבר עולם בריא יותר. זהו צעד לקראת עולם שבו יותר ויותר אנשים עושים ואומרים את הדבר הנכון ויכולים לפעול מתוך תחושת טוב וצדק; ללא מניפולציות וכפייתיות עקב האשמה והבושה.

סליחה עצמית מאפשרת לכם לתעל את האנרגיה לעשיית טוב; על מנת לכפר לאנשים בהם פגעתם, או בחייכם באופן כללי. אנרגיה אשר בעבר שימשה לתקיפה עצמית יכולה להפוך לפעולה בונה במקום להתנהגות הרסנית.

סליחה עצמית היא אחד הדברים הפחות אנוכיים שתוכלו לעשות. היא משחררת אתכם מנטיות לאנוכיות ואובססיה עצמית ומסייעת למצוא תפקיד חיובי בחיים. סליחה עצמית מסייעת למנוע מכם להפוך למעמסה רגשית או פסיכולוגית על הסובבים אתכם. היא מאפשרת לכם לזהות ולענות על הצרכים שלך בדרכים בריאות. היא מאפשרת לכם להשתתף במערכות יחסים בדרכים התורמות באופן חיובי וקונסטרוקטיבי לחייהם של אחרים. היא מסייעת לחשוף את המיטב בכך ולשפר את החיים החברתיים את חיי העבודה שלכם. סליחה עצמית מאפשרת לכם להיות אנשים היודעים מה טוב ונכון (אולי לאחר שלמדתם בדרך הקשה מה לא טוב ולא נכון), המסוגלים לנקוט עמדה בחייכם

# כיצד לסלוח לעצמך

חשבו על הטוב שאתם יכולים לעשות; ולא על הרע שאין ביכולתכם לבטל.

על מנת לסלוח לעצמכם, ייתכן ותצטרכו לחשוב על דרך מתאימה בה תוכלו לכפר לאדם האחר. פיוס יכול להיות טוב מאוד, אך היזהרו מעונש עצמי במסווה של חרטה. יצירת פיוס, או אפילו על כך, צריכה בדרך כלל לגרום תחושת הקלה. אם זה לא המצב זו עלולה להיות צורה של פגיעה עצמית, או הענשה עצמית בתחפושת. יצירת פיוס עלולה לעלות לכם; אך אינה צריכה לפגוע בכך.

אם אין לכם גישה לאדם (שכן הם נמצאים מחוץ לחייכם מכל סיבה שהיא) ובכל זאת ברצונכם לתקן את המעוות, עשו זאת נדיבות או מעשה מועיל למישהו מאותו הגזע, הקבוצה או סוג האדם - או אפילו סתם מישהו אקראי.

האם אתם מאמינים שאלוהים צריך לסלוח לכם לפני שתוכלו לסלוח לעצמכם? אם כן, שאלו את עצמכם כיצד אתם יודעים שזה עדיין לא קרה. ואז נסו והשלימו את ארבעת הצעדים מספר פעמים על מנת (??לראות אם תרגישו טוב יותר. (ראה האם אלוהים סולח לי

בתהליך הסליחה העצמית ארבעת הצעדים לסליחה הינם זהים. עם זאת, אנו משנים את השלב השלישי על ידי הוספת סעיף המדבר על כיצד אחרים ירוויחו כאשר נסלח לעצמנו.

## שלב 1 אני רוצה לסלוח לעצמי:

בחרו דבר אחד ספציפי

דוגמא: אני רוצה לסלוח לעצמי על שאמרתי דברים פוגעים לאחי.

## שלב 2 אני רוצה לשחרר את הרגשות של

רשימת הרגשות סביב האירוע. עליכם להכיר ברגשות הללו על מנת לשחררם ולנוע קדימה.

דוגמאות: פחד מפני ענישה, גינוי עצמי, שנאה עצמית, אשמה, בושה, וכו'.

## שלב 3 א. אני מכיר בכך שסליחה תועיל לי

רשימת יתרונות אשר יתקבלו לאחר שתהיו מסוגלים לסלוח לעצמכם. היתרונות יכולים לכלול חופש מכל הרגשות שציינתם בשלב 2, ורגשות הפוכים להם. יתרונות יכולים לכלול גם יכולת ליצור מערכות יחסים טובות יותר, מציאת עבודה טובה יותר, יותר כסף, וכו', בהתאם לרלוונטיות הנושא לגביו אתם סולחים לעצמכם.

דוגמאות: להרגיש מאושר יותר, להיות חופשי, להיות רגוע יותר וכן הלאה.

היות ומדובר בתהליך סליחה עצמי נוסף צעד נוסף, צעד 3 ב, לארבעת השלבים הרגילים. בשלב זה אנו מתמקדים בדרכים בהן אחרים ייהנו מהסליחה העצמית שלכם. יתרונות מסוימים עשויים לכלול כמה מהיתרונות שאתם עצמכם תקבלו; כמה מהם עשויים להיות יתרונות שאנשים אחרים יקבלו כאשר תהפוך ליותר חי ויצירתי.



### **3. אני מכיר בכך שעל ידי סליחה לעצמי ייהנו אחרים. B. שלב 3**

אם תסלחו לעצמכם תוכלו להועיל לאחרים על ידי כך שתהיו הורים טובים יותר, חברים קשובים יותר, מאזינים טובים יותר, אנשים סלחנים יותר וכן הלאה. תוכלו להיות פחות שקועים בעצמכם ותתעניינו יותר באחרים. תוכלו להפוך לנזקקים פחות ויהיה לכם יותר לתת. בחרו דוגמא לתועלת לאחרים שעלולה באמת להיות משמעותית לסובבים אתכם.

דוגמאות; יהיה נעים יותר להיות בסביבתי (אהיה פחות ממורמר, חמוץ ומדוכא), אהיה נחמד יותר ואוהב יותר. יהיה לי עוד מה לתת.

### **שלב 4: אני מתחייב לסלוח לעצמי על \_\_\_\_\_ ואני מקבל את השלום והחופש שסליחה מביאה.**

בנוסף (או במקום) שלום וחופש תוכלו לרשום את היתרונות הספציפיים. ניתן לכלול גם יתרונות שאחרים יקבלו עקב השינויים שיקרו בתוכם כאשר תלמדו לסלוח לעצמכם. לעתים קרובות היתרונות שתרוויחו יועילו ישירות לאחרים. אם תהפכו לאנשים מאושרים יותר, או עובדים טובים יותר, הסובבים אותך ירוויחו מכך. היו מודעים ליתרונות כלפי אחרים, זה יכול לסייע להקל על הסליחה.

#### **דוגמאות:**

1. אני מתחייב לסלוח לעצמי על שכעסתי על אשתי\בעלי, כך שאהיה חופשי לממש את מלוא הפוטנציאל שלי ואוכל להפוך לבן זוג אוהב יותר.

2. אני מתחייב לסלוח לעצמי על כך שהפסדתי את עבודתי, על מנת שאוכל להמשיך הלאה ולמצוא עבודה טובה יותר עם שכר גבוה יותר על מנת לסייע לי ולמשפחתי.

עדיף לבצע שלבים אלו בכתיבה בהתחלה. התחילו עם דברים קטנים, למרות שתמצאו כי בסליחה אין דברים קטנים. אפילו לסלוח לעצמך על דבר מה הנדמה קטנוני שהתרחש לפני זמן רב יכול לגרום לשינויים גדולים. חזרו על הצעדים לפחות מספר פעמים ותראו כיצד היכולת לסלוח נבנית בתוכם. הוסיפו דברים, שנו את המילים בהן אתם משתמשים (אם תרצו) כאשר אתם מתקדמים. נסו להתעכב על הצעדים בהם אתם מרגישים תנועה המתרחשת בתוכם.

כמובן שניתן בנוסף לכפר או להתנצל אם הדבר אפשרי ומועיל; כל עוד ההתנצלות לא תגרום ליותר כאב למעורבים בפרשה. אם תעניקו מעט מחשבה ורגש לנושא תוכלו לקבל מספר רעיונות לגבי דרך הפעולה הטובה ביותר. אם אין זה אפשרי לתקן את המעוות, חיו חייכם בצורה הטובה ביותר. חשבו על הטוב שתוכלו לעשות, ולא על הרע שלא ניתן לבטל.

# סליחה שקרית

סליחה אמיתית מעניקה תחושה של חופש וקלילות.

ניסיון לדחוף את עצמכם מהר מידי לסליחה, או אי השימוש בסוג כלשהו של תהליך סליחה מכוון (כגון ארבעת הצעדים לסליחה) מובילים לסליחת שווא. בסליחת שווא צורה כלשהי של פיוס אכן מתרחשת, אך לא מחילה אמיתית. אנו מתחברים עם האדם האחר כאילו סלחנו להם, אך לא באמת עשינו זאת.

סליחת שווא מתרחשת כאשר לא מקבלים באופן מלא כיצד פגעה בכם החוויה (הימנעות מרגשות כואבים), ממהרים את תהליך הסליחה, או אפילו כאשר לא משתמשים בתהליך סליחה ומניחים שאנו יכולים פשוט להחליט לסלוח ולאחר מכן להעמיד פנים ששום דבר רע לא קרה.

סליחה שווא נוטה להתרחש כאשר אנשים מתעלמים מרגשותיהם האמיתיים ומחליטים לסלוח כיוון שהם חושבים שזה הדבר "הנחמד" לעשות. למרות שהם יודעים שסביר להניח שהאדם האחר יעשה את אותו הדבר שוב, הם מרגישים שהם "צריכים" לסלוח. הם לא סולחים באמת, הם פשוט בונים את הטינה ויוצרים הרבה חרדה בציפייה לפעם הבאה שזה יקרה. הם משתמשים ב"סליחה" כתירוץ להתמודדות עם התנהגות רעה, ולכן הם אינם חווים את תחושת הרווחה שסליחה אמיתית מביאה.

סליחה אמיתית מעניקה תחושת חופש וקלילות, בעזרתה אנו יכולים לראות את דרכנו באופן ברור ויכולים לקבל החלטות טובות יותר לרווחתנו. סליחת שווא רק מחזיקה אותנו סבוכים במצב הקיים עם אותם האנשים. סליחת שווא מגיעה כאשר מדברים או פועלים מתוך האמונה שאיננו ראויים ליותר או שאיננו יכולים ליצור משהו טוב יותר, ולכן אנחנו "סובלים" את הדברים שאינם טובים לנו לטווח הארוך. סליחה אמיתית משנה את הפרספקטיבה שלנו ומשחררת אותנו על מנת שנוכל ליצור חיים מאושרים יותר. סליחה אמיתית מחברת אותנו עם ערכנו האמיתי כאנשים; סליחת שווא מחזיקה אותנו מנותקים מתחושת הערך העצמי שלנו.

במצב תלתי, בו דפוסי התמכרות של שני אנשים משתלבים אחד בשני, ישנה סליחה מועטה מאוד. זה אולי נראה שאחד מבני הזוג "סולח" לאחר על בסיס קבוע, אך במציאות אין הדבר נכון כלל וזוהי סליחת שווא כיוון שהם מיישבים את המחלוקת ללא כל סליחה אמיתית שמתרחשת. אם הייתה הסליחה אמיתית אחד מבני הזוג היה חופשי מההסתבכות. לאחר מכן בן הזוג הזה ינהל משא ומתן עבור סוג מערכת היחסים אותה הוא רוצה ואם הדבר לא היה אפשרי הוא פשוט יברך את האדם האחר וימשיך הלאה.

הדרך להימנע מסליחה שקרית היא לוודא שהנכם משתמשים בתהליך סליחה המאפשר לכם לכלול את רגשותיכם העמוקים ביותר.

# פיוס

הסליחה הינה ללא תנאים, אך הפיוס הינו לעיתים מותנה בספר "סליחה היא כוח", הסליחה מתוארת בתור "ויתור על הרצון להעניש". אם תסתכלו בזהירות על ניסוח זה תוכלו לראות שאין שום תזכורת על פיוס. פיוס מתבצע בהתבסס על סוג מערכת היחסים שאנו רוצים עם האדם לו אנו סולחים. פיוס הינו תהליך של כינון מחודש של מערכת היחסים שלנו עם מישהו. פיוס הינו לעתים קרובות חלק מהסליחה, אך אינו חייב להיות. פיוס הוא תהליך נפרד.

הפרדת הפיוס מהסליחה יכולה לסייע לנו ללמוד כיצד לסלוח כיוון שבכך נשיג בהירות ותובנות שימושיות לתהליך. הבנת ההבדל בין הפיוס והסליחה, וכיצד הם מתאימים זה לזו, הינה דרך מצוינת להדגשת חסמים פוטנציאליים שאינם מאפשרים לנו לסלוח ועל ידי כך לאפשר לסליחה לקרות בצורה חלקה יותר.

הסליחה אפשרית תמיד וללא תנאי; פיוס אינו תמיד אפשרי והוא לעיתים מותנה.

סליחה הינה אפשרית ללא תנאי מאחר וניתן תמיד לוותר על הרצון שלנו להעניש אחרים, בין אם הם חיים או מתים, ואם הם חלק מחיינו או לא. ההרפיה מהרצון להעניש מישהו תלויה אך ורק בנו וניתנת לביצוע בצורה עצמאית.

פיוס הינו מותנה לעיתים כיוון שאנו עשויים לעבוד על סליחה כלפי אדם מתעלל, מכור כבד, עוסק בפלילים, או מישהו הנמצא בהכחשה לגבי התנהגותו. נרצה להציב תנאים ברורים וספציפיים לגבי סוג מערכת היחסים שאנו רוצים עם אדם כזה (ראה **סליחה קשה**). אנו יכולים לסלוח להם, אך אנחנו עדיין צריכים ליצור גבולות ברורים בנוגע להתייחסות כלפיהם. הבחירה לסלוח למישהו היא בחירה שונה ונפרדת מהבחירה להתפייס עמו.

בנוסף, הפיוס אינו תמיד אפשרי. האדם עלול להיות מת, לא בחיינו, או סתם מכור ללא תקנה שאין אפשרות להגיע אליו. יישור הדורים עם מישהו אינו תלוי רק בנו; הוא תלוי גם בהתנהגותו של האדם האחר.

הבנה זו, כי ביכולתכם לסלוח למישהו ועדיין להחליט שאינכם מעוניינים בקשר איתו (היזהרו מנקמה נסתרת אם החלטתם לנהוג כך) יכולה בעצם להקל על הסליחה עצמה. באופן טבעי נהיה זהירים בעת סליחה למישהו שלא אהבנו להיות בסביבתו אם בטעות נניח שמשמעות הדבר היא שאנו חייבים לחזור למערכת יחסים עמו. משהבנו שניתן לנהל משא ומתן לפיוס במונחים המקובלים עלינו, או אפילו להחליט שלא לעשות זאת כלל, משחרר אותנו על מנת שנוכל לסלוח באופן נרחב ככל שנרצה.

בעת סליחה לאנשים בעייתיים השתמשו בכל ארבעת הצעדים לסליחה ובשלב מסוים החליטו מה, אם בכלל, תרצו לעשות בנוגע לפיוס. ההחלטה בנוגע לפיוס יכולה לחכות עד שתרוויחו פרספקטיבה נקייה. המגיעה משימוש בארבעת הצעדים.

אולי תעדיפו סליחה קשה בתור דרך שימושית לחשוב כיצד לסלוח במצבים מאתגרים.



# סליחה קשוחה

סליחה קשוחה פירושה קביעת תנאים במערכת יחסים עתידית.

סליחה קשוחה מסייעת לסלוח בנסיבות קשות ומאתגרות. בעזרת סליחה קשוחה אנו סולחים (ומבצעים עבודת סליחה כגון שימוש בארבעת הצעדים לסליחה), אך נותנים לעצמנו אישור שאיננו צריכים שום מערכת יחסים עם האדם האחר, אלא בתנאי קיום תנאים מסוימים. אנחנו יכולים להחליט שאיננו מעוניינים בפיוס עמו, אלא אם כן אנו רואים מספיק ראיות המעידות על כך שהוא אכן מצטער באמת ובתמים, או מוכן להשתנות.

כנראה נתקלתם בעבר ברעיון האהבה הקשוחה. סליחה קשוחה הינה בעלת רעיון דומה. כפי שצוין בדף בנושא הפיוס, סליחה אינה בעלת תנאים, אך הפיוס מותנה לעיתים. סליחה קשוחה פירושה שאנו קובעים תנאים כלפי מערכת יחסים עתידית.

בסליחה קשוחה כל פיוס הינו מותנה מאחר והוא תלוי בחלקו באופן בו האדם האחר יתנהג מעתה והלאה. זהו פרט חשוב מאחר ואנשים לעתים קרובות מבלבלים בין סליחה ובין פיוס ומניחים שהם תמיד הולכים יחדיו. עם זאת, הם שני דברים שונים שרק לפעמים הולכים יחד. עם סליחה קשוחה, אנו סולחים ללא תנאים (כלומר, אנו משחררים את הרצון להעניש אותם), אך אנו שמים גבולות ברורים וספציפיים סביב תהליך הפיוס עימם. זה מסייע להקטין את הסיכוי שניפגע שוב (ושוב) באותו האופן על ידי אותו האדם.

ההחלטה להגן על עצמנו מפני פגיעה שונה מאוד מהחלטה להימנע ממישהו כדרך להעניש אותם. החלטות אלה עלולות להיראות זהות לאדם האחר, אך פחות סביר שזה יקרה במידה ונהיה פתוחים לגבי פעולותינו וסיבותינו. בעזרת סליחה קשוחה אנו יכולים לסלוח למישהו ועדיין להימנע מהם על מנת להגן על עצמנו.

ישנה איכות נאצלת לסליחה המרוממת את הנפש לרמה גבוהה יותר ומאפשרת לנו לעוף לחופשי.

כמו שאני אוהב לומר בספר "סליחה היא כוח": סליחה מעניקה לנו את החופש להישאר והחופש לעזוב.

## **בעזרת סליחה קשוחה תוכלו לבחור לסלוח וכן**

ליצור הסכמים ברורים לגבי נושאים ספציפיים, כך שתהיו מוכן ללכת קדימה (להרגיש בטוחים + ומכובדים).

לציין את סוגי ההתנהגות שאינכם מקבלים ואשר יגרמו לכם בסופו של דבר להשהות את תהליך הפיוס.

להגביל את סוגי המגע עם האדם האחר, עד שמתקיימים תנאים מסוימים +

לדרוש הסכם המחייב את הצד השני בנקיטת פעולה על מנת להגביר את ההבנה ההדדית, כגון ללכת + ליעוץ יחד.

ליבת הסליחה הקשוחה הינה כבוד הדדי. סליחה קשוחה פירושה להבטיח כי האדם האחר יודע ומבין

כיצד אתם מרגישים, ושאתם יודעים ומכבדים כיצד הוא מרגיש. אם כבוד הדדי מסוג זה אינו קיים, והאדם האחר לא מעוניין לסייע בקידומו, אין שום קשר אמיתי ואין עילה אמיתית לפיוס.

פיוס אינו רק החלטה; אלא תהליך. כחלק מסליחה קשוחה אנו רוצים לוודא שהצד השני באמת מבין כיצד אנחנו מרגישים לגבי מה שהם עשו. עם זאת, סליחה קשוחה אין משמעה שאנו מפילים את האשמה על כל מה שאיננו מרוצים לגביו על מישהו אחר. יש הבדל גדול בין, "זה מה שאני מרגיש... וזה הכל באשמתך." ופשוט לומר, "זה מה שאני מרגיש...". הראשון טעון באשמה ופסק דין. השני הינו ביטוי של כבוד הדדי ורגשות כנים.

בנוסף, אנו יכולים להחליט שהפיוס פשוט לא אפשרי. אם מישהו אינו מתכוון להשתנות אנו יכולים להיות בטוחים שהוא לא ישתנה! שינוי דורש מאמץ ולא קורה ללא התחייבות. לא משנה כמה אנו רוצים שהם יתאמצו, ללא התחייבות לשינוי הם לא ישתנו.

כבוד הדדי כולל הפגנת כבוד עצמי, כמו גם הפגנת כבוד לאדם האחר. לכבד את עצמך משמעו להיות כנה עם עצמך לגבי רגשותייך האמיתיים. לא מומלץ להסתיר מעצמכם כיצד אתם באמת מרגישים, כי אם זה יהפוך להרגל זה עלול בקלות רבה מדי להוביל לסליחה שקרית.

אם אינכם מוכנים לסלוח למישהו, או לא מוכנים להתפייס עימם, עליכם לסלוח לעצמכם ולקבל את העובדה שכך אתם מרגישים כרגע. בדרך זו תוכלו לפחות להתפייס עם עצמכם. ייתכן שתצטרכו זמן להתאושש, לחדש את עצמכם ולהחזיר את אמונתם בחיים ובבני אדם אחרים לפני שתהיו מוכנים לסלוח על הבעיות הגדולות יותר בחיכם. תנו לעצמכם את כל הזמן שאתם צריכים. ברגע שתהיו בעלי ניסיון בסליחה ובפיוס יהיה לכם קל יותר לסלוח, ואולי אפילו להתפייס, עם בעיות מאתגרות יותר.

# השלבים הבא

על מנת להיות מורי הסליחה, פשוט החליטו שזה מה שברצונכם לעשות.

אם תרצו לחקור יותר לעומק בבקשה דונו בסליחה עם אחרים, באופן אישי, או באינטרנט באמצעות רשתות חברתיות. תוכל לראות שזה נושא מצוין לשיחה אשר מסייע להעמיק ולהעשיר את הקשרים בחייכם.

ציון פשוט במהלך שיחה שהנכם קוראים ספר בנושא הסליחה יכול לעורר שיחה נפלאה. אולי מישהו יספר לכם על משהו שהם היו רוצים לסלוח לגביו, אך לא יודעים כיצד. פשוט ספרו להם על ארבעת הצעדים למחילה! על ידי הסברת ארבעת הצעדים הפשוטים הללו למישהו תוכלו לשנות לחלוטין את חייהם.

כל מי שלומד לסלוח הוא גם מורה לסליחה. ככל שתלמדו את הסליחה ליותר אנשים, כך תהפכו ליותר סלחניים בעצמכם; וככל שתתרגלו יותר סליחה כך תלמדו אותה לאחרים יותר. תוכלו להפוך זאת למשימה שלכם (המשימה הסודית שלכם, אם אתם מעדיפים), לאפשר לאנשים לדעת על המחילה, או אפילו להיות מורה לסליחה.

הדבר היחיד שעליכם לעשות על מנת להיות מורי סליחה הוא להחליט שזה מה שברצונכם לעשות. אינכם צריכים להיות "מומחים", לקבל אישור או משהו כזה. כולנו מורים של סליחה, וכולנו מלמדים אחד את השני על ידי דוגמא אישית. זהו פשוט עניין של להיות מודע לכך ולהחליט ללמד את הסליחה בכוונה במקום ללמד את המחסור בה. התחילו לעשות זאת ותשתפרו ככל שתתקדמו.

אתם מוזמנים לצטט מספר זה ולהשתמש בו כחומר לימוד. אך אנא שלח לי אימייל לאישור אם ברצונכם להעתיק יותר מ-10% מספר זה. כולנו היינו רוצים לעזוב את העולם כאשר הוא במצב מעט טוב יותר? מהמצב בו אנו נמצאים. האם ישנה דרך טובה יותר לעשות זאת מאשר להפיץ את הסליחה?

אולי תתעניינו גם בספרי הנוסף "סליחה היא כוח", אשר פורסם על ידי הוצאת פינדהורן, והינו זמין בחנויות ספרים רבות. הספר זמין בשפות שונות אז בבקשה בקרו באתר שלי ולחצו על דגל המדינה [forgiveness-is-power.com](http://forgiveness-is-power.com): שלכם, או בשפתכם, למידע נוסף