

פורמט מודעות לרכוש ימי א 11 עד 12 – U.A

ברוכים הבאים וברכות הבאות לפגישת מודעות לרכוש. של תת-משתכרים אנונימיים.

שמי _____ ואני תת-משתכר/ת.

נתחיל ברגע של דומיה.

וכעת אנא, הצטרפו אלי לתפילת השלווה בגרסת הרבים.

"אלי, תן בנו את השלווה לקבל את הדברים, שאין ביכולתנו לשנותם. האומץ לשנות את אשר ביכולתנו. והתבונה להבחין בין השניים."

אנא לחצו כוכבית 6 על מנת לשמור על פגישה שקטה ונעימה.

הקדמה: תת-משתכרים אנונימיים היא חברותא של נשים וגברים החולקים זה עם זו את נסיונם, חוזקם ותקוותם כדי לפתור את בעייתם המשותפת ולעזור לאחרים להחלים מתת-השתכרות כפייתית. הדרישה היחידה לחברות היא התשוקה להפסיק את תת-ההשתכרות. אין תשלומים או דמי חבר ב U.A, אנחנו נושאים את עצמנו באמצעות תרומותינו. U.A אינו מעורב בפוליטיקה, דת או חברה ואינו קשור בשום ארגון או מוסד. U.A אינו תומך או מתנגד לשום עניין. מטרתנו העיקרית היא להפסיק תת-השתכרות מדי יום ביומו, ולעזור לתת-משתכרים אחרים להפסיק תת-השתכרות.

אנו מזכירים את חשיבות השרות בפגישות, גם השרות הקטן ביותר ואף השיתוף במהלך הפגישה יכול לתרום ולהוסיף להחלמה של כולנו.

האם יש חברים חדשים או חברות חדשות על הקו הערב? שזוהי עבורם/ן פגישה ראשונה עד שישי?

- אם יש חדשים/ות יש להקריא: אם יש לכם/ן בעיות השתכרות וחושבים/ות שאולי אתם/ן תת-משתכרים/ות כפייתיים/יות, הגעתם/ן למקום הנכון ואנחנו יכולים לעזור לכם. מומלץ שבתחילה תגיעו לפחות לשישה מפגשים על מנת שיתאפשר לכם/ן להזדהות עם הדוברים/ות ולספוג את עקרונות התוכנית. אם תמצאו לנכון ש U.A מתאים לכם/ן, תוכלו לארגן את פגישת הפעולה הראשונה שלכם. באתר של יו איי תוכלו למצוא מידע רחב על התוכנית, חומרים כתובים וכן לוח פגישות פנים מול פנים ופגישות טלפוניות הקיימות. --- מהי החלמה ב-U.A? החלמה ב-U.A פירושה פיתוח ותרגול של שריר רוחני שנימצא בליבה של כל תוכנית 12 צעדים. ב-U.A ההחלמה מציעה פיתוח חזון של שפע ונכונות להתקדם באמצעות פעולות קטנות והחייאת החזון על ידי השתתפות פעילה בתוכנית. בתהליך ההחלמה אנו הופכים/ות לנראים/ות באופן חיובי, מוכנים/ות להיות בנוכחות כדי לעשות עבודה טובה ויעילה ומשרתים/ות כמיטב יכולתנו בכל מקום שאנו נמצאים/ות בו. בנוסף, אנו מבקשים/ות את מה שאנו זקוקים/ות לו ומוכנים/ות לקבל את השפע. כשאנו מועסקים/ות על ידי אחרים, קל לנו לבקש העלאת שכר או תפקיד שיותר מתאים לנו, לעיתים עם אחריות גדולה יותר. אם אנו עצמאיים/יות, ההחלמה נתנה לנו כוח לקבל מחיר הוגן ולהרגיש ראויים/ות לחלוטין לקבל מה שהשוק מוכן/תב ויותר.

(אם יש חדשים/ות) -מי מוכן/ה להיות מסביר/ת לחדשים/ות בסוף הפגישה? וגם לענות על שאלות לחדשים/ות ולותיקים/ות? עד עשר דקות בתום הפגישה לאחר העברת מספרי הטלפון?

(להגיד תודה רבה על השרות למי שמוכן להסביר לחדשים היום).

12 הצעדים ו-12 המסורות: תכניתנו מבוססת על הידע שהיסודות לשינוי והחלמה מתת-השתכרות כפייתית נטועים בעבודת 12 הצעדים וקיום 12 המסורות שפותחו לראשונה ע"י אלכוהוליסטים אנונימיים.

מי מוכן/ה לקרוא את צעד 1 וצעד החודש?

12 הצעדים-

1. הודינו שאנו חסרי אונים מול תת ההשתכרות ואבדה לנו השליטה על חיינו.
2. הגענו לאמונה שכח גדול מאתנו יכול להחזיר את שפיות דעתנו.
3. החלטנו למסור את רצוננו וחיינו להשגחת אלוהים כפי שאנו מבינים אותו.
4. ערכנו חשבון נפש נוקב וחסר פחד עם עצמנו.
5. הודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם נוסף על טבעם המדויק של פגמנו.
6. היינו נכונים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מפגמים אלה באופיינו.
7. ביקשנוהו בענוה שישחרר אותנו מחסרונותינו.
8. ערכנו רשימת האנשים בהם פגענו והיינו מוכנים לכפר על מעשינו בפניהם.
9. כיפרנו על מעשינו במישרין בפני אנשים אלה, בכל מקום בו הדבר ניתן, פרט לאותם מקרים שמעשה זה יפגע בהם או באחרים.
10. המשכנו בחשבון הנפש וכאשר שגינו הודינו בכך מיד.
11. ניסינו בדרך של תפילה ומדיטציה לשפר את הקשר ההכרתי עם אלוהים – כפי שאנו מבינים אותו כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו מאתנו ומבקשים את הכוח לבצע זאת.
12. כשעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו להעביר בשורה זו לתת משתכרים אחרים ולנהוג על פי עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

--תודה על השרות.

מי מוכן/ה לקרוא את מסורת החודש ואת מסורת 12?

---שנים עשר המסורות-

1. טובתנו המשותפת קודמת, החלמה אישית תלויה באחדות יו איי.
2. לצרכי הקבוצה יש רק סמכות יסוד אחת, אלוהים אוהב כפי שהוא עשוי להתבטא במצפון הקבוצה מנהיגו אינם אלא משרתים שזכו לאמון, אין הם מושלים.
3. הדרישה היחידה לחברות ביו איי היא הרצון להפסיק את תת ההשתכרות.
4. כל קבוצה צריכה להיות עצמאית, פרט לעניינים המשפיעים על קבוצות אחרות או על יו. איי בכלל.

5. לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת, לשאת את הבשורה עבור תת משתכרים כפייתיים הממשיכים לסבול.
6. קבוצת יו איי לעולם לא תתמוך, תממן, או תשאיל את שמה למוסדות מקורבים או יוזמה חיצונית כדי שבעיות של ממון, רכוש ויוקרה לא יסיחו את דעתנו ממטרתנו העיקרית.
7. על כל קבוצה לשאת את עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ.
8. על "תת משתכרים אנונימיים" להישאר בלתי מקצועיים, אבל מרכזי השרות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים.
9. יו.איי בתור שכזה, לעולם לא יאורגן, אבל אנו יכולים ליצור מרכזי שרות וועדות, האחראים ישירות לאלה שאותם הם משרתים.
10. ל"תת משתכרים אנונימיים" אין דעה על עניינים חיצוניים, לפיכך אין לערב את השם יו איי במחלוקות ציבוריות כלשהן.
11. מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על פרסומת. אנחנו צריכים לשמור תמיד על אנונימיות אישית בפרסומים עיתונאיים, רדיו, טלוויזיה ובכל אמצעי התקשורת הציבוריים.
12. אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו, להזכירנו לעולם שהעקרונות קודמים לאישיות.

- תודה רבה על השרות =

---בתוכנית היו.איי אנחנו נפגשים/ות מידי שבוע לתמוך זה בזה וזו בזו ולחבק זה את זה וזו את זה בהחלמה מתת השתכרות כפייתית. פגישה זו ממוקדת בתסמין הרביעי ובכלי הרביעי העוסקים ביחסים ובשימוש שלנו ברכוש ובהשפעתם על השגשוג ותחושת השפע שלנו.

מי מוכן/ה לקרוא כעת את כותרות התסמינים של תת משתכרים אנונימיים, ולאחר מכן את התסמין הרביעי בשלמותו?

--התסמינים של התכנית=

1. אדישות לזמן. 2. הסטת רעיונות. 3. צורך כפייתי להוכיח. 4. האחזות ברכוש לא שימושי.
5. מאמץ/תשישות. 6. נותנים/ות את הזמן שלנו. 7. הערכה ותמחור נמוכים מידי. 8. בידוד. 9. מחלות גופניות. 10. אשמה או בושה בלתי מוצדקים. 11. לא שומרים/ות על המשכיות. 12. שעמום מיציבות.

-ובהרחבה-

האחזות ברכוש לא שימושי - אנחנו נאחזים/ות בחפצים שאינם משרתים את הצרכים שלנו יותר, כמו בגדים מרופטים ומכשירים מקולקלים.

-תודה על השרות-

מי מוכן/ה לקרוא את כותרות הכלים של תת משתכרים אנונימיים, ולאחר מכן את הכלי הרביעי בשלמותו?

-הכלים של התכנית-

1. תיעוד זמן 2. פגישות 3. חסות. 4. מודעות לרכוש. 5. שירות. 6. דפי משימות.

7. פגישות פעולה. 8. שותפה לפעולה. 9. נקיין. 10. תקשורת. 11. ספרות. 12. חסכונות.

-ובהרחבה-

מודעות לרכוש - אנחנו משליכים/ות את מה שלא מביא לנו תועלת יותר, כדי לטפח אמונה בכך שהחיים שופעים ושנוכל לספק לעצמנו את כל מה שנהיה זקוקים לו.

-תודה על השרות-

=מי מוכן/ה להיות מודד/ת הזמן הרוחני/ת של הפגישה היום? -תודה על השרות-

==כתת משתכרים או סובלים/ות מאמונות והתנהגויות שמחבלים בשפע שלנו, וביניהן האמונה שאין לנו מספיק זמן וכסף. המחשבה "אין מספיק זמן" המלווה בערפול, פרפקציוניזם ושאר תסמיני תת השתכרות מובילים לשימוש לקוי ברכוש ולהתנהגויות בהתאם.

רכוש הוא משאב, מתנה שנתנה לנו ע"י אלוהים. כשאנו עובדים/ות את התוכנית רבים/ות מאיתנו מוצאים/ות שיש לנו נטייה להתייחס לרכוש כפי שאנו מתייחסים/ות לכסף או לזמן. -אלו כמה מהדרכים בהם אנחנו משתמשים/ות ברכוש כדי לתחזק את מחלת תת ההשתכרות בכל הנוגע למודעות לרכוש:

- אנו חווים/ות ויוצרים/ות חוויות מחסור ברכוש יחד עם מחסור בכסף. אנחנו מעמיסים/ות דברים שאיננו צריכים, וגורמים/ות לבזבז זמן אנרגיה ומרחב. דבר ההורס את שלוותינו וחוסם מאיתנו שפע. אלה יכולים להיות בגדים מרופטים, ניירת מפוזרת, צעצועים שבורים, מכשירים חשמליים שאולי פעם נתקן אותם או נשתמש בהם, או נמסור אותם בעת הצורך, או שפעם אולי נזדקק להם וכו'. אנו מוכנים/ות לשמור עליהם שנים, מרוב פחד לשחרר אותם – כשהם אינם מביאים לנו תועלת. אנו מושפעים/ות מרכושינו, זה עלול לגרום לסבל, בושה לנו ולכל מי שחי איתנו. אנו לא יודעים/ות אם לשמור או לזרוק. העומס גורם לבעיות בבית, בעבודה, וגם במערכות היחסים שלנו.

-אנו נאחזים/ות בכל חפץ לא שימושי רק מסיבה רגשית. או כדי למלא את החלל הריק שבתוכנו. למרות שזה פוגע באיכות החיים שלנו. אנו מחזיקים/ות חפצים שאנו אוהבים/ות, רק מפחד לשחרר אותם. לרוב אנחנו נמנעים/ות מלקבל עזרה מחברות/ים מחלימות/ים, סביב בחירתנו לשימוש ברכוש. וכך נשארים/ות בעולם של רצון עצמי מנותקים מרצון אלוהים עבורנו.

- פעולות של אי תגובה, חוסר סדר בבית, איחורים, עצלנות, דחיינות, חוסר עיקביות, חוסר התמדה, בזבז זמן אנרגיה ומרחב על חפצים שאנו לא זקוקים/ות להם, אלו פעולות מרחיקות שאינן מקדמות אותנו. אנו מגיעים/ות לתחושות מחנק או חולי מאי עשיה או מעשיה מרובה או מעשיה אבל לא של הדברים הנכונים אך עלינו לזכור שגם פעולה אחת היא חשובה כי למדנו שהתקדמות ולא שלמות מובילה להחלמה, אפילו 5 דקות ליום. עדיף אבל להתחייב על כך מול אדם אחר, בהחלמה מחוסר מודעות לרכוש.

אנו עושים/ות שרות כמיטב יכולתנו והבנתנו בכל התחומים, גם בתוכנית עצמה וכן גם בכל מה שקשור למודעות לרכוש, למשל בבית שלנו. אנו נמצאים/ות בתהליך החלמה משמוש לקוי ברכוש. אנו שואלים/ות את עצמינו: איך אלוהים רוצה שאשתמש היום ברכוש העומד לרשותי, כך שפעולותי יתמכו בהחלמתי?

אנו נעזרים/ות בחמשת הכלים הבסיסיים להחלמתנו. שעוזרים לנו לעבור תהליך של שחרור מחפצים, ובהירות דרך סדר חיצוני שמשפיע על הפנימיות שלנו.

=ואלו הם=

1. כל יום לפנות לפחות חפץ או נייר לא שימושי מהבית.
2. כשאנו מחזיקות/ים ביד חפץ, להניח אותו במקומו מיד.
3. ללכת לישון כשהכיר ריק מכלים.
4. לסדר את המיטה על הבוקר.
5. כשמגיעים/ות הביתה מארגנים/ות את התיק ליציאה הבאה.

--בזכות ובעזרת התוכנית אנו זוכרים/ות כי החלמה מחוסר מודעות לרכוש הינה בגדר נס עבורנו. ועלינו להיות אסירי תודה לכח עליון ולתוכנית 12 הצעדים. היא עובדת אם עובדים אותה. ולכן עלינו לבדוק עם עצמנו איך כח עליון היה רוצה שאתייחס היום לרכושי, תוך כדי נקיטת פעולות נכונות מתוך החלמה ושימוש נכון ויעיל בכלים של התוכנית, בתסמיניה ובחמשת הבסיסים. על ידי שימוש נכון בכל עזרים אלו העומדים לרשותנו אנו לומדים/ות לתכנן פעולות ומשימות הקשורים ברכושנו באופן שיתמוך בחזוננו.

מודעות לרכוש ותיעוד נכון עוזרים לנו לעשות עבודה טובה ויעילה ולשרת כמיטב יכולתנו בכל מקום שאנו נמצאים/ות בו. החלמה ביו איי משמעה חתירה לחיים באיזון.

==מסורת שבע==

ביו.איי אין היטל כספי או דמי חבר, אנו נושאים את עצמנו על ידי תרומותינו. הדרישה היחידה להשתתפות ביו איי היא להפסיק לצבור חוב ולהמנע מתת השתכרות.

על פי הצעת הועד הארצי אנו מבקשים כי בשעה זו תשימו תרומה במעטפת התרומות האישית שלכם/ן אשר תועבר ליו איי הכללי, התרומה המומלצת לכל פגישה טלפונית הינה שלושה שקלים, אלא תרמו כפי יכולתכם/ן. אם אינכם/ן יכולים/ן לתרום כעת, בבקשה תמשיכו לבוא כי אתם/ן יותר חשובים/ות מהכסף שלכם/ן, תודה רבה על השרות

האם יש הודעות יו איי? עד 2 דקות הודעות

נצא כעת ל15 דקות זמן שקט בהם נכתוב חזון מודעות לרכוש. או הגדי תפילה או חסרי אונים ופעולות יומיות או שבועיות למודעות לרכוש. מודד הזמן אנא הודע לנו לאחר 14 דקות שנשארה עוד דקה. אנו מזכירים ללחוץ כוכבית 6 על מנת לשמור את הפגישה שקטה ונעימה, מי שעובר/ת לשיחה ממתנה ולא עושה כוכבית 6 לפני מפריע למהלך הפגישה, וכן להזכיר לעשות כוכבית 6 למי שמושתק כשרוצים/ות לדבר.

--

שיתוף: הפגישה פתוחה לשיתוף. כל שיתוף הוא בן 2 דקות(עד חמישה מתחלקים). חצי דקה לפני סיום השיתוף יציין מודד הזמן את הזמן, אנא ענו לו באמירת תודה וסיימו את ההתחלקות שלכם בזמן כדי לאפשר לאחרים להתחלק. בהתחלקויות אפשר לכלול פעולות לרבע שעה זמן שקט הבא. אנו מזכירים/ות שבהמלך הפגישה וכן במהלך השיתופים, אנו נמנעים/ות מתגובות וכן מנתיבת עצות או התייחסות ישירה לנאמר אחריה. כמו כן אנו מנסים/ות לא לדבר בגוף שני או שלישי כגון "את, אתה או אתם/ן", אלא להתרכז בגוף ראשון "אני".

---יש למדוד 2 דקות לכל משתתפת/ת. מי מעוניין/ת להתחלק? ניתן לערוך רשימת מתחלקים.

לאחר השיתופים, יש להודות למודד/ת הזמן.

---נצא כעת 15 דקות זמן שקט מעשי. מודד הזמן אנא הודע לנו לאחר 14 שישנה עוד דקה.

<<החלק הבא רק אם נותר זמן>>

או שאלה ממאגר השאלות בסוף הפורמט או -סבב פעולות-

כעת, נשתף במשפט קצר בפעולות שאנו מתכוונים/ות לעשות השבוע כדי לקדם את החלמתנו בתחום מודעות לרכוש. כל אחד/ת במשפט קצר.

---אם מישהו/י רוצה טלפון של מישהו/י מהקבוצה תבקשו עכשיו ואחרי הפגישה ישאר זמן לזה ולשאלות ולהסברים על התוכנית (לודא שיש נציג קבוצה)

---הגענו לסיום הפגישה תודה רבה לכל נותני/ות השרות ולכל המתחלקים/ות ולמי שעלתה/עלה על פגישה .

-הדעות שנשמעו כאן היום, שייכות אך ורק לאדם שביטא אותן. הדברים שנאמרו כאן היום נאמרו מתוך אמון, ויש לשמור עליהם בסודיות מוחלטת; איננו מזכירים/ות מחוץ לפגישה את מה שנאמר בה ואת מי שנכח/ה בה. אם תנסו לספוג את אשר שמעתם/ן, לבטח תגיעו להבנה ברורה כיצד לטפל בבעיותיכם/ן. דברו זה/זו עם זה/זו; לבנו את הדברים עם אדם אחר, אך אל נא תהא רכילות או ביקורת אחד על השני/ה, אלא רק אהבה, הבנה ואחוה.

-אנא הצטרפו אלי לתפילת השלווה בגרסת הרבים ולאחריה יהיה זמן לשאלות והחלפת טלפונים: "אלי תן בנו את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתנו לשנותם, האומץ לשנות את אשר ביכולתנו והתבונה להבחין בן השניים". תודה וערב נעים.

-כעת זה זמן החלפת טלפונים, הסברים ושאלות.

לפי מצפון קבוצה סוגרים הפגישה ואז מי שרוצה נשאר להמשך התחלקויות ואפשר לחזור לקו שוב אך כבר לא במסגרת הפגישה
