

## פורמט פגישה UA קבוצת ירושלים בזום

ברוכים הבאים לפגישה של תת-משתכרים אנונימיים.

שמי \_\_\_\_\_, אני תת-משתכר/ת ואני המנחה של פגישה זאת הערב. UA מבקשת לשמור על שקט או לכבות מקרופונים למהלך הפגישה, כדי שנוכל להתמקד בפגישה ללא הפרעות. אנא עזרו לי לפתוח את הפגישה ברגע של שקט. אנא הצטרפו אלי לתפילת השלווה בגרסת הרבים.

**אלי, תן בנו את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתנו לשנותם, אומץ לשנות את אשר ביכולתנו ואת התבונה להבחין בין השניים. אמן.**

### **האם ישנם חברים חדשים?**

אנחנו מקבלים בברכה את כל החברים החדשים שזוהי פגישתם הראשונה, השנייה או השלישית בתת-משתכרים אנונימיים, ומבקשים שתרימו יד ותציגו את עצמכם בשמכם הפרטי בלבד. כדי שנוכל להכיר טוב יותר אחד את השני, ניקח את הזמן להציג את עצמנו בשם פרטי בלבד.

אם יש לכם בעיות השתכרות וחושבים שאולי אתם תת-משתכרים כפייתיים, הגעתם למקום הנכון ואנחנו יכולים לעזור לכם. מומלץ שבתחילה תגיעו לפחות לשישה מפגשים על מנת שיתאפשר לכם להזדהות עם הדוברים ולספוג את עקרונות התוכנית. אם תמצאו לנכון ש-UA מתאים לכם, תוכלו לארגן את פגישת הפעולה הראשונה שלכם. מי מוכן להיות המסביר לחברים החדשים היום? אתם מוזמנים לדבר עם \_\_\_\_\_ בתום הפגישה.

### **הקדמה:**

תת-משתכרים אנונימיים היא חברותא של נשים וגברים החולקים זה עם זה את נסיונם, כוחם ותקוותם כדי לפתור את בעייתם המשותפת ולעזור לאחרים להחלים מתת-השתכרות כפייתית. הדרישה היחידה לחברות היא הרצון להפסיק את תת-ההשתכרות. אין תשלומים או דמי חבר ב-UA, אנחנו נושאים את עצמנו באמצעות תרומותינו. UA אינה מעורבת בפוליטיקה, דת או חברה ואינה קשורה בשום ארגון או מוסד. UA איינה תומכת או מתנגדת לשום עניין. מטרתנו העיקרית היא להפסיק את תת-ההשתכרות מדי יום ביומו, ולעזור לתת-משתכרים אחרים להפסיק את תת-ההשתכרות.

## שניים עשר הצעדים ושתיים עשרה המסורות

תכניתנו מבוססת על הידע שהיסודות לשינוי ולהחלמה מתת-השתכרות כפייתית נטועים בעבודת שניים-עשר הצעדים וקיום שתיים עשרה המסורות שפותחו לראשונה ע"י אלכוהוליסטים אנונימיים.

### מי מוכן לקרוא את שניים עשר הצעדים?

## שניים עשר הצעדים של תת משתכרים אנונימיים

1. הודינו שאנו חסרי אונים מול תת השתכרות, שאבדה לנו השליטה על חיינו.
2. הגענו לאמונה שכח גדול מאיתנו יכול להחזיר את שפיות דעתנו.
3. החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת אלוהים כפי שאנו מבינים אותו.
4. ערכנו חשבון נפש, נוקב וחסר פחד.
5. הודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם נוסף על טבעם המדויק של פגמנו.
6. היינו נכונים לחלוטין שאלוהים יסיר מאיתנו פגמים אלה באופיינו.
7. ביקשנוהו בענווה שיסיר מאיתנו את חסרונותינו.
8. ערכנו רשימה של כל האנשים שבהם פגענו והיינו נכונים לכפר על כל מעשינו בפניהם.
9. כיפרנו במישרין על מעשינו בפני אנשים אלה, כל אימת שהדבר ניתן, פרט למקרים שמעשה זה היה פוגע בהם או באחרים.
10. המשכנו לעשות חשבון נפש אישי וכאשר שגינו הודינו בכך מיד.
11. ביקשנו באמצעות תפילה ומדיטציה לשפר את הקשר ההכרתי שלנו עם אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצוננו עבורנו ומבקשים את הכוח להוציא אותו אל הפועל.
12. משעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת את הבשורה לתת משתכרים אחרים ולנהוג על פי עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

## שתים-עשרה המסורות של תת משתכרים אנונימיים

1. טובתנו המשותפת קודמת; החלמה אישית תלויה באחדות יו. איי.
2. לתכלית הקבוצה שלנו יש רק סמכות עליונה אחת - כח עליון אוהב כפי שהוא עשוי להתבטא במצפון הקבוצה. מנהיגנו הם רק משרתים שזכו לאמון, אין הם מושלים.
3. הדרישה היחידה לחברות ביו.איי. היא הרצון להפסיק להיות בתת השתכרות.
4. כל קבוצה צריכה להיות עצמאית, פרט לעניינים המשפיעים על קבוצות אחרות או על יו.איי. ככלל.
5. לכל קבוצה יש מטרה עיקרית אחת - לשאת את הבשורה לתת משתכרים אחרים שעדיין סובלים.
6. קבוצת יו.איי. לעולם לא תתמוך, תממן, או תשאל את שמה למוסדות מקורבים או ליוזמה חיצונית, כדי שבעיות של ממון, רכוש ויקרה לא יסיחו את דעתנו ממטרתנו הרוחנית העיקרית.
7. על כל קבוצה לשאת את עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ.
8. "תת משתכרים אנונימיים" תישאר לעולם בלתי מקצועית, אבל מרכזי השרות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים.
9. יו.איי. בתור שכזו לעולם לא תאורגן, אבל אנו יכולים ליצור מרכזי שרות או וועדות האחראיות ישירות כלפי אלה שאותן הן משרתות.
10. ל"תת משתכרים אנונימיים" אין כל דעה על עניינים חיצוניים, לפיכך אין לערב את השם יו.איי. במחלוקות ציבוריות כלשהן.
11. מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה יותר מאשר על שיווק. עלינו לשמור תמיד על אנונימיות אישית ברמת אמצעי התקשורת.
12. אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסרותינו - להזכירנו לעולם, שהעקרונות קודמים לאישיות.

## מהי החלמה ב-UA?

החלמה ב-UA פירושה פיתוח ותרגול של שריר רוחני שנמצא בליבה של כל תוכנית שניים עשר הצעדים. ב-UA החלמה מציעה פיתוח חזון של שפע ונכונות להתקדם באמצעות פעולות קטנות והחייאת החזון על ידי השתתפות פעילה בתוכנית. בתהליך החלמה אנו הופכים לנראים באופן חיובי, מוכנים להופיע כדי לעשות עבודה טובה ויעילה ומשרתים כמיטב יכולתנו בכל מקום שאנו נמצאים בו. בנוסף, אנו מבקשים את מה שאנו זקוקים לו ומוכנים לקבל את השפע. כשאנו מועסקים בידי אחרים, קל לנו לבקש העלאה או תפקיד שיותר מתאים לנו, לעיתים עם אחריות גדולה יותר. אם אנו עצמאיים, החלמה נתנה לנו כוח לקבל מחיר הוגן ולהרגיש ראויים לחלוטין לקבל את מה שהשוק מכתוב ויותר.

בהתבוננות על חיינו, היכולת לקבל מובילה אותנו לשאול שאלה מרכזית בתהליך החלמה ב-UA: **“איך מה שעומד לפני משרת את החלמה שלי?”** תת-השתכרות היא תהליך לא מודע שיוצר הרגלים ואופני התנהגות שמחבלים במאמצים שלנו. בעבודת התוכנית אנו מתקדמים מחוסר מודעות למודעות בקשר להשתכרות והגשמת מטרות. אנו מתחילים לראות את האיכות האמיתית של חיינו בבהירות גדולה יותר. התבהרות הערפל הראשונה הזאת עלולה להיות לא נוחה ואפילו כואבת. עם זאת, כשאנו מתחילים לבחון את הנסיבות שלנו ושואלים “איך מה שעומד לפני משרת את החלמה שלי?” אנחנו מתקדמים לעבר העצמה אישית. למרות שאולי לא נקבל תשובות מיידיות או נראה שינויים משמעותיים, הצבת שאלה זו היא סימן ברור שהחלמה מתחילה.

אנו מעודדים את כל החברים/ות לתת שרות בפגישה. כגון שיתוף, קריאה, מודד/ת זמן. כל שרות ולו הקטן ביותר יכול לתרום לפגישה ולחבריה והינו תומך בהחלמה שלנו. כמו כן, אנו מזכירים את חשיבותה של המחויבות לתפקידי שרות שמבטיחה שפגישתינו תתנהל בצורה מיטיבה וברוח החלמה.

## תסמינים של תת-השתכרות

1. **אדישות לזמן** - אנחנו דוחים את מה שחייב להעשות ולא משתמשים בזמן שלנו לתמיכה בחזון שלנו ולקידום המטרות שלנו.
2. **הסטת רעיונות** - אנחנו דוחים באופן כפייתי רעיונות שיכולים להרחיב את חיינו האישיים או המקצועיים, ולהגדיל את הריווחיות שלנו.
3. **צורך כפייתי להוכיח** - למרות שהוכחנו יכולת בעבודות או בעסקים שלנו, אנחנו מונעים ע"י צורך להוכיח מחדש את השווי ואת הערך שלנו.
4. **האחזות ברכוש לא שימושי** - אנחנו נאחזים בחפצים שאינם משרתים יותר את הצרכים שלנו, כמו בגדים מרופטים ומכשירים מקולקלים.
5. **מאמץ / תשישות** - אנחנו נוהגים לעבוד יותר מדי, נעשים תשושים ואז עובדים פחות מדי או מפסיקים לעבוד לחלוטין.
6. **נותנים את הזמן שלנו** - אנו מתנדבים באופן כפייתי למטרות שונות או נותנים את השירותים שלנו ללא תמורה וללא תועלת ברורה.
7. **הערכה ותמחור נמוכים מדי** - אנחנו ממעיטים בערך היכולות והשירותים שלנו ופוחדים לבקש העלאה בתמורה או בהשוואה לערך הנהוג בשוק.
8. **בידוד** - אנחנו בוחרים לעבוד לבד כאשר ישרת אותנו הרבה יותר לצרף עמיתים, שותפים או שכירים.
9. **מחלות גופניות** - לפעמים, מפחד להתרחב או להחשף, אנו חווים מחלות גופניות.
10. **אשמה או בושה בלתי מוצדקים** - אנו חשים אי-נוחות כשאנחנו מבקשים או מקבלים את מה שאנו זקוקים לו או את מה שחייבים לנו.
11. **לא שומרים על המשכיות** - אנחנו לא שומרים על המשכיות בקשר להזדמנויות, לקשרים, או לעבודות שיכולות להיות ריוחיות. אנחנו מתחילים הרבה פרויקטים ומשימות אך לעיתים קרובות לא מסיימים אותם.
12. **שעמום מיציבות** - אנחנו יוצרים עימותים בלתי נחוצים עם עמיתים, ממונים ולקוחות, וגורמים לבעיות שמובילות למצוקה כלכלית.

## הכלים של תת-משתכרים אנונימיים

1. **רישום זמן** - אנחנו מוכרחים להיות מודעים לדרך בה אנו משתמשים בזמן שלנו. אנחנו מנהלים רישום כדי להגביר את המודעות וכדי להתמקד ביעדים ובפעולות הנדרשות על מנת להשיג אותם.
2. **פגישות** - אנחנו משתתפים בפגישות UA באופן קבוע ומתחלקים בנסיונו, בכוחנו ובתקוותנו כדי לעזור לעצמנו ולאחרים להחלים מתת-השתכרות.
3. **אימון** - אנחנו מחפשים באופן פעיל מאמן או מאמנת שעבדו את 12 הצעדים ומוכנים להדריך אותנו בהחלמה שלנו.
4. **מודעות לרכוש** - אנחנו משליכים את מה שלא מביא לנו יותר תועלת, כדי לטפח אמונה בכך שהחיים שופעים ושנוכל לספק לעצמנו את כל מה שנהיה זקוקים לו.
5. **שירות** - עשיית שירות חיונית להחלמה שלנו. דרך שירות לאחרים ולחברותא אנחנו שומרים את מה שניתן לנו בנדיבות כה רבה.
6. **דפי משימות** - אנחנו קובעים יעדים לכל הבטי חיינו, רושמים אותם, מודדים את ההתקדמות שלנו ומתגמלים הישגים.
7. **פגישות פעולה** - אנחנו מארגנים פגישות פעולה עם חברים אחרים ב-UA כדי לדון בנושאי ההשתכרות וכדי ליזום פעולות שיביאו יותר שפע אל חיינו.
8. **שותף לפעולה** - אנחנו יוצרים קשר באופן קבוע עם שותפים לפעולה בנוגע להשתכרות שלנו, כדי לספק זה לזה דין-וחשבון, המשכיות ותמיכה.
9. **נקיון** - איננו יוצרים חוב לא מבוטח מדי יום ביומו. חוב מוביל לתת-השתכרות.
10. **תקשורת** - אנחנו יוצרים קשר עם חברי UA אחרים כדי לקבל תמיכה, לצמצם את הבידוד וכדי לחזק את המחויבות שלנו לפעולה.
11. **ספרות** - אנחנו קוראים מהספרות של 12 הצעדים, כדי לחזק את ההבנה שלנו לגבי מחלות כפייתיות ותהליך ההחלמה מהן.
12. **חסכוניות** - חסכון כסף מוכיח אמונה בעתיד וקבלה של העובדה כי כסף הוא כלי חיוני לחזון של שפע. אנחנו יוצרים ומקיימים תוכניות חסכון בכל קנה מידה שאנחנו יכולים.

בתוכנית UA - אנחנו נפגשים מדי שבוע כדי לתמוך זה בזה ולחבק זה את זה בהחלמה מתת- השתכרות כפייתית. [המנחה קורא רק את הפוקוס הרלוונטי לאותו שבוע]

## מי מוכן להיות מודד/ת הזמן שלנו?

### נושא שבועי (10 דקות)

1. פגישה ראשונה: דובר - או - שיתוף על-ידי 2-3 דוברים על תסמין או כלי.
2. פגישה שנייה: צעד החודש - קריאה בספר "12 הצעדים ו-12 המסורות" של AA.
3. פגישה שלישית: קריאה בספר הגדול
4. פגישה רביעית: פגישת עסקים (מצפון). או קריאה במסורת החודש (בספר "12 הצעדים ו-12 המסורות").
5. בשבוע החמישי: פגישת עסקים מורחבת או קריאה במסורת החודש.

במקרה שהיה דובר/ת: תודה, \_\_\_\_\_ על המסר היום.

**שיתוף:** הפגישה פתוחה לשיתוף. כל שיתוף הוא בן 2-5 דקות (לשיקולו של המנחה בהתאם למספר המשתתפים). אנחנו נמנעים מתגובות במהלך השיתוף, מהתייחסות ישירה לנאמר בו וכן מנתינת עצות. אנו ממליצים לא לדבר בגוף שני או שלישי כגון "הוא, את או אתם" אלא להתרכז בגוף ראשון יחיד "אני".

**מסורת שבוע:** ב-UA אין תשלום או דמי חבר, אנו נושאים את עצמנו על ידי התרומות שלנו. התרומה המומלצת היא 3 שקלים, אך כל תרומה תתקבל בברכה. אם אינכם יכולים לתרום כעת, בבקשה תמשיכו לבוא כי אתם יותר חשובים מהכסף שלכם. הדרישה היחידה להשתתפות ב-UA היא הרצון להמנע מתת השתכרות. התרומה מתבצעת דרך אפליקצית PAY BOX קישור ישלח בתום הקבוצה בקבוצת הווטסאפ כל אחד מוזמן לתרום כפי יכולתו.

## האם ישנן הודעות UA?

### סבב פעולות

כעת, נתחלק כולנו במשפט או שניים (או במשך דקה) על פעולות שאנו מתכוונים לעשות השבוע כדי להתגבר על תת-השתכרות כפייתית, לקידום החזון שלנו ולהעשרת הנקיון הכספי והרוחני שלנו.

## 12 ההבטחות של תת משתכרים אנונימיים

1. **הוקרה של הזמן שלנו** - אנחנו מעריכים ומשתמשים בתבונה בזמן שלנו. אנחנו משתמשים בו כדי להגשים את המטרות והחזונות שלנו. אנחנו עושים במהירות את מה שצריך להיעשות.
2. **הבחנה ברעיונות** - אנחנו שוקלים בזהירות רעיונות של אחרים. אנחנו מקבלים את הרעיונות שמתאימים לנו, אלה שמביאים תוצאות ומתאימים לאישיות ולנסיבות שלנו.
3. **בטחון ביכולות שלנו** - לאחר שהפגננו כישורים ויכולת בעבודות ובעסקים שלנו, אנחנו יכולים לתקשר באופן רגוע את השווי והערך שלנו.
4. **להחזיק רכוש בעל ערך בלבד** - יש לנו רק רכוש שמשרת אותנו, עכשיו או בעתיד. אולי אין לנו הרבה, אבל מה שבבעלותנו הוא באיכות טובה ונקי. אנחנו מוכרים, מוסרים או משחררים את מה שאנחנו לא צריכים יותר.
5. **עקביות של מאמץ** - אנחנו עובדים באופן עקבי עם הרבה זמן להרגעות. אנחנו שומרים על איזון בריא בין עבודה ומנוחה, כך שלא נתיש את עצמינו או נדחה משימות חשובות. אנחנו מתקדמים באופן עקבי מידי יום ביומו.
6. **נתינה הולמת של הזמן שלנו** - אנחנו נותנים את הזמן שלנו רק כאשר אנחנו יכולים להרשות את זה לעצמינו בקלות או כאשר יש לכך תועלת ברורה עבורנו.
7. **הערכה ותמחור הוגנים** - אנחנו מעריכים באופן הוגן את היכולות והשירותים שלנו בהתבסס על הערך שאנחנו נותנים ועל התמחור הנהוג בשוק.
8. **חברותא** - אנחנו בוחרים לעבוד עם אחרים כשזה מתאים ועובדים לבד כשזה מתאים. אנחנו מקיימים חיים חברתיים אבל לא על חשבון הזמן שאנחנו צריכים עבור עצמנו, באם זה למנוחה, לתכנון או לעבודה.
9. **בריאות ואנרגיה חיונית** - בגלל שאנחנו יודעים שיש לנו ערך, אנחנו ניגשים לכל פרויקט עם אנרגיה חיונית ובריאות.
10. **רגשות של ערך** - אנחנו מרגישים רגועים כאשר אנחנו מבקשים או מקבלים את מה שאנחנו מבקשים או את מה שחייבים לנו. אנחנו מבינים שאנחנו פשוט מבקשים את מה שמגיע לנו.
11. **השלמה וסיום** - אנחנו עוקבים אחר הזדמנויות, (לידים) זיהוי של לקוח פוטנציאלי ועבודות שיכולות להיות רווחיות. אנחנו עושים מעקב כאשר זה הגיוני. אנחנו מסיימים פרויקטים ומשימות חוץ מאשר אין הגיון לסיים אותם. בנוסף, בגלל שאנחנו מעריכים את הזמן שלנו, אנחנו לא מסיימים את המשימות ברמה לא נחוצה - אנחנו מקבלים שלעתיים קרובות דברים לא חייבים להיעשות באופן מושלם או לפעמים אפילו טוב. אנחנו מתמקדים על מה שהכי רלוונטי עבורנו.
12. **הערכת יציבות** - ככל שאנחנו מבינים שיציבות היא בסיס חשוב לחיינו, אנחנו נמנעים מקונפליקטים עם עמיתים, ממונים ולקוחות. אנחנו נמנעים מלייצר בעיות לא נחוצות שיכולות לגרום למצוקה כלכלית או לדרמה לא הכרחית.



אם נשאר זמן אפשר לקרוא את זה:

## מהן ההבטחות של יואי ?

בתכניות ההחלמה של 12 הצעדים אנו לומדים כי הבנת אירועי העבר של חיינו אינה מועילה לנו במאומה.

במילים אחרות הבנת הסיבות שבגללן אנו חושבים או מאמינים שהפכנו לתת משתכרים לא תעזור לנו לשנות את חיינו.

כשאנו עובדים עם אחרים בתכנית ההחלמה אנו לומדים לשחרר את העבר ולהתמקד בהווה ובעתיד, בצעדי הפעולה ובחזון שלנו.

אנו מתחילים לקבל את עצמינו בחמלה ולהאמין שאנו ראויים למימוש עצמי והגשמה עצמית רחבה יותר ולחיים משגשגים יותר.

כתוצאה מעבודת כל ההיבטים של התכנית (שנים עשר הצעדים והכלים של התכנית) חזון מקיף ורחב של חיינו מתחיל להפציע אל תוך חיינו.

אנו מתחילים להכיר את עצמינו טוב יותר ולשקול שימוש בכישרונותינו האמיתיים.

אנו מאפשרים לעצמינו לרצות יותר מהחיים והופכים נכונים לפעול את הפעולות הנחוצות על מנת להשיג זאת.

כתוצאה מכך אנו הופכים מסוגלים לתת יותר לאחרים ולקהילות שלנו ותורמים למשהו גדול מאיתנו.

נאמר שאין באפשרותנו לפתור את בעייתנו בעזרת אותה מודעות שיצרה אותן. בעזרת עבודת הצעדים, השימוש בכלים ומתן שירות אנו עוברים שינוי תודעתי.

אנו חווים יותר הכרת תודה, שלווה נפש וקבלה עצמית.

התעוררנו משינה עמוקה אל תוך חיים ממומשים יותר ומבוטאים באופן יותר מלא.

## לסיכום:

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

הצטרפו אלי לתפילת השלווה בגרסת הרבים:

**”אלי, תן בנו את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתנו לשנותם, אומץ**

**לשנות את אשר ביכולתנו ואת התבונה להבחין בן השניים.”**

”אם נתמיד ונחזור זה יפעל ויעזור - נרגיש אחווה וניתן אהבה.” אמן.