

# פורמט לפגישת קודא

תלויי-יתר אנונימיים



# פורמט לפגישת קודא

למידע כללי אודות קודא ישראל בקרו באתר שלנו :

[www.coda-israel.org.il](http://www.coda-israel.org.il)

פורמט זה הוא תרגום של הפורמט הבסיסי כפי שהוא מופיע בתוך הערכה  
לפתיחת קבוצה של קודא העולמי – Meeting Starter Packet מ-2012

ועדת תרגום ארצית, ספטמבר 2014  
נערך מחדש יולי 2022

## פורמט פגישה בסיסי

פורמט פגישה זה הוא קו מנחה. ניתן להחליט בהחלטת מצפון על סגנון הפגישה בו תרצו (דובר, חלוקה, נושא או צעדים). הקטעים המודגשים נועדו לקריאה בקול ע"י המנחה. קטעי הטקסט הרגיל הם תוספות והצעות לבחירה. באפשרותכם גם להעתיק ולהציג במהלך הפגישות את הפוסטרים עם משפטי מפתח מהתוכנית.

### קטע פתיחה

1. "ערב (בוקר, אחה"צ) טוב וברוכים הבאים לפגישה של תלויי-יתר אנונימיים. שמי \_\_\_\_\_, אני תלוי-יתר ואני המנחה של פגישה זו הערב (היום). קודא מבקשת מבעלי טלפונים סלולריים לכבותם או להשתיק במהלך הפגישה, כדי שנוכל להתמקד בפגישה ללא הפרעות. הפורמט מיועד לגברים ונשים כאחד, ונכתב בלשון זכר. נשים מוזמנות לקרוא את הטקסט בהתאמה ללשונן. אנא עזרו לי לפתוח את הפגישה ברגע של שקט לזכור מאיפה באנו ואת המכורים שעדין סובלים. נמשיך ב:

(זוהי בחירת המנחה או הקבוצה: תפילת השלווה או תפילת הפתיחה של קודא)

#### תפילת השלווה

אלי,

תן בי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם,  
אומץ לשנות את הדברים אשר ביכולתי,  
ואת התבונה להבחין בין השניים.

#### תפילת הפתיחה של קודא

ברוח האהבה והאמת,  
אנחנו מבקשים מהכוח העליון שלנו  
שידריך אותנו כשאנו משתפים  
מניסיוננו, כוחנו ותקוותנו.  
אנחנו פותחים את ליבנו לאור החכמה,  
לחום האהבה ולשמחת הקבלה.

2. מנחה הפגישה מקריא את "דברי פתיחה".

## דברי פתיחה של תלויי-יתר אנונימיים

**תלויי-יתר אנונימיים** היא חברותא של גברים ונשים, שמטרתם המשותפת היא לפתח מערכות יחסים בריאות. הדרישה היחידה לחברות היא הרצון במערכות יחסים בריאות ואוהבות. אנו נאספים יחד כדי לתמוך ולחלוק זה עם זה במסע של גילוי עצמי בו אנו לומדים לאהוב את עצמנו. לחיות את התכנית מאפשר לכל אחד מאיתנו להפוך ליותר כן עם עצמו לגבי ההיסטוריה האישית שלו ולגבי ההתנהגויות תלויות-היתר שלו.

אנו מסתמכים על **שנים-עשר הצעדים ושתיים-עשרה המסורות** כמקור של ידע וחכמה. אלו הם העקרונות של תכניתנו והקווים המנחים לפיתוח מערכות יחסים כנות ומספקות עם עצמנו ועם אחרים. **בקודא**, לומד כל אחד מאיתנו לבנות גשר אל כח עליון על פי הבנתו, ואנו מאפשרים לאחרים את אותה הזכות.

תהליך זה של התחדשות הוא מתנה של החלמה עבורנו. על ידי עבודה פעילה של תכנית **תלויי-יתר אנונימיים**, יכול כל אחד מאיתנו לחוות בחייו שמחה, קבלה ושלווה חדשות.

\*\*\*\*\*  
3. "אנחנו מקבלים בברכה את כל החברים החדשים שזוהי פגישתם הראשונה,  
השנייה או השלישית בתלויי-יתר אנונימיים. אנחנו מזמינים אתכם להרים יד  
ולהציג את עצמכם בשמכם הפרטי בלבד..."  
המסביר לחדשים שלנו הוא... (המסביר לחדשים מציג את עצמו ומוסר הודעה אם יש לו)

4. "כדי שנוכל להכיר טוב יותר את החברים בקבוצה נציג את עצמנו בשם פרטי בלבד.  
מאמנים פנויים מוזמנים כעת להציג את עצמם".  
(מנחה הפגישה מציג את עצמו, ואז ממשיכים בסבב הצגה עצמית בחדר).

5. מנחה הקבוצה מקריא את "ברוכים הבאים" של קודא.

## ברוכים הבאים לתלויי-יתר אנונימיים

(גירסה ארוכה)

אנו מקדמים אותך בברכה לתלויי-יתר אנונימיים, תכנית להחלמה מתלות-יתר, תכנית שבה כל אחד מאתנו יכול לחלוק בניסיון, בכוח ובתקווה במאמצינו למצוא חירות במקום בו היה שיעבוד, ושלווה במקום בו שררו בלבול ותהוּ וְנִהוּ ביחסינו עם אחרים ועם עצמנו.

רבים מאיתנו חיפשו דרכים להתמודד עם הבעיות והסכסוכים בחיינו ולהתגבר עליהם, החל מעברנו בילדות ועד למערכות היחסים שלנו בהווה. רבים מאתנו גדלו במשפחות שהיו בהן התמכרויות - חלק מאתנו לא. בשני המקרים, הגענו להבנה שבחיים של כל אחד מאיתנו, תלות-יתר היא התנהגות כפייתית בעלת שורשים עמוקים ביותר. התנהגות זו נובעת מהמערכות המשפחתיות שלנו, שהן לא מתפקדות - לעתים באופן מתון ולעתים באופן קיצוני. כל אחד מאיתנו חווה בדרכו שלו את הטראומה הכואבת של הריקנות של ילדותו ושל מערכות היחסים לאורך חייו.

ניסינו להשתמש באחרים – בבני זוגנו, בחברינו ואפילו בילדינו – כמקור היחיד של זהותנו, עֲרֵכֵינו וְרִוְחָתֵנו, וכדרך לנסות להשלים לעצמנו את החסכים הרגשיים מהילדות. ההיסטוריה האישית שלנו עלולה לכלול התמכרויות עוצמתיות אחרות, אשר לעיתים נאלצנו להשתמש בהן כדי להתמודד עם תלות-היתר שלנו.

כולנו למדנו לשרוד את החיים, אבל בקודא אנו לומדים לחיות את החיים. על-ידי יישום **שנים-עשר הצעדים** והעקרונות של קודא בחיי היום-יום ובמערכות היחסים שלנו בעבר ובהווה, אנו יכולים לחוות חופש חדש מדפוסים של כישלון והרס עצמי. זהו תהליך של צמיחה אישית. כל אחד מאתנו גדל בקצב משלו ונמשיך לעשות זאת, כשאנו נשארים פתוחים לרצון האל עבורנו, על בסיס יומי. שיתוף הוא דרכנו לחוש הזדהות, והוא עוזר לנו לשחרר את הכבלים הרגשיים של עברנו ואת השליטה הכפייתית שלנו על ההווה.

טראומטי ככל שייראה לך עברך ומייאש ההווה, יש תקווה ליום חדש בתכנית של **תלויי-יתר אנונימיים**. אינך צריך יותר לסמוך על אחרים ככוח גדול ממך. מי יתן ובמקום זאת, תמצא כאן כוח פנימי חדש, זה שאלוהים ייעד לך – להיות **יקר ערך וחופשי**.

## ברוכים הבאים לתלויי-יתר אנונימיים

(גירסה קצרה)

אנו מקדמים אותך בברכה **לתלויי-יתר אנונימיים** - תכנית להחלמה מתלות-יתר, תכנית שבה כל אחד מאתנו יכול לחלוק בניסיון, בכוח ובתקווה במאמצינו למצוא חירות במקום בו היה שיעבוד, ושלווה במקום בו שררו בלבול ותהוּ ונְהוּ ביחסינו עם אחרים ועם עצמנו.

תלות-יתר באחרים היא התנהגות כפייתית בעלת שורשים עמוקים. היא נובעת מהמערכות המשפחתיות שלנו, שהן לא מתפקדות – לעתים באופן מתון ולעתים באופן קיצוני. ניסינו להשתמש באחרים כמקור היחיד של זהותנו, עֲרֵכֵינו ורְוּחָתֵנו, וכדרך לנסות להשלים לעצמנו את החסכים הרגשיים מהילדות. ההיסטוריה האישית שלנו עלולה לכלול התמכרויות עוצמתיות אחרות, אשר לעתים נאלצנו להשתמש בהן כדי להתמודד עם תלות-היתר שלנו.

כולנו למדנו לשרוד את החיים, אבל **בקודא** אנו לומדים לחיות את החיים. על-ידי יישום **שנים-עשר הצעדים** והעקרונות של **קודא** בחיי היום-יום ובמערכות היחסים שלנו בעבר ובהווה, אנו יכולים לחוות חופש חדש מדפוסים של כישלון והרס עצמי. שיתוף עוזר לנו לשחרר את הכבלים הרגשיים של עברנו ואת השליטה הכפייתית שלנו על ההווה.

טראומטי ככל שייראה לך עברך ומייאש ההווה, יש תקווה ליום חדש בתכנית של **תלויי-יתר אנונימיים**. מי יתן ותמצא כאן כוח פנימי חדש, זה שאלוהים ייעד לך – להיות **יקר ערך וחופשי**.

6. "שנים-עשר הצעדים של קודא הם קווי המנחה הרוחניים להחלמה האישית

שלנו. מי מוכן להקריא את שנים-עשר הצעדים?"

(יש קבוצות המעדיפות להעביר את שנים-עשר הצעדים בסבב ולהתחלק בקריאתם).

## שנים עשר הצעדים של תלויי-יתר אנונימיים

- צעד 1 הודינו שאנו חסרי אונים מול אנשים אחרים ושחיינו הפכו לבלתי ניתנים לניהול.
- צעד 2 הגענו להאמין שכח גדול מאיתנו יכול להשיב אותנו לשפיות.
- צעד 3 החלטנו למסור את רצוננו וחיינו להשגחת אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו.
- צעד 4 ערכנו חשבון נפש מוסרי, יסודי וחסר פחד של עצמנו.
- צעד 5 הודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם אחר על טבעם המדויק של פגמינו.
- צעד 6 היינו מוכנים לחלוטין שאלוהים יסיר מאיתנו פגמים אלה באופיינו.
- צעד 7 ביקשנוהו בענווה שיסיר מעלינו את חסרונותינו.
- צעד 8 ערכנו רשימה של כל האנשים בהם פגענו, והיינו נכונים לכפר בפניהם.
- צעד 9 כיפרנו במישרין בפני אנשים אלה, ככל שהדבר התאפשר, פרט למקרים שמעשה זה היה עלול לפגוע בהם או באחרים.
- צעד 10 המשכנו בחשבון נפש אישי, וכאשר שגינו הודינו בכך מיד.
- צעד 11 ביקשנו בדרך של תפילה ומדיטציה לשפר את הקשר ההכרתי עם אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו עבורנו ולכח לבצע זאת.
- צעד 12 לאחר שעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת את הבשורה לתלויי-יתר אחרים, וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.



**7. "שתים-עשרה המסורות של קודא הן העקרונות הרוחניים המנחים של**

**פגישותינו. מי מוכן להקריא את שתים-עשרה המסורות? "**

(יש קבוצות המעדיפות להעביר את **שתים-עשרה המסורות** בסבב ולהתחלק בקריאתן).

**שתים-עשרה המסורות של תלויי-יתר אנונימיים**

- |          |  |
|----------|--|
| מסורת 1  | טובתנו המשותפת קודמת, החלמה אישית תלויה באחדות קודא.   |
| מסורת 2  | לתכלית הקבוצה שלנו יש רק סמכות עליונה אחת – כוח עליון אוהב כפי שהוא מתבטא במצפון הקבוצה. מנהיגינו הם רק משרתים שזכו לאמון, אין הם מושלים.                      |
| מסורת 3  | הדרישה היחידה לחברות בקודא היא הרצון למערכות יחסים בריאות ואוהבות.   |
| מסורת 4  | כל קבוצה צריכה להשאר עצמאית פרט לעניינים המשפיעים על קבוצות אחרות או על קודא ככלל.   |
| מסורת 5  | לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת – לשאת את הבשורה לתלויי-יתר אחרים שעדיין סובלים.   |
| מסורת 6  | קבוצת קודא לעולם לא תתמוך, תממן, או תשאיל את שמה למוסדות מקורבים או ליוזמה חיצונית, כדי שבעיות של ממון, רכוש ויוקרה לא יסיחו את דעתנו ממטרתנו הרוחנית העיקרית. |
| מסורת 7  | כל קבוצת קודא צריכה לשאת את עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ.  |
| מסורת 8  | תלויי-יתר אנונימיים תישאר לעולם בלתי מקצועית, אבל מרכזי השירות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים.  |
| מסורת 9  | קודא בתור שכזו לעולם לא תאורגן, אך אנו יכולים ליצור מועצות או וועדות שירות האחראיות ישירות בפני אלה שאותם הן משרתות.   |
| מסורת 10 | לקודא אין דעה על עניינים חיצוניים, לפיכך לעולם אין לערב את השם קודא במחלוקות ציבוריות כלשהן.   |
| מסורת 11 | מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה יותר מאשר על שיווק. עלינו לשמור תמיד על אנונימיות אישית ברמת אמצעי התקשורת.   |
| מסורת 12 | אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו, להזכירנו לעולם שהעקרונות קודמים לאישיות.   |

## 8. המלצה :

כפי שכתוב בספרות "מאחר שהצעדים, המסורות, דברי פתיחה וברוכים הבאים מגדירים את תוכנית קודא ואת בשורת ההחלמה שלנו, מקריאים אותם בכל פגישה ככתבם".  
להלן המלצות נוספות של הוועדה לקטעי קריאה בפגישה.

## 9. אנונימיות

אנונימיות אליה מתייחסים במסורות האחת עשרה והשתים עשרה היא כלי המבטיח שנציב את עקרונות התכנית לפני האישיות. ההגנה שמעניקה לנו האנונימיות מאפשרת לכל אחד מאיתנו את חופש הביטוי ומבטחת אותנו מפני רכלנות.  
האנונימיות מבטיחה לנו שרק לנו כפרטים בקודא, יש הזכות לגלות לאחרים בקהילה שאנו חברים בקודא.

האנונימיות ברמת העיתונות, הרדיו. הסרטים והטלוויזיה פירושה שאם החלטנו להזדהות כחברי קודא, אסור לנו לגלות את שם משפחתנו ואת פנינו.  
אנונימיות בתוך החברותא פירושה שכל מה שאנחנו משתפים עם חבר קודא אחר, ישמר על ידו בכבוד ובסודיות. מה שאנו שומעים בפגישות צריך להישאר שם. במקביל, האנונימיות אינה אמורה להגביל את פעילותינו בתוך החברותא. אין זו שבירת אנונימיות לתת ולהשתמש בשמנו המלא בתוך הקבוצה או בתוך תחום גופי השירות של קודא.  
אין זו שבירת אנונימיות כשאנו מבקשים עזרה של צעד שנים עשר לחברים הנמצאים בצרה כל עוד אנו נמנעים מלדון בבעיותיהם הספציפיות והאישיות.  
היבט נוסף של האנונימיות הוא, שבתכנית שכולנו שווים, בין אם אנו חדשים או ותיקים. מעמדנו החברתי מחוץ לקודא אינו משנה כלל בתוך קודא. כמו כן, אין לנו "כוכבים" או "אנשים חשובים" – אנו פשוט נפגשים כתלויי יתר.

## 10. אסרטיביות

פירושו של המושג "להיות אסרטיבי" הוא :

1. להביע את רצוני מהזולת מבלי לפגוע בזכויותי למרחב מחיה ולכבוד עצמי.
2. לחוש בנוח עם עצמי, ליצור יחסים קרובים, להגן על עצמי, להחליט, לזהות את רצונותי ורגשותי ולבטא אותם בלי לחוש חרדה או אשמה, בלי לפגוע בזכויותיו ובכבודו של הזולת ובלי שתיווצר מערכת תקשורת שמקורה בשליטת אחד הצדדים

אני יכול לאהוב ולעשות דברים רבים כדי להיענות לצורכי האדם הקרוב אלי, אין זה אומר שאני מחויב בשל כך לוותר על הדברים החשובים לי ובוודאי לא על כבודי העצמי. כאשר אני מכבד את צרכי, עומד על זכויותי ומעריך את רצונותיי, קל לי יותר להתייחס לרצונותיו של הזולת, לכבדם ולשמור על קשר טוב עמו.

11. אפשרות – "המנחה מבקש להקריא את מאפייני תלות-היתר או את מאפייני

ההחלמה של קודא"

## דפוסים ומאפיינים של תלות-יתר

דפוסים ומאפיינים אלו מוצעים ככלי לעזרה בהערכה עצמית. הם עשויים להיות לעזר במיוחד לחברים חדשים.

### דפוסי הכחשה:

לעיתים קרובות, תלויי-יתר...

- מתקשים לזהות את מה שהם מרגישים.
- מצמצמים, משנים או מכחישים את מה שהם מרגישים באמת.
- תופסים את עצמם כלא-אנוכיים כלל וככאלה שמקדישים את עצמם לרווחתם של אחרים.
- חסרי אמפתיה לרגשותיהם ולצרכיהם של אחרים.
- מתייגים אחרים בתכונותיהם השליליות.
- חושבים שהם יכולים לדאוג לעצמם ללא עזרה מאחרים.
- מסווים את כאבם בדרכים שונות כמו כעס, הומור או בידוד.
- מבטאים שליליות או תוקפנות בדרכים עקיפות ופסיביות.
- אינם מזהים את חוסר הזמינות של אותם אנשים אליהם הם נמשכים.

### דפוסי הערכה עצמית נמוכה:

לעיתים קרובות, תלויי-יתר...

- מתקשים בקבלת החלטות.
- לעולם לא מסופקים ממה שהם חושבים, אומרים או עושים.
- נבוכים לקבל הכרה, שבחים או מתנות.
- מעריכים את אישורם של אחרים למחשבותיהם, רגשותיהם והתנהגותם יותר מאשר את של עצמם.
- אינם מחשיבים את עצמם כאנשים ראויים לאהבה או להערכה.
- מחפשים הכרה ושבח כדי להתגבר על ההרגשה שהם שווים פחות מאחרים.
- מתקשים להודות כשהם עושים טעות.
- חייבים להראות צודקים בעיני אחרים ועלולים אפילו לשקר כדי להראות טוב.
- אינם מסוגלים לזהות או לבקש את מה שהם צריכים ורוצים.
- תופסים את עצמם כנעלים על אחרים.
- סומכים על אחרים שיספקו להם תחושת בטחון.
- מתקשים להתחיל, לעמוד בלוחות זמנים ולסיים פרויקטים.
- מתקשים לקבוע סדרי עדיפויות וגבולות בריאים.

## **דפוסי ריצוי, כניעה וציות:**

לעיתים קרובות, תלויי-יתר...

- נאמנים באופן קיצוני, נשארים במצבים מזיקים זמן רב מדי.
- מתפשרים על הערכים והיושרה שלהם כדי להימנע מדחייה או מכעס.
- שמים בצד את הצרכים שלהם כדי לעשות רצונם של אחרים.
- ערניים מאוד לגבי רגשותיהם של אחרים ומאמצים אותם לעצמם.
- פוחדים להביע את אמונותיהם, דעותיהם ורגשותיהם, כאשר הם שונים משל האחרים.
- מסכימים להיות אובייקט מיני, כשבעצם הם רוצים אהבה.
- מקבלים החלטות בלי להתייחס לתוצאותיהן.
- מוותרים על האמת שלהם כדי לקבל את אישורם של אחרים או כדי להימנע משינוי.

## **דפוסי שליטה:**

לעיתים קרובות, תלויי-יתר...

- מאמינים שאנשים אינם מסוגלים לדאוג לעצמם.
- מנסים לשכנע אחרים מה לחשוב, לעשות או להרגיש.
- מציעים עצה והכוונה לאחרים בלי שנתבקשו.
- מתמלאים טינה כאשר אחרים מסרבים לקבל את העזרה שלהם או דוחים את עצתם.
- מרעיפים מתנות וטובות על אלה שברצונם להשפיע.
- משתמשים בהתנהגות מינית כדי להשיג אישור וקבלה.
- חייבים להרגיש שזקוקים להם כדי שתהיה להם מערכת יחסים עם אחרים.
- דורשים שצרכיהם יסופקו על ידי אחרים.
- משתמשים בקסם האישי שלהם כדי לשכנע אחרים ביכולתם להיות דואגים ובעלי חמלה.
- משתמשים בהאשמה ופיוש אחרים כדי לנצלם רגשית.
- מסרבים לשתף פעולה, להתפשר או לשאת ולתת.
- מאמצים גישה של אדישות, חוסר ישע, סמכות או זעם כדי לתמרן את התוצאות (=להשתמש במניפולציות).
- משתמשים בשפה של החלמה בניסיון לשלוט על התנהגותם של אחרים.
- מעמידים פנים שהם מסכימים עם אחרים כדי להשיג את רצונם.

## דפוסי הימנעות:

לעיתים קרובות, תלויי-יתר...

- פועלים בדרכים שמזמינות אחרים לדחות, לבייש אותם או לבטא כעס כנגדם.
- שופטים בחומרה מה שאחרים חושבים, אומרים או עושים.
- נמנעים מקירבה רגשית, פיזית או מינית כדרך לשמירה על ריחוק.
- מאפשרים להתמכרותם לאנשים, מקומות ודברים להפריע להם מלהשיג אינטימיות במערכות יחסים.
- משתמשים בתקשורת לא-ישירה ומתחמקת כדי להימנע מקונפליקט או עימות.
- מקטינים את יכולתם לנהל מערכות יחסים בריאות בסרובם להשתמש בכל הכלים של ההחלמה.
- מדחיקים את רגשותיהם או צרכיהם כדי להימנע מלהרגיש פגיעים.
- מושכים אליהם אנשים, אבל כשהם מתקרבים, דוחים אותם.
- מסרבים לוותר על רצונם העצמי כדי להימנע מכניעה לכוח גדול מהם.
- מאמינים שגילויי רגשות הם סימן לחולשה.
- נמנעים מלתת ביטויים של הערכה.

## דפוסי החלמה של תלויי-יתר

בהחלמה....	תלויי-יתר בדרך כלל...	
אני מודע לרגשותיי ומזהה אותם, בד"כ בזמן. אני מודע להבדל שבין מחשבותיי לרגשותיי.	מתקשים לזהות את מה שהם מרגישים.	<b>דפוסי הכחשה</b>
אני מחבק את רגשותיי. הם לגיטימיים וחשובים.	מצמצמים, משנים או מכחישים את מה שהם מרגישים באמת.	
אני מודע להבדל שבין דאגה לטיפול. אני מזהה שטיפול באחרים בד"כ מונע מהצורך בתועלתי האישית.	תופסים את עצמם כלא-אנוכיים כלל, וככאלה שמקדישים את עצמם לרווחתם של אחרים.	
אני מסוגל לחוש חמלה כלפי רגשותיהם של אחרים.	חסרי אמפתיה לרגשותיהם ולצרכיהם של אחרים.	
אני מכיר בכך שיתכן ויש לי את התכונות השליליות שבד"כ אני מוצא באחרים.	מתייגים אחרים בתכונותיהם השליליות.	
אני מכיר בכך שלפעמים אני זקוק לעזרתם של אחרים.	חושבים שהם יכולים לדאוג לעצמם ללא עזרה מאחרים.	
אני מודע לרגשותיי הכואבים ומבטא אותם בצורה הולמת.	מסווים את כאבם בדרכים שונות כמו כעס, הומור או בידוד.	
אני מסוגל לבטא את רגשותיי בפתחות, בישרות ובנינוחות.	מבטאים שליליות או תוקפנות בדרכים עקיפות ופסיביות.	
אני מעוניין במערכות יחסים אינטימיות רק עם כאלה שרוצים ומסוגלים להיות במערכות יחסים בריאות ואוהבות.	אינם מזהים את חוסר הזמינות של אותם אנשים אליהם הם נמשכים.	
אני סומך על יכולתי לקבל החלטות יעילות.	מתקשים בקבלת החלטות.	
אני מקבל את עצמי כמו שאני. אני שם דגש על התקדמות ולא על שלמות.	לעולם לא מסופקים ממה שהם חושבים, אומרים או עושים.	
אני חש ראוי לגמרי להכרה, לשבחים ולמתנות שאני מקבל.	נבוכים לקבל הכרה, שבחים או מתנות.	
אני מעריך את דעותיהם של אלו בהם אני בוטח, ללא צורך להשיג את אישורם. יש לי בטחון בעצמי.	מעריכים את אישורם של אחרים למחשבותיהם, רגשותיהם והתנהגותם - יותר מאשר את של עצמם.	
אני מכיר בעצמי כאדם ראוי לאהבה ושווה-ערך.	אינם מחשיבים את עצמם כאנשים ראויים לאהבה או להערכה.	

בהחלמה....	תלויי-יתר בדרך כלל...	
אני מחפש את האישור העצמי שלי קודם, ובוחר את מניעי בזהירות כשאני מחפש את אישורם של אחרים.	מחפשים הכרה ושבח כדי להתגבר על ההרגשה שהם שווים פחות מאחרים.	דפוסי הערכה עצמית נמוכה
אני ממשיך בחשבון נפש אישי, וכאשר אני שוגה אני מודה בכך מיד.	מתקשים להודות כשהם עושים טעות.	
אני בוחר בכנות את התנהגותי ומניעיי. אני מרגיש מספיק בטוח להודות בטעויות שלי בפני עצמי ובפני אחרים ולשמוע את דעותיהם בלי להרגיש מאויים.	חייבים להראות צודקים בעיני אחרים ועלולים אפילו לשקר כדי להראות טוב.	
אני ממלא את צרכי ורצונותי כשמתאפשר. אני מבקש עזרה כשזה חיוני ומתאים.	אינם מסוגלים לזהות או לבקש את מה שהם צריכים ורוצים.	
אני תופס את עצמי כשווה לאחרים.	תופסים את עצמם כנעלים על אחרים.	
בעזרת הכוח העליון שלי אני יוצר בטחון בחיי.	סומכים על אחרים שיספקו להם תחושת בטחון.	
אני נמנע מדחיינות בהכירי באחריות שלי לעמוד בזמנים.	מתקשים להתחיל, לעמוד בלוחות זמנים ולסיים פרויקטים.	
אני מסוגל לבנות ולקיים סדרי עדיפויות וגבולות בריאים בחיי.	מתקשים לקבוע סדרי עדיפויות וגבולות בריאים.	
אני מחויב לבטחוני, ועוזב מצבים לא בטוחים או שאינם מתאימים למטרותיי.	נאמנים באופן קיצוני, נשארים במצבים מזיקים זמן רב מדי.	דפוסי ריצוי, כניעה וציות
אני נאמן לערכים שלי, גם אם האחרים אינם מסכימים איתי או כועסים עלי.	מתפשרים על הערכים והיושרה שלהם כדי להימנע מדחיייה או מכעס.	
אני לוקח בחשבון את תחומי העניין שלי ואת רגשותיי כאשר אני מתבקש לקחת חלק בתוכניות של אחרים.	שמים בצד את הצרכים שלהם כדי לעשות רצונם של אחרים.	
אני מסוגל להפריד בין רגשותיי לרגשות של אחרים. אני מאפשר לעצמי לחוות את רגשותיי, ומאפשר לאחרים לקחת אחריות על שלהם.	ערניים מאוד לגבי רגשותיהם של אחרים ומאמצים אותם לעצמם.	
אני מכבד את דעותיי ורגשותיי ומבטא אותם באופן הולם.	פחדים להביע את אמונותיהם, דעותיהם ורגשותיהם, כאשר הם שונים משל האחרים.	

בהחלמה....	תלוי-יתר בדרך כלל...	
המיניות שלי מבוססת על אינטימיות וקשר אמיתיים. כשיש לי צורך להרגיש אהוב, אני מבטא את משאלות ליבי. אני לא מסתפק במין ללא אהבה.	מסכימים להיות אובייקט מיני, כשבעצם הם רוצים אהבה.	דפוס ריצוי, כניעה וציות
אני מבקש מהכוח העליון שלי הדרכה ושוקל תוצאות אפשריות לפני שאני מקבל החלטה.	מקבלים החלטות בלי להתייחס לתוצאותיהן.	
אני מבטא את היושרה והאמת שלי, גם אם אחרים לא מסכימים איתי, אפילו שאצטרך לשם כך אומץ לבצע שינויים לא פשוטים בחיי.	מוותרים על האמת שלהם כדי לקבל את אישורם של אחרים או כדי להימנע משינוי.	
אני מכיר בכך, עם מעט יוצאי דופן, שאנשים בוגרים מסוגלים לנהל את חייהם.	מאמינים שאנשים אינם מסוגלים לדאוג לעצמם.	דפוס שליטה
אני מקבל את המחשבות, הבחירות והרגשות של אחרים, למרות שאני עלול לחוש איתם שלא בנוח.	מנסים לשכנע אחרים מה לחשוב, לעשות או להרגיש.	
אני נותן עצה רק אם התבקשתי.	מציעים עצה והכוונה לאחרים בלי שנתבקשו.	
אני מרוצה לראות שאחרים דואגים לעצמם.	מתמלאים טינה כאשר אחרים מסרבים לקבל את העזרה שלהם או דוחים את עצתם.	
אני בוחן בזהירות ובכנות את מניעי כאשר אני מתכוון לתת מתנה.	מרעיפים מתנות וטובות על אלה שברצונם להשפיע.	
אני מחבק וחוגג את מיניותי כעדות לבריאותי ושלמותי. אני לא משתמש בה כדי לקבל אישור מאחרים.	משתמשים בהתנהגות מינית כדי להשיג אישור וקבלה.	
אני מפתח מערכות יחסים עם אחרים המבוססות על שוויון, אינטימיות ואיזון.	חייבים להרגיש שזקוקים להם כדי שתהיה להם מערכת יחסים עם אחרים.	
אני מוצא משאבים שמספקים את צרכיי, ומשתמש בהם בלי לדרוש אותם מאחרים. אני מבקש עזרה כשאני זקוק לה, בלי ציפיות.	דורשים שצרכיהם יסופקו על ידי אחרים.	
אני מתנהג בכנות עם אחרים, מאפשר לדאגה ולחמלה שבתוכי להתגלות.	משתמשים בקסם האישי שלהם כדי לשכנע אחרים ביכולתם להיות דואגים ובעלי חמלה	



תלוי-יתר בדרך כלל...	בהחלמה....	
משתמשים בהאשמה ופיוש אחרים כדי לנצלם רגשית.	אני מבקש באופן ישיר את מה שאני רוצה וצריך, ומוסר את התוצאה לכוח העליון שלי. אני לא מנסה לתמרן את התוצאות על ידי הטלת אשמה או בושה על אחרים.	דפוס שליטה
מסרבים לשתף פעולה, להתפשר או לשאת ולתת.	אני משתף פעולה, מתפשר ונושא ונותן עם אחרים בדרך שמכבדת את היושרה שלי.	
מאמצים גישה של אדישות, חוסר ישע, סמכות או זעם כדי לתמרן את התוצאות (לעשות מניפולציות).	אני מתייחס לאחרים בכבוד ובהתחשבות, ובוטח בכוח העליון שלי שיספק את צרכי ורצונותיי.	
משתמשים בשפה של החלמה בניסיון לשלוט על התנהגותם של אחרים.	אני משתמש בהחלמה לצמיחה שלי ולא כדי לתמרן אחרים או לשלוט בהם.	
מעמידים פנים שהם מסכימים עם אחרים כדי להשיג את רצונם.	התקשורת שלי עם אחרים היא כנה ואמינה.	
פועלים בדרכים שמזמינות אחרים לדחות, לבייש אותם או לבטא כעס כנגדם.	אני פועל בדרכים שמעודדות תגובות אוהבות ובריאות מאחרים.	דפוס הימנעות
שופטים בחומרה מה שאחרים חושבים, אומרים או עושים.	אני שומר על "ראש פתוח" ומקבל אחרים כפי שהם.	
נמנעים מקירבה רגשית, פיזית או מינית כדרך לשמירה על ריחוק.	אני מעורב בקירבה רגשית, פיזית או מינית כשזה בריא ומתאים עבורי.	
מאפשרים להתמכרותם לאנשים, מקומות ודברים להפריע להם מלהשיג אינטימיות במערכות יחסים.	אני משתמש בכלים של התכנית כדי לפתח מערכות יחסים בריאות ומספקות.	
משתמשים בתקשורת לא-ישירה ומתחמקת כדי להימנע מקונפליקט או עימות.	אני משתמש בתקשורת ישירה וגלויה כדי לפתור סכסוכים ולטפל באופן הולם בעימותים.	
מקטינים את יכולתם לנהל מערכות יחסים בריאות בסרובם להשתמש בכל הכלים של ההחלמה.	כשאני משתמש בכלי ההחלמה, אני מסוגל לפתח ולשמר מערכות יחסים בריאות לפי בחירתי.	
מדחיקים את רגשותיהם או צרכיהם כדי להימנע מלהרגיש פגיעים.	אני מחבק את פגיעותי בכך שאני סומך ומכבד את רגשותיי וצרכיי.	
מושכים אליהם אנשים, אבל כשהם מתקרבים, דוחים אותם.	אני מקדם בברכה מערכות יחסים קרובות, ושומר על גבולות בריאים.	

בהחלמה....	תלוי-יתר בדרך כלל...	
אני מאמין ובוטח בכוח גדול ממני. אני מוכן להכניע את רצוני העצמי לרצון הכוח העליון שלי.	מסרבים לוותר על רצונם העצמי כדי להימנע מכניעה לכוח גדול מהם.	
אני מכבד את רגשותיי האמיתיים ומשתף בהם כשזה מתאים.	מאמינים שגילויי רגשות הם סימן לחולשה.	
אני מבטא הערכה כלפי אחרים.	נמנעים מלתת ביטויים של הערכה.	

קטע הודעות מוצע: להגביל את קטע ההודעות בזמן (5 דקות).

12. "המסורת השביעית שלנו מזכירה לנו שאנחנו נושאים את עצמנו בעזרת התרומות שלנו. אנחנו מבקשים שתתרמו כפי יכולתכם. תרומות של מסורת שבע משמשות לתמיכה בהוצאות של הקבוצה, לתמיכה בקודא ברמה הארצית והעולמית, למימון תרגום והדפסת ספרות, לאתר קודא, חדרים וירטואליים וכד'." מוצע: להזכיר את סכום התרומה המומלצת.

13. למפגשים פרונטליים: "מחברת הטלפונים עוברת בינינו פעמיים: בפעם הראשונה על מנת שכל מי שרוצה שייצרו אתו קשר ירשום את עצמו; בפעם השנייה – כדי להעתיק את מספרי הטלפון של מי שאנו רוצים ליצור איתם קשר. הטלפונים נמסרים לצרכי התכנית".

למפגשים וירטואליים: "חברים שמעוניינים שייצרו איתם קשר, מוזמנים לכתוב את מספר הטלפון ליד שמם, חברים המעוניינים ליצור קשר מוזמנים להעתיק את המספרים. הטלפונים נמסרים לצרכי התכנית".

14. א. "איש הספרות שלנו הוא \_\_\_\_\_ . האם יש לך הודעות?"

ב. "הגזבר שלנו הוא \_\_\_\_\_ . האם יש לך הודעות?"

ג. "מזכיר הקבוצה הוא \_\_\_\_\_ . האם יש לך הודעות?"

(הערה: אם אין משרתים נאמנים לתפקידים הנ"ל, או שהקבוצה החליטה לא להקריא את סעיף 14. ניתן להמשיך לסעיף 15).

15. "השרותים ממוקמים ב \_\_\_\_\_".

הודיעו על כל נושא אחר הקשור למקום המפגש (מדיניות לגבי עישון וכד').

16. "האם יש הודעות קודא כלשהן?"

נציג הקבוצה וכל חבר בקבוצה משתפים בהודעות הקשורות לקהילה, לוועדה האזורית, לוועדה הארצית או לחברותא העולמית של קודא.

17. אפשרות – "האם יש ימי הולדת או ציון דרך בקודא היום? חצי שנה, שנה, שנתיים וכן הלאה?"

הערה: שאלו את האנשים החוגגים אם הם מעוניינים לחלוק מספר מילים על החלמתם.

18. "אם אתה מעוניין לחגוג יום הולדת או ציון דרך בקודא, בבקשה יידע את המזכיר לפחות שבוע מראש".

## קטע תוכנית

התחילו מכאן את תוכנית המפגש. כדי להעצים את ההחלמה שלנו, **קודא** ממליצה:

- לפחות פגישה אחת בחודש תוקדש ללימוד הצעדים
  - לפחות פגישה אחת בחודש תוקדש ללימוד המסורות
  - לפחות פגישה אחת בחודש תוקדש לדובר
  - קריאה מהספרות
  - קריאת השראה מהספרות
  - קריאה מהנספחים המופיעים בסוף הפורמט (תפילות הצעדים, רק להיום, להרפות).
- משך הזמן המוקצב לכך הוא בד"כ 5 עד 20 דקות).

**19. מומלץ מאוד לקרוא את מדריך קודא לשיתוף, את מהו דיבור ביניים? או את שניהם.**

### **מדריך קודא לשיתוף**

"כל אחד הנמצא כאן מבורך בבואו.

ככל שאנו מתמידים בהחלמתנו, חשוב שכל אחד מאיתנו ידבר כפי יכולתו. עבור רבים מאיתנו דיבור בפני אחרים, במיוחד זרים, הוא משימה קשה. אנחנו מעודדים את האנשים להתחיל לאט ובזהירות. הכוונה של כל חבר **קודא** וכל הקבוצה היא לא ללעוג או להביך מישהו. אין נושא עליו חולקים, שהוא לא חשוב או טיפשי. מניסיוננו, השיתוף נעשה במיטבו ע"י שימוש במילה "אני". אנו מעודדים להימנע מ"דיבור ביניים" וממתן משוב".

### **מהו "דיבור ביניים"?**

אנו נמצאים כאן על מנת להחלים ממחלתנו הכפייתית. גילינו שכדי לעשות זאת עלינו לשתף בדברים אישיים ועמוקים. על מנת שנשתף בכנות, עלינו לשמור על מספר כללים:

- אנו מבקשים מכם, שבמהלך הפגישה לא תהיה התייחסות ישירה אחד לדברי השני. אפשר להגיב לאחר הפגישה, אך מומלץ לבדוק אם אותו אדם פתוח לתגובה.
- אנו מדברים בשם עצמנו ומשתפים מתוך ניסיוננו, כוחנו ותקוותנו, ולכן משתמשים במילה "אני" אך לא ב"אתם" או "אנחנו". איננו מזכירים שמות, ומשתדלים לא להיכנס לפרטים הנוגעים לקשר שבין מאמן למאומן.
- אנו מתרכזים בעצמנו ובכך אנו מונעים ויכוח, ביקורת, שיפוטיות, שליטה, השתלטות או דחייה של אחרים. זה יכול לכלול גם הקטנת רגשות או חוויות הזולת, קשר או מגע

פיזי, תנועות גוף כמו הנדת ראש, קריאה בשמו של אדם נוכח אחר, השמעת קולות מילוליים ורעשים או מתן עצות.

- אנחנו פועלים לקראת לקיחת אחריות על חיינו, ועל ידי כך אנו מאפשרים לאהבה, לקבלה ולהבנה של עצמנו ושל אחרים לגדול בתוכנו.

קווים מנחים אלו לדיבור ביניים ואנונימיות עוזרים לשמור על הפגישה שלנו כעל מקום בטוח.

אם יש שאלות אתם מוזמנים להיעזר במדריך לחדשים, ובמספרי הטלפון שחברי הקבוצה פרסמו בסמוך לשמותיהם.

למפגשים וירטואליים:

**”בעניין השימוש בצ’ט במפגשים וירטואליים, נבקש מהחברים לנהוג שיקול דעת. אנו מזמינים את החברים לפתוח מצלמות על מנת לתרום להרגשת ביטחון ואינטימיות”.**

**”הפגישה פתוחה עכשיו לשיתופים אישיים...”**

**המלצה** – ”כל אחד מתבקש להגביל את זמן השיתוף שלו ל 3-5 דקות כדי לאפשר לכולם לשתף”. (מצפון הקבוצה יכול לקבוע איך לציין מתי נגמר זמן השיתוף, למשל על-ידי טיימר, הקשה על חפץ כלשהו, הקרנת שקופית של סיום הזמן, או תזכורת עדינה על-ידי המנחה).

## קטע סיום

מוצע לקרוא את שתיים עשרה ההבטחות, את "המסע ממשיך" או את אחד הנספחים.  
20. **אפשרות** – "מי מוכן להקריא את **שתיים-עשרה ההבטחות של קודא?**"

## **שתיים-עשרה ההבטחות של תלויי-יתר אנונימיים**

אני יכול לצפות שיחול שינוי מופלא בחיי על-ידי עבודת התוכנית של **תלויי-יתר אנונימיים**, כשאני עושה מאמץ כן לעבוד את **שניים-עשר הצעדים** ולנהוג על פי **שתיים-עשרה המסורות**.

1. אני חווה תחושה חדשה של שייכות. תחושת הריקנות והבדידות נעלמת.
2. אינני מנוהל עוד על-ידי פחדיי. אני מתגבר על פחדיי ופועל באומץ, ביושרה ובכבוד.
3. אני חווה חופש חדש.
4. אני משחרר את עצמי מדאגה, אשמה וחרטה לגבי העבר וההווה שלי. אני מודע לכך מספיק בכדי שלא אחזור על כך.
5. אני חווה אהבה וקבלה חדשות לגבי עצמי ולגבי אחרים. אני ראוי באופן אמיתי לחוש אהבה, לאהוב ולהיות נאהב.
6. אני לומד לראות את עצמי כשווה-ערך לאחרים. מערכות היחסים החדשות והמחודשות שלי, הן כולן עם שותפים השווים לי.
7. אני מסוגל לפתח ולשמר מערכות יחסים בריאות ואוהבות. ככל שאני לומד לבטוח באלו הראויים לאמון, הצורך לשלוט ולעשות מניפולציות באחרים נעלם.
8. אני לומד שאפשר להחלים, אפשר לאהוב יותר, להיות אינטימי ותומך יותר. אני יכול לבחור לתקשר עם משפחתי בדרך שהיא בטוחה עבורי ומכבדת אותם.
9. אני מכיר בכך שאני יצירה ייחודית ויקרת-ערך.
10. אני כבר לא צריך להסתמך רק על אחרים כדי לספק את תחושת הערך שלי.
11. אני בוטח בהדרכה שאני מקבל מהכוח העליון שלי, ומגיע לאמונה ביכולות שלי.
12. אני מגיע בהדרגה לחוויה של שלוה, עוצמה וגדילה רוחנית בחיי היום-יום שלי.

## המסע ממשיך

אנו אמורים להתייחס ברצינות אל תכנית ההחלמה שלנו, ויחד עם זאת חשוב שנאזן את עבודת ההחלמה היומיומית שלנו עם משחק, צחוק וכיף. אלה הן כמה מהתרופות המרפאות ביותר של אלוהים. עלינו להקדיש תשומת לב, גם למנוחה, לפרודוקטיביות, לפעילות פנאי ולפעילות גופנית. אנו חושבים שהתועלת שבכל אלה ברורה מאליה.

חלק חשוב בתכנית שלנו כיצד לחיות, הוא להיענות לכל הצרכים שלנו בדרכים בריאות. ההיענות לצרכינו השונים יכולה לדרוש זמן ותרגול. אך בסופו של דבר, אנו נעשים מיומנים בתחומים האלה.

ככל שאנו מתקדמים בהיענות לצרכינו, וממשיכים בכנות את תכנית ההחלמה שלנו, חיינו הולכים ונעשים מאוזנים. זהו האיזון שרובנו חיפשנו רוב חיינו.

אנו נכיר תחושה חדשה של שייכות, דרך אהבתו השופעת של **אלוהים**, העקרונות הרוחניים של תכניתנו, והנכונות שלנו, כמיטב יכולתנו, להיות כנים בצורה קפדנית בהמשך החלמתנו. אנו נתחיל להאמין ולבטוח בעצמנו, וכן בכך שריפוי העבר שלנו אפשרי. כבר לא נהיה נשלטים על ידי פחד ואשמה, נגלה שאנו מסוגלים להגיב לאתגרי החיים באומץ, ביושרה ובכבוד. אחרים כבר לא יהיו האלוהים שלנו, נחוה אהבה וקבלה חדשות של עצמנו ושל אחרים. נהפוך להיות מסוגלים לפתח ולקיים מערכות יחסים בריאות ואוהבות, ונלמד לראות את עצמנו כשווים לאחרים. נלמד שהמשפחות שלנו יכולות להשתקם, ולהפוך ליותר אוהבות ואינטימיות. ניוכח שכל אחד מאתנו הוא יצירה ייחודית של כוח עליון אוהב, שנולדה עם יופי, ערך וחשיבות. נחוה בהדרגה עוצמה רוחנית ושלוה בחיי היומיום.

חלקנו שואלים אם אין זה יותר מדי לקוות לכל זה. רבים מאתנו במסע הזה אכן חווים את התגשמות ההבטחות האלה בחיינו אם אנו עובדים כל אחד מה**צעדים** כמיטב יכולתנו, במיוחד את ה**צעדים שמונה ותשע**, כשאנו מכפרים לעצמנו ולאנשים אחרים שפגענו בהם. אנו מוצאים תקווה נוספת להחלמתנו, בהבטחות הכתובות (בעמודים 83, ו-84), בספר של **אלכוהוליסטים אנונימיים** (הודפס מחדש באישור). הבטחות אלו מתממשות יום יום, על ידי אלכוהוליסטים ותלויי-יתר מחלימים רבים.

ההבטחות הן :

אנו נכיר חופש חדש ואושר חדש. לא נצטער על העבר ולא נרצה לסגור עליו את הדלת. נבין את המילה שלוה ונדע שלום. לא חשוב כמה נמוך נפלנו, נראה איך הניסיון שלנו יכול לתרום לאחרים. התחושות של חוסר ערך ורחמים עצמיים ייעלמו. נאבד עניין בדברים אנוכיים ונתעניין בחברינו. החיפוש העצמי לא יכביד עלינו עוד. כל הגישה וההסתכלות שלנו על החיים ישתנו. הפחד מאנשים ומחוסר בטחון כלכלי יעזבו אותנו. באופן אינטואיטיבי נדע איך להתנהל במצבים שבעבר בלבלו אותנו. לפתע נבין שאלוהים עושה עבורנו את מה שלא יכולנו לעשות עבור עצמנו. האם אלו הבטחות מוגזמות? אנו סבורים שלא. הן מתממשות בנו - לעיתים מהר, לעיתים לאט. הן תתגשמה תמיד, אם רק נעבוד לקראתן.

**בקודא**, מהפך רוחני הוא דרך החיים שלנו. בהיותנו אנושיים, אנו עושים טעויות. יתכן ויהיו לנו מעידות של תלות-יתר מפעם לפעם. בזוכרינו זאת, אנו ניגשים להחלמה עם אהבה, קבלה, חמלה ואכפתיות, כלפי עצמנו וכלפי אחרים. אנו זוכרים שאהבה ותלות-יתר אינן מתקיימות יחד. ההתקדמות היא מטרתנו. אנו מוסרים את עצמנו להשגחת אלוהים ומבקשים להיות מודרכים במהלך כל רגע בחיינו. אנו עובדים את התכנית כמיטב יכולתנו ועוזרים לאחרים להחלים.

בדרך זאת אנו מהווים את הניסיון, הכוח והתקווה של ההחלמה **בתלויי-יתר אנונימיים**.



21. **אפשרות** – אמירות חיוביות : מתחילים במנחה או במתנדב, כשכל חבר בתורו אומר אמירה חיובית כגון : "אני מכיר חופש חדש" או שבוחר לא לומר.

[כל קבוצה יכולה להכין דף אמירות חיוביות משלה ולקרוא ממנו]

22. "כשהפגישה מתקרבת לסיומה, אני מבקש להזכיר לכם שקודא היא תוכנית אנונימית. אנחנו מבקשים מכם לכבד את האנונימיות והסודיות של כל אחד בפגישה הזאת. אנחנו מבקשים שכל מה שנראה פה ומה שנאמר פה, נשאיר אותו פה כשנעזוב."

23. אם הופרו מסורות חשוב שכל אחד מאיתנו ילמד מכך. כעת תינתן האפשרות לשומר מסורות (או לחבר מהקבוצה) לציין האם הופרה מסורת.

24. "תודה לדובר שלנו." (אם זאת פגישת דובר)

25. "תודה לכל אלה שהקריאו ולאלה שנתנו שרות בפגישה זו."

המנחה מבקש שכל אחד יצטרף למעגל לתפילת הסיום לפי בחירה. להלן תפילות הסיום של קודא לבחירה :

#### תפילת הסיום של קודא

אנחנו מודים לכוח העליון שלנו  
על כל מה שקיבלנו בפגישה.  
עם הסיום, מי יתן וניקח איתנו  
את החכמה, האהבה, הקבלה והתקווה של ההחלמה.

#### תפילת השלווה

**אלי,**

תן בי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם,  
אומץ לשנות את הדברים אשר ביכולתי,  
ואת התבונה להבחין בין השניים.

אם נתמיד ונחזור זה יפעל ויעזור

נרגיש אחווה ונרבה אהבה

**אמן.**

## נספחים

### תפילות הצעדים של קודא

**צעד 1:** ברגע זה, איני צריך יותר לשלוט באף אחד, כולל עצמי. אם לא ארגיש טוב עם מה שאדם אחר חושב, אומר או עושה, ביכולתי להזכיר לעצמי שאני חסר אונים מול אדם זה, וחסר אונים מול הכורח לפעול על זה.

**צעד 2:** ברגע זה, אני מאמין שאני לא לבד. אני יכול לחוות את החופש בידיעה שיש לי כוח עליון אוהב. אני מזכיר לעצמי שאמונה היא פעולה, אם אהיה מוכן להתאמן על כך, רק להיום, רק לרגע זה, אני אפתח אמונה.

**צעד 3:** ברגע זה, אני בוחר את הכוח העליון שלי. אני יכול להניח בצד את כל האמונות המגבילות שלי על מה אני לא ומה אני כן, אני ילדו של אלוהים. אני מזכיר לעצמי שאמונה בכוח עליון תהייה אמונה בעצמי, ושהחלמתי תלויה בכנות שלי עם עצמי ועם הכוח העליון שלי.

**צעד 4:** ברגע זה, אני מוכן לראות את עצמי כפי שאני באמת, נשמה שנחה בזרועותיו של אלוהים אוהב. אני יכול להפריד את מי שאני ממה שעשיתי, בידיעה ש'אני' האמיתי הולך ומתגלה – שלם, אוהב ומלא שמחה.

**צעד 5:** ברגע זה, אני מודה לעצמי על שעשיתי משהו שקשה לי. אני מקבל את נוכחות הכוח העליון שלי. אני מתחייב למסע ההחלמה ופותח עצמי ואת ליבי לחבריי לדרך.

**צעד 6:** ברגע זה, אני מוכן לוותר על פגמי האופי שלי. ברגע זה, אני מוכן למסור אותם לאלוהים. אני יודע שכוח הרצון שלי להחלים חזק וגדול. בכל צעד שאני עושה למען החלמתי, לא חשוב כמה קטן, אני בדרך להיות שלם.

**צעד 7:** ברגע זה, אני מבקש מהכוח העליון שלי להסיר את כל חסרונותיי, לשחרר אותי מההגבלות של עברי. ברגע זה אני מניח את ידי בידו של אלוהים, בידיעה שהריקנות שאני חש תתמלא באהבתו ללא תנאים, כלפי וכלפי האנשים שבחיי.

**צעד 8:** ברגע זה, אני רואה את הבלתי אפשרי הופך לא רק לאפשרי, אלא גם לאמיתי. כשאני סולח לעצמי על חסרונותיי, אני מוכן ויכול לסלוח לעצמי ולאחרים, תהליך זה פותח דרך לשינוי יציב וכן בהתנהגותי. תודה לך אלי.

**צעד 9:** ברגע זה, אני סומך על הכוח העליון שלי, שיתמוך בי וינחה אותי לשינוי אמיתי ומשמעותי, לתיקון כן. ברגע זה, אני אסיר תודה לקודא ולהחלמה בדרך 12 הצעדים. אני יודע שבדרך זו: תכנית, נכונות, שיתוף והליכה עם אלוהים, אני חופשי.

**צעד 10:** ברגע זה, אני חי את חיי בדרך חדשה. ככל שאני פותח את ליבי ואת התודעה שלי, כל יום, עוד קצת, לאט לאט, אני מגלה את ה'אני' האמיתי, מתקן את מערכות היחסים שלי ונוגע באלוהים.

**צעד 11:** ברגע זה, אני מניח את מחשבותיי בצד, ומפנה את ליבי לאלוהים ולרצונו ממני. ברגע זה, אני מרגיש ש'ליו' מתוך קשר מודע עם מה שאלוהים מאפשר לי. כשאני בטרדות ובספיקות, וגם כשאני שמח ורגוע, אני פונה לאלוהים. אני יודע שדרכי אל הכוח העליון סלולה וברורה לי.

**צעד 12:** ברגע זה, אני מודה לך אלי על התעוררות רוחנית שעוברת עלי. ברגע זה, אני מחליט לחיות לפי עקרונות התכנית הפשוטה הזאת. הידע והתבונה שעוברים ממך דרכי באהבה ובהבנה בכל מי שאפגוש. אני ש'ליו. חיי שלוים.

## רק להיום

רק להיום אשתדל לחיות ביום זה בלבד ולא אנסה לפתור את כל בעיותיי בבת אחת.  
רק להיום אוכל לעשות דברים ב 12 השעות שלפני, שהיו מרתיעים אותי לו ידעתי שעלי לעשותם כל חיי.

רק להיות אהיה שמח, כמו שאמר אברהם לינקולן: "רוב בני האדם שמחים במידה והם מחליטים להיות כאלה".

רק להיום אנסה להסתגל למה שקיים, ולא אנסה להתאים הכל לרצונות שלי.  
רק להיום אנסה לאמן את מוחי, אלמד משהו מועיל, אקרא משהו שדורש מודעות, הבנה וריכוז.

רק להיום בשלושה דברים אֵיטֵיב לנשמת, אעשה למישהו דבר מה מועיל בלי שייוודע לו, אם הדבר ייוודע למישהו זה לא יחשב. אעשה שני דברים לפחות שאיני רוצה לעשות, רק לשם אימון. לא אראה לאיש שרגשותיי נפגעו, אני עלול להיפגע אך היום לא יראו זאת.

רק להיום אהיה חיובי יותר, אראה במיטב, אתלבש כיאות, אדבר בשלווה, אתנהג באדיבות, לא אעביר ביקורת על אחרים אפילו במעט, לא אחפש פגמים בשום דבר, ולא אנסה לתקן איש מלבד עצמי.

רק להיום תהיה לי תכנית, יתכן שלא אוכל לעשותה בשלמות אך היא תהיה עמי ואחסוך מעצמי מעשים פזיזים והחלטות מוטעות.

רק להיום לא אירתע, במיוחד לא אפחד להנות ממה שיפה ואאמין שכפי שאביט אני על העולם, כך העולם ייִראה לי.

## להרפות

**להרפות** – אין פירושו לא להרגיש אכפתיות ;  
פירושו שאין ביכולתי לטפל במישהו אחר.

**להרפות** – אין פירושו לחתוך ולנתק קשר ;  
זו קבלת העובדה שאין ביכולתי לשלוט במישהו אחר.

**להרפות** – אין פירושו ללמד יכולת,  
אלא לאפשר למידה מתוך תוצאות טבעיות.

**להרפות** – זה להודות בחוסר אונים,  
מתוך הבנה שהתשובה אינה בידי.

**להרפות** – זה לא לנסות לשנות או להאשים מישהו אחר ;  
אלא להוציא את המקסימום מעצמי.

**להרפות** – זה לא לטפל ב-  
אלא להיות אכפתי.

**להרפות** – זה לא לתקן,  
אלא לתמוך.

**להרפות** – זה לא לשפוט...  
אלא לאפשר לאחר להיות אנושי.

**להרפות** – זה לא להיות במרכז ולארגן את העניינים...  
אלא לאפשר לאחרים לקבוע את מהלך חייהם.

**להרפות** – זה לא לגונן,  
אלא לאפשר לאחר לעמוד מול המציאות.

**להרפות** – זה לא להכחיש,  
אלא לקבל.

**להרפות** – זה לא לנדנד, לנזוף או להתווכח...  
אלא לחפש אחר מגרעותיי שלי.

**להרפות** – זה לא להתאים הכל לרצונותיי,  
אלא לקבל כל יום כפי שהוא, ולשמור על עצמי במהלכו.

**להרפות** – זה לא לבקר ולהכניס למשטר...  
אלא לנסות ׀ להפוך למה שאני חולם להיות.

**להרפות** – זה לא להצטער על העבר...  
אלא לצמוח ולחיות את ה"כאן ועכשיו".

**להרפות** – זה לפחד פחות...  
ולאהוב יותר.

[קוד"א ישראל]

## עקרונות לניהול מצפון קבוצה (המלצות)

1. מומלץ לקיים מצפון קבוצה אחת לחודש למשך כ-20-10 דקות.
    - כדאי להעלות כבר בפגישה הקודמת לה (או מוקדם ככל האפשר), את נושאי המצפון, על מנת לאפשר לחברים זמן לבחון את הדברים ולגבש דעה.
    - במקרה שהועלתה הצעה שלא כאמור לעיל, תינתן אפשרות לכל אחד מהחברים לבקש לדחות את ההצבעה לפגישה הבאה - לצורך למידת הנושא וגיבוש דעה.
    - בתחילת הפגישה יעדכן מזכיר הקבוצה את המנחה, שמתוכנן היום קיום מצפון, ויציין מהו הזמן המשוער שהמצפון יארך.
  2. המצפון הוא חלק ממהלך הפגישה; הקבוצה תחליט מתי במהלך הפגישה מתאים לערוך אותו.
  3. בנושאים שלא סובלים דיחוי ו/או נחוצים לפעילותה השוטפת של הקבוצה, ניתן לקיים מצפון יותר מפעם בחודש.
  4. מזכיר הקבוצה או המנחה יערכו את המצפון, תוך התחשבות בזמן של שאר תכני המפגש.
  5. על כל נושא העולה למצפון יש לאפשר לחברים להביא טיעונים בעד או נגד.
  6. הצבעה -  
מנהל המצפון (מזכיר/ מנחה) מפרט את ההצעות, ושואל:  
מי בעד ש....?  
מי נגד ש....?
  7. ההחלטה עוברת ברוב הקולות של החברים המשתתפים בפגישה הספציפית.
  8. כל החלטה ניתנת לשינוי ולהצבעה מחדש (עלי פי בקשת אחד או יותר מחברי הקבוצה), במידה שניתן לה מספיק זמן להתבצע. פרק זמן זה יוחלט במצפון הקבוצה.
- רוח אלוהים אוהב נמצא במצפון הקבוצה.
  - אנו מכבדים כל החלטה שעולה בהצבעה, גם אם היא מנוגדת למה שהצבענו.