

# פורמט לפגישה קודא - נשים

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 (דוברת, חלוקה, נושא או צעדים). הקטעים המודגשים נועדו לקריאה בקול ע"י המנחה. קטעי הטקסט הרגיל הם תוספות והצעות לבחירה. באפשרותכן גם להעתיק ולהציג במהלך הפגישות את הפוסטרים עם משפטי מפתח מהתוכנית.

### קטע פתיחה

1. "ערב (בוקר, אחה"צ) טוב וברוכות הבאות לפגישה של תלויי-יתר אנונימיים. שמי \_\_\_\_\_, אני תלוי-יתר ואני המנחה של פגישה זו הערב (היום). קודא מבקשת מבעלות טלפונים סלולריים לכבותם או להשתיקם במהלך הפגישה, כדי שנוכל להתמקד בפגישה ללא הפרעות.

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 מבקשות מהכוח העליון שלנו  
שידריך אותנו כשאנו משתפות  
מניסיוננו, כוחנו ותקוותנו.  
אנחנו פותחות את ליבנו לאור החכמה,  
לחוס האהבה ולשמחת הקבלה.

2. מנחת הפגישה מקריאה 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 נאספות יחד כדי לתמוך ולחלוק זו עם זו במסע של גילוי עצמי בו אנו לומדות לאהוב את עצמנו. לחיות את התכנית מאפשר לכל אחת מאיתנו להפוך ליותר כנה עם עצמה לגבי ההיסטוריה האישית שלה ולגבי ההתנהגויות תלויות-היתר שלה.

אנו מסתמכות 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**, לומדת כל אחת מאיתנו לבנות גשר אל כח עליון על פי הבנתה, ואנו מאפשרות לאחרות את אותה הזכות.

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

\*\*\*\*\*  
3. "אנחנו מקבלות בברכה את כל החברות החדשות שזוהי פגישתן הראשונה, השנייה או השלישית בתלויי-יתר אנונימיים. אנחנו מזמינות אתכן להרים יד ולהציג את עצמכן בשמכן הפרטי בלבד..."  
המסבירה לחדשות שלנו היא... (המסבירה לחדשות מציגה את עצמה ומוסרת הודעה אם יש לה)

4. "כדי שנוכל להכיר טוב יותר את החברות בקבוצה נציג את עצמנו בשם פרטי בלבד. מאמנות פנויות מוזמנות כעת להציג את עצמן".  
(מנחת הפגישה מציגה את עצמה, ואז ממשיכים בסבב הצגה עצמית בחדר).

5. מנחת הקבוצה מקריאה את "ברוכות הבאות" של קודא.

## ברוכות הבאות לתלויי-יתר אנונימיים

(גירסה ארוכה)

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

רבות מאיתנו חיפשו דרכים להתמודד עם הבעיות והסכסוכים בחיינו ולהתגבר עליהם, החל מעברנו בילדות ועד למערכות היחסים שלנו בהווה. רבות מאתנו גדלו במשפחות שהיו בהן התמכרויות - חלק מאתנו לא. בשני המקרים, הגענו להבנה שבחיים של כל אחת 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 אחת מאיתנו חוותה בדרכה שלה את הטראומה הכואבת של הריקנות של ילדותה ושל מערכות היחסים לאורך חייה.

ניסינו להשתמש באחרים – בבני זוגנו, בחברינו ואפילו בילדינו – כמקור היחיד של זהותנו, עֲרָכֵינו 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 לומדות לחיות את החיים. על-ידי יישום **שנים-עשר הצעדים** והעקרונות של **קודא** בחיי היום-יום ובמערכות היחסים שלנו בעבר ובהווה, אנו יכולות לחוות חופש חדש מדפוסים של כישלון והרס עצמי. זהו תהליך של צמיחה אישית. כל אחת מאתנו גדלה בקצב משלה ונמשיך לעשות זאת, כשאנו נשארות פתוחות 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 צריכה יותר לסמוך על אחרים ככוח גדול ממך. מי יתן ובמקום זאת, תמצאי כאן כוח פנימי חדש, זה שאלוהים ייעד לך – להיות **יקרת ערך** ו**חופשיה**.

## ברוכות הבאים לתלויות-יתר אנונימיים

(גירסה קצרה)

אנו מקדמות אותך בברכה **לתלויי-יתר אנונימיים** - תכנית להחלמה מתלות-יתר, תכנית שבה כל אחת מאתנו יכולה 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, עֲרְכִינוּ וְרָוְחָתָנוּ, 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 לומדות לחיות את החיים. על-ידי יישום **שנים-עשר הצעדים** והעקרונות של **קודא** בחיי היום-יום ובמערכות היחסים שלנו בעבר ובהווה, אנו יכולות 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 ותמצאי כאן כוח פנימי חדש, זה שאלוהים ייעד לך – להיות **יקרת ערך וחופשיה**.

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

שלנו. מי מוכנה 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 חסרות אונים מול אנשים אחרים ושחינו 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 מבינות 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 מוכנות 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 נכונות 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 מבינות אותו, כשאנו מתפללות 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. "שתיים-עשרה המסורות של קודא הן העקרונות הרוחניים המנחים של**

**פגישותינו. מי מוכנה להקריא את שתיים-עשרה המסורות?"**

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

**שתיים-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 אחת מאיתנו את חופש הביטוי ומבטחת אותנו מפני רכלנות. האנונימיות מבטיחה לנו שרק לנו כפרטים בקודא, יש הזכות לגלות לאחרים בקהילה שאנו חברות בקודא.

האנונימיות ברמת העיתונות, הרדיו. הסרטים והטלוויזיה פירושה שאם החלטנו להזדהות כחברות קודא, אסור לנו לגלות את שם משפחתנו ואת פנינו. אנונימיות בתוך החברותא פירושה שכל מה שאנחנו משתפות עם חבר קודא אחר, ישמר על ידו בכבוד ובסודיות. מה שאנו שומעות 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 מבקשות עזרה של צעד שנים עשר לחברים הנמצאים בצרה כל עוד אנו נמנעות מלדון בבעיותיהם הספציפיות והאישיות. היבט נוסף של האנונימיות הוא, שבתכנית כולנו שוות, בין אם אנו חדשות או ותיקות. מעמדנו החברתי מחוץ לקודא אינו משנה כלל בתוך קודא. כמו כן, אין לנו "כוכבות" או "נשים חשובות" – אנו פשוט נפגשות כתלויות יתר.

## 10. אסרטיביות

פירושו של המושג "להיות אסרטיבית" 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 בזכויותי ובכבודו של הזולת ובלי שתיווצר מערכת תקשורת שמקורה בשליטת אחד הצדדים.

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

**11. אפשרות –** "המנחה מבקשת 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, תלויות-יתר...

- מתקשות לזהות את מה שהן מרגישות.
- מצמצמות, משנות או מכחישות את מה שהן מרגישות באמת.
- תופסות את עצמן כלא-אנוכיות כלל וככאלה שמקדישות את עצמן לרווחתם של אחרים.
- חסרות אמפתיה לרגשותיהם ולצרכיהם של אחרים.
- מתייגות אחרים בתכונותיהם השליליות.
- חושבות שהן יכולות לדאוג לעצמן ללא עזרה מאחרים.
- מסוות את כאבן בדרכים שונות כמו כעס, הומור או בידוד.
- מבטאות שליליות או תוקפנות בדרכים עקיפות ופסיביות.
- אינן מזהות את חוסר הזמינות של אותם אנשים אליהם הם נמשכות.

### **דפוסי הערכה עצמית נמוכה:**

לעיתים קרובות, תלויות-יתר...

- מתקשות בקבלת החלטות.
- לעולם לא מסופקות ממה שהן חושבות, אומרות או עושות.
- נבוכות לקבל הכרה, שבחים או מתנות.
- מעריכות את אישורם של אחרים למחשבותיהן, רגשותיהן והתנהגותן יותר מאשר את של עצמן.
- אינן מחשיבות את עצמן כנשים ראויות לאהבה או להערכה.
- מחפשות הכרה ושבח כדי להתגבר על ההרגשה שהן שוות פחות מאחרים.
- מתקשות להודות כשהן עושות טעות.
- חייבות להראות צודקות בעיני אחרים ועלולות אפילו לשקר כדי להראות טוב.
- אינן מסוגלות לזהות או לבקש את מה שהן צריכות ורוצות.
- תופסות את עצמן כנעלות על אחרים.
- סומכות על אחרים שיספקו להן תחושת בטחון.
- מתקשות להתחיל, לעמוד בלוחות זמנים ולסיים פרויקטים.
- מתקשות לקבוע סדרי עדיפויות וגבולות בריאים.

## **דפוסי ריצוי, כניעה וציות:**

לעיתים קרובות, תלויות-יתר...

- נאמנות באופן קיצוני, נשארות במצבים מזיקים זמן רב מדי.
- מתפשרות על הערכים והיושרה שלהן כדי להימנע מדחייה או מכעס.
- שמות בצד את הצרכים שלהן כדי לעשות רצונם של אחרים.
- ערניות מאוד לגבי רגשותיהם של אחרים ומאמצות אותם לעצמן.
- פוחדות להביע את אמונותיהן, דעותיהן ורגשותיהן, כאשר הם שונים משל האחרים.
- מסכימות להיות אובייקט מיני, כשבעצם הן רוצות אהבה.
- מקבלות החלטות בלי להתייחס לתוצאותיהן.
- מוותרות על האמת שלהן כדי לקבל את אישורם של אחרים או כדי להימנע משינוי.

## **דפוסי שליטה:**

לעיתים קרובות, תלויות-יתר...

- מאמינות שאנשים אינם מסוגלים לדאוג לעצמם.
- מנסות לשכנע אחרים מה לחשוב, לעשות או להרגיש.
- מציעות עצה והכוונה לאחרים בלי שנתבקשו.
- מתמלאות טינה כאשר אחרים מסרבים לקבל את העזרה שלהן או דוחים את עצתן.
- מרעיפות מתנות וטובות על אלה שברצונן להשפיע.
- משתמשות בהתנהגות מינית כדי להשיג אישור וקבלה.
- חייבות להרגיש שזקוקים להן כדי שתהיה להם מערכת יחסים עם אחרים.
- דורשות שצרכיהן יסופקו על ידי אחרים.
- משתמשות בקסם האישי שלהן כדי לשכנע אחרים ביכולתן להיות דואגות ובעלות חמלה.
- משתמשות בהאשמה ופיוש אחרים כדי לנצלם רגשית.
- מסרבות לשתף פעולה, להתפשר או לשאת ולתת.
- מאמצות גישה של אדישות, חוסר ישע, סמכות או זעם כדי לתמרן את התוצאות (=להשתמש במניפולציות).
- משתמשות בשפה של החלמה בניסיון לשלוט על התנהגותם של אחרים.
- מעמידות פנים שהן מסכימות עם אחרים כדי להשיג את רצונן.

## דפוסי הימנעות:

לעיתים קרובות, תלויות-יתר...

- פועלות בדרכים שמזמינות אחרים לדחות, לבייש אותן או לבטא כעס כנגדן.
- שופטות בחומרה מה שאחרים חושבים, אומרים או עושים.
- נמנעות מקרבה רגשית, פיזית או מינית כדרך לשמירה על ריחוק.
- מאפשרות להתמכרותן לאנשים, מקומות ודברים להפריע להן מלהשיג אינטימיות במערכות יחסים.
- משתמשות בתקשורת לא-ישירה ומתחמקת כדי להימנע מקונפליקט או עימות.
- מקטינות את יכולתן לנהל מערכות יחסים בריאות בסירובן להשתמש בכל הכלים של ההחלמה.
- מדחיקות את רגשותיהן או צרכיהן כדי להימנע מלהרגיש פגיעות.
- מושכות אליהן אנשים, אבל כשהם מתקרבים, דוחות אותם.
- מסרבות לוותר על רצונן העצמי כדי להימנע מכניעה לכוח גדול מהן.
- מאמינות שגילויי רגשות הם סימן לחולשה.
- נמנעות מלתת ביטויים של הערכה.

## דפוסי החלמה של תלויי-יתר

בהחלמה....	תלויות-יתר בדרך כלל...	
אני מודעת לרגשותיי ומזהה אותם, בד"כ בזמן. אני מודעת להבדל שבין מחשבותיי לרגשותיי.	מתקשות לזהות את מה שהן מרגישות.	דפוסי הכחשה
אני מחבקת את רגשותיי. הם לגיטימיים וחשובים.	מצמצמות, משנות או מכחישות את מה שהן מרגישות באמת.	
אני מודעת להבדל שבין דאגה לטיפול. אני מזהה שטיפול באחרים בד"כ מונע מהצורך בתועלתי האישית.	תופסות את עצמן כלא-אנוכיות כלל, וככאלה שמקדישות את עצמן לרווחתם של אחרים.	
אני מסוגלת לחוש חמלה כלפי רגשותיהם של אחרים.	חסרות אמפתיה לרגשותיהם ולצרכיהם של אחרים.	
אני מכירה בכך שיתכן ויש לי את התכונות השליליות שבד"כ אני מוצאת באחרים.	מתייגות אחרים בתכונותיהן השליליות.	
אני מכירה בכך שלפעמים אני זקוקה לעזרתם של אחרים.	חושבות שהן יכולות לדאוג לעצמן ללא עזרה מאחרים.	
אני מודעת לרגשותיי הכואבים ומבטאת אותם בצורה הולמת.	מסוות את כאבן בדרכים שונות כמו כעס, הומור או בידוד.	
אני מסוגלת לבטא את רגשותיי בפתחות, בישרות ובנינוחות.	מבטאות שליליות או תוקפנות בדרכים עקיפות ופסיביות.	
אני מעוניינת במערכות יחסים אינטימיות רק עם כאלה שרוצים ומסוגלים להיות במערכות יחסים בריאות ואוהבות.	אינן מזהות את חוסר הזמינות של אותם אנשים אליהם הם נמשכות.	
אני סומכת על יכולתי לקבל החלטות יעילות.	מתקשות בקבלת החלטות.	
אני מקבלת את עצמי כמו שאני. אני שמה דגש על התקדמות ולא על שלמות.	לעולם לא מסופקות ממה שהן חושבות, אומרות או עושות.	
אני חשה ראויה לגמרי להכרה, לשבחים ולמתנות שאני מקבלת.	נבוכות לקבל הכרה, שבחים או מתנות.	
אני מעריכה את דעותיהם של אלו בהם אני בוטחת, ללא צורך להשיג את אישורם. יש לי בטחון בעצמי.	מעריכות את אישורם של אחרים למחשבותיהן, רגשותיהן והתנהגותן - יותר מאשר את של עצמן.	
אני מכירה בעצמי כאדם ראוי לאהבה ושווה-ערך.	אינן מחשיבות את עצמן כנשים ראויות לאהבה או להערכה.	

בהחלמה....	תלויות-יתר בדרך כלל...	
אני מחפשת את האישור העצמי שלי קודם, ובוחנת את מניעי בזהירות כשאני מחפשת את אישורם של אחרים.	מחפשות הכרה ושבח כדי להתגבר על ההרגשה שהן שוות פחות מאחרים.	דפוסי הערכה עצמית נמוכה
אני ממשיכה בחשבון נפש אישי, וכאשר אני שוגה אני מודה בכך מיד.	מתקשות להודות כשהן עושות טעות.	
אני בוחנת בכנות את התנהגותי ומניעיי. אני מרגישה מספיק בטוחה להודות בטעויות שלי בפני עצמי ובפני אחרים ולשמוע את דעותיהם בלי להרגיש מאוימת.	חייבות להראות צודקות בעיני אחרים ועלולות אפילו לשקר כדי להראות טוב.	
אני ממלאת את צרכי ורצונותיי כשמתאפשר. אני מבקשת עזרה כשזה חיוני ומתאים.	אינן מסוגלות לזהות או לבקש את מה שהן צריכות ורוצות.	
אני תופסת את עצמי כשווה לאחרים.	תופסות את עצמן כנעלות על אחרים.	
בעזרת הכוח העליון שלי אני יוצרת בטחון בחיי.	סומכות על אחרים שיספקו להם תחושת בטחון.	
אני נמנעת מדחיינות בהכירי באחריות שלי לעמוד בזמנים.	מתקשות להתחיל, לעמוד בלוחות זמנים ולסיים פרויקטים.	
אני מסוגלת לבנות ולקיים סדרי עדיפויות וגבולות בריאים בחיי.	מתקשות לקבוע סדרי עדיפויות וגבולות בריאים.	
אני מחויבת לביטחוני, ועוזבת מצבים לא בטוחים או שאינם מתאימים למטרותיי.	נאמנות באופן קיצוני, נשארות במצבים מזיקים זמן רב מדי.	דפוסי ריצוי, כניעה וציות
אני נאמנה לערכים שלי, גם אם האחרים אינם מסכימים איתי או כועסים עלי.	מתפשרות על הערכים והיושרה שלהן כדי להימנע מדחיייה או מכעס.	
אני לוקחת בחשבון את תחומי העניין שלי ואת רגשותיי כאשר אני מתבקשת לקחת חלק בתוכניות של אחרים.	שמות בצד את הצרכים שלהן כדי לעשות רצונם של אחרים.	
אני מסוגלת להפריד בין רגשותיי לרגשות של אחרים. אני מאפשרת לעצמי לחוות את רגשותיי, ומאפשרת לאחרים לקחת אחריות על שלהם.	ערניות מאוד לגבי רגשותיהם של אחרים ומאמצות אותם לעצמן.	
אני מכבדת את דעותיי ורגשותיי ומבטאת אותם באופן הולם.	פחדות להביע את אמונותיהן, דעותיהן ורגשותיהן, כאשר הם שונים משל האחרים.	

בהחלמה....	תלויות-יתר בדרך כלל...	דפוס ריצוי, כניעה וציות
המיניות שלי מבוססת על אינטימיות וקשר אמיתיים. כשיש לי צורך להרגיש אהובה, אני מבטאת את משאלות ליבי. אני לא מסתפקת במין ללא אהבה.	מסכימות להיות אובייקט מיני, כשבעצם הן רוצות אהבה.	
אני מבקשת מהכוח העליון שלי הדרכה ושוקלת תוצאות אפשריות לפני שאני מקבלת החלטה.	מקבלות החלטות בלי להתייחס לתוצאותיהן.	
אני מבטאת את היושרה והאמת שלי, גם אם אחרים לא מסכימים איתי, אפילו שאצטרך לשם כך אומץ לבצע שינויים לא פשוטים בחיי.	מוותרות על האמת שלהן כדי לקבל את אישורם של אחרים או כדי להימנע משינוי.	
אני מכירה בכך, עם מעט יוצאי דופן, שאנשים בוגרים מסוגלים לנהל את חייהם.	מאמינות שאנשים אינם מסוגלים לדאוג לעצמם.	דפוס שליטה
אני מקבלת את המחשבות, הבחירות והרגשות של אחרים, למרות שאני עלולה לחוש איתם שלא בנוח.	מנסות לשכנע אחרים מה לחשוב, לעשות או להרגיש.	
אני נותנת עצה רק אם התבקשתי.	מציעות עצה והכוונה לאחרים בלי שנתבקשו.	
אני מרוצה לראות שאחרים דואגים לעצמם.	מתמלאות טינה כאשר אחרים מסרבים לקבל את העזרה שלהן או דוחים את עצתן.	
אני בוחנת בזהירות ובכנות את מניעי כאשר אני מתכוננת לתת מתנה.	מרעיפות מתנות וטובות על אלה שברצונם להשפיע.	
אני מחבקת וחוגגת את מיניותי כעדות לבריאותי ושלמותי. אני לא משתמשת בה כדי לקבל אישור מאחרים.	משתמשות בהתנהגות מינית כדי להשיג אישור וקבלה.	
אני מפתחת מערכות יחסים עם אחרים המבוססות על שוויון, אינטימיות ואיזון.	חייבות להרגיש שזקוקים להן כדי שתהיה להן מערכת יחסים עם אחרים.	
אני מוצאת משאבים שמספקים את צרכיי, ומשתמשת בהם בלי לדרוש אותם מאחרים. אני מבקשת עזרה כשאני זקוקה לה, בלי ציפיות.	דורשות שצרכיהן יסופקו על ידי אחרים.	
אני מתנהגת בכנות עם אחרים, מאפשרת לדאגה ולחמלה שבתוכי להתגלות.	משתמשות בקסם האישי שלהן כדי לשכנע אחרים ביכולתן להיות דואגות ובעלות חמלה.	



בהחלמה....	תלויות-יתר בדרך כלל...	
אני מבקשת באופן ישיר את מה שאני רוצה וצריכה, ומוסרת את התוצאה לכוח העליון שלי. אני לא מנסה לתמרן את התוצאות על ידי הטלת אשמה או בושה על אחרים.	משתמשות בהאשמה ופיוש אחרים כדי לנצלם רגשית.	דפוס שליטה
אני משתפת פעולה, מתפשרת ונושאת ונותנת עם אחרים בדרך שמכבדת את היושרה שלי.	מסרבות לשתף פעולה, להתפשר או לשאת ולתת.	
אני מתייחסת לאחרים בכבוד ובהתחשבות, ובוטחת בכוח העליון שלי שישפק את צרכיי ורצונותיי.	מאמצות גישה של אדישות, חוסר ישע, סמכות או זעם כדי לתמרן את התוצאות (לעשות מניפולציות).	
אני משתמשת בהחלמה לצמיחה שלי ולא כדי לתמרן אחרים או לשלוט בהם.	משתמשות בשפה של החלמה בניסיון לשלוט על התנהגותם של אחרים.	
התקשורת שלי עם אחרים היא כנה ואמינה.	מעמידות פנים שהן מסכימות עם אחרים כדי להשיג את רצונן.	
אני פועלת בדרכים שמעודדות תגובות אוהבות ובריאות מאחרים.	פועלות בדרכים שמזמינות אחרים לדחות, לבייש אותן או לבטא כעס כנגדן.	דפוס הימנעות
אני שומרת על "ראש פתוח" ומקבלת אחרים כפי שהם.	שופטות בחומרה מה שאחרים חושבים, אומרים או עושים.	
אני מעורבת בקרבה רגשית, פיזית או מינית כשזה בריא ומתאים עבורי.	נמנעות מקרבה רגשית, פיזית או מינית כדרך לשמירה על ריחוק.	
אני משתמשת בכלים של התכנית כדי לפתח מערכות יחסים בריאות ומספקות.	מאפשרות להתמכרותן לאנשים, מקומות ודברים להפריע להן מלהשיג אינטימיות במערכות יחסים.	
אני משתמשת בתקשורת ישירה וגלויה כדי לפתור סכסוכים ולטפל באופן הולם בעימותים.	משתמשות בתקשורת לא-ישירה ומתחמקת כדי להימנע מקונפליקט או עימות.	
כשאני משתמשת בכלי ההחלמה, אני מסוגלת לפתח ולשמר מערכות יחסים בריאות לפי בחירתי.	מקטינות את יכולתן לנהל מערכות יחסים בריאות בסירובם להשתמש בכל הכלים של ההחלמה.	
אני מחבקת את פגיעותי בכך שאני סומכת ומכבדת את רגשותיי וצרכיי.	מדחיקות את רגשותיהן או צרכיהן כדי להימנע מלהרגיש פגיעות.	
אני מקדמת בברכה מערכות יחסים קרובות, ושומרת על גבולות בריאים.	מושכות אליהן אנשים, אבל כשהם מתקרבים, דוחות אותם.	

בהחלמה....	תלויי-יתר בדרך כלל...	
אני מאמינה ובוטחת בכוח גדול ממני. אני מוכנה להכניע את רצוני העצמי לרצון הכוח העליון שלי.	מסרבות לוותר על רצונן העצמי כדי להימנע מכניעה לכוח גדול מהן.	
אני מכבדת את רגשותיי האמיתיים ומשתפת בהם כשזה מתאים.	מאמינות שגילויי רגשות הם סימן לחולשה.	
אני מבטאת הערכה כלפי אחרים.	נמנעות מלתת ביטויים של הערכה.	

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

12. "המסורת השביעית שלנו מזכירה לנו שאנחנו נושאות את עצמנו בעזרת התרומות שלנו. אנחנו מבקשות שתתרמו כפי יכולתכן. 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 איתה קשר תרשום את עצמה; בפעם השנייה – כדי להעתיק את מספרי הטלפון של מי שאנו רוצות ליצור איתן קשר. הטלפונים נמסרים לצרכי התכנית".

למפגשים וירטואליים: "חברות שמעוניינות שייצרו איתן קשר, מוזמנות לכתוב את מספר הטלפון ליד שמן, חברות המעוניינות ליצור קשר מוזמנות להעתיק את המספרים. הטלפונים נמסרים לצרכי התכנית".

14. א. "אשת הספרות שלנו היא \_\_\_\_\_ . האם יש לך הודעות?"

ב. "הגזברית שלנו היא \_\_\_\_\_ . האם יש לך הודעות?"

ג. "מזכירת הקבוצה היא \_\_\_\_\_ . 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 את מעוניינת לחגוג יום הולדת או ציון דרך בקודא, בבקשה ידעי את המזכירה לפחות שבוע מראש."

## קטע תוכנית

התחלנה 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 אחת הנמצאת כאן מבורכת בבואה.

ככל שאנו מתמידות בהחלמתנו, חשוב שכל אחת מאיתנו תדבר כפי יכולתה. עבור רבות מאיתנו דיבור בפני אחרות, במיוחד זרות, הוא משימה קשה. אנחנו מעודדות את החברות להתחיל לאט ובזהירות. הכוונה של כל חברת **קודא** וכל הקבוצה היא לא ללעוג או להביך מישהי. אין נושא עליו חולקים, שהוא לא חשוב או טיפשי. מניסיוננו, השיתוף נעשה במיטבו ע"י שימוש במילה "אני". אנו מעודדות להימנע מ"דיבור ביניים" וממתן משוב".

### **מהו "דיבור ביניים"?**

אנו נמצאות 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 מבקשות מכן, שבמהלך הפגישה לא תהיה התייחסות ישירה אחת לדברי השנייה. אפשר להגיב לאחר הפגישה, אך מומלץ לבדוק אם אותה חברה פתוחה לתגובה.
- אנו מדברות בשם עצמנו ומשתפות מתוך ניסיוננו, כוחנו ותקוותנו, ולכן משתמשות במילה "אני" אך לא ב"אתן" או "אנחנו". איננו מזכירות שמות, ומשתדלות לא להיכנס לפרטים הנוגעים לקשר שבין מאמנת למאומנת.
- אנו מתרכזות בעצמנו ובכך אנו מונעות ויכוח, ביקורת, שיפוטיות, שליטה, השתלטות או דחייה של אחרות. זה יכול לכלול גם הקטנת רגשות או חוויות הזולת, קשר או מגע

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

- אנחנו פועלות לקראת לקיחת אחריות על חיינו, ועל ידי כך אנו מאפשרות 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 אתן מוזמנות להיעזר במדריך לחדשים, ובמספרי הטלפון שחברות הקבוצה פרסמו בסמוך לשמותיהן ובמסבירה לחדשות.

למפגשים וירטואליים:

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

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

**המלצה** – ”כל אחת מתבקשת להגביל את זמן השיתוף שלה ל 3-5 דקות כדי לאפשר לכולן 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 מוכנה להקריא את **שתיים-עשרה ההבטחות** של **קודא?**"

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

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

1. אני חווה תחושה חדשה של שייכות. תחושת הריקנות והבדידות נעלמת.
2. אינני מנוהלת עוד על-ידי פחדיי. אני מתגברת על פחדיי ופועל באומץ, ביושרה ובכבוד.
3. אני חווה חופש חדש.
4. אני משחררת את עצמי מדאגה, אשמה וחרטה לגבי העבר וההווה שלי. אני מודעת לכך מספיק בכדי שלא אחזור על כך.
5. אני חווה אהבה וקבלה חדשות לגבי עצמי ולגבי אחרים. אני ראויה באופן אמיתי לחוש אהבה, לאהוב ולהיות נאהבת.
6. אני לומדת לראות את עצמי כשוות-ערך לאחרים. מערכות היחסים החדשות והמחודשות שלי, הן כולן עם שותפים השווים לי.
7. אני מסוגלת לפתח ולשמר מערכות יחסים בריאות ואוהבות. ככל שאני לומדת לבטוח באלו הראויים לאמון, הצורך לשלוט ולעשות מניפולציות באחרים נעלם.
8. אני לומדת שאפשר להחלים, אפשר לאהוב יותר, להיות אינטימית ותומכת יותר. אני יכולה לבחור לתקשר עם משפחתי בדרך שהיא בטוחה עבורי ומכבדת אותם.
9. אני מכירה בכך שאני יצירה ייחודית ויקרת-ערך.
10. אני כבר לא צריכה להסתמך רק על אחרים כדי לספק את תחושת הערך שלי.
11. אני בוטחת בהדרכה שאני מקבלת מהכוח העליון שלי, ומגיעה לאמונה ביכולות שלי.
12. אני מגיעה בהדרגה לחווייה של שלווה, עוצמה וגדילה רוחנית בחיי היום-יום שלי.

## המסע ממשיך

אנו אמורות 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 חושבות 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 נעשות מיומנות בתחומים האלה.

ככל שאנו מתקדמות בהיענות לצרכינו, וממשיכות 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 כנות בצורה קפדנית בהמשך החלמתנו. אנו נתחיל להאמין ולבטוח בעצמנו, וכן בכך שריפוי העבר שלנו אפשרי. כבר לא נהיה נשלטות על ידי פחד ואשמה, נגלה שאנו מסוגלות להגיב לאתגרי החיים באומץ, ביושרה ובכבוד. אחרים כבר לא יהיו האלוהים שלנו, נחוה אהבה וקבלה חדשות של עצמנו ושל אחרים. נהפוך להיות מסוגלות לפתח ולקיים מערכות יחסים בריאות ואוהבות, ונלמד לראות את עצמנו כשוות לאחרים. נלמד שהמשפחות שלנו יכולות להשתקם, ולהפוך ליותר אוהבות ואינטימיות. ניוכח שכל אחת מאתנו היא יצירה ייחודית של כוח עליון אוהב, שנולדה עם יופי, ערך וחשיבות. נחוה בהדרגה עוצמה רוחנית ושלוה בחיי היומיום.

חלקנו שואלות אם אין זה יותר מדי לקוות לכל זה. רבות מאתנו במסע הזה אכן חוות את התגשמות ההבטחות האלה בחיינו אם אנו עובדות כל אחד מה**צעדים** כמיטב יכולתנו, במיוחד את ה**צעדים שמונה ותשע**, כשאנו מכפרות לעצמנו ולאנשים אחרים שפגענו בהם. אנו מוצאות 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 סבורות שלא. הן מתממשות בנו - לעיתים מהר, לעיתים לאט. הן תתגשמה תמיד, אם רק נעבוד לקראתן.

**בקודא**, מהפך רוחני הוא דרך החיים שלנו. בהיותנו אנושיות, אנו עושות טעויות. יתכן ותהיינה לנו מעידות של תלות-יתר מפעם לפעם. בזכרנו זאת, אנו ניגשות להחלמה עם אהבה, קבלה, חמלה ואכפתיות, כלפי עצמנו וכלפי אחרים. אנו זוכרות שאהבה ותלות-יתר אינן מתקיימות יחד. ההתקדמות היא מטרתנו. אנו מוסרות את עצמנו להשגחת אלוהים ומבקשות להיות מודרכות במהלך כל רגע בחיינו. אנו עובדות את התכנית כמיטב יכולתנו ועוזרות לאחרים להחלים.

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



21. **אפשרות** – אמירות חיוביות: מתחילים במנחה או במתנדבת, כשכל חברה בתורה אומרת אמירה חיובית כגון: "אני מכיר חופש חדש" או שבוחרת לא לומר.

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

22. "כשהפגישה מתקרבת לסיומה, אני מבקשת להזכיר לכן שקודא היא תוכנית אנונימית. אנחנו מבקשות מכן לכבד את האנונימיות והסודיות של כל אחת בפגישה הזאת. אנחנו מבקשות שכל מה שנראה פה ומה שנאמר פה, נשאיר אותו פה כשנעזוב."

23. אם הופרו מסורות חשוב שכל אחת מאיתנו תלמד מכך. כעת תינתן האפשרות לשומרת מסורות (או לחברה מהקבוצה) לציין האם הופרה מסורת.

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

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

המנחה מבקשת שכל אחת תצטרף למעגל לתפילת הסיום לפי בחירה. להלן תפילות הסיום של קודא לבחירה:

#### תפילת הסיום של קודא

אנחנו מודות 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 צריכה יותר לשלוט באף אחד, כולל עצמי. אם לא ארגיש טוב עם מה שאדם אחר חושב, אומר או עושה, ביכולתי להזכיר לעצמי שאני חסרת אונים מול אדם זה, וחסרת אונים מול הכורח לפעול על זה.

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

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

**צעד 4:** ברגע זה, אני מוכנה לראות את עצמי כפי שאני באמת, נשמה שנחה בזרועותיו של אלוהים אוהב. אני יכולה 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 מקבלת את נוכחות הכוח העליון שלי. אני מתחייבת למסע ההחלמה ופותרת עצמי ואת ליבי לחבריי לדרך.

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

**צעד 7:** ברגע זה, אני מבקשת מהכוח העליון שלי להסיר את כל חסרונותיי, לשחרר אותי מההגבלות של עברי. ברגע זה אני מניחה את ידי בידו של אלוהים, בידיעה שהריקנות שאני חשה 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 סולחת לעצמי על חסרונותיי, אני מוכנה ויכולה לסלוח לעצמי ולאחרים, תהליך זה פותח דרך לשינוי יציב וכן בהתנהגותי. תודה לך אלי.

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

**צעד 10:** ברגע זה, אני חיה את חיי בדרך חדשה. ככל שאני פותרת את ליבי ואת התודעה שלי, כל יום, עוד קצת, לאט לאט, אני מגלה את ה'אני' האמיתי, מתקנת את מערכות היחסים שלי ונוגעת באלוהים.

**צעד 11:** ברגע זה, אני מניחה את מחשבותיי בצד, ומפנה את ליבי לאלוהים ולרצונו ממני. ברגע זה, אני מרגישה שלווה מתוך קשר מודע עם מה שאלוהים מאפשר לי. כשאני בטרדות ובספיקות, וגם כשאני שמחה ורגועה, אני פונה לאלוהים. אני יודעת שדרכי אל הכוח העליון סלולה וברורה לי.

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

## רק להיום

- רק להיום** אשתדל לחיות ביום זה בלבד ולא אנסה לפתור את כל בעיותי בבת אחת.
- רק להיום** אוכל לעשות דברים ב 12 השעות שלפני, שהיו מרתיעים אותי לו ידעתי שעלי לעשותם כל חיי.
- רק להיות** אהיה שמחה, 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 איטיב לנשמתני, 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 עלולה להיפגע אך היום לא יראו זאת.
- רק להיום** אהיה חיובית יותר, אראה במיטבי, 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 ייראה 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 אכפתית.

**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 ולהפוך למה שאני חולמת 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.