

קישור לזום: <https://us02web.zoom.us/j/84720634981?pwd=MXJ6d0p5VUdMb25VMFpER2VyL2Fsdz09>

בוקר טוב, שמי _____ ואני חייב/ית (ו/או בזבזנ/ית) ומנחה להיום
ברוכים/ות הבאים/ות לפגישת בוקר טוב בזום של חייבנים אנונימיים
אנא הצטרפו אלי לתפילת השלווה בגירסת הרבים:

אלי תן בנו את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתנו לשנותם,
האומץ לשנות את הדברים אשר ביכולתנו
ואת התבונה להבחין בן השניים

אני מבקש/ת להזכיר את כללי ההתנהלות בפגישות הזום - ברוח עקרונות ההחלמה.
אנו מבקשים ממשתתפי הפגישה להקפיד לשמור על עקרון האנונימיות גם באמצעים הטכנולוגיים:
יש להימנע מהקלטה או צילום של המסך ויש למנוע ממי שנמצאים בסביבתכם, אך אינם חברי DA
לצפות או להאזין לפגישה.
מומלץ להתחבר עם מצלמה פתוחה. אם המצלמה פועלת אנא השתדלו לזכור שאנו בפגישת DA.
השתדלו להתחבר במקום שקט, עדיף בתוך הבית, במקום בו אין רעשי רקע ועם קליטה טובה.
המצפון ממליץ להתחבר כששמכם הפרטי בלבד מופיע - ללא שם משפחה. אך למען החברים
החדשים ניתן לשים מס' טלפון על הצג יחד עם השם וכן גם בצ'אט.
נודה לכם אם תעשו מאמץ לכבד את ההנחיות בכדי לשמור על אווירת החלמה.
לאחר סיום הפגישה אפשר יהיה לשאול שאלות

דברי פתיחה

'חייבנים אנונימיים' היא חברותא של נשים וגברים החולקים זה עם זה את ניסיונם, חוזקם ותקוותם
במטרה לפתור את בעייתם המשותפת, ולעזור לאחרים להחלים מחייבנות כפייתית.
הדרישה היחידה לחברות היא הרצון להפסיק לצבור חובות לא מבוטחים. אין תשלומים או דמי חבר
ב DA,
אנו נושאים את עצמנו על ידי תרומותינו. DA אינו מעורב בפוליטיקה, דת או חברה ואינו קשור בשום
ארגון או מוסד. DA אינו תומך או מתנגד לשום עניין.
מטרתנו העיקרית היא להפסיק לצבור חובות חדשים מדי יום ביומו, ולעזור לחייבנים כפייתיים
אחרים להפסיק לצבור חובות לא מבוטחים.

מי מוכן לתת שרות ולקרוא את שנים עשר הצעדים של DA ?

12 הצעדים של DA:

1. הודינו שאנו חסרי אונים מול חייבנותנו, שאבדה לנו השליטה על חיינו.
 2. הגענו לאמונה שכוח עצום מאיתנו יכול להחזיר את שפיות דעתנו.
 3. החלטנו למסור את רצוננו וחיינו להשגחת אלוהים - כפי שאנו מבינים אותו.
 4. ערכנו חשבון נפש מוסרי נוקב וחסר פחד של עצמנו.
 5. התוודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם נוסף על טבעם המדויק של פגמנו.
 6. היינו נכונים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מפגמים אלה באופיינו.
 7. ביקשנוהו בענווה לשחרר אותנו מחסרונותינו.
 8. ערכנו רשימה של כל האנשים בהם פגענו, והיינו מוכנים לכפר על מעשינו בפניהם.
 9. כיפרנו על מעשינו במישרין בפני כל מי שהדבר ניתן, פרט לאותם המקרים שמעשה זה יפגע בהם או באחרים.
 10. המשכנו לערוך חשבון נפש 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. כשחווינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו להעביר מסר זו לחייבנים כפייתיים אחרים
- ולנהוג על-פי עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

תודה על ההקראה

כעת אקרא את מסורת של החודש ואת הכלי של החודש:

12 המסורות:

1. טובתנו המשותפת קודמת; החלמה אישית תלויה באחדות DA.
2. לצורכי הקבוצה יש רק סמכות אחת - רוח אלוהים אוהבת, כפי שהיא מתבטאת במצפון הקבוצה. נושאי תפקידים אינם אלא משרתים נושאי אמון. אין הם מושלים.
3. הדרישה היחידה לחברות ב-DA היא הרצון להפסיק לצבור חובות לא מבוטחים.
4. על כל קבוצה להיות עצמאית, מלבד באותם תחומים הנוגעים לקבוצות אחרות או ל-DA ככלל.
5. לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת - לשאת את הבשורה לחייבן/ית שעודנו/ה סובל/ת.
6. קבוצת DA לעולם לא תתמוך, תממן או תשאל את שמה למוסדות משוייכים או ליוזמה חיצונית - כך שבעיות של מימון, רכוש ויוקרה לא יסיחו את דעתנו ממטרותינו העיקריות.
7. על כל קבוצה לשאת את עצמה באופן עצמאי לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ.
8. על "חייבנים אנונימיים" להישאר בלתי מקצועי, אבל מרכזי השירות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים.
9. DA סבתור שכזה לעולם לא יאורגן; אבל אנחנו יכולים ליצור מרכזי שירות וועדות, האחראים ישירות

לאלה אותם הם משרתים.

10. לחייבנים אנונימיים' אין דעה בנושאים חיצוניים. לפיכך אין לערב את השם DA במחלוקות ציבוריות.

11. מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על פרסומת. עלינו לשמור על אנונימיות אישית

באמצעי התקשורת.

12. אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו - להזכירנו לעולם שעקרונות קודמים לאישיות.

הכלים של חייבנים אנונימיים:

1. פגישות - אנו נוכחים בפגישות, בהן נוכל להתחלק בינינו בניסיונו, כוחנו ותקוותנו. אם אין אנו מעבירים לחברים חדשים את אשר קיבלנו מ DA איננו יכולים לשמור זאת בעצמנו.

2. ניהול רשומות - אנו מנהלים רשומות של ההכנסות וההוצאות היומיות שלנו, חסכונות ופרעון ושל כל חלק מחובותינו.

3. איש/אשת חסות - מצאנו שזה חיוני להחלמתנו שיהיה לנו מלווה ונהיה מלווים מאמן הוא חבר/ת DA בהחלמה מהתמכרות לחובות. איש/אשת חסות מדריך אותנו בצעדים ומלווה אותנו בביצוע תכנית הפעולה שלנו הלכה למעשה.

4. קבוצות ופגישות להפגת לחץ (Pressure Relief) לאחר שרכשנו מידה מסוימת של היכרות עם תכנית DA, אנו מארגנים קבוצות לחץ, מורכבות מעצמנו ושני חברים נוספים אשר שלא לקחו חוב לא מובטח במשך לפחות 90 יום ובדרך כלל יש להם יותר ניסיון בתוכנית. הקבוצה נפגשת למספר פגישות שבהן סוקרים את מצבנו הפיננסי. לרוב הפגישות האלה מסתיימות בגיבוש תוכנית הוצאות ותוכנית פעולה

5. תוכנית הוצאות תוכנית ההוצאות שמה את הצרכים שלנו בראש ומביאה לנו בהירות ואיזון כדי לחיות במסגרת האמצעים שלנו. היא כוללת קטגוריות להכנסות, הוצאות, תשלום חוב וחיסכון.

6. תוכנית פעולה בעזרת קבוצת ההקלה בלחץ, אנו מפתחים רשימה של פעולות ספציפיות לפתרון חובות, שיפור מצבנו הכלכלי והשגת מטרותינו — מבלי לקחת חוב לא מובטח

7. טלפון ואינטרנט- אנו שומרים על קשר מתמיד עם חברי DA אחרים בטלפון, בדוא"ל ובווטאפ. אנו מקפידים לדבר עם חברי DA אחרים לפני ואחרי נקיטת צעדים משמעותיים בתהליך ההחלמה שלנו.

8. ספרות DA וספרות AA - אנו לומדים את ספרות אלקוהליסטים אנונימיים על-מנת לחזק את הבנתנו על מחלות כפייתיות. אנו מצליחים להזדהות עם רבים מן המצבים המתוארים בה, על-די החלפת המילה אלקוהול ב"חייבנות כפייתית".

9. מודעות - אנו שומרים על מודעות לסכנת החוב הכפייתי על ידי תשומת לב לפרסומות של בנקים, הלוואות שלקחנו וכרטיסי אשראי והשפעתן עלינו. אנו שומרים גם על מודעות למצבנו הכלכלי כדי להימנע מערפול — שיכול להוביל לחובות או הוצאות כפייתיות

10. פגישות עסקים - אנו מקיימים פגישות עסקים המתקיימות מדי חודש. רבים מאיתנו חיים זמן רב בתחושה ש"עסקים" אינם חלק מחיינו, ומיועדים ל"אחרים" מיומנים יותר. אולם לקיחת חלק בניהול התכנית שלנו מלמדת אותנו כיצד DA פועל, ומחזקת את תחושת האחריות האישית להחלטתנו

11. שירות - השירות חיוני להחלטתנו. אנו מבצעים שירות בכל רמות הפעילות: אישי, קבוצתי, אזורי ועולמי. רק באמצעות שירות נוכל להעניק לאחרים את אשר ניתן לנו בנדיבות כה רבה.

12. אנונימיות - אנו דוגלים באנונימיות. האנונימיות מאפשרת לנו חופש ביטוי, ומבטיח כי כל מה שאנו משתפים בפגישות או לחברים אחרים ב DA-בכל עת – לא יוזכר שוב.

מי יכול/ה להתחלק על המסורת או הכלי במשך דקה?

האם יש חברים חדשים בפגישה?

(במידה ויש קוראים מילה לחדשים)

מילה לחדשים

אם יש לך בעיות עם כסף או חובות וחושב/ת שאולי את/ה חייב/ת כפייתית/ת, הגעת למקום הנכון ואנחנו יכולים לעזור לך. מומלץ שבתחילה תבוא/י לפחות לשישה מפגשים על מנת שיתאפשר לך להזדהות עם הדוברים ולקלוט את עקרונות התוכנית. אם תמצא/י לנכון ש DA מתאים לך, תוכל/י לארגן את הפגישה להפגת לחץ הראשונה שלך. במהלך הפגישה יינתן לך זמן בו תוכל/י לספר מה הביא אותך ל DA. מי מוכן להסביר לחדשים בסוף הפגישה?

כעת נערוך סבב משתתפים/ות בפגישה

לאלו שרוצים/ות, אנא אמרו לנו כמה ימים, שבועות, חודשים או שנים לא צברתם ברצף חוב ללא בטחון.

בקבוצה הזו אנחנו רק מציגים עצמנו כשייכים לתוכנית DA; "אני חייב/ת כפייתי או אני בזבזן כפייתי או רק בשם הפרטי".

[משתתפים]

תודה

כעת אנו קוראים מתוך הדף היומי מהספר 'משפל לשפע'

[קריאה]

תודה על השירות

שיתוף

הפגישה פתוחה לשיתוף. זמן שיתוף 2 דקות

[אם עדיין אין מודד/ת זמן, לשאול שוב]

אנחנו נמנעים מתגובות במהלך הדוברות והשיתופים, וכן מנתינת עצות או התייחסות לנאמר. היום נדון במה שקראנו או בכל מה שהביא אותנו לפגישה היום או לתוכנית בכלל. אם לא הספקתם לשתף במהלך הפגישה מומלץ לדבר עם אחד החברים/ות אחריה.

מי רוצה לשתף? אני עושה רשימה בצ'אט של הזום.

[רשימה]

[שתופים]

תודה לכל מי ששיתף.

מסורת 7: "על כל קבוצת DA לשאת את עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ" הכספים שאנו אוספים משמשים לתשלום עבור חשבון ה-ZOOM, כנסים, ספרות והעברת המסר. תרומה מומלצת 3 ש"ח לכל פגישת זום.

את התרומה ניתן להעביר באמצעות אפליקציית ביט או בהעברה בנקאית. כל הפרטים נמצאים בווצאפ ב'אודות'. מי שלא יכול/ה לתרום, תמשיכו לבוא, אוהבים אותכם.

הודעות

האם יש הודעות די.איי?

מספרי טלפון

כל מי שרוצה מספר טלפון של מישהם בפגישה שיגיד את שם המשתתף עכשיו כל מי שמעוניין בשיחות תמיכה לחנוך או לתת פל"ל יכול לרשום מספר טלפון.

מי מוכן לקרוא את ההבטחות

ההבטחות:

בתוכנית של חייבנים אנונימיים חברנו יחד לחלוק את מסע החלמתנו מחייבנות כפייתית. יש תקווה. ע"י עבודת שנים עשר הצעדים אנחנו מפתחים/ות דרכים חדשות לחיות. כשאנחנו עובדים/ות את שנים עשר הצעדים של DA ומשתמשים/ות בכלים של DA, אנחנו מתחילים/ות לקבל את המתנות הבאות של התוכנית

1. היכן שפעם חשנו ייאוש, נחוה תקווה חדשה.
2. בהירות תחליף ערפול. בטחון ואינטואיציה יחליפו בלבול וכאוס. נחיה חיים פעילים, נקבל את ההחלטות הטובות ביותר לצרכינו, ונהיה לאנשים שנועדנו להיות.
3. נחיה במסגרת האמצעים שלנו, אך האמצעים שלנו לא יגדירו אותנו.
4. נתחיל לחיות חיים משגשגים, משוחררים מפחד, דאגה, טינה או חוב.
5. נגיע להבנה שאנחנו בסדר כפי שאנחנו. נעריך את עצמנו ואת תרומותינו.

6. התבודדות תפנה דרך לחברותא, אמונה תחליף פחד.
 7. נכיר בכך שיש מספיק; מקורותינו יהיו נדיבים ונחלוק אותם עם אחרים ועם DA
 8. נפסיק להשוות את עצמנו לאחרים, הקנאה באחרים תתפוגג.
 9. קבלה ואסירות תודה יחליפו חרטה, רחמים עצמיים והשתוקקות.
 10. לא נפחד יותר מהאמת, נצא מהתחבאות בתוך הכחשה לחיים במציאות.
 11. כנות תדריך את פעולותינו לקראת חיים עשירים מלאים במשמעות ובמטרה.
 12. נכיר בכוח גדול מאיתנו כמקור לשפע שלנו. נבקש עזרה והדרכה ונאמין שהן תבואנה.
- כל זה ויותר אפשרי. כאשר אנחנו עובדים/ות את התוכנית עם יושרה כמיטב יכולתנו, מדי יום ביומו,

חיים של שגשוג ושלווה יהיו מנת חלקינו.

תודה על ההקראה

לסיכום:

הגיע הזמן לסגור את הפגישה שלנו. נזכיר את חובת האנונימיות, הדברים שנאמרו כאן היום נאמרו מתוך אמון ויש לשמור עליהם בכבוד ובסודיות מוחלטת איננו מזכירים מחוץ לפגישה את מה שנאמר בה ואת מי שנכחו בה. חשוב לציין שהדעות שהובאו כאן היום הן דעותינו האישיות ולא בהכרח של DA ככלל.

נסיים בתפילת השלווה:

אלי, תן לנו את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתנו לשנותם,

האומץ לשנות את הדברים שאשר ביכולתנו

ואת התבונה להבחין בין השניים

אם נתמיד ונחזור- זה יפעל ויעזור

עם הרבה אהבה

בוקר טוב והמשך יום טוב