

מאמן-מאמן

כבר מן הפגישה הראשונה, אנו נחשפים לכלי בעל דרגת חשיבות גבוהה ביותר בחברותא והוא הכלי שנקרא מאמן.

מאמן הוא חבר או.איי שהודרך על ידי מאמן אחר כיצד לעבוד את תכנית שנים הצעדים, ושתיים עשרה המסורות בשלוש רמות ההחלמה: גופני, רגשי ורוחני, ומעביר אותו לאכלן כפייתי אחר שמבקש ו"רוצה את מה שיש לו".

מאמן עובד וחי כמיטב יכולתו את התכנית, נמצא בהמנעות ומתחלק במסר זה של כח נסיון ותקווה עם מאומניו. על ידי כך מחדש המאמן ומאשר את ההחלמה שלו עצמו. "אנו עושים יחד את מה שלא יכולנו לעשות לבד"... כאשר אנו מחזירים את מה שקיבלנו אנו מחזקים את הקבוצה ואת או.איי בכלל.

כמאמנים, אנו מאזינים, תומכים ומגלים הבנה. תפקיד המאמן אינו בא להחליף תפקידם של אנשי מקצוע כמו מטפלים, רופאים דיאטנים וכו'.

אין התקדמות וצמיחה בתכנית ללא סיוע ותמיכת מאמן, ועם ההתקדמות בתכנית הצעדים, על כל מאומן להיות גם מאמן, וכך השרשרת הולכת וגדלה, הולכת ומתחזקת.

המאומן מזכיר תמיד למאמן את התזכורת המשמעותית ביותר, שאנו עלולים בכל רגע לחזור לאכילה כפייתית, ועצם מחויבותנו למאומן, שומרת פעמים רבות את המאמן, בהמנעות והחלמה, כי עלינו לשמש "מסר חי", ולהיות כלי לשליחותו של אלוהים.

אנו לומדים לאמן דרך האימון שקיבלנו אנו, עם הלמידה האישית והפן האישי שלנו. המאמן עוזר לנו להבין את התכנית, להבין את עצמנו, להכיר את החומר הכתוב, להתקדם בחשבון הנפש לשם למידה ומסע הכרות עם עצמנו, דרך ספרות או.איי ודרך נסיונו. חשוב מאוד שהמאמן רוב הזמן יוביל המאומן דרך התכנית ויהיה נאמן לכתוב.

המיוחד באו.איי שאין אחידות.

יש סוגי מאמנים שונים, סגנונות אימון שונים, שעות אימון שונות, התחלת אימון בשלבים שונים של עבודת הצעדים, מספר מאומנים שונה, זמן אימון שונה ועוד.

על המאמן לזכור שדרישותיו כלפי המאומן צריכות להיות מאוזנות, שעליו לשמש דוגמא כי המסר שלו יעבור הלאה למאומניו שיהפכו למאמנים, ולכן מוטלת אחריות על המאמן לחזק את שרשרת ההחלמה בשלושת המישורים, כי כך ינהגו ההולכים אחריו.

על המאמן לזכור שהחלמת המאומן אינה תלויה בו, אלא בנכונות של המאומן לעבוד ולחיות את תכנית הצעדים.

פעמים רבות מאומנים יעזבו אותנו, או נאלץ לעזוב אותם, כי כתוב בספר הגדול שאל לנו לבזבז זמן על אלה שאינם רוצים לעבוד תכנית, ולהעניק את זמננו לאלה ביננו שנכונים ויש להם תשוקה להחלמה.

"מצא מאמן שיש לו מה שאתה רוצה ושאל אותו כיצד השיג זאת", אבל לפני כן תשאל

את עצמך, האם אתה מוכן לעשות מה (לא כמו) שהמאמן שלך עושה ?

ככל שרמת הכנות שלנו, הכניעה ופיתוח קשר מודע עם כח עליון ילכו ויתעצמו, כך נגד ונתעצם בהחלמה.

לא נחלים אבל נקבל הקלה יומית כאמור רק ליום אחד.