

נשיאת המסר

השתמש במדריך זה של הצעות מה לאמר ומה לא לאמר כאשר מדברים עם מישהו על או אי בפעם הראשונה

מה כן לאמר

- אני פתוחה לדבר על ההחלמה שלי.
- אני מציינת את השינוי במשקל גופי, וייתכן שאראה את תמונתי מהתקופה שלפני או אי.
- אני חיובית ושמחה כשאני מדברת על או אי.
- אני תמיד מוכנה לחלק את "כרטיס הביקור" של או אי ואת מספר הטלפון שלי.
- אני מדגישה את השקט הנפשי שמצאתי בחיי בכל הקשור לאוכל.
- אני מציעה שיבואו לפגישה רק כדי להקשיב. שום דבר אחר אינו נדרש מהם.
- אני מספרת על או אי לרופא שלי ולאנשי מקצוע אחרים בתחום הרפואה.
- אני נושאת את המסר כחלק מתוכנית הפעולה שלי.
- אני מדברת בתמציתות כשאני מספרת על תוכנית או אי, ומשאירה מקום לסקרנות.
- אני מסבירה את הרעיון העומד מאחורי המושג "רק להיום".
- אני מציינת כי או אי היא עמותה ללא כוונות רווח, וכי אין תשלומי חובה או דמי חברות.
- אני משתפת על איך או אי עוזרת לי בכל תחומי חיי.
- אני מסבירה חלק מהכלים של התוכנית.
- אני נותנת דוגמאות של התנהגויות האכילה הלא בריאות שלי שקדמו או אי (כמו דיאטות אינסופיות, הרעבות, בולמוסים, שקילה עצמית חוזרת ונשנית).
- אני מסבירה כי התוכנית שלנו מבוססת על אלכוהוליסטים אנונימיים ושהבעייה שלי דומה לאלכוהוליסטים.
- או אי היא עבור אנשים שמתמשים באוכל כמו שהאלכוהוליסט משתמש באלכוהול.
- אני מציעה לפגוש אותם בפגישתם הראשונה, אם הדבר אפשרי.

מה לא לאמר

- אינני אומרת כי הדרך של או אי הינה הדרך היחידה.
- אני משתדלת לא להישמע כמו מטיפה, או להרצות.
- אינני שופטת אחרים, ואני לא מתייגת אותם כאכלנים כפייתים.
- אינני מדברת על המשקל או צורת גוף של אחרים, רק על עצמי.
- אינני מזכירה אמונות דתיות או רוחניות ספציפיות.
- אינני מדברת על או אי עם מישהו חדש, אלא אם כן הוא כבר הראה סימני התעניינות.
- אינני מנסה "למכור" את תוכנית 12 הצעדים, או מגזימה בדבור עליה.
- אינני מבטיחה דבר.
- אינני פוסלת דיאטות או שיטות הרזיה; אינני משווה את או אי לתוכניות אחרות.
- אינני מספקת יותר מדי מידע על פגישות ועל איך התכנית עובדת; הדרך הטובה ביותר להבין היא להגיע לפגישה.
- אינני נותנת עצות או הצעות שלא התבקשו.
- אינני מאיצה ב אחרים לקבל החלטה.
- אני לא מתווכחת.
- אינני סוגרת את הדלת. גם אם מישהו לא מעוניין עכשיו, אולי הוא יתעניין בעתיד.
- אינני מנסה לתת משהו שאין לי.

למה לשאת את המסר?

"השרות מהווה תגמול בפני עצמו", (או אי 12 צעדים ו-12 מסורות, עמ' 140)

"כאשר אני עושה שרות, אני מקבלת יותר מכפי שהייתי יכולה לתת אי פעם" (קולות של החלמה 328)

"אין צורך להמתין עד שאהיה מושלמת כדי ללת שרות" (קולות של החלמה 252)

"השרות מאפשר לי להשתחרר מהכבלים הכובלים את עצמי" (קולות של החלמה 284)

"רק באמצעות עבודה עם אלה שעדיין לא השתחררו [מהמחלה] אני תופסת אותו חופש במלואו" (רק להיום, עמ' 252)

"כעת יש לנו מסר של תקווה להעביר לאכלני יתר כפייתים אחרים" (או אי 12 צעדים ו-12 מסורות, עמ' 81)

"כאשר כל שאר האמצעים כשלו, הצלתי את יומי כאשר עבדתי עם אלכוהוליסט אחר" (הספר הגדול, עמ' 16)

"אנו שעשינו את התוכנית הזו, איננו יכולים לשמר את החלמתנו אלא אם כן אני משתפים אחרים בניסיון, בכוח ובתקווה שלנו." (או אי 12 צעדים ו-12 מסורות, עמ' 82)

"מניסיון מעשי למדנו ששום דבר אינו מבטיח חסינות נגד שתייה כמו עבודה אינטנסיבית עם אלכוהוליסטים אחרים." (הספר הגדול, עמ' 69)

"אלה מאיתנו החיים תוכנית זו אינם רק נושאי המסר; אנו בעצמנו המסר" (או אי 12 צעדים ו-12 מסורות, עמ' 86)

צעד 12

כשעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו להעביר בשורה זו לאכלני יתר כפייתיים ולנהוג על פי עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

מסורת חמש

לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת – לשאת את הבשורה עבור אכלני יתר כפייתיים הממשיכים לסבול.

הצהרת התחייבות של או אי

תמיד להושיט את היד והלב של או אי לאלו ששותפים לכפייתיות שלי, לזאת אני אחראי.