

## **עבודת הצעדים תומכת ומחזקת את ההימנעות**

### **אכילה כפייתית – תאור הבעיה לפי הספר הגדול של אלכוהוליסטים אנונימיים?**

לאכלן הכפייתי אלרגיה פיזית + אובססיה נפשית + קיצונית של רצון עצמי משתולל. אם בזמן שאתה רוצה בזה בכנות, אתה מגלה שאינך יכול להפסיק לשתות (לאכול) באופן מוחלט, או אם בשעה שאתה שותה (אוכל), אינך מצליח לשלוט בכמויות השתייה (האוכל) שלך, יש להניח שאתה כנראה אלכוהוליסט (אכלן כפייתי).

איש אינו אוהב לחשוב שהוא שונה משאר בני האדם מבחינה גופנית ונפשית. ולכן אין זה מפתיע שתולדות השתייה (אכילה כפייתית) מאופיינים באין ספור ניסיונות שווא להוכיח שאנו יכולים לשתות (לאכול) כמו אנשים אחרים. האובססיה הגדולה ביותר של כל שתיין לא נורמאלי (אכלן לא נורמאלי) היא המחשבה שאיך שהוא, פעם, הוא יוכל לשלוט בשתייה (באכילה) שלו ולהנות ממנה. מפתיע ממש כמה עקשנית אשליה זו. רבים רודפים אחרי עד לשערי השיגעון או המוות.

### **מה הפתרון לאכילה כפייתית לפי הספר הגדול של אלכוהוליסטים אנונימיים?**

חוויה רוחנית: שינוי באישיות שדי בו כדי להביא להחלמה מאלכוהוליזם (אכילה כפייתית), התגשמו בינינו פעמים רבות ובצורות שונות. עד כמה שהדבר יישמע מוזר לאלו שאינם מבינים – ברגע שהשינוי הנפשי אכן מתרחש, אותו אדם עצמו, שנדמה היה כי נדון לכליה, שהיו לו כל כך הרבה בעיות שנואש ממצאית פתרון עבורן, לפתע מצא את עצמו שולט בקלות בתשוקתו לאלכוהול (לאכילה כפייתית) כאשר המאמץ היחידי הנדרש הוא לשמור על כמה כללים פשוטים.

### **מה הדרך להשגת הפתרון לפי הספר הגדול של אלכוהוליסטים אנונימיים?**

שחרור מרצון עצמי על ידי עשיית 12 הצעדים של או איי !!! הפסקנו להילחם במישהו או במשהו- אפילו באלכוהול (באכילה כפייתית). כי אז השפיות תחזור אלנו. נתעניין במשקה (אוכל) רק לעיתים רחוקות. הבעיה סולקה היא אינה קיימת עוד עבורנו. – הבטחות צעד 10

משעברה עלינו התעוררות רוחנית, כתוצאה מצעדים אלה. - צעד 12

### **הימנעות – התוצאה המתקבלת מעשיית 12 הצעדים של או.איי.**

הימנעות באכלני יתר אנונימיים היא הפעולה של התרחקות מאכילה כפייתית ומהתנהגויות כפייתיות הקשורות לאוכל, תוך כדי עבודה לקראת משקל גוף בריא או לשמירתו. החלמה רוחנית, רגשית וגופנית היא תוצאה של חיים על-פי תוכנית שנים-עשר הצעדים הימנעות = אכילה שפויה = ארוחת מצפן; ארוחה מספקת, צנועה, פשוטה ונקיה.



## הימנעות וצעדים שזורים זה בזה, הימנעות היא חלק מהצעדים

### חסר אַנְכִיּוּת, עֲנוּה, נְדִיבוּת, אֲסִירוֹת תּוֹדָה, חֲמִלָה וְאַהֲבָה לְכוֹלֵם

עבורי ההימנעות והצעדים משולבים זה בזה – ההימנעות היא חלק מהצעדים.

התוכנית לימדה אותי, שעל מנת להחלים אני צריכה לוותר על שני הדברים שהיו חשובים ביותר בחיי הקודמים – האגו והאוכל/ אכילה כפייתית.

האם אלו עניינים שונים? האם הימנעות והצעדים הם שני דברים נפרדים?

עבורי – הימנעות וצעדים שזורים זה בזה, הימנעות היא חלק מהצעדים.

עבורי הוספתי שני צעדים:

- צעד 1 – נולדתי אכלנית יתר כפייתית, הייתי אכלנית כפייתית אתמול, אני אכלנית כפייתית היום ואמות אכלנית כפייתית.
- צעד 0 – הנחתי את המזלג, הימנעות.
- צעד 1 – אני נעשית כנה ומודה שאני חסרת אונים מול אכילת היתר הכפייתית ומאכלי הבולמוס שלי.
- צעד 2 – אני מקבלת תקווה כשאני מגיעה לאמונה שהכוח העליון שלי יאפשר לי לחיות בלי סוכר/ קמח/ שיבולת שועל...
- צעד 3 – אני מפתחת אמונה ומוותרת על האגו ועל האוכל; יש לי אמונה שאני יכולה להיות בהימנעות ולעשות בחירות נכונות.
- צעד 4 – אני מקבלת אומץ ורושמת על דף את הסוד הכמוס ביותר שלי – הרגלי האכילה שלי.
- צעד 5 – אני מפתחת יושר ומתחלקת בסוד שלי עם הכוח העליון ועם המאמנת.
- צעד 6 – יש לי נכונות להתייחס לאכילת היתר שלי כמו לכל מגרעת אחרת, ואני נעשית מוכנה לוותר עליה.
- צעד 7 – אני מוסרת בענווה את אכילת היתר הכפייתית שלי לכוח העליון שלי וממשיכה לפתח את ההיפוך, המעלה = הימנעות.
- צעד 8 – אני מתאמנת במשמעת ושמה את שמי על רשימת האנשים שפגעתי בהם. התעללתי ופגעתי בעצמי ע"י אכילת היתר הכפייתית יותר ממה שאדם אחר יכול היה לפגוע בי.
- צעד 9 – אני לומדת אהבה ומכפרת על הפגיעה כלפי עצמי. כפרת חיים מתמשכת היא היותי בהימנעות כל יום בכל תנאי.
- צעד 10 – אני מתאמנת בהתמדה. אני עושה צעדים 1-9 על בסיס יומי. יש לי תכנית אוכל, אני מוסרת אותה למישהו, אני בודקת עצמי במשך היום, אני מודה בכל שינוי שאני עושה, ומתפללת לאלוהים לפעול טוב יותר בפעם הבאה. ההבטחות מתגשמות – אני משוחררת רוחנית מהאובססיה להתמלא באוכל – השפיות הוחזרה - - נס.
- צעד 11 – יש לי מודעות רוחנית, יש בי אמונה שהימנעות אפשרית בכל מצב, גם בזמנים הקשים ביותר בחיי אני צריכה ויכולה להיות בהימנעות.
- צעד 12 – אני עושה שרות. משרתת את הכוח העליון ואכלני היתר הכפייתיים שעדין סובלים כשאני ממשיכה להיות בהימנעות ופועלת לפי העקרונות של – כנות, תקווה, אמונה, אומץ, יושר, נכונות, ענווה, משמעת עצמית, אהבה, התמדה, מודעות רוחנית ושרות.



זכרו שאנו עוסקים באלכוהול (אוכל שגורם לכמיהות) ערמומי, מבלבל ורב עוצמה. בלי עזרה לא נוכל לו. אבל ישנו אחד ולו מלוא הכוח – והוא האלוהים. מי ייתן ותמצאוהו עכשיו.

- 1) מדוע ההימנעות חשובה לי?
- 2) האם עתה אני מאמין או בכלל מוכן להאמין שקיים כוח גדול ממני עצמי שיכול לעזור לי להחזיר את שפיותי אל מול האכילה הכפייתית, להשיג הימנעות ולשמור עליה?  
אם לא, כיצד או. איי. ועקרונות של כנות, נכונות ופתיחות יכולים לעזור לעבור ממצב שהאוכל מנהל אותי למצב שיש לי תקווה להשיג הימנעות?
- 3) מה אני מבקש/ת מכוח גדול זה?  
האם אני מאמין/ה שכוח גדול זה לא רק מתעניין בדברים "הגדולים והחשובים" אלא רוצה גם לעזור לי להיות בהימנעות?
- 4) תפילת צעד 3 כפי שמופיע בביג בוק: "אלי, אני מעמיד עצמי לרשותך - לבנות אתי ולעשות עמי ככל שתחפוץ. שחרר אותי מהכבלים של עצמי כדי שאוכל להיטיב למלא את רצונך. הסר מעלי את הקשיים שלי כדי שהניצחון שלי עליהם יהווה עדות לאלו שאעזור להם, לכוחך, לאהבתך ודרך חייך. מי ייתן ואעשה את רצונך תמיד."
- 5) כיצד אתם מסבירים לחברים חדשים שבאים לאו. איי. במטרה ספציפית לרדת במשקל את משמעות תפילת צעד 3 "במילים פשוטות" וכיצד היא עוזרת להשיג את התוצאה?  
האם קל לי יותר ללכת לאכול מאשר לבחון בכנות מהם פגמי האופי שמנהלים אותי ולהתמודד איתם בעזרת הצעדים וכוח עליון? אם כן, כיצד צעד 1 (כניעה) ותפילה לכוח גדול ממך יכולים לעזור?
- 6) האם אני מקבל/ת שאין דרכי ביניים שכן בעשיית חצי תוכנית לא נקבל את ההבטחות של כלל התוכנית? אמונה בלי פעולה, תמות. האם אני עושה רק את הצעדים הרוחניים (1,2,3,11,12) ונמנע/ת מלעשות את צעדי הפעולה? אם קשה לי לעשות צעד מסויים – כיצד אפשר להתגבר על הקושי והמחסום?
- 7) כל יום הוא יום שבו עלינו להגשים את החזון של רצון האל בכל מעשינו. "איך אני יכול לשרתך בצורה הטובה ביותר- רצונך ייעשה (ולא רצוני)" – כיצד הבנת רצון אלוהים עבורי ונקיטת פעולות להגשים זאת מביאה אותי להשיג ולשמור על הימנעות?
- 8) האם אני מזהה את הרגע שבו משתלטת עליי אי השפיות והרצון לברוח לאוכל (לביס הראשון) במקום להתמודד עם אנשים \ מקומות \מצבים? אלו פעולות יכולות לעזור לי ברגים אלו על מנת ללכת לכל מרחק ולשמור על ההימנעות? מה אני יכול/ה לעשות כדי שרגעים אלו יתמעטו, רק להיום?

חשוב מעל הכול לזכור שאתם לא לבד, אתם שווים בין שווים והכוח העליון אוהב ומקבל אותכם ללא תנאים. תוכנית 12 הצעדים של או. איי. מאפשרת לך לאכול, להיראות ולהתנהג בדרך הכי טובה עבורך ואלו הסובבים אותך. רק להיום תוכל לחיות בהימנעות, שחרור ואושר. המשיכו לבוא בכל מצב.  
אם נתמיד ונחזור – זה יפעל ויעזור !!!



כיכד אני מיישם/ת באופן פרקטי את הצעדים של או. איי על מנת להשיג הימנעות	עקרונות הצעדים	הגורמים המובילים אותנו לאכילה כפייתית לפי הביג בוק
כנות נכונות פתיחות כניעה		העובדה היא שמסיבה בלתי ידועה רוב האלכוהיסטים ( האכלנים הכפתיים) איבדו את כוח הבחירה בקשר לשתייה (אוכל). הכוח שאנו מכנים מכנים כוח רצון פשוט אינו קיים. אין לנו הגנה בפני המשקה הראשון (הביס הראשון) אלכוהליסט (אכלן כפייתי) בפועל לא יכול להפסיק לשתות בשום פנים באופן רק על בסיס הכרה עצמית.
תקווה אמונה אומץ		אם בזמן שאתה רוצה בזה בכנות , אתה מגלה שאינך יכול להפסיק לשתות (לאכול) באופן מוחלט,או אם, בשעה שאתה שותה, אינך מצליח לשלוט בכמויות השתייה שלך , יש להניח שאתה כנראה אלכוהוליסט ( אכלן כפייתי).
ישרה קבלה		אנוכיית וראיית עצמי במרכז! אנו מונעים ע"י מאות צורות של פחד, הונאה עצמית, חיפוש עצמי ורחמים עצמיים. הצרות שלנו לדעתנו, הן בעיקר מעשה ידנו.
ענווה סליחה		האלכוהוליסט (אכלן כפייתי) הינו דוגמא קיצונית של רצון עצמי משתולל.
משמעת עצמית אהבה		רגש הטינה הוא עברייין "מספר אחד עבורנו" הטיה הורסת יותר אלכוהוליסטים (אכלנים כפייתיים) מכל דבר.
התמדה אחריות		פחד נוגע איך שהוא בכל היבט של חיינו. הוא התניע סדרת מצבים שהביאו עלינו צרות שלדעתנו לא הגיעו לנו.
התפתחות רוחנית		התנהגנו כלפי אחרים בצורה אנוכית, חסרת כנות או בלתי מתחשבים.
תפילה שירות		שמרנו לעצמנו עובדות מסוימות בקשר לחיינו (סודות) וניהלנו חיים כפולים שלעולם החיצוני אנו מציגים את הדמות הבימתית שלנו.
הכרת תודה		אנו רוצים להמשיך ופעול על פי תכונות אופי קיצוניות – פגמי אופי- עקב ההנאה שאנו מקבלים מהם גם אם הם פוגעים באחרים ובנו.
		אנו מתנהגים בחוסר ענווה כלפי אחרים ובחוסר קבלה עצמית. אנו שומרים טינה ולא מוכנים לסלוח לאחרים.

