

שרות כחלק מההחלמה שלי

הסדנא מיועדת לעבודה משותפת בקבוצות, בין מאמנים ומאומנים וכן לעבודה אישית. במידה והקבוצה גדולה ניתן להתחלק לקבוצות קטנות של עד 4 חברים כך שיהיה מספיק זמן לכתובה והתחלקות. אין הכרח לעבור על כל השאלות וניתן לסיים את השאלות בבית.

שרות

לפי המסורת החמישית, העברת המסר לאכלן כפייתי שעדיין סובל היא המטרה העיקרית של כל קבוצת או.איי. ההתחייבות לשירות גורמת לנו להרגיש חלק מהחברותא, לחזק את ההחלמה שלנו ולחזור תמיד לפגישות ולתוכנית. כל שירות מוסיף איכות להחלמה שלנו: לסדר כסאות לפני הפגישה, לאמן, לשוחח עם חברים חדשים, או למלא תפקידים אחרים בקבוצה כמו: מזכיר, גזבר וכדומה. אפשר למלא תפקידי שירות מעבר לרמת הקבוצה, כנציג לקבוצת הקישור המורכבת מנציגי הקבוצות באזור מסוים, או במרכז השירות הארצי (מש"א), הנותן שירות ל-או.איי. בארץ כולה. בעלי התפקידים נבחרים על-ידי הקבוצה לפרק זמן מוגדר. היותנו גוף עצמאי מחייב אותנו לדאוג בעצמנו לכל צרכינו, לכן האחריות לקיום או.איי. תלויה בכל אחד מאתנו ובנכונות שלנו לתת שירות. עצמאות זו באה לידי ביטוי גם במישור הכלכלי, כאמור במסורת השביעית: "על כל קבוצה לשאת את עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ". התרומות שלנו מקיימות את הפגישה ומכסות את התשלום עבור: שכר-דירה, נסיעות, מנחים, שתייה, או עבור צרכים אחרים של הקבוצה. באחריותנו גם להשתתף בהוצאות הכספיות של או.איי., המשמשות את כל החברותא של או.איי., כגון: עיתון, דפי מידע ודפי פגישות, איוש קווי טלפון וקשר עם או.איי. בעולם. על-ידי השירות אנו מחזירים את מה שניתן לנו בנדיבות כה רבה.

צעד 12 – עבודה עם אחרים

"מניסיון למדנו ששום דבר אינו מבטיח חסינות נגד שתייה כמו עבודה אינטנסיבית עם אלכוהוליסטים אחרים. זה פועל, כשפעילויות אחרות נכשלות. זוהי ההצעה השנים עשר שלנו: העבר את הבשורה לאלכוהוליסטים אחרים! אתה יכול לעזור כשאף אחד אינו יכול. הם יבטחו בך כשאחרים נכשלים. זכור שהם חולים מאד. החיים יקבלו משמעות חדשה. להתבונן באנשים שמחלימים, לראות אותם עוזרים לאחרים, להתבונן בבדידות שנעלמת ולראות כיצד החברותא מתפתחת סביבך, לרכוש המון חברים – זו חוויה שאסור לך להחמיץ". (עבודה עם אחרים, הספר הגדול, עמ' 69).



שרות למען החלמתנו האישית

“אנוכיות וראיית עצמי במרכז! אלו לדעתנו שורשי הבעיה שלנו. כשאנו מונעים על ידי מאות צורות של פחד, הונאה עצמית, חיפוש עצמי ורחמים עצמיים, אנו דורכים על חברנו והם מחזירים לנו מידה כנגד מידה... אנו תמיד מוצאים שבאיזה שהוא זמן בעבר הגענו להחלטות שמבוססות על האני והן שגרמו לנו לכך שנהיה פגיעים... מעל לכל דבר אנחנו צריכים להיפטר מהאנוכיות הזאת. אנו חייבים או שזה יהרוג אותנו.” (הספר הגדול עמ' 49-50)

“גילינו גם כי שירות פועל בצורה הטובה ביותר עבורנו כאשר אנו עושים אותו בלי ציפייה בנוגע לתוצאות. כאשר ניסינו לתקן אנשים אחרים בדרך כלל נכשלנו, למרות שהקדשנו לכך שעות ארוכות. כמו כן, איננו צריכים להכין תכניות להצלת העולם כולו על מנת לעבוד את הצעד השנים עשר. אלהים מוצא דרכים רבות לעזור לאנשים באמצעותנו – כל עוד אנו נכונים לעשות כל שנוכל, בזמן שנוכל, ולשמור על עצמנו בדרך ההתקדמות הרוחנית. (שנים עשר הצעדים ושתיים עשרה המסורות של אכלני יתר כפייתיים, צעד 12, עמ' 83).

1. שורש מחלת האכלה הכפייתית היא ריכוז עצמי. כיצד התחייבות לעשות השירות לאחרים עוזר “לצאת מעצמי”?
2. מדוע עבור ההחלמה שלי אני צריך לתת לאחרים מה שקיבלתי? כתבו על מצבים שלא היה לכם חשק ורצון לעשות שירות אך לבסוף עשיית השירות תרם לכם.
3. שירות זה ל רק זכות, זה חובה. מדוע?
4. התפקידים השונים מלמדים אותנו להתגבר על קשיים וללמוד מימניות שונות (כדוגמת התמודדות עם קבלת תגובות שליליות שמזמינים מנחים, לקיחת אחריות כספית בזמן תפקיד הגזבר, הגעה בזמן לפתיחת הקבוצה, הפעלת אסרטיביות במצבים שונים כמזכיר הקבוצה ועוד ועוד). כתבו כיצד תפקידים שונים בחברותא עזרו לכם בהתפתחות האישית (צבירת ניסיון, גיבוש בטחון עצמי, קבלת התוצאות כפי שקרו ולא לפי מה שרציתם...) ולבסוף כיצד היכולות החדשים עזרו לכם בחיים.
5. איזה תפקיד אתם רוצים לעשות על מנת לתרגל “יציאה מאזור הנוחות”?
6. מדוע עצם הליכה לקבוצה מהווה שירות? האם אני משתף מספיק בהתחלקויות בקבוצה, באימון ובשיחות עם חברים כיצד השירות תורם להחלמתי? תנו דוגמאות?

שרות- החזון עבורך

“העבודה שלך כעת היא להיות במקום בו תוכל להיות לעזר הרב ביותר לאחרים. לכן לעולם אל תהסס ללכת לאיזה שהוא מקום שבו תוכל לעזור. אל תהסס לבקר במקום המטונף ביותר בעולם כשאתה בשליחות זו. שמור על גחלת החיים עם מניעים או, ואלהים ישמור אותך מכל רע”.



(קדימה לפעולה, הספר הגדול, עמ' 73-72).

קראו את הפרק החזון עבורך בספר הגדול.

1. מדוע לדעתכם מוקדש פרק שלם (בנוסף לפרק על צעד 12, עבודה עם אחרים) על הקמת החברותא?
2. מה למדתם מקריאת הפרק?
3. מה חשיבות התרומה שלי לחברותא היום?

שרות - עקרונות מסורות 1, 5

מסורת 1: טובתנו המשותפת קודמת, החלמה אישית תלויה באחדות או.איי עקרון רוחני - אחדות.

לפני או.איי. הייתי לבד במאבקים באוכל. זוהי מחלה של בדידות. האחדות מלמדת אותי שאני צריכה אחרים. ליהנות מעצמי וגם מאחרים.

המסורת הראשונה מלמדת אותי לבקש עזרה. קשה לי לעשות זאת. זה נובע מפגם הגאווה. אם אבקש עזרה, סימן שאני חלשה.

בעזרת המסורת הראשונה אני לומדת מהי כניעה וקבלה. אמונה בכוח העליון הביאה אותי לוותר על הרצון העצמי.

האחדות היא גם מחויבות, השירות מחייב.

אין כזה דבר "לא בא לי". מחויבות כלפי משפחה, עבודה, יחסים עם אחרים.

אני לומדת לקבל את האחר. מבינה שעיקרון האחדות מנוגד לאחידות. אני לא צריכה לשנות אחרים, את האנרגיה אני משקיעה בלשנות את עצמי.

המסורת הראשונה מדגישה את נושא הפתיחות והנכונות לקבל דברים חדשים.

1. חזרו וקראו על המסורת הראשונה בספר 12 הצעדים ו 12 המסורות של או.איי. כתבו ושתפו חברי תכנית מה למדתם או הבנתם מחדש על מסורות 1.

2. חשבו בכנות האם אתם "נחים על זרי הדפנה" או אכן "הולכים לכל מרחק לעשות שירות"? (להנחות בקבוצות שנמצאות רחוק ממקום מגורכם, לקיחת תפקיד בקבוצות קישור, ועדות מש"א וכדומה)

כאשר התגובה הראשונה שלכם לבקשת עשיית שירות זה "לא בא לי לעשות" / "זה לא נוח לי" / "שאחרים יעשו" זכרו שטובתנו המשותפת קדמת, החלמה אישית תלויה באחדות או, איי – אם חברים לא יעשו שירות דברים לא ייעשו ולכן:

✓ חשבו על עקרון HOW: נכונות, פתיחות וכנות והשאירו ראש פתוח ללקיחת אחריות והתחייבות לתפקיד

✓ קודם אמרו כן ואח"כ התמודדות עם ההתנגדויות בעזרת עבודת התכנית, המאמנים ושאר הכלים של התכנית – ראו זאת כהזדמנות לעשות דברים חדשים בסביבה תומכת!

✓ זכרו שהתכנית שלנו מבוססת על "התפתחות ולא שלמות" ולכן דעו שיש לכם את מה שצריך על מנת להתחיל בעשיית השירות. כל השאר יסתדר תוך כדי עשייה.

3. כתבו על דברים שאתם מכירים תודה בחברותא היום (כ 100 קבוצות בארץ, ספרות בעברית, משרד....) וחשבו כיצד כל זה נוצר? מה המחויבות שלנו היום "להמשיך את השרשרת" ?

4. לעיתים בקבוצות, בקבוצות קישור ואף במש"א יש חברים שעושים שירות שנה אחר ומחליפים תפקידים על מנת שהפעילות תימשך. מה ניתן לעשות על מנת שיהיו חברים חדשים, וכיצד זה ישרת אותנו? מה יקרה שאותם חברים שעושים שרות יסיימו את תפקידם ולא יהיו חברים שיסכימו לעשות תפקידים אלו?

* עודדו הגעת מאומנים לפגישות קבוצת קישור ומש"א.

* הציעו באופן אישי מועמדות למשרות.



מסורת 5 "לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת- לשאת את המסר (את בשורת ההחלמה) לאכלני יתר כפייתיים הממשיכים לסבול"
עיקרון רוחני - מטרה.

חזרו וקראו על המסורת החמישית בספר 12 הצעדים ו 12 המסורות של או איי. כתבו ושתפו חברי תכנית מה למדתם או הבנתם מחדש על מסורות 5.

"מתן שירות באו איי מהווה גורם מפתיע בעוצמתו בהחלמתנו. פעולות פשוטות שנראו בלתי חשובות כשנקטנו בהן הפכו להיות בעלות השפעה עמוקה עלינו ועל אחרים... האושר שאנו זוכים בו כשאנו מעבירים את המסר הוא כוח חיובי בחיינו היום. הוא תומך בנו בזמנים טובים ובזמנים קשים ומשנה אותנו ואת חברינו להחלמה". (שנים עשר הצעדים ושתים עשרה המסורות של אכלני יתר כפייתיים, עמ' 83).

"למזלם של מיליוני אכלנים כפייתיים אשר עדין סובלים, ולמזלנו אנו שעשינו את התכנית הזו, איננו יכולים לשמר את החלמתנו אלא אם כן אנו משתפים אחרים בניסיון, בכוח ובתקווה שלנו. כמה מאתנו ניסו לעשות את התכנית הזאת לבד ולא הצליחו לשמור על האיזון הנפשי ועל ההימנעות שלהם. אילו זה היה אפשרי אולי לאל היינו כאן היום כדי לשאת את המסר לחדשים. היינו מחמיצים את החלק הטוב ביותר בתכנית שנים עשר הצעדים, מכיוון ששמחת ההחלמה הגדולה ביותר באה לנו כאשר אנו מתחלקים בתכנית או איי עם אחרים". (שנים עשר הצעדים ושתים עשרה המסורות של אכלני יתר כפייתיים, עמ' 82).

1. מהו המסר שעלינו להעביר בנושא שירות? כיצד אנו מציגים לחברים שאינם מעורבים את הערך של השרות להם ולאחרים, וכיצד אנו מניעים אותם למעורבות?
2. כיצד אני יכול, תוך שיתוף בהכרת תודה של מה שקיבלתי מעשיית שירות, לשלב חברים במתן שרות, וכיצד שרות זה יכול לשרת אותי?
3. כיצד אנו יכולים לעודד מאומנים להתקדם בעקבותינו, ובכך לאמנם כמחליפינו? כיצד זה ישרת אותנו?
* אנחנו המסר...עלינו לשאת את המסר בהתלהבות.
* הראה למאומנים כי החלמתם תקודם בעזרת המעורבות שלהם בשרות, כולל שרות מעל רמת הקבוצה!

עקרונות השירות – פירמידה הפוכה

באו אי יש לנו 12 עקרונות שירות (ניתן לקרוא על 12 עקרונות השירות באתר או איי)

עיקרון השירות הראשון "אחדות" - האחריות והסמכות העליונים לקיום השירותים העולמיים של OA מצויים במצפון הקבוצה של החברותא שלנו כולה.

לכל אחד מהחברים יש השפעה על החלטות השירות העולמי הן בדרך ישירה והן דרך הנציגים לגופי השרות השונים. ההצעות מגיעות לשירות העולמי לאחר שעברו בקבוצות הקישור, במש"א, ובאיזורים



מועצת מנהלים



חברותא – יחידים



עובדים – יחידים

חבר הנאמנים



1. חשבו על עקרון "פירמידה הפוכה" כפי שמופיע לעלה, וכתבו / שתפו חברים למה חשוב לי כיחיד להיות חלק מקבוצה, למה לקבוצה חשוב להיות חלק מקבוצת קישור ומה החשיבות של אחדות כל הקבוצות במרכז שירות ארצי? כיצד אני יכול לתרום בכל רמות השירות? מה החשיבות של השתייכות או איי ישראל באו אי אזור 9 ובקשר עם או איי עולם?

2. חברים רבים (בעיקר מצטרפים חדשים) מתנגדים לעיתים להיות מעורבים במתן שרות. אילו דברים אנו יכולים לעשות על מנת לעודד אותם להתקדם לשלב הבא לשרת באו איי.
* להטמיע כי כל אחד יכול לתת שרות
* לקיים פגישת "שאלות ותשובות" לחדשים ולדבר בה על השרות.

3. לעיתים, טינות, קונפליקטים לא פתורים ואף בורות מעצימים את האדישות ביחס למתן שירות. כיצד ניתן להתגבר על אדישות מסוג זה, במיוחד כאשר זה נהיה שכיח בגוף שרות?

* התחלק ושתף בניסיון ובהתלהבות.
* הראה כי שרות יכול לשחרר טינות, תוך כדי יציאה מהסגירות העצמית

זכרו:

”עקרון השירות, שמונח ביסוד הצעד השנים עשר, מנחה את צעדינו בתוך ומחוץ לתכנית. כאן אנו חווים את האמת הגדולה, כשאנו מוותרים על הצורך לשלוט באנשים ומאפשרים לכוח העליון שלנו להתשמש בנו על מנת לשרת אחרים. אנו מקבלים כמות אדירה של אושר וכוח... אלה מאתנו החיים תכנית זו אינם רק נושאי המסר; אנו בעצמנו המסר”. (שנים עשר הצעדים ושתים עשרה המסורות של אכלני יתר כפייתיים, עמ' 83).

