

תְּפִילַת הַשְּׁלוּה

אֱלֹהֵי,

תֵּן בִּי אֶת הַשְּׁלוּה

לְקַבֵּל אֶת הַדְּבָרִים שֶׁאֵין

בִּי כוֹלְתִי לְשִׁנּוֹתָם,

הָאוֹמֵץ,

לְשִׁנּוֹת אֶת אֲשֶׁר בִּי כוֹלְתִי,

וְהַתְּבוּנָה

לְהַבְחִין בֵּין הַשְּׁנִים.

דבר לחברים החדשים

דרוש זמן-מה להכיר את הדרך הזו. אנו מבקשים מכם לתת לתוכנית הזדמנות הוגנת ובואו לְשֵׁשׁ פגישות לפחות, לפני שתחליטו אם זה מתאים לכם. במהלך הפגישה עשויות להתעורר שאלות. אנו מבקשים מכם להמתין בסבלנות עד לסיום הפגישה, אז יינתן הסבר על-ידי _____.

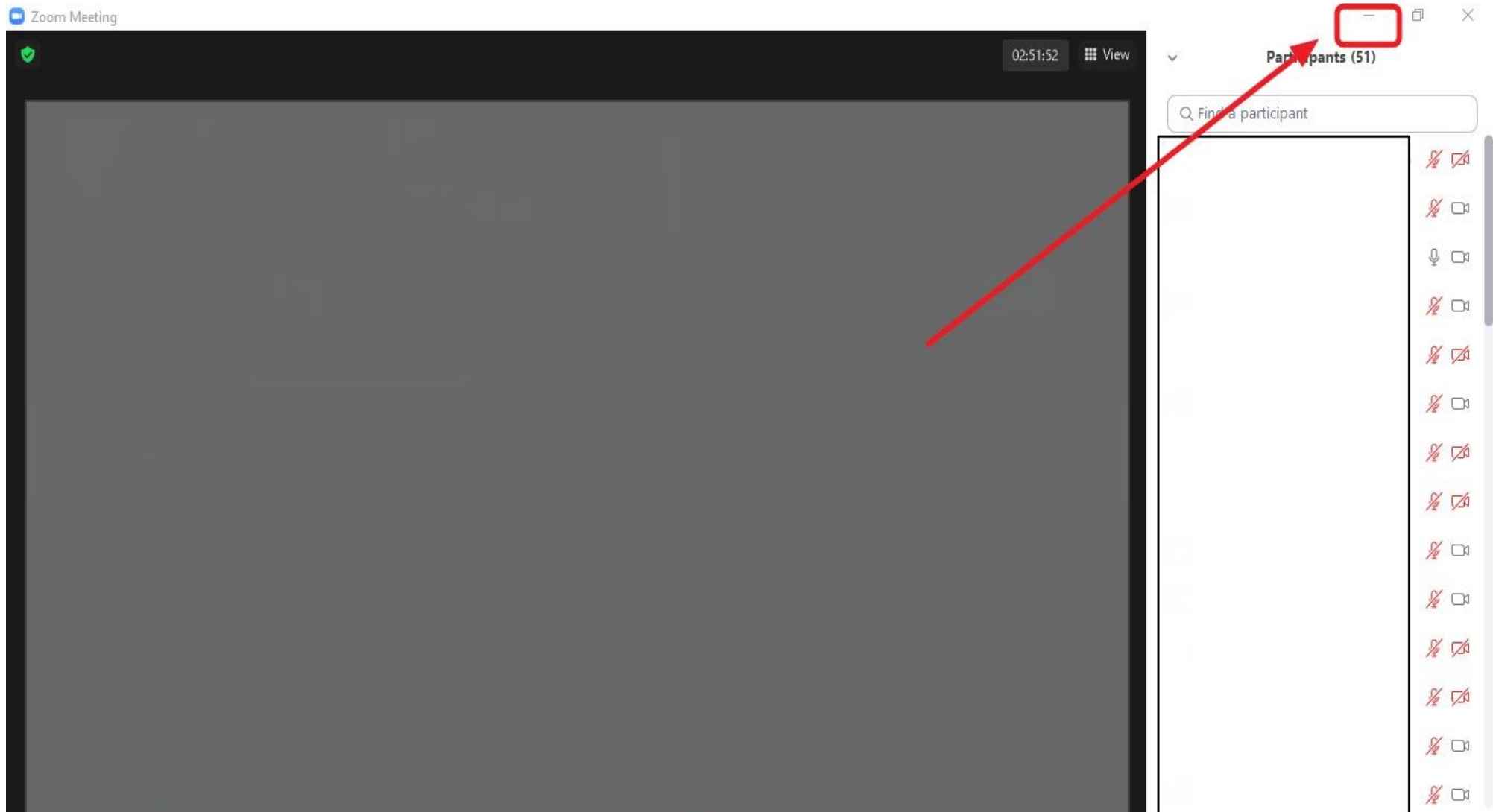
חברים חדשים, חוזרים או ותיקים - המשיכו לבוא, אנחנו כאן בשבילכם.

אכלני יתר אנונימיים היא חברותא של אנשים שבעזרת התחלקות בניסיון, בכוח ובתקווה, מחלימים מאכילת יתר כפייתית. אנו מקבלים בברכה כל מי שרוצה להפסיק לאכול באופן כפייתי.

אין תשלומי חובה או דמי חברות; אנו תומכים בעצמנו על-ידי תרומותינו ואיננו מעודדים או מקבלים תרומות מבחוץ.

או.איי אינו קשור לשום ארגון חיצוני: פוליטי, אידיאולוגי או דתי. איננו נוקטים עמדה בעניינים חיצוניים. מטרתנו העיקרית היא להימנע מאכילה כפייתית ולשאת את בשורת ההחלמה באמצעות 12 הצעדים של או.איי לאלו שעדיין סובלים.

שמירה על האנונימיות בזום



שְׁנַיִם-עָשָׂר הַצְעָדִים

- (1) הוֹדִינוּ שְׁאֲנוּ חֲסָרֵי אֲוֲנִים מוֹל הָאֵכֶל, שְׁאֲבָדָה לָנוּ הַשְּׁלִיטָה עַל חַיֵּינוּ.
- (2) הִגַּעְנוּ לְאִמּוֹנָה שְׁפַח גְּדוֹל מֵאֲתָנוּ יָכוֹל לְהַחְזִיר לָנוּ אֶת שְׁפִיּוֹת דְּעֵתָנוּ.
- (3) הֶחֱלַטְנוּ לְמָסוֹר אֶת רְצוֹנָנוּ וְחַיֵּינוּ לְהַשְׁגַּחַת אֱלֹהִים, כְּפִי שְׁאֲנוּ מְבִינִים אוֹתוֹ.
- (4) עָשִׂינוּ חֲשָׁבוֹן נָפֶשׁ נוֹקֵב וְחֲסָר פֶּחַד עִם עֲצָמָנוּ.
- (5) הוֹדִינוּ בְּפָנֵי אֱלֹהִים, עֲצָמָנוּ וְאָדָם נוֹסֵף עַל טִבְעָם הַמְּדִיק שֶׁל פְּגָמֵינוּ.
- (6) הֵיִינוּ נְכוֹנִים לְחִלוּטִין שְׁאֵלֵהֶם יִשְׁחָרֵר אוֹתָנוּ מִפְּגָמִים אֵלֶּה בְּאֶפְיָנוּ.
- (7) בִּיקֵּשׁנוּהוּ בְּעֲנָוָה שִׁישְׁחָרֵר אוֹתָנוּ מִחֲסָרוֹנוֹתֵינוּ.
- (8) עָשִׂינוּ רְשִׁימַת כָּל הָאֲנָשִׁים שְׁבָהֶם פָּגַעְנוּ וְהֵיִינוּ נְכוֹנִים לְכַפֵּר עַל מַעֲשֵׂינוּ בְּפָנֵיהֶם.
- (9) כִּפְּרוּנוּ עַל מַעֲשֵׂינוּ בְּפָנֵי אֲנָשִׁים אֵלֶּה בְּמִישְׁרֵינוּ בְּכָל מְקוֹם שֶׁהִדְבַּר נִתַּן, פָּרַט לְמַקְרִים שְׁמַעֲשֵׂה זֶה הִיָּה פּוֹגֵעַ בָּהֶם אוֹ בְּאַחֲרֵיהֶם.
- (10) הִמְשַׁכְּנוּ בְּחֲשָׁבוֹן הַנֶּפֶשׁ וְכֹאֲשֶׁר שָׁגִינוּ הוֹדִינוּ בְּכָךְ מִיָּד.
- (11) חִפְּשָׁנוּ בְּדַרְךְ שֶׁל תְּפִלָּה וּמְדִיטָצְיָה, לְשַׁפֵּר אֶת הַקֶּשֶׁר הַהִפְרָתִי עִם אֱלֹהִים, כְּפִי שְׁאֲנוּ מְבִינִים אוֹתוֹ, כְּשֶׁאֲנוּ מְתַפְּלָלִים רַק לְדַעַת אֶת רְצוֹנוֹ עֲבוּרָנוּ וּמִבְּקָשִׁים אֶת הַפֶּחַ לְבַצֵּעַ זֹאת.
- (12) מְשַׁעֲבְרָה עָלֵינוּ הַתְּעוּרָרוֹת רוּחָנִית פְּתוּצָאָה מִצְעָדִים אֵלֶּה, נִסִּינוּ לְשִׂאת בְּשׂוֹרָה זֹו לְאֵכֶלְנוּ-יִתֵּר כְּפִיִּתֵיִם וְלִנְהוֹג לְפִי עֲקָרוֹנוֹת אֵלֶּה בְּכָל תְּחוּמֵי חַיֵּינוּ .

שְׁתֵּי-עָשָׂר הַמְּסוֹרוֹת

(1) טוֹבֵתְנוּ הַמְּשֵׁתֶפֶת קוֹדֶמֶת; הַחֲלָמָה אִישִׁית תְּלוּיָה בְּאַחֲדוֹת אוֹ. אִי.

(2) לְצָרְכֵי הַקְּבוּצָה יִשׁ רַק סִמְכוֹת יְסוּד אַחַת - אֱלֹהִים אוֹהֵב כְּפִי שֶׁהוּא עָשׂוּי לְהִתְבַּטֵּא בְּמִצְפּוֹן הַקְּבוּצָה. מִנְהִיגֵינוּ אֵינָם אֶלָּא מְשָׁרְתִים שְׂזָכוּ לְאִמּוֹן, אִין הֵם מוֹשְׁלִים.

(3) הַדְּרִישָׁה הַיְחִידָה לְחִבְרוֹת בְּ-אוֹ. אִי. הִיא הָרְצוֹן לְהַפְסִיק לְאָכֵל בְּאֶפֶן כְּפִיתִי.

(4) כָּל קְבוּצָה צְרִיכָה לְהִיּוֹת עֲצֻמָּאִית, פָּרֵט לְעִנְיָנִים הַמְּשִׁפִּיעִים עַל קְבוּצוֹת אַחֲרוֹת אוֹ עַל אוֹ. אִי. בְּכֻלָּל.

(5) לְכָל קְבוּצָה מְטָרָה עֵיקְרִית אַחַת - לְשֵׁאת אֶת הַבְּשׂוּרָה לְאֶכְלֵנִי יִתֵּר כְּפִיִּתִיִּים הַמְּשִׁיכִים לְסָבוֹל.

(6) קְבוּצַת אוֹ. אִי. לְעוֹלָם לֹא תִתְמַךְ, תִּמְמֹן, אוֹ תִשְׁאִיל אֶת שְׁמָה לְמוֹסָדוֹת מְקַרְבִּים אוֹ לְיִזְמָה חִיצוֹנִית, כְּדִי שֶׁבְּעִיּוֹת שֶׁל מְמוֹן, רְכוּשׁ וַיִּקְרָה לֹא יִסִּיחוּ אֶת דַּעְתָּנוּ מִמְטָרְתָנוּ הָעֵיקְרִית.

(7) עַל כָּל קְבוּצָה לְשֵׁאת אֶת עֲצֻמָּה לְחִלוּטִין וְלִדְחוֹת תְּרוֹמוֹת מִבְּחוּץ.

(8) עַל "אֶכְלֵנִי יִתֵּר אֲנוֹנִימִיִּים" לְהִישָׁאֵר בְּלִתֵּי מְקַצוּעִיִּים, אֲבָל מְרַכְזֵי הַשְּׂרוֹת שְׁלָנוּ יְכוּלִים לְהַעֲסִיק עוֹבְדִים מִיְחָדִים.

(9) אוֹ. אִי. בְּתוֹר שְׂכָזָה לְעוֹלָם לֹא יֵאָרְגֵן, אֲבָל אָנוּ יְכוּלִים לִיצוֹר מְרַכְזֵי שְׂרוֹת וּוְעָדוֹת הָאַחֲרָאִים יִשְׁרִוֹת לְאֱלֹהֵי שְׁאוֹתָם הֵם מְשָׁרְתִים.

(10) לְ"אֶכְלֵנִי יִתֵּר אֲנוֹנִימִיִּים" אִין דַּעָה עַל עִנְיָנִים חִיצוֹנִיִּים, לְפִיכֵךְ אִין לְעָרֵב אֶת הַשֵּׁם אוֹ. אִי. בְּמַחְלוּקוֹת צִיבּוֹרִיּוֹת כָּלִשְׁהוֹן.

(11) מְדִינִיּוֹת יַחֲסִי הַצָּבוּר שְׁלָנוּ מְבַסְסֶת עַל מְשִׁיכָה וְלֹא עַל פְּרִסְמָת. עָלִינוּ לְשִׁמּוֹר עַל אֲנוֹנִימִיּוֹת אִישִׁית בְּדָפוּס, בְּרָדִיו, בְּסַרְטִים, בְּטִלוּיזִיָּה וּבְשָׂאֵר אֲמֻצְעֵי הַתְּקִשְׁרָת הַצִּיבּוֹרִיִּים.

(12) אֲנוֹנִימִיּוֹת הִיא הַבְּסִיס הָרוּחָנִי לְכָל מְסוֹרוֹתֵינוּ - לְהַזְכִּירָנוּ תְּמִיד, שֶׁהַעֲקֵרוֹנוֹת קוֹדֶמִים לְאִישִׁיּוֹת.

מסורת 7



באמצעות העברה בנקאית ישירות לחשבון הבנק שלנו

בנק הפועלים - בנק 12

ביאליק ר"ג - מס' סניף 613

מס' חשבון - 425050

❖ אם התרומה היא בשם קבוצה, לציין בהערות את שם הקבוצה.

❖ אם התרומה פרטית, אין צורך לציין שם, רק לציין בהערות תרומה.



ניתן לתרום ישירות באתר באמצעות כרטיס אשראי-

קישור לדף התרומה בעברית:

<https://www.oa-israel.org/contribute>

Direct link to the 7th tradition contribution:

<https://www.oa-israel.org/eng/contribute>

בפגישה האחרונה בכל חודש נקדיש 3 דקות להעברת תרומה אישית חודשית דרך האתר, בהעברה בנקאית

הִימָנְעוֹת

היא הפעולה של הימנעות מאכילה כפייתית ומהתנהגויות כפייתיות הקשורות לאוכל, תוך כדי עבודה לקראת משקל גוף בריא או לשמירתו.

החלמה רוחנית, רגשית וגופנית היא התוצאה של עבודה וחיים על פי תכנית שנים עשר הצעדים של אכלני יתר אנונימיים על בסיס יומי.

אנונימיות

בפגישות או. איי. אנו משתמשים בשמנו הפרטי בלבד, אך אין זו שבירת אנונימיות לתת ולהשתמש בשמנו המלא בתוך הקבוצה או בגופי השירות של או.איי.

אין זו שבירת אנונימיות לבקש עזרה של הצעד השנים עשר עבור חברים הנמצאים בצרה, כל עוד אנו נמנעים מדיון בבעיות אישיות ספציפיות שלהם.

אנונימיות היא הבסיס הרוחני של תוכניתנו המבטיחה תמיד שהעקרונות קודמים לאישיות. המשמעות היא כי או.איי. עצמה אינה אנונימית, אך החברים בה אנונימיים.

אין יוצאים מהכלל לעקרון זה.

בעוד שיש להביא לידיעת הציבור על קיום או. איי., איננו שוברים את האנונימיות האישית שלנו ברמת העיתונות, הרדיו, טלוויזיה, וכל שאר אמצעי התקשורת הציבוריים.

חשיפת תווי הפנים המאפשרת לזהותנו כחברי או. איי באמצעי התקשורת הציבוריים היא הפרה של מסורת האנונימיות, גם אם אנו מזדהים בשמנו הפרטי בלבד.

האנונימיות מאפשרת לכל אחד מאתנו את חופש הביטוי ומבטיחה אותנו בפני רכלנות. מה שאנו שומעים בפגישות והדברים שאנו מתחלקים עליהם עם חבר או. איי. אחר מחוץ לפגישות, צריך להישמר בכבוד ובסודיות.

צד נוסף של האנונימיות הוא שכולנו שווים בתוכנית, בין אם אנו חדשים או ותיקים, המקצוע והמעמד החברתי שלנו מחוץ ל- או. איי. אינם משנים כלל בתוך או. איי. האנונימיות מבטיחה שרק לנו כפרטים ב- או.איי. יש את הזכות לגלות לאחרים שאנו חברים ב- או.איי.

יש להתנהג בדיסקרטיות כשפוגשים חברי או. איי. בציבור, או כשמתקשרים לחברים ומדברים עם בני הבית, או לאחר שנפגשים עם חברים בזום, או כשמשאירים הודעות שמע או כתב באמצעי התקשורת השונים.

מספרי הטלפון המועברים בקבוצות, או הרשומים בצמידות לשם שלנו במהלך פגישת הזום, מיועדים לשיחות או.איי. בלבד

יתר הכלים של או.איי

1. שרות

כל פעולה שעוזרת לאכלן כפייתי אחר או לקבוצה, מוסיפה איכות להחלמה שלנו - לסדר כסאות לפני הפגישה, לאמן, לשוחח עם חברים חדשים, למלא תפקידים אחרים בקבוצה, בקבוצות הקישור או במרכז השירות הארצי. הקבוצה היא גוף עצמאי, לכן עלינו לדאוג בעצמנו לכל צרכינו. קיומו של או.איי. תלוי בכל אחד מאתנו ובנכונות שלנו לתת שירות. בעלי התפקידים נבחרים על-ידי הקבוצה לפרק זמן מוגדר.

2. תְּכֻנֵית אֲכִילָה

תוכנית אכילה עוזרת לנו להימנע מאכילה כפייתית, ולטפל בהיבטים הגופניים של מחלתנו. באו.איי. כל חבר בוחר את תוכנית האכילה המתאימה לו. אפשר גם לקבל עזרה מקצועית. מומלץ לכתוב את התוכנית ולמסור אותה למאמן על בסיס יומי.

3. תְּכֻנֵית פְּעוּלָה

תוכנית פעולה היא תהליך של זיהוי הפעולות התומכות בהחלמה האישית שלנו ויישומן. תוכנית הפעולה עוזרת להביא לחיינו איזון והתנהלות נכונה, וכמו תוכנית האכילה, היא שונה מחבר לחבר, ומשתנה בתקופות שונות בחיינו.

4. פְּגִישׁוֹת

פגישות או.איי. הן פגישות של לפחות שני אכלנים כפייתיים, הפגישות מאפשרות לנו להזדהות בבעיה משותפת ולבסס את הפתרון המשותף הנובע מעבודת שנים-עשר הצעדים. בדף הפגישות ובאתר האינטרנט של או.איי. ישראל מרוכז המידע על כל הפגישות בארץ.

5. מְאָמֵן

המאמן הוא אחד המפתחות להצלחתנו. מאמנים הם חברי או.איי. המחויבים להימנעות ולחיים על-פי הצעדים והמסורות כמיטב יכולתם. אנו מבקשים מהמאמן לעזור לנו בעבודת התוכנית במישור הגופני, הרגשי והרוחני.

מאומן יכול לבחור ולהחליף מאמנים כרצונו.

מְצָא חֵבֵר או.איי. שיש לו מה שאתה רוצה ושאל אותו כיצד השיג זאת. מידע נוסף נמצא בחוברת "מדריך למאמנים" ו"מאמנים דרך 12 הצעדים".

6. טֵלְפּוֹן

רבים מאתנו מתקשרים בטלפון, שולחים מסרונים או דואר אלקטרוני למאמנים ולחברים אחרים בתוכנית על בסיס יומי. תקשורת כזו יכולה להקל עלינו גם כאשר אנו מתמודדים עם העליות והמורדות של החיים.

מספרי הטלפון הנרשמים בצמידות לשמנו נועדו לשיחות הנוגעות לאו.איי. בלבד.

7. פְּתִיבָה

כתיבת מחשבותינו ורגשותינו מסייעת לנו להבין את פעולותינו ותגובותינו, בצורה שלא תמיד מתגלה לנו באמצעות מחשבה או דיבור. הבנה זו עוזרת בבחירת הפעולות הנכונות לנו.

8. סְפָרוֹת

אנו קוראים את הספרות המאושרת של או.איי, הכוללת ספרים, עלונים וחוברות. קריאה יומית מסייעת לנו לחיות לפי עקרונות 12 הצעדים ו-12 המסורות.

אחראית ספרות - אנא, הציגו והקריאו מאחד הספרים או החוברות כ-3 דקות.

רק להיום

רק להיום אשתדל לחיות ביום זה בלבד, ולא

אנסה לפתור את כל בעיותי בבת-

אחת. אוכל לעשות דברים בשמים-

עשרה השעות שהיו מרתיעים אותי

לו ידעתי שעלי לעשותם כל חיי.

רק להיום אהיה שמח, כמו שאמר אברהם

לינקולן: "רב בני-האדם שמחים

במידה שהם מחליטים להיות

פאלה".

רק להיום אנסה להסתגל למה שקיים ולא

אנסה להתאים הכל לרצונות שלי,

אקבל כל שיבוא כפי שהוא,

ואתאים אני את עצמי לכל.

רק להיום אנסה לאמן את מוחי, אלמד משהו מועיל,

אקרא משהו הדורש מודעות, הבנה ורפוז

רק להיום בשלושה דברים איטיב לנשמתתי: אעשה

למישהו דבר-מה מועיל בלי שינדע לו. אם

הדבר יודע למישהו, זה לא יחשב. אעשה

שני דברים לפחות שאיני רוצה לעשותם -

רק לשם אמון. לא אראה לאיש שרגשותי

נפגעו - אני עלול להיפגע, אך היום לא

יראו זאת

רק להיום אהיה חיובי יותר, אראה כמיטב יכולתי,

אתלבש פיאות, אדבר בשלוה, אתנהג

באדיבות, לא אעביר בקרת על אחרים

אפילו במעט. לא אחפש פגמים בשום דבר

ולא אנסה לתקן איש חוץ מעצמי.

רק להיום תהיה לי תוכנית. יתכן שלא

אוכל לעשותה בשלמות, אך

היא תהיה עמי ואחסוך

מעצמי מעשים פזיזים

והחלטות מטעות.

רק להיום תהיה לי חצי שעה רק

לעצמי. אנסה להרגע במשך

זמן זה ולהתבונן בחיי מזוית

ראיה טובה יותר.

רק להיום לא אירתע, במיוחד לא אפחד

להנות ממה שיפה ואאמין

שכפי שאביט אני על

העולם, העולם יראה לי.

”אֲשִׁים יָדַי בְּיַדְךָ”

אֲשִׁים יָדַי בְּיַדְךָ וּבִיחַד נֹכַח לַעֲשׂוֹת מַה שְּׁמַעוֹלָם לֹא יִכְלְנוּ לַעֲשׂוֹת לְבַד.

תְּחוּשֵׁת חֶסֶר הָאוֹנִים אֵינָה קִיְמַת עוֹד.

אֵינָנו צָרִיכִים לְסִמוּךְ יוֹתֵר עַל כַּח הָרָצוֹן הַבְּלָתִי יִצִּיב שְׁלָנוּ.

מֵעַכְשָׁיו כְּלָנוּ יַחַד מוֹשִׁיטִים יָדֵינוּ לְעֵבֶר כַּח וְעֲצָמָה גְדוֹלִים מִשְׁלָנוּ.

כְּשֶׁאֲנוּ מְשַׁלְּבִים יָדַיִם, אֲנוּ מְגַלִּים אֶהְבָּה וְהִבְנָה מֵעֵבֶר לְחִלּוּמוֹת הַפְּרוּעִים בְּיוֹתֵר שְׁלָנוּ.

תְּפִילַת הַשְּׁלוּה

אֱלֹהֵי,

תֵּן בִּי אֶת הַשְּׁלוּה

לְקַבֵּל אֶת הַדְּבָרִים שֶׁאֵין בִּי כוֹלֵתִי לְשִׁנּוֹתָם,

הָאוֹמֵץ, לְשִׁנּוֹת אֶת אֲשֶׁר בִּי כוֹלֵתִי,

וְהַתְּבוּנָה לְהַבְחִין בֵּין הַשְּׁנַיִם.

אִם נִתְמַיֵּד וְנִחָזֵר, זֶה יִפְעַל וְיַעֲזֹר

עִם הַרְבֵּה אֲהָבָה