

من همیشه برای گسترده بودن آغوش و قلب OA به سوی کسانی که
با من در این بیماری همدرد هستند؛ مسئول هستم.

ماهنامه شماره ۱

انجمن پرخوران گمنام

شوق پرهیز



۱۴۰۴

۱ آبان



دفتر خدمات زبانی
پارسی

فهرست مطالب - شماره اول «شوق پرهیز»

● یادداشت‌ها

۱. سخن سردبیر - چرا «شوق پرهیز» را آغاز کردیم؟
۲. پیامی از هیئت خدماتی - خوشامدگویی به اعضا و تازه‌واردان

● پرونده ویژه

۳. تاریخچه و شکل‌گیری روز جهانی پرهیز (I.D.E.A) در OA
۴. تاریخچه جلسات OA - از گذشته تا امروز. پیشینه جلسات ۹۰ روز تجربه اعضا و اثرات آن در بهبودی

● آموزش و گسترش آگاهی

۵. کمیته تازه‌واردین - همراهی و راهنمایی در مسیر آغاز بهبودی
۶. کمیته قدم دوازدهم - انتقال پیام بهبودی
۷. کمیته تمرکز ویژه - حمایت از گروه‌های خاص
۸. کمیته جوانان - صدای نسل تازه در OA
۸. کمیته کودک و نوجوان - آینده در بهبودی

● الهام و منابع

۹. کتابخانه OA - معرفی یک نشریه یا کتاب OA

● مشارکت اعضا

۱۰. پرسش و پاسخ - سوالات متداول تازه‌واردان

● پایانی

۱۱. دعوت به خدمت - چرا خدمت به بهبودی ما کمک می‌کند؟
۱۲. نگاهی به شماره بعد - پرونده ویژه ماه آینده

تجربه حضور خود در انجمن و شنیدن صدای
اعضای قدیمی تر و داستان های جذابی از زندگی
روزمره اعضا در اختیار شما عزیزان مشتاق به
بهبودی قرار دهیم.

همچنین با کمک کمیته های جوانان، کودک و
نوجوان، کمیته ۱۲ قدم و اعضای تمرکز ویژه درباره
مشکلات مختص این گروه ها صحبت کردیم.
در صفحات پایانی ماهنامه با جملات امیدبخش،
مشارکت اعضا و پرسش و پاسخ به شما تجربه
ونیرو امید انتقال داده ایم.

کلام آخر اینکه؛
بسیار سپاسگزاریم که با نگاه گرم تان ماهنامه خود
را حمایت میکنید و به انجمن عشق بلاعوض
میدهید.

و از نیروی برتر شاکریم که فرصت خدمت به ما
عطا فرمود.
باشد که این زنجیره عشق با رعایت سنت هفتم
پایدار بماند .

دوستدار همگی شما هستیم و با قلب هایمان شما
را حس میکنیم.



سخن سردبیر؛

سلام گرم من به قلب های نازنین همه شما
عزیزانی که در زنجیره عشق و نیرو و امید انجمن
پرخوران بی اختیار گمنام هستید.

اکنون ماهنامه «شوق پرهیز»

رو به روی شماست که توسط اعضای داوطلب
خدمتگزار انجمن گردآوری شده است.

هدف ما در این ماهنامه رساندن پیام نیرو و امید
درباره مشکل مشترکمان از دیدگاه های جدید و
متفاوت در انجمن است.

امیدواریم این ماهنامه سهم کوچکی در رساندن
پیام بهبودی برای تمام دوستان پرخور بی اختیار ادا
کند.

در این ماهنامه سعی کردیم ضمن خوش آمد گویی
به تازه واردان عزیز، کمی به تاریخچه پیدایش
جلسات و همچنین روایات اعضای تازه وارد از

امید، حمایت از گروه‌ها و فراهم کردن منابعی برای رشد روحانی اعضا.

در OA، اعضا با پیشینه‌ها و الگوهای متفاوتی از بیماری خوردن به اینجا می‌آیند:

برخی از پرخوری اجباری رنج برده‌اند، بعضی مبتلا به کم‌خوری یا گرسنگی‌دادن به خود بوده‌اند، گروهی پرخوری و استفراغ اجباری (بولیمیا) را تجربه کرده‌اند، عده‌ای وابسته به شیرینی، شکر یا غذاهای خاص بوده‌اند، بعضی به رژیم‌گرفتن افراطی دچار بوده‌اند، برخی دیگر وسواس در کنترل وزن یا ورزش افراطی داشته‌اند، گروهی پرخوری شبانه یا پنهانی را تجربه کرده‌اند و برخی نیز اعتیاد به تصویر بدن و وزن خود را در خود شناسایی کرده‌اند.

اما در OA، ما یاد می‌گیریم که تفاوت‌ها مهم نیستند؛ درد مشترک ما، زبان مشترک ماست. هرکسی که می‌خواهد از رفتارهای بیمارگونه غذایی رهایی یابد، در اینجا جایی دارد.

اگر تازه‌واردید، بدانید که هیچ اشتباهی نکرده‌اید. تنها کاری که باید بکنید این است که ببایید، گوش دهید و بمانید. ما بهبودی را در کنار هم تجربه می‌کنیم، نه به تنهایی.

خوش آمدید به خانه‌ای که در آن عشق، پذیرش و آزادی در پرهیز معنا پیدا می‌کند.



پیامی از هیئت خدماتی - خوشامدگویی به اعضا و تازه‌واردان

به «شوق پرهیز» و به جمع ما در پرخوران گمنام خوش آمدید.

اینجا جایی است که هیچ‌کس تنها نیست. هر کدام از ما روزی با احساس درماندگی در برابر غذا به این اتاق‌ها قدم گذاشتیم، و امروز با سپاس از نیروی برتر، در مسیر تازه‌ای از امید و رهایی گام برمی‌داریم.

هیئت خدماتی منطقه‌ای ما با عشق و همکاری داوطلبانه اعضا شکل گرفته است تا پیام بهبودی OA را به همه کسانی که هنوز در رنج پرخوری، رژیم‌های پی‌درپی یا شرم از بدن خود گرفتارند، برساند. هدف ما ساده است: حفظ و گسترش پیام

استفاده می‌کنند، درحالی که دیگران آن را تجربه‌ای روحانی از رهایی از خوردن بی‌اختیار می‌دانستند.

✉ نامه ۱۲ آبان ۱۳۴۱: آغاز یک تحول

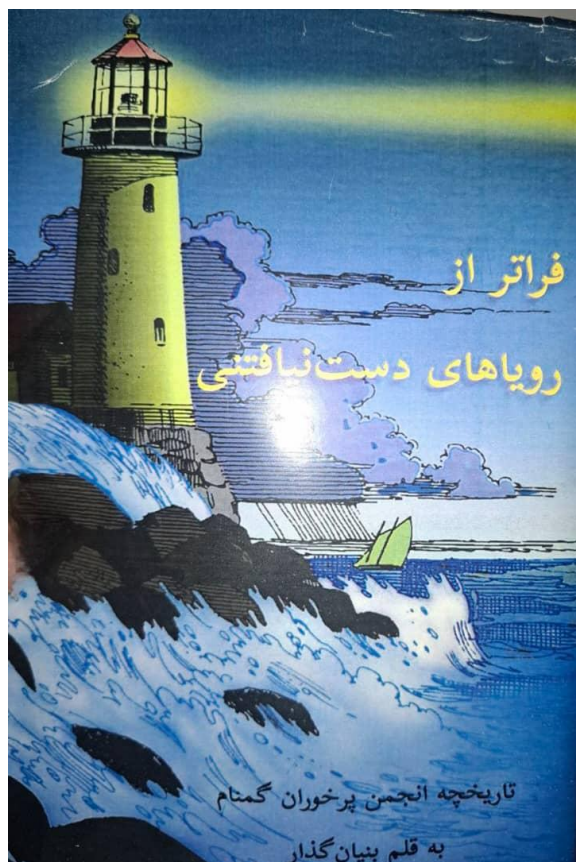
در پی این اختلاف برداشت‌ها، در ۱۲ آبان ۱۳۴۱ ای. جی. نامه‌ای به همه معتمدین نوشت. او توضیح داد که:

تعریف فرهنگ لغت برای «پرهیز» کافی نیست، پرهیز در OA بیشتر یک حالت روحانی است، و هیچ گروه یا فردی حق ندارد آن را تبدیل به قانون یا الگوی واحد کند.

ای. جی. هشدار داد که اگر مراقب نباشیم، OA ممکن است به جای یک برنامه روحانی، به سازمانی قانون‌گذار تبدیل شود. او تأکید کرد:

✨ پرهیز یعنی آزادی از خوردن بی‌اختیار، یک روز روز — نه یک برنامه غذایی و نه مجموعه‌ای از بایدها.

معتمدین نیز در پاسخ، بر آزادی فردی، تنوع تجربه پرهیز، وجدان گروهی، و حقوق اعضا برای انتخاب روش شخصی‌شان تأکید کردند.



تاریخچه و شکل‌گیری «روز جهانی ایده پرهیز» در OA

ایده تمرکز جهانی بر مفهوم «پرهیز» در OA زمانی شکل گرفت که ای. جی. نخستین عضو مرد OA و اولین رئیس هیئت امنا، متوجه شد که واژه «پرهیز» در میان اعضای OA معانی متفاوت و حتی متناقضی پیدا کرده است. او که نقشی کلیدی در حل اختلافات اولیه و ایجاد اتحاد در OA داشت، متوجه این مطلب شده بود؛ که برخی گروه‌ها از این واژه برای اشاره به قوانین غذایی ثابت، برنامه‌های سه وعده‌ای و رژیم‌های مشخص

این گفت‌وگوها بذر شکل‌گیری روزی جهانی را کاشت که در آن اعضا بتوانند معنای واقعی و روحانی پرهیز را گرامی بدارند.

✨ بیانیه تاریخی ای. جی

(در بازگشت به نامه‌هایی که دربارهٔ اختلافات پرهیز و برنامه غذایی نوشته شده بود)

ای. جی. در بخشی از نامه خود - که بعدها در کتاب فراتر از رویاهای دست‌نیافتنی ثبت شد - نوشت:

«من واقعاً معتقدم که راه حل بسیاری از مشکلات امروز ما را باید در رشد، به صورت فردی و گروهی پیدا کرد.

همیشه کسانی هستند که فکر می‌کنند چون یک چیز برای آن‌ها کار کرده، پس تنها راه است. با شخصیتی که بیشتر ما در آغاز برنامه داشتیم، این چیز عجیبی نیست.

اما تا زمانی که اتحاد ما بر پایه ۱۲ قدم و ۱۲ سنت استوار باشد و هر یک از ما آن را به بهترین شکل ممکن اجرا کنیم، تفاوت‌ها و اختلاف‌ها توسط نیروی برترمان حل خواهد شد.»

(فراتر از رویاهای دست‌نیافتنی، ص ۱۵۵)

این بیانیه بعدها ستون اصلی درک ما از تنوع پرهیز، احترام به برداشت فردی، و اتحاد در برنامه شد.

📖 تجربه یک عضو: خواندن تاریخ OA

و ملاقات دوباره با ای. جی.

نویسنده این روایت می‌گوید:

«تقریباً شانزده سال پس از اولین جلسه‌ام، برای نخستین بار تاریخچه شکل‌گیری OA را در کتاب فراتر از رویاهای دست‌نیافتنی خواندم. سال‌ها کتاب در قفسه بود و نمی‌دانم چرا زودتر سراغش نرفتم. وقتی صفحات مربوط به اختلافات اولیه درباره برنامه‌های غذایی را خواندم - جایی که برخی می‌خواستند OA یک برنامه غذایی رسمی منتشر کند - احساس ترس، امید، اضطراب و ایمان را همزمان تجربه کردم.

اما وقتی به نامه ای. جی. رسیدم، احساس آرامش کردم. فهمیدم که OA هیچ‌گاه برنامه غذایی را تحمیل نکرده و نخواهد کرد. OA فقط از طریق وجدان گروهی به جامعه خود پاسخ می‌دهد.

من خودم از همان کسانی بودم که ای. جی توصیف می‌کند: سال‌های اول فکر می‌کردم هر کس مثل

من غذا نخورد، پرهیز ندارد. هر کس قدم‌ها را مثل من کار نکند، فقط «نخورده‌مست» است. سال‌ها طول کشید تا بفهمم کسی می‌تواند برنامه را متفاوت کار کند و همچنان پرهیز داشته باشد.»

پیام پایانی: دعوتی به اتحاد و احترام به تنوع

قدردانی من نسبت به بنیان‌گذاران OA و کسانی که این برنامه را ساختند، فراتر از واژه‌هاست. تمنا دارم وقتی در خدمت، مشارکت، یا تصمیم‌گیری هستیم، بیانیۀ ای. جی. را به یاد بیاوریم.

هیچ‌کس تمام پاسخ‌ها را ندارد. اگر همدیگر را نپذیریم و گوش نکنیم، از هم جدا می‌شویم و می‌میریم. من دعا می‌کنم که بتوانیم متحد بمانیم؛ هیچ موضوعی مهم‌تر از این نیست.»

روز جهانی ایده پرهیز (جشن اتحاد در دل تنوع)

هر سال، سه روز پایانی آخرین آخرفهتۀ سومین ماه نوامبر، اعضای OA در سراسر جهان روز جهانی

پرهیز (I.D.E.A) را گرامی می‌دارند. گروه‌ها در سراسر دنیا با برگزاری: گروه‌مایی‌ها کارگاه‌ها نشست‌های ویژه و برنامه‌های معنوی و آموزشی به میثاق مشترک پرهیز بازمی‌گردند.

در این روز، تنوع شکل‌های پرهیز یادآوری می‌شود: هر عضو حق دارد پرهیز خود را بر اساس وجدان، نیازهای شخصی و رهایی از خوردن بی‌اختیار تعریف کند.

💡 آنچه ما را متحد می‌کند شباهت در روش‌ها نیست؛ روح مشترک پرهیز است: آزادی از بی‌اختیاری، یک روز یک روز.

در آغاز، جلسات OA ساده و خودجوش بودند؛ اما با گذشت زمان، شکل‌های گوناگونی پیدا کردند تا پاسخگوی نیازهای اعضا در نقاط مختلف جهان باشند: جلسات حضوری، تلفنی، آنلاین. با گسترش ارتباطات جهانی، روح برنامه نیز زنده‌تر شد — روحی که بر پایه آزادی هر گروه و تجربه جمعی اعضا بنا شده است.

یکی از شاخه‌های مهم در تاریخ جلسات OA، شکل‌گیری ساختار یافته بود. این جلسات از دهه ۱۹۷۰ پدید آمدند و بر تمرکز جدی بر پرهیز روزانه و حمایت از اعضا در حفظ پاکی غذایی تأکید دارند. تجربه بسیاری از اعضا نشان داده که حضور منظم، تعهد به برنامه، و گوش دادن فعال در این جلسات، مسیر بهبودی را استوارتر و آرامش درونی را عمیق‌تر می‌سازد.

امروز، پس از بیش از شصت و پنج سال، جلسات OA در سراسر جهان در بیش از هشتاد کشور برگزار می‌شوند — از اتاق‌های کوچک در محله‌ای آرام تا گروه‌های بین‌المللی آنلاین که صدای اعضا را از هر زبان و فرهنگی به هم پیوند می‌دهند. هر جلسه یادآور این اصل است که:

« ما نمی‌توانیم به تنهایی از این بیماری رها شویم؛ اما در کنار هم می‌توانیم بهبودی را تجربه کنیم.»



تاریخچه جلسات OA از گذشته تا امروز

پرخوران گمنام (OA) در سال ۱۹۶۰ در لس‌آنجلس آغاز شد، وقتی زنی به نام رزن اس. که از پرخوری و رژیم‌های بی‌پایان رنج می‌برد، متوجه شد که همان اصولی که در قماربازان (Ga) به میلیون‌ها نفر کمک کرده، می‌تواند برای رهایی از وسوسه غذا نیز به کار رود. او با الهام از دوازده قدم و دوازده سنت، نخستین جلسه OA را در خانه‌اش برگزار کرد.

به تدریج، این جلسات از چند نفر به گروه‌هایی در سراسر آمریکا و سپس در دیگر کشورها گسترش یافت. اعضا بدون توجه به وزن، نوع غذا یا سابقه پزشکی، در کنار هم نشستند تا درد مشترک خود را با صداقت، عشق و گمنامی در میان بگذارند.

مقدمه

امروزه در OA، عبارت «جلسه ۹۰ روز» به کرات شنیده می‌شود و به نوعی از جلسات ساختار یافته اشاره دارد که اعضا موظف‌اند ۹۰ روز کامل از آرد و شکر پرهیز کنند، غذاها را به میزان مشخص و با ترازو مصرف کنند و تنها پس از گذراندن این دوره امکان مشارکت و ارائه دتجربه خود را در جلسات داشته باشند.

این جلسات با هدف ایجاد نظم، خودکنترلی و تمرین اصول دوازده قدم طراحی شده‌اند و اعتقاد بر این است که رعایت دقیق برنامه‌ی غذایی زمینه لازم برای کارکرد صحیح برنامه فراهم می‌کند.

جلسات ۹۰ روزه نمونه‌ای از جلسات ساختار یافته در OA هستند که گاهی هدف آن‌ها ایجاد فضایی برای بهبودی پرخوران بی اختیار، تمرکز بر پرهیز، خصوصاً برای اعضای که در OA که در لغزش هستند می باشند. اما جلسات ۹۰ روز ادامه انواع جلسات ساختار یافته است که جایگاه تاریخی خاصی دارد در ادامه این مقاله به این جایگاه اشاره خواهیم کرد.

۱. انواع جلسات در پرخوران گمنام

(OA)

انجمن پرخوران گمنام (OA) امروز شامل دو نوع اصلی جلسه است: جلسات ساختاریافته (Structured Meetings) و جلسات رگولار (Regular Meetings) (عادی).

این تقسیم‌بندی به اعضا امکان می‌دهد بر اساس نیازها و مرحله‌ای که در مسیر بهبودی قرار دارند، در جلسات مناسب شرکت کنند و از تجربیات و راهنمایی‌های دیگران بهره‌مند شوند.

۱.۱ جلسات ساختار یافته

جلسات ساختار یافته، بر اساس برنامه‌ای مشخص و با مدت زمان معین برگزار می‌شوند. نمونه‌های رایج این نوع جلسات شامل برنامه ۹۰ روزه و برنامه HOW هستند. این جلسات معمولاً با تمرکز ویژه بر موضوعی خاص و با هدف پیگیری پیشرفت اعضا انجام می‌شوند. در این جلسات، اعضا می‌توانند گزارش پیشرفت خود یا ترازنامه قدم‌های دوازده‌گانه را ارائه دهند.

ویژگی‌های اصلی جلسات ساختار یافته عبارتند از: پایبندی به برنامه غذایی خاص و دوازده قدم. ارائه گزارش پیشرفت یا تجربه شخصی در مورد قدم‌ها.

حفظ نظم و تمرکز جلسه برای بهره‌وری بیشتر اعضا.

۲. سال ۱۹۶۱ و شکل‌گیری بحث‌های

اولیه پرهیز

پس از نخستین مینی‌کنفرانس و گردهمایی‌های کوچک، انجمن پرخوران گمنام در لس‌آنجلس با شور و امید تازه‌ای به راه خود ادامه می‌داد. اما خیلی زود، زیر سطح این شور اولیه، صدای نارضایتی و اختلاف شنیده شد. تازه‌واردان و اعضای قدیمی بارها از خود می‌پرسیدند: آیا ما باید کالری بشماریم؟ آیا باید پرهیز از پرخوری بی‌اختیار را تعریف کنیم؟ یا رژیم کم‌کربوهیدرات راه‌حل واقعی است؟

۲.۱ رژیم‌ها و چالش‌ها

در آن روزها، بسیاری از اعضا همان عادتی را ادامه دادند که سال‌ها با آن بزرگ شده بودند: کالری شماری. هر کس جدولی داشت و می‌کوشید در محدوده مجاز روزانه باقی بماند. به ظاهر، این روش منطقی بود؛ اما در عمل، به «نوکزدن بی‌وقفه» انجامید. اعضا میان وعده‌های اصلی، مدام سراغ غذاهای به‌ظاهر بی‌خطر مثل هویج، کرفس یا خوراکی‌های کم‌کالری می‌رفتند. نتیجه؟ وسواس غذایی بیشتر، بازگشت به پرخوری، و حتی اضافه‌وزن دوباره.

این تجربه به تدریج برای اعضا روشن کرد که یک حلقه‌ی گمشده در تلاششان وجود دارد. چیزی

۱.۲ جلسات رگولار (عادی)

جلسات رگولار یا عادی، انعطاف بیشتری دارند و معمولاً بدون الزامات سختگیرانه برنامه غذایی برگزار می‌شوند. این جلسات می‌توانند شامل موضوعات متنوعی باشند

ویژگی‌های اصلی جلسات رگولار عبارتند از: انعطاف در انتخاب موضوع و ارائه تجربیات شخصی.

پذیرش اعضای تازه وارد بدون الزام برای پیروی از برنامه غذایی خاص.

حفظ فضای حمایتی و دوستانه برای تمامی اعضا

۱.۳ اهمیت تقسیم‌بندی جلسات

این تقسیم‌بندی به اعضا کمک می‌کند تا بر اساس مرحله‌ای که در مسیر بهبود قرار دارند، در جلسات مناسب شرکت کنند. اعضا می‌توانند تجربه‌ها و راهنمایی‌های دیگران را دریافت کنند، در عین حال که آزادی انتخاب و انعطاف در برنامه غذایی و شرکت در جلسات حفظ می‌شود.

فراتر از رژیم و کالری شماری لازم بود تا بهبودی واقعی آغاز شود.

۲.۲ ابزارهای ابتدایی

در اوت ۱۹۶۱، در گروه اصلی لس آنجلس، فهرستی از «ابزارهای بهبودی» تنظیم شد. این ابزارها بعدها شالوده‌ی ابزارهای OA شدند:

۱. شرکت هفتگی، متعهدانه و با روحیه‌ای معنوی در جلسات
 ۲. استفاده از تلفن برای تماس و حمایت متقابل
 ۳. پاک‌سازی خانه از خوراکی‌های محرک پرخوری
 ۴. داشتن نمودار کالری، اندازه‌گیری و حساب و کتاب غذاها
 ۵. برنامه‌ریزی و آماده‌سازی وعده‌های غذایی (مثلاً سه وعده در روز)
 ۶. پرهیز؛ یعنی غذا نخوردن بین وعده‌ها
 ۷. تعیین اهداف کوچک و قابل‌دستیابی
 ۸. تعویق وسوسه؛ یک روز در یک روز یا حتی یک ساعت در یک ساعت
 ۹. مطالعه‌ی برنامه‌های غذایی و رشد درک نسبت به تغذیه
- این ابزارها، در آن روزگار ابتدایی، نقشه‌ی راهی برای کسانی بودند که تازه قدم در مسیر گذاشته بودند.

۲.۳ کشف مفهوم «پرهیز»

نقطه‌ی عطف مهمی در اواخر ۱۹۶۱ رخ داد.

رزن اس. (یکی از بنیان‌گذاران اولیه OA) در یک جلسه‌ی AA شرکت کرد. برخلاف معمول که اعضای AA از «هوشیاری» سخن می‌گفتند، در آن روز سخنران بارها واژه‌ی «پرهیز» را به کار برد. برای رزن، این یک مکاشفه بود: شاید کلید رهایی پرخوران نیز در پرهیز کامل از غذاهای اعتیادآور باشد، نه در کنترل و تعدیل آن‌ها.

در همان دوران، ایرنه یکی دیگر از اعضای اولیه‌ی بعدها مقاله‌ای از پدر ادوارد جی. داوولینگ، کشیش یسوعی و دوست نزدیک AA، در نشریه‌ی For Today خواند. پدر اد شرح داده بود که چگونه با پرهیز کامل از «نشاسته، شکر، کره و نمک» وزن کم کرده و سلامتی‌اش را باز یافته است. جمله‌ی کلیدی او این بود:

«پرهیز کامل بسیار آسان‌تر از خوردن متعادل است.»

این ایده عمیقاً بر ایرنه اثر گذاشت. او که در جستجوی بنیان روحانی OA بود، کم‌کم باور یافت که این نوع پرهیز می‌تواند همان حلقه‌ی گمشده باشد. ایرنه به همراه میلدرد جی.، پرستاری رسمی و یکی از اعضای فعال، شروع به آزمایش این شیوه کرد؛ در عمل، آن‌ها روی حذف آرد و شکر — چیزی

که ایرنه «کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده» نامید — متمرکز شدند.

۲.۴ آغاز یک اختلاف تاریخی

همین نقطه، آغازگر بحث‌ها و جنجال‌هایی شد که سال‌ها بعد سرنوشت OA را تحت‌تأثیر قرار داد: — آیا پرهیز باید به معنای حذف کامل گروهی از غذاها باشد؟ — آیا تمرکز باید تنها بر قطع پرخوری بی‌اختیار و کارکردن قدم‌ها باشد؟ این اختلاف، ریشه‌ی شکل‌گیری جلسات ساختاریافته در تاریخ OA شد.

۳ تلاش‌هایی برای حل اختلاف — بحث

پرهیز و کربوهیدرات

از همان سال‌های آغازین پرخوران گمنام، موضوع پرهیز و به‌ویژه نقش کربوهیدرات‌ها در بی‌اختیاری غذایی، زمینه‌ی اختلاف و بحث‌های فراوانی شد. هرچند همه اعضا در آرزوی رسیدن به رهایی مشترک بودند، اما برداشت‌ها و تجربه‌های متفاوت باعث شد هر گروه تعریفی ویژه از «پرهیز» ارائه دهد.

۳.۱ تجربه شخصی میلدرد

در اوت ۱۹۶۲، میلدرد گزارش داد که ۳۵ کیلوگرم از وزن خود کاسته است. او احساس می‌کرد به کربوهیدرات‌ها حساسیتی شبیه حساسیت الکلی‌ها به الکل دارد. مسیر او با حذف تدریجی کربوهیدرات‌ها آغاز شد و به تدریج به پرهیزی کامل انجامید. میلدرد یک سال و شش روز بی‌وقفه در پرهیز ماند و این شیوه را «راهی ساده‌تر و نرم‌تر» توصیف کرد. او با شور فراوان می‌خواست این پیام را منتقل کند: «اگر با کربوهیدرات‌ها مشکل داری، من راه‌حل آن را یافته‌ام.» با این حال، در آن مرحله‌ی نخستین، سخنان او بازتاب چندانی در دیگران نیافت. تمرکز جمع بیشتر بر تثبیت بنیان‌های مشترک OA بود تا تکیه بر یک تعریف غذایی خاص.

۳.۲ سردرگمی در معنای پرهیز

در همان زمان، بنیان‌گذاران در تلاش بودند مفهوم «پرهیز» را برای اعضا روشن کنند. ای. جی، رئیس هیئت امنای تازه‌تأسیس، که پیش‌تر تجربه‌ای در گروه «گلوته‌نی‌های گمنام» داشت، متوجه شد که استفاده از این واژه میان اعضا مبهم است. او در نامه‌ای مورخ ۳ نوامبر ۱۹۶۲ به معتمدین نوشت که «پرهیز» در میان اعضای کالیفرنیا گاه به معنای پابندی به قدم‌ها و سنت‌ها، گاه به معنای نخوردن

بی‌اختیار، و گاه به معنای رژیم‌سخت‌گیرانه شامل سه وعده غذایی بدون میان‌وعده به کار می‌رود. ای. جی با تعریف سوم به شدت مخالفت کرد. به باور او، تبدیل OA به مجموعه‌ای از قوانین غذایی، خلاف روح این برنامه بود. او تأکید داشت که OA نه یک برنامه رژیم، بلکه «راهی برای زندگی» است؛ مسیری که هر عضو باید در آن با آگاهی فردی، انتخاب‌های روزانه خود را انجام دهد. این موضع‌گیری ای. جی بعدها الهام‌بخش نام‌گذاری «روز جهانی پرهیز» در تقویم OA شد؛ روزی برای یادآوری پرهیز به عنوان رهایی از خوردن بی‌اختیار، نه مجموعه‌ای از قوانین خشک.

۳.۳ تلاش برای روشن‌سازی

در پاسخ به این مباحث، بنیان‌گذاران به تعریف جایگزین روی آوردند. اصطلاح «پرهیز از خوردن بی‌اختیار» به جای واژه‌ی مجرد «پرهیز» پیشنهاد شد. همچنین سه اصل ساده مطرح گردید:

۱. سه وعده غذایی منظم یا هر الگوی مناسب برای فرد.

۲. کالری‌شماری معقول.

۳. پرهیز از غذاهایی که فرد نسبت به آن‌ها بی‌اختیار است.

ایده‌ی اصلی این بود که OA هیچ «باید»ی را بر اعضا تحمیل نمی‌کند، همان‌گونه که در AA نیز

تنها از «دوازده قدم پیشنهادی برای بهبودی» سخن گفته می‌شود.

۳.۴ اوج گرفتن اختلاف با جنش کربوهیدراتی‌ها

در همین زمان، ایرنه مسیر متفاوتی را پیش می‌برد. او پرهیز از تمام کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده را کلید بهبودی می‌دانست و آن را با شور و حرارت تبلیغ می‌کرد. در ۱۰ ژانویه ۱۹۶۳ او در نامه‌ای به ای. جی نوشت که به جز غذاهای پرخوری، لازم دیده است گروهی دیگر از خوراکی‌ها را نیز کنار بگذارد.

او به مقاله‌ای از پدر ادوارد داوولینگ در نشریه برای امروز (AA) استناد کرد و افزود که برخی اعضا با کنار گذاشتن غذاهای خاص، به آرامش و شادی دست یافته‌اند.

در اینجا بود که اقدام‌های ایرنه و تجربه‌ی عملی میلدرد، سرآغاز شکل‌گیری جلسات ساختار یافته شد؛ جلساتی که بعدها به نام‌هایی چون برنامه‌های ۹۰ روزه یا HOW شناخته شدند. این جلسات بر اساس پرهیز غذایی مشخص بنا شدند و به تدریج در کنار جلسات «رگولار» یا عمومی، بخشی از تنوع در فضای OA را شکل دادند.

۴ ظهور پرهیز کربوهیدرات و چالش‌های آن در OA

۴.۱ پیش‌زمینه و باورهای اولیه

ایرینه با کشف مقاله پدر داوولینگ، به باور رسید که برخی از افراد چاق نمی‌توانند کربوهیدرات‌ها را به درستی بسوزانند و این مسئله باعث پرخوری بی‌اختیار آنها می‌شود. او با این ایده، برنامه غذایی خاص خود را طراحی کرد که شامل حذف کامل غذاهای پرکربوهیدرات بود. این برنامه با تجربه شخصی او و میلدرد، که وزن قابل توجهی کم کرده بود، اثبات شد و ایرینه آماده شد تا این پیام را به سایر اعضای OA منتقل کند.

۴.۲ گسترش پیام ایرینه

ایرینه پیام خود را ابتدا در گروه‌های دره و سپس در لس‌آنجلس منتشر کرد. او با شیوه سخنوری قدرتمند و کاریزمای خود، توانست برخی اعضا را متقاعد کند که برنامه غذایی او را دنبال کنند. روزالیند جی. یکی از اعضای لس‌آنجلس به یاد می‌آورد که پس از شنیدن ایرینه در اولین جلسه، احساس کرد در خانه است و ایرینه راهنمای او شد. برنیس اس. نیز تجربه مشابهی داشت و تحت تأثیر حمایتی ایرینه، شروع به شرکت در جلسات و پیروی از برنامه غذایی او کرد.

۴.۳ تولد «ورقه طلا» و «ورقه سبز»

ایرینه برنامه غذایی خود را بدون مشورت با کمیته چاپ OA منتشر کرد و آن را تحت حق چاپ همسرش به نام «ورقه طلا» عرضه کرد. این برنامه شامل قوانین زیر بود:

۱. روزی سه وعده غذا، بدون هیچ چیز جز نوشیدنی‌های بدون کالری.
 ۲. خودداری کامل از کربوهیدرات‌های تصفیه شده و برخی کربوهیدرات‌های طبیعی.
 ۳. پرهیز از وعده‌های دوم.
 ۴. پیشنهاد به عدم حذف وعده‌های غذایی.
- سپس این برنامه با چاپ روی کاغذ سبز با نام «ورقه سبز» ادامه یافت و اعضا که از آن پیروی می‌کردند، خود را «دختران کربوهیدرات» نامیدند.

۴.۴ جدایی و جنجال‌ها در درون OA

اعضای مخالف برنامه ایرینه بر این باور بودند که هر فرد باید برنامه غذایی خود را انتخاب کند و الزامات سختگیرانه ایرینه نقض اصول OA بود. این اختلافات منجر به تشکیل گروه‌های موازی و اصطلاحاتی چون «گروه‌های چربی-آرامش» شد.

۴.۵ نقش میلدرد و سایر حامیان

میلدرد، حامی اصلی ایرینه، با صدای آرام و لبخندی دلنشین، از او حمایت می‌کرد و معتقد بود که پرهیز

از کربوهیدرات کلید موفقیت در کنترل غذاست. او تجربه شخصی خود را که منجر به کاهش ۳۵ کیلو وزن شده بود، به دیگران منتقل می‌کرد و انگیزه‌ای برای پیروی اعضا ایجاد می‌نمود.

۴.۶ جلسات ساختار یافته اولیه و مقایسه با جلسات ۹۰ روزه امروز

در سال ۱۹۶۴، گروه «ون نويز» توسط ماکسین و جووان پی تأسیس شد. این گروه تنها برای افرادی بود که حداقل سی روز پرهیز از کربوهیدرات را رعایت کرده و ترازنامه قدم چهارم خود را ارائه داده بودند.

این جلسات به گونه‌ای طراحی شده بود که هر عضو جدید باید ۳۰ روز کامل پرهیز می‌کرد و سپس می‌توانست در جلسات مشرکت کند.

اعضا موظف بودند ترازنامه قدم چهارم خود را ارائه دهند تا بتوانند تجربیات خود را با دیگران به اشتراک بگذارند.

این ساختار باعث شد گروه‌ها از سردرگمی و اختلافات جلوگیری کنند و اعضا بتوانند در یک چارچوب مشخص رشد کنند.

امروزه، جلسات مشابه «۹۰ روزه» به این صورت است که مدت پرهیز اولیه به جای ۳۰ روز، به ۹۰ روز افزایش یافته و اعضا می‌توانند با اطمینان بیشتری وارد جلسات شوند. هدف همچنان تمرکز

بر پرهیز و کارکرد قدم‌هاست، اما با انعطاف بیشتر برای افرادی که تازه وارد برنامه شده‌اند.

۴.۷ واکنش OA مرکزی و ای. جی

ای. جی، از تگزاس، تلاش کرد تا انسجام OA حفظ شود و از جدایی گروه‌ها جلوگیری کند. در کنفرانس ملی می ۱۹۶۴، او مخالفت خود را با الزامات سختگیرانه غذایی مطرح کرد، اما ایرنه و حامیان او همچنان بر برنامه غذایی اصرار داشتند.

۴.۸ بحران هویت و دوبارگی OA

جدال‌ها بر سر پرهیز کربوهیدرات و سه وعده غذایی متوسط ادامه داشت و برخی اعضا نگران بودند که OA از اصول خود دور شود. با این حال، گفت‌وگوهای طولانی و تلاش برای یافتن راه‌حل مشترک، به حفظ انسجام کلی OA کمک کرد. میلدرد به درستی بیان کرد که هر عضو می‌تواند تجربه خود را در مورد پرهیز کربوهیدرات به اشتراک بگذارد و هیچ تحمیلی در کار نیست.

۵ تنش‌ها و جدایی پرهیز از کربوهیدرات در OA

۵.۱ احساس نارضایتی در جلسات و ضرورت بیان آن جلسات ساختار یافته

در آن دوره، بسیاری از اعضای OA با احساس نارضایتی و شرم در جلسات روبه‌رو بودند. برخی از پرخوران بی‌اختیار احساس می‌کردند که جلسات برای آن‌ها بسته است و فضای مشارکت محدود است. یکی از اعضا، با مشاهده این وضعیت، تصمیم گرفت احساسات خود را مطرح کند و یادآوری کرد که OA به‌عنوان پناهگاهی برای همه است و ایجاد حس گناه یا شرم برای هر فرد، شکست هدف برنامه است. پیشنهاد شد که اعضا نگرش‌های خود را با دلسوزی بیشتری نسبت به یکدیگر تنظیم کنند.

۵.۲ تلاش‌ها برای رفع اختلاف و کنترل جلسه

بحث‌های جلسه ادامه یافت و یکی از اعضا پیشنهاد کرد که به پیشنهادات جدید یا قدیمی پرداخته شود. ای.جی، با هدف برقراری نظم، جلسه را مدیریت کرد، اما تنش‌ها و تلافی‌ها میان جناح‌ها ادامه داشت. والی.ام تأکید کرد که هر گروه مستقل است و بیش از یک راه برای دستیابی به اهداف OA

وجود دارد، بنابراین رأی‌گیری انجام شد. اگرچه ظاهراً بحث پایان یافت، اما واقعیت این بود که هیچ ذهنی واقعاً تغییر نکرده بود.

۵.۳ نتایج انتخابات و اثر آن بر گروه‌های پرهیز از کربوهیدرات

جناح «OA ساختار یافته» اکثریت را در کنفرانس داشت. در انتخابات معتمدین جدید، ماکسین یکی از اعضای فعال کربوهیدراتی‌ها توسط لورن از آریزونا شکست خورد. هنوز آمادگی پذیرش پرهیزکنندگان کربوهیدرات در هیئت امناء وجود نداشت، اما فاصله کمی تا آن روز باقی بود. پس از ارائه گزارش‌های خزانه‌دار و دفتر خدمات عمومی، بحث‌ها درباره تبلیغات ملی، نشریات و هزینه‌ها ادامه یافت و سومین کنفرانس سالانه OA در ۱۹۶۴ بدون نزدیک شدن افکار جناح‌ها به پایان رسید.

۵.۴ کناره‌گیری ایرنه و انتقال مسئولیت به ماکسین

ایرنه پس از مشاهده عدم توجه به برنامه غذایی خاص خود، خسته شد و OA را ترک کرد. ماکسین، در پی این تصمیم، نقش نگهبان طرح ایرنه را بر عهده گرفت. ایرنه حق چاپ «ورقه سبز» را به ماکسین سپرد و تأکید کرد که هیچ کس جز گروه

آن‌ها حق چاپ آن را ندارد. این اقدام، نقطه عطفی در شکل‌گیری مسیر گروه‌های پرهیز از کربو-هیدرات بود.

۵.۵ مشکلات چاپ، توزیع و اعتبار برنامه

ورقه‌ها ابتدا روی کاغذ چاپ و سپس به صورت کارتی تا شده عرضه شدند. ایرنه اجازه نمی‌داد برگه شامل هشدار پزشکی شود تا اعتبار برنامه حفظ شود. برای جلوگیری از سوءاستفاده، ورقه‌ها با تمبر و نام راهنمایان کوچک چاپ شدند، اما مشکلاتی همچنان باقی بود؛ برخی افراد ورقه‌ها را دور می‌انداختند و استفاده از آن محدود می‌شد.

۵.۶ واکنش دفتر OA و تلاش برای حفظ

اتحاد

ای. جی در نامه‌ای به معتمدین نوشت که گروه‌های پرهیز از کربوهیدرات تصمیم گرفته‌اند با چند استثنا در OA باقی بمانند. او تأکید کرد که حل مشکلات بیشتر باید از طریق رشد فردی و جمعی صورت گیرد و اتحاد OA باید بر پایه دوازده قدم و دوازده سنت باشد، زیرا اختلافات توسط نیروی برتر مدیریت می‌شوند.

۵.۷ شکل‌گیری گروه‌های معتادان به

کربوهیدرات و تفکیک سنت‌ها

در ۱۹ ژوئن ۱۹۶۴، گروه کوچکی به نام «معتادان به کربوهیدرات» شکل گرفت. این گروه‌ها از دوازده قدم استفاده می‌کردند، اما رعایت سنت‌ها در آن‌ها محدود بود و به جای ورقه سبز، از برگه زرد استفاده شد. ای. جی در ۱۱ ژوئیه ۱۹۶۴ تأکید کرد که این گروه‌ها از برگه استفاده می‌کنند، اما حق چاپ ندارند.

۵.۸ تعارض با سنت‌ها و محدودیت‌های

گروهی

گروه‌های پرهیز از کربوهیدرات تنها سنت چهارم را رعایت می‌کردند و به اعضای خود یا سایر اعضای OA حق برابر نمی‌دادند. تلما در نامه‌ای به ای. جی تأکید کرد که وظیفه معتمدین حفظ دوازده قدم و دوازده سنت است و محدود کردن تجربیات اعضا مخالف روح OA است. این تضاد، زمینه‌ساز جدایی و اختلافات در طول کنفرانس‌ها شد.

۵.۹ ادامه رشد و فعالیت ماکسین در هیئت

امنا

ماکسین به عنوان خزانه‌دار ملی OA تا سال ۱۹۷۶ خدمت کرد و حضور پرهیزکنندگان کربوهیدرات در کنفرانس‌ها افزایش یافت. ایرنه، میلدرد و نورا دیگر

در OA فعالیت نداشتند؛ ایرنه به علوم ذهنی پرداخت و سپس به مسیحیت ساینس بازگشت. بحث‌های داغ درباره برنامه‌های غذایی تا سال ۱۹۶۵ ادامه یافت و بیانیه‌ای توسط مارگارت پی، دبیر اجرایی ملی، برای همه گروه‌ها ارسال شد. برنامه غذایی یک مسئله خارجی شناخته شد

در این بیانیه آمده است:

کنفرانس خدمات جهانی OA ۱۹۸۷، پس از بررسی دقیق، معتقد است که ارائه برنامه‌های غذایی در جلسات OA نقض سنت دهم است. در حالی که هر یک از اعضای OA در انتخاب برنامه شخصی خود برای پرهیز آزاد است، OA به طور کلی نمی‌تواند اطلاعات برنامه غذایی را چاپ، تایید یا توزیع کند.

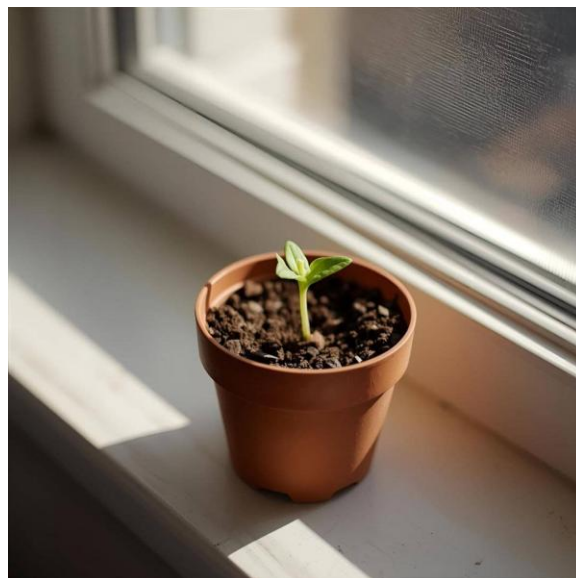
تغذیه بحث برانگیزترین موضوع بیرونی است. استخدام متخصصان برای تولید برنامه‌های غذایی برای استفاده در جلسات نیز سنت هشتم را نقض می‌کند، زیرا ما باید همیشه غیر حرفه‌ای بمانیم. گروه‌هایی که هر گونه برنامه غذایی را با توزیع آنها در جلسات خود تأیید می‌کنند.

به گروه‌ها و جلسات مناسب است. حضور فعال و صمیمانه اعضای کمیته باعث می‌شود تازه‌واردان احساس کنند تنها نیستند و می‌توانند با اعتماد و آرامش، تجربه بهبودی را آغاز کنند.

هدف کمیته تازه‌واردان ساده اما قدرتمند است:
«همراهی در اولین گام‌ها تا زمانی که تازه‌وارد، خود مسیر بهبودی را با اطمینان و امید طی کند.»

تجربیات ارسالی از جانب اعضا تازه وارد در شهریور و مهر ۱۴۰۴

🌸 از پرخوری اجباری تا رهایی از شرم
(تجربه ناهید- تازه وارد)
من همیشه گرسنه بودم، حتی وقتی تازه از سر سفره بلند می‌شدم. هیچ چیز آرامم نمی‌کرد جز خوردن. غذا برایم پناه بود، دوستم، دشمنم، تنها همدم در تنهایی. هر بار که احساس خشم، ترس یا خستگی می‌کردم، مستقیم به سمت آشپزخانه می‌رفتم. شب‌ها در یخچال را باز می‌کردم تا «احساساتم» را بخورم. اما بعد از هر بار خوردن، فقط شرم می‌ماند و اشک. صبح‌ها با نفرت از خودم بیدار می‌شدم و با خود عهد می‌کردم که «از امروز دیگر نمی‌خورم»، اما ظهر نشده دوباره در همان چرخه گرفتار می‌شدم.



کمیته تازه‌واردان – همراهی و راهنمایی در مسیر آغاز بهبودی

کمیته تازه‌واردان قلب تپنده حمایت در OA است. هدف این کمیته، همراهی کسانی است که به تازگی با برنامه آشنا شده‌اند و هنوز با چالش‌های پرخوری، رژیم‌های بی‌پایان، احساس شرم یا سردرگمی مواجه هستند.

اعضای کمیته با تجربه شخصی خود در OA، نقش حامی را ایفا می‌کنند. آن‌ها OA را به تازه‌واردان در جلسات معرفی می‌کنند، پاسخگوی پرسش‌های اولیه و نگرانی‌های روزمره هستند و به آن‌ها کمک می‌کنند تا با آرامش در مسیر دوازده قدم حرکت کنند.

این کمیته همچنین مسئول فراهم کردن منابع آموزشی، معرفی نشریات OA، و هدایت تازه‌واردان

سال‌ها فکر می‌کردم فقط من این‌طورم؛ که من اراده ندارم، من تنبلم، من بی‌ارزشم. حتی وقتی رژیم‌های سخت می‌گرفتم و چند روز پرهیز می‌کردم، کافی بود بوی نان تازه یا شیرینی را حس کنم تا همه چیز فرو بریزد. نمی‌دانستم درونم زخمی است که غذا فقط رویش را می‌پوشاند.

وقتی برای اولین بار وارد جلسه OA شدم، با ترس و خجالت نشستم. دلم می‌خواست برگردم، اما صدایی در درونم گفت: «بمان.» و ماندم. در سکوت گوش دادم. زنانی و مردانی که درباره‌ی همان چیزهایی حرف می‌زدند که من سال‌ها در خود پنهان کرده بودم — پرخوری، شرم، ترس، تنهایی. هیچ‌کس مرا قضاوت نکرد. آنجا فهمیدم که بیمارم، نه ضعیف. اشک از چشمانم جاری شد، اما این بار اشک سبک شدن بود.

در OA یاد گرفتم که به جای فرار از احساسات، آن‌ها را بنویسم، دعا کنم، و با نیرویی برتر از خودم ارتباط بگیرم. فهمیدم که پرهیز فقط درباره‌ی نخوردن نیست؛ درباره‌ی یادگیری «زیستن بدون پناه بردن به غذا» است. کم‌کم آموختم که هر گرسنگی، گرسنگی جسم نیست. گاهی گرسنگی محبت است، گاهی آرامش، گاهی پذیرفته‌شدن.

امروز هنوز گرسنه می‌شوم — اما نه برای خوردن، برای زندگی. برای ارتباط با دیگران، برای عشق ورزیدن، برای تجربه‌ی آزادی. من هنوز در مسیرم،

اما حالا می‌دانم که این مسیر مرا به سمت خود واقعی‌ام می‌برد. در OA یاد گرفتم که رهایی از شرم یعنی پذیرفتن آن‌چه هستم، درست همین‌طور که هستم، با کمک نیرویی مهربان‌تر از من. امروز وقتی در آینه نگاه می‌کنم، زنی را می‌بینم که هنوز اشتباه می‌کند، اما دیگر خودش را تنبیه نمی‌کند.

زنی که یاد گرفته است: به جای پر کردن دهان، دلش را پر کند — از ایمان، از امید، از عشق.

🌱 میان کم‌خوری و کنترل افراطی

ناشناس

من همیشه فکر می‌کردم اگر لاغر باشم، دوست‌داشتنی‌تر می‌شوم. از کودکی شنیده بودم که «زیبایی یعنی لاغری» و کم‌کم باورم شد که ارزش من با عدد روی ترازو سنجیده می‌شود. هر روز صبح قبل از هر کاری، روی ترازو می‌رفتم. اگر عدد پایین بود، روزم خوب بود؛ اگر بالا می‌رفت، دنیا برایم تمام می‌شد.

در نوجوانی رژیم‌هایم شروع شد: رژیم آب، رژیم میوه، رژیم فقط سوپ. هر بار چند کیلو کم می‌کردم، اما با یک لقمه اضافه، احساس شکست و گناه در من زنده می‌شد. بدنم فریاد می‌زد، اما من ساکتش می‌کردم. هر بار که گرسنگی را تحمل می‌کردم، احساس قدرت می‌کردم — اما

نمی‌دانستم در واقع دارم خودم را از درون خالی می‌کنم.

گاهی آن قدر کم می‌خوردم که سرگیجه می‌گرفتم. اما هنوز صدایی در ذهنم می‌گفت: «هنوز زیاد خورده‌ای.» در ظاهر موفق بودم — لاغر، مرتب، لبخند به لب — ولی درونم پر از ترس بود: ترس از خوردن، ترس از چاق شدن، ترس از کنترل از دست‌رفته.

اولین جلسهٔ OA را تصادفی پیدا کردم. فکر نمی‌کردم جایی برای من باشد، چون من «پرخور» نبودم. اما وقتی نشستیم و شنیدم یکی از اعضا می‌گوید: «من از گرسنگی دادن به خودم برای کنترل زندگی‌ام استفاده می‌کردم»، درجا اشک‌هایم سرازیر شد. فهمیدم این بیماری چهره‌های مختلفی دارد — و من هم عضوی از آن هستم.

در OA کسی از من نپرسید چند کیلو هستم یا چه می‌خورم. فقط گفتند: «خوش آمدی، تو دیگر تنها نیستی.» این جمله برایم معجزه بود. به تدریج یاد گرفتم که پرهیز من باید نه از غذا، بلکه از خودآزاری باشد. نوشتیم، دعا کردم، با راهنما حرف زدم. یاد گرفتم که اگر خدا مرا همین‌طور که هستم دوست دارد، من هم باید یاد بگیرم خودم را بپذیرم. امروز وقتی گرسنه می‌شوم، قبل از رفتن سراغ غذا، از خودم می‌پرسم: «الان دقیقاً چه چیزی نیاز دارم؟» گاهی پاسخ، غذاست؛ اما بیشتر وقت‌ها،

آرامش، استراحت یا محبت است. دیگر لازم نیست خودم را با گرسنگی تنبیه کنم.

من هنوز هم با صدای درونی‌ام سر و کار دارم، اما حالا آن را می‌شناسم. حالا صدایی دیگر هم در درونم هست که می‌گوید:

«تو کافی هستی، حتی اگر کامل نباشی. بدنت دشمن تو نیست، خانهٔ روح توست.»

 از بولیمیا تا رهایی از ترس دیده‌شدن

داستان علی

سال‌ها بین دو قطب پرخوری و استفراغ گرفتار بودم. هیچ‌کس نمی‌دانست، حتی نزدیک‌ترین دوستانم. همه چیز در ظاهر مرتب بود: وزن کنترل شده، لباس‌ها اندازه، لبخند روی لب‌هایم. اما درونم طوفانی از شرم، ترس و خشم موج می‌زد. بعد از هر وعدهٔ غذایی، با اضطراب و احساس گناه سراغ حمام می‌رفتم تا «پاک» شوم، ولی هر بار فقط بیشتر احساس شکست می‌کردم.

با گذشت زمان، بدنم و روانم خسته شد. دیگر نمی‌توانستم نقش قوی و کنترل‌گر را بازی کنم. اما ترس از دیده شدن هنوز مانع می‌شد. ترس از اینکه کسی بفهمد چه می‌گذرد، ترس از اینکه قضاوت شوم، ترس از اینکه به درد دیگران بمالم.

اولین جلسهٔ OA برایم مثل ورود به یک دنیای دیگر بود. افرادی را دیدم که همان درد را داشتند،

همان چرخهٔ پرخوری و پاک‌سازی، همان ترس از دیده شدن. هیچ‌کس قضاوت‌م نکرد. آنجا فهمیدم که این بیماری تنها جسمی نیست، بلکه روحی و روانی است و تنها با حمایت جمعی و ارتباط با نیرویی برتر می‌توان رهایی یافت.

در جلسات یاد گرفتم که هر بار که وسوسه به سراغم می‌آید، باید توقف کنم و نفس بکشم. یاد گرفتم که بنویسم، بگویم، دعا کنم و به صدای درونی‌ام گوش دهم. رفته‌رفته ترس از دیده شدن کم شد. دیگر نمی‌خواستم خودم را پنهان کنم یا شرم‌منده باشم.

امروز دیگر مجبور نیستم خودم را پاک کنم یا با استفراغ تسکین بدهم. هنوز گاهی میل به پرخوری دارم، اما حالا می‌دانم که این احساس، هشدار است نه دستور. یاد گرفتم که با نیرویی فراتر از خودم، می‌توانم انتخاب کنم و زندگی کنم، بدون قضاوت و بدون ترس.

رهایی واقعی یعنی دیده شدن با همهٔ ضعف‌ها و اشتباه‌ها، و پذیرفتن خود در همان لحظهٔ دقیق، بدون فرار به غذا یا پاک‌سازی.

 در آینه‌ی تصویر بدن

ناشناس

من همیشه دنبال «غذای بی‌خطر» بودم. شکر، آرد، هر چیزی که من را وسوسه کند، ممنوع بود. اما هر

بار به سراغشان می‌رفتم، انگار جادوی سیاه درونم بیدار می‌شد. هر لقمه پرخطر، با احساس گناه و ترس همراه بود. غذا برایم دشمن و دوست بود، هم آرامش و هم تهدید.

در کنار غذا، تصویر بدنم بزرگ‌ترین دشمنم بود. هر بار در آینه نگاه می‌کردم، صدایی در ذهنم می‌گفت: «تو کافی نیستی، تو باید بهتر باشی، لاغرتر باشی، کنترل بیشتری داشته باشی.» ساعت‌ها جلوی آینه می‌ایستادم و با خودم بحث می‌کردم، اما هیچ راه فراری وجود نداشت. حتی وقتی دیگران مرا تحسین می‌کردند، من تنها ضعف‌هایم را می‌دیدم. و سپس OA را پیدا کردم. جلسات، دفترچه‌ها و صحبت‌های دیگر اعضا نشانم داد که بیماری خوردن فقط دربارهٔ غذا نیست؛ دربارهٔ رابطهٔ ما با خودمان، با ترس‌هایمان و با کنترل است. شنیدن داستان دیگران که با همان وسواس، همان شرم و همان احساس گناه دست و پنجه نرم کرده بودند، حس کردنی است. فهمیدم که تنها نیستم و این راهی است که می‌توانم قدم به قدم طی کنم.

در OA یاد گرفتم که پرهیز واقعی از غذاهای خاص، نه تنها نخوردن، بلکه رهایی از بردگی ذهنی است. نوشتن، دعا کردن، صحبت با راهنما و گوش دادن به صدای درونی، به من کمک کرد تا بدنم را دوست داشته باشم و احساس آرامش کنم. کم‌کم آینه دیگر دشمنم نبود؛ شروع به انعکاس تصویر

واقعی تر من کرد، نه آن تصویری که ذهنم ساخته بود.

امروز وقتی نگاه می‌کنم، می‌بینم زنی را که هنوز احساسات پیچیده دارد، اما دیگر اسیر گناه و شرم نیست. او یاد گرفته است که بدن و غذا، ابزار رشد و مراقبت‌اند، نه دشمن یا پاداش.

رهایی واقعی یعنی پذیرفتن خود با تمام نقص‌ها و ضعف‌ها، و ساختن رابطه‌ای آرام و مهربان با جسم و ذهن، به جای جنگیدن با آن‌ها.



کمیته قدم دوازدهم همراهی و بازگرداندن اعضا به مسیر بهبودی

کمیته قدم دوازدهم نقش حیاتی در حمایت از اعضا دارد، به ویژه کسانی که در مسیر پرهیز با لغزش مواجه شده‌اند یا به هر دلیلی از حضور در جلسات فاصله گرفته‌اند. این کمیته با هدف بازگرداندن اعضا به برنامه و تقویت ارتباط با OA فعالیت می‌کند و از طریق تماس‌های مداوم، همراهی شخصی و جلسات ویژه، اعضا را در مسیر بهبودی حمایت می‌کند.

اعضای کمیته بارها با اعضای که لغزش کرده‌اند تماس می‌گیرند و در طول هفته با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنند تا انگیزه و حمایت لازم برای

بازگشت به برنامه فراهم شود. همچنین این کمیته دو نوع جلسه ویژه بهبودی برگزار می‌کند:

۱. جلسه لغزش – مخصوص اعضای که در برنامه لغزش کرده‌اند و نیاز به پشتیبانی ویژه دارند.
۲. جلسه شروع دوباره – برای اعضای که از برنامه دور شده و می‌خواهند دوباره مسیر حضور در جلسات را آغاز کنند.

تا پایان مهرماه، کمیته قدم دوازدهم با ۷۱۹ نفر از اعضای دورافتاده از جلسات تماس گرفته است و از این میان ۳۳۹ نفر مجدداً به گروه‌های بهبودی ملحق شده‌اند. این آمار نشان‌دهنده اثربخشی تلاش‌های کمیته و اهمیت پیگیری مستمر برای حفظ ارتباط اعضا با برنامه است.

کمیته قدم دوازدهم یادآور این اصل است که هیچ عضوی تنها نیست و همیشه راه بازگشت به بهبودی وجود دارد. حضور، حمایت و پیگیری مستمر، نیرویی قدرتمند در مسیر رهایی و رشد روحانی اعضاست.

تجربه‌های ارسالی اعضای کمیته قدم دوازده

داستان بازگشت 

تجربه یک لغزش و شروع دوباره

سال‌ها پرهیز خود را حفظ کرده بودم و به تلاش‌هایم افتخار می‌کردم. اما یک روز خسته و دلسرد، تسلیم وسوسه غذا شدم و پرخوری کردم. بعد از آن، احساس شکست شدیدی به سراغم آمد. شرم و پشیمانی سنگینی لحظه‌ها را دوچندان می‌کرد و فکر می‌کردم شاید دیگر جایی در OA نداشته باشم.

در همان روزها، کمیته قدم دوازدهم با من تماس گرفت. کسی بود که بدون قضاوت به حرف‌هایم گوش داد و گفت:

«تو هنوز عضو این برنامه هستی، لغزش تو پایان راه نیست، بیا دوباره شروع کنیم.»

این تماس ساده اما پر قدرت، نقطه شروع بازگشت من شد. در جلسه ویژه لغزش شرکت کردم، تجربه‌هایم را با دیگر اعضا در میان گذاشتم و شنیدم که همه گاهی دچار لغزش می‌شوند، اما حمایت و حضور مداوم کلید بازگشت به مسیر است. کم‌کم فهمیدم که پرخوری یک شکست شخصیتی نیست، بلکه فرصتی است برای یادگیری و رشد. یاد گرفتم که پذیرش خود، همراهی با دیگران و

حمایت کمیته قدم دوازدهم، راه بازگشت به مسیر بهبودی را هموار می‌کند.

امروز دوباره فعالانه در جلسات حضور دارم، با انگیزه و امید، و تجربه خود را با تازه‌واردان و دیگر اعضا به اشتراک می‌گذارم. حالا می‌دانم: «لغزش پایان راه نیست، بلکه فرصتی است برای دوباره شروع کردن و رشد کردن.»

داستان بازگشت 

از دور بودن تا حضور دوباره

چند ماه بود که به جلسات نرفته بودم و احساس می‌کردم از جمع جدا شده‌ام. فکر می‌کردم شاید دیگر جایی در OA نداشته باشم و حضورم بی‌فایده است. تنهایی و سردرگمی، هر روز بیشتر می‌شد و اعتماد به نفس برای بازگشت به برنامه را از دست داده بودم.

در همان زمان، کمیته قدم دوازدهم با من تماس گرفت. بارها با صبر و حوصله حرف‌هایم را شنیدند و مرا تشویق کردند تا دوباره در جلسات حضور پیدا کنم. گفتند که هیچ عضوی تنها نیست و همیشه راه بازگشت وجود دارد.

شرکت در جلسه شروع دوباره برایم نقطه عطفی بود. شنیدن تجربه دیگران که مثل من مدتی از برنامه دور بوده‌اند، آرامش‌بخش بود. احساس کردم

دوباره بخشی از جمع هستیم و می‌توانم مسیر بهبودی را از سر بگیرم.

امروز دوباره هر هفته در جلسات شرکت می‌کنم و با انرژی و انگیزه تازه، مسیرم را ادامه می‌دهم. حالا می‌دانم که فاصله گرفتن از برنامه پایان راه نیست و حضور فعال، گوش دادن به دیگران و دریافت حمایت، کلید تداوم بهبودی است.

«دوری از برنامه پایان مسیر نیست؛ همیشه راهی برای بازگشت و ادامه بهبودی وجود دارد.»

داستان بازگشت

مواجهه با شرم و بازگشت به مسیر

بعد از یک لغزش شدید، خودم را سرزنش می‌کردم و از حضور در جلسات اجتناب می‌کردم. شرم و احساس شکست سنگینی روی شانه‌هایم بود و مدام به خود می‌گفتم که دیگر جایی در OA ندارم. در همان روزها، کمیته قدم دوازدهم با من تماس گرفت. آن‌ها با آرامش و صبر به حرف‌هایم گوش دادند و بدون هیچ قضاوتی گفتند:

«تو هنوز عضوی از برنامه هستی. لغزش تو پایان راه نیست، بیا دوباره شروع کنیم.»

این حمایت باعث شد که در جلسه ویژه لغزش شرکت کنم و تجربه خود را با دیگر اعضا در میان بگذارم. شنیدن داستان دیگران که آن‌ها هم گاهی لغزش می‌کنند، اما هنوز بخشی از برنامه‌اند، به من

آرامش داد و فهمیدم که شرم نباید مانع ادامه مسیر شود.

با حضور دوباره در جلسات، نوشتن، دعا و دریافت حمایت مستمر کمیته، کم‌کم اعتماد به نفس و انگیزه‌ام بازگشت. حالا دیگر لغزش را پایان راه نمی‌دانم، بلکه فرصتی برای یادگیری و رشد می‌بینم.

امروز دوباره فعالانه در گروه‌ها شرکت می‌کنم و تجربه خود را با دیگران به اشتراک می‌گذارم. فهمیده‌ام که:

«شرم و لغزش، پایان مسیر نیستند؛ آن‌ها بخشی از سفر بهبودی هستند و می‌توان با حمایت و استمرار، دوباره به مسیر بازگشت.»

بتوانند تجربه خود را به اشتراک بگذارند، حمایت دریافت کنند و در مسیر بهبودی پایدار باقی بمانند. جلسات کمیته تمرکز ویژه فرصتی است برای بیان دغدغه‌ها، شنیده شدن، و دریافت منابع و راهنمایی‌های متناسب با شرایط فردی هر عضو.

مأموریت کمیته تمرکز ویژه ساده اما مهم است:
«هیچ صدایی در OA نباید نشنیده بماند و هیچ عضوی نباید تنها باشد.»

داستان ۱ 

تجربه جراحی و بهبودی

من پس از جراحی باریاتریک وارد OA شدم و نگران بودم که چگونه با بدن تازه و رژیم غذایی جدید کنار بیایم. پرخوری گذشته و عادات‌های قدیمی هنوز ذهنم را درگیر می‌کرد و گاهی احساس می‌کردم نمی‌توانم مسیر بهبودی را ادامه دهم.

در اولین جلسه کمیته تمرکز ویژه شرکت کردم. شنیدن تجربه دیگرانی که مثل من جراحی کرده بودند، مرا آرام کرد. آن‌ها بدون قضاوت به حرف‌هایم گوش دادند و راهکارهایی برای مدیریت وسوسه‌ها و غذاهای جدید پیشنهاد کردند. کم‌کم یاد گرفتم که بدنم را دوست داشته باشم و پرهیز



کمیته تمرکز ویژه

حمایت از صداهای کمتر شنیده شده در

OA

کمیته تمرکز ویژه با هدف شنیدن و همراهی با اعضای که صداهایشان کمتر شنیده می‌شود فعالیت می‌کند. این کمیته توجه ویژه‌ای به نیازهای گروه‌های خاص دارد؛ مانند:

اعضایی که جراحی‌های باریاتریک یا کاهش وزن داشته‌اند، مادران باردار و والدینی که با چالش‌های بهبودی همزمان روبه‌رو هستند، افرادی با بیماری‌های مزمن یا شرایط ویژه پزشکی، اعضای که با خودزشت‌پنداری یا تصویر بدنی منفی دست و پنجه نرم می‌کنند.

کمیته تلاش می‌کند تا با برگزاری جلسات ویژه و فراهم کردن فضایی امن و صمیمی، این اعضا

واقعی فقط درباره غذا نیست، بلکه درباره پذیرش و مراقبت از خودم است.

امروز با حمایت کمیته، اعتماد به نفس بیشتری دارم و می‌دانم که حتی با تغییرات بزرگ در بدن، مسیر بهبودی ادامه دارد.

«جراحی فقط یک شروع است؛ حمایت و همدلی دیگران مسیر بهبودی را هموار می‌کند.»

امروز با حضور در جلسات کمیته، احساس قدرت و حمایت می‌کنم و می‌دانم که مسیر بهبودی در هر شرایطی ممکن است.

«گاهی تنها شنیده شدن کافی است تا ترس و اضطراب جای خود را به امید و اعتماد به نفس بدهد.»

داستان ۲

مادر باردار و پذیرش خود

زمانی که باردار بودم، نگرانی‌ها و وسواس درباره غذا و وزن بیشتر شده بود. ترس از اضافه‌وزن یا آسیب به جنین، هر روز مرا خسته‌تر می‌کرد و حس می‌کردم کسی مرا درک نمی‌کند.

کمیته تمرکز ویژه فرصتی برای من ایجاد کرد تا در فضایی امن صحبت کنم و نگرانی‌هایم را با دیگر مادران باردار و اعضای که شرایط مشابه داشتند، در میان بگذارم. شنیدن اینکه دیگران نیز احساسات مشابهی دارند، به من آرامش و انگیزه داد. یاد گرفتم که پرهیز و مراقبت از خودم، بخشی از عشق به خود و فرزندم است، نه تنبیه یا فشار بیشتر.

نفس و بدون قضاوت، مسیر بهبودی خود را طی کنند و همزمان مهارت‌های زندگی و مدیریت احساسات خود را تقویت کنند.

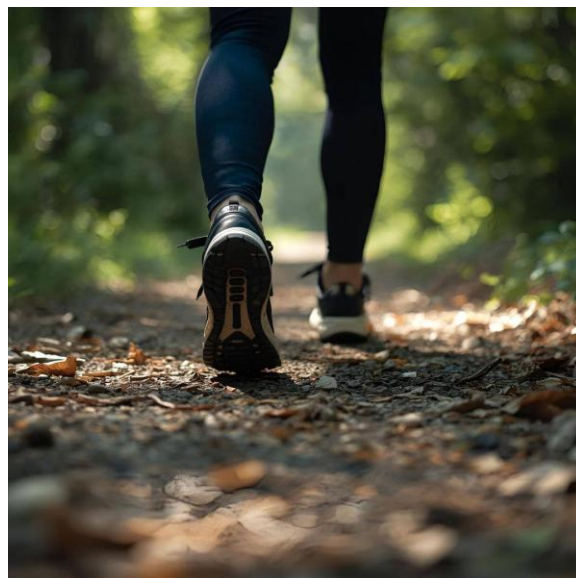
مأموریت کمیته جوانان ساده و روشن است:
«فضایی امن برای شنیده شدن، یادگیری و رشد جوانان در مسیر بهبودی ایجاد کنیم.»

«جوانی در OA: بهبودی در دوران تحول»

مقدمه

دوران جوانی یکی از حساس‌ترین و پرچالش‌ترین مقاطع زندگی هر فرد است؛ دوره‌ای که با تغییرات عمیق جسمی، روانی و اجتماعی همراه است و تأثیر زیادی بر شکل‌گیری هویت و رابطه ما با خود و جهان پیرامون دارد. برای بسیاری از ما که در برنامه‌ی OA هستیم، این دوران پیچیده نه تنها با دغدغه‌های معمول جوانی، بلکه با چالش‌های ویژه‌ای در رابطه با غذا، تصویر ذهنی از بدن، و هویت همراه بوده است.

این مقاله با هدف فراهم کردن فضایی امن و حمایت‌گر برای اعضای جوان OA نوشته شده است؛ فضایی که بتوانیم تجربیات، نگرانی‌ها و موفقیت‌های خود را به اشتراک بگذاریم و در کنار هم، راه‌های تازه‌ای برای بهبودی پیدا کنیم.



کمیته جوانان

همراهی نسل جوان در مسیر بهبودی

کمیته جوانان مخصوص اعضا و اعضای تازه‌وارد ۱۸ تا ۳۰ ساله است و هدف آن، ایجاد فضایی امن و صمیمی برای بحث و یادگیری درباره‌ی چالش‌های ویژه‌ی نسل جوان در OA می‌باشد.

در جلسات کمیته جوانان، اعضا می‌توانند درباره‌ی مسائلی که معمولاً کمتر در جلسات عمومی مطرح می‌شوند صحبت کنند، از جمله:

دغدغه‌های تحصیلی و آینده دانشگاه، روابط عاشقانه و قرارهای شخصی، تصویر ذهنی از بدن، خودپنداری و تاثیر رسانه‌ها، فشارهای اجتماعی و شخصی مرتبط با سن جوانی.

این کمیته با ارائه حمایت، آموزش و تجربه‌ی اعضای باتجربه، به جوانان کمک می‌کند تا با اعتماد به

مخاطبان این کتاب اعضای جوان برنامه هستند— افرادی که در بازه‌ی سنی ۱۸ تا ۳۰ سال قرار دارند یا در این دوران وارد برنامه شده‌اند—و همچنین کسانی که در مسیر خدمتگزاری و حمایت از این گروه سنی فعالیت می‌کنند.

هدف اصلی ما در جلسات ویژه جوانان OA، ایجاد محیطی است که اعضا بتوانند در آن بدون ترس از قضاوت، به راحتی درباره چالش‌های خاص این دوره از زندگی صحبت کنند. از دغدغه‌های دانشگاه و شروع شغل گرفته تا شکل‌گیری روابط عاشقانه و درک هویت جنسی؛ همه این‌ها موضوعاتی هستند که در جلسات ما جایگاه ویژه‌ای دارند.

با خواندن این مقاله، امیدواریم بتوانیم درک عمیق‌تری از مسیر بهبودی خود پیدا کنیم، احساس ارتباط و هم‌دلی با همسالانمان را تجربه کنیم، و الهام‌بخش یکدیگر برای ساختن زندگی‌ای سالم و متعادل باشیم.

بیایید این مسیر را با هم طی کنیم و در بهبودی، کنار هم باشیم.

۱. تاریخچه جلسات جوانان در OA

از بدو تأسیس برنامه‌ی OA، هدف اصلی ما کمک به افرادی بوده که با ارتباط ناسالم با غذا و تصویر ذهنی منفی از بدن دست و پنجه نرم می‌کنند. اما

همان‌طور که برنامه پیش رفت، اعضا و خدمتگزاران متوجه شدند که چالش‌های مربوط به سنین مختلف، متفاوت و منحصر به فرد است.

در میان این تفاوت‌ها، دوران جوانی جایگاه ویژه‌ای پیدا کرد. این دوره، زمانی است که دغدغه‌ها و فشارهای زندگی—مثل ورود به دانشگاه، شروع شغل، شکل‌گیری روابط عاشقانه، و مواجهه با هویت جنسی—هر کدام می‌توانند تاثیر عمیقی بر رابطه‌ی فرد با غذا و بدنمان داشته باشد.

از این‌رو، ایده شکل‌گیری جلسات ویژه برای اعضای ۱۸ تا ۳۰ سال به وجود آمد؛ جلساتی که فضایی امن و اختصاصی فراهم کنند تا جوانان بتوانند با همسالان خود درباره چالش‌های خاصشان صحبت کنند، حمایت بگیرند و از تجربیات یکدیگر یاد بگیرند.

این جلسات در ابتدا به صورت آزمایشی و کوچک شروع شدند اما به سرعت رشد کردند و در سراسر جهان مورد استقبال قرار گرفتند. امروزه جلسات جوانان OA به یکی از ستون‌های مهم برنامه تبدیل شده‌اند، جایی که اعضا می‌توانند بدون ترس از قضاوت، درباره موضوعاتی مثل تصویر ذهنی از بدن، هویت جنسی، روابط عاشقانه، و دغدغه‌های شغلی حرف بزنند.

کمیته‌ی جوانان OA نیز در این مسیر گام‌های مؤثری برداشته است، از جمله انتشار کتاب تصویر

ذهنی از جسم در روابط اجتماعی و جنسی، که به طور ویژه به نیازها و مسائل اعضای جوان می‌پردازد.

۲. چرا دوران جوانی حساس‌ترین دوره برای اختلالات غذایی است؟

دوران جوانی مرحله‌ای از زندگی است که تحولات جسمی، روانی و اجتماعی به سرعت رخ می‌دهد و هر کدام از این تغییرات می‌توانند فشارهای قابل توجهی را بر ما وارد کنند. این دوره زمانی است که بسیاری از ما برای اولین بار با چالش‌های جدی در رابطه با غذا، تصویر ذهنی از بدن و هویت مواجه می‌شویم.

در این دوران، بدن ما دستخوش تغییرات فیزیکی مهمی می‌شود؛ قد، وزن، ساختار بدن و عملکردهای زیستی همه در حال تحول هستند. این تغییرات طبیعی می‌توانند باعث احساس ناپایداری و نگرانی درباره ظاهر و توانایی‌های ما شوند.

از طرف دیگر، فشارهای اجتماعی و فرهنگی بر تصویر بدن بسیار زیاد است. استانداردهای زیبایی که در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی به ما القا می‌شود، اغلب غیرواقعی و دست‌نیافتنی‌اند و این

موضوع می‌تواند باعث ایجاد احساس نارضایتی و حتی اضطراب در ما شود.

در کنار این مسائل، دوران جوانی پر از پرسش‌های هویتی است؛ این که «من کی هستم؟» و «چگونه می‌توانم در این جهان جای خودم را پیدا کنم؟» پرسش‌هایی است که ذهن ما را به خود مشغول می‌کند. این پرسش‌ها در موارد زیادی با مشکلاتی چون اختلالات خوردن، احساس شرم و ترس از پذیرفته نشدن همراه می‌شوند.

برای بسیاری از ما، دوران جوانی با اولین تجربه‌های جدی در دانشگاه، ورود به بازار کار، شکل‌گیری روابط عاشقانه و حتی استقلال مالی گره خورده است. همه این‌ها می‌توانند استرس‌ها و دغدغه‌های جدیدی ایجاد کنند که به طور مستقیم یا غیرمستقیم بر رابطه ما با غذا تأثیر می‌گذارند.

برخی از اعضای OA در سنین بالاتر، به ویژه در مرحله‌ی قدم چهارم، به این نکته اشاره کرده‌اند که نوسانات احساسی و احساسات سرکوب‌شده دوران جوانی، عامل بسیاری از مشکلات و اختلالات تغذیه‌ای آن‌ها بوده است. این نشان می‌دهد که پرداختن به این دوران و فهمیدن بهتر آن، چقدر می‌تواند برای بهبودی عمیق‌تر و پایدارتر مهم باشد.

۳. چالش‌های خاص جوانان و نقش جلسات ویژه در بهبودی

دوران جوانی با مجموعه‌ای از چالش‌های منحصر به فرد همراه است که می‌تواند مسیر بهبودی از اختلالات خوردن را پیچیده‌تر کند. از دانشگاه و شروع زندگی مستقل گرفته تا یافتن شغل، شکل‌گیری روابط عاشقانه و مقابله با هویت جنسی، همه این موارد می‌توانند فشارهای روانی و عاطفی قابل توجهی به ما وارد کنند.

دانشگاه، جایی که بسیاری از ما نخستین تجربه زندگی مستقل را داریم، با چالش‌هایی مثل استرس تحصیلی، فشار اجتماعی و نیاز به برقراری ارتباط با همسالان جدید همراه است. این فشارها گاهی باعث می‌شوند که به غذا به عنوان راهی برای کنترل اضطراب یا آرامش موقت نگاه کنیم.

شغل و شروع زندگی حرفه‌ای نیز نگرانی‌های خاص خود را دارد. رقابت در محیط کاری، مسئولیت‌های تازه و عدم قطعیت درباره آینده، می‌توانند باعث افزایش استرس و اضطراب شوند. این شرایط ممکن است الگوهای ناسالم غذایی را تشدید کند یا به بازگشت عادات قدیمی دامن بزنند. روابط عاشقانه و قرارهای عاشقانه برای بسیاری از جوانان تجربه‌ای نو و هیجان‌انگیز است، اما در عین حال می‌تواند همراه با ترس از پذیرفته نشدن،

نگرانی درباره ظاهر و تصویر بدن، و فشارهای اجتماعی باشد. این موارد به ویژه زمانی که تصویر ذهنی ما از بدن سالم نباشد، می‌تواند تاثیر عمیقی بر اعتماد به نفس و رفتارهای غذایی ما بگذارد.

در چنین شرایطی، جلسات ویژه جوانان OA نقش بسیار مهمی ایفا می‌کنند. این جلسات فضایی امن و همدلانه فراهم می‌کنند تا اعضا بتوانند درباره تجربیات خود با دیگران هم‌سن و سال صحبت کنند، حمایت دریافت کنند و از راهکارها و دیدگاه‌های متنوع بهره‌مند شوند.

در این جلسات، ما نه تنها درباره چالش‌های روزمره حرف می‌زنیم، بلکه درباره روش‌های مواجهه سالم با استرس، پذیرش خود و تقویت اعتماد به نفس نیز یاد می‌گیریم. این فضای حمایتی کمک می‌کند که احساس تنهایی کمتری کنیم و بتوانیم با انرژی و انگیزه بیشتر مسیر بهبودی را ادامه دهیم.

۴. خرد جمعی در OA و قدرت حمایت

همسالان

یکی از ارزشمندترین دارایی‌های برنامه OA، خرد جمعی و تجربه‌های مشترکی است که اعضا در کنار هم خلق می‌کنند. از ابتدای تأسیس برنامه، اعضا با به اشتراک گذاشتن داستان‌ها، چالش‌ها و

موفقیت‌های خود، راه‌هایی برای بهبود ارتباط با غذا و بدن پیدا کرده‌اند.

خرد جمعی در جلسات جوانان به شکل خاصی بروز می‌کند؛ جایی که اعضای در سنین مشابه، با دغدغه‌ها و تجربیات نزدیک به هم، دور هم جمع می‌شوند و در فضایی صمیمی و بدون قضاوت از مسیر بهبودی خود می‌گویند. این هم‌نشینی باعث می‌شود هر فرد احساس کند تنها نیست و دیگران هم همان چالش‌ها را تجربه کرده‌اند.

تجربه نشان داده است که ارتباط با همسالان، به ویژه در دوران جوانی که اضطراب‌ها و نوسانات احساسی بیشتر است، می‌تواند نقش مؤثری در کاهش احساس تنهایی، افزایش انگیزه و حفظ تعهد به برنامه داشته باشد.

همچنین، خرد جمعی به ما کمک می‌کند که دیدگاه‌های جدیدی نسبت به مشکلات خود پیدا کنیم و از مسیرهای متفاوت بهبودی آگاه شویم. گاهی شنیدن راه‌حل‌های دیگران یا فهمیدن این‌که کسی در شرایط مشابه موفق شده، می‌تواند جرقه‌ای برای تغییر و حرکت رو به جلو باشد.

در کمیته جوانان OA، این موضوع به خوبی درک شده است و تلاش می‌شود با برگزاری جلسات و تولید منابع آموزشی، فضایی فراهم شود که این خرد جمعی به بهترین شکل ممکن به اعضا منتقل شود.

۵. نقش اصول برنامه OA در حمایت

از جوانان در مسیر بهبودی

اصول دوازده‌گانه برنامه OA، مانند راهنمایی‌های روحانی و عملی، نقش بسیار مهمی در حمایت از ما جوانان دارند. این اصول نه تنها به ما کمک می‌کنند که رابطه سالم‌تری با غذا و بدن خود بسازیم، بلکه به ما ابزارهای لازم برای مواجهه با چالش‌های ویژه‌ی این دوران را نیز می‌دهند.

از پذیرش خود گرفته تا مسئولیت‌پذیری، از صداقت با خود تا حمایت از دیگران، هر اصل به نوعی ما را به سوی رشد و بهبودی عمیق‌تر هدایت می‌کند. وقتی که ما اصول برنامه را به کار می‌بندیم، توانایی مقابله با استرس‌های دانشگاه، محل کار، و روابط عاطفی‌مان بیشتر می‌شود و احساس تنهایی و ناامیدی کاهش می‌یابد.

در جلسات جوانان، ما با هم یاد می‌گیریم چگونه این اصول را در زندگی روزمره به کار ببریم و چگونه آنها می‌توانند چراغ راه ما در مسیر پیچیده‌ی بهبودی باشند. هر گام در برنامه فرصتی است برای شناخت بهتر خود و افزایش اعتماد به نفس.

۶. تصویر ذهنی از بدن و هویت در

مسیر بهبودی جوانان

بهتری نسبت به خود داشته باشیم و از تکرار الگوهای ناسالم جلوگیری کنیم.

۷. نقش حمایت خانوادگی و دوستان در مسیر بهبودی جوانان

در مسیر بهبودی، حمایت خانواده و دوستان نقش بسیار مهمی دارد. به ویژه در دوران جوانی که تغییرات عاطفی، اجتماعی و روانی زیاد است، داشتن یک شبکه حمایتی قوی می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.

گاهی خانواده و دوستان ممکن است درک درستی از اختلالات خوردن و چالش‌های مربوط به تصویر ذهنی از بدن نداشته باشند. در این شرایط، جلسات ویژه جوانان OA به ما کمک می‌کند که ضمن دریافت حمایت همسالان، بتوانیم ارتباط بهتری با عزیزان خود برقرار کنیم و آنها را در جریان مسیر بهبودی خود قرار دهیم.

آموزش دادن به خانواده و دوستان درباره برنامه OA و اهمیت اصول آن، می‌تواند به ایجاد محیطی امن و پرمحبت کمک کند که در آن جوانان بتوانند به طور مؤثری رشد کنند و سلامت روان خود را باز یابند.

همچنین، دوستان هم‌سن و سالی که تجربه مشابهی دارند، نقش کلیدی در انگیزه‌بخشی و

یکی از دغدغه‌های اساسی ما در دوران جوانی، تصویر ذهنی از بدن و رابطه‌ای است که با آن داریم. این تصویر، که گاهی با واقعیت فاصله زیادی دارد، می‌تواند منبع اصلی استرس، اضطراب و اختلالات خوردن باشد.

تصویر ذهنی از بدن تنها محدود به ظاهر فیزیکی نیست؛ بلکه شامل نگرش‌ها، باورها و احساسات ما نسبت به خودمان است. بسیاری از ما در دوران جوانی با چالش‌های مربوط به هویت جنسی و جنسیتی نیز روبرو می‌شویم که این مسئله می‌تواند تأثیر عمیقی بر سلامت روان و ارتباط با بدن داشته باشد.

کمیته جوانان OA در این زمینه کتابی تحت عنوان «تصویر ذهنی از جسم در روابط اجتماعی و جنسی» منتشر کرده است که به بررسی این مسائل حساس و نحوه مواجهه با آنها می‌پردازد. این منبع به ما کمک می‌کند تا بهتر بفهمیم چگونه هویت و تصویر بدن با یکدیگر ارتباط دارند و چگونه می‌توانیم به سوی پذیرش و بهبودی حرکت کنیم. در جلسات ویژه جوانان، فضای امنی ایجاد می‌شود تا اعضا بتوانند درباره این مسائل مهم صحبت کنند، تجربیات خود را به اشتراک بگذارند و حمایت دریافت کنند. این امر باعث می‌شود که احساس

کاهش احساس تنهایی ایفا می‌کنند. در جلسات جوانان، این پیوندها تقویت می‌شود و اعضا یاد می‌گیرند چگونه در زندگی روزمره از حمایت‌های متقابل بهره‌مند شوند.

۸. تکنیک‌ها و راهکارهای مقابله با استرس و چالش‌های جوانی در مسیر بهبودی

دوران جوانی پر از تغییرات و چالش‌هایی است که می‌توانند بر سلامت روان و روند بهبودی ما تأثیر بگذارند. مدیریت استرس و مقابله با فشارهای محیطی، از جمله مهارت‌های ضروری برای حفظ تعادل و ادامه مسیر بهبودی است.

در جلسات جوانان OA، ما روش‌ها و تکنیک‌های مختلفی را یاد می‌گیریم که به ما کمک می‌کنند در مواجهه با مشکلات روزمره، کنترل بیشتری روی احساسات و رفتارهای خود داشته باشیم. این تکنیک‌ها شامل مراقبه، تنفس عمیق، نوشتن روزانه، و به‌کارگیری اصول برنامه در لحظات دشوار است.

همچنین، یاد می‌گیریم چگونه مرزهای سالم در روابط شخصی و کاری برقرار کنیم و از خود محافظت کنیم تا از فشارهای اضافی جلوگیری شود.

تجربه گروهی و به اشتراک گذاشتن راهکارها با دیگر اعضا نیز باعث می‌شود که تکنیک‌های مؤثرتری پیدا کنیم و احساس قدرت و کنترل بیشتری در زندگی‌مان داشته باشیم.

۹. خودشناسی و مراقبت از خود؛ پایه‌های استحکام در مسیر بهبودی

خودشناسی، یعنی شناخت دقیق و عمیق از افکار، احساسات و نیازهای درونی خود، یکی از کلیدهای اصلی موفقیت در مسیر بهبودی است. در دوران جوانی که تغییرات سریع و متنوعی رخ می‌دهد، شناخت خود به ما کمک می‌کند تا بهتر بتوانیم با چالش‌ها مقابله کنیم و انتخاب‌های سالم‌تری داشته باشیم.

مراقبت از خود، که شامل مراقبت جسمی، روانی و روحی است، به ما کمک می‌کند انرژی لازم برای ادامه مسیر بهبودی را حفظ کنیم. وقتی به نیازهای خود احترام می‌گذاریم و برای رفع آنها اقدام می‌کنیم، کمتر دچار استرس، اضطراب و احساس تنهایی می‌شویم.

در جلسات جوانان OA، تمرینات و بحث‌هایی وجود دارد که ما را تشویق می‌کند به خودمان توجه

کنیم، نقاط ضعف و قوت خود را بشناسیم و راه‌های مؤثری برای مراقبت از خود پیدا کنیم.

همچنین، یاد می‌گیریم که چگونه به جای انتقاد و سرزنش، با مهربانی و شفقت با خود رفتار کنیم، چون این رفتار تأثیر زیادی بر روند بهبودی ما دارد.

۱۰. جامعه و ارتباطات؛ پشتیبان‌های

مهم در مسیر بهبودی

هیچ‌کس به تنهایی به بهبودی نمی‌رسد. یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌های برنامه OA، ایجاد جامعه‌ای است که در آن اعضا با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند، از هم حمایت می‌کنند و تجربه‌های خود را به اشتراک می‌گذارند. برای جوانان، داشتن چنین جامعه‌ای که دغدغه‌ها و تجربیات مشابهی دارند، اهمیت ویژه‌ای دارد.

در جلسات جوانان، فضایی امن و دوستانه فراهم می‌شود که می‌توانیم درباره چالش‌های خاص این دوره زندگی صحبت کنیم، مانند فشارهای تحصیلی، استرس‌های شغلی، روابط عاشقانه و دغدغه‌های هویتی. این ارتباطات باعث می‌شود که احساس تنهایی کمتر شود و انگیزه بیشتری برای ادامه مسیر بهبودی پیدا کنیم.

علاوه بر جلسات رسمی، فعالیت‌های جانبی مانند کارگاه‌ها، گروه‌های کوچک و برنامه‌های اجتماعی

نیز به تقویت این ارتباطات کمک می‌کند و حس تعلق به جمع را افزایش می‌دهد.

۱۱. مقابله با ترس‌ها و موانع در مسیر

بهبودی

ترس‌ها و موانع گوناگونی در مسیر بهبودی وجود دارد که به ویژه در دوران جوانی، که بسیاری از تغییرات و چالش‌ها همزمان رخ می‌دهد، می‌توانند سخت‌تر و پیچیده‌تر باشند. ترس از شکست، ترس از قضاوت دیگران، یا حتی ترس از روبرو شدن با دردهای گذشته، همگی می‌توانند سد راه پیشرفت ما شوند.

یکی از مهارت‌های مهمی که در جلسات جوانان OA یاد می‌گیریم، شناسایی این ترس‌ها و مواجهه آگاهانه با آن‌هاست. با کمک اصول برنامه و حمایت گروه، می‌توانیم این موانع را بشکنیم و به جای فرار از مشکلات، به سوی رشد و تغییر حرکت کنیم.

به علاوه، صحبت کردن درباره ترس‌ها در فضای امن جلسات به ما کمک می‌کند احساساتمان را بهتر درک کنیم و از تجربیات دیگران الهام بگیریم. این امر موجب تقویت روحیه و انگیزه ما می‌شود و باعث می‌گردد که احساس ناتوانی و تنهایی کاهش یابد.

۱۲. چشم‌انداز آینده و امید؛ نیروی

محرکه مسیر بهبودی

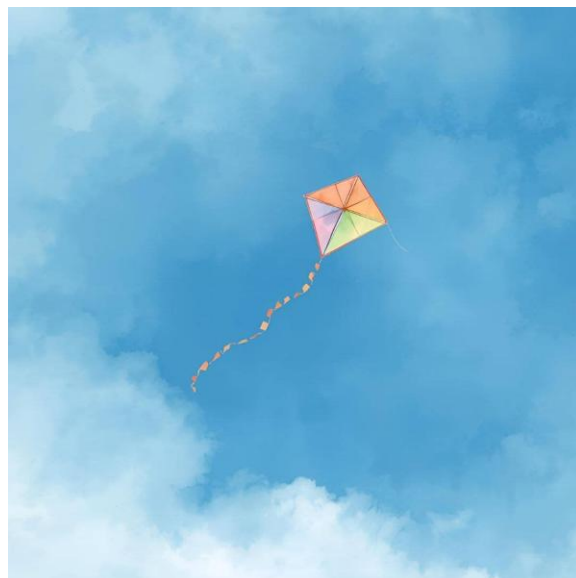
هر مسیر بهبودی، علاوه بر چالش‌ها و سختی‌ها، سرشار از فرصت‌ها و امید است. برای ما جوانان، نگه داشتن امید به آینده‌ای روشن و پر از رشد، انگیزه اصلی برای ادامه دادن راه است.

در جلسات جوانان OA، یاد می‌گیریم که چگونه با پذیرش خود و شرایطمان، بتوانیم گام به گام به سوی زندگی متعادل‌تر و شادتر حرکت کنیم. این مسیر، نه یک خط مستقیم بلکه سفری است که پر از فراز و نشیب است، اما با همراهی همسالان و استفاده از ابزارهای برنامه، می‌توانیم بر هر مانعی غلبه کنیم.

چشم‌انداز آینده شامل رشد شخصی، تقویت روابط سالم، و دستیابی به آرامش درونی است. این چشم‌انداز، به ما یادآوری می‌کند که بهبودی پایان ندارد، بلکه یک فرایند دائمی است که با امید و تلاش مستمر پیش می‌رود.

و مربیان، مسائل قانونی و محدودیت‌های سنی به گونه‌ای مدیریت می‌شود که درک متقابل میان کودک، نوجوان و خانواده تقویت شود، فرصت‌های ارتباطی سالم و حمایتی ایجاد می‌شود تا کودکان و نوجوانان احساس امنیت و پذیرش کنند.

این کمیته با فراهم کردن فضایی امن و آموزش مناسب، به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا مهارت‌های خودمراقبتی، مدیریت احساسات و تعامل مثبت با غذا را بیاموزند و همزمان با والدین و بزرگ‌ترها همکاری کنند تا مسیر بهبودی پایدارتر شود.



کمیته کودک و نوجوان حمایت از نسل جوان در مسیر بهبودی

کمیته کودک و نوجوان ویژه اعضای زیر ۱۲ سال (کودک) و اعضای ۱۲ تا ۱۸ سال (نوجوان) است و هدف آن، ایجاد ارتباط سالم با غذا و حمایت از رشد روحی و عاطفی کودکان و نوجوانان در OA می‌باشد.

این کمیته با تمرکز بر آموزش قدم‌ها و سنت‌ها به زبان کودکان و نوجوانان، و ارائه نشریات خاص مانند کتاب ۱۲ سنت از دیدگاه کودک و نوجوان و آوای بهبودی، تلاش می‌کند تا مسیر بهبودی برای اعضای جوان قابل فهم و ملموس باشد.

در جلسات کمیته کودک و نوجوان:

اعضا درباره ارتباط سالم با غذا، چالش‌های پرخوری و کم‌اشتهایی صحبت می‌کنند، با مشارکت والدین

مأموریت کمیته کودک و نوجوان:

«فضایی امن، آموزشی و حمایتی برای کودکان و نوجوانان فراهم کنیم تا بتوانند با اعتماد به نفس و سلامت، مسیر بهبودی خود را طی کنند.»

داستان نوجوان 

یادگیری ارتباط سالم با غذا

من همیشه با غذا مشکل داشتم. گاهی بیش از حد می‌خوردم و گاهی آن قدر کم که احساس ضعف می‌کردم. نمی‌دانستم چرا این اتفاق می‌افتد و هر بار بعد از خوردن یا نخوردن، احساس گناه و ترس داشتم. فکر می‌کردم تنها هستم و هیچ‌کس نمی‌تواند مرا درک کند.

وقتی در جلسات نوجوانان شرکت کردم، همه چیز متفاوت شد. برای اولین بار توانستم درباره نگرانی‌هایم با دیگر نوجوانان صحبت کنم، بدون اینکه کسی من را قضاوت کند. آن‌ها هم تجربه‌های مشابه داشتند و مربیان کمیته با آرامش و صبر گوش می‌دادند.

در جلسات، یاد گرفتم که غذا دشمن من نیست، بلکه بخشی از زندگی است و می‌توانم ارتباط سالم با آن داشته باشم. والدینم هم گاهی در جلسات حضور داشتند و درباره چالش‌ها و راهکارها صحبت می‌کردیم. این کمک کرد همدیگر را بهتر بفهمیم و با هم همکاری کنیم تا مسیر بهبودی من پایدار باشد.

حالا روزهای من شکل دیگری پیدا کرده است. وقتی درس می‌خوانم، یاد می‌گیرم که برای تمرکز و انرژی باید به بدنم احترام بگذارم و وعده‌های غذایی را حذف نکنم. وقتی بازی می‌کنم و با دوستانم ورزش می‌کنم، احساس می‌کنم که بدنم توانمند است و غذا به من انرژی می‌دهد. حتی وقتی خسته می‌شوم، می‌دانم می‌توانم با کمی آرامش و یک میان‌وعده سالم، دوباره ادامه دهم.

امروز دیگر با ترس و گناه غذا نمی‌خورم و نمی‌گذارم احساساتم کنترل کنند. یاد گرفته‌ام که شنیده شدن، حمایت و آموزش مناسب می‌تواند مسیر بهبودی را واقعی و قابل دسترس کند.

«می‌توانم با غذا دوست باشم، بدون ترس و گناه،
و مسیرم را با اعتماد به نفس ادامه دهم؛ حتی وقتی
درس می‌خوانم یا بازی می‌کنم.»

نسخه‌ای جامع، نوآورانه و الهام‌بخش برای اعضای جدید و قدیمی OA تبدیل کرده است. هدف این مقاله، معرفی ویرایش سوم، بررسی تغییرات پیشگفتارها و پیوست‌ها و تحلیل تفاوت‌ها و نقاط قوت این نسخه نسبت به چاپ‌های پیشین است.

۲. دیباچه و ویرایش سوم

دیباچه ویرایش سوم به طور خلاصه نکات زیر را بیان می‌کند:

۴۰ داستان تازه از بهبودی اعضای OA که تجربه‌های واقعی و الهام‌بخش را بازگو می‌کنند. (چاپ اول و دوم: ۳۱ داستان) یک پیشگفتار و یک پیوست تازه توسط متخصصان حوزه سلامت که عضو OA نیستند اما طی دهه‌ها از انجمن حمایت کرده‌اند، اضافه شده است.

بخش‌هایی از چاپ اول و دوم، از جمله پیشگفتار اصلی، «دعوت ما از شما»، داستان روزن بنیاگذر و پیوست‌های اصلی، بدون تغییر باقی مانده‌اند. این ترکیب باعث شده است که ویرایش سوم هم هویت تاریخی و محبوبیت نسخه‌های پیشین را حفظ کند و هم نگاه جامع‌تر و علمی‌تر به اختلالات خوردن و مسیر بهبودی ارائه دهد.



آشنایی با نشریه محبوب پرخوران گمنام ویرایش سوم

۱. مقدمه

کتاب پرخوران گمنام، معروف به «کتاب قهوه‌ای»، یکی از منابع اصلی OA است که در مسیر بهبودی از پرخوری بی‌اختیار به کار می‌رود. چاپ اول این نشریه در ایران در سال ۱۳۹۱ با نام «دوستان بهبودی» منتشر شد،

و با همین نام در سال ۱۳۹۵ به چاپ سوم رسید. در حالی که ویرایش سوم با نام اصلی خود یعنی Overeaters Anonymous پرخوران گمنام در دسترس علاقه‌مندان قرار گرفت.

ویرایش سوم کتاب، ضمن حفظ هویت و محبوبیت داستان بنیانگذار و پیشگفتارهای چاپ اول و دوم، ویژگی‌ها و تغییرات قابل توجهی دارد که آن را به

۳. بررسی پیشگفتار ویرایش اول و

دوم

پیشگفتار چاپ اول و دوم، نوشته دکتر تئودور آیزاک روبین، بر جنبه‌های زیر تمرکز دارد:

۳/۱. پرخوری به‌عنوان یک اعتیاد

وسواسی و اجباری پیچیده که حتی می‌تواند از مواد مخدر و الکل مخرب‌تر باشد.

۳/۲. تأکید بر نقش احساسات سرکوب‌شده،

به ویژه خشم، و ریشه‌های این اختلال در دوران کودکی و روابط خانوادگی.

۳/۳. نقد صنعت‌های درمانی ناکارآمد و

تأکید بر اینکه OA یک نهاد مردمی واقعی است، نه یک تجارت یا صنعت.

۳/۴. اهمیت داستان‌ها و تجربه‌های اعضا

در تقویت همبستگی، مراقبت واقعی و حس ارزشمندی.

این پیشگفتار نشان می‌دهد که کتاب از ابتدا با نگاه تجربی و همدلی محور طراحی شده و هدف آن ارائه راهی عملی برای بهبودی و حمایت از اعضاست.

۴. بررسی پیشگفتار ویرایش سوم

جدید

پیشگفتار ویرایش سوم، نوشته دکتر مارتی لرنر، ویژگی‌های جدید و کلیدی زیر را دارد:

۴/۱. نگاه علمی و حرفه‌ای به پرخوری

بی‌اختیار و شباهت آن با اعتیاد، با اشاره به فناوری‌های MRI و تعریف

اعتیاد ASAM.

۴/۲. بیان تجربه حرفه‌ای نویسنده در ارجاع

بیماران به OA و مشاهده موفقیت‌های واقعی در بهبودی آن‌ها.

۴/۳. تأکید بر ضرورت مشارکت فعال در

برنامه دوازده‌قدم برای تثبیت بهبودی و اهمیت هم‌ذات‌پنداری و اشتراک تجربه‌ها.

۴/۴. توجه به پنجاهمین سالگرد OA و

افزودن ۴۰ داستان جدید، که تنوع تجربه‌های اعضا را نشان می‌دهد.

۴/۵. تأکید بر امید، انگیزه و قدرت جمع

برای کمک به کسانی که هنوز مسیر بهبودی را نیافته‌اند.

این تغییرات نشان می‌دهد که ویرایش سوم علاوه بر حفظ هویت اصلی، نگاه علمی و گسترده‌تری به اختلالات در شکل و فرم ظهور بیماری خوردن و هشت دسته بیماری ارائه می‌دهد.

۵. مقایسه پیشگفتارها

حفظ هویت اصلی و محبوبیت داستان بنیانگذار در هر دو نسخه.

نگاه علمی و تخصصی در ویرایش سوم نسبت به پیشگفتارهای قبلی.

افزایش تعداد داستان‌ها از ۳۱ به ۴۰ داستان.

تمرکز بیشتر بر تنوع اختلالات خوردن و ارائه دیدگاه‌های فکری، روحی و تجربه اعضای خارج از برنامه.

پیشگفتار سوم با تأکید بر تجربه حرفه‌ای و شواهد علمی مسیر بهبودی را مستدل‌تر و روشن‌تر ارائه می‌دهد.

۶. پیوست‌ها و بازنگری

ویرایش سوم شامل پیوست‌های پایانی بازنگری شده است که دیدگاه‌های مختلف درباره پرخوری را از منظر:

فکری

روحی

تجربه اعضای خارج از برنامه

ارائه می‌دهد. نمونه‌هایی از این مطالب در نشریه پیک جامعه حرفه‌ای نیز قابل مشاهده است و نشان‌دهنده رویکرد جامع‌تر و علمی‌تر ویرایش سوم نسبت به نسخه‌های پیشین است.

۷. نتیجه‌گیری

ویرایش سوم کتاب پرخوران گمنام، پلی است بین سنت و تجربه قدیمی OA و نگاه علمی و تخصصی روزآمد.

این نسخه با داستان‌های واقعی، پیشگفتار تخصصی و پیوست‌های جدید:

مسیر بهبودی پایدار را ممکن می‌سازد.

همبستگی، مراقبت واقعی و امید را به اعضا نشان می‌دهد.

هم برای اعضای جدید و هم برای اعضای قدیمی OA منبعی الهام‌بخش و جامع است.

۲. آیا باید همه جلسات را شرکت کنم؟

حضور منظم در جلسات خیلی کمک کننده است، اما الزامی برای همه جلسات وجود ندارد. هدف، یافتن تعادلی است که بتوانید پابندی و ارتباط با دیگر اعضا را حفظ کنید. حتی حضور در یک جلسه در هفته می تواند اثر مثبت زیادی داشته باشد.

۳. چطور با وسوسه پرخوری یا کم خوری

مقابله کنم؟

در ابتدا، از دیگر اعضا و راهنما کمک بگیرید. نوشتن احساسات، دعا، و تمرین قدم ها می تواند کنترل وسوسه ها را آسان تر کند. به یاد داشته باشید، لغزش پایان راه نیست؛ فرصتی است برای یادگیری و بازگشت قوی تر.

۴. اگر از برنامه فاصله بگیرم، چه می شود؟

دوری از برنامه طبیعی است، اما همیشه راه بازگشت وجود دارد. کمیته قدم دوازدهم و دیگر اعضا برای بازگرداندن شما و ارائه حمایت آماده اند. تماس گرفتن با کمیته یا شرکت در جلسات ویژه شروع دوباره، کمک بزرگی است.



پرسش و پاسخ سوالات متداول تازه واردان

برای بسیاری از کسانی که تازه با OA آشنا می شوند، سوالات و ابهام های زیادی درباره ل پرهیز، جلسات، دوازده قدم و حمایت جمعی پیش می آید. در این بخش، رایج ترین پرسش ها و پاسخ های کاربردی برای تازه واردان گردآوری شده است:

۱. اولین قدم برای آغاز بهبودی چیست؟

اولین قدم ساده و مهم، پذیرش اینکه بیماری پرخوری یا غذا را کنترل نمی کنید و نیاز به کمک دارید است. این پذیرش، کلید ورود به مسیر بهبودی است و شما را آماده می کند تا با قدم های بعدی پیش بروید.

۵. آیا می‌توانم در مورد مشکلات شخصی و عاطفی خودم صحبت کنم؟

بله، جلسات OA فضایی امن برای به اشتراک گذاشتن دغدغه‌ها و مشکلات شخصی، احساسات و تجربیات شما فراهم می‌کنند. به یاد داشته باشید، همه اعضا با صبر و احترام به حرف‌های شما گوش می‌دهند و تجربه خود را به اشتراک می‌گذارند.

۶. چگونه تازه‌واردان می‌توانند از حمایت کمیته‌ها استفاده کنند؟

تازه‌واردان می‌توانند با شرکت در جلسات ویژه کمیته تازه‌واردان، کمیته قدم دوازدهم، کمیته جوانان یا کمیته کودک و نوجوان، راهنمایی شخصی، پاسخ به پرسش‌ها و حمایت مستمر دریافت کنند. حضور در این جلسات، تجربه بهبودی را ملموس‌تر و قابل دسترس‌تر می‌کند.

یادآوری مهم: هیچ سوالی کوچک یا غیرضروری نیست. پرسیدن، یادگیری و دریافت حمایت، بخشی از مسیر بهبودی است و تازه‌واردان هرگز تنها نیستند.

۲. ایجاد ارتباط و حمایت: خدمت

فرصتی برای ارتباط نزدیک با اعضا و تازه‌واردان است و حس همبستگی و تعلق را تقویت می‌کند.

۳. کاهش خودمحوری و تقویت

تواضع: با خدمت، یاد می‌گیریم که بخشی از یک جمع بزرگ‌تر هستیم و رشد شخصی ما با کمک و حمایت به دیگران پیوند خورده است.

۴. تجربه شادی و رضایت: کمک به

دیگران حس معنا و رضایت عمیق ایجاد می‌کند و انرژی مثبت مسیر بهبودی را افزایش می‌دهد.

انواع خدمت در OA

شرکت در کمیته‌ها: مثل کمیته تازه‌واردان،

کمیته قدم دوازدهم، کمیته جوانان یا کمیته کودک و نوجوان.

هدایت جلسات و حضور فعال: به اشتراک

گذاشتن تجربه و حمایت اعضا.

کمک به انتشار منابع و نشریات: فراهم

کردن اطلاعات و آموزش برای تازه‌واردان و اعضا.



دعوت به خدمت

چرا خدمت به بهبودی ما کمک می‌کند؟

خدمت در OA یکی از ستون‌های اصلی مسیر بهبودی است. وقتی در جلسات، کمیته‌ها یا فعالیت‌های گروه مشارکت می‌کنیم، نه تنها به دیگران کمک می‌کنیم، بلکه خودمان نیز در رشد روحی، مسئولیت‌پذیری و پایبندی به برنامه تقویت می‌شویم.

چرا خدمت مهم است؟

۱. تقویت تعهد به بهبودی: هر بار که

زمانی را صرف کمک به دیگران می‌کنیم، یادآوری می‌کنیم که خودمان نیز مسئول سلامت و رشد خود هستیم.

یادمان باشد: خدمت به دیگران، نه تنها مسیر
بهبودی آن‌ها، بلکه مسیر بهبودی خودمان را هم
روشن می‌کند. حتی کوچک‌ترین اقدام، می‌تواند
تغییر بزرگی ایجاد کند.

* نکات الهام بخش و جملات امید برای تقویت انگیزه و استمرار در برنامه.

پرونده ویژه ماه آینده فرصتی است برای دیدن چشم اندازهای تازه، یادگیری از تجربه های دیگران و پیدا کردن راهکارهای عملی برای مسیر بهبودی خود.

همراه با ما باشید و شماره بعد را از دست ندهید؛
هر داستان، هر تجربه و هر یادگیری، می تواند نوری
کوچک اما قدرتمند در مسیر بهبودی شما باشد.



نگاهی به شماره بعد
پرونده ویژه ماه آینده

شماره بعدی نشریه، با پرونده ویژه ای جذاب و آموزنده، توجه خود را به موضوعات تازه و تجربه های متنوع در مسیر بهبودی معطوف خواهد کرد. در این شماره، اعضا می توانند منتظر باشند: * داستان ها و تجربه های جدید اعضا از مسیر پرهیز و لغزش تا بازگشت به برنامه،

* گفت وگوها و نکات کاربردی از کمیته ها برای حمایت از تازه واردان و گروه های خاص،

* آشنایی با منابع و نشریات تازه که مسیر بهبودی را ساده تر و ملموس تر می کنند،