

انجمن پرخوران گمنام

ماهنامه شماره ۲

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

شوق پرهیز

فهرست مطالب - شماره دوم «شوق پرهیز»

۱۱. کودک و نوجوان: آنچه من در انجمن

آموختم

۱۲. جوانان: از نادیده ماندن تا پیدا شدن

یادداشت‌ها

۱. سخن سردبیر - شوق پرهیز؛ روایت امید،

عشق و بهبودی

۲. پیامی از هیئت امناء - تحلیل جمعیت

پرخوران گمنام (OA) ایران - هفته‌ای

پرونده ویژه

۳. تاریخچه آوای بهبودی - پنجم فروردین

(پنج ژانویه)

آموزش و گسترش آگاهی

۴. پنج چالش اصلی تازه‌واردین در روزهای

نخست در OA و راه‌هایی برای عبور از

آنها

۵. اهمیت جلسات «تمرکز ویژه مادران» در

OA

۶. دستورالعمل حضور افراد زیر سن قانونی در

OA با قوانین ایران

۷. تحلیل تماس با اعضای دور افتاده از

جلسات OA

۸. جوانان در OA: یافتن صدا، هویت و جای

بودن

مشارکت اعضا

۹. تمرکز ویژه: داستان سرنا - یک

کالری سوز افراطی

۱۰. کودک و نوجوان: رهایی از چسبندگی

کمک نیروی شفادهنده عشق دریافت کردیم
این ماهنامه نیز پیام اُمیدی باشد برای تمامی
خستگان و دردمندان پناه آورده به انجمن
پرخوران گمنام.

ما با هم و کنار هم و با یاری نیروی برتر
عزیزمان موفق خواهیم شد.

هیچ مشکلی نیست که برای تمام عمر باقی
بماند.

مطالب گردآوری شده این شماره را مطالعه
کنید، شاید پیام و مرهمی باشد و چراغی در
دل شما روشن کند.

دوستدار شما هستیم و با قلب‌هایمان کنار هم
ایستادیم.



سخن سردبیر؛

سلام و درود خدمت همه شما همراهان و
همردان ما در انجمن پرخوران بی‌اختیار
گمنام،

امید که هر کجای این سرزمین هستید پیام
بهبودی انجمن OA را شنیده باشید و مانند
خون در رگ‌های ما جاری شده باشید.

ماهنامه‌ایی که پیش روی شماست، شماره
دوم از ماهنامه شوق پرهیز می‌باشد؛ که با
لطف و یاری نیرو برتر عزیز و همت
خدمتگزاران صادق و داوطلب گردآوری شد.

امیدواریم، همانطور که در قدم دوم از کارکرد
دوازده قدم پرخوران گمنام پیام «اُمید» و
رهایی از اسارت بیماری مشترکمان را به

آنلاین به شرح زیر بوده است:

شنبه: حضوری ۲۴، آنلاین ۱۹

یکشنبه: حضوری ۳۰، آنلاین ۱۹

دوشنبه: حضوری ۳۴، آنلاین ۲۱

سه‌شنبه: حضوری ۳۰، آنلاین ۱۸

چهارشنبه: حضوری ۳۷، آنلاین ۲۰

پنجشنبه: حضوری ۱۳، آنلاین ۱۸

جمعه: حضوری ۱۳، آنلاین ۱۵

جمع کل جلسات حضوری ۱۸۱ و جلسات

آنلاین ۱۳۰ بوده است. جلسات حضوری

بیشترین سهم را دارند، به ویژه در میانه هفته،

اما در روزهای پنجشنبه و جمعه، تعداد

جلسات آنلاین کمی بیشتر از حضوری است

که نشان‌دهنده تمایل اعضا به حضور مجازی

در روزهای پایانی هفته است.

۲. ترکیب جنسیتی اعضا:

تعداد اعضا بر اساس جنسیت و نوع جلسه به

این صورت است:

شنبه: بانوان ۱۳، آقایان ۳، مختلط ۲۸

یکشنبه: بانوان ۱۳، آقایان ۵، مختلط ۲۹

دوشنبه: بانوان ۱۰، آقایان ۱، مختلط ۲۶

سه‌شنبه: بانوان ۱۴، آقایان ۱، مختلط ۲۷



تحلیل جمعیت پرخوران گمنام (OA)

ایران - هفته‌ای

مقدمه:

پرخوران گمنام در ایران طی سال‌های اخیر رشد قابل توجهی داشته است. بررسی آمار جلسات حضوری و آنلاین و ترکیب جنسیتی اعضا، تصویر روشنی از نحوه مشارکت افراد ارائه می‌دهد. داده‌های این تحلیل مربوط به یک هفته کامل از جلسات است.

۱. وضعیت جلسات حضوری و

آنلاین:

در طول هفته، تعداد جلسات حضوری و

چهارشنبه: بانوان ۱۸، آقایان ۳، مختلط ۲۵

پنجشنبه: بانوان ۲، آقایان ۱، مختلط ۲۹

جمعه: بانوان ۲، آقایان ۵، مختلط ۲۳

جمع کل اعضای بانوان ۶۲، آقایان ۶۸۴ و مختلط ۴۲۰۱ نفر است. این آمار نشان‌دهنده حضور قابل توجه زنان و نقش پررنگ جلسات مختلط در تجربه بهبودی است.

۳. تحلیل مشارکت آنلاین و حضوری:

در طول هفته، ۱۸۱ جلسه حضوری با ۲۷۱۵ نفر و ۶۲ جلسه آنلاین با ۲۱۷۰ نفر برگزار شده است. جلسات حضوری همچنان سهم عمده مشارکت را دارند، اما جلسات آنلاین نیز جمعیت قابل توجهی را جذب کرده‌اند. این موضوع اهمیت دسترسی آنلاین برای افرادی که امکان حضور حضوری ندارند، نشان می‌دهد.

۴. تحلیل روند روزانه:

بیشترین جلسات حضوری در چهارشنبه و کمترین در پنجشنبه و جمعه برگزار شده است.

بیشترین جلسات آنلاین در دوشنبه و کمترین در سه‌شنبه برگزار شده است.

میان هفته بیشترین فعالیت حضوری و اوایل هفته بیشترین مشارکت آنلاین را داشته است.

۵. جمع‌بندی:

این تحلیل نشان می‌دهد که جلسات حضوری سهم اصلی را دارند، اما جلسات آنلاین نقش مکمل مهمی ایفا می‌کنند. زنان بیشترین حضور را دارند و جلسات مختلط محبوبیت بیشتری دارند. برای توسعه برنامه‌ها و جذب اعضای جدید، توجه به زمان‌بندی جلسات آنلاین و اطلاع‌رسانی در روزهای کم‌حضور، اهمیت ویژه‌ای دارد.

پشت این پیام، تاریخ پرفرازونشیبی قرار دارد که بین سال‌های ۱۹۶۱ تا ۱۹۶۲ شکل گرفت؛ دورانی که OA هنوز خردسال بود، اما اختلاف‌ها آن را تا مرز فروپاشی پیش برد.

۱. سه نگاه متفاوت، یک بیماری مشترک

متن پنج فروردین به سه گروه اشاره می‌کند:

- کسانی که به برنامه غذایی سخت‌گیرانه باور داشتند،
- کسانی که همه‌چیز را به دوازده قدم و اتکا به خداوند می‌سپردند،
- و گروه میانی که جایی میان این دو حرکت می‌کردند.

این تفاوت‌ها فقط یک توصیف امروزی نیست؛ ریشه آن دقیقاً در سال‌های آغازین OA پیدا می‌شود. جایی که اعضا، با پیشینه‌های گوناگون، نگاه‌های متفاوتی نسبت به بهبودی داشتند – و همین تفاوت‌ها باعث بزرگ‌ترین بحران اولیه در OA شد.

۲. کشمکش روحانی-روانشناختی؛ آغاز یک شکاف عمیق



تاریخچه آوای بهبودی – پنجم فروردین (۵ ژانویه)

نگاهی به سنت اول و ریشه تاریخی پیام آن در OA

آوای بهبودی پنجم فروردین با عبارتی آغاز می‌شود که جان سنت اول را در خود دارد: «منافع مشترک ما باید در رأس قرار گیرد؛ بهبودی شخصی به وحدت OA بستگی دارد.»

این جمله نه فقط یک اصل اخلاقی، بلکه حاصل سال‌ها تجربه، کشمکش، بحران و نهایتاً خرد جمعی اعضای اولیه OA است.

در سال ۱۹۶۱، اختلاف جدی میان گروه‌های لس‌آنجلس و دره سن‌فرناندو ایجاد شد.

دو جریان شکل گرفت:

گروه‌های «روانشناسی» لس‌آنجلس که قدم‌های تغییر یافته OA را کافی می‌دانستند، گروه‌های «غلتک مقدس» دره سن‌فرناندو که معتقد بودند تنها قدم‌های اصلی AA می‌تواند قدرت لازم برای بهبودی را فراهم کند.

این اختلاف‌ها تا جایی پیش رفت که تلفن‌ها دائم در زنگ بود، اعضا دچار ترس، عصبانیت و بازگشت به غذا شدند، و بعضی گروه‌ها نشریه‌های مستقل منتشر کردند.

انجمن OA هنوز زاده نشده بود، اما داشت دو نیمه می‌شد.

اینجا بود که معنای عمیق «منافع مشترک» زیر سؤال رفت. اگر همه بر سر تعریف بهبودی بجنگند، دیگر چه کسی باقی می‌ماند که پیام بهبودی را حمل کند؟

۳. شب بحران؛ لحظه‌ای که همه چیز می‌توانست تمام شود

در ۱۷ دی ۱۳۴۰، جلسه مهمی در خانه روزن برگزار شد. تنش، اشک، تهدید و ناامیدی در اوج بود. روزن، در اوج خستگی و فشار، حتی گفت که بروند و نشریات OA را از گروه‌ها خواهد گرفت.

اما همان‌جا نقطه آغاز تغییر به وجود آمد: برای اولین بار، اعضا با صراحت فهمیدند که بزرگ‌ترین دشمن، اختلافات داخلی است، نه نوع برنامه غذایی یا نحوه کارکرد قدم‌ها.

۴. اولین کنفرانس؛ تولد وحدت سازمانی OA

در ۱۲ بهمن ۱۳۴۰، اولین کنفرانس منطقه‌ای OA برگزار شد؛ کوچک اما تاریخی. در این جلسه جدی‌ترین تهدید نیز مطرح شد: برخی نمایندگان دره اعلام کردند اگر قدم‌ها دقیقاً مطابق AA نشود، OA را ترک می‌کنند.

گروه‌های مادر در لس‌آنجلس به شدت مخالف بودند.

نخستین بار OA رسماً در آستانه دو پاره شدن قرار گرفت.

در نهایت، این لورین بود که با پیشنهاد هوشمندانه‌اش ورق را برگرداند:

قدم‌ها دقیقاً مانند AA نوشته شود، فقط کلمات «غذا» و «پرخوری بی‌اختیار» جایگزین شود.

این توافق تاریخی، اولین پیروزی وحدت بود – وحدتی که سنت اول سال‌ها بعد آن را اصل بنیادین نامید.

۵. لایف‌لاین؛ صدای مشترک، آغاز یک پیوند جهانی

پس از این آشتی سازمانی، ایده‌ای دیگر برای ایجاد وحدت قوی‌تر شکل گرفت: انتشار یک نشریه مشترک برای همه گروه‌ها.

در اردیبهشت ۱۳۴۱، نخستین بولتن OA منتشر شد.

این نشریه کوچک بعدها تبدیل شد به لایف‌لاین – مجله‌ای که دهه‌ها پیام بهبودی، تجربه، امید و اتحاد را در جهان OA منتشر کرد.

این لحظه همانی است که ریشه «آوای بهبودی» را شکل داد: نوشتن، به اشتراک‌گذاری، و حمل پیام.

۶. پیام امروز پنج فروردین، نتیجه

همان بحران دیروز

وقتی آوای بهبودی می‌گوید:

«برنامه آن‌قدر ظرفیت دارد که هرکدام از ما بتوانیم هر آنچه را که نیاز داریم از آن برداشت کنیم.»

یا:

«نیازی نداریم روش بهبودی دیگران را پیش بگیریم.»

این فقط یک توصیه دوستانه نیست.

این خلاصه درس بزرگی است که OA در سال ۱۹۶۱ با درد، اشک، اختلاف و شجاعت آموخت.

انجمن OA آموخت که اگر قرار باشد هر گروه راه خود را قانون کند، انجمن نابود می‌شود.

اما اگر پیام مشترک – قدم‌ها و سنت‌ها – ثابت بماند، هر عضو آزاد است راه بهبودی مناسب خود را پیدا کند.

۷. معنای عمیق سنت اول برای امروز

ما

در نهایت، سنت اول از ما چه می‌خواهد؟ همان چیزی که زنان آن سال‌های آغازین فریاد زدند، جنگیدند، گریه کردند، و در نهایت پذیرفتند:

بهبودی فردی ما بدون وحدت ممکن نیست. وحدت بدون تحمل تفاوت‌ها ممکن نیست. و تحمل تفاوت‌ها بدون عشق و فروتنی ممکن نیست.

نتیجه: چرا این پیام همچنان زنده است؟

امروز، وقتی ما در جلسه‌ای یک فرد در حال بهبودی را می‌بینیم و خوشحال می‌شویم که راهش را پیدا کرده، در واقع ثمره همان توافق تاریخی را زندگی می‌کنیم.

وقتی می‌پذیریم هر عضو حق دارد از هر بخش برنامه که نیاز دارد استفاده کند، میراث آن سال‌های پرتنش را حمل می‌کنیم.

و وقتی با هم می‌گوییم:

«منافع مشترک ما باید در رأس قرار گیرد»،

در حقیقت به آن زنانی ادای احترام می‌کنیم که بیش از شصت سال پیش، OA را از دل یک بحران به سوی وحدت هدایت کردند.



پنج چالش اصلی تازه‌واردان در روزهای نخست در OA و راه‌هایی برای عبور از آن

تازه‌وارد عزیز،

اگر همین امروز، همین چند ساعت یا چند روز اول است که قدم در مسیر OA گذاشته‌ای، این نوشته مخصوص توست. ورود به OA برای بسیاری از ما هم ترسناک بود و هم آرام‌بخش؛ هم پر از ابهام و هم پر از امید. تجربه اعضا نشان داده که در ۱۲ روز اول، پنج چالش عمده بیشتر از بقیه خودشان را نشان می‌دهند. شناختن این چالش‌ها کمک

می‌کند کمتر سردرگم شوی، احساس تنهایی نکنی و راحت‌تر تصمیم‌گیری که قدم بعدی تو چه باشد.

در ادامه این پنج چالش را یکی‌یکی برایت باز می‌کنیم.

۱. چالش اول: ورود به فضای جدید - «من کجا آمده‌ام؟»

بسیاری از تازه‌واردان در اولین لحظات حضور در جلسه، با پرسش‌ها و ترس‌های خاموشی روبه‌رو می‌شوند:

آیا اینجا مناسب من است؟

اگر کسی من را قضاوت کند چه؟

چرا همه اینقدر راحت از اعتیاد غذایی‌شان حرف می‌زنند؟

من چطور باید شروع کنم؟

به یاد داشته باش:

هیچ‌کس از تو انتظار ندارد همان روز اول همه‌چیز را بفهمی. OA جایی است که اعضا سال‌ها تجربه کرده‌اند و یاد گرفته‌اند آرام‌آرام به خودشان و برنامه اعتماد کنند. حضور تو در این لحظه، حتی اگر فقط ۱۰ دقیقه گذشته باشد، نشانه شجاعت است.

چه کمکی می‌کند؟

فقط گوش بده؛ نه تصمیم لازم است و نه تعهد.

اگر چیزی را متوجه نشدی، طبیعی است. در پایان جلسه می‌توانی از یک عضو پرسشی: «قدم بعدی چیست؟»

۲. چالش دوم: ابزارهای برنامه - «این‌ها به چه درد من می‌خورند؟»

انجمن OA ابزارهایی دارد:

راهنما، نوشتن، تلفن‌زدن، خواندن نشریات، خدمت، استفاده از برنامه غذایی، حضور مداوم در جلسات گمنامی، برنامه‌ریزی برای تازه‌وارد، این‌ها گاهی شبیه یک مجموعه پیچیده و مبهم به نظر می‌رسند.

مشکل اصلی این نیست که ابزار پیچیده‌اند؛ مشکل این است که ما تازه با دنیایی روبه‌رو شده‌ایم که پاسخ‌ها را از درون ما می‌جوید، نه از غذا.

چه کمکی می‌کند؟

لازم نیست تمام ابزارها را یک‌جا به کار بگیری.

فقط یکی را انتخاب کن و با آن شروع کن: مثلاً «جلسه رفتن» یا «تلفن زدن».

تجربه اعضا می‌گوید: استفاده ساده و منظم، از استفاده کامل ولی پراکنده مؤثرتر است.

۳. چالش سوم: پیدا کردن راهنما -

«من باید با چه کسی کار کنم؟»

راهنما کسی نیست که برای تو تصمیم بگیرد یا تو را قضاوت کند.

راهنما کسی است که مسیر را پیش از تو تجربه کرده و قدم‌ها را اجرا کرده است. اما برای تازه‌وارد، پرسش‌هایی مثل این زیاد مطرح می‌شود:

از کجا بدانم چه کسی مناسب من است؟

اگر اشتباه انتخاب کنم چه؟

اگر بگویم نه چه؟

به یاد داشته باش: پاسخ «نه» در OA هیچ معنای منفی ندارد. فقط یعنی شخص دیگری در حال حاضر بهتر می‌تواند راهنمای تو باشد.

چه کمکی می‌کند؟

چند جلسه برو تا صدا یا تجربه‌ای تو را جذب کند.

پرس: «آیا ممکن است برای مدتی کوتاه راهنمای موقت من باشید؟»

هیچ انتخابی دائمی نیست؛ اگر راحت نبودید، تغییر آن آزاد است.

۴. چالش چهارم: برنامه غذایی -

«من از کجا بدانم چه بخورم؟»

یکی از سخت‌ترین بخش‌های ۱۲ روز اول همین است.

تازه‌وارد اغلب شوکه می‌شود چون انتظار دارد OA یک رژیم مشخص ارائه دهد، اما نمی‌دهد.

برنامه غذایی یک مسیر شخصی، انعطاف‌پذیر و تدریجی است.

این چالش احساساتی قوی ایجاد می‌کند:

ترس از گرسنگی، ترس از شکست، خشم از اینکه «چرا کسی نمی‌گوید دقیقاً چه کار کنم؟»، یا حتی مقاومت به دلیل خاطرات شکست در رژیم‌های قبلی.

چه کمکی می‌کند؟

راهنما یا افراد باتجربه می‌توانند نمونه‌های ساده‌ای پیشنهاد کنند.

برنامه غذایی می‌تواند بسیار ابتدایی باشد: سه وعده و دو میان‌وعده منظم.

لازم نیست کامل باشد؛ «قابل انجام» بودن مهم‌تر از «بی‌نقص» بودن است.

در OA کیفیت بهبودی از غذا شروع می‌شود، اما فقط با سادگی و ثبات.

۵. چالش پنجم: نشریات – «چطور از این همه مطلب استفاده کنم؟»

تازه‌وارد وقتی برای اولین بار نشریات OA را می‌بیند، معمولاً احساس می‌کند وارد یک کتابخانه ناشناخته شده است. این حجم از تجربه‌ها، قدم‌ها، سنت‌ها و راهنماهای کاربردی ممکن است خسته‌کننده یا گیج‌کننده باشد.

اما مهم‌ترین حقیقت این است:

نشریات OA زبان مشترک اعضاست؛ پلی است بین تجربه تو و تجربه کسانی که سال‌ها پیش همین مسیر را رفته‌اند.

چه کمکی می‌کند؟

لازم نیست همه را بخوانی.

شروع کن با کتاب‌های کوچک‌تر یا متن‌های روزانه.

اگر متنی تو را حذب کرد، همان کافی است؛ به دل خود اعتماد کن.

در عین حال ۴ نشریه؛ ابزارهای OA، داشتن یک برنامه غذایی، راهنمایی برای راهنمایان، پانزده سؤال

جمع‌بندی

تازه‌وارد عزیز،

مسیر OA با پنج چالش اصلی آغاز می‌شود، اما هر چالش در واقع دریچه‌ای است به سمت رشد، آرامش و رهایی از اعتیاد غذایی. آنچه مهم است «پیوستگی» توست، نه کامل بودن.

هیچ‌کس در OA بی‌نقص نیست.

اما همه ما همان روزی که تصمیم گرفتیم دیگر تنها نمانیم، اولین قدم واقعی را برداشتیم.

یکی از مهم‌ترین این گروه‌ها، مادران هستند؛ زنانی که علاوه بر چالش‌های شخصی، مسئولیت مراقبت از فرزندان را نیز بر دوش دارند.

طبق داده‌های آماری OA، حدود ۸۶ درصد اعضای OA زنان و حدود ۱۴ درصد اعضا مردان هستند. این ترکیب جمعیتی نشان می‌دهد که تجربه زنان - به‌ویژه مادران - سهم قابل توجهی در شکل‌گیری فرهنگ بهبودی دارد. بنابراین پرداختن مستقیم و جدی به مسائل مرتبط با مادر بودن، نه فقط یک انتخاب، بلکه یک ضرورت ساختاری در OA است.

۱. چرا جلسه «تمرکز ویژه مادران»؟
جلسات ویژه مادران (Special Focus Meetings for Moms) فضایی هستند که با هدف پاسخ‌گویی به نیازهای خاص این گروه طراحی شده‌اند؛ زیرا بسیاری از دغدغه‌ها و مشکلات مادران در مسیر بهبودی:

در جلسات عمومی کمتر مطرح می‌شود،



اهمیت جلسات «تمرکز ویژه مادران» در OA

مقدمه: ضرورت توجه به تجربه‌های متفاوت در بهبودی

برنامه پرخوران گمنام (OA) بر پایه این اصل بنا شده است که «تنها شرط عضویت، تمایل برای توقف پرخوری است». این اصل جهانی سبب می‌شود اعضا از هر جنسیت، سن، فرهنگ و تجربه‌ای وارد برنامه شوند.

با این حال، نیازها و شرایط برخی گروه‌های اعضا ممکن است چنان خاص باشد که گفت‌وگوی هدفمند درباره آن‌ها بتواند به عمق، امنیت و کیفیت بهبودی کمک کند.

یا مادران احساس می‌کنند درک متقابل عاطفی و عملی کافی وجود ندارد، یا فشارهای روزمره مادری باعث می‌شود تمایل به مشارکت کمتر شود. این جلسات کمک می‌کنند صدای مادران در OA شنیده شود؛ آن هم در فضایی کاملاً امن، مرتبط و همدلانه.

۲. موضوعات کلیدی در جلسات مادران

در این جلسات، مادران در مورد چالش‌هایی صحبت می‌کنند که به‌طور مستقیم بر رفتارهای غذایی، تعادل احساسی و توانایی ادامه برنامه اثر می‌گذارد؛ از جمله:

- مدیریت غذا و پرهیز در دوران بارداری و شیردهی
- تغییرات فیزیولوژیک، فشارهای روانی و توصیه‌های پزشکی ممکن است باعث شود مادران در این دوران با ترس یا سردرگمی مواجه شوند. شنیدن تجربه مشترک مادران دیگر می‌تواند امید و راهکار عملی فراهم کند.
- استرس مزمن مادر بودن

خستگی، کم‌خوابی، مسئولیت‌های مداوم و نبود فضای شخصی برای مراقبت از خود، می‌تواند مادران را به سمت خوردن احساسی یا وسواس غذایی سوق دهد. این جلسات فرصتی برای تخلیه سالم و یادگیری راهکارهای مقابله‌ای دوازده‌گانه می‌کند.

- تنظیم وقت بین مادری و کار برنامه برای بسیاری از مادران، حضور در جلسه، نوشتن قدم، یا تماس با راهنما کاری دشوار است. در این جلسات، مادران راه‌های واقع‌گرایانه و قابل اجرا برای حفظ ارتباط با برنامه را از تجربه یکدیگر می‌آموزند.

- احساس گناه مادرانه
- بسیاری از مادران از اینکه «به اندازه کافی خوب نیستند» احساس شرمندگی، گناه یا کمبود می‌کنند. این جلسات کمک می‌کند مادران بفهمند که تنها نیستند و می‌توانند با مهربانی و پذیرش بیشتری با خود رفتار کنند.
- رابطه مادر-فرزند و انتقال اصول برنامه به خانه

این بحث مهم، مادران را به این درک می‌رساند که بهبود شخصی آن‌ها بهترین هدیه‌ای است که می‌توانند به فرزندان خود بدهند. کودکان از مادرانی که آرام‌تر، متعادل‌تر و آگاه‌تر هستند، الگو می‌گیرند.

۳. اهمیت این جلسات در چهارچوب

دوازده سنت

این جلسات هرچند تخصصی هستند، اما کاملاً مطابق با سنت‌ها عمل می‌کنند:

● سنت اول – اتحاد

پرداختن به نیازهای مادران باعث حفظ وحدت OA می‌شود، زیرا وقتی گروه بزرگی از اعضا (حدود ۸۶٪ زنان و درصد قابل توجهی از آن‌ها مادر) احساس امنیت و تعلق کنند، انجمن انسجام بیشتری خواهد داشت.

● سنت سوم – تنها شرط عضویت، تمایل است

جلسات مادران هیچ شرط اضافی ایجاد نمی‌کنند؛ بلکه تنها فضای امن‌تری برای مشارکت فراهم می‌کنند.

● سنت پنجم – پیام نقطه‌نظر اصلی هر گروه

یک مادر بهبودیافته که پیام بهبودی‌اش را با مادران دیگر در میان می‌گذارد، دقیقاً در حال انجام مأموریتی است که سنت پنجم برای گروه تعریف کرده است.

۴. تحلیل جمعیتی: چرا توجه به

مادران حیاتی است؟

وقتی در OA می‌گوییم ۸۶٪ اعضا زن هستند، این آمار فقط یک عدد نیست؛ این عدد نشان می‌دهد که تجربهٔ زنانه – و به‌طور خاص مادری – بخش عمدهٔ فرهنگ بهبودی را می‌سازد.

از سوی دیگر، ۱۴٪ از اعضا مرد هستند، که این عدد نیز باید حفظ و حمایت شود، اما جلسات ویژه مادران به‌معنای حذف مردان نیست؛ بلکه توجه به یک نیاز ساختاری اکثریت است.

به زبان ساده:

اگر OA می‌خواهد اعضای خود را حفظ کند، باید نیازهای بزرگ‌ترین گروه جمعیتی‌اش را عمیقاً درک کند.

۵. چرا این جلسات «بقای برنامه» را

تقویت می‌کنند؟

مادرانی که در فضای عمومی زندگی (خانه، کار، اجتماع) مسئولیت‌های سنگینی دارند، اگر فضای امن و مرتبطی برای صحبت درباره مشکلاتشان پیدا نکنند، ممکن است:

کمتر به جلسات بیایند،

ارتباطشان با راهنما کم شود،

قدم‌ها را رها کنند،

یا حتی از برنامه خارج شوند.

جلسات ویژه مادران با فراهم کردن هم‌دلی، شنیده‌شدن و حمایت معنوی، به حفظ اعضای فعال کمک می‌کند و این یعنی قدرت و ماندگاری OA.

نتیجه‌گیری: یک ضرورت روحانی، نه

یک امتیاز ویژه

جلسات «تمرکز ویژه مادران» نه جلسه‌ای جداافتاده، نه تبعیض‌آمیز، و نه غیرضروری است؛ بلکه پاسخی است به یکی از مهم‌ترین نیازهای جامعه OA.

این جلسات، سنت‌ها را نقض نمی‌کنند؛ بلکه عمق سنت‌ها را آشکار می‌کنند:

سنت اول: وحدت با رسیدگی به نیازهای

واقعی

سنت دوم: گوش‌دادن به خرد گروه

سنت پنجم: تمرکز بر پیام بهبودی

سنت دوازدهم: عشق، گمنامی، و خدمت

وقتی یک مادر در OA آرامش پیدا می‌کند،

خانواده‌ای آرام‌تر می‌شود، کودکی امن‌تر

می‌شود و نسل بعدی با الگوهای سالم‌تری

رشد می‌کند.

این یعنی خدمت به جامعه — و خدمت به

آینده OA.

قانونی، مشاوره حقوقی محلی دریافت کند، زیرا قوانین هر کشور متفاوت است.

در ایران، هیچ قانون مشخص و مستقیمی درباره حضور افراد زیر ۱۸ سال در جلسات حمایت‌گروهی مانند OA وجود ندارد. با این حال، قوانین ایران دو محور اصلی را در مورد کودکان و نوجوانان روشن می‌کند:

۱. تعریف سن زیر ۱۸ سال به عنوان کودک/نوجوان بر اساس قانون حمایت از اطفال و نوجوانان ۱۳۹۹؛ این افراد تحت حمایت حقوقی ویژه هستند.

۲. ضرورت نظارت والدین یا ولی قانونی در فعالیت‌هایی که ممکن است جنبه روانی، تربیتی یا اجتماعی داشته باشد و امکان ایجاد آسیب یا سوءتفاهم قانونی وجود داشته باشد.

قوانین ایران حضور افراد زیر سن قانونی در فعالیت‌های اجتماعی را منع نمی‌کند، اما تأکید زیادی بر حفظ سلامت جسمی و روانی و نظارت والدین دارد. شرکت افراد زیر ۱۸ سال در یک جلسه حمایتی، حتی اگر محتوای



دستورالعمل حضور افراد زیر سن قانونی در OA با قوانین ایران

خط و مشی انجمن پرخوران گمنام (OA) حضور افراد زیر سن قانونی را در جلسات حضوری، آنلاین، تلفنی یا غیرهم‌زمان توصیه نمی‌کند و تصمیم نهایی را به گروه‌های محلی واگذار می‌نماید. این دستورالعمل بر اساس «سنت چهارم» بنا شده است؛ سنتی که تأکید دارد هر گروه در امور داخلی خود مستقل است، مگر در مواردی که بر OA به‌طور کلی تأثیر می‌گذارد. همچنین OA توصیه می‌کند هر گروه قبل از ایجاد هرگونه خط و مشی یا اجازه حضور افراد زیر سن

آن بهبود فردی باشد، در چارچوب قوانین حمایت از کودکان زیر «نظارت قضایی-اجتماعی» قرار می‌گیرد؛ یعنی والدین یا قیم باید در جریان فعالیت باشند و در حالت ایده‌آل حضور داشته باشند تا از بروز سوءبرداشت‌های قانونی یا آسیب احتمالی جلوگیری شود. از سوی دیگر، OA تأکید دارد که هر کشور باید بر اساس قوانین محل خود تصمیم‌گیری کند و این خط و مشی یک نسخه جهانی و الزام‌آور نیست. بنابراین، محلی‌سازی (Localization) خط و مشی جزء اصول ساختاری OA است.

نتیجه‌گیری

با مقایسه دستورالعمل OA و قوانین ایران می‌توان گفت که میان این دو هیچ تضادی وجود ندارد و حتی مکمل یکدیگر هستند. دستورالعمل OA نه حضور افراد زیر سن قانونی را ممنوع کرده و نه مجاز دانسته است؛ بلکه تصمیم را «محلی» می‌داند و ضرورت «مشاوره حقوقی» را برجسته می‌کند. در قوانین ایران نیز منع صریحی برای حضور نوجوانان در جلسات حمایتی وجود ندارد، اما

نظارت والدین و رعایت اصول حمایتی از کودک یک الزام قانونی است.

بنابراین در ایران می‌توان به این جمع‌بندی رسید که حضور کودکان و نوجوانان زیر ۱۸ سال در جلسات OA، مشروط به حضور یا نظارت والدین آنان، قانونی و بلامانع است. این رویکرد کاملاً با روح دستورالعمل OA هماهنگ است، زیرا OA مسئولیت تعیین سیاست را بر اساس شرایط هر کشور بر عهده همان کشور می‌گذارد و قوانین ایران نیز مشارکت نوجوانان را در کنار والدینشان یک امر قابل قبول می‌داند.

به این ترتیب، خط و مشی ملی پیشنهادی برای ایران می‌تواند چنین باشد:

«با توجه به قوانین داخلی جمهوری اسلامی ایران درباره حمایت از کودکان و نوجوانان و با در نظر گرفتن استقلال گروه‌ها طبق سنت چهارم OA، حضور اعضای زیر ۱۸ سال در جلسات OA در صورتی مجاز است که با اطلاع و همراهی والدین یا قیم قانونی انجام شود.»

این جمع‌بندی هم با دستورالعمل بین‌المللی OA سازگار است و هم با الزامات قانونی ایران و در نهایت امکان حضور امن، مسئولانه و مطابق قانون افراد زیر سن قانونی را فراهم می‌کند.

«توصیه می‌شود در طول جلسه، به‌طور منظم بر اهمیت حفظ امنیت افراد زیر سن قانونی تأکید شود. همچنین شایسته است در نشریات، اطلاعیه‌ها و سایر خواندنی‌های جلسه، ضرورت حضور والدین یا سرپرست قانونی در کنار این افراد به‌صورت روشن و قابل توجه یادآوری گردد.»



تحلیل تماس با اعضای دور افتاده از جلسات OA

کمیته قدم ۱۲ با هدف بازگرداندن اعضای دور افتاده از جلسات، با ۷۹۳ نفر تماس گرفت. از این تعداد، ۱۱۱ مرد و ۶۸۲ زن بودند. این تماس‌ها نشان داد که ارتباط مستقیم و توجه شخصی به اعضای دور افتاده می‌تواند انگیزه بازگشت به جلسات را افزایش دهد. در نتیجه، ۳۶۴ نفر به گروه‌های بهبودی ملحق شدند و تعداد قابل توجهی نیز ابراز کردند که قصد بازگشت به جلسات را دارند.

علل اصلی دور شدن از جلسات

طی مصاحبه‌ها، اعضای دور افتاده ۱۲ علت اصلی برای فاصله گرفتن از جلسات ذکر کردند که فراوانی هر کدام به شکل زیر تخمین زده شد:

ردیف	علت فاصله گرفتن از جلسات	درصد تخمینی
۱	پیدا نکردن راهنمای مناسب	۲۰٪
۲	نداشتن برنامه غذایی مناسب	۱۸٪
۳	کمبود وقت یا مشغله کاری و خانوادگی	۱۵٪
۴	مشکلات شخصی یا خانوادگی	۱۲٪
۵	احساس عدم تعلق یا ترس از قضاوت دیگران	۱۰٪
۶	فاصله مکانی یا مشکلات رفت‌وآمد	۸٪

نتیجه‌گیری

این مطالعه نشان می‌دهد که اقدامات فعال و پیگیری شخصی اعضای دور افتاده می‌تواند به طور مؤثری موجب بازگشت آن‌ها به گروه‌های بهبودی شود. تمرکز بر یافتن راهنمای مناسب، ارائه برنامه غذایی شخصی‌سازی شده و توجه به مشکلات فردی اعضا، کلید کاهش فاصله‌گیری از جلسات و افزایش اثر بخشی برنامه OA است.

۷	دلایل پزشکی یا جسمی	۵٪
۸	تجربه‌های منفی گذشته در جلسات	۴٪
۹	تأثیر تغییرات زندگی (مهاجرت، تغییر شغل و ...)	۳٪
۱۰	بی‌انگیزی شخصی	۳٪
۱۱	مشکلات مالی	۲٪
۱۲	سایر دلایل متفرقه	۵٪

تحلیل و نتایج

بیشترین دلیل دور شدن اعضا، عدم پیدا کردن راهنمای مناسب و نداشتن برنامه غذایی متناسب با شرایط فردی بود، که نشان می‌دهد نیاز به حمایت شخصی و فردی در مسیر بهبودی بسیار حیاتی است.

مشکلات شخصی، خانوادگی و مشغله روزمره نیز نقش مهمی در کاهش حضور منظم در جلسات داشتند.

تماس مستقیم کمیته قدم ۱۲، نه تنها باعث بازگشت ۳۶۴ نفر شد، بلکه احساس حمایت و تعلق را در اعضای دور افتاده تقویت کرد. بسیاری اظهار کردند که از اینکه کسی به یاد آنها بوده و برایشان ارزش قائل شده خوشحال شده‌اند.

یا در حال بهبودی از مسئله‌ای است که ریشه در دوران نوجوانی یا جوانی دارد و قبل از ۳۰ سالگی وارد برنامه شده است، یا در بازه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال قرار دارد.

این تعریف نشان می‌دهد که «جوانی» در OA یک گروه سنی صرف نیست، بلکه مرحله‌ای از رشد روانی، هویتی و عاطفی است که نیازمند توجه، حمایت و درک ویژه است.

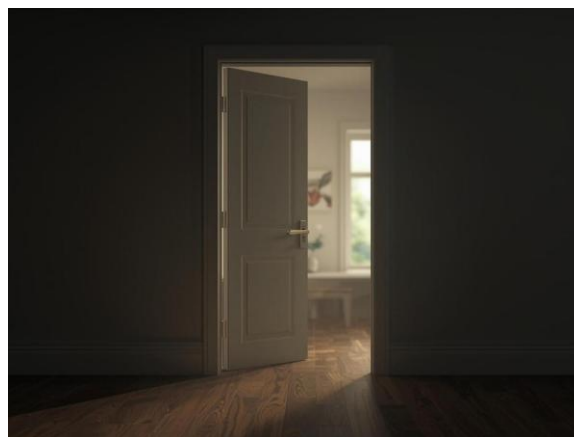
۱. چالش‌های جوانان؛ دردهایی که فقط جسمی نیستند

بسیاری از جوانانی که وارد OA می‌شوند، تنها با وزن، پرخوری یا اشتغال ذهنی با غذا درگیر نیستند. ریشه مشکلات آن‌ها غالباً در لایه‌هایی عمیق‌تر قرار دارد:

- احساس نادیده گرفته شدن

جوانان اغلب گزارش می‌کنند که سال‌هاست کسی صدایشان را نشنیده یا جدی نگرفته است. این «نادیده ماندن» می‌تواند سنگین‌تر از وزن بدن باشد.

- اضطراب اجتماعی و ترس از دیده شدن



جوانان در OA؛ یافتن صدا، هویت و جای بودن

جوانان بخش مهم و اثرگذاری از انجمن پرخوران گمنام (OA) را تشکیل می‌دهند؛ گروهی که ورود زود هنگام‌شان به برنامه نه تنها آینده فردی آن‌ها را تغییر می‌دهد، بلکه با انرژی، شفافیت و نگاه نو، کیفیت معنوی جلسات را نیز غنی‌تر می‌کند.

در تعریف OA، عضو جوان به فردی گفته می‌شود که:

کمبود اعتماد به نفس، خجالت، گریز از ارتباط، یا ترس از قضاوت، بعضی نوجوانان و جوانان را سال‌ها در انزوا نگه می‌دارد.

• هویت در حال شکل‌گیری

سنین ۱۸ تا ۳۰ سال دوره‌ای است که انسان در آن به دنبال شناخت «کیستم؟»، «چه می‌خواهم؟» و «جای من کجاست؟» می‌گردد. اعتیاد غذایی می‌تواند این فرآیند را پیچیده‌تر کند.

• آسیب‌های اولیه خانوادگی و فشارهای تحصیلی

فشار کنکور، دانشگاه، شغل، و نقش‌های خانوادگی گاه برای یک جوان به قدری سنگین است که غذا به تنها پناهگاه تبدیل می‌شود.

این مسائل نشان می‌دهد جوانان با مجموعه‌ای از نیازهای روان‌شناختی و عاطفی وارد OA می‌شوند و برنامه باید این نیازها را بشناسد و پاسخگو باشد.

۲. چرا OA برای جوانان اثرگذار است؟

انجمن OA برای بسیاری از جوانان اولین جایی است که در آن تجربه می‌کنند:

• شنیده‌شدن بدون قضاوت

جلسات OA برخلاف محیط‌های مدرسه، دانشگاه یا خانواده، جایی است که کسی حرفشان را قطع نمی‌کند، سرزنش نمی‌کند، و نمی‌گوید «بزرگ شو!»، «بی‌خیال!»، یا «این که چیزی نیست!».

• امنیت برای بودن و اشتباه کردن

جوانی مرحله «ساختن» است. OA فضایی امن می‌دهد تا فرد بتواند با ترس‌های خود روبه‌رو شود، نه آن‌ها را پنهان کند.

• الگو گرفتن از افراد بالغ و دربه‌بود

در جلسات OA، جوانان شاهد افرادی هستند که با آرامش، تعادل و صداقت زندگی می‌کنند. این الگوها برای جوانان حیاتی‌اند؛ زیرا رفتار سالم بیشتر آموختنی است تا غریزی.

• دستیابی به احساس ارزشمندی از طریق خدمت

خدمت‌های کوچک - مثل خواندن متن، زمان‌سنجی، یا خوشامدگویی - موجب

می‌شود جوان از انفعال بیرون بیاید و حسِ «موثر بودن» را تجربه کند.

۳. مسیر رشد جوان در برنامه؛ از ترس تا توانمندی

برنامه دوازده‌قدمی برای جوانان نه فقط درمان اعتیاد به غذا، بلکه فرصتی برای بلوغ عاطفی است. روند این بلوغ شامل: ا. پذیرفتن خویشتن

جوان یاد می‌گیرد بدن، احساسات و گذشته خود را بدون شرم بپذیرد.

ب. یادگیری ارتباط سالم قرار گرفتن در حلقه‌ای از گوش‌دادن، صمیمیت و حقیقت‌گویی، جوان را به سمت مهارت‌های ارتباطی بالغ هدایت می‌کند.

ت. ساختن اعتماد به نفس از طریق تجربه مستقیم

هر بار که سخن می‌گوید، خدمت می‌کند، یا مسئولیتی کوچک می‌پذیرد، هویت و شخصیتش تقویت می‌شود.

ث. توانایی ادامه دادن حتی در ترس

این یکی از بزرگ‌ترین دستاوردهای برنامه است؛ جوان یاد می‌گیرد ترس پایان راه نیست، بلکه بخشی از مسیر است.

۴. نقش ویژه جلسات در حمایت از جوانان

گروه‌های OA می‌توانند با چند اقدام ساده اما مهم، فضای امن‌تری برای جوانان ایجاد کنند:

- خوشامدگویی فعال و حمایت‌گر جوانان اغلب نیاز دارند کسی مستقیماً آن‌ها را به جلسه دعوت کند یا به آن‌ها توجه نشان دهد.

- فراهم کردن فرصت‌های کوچک برای مشارکت دادن مسئولیت‌های ساده به جوانان احساس مالکیت و تعلق می‌دهد.

- گوش دادن عمیق و بدون نصیحت‌های مستقیم جوانان ترجیح می‌دهند تجربه بشنوند، نه توصیه.

جوانانی که وارد OA می‌شوند، نیازمند فضایی هستند که در آن بتوانند بدون ترس دیده شوند، صدایشان شنیده شود و یاد بگیرند در مسیر بهبودی بایستند.

انجمن OA به جوانان «جای بودن» می‌دهد؛ جایی که:

آسیب‌پذیری نقطه ضعف نیست،

پرسیدن نشانه رشد است،

و ادامه دادن—نشانه شجاعت است.

جوانان نه فقط آینده OA، بلکه آینه زنده اثرگذاری این برنامه هستند؛ آنان نشان می‌دهند که بهبودی می‌تواند زود آغاز شود، عمیق ادامه پیدا کند، و سال‌ها الهام‌بخش دیگران باشد.

• تشکیل جلسات یا کارگاه‌های ویژه جوانان
ایجاد فضاهایی که جوانان بتوانند آزادتر درباره دغدغه‌های مخصوص سن خود صحبت کنند، نقش مهمی در ماندگاری آنان در برنامه دارد.

۵. چرا حضور جوانان برای کل OA ضروری است؟

ورود جوانان به OA پیامدهایی مثبت برای کل انجمن دارد:

انرژی و پویایی تازه وارد جلسات می‌کنند.

نگاه نسل جدید را به برنامه می‌افزایند.

پل ارتباطی میان OA و جامعه جوان می‌شوند.

پیام بهبودی را به دوره‌هایی منتقل می‌کنند که معمولاً کمتر دیده می‌شود.

بهبود جوانان نشان می‌دهد که رهایی از اعتیاد غذایی تنها برای افراد مسن یا باتجربه نیست؛ این پیام که «بهبودی از همین امروز ممکن است» الهام‌بخش همه اعضاست.

نتیجه‌گیری: جوانان در OA؛ آینده برنامه و پیام زنده امید

ساعته‌ای که فقط یک بلوک با خانه‌ام فاصله داشت، خرید می‌کردم.

بی‌خبر از میزان شکر و کربوهیدراتی که وارد بدنم می‌کردم، تنها تمرکز روی نجات جانم از اعتیاد قبلی بود. بعد از اینکه تقریباً همه‌چیز، از جمله کسب‌وکار و زندگی خانوادگی‌ام را در آن اعتیاد از دست دادم، شروع به بازسازی زندگی‌ام از صفر کردم.

من کوچک‌ترین دختر نسبت به سه خواهر هستم و از همه‌ی انواع آزار و آسیب جان سالم به در برده‌ام. دختر یک مهاجر آسیایی‌ام. پدر و مادرم از خانواده‌هایی سخت‌گیر و کم‌درآمد بودند. مادرم در مزرعه‌ای کوچک بزرگ شده بود که در آن سبزیجات می‌کاشتند و مرغ نگه می‌داشتند. وقتی مادرش درگذشت، فقط ۱۵ سال داشت و از اون زمان مسئول مراقبت از خواهر و برادرهاش شد؛ هم به‌عنوان خانه‌دار، هم مسئول تهیه‌ی غذا به آن‌ها خدمت کرده بود. با وجود مهاجرت به آمریکا و مواجهه با فرهنگی متفاوت و گیج‌کننده، یکی از چیزهایی که مادرم با خودش آورد و هرگز



داستان سرنا یک کالری سوز افراطی

اسم من سرناست و بیش از یک ماه است که در برنامه OA هستم. پیش از آشنایی با این جلسات، حدود دو سال در زندانی به نام غذا زندگی می‌کردم. بعد از دوران بهبودی در برنامه‌ای دیگر، به سرعت اعتیادم به مواد رو با پرخوری جایگزین کردم.

شب‌ها پاکت‌های کامل کلوچه می‌خوردم، به غذاهای فرآوری‌شده و سرشار از آرد سفید پناه می‌بردم و نیمه شب‌ها از فروشگاه ۲۴

تغییر نداد، غذاهای خوشمزه‌ی فیلیپینی‌اش بود. من با همین غذاها و کمی فست‌فود در دوران مدرسه و ورزش، بزرگ شدم. خانواده‌ام فضایی رقابتی، دفاعی و پرتنش داشت. من و خواهرانم اغلب بر سر لباس و حریم شخصی با هم دعوا می‌کردیم، و پدر و مادرم، چه آشکارا و چه پنهان، ما را در برابر هم قرار می‌دادند.

در خانه‌مان هرگز عشق کافی نبود، اما چیزی که همیشه بی‌قید و شرط وجود داشت، غذا بود.

مهم نبود حال مادرم چطور بود، یا چقدر خسته از سر کار می‌اومد؛ همیشه جلوی تلویزیون با بشقاب‌های از برنج و مرغ ادوبی می‌نشست. چون نمی‌تونستم از او محبت عاطفی بگیرم، لقمه‌ای از غذایش رو می‌خواستم. او همیشه با مهربانی می‌گفت: بشقابی بردارم. این کار برای من نشانه‌ای از عشق، سخاوت و بی‌طرفی بود، چون گفت‌وگوهای ما اغلب پر از تنش، اکراه یا حتی خشونت بود.

از نظر فیزیکی، به راحتی می‌تونستم ورزش کنم و در آن پیشرفت داشته باشم. پدرم با

اینکه درگیر اعتیاد بود، تناسب اندام خوبی داشت و ژنتیک بدنی‌اش قوی بود. مادرم هم ریز جثه و نسبتاً سالم بود.

من هم با کمترین تلاش عضله‌سازی می‌کردم. ورزش برای من راهی بود تا چیزی را تجربه کنم که در خانه نداشتم.

ما ساعت خواب مشخصی نداشتیم، برای درس خواندن تشویق نمی‌شدیم، و هیچ محدودیتی برای تماشای تلویزیون - حتی محتواهای نامناسب - وجود نداشت. در این هرج‌ومرج، من در محیط‌های ساختارمند ورزشی شکوفا شدم. از ۸ سالگی در یک تیم فوتبال محلی عضو شدم و خیلی زود درخشیدم. حتی آن موقع هم می‌دیدم که ران‌هام چقدر راحت عضله می‌سازند.

در تابستانی با خانواده به ساحل رفتیم و من لباسی یک‌تکه‌ی مشکی نایک پوشیده بودم. خواهرانم توی ماشین شروع کردن به مسخره کردن ران‌هام. بهم می‌گفتن «ران تندر». این تصویر برایم ماندگار شد.

خانواده‌های دیگر از مادرم می‌پرسیدند چطور ما سه خواهر این‌قدر لاغر ماندیم، در حالی

که اکثر خانواده‌ها در آمریکا غذاهای فراوری‌شده، لبنیات زیاد و آرد سفید مصرف می‌کردن. مادرم معمولاً غذاهای خانگی با سبزیجات تازه درست می‌کرد، اما خیلی‌ها نمی‌دانستند که ما اغلب بدون ناهار به مدرسه می‌رفتیم. بیشتر روزها تا ساعت ۲:۳۰ بعدازظهر چیزی نمی‌خوردیم، و بعد به شدت پرخوری می‌کردم.

از همان سنین پایین حس می‌کردم بدنم با بدن دوستان سفیدپوست، قدبلند و زودبالغ فرق دارد. احساس خجالت، نارضایتی و بی‌ارزشی در من ریشه گرفت. در نوجوانی، وقتی فرهنگ لاغری افراطی تحت عنوان «هروئین شیک» رایج شد، این حس‌ها شدیدتر شد.

احساس می‌کردم بدنم در پی رسیدن به یک ایده‌آل است. تصورم این بود که پاداش من این است که لاغر، سبک و ریزاندام باشم؛ در حالیکه دیگر دختران سفیدپوست با اضافه وزن و تجمع چربی در ناحیه‌ی شکمشان درگیر بودند. وقتی در محیطی رقابتی با خواهرانم بزرگ شدم، این وضعیت در مدرسه

بیشتر نمایان شد، زمانی که عضو تیم رقص و تشویق مدرسه بودم.

هواداری (cheerleading) ورزشی است که عمدتاً دختران برای تشویق در حاشیه‌ی مسابقات فوتبال و بسکتبال آمریکا به آن می‌پیوندند. به‌طور کلیشه‌ای، ما به عنوان دخترانی سرزنده، پرانرژی و محبوب برای جمعیت شناخته می‌شدیم. بیشتر فعالیت‌ها و جایگاه من در دبیرستان حول محور ظاهر جسمی‌ام بود. دیگر دانش‌آموزان درباره‌ی بدن من به شکلی عینی نظر می‌دادند، انگار که بدنم صرفاً یک جسم بی‌روح است.

حتی مربی تیم تشویق هم بدنم را شی‌وار می‌دید، و آن را با لوگویی خاص و تحریک-آمیز مقایسه می‌کرد که در آمریکا شناخته‌شده است. من در آن زمان فقط ۱۶ سال داشتم.

در میان این آشفتگی‌ها و تأثیرات رسانه‌ای، نظرات همسالان، معلمان، و حتی پدرم درباره‌ی بدنم، من در ورزش تعهد و ساختار پیدا کردم. تیم‌هایی که به آن‌ها پیوستم، مکان‌هایی بودند که در آن‌ها مردم مهربان‌تر بودند، هدف مشترکی برای موفقیت وجود

داشت، و من راهی سالم برای تخلیه‌ی اضطراب و حس رقابت پیدا کرده بودم – اگرچه گاهی خودم را با شیوه‌ی نادرستی سمی می‌کردم.

من دیگران را تحقیر می‌کردم، آن‌ها را بر اساس ظاهر و توانایی‌های ورزشی‌شان قضاوت می‌کردم و ارزششان را با معیارهای جسمی می‌سنجیدم.

پس از دبیرستان و در سال‌های آغازین بزرگسالی، از این می‌ترسیدم که دیگر نتوانم مثل گذشته ورزشکار باشم و این تغییر چه تأثیری بر بدنم بگذارد. برای من، بدنم همیشه نشانه‌ای از جایگاه اجتماعی‌ام بود. مهم نبود چقدر از آن سال‌ها درگیر رقابت، خودشیفتگی و بی‌صبری بودم، چون ظاهر و جذابیت باعث می‌شد مردم جذبم شوند. می‌توانستم با ظاهر فریبنده‌ام نمرات بهتری بگیرم، ارتقا پیدا کنم یا حتی نوشیدنی یا ورودی رایگان به کلوپ‌های شبانه حتی در سن پایین بگیرم.

از نظر مالی وابسته به پسری بودم که صراحتاً می‌گفت بودن با یک «دختر آسیایی جوان» باعث می‌شود خودش بهتر به نظر برسد.

رابطه‌مان بیشتر شبیه یک معامله بود. می‌دانستم که بدن و ظاهر از بزرگ‌ترین ابزارهام برای پیش‌روی در زندگی بودند؛ راهی برای گریز از داشتن یک شغل منظم یا مسئولیت واقعی بود.

مانند بسیاری از افراد در اوایل بیست‌سالگی، با واقعیت‌هایی روبه‌رو شدم. با اینکه زیاد به بدنم بی‌توجهی می‌کردم – از جمله استفاده از مواد مخدر، الکل و خوردن‌های مکرر فست‌فود مثل پیتزا، بوریتو یا غذای آسیایی – ولی چون ماشین نداشتم (که در آمریکا غیرمعمول است) و تقریباً همه‌جا را با دوچرخه می‌رفتم، این فعالیت فیزیکی به همراه ژنتیکم کمک کرد بدنم را در فرمی نگه دارم که خودم می‌پسندیدم.

از ورزش‌های گروهی بزرگسالان می‌ترسیدم، چون احساس طردشدگی می‌کردم و فکر می‌کردم باید اطراف کسانی باشم که آن‌ها هم از سوی جامعه طرد شده‌اند و مواد و الکل مصرف می‌کنند. ورزش و فعالیت بدنی ساختاریافته را چیزی می‌دیدم که لیاقتش را نداشتم یا انگیزه‌ای برایش نداشتم. از

کم تحرکی ناراضی بودم، اما دست کم ساعات زیادی را در هفته در سالن‌های رقص سپری می‌کردم - حتی اگر آن شب‌ها مشروب می‌خوردم یا مواد مصرف می‌کردم.

ظاهر خوبم را حفظ کرده بودم تا زمانی که در اوایل دهه‌ی بیست از دوست‌پسرم جدا شدم. این اتفاق از آنجا شروع شد که با هم به یک شهر بزرگ نقل‌مکان کردیم، این تغییر برای من بسیار سخت بود. اختلافات ما شروع شد آن‌چه هریک از ما از این شهر جدید با دوستان تازه می‌خواستیم، متفاوت بود، این علت اصلی جدایی ما بود. زندگی در این شهر بزرگ‌تر و گران‌تر، حدود یک‌سوم از شهری که قبلاً زندگی می‌کردیم پرهزینه‌تر بود.

وقتی در خانه دچار استرس می‌شدم، خودم را در حال دویدن به سمت آشپزخانه می‌دیدم تا اضطرابم را آرام کنم؛ اما او مرا به خاطر «خوردن غذا و هدر دادن پول» سرزنش می‌کرد، بنابراین از شرم این کار را کنار گذاشتم.

وقتی بالاخره از هم جدا شدیم، خودم به یک آپارتمان جدید نقل‌مکان کردم و تمام

غذاهایی را که دلم می‌خواست را آزادانه می‌خوردم.

فکر می‌کنم در این مدت حدود ۴ تا ۵ کیلوگرم اضافه وزن پیدا کردم؛ شاید به نظر زیاد نیاید، اما روی بدن کوچک من کاملاً مشخص بود. مخصوصاً وقتی شب‌ها بیرون می‌رفتم و لباس‌های تنگ می‌پوشیدم. بدنم تبدیل شده بود به ابزاری برای نشان دادن موقعیتم، به‌ویژه در ارتباط با مردان شده بود. حتی یکی از آن‌ها که با او رابطه داشتم، مرا آزار داد. یک روز که کنار استخر دراز کشیده بودیم، گفت: «چی شده؟ تو قبلاً خیلی لاغر بودی!» آن‌قدر آزرده شدم که واکنشم باعث خنده‌اش شد، اما خودش هم از شدت واکنش من جا خورد.

با وجود جدایی، همچنان تنها دوچرخه‌سوار در شهری بودم که امکانات حمل‌ونقل عمومی مناسبی نداشت. هیچ‌وقت آن تجربه‌ی رایج آمریکایی داشتن اولین ماشین نوجوانی را نداشتیم. در دبیرستان به خاطر مصرف ماری-جوانا دچار دردسر شدم و قانوناً نمی‌توانستم گواهینامه بگیرم. بعدها که سابقه‌ام پاک شد،

والدینم هم حاضر نشدند رانندگی یادم بدهند، چون فکر می‌کردند یا ماشین را خراب می‌کنم یا دوباره به راه قبلی برمی‌گردم.

بنابراین دوچرخه‌سواری برایم نه یک انتخاب که نوعی تنبیه و حس شرمندگی بود. در حالی که با غرور ظاهری آن را پنهان می‌کردم، دیگران مرا به‌خاطر نداشتن ماشین مسخره می‌کردند.

در دهه‌ی بیست‌سالگی‌ام، بعد از ترک مواد و الکل، بدنم تغییرات زیادی کرد. وزن و ورم زیادی از دست دادم، اما بخش‌هایی از بدنم که حس زنانه‌تری بهم می‌داد را هم از دست دادم. از طرفی احساس افتخار می‌کردم که از بسیاری از زنان لاغرتر بودم، اما این افتخار با نوعی رقابت همراه بود. در این دوره، شغلی داشتم که از نظر فیزیکی سخت و رقابتی بود و ظاهر در آن اهمیت زیادی داشت. آن را به‌نوعی ورزش می‌دیدم. دلم برای ورزش‌های گروهی که حس اعتمادبه‌نفس می‌داد تنگ شده بود، اما آن‌قدر احساس ناهماهنگی اجتماعی می‌کردم که جرات پیوستن به آن‌ها را نداشتم.

باشگاه رفتن هیچ‌وقت برایم معنایی نداشت، مگر زمانی که از ظاهر بدنم ناراضی بودم. نه به خاطر حس درونی یا سلامت بدنم. بالاخره یک مربی شخصی گرفتم، چون یکی از همکارانم تناسب اندام خوبی داشت و من که تازه وارد مسیر بهبودی از الکل شده بودم، تحت تأثیر او قرار گرفتم. اما آماده نمی‌رفتم. با شکم خالی می‌رفتم، گاهی دیر می‌رسیدم، گیج بودم، یا درست قبل از تمرین از خواب بیدار شده بودم. حتی بعضی روزها قبل از تمرین یک دونات می‌خوردم. از استقامتی که در بدنم ایجاد شده بود لذت می‌بردم، اما رابطه‌ی عاطفی بین من و مربی باعث شد دیگر به برنامه‌ام پایبند نباشم.

با نگاه به گذشته، آرزو می‌کنم کاش انگیزه‌ام برای مراقبت از خودم، از درونم می‌آمد نه از اینکه نیاز به تایید نگاه دیگران داشتم باشم. با پیشرفت مسیر بهبودی‌ام، از آن شغل فیزیکی فاصله گرفتم و تحت تأثیر باورهای معنوی‌ام، که از نیاکان مادرم به ارث رسیده بود، کسب‌وکار خودم را راه انداختم.

کمی وزن اضافه کردم، اما بیشتر روزها از ظاهر بدنم راضی بودم، هرچند وزنم در طول دوران کرونا بین ۵ تا ۸ پوند بالا و پایین می‌شد. تا وقتی یک عکس از خودم دیدم و از تغییر بدنم شوکه شدم، اصلاً به سلامت جسمی‌ام توجهی نکرده بودم.

بار دیگر درک کردم، واکنش من نسبت به بدنم ریشه در ارتباط درونی با آن نداشت، بلکه از بیرون و نگاه دیگران تغذیه می‌شد.

در بهار ۲۰۲۳، بعد از پایان کرونا، وارد دوره‌ای استرس‌زا شدم و یکی پس از دیگری وارد روابط آسیب‌زا با مردان شدم. این مسئله روی کارم تأثیر گذاشت و نزدیک بود همه چیز را از دست بدهم. در همان دوران، به شهری دیگر در آن‌سوی کشور نقل‌مکان کردم. این تغییر همراه با ترس و آسیب زیادی بود و مرا از همه چیزهای آشنا دور و منزوی کرد.

با این حال، در همین دوران، تمرینات شدید پیلاتس را تا سه بار در هفته انجام می‌دادم، فقط برای رسیدن به نوعی خلصه‌ی بدنی، و ورزش تبدیل به آیینی مذهبی برایم شده بود.

کار من مستلزم این بود که جلوی دوربین باشم، بنابراین من البته با غرور انگیزه داشتم، اما از تمرینات هم به دنبال موفقیت بودم، و این چیزی بود که احساس می‌کردم روی آن کنترل دارم.

«رهایی» از متغیرهای غیرقابل پیش‌بینی که تلاش می‌کنند زندگی‌ام را با زندگی در یک آپارتمان موقت گران قیمت در منطقه‌ای از شهر که در رویاهایم بود بسازم، کسب‌وکارم را در یک جمعیت کاملاً جدید بازسازی کنم. یک بار به دنبال بهبودی در گروه دوازده قدمی دیگر رفتم و به سرعت تمرینات را با غذا جایگزین کردم. کیسه‌های کلوچه، آرد سفید، مقدار زیادی شکر می‌خوردم و از مراقبت از بدنم اجتناب می‌کردم، زیرا از اینکه با کسی که واقعاً به من اهمیتی نمی‌داد، شرمند بودم که با آن چه کرده‌ام و واقعاً به نحوه رفتارم هم اهمیت نمی‌دادم. من در گوشه‌گیری عاطفی بودم، غم و اندوه جدایی. در طول بهبودی‌ام در این برنامه، رابطه‌ای با رژیم‌های نوسانی و یویو بسیار شروع کردم

سفت و سخت فقط با غذای سرخ شده، غذایی که به آن حساسیت داشتم و شکر. بیشتر دوران بهبودی من در آن برنامه باعث شد که بخواهم از خودم مراقبت نکنم. من به شرم ادامه دادم و می خواستم پنهان شوم و حتی خودم را در برابر هر نوع صمیمیت به خواب بزنم. حدود یک سال پیش، من به خانه خودم نقل مکان کردم، که باعث تروما ناشی از تربیت دردناک من شد که بهبود یافت. من همچنین با مرگ یک مشتری در تجارتیم روبرو بودم، کسی که با او صمیمی شدم. در مواجهه با مرگ و یک حرکت بزرگ، به غذا روی آوردم، تحرک نداشتم و تصمیم گرفتم در خانه بمانم، در رختخواب دراز بکشم و سفارش غذا بدهم. به دلیل رژیم یویو به سرعت چاق شدم و خیلی پف کردم. من آنقدر دچار پف شدم که تا ۷ سانتی متر در اطراف وسط و سایر قسمت های بدنم افزایش یافت. احساس درماندگی می کردم. من با یک تغذیه در مورد عادات غذایی خود مشورت کردم و متوجه شدم که به یک برنامه معنوی در مورد اعتیاد و خود خرابکاری در رابطه با غذا نیاز

دارم. به یاد می آوردم وقتی بزرگ می شدم، پدرم به من جرأت می داد که بشقابم را تمام کنم یا کارهایی که فراتر از توانم بود را انجام بدهم.

او مرا به چالش می کشید تا کاری را انجام دهم که برای آن آماده نبودم، اما جرأت پیدا کردم، تحمل کنم. کارهایی که من می توانستم از عهده آن بر بیایم یا آنچه که لازم بود انجام دهم، و پدرم از دیدن من که بیش از حد سخت کار می کنم، احساس بدی پیدا کرد.

مریض بود درست در ماه های بهبودی متوجه شدم که تداعی صدای پدرم برای خراب کردن برنامه غذایی ام وارد شده است، که معمولاً وقتی صدایش در نمی آید بسیار خوب کار می کند.

متخصص تغذیه توصیه کرد که از ساعت هوشمند برای ردیابی گام هایم استفاده کنم، تا آنجا که ممکن است از پله ها بروم، و برنامه و متخصص تغذیه به من یاد دادند که چگونه در مراقبت از بدنم تعادل داشته باشم نه فقط برای اینکه بتوانم گام های عملی را ببینم،

بلکه در رابطه با بدنم نیز نتایج عملی را بردارم. با گوش دادن به پیشنهادات دیگران، متواضع ماندن و ذهن باز ماندن حتی نسبت به ایده های افرادی که اگر این برنامه نبود ممکن است در غیر این صورت با آنها ارتباط نداشته باشم، به نیروی برتر برسم. من در پرخوری یا لغزش هایم با غذا تشخیص می دهم، احساس تنفر از خود می کنم و گاهی خود را تنبیه می کنم تا بیشتر به باشگاه برسم، یا حتی وقتی پاهایم خسته هستند راه می روم. من می توانم خودم را قبل از اینکه خیلی دور بروم، بگیرم، اما با وسواس گونه فکر می کنم که مطمئن شوم کالری سوزی روزانه ام را انجام سوزاندم.

از اینکه فعال تر هستم و عزت نفسم بالا رفته است، سپاسگزارم، اما گاهی اوقات می توانم تشخیص دهم که خیلی سخت می گیرم و سعی می کنم با تلاش برای تحت تأثیر قرار دادن دیگران، اعتبار را از دیگران دریافت کنم. وقتی می خواستم تجربه ام را بگویم احساس می کردم که نمی دانم چگونه به عنوان یک زن جوان آمریکایی که دیگران

فکر می کنند یک سبک زندگی آزاد یا حتی تابو شکن است، چگونه ارتباط برقرار کنم، اما پس از به اشتراک گذاشتن این موضوع، متوجه شدم همه ما در یک حقیقت جهانی شریک هستیم: همه ما تصویر جسمی داریم، همه ما ترس داریم، همه ما به غذا برای تغذیه نیاز داریم، و ما در تمام این مدت زندگی در این سیاره با هم تجربه داریم.

من فقط یک ماه است که در دوران بهبودی بوده ام، با این حال احساس می کنم که سال ها درک به من داده شده است، و از اینکه از من خواسته شد تا اینجا ان را به اشتراک بگذارم احساس فروتنی می کنم. از اینکه این زمان را به من دادید متشکرم و باشد که همه ما به آرامی به مسیر بهبودی خود ادامه دهیم.
سرنا از شیکاگو

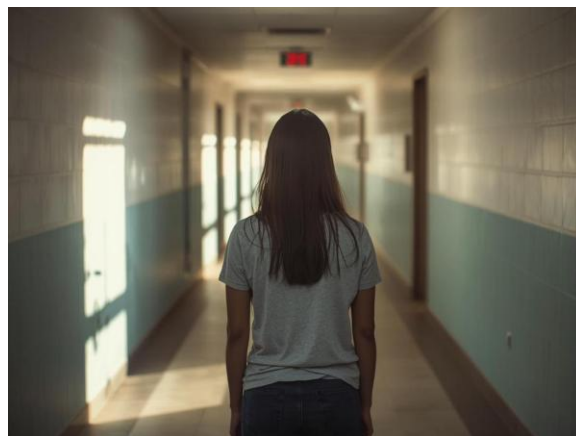
و من... همیشه با این موضوع مشکل داشتم؛ البته قبل تر حتی نمی فهمیدم وابسته ام!

آن قدر فکر و ذکر غذا، خواب، پر خوری و چندتا سرگرمی کوچیک بود که اصلاً متوجه نمی شدم «به آدم ها هم وابسته ام».

سال ها فکر می کردم وابستگی یعنی نتونم کارای شخصی مو انجام بدم. خب من که انجام می دادم... پس «وابسته» نبودم.

اما حقیقت؟ من بیشتر از خیلی ها وابسته بودم. وابستگی پنهان... اون نوعی که ظاهراً آدم را «مستقل» نشان می دهد اما از داخل، آدم به تأیید بقیه چسبیده است.

از بچگی همیشه می ترسیدم تنها باشم. فکر می کردم اگر با فلانی نگردم، اگر دوستای زیادی نداشته باشم، اگر شبیه بقیه نباشم، یه اتفاق بدی می افته. همین شد که خودم رو به بچه ها می چسبوندم. انگار می خواستم با چسبیدن به بقیه، کمبود اعتماد به نفسم رو پنهان کنم.



رهایی از چسبندگی

من ترانه ام؛ یک نوجوانی که فکر می کرد فقط با کمی قدم کار کردن، فقط با چند ماه توی انجمن بودن، «همه چی درست می شه» و دیگه لازم نیست ادامه بدم. راستش را بخواهید، همین چند ماه که از جلسات دور بودم، نه فقط پر خوری هام برگشت، بلکه رفتار هام هم دقیقاً مثل قبل شد. انگار هیچ وقت توی برنامه نبودم. و همین، برای خودم عجیب بود. اما وقتی برگشتم جلسه، یک جور خوشحالی توی دلم بود که نمی تونم توصیفش کنم؛ انگار برگشتم خونه.

موضوع جلسه امروز این بود: «چگونه از وابستگی دیگران رها شده ام؟»

حتی وقتی کوچک بودم، باید مامانم من رو از مدرسه می‌برد. توی آفتاب می‌موندم فقط برای اینکه باهاش برگردم. اون وابستگی کودکانه بد نبود... اما بعدها تبدیل شد به یه عادت. یه ترس.

وقتی وارد راهنمایی شدم، خیلی از دوستان رفتن مدرسه‌های دیگه. همون تعداد کم باقی‌مونده شده بودن «همه‌چیزم». و همین باعث شد بیشتر از قبل وابسته بشم. عجیب این بود که هرچی بیشتر بهشون می‌چسبیدم، بیشتر ازم فاصله می‌گرفتن. حتی گاهی عمداً می‌رفتن با یکی دیگه دوست می‌شدن تا من بفهمونن «زیادی چسبنده» ام.

من ادا درمی‌آوردم؛ می‌گفتم تنها بودن راحته، نیازی به کسی ندارم، ولی درواقع از درون آشفته بودم. از شوخی‌هایی که خوشم نمی‌اومد می‌خندیدم، چون می‌ترسیدم اگه مخالفت کنم، تنها بمونم. هرچی بقیه می‌گفتن انجام می‌دادم.

حقیقت این بود:

من واقعاً از تنها شدن می‌ترسیدم چون خودم را کافی نمی‌دیدم.

بعد از یک مدت، کم‌کم توی قدم‌ها فهمیدم اسم این حالت «وابستگی» است.

وابستگی به غذا...

وابستگی به آدم‌ها...

وابستگی به تأیید...

وقتی روی غذا خوردنم کار کردم و پرخوری‌هام کمتر شد، انگار یک قسمت دیگه‌ای از وجودم هم شروع کرد به آزاد شدن. کم‌کم فهمیدم آدم‌ها اگر ببینن بهشون آویزونم، ازم فاصله می‌گیرن؛ ولی وقتی روی پای خودم بایستم، حتی اونا هم احترام بیشتری می‌ذارن.

نقطهٔ عجیبی بود:

وقتی دیگه وابسته نبودم، بعضی از همون بچه‌هایی که منو مسخره می‌کردن یا محل نمی‌داشتن، خودشون برگشتن و خواستن کنارم باشن.

حتی امسال روز اول مدرسه بغل‌دستی‌ام ازم خواهش می‌کرد پیشش بشینم... ولی من دیگه اون ترانهٔ گذشته نبودم.

نه از سر کینه، بلکه از سر آرامش نرفتم.

و راستش... فکر می‌کنم این همون چیزی
بود که همیشه دنبالش بودم.

ترانه – عضو نوجوان OA

چون دیگر لازم نداشتم یکی من را «انتخاب
کند» تا ارزشمند باشم.

انجمن توی این مسیر خیلی کمکم کرد. اینجا
کسی منو مسخره نمی‌کنه، کسی ازم
سوءاستفاده نمی‌کنه، کسی دوستی‌اش را
شرطی نمی‌کنه. اینجا فهمیدم من به
آدم‌هایی نیاز داشتم که حضورشان حال من
را خوب کند، نه اینکه نبودشان من را نابود
کند.

الان هم هنوز وابستگی‌هایی دارم، ولی
فرقش اینه که:

بهشون نمی‌چسبم.

اصرار نمی‌کنم.

و همین «اصرار نکردن» باعث شده روابط
واقعی‌تری داشته باشم.

این روزها اگر کسی نیاد مدرسه یا محل
نده... من دیگه تبدیل نمی‌شم به «گرگ
تنها».

می‌فهمم ارزش من، وابسته به حضور یا نبود
هیچ‌کس نیست.

وقتی خودم را دوست داشتم، وقتی برای ترانه
ارزش قائل شدم، انگار دنیا هم تغییر کرد.

چیزهایی رو که نداریم می‌بینیم، نه اون‌هایی که داریم.

خدایا شکر که دوباره کنار دوستانم در انجمن هستم. هرچقدر هم بگم از چیزهایی که در انجمن یاد گرفتم، کمه. چون در هر مرحله‌ای که جلوتر رفتم، یه چیز تازه یاد گرفتم. از همون اول که اومدم، یاد گرفتم اگر اشتباهی کردم، لازم نیست با گریه و احساساتی شدن فرار کنم. یاد گرفتم احساساتم رو بهتر بشناسم.

با کمک راهنما، دوباره خورد و خوراک، درباره خودم و روابط اطرافم، چیزهای زیادی یاد گرفتم. مثلاً چطور با خانواده و دوستانم ارتباطی داشته باشم که نه به خودم آسیب بزنه، نه به اونا.

ما نوجوون‌ها خیلی وقت‌ها فکر می‌کنیم خودمون همه چیز رو می‌دونیم، اما بعد به مشکل برمی‌خوریم. منم همین‌طور بودم. فکر می‌کردم هر چی من می‌گم درسته. اما در انجمن یاد گرفتم که مشورت کنم، نظر دیگران رو بشنوم، و بفهمم شاید راه من همیشه درست نباشه.



آنچه من در انجمن آموختم

قبل از هر چیز خدا رو شکر می‌کنم که امروز دوباره، با کمک راهنما، تونستم پا از تخت بیرون بذارم و کاری رو انجام بدم که همیشه ازش استرس می‌گرفتم. استرسی که نمی‌داشت پیشرفت کنم. امروز تونستم بر اون غلبه کنم و بابتش از خدا سپاسگزارم.

خدایا شکرت که امروز به حرف ذهنم گوش نکردم که می‌گفت: «نرو با خانواده بیرون». با خانواده بیرون رفتیم و خیلی خوش گذشت. هوا هم عالی بود — کوه‌ها یه کم سفید شدن و بعد از یه مدت خشکی، دوباره بارون اومد. واقعاً خدا رو شکر می‌کنم برای نعمت‌هاش، چه اون‌هایی که می‌بینیم و چه اون‌هایی که نمی‌بینیم. ما معمولاً فقط

قبل از انجمن، اگر از کسی ناراحت می‌شدم، سریع قهر می‌کردم یا دنبال دعوا بودم. حالا اما سعی می‌کنم گفت‌وگو کنم. یاد گرفتم به جای اینکه دیگران رو قضاوت کنم یا دنبال عیبشون بگردم، دوربین رو بیارم روی خودم. یعنی به جای اینکه بگم «اون چرا فلان کار رو کرد»، از خودم بپرسم «من چی کار کردم؟».

خدا رو شکر که این تغییرات در من دیده می‌شن، حتی از طرف اطرافیانم. هنوز خیلی چیزها هست که باید یاد بگیرم، ولی حداقل الان آگاه‌تر شدم.

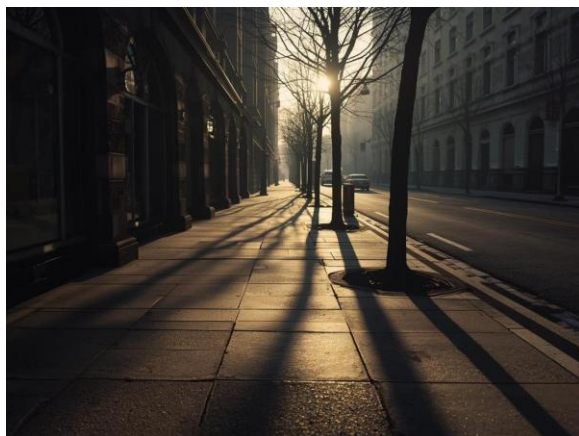
یکی از چیزهایی که این روزها بهش فکر می‌کردم، سنت هفته‌مه؛ اینکه چرا باید از انجمن حمایت کنیم. واقعاً در برابر چیزهایی که انجمن به من داده، حمایت کردن کم‌ترین کاریه که می‌تونم انجام بدم. وقتی ما انجمن‌هامون رشد کنن، جوون‌های بیشتری مثل من می‌تونن بهبودی پیدا کنن – شاید از طریق یه پوستر، یه جلسه، یا یه ویدیو در فضای مجازی.

از خدا می‌خوام که کمکم کنه از خودخواهی دریام؛ از اینکه فکر کنم همیشه حق با منه. انجمن داره یادم می‌ده خودم رو بیشتر ببینم، رفتارم رو زیر ذره‌بین ببرم، و سعی کنم امروز با حرف یا رفتارم کسی رو ناراحت نکنم.

انجمن به من یاد داد که برای حل مشکلم به جای خوردن، حرف بزنم. قبلاً وقتی ناراحت بودم، چیزی می‌خوردم تا همه چیز تموم شه. ولی حالا یاد گرفتم احساساتم رو بنویسم، مشارکت کنم و کمک بگیرم.

رابطه‌م با پدرم هم خیلی تغییر کرده. قبلاً نمی‌تونستم باهاش حرف بزنم، همیشه من من می‌کردم یا سکوت. ولی الان آرام‌ترم و می‌تونم احساساتم رو بیان کنم. این خودش یه معجزه‌ست.

در کل، خدا رو شکر می‌کنم که انجمن وارد زندگی‌م شد و خانواده‌مون رو هم عوض کرد. یاد گرفتیم از حرف پشت‌سر و مقایسه با دیگران فاصله بگیریم و با داشته‌هامون خوشحال باشیم.



می‌دونم هنوز هم جاهایی اشتباه می‌کنم،
هنوز باید رشد کنم، اما همین که راه رو پیدا
کردم، خودش بزرگ‌ترین نعمت خداست. از
خدا می‌خوام کمکم کنه در این مسیر ادامه
بدم، چون بدون انجمن حالم خوب نمی‌مونه.
ممنون که به حرف‌هام گوش دادید.

- مصطفی از ایران

از نادیده‌ماندن تا پیدا شدن

سلام، من علی هستم؛ یک بهبودیافته در
OA.

سال هشتاد و هفت، درست چند روز مانده به
امتحان دیپلم، وارد برنامه شدم. هفده ساله
بودم؛ کم‌سن‌ترین عضو جلسه. به ظاهر اضافه
وزن داشتم، اما چیزی که بیشتر از هرچیز
آزارم می‌داد، وزن، نادیده‌گرفته‌شدن و تنهایی
بود.

سال‌ها با خودم می‌گفتم: «مگر می‌شود کسی
من را نبیند؟»

در دبیرستان، با وجود صد کیلو وزن، گاهی
باورم می‌شد که شاید واقعاً وجود ندارم. انگار
هیچ‌کس من را نمی‌دید؛ نه در کلاس، نه در
جمع دوستان، نه حتی وقتی سلام می‌کردم.
آن روزها اعتمادبه‌نفس من تقریباً صفر بود. از

صحبت کردن، از دیده شدن، از «بودن» می‌ترسیدم.

وقتی وارد OA شدم، دغدغه‌ام مثل بقیه نبود. دیگران درباره کار و ازدواج حرف می‌زدند و من نگران کنکور بودم. ولی برای اولین بار در زندگی‌ام احساس کردم صدایم شنیده می‌شود. کسی حرفم را قطع نمی‌کرد، کسی قضاوت نمی‌کرد. تنها کاری که اعضا می‌کردند، «گوش دادن» بود. و همین گوش دادن، آرام‌آرام چیزی را در من زنده کرد: اعتماد به نفس.

هنوز تصویر آن روز برایم روشن است: جلسه‌ای در اصفهان را از ما گرفته بودند و بچه‌ها پشت ساختمان جمع شده بودند. من بیست دقیقه روبه‌روی در ایستادم و جرأت نداشتم از هیچ‌کس بپرسم جلسه کجاست.

همان لحظه بود که فهمیدم چقدر در زندگی «تحت تاثیر شرایط» بوده‌ام؛ چقدر همیشه منتظر بوده‌ام کسی بیاید و بگوید چه کنم. آن روز یکی از بچه‌ها صدایم زد تا جلسه همراهی‌ام کرد. همان جا اولین جرعه «پذیرفته شدن» در دلم روشن شد.

سال‌ها گذشت. کارکرد قدم، خدمت، تماس‌ها، گوش دادن و گوش دادن... و دیدم کم‌کم یک آدم دیگری درونم دارد قد می‌کشد. آدمی که دیگر فقط نمی‌ترسد، بلکه در ترس هم «ادامه می‌دهد».

بیست و پنج ساله بودم که در یکی از سخت‌ترین اختلافات خانوادگی، از من خواستند گره‌ای را باز کنم که ماه‌ها هیچ‌کس نتوانسته بود. باورم نمی‌شد چرا باید حرف من تأثیری داشته باشد. اما رفتم. از تجربه‌ام گفتم، شنیدم، آرام ماندم. بیست و چهار ساعت بعد، ماجرای که سه ماه طول کشیده بود، حل شد. آن‌جا فهمیدم چیزی در من تغییر کرده — نه نتیجه کار من، بلکه نتیجه برنامه است.

باورم نمی‌شود همان پسری که حتی نمی‌توانست بپرسد «جلسه کجاست؟»، حالا در جلسات کاری با شرکت‌های بزرگ حرف می‌زند، قرارداد می‌بندد، تصمیم می‌گیرد، و اگر لازم باشد، «نه» می‌گوید. هنوز هم می‌ترسم. هنوز هم شب‌هایی هست که از اضطراب از خواب می‌پریم. هنوز هم گاهی حس می‌کنم همان نوجوان گمشده‌ام.

اما امروز تفاوتی بزرگ دارم:
می ترسم... و ادامه می دهم.
این روزها اگر کسی از من بپرسد OA برایت
چه کرده، نمی گویم وزنم کم شده یا شغل پیدا
کرده ام. می گویم:
انجمن OA به من «جای بودن» داد.
جایی که دیده شدم، شنیده شدم، و یاد گرفتم
من هم می توانم قدمی بردارم.
می گویم اگر امروز کسی از حرف هایم امید
می گیرد، فقط به این دلیل است که روزی
دیگران حرف من را شنیدند و امید دادند.
هنوز همان آدمم - آسیب پذیر، ترسان،
نگران - اما تنها نیستم.
وقتی حال من خوب نیست، یکی دستم را
می گیرد.
وقتی حال دیگری خوب نیست، من دست او
را می گیرم.
و این یعنی روح OA.
ممنونم که به حرفم گوش دادید.
آبان ۱۴۰۳
علی اصفهان