

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

انجمن سرخوران گمنام
دفتر خدمات زبان پارسی
بهمن ۱۴۰۴



فهرست مطالب - شماره سوم «شوق پرهیز»

★ سرمقاله :

۱. سخن سردبیر و خوش آمدگویی به همسفران در

این شماره

۲. خبر ویژه منطقه

★ بخش تجربه‌ها و داستان‌های بهبودی

۳. جورجین خداوند

۴. حفظ وزن سالم و با باورهای سالم

۵. یک ساعت خاموشی

۶. پلیس فکر

★ بخش خدمت و حمایت از گروه‌ها

۷. اول اعتماد

۸. احساس خوری

۹. به عشق یک فرصت بدهید

★ بخش معرفی منابع آموزشی

۱۰. تازه های نشریات

۱۱. پرخوران گمنام ویرایش سوم

۱۲. تصویر غلط ذهنی از جسم

۱۳. زیر سایه درختان

۱۴. متمرکز نگه داشتن ابزارها و مفاهیم خدمت

★ کتابخانه بهبودی

۱۵. آیا باید انجمن را رها می‌کردم؟

۱۶. صحبت تازه

۱۷. اقدامات اراده

۱۸. فروتنی مرا در پرهیز نگه میدارد

★ بخش انگیزه و استمرار

۱۹. جملات الهام‌بخش

۲۰. دست‌هایی که به هم میرسند

این صفحات، پلی است میان قلب‌های ما، تا مرهمی باشد بر زخم‌های کهنه‌ی تنهایی و نویدی برای آغاز دوباره.»



خبر ویژه منطقه

ژانویه برای خانواده بزرگ OA (Overeaters Anonymous) ، فراتر از یک تغییر فصل، نماد تولد نوری است که از سال ۱۹۶۰ میلادی، مسیر رهایی از اسارتِ پرخوری بی‌اختیار را برای میلیون‌ها انسان در سراسر جهان روشن کرده است. امروز که در آستانه شصت و ششمین سالگرد این میراثِ معنوی هستیم، به یاد می‌آوریم که قدرت انجمن ما نه در انزوا، بلکه در اتصال و اتحاد نهفته است.

در این میان، Persian LSB (هیئت خدمات محلی پرشین) به عنوان بازوی اجرایی و خدماتی اعضای فارسی‌زبان، نقشی کلیدی در حفظ این پیوند ایفا می‌کند. این نهاد خدماتی، وظیفه دارد تا پیام بهبودی را با وجود تمام موانع جغرافیایی و فنی، به گوش جویندگان برساند. اخیراً در شرایطی که چالش‌های ارتباطی و قطع اینترنت، حضور در جلسات را برای اعضای ما در ایران با دشواری روبرو کرده بود، شاهد تجلی شگفت‌انگیزِ شعارِ «فقط به لطف خدا» بودیم.

در ادامه، نامه یکی از خدمتگزاران را می‌خوانیم که گزارشی از پایداری خیره‌کننده اعضای ایران و تلاش تیم آیتی «پرشین ال‌اس‌بی» برای زنده نگه داشتن شعله جلسات



سر مقاله

سخن سردبیر

«همسفران عزیز و یارانِ مسیرِ بهبودی، بار دیگر فرصتی فراهم شد تا در صفحات این ماهنامه، تجربه‌هایمان را با هم ورق بزنیم و به یاد آوریم که دیگر در برابر وسوسه‌ی غذا تنها نیستیم. حقیقت این است که انجمن پرخوران گمنام برای ما فقط مسیری برای تغییرِ وزن نبود، بلکه جاده‌ای برای رسیدن به آرامشِ روحی و بازگشت به "خودِ واقعی‌مان" شد؛ همان خویشتنی که سال‌ها پشت لایه‌های پرخوری اجباری پنهان مانده بود. این شماره از مجله، دعوت‌نامه‌ای است برای دیدنِ نوری که در میانِ تاریکیِ عادت‌هایمان تابیده است؛ تا بدانیم گرسنگیِ روح را نمی‌توان با غذا سیر کرد. بیایید در کنار هم، با شجاعت برای تغییر و فروتنی در برابر بیماری، از رهایی بنوشیم و به یاد داشته باشیم که در این مسیر، هیچ قدمی کوچک نیست و هیچ‌کس تنها نمی‌ماند. دی ماه یا ماه ژانویه برای ما اعضای OA یک ماه خاص است. ماهی که تولد انجمن نازنین ماست ماهی که کم می‌آموزیم نه تنها فرمان بردار غذا نیستیم بلکه فرمانبردار هیچ اجباری نیستیم

است؛ گزارشی که در هفته تولد OA، قلوب اعضای «منطقه ۹» را لبریز از شجاعت و امید کرد.

معجزه اتصال؛ وقتی عشق از مرزها فراتر می‌رود

«زهره عزیز، بامداد امروز با ارسال ایمیلی، نوری از امید به قلب‌های ما تاباند. او با عشق اطلاع داد که علیرغم تمامی چالش‌ها، همگی اعضا در سلامت و امنیت کامل هستند.

هرچند به دلیل شرایط خاص، دسترسی به اینترنت محدود شده و جلسات حضوری و آنلاین همیشگی به ناچار لغو شده‌اند، اما روحیه خستگی‌ناپذیر بخش آی‌تی پرشین ال‌اس‌بی راهی جایگزین یافت. در پنج روز گذشته، جلسات با موفقیتی چشمگیر، دوبار در روز برگزار شده و میزبان حدود صد نفر از اعضا بوده است.

شنیدن این اخبار، قلب مرا از عشق، امید و شجاعت لبریز کرد. زهره جان، از تو سپاسگزارم که ما را از وضعیت دوستانمان در ایران باخبر کردی. ما همواره به یاد هم‌زمان ایرانی‌مان هستیم و برای تمام کسانی که می‌شناسیم و نمی‌شناسیم، دعا می‌کنیم.

اعضای «منطقه ۹» نیز مدام جویای احوال دوستان ایرانی هستند. پیام تو چنان تأثیری بر من داشت که می‌خواهم با کسب اجازه از تو، این پیام پایداری را در گروه «اسمبلی منطقه ۹» به‌عنوان بازتابی از مسیر بهبودی‌مان منتشر کنم؛ به‌ویژه حالا که در هفته تولد OA هستیم.

اگرچه از سختی‌هایی که اعضای ما در ایران متحمل شده‌اند متأسفم، اما تعهد و تلاش بی‌وقفه آن‌ها برای حفظ اتصال و پیوند گروه‌ها، مرا عمیقاً تحت تأثیر قرار داد. آری،

همین «با هم بودن» و قدرت اتحاد ماست که معجزه می‌فریند.

برای تک‌تک شما، عشق و دعای خیر می‌فرستم.»

OA: انجمن جهانی پرخوران گمنام که از طریق دوازده قدم بهبودی، به افراد برای رهایی از خوردن اجباری کمک می‌کند.

Persian LSB: دفتر خدمات زبانی فارسی زبانان که وظیفه سازماندهی و پشتیبانی فنی / اداری از گروه‌های فارسی‌زبان را بر عهده دارد.

«در دنیای OA، هیچ عضوی تنها نمی‌ماند. تلاش پرشین ال‌اس‌بی برای برپایی جلسات در سخت‌ترین شرایط، ثابت کرد که معجزه‌ی بهبودی، مرز و شمار نمی‌شناسد.»

من که همیشه عاشقانه از این لحظه‌ها استقبال می‌کنم، پذیرفتم. همان‌جا بود که خداوند جورچین خودش را چید. در حالی که مشغول صبحانه بودیم، وارد گفت‌وگویی دو نفره شدیم، گفت‌وگویی که در واقع مشارکتی سه‌نفره بین من، پسر و خدای مهربان بود. در آن گفت‌وگو، پسر حرف‌هایی زد که برای من مانند باز شدن یک «قدم چهارم» بود. او گفت:

"مادر، تو مادر خیلی خوبی بودی، اما من از بعضی رفتارهایت رنج کشیدم. مثلاً هر وقت در جمع دوستانم بودم و تو تماس می‌گرفتی تا از احوالم بپرسی، از نگاه دیگران خجالت می‌کشیدم. یا وقتی در سفر بودیم و تو زنگ می‌زدی تا بپرسی «با چه سرعتی داری رانندگی می‌کنی؟» احساس کنترل می‌کردم. تو حتی نفس‌های من را در خواب کنترل می‌کردی."

این مکالمه بسیار مرا شوکه و منقلب کرد. نشستم و نشریه را باز کردم و در کمال ناباوری دیدم موضوع نشریه دقیقاً درباره‌ی کنترل و حمایت افراطی است. همان لحظه گفتم:

"خدایا، این دقیقاً برای من است!"

یاد ده سال پیش افتادم، زمانی که هنوز ابزاری برای بهبودی نداشتم و بیماری‌ام مرا به انسانی کنترل‌گر تبدیل کرده بود. آن زمان حتی به پسر پیشنهاد داده بودم که در یکی از طبقه‌های خانه‌ی ما زندگی کند، اما او گفت:

"مادر، اگر تو یک برج ده طبقه هم بسازی، من در هیچ طبقه‌ای از آن زندگی نمی‌کنم، چون احساس آزادی ندارم."



تجربه‌ها و داستان‌های بهبودی

الف - جورچین خداوند (تجربه_پارسی_زبانان)

اسم من صدی است، پرخور، و خیلی خوشحالم که امروز در جمع شما هستم. خدا را شکر می‌کنم برای این لحظه، برای بودن در میان شما که عامل استمرار و ماندگاری من در مسیر بهبودی هستید. از خدا سپاسگزارم که به من زمان داد تا تجربه‌ام را از طریق این نوشته با شما در میان بگذارم. می‌خواهم با این جمله شروع کنم:

"من به نگاه مهربان خدا ایمان دارم.

من به جورچین‌های خدا شک ندارم."

یک بار دیگر خدا با جورچین‌هایش در زندگی من هنرنمایی کرد. امروز وقتی می‌خواستم از ابزار نشریه استفاده کنم، هنوز نشریه‌هایی را باز نکرده بودم که پسر زنگ زد و پیشنهاد داد:

«مامان، امروز صبحانه را با هم بخوریم.»

ب - حفظ وزن سالم و با روش های سالم

پرخوران گمنام وقتی کار کرد که تلاش های بسیار من برای کنترل غذا خوردنم جواب نداد. مهمترین گواه این امر این است که بیش از بیست و دو سال وزن بدن را حفظ کرده ام. رژیم های غذایی قبلی من همیشه منجر به یک جشن غذا برای جایزه دادن به خودم و بازگشت به پرخوری بی اختیار می شد. تا به امروز نتوانستم با موفقیت به یک هدف دایمی برسم و بیش از چند ساعت آن را حفظ کنم. اتفاقی که برای من در نتیجه کارکرد همه دوازده قدم، زندگی با سنت ها و استفاده از ابزارهای بهبودی رخ داد، معجزه آساست. بهبودی به من این فرصت را داد تا برای اولین بار به خودم نگاه کنم. دیدن سهم خودم در چالش های زندگی به من این امکان را داد تا رفتارهایی را که همیشه منجر به پرخوری و درنهایت به چاقی بیمارگونه منجر می شود، تغییر دهم. همیشه ماندن در وزن سالم بدن آسان نبوده است.

اولین چالش حفظ وزن و استفاده دارو

برای مدتی، برخی از مشکلات سلامتی را تجربه کردم که نیاز به دارو داشت و دارو سوخت و ساز بدن من را کند کرد. من به جای اجازه دادن به افزایش وزن از پاننستم، از متخصصان کمک گرفتم. برنامه غذایی ام تنظیم شد و ورزش را افزایش دادم، که آسیب را به حداقل رساند. با بهبود سلامتی و قطع مصرف داروها، وزنم به آرامی به یک حد راحت کاهش یافت.

دومین چالش تیروئید

آن جمله برایم بسیار دردناک بود، اما امروز معنایش را می فهمم. او راست می گفت؛ من حتی خواب و بیداری اش را مدیریت می کردم. من مادری بودم با نیت خوب، اما رفتاری بیمارگونه و کنترل گر. در ذهنم، سوالات قدم چهارم پرخوران گمنام منعکس می شد:

- از چه راههایی سعی کرده ام همسر، شرکاء، والدین، برادر یا خواهر، فرزندان، دوستان، کارفرمایان، همکاران، معلمان و یا دیگران را تحت نفوذ و کنترل خود قرار دهم؟
- چگونه در زندگی دیگران دخالت می کردم؟

امروز درک می کنم چرا خانه ام، با وجود همه امکانات، طعم خوشی نداشت؛ چون در آن عشق و آزادی نبود، فقط کنترل بود. اما خدا را شکر، امروز با کارکرد قدم ها و حضور در برنامه ی OA یاد گرفته ام که کنترل را رها کنم و به خدا اعتماد کنم. با این حال، هنوز هم می دانم که گوشه ای از نگاه من دنبال کنترل است. وقتی در جلسات هستم، هنوز ناخودآگاه نگاه می کنم ببینم چه کسانی در جلسه اند، یا وقتی پسرم در خانه است، هنوز با گوشه ی چشمم رفتارهایش را رصد می کنم. اما حالا تفاوت این است که آگاهانه می بینم و از خدا کمک می خواهم. خدایا، کمک کن همان زاویه ی کوچک کنترل در گوشه ی چشمانم را هم رها کنم، تا عزیزانم در آزادی زندگی کنند. از تجربه ی امروز یاد گرفتم که حتی دردهایی که فرزندانم به من نشان می دهند، هدیه هایی از جانب خدا هستند. من دیگر ناامید نیستم. در مسیر اصلاح، رشد و انسانیت هستم و اگر بتوانم فقط یک روز در مسیر سلامت و انسانیت قدم بردارم، همان یک روز برایم کافی است.

صدی از ایران / تیر ۱۴۰۳

در طول سال ها ، هورمون های تیروئید من از خیلی زیاد به مقدار کم کار شدند ، این باعث کاهش وزن من شده است. من آموخته ام که پذیرش این وضعیت برای آرامش من مهم است. من با آنچه باید کار کنم بهترین کاری را که می توانم انجام می دهم. من سپاسگزارم که تنها نیستم و می توانم در تلاشها و راه حل های خود برای کمک به پرخوری بی اختیار دیگر خدمت کنم.

سومین چالش بالا رفتن سن و شل شدن پوست

افزایش سن تغییراتی در بدن من ایجاد کرده است که دقیقاً برای من هیجان انگیز نیست. از دست دادن ۴۵ کیلوگرم باعث ایجاد برخی از پوست شل و آویزان می شود. هر چه پیرتر می شوم ، به نظر می رسد پوست آویزان تر می شود.. جراحی گران این مشکل را برطرف می کند ، اما دعای آرامش به من کمک کرده است چیزهایی را که نمی توانم تغییر دهم بپذیرم. عمل های غیرضروری خطر سلامتی است. من تمایل ندارم که خود را زیر تیغ جراحی قرار دهم ، وقتی که به دلایل بهداشتی مورد نیاز نیست. علاوه بر این ، اکثر افراد در سن من پوست دارای افتادگی و وزن زیادی ندارند. این یک اصل طبیعی است!

چالش چهارم لباس پوشیدن

من یاد گرفته ام که به طور کامل لباس بپوشم. من لباس های خوبی را می خرم . انتخاب لباس در اندازه بهبودی جدید من شگفت انگیز است. من عاشق این هستم که لباس های جدید بپوشم و لباس هایی تهیه کنم که سبک و شکل من را تکمیل کند.

چالش پنجم عکس قبل و بعد

من یک عکس "قبل" دارم تا نشان دهم که پرخوران گمنام برای مسافت طولانی کار می کند. من چند بار تصویر "بعد" را تغییر داده ام تا با سنم مطابقت داشته باشد و از اینکه اندازه من در هر عکس جدید تقریباً یکسان باقی بماند سپاسگزارم. داشتن یک برنامه غذایی خوب برای حفظ وزن بدن بسیار مفید است ، اما بدون ادامه برنامه ، این فقط یک رژیم غذایی دیگر است. من هر روز با دعا ، مراقبه ، نوشتن و خدا را شکر برای بهبودی شروع می کنم. OA کار می کند.

- Titusville, Gerri H. ، فلوریدا ایالات متحده



ج - یک ساعت خاموشی

خدا رو شکر می کنم، از ته دلم، که امروز زنده ام و در کنار شما هستم. بعد از خانواده ام، انجمن برای من خانواده ی دومه. راستش اگه چند روز صدای دوستانم رو نشنوم یا به جلسه نرم، حالم خوب نیست. باید پیام، بنشینم بین شما، تا دوباره احساس آرامش کنم، تا یادم بیاد از کجا اومدم و چرا اینجام. وقتی وارد برنامه شدم، چیزی از واژه ی «پذیرش» نمی فهمیدم. فکر می کردم پذیرش یعنی تحمل — تحمل دیگران، تحمل خودم، تحمل شرایط. اما اون تحمل، درد داشت. باعث می شد توی دلم آشوب بشه. تا اینکه به مرور و با گوش دادن توی جلسات فهمیدم پذیرش یعنی آشتی با واقعیت. فهمیدم اولین کسی که باید بپذیرمش، خودمم. همون آدمی که سال ها خودش رو قضاوت کرده بود، با افکارش جنگیده بود و با کله ی خودش زندگی رو جلو برده بود. اوایل فقط گوش می دادم. یکی از دوستان بهم گفت:

«بیا خدمت بگیر، خدمت کمکت می‌کنه.»

منم گوش کردم. خدمت گرفتم، قدم‌ها رو کار کردم، و هر چیزی از شما یاد می‌گرفتم، می‌نوشتم. بعدها وقتی دوباره اون دفتر رو باز می‌کردم، همون نوشته‌ها باعث می‌شد حالم بهتر بشه. یادمه قبل از برنامه، حدود پانزده کیلو اضافه‌وزن داشتم. از همه بدتر ذهنم بود که هیچ‌وقت ساکت نمی‌شد. فقط کار می‌کردم، خسته می‌رسیدم خونه، پای تلویزیون می‌خوابیدم و توی فکر گم می‌شدم. اصلاً یادم نمی‌اومد چی نگاه می‌کردم. فقط فکر، فقط فکر، و خوردن. تا اینکه یه روز بالاخره رفتم جلسه. نمی‌دونستم چرا، ولی همون جلسه‌ی اول یه اتفاق افتاد: برای یک ساعت و نیم، فکرم خاموش شد. همین یک ساعت خاموشی برای من مثل نفس تازه بود. وقتی از جلسه اومدم بیرون، حس کردم یه جایی توی دلم آرام شده. البته شب دوباره فکرم برگشت، ولی فهمیدم یه راهی هست، یه نوری هست. از همون موقع شروع کردم به اومدن، به کار کردن قدم‌ها، به گوش دادن به تجربه‌ی بقیه. خیلی چیزها از شما یاد گرفتم. یاد گرفتم که باید از غرور پایین بیام، که با کله‌ی خودم نمی‌تونم به بهبودی برسم. پرهیز غذایی گرفتم، شکستم، دوباره گرفتم، دوباره افتادم. یه دوستم گفت: «پرهیز داشته باش، ولی به برنامه وصل بمون.»

همین شد که کم‌کم یاد گرفتم پایداری یعنی تمرین و تکرار. یکی از بزرگ‌ترهای برنامه یه جمله گفت که هیچ‌وقت یادم نمی‌ره:

«بهترین مشاور برای تو کسیه که خودش اون درد رو تجربه کرده باشه.»

یکی از مهم‌ترین تغییراتم این بود که دیگه نوشابه نخوردم. از روزی که پرهیز گرفتم، چهارده سال گذشته. اون موقع حتی فکر نمی‌کردم بتونم، ولی امروز می‌دونم که همون پرهیز ساده چقدر به بدن و ذهنم کمک کرده. دیگه بین وعده‌ها چیزی نمی‌خورم. فقط آب یا چای ساده. فهمیدم اگه بخوام یه عادت رو تغییر بدم، باید حداقل نود روز بهش پایبند بمونم. قدم‌ها کم‌کم کردند باورم عوض بشه. یاد گرفتم سلامت روانی یعنی سه چیز: فکر سالم، احساس سالم، و رفتار سالم. فهمیدم اگر ذهنم آرام نباشه، نمی‌تونم پرهیز غذایی رو نگه دارم. دوازده قدم منو به سه صلح رساند: صلح با خودم، صلح با دیگران، و صلح با خدا. امروز اگه اشتباهی می‌کنم، خودمو می‌بخشم. قبلاً اشتباه می‌کردم و روزها خودمو سرزنش می‌کردم، ولی الان می‌دونم باید اقرار کنم، تماس بگیرم، و ادامه بدم. یاد گرفتم از اشتباهم علیه خودم استفاده نکنم. خدمت هم هنوز بخش مهمی از برنامه من است. دو جلسه دارم، گاهی خسته می‌شم، ولی ادامه می‌دم. چون خدمت منو وصل نگه می‌داره. یاد گرفتم به تفاوت‌ها احترام بذارم، کنترل نکنم، قضاوت نکنم. چون وقتی کنترل و قضاوت می‌کنم، از هدف اصلی برنامه دور می‌شم — که همون پیام دادن به یه پرخور دیگه‌ست. امروز می‌دونم مسئول زندگی خودمم. مسئول برنامه‌ی غذاییم، رفتارم، و قدم‌هام. وقتی سهم خودمو انجام بدم، روزم بهتر می‌گذره، حال دلم خوب‌تره، و خانواده‌م هم آرام‌ترن. برای همه‌ی دوستانی که هنوز در درد دعا می‌کنم که راهشون رو به حلقه‌ی بهبودی پیدا کنن. خدا رو شکر که هنوز اینجام در میان شما، در روشنایی برنامه، در یک ساعت خاموشی.

سعید/ ایران / خرداد ۱۴۰۳

و من فهمیدم چرا انجمن برام مثل خانواده‌ست.

د - پلیس فکر

کنی - خوردن هرچیز به اجبار به همان اندازه کشنده است. "زندگی غیرقابل اداره من دلیل اصلی افکار اجباری غذایی من است، بنابراین من افکار جایگزین زیادی در کنار هم دارم: "آسان بگیر انجام می شود." "دستور به حرکت یک ماهیچه" "به خدا توکل کن و کار بعدی را درست انجام بده" و "توکل به خدا و داشتن یک خانه پاک" (این را می توان به معنای مجازی یا تحت اللفظی برداشت). وقتی وقتی همه چیز در هم شکست «غذا نخورید، حتی اگر پشتوانه شما شکست خورد». وقتی همه چیز شروع به روز مرگی می کند، و من نمی خواهم به جلسه ای بروم، آن همه سبزیجات را نمی خواهم، و نمی خواهم از ابزارها استفاده کنم، چیزهایی از این قبیل می گویم: "بیوش و حاضر شو!" "این نیز بگذرد!" و "اگر همان کاری را که دیروز برای بهبودی انجام دادم امروز انجام دهم، می توانم در دوران بهبودی بمانم." و من واقعاً خواهان بهبودی هستم. امیدوارم چیزی که گفتم به کسی کمک کند. ممنون که اجازه دادید مشارکت کنم..

- BD، سن آنتونیو، تگزاس ایالات متحده

ما همیشه یک انتقاب داریم، حتی وقتی که فکر میکنیم
راهی نیست، راه بهبودی همیشه پیش روی ماست

در برنامه آموخته ام، "فکر مقدم بر لقمه اضافی است". بنابراین برای رهایی از یک فکر، باید از یک فکر جایگزین استفاده کنم. شعارهای برنامه محبت آمیز (هوشمندانه) یا طنزآمیز و به راحتی قابل یادآوری هستند، و می توان در لحظات گرسنگی و شرایط اضطراری روی آنها حساب کرد. گاهی اوقات وسوسه به غذا خوردن می تواند آنقدر ضروری به نظر برسد که دریافت نشريات یا تماس تلفنی می تواند بیشتر از زمانی باشد که دست من غذا را در دهانم بگذارد. در آن زمان است که یک شعار می تواند یاد آور باشد. فکر من می گوید یک لقمه صدمه نمی زند» من می توانم آن را با این شعار جایگزین کنم: «یک لقمه برای من زیاد است و هزار لقمه کافی نیست» و «هیچ چیز به اندازه احساس پرهیز مزه نمی دهد». فکر دیگری که می تواند مرا به وسوسه بکشاند این است: «باورم نمی شود که تا آخر عمر هرگز نتوانم این غذا را بخورم». بنابراین من هر خواسته ای را با "فقط برای امروز" و "یک روز یک روز" قطع می کنم. ترفند شخصی من این است که بگویم، اگر واقعاً آن را فردا بخوام، آن را خواهم داشت. من هرگز سهم روز بعد را نخواستم. معمولاً وسوسه در عرض چند دقیقه از بین می رود. گاهی اوقات، وقتی زندگی غیرقابل اداره بر من غلبه می کند و اولین واکنش من این است که با خوردن یک چیز شیرین همه چیز را بهتر کنم، در این حالت جملاتی مانند "بسپار و بگذار خدا کار خود را انجام دهد" را می گویم. "اگر برای مشکلی غذا بخوری، دو مشکل داری" یا تنها مشکلی که غذا حل می کند گرسنگی فیزیکی است. و "شما" هیچگاه یک قطره سم امتحان نمی

بود؟" پاسخ من این بود: اول، من اعتماد داشتم که OA راه حلی دارد.

من در سال ۲۰۰۴ یا ۲۰۰۵ به OA آمدم - واقعاً نمی توانم آن زمان را به خاطر بیاورم زیرا در گردو غبار غذا بودم. یادم می آید که تلاش ها من برای توقف خوردن غذاهای ناسالم از کنترل خارج شده بود. خواه ناخواه هر روز شکست می خوردم. قبل از اینکه به خانه بروم، زیر یک درخت سایه دار محله پارک می کردم، پرخوری می کردم و بسته ها را دور می انداختم. وقتی به اولین جلسه ام رفتم، متوجه شدم که تجربه های اعضا و نشریات OA همگی به کارهای دیوانه وار من با غذا اشاره می کنند. نیاز به بهبودی داشتم من راهنما گرفتم تا مرا از طریق قدم ها، از جمله که ترازوی که قدم چهارم من را تشکیل می داد، راهنمایی کند. به زودی اولین درک خود را با الهام از OA دریافت کردم: ترس باعث پرخوری من می شود. از آن زمان، من یاد گرفتم که بادم زمینی باعث می شود پوست من از بین برود. آرد باعث می شود احساس کنم کسی بادکنکی را در گلویم منفجر کرده است. آدامس باعث درد فکم می شود. لبنیات به من عفونت های مخاطی و سینوسی می دهد. قند مصنوعی مغزم را مه آلود می کنند. و شکر مرا می خواباند. بهبودی من از خوردن بی اختیار جسمی، روانی و روحانی است. من با بهبودی روحانی شروع کردم و اعتماد داشتم که نیروی برتر، قدم ها، جلسات، راهنما و اعضای OA راه حلی برای من دارند. من همیشه با نیروی برتر رابطه داشتم. در OA، این رابطه تقویت شد و من تمایل پیدا کردم. از نظر جسمی، غذاهایی را که باعث بیماری ام می شد حذف کنم، بنابراین زمان بهبودی اگر چیزی که خوردم بهبودی ام را



خدمت و حمایت از گروهها

«در سفر بهبودی، هیچ چیز به اندازه خدمت به دیگران نمی تواند ما را در مسیرمان مستحکم تر کند. وقتی دست یاری به سوی تازه واردان دراز می کنیم یا در کمیته های خدماتی گروه مشارکت می کنیم، نه تنها به پایداری گروه کمک می کنیم، بلکه خودمان نیز از اعماق وجودمان شفا می یابیم. این بخش، نگاهی است عمیق به اهمیت خدمت، مسئولیت پذیری مشترک و نقش حیاتی کمیته ها در حفظ محیطی امن و پر از امید برای همه. بیایید با هم بیاموزیم چگونه با خدمت و حمایت از یکدیگر، چراغ بهبودی را در گروه هایمان روشن نگاه داریم.»



اول اعتماد

در جلسه اخیر سخنران OA، سوالی که در جلسه پرسش و پاسخ پرسید که، شگفت زده شدم: "اولین کار کردی چه

احساس خوری

قبل از OA ، من یک احساس خوار بودم. من هر وقت مضطرب ، ناراحت یا ترس داشتم غذا می خوردم. بعضی وقت ها هنگام که پرخوری، سعی کردم جلوی آن را بگیرم - اما نمی توانستم. انگار باید ته همه چیز را در می آوردم ، انگار اسیر غذا بودم . من رژیم های زیادی را امتحان کردم ، اما هیچ کدام موثر نبودند. هرشنبه شروع جدیدی برای رژیمی جدید بود. ، اما این شروع ها هیچکدام ادامه نداشت. قرص های رژیمی را امتحان کردم. من خیلی وزن کم کردم اما اضطرابم زیاد شد. وقتی قرص ها را قطع می کردم بدبختی شروع می شد و بیست و چهار ساعت به غذا فکر می کردم. تمام وزن را که کم کرده بودم دوباره زیاد می کردم. وقتی OA را پیدا کردم ، به دنبال یک برنامه غذایی مغذی بودم. من با هر چهار یا پنج ساعت غذا خوردن و در این بین هیچ چیز نخوردن احساس آزادی می کردم. داشتن راهنما نیز بسیار مفید بود. او کسی بود که می توانستم هر روز با او درباره احساسات و نگرانی هایم صحبت کنم. ابزار دیگری که به من کمک کرد تا تغییر کنم جلسات بود. با رفتن به جلسات و دیدن افراد زیادی که با مشکلات مشابه در آنجا حضور دارند ، می بینم که همه ما می توانیم به یکدیگر کمک کنیم.

اکنون دیگر از پرخوری بی اختیاری رها شده ام این احساس فوق العاده ای است. گاهی پیش می آید که روزهای سختی راسپری کنم ، اما دیگر احساساتم را نمی خورم و این یک معجزه است!

تانیا / ترجمه از نشریه راه زندگی

از دست ندهم. از نظر احساسی، من تمایل پیدا کردم که قدم ها را کار کنم، از ابزارها استفاده کنم و در امروز حضور داشته باشم. از نظر روحی، به یاد آوردم که با نظم دنیا جنگ نکنم. می دانم که نیروی برتر در همه چیزهای بزرگ و کوچک مرا راهنمایی می کند. من ممکن است همیشه تمایل نداشته باشم، اما وقتی در چرخه هستم، نتایج من را شگفت زده می کند. از آنجا که من آلرژی های فیزیکی خود را پذیرفته ام، دیگر با پرهیز فعلی خود که شامل نخوردن قند مصنوعی، آرد یا گندم می شود، مبارزه نمی کنم. امروز من ۷۷۰ روز پرهیز دارم . وقتی مردم به من می گویند که چقدر در این پرهیز "خوب" هستیم، به آنها می گویم که فقط یک ثانیه باقی مانده است تا بتوانم همه چیز را از دست بدهم و دوباره به غذا برگردم. وقتی می ترسم، به این فکر می کنم که آیا قند مصنوعی ایده خوبی است. برای من، نه هرگز ایده خوبی نیست! من روزانه از ابزار OA برای تقویت برنامه خود استفاده می کنم:

آیا من برنامه غذا خوردن دارم. آیا من به طور منظم با یک راهنما کار می کنم. آیا من در جلسات OA، کارگاه ها و کنفرانس های منطقه شرکت می کنم. آیا من از تلفن (و پیامک و ایمیل) استفاده می کنم. یا من عاشق جلساتی هستم که بتوانم بنویسم. آیا من نشریات OA را می خوانم.

آیا من گمنام ماندم . آیا من عاشق انجام خدمت هستم

در OA، من دوستان زیادی در سراسر جهان دارم. من متشکرم که اولین قدم را در تمام آن سال ها پیش بردم تا در این برنامه متحول شوم.

- ناتالی، سالت لیک سیتی، یوتا ایالات متحده

به عشق یک فرصت بدهید

وقتی در اولین جلسه OA خود شرکت کردم، بیش از حد عصبی بودم، و در شرم ویرانگر غرق شده بودم. اضافه وزنم از سن ۷ سالگی شروع شد بود، همه رژیم های غذایی و راه حل های جادویی موجود را امتحان کرده بودم. هر شکستی عزت نفس کمی را که داشتم از بین می برد و «دختر بدجنس» ذهنم به من یادآوری می کرد که بی ارزش و دوست داشتنی نیستم. آن روز صبح که وارد جلسه شدم، دختر بدجنس ذهنم به من می گفت که دارم وقتم را تلف می کنم. چند نفر از قبل آنجا بودند و به گرمی از من استقبال کردند. فضا پر از صندلی های راحت بود و من عقب ترین صندلی انتخاب کردم تا بتوانم در سکوت مشاهده کنم. در کمال تاسف، گرداننده در یک قدمی من نشست. فکر کردم: «وای، حالا همه مرا می دید.» من روی نامرئی بودن حساب می کردم تا اگر چیزی را که می شنیدم دوست نداشتم، بتوانم مخفیانه بیرون بروم. گرداننده از حضور همه در جلسه استقبال کرد و داستان خود را بیان کرد. من شوکه شدم. اقرارهای او رازهای عمیق و تاریک من بودند. او از زندگی خود قبل از برنامه و اینکه چقدر در مقابل اجبارهایش عاجز بود صحبت کرد. هرچه بیشتر فاش می کرد، ناراحت تر می شدم، زیرا به وضوح مشخص بود که به آنجا تعلق دارم. سپس در مورد آرامش و پرهیزکاری که در OA پیدا کرده بود و اینکه چگونه دوازده قدم به او آزادی از زندانی که زندگی اش تبدیل شده بود، گفت. همانطور که دیگران مشارکت می کردند، من احساس کردم دیوارهای انکارم فرو ریخت. این افراد دیگر غریبه به نظر نمی رسیدند. صدایم می لرزید چون اندکی شجاعت در وجودم یافتم و دستم را بالا گرفتم تا مشارکت

کنم. با چشمانی فرورفته، سخنان تند دختر بدجنس ذهنم را که بیش از دو دهه مرا سرزنش کرده بود، تکرار کردم. من واقعاً معتقد بودم که ارزش کمتری نسبت به کسی که لاغرتر من است دارم و داشته هایم به دلیل عدم کنترلم نابود شده بود. در حالی که بزرگترین ترس هایم را اعتراف کردم، اشک روی گونه هایم جاری شد. "من خیلی احساس ناامیدی و تنهایی می کنم. چرا کسی مرا دوست باشد؟ من فقط هوا را تلف می کنم." پس از پایان جلسه، اعضا به آغوش و خوش آمد گفتند. به من گفتند که بازهم به جلسه برگرد و به برنامه فرصت بده. گرما، عشق و پذیرشی که در آن اتاق احساس می کردم، به من انگیزه داد تا در جلسات بیشتری شرکت کنم. هر روز که می گذشت، قدردانی من از مردم و برنامه بیشتر می شد. امروز شش ماه پرهیز دارم، شاهکاری که هرگز فکرش را نمی کردم. من یک راهنمای فوق العاده دارم. دختر بدجنسی که در سر من است اکنون بسیار ساکت تر است و نادیده گرفتن آن آسان تر است. من دیگر تنها و ناامید نیستم. من دیگر نباید برده بیماری خود باشم. رها کردن یکی از سخت ترین کارهایی بود که باید انجام می دادم، و هنوز هم سعی می کنم گاهی اوقات کنترل را به دست بگیرم، اما این تا زمانی که یادم می آید نیروی برت از خودم برای مراقبت از من وجود دارد.

حالا نوبت من است که به تازه واردانی که ممکن است از خودشان مطمئن نیستند خوشامد بگویم. هرگز اولین جلسه و احساس بازگشت به خانه را فراموش نمی کنم.

- هانا ال. پورتلند، اورگان ایالات متحده

"وقتی به دیگری کمک می کنم تا بهبودی یابد، در واقع به خودم

کمک کرده ام. فرمت، هشتمه ای بی پایان آرامش است."



این کتاب فراتر از یک تقویم روزانه است؛ مجموعه‌ای از تأملات و الهاماتی است که به شما کمک می‌کند تمرکزتان را روی «اینجا و اکنون» حفظ کنید. هر صفحه، ابزاری است برای غلبه بر آشفتگی‌های فکری و تجربه یک زندگی آرام، فقط برای امروز.



بهبودی یک فعل است، نه یک کلمه. این راهنما به شما کمک می‌کند تا اصول معنوی را از روی کاغذ به بطن زندگی روزمره بیاورید و با تمرین‌های مشخص، از دانش به تجربه و تغییر رفتار حرکت کنید.



معرفی منابع آموزشی

تازه‌های نشریات

«کلمات، زمانی که از دل تجربه و ایمان برآیند، قدرتی شگفت‌انگیز برای شفافبخشی دارند. نشریات انجمن پرخوران گمنام، تنها چند صفحه کاغذ نیستند؛ آن‌ها تجربیات هزاران همسفری هستند که پیش از ما این مسیر را پیموده‌اند و نوری بر تاریکی‌های بیماری تابانده‌اند. در این بخش، سفری خواهیم داشت به دنیای کتاب‌ها و بروشورهایی که مسیر بهبودی را برای ما ملموس‌تر و پیمودنی‌تر می‌کنند. آشنایی با این منابع، مانند مجهز شدن به ابزاری دقیق برای باز کردن گره‌های ذهنی و عاطفی است. بیایید با مطالعه و تعمق در این آثار، ریشه‌های پرهیزمان را در خاک آگاهی محکم‌تر کنیم.»

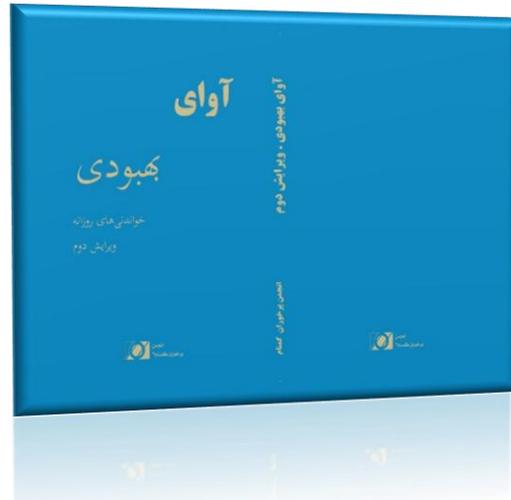


پرخوران گمنام ویرایش سوم

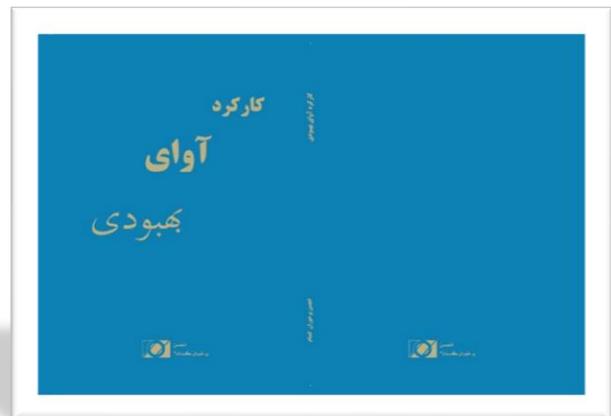
۱. مقدمه

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 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



نشریه‌ای برخاسته از بطن انجمن که تجربه‌ها، نیروها و امیدهای اعضا را به اشتراک می‌گذارد. این کتابچه منبعی غنی از داستان‌های واقعی رهایی است که به خواننده یادآوری می‌کند معجزه تغییر برای هر کسی ممکن است.



این اثر به بررسی عمیق‌تر مفاهیم نهفته در نشریات بهبودی می‌پردازد. اگر به دنبال درک ریشه‌ای اصول دوازده‌گانه و چگونگی به‌کارگیری آن‌ها در چالش‌های پیچیده زندگی هستید، این منبع راهگشای شماست.

دیبچه 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 بنیادگتر 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 ده

۳. بررسی پیشگفتار ویرایش اول و دوم

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

۱. پرخوری به‌عنوان یک اعتیاد وسواسی و اجباری پیچیده که حتی می‌تواند از مواد مخدر و الکل مخرب‌تر باشد.

۲. تأکید بر نقش احساسات سرکوب‌شده، به ویژه خشم، و ریشه‌های این اختلال در دوران کودکی و روابط خانوادگی.

۳. نقد صنعت‌های درمانی ناکارآمد و تأکید بر اینکه OA یک نهاد مردمی واقعی است، نه یک تجارت یا صنعت.

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:

۱. نگاه علمی و حرفه‌ای به پرخوری بی‌اختیار و شباهت آن با اعتیاد، با اشاره به فناوری‌های MRI و تعریف اعتیاد ASAM.

۲. بیان تجربه حرفه‌ای نویسنده در ارجاع بیماران به OA و مشاهده موفقیت‌های واقعی در بهبودی آن‌ها.

۳. تأکید بر ضرورت مشارکت فعال در برنامه دوازده‌قدم برای تثبیت بهبودی و اهمیت هم‌ذات‌پنداری و اشتراک تجربه‌ها.

۴. توجه به پنجاهمین سالگرد OA و افزودن ۴۰ داستان جدید، که تنوع تجربه‌های اعضا را نشان می‌دهد.

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 را 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

تصویر غلط ذهنی از جسم

پیشگفتار

این کتاب مجموعه داستان‌هایی با موضوع تصویر ذهنی از جسم؛ در روابط جنسی و اجتماعی است. همه، چالش‌هایی را در این زمینه گاه و بی‌گاه تجربه کرده‌اند. این چالش‌ها، جز جدایی ناپذیر احساسات انسانی هستند. اما افرادی که پرخوری بی‌اختیار دارند یا رفتارهای غذایی اجباری از خود بروز می‌دهند اغلب، به طرز ناراحت‌کننده تری، ممکن است نسبت به دیگران دچار این چالش‌ها شوند. دوازده قدم پرخوران گمنام برای رفع مشکلات و بهبودی از این موارد و در نهایت یافتن آرامش در زندگی روشی را به ما ارائه می‌دهد. انجمن OA از اعضای مختلفی تشکیل شده است و این داستان‌ها توسط اعضای انجمن پرخوران گمنام نوشته شده است.

پس از بهبودی از خوردن بی‌اختیار می‌توان به راحتی فراموش کرد که ما بازماندگان بیماری فلج‌کننده‌ای هستیم که، تمام جنبه‌های زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با استفاده از دوازده قدم، ما رابطه جدیدی با غذا

، جسم‌مان ، رابطه جنسی و روابط اجتماعی پیدا می کنیم. بعضی از ما درد مهلکی را که در گذشته به ما تحمیل شده است با خود حمل میکنیم . ممکن است خشم ، شرم ، عجز ، شادی ، آرامش و حتی برانگیخته شدن را در فرایند بهبودی تجربه کنیم. روزی در آینه اینبار با چشمانی باز ممکن است به یک فرم جسمی جدید ، شکوفایی جنسیتی ، و جذابیت های ظاهری نگاه کنیم ، ممکن است تمایل به روابط عمیق تر، عاشقانه و غیره داشته باشیم .نمی توانیم آسیب پذیری کودکانه ای را که هنگام تغییر بر سرمان آوار می‌شود، انکار کنیم. ما چون کودکانی که راه رفتن را می آموزند، هستیم، سینه خیزمی‌رویم ، زمین می خوریم و به هم‌نوعان خود تکیه می کنیم تا اینکه بتوانیم خود راه برویم. دیدن اندام سالم ، تمایل به روابط اجتماعی و روابط جنسی غریز خدادادی هستند که باید به‌خاطر آن جشن گرفته شوند .ایده اولیه این کتاب از طرف کمیته خدمات جهانی جوانان به اعضای OA پیشنهاد شد تا برای آنان که به این جنبه ی خاص در زندگی به نشریه ای در این باره نیاز دارند، نوشته شود. ما معتقدیم این کتاب می تواند راه علاجی درباره موضوعاتی باشد که به راحتی در جلسات به اشتراک گذاشته نمی شوند. تأثیرات همه جانبه بیماری ما و احساس آزادی ای که از طریق پرهیز تجربه می کنیم ، مفاهیمی هستند که توسط اعضای ما در پرخوران گمنام بسیار بیان شده است. فارغ از سن ، جنسیت ، مدت زمان حضور در برنامه یا سایر تفاوت ها، از شما دعوت می کنیم تا دربررسی این تجربیات بهبودی با ما همراه باشید. در واقع ، ما به همدردان خود تکیه میکنیم تا ما را دوست

داشته باشند تا بالاخره بتوانیم خودمان را دوست داشته باشیم.

" من دوست دارم که با جسمم ارتباط داشته باشم و آن را به زندگی هدیه دهم.

___ناشناس

در داستان های آتی ، یک درد مشترک دیده می شود: دردی که قبل از بهبودی ، بسیاری از ما از آن شرم‌منده بودیم یا حتی از آن متنفر بودیم

___جسم ما شاید وقتی به آینه نگاه می کردیم ، صدای سرزنش یا تمسخر یکی از والدین یا یکی از هم‌کلاسی های دبستان را می شنیدیم. شاید ما با آنها هم نظر شدیم و ساده لوحانه قانع شدیم به خاطر وزن ، فرم بدنم، پوست شل یا اثرات چین و چروک شکست پوستمان برای هیچ کس جذاب نیستیم و هیچ کس حاضر به ارتباط به ما نیست. بیشتر ما جسمی را مشاهده می کردیم که با آنچه ایده آل دیگران بود مطابقت نداشت ، زیرا نگاه ما به دلیل آشفتگی های روانی و روحانی تیره شده بود. یکی از بزرگترین نعمت های بهبودی ، توانایی دیدن جسممان به همان صورت که هست ، می‌باشد برای بعضی از ما ، این ممکن است به معنای درک این موضوع باشد که ما در واقع دارای یک سازه طبیعی و سالم هستیم. برای بعضی ، این ممکن است به معنای ازشمندی جسمی باشد که تازه متولد شده یا از سو استفاده های بی اختیار خوردن، زیاد خوردن یا کم خوردن غذا نجات یافته است، جسم ما اکنون مشتاق رشد و برخاستن برای پیاده روی، یادگیری رقص ، پوشیدن لباس مناسب، یا همانطور که نویسنده ای توصیف می کند، لخت وسط پادگان رفتن!

است. بسیاری از نویسندگان این کتاب در مورد تجربه‌ی آموختن صمیمیت با دیگری و لذت کنار گذاشتن ترسی می‌گویند که آنها را به زندان انداخته بود. نقطه‌ی عطفی بود وقتی آنها قادر شدند که تما یل پیدا کنند که خود را دوست داشتن باشند. بعد از این مرحله فقط جسم شان نبود که با نگرش جدید می‌دیدند ... جهان دیگری را (با نگرش جدید) می‌دیدند.



زیر سایه‌ی درختان

من ایوبم، یک پرخور بی‌اختیار.

نه سخنرانم، نه نویسنده. فقط عضوی کوچک از جمع بزرگ OA هستم، با دلی پر از ترس و زبانی که تازه یاد گرفته از خودش حرف بزند. هرچیزی که حالا از دهنم بیرون می‌آید، امید دارم چیزی باشد که نیروی برتر بخواهد، نه برای تأیید گرفتن از دیگران؛ چون من سال‌ها استاد تأیید گرفتن بودم. راستش را بخواهید، حال و روزم این روزها خوب نیست — حداقل به ظاهر. مدتی‌ست ریپورت نمی‌نویسم، در دو کلاس قدم شرکت می‌کنم، و در حد توان کنار دوستان هستم. اما حس می‌کنم هنوز هم گاهی پشت در می‌مانم. هر بار در را باز می‌کنم، چند مشت کف گوش از بیماری‌ام می‌خورم، دوباره بیرون می‌روم و با خودم می‌گویم «اشکالی ندارد، هنوز وقتش نرسیده». ولی وقتی دوباره به خودم می‌آیم، می‌بینم همه‌چیز سر جای خودش است: بیماری، پرخوری، و صدای آرام نیروی برتر که می‌گوید «برگرد.» سه سالی می‌شود که در این مسیرم. اوایل که آمدم، فکر می‌کردم OA هم مثل بقیه‌ی جاهاست، پر از باید و نباید. ولی بعد فهمیدم اینجا کسی

به من نمی‌گوید چه کار کنم. فقط می‌گویند «بین خودت داری چه کار می‌کنی.» من این جمله را دیر فهمیدم، ولی وقتی فهمیدم، زندگی‌ام عوض شد. کودکی‌ام پر از جنگ و قهر و فقر بود. دهه پنجاهی‌ها شاید می‌دانند: در بعضی از خانواده‌ها در کردستان رسم بود که دو خواهر و برادر از دو خانواده با هم ازدواج کنند — یک جور معامله‌ی زندگی. پدر و مادرم هم همین‌طور ازدواج کردند. زندگی‌شان بر اساس عشق نبود، بلکه بر اساس عادت بود. وقتی یکی قهر می‌کرد، آن یکی هم به تبع قهر می‌کرد. و من، بچه‌ی کوچک میان این قهرها، یاد گرفتم با خوردن آرام بگیرم. یادم هست وقتی مادرم خانه نبود، از دلتنگی پول عمه‌ام را می‌دزدیدم تا خوراکی بخرم. سال شصت بود، هواپیماهای عراق بمباران کردند. دو تا کواکولا و دو تا کیک دستم بود و به جای ترس از مرگ، نگران بودم مبادا خوراکی‌هایم بیفتند. همین صحنه هنوز جلوی چشمم است: کودک ترس‌خورده‌ای که پناهش، همیشه غذا بود. سال‌ها بعد، وقتی بزرگ شدم، همان ترس‌ها شکل دیگری گرفتند. در روابط عاطفی همیشه عشق‌های یک‌طرفه داشتم، عزت‌نفسم پایین بود و بلد نبودم خودم را دوست داشته باشم. در ازدواجم هم همین‌طور شد. عاشق شدم، ولی داستان ازدواجم پر از رنج بود. یک‌بار وقتی با همسر آینده‌ام، که هم‌کلاس خواهرم بود، قرار دیدار داشتیم، مأموران فکر کردند کار خلافی می‌کنیم. ما را گرفتند و من کتک مفصلی خوردم. هنوز که هنوز است، از همان قانون و مذهب، رنجش در دلم مانده. ولی حالا وقتی نگاه می‌کنم، می‌بینم اگر آن مسیر را نمی‌رفتم، شاید امروز را نداشتیم. سال‌ها با ترس زندگی کردم — ترس از دست دادن پدر و مادرم، ترس از ترک شدن، ترس از دوست

نداشتن. بیش از دوازده سال این ترس را حمل کردم. برای آرامش، به خوردن پناه بردم. برای فراموشی، به الکل، مواد، نیکوتین... تا اینکه بالاخره در انجمنی دیگر پاک شدم؛ پنج سال و هشت ماه. و سه سال پیش، به OA آمدم تا از «خوردن» هم رها شوم.

در OA فهمیدم چرا می‌خوردم. برای پر کردن خلأیی که هیچ غذایی پرش نمی‌کرد. برای ساکت کردن دردی که فریاد می‌زد «من تنهاییم». پدرم ده سال با سرطان جنگید و من کنار او ترس از دست دادن را لحظه‌به‌لحظه چشیدم. یادم هست همان روز رفتم سراغ بسته‌ی بیسکوییتی که بدون شکر گرفته بودم و قایم‌ش کردم تا کسی نفهمد دارم می‌خورم. اما با همان حال، آمدم جلسه. دوستانم گفتند: «همین که هستی، کافیه. بمون.» و من ماندم. در OA یاد گرفتم زندگی قرار نیست بدون درد باشد. یاد گرفتم گاهی پرهیز ظاهری ندارم، ولی هنوز در مسیرم. یاد گرفتم که خدا از دل شکستگی من هم می‌تونه نوری بیرون بیاره. الان دو رقمی‌ام، اما گاهی همین دو رقمی شدن هم تله‌ی تازه‌ای می‌شود برایم — وقتی دیگران تأیید می‌کنند، بیماری‌ام از در دیگر وارد می‌شود. اما می‌دانم راه من «پرهیز از تأیید» است، نه فقط «پرهیز از خوردن». چیزی که از OA گرفتم، عشق بود. عشقی بی‌قید، بدون قضاوت، بی‌چشمداشت. از رپورت‌ها یاد گرفتم. از نشریات، از تجربه‌ی دوستان، از دعای قدم سوم، از پذیرش روزهای بدون نظم. و یاد گرفتم که تواضع یعنی دیگران را همان‌گونه که هستند بپذیرم، و فروتنی یعنی خودم را همان‌گونه که هستم بپذیرم. با مادرم حالا صمیمی‌ترم. سال‌ها ازش رنجش داشتیم، ولی روزی فهمیدم چقدر دل‌تنگش بودم. یاد آن روزی افتادم که به خاطر یک

موی توی غذا خانه را ترک کردم و مادرم با گریه دنبالم دوید. آن صحنه برایم تبدیل شد به تصویر بخشش. در OA یاد گرفتم ببخشم، حتی اگر فراموش نکرده باشم. گاهی هنوز ترس از دست دادن دارم — ترس از دخترم، از همسرم، از خودم. ولی حالا فرقی این است که با ترسم می‌مانم، فرار نمی‌کنم. گاهی اینترنت ندارم، درخت‌های پارک می‌شوند پناهگاهم، اما هنوز دعا می‌کنم، هنوز می‌نویسم، هنوز ایمان دارم. در این سه سال، به چند نفر پیام رسانی کرده‌ام، نشریات خریده‌ام، در حد توان از سنت هفتم حمایت کرده‌ام — نه برای معامله، برای عشق. چون دیدم وقتی می‌دهم، خدا روان‌تر در زندگی‌ام جاری می‌شود. من هنوز هم می‌ترسم. اما حالا دعا می‌کنم شهادت پیدا کنم با ترسم قدم بردارم. نه کامل، نه بی‌نقص، بلکه صادق. چون در OA یاد گرفتم ما کامل نیستیم — ما در حال بهتر شدنیم. و همان‌طور که یکی از دوستانم گفت: ما با هم بهتر می‌شویم.

خدایا، خواست تو در زندگی‌ام جاری باشد. من فقط صحنه‌ام را بازی می‌کنم، بقیه‌اش با توست.

شهریور ۱۴۰۳ / ایوب از ترکیه



متمركز نكته‌داشتهن ابزارها و مفاهيم خدمت

قدردان شانزده سال و شش ماه پرهیز هستم؛ هدیه‌ای از سوی خداوند و نتیجه همراهی این برنامه. برای من، راهنما بودن یک امتیاز روحانی است؛ فرصتی برای دیدن اینکه چگونه رهجوها از میان دوازده قدم عبور می‌کنند و به زندگی‌هایی پرهیزکارانه و معقول دست می‌یابند. خدمت به‌عنوان راهنما کمک می‌کند تمرکز را از مشکلات

شخصی—مانند طلاق، نقل مکان یا شغل جدید—که می‌توانند به ترحم‌به‌خود یا ترس منجر شوند، بردارم و آن را به سمت راه‌حل برگردانم: دوازده قدم و دوازده سنت OA. در ایمیلی که تازه برای راهنم فرستادم، نوشته بودم که «احساس چاقی می‌کنم» و فکر کردم شاید لازم باشد کمتر غذا بخورم. او به من یادآوری کرد که بیمار بوده‌ام و طبیعی است که نتوانم ورزش کنم. آموخته‌ام که بدون دعا کردن و تماس با راهنما هیچ تغییری در برنامه غذایی‌ام ایجاد نکنم. هر روز دعای قدم سوم و نسخه شخصی خودم از دعای قدم هفتم را می‌خوانم. این کار مرا فروتن می‌کند و کمک می‌کند به نیروی برتر تکیه کنم. برای اینکه بتوانم فقط «یک روز» زندگی کنم و پرهیز بمانم، هر روز به این نیرو نیاز دارم. بازگشت مداوم به برنامه کمک می‌کند پرهیزم تازه بماند. انجمن برای من زندگی‌ای بخشیده که هیچ رژیم‌هرگز نمی‌توانست بدهد. زمانی فقط به خواسته‌های خودم فکر می‌کردم؛ پر از ترس، پشیمانی و گرفتاری در نقص‌هایم بودم. برنامه به من یاد داده است اجازه بدهم نیروی برترم نقص‌ها را به دارایی تبدیل کند.

اخیراً از خدمت در تیم اطلاع‌رسانی عمومی منطقه کناره‌گیری کردم. در این خدمت یاد گرفتم چگونه الگوی رهبری باشم و کارهای کوچکی انجام دهم؛ مثل رساندن اطلاعیه‌های خدمات عمومی به رادیوها یا تایپ یادداشت‌های جلسات. پس از سه سال خدمت کنار رفتم تا جای خود را برای رهبری چرخشی و فروتنی باز کنم—کسی دیگر می‌تواند این خدمت را همان‌قدر خوب یا حتی بهتر انجام دهد. خدمت کردن کمک کرد تا برخی نقص‌های شخصیتی‌ام را رها کنم: تمایل به کنترل

دیگران، کمال‌گرایی و ترحم‌به‌خود. آموخته‌ام بیشتر با جریان زندگی حرکت کنم و وقتی اشتباه می‌کنم، شجاعت اعتراف داشته باشم. با وجود تغییرات فراوان زندگی‌ام، سپاسگزارم که خدمت به من کمک کرده از اسارتِ خودم بیرون بیایم.

از نیروی برترم سپاسگزارم که مرا در پرهیز نگه داشته است؛ از راهنمایان، رهجوها، دوستانم و از زندگی پُر و غنی‌ای که امروز دارم.

متشکرم که اجازه مشارکت دادید.

—ناشناس

با ابزارهای آموزشی ما، راهنمای موفقیت همیشه در دستانتان شماس؛ کافیسست اولین قدم را بردارید.

آیا باید انجمن را رها می کردم؟

من چندین سال پیش بهبودی دوازده قدم دیگری را از اعتیادی غیرمرتبط با غذا پشت سر گذاشتم، و فکر می‌کردم پیوستن به OA خیلی سریع اتفاق خواهد افتاد. من در ژانویه ۲۰۱۰ به OA پیوستم و به دلیل تجربه قبلی دوازده قدمی ام، می‌دانستم که باید در جلسات شرکت کنم و راهنما بگیرم. در سه هفته اول جلساتی را پیدا کردم که دوست داشتم و امروز هم همان راهنما را دارم. راهنمایم از من خواست که هر چیزی را که می‌خورم به همراه زمانی که خوردم را یادداشت کنم. او همچنین از من خواست که یک لیست «پانزده موردی» انجام دهم: پنج کاری که به خاطر آنها سپاسگزار بودم، پنج چیز که باید خودم را ببخشم، و پنج کاری که به خوبی انجام داده بودم. من هر روز این لیست را همراه با رپیورت غذایی ام برایش ایمیل می‌کردم. ما شروع به کارکرد قدم‌ها کردیم، من پاسخ سوالات را می‌نوشتم و هر یکشنبه صبح با هم صحبت می‌کردیم. در شش ماه اول حدود (۹ کیلوگرم) کم کردم و منشی گروه کوچکمان شدم. در هشت ماهگی متوجه شدم که کاهش وزنم متوقف شده است. من از برنامه ام ناراضی شدم و به جای شباهت در تجربیاتی که می‌شنیدم، شروع به جستجوی تفاوت‌ها کردم. من تشخیص دادم که OA برای من کار نمی‌کند و زمان آن رسیده که آن را رها کنم. اما من چهار ماه از تعهدم برای خدمت منشی باقی مانده بود، بنابراین تصمیم گرفتم که نمی‌توانم کاری را که واقعاً امتحان نکرده بودم ترک کنم. به خودم گفتم اگر بعد از اینکه همه ابزارهای برنامه را برای تعادل موقعیت در بهبودی [استفاده کردم و جواب نداد]، می‌توانم OA را ترک کنم. من شروع به



کتابخانه بهبودی

«به کتابخانه بهبودی خوش آمدید؛ اینجا فضایی است که در آن کلمات، فراتر از نوشته‌های ساده، به پلی برای انتقال نور و امید تبدیل می‌شوند. تمامی روایت‌هایی که در این بخش می‌خوانید، با دقت و وسواس از منابع ارزشمند لایفلاین (Lifeline) استخراج شده و در قالب داستان‌هایی ملموس بازنویسی شده‌اند. ما معتقدیم که هیچ چیز به اندازه شنیدن قصه شکست‌ها و برخاستن‌های دیگران، نمی‌تواند مسیر تاریکِ ابهام را روشن کند. این کتابخانه نه فقط مجموعه‌ای از متون، بلکه گنجینه‌ای از زندگی‌های دوباره است که به شما یادآوری می‌کند در هیچ کجای این مسیر تنها نیستید و هر تجربه‌ای، فصلی تازه برای شروعی دوباره است.»

گرفتم که OA را در پایان مدت خدمت ام ترک نکنم. من هنوز برای OA کار می کنم و این برای من کار می کند. Laurie B. - Rohnert Park, کالیفرنیا ایالات متحده آمریکا



صحبت تازه

همه ما شعارهای OA زیادی را بارها و بارها شنیده ایم. من می خواهم چند شعار تازه را که در جلسات OA شنیده ام، چه حضوری و چه تلفنی به اشتراک بگذارم. من عاشق اینها هستم:

- ✓ بدون پرهیز، [بهبودی] فقط گفتگو است.
- ✓ برای دوری از گزند گرگ در وسط گله بمان.
- ✓ قبل از بیداری روحانی من بیداری های گستاخانه زیادی وجود داشت.
- ✓ شما نمی توانید چیزی را که نمی دانید آموزش دهید.
- ✓ شما نمی توانید به جایی که خود نمی روید راهنمایی کنید.
- ✓ شما نمی توانید چیزی باشید که نیستید.
- ✓ شما نمی توانید چیزی را که ندارید بخشش کنید.
- ✓ وقتی متوجه شدید که در عمق زیادی هستید، خیلی عمیق هستید.
- ✓ بدون خدا، من نمی توانم - بدون من، خدا نمی تواند.
- ✓ اگر مشکل غذا بود، پرهیز راه حل بود.

برقراری تماس های تلفنی روزانه برای شناختن اعضا کردم، به طوری که وقتی روز بدی را سپری می کردم، از قبل عادت کرده بودم که تماس بگیرم. من یک جلسه دیگر اضافه کردم، بنابراین هر هفته در سه تا پنج جلسه دوازده قدم شرکت می کردم. من نشریات OA بیشتری را به شیوه های گذشته خواندن، نوشتن، دعا و مراقبه روزانه خود اضافه کردم. قدم ها را با راهنماییم کار می کردم. من با استفاده از یک متخصص تغذیه و نشریات OA، برنامه همیشه در حال تکامل خود برای غذا خوردن دوباره تعریف کردم. من با چرخش موقعیت خدمتم در هر جلسه و از جمله تایپ لیست تلفن ها و یادداشت های کمیته اداری به دو گروه معمولی خود خدمات می کردم. من گمنام ماندن را تمرین کردم و یک برنامه اقدام را در چارچوب OA برای خود تعریف کردم. درعین شگفتی در سال بعد (۱۴ کیلوگرم) دیگر کم کردم. داستان من داستان سیندرلا نیست. من به حرکت کردن (نه پریدن، یا جست و خیز، بلکه از جا به جایی رفتن) [نیاز داشتم] و به این جاده سرنوشت ادامه می دهم. کاهش وزن من دوباره متوقف شده است، اما من یاد می گیرم که زندگی را در طول زمان متعادل کنم. وزنی را که از دست داده بودم دوباره به دست نیاوردم و بلوغ عاطفی و ارتباط روحانی من همچنان در حال گسترش است. با توجه به مشکلات مزمن سلامتی ام، باید انتخاب های غذایی راحت بیشتری را اصلاح کنم و برای ادامه کاهش وزن در ورزش بمانم. پس از گذراندن قدم های دوازده گانه با سوالات پرهیز، مطالعه سنت ها، و تجربه انبوهی از تلاش های روحانی، یادگیری من ادامه می یابد. تنها کار من آموزش پذیر ماندن است. اگر حدس نزده اید، من تصمیم

✓ اگر روی بهبودی تمرکز کنید، وزن خود را از دست خواهید داد. اگر روی وزن تمرکز کنید، بهبودی را از دست خواهید داد.

✓ اگر نمی‌خواهید نگران این باشید که ترازو کف حمام چه می‌گوید، ترازویی برای پیشخوان آشپزخانه خود تهیه کنید!

✓ اگر می‌خواهید بدانید چرا بی اختیار غذا می‌خورید، بی اختیار غذا نخورید.

-راب اچ، مریلند ایالات متحده

من همیشه میزان تمایلی که نیاز دارم را دریافت می‌کنم. (مهم این است که من چه کاری را انجام دهم، نه لزوماً آنچه را که می‌خواهم انجام دهم.)

بهبودی من نقطه تلاقی بین تمایل و لطف است. من سهم خودم را از طریق رشته‌های معنوی روزانه ام انجام می‌دهم و نیروی برتر من بقیه را انجام می‌دهد. و اینطور این برنامه ک کار میکند!

-آتیا، رالی، کارولینای شمالی، ایالات متحده



فروتنی مرا در پرهیز نگه می‌دارد

وقتی برای اولین بار وارد برنامه شدم، به شوخی می‌گفتم که به فروتنی خود بسیار افتخار می‌کنم. نه اینکه واقعاً می‌دانستم فروتنی چیست—بیشتر آن را به‌عنوان رفتاری برای تحقیر خود می‌دیدم. و واقعاً فکر نمی‌کردم که مشکلی با آن داشته باشم. اکنون فروتنی را به چشم تعادل می‌بینم، و می‌دانم که هنوز با آن مشکل دارم. در کتاب آوای بهبودی (۲۹ بهمن، ص. ۴۹) خواندم که نقص‌های شخصیتی ما مثل یک سیستم صوتی هستند: گاهی صدایشان بسیار بلند، گاهی بسیار کم است.

این دقیقاً رابطه من با فروتنی بود. نفس من به ندرت در موقعیت مرکزی قرار می‌گرفت. گاهی ذهنم می‌گفت: «تو لیاقتش را داری.» و من مسئولیت‌ها، شغل، حقوق یا هر چیزی که فکر می‌کردم شایسته آن هستم، نمی‌پذیرفتم. لحظه‌ای دیگر، کمال‌گرایی مرا آزار می‌داد و یک اشتباه کوچک را نشانه بی‌کفایتی خود می‌دانستم؛ گاهی احساس می‌کردم بیش از حد دستمزد گرفته‌ام و شاید دلیلی برای ا



اقدامات اراده

وقتی کتاب «دعوت ما از شما» را می‌خوانم (دوستان بهبودی، ویرایش سوم، صفحات ۱-۵)، چیزی که به ذهنم می‌رسد این است: «من باید خودم را با عملکرد، ملزم به فکر کردن صحیح کنم. من نمی‌توانم تنها با فکر کردن، عملکرد صحیح پیشه کنم.» از آنجا که بیماری من در ذهن من متمرکز است، این شعار هم مشکل و هم راه برون رفت از مشکل را خلاصه می‌کند. من روزانه اقدامات خاصی انجام می‌دهم که در حال حاضر آنها را رشته‌های معنوی خود می‌نامم. انجام هر روز آنها، چه بخواهم چه نخواهم، محیطی مساعد برای بهبودی ایجاد می‌کند. وقتی درگیر اعمال معنوی خود می‌شوم، آگاهانه خود را با اراده نیروی برترم همسو می‌کنم — بالاترین و بهترین برنامه برای زندگی ام همین است. به ویژه برای من مهم است که این اقدامات را زمانی انجام دهم که تمایلی به آن ندارم یا زمانی که کار دشوار می‌شود، زیرا در آن زمان است که بیشتر به موهبت اراده نیاز دارم. بدون شکست،



انگیزه و استمرار :

«بهبودی یک مقصد نیست، بلکه سفری روزانه است که با صبر و عشق پیموده می‌شود. گاهی در میان هیاهوی زندگی، صدای آرام‌بهبودی در وجودمان ضعیف می‌شود؛ در این لحظات است که یک جمله، یک نیایش یا یک یادآوری کوچک می‌تواند دوباره شعله‌ی انگیزه را در قلبمان روشن کند. این بخش تقدیم به تمام کسانی است که با وجود خستگی، هر روز صبح دوباره انتخاب می‌کنند که در مسیر نور باقی بمانند. در این صفحات، کلماتی را گرد آورده‌ایم که در لحظات دشوار، تکیه‌گاه شما باشند و یادتان آورند که شما لایق یک زندگی سرشار از آرامش و رهایی هستید. یادتان باشد: "فقط برای امروز" کافی است.»

خراج بعدی باشد. اکنون روی حفظ تعادل کار می‌کنم. می‌پذیرم که اشتباه خواهم کرد، در عین حال می‌دانم که هر روز از جهات مختلفی در حال پیشرفت هستم.

از اشتباهاتم درس می‌گیرم و برای انجام کارها بهتر از روش خودم آماده می‌شوم. نیازی ندارم که همه چیز را بدانم تا احساس کافی بودن کنم، و ترسی از امتحان چیزهای جدید ندارم. همیشه می‌توانم یاد بگیرم، چه در حوزه تخصصم و چه بیرون از آن.

در تسلط بر درس‌های زندگی بهتر یا بدتر از هیچ کس نیستم. بسیار عالی! برویم سراغ بخش پنجم که بخش پایانی و تزریق‌کننده انرژی برای ادامه مسیر است. این بخش معمولاً در صفحات انتهایی مجله قرار می‌گیرد تا خواننده با یک حس خوب و انگیزه‌ای مضاعف مجله را ببندد.

ما همیشه یک انتقاب داریم ، حتی وقتی که فکر میکنیم راهی نیست راه بهبودی همیشه پیش روی ماست

جملات انگیزشی

صفحات این نشریه خالی است. ما مشتاقانه منتظر شنیدن صدای شما هستیم تا در شماره‌های آینده، نوری باشیم برای کسانی که هنوز در تاریکی تنهایی به سر می‌برند.»

<https://oapersian.org/>

بهبودی، یک مسابقه دو سرعت نیست؛ یک سفر قدم‌به‌قدم است. هر روزی که بیدار می‌شوی و مسیر درست را انتخاب می‌کنی، برنده هستی.»

«گذشته‌ی تو، کتابخانه‌ای از درس‌هاست، نه زندانی برای ماندن. بیاموز که چگونه می‌توان از آوارها، بنایی نو ساخت.»

«گاهی زندگی به مو می‌رسد اما پاره نمی‌شود. آن "مو"، همان اراده‌ی درونی توست که در سخت‌ترین لحظات، خط نجات تو می‌شود.»

«زخم‌ها، دهانه‌هایی هستند که نور از طریق آن‌ها وارد می‌شود. اجازه بده داستان‌های بهبودی، مرهمی بر دردهای امروز و جرقه‌ای برای فردای تو باشند.»

«تو دیگر آن آدم سابق با زنجیرهای قدیمی نیستی. هر خطی که امروز در مسیر بهبودی می‌خوانی، امضای تو پای قرارداد آزادی‌ات است.»

«قدرت بهبودی در تکرار پیروزی‌های کوچک روزانه است.»

«به صدای تغییر گوش بده؛ این زیباترین موسیقی زندگی توست.»



دست‌هایی که به هم میرسند

همسفر عزیز، ماهنامه‌ی ما با تجربه‌های شما جان می‌گیرد. اگر داستانی برای گفتن، شعری برای خواندن یا تجربه‌ای از "مسیر پرهیز تا بازگشت" دارید، جایش در