

Note: This text is from the original edition of the *Where Do I Start?* pamphlet, copyright 2018. The pamphlet has since been extensively updated.

معرفی

پرخوران گمنام

از کجا شروع کنم؟

هر آنچه که یک تازه وارد

باید بداند



پرخوران گمنام®

با تعهد گروه ایران

www.oair.ir

تازه‌واردین، خوش آمدید!

چکیده ای مختصر از کتاب بزرگ الکی های گمنام ویرایش چهارم ، با کسب اجازه از دفتر خدمات جهانی الکی های گمنام ("AAWS") مجدداً به چاپ رسیده است.

کسب اجازه برای چاپ مجدد این چکیده‌ها به این معنی نیست که دفتر خدمات جهانی الکی های گمنام (AAWS) محتویات این نشریه را بازبینی و تأیید کرده است یا اینکه لازم است دفتر خدمات جهانی الکی های گمنام با نقطه نظرانی که در اینجا بیان شده اند ، موافقت کند. AA برنامه بهبودی از الکیسم است. استفاده از این چکیده‌ها فقط در ارتباط با برنامه‌ها و فعالیت‌هایی است که از AA الگوبرداری شده‌اند، اما به دیگر مشکلات یا متنی غیر از AA اشاره‌ای ندارد.

کسب اجازه جهت استفاده از دوازده قدم الکی‌های گمنام جهت تطبیق از موسسه‌ی خدمات جهانی AA دریافت شده است.

مجوز استفاده از دوازده قدم الکی‌های گمنام جهت تطبیق از موسسه‌ی خدمات جهانی AA دریافت شده است.

دوازده قدم پر خوران گمنام

- ۱ - ما اقرار کردیم که در برابر غذا عاجز بودیم و زندگی مان غیر قابل اراده شده بود.
- ۲ - به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.
- ۳ - تصمیم گرفتیم اراده و زندگی مان را به مراقبت خداوند ، بدان گونه که او را درک می - کردیم بسپاریم.
- ۴ - یک ترازنامه ی اخلاقی بی باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم.
- ۵ - چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند ، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.
- ۶ - آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند ، کلیه ی نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.
- ۷ - با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی ما را برطرف کند.
- ۸ - فهرستی از تمام کسانی که به آنان صدمه زده بودیم تهیه کردیم و خواستار جبران خسارت از تمام آنها شدیم.
- ۹ - به طور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان یا دیگران لطمه بزند.
- ۱۰ - به تهیه ی ترازنامه ی شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم فوراً به آن اقرار کردیم.
- ۱۱ - از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقا رابطه ی آگاهانه ی خود با خداوند، بدان گونه که او را درک می کردیم شده و فقط جویای آگاهی از اراده ی او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
- ۱۲ - با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم ها سعی کردیم این پیام را به پرخوران برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا در آوریم.

تازه‌وارد عزیز،

به پرخوران گمنام خوش آمدید. OA انجمنی از افرادی است که از طریق مشارکت تجربه، نیرو و امید به واسطه‌ی کار کردن دوازده قدم از خوردن بی اختیار و عادات بد غذایی بهبودی پیدا کرده‌اند.

اگر تلاش کرده‌اید از طریق روش‌های متعدد به وزن سالم بدن برسید و مرتباً شکست خورده-اید و یا عدم توانایی شما در کنترل خوردن‌تان باعث ایجاد نگرانی و ترس در شما شده است، پس لطفاً در مورد شرکت در یک جلسه‌ی OA قدری تامل کنید. برای پیدا کردن یک جلسه به سایت oa.org مراجعه کنید و بر روی قسمت **find a meeting** کلیک کنید .

در جلسات OA افراد دیگری را خواهید یافت که دغدغه‌ها و احساساتی شبیه به شما دارند. این فرصتی برای یافتن بسیاری از پاسخ‌هایی است که به آن نیاز دارید. پرخوران گمنام برنامه-ی ساده‌ای است که کار می‌دهد. هیچ هزینه و شهریه‌ای ندارد. ما از طریق کمک‌های داوطلبانه‌مان متکی به خود هستیم. تنها شرط عضویت تمایل به قطع خوردن بی‌اختیار است.

حال که پرخوران گمنام را پیدا کردید، شاید بخواهید مطمئن شوید که آیا این برنامه برای‌تان مناسب است یا نه. برای بسیاری از ما پاسخ به سوالات زیر در تعیین این که آیا با خوردن بی-اختیار مشکل داریم یا نه ، مفید بوده است.

۱. آیا وقتی گرسنه نیستم غذا می‌خورم یا زمانی که بدن من به تغذیه نیاز دارد، چیزی

نمی‌خورم؟

۲. آیا من بدون هیچ دلیل واضحی به طور افراطی غذا می‌خورم و گاهی اوقات تا خرخره

می‌خورم و گاهی تا حدی می‌خورم که احساس بیماری کنم؟

۳. آیا من به خاطر وزن و نحوه‌ی خوردنم دچار احساس گناه، خجالت یا شرمندگی می-

شوم؟

۴. آیا در حضور دیگران به طور معقول غذا می‌خورم و سپس در تنهایی آن را جبران می-

کنم؟

۵. آیا خوردنم بر سلامتی و روند زندگی ام تأثیر گذاشته است؟
۶. آیا زمانی که خیلی احساساتی هستم - مثبت یا منفی - خود را در جستجوی غذا می-بینم؟
۷. آیا عادات غذایی ام باعث ناراحتی من و دیگران می شود؟
۸. آیا تا به حال از ملینها، استفراغ کردن، مدرها، تمرینات بیش از حد ورزشی، قرصهای رژیم، تزریقات و سایر روشهای پزشکی مداخله‌ای (شامل جراحی) برای کنترل وزنم استفاده کرده‌ام؟
۹. آیا روزه می‌گیرم یا به طرز شدیدی مقدار غذای دریافتی ام را محدود می‌کنم تا وزنم را کنترل کنم؟
۱۰. آیا در مورد این که چقدر زندگی بهتر می‌شد اگر من وزن و سایز متفاوتی داشتم، رویا پردازی می‌کنم؟
۱۱. آیا نیاز دارم که دائماً دهانم بچنبد و یا چیزی در دهانم باشد مثل: غذا، آدامس، شیرینی‌جات، آبنبات یا نوشیدنی‌ها؟
۱۲. آیا تا به حال از غذای سوخته، منجمد یا فاسد شده‌ی موجود در ظرفهای مغازه‌ی خوارو بار فروشی یا بیرون از زباله‌ها خورده‌ام؟
۱۳. آیا غذاهای خاصی هستند که من بعد از خوردن اولین لقمه‌ی آنها دیگر نمی‌توانم خوردنم را متوقف کنم؟
۱۴. آیا تا به حال یک رژیم غذایی یا یک "کنترل دوره‌ای" کاهش وزن داشته‌ام تا صرفاً بتوانم کشمکش‌های خوردن کنترل نشده و یا افزایش وزن را درک کنم؟
۱۵. آیا زمان زیادی را صرف فکر کردن به غذا، مشاخره با خود در مورد خوردن غذا و اینکه چه چیزی بخورم، برنامه‌ریزی برای رژیم بعدی، درمان از طریق تمرینات ورزشی یا محاسبه‌ی کالری‌ها می‌کنم؟
- اگر پاسخ شما به بیشتر این سوالات "بله" است، ممکن است مشکل پرخوری و یا خوردن بی‌اختیار داشته باشید و یا در معرض آن باشید.

شاید به عنوان یک تازه‌وارد در پرخوران گمنام، سوالات زیادی در مورد این برنامه بهبودی داشته باشید. چه چیزی OA را از سایر برنامه‌ها متمایز می‌کند؟ چگونه OA می‌تواند به شما در بهبودی از خوردن بی‌اختیار و حفظ وزن سالم در شرایطی کمک کند که سایر روش‌ها با شکست مواجه شده‌اند؟ آیا OA می‌تواند در توقف خوردن افراطی یا استفاده از رژیم‌های غذایی کاهش و افزایش وزن کمک کند؟ چگونه می‌توانید از وسوسه‌ی غذا و خوردن بی‌اختیار رها شوید؟ آیا امیدی هست؟

شما تنها نیستید

شما دیگر تنها نیستید. ما نیز زمانی که سعی می‌کردیم مشکلاتمان با غذا و خوردن را کنترل کنیم، ناامیدی را تجربه کردیم. ما رژیم‌های متعددی را امتحان کرده و از روش‌های زیادی بدون کسب موفقیت برای کنترل سایز بدنمان استفاده کرده‌ایم. ما به علت وسواس فکری‌مان نسبت به غذا، وزن و سایز نمی‌توانستیم از زندگی لذت ببریم. ما حتی وقتی واقعاً می‌خواستیم نمی‌توانستیم پرخوری را متوقف کنیم. گاهی بعضی از ما از خوردن اجتناب می‌کردیم چون می‌ترسیدیم که اشتهایمان بر ما غلبه کند. ما به خاطر نحوه‌ی برخوردمان با غذا احساس شرم و خجالت داشتیم.

ما در زمان خوردن مانند افراد عادی نیستیم. وجه مشترک همه‌ی ما این است که جسم و ذهن ما در مورد غذا پیام‌هایی برایمان ارسال می‌کند که به نظر می‌رسد کاملاً با پیام‌های دریافتی در افراد عادی فرق می‌کند. بیشتر ما وقتی شروع به خوردن می‌کنیم نمی‌توانیم آن را متوقف کنیم و حتی اگر گاهی توانسته باشیم خوردن را متوقف کنیم، نمی‌توانیم از شروع دوباره‌ی آن جلوگیری کنیم. بعضی از ما همواره سعی کرده‌ایم سایر عادات بد غذایی را کنترل کنیم اما با شکست مواجه شده‌ایم و این چرخه هم‌چنان ادامه دارد.

ما در پرخوران گمنام یاد گرفتیم که دچار نوعی بیماری با شرایط ناسالم ذهن و جسم هستیم که می تواند روزانه تسکین پیدا کند. OA راه حلی را پیشنهاد می کند. ما دریافتیم که دیگر نمی خواهیم به غذا و عادات غذایی که باعث ایجاد امیال کنترل نشده در ما بودند ، برگردیم. ما از وسوسه‌ی روحی مان رها شده ایم. ما می توانیم به وزن سالم بدن رسیده و آن را حفظ کنیم و این برای ما چیزی کمتر از یک معجزه نیست. ما به روشی برای پرهیز از عادات بد مرتبط با غذا، رژیم های غذایی، وزن، تمرینات ورزشی و یا تصویر بدنی دست یافتیم.

ما متوجه شدیم که به تنهایی نمی توانیم بهبودی پیدا کنیم، پس یاد گرفتیم که با سایر اعضای OA مشارکت کنیم و به جای آنکه برای آرام کردن خود به سراغ غذا برویم به جلسه رفتیم، احساسات مان را نوشتیم ، برخی از نشریات را خواندیم و یا با راهنمای مان تماس گرفتیم. وقتی که این عادات جدید و سالم را تمرین می کردیم ، به تدریج احساس امنیت کردیم. ما انجمن امنی پیدا کردیم و به حمایت پیشنهادی OA دست یافتیم. ما کشف کردیم که با پیمودن دوازده قدم OA و کمک به افرادی با مشکل مشترک، می توانیم بهبودی پیدا کنیم.

ما قول می دهیم اگر با تمام توان تان دوازده قدم را کار کنید و به طور مرتب در جلسات شرکت کنید و از ابزارهای OA استفاده کنید، زندگی تان تغییر خواهد کرد. شما به تجربه‌ی ما خواهید رسید: معجزه‌ی بهبودی از خوردن بی اختیار.

علائم بسیار، یک راه حل

در پرخوران گمنام اعضایی را خواهید یافت که این چنین هستند:

- دارای اضافه وزن زیاد، حتی چاقی بیمار گونه
- فقط دارای کمی اضافه وزن
- دارای وزن مناسب
- داشتن کمبود وزن
- هنوز رفتارهای غذایی خود را به طور دوره‌ای کنترل می کنند.
- به طور کلی نمی توانند خوردن بی اختیارشان را کنترل کنند.

اعضای OA بسیاری از الگوهای متفاوت غذایی را تجربه کرده‌اند. این "علائم" به وسعت انجمن‌مان متفاوت است که شامل موارد زیر می‌باشند:

- وسواس فکری در مورد وزن، سایز و اندام
- خوردن افراطی
- ریزه‌خواری کردن
- اشتغال فکری به خاطر برنامه‌ی غذایی کاهش وزن
- گرسنگی بیش از حد
- تمرینات ورزشی بیش از حد
- استفراغ عمدی بعد از خوردن غذا
- استفاده افراطی و نامناسب از داروهای مدر و ملین‌ها
- جویدن و تف کردن غذا
- استفاده از قرص‌های رژیم‌ی، تزریقات و سایر روش‌های پزشکی مداخله‌ای نظیر جراحی برای کنترل وزن
- عدم توانایی در نخوردن غذاهای خاص بعد از خوردن اولین لقمه از آن
- خیال‌پردازی در مورد غذا
- آسیب‌پذیری نسبت به برنامه‌های کاهش وزن سریع
- اشتغال فکری دائم نسبت به غذا
- استفاده از غذا به عنوان یک پاداش یا برای کسب آرامش

علائم بیماری ما ممکن است متفاوت باشد اما پیوند مشترکی را با یکدیگر به مشارکت می‌گذاریم: ما در برابر غذا عاجز هستیم و زندگی‌مان غیر قابل اداره شده بود. این مشکل مشترک باعث شده است که اعضای OA به دنبال راه‌حل مشترکی در دوازده قدم و دوازده سنت

پرخوران گمنام باشند. ما دریافتیم که مهم نیست چه علائمی داریم، ما همگی از بیماری مشترکی رنج می‌بریم که می‌تواند در نتیجه‌ی زندگی کردن این برنامه، یک روز یک روز مه‌ار شود.

پرهیز - هدف اصلی ما

در OA تعاریف زیر برای پرهیز مورد قبول است: (۱) پرهیز: عمل خودداری از خوردن بی اختیار و عادات بد غذایی مادامی که به سوی حفظ وزن سالم بدن در حرکت هستیم یا در حال حفظ آن هستیم، می‌باشد. (۲) بهبودی: رهایی از نیاز به درگیر شدن با عادات بد غذایی می‌باشد. بهبودی روحی، روانی و جسمی در نتیجه‌ی زندگی کردن و کار کردن برنامه‌ی دوازده قدمی پرخوران گمنام است.

بسیاری از ما دریافتیم که نمی‌توانیم از خوردن بی‌اختیار در پرهیز باشیم مگر آن که از همه یا بعضی از نه ابزار بهبودی OA در جهت کمک به تمرین دوازده قدم و دوازده سنت، استفاده کنیم.

ابزارهای بهبودی

ما از ابزارهای برنامه‌ی غذایی، راهنما شدن و رهجو بودن، جلسات، تلفن، نوشتن، نشریات، گمنامی، خدمت و برنامه‌ریزی جهت کمک به خود در دستیابی به پرهیز و حفظ آن و بهبودی از بیماری مان، استفاده می‌کنیم.

برنامه غذایی:

برنامه غذایی به ما در پرهیز از خوردن بی‌اختیار کمک می‌کند. این ابزار به ما کمک می‌کند با ابعاد جسمی بیماری مان کنار آمده و به بهبودی جسمی برسیم.

راهنما شدن و رهجو بودن:

ما در برنامه‌ی بهبودی‌مان از یک راهنما می‌خواهیم که در سه جنبه بیماری‌مان: جسمی، روحی و روانی به ما کمک کند. راهنمایی پیدا کنید که خصوصیات دلخواه‌تان را داشته باشد و از او بپرسید چطور به این چیزها رسیده است.

جلسات:

جلسات به ما فرصت شناخت مشکل مشترک، تأیید راه‌حل مشترک‌مان از طریق دوازده قدم و مشارکت موهبتی را می‌دهد که ما از طریق این برنامه دریافت کردیم. علاوه بر جلسات حضوری، OA جلسات تلفنی و آنلاین را نیز پیشنهاد می‌دهد.

تلفن:

بسیاری از اعضای OA روزانه با راهنمای خود تماس تلفنی برقرار می‌کنند، پیام ارسال می‌کنند و یا ایمیل می‌فرستند. هم‌چنین تماس تلفنی یا الکترونیکی در فراز و نشیب‌های پیش‌رو، راهکار خوبی را در اختیارمان قرار می‌دهد.

نوشتن:

نوشتن افکار و احساسات خود بر روی کاغذ به ما کمک می‌کند درک بهتری از اعمال و واکنش‌های خود داشته باشیم به نحوی که معمولاً با فکر کردن و حرف زدن در مورد آنها به این نتیجه نمی‌رسیم.

نشریات:

ما نشریات مورد تأیید OA، پمفلت‌ها و مجله‌ی راه زندگی را می‌خوانیم. خواندن روزانه‌ی نشریات روش زندگی با دوازده قدم و دوازده سنت را تقویت می‌کند.

برنامه‌ریزی:

برنامه‌ریزی فرایند شناخت و اجرای کارهای قابل دسترسی هست که برای حمایت از پرهیز شخصی‌مان ضروری است. این ابزار نیز مانند برنامه‌ی غذایی‌مان می‌تواند در بین اعضاء تفاوت زیادی داشته باشد و شاید نیاز باشد برای آوردن ترکیب، تعادل و قابل اداره بودن آنرا وارد زندگی‌مان کنیم.

گمنامی:

گمنامی تضمین می‌کند که ما اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم و به ما این اطمینان را می‌دهد که فقط می‌توانیم عضویت خودمان را در جامعه فاش کنیم. گمنامی در سطح مطبوعات، رادیو، فیلم، تلویزیون و سایر ارتباطات رسانه‌ی عمومی بدین معنی است که ما هرگز نباید اجازه دهیم که تصویر یا نام خانوادگی‌مان به عنوان یک عضو OA آشکار شود. در سطح انجمن گمنامی یعنی هر آنچه که با اعضای دیگر OA مشارکت می‌کنیم با احترام و اعتماد حفظ شود و هر آنچه در جلسات می‌شنویم، باید در همان مکان باقی بگذاریم.

خدمت:

هر شکلی از خدمت که باعث کمک به یک فرد در حال عذاب می‌شود به بهبودی ما کمک می‌کند. اعضاء می‌توانند خدمت را با شرکت در جلسات و چیدن صندلی‌ها، قرار دادن نشریات روی میز و صحبت کردن با تازه‌واردین انجام دهند. فراتر از گروه یک عضو می‌تواند نماینده‌ی بین گروه، مسئول کمیته، نماینده‌ی منطقه و یا وکیل کنفرانس باشد. همان‌طور که تعهد مسئولیت OA بیان می‌کند: "همیشه آغوش و قلب OA به سوی کسانی که با ما در این درد مشترک سهیم هستند گشوده است؛ برای همین من مسئول هستم."

اطلاعات بیشتر: برنامه‌ای برای غذا خوردن

بسیاری از ما زمانی که به پرخوران گمنام آمديم درانتظار یک رژیم غذایی کامل و کاهش وزن بوديم. چیزی که به آن دست يافتيم یک برنامه‌ی دوازده قدمی بود که مبنایی برای زندگی یک روز یک روز فراهم می‌کرد. اما رژیمی در کار نبود! ما عشق و حمایتی بی قید و شرط دریافت کرديم. اما رژیمی در کار نبود! به عنوان یک تازه وارد به OA سردرگم بوديم. پس رژیم کجا بود؟

تهیه‌ی برنامه‌ای سالم برای غذا خوردن، یکی از اولین ابزارهایی است که در برنامه از آن استفاده می‌کنيم. گرچه هیچ برنامه‌ای برای غذا خوردن بدون کارکرد مداوم قدم‌ها موفقیت آمیز نخواهد بود، اما استفاده از برنامه‌ای برای غذا خوردن به عنوان یک ابزار ما را قادر می‌سازد تا با غذا به شیوه‌ای آرام، منطقی و متعادل برخورد کنیم. ما برنامه‌ی خودمان را یک روز یک روز و یک وعده یک وعده دنبال می‌کنيم. با این کار یاد می‌گیريم براساس نیازهای جسمی‌مان غذا بخوريم و نه به خاطر تمایلات احساسی‌مان.

تعیین کردن شیوه‌ای جدید در غذا خوردن مهم است

غذا خوردن ما مثل افراد عادی نیست. در الگوی فعلی غذا خوردن ما مشکل واضحی وجود دارد، مگر نه به OA نمی‌آمديم. افراد عادی وقتی سیر می‌شوند از غذا خوردن دست می‌کشند ولی ما این کار را نمی‌کنيم. افراد عادی هیچ وقت غذا را پنهان نمی‌کنند و برای خوردن غذا در خلوت و تنهایی نقشه نمی‌کشند ولی ما این کارها را انجام می‌دهيم. افراد عادی از غذا به عنوان تسکینی برای احساس ناامنی و ترس‌های‌شان و یا فرار از نگرانی‌ها و مشکلات‌شان استفاده نمی‌کنند اما ما این کار را انجام می‌دهيم. افراد عادی در مورد غذا خوردن‌شان احساس گناه و خجالت نمی‌کنند ولی ما این احساسات را درون خود داريم.

در OA متوجه می شویم که مشکل ما ضعف یا کمبود اراده نیست. فقط نوعی بیماری داریم که زمانی که غذا در مقابل مان قرار می گیرد و یا صحبت از غذا خوردن می شود، نمی توانیم به حسن نیت یا قدرت اراده‌ی خود جهت راهنمایی در اخذ تصمیمات درست در مورد نحوه‌ی غذا خوردن مان اعتماد کنیم. ما صدها راه حل برای خود و دیگران ارائه کرده ایم ، انواع رژیم های غذایی و درمان ها، هیپنوتیزم، تزریقات و قرص ها را امتحان کرده ایم ولی هنوز نتوانسته ایم جلوی خوردن بی اختیارمان را بگیریم.

تهیه ی برنامه‌ای برای غذا خوردن

استفاده از برنامه‌ای برای غذا خوردن نقطه‌ای آغازین برای رها شدن از خوردن بی اختیار است. هنگامی که در برابر یخچال قرار می گیریم و یا زمانی که به رستوران می رویم به جای اینکه به فکر یافتن راه چاره باشیم و یا به قدرت اراده‌ی خود متکی باشیم، می توانیم از قبل برنامه‌ی معقولی برای خود تهیه کنیم. در ابتدای کار بسیاری از ما از یک برنامه‌ی روزانه استفاده می کنیم که شامل این است که چه چیزی، در چه زمانی، در کجا و چه مقدار از آن را بخوریم. چنین برنامه‌ی روزانه به این منظور به کار گرفته می شود که غذا خوردن مان را از احساسات مان جدا می کند و ما را از تصمیماتی که قبلاً مجبور بودیم در طی روز برای غذاها بگیریم ، رها کند. محدود کردن زمان فکر کردن به غذا ذهن ما را از درگیری مداوم با خود محوری و بیماری مان آزاد می کند. همچنین درمی یابیم که اگر به طور روزانه برنامه‌ی مان را با راهنمایمان در میان بگذاریم، پایبندی بیشتری به آن خواهیم داشت. در نتیجه فکر نمی کنیم باید این کار را برای همیشه انجام دهیم بلکه این کار را یک روز یک روز در ادامه‌ی برنامه اجراء خواهیم کرد.

داشتن حق انتخاب

جهت تهیه برنامه‌ای برای غذا خوردن، ما الگوهای خوردن مان را برای درک اینکه چه غذاها و عادات بد غذایی باعث ایجاد میل شدید به غذا در ما می‌شوند، بررسی می‌کنیم. گفتگو با یک راهنما و متخصص عرصه‌ی سلامت در مورد پیشینه‌ی خوردن مان باعث ایجاد واقع‌بینی و بینش در ما می‌شود. وقتی به دنبال کمک برای تهیه برنامه‌ای برای غذا خوردن هستیم تمایل به بررسی رفتارهای خود به شکلی که قادر به انجام آن نبودیم، در خود تمرین می‌کنیم. ما یاد گرفتیم پیشنهاد یک راهنما و متخصص عرصه‌ی سلامت صرفاً به این دلیل که خوشایند ما نیست، نباید رد شود.

ما دریافتیم که واکنش‌هایی که ذهن و جسم یک پرخور بی‌اختیار نسبت به غذا نشان می‌دهد با واکنش‌های یک فرد عادی متفاوت است. ما دریافتیم بهترین کار این است که همه‌ی غذاها، مواد تشکیل دهنده و عاداتی که برای مان دردسر ساز شده‌اند را فهرست کنیم و آنها را کنار بگذاریم. ما شما را تشویق می‌کنیم حقیقتاً با خود صادق باشید و خوردن غذاهای خاصی که در فهرست‌تان آمده است، ادامه ندهید و عادات معینی را کنار بگذارید چون شما نمی‌توانید تصور کنید که حتی بدون آنها بتوانید زندگی کنید. اینها مواردی هستند که دقیقاً باید در فهرست شما باشند. تمرین دوازده قدم به مرور تمایل به خوردن این غذاها و برگشت به عادات غذایی را کمرنگ می‌کند. وقتی به این روند به عنوان یک عمل مثبت و تمرین معنوی مداوم نگاه کنیم، می‌توانیم رهایی را تجربه کنیم.

در ادامه نمونه‌هایی از غذاها و عادات غذایی آمده که تعدادی از اعضای OA آنها را دلیل تمایل کنترل نشده‌ی خود به غذا می‌دانند.

انتخاب غذاهای خاص (غذاهایی که باعث تحریک پرخوری و خوردن افراطی می شوند) جهت خودداری از مصرف آن

غذاهایی که باعث تحریک پرخوری و خوردن افراطی می شوند غذاهایی هستند که ما آنها را به مقدار خیلی زیاد می خوریم و یا باعث می شوند غذاهای دیگر را نخوریم و یا آنها را از دیگران مخفی می کنیم و یا ذخیره می کنیم و یا آنها را مخفیانه می خوریم؛ غذاهایی که در جشن‌ها، عزاداری و در زمان ناراحتی به سمت آنها می رویم؛ یا غذاهایی که کالری بالا و ارزش غذایی کمی دارند. همچنین دقت می کنیم بین مواد تشکیل دهنده این غذاها ماده‌ی مشترکی مانند شکر و یا چربی وجود دارد یا نه. ممکن است این مواد تشکیل دهنده‌ی مشترک در سایر غذاهایی که ما آنها را در فهرست خود نیاورده‌ایم، وجود داشته باشد.

هر کدام از ما ممکن است با بعضی از غذاها یا مواد تشکیل دهنده‌ی آنها مشکل داشته باشیم. اگر در گذشته بعضی از غذاها و یا مواد تشکیل دهنده‌ی آنها باعث تحریک پرخوری و خوردن افراطی در ما می شد، باید آنها را از برنامه‌ی غذایی خود حذف کنیم. برای مثال اگر ماکارونی باعث خوردن افراطی در ما می شود، پس سایر غذاهایی که شامل آرد سفید هستند مانند انواع نان و شیرینی نیز برای شما درد سرساز هستند. خوردن بیش از حد غذاهایی که باعث خوردن افراطی نمی شوند نیز می توانند باعث ایجاد تمایل به پرخوری شوند. اگر شک داریم که یک نوع غذای خاص برایمان دردسر ساز است یا نه، ابتدا آن را کنار می گذاریم و سپس در طول پرهیز به پاسخ درست خواهیم رسید. در اینجا تعدادی از این خوراکی ها به عنوان نمونه آمده است:

-
- غذاهایی که با خوردن آنها احساس آرامش می کنیم یا هله هوله‌ها (از قبیل شکلات، فست فودهای با نام تجاری معروف، کلوچه‌ها و چیپس‌های سیب زمینی)
 - غذاهای شامل شکر (از قبیل دسرها ، نوشیدنی‌های شیرین و غلات آماده‌ی صبحانه، بسیاری از گوشت‌های فرآوری شده و ادویه‌ها)

- غذاهای شامل چربی (از قبیل کره و سایر فرآورده‌های لبنی و غیرلبنی پرچرب، غذاهای خیلی سرخ شده در روغن، اسنک‌ها و بسیاری از دسرها)
- غذاهای شامل گندم یا آرد گندم و بطور کلی غذاهایی که دارای کربوهیدرات تصفیه شده هستند • مانند انواع شیرینی‌ها، بعضی از انواع ماکارونی‌ها و نان‌ها)
- غذاهایی که شامل ترکیبات شکر و روغن و یا شکر و آرد و روغن می‌باشند (مانند بستنی، دونات‌ها، کیک‌ها و انواع شیرینی پای)
- غذاهایی که ما مقدار زیادی از آن را می‌خوریم حتی اگر جزء غذاهایی نباشند که باعث تحریک پرخوری ما می‌شوند.

بنابراین وقتی غذاها و مواد تشکیل دهنده ای که باعث تحریک ما به خوردن می‌شوند را شناختیم، باید مصرف آنها را قطع کنیم.

شناخت عادات غذایی جهت دوری از آنها

بسیاری از افراد در OA می‌گویند ما می‌توانستیم هر چیزی را زیاد بخوریم، حتی اگر آن غذا چیزی نباشد که باعث خوردن افراطی‌مان شود. ما باید به شیوه‌های خوردن که از نظر افراد عادی، غیرعادی محسوب می‌شوند، توجه کنیم. آیا مدام در حال خوردن هستیم یا حتی وقتی سیر هستیم باید در زمان های خاصی غذا بخوریم یا عادات خاص و بهانه‌هایی داریم که باعث می‌شود به خود اجازه دهیم تا پرخوری کنیم؟ اگرچه ما بعضی از این رفتارها را فقط در مورد غذاهای خاصی داریم، اما گاهی این رفتارها را در مورد غذاهایی داریم که خیلی به آنها علاقه-مند نیستیم.

اینجا نمونه هایی ذکر شده است:

- خوردن تا خرخره
- محدود کردن بیش از حد کالری‌ها در حد بیمار شدن

- اجبار به تمام کردن محتوای بشقاب غذای مان (و حتی گاهی محتوای بشقاب غذای دیگران)
- غذا را حریصانه و سریع می‌خوریم و اغلب زودتر از دیگران تمام می‌کنیم.
- مخفیانه غذا می‌خوریم یا غذا را ذخیره می‌کنیم تا پنهانی مقدار زیادتری از آن را بخوریم.
- مجله‌ها را جستجو می‌کنیم تا جدیدترین روش‌های کاهش وزن را پیدا کنیم یا رژیم‌ها و برنامه‌های غذایی غیر واقعی را دنبال کنیم.
- غذای مجانی می‌خوریم و یا اگر کسی این غذا را فقط برای ما درست کرده است، آن غذا را می‌خوریم.
- از خوردن برای بروز احساس شادی خود استفاده می‌کنیم یا به خاطر اینکه غذا باعث کاهش استرس و ناراحتی ما می‌شود.
- احساس نیاز می‌کنیم که دهان مان مدام بچنبد و همیشه در حال جویدن چیزی باشیم.
- بدون توجه به اینکه به غذا نیاز داریم یا نه در زمان و موقعیت خاصی غذا می‌خوریم.
- غذای اضافه‌ای که خورده‌ایم با رژیم‌های سخت، ملین‌ها، استفرغ عمدی و ورزش شدید جبران می‌کنیم.
- غذا را بدون اینکه در ظرف بریزیم یا سرپایی می‌خوریم.
- هنگام رانندگی، تماشای تلویزیون و مطالعه غذا می‌خوریم.
- فکر اشتباهی که باعث می‌شود مرتباً باور داشته باشیم که غذاها ما را به دردسر می‌اندازند که این افکار می‌تواند منجر به کم‌خوری خطرناک شود.
- وقتی که این رفتارها را در خود شناسایی کردیم، آنها را ترک می‌کنیم.

تهیه ی یک برنامه

برنامه‌ای برای غذا خوردن همه‌ی اعضای OA در عمل شامل حذف بعضی از غذاهای خاص یا مواد تشکیل دهنده‌ی غذا و یا عادات غذایی خاص است. برای بعضی از اعضای OA حذف این

موارد در برنامه‌ی غذایی‌شان کفایت می‌کند اما سایر اعضای OA دریافته‌اند که برنامه‌شان برای غذا خوردن باید ساختار و ترکیب بیشتری داشته باشد.

آن دسته از اعضای OA که نیازمند ساختار بیشتری در برنامه‌ی غذایی‌شان هستند نوع غذا، مقدار غذا، زمان غذا خوردن، فاصله‌ی بین وعده‌های غذایی و مکانی که در آن غذا می‌خورند را به طور دقیق برای خود مشخص می‌کنند. همچنین گاهی ممکن است وزن کردن، اندازه‌گیری، محاسبه کالری غذا و گزارش برنامه‌ی غذایی خود به یک فرد دیگر به طور روزانه نیز انجام شود.

صداقت عامل بسیار مهمی است که مطمئن شویم خود را فریب نمی‌دهیم. این مسئله‌ی بسیار مهمی است. ما باید غذاها و عادات غذایی که باعث تحریک ما به خوردن می‌شوند را کنار بگذاریم حتی اگر بدین معنی باشد که الگوهای خوردن که مهمترین قسمت زندگی‌مان را شکل می‌دهند، کنار بگذاریم. بسیاری از ما به این نتیجه رسیده‌ایم که نمی‌توانیم به تنهایی برنامه‌ی غذایی‌مان را تهیه کنیم. ما نیاز داریم از راهنماها، متخصصین عرصه‌ی سلامت و نیروی برترمان کمک بگیریم. همچنین به حمایت و راهنمایی آنها جهت اجرای این برنامه نیاز داریم. چون بیماری ما بسیار فریبنده است ما به یک برنامه‌ای برای غذا خوردن متعهد می‌شویم و تنها در صورتی برنامه‌ی خود را تغییر می‌دهیم که با دیگران در مورد آن مشورت کرده باشیم.

کنار آمدن با مقادیر غذا

بسیاری از ما نمی‌توانیم تشخیص دهیم چه مقدار غذا نیاز داریم بنابراین با استفاده از برخی موارد عینی می‌توانیم بفهمیم چه مقدار غذا برایمان کافی است. بعضی از ما فقط یک بشقاب غذا می‌خوریم و سراغ بشقاب دوم نمی‌رویم. بعضی از ما مقداری از غذا را ته ظرفمان باقی

می‌گذاریم. بعضی از ما وقتی احساس کردیم سیر شده‌ایم، دست از غذا خوردن می‌کشیم. بسیاری از ما دریافته‌ایم که لازم است غذای مان را وزن کرده و اندازه‌گیری کنیم.

اگر همیشه یا گاه‌گاهی در خانه غذای خود را وزن کرده و اندازه بگیریم به ما کمک می‌کند تا نیازهای واقعی خود را به طور صادقانه بشناسیم. اگر تعیین میزان غذای مناسب برای مان کار سختی است، می‌توانیم یکبار غذای مان را وزن کرده و اندازه‌گیری کنیم و یا هر وقت که می‌خواهیم برنامه‌ی غذایی مان را تغییر دهیم این کار را انجام دهیم صرفاً به این دلیل که مطمئن باشیم مقدار غذای مان مناسب است. بعضی از ما تصمیم می‌گیرند که غذای شان را وزن کرده و اندازه‌گیری کنند تا از درگیری ذهنی خود در مورد اینکه چه مقدار غذا بخورند، راحت شوند. OA در مورد وزن کردن و اندازه‌گیری غذاها هیچ نظری ندارد؛ بنابراین بهتر است در مورد این موضوعات با راهنمای مان و یا متخصص عرصه‌ی سلامت مشورت کنیم.

لطفاً توجه کنید:

OA باشگاه لاغری نیست و ما هیچ برنامه‌ی خاصی برای غذا خوردن را پیشنهاد نمی‌دهیم. به هر حال قطعاً به عنوان یک عضویت باور داریم آزادی از وسوسه‌ی غذا و خوردن بی‌اختیار قلب بهبودی ماست و داشتن یک برنامه برای غذا خوردن که به ما در رسیدن به حفظ وزن مناسب بدن کمک می‌کند، یک بخش ضروری از بهبودی ماست.

OA در مورد علم تغذیه هیچ نظری ندارد. این موضوعی مرتبط با شما و متخصص عرصه‌ی سلامت است که تصمیم بگیرید آیا این برنامه برای غذا خوردن و یا سایر برنامه‌ها می‌تواند مواد مغذی مورد نیاز بدن تان را تأمین کند یا نه. ما به آن دسته از اعضای OA که دارای مشکلات پزشکی شناخته شده هستند (مانند پراشتهایی عصبی، بی‌اشتهایی عصبی، دیابت، بیماری‌های

قلبی، فشار خون بالا، افت قند خون و...) تأکید می‌کنیم قبل از انتخاب یک برنامه‌ای برای غذا خوردن از توصیه‌های متخصص عرصه‌ی سلامت پیروی کنند.

در ادامه با نمونه‌هایی از برنامه‌های غذایی که بعضی از اعضای OA انتخاب کرده‌اند آشنا می‌شویم. این برنامه‌ها می‌تواند شما را در تهیه‌ی برنامه‌ای برای غذا خوردن تان راهنمایی کند یا در نوشتن آن به شما کمک کند. ما به شما پیشنهاد می‌کنیم با راهنمای تان و متخصص عرصه‌ی سلامت مشورت کنید تا متوجه شوید که کدام یک از این برنامه‌ها می‌تواند برای رفع نیازهای شخصی تان مناسب باشد. برای مثال اگر نیاز غذایی خاصی دارید (گیاه‌خواری، عدم تحمل لاکتوز، حساسیت به کربوهیدرات و غیره) نیاز به انتخاب و اجرای یک برنامه دارید. بعلاوه اگر می‌خواهید برنامه‌ی غذایی تان سالم و متناسب باشد، می‌توانید تعداد وعده‌های غذایی تان را از موارد پیشنهادی در این برنامه‌ها، بیشتر کنید.

بعضی از برنامه‌ها براساس تعداد واحدهای هر غذا ترتیب داده شده‌اند؛ از صفحه‌ی ۲۵ قسمت "یک واحد غذایی چیست؟" را برای انتخاب‌ها و اندازه‌های واحد بخوانید. چون OA انجمنی جهانی است غذاهای محلی که در اینجا ذکر نشده‌اند می‌توانند قسمت عمده‌ای از برنامه‌ی غذایی شما باشند. همچنین با توجه به قد، وزن و میزان فعالیت تان می‌توانید روزانه ۸-۱۲ لیوان مایعات بنوشید.

برنامه‌هایی برای غذا خوردن

برنامه‌ی ۱-۰-۳

- هر روز سه وعده غذایی مغذی متعادل بخورید و هیچ میان وعده‌ای بین آن نخورید و این کار را یک روز یک روز انجام دهید.

- غذاها و مواد تشکیل دهنده‌ی آنها که می‌دانید باعث ایجاد تمایل به خوردن در شما می‌شوند را نخورید.

- عادات غذایی که می‌دانید باعث ایجاد تمایل به خوردن در شما می‌شوند، متوقف کنید.

برنامه‌ی مبنای شماره‌ی ۱

- **صبحانه**

۵۷ گرم پروتئین

۲ واحد نشاسته/غلات

۱ واحد میوه

۲ فنجان شیر یا جایگزین آن

- **نهار**

۱۱۳ گرم پروتئین

۲ واحد نشاسته/غلات

۱ واحد میوه

۲ واحد سبزیجات

۲ واحد چربی (چربی کل ۱۰-۱۲ گرم)

• شام

۱۱۳ گرم پروتئین

۵۷ گرم نشاسته/غلات

۱ واحد میوه

۳ واحد سبزیجات

۲ واحد چربی (کل ۱۰-۱۲ گرم)

برنامه ی مبنا شماره ی ۲

• صبحانه

۵۷ گرم پروتئین

۱ واحد نشاسته/غلات

۱ واحد میوه

۱ فنجان شیر یا جایگزین آن

• نهار

۸۵ گرم پروتئین

۱ واحد نشاسته/غلات

۱ واحد میوه

۳ واحد سبزیجات

۲ واحد چربی (چربی کل ۱۰-۱۲ گرم)

• شام

۸۵ گرم پروتئین

۱ واحد نشاسته/غلات

۱ واحد میوه

۳ واحد سبزیجات
۲ واحد چربی (کل ۱۰-۱۲ گرم)

• وقت خواب

۱ واحد نشاسته
۱ واحد میوه
۱ فنجان شیر یا جایگزین آن

برنامه‌ای همراه با کربوهیدرات بالا

• صبحانه

۲ واحد نشاسته/غلات
۱ واحد میوه
۱ فنجان شیر یا جایگزین آن

• نهار

۵۷ گرم پروتئین
۲ واحد نشاسته/غلات
۱ واحد میوه
۳ واحد سبزیجات
۲ واحد چربی (چربی کل ۱۰-۱۲ گرم)

• شام

۵۷ گرم پروتئین
۲ واحد نشاسته/غلات
۱ واحد میوه

۳ واحد سبزیجات

۲ واحد چربی (چربی کل ۱۰-۱۲ گرم)

• وقت خواب

۲ واحد نشاسته/غلات

۱ واحد میوه

۱ فنجان شیر یا جایگزین آن

برنامه‌ای همراه با کربوهیدرات بسیار پایین

• صبحانه

۱۱۳ گرم پروتئین

۱ واحد میوه

• نهار

۱۱۳ گرم پروتئین

۱ فنجان سبزیجات پخته

۲ فنجان سبزیجات خام

• شام

۱۱۳ گرم پروتئین

۱ فنجان سبزیجات پخته

۲ فنجان سبزیجات خام

• ۳ واحد چربی (۱۴-۱۶ گرم) در طول روز

قبل از انتخاب هر یک از این برنامه‌ها توصیه می‌کنیم حتماً با راهنمای‌تان و متخصص عرصه‌ی سلامت مشورت کنید.

یک واحد غذایی چیست؟

اندازه‌های واحد غذایی پیشنهادی زیر یک راهنمای کلی است.

اندازه‌گیری‌ها: ارتباط بین میزان حجم غذا و وزن آن برای انواع غذاها متفاوت است که بستگی به نوع غذا و تبدیل آن به واحدهای متریک دارد که گاهی خیلی واضح نیست. در کل:

۱ قاشق غذا خوری = ۳ قاشق چای خوری = ۱۵ میلی لیتر

۱ لیوان = ۱۶ قاشق غذا خوری = ۲۴۰ میلی لیتر

۱ اونس = ۲۸/۳۵ گرم

پروتئین: واحدهای غذایی پروتئین شامل هر نوع گوشت قرمز، گوشت مرغ و ماهی است. یک تخم مرغ، ۵۷ گرم پنیر کاتیج یا پنیر ریکوتا، ۱/۴ لیوان معادل ۵۷ گرم لوبیای پخته، ۲۸ گرم پنیر معمولی تویا/پنیر نرم تویا، ۱ قاشق غذا خوری کره‌ی بادام زمینی معادل ۲۸ گرم پروتئین است. ۲۸ گرم از مغزها (شامل بادام زمینی، پسته، لوبیا سویا و بادام) معادل ۵۷ گرم پروتئین است.

نشاسته/ غلات: یک واحد نشاسته شامل ۲۸ گرم از غلات بدون در نظر گرفتن حجم آنها (غلات گرم قبل از پخته شدن باید وزن شوند) ، یک برش نان، ۱/۲ لیوان پاستای پخته شده، سیب زمینی ها، برنج، ذرت، انواع نخود، کدو حلوایی و سایر سبزیجات نشاسته‌ای می‌باشد. از نظر وزنی یک واحد شامل ۱۱۲ گرم از سیب زمینی پخته شده ، سیب زمینی شیرین یا سیب زمینی هندی و ۸۵ گرم برنج، ذرت، انواع نخود، جو و گندم پخته شده می‌باشد.

میوه: یک واحد میوه شامل یک قطعه‌ی متوسط از میوه‌ها ، ۱۷۰ گرم یا ۱ لیوان از میوه‌های تازه‌ی خرد شده، ۱/۲ لیوان میوه های کنسروی در آب خودشان یا ۳/۴ لیوان معادل ۱۷۰ گرم میوه های منجمد بدون شکر بعد از باز شدن یخ آنها می‌باشد.

سبزیجات: فقط سبزیجاتی که مقدار نشاسته‌ی کمی دارند معمولاً به عنوان واحد سبزیجات استفاده می‌شوند. سبزیجات نشاسته‌ای (شامل ذرت، انواع نخودها و کدو تنبل) معمولاً* در واحد نشاسته شمارش می‌شوند. یک لیوان معادل ۱۱۳ گرم از سبزیجات خام یا ۱/۲ لیوان معادل ۸۵ گرم سبزیجات پخته شده یک واحد از سبزیجات به شمار می‌آیند.

شیر/ جایگزین‌های شیر: یک لیوان معادل ۲۲۶ گرم شیر کم چرب بدون شکر، شیر سویا یا ماست معادل ۱ واحد شیر است.

چربی‌ها: از آنجایی که محصولات غذایی کم‌چرب یا با روغن کاهش یافته بسیار موجود است، تصمیم گرفته‌ایم مقدار روغن پیشنهادی را مشخص کنیم. معمولاً یک قاشق غذاخوری روغن یا کره شامل ۵ گرم چربی است. ۲۸ گرم آووکادو، ۵ عدد زیتون، ۲ قاشق غذاخوری خامه‌ی ترش یا ۱ قاشق غذاخوری پنیر خامه‌ای ۷-۵ گرم چربی دارد.

به برچسب ارزش غذایی خوراکی‌ها توجه کنید: ما با دقت برچسب‌ها را می‌خوانیم و در مورد مواد تشکیل دهنده‌ی خوراکی‌ها پرسش می‌کنیم تا مطمئن شویم که آن غذا در فهرست خوراکی‌های غیرمجاز ما نباشد. بعضی از مواد تشکیل دهنده‌ی خوراکی‌ها مانند شکر را سخت‌تر می‌توان کنار گذاشت چون نام‌های متفاوتی برای شکر وجود دارد (مانند ساکاروز، دکستروز، فروکتوز، گلوکز و غیره) و این مواد در بسیاری از خوراکی‌ها یافت می‌شوند. بعضی از ما هر خوراکی که در آن ماده‌ی محرک به پرخوری ما در آن باشد حذف می‌کنیم درحالی‌که سایرین فقط مواردی را که غذاهای محرک به پرخوری در ۴ ماده‌ی تشکیل دهنده‌ی اولیه فهرست کرده‌اند، را حذف می‌کنند.

ساختار و دامنه‌ی تغییرات

پذیرش واقعی عجز به این معنی است که غذاهایی که در مقابل‌شان عاجز هستیم، کنار بگذاریم. هر کس در مقابل بعضی از غذاها عاجز است. ما باید به طور کامل با راهنما و متخصص عرصه‌ی سلامت در مورد اینکه چه مواد تشکیل دهنده‌ی غذایی و عادات غذایی باعث تمایل زیاد به خوردن اجباری و سایر مشکلات در ما می‌شوند، صادق باشیم.

خیلی اوقات این مسئله که بعضی از غذاها را دیگر هرگز نباید بخوریم، ممکن است برایمان ترسناک و غیر ممکن باشد. مطمئن باشید که در ازای حمایت کافی و برنامه‌ی بهبودی دوازده قدم شما کارهایی را که کاملاً غیر ممکن به نظر می‌رسید، انجام خواهید داد. ما دریافتیم که اگر همزمان با پرهیز دوازده قدم را کار کنیم، معجزه اتفاق خواهد افتاد؛ سلامت عقل به ما باز خواهد گشت و دیگر آن غذاها و رفتارها در زندگی ما وجود نخواهند داشت.

بعضی از ما به برنامه‌ی سازمان یافته‌تری برای غذا خوردن نیاز داریم. بعضی از ما باید از غذاهایی دوری کنیم که دیگران می‌توانند به راحتی بخورند. همه‌ی ما با هم تفاوت داریم. وقتی برنامه‌ای را پیدا کردیم که به ما کار می‌دهد، آنقدر خوشحال هستیم که می‌خواهیم آن را با دیگران به مشارکت بگذاریم. مشارکت کردن برنامه‌ی غذایی‌مان با تحمیل آن به دیگران فرق می‌کند. ما دیدگاه‌ها و نیازهای دیگران را می‌پذیریم و همیشه برنامه‌مان برای غذا خوردن را به عنوان تعهد و اولویت‌مان حفظ می‌کنیم. در شماره‌ی ۲۰۰۰a از خط مشی کنفرانس اداری خدمات جهانی که در سال ۲۰۰۵ تجدید نظر شده است بیان می‌شود که هیچ عضوی از OA نمی‌تواند به خاطر نوع برنامه‌ی غذایی‌اش از شرکت در جلسات، مشارکت، گرداندگی و خدمت به عنوان سخنران محروم شود. اطلاعات مربوط به برنامه‌هایی برای غذا خوردن که در گروه‌ها مشارکت می‌کنند باید در نشریات خارج از انجمن به خط مشی OA وفادار باشند، همانطور که باید به قانون کپی رایت وفادار باشند.

نتیجه‌گیری

پرهیز حالتی از ذهن است که با رهایی از وسوسه‌ی غذا مشخص می‌شود. داشتن یک برنامه برای غذا خوردن راهنمای شخصی ما برای غذاهای مغذی در وعده‌های مناسب می‌باشد ابزاری که به ما در شروع فرآیند بهبودی از خوردن بی‌اختیار کمک می‌کند. در این پمفلت تشویق می‌شویم به تفاوت‌ها و نیازهای افراد احترام بگذاریم و به ما اجازه می‌دهد که خودمان تعیین کنیم که چه غذاهایی از لحاظ تغذیه‌ای برای‌مان مناسب است. به خاطر داشته باشید که هیچ برنامه‌ی غذایی خاصی تضمینی برای بهبودی طولانی مدت از پرخوری بی‌اختیار نیست، بلکه برنامه‌ی دوازده قدمی پرخوران گمنام است که کار می‌دهد.

پرسش و پاسخ های متداول

پر خوری بی اختیار چیست؟

پر خوری بی اختیار یعنی تمایل شدید و غیرقابل اجتناب به انجام یک کار که غالباً غیر منطقی است. کلمه‌ی "غیر قابل اجتناب" بدین معنی است که ما توان مقاومت در مقابل یک وسوسه را نداریم و فرقی هم نمی‌کند که چقدر به خودمان و دیگران قول داده‌ایم! بی‌اختیاری در مورد ما یعنی قادر به کنترل عادات غذایی‌مان نیستیم.

در OA بر این باوریم که پر خوری بی اختیار یک بیماری با جنبه‌های جسمی، روانی و روحی است. بیماری که باعث می‌شود قسمت‌هایی از بدن، عملکرد صحیح نداشته باشند. در مورد ما سیستم پیچیده‌ای هست که عادات غذایی‌مان از آن تبعیت می‌کند. مکانیسم‌های جسمی که افراد عادی را قادر می‌سازد بشقاب غذا را کنار بگذارند و به هر شکلی عادات غذایی‌شان را کنترل کنند احتمالاً در مورد ما کار نمی‌کند.

در بعضی افراد بیماری مانند اعتیاد به الکل یا مواد مخدر بروز می‌کند؛ با این تفاوت که بعضی از غذاهای خاص یا خود پر خوری منجر به تحریک یک ولع سیری ناپذیر به خوردن غذای بیشتر می‌شود. تعریف ارائه شده در OA از خوردن بی اختیار تمام اشکال بروز عادات ناسالم غذایی را در بر می‌گیرد و نه تنها شامل اینکه چقدر می‌خوریم و چقدر وزن داریم می‌باشد، بلکه شامل راه‌هایی که از طریق آن تلاش می‌کنیم خوردن‌مان را کنترل کنیم نیز می‌شود. بعضی از ما غذای‌مان را پنهان می‌کنیم و مخفیانه غذا می‌خوریم. بعضی‌ها به طور افراطی می‌خورند و سپس استفراغ می‌کنند و این در حالی است که عده‌ای بین پر خوری و گرسنگی کشیدن افراطی در نوسان هستند. همه‌ی پر خوران بی اختیار یک وجه مشترک دارند: اهمیتی ندارد که چقدر درگیر پر خوری، کم‌خوری، پر خوری افراطی، استفراغ کردن و یا گرسنگی

کشیدن افراطی باشیم، ما اجباراً به سمتی رفته‌ایم که نمی‌توانیم درک کنیم چگونه با غذا به روشهای غیر منطقی و خود مخرب برخورد کرده‌ایم. زمانی که پرخوری بی اختیار به عنوان یک بیماری نمایان می‌گردد، نیروی اراده‌ی شخص قادر به توقف آن نخواهد بود. در این حالت حق انتخاب در مورد غذا از بین رفته است.

ما در OA دریافتیم که این بیماری می‌تواند مهار شود- گرچه کاملاً درمان نمی‌شود- اما اگر فرد تمایل داشته باشد برنامه‌ای که موفقیت آن برای تعداد زیادی از ما به اثبات رسیده دنبال کند، موفق خواهد شد. اینکه OA به یک فرد خاص کار می‌دهد یا نه بستگی به تمایل صادقانه‌ی او به توقف عادات بد غذایی و تمایل به انجام اعمال پیشنهادی در برنامه دارد. فرآیند بهبودی OA یکی از این کارها است.

چگونه می‌توانم بگویم؛ من یک پرخور بی‌اختیار هستم؟

شما تنها کسی هستید که می‌توانید این تصمیم را بگیرید.

به بسیاری از ما بستگان، دوستان و حتی پزشکان گفته‌اند که تمامی آنچه ما نیاز داریم، کمی خویشتن‌داری و نیروی اراده جهت کاهش وزن و غذا خوردن طبیعی است. باور به این مسئله باعث شد که دوره‌های خسته کننده‌ای از رژیم غذایی و کاهش وزن را تجربه کردیم که همگی منجر به بازگشت به وزن قبلی و حتی بیشتر از قبل شده‌اند. در نهایت به OA آمدیم چون احساس کردیم عادات غذایی‌مان ما را فرسوده کرده‌اند و حاضر بودیم به هر روشی که ما را از این عادات غذایی خود مخرب مان‌رها کند، دست بزنیم.

افراد دیگری هم که مقدار کمی اضافه وزن داشتند یا حتی وزن طبیعی داشتند یا فقط چند سالی را با خوردن بی‌اختیار پشت سر گذاشته بودند نیز به OA آمدند. برای ما به اندازه‌ی کافی آشکار شده بود که بیماری پرخوری بی‌اختیار یک بیماری پیش‌رونده است.

در OA پرخوران بی‌اختیار به عنوان افرادی توصیف می‌شوند که عادات غذایی‌شان باعث مشکلات پیش‌رونده و مداومی در زندگی‌شان شده است. فقط کسانی که در چنین شرایطی هستند می‌توانند تشخیص دهند که آیا غذا به عنوان یک مشکل مهار نشدنی برای‌شان مطرح است یا نه.

من در تمام رژیم‌های غذایی شکست خورده‌ام. چگونه OA می‌تواند از این "لغزش‌ها" جلوگیری کند؟

هیچ‌کس در OA شکست نمی‌خورد. مادامی که فرد تمایل داشته باشد برنامه‌ی OA را کار کند، بهبودی هم امکان‌پذیر است. "لغزش" در OA لازم نیست اتفاق بیفتد ولی بعضی از ما تجربه‌ی آن را داریم. گرچه این لغزش‌ها کوتاه مدت هستند اما این امکان وجود دارد که منجر به خوردن‌های افراطی و افزایش وزن شوند. هر بار لغزش اتفاق می‌افتد، اعضای OA تشویق می‌شوند از تمام کمک‌هایی که از طریق OA در اختیارشان قرار می‌گیرد، استفاده کنند.

کسانی از ما که این دوره‌ها را داشته‌اند، یک علت مشخص را در لغزش مؤثر می‌دانند. ممکن است ما فراموش کرده باشیم که پرخور بی‌اختیار هستیم و اعتماد به نفس کاذب پیدا کرده‌ایم یا ممکن است به خودمان اجازه داده باشیم در اثر اشتغال فکری بیش از حد به کار و فعالیت‌های اجتماعی اهمیت پرهیز از پرخوری بی‌اختیار را فراموش کرده باشیم یا به خود اجازه داده‌ایم دچار خستگی شویم و قدرت دفاع فکری و عاطفی‌مان کاهش یافته است. هر دلیلی که برای لغزش وجود داشته باشد، راه‌حل آن از طریق تمرین برنامه‌ی بهبودی دوازده قدمی پرخوران گمنام امکان‌پذیر است

اگر مبتلا به بیماری پر اشتهایی عصبی یا بی‌اشتهایی عصبی باشم آیا OA می‌تواند به من کمک کند؟

بله. به همه‌ی کسانی که درگیر عادات بد غذایی هستند، با عشق و دوستی خوش آمد گفته می‌شود. پرخوران گمنام تلاش هر فردی را برای بهبودی حمایت می‌کند و هر عضوی که تمایل به قطع خوردن بی‌اختیار داشته باشد، می‌پذیرد. زمانی که اعضاء در مورد موضوعات

پزشکی سوال می کنند، پیشنهاد همیشگی OA به آنها این است که به دنبال توصیه‌های حرفه‌ای باشند.

آیا یک پرخور بی اختیار نمی تواند تنها از طریق قدرت اراده، خوردن افراطی را متوقف کند؟

قبل از پیوستن به OA بسیاری از ما همه‌ی امکاناتمان را برای کنترل غذا خوردن و تغییر عادات غذایی به کار بستیم. به طور معمول بسیاری از روش‌ها را امتحان کردیم شامل: رژیم‌های غذایی افراطی، داروهای کاهش اشتها، داروهای مدر و یک یا چند نوع از داروهای تزریقی. در موارد دیگر از "حیله‌های رژیمی" نیز استفاده کردیم مانند خوردن فقط در موقع صرف غذا، نصف کردن سهمیه‌ی غذایی، عدم مصرف دسرها، خوردن هر چیزی به جز خوراکی‌های شیرین، هرگز پنهانی غذا نخوردن، ولخرجی برای غذا فقط در آخر هفته، حذف صبحانه، هرگز ایستاده غذا نخوردن و..... این فهرست می تواند تا ابد ادامه داشته باشد.

البته هر بار که روش جدیدی را امتحان کردیم، با جدیت قول دادیم که "این بار به رژیم خود مقید خواهیم بود و هرگز دوباره از مسیر خارج نمی‌شویم." وقتی که هرگز نتوانستیم قول و قرار خود را حفظ کنیم، به ناچار دچار احساس گناه و پشیمانی شدیم. با پشت سر گذاشتن چنین تجربیاتی بسیاری از ما در نهایت پذیرفتیم قدرت اراده‌ی لازم برای تغییر عادات غذایی-مان را نداریم.

زمانی که به OA آمدیم پذیرفتیم که در برابر غذا عاجز بودیم. اگر قدرت اراده‌ی مان کار نداد، پس به نیروی برتر از خودمان برای کمک به بهبودی نیاز داریم.

"یک نیروی برتر از خودمان" چه مفهومی دارد؟

قبل از آمدن به OA اکثر ما دریافته بودیم که نمی‌توانیم خوردن مان را کنترل کنیم. غذا به نیروی برتر از خودمان تبدیل شده بود. در مقطعی از روند پیشرفت مشکل خوردن مان، غذا کنترل زندگی ما را به دست گرفت. در واقع ما اسیر بی‌اختیاری خود شده بودیم.

تجربه‌ی OA به ما آموخته است برای پرهیز از خوردن بی‌اختیار و حفظ بهبودی نیاز داریم نیروی دیگری که می‌دانیم برتر از ماست قبول کرده و به آن اعتماد کنیم. بعضی از ما OA یا گروه مان را به عنوان نیروی برتر در نظر می‌گیریم و برخی دیگر از ما خداوند را بدان‌گونه که شخصاً درک و تفسیر می‌کنیم، بر می‌گزینیم. به هر حال انتخاب تفسیر یک نیروی برتر از خودمان کار خوبی است. هیچ مفهوم درست یا غلطی وجود ندارد. آنچه برای ما در مسیر بهبودی از خوردن بی‌اختیار اهمیت دارد این است که با این نیرو رابطه‌ای را مشخص کرده و آن را گسترش دهیم. تمرکز و هدف برنامه‌ی OA کمک به ما در انجام این کار است.

آیا OA یک انجمن مذهبی است؟

خیر. OA یک انجمن مذهبی نیست چون به هیچ عقیده‌ی خاصی به عنوان شرط عضویت نیاز ندارد. در انجمن OA افرادی از سنت‌های مذهبی متعدد در کنار افراد ملحد وجود دارند. برنامه‌ی بهبودی بر مبنای پذیرش ارزش‌های خاص روحی بنا شده است. ما در تفسیر این ارزش‌ها اگر فکر می‌کنیم بهترین هستند، آزاد هستیم و همچنین می‌توانیم اصلاً به آن فکر هم نکنیم. در اوایل حضورمان در OA تعداد زیادی از ما مقاومت صریحی در برابر پذیرش هر مفهومی از نیروی برتر از خودمان داشتیم. تجربه‌ی OA نشان می‌دهد کسانی که روشن بینی خود را در مورد این موضوع حفظ می‌کنند و آمدن به OA را ادامه می‌دهند، در می‌یابند که دستیابی به یک راه حل شخصی برای این مطلب کاملاً شخصی چندان هم مشکل نیست.

آیا خودم می‌توانم تنها از طریق خواندن نشریات OA خوردن بی‌اختیار را متوقف کنم؟

برنامه‌ی OA بیشترین تأثیر را برای کسانی خواهد داشت که آن را به عنوان برنامه‌ای در ارتباط با سایر افراد شناخته و می‌پذیرند.

شرکت در جلسات OA و معاشرت با سایر کسانی که از مشکل مشابهی رنج می‌برند، امید و آگاهی را برای مان به ارمغان می‌آورد. چون مورد قضاوت و تمسخر قرار نمی‌گیریم و می‌توانیم از تجربیات گذشته، مشکلات فعلی و امید به آینده با کسانی که ما را درک و حمایت می‌کنند، مشارکت کنیم. در طی کار کردن با سایر پرخوران بی‌اختیار دیگر احساس تنهایی و درک نشدن نخواهیم داشت و به جای آن در نهایت احساس می‌کنیم مفید هستیم و پذیرفته شده-ایم.

اعضایی از OA که شرایط زندگی یا مشکلات جسمی مانع از حضورشان در جلسات حضوری می‌شود، می‌توانند در جلسات تلفنی یا آنلاین شرکت کنند. ما همچنین در می‌یابیم که مطالعه‌ی نشریات OA و ارتباط با سایر اعضا به ما کمک می‌کند تا از خوردن بی‌اختیار دست برداریم.

لازمه‌ی عضویت در OA چیست؟

سنت سوم OA به این نکته اشاره دارد، "تنها لازمه‌ی عضویت در OA تمایل به قطع خوردن بی‌اختیار است." هیچ چیز دیگری لازم نیست و درخواست نمی‌شود. پذیرش و تمرین برنامه‌ی بهبودی OA کاملاً به خود فرد بستگی دارد.

حق عضویت OA چقدر است؟

هیچ تعهد مالی به هر شکل در ارتباط با عضویت OA وجود ندارد. برنامه‌ی بهبودی ما برای تمام کسانی که می‌خواهند خوردن بی‌اختیار را متوقف کنند بدون در نظر گرفتن شرایط مالی فرد، در دسترس است.

چگونه OA خود را حمایت می کند؟

OA به طور کامل از طریق کمک های اعضا و فروش نشریات متکی به خود است. هیچ اعانه‌ای خارج از OA دریافت نمی شود. اغلب گروه های محلی در جلسات خود "گردش سبد" دارند تا هزینه‌ی اجاره، نشریات و هزینه های مربوط به جلسات را تأمین کنند و OA را در کل حمایت کنند. جلسات پول کافی برای پرداخت هزینه های خود را نگه می دارد و مازاد آن را به هیأت خدماتی یا بین گروهی شان، دفتر منطقه ای شان و دفتر خدمات جهانی ارسال می-کنند. هزینه های همه‌ی هیأت‌های خدماتی OA متکی به همین ارسال منظم کمک‌ها از جلسات است.

چه کسی OA را اداره می کند؟

به راستی OA در این خصوص که هیچ حکومت مرکزی ندارد و حداقل ساختار رسمی را دارد، متفاوت است. در OA هیچ مدیر عامل یا مأموری که قدرت را در دست داشته باشد یا نسبت به اعضای مخصوص اقتدار داشته باشد، وجود ندارد.

حتی در چنین ساختار غیر رسمی به وضوح لازم است که کارهایی خاص انجام شوند. به عنوان مثال در گروه های محلی یک نفر محل جلسات را آماده می کند یا خزانه داری گروه را بر عهده می گیرد، از کافی بودن تعداد نشریات مطمئن می شود و با مراکز خدماتی محلی، منطقه‌ای و بین المللی در ارتباط است. در سطح بین المللی افراد باید مسئولیت حمایت و تسهیل عملکرد دفتر خدمات جهانی را بر عهده داشته باشد.

همه‌ی موارد فوق بدین معنی است که OA در سطح محلی، منطقه ای و بین المللی نیازمند افراد مسئولی است که وظایف مشخصی انجام می دهند. این نکته مهم است که بدانیم که این اعضا صرفاً خدمت می کنند. آنها تصمیمات شخصی نمی گیرند و قضاوت های شخصی آنها بر سایر گروه ها و کل OA تأثیری ندارد. کسانی که این مسئولیت ها را بر عهده می‌گیرند مستقیماً در برابر کسانی که به آنها خدمت می کنند پاسخگو هستند و کارهای خدماتی در بین اعضا به طور دوره‌ای تغییر می کند.

برنامه‌ی دوازده قدمی بهبودی چیست؟

دوازده قدم قلب برنامه‌ی بهبودی OA است. این قدم‌ها راه جدیدی را برای زندگی پیشنهاد می‌کنند و پرخور بی‌اختیار را قادر می‌سازند بدون نیاز به غذای اضافی زندگی کند. قدم‌ها صرفاً پیشنهادی هستند و بر اساس تجربیات اعضای بهبود یافته‌ی OA می‌باشند. موقعیت اعضای که تلاشی جدی برای دنبال کردن قدم‌ها و بکارگیری آن در زندگی روزانه انجام می‌دهند بسیار متفاوت‌تر از اعضای است فقط به جلسات می‌آیند و اقدامات مهم روحی و روانی موجود در قدم‌ها را انجام نمی‌دهند.

عقاید بیان شده در دوازده قدم که از الکی‌های گمنام اقتباس شده است، بیانگر تجربه‌ی عملی و استفاده از ادراک جسمی، روحی و روانی متفکرانی است که طی سالها ثبت شده است. بیشترین اهمیت قدم‌ها بر مبنای این واقعیت است که: کار می‌دهد! قدم‌ها پرخوران بی‌اختیار را قادر می‌سازد تا زندگی شاد و ثمربخشی داشته باشند. آنها بیانگر سنگ بنایی هستند که OA بر آن استوار شده است.

"سلامت عقل" که در دوازده قدم بکاررفته به چه معنی می‌باشد؟

ریشه‌ی کلمه‌ی sanity یا سلامت عقل از کلمه‌ی لاتین "sanus" به معنای بی‌عیب و سالم گرفته شده است.

بسیاری از ما می‌پذیریم که رفتارهای غیر منطقی از جمله تلاش‌هایمان برای کنترل غذا و سایر جنبه‌های زندگی مان داریم. کسی که تفکر سالم دارد در دام رفتارهای خود مخرب نمی‌افتد. فردی که تفکر سالم دارد مرتباً کارهایی که قبلاً به او کار نداده، انجام نمی‌دهد و به

دنبال نتایج متفاوتی نمی‌گردد. کلمه ی "سلامت عقل" در قدم دوم بدین معنی نیست که پرخوران بی اختیار اختلالات مغزی دارند، بلکه بدین معنی است که عملکرد و احساسات ما نسبت به غذا و سایر جنبه های زندگی مان توأم با سلامت عقل نیست. با آمدن به OA و اقرار به اینکه تمایل به بازگشت به رفتارهای منطقی داریم، یک قدم به سمت "سلامت عقل" بر می‌داریم.

دوازده سنت چیست؟

دوازده سنت مربوط به گروه ها و دوازده قدم مرتبط با افراد است. دوازده سنت وسیله‌ای است که OA توسط آن در یک هدف مشترک، یکپارچه باقی می‌ماند. آنها اصول پیشنهادی هستند که عملکرد روان و بقای بسیاری از گروه های OA و رشد آنها را تضمین می‌کنند.

دوازده سنت هم مانند دوازده قدم از برنامه‌ی الکلی های گمنام گرفته شده است. این سنت ها بیانگر دیدگاه اعضای اولیه‌ای است که باور داشتند رعایت کردن آنها برای بقای گروه اهمیت دارد.

اعضای OA تأکید می‌کنند که اتحاد گروه که برای بهبودی فردی ضروری است با تمرین دیدگاه های پیشنهادی در دوازده سنت، امکان پذیر است.

چرا OA تا این حد بر گمنامی تأکید دارد؟

گمنامی در مهمترین سطح اصلی به ما می‌گوید هویت فردی افراد؛ موقعیت‌های شخصی‌شان ؛ و یا آنچه که در جلسات حضوری یا آنلاین و یا پشت تلفن با اطمینان با ما مشارکت می‌کنند فاش نکنیم. این مسئله باعث می‌شود OA به مکان امنی تبدیل شود که ما با خود و دیگران صادق باشیم و به ما اجازه می‌دهد در جلسات و مباحثات نظرات خود را آزادانه بیان کنیم و از ما در برابر غیبت ، مراقبت می‌کند. البته ما به عنوان فرد حق داریم عضویت خود را فاش کنیم

و در واقع اگر در حال پیام رسانی به سایر پرخوران بی‌اختیار هستیم، باید این کار را انجام دهیم. (بخشی از قدم دوازده) ما از گمنامی برای محدود شدن تأثیر گذاری عضویت مان در انجمن استفاده نمی‌کنیم. برای مثال خوب است که نام کامل خود را در گروه خود یا ساختار خدماتی OA بیان کنیم. مفهوم گمنامی به ما کمک می‌کند که اصول اخلاقی را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.

همچنین حفظ گمنامی در سطح رسانه، رادیو، فیلم‌ها، تلویزیون و سایر ارتباطات رسانه‌ی جمعی، امری حیاتی است. با حفظ گمنامی اعضای مان در سطح رسانه، مطمئن می‌شویم که خود پسندی و خود بزرگ بینی تأثیر منفی بر انجمن OA نخواهد داشت.

فروتنی اساس گمنامی است. با تمرین این اصول و کنار گذاشتن برتری شخصی برای آنچه که خوب است، اعضای OA مطمئن می‌شوند که اتحاد OA ادامه خواهد داشت. برطبق سنت اول، "بهبودی شخصی به وحدت OA بستگی دارد،" و گمنامی برای حفظ این اتحاد ضروری است.

خطاب به خانواده‌ی پرخور بی‌اختیار

درگیری خانواده یک انتخاب شخصی است. حمایت خانواده می‌تواند به پرخور بی‌اختیاری که به توقف خوردن بی‌اختیار متعهد شده است، کمک کند.

دعاهای شروع و پایان و خواندنی‌ها

شروع و پایان اغلب جلسات OA با دعاهای زیر می باشد:

دعای آرامش

خداوندا، آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم، شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که می توانم و بینشی که تفاوت این دو را بدانم.

دعای قدم سوم:

پروردگارا، خود را تقدیم تو می دارم، با من کن و از من ساز آنچه خود اراده کنی. از اسارت نفس رهایی کن تا انجام اراده‌ات را بهتر توانم، مشکلاتم را بگیر تا پیروزی بر آنها شاهی باشد برای کسانی که با قدرت تو، عشق تو و راه تو یاریشان خواهم داد. باشد که همیشه بر اراده‌ات گردن نهم. آمین ! ۱

دعای قدم هفتم:

آفریدگارا، من اکنون آماده ام تا تمام خوب و بد وجودم را به تو بسپارم، تمنا دارم یک یک نقص های درونم را که سد راه خدمت به تو و هموعان من است را برطرف کنی و قدرتی عطا کنی تا از این پس به خدمت تو کمر بندم. ۲

وعده ی OA

دستم را در دستان شما می گذارم... ما با همدیگر کاری انجام می دهیم که هرگز به تنهایی قادر به انجام آن نبودیم! دیگر احساس یاس و ناامیدی وجود ندارد، ما دیگر مجبور نیستیم که هر کدام به اراده‌ی ناپایدارمان متکی باشیم. ما اکنون با همدیگر هستیم، دستانمان را برای قدرت و نیرویی بزرگتر از خودمان به یکدیگر می‌رسانیم مادامی که دست در دست هم داریم، عشق و درکی فراتر از آنچه تصورش را می‌کردیم، خواهیم یافت.

۱ الکی های گمنام ، ویرایش چهارم. (مؤسسه ی خدمات جهانی الکی های گمنام. ۲۰۰۱ صفحه ی ۶۳

۲ الکی های گمنام ویرایش چهارم (مؤسسه ی خدمات جهانی الکی های گمنام. ۲۰۰۱ صفحه ی ۷۶

خوش آمد گویی نهایی

به خانه خوش آمدید!

آیا تا به حال آرزو کرده اید ۵، ۹، ۱۸، ۴۵ کیلو و یا بیشتر کاهش وزن داشته باشید؟ آیا تا به

حال آرزو کرده اید که بتوانید بعد از کاهش وزن، آن را حفظ کنید. به OA خوش آمدید؛ به

خانه خوش آمدید!

آیا بعضی اوقات دیدگاه‌تان به زندگی متفاوت است و مانند یک یتیم بی خانمان که واقعا هیچ احساس تعلق ندارد، هستید؟ به OA خوش آمدید؛ به خانه خوش آمدید!

آیا تا به حال آرزو کرده‌اید که خانواده‌ی شما به سر کار یا مدرسه بروند تا شما مشغول خوردن شوید؟ به OA خوش آمدید؛ به خانه خوش آمدید!

آیا تا به حال صبح زود بیدار شده‌اید و از اینکه غذای مورد علاقه‌ی شما در یخچال یا کابینت منتظر شماست، خوشحال شده‌اید؟ به OA خوش آمدید؛ به خانه‌ی خود خوش آمدید!

آیا تا به حال به ستاره‌ها نگاه کرده‌اید و فکر کرده‌اید که فرد بی‌ارزشی چون شما در جهان چه می‌کند؟ به OA خوش آمدید؛ به خانه خوش آمدید!

آیا تا به حال برای خانواده چیزی پخته‌اید، خریده‌اید و یا درست کرده‌اید و بعد همه را خودتان خورده‌اید تا به دیگران ندهید؟ ما در OA شما را درک می‌کنیم چون ما هم مثل شما هستیم. به OA خوش آمدید؛ به خانه خوش آمدید!

آیا تا به حال خواسته‌اید درخانه پنهان شوید و نخواهید به سر کار بروید یا نظافت کنید یا لباس بپوشید یا کسی را ببینید و اجازه ندهید کسی شما را ببیند؟ به OA خوش آمدید؛ به خانه خوش آمدید!

آیا تا به حال غذا را زیر تخت، زیر بالش، داخل دراور، در حمام، سطل زباله، کابینت، کمد لباس، جالباسی یا ماشین پنهان کرده‌اید تا بدون اینکه کسی شما را ببیند، آن را بخورید؟ به OA خوش آمدید؛ به خانه خوش آمدید!

آیا تا به حال نسبت به خدا، شریک زندگی، پزشک، پدر و مادر، دوستان و فرزندان خود و فروشندگان لباس که نگاه آنها هزاران حرف برای گفتن دارد عصبانی، بدگمان و بی‌میل شده‌اید چون آنها لاغر هستند و می‌خواستند که شما هم لاغر باشید و برای کسب رضایت شان و یا بستن دهان شان و تغییر نوع نگاه شان به شما، رژیم بگیرید؟ ما در OA به شما خوش آمد می‌گوییم؛ به خانه خوش آمدید!

آیا تا به حال بدبختی خود را در تاریکی شب گریه کرده‌اید، بخاطر اینکه کسی شما را دوست ندارد و یا درک نمی‌کند؟ به OA خوش آمدید؛ به خانه خوش آمدید!

آیا تا به حال احساس کرده‌اید که بزرگترین اشتباه خداوند (اگر وجود دارد) آفرینش شماست؟ آیا می‌توانید بفهمید که در چنین مواقعی احساسات شما تغییر می‌کنند و مطلوب‌تر می‌شوند؟ به OA خوش آمدید؛ به خانه خوش آمدید!

آیا تا به حال خواسته‌اید سوار اتوبوس شوید و فقط بروید و بروید بدون آنکه به گذشته نگاه کنید و آیا این کار را کرده‌اید؟ به OA خوش آمدید؛ به خانه خوش آمدید!

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که دنیا حرج و مرج است و اگر دیگران هم مثل شما فکر می‌کردند و عمل می‌کردند دنیا جای خیلی بهتری می‌شد؟ به OA خوش آمدید؛ به خانه خوش آمدید!

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که اعضای OA باید کمی دیوانه باشند؟ و اینکه آنها ممکن است پرخور بی‌اختیار باشند و شما فقط مشکل وزن دارید که می‌توانید از همان فردا آن را حل کنید؛ شاید آنها یک لقمه از خوردن دیوانه‌وار فاصله داشته باشند اما شما فقط کمی یا خیلی زیاد اضافه وزن دارید؟ به OA خوش آمدید؛ به خانه خوش آمدید!

آیا تا به حال به کسی که گوش شنوا دارد گفته‌اید که چقدر عالی، مستعد، باهوش و قوی هستید و همیشه می‌دانستید که آنها باور نمی‌کنند چون خودتان را باور نداشتید؟ به OA خوش آمدید؛ به خانه خوش آمدید!

آیا تا به حال وزن کم کرده‌اید و بعد به این نتیجه رسیده‌اید که با وجود لاغر بودن باز هم شاد نیستید؟ به OA خوش آمدید؛ به خانه خوش آمدید! آیا تا به حال چهره‌ی حقیقی خود را پشت یک نقاب یا صدها نقاب پنهان کرده‌اید چون مطمئن بودید که اگر ماهیت حقیقی خود را به دیگران ارائه دهید دیگر مورد عشق و پذیرش دیگران نخواهید بود؟ ما در OA شما را می‌پذیریم؛ آیا ممکن است خانه‌ای را به شما پیشنهاد دهیم؟

پرخوران گمنام موهبت پذیرش را به شما ارائه می‌دهد. فرقی نمی‌کند که چه کسی هستید، از کجا آمده‌اید و به کجا می‌روید، اینجا به شما خوش آمد می‌گوییم. مهم نیست چه کاری کرده‌اید و چه کاری نکرده‌اید، چه احساسی دارید یا ندارید، کجا یا با چه کسی خوابیده‌اید، چه

کسی را دوست داشته‌اید یا از چه کسی متنفر بوده‌اید- می‌توانید از پذیرش ما مطمئن باشید. ما شما را همان طور که هستید می‌پذیریم نه آن طور که اگر لاغر بودید و خودتان را طبق سلیقه‌ی دیگران در می‌آوردید. فقط شما می‌توانید تصمیم بگیرید که می‌خواهید چه کسی باشید.

ولی ما به شما کمک می‌کنیم به اهدافتان برسید و وقتی موفق شدید ما هم با شما شاد خواهیم بود؛ اگر لغزش کردید به شما خواهیم گفت که ما به خاطر اینکه گاهی شکست می‌خوریم، بازنده نیستیم و ما دستان مان را با عشق می‌گشاییم و تا زمانی که خود را پیدا کنید و دوباره به سمت هدف بروید در کنار شما می‌ایستیم! شما هرگز نباید تنها گریه کنید، مگر آنکه خودتان بخواهید.

گاهی ما نمی‌توانیم همه‌ی کارهایمان را به درستی انجام دهیم

و گاهی قرار نیست هر چه نیاز دارید به شما بدهیم. معایب ما را هم بپذیرید. شما هم ما را دوست داشته باشید و در خطا و اشتباهاتی که گاهی اتفاق می‌افتد، به ما کمک کنید. ما در OA اینگونه هستیم - عیب‌هایی داریم اما سعی می‌کنیم آنها را برطرف کنیم. بیایید در تلاش و اطمینان به داشتن یک مکان امن، با هم شاد باشیم، اگر بخواهیم. به OA خوش آمدید؛ به خانه خوش آمدید!

منابع نشریات بیشتر

این پمفلت گزیده‌هایی از نشریات OA است که به شرح زیر می‌باشند:

داشتن یک برنامه‌ی غذایی (#۱۴۵)

علائم بسیار، یک راه حل (#۱۰۶)

پرسش و پاسخ (#۱۷۰)

طعم راه زندگی (#۹۷۰)

ابزارهای بهبودی (# ۱۶۰)

خطاب به خانواده‌های پرخوران بی‌اختیار (#۲۷۰)

نشریات بیشتر برای دانلود و یا خرید در سایت oa.org و قسمت bookstore.oa.org موجود می باشد.

رفع مسئولیت:

رهنمودها و برنامه های غذایی در این نشریه صرفاً برای استفاده ی بزرگسالان می باشد. شما باید قبل از تغییر رژیم غذایی خود با متخصص عرصه ی سلامت خود مشورت کنید. اطلاعات این برنامه به عنوان رهنمودی برای خوردن مسئولانه می باشد اما جایگزین مناسبی برای توصیه ها پزشکی و همچنین رژیم تجویز شده ی پزشکی نیست. این برنامه های غذایی مسئولانه توسط یک متخصص رسمی در ایالات متحده بررسی شده اند. OA هیچ برنامه ی غذایی خاصی را تأیید یا حمایت نمی کند. لطفاً درباره ی آلرژی ها و حساسیت های غذایی خود شخصاً تصمیم گیری کنید. اگر تردیدی نسبت به این برنامه ها دارید، باید با متخصص عرصه ی سلامت خود مشورت کنید.

دوازده سنت پرخوران گمنام

سنت‌های دوازده‌گانه‌ی پرخوران گمنام

۱. منافع مشترک ما باید در رأس قرار گیرد، بهبودی شخصی به وحدت OA بستگی دارد.
۲. در ارتباط باهدف گروهی ما تنها یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان که به‌گونه‌ای ممکن خود را در وجدان گروه بیان می‌کند. رهبران ما خدمتگزاران مورد اعتماد ما می‌باشند، آن‌ها حکومت نمی‌کنند.
۳. تنها لازمه عضویت در OA تمایل به قطع خوردن غیرارادی است.
۴. هر گروه باید مستقل باشد به‌استثنای مواردی که بر گروه‌های دیگر و یا پرخوران گمنام در کل اثر بگذارد.
۵. هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به پرخوری که هنوز در عذاب است.
۶. یک گروه OA هرگز نباید هیچ موسسه‌ی مرتبط یا هر سازمان انتفاعی خارجی را تأیید یا در آن‌ها سرمایه‌گذاری کند و یا نام OA را به آن‌ها به عاریت دهد، مبادا مسائل مالی، مالکیت و شهرت ما را از هدف اصلی خود منحرف کند.
۷. هر گروه OA باید کاملاً متکی به خود باشد و کمک مالی از خارج دریافت نکند.
۸. پرخوران گمنام باید همیشه غیرحرفه‌ای باقی بماند اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندان مخصوص استخدام کنند.
۹. OA تحت این عنوان هرگز نباید سازمان‌دهی شود اما ما می‌توانیم هیئت‌های خدماتی یا کمیته‌هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که به آن‌ها خدمت می‌کنند مسئول باشند.
۱۰. پرخوران گمنام هیچ عقیده‌ای در مورد موضوعات خارجی ندارد بنابراین نام پرخوران گمنام هرگز نباید به بحث‌های عمومی کشانده شود.
۱۱. خط و مشی روابط عمومی ما بنابر اصل جاذبه است تا تبلیغ، ما همیشه لازم است تا گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات، رادیو، تلویزیون، فیلم و سایر وسایل ارتباطات جمعی حفظ کنیم.
۱۲. گمنامی اساس روحانی تمام سنت‌های ما می‌باشد و همیشه یادآور این است که اصول اخلاقی را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.

چگونگی دسترسی به OA

بازدید از سایت OA به آدرس www.oa.org

و یا تماس با دفتر خدمات جهانی به شماره ی ۱-۵۰۵-۸۹۱-۲۶۶۴
بسیاری از کتاب های راهنما فهرست های محلی پرخوران گمنام را دارند.



پرخوران گمنام

دفتر خدمات جهانی

ایالات متحده ی آمریکا ۸۷۱۴۴-۶۴۲۴ نیومکزیکو،

ریو رنچو زنیت کورت ان ای ۶۰۷۵

آدرس پستی ایالت متحده ی آمریکا ۴۷۲۷-۸۷۱۷۴ نیو مکزیکو، ریو رنچو

صندوق پستی: ۴۴۷۲۷

تلفن: ۱-۵۰۵-۸۹۱-۲۶۶۴. فکس: ۱-۵۰۵-۸۹۱-۴۳۲۰

www.oa.org .info@oa.org

نشریه ی مورد تایید هیأت

در سال توسط موسسه ی ۲۰۱۸ پرخوران گمنام به چاپ رسیده است.

کلیه ی حقوق محفوظ است

Rev.6/2019 #705

اجازه‌نامه

ترجمه و تجدید چاپ ، از کجا شروع کنم؟، ۲۰۱۸، (#۷۰۵)

حق چاپ و نشر به نسخه فارسی در سال ۲۰۲۰ داده شد.

دفتر خدمات جهانی انجمن پرخوران گمنام ، ایالات متحده ۸۷۱۴۴ NM، ریورنچو ،
زنیس کورت ۶۰۷۵

آدرس پستی : صندوق پستی ۴۴۷۲۷ ریورنچو، نیو مکزیکو ۴۷۲۷-۸۷۱۷۴

تلفن: ۱-۵۰۵-۸۹۱-۲۶۶۴

با کسب اجازه از انجمن پرخوران گمنام . تمام حقوق این اثر برای انجمن پرخوران
گمنام محفوظ است.

هیچ قسمت از این نشریه نمی تواند به هیچ فرمی بدون اجازه نامه کتبی از انجمن
پرخوران گمنام به چاپ برسد .



پرخوران گمنام®

با تعهد گروه ایران

www.oair.ir