

دییباچه پرخوران گمنام

از کجا شروع کنم؟

همه آنچه را که یک
تازه‌وارد باید بداند

تازه‌واردین، خوش‌آمدید!

گزیده‌هایی از ویرایش چهارم الکی‌های گمنام که با مجوز دفتر خدمات جهانی الکی‌های گمنام ("A.A.W.S") مجدد به چاپ رسیده‌اند. اجازه چاپ مجدد این گزیده‌ها به این معنی نیست که دفتر خدمات جهانی الکی‌های گمنام، مطالب این نشریه را بررسی یا تایید کرده است یا دفتر خدمات جهانی الکی‌های گمنام لزوماً با دیدگاه‌های بیان شده در اینجا موافق است. الکی‌های گمنام فقط یک برنامه بهبودی از اعتیاد به الکل است - استفاده از این گزیده‌ها در ارتباط با برنامه‌ها و فعالیت‌هایی که الگوی الکی‌های گمنام را دنبال می‌کنند، اما مشکلات دیگری را برطرف می‌کنند، یا در هر نوع دیگری غیر از الکی‌های گمنام، می‌باشد. متن، به غیر از این دلالت نمی‌کند.

قدم‌های دوازده‌گانه

پرخوران گمنام

۱. ما قبول کردیم که در مورد غذا بی‌قدرت هستیم، که زندگی ما غیرقابل کنترل شده بود.
۲. به این باور رسیدیم که نیروی برتر از خودمان می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.
۳. تصمیم گرفتیم اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوند به‌آن‌گونه که او را درک می‌کردیم، بسپاریم.
۴. یک ترازنامه اخلاقی جستجوگرانه و بی‌باکانه از خودمان تهیه کردیم.
۵. به خداوند، خودمان و انسانی دیگر ماهیت دقیق اشتباه‌های خود را اقرار کردیم.
۶. کاملاً آماده بودیم که خداوند همه این نقص‌های شخصیتی را برطرف کند.
۷. با فروتنی از او خواستیم کمبودهای ما را برطرف کند.
۸. فهرستی از تمام افرادی که به آنها آسیب رسانده بودیم تهیه کردیم و تمایل پیدا کردیم که از همه آنها جبران خسارت کنیم.
۹. تا جایی که امکان داشت از این افراد جبران خسارت مستقیم کردیم، مگر اینکه انجام این کار به آنها یا دیگران آسیبی برساند.
۱۰. به گرفتن تراز شخصی ادامه دادیم و وقتی اشتباه کردیم، به سرعت آن را پذیرفتیم.
۱۱. از راه دعا و مراقبه جویای بهبود ارتباط آگاهانه خود با خداوند به‌آن‌گونه که او را درک می‌کنیم شده، فقط برای آگاهی از اراده او برای خودمان و قدرت انجام آن، دعا می‌کنیم.
۱۲. با بیداری روحانی حاصل شده از این قدم‌ها، سعی کردیم این پیام را به پرخوران بی‌اختیار برسانیم و این اصول را در همه امور زندگی خود تمرین می‌کنیم.

مجوز استفاده از دوازده قدم الکی‌های گمنام جهت بهره گرفتن توسط دفتر خدمات جهانی انجمن AA.

تازه‌وارد نازنین،

به پرخوران گمنام خوش‌آمدید. OA انجمنی از افرادی است که از راه به مشارکت گذاشتن تجربه، نیرو و امید، از بی‌اختیارخوردن و رفتارهای بی‌اختیار با غذا به کمک تمرین دوازده قدم بهبود می‌یابند.

اگر سعی کرده‌اید از طریق روش‌های مختلف به وزن سالم بدن برسید، اما پیایی شکست خورده‌اید، یا اگر بی‌قدرتی‌تان در کنترل خوردن شما را می‌ترساند، خواهشمندیم شرکت در جلسه OA را در نظر بگیرید. برای پیدا کردن یک جلسه، به oa.org بروید و روی جستجو یک جلسه ضربه بزنید.

در جلسه‌های OA، افراد دیگری را خواهید یافت که نگرانی‌های همانند شما دارند و احساس‌های شما را به مشارکت می‌گذارند. ما گمان می‌کنیم که بسیاری از پاسخ‌های مورد نیاز خود را پیدا کنید. پرخوران گمنام یک برنامه ساده است که کار می‌کند. هیچ‌گونه پرداخت یا هزینه‌ای وجود ندارد. ما از طریق همکاری و کمک‌های خودمان حمایت می‌شویم. تنها شرط برای پیوستن، تمایل برای پایان دادن به خوردن بی‌اختیار است.

اکنون که پرخوران گمنام را پیدا کرده‌اید، ممکن است بخواهید مطمئن شوید که برنامه ما برای شما مناسب است. بسیاری از ما پاسخ دادن به پرسش‌های زیر را برای اینکه بدانیم آیا مشکلی با بی‌اختیارخوردن داریم یا خیر، مفید دانسته‌ایم.

۱. آیا وقتی گرسنه نیستم غذا می‌خورم، یا زمانی که بدنم به خوراک نیاز دارد غذا نمی‌خورم؟
۲. آیا بدون هیچ دلیل مشخصی به پرخوری ادامه می‌دهم، گاهی اوقات تا زمانی که زیادی پر شوم یا حتی احساس بیماری کنم، غذا می‌خورم؟
۳. آیا نسبت به وزنم یا نحوه غذا خوردنم احساس گناه، شرم یا خجالت دارم؟
۴. آیا در حضور دیگران خردمندانه غذا می‌خورم و وقتی تنها هستم آن را جبران کنم؟
۵. آیا غذا خوردن من بر سلامت من یا نحوه زندگی من تاثیر می‌گذارد؟
۶. وقتی احساس‌هایم شدید هستند - چه مثبت و چه منفی - آیا متوجه می‌شوم که به دنبال خوردن هستم؟
۷. آیا رفتارهای خوردن من باعث ناراحتی من یا دیگران می‌شود؟

۸. آیا تا به حال برای کنترل وزنم از ملین‌ها، استفراغ کردن، قرص‌های ادرارآور، ورزش زیاد، قرص‌های لاغری، آمپول‌ها یا سایر دخالت‌های پزشکی (از جمله جراحی) استفاده کرده‌ام؟
 ۹. آیا برای کنترل وزنم روزه می‌گیرم یا خوردن خود را به شدت محدود می‌کنم؟
 ۱۰. آیا در مورد اینکه اگر اندازه یا وزن متفاوتی داشتم، خیال پردازی می‌کنم که زندگی چقدر بهتر می‌شد؟
 ۱۱. آیا باید همیشه چیزی بجوم یا چیزی در دهانم داشته باشم: غذا، آدامس، قرص نعناع، آب نبات یا نوشیدنی؟
 ۱۲. آیا تا به حال غذای سوخته، یخ زده یا فاسد خورده‌ام. از ظروف موجود در فروشگاه مواد غذایی؛ یا از سطل زباله؟
 ۱۳. آیا غذاهای خاصی وجود دارد که بعد از اولین لقمه نتوانم از خوردن آنها دست بکشم؟
 ۱۴. آیا با رژیم غذایی یا "دوره کنترل" وزن کم کرده‌ام که فقط منجر به خوردن بی‌اختیار و/یا افزایش وزن شده باشد؟
 ۱۵. آیا زمان زیادی را صرف فکر کردن به غذا، بحث با خودم در مورد اینکه چه بخورم یا نه، برنامه‌ریزی برای رژیم غذایی بعدی یا درمان ورزشی، یا شمارش کالری می‌کنم؟
- آیا به چند مورد از این سوال‌ها پاسخ "بله" داده‌اید؟ اگر اینطور است، ممکن است مشکل بی‌اختیارخوردن یا پرخوری داشته باشید یا در شرف دچار شدن به این مشکل هستید.
- به عنوان یک تازه وارد در پرخوران گمنام، گمان می‌رود سوال‌های زیادی در مورد این برنامه بهبودی داشته باشید. چه چیزی OA را از دیگر برنامه‌ها متمایز می‌کند؟ چگونه OA به شما کمک می‌کند تا پس از بی‌اختیارخوردن بهبود یافته و وزن سالمی داشته باشید، در حالی که هر چیز دیگری که امتحان کرده‌اید شکست خورده است؟ آیا OA می‌تواند به شما کمک کند تا از پرخوری یا رژیم یویو گونه دست بکشید؟ چگونه می‌توانید از وسواس خوردن و بی‌اختیارخوری رهایی پیدا کنید؟ آیا امیدی هست؟

شما تنها نیستید

شما دیگر تنها نیستید. ما نیز زمانی که سعی کردیم مشکل‌های خود را با غذا یا خوردن کنترل کنیم، ناامیدی را تجربه کرده‌ایم. ما همه رژیم‌های غذایی را امتحان کرده‌ایم و از روش‌های زیادی برای کنترل سایز بدن خود استفاده

کرده‌ایم، اما موفقیت‌آمیز نبود. ما نمی‌توانستیم از زندگی لذت ببریم، زیرا به غذا، وزن و/یا اندازه وسواس داشتیم. حتی وقتی به‌راستی می‌خواستیم نمی‌توانستیم زیاد غذا نخوریم. گاهی حتی برخی از ما از خوردن غذا امتناع می‌کردیم زیرا می‌ترسیدیم اشتهایمان بر ما غلبه کند. از رفتارمان با غذا احساس شرم و حقارت می‌کردیم.

ما در مورد غذا خوردن مثل افراد عادی نیستیم. چیزی که میان همه ما مشترک است این‌که بدن و ذهن ما سیگنال‌هایی در مورد غذا برای ما ارسال می‌کند که به نظر می‌رسد بسیار دیگرگون از سیگنال‌هایی است که یک غذاخور معمولی دریافت می‌کند. بسیاری از ما وقتی شروع به خوردن می‌کنیم دیگر نمی‌توانیم از خوردن دست بکشیم، و حتی اگر هر از گاهی موفق شده‌ایم تا از خوردن دست بکشیم، ما نمی‌توانیم از شروع دوباره خودداری کنیم. برخی از ما بارها و بارها سعی کرده‌ایم که سایر رفتارهای بی‌اختیار با غذا را کنترل کنیم و شکست خورده‌ایم. بنابراین چرخه ادامه دارد.

در پرخوران گمنام، آگاه شدیم که یک بیماری داریم، یک وضعیت ناسالم جسمی و روحانی که می‌توان آن را به طور روزانه مهار داد. OA یک راه‌حل ارائه می‌دهد. آگاه می‌شویم که دیگر نمی‌خواهیم به خوردن و رفتارهای خوردن که باعث ایجاد وسوسه غیرقابل کنترل می‌شود، بازگردیم. ما از وسواس فکری خود رها شده‌ایم. ما قادر به دستیابی و حفظ وزن سالم بدن هستیم. برای ما، این چیزی کمتر از یک معجزه نیست. ما راهی برای پرهیز از رفتارهای بی‌اختیار خود در رابطه با خوردن، رژیم غذایی، وزن، ورزش و/یا شکل بدن پیدا کرده‌ایم.

ما آگاه شدیم که نمی‌توانیم به تنهایی بهبود پیدا کنیم، بنابراین یاد گرفتیم که با سایر اعضای OA به مشارکت بپردازیم. به جای اینکه برای آرامش اعصابمان به دنبال خوردن برویم، به یک جلسه رفتیم، در مورد احساس‌هایمان نوشتیم، کمی نشریه‌های OA را خواندیم یا با حامی خود تماس گرفتیم. همانطور که این رفتارهای تازه و سالم را تمرین کردیم، احساس امنیت کردیم. ما خانه‌ای در انجمن و حمایتی که OA به ما ارائه می‌دهد را پیدا کردیم. ما آگاه شدیم که می‌توانیم با پیروی از دوازده قدم OA و کمک به دیگران با مشکل مشابه بهبود پیدا کنیم.

ما پیمان می‌بندیم که اگر دوازده قدم را به بهترین نحو کار کنید، به طور منظم در جلسه‌ها شرکت کنید و از ابزارهای OA را استفاده کنید، زندگی شما تغییر خواهد کرد. آنچه را که داریم تجربه خواهید کرد: معجزه بهبودی از بی‌اختیارخوردن.

نشانه‌های بسیار، یک راه‌حل

- در پرخوران گمنام، چنین اعضایی را خواهید یافت:
- کسانی که اضافه وزن زیاد، حتی چاقی بیمارگونه هستند
- کسانی که فقط دارای اضافه وزن متوسط هستند
- کسانی که وزن متوسط دارند
- کسانی که کمبود وزن دارند
- کسانی که همچنان به صورت دوره‌ای کنترل بر رفتار خوردن خود را حفظ می‌کنند.
- کسانی که کاملاً توانمند در کنترل بی‌اختیار خوردن‌شان نیستند
- اعضای OA الگوهای رفتاری مختلفی را هنگام غذا خوردن تجربه می‌کنند. این "نشانه‌ها" به اندازه تعداد اعضای انجمن ما بی‌همتا است. از جمله آنها عبارتند از:
- وسواس در مورد وزن، اندازه و شکل بدن
- پرخوری
- سورچرانی
- گرایش به کاهش وزن با رژیم‌های غذایی
- گرسنگی
- ورزش بیش از اندازه
- انگیزه به برگرداندن بعد از غذا خوردن
- استفاده نامناسب و/یا بیش از اندازه از ادرارآورها و ملین‌ها
- جویدن و بیرون پراندن غذا
- استفاده از قرص‌های لاغری، آمپول‌ها و سایر مداخله‌های پزشکی از جمله جراحی برای کنترل وزن
- ناتوانی در قطع مصرف برخی غذاها پس از اولین لقمه
- رویاپردازی در مورد غذا
- آسیب‌پذیری در برابر طرح‌های کاهش وزن سریع
- گرایش مداوم به غذا
- استفاده از غذا برای پاداش یا دلداری دادن
- نشانه‌های ما ممکن است متفاوت باشد، اما ما یک پیوند مشترک داریم: ما نسبت به خوردن بی‌قدرت هستیم و زندگی ما غیرقابل کنترل است. این مشکل رایج باعث شده است کسانی که در OA هستند به دنبال و یافتن راه‌حل یکسانی در دوازده قدم و دوازده سنت پرخوران گمنام باشند. ما متوجه می‌شویم که

با چشمپوشی از نشانه‌هایی که داریم، همه ما از یک بیماری رنج می‌بریم - بیماری که می‌توان با زندگی کردن در این برنامه فقط برای یک روز از آن پیش‌گیری کرد.

پرهیز - هدف بنیادین ما

OA تعریف‌های زیر را می‌پذیرد: "۱) پرهیز: عمل خودداری از خوردن بی‌اختیار و رفتارهای خوردن بی‌اختیار در حین تلاش به سوی یا حفظ وزن سلامت برای بدن است. ۲) بهبودی: رفع نیاز به درگیر شدن در رفتارهای خوردن بی‌اختیار است. بهبودی روحانی، عاطفی و جسمی از راه تمرین و زندگی کردن در برنامه دوازده قدمی پرخوران گمنام بدست می‌آید."

بسیاری از ما دریافته‌ایم که نمی‌توانیم از بی‌اختیارخوردن پرهیز کنیم، مگر اینکه از برخی یا همه نه ابزار بهبودی OA برای کمک به تمرین دوازده قدم و دوازده سنت استفاده کنیم.

ابزارهای بهبودی

ما از این ابزارها که شامل: داشتن برنامه‌ای برای غذا خوردن، حامی شدن و رهجو بودن، جلسه‌ها، تماس تلفنی، نوشتن، نشریه‌ها، برنامه‌ریزی عملی، گمنام بودن و خدمت کردن، به طور منظم استفاده می‌کنیم که در جهت دستیابی به پرهیز و حفظ آن و بهبودی از بیماری‌مان به ما کمک می‌کنند.

داشتن برنامه‌ای برای خوردن

داشتن برنامه‌ای برای غذا خوردن به ما کمک می‌کند تا از خوردن بی‌اختیار پرهیز کنیم. این ابزار به ما کمک می‌کند تا با جنبه‌های جسمی بیماری خود روبرو شویم و به بهبودی جسمی برسیم.

حامی شدن و رهجو بودن

ما از یک حامی درخواست می‌کنیم که در هر سه جنبه برنامه بهبودی به ما کمک کند: جسمی، فکری و روحی. برای پیدا کردن حامی، فردی را بیابید که ویژگی مورد نظر شما را داشته باشد و از ایشان بپرسید چگونه به آن ویژگی‌ها دست پیدا کرده است.

جلسه‌ها

جلسه‌ها به ما فرصتی می‌دهد تا مشکل مشترک خود را بشناسیم، و راه‌حل مشترک‌مان را که از راه دوازده قدم است تایید کنیم و هدایایی را که از این برنامه دوازده قدمی دریافت می‌کنیم به مشارکت بگذاریم. OA علاوه بر جلسه‌های حضوری، جلسه‌های تلفنی و انواع دیگری از جلسه‌های مجازی را توصیه می‌کند.

تماس تلفنی

بسیاری از اعضا روزانه با حامی خود و دیگر اعضای OA تماس می‌گیرند، پیامک می‌دهند یا ایمیل می‌زنند. همچنین تماس تلفنی یا الکترونیکی یک روزنه فوری برای زمان‌هایی که بالا و پایین‌های احساسی را ممکن است تجربه کنیم فراهم می‌کند.

نوشتن

آوردن فکرها و احساس‌های خود بر روی کاغذ به ما کمک می‌کند تا کنش‌ها و واکنش‌های خود را بهتر درک کنیم، به گونه‌ای که فقط با فکر کردن یا صحبت کردن در مورد آنها برای ما آشکار نمی‌شود.

نشریه‌ها

ما کتاب‌ها، جزوه‌ها و مجله الهه نجات (لایف‌لاین) مورد تایید OA را می‌خوانیم. خواندن روزانه نشریه‌ها نحوه زندگی با دوازده قدم و دوازده سنت را بهبود می‌بخشند.

برنامه‌ریزی عملی

برنامه‌ریزی عملی، فرآیند شناسایی و اجرای اقدام‌های قابل دستیابی برای حمایت از پرهیز فردی ما ضروری است. این ابزار، درست مانند برنامه‌ای برای غذا خوردن‌مان، ممکن است در میان اعضا بسیار متفاوت باشد و ممکن است نیاز به تنظیم داشته باشد تا ساختار، تعادل و مدیریت‌پذیری را به زندگی ما وارد کند.

گمنام بودن

گمنام بودن تضمین می‌کند که ما اصول را مقدم بر شخصیت‌ها قرار می‌دهیم و به ما اطمینان می‌دهد که فقط ما حق داریم تا عضویت خود را در جامعه‌مان بیان کنیم. گمنام بودن در سطح مطبوعات، رادیو، فیلم‌ها، تلویزیون و سایر رسانه‌های ارتباط جمعی به این معنی است که ما هرگز اجازه نمی‌دهیم از چهره یا نام‌خانوادگی‌مان زمانی که خود را عضو OA معرفی می‌کنیم استفاده شود. در داخل انجمن، گمنام بودن به این معنی است که هر آنچه را که با یکی دیگر از اعضای OA به مشارکت می‌گذاریم، محترم و محرمانه نگه داشته می‌شود. آنچه در جلسه‌ها می‌شنویم بایستی در همان‌انجا باقی بگذاریم.

خدمت کردن

هر نوعی از خدمت‌ها که به کمک یک عضو در حال

عذاب برسد به کیفیت بهبودی مان می‌افزاید. اعضا می‌توانند با شرکت در جلسه‌ها، چیدن صندلی‌ها، چیدن نشریه‌ها و صحبت با تازه‌واردین خدمت‌ها را انجام دهند. فراتر از سطح گروه، یک عضو می‌تواند به عنوان نماینده بین‌گروهی، سرپرست کمیته، نماینده منطقه یا نماینده کنفرانس خدمت کند.

همانطور که پابندی به مسئولیت در OA بیان می‌کند: "من همیشه آغوش و قلب OA را به روی کسانی که مثل من بی‌اختیار بودن را به مشارکت می‌گذارند می‌گشایم؛ من در قبال‌شان مسئول هستم."

داده‌های بیشتر: داشتن یک برنامه‌ای برای خوردن

بسیاری از ما با انتظار یافتن رژیم غذایی مناسب و کاهش وزن به پرخوران گمنام آمدم. چیزی که ما پیدا کردیم یک برنامه دوازده قدمی بود که پایه‌های زندگی فقط برای امروز را فراهم می‌کند. اما بدون رژیم! ما عشق و حمایت بی‌چون و چرا را پیدا کردیم. اما بدون رژیم! به عنوان تازه‌وارد به OA، ما گیج شده بودیم. رژیم کجا بود؟ ایجاد یک برنامه‌ای برای خوردن سالم یکی از اولین ابزارهای برنامه‌ای است که از آن استفاده می‌کنیم. در حالی که هیچ برنامه‌ای برای خوردنی بدون پشت‌کار در تمرین قدم موفق نخواهد بود، استفاده از برنامه‌ای برای خوردن به عنوان یک ابزار به ما این امکان را می‌دهد که با غذا به شیوه‌ای آرام، خردمندانه و متعادل برخورد کنیم. ما برنامه خود را یک وعده غذایی، یک‌روز یک‌روز دنبال می‌کنیم. این شروعی است برای یادگیری خوردن بر اساس نیازهای جسمی و نه هوس عاطفی ما.

تعریف یک روش تازه برای خوردن مهم است

ما مثل غذا خوران معمولی نیستیم. بدیهی است که در الگوهای غذایی کنونی ما مشکلی وجود دارد وگرنه به OA نمی‌رفتیم. افراد عادی وقتی سیر می‌شوند دست از خوردن می‌کشند. ما این کار را نمی‌کنیم. غذاخوران عادی غذا را پنهان نمی‌کنند و برنامه‌ریزی نمی‌کنند که وقتی کسی در اطراف نیست چگونه مخفیانه به سراغ آن بروند. ما این کار را انجام می‌دهیم. غذاخورهای معمولی از خوردن برای تسکین ناامنی‌ها و ترس‌های خود یا برای فرار زودگذر از نگرانی‌ها و مشکل‌ها استفاده نمی‌کنند. ما این کار را می‌کنیم. غذاخورهای معمولی از خوردن خود احساس گناه و شرم نمی‌کنند. ما این کار را می‌کنیم.

در OA متوجه می‌شویم که مشکل ما ضعف یا نداشتن اراده نیست. ما یک بیماری داریم. هنگامی که غذا در مقابل ما قرار دارد یا ما را فرا می‌خواند، نمی‌توانیم به

بهترین خواست یا نیروی اراده خود اعتماد کنیم تا ما را در تصمیم‌گیری‌های خوردن خوب راهنمایی کند. ما صدها تصمیم برای خود و دیگران گرفته‌ایم، همه رژیم‌های غذایی را امتحان کرده‌ایم، درمان، هیپنوتیزم، آمپول‌ها و قرص‌ها را امتحان کرده‌ایم، اما نتوانستیم از خوردن بی‌اختیار دست بکشیم.

فراهم کردن برنامه‌ای برای خوردن

استفاده از برنامه‌ای برای خوردن آغاز آزادی از پرخوری بی‌اختیار است. به جای اینکه به تصمیم‌ها و اراده برای کمک به تصمیم‌گیری درست در جلوی یخچال یا رستوران وابسته باشیم، از قبل یک برنامه خردمندانه برای خوردن تهیه می‌کنیم. در آغاز، بسیاری از ما از یک برنامه‌ای برای خوردن روزانه استفاده می‌کنیم که شامل چه چیز، چه زمانی، کجا و چه مقدار می‌شود. این برنامه روزانه برای جدا کردن غذا خوردن از احساس‌های مان عمل می‌کند و ما را از گرفتن تصمیم‌هایی که پیشتر مجبور بودیم در طول روز بگیریم آسوده می‌کند. کاهش زمان فکر کردن به غذا سر ما را از رویارویی پیاپی بین خودخواهی و بیماری پاک می‌کند. همچنین متوجه می‌شویم که اگر هر روز آن را به یک حامی پایبند کنیم، به احتمال زیاد به برنامه خود پایبند خواهیم بود. مانند بقیه برنامه، ما این کار را یک‌روز به یک‌روز انجام می‌دهیم. ما مجبور نیستیم برای همیشه به انجام آن فکر کنیم.

حق انتخاب

برای فراهم کردن یک برنامه‌ای برای خوردن، الگوهای غذایی خود را مرور می‌کنیم تا بدانیم کدام غذاها و/یا رفتارهای خوردن باعث ایجاد هوس می‌شوند. گفتگو در مورد تاریخچه خوردن با یک حامی و متخصص مراقبت‌های سلامتی به ما واقع‌بینی و بینش می‌دهد. وقتی برای فراهم ساختن یک برنامه‌ای برای خوردن به دنبال کمک می‌گردیم، گرایش به بازنگری رفتارهای خود را به گونه‌ای تمرین می‌کنیم که به تنهایی توانایی انجام آن را نداشته باشیم. ما آموخته‌ایم که توصیه‌هایی که توسط یک حامی یا متخصص سلامتی ارائه می‌شود، نباید به طور خودکار رد شود، فقط به این دلیل که باعث ایجاد احساس ناراحتی در ما می‌شود.

ما باور داریم که بدن و ذهن یک بی‌اختیارخور نسبت به بدن و ذهن یک غذاخور عادی واکنش متفاوتی به غذا نشان می‌دهد. بهترین کار این است که تمام غذاها، مواد تشکیل دهنده و رفتارهایی را که برای ما مشکل ایجاد می‌کنند فهرست کرده و سپس حذف کنیم. ما از

شما می‌خواهیم که راستگو باشید و تنها به این دلیل که نمی‌توانید زندگی بدون آنها را تصور کنید، به خوردن برخی غذاها یا انجام برخی رفتارها ادامه ندهید. این‌ها ممکن است دقیقاً چیزهایی باشند که باید در لیست شما باشند. تمرین دوازده قدم، با گذشت زمان، میل به خوردن آن غذاها یا بازگشت به آن رفتارهای غذایی را از بین می‌برد. هنگامی که این فرآیند را نه به عنوان بی‌بهرگی، بلکه به عنوان یک کار مثبت و یک سامان گرفتن روحانی پیاپی در نظر می‌گیریم، شروع به یافتن آزادی می‌کنیم. در زیر نمونه‌هایی از غذاها و رفتارهای غذایی وجود دارد که برخی از اعضای OA شناسایی کرده‌اند که باعث کشش افسار گسیخته می‌شوند.

گزینش غذاهای ویژه برای خودداری از خوردن غذاهای "دردسرساز" یا "خوردن بی‌رویه" ما

غذاهای "دردسرساز" یا "خوردن بی‌رویه" غذاهایی هستند که ما در اندازه زیاد یا به استثنای سایر غذاها می‌خوریم. غذاهایی که جمع‌آوری می‌کنیم یا از دیگران پنهان می‌کنیم. غذاهایی که مخفیانه می‌خوریم؛ غذاهایی که در مواقع جشن، غم و اندوه یا بی‌حوصلگی به آنها روی می‌آوریم. یا غذاهایی که کالری بالا و ارزش غذایی کمی دارند. علاوه بر این، ما به دنبال این هستیم که ببینیم آیا ترکیب‌های مشترکی در بین آن غذاها وجود دارد - مانند شکر یا چربی - که ممکن است در غذاهای دیگری که لیست نکرده‌ایم وجود داشته باشد.

هر یک از ما ممکن است با مواد غذایی یا مواد مختلف مشکل داشته باشیم. اگر غذایی در گذشته باعث خوردن بی‌رویه ما بوده یا دربرگیرنده موادی باشد که باعث بی‌رویه خوردن ما شده، آن را از برنامه خود حذف می‌کنیم. به عنوان نمونه، اگر ماکارونی یک غذای دردسرساز است، سایر غذاهایی که با آرد تهیه می‌شوند (نان، کلوچه، کراکر) می‌توانند مشکل‌ساز باشند. وعده‌های اضافی خوردن بدون این‌که باعث بروز دردسری شوند ممکن است هوس ایجاد کند. اگر مطمئن نیستیم که یک غذا برای ما مشکل ایجاد می‌کند، ابتدا آن را کنار می‌گذاریم. در ادامه با پرهیز جواب صحیح مشخص می‌شود.

در اینجا چند نمونه آورده شده است:

- غذاهای راحت یا غذاهای ناسالم (مانند شکلات، فست‌فودهای نام تجاری، کوکی‌ها، چیپس سیب‌زمینی)
- غذاهای دربرگیرنده قند (مانند دسرها، محصولات‌های نوشیدنی شیرین و غله‌ها، بسیاری از گوشت‌های فرآوری شده، بسیاری از چاشنی‌ها)
- غذاهای دربرگیرنده چربی (مانند کره و سایر غذاهای

- لبنی یا غیرلبنی پرچرب، غذاهای سرخ شده و تنقلات، بسیاری از دسرها)
 - غذاهای دربرگیرنده گندم یا آرد یا کربوهیدرات‌های تصفیه شده به طور کلی (مانند شیرینی، پاستا و غیره و نان)
 - غذاهای دربرگیرنده مخلوط شکر و چربی، یا شکر، آرد و چربی (مانند بستنی، دونات، کیک، و پای)
 - غذاهایی که ما در اندازه زیاد می‌خوریم حتی اگر غذاهای دردرساز ما نباشند.
- وقتی غذاها و مواد تشکیل دهنده آن که باعث هوس ما می‌شوند را شناسایی می‌کنیم، از خوردن آنها دست می‌کشیم.

گزینه‌ش رفتارهای خوردنی جهت خودداری کردن

بسیاری از افراد در OA می‌گویند که می‌توانند هر چیزی را بیش از اندازه بخورند، حتی اگر خوردن بی‌رویه نباشد. بنابراین، ما همچنین به الگوهای غذایی نگاه می‌کنیم که غذاخوران عادی آن را غیرطبیعی می‌دانند - چه همیشه غذا بخوریم، چه در زمان‌های ویژه‌ای غذا بخوریم، حتی اگر به‌راستی گرسنه نباشیم، یا عادت‌های (منش‌های) یا بهانه‌های ویژه‌ای داشته باشیم که به ما اجازه پرخوری می‌دهند. اگرچه هرازگاهی این رفتارها با غذاهای ویژه‌ای مرتبط است، هرازگاهی ما حتی با غذاهایی که به ویژه دوست نداریم این رفتارها را داریم.

در اینجا چند نمونه آورده شده است:

- خوردن تا زمانی که سرانجام سیر شویم
- محدود کردن شدید کالری تا زمانی که ضعیف شویم
- باید هر چیزی را که در بشقاب ماست (یا حتی بشقاب شخص دیگری!) تمام کنیم.
- خوردن غذا، که بیشتر پیش از دیگران تمام می‌شود.
- مخفی کردن غذای خود، یا جمع‌آوری یا مخفی کردن غذا، به منظور بیشتر و اضافه خوردن.
- جستجو در مجله‌ها برای آخرین طرح کاهش وزن، یا پیروی از رژیم‌ها یا رژیم‌های غیر واقعی.
- خوردن به این دلیل که رایگان است یا به این دلیل که شخصی آن را ویژه برای ما پخته است.
- خوردن برای جشن گرفتن یا به این دلیل که در زمان‌های استرس یا ناراحتی به ما آرامش می‌دهد.
- نیاز داریم که دهان‌مان را با جویدن مشغول نگه داریم.

- غذا خوردن در زمان‌های خاص یا در موقعیت‌های خاص، چه نیاز داشته یا نداشته باشیم.
 - پاک کردن غذای اضافی با رژیم غذایی محدود، ملین‌ها، برگرداندن غذا، یا ورزش اضافی.
 - غذا خوردن خارج از ظرف یا در حالت ایستاده.
 - خوردن هنگام رانندگی، تماشای تلویزیون، یا خواندن.
 - اندیشه تحریف شده ما را به این باور می‌رساند که غذاهای بیشتر و بیشتر برای ما مشکل ایجاد می‌کند - این می‌تواند به کم خوری خطرناک بی‌انجامد.
- وقتی رفتارهایی را که در مورد ما انجام می‌شود شناسایی می‌کنیم، آنها پایان خواهند یافت.

برپا کردن یک برنامه‌ریزی

کمابیش تمام برنامه‌های غذایی که در بین اعضای OA یافت می‌شود شامل پرهیز از خوردن یا ترکیب‌های خوردنی ویژه و/یا رفتارهای خوردنی ویژه است. برخی در OA تنها حذف این‌ها را برای داشتن برنامه‌ای برای خوردن کافی می‌دانند. با این حال، دیگران در OA دریافته‌اند که به ساختار بیشتری نیاز دارند.

آنهايي از ما که به ساختار بیشتری نیاز داریم، دقیقاً تعیین می‌کنیم که چه چیزی و چه مقدار می‌توانیم بخوریم، زمان روز، فاصله‌های بین وعده‌های غذایی و محیطی که در آن غذا خواهیم خورد. همچنین ممکن است غذای خود را وزن یا اندازه‌گیری کنیم، کالری بشماریم یا غذای خود را به صورت روزانه با فرد دیگری پایبند به انجامش شویم. صداقت کلید است - ما باید دلمان قرص باشد که خودمان را گول نمی‌زنیم. این یک کار جدی است. ما باید خوردن‌ها و رفتارهای خوردنی را حذف کنیم، حتی اگر این به معنای کنار گذاشتن الگوهای خوردنی است که به نظر می‌رسد بخش مهمی از زندگی ما را تشکیل می‌دهد. بسیاری از ما متوجه می‌شویم که نمی‌توانیم برنامه‌ای برای خوردن‌مان را به تنهایی تعریف و گزینش کنیم. ما باید از حامیان، متخصصان سلامت و نیروی برتر خود کمک خواهیم. ما همچنین برای پیگیری برنامه خود به راهنمایی و حمایت آنها نیاز داریم. از آنجایی که بیماری ما بسیار حيله‌گر است، ما پایبند به برنامه غذایی هستیم و تنها پس از رایزنی با دیگران تغییرهایی ایجاد می‌کنیم.

برخورد با کمیت‌ها

بسیاری از ما در شناسایی مقدار غذا برای خوردن مشکل داریم، بنابراین از برخی ابزارهای دقیق استفاده می‌کنیم تا

به ما بگوییم چه زمانی سیر شده‌ایم. برخی از ما فقط به اندازه یک بشقاب غذا می‌خوریم، برای چند ثانیه عقب‌گرد می‌کنیم، اندازه‌ای در بشقاب خود باقی می‌گذاریم، یا وقتی احساس سیری می‌کنیم دست از خوردن می‌کشیم. دیگران وزن و اندازه‌گیری غذای خود را مهم می‌دانند.

وزن کردن و اندازه‌گیری در خانه، هرازگاهی یا همیشه ممکن است به ما کمک کند تا برآستی نیازها و پیشرفت خود را ارزیابی کنیم. اگر تعیین اندازه وعده‌های مناسب برایمان دشوار است، ممکن است برای مدتی وزن و اندازه‌گیری کنیم، یا هر زمان که در برنامه غذایی خود تغییرهایی ایجاد می‌کنیم، فقط برای آسودگی از اینکه اندازه مناسبی می‌خوریم. برخی از ما وزن کردن و اندازه‌گیری را انتخاب می‌کنیم تا خود را از دست و پنجه نرم کردن با تصمیم‌های روزانه در مورد میزان غذای مصرفی آزاد کنیم. OA در مورد وزن کردن و اندازه‌گیری نظری ندارد. ما مفیدتر می‌دانیم که این موضوع‌ها را به صورت جداگانه با حامی یا متخصص سلامت خود در میان بگذاریم.

خواهشمند است به یاد داشته باشید:

OA یک باشگاه رژیم غذایی نیست، و ما هیچ برنامه غذایی ویژه‌ای را توصیه نمی‌کنیم. با این حال، ما به عنوان یک انجمن باور داریم که آزادی از وسواس و بی‌اختیاری در برابر خوردن در قلب بهبودی ما قرار دارد، و داشتن یک برنامه‌ای برای خوردن که به ما کمک می‌کند به وزن سالم بدن دست پیدا کنیم، بخش بنیادین از بهبودی ما است. OA در مورد تغذیه (خوراک) جایگاهی نمی‌گیرد. این بین شما و متخصص سلامت است که تصمیم بگیرید که آیا این یا هر برنامه غذایی دیگری تغذیه (خوراک) مورد نیاز بدن شما را تامین می‌کند. ما از اعضای OA با مشکل‌های پزشکی تشخیص داده شده (از جمله پرخوری عصبی (بولیمیا)، بی‌اشتهایی عصبی (آنورکسیا)، دیابت، بیماری قلبی، فشارخون بالا، افت قند خون (هیپوگلیسمی) و...) می‌خواهیم قبل از فراگرفتن هرگونه برنامه غذایی، توصیه‌های یک متخصص سلامت را پیگیری کرده و دنبال کنند.

آنچه در زیر می‌آید نمونه‌هایی از آنچه برخی از اعضای OA به عنوان برنامه‌های غذا خوردن انتخاب کرده‌اند می‌باشد. آنها ممکن است به صورت نوشته شده یا به عنوان رهنمون در پیشرفت برنامه خود به شما کمک کنند. ما به شما توصیه می‌کنیم که با حامی و متخصص سلامت خود در مورد نحوه هماهنگی هر یک از این برنامه‌ها با نیازهای شخصی خود صحبت کنید. برای نمونه، اگر نیازهای غذایی ویژه‌ای دارید (گیاه‌خواری، عدم تحمل لاکتوز، حساس به

کربوهیدرات، و...)، ممکن است برای انتخاب و اجرای یک برنامه به کمک نیاز داشته باشید. افزون بر این، اگر نیاز دارید برنامه خود را برابر با برنامه یا شرایط سلامتی خود تغییر دهید، ممکن است وعده‌های غذایی خود را به تعداد وعده‌های غذایی توصیه شده تقسیم کنید.

برخی از برنامه‌ریزی‌ها تعداد وعده‌های هر غذا را تعیین می‌کنند. به بخش "سرو کردن چیست؟" مراجعه کنید. بخش در صفحه ۱۵ برای انتخاب‌ها و اندازه‌های سرو کردن. از آنجایی که OA یک انجمن جهانی است، غذاهای بومی منطقه شما که در این بخش گنجانده نشده‌اند، بی‌گمان می‌توانند بخشی از برنامه شما باشند. همچنین، بسته به قد، وزن و میزان تکاپو، ممکن است به ۸ تا ۱۲ فنجان آب در روز نیاز داشته باشید.

برنامه‌ریزی برای خوردن

برنامه‌ریزی ۱-۰-۳

- سه وعده غذایی متوسط و مغذی در روز، بدون هیچ چیز در میان، یک‌روز به یک‌روز.
- از خوردن غذاها و مواد تشکیل دهنده غذایی که تشخیص می‌دهید باعث هوس می‌شوند، خودداری کنید.
- به رفتارهای خوردنی که به عنوان عامل ایجاد هوس تشخیص می‌دهید، پایان دهید.

برنامه‌ریزی بنیانی #۱

• صبحانه

- ۲ اونس پروتئین
- ۲ وعده نشاسته / غلات
- ۱ وعده میوه
- ۲ فنجان شیر یا جایگزین شیر

• ناهار

- ۴ اونس پروتئین
- ۲ وعده نشاسته / غلات
- ۱ وعده میوه
- ۲ وعده سبزیجات
- ۲ وعده چربی (۱۰-۱۲ گرم کل چربی)

• شام

- ۴ اونس پروتئین
- ۲ وعده نشاسته / غلات
- ۱ وعده میوه
- ۳ وعده سبزیجات
- ۲ وعده چربی (مجموع ۱۰-۱۲ گرم)

برنامه ریزی بنیانی #۲

• صبحانه

- ۲ اونس پروتئین
- ۱ وعده نشاسته / غلات
- ۱ وعده میوه
- ۱ فنجان شیر یا جایگزین شیر

• ناهار

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

• شام

- ۳ اونس پروتئین
- ۱ وعده نشاسته / غلات
- ۱ وعده میوه
- ۳ وعده سبزیجات
- ۲ وعده چربی (مجموع ۱۰-۱۲ گرم)

• زمان خواب

- ۱ وعده نشاسته / غلات
- ۱ وعده میوه
- ۱ فنجان شیر یا جایگزین شیر

برنامه ریزی با کربوهیدرات بالا

• صبحانه

- ۲ وعده نشاسته / غلات
- ۱ وعده میوه
- ۱ فنجان شیر یا جایگزین شیر

• ناهار

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

• شام

- ۲ اونس پروتئین
- ۱ وعده نشاسته / غلات
- ۱ وعده میوه
- ۳ وعده سبزیجات
- ۲ وعده چربی (مجموع ۱۰-۱۲ گرم)

• زمان خواب

- ۲ وعده نشاسته / غلات

۱ وعده میوه
۱ فنجان شیر یا جایگزین شیر

برنامه ریزی با کربوهیدرات بسیار کم

• صبحانه

۴ اونس پرتتین

۱ وعده میوه

• ناهار

۴ اونس پروتئین

۱ فنجان سبزیجات پخته شده

۲ فنجان سبزیجات خام

• شام

۴ اونس پروتئین

۱ فنجان سبزیجات پخته شده

۲ فنجان سبزیجات خام

• ۳ وعده چربی (۱۴-۱۶ گرم) در طول روز

پیش از گزینش هر یک از این برنامه ریزی ها، از شما می خواهیم با حامی خود و یک متخصص سلامت راینزی کنید.

هر واحد چیست و چقدر است؟

اندازه های پیشکش شده در زیر رهنمون های کلی هستند.

اندازه گیری ها: رابطه بین اندازه گیری های حجم و اندازه گیری های وزن دارای تغییر، وابسته به غذا است و تبدیل به واحدهای متریک گاهی اوقات دقیق نیست. به طور کلی:

۱ قاشق غذاخوری = ۳ قاشق چایخوری = ۱۵ میلی لیتر.

۱ فنجان = ۱۶ قاشق غذاخوری = ۲۴۰ میلی لیتر.

۱ اونس = ۲۸.۳۵ گرم.

پروتئین: وعده های پروتئین شامل تمام گوشت ها، مرغ و ماهی می شود. یک تخم مرغ، ۲ اونس پنیر دلمه یا پنیر ریکوتا، ¼ فنجان یا ۲ اونس لوبیا پخته شده، ۱ اونس توفو معمولی یا ۲ اونس توفو نرم/ابریشمی، یا ۱ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی به عنوان ۱ اونس پروتئین شمرده می شود. ۱ اونس آجیل (بادام زمینی، پسته، آجیل سویا یا بادام) را به عنوان ۲ اونس پروتئین حساب کنید.

نشاسته / غلات: یک وعده یک اونس غلات بدون توجه

به حجم آن است (غلات داغ قبل از پختن وزن شود). یک تکه نان؛ $\frac{1}{2}$ فنجان ماکارونی پخته شده، سیبزمینی، برنج، ذرت، نخود فرنگی، کدو حلوائی زمستانه و سایر سبزیجات نشاسته‌ای. از نظر وزن، یک وعده ۴ اونس سیبزمینی پخته، سیبزمینی شیرین و سیبزمینی هندی است. یک وعده از نشاسته‌های دیگر (برنج، نخود، ذرت، جو، ارزن و...) ۳ اونس پخته شده وزن دارد.

میوه: یک وعده میوه به معنای یک تکه میوه با اندازه متوسط، ۶ اونس (یا یک فنجان) میوه تازه خرد شده، $\frac{1}{2}$ فنجان میوه کنسرو شده بسته‌بندی شده در آب خودش، یا $\frac{3}{4}$ فنجان یا ۶ اونس میوه منجمد و شیرین نشده (بعد از ذوب).

سبزیجات: فقط سبزیجات کم نشاسته بیشتر به عنوان واحد سبزیجات استفاده می‌شوند. سبزیجات نشاسته‌ای (ذرت، نخود، کدو حلوائی زمستانه) بیشتر به عنوان وعده‌های نشاسته‌ای / غلات در نظر گرفته می‌شوند. یک فنجان (با وزن ۴ اونس) سبزیجات خام یا $\frac{1}{2}$ فنجان (با وزن ۳ اونس) سبزی پخته شده به عنوان یک واحد سبزیجات شمرده می‌شود.

شیر/جایگزین‌های شیر: یک فنجان (۸ اونس) شیر کم چرب، شیرین نشده، شیر سویا یا ماست به عنوان یک واحد شمرده می‌شود.

چربی‌ها: از آنجایی که بسیاری از نمونه‌های کم‌چرب و چربی کاسته شده در دسترس هستند، ما انتخاب کرده‌ایم که گرم‌های چربی پیشنهادی را مشخص کنیم. همواره ۱ قاشق چایخوری روغن یا کره حاوی ۵ گرم چربی است. یک اونس آووکادو، پنج زیتون، ۲ قاشق غذاخوری خامه ترش یا ۱ قاشق غذاخوری پنیر خامه‌ای ۵ تا ۷ گرم چربی دارند.

نکته در مورد خواندن برچسب‌ها: ما به دقت برچسب‌ها را می‌خوانیم یا در مورد مواد تشکیل دهنده می‌پرسیم تا مطمئن شویم غذاهای موجود در لیست حذف ما در چیزی که می‌خوریم وجود ندارد. حذف برخی از مواد مانند شکر سخت‌تر است، زیرا نام‌های گوناگونی برای شکر وجود دارد (مانند ساکارز، دکستروز، فروکتوز، گلوکز و...) و در بسیاری از غذاها یافت می‌شود. برخی از ما هر ماده‌ای را که حاوی غذاهای دردرساز ما باشد حذف می‌کنیم، در حالی که برخی دیگر فقط مواردی را که دردرسازها در چهار ماده اول ذکر شده‌اند حذف می‌کنیم.

ساختار و بردباری

پذیرش واقعی بی‌قدرتی به معنای کنار گذاشتن غذاهایی است که در مورد آنها بی‌قدرت هستیم. این غذاها ممکن است برای هر یک از ما همسان نباشد. ما

باید با خود، حامیان و متخصصان سلامت خود در مورد اینکه چه غذاها، مواد تشکیل دهنده و رفتارهای خوردنی باعث هوس، بی‌اختیار خوردن یا سایر دشواری‌ها می‌شود، سراسر صادق باشیم.

بیشتر، این ایده که دیگر هرگز برخی از غذاها را نخورید، هراس‌انگیز و غیرممکن به نظر می‌رسد. مطمئن باشید که با همیاری کافی و برنامه بهبودی دوازده قدمی، می‌توانید کارهایی را انجام دهید که پیشتر سراسر غیرممکن به نظر می‌رسید. ما آموخته‌ایم که وقتی دوازده قدم را برای پرهیز کار می‌کنیم، معجزه رخ می‌دهد؛ سلامت عقل ما برمی‌گردد و ما دیگر نمی‌خواهیم آن غذاها یا رفتارها را در زندگی خود داشته باشیم.

برخی از ما به برنامه‌ریزی ساختارمندتری نسبت به دیگران نیاز داریم. برخی از ما باید از غذاهایی که دیگران می‌توانند آزادانه مصرف کنند دوری کنیم. همه ما همسان نیستیم. وقتی برنامه‌ای را پیدا می‌کنیم که برای ما کارساز است، اغلب آنقدر خوشحال می‌شویم که می‌خواهیم آن را با دیگران به مشارکت بگذاریم. بین به مشارکت گذاشتن برنامه‌ریزی خود و تحمیل آن به دیگران ناهمگونی وجود دارد. ما دیدگاه‌ها و نیازهای دیگران را می‌پذیریم و همیشه برنامه غذایی خود را به عنوان پایبندی و اولویت خود حفظ می‌کنیم. خط‌مشی کنفرانس کاری خدمات جهانی ۲۰۰۰ الف (اصلاح شده ۲۰۰۵) بیان می‌کند که "هیچ یک از اعضای OA نباید به دلیل انتخاب برنامه غذایی از حضور، مشارکت، گرداندگی و/یا خدمت به عنوان سخنران در یک جلسه OA جلوگیری شود. گروه‌هایی که اطلاعات برنامه غذایی را به مشارکت می‌گذارند باید از خط‌مشی‌های OA در مورد نشریه‌های خارجی و همچنین قانون کپی‌رایت پیروی کنند."

سرانجام

پرهیز حالتی از ذهن است که با آزادی از اعتیاد ما نسبت به غذا شناخته می‌شود. یک برنامه‌ای برای خوردن - رهنمون فردی ما برای تغذیه غذاها در بخش‌های مناسب - ابزاری است که به ما کمک می‌کند روند بهبودی از بی‌اختیار خوردن را آغاز کنیم. این پمفلت احترام به نیازها و تفاوت‌های فردی را تشویق می‌کند و به ما امکان می‌دهد گزینش کنیم چه چیزی برای خودمان و از نظر خوراک پسندیده است. به یاد داشته باشید که برنامه دوازده قدمی پرخوران گمنام، و نه برنامه خاصی برای خوردن، کلید بهبودی طولانی مدت از بی‌اختیار خوردن است.

پرسش و پاسخ‌های فراگیر

بی‌اختیار خوردن چیست؟

”بی‌اختیار“ به عنوان یک تمایل پایداری‌ناپذیر برای انجام یک کاری است که بیشتر زمان‌ها غیرمنطقی می‌باشد. کلمه ”پایداری‌ناپذیر“ به این معنی است که ما توانایی برای پایداری در برابر پافشاری نداریم، مهم نیست که چقدر با خود یا دیگران پیمان بسته‌ایم. در مورد ما، ما این بی‌اختیاری را داریم که نمی‌توانیم رفتارهای خوردن خود را کنترل کنیم.

در OA، ما باور داریم که پرخوری بی‌اختیار یک بیماری با هم آمیزی فیزیکی، عاطفی و روحانی است. یک بیماری باعث می‌شود برخی از سویه‌های بدن نادرست عمل کند. در مورد ما، این سیستم پیچیده‌ای است که رفتار خوردن را کنترل می‌کند. مکانیسم‌های بدن که به افراد عادی اجازه می‌دهد بشقاب را کنار بزنند، یا رفتارهای خوردن خود را کنترل کنند، برای ما به درستی عمل نمی‌کنند.

برای بسیاری، این بیماری مانند اعتیاد به الکل یا مواد مخدر عمل می‌کند؛ با این تفات که ما پرخوران، تا حدی غذا یا خودِ پرخوری، میل سیری‌ناپذیری را برای بیشتر خوردن برمی‌انگیزد. تعریف OA از بی‌اختیار خوردن تمام جنبه‌های رفتارهای خوردنی ناسالم را پوشش می‌دهد. فقط این نیست که چقدر می‌خوریم یا وزن مان چقدر است، بلکه روش‌هایی که در آن سعی می‌کنیم خوردن خود را کنترل کنیم هم هست. برخی از ما غذای خود را پنهان می‌کنیم و مخفیانه می‌خوریم. برخی پرخوری و پاکسازی می‌کنند، در حالی که برخی دیگر میان پرخوری و گرسنگی پی‌درپی هستند. همه افراد بی‌اختیارخور یک چیز مشترک دارند: مهم نیست که با پرخوری، کم‌خوری، خوردن بی‌رویه، پاکسازی یا گرسنگی دادن به خود دست و پنجه نرم می‌کنیم، ما توسط نیرویی ناشناخته هدایت می‌شویم که با غذا به روش‌های غیرمنطقی و خود ویرانگر برخورد کنیم. هنگامی که بی‌اختیار خوردن به عنوان یک بیماری رایج شد، اراده فرد نمی‌تواند به آن پایان دهد. قدرت انتخاب غذا از بین رفته است.

ما در OA پی‌برده‌ایم که اگر فردی بخواهد برنامه‌ای را دنبال کند که برای تعداد بی‌شماری از ما موفقیت‌آمیز بوده است، می‌توان این بیماری را ننگ داشت - اگرچه هرگز به طور کامل درمان نمی‌شود. اینکه آیا OA برای یک فرد ویژه موثر خواهد بود یا خیر، بستگی به تمایل صادقانه او برای پایان دادن به رفتار بی‌اختیار خوردن و تمایل به انجام کارهای توصیه شده در برنامه دارد.

فرآیند بهبودی OA یکی از کارها است.

چگونه می‌توانم بفهمم که پرخور بی‌اختیار هستم؟

فقط شما می‌توانید تصمیم بگیرید.

خانواده، دوستان و حتی پزشکان به بسیاری از ما گفته‌اند که تنها چیزی که نیاز داریم کمی خویشتن داری و اراده برای کاهش وزن و خوردن طبیعی است. با باور به این، دوره‌های خسته‌کننده‌ای از رژیم گرفتن و کاهش وزن را تجربه کردیم، اما دوباره تمام وزن و بیش از آن را به دست آوردیم. ما در نهایت به OA روی آوردیم زیرا احساس می‌کردیم عادت‌های خوردنی ما را شکست داده است، و آماده بودیم هر کاری را امتحان کنیم تا از رفتارهای خوردنی خود ویرانگرمان آزاد شویم.

سایرین که وزن کمی برای از دست دادن دارند، حتی آنهایی که وزن معمولی دارند یا تنها چند سال بی‌اختیارخوردن را پشت سر گذاشته‌اند نیز به OA روی آورده‌اند. ما به اندازه کافی در مورد بی‌اختیارخوردن دریافته‌ایم که این بیماری پیشرونده را شناسایی کنیم.

در OA، پرخوران بی‌اختیار به افرادی گفته می‌شود که عادت‌های خوردنی آنها باعث مشکل‌های فزاینده و پیاپی در زندگی آنها شده است. فقط افراد درگیر می‌توانند بگویند که آیا خوردن به یک مشکل غیرقابل کنترل تبدیل شده است.

من در هر رژیمی شکست خورده‌ام.

چگونه OA می‌تواند از این "لغزش‌ها" جلوگیری کند؟

هیچ کس در OA شکست نمی‌خورد. تا زمانی که فرد مایل به کار کردن بروی برنامه OA باشد، بهبودی امکان‌پذیر است.

نیازی نیست تا "لغزش" در پرخور بی‌اختیار در OA اتفاق بیوفتد، اما برخی از ما آن را تجربه می‌کنیم. اگرچه ممکن است گاهی اوقات لغزش‌ها مختصر باشد، اما می‌تواند منجر به خوردن بی‌رویه و افزایش وزن نیز شود. هر زمان که لغزشی رخ می‌دهد، اعضا تشویق می‌شوند تا از راه OA به همه کمک‌هایی که در اختیارشان است، دست یابند.

ما که این دوره‌ها را پشت سر گذاشته‌ایم، اغلب می‌توانیم یک لغزش را به دلایل ویژه دنبال کنیم. ممکن است فراموش کرده باشیم که پرخور بی‌اختیار هستیم و بیش از حد اعتماد به نفس پیدا کرده‌ایم. یا ممکن است به خودمان اجازه داده باشیم آنقدر درگیر امور کاری یا اجتماعی باشیم که اهمیت پرهیز از پرخوری بی‌اختیار را به خاطر بسپاریم. یا ممکن است

به خودمان اجازه داده باشیم که خسته شویم و دفاع

ذهنی و عاطفی خود را از دست بدهیم. علت هر چه که باشد، راه حل با تمرین برنامه بهبودی دوازده قدمی پرخوران گمنام پیدا شد.

اگر پرخوری عصبی (بولیمیک) یا بی‌اشتهایی عصبی (آنورکسی) هستم OA می‌تواند به من کمک کند؟

بله. همه کسانی که با رفتارهای بی‌اختیار خوردن دست و پنجه نرم می‌کنند، در عشق و عضویت در انجمن مورد استقبال قرار می‌گیرند. پرخوران گمنام از تلاش‌های هر فرد برای بهبودی حمایت می‌کند و هر عضوی را می‌پذیرد که بخواهد از خوردن بی‌اختیار دست بکشد. هنگامی که افراد در مورد مسائل پزشکی می‌پرسند، OA همیشه توصیه می‌کند که به دنبال مشاوره حرفه‌ای باشند.

آیا یک پرخور بی‌اختیار نمی‌تواند فقط از نیروی اراده برای دست کشیدن از خوردن بی‌رویه استفاده کند؟

قبل از اینکه به OA روی بیاوریم، بسیاری از ما با تمام وجود سعی کردیم مصرف غذا را کنترل کنیم و عادت‌های خوردن خود را تغییر دهیم. بیشتر ما روش‌های زیادی را امتحان می‌کردیم: رژیم‌های غذایی شدید، قرص‌های ضد اشتها، ادرارآورها، و تزریق‌هایی از هر نوع. در موارد دیگر، ما "ترفندهای" رژیمی را نیز امتحان کردیم: صرف غذا خوردن در وعده‌های غذایی، نصف کردن وعده‌های غذایی، هرگز نخوردن دسر، خوردن همه چیز به جز شیرینی، هرگز مخفیانه نخوردن، پرهیز کردن فقط در آخر هفته‌ها، حذف صبحانه، هرگز ایستاده نخوردن و... لیست می‌تواند برای همیشه ادامه یابد.

البته، هر بار که چیز تازه‌ای را امتحان می‌کردیم، قسم خوردیم که "این بار به رژیم غذایی خود پایبند باشیم و دیگر آن را ترک نکنیم." وقتی هرگز نتوانستیم به این پیمان‌ها عمل کنیم، ناگزیر احساس گناه و پشیمانی می‌کردیم. از راه چنین تجربه‌هایی، بسیاری از ما در نهایت قبول کرده‌ایم که اراده کافی برای تغییر عادت‌های غذایی خود نداریم.

وقتی وارد OA شدیم، قبول کردیم که در مورد غذا بی‌قدرت هستیم. اگر اراده ما کارساز نبود، به دنبال آن بود که ما به قدرتی بزرگتر از خود نیاز داشتیم تا به بهبودی ما کمک کند.

منظور از "نیروی برتر از خودمان" چیست؟

قبل از آمدن به OA، بسیاری از ما بیشتر متوجه شده بودیم که نمی‌توانیم خوردن خود را کنترل کنیم. غذا به

نیرویی بزرگتر از خودمان تبدیل شده بود. یک جایی، در پیشروی مشکل غذایی ما، غذا شروع به تسخیر زندگی ما کرد. در اصل ما برده بی‌اختیاری خود شده بودیم. تجربه OA به ما آموخته است که برای پرهیز از بی‌اختیارخوردن و حفظ بهبودی، باید نیروی دیگری را بپذیریم و به آن تکیه کنیم که بیان می‌کنیم که از خودمان بزرگتر است. برخی از ما گروه خود یا خود OA را نیروی برتر از خود می‌دانیم. برخی از ما مفهوم خداوند را آن‌گونه که به طور فردی خداوند را پی برده و تفسیر می‌کنیم، فرا می‌گیریم. با این حال ما تصمیم می‌گیریم نیرویی بالاتر از خودمان را تفسیر کنیم، خوب است. هیچ مفهوم درست یا غلطی وجود ندارد. آنچه برای بهبودی ما از بی‌اختیارخوردن مهم است، این است که ما رابطه‌ای با این نیرو تعریف کرده و ایجاد کنیم. تمرکز و هدف برنامه OA کمک به ما در انجام این کار است.

آیا OA یک انجمن مذهبی است؟

خیر. OA یک انجمن مذهبی نیست، زیرا به هیچ اعتقاد مذهبی روشنی برای عضو شدن نیاز ندارد. OA در میان اعضای خود دارای بسیاری از سنت‌های مذهبی و همچنین بی‌دین و بی‌اعتقادان است. برنامه بهبودی OA برپایه پذیرش برخی ارزش‌های روحانی است. ما آزادیم که این ارزش‌ها را آنطور که فکر می‌کنیم بهترین است تفسیر کنیم، یا اگر بخواهیم از آغاز به آنها فکر نکنیم. هنگامی که برای اولین بار به OA آمدیم، بسیاری از ما در مورد پذیرش هر مفهومی از نیروی برتر از خودمان، نگرش‌های قطعی داشتیم. تجربه OA نشان داده است کسانی که ذهن خود را در این زمینه باز نگه می‌دارند و به جلسه‌های OA ادامه می‌دهند، یافتن یک راه حل شخصی برای این زمینه بسیار شخصی برایشان سخت نخواهد بود.

آیا می‌توانم به تنهایی با خواندن نشریه‌های OA دست از خوردن بی‌اختیار بردارم؟

برنامه OA برای افرادی که آن را به عنوان برنامه‌ای که شامل افراد دیگر می‌شود تشخیص داده و می‌پذیرند، بهترین کارکرد را دارد. شرکت در جلسه‌های OA و رفت و آمد با دیگرانی که به شیوه‌ای مشابه رنج می‌برند، ما را امیدوار و آگاه

می‌کند. از آنجایی که ما نه مورد قضاوت یا داوری قرار می‌گیریم و نه مورد تمسخر قرار می‌گیریم، می‌توانیم تجربه‌های گذشته، مشکل‌های کنونی و امیدهای آینده خود را با کسانی که ما را درک می‌کنند و حمایت می‌کنند در میان بگذاریم. با کار کردن با دیگر پرخوران بی‌اختیار، دیگر احساس تنهایی نمی‌کنیم و دچار سوتفاهم نمی‌شویم. به‌جایش، در آخر احساس نیاز و پذیرش می‌کنیم.

اعضای OA که وضعیت زندگی یا مشکل‌های سلامتی آنها از حضور در جلسه‌های حضوری بازداشته شدند، می‌توانند در جلسه‌های آنلاین یا تلفنی شرکت کنند. ما همچنین دریافتیم که خواندن نشریه‌های OA و برقراری ارتباط با دیگر اعضا به ما کمک می‌کند تا از خوردن بی‌اختیار خودداری کنیم.

شرط یا بایسته عضو شدن OA چیست؟

سنت سوم OA بیان می‌کند: "تنها شرط یا بایسته عضو شدن در OA تمایل برای پایان دادن به خوردن بی‌اختیار است." هیچ چیز دیگری از کسی پرسیده یا خواسته نمی‌شود. پذیرش و اجرای برنامه بهبودی OA سراسر به شخص بستگی دارد.

هزینه عضو شدن در OA چقدر است؟

هیچ گونه تعهد مالی در رابطه با عضو شدن در OA وجود ندارد. برنامه بهبودی ما در دسترس همه کسانی که می‌خواهند خوردن بی‌اختیار را بدون توجه به شرایط مالی شخصی خود کنار بگذارند.

OA چگونه خود را حمایت می‌کند؟

OA به طور کامل از طریق همکاری و کمک‌های عضو و فروش نشریه‌ها از خود حمایت می‌کند. هیچ کمک مالی خارجی پذیرفته نمی‌شود. اکثر گروه‌های محلی در جلسه‌ها "سبد را می‌گردانند" تا هزینه‌های اجاره، نشریه‌ها، و هزینه‌های جلسه را پوشش دهند و به طور کلی از OA حمایت کنند. جلسه‌ها به اندازه کافی پول برای تامین هزینه‌های خود نگه می‌دارند و موجودی را به ساختار بین‌گروهی یا خدماتی، دفتر منطقه‌ای آنها و دفتر خدمات جهانی ارسال می‌کند. تامین مالی همه بدنه‌های خدماتی OA به این کمک‌های منظم از جلسه‌ها بستگی دارد.

چه کسی OA را اداره می‌کند؟

به راستی که OA غیرعادی است زیرا هیچ دولت مرکزی و حداقل سازمان رسمی ندارد. هیچ مامور یا مدیری ندارد که قدرت یا اختیاری بر انجمن یا اعضای فردی داشته باشد.

با این حال، حتی در غیررسمی‌ترین سازمان‌ها، شغل‌های خاصی باید انجام شوند. برای نمونه، در گروه‌های محلی، شخصی باید محل جلسه‌ها را ترتیب دهد، امور مالی گروه را در نظر بگیرد، مطمئن شود که نشریه‌های OA کافی در دسترس است و با مرکزهای خدماتی محلی، منطقه‌ای و بین‌المللی در تماس باشد. در سطح بین‌المللی، اعضا باید مسئول نگهداری و عملکرد روان دفتر خدمات جهانی باشند.

همه این‌ها به این معنی است که OA در سطوح محلی، منطقه‌ای و بین‌المللی به افراد مسئول برای انجام وظیفه‌های ویژه نیاز دارد. پی‌بردن به این نکته مهم است که این اعضا فقط خدمات انجام می‌دهند. آنها هیچ تصمیم انفرادی نمی‌گیرند و هیچ قضاوت فردی که بر سایر گروه‌ها یا همه OA کارساز است، صادر نمی‌کنند یا بیرون نمی‌دهند. افرادی که این مسئولیت‌ها را می‌پذیرند آشکارا در برابر کسانی که به آنها خدمت می‌کنند پاسخگو هستند و کارهای خدماتی به طور دوره‌ای بین اعضا چرخش می‌یابد.

برنامه بهبودی دوازده قدمی چیست؟

دوازده قدم قلب برنامه بهبودی OA است. آن‌ها روش تازه‌ای از زندگی را توصیه می‌کنند که به پرخور بی‌اختیار امکان می‌دهد بدون نیاز به خوردن اضافی زندگی کند. قدم‌ها فقط توصیه‌هایی هستند که بر اساس تجربه‌های اعضای بهبود یافته OA هستند. اعضای که برای پیروی از این قدم‌ها و به کار بردن آنها در زندگی روزمره تلاش جدی می‌کنند، نسبت به اعضای که تنها به جلسه‌ها می‌آیند و کار عاطفی و روحانی جدی مربوط به قدم‌ها را انجام نمی‌دهند، از OA سود بیشتری می‌برند.

ایده‌های بیان شده در دوازده قدم، که از الکی‌های گمنام سرچشمه می‌گیرد، بازتابی از تجربه عملی و کاربرد بینش‌های فیزیکی، عاطفی و روحانی است که توسط اندیشمندان در طول روزگاران گوناگون ثبت شده است. بزرگترین اهمیت آنها در این است که

آنها کار می‌کنند! آنها به بی‌اختیارخوران این امکان را می‌دهند تا زندگی شاد و پرباری داشته باشند. آنها نمایانگر پایه‌ای هستند که OA بر روی آن ساخته شده است.

منظور از “عقل” که در دوازده قدم به کار رفته است چیست؟

کلمه Sanity از کلمه لاتین “Sanus” به معنای “صدا، سالم” گرفته شده است. کلمه Sanity همانطور که در OA استفاده می‌شود به معنای “تفکر و عمل صحیح یا منطقی” است.

بسیاری از ما به رفتارهای غیرمنطقی، از جمله تلاش برای کنترل خوردن و دیگر بخش‌های زندگی‌مان را پذیراییم. فردی که دارای تفکر صحیح است، به طور پیاپی درگیر رفتارهای خود ویرانگر نمی‌شود. فردی که دارای تفکر صحیح است، به طور پیاپی کارهایی را انجام نمی‌دهد که پیش از این کارساز نبوده و انتظار نتیجه‌های ناهمسان را داشته باشد. کلمه سلامت عقل در قدم دوم به این معنی نیست که افراد بی‌اختیارخور از نظر ذهنی آشفته هستند، اما در مورد کردار و احساس‌هایمان نسبت به خوردن و سایر زمینه‌های زندگی‌مان، نمی‌توان ادعای سلامت عقل کرد. با روی آوردن به OA و ابراز تمایل به بازگشت به رفتار منطقی، گامی در جهت دستیابی به سلامت عقل برمی‌داریم.

سنت‌های دوازده‌گانه چیست؟

سنت‌های دوازده‌گانه برای گروه‌ها همان چیزی است که قدم‌های دوازده‌گانه برای یک فرد است. سنت‌های دوازده‌گانه وسیله‌ای هستند که به کمک آن OA در یک هدف مشترک متحد می‌ماند. آنها اصولی برای اطمینان از عملکرد روان، بقا و رشد بسیاری از گروه‌هایی که پرخوران گمنام را تشکیل می‌دهند، توصیه شده‌اند.

مانند دوازده قدم، سنت‌های دوازده‌گانه ریشه در الکی‌های گمنام دارند. این سنت‌ها نگرش‌هایی را شرح می‌دهند که اعضای اولیه معتقد بودند برای بقای گروه مهم است.

اعضای OA با تمرین نگرش‌هایی که در دوازده سنت توصیه شده است، اتحاد گروه را برای بهبودی فردی، بسیار نیازین برای تضمین می‌باشد.

چرا OA این چنین بر "گمنام بودن" پافشاری دارد؟

گمنام بودن در ابتدایی‌ترین سطح می‌گوید که ما نام و نشان تک‌تک اعضا را فاش نمی‌کنیم. موقعیت‌های شخصی آنها؛ یا آنچه را که با اطمینان در جلسه‌ها، آنلاین یا تلفنی با ما به مشارکت می‌گذارند. این امر OA را به مکانی امن تبدیل می‌کند که می‌توانیم با خود و دیگران صادق باشیم. این به ما امکان می‌دهد آزادانه در جلسه‌ها و گفتگوها ابراز نظر کنیم و ما را از سخن پراکنی‌ها نگهداری می‌کند. البته، ما به عنوان افراد حق داریم که عضویت خود را اعلام کنیم و در واقع، اگر می‌خواهیم پیام را به دیگر بی‌اختیارخوران برسانیم (بخشی از قدم دوازدهم) باید این کار را انجام دهیم. ما از گمنام بودن برای محدود کردن اثربخشی خود در انجمن استفاده نمی‌کنیم. به عنوان نمونه، استفاده از نام کامل خود در گروه یا بدنه خدماتی OA خوب است. مفهوم گمنامی به ما کمک می‌کند تا به جای شخصیت‌ها، روی اصول تمرکز کنیم.

گمنام ماندن در سطح عمومی مطبوعات، رادیو، فیلم، تلویزیون و سایر رسانه‌های عمومی ارتباطی نیز حیاتی است. با گمنام نگه داشتن اعضا خود در سطح رسانه، کمک می‌کنیم تا اطمینان حاصل کنیم که خودپرستی و خودستایی کارایی نامطلوبی بر انجمن OA نخواهد داشت.

فروتنی برای گمنامی بودن اساسی است. اعضای OA در اجرای این اصول، در کنار گذاشتن تمایز شخصی برای منافع عمومی، اطمینان حاصل می‌کنند که اتحاد پرخوران گمنام ادامه خواهد داشت. طبق سنت اول، "بهبودی شخصی به وحدت OA بستگی دارد" و گمنام بودن برای حفظ این وحدت ضروری است.

برای خانواده بی‌اختیارخور

مشارکت خانواده یک انتخاب فردی است. حمایت خانواده می‌تواند به یک بی‌اختیارخور کمک کند که پایبند شده است که خوردن بی‌اختیار را پایان دهد.

دعا و خواندنی آغازین و پایانی

اکثر جلسه‌های OA با یکی از موارد زیر آغاز و پایان می‌یابد:

دعای آرامش

خداوندا، آرامشی عطا فرما
تا بپذیرم چیزهایی را که نمی‌توانم تغییر دهم،
شجاعتی برای تغییر چیزهایی که می‌توانم،
و بینشی تا تفاوت میانشان را بدانم.

دعای قدم سوم

پروردگارا، خود را به تو تقدیم می‌کنم که با من بسازی
و با من چنان کنی که می‌خواهی. مرا از اسارت نفس
خویش رهایم کن تا انجام اراده تو را بهتر توانم.
مشکلاتم را از من دور کن، تا پیروزی بر آنها شاهی
باشد برای کسانی که از قدرت و عشق تو و راه زندگی
تو یاری‌شان خواهم کرد. باشد که همواره اراده تو را
انجام دهم!^۱

دعای قدم هفتم

آفریدگارا، اکنون حاضرم که همه‌ی چه خوب و چه
بدم را به تو بسپارم. من دعا می‌کنم که اکنون تک‌تک
نقص‌های شخصیتی را که سد راه سودمندی من برای
تو و همنوعانم است، از من بزدایی. به من قدرتی عطا
فرما تا فرمان تو را وقتی از اینجا دور می‌شوم هم انجام
دهم.
آمین^۲

پیمان OA

دستم را در دست تو می‌گذارم و با هم می‌توانیم کاری
را که هرگز به تنهایی نمی‌توانستیم انجام دهیم! دیگر
احساس ناامیدی وجود ندارد، دیگر نباید هر کدام
به اراده ناپایدار خود وابسته باشیم. ما اکنون همه با
هم هستیم و دستان‌مان را برای نیرو و قدرتی فراتر
از دست خود دراز می‌کنیم و وقتی دست به دست
هم می‌دهیم، عشق و درک فراتر از دست‌نیافتنی‌ترین
رویاهایمان را می‌یابیم.

۱ الکی‌های گمنام، ویرایش چهارم. (خدمات جهانی انجمن الکی‌های گمنام، © ۲۰۰۱) ص. ۶۳.

۲ الکی‌های گمنام، ویرایش چهارم. (خدمات جهانی انجمن الکی‌های گمنام، © ۲۰۰۱) ص. ۷۶.

به خانه خوش‌آمدید!

آیا تا به حال آرزو کرده‌اید تا بتوانید ۵ کیلوگرم را کم کنید؟ ۹ کیلوگرم؟ ۱۸ کیلوگرم؟ ۴۵ کیلوگرم یا بیشتر؟ آیا تا به حال آرزو کرده‌اید که پس از آن که وزن‌تان را از دست دادید بتوانید آن را حفظ کنید؟ به OA خوش‌آمدید؛ به خانه خوش‌آمدید!

آیا گاهی احساس می‌کنید همانند یتیم بی‌سر پناه و بدون جایی که به آن تعلق داشته باشید، از مرحله‌ای در دنیا جا مانده‌اید؟ به OA خوش‌آمدید؛ به خانه خوش‌آمدید!

آیا آرزو کرده‌اید که ای‌کاش خانواده شما به محل کار یا مدرسه بروند تا شما مشغول خوردن شوید؟ به OA خوش‌آمدید؛ به خانه خوش‌آمدید!

آیا تا به حال برایتان پیش آمده است که اول صبح از خواب بیدار شوید و احساس خوشحالی کنید چون به یاد داشته‌اید که خوراکی مورد علاقه‌تان در یخچال یا گنج‌های خوراکی‌ها منتظر شماست؟ به OA خوش‌آمدید؛ به خانه خوش‌آمدید!

آیا به ستاره‌ها خیره شده و فکر کرده‌اید که شخصی ناچیز همانند شما در دنیا چه می‌کند؟ به OA خوش‌آمدید؛ به خانه خوش‌آمدید!

آیا تاکنون برای خانواده آشپزی، خرید، یا پخت و پز کرده و سپس همه چیز را خودتان خورده‌اید تا مجبور به تقسیم کردن با آن‌ها نشوید؟ ما شما را در OA می‌شناسیم زیرا ما شما را می‌شناسیم. به OA خوش‌آمدید؛ به خانه خوش‌آمدید!

آیا تا به حال شده که بخواهید در خانه پنهان شوید، بدون اینکه به سر کار بروید، بدون اینکه دوش بگیرید یا حتی لباس بپوشید، بدون اینکه کسی را ببینید یا اجازه دهید کسی شما را ببیند؟ به OA خوش‌آمدید؛ به خانه خوش‌آمدید!

آیا تا به حال مواد غذایی را در زیر تخت‌خواب، زیر بالش، در کفش، در حمام، در سطل زباله، گنج خوراکی‌ها، سبد لباس‌های کثیف، کمد یا خودرو پنهان کرده‌اید تا بتوانید بدون اینکه کسی شما را ببیند غذا بخورید؟ به OA خوش‌آمدید؛ به خانه خوش‌آمدید!

آیا تا به حال نسبت به خداوند، همسرتان، پزشکتان، مادرتان، پدرتان، دوستان‌تان و بچه‌هایتان عصبانی، کینه‌توز و ناراحت بوده‌اید؟ نسبت به فروشندگان لباسی که وقتی لباس‌های سایز کوچک را امتحان می‌کردید، با نگاه‌شان هزاران حرف، به شما می‌زدند چطور؟ آیا دلیلش

این بود که آنها می‌خواستند شما لاغر باشید؟ آیا مجبور بودید رژیم بگیرید تا خوشحال‌شان کنید یا دهان‌شان را ببندید یا آنها را وادار کنید که کلمات‌شان را غورت دهند و نگاه‌هایشان را برگردانند؟ به OA خوش‌آمدید؛ به خانه خوش‌آمدید!

آیا تا به حال برای بدبختی خود در تاریکی شب گریه کرده‌اید زیرا کسی شما را دوست نداشته یا درک نکرده است؟ به OA خوش‌آمدید؛ به خانه خوش‌آمدید!

آیا تا به حال احساس کرده‌اید که خداوند (اگر خداوند به‌راستی وجود داشته باشد) با آفریدن شما بزرگترین اشتباه را مرتکب شده است؟ آیا می‌بینید که اینجاست که چنین احساس‌هایی تغییر می‌کند؟ به OA خوش‌آمدید؛ به خانه خوش‌آمدید!

آیا تا به حال شده که بخواهید بدون اینکه حتی یک بار به عقب نگاه کنید، سوار اتوبوس شوید و به راه خود ادامه دهید؟ یا انجامش داده‌اید؟ به OA خوش‌آمدید؛ به خانه خوش‌آمدید!

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که دنیا به هم ریخته است، و اگر آنها فقط مانند شما فکر و عمل کنند، وضعیت دنیا بسیار بهتر می‌شود؟ به OA خوش‌آمدید؛ به خانه خوش‌آمدید!

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که افراد OA باید کمی دیوانه باشند؟ این که آنها ممکن است پرخور بی‌اختیار باشند، اما شما فقط مشکل اضافه وزن دارید که می‌توانید از فردا از آن مراقبت کنید؛ برای آنها ممکن است یک لقمه از خوردن جنون‌آمیز باشد، اما شما فقط کمی یا خیلی بیشتر اضافه وزن دارید؟ به OA خوش‌آمدید؛ به خانه خوش‌آمدید!

آیا تا به حال به کسی گفته‌اید که به شما گوش دهد که چقدر عالی، با استعداد، باهوش و قدرتمند هستید - همیشه می‌دانستید که هرگز آن را باور نمی‌کند، زیرا شما آن را باور نکردید؟ به OA خوش‌آمدید؛ به خانه خوش‌آمدید!

آیا تا به حال تمام وزن خود را از دست داده و سپس متوجه شده‌اید که به جای چاق و ناراضی، لاغر و ناراضی شده بوده‌اید؟ به OA خوش‌آمدید؛ به خانه خوش‌آمدید!

آیا تا به حال یک نقاب یا صدها نقاب زده‌اید زیرا مطمئن بودید که اگر شخصی را که واقعا هستید به مشارکت بگذارید، هیچ‌کس هرگز نمی‌تواند شما را دوست داشته باشد یا بپذیرد؟ ما شما را در OA می‌پذیریم. ممکن است به شما خانه‌ای پیشنهاد کنیم؟

پرخوران گمنام به همه شما موهبت پذیرش می‌دهد. مهم نیست که چه کسی هستید، از کجا آمده‌اید یا به کجا می‌روید، به اینجا خوش‌آمدید! مهم نیست که چه کاری انجام داده یا نداده‌اید، چه احساسی داشته یا نداشته‌اید،

کجا خوابیده‌اید یا با چه کسی بوده‌اید، چه کسی را دوست داشته‌اید یا از آنها متنفر بوده‌اید، ممکن است از پذیرش ما مطمئن باشید. ما شما را همانگونه که هستید می‌پذیریم، نه آن‌گونه که اگر می‌توانستید خودتان را ذوب کرده و دوباره بسازید و به شکلی درآورید که دیگران فکر می‌کنند باید آنطور باشید. فقط شما می‌توانید تصمیم بگیرید که چه چیزی می‌خواهید باشید.

اما ما به شما کمک خواهیم کرد تا برای اهدافی که تعیین کرده‌اید تلاش کنید و زمانی که موفق شدید، ما با شما خوشحال خواهیم شد؛ وقتی لغزش کنید، ما به شما خواهیم گفت که شکست نمی‌خوریم فقط به این دلیل که گاهی شکست می‌خوریم، و عاشقانه دست‌هایمان را دراز می‌کنیم و در کنارت می‌ایستیم در حالی که خودت را بالا می‌کشی و دوباره به سمت جایی که می‌رفتی، قدم برداری! دیگر هرگز مجبور نخواهید شد که به تنهایی گریه کنید، مگر اینکه بخواهید.

گاهی اوقات ما نمی‌توانیم همه آن چیزی که باید برایتان باشیم را باشیم، و گاهی آن‌جا نیستیم تا تمام آنچه را که از خودمان نیاز داریم به شما بدهیم. نقص ما را نیز بپذیرید. در پاسخ ما را دوست‌دار و در شکست‌ها گاهی وقت‌ها به ما کمک کن. این همان چیزی است که ما در OA هستیم، کامل نبودن، اما در تلاش بودن. بیایید با هم از تلاش‌مان و اطمینان از اینکه می‌توانیم خانه‌ای داشته باشیم، خوشحال باشیم، اگر خواهیم. به OA خوش‌آمدید؛ به خانه خوش‌آمدید!

منابع نشریه‌های افزوده

این جزوه از گزیده‌هایی از نشریه‌های OA زیر تهیه شده است:

- داشتن یک برنامه‌ای برای خوردن (#۱۴۵)
- بسیاری از نشانه‌ها، یک راه‌حل (#۱۰۶)
- پرسش و پاسخ (#۱۷۰)
- چشیدن الهه نجات (لایفالین) (#۹۷۰)
- ابزارهای بهبودی (#۱۶۰)
- برای خانواده بی‌اختیارخور (#۲۴۰)
- برای تازه‌وارد (#۲۷۰)

نشریه‌های افزوده برای دانلود و/یا خرید در oa.org و bookstore.oa.org در دسترس است.

رفع مسئولیت

رهنمون‌ها و برنامه‌های قابل دسترس در این نشریه برای استفاده توسط اعضای بزرگسال در نظر گرفته شده است. قبل از اینکه در تغییر رژیم غذایی شرکت کنید، باید با متخصص سلامتی خود مشورت کنید. اطلاعات

در دسترس در این برنامه‌ها باید به‌عنوان رهنمون‌هایی برای خوردن مسئولانه استفاده شود، اما شایسته جایگزین کردن برای توصیه‌های پزشکی نیست، و همچنین قرار نیست این برنامه‌ها جایگزینی برای رژیم غذایی تجویز شده پزشکی باشند. برنامه‌های خوردن مسئولانه که در اینجا آشکار شده است توسط یک متخصص تغذیه دارای مجوز در ایالات متحده آمریکا بررسی و تایید شده است. OA هیچ برنامه غذایی ویژه‌ای را تایید یا حمایت نمی‌کند. خواهشمندیم در مورد حساسیت غذایی و طاقت‌فرسا از صلاحدید خود استفاده کنید. اگر در مورد این برنامه‌ها شک دارید، باید با متخصص سلامتی خود مشورت کنید.

سنت‌های دوازده‌گانه

پرخوران گمنام

۱. منافع مشترک ما باید در درجه اول قرار گیرد. بهبودی شخصی به اتحاد OA بستگی دارد.
۲. برای هدف گروهی ما فقط یک مرجع نهایی وجود دارد - خداوندی دوست داشتنی که به‌گونه‌ای ممکن خود را در وجدان گروهی ما بیان می‌کند. رهبرهای ما فقط خدمتگذاران مورد اعتماد هستند. آنها حکومت نمی‌کنند.
۳. تنها نیازمندی برای عضو شدن در OA تمایل به قطع خوردن بی‌اختیار است.
۴. هر گروه باید مستقل باشد، مگر در مواردی که بر دیگر گروه‌ها یا OA به‌طور کلی تاثیر بگذارد.
۵. هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام خود به پرخور بی‌اختیاری که هنوز در عذاب است.
۶. یک گروه OA هرگز نباید تایید، سرمایه‌گذاری و یا عاریتی را به هرگونه موقعیت مرتبط یا سرمایه‌گذاری خارجی به نام OA انجام دهد، مبادا مسایل مالی، دارایی و شهرت ما را از هدف اصلی خود منحرف کند.
۷. هر گروه OA باید به طور کامل خودکفا باشد و کمکی از خارج دریافت نکند.
۸. پرخوران گمنام باید برای همیشه غیرحرفه‌ای باقی بمانند، اما مرکزهای خدماتی ما ممکن است کارمندان خاصی را استخدام کنند.
۹. OA، همین‌طور، هرگز نباید سازماندهی شود. اما ممکن است بدنه‌های خدماتی یا کمیته‌هایی ایجاد کنیم که مستقیم مسئول کسانی هستند که به آنها خدمت می‌کنند.
۱۰. پرخوران گمنام هیچ نظری در مورد مسائل خارجی ندارد. از این رو، نام OA هرگز نباید به بحث عمومی کشیده شود.
۱۱. خط مشی روابط عمومی ما بر اساس جاذبه است تا تبلیغ. ما باید همیشه گمنام ماندن در سطح مطبوعات، رادیو، فیلم، تلویزیون و سایر رسانه‌های ارتباط عمومی را حفظ کنیم.
۱۲. گمنامی پایه و اساس روحانی تمام این سنت هاست و همیشه به ما یادآوری می‌کند که اصول را مقدم بر شخصیت‌ها قرار دهیم.

مجوز استفاده از دوازده سنت الکی‌های گمنام جهت بهره گرفتن توسط دفتر خدمات جهانی انجمن AA

چگونه OA را پیدا کنیم

از وب سایت OA به آدرس www.oa.org دیدن کنید،
یا دفتر خدمات جهانی با شماره ۱-۵۰۵-۸۹۱-۲۶۶۴ تماس بگیرید.
بسیاری از فهرست راهنمایی همچنین شامل فهرست‌های محلی
برای پرخوران گمنام وجود دارد

پرخوران گمنام®

دفتر خدمات جهانی

۶۰۷۵ زنیس کورت نبراسکا

ریو رانچو، نیومکزیکو ۸۷۱۴۴-۶۴۲۴ - ایالات متحده آمریکا

آدرس پستی: صندوق پستی ۴۴۷۲۷

ریو رانچو، نیومکزیکو ۸۷۱۷۴-۴۷۲۷ ایالات متحده آمریکا

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

info@oa.org • www.oa.org

نشریات مورد تایید هیئت امانا.

© ۲۰۱۸ انجمن پرخوران گمنام.

تمامی حقوق محفوظ است.

بازبینی. ۶/۲۰۱۹ #۷۰۵