

شنیدن

صدای

لغزش



A hand is raised towards a cloudy sky, with mountains visible in the background. The image has a soft, slightly blurred quality. The hand is positioned in the upper right quadrant, with fingers spread. The sky is filled with light, wispy clouds. The mountains in the background are hazy and greyish. The overall mood is contemplative and serene.

شنیدن صدای

لغزش

عنوان اصلی: نشریه بومی شنیدن صدای لغزش

Hearing the Voice of Relapse

گردآورنده: بین گروهی فارسی‌زبانان آنلاین

Online Persian Speakers Intergroup

شماره ثبت بین گروهی: ۰۹۶۹۴

#09694

به همت: کمیته قدم دوازده و کمیته برنامه‌ریزی

عکاس تصاویر این نشریه یکی از دوستان بهبودی است و با اجازه از صاحب این آثار در این نشریه چاپ شده‌اند.

«فهرست»

۴	دستورالعمل‌های OA	فصل سوم:
۳۰	دستورالعمل‌هایی برای چاپ نشریات	دوره‌های پس از لغزش
	بومی	تجربه اعضا
۳۴	مقدمه	همراه بهبودی چیست؟
۳۶	پاسخ دفتر خدمات جهانی	بیماری پرخوری_ بیمار پرخور
	فصل اول:	فصل چهارم:
۴۲	شنیدن صدای لغزش	مفاهیم روحانی خروج از لغزش
	تجربه اعضا	تجربه اعضا
۴۴	گوشه‌های من دشمنم بودند	دوباره برمی‌گردم
	فصل دوم:	فصل پنجم:
۵۰	لغزش و عود	بازگشت و ثبات
	تجربه اعضا	تجربه اعضا
۵۳	این یک گرسنگی روحانی است، که به	مثلث پرهیز، مثلث زندگی بخش
۵۵	یک گرسنگی جسمی پیوند خورده	پذیرش فرد درون آینه
۵۷	است.	درست شبیه اثر انگشت
۲۳		

دستورالعمل‌های OA

دستورالعمل‌هایی برای چاپ نشریات بومی

این دستورالعمل به کمک تجربه اعضای OA و اعضای هیئت امنای OA تهیه شده است. همانند نشریات مورد تایید کنفرانس OA، هم بازتاب‌کننده سنتها و مفاهیم خدماتی OA هستند. این راهنمایها پیشنهادات محکمی براساس تجربیات کسانی است که قبلاً این راه را رفته‌اند. دستورالعملها جایگزین وجدان گروهی اعضای بومی OA نمیشوند، اما ما گروههای OA و سازمانهای خدماتی را تشویق میکنیم تا قبل از اقدام برخلاف این پیشنهادات، به دقت این موارد را بررسی کنند.

پرخوران گمنام از توسعه نشریات جدید در هر جاییکه نشریات کنونی OA نیازی را برطرف نمیکند حمایت و استقبال میکند. نشریات تولید شده بومی ممکن است شامل داستانهای بهبودی اشخاصی باشد که منحصر به افراد در مناطق جغرافیایی، زبانها یا گروههای فرهنگی خاص باشد. با وجود اینکه دوازده قدم و دوازده سنت زمینه مشترک همه اعضای OA در سراسر جهان است، داستانهایی که OA تنوع ما را نشان میدهند میتوانند به افراد در رسیدن به بهبودی کمک کنند.

نشریات تولیدشده بومی همچنین ممکن است شامل مطالبی برای اطلاعات عمومی یا تلاشهای حرفه‌ای در یک منطقه خاص یا نشریات بهبود-محور OA باشد. خبرنامه‌های OA دستورالعملهای خاص خود را دارند، دستورالعملهای مربوط به خبرنامه‌های OA، در بخش «دستورالعمل‌ها» در oa.org/document-library موجود است.

با توجه به اصل روحانی اتحاد، دستورالعملهای زیر برای کمک به توسعه تولید نشریات بومی ارائه میشود.

1. نشریات بومی باید توسط نهاد خدماتی فراتر از گروه توسعه، بررسی و تایید شود، به استثنای خبرنامه‌ها، لیست جلسات، آگهی‌ها، پوسترها، سربرگها، و کارت ویزیتها.
2. استفاده از لوگو OA فقط با مجوز کتبی امکانپذیر است. میتوانید برای شروع کار «درخواست اجازه استفاده از لوگوی OA» را از دفتر خدمات جهانی در سایت oa.org در بخش «درخواست کپی» ثبت کنید. نام گروه یا بدنه ساختار باید در زیر لوگو ذکر شود.
3. اگر این نشریات برای فروش تولید شده‌اند، فقط باید در بین افراد انجمن فروخته شوند.

دیباچه

۴. رویه‌ها و دستورالعمل‌های حق نسخه‌برداری را که توضیح میدهد که چه نشریاتی برای چاپ مجدد نیاز به مجوز کتبی دارد و چه مواردی نیاز ندارند را در صفحه «درخواست کپی» در سایت oa.org بررسی کنید. برای چاپ مجدد گزیده‌ای از نشریاتی که مجوز کتبی برای چاپ مجدد از سوی گروه‌های ثبت شده و یا بدنه‌های ساختاری ندارند، فرم «چاپ مجدد» را به دفتر خدمات جهانی ارسال کنید.
۵. بیانیه سلب مسئولیت به شرح «این نشریه به صورت محلی توسط [نام ساختار خدماتی در اینجا ذکر شود] تهیه شده. محتوای این اثر منعکس کننده تجربه، نیرو و امید اعضای بومی ما است. این نشریه مورد تأیید کنفرانس و یا هیئت امنای OA و بیان کننده نظرات OA نمی‌باشد.» را در جلد نشریه درج کنید.
۶. پیشنهاد میکنیم که ضمانت مسئولیت OA در تمام نشریات، رسانه‌های اجتماعی، خبرنامه‌ها و بولتن‌هایی که به صورت بومی چاپ میشوند، درج شود.
۷. پس از تکمیل فرآیند چاپ نشریه و قبل از انتشار آن، یک نسخه را برای رابط منطقه و نسخه دیگری هم برای دفتر خدمات جهانی ارسال کنید. اگر ساختار خدماتی شما، هنوز مجوز چاپ لوگوی OA را دریافت نکرده است، نسخه‌ای که برای دفتر خدمات جهانی ارسال میکنید باید همراه با فرم «درخواست استفاده از لوگوی OA» باشد تا برای چاپ نشریه با لوگو اجازه کسب کنید.
۸. اگر تاریخچه OA بومی و یا تاریخچه OA به طور کلی را چاپ میکنید، اطمینان حاصل کنید که اطلاعات به طور دقیق ارائه شده باشند. دستورالعمل‌هایی برای توسعه تاریخچه OA بومی، و دستورالعمل‌های پیشنهادی برای نوشتن تاریخچه OA بومی منطقه شما در بخش «دستورالعمل‌ها» در سایت oa.org/document-library در دسترس هستند.
۹. نشریات نباید برنامه را در مناطق دیگر قضاوت کنند و یا آنها را با برنامه بومی مقایسه کنند.
۱۰. نشریات به دقت بررسی شوند تا از حمایتشان از سنتها اطمینان حاصل شود.
۱۱. اگر نشریه شامل داستانهای شخصی بهبودی است، توصیه میشود که داستانهای متنوعی از چندین نویسنده گنجانده شود.

۱۲. ما به ساختار خدماتی حامی پیشنهاد میکنیم که کمیته‌ای متشکل از سه یا چهار نفر عضو در پرهیز ایجاد کنند تا بر روند توسعه و بررسی نشریات نظارت داشته باشند. این کمیته باید توصیه‌های خود را برای تایید به ساختار خدماتی حامی ارائه کند.

۱۳. «نشریات بومی به صورت موقت مورد استفاده قرار میگیرد و چاپ آنها زمانی که نشریات مورد تایید OA برای پوشش موضوع در دسترس قرار گرفت، متوقف می‌شود.» (بیانیه در خصوص نشریات مورد تایید که در کنفرانس خدمات جهانی سال ۲۰۱۰ به تصویب رسیده، و در سال ۲۰۱۲ اصلاح شده) برای خواندن بیانیه به صورت کامل لیست کامل نشریات تصویب شده OA در بخش «دستورالعمل‌ها» در سایت oa.org/document-library را ببینید.

وعده مسئولیت‌پذیری OA

قلب و آغوش OA همیشه

برای افرادی که مانند من از پرخوری بی‌اختیار در عذابند

باز است

و من خودم را مسئول میدانم

مقدمه

شاید بعضی از ما افسانه‌ی پادشاهانی که به دنبال چشمه‌ی آب یا میوه و یا چیزی شبیه این بودند تا با آن به زندگی جاودانه برسند را شنیده باشیم. در زندگی واقعی، بیمار پرخور نیز دنبال چنین رویایی است که بتواند روشی پیدا کند تا بتواند هر طور دوست دارد غذا بخورد و یا نخورد ولی هیچ تاثیری روی جسم، روان و روح او نداشته باشد.

ما به وسیله تقدیر یا دعای استجابت شده‌ی پرخوران در حلقه‌ی دعای آرامش پایان جلسات و یا دعای خودمان در شبهایی که غمگین بودیم و برای چندمین بار تصمیم خود را شکسته بودیم به OA فراخوانده شدیم. ما فصل شک و تردید را سپری کردیم و با ایمانی نو به فصل ماه عسل OA رسیدیم و لذت ارتباط سالم با غذا و تصویر ذهنی سالم از جسممان را تجربه کردیم. اما چون شناختی از فصل نافرمانی نداشتیم نتوانستیم وارد فصل ثبات شویم.

برای ما لغزش با سروصدای گوشخراش اتفاق نیفتاد، خیلی آرام و گوشنواز در کنار صدای مهربان بیماری کم تمام پرهیز و زندگی ما را گروگان گرفت و خیلی زود مانند وعده‌هایی که در قدم یک داده شده بود، تدریجی یا یکباره به دوران پرخوری فعال برگشتیم اما اینبار هوشیاری ناشی از آگاهی در مورد پرخوری، دیگر فرصت انتخاب را از ما گرفته بود و اجازه نمیداد غذا مانند مسکن آرامبخش، دوباره احساس ما را بی حس کند.

زندگی ما به جایی رسیده بود که با غذا خوردن و یا غذا نخوردن باز هم بیتاب و بیقرار بودیم.

ما متوجه شدیم این وضعیت بهای نافرمانی ما بود، اینکه نمیخواستیم قبول کنیم:

«ما یک غذاخور عادی نیستیم!»

بی‌تابی‌های روزانه‌ی ذهن یک پرخور و تداعی خاطرات زندگی در پرهیز برای ما دوران سختی را رقم زد.

اما بالاخره آوای بهبودی در میان آشفتگی‌های صدای بیماری کار خود را انجام داد. ما با اعتمادکردن به دستها و آغوش همیشه باز OA دوباره به برنامه بازگشتیم.

بعد از بازگشت فکرکردیم این کار خودمان است، اما امروز متوجه شدیم که این هم فراخوانی دیگر از جانب خداوند مهربان است، او ما را فراموش نکرده بود.

ما در زندگی بعد از بازگشت متوجه شدیم که نه تنها بازماندگان یک بیماری مهلک و فلج‌کننده هستیم بلکه انتخاب‌شدگان بازگشته برای ماموریتی خاص نیز هستیم.

در انجمن آموختیم قرار نیست که همه کفش تجربه‌گری به پا کنند و راهی که ما رفتیم را بروند. ما آیینی روشن بینی اعضایی خواهیم شد که گوش آنها با شنیدن صدای لغزش بیگانه است.

ما با بیان تجربه‌های خود، از اعضا دعوت میکنیم تا عینک تجربه‌گری را به چشم بزنند تا بعد از شنیدن اولین زمزمه‌ی لغزش، در پناه اصول روحانی انجمن قرار بگیرند و باور کنند قاشق و چنگال به مراتب از سرنگ و بطری‌های مشروب قربانی‌های بیشتری گرفته است.

این مجموعه تقدیم به همه قربانیان بیماری مهلک و فلج‌کننده پرخوری میگردد.

استعلام اول

- سوال: لغزش در OA به چه معناست؟

- پاسخ: من هیچ تعریف رسمی (یا تصویری از کنفرانس خدمات جهانی) را به خاطر نمیآورم.

در اینجا برخی از تعاریف «لغزش» توسط اعضای OA در بهبودی آورده شده است:

لغزش عبارت است از:

۱. از دست دادن کوتاه مدت یک یا چند مورد از رفتارهای غذایی سالم من

۲. از دست دادن کوتاه مدت تعادل در غذا خوردن

۳. یک انحراف کوتاه از سفر پرهیز و بهبودی من

۴. نقض دستورالعمل‌های شخصی من که برنامه غذایی من را تشکیل میدهد

لغزشهای مداوم باعث عود میشود.

میتوانید نمونه‌های زیادی را در نشریات بیابید که نشان میدهد عود از یک لغزش شروع میشود.

واسیلیکی

معتد منطقه

- سوال : تعریف لغزش (شکستن) و عود در OA چیست؟

- پاسخ: عود فقط در سطح فیزیکی نیست، بلکه در بعد روانی و روحانی نیز هست.

از آنجایی که جدیدترین بخش بعد روحانی است، ابتدا عود روحانی رخ میدهد و سپس بعد روانی را تحت تاثیر قرار میدهد و در نهایت عود در بعد جسمی رخ میدهد.

البته، عود روانی و روحانی میتواند بدون عواقب فیزیکی رخ دهد و راهنما ممکن است بتواند در بینش‌هایی که رهجو ممکن است پس از عود به آن گرفتار باشد، به او کمک کند.

لغزش در طرز فکر من این است که فرد برای مدتی چیزی را بخورد که در زمان بهبودی آن را نمیخورد و برای هوشیاری غذایی، رفتاری، عاطفی و معنوی او مضر است.

و منجر به شیوه قدیمی عمل و تفکر در مورد زندگی میشود که قبل از آمدن به OA به آن نحو زندگی میکرد.

فصل اول

شنیدن

صدای لغزش

فصل اول: شنیدن صدای لغزش

معمولا ما آخرین نفری هستیم که متوجه لغزش خود می شویم.

شاید مدت‌ها قبل از لغزش؛ اطرافیان، آینه، ترازو و لباسهایی که دوباره اندازه‌مان نمیشوند. فریادهای خود را برای شنیدن ما زدند اما بیماری پرخوری دوست داشت که گوشه‌های ما به روی شنیدن حقیقت بسته بماند. بعضی از ما اقرار میکنیم که همیشه در زندگی نیروی عجیبی ما را از شنیدن کلامی که به سود ما بود منع میکرد و تاریخچه‌ی زندگی ما کلکسیون‌ی از این نشنیدن هاست.

معمولا پیامهایی که میتوانست منجر به تغییر شود بارها به ما گفته شد و به دفعات نادیده گرفتیم. میل به ماندن در نقطه‌ی امن، ترس از مواجه شدن با واقعیت، تشخیص ندادن زمان مناسب جهت پیشگیری و نداشتن قدرت اجرایی برای خروج از خطر قبل از بحران کلمات آشنایی هستند که برای اعضای مانند ما که یک بار مسیر شاد متعالی پرهیز را پیدا کردیم تبدیل به معنادارترین واژه‌های زندگی ما شده است. بعضی از ما دوست داشتیم دنیا را آنطور که دلمان میخواست ببینیم نه آن طور که هست و این نوع نگاه ما را به سمت تحریف بیشتر واقعیت میبرد. حضور در دنیای غیرواقعی و قبول نکردن اینکه ما در لغزش هستیم، امن‌ترین منطقه‌ای بود که ما برای زندگی پیدا کرده بودیم.

آن دسته از ما که در روزهای پایانی زندگی در پرهیز و لغزشهای اولیه قرار میگیرند از ایجاد یک احساس و یک صدا در ذهنشان صحبت میکنند که گویا در فرآیند لغزش تا رسیدن به عود همیشه آنها را رهبری می‌کرده است.

صداها‌ی ذهن یک پرخور معمولا یا تحلیلگر است که سعی در تحلیل، اثبات و موجه جلوه دادن یک کار غلط دارد.

گاهی صدای ذهن، سرزنشگر است و با آوایی وحشتناک شروع به سرزنش و تنبیه فرد میکند، گاهی مهربان و با محبت است و با تخریبگری احساس تحقیر را در پرخور زنده میکند.

فرقی نمیکند گوش و ذهن ما در شروع لغزش چه صدایی را بشنود. آنچه اهمیت دارد این است که ما میان دو صدای بیماری و صدای بهبودی سرگردان میمانیم.

ما درد آشنایان فصل سرگردانی هستیم؛ آنجا که آنقدر گشتیم تا سرانجام انجمن OA را پیدا کردیم.

ما متوجه شدیم که در فصل سرگردانی، گمشده‌ی ما OA نبود؛ ما خود را گم کرده بودیم. در انجمن صدای یأس و ناکافی بودن کنار رفت و گوش‌های ما میزبان آوای مهربان بهبودی شد.

اما بیماری در این دوران به قدری صدایش را شبیه آوای بهبودی میکند که ما دچار خطای شناختی میشویم.

مثلا صدایی که با هزار دلیل موجه از ما می‌خواهد سخت نگیریم، اصل روحانی انعطاف است یا حيله‌ی تغذیه‌ای!

این سرگردانی و غرور ناشی از فصل ماه غسل OA، سرانجام ما را به سمت فصل نافرمانی رهنمون میکند و گوش و ذهن ما فقط میزبان صدای بیماری میگردد.

صدایی که اینبار با ابزارهای برنامه جایگاه خود موجه را میکند.

در این شرایط ممکن است ابزارهای برنامه را طوری خوانش کنیم که با منطقی‌ترین رویکرد ممکن وارد پرخوری فعال شویم.

درست مثل پرهیز، لغزش هم یک مسئله‌ی شخصی است که برای هرکدام از ما یک معنای خاص دارد. هر کجا که به آخرین تعهد روحانیمان به پرهیز پایبند نباشیم لغزش همانجاست.

زمانیکه تعهد ما به پرهیز از یک عادت بدغذایی، تعهد به نخوردن یک ماده غذایی خاص و یا تعهد به یک برنامه غذایی میشکند؛ لغزش اتفاق می‌افتد.

ما تصدیق میکنیم که خیلی قبل از آن که ما در این وضعیت قرار بگیریم چیزی در ذهن ما فروریخته بود.

قسمت زیادی از پرهیز ما تعهدی است که در مقابل نیروی برتر داریم؛ که این تعهد، یک باور نویافته است.

با اینکه ما تفاوت افکار خودمخرب و دگرمخرب را در قدم دوم درک کرده و میدانیم که وحشتناکترین فکر ممکن این است که نقش پرهیز را به چالش کشیده و دوباره با خود مخربی پرهیزمان را در یک تنگنا و محرومیت ببینیم، اما با دلایل به ظاهر موجه و غیرواقعی به الگوهای زمان پرخوری فعال خود برمیگردیم.

فصل اول: شنیدن صدای لغزش

فرقی نمی‌کند که تدریجی یا یک دفعه! مسئله این است که ما اصرار داشتیم صدای پای لغزش را نشنویم.

مثل هر جای دیگر تردید، این دشمن دیرین ما؛ مانند ابری که جلوی خورشید را می‌گیرد از گرد و غبار ابهام استفاده می‌کند و جلوی واقع بینی ذهن ما را می‌گیرد.

آن زمان ما فکر می‌کردیم که این فقط یک احساس گذرا است و از پیش روندگی بیماری غافل بودیم و به همین دلیل به صدای ذهن خود رسیدگی نکردیم.

بازهم همان الگوی همیشگی .. این مسئله آنقدر بزرگ نیست که بتواند مرا اسیر کند!! بیماری قوی و بزرگتر شد و ما را به چنگال پرخوری فعال کشاند.

اکثر ما باورمان نمیشد که خیلی زود پرهیز و دستاوردهای آن را از دست بدهیم و به روزهای پرخوری فعال مان برگردیم.

دیگر فرار از آینه و ترازو برای پنهان کردن آنچه لغزش با خودش برده بود هیچ فایده‌ای نداشت.

«تجربه اعضا»

گوشه‌های من دشمنم بودند.

اولین روزی که میخواستم وارد OA شوم، با ناباوری تمام راهی جلسه شدم و به سختی از پله های ساختمانی که جلسه آنجا تشکیل میشد بالا رفتم.

روی در بسته ی اتاقی که جلسه تشکیل میشد نوشته شده بود:

«محل برگزاری جلسات پرخوران گمنام»

دیدن آن در بسته احساس دوگانه ی اضطرابی توأم با آرامش برآیم داشت. ترکیبی که هیچوقت نمیتوانم آن را درک کنم و از آن احساس بنویسم.

وقتی به OA آمدم، درهای زیادی را به روی خودم بسته بودم البته که یک شبه یا یک روزه این اتفاق نیافتاده بود! در واقع این فرآیندی از زندگی من پرخور بود.

من هر روز درهای زیادی را بواسطه ی بیماری ام به روی خودم میبندم. علاوه بر آن در واکنش های اشتباهی که از خودم نشان میدهم به اشتباه درهای زیادی نیز به روی من بسته میشود. و دیدن در بسته ی جلسه همین احساس را برای من داشت. اما امیدی در وجودم داشتم که میگفت: اگر من اراده کنم میتوانم درب را باز کنم. من میتوانم کمک بگیرم.

پشت در بسته ی جلسه میتوانست اتفاقات عالی در حال وقوع باشد و یا ممکن بود اتفاقات عالی در کار نباشد و من با این دوگانگی وارد اولین جلسه پرخوران گمنام شدم.

وقتی وارد جلسه شدم با هیجاناتی که یک پرخور خجالتی کمرو دارد، با ترس و با یک دنیا شک و تردید که همیشه نسبت به مسائل داشتم و وجود این مرضی که همیشه در درونم میگفت: تو باید تنها بمانی! تو به تنهایی میتوانی! البته که وجود همین صداها باعث شد در جلسه ی اول چیز زیادی متوجه نشوم.

مثل چند لحظه ی اولی که از خواب بیدار میشویم و نمیدانیم کجا هستیم و الان چه ساعتی از شبانه روز است؛ در جلسه نیز سردرگمی عجیبی داشتم و به افراد نگاه میکردم، دو نفر پشت میز نشسته بودند که یکی از آنها صحبت میکرد اما من چیزی نمی شنیدم و فقط لبهای در حرکت او را میدیدم. این تجربه ی اولین روز ورودم به OA بود.

فصل اول: شنیدن صدای لغزش

در آنجا فهمیدم که من نه تنها درهای زیادی را به روی خودم بسته بودم بلکه گوشه‌های خودم را هم به روی پیامهای اطرافیان که از مدتها پیش به من تذکر میدادند بسته بودم.

من صداهای زیادی را قبلا از ترازو شنیده بودم، صداهایی که به من میگفت: پرخوری دارد از تو یک انسان غیرعادی میسازد! تو وزنت خیلی بالاست!

من برای اینکه صدای آینه‌ی را که میگفت: تو افزایش سایز داشتی را نشنوم سعی میکردم به آینه نگاه نکنم.

من دوست نداشتم صدای اطرافیان که بمن میگفتند تو عادی نیستی! تو بیقراری! تو خود درگیری داری! تو چرا اینطوری هستی؟! تو چرا این مدلی غذا میخوری؟! را بشنوم.

و آن روز هم میدانستم که در جلسه حتما حقایقی بمن گفته میشود که برایم خوشایند نیست، به همین دلیل سعی کردم صداها را نشنوم.

سخنران جلسه در مورد بهبودی و آشفتگیهای مشارکت میکرد و میگفت که چطور غذا میدزدیده! چطور لای در یخچال غذا میخورده! چطور از خودش بدش می آمده!

وقتی احساس کردم که آنها بینهایت شبیه من هستند احساس امیدواری کردم که من نیز میتوانم به راحتی با آنها از شادیها و غم‌هایم مشارکت کنم.

در تمام آن صداهای ضعیف و پیچیدگیهای عجیب و غریبی که برای من وجود داشت یک جمله به وضوح شنیده میشد که میگفت: تو دیگر تنها نیستی!

زیر پوست شهری که من در آن زندگی میکردم این افراد نه تنها مثل من بلکه خود من بودند.

من آن روز متوجه شدم کسانی در شهرم هستند که آشفتگی‌های من را دارند، نصف شب پنهانی غذا میخورند، بعد از اتمام مهمانی یواشکی غذا میخورند، قبل از مهمانی در تنهایی غذا میخورند، از تصویر خودشان در آینه تنفر داشتند، لباسی که فصل قبل خریده بودند اکنون اندازه‌شان نمیشود و رژیم‌های مختلف را به دفعات امتحان کرده و خسته شده بودند.

واقعا من تنها نبودم، به فاصله ۲۲ دقیقه‌ای از خانه‌ی من آدمهایی هستند که در یک روز مشخص در مکان معینی دور هم جمع میشوند و از دردهایی حرف میزنند که من سالها پنهانش کرده بودم. چه صداهای قشنگی!!! من صدای بهبودی را از دهان تک تک دوستانم شنیدم.

من آوای قشنگ زندگی را شنیدم، برنامه را ادامه دادم، راهنما انتخاب کردم، با برنامه‌ای که برای غذا خوردن داشتم کاهش وزن پیدا کردم، من متوجه شدم همه‌ی این آشفتگی‌ها با رسیدن به سایز و وزن دلخواه از بین نمی‌رود، من دنبال نسخه‌ی دیگری گشتم در نهایت قدمها را کار کردم و متوجه شدم که اکنون میانگین ساعتها و روزهایی که در آرامش زندگی میکنم بیشتر از قبل است و این فکر ساده‌لوحانه که در واقع احمقانه نیز هست به سراغ من پرخور آمد که فکر کردم همه چیز درست شده. مانند آن شخصی که در رژیمهای قبل از انجمن یک روز مرا دید و گفت خوب شدیا!!!!!!

این جمله که «همه چیز درست شده» نیز میتواند مرا به سمت غذای اضافه، پرخوری بی‌اختیار و از بین بردن هر آنچه که بدست آورده‌ام ببرد.

من متوجه شدم اگر بخواهم به همان شیوه‌ی گذشته زندگی کنم، گوشها و حس شنوایی من دشمن درجه‌ی یک من میشوند.

فصل اول: شنیدن صدای لغزش

فصل دوم



عود و لغزش

فصل دوم: عود و لغزش

معمولا ما پرخوران بی اختیار بعد از نبردی فرسایشی با وزن و تصویر ذهنی از جسممان به عنوان یک راه حل به جلسات OA می آییم و پس از ورود به انجمن، زندگی ما به دو قسمت قبل و بعد از ورود به انجمن تقسیم میشود، با توجه به میزان پایبندی و باوری که پیدا میکنیم پرخوری فعال ما در نقطه ای متوقف میشود.

این توقف به معنای این است که در بسیاری از مواقع ما از غذا و عادهای بد غذایی که ایجاد در دسر میکنند خودداری می کنیم.

اگر چه بیماری کمالگرایی حتی در این مراحل هم احساس رضایت را از ما میگیرد و در واقع احساسی در ما برانگیخته میشود که نمیتوانیم مثل زمانی که پرخوری فعال داشتیم، از غذا لذت کاذب ببریم.

در انجمن؛ ما برنامه ای برای غذا خوردنمان داریم، برای هر یک از ما پرهیز به گونه ای منحصر به فرد معنا میشود و نتیجه آن هر چه هست در جهت بهبود روابط سالم با غذا است.

معمولا برای ما ارتباط با غذا در قالب سه اقدام اصلاح نوع غذا، اصلاح زمان غذا و اصلاح مقدار غذا صورت می پذیرد.

در اوایل ورودمان به انجمن، با داشتن برنامه ی غذایی و تسلیم شدن در برابر پیشنهادات برنامه احساس خوب پایبندی در ما زنده نگه داشته میشود.

به تدریج پیشروندگی پرهیز در بعد جسمی، عاطفی و روحانی نیز اثرات خود را نشان میدهد و ما از یک برنامه همه جانبه پای به عرصه روحانیت میگذاریم.

روحانیت در برنامه همراه با اصل آشکار شدن اتفاق میافتد و ما علت واقعی بعضی از رفتارهای خود را میبینیم.

انگار به کمک برنامه، قدمها و ابزارها؛ گوشها و ذهنمان باز می شود و قسمت مهمی از نوسانات احساسی و نواقص اخلاقی را در پشت رفتارهایمان میبینیم.

همانطور که از خوردن غذا و لقمه ی اضافه خودداری میکنیم، باید از رفتار، افکار و احساسات آسیب زننده نیز خودداری کنیم.

در این سفر روحانی ما متعهد میشویم که از غذا تنها برای رفع گرسنگی جسمی مان استفاده کنیم.

گرسنگی روانی و روحانی ما به وسیله قدمها پاسخ داده میشود.

در همان ابتدای برنامه نیز به ما گفته میشود اگر فقط به بعد جسمی بیماری پردازید، دیر یا زود از مسیر روحانی منحرف میشوید و اگر فقط به بعد روحانی پردازید دیر یا زود از مسیر جسمی منحرف میشوید.

لغزش در برنامه به معنای انحراف از مسیر جسمی برنامه است.

ممکن است انحراف از بعد جسمی برنامه به صورتهای زیر صورت پذیرد:

۱. از دست دادن کوتاه مدت یک یا چند مورد از رفتارهای غذایی سالم
۲. از دست دادن کوتاه مدت تعادل در غذا خوردن
۳. یک انحراف کوتاه از سفر پرهیز و بهبودی
۴. نقض دستورالعملهای شخصی من که برنامه غذایی من را تشکیل می دهد
۵. فعال شدن عادات بد غذایی

به هر حال انحراف از بعد جسمی و برنامه غذایی اجتناب ناپذیر است. اعضای قدیمی ضرب المثلی دارند:

«نوع پرهیز مهم نیست پایبندی به پرهیز مهم است

خود لغزش مهم نیست، نماندن در لغزش مهم است»

لغزشهای مداوم باعث عود می شود.

کلمه عود به معنای بازگشت است.

بازگشت به ناآگاهی و ناهوشیاری که ما به آن «زمان پرخوری فعال» میگوییم یعنی زمانیکه از ابزارهای برنامه استفاده نمیکنیم و غذا وسیلهای برای آرام کردن روح و روانمان میشود.

در این مرحله ما به غذای بیشتری برای رسیدن به فراموشی کامل زمان پرهیز نیاز داریم که حتی به ذهنمان اجازه بازیابی آن دوران را ندهیم.

فصل دوم: عود و لغزش

لغزشهای مکرر ذهن ما را به سمت و سویی می‌برد که پیشروندگی بیماری را امری عادی می‌بینم. به تدریج صدای سرزنشگر ذهنمان که شاید میتواندست منجی ما در این شرایط باشد کاملاً در سکون فرو رفته است. در عوض به رفتارهای اضطراری و مواجهات غیرضروری پناه می‌آوریم از جمله:

«جروبحث کردن، خودخواهی، از خودراضی بودن، نافرمانی، انکار، افسردگی، ناصداق بودن، خوردن غذاهای ویار، فرسودگی و خستگی بی‌اندازه، توقع بیش از اندازه از دیگران داشتن، فراموش کردن شکرگزاری، ناامیدی، اندوه، بی‌تابی، سهل‌انگاری، رها کردن نظم، افسوس خوردن به حال خود، استفاده از غذاهای مجازی که تغییر روحیه را برایمان به همراه دارد، خواستن بیش از حد»

رفتارهایی که در بالا ذکر شد، اصلیتین رفتارهای بین لغزش تا عود است.

تمثیل پله بیست و چهارم، یک واقعیت زیبا از این شرایط ماست که اگر شبانه‌روز را به ۲۴ پله تشبیه کنیم در هر پله که بتوانیم به برنامه‌ی بهبودیمان برگردیم از لغزش و عود نجات پیدا کرده‌ایم. فراموش نمیکنیم که لغزش فقط در بعد جسمی و پایبندی به برنامه غذایی است اما عود فقط در سطح فیزیکی نیست، بلکه در بعد روانی و روحانی نیز هست.

لغزشهای مداوم باعث عود می‌شود

این گرسنگی روحانی است که با یک گرسنگی جسمی پیوند خورده است. همیشه گرسنگی جسمی بهانه‌ای برای گرسنگی روحانی می‌شود.

این یک گرسنگی روحانی است، که به یک گرسنگی جسمی پیوند خورده است.

(تجربه فارسی‌زبانان)

دقیقا یادم می‌آید اولین باری که وارد انجمن پرخوران گمنام شدم، یک ورشکسته به معنای واقعی بودم. یک ورشکسته جسمی، که با وزن سنگین، سایز بزرگ و اندامی که از فرم خارج شده بود زندگی میکردم.

یک ورشکسته روانی، که شبانه روز احساس خشم و نفرت داشتم، ورشکسته‌ی روحانی که پر از احساس ناکافی بودن و دوست نداشتنی بودم.

علاوه بر سنگینی وزن؛ سنگینی احساسات، دو چندان مرا از پا درآورده بود و من به سختی وزن روح و جسمم را تحمل میکردم.

با تردیدهای فراوان وارد انجمن پرخوران گمنام شدم، روز قبل از اولین جلسه به خاطر یک موضوع پیش پا افتاده، تحت تاثیر وسواس‌ها و خط‌کشی‌های عجیب و غریب، حد و مرزهای سختگیرانه و کمال‌گرایی‌هایم، با همسر و پسرم مشاجره سختی داشتم.

بعد از ایجاد تنش، دوباره پشیمان شدم و برای بازگرداندن آرامش از دست رفته‌ی زندگی‌مان تصمیم گرفتم برای شام آشپزی کنم.

غذا وجه مصالحه تمام جنگ‌های من با زندگی بود. چند لحظه‌ای هم آرامش برقرار شد اما با یک برخورد تکانشی سر میز شام به بهانه‌ی شوخی بی‌جای پسرم، دوباره محیط خانه را به میدان جنگ تبدیل کردم و اینبار همسرم که همیشه نقش آب روی آتش را داشت از عهده‌ی لرزه‌های این بهم ریختن برنیامد.

با قهر میز شام را ترک کردم و به اتاق خواب پناه بردم و مثل عادت کودکی‌ام، پتو را روی سرم کشیدم و از ته دل گریه کردم. چند لحظه بعد که آرام شدم با گوشی همراهم عکسی از خودم

گرفتم، اگرچه بلافاصله پاکش کردم، اما خودم را برای لحظاتی دیدم و متوجه شدم دارم زندگی‌ام را نابود میکنم.

فصل دوم: عود و لغزش

من هرگز و هیچ وقت، شهامت این موضوع را نداشتم که در لحظات خشم و عصبانیت خودم را ببینم.

بعدها در قدم دوم متوجه شدم که ماهیت بیماری ام اینگونه است که وارد هیچ بازی نمیشوم، مگر اینکه مطمئن باشم برنده‌ام، همیشه سعی میکنم قهرمان زندگی دیگران و ورشکسته‌ی زندگی خودم باشم، زندگی‌ام دو رنگ دارد؛ سیاه و سفید، حد وسط وجود ندارد، از کنار مسائل بزرگ زندگی‌ام خیلی راحت عبور میکنم اما مدتها به مسائل جزئی زندگی‌ام میپردازم. مثل همان میز شامی که قرار بود آشتی ایجاد کند اما نکرد و بیقراری و بیتابی مرا بیشتر و بیشتر کرد.

آن شب من در خانه‌ی خود یک بازنده، یک ورشکسته‌ی عاطفی و یک شکست خورده بودم که به اتاقم پناهنده شده بودم. دنبال توجهی بیجهت بودم که پیدا نمی‌کردم. وقتی که همسر و پسرم خوابیدند خودم را خلع سلاح، روبه‌روی در یخچال دیدیم و تا میتوانستیم از غذای سرد داخل قابلمه خوردیم.

در همان جلسه‌ی اول که شرکت کردم مشارکتهایی را میشنیدم که انگار همه‌ی اعضا نیز مانند من آن شب تلخ را تجربه کرده‌اند و در قابلمه‌ی سرد، یخچال و کابینتها دنبال غذا گشته‌اند. همه آنها درد مشترکی با من داشتند.

تنها یک سوال مطرح بود ما چه مشکلی داشتیم؟

این صحنه از جلوی چشمم نمی‌رفت که وقتی من از سر میز شام بلند شدم، نگاه هاج و واج همسر و پسر را دیدم که میگفتند باز چه کار کردیم که مامان بهم ریخت؟ چرا من هیچ وقت خودم نمیدانم با خودم چکار می‌کردم؟

چهارچوبهای من دائم تغییر میکرد و رنجشهایم از دیگران بیشتر و بیشتر میشد. حد و مرز ارتباطم با دیگران تنگ و تنگتر میشد، بی‌ثباتی کل زندگی مرا دربرگرفته بود.

در خلال قدمها فهمیدم که از غذا و احساساتم اسلحه‌ای ساخته بودم که با آن به جان اطرافیان و صد البته به جان خودم افتاده بودم.

در یکی از جلسات عضوی جمله قشنگی گفت: «گمنام‌ترین خدمتگزار جلسه خداوند است» خیلی فکر کردم، دیدم که گمنام‌ترین کسی که در گذشته از من خسارت خورده خداوند بوده است. من همیشه برای تمام بی‌تابیها و بیقراری‌هایم خداوند را سرزنش میکردم.

گفتم: "تو مرا نمیبینی؟! چه کسی گفته تو عادل؟!!" و او با مهربانی همه‌ی اینها را فقط میشنید، مثل راهنماها و اعضای قدیمی که این حالت خداگونه را زیاد دارند. در برابر تمام بیقراریهای من، صبورانه به صحبت‌های من گوش میدهند و مرا به آرامش دعوت می‌کنند. وقتی که از این حالت عبور میکنیم، این بی‌قراریها تسکین پیدا میکنند و میبینیم که چقدر زیاده‌روی و ناسپاسی کرده‌ایم.

اولین کسی که در قدم هشتم در سر تیترا جبران خسارت‌هایم بود اسم خداوند بود.

من میدانم چه چیزی در جلسه بود؟ چه اتفاقی افتاد؟ اما من آرام آرام جلسات بعدی را دنبال کردم.

شاید چیز خاص یا فوق العاده‌ای وجود نداشت، اما من چیزهایی را در جلسات میشنیدم که در هیچ کدام از رژیم‌های قبلی پیدا نکرده بودم.

اینجا سفره رنگی جلوی من پهن نبود، بعد از دعای آرامش دست مرا گرفتند، مرا در آغوش گرفته و گفتند به بهترین جای دنیا آمده‌ای، ما منتظرت بودیم.

من هیچ‌وقت، حتی تا امروز علت بیتابی‌ها و بیقراری‌هایم را متوجه نشدم. ولی میدانم اتفاق‌هایی در من می‌افتد که ناگهان دلم خالی میشود و با اینکه همه چیز سر جایش است، ترس و اضطراب تمام وجودم را فرا میگیرد، دچار تپش قلب میشوم و فرد درون آینه که خودم هستم را باز هم ناکافی میبینم. خودم را مادری نالایق، همسری ناکافی و راهنمایی نالایق میدانم. در گذشته نیز همین احساس را نسبت به خودم داشتم، خودم را دختری نالایق برای والدینم میدیدم، من خودم را دوست نداشتم و تصور میکردم ناکافی هستم.

در جنبه روانی نیز وسواس‌های ذهنی در من فعال میشوند، من خودم را زیر ذره‌بین برده و خودخوری میکنم.

فصل دوم: عود و لغزش

رفتارهای چند سال گذشته و چند روز گذشته را محکوم میکنم و کارخانه‌ی تولید افکار منفی میشوم.

دوباره همان احساسات و اینکه اگر من این حرف را نمی‌زدم!! اگر این جمله را ننویشتم!! اگر نمی‌گفتم بهتر بود!! پس حالا که این کار را کردم دیگر دوست داشتنی نیستم، من دوباره تمام وعده‌ای خوب برنامه را از یاد برده و خودم را سر یخچال میبینم.

و باز هم چرخه تکرار، وقتی در احساسات مختلف گیر میکنم، غذاهای مختلفی را انتخاب میکنم. در قدم یک متوجه این موضوع شدم که پشت هر تمایلی که به غذایی خاص دارم یک تصویر ذهنی یا یک خاطره نهفته است و احساسات مرا قانع میکنند که برای آرام کردن خودم غذای خاصی را استفاده کنم.

«غذای خاص در موقع بروز احساساتی خاص»

فکر میکردم در جلسات قرار است یک رژیم تغذیه بگیرم تا به وزن ایده‌آل برسم ولی متوجه شدم که اینطور نیست! داستان من، غذا، وزن و سایزم داستان پیچیده‌ای است که برای آرامش روحیه‌ام به حضور خداوندی نیاز دارم که همین جاست.

من در طوفان‌های فکری که برایم ایجاد میشد دنبال بهترین احساس بودم. در کتاب به خوبی نوشته شده است که آیا وقتی به وزن ایده‌آل میرسم احساس خوشبختی میکنم یا نه؟

من بارها به وزن و سایز دلخواه رسیده بودم اما چرا بیتابی و بیقراری دست از سر من بر نمیداشت!؟

چون این موضوع گرسنگی روحانی بود که با یک گرسنگی جسمی پیوند خورده بود. همیشه گرسنگی جسمی بهانه‌ای برای گرسنگی روحانی میشد و فریبکارانه میگفت؛ مسائل و مشکلات را حل میکند. من با قواعدی که خدا برای نظم زندگی طراحی کرده است زندگی نمی‌کردم در واقع نظم هستی را به هم زده بودم.

اولین بینظمی من وزن، سایز و تصویر نامناسبی بود که به من امانت داده شده بود. من نمیتوانستم آدم روحانی باشم اما خیلی زیرک بودم و خودم را انسانی روحانی جا می‌زدم.

باید کمکم از مسائلی که پس زده بودم به روال عادی برمیگشتم.

کمکم برنامه و وعده‌های غذایی در یک مثلث جا گرفت و یاد گرفتم وقتی که گرسنگی روحانی دارم سعی کنم غذا را انتخاب نکنم.

من یاد گرفتم از غذا برای تامین انرژی استفاده کنم تا بتوانم مهره‌ی شایسته‌ی دست خدا باشم و خدمت کنم.

من یاد گرفتم وقتم را صرف همدلی با دیگران کنم. برای روحانیت به دنبال کارهای خیلی خیلی خارق‌العاده نیستم.

من یاد گرفتم کوچکترین کارها را باید با آرامش انجام دهم؛ مثلاً در خانه را آرامتر ببندم یا رانندگی معقول‌تری داشته باشم یا شهروند آرامی باشم.

متوجه شدم که من میتوانم آرام باشم و نمی‌گویم دیگر تنش ندارم ممکن است بهم بریزم اما مدت زمان آن کوتاهتر از قبل شده است.

اکنون شبها آرامتر میخوابم و تراز قدم ده بهتری دارم.

امروز مطمئنم در تمامی مشکلاتی که وجود دارد و ذهنم را مشغول میکند، خداوندی وجود دارد که کاملاً محافظ و مراقب من است.

فصل دوم: عود و لغزش

فصل سوم

دوره‌های پس از

لغزش

فصل سوم: دوره‌های پس از لغزش

ما معتقد هستیم که لغزش قسمتی از برنامه است و آگاهی لازم می‌تواند قطار بهبودی ما را، روی ریل به سمت جلو پیش ببرد و عدم آگاهی می‌تواند آن را از ریل خارج کرده و منجر به عود شود. ناآگاهی بلای جان ما بوده؛ ناآگاهی از تعریف پرهیز، لغزش، اصول روحانی و همچنین ناآگاهی از اینکه چه کاری را باید انجام دهیم، باعث آزار و خسارت به خودمان شده است. در واقع خاصیت برنامه دوازده قدم این است که ما در سفر بهبودی‌مان با چالش مواجه می‌شویم.

توصیفی که از این حالت می‌توان ارائه داد این است که ما مانند مجسمه‌سازی هستیم که سنگ را از زوایای مختلفش و به طور مداوم می‌تراشیم و اضافاتش را حذف می‌کنیم تا به روش زندگی در پرهیز دست پیدا کنیم.

اعضای برگشته به مسیر بهبودی دوران مشترکی را طی می‌کنند.

این تمثیل اعضا OA همیشه کار می‌کند:

"هیچ کس تا به حال با بردن سرش زیر آب خفه نشده است اما اعضای زیادی با نگهداشتن سرشان زیر آب خفه شدند."

دقیقا لغزش هم باعث عود و خروج ما از برنامه ما نمی‌شود اما در لغزش ماندن باعث به وجود آمدن کابوسی است که از آن می‌ترسیدیم.

الف: دوره‌های پس از لغزش

دوره اول بعد از لغزش: موجه کردن

معمولا در این دوران، ذهن ما به سمت موجه جلوه‌دادن لغزش حرکت می‌کند. صدای ذهنی مهربان سعی می‌کند مشکلات و سختی‌های بیرون را یادآوری کند و اینکه غذا می‌تواند مشکل ما را حل کند. تله‌های تغذیه شروع به فعال شدن می‌کنند از جمله:

کالری کمی مصرف کرده‌ای! با ورزش کردن کالری اضافه را می‌سوزانی! با وعده بعدی جبران می‌کنی!

مهم نیست که چه چیزی به ذهن می‌رسد مهم این است که ذهن تلاشی برای جلوگیری از لغزش نمی‌کند و تمام عزم خود را جزم می‌کند که لغزش اتفاق بیفتد.

دوره دوم بعد از لغزش: خودخوری

خودخوری یار غار پرخوری است. اگر اعضای OA همیشه به ما گفته بودند که خودخوری به مراتب بدتر از پرخوری است.

پس از هوشیاری نسبی بعد از لغزش، صدای سرزنشگر ذهن ما شروع به نواختن می کند .
اعضا گاهی به شوخی می گویند آخرین نفری که ما می خوریم خودمان هستیم اما به قدری این مرحله ادامه پیدا می کند تا مجوز پرخوری های بعدی جهت آرام شدن ذهن ادامه پیدا کند.

دوره سوم بعد از لغزش: در جستجوی راه حل

معمولا کسانی که یکبار طعم غذای در پرهیز را چشیده اند در دوران پس از پرخوری به دنبال راهی برای خروج از لغزش هستند.

در این دوره خارج شدن از بحران یا حرکت کردن به سمت عود بستگی به میزان آگاهی و درک ما از پرهیز، لغزش، عود و بهبودی دارد.

اولین سوال قدم یک در اینجا نیز کاربرد خود را دارد، آنچه که ما را سرگردان میکند، گشتن دنبال راه حل های بیرونی است در حالیکه در انجمن هستیم!

ب. اقدامات پس از بازگشت

ما اعضای بازگشته از عود و لغزش مراحل خاص خود را سپری می کنیم و سرگردانی و زخم هایی که در دوران لغزش داشتیم نوعی فراموشی کوتاه مدت و سرگردانی روحانی به ما داده است.

مرحله اول:

بهم ریختگی، آشفتگی و خودخوری، انکار در این مرحله ما را به شدت شکننده و ضعیف می کند
ذهن ما مسیر از دست دادن را بزرگ جلوه میدهد و راه حل OA را یک مسیر شکست خورده می بیند.

مرحله دوم:

واقع بینی و منطق پذیری، که در این مرحله عضو سهم منصفانه‌ی خود را در لغزش می‌پذیرد و در تلاش برای پیدا کردن یک راه حل برای عبور از بحران است. در این مرحله بین دگراتهامی و خوداتهامی کشمکش داریم. اما خودخواهانه دیگران را مقصر می‌دانیم.

مرحله سوم:

عبور از خودخوری، بهانه جویی و نافرمانی؛ ما در این مرحله متقاعد می‌شویم که باید پرهیزمان را ادامه دهیم.

از اینجا به بعد یک مثلث دیگر شروع می‌شود ما افراد بازگشته نگاه ارزیابانه‌ای به گذشته خودمان می‌اندازیم تا ایرادات کارمان را ببینیم پس ضلع اول این مثلث این می‌شود:

۱. عضو می‌بایست یک نگاه واقع‌بینانه به کل برنامه‌ای که تا بحال و تا قبل از روز لغزش پیش رفته بیندازد و ببیند در کدام قسمت برنامه و به چه دلیلی نتوانسته آن بخش را انجام دهد. در این قسمت عضو نگاهی صادقانه داشته و ترازوی واقع بینانه از نقاط ضعف و نقاط قوت خود را در برنامه شناسایی می‌کند

۲. در قسمت دوم، عضو باید ببیند از کدام ابزار برنامه استفاده نکرده است، معمولاً لغزش از بکار نبردن یک ابزار شروع می‌شود.

۳. در قسمت سوم، عضو باید دید واقع بینانه نسبت به نقاط قوت خود داشته باشد زیرا ما در قدم هفتم متوجه شدیم که با تکیه بر نقاط مثبت، نقاط منفی ما کمرنگ می‌شوند. به طور کلی پس از لغزش مهم این است که اولاً در کدام دوران پس از لغزش قرار داریم؟ چه اقدامات درمانی باید انجام دهیم؟

دوم اینکه ترازوی برای علت لغزش و عود بگیریم.

سوم اینکه با یک یا چند همراه بهبودی، یا هرچیزی که می‌شود، مجهز شویم.

نگاه واقع‌بینانه مشخص می‌کند که یک فرد پس از عود و لغزش بلافاصله به روزهای قبل از لغزشش بر نمی‌گردد! به خودش و به دیگران باید زمان داده شود تا متقاعد شود که اگر با همان روش قبل یعنی کم‌کاری یا پرکاری پیش رود محکوم به شکست می‌شود.

ج. همراه بهبودی

در جلسات بهبودی از لغزش، ما توصیه می‌کنیم که یک همراه بهبودی در مسیر مجدد بهبودی، عضو بازگشته را حمایت کند.

همراه بهبودی؛ عضوی است که ما اعضای بازگشته بتوانیم به صورت روزانه با او تماس گرفته و موضوعات لغزش و بیقراری دوران پس از لغزش را با او ارزیابی کنیم.

لازم نیست همراه بهبودی راهنمایمان باشد، زیرا ممکن است انتخاب اشتباه راهنما باعث لغزش ما شده باشد.

ما بطور روزانه خود را ارزیابی میکنیم تا بتوانیم با دید منطقی تری به لغزش نگاه کنیم.

«تجربه اعضا»

همراه بهبودی چیست؟

شش ماه پیش وقتی از حالت عود خارج شدم، از روشی استفاده کردم که قبلاً برایم مفید بود: من از روش همراه بهبودی در دوران بعد از عود استفاده کردم.

همراه بهبودی یا ("P in R" مخفف **Partner in Recovery**، همراه در بهبودی / مترجم)

یک هم‌تا در برنامه است که برای چک کردن روزانه در دسترس است.

من این تکنیک را در پورتلند، اورگان آموخته بودم، اما از آن زمان به آستین، تگزاس نقل مکان کردم. در جلسه خانگی جدیدم دستم را بالا برده و توضیح دادم که همراه بهبودی چیست و از داوطلبان خواستم تا بعد از جلسه با من صحبت کنند.

دو نفر به من پیشنهاد دادند که همراه بهبودی من شوند، اما من در مناسب بودن آنها تردید داشتم: یکی با افتخار خود را "شهری" نامید (در حالی که من زیاد اعتقاد نداشتم) و دیگری یک مسیحی متولد شده بود (من یهودی هستم و با مسیحیان انجیلی ارتباط خوبی نداشتم).

من از نیروی برترم پرسیدم "خدایا این چگونه قرار است کار کند؟" نیروی برتر به من نشان داد که چگونه کار می‌کند! صحبت‌های روزانه‌ای که با این دو زن داشتم کمک کرد تا پرهیز داشته باشم. گفتگوهای ما گاهی درباره OA بود، گاهی دوستانه و گاهی بحث برانگیز!

ما سعی می‌کردیم از موضوعات بحث‌برانگیز مانند مذهب، سیاست، انتخاب‌های سبک زندگی و روش‌های مختلف کار کردن برنامه دوری کنیم، گاهی موفق می‌شدیم و گاهی نه!

چیزی که ابزار تلفن را مؤثرتر می‌کرد این بود که من آمادگی روزانه برای استفاده از آن را داشتم و بهترین کاری را که می‌توانستم انجام دادم همانطور که با پرهیز داشتن توانستم از خوردن بی‌اختیار پرهیز کنم.

در یک مقطع، من با یکی از همراهان خود به دلیل سوء تفاهم دچار تضاد شخصیتی شدم و نسبت به او رنجش پیدا کردم من باید در مورد آن صحبت می‌کردم، اما می‌ترسیدم کلمات درست از آب در نیایند و ترس داشتم که اوضاع بدتر شود.

بنابراین در مورد آن نوشتم، با نیروی برترم صحبت و دعا کردم تا به من کمک کند که این رابطه را بهبود ببخشم.

شنیدن صدای لغزش

بالاخره در مورد رنجشم با او صحبت کردم. می‌دانستم که دیدگاه درستی دارم و خوشبختانه آماده‌ی شنیدن دیدگاه او بودم، زیرا معلوم شد که این دیدگاه نیز درست است! هر دو حق داشتیم؛ تنها دلیلی که ما موافق نبودیم این بود که وضعیت مشابه را متفاوت می‌دیدیم. پس از صحبت با او، رنجشم از بین رفت. ما همچنان هفته‌ای چند بار از طریق تلفن، بهبودی را با هم چک می‌کردیم.

آشنایی با این زن بسیار به من کمک کرد و او نیز از پرهیز من سود برد. آیا می‌تواند در اینجا همبستگی وجود داشته باشد؟ وقتی قلبم به روی بهبودی باز می‌شود، دهانم از بیماری بسته می‌شود.

«تجربه اعضا»

بیماری پرخوری_ بیمار پرخور

(تجربه فارسی‌زبانان)

من بعد از عمل جراحی چاقی به OA پیوستم، دقیقا زمانیکه وزن مناسبی داشتم و دیگر آن مرد چاق چهل‌وچند ساله‌ی چاق نبودم. آگاه شدن در مورد تفاوت بین بیمار پرخور و بیماری پرخوری، جذاب‌ترین چیزی بود که باعث شد من به جلسه آمدن ادامه دهم.

وقتی در جلسات اعضا در مورد غذا و وزن صحبت می‌کردند برای من جذابیتی نداشت زیرا تصور می‌کردم چون عمل جراحی داشته‌ام دیگر چاق نخواهم شد بنابراین نیازی به OA ندارم!

من راههای زیادی را برای پایان دادن به احساس ناکافی بودن درونی‌ام رفته بودم از جمله خواندن کتاب‌های روانشناسی، فلسفه، مراجعه به روانشناس و... در کنار این اقدامات به پیشنهاد یک دوست، حضور در جلسات دوازده قدم OA را نیز شروع کردم.

حدود یک ماه از اولین روز ورودم به انجمن گذشته بود که متوجه شدم در کائنات نیز چیزی به نام دوازده قدم وجود دارد. جهت جلوگیری از انتقال ویروس کرونا محدودیت‌هایی وجود داشت و لذا جلسات OA بصورت مجازی برگزار میشد.

به مدت یک ماه در جلسات آنلاین دنبال راهنما می‌گشتم تا اینکه از عضوی شنیدم که می‌گفت: برای پیدا کردن راهنما باید دعا کرد!

من ناباورانه شروع به دعا کردن کردم، چند روز بعد در جلسه‌ای شرکت کردم که کلا شش نفر بودیم و با خود فکر می‌کردم من در جلسات صد نفره موفق به پیدا کردن راهنما نشدم چطور ممکن است در این جلسه راهنما پیدا کنم؟! در واقع من در یک جلسه‌ی کتابخوانی شرکت کرده بودم و پاراگرافی را شنیدم که انگار تمام زندگی من بود.

"بسیاری از ما شغل پر مسئولیتی داشتیم، در خانه‌هایمان مدیران موفقی بودیم، دوستانی داشتیم که دوستانمان داشتند. بسیاری از ما ازدواج‌های موفقی داشتیم. اما با وجود همه‌ی اینها باز هم احساس شادمانی و رضایت نمی‌کردیم" (دوازده قدم دوازده سنت پرخوران ص ۱۳)

این پاراگراف تمام زندگی چهل‌وچند ساله‌ی مرا به زیباترین شکل ممکن توصیف کرده بود. در همان جلسه عضوی تجربه داد و گفت "ما در کنار پرخوری، پُره‌ای منفی دیگری نیز داریم از

جمله: پرحرفی، پرطمعی و... در کنار پره‌های منفی؛ پُره‌های مثبتی نیز داریم مانند پُرمهری، پُراستعدادی و ... " که تمامی این پُرها بلای جان من شده بودند!!

من قهرمان زندگی دیگران و ورشکسته‌ی زندگی خودم بودم و با آشفتگی‌های حاصل از ناجی‌گری‌های بیشمار به انجمن رسیده بودم.

معجزات OA اینگونه عجیب و غریب محقق می‌شود، من همان شخص تجربه‌دهنده را به عنوان راهنما انتخاب کردم و این سوال را از راهنمایم پرسیدم: من حتی اگر بخواهم نیز نمی‌توانم غذا بخورم، OA چه کمکی به من می‌کند؟

راهنمای آگاه داشتن در برنامه یک نعمت و هدیه‌ای از جانب خداوند است.

راهنمایم پاسخ داد: ما در OA می‌گوییم: "چنگالها را زمین بگذارید و قدم‌ها را کار کنید" شما ظاهراً با جراحی چنگال را کنار گذاشته‌اید!! از هفته‌ی بعد قدم‌ها را شروع می‌کنیم و امیدوارم ما را تا پایان قدم‌ها همراهی کنید. پاسخ‌هایی دریافت خواهی کرد که نه تنها ذهنت بلکه قلبت نیز آرام میشود.

بیماری پرخوری متوقف می‌شود روی شفای بیمار پرخور کار کن..

امروز بعد از دوبار کار کردن قدم‌ها و یکبار انتقال قدمها متوجه شدم که در OA قدم یک تا سه کمک می‌کند تا بیماری پرخوری را متوقف و سایه‌ی بیماری پرخور را شناسایی کنیم و برای شفا پیدا کردن بیمار پرخور، هشت قدم بعدی را کار میکنیم.

در قدم اول: متوجه شدم که پرخوری من نمایش تمام قدی از زندگی من بود. همه‌ی عادت‌های بد غذایی من نمایشی از عادت‌های بد رفتاری‌ام است و محصول این بیماری شخصی به نام بیمار پرخور است.

مثلاً تندخوری من یکی از نشانه‌های بیماری پرخوری است اما عجول بودن من، از عود بیماری پرخوری است. وقتی بیماری من متوقف بشود تندخوری نیز متوقف می‌شود اما عجول بودنم نیاز به شفای روحانی بیمار پرخور دارد.

در قدم دوم: متوجه شدم بیماری پرخوری روی باورهای من، افکار و عقاید من نیز تأثیر گذاشته است. بیماری پرخوری باعث شده من معتقد باشم غذا را دور نریزم و حیف خوری کنم. اما احساس مالکیتی که نسبت به نزدیکانم دارم از عود بیماری پرخوری است.

فصل سوم: دوره‌های پس از لغزش

در قدم سوم: متوجه شدم برای توقف بیماری پرخوری می‌بایست یک برنامه غذایی برای رسیدن به پرهیز طراحی کنم و تعهد روحانی برای به اجرا درآوردن آن را به راهنمایم بدهم. بی‌اعتمادی من در سپردن برنامه‌ام به نیروی برتر، از عود بیماری پرخوری است.

قدم چهارم: آغاز سفری بود برای شفای بیمار پرخور "برای اینکه دوباره بیماری پرخوری ناآرام نشود، می‌بایست بیمار پرخور آرام بگیرد"

من روی چهار کنش اصلی غرور، ترس، شرم، گناه و واکنش‌های حاصل از رنجش، خشم و افکار منفی که همه‌ی آنها به آرام‌بخشی به نام غذا منتهی می‌شد توسط سوالات ترازنامه قدم چهارم کار کردم.

متوجه شدم از کودکی تا به حال از این سناریوها برای رسیدن به حال بد استفاده کرده‌ام. یک بیمار پرخور حتی در زمانیکه بیماری‌اش متوقف شده باشد میتواند چرخه‌ی آشفتگی حاصل از این احساسات و آرام‌بخشی بنام غذا را شناسایی کند.

در قدم پنجم: ارتباط من با غذا بواسطه‌ی توقف بیماری اصلاح شد که در واقع نعمت بزرگی برای من بود.

قدم پنجم شروعی بود برای اصلاح ارتباط بیمار پرخور با خود، خداوند و دیگران. تراز نامه قدم چهارم شروع خوبی بود تا بیمار پرخور از زندان خود ساخته بیرون آمده و اصلاح ارتباط انجام دهد. آنجا بود که فهمیدم چگونه بیمار پرخور دیگران را مانند غذا و ویار مصرف می‌کند.

در قدم ششم: جمله آن نقص‌ها با ما چه کار کرد و آن نقص‌ها برای ما چه کار کرد (کتاب دوازده دوازده ص ۶۵) با سَمی که مصرف یک نقص در روان بیمار پرخور ترشح میکند آشنا شدم. سمی که عینک واقع‌بینی را روی چشم من گذاشت و دنیا را پر از انسان‌هایی دیدم که نقص مصرف می‌کنند و برای همه چیز غذا می‌خورند.

در قدم هفتم: متوجه شدم تا زمانی که کمبودهای بیمار پرخور حل نشود همچنان غذا وسیله مناسبی برای پرکردن خلأها است. جایی که بیمار پرخور می‌بایست موانع فروتنی را کنار بگذارد. در قدم هشتم: متوجه شدم نه فقط ریزه‌خواری‌ها بلکه ریزه‌کاری‌های رفتاری یک بیمار پرخور نیز بیماری پرخوری را فعال می‌کند.

در قدم نهم: متوجه شدم احساس نهفته در پشت هر الگوی رفتاری چیست و الگوهای رفتارهای یک بیمار پرخور چگونه است. همان احساساتی که با غذا بی حس شده و تابحال به آن احساسات رسیدگی نشده بود می توانست باعث خسارت به دیگران شده و بیماری پرخوری را فعال کند.

در قدم دهم: متوجه شدم، یک فکر، یک احساس و یک رفتار رسیدگی نشده چگونه یک روز بد را برای بیمار پرخور می سازد.

در قدم یازدهم: رابطه آگاهانه‌ای را درک کردم که یک بیمار پرخور نمی تواند درک کند، اینکه غذا از یک آرامبخش و مخدر به برکتی برای بیمار پرخور تبدیل شده تا انرژی لازم برای به اجرا درآوردن خواست خداوند را داشته باشد. مراقبه کردن جهت فکری یک پرخور را تغییر می دهد تا بیماری فعال نشود.

در قدم دوازدهم: متوجه شدم که گرسنگی جسمی ریشه در یک گرسنگی روحانی دارد که برای شفا پیدا کردن می بایست همیشه به سرچشمه‌ی عشق خداوند وصل بوده و اصول روحانی در تمام ابعاد زندگی بکار گرفته شود .

نمیدانم با دعای شما برای پرخوران در حال عذاب در پایان جلسه من به OA آمدم یا از شنیدن دعای دردمندانه خودم؟! هرچه بود خدا را شکر که من اینجا هستم.

فصل سوم: دوره‌های پس از لغزش

فصل چهارم

مفاهیم روحانی

برای خروج از عود

ما پرخوران بی‌اختیار برای سال‌های متمادی تمام احساسات خود را با غذا سرکوب کردیم و هوشیاری خود را از دست دادیم. در طول کارکرد قدم‌ها نگرش ما نسبت به پیرامون‌مان واضح‌تر میشود، با کارکردن قدم اول و دوم ما متوجه این موضوع میشویم که غذا با تار و پود زندگی ما درهم تنیده شده است.

غذا در روابط، افکار و احساسات ما نیز نفوذ کرده و سالیان سال اجازه‌ی دیدن تصویر شفاف از واقعیت را به ما نداده است.

در قدم دوم به وضوح دیدیم که برای از بین بردن علائم و عواقب پرخوری در جسم‌مان به چه راه حل‌های ناکارآمدی دست به دامن شده بودیم. در واقع اتفاق زیبای آشکار شدن، شروعی برای بیداری روحانی است گویا به یکباره چشم و گوش‌مان باز میشود.

واقعیت این است که در دنیای دروغین پرخوری فعال فقط سایه‌ای از واقعیت را میتوانیم ببینیم و اگر لحظه‌ای نور روی واقعیت بتابد، دوباره با پناه آوردن به غذا، چشمان خود را به روی واقعیت بسته و به سمت مرگ روحانی رهسپار می‌شویم.

واقعیت عود این است که ما تحمل دنیا و واقعیت‌هایش را که با احساسات شفاف پرهیز همراه میشود، نداریم.

این حقیقت غیر قابل انکار است که ما نه تنها طعم واقعی غذا را در زمان پرهیز احساس می‌کنیم بلکه طعم شیرین و تلخ واقعیت‌های زندگی که با غذا آن را سرکوب کرده بودیم به یکباره یا تدریجی حس میکنیم.

اگر افکار و احساسات ما تقویت نشده و جایگزین مناسبی برای رفتارهای دوران پرخوری فعال پیدا نکرده باشیم دوباره به غذا برای بی‌هوشی متمسک می‌شویم.

اعضا قدیمی OA می‌گویند:

"حذف بدون جایگزین یا به ناصادقی ختم می‌شود یا لغزش"

این فقط یک شعار در کف جلسات نیست بلکه یک واقعیت است که پرخور زمانی از بشقاب غذای خود میگذرد که بشقاب غذای بهتری به او تعارف شود. ما فکر می‌کردیم اصول روحانی کاری جدا از رفتارهای ماست اما کم‌کم در طول برنامه متوجه شدیم که اصول روحانی مبنای تمام رفتارهای ما است.

این اصول برای ما که در جزیره‌ی گمشده عود بودیم مانند کشتی نجاتی بود که به سلامت به دنیا واقعی پرهیز برگردیم.

فصل چهارم: مفاهیم روحانی برای خروج از عود

- به ما توصیه شد قبل از هر اقدامی ترازنامه ی لغزش خود را تکمیل کنیم.
- این ترازنامه سوالاتی داشت که به ما علت واقعی خروجمان را نشان میداد.
۱. آیا در هفته‌های منتهی به لغزش فیزیکی با کسی مشاجره یا بحث داشته‌ام؟
 ۲. آیا در هفته‌های منتهی به لغزش فیزیکی، خودخواه بودم؟
 ۳. آیا در هفته‌های منتهی به لغزش از خود راضی شده بودم؟
 ۴. آیا در هفته‌های منتهی به لغزش نافرمانی داشتم؟
 ۵. آیا در هفته‌های منتهی به لغزش انکار در مورد سه بعد بیماری داشتم؟
 ۶. آیا در هفته‌های منتهی به لغزش، احساس افسردگی داشتم؟
 ۷. آیا در هفته‌های منتهی به لغزش ناصادقی با خودم داشتم؟
 ۸. آیا در هفته‌های منتهی به لغزش وسوسه‌ی خوردن غذاهای ویارم را داشتم که به آنها اقرار نکردم؟
 ۹. آیا در هفته‌های منتهی به لغزش فرسودگی و خستگی بی‌اندازه داشتم؟
 ۱۰. آیا در هفته‌های منتهی به لغزش توقع بیش از اندازه از دیگران داشتم؟
 ۱۱. آیا در هفته‌های منتهی به لغزش شکرگزاری را فراموش کرده بودم؟
 ۱۲. آیا در هفته‌های منتهی به لغزش ناامیدی را تجربه کردم؟
 ۱۳. آیا در هفته‌های منتهی به لغزش احساس اندوه و بی‌تابی را تجربه کردم؟
 ۱۴. آیا در هفته‌های منتهی به لغزش جمله‌ی «این برای من اتفاق نمی‌افتد» یا مشابه آن را گفته‌ام؟
 ۱۵. آیا در هفته‌های منتهی به لغزش سهل‌انگاری و رها کردن نظم را داشته‌ام؟
 ۱۶. آیا در هفته‌های منتهی به لغزش افسوس به حال خود را تجربه کرده‌ام؟
 ۱۷. آیا در هفته‌های منتهی به لغزش، از مواد غذایی برای تغییر روحیه استفاده کرده‌ام؟
 ۱۸. آیا در هفته‌های منتهی به لغزش زیاده خواه شده بودم؟
- در قسمت بعدی ما به کمک یک ترازنامه و چک لیست، علت لغزش فیزیکی و در پرهیز نماندن را پیدا میکنیم.
۱. من چگونه لغزش کردم؟

شنیدن صدای لغزش

- ا. خوردن یک ماده غذایی
 - ب. فعال شدن یک عادت بد غذایی
 - ت. خوردن غذای اضافه
۲. نقطه قوت من در رعایت برنامه غذایی تا قبل از لغزش چه مواردی بود؟
 ۳. در کدام قسمت برنامه غذایی موفق بودم؟
 ۴. از کدام ابزار کمتر استفاده کردم؟
 ۵. آیا از ابزار جلسه به طور مرتب استفاده کردم؟
 ۶. آیا از ابزار نشریات استفاده کردم؟
 ۷. آیا از ابزار خدمت استفاده کردم؟
 ۸. آیا زمانیکه وسوسه داشتم از ابزار راهنما استفاده کردم؟
 ۹. آیا از ابزار تلفن برای بهبودی ام استفاده کردم؟
 ۱۰. برنامه ریزی در کجای پرهیز من جا داشت؟
 ۱۱. کدام احساساتم را مشارکت نکردم؟
 ۱۲. کدام عادت بد غذایی ام به تدریج فعال شد؟

برنامه از ما به عنوان یک فرد بازگشته، میخواهد که عملکردمان بر مبنای اصول روحانی باشد.

۱. واقع بینی: ما باید کاملاً واقع بینانه به موضوع نگاه کنی، ما به زمان نیاز داریم تا به برنامه غذایی و پرهیز قبل از لغزش و عودمان برگردیم و نمی‌توانیم بلافاصله به آن برنامه‌ای که روز آخر یا ساعت آخر پرهیزمان داشتیم، برگردیم.
۲. صداقت: ما بخاطر احساس شرم ممکن است در بعضی جاها با خودمان و دیگران ناصداق باشیم. مهم است که به عنوان یک عضو لغزشی با واقعیت‌های خودمان مواجه شویم.
۳. فروتنی: در کنار واقع بینی و صداقت؛ فروتنی می‌تواند خیلی راه‌گشا و کمک‌کننده باشد. بعد از مدت‌ها وقتی قرار باشد از یک فرد تازه وارد کمک بگیریم ممکن است درهای دانش‌پذیری‌مان را ببندیم و بسته بودن این درها باعث میشود حرفی برای گفتن نداشته باشیم، در نتیجه برای دریافت کمک باید درهای دانش‌پذیری‌مان باز و تعلیم‌پذیر باقی بمانیم.

فصل چهارم: مفاهیم روحانی برای خروج از عود

تعلیم‌پذیر بودن یکی از موارد مهمی است که باید در کلیه‌ی جلسات در موردش صحبت شود.

۴. آگاه: مسئله بعدی در واقع این است که ما باید دانشمان را نسبت به عود و لغزش بالا ببریم از این رو توصیه میشود که نشریات لایف لاین، سرفصل عود و لغزش را مطالعه کنیم، شروعی دوباره را بخوانیم، بدانیم و ببینیم ایراد کار کجاست. اگر این لغزش و عود بطور تدریجی برای ما اتفاق افتاده، یک دفعه اتفاق افتاده، احساسی اتفاق افتاده و یا توجیه‌گر بوده باید قدم‌هایی که لازم است را در این زمینه بردارم و به این موضوع با دید بهتری نگاه کنم. موارد گفته شده ما را به سمت‌وسویی میبرد که با دید جالب‌تری برنامه بهبودی‌مان را ادامه دهیم.

۵. تعهد: ما باید با جدیت بیشتری برنامه را دنبال کنیم و برای بازیابی فردی باید متعهدتر از قبل باشیم.

من بعد از بازگشت از عود خیال کردم که خداوند مرا فراموش کرده اما وقتی به جلسات بازگشتم متوجه شدم این نیز یک فراخوان دیگر از جانب خداوند بود.

انجمن به من در روابطم با نیروی برترم، و سایر افراد کمک میکند. پرهیز به من وضوح می‌دهد تا در برابر پیام‌های نیروی برترم باز باشم: من به خرد بدن خود گوش می‌دهم و صدای نیروی برترم را در صدای راهنمایم، صدای همراه بهبودی خود و در جلسات از طریق مشارکت اعضا می‌شنوم. من دعا می‌کنم که دیگران را از چشم و گوش خدا ببینم و بشنوم. قلبم را برای دریافت هدایای معنوی باز می‌کنم. این هدایا عبارتند از پذیرش، بخشش، آزادی و سبکی روح من در حال شفا هستم بنابراین ممکن است این هدایا را با دیگران مشارکت کنم.

رابطه من با نیروی برترم پس از بازگشت به OA گسترش یافته و عمیق‌تر شده است. من به OA آمدم زیرا احساسی که در مورد خودم داشتم بر ارزش خود و روابطم تأثیر می‌گذاشت. از طریق کارکردن با قدم‌ها در یک برنامه، خدای شخصی و دوست‌داشتنی را پیدا کردم و فهمیدم که حق درخواست کمک دارم. اما من باور نمی‌کردم که خدا واقعاً به آنچه می‌خوردم علاقه‌مند باشد.

سپس همان نیروی برتر مرا به نشریه حفظ وزن سالم هدایت کرد. به محض خواندن آن، دانستم که خدا مرا برای شفا به OA هدایت می‌کند. من یک جلسه OA را در فضای مجازی کشف کردم! من واقعاً در جلسات و به صحبت‌های را خود گوش می‌دادم. برای تمایل مجدد و حفظ ذهنی باز دعا کردم و خودم را در مشارکت‌های اعضای بازگشته دیدم. با باز شدن آگاهی من، انکار از بین رفت. من متوجه شدم که نیروی برتر من به آنچه می‌خورم اهمیت می‌دهد، همان‌طور که یک مادر به آنچه فرزندانش می‌خورند اهمیت می‌دهد. این اولین بیداری جدی من در OA بود. چه آرامشی برای درک غذا خوردن بی اختیار، جنگی نیست که بتوانم به تنهایی برنده شوم. غذا خوردن بی اختیار یک بیماری جسمی است که علت عاطفی دارد و درمان معنوی دارد.

هر روز صبح دعا می‌کنم: «خدایا، با فروتنی از تو می‌خواهم که جسم، قلب و روحم را تغذیه کنی. تو میدانی به چی نیاز دارم وقتی می‌ترسم و ناتوان هستم، به من کمک کن تا خود و عزیزانم را به تو و زمان الهی تو بسپارم. به من کمک کن در دستان عشق و آرامش تو باشم و امروز اراده تو را

فصل چهارم: مفاهیم روحانی برای خروج از عود

انجام دهم.» دست از نافرمانی برداشتم به همراه بهبودی متعهد شدم و او پیشنهاد کرد که یکبار باهم ترازنامه اعضای بازگشته را بنویسم. اگر چه سخت بود اما نوشتم.

جروبحث کردن: من در هفته آخر قبل از لغزشم با همسایه سر یک مبلغ ناچیز ساعت‌ها جروبحث کردم در اواسط بحث متوجه بود کار بیهوده‌ای میکنم اما ادامه می‌دادم.

خودخواهی: درست یک روز از لغزشم در جلسه خانگی که دوست داشتم، تمام وقت مشارکت را گرفتم و از خودم می‌گفتم میدانستم کار اشتباهی است اما ادامه می‌دادم.

از خودراضی بودن: دقیقا در مکالمه آخری که با راهنما داشتم حس میکردم من مطالب را بهتر می‌فهمم.

نافرمانی: وقتی نگاه برنامه غذایی پزشک کردم دلم نمیخواست پیمان‌های پرهیزم اینطور باشد. انکار: وقتی اطرافیانم به من می‌گفتند با آرامش غذا نمی‌خوری در جواب می‌گفتم همه چیز آرام است.

افسردگی: دوباره جواب تلفن را نمی‌دادم، حمام نمی‌رفتم و هیچ دلیلی برای تمیز کردن خانه نداشتم.

ناصادق: سه شب قبل از لغزشم من در مورد حجم آنچه که خورده بودم دروغ نوشتم.

خوردن غذاهای ویارم: من با اینکه می‌دانستم نسبت به شکر ویار دارم اما یک نوشابه رژیمی را مصرف کردم.

فرسودگی و خستگی بی‌اندازه: ناگهان سن شناسنامه برایم بزرگنمایی شد و حتی احساس می‌کردم توان انجام کارها را ندارم و دائم احساس خستگی می‌کردم.

توقع بیش از اندازه از دیگران: چرا راهنمایم به من زنگ نمی‌زند، چرا در اتوبوس آن آقا بلند شد و هزاران چرای دیگر باعث می‌شد ارتباطم با دیگران قطع شود.

فراموش کردن شکرگزاری: هیچ دلیلی برای شکرگزاری نمی‌دیدم و دفترم خالی از هر شکرگزاری بود.

ناامیدی: نه فقط از کاهش وزنم به وسیله انجمن بلکه از همه چیز ناامید بودم. با اندوه دائم در اتاق خودن را حبس می‌کردم و به موزیک‌های غمگین گوش می‌دادم.

شنیدن صدای لغزش

بی تابی: لحظه‌ای نمی توانستم بشینم، احساس می کردم چیزی در دلم خالی می شود. و برای آرام کردن آن پرنوشی می کردم.

این برای من اتفاق نمی افتد: همسرم به من گفت فکر کنم زیاد میوه مصرف می کنی این رژیم تو را خراب نمی کند؟ با صدای بلند گفتم برای من اتفاق نمی افتد .

سهل انگاری و رهاکردن نظم: پیاده روی را سرسری می گرفتم و حتی کفش هایم را در جاکفشی جلو در نمی گذاشتم.

افسوس به حال خود: صدایی در ذهنم می گفت تو خیلی بدبختی که حتی از خوردن غذا هم عاجز هستی.

استفاده از غذا که تغییر روحیه بدهیم: من به شدت اسیر پرنوشی شده بودم.

زیاده خواهی: دوباره در چرخه زیاده خواهی اسیر شده بودم.

برداشت من این بود که من خیلی قبل از لغزش فیزیکی لغزش روحانی داشتم.

فصل پنجم

بازگشت

و

ثبات



فصل پنجم: بازگشت و ثبات

ثبات در OA به معنای متقاعد شدن معنوی است.

با وجود همه جنگ‌های درونی که داریم، دست از کمال‌گرایی برداشته و جویای اهداف بهتری میشویم.

ما به معنای واقعی کلمه می‌پذیریم که یک غذاخورعادی نیستیم و اغلب روش‌هایی که حاصل فکر ما و ناکار آمده بود به پایان می‌رسد. ثبات، یک وضعیت روانی و یک پذیرش است به این معنا که ما با پرهیز در امان هستیم حتی اگر افکار و تصورات ذهنی ما درگیر مسائلی از جمله: اضافه وزن، کاهش وزن، ارتباط ناسالم با غذا، کم‌خوری، پرخوری یا فعال شدن هر عادت بد غذایی باشد. گاهی ثبات را با متوقف شدن رفتارهای غلط غذایی مان احساس می‌کنیم.

زمانی که لغزش‌ها بطور مکرر اتفاق می‌افتد، از رفت‌وآمدهای بی‌نتیجه‌مان و پایبند نبودن به برنامه غذایی مان متوجه می‌شویم که برای رسیدن به جزیره‌ی امنی که ما خواهانش هستیم باید روش زندگی مان را تغییر دهیم و یک ارتباط منطقی و معقول با غذا برقرار کنیم.

ضرب المثلی را اعضا قدیمی می‌گویند، بعد از مدتی که در OA زندگی می‌کنیم OA در ما زندگی می‌کند. برای بعضی از ما ثبات یعنی زندگی در وزن ایده‌آل، پرهیز از مواد غذایی خاص، شمارش تعداد روزهایی که در پرهیز بوده‌ایم و در واقع تولدهای برنامه‌ای که داری.

برای بسیاری از ما ثبات یعنی داشتن لباس‌های آویخته شده با سایز ثابت در کمد، آینه‌ای که فرد درون آینه مدت‌هاست سایز ثابت دارد و ترازوی که عددی ثابت و وزن سالم را نشان می‌دهد. خیلی از ما سالیان زیادی در وضعیت، باری به هر جهت زندگی میکردیم و هر وقت، هر مقدار و هر چیزی را می‌خوردیم. تصویر ذهنی ما درباره خودمان آن قدر مخرب بود که فکر میکردیم زشت‌تر از ما در این دنیا وجود ندارد. زمانی که ابزار برنامه غذایی را به کار می‌گیریم درک میکنیم ما با بی‌برنامگی خودمان را گم کرده بودیم. ما درک می‌کنیم با رعایت برنامه غذایی، هویتی پیدا می‌کنیم که به دیگران اجازه می‌دهیم رفتارهای غذایی ما را در یک مهمانی صمیمی پیش‌بینی کنند.

کم‌کم متوجه می‌شویم یکی از علل لغزش‌های ما؛ ادامه ندادن مستمر یک برنامه غذایی و یک روش ثابت است. نقص کمال‌گرایی ما را به دنبال روش‌های مختلف و برنامه‌های غذایی متفاوت می‌کشد.

"ما متوجه می‌شویم به جای اینکه چند برنامه را به مدت کوتاه انجام دهیم، یک برنامه را طولانی مدت انجام دهیم"

و این اولین کلید ثبات در پرهیز است. ما نمی‌بایست ثبات را با یک جا گیرکردن اشتباه بگیریم!

این سوال قدم یک که می‌گوید، «آیا پیشرفتی در شغل و زندگی‌مان داشتیم یا فقط وقت می‌گذرانیم؟» مصداق واقعی این اشتباه است. کم‌کم یاد می‌گیریم با برنامه غذا خوردن موجب پایبندی به برنامه غذایی می‌شود و انعطاف در برنامه غذایی به زیباترین حالت ممکن خود را نشان می‌دهد.

برای ما اعضای بازگشته، همیشه یک تصور ذهنی وجود دارد روزهای ماه عسل OA اگرچه مملو از تجربیات ارزشمند است اما در اکثر اوقات معیار خوبی برای مقایسه نیست! طرز فکر فقط برای امروز، نسخه‌ی مطمئنی است که بارها به ما جواب داده است.

ما دوباره اسیر گذشته و آینده نمی‌شویم اگر بازگشت به انجمن یک فراخوان جدید در مسیر روحانی ما بوده به تکیه بر نیروی برترمان، با ایمان و اعتماد به او به آن پایبند می‌مانیم. به روزهای گذشته مثل آینه اتومبیل نگاه می‌کنیم. اگر قرار باشد روی آینه‌ی عقب اتومبیل متمرکز باشیم حرکت به جلو به پرخطرترین کار دنیا تبدیل می‌شود! کاربرد آینه عقب این است که نیم‌نگاهی جهت هوشیاری و ادامه راه به عقب بیاندازیم و به مسیرمان به سمت جلو ادامه دهیم.

گذشته ما نیز همینطور است، همانطور که قابلیت آینه اتومبیل این است که اشیا از آنچه که تصور می‌کنیم به ما نزدیک‌تر هستند، در برنامه نیز موفقیت‌ها و هشدارها نزدیکتر از چیزی هستند که ما می‌بینیم.

ما تلاش می‌کنیم نقاط تکیه‌گاهی را برای تفکر یک برنامه مادام‌العمر با اجرای یک روز یک روز پیدا کنیم. پیدا کردن برنامه غذایی متناسب با خودمان، به کارگیری ابزار برنامه‌ریزی، اجرای مرتب قدمها، سنتها و مفاهیم، خدمت داشتن، شرکت مرتب در جلسات، راهنما شدن، مطالعه نشریات، تلفن، گمنامی هنوز کارآیی معجزه آسای خود را دارند.

بعد از مدتی که از بازگشت ما می‌گذرد به گذشته نگاه می‌کنیم و می‌بینیم راهی که تا به اینجا رسیدیم کلکسیونی از روزهای سخت و آسان بوده، عددهای بالا و پایین روی ترازو، سایزهای کوچک و بزرگ لباس، شخص دوست‌داشتنی و منفور درون آینه و تنها چیزی که مرتب و باثبات

فصل پنجم: بازگشت و ثبات

پیش رفته است روزهای سن ما بوده که با تقویمی مرتب و منظم رو به جلو رفته است و دیگر قابل بازگشت نیست. ما به دنبال این هستیم که با ثبات حاصل از تجربیات، امکان زندگی در پرهیز همراه با آرامش و پذیرش وجود دارد. کم کم متوجه می شویم که ثبات مسئله‌ای است که باید از درون اتفاق بیافتد و ناآرامی‌های بیرونی من نمایی از این بی‌قراری درونی است.

چهار سال پس از مهاجرتم به اروپا با OA آشنا شدم. روزهای سختی را در آغاز مهاجرتم داشتم هرچیز که به ذهن شما از سختی‌های یک پناهنده می‌رسد را من تجربه کردم. از عبور از مرز ایران بدون پاسپورت، زندگی مخفیانه در ترکیه، ساعت‌ها روی آب و داخل قایق، دیدن مرگ، زندگی در کمپ پناهندگان، کارتون خوابی در خیابان جایی که از ترس و سرما به الکل و قرص پناه بردم بودم.

به اراده نیروی برتر به جلسات الکی‌ها رفتم البته برای خوردن یک قهوه و یک ساعت و نیم حضور در مکانی گرم، جایی که اولین بار تصمیم گرفتم خود را یک الکی معرفی کنم، جایی که با نیروی برترم آشتی کرده و دعا کردن را یاد گرفتم و جایی که به من زندگی بخشید. بالاخره زندگی در مهاجرت روی خوبش را به من نشان داد و من به عنوان سیکویوریتی (انتظامات فیزیکی) در فروشگاه مشغول کار شدم و به تدریج زندگی‌ام بهتر می‌شد. دیگر خوردن غذا، خرید از فروشگاه‌ها و راه رفتن در خیابان، از حالت حسرت برآیم خارج شده بود. اما غربت دلتنگی همچنان بود خصوصاً برای من که کارم جوری بود که یک ۲۴ ساعت کار می‌کردم و ۴۸ ساعت در خانه بودم. اول به ایرانی‌های دیگر پناه بردم خیلی خوب بود ولی انگار چیزی کم بود بعد به رابطه پناه بردم بد نبود اما انگار بازهم چیزی کم بود، بنابراین حیوان خانگی گرفتم آن هم بد نبود اما در آن ۴۸ ساعت من بودم و احساس بد و دلتنگی حتی جلسات AA هم شبیه مسکنی شده بود که مرا بطور موقت آرام می‌کرد و همیشگی نبود. وقتی چند ساعت از جلسه می‌گذشت دوباره دلتنگی‌ها به سراغم می‌آمد.

در ۲۴ ساعتی که سر کار بودم همه چیز خوب بود اما ۴۸ ساعت استراحت بطور جهنمی می‌گذشت. این را بعداً در قدم‌های OA متوجه شدم که در آن دو روز تنها چیزی که خیلی آرام بخش بود خرید غذا، غذا پختن و غذا خوردن بود.

روزها به همین روال می‌گذشت کم‌کم متوجه شده بودم که دکمه‌های یونیفرم به سختی بسته می‌شود و در آینه شکم برآمده خود را می‌دیدم این برای شغل من تهدید بزرگی بود هنوز پاسپورت من نیامده بود و این کابوس وحشتناکی بود. یکی از شرایط شغل من وزن متناسب بود و

فصل پنجم: بازگشت و ثبات

بالاخره اولین اخطار را گرفتیم. اولین اخطار جهت کاهش وزن هم زمان بود با اوایل پاندمی ویروس کرونا، قفل شدن اماکن عمومی، محدودیت رفت و آمد و امکان اینکه بتوانیم با ورزش وزنم را پایین بیاورم نبود.

جلسات **AA** را بطور مجازی دنبال می‌کردم. در همان جلسه یادم بود که دوستی در مورد **OA** مشارکت کرده بود به او زنگ زدم و گفت در ایران هم جلسات مجازی استارت خورده و لینک جلسات را برایم فرستاد. من در اولین جلسه شرکت کردم و از سخنران شماره گرفتم و چند ویس به او داده درخواست کمک کردم.

او که الان راهنمای فعلی من است با عشق به سوال های من پاسخ میداد.
سوال کردم دقیقا اینجا باید چه چیزی را ترک کنیم او این پیام را برایم فرستاد:
اقدام عملی در **OA** خیلی ساده است

مثلث پرهیز

اصلاح نوع غذا

اصلاح زمان غذا

اصلاح مقدار غذا

ما کوشش می‌کنیم به صورت روزانه تعادل بین این سه ضلع را به وجود آوریم.
در نوع غذا؛ سعی میکنیم هر نوع غذایی را نخوریم و برای غذاهای دردسرساز که باعث ولع ما میشوند و در واقع ویار ما محسوب میشوند، جایگزین‌های مناسب پیدا میکنیم.
دیگر هر زمان غذا نمیخوریم و غذا را در وعده‌ها و میان وعده‌های از قبل تعیین شده میخوریم، و هر مقدار غذا را نمیخوریم، مواد غذایی را با پیمانه‌های مشخص اندازه می‌گیریم. کم کم این مثلث را به روابط، افکار و احساسات می‌بریم و این موضوع زندگی در پرهیز را برایمان رقم می‌زند.
از آن روز من هر شب گزارش غذایی را بر اساس مثلث پرهیز برای راهنمایم می‌فرستادم هنوز شش ماه نشده بود که به لطف این مثلث زندگی بخش، ابزار راهنما، نوشتن و قدم‌ها مقدار زیادی از وزنم را زمین گذاشتم. امروز نزدیک به سه سال است در پرهیزم وزنم بالا و پایین می‌شود، روزهای غربت گاهی سخت می‌شود اما به خوبی درک کردم از مرزهای این مثلث نباید خارج شوم.

«تجربه اعضا»

پذیرش فرد درون آینه

(تجربه فارسی‌زبانان)

"من از صدای سرزنشگر آینه، ترازو و لباس‌های تنگ شده متنفر بودم." این عجیب‌ترین جمله‌ای بود که از سخنران جلسه چهارشنبه بعدازظهر شنیدم. واقعیت موضوع این بود که بعد از دیدن تصویرم در آینه، عدد روی ترازو و تنگ شدن لباس‌ها صدای بلندی در ذهن من منعکس می‌شد. مثل صدای ناظم مدرسه که در راهروی جلو دفتر می‌پیچید که می‌گفت تو لیاقت نداری! من به عنوان سنگین وزنی که روی سینه زمین راه می‌رفت همیشه از همه آینه‌ها فراری بودم. حتی از شیشه‌های رفلکس مغازه‌ها بیزار بودم.

حمام خانه فقط یک آینه کوچک برای ریش تراشیدن داشت. روی هیچ ترازویی نمی‌رفتم و هیچ وقت لباس را پرو نمی‌کردم در واقع سفارشات لباسهای من همیشه سایزهای بزرگ بود.

هیچ وقت استخر نمی‌رفتم، در خانه هم هیچ آینه ای نداشتم.

وقتی به OA رسیدم و این تعریف را در وبسایت خواندم "پرخوران گمنام جمعیتی است که ارتباط ناسالم باغذا و تصویر غلطی نسبت به جسم خود دارند" واقعا برایم خنده دار بود. من چه تصویر غلطی نسبت جسمم دارم؟ اگر آینه را دوست ندارم به خاطر شکل بدنم و لایه‌های چربی چین خورده و طبقه طبقه‌ام است.

اما این صحبت سخنران آگاهی جدیدی برایم داشت و متوجه شدم من به آینه نگاه نمی‌کردم چون انعکاس صدای سرزنشگر مادرم بود که می‌گفت: "بی‌عرضه و بی‌لیاقت هستی!" صدای معلم ورزش که می‌گفت: "جای التماس کردن برای نمره، وزنات را پایین بیاور."

تداعی صدای همسر سابقم بود که می‌گفت: "فقط مثل نهنگ غذا می‌خوری و مثل خوک رفتار میکنی، نه عشقی! نه محبتی! چرا نمی‌میری؟!"

انعکاس صدای شریکم بود که می‌گفت: "من سر تو کلاه نگذاشتم تو یا به فکر خوردنی! یا چرت می‌زنی! تو شریک خوبی نیستی!"

صدای راننده تاکسی که می‌گفت: "بخشید اگر کرایه‌ی دو نفر را حساب می‌کنید بنشینید." در واقع من جای دو نفر را اشغال میکردم.

فصل پنجم: بازگشت و ثبات

صدای لباس فروشی که با خنده می‌گفت: "سایز شما را نداریم باید پارچه بخرید تا خیاط سایز خودتان لباس بدوزد."

صدای اولین عشق دوران جوانی که وقتی می‌خواستم او را در آغوش بگیرم از زیر بغل عرق کرده‌ام چندشش شد و گفت: "واقعا تو مهربانی اما من می‌خواهم با کسی باشم که با هم صبح بدویم، کوه برویم، ما فقط می‌توانیم دوستان خوبی برای هم باشیم."

آئینه تمام این‌ها را که من با غذا به فراموشی سپرده بودم ناگهان جلوی چشمانم می‌آورد و با لبخند موزیانه‌ای می‌گفت: "چرا با این همه تحقیر باز هم نتوانستی کاری برای خودت انجام دهی؟!"

پشت تصویری که در آئینه می‌دیدم دنیایی از ناکافی بودن و بی‌لیاقتی تداعی می‌شد. اما OA چیزی می‌گفت که برای گوش‌هایم ناآشنا بود:

"روش جدید زندگی ما با تمایل به ایجاد یک نگرش کلی جدید به کنترل وزن، تصویری که از جسم‌مان داریم و خوردن‌مان شروع می‌شود." (دوازده قدم و دوازده سنت پرخوران گمنام ص ۱۸) روش جدید زندگی ما، نگرش جدید، چه واژه‌های قشنگی بودند برای منی که خود را محکوم به زندان چربی و غذا می‌دیدم کم‌کم متوجه شدم که غذا فقط منبع انرژی است، نه هیچ چیز دیگر! این جسم هم امانتی بود که قرار بوده روح من که قسمتی از خداوند بود را حمل کند. من تا زمانی که نتوانم بندبند جسمم را دوست داشته باشم مثل سطل آشغال با او برخورد می‌کنم.

برای اولین بار که می‌خواستم روبروی آئینه تمام قد بایستم و خود را ببینم چشمانم را بستم و مثل نابینای مادرزادی که با معجزه‌ای بینا شده جلو آئینه ایستادم دعایی را که در مراقبه روی کاغذ الهام شده بود را خواندم.

"پروردگارا، این جسم تصویری از تجلی قدرت توست و روح تو را حمل می‌کند. چشمانم را به زیبایی‌های آن باز کن تا بندبند و سلول سلول آن را دوست داشته باشم. چشم دلم را به قسمت‌هایی که خود با پرخوری آسیب زدم با پذیرش نگاه‌دار تا جاذبه‌ای برای همدردانم باشد."

و چشمانم را آرام آرام باز کردم، نور به چشمانم وارد شده بود کم‌کم تاری کنار می‌رفت و تصویر شفاف می‌شد در آئینه مرد چهل و چندساله‌ای را می‌دیدم که شاید کمی چاق بود اما از تصویر ذهنی که داشتم زیباتر بود و دیگر غمی در چهره‌اش نبود.

امروز با همه آئینه‌های دنیا آشتی کرده‌ام دیگر از آن مردی که وزن سه رقمی داشت خبری نیست و دیگر صدایی جز آوای مهربان بهبودی را نمی‌شنوم.

شنیدن صدای لغزش

«تجربه اعضا»

درست شبیه اثر انگشت

(تجربه فارسی‌زبانان)

از اولین باری که خود را به عنوان یک پرخور بی‌اختیار معرفی کردم سه سال است که می‌گذرد. در طول این سه سال روش‌های زیادی را برای در پرهیز ماندن امتحان کردم. از حذف میان وعده تا اجرای برنامه پزشکی، استفاده از ترازو و هر چیزی که حتی کسی برای یک بار امتحان کرده است. به محض اینکه کسی در مشارکت خود پیام امید بخشی در رابطه با روشی که برایش کار کرده را میداد، من با عجله به او نزدیک می‌شدم و درخواست کمک می‌کردم.

تقریباً می‌توانم بگویم تمام تجربه‌هایی که اعضای جلسه بیست نفره ما انجام داده بودند را من به صورت مقطعی انجام دادم اما موفقیتی در کار نبود.

اینکه در برنامه می‌گویند: "تا زمانی که معجزه برای شما اتفاق نیفتاده در جلسه بمانید" واقعاً یک شعار نیست!! با وجود همه‌ی این شکست‌ها من باز هم در جلسه خانگی خودم شرکت می‌کردم.

آن روز سخنران جلسه انگار داشت مرا تعریف می‌کرد و در مورد راه‌حلهایی که با وجود حضور در OA به دنبال آنها رفته بود صحبت می‌کرد.

من به گذشته خود رفتم، در کودکی هم من دوست داشتم شبیه مادرم باشم، کمی که بزرگتر شدم در زمان مدرسه شبیه معلم، بعد شبیه مربی ورزش، بعد شبیه یک سلبریتی در یک سریال و ... این شبیه این و آن شدن همیشه همراه من بود.

وقتی برای اولین بار همسرم به من گفت که خیلی چاق شده‌ای، من به هر کسی که از انجمن نتیجه گرفته بود پناه می‌بردم و می‌خواستم که شبیه او عمل کنم.

اصلاً من به OA آمده بودم تا با وزن کم کردن شبیه یک دوستی که از OA نتیجه گرفته بود شوم.

سخنران تجربه‌اش را از قدم هفتم اینگونه می‌گفت: "ما آمدیم تا به نسخه‌های بهتری از خودمان تبدیل شویم" می‌بایست من برنامه غذایی خودم را طراحی کنم و به برنامه غذایی و راهنمایم متعهد باشم.

فصل پنجم: بازگشت و ثبات

نیازهای تغذیه من با دیگران فرق می کند ممکن است نسخه شفا بخش من نسخه مرگ شخص دیگری باشد!"

امروز متوجه شدم که در OA کسی برنامه غذایی نمی دهد. تجربه من می گوید از پنج منبعی که در اختیار دارم یعنی: تجربیات گذشته، شناسایی غذاهای (ویار، ولع آور و دردسرساز)، پیشنهادات اعضا، راهنما، متخصص تغذیه و ندای درونم، برنامه غذایی خاص خودم را بنویسم و البته که این برنامه شبیه اثر انگشت برای من است.

من از ابزار نوشتن استفاده کردم و شروع به نوشتن موارد زیر کردم:

۱. در گذشته فاصله های طولانی بین وعده های غذایی باعث بی قراری من میشد بنابراین یک برنامه غذایی سه وعده ای با سه میان وعده انتخاب کردم.

۲. راهنما به من پیشنهاد نوشیدن آب به میزان کافی را داده بود و من این پیشنهاد را در برنامه ام اجرا کردم.

۳. از جدول غذایی که اعضا در اختیارم گذاشته بودن غذاهایی که به آنها ولع و ویار داشتم را شناسایی کردم .

۴. از اعضا در مورد متخصص تغذیه سوال کردم و متخصصی را که با بیماری پرخوری آشنا بود پیدا کردم با در میان گذاشتن سه مورد بالا و در نظر گرفتن آنها یک برنامه غذایی مناسب از متخصص تغذیه دریافت کردم.

۵. قسمت آخر این بود که آیا من واقعاً میخوام این برنامه را اجرا کنم و آیا صادقانه به برنامه ام متعهد باقی می مانم؟

امروز یک سال است که من در اکثر روزها به برنامه ام پایبند بودم و وزن قابل توجهی را کم کردم اما چالش هایی نیز در این یک سال داشتم.

امروز من برنامه غذایی خودم را دارم چیزی شبیه اثر انگشت و اینکه این برنامه فقط برای من طراحی شده که با نیازها و ویژگی های من همخوانی دارد.

دیگر تمایلی به اینکه شبیه دیگران شوم را ندارم و این آگاهی جدید من است.

من خودم را پذیرفته و دوست دارم.

از خداوند، از OA ، از اعضای انجمن بابت آگاهی هایی که به من میدهند سپاسگزارم.



شنیدن صدای لغزش

اگر افکار و احساسات ما
تقویت نشده و جایگزین
مناسبی برای رفتارهای دوران
پر خوری فعال پیدا نکرده
باشیم، دوباره به غذا برای بی
هوشی متمسک می شویم.

اعضای قدیمی OA می گویند:

"حذف بدون جایگزین یا به
ناصادقی ختم می شود یا
لغزش"

این فقط یک شعار در کف
جلسات نیست بلکه یک
واقعیت است پر خور زمانی از
بشقاب غذای خود میگذرد که
بشقاب غذای بهتری به او
تعارف شود.