

منتخبی از نشریه راه زندگی (lifeline)



گرد آوری توسط

کمیته برنامه ریزی گروه شوق پرواز آنلاین

فهرست موضوعات جلسات فصل بهار ۱۴۰۲

آشنایی با مجله راه زندگی و جلسات فرمت لایف لاین

۶	پرهیز در چالش های زندگی
۷	ترس و پرخوری
۸	پر خوری بی اختیار و خرید کردن بی اختیار
۹	شب خوری
۱۰	جبران خسارت از جسم
۱۱	پنهان خوری
۱۲	احساس خوری
۱۲	تاثیر بهبودی در کار
۱۳	دختر مخفی در کمد
۱۴	تراز ذهنی در مشکلات
۱۵	شخص شجاع در آینه
۱۶	اولین لقمه اضافه
۱۷	راهنمایی برای تردیدها

تاریخچه نشریه راه زندگی

انجمن پرخوران گمنام اولین نشریه رسمی خود، بولتن OA را در آگوست ۱۹۶۳ (مرداد ماه ۱۳۴۲) منتشر کرد. آن نشریه بیست و چهار صفحه تایپ شده و گزارشی در مورد دومین کنفرانس سالانه OA بود.

در کنفرانس آن سال، هیأت امنای بولتن OA را به عنوان یک نشریه دو ماهانه تصویب کردند. که در آن اعضا می توانستند داستان های بهبودی شخصی خود را به اشتراک بگذارند و گزارشات مربوط به اقدامات هیئت مدیره و کنفرانس جهانی را دریافت کنند. هر یک از چهل و هشت گروه OA موجود در آن زمان دو نسخه رایگان از شماره اول دریافت کردند.

شماره اول نشریه راه زندگی در اکتبر ۱۹۶۵ (مهرماه ۱۳۴۴) منتشر شد. به جز اندازه شانزده صفحه ای، از نظر شکل و ظاهر شبیه نسخه قبلی آن بود این شماره روی غذا و وزن متمرکز بود، و شماره های بعدی حتی شامل یک صفحه دستور العمل به نام "What's Cookin" است. طبق شمارش در صفحه هفت شماره اول، نام هشتاد و نه گروه وجود داشت. البته در شماره های اولیه هیچ اشاره ای به تیراژ نشده است.

در سال ۱۹۶۶ (۱۳۴۵ شمسی)، نشریه راه زندگی شروع به چاپ دوازده قدم و دوازده سنت در هر شماره کرد. وقتی نشریه راه زندگی ماهانه انتشار خود را آغاز کرد، تیراژ نشریه در ژانویه ۱۹۷۸ (دی ۱۳۵۶) به

۴۷۴۷ رسید. یک سال بعد، این تعداد تقریباً سه برابر شد و به ۱۱۶۶۰ رسید. تیراژ در ژوئن ۱۹۹۰ (خرداد ۱۳۶۹) به بالاترین میزان به ۲۵۱۱۶ رسید. از آن زمان، افزایش نرخ اشتراک و کاهش عضویت در OA تیراژ مجله را به طرز چشمگیری کاهش داده است. در عصر اطلاعات امروز، نشریه راه زندگی آنلاین (oalifeline.org) مجله را با رایانه و دستگاه های تلفن همراه به خانه برخی مشترکان می آورد. این ارتباط فوری از طریق شبکه جهانی وب امید جدیدی را برای گردش گسترده تر مجله و پیام بهبودی OA فراهم می کند. روزن بینانگذار OA و همچنین مبدع نشریه راه زندگی است. انتخاب نام راه زندگی (Lifeline) را در هنگام یک تصور مراقبه گونه از تصور یک قایق نجات در کنار یک، اقیانوس پیمای عظیم در دریا دریافت کرد.

فرمت لایف لاین



در OA روش‌های متنوعی برای برگزاری جلسات وجود دارد. جلسات موضوع خاص یکی از این انواع تنوع است که بر مبنای موضوعی خاص بنای شده و نشان می‌دهد که در این جلسات چه تجربیاتی در میان گذاشته می‌شود و چه نشریاتی خوانده می‌شود، و اینکه اعضا چه روش خاصی را برای کارکرد برنامه

خود دارند و سخنران در مورد چه چیزی صحبت خواهد کرد. هر عضو - و متعاقباً هر گروه - می‌تواند هر روشی را که تمایل دارد برای به اشتراک گذاشتن بهبودی خود تا زمانی که با تعریف یک گروه مطابقت دارد، اتخاذ کند. جلسات موضوع ویژه لایف لاین یا راه زندگی از انواع جلسات موضوع ویژه است. که بر مبنای نشریه خوانی داستانی از مجله لایف لاین تشکیل جلسه می‌دهند. معمولاً موضوعاتی انتخاب می‌شود که در چالش‌های پرهیز در مسیر زندگی وجود دارد. مسئله حفظ پرهیز در چالش‌های مانند مسافرت، بیماری، جشن، محل کار، مورد توجه و مورد مشارکت قرار می‌گیرد.

شفای روحانی از طریق راه حل (OA) برای بسیاری از ما محقق شده است. در اینجا هیچ وقت هیچ کس درها را نمی‌بندد و هیچ کس پشت در تنها نمی‌ماند.

دستت را در دستان من بگذار ما با هم می‌توانیم کاری را انجام دهیم که هرگز به تنهایی قادر به انجام آن نبودیم.

به OA خوش آمدید!

به خانه خوش آمدید!

ABSTINENCE



وقتی کودک شروع به سینه خیز رفتن کرد، ۷ کیلوگرم از آخرین وزن بارداری ام کم کردم، اما وزنم مدام افت می کرد. خیلی خسته شده بودم و با شام که هنوز روی میز پهن بود، در رختخواب غش میکردم! من مجبور شدم مراقبت از خودم را در لیست بگذارم، کمک بخواهم و غذا بخورم تا انرژی بگیرم.

پرهیز در ورزش

من به یک باشگاه دوومیدانی پیوستم. قبل از OA، من فقط برای کاهش وزن بعد از پرخوری ورزش می کردم. اما من در ماراتن های دویدن وزن اضافه کردم زیرا فکر می کردم، ”اوه، من بیست مایل دویدم، بنابراین می توانم هرچه می خواهم بخورم“ در هر وعده غذای بیشتری می خوردم. بنابراین من مجبور شدم دوباره تغییر کنم و غذا باید فقط به سوخت تبدیل شود تا بدن من بتواند عملکرد خود را بدست آورد و بهبود یابد.

پرهیز در میانسالی

در میانسالی، بعد از یک تصادف رانندگی، دیگر نمی توانستم ورزش کنم. من باید به یاد داشته باشم که بدنم را دوست داشته باشم و از آن برای خدماتش تشکر کنم. من همچنین باید روی تغذیه سالم تمرکز می کردم و نه روی کاهش وزن. من این تلاش را دوباره احساس کردم و مجبور شدم وزنم را به نیروی برتر بسپارم.

پرهیز در کهنسالی

پیری مسائل دیگری را به همراه داشت. من باید تا حد امکان از مصرف لبنیات و گلوتن اجتناب می کردم. واقعاً فکر نمی کردم بتوانم این کار را انجام دهم من به جای اینکه یک تغییر ناگهانی با ذهنیت رژیم ایجاد کنم، با راهنمای خودم کار کردم تا تغییرات تدریجی ایجاد کنم.

امروز، برنامه غذایی من این است که بدنم را تغذیه کنم، نه احساساتم، اما روزهایی وجود دارد که وضعیت روحی یا جسمی من اجازه نمی دهد صدای آرام و کوچکی را که می گوید: ”دیگر کافی است“ یا ”این یک انتخاب

موضوع: پرهیز در چالش های زندگی

به زودی من سی سالگی تولد خود را جشن می گیرم. غذا خوردن من در طول سالها تکامل یافته و پرهیز من بارها تغییر کرده است. برای ماندن در یک برنامه غذایی، باید قدم ها و ابزارها را همیشه کار کنم.

پرهیز در بیماری خاص

وقتی تشخیص داده شدم که دچار افت قند خون هستم، مجبور شدم وعده های غذایی خود را نصف کنم و هر چند ساعت یک بار غذا بخورم. می ترسیدم برنامه ام را تغییر دهم و هر روز پنج یا شش بار ببر را از قفس بیرون بیاورم - آیا می توانم جلوی آن را بگیرم؟ آن را به نیروی برتر و راهنمای خود بسپارم. و زندگی ام بهتر شود. برای خوردن غذا نیازی به انتظار طولانی نداشتم و قند خونم به حدی رسید که دیگر دائم گرسنه نباشم

پرهیز در بارداری

در طول دوران بارداری من مجبور شدم با راهنمای خودم تعریف جدیدی از پرهیز در زندگی ایجاد کنم: که نوزاد و بدنم را تغذیه کنم. بعد از آن، من هر کاری کردم نمی توانستم سبزی بخورم و نمی توانم وزنم را پایین بیاورم. عدم تعادل هورمونی و کمبود خواب ویرانگر بود. من مجبور شدم به سطح عمیق تر تسلیم بروم و وسواس غذایی برای اولین بار به طور کامل برطرف شد.

پرهیز در نگهداری کودک

بهتر“ این زمانی است که من به آنچه در ابتدا موفق شدم برمی‌گردم: نوشتن یک برنامه غذایی روز قبل، تعهد دادن آن به راهنمایم، رفتن به سه جلسه در هفته و تماس تلفنی بیشتر. قدم‌ها و ابزارها حتی در صورت تغییر پرهیز، جواب می‌دهند.

- دبی پی، لاگونا نیگول، کالیفرنیا ایالات متحده آمریکا



موضوع: ترس و پرخوری

یکی از بخشهای مورد علاقه من در کتاب دوازده دوازده OA این قسمت از قدم پنجم است: ”بیشتر ما متوجه شدیم که ریشه بسیاری از کارهای نامعقول ما ترس بوده است. همچنان که در مسیر دوازده قدم گام برداشته و در راستای رشد و بر مبنای آن زندگی می‌کنیم، متوجه می‌شویم که؛ بیشتر ترس ما ناشی از ناتوانی در اعتماد کردن بوده است. ممکن است دلایل کافی برای اعتماد کردن نداشته باشیم، ممکن است بعضی‌ها باعث شکست ما در زندگی شده باشند و یا اینکه ما را در موقعیت‌هایی قرار داده باشند که از لحاظ روحی آمادگی کافی برای برخورد با آن موقعیت را نداشتیم، در این صورت ممکن است بیشتر تردید کنیم، ولی اگر می‌خواهیم بهبود یابیم، باید بیاموزیم که می‌توان به دیگران اعتماد کرد و زندگی را به نیروی برتر سپرد.“ (ص ۵۸ پارگراف سوم)

انگار این بخش کتاب واقعاً با من صحبت می‌کند. من کودکی بدی نداشتیم. مرا دوست داشتند و از من مراقبت می‌کردند. مورد بی‌توجهی و آزار قرار نگرفتم.

با این حال، به نوعی، من دو باور عمیق و مخالف پیدا کردم:

۱. به دیگران نمی‌توان اعتماد کرد که از من محافظت کنند.

۲. من به اندازه کافی، باهوش، جذاب، با استعداد برای محافظت از خودم و دیگران نیستم.

بنابراین ترس را به عنوان یک احساس زیر بنایی داشته‌ام. در تمام زندگی من با ترس جنگیده‌ام و سعی کرده‌ام از ترس فرار کنم. من با اتکا به اراده خودم و مسلح کردن به دانش و تجربه، با ترس مبارزه کردم. من سعی کردم با پرخوری بی‌اختیار حواسم را پرت کنم و از ترس فرار کنم. از زمان آمدن به دوازده قدم، راهی کاملاً متفاوت برای زندگی پیدا کرده‌ام. من با ترس نمی‌جنگم سعی نمی‌کنم از آن فرار کنم. من از قدم‌ها و دعا و مراقبه استفاده می‌کنم تا ترسهای خود را ببینم و بپذیرم و آنها را رها کنم و به خدا بسپارم. اینگونه است که من به خدا توکل کرده‌ام تا آنچه را که لازم دارم به من بدهد، مرا راهنمایی کند و نتیجه را به او سپردم. در حالی که من فقط سهم خود را انجام می‌دهم. درست است که من این کار را کاملاً انجام نمی‌دهم، اما در حال پیشرفت هستیم. با انجام کارها در دوازده قدم، عادات قدیمی، ناکارآمدی ذهنی، جسمی، احساسی و روحانی کمرنگ شده است. این شامل پرخوری بی‌اختیار من هم هست. بیشتر و بیشتر می‌بینم که چگونه این عادات‌های قدیمی به زندگی، اطرفیانم و روابطم آسیب رسانده و باعث شده است زندگی ایده‌آلی نداشته باشم.

سپاسگزارم.

- کیت دلیو

یک ریشه سرچشمه می‌گیرند: زخمی عمیق در درون من است.

همانطور که در بهبودی پیش می‌رفتم رابطه خود را با نیروی برتر خود عمیق‌تر کرده‌ام .

بله، من هنوز عاشق لباس‌های زیبا هستم خرید را دوست دارم، اما چیزی که متفاوت است این است که من یک فرد مراقب دارم که هزینه‌هایم را با او چک می‌کنم، درست مثل یک راهنمای غذا، یک راهنمای خرید هم دارم.

امروز، درست مانند پرخوری، می‌توانم از خرید کمی لذت ببرم و در حد معقولی بمانم. من همچنین می‌دانم که وقتی خرج کردن زیاد و بی‌اختیار می‌شود، این یک چراغ قرمز است که چیزی درونم آسیب دیده و نیاز به مراقبت دارد.

انجمن در بسیاری از زمینه‌های زندگی من، یک روز در یک روز، با "میل، صداقت و ذهن باز" درهای بسیاری را برای شفاف‌بخشی باز کرده است. (الکلی‌های گمنام، ویرایش چهارم، ص ۵۶۸)

- ملیسا



موضوع: پرخوری بی‌اختیار و خرید کردن بی‌اختیار

از همان دوران کودکی، غذا منبع اصلی آرامش من برای ارتباط و کنار آمدن با احساساتم بود. وقتی به کالج رفتم، متوجه شدم که خرید کردن و خرج کردن با کارت اعتباری چقدر می‌تواند خوشحال‌کننده باشد. در زمانی که غذای خود را محدود و کنترل می‌کردم، آزادانه خرید می‌کردم و پول خرج می‌کردم.

هنگامی که بهبودی را در OA شروع کردم، متوجه شدم که خرید هنوز برای من یک هیجان "امن" است - و اگر می‌خواهید چیز احمقانه‌ای بشنوید، به این گوش دهید: فکر می‌کردم خرید کردن به سوزاندن کالری کمک می‌کند و از آنجایی که بهتر است بیشتر خرج کنم. به اجبار غذا نمی‌خوردم. همانطور که می‌گویند، انکار وقتی برای اجتناب از حقیقت استفاده می‌شود چیز شگفت‌انگیزی است.

با گذشت زمان، متوجه شدم که خرید تنها راه دیگری برای درمان دارویی است، و حتی در زمان بهبودی، می‌تواند به رفتارهای اعتیادآور منجر شود.

من شروع به اقرار آن به راهنمای OA خود کردم و آن را با یک متخصص به اشتراک گذاشتم. آنها، همراه با برخی درمان‌های تخصصی، به من کمک کردند تا بفهمم که خوردن بی‌اختیار و خرید کردن بی‌اختیار از

که بقیه شب‌ها چه کار می‌کنند؟ به نظر می‌رسید این کار محال است. نمی‌توانستم خودم را تصور کنم که قبل از خواب چیزی نخورده‌ام. من این کار را از کودکی انجام داده بودم.

من شب‌ها به جلسات زیادی می‌رفتم - نه به این دلیل که جلسات را دوست داشتم ، نمی‌دانستم با اوقات فراغت بعد از شام چه کار کنم.

پنج سال اول سنگین بود. من از آن اعضایی نبودم که این راه را رها کنم. مدام برمی‌گشتم قدم‌ها را با چندین راهنمای مختلف کار کردم.

بسیار سر سخت بودم، اما اکنون هجده سال است که پرهیز دارم و کاهش وزن ۳۶ کیلوگرم را حفظ کردم...

این راه آسان نبوده است، اما من معمولاً شام خود را تا ساعت ۱۹،۰۰ تمام می‌کنم و این وعده شب است. اگرچه من این همه سال در برنامه هستم، اما هنوز متعجب و بسیار شکرگزارم که رفتار من کاملاً اساسی تغییر کرده است. این یک جنگ نیست. من حتی به آن فکر نمی‌کنم. من به عنوان یک بی‌خدا وارد برنامه شدم. اما هر وقت در پرهیز به رختخواب می‌روم ، می‌دانم که در آنجا خدایی وجود دارد!

- الینور بی، لس آنجلس ، کالیفرنیا ایالات متحده



موضوع: شب خوری

پرهیز از پرخوری در شب همیشه برای من سخت تر بود. قبل از OA ، تنها ابزاری که داشتم این بود که خودم را در طول روز گرسنه نگه می‌داشتم صبحانه و بعضی اوقات نهار را کنار می‌گذاشتم، زیرا وقتی شروع به خوردن کردم، قطع آن سخت بود.

وقتی از کار بیرون آمدم، انگار شروع یک سورچرانی بود، برای من که اسیر پرخوری بی‌اختیار بودم فرقی نمی‌کرد چه غذایی باشد، این بدان معنی بود که به اندازه کافی مواد شیرین و مواد چرب و ترد به اندازه کافی برای رسیدن به شب‌خوری خرید می‌کردم و می‌خوردم. و در انتها دو لیتر نوشیدنی که مثلاً همه چیز را بشوید و ببرد. من معمولاً وسط غذا خواب می‌رفتم و نیمه شب با غذای له شده در دهانم بیدار می‌شدم. کمی چندشناک است. اما دقیقاً همین بود.

وقتی برای اولین بار سعی کردم در OA پرهیز داشته باشم، روشی خوب بود در طول روز به پرهیزم پایبند بودم. تنها تفاوت در این بود که من به جای اینکه در صبحانه و نهار گرسنگی بکشم، وعده‌های غذایی سالم می‌خورم. اما منتظر بودم شب بیاید، تا همان رفتار سابق را داشته باشم. آن زمان راهنمایی داشتم که به من گفت شام را حداکثر ساعت ۱۹،۰۰ تمام کنم و بعد از آن چیزی نخورم. به یاد دارم صادقانه تعجب می‌کردم

خنده‌دار است که من، کسی که از رها شدن می‌ترسیدم، هرگز به این فکر نکردم که تو چگونه مانده‌ای، تمام این مدت سعی می‌کردی با من صحبت کنی، سعی کردی راه را نشان دهی، سعی کردی با من ارتباط برقرار کنی.

من برای همیشه متاسفم و برای همیشه از وفاداری تو سپاسگزارم.

تو وسیله‌ای هستی که دوست داری روح به اطراف رانده شده مرا در آغوش بگیرد و حمل کنی و رها کنی و آرام بگیری. ماسه گرم، لوسیون‌های اسطوخودوس، بادهای ملایم و خز نرم گربه را دوست داری - چه چیز دیگری را دوست داری؟

متاسفم که این همه سال به حرفهایت گوش نکردم. امروز دارم گوش میدم تو ارزش شنیدن را داری هر بدنی به یک گوش دادن خوب نیاز دارد.

- کورتنی بی، پالو آلتو، کالیفرنیا، ایالات متحد



موضوع: جبران خسارت از جسم

پس از چند سال پرهیز و کاهش وزن (۳۴ کیلوگرم)، یک جبران خسارت ویژه قدم هشتم برای انجام دادن دارم - جبران خسارت از بدنم.

با جسمم حرف می‌زنم و عاشقانه می‌گویم.

من بیش از سی و پنج سال پرخوری کردن و گرسنگی دادن بهت مدیون هستم. شرمساری و سرزنش تو؛ ساکت کردنت، خاموش کردنت، بی توجهی به گریه‌هایت؛ و سعی می‌کردم خودم را از مواجهه با تو دور نگه دارم، با این باور که بدن مهم نیست. به من آموختند که از گناهان جسمی دوری کنم، از تو دوری کنم. بابت جثه و هیكلت مسخره و تحقیر شدم. من خیلی بهتر از تو مراقب ماشینم بودم. من تو را رد کردم. من حتی بدن نمی‌خواستم. هیچ چیز در مورد تو احساس نمی‌شد.

و با این حال، تو هرگز مرا ترک نکردی. ضربات را تو خوردی و ماندی. تو سعی کردی با من حرف بزنی، به من هشدار بدهی، و قبل از اینکه شروع به شکستن کنی با من فریاد بزنی، اما من گوش ندادم. رابطه من با تو منعکس کننده روابط من با مادر، مردان، کلیسا و جامعه بود. تو را رد کردن و مورد بی‌اعتنایی قرار دادن و به نوعی غیرقابل قبول بودی.



موضوع: پنهان خوری

همه چیز، در زندگی من شاد و عالی بود، جز وزنم. پس از ازدواج، زمانی که سر کار می‌رفتم متوجه بیماری ام شدم.

وقتی شوهرم از کار به خانه می‌آمد و می‌خواست تقریباً در ساعات پایانی شب که همه جا ساکت می‌شد، می‌توانستم هر مقدار تنقلات که می‌خواهم بخورم. بعد از خجالت تنقلات را در ظروف قرار دهم تا شوهرم از میزان خوردن من مطلع نشود. برای درمان این جنون، هزاران دلار صرف برنامه‌های مختلف کاهش وزن کردم. اما کیسه‌های خوراکی باز شده را که در راه بازگشت به خانه ناخنک می‌زد، و خوراکی‌هایی را در کسوه‌های کم‌دخترم، و در اتاق پنهان می‌کردم و در وقت مشخص شروع به خوردن آن می‌کردم. چند ماه پیش، مشغول خانه‌تکانی و تعمیر خانه بودیم. شوهرم وقتی کابینت‌ها را مرتب می‌کرد ناگهان به صورتم خیره شد، یک بسته خوراکی از کابینت بیرون آورد. همه چیز آشکار شد. خیلی خجالت کشیدم و لال شدم. حتی یادم نبود کی آن را پنهان کردم. شوهرم حتی یک کلمه چیزی نگفت. او فقط آن را زمین زد. نمی‌دانم فکر می‌کردم چه کسی را گول می‌زنم زیرا مطمئناً او می‌دانست که من دزدکی غذا می‌خوردم.

شنیده بودم، بالاخره آنچه در خلوت می‌خورید در جمع آشکار می‌شود. در OA، من متوجه شدم که این موضوع فقط ناصادقی با دیگران نیست بلکه ناصادق بودن با خودمان است. من برای اولین بار در

۲۷ سپتامبر ۲۰۱۵ وارد جلسات OA شدم. دو روز قب از آن زمان من به دکتر مراجعه کرده بودم، وزنم بالا رفته بود. بعداً فهمیدم که به دیابت مبتلا شدم. اولین باری که پرهیز گرفتم، وزنم ۱۱ کیلوگرم پایین آمد و سطح قند خون بدون نیاز به دارو در حد طبیعی بازگشت.

من می‌دانم که من یک فرد پرخوربی اختیار و معتاد به غذا هستم. برنامه‌های کاهش وزن فقط یک رفع موقت بود. تنها راه این است که نقاط ضعف خود را به یک نیروی برتر بسپارم. و از حمایت دیگران که این جنون را پشت سر گذاشته‌اند، کمک بیشتری می‌کند. تا با هم از آن عبور کنیم.

با پرهیز ذهنم آزاد شده است - من واقعاً تنقلات و شیرینی نمی‌خواهم. من هنوز در این برنامه احساس می‌کنم تازه وارد هستم، با این حال شش ماه گذشته است. من می‌آموزم که زندگی همان چیزی است که من آن را می‌سازم. من می‌توانم انتخاب کنم که شرایط را بپذیرم، و پرخوری نکنم اما به جای آن از ابزارهای خود - جلسات OA، نشریات و راهنما - و نیروی برتر استفاده می‌کنم. من در برابر غذا عاجزم

- ویرایش و چاپ مجدد از خبرنامه OA

Today، گروه بین‌المللی ایالت سنت

لوئیس، اوت ۲۰۱۶

اکنون دیگر از پرخوری بی‌اختیار رها شده‌ام، این احساس فوق‌العاده‌ای است. گاهی پیش می‌آید که روزهای سختی را سپری کنم، اما دیگر احساساتم را نمی‌خورم. این یک معجزه است!

- تانیا



موضوع: تأثیر بهبودی در کار

خانواده من اخلاق کاری بسیار قوی دارند که من نیز به ارث برده‌ام. با این حال، نقاط کوری نیز داشتم که بر زندگی کاری من تأثیر می‌گذاشت، من آن را هرگز درک نکرده بودم تا زمانی که به گونه‌ای الهامبخش تصمیم گرفتم ترازنامه کاملی از سابقه شغلی تهیه کنم. راز جدید قدم چهارم چیزی است که برای باز کردن چشمان من به روی تمام نقص‌ها و کاستی‌های شخصیتی که در زندگی کاری خود به نمایش گذاشتم، نیاز داشتم. من در سال ۱۹۹۰ شغلم را از دست دادم که باعث شد من در یک ماریجیج رو به پایین مثل غذا خوردن بی‌اختیار قرار بگیرم تا اینکه در سال ۱۹۹۳ شغلی متناسب با استعدادهایم پیدا کردم. من با قدردانی و با ذوق وارد آن شغل شدم، اما همچنان به خوردن بی‌اختیار و رژیم یویو ادامه دادم و هرگز به وزن مناسبی نرسیدم. سرانجام در سال ۲۰۰۰، به OA بازگشتم، که آمدم شفای جسمی و روحانی زیادی به همراه داشت. درمان عاطفی من، هرچند، بیشتر طول میکشید و قطعاً در کار عقب میماندم. اگرچه من در این کار بسیار موفق بودم و در یک برنامه بسیار قوی OA کار می‌کردم، خیلی دیر متوجه شدم که بسیاری از رفتارهای کاری



موضوع: احساس خوری

قبل از OA، من یک احساس خوار بودم. من هر وقت مضطرب، ناراحت یا ترسیده بودم غذا می‌خوردم. بعضی وقت‌ها هنگام پرخوری، سعی کردم جلوی آن را بگیرم - اما نمی‌توانستم. انگار باید ته همه چیز را در می‌آوردم، مثل اینکه اسیر غذا باشم.

من رژیم‌های زیادی را امتحان کردم، اما هیچ کدام موثر نبودند. هرشنبه شروع جدیدی برای رژیمی جدید بود. اما این شروع‌ها هیچکدام ادامه نداشت. قرص‌های رژیمی را امتحان کردم. من خیلی وزن کم کردم اما اضطرابم فوق‌العاده زیاد بود. وقتی قرص‌ها را قطع می‌کردم بدبختی‌ام شروع میشد و بیست و چهار ساعت به غذا فکر می‌کردم. تمام وزنی را که کم کرده بود دوباره زیاد کردم.

وقتی OA را پیدا کردم، شروع کردم به دنبال کردن یک برنامه غذایی مغذی. من با هر چهار یا پنج ساعت غذا خوردن و در این بین هیچ چیز نخوردن احساس آزادی می‌کردم. داشتن راهنما نیز بسیار مفید بود. او کسی بود که می‌توانستم هر روز با او درباره احساسات و نگرانی‌هایم صحبت کنم.

ابزار دیگری که به من کمک کرد تا تغییر کنم جلسات بود. با رفتن به جلسات و دیدن افراد زیادی که با مشکلات مشابه در آنجا حضور دارند، می‌بینم که همه ما می‌توانیم به یکدیگر کمک کنیم.

ناسالم من به کندی تغییر می‌کنند. هنگامی که شرکت در سال ۲۰۰۶ فروخته شد، من خوش شانس بودم که با حقوق فعلی خود توسط شرکت رقیب استخدام شدم. اما در سال ۲۰۰۸، من به طور قابل توجهی درآمد کم شد و کاملاً بدبخت و ترسیده بودم. من در مورد آن با راهنمایم و در جلسات صحبت کردم، اما عمیقترین ترسهایم را اقرار نکردم یا شاید حتی آنها را نمی‌شناختم.

وقتی بالاخره اقرار کردم که وقت آن رسیده است که به دنبال شغل جدید باشم، در جلسات برای نوشتن رزومه کمک خواستم. یکی از دوستان پیشنهاد داد و آن موقع بود که متوجه شدم از نوشتن رزومه میترسم.

چرا؟ آن زمان بود که نیروی برتر به من الهام بخشید تا با نوشتن یک سابقه کاری و انجام فهرستی از مشکلات یا رنجش‌هایی که فاش می‌کرد، شروع کنم. اکنون که فهرستی از نقایص و کاستیهای شخصیتی در حین کار خود داشتم را لیست کرده بودم. بارقه‌های امید ظاهر شد که واقعاً میتوانم تغییر کنم. در سال ۲۰۱۰،

- یک رزومه جدید داشتم،
- یک لیست مهارت داشتم،
- میدانستم چه نوع شغلی را میخواهم
- به علاوه، من تمایل لازم را برای تلاش برای آن داشتم.

من در ژانویه ۲۰۱۱ در شغل فعلی خود شروع به کار کردم و هشت سال اخیر استخدامم برای من فوق العاده خوشحال کننده بود. اگرچه چالشها و عقب-نشینی‌هایی وجود داشته است، اما پایه‌ای که توسط ترازنامه سوابق کاری برای من گذاشته شده هرگز از بین نرفت. من واقعاً توانسته‌ام "این اصول را در همه امور زندگی" (قدم دوازدهم)، به ویژه در مشاغل، اعم از حقوق بگیر یا داوطلبانه، از جمله مشاغل خدمات OA تمرین کنم. من هر روز از نیروی

برتر خود، OA، الهاماتی که به اعضای اولیه AA که کتاب بزرگ الکی ها گمنام را نوشتند، سپاسگزارم. این ژانویه نوزده سال بهبودی را برای من رقم خواهد زد، از خوردن بی‌اختیار و رفتارهای غذایی بی‌اختیار خودداری و در عین کاهش وزن (۴۱ کیلوگرم) را حفظ می‌کنم. من همچنین کاهش "ذهن چاقم" را که برای مدت طولانی در عملکرد حین کارم درگیر من بود، یک روز یک روز جشن میگیرم. - گیل، هرندون، ویرجینیا، ایالات متحده آمریکا



موضوع: دختر مخفی در کمد

پنج سال است که در جلسات OA هستم. (۴۱ کیلوگرم) وزن کم کردم. زمانی که داخل و خارج از عود بودم داستان‌های زیادی از اعضا شنیده‌ام که به طرز وحشتناکی از این بیماری رنج می‌برده اند. تا به امروز این عبارت که "ما از غذا برای پر کردن احساساتی که نمی‌خواهیم با آن روبرو شویم استفاده می‌کنیم" را درک نمی‌کردم.

در حین انجام مراقبه‌ی صبحگاهی، متوجه شدم که دارم گریه می‌کنم. چرا گریه می‌کردم؟ این امواج احساسات از کجا می‌آمد؟ دو هفته بود پرهیزم را جشن گرفته بودم. هوس‌های غذایی و وسواس‌های برطرف شده بود، عاقل و آرام بودم، و با پدرم (نیروی برترم) در ارتباط بودم، پس چه مشکلی داشتم؟ من از ۳ سالگی از غذا سوءاستفاده می‌کردم. با پدرم سر میز شام نشسته بودم و به خاطر طرز غذا خوردنم

دست دادن برادر شوهرم و سگ کوچولوی نازنینم
وینی در شش ماه گذشته، گریه کردم. همانطور که
برای همه این اتفاقات گریه می‌کردم، با از بین رفتن
بی‌حسی به طور شهودی می‌دانستم که روح من یک
بار دیگر نفس می‌کشد، شکوفا می‌شود، رشد می‌کند،
شفا می‌یابد و می‌بخشد، از این برنامه سپاسگزارم که
به من کمک کرد راهم را فراتر از غذا پیدا کنم و دختر
کوچک گرسنه را از کمد آزاد کنم.

- ترودی ن، اوهایو، ایالات متحده



موضوع: تراز ذهنی در مشکلات

در اینجا چند سوال ساده وجود دارد که چندین بار به
من کمک کرده است: اهمیت این سوالات در این
است که یک تراز ذهنی بگیرم و از خودم بپرسم تا
نگرشی بهبودی مدارانه در مورد مشکلات پیدا کنم. در
هنگام مشکلات این سوالات را از خودم بپرسم:

۱. وسواس ذهنی من ارزش آن را دارد که پرهیزم

را زیر سوال ببرم و به آن بها دهم؟

پاسخ همیشه این است: "نه، اینطور نیست."

بدون بهبودی روحانی، عاطفی و جسمی، من

نمی‌توانم با نیروی برتر خود، که به من کمک

می‌کند تا یک زندگی شاد و مفید داشته باشم،

ارتباط برقرار کنم.

برای زندگی سالم و در پرهیز به نیروی برتر

خودم نیاز دارم. بنابراین، حفظ بهبودی

مهمترین اولویت من است. نگران شدن،

بحران سازی و نشخوار کردن ذهنی در مورد

مورد تمسخر قرار گرفتم. وقتی جلوی او از خوردن
غذا امتناع کردم، شنیدم که گفت: "تو یا باید همه‌ی
بشقاب غذا را بخوری، یا بدون شام به رختخواب
می‌روی! غذایت را بخور!"

به دلیل این پیام، خود سه ساله من گوشه‌گیر و پر
رمز و راز شد. بعد از آن یک شب مادرم مرا در حال
خوردن غذا از سطل زباله پیدا کرد. آن زمان قدم به
کابینت نمی‌رسید و خیلی گرسنه بودم. او مرا در
آغوش گرفت و یک غذای پخته به من داد و گفت:
"فرار کن و پنهان شو تا پدرت نبیند که تو این را می-
خوری."

من در کمد پنهان شدم و آن خوراکی را خوردم تا
احساس وحشتناکی که "من خوب نیستم" را بتوانم
سیر کنم.

من به معنای واقعی کلمه تا سی سالگی در کمد پنهان
شدم. سفر عاطفی من با خودآزاری و پنج اقدام به
خودکشی

ادامه پیدا کرد. البته مقدار زیادی از روش‌های درمانی
دیگر کمکم کرد.

در آن سال‌ها غذا روح من بود - به گونه‌ای که ارتباط
با هیچ انسانی نمی‌توانست مرا سیر کند. این شدت
احساسات من را کنترل می‌کرد، اما سوءاستفاده از
غذا در من یک بی‌اشتهایی عاطفی ایجاد کرده بود
زیرا تا زمانی که غذا می‌خوردم و خودم را سیر نگه

می‌داشتم، نمی‌توانستم احساساتم را درک کنم. چیزی
که من متوجه نشدم این بود: عدم احساس گرسنگی

روح، «مرا» می‌گشود! وقتی روحم گرسنه بود بدنم بی-
حس بود. من وجود داشتم اما زندگی را تجربه نمی-

کردم و تمام چیزی که می‌خواستم در ظاهر، غذا به من
می‌داد. وقتی روحم گرسنه بود نمی‌توانستم با نیروی
برترم ارتباط برقرار کنم.

امروز که احساساتم را درک می‌کنم، لحظه‌ها را حس
می‌کنم. «شفافیت اندیشه، موهبت پرهیز است.» من
برای از دست دادن شوهرم در دو سال پیش و برای از

چه بزرگ و چه کوچک، مهم یا غیرمهم، من می توانم با سلامت عقل و پرهیز خود از طریق دوازده قدم و اتکا به نیروی برتر خود، از عهده هر چیزی برآیم.

- جینی اف. ، پارک سیتی ، کانزاس آمریکا



موضوع: شخص شجاع در آینده

بعد از اینکه تمام زندگی ام را وقف بزرگ کردن چهار فرزندم نمودم، خودم را در یک مرحله ی جدید در زندگی ام پیدا کردم؛ اکنون می توانم همسرم را در سفرهای کاری همراهی کنم. این فوق العاده است، اما در هر هتل یا متل، هر مکان جدید، مرتباً خودم را در مواجهه با یک نوع فانتزی می بینم: آینه ها.. آینه های تمام قد، آینه های دیواری که کامل مرا نشان می دهد! تا زمانی که به یاد دارم یک پرخور بی اختیار بوده ام، هیچ وقت در خانه آینه نداشتم صادقانه هیچ وقت آینه قدی نداشتم و مطمئناً هرگز شهامت این را نداشتم در حمام آینه قدی داشته باشم.

سالها قبل از ورودم به OA در حدود سال ۲۰۱۱ (۱۳۹۰ شمسی) بیشترین وزن کشی که به خاطر دارم ۱۴۷ کیلوگرم بود که در مطب یک متخصص تغذیه انجام دادم.

برنامه ما در مرحله اول:

دیوار انکار بلند است از آنجا که OA یک برنامه درمان سه بعدی (جسمی ، روانی و روحانی) است و قدرت بیماری من آنقدر زیاد است که سه بعد را انکار می کند.

«من یک برنامه جسمی در OA انتخاب کردم»*

یک مشکل یا وضعیت مانع بهبودی من می- شود.

۲. بدترین حالت ممکن چیست و احتمال وقوع آن چقدر است؟

معمولاً بدترین سناریو آن چنان که من در ابتدا تصور کردم بد نیست و اغلب اتفاق نمی- افتد. من با یادآوری به خودم آرامش می یابم که حتی اگر چنین شود، نیروی برتر من در آنجا خواهد بود و مرا یاری خواهد کرد.

۳. آیا این مشکلی است که اکنون باید آن را حل کنم؟

کلا همیشه وقتی وسط مشکلات هستم آنها بزرگ و فوری به نظر می رسند، اما معمولاً به بزرگی یا

فشارروانی من نیست که فکرش را می کنم. اگر نمی توانم خودم را از وسواس بیش از حد رها کنم، آن را روی یک کاغذ یادداشت می کنم و در جعبه خدای خود می گذارم. این نماد تبدیل آن به نیروی برتر من است.

۴. آیا این مشکل مربوط به من است؟

گاهی اوقات مشکل در واقع مشکل شخص دیگری است. هم وابستگی من، مرا متقاعد کرده که مسئولیت حل آن بر عهده من است. پرسیدن این سوالات همچنین به من کمک می کند به یاد بیاورم آنچه امروز افکار من را به خود مشغول می کند به زودی خاطره ای کمرنگ خواهد شد.

در عوض ، من باید تصویر کلان را ببینم و بر آنچه که قبلاً با کمک نیروی برتر خود بر آن غلبه کردم، تأمل کنم. بسیاری از مشکلات گذشته در حال حاضر کوچک و غیر مهم به نظر می رسند، بنابراین به احتمال زیاد آنچه که اکنون با آن سر و کار دارم در آینده نزدیک به همان شکل به نظر می رسد.



موضوع: اولین لقمه اضافه

پرخوری بی‌اختیار چیست؟ من چندان در این مورد تعجب نکردم، زیرا راهنمای اول من و کتاب بزرگ کاملاً روشن کردند که ما در مورد اولین لقمه بی‌اختیار صحبت می‌کنیم:

اولین لقمه‌ی "بیشتر از برنامه"

اولین لقمه‌ی "شاید کمی بیشتر"

اولین لقمه‌ی غذایی که امروز نمی‌خورم

اولین لقمه‌ی غذایی که از آن مطمئن نیستم

اولین لقمه - این همان چیزی است که ما مراقب آن

هستیم، نه دومی یا دهمی. پرخوری بی‌اختیار با اولین لقمه شروع می‌شود.

این افکار در پاسخ به دو داستانی که در مجله

Lifeline (راه زندگی) اخیراً خوانده بودم به ذهنم

رسید. (من قبل از اهدای شماره‌های قدیمی مجله راه

زندگی به گروه برای افراد تازه وارد، شماره‌های

قدیمی را می‌خواندم.) در هر دو داستان مواردی از

خوردن وعده‌های بیشتر یا حجیم‌تر از مقدار

برنامه‌ریزی شده یا غذای بین وعده‌های غذایی ذکر

شده است، اما بعد از آن ادامه می‌دهد که خود این

عمل پرخوری نبود. به نقل از یکی، "من به اجبار

پرخوری نمی‌کردم. . . اما بعد از آن، به پیمان‌های

غذای روزانه خود کمی اضافه می‌کردم. این پرخوری

نبود، درست است، اما افزودن روزانه به افزایش وزن

منجر میشد" (شروعی دوباره)

پاسخ من: اگر این پرخوری نیست پس چیست؟

من از ۸ دسامبر ۱۹۸۰، از پرخوری بی‌اختیار و اولین

لقمه اضافی، پرهیز کرده‌ام. در نتیجه، وزن من اساساً

وقتی که فقط بعد از دوش گرفتن به آینه نگاه می‌کنم، بدن واقعی خودم را می‌بینم - بسیاری از جاهایی که من هرگز نمی‌خواستم به آن نگاه کنم. سراپای وجودم را از زوایای مختلف می‌بینم، این هم آشنا و هم قابل تشخیص است، هم آرامش بخش و تکان‌دهنده است.

«من یک برنامه روانی در OA دارم.»

من از تمام احساساتی که به ذهنم می‌آید آگاه شده‌ام. در آینه چه احساسی دارم؟ به خودم چه می‌گویم؟ زشت؟ زیبا؟ پیر؟ تغییر یافته؟ با ارزش؟ عقب‌مانده؟

«من یک برنامه روحانی در OA دارم.»

درنهایت، رابطه‌ی من با خدا با وجود همه اینها چگونه است؟ اعتقادات معنوی من چیست؟ چگونه می‌توانم امیدوار باشم؟ به من فرصتی دوباره پیشنهاد شده است اقرار می‌کنم که پرخوری بی‌اختیار و عاجز در برابر غذا هستم. من عربان در مقابل نیروی برترم هستم و از احساسات و افکارم سوالات زیادی دارم.

بعد از گذشت حدود پنج سال با حمایت دوستان OA، تقریباً ۲۵ کیلوگرم کاهش وزن داشتم و با شجاع‌ترین زنان و مردان آشنا شده‌ام. خیلی شجاعت لازم است که به آینه نگاه کنیم خود واقعی‌مان را ببینیم.

انجمن بر مبنای حمایت و پرداختن به ابعاد جسمی، روانی و روحانی کار می‌کند.

من یک روز، یک روز زندگی را با حمایت دوستان، مسئولیت‌پذیری، برنامه غذایی، برنامه روزانه، جلسات، نشریات و خدمات دنبال می‌کنم.

من در مسیر بهبودی در حال پیشرفت هستم.

با تشکر از شما، نیروی برتر، به خاطر OA!

طراحی برنامه غذایی ام پایبندم، نه بیشتر و نه کمتر، من خوشحال، شاد و آزادم.
 با تشکر از OA، با تشکر از اولین راهنمایم که به من کمک کرد در این جاده‌ی شگفت‌انگیز بهبودی، شروع دوباره داشته باشم. با تشکر از راهنمای فعلی من که همیشه مرا به سمت قدم‌ها و به خدا معطوف می‌کند و به من یادآوری می‌کند "صرف نظر از هر چیزی بیش از این غذا نخور."
 من در پرهیزم و سپاسگزارم



موضوع: راهنمایی برای تردیدها
 وقتی اجازه جراحی کاهش وزن به من ندادند خیلی به هم ریختم. با گریه، نزد پزشک مراقبت‌های اولیه‌ام رفتم، دستانم را تکان میدادم و فریادم، ی‌زدم: "باشه جراحی نمی‌کنم! همه دنیا دشمن من هستند و هیچ‌کس نمی‌خواهد به من کمک کند. اگر قرار باشد برای همیشه چاق باشم، ممکن است یک روز خودم را هم بخورم."
 دکترم نگاهم کرد و گفت: "شما هم آزادی این کار را بکنی، هم می‌توانی یک جلسه OA را امتحان کنی."
 اما من همیشه OA را رد کرده بودم زیرا فکر می‌کردم که جلسات دوازده قدمی، یا برنامه‌های مذهبی دارند یا می‌خواهند مرا وادار به عضویت در فرقه‌ای خاص کنند که در آنجا مجبورم بگویم: "سلام، اسم من فلان است و من یک پرخورم" با این حال، دستم زیر ساتور بود، و احساس نمی‌کردم گزینه دیگری داشته باشم.

ثابت مانده است (به استثنای دو بارداری که به میزان برنامه غذایی روزانه خود اضافه می‌کردم). از همه مهمتر، ذهنم هشیار شده و معمولاً هشیار باقی مانده است (قدم یازدهم)، درگیری با گذشته ندارم (قدم چهارم تا نه، که سی و هفت سال از آن گذشته است) و حال من در طول روز در پرهیزم (مراحل ده و یازده). و این بهبودی شگفت‌انگیز را دارم که می‌توانم با دیگران به اشتراک بگذارم و این اصول را در همه امور زندگی‌ام تمرین کنم (قدم دوازدهم).
 اما همه چیز با اولین لقمه شروع می‌شود. اگر بخواهم از آن مرز عبور کنم، دقیقاً مثل یک الکی که اولین جرعه را می‌نوشد، می‌فهمم که ممکن است هرگز از لبه پرتگاه برنگردم.
 اولین راهنمای من - این را هر روز به یاد می‌آورم - به من آموخت که انتخاب من همیشه بین اولین لقمه اضافی و افزایش وزن ۴۵ کیلوگرم است. من چه پرهیز کنم و چه پرخور باشم یک پرخور بی‌اختیار هستم، بنابراین چنین ریسکی نمی‌کنم. این مطلب همیشه برای من روشن بوده است و امیدوارم همیشه هم باشد.
 چند مورد، که بخشی از برنامه غذایی من است، به من کمک می‌کند در پرهیز بدون پرخوری بی‌اختیار باقی بمانم:
 اگر نسبت به غذای اضافه شک دارید آن را کنار بگذارید (پرخوری نکنید) هرچه باشد [حتی مجاز] نه بیشتر، نه کمتر (من دیگر هرگز کم غذا نمی‌خورم). یکی از نکات شگفت‌انگیز پیروی از برنامه غذایی من هر روز این است که وقتی احساس گرسنگی می‌کنم، می‌دانم مشکل غذا نیست، زیرا هر روز یک چیز را می‌خورم. مکانیسم‌های "من گرسنه‌ام" و "من سیر شده‌ام" مدت‌ها قبل از ورود من به OA شکسته شده بودند، و آنها غیر قابل اعتماد هستند، بنابراین من به آنها گوش نمی‌دهم. من فقط به

می‌شوم؟ من تسلیم می‌شوم زیرا نمی‌دانم اتفاق بعدی چیست و من نمی‌توانم صبر کنم تا به آنجا برسیم!
- ماری.ل کالیفرنیا

وفتی وارد اولین جلسه شدم، پاهایم را به سختی می‌کشیدم احساس می‌کردم ردپایم روی زمین می‌ماند. تردید سراسر وجودم را گرفته بود گوشم پر از صدای ناله بود. اما در همان جلسه اول چند مورد مهم اتفاق افتاد .

من مورد استقبال و درک قرار گرفتم. به من لبخندی زدند و چند نفر بغلم کردند. مهمتراز آن، من احساس امیدواری کردم. درست وقتی که فکر کردم هیچ چیز و هیچ کسی نمی‌تواند به من کمک کند، در اعماق روحم احساس کردم که حالم خوب است. قرار بود این مکان به من کمک کند.

من به چند جلسه دیگر رفتم و با جسم و بدن خودم احساس راحتی کردم. من می‌دانستم که برای تهیه یک برنامه غذایی به یک راهنما احتیاج دارم، زمان می‌برد، تا بدبینی و تردید در من شروع به از بین رفتن کند و مدتی طول میکشد تا بتوانم به روند کار ایمان بیاورم. حدود سه هفته بعد، من یک راهنما و برنامه غذایی‌ام را گرفتم.

زمانی که راهنما مرا در آغوش گرفت و به من گفت که هر روز در خدمتم، تردیدها از وجودم رخت بست. از آن زمان دیگر به گذشته نگاه نکردم. آیا لاغر شده‌ام؟ بله، اما مهمتراز لاغری این بود که، خودم را پیدا کردم. من به مدت سی سال به عنوان یک هنرمند حرفه‌ای زندگی کردم. خودم و دیگران فکر می‌کردیم که شخصیت متفاوتی دارم - قوی، شوخ طبع، یا برون‌گرا - زیرا نمی‌خواستیم کسی متوجه جسم من بشود. انجمن نه تنها سلامتی و خوشبختی را به من برگردانده است، بلکه فرآیند عمیقی در کشف خود واقعی‌ام به من شناساند که من حتی آن را نمی‌دانستم. چرا تسلیم