

# اگر به «خدا» اعتقاد نداشته باشم چه می شود؟

---

اعضایی که عقاید شبیه به شما  
دارند بهبودی شان در OA را به  
اشتراک می گذارند



## دوازده قدم پرخوران گمنام

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

اجازه استفاده از دوازده قدم الکی های گمنام برای تطبیق از طرف دفتر خدمات جهانی انجمن الکی های گمنام اعطا شده.

## پیشگفتار

پرخوران گمنام انجمنی متشکل از افرادی است که با بهره‌گیری از تجربه، نیرو، و امید، از پرخوری بی‌اختیار بهبود می‌یابند. ما به همه‌ی کسانی که می‌خواهند پرخوری بی‌اختیارشان را متوقف کنند، خوش‌آمد می‌گوییم. اعضا هیچ‌گونه حق عضویت یا شهریه‌ای پرداخت نمی‌کنند؛ ما از طریق کمک‌های داوطلبانه‌ی خودمان، خودکفا هستیم، نه درخواست کمک مالی از خارج از انجمن می‌کنیم و نه آن را می‌پذیریم. OA به هیچ‌گونه سازمان عمومی یا خصوصی، جنبش سیاسی، ایدئولوژی یا مکتب و مذهبی وابسته نیست. ما هیچ موضوعی در مورد موضوعات خارجی نداریم. هدف اصلی ما پرهیز از پرخوری بی‌اختیار و عادات بد غذایی و رساندن پیام بهبودی از طریق قدم‌های دوازده‌گانه‌ی OA به کسانی می‌باشد که از این بیماری هنوز در عذاب هستند.

## مقدمه

تجربیات و باورهای روحانی بیان شده توسط اعضای انجمن پرخوران گمنام به طور کلی به اندازه آن تجربیات و باورها که در جامعه یافت می‌شود متنوع هستند. برخی از اعضا تمایلات روحانی دارند، اما از سویی دیگر برخی با سابقه تضاد و درگیری مذهبی یا عدم قبول مفهوم خدا به انجمن پرخوران می‌آیند.

کار بر روی برنامه بهبودی پرخوران گمنام یک فرآیند کاملاً فردی است. همه ما مثل هم فکر نمی‌کنیم. همانطور که در دوازده قدم و دوازده سنت پرخوران گمنام صفحه ۱، «پیوند مشترک ما دو چیز است: بیماری خوردن غیرارادی که همگی از آن در رنج بوده‌ایم، و راه‌حلی که در حین زندگی با اصول نهفته در این قدم‌ها نمایان شد.» که دلیلی است که ما را در پرخوران گمنام متحد می‌کند. تفاوت در مورد یک مفهوم روحانی یا فقدان آن، ما را از کار کردن برنامه بازنمی‌دارد. همانطور که سنت سوم بیان می‌کند، اگر تمایل به ترک پرخوری بی‌اختیار داشته باشیم در پرخوران گمنام برای ما جا هست. بنابراین نیازی به توضیح یا دفاع از عقاید فردی‌مان نیست حتی اگر

از نظر اکثریت متفاوت باشد. این نشریه منعکس کننده تجربه، نیرو، و امید اعضای پرخوران گمنام است که اعتقادی به «خدا» ندارند اما برنامه پرخوران گمنام را کار می‌کنند. امیدواریم که دیدگاه آنها برای شما زمانی که برنامه بهبودی دوازده قدمی را کار میکنید، مفید باشد.

## اگر به خداوند اعتقاد نداشته باشم، چه می‌شود؟

آتئیست (منکر خدا) کسی است که وجود خدا را انکار می‌کند. اگناستیک کسی است که ادعا میکند نمیتوان وجود خداوند را ثابت کرد. برخی افراد فرض می‌کنند این باورها به معنای مقاومت در برابر روحانیت شخصی است. برخی معتقدند چنین فرضیه‌هایی دور از حقیقت است.

«من فکر می‌کنم ما به طور طبیعی فرض می‌کنیم که، افرادی که خودشان را آتئیست یا اگناستیک می‌نامند انسان‌های روحانی نیستند. اساس سردرگمی در این مسأله نهفته است.»

«در دوره بهبودی، افتخار شرکت در جلسات پرخوران گمنام با افرادی را داشتم که خودشان را آتئیست و اگناستیک می‌دانستند — و جلسات آنها جزو روحانی‌ترین جلساتی بودند که تا به حال شرکت کرده‌ام. ما افرادی هستیم که معتقدیم برای حضور در پرخوران گمنام و پرهیز داشتن مجبور نیستید به خداوند اعتقاد داشته باشید. ما یک مسیر معنوی را طی می‌کنیم که اصول پرخوران گمنام را در زندگی روزمره مان وارد می‌کند.»

مسلاً ممکن است برای بی‌اعتقادان شروع و کارکرد برنامه دوازده قدمی پرخوران گمنام سخت‌تر باشد. برخی از اعضا می‌گویند که همین بیان کلمه خدا مانع از تلاش‌های اولیه آنها برای پذیرش روش زندگی دوازده قدمی شد.

«به نظرم راحت‌تر است که بخشهایی از پرخوران گمنام را که میتوانم فوراً انجام دهم امتحان کنم و چیزهای مربوط به خدا را برای بعد بگذارم. همانطور که در OA می‌گویند، آنچه را که دوست دارید بردارید و بقیه را رها کنید.»

«بسیاری از شکاکان، مانند من، با استفاده از کلمه خدا کنار آمده‌اند. حتی برخی از این کلمه استفاده می‌کنند، در حالی که برخی دیگر آن را در جلسات تحمل می‌کنند.»

«با توجه به تجربه من، بسیاری از اعضای آتئیست یا اگناسستیک توانسته‌اند بر چیزی بزرگتر از خودشان و غذا تکیه می‌کنند.»

«من اگناسستیک هستم. من معتقدم همیشه سوال در مورد وجود خدا، وجود خواهد داشت. اما مهمتر از این که دائم بپرسم آیا خدا هست یا نه، من به سادگی از پرسیدن این سوال دست برداشته‌ام.»

واضح است که تمرکز بر روی بهبودی از خوردن بی‌اختیار مفیدتر از جستجوی مداوم استدلال‌هایی است که ما را به بیراهه می‌کشاند. درد ناشی از خوردن بی‌اختیار برخی از اعضا را به نقطه یأس سوق داده است. آنها تمایل دارند تا اقداماتی که اعضای دارای پرهیز و در حال بهبودی پیشنهاد می‌دهند را بدون توجه به اعتقادات روحانی یا عدم اعتقادات آنها انجام دهند.

« من همیشه از غذا به عنوان نیروی برترم استفاده کرده بودم. به گونه‌ای رفتار میکردم که انگار غذا مطمئناً میتواند یا می‌خواهد به من کمک کند تا به نوبه خود با زندگی کنار بیایم — الهامبخش، هیجان‌انگیز، آرامش‌بخش، گیج‌کننده و رضایتبخش برای من بود. با این حال، زمانی که به OA آمدم، دیگر غذا برایم به اندازه کافی الهامبخش یا هیجان‌انگیز نبود. قبلاً آسایش به محض توقف بلع پایان مییافت، قبلاً نمی‌دانستم سیر شدن چیست چه برسد به رضایت. حواس‌پرتی تنها کاری بود که غذا انجام میداد و به طرز ناخوشایندی کوتاه بود.»

«حق با OA بود. نیروی برتر من — غذا — کار نمی‌کرد. پس از تلاش‌های ناخوشایند برای استفاده از OA به عنوان برنامه رژیم، شروع به پی بردن برخی از شعارها کردم و با قلبم آنها را شنیدم. «گوش کن.» «از گروه‌های مناظره و جروب‌بحث دست بردارد.» «پنبه را از گوش‌هایت

در بیاور و در دهانت بگذار.» و من از پرخوری بی‌اختیار  
پرهیز کردم.»

«تشخیص دهید، مقایسه نکنید» عقل سلیم بسیاری از اعضا است.  
اغلب «نیرویی برتر از خودمان» که در قدم دوم به آن اشاره شده،  
نیروی دیدن یک گروه از افرادی است که در حال بهبودی از این  
بیماری هستند. برای برخی رفتن به جلسات پرخوران گمنام راحت  
است، زیرا آنها با دیگران همذات‌پنداری می‌کنند، همانطور که این  
عضو نقل می‌کند:

«من مدت‌ها قبل از اینکه عضو شوم از این برنامه اطلاع  
داشتم. در واقع، من در دهه دوم زندگی‌ام در دو جلسه  
شرکت کرده بودم. تعدادی از نشریات را خریده بودم اما  
به محض اینکه ماهیت روحانی برنامه آشکار شد، پرخوران  
گمنام را رد کردم.»

«با این حال، پیوستن به پرخوران گمنام به شیوه‌ای  
متعهدانه در سن ۳۳ سالگی نسبتاً آسان بود. من با اعضا  
همذات‌پنداری کردم و حس پذیرش به من اجازه داد تا  
نگرانی خود را در مورد بهبودی معنوی روحانی به تعویق  
بیاندازم. در ابتدا، این اعضا بودند، نه قدم‌ها که مرا تحت  
تأثیر قرار دادند.»

تنها شرط عضویت در پرخوران گمنام تمایل به قطع خوردن بی‌اختیار  
است. همانطور که در دوازده قدم و دوازده سنت پرخوران گمنام،  
صفحه ۱۲ می‌خوانیم، بی‌تعصبی کلیدواژه ماست:

«OA به ما نمی‌گوید باید به خدا ایمان بیاورید، فقط  
می‌گوید: «نیرویی برتر از ما می‌تواند سلامت عقل را به ما  
بازگرداند» ما دعوت می‌شویم تا آن نیرو را همانطوری  
تعریف کنیم که دوست داریم و به هر روشی که برای ما  
کار می‌کند با آن ارتباط داشته باشیم. OA فقط به ما  
پیشنهاد می‌کند تا دریچه‌ای ذهن ما را برای رشد معنوی  
باز بگذاریم.»

اغلب، تازه‌واردان به سادگی می‌پذیرند که این برنامه برای دیگران کار کرده است، بنابراین، می‌تواند برای آنها نیز کار کند. آزادی و خوشبختی جدیدی که به ما وعده داده شده است در پذیرش با خودمان، دیگران و هر چیزی که در واقعیت کنونی ما هست منعکس می‌شود.

«من یک عضو قدیمی OA هستم، و همچنان از خود برنامه به عنوان یک نیروی برتر از خودم استفاده می‌کنم چون به طور مداوم شاهد افرادی هستم که در حال بهبودی از پرخوری بی‌اختیار هستند و به همین دلیل است که من اینجا هستم.»

«در حالی که من به مفهوم متداول خداوند اعتقاد ندارم، باور دارم که یک سطح برتر، اخلاقی و روحانی که بالاترین سطح آگاهی برای انسان است، وجود دارد.»

«نیروی برتر من خود برنامه OA است، جایی که هر فردی تسلیم خرد، وجدان و عشق برنامه می‌شود.»

«نیروی برتر من بینش اخلاقی، وجدان و طبیعت والای من است که به عظمت تمام خرد دسترسی دارد.»

«نیروی برتر من طبیعت است: جوانه‌زدن یک دانه، درخشندگی و انرژی خورشید، زنی که کودکی به دنیا می‌آورد، تشکیل دانه‌های برف، رعد و برق و رودخانه‌های خروشان.»

من زمانی روحانی هستم که اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهم. من زمانی روحانی هستم که با دل و جان تمایل به مصاحبت با پرخور بی‌اختیار دیگری را با یک تماس تلفنی یا یک آغوش محبت‌آمیز دارم. من زمانی



روحانی هستیم که صادقانه به دنبال نواقص روحانی‌ام  
بگردم و تمایل داشته باشم که مصرانه به دنبال خلاص  
شدن از شر آنها باشم.»

تعداد کمی از اعضای پرخوران گمنام که به عجز رسیده‌اند، صرف  
نظر از آن باورهای مذهبی یا مفهوم نیروی برتر از خودشان، با قدم  
اول مشکل دارند. برنامه بهبودی OA راهی برای حرکت به جلو به  
ما ارائه میدهد تا خرابه‌هایی که از عزت نفس‌مان، بدن‌مان و  
ارتباطات‌مان و خودمان ساخته‌ایم را رها کنیم. هیچکدام از ما با ادامه  
دادن فکر و رفتاری که قبل از انجمن داشته‌ایم، بهبود نمی‌یابیم.

کتاب دوازده قدم و دوازده سنت پرخوران گمنام، صفحه ۱۴، این  
پیشنهاد را ارائه می‌دهد:

«ما یاد گرفتیم که می‌توانیم وانمود کنیم. این بدان معنی نیست که  
ما ریاکارانه تظاهر به دینداری کنیم یا وانمود کنیم که به خداوند  
ایمان داریم در حالی که اینطور نیستیم. وانمود کردن یعنی اینکه ما  
آزاد هستیم بحث‌های الهی و خداشناسی‌مان را کنار بگذاریم و  
عقیده‌ی نیروی روحانی را زیر نور نیازی که از درماندگی‌مان حاصل  
می‌شد قرار دهیم تا در زندگی به ما کمک شود.»

کارکرد قدم‌ها می‌تواند برای کسانی که نیروی برترشان با خدایشان  
یکی نیست، دشواری خاصی ایجاد کند. خیلی مهم هست که به یاد  
داشته باشید که کار بر برنامه OA یک فرآیند فردی است. اینکه ما  
برنامه را چگونه تفسیر و کار میکنیم تا حد زیادی بستگی دارد به  
اینکه چطور جهان را میبینیم و به چه چیزی اعتقاد داریم.

«قدم‌ها در نگاه اول چیز زیادی از ما نمیخواهند. در واقع،  
اکنون می‌بینم که تمام کاری که در ابتدا «انجام دادم  
حرف در خصوص قدم یک و دو سه بود نه عمل به آنها.  
در واقع، آنها کار دشوار و فرآیندهای کاملاً درونی هستند.  
برای من آنها به این جمله خلاصه شدند، از آنچه الان  
هستید متنفرید. کاری که شما انجام می‌دهید و فکر  
می‌کنید چیزها را آنگونه که الان هست می‌سازد. بدیهی

است که آن چیزها باید تغییر کنند. شما می‌توانید بهتر شوید اگر گوش کنید و سعی کنید متفاوت عمل و فکر کنید.»

«قدم‌ها فقط راه‌های عملی برای تغییر هستند - راهنمایی‌هایی برای پیشرفت روحانی. این اوج غرور شخصی من بود که سعی کردم بهبودی خود را به عنوان یک تازه وارد تحمیل کنم. اکنون می‌توانم دیگران را در هر سطحی که هستند، بپذیرم: وزن عاقلانه، احساسات عاقلانه و خدا حکیمانه. شرایط من امروز از نظر روحی با شرایطی که برای اولین بار به جلسه آمدم یکسان نیست، اما هنوز هم خودم هستم و هنوز هم مثل آن زمان خاص هستم. با این حال، باید اعتراف کنم که اکنون سبک‌تر و شادتر هستم.»

تصمیم‌گیری برای تغییر اراده و زندگی‌مان بسیار مهم و شاید سخت‌ترین کار در برنامه است. این مشارکت عضوی درباره این مسئله است:

«برای من، قدم سوم، علیرغم تردیدها، انتقادهای، منطقی‌سازیها و تمایلاتم برای انجام برنامه به روش خودم، تعهد به کارکرد برنامه بهبودی OA را برایم ساخت. برخی این را تسلیم می‌نامند. اما به جای تسلیم شدن به قادر مطلق که از این پس زندگی من را کنترل کند، تصمیم گرفتم که اراده و زندگی خود را به فرآیند کارکرد دوازده قدم بسپارم.»

«در حالی که من از وجود خدا مطمئن نیستم، نمی‌توانم شواهد تجربی بهبود در OA را که در جلسات می‌بینم انکار کنم. قدرت پشت برنامه OA هرچه باشد، هر بار که از درهای یک جلسه پرخوران گمنام عبور می‌کنم یا از ابزارهای برنامه استفاده می‌کنم، به شدت آن را احساس می‌کنم.»

«کارکرد قدم سه و یازده، برای من، به معنای درک این است که این نیرو واقعی است و برجسب آن مهم نیست.»

در مجموع، تجربیات کسانی که این برنامه را با مفهوم خودشان از یک نیروی برتر کار میکنند، نشان میدهد که این برنامه بدون توجه به تفسیر شخصی فرد از آن نیرو، کار میکند. وضوح، آرامش و رشد برخی از نتایج جانبی برنامه بهبودی پرخوران گمنام هستند. وقتی در برنامه می‌مانیم و این اصول را با درک شخصی از یک نیروی برتر به کار می‌گیریم، این هدایای غنی متعلق به ماست! اینها مطمئناً دلایل خوبی برای «به جلسات برگشتن» هستند.

بنابراین بسیاری از ما فریاد زدیم: «من نمی‌توانم، من متفاوت هستم.» وقتی وقت گذاشتیم و تلاش کردیم - و زندگی همراه با پرهیز و کارکرد قدم‌ها را انتخاب کردیم - ما دیگر کسی نبودیم که این برنامه فقط برای او کار نمیکرد و تبدیل به یکی از هزار نفری شدیم که برنامه یک روز یک روز برایمان کار کرد.



## دوازده سنت پرخوران گمنام

۱. منافع مشترک ما باید در رأس قرار گیرد، بهبودی شخصی به وحدت پرخوران گمنام بستگی دارد.
  ۲. در رابطه با هدف گروه ما فقط یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان که به گونه‌ای ممکن خود را در وجدان گروه بیان می‌کند. گردانندگان ما خدمتگزاران مورد اعتماد ما می‌باشند، آنان حکومت نمی‌کنند.
  ۳. تنها لازمی عضویت در پرخوران گمنام تمایل به قطع خوردن غیر ارادی است.
  ۴. هر گروه باید مستقل باشد به استثنای مواردی که بر گروه‌های دیگر و یا پرخوران گمنام در کل اثر بگذارد.
  ۵. هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به پرخوری که هنوز در عذاب است.
  ۶. یک گروه پرخوران گمنام هرگز نباید هیچ موسسه‌ی مرتبط یا هر سازمان انتفاعی خارجی را تأیید یا در آن‌ها سرمایه‌گذاری کند و یا نام پرخوران گمنام را به آن‌ها به عاریت دهد، مبدا مسائل مالی، مالکیت و شهرت ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.
  ۷. هر گروه پرخوران گمنام باید متکی به خود باشد و کمک مالی از خارج دریافت نکند.
  ۸. پرخوران گمنام باید همیشه غیرحرفه‌ای باقی بمانند اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندانی مخصوص استخدام کنند.
  ۹. پرخوران گمنام تحت این عنوان، هرگز نباید سازماندهی شود، اما ما میتوانیم هیاتهای خدماتی یا کمیته‌هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که به آنها خدمت می‌کنند مسئول باشند.
  ۱۰. پرخوران گمنام هیچ عقیده‌ای در مورد موضوعات خارجی ندارد بنابراین نام پرخوران گمنام هرگز نباید به بحث‌های اجتماعی کشانده شود.
  ۱۱. خط مشی روابط عمومی ما بنابر اصل جاذبه است تا تبلیغ، ما همیشه لازم است گمنامی شخصی خود را در مطبوعات، رادیو، فیلم، تلویزیون و سایر وسایل ارتباطات حفظ کنیم.
  ۱۲. گمنامی اساس روحانی تمام سنت‌های ما می‌باشد و همیشه یادآور این است که اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.
- اجازه استفاده از دوازده قدم الکی‌های گمنام برای تطبیق از طرف دفتر خدمات جهانی انجمن الکی‌های گمنام اعطا شد.



## چطور OA را پیدا کنیم

از وب سایت پرخوران گمنام در [www.oa.org](http://www.oa.org) دیدن کنید یا با دفتر خدمات جهانی به شماره ۲۶۶۴ - ۸۹۱ - ۵۰۵ تماس بگیرید. بسیاری از راهنمای تلفن محلی فهرست‌هایی را برای پرخوران گمنام نیز در بردارند.

پرخوران گمنام®

دفتر خدمات جهانی

۶۰۷۵ زنیث کورت ان ای

ریو رانچو، ان ام ۶۴۲۴-۸۷۱۴۴ آمریکا

آدرس پستی: صندوق پستی ۴۴۷۲۷

ریو رانچو، ان ام ۴۷۲۷-۸۷۱۷۴ آمریکا

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

ایمیل: [Info@oa.org](mailto:Info@oa.org)

[www.oa.org](http://www.oa.org)

©1994 Overeaters Anonymous, Inc.

تمامی حقوق محفوظ است

Rev. 3/16 #195