

## صحبت متقابل در جلسات OA

بازنشر از نشریه راه زندگی (Lifeline)، بخش پرسش و پاسخ، آگوست ۱۹۹۹

**سوال:** صحبت متقابل چیست؟ آیا همه پاسخ‌ها و نظرات به شخص دیگر در یک جلسه صحبت متقابل است؟ آیا تشکر از اعضا برای مشارکتشان، صحبت متقابل است؟ یا فقط اگر نظرات منفی باشد صحبت متقابل محسوب می‌شود؟

**پاسخ:** در نشریات OA به طور مستقیم صحبت متقابل را تعریف نشده است. با این حال، در فرمت پیشنهادی جلسات راهنمایی‌هایی را ارائه شده است: «هنگامی که تجربیات و نیروی خود را در OA مشارکت می‌کنید، لطفاً امید هم مشارکت کنید. مشارکت خود را به تجربه خود از بیماری پرخوری بی‌اختیار، راه‌حل ارائه شده توسط OA و بهبودی خود از بیماری محدود کنید، نه فقط رویدادهای روز یا هفته. اگر با مشکلاتی روبرو هستید، اینکه چگونه از برنامه برای مقابله با آنها استفاده می‌کنید را مشارکت کنید. اگر نیاز دارید بیشتر در مورد مشکلاتتان صحبت کنید و به دنبال راه‌حل باشید، ما پیشنهاد می‌کنیم بعد از جلسه با راهنمای خود و دیگر اعضا صحبت کنید.»

### نکات کلیدی در مورد صحبت متقابل:

۱. آزادی بیان: جلوگیری از صحبت متقابل در OA این آزادی را فراهم می‌کند که آنچه در جاهای دیگر بیانش دشوار است، اینجا مشارکت شود.
۲. تعریف صحبت متقابل: مشارکت‌هایی که بر تجربه خودتان تمرکز ندارند ممکن است به عنوان صحبت متقابل تلقی شوند. این شامل نظرات حمایتی یا پاسخ به نظرات دیگران است. این پاسخ‌ها مشارکت تجربه خودتان نیستند، بلکه دیدگاه شما در مورد دیگران در جلسه را ارائه می‌دهند.
۳. مناطق خاکستری: اعضا اغلب در مورد موقعیت‌ها یا احساساتی که در گروه مشترک هستند، مشارکت می‌کنند. مشارکت درباره سفر بهبودی خود و نحوه مقابله با موقعیت‌های مشابه تشویق می‌شود زیرا کمک می‌کند که اعضا بدانند در شرایط مشابه تنها نیستند. نیت و لحن شما تعیین می‌کند که پاسخ به وضعیت دیگران بهترین راه برای مشارکت تجربه، قدرت و امید شما است یا

نه. از آنجایی که تفاسیر مختلفی از نظرات وجود دارد، گاهی بهتر است به طور مستقیم پاسخ ندهید.

۴. پاسخ به درد: به ویژه دشوار است که بلافاصله به یک عضو در حال عذاب پاسخ ندهید. یک بغل محبت‌آمیز، یک دست گذاشتن بر شانه یا صحبت با آن شخص بعد از جلسه بهترین بیان حمایت است.

۵. قطع صحبت: قطع صحبت نیز به عنوان صحبت متقابل در نظر گرفته می‌شود. قطع صحبت ممکن است جلسه را مختل کند و فرصت کافی برای مشارکت را از سخنران بگیرد. برای جلوگیری از این امر، بسیاری از گروه‌ها از اعضا می‌خواهند قبل از مشارکت دست خود را برای شناسایی بالا ببرند.

### **پرداختن به مشکلات صحبت متقابل:**

اگر صحبت متقابل برای گروه شما ایجاد دردسر کرده، درخواست جلسه کمیته راهبری برای بحث در مورد مشکل را بکنید. تعریف شخصی هر عضو از صحبت متقابل را در نظر بگیرید. در نهایت، وجدان جمعی گروه در مورد اینکه چه چیزی به عنوان صحبت متقابل در جلسه تلقی می‌شود، باید اعمال شود.

«پاسخ‌های ارائه شده در اینجا توسط اعضای هیئت امنای OA ارائه شده بودند.»