

رساندن پیام: سناریوها و موقعیت‌ها

برای تمرین، از این سناریوها همراه با برگه کار «نکاتی که باید در نظر گرفت» استفاده کنید.

متخصص مراقبت‌های بهداشتی

شما به پزشک خانواده‌تان مراجعه می‌کنید. او سابقه شما را بررسی می‌کند و متوجه کاهش وزن ۸۰ پوندی (۳۶ کیلوگرمی) شما در دو سال گذشته می‌شود. آیا درباره OA و تجربه‌تان با پزشک صحبت می‌کنید؟ چه اطلاعاتی می‌توانید به پزشک ارائه دهید؟

تازه‌وارد

یک تازه‌وارد وارد جلسه می‌شود و درباره «رژیم غذایی» سؤال می‌کند. این موضوع برای او اهمیت زیادی دارد. به او چه می‌گویید؟

متخصص مراقبت‌های بهداشتی

شما در مطب دندانپزشک هستید و او متوجه کاهش وزن قابل توجه شما در چند سال اخیر می‌شود. آیا درباره OA به دندانپزشک توضیح می‌دهید؟ چه اطلاعاتی می‌توانید به او ارائه کنید؟

تازه‌وارد

یک تازه‌وارد به اطراف اتاق جلسه نگاه می‌کند و افرادی را می‌بیند که وزن سالمی ندارند. شما در مسیر رسیدن به وزن سالم هستید اما هنوز به هدف خود نرسیده‌اید. به تازه‌وارد چه می‌گویید؟

متخصص مراقبت‌های بهداشتی

دستیار پزشکی در طول ویزیت شما را وزن می‌کند و متوجه کاهش وزن قابل توجه‌تان نسبت به آخرین ویزیت می‌شود و می‌پرسد: «چه کاری انجام دادید؟» چه پاسخی می‌دهید؟

عضوی که در حال عود است (در داخل یا خارج OA)

شما چند بار با عضوی که در حال عود است تماس گرفته‌اید، زیرا چند هفته در جلسه حضور نداشته است، اما او پاسخی نداده است. آیا باز هم تماس می‌گیرید؟

متخصص مراقبت‌های بهداشتی

شما برای دریافت کمک در زمینه برنامه غذایی به متخصص تغذیه مراجعه می‌کنید. توضیح می‌دهید که چه غذاهایی را می‌توانید یا نمی‌توانید مصرف کنید. متخصص برنامه‌ای ارائه می‌دهد که شامل غذاهایی است که شما از آن‌ها پرهیز می‌کنید. چگونه به او درباره OA اطلاع می‌دهید؟ چه اطلاعاتی را با او به اشتراک می‌گذارید؟

عضوی که در حال عود است (در داخل یا خارج OA)

شما فردی را در جلسه یا رویدادی می بینید که چندان نمی شناسید، اما به وضوح در حال مبارزه است. چه می گوئید یا چه کاری انجام می دهید؟

فرد جوان

شما در دستشویی هستید و صدای استفراغ دوستتان را می شنوید. این اولین بار نیست که چنین صدایی می شنوید، اما قبلاً مطمئن نبودید. آیا به دوستتان چیزی می گوئید؟ آیا درباره OA و تجربه خودتان با او صحبت می کنید؟

رهجوی در مسیر تجربه

شما رهجویی دارید که می خواهد برنامه دوازده قدم دیگری را به جای OA امتحان کند. به او چه می گوئید؟

فرد جوان

شما در صف خرید ناهار در سلف مدرسه یا دانشگاه هستید و مطمئن نیستید بهترین انتخابها برای برنامه غذایی شما کداماند، بنابراین با راهنمای خود تماس می گیرید. یکی از نزدیکان شما مکالمه را می شنود و درباره آن از شما سؤال می کند. شما چه می گوئید یا با او در میان می گذارید؟

رهجو در تلاش برای بهبودی

شما تلفنی با رهجو خود صحبت می کنید. او در ماه گذشته بارها گفته که اشتباه کرده و به نظر نمی رسد بتواند همه چیز را درست انجام دهد. با این حال، هر کاری را که از او بخواهید انجام می دهد و حتی بیشتر. چه راهنمایی ای می توانید به او بدهید؟

فرد جوان

فرزند شما تازه وارد دانشگاه شده است. دانشگاه جلسه ای برگزار می کند تا والدین را درباره مشکلاتی مانند بی اشتهایی، پر خوری عصبی و اختلالات خوردن دانشجویان آگاه کند. در این جلسه از والدین پرسیده می شود که آیا برای دانشجویان غذا تهیه خواهند کرد. شما چه می کنید؟ آیا در جلسه یا هنگام آوردن غذا، درباره OA صحبت می کنید؟

همسر

همسر شما وقتی چاق بودید با شما آشنا شد و سال ها با شما بوده است. اکنون که وزن کم می کنید، توجه افراد بیشتری به شما جلب می شود. شما نگران هستید که شریک زندگی تان احساس ناامنی کند، به خصوص که از وقتی با OA هستید ناراضی است. چگونه درباره این موضوع با او صحبت می کنید؟

خواهرزاده شما که در سن دانشگاه است، بیش از حد ورزش می‌کند و می‌گوید دیگر عادت ماهانه نمی‌شود. او بسیار عصبی است و نوسانات خلقی شدیدی دارد. چه نکات و پیشنهاداتی می‌توانید به او ارائه دهید؟

همسر شما می‌تواند از OA بهره‌مند شود. برای تشویق او به امتحان کردن این برنامه، چه می‌توانید بگویید یا انجام دهید؟

بدنه خدماتی شما یک غرفه اطلاع‌رسانی در نمایشگاه سلامت دارد که ویدیویی مخصوص تازه‌واردان را هر ده دقیقه پخش می‌کند. چه اطلاعاتی ارائه می‌دهید؟ چگونه با بازدیدکنندگان غرفه تعامل می‌کنید؟

سازمانی که محل برگزاری جلسات شما است، از برنامه‌های دوازده‌قدم شنیده و خوشحال است که شما در OA هستید. این سازمان پیشنهاد می‌دهد که جلسات شما در مرکز آنها برگزار شود و اجاره بها را لغو می‌کند. درباره این پیشنهاد چه تصمیمی می‌گیرید؟

در غرفه خدماتی شما کسی می‌آید و می‌گوید «دوستم» به اطلاعات OA نیاز دارد. شما حدس می‌زنید که این اطلاعات برای خودش است. چه می‌گویید و چه اطلاعاتی ارائه می‌دهید؟

در رستوران هستید و غذایتان سرو شده است. شما ترازو را بیرون می‌آورید تا وزن غذایتان را اندازه بگیرید. همراهانتان تعجب می‌کنند و می‌پرسند چرا این کار را می‌کنید. چه پاسخی می‌دهید؟

فرد کناری شما مجبور شده برای دو صندلی پول بدهد چون چاق است. آیا درباره OA و تجربه‌تان با او صحبت می‌کنید؟ چگونه این موضوع را مطرح می‌کنید؟

شما درمانگری محلی می‌شناسید که در مرکز درمانی اختلالات خوردن کار می‌کند، اما نام OA را نشنیده است. آیا درباره OA به او اطلاع می‌دهید یا این موضوع را بیان نمی‌کنید؟

فرد کنار شما درباره غذایی که با خود آورده‌اید و برای رژیم‌تان است، نظر می‌دهد و می‌گوید آرزو دارد بتواند غذای مشابهی بخورد، اما...وقت ندارد. او در تعطیلات است و می‌خواهد غذای رایگان ارائه شده را بخورد. شما چه می‌گویید؟

به اعضای که می‌گویند وقت ندارند—چون مشغول کار، خانواده و دوستان هستند—و می‌پرسند: «چرا باید زحمت خدمت‌رسانی را به خود بدهیم؟»، چه پاسخی می‌دهید؟

در آسانسور

شما در آسانسور هستید و کسی نشان کنفرانس خدمات جهانی شما را می بیند و می پرسد که این نشان به چه مناسبت. (اعضای OA دیگری نیز در آسانسور با شما هستند.) شما چه پاسخی می دهی

در یک انجمن دیگر

شما در جلسه ای برای یک بیماری دیگر انجمن دوازده قدمی هستید. کسی قبل از شروع یا در زمان استراحت می گوید که چقدر بهتر به نظر می رسید. او می داند که شما در حال کار بر روی این برنامه دوازده قدمی هستید، اما می گوید که به نظر می رسد موضوع چیز دیگری است. چه زمانی در مورد OA صحبت می کنید و چه می گوئید؟

در آسانسور

در راهروی کنار آسانسورها، جایی برای نصب اطلاعات جامعه وجود دارد. شما یک پوستر اطلاعات عمومی OA را در آنجا نصب می کنید. متوجه کسی می شوید که برای خواندن پوستر ایستاده است. چه می گوئید

عضو OA که در OA خدمتی ارائه نمی دهد

یکی از دوستان OA شما به شما می گوید که عاشق انجام خدمات است، اما به گروه های دیگر نمی رود یا در کمیته ها خدمت نمی کند، زیرا از کار کردن با افراد سرسخت ، به ویژه برخی از افراد OA که «خیلی سر سخت با آنها کنار می آیند» متنفر است. به او چه می گوئید؟

عضو خانواده

مادر یا پدرتان OA را امتحان کردند، اما با این باور که جواب نمی دهد، آن را رها کردند. مادر یا پدر هنوز به OA نیاز دارند. آیا دوباره آن را به زبان می آورید؟

حمل و نقل عمومی (مترو، اتوبوس، قطار)

شما و اعضای OA در حالی که سوار وسایل حمل و نقل عمومی هستید، در مورد OA صحبت می کنید. کسی مکالمه شما را می شنود و می پرسد OA چیست. شما چه می گوئید؟

عضو خانواده

می دانید دخترعمویتان واقعاً می تواند از OA استفاده کند. چطور این را به او می گوئید؟

دوست

در یک رویداد ورزشی محلی هستید و دوستی که مدتی است او را ندیده اید، متوجه تغییر ظاهر شما می شود. او می پرسد: «چطور این کار را کردی؟» چطور پاسخ می دهید؟

عضو خانواده

مدام می بینید که خواهر و برادرهایتان با غذا و رژیم های غذایی زیادی که امتحان می کنند و برای روش بعدی کنار می گذارند، دست و پنجه نرم می کنند. آنها می دانند که شما در این برنامه هستید و می گویند که برای شما مؤثر است، اما همچنین می گویند که به همه آن

چیزهای خدایسندانه علاقه ندارند، با چاق بودن مشکلی ندارند، یا اصلاً علاقه‌ای ندارند. خواهر و برادرهایتان می‌گویند که نمی‌خواهند مجبور باشند همه آن غذاهای «سالم» گران‌قیمت را بخورند و/یا وقت خرید غذا را هم ندارند. آنها از شما عصبانی می‌شوند زیرا وقتی همگی به رستوران می‌روید، مدت زیادی طول می‌کشد تا آن «غذای سالم» را سفارش دهید. برای آنها، سفارش آن «غذای سالم» خیلی دردسرساز به نظر می‌رسد. چه می‌گویید یا چه می‌کنید؟

در مراکز اجتماعی

مرکز اجتماعی محلی شما یک کارگاه تناسب اندام و تغذیه برگزار می‌کند. متوجه می‌شوید کسی که شما را در مرکز پذیرش می‌کند، ارائه‌دهنده کارگاه است. چه چیزی در مورد OA به او پیشنهاد می‌دهید

شما در یک فروشگاه مواد غذایی یا کتابخانه محلی هستید. متوجه می‌شوید که OA در تابلوی اعلانات محلی آن وجود ندارد. شما یادداشتهای چسبی OA (یادداشتهای چسبی جاذبه تابلوی اعلانات، شماره ۴۴۰) را در کیف خود دارید. چه می‌کنید

همکار

شما با همکارانتان در حال ناهار هستید. کسی در مورد اینکه چقدر همیشه با غذایتان سالم هستید، نظر می‌دهد. او سوالاتی در مورد اینکه چرا همیشه به این روش غذا می‌خورید، با اینکه وعده غذایی ارائه شده فراوان و رایگان است، می‌پرسد. اگر همکارانتان چاق باشند چه؟ اگر وزن طبیعی داشته باشند چه؟ اگر یکی از آنها بی‌اشتهایی یا پرخوری عصبی داشته باشد چه؟ هر یک از این سناریوها چگونه گفته شما را تغییر می‌دهد؟

عضو خانواده

برادر شوهرتان چاق است. بر اساس دانش شما از عادات غذایی او، فکر می‌کنید که او ممکن است یک پرخور بی‌اختیار باشد. چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

بیرون غذا خوردن

شما با اعضای یک سازمان محلی برای غذا خوردن بیرون هستید و یکی از رهبران وعده‌های دوم و سوم غذا می‌خورد. او کمی رنگ‌پریده و عرق کرده به نظر می‌رسد و وزن زیادی اضافه کرده است. آیا در مورد OA چیزی می‌گویید؟

شما راهنمایی دارید که به شما می‌گوید برنامه شما با برنامه‌های دیگران متفاوت است. او می‌پرسد: «چرا؟ چه چیزی آن را متفاوت می‌کند؟» شما چه می‌گویید؟

عضو OA که در OA خدمت

ارائه نمی‌دهد

سایر داوطلبانی که به آنها خدمت می‌کنید متوجه می‌شوند که شما در حال تغییر هستید - وزن کم می‌کنید، شادتر هستید، بیشتر درگیر هستید. در نهایت، یکی از اعضای شجاع گروه می‌پرسد: «چه کار می‌کنید؟» شما چه پاسخی می‌دهید؟

شما با یک گروه در ایتالیا سفر می‌کنید. شما تنها کسی هستید که پاستا نمی‌خورید و هر جایی که غذا می‌خورید پاستا سرو می‌شود! پیشخدمت می‌پرسد که آیا غذا خوب است و «چرا پاستا نمی‌خورید؟» شما چه پاسخی می‌دهید؟

نشریه مورد تأیید هیأت امنای OA

سازمان پرخوران گمنام

شماره ۶۷۵ خیابان زنیث کورت ان ای

شهر ریو رنچو، نیومکزیکو ۸۷۱۷۴-۶۴۲۴ آمریکا

آدرس پستی: صندوق پستی ۴۴۷۲۷، ریو رنچو، ان ای، ۸۷۱۷۴-۴۷۲۷ آمریکا

تلفن: ۱-۵۰۵-۸۹۱-۲۶۶۴ • فکس: ۱-۵۰۵-۸۹۱-۴۳۳۰

www.oa.org • info@oa.org

© ۲۰۱۶ شرکت پرخوران گمنام، تمام حقوق محفوظ است. بازبینی می ۲۰۲۱