

پیام‌رسانی : نکاتی برای تأمل

از این برگه کار می‌توانید برای کمک به خود در بررسی چگونگی به‌اشتراک‌گذاری تجربه بهبودی از OA استفاده کنید.

۱. آیا این موقعیت مناسبی برای رساندن پیام بهبودی است؟ اگر نه، دلیل شما چیست؟
۲. به طور خلاصه، پیام OA که می‌خواهید در این موقعیت خاص به اشتراک بگذارید چیست؟
۳. کدام قدم، سنت‌ها، مفاهیم یا اصول برنامه را باید در پیام خود در نظر بگیرید؟
۴. چه منابع یا مطالبی از OA می‌توانید با فرد مقابل به اشتراک بگذارید؟
۵. در این موقعیت خاص به چه نکاتی باید توجه ویژه داشته باشید؟ مانند حفظ گمنامی، جاذبه به جای تبلیغ کردن، و موارد دیگر. چگونه می‌توانید به‌طور مؤثر با این چالش‌ها مواجه شوید؟
۶. پس از به اشتراک‌گذاری پیام، چه گام‌هایی برای پیگیری یا ادامه ارتباط می‌توانید بردارید؟

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 اکتبر ۲۰۱۹

قدم‌های دوازده‌گانه پرخوران گمنام

۱. ما اقرار کردیم که در برابر غذا عاجز بودیم و زندگی‌مان غیر قابل اداره شده بود.
۲. به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.
۳. تصمیم گرفتیم اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوند به آن گونه که او را درک می‌کردیم، بسپاریم.
۴. یک ترازنامه‌ی اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم.
۵. چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، به خود و یک انسان دیگر، اقرار کردیم.
۶. آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه‌ی نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.
۷. با فروتنی از او خواستیم، کمبودهای اخلاقی 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 کجا که امکان داشت؛ از این افراد جبران خسارت نمودیم، مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان یا دیگران لطمه بزند.
۱۰. به تهیه‌ی ترازنامه‌ی شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم فوراً به آن اقرار کردیم.
۱۱. از راه دعا و مراقبه، خواهان ارتقاء رابطه‌ی آگاهانه‌ی خود با خداوند به آن گونه که او را درک می‌کردیم شده؛ و فقط جویای آگاهی از اراده‌ی او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
۱۲. با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها، سعی کردیم این پیام را به پرخوران برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا درآوریم.