

۱. "به جلسه (روز و ساعت) پرخوران گمنام خوش آمدید، اسم من یک بی‌اختیارخور و گرداننده جلسه‌ی امروز شما هستم. لطفاً تلفن‌های خود را در حالت سکوت قرار دهید."

۲. "از همه کسانی که مایل هستند لطفاً برای خواندن دعای آرامش به من ملحق شوند: خداوندا، آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمیتوانم تغییردهم، شهادتی تا تغییر دهم آنچه را که میتوانم و بینشی که تفاوت این دو را بدانم."

۳. "همان‌طور که در پرخوران گمنام قلب و آغوش خود را به روی کسانی که هنوز در عذاب هستند می‌گشاییم و به آنها دست‌یاری می‌دهیم، بیایید در مورد اتحاد OA با خط مشی متفاوت بودن‌مان نیز فکر کنیم، و با در نظر داشتن این تفاوت‌ها و احترام به آنها، اتحادمان را برای حل مشکل مشترک‌مان را نیز حفظ کنیم. مشکل شما با غذا هر چه باشد، صرف نظر از نژاد، عقیده، ملیت، مذهب، جنسیت و یا هر موضوع دیگری، به OA خوش آمدید."

آیا به غیر از من بی‌اختیارخور دیگری هم در این جا حضور دارد؟"

"آیا کسی هست که برای اولین، دومین و یا سومین بار در جلسات OA به عنوان تازه وارد حضور داشته باشد؟ اگر ممکن است نام خود را بگویید تا ما بتوانیم به شما خوش آمد بگوییم؟"

اگر شما دوباره به پرخوران گمنام بازگشته‌اید و یا از ناحیه‌ی دیگری هستید، لطفاً نام خود را بگویید تا ما بتوانیم به شما خوش آمد بگوییم."

"ما شما را تشویق میکنیم تا:

- یک راهنما (حامی) برای راهنمایی و کمک در بهبودی خود بگیرید.
- برنامه‌ای برای غذا خوردن تهیه کنید، در صورت تمایل آن را نوشته و گزارش روزانه‌ای از آن را به راهنما (حامی) خود بدهید؛
- نشریات مورد تأیید پرخوران گمنام را جهت آگاهی از نحوه‌ی کارکرد دوازده قدم و دوازده سنت بخوانید."

۴. "در ادامه‌ی مقدمه‌ای از OA آمده است:

پرخوران گمنام متشکل از افرادی است که، از طریق مشارکت کردن تجربه، نیرو و امید، در راستای بهبودی از پرخوری بی‌اختیار هستند. ما به هر کسی که بخواهد خوردن بی‌اختیارش را متوقف کند خوش آمد می‌گوییم. هیچ‌گونه حق عضویت و یا پولی بابت عضویت اعضاء در پرخوران گمنام دریافت نمی‌شود. ما از طریق کمک‌های داوطلبانه اعضاء OA، متکی به خود هستیم و کمکی از خارج انجمن دریافت نمی‌کنیم. پرخوران گمنام به هیچ سازمان دولتی و یا خصوصی، جنبش سیاسی، عقیدتی (ایدئولوژی) و یا مذهبی وابسته نیست؛ ما هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی نداریم. هدف اصلی ما، پرهیز از خوردن بی‌اختیار و رفتارهای بی‌اختیار با غذا و انتقال پیام بهبودی از طریق دوازده قدم پرخوران گمنام به تمام کسانی است که هنوز از این بیماری در عذاب هستند، می‌باشد."

۵. از کسی که پمفلت دعوت ما از شما را در دست دارد میخواهیم آن را برای ما بخواند.
- از کسی که پمفلت قدم‌های دوازده‌گانه OA را در دست دارد میخواهیم آن را برای ما بخواند.
 - از کسی که پمفلت سنت‌های دوازده‌گانه OA را در دست دارد میخواهیم آن را برای ما بخواند.
 - از کسی که پمفلت به خانه خوش آمدید را در دست دارد میخواهیم آن را برای ما بخواند.
۶. **مفهوم پرهیز و بهبودی:** "در انجمن پرخوران گمنام، پرهیز به معنای خودداری از پرخوری بی‌اختیار و رفتارهای بی‌اختیار با غذا بوده، مادامیکه به سوی حفظ وزن سالم بدن در حرکت هستیم یا در حال حفظ وزن سالم بدن باشیم، تلقی می‌گردد. بهبودی در سه جنبه‌ی روحی، فکری و جسمی، نتیجه‌ی زندگی بر مبنای برنامه‌ی دوازده قدم پرخوران گمنام است."
۷. **ابزارها:** "ابزارهای بهبودی OA به ما در کارکرد قدم‌ها و خودداری از پرخوری بی‌اختیار کمک می‌کنند. این ۹ ابزار عبارتند از: داشتن برنامه‌ای برای غذا خوردن، راهنما شدن و رهجو بودن، جلسات، تلفن، نوشتن، نشریات، برنامه ریزی عملی، گمنامی و خدمت. برای اطلاعات بیشتر کتابچه ابزارهای بهبودی را بخوانید."
- حال از کسی که پمفلت ابزارهای بهبودی را در دست دارد میخواهیم آن را برای ما بخواند.
۸. **راهنمایان (حامیان):** "راهنما بودن (حامی بودن) و رهجو بودن یکی از کلیدهای موفقیت ماست. راهنمایان (حامیان) کسانی هستند که به پرهیز پایبند بوده و دوازده قدم و دوازده سنت را در زندگی‌شان به بهترین نحوه بکار می‌بندند. راهنمایان (حامیان) برنامه‌شان را تا حد تجربه‌شان با دیگران تقسیم می‌کند و با این خدمت بهبودی‌شان را تقویت می‌کنند. برای پیدا کردن یک راهنما (حامی)، فردی را بیابید که خصوصیات مورد نظر شما را داشته باشد و از ایشان بپرسید چگونه به آنها رسیده است. لطفاً از راهنمایان (حامیان) که پرهیز غذایی دارند می‌خواهیم که خودشان را معرفی کنند."
۹. **اکنون دفترچه‌ی ثبت اطلاعات تماس را در جلسه بپرخانید تا اعضایی که مایل هستند نام، شماره تلفن و آدرس خود را در آن دفترچه ثبت کنند. دفترچه‌ی ثبت جلسه را مجدداً بپرخانید تا اعضایی که شماره تلفن و آدرس ایمیل اعضای دیگر را برای تلفن زدن و ایمیل زدن می‌خواهند، یادداشت کنند.**
۱۰. **نشریات:** "فقط نشریات مورد تایید OA در این جلسه در معرض نمایش قرار می‌گیرند. بسیاری از اعضای OA متوجه شده‌اند که با خواندن روزانه‌ی نشریات برای زندگی کردن بر مبنای دوازده قدم نیروی بیشتری به دست می‌آورند. از مسئول نشریات می‌خواهیم تا گزارش خود را بدهد."
۱۱. **گزارشات:** امنشی اطلاعیه‌های را اعلام کرده، و اگر ارایه‌ی سکه‌ها و مدال‌ها مرسوم باشد، آن را انجام می‌دهد. همچنین گزارش نماینده‌ی بین گروه و گزارش خزانه‌دار یک‌بار در ماه دریافت می‌شود.
۱۲. **سنت هفتم:** "با توجه به سنت هفتم، ما از طریق اعانه‌های داوطلبانه اعضا، متکی به خود هستیم. مخارج ما شامل _____، _____، و _____ می‌باشد. به طور مرتب به ساختار بین گروهی یا هیأت‌های خدماتی، منطقه‌مان، و دفتر خدمات جهانی جهت انتقال پیام به سایر پرخوران بی‌اختیار کمک می‌کنیم. به گونه‌ای اعانه کنید که گویی زندگی تان به آن بستگی دارد! ما اعضای OA را تشویق می‌کنیم تا آنجا که از توان‌شان بر می‌آید اهدا کنند، تا گروه بتواند متکی به خود باشد. پیشنهاد اهدا ۵۰۰۰ تومان یا بیشتر شده است."
۱۳. **استراحت پنج دقیقه‌ای اختیاری:**
- به تازه واردین و بازدیدکنندگان خوش آمدگویی بگویید.
 - پمفلت‌های پیشنهادی برای تازه‌واردین ارایه کنید.
 - افراد را برای خرید نشریات OA تشویق کنید.
 - صرف زمانی برای هم صحبتی.

۱۴. مشارکت گرداننده جلسه به مدت دقیقه از بهبودی خود در پرخوران گمنام.

۱۵. رهنمودهای پیشنهادی برای مشارکت اعضا:

"همان طوری که تجربه و نیروی خود را در OA به مشارکت می‌گذارید، امید خود را نیز مشارکت کنید. لطفاً به جای این که درباره‌ی حوادث روز و هفته‌ی خود صحبت کنید، فقط تجربه‌تان در مورد بیماری پرخوری بی‌اختیار و راه حلی که توسط OA برای بهبودی شخصی‌تان از این بیماری به شما ارائه گردیده را نیز مشارکت کنید. اگر مشکلی دارید، نحوه استفاده از برنامه برای مقابله با آن‌ها را مشارکت کنید. اگر نیاز دارید در مورد مشکلات خود بیشتر صحبت کنید و خواهان راه حل هستید، پیشنهاد می‌کنیم بعد از جلسه با راهنما (حامی) خود و یا سایر اعضا نیز صحبت کنید."

بحث متقابل و یا نصیحت کردن در این جا دلسردکننده خواهد بود: بحث متقابل در جلسه‌ی OA یعنی، نصیحت کردن کسانی که پیش از شما مشارکت کرده اند، صحبت مستقیم با یک نفر دیگر به جای صحبت با گروه، پرسش و یا قطع صحبت کسی که در حال مشارکت کردن است، می‌باشد. "ما از همه انتظار داریم به وجدان گروه ما احترام بگذارند: در این گروه تصمیم گرفته شده که گرداننده جلسه در هر جلسه به صلاح دید خود به کسی که خارج از موضوع صحبت می‌کند یا خیلی طولانی مشارکت کند تذکر دهد. این گروه از شما می‌خواهد تا برای این که جلسه منظم پیش رود، این پیشنهادات را بپذیرید."

انتخاب موضوع جلسه: این جلسه به صورت برگزار می‌گردد. موضوع جلسه:

می‌باشد. از کسانی که مایل هستند خواهش می‌کنم بین تا دقیقه مشارکت کنند.

۱۶. وقت مشارکت به پایان رسید، از خزانه‌دار گروه می‌خواهیم تا گزارش خزانه را به ما بدهد.

۱۷. اختتامیه جلسه:

"با پیروی از قدم‌های دوازده‌گانه، حضور مرتب در جلسات و استفاده از ابزارهای OA، زندگی‌مان تغییر می‌کند. در پرخوران گمنام شما امید و دلگرمی خواهید یافت. به تازه واردین پیشنهاد می‌کنیم، حداقل در شش جلسه‌ی مختلف شرکت کنید تا روش‌های مختلفی که OA می‌تواند به شما کمک کند را بیاموزید. جلسات متفاوتی وجود دارد، همه آنها برای حمایت از بهبودی شما از خوردن بی‌اختیار در دسترس‌تان هستند. هر زمان که شما بخواهید از خود مراقبت کنید و در جلسات شرکت کنید ما به شما خوش آمد می‌گوییم. جلسات حضوری و مجازی وجود دارد که ممکن است مفید واقع شوند.

"نظرات بیان شده‌ی امروز در این جا منحصرأ متعلق به عضو بیان‌کننده بوده و دیدگاه OA در کل نمی‌باشد. لطفاً رعایت گمنامی یکدیگر و پایبندی به آن را به خاطر داشته باشید. وقتی خارج می‌شوید در همین جا باقی بگذارید. اجازه بدهید همه‌ی تازه‌واردین، اعضایی که دوباره بازگشته‌اند و دیگر اعضا، به تلفن و ایمیل شما دسترسی داشته باشند. ما با همدیگر بهبود می‌یابیم.

"از این که به من اجازه دادید گرداننده‌ی شما باشم از شما سپاسگزارم. پس از لحظه‌ای سکوت، از افرادی که مایل هستند می‌خواهم تا برای خواندن دعای آرامش به من بپیوندند.

تعهد مسئولیت OA بیان می‌دارد:

من همیشه برای گسترده بودن آغوش و قلب OA به سوی کسانی که با من در این بیماری همدرد هستند، مسئولم.

OA Board-approved. Overeaters Anonymous®, Inc.

Mail Address: P.O. Box ۴۴۷۲۷, Rio Rancho, NM ۸۷۱۷۴-۴۷۲۷ USA

Tel: ۱-۵۰۵-۸۹۱-۲۶۶۴۰ Fax: ۱-۵۰۵-۸۹۱-۴۳۲۰

info@oa.org • www.oa.org

©۱۹۸۹...۲۰۱۳ Overeaters Anonymous®, Inc. All rights reserved. Rev. August ۲۰۱۹

دعوت ما از شما

ما اعضای پرخوران گمنام کشف بزرگی کرده‌ایم. در همان اولین جلسه متوجه شدیم که در چنگال نوعی بیماری خطرناک اسیر هستیم که قدرت اراده، سلامت روانی و اعتماد به نفسی که در بعضی‌هایمان وجود داشت، محافظ ما در برابر این بیماری نیست. ما دریافته‌ایم دلایل به وجود آمدن بیماری مهم نیست. آن چه مسلم است هنوز از پرخوری بی‌اختیار در عذابیم و باید بدانیم: روشی عملی وجود دارد که توسط آن می‌توانیم جلوی بیماریمان را بگیریم. برنامه‌ی بهبودی OA برگرفته از الکی‌های گمنام است. همانگونه که داستان‌های شخصی ما گواهی می‌دهند، کارکرد قدم‌های دوازده‌گانه‌ی بهبودی به همان خوبی که برای الکی‌ها کار می‌کند برای پرخوران بی‌اختیار نیز کار میکند.

آیا می‌توانیم درباره‌ی بهبودی تضمینی به شما بدهیم؟ پاسخ آن به شما بستگی دارد، اگر صادقانه با حقیقت وجود خود و این بیماری رو به رو شوید، به جلسه رفتن ادامه دهید، به دیگر پرخوران گوش کنید و با آنها مشارکت کنید، نشریه‌های OA و الکی گمنام را با ذهنی باز بخوانید و از همه مهم‌تر اگر شما تمایل داشته باشید که در زندگی به نیروی برتر از خودتان تکیه کنید و دوازده قدم این برنامه را به کار گیرید، می‌توانید به صفوف کسانی که بهبود یافته‌اند بپیوندید.

برای درمان این بیماری فکری، جسمی و روحی از پرخوری بی‌اختیار ما چند پیشنهاد ارائه می‌کنیم، اما به خاطر داشته باشید که اساس برنامه‌ی ما روحانی است، بطوری که قدم‌های دوازده‌گانه شاهده‌ی بر آن است.

ما یک باشگاه رژیم غذایی برای کاهش وزن نیستیم. ما هیچ برنامه‌ی غذایی خاصی را تایید نمی‌کنیم. پرهیز در OA به معنای خودداری از پرخوری بی‌اختیار و رفتارهای بی‌اختیار با غذا بوده، مادامی که به سوی حفظ وزن سالم بدن در حرکت هستیم یا در حال حفظ وزن سالم بدن باشیم، تلقی می‌گردد. زمانی که ما پرهیز می‌کنیم، تمایل و اشتغال فکری‌مان به غذا رو به تقلیل می‌رود و در بسیاری از موارد بطور کلی ما را رها می‌کند. پس از آن در می‌یابیم که، برای مقابله با آشفتگی درونی‌مان، باید با یک شیوه‌ی جدید، افکارمان در زندگی را تغییر دهیم و به جای واکنش، عملکرد تازه از خود نشان دهیم، و این ماهیت جدید زندگی ماست.

با این مزیت ویژه، ما برنامه‌ی دوازده قدمی بهبودی را با حرکت به سوی تجربه‌ی زندگی به تمام معنا، فراتر از غذا و آشفتگی عاطفی آغاز می‌کنیم. به عنوان نتیجه عملی قدم‌ها، علائم یا نشانه‌های خوردن بی‌اختیار به صورت روزانه از بین می‌روند، از طریق فرآیند تسلیم، به نیروی برتر از خودمان رسیده و متوجه می‌شویم هر چه تسلیم او می‌شویم، بیشتر متوجه آزادی از وسوسه‌های غذایی می‌شویم.

Overeaters Anonymous®, Inc.

World Service Office

6075 Zenith Ct. NE, Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

Mail Address: P.O. Box 44727, Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320

info@oa.org • www.oa.org

© ۱۹۸۰, ۱۹۹۵, ۱۹۹۷, ۲۰۰۳ Overeaters Anonymous, Inc. All rights reserved. Rev. August ۲۰۱۹

قدم‌های دوازده‌گانه OA

۱۲ قدم پرخوران گمنام که از AA اقتباس شده عبارتند از:

- ۱- ما اقرار کردیم که در برابر غذا عاجز بودیم که زندگی‌مان غیر قابل اداره شده بود.
 - ۲- به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر از ما می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.
 - ۳- تصمیم گرفتیم اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوند به‌آن‌گونه که او را درک می‌کردیم، بسپاریم.
 - ۴- یک ترازنامه‌ی اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم.
 - ۵- چگونگی دقیق اشتباه‌های‌مان را به خداوند، به خود و به 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 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 تهیه‌ی ترازنامه‌ی شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم، فوراً بدان اقرار کردیم.
 - ۱۱- از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه‌ی آگاهانه‌ی خود با خداوند به آن‌گونه 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 کوشیدیم این پیام را به پرخوران رسانده و این اصول را در تمام امور زندگی‌مان به اجرا درآوریم.
- "اما من خیلی ضعیف هستم، هیچ‌گاه نمی‌توانم که آن را انجام دهم." نگران نباشید، همه‌ی ما چنین چیزهایی گفته و چنین فکری‌هایی کرده‌ایم. راز حیرت‌انگیز موفقیت این برنامه تنها یک مسئله است: "عجز"، عجز ما را به یکدیگر و به یک نیروی برتر پیوند زده است نه قدرت‌مان، و به نحوی به ما توانایی داده است که آنچه را به تنهایی قادر به انجامش نبودیم را انجام دهیم.
- اگر تصمیم بگیرید شما یکی از ما هستید، ما به شما با آغوشی باز خوش آمد می‌گوییم. شرایطتان هرچه هست، ما به شما هدیه‌ای از پذیرش ارائه می‌کنیم. شما دیگر تنها نیستید. به پرخوران گمنام خوش آمدید. به خانه خوش آمدید.

Overeaters Anonymous®, Inc.

World Service Office

6075 Zenith Ct. NE, Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

Mail Address: P.O. Box 44727, Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320

info@oa.org • www.oa.org

© ۱۹۸۰, ۱۹۹۵, ۱۹۹۷, ۲۰۰۳ Overeaters Anonymous, Inc. All rights reserved. Rev. August ۲۰۱۹

ما از ابزارهای بهبودی، داشتن برنامه‌ای برای غذا خوردن، راهنما و رهجو بودن، جلسات، تلفن، نوشتن، نشریات، برنامه ریزی عملی، گمنامی و خدمت، که برای دستیابی و حفظ پرهیز و بهبودی از بیماریمان به ما کمک می‌کنند استفاده می‌کنیم. بسیاری از ما دریافته‌ایم که نمی‌توانیم از خوردن غیرارادی پرهیز کنیم مگر با استفاده از تمام یا بعضی از ۹ ابزار بهبودی OA که به ما کمک می‌کنند دوازده قدم و دوازده سنت را در زندگی‌مان بکار بگیریم.

- **داشتن برنامه‌ای برای غذا خوردن:** داشتن یک برنامه‌ای برای غذا خوردن به ما برای پرهیز از خوردن غیرارادی کمک می‌کند. (پمفلت داشتن حق انتخاب را ببینید.) این ابزار به ما در کنار آمدن با جنبه‌ی فیزیکی بیماری‌مان و رسیدن به بهبودی فیزیکی کمک می‌کند.

- **راهنما و رهجو بودن:** ما از راهنما دعوت می‌کنیم تا در برنامه بهبودی‌مان روی تمام سه جنبه: جسمی، فکری و روحی کمک‌مان کند. برای پیدا کردن راهنما، فردی را بیابید که ویژگی مورد نظر شما را داشته باشد و از ایشان بپرسید چگونه به آن ویژگی‌ها رسیده است.

- **جلسات:** جلسات به ما فرصتی برای شناخت بیماری مشترک‌مان می‌بخشد، راه حل مشترک‌مان را از طریق قدم‌های دوازده‌گانه و مشارکت پاداش‌هایی که به واسطه این برنامه به دست آورده ایم را تصدیق می‌کند. علاوه بر جلسات حضوری، OA جلسات مجازی را نیز پیشنهاد می‌دهد.

- **تلفن:** بسیاری از اعضا، به طور روزانه به راهنمای‌شان و دیگر اعضای OA تلفن، پیامک یا ایمیل می‌زنند. تلفن یا تماس الکترونیکی یک راه خروج فوری از حال بد را برای کسانی که در زمان‌های سخت، بالا و پایین شدن را تجربه می‌کنند، فراهم می‌کند.

- **نوشتن:** نوشتن افکار و احساسات‌مان روی کاغذ به ما کمک می‌کند تا درک بهتری نسبت به عمل و عکس العمل‌های‌مان داشته باشیم که غالباً با صحبت کردن و فکر کردن در مورد آنها به سادگی برای‌مان آشکار نمی‌شوند.

- **نشریات:** ما کتاب‌ها، پمفلت‌ها و مجله‌ی "راه زندگی" مورد تأیید OA را می‌خوانیم. خواندن روزانه‌ی نشریات، چگونگی زندگی بر مبنای قدم‌های دوازده‌گانه و سنت‌های دوازده‌گانه را تقویت می‌کند.

- **برنامه ریزی عملی:** برنامه ریزی عملی یک فرآیند شناسایی و پیاده سازی اقداماتی است که قابل دستیابی هستند و برای حمایت از پرهیز فردی‌مان ضروری می‌باشند. درست همانند برنامه‌ای برای غذا خوردن‌مان. برنامه ریزی عملی می‌تواند به طور گسترده در میان اعضا وجود داشته باشد و ممکن است برای آوردن نظم و ترتیب، تعادل و قدرت مدیریت در زندگی‌مان نیاز به تنظیم داشته باشد.

- **گمنامی:** گمنامی تضمین می‌کند تا ما اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم و اطمینان می‌دهد که ما این حق را داریم که عضویت‌مان را در انجمن‌مان اعلام کنیم. گمنامی در سطح مطبوعات، رادیو، فیلم، تلویزیون و سایر وسایل ارتباط جمعی بدان معنی است که ما هرگز اجازه استفاده از تصویر چهره‌مان یا نام‌خانوادگی‌مان زمانی که خود را از اعضای OA معرفی می‌کنیم، نداریم. در انجمن، گمنامی بدان معناست که هر آنچه را که با یک عضو دیگر مشارکت می‌کنیم در نهایت احترام و اعتماد خواهد بود. هرچه در جلسات می‌شنویم می‌بایست در همانجا باقی بماند.

- **خدمت:** هرگونه خدمتی که به کمک یک عضو در حال عذاب برسد به کیفیت بهبودی‌مان می‌افزاید. اعضا با شرکت در جلسات، چیدن صندوق، چیدن نشریات و صحبت با تازه واردین می‌توانند خدمت کنند. فراتر از سطح گروه، عضو می‌تواند مانند نماینده بین گروه، مسئول کمیته، نماینده‌ی منطقه یا نماینده کنفرانس خدمت کند.

همانطور که تعهد مسئولیت OA بیان می‌دارد: "من همیشه برای گسترده بودن آغوش و قلب OA به سوی کسانی که با من همدرد هستند، مسئولم."

برای اطلاعات بیشتر نگاهی به پمفلت کامل ابزارهای بهبودی بیندازید.

OA Board-approved.

Overeaters Anonymous®, Inc.

Mail Address: P.O. Box 44727, Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320

info@oa.org • www.oa.org

©2011 Overeaters Anonymous®, Inc. All rights reserved.

آیا تا به حال آرزو کرده‌اید تا بتوانید ۵ کیلوگرم را کم کنید؟ ۹ کیلوگرم؟ ۱۸ کیلوگرم؟ ۴۵ کیلوگرم یا بیشتر؟ آیا تا به حال آرزو کرده‌اید که پس از آن که وزن‌تان از دست دادید بتوانید آن را حفظ کنید؟ به OA خوش آمدید؛ به خانه خوش آمدید!

آیا گاهی احساس می‌کنید همانند یتیم بی‌سر پناه و بدون جایی که به آن تعلق داشته باشید، از مرحله‌ای در دنیا جامانده‌اید؟ به OA خوش آمدید؛ به خانه خوش آمدید!

آیا آرزو کرده‌اید که خانواده شما به محل کار یا مدرسه بروند تا شما مشغول خوردن شوید؟ به OA خوش آمدید؛ به خانه خوش آمدید!

آیا اولین چیزی که همیشه صبح‌ها بعد از بیدار شدن به ذهنتان خطور میکند و شما را خوشحال می‌کند این است که شما یادتان می‌آید خوراکی مورد علاقه شما در یخچال و یا در گنجهی خوراکی‌ها منتظر شماست؟ به OA خوش آمدید؛ به خانه خوش آمدید!

آیا به ستاره‌ها خیره شده و فکر کرده‌اید که شخصی ناچیز همانند شما در دنیا چه کاری می‌تواند انجام دهد؟ به OA خوش آمدید؛ به خانه خوش آمدید!

آیا تا کنون برای خانواده آشپزی کرده، خرید کرده، یا برای خانواده پخت و پز کرده و سپس همه چیز را خودتان خورده‌اید تا مجبور به تقسیم کردن با آن‌ها نشوید؟ ما شما را در OA می‌شناسیم زیرا ما شما را می‌شناسیم. به OA خوش آمدید؛ به خانه خوش آمدید!

آیا تاکنون تمایل به پنهان شدن در خانه داشته‌اید، بدون اینکه به سر کار بروید، بدون تمیز کردن و یا پوشیدن لباس، بدون دیدن کسی یا اجازه بدهید کسی شما را ببیند؟ به OA خوش آمدید؛ به خانه خوش آمدید!

آیا تا به حال مواد غذایی را در زیر تخت‌خواب، زیر بالش، کتو، حمام، سطل زباله، گنجهی خوراکی‌ها، زیر سبد لباس‌ها، کمد، یا خودرو، مخفی کرده‌اید تا بتوانید بدون اینکه کسی شما را ببیند غذا بخورید؟ به OA خوش آمدید؛ به خانه خوش آمدید!

آیا تا به حال عصبانی و خشمگین، بدون تمایل و بدبین نسبت به خداوند، همسرتان، دکترتان، مادرتان، پدرتان، دوستان‌تان، فرزندان‌تان، فروشندگان در فروشگاه‌ها بودیده‌اید، چرا که وقتی لباسی را امتحان می‌کردید با نگاهشان هزاران حرف می‌زنند، چرا که آنها لاغر بودند، چرا که آنها می‌خواستند شما هم لاغر باشید، و چرا که شما مجبور شدید رژیم بگیرید تا آنها را خوشحال کنید یا آنها را ساکت کنید یا آنها کلمات و نگاهشان را غورت دهند؟ به OA خوش آمدید؛ به خانه خوش آمدید!

آیا تا بحال برای بدبختی خود چون که هیچ کس شما را دوست ندارد یا نمی‌فهمد در تاریکی شب گریه کرده‌اید؟ به OA خوش آمدید؛ به خانه خوش آمدید!

گزیده‌ای از راه زندگی، صفحات ۱۳ - ۱۶

OA Board-approved.

Overeaters Anonymous®, Inc.

Mail Address: P.O. Box 44727, Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320

info@oa.org • www.oa.org

© 2015 Overeaters Anonymous®, Inc. All rights reserved.

دوازده سنت پرخوران گمنام

- ۱- منافع مشترک ما باید در رأس قرار گیرد، بهبودی شخصی به وحدت OA بستگی دارد.
- ۲- در رابطه با هدف گروه ما تنها یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان که به گونه‌ای ممکن خود را در وجدان گروه بیان می‌کند. رهبران ما خدمت گزاران مورد اعتماد ما می‌باشند، آنان حکومت نمی‌کنند.
- ۳- تنها لازمه‌ی عضویت در OA تمایل به قطع خوردن بی‌اختیار 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 OA هرگز نباید هیچ موسسه‌ی مرتبط یا هر سازمان انتفاعی خارجی را تایید یا در آن‌ها سرمایه گذاری کند و یا نام OA را به آن‌ها به عاریت دهد، مبادا مسائل مالی، مالکیت و شهرت ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.
- ۷- هر گروه OA باید کاملاً متکی به خود باشد و هیچ کمکی از خارج دریافت نکند.
- ۸- پرخوران گمنام باید همیشه غیر حرفه‌ای باقی بمانند اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندان مخصوصی استخدام کنند.
- ۹- OA 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.

Overeaters Anonymous®, Inc.

World Service Office

6075 Zenith Ct. NE, Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

Mail Address: P.O. Box 44727, Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320

info@oa.org • www.oa.org

© Overeaters Anonymous®, Inc. All rights reserved.

۱. اسم من یک بی‌اختیارخور و منشی جلسه‌ی امروز شما هستم.

۲. از برای گردانندگی جلسه سپاسگزارم.

۳. از نماینده بین گروه و یا نائب نماینده بین گروه می‌خواهم تا گزارش خود را بدهند.

۴. از مسئولین خوش آمدگویی و برای خدمت امروز سپاسگزارم.

۵. آیا کسی اطلاعیه‌ای در مورد OA دارد؟ در صورت وجود اطلاعیه لطفاً با حفظ گمنامی خود و دیگران آن را بیان کند.

۶. اکنون پرهیز داشتن خود را جشن می‌گیریم: دوستان تازه وارد لطفاً در صورت تمایل خود را معرفی کنند.

آیا کسی هست که بین ۲۴ ساعت تا ۲۹ روز پرهیز داشته باشد؟ ۳۰ روز تمام؟ ۶۰ روز تمام؟
۹۰ روز تمام؟ ۶ ماه تمام؟ ۹ ماه تمام؟ ۱ سال تمام؟ ۲ سال تمام؟ ۳ سال تمام؟ ۴ سال تمام؟
۵ سال تمام؟ ۵ سال به بالا؟"

۷. از اینکه به من اجازه دادید که امروز خدمت کنم، از شما سپاسگزارم. حال جلسه را به گرداننده باز می‌گردانم.