

دوازده روز اول تازه واردین:

مفهوم دوازده روز اول در OA چیست؟

- کمک به تازه واردین جهت مراجعه به اعضای OA و سایر اعضای آگاه از برنامه‌ی دوازده قدمی بهبودی OA توسط این معارفه‌ی کوتاه حضوری در مورد پرخوران گمنام.
 - کمک به رهجوها به درک چگونگی توقف آسیب به خود با غذا توسط بکارگیری برنامه‌ی بهبودی OA.
 - کمک به اعضای که ممکن است برای راهنما شدن آمادگی داشته باشند اما تمایلی به انجام این کار ندارند. این فرصت مناسبی برای یک عضو است که بتواند به روشی کاملاً اساسی به یک تازه‌وارد کمک کند و تجربه‌ی راهنمای دائمی بودن را کسب کند.
- این برنامه در طی دوازده جلسه برگزار می‌شود که ممکن است برگزاری آن بصورت متوالی نباشد. برای مثال ممکن است تماس‌های تلفنی را فقط برای روزهای هفته برنامه‌ریزی کنید و یا اینکه برگزاری این جلسات مد نظر تان باشد و اگر در رابطه با نحوه‌ی مطرح کردن هر یک از موضوعات با رهجو مطمئن نیستید، می‌توانید از نظرات راهنمای خود و یا عضو دیگری از OA بهره‌مند شوید.
- در تماس‌های تلفنی خود با رهجو از تجربه، نیرو و امید حاصل از راه حل پیشنهادی بواسطه‌ی کار کردن دوازده قدم OA صحبت کنید. هیچ تحکم و قضاوتی بر رهجو نداشته باشید و تا حدی با او مشارکت کنید تا از انزوای خود خارج شود. به سوالات او پاسخ دهید و روند منحصر به فرد شناخت و بهبودی او را مورد تحسین قرار دهید.
- کتاب‌هایی که مورد تایید OA نیستند، همچنین رژیم‌های غذایی و سایر برنامه‌ها، موضوعات خارجی محسوب می‌شوند.
- به خاطر داشته باشید که اجبار دیگران به داشتن پرهیز وظیفه شما نیست (و کاری غیر ممکن است). مسیر بهبودی رهجو رابطه‌ای بین او و نیروی برترش است. راهنما از اوحامیت می‌کند.

دستورالعمل‌های دوازده روز اول

خواندنی‌های این برنامه از پمفلت از کجا شروع کنیم؟ و هر آنچه که یک تازه‌وارد باید بداند، گرفته شده است. راهنما و رهجو هر کدام باید یک جلد از این پمفلت را داشته باشند.

روز	موضوع و خواندنی برای رهجو	سوالات گفتگو
۱	پانزده سوال: صفحات ۱ تا ۳ از قسمت “تازه‌وارد عزیز” تا آخر قسمت “شما تنها نیستید” را بخوانید.	پرسش و گفتگو صفحات ۱ تا ۲ قسمت ۱۵ سوال را مرور کنید. از رهجوی خود بخواهید تا دور سوالاتی که به او مربوط می‌شود را خط بکشد. در رابطه با پاسخ‌هایش گفتگو کنید. به رهجوی خود در رابطه با اهمیت کار کردن قدم‌ها به عنوان بخش حیاتی یک بهبودی پایدار تاکید کنید.
۲	شروط لازم: صفحه ۲۲ قسمت “شروط لازم برای عضویت چیست؟” را بخوانید سپس صفحات ۲۳ تا ۲۴ از قسمت “چه کسی OA را اداره می‌کند؟” تا انتهای قسمت “دوازده سنت OA چیست؟” را بخوانید.	پرسش و گفتگو در مورد اینکه چه چیزی رهجوی شما را به TOA آورد؟ رهجوی شما چه درکی از “خوردن بی اختیار” و یا “عادات بد غذایی” دارد؟ آیا تمایل به قطع خوردن بی اختیار دارد؟ گفتگو کنید. به دغدغه‌های او در مورد OA گوش دهید.
۳	علائم: صفحات ۴ تا ۵ قسمت “علائم بسیار، یک راه حل”، سپس صفحه ۲۷ تا ۲۹ قسمت “به خانه خوش آمدید” را بخوانید.	پرسش و گفتگو از رهجوی خود بخواهید در رابطه با علائمی که تجربه کرده است، بنویسد و در مورد اینکه از چه زمانی این علائم شروع شد؟ گفتگو کنید.
۴	پرهیز: صفحه ۵ قسمت “پرهیز — هدف اصلی ما” و “۲” ابزارهای بهبودی” و “یک برنامه غذایی” را بخوانید.	پرسش و گفتگو از رهجوی خود بخواهید در مورد عادات بد غذایی و یا بی اختیار خوریهایی که دغدغه بیشتری با آنها دارد را بنویسد.

۱- تعاریف زیر برای “پرهیز” و “بهبودی” در پرخوران گمنام مورد تایید است:

۱. پرهیز: عبارتست از عمل خودداری از خوردن بی اختیار و عادات بد غذایی، مادامی که به سوی حفظ وزن سالم در حرکت هستیم یا در حال حفظ آن هستیم، می‌باشد.
۲. بهبودی: رهایی از نیاز در گیر شدن با عادات بد غذایی.

بهبودی روحی، روانی و جسمی نتیجه‌ی کارکرد برنامه‌ی دوازده قدمی پرخوران گمنام است.

۲- در مفهوم پرهیزهای شخصی اعضای OA، هدف اصلی ما به هدف اصلی هر عضو OA که در مقدمه‌ی OA آمده است، اشاره می‌کند:

هدف اصلی ما پرهیز از خوردن بی اختیار و عادات بد غذایی و رساندن پیام بهبودی از طریق دوازده قدم به اعضای از OA است که از بیماری خود هنوز در عذاب هستند، می‌باشد. در مقایسه، سنت پنج در مورد هدف اصلی یک گروه OA می‌گوید: هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به پرخوری که هنوز در عذاب است.

روز	موضوع و خواندنی برای رهجو	سوالات گفتگو
۵	جلسات: صفحه ۵ قسمت “جلسات” را بخوانید سپس صفحه ۲۲ قسمت های “عضویت در OA چقدر ارزش دارد؟” و “چگونه OA از خود حمایت می کند؟” را بخوانید.	پرسش و گفتگو: به رهجوی خود پیشنهاد دهید برای شرکت در ۶ جلسه برنامه ریزی کند. این برنامه می تواند شامل جلسات حضوری، تلفنی، آنلاین و یا کنفرانس تصویری باشد.
۶	عضویت OA: صفحات ۲۱ تا ۲۲ قسمت “آیا می توانم به تنهایی از طریق خواندن نشریات OA خوردن بی اختیار را متوقف کنم؟” را بخوانید.	پرسش و گفتگو: از رهجوی خود بخواهید احساس خود را در مورد کمک گرفتن از سایر اعضا OA بنویسد. به او پیشنهاد کنید که تماس گرفتن با اعضای که شماره تماس آنها در نشریه از کجا شروع کنیم؟ و یا لیست تماس جلسات است، شروع کند.
۷	برنامه ریزی و سایر ابزارها: صفحه ۶ قسمت “تلفن”، “نوشتن”، “نشریات” و “برنامه ریزی” را بخوانید.	پرسش و گفتگو: به رهجوی خود کمک کنید تا برای کمک به حمایت از بهبودی اش، برای روزهای آینده خود برنامه ریزی داشته باشد.
۸	پیش نویس کردن یک برنامه غذایی: صفحات ۲۹ تا ۳۰ قسمت “رفع مسئولیت” را بخوانید و سپس از صفحه ۷ تا ۱۷ ابتدا قسمت “اطلاعات بیشتر: یک برنامه غذایی” و سپس تا پایان قسمت “ترکیب و دامنه تغییرات” را بخوانید.	پرسش و گفتگو: به رهجوی خود پیشنهاد دهید که به همراه هم یک برنامه غذایی اولیه ای بنویسد که از او حمایت کند. و حتما به رهجوی خود خاطر نشان کنید که هیچ راهنمایی نمی تواند در نقش یک فرد حرفه ای متخصص سلامت ایفای نقش کند.
۹	گمنامی: صفحه ۶ قسمت “گمنامی” را بخوانید و سپس صفحه ۲۵ قسمت “چرا OA تا این حد بر گمنامی تاکید دارد؟” را بخوانید.	پرسش و گفتگو: در رابطه با مفهوم “گمنامی” گفتگو کنید. در رابطه با معنی “تواضع و فروتنی” گفتگو کنید.
۱۰	آیا متقاعد شده اید؟ صفحات ۱۸ تا ۲۰ قسمت “خوردن بی اختیار چیست؟” را تا پایان قسمت “آیا یک پرخور اجباری می تواند صرفا از طریق نیروی برتر خوردن افراطی را متوقف کند؟” بخوانید.	پرسش و گفتگو: حال که رهجوی شما به برنامه ی OA معرفی شده است و یکسری از کارها را انجام داده است، آیا خود را به عنوان پرخور بی اختیار قبول دارد؟ از او بخواهید افکار و احساسات خود را در رابطه با این موضوع بنویسد و در مورد آن گفتگو کنید.
۱۱	نیروی برتر: صفحات ۲۰ تا ۲۱ قسمت “مفهوم یک نیروی برتر از خودمان چیست؟” را تا پایان قسمت “آیا OA یک گروه مذهبی است؟” بخوانید. سپس صفحه ۱۶ تا ۱۷ قسمت “ترکیب و دامنه تغییرات” را بخوانید.	پرسش و گفتگو: از رهجوی خود بخواهید درک خود از یک نیروی برتر را بنویسد. اگر کنار آمدن با مفهوم یک نیروی برتر برایش کار سختی است، آیا با این ایده که یک نیروی برتر حتی می تواند گروه یا جلسه ی OA باشد، مخالف است؟ آیا پیشینه ی غذایی او توسط نیروی اراده ی شخصی کنترل نشده اش تعریف می شود؟ آیا ممکن است مفهوم ارتباط با یک نیروی برتر از خود به بهبودی اش کمک کند؟ درباره ی این موارد با هم گفتگو کنید.
۱۲	مورد بعدی چیست؟ صفحات ۷ تا ۶ قسمت “خدمت” و سپس صفحه ۵ قسمت “راهنما بودن و رهجو بودن” و در انتها قسمت “نتیجه گیری” را بخوانید.	پرسش و گفتگو: از رهجوی خود بخواهید تجربه ی دوازده روز اولیه ی حضور خود در OA را بنویسد و در رابطه با آن گفتگو کند. برنامه ریزی او را به جهت چگونگی پیشرفت در آن، بازبینی کنید.

به خاطر داشته باشید: در پرخوران گمنام امید و کمک وجود دارد. ما با یکدیگر می توانیم بهبود پیدا کنیم. اگر سوالات، پیشنهادات و نظراتی دارید، می توانید از طریق ایمیل info@oa.org با ما در ارتباط باشید.

جهت دسترسی و دانلود پمفلت راهنماهای موقت: دوازده روز اول تازه واردین می توانید به آدرس oa.org/sitemap/ زیر قسمت “Group Resources” مراجعه کنید.

تعهد OA

دستم را در دستان شما می گذارم..... ما با یکدیگر کاری را انجام می دهیم که هرگز به تنهایی قادر به انجام آن نیستیم! دیگر احساس یاس و ناامیدی وجود ندارد، ما دیگر مجبور نخواهیم بود که هر کدام به اراده ی ناپایدارمان وابسته باشیم. اکنون ما با هم هستیم، دستانمان را برای نیرو و قدرتی برتر از خودمان به یکدیگر می رسانیم. مادامی که دست در دست هم داریم، عشق و درکی فراتر از آنچه تصورش را می کردیم، خواهیم یافت.



دفتر خدمات جهانی

پر خوران گمنام

ایالات متحده آمریکا ۴۷۲۷ - ۷۱۷۴ نیو مکزیکو،

رویو رنجو، صندوق پستی ۴۳۱۷

تلفن: ۲۶۶۴ - ۸۱۱ - ۵۰۵

فکس: ۲۲۲۰ - ۸۱۱ - ۵۰۵

info@oa.org - www.oa.org

تمامی حقوق این اثر که در سال ۲۰۲۰ به چاپ رسیده برای انجمن پر خوران گمنام محفوظ است

۳- بر طبق نتیجه ی جلسه ی دوازدهم، شما یا به فردی پیشنهاد خواهید داد که به عنوان راهنمای دائم او باشید و یا اینکه به این فرد در پیدا کردن یک چنین راهنمایی کمک خواهید کرد.

این ترجمه نشریه مورد تایید OA از سایت www.oa.org است. عنوان اصلی آن:

"Temporary sponsors: Newcomers' First Twelve Days"

می باشد. تمامی حقوق این اثر که در سال ۲۰۲۰ به چاپ رسیده، برای انجمن پر خوران گمنام محفوظ می باشد.

این نشریه در سال ۲۰۲۰ توسط هیات خدماتی گروه ایران به زبان فارسی ترجمه شده است.