

تمرکز بر داشتن ارتباط با دیگران



«ما با هم می توانیم...»

ارتباط با دیگران به اعضا کمک می کند تا بهبودی خود را از طریق راههای زیر، تقویت کنند:

- ایجاد آرامش و حمایت
- راهنمایی در کارکرد برنامه
- به اشتراک گذاری تجربیات، نیرو و امید

تعهد مسئولیت OA

من همیشه برای گسترده بودن آغوش و قلب **OA** به سوی کسانی که با من در این بیماری همدرد هستند؛ مسئول هستم.



چه کارهایی می‌توانید انجام دهید:

- * در مسیر رفتن به جلسه، یک از اعضا را نیز با خود به جلسه ببرید.
- * از کودکان مراقبت کنید تا والدینشان بتوانند در جلسه شرکت کنند.
- * برای ملاقات اعضای قدیمی و کنونی برنامه‌ریزی کنید.
- * جلسات خانگی برای اعضای که نمی‌توانند به جلسات بروند، ترتیب دهید.



[Keep It Simple: Ideas for Twelfth Step Within Day](#)



لینک

در مسیر باشید

- گروهی از چند عضو در پرهیز تشکیل دهید.
- با هم به جلساتی بروید که ممکن است اعضای آن دچار لغزش هستند و تجربیات خود را به اشتراک بگذارید



[Traveling Hopefuls](#)



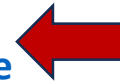
لینک

دعوت از یک عضو در حال لغزش برای حضور در جلسه بازگشت یا بهبودی از لغزش

- * ارتباط و دسترسی به دیگران برای همه ما سخت است، به ویژه برای کسانی که در لغزش هستند سخت تر است.
- * ارتباط بین اعضا به تقویت بهبودی همه کمک می کند.
- * جلسات می توانند حضوری، آنلاین، تلفنی یا در زمان نامشخص باشد.



[Preventing Relapse](#)



لینک

با ۵ نفر تماس بگیر... کمک کن زنده بمانند

- کارت‌هایی درست کنید که برای نوشتن شماره تلفن جا داشته باشد.

- هنگامی که در جلسه هستید، شماره تلفن اعضا را در کارت بنویسید.

- با آنها تماس بگیرید.

- برای جلسات آنلاین یا تلفنی، می‌توانید کارت‌های خالی را در صفحه چت یا به صورت آنلاین ارسال کنید.



[Call Five and Keep 'Em Alive](#) ← LINK



ایده‌هایی برای ارتباط داشتن

با اعضای در حال لغزش:

- یک دفترچه یادداشت هدیه دهید.
- یک عضو را به جلسه ببرید.
- یک گروه سپاسگزار زنجیره‌ای از طریق ایمیل شروع کنید.
- لینک یک پادکست **OA** ارسال کنید.
- مطالبی را در یک خبرنامه یا ایمیل ارسال کنید.

[Still-Struggling Member Tips to Carry the Message](#)



LINK

انجمن

ایده‌هایی برای دوره‌می خارج از جلسه:



- بولینگ
- بازی یا تماشای فیلم
- پیک‌نیک همراه با پرهیز
- پیاده‌روی یا کوهنوردی گروهی
- کارگاه‌ها و گردهمایی معنوی
- رقص دسته جمعی یا انجام یوگا

[Fun and Fellowship: Survey Results and Findings](#)

LINK

تماس با دوازده نفر در دوازدهم هر ماه

- به عضوی فکر کنید که مدت‌هاست در جلسات ندیده‌اید و با او تماس بگیرید.

- نمی‌دانید چه بگویید؟ این را امتحان کنید:

”سلام، من _ از جلسه _ هستم. به شما فکر می‌کردم و خواستم احوالت را
پرسم“

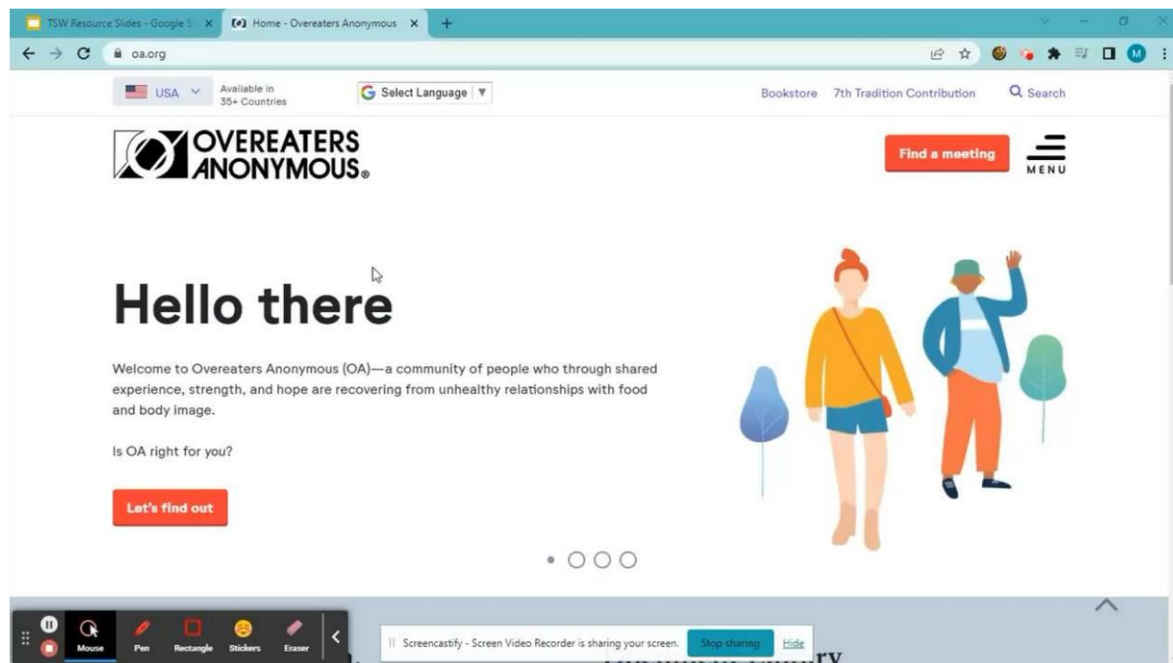


[Still-Struggling Member Tips to Carry the Message](#)

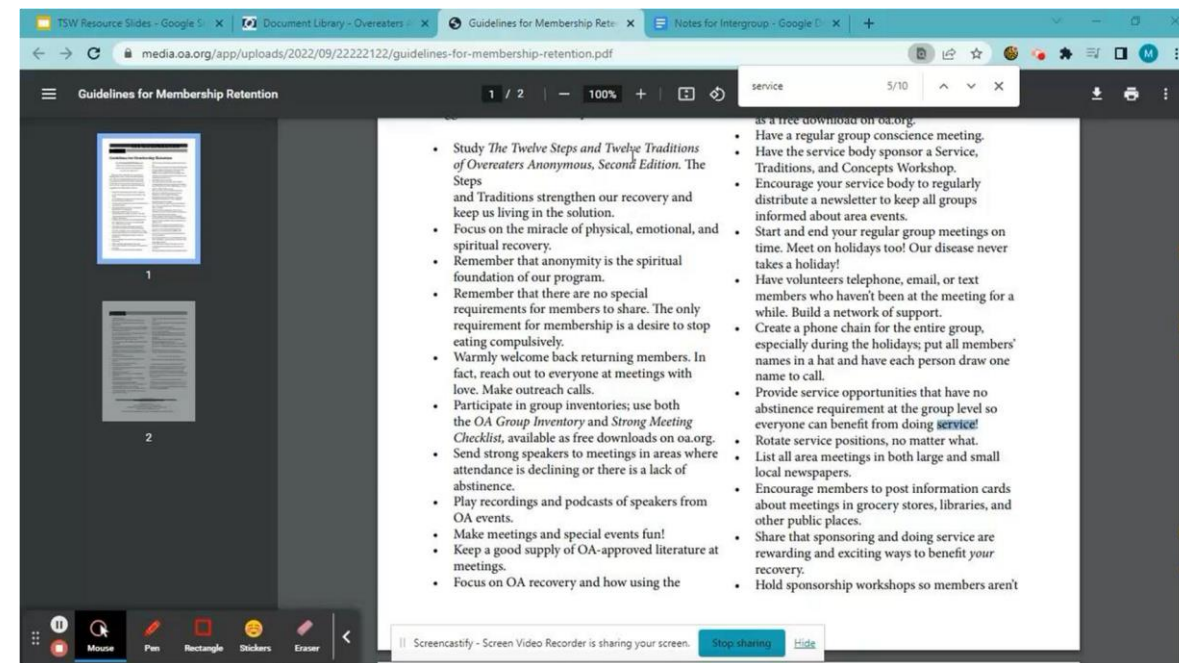


LINK

ابتدا ویدئو سمت چپ و سپس ویدئو سمت راست را تماشا کنید.



چگونگی پیدا کردن سایر پمفلت‌ها در بخش کتابخانه OA



پمفلت مورد تایید بی‌ت امنای OA. © ۲۰۲۴ پرخوران گمنام. تمام حقوق محفوظ است.