

## فرمت جلسه شهود و شفافیت روز چهارشنبه UA

### خوش آمد گویی

سلام به همگی من \_\_\_\_\_ هستم یک کم درآمد. به جلسه «شهود و شفافیت» کم درآمدان گمنام خوش آمدید. لطفاً در طول جلسه سکوت را رعایت فرمایید. این جلسه به مدت ۶۰ دقیقه از ساعت ۶:۰۰ تا ۷:۰۰ بعدازظهر به وقت شرقی (۳:۰۰ تا ۴:۰۰ بعدازظهر به وقت محلی PST) برگزار می شود. با تشکر از شما که در اینجا حضور دارید. لطفاً در طول جلسه صدای میکروفن خود را ببندید و در زمان مشارکت آن را باز نمایید.

### دعای آرامش

لطفاً صدای میکروفن خود را باز کنید، بعد از لحظه ای سکوت جلسه را با خواندن دعای آرامش شروع می کنیم.

خداوندا آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم، شهادتی تا تغییر دهم آنچه را که می توانم

و دانشی که تفاوت این دو را بدانم. آمین

مقدمه:

کم درآمدان گمنام (UA) چیست؟

کم درآمدان گمنام انجمنی متشکل از زنان و مردانی است که تجربه، نیرو و امیدشان را با یکدیگر به اشتراک می گذارند تا بتوانند مشکل مشترکشان را برطرف سازند و به دیگران کمک کنند تا از کم درآمدی اجباری رهایی یابند. تنها شرط عضویت، تمایل به توقف کم درآمدی اجباری است. در UA هیچ حق عضویتی وجود ندارد. ما از طریق کمک های داوطلبانه اعضا متکی به خود هستیم.

UA با هیچ فرقه، مذهب، جنبش سیاسی یا سازمان انتفاعی یا غیرانتفاعی خارجی مرتبط نمی باشد و از هرگونه بحث سیاسی، اجتماعی و روانشناسی خودداری می کند. هدف اصلی ما متوقف کردن کم درآمدی اجباری، فقط برای امروز و کمک به سایر کم درآمدان است که بتوانند همین کار را انجام دهند.

برنامه ما بر این باور استوار است که تغییر و بهبودی از کم درآمدی از طریق کارکرد دوازده قدم و تعهد به دوازده سنت امکان پذیر است که ابتدا توسط الکی های گمنام ابداع شد.

از دوستی که پمفلت دوازده قدم کم درآمدان گمنام را دارد خواهش می کنم آن را برایمان بخواند.

از دوستی که پمفلت دوازده سنت کم درآمدان گمنام را دارد خواهش می کنم آن را برایمان بخواند.

از دوستی که پمفلت نشانه های کم درآمدی را دارد خواهش می کنم آن را برایمان بخواند.

از دوستی که پمفلت ابزارهای UA را دارد خواهش می کنم آن را برایمان بخواند.

امروز تمرکز این جلسه بر روی شهود و روحانیت در بهبودی است که به صورت موقتی برگزار می شود.

طبق رأی‌گیری انجام شده، این جلسه مورد حمایت و پشتیبانی قرار دارد، مگر اینکه برخلاف سنت‌های اشاره شده توسط کنفرانس جهانی باشد که در حال حاضر این مورد تأیید کنفرانس نیست. مطابق با جلسات دیگر، امکان این هست که هر بخشی از فرمت این جلسه با رأی وجدان اکثریت ۲ / ۳ اعضای گروه، طبق سنت دوم تغییر کند. در طی جلسه اداری یک نفر می‌تواند درخواست برای تغییر فرمت داشته باشد. در ماه سوم هر فصل و سومین چهارشنبه آن یک جلسه کاری به مدت ۲۰ دقیقه در وقت استراحت برگزار می‌شود.

### تازه‌واردان:

قبل از شروع، می‌خواهیم به تازه‌واردین در جلسه خوش‌آمد بگوییم و از حضور شما در اینجا قدردانی کنیم. پیشنهاد می‌شود که حداقل در شش جلسه به صورت مستمر شرکت نموده تا بتوانید با سایر اعضای مشارکت‌کننده در ارتباط بمانید و با مفاهیم UA آشنا شوید و با مطالعه نشریات، مشاهده وبسایت و تماس با دیگر اعضا چیزهای بیشتری در مورد برنامه فرآگیرید.

چه کسی مایل است پس از پایان جلسه به‌عنوان خوش‌آمدگوی به تازه‌وارد خدمت کند؟

### خواندنی‌ها

در بهبودی، پیشنهاد می‌شود که ما یک زندگی معنوی داشته باشیم و یاد بگیریم که به یک نیروی برتر از خود اعتماد کنیم و به آن تکیه کنیم، زیرا از طریق شهود خود توسط آن هدایت می‌شویم. شهود به چه معناست و چگونه متوجه می‌شویم که آن را می‌شنویم؟

آیا کسی تمایل دارد، بخشی از کتاب بزرگ الکی‌های گمنام یا ۱۲ قدم و ۱۲ سنت (AA) مربوط به اصول روحانی از شهود یا شفافیت را بخواند؟

[اگر کسی داوطلب نشد، گرداننده جلسه خودش می‌تواند انتخاب کند]

«و اما بهتر است ارتباط با نیروی برتر به‌تنهایی باشد تا با کسی که ممکن است تو را گمراه کند.» (BB p. ۶۳).

قبلاً در مورد دریافت نیرو، شهود، الهام و هدایت از جانب او که دانا و تواناست، بسیار گفته شده است. اگر اصول روحانی را به‌دقت و به‌درستی دنبال کرده باشیم، آنگاه شهود و تجربه روحانی را در خود احساس می‌کنیم. تا حدی ارتباط ما با خداوند آگاهانه می‌شود. در این صورت است که این حس ششم حیاتی را به جریان می‌اندازیم. (BB p. ۸۵)

در این خصوص شاید کمی پیچیده و مبهم به نظر رسد. با این حال ما معتقدیم که می‌توانیم پیشنهادات شفاف و ارزشمندی را مطرح کنیم. (BB p. ۸۶)

در تفکرات روزانه خود ممکن است با بلا تکلیفی روبرو شویم. یا نتوانیم تشخیص دهیم که کدام مسیر را دنبال کنیم. در این صورت می‌توانیم از نیروی برتر با یک فکر شهودی یا یک تصمیم الهام بگیریم. در آرامش سکوت می‌کنیم، ما تسلیم می‌شویم و مقاومت و مبارزه نمی‌کنیم. آنگاه تعجب می‌کنیم از اینکه چطور پس از مدتی تکرار و تمرین، پاسخ‌های درست را دریافت می‌کنیم. قبلاً شاید هرازگاهی به صورت یک الهام یا شهود پدیدار می‌شد، اما به تدریج به بخشی از ذهن هوشیار تبدیل می‌شود.

گرچه هنوز در این مورد تجربه کافی نداریم و تازه با خداوند ارتباط آگاهانه برقرار کرده‌ایم، اما بعید است که بتوانیم به‌طور دائم شهود و الهام بگیریم. ممکن است در ابتدای کار بهای آن را با یکسری اعمال و تصورات ذهنی باطل پردازیم اما با این وجود، متوجه خواهیم شد که با گذشت زمان، تفکر ما بیشتر و بیشتر در بحر مکاشفه و شهود شناور می‌ماند؛ و ما می‌توانیم کم‌کم به آن تکیه کنیم.' (BBpp.۸۶ ۸۷)

## اصول جلسه

طبق سنت دوم: در ارتباط با هدف گروه ما، فقط یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان که به‌گونه‌ای ممکن خود را در وجدان گروهی ما بیان می‌نماید.

لذا لطفاً برای حفظ سکوت جلسه دستورالعمل پذیرفته‌شده زیر را رعایت فرمایید: جهت تسهیل ارتباط و دسترسی با شما در صورت تمایل نام خود را با اسم کوچک و مکان خود را با ما به اشتراک بگذارید.

در طول مشارکت صحبت یکدیگر را قطع ننموده و در هنگام مشارکت به گفته یا نام دیگران اشاره نمی‌نماییم و روی مشارکت دیگران مشارکت نمی‌کنیم.

(( از اعضا خواهشمندیم وقتی صحبت نمی‌کنند مراقب وضعیت بسته بودن میکروفن خود باشند. ))

برای تسهیل مشارکت ما به‌وقت نگاه‌دار نیاز داریم. چه کسی حاضر به انجام این خدمت می‌باشد؟

حداکثر زمان برای مشارکت سه دقیقه است که وقت‌نگه‌دار با اعلام یک دقیقه مانده به اتمام وقت مقرر برای مشارکت هشدار می‌دهد.

لطفاً با اعلام زمان وقت‌نگه‌دار از وی تشکر و قدردانی نمایید و رأس سه دقیقه مشارکت خود را به اتمام برسانید.

## پرسش‌ها

اینجا به برخی پرسش‌ها در مورد شهود می‌پردازیم. این‌ها پرسش‌های باز هستند که نیاز به پاسخ دارند. هر یک از ما پاسخ خود را از نیروی برتر خود گرفته است. توجه داشته باشید که این پرسش‌ها از جمله منابع تأییدشده کنفرانس نیستند و UA به‌عنوان یک کل نظری درباره پاسخ به این پرسش‌ها ندارد. (قابل توجه گرداننده: معمولاً ۳ تا ۵ پرسش با هم خوانده می‌شوند و سپس مشارکت آغاز می‌گردد).

آیا کسی تمایل دارد فهرست پرسش‌ها را بخواند؟

۱. چگونه می‌توانیم زمانی که در کلیسا، مسجد، اجتماعات معنوی، کلاس‌های معنوی، سازمان‌های مذهبی و یا دیگر

مکان‌های تجاری و یا غیرتجاری هستیم، از سنت "اولویت اصول بر شخصیت‌ها" پیروی کنیم؟

## کار معنوی حرفه‌ای:

۲. آیا دریافت هزینه برای خدمات معنوی با بهبودی من در یک راستا است؟
۳. آیا ارائه خدمات معنوی بدون دریافت هزینه با بهبودی من در یک راستا می‌باشد؟
۴. آیا مبادله خدمات با بهبودی من در یک راستا است؟
۵. چگونه می‌توانم دانش حرفه‌ای را به حوزه کار معنوی و ۱۲ قدمی خود و معنویت را به حوزه کار حرفه‌ای ببرم؟
۶. آیا بهتر است بعد روحانی کار خود را آشکارا با دیگران در میان بگذارم یا در جهت بهبود کارکرد امور آن را پنهانی و بدون جلب توجه به انجام برسانم؟

## درخواست برای چیزها / یا کمک از خداوند:

۷. چه تفاوتی بین دعا برای اجرای خواست و اراده خداوند برای من یا (دعا) برای خیر همگان و دعا برای چیزها تنها برای خودم وجود دارد؟ کجا برای درخواست از خداوند برای کمک کم‌کاری کرده‌ام؟ چه زمانی واژه‌های من درخواست می‌کنند ولی احساس قلبی من نمی‌تواند کمکی را که به آن نیاز دارد دریافت کند؟

## واقعیت‌های چندگانه:

۸. برای در واقعیت ماندن به چه حمایتی نیاز دارم؟ چگونه می‌توانم از کمک خداوند برای دریافت این حمایت بهره ببرم؟
۹. واقعیت من چیست و واقعیت‌های دیگران چه هستند؟ چگونه می‌توانم به واقعیت خود احترام بگذارم؛ زمانی که با دیگری هستم که واقعیت متفاوت با من دارند؟ چگونه می‌توانم به واقعیت آن‌ها احترام بگذارم؟
۱۰. آیا رسیدن به راه‌حل از این به بعد، نیاز به تلاش بیشتری دارد یا کمتر؟
۱۱. آیا این فکر ندایی آرام است یا دستوری فوری که باید اطاعت شود؟
۱۲. آیا من کمتر از آن چه باید، به شهود اعتماد دارم؟
۱۳. چه چیزی به من کمک می‌کند تا اعتمادم را حفظ کنم؟
۱۴. چگونه می‌توانم "آن را ببخشم" به جای آنکه آن را حفظ کنم؟
۱۵. در حال حاضر به چه چیزی چسبیده‌ام که به آن نیاز ندارم و می‌توانم آن را به یک نیروی برتر بسپارم؟
۱۶. چه چیزی در مورد آنچه خداوند به من گفته، روشن است؟ جمله‌بندی واقعی، تصویر، احساس، نشانه یا الهامی که به من رسیده است، چیست؟ چه چیزی می‌تواند خاطره من را از آن تجدید کند تا حس کنم در آن لحظه زندگی می‌کنم؟

۱۷. حس من از حقیقت چیست؟

۱۸. اگر نتوانم هیچ‌گونه راهنمایی‌ای بشنوم چه می‌شود؟

۱۹. دعا‌های من چگونه مستجاب شده‌اند؟

۲۰. برای چه چیزهایی دعا کرده‌ام که هنوز مستجاب نشده‌اند؟ چه الگوهایی در آن‌ها وجود دارد؟

۲۱. دعا کردن برای چه چیزهایی درست است و چه چیزی به من یا دیگران آسیب می‌رساند؟

۲۲. من به چه خود مراقبتی‌هایی نیاز دارم؟ (برای نمونه، استراحت، گذراندن زمان در طبیعت، سوگواری، مراقبت‌های پزشکی

و یا دیگر نمایش فیزیکی، غذا‌های سالم؟) خود مراقبتی مناسب برحسب درخواست از خداوند چیست؟ برای مراقبت از

خودم به چه حمایتی نیاز دارم؟

[رأس ساعت ۶:۳۰ بعدازظهر به‌وقت شرقی (۳:۳۰ بعدازظهر به‌وقت شرقی)]

### سنت هفتم و خوانش اطلاعیه‌ها

در UA هیچ حق عضویتی وجود ندارد. ما از طریق کمک‌های داوطلبانه اعضا متکی به‌خود هستیم؛ اما ما هزینه‌هایی داریم: برای انتشار نشریات UA، مدیریت وبسایت و هزینه‌های متحمل شده توسط کمیته خدمات عمومی.

مشارکت را می‌توان از طریق PayPal در وبسایت UA به نشانی [www.underearnersanonymous.org](http://www.underearnersanonymous.org) یا توسط چک

به ۱۰۱۶۳ UA, Box ۱۸۳۹, New York, New York. مشارکت در این جلسات آنلاین از طریق [PayPal.com](http://PayPal.com) امکان‌پذیر

است، یا با پرداخت پول به [uasolvency۷۱۵@yahoo.com](mailto:uasolvency۷۱۵@yahoo.com) یا با تایپ کردن [PayPal.me / uasolvency۷۱۵](http://PayPal.me/uasolvency۷۱۵)

را وارد نوار جستجوی مرورگر وب خود کنید.

لطفاً هرچقدر در توانتان است بپردازید و اگر نمی‌توانید هیچ مبلغی بپردازید، دوباره به جلسات بازگردید چراکه حضور شما برای ما بسیار مهم‌تر از پولتان است.

آیا اطلاعیه‌ای مرتبط با UA وجود دارد؟ [از کسانی که اطلاع‌رسانی کردند متشکرم]

[بعد از اتمام خوانش اطلاعیه‌ها اگر کسی داوطلب برای خدمت گردانندگی نبود] طبق رأی وجدان گروه هر هفته باید یک گرداننده جدید داشته باشیم، آن‌هم وقتی که گرداننده ثابت نداریم. آیا کسی هست که بخواهد جلسه هفته آینده را اداره کند؟ این فرصت خدمت ضروری است و به جلسه کمک می‌کند تا قوی و متمرکز بماند. [منتظر بمانید تا یک نفر داوطلب شود]

هنوز \_\_\_ دقیقه برای مشارکت فرصت داریم. چه کسی تمایل برای مشارکت دارد، ((لطفاً عدد بگذارد؟)) تمرکز این جلسه بر روی شهود و شفافیت است، البته اگر احساس نیاز می‌کنید، در مورد سایر مسائل مربوط به کم درآمدی خود نیز می‌توانید مشارکت داشته باشید.

((چه کسی دیگری تمایل به مشارکت دارد؟))

[حدود ساعت ۶:۵۵ بعدازظهر به وقت شرقی (۳:۵۵ بعدازظهر به وقت شرقی)]

این تمام وقتی است که ما برای مشارکت در اختیار داشتیم. از همه خدمتگزاران گروه [اسامی را بخوانید، توجه داشته باشید] و کسانی که مشارکت کردند، تشکر می‌کنم و ممنونم از اینکه به من فرصت خدمت دادید.

**تبادل شماره تماس:**

قبل از مشارکت اقدام و عمل و بستن جلسه، درخواست خود را برای تبادل شماره تلفن جهت برقراری ارتباط اعلام می‌کنیم. اگر شما می‌خواهید با شخصی که در جلسه امروز شنیده‌اید تماس بگیرید، لطفاً نام او را همین الان صدا بزنید تا ما از او بخواهیم در صورت امکان؛ بعد از خواندن دعای آرامش در جلسه آنلاین بماند. من نیز برای سهولت تبادل شماره‌ها روی خط خواهم ماند.  
(نام شخص درخواست‌کننده شماره و نام درخواستی را بنویسید)

**مشارکت درباره اقدام و عمل:**

اکنون به اختصار در مورد برخی از اقداماتی را که قصد داریم امروز یا این هفته انجام دهیم، برای غلبه بر کم درآمدی و افزایش استطاعت مالی و معنوی خود مشارکت خواهیم داشت. چه کسی دوست دارد در مورد اقدامات خود مشارکت کند؟

**بستن جلسه:**

در پایان عقایدی که اینجا بیان شد صرفاً مربوط به افرادی است که آن را مشارکت کردند. چیزهایی که شما شنیدید بر مبنای اعتماد گفته شده‌اند و باید بر مبنای اعتماد به آن‌ها احترام گذاشته شود.

آنچه که اینجا شنیدیم را از اینجا بیرون نمی‌بریم. اگر می‌خواهید مطالبی که گفته شد را جذب کنید، می‌بایست به درک بهتری از روش اداره کردن مشکلات خود دست یابید و تغییر زندگی خود را آغاز کنید. با یکدیگر صحبت کنید، مسائل شخصی خود را در همین جا برطرف نمایید، به جای غیبت و انتقاد از هم دیگر، تلاش کنیم در روابطمان تنها عشق، درک و صمیمیت جریان داشته باشد.

((اقداماتی که ما امروز انجام می‌دهیم بازتابی هستند که بر اساس باورهای ما شکل می‌گیرند. با کمک قدم‌ها و ابزارهای UA، باورهای محدودکننده ما کم‌کم از بین می‌رود، امیدهای ما گسترش می‌یابد و زندگی ما به سمت امکانات بیشتری باز می‌شود.))  
لطفاً کسانی که تمایل به همراهی دارند میکروفن خود را باز نموده و در خواندن دعای آرامش ما را یاری نمایید.

**دعای آرامش:**

خداوندا آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم، شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که می‌توانم

و دانشی که تفاوت این دو را بدانم. آمین

اگر کسی برای خوش آمدگویی به تازه واردین داوطلب شد، جلسه را به او واگذار کنید، در غیر این صورت بگویید: جلسه برای مشارکت باز است.