

فرمت جلسه کم درآمدی و پرداخت بدهی ساعت 7:15 صبح

10 سپتامبر 2021

[توجه به مدیر جمعه: در اولین جمعه ماه: بدون واجد شرایط، بدون اقدام، بدون شماره تلفن تبادل. جلسه بسته در وقت استراحت پس از اطلاعیه ها. جلسه را به تجارت واگذار کنید صندلی. یک نسخه ناظر جمعه از این اسکرپیت برای خواندن آسانتر وجود دارد.]
خوش آمدگویی:

سلام به همه نام من _____ یک کم درآمد هستم.

به جلسه کم درآمدی و پرداخت بدهی کم درآمدان گمنام خوش آمدید. در طول جلسه، می‌توانید ستاره (*) 6 را فشار دهید تا تلفن خود را بی‌صدا یا با صدا کنید.

دعای آرامش:

لطفاً صدای تلفن خود را در حالت سکوت بگذارید، بعد از لحظه ای سکوت جلسه را با خواندن دعای آرامش شروع می‌کنیم.

خداوندا آرامشی عطا فرما تا بپذیریم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم، شهادتی تا تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و دانشی که تفاوت این دو را بدانم. آمین

کم درآمدان گمنام چیست؟

کم درآمدان گمنام انجمنی متشکل از زنان و مردانی است که تجربه، نیرو و امیدشان را با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند تا بتوانند مشکل مشترکشان را برطرف سازند و به دیگران کمک می‌کنند 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 کمک‌های داوطلبانه اعضا متکی به خود هستیم.

UA با هیچ فرقه، مذهب، جنبش سیاسی یا سازمان انتفاعی یا غیرانتفاعی خارجی مرتبط نمی‌باشد و از هر گونه بحث سیاسی، اجتماعی و روانشناسی خودداری می‌شود. هدف اصلی ما توقف کردن کم‌درآمدی اجباری، فقط برای امروز و کمک به سایر کم‌درآمدان است که بتوانند همین کار را انجام دهند.

دوازده قدم و دوازده سنت

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

- از دوستی که پمفلت دوازده قدم کم درآمدان گمنام را دارد خواهش میکنم آن را برایمان بخواند.
- از دوستی که پمفلت دوازده سنت کم درآمدان گمنام را دارد خواهش میکنم آن را برایمان بخواند.
- از دوستی که پمفلت نشانهای کمدرامدی را دارد خواهش میکنم آن را برایمان بخواند.
- از دوستی که پمفلت ابزارهای UA را دارد خواهش میکنم آن را برایمان بخواند.

فرمت جلسه

یکی از این فرمتها انتخاب شود: قدم و سنت، افکار کمدرامدی، چشمانداز شما چیست؟، ترس از موفقیت،

آغاز UA، افکار کمدرامدی و خالقیت، کمدرامدی و روابط، اقدام و عمل و مسئولیتپذیری، و غیره) است.

بعد از 54 دقیقه وقفهای خواهیم داشت و سنت 7 خوانده میشود و سپس اطالعیهای مربوط به UA . در 4 دقیقه آخر جلسه به صورت خالصه اقدامهایی که برای امروز یا این هفته برنامه ریزی کرده ایم را بیان میکنیم.

[برای دعوت به خواندن صندلی، و اگر کسی پاسخ ندهد، ممکن است این کار را انجام دهد.]

چه کسی حاضر است دوازده قدم UA را بخواند؟

چه کسی حاضر است سنت ماه و سنت دوازدهم را بخواند؟

چه کسی مایل به خواندن علائم کم درآمدی است؟

چه کسی مایل به خواندن ابزار UA است؟

اصول جلسه:

طبق سنت دوم: ' در ارتباط با هدف گروه ما، فقط یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان به گونه ای ممکن خود را در وجدان گروهی ما بیان می نماید. رهبران ما خدمتگزاران مورد اعتماد ما هستند. آنها حکومت نمی کنند.»

لذا لطفاً برای حفظ سکوت جلسه دستورالعمل پذیرفته شده 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 نمی نماییم و روی مشارکت دیگران مشارکت نمی کنیم.

سخنران

• از اعضا خواهشمندیم وقتی صحبت نمی کنند مراقب وضعیت بی صدا میکروفن خود باشند.

لطفاً توجه داشته باشید که این جلسه تحت نظارت بر سیستم اطلاعاتی (داشبورد) و مدیریت وبسایت می باشد. اگر در حال حاضر صحبت نمی فرمایید، به منظور جلوگیری از ایجاد نویز و اختلال در جلسه ممکن است میکروفن شما در وضعیت بی صدا و غیر فعال قرار گیرید.

برای تسهیل مشارکت ما به وقت نگر دار نیاز داریم. چه کسی حاضر به انجام این خدمت است؟

حداکثر زمان مشارکت تا سه دقیقه با یک اخطار یک دقیقه ای بعد از دو دقیقه می باشد.

لطفاً با اعلام زمان وقت نگهدار از وی تشکر و قدردانی نمایید و راس سه دقیقه مشارکت خود را به اتمام برسانید.

خوش آمدگویی به تازه واردان:

قبل از شروع جلسه، به تازه واردین در جلسه خوشامد می گوئیم و از حضور شما در اینجا قدردانی میکنیم. اگر در این جلسه تازه واردی هست لطفاً در صورت تمایل خود را با نام کوچک معرفی کند.

پیشنهاد می شود که حداقل در شش جلسه بصورت مستمر شرکت نموده تا بتوانید با سایر اعضای مشارکت کننده در ارتباط بمانید و با مفاهیم UA آشنا شوید و با مطالعه نشریات، دیدن وبسایت و تماس با اعضاء چیزهای بیشتری در مورد برنامه فراگیرید.

آیا تازه واردی خط هستند که بخواهند خود را معرفی کنند؟ در صورت لزوم دکمه (*6) را برای لغو حالت بی صدا فشار دهید.

به همه تازه واردان خوش آمد می گوئیم.

چه کسی مایل است پس از پایان جلسه به عنوان خوشامدگوی به تازه واردان خدمت کند؟

[اگر کسی پاسخ نداد، فقط بگوئید که بعداً دوباره سؤال خواهید کرد.]

هدف جلسه و فرمت مشارکت:

بهبودی از کم درآمدی مبتنی بر اقدام و عمل است. با این حال، اگر بدهکار هستیم، تلاش می کنیم تا سهم خود را به درستی انجام دهیم و به دیگران نیز یاری برسانیم.

بدهی چیست؟

استفاده از کارت های اعتباری، وصول چک، دریافت خدمات و پرداخت نکردن به موقع آنها، قرض گرفتن پول و پرداخت نکردن به موقع قیوض . بدهی خود یک بدمستی است که اقدامات مثبت مداوم برای غلبه بر کم درآمدی را دشوار می کند.

دور از ذهن نیست که بدهی نه تنها یک عمل خود ویرانگر بلکه یک اقدام خصمانه برای جامعه تلقی می شود. در حالی که با بدهکار شدن به کسانی که از آنها قرض گرفته ایم نسبت به بازپرداخت آن کم توجهی یا بی توجهی می کنیم. بدتر از آن، ما با زندگی کردن با پول دیگران مثل دیوانه ای هستیم در بهشت که هیچ ذهنیت شفافی در مورد نیازهای مالی واقعی خود ندارد و تمایلی به برآورده کردن آنها بر اساس نیازهای خود نداریم. هم اکنون ما در UA می خواهیم با استفاده از ابزار پرداخت بدهی سطح بالاتری از کیفیت خدمات را ارائه دهیم.

باز پرداخت بدهی وقتی امکان پذیر می شود که ما فقط برای امروز از ایجاد بدهی جدید که فاقد یک وثیقه ضمانت شده باشد خودداری می کنیم.

گذاشتن وثیقه خود یک اقدام مثبت معنوی و عینی است. پرداخت بدهی به ما این امکان را می دهد که در محضر کارفرمایان و مشتریان خود با انجام این کار به درستی و خوبی ظاهر شویم و به سطح بیشتری از رفاه دست یابیم.

[قابل توجه منشی جمعه: در اولین جمعه هر ماه به جز جلسه بعدی زمان مشارکت برای هر فرد 3 دقیقه خواهد بود]

هدف از برگزاری این جلسه انتقال تجربه، نیرو و امید به منظور کسب توانایی در بازپرداخت بدهی و چگونگی غلبه بر کم درآمدی است.

در UA تنها کسانی که به مدت 90 روز پاک از بدهی هستند می توانند مشارکت داشته باشند. اگر کسی 90 روز پاک بود می تواند 10 دقیقه مشارکت نماید.

اگر کسی داوطلب شد از او بپرسید که وقت نگه دار چه مدت زمانی برای مشارکتش در نظر بگیرد .

اکنون جلسه برای مشارکت باز است.

لطفاً به سنت اول UA توجه کنید: ' منافع مشترک ما باید در راس قرار دارد، بهبودی ما بستگی به وحدت UA دارد. اگر دیروز مشارکت داشتید لطفاً امروز مشارکت نفرمایید.

لطفاً در مورد باز پرداخت بدهی و کم درآمدی مشارکت نمایید. من اکنون 3 نفر را برای مشارکت انتخاب می کنم. سازمان بهداشت جهانی می خواهد به اشتراک بگذارم؟

(لطفاً پس از نام بردن 3 نفر به ترتیب مشارکت کنند)

[بعد از هر مشارکت، از فرد مشارکت کننده با ذکر نام تشکر کنید. مطمئن شوید که همه کسانی که صحبت می کنند را یادداشت کنید تا دوباره بتوانید قبل از درخواست شماره تماس در پایان با ذکر نام از آنها تشکر کنید.]

30 دقیقه زمان (7:45 صبح) برای سنت هفتم و خوانش اطلاعیه ها:

اکنون نوبت به سنت هفتم ما رسیده است. در UA هیچ حق عضویتی وجود ندارد. ما از طریق کمک های داوطلبانه اعضا متکی به خود هستیم. اما ما هزینه هایی داریم: برای انتشار نشریات UA، مدیریت وب سایت، و هزینه های متحمل شده توسط کمیته خدمات عمومی.

مشارکت را می توان از طریق PayPal در وب سایت UA به نشانی www.underearnersanonymous.org یا توسط

بررسی کنید، به UA, Box 1839, New York, New York 10163. مشارکت در این جلسات آنلاین از طریق PayPal.com امکان پذیر است، یا با پرداخت پول به uasolvency715@yahoo.com یا با تایپ کردن [PayPal.me / uasolvency715](http://PayPal.me/uasolvency715)

را وارد نوار جستجوی مرورگر وب خود کنید.

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

ما جلسه کاری خود را در اولین جمعه ماه بعد از نیم ساعت استراحت برگزار می کنیم. ما به هم شما خوش آمد می گوئیم.

[اگر هنوز کسی برای خوش آمدگویی به تازه وارد داوطلب نشده بگویید:] در این مرحله ما به خدمات یک تازه وارد نیاز داریم چه کسی حاضر است پس از پایان جلسه این خدمت را انجام دهد؟

آیا اطلاعیه های مرتبط با UA وجود دارد؟ وقت نگه دار لطفاً 3 دقیقه برای خوانش اطلاعیه ها به ما فرصت دهید.

متشکرم.

[تذکر به سخنران و گرداننده صبح جمعه: در اولین جمعه هر ماه، جلسه را برای اجرای جلسه کاری و اداری ، جمع بندی و تعطیل نمایید.]

[پس از اطلاعیه ها، به مشارکت ادامه دهید و بگویید:]

تا 10 دقیقه بعد از ساعت برای مشارکت فرصت داریم.

من _____ مدیر شما هستم، _____ ما منشی جلسه است، و _____ وقت نگه دار ما است.

تمرکز ما برای این جلسه کسب درآمد کم و پرداخت بدهی است، ولی می توانید در صورت نیاز مورد مسائل دیگر مربوط کم به درآمدی نیز مشارکت نمایید. آیا کس دیگری تمایل دارد مشارکت کند؟ حداکثر به 3 نفر دیگر فرصت مشارکت دهید:

در حدود 55 دقیقه (8:10 صبح به وقت شرقی) جمع بندی:

این تمام وقتی است که ما برای مشارکت در اختیار داشتیم. از همه کسانی که [اسامی را بخوانید، توجه داشته باشید] تشکر کنم

مخصوصاً از کسی که واجد شرایط بوده، در صورت وجود]. همچنین از _____ بعنوان منشی و ناظر بر مدیریت وبسایت و همه کسانی که از ابتدا در خواندن پمفلت ها به ما کمک کردند. [نامها را بخوانید] و از _____ به خاطر خدمت خوش آمدگویی به تازه واردان در پایان جلسه تشکر می کنیم و ممنونم از این که به من فرصت خدمت دادید.

[قابل توجه گرداننده صبح جمعه: در اولین جمعه هر ماه، بعد از درخواست شماره تلفن و مشارکت در خصوص اقدام و عمل. پس از پایان جلسه، جلسه را تعطیل کنید، دعای آرامش را بخوانید و سپس جلسه را به منشی برگردانید.]

شماره های درخواستی:

قبل از مشارکت اقدام و عمل و بستن جلسه ، درخواست خود را برای تبادل شماره تلفن جهت برقراری ارتباط اعلام می کنیم. اگر شما می خواهید با شخصی که در جلسه امروز شنیده اید تماس بگیرید، لطفاً نام او را همین الان صدا بزنید تا ما از او بخواهیم

در صورت امکان تا بعد از خواندن دعای آرامش در جلسه آنلاین بماند.

(نام شخص درخواست کننده 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؟

بسته شدن جلسه راس ساعت (8:14 صبح به وقت شرقی):

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 شده اند و باید بر مبنای اعتماد به آنها احترام گذاشته شود.

آنچه که اینجا شنیدیم را از اینجا بیرون نمی بریم. 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، بگذارید هیچ غیبت و حرف و حدیثی یا انتقادی از یکدیگر نداشته باشیم، بلکه تنها عشق و درک و صمیمیت بینمان باشد.

لطفاً با فشردن ستاره (*) 6 تلفن خود را قطع کنید و کسانی که تمایل دارند در خواندن دعای آرامش به من بپیوندند.

دعای آرامش:

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

و دانشی که تفاوت این دو را بدانم. آمین

[توجه به مدیر جمعه: در اولین جمعه ماه، جلسه را به گرداننده جلسه اداری و کاری بسپارید.]

تبادل شماره:

اکنون زمان اشتراک گذاری شماره تلفن های درخواستی فرا رسیده است. لطفا شماره خود را یک بار به آرامی و واضح بگویید

و هر عدد را تکرار می کنم.

(هر عدد را یادداشت کنید)

ممنون از همه!

خوش آمدگویی به تازه وارد:

اکنون جلسه را به _____، خوش آمدگو به می سپارم.

[اگر کسی نبود که داوطلب شود تا خوش آمدگوی تازه وارد باشد، می توانید دوباره بپرسید،

خودتان داوطلب شوید، یا به سادگی آن را ببندید... جلسه برای مشارکت باز است!]