

نکات مربوط به گرداننده

- جملات و عبارات سبزرنگ به عنوان سرتیتر و برای یادآوری به گرداننده می باشد نه به معنای این که گرداننده با صدای بلند برای بقیه بخواند.
- در پایان جلسه، اسامی افرادی را که مشارکت و خدمت کردند و در خواندن پمفلت یا نشریه یاری رساندند، یادداشت نمایید و از آن‌ها تشکر کنید.
- وقت‌نگه‌دار مسئول نگاه‌داشتن وقت برای مشارکت است؛ و همچنین با انجام این خدمت به گرداننده یادآور می‌شود که هر بخش از برنامه را در وقت و زمان مشخص به صورت مرحله‌به‌مرحله پیش ببرد. به همین منظور عناوین و سرتیترها به رنگ سبز و با فونت درشت مشخص شده است.
- تبادل شماره تلفن در پایان جلسه: قبل از اتمام جلسه، نام افرادی که شماره تماسشان درخواست شده را همراه نام فرد درخواست‌کننده یادداشت کنید. پس از بسته شدن جلسه، تبادل شماره را انجام دهید.
- اگر بخواهید، می‌توانید این فرمت را ذخیره و یک نسخه‌ی چاپی از این فرمت برای خود تهیه کنید.
- با تشکر از خدمت شما!

جلسه‌ی چشم‌اندازهای شغلی کم‌درآمدان گمنام (BUA)

به جلسه‌ی شغلی و تجاری کم‌درآمدان گمنام (ساعت ۱۲:۱۵) خوش آمدید. من..... هستم یک کم‌درآمد شغلی و تجاری. چشم‌اندازهای شغلی کم‌درآمدان گمنام در واقع، یک جلسه بسته از کم‌درآمدان گمنام، مختص به اعضای UA و کسانی که فکر می‌کنند به لحاظ شغلی، کم‌درآمد اجباری هستند، می‌باشد. جلسه‌ی کم‌درآمدان گمنام (b.u.a.) یک گروه خودجوش اما نه جدا از انجمن کم‌درآمدان گمنام (U.A) که بر روی بهبودی اعضای وابسته به شغل و کسب‌وکار خود هستند، تاسیس شده است.

لطفا در طول جلسه، میکروفون خود را ببندید. اگر میکروفون شما بسته نباشد، ممکن است تصادفا باعث گمراهی گرداننده گردد و در پی این بی‌ملاحظه‌گی میکروفون شما را ببندند. پس لطفا مراقب وضعیت میکروفون خود باشید و تا زمان مشارکت خود صبورانه منتظر بمانید.

دعای آرامش

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

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

و بینشی که تفاوت این دو را بدانم. آمین

مقدمه

کم‌درآمدان گمنام شغلی یا تجاری (BUA)، انجمنی متشکل از زنان و مردانی است که تجربه، نیرو و امید خود را با یکدیگر سهیم می‌شوند تا به این وسیله، مشکل مشترک‌شان را برطرف کرده و در بهبودی از کم‌درآمدی و موانع شغلی اجباری به یکدیگر کمک کنند. تنها لازمه‌ی عضویت، تمایل به متوقف کردن کم‌درآمدی است. در انجمن BUA هیچ حق عضویتی گرفته نمی‌شود. ما از طریق کمک‌های داوطلبانه‌ی اعضا خودکفا هستیم.

این برنامه به هیچ موسسه، سازمان، مذهب و حزب سیاسی مرتبط نیست. انجمن BUA در هیچ مناقشه‌ای شرکت نمی‌کند و هیچ سازمان دیگری را تایید یا رد نمی‌کند.

هدف اصلی ما توقف کم‌درآمدی اجباری «فقط برای امروز» و رساندن پیام به کم‌درآمدان دیگر است تا آن‌ها هم بتوانند این کار را انجام دهند.

خوش‌آمدگویی به تازه‌واردین

قبل از شروع جلسه، می‌خواهیم به تازه‌واردین در جلسه خوش‌آمد بگوییم و از حضورشان در اینجا قدردانی کنیم. اگر شما هم مشکل کم‌درآمدی دارید و فکر می‌کنید یک کم‌درآمد اجباری هستید، ما معتقدیم که به‌جای درستی آمده‌اید و این برنامه می‌تواند به شما کمک کند.

پیشنهاد می‌شود که حداقل در شش جلسه به‌صورت مستمر شرکت کنید تا بتوانید با سایر اعضای مشارکت‌کننده در ارتباط بمانید و با مفاهیم UA آشنا شوید و با مطالعه‌ی نشریات، مشاهده وب‌سایت و تماس با دیگر اعضا، چیزهای بیشتری در مورد برنامه فراگیرید.

با چشم‌اندازهای Bua در جلسه عملکردی یک فضای امن و دوستانه ایجاد می‌شود و این یک راه‌حل عالی برای یافتن یک راهنما یا یار عملکردی در UA محسوب می‌شود؛ برای بیرون آمدن از انزوا، هم‌اکنون می‌توانید **از طریق تبادل شماره تماس** با گروه در ارتباط بمانید.

دوازده قدم و دوازده سنت

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

گرداننده جهت خواندن پمفلت‌ها از اعضای حاضر در جلسه باید بی‌رسد.

چه کسی تمایل دارد، پمفلت دوازده قدم کم‌درآمدان گمنام را برایمان بخواند.

چه کسی تمایل دارد، پمفلت ابزارهای کم‌درآمدان گمنام را برایمان بخواند.

تمرکز و قالب جلسه:

هدف جلسه

در BUA، هدف ما ایجاد چشم‌اندازهایی برای خود و شغل‌مان است، زیرا شفافیت و موفقیت در کسب‌وکار هدف مشترک همه‌ی ما است. ما تمایل داریم برای دستیابی به چشم‌اندازهای خود به یک باور قلبی برسیم و تجسم بهتری از اینکه کی هستیم و از شغل و کسب‌وکار خود چه می‌خواهیم به دست آوریم، از خود داشته باشیم. بسیاری از ما بی‌هدف و بدون یک چشم‌انداز گمراه شده‌ایم، بنابراین دلسرد و ناامید نشوید. اگر برای خودتان یا شغل‌تان هیچ چشم‌اندازی ندارید، ما شما را تشویق می‌کنیم که بدون هیچ ترسی همین الان اقدام کنید!!!

بلندنظر باش! همین الان یک مورد چشم‌انداز بنویسید که به شما انگیزه بدهد. آن را با صدای رسا با تمام وجود بخوانید. بدانید که ما اینجا هستیم تا از شما و چشم‌اندازتان حمایت کنیم.

بیان چشم‌انداز

اکنون از اعضا می‌خواهیم که هر یک به مدت ۲ دقیقه در مورد چشم‌انداز خود تا ساعت ۱۲:۳۵ مشارکت کنند. وقت‌نگه‌دار، ۳۰ ثانیه به شما وقت می‌دهد.

درخواست برای وقت‌نگهدار

برای تسهیل در مشارکت، ما به وقت‌نگهدار نیاز داریم. چه کسی حاضر به انجام این خدمت است؟ [از داوطلب تشکر کنید].

لطفا با اعلام زمان وقت‌نگهدار از وی تشکر و قدردانی نمایید و مشارکت خود را سر وقت مقرر به اتمام برسانید.

چه کسی تمایل دارد در مورد چشم‌انداز خود مشارکت کند؟ (مطابق با وقتی که برای مشارکت در مورد چشم‌اندازها در اختیار دارید، می‌توانید نام چند نفر را صدا بزنید).

چه کس دیگری تمایل دارد در مورد چشم‌انداز خود مشارکت کند؟

راس ساعت ۱۲:۳۵

این تمام وقتی بود که ما برای مشارکت در مورد چشم‌انداز در اختیار داشتیم.

بعد از پایان وقت مشارکت در مورد چشم‌اندازها

راس ساعت ۱۲:۳۵ وقت مشارکت سخنران

اکنون از سخنران جلسه‌ی امروز می‌خواهیم که به مدت ۱۰ دقیقه در مورد اقداماتی که برای چشم‌انداز شغلی خود تا به حال انجام داده، مشارکت کند و در ضمن، یک موضوع هم برای جلسه امروز انتخاب کند. آیا هفته گذشته کسی به‌عنوان سخنران امروز داوطلب شده بود؟ در صورتی که کسی داوطلب نشده بود، از اعضا بپرسید چه کسی تمایل به انجام این خدمت را دارد؟

اگر کسی داوطلب نشد، جلسه را برای مشارکت ۳ دقیقه‌ای باز بگذارید.

راس ساعت ۱۲:۴۵

از سخنران تشکر کنید و از اعضا بپرسید که آیا کسی تمایل دارد که هفته بعد به‌عنوان سخنران داوطلب شود.

سنت هفتم و اطلاعیه‌ها

اکنون نوبت به سنت هفتم رسیده است. در UA هیچ حق عضویتی وجود ندارد. ما از طریق کمک‌های داوطلبانه‌ی اعضا متکی به‌خود هستیم؛ اما ما هزینه‌هایی داریم: برای چاپ نشریات UA، مدیریت وب‌سایت و هزینه‌های صرف شده توسط کمیته‌ی

خدمات عمومی. می‌توانید از طریق پرداخت الکترونیکی به **هیات‌های خدماتی در وبسایت UA** به آدرس زیر:

www.underearnersanonymous.org

یا از طریق ارسال چک به UA، به آدرس صندوق پستی الکترونیکی ۱۸۳۹، نیویورک، به شماره نیویورک ۱۰۱۶۳، به هیات نمایندگان کمک کنید.

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

اطلاعیه‌ها

اکنون زمان اعلام اطلاعیه‌ها است. لطفا وقت‌نگه‌دار، حداکثر زمان برای مشارکت را سه دقیقه با یک اعلام یک‌دقیقه‌ای بعد از دو دقیقه در نظر بگیرید. ما در آخرین جمعه هرماه، بعد از اعلام اطلاعیه‌ها، ۱۰ دقیقه وقت اضافی برای تشکیل جلسه اداری اختصاص می‌دهیم

آیا کسی اطلاعیه‌ای در رابطه با UA دارد؟

حال چه کسی تمایل دارد پس از پایان جلسه به‌عنوان خوش‌آمدگو به تازه‌واردین خدمت کند؟

[از داوطلب تشکر کنید.]

پس از اعلام اطلاعیه‌ها جلسه را برای مشارکت باز کنید.

اکنون ۳ دقیقه وقت تا ساعت ۱:۰۷ برای مشارکت فرصت داریم. تمرکز این جلسه بر روی چشم‌اندازهای شغلی کم‌درآمدان

می‌باشد. البته اگر احساس نیاز می‌کنید، در مورد سایر مسائل مربوط به کم‌درآمدی خود نیز می‌توانید مشارکت داشته باشید. چه کسی تمایل به مشارکت دارد؟

دعوت به مشارکت

اکنون جلسه برای مشارکت باز است. زمان مشارکت در مورد اقدامات به‌عمل‌آمده برای چشم‌انداز شغلی خود و موضوع جلسه سه دقیقه است. برای حفظ آرامش جلسه در طول مشارکت ما صحبت یکدیگر را قطع نمی‌کنیم و در هنگام مشارکت به گفته یا نام دیگران اشاره نمی‌نماییم و روی مشارکت دیگران هم مشارکت نمی‌کنیم.

لطفا بعد از اعلام "یک دقیقه زمان برای مشارکت" وقت‌نگهدار، آن را تایید و از وی قدردانی و تشکر کنید و سروقت مقرر، مشارکت خود را به اتمام برسانید.

خب، حالا چه کسی تمایل به مشارکت دارد؟ [از مشارکت‌کننده با ذکر نامش تشکر کنید.]

راس ساعت ۱:۰۷

این تمام وقتی بود که ما برای مشارکت در اختیار داشتیم. در اینجا از همه‌ی کسانی که در مورد چشم‌اندازهای خود مشارکت کردند و از برای وقت‌نگهدار و از برای خدمت خواندن نشریه و پمفلت و از سخنران جلسه از برای خوش‌آمدگویی به تازه‌واردین تشکر می‌کنم. من هستم یک کم‌درآمد و ممنون که به من فرصت خدمت دادید.

مشارکت اقدام و عمل برای چشم‌انداز (۳ تا ۵ دقیقه)

اکنون به مدت یک دقیقه می‌توانید در مورد برخی از اقداماتی که قصد دارید این هفته برای چشم‌اندازهای خود انجام دهید، مشارکت کنید. در ضمن، وقت‌نگهدار، پایان وقت مشارکت را به شما اعلام می‌کند.

شماره‌های درخواستی (۲ دقیقه وقت)

قبل از بستن جلسه، درخواست خود را برای تبادل شماره تلفن جهت برقراری ارتباط اعلام می‌کنیم. اگر شما می‌خواهید با شخصی که در جلسه‌ی امروز مشارکتش را شنیده‌اید، تماس بگیرید، لطفا اسم او را در صفحه‌ی چت بنویسید تا ما از او بخواهیم در صورت امکان بعد از خواندن دعای آرامش در جلسه آنلاین بماند.

(نام شخص درخواست‌کننده شماره و نام درخواستی را بنویسید)

بستن جلسه (۱:۱۳)

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

آنچه اینجا شنیدیم را از این مکان 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

همین‌جا برطرف نمایید، بگذارید هیچ غیبت و حرف‌وحدی یا انتقادی از یکدیگر نداشته باشیم، بلکه تنها عشق و درک و صمیمیت بین‌مان باشد.

«برای اینکه برخی از ما بتوانیم به زندگی‌مان ادامه دهیم، همیشه به یک چشم‌انداز و انگیزه برای اقدام و عمل نیاز داریم. اکنون اقدام کنید و چشم‌انداز خود را باور کنید و به گونه‌ای با آن زندگی کنید که انگار پیش از این تحقق یافته است.»

دعای آرامش

لطفا کسانی که تمایل به همراهی دارند میکروفن خود را باز نموده و در خواندن دعای آرامش ما را یاری نمایید.

- تبادل شماره تلفن
- جلسه را به خوش‌آمدگو واگذار کنید.

ویرایش اردیبهشت ۱۴۰۱

<http://www.ua-iran.ir>