

فرمت جلسه هنرهای یو ای (UA)

مقدمه

به جلسه هنرهای یو ای (UA) یکشنبه ساعت ۱۲:۳۰ خوش آمدید. این یک جلسه آزاد کم درآمدان گمنام است که تمرکز بر روی ابزارهای بهبودی یو ای (UA) مخصوصا بر روی تلاشها و اهداف هنری دارد. در این جلسه، در مورد اینکه چگونه ابزارهای یو ای (UA) می تواند به هنرمندان کمک کند تا هنرمندان از کم درآمدی بهبودی یابند بحث و گفتگو می شود. شرکت در این جلسه برای همه کسانی که می توانند از آن بهره مند شوند آزاد است. هنرمند بودن لازمه شرکت اعضا در این جلسه نیست.

اسم من.....است. من یک کم درآمد در حال بهبودی و مسئول جلسه امروز هستم.

کسانی که تمایل دارند لطفا پس از لحظه ای سکوت برای کسانی که هنوز از بیماری کم درآمدی در عذابند، در خواندن دعای آرامش با من همراه شوند.

خداوندا آرامشی عطا فرما

تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم،

شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که می توانم،

و بینشی که تفاوت این دو را بدانم.

کم درآمدان گمنام موقعیتی را برای اعضایش فراهم می کند تا در مورد بکارگیری ابزارهای یو ای (UA) که در بهبودی از کم درآمدی اجباری به ما کمک می کنند بحث و گفتگو کنند. خلاقیت، اقدامات لازم و مراقبت از خود برای حرکت به سمت چشم اندازمان می تواند توسط تمایلات کم درآمدی مسدود و یا خنثی شود. در این جلسه ما تمرکز می کنیم بر روی اینکه چگونه ابزارهای یو ای (UA) به ما کمک می کنند تا نشانه ها و اثرات بیماری از بین برود. ما این کار را روز به روز انجام می دهیم به گونه ای که بتوانند برای اهداف هنری و چشم انداز مان به کار گرفته شوند. به اشتراک گذاشتن تجربه نیرو و امید، در هر مرحله ای یک روند حیاتی برای بهبودی می باشد. همه در به اشتراک گذاشتن تشویق می شوند.

۱۲ قدم و ۱۲ سنت یو ای (UA) و همچنین ابزارهای یو ای (UA) (نسخه کوتاه) را بخوانید و آنها را

دور بدهید.

وقت نگهدار

آیا ما میتوانیم یک وقت نگهدار معنوی داشته باشیم؟ با هشدار یک دقیقه ای وقت مشارکت ۳ دقیقه است.

قابل توجه وقت نگهدار: در صورت اشتراک گذاری ابزارها لطفا زمان مشارکت کننده را فقط بعد از اتمام خواندن ابزارها اعلام کنید.)

بیانیه مربوط به گفتگوی متقابل و تلفنهای همراه

به احترام همه اعضا و برای حفظ فضای آرامش از نوشتن و ایمیل زدن در طول جلسه خودداری می کنیم. همچنین تلاش می کنیم تا از جملات مستقیم گفتگوی متقابل در هنگام مشارکتها جلوگیری کنیم که این به معنای قطع، یا مستقیما مورد خطاب قرار دادن سخنران دیگر است. در این مان درخواست می کنیم که همه تلفن هایشان را روی سکوت قرار دهند.

فرمت جلسه هفتگی بصورت متناوب:

(مسئول جلسه فقط فرمت جلسه این هفته را اعلام می کند.)

هفته اول: این هفته ما ابزارهای یو ای (UA) را به مشارکت می گذاریم. ما به ترتیب ابزارهای هنرهای یو ای (UA) را می خوانیم و به اشتراک می گذاریم. پس از اینکه اولین ابزار اعلام شد یکی از اعضا داوطلب می شود تا تجربه نیرو و امید خود را در رابطه با آن ابزار به اشتراک بگذارد. عضو مشارکت کننده خانم یا آقا در پایان مشارکت خود ابزار بعدی را اعلام می کند و یکی دیگر از اعضا بعنوان داوطلب در مورد آن ابزار مشارکت می کند. (لطفا قبل از شروع به مشارکت کل ابزار را بخوانید.) در صورتی که وقت اجازه دهد بعد از اینکه لیست ابزارها را مرور کردیم ۳ دقیقه مشارکت آزاد خواهیم داشت.

هفته دوم: این هفته ما یک جلسه صلاحیت ۱۰ دقیقه ای داریم که بر روی ابزارها متمرکز شده است سپس مشارکت آزاد داریم.

هفته سوم: این هفته، از کتاب راه هنرمند، نوشته جولیا کامرون می خوانیم. یک بخش کوتاهی از کتاب را انتخاب کرده و می خوانیم. و سپس چگونگی الهام بخشی آن را در خلاقیت یا بهبودی ما از کم درآمدی به اشتراک می گذاریم. اما اول دور اتاق دور می زنیم و خودمان را فقط با اسم کوچک معرفی می کنیم و به طور خلاصه چشم انداز هنری مان را بیان می کنیم. اعضا تشویق می شوند هنگامی که خودشان را معرفی می کنند هویت هنری منتخب خود را اظهار کنند. برای مثال: سلام.....و من یک نقاش/عکاس/موسیقیدان/نویسنده / و غیره هستم.؛ در صورت تمایل می توانید عبور کنید.

هفته چهارم: این هفته تا استراحت سنت هفتم ۳ دقیقه مشارکت داریم در آن زمان یک جلسه کاری ده دقیقه ای خواهیم داشت. اعضا ممکن است ابزارهای منتخب خود (خواندن ابزار بطور کامل قبل از شروع مشارکتشان) یا هر موضوعی که مرتبط با کم درآمدی باشد را به اشتراک بگذارند.

هفته پنجم:

این هفته ما یک جلسه صلاحیت ۱۰ دقیقه ای بعد از مشارکت ۳ دقیقه ای بر روی یکی از ۱۲ قدم که توسط گوینده انتخاب شده است را داریم

*****قبل از مشارکت (و پس از جلسه صلاحیت در صورت وجود) لطفا از هماهنگ کننده برگه موجودیها بخوانید تا اطلاعیه را بخواند.*****

در ساعت ۱:۰۰ جلسه را برای استراحت گزارش خزانه دار و خواندن اطلاعیه ها به پایان ببرید.

اکنون استراحتی برای گزارش خزانه دار و خواندن اطلاعیه ها خواهیم داشت

(صفحه بعدی را جهت اطلاع از جزئیات مشاهده کنید. استراحت سنت هفتم)

الف. سنت هفتم- (از خزانه دار بخوانید گزارش دهد یا موارد زیر را بخوانید):

در سنت هفتم آمده است که هیچگونه حق عضویت یا هزینه ای برای عضویت در یو ای وجود ندارد ما خود کفا هستیم از پذیرش کمکهای خارجی خودداری می کنیم. مبلغ پیشنهادی ۲ دلار است.

ب. شمردن روزها و نقاط عطف – در این جلسه ما از اعضای که روزهای هر چقدر خاص ابزار مرتبط با هدف یو ای که آنها شاید هم با کمک حامی برای خود تعیین کرده اند می شمارند قدر دانی می کنیم. اگر شما روزها را می شمارید لطفا خودتان را معرفی کنید و به ما روز شمارتان را بگویید تا بتوانیم از شما قدر دانی کنیم. لطفا اگر سوالی در مورد این سنت دارید به آخر جلسه موکول کنید زمانی که می توانید از رئیس یا سایر اعضای یو ای بپرسید.

پ. خوش آمدگویی به تازه واردان – آیا کسی هست که برای اولین بار به جلسه یو ای آمده باشد؟ خوش آمدید. اطلاعات زیادی در باره یو ای در سایت کم درآمدان گمنام (UnderearnersAnonymous.org) وجود دارد یا اینکه برای اطلاع از لیست جلسات در آخر جلسه می توانید به مسئول نشریات مراجعه کنید.

ت. اطلاعیه ها – آیا اطلاعیه ای در مورد یو ای وجود دارد؟

(بعد از استراحت) – می توانیم به مشارکت برگردیم.

بیانیه پایانی (حد اکثر تا ۱:۳۰) – این تمام وقت ماست. از همه شما برای پیوستن به ما تشکر می کنیم و از همه کسانی هم که امروز خدمت ارائه کردند تشکر می کنیم.

نظراتی که در اینجا بیان شد صرفا متعلق به شخصی است که آن را ارائه کرد. آنچه را که دوست دارید بردارید و بقیه را رها کنید. با یکدیگر صحبت کنید دلیل مسائل را با شخص دیگری مطرح کنید. اما بگذارید هیچ غیبت یا انتقادی از یکدیگر نداشته باشیم. در عوض درک، عشق و صلح برنامه در شما فقط برای امروز رشد کند. برای رسیدن به بهبودی ما باید با خیال راحت آنچه را که در ذهن و قلب مان است بیان کنیم. گمنامی پایه و اساس معنوی برنامه ماست: کسانی را که اینجا می بینید آنچه را که اینجا می شنوید وقتی اینجا را ترک می کنید بگذارید در اینجا بماند.

خوشحال می شوم که همه در بستن جلسه در خواندن دعای آرامش مرا همراهی کنند.

خداوندا آرامشی عطا فرما

تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم

شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که می توانم

و بینشی که تفاوت این دو را بدانم.

ابزارهای هنرهای یو ای (UA) – (لطفاً این مقدمه را بلند در جلسات بخوانید.)

بسیاری از اعضای یو ای (UA) با استفاده از ابزارهای یو ای (UA) زندگی خود را متحول کرده اند.

در شروع هر ماه ابزارها را بطور کامل می خوانیم – هم به عنوان یادآوری برای اعضا و هم به عنوان راهی برای آموزش تازه وارد. حفظ روز شماری تمرین ابزارها می تواند ساختار بهبود یافته و پشتیبانی برای بهبودی ما از کم درآمدی باشد. چه به عنوان تعهدات و چه به عنوان پیشنهادات این ابزارها ما را راهنمایی می کنند. ما اصرار می ورزیم که همه آنها را بررسی کنند و در صورت لزوم پس از جلسه توضیحات را جستجو کنند.

۱. **ثابت زمان** – ما نسبت به اینکه چگونه وقت مان را می گذرانیم آگاهی شفافی را بدست می آوریم. برای افزایش آگاهی از زمان و حفظ تمرکزمان بر روی اهداف و اقدامات لازم برای تحقق آنها زمان را ثابت می کنیم.

بدست آوردن و حفظ آگاهی از نحوه استفاده از زمان می تواند در درآمدن چشم اندازمان اهدافمان و مراقبت از خود مفید باشد. این ابزار به بهترین نحو با دنبال کردن زمانمان در هر روز که (مجموعاً ۲۴ ساعت) است استفاده می شود. و دیگر اینکه ثابت زمان و جمع بندی ثابت زمانمان را به یار عملکرد یو ای (UA) یا یکی دیگر از اعضای یو ای درمیان بگذاریم. برای کسانی که در **هنرهای یو ای (UA)** شرکت می کنند همچنین پیشنهاد می شود که ماهی یکبار در جلسه تاریخ هنرمند شرکت کنند. به نقل از هنرمندان راه: کنار گذاشتن و اختصاص دادن دو ساعت زمان در هفته برای شرکت در جلسه تاریخ هنرمند لازم است تا متعهد به پرورش آگاهی خلاق و هنرمند درونی خود شویم. در شکل اولیه خود تاریخ هنرمند یک سفر کوتاه است. شما در این سفر کوتاه تاریخ هنرمند کسی را جز خود و هنرمند داخلی خود ملاقات نخواهی کرد. و این بدان معناست که هیچ معشوق دوست همسر فرزند و غیره وجود ندارد.

۲. **جلسات** – ما به طور منظم در جلسات یو ای (UA) و دیگر جلسات ۱۲ قدمی شرکت می کنیم تا تجربه نیرو و امید خود را به مشارکت بگذاریم تا از این طریق بتوانیم به خودمان و دیگران در بهبودی از کن درآمدی کمک کنیم.

بسیاری دریافته اند که حضور در حداقل ۳ جلسه در هفته چه به صورت حضوری و یا غیرحضوری می تواند برای بهبودی ما مفید باشد. برخی از ما نیاز به جستجو در زمینه های دیگر را نیز کشف کردیم (یا مدتهاست که از آن آگاه هستیم). و فهمیدیم

که چقدر می تواند در بهبودی ما در یو ای حیاتی باشد. به هر حال به منظور حفظ گمنامی خودمان و دیگران توصیه می شود که مشارکت ها در جلسات یو ای (UA) عمدتاً بر موضوعات یو ای متمرکز شود.

۳. حامی و کارکرد قدم ها – کارکرد قدم ها یک ابزار حیاتی بهبودی ۱۲ قدمی است ما فعالانه در جستجوی حامی هستیم که ۱۲ قدم یو ای را کار کرده باشد و تمایل داشته باشد که ما را از طریق آنها هدایت کند یا قدم ها را در یک گروه قدم نویسی منظم کار کنیم. ما قدم ها را به تنهایی کار نمی کنیم.

ما قدم های کم درآمدان گمنام را کار می کنیم، پس از اتمام آن، قدم های ۱۰، ۱۱ و ۱۲ را با توجه انجام دهید. کسانی که هر دوازده قدم را در یو ای (UA) کار کرده اند حامی دیگر اعضایی شوند که تمایل به کار کردن قدم ها را دارند – و با در نظر گرفتن اینکه دو یاره قدم ها را مرور کنیم، در این صورت می تواند منجر به سطوح عمیق تری از بهبودی شود

۴. آگاهی از داراییها – ما به طور معمول چیزی را که دیگر در خدمت ما نیست دور می اندازیم. با انجام این کار این باور را پرورش می دهیم که زندگی سرشار از فراوانی است و قادر خواهیم بود آنچه را که بدان نیازمندیم خودمان تهیه کنیم. با دور ریختن داراییها، رفتارها، یا سایر چیزهایی که دیگر در خدمت ما نیستند می تواند جریان خلاق و بهره وری درآمد را افزایش دهد. ما همچنین هر گونه برنامه ای را برای کسب تجربیات جدید یا رفتارهایی که به اعتقاد ما منجر به کامیابی بیشتر می شوند، به اشتراک می گذاریم.

پیشنهاد می شود که هر گونه دارایی شخصی که دور می اندازیم یا قصد داریم در یک دوره زمانی دور بریزیم با گروه یا سایر اعضای یو ای (UA) به اشتراک بگذاریم زیرا این می تواند برای همه الهام بخش باشد و گامی مهم در بهبودی ما باشد. ما همچنین در نظر می گیریم ذکر هر شیئی را که قصد داریم به دست بیاوریم (یا رفتار جدیدی که قصد رشد آن را داریم) که احساس می کنیم به بهبودی ما کمک خواهد کرد.

۵. خدمت – خدمت کردن برای بهبودی ما حیاتی است. از طریق خدمت کردن به دیگران و به انجمن است که آنچه را که سخاوتمندانه به ما داده شده است را حفظ کنیم.

گرفتن یک موقعیت خدمتی در یک جلسه و یا انجام خدمت در یک برنامه سرمایه گذاری در بهبودی خود ما را تقویت می کند، و می تواند تجربه ما را از حمایت موجود در انجمن گسترش دهد. برای پیشبرد پیام یو ای، پیشنهاد شده است که مسئول یا رییس با برنامه یو ای آشنا باشد و در حال تمرین ابزارهای خود یو ای باشد.

۶. اهداف، اقدامات و بیانیه چشم انداز ما – ما اهدافی را برای تمام جنبه های زندگیمان تعیین می کنیم، آنها را می نویسیم، پیشرفتمان را اندازه می گیریم، و بابت دستاوردهایمان به خودمان جایزه می دهیم.

پیشنهاد می شود که ما یک بیانیه چشم انداز مکتوب (احتمالاً با کمک سایر اعضای یو ای، حامی مان، یا مشاور معنوی مورد اعتماد) که اهداف برای تمام جنبه های زندگیمان را در بر بگیرد، و اینکه بصورت مرتب بیانیه چشم انداز خود را با صدای بلند بخوانیم. همچنین پیشنهاد شده است که در کار با یاران عملکردی، بر روی اهداف و اقداماتی که برای دستیابی به آنها برنامه ریزی کرده ایم تمرکز کنیم.

۷. جلسات عملکرد – ما جلسات عملکرد را با دیگر اعضای یو ای (UA) ترتیب می دهیم. هدف از تشکیل جلسات عملکرد بحث و گفتگو کردن در مورد نگرانی های کسب درآمد و ایجاد اقداماتی است که می تواند کامیابی بیشتری را به زندگیمان به ارمغان آورد و همچنین راههای مشخصی را برای تجسم چشم انداز ما معین کند. در جستجوی یک جلسه عملکردی، دو عضو از یو ای که هریک از دو عضو خود جلسات عملکرد را دریافت کرده اند هستیم و کسانی که تمایل به دیدار ما برای بحث در مورد نگرانی های کسب درآمد دارند و به ما در تعیین اقداماتی که باید در جهت چشم انداز خود انجام دهیم کمک کنند.

فرمت جلسات عملکرد را می توانید در وب سایت یو ای (UA) مشاهده کنید.

۸. یار عملکرد – به منظور مسولیت پذیری، تداوم و پشتیبانی ما به طور منظم با یاران عملکرد تماس می گیریم تا در مورد نگرانی های کسب درآمد و اقداماتی که برای رسیدن به چشم انداز و اهدافمان معین کرده ایم گفتگو کنیم.

پیشنهاد می شود که در حال کارکردن برنامه به طور منظم با یک یار عملکرد یا یاران عملکرد ارتباط برقرار کنیم. این به ما کمک می کند که آگاهی مان را از تلاشهای خود، بزرگ یا کوچک، حفظ کنیم. فضای حمایت ایجاد می کند و مسولیت پذیری را تقویت می کند.

۹. استطاعت پرداخت – ما فقط برای امروز بدهکار نیستیم. بدهکاری منجر به کم درآمدی می شود.

شدیدا پیشنهاد می شود که ما باید کاملا استقلال مالی داشته باشیم، مبادا ما دائما بدهکار باشیم. برای کم کردن شرم و افزایش آگاهی، ما تشویق می شویم که نگرانی های مربوط به هزینه را با حامی یا دیگر اعضای یو ای بحث و گفتگو کنیم. اگرچه همیشه به یو ای خوش آمدید، اما کسانی که احساس می کنند در معرض خطر ایجاد بدهی جدید هستند همچنین تشویق می شوند در برنامه پولی که اختصاص داده شده است برای رسیدگی به مسایل بدهی، در جستجوی حمایت باشند.

۱۰. ارتباط – ما برای کسب حمایت، کاهش انزوا، و تعهد بیشتر برای انجام عملکردهایمان با سایر اعضای یو ای تماس می گیریم. تعداد زیادی متوجه شده اند که صحبت زنده، تلفنی، با دیگر اعضای یو ای می تواند بسیار مفید باشد. اما روشهای ارتباطی زیادی وجود دارد این تماس می تواند برای بررسی، بحث در باره کسب درآمد یا برنامه های چشم انداز یا برای پایان دادن به اقدامات و غیره استفاده شود. علاوه بر این، ما تلاش می کنیم ارتباط خود را از طریق دعا، مراقبه یا هر وسیله دیگر ارتباطی که می تواند برای ما کار کند با نیروی برتر (طبق تعریف فردی) حفظ کنیم.

۱۱. نشریات – ما برای ارتقای درکمان از این بیماری اجباری و روند بهبودی از آن نشریات دوازده قدمی را می خوانیم. همچنین داشتن یک ژورنال شخصی که در آن احساسات شخصی نوشته شود می تواند مفید باشد، صفحات صبح را بنویسید، بخشهایی از نشریات که برای ما الهام بخش هستند را ضبط می کنیم، یا یک جدولی که بسادگی پیشرفت ما را در بهبودی ترسیم می کند می تواند کمک کننده باشد.

نشریات پیشنهادی شامل دوازده قدم و دوازده سنت الکلیهای گمنام؛ کتاب بزرگ الکلیهای گمنام؛ کسب آنچه سزاوار آن هستید، توسط جرولد موندیس؛ بیندیشید و ثروتمند شوید، اثر ناپلیون هیل؛ راه هنرمند، نوشته جولیا کامرون؛ نبرد هنر، نوشته استیون پرسفیلد؛ و دیگر نشریات با موضوع بهبودی.

۱۲. پس انداز – پس انداز پول نشان دهنده ایمان ما به آینده و پذیرش این واقعیت است که پول یک ابزار حیاتی برای چشم انداز کامیابی ما می باشد. ما یک برنامه پس انداز در هر مقیاسی که برای ما ممکن باشد ایجاد و آنرا دنبال می کنیم. تعیین مبلغ ماهیانه ثابت (حتی ۱۰۰ دلار)، و به اشتراک گذاشتن این اطلاعات با یکی از اعضای مورد اعتماد یو ای (U.A)، یا یار عملکرد، یا حامی می تواند مفید باشد.