

فرمت جلسه‌ی قدرت پراخت و پس انداز

سلام به همگی من هستم، یک کم درآمد.

به جلسه‌ی « قدرت پراخت و پس انداز » کم درآمدان گمنام خوش آمدید. لطفا در طول جلسه سکوت را رعایت فرمایید.

دعای آرامش

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

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. آمین

مقدمه:

کم درآمدان گمنام انجمنی متشکل از زنان و مردانی است که تجربه، نیرو و امید خود را با یکدیگر به اشتراک می گذارند تا بتوانند مشکل مشترک خود را برطرف سازند و به همدیگر کمک کنند تا از کم درآمدی بهبود یابند. تنها شرط عضویت، تمایل به توقف کم درآمدی اجباری است. در U.A هیچ حق عضویتی وجود ندارد. ما از طریق کمک های داوطلبانه‌ی اعضا متکی به خود هستیم.

U.A با هیچ سازمان، موسسه، مذهب یا جریان سیاسی مرتبط نیست و در هیچ مناقشه ای درگیر نمی شود. هیچ جریانی را رد یا تایید نمی 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.

دوازده قدم و دوازده سنت

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

چه کسی تمایل دارد دوازده قدم UA را برای مان بخواند؟

دوازده قدم کم درآمدان گمنام

- 1- ما اقرار کردیم در مقابل کم درآمدي عاجز بودیم و زندگی مان غیرقابل اداره شده بود.
- 2 - به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند .
- 3 - تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی خود را به مراقبت خداوند، بدان گونه که او را درک کردیم بسپاریم.
- 4 - یک ترازنامه‌ی اخلاقی بی باکانه و جست و جوگرانه از خود تهیه کردیم.
- 5- چگونگی دقیق خطاهای مان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.
- 6 - آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه‌ی نواقص اخلاقی ما را برطرف سازد.
- 7 - با فروتنی از او خواستیم تا کمبودهای اخلاقی مان را برطرف سازد.
- 8 - فهرستی از تمام کسانی که به آن‌ها زیان رسانده بودیم، تهیه کردیم و در صد جبران آن برآمدیم.
- 9 - به طور مستقیم در هر کجا امکان داشت از افراد فوق جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که انجام این کار به ایشان یا دیگران زیان وارد کند.
- 10- به تهیه‌ی ترازنامه‌ی شخصی خود ادامه دادیم و هر گاه در اشتباه بودیم فوراً به آن اقرار کردیم.
- 11- از راه دعا و مراقبه کوشیدیم به پروردگاری که خود درک می کردیم نزدیکتر شویم و فقط جویای آگاهی از اراده‌ی او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
- 12 - با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها، سعی کردیم این پیام را به کم درآمدان دیگر برسانیم و این اصول را در تمام موارد زندگی خود به اجرا درآوریم.

دوازده سنت کم درآمدان گمنام

- 1-منافع مشترک ما باید در رأس قرار گیرند؛ بهبودی شخصی به وحدت کم درآمدان گمنام بستگی دارد.
- 2- در ارتباط با هدف گروه ما، تنها یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان که خود را در وجدان گروه بیان می کند؛ رهبران ما خدمت گزاران مورد اعتماد ما می باشند؛ آن‌ها حکومت نمی‌کنند.
- 3- تنها لازمه‌ی عضویت، تمایل به متوقف کردن کم درآمدی است.

- 4- هرگروه باید مستقل باشد به استثنای مواردی که بر گروه‌های دیگر و در کل اثر بگذارند.
- 5- هرگروه فقط یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به کم درآمدی که هنوز در عذاب است.
- 6- یک گروه U.A هرگز نبایست هیچ مؤسسه مرتبط یا هر سازمان خارجی را تایید یا در آن‌ها سرمایه‌گذاری کند یا نام U.A را به آن‌ها عاریت دهد، نباید مسائل مالی، ملکی و شهرت ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.
- 7- هر گروه U.A می بایست کاملاً متکی به خود باشد و کمکی از خارج دریافت نکند.
- 8 - کم‌درآمدان گمنام باید همیشه غیر حرفه‌ای باقی بماند، اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندی خاص را استخدام کنند.
- 9- U.A تحت این عنوان، هرگز نباید سازماندهی شود؛ اما می‌توانیم هیأت‌های خدماتی و کمیته‌هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که به آن‌ها خدمت می‌کنند، مسئول هستند.
- 10- کم‌درآمدان گمنام، هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی ندارد و نام U.A هرگز نباید به مباحث اجتماعی کشانده شود.
- 11- خط مشی روابط عمومی ما بنا بر اصل جاذبه است تا تبلیغ، ما لازم است همیشه گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات و رسانه‌ها حفظ کنیم.
- 12- گمنامی اساس روحانی تمام سنتهای ما می باشد و همیشه یادآور این است که اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.

نشانه‌های کم درآمدی

- 1- بی تفاوتی نسبت به زمان: ما اموری را که باید انجام شوند، به تعویق می‌اندازیم و زمان را برای پیشبرد چشم انداز و اهداف خود به کار نمی‌بریم.
- 2- تغییر افکار: ما به صورت اجباری به افکاری که می‌توانند باعث پیشرفت زندگی یا شغلی ما شده و سودآوری مان را بیشتر کنند، توجه نمی‌کنیم.
- 3- نیاز اجباری برای ثابت کردن: ما اگرچه شایستگی مان را در شغل خود ثابت کرده‌ایم، اما همچنان این نیاز را

حس می‌کنیم که ارزش خود را مجدداً ثابت نماییم.

4- **چسبیدن به اموال به درد نخور و بی فایده:** ما در مالکیت و نگهداری چیزهایی اصرار می‌کنیم که دیگر برایمان فایده‌ای ندارند؛ برای مثال لباس‌های کهنه یا لوازم شکسته و بی مصرف.

5- **تلاش زیاد/ خستگی:** ما از روی عادت زیاد کار می‌کنیم، خسته می‌شویم، سپس کمتر کار کرده و در نهایت آن را متوقف می‌بازیم.

6- **از دست دادن زمان:** ما به صورت اجباری و به دلایل مختلف برای کارهای گوناگون داوطلب می‌شویم و خدمات خود را به صورت رایگان، بدون سود مشخص ارائه می‌کنیم.

7- **کم ارزش دانستن کار خود:** ما توانایی‌ها و خدمات خود را کم ارزش می‌دانیم و از درخواست افزایش پاداش و حداکثر قیمت برای کارمان ترس داریم.

8- **انزوا:** هنگامی که به نظر می‌رسد بسیار بهتر است که همکاران، دستیاران یا کارمندان داشته باشیم، ما تنها کار کردن را انتخاب می‌کنیم.

9- **بیماری جسمی:** گاهی به دلیل ترس از بی‌شرفی کردن یا دیده شدن، دچار دردهای جسمی می‌شویم.

10- **احساس گناه و شرم بی دلیل:** ما هنگام درخواست چیزی که نیاز یا حق‌مان است، احساس ناراحتی می‌کنیم.

11- **پیگیری نکردن:** ما فرصت‌ها، موقعیت‌ها و شغل‌هایی را که می‌توانند برایمان سودآور باشند، دنبال نمی‌کنیم. ما پروژه‌ها و کارهای زیادی را آغاز کرده اما آن‌ها را تکمیل نمی‌کنیم.

12- **خستگی از ثبات:** ما با همکاران، کارفرما، رؤسا و مشتری‌ها درگیری‌های غیرضروری ایجاد می‌کنیم که باعث بوجود آمدن مشکلات و منجر به بحران مالی می‌شود.

ابزارهای کم درآمدی

1- **ثبات زمان:** ما باید به این‌که چگونگی و وقت‌مان را می‌گذاریم، آگاه باشیم. برای افزایش آگاهی از زمان و حذف تمرکز بر روی اهداف مان و اقدامات لازم برای تحقق آن‌ها، زمان را ثبت می‌کنیم.

2- **جلسات:** ما به طور منظم در جلسات U.A شرکت می‌کنیم تا تجربه، نیرو و امید خود را به مشارکت بگذاریم و به خودمان و دیگران در بهبودی از کم درآمدی کمک کنیم.

3- **راهنما و رهجو:** ما فعالانه به دنبال راهنمایی خواهیم بود که دوازده قدم را در U.A کار کرده و تمایل داشته

باشد که ما را در بهبودی، هدایت کند.

4- **آگاهی از دارایی ها:** ما به طور معمول از چیزهایی که دیگر برای مان کارایی ندارند، دست می‌کشیم. تا این باور را پرورش دهیم که زندگی سرشار از فراوانی است و ما می‌توانیم آنچه را بدان نیازمندیم، برای خود تامین کنیم.

5- **خدمت:** خدمت برای بهبودی ما ضروری است. از طریق خدمت به دیگران و به انجمن است که می‌توانیم آن چه را سخاوتمندانه به ما داده شده، حفظ کنیم.

6- **اهداف:** ما برای هر کدام از جنبه های زندگی مان اهدافی تعیین می‌کنیم، آن ها را می‌نویسیم، پیشرفت مان را اندازه می‌گیریم و بابت دستاوردهای مان به خود جایزه می‌دهیم.

7- **جلسات عملکرد:** ما جلساتی با دیگر اعضای U.A برگزار می‌کنیم تا با آن ها درباره‌ی مسائل مربوط به درآمد مان گفت و گو کرده و اقداماتی را برنامه ریزی کنیم که منجر به کامیابی بیشتر در زندگی مان شود.

8- **یار عملکردی:** ما به صورت منظم با یار عملکردی مان تماس می‌گیریم و در مورد مسائل کسب درآمد و عملکرد خود صحبت می‌کنیم تا نسبت به یکدیگر مسئولیت پذیری، تداوم و حمایت را تضمین کنیم.

9- **قدرت پرداخت:** ما فقط برای امروز قرض نمی‌گیریم. بدهکاری به کم درآمدي منجر می‌شود.

10- **ارتباط:** ما برای کسب حمایت، کاهش انزوا و تعهد بیشتر برای انجام عملکردهای مان با دیگر اعضای U.A ارتباط برقرار می‌کنیم.

11- **نشریات:** ما برای ارتقای درك مان از این بیماری اجباری و فرایند بهبودی، نشریات دوازده قدمی را مطالعه می‌کنیم.

12- **پس انداز:** پس انداز کردن نشانه‌ی ایمان ما به آینده و پذیرش این واقعیت است که پول ابزاری حیاتی برای چشم انداز کامیابی ما می‌باشد. ما یک برنامه‌ی پس انداز در هر مقیاسی که برای مان ممکن باشد، ایجاد و آن را پیگیری می‌کنیم.

گرداننده

در مورد بسیاری از ما کم درآمدي، خود را به شکل ابهام مالی آشکار می‌بازد. آیا داوطلبی هست متن(مواردی که از بعضی جهات در امور مالی ما ابهام ایجاد می‌کند) را برایمان بخواند؟ (اگر کسی نیست، گرداننده آن را می‌خواند).

مواردی که از بعضی جهات در امور مالی ما ابهام ایجاد می کند

- 1- وقتی پرداخت های منظم مانند: هزینه های دوره ها، حق عضویت ها، بیمه یا مالیات در کار باشد ما کاملاً غافلگیر می شویم و این هزینه ها را به عنوان پیش بینی نشده تلقی می کنیم.
- 2- هنگام پرداخت قبوض یا موارد منظم دیگر، دچار استرس می شویم و ممکن است پول قرض بگیریم یا از پس اندازی برداشت کنیم که برای مقاصد دیگری در نظر گرفته بودیم یا خود را نسبت به برآورده کردن نیازهایمان دچار محرومیت سازیم.
- 3- ما نیازها و خواسته ها را با یکدیگر اشتباه می گیریم و غالباً با خرج کردن اجباری پول به خود پاداش می دهیم.
- 4- ممکن است هدف یا چشم اندازی داشته باشیم که ما را به پس انداز کردن ملزم کند اما این کار را پشت گوش می اندازیم. رویکرد متوازنی نداریم و خیلی زود هدف مان را کنار می گذاریم یا به شکلی اجباری پس اندازمان را صرف چیزهای دیگری می کنیم.
- 5- وقتی مبلغی غیر منتظره را دریافت می کنیم نیاز به خرج کردن اجباری در ما فعال می شود یا ممکن است پول خود را خرج کنیم چون منتظر دریافت مبلغی ناگهانی هستیم.
- 6- هنگام پرداخت قرض به طلبکاران تمایل به افراط در این امر داریم. این امر ممکن است منجر به خود محروم سازی و عدم تأمین نیازهایمان شود. از طرف دیگر به محض پرداخت بدهی هایمان به خاطر رهایی از این بحران مالی به عنوان پاداش، ولخرجی می کنیم. این منجر به دور جدیدی از خرج کردن اجباری می شود و بدهی های بیشتری را بر ما تحمیل خواهد کرد.
- 7- ما با استفاده از خریدهای قسطی، دسته چک، بانک ها و وام های خصوصی، بدهی ایجاد می کنیم. در مورد پرداخت هایی که باید به طلبکاران بدهیم برآورد درستی نداریم و غالباً به توان مالی خود برای بازپرداخت ها توجه نمی کنیم. این امر غالباً ما را به سمت اخذ وام های ناچیز برای پوشش دادن نیازهایمان سوق می دهد. همچنین باعث ایجاد استرس و بدهی های بدون پشتوانه و نا امن می شود.
- 8- ما غالباً شغل های زیادی در پیش می گیریم تا بتوانیم بدهی هایمان را پرداخت کنیم. این امر ممکن است باعث شود زمان کافی برای مراقبت از خود، بودن با خانواده و دوستان، پیگیری علایق و سرگرمی هایمان اختصاص ندهیم و بی رمق و خسته شویم. از آنجا که این حالت همراه با استرس می باشد؛ ممکن است جواب سخت کار کردن خود را با خرج کردن اجباری بدهیم.
- 9- ما ممکن است با پس انداز کردن مشکل داشته باشیم و قادر نباشیم در این خصوص به تعادل برسیم. یا اصلاً

پس انداز نمی کنیم یا به طور اجباری و افراطی پس انداز می کنیم. بعضی از ما به طور منظم پس انداز می کنیم ، اما ممکن است در تأمین نیازها یا دنبال کردن آمال و آرزوهایمان دچار خود محروم سازی می شویم.

10- ما غالباً بر این باور هستیم که نمی توانیم پس انداز کنیم زیرا هنوز باید بدهی هایمان را پرداخت کنیم. ما نمی دانیم از کجا شروع کنیم زیرا چیزی در مورد اولویت بندی نمی دانیم.

11- ما همواره احساس می کنیم که هیچ وقت به اندازه ی کافی پول نداریم حتی زمانی که ارتقاء شغلی پیدا می کنیم یا شغل پر درآمدی را به دست می آوریم. وقتی که افزایش درآمد پیدا می کنیم غالباً آن مقدار اضافه را هر ماه به شکلی اجباری خرج می کنیم. این باعث می شود به جای فراوانی، احساس کمبود کنیم.

12- ما ممکن است به لحاظ مالی مورد حمایت اعضای خانواده، فامیل، دوستان یا دیگر منابع بیرونی باشیم یا مقدار پول زیادی را به عنوان ارثیه یا غرامت دریافت کرده باشیم. این امر ما را از جست و جوی شغل باز می دارد. به محض این که این حمایت ها را از دست می دهیم یا اموال ما کاهش پیدا می کند، دچار استرس می شویم.

بهبودی در UA این فرصت را برای مان فراهم می آورد که ابزارهای قدرت پرداخت و پس انداز کردن این برنامه را جهت رسیدن به کامیابی استفاده کنیم.

مواردی که ما از ابزارهای قدرت پرداخت و پس انداز کردن در زندگی مان استفاده می کنیم:

1- ما فهرستی از پرداخت های منظم مانند: تعمیر وسایل، هزینه ی دوره های آموزشی، حق عضویت ها و غیره تهیه می کنیم و برای آنها پول کنار می گذاریم. لذا زمانی که موعد پرداخت آنها می رسد کاملاً آماده خواهیم بود.

2- ما می دانیم که عاقلانه است پس انداز کنیم تا اندوخته ای احتیاطی فراهم آوریم که باعث آمادگی مان خواهد شد.

3- ما خرید های اجباری را متوقف می کنیم و به خود زمان می دهیم تا دریابیم که این خریدها چه منفعتی برای ما دارد.

4- ما برای حوزه های مختلف، حساب های پس انداز ایجاد می کنیم. حوزه هایی مانند: امور غیر مترقبه، آموزش، بازنشستگی، تعطیلات، تجملات و غیره. این پس اندازها را جدای از یکدیگر نگه می داریم. ما در برابر

فشار و سوسه برداشت از حساب یک حوزه برای حوزه دیگر مقاومت می‌کنیم.

5- ما سپاسگزاریم برای پولی که وارد زندگی مان می‌شود. درنگ می‌کنیم و در مورد انتخاب خرج و پس اندازمان دقت بعمل می‌آوریم.

6- ما بدهی‌های ناامن ایجاد نمی‌کنیم. قبل از ایجاد برنامه بازپرداخت بدهی به طلبکاران، نیازهایمان را با یار عملکردی، گروه اقدام و عمل و راهنمای خود در میان می‌گذاریم.

7- ما زمانی را به ثبت مخارج و درآمدمان اختصاص می‌دهیم. این امر باعث می‌شود کامیابی بیشتری را تجربه کنیم. ما به این درک می‌رسیم که وضوح، مایه‌ی توانمندی است.

8- ما ممکن است تصمی-م بگیریم شغلی اض-افی یا شغلی با درآمد بیشتر داشته باشیم اما تلاش می‌کنیم زمان کافی به حوزه‌های مراقبت از خود، ارتباط با خانواده و دوستان و پیگیری علایق و سرگرمی‌ها اختصاص دهیم.

9- ما متعهد می‌شویم که هدف گذاری‌مان برای پس انداز، واقع‌گرایانه و سنجش پذیر باشند.

10- هرگز قدرت پس انداز حتی در مورد مب-الغ کوچک را دست کم نمی‌گیریم. به این درک می‌رسیم که گ-ام‌های کوچک می‌تواند تداوم را باعث شود.

11- ما ایمان داریم که زندگی سرشار از فراوانی است و همه چیز برای‌مان مهیا می‌شود.

12- گرچه ما بابت هدایای مالی از دیگران قدردانی می‌کنیم ولی به آنها وابسته نمی‌شویم. ممکن است تصمیم بگیریم برای کارهایی نظیر ثبت نام در یک دوره‌ی آموزشی، پس انداز را کنار بگذاریم اما قبل از آن، موضوع را با یار عملکردی، گروه اقدام و عمل، راهنما و دیگر اعضای UA در میان بگذارید.

تمرکز و فرمت جلسه

تمرکز این جلسه بر تمایل ما بر ایجاد ابهام مالی و همچنین ابزارهای بهبودی UA (قدرت پرداخت و پس انداز) می‌باشد.

بعد از 30 دقیقه سنت هفتم و اطلاعیه‌های مربوط به UA خوانده می‌شود.

قبل از اتمام جلسه، زمانی هم برای تبادل شماره تماس بین اعضا اختصاص داده می‌شود. در پنج دقیقه پایانی به‌طور مختصر در مورد اقدام و عمل‌های‌مان برای غلبه بر کم‌درآمدی در طول روز یا هفته مشارکت می‌کنیم.

اصول جلسه

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

لطفاً برای حفظ سکوت جلسه، دستورالعمل‌های 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 نمی‌نماییم و روی مشارکت دیگران مشارکت نمی‌کنیم.

اکنون از اعضا خواهشمندیم وقتی صحبت نمی‌کنند مراقب وضعیت بی‌صدا بودن میکروفن خود باشند.

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 اعلام یک دقیقه ای بعد از دو دقیقه می‌باشد.

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

خوش آمدگویی به تازه واردین:

قبل از شروع جلسه، می‌خواهیم به تازه واردین در جلسه خوش آمد بگوییم و از حضورشان در اینجا قدردانی کنیم. اگر شما هم مشکل کم درآمدی دارید و فکر می‌کنید یک کم درآمد اجب-اری هستید، ما معتقدیم که به ج-ای درستی آمده اید و این برنامه می‌تواند به شما کمک کند.

پیشنهاد می‌نماید که حداقل در شش جلسه به صورت مستمر شرکت کنید تا بتوانید با سایر اعضای مشارکت کننده در ارتباط بمانید و با مفاهیم UA آشنا شوید و با مطالعه نشریات، مشاهده وب سایت و تماس با دیگر اعضا، چیزهای بیشتری در مورد برنامه فراگیرید.

آیا تازه واردی هست که بخواهد در صورت تمایل فقط با نام کوچک خود را معرفی نماید، و اگر مایلید، محل زندگی تان را هم بنویسید تا به شما خوش آمد بگوییم.

چه کسی تمایل دارد پس از پایان جلسه به عنوان خوش آمدگو به تازه واردین خدمت رسانی کند؟

دعوت مشارکت

چه کسی تمایل به مشارکت دارد؟

(بعد از مشارکت هر فرد قبل از دعوت به مشارکت نفر بعد، با ذکر نام از او تشکر کنید. نام همه مشارکت کنندگان را یاد داشت کنید تا بتوانید در پایان مشارکت ها و قبل از شروع رد و بدل کردن شماره تماس ها از آنها تشکر کنید.

30 دقیقه زمان برای سنت هفتم و خواندن اطلاعیه ها:

اکنون نوبت به سنت هفتم رسیده است. در UA هیچ حق عضویتی وجود ندارد. ما از طریق کمک های داوطلبانه اعضای متکی به خود هستیم. اما ما هزینه هایی داریم: برای چاپ نشریات UA، مدیریت وب سایت، و هزینه های صرف شده توسط کمیته خدمات عمومی. می توانید از طریق پرداخت الکترونیکی به هیات های خدماتی در وب سایت U.A به آدرس زیر:

www.underearnersanonymous.org

یا از طریق ارسال ایمیل به آدرس صندوق پستی الکترونیکی (U.A) 1839 به شماره در نیویورک (کد 10163) به هیات نمایندگان کمک کنید.

لطفا هر چقدر در توان تان است بپردازید و اگر نمی توانید هیچ مبلغی بپردازید، دوباره به جلسات باز گردید چرا که حضور شما برای ما بسیار مهمتر از پول تان است.

آیا اطلاعیه ای مرتبط با UA وجود دارد؟ [از کسانی که اطلاع رسانی کردند متشکرم]

بازگشت به مشارکت:

هنوز حدود دقیقه برای مشارکت فرصت داریم. تمرکز این جلسه بر پمفلت «قدرت پرداخت و پس انداز» می باشد. البته اگر احساس نیاز می کنید، در مورد سایر مسائل مربوط به کم درآمدی خود نیز می توانید مشارکت داشته باشید. چه کسی تمایل به مشارکت دارد؟

پایان وقت مشارکت بعد از 55 دقیقه:

این تمام وقتی بود که ما برای مشارکت در اختیار داشتیم. در اینجا از همه‌ی کسانی که مشارکت کردند و از برای وقت نگه دار و از برای انجام خواندن و از برای خوش آمدگویی به تازه واردین تشکر می‌کنم. من هستم یک کم درآمد و ممنون که به من فرصت خدمت دادید.

(اگر کسی برای خوش آمدگویی به تازه واردان داوطلب شده بود از او نیز تشکر کنید. اگر هنوز کسی اعلام نکرده بود، پرسید: چه کسی تمایل دارد خدمت خوش آمدگویی به تازه واردان را بعد از پایان جلسه به‌عهده بگیرد؟)

شماره های درخواستی:

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 جلسه‌ی امروز مشارکتش را 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 اقدام و عمل

اکنون به طور خلاصه 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 این جا بیان شد صرفاً مربوط به افرادی است که آن را مشارکت کردند. چیزهایی که شنیدید بر مبنای اعتماد گفته شده اند و باید بر مبنای اعتماد به آنها احترام گذاشته شود.

آن چه که این جا 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 همین جا برطرف نمایید، بگذارید هیچ غیبت و حرف و حدیثی یا انتقادی از یکدیگر نداشته باشیم، بلکه تنها عشق و درک و صمیمیت بین مان باشد.

لطفا 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 بینشی که تفاوت این دو را بدانم. آمین

تبادل شماره:

اکنون زمان اشتراک گذاری شماره تلفن های درخواستی فرا رسیده است. لطفا شماره های خود را یک بار به آرامی و
واضح بگویید. در ابتدا، خانم / آقای، شماره شما درخواست شده است. (این را تکرار کنید تا همه شماره های
درخواستی دریافت شوند.)

و من هر عدد را تکرار می کنم.

(هر عدد را یادداشت کنید)

ممنون از همه!

خوش آمدگویی به تازه واردین:

اکنون جلسه را به خوش آمدگو می‌بپارم.

ویرایش :

اسفند 1400