

کم‌درآمدان گمنام، جلسه بیان چشم‌انداز

بهبودی از ناهشیاری زمان در استفاده از تلویزیون و سایر رسانه‌های الکترونیکی

سلام به همه، اسم من و یک عضو کم‌درآمد سپاسگزار هستم.

به جلسه‌ی بیان چشم‌انداز کم‌درآمدان گمنام خوش آمدید. ما در این جلسه هستیم تا از ناهشیاری زمان به علت استفاده افراطی از تلویزیون و دیگر رسانه‌های الکترونیکی بهبود یابیم.

در طول مدت جلسه شما این امکان را دارید تا با لمس علامت میکروفون آن را باز یا بسته نمایید.

دعای آرامش

اکنون میکروفون خود را باز کنید. بعد از چند لحظه سکوت، جلسه را با دعای آرامش شروع می‌کنیم.

«خداوندا، آرامشی عطا فرما تا بپذیریم آنچه را که نمی‌توانیم تغییر دهیم، شهادتی تا تغییر دهیم آنچه را که نمی‌توانیم و بینشی که تفاوت این دو را بدانیم»

مقدمه

کم‌درآمدان گمنام انجمن زنان و مردانی است که تجربه، توانایی و امید خود را با یکدیگر مشارکت می‌کنند تا بدین وسیله مشکل مشترکشان را حل کرده و در بهبودی از کم‌درآمدی اجباری به یکدیگر کمک کنند. تنها لازمه عضویت تمایل به متوقف کردن کم‌درآمدی است. در کم‌درآمدان 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 و در هیچ مناقشه‌ای درگیر نمی‌شود و هیچ سازمان دیگری را تأیید یا رد نمی‌کند. هدف اصلی ما متوقف کردن کم‌درآمدی اجباری، فقط برای امروز و رساندن پیام به کم‌درآمدان دیگر است که بتوانند این کار را انجام دهند.

دوازده قدم و دوازده سنت:

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

چه کسی مایل است دوازده قدم را برایمان بخواند؟

چه کسی تمایل دارد از بین دوازده سنت، سنت ما را بخواند؟

خوش آمد گویی به تازه‌واردان

به تازه‌واردان و عزیزانی که مجدداً به برنامه بازگشته‌اند، خوش‌آمد می‌گوییم. اگر آماده مشارکت نیستید همچنان بر روی صندلی خود بمانید و خود را معرفی کنید تا ما از حضور شما در جلسه آگاه شویم. آیا روی خط تازه‌واردی داریم که بخواهد خود را معرفی کند؟ (سکوت کنید و منتظر بمانید)

پیشنهاد می‌شود حداقل ۶ جلسه شرکت کنید تا فرصت داشته باشید به نقاط مشترک خود با مشارکت‌کنندگان پی ببرید و به مرور با مفاهیم کم‌درآمدان آشنا شوید و درباره برنامه چیزهای بیشتری یاد بگیرید. همچنین پیشنهاد می‌کنیم به وبسایت انجمن سر بزنید و برای مشارکت به اعضا تلفن بزنید. چه کسی مایل است پس از اتمام جلسه به‌عنوان خوشامدگو خدمت کند؟

موضوع جلسه:

در جلسه‌ی بیان چشم‌انداز، از ابزارهای برنامه جهت پیشبرد چشم‌اندازمان در زندگی استفاده می‌کنیم. ما می‌دانیم استفاده افراطی از انواع کامپیوترها، رسانه‌های الکترونیکی و تلویزیون می‌تواند منشأ حواس‌پرتی ما از چشم‌انداز و زندگی‌مان شود. در این جلسه، بر روی حذف ناهشیاری نسبت به زمان تمرکز می‌کنیم، ما درمی‌یابیم تا وقتی نسبت به زمان در ناهشیاری به سر می‌بریم نمی‌توانیم از بیماری کم‌درآمدی‌مان بهبود یابیم و نمی‌توانیم چشم‌اندازمان را کشف کرده آن را زندگی کنیم.

چه کسی تمایل دارد نشانه‌ها را بخواند؟

نشانه‌های داشتن الگوی ناهشیاری زمان در رسانه‌های الکترونیکی:

۱. ما به‌طور مداوم بیش از آنچه برنامه‌ریزی کرده‌ایم، در مقابل رسانه‌های الکترونیکی وقت صرف می‌کنیم.
۲. ما احساس می‌کنیم به اندازه کافی برای چیزهای مهم زندگی‌مان وقت نداریم و تا وقتی از هر فرصتی برای سر زدن به فضای مجازی استفاده می‌کنیم ممکن است کارهای خانه، مراقبت‌های فردی و رسیدگی به کسب‌وکارمان به تعویق افتند.
۳. بعضی از ما ممکن است تمام روز یا هفته را در مقابل رسانه‌های الکترونیکی، وقت تلف کنیم درحالی‌که بعضی دیگر ساعاتی از روز را به آن مشغول‌اند.
۴. ما برنامه‌ریزی می‌کنیم تا برای گسترش کسب‌وکار، اهداف یا چشم‌اندازمان از رسانه‌های الکترونیکی استفاده کنیم در حالی که همین برنامه‌ریزی به دور شدن از اهدافمان ختم می‌شود و به جایی می‌رسیم که حتی زمان کمتری هم برای اهدافمان صرف نمی‌کنیم.
۵. ما به جای ارتباط برقرار کردن با افراد زنده به رسانه‌ها روی آورده‌ایم، ولی بیشتر از قبل تنها و منزوی شدیم.
۶. از آنجایی که ذهن ما بر استفاده از رسانه‌های محتوایی تمرکز دارد، تمایل داریم محرک‌های آموزنده و سالم را نادیده بگیریم.
۷. به واسطه‌ی تمرکز ما بر رسانه‌های الکترونیکی، تلاش‌های خلاقانه‌مان متوقف شده و در کل خلاقیت‌مان مهار می‌شود.
۸. شاید معتقد باشیم برای آرامش یافتن لازم است سرگرم رسانه‌های الکترونیکی باشیم، عده‌ای از ما از رسانه‌ها به‌عنوان مرکز اصلی تفریح استفاده می‌کنیم.
۹. با بدن خود قطع رابطه کرده‌ایم، احتمالاً سلامت خود را نادیده می‌گیریم و نیازهای اولیه جسم به استراحت، خواب، ورزش، تغذیه خوب و غیره را برآورده نمی‌کنیم.
۱۰. ما از دنیای واقعی و نیاز به تجربه کامل حس‌هایمان جدا می‌شویم.

چه کسی مایل است ابزارها را بخواند؟

ابزارهای بهبودی از ناهشیاری زمان ناشی از استفاده افراطی از رسانه‌های الکترونیکی:

بدین منظور علاوه بر سایر ابزارهای کم‌درآمدان از ابزارهای زیر استفاده می‌کنیم:

۱. پذیرش: ما نیاز داریم تا بپذیریم که در برابر استفاده افراطی از رسانه‌های الکترونیکی عاجزیم و زندگی‌مان غیرقابل اداره شده است. ما دریافتیم که باید این مفهوم در قدم اول قبل از ارائه مسیر دوازده قدم، لحاظ شود.

۲. **معنای هشیاری برای ما:** ما به‌طور مداوم بارانما و یاران عملکردی‌مان کار می‌کنیم تا پی ببریم که چه رفتارهایی باعث ایجاد وسوسه در ما شده و ما را از کنترل خارج می‌کنند تا مجبور به استفاده افراطی از رسانه‌های الکترونیکی شویم، سپس برای جلوگیری از این رفتارها از برنامه بهبودی استفاده می‌کنیم.

۳. برنامه اقدام و عمل: با کمک گرفتن از حمایت انجمن مثل جلسات اقدام و عمل، برنامه‌های عملی ایجاد می‌کنیم که نوع و اندازه استفاده از رسانه‌های الکترونیکی را مشخص می‌کنند و ما به‌صورت غیر اعتیادی در جهت اهداف و چشم‌اندازهایمان از آن‌ها استفاده می‌کنیم.

۴. **مسئولیت‌پذیری:** ما به‌طور منظم با یار عملکردی‌مان میزان واقعی زمانی که صرف رسانه‌های الکترونیکی می‌شود را بررسی می‌کنیم.

۵. **ارزیابی مجدد:** با کمک شبکه‌ی حمایتی‌مان به ارزیابی مداوم اهدافمان ادامه می‌دهیم، این کار برای این است که اطمینان یابیم رفتارهایمان را توجیه نکرده و از روی عادت‌هایمان عمل نمی‌کنیم.

۶. **مراقبه:** ما به‌طور منظم زمانی را جهت مراقبه برای تغذیه روحمان در نظر می‌گیریم که رسانه‌های الکترونیکی هرگز این توانایی را ندارند، ما درمی‌یابیم چه روشی برایمان کار می‌کند از قبیل مراقبه نشسته در حالی که به تنفس‌مان توجه می‌کنیم، خیره شدن به شعله یک شمع، تفکر درباره مفاهیم روحانی، زمزمه مانترا و یا حتی قدم زدن در طبیعت توام با هشیاری و توجه.

۷. **مراقبت از جسم‌مان:** ما با تغذیه‌ی سالم، استراحت کافی، خواب و ورزش مناسب با جسم‌مان در ارتباط می‌مانیم. می‌آموزیم که بیشتر نسبت به خود هشیار باشیم و زمان خود را در طبیعت بگذرانیم. ما حواس خود را تغذیه می‌کنیم و به خودمان اجازه می‌دهیم تا زیبایی و لذت را در زندگی تجربه کنیم. هنگامی که این هماهنگی به وجود می‌آید از سلامتی و بهبودی بهره‌مند می‌شویم.

۸. **ارتباط و بازی:** ما در هفته زمانی را برای بازی و ارتباطات اجتماعی اختصاص می‌دهیم. اغلب ما رسانه‌های الکترونیکی را جایگزین تفریح سالم و ارتباطات انسانی می‌کنیم. تمایل داریم بیاموزیم چگونه بازی کنیم و ارتباطات بیشتری با دیگران برقرار کنیم.

۹. **سلامت ذهن:** ما ذهن خود را از طریق روش‌های سالمی مانند درس خواندن، مطالعه در حد تعادل، مجله و روزنامه و یا مکالمات پرمحتوا تقویت می‌کنیم.

۱۰. **خلاقیت:** ما زمان خود را صرف انجام کارهای خلاقانه می‌کنیم. این کار ممکن است شامل شرکت در فعالیت‌های هنری مثل نویسندگی، هنرهای تجسمی، موسیقی، تئاتر، رقص و ... باشد یا ممکن است فرایند خلاقانه را به سمت آنچه انجام می‌دهیم، هدایت کنیم.

ساختار جلسه

۱. در این جلسه، راجع به چشم‌انداز و بهبودی خود در استفاده اجباری از رسانه‌های الکترونیکی یا دیگر موضوعات مرتبط کم‌درآمدان، ۳ دقیقه مشارکت کنید. بعد از ۲ دقیقه، زمان باقی‌مانده اعلام می‌شود.
۲. موقع مشارکت لطفاً خود را معرفی کنید و اگر مایلید اسم شهر خود را بگویید، این موضوع برقراری ارتباط و تماس تلفنی را آسان می‌کند.
۳. قبل از بستن جلسه، زمانی را برای تبادل شماره تلفن‌ها اختصاص می‌دهیم. ۵ دقیقه پایانی هم برای مشارکت اقداماتی در نظر می‌گیریم که این هفته برای غلبه بر کم‌درآمدی برنامه‌ریزی کرده‌ایم.
۴. برای حفظ آرامش جلسه، مشارکت کسی را قطع نمی‌کنیم یعنی گفتگوی متقابل نداریم. همچنین نام فرد مشارکت‌کننده دیگر را مستقیماً ذکر نمی‌کنیم.
۵. برای تسهیل مشارکت، یک وقت‌نگه‌دار معنوی نیاز داریم، چه کسی تمایل دارد این خدمت را به عهده گیرد؟ (صبر کنید تا یک داوطلب پیش‌قدم شود)
- زمان مشارکت ۳ دقیقه است که بعد از ۲ دقیقه، زمان باقی‌مانده اعلام می‌شود، لطفاً با گفتن «متشکر» از وقت‌نگه‌دار قدردانی کنید.
۶. پیش از شروع مشارکت، ابتدا مراقبه چشم‌انداز را انجام می‌دهیم و سپس به‌طور خلاصه صحبت می‌کنیم.

راهنمای مراقبه‌ی چشم‌انداز

دعوت از نیروی برتر به زندگی‌مان نه تنها به بهبودی ما از کم‌درآمدی و اعتیاد رسانه‌های الکترونیکی کمک می‌کند، بلکه فضای جدیدی را فراهم می‌کند تا بتوانیم هدف زندگی و چشم‌انداز بهتر یا دعوت از آن را دریابیم. ورود مداوم اطلاعات از رسانه‌های الکترونیکی می‌تواند ما را از شنیدن صدای آرام‌بخش درون‌مان محروم کند. مراقبه یعنی لحظاتی سکوت کردن و گوش دادن به اراده و چشم‌انداز نیروی برتر برای زندگی‌مان. نام فرد ممکن از مراقبه چشم‌انداز را بخوانید (قبل از مراقبه میکروفون‌های خود را ببندید).

بیان چشم‌انداز

هم‌اکنون در یک یا دو جمله به‌طور مختصر چشم‌انداز خود را بیان می‌کنیم. (حداکثر تا ۵ دقیقه)

آغاز مشارکت:

اکنون جلسه برای مشارکت باز است، حداکثر تا ۳ دقیقه، می‌توانید در مورد بی‌تفاوتی نسب به زمان هنگام استفاده از رسانه‌های الکترونیکی، چشم‌انداز خود یا هر مساله بهبودیافته در کم‌درآمدان را مشارکت کنید.

دقیقه‌ی ۳۰:

هم‌اکنون زمان سنت هفتم و اعلامیه‌ها است.

سنت هفتم و اطلاعیه‌ها:

در کم‌درآمدان هیچ‌گونه حق عضویت یا هزینه‌ای وجود ندارد. ما از طریق کمک‌های داوطلبانه، متکی به خود هستیم که برای کمک به نشریات کم‌درآمدان، مخارج کمیته خدمات جهانی و بقای وبسایت کم‌درآمدان به آدرس UA-Iran.ir استفاده می‌شوند.

شما می‌توانید کمک‌های خود به کم‌درآمدان را به خزانه گروه‌ها واریز کنید. لطفاً هرچقدر در توانتان است بپردازید و اگر نمی‌توانید هیچ مبلغی بپردازید دوباره به جلسات بازگردید چراکه برای ما حضور شما مهم‌تر از پولتان است. آیا اطلاعاتی در رابطه با کم‌درآمدان وجود دارد؟ (حداکثر تا ۲ دقیقه) حال به مشارکت بازمی‌گردیم.

دقیقه ۵۵، پایان جلسه

به پایان زمان مشارکت رسیدیم، از همه کسانی که مشارکت کردند، از وقت‌نگه‌دار، از،،،، برای خواندن پمفلت‌ها و از برای خوش‌آمدگویی به تازه‌واردان سپاس‌گذاری می‌کنم. من هستم، سپاسگزارم که به من فرصت خدمت دادید.

مشارکت اقدام و عمل

اکنون هنگام آن است که به‌طور خلاصه بخشی از اقدام‌هایی که برای امروز یا این هفته برای غلبه بر کم‌درآمدی و افزایش توان مالی و معنوی خود تعیین کرده‌ایم، مشارکت کنیم. چه کسی تمایل دارد اقدامات خود را مشارکت کند؟

تبادل شماره تلفن:

اگر از جلسه امروز می‌خواهید با کسی که به مشارکت او گوش کردید ارتباط داشته باشید، لطفاً الان نام آن‌ها را بگویید و ما از آن‌ها می‌خواهیم که اگر می‌توانند تا بعد از خواندن دعای آرامش روی خط بمانند. من هم روی خط می‌مانم تا به این تبادل شماره تلفن کمک کنم.

بستن جلسه

در پایان، عقایدی که اینجا بیان شد، صرفاً مربوط به افرادی است که آن را مشارکت کردند. آنچه شنیدیم بر مبنای اعتماد گفته شده‌اند و باید محرمانه باقی بمانند. آنچه اینجا شنیدیم را از جلسه بیرون نمی‌بریم. اگر می‌خواهیم مطالب شنیده شده را جذب کنیم می‌بایست به درک بهتری از روش اداره کردن مشکلات خود دست‌یابیم و تغییر زندگی خود را شروع کنیم.

با یکدیگر صحبت کنیم؛ با کمک فرد دیگر مشکلات را حل کنیم. بگذاریم هیچ غیبت یا انتقادی از یکدیگر نداشته باشیم، بلکه فقط عشق، درک و انجمن حاکم باشد. لطفاً میکروفون خود را باز کنید، از همه کسانی که مایل‌اند خواهش می‌کنم در خواندن دعای آرامش با من همراهی کنند:

بابت این جلسه عالی از همگی سپاسگزارم. اکنون شماره تلفن‌ها را ردوبدل می‌کنیم. بعد سوالات تازه‌واردان. (پس از کمک به تبادل شماره تلفن‌ها با این عبارت تمام کنید)
اکنون جلسه را به نام فرد خوش آمدگو می‌سپارم.

این نشریه در آبان ۱۳۹۸ توسط کمیته ترجمه کم‌درآمدان ایران ترجمه شده است.
موفقیت از آن خداست.