

فرمت جلسه ی « اقدام و عمل » چهارشنبه ها ساعت ۴:۳۰ بعدازظهر

لطفا برای دسترسی به کد گرداننده و اطلاعات مربوطه می توانید با تاد (Todd) با شماره ۸۰۸ ۵۷۳ ۵۰۵۵ تماس بگیرید.

۸۰۵۰۳۰۱ & ۰۴۱۵-۴۵۱(۷۱۲)

خوش آمدگویی:

سلام به همگی من هستم، یک کم درآمد.

به جلسه ی « اقدام و عمل » کم درآمدان گمنام خوش آمدید. لطفا در طول جلسه سکوت را رعایت فرمایید.

دعای آرامش:

لطفا صدای تلفن خود را در حالت سکوت بگذارید، بعد از لحظه ای 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 (UA) چیست؟

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

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

پمفلت خوانی

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 امکانپذیر است که ابتدا توسط الکلیهای گمنام ابداع شد.

- از دوستی که پمفلت دوازده قدم کم درآمدان گمنام را دارد خواهش میکنم آن را برای من بخواند.
- از دوستی که پمفلت دوازده سنت کم درآمدان گمنام را دارد خواهش میکنم آن را برای من بخواند.
- از دوستی که پمفلت نشانه‌های کم درآمدی را دارد خواهش میکنم آن را برای من بخواند.
- از دوستی که پمفلت ابزارهای UA را دارد خواهش میکنم آن را برای من بخواند.

تمرکز و فرمت جلسه:

تمرکز این جلسه بر روی اقداماتی است که برای ایجاد و حفظ یک زندگی پر از طراوت و سرشار از انرژی انجام می‌دهیم.

تازه واردین:

پیشنهاد می‌شود 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 وبسایت و تماس با دیگر اعضای 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 خوشامدگو به تازه واردین خدمت رسانی کند؟

موضوع مشارکت:

در طول این جلسه فرصت کافی برای مشارکت وجود دارد.

○ ابتدا، یک نفر در مورد اینکه چگونه داشتن یک یار عملکردی به بهبودی او کمک می‌کند، می‌تواند مشارکت کند.

○ در مرحله‌ی بعد یک نفر هم در مورد این که چگونه جلسات اقدام و عمل به بهبودی او کمک می‌کند، می‌تواند مشارکت کند.

○ سپس یک اقدام و عمل مهم که در هفته ی گذشته به منظور افزایش درآمد یا در حوزه ی مراقبت از خود و بهبودی انجام داده ایم، را به طور خلاصه بررسی می کنیم .

○ در مرحله ی بعد، بررسی مختصری در مورد اهداف یا چشم اندازهای اصلی خود برای امسال خواهیم داشت.

○ در مرحله ی بعد، مشارکت کننده های اصلی این بررسی ها را دنبال می کنند.

○ در نهایت، در دقایق پایانی، می توانیم در مورد یک اقدام و عمل مهم که امروز یا این هفته می خواهیم انجام دهیم مشارکت کنیم.

بعد از ۳۰ دقیقه وقفه ای خواهیم داشت برای خواندن سنت ۷ و سپس اطلاعیه های مربوط به UA.

قبل از پایان جلسه، زمانی را برای درخواست اطلاعات تماس برای هر کسی که مشارکتش را در جلسه شنیده اید، در نظر می گیریم.

اگر به دنبال یک یار عملکردی یا در صدد تشکیل جلسه ی اقدام و عمل هستید می توانید درخواست دهید.

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 می نماید. رهبران ما خدمتگزاران مورد اعتماد ما هستند. آنها حکومت نمی کنند.»

لطفا برای حفظ سکوت جلسه، دستورالعمل های 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.

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

برای تسهیل مشارکت ما به وقت نگه 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 می باشد.

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

حال زمان مشارکت فرا رسیده است، از دوست واجد شرایطی که می‌خواهد به مدت ۳ دقیقه در مورد این که چگونه داشتن یک بار عملکردی به بهبودی وی کمک می‌کند، مشارکت نماید. (اگر کسی داوطلب نشد، اعلام کنید هر کس تجربه ای در این باره دارد می‌تواند مشارکت کند، حال چه کسی تمایل به مشارکت دارد؟)

حال یک نفر هم در مورد این که چگونه جلسات اقدام و عمل به بهبودی او کمک می‌کند، در حد ۳ دقیقه مشارکت داشته باشد. اگر کسی داوطلب نشد، اعلام کنید هر کس تجربه ای در این باره دارد می‌تواند مشارکت کند، حال چه کسی تمایل به مشارکت دارد؟ اکنون در مورد یک اقدام مهم که هفته ی گذشته به منظور افزایش درآمد و یا در حوزه ی مراقبت از خود و بهبودی انجام داده اید، می‌توانید مشارکت کنید. وقت نگه دار ۳ دقیقه به شما وقت می‌دهد. لطفاً به وقت خود توجه داشته باشید و فقط به اعلام یک یا دو مورد از آن اکتفا کنید. حال، چه کسی تمایل دارد در مورد اقدام و عمل خود مشارکت داشته باشد؟

اکنون زمان بررسی اهداف اصلی یا چشم انداز های مربوط به امسال است. وقت نگه دار، آیا می‌توانیم در حد ۳ دقیقه مشارکت داشته باشیم؟

لطفاً مشارکت های خود را در حد ۱ یا ۲ جمله خلاصه و مختصر بگویید، حال چه کسی می‌خواهد مشارکت کند؟

اکنون زمان برای مشارکت آزاد است، از شما خواهش می‌کنیم که در مورد نقش حمایتی ابزارهای بهبودی در رابطه با اقدام و عمل شما در UA مشارکت نمایید. چه کسی تمایل به مشارکت دارد، من نام ۳ نفر را صدا می‌زنم.

۳۰ 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 ی اعضا 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. می‌توانید 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) ۱۸۳۹ به شماره در نیویورک (کد ۱۰۱۶۳) به هیات نمایندگان کمک کنید.

لطفاً هر چقدر در توان تان است بپردازید و اگر نمی‌توانید 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 این است که چگونه ابزارهای بهبودی مثل، یار عملکردی و جلسات اقدام و عمل به بهبودی شما کمک می‌کنند. البته اگر احساس نیاز می‌کنید، در مورد سایر مسائل مربوط به کم درآمدی خود نیز می‌توانید مشارکت داشته باشید. چه کسی تمایل به مشارکت دارد؟

پایان وقت مشارکت: [بعد از گذشت ۵۵ دقیقه از شروع جلسه]

این تمام وقتی است که ما برای مشارکت در اختیار داشتیم. از همه خدمتگزاران گروه [توجه داشته باشید، اسامی را بخوانید] و از کسانی که مشارکت کردند، تشکر می‌کنم و ممنونم از این که به من فرصت خدمت دادید.

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 جلسه ی امروز مشارکتش را شنیده اید تماس بگیرید، لطفا 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 ی اقدام و عمل:

اکنون به اختصار در مورد برخی از اقداماتی 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 صرفا 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 نمی بریم. اگر می خواهید مطالبی که گفته شد را جذب کنید، می بایست 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.

اقداماتی که ما امروز انجام می دهیم بازتابی هستند که بر اساس باورهای ما شکل می گیرند. با کمک قدمها و ابزارهای UA، باورهای محدود کننده ی ما کم کم از بین می رود، امیدهای ما گسترش می یابد و زندگی ما به سمت امکانات بیشتری باز می شود. 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 نمی توانم تغییر دهم، شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که می توانم

و بینشی که تفاوت این دو را بدانم. آمین

تبادل شماره:

اکنون زمان اشتراک گذاری شماره تلفن های درخواستی فرا رسیده است. لطفا شماره ی 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 می سپارم.

اگر کسی نبود که داوطلب شود تا به تازه واردین خوش آمد بگوید، می توانید دوباره بپرسید،

خودتان داوطلب شوید، یا به سادگی آن را ببندید... در عوض بگویید: جلسه برای مشارکت تازه واردین باز است!]

بخش خوش آمدگویی به تازه واردین:

اکنون اقدام هایی که برای امروز یا این هفته برای غلبه بر کم درآمدی و افزایش استطاعت مالی و معنوی خود معین کرده ایم را مشارکت می کنیم. چه کسی تمایل دارد در مورد اقدام و عمل خود مشارکت کند؟

از کسانی که در جلسه حضور دارند، بپرسید که آیا مایلند یک تا ۳ مورد از اقدامات خود را به منظور افزایش درآمد و یا بهبود وضعیت خود بنویسند، ۳۰ ثانیه وقت بگذارید و این کار را انجام دهید! به آنها پیشنهاد دهید که اگر بخواهند می توانند این اقدامات را به یک عضو دیگر یا به یار عملکردی خود ارسال کنند.

از تازه واردین بخواهید که خود را در صورت تمایل معرفی کنند، و اگر سوالی دارد بپرسد. اگر کسی در مورد اقدام و عمل، یار عملکردی و جلسات اقدام و عمل سوالی دارد بپرسد.

منابع موجود:

UA دارای ۲ فرمت به صورت جلسه ی اقدام و عمل است، فرمت اول به توسعه ی چشم اندازها ی رفاه و اقدامات اولیه برای حرکت به سمت آنها کمک می کند. این برای کسانی که در UA جدیدتر هستند یا اهداف یا چشم اندازها ی نامشخصی دارند مفید و ایده آل است. فرمت دوم برای این است که به نگرانی های کم درآمدی خاص خود رسیدگی کنیم و اقداماتی را ایجاد کنیم که رفاه بیشتری را به زندگی ما بیاورند. این فرمت ها را می توان برای مطابقت با نیازهای خاص تیم های در حال پیشرفت اقدام و عمل تطبیق داد. هنگام شروع یک مشارکت، به منظور تعیین و تشخیص اهداف تان، مرور آن برای یار عملکردی نیز می تواند مفید و موثر واقع شود.

برای جزئیات بیشتر به لیست اهداف و کاربرگ مربوط به اقدام و عمل ها، اهداف و چشم اندازها در وب سایت UA مراجعه کنید.