

جلسه ی کامیابی و سرزندگی در UA

فرمت جلسه

خوش آمدگویی

سلام به همه من هستیم، یک کم درآمد. به جلسه ی « کامیابی و سرزندگی » کم درآمدان گمنام خوش آمدید. لطفا در طول جلسه سکوت را رعایت فرمایید. می توانید صدای میکروفن خود را باز کنید تا با خواندن دعای آرامش جلسه را شروع کنیم.

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

کم درآمدان گمنام (UA) چیست؟

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 داوطلبانه ی 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 و کمک به سایر کم درآمدان است که بتوانند همین کار را انجام دهند.

برنامه ی ما بر این باور استوار است که تغییر و بهبودی از کم درآمدی از طریق کارکرد دوازده قدم و تعهد به دوازده سنت امکان پذیر است که ابتدا توسط الکی های گمنام ابداع شد.

از دوستی که پمفلت دوازده قدم کم درآمدان گمنام را دارد خواهش می کنم آن را برای من بخواند.

۲. از دوستی که پمفلت دوازده سنت کم درآمدان گمنام را دارد خواهش می کنم آن را برای مان بخواند.

خوش آمدگویی به تازه واردین:

قبل از شروع جلسه، می خواهیم به تازه واردین در جلسه خوش آمد بگوییم و از حضورشان در اینجا قدردانی کنیم. اگر شما هم مشکل کم درآمدی دارید و فکر می کنید یک کم درآمد اجباری هستید، ما معتقدیم که به جای درستی آمده اید و این برنامه می تواند به شما کمک کند.

پیشنهاد می شود 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 ی نشریات، مشاهده وب سایت و تماس با دیگر اعضا، چیزهای بیشتری در مورد برنامه فراگیرید.

تمرکز این جلسه بر روی مشارکت در خصوص تجربه، نیرو و امیدمان در رابطه با سلامتی و چشم اندازهای مان است، زیرا آنها به ما کمک می کنند تا بر مشکل کم درآمدی اجباری خود غلبه کنیم. در ابتدا، می خواهیم مطالبی در رابطه با نگرش های افراد کم درآمد در خصوص سلامتی بخوانیم؛

از دوستی که تمایل به این کار دارد، خواهش می کنم آن را برای مان بخواند:

چگونه با وجود کم درآمدی می توان سلامت جسمانی خود را بررسی کرد؟

بعضی از ما با این که در حوزه سلامت به دیگران خدمت رسانی می کنیم، اما ممکن است ندانیم که چگونه به درستی به سلامتی خود توجه داشته باشیم.

برخی از یک سری چالش ها و مسائل بهداشتی رنج می بریم که ممکن است ما را از کار و به دست آوردن چیزهایی که می خواهیم باز دارد.

برخی نیز ممکن است از نیروی التیام دهنده برخوردار باشیم، درحالی که به نظر می رسد به طور شرافتمندانه و هوشمندانه حتی قادر به مدیریت این نیرو هم نیستیم.

همه ی ما می دانیم که اضطراب، ترس و افسردگی ناشی از کم درآمدی به ایجاد افکار، احساسات و اعمال منفی منجر می شود که بدون شک سلامتی ما را تحت الشعاع قرار می دهد.

در این جا عوامل ذکر شده حاکی از آن است که ما به جسم خود توجه کافی نداریم یا حتی قادر به تامین نیازهای جسمی خود نیستیم. مثلاً:

۱. وقتی ورزش یا خواب کافی نداشته باشیم.

۲. وقتی خود را از تغذیه ی مناسب، از استشمام رایحه های دل انگیز، ایجاد یک محیط زندگی سالم و گوش دادن به موسیقی آرامش بخش و صداهای روح نواز محروم کنیم.

۳. وقتی اقدامات پیشگیرانه ی لازم که می تواند منجر به افزایش طول عمر و بالا بردن سطح کیفیت سبک زندگی ما شود را برای حفظ سلامتی و تندرستی خود انجام ندهیم .

۴. وقتی به فعالیتهایی می پردازیم که از لحاظ جسمانی زندگی خود را محدود کرده یا انگیزه ی خود را از دست بدهیم.

۵. ما به خاطر افسردگی روحی در جایگاه یک کم درآمد، ممکن است ارتباط جسم فیزیکی خود را با نیروی برترمان محدود کنیم، یا به گونه ای در مقابل ابراز وجود و انعکاس زیبایی درون خود مقاومت کنیم.

از دوستی که پمفلت بهبودی در UA را دارد خواهش می کنم آن را برای مان بخواند.

بهبودی در UA

بهبودی در UA به معنای توسعه و تمرین عضله های معنوی است که این در واقع هسته تمام برنامه های دوازده قدمی است. مخصوصاً در UA، بهبودی به معنای یافتن و توسعه چشم انداز سعادت‌مندان و تمایل به برداشتن قدم های کوچک برای زنده نگاه داشتن آن چشم انداز با مشارکت فعال در برنامه است.

بهبودی به معنای دیده شدن از راهی مثبت است. به معنای خود را نشان دادن و انجام یک کار خوب است — اینکه بخواهیم یک کار درست انجام دهیم و برای خود و دیگران مشکل درست نکنیم. به معنای تمایل به دیده شدن و خدمت کردن به بهترین وجهی که می توانیم، حال در هر جهتی که می خواهیم. در کنار آماده شدن و نشان دادن خود، لازمه بهبودی، طلب نیازها و فهم تمایل به دریافت کردن است. اگر جایی استخدام شده ایم یا برای دیگران کار می کنیم، بهبودی ما را در درخواست ارتقاء پست و مسئولیت

های بزرگ تر توانمند می کند. به جای این که پیشنهادی را سریع قبول کنیم، می توانیم بگوییم « من باید درباره ی این پیشنهاد فکر کنم»، یا « من باید درباره ی این موضوع با مشاورم صحبت کنم».

اگر خویش فرما هستیم و برای خودمان کار می کنیم، بهبودی ما را قادر می سازد قیمتی مناسب را درخواست کنیم، آن گونه که کاملاً احساس کنیم که محق دریافت مبلغی هستیم که بازار توان پرداخت آن را دارد. این قابلیت دریافت، ما را به سمت پرسشی اساسی در UA هدایت می کند: چگونه به من خدمت می کند؟

کم درآمدی فرآیندی ناخودآگاه است که باعث بازآفرینی عاداتها و الگوهای رفتاری می شود که تمام تلاش های ما را تضعیف می کند. همانطور که ما برنامه را کار می کنیم، از سطح ناآگاهی به کسب درآمد و دستاوردها، به سطح آگاهی حرکت می کنیم.

آنگاه ما می توانیم با شفافیت بیشتر، کیفیت حقیقی زندگی مان را بینیم. این توهم زدایی اولیه شاید کمی ناخوشایند و یا حتی دردناک به نظر برسد ولی ما کم کم در مورد شرایط زندگی مان، از خود می پرسیم « این شرایط چگونه می تواند به من کمک کند؟» تا من بتوانم به سمت نیرومندسازی خود پیش روم .

اگرچه ممکن است پاسخ فوری نگیریم یا شاهد تغییرات قابل توجهی نباشیم، طرح این سوال، نشانه ی روشنی است که بهبودی در حال رخ دادن است.

فرمت جلسه:

۱. زمان مشارکت در این جلسه سه دقیقه در مورد چشم اندازهای مربوط به سلامتی و بهبودی در UA یا هر موضوع مرتبط دیگری می باشد که با یک اعلام یک دقیقه ای بعد از گذشت دو دقیقه صورت می گیرد.

۲. لطفاً هنگام مشارکت جهت تسهیل ارتباط و دسترسی به شما در صورت تمایل نام خود را با اسم کوچک و مکان خود را با ما به اشتراک بگذارید.

۳. قبل از پایان جلسه، ما زمانی را هم برای تبادل شماره تماس اختصاص دادیم . در پنج دقیقه آخر نیز می توانید در مورد اقداماتی که قصد دارید در این هفته برای غلبه بر کم درآمدی انجام دهید، مشارکت کنید.

۴. برای حفظ آرامش جلسه، در طول مشارکت، ما صحبت یکدیگر را قطع نمی کنیم و در هنگام مشارکت به گفته یا نام دیگران اشاره نمی نماییم و روی مشارکت دیگران هم مشارکت نمی کنیم.

۵. همچنین از اعضا خواهشمندیم به فرمت این جلسات احترام گذاشته و از گفتار مناسب برای مشارکت خود استفاده کنند.

۶. برای تسهیل مشارکت ما به یک وقت نگر دار نیاز داریم. چه کسی حاضر به انجام این خدمت است؟ (منتظر بمانید تا یک نفر داوطلب شود)

۷. حداکثر زمان برای مشارکت سه دقیقه با یک اعلام یک دقیقه ای بعد از دو دقیقه می باشد. (لطفاً از وقت نگر دار هم تشکر کنید) ابتدا به سخنرانی یک عضو از UA در حد ۱۰ دقیقه در مورد تجربه بهبودیش از کم درآمدی یا هر موضوع مرتبط با UA گوش می دهیم. چه کسی حاضر به انجام این خدمت است البته در صورتی که در طول ۳۰ روز (یک ماه) گذشته داوطلب برای این خدمت نشده باشد؟

۸. اگر کسی داوطلب نشد، جلسه را برای مشارکت ۳ دقیقه‌ای باز نگر دارید و بعد از اینکه همه مشارکت کردند، اگر زمان باقی بود، برای بار دوم وقت برای مشارکت بگذارید.

۹. جلسه برای مشارکت باز است. (بعد از مشارکت سخنران، البته اگر کسی داوطلب شد)

زمان مشارکت ۳۰ دقیقه

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. 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) uaprospertyandvitality@yahoo.com به هیئت نمایندگان کمک کنید.

لطفاً 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 کسی اطلاعیه ای در مورد UA دارد؟

[تذکر به منشی: در آخرین شنبه هر ماه، یک جلسه اداری بلافاصله بعد از وقفه برای خواندن اطلاعیه ها برگزار می گردد. پس از اتمام جلسه توسط گرداننده، در صورتی که زمان برای مشارکت باقی مانده باشد، منشی جلسه را مجدداً از سر می گیرد و بعد طبق معمول آن را می بندد. (پس از استراحت، مشارکت ادامه می یابد).]

پایان وقت مشارکت بعد از ۵۵ دقیقه:

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

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؟

تبادل شماره تماس

اگر شما می خواهید با شخصی که در جلسه ی امروز مشارکتش را شنیده اید تماس بگیرید، لطفاً نام او را هم اکنون در صفحه چت بنویسید. ما از او می خواهیم در صورت امکان تا بعد از خواندن دعای آرامش در جلسه آنلاین بماند. من هم برای تسریع در تبادل شماره تماس روی خط باقی می مانم.

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 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 می‌دهیم بازتابی هستند که بر اساس باورهای ما شکل می‌گیرند. 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

جلسه برای هم صحبتی و دوستی باز است. (بعد از تبادل شماره تلفن)

عبارتهای تأکیدی (مطالب خواندنی اختیاری)

[توجه: عبارتهای تأکیدی زیر در حال حاضر جزو ابزار رسمی UA نیست.]

- امروز، به جسمم عشق می ورزم، می پذیرم و احترام می گذارم.
- من امروز وقت کافی برای استراحت، ورزش، تغذیه، استشمام رایحه های خوش و گوش دادن به موسیقی روح نواز دارم.
- من در انجام فعالیت های تعادلی استمرار می ورزم تا امکان ابراز وجود جسمانی « و رهایی و جنب و جوش » برایم میسر شود.
- امروز می توانم نیروی لازم برای رسیدگی به تمام نیازهای جسمی ام را به سمت خود جذب کنم.
- من می توانم یک محیط زندگی سالم و بارور برای خود فراهم سازم.
- من به اشکال گوناگون روی مراقبت های بهداشتی متناسب با نیازهایم سرمایه گذاری می کنم تا طول عمر و کیفیت سطح زندگیم افزایش یابد.
- امروز فراوانی را به طرق مختلف به سمت خود جذب می کنم.

- به خودم زمان کافی برای استراحت می دهم.
- من در جریان زندگی و فراوانی آرام می گیرم و با اطمینان قدم به قدم حرکت می کنم. احساس شادی، لذت و رضایت مندی از آن من است.
- امروز تلاش می کنم که در زندگی در جایگاه تجلی نیروی برترم ظاهر شوم.
- من به آنچه نیاز دارم ارتباط برقرار می کنم تا آن را با مهربانی دریافت کنم.
- من دلم می خواهد خودم را به گونه‌ای نشان دهم که زیبایی درونم را منعکس کنم و همه ی استعدادها و توانمندی هایم را به عنوان هدیه‌ای از جانب نیروی برترم می پذیرم.
- امروز می دانم که تن و جسم من مأمن مقدسی برای نیروی برترم است.
- من هر روز زمانی را برای برقراری ارتباط آگاهانه با نیرویی برتر از خودم اختصاص می دهم.
- به خودم این فرصت را می دهم که در لحظه کاملا آگاه و هوشیار باشم.
- من از ابراز وجود خود در این کره خاکی شگفت انگیز، احساس لذت و شادمانی می کنم.

ویرایش بهمن ۱۴۰۰