

سلام. اسم من ____ و یک کمدرآمد هستم.

به جلسه «کمدرآمدی و افکار ما» کمدرآمدان گمنام خوش آمدید.

بعد از چند لحظه سکوت با خواندن دعای آرامش جلسه را شروع می‌کنیم.

"خداوندا آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم، شهادتی که تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و دانشی که تفاوت این دو را بدانم." آمین

مقدمه:

کمدرآمدان گمنام انجمن زمان و مردانی است که تجربه، توانایی و امید خود را با یکدیگر مشارکت می‌کنند تا مشکل مشترک خود را حل کرده و به دیگران کمک کنند که از کمدرآمدی اجباری نجات پیدا کنند. تنها شرط عضویت تمایل به متوقف کردن کمدرآمدی است. در UA هیچ حق عضویتی وجود ندارد، ما از طریق کمک‌های دواطلبانه اعضاء متکی به خود هستیم. UA با هیچ سازمان، موسسه، مذهب یا جریان سیاسی مرتبط نیست و در هیچ مناقشه‌ای درگیر نمی‌شود؛ هیچ جریانی را تأیید یا رد نمی‌کند. هدف اصلی ما متوقف کردن کمدرآمدی، فقط برای امروز، و کمک به دیگر کمدرآمدان است که بتوانند این کار را انجام دهند.

دوازده قدم و دوازده سنت:

برنامه ما بر این اعتقاد استوار است که تغییر و بهبودی از کمدرآمدی بر کارکرد دوازده قدم و با تعهد بر دوازده سنت استوار است که ابتدا توسط الکی‌های گمنام ابداع شد و این برنامه معنوی کلید یافتن آرامش است.

از دوستی که پمفلت **دوازده قدم UA** را دارد خواهش می‌کنم آن را برایمان بخواند.

از دوستی که پمفلت **12 سنت UA** را دارد خواهش می‌کنم آن را برایمان بخواند.

از دوستی که پمفلت **اعلام کمدرآمدی** را دارد خواهش می‌کنم آن را برایمان بخواند.

از دوستی که ابزارهای **UA** را دارد خواهش می‌کنم آن را برایمان بخواند.

خوشامدگویی به تازه‌واردان:

پیش از شروع جلسه، به تازه‌واردان خوشامد می‌گوئیم. اگر برای مشارکت کردن آماده نیستید، می‌توانید حضور خود را معرفی کنید تا از حضور شما آگاه شویم.

اگر شما مشکلات مربوط به درآمد دارید و فکر می‌کنید که یک کمدرآمد اجباری هستید، ما باور داریم که شما جای درستی آمده‌اید و این برنامه می‌تواند به شما کمک کند. پیشنهاد می‌شود که ابتدا شش جلسه در جلسات شرکت کنید تا بتوانید شباهت‌های خود را با افراد مشارکت‌کننده بیابید، مفاهیم UA را دریافت کنید، در مورد ابزارهای UA بیشتر یاد بگیرید و تماس گرفتن با اعضا را شروع کنید.

اصول جلسه:

کمیته ترجمه کمدرآمدان گمنام ایران

هنگامی که مشارکت می‌کنید لطفاً با نام کوچک خود را معرفی کنید.

پس از آنکه همه مشارکت کردند، اگر زمان داشته باشیم، مشارکت دوم مجاز است.

پیش از آنکه جلسه را ببندیم برای رد و بدل کردن شماره زمان خواهیم داشت.

در پنج دقیقه آخر جلسه اقدام‌هایی را که برای این هفته برای غلبه بر کمدرآمدی برنامه‌ریزی کرده‌ایم، مشارکت می‌کنیم.

برای حفظ آرامش جلسه، ما حرف یکدیگر را قطع نمی‌کنیم. در طول جلسه با کسی صحبت نکرده و به نام یا مشارکت کسی اشاره نمی‌کنیم.

برای تسهیل مشارکت، ما به یک وقت‌نگهدار نیاز داریم. چه کسی تمایل دارد که این خدمت را انجام دهد؟ (سه دقیقه مشارکت، یک اعلام بعد از 2 دقیقه).

لطفاً از وقت‌نگهدار تشکر کنید و از این طریق از او قدردانی کنید.

موضوع و فرمت جلسه:

موضوع جلسه درباره افکاری است که بر توانایی ما برای داشتن یک زندگی پررونق تأثیر گذاشته‌اند و می‌گذارند. این جلسه براساس مطالعه نشریات است.

ابتدا ما مثال‌هایی از افکار کمدرآمدی را می‌خوانیم؛ سپس برخی از نتایجی که این افکار در زندگی ما داشته‌اند و در نهایت نوع جدیدی از فکرکردن که بهبودی در UA آن را به ما می‌دهد، را مطالعه می‌کنیم

سپس در مورد چیزهایی که خوانده شد مشارکت می‌کنیم: بر روی افکار کمدرآمدی و یا کمتر از حد بودن ما، و یا بر روی اینکه با کارکردن برنامه چگونه افکار ما شروع به تغییر کرده است.

البته، شما اگر نیاز دارید، می‌توانید بر روی دیگر مسائل مرتبط با کمدرآمدی و کمتر از حد بودن مشارکت کنید.

الف- نمونه‌هایی از افکار کمدرآمدی

- 1- من می‌ترسم که هیچگاه پول نداشته باشم.
- 2- چه کسی به پول احتیاج دارد؟ آیا درستکاری در فقر نیست؟
- 3- من دیگه از سنم گذشته... به اندازه کافی وقت ندارم... اصلاً هیچ وقت شده من کار ارزشمندی انجام بدهم؟
- 4- من واقعاً در کاری که انجام می‌دهم آنقدر خوب نیستم - من هیچ استعداد واقعی ندارم.
- 5- من آن را قبلاً امتحان کردم.
- 6- من نمی‌خواهم خودم را در معرض انتقاد و سرزنش قرار دهم.
- 7- چه چیزی باعث شده که فکر کنی تو لیاقت آن را داری؟! (یک شبه می‌خواهی ره صد ساله را ببری).
- 8- من فقط به کسی نیاز دارم که از من مراقبت کند(که من را نجات دهد).

ب- برخی از نتایج افکار کمدرآمدی

کمیته ترجمه کمدرآمدان گمنام ایران

- 1- ما بر انجام کارهایی که به نفع ما نیستند اصرار می‌کنیم؛ و در کارها و یا موقعیت‌های شغلی می‌مانیم که گمان می‌کنیم و یا می‌دانیم که آنگونه که شایسته ماست به ما حقوق داده نمی‌شود.
- 2- ما بخش زیادی از زمان خود را به صورت داوطلبانه می‌بخشیم، یا خدمات خود را به صورت مجانی، طوری که هیچ سود روشنی وجود ندارد، و گذار می‌کنیم.
- 3- در شرایط کاری، ما بیشتر به دنبال هیجان هستیم تا ثبات، هرج و مرج تا رشد، و بیشتر به دنبال بدبختی هستیم تا رضایت و خوشنودی.
- 4- ما فرصت‌هایی را که می‌توانند باعث رونق مالی و توانگری ما شوند، با روش‌های زیادی خراب می‌کنیم.
- 5- ما به زمان خود ارزش نمی‌گذاریم و از آن برای پیشبرد اهداف خود استفاده نمی‌کنیم.
- 6- ما به صورت ناگهانی و افراطی، نور چشم‌اندازهای مثبتی را که زمانی در ذهن و قلب خود داشتیم خاموش می‌کنیم.
- 7- ما شادی و رضایت معنوی را که در نتیجه استفاده از استعدادها و مهارت‌های خدادادی‌مان و در جهت ارتقاء انسانیت حاصل می‌شود، از خود محروم می‌کنیم.

پ- برخی از افکار جدید که در بهبودی UA به آنها دست پیدا می‌کنیم:

- 1- آیا این شغل واقعاً به درد من می‌خورد؟ از آن شغل چه چیزی نصیب من می‌شود؟
- 2- استعداد من یک هدیه است و برای من مهم است که در خدمت کار یا هنرم باشد.
- 3- من فکر می‌کنم که برای خدمات خود به اندازه کافی دستمزد می‌گیرم.
- 4- من تمایل دارم بدانم که بازار کار برای خدمات من تا چه میزانی توانایی پرداخت را دارد.
- 5- من یک زندگی متعادل می‌خواهم که شایسته من باشد.
- 6- پول من چگونه به من خدمت می‌کند؟
- 7- من شروع به تجسم توانگری و رونق مالی بیشتر در زندگی خود می‌کنم- من ثروت و خوشبختی جاری در زندگی خود را پذیرفته و بابت آن سپاسگذاری می‌کنم.
- 8- من می‌خواهم که یک تعطیلی خوب و داشته باشم.
- 9- من می‌خواهم که سخاوتمندتر باشم.
- 10- من اعتقاد قلبی دارم که دارای بزرگی و عظمت هستم.

ما با استفاده از استعدادهای ذاتی‌مان و کارکردن در موقعیت‌هایی که باعث ایجاد بیشترین شادی و بالاترین خیر برای همه شود، می‌کوشیم برای خداوند- به گونه‌ای که خود که درک می‌کنیم، برای خودمان و برای دیگران (بشریت) سودمند باشیم. باشد که اراده خداوند جاری شود و باشد که ما آن را بباییم.

مشارکت:

اکنون جلسه برای مشارکت باز است. در صورت تمایل می‌توانید در مورد تجربه خود در رابطه با موضوع جلسه و یا درباره احساسات خودتان حداکثر 3 دقیقه صحبت کنید.

بعد از 45 دقیقه. سنت 7 و اطلاعیه‌ها.

کمیته ترجمه کمدرآمدان گمنام ایران

در UA هیچ حق عضویتی وجود ندارد. ما از طریق کمک‌های دواطلبانه متکی به خودمان هستیم. اما ما مخارجی داریم برای انتشار نشریات، مخارج کمیته خدمات عمومی، هزینه اجاره مکان و غیره. لطفاً هرچقدر در توانتان است بپردازید و اگر نمی‌توانید هیچ مبلغی بپردازید، دوباره به جلسات باز گردید چراکه حضور شما برای ما بسیار مهم‌تر از پولتان است.

آیا اطلاعاتی‌های در باره UA وجود دارد؟

ما دقیقه وقت برای مشارکت داریم. چه کسی تمایل دارد مشارکت کند؟ موضوع جلسه "کمدرآمدی و افکار ما" است اما شما می‌توانید در مورد مسائل مربوط به کمدرآمدی مشارکت کنید.

پنج دقیقه قبل از پایان جلسه، جلسه را می‌بندیم.

به پایان زمان مشارکت رسیدیم. از همه کسانی که مشارکت کردند و از وقت نگهدار و از کسانی که پمفلت‌ها را خواندند تشکر می‌کنم و ممنونم از شما که به من امکان خدمت را دادید.

مشارکت اقدام و عمل:

اکنون اقدام‌هایی را که برای امروز یا این هفته برای غلبه کردن بر کمدرآمدی و افزایش استطاعت مالی و معنوی خود معین کرده‌ایم مشارکت می‌کنیم. چه کسی تمایل دارد اقدام و عمل خود را مشارکت کند؟

بستن جلسه

در پایان، عفا‌یدی که اینجا بیان شد صرفاً مربوط به افرادی است که آن را مشارکت کردند. چیزهایی که شما شنیدید بر مبنای اعتماد گفته شده‌اند و باید بر مبنای اعتماد به آنها احترام گذاشته شود.

ما چیزهایی که اینجا شنیدیم را از اینجا بیرون نمی‌بریم. اگر می‌خواهید چیزهایی را که شنیدید، جذب کنید، می‌بایست به درک بهتری از روش اداره کردن مشکلات خود دست یابید و شروع کنید زندگی خود را تغییر دهید. با یکدیگر صحبت کنید، مسائل شخصی خود را همینجا حل کنید، بگذارید هیچ غیبت و حرف و حدیثی یا انتقادی از یکدیگر نداشته باشیم، بلکه تنها عشق و درک و صمیمیت بینمان باشد.

با خواندن دعای آرامش جلسه را به پایان می‌بریم.

خداوندا...

اکنون جلسه به خوشامدگو (جهت پاسخگویی به سوالات تازه‌واردان) واگذار می‌شود.

کمدرآمدی و افکار ما

فرمت جلسه

کمیته ترجمه کمدرآمدان گمنام ایران

