

فرمت جلسه‌ی بیرون آمدن از غار

خوش آمد گویی:

سلام دوستان. هستیم یک کم درآمدی من گرداننده‌ی جلسه امروز می‌باشم و..... روی میز نشریات قرار دارد. به جلسه‌ی سه‌شنبه‌شب بیرون آمدن از غار کم‌درآمدان گمنام خوش آمدید. در طول جلسه، برای مشارکت می‌توانید میکروفن خود را باز کنید.

دعای آرامش:

لطفاً در صورت تمایل میکروفن خود را باز کنید و در خواندن دعای آرامش ما را همراهی کنید.

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.

مقدمه:

کم‌درآمدان گمنام انجمنی متشکل از زنان و مردانی است که تجربه، نیرو و امید خود را با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند تا بتوانند مشکل مشترک خود را برطرف سازند و به همدیگر کمک کنند تا از کم‌درآمدی بهبود یابند. تنها شرط عضویت، تمایل به توقف کم‌درآمدی اجباری است. در UA هیچ حق عضویتی وجود ندارد. ما از طریق کمک‌های داوطلبانه‌ی اعضا متکی به خود هستیم. UA با هیچ سازمان، موسسه، مذهب یا جریان سیاسی مرتبط نیست و در هیچ مناقشه‌ای درگیر نمی‌شود. هیچ جریانی را رد یا تایید 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

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

- از دوستی که پمفلت دوازده قدم کم‌درآمدان گمنام را دارد خواهش می‌کنم آن را برایمان بخواند.
- از دوستی که پمفلت دوازده سنت کم‌درآمدان گمنام را دارد خواهش می‌کنم آن را برایمان بخواند.

تمرکز و فرمت جلسه:

این جلسه دارای فرمت چرخشی است. در طول ماه هر هفته یک برنامه‌ی متفاوت دارد.

هفته‌ی اول – خواندن کتاب دوازده قدم و دوازده سنت AA.

هفته‌ی دوم – خواندن ابزارهای UA و انتخاب یک ابزار به‌عنوان موضوع جلسه.

هفته‌ی سوم – نوشتن و گزارش اهداف. اول به مدت ۵ دقیقه روی اهداف خود تمرکز کرده و بعد ظرف مدت ۱۰ دقیقه با همبستگی و در آرامش به نوشتن اهداف ادامه می‌دهیم. سپس تجربه‌های خود را به اشتراک می‌گذاریم.

هفته‌ی چهارم – خواندن فصل یازده، چشم‌انداز آینده برای شما از کتاب الکی‌های گمنام.

هفته‌ی پنجم – مشارکت و تجربه‌ی یک سخنران ۱۲ قدمی به مدت ۳۰ دقیقه.

خوش آمد گویی به تازه واردین

قبل از شروع جلسه، ما می‌خواهیم به تازه واردین در جلسه خوش آمد بگوییم. ما از حضور شما در اینجا تشکر می‌کنیم. اگر در این جلسه تازه‌واردی هست لطفاً در صورت تمایل خود را با نام کوچک معرفی کنید.

پیشنهاد می‌شود که حداقل در شش جلسه به‌صورت مستمر شرکت نموده تا بتوانید با سایر اعضای مشارکت‌کننده در ارتباط بمانید و با مفاهیم UA آشنا شوید و با مطالعه‌ی نشریات، مشاهده وب‌سایت و تماس با اعضا چیزهای بیشتری در مورد برنامه فراگیرید.

آیا تازه‌واردی هست که بخواهد در صورت تمایل فقط با نام کوچک خود را معرفی کند و اگر مایلید، محل زندگی‌تان را هم بنویسید تا به شما خوش آمد بگوییم.

هفته‌ی اول

هفته اول هرماه تمرکز جلسه بر روی قدم‌هاست. ضمن اینکه یک جلسه‌ی اداری هم می‌بایست در وقت استراحت برگزار کنیم. در ابتدا، به مدت ۱۵ دقیقه از روی کتاب دوازده قدم و دوازده سنت AA می‌خوانیم. قبل از شروع، به یک وقت‌نگه‌دار نیاز داریم. چه کسی حاضر است این خدمت را انجام دهد؟ (با تشکر از وقت‌نگه‌دار).

در حال حاضر به خواندن قدم صفحه می‌پردازیم که از پاراگراف شروع می‌کنیم. از هر عضو می‌خواهیم که دو یا سه پاراگراف از کتاب را بخواند و تا جایی که امکان دارد کلمات الکل را با کم‌درآمدی، هوشیاری را با رفاه و نوشیدن را با پنهان‌کاری جایگزین کند. سه نفر را در این زمان انتخاب می‌کنیم. چه کسی تمایل دارد بخواند؟ (۱۵ دقیقه وقت را بین سه نفر تقسیم کنید).

سنت هفتم و اطلاعیه‌ها:

اکنون نوبت به سنت هفتم رسیده است. در UA هیچ حق عضویتی وجود ندارد. ما از طریق کمک‌های داوطلبانه‌ی اعضا متکی به خود هستیم؛ اما ما هزینه‌هایی داریم: برای چاپ نشریات UA، مدیریت وبسایت و هزینه‌های متحمل شده توسط کمیته خدمات عمومی. می‌توانید به هیئت‌های خدماتی در وبسایت UA به آدرس www.underearnersanonymous.org یا از طریق PayPal به آدرس uagsrctreasury@gmail.com به هیئت نمایندگان کمک کنید.

آیا کسی اطلاعیه‌ای در رابطه با UA دارد؟

اکنون وقت جلسه‌ی اداری ماست. من جلسه را به گرداننده‌ی جلسه‌ی اداری واگذار می‌کنم.

مشارکت

اکنون جلسه برای مشارکت باز است. زمان مشارکت سه دقیقه است که سر ۲ دقیقه یک اعلام توسط وقت نگهدار داده می‌شود و سر ۳ دقیقه یک اعلام دیگر. برای حفظ آرامش جلسه در طول مشارکت ما صحبت یکدیگر را قطع نمی‌کنیم و در هنگام مشارکت به گفته یا نام دیگران اشاره نمی‌نماییم و روی مشارکت دیگران هم مشارکت نمی‌کنیم.

حال چه کسی تمایل به مشارکت دارد؟ من می‌توانم به سه نفر وقت مشارکت بدهم.

پایان وقت مشارکت در ساعت ۷:۲۵ بعدازظهر (۱۰:۲۵ PST) (۹:۲۵ MST) (۸:۲۵ CST) EST

هفته‌ی دوم

ابزارهای UA

هفته‌ی دوم همراه تمرکز جلسه روی خواندن ابزارهای UA است. چه کسی حاضر است ابزارهای UA را برای ما بخواند و یکی از ابزارهای بهبودی را برای موضوع این جلسه انتخاب کند؟

مشارکت

قبل از شروع مشارکت به یک وقت‌نگهدار نیاز داریم. چه کسی حاضر به انجام این خدمت است؟ زمان مشارکت سه دقیقه است که سر ۲ دقیقه یک اعلام توسط وقت نگهدار داده می‌شود و سر ۳ دقیقه یک اعلام دیگر. برای حفظ آرامش جلسه در طول مشارکت ما صحبت یکدیگر را قطع نمی‌کنیم و در هنگام مشارکت به گفته یا نام دیگران اشاره نمی‌نماییم و روی مشارکت دیگران هم مشارکت نمی‌کنیم.

اکنون مشارکت خود را در رابطه با یکی از ابزارهای UA [نام ابزار] آغاز می‌کنیم.

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؟

۳۰ دقیقه زمان برای سنت هفتم و خواندن اطلاعیه‌ها:

اکنون نوبت به سنت هفتم رسیده است. در UA هیچ حق عضویتی وجود ندارد. ما از طریق کمک‌های داوطلبانه‌ی اعضا متکی به خود هستیم؛ اما ما هزینه‌هایی داریم: برای چاپ نشریات UA، مدیریت وبسایت و هزینه‌های متحمل شده توسط کمیته خدمات عمومی. می‌توانید به هیئت‌های خدماتی در وبسایت UA به آدرس www.underearnersanonymous.org یا از طریق PayPal به آدرس uagsrctreasury@gmail.com به هیئت نمایندگان کمک کنید.

آیا کسی اطلاعیه‌های در رابطه با UA دارد؟

بازگشت به مشارکت:

هنوز حدود دقیقه وقت برای مشارکت داریم. تمرکز این جلسه بر روی ابزار بهبودی است. 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 در ساعت ۷:۲۵ بعدازظهر (۱۰:۲۵ PST) (۹:۲۵ MST) (۸:۲۵ CST) EST

هفته‌ی سوم

فهرست اهداف:

هفته سوم همراه تمرکز جلسه بر روی فهرست اهداف است. ابتدا به مدت ۵ دقیقه روی اهدافمان مراقبه می‌کنیم و سپس ظرف مدت ۱۰ دقیقه آن‌ها را لیست می‌کنیم. سپس در وقت استراحت، سنت هفتم را انجام می‌دهیم و به دنبال آن مشارکت می‌کنیم. ما به یک وقت‌نگه‌دار نیازمندیم چه کسی حاضر به انجام این خدمت است؟ (با تشکر از وقت نگهدار) طبق پمفلت ابزارهای UA در مورد هدف‌گذاری: «ما برای هرکدام از جنبه‌های زندگی‌مان اهدافی تعیین می‌کنیم، آن‌ها را می‌نویسیم، پیشرفت‌مان را اندازه‌گیری می‌کنیم و بابت دستاوردهایمان به خود پاداش می‌دهیم». موارد ذیل در فرمت جلسه اهداف در وبسایت UA قید شده است.

اهداف من چه هستند؟ تعریف اهدافم

من اهدافی برای بخش‌های مختلف زندگی‌ام - بنا بر تعریف من از آن بخش‌ها - خواهم داشت.

مثال‌ها: چشم‌انداز کلی: چشم‌انداز درآمدی کسب‌وکار فعلی یا شغل دوم (یا جایگزین) و کسب‌وکار ایده‌آل (درآمد بر مبنای چشم‌اندازها) خدمت؛ معنویت/ بهبودی؛ مراقبت از خود (و نیز امور منزل)؛ دوستان و خانواده؛ تفریح، آموزش و یادگیری

- مهم‌ترین بخش زندگی از دیدگاه من چیست؟
- هر بخش از زندگی‌ام چه ارتباطی با کم‌درآمدی من دارد؟

- من اهدافم را به‌طور دقیق و خاص مشخص می‌کنم و آن‌ها را می‌نویسم. هر هدفی را جداگانه مشخص می‌کنم. من گام‌ها و اقدامات کوچکی که لازمی حرکت به جلو و رسیدن به اهدافم هستند را تعیین می‌کنم.
- آیا به خودم فرصت می‌دهم در هر زمان یک گام بردارم؟
- آیا به خودم اجازه می‌دهم که در بازه‌های زمانی کوتاه (۱۵، ۲۰، ۳۰ دقیقه) اقدام کنم؟
- آیا برای رسیدن به این هدف تمایل دریافت یاری از یک منبع، نیروی برتر یا خداوند را دارم؟
- آیا تمایل دارم اجازه دهیم که یک راه‌حل روحانی زندگی من را در رابطه با هر مسئله یا هدف تغییر دهد؟

حال به مدت ۵ دقیقه مراقبه می‌کنیم. بعد از آن، در مورد آنچه به‌عنوان شهود دریافت کردیم را می‌نویسیم. وقت‌نگه‌دار، لطفاً برای انجام مراقبه ۵ دقیقه و سپس برای نوشتن فهرست اهداف ۱۰ دقیقه زمان تنظیم کنید.

سنت هفتم و اطلاعیه‌ها:

اکنون نوبت به سنت هفتم رسیده است. در UA هیچ حق عضویتی وجود ندارد. ما از طریق کمک‌های داوطلبانه‌ی اعضا متکی به‌خود هستیم؛ اما ما هزینه‌هایی داریم: برای چاپ نشریات UA، مدیریت وب‌سایت و هزینه‌های متحمل شده توسط کمیته‌ی خدمات عمومی. می‌توانید به هیئت‌های خدماتی در وب‌سایت UA به آدرس www.underearnersanonymous.org یا از طریق PayPal به آدرس uagsrctreasury@gmail.com به هیئت نمایندگان کمک کنید. آیا کسی اطلاعیه‌ای در رابطه با UA دارد؟

مشارکت

قبل از شروع مشارکت، به یک وقت‌نگه‌دار نیاز داریم. چه کسی حاضر به انجام این خدمت است؟ زمان مشارکت سه دقیقه است که سر ۲ دقیقه یک اعلام توسط وقت‌نگه‌دار داده می‌شود و سر ۳ دقیقه یک اعلام دیگر. برای حفظ آرامش جلسه در طول مشارکت ما صحبت یکدیگر را قطع نمی‌کنیم و در هنگام مشارکت به گفته یا نام دیگران اشاره نمی‌نماییم و روی مشارکت دیگران هم مشارکت نمی‌کنیم.

حال چه کسی تمایل به مشارکت دارد؟ من می‌توانم به سه نفر وقت مشارکت بدهم.

پایان وقت مشارکت در ساعت ۷:۲۵ بعدازظهر (۱۰:۲۵ PST) (۹:۲۵ MST) (۸:۲۵ CST) EST

هفته‌ی چهارم

چشم‌اندازی برای شما:

در هفته‌ی چهارم ما از روی فصل (۱۱) تحت عنوان چشم‌انداز آینده از کتاب الکی‌های گمنام را می‌خوانیم. ما هر هفته به‌صورت متناوب، ۷ صفحه‌ی اول را هفته‌ی اول و ۷ صفحه‌ی آخر را هفته‌ی بعد می‌خوانیم. هفته‌ی اول هفت صفحه که به پایان رسید، هفته‌ی بعد را با این پاراگراف شروع می‌کنیم که نوشته است: «این دو دوست تجربه‌ی روحانی خود را برای او تعریف کردند و در مورد اقداماتی که انجام می‌دادند برایش توضیح دادند». در صفحه‌ی ۱۵۷. این هفته از صفحه‌ی _____ شروع می‌کنیم. از آنجایی که این داستان قدیمی است، کلمات را تغییر نمی‌دهیم. هر کتاب‌خوان (خواننده) می‌تواند ۲ یا ۳ پاراگراف را بخواند. در این میان سه نفر را انتخاب می‌کنیم. حال چه کسی تمایل دارد بخواند؟ (این سه نفر به ترتیب به خواندن ادامه دهند تا به صفحه ۱۵۷ یا ۱۶۴ برسیم).

سنت هفتم و اطلاعیه‌ها:

اکنون نوبت به سنت هفتم رسیده است. در UA هیچ حق عضویتی وجود ندارد. ما از طریق کمک‌های داوطلبانه اعضا متکی به‌خود هستیم؛ اما ما هزینه‌هایی داریم: برای انتشار نشریات UA، مدیریت وبسایت و هزینه‌های متحمل شده توسط کمیته خدمات عمومی. می‌توانید به هیئت‌های خدماتی در وبسایت UA به آدرس www.underearnersanonymous.org یا از طریق PayPal به آدرس uagsrctreasury@gmail.com به هیئت نمایندگان کمک کنید آیا کسی اطلاعیه‌های در رابطه با UA دارد؟

مشارکت

قبل از شروع مشارکت، به یک وقت‌نگهدار نیاز داریم. چه کسی حاضر به انجام این خدمت است؟ زمان مشارکت سه دقیقه است که سر ۲ دقیقه یک اعلام توسط وقت‌نگهدار داده می‌شود و سر ۳ دقیقه یک اعلام دیگر. برای حفظ آرامش جلسه در طول مشارکت ما صحبت یکدیگر را قطع نمی‌کنیم و در هنگام مشارکت به گفته یا نام دیگران اشاره نمی‌نماییم و روی مشارکت دیگران هم مشارکت نمی‌کنیم.

حال چه کسی تمایل به مشارکت دارد؟ من می‌توانم به سه نفر وقت مشارکت بدهم.

پایان وقت مشارکت در ساعت ۷:۲۵ بعدازظهر (۱۰:۲۵ PST) (۹:۲۵ MST) (۸:۲۵ CST) EST

هفته‌ی پنجم

سخنران

در هفته‌ی پنجم ماه؛ ما به یک سخنران ۱۲ قدمی باتجربه، با یک یار عملکردی که او هم ۱۲ قدم در UA را کار کرده باشد، نیاز داریم. سخنران به مدت ۲۰ دقیقه وقت برای مشارکت دارد. پس از اجرای سنت هفتم یک استراحت کوتاه خواهیم داشت و بعد جلسه را با مشارکت اعضا ادامه خواهیم داد. در حال حاضر ما به یک وقت‌نگهدار نیازمندیم چه کسی حاضر است این خدمت را انجام دهد؟ لطفا ساعت را روی ۲۰ دقیقه تنظیم کنید. (به سخنران بگویید که چطور به وی وقت را اعلام می‌کنید).
حال می‌خواهم اسم کسی که قرار است تجربه، نیرو و امید خود را با ما در میان بگذارد را صدا بزنم.
(با تشکر از گرداننده جلسه)

مشارکت

قبل از شروع مشارکت، به یک وقت‌نگهدار نیاز داریم. چه کسی حاضر به انجام این خدمت است؟ زمان مشارکت سه دقیقه است که سر ۲ دقیقه یک اعلام توسط وقت‌نگهدار داده می‌شود و سر ۳ دقیقه یک اعلام دیگر. برای حفظ آرامش جلسه در طول مشارکت ما صحبت یکدیگر را قطع نمی‌کنیم و در هنگام مشارکت به گفته یا نام دیگران اشاره نمی‌نماییم و روی مشارکت دیگران هم مشارکت نمی‌کنیم.

حال چه کسی تمایل به مشارکت دارد؟ من می‌توانم به سه نفر وقت مشارکت بدهم.

پایان وقت مشارکت در ساعت ۷:۲۵ بعدازظهر (۱۰:۲۵ PST) (۹:۲۵ MST) (۸:۲۵ CST) EST

بستن جلسه

ختم جلسه بعد از گذشت حدود ۵۵ دقیقه:

این تمام وقتی است که ما برای مشارکت در اختیار داشتیم. از همه‌ی خدمتگزاران گروه از وقت‌نگهدار، از گرداننده جلسه اداری، کسانی که کتاب‌ها را روخوانی کردند [اسامی را بخوانید، توجه داشته باشید] و گروهی که مشارکت کردند، تشکر می‌کنم و ممنونم از این‌که به من فرصت خدمت دادید.

خوش آمد گویی به تازه واردین:

طبق وجدان گروهی ما فرد داوطلب برای خوش آمد گویی به تازه واردین باید در این برنامه قدم ۵ را با یک یار عملکردی ۱۲ قدمی در UA کار کرده باشد.

حال چه کسی تمایل دارد پس از پایان جلسه به‌عنوان خوش‌آمدگو به تازه واردین خدمت کند؟

شماره‌های 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 مشارکت داشت تماس بگیرید، لطفاً نام او را در صفحه چت بنویسید تا ما از او بخواهیم که در صورت امکان بعد از خواندن دعای آرامش در جلسه آنلاین بماند.
(نام شخص درخواست‌کننده شماره و نام درخواستی را بنویسید)

بستن جلسه:

در پایان عقایدی 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.
آنچه که اینجا شنیدیم را از اینجا 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 همین‌جا برطرف نمایید، بگذارید هیچ غیبت و حرف‌وحدی یا انتقادی از یکدیگر نداشته باشیم، بلکه تنها عشق و درک و صمیمیت در میان ما جاری باشد.

لطفاً کسانی که تمایل به همراهی دارند میکروفن خود را باز نموده و در خواندن دعای آرامش ما را یاری نمایند.

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 طبق وجدان گروهی، زمان تبادل شماره تلفن‌های درخواستی فرارسیده است. لطفا شماره‌ی خود را یک‌بار به آرامی و واضح بگویید تا من با تکرار هر عدد آن را یادداشت می‌کنم.

ممنون از همه!

خوش آمد گویی به تازه‌وارد:

اکنون جلسه را به _____، خوش آمد گو می‌سپارم.

۱۲ قدم کم‌درآمدان گمنام

۱۲ سنت کم‌درآمدان گمنام

ابزارهای بهبودی UA

ویرایش: زمستان - ۱۴۰۰