

فرمت جلسه‌ی سخنرانی در مورد نشانه‌ها و راهکارها

سلام به همگی من هستم، یک کم درآمد.

به جلسه‌ی « سخنرانی در مورد نشانه‌ها و راهکارها » کم درآمدان گمنام خوش آمدید. لطفا در طول جلسه سکوت را رعایت فرمایید.

دعای آرامش

لطفا صدای تلفن خود را در حالت بی صدا بگذارید، بعد از چند لحظه 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 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 داوطلبانه‌ی 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، فقط برای امروز و کمک به سایر کم‌درآمدان است که بتوانند همین کار را انجام دهند.

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 امکان پذیراست که ابتدا توسط الکی‌های گمنام ابداع شد.

چه کسی تمایل دارد دوازده قدم UA را برای مان بخواند؟

چه کسی تمایل دارد دوازده سنت UA را برای مان بخواند؟

تمرکز و فرمت جلسه

تمرکز این جلسه بر روی سخنران است. سخنران‌ها اعضا-ایی هستند که دوازده قدم UA را با کمک راهنم-اها در این برن-امه کار می کنند و تجربه، نیرو و امید خود را با دیگر اعضا در میان می گذارند. تمرکز آنها بر روی نشانه‌ی مورد بحث هفته می باشد و به ما می گویند که چگونه آن نشانه در ما پدید می‌آیند و آنها چگونه قدم در مسیر بهبودی گذاشتند. بعد از جلسه، سنت هفتم و اطلاعیه‌های مربوط به UA خوانده می‌شود.

سپس جلسه برای مشارکت باز می‌شود. در پنج دقیقه پایانی، زمانی هم برای تبادل شماره تماس بین اعضا اختصاص داده می‌شود.

خوش آمدگویی به تازه واردین

قبل از شروع جلسه، می‌خواهیم 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 اجب-اری هستید، ما معتقدیم که به ج-ای درستی آمده اید و این برنامه می‌تواند به شما کمک کند.

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 مطالعه‌ی نشریات، مشاهده وب سایت و تماس با دیگر اعضا، چیزهای بیشتری در مورد برنامه فراگیرید.

آیا تازه واردی هست که بخواید در صورت تمایل فقط با نام کوچک خود را معرفی نمایید، و اگر مایلید، محل زندگی تان را هم بنویسید تا به شما خوش آمد بگوییم. بعد از اتمام جلسه، زمان اختصاص به سوالات تازه واردان دارد لطفا با ما همراه باشید.

اصول مشارکت

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.

ما به جای این‌که دیگران را نصیحت کنیم، روی نقش مسئولیت‌پذیری خود در زندگی بیشتر کار می‌کنیم. توجه و تمرکز خود را به‌طور کامل بر روی تجربیات و احساسات خود معطوف می‌کنیم و از حال و احساس «خود» صحبت می‌کنیم.

هنگامی که مشارکت می‌کنید لطفاً نام و در صورت تمایل شهر محل سکونت خود را ذکر کنید. این امر باعث تسهیل ارتباط دیگران با شما می‌شود.

ما به یک وقت نگهدار نیاز داریم. چه کسی مایل است این خدمت را به عهده بگیرد؟ سخنران به مدت 20 دقیقه تجربه خواهد داد. لطفاً سر 10 دقیقه، 5 دقیقه و یک دقیقه باقی مانده از وقت را به او اعلام کنید. حداکثر زمان مشارکت تا سه دقیقه با یک اعلام یک دقیقه ای بعد از دو دقیقه می‌باشد.

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

تجربه‌ی سخنران

از آن جایی که تمرکز جلسه بر بهبودی از نشانه‌هاست چه کسی تمایل دارد نشانه‌ها را بخواند؟ (از خواننده تشکر کنید)

من از منشی جلسه درخواست می‌کنم همه میکروفن‌ها را ببندد زیرا می‌خواهیم تجربه‌ی سخنران را ضبط کنیم. اکنون ضبط کردن را شروع می‌کنیم. (ضبط کنید)

با کمال تشکر از آقای / خانم (ذکر نام سخنران) دعوت می‌کنم در خصوص نشانه..... به ما تجربه، نیرو و امید خود را در اختیار ما قرار دهد.

(در پایان سخنرانی ضبط کردن را متوقف کنید و از سخنران تشکر کنید).

سنت هفتم و اطلاعیه‌ها

اکنون نوبت به سنت هفتم رسیده است. در UA هیچ حق عضویتی وجود ندارد. ما از طریق کمک‌های داوطلبانه اعضای متکی به خود هستیم. اما ما هزینه‌هایی داریم: برای چاپ نشریات UA، مدیریت وب سایت، و هزینه‌های صرف شده توسط کمیته خدمات عمومی. می‌توانید از طریق پرداخت الکترونیکی به هیات‌های خدماتی در

وب سایت U.A به آدرس زیر:

www.underearnersanonymous.org

یا از طریق ارسال ایمیل به آدرس صندوق پستی الکترونیکی (U.A) 1839 به شماره در نیویورک (کد 10163) به هیات نمایندگان کمک کنید.

لطفا 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 پولتان است.

آیا اطلاعاتی ای مرتبط با UA وجود دارد؟ [از کسانی که اطلاع رسانی کردند متشکرم]

دعوت به مشارکت

اکنون جلسه برای مشارکت «با موضوع نشانه.....» باز است. لطفا در مورد این نشانه و چگونگی برطرف ساختن آن در مسیر بهبودی مشارکت نمایید. جهت یادآوری مجدد، من..... گرداننده و آقا/خانم..... منشی این جلسه هستیم. آقا/خانم..... وقت نگهدار و سخنران امروز ما می باشند. من هر بار این سه اسم را برای مشارکت قرائت خواهم کرد. چه کسی تمایل دارد مشارکت کند؟

(بعد از هر مشارکتی با ذکر نام از ایشان تشکر کرده و دیگری را دعوت به مشارکت کنید)

پایان وقت مشارکت بعد از 55 دقیقه:

این تمام وقتی بود که ما برای مشارکت در اختیار داشتیم. در اینجا از همه ی 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.

خوش آمدگو

از دوست سخنرانان..... خواهش می کنم برای پاسخ گویی به سوالات تازه واردین در بخش خوش آمدگویی جلسه ی امروز، حضور داشته باشند.

(چنانچه سخنران محترم امکان حضور در پایان جلسه را ندارد) ما به یک خوش آمدگو نیاز داریم. آیا دوستی هست که قدم پنجم را به کمک راهنمای UA به اتمام رسانده و تمایل داشته باشد این خدمت را به عهده بگیرد؟

درخواست شماره تماس

اکنون زمان اشتراک گذاری شماره تلفن های درخواستی فرا رسیده است. اگر شما می خواهید با شخصی که در جلسه ی امروز مشارکتش را شنیده اید تماس بگیرید، لطفاً 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)

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 برای خود تحلیل 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.

دعای آرامش

لطفاً میکروفن خود را از حالت بی صدا خارج کرده و ما را در خواندن دعای آرامش همراهی کنید.

خداوندا آرامشی عطا فرما تا بپذیریم آنچه را که نمی توانیم تغییر دهیم

شهامتی تا تغییر دهیم آنچه را که می توانیم

و بینشی که تفاوت این دو را بدانیم.

«آمین»

تبادل شماره تماس

اکنون طبق رأی وجدان گروه، ما به تبادل شماره تماس خواهیم پرداخت. لطفاً فقط یک بار شماره تماس خود را به طور شمرده و واضح اعلام کنید تا من آن را تکرار کنم.

خوش آمدگویی به تازه واردین

اکنون جلسه را به، خوش آمدگو می‌نمایم.

ویرایش:

اسفند 1400