

## نشریات UA

سلام. اسم من \_\_\_\_\_ و یک کم درآمد هستم.

به جلسه کم درآمدان گمنام گروه ..... خوش آمدید.

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

کم درآمدان گمنام انجمن زنان و مردانی است که تجربه، توانایی و امید خود را با یکدیگر مشارکت می کنند تا مشکل مشترک خود را حل کرده و به دیگران کمک کنند که از کم درآمدی اجباری نجات یابند. تنها شرط عضویت تمایل به متوقف کردن کم درآمدی است. در UA هیچ حق عضویتی وجود ندارد، ما از طریق کمک های دواطلبانه اعضا متکی به خود هستیم. UA با هیچ سازمان، موسسه، مذهب یا جریان سیاسی مرتبط نیست و در هیچ مناقشه ای درگیر نمی شود؛ هیچ جریانی را تأیید یا رد نمی کند. هدف اصلی ما متوقف کردن کم درآمدی، فقط برای امروز و کمک به دیگر کم درآمدان است که بتوانند این کار را انجام دهند.

### خواندن پمفلت ها:

برنامه ما بر این اعتقاد استوار است که تغییر و بهبودی از کم درآمدی بر کارکرد دوازده قدم و با تعهد بر دوازده سنت استوار است که ابتدا توسط الکلی های گمنام ابداع شد.

از دوستی که پمفلت **دوازده قدم** UA را دارد خواهش می کنم آن را برای مان بخواند.

از دوستی که پمفلت **۱۲ سنت** UA را دارد خواهش می کنم سنت ماه را برای مان بخواند

### تمرکز جلسه :

در جلسه تلویزیون چشم اندازت را بگو، ما از ابزارهای برنامه را برای حمایت از چشم انداز زندگی مان استفاده میکنیم **به کار می بریم.**

ما می دانیم مصرف بیش از حد از تلویزیون ، کامپیوترها و سایر رسانه های الکترونیکی می تواند منبع انحراف از چشم انداز زندگی مان شود.

ما در این جلسه بر روی حذف مستی زمان (مصرف زمان) تمرکز میکنیم.

ما در می یابیم که نمی توانیم نه از بیماری کم درآمدیمان و نه کشف چشم انداز زندگی مان تا زمانی که در مستی زمان باقی بمانیم ، بهبود یابیم .

چه کسی می خواهد این علائم را بخواند ؟

علائم داشتن یک الگو از مصرف زمان با رسانه های الکترونیکی:

۱- ما بطور مداوم بیش از برنامه ریزی ، وقت خود را در مقابل صفحه های رسانه های الکترونیکی صرف می کنیم.

۲- ما حس نمی کنیم وقت کافی برای مسائل مهم زندگی مان داریم.

ما ممکن است کارهای خانه ، مراقبت شخصی و مراقبت از کسب و کارمان را به بعد موکول کنیم تا زمانی که هنوز در حال یافتن زمان روی رسانه های الکترونیکی مان هستیم.

۳- بعضی از ما ممکن است در مقابل رسانه الکترونیکی تمام طول روز یا هفته را چرت بزنییم ، در حالیکه ممکن است دیگران در آن زمان ساعتها خواب باشند.

۴- ما برای استفاده از رسانه های الکترونیکی برنامه ریزی می کنیم تا کسب و کارمان ، اهداف یا چشم اندازمان را بهبود بخشیم و در عین حال به وسیله آن از اهدافمان دور می شویم.

۵- ما در نهایت زمان کمتری برای تمرکز بر این چیزها می گذاریم.

۶- ما تمایل برای نادیده گرفتن وضعیت سالم ذهنی داریم ، زیرا ذهن ما بیشتر بر مصرف رسانه های منفعل است .

۷- بواسطه تمرکز روی رسانه الکترونیکی ، تمام تلاش های خلاقانه ما متوقف و خلاقیت ما به طور کلی مهار میشود.

۸- ممکن است این باور را داشته باشیم که با رسانه الکترونیکی برای آرامش داشتن وقت می گذاریم .

بعضی از ما به عنوان منبع اصلی تفریح از آن استفاده می کنیم .

۹- ما با جسم خود قطع ارتباط می کنیم . ممکن است سلامت خود را نادیده بگیریم یا نتوانیم نیازهای اساسی بدن مان برای استراحت ، خواب ، ورزش ، تغذیه خوب و ... را ببینیم.

۱۰- ما از دنیای طبیعی و نیازمان برای تجربه کامل همه حواسمان قطع ارتباط می کنیم.

چه کسی می خواهد این ابزارها را بخواند ؟

ابزارهای بهبودی از ؟ زمان (مصرف زمان) با توجه به استفاده از رسانه الکترونیکی علاوه بر سایر ابزارهای بهبودی UA ( کم درآمدان) از ابزارهای زیر استفاده می کنیم.

۱ - پذیرش: ما نیاز داریم که بپذیریم، که ما در مقابل استفاده بیش از حد از رسانه های الکترونیکی عاجزیم و زندگیمان غیر قابل اداره شده است، ما تشخیص می دهیم که باید این مفهوم را در قدم کم درآمدان(UA) قرار دهیم تا از این طریق تا قدم دوازده ادامه یابد.

۲ - تعریف تناسب ما: ما کاملاً با راهنما و یار عملکردیمان کار می کنیم تا دریابیم که چه رفتارهایی باعث ایجاد پدیده اشتیاق در ما می شود و ما را از کنترل خارج می کنند و مجبور به استفاده از رسانه های الکترونیکی می شویم، سپس ما برای جلوگیری از این رفتارها و کارها از برنامه استفاده می کنیم.

۳ - برنامه فعالیت: با کمک گرفتن از سیستم حمایتیمان که ممکن است شامل جلسات عملی باشد، ما برنامه هایی ایجاد می کنیم که شامل انواع مقادیر استفاده از رسانه های الکترونیکی ما هستند که ما از آنها به طور غیر واقعی بر حمایت اهداف و چشم اندازمان استفاده می کنیم.

۴ - مسئولیت پذیری: ما با همکاری یار عملکردی در مورد ثبت زمان مان چگونگی پاسخگویی واقعی مصرف زمان برای رسانه های الکترونیکی را به طور منظم بررسی می کنیم.

۵ - ارزیابی مجدد: با کمک شبکه حمایتیمان به ارزیابی مجدد برنامه مان ادامه می دهیم، این برای اطمینان از این است که رفتارها را منطقی نمی کنیم و اعتیاد را تغذیه نمی کنیم.

۶ - مدیتیشن: ما به طور منظم زمانی را برای تفکر می گذاریم، به معنا که روح چنان تغذیه می کند که رسانه های الکترونیکی هرگز نمی توانند آن را انجام دهند. ما در می یابیم که چه روشی برای ما کار می کند، یک مدیتیشن نشسته در حالی که به تنفس توجه می شود، تماشای شعله یک شمع، ؟ مواد روحانی، ماندگاری مانترا و یا حتی رفتن (سفر) به طبیعت با همه ذهن.

۷ - مراقبت از بدن مان: ما به بدنمان متصل می مانیم، با تغذیه آن با مواد غذایی، درحالی که استراحت کافی، خواب و ورزش مناسب را ادامه می دهیم. ما یاد می گیریم که بطور کامل در بدن خود حضور داشته باشیم (به بدن خود کاملاً توجه داشته باشیم) و زمان خود را در دنیای طبیعی بگذرانیم.

۸- ارتباط و بازی: ما در هفته زمانی را برای بازی و ارتباط می گذرانیم، ما اغلب رسانه های الکترونیکی را به عنوان جایگزینی برای تعطیلات و ارتباط با انسانها استفاده می کنیم. ما تمایل داریم که یاد بگیریم چگونه بازی کنیم و روابط بیشتری با دیگران داشته باشیم.

۹ - سلامت ذهن: ما ذهن خود را از طریق روشهای سالمی مانند مطالعه، در حد متوسط خواندن، گزارش دادن و یا مکالمات معنادار تمرین می دهیم.

۱۰ - خلاقیت: ما زمان خود را برای تغذیه کارهای خلاقانه مان صرف می کنیم. این ممکن است شامل تمرین در فعالیتهای هنری مثل نویسندگی، هنرهای تجسمی، موسیقی، تئاتر، رقص و ... باشد. یا ممکن است فرایند خلاق به طور مستقیم به سمت تلاش ما تحقق یابد.

راهنمای چشم انداز مدیتیشن:

دعوت از نیروی برتر در زندگیمان نه تنها به ما برای بهبودی از کم درآمدی و اعتیاد رسانه های الکترونیکی کمک می کند، بلکه فضای جدیدی را برای ما فراهم می کند تا بتوانیم هدف زندگی و یک چشم انداز بهتر یا دعوت به آن را دریابیم.

دریافت دائمی اطلاعات از رسانه های الکترونیکی می تواند ما از شنیدن صداهای آرامش بخش محروم کند. مدیتیشن زمانی است برای آرامش و گوش دادن به اراده نیروی برتر و چشم انداز زندگیمان.

آیا می خواهید چشم انداز مدیتیشن را بخوانید؟ (قبل از مدیتیشن تلفن را بی صدا کنید)

چشم انداز بیان: در حال حاضر ما به طور خلاصه در یک جمله چشم اندازمان را بیان می کنیم. (محدوده زمانی ۵ دقیقه)

مشارکت باز: جلسه اکنون برای ۳ دقیقه مشارکت باز است، شما می توانید در مورد زمانهای مختلف مصرف رسانه های الکترونیکی، چشم اندازمان، یا دیگر موضوعات بهبودی کم درآمدان مشارکت کنید. در ۳۰ دقیقه، اکنون زمان اعلام اطلاعیه ها و سنت قدم هفتم است.

### **مشارکت:**

اکنون جلسه برای مشارکت باز است. در صورت تمایل می توانید در مورد تجربه خود در رابطه با موضوع جلسه و یا درباره احساسات خودتان حداکثر ۳ دقیقه صحبت کنید.

**سنت ۷ و اطلاعیه ها.**

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 پردازید و اگر نمی‌توانید هیچ مبلغی پردازید، دوباره به جلسات باز گردید چراکه حضور شما برای ما بسیار مهم‌تر از پولتان است.

- از خزانه دار تقاضا می‌کنم، موجودی خزانه را اعلام نماید.

**بستن جلسه:** ۱۰ 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 دادید.

### **مشارکت اقدام و عمل:**

اکنون اقدام‌هایی را که برای امروز یا این هفته برای غلبه بر کم‌درآمدی و افزایش توان مالی و معنوی خود معین کرده‌ایم، مشارکت می‌کنیم. چه کسی تمایل دارد اقدام و عمل خود را مشارکت کند؟ (به صورت خلاصه یک تا دو اقدام مشارکت شود).

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

از **خزانه‌دار** خواهش می‌کنم گزارش خزانه را ارائه بدهد.

از **مسئول نشریات** خواهش می‌کنم گزارش خود را ارائه بدهد.

از **نماینده بین گروه** خواهش می‌کنم گزارش خود را ارائه بدهد.

### **بستن جلسه**

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

آنچه را که شنیدیم را از اینجا بیرون نمی‌بریم. اگر می‌خواهید این مطالب را جذب کنید، می‌بایست به درک بهتری از روش اداره کردن مشکلات خود دست یابید و شروع کنید از تغییر زندگی خود 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، آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم،**

**شهامتی که تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و بینشی که تفاوت این دورا بدانم. آمین**

