

پمفلت گرداننده‌ی جلسه‌ی بانوان UA

نکاتی برای گرداننده

- اسم افرادی که خدمت می‌کنند را بنویسید تا در انتها از آنها تشکر کنید.
- تیتراهایی که پررنگ نوشته شده‌اند، برای راهنمایی خودتان است، نیازی به خواندن آن‌ها با صدای بلند در جلسه نمی‌باشد.

بانوان در UA: فرمت جلسات کم‌درآمدان گمنام

خوش آمدگویی

سلام به همگی. من هستم یک کم درآمد در حال بهبودی. به جلسه‌ی کم‌درآمدان بانوان در UA ساعت ۷:۳۰ خوش آمدید.

یادآوری‌های دوستانه

در صورت تمایل به خواندن یا خدمت کردن، با درخواست من از داوطلبین، لطفا میکروفن را از حالت بی صدا خارج کرده و صحبت را شروع کنید. اگر تمایل به مشارکت دارید، لطفا کلید بالا بردن دست در نرم‌افزار زوم را که در بخش عملیات یا حاضرین قرار دارد، به کار ببرید. لطفا توجه کنید: گرداننده، دست‌های بالا برده شده را در لیست زوم جستجو خواهد کرد. شما ممکن است به ترتیبی که دست خود را بالا گرفته اید، فراخوانده نشوید. اگر اسم شما برده شد و شما تمایل به مشارکت داشتید، دکمه‌ی ۹ را برای بالا بردن دست و ۶ را برای صدا و بی صدا کردن، فشار دهید.

دعا

پس از چند لحظه سکوت همگی دعای رهایی از تعصب را با هم می‌خوانیم.

خدای من کمک کن تا تمام آن‌چه را که فکر می‌کنم درباره‌ی تو، خودم، دیگران و بهبودی خود می‌دانم، کنار بگذارم؛ تا بتوانم با فکری باز، تجربه‌ی جدیدی در رابطه با تمام این موارد داشته باشم، کمک کن تا حقیقت را در مسیر مهربانی و نجابت ببینم.

بانوان در UA گروهی متشکل از بانوانی است که تجربه، نیرو و امید خود را با یکدیگر به اشتراک می‌گذاریم تا بتوانیم مشکل مشترک خود را برطرف سازیم و به همدیگر کمک کنیم تا از کم‌درآمدی بهبود یابیم.

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 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 کم‌درآمدی از طریق کارکرد دوازده قدم و تعهد به دوازده سنت امکان پذیر است که ابتدا توسط الکی‌های گمنام ابداع شد.

چه کسی تمایل دارد دوازده قدم UA را برای‌مان بخواند؟

چه کسی تمایل دارد سنت این ماه و سنت دوازدهم را برای‌مان بخواند؟ (اگر کسی پاسخ نداد، گرداننده بخواند.)

نشانه‌ها و ابزارهای UA

امروز هفته‌ی از ماه می‌باشد. بنابراین نشانه و ابزار شماره‌ی را می‌خوانیم. (طبق فرمت پایین) از دوستی که تمایل به خواندن ابزارها و نشانه‌ها دارد خواهش می‌کنیم سه نشانه و سه ابزار مورد نظر را بخواند.

هفته‌ی اول (نشانه‌های ۱ تا ۳ ابزارهای ۱ تا ۳)

هفته‌ی دوم (نشانه‌های ۴ تا ۶ و ابزارهای ۴ تا ۶)

هفته‌ی سوم (نشانه‌های ۷ تا ۹ و ابزارهای ۷ تا ۹)

هفته‌ی چهارم (نشانه‌های ۱۰ تا ۱۲ و ابزارهای ۱۰ تا ۱۲)

هفته‌ی پنجم (اگر ماه پنج هفته‌ای بود هفته‌ی پنجم مطابق هفته‌ی سوم انجام شود).

خوش آمدگویی به تازه‌واردان

ما به تازه‌واردان خوش آمد می‌گوییم. در صورت تمایل میکروفن خود را باز و خود را معرفی کنید تا با شما بیشتر آشنا شویم. (چند دقیقه صبر کنید و به تازه‌واردها خوش آمد بگویید). اگر شما هم مشکل کم‌درآمدی دارید و فکر می‌کنید یک کم‌درآمد اجباری هستید، ما معتقدیم که به جای درستی آمده‌اید 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، مشاهده‌ی وب سایت و تماس با دیگر اعضا، چیزهای بیشتری در مورد برنامه فراگیرید.

در پایان جلسه زمانی به شما اختصاص داده شده تا سوالات خود را بپرسید. آیا کسی مایل باشد خدمت خوش آمدگویی به تازه‌واردان را در پایان جلسه به عهده بگیرد؟ (از داوطلب تشکر کنید اگر داوطلبی وجود نداشت گرداننده در انتهای جلسه مجدد این درخواست را انجام دهد).

اصول جلسه

هنگام مشارکت لطفا نام و در صورت تمایل محل سکونت خودتان را ذکر کنید. این امر ارتباط و دسترسی را تسهیل می‌کند. قبل از پایان جلسه زمانی را برای تبادل شماره تلفن در نظر گرفته‌ایم. در پنج دقیقه پایانی جلسه، اقداماتی را که در این هفته برای غلبه بر کم‌درآمدی انجام می‌دهیم را مشارکت می‌کنیم. ما در طول جلسه از گفت و گوی متقابل خودداری کرده، صحبت فرد دیگر را قطع نمی‌کنیم و اشاره‌ای به نام و گفته‌ی فرد مشارکت کننده نخواهیم داشت.

برای تسهیل مشارکت‌ها ما نیاز به یک وقت نگه‌دار داریم. چه کسی مایل است این خدمت را به عهده بگیرد؟ ما برای مشارکت سه دقیقه وقت داریم. سر دو دقیقه یک اعلان و در پایان سه دقیقه، اعلان دیگری توسط وقت نگه‌دار داده می‌شود. لطفا سر ۳ دقیقه مشارکت خود را به پایان برسانید و با گفتن متشکرم از دوست وقت نگه‌دار تشکر کنید.

تمرکز و فرمت جلسه

تمرکز این جلسه بر روی **بهبودی بانوان در UA** می‌باشد.

خواندن کتاب بزرگ:

ما برای خواندن کتاب بزرگ به ۳ نفر نیاز داریم. (گرداننده ۳ نفر را انتخاب کند.) لطفا پاراگرافها را یکی پس از دیگری بخوانید و به جای کلمه‌ی الکلی، کم‌درآمد، به جای کلمه‌ی هشیاری، کامیابی و به جای کلمه‌ی مصرف‌الکل، پنهان شدن را جایگزین نمایید.

ما تا صفحه‌ی ----- خوانده بودیم. (در صورت نیاز از اعضا بپرسید.)

(گرداننده از اعضای که کتاب را خواندند تشکر و موضوع بعدی را مطرح کند.)

هفته‌ی اول: مشارکت

هفته‌ی دوم و سوم: سخنران

هفته‌ی چهارم: قدم ۴

اگر ماه ۵ هفته داشت مطابق هفته‌ی سوم عمل شود.

طرح کلی فرمت گردشی:

هفته‌ی اول: نشانه‌ها و ابزارهای ۱ تا ۳ / ۳ دقیقه مراقبه / خواندن کتاب بزرگ / مشارکت / جلسه‌ی بازاریابی (۱۰ دقیقه) بعد از

سنت ۷ / مشارکت / پایان جلسه با خواندن دعای قدم ۳

هفته‌ی دوم: نشانه‌ها و ابزارهای ۴ تا ۶ / ۳ دقیقه مراقبه / خواندن کتاب بزرگ / سخنران ۱۵ دقیقه / مشارکت / پایان جلسه با

خواندن دعای قدم ۳

هفته‌ی سوم: نشانه‌ها و ابزارهای ۷ تا ۹ / ۳ دقیقه مراقبه / ادامه خواندن کتاب بزرگ / سخنران ۱۵ دقیقه / مشارکت / پایان

جلسه با خواندن دعای قدم ۳

هفته‌ی چهارم: نشانه‌ها و ابزارهای ۱۰ تا ۱۲ / ۳ دقیقه مراقبه / خواندن کتاب بزرگ از ادامه‌ی جایی که خوانده شده / نوشتن

قدم ۴ به مدت ۵ دقیقه / مشارکت / پایان جلسه با خواندن دعای قدم ۳

هفته‌ی پنجم مطابق هفته‌ی سوم اجرا شود.

ادامه متن

هفته‌ی دوم و سوم: گرداننده: خیر مقدم عرض می‌کنم خدمت سخنران امشب که قصد دارد تجربه، نیرو و امیدش در UA را به مدت ۱۵ دقیقه با ما به اشتراک بگذارد. (فهرست ثبت نامی سخنران در بانوان UA از طریق گوگل بررسی شود).
هفته‌ی چهارم: نوشتن قدم ۴: اکنون ۵ دقیقه وقت داریم تا در مورد قدم ۴ بنویسیم. اگر هنوز به قدم ۴ نرسیده‌اید می‌توانید در مورد جنبه‌ی دیگری از بهبودی‌تان در UA بنویسید و سپس در صورت تمایل نوشته‌هایتان را با یکدیگر به اشتراک بگذارید.

مشارکت:

زمان مشارکت فرا رسیده است. مشارکت سه دقیقه‌ای که اعلان یک دقیقه‌ای ندارد. چه کسی تمایل به مشارکت دارد؟ لطفا کلید بالا بردن دست در نرم‌افزار زوم را که در بخش عملیات یا حاضرین قرار دارد، به کار ببرید یا اگر اسم شما برده شد ، دکمه‌ی ۹ را فشار دهید. توجه کنید: شما ممکن است به ترتیبی که دست خود را بالا گرفته اید، فراخوانده نشوید.

دقیقه‌ی سی‌ام - سنت هفتم و اطلاعیه‌ها

در انجمن کم‌درآمدان هیچ‌گونه حق عضویت یا هزینه‌ای وجود ندارد. ما با کمک‌های داوطلبانه از خود حمایت می‌کنیم. تمامی کمک‌ها صرف هزینه‌های جلسات ، در نرم‌افزار زوم و ارسال نماینده به جلسات جهانی GSB می‌شود. لطفاً وجوه کمکی خود را به [PayPal\(monuawomen@gmail.com\)](mailto:PayPal(monuawomen@gmail.com)) ارسال کنید. با این حال ، اگر در حال حاضر نمی‌توانید هیچ کمکی داشته باشید باز هم به جلسه بیایید که حضور شما مهم تر از پول شما است.

اطلاعیه

آیا اطلاعیه‌ای مربوط به کم‌درآمدان وجود دارد؟(از وقت نگه‌دار بخواهید که سه دقیقه برای اطلاعیه‌ها وقت در نظر بگیرد.)

بازگشت به مشارکت

دوباره به مشارکت بازمی‌گردیم.

پایان جلسه: (۵ دقیقه قبل از پایان جلسه)

اکنون زمان مشارکت به پایان رسیده است. از دوستانمان (نام همه‌ی کسانی که مشارکت کردند را اعلام کنید). برای مشارکت، از وقت نگه‌دار، از که پمفلت‌ها را خواندند، و از که خوش‌آمدگوی تازه‌واردان بودند، تشکر می‌کنم. ممنونم که فرصت خدمت به من دادید.

مشارکت اقدامات (یک دقیقه)

اکنون به اختصار یکی از اقداماتی را که قصد داریم امروز یا این هفته انجام دهیم، برای غلبه بر کم‌درآمدی و افزایش توان مالی و معنوی خود، به اشتراک می‌گذاریم. آیا تمایل دارید در رابطه با اقدام و عمل مشارکت کنید؟

تبادل شماره تماس

قبل از این که در مورد اقدامات مان مشارکت کنیم و جلسه را ببندیم، برای ارتباط بیشتر، نام خود را اعلام می‌کنیم. اگر می‌خواهید با کسی که در جلسه‌ی امروز او را شنیده اید تماس بگیرید، لطفاً همین الان نام ایشان را صدا کنید و از اعضا می‌خواهیم در صورت امکان تا بعد از خواندن دعای آرامش، پشت خط بمانند. من هم برای کمک به تبادل شماره تلفن پشت خط می‌مانم. آیا کسی هست که بخواهد شماره تماس فرد دیگر را داشته باشد؟

بستن جلسه

در پایان، عقایدی که این جا بیان شد صرفاً مربوط به افرادی است که آن را مشارکت کردند. چیزهایی که در این جا شنیده ایم بر اساس اعتماد گفته شده و باید محرمانه بماند. آن چه که این جا شنیدیم را از این مکان 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 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. اکنون جلسه را با خواندن دعای قدم ۳ به پایان می‌رسانیم.

پروردگارا خود را تقدیم تو میدارم

با من کن و از من ساز آنچه خود اراده کنی

از اسارت نفس رهانیم کن تا انجام اراده ات را بهتر توانم

مشکلاتم را بگیر تا پیروزی بر آنها شاهدهی باشد برای کسانی که

با قدرت تو، عشق تو و راه تو یاری شان خواهم داد

باشد که همیشه بر اراده‌ات گردن نه‌م.

آمین

خوش آمدگویی به تازه‌واردین:

اکنون جلسه را به خوش آمدگو می‌سپارم.

ویرایش: خرداد ۱۴۰۱

<http://www.ua-iran.ir>