

پمفلت راهنما

بیداری روحانی پایه و اساس بهبودی در انجمن کم‌درآمدان گمنام (UA) است که با کارکرد ۱۲ قدم در UA حاصل می‌شود. یک راهنما به یک رهجو با انتقال ۱۲ قدم کمک می‌کند تا بتواند بر رفتارهای کم‌درآمدی خود غلبه کند. خدمت یک راهنما به رهجو در قالب تجربه، نیرو و امید به دستاوردهای وی در مسیر بهبودی UA صورت می‌گیرد. هر راهنما با کارکرد قدم به روش‌های مختلف خدمت‌رسانی می‌کند و راه‌کارهای روحانی و عملکردی را به کمک ابزارهای UA ارائه می‌دهد.

راهنما گرفتن

« ما فعالانه به دنبال یک راهنما خواهیم بود که دوازده قدم را در UA کار کرده باشد و تمایل داشته باشد که ما را در بهبودی‌مان هدایت کند.» (پمفلت، ابزارهای بهبودی در UA، ابزار سوم)

با گرفتن یک راهنما، ما عملاً فرآیند بهبودی را آغاز می‌کنیم و به‌عنوان یک کم‌درآمد به نشانه‌ی انزوا و تنهایی خود پایان می‌دهیم. همچنین این فرآیند با یادگیری برای درخواست آنچه ما نیاز داریم، شروع می‌شود.

راه‌های زیادی برای پیدا کردن یک راهنما وجود دارد. در زیر مثال‌هایی از چگونگی گرفتن راهنما توسط اعضای UA ذکر شده است:

- انجام دعا و مراقبه برای داشتن تمایل و آمادگی کامل برای کارکرد قدم‌ها به کمک یک راهنما در UA. « تمایل کلیدی است که درب بسته را باز می‌کند.» (کتاب پایه AA دوازده قدم و دوازده سنت، قدم سوم).
 - حضور در جلسات مختلف و گوش دادن به اعضایی که دوازده قدم را در UA کار کرده‌اند.
 - تماس با دیگر اعضای UA که در مسیر بهبودی قرار دارند و از آن‌ها بپرسید که آیا تمایل به راهنما شدن دارند.
 - از دیگران بپرسید که آن‌ها چگونه راهنمای خود را پیدا کردند.
 - حتی اگر پاسخ منفی برای درخواست راهنما شدن از جانب یک نفر شنیدیم، همچنان به جستجوی‌مان ادامه می‌دهیم!
- رویه‌ی اعتماد کردن: روند بهبودی در UA با داشتن تمایل و اقدام برای کار با یک راهنما امکان‌پذیر می‌شود. چون ما باور داریم که جهان سرشار از فراوانی است و هر آنچه بخواهیم قابل‌دسترس خواهد بود.

کار با راهنما

راهنماها می‌توانند روند بهبودی رهجوها را افزایش دهند، زیرا آن‌ها بر طبق دوازده قدم UA کار می‌کنند. راهنماها می‌توانند مطالعه‌ی نشریات و کارکرد آثار تایید شده توسط کنفرانس بین‌المللی UA را به آن‌ها پیشنهاد کنند. در ضمن، آن‌ها زمانی که می‌خواهند به رهجویان خود نشان دهند که چگونه از ابزارهای UA استفاده کنند، می‌توانند تجربه، نیرو و امید خود را به اشتراک بگذارند.

راهنماهای UA هم از ابزارهای بهبودی UA و هم از «اصول روحانی» نهفته در دوازده قدم برای کار با رهجو کمک می‌گیرند. درواقع، اصول روحانی ۱۲ قدم به رهجویان کمک می‌کند: تا با برقراری ارتباط با نیرویی برتر از خود، با پذیرش نواقص اخلاقی خود و با سعی در برطرف ساختن آن‌ها هویت خود را بهبود ببخشند و ارتباط آگاهانه‌ی خود را با نیروی برتر از خود ارتقاء دهند. این خدمت برای خود راهنماها نیز مفید و موثر است چرا که به‌طور مستمر با آن‌ها در تماس هستند. این امر امکان پذیرفتن و روند اعتماد کردن آن‌ها برای کارکرد قدم‌ها را میسر می‌کند و فرصتی برای رهجویان جهت دریافت خدمات آن‌ها از طریق برنامه‌های مداوم و مستمر فراهم می‌کند. جلسات قدم به‌صورت هفتگی از طریق تماس تلفنی، فری کنفرانس یا حضوری برگزار می‌شود.

آثار چاپ شده (مرتبط با راهنما/ رهجو)، مورد تایید کنفرانس بین‌المللی

کم‌درآمدان گمنام می‌توانند از چند آثار منتشر شده و مورد تایید کنفرانس بین‌المللی کمک بگیرند. از جمله: کتاب الکی‌های گمنام (همچنین به‌عنوان کتاب پایه AA شناخته می‌شود)، دوازده قدم و دوازده سنت کتاب الکی‌های گمنام و پمفلت «درباره‌ی UA». علاوه بر این، کتاب دوازده قدم و دوازده سنت UA، نشانه‌ها و ابزارهای کم‌درآمدان گمنام در روند بهبودی ما ضرورت دارد. درحالی‌که بخش‌های دیگری از آثار تایید شده در مورد کم‌درآمدی، به‌مرورزمان می‌تواند با بیداری روحانی حاصل از برداشتن قدم‌ها طبق گفته‌ی کتاب پایه‌ی دوازده قدم و دوازده سنت AA ضامن رهایی و بهبودی اعضای UA شود.

رابطه‌ی راهنما / رهجو

رابطه‌ی راهنما / رهجو یک توافق کاری بین دو نفر است. وقتی رهجو قدم‌ها را کار می‌کند، این رابطه در طول زمان عمیق‌تر می‌شود. خدمت صادقانه به یک رهجو، امکان ایجاد یک رابطه‌ی جدید، عمیق‌تر و روحانی با نیروی برتر را فراهم می‌کند « کسی که همه‌ی امیدش به حفظ و نگهداری از یک تجربه‌ی روحانی است.» (الکلی‌های گمنام، 'چگونگی عملکرد،' ص ۸۹)

خدمت و حمایت سالم

وظیفه‌ی ما به‌عنوان یک راهنما این است که تمرکز خود را روی افزایش توانمندی خود معطوف کنیم. راهنماها مشاوره نمی‌دهند، آن‌ها انتقاد نمی‌کنند. ما تجربه، نیرو و امید خود را از طریق کارکرد دوازده قدم انتقال می‌دهیم.

وقتی یک رهجو از ما در مورد نحوه‌ی مواجه شدن با یک وضعیت یا شرایط خاص راهکار بخواهد، ما می‌توانیم به او مرور یک یا چند قدم یا استفاده از یک یا چند تا از ابزارهای بهبودی UA را پیشنهاد دهیم. به‌عنوان مثال، می‌توانیم به او مشارکت در جلسات، تماس با راهنما، انجام تراز قدم چهارم، دعا و مراقبه و یا شرکت در جلسه‌ی عملکردی را توصیه کنیم.

شرح وظایف راهنما

در زیر، شرح توانایی‌ها و وظایف مطلوب یک راهنما در قبال خدمت به رهجو در UA آمده است. راهنماها باید:

- تمرین صبر و پذیرش، آن‌ها نباید در مسیر بهبودی رهجوی خود را تحت فشار قرار دهند.
- در مسیر این سفر روحانی باید رهجو را همراهی و حمایت کنند نه این که با او رفیق یا دوست صمیمی شوند.
- شناخت و آگاهی از دوازده سنت، به‌ویژه، در خصوص برتری اصول در مقابل شخصیت‌ها.
- آشنایی با ابزارهای بهبودی UA.
- نسبت به اقدامات خود مسئولیت‌پذیر باشند و توانایی تشخیص ضعف‌های شخصیتی خود را داشته باشند و در صورت نیاز، بتوانند آن را برطرف سازند.
- به ثبات اخلاقی و بلوغ عاطفی و احساسی رسیده باشند.
- بر نیرویی برتر از خودشان تکیه داشته باشند.
- اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهند.

• تعصب داشتن در مورد مسائل خارجی را باید کنار بگذارند.

• نمونه‌ی بارزی از آرامش، فروتنی، کامیابی و بهبودی باشند.

خلاصه: راهنماها به رهجوهای خود در جهت بهبود رابطه‌شان با نیروی برتر از خود، کمک می‌کنند. راهنماها، تجربه، نیرو و امید خود را به مشارکت می‌گذارند تا به آن‌ها خدمت کنند و با انتقال اصول و برنامه روحانی به آن‌ها کمک می‌کنند تا از رنج و سختی‌های یابند.

خدمت و حمایت ناسالم

راهنماها (و رهجوهای آن‌ها) باید مراقب باشند که رفتارهای ناسالم برخلاف اصول برنامه UA از خود نشان ندهند؛ مثلاً:

• راهنماها نباید از توانایی و اعتبار خود برای منافع شخصی استفاده کنند، از جمله؛ سلطه‌گری، کنترل کردن، زورگویی و خشونت جنسی.

• راهنماها نباید باعث ترویج عوامل یا منابع خارج از برنامه شوند.

به‌عنوان مثال، کارگاه‌ها، فایل‌های صوتی و کلیپ‌های تصویری، برنامه‌های دیگر دوازده‌قدمی، رهبران یا احزاب سیاسی دیگر.

• راهنماها نباید رهجوها را به استفاده کردن یا نکردن از (منابع خارج از UA به‌عنوان یک شرط برای خدمت به آن‌ها و یا برای کار کردن طبق برنامه وادار کنند).

• راهنماها نباید با یک نگرش برتر و متمایز رهجوها را مورد تهدید قرار دهند و نباید آن‌ها را با اعمال نظرات منفی یا انتقادی تحقیر کنند. (راهنما یک والد انتقادگر نیست).

• راهنماها متخصص یا مشاور نیستند، پس نباید به‌طور حرفه‌ای به رهجو مشاوره مالی، شغلی یا حقوقی بدهند.

• راهنماها نباید هزینه‌ای برای خدمت کردن از رهجو مطالبه کنند.

• راهنماها نباید الگوی رفتاری ناسالم و نادرست برای رهجو باشند و نباید در برابر تسلیم شدن به یک نیروی برتر از خود مقاومت نمایند یا خودمحوری کنند.

خلاصه: راهنما هرگز نباید در مسیر بهبودی قدرت خود را به یک انسان دیگر تحمیل کند. یک راهنما نباید تلاش کند رفتار ما را تحت کنترل قرار دهد، یا از رابطه‌ی راهنما / رهجو سوءاستفاده کند و در نقش که یک فرد متخصص با منابع خارج از برنامه یا رفتارهای غیراصولی به رهجو خدمت کند.

دیدگاه ما از بهبودی

در ابتدای امر، فرآیند بهبودی برای برخی از افراد، ناراحت‌کننده به نظر می‌رسد؛ اما ارزش آن را دارد که با گرفتن یک راهنمای باتجربه روی این ناراحتی و نارضایتی خود کار کرد. گاهی اوقات ممکن است بیماری کم‌درآمدی ما مانع از درخواست کمک ما از راهنمایمان شود؛ اما اگر با مشکلی مواجه شدید، پیشنهاد می‌کنیم آن را برای دیگران مشارکت کنید تا راه‌حلی برای آن بیابید. همچنین پیشنهاد می‌کنیم که دعا و مراقبه به شما کمک می‌کند تا به‌درستی نقش خود را در برطرف ساختن مشکلاتی که در مسیر بهبودی تجربه می‌کنید پیدا کنید.

درنهایت، پاسخ به این پرسش که آیا کسی هست به‌عنوان یک راهنمای شایسته بتواند ما را به سمت نیروی برتر از خودمان راهنمایی کند.

پرسش‌هایی که می‌توانیم از یک راهنمای موقت بپرسیم:

- آیا شما دوازده قدم را با یک راهنما در UA کار کرده‌اید؟
- آیا شما موافقت می‌کنید که با من به‌عنوان یک همدرد در مسیر بهبودی رفتار کنید؟
- آیا شما از نشریات و کتب تایید شده توسط کنفرانس بین‌المللی UA حمایت می‌کنید؟
- آیا شما به نیرویی برتر از خودتان تکیه و اعتماد دارید؟
- آیا شما آموزش می‌دهید که چگونه از قدم‌ها به‌عنوان یک ابزار روحانی استفاده کنیم؟
- آیا شما از ترویج و تبلیغ منابع خارج از برنامه‌ی بهبودی خودداری می‌کنید؟
- آیا شما جلوی ترویج عواملی که خارج از برنامه هستند را می‌گیرید؟

• آیا شما مانع از استفاده کردن یا نکردن از هرگونه منابع خارجی از قبیل منابع بهداشتی، روانی، روحانی، جسمی و احساسی می‌شوید؟

• وقتی یک رهجو در یک وضعیت یا شرایط خاص از شما راهکار بخواهد، آیا شما او را تشویق به شرکت در جلسه‌ی عملکردی، تماس با دیگر اعضای UA یا استفاده از ابزارهای بهبودی UA به‌جای پاسخگویی شخصی می‌کنید؟

دوازده قدم کم‌درآمدان گمنام

۱- ما اقرار کردیم در مقابل کم‌درآمدی عاجز بودیم و زندگی‌مان غیرقابل اداره شده بود.

۲- به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.

۳- تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی خود را به مراقبت خداوند، بدان گونه که او را درک کردیم، بسپاریم.

۴- یک ترازنامه‌ی اخلاقی بی‌باکانه و جست‌وجوگرانه از خود تهیه کردیم.

۵- چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.

۶- آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه‌ی نواقص اخلاقی ما را برطرف سازد.

۷- با فروتنی از او خواستیم تا کمبودهای اخلاقی‌مان را برطرف سازد.

۸- فهرستی از تمام کسانی که به آن‌ها زیان رسانده بودیم، تهیه کردیم و درصدد جبران آن برآمدیم.

۹- به‌طور مستقیم در هرکجا که امکان داشت از افراد فوق جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که انجام این کار به ایشان یا دیگران زیان وارد کند.

۱۰- به تهیه‌ی ترازنامه‌ی شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم فوراً به آن اقرار کردیم.

۱۱- از راه دعا و مراقبه کوشیدیم به پروردگاری که خود درک می‌کردیم نزدیک‌تر شویم و فقط جویای آگاهی از اراده‌ی او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.

۱۲- با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها، سعی کردیم این پیام را به کم‌درآمدان دیگر برسانیم و این اصول را در تمام موارد زندگی خود به اجرا درآوریم.

دوازده سنت کم‌درآمدان گمنام

۱. منافع مشترک ما باید در رأس قرار گیرند؛ بهبودی شخصی به وحدت کم‌درآمدان گمنام بستگی دارد.
۲. در ارتباط با هدف گروه ما، تنها یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان که خود را در وجدان گروه بیان می‌کند؛ رهبران ما خدمت‌گزاران مورد اعتماد ما می‌باشند؛ آن‌ها حکومت نمی‌کنند.
۳. تنها لازمه‌ی عضویت، تمایل به متوقف کردن کم‌درآمدی است.
۴. هر گروه باید مستقل باشد به‌استثنای مواردی که بر گروه‌های دیگر و در کل اثر بگذارند.
۵. هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به کم‌درآمدی که هنوز در عذاب است.
۶. یک گروه UA هرگز نباید هیچ مؤسسه مرتبط یا هر سازمان خارجی را تأیید یا در آن‌ها سرمایه‌گذاری کند یا نام UA را به آن‌ها عاریت دهد، نباید مسائل مالی، ملکی و شهرت ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.
۷. هر گروه UA می‌بایست کاملاً متکی به خود باشد و کمکی از خارج دریافت نکند.
۸. کم‌درآمدان گمنام باید همیشه غیرحرفه‌ای باقی بماند، اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندانی خاص را استخدام کنند.
۹. UA تحت این عنوان، هرگز نباید سازمان‌دهی شود؛ اما می‌توانیم هیات‌های خدماتی و کمیته‌هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که به آن‌ها خدمت می‌کنند، مسئول باشند.
۱۰. کم‌درآمدان گمنام، هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی ندارد و نام UA هرگز نباید به مباحث اجتماعی کشانده شود.
۱۱. خط‌مشی روابط عمومی ما بنا بر اصل جاذبه است تا تبلیغ، ما لازم است همیشه گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات و رسانه‌ها حفظ کنیم.
۱۲. گمنامی اساس روحانی تمام سنت‌های ما می‌باشد و همیشه یادآور این است که اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.

ویرایش: اردیبهشت ۱۴۰۱

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