

کم درآمدان گمنام - جلسه عملکرد (فرمت ۱)

ایجاد یک چشم انداز کامیابی و برداشتن قدم‌ها و اقدامات اولیه

«ما جلساتی با دیگر اعضای UA تشکیل می‌دهیم که در آن مسائل مربوط به درآمدمان را بررسی می‌کنیم و اقداماتی را تعریف می‌کنیم که کامیابی بیشتری به زندگی ما ببخشند.»
برگرفته از ابزارهای UA

این متن راهنمایی برای جلسه عملکرد است که برای تسهیل فرایند کمک کردن دو عضو به یک عضو دیگر از اعضای UA طراحی شده است تا در طی آن دغدغه‌های مربوط به کامیابی خود را بیان کند و در نتیجه آن اقدامات مشخصی تعیین کنند. از هر چیزی که می‌تواند برای گروه شما و یا به فردی که می‌خواهید به او کمک کنید مفید باشد، استفاده بکنید.

❖ **شروع با دعای آرامش و یا دعای قدم سوم (شخصی که جلسه عملکرد برای او برگزار می‌شود**

می‌تواند یکی را انتخاب کند و آن را بخواند)

❖ **قبل از شروع، یک دعا یا نیت خود، یا هر چیزی که مرتبط با UA و یا متون دوازده قدمی باشد را بخوانید.**

❖ **طوفان فکری: کامیابی از نظر شما چگونه به نظر می‌رسد؟**

➤ هر میزان کلمات، مفاهیم و یا تصاویری که به ذهنتان می‌رسد را بگویید یا بنویسید.

(گروه عملکرد شما می‌تواند بنویسند) ۲ تا ۳ دقیقه

اینها عناصر کامیابی شما هستند.

➤ پس از آنکه تمام شد لیست عناصر کامیابی خود را بخوانید.

➤ به لیست باز گردید و دور مهم‌ترین موارد را خط بکشید.

➤ هر چیزی که در رابطه با لیست خود مناسب می‌دانید را با گروه عملکرد خود مشارکت کنید.

➤ چه چیزی را جا گذاشته‌اید؟ هر موردی که به ذهنتان می‌رسد را اضافه کنید و توضیح دهید.

کم درآمدان گمنام - جلسه عملکرد (فرمت ۱)

ایجاد یک چشم انداز کامیابی و برداشتن قدم‌ها و اقدامات اولیه

❖ سه دسته بندی کامیابی برای خود تعریف کنید

➤ سه دسته بندی را بنویسید که تمام عناصر کامیابی که لیست کردید را شامل شود. در صورت نیاز در مورد آن بحث کنید.

➤ در صفحه بعد سه ستون رسم کنید و در بالای هر ستون یکی از این سه دسته را بنویسید.

➤ تمام موارد مربوط به لیست کامیابی خود را زیر دسته بندی مناسب بنویسید.

❖ سپس عملکردها را تعریف کنید...

❖ تعیین عملکردها

➤ بر اساس سه دسته ای که نوشته اید و عناصر کامیابی که در هر دسته نوشته اید.

➤ برای هر دسته عملکردهایی را تعریف کنید.

➤ در صفحه سوم، سه ستون خود را دوباره رسم کنید و در زیر هر دسته عملکردهای مربوطه را بنویسید.

دعای آرامش (شروع با ما):

خداوند،

«آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم،

شهامتی که تغییر دهم آنچه را که می توانم و بینشی که تفاوت این دو را بدانم.» آمین

دعای قدم سوم:

«خداوند خودم را به تو تقدیم می دارم تا مرا آنگونه سازی و با من چنان کنی که خود اراده می کنی. از اسارت نفس رهایم کن تا انجام اراده ات را بهتر توانم. مشکلاتم را از من بگیر تا پیروزی بر آنها شاهدهی باشد برای کسانی که به سوی قدرت تو، عشق تو و راه تو یاری خواهم کرد. باشد که همیشه بر اراده تو گردن نهم.» آمین