

## فرمت جلسه عملکرد ۲

### پاسخ به دغدغه‌های ویژه و تعیین اقدام‌های عملی

ما جلساتی با دیگر اعضای UA برگزار می‌کنیم تا با آنها درباره‌ی مسایل مربوط به درآمدمان گفت‌وگو کرده و اقداماتی را برنامه‌ریزی کنیم که منجر به کامیابی بیشتر در زندگی‌مان شود.

از پمفلت ابزارهای UA

این متن راهنمای جلسه‌ی عملکرد است که طبق آن دو نفر به نفر سوم کمک می‌کنند تا مسایل و دغدغه‌های مربوط به درآمد خود را بیان کرده و سپس عملکردهای مشخصی را براساس آن مسایل تعیین کند. برای خدمت بهتر به گروه و فردی که برای حمایتش گرد آمده‌اید، هر آنچه را که می‌توانید، به کار گیرید.

۱- **دعای آرامش** - شرکت‌کننده‌ها از افعال جمع استفاده کنند.

۲- **خواندن مختصر متون مرتبط**

الف- دعای قدم منتخب/ یا خواندن بخش مختصری از کتاب بزرگ، دوازده سنت دوازده قدم و یا سایر متون دوازده قدم

۳- **به روزرسانی جلسه عملکرد قبلی:** اگر قبلاً جلسه عملکردی برگزار کرده‌اید، شرایط و اقدامات مورد توافق را مرور کنید.

۴- **انتظارات نسبت به جلسه عملکرد فعلی:**

الف- انتظار دارید از این جلسه چه چیزی به دست آورید؟ آن را مشارکت کنید.

ب- اعضای جلسه‌ی عملکرد از قسمت الف لیستی تهیه کرده و آن را بازخوانی کنند.

۵- **فشارهای مالی**

الف- **ترس‌ها و چالش‌های فعلی را مشخص کنید.**

۱. چالش، دغدغه یا ترس شماره یک چیست؟

۱- ویژگی‌های وضعیت و دغدغه‌های کنونی خود را مشخص سازید.

۲- از آنها فهرستی تهیه کنید.

۳- درباره‌ی این ویژگی‌ها بحث کنید تا شفاف و مشخص گردند.

۴- درباره‌ی ماهیت ترس‌ها (یا سایر احساسات منفی غالب) و نقاط مقابل‌شان بحث کنید. برسید نقطه مقابل ترس از ..... چیست و غیره.

۵- یاران جلسه‌ی عملکرد به منظور کمک به شفاف‌سازی مسایل مطروحه، دیدگاه و تجربه‌های خود را بیان کنند.

**کمیته‌ی ترجمه‌ی کم‌درآمدان گمنام ایران**

## فرمت جلسه عملکرد ۲

### پاسخ به دغدغه‌های ویژه و تعیین اقدام‌های عملی

۶- (در این مرحله از جلسه، پیشنهاد یا اقدامی ارائه نشود).

#### ۶- اهداف کامیابی

الف- عناصر اهداف کامیابی خود را فهرست کنید.

الف-۱- چشم‌انداز کامیابی شما چگونه است؟

ب- چگونه ترس‌ها و دغدغه‌هایی که در بالا به آنها اشاره شد، مانع تحقق این چشم‌انداز می‌شوند؟

ج- چه چیزی می‌تواند به آگاهی از کامیابی کمک کند؟

#### ۷- وضعیت کارکرد قدم

الف- چگونه کارکرد قدم‌ها، برای ترس‌ها و چالش‌های فعلی استفاده شده است (یا استفاده می‌شود)؟

الف-۱- آیا ارتباطی بین ترس‌های فعلی و کارکرد قدم وجود دارد؟

الف-۲- کدام قدم را برای ترس‌های فعلی می‌توان به کار برد؟

ب- یارهای عملکردی آنچه را که می‌شنوند، انعکاس دهند و سؤالات خود را بپرسند.

ج- درباره‌ی اقدامات ممکن بحث کنید.

#### ۸- اقدام‌ها

الف- چه اقدام‌هایی برای ..... مشخص شده است؛ با در نظر گرفتن؛

۱- نگرانی‌ها، چالش‌ها یا ترس‌ها

۲- چشم‌انداز کامیابی

۳- کارکرد قدم

ب. .... پیشنهاد اقدامات عملی برای هر ترس و چالشی که در بالا لیست شده است.

ج. اعضای گروه عملکردی بازخورد و پیشنهاد‌های خود را ارائه دهند.

د. مرور ابزارهای قابل استفاده‌ی UA، انضباط و اقدامات روزانه و هفتگی که می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند.

ه- لیستی از اقدامات مشخص و عملی تهیه کنید.

#### ۹- چند خبر خوب

الف- تهیه گزارشی از چیزهایی که هم‌اکنون به‌خوبی پیش می‌روند، دستاوردها، علائم بهبودی، چالش‌های از سر گذرانده شده، تغییرات و غیره.

۱۰- تاریخ جلسه‌ی بعدی عملکردی تعیین شود.

۱۱- خواندن دعای آرامش

**کمیته‌ی ترجمه‌ی کم‌درآمدان گمنام ایران**