

فرمت اصلی جلسات

کمیته ترجمه کم درآمدان گمنام ایران

خوشامدگویی: سلام به همگی، من ----- هستم یک کم درآمد.

به جلسه کم درآمدان گمنام خوش آمدید. لطفاً در طول جلسه سکوت را رعایت فرمایید.

با خواندن دعای آرامش جلسه را شروع می کنیم.

خداوندا،

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

شهامتی که تغییر دهم آنچه را که می توانم و دانشی که تفاوت این دورا بدانم. " آمین

مقدمه: کم درآمدان گمنام (Underearners Anonymous) انجمن زنان و مردانی است که تجربه، توانایی و امید خود را با یکدیگر مشارکت می کنند تا بتوانند مشکل مشترک خود را حل کنند و بتوانند به دیگران کمک کنند که از کم درآمدی اجباری نجات پیدا کنند. تنها شرط عضویت تمایل به متوقف کردن کم درآمدی است. در UA هیچ حق عضویتی وجود ندارد. ما از طریق کمک های داوطلبانه متکی به خودمان هستیم.

UA با هیچ فرقه، مذهب، جنبش سیاسی، سازمان و یا موسسه ای مرتبط نیست و در هیچ بحث و جدلی درگیر نمی شود و هیچ جنبش و مسلکی را تأیید یا رد نمی کند.

هدف اصلی ما متوقف کردن کم درآمدی اجباری، فقط برای امروز و کم به دیگر کم درآمدان است که بتوانند این کار را انجام دهند.

دوازده قدم و دوازده سنت

برنامه ما بر این باور استوار است که تغییر و بهبودی از کم درآمدی از طریق کارکرد دوازده قدم و تعهد به دوازده سنت امکان پذیر است که ابتدا توسط الکی های گمنام ابداع شد.

از دوستی که پمفلت **دوازده قدم** کم درآمدان گمنام را دارد خواهش می کنم آن را برایمان بخواند.

از دوستی که پمفلت **دوازده سنت** کم درآمدان گمنام را دارد خواهش می کنم آن را برایمان بخواند.

از دوستی که پمفلت **نشانه های کم درآمدی** را دارد خواهش می کنم آن را برایمان بخواند.

از دوستی که پمفلت **ابزارهای UA** را دارد خواهش می کنم آن را برایمان بخواند.

فرمت جلسه

فرمت این جلسه (یکی از این فرمت ها انتخاب شود: قدم و سنت، افکار کم درآمدی، چشم انداز شما چیست؟، ترس از موفقیت،

آغاز UA، افکار کم درآمدی و خلاقیت، کم درآمدی و روابط، اقدام و عمل و مسئولیت پذیری، و غیره) است.

بعد از ۴۵ دقیقه وقفه ای خواهیم داشت و سنت ۷ خوانده می شود و سپس اطلاعیه های مربوط به UA.

فرمت اصلی جلسات

کمیته ترجمه کم درآمدان گمنام ایران

در ۵ دقیقه آخر جلسه به صورت خلاصه اقدام‌هایی که برای امروز یا این هفته برنامه‌ریزی کرده ایم را بیان می‌کنیم.

اصول جلسه:

طبق سنت دوم هدف گروه ما یک قدرت غایی است که یک خداوند عاشق است که در وجدان گروهی ما متجلی می‌شود. برای حفظ آرامش جلسه موارد زیر که توسط این برنامه تأیید شده‌اند را رعایت کنید.

- ما مشارکت خود را بر روی این مسئله متمرکز می‌کنیم که چگونه کم درآمدی و بهبودی از آن بر زندگی ما تأثیر گذاشته است.
- لطفاً قبل از مشارکت با نام کوچک و سپس (در صورت تمایل) با پسوند کم درآمد خود را معرفی کنید.
- ما حرف یکدیگر را قطع نمی‌کنیم. در طول جلسه با کسی گفت و گو نمی‌کنیم و در مورد فرد دیگر صحبت نمی‌کنیم.
- پس از آنکه همه مشارکت کردند، اگر هنوز زمان داشته باشیم مشارکت دوم مجاز است.
- برای تسهیل مشارکت ما به یک وقت نگهدار نیاز داریم. زمان مشارکت سه دقیقه است که سر ۲ دقیقه یک اعلام توسط وقت نگهدار داده می‌شود و سر ۳ دقیقه یک اعلام دیگر.
- لطفاً از وقت نگهدار تشکر کنید و از این طریق از او قدردانی کنید و سر سه دقیقه مشارکت خود را به اتمام برسانید.

خوشامدگویی به تازه واردین:

ابتدا به همه تازه واردین خوشامد می‌گوییم و از حضور شما در اینجا قدردانی می‌کنیم. اگر در این جلسه تازه‌واردی است لطفاً خود را با نام کوچک معرفی کند. پیشنهاد می‌شود که حداقل ۶ جلسه در جلسات شرکت کنید تا بتوانید شباعت‌های خود را با افراد مشارکت‌کننده بیابید، بتوانید با مفاهیم UA آشنا شوید و با مطالعه نشریات، دیدن وبسایت و تماس با اعضاء چیزهای بیشتری در مورد برنامه یاد بگیرید.

چه کسی تمایل دارد پس از پایان جلسه به عنوان خوشامدگو خدمت کند؟

(توضیح: خوشامدگو کسی است که در پایان جلسه به سوالات تازه واردین جواب می‌دهد.)

چه کسی تمایل دارد به عنوان نگه دار خدمت کند؟

خواندن نشریات

از دوستی که کتاب/نشریه/پمفلت را دارد خواهش می‌کنیم آن را برایمان بخواند.

فرمت اصلی جلسات

کمیتہ ترجمہ کم درآمدان گمنام ایران

مشارکت

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

بعد از ۴۵ دقیقه. سنت ۷ و اطلاعیه‌ها.

سنت ۷: در UA هیچ حق عضویتی وجود ندارد. ما از طریق کمک‌های دواطلبانه متکی به خودمان هستیم. اما ما مخارجی داریم برای انتشار نشریات، حفظ سایت، مخارج کمیتہ خدمات عمومی، هزینه اجاره مکان و غیره. لطفاً هرچقدر در توانتان است بپردازید و اگر نمی‌توانید هیچ مبلغی بپردازید، دوباره به جلسات باز گردید چراکه حضور شما برای ما بسیار مهم‌تر از پولتان است.

آیا اطلاعیه‌های در باره UA وجود دارد؟

بعد از سنت ۷ و اطلاعیه‌ها:

ما دقیقه برای مشارکت وقت داریم. چه کسی تمایل دارد مشارکت کند؟ موضوع جلسه است اما شما می‌توانید در مورد مسائل مربوط به کم‌درآمدی مشارکت کنید. متشکرم

پنج 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 برای خواندن، تشکر می‌کنم و ممنونم از شما که به من امکان خدمت را دادید.

مشارکت اقدام و عمل (۵ دقیقه)

اکنون اقدام‌هایی که برای امروز یا این هفته برای غلبه کردن بر کم‌درآمدی و افزایش استطاعت مالی و معنوی خود معین کرده‌ایم را مشارکت می‌کنیم. چه کسی تمایل دارد اقدام و عمل خود را مشارکت کند؟ از دوستی که پمفلت **وعده‌های UA** را دارد خواهش می‌کنم آن را بخواند.

از خزانه دار خواهش می‌کنم گزارش خزانه را ارائه بدهد.

بستن جلسه

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

فرمت اصلی جلسات

کمیتہ ترجمہ کم درآمدان گمنام ایران

آنچه که اینجا شنیدیم را از اینجا 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 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 دانشی که تفاوت این دورا بدانم. " آمین

اکنون جلسه به خوشامدگو (جهت پاسخگویی به سوالات تازه واردان) واگذار می‌شود.