

## فرمت جلسات حضوری کم‌درآمدان گمنام

جلسه سر ساعت ... شروع می‌شود. گرداننده 15 دقیقه قبل از شروع جلسه در مکان حضور می‌یابد و صندلی‌ها را مرتب می‌کند و کتاب بزرگ الکلی‌های گمنام و کتاب دوازده قدم و دوازده سنت را بر روی میز قرار می‌دهد.

**خوشامدگویی:** سلام. اسم من \_\_\_\_\_ و یک کم‌درآمد هستم.

به جلسه کم‌درآمدان گمنام... (نام جلسه) خوش آمدید.

بعد از چند لحظه سکوت با خواندن دعای آرامش جلسه را شروع می‌کنیم.

**خداوندا، آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم،**

**شهامتی که تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و بینشی که تفاوت این دو را بدانم. آمین**

### مقدمه:

کم‌درآمدان گمنام انجمن زمان و مردانی است که تجربه، توانایی و امید خود را با یکدیگر مشارکت می‌کنند تا مشکل مشترک خود را حل کرده و به دیگران کمک کنند که از کم‌درآمدی اجباری نجات پیدا کنند. تنها شرط عضویت تمایل به متوقف کردن کم‌درآمدی است. در UA هیچ حق عضویتی وجود ندارد، ما از طریق کمک‌های دواطلبانه 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 تأیید یا رد نمی‌کند. هدف اصلی ما متوقف کردن کم‌درآمدی، فقط برای امروز، و کمک به دیگر کم‌درآمدان است که بتوانند این کار را انجام دهند.

**بهبودی در UA چگونه است؟ (برگرفته از نشریه درباره UA)**

بهبودی در UA به معنای توسعه و تمرین عضلات معنوی است که این رویکرد معنوی هسته تمام برنامه‌های دوازده قدمی است. به طور خاص در UA بهبودی به معنای یافتن و توسعه چشم‌انداز کامیابی و تمایل به برداشتن قدم‌های کوچک و زنده نگاه داشتن آن چشم‌انداز با مشارکت فعال در برنامه است.

بهبودی به معنای دیده‌شدن مثبت است. به معنای خود را نشان دادن و انجام یک کار خوب است. اینکه بخواهیم یک کار درست انجام دهیم و برای خودمان و دیگران مشکل درست نکنیم. به معنای تمایل به دیده‌شدن و خدمت‌کردن به بهترین وجهی که می‌توانیم، حال در هر جهتی که می‌خواهیم.

در کنار آماده شدن و نشان دادن خود، لازمه بهبودی این است که بتوانیم نیازهایمان را طلب کنیم و تمایل به دریافت کردن داشته باشیم. اگر جایی استخدام شده‌ایم یا برای دیگران کار

## فرمت جلسات حضوری کم‌درآمدان گمنام

می‌کنیم، بهبودی ما را در راستای درخواست ارتقاء سمت و قبول مسئولیت‌های بزرگ‌تر توانمند می‌کند. به جای این‌که پیشنهادی را سریع قبول کنیم، می‌توانیم بگوییم «من باید درباره این پیشنهاد فکر کنم»، و یا «من باید درباره این موضوع با مشاورم صحبت کنم».

اگر خویش‌فرما هستیم و برای خودمان کار می‌کنیم، بهبودی ما را قادر می‌سازد قیمتی مناسب را درخواست کنیم؛ آن‌گونه که کاملاً احساس کنیم که محق دریافت مبلغی هستیم که بازار توان پرداخت آن را دارد. این قابلیت دریافت، ما را به سمت پرسشی اساسی در UA هدایت می‌کند: «این کاری که انجام می‌دهم چگونه به من خدمت می‌کند؟».

کم‌درآمدی فرایندی ناخودآگاه است که عادت‌ها و الگوهایی را می‌آفریند که تلاش‌های ما را تحلیل می‌برد. همچنانکه برنامه را کار می‌کنیم از ناآگاهی نسبت به کسب درآمد و دست‌آوردها، به سمت آگاهی حرکت می‌کنیم. ما شروع می‌کنیم با شفافیتی بیشتر کیفیت حقیقی زندگیمان را ببینیم. این وهم‌زدایی اولیه شاید کمی ناخوشایند و یا حتی دردناک باشد. ما کم‌کم از شرایط زندگی خود این سوال را می‌پرسیم «این شرایط چگونه به من کمک می‌کند؟» و به سمت توانمندسازی خودمان پیش می‌رویم.

اگرچه ممکن است سریع جواب نگیریم و یا در آغاز تغییر زیادی را نبینیم، مطرح کردن این سؤال، نشانه روشنی است که بهبودی در حال آغاز شدن است.

**خواندن پمفلت‌ها:** برنامه ما بر این اعتقاد استوار است که تغییر و بهبودی از کم‌درآمدی برکارکرد دوازده قدم و با تعهد بر دوازده سنت استوار است که ابتدا توسط الکی‌های گمنام ابداع شد.

از دوستی که پمفلت **دوازده قدم** UA را دارد خواهش می‌کنم آن را برایمان بخواند.

از دوستی که پمفلت **12 سنت** UA را دارد خواهش می‌کنم سنت ماه را برایمان بخواند.

از دوستی که پمفلت **12 نشانه کم‌درآمدی** را دارد خواهش می‌کنم آن را برایمان بخواند.

از دوستی که **12 ابزار** UA را دارد خواهش می‌کنم آن را برایمان بخواند.

### خوشامدگویی به تازه‌واردان:

از دوستان تازه وارد می‌خواهم که در صورت تمایل خود را با نام کوچک معرفی کنند. آیا دوست تازه‌واردی در این جلسه حضور دارد؟

خوش آمدید. اگر شما مشکلات مربوط به درآمد دارید و فکر می‌کنید که یک کم‌درآمد اجباری هستید، ما باور داریم که جای درستی آمده‌اید و این برنامه می‌تواند به شما کمک کند. پیشنهاد می‌شود که ابتدا در شش جلسه شرکت کنید تا بتوانید شباهت‌های خود با افراد

## فرمت جلسات حضوری کمدرآمدان گمنام

مشارکت‌کننده را بیابید، مفاهیم UA را دریافت کنید، در مورد ابزارهای UA بیشتر یاد بگیرید و تماس گرفتن با اعضا را شروع کنید.

**فرمت جلسه** (تنها فرمت مربوط به آن هفته خوانده شود، قبل از اینکه جلسه برای مشارکت باز شود بخش "پیش از آغاز مشارکت" خوانده شود).

امروز هفته ... ماه است و تمرکز جلسه ... است.

**هفته اول: خواندن کتاب بزرگ الکی‌های گمنام:** ما به صورت داوطلبانه به مدت 10 دقیقه از کتاب بزرگ الکی‌های گمنام می‌خوانیم و در ذهن خود کلمات الکل و الکی را با کم-درآمدی و کم‌درآمد جایگزین می‌کنیم. سپس جلسه برای مشارکت باز می‌شود. (گرداننده کتاب بزرگ را بین اعضاء پخش می‌کند).

**هفته دوم: قدم‌های UA:**

**خواندن قدم ماه** از کتاب دوازده قدم و دوازده سنت به مدت 10 دقیقه.

**و یا سخنرانی،** امروز سخنران داریم و به مدت 10 دقیقه به مشارکت ... در رابطه با قدم این ماه گوش می‌دهیم.

**هفته سوم؛ ابزارهای UA:** برگه ابزارهای UA را می‌گردانیم و هر فرد یکی از ابزارها را می‌خواند و در مورد آن مشارکت می‌کند.

**هفته چهارم؛ نشانه‌های کم‌درآمدی:** برگه نشانه‌های کم‌درآمدی را می‌گردانیم و هر فرد یکی از نشانه‌ها را می‌خواند و در مورد آن مشارکت می‌کند.

**هفته پنجم؛ سنت‌ها:** سنت ماه را از کتاب دوازده قدم و دوازده سنت می‌خوانیم. سپس جلسه برای مشارکت باز خواهد شد.

**جلسه اداری** با توجه به رای وجدان گروه در یکی از هفته‌های ماه در طول جلسه و یا پس از اتمام جلسه به مدت نیم ساعت تشکیل خواهد شد.

**پیش از آغاز مشارکت:**

برای حفظ آرامش جلسه، ما از گفتگوی متقابل پرهیز می‌کنیم، به این معنا که حرف یکدیگر را قطع نمی‌کنیم، در طول جلسه با کسی صحبت نکرده و به نام یا مشارکت کسی اشاره نمی‌کنیم و در مورد مشارکت کسی نظر نمی‌دهیم. اگر احساس کردید که کسی گفتگوی متقابل می‌کند دست خود را بلند کنید که این نشانه یادآوری دوستانه جهت رعایت اصل گفتگوی متقابل بلند است.

## فرمت جلسات حضوری کم‌درآمدان گمنام

برای تسهیل مشارکت، ما به یک وقت‌نگهدار نیاز داریم. چه کسی تمایل دارد که این خدمت را انجام دهد؟ (سه دقیقه مشارکت، یک اعلام بعد از 2 دقیقه و یک اعلام بعد از سه دقیقه). لطفاً از وقت‌نگهدار تشکر کنید و از این طریق از او قدردانی کنید و سر سه دقیقه مشارکت خود را به اتمام برسانید.

### 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 3 دقیقه صحبت کنید.

**بعد از 45 دقیقه (از زمان شروع جلسه)، سنت 7 و اطلاعیه‌ها.**

در UA هیچ حق عضویتی وجود ندارد. ما از طریق کمک‌های دواطلبانه متکی به خودمان هستیم. اما ما مخرجی داریم برای انتشار نشریات، مخارج کمیته 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؟

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

**بستن جلسه: 10 دقیقه قبل از پایان جلسه، جلسه را می‌بندیم.**

به پایان زمان مشارکت رسیدیم. از همه کسانی که مشارکت کردند و از ..... وقت‌نگهدار و از کسانی که پمفلت‌ها را خواندند تشکر می‌کنم و ممنونم از شما که به من امکان خدمت را دادید.

### مشارکت اقدام و عمل:

اکنون اقدام‌هایی را که برای امروز یا این هفته برای غلبه بر کم‌درآمدی و افزایش استطاعت مالی و معنوی خود معین کرده‌ایم مشارکت می‌کنیم. چه کسی تمایل دارد اقدام و عمل خود را مشارکت کند؟ (به صورت خلاصه یک تا دو اقدام مشارکت شود).

از دوستی که وعده‌های UA را دارد خواهش می‌کنم آن را بخواند.

از خزانهدار خواهش می‌کنم گزارش خزانه را ارائه بدهد.

از مسئول نشریات خواهش می‌کنم گزارش خود را ارائه بدهد.

## فرمت جلسات حضوری کم‌درآمدان گمنام

از نماینده بین‌گروه خواهش می‌کنم گزارش خود را ارائه بدهد.

### بستن جلسه

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

ما آنچه که اینجا شنیدیم را از اینجا بیرون نمی‌بریم. اگر می‌خواهید این مطالب را جذب کنید، می‌بایست به درک بهتری از روش اداره کردن مشکلات خود دست یابید و شروع کنید زندگی خود را تغییر دهید. 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. (لطفاً بایستید و دست‌های یکدیگر را بگیرید).

خداوندا، آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم،

شهامتی که تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و بینشی که تفاوت این دو را بدانم. آمین