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 گمنامِ... (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 کم درآمدی 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 اعضاء 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 کم درآمدی، فقط برای امروز، و کمک به دیگرکم­درآمدان است که بتوانند این کار را انجام دهند.

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

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

بهبودی به معنای دیده‌شدنِ مثبت است. به معنای خود را نشان‌دادن 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 کنارِ آماده شدن و نشان دادن خود، لازمة بهبودی این است که بتوانیم نیازهایمان را طلب کنیم و تمایل به دریافت کردن داشته باشیم. اگر جایی استخدام شده­ایم یا برای دیگران کار می­کنیم، بهبودی ما را در راستای درخواست ارتقاء سمت و قبولِ مسئولیت­های بزرگ­تر توانمند می‌کند. به جای این‌که پیشنهادی را سریع قبول کنیم، می­توانیم بگوییم «من باید دربارة این پیشنهاد فکر کنم»، و یا «من باید دربارة 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 محقًِ دریافت مبلغی هستیم که بازار توان پرداخت آن را دارد. این قابلیتِ دریافت، ما را به سمت پرسشی اساسی در UA هدایت می­کند: «این کاری که انجام می­دهم چگونه به من خدمت می‌کند؟».

کم­درامدی فرایندی ناخوداگاه 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 وهم­زداییِ 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، نشانة 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 الکلی­های 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** **نشانۀ 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 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 الکلی­های گمنام:** ما به صورت داواطلبانه به مدت 10 دقیقه از کتاب بزرگ الکلی­های گمنام می­خوانیم و در ذهن خود کلمات الکل و الکلی را با کم­درآمدی 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 مشارکتِ ... 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:** برگۀ 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 نشانۀ یادآوری دوستانه جهت رعایت اصل گفتگوی متقابل بلند است.

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 وقت نگهدار 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 مخارجی 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 ..... وقت نگهدار 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.

از **نماینده** **بین**­**گروه** 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**