

## بنام خدا

### فرمت کتابخوانی انجمن مغروران گمنام :

۱- جلسه را شروع می کنیم با چند لحظه سکوت برای مغرورانی که در این مکان و خارج از این مکان از بیماری و نقص غرور رنج می برند. از دوستان خواهش می کنم پس از چند لحظه سکوت ما را در خواندن دعای آرامش همراهی کنند.

خداوندا

آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمیتوانم تغییر دهم

شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که میتوانم

و بینشی که تفاوت این دو را بدانم

آمین

۲- با سلام اسم من ..... است و یک مغرور در حال بهبودی هستم.

۳- به جلسه مجازی مغروران گمنام خوش آمدید. از دوستان حاضر در جلسه آیا کسی هست که برای اولین بار در جلسه مجازی مغروران گمنام شرکت می کند؟ لطفا میکروفن خود را روشن نموده و با اسم کوچک خودتان را معرفی کنید.

۴- این یک جلسه بسته مجازی مغروران گمنام می باشد. این جلسه تنها برای کسانی است که خواستار بهبودی و به دنبال رهایی از غرور و عمل کردن بر اساس فروتنی می باشند.

۵- از دوستان تقاضا می شود برای حفظ حرمت و نظم در جلسه از نوشتن متن در صفحه چت جلسه خود داری کنند و در صورت لزوم از پیغام خصوصی به منشی استفاده کرده و برای حفظ سکوت میکروفن خود را در حالت خاموش قرار دهند. لطفا به گفته یا نام دیگران رجوع نکنید. قبل از صحبت یا مشارکت با زدن عدد ۱ از منشی اجازه گرفته و صحبت کنید. در صورت ضعیف یا نامفهوم بودن صدای اعضا در هنگام مشارکت لطفا مطلبی در مورد بدی صدا روی صفحه ننویسید و تذکر ندهید.

۶- ما پیشنهاد میکنیم کسانی که میخواهند در جلسه صحبت کنند صحبت‌های خود را منحصر به افکار و تجربیات شخصی خود کنند و از رجوع به نام یا مشارکت دیگر اعضا خودداری کنند. تمام سخن‌ها و گفتگو‌هایی که در این مکان زده میشود باید در همین مکان باقی بماند. زیرا گمنامی لزوماً هیچگونه حق قانونی ایجاد نکرده و این برنامه و این جلسه در این گونه موارد هیچگونه محافظتی نخواهد کرد.

۷- از دوستی که جزوه مغرور کیست را دارد خواهش می‌کنم آن را بخواند.

۸- از دوستی که جزوه انجمن مغروران گمنام چیست؟ را دارد خواهش می‌کنم آن را بخواند.

۹- از دوستی که جزوه مشکل را دارد خواهش می‌کنم آن را بخواند.

۱۰- از دوستی که جزوه راه حل را دارد خواهش می‌کنم آن را بخواند.

۱۱- از دوستی که جزوه قدمهای دوازده گانه را دارد خواهش می‌کنم آن را بخواند.

۱۲- در جلسه کتابخوانی مغروران گمنام هر عضو فقط از تجربه اش در رابطه با مطلب خوانده شده در راستای اصول دوازده قدم صحبت و مشارکت می‌کند. ما از بحث‌های که به اختلاف عقیده کشیده می‌شود خودداری می‌کنیم در جلسات مغروران گمنام ما هرگز یکدیگر را نصیحت و ارشاد نمی‌کنیم و از هر گونه بحث سیاسی، اجتماعی، علمی، روانشناسی و غیره خودداری می‌کنیم. به هیچ عنوان صحبت یکدیگر را چه نوشتاری و چه گفتاری قطع نکرده و در موقع مشارکت خود نیز به نام یا نوشته دیگران رجوع نمی‌کنیم ما همچنین از غیبت کردن، بدگویی، بی‌حرمتی به مقدسات و دشنام دادن خودداری می‌کنیم. ما بر روی صداقت و راستی، بهبودی، شفا و سلامت تاکید داریم. در زمان کتابخوانی منشی یک پاراگراف را میخواند و یک یا دو نفر در مورد پاراگراف خوانده شده، ۳ تا ۴ دقیقه تجربه میدهند و این روند تا اتمام زمان کتابخوانی ادامه دارد.

۱۳- اکنون طبق سنت هفتم اطلاعات بانکی خزانه دار در گروه قرار میگیرد از شما خواهشمند است جهت انتقال پیام بهبودی و مخارج انجمن شامل: ترجمه و تولید نشریات به سایر مغروران که هنوز در عذاب هستند، سبب سنت هفتم را حمایت کنید.

۱۴- از نماینده بین گروه یا علی‌البدل و یا هر عضو مطلع گروه خواهش میکنیم اگر گزارشی دارند با گروه در میان بگذارند.

۱۵-- وقت کتابخوانی یک ساعت می باشد تا ساعت ( ۲۲ )

۱۶- اکنون جلسه برای مشارکت آزاد باز است . در صورت تمایل می توانید در مورد تجربه یا احساسات شخصی خودتان با زدن عدد ۱ از منشی اجازه گرفته و حداکثر بین ۳ تا ۴ دقیقه صحبت کنید. ۳۱ ثانیه پایانی توسط منشی اعلام می شود.

۱۷- این تمام وقتی بود که برای مشارکت داشتیم و از همه شما دوستان برای شرکت در جلسه سپاسگزارم .

۱۸- از دوستی که جزوه دوازده سنت مغروران گمنام را دارد خواهش می کنم آن را بخواند.

۱۹- هر چیزی را که شما در این جلسه شنیده اید صرفا عقاید و نظرات شرکت کنندگان این جلسه می باشد. و توجه داشته باشید که اصول برنامه pra ( پی، آر، ای) در دوازده گام و دوازده سنت آن قرار دارد. خواهش کنم نام، آدرس و شماره تلفن و ایدی هر کسی را که در این جلسه دیدید و یا از آن آگاهی یافتید را فقط برای خود نگاه دارید و گمنامی همه اعضا جلسه را حفظ کنید. خواهش می کنم به خاطر داشته باشید که ما هرگز خود را در اجتماع و عموم، مطبوعات، رادیو، تلویزیون و یا فیلمها با نام pra معرفی نکرده و هیچ کس از طرف برنامه pra صحبت نمی کند. گمنامی اساس تمام سنتهای ما می باشد. هر چیزی را که در این جلسه می شنوید در همین مکان باقی بگذارید.

۲۱- با سپاسگزاری از شرکت دوستان و پس از چند لحظه سکوت و به امید دیدار دوباره جلسه را با خواندن دعای قدم هفتم پایان می دهیم.

آفریدگارا

من اکنون آماده ام که تمام خوب و بد وجودم را به تو بسپارم

تمنا دارم یک یک نقصهای درونم را ، که سد راه خدمت به تو و همنوعان من است برطرف کنی

و قدرتی عطا فرما تا از این پس به خدمت تو کمر بندم

آمین

پایان