

پمفلت جلسه‌ی از پنهان شدن تا درخشیدن

سلام، من هستم یک کم درآمد. به جلسه‌ی « از پنهان شدن تا درخشیدن » انجمن کم‌درآمدان گمنام خوش آمدید. لطفا در طول جلسه میکروفن خود را در حالت بسته قرار دهید.

دعای آرامش

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

شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که می توانم

و بینشی که تفاوت این دو را بدانم. آمین

مقدمه

کم درآمدان گمنام انجمنی متشکل از زنان و مردانی است که تجربه، نیرو و امید خود را با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند تا بتوانند مشکل مشترک خود را برطرف سازند و به همدیگر کمک کنند تا از کم درآمدی بهبود یابند.

تنها شرط عضویت، تمایل به توقف کم درآمدی اجباری است. در U.A هیچ حق عضویتی وجود ندارد. ما از طریق کمک‌های داوطلبانه‌ی اعضا متکی به خود هستیم.

U.A با هیچ سازمان، موسسه، مذهب یا جریان سیاسی مرتبط نیست و در هیچ مناقشه‌ای درگیر نمی‌شود. هیچ جریانی را رد یا تایید نمی‌کند. هدف اصلی ما متوقف کردن کم درآمدی اجباری، فقط برای امروز و کمک به سایر کم‌درآمدان است که بتوانند همین کار را انجام دهند.

دوازده قدم و دوازده سنت

برنامه‌ی 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 الکی‌های گمنام ابداع شد.

چه کسی تمایل دارد دوازده قدم UA را برای‌مان بخواند؟

چه کسی تمایل دارد نشانه‌های کم‌درآمدی را برای‌مان بخواند؟

اکنون چه کسی تمایل دارد ابزارهای UA را برای‌مان بخواند؟

موضوع جلسه

برای اکثر ما، کم درآمدی شامل دو رفتار است: پنهان شدن و مقاومت کردن

آیا داوطلبی هست پمفلت « برخی از راه‌هایی که مقاومت می‌کنیم » را برای‌مان بخواند؟

(اگر کسی داوطلب نشد گرداننده بخواند)

برخی از راه‌هایی که مقاومت می‌کنیم

1- هنگامی که به شما شانس حضور در یک نمایش تلویزیونی واقعی داده می‌شود می‌گویید: " من یک بازیگرم، در نمایش تلویزیونی واقعی شرکت نمی‌کنم."

2- هنگام حضور در یک کلاس بازیگری، بخش‌هایی که به شما اختصاص داده شده را یاد نمی‌گیرید و بهانه‌هایی برای انجام ندادن آن‌ها می‌آورید. یا شما در حال گذراندن دوره‌ی تحصیلات تکمیلی هستید و تعهدات خود را انجام نمی‌دهید و کم‌کاری خود را با بهانه‌های مختلف، توجیه می‌کنید.

3- دوست‌تان پیشنهاد می‌دهد که، " شما باید محصولات، شرکت، کسب و کار یا باشگاه یوگای خودتان را داشته باشید". شما پاسخ می‌دهید: " تو دیوانه‌ای، با این اوضاع خراب بازار؟" ما فراموش می‌کنیم با اقدام و عمل کردن است که کشف می‌کنیم و یاد می‌گیریم.

4- قرار شده، شما در یک مراسم کاری مهم به عنوان فروشنده جدیدی که محدوده‌ای را پوشش می‌دهد حضور یابید و تولیدکننده‌ای که نماینده‌اش هستید را ملاقات کنید. شما حضور پیدا نمی‌کنید و سپس درباره این‌که چرا نرفتید دروغ می‌گویید.

5- مشتری شما درخواست معقولانه‌ای از شما دارد و شما جواب می‌دهید: " کاملاً غیرممکن است" یا شما بدون این‌که ببینید انجام آن ممکن است یا نه، با آن موافقت می‌کنید. بعداً از آنها رنجش می‌گیرید که چرا مجبورتان

کردند پروژه هایی را انجام دهید که اتمام آن در بازه زمانی که توافق کرده بودید غیر ممکن است.

6- شما در یک گروه موسیقی، نمایش و یا گروه کر عضو هستید از میزان تکرار تمرینات خسته و آزرده شده و شروع به غیبت در تمرینات می‌کنید. وقتی دلیلش را می‌پرسند شما با رنجش و با ناصادقی جواب می‌دهید و سپس در یک کار دیگر، خود را مخفی می‌کنید. شما به استعدادهای تان پشت می‌کنید و به نقطه ای می‌رسید که داشتن آن‌ها را فراموش می‌کنید. سپس اصلاً باور نمی‌کنید که استعداد یا توانایی دارید.

7- شما یک چشم انداز خلاقانه دارید ولی برداشتن هر گام عملی را رد می‌کنید. این ممکن است به شکل عدم ارسال طرح پیشنهادی، سی دی، سابقه‌ی کاری، نمونه کار و غیره باشد.

8- وقتی فردی پیشنهاد می‌کند که شما باید درآمد بیشتری کسب کنید شما با حالت تهاجمی پاسخ می‌دهید و پشت بهانه اوضاع نامساعد اقتصادی پنهان می‌شوید یا در خصوص این که اوضاع و شرایط چگونه است تبدیل به فردی "واقع‌گرا" می‌شوید (به این معنا که بهانه جویی و منفی‌گرایی خود را واقع‌گرایی می‌نامید).

9- شما معمولاً مشتری‌های تان را با بدقولی و عدم تحویل به موقع ناامید می‌بازید یا اگر به موقع کار را تحویل دهید توأم با رنجش است.

10- شما شغلی را بدون برنامه‌ی کسب و کار قبلی شروع می‌کنید و وقتی از شما سوال می‌شود چرا طرحی ندارید با حالت تدافعی جواب می‌دهید. سپس شما ملال آور بودن کاری را که انجام می‌دهید قبول می‌کنید و بدون این که به این فکر کنید که آینده آن کار کجاست به آن ادامه می‌دهید.

درخشیدن و دریافت کردن

1- به عنوان یک بازیگر هنگامی که شانس حضور در یک نمایش واقعی تلویزیونی به شما پیشنهاد می‌شود می‌گویید: "این می‌تواند یک چالش مثبت باشد بیا در موردش حرف بزنیم".

2- شما در یک کلاس بازیگری هستید و واقعاً به این فکر می‌کنید که: "چگونه می‌توانم به بهترین شکل ممکن به این نقشی که به من داده شده، به این کلاس و به بازیگری خدمت کنم؟" سپس به خانه می‌روید و با هدفمندی منظم و شایسته روی نقش خودتان کار می‌کنید. یا شما در یک دوره تحصیلات تکمیلی هستید و خود را تشویق می‌کنید که تعهدات خود را به بخش‌های قابل انجام تقسیم کنید و هر وقت نیاز به کمک داشتید درخواست کمک می‌کنید.

3- هنگامی که دوستی پیشنهادی مانند این به ما می‌کند: "تو باید کسب و کار خودت را داشته باشی" ما تشکر کرده و بررسی می‌کنیم آیا این پیشنهاد می‌تواند به ما کمکی کند. ما به یاد خواهیم داشت کاری که با تعهد و علاقه انجام شود همیشه مشتری و بازار خود را خواهد داشت.

4- ما به یک همایش کسب و کار یا رویداد صنعتی یا یک جلسه می‌رویم که می‌تواند چشم انداز ما را گسترش دهد. ما این ریسک را می‌کنیم که توانایی‌های مان را با فراغ بال به دیگران ارائه دهیم و اجازه می‌دهیم افراد مثبت اطراف ما باشند. کسانی که صادقانه می‌خواهند ما موفق شویم و دوست دارند تغییری برای خود و جهان باشند.

5- ما در کلاس‌هایی شرکت می‌کنیم که برای مان موفقیت بیشتری به ارمغان می‌آورند و آن فعالیت‌ها را با راهنما و یار عملکردی مان مشارکت می‌کنیم و به بازخورد و نظر آنها گوش می‌دهیم.

6- ما افرادی را جست‌وجو می‌کنیم تا به عنوان الگوی خود قرار دهیم. واقعی یا خیالی، معاصر یا تاریخی که کیفیت‌های مورد تحسین ما را مجسم سازند و به گونه‌ای رفتار می‌کنیم که گویی آن افراد هستیم.

7- ما باید با اطمینان طرح‌های پیشنهادی، سی‌دی، سابقه‌ی کاری و برنامه‌های خود را برای کارفرما ارسال کنیم.

8- ما به یاد خواهیم داشت که اقتصادمان شخصی است و خداوند، کارفرمای ماست. ما می‌دانیم که حس موفقیت از رضایت درونی خودمان حاصل می‌شود نه از مقایسه دستاوردهای مان با دیگران. ما می‌دانیم که مسیر زندگی هر کسی با دیگران متفاوت است و خودمان را با هیچ‌کس دیگر مقایسه نخواهیم کرد، چه دوست، چه همکار و چه اعضای خانواده.

9- ما می‌دانیم که همه کارها به نوعی خدمت هستند و ما یک تعهد معنوی داریم که به‌طور شایسته به مشتریان خود خدمت کنیم.

10- قبل از این که هر کسب و کاری را شروع کنیم آن را در یک جلسه عملکردی مطرح می‌کنیم و برای ارتقای موفقیت آن گام‌های عملی و قابل انجامی را بر می‌داریم.

فرمت و تمرکز جلسه

تمرکز این جلسه بر الگوهای تکرارشونده پنهان شدن و مقاومت کردن، همچنین بر دستاوردهای بهبودی در UA یعنی درخشیدن و دریافت کردن می‌باشد.

رأس 30 دقیقه

بعد از 30 دقیقه سنت هفتم و اطلاعیه‌های مربوط به UA خوانده می‌شود. قبل از اتمام جلسه، زمانی برای رد و بدل کردن شماره تماس میان اعضا اختصاص داده خواهد شد. در پنج دقیقه پایانی اقدام و عمل‌هایمان را برای غلبه بر کم‌درآمدی در طول روز یا هفته به‌طور مختصر بیان می‌کنیم.

اصول جلسه

طبق سنت دوم: « در ارتباط با هدف گروه ما، فقط یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان که به‌گونه‌ای ممکن خود را در وجدان گروهی ما بیان می‌نماید. رهبران ما خدمتگزاران مورد اعتماد ما هستند. آنها حکومت نمی‌کنند.»

لطفاً برای حفظ سکوت جلسه، دستورالعمل‌های پذیرفته شده زیر را رعایت فرمایید: جهت تسهیل ارتباط و دسترسی با شما در صورت تمایل نام خود را با اسم کوچک و مکان خود را با ما به اشتراک بگذارید.

در طول مشارکت صحبت یکدیگر را قطع ننموده و در هنگام مشارکت به گفته یا نام دیگران اشاره نمی‌نماییم و روی مشارکت دیگران مشارکت نمی‌کنیم.

از اعضا خواهشمندیم وقتی صحبت نمی‌کنند مراقب وضعیت بی‌هدا بودن میکروفن خود باشند.

برای تسهیل مشارکت ما به وقت نگه دار نیاز داریم. چه کسی حاضر به انجام این خدمت است؟

حداکثر زمان مشارکت تا سه دقیقه با یک اعلام یک دقیقه ای بعد از دو دقیقه می‌باشد.

لطفاً با اعلام زمان وقت نگه‌دار از وی تشکر و قدردانی نمایید و رأس سه دقیقه مشارکت خود را به اتمام برسانید.

خوش آمدگویی به تازه واردین

قبل از شروع جلسه، می خواهیم به تازه واردین در جلسه خوش آمد بگوییم و از حضورشان در اینجا قدردانی کنیم. اگر شما هم مشکل کم درآمدی دارید و فکر می‌کنید یک کم‌درآمد اجباری هستید، ما معتقدیم که به جای درستی آمده‌اید و این برنامه می‌تواند به شما کمک کند.

پیشنهاد می‌شود که حداقل در شش جلسه به صورت مستمر شرکت کنید تا بتوانید با سایر اعضای مشارکت کننده در ارتباط بمانید و با مفاهیم UA آشنا شوید و با مطالعه‌ی نشریات، مشاهده‌ی وب سایت و تماس با دیگر اعضا، چیزهای بیشتری در مورد برنامه فراگیرید.

وقت نگاه‌دار

برای تسهیل مشارکت ما به وقت نگاه‌دار نیاز داریم. چه کسی حاضر به انجام این خدمت است؟

حداکثر زمان مشارکت تا سه دقیقه با یک اعلام یک دقیقه‌ای بعد از دو دقیقه می‌باشد.

لطفا با اعلام زمان وقت نگاه‌دار از وی تشکر و قدردانی نمایید و راس سه دقیقه مشارکت خود را به اتمام برسانید.

بازگشت به مشارکت

هنوز حدود دقیقه برای مشارکت فرصت داریم. تمرکز این جلسه بر پمفلت « از پنهان شدن تا درخشیدن » می‌باشد. البته اگر احساس نیاز می‌کنید، در مورد سایر مسائل مربوط به کم‌درآمدی خود نیز می‌توانید مشارکت داشته باشید. چه کسی تمایل به مشارکت دارد؟

در حدود 55 دقیقه زمان برای سنت هفتم و خواندن اطلاعیه ها

اکنون نوبت به سنت هفتم رسیده است. در UA هیچ حق عضویتی وجود ندارد. ما از طریق کمک های داوطلبانه اعضای اعضا متکی به خود هستیم. اما ما هزینه‌هایی داریم: برای چاپ نشریات UA، مدیریت وب سایت، و هزینه های صرف شده توسط کمیته‌ی خدمات عمومی. می توانید از طریق پرداخت الکترونیکی به هیأت‌های خدماتی در وب سایت U.A به آدرس زیر:

www.underearnersanonymous.org

یا از طریق ارسال ایمیل به آدرس صندوق پستی الکترونیکی (U.A) به شماره 1839 در نیویورک (کد 10163) به هیأت نمایندگان کمک کنید.

لطفا هر چقدر در توان‌تان است پردازید و اگر نمی‌توانید هیچ مبلغی پردازید، دوباره به جلسات بازگردید چرا که حضور شما برای ما بسیار مهمتر از پول‌تان است.

آیا اطلاعیه‌ای مرتبط با UA وجود دارد؟ [از کسانی که اطلاع‌رسانی کردند متشکرم]

شماره های درخواستی

قبل از مشارکت اقدام و عمل و بستن جلسه، درخواست خود را برای تبادل شماره تلفن جهت برقراری ارتباط اعلام می‌کنیم. اگر شما می‌خواهید با شخصی که در جلسه‌ی امروز مشارکتش را شنیده‌اید تماس بگیرید، لطفا نام او را همین الان صدا بزنید تا ما از او بخواهیم در صورت امکان تا بعد از خواندن دعای آرامش در جلسه آنلاین بماند.

(نام شخص درخواست کننده شماره و نام درخواستی را بنویسید)

مشارکت اقدام و عمل

اکنون به طور خلاصه در مورد برخی از اقداماتی که قصد داریم امروز یا این هفته انجام دهیم، برای غلبه بر کم درآمدی و افزایش استطاعت مالی و معنوی خود مشارکت خواهیم داشت. چه کسی دوست دارد در مورد اقدامات خود مشارکت کند؟

بستن جلسه

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

آنچه که این‌جا شنیدیم را از این مکان بیرون نمی‌بریم. اگر می‌خواهید مطالبی که گفته شد را برای خود تحلیل 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 در همین‌جا برطرف نمایید، بگذارید هیچ غیبت و حرف و حدیثی یا انتقادی از یکدیگر نداشته باشیم، بلکه تنها عشق و درک و صمیمیت بین‌مان باشد.

لطفا کسانی که تمایل دارند میکروفن خود را باز نموده و در خواندن دعای آرامش ما را همراهی کنند.

دعای آرامش

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

تبادل شماره

اکنون زمان اشتراک گذاری شماره تلفن‌های درخواستی فرا رسیده است. لطفا شماره‌ی خود را یک بار به آرامی و واضح بگویید. در ابتدا، خانم / آقای، شماره‌ی شما درخواست شده است. (این را تکرار کنید تا همه‌ی شماره‌ی های درخواستی دریافت شوند.)

و من هر عدد را تکرار می‌کنم.

(هر عدد را یادداشت کنید)

ممنون از همه!

خوش آمدگویی به تازه واردین:

اکنون جلسه را به خوش آمدگو می‌سپارم

دوازده قدم کم درآمدان گمنام

۱- ما اقرار کردیم در مقابل کم درآمدي عاجز بودیم و زندگی‌مان غیرقابل اداره شده بود.

2 - به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند .

- 3 - تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی خود را به مراقبت خداوند، بدان گونه که او را درک کردیم بسپاریم.
- 4 - یک ترازنامه‌ی اخلاقی بی باکانه و جست و جوگرانه از خود تهیه کردیم.
- 5 - چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.
- 6 - آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه ی نواقص اخلاقی ما را برطرف سازد.
- 7 - با فروتنی از او خواستیم تا کمبودهای اخلاقی مان را برطرف سازد.
- 8 - فهرستی از تمام کسانی که به آن‌ها زیان رسانده بودیم، تهیه کردیم و در صد جبران آن برآمدیم.
- 9 - به طور مستقیم در هر کجا که امکان داشت از افراد فوق جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که انجام این کار به ایشان یا دیگران زیان وارد کند.
- 10 - به تهیه‌ی ترازنامه‌ی شخصی خود ادامه دادیم و هر گاه در اشتباه بودیم فوراً به آن اقرار کردیم.
- 11 - از راه دعا و مراقبه کوشیدیم به پروردگاری که خود درک می کردیم نزدیکتر شویم و فقط جویای آگاهی از اراده‌ی او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
- 12 - با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها، سعی کردیم این پیام را به کم درآمدان دیگر برسانیم و این اصول را در تمام موارد زندگی خود به اجرا درآوریم.

نشانه های کم درآمدی

1. **بی تفاوتی نسبت به زمان:** ما اموری را که باید انجام شوند، به تعویق می اندازیم و زمان را برای پیشبرد چشم انداز و اهداف خود به کار نمی بریم.
2. **تغییر افکار:** ما به صورت اجباری به افکاری که می توانند باعث پیشرفت زندگی یا شغلی ما شده و سودآوری مان را بیشتر کنند، توجه نمی کنیم.
3. **نیاز اجباری برای ثابت کردن:** ما اگرچه شایستگی مان را در شغل خود ثابت کرده ایم، اما همچنان این نیاز را حس می کنیم که ارزش خود را مجدداً ثابت نماییم.
4. **چسبیدن به اموال به دردخور و بی فایده:** ما در مالکیت و نگهداری چیزهایی اصرار می کنیم که دیگر برای مان فایده ای ندارند؛ برای مثال لباس های کهنه یا لوازم شکسته و بی مصرف.
5. **تلاش زیاد/ خستگی:** ما از روی عادت زیاد کار می کنیم، خسته می شویم، سپس کمتر کار کرده و در نهایت آن را متوقف می سازیم.
6. **از دست دادن زمان:** ما به صورت اجباری و به دلایل مختلف برای کارهای گوناگون داوطلب می شویم و خدمات خود را به صورت رایگان، بدون سود مشخص ارائه می کنیم.
7. **کم ارزش دانستن کار خود:** ما توانایی ها و خدمات خود را کم ارزش می دانیم و از درخواست افزایش پاداش و حداکثر قیمت برای کارمان ترس داریم.
8. **انزوا:** هنگامی که به نظر می رسد بسیار بهتر است که همکاران، دستیاران یا کارمندان داشته باشیم، ما تنها کار کردن را انتخاب می کنیم.
9. **بیماری جسمی:** گاهی به دلیل ترس از پیشرفت کردن یا دیده شدن، دچار دردهای جسمی می شویم.
10. **احساس گناه و شرم بی دلیل:** ما هنگام درخواست چیزی که نیاز یا حق مان است، احساس ناراحتی می کنیم.
11. **پیگیری نکردن:** ما فرصت ها، موقعیت ها و شغل هایی را که می توانند برای مان سودآور باشند، دنبال نمی کنیم. ما پروژه ها و کارهای زیادی را آغاز کرده اما آن ها را تکمیل نمی کنیم.
12. **خستگی از ثبات:** ما با همکاران، کارفرما، رؤسا و مشتری ها درگیری های غیرضروری ایجاد می کنیم که باعث بوجود آمدن مشکلات و منجر به بحران مالی می شود.

ابزارهای کم درآمدی

1. **ثبت زمان:** ما باید به این که چگونه وقت مان را می گذارنیم، آگاه باشیم. برای افزایش آگاهی از زمان و حفظ تمرکز بر روی اهداف مان واقدامات لازم برای تحقق آن ها، زمان را ثبت می کنیم.
2. **جلسات:** ما به طور منظم در جلسات U.A شرکت می کنیم تا تجربه، نیرو و امید خود را به مشارکت بگذاریم و به خودمان و دیگران در بهبودی از کم درآمدی کمک کنیم.
3. **راهنما و رهجو:** ما فعالانه به دنبال راهنمایی خواهیم بود که دوازده قدم را در U.A کارکرده و تمایل داشته باشد که ما را در بهبودی هدایت کند.
4. **آگاهی از دارایی ها:** ما به طور معمول از چیزهایی که دیگر برای مان کارایی ندارند، دست می کشیم. تا این باور را پرورش دهیم که زندگی سرشار از فراوانی است و ما می توانیم آنچه را بدان نیازمندیم، برای خود تامین کنیم.
5. **خدمت:** خدمت برای بهبودی ما ضروری است. از طریق خدمت به دیگران و به انجمن است که می توانیم آن چه را سخاوتمندانه به ما داده شده، حفظ کنیم.
6. **اهداف:** ما برای هر کدام از جنبه های زندگی مان اهدافی تعیین می کنیم، آن ها را می نویسیم، پیشرفت مان را اندازه می گیریم و بابت دستاوردهای مان به خود جایزه می دهیم.
7. **جلسات عملکرد:** ما جلساتی با دیگر اعضای U.A برگزار می کنیم تا با آن ها درباره ی مسائل مربوط به درآمدمان گفت و گو کرده و اقداماتی را برنامه ریزی کنیم که منجر به کامیابی بیشتر در زندگی مان شود.
8. **یار عملکردی:** ما به صورت منظم با یار عملکردی مان تماس می گیریم و در مورد مسائل کسب درآمد و عملکرد خود صحبت می کنیم تا نسبت به یکدیگر مسئولیت پذیری، تداوم و حمایت را تضمین کنیم.
9. **قدرت پرداخت:** ما فقط برای امروز قرض نمی گیریم. بدهکاری به کم درآمدی منجر می شود.
10. **ارتباط:** ما برای کسب حمایت، کاهش انزوا و تعهد بیشتر برای انجام عملکردهای مان با دیگر اعضای U.A ارتباط برقرار می کنیم.
11. **نشریات:** ما برای ارتقای درک مان از این بیماری اجباری و فرایند بهبودی، نشریات دوازده قدمی را مطالعه می کنیم.
12. **پس انداز:** پس انداز کردن نشانه ی ایمان ما به آینده و پذیرش این واقعیت است که پول ابزاری حیاتی برای چشم انداز کامیابی ما می باشد. ما یک برنامه ی پس انداز در هر مقیاسی که برای مان ممکن باشد، ایجاد و آن را پیگیری می کنیم.

www.ua-iran.ir

ویرایش:

اسفند 1400