

## پیشنادهای ارائه‌شده در مورد یار عملکرد توسط شرکت کنندگان در همایش جهانی ۲۰۱۴

(۱) من و یا عملکردیم، تمام‌روزهای هفته رأس ساعت ۹:۳۰ صبح باهم تماس می‌گیریم تا موارد زیر را با یکدیگر در میان بگذاریم:

۱. دیروز چطور گذشت
۲. اولویت‌های امروز
۳. در صورت نیاز ف مشارکت در مورد مسائل، مشکلات یا موانع با حفظ روحیه‌ی خدمت  
زمان مکالمه نباید بیشتر از ۱۵ دقیقه طول بکشد.

(۲) روزهای کاری هفته، رأس ساعت ۹:۱۵ به مدت یک ربع ساعت باهم تماس می‌گیریم و موارد زیر را با یکدیگر در میان می‌گذاریم:

۱. بیان احساسات به‌طور خلاصه
۲. دعای قدم سوم
۳. یار عملکردی اول به انجام اقداماتش متعهد می‌شود.
۴. یار عملکرد دوم به انجام اقداماتش متعهد می‌شود.
۵. دعای قدم هفتم و ما این موارد را ظرف ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به انجام می‌رسانیم.  
این روش نجات‌بخش است

(۳) ما در روزهای کاری هفته به‌نوبت رأس ساعت ۸:۱۵ صبح به مدت ۱۵ دقیقه باهم تماس می‌گیریم و به روش زیر عمل می‌کنیم:

۱. به‌طور خلاصه درباره‌ی احساساتمان صحبت می‌کنیم.
۲. دعای قدم ۳ را می‌خوانیم.
۳. یار عملکرد اول (تماس‌گیرنده) به مدت ۳ دقیقه در مورد روز گذشته صحبت کرده و اقدامات و فعالیت‌های امروز خود را متعهد می‌شود.
۴. یار عملکرد دوم به مدت ۲ دقیقه برداشت خود را بیان می‌کند.
۵. یار عملکرد دوم ظرف ۳ دقیقه در مورد روز قبل صحبت کرده و اقدامات یا فعالیت‌های امروز را متعهد می‌شود.
۶. یار عملکرد اول در ۲ دقیقه برداشت خود را بیان می‌کند.

با دعای قدم ۷ جلسه را می‌بندیم.

**(۴)** یار عملکرد موارد زیر را در میان می‌گذارد:

۱. مراقبت از خود (دعا، مراقبه، جلسات، کارکرد قدم، خدمت کردن)
۲. توسعه‌ی کسب‌وکار (روزانه ۲ تماس تلفنی، اقدامات و سودآوری بیشتر)
۳. مدیریت و پیگیری (صورتحساب‌ها، وظایف و مسئولیت‌ها)
۴. مسئولیت‌های خانوادگی
۵. مسئولیت‌های اجتماعی متناسب با زمان
۶. روزانه یک سپاسگزاری
۷. روزانه یک چشم‌انداز
۸. روزانه یک عبارت تأکیدی

ارسال پیام به صورت روزانه برای یار عملکرد و صحبت پیرامون آن.

**(۵)** ما روزهای کاری هفته، رأس ساعت ۹:۱۵ به مدت ربع ساعت باهم تماس می‌گیریم و به روش زیر عمل می‌کنیم:

۱. بیان احساسات به‌طور خلاصه
  ۲. دعای قدم سوم
  ۳. یار عملکرد اول به انجام اقداماتش متعهد می‌شود.
  ۴. یار عملکرد دوم به انجام اقداماتش متعهد می‌شود.
- دعای قدم هفتم و ما این موارد را ظرف ۱۰ یا ۱۵ دقیقه به انجام می‌رسانیم.

**(۶)** یک‌بار تماس در هفته با یار عملکردی در زمان معین.

۱. خواندن دعای آرامش، ابزارها، نشانه‌ها و غیره.
۲. مرور تعهدات
۳. تعیین اهداف جدید
۴. مشارکت دستاوردهایی که به آن‌ها افتخار می‌کنیم یا بابت آن‌ها خوشحال هستیم.
۵. تعیین زمان تماس هفته‌ی آینده.
۶. تعیین زمان تماس هفته‌ی آینده.
۷. خواندن دعای آرامش.

**این نشریه در کمیته ترجمه انجمن کم‌درآمدان ایران ترجمه شده است – ویرایش اول مهر ۱۳۹۸**

تماس یا ارسال پیام در طول هفته محدودیتی ندارد.

**(۷)** سه یار عملکردی دارم. در روزهای کاری هفته به آنها پیامک ارسال می‌کنم (کار نکردن در آخر هفته یکی از چشم‌اندازهای من است که تاکنون به آن دست یافته‌ام).

محتوای پیامک من یک تماس برای خدمت و حماست، دو اقدام و عمل و یک اقدام در راستای مراقبت از خود است.

به‌شخصه مطمئن نیستم که چقدر این روش مفید است، چون همیشه اقداماتم و یا پیشنهادهای یاران عملکردی را به‌صورت کامل انجام نمی‌دهیم ولی ثابت شده است که جلسات اقدام و عمل بسیار سازنده هستند.

#### **(۸)** پیشنهادهای یار عملکردی:

۱. یک یار عملکردی پیدا کنید که نسبت به زمان هوشیار و آگاه باشد.
۲. جهت مشخص کردن اقدامات، با یکدیگر ملاقات کنید.
۳. برای صحبت با یکدیگر در طول روزهای کاری هفته، برنامه‌ریزی کنید. شخصی که تماس گرفته، اول مشارکت می‌کند و سپس نفر دوم. هر بار کسی که تماس می‌گیرد، عوض شود.
۴. جلسه را با دعای آرامش و رعایت ضمیر «ما» شروع کنید.
۵. تماس‌گیرنده، نگرانی‌های مربوط به درآمدش و میزان پیشرفت در انجام اقدامات پیشین خود را مشارکت کند.
۶. تماس‌گیرنده حداکثر ۶ اقدام در جهت درآمد و اولویت‌هایش بیان کند.
۷. دریافت‌کننده‌ی تماس ضمن تشویق، نظر خود را بیان کند.
۸. اکنون نوبت دریافت‌کننده‌ی تماس است تا همانند موارد بالا مشارکت کند و تماس‌گیرنده نظر خود را بیان کند.
۹. زمان و شخص تماس‌گیرنده‌ی نوبت بعد را مشخص کنید.
۱۰. جلسه با دعای آرامش و رعایت ضمیر «ما» ببندید.
۱۱. برای جلوگیری از یکنواختی، هر سه ماه یک‌بار یاران عملکردی را تغییر دهید.
۱۲. جلسات اقدام و عمل را به‌طور منظم برگزار کنید تا به ماندن در مسیر بهبودی کمک کند.