

جلسه‌ی کم درآمدان گمنام؛ برای نویسندگان دانشگاهی

به گروه انگلیسی زبان ویژه‌ی نویسندگان دانشگاهی مستقر در بلژیک خوش آمدید.

سلام، من ... هستم یک کم درآمد، گرداننده‌ی امروز شما.

دعای آرامش

لطفا بعد از چند لحظه سکوت با خواندن دعای آرامش، در جهت همدردی و طلب خیر برای کسانی که هنوز در سرتاسر جهان از رنج کم درآمدی در عذابند با ما همراه شوید.

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.

این جلسه به‌طور اختصاصی برای نویسندگان دانشگاهی برگزار می‌شود، که تمایل دارند برای نوشتن آثار علمی و تحقیقی خود از نیروی برترشان درخواست کمک و راهنمایی کنند.

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.

*از دوستی که پمفلت دوازده قدم کم درآمدان گمنام را دارد خواهش می‌کنم آن را برایمان بخواند.

دوازده قدم کم درآمدان گمنام

- ۱- ما اقرار کردیم در مقابل کم درآمدی عاجز بودیم و زندگی‌مان غیرقابل اداره شده بود.
- ۲- به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.
- ۳- تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی خود را به مراقبت خداوند، بدان گونه که او را درک کردیم بسپاریم.
- ۴- یک ترازنامه‌ی اخلاقی بی‌باکانه و جست و جوگرانه از خود تهیه کردیم.
- ۵- چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.
- ۶- آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه‌ی نواقص اخلاقی ما را برطرف سازد.
- ۷- با فروتنی از او خواستیم تا کمبودهای اخلاقی مان را برطرف سازد.
- ۸- فهرستی از تمام کسانی که به آن‌ها زیان رسانده بودیم، تهیه کردیم و در صدد جبران آن برآمدیم.
- ۹- به طور مستقیم در هر کجا امکان داشت از افراد فوق جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که انجام این کار به ایشان یا دیگران زیان وارد کند.
- ۱۰- به تهیه‌ی ترازنامه‌ی شخصی خود ادامه دادیم و هر گاه در اشتباه بودیم فوراً به آن اقرار کردیم.
- ۱۱- از راه دعا و مراقبه کوشیدیم به پروردگاری که خود درک می‌کردیم نزدیکتر شویم و فقط جویای آگاهی از اراده‌ی او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.

۱۲ - با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم ها، سعی کردیم این پیام را به کم درآمدان دیگر برسانیم و این اصول را در تمام موارد زندگی خود به اجرا درآوریم.

*از دوستی که پمفلت دوازده سنت کم درآمدان گمنام را دارد خواهش میکنم آن را برای ما بخواند.

دوازده سنت کم درآمدان گمنام

۱. منافع مشترک ما باید در رأس قرار گیرند؛ بهبودی شخصی به وحدت کم درآمدان گمنام بستگی دارد.
۲. در ارتباط با هدف گروه ما، تنها یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان که خود را در وجدان گروه بیان می کند؛ رهبران ما خدمت گزاران مورد اعتماد ما می باشند؛ آن ها حکومت نمی کنند.
۳. تنها لازمه‌ی عضویت، تمایل به متوقف کردن کم درآمدی است.
۴. هر گروه باید مستقل باشد به استثنای مواردی که بر گروه‌های دیگر و در کل اثر بگذارند.
۵. هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به کم درآمدی که هنوز در عذاب است.
۶. یک گروه U.A هرگز نباید هیچ مؤسسه مرتبط یا هر سازمان خارجی را تایید یا در آن ها سرمایه‌گذاری کند یا نام U.A را به آن ها عاریت دهد، نباید مسائل مالی، ملکی و شهرت ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.
۷. هر گروه U.A می بایست کاملاً متکی به خود باشد و کمکی از خارج دریافت نکند.
۸. کم درآمدان گمنام باید همیشه غیر حرفه‌ای باقی بماند، اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندانی خاص را استخدام کنند.
۹. U.A تحت این عنوان، هرگز نباید سازماندهی شود؛ اما می‌توانیم هیأت‌های خدماتی و کمیته‌هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که به آن ها خدمت می کنند، مسئول هستند.
۱۰. کم درآمدان گمنام، هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی ندارد و نام U.A هرگز نباید به مباحث اجتماعی کشانده شود.
۱۱. خط مشی روابط عمومی ما بنابر اصل جاذبه است تا تبلیغ، ما لازم است همیشه گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات و رسانه ها حفظ کنیم.
۱۲. گمنامی اساس روحانی تمام سنتهای ما می باشد و همیشه یادآور این است که اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.

*حال از دوستی که پمفلت نشانه های کم درآمدی را دارد خواهش میکنم آن را برای مان بخواند.

برنامه ی U.A دوازده نشانه کم درآمدی را تعریف کرده است که مشخص می سازد آیا ما دچار کم درآمدی اجباری هستیم یا خیر؟ به مرور که برنامه را کار می کنیم درک ما از این علائم عمیق تر می شود و کم کم نشانه های بهبودی را تجربه می کنیم.

نشانه های کم درآمدی

۱. 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.

۲. 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.

۳. 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 مجددا ثابت نماییم.

۴. چسبیدن به اموال به دردنخور 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.

۵. 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.

۶. 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 ارایه می کنیم.

۷. 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.

۸. 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.

۹. بیماری جسمی: گاهی به دلیل ترس از پیشرفت کردن یا دیده شدن، دچار دردهای جسمی می شویم.

۱۰. احساس گناه و شرم بی دلیل: ما هنگام درخواست چیزی که نیاز یا حق مان است، احساس ناراحتی می‌کنیم.

۱۱. پیگیری نکردن: ما فرصت‌ها، موقعیت‌ها و شغل‌هایی را که می‌توانند برای مان سودآور باشند، دنبال نمی‌کنیم. ما پروژه‌ها و کارهای زیادی را آغاز کرده اما آن‌ها را تکمیل نمی‌کنیم.

۱۲. خستگی از ثبات: ما با همکاران، کارفرما، رؤسا و مشتری‌ها درگیری‌های غیرضروری ایجاد می‌کنیم که باعث بوجود آمدن مشکلات و منجر به بحران مالی می‌شود.

*حال از دوستی که پمفلت ابزارهای کم درآمدی را دارد خواهش می‌کنم آن را برای مان بخواند.

ابزارهای کم درآمدی

۱. ثبت زمان: ما باید به این‌که چگونه وقت‌مان را می‌گذاریم، آگاه باشیم. برای افزایش آگاهی از زمان و حفظ تمرکز بر روی اهداف مان واقدامات لازم برای تحقق آن‌ها، زمان را ثبت می‌کنیم.

۲. جلسات: ما به طور منظم در جلسات U.A شرکت می‌کنیم تا تجربه، نیرو و امید خود را به مشارکت بگذاریم و به خودمان و دیگران در بهبودی از کم درآمدی کمک کنیم.

۳. راهنما و رهجو: ما فعالانه به دنبال راهنمایی خواهیم بود که دوازده قدم را در U.A کار کرده و تمایل داشته باشد که ما را در بهبودی هدایت کند.

۴. آگاهی از دارایی‌ها: ما به طور معمول از چیزهایی که دیگر برای مان کارایی ندارند، دست می‌کشیم. تا این باور را پرورش دهیم که زندگی سرشار از فراوانی است و ما می‌توانیم آنچه را بدان نیازمندیم، برای خود تامین کنیم.

۵. خدمت: خدمت برای بهبودی ما ضروری است. از طریق خدمت به دیگران و به انجمن است که می‌توانیم آن‌چه را سخاوتمندانه به ما داده شده، حفظ کنیم.

۶. اهداف: ما برای هر کدام از جنبه‌های زندگی مان اهدافی تعیین می‌کنیم، آن‌ها را می‌نویسیم، پیشرفت مان را اندازه می‌گیریم و بابت دستاوردهای مان به خود جایزه می‌دهیم.

۷. جلسات عملکرد: ما جلساتی با دیگر اعضای U.A برگزار می‌کنیم تا با آن‌ها درباره‌ی مسائل مربوط به درآمدمان گفت‌وگو کرده و اقداماتی را برنامه ریزی کنیم که منجر به کامیابی بیشتر در زندگی مان شود.

۸. یار عملکردی: ما به صورت منظم با یار عملکردی‌مان تماس می‌گیریم و در مورد مسائل کسب درآمد و عملکرد خود صحبت می‌کنیم تا نسبت به یکدیگر مسئولیت‌پذیری، تداوم و حمایت را تضمین کنیم.

۹. قدرت پرداخت: ما فقط برای امروز قرض نمی‌گیریم. بدهکاری به کم درآمدی منجر می‌شود.

۱۰. ارتباط: ما برای کسب حمایت، کاهش انزوا و تعهد بیشتر برای انجام عملکردهای‌مان با دیگر اعضای U.A ارتباط برقرار می‌کنیم.

۱۱. نشریات: ما برای ارتقای درک‌مان از این بیماری اجباری و فرایند بهبودی، نشریات دوازده قدمی را مطالعه می‌کنیم.

۱۲. پس انداز: پس انداز کردن نشانه‌ی ایمان ما به آینده و پذیرش این واقعیت است که پول ابزاری حیاتی برای چشم انداز کامیابی ما می‌باشد. ما یک برنامه ی پس انداز در هر مقیاسی که برای‌مان ممکن باشد، ایجاد و آن را پیگیری می‌کنیم.

از آنجایی که نویسندگان دانشگاهی با چالش‌های زندگی آکادمیک و نوشتن به صورت روزانه مواجه می‌شوند. برای موفقیت باید تولید و نشر کنند. کار آن‌ها باید درخشان و بدیع، مهم و به‌ویژه، نوآورانه باشد. اما آیا این همان چیزی است که علم همیشه در پی آن است؟

چه به‌عنوان دانشجوی کارشناسی ارشد یا دکترا به‌نظر می‌رسد که تحت تأثیر وضعیت ارزی باید تا سال ۲۰۲۰ یا بیشتر، زندگی کنند. معلمان و فرهنگیان فشار زیادی را به‌خاطر نگارش و نشر آنچه تمایل به انتشار آن ندارند، تحمل می‌کنند. ارنست بکر می‌نویسد: «من معتقدم که دانش در همه جا نشر شده است. با هزاران لحن و ندای رقابت طلبانه عنوان می‌شود که بخش‌های ناچیزی از آن کاملاً بزرگ‌نمایی می‌شوند، در حالی که بینش‌های تاریخی و جهانی آن صرفاً بر مبنای تلاش و نیاز برای جلب توجه استوارند.» (Becker ۱۹۷۳, p. xviii)

آن‌ها این جلسه را به‌منظور یافتن ندای خداوند و برخی از بزرگان در کار خود اختصاص می‌دهند. در این جلسه گرد هم می‌آیند تا هدف واقعی خود را به‌عنوان دانشمندان علمی به خود یادآور شوند: خواسته ی قلبی آن‌ها کمک به سعادت بشری به شیوه‌ای ارزشمند است. در نهایت همه‌ی آن‌ها می‌خواهند برای هموعان خود ارزش ذاتی قائل شوند.

آن‌ها می‌گویند: «ما قدردان این هستیم که با نویسندگان دانشگاهی U.A در حال بهبودی، برای دستیابی به خلاقیت و شکوفایی در مسیر روحانی با هم همدرد هستیم. زمانی که ما متعهد به بهبودی خود می‌شویم، به‌واسطه‌ی استفاده از ابزارهای U.A و با

درخواست کمک از نیروی برتر خود می توانیم رشد کنیم. ما به عنوان یک نویسنده با کشف خلاقیت و هنر در وجود خود رشد می کنیم.»

مقدمه:

از همه‌ی شما که امروز در این جا حضور دارید متشکرم. U.A برای نویسندگان دانشگاهی یک محیط امن و به دور از کنترل و قضاوت فراهم می کند و به ما این امکان را می دهد تا مشکل مشترکمان را برطرف نماییم و تجربه، نیرو و امید خود را در محیطی امن و قابل درک به اشتراک بگذاریم. با شناسایی نشانه ها و با به کارگیری ابزارها ، ممکن است به بینش های جالبی درباره‌ی خود و درست در جایی که انتظارش را ندارید به بهبودی برسید. آیا امروز تازه واردی در این جلسه هست. یا کسی برای اولین بار، وارد این جلسه شده است. لطفا خودتان را در صورت تمایل معرفی کنید.

جلسه را شروع می کنیم.

سلام من هستیم، یک کم درآمد و گرداننده‌ی امروز شما.

اصول مشارکت:

برای حفظ آرامش جلسه در طول مشارکت ما صحبت یکدیگر را قطع نمی کنیم و در هنگام مشارکت به گفته یا نام دیگران اشاره نمی نماییم و روی مشارکت دیگران هم مشارکت نمی کنیم.

ما به جای این که دیگران را نصیحت کنیم، روی نقش مسئولیت پذیری خود در زندگی بیشتر کار می کنیم. توجه و تمرکز خود را به طور کامل بر روی تجربیات و احساسات خود معطوف می کنیم و از حال و احساس 'خود' صحبت می کنیم.

حال چه کسی تمایل دارد وقت نگاهدار باشد؟

مشارکت:

اکنون جلسه برای مشارکت باز است.

(مشارکت اعضا)

پایان وقت مشارکت:

[۱۵ دقیقه قبل از پایان جلسه] این تمام وقتی بود که ما برای مشارکت در اختیار داشتیم. در پایان عقایدی که اینجا بیان شد صرفاً مربوط به افرادی است که آن را مشارکت کردند. چیزهایی که شنیدید بر مبنای اعتماد گفته شده اند، پس آنچه که اینجا شنیدیم را از اینجا بیرون نمی بریم و باید بر مبنای اعتماد به آن ها احترام گذاشته شود.

سنت هفتم:

اکنون زمان سنت هفتم رسیده است. در U.A هیچ حق عضویتی وجود ندارد. ما از طریق کمک های داوطلبانه‌ی اعضا، متکی به خود هستیم. اما ما هزینه هایی داریم: برای چاپ نشریات U.A، مدیریت وب سایت، و هزینه‌های صرف شده توسط کمیته‌ی خدمات عمومی. می‌توانید به هیات های خدماتی در وبسایت U.A به آدرس www.underearnersanonymous.org یا از طریق PayPal به آدرس U.Agsrctreasury@gmail.com به هیات نمایندگان کمک کنید.

خواندن پمفلت پایانی، چه کسی تمایل دارد ۱۲ سنت کم درآمدان گمنام را برای ما بخواند؟

دوازده سنت کم درآمدان گمنام

۱. منافع مشترک ما باید در رأس قرار گیرند؛ بهبودی شخصی به وحدت کم درآمدان گمنام بستگی دارد.
۲. در ارتباط با هدف گروه ما، تنها یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان که خود را در وجدان گروه بیان می کند؛ رهبران ما خدمت گزاران مورد اعتماد ما می باشند؛ آن ها حکومت نمی کنند.
۳. تنها لازمه‌ی عضویت، تمایل به متوقف کردن کم درآمدی است.
۴. هر گروه باید مستقل باشد به استثنای مواردی که بر گروه‌های دیگر و در کل اثر بگذارند.
۵. هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به کم درآمدی که هنوز در عذاب است.
۶. یک گروه U.A هرگز نباید هیچ مؤسسه مرتبط یا هر سازمان خارجی را تایید یا در آن ها سرمایه‌گذاری کند یا نام U.A را به آن ها عاریت دهد، نباید مسائل مالی، ملکی و شهرت ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.
۷. هر گروه U.A می بایست کاملاً متکی به خود باشد و کمکی از خارج دریافت نکند.

۸. کم درآمدان گمنام باید همیشه غیر حرفه‌ای باقی بمانند، اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندانی خاص را استخدام کنند.
۹. U.A تحت این عنوان، هرگز نباید سازماندهی شود؛ اما می‌توانیم هیأت‌های خدماتی و کمیته‌هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که به آن‌ها خدمت می‌کنند، مسئول هستند.

۱۰. کم درآمدان گمنام، هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی ندارد و نام U.A هرگز نباید به مباحث اجتماعی کشانده شود.
۱۱. خط مشی روابط عمومی ما بنابر اصل جاذبه است تا تبلیغ، ما لازم است همیشه گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات و رسانه‌ها حفظ کنیم.

۱۲. گمنامی اساس روحانی تمام سنت‌های ما می‌باشد و همیشه یادآور این است که اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.

آیا کسی هست که نیاز به هم صحبتی داشته باشد؟

این تمام وقتی بود که ما برای مشارکت داشتیم. لطفاً کسی که نیاز به هم صحبتی دارد از صفحه چت برای تبادل شماره تماس استفاده کند. اگر تمایل دارید با اعضای دیگر صحبت کنید؛ می‌توانید شماره تماس خود را به اشتراک بگذارید.
برای پیگیری پرسش‌های خود و دریافت پاسخ می‌توانید به گروه کم درآمدان گمنام در واتساپ به ما بپیوندید.

لطفاً به این آدرس U.A.academic.writers.org@gmail.com ایمیل بزنید.

اطلاعیه‌ها:

آیا کسی اطلاعیه‌ای در رابطه با U.A دارد؟

از حضور همه‌ی شما در این جلسه سپاس‌گزارم و پیشنهاد می‌کنم که به شرکت در جلسات ادامه دهید.

دعای پایان جلسه:

(گرداننده، خود یکی از دعا‌های پایان جلسه را انتخاب کند)

کسانی که تمایل دارند در خواندن دعای پایانی جلسه ما را همراهی کنند.

(خواندن دعای اول یا دوم)

دعای قدم سوم

پروردگارا خودم را تقدیم تو می دارم

با من کن و از من ساز آنچه خود اراده کنی

از اسارت نفس رهایم کن

تا انجام اراده ات را بهتر توانم

مشکلاتم را بگیر،

تا پیروزی بر آن ها شاهدهی باشد

برای کسانی که با قدرت تو

عشق تو و راه تو یاری شان خواهم کرد.

باشد که همیشه بر اراده ات گردن نهم. (آمین)

دعای عاشقانهی خدا (۲):

خداوندا

تنها به تو باور و ایمان دارم

و تنها به تو اعتماد و تکیه می کنم

به من کمک کن با خودم مهربان تر باشم

و خودم را همانگونه که هستم بپذیرم

تمنا دارم من را به حال خودم وامگذاری

تا نسبت به خودم بی تفاوت نباشم

به من کمک کن تا به خودم فرصت بدهم

تا بی رحمانه خودم را سرزنش و قضاوت نکنم.

یاری‌ام کن به جای این‌که جو‌یای کمال باشم؛ ذهنم را روی پیشرفت و بهبودی‌ام متمرکز کنم. (آمین)

ویرایش بهمن ۱۴۰۰