

نشانه‌های کم‌درآمدی

برنامه UA دوازده نشانه کم‌درآمدی را تعریف کرده است که مشخص سازد آیا ما دچار کم‌درآمدی اجباری هستیم یا خیر؟ به مرور که برنامه را کار می‌کنیم درک ما از این علائم عمیق‌تر می‌شود و کم‌کم نشانه‌های بهبودی را تجربه می‌کنیم.

- ۱- **بی‌تفاوتی نسبت به زمان:** ما اموری را که باید انجام شوند، به تعویق می‌اندازیم و زمان را برای پیشبرد چشم‌انداز و اهداف خود به کار نمی‌بریم.
- ۲- **تغییر افکار:** ما به صورت اجباری به افکاری که می‌توانند باعث پیشرفت زندگی یا شغلی ما شده و سودآوری مان را بیشتر کنند، توجه نمی‌کنیم.
- ۳- **نیاز اجباری برای ثابت کردن:** ما اگرچه شایستگی مان را در شغل خود ثابت کرده‌ایم، این نیاز را حس می‌کنیم که ارزش خود را مجدداً ثابت نمائیم.
- ۴- **چسبیدن به اموال به درد نخور و بی‌فایده:** ما در مالکیت و نگهداری چیزهایی اصرار می‌کنیم که دیگر برای مان فایده‌ای ندارند؛ برای مثال لباس‌های کهنه یا لوازم شکسته و بی‌مصرف.
- ۵- **تلاش زیاد / خستگی:** ما از روی عادت زیاد کار می‌کنیم، خسته می‌شویم، سپس کمتر کار کرده و کلاً آن را متوقف می‌سازیم.
- ۶- **از دست دادن زمان:** ما به صورت اجباری و به دلایل مختلف برای کارهای گوناگون داوطلب می‌شویم و خدمات خود را به صورت رایگان، بدون سود مشخص ارائه می‌کنیم.
- ۷- **کم‌ارزش دانستن کار خود:** ما توانایی‌ها و خدمات خود را کم‌ارزش می‌دانیم و از درخواست افزایش پاداش و حداکثر قیمت برای کارمان ترس داریم.
- ۸- **انزوا:** هنگامی که به نظر می‌رسد بسیار بهتر است که همکاران، دستیاران و یا کارمندانی داشته باشیم، ما تنها کار کردن را انتخاب می‌کنیم.
- ۹- **بیماری جسمی:** گاهی به دلیل ترس از پیشرفت کردن یا آشکار شدن، دچار دردهای جسمی می‌شویم.
- ۱۰- **احساس گناه و شرم بی‌دلیل:** 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 تولید مشکلات و منجر به بحران مالی می‌شود.

کمیته ترجمه کم‌درآمدان گمنام