

دوازده نشانه

دوازده قدم

انجمن کم در آمدان گمنام

کم درآمدان گمنام : نشانه های کم درآمدی

نویسندگان : کمیته نگارش متون انجمن کم درآمدان ایران

۱. انجمن کم درآمدان ایران

۲. برنامه های دوازده قدمی

۳. کمیته نگارش متون انجمن کم درآمدان ایران

۴. اولین کتاب نگارش شده به زبان فارسی در انجمن کم درآمدان ایران

۵. عنوان : انجمن کم درآمدان ایران (نشانه های کم درآمدی)

اردیبهشت ۱۴۰۴

انجمن کم درآمدان (نشانه های کم درآمدی)

نویسندگان : کمیته نگارش متون انجمن کم درآمدان ایران

نوبت چاپ : اول ۱۴۰۴

ناشر : انجمن کم درآمدان ایران

حق چاپ و نشر برای شورای منطقه ای کم درآمدان ایران محفوظ است

پیشگفتار.....	۱
نشانه‌ی اول: بی تفاوتی نسبت به زمان	۵
نشانه‌ی دوم: نادیده گرفتن ایده‌ها	۱۶
نشانه‌ی سوم: نیاز اجباری برای ثابت کردن.....	۲۱
نشانه‌ی چهارم: چسبیدن به اموال به درد نخور و بی فایده.....	۲۷
نشانه‌ی پنجم: تقلا / خستگی	۳۳
نشانه‌ی ششم: از دست دادن زمان	۴۱
نشانه‌ی هفتم: کم ارزش دانستن و قیمت گذاری کمتر از میزان واقعی	۵۱
نشانه‌ی هشتم: انزوا	۵۷
نشانه‌ی نهم: ناراحتی جسمی	۶۳
نشانه‌ی دهم: احساس گناه و شرم نابه‌جا	۷۱
نشانه‌ی یازدهم: پیگیری نکردن	۷۷
نشانه‌ی دوازدهم: خستگی از ثبات	۸۳

پیشگفتار

این کتاب حاصل سال‌ها تجربه و تلاش اعضای انجمن کم‌درآمدان گمنام است. هدف کتاب رساندن پیام عشق و امید به کم‌درآمدان در حال رنج و عذاب، انتقال تجربه‌های بهبودی و ایجاد اتحاد و همدلی در بین تمامی اعضا است. ما اعضای انجمن کم‌درآمدان گمنام با درک نشانه‌ها و کارکرد قدم‌های ساده و رهایی‌بخش توانسته‌ایم در مسیر بهبودی گام برداریم. تحولی که نتیجه آن لذت تجربه‌ی تغییرات بنیادین درونی و محصول آن، تغییرات بیرونی مثبت و اساسی در بخش‌های مختلف زندگی و به‌ویژه کسب و کارمان بوده است.

وقتی برای اولین بار دریافتیم که کم‌درآمد هستیم؛ واکنش خوبی نشان نداده و بیشتر ما در برابر آن جبهه گرفته و در برابر پذیرش این واقعیت، مقاومت کردیم و حتی ممکن است آن را توهین تلقی کرده باشیم. اما با حضور مرتب در جلسات و آشنایی با مفاهیم برنامه، به‌مرور نشانه‌های کم‌درآمدی را در درون خود یافتیم و آرام آرام مقاومت خود را کنار گذاشتیم. ما دریافتیم افراد زیادی درون و بیرون برنامه از نظر رفتارهای کم‌درآمدی شبیه ما هستند و این‌گونه بود که پذیرفتیم ما هم کم‌درآمد هستیم و متوجه

شدیم که این بیماری در طی سالیان زیادی از عوامل و شرایط بیرونی نشأت گرفته و به‌طور نامحسوس و ناشناخته در درون افکار و ذهن‌مان ریشه دوانده است.

کم‌درآمدی یک بیماری منحصر به فرد، زیرپوستی و پنهان شده در درون ماست که تشخیص آن بسیار دشوار است. ما کم‌درآمدان ممکن است در سراسر عمر با این بیماری زندگی کرده اما هیچ‌گاه متوجه آن نشده و احساس نکنیم که کم‌درآمد هستیم؛ اما بدون شک نتایج و اثرات آن در تمامی بخش‌های زندگی و کسب و کارمان مشهود است و احتمالاً اطرافیانمان زودتر از ما به این مشکل پی برده‌اند و ما آخرین نفری خواهیم بود که از این مسئله آگاه می‌شویم.

برای بیماری کم‌درآمدی تفاوتی نمی‌کند که در چه سطحی و چه سنی قرارداریم، چه شغلی داریم یا چه میزان تحصیلات، مهارت و تجربه داریم، مرد یا زن هستیم و چه مقدار مال و اموال داریم. اثرات کم‌درآمدی محدود به یک بخش از زندگی ما نمی‌شود. این بیماری امید، شادابی و شور زندگی را در ما تحلیل برده و توانایی استفاده از قابلیت‌ها و توانمندی‌هایمان را کاهش می‌دهد، ما را کمتر از حد کرده و همیشه زندگی و ساختار وجودی‌مان را با احساس ناامیدی، شکست و اضطراب همراه می‌سازد. بیماری کم‌درآمدی باعث شده است که درآمد کافی نداشته باشیم تا بتوانیم زندگی درخور و شایسته‌ای برای خود و اطرافیانمان رقم بزنیم. اغلب نمی‌توانستیم پس‌انداز مناسبی داشته باشیم و گویی همیشه از یک بحران مالی به بحران دیگر رفته و دائماً در چالش‌های مختلف غوطه‌ور بودیم.

در این شرایط هیچ‌گاه دخل و خرج ما با یکدیگر همخوانی نداشته و اکثر ما استادان اتلاف وقت و به تعویق‌انداختن کارها و وظایف‌مان در زندگی بوده و معمولاً آگاهی درستی در مورد زمان و مدیریت آن نداشتیم. آن چنان درگیر رنجش‌های گذشته و ترس‌های آینده بودیم که قادر به دریافت افکار جدید و پیاده‌سازی ایده‌های مفید و

سازنده نبوده و به همین دلیل به راحتی آنها را کنار می گذاشتیم. در سرتاسر زندگی مان، تأییدشدن توسط دیگران مانند اکسیژن برای ما حیاتی بوده و عموماً انرژی و قدرت مان را از دنیای بیرون طلب و دریافت کرده و احساسات درونی خود را به شرایط بیرونی وابسته نموده و گره زده بودیم.

نداشتن باور به فراوانی، تفکر فقر و عدم امنیت مالی، به صورت آگاهانه و ناآگاهانه باعث می شد که علاقه و میل زیادی به نگهداری و انبار اموال و لوازم کهنه و به دردخور داشته باشیم. برخی از ما دچار ولخرجی های اجباری بوده و با هیجان بیش از حد خریدهای غیر ضروری انجام داده و سپس خود را سرزنش کرده و درگیر رنجش از خود و احساس گناه می شدیم.

بیشتر اوقات، درگیر چرخه ی پرکاری، کم کاری و بیکاری بوده و اغلب کارها را با شور و هیجان شروع کرده و پس از مدتی با احساس عقب ماندگی از کار و ایجاد شرایط اضطراری و بحرانی، با تقلای بیشتر، دست به تلاش و کوشش دوچندان زده اما پس از گذشت مدت زمان کوتاهی با همان سرعت که شروع کرده ایم، آن کار، پروژه یا هدف را رها کرده یا کاملاً آن را متوقف می سازیم.

بیشتر ما تجارب لازم و دانش کافی برای راه اندازی یک شغل پر درآمد یا ارتقای شغل خود داریم؛ اما به دلیل اینکه کار خود را کم ارزش می دانیم به صورت اجباری درجا زده و رشدی را تجربه نمی کنیم. معمولاً دستمزد واقعی و متناسب با کارمان را طلب نمی کنیم و هنگام گرفتن دستمزد کافی برای خدمت خود و دریافت پول متناسب آن کار، احساس ترس، شرم و گناه می کنیم.

در اکثر ما عدم توانایی ایجاد ارتباط درست و سازنده با دیگران باعث گردیده به جای استفاده از مزایای کار گروهی؛ تکروی را پیشه کرده و تنهایی کارکردن را انتخاب کنیم.

با درک صحیح نشانه‌های کم‌درآمدی، کارکردن قدم‌ها و استفاده از ابزارها، به‌مرور آگاهی ما از خود و دنیای پیرامون‌مان رشد کرده و به بیداری روحانی دست پیدا می‌کنیم. با پیروی از اصول برنامه و کارکرد قدم‌ها به توان و نیرویی دست می‌یابیم که مسیر زندگی‌مان را تغییر می‌دهد. ما می‌توانیم در راستای بهبود کیفیت زندگی و تحقق اهدافمان اقدام و عمل مناسب داشته باشیم. با این آگاهی نویافته و پذیرش خودمان، آرامش درونی را تجربه کرده و با خداوند و عناصر هستی آشتی خواهیم کرد.

پس از ورود به انجمن و بکارگیری اصول برنامه، دنیا را مکانی امن و سرشار از فراوانی خواهیم یافت و خود را لایق زندگی درخور و شایسته‌ای خواهیم دید. سرانجام به این باور می‌رسیم که داشتن یک زندگی باکیفیت و تجربه خوشبختی و شادکامی را حق خود می‌دانیم. ما معتقدیم که با به‌کارگیری اصول برنامه، چشم‌اندازهای زندگی‌مان به‌مرور نمایان شده و قدرت اقدام و عمل در راستای رسیدن به زیباترین اهداف را به دست خواهیم آورد.

نشانه‌ی اول

بی تفاوتی نسبت به زمان

ما کارها را به تعویق می‌اندازیم و از زمان برای تحقق چشم‌انداز و پیشرفت اهدافمان استفاده نمی‌کنیم.

ما آنچه را که باید انجام دهیم به تعویق می‌اندازیم و زمان‌مان را برای چشم‌انداز و حتی اهداف شخصی خود به کار نمی‌بریم.

در دنیای امروز تعاریف گوناگونی برای «زمان» وجود دارد و برای هر فردی «زمان» معنی و مفهوم خاص خود را دارد و گذر آن نیز برای هر شخص در سنین و شرایط مختلف متفاوت است و برای همه یکسان نیست. «زمان» را می‌توان به معنای عمر، زندگی، جان و لحظه‌ی حال است که به ما فرصت زندگی می‌بخشد. باوجود تمامی این تعاریف، تنها وجه مشترک در مورد «زمان» همان اندازه‌گیری و تقسیم‌بندی آن بر اساس ثانیه، دقیقه، ساعت و ... می‌باشد که برای همه‌ی ما انسان‌ها یکسان است. زمان ارزشمندترین سرمایه و موهبتی است که از سوی پروردگاری مهربان، در قالب فرصت زندگی به ما بخشیده شده است، سرمایه‌ای که قابل قیمت‌گذاری نبوده و

اگر در لحظه‌ی حال با برنامه‌ای مشخص از آن بهره کافی نبریم همچون قالب یخی در زیر آفتاب داغ تابستان، قطره‌قطره آب شده و درنهایت چیزی از این ثروت گران‌بها باقی نمی‌ماند.

در طول زندگی پیشنهادهای زیادی درمورد اهمیت زمان و چگونگی استفاده از آن از طرف خانواده، دوستان و جامعه می‌شنیدیم؛ اما معمولاً به آنها توجه نمی‌کردیم و اهمیت چندانی برای «زمان» قائل نبودیم.

زمان گران‌بهاترین دارایی و ثروتی است که اگر آن را از دست بدهیم، هرگز قابل بازگشت نخواهد بود. احتمالاً در فراز و نشیب‌های زندگی، اهمیت استفاده صحیح از زمان را در تجربه‌های تلخ و دردآور زندگی درک کرده‌ایم. مانند شبی که مجبور بودیم درس‌های عقب‌مانده در طول سال را یک‌شبه بخوانیم یا اینکه رسیدگی به کار مهمی مثل دندان‌درد را آن‌قدر به تعویق می‌انداختیم که دکتر به‌جای درمان، مجبور به کشیدن دندان‌مان می‌شد یا بر اثر اهمال‌کاری و وقت‌نشناسی، چک‌هایی را که بر حسب اعتماد و اعتبار در کسب و کارمان کشیده بودیم سر وقت پاس نمی‌کردیم و بابت آن اعتبارمان از دست رفته و حساب‌هایمان نیز مسدود می‌شدند. یا زمانی که تنها به‌خاطر چند دقیقه تعلل، از پرواز جا ماندیم و یکی از مهم‌ترین قرارهای کاری‌مان را از دست دادیم، یا زمانی که پس از یک سال تلاش بی‌وقفه، فقط به‌خاطر چند دقیقه دیر رسیدن، مجبور شدیم تا کنکور سال دیگر منتظر بمانیم و مثال‌های دیگری از این دست که همگی نشان دهنده ارزش بی‌بدیل «زمان» هستند.

ارزش زمان و ثانیه‌ها را قهرمانی می‌داند که تنها به‌خاطر چند ثانیه، به‌جای ایستادن بر سکوی اول، حتی جزو نفرات دوم و سوم المپیک هم قرار نمی‌گیرد. چگونگی سپری کردن زمان است که موفقیت یا عدم موفقیت ما را در آینده مشخص می‌کند. شکی نیست که پول را می‌توان به دست آورد یا در صورت ازدست‌دادن، دوباره کسب

کرد؛ اما مطلقاً زمان را نمی‌توان دوباره به دست آورد. این مهم‌ترین دلیلی است که خاطرنشان می‌کند شایسته است زمان را با دقت، هوشمندانه و اهمیت بیشتری سپری کنیم.

پس از مدتی حضور در انجمن متوجه می‌شویم که تاکنون درک درستی از زمان و اهمیت آن نداشته‌ایم. ما نسبت به استفاده درست از زمان بسیار بی‌اعتنا بوده و با عادت به تعویق انداختن فرصت‌ها و کارهای مان، دائماً وسوسه‌ی هدر دادن آن را داشته‌ایم. با ماندن در انجمن و آشنایی با نشانه‌ها در حقیقت با خود واقعی مان آشنا می‌شویم. انگار نیرویی فراتر از خودمان نقاط ضعف و کمبودهایمان را برای ما روشن می‌سازد. درمی‌یابیم که سال‌های زیادی در انکار بوده‌ایم؛ اکنون می‌پذیریم که دچار مسئله و معضل هستیم و به همین دلیل همیشه کارمان به مشکل برمی‌خورد و دلیل آن را نمی‌دانستیم.

با بررسی بخش‌های مختلف زندگی، به راحتی متوجه می‌شویم که برنامه‌ریزی، مدیریت اولویت‌ها و تقسیم‌بندی برای استفاده صحیح از زمان را بلد نبودیم. درواقع بیماری کم‌درآمدی به ما اجازه نداده که بتوانیم از زمان مان به درستی بهره ببریم. این مسئله باعث شده که در اکثر بخش‌های زندگی مان با مشکلات و چالش‌های جدی روبه‌رو شویم.

با حضور در جلسات «انجمن کم‌درآمدان گمنام» به مرور متوجه می‌شویم که ما یک «مصرف‌کننده‌ی زمان» هستیم و ساعات، روزها و سال‌های زیادی را به‌خاطر بی‌اعتنایی نسبت به زمان از دست داده‌ایم. ما از مصرف زمان برای پرکردن خلأ درونی خود استفاده می‌کردیم. پرسه‌زدن‌های بی‌هدف در شبکه‌های اجتماعی، گوش کردن به صحبت‌های تکراری دیگران، انجام کارهای کم‌اهمیت بدون سود و ... این‌ها تنها نمونه‌هایی از اتلاف وقت و مصرف نادرست زمان ما هستند. وقتی می‌گوییم که

مصرف‌کننده‌ی زمان بوده‌ایم، یعنی ناخودآگاه قدر و ارزش زمان را ندانسته و از آن برای پیشبرد چشم‌انداز و تحقق اهداف مان استفاده نکرده‌ایم.

مصرف‌کننده‌ی زمان گذر عمر را به‌درستی درک نمی‌کند و در زمان غرق شده یا دچار ناهشیاری می‌شود. وقتی که روز، هفته یا ماه می‌گذرد آن را درک نمی‌کند؛ یعنی از لحظه‌لحظه‌ی آن استفاده‌ی درست نکرده و آن را با کارهای بی‌ارزش و کم‌اهمیت هدر داده است. ما مصرف‌کننده‌های زمان رفتارهایی می‌کنیم تا گذر زمان را احساس نکنیم و در حالت ناهشیاری و بی‌حسی برویم؛ مانند فضای مجازی، فیلم، تلویزیون، رفیق‌بازی و کارهای رایگان که خلأ درونی ما را پر می‌کند و احساس خوب به ما می‌دهد.

هنگام «مصرف زمان» با گذر آن در تضاد هستیم و در این حالت ناهوشیار بوده یا با آن در جنگیم. توان و قدرت به‌کارگیری درست زمان را نداریم و نمی‌توانیم از زمان بهره‌ی لازم و کافی را ببریم.

زمان در ذهن ما کم‌درآمدان، گاهی به‌کندی می‌گذشت و فکر می‌کردیم هنوز زمان انجام خیلی از کارها نرسیده و حالا حالاها فرصت خواهیم داشت. وقتی به ساعت نگاه می‌کردیم انگار چند ساعت مثل چند دقیقه برای ما گذشته است. گاهی هم باعجله و تحت فشار می‌خواستیم هم‌زمان چند کار عقب افتاده را به‌سرعت انجام دهیم. بسیار کم پیش آمده که با زمان در صلح باشیم و هر کاری را در وقت خودش انجام دهیم.

پس از عمری بی‌اعتنایی نسبت به زمان اکنون متوجه شده‌ایم که چه بخواهیم و چه نخواهیم زمان به‌سرعت می‌گذرد و این ما هستیم که می‌توانیم انتخاب کنیم زمان‌مان را چگونه، برای چه کارهایی و در چه مواردی صرف کنیم.

برای اکثر ما کم‌درآمدان پیش از آشنایی با انجمن، وسوسه‌ی به تعویق‌انداختن کارها و بی‌اعتنایی نسبت به زمان وجود داشته و پس از آن نیز وجود خواهد داشت.

وقتی بخواهیم کاری را شروع کنیم وسوسه‌های گوناگون فکری در ذهن ما به وجود می‌آیند؛ این وسوسه‌ها، این گونه به ما القا می‌کند که: «اکنون وقت انجام آن کار نیست». در صورت اهمیت دادن به این وسوسه‌ها، ناخودآگاه و از روی اجبار انجام آن را با دلایل ظاهراً منطقی اما غیر واقعی به وقت دیگری موکول می‌کنیم.

ما به عنوان یک کم‌درآمد، در طول سال‌ها هرگاه نسبت به زمان و امور مربوط به آن بی تفاوت بوده‌ایم مسائل و چالش‌های زیادی را در حوزه‌های مختلف زندگی تجربه کرده‌ایم که می‌توان به برخی از آن‌ها اشاره کرد:

حوزه‌ی اول: بهبودی و خدمت

زمانی که نسبت به خدمت، بهبودی و توسعه فردی بی تفاوت بودیم و وقت خود را صرف رهایی از کم‌درآمدی و چالش‌های آن نکردیم، وجودمان مملو از ترس، خودمشغولی، منفی‌بافی، خودکم‌بینی، بی‌ارزشی، تنبلی و در نهایت خشم می‌شد. ما در یک بی‌هدفی مزمن، دچار بی‌نظمی و آشفتگی شده و در چنگال وسوسه‌های کم‌درآمدی به خاطر ترس از اقدام، کارهایمان را به تعویق می‌انداختیم.

در این شرایط روحی و روانی، ارتباط خوبی با خود و اطرافیانمان نداریم، در نتیجه بیشترین بی‌اعتنایی را نسبت به چگونگی گذر زمان داشته و توانایی استفاده درست از زمان برای بهبودی فردی را از دست می‌دهیم.

اگر زمانی را برای رفتن به جلسات در نظر نگیریم، نشریات انجمن را به صورت منظم و مستمر مطالعه نکنیم، با راهنمای خود به صورت فعالانه در ارتباط نباشیم، روی کارکرد قدم‌ها و به کارگیری آن‌ها در زندگی متمرکز نباشیم، خدمت صادقانه نداشته

باشیم، با اعضا و افراد باتجربه‌ی انجمن ارتباط بگیریم و ... عملاً از زمان خود در زمینه‌ی بهبودی استفاده نکرده‌ایم.

تجربه ثابت نموده است که اگر از زمان خود به درستی در بخش‌های مختلف زندگی، بهبودی و خدمت استفاده کنیم؛ به‌مرور ارتباطمان با خداوند، خود و دنیای اطرافمان بهتر می‌شود و در نتیجه به فراوانی، کامیابی، آزادی و آرامش دست می‌یابیم. این تغییرات درونی به مرور باعث ایجاد تغییرات بیرونی نیز می‌گردد و تأثیر شگرفی بر بخش‌های مختلف زندگی نظیر کسب و کار، سلامتی، خانواده، تفریح و بطور کلی تمامی اهداف و چشم‌اندازهایمان می‌گذارد.

حوزه‌ی دوم: کسب‌وکار و مسائل مالی

معمولاً وقتی نشانه‌ی اول، درون‌مان فعال است و زمان را برای پیشبرد کسب و کار و اهدافمان به درستی استفاده نمی‌کنیم دچار کم‌درآمدی می‌شویم. در این شرایط است که فقر، عدم امنیت مالی و شغلی، ناتوانی در تأمین نیازهای مادی خود و خانواده، نداشتن پس‌انداز و ارتباط نادرست با کار، همکار و مشتریانمان را تجربه می‌کنیم.

تجربه نشان داده است چنانچه زمان مختص به کسب و کار را برای اقداماتی نظیر، آموزش، ارتقا و به‌روزرسانی، تبلیغات، بازاریابی، فروش، پیگیری مستمر مشتریان و امور کاری، حسابداری و مدیریت مالی، پس‌انداز و سرمایه‌گذاری، شناخت بازار، محصولات و خدمات، ارتباط مفید مؤثر با مشتری و ... به کار بگیریم؛ باعث ایجاد امنیت مالی و اقتصادی می‌گردد و بدین ترتیب کسب و کار ما روبه‌روز بهتر می‌شود.

حوزه‌ی سوم: مراقبت‌ها

اگر گاهی خود یا اعضای خانواده به دلیل کم‌درآمدی، دچار مشکلات جسمی، روحی و روانی شده‌ایم، نشانگر این است که احتمالاً وقت کافی برای حوزه‌ی مراقبت از خود و خانواده نگذاشته‌ایم. با صرف زمان لازم در زمینه‌های مختلف سلامتی مانند ورزش منظم، بررسی منظم سلامت جسم و روان، تغذیه سالم و همچنین اقدامات مفید دیگر می‌توانیم از این مشکلات جلوگیری کرده و اثرات آنها را کاهش دهیم. اختصاص دادن وقت و زمان مناسب به خانواده، دوستان و بستگان باعث رقم‌زدن لحظات خوشی برای ما و آنها در کنار یکدیگر خواهد شد و ما را در رسیدن به امنیت عاطفی و آرامش روحی و روانی کمک خواهد کرد. یکی از دلایل نداشتن ارتباط با کیفیت با خانواده، صرف نکردن زمان کافی برای گفتگو و بهبود ارتباط با آنهاست.

حوزه‌ی چهارم: تفریح

صرف زمان کافی در حوزه تفریح و سرگرمی تأثیرات مثبتی بر تمامی بخش‌های زندگی می‌گذارد و باعث به‌وجود آمدن خلاقیت، آرامش و پیشرفت در کسب و کار و ایجاد ارتباط بهتر با خود، خداوند، خانواده و جامعه می‌شود. تفریح در بهبود وضعیت سلامت جسم و کارکرد بهتر اندام‌های بدن (مانند قلب و عروق، ریه‌ها و ...) نقش به‌سزایی ایفا می‌کند. از سوی دیگر بی‌اعتنایی نسبت به این بخش از زندگی می‌تواند تأثیرات مخربی بر جسم، روح، روان و دیگر بخش‌های زندگی داشته باشد.

حوزه‌ی پنجم: چشم‌انداز و اهداف

با بی‌اعتنایی نسبت به زمان، تمام بخش‌های زندگی‌مان در ابهام و تاریکی فرو می‌رود. با صرف درست زمان می‌توان اهداف و خواسته‌های خود را مشخص و شفاف

کرد. برای رسیدن به کامیابی بهتر است که چشم‌اندازمان را ترسیم کنیم و با اقدامات درست در مکان و زمان درست بتوانیم با کمک ابزارهای برنامه به اهدافمان دست یابیم و با رقم‌زدن آینده‌ای روشن، برای خود و اطرافیانمان، زندگی و دنیایی بسازیم که ارزش زیستن را داشته باشد.

بی‌تفاوتی نسبت به زمان و به تعویق انداختن کارها دلایل زیادی دارد. دلیل اصلی آن بیماری کم‌درآمدی است که به واسطه‌ی ضعف‌های اخلاقی، ترس و وسوسه فکری درون ما فعال می‌شود. از دیگر دلایل مهم این نشانه، می‌توان به نداشتن چشم‌انداز، اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت و برنامه روزانه اشاره کرد که موجب ابهام و عدم شفافیت در آینده‌ی پیش‌رو می‌شود. دلیل دیگر این نشانه این است که به جای اولویت‌بندی کارهای مهم و ضروری، با توهّم مفیدبودن، وقت خود را صرف کارهای غیرضروری، بی‌اهمیت و حتی بدون کسب سود می‌کنیم. ممکن است عدم روشن‌بینی ما از روی ناآگاهی و فکر نکردن به عواقب تأخیر در کارها باشد که باعث بی‌اعتنایی نسبت به زمان و به تعویق انداختن کارها می‌شود. اما مسلم است که بهادادن به وسوسه‌های فکری و چسبیدن به لذت‌های لحظه‌ای و کاذب باعث از دست رفتن زمان حال شده و از آینده‌نگری و دوراندیشی ما جلوگیری می‌کند.

از دیگر دلایل بی‌اعتنایی نسبت به زمان و به تعویق انداختن کارها، ترس از ناشناخته‌ها، ناملايمات و دشواری‌های مسیر است. معمولاً قبل از اقدام و عمل به تحقیق، مطالعه، مشورت و کسب تجربه از افراد موفق نمی‌پردازیم تا با روشن شدن راه پیش رو از ترس بی‌دلیلمان کاسته و به عزت‌نفس‌مان افزوده شود. این ترس کاذب و عدم شفافیت مسیر، چالشی است که معمولاً از اقدام و عمل به موقع‌مان جلوگیری می‌کند.

از دیگر ترس‌های مرتبط با این نشانه، می‌توان به ترس از روبه‌رو شدن با فرد یا موقعیت خاص، ترس از شکست، ترس از موفقیت، ترس از نه شنیدن و تحقیر شدن، حتی ترس از دیده شدن و ... اشاره کرد که باعث می‌شوند اقدام و عمل خود را به تعویق بیندازیم. مطمئناً گاهی برایمان پیش آمده که کارهای با ارزش و سازنده‌ای را که انجام به موقع آنها منجر به نتایج خوبی می‌شدند را به تعویق بیندازیم. در این مواقع با خودفریبی می‌پذیرفتیم که این اقدامات اهمیت زیادی نداشته و تأثیر آنچنانی در پیشرفت زندگی‌مان ندارند تا به جای انجام آنها با راحت‌طلبی وقت خود را صرف کارهای بیهوده با وسوسه‌ی لذت آنی کنیم.

مثلاً به جای رسیدگی به سفارش مشتری، بازاریابی و فروش، به وقت‌گذرانی با همکاران، صحبت‌های تکراری با دوستان و پرسه‌زدن‌های بیهوده و بی‌هدف در فضای مجازی می‌پردازیم؛ یا در محل کار، زمانی که باید بر کارمان تمرکز لازم را داشته باشیم به حوزه‌ی خدمت و بهبودی می‌پردازیم و بالعکس مواقعی که لازم است در جلسه شرکت کنیم و به بهبودی فردی و خدمت در انجمن اهمیت دهیم و آن را در اولویت قرار دهیم با توجیهات گوناگون به صورت افراطی به حوزه کسب و کارمان می‌چسبیم، یا مثلاً هنگامی که در جلسه‌ی بهبودی هستیم به پیام‌های کاری جواب می‌دهیم و زمانی که در اوج کار هستیم به یکباره هوس تفریح به سرمان می‌زند؛ به نظر می‌رسد که در این مواقع درون ذهن ما هیچ چیز سر جای خودش نیست!

باید بدانیم که عدم آگاهی نسبت به خودمان، توأم با در نظر نگرفتن اولویت‌ها، باعث کم‌درآمدی بیشتر و ایجاد حس خودکم‌بینی و نومیدی در ما می‌شود. در انجمن کم‌درآمدان یاد می‌گیریم که با به کارگیری ابزارهای کارآمد برنامه به‌ویژه ابزار اول یعنی ثبت زمان، برنامه‌ی روزانه داشته باشیم و سپس کارهای خود را اولویت‌بندی کرده و بر اساس اهمیت و ضرورت انجام دهیم؛ حتی اگر انجام آنها برخلاف میل ما باشد. شاید

انجام کارها بر اساس اولویت در ابتدای امر برایمان کمی دشوار به نظر برسد؛ اما مطمئناً شیرینی و دل‌چسب بودن نتیجه آن باعث ترغیب ما به ادامه دادن این مسیر تا تبدیل شدن به یک عادت سازنده جدید می‌شود.

در گذشته هم برخی از ما، گاهی برنامه‌ی کاری می‌نوشتیم و تمایل داشتیم آن را انجام دهیم؛ اما چون به لحاظ درونی و ذهنی آمادگی ورود به عرصه‌های جدید را نداشتیم، نمی‌توانستیم به‌درستی و به‌موقع، نسبت به آن اقدام و عمل داشته باشیم و در نتیجه تا زمانی که از نظر روحی و روانی آماده نشده بودیم، آن را به تعویق می‌انداختیم. با بودن در انجمن کم‌درآمدان به‌مرور می‌آموزیم که با کمک خداوند، به‌کارگیری اصول برنامه و ابزارهایی مانند جلسات عملکرد، یار عملکردی و ... مسئولانه و با تعهد، کارهای خود را برنامه‌ریزی کرده و بر اساس اولویت انجام دهیم. ما اهداف و برنامه‌های خود را به طور شفاف می‌نویسیم و با کمک ابزارهایی همچون ثبت زمان، به بهترین شکل ممکن به انجام می‌رسانیم و از زمان خود نهایت بهره را می‌بریم.

نداشتن انگیزه و انرژی لازم برای انجام کارها نیز گاهی مانع از اقدام و عمل‌مان می‌گردد. اکنون فراموش نمی‌کنیم که حمایت خداوند و این برنامه را داریم. در انجمن کم‌درآمدان ما عجز، کمبود نیرو و بی‌قدرتی خود را با کمک راهنما در قدم اول بررسی می‌کنیم و به‌تمامی جوانب آن می‌پردازیم. با ماندن در انجمن و فراگیری اصول برنامه، به‌مرور یاد می‌گیریم که چگونه با به‌کارگیری دوازده ابزار، این بی‌قدرتی را جبران کنیم. ما در طی فرایند بهبودی می‌آموزیم گذشته را رها کرده و قابلیت‌های تحلیل رفته و توانمندی‌هایمان را دوباره احیا کنیم. ما این توانایی را پیدا می‌کنیم که با کارکردن برنامه، قدرت اقدام و عمل در راستای اهداف خود را به دست بیاوریم و از این به بعد بهتر از روزهای گذشته، زیبا و هدفمند زندگی کنیم.

سؤالات نشانه‌ی اول: بی تفاوتی نسبت به زمان

۱. کلمات و عبارات کلیدی این نشانه چه هستند؟
۲. بی تفاوتی نسبت به زمان برای من چه مفهومی دارد؟
۳. بی تفاوتی نسبت به زمان و به تعویق انداختن کارها چه خسارت‌هایی برای من به همراه داشته است؟
۴. دلایل من برای به تعویق انداختن کارها چیست؟
۵. اصطلاح «مصرف‌کننده‌ی زمان» برای من چه مفهومی دارد؟
۶. آیا ارتباطی بین استفاده صحیح از زمان با بهبودی، کامیابی، آزادی، آرامش، فراوانی و سلامتی وجود دارد؟ توضیح دهید.
۷. آیا اهمیت زمان را درک کرده‌ام؟ مدیریت زمان، چگونه می‌تواند به کامیابی من کمک کند؟

نشانه‌ی دوم

نادیده گرفتن ایده‌ها

ما به صورت اجباری ایده‌هایی را که ممکن است باعث پیشرفت زندگی یا مسیر شغلی و افزایش سودآوری ما شود رد می‌کنیم

در این نشانه با بررسی قسمت فکری وجودمان، درمی‌یابیم که چگونه کم‌درآمدی با هجوم وسوسه‌های فکری به ما اجازه نمی‌دهد از دنیای فراوانی استفاده کرده و به افکار، ایده‌ها و موقعیت‌هایی که می‌توانند باعث رشد و پیشرفت زندگی‌مان شوند توجه کرده و از آنها استفاده کنیم.

یک انسان عادی و متعادل معمولاً به افکار و ایده‌هایی که می‌توانند باعث پیشرفت شغلی، مالی، سلامتی و خانوادگی او شوند توجه ویژه‌ای می‌کند. آنها را بررسی کرده و از آنها برای رشد و پیشرفت در زمینه‌های مختلف زندگی و کسب‌وکارش استفاده می‌کند. ولی ما به دلیل اینکه تحت اجبار بیماری کم‌درآمدی هستیم و از آن به شدت رنج می‌بریم، معمولاً به موقعیت‌ها، افکار و ایده‌های پیشرفت دهنده و پول‌ساز توجهی نمی‌کنیم و حتی ممکن است به راحتی از کنار آنها بگذریم.

«اجبار» واژه مهم این نشانه است. «اجبار» یک حالت ذهنی و روانی است که از تهاجم افکار تکراری، به واسطه‌ی وسوسه‌های ذهنی شکل می‌گیرد. وسوسه ما را به حالت اجبار می‌برد. به عنوان مثال زمانی که یک گلوله‌ی برفی کوچک را از بالای کوه رها می‌کنیم (ایجاد وسوسه)؛ پس از براه افتادن، در طول مسیر با بزرگ و بزرگ‌تر شدن آن، دیگر نمی‌توان کنترل یا متوقفش کرد. (قرارگرفتن در حالت اجبار به «انجام» کار)

«اجبار» وضعیت نابسامان و آشفته درونی‌مان را نشان می‌دهد. زمانی که ما دچار بی‌قدرتی، عجز، ناتوانی، فقر روحانی، نداشتن ارتباط درست و کافی با منابع قدرت (خداوند و ابزارها) و اتکا به خود هستیم، در شرایط «اجبار» قرار گرفته و در موقعیت ضعیف‌تری، نسبت به بیماری کم‌درآمدی قرار می‌گیریم. در این شرایط قدرت تشخیص ما کاهش یافته و افکار و ایده‌هایی که می‌تواند به پیشرفت زندگی و کارمان کمک کند را نادیده می‌گیریم.

مثلاً در بخش بهبودی، از روزهای اولیه حضور در برنامه به ما گفته می‌شود که به طور منظم در جلسات شرکت کنیم؛ اما به بهانه‌های مختلف از حضور در جلسات خودداری می‌کنیم، اغلب اوقات پیشنهاد ثبت زمان داده می‌شود؛ ولی ما با استفاده از انواع و اقسام توجیهات، اجازه استفاده از این ابزار مهم و اساسی را به خودمان نمی‌دهیم.

در بخش مراقبت‌ها (از خود، خانواده و وسایل) پیشنهادها و ایده‌های زیادی دیده و شنیده‌ایم: سال‌ها است که می‌شنویم عقل سالم در بدن سالم است؛ ولی هیچ‌گاه اقدام جدی ای برای تغذیه سالم و ورزش منظم نداشته‌ایم؛ به نگهداری و تعمیر وسایل و تجهیزات زندگی و شغلی‌مان اهمیت نداده و معمولاً توجه آن‌چنانی نمی‌کنیم.

ممکن است در جلسات بهبودی شنیده باشیم که در زمینه‌ی مشکلات برقراری ارتباط با همسر، اطرافیان و همکاران، بهتر است از مشاورین و روان‌شناسان کمک بگیریم؛ اما به دلیل «اجبار» بیماری کم‌درآمدی (مثلاً ترس از خرج کردن)، از این ایده‌های مفید در زمینه‌ی مراقبت و بهبود شرایط زندگی‌مان بهره نمی‌بریم.

خیلی از ما توصیه‌های تعمیرکاران را مبنی بر تعویض به‌موقع روغن ماشین به دلیل ترس از بی‌پولی، ناامنی مالی، بی‌برنامگی، اهمال‌کاری، به تعویق انداختن و ... جدی نمی‌گیریم و در نهایت خسارات مالی سنگینی را در آینده‌ای نزدیک برای خودمان ایجاد می‌کنیم.

در بخش کسب‌وکار، ایده‌ها و افکاری مانند: تبلیغات کاری داشته باشیم، شریک، سرمایه‌گذار یا کارمند بگیریم، ادامه تحصیل بدهیم، یک زبان خارجی را آموزش ببینیم، برای کسب و کارمان سایت اینترنتی راه‌اندازی کنیم، در زمینه شغلی آموزش دیده و به روز باشیم، ایده‌های عالی و مفیدی هستند؛ اما به دلیل اجبار کم‌درآمدی و نداشتن قدرت و نیروی لازم، نمی‌توانیم از آنها استفاده کرده و کسب و کارمان را پیشرفت دهیم.

در بخش تفریح، با وجود اینکه توصیه می‌شود که توجه ویژه به تفریح و سرگرمی می‌تواند در دیگر قسمت‌های زندگی نقش بسزایی داشته باشد؛ اما توجه زیادی به این بخش نمی‌کنیم. ممکن است دعوت به شنا، کوهنوردی یا سفرهای تفریحی یک‌روزه را با این توجیه که باید کارهای عقب‌مانده را انجام دهیم جایگزین کرده و فرصت بازیابی انرژی جسمی، روحی و روانی را از خود سلب می‌کنیم.

افکار و ایده‌های سازنده و پیشرفت دهنده از منابع و راه‌های مختلفی به ما می‌رسند. به عنوان مثال دوستان، بستگان، همکاران، اینترنت، مطالعه، تجربه‌های

گذشته، جلسات بهبودی، جلسات عملکرد، راهنما، جهان هستی و خداوند به عنوان منابعی هستند که می‌توانند افکار و ایده‌های درست را بر ذهنمان جاری کنند.

بیماری کم‌درآمدی گاهی اوقات افکار یا ایده‌های فریبنده‌ای را به ذهن ما می‌دهد که در ظاهر بسیار عالی و کمک‌کننده هستند؛ ولی در باطن باعث پسرفت و سقوطمان می‌شوند. در اصطلاح به این گونه ایده‌ها تله کم‌درآمدی می‌گویند.

یکی از اثرات کم‌درآمدی، شاخه به شاخه شدن در زمینه شغلی است. اگر تاریخچه کم‌درآمدی و شغلی خودمان را بررسی کنیم، می‌بینیم که بیشتر ما مشاغل گوناگونی را تجربه کرده‌ایم. در بررسی عمیق این مسئله، ردپای «تله کم‌درآمدی» دیده می‌شود که چگونه با رسیدن یک پیشنهاد یا ایده مثل بهتر بودن شرایط یا درآمد بیشتر فلان شغل، بدون بررسی دقیق، کسب‌وکار اصلی خود را رها کرده و به سراغ آن پیشنهاد می‌رویم.

با کمک گرفتن از ابزارهایی مانند راهنما، جلسات عملکرد و مشورت با اعضای باتجربه انجمن و یا مشاورین می‌توان «تله‌های کم‌درآمدی» را تشخیص داد.

اگر این ایده‌ها و افکار با شرایط، استعداد، توانایی‌ها و موقعیت کنونی ما هم‌سو و هم‌جهت بودند از آنها استفاده می‌کنیم و در غیر این صورت هم آنها را نادیده نمی‌گیریم، چرا که ممکن است در آینده از آنها در مسیر پیشرفت زندگی و کسب‌وکار خود یا دیگران استفاده کنیم. به همین دلیل بهتر است دفترچه‌ای را مختص ثبت ایده‌ها و افکار سازنده قرار دهیم و ایده‌هایی که در زمینه‌های مختلف زندگی، بهبودی و توسعه فردی، کسب‌وکار، مالی، سلامتی، مسائل خانوادگی، تفریحی و آموزشی در طول زندگی از راه‌های مختلف به ما می‌رسد را در آن یادداشت کنیم.

ما در برنامه می‌آموزیم که به تمام افکار و ایده‌های خود توجه کنیم و با افراد آگاه مشورت کرده و آنها را از فیلتر ابزارهای انجمن بگذرانیم و سپس در زندگی خود پیاده کنیم.

سؤالات نشانه‌ی دوم: نادیده گرفتن ایده‌ها

۱. کلمات و عبارات کلیدی این نشانه چه هستند؟
۲. آیا این نشانه را در خود تشخیص می‌دهم. چند مثال زنده بزنید؟
۳. نادیده گرفتن ایده‌ها از دیدگاه من کم‌درآمد به چه معناست؟
۴. درک خود را از واژه «اجباری» در این نشانه بنویسید؟
۵. دلایلی که نتوانسته‌ام از ایده‌های سودآور بهره کافی ببرم چه بوده‌اند؟
۶. توجه کردن و به کارگیری ایده‌ها، چه سود و منفعتی برای من داشته است؟

نشانه‌ی سوم

نیاز اجباری برای ثابت کردن

ما با اینکه شایستگی در شغل و کسب و کارمان را نشان داده‌ایم اما نیاز داریم ارزش و اعتبارمان را دوباره اثبات کنیم.

عموماً با ارائه‌ی خدمات و محصولات با کیفیت مناسب به مشتریان، همکاران و دیگران ثابت کرده‌ایم که فردی شایسته در کسب و کار هستیم، اما نیرویی درونی مجبورمان می‌کند که ارزش خود را مجدداً ثابت نماییم و این ثابت کردن هزینه‌ها و زیان‌های مالی، زمانی، جسمی و روانی بسیاری برای‌مان دارد و منجر به کم‌درآمدی بیشتر می‌گردد.

مثلاً در محیط کار مسئولیت‌ها، خدمات و کارهای‌مان را با کیفیت مطلوب انجام داده‌ایم و اکثر اطرافیان‌مان می‌دانند که ما فرد شایسته و مسئولیت‌پذیری هستیم ولی با برعهده گرفتن مسئولیت‌ها و کارهای بیشتر که معمولاً درآمد چندانی هم برای‌مان ندارد اجباراً می‌خواهیم ارزش خود را ثابت کنیم یا در خانواده به همسر، فرزند، پدر، مادر و بستگان سال‌هاست ثابت کرده‌ایم که فرد شایسته و قابل‌اعتمادی هستیم اما با

هزینه‌های مالی، صرف کردن زمان و خدمات بیشتر از سهم‌مان، می‌خواهیم دوباره خود را به دیگران اثبات نماییم که این اجبار درونی برای ثابت کردن می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد که در ادامه به برخی از آنها پرداخته می‌شود.

«اجبار» از کم‌قدرتی در مقابل افکار، احساسات و نواقص‌مان به‌وجود می‌آید که باعث می‌شود توان مقابله با بیماری کم‌درآمدی را نداشته باشیم. یکی از زیربناهای نیاز اجباری برای ثابت کردن، نداشتن عزت‌نفس و خودباوری است که باعث می‌شود به‌جای اثبات کردن ارزش و اعتبارمان، پیوسته این نیاز را احساس کنیم که مجدداً خودمان را باید به دیگران ثابت کنیم.

با ارائه خدمات و صرف هزینه‌ی بیش از سهم منصفانه‌ی خود، جهت به‌دست آوردن تأیید دیگران، باعث از دست رفتن بیشتر پول، زمان و انرژی خود می‌شویم. ما یاد می‌گیریم که نیاز به تأیید را از درون خود و از اصول و ارزش‌های برنامه مانند تلاش، کوشش، تعهد و مسئولیت‌پذیری تأمین کنیم و به افکار و نظرات دیگران وابسته نباشیم و از نظرات آنها در جهت ارتقای کیفیت محصولات و خدمات‌مان استفاده کنیم. تمرکز بر ضعف‌ها و کمبودها و عادت به دیدن نیمه خالی لیوان، از دیگر دلایل عدم احساس شایستگی و کافی نبودن در بخش‌های مختلف زندگی‌مان است. اکثر ما توانایی دیدن و شناخت استعدادها، مهارت‌ها، خدمات، دستاوردها و تأییدهای مثبت و مفید گذشته‌مان را نداریم و دائماً در حال سرزنش خود و مقایسه‌ی درون زندگی‌مان با بیرون زندگی دیگران بوده‌ایم و نمی‌توانستیم با شفقت و مهربانی خودمان را بپذیریم که نتیجه‌ی آن احساس بی‌ارزشی، خود کم بینی و نا کافی بودن است و ما را مجبور می‌کند همچنان دوباره خود را به دیگران ثابت کنیم.

از دیگر دلایل نیاز اجباری برای ثابت کردن چندین باره ارزش‌های خودمان به دیگران این است که ملاک ارزش گذاری‌مان به درستی شکل نگرفته و بر اساس

معیارهای مادی همچون پول، دارایی و شغل مان پی‌ریزی شده است که در این شرایط مجبور هستیم زمان، انرژی و پول بیش از حد و چندین باره مصرف کنیم. اگر ارزش‌های ما بصورت هم‌زمان بر پایه‌ی معنویات و مادیات شکل گرفته باشد، به تعادل درونی دست خواهیم یافت و کمتر نیاز به ثابت کردن خود داریم. برای رسیدن به اهداف نیز نباید وسیله را توجیه کنیم چرا که ارزش‌های ما بر اساس معیارهای معنوی و انسانی تعریف شده است. در این شرایط، ما جایگاه واقعی خود را در خانواده، اجتماع و کسب و کار پیدا کرده و مستحکم می‌کنیم. با به‌کارگیری ارزش‌های والای انسانی باعث خواهیم شد که مردم و مشتریان به بهترین شکل ممکن خدمات و محصولات ما را دریافت کنند.

با بررسی و اصلاح ارزش‌ها و باورهای مادی و معنوی خود، می‌توانیم به‌تدریج نیاز اجباری برای اثبات خود به دیگران را کاهش دهیم.

یکی از عوامل اصلی این نیاز «اجباری»، ترس است. ترس‌هایی نظیر: ترس از بی‌پولی، از دست دادن مشتری، شکست، طردشدن، یا پذیرفته‌نشدن، می‌توانند باعث شوند که حتی با وجود ارائه‌ی خدمات و محصولات باکیفیت، همچنان نگرانی از تأییدنشدن از سوی مخاطبان مان در وجودمان باقی بماند.

کمال‌گرایی می‌تواند ما را وادار کند تا زمان، پول و انرژی زیادی را صرف کار کنیم؛ این امر در برخی موارد، حاشیه‌ی سود ما را به‌طور کامل از بین می‌برد. گفتگوی درونی منفی و رفتار خودتخریبی موجب نادیده‌گرفتن ارزش محصولات مان می‌شود. هنگامی که منبع انرژی و انگیزه‌ی ما تأیید دیگران باشد، همچنان «اجبار» داریم که خدمات و سرویس بیشتری به آنها ارائه کنیم؛ مسئله‌ای که به کاهش درآمد و فشار مالی بیشتر منجر می‌شود.

تمام تلاش ما باید بر این اصل استوار باشد که اصول برنامه را به‌طور کامل اجرا کنیم. به‌جای تکیه بر عوامل بیرونی حضور خداوند در زندگی‌مان باید به منبع اصلی تأیید و انرژی تبدیل شود. در این حالت، نیاز «اجباری» به اثبات مجدد از میان خواهد رفت.

سؤالات نشانه‌ی سوم: نیاز اجباری برای ثابت کردن

۱. کلمات و عبارات کلیدی این نشانه چه هستند؟
۲. آیا این نشانه را در خود تشخیص داده‌ام؟ چند نمونه از تجربیات خود در مورد این نشانه را بنویسید؟
۳. نیاز اجباری برای اثبات خود، از دیدگاه من چه معنایی دارد؟
۴. دلایل زیربنایی این نیاز اجباری از نگاه من چیست؟ به عبارت دیگر، چرا همچنان احساس می‌کنم که باید خود را اثبات کنم؟
۵. چه توانایی‌ها و شایستگی‌هایی در شغل خود دارم و چگونه آن‌ها را شناسایی کرده‌ام؟

نشانه‌ی چهارم

چسبیدن به اموال به درد نخور و بی‌فایده

ما به چیزهایی می‌چسبیم که دیگر نیازهای ما را برآورده نمی‌کند، مانند پوشاک کهنه، وسایل خراب و از کار افتاده.

احساس مالکیت بر اموال به درد نخور و اصرار بر نگهداری چیزهای بی‌فایده نشانگر این است که ما کم‌درآمدان با یک مشکل درونی روبه‌رو هستیم. وجود چنین الگوی رفتاری در این نشانه به ما یادآور می‌شود که بایست فکری اساسی برای تغییر افکار و باورهای فقیرانه‌ای که از گذشته به ما رسیده‌اند بکنیم. در حقیقت آنچه را که ما باید نسبت به آن شک کنیم و برخلاف میل خود کنار بگذاریم تفکرات و باورهای کهنه و محدودکننده‌ای است که به‌صورت ناخودآگاه به آن چسبیده‌ایم و ندانسته به زیان خود عمل می‌کنیم.

به نظر می‌رسد داشتن این نشانه در ما کم‌درآمدان و بروز این‌گونه رفتار ناشی از ترس‌هایی است که ریشه در باورهای مبتنی بر کمبود دارد. گویا ما هرگز باور نداریم و به چشم‌مان هم نمی‌آید که همه چیز در اطرافمان به‌وفور یافت می‌شود و فراهم است و در دنیایی آکنده از فراوانی زندگی می‌کنیم. اگر پرده باورهای غلط را کنار بزنیم و کمی

چشمان خود را باز کنیم، می‌بینیم جهان پیرامون ما سرشار از فراوانی است که به صورتی غیرقابل‌تصور و مهارنشدنی در حال زایش و گسترش است؛ کافی است به طبیعت نگاه کنیم، تا گواه فراوانی و فراهم بودن نعمات خداوند را ببینیم.

غلات که غذای اصلی جمعیت زمین است را در نظر بگیریم، به طور مثال گندم؛ کافی است یک دانه از آن به نیروی اسرارآمیز نهفته در دل خاک سپرده شود، بخشنده‌گی خداوند با همکاری جادوی طبیعت آن را به ده‌ها دانه تبدیل کرده، به ما باز می‌گرداند. با کمی جستجو و تفکر متوجه خواهیم شد در گوشه‌وکنار جهان به همین صورت ثروت در حال افزایش است و نگرانی ما از عدم آگاهی است. ما در دنیای فراوانی و بخشنده‌گی، تحت لطف و کرامت پروردگاری مهربان با یک ترس غیرواقعی و بی‌مورد (ترس از کمبود) در استرس و نگرانی و بیم به سر می‌بریم.

همین ترس است که باعث شده ما در نگهداری چیزهای بی‌فایده که دیگر برایمان کارایی ندارد پافشاری کنیم. این نگرانی نه‌تنها ما را از بخشنده‌گی و سخاوت نسبت به اطرافیان باز می‌دارد؛ بلکه بخل، خساست و کم‌درآمدی را در وجود ما پرورش می‌دهد. بروز این رفتار، بخشش طبیعت نسبت به ما را نیز کمتر کرده، مانع از ورود نعمت‌های جدید شده و ما را از لذت فراوان در طول زندگی محروم می‌سازد. باید آن را در تجربه‌هایی از دوران کودکی تا کنون که توأم با تفکر فقر و کمبود است ریشه‌یابی کرده و در لابه‌لای باورهای شکل‌گرفته از کم‌وکاستی، پیدا کنیم.

صرف‌نظر از هر دلیل مؤثر در به وجود آمدن این نشانه، اکنون تمایل داریم با کمک ابزارهای برنامه‌همچون راهنما، جلسه، قدم‌ها، نشریات و ... باورهای منفی و بازدارنده که نقشی اساسی در بروز چنین رفتارهای بیمارگونه را در ما دارند شناسایی کرده، با تمرین و تکرار اصول برنامه به‌مرور آنها را در وجود خود کم‌رنگ و برطرف کنیم.

آنچه ما تحت عنوان چیزهای به درد نخور و بی‌مصرف در مالکیت خود می‌گیریم و اقدام به نگهداری آن می‌کنیم الزاماً مادی نیست و می‌تواند در نقش افراد، افکار، نگرش‌ها، باورها یا حتی خاطرات توأم با رنج و اندوه گذشته و در قالب رنجش‌ها باشد. به طور مثال گاهی اقدام به نگهداری لباس‌های کهنه‌ای می‌کنیم که دلبستگی به آنها و خاطراتشان این اجازه را به ما نمی‌دهد که از آنها دل بکنیم یا اینکه در روابط خود از ترس تنهایی و با نگرش غلط با افرادی سروکار داریم که در زمینه‌ی رشد و آگاهی برای ما مفید و مؤثر نیستند یا با چسبیدن به باورهای کهنه و ترس‌هایمان از داشتن بخشش و سخاوت محروم می‌شویم و گذشت و نیکوکاری را که به خیر و صلاح ما و اطرافیانمان است پیشه نمی‌کنیم. این‌طور به نظر می‌رسد که اساساً فراوانی نعمت را باور نداشته و نداریم.

در این نشانه، گاهی نسبت به دانش خود متعصب بوده و بر ایده‌ها و نظرات کهنه‌ی مربوط به کسب و کارمان پافشاری می‌کنیم و در نتیجه از ایده‌های جدید که باعث رشد کسب و کارمان می‌شود استقبال نمی‌کنیم. به‌دست‌آوردن اموال جدید و رسیدن به آرزوهای مطلوب، هم‌زمان با چسبیدن به اموال قدیمی و بی‌مصرف و همچنین افکار به درد نخور و کهنه، بیشتر به طنزیمیراثی تلخ شبیه است. تجربه ثابت کرده هم‌زمانی این دو نگرش امکان‌پذیر نمی‌باشد. به طور مثال در یک حافظهٔ گوشی پر از برنامه‌های قدیمی و بی‌مصرف، فضای کافی برای نصب برنامه‌های کارآمد و دریافت اطلاعات جدید ممکن نیست.

گاهی با دلایلی به‌ظاهر موجه ولی غیرواقعی خود را فریب می‌دهیم و از ارزش‌های انسانی سوءاستفاده می‌کنیم. مثلاً با توجیه اینکه قناعت و ساده‌زیستی یک ارزش است در برابر تغییر مقاومت به خرج داده، اقدام به نگهداری افراد، اموال و افکار به درد نخور در زندگی‌مان می‌کنیم.

ما در برنامه‌ی بهبودی می‌آموزیم که اموال به درد نخورمان را با مشورت راهنما و دوستان بهبودی شناسایی کرده و سپس آنها تبدیل به احسن کرده یا بخشیده یا دور می‌ریزیم تا باور به فراوانی را در خود پرورش دهیم.

سؤالات نشانه‌ی چهارم: چسبیدن به اموال به درد نخور و بی‌فایده

۱. کلمات و عبارات کلیدی این نشانه چه هستند؟
۲. آیا این نشانه را در خود تشخیص داده‌ام؟ تجربیات خود در مورد این نشانه را بنویسید؟
۳. دلایل زیربنایی چسبیدن به اموال به درد نخور و چیزهای بی‌فایده از دیدگاه من چیست؟
۴. چگونه وسایل به درد نخور و بی‌فایده را تشخیص می‌دهم؟ با این اموال چه می‌کنم؟
۵. آیا فقط اشیا جز اموال به درد نخور ما هستند؟ در مورد اینکه آیا می‌توان روابط، باورها، رفتارها، تفکرات، نگرش‌ها و غیره را هم به این مورد اضافه نمود گفتگو کنید؟
۶. چه ارتباطی بین ترس‌های من و اموال به درد نخورم وجود دارد؟

نشانه‌ی پنجم

تقلا / خستگی

ما از روی عادت زیاد کار می‌کنیم، خسته می‌شویم، سپس کمتر کار می‌کنیم یا کلاً دست از کار می‌کشیم.

امروزه دیگر تقلا نشانه‌ی افتخار در جامعه پرشتاب امروز ما نیست، بلکه می‌تواند نشانه‌ای از کم‌درآمدی ما باشد. ما دائماً خود را تحت فشار قرار می‌دادیم تا با جدیت بیشتری ساعات طولانی‌تری کار کنیم و احتمالاً این را نمی‌دانستیم که صرفاً با تقلا ی زیاد نمی‌توانیم به نیازها، خواسته‌ها و اهدافمان دست یابیم. ما می‌بایست در کنار تلاش‌های جسمی، در بخش‌های دیگر زندگی تعادل ایجاد کنیم و از خانواده، بهبودی فردی، سلامتی و تفریح هم استفاده کنیم تا دوباره منجر به خستگی و رهاکردن فعالیت‌هایمان نشود.

بسیاری از فرهنگ‌ها کار و تلاش زیاد را امری مقدس می‌شناسند و افراد پرتلاش را انسان‌های ارزشمندی معرفی می‌کنند؛ ولی واقعیت این است که بعد از ورود به انجمن کم‌درآمدان و کارکرد برنامه متوجه می‌شویم همیشه کار زیاد باعث موفقیت بیشتر نمی‌شود و گاهی حتی اثر معکوس دارد.

ما معمولاً معیارهای خاص و متفاوتی برای خودمان در زندگی داریم. سرسختانه و بدون هیچ شفقتی بی‌اندازه تقلا می‌کنیم تا به اهدافمان برسیم و این‌گونه احساس می‌کنیم که اگر دست از کوشش برداریم و سطح معیارهایمان را پایین بیاوریم دیگر به اهدافمان نمی‌رسیم. این ترس کاذب از آینده توأم با احساس کمبود باعث می‌شود عزت‌نفس ما پایین بیاید و احساس ارزشمندبودن نکنیم.

این واقعیت زندگی بسیاری از ما کم‌درآمدان است که خودمان را سرسخت و شکست‌ناپذیر می‌دانیم و چه‌بسا به آن افتخار هم می‌کنیم، اما مشکل از آنجایی آغاز می‌گردد که با توجه به ارزشمند بودن تقلا برای ارتقای زندگی، اگر جایی برای پذیرش نواقص، ضعف‌ها و محدودیت‌هایمان نگذاریم، قطعاً از دستاوردها و پیروزی‌هایمان هم نمی‌توانیم لذت ببریم. ممکن است خیلی از ما کم‌درآمدان تاکنون بارها در گرداب تلاش‌های افراطی گرفتار شده و از پیامدهای دردناک آن آگاه باشیم. اما عادت‌ها و رفتار اجباری این اجازه را به ما نمی‌دهد که بتوانیم به‌صورت متعادل و منظم، همراه با ثبات قدم به کار و فعالیت پردازیم.

پیشرفت متعادل تمامی اهداف شغلی، ورزشی، تحصیلی و خانوادگی تنها به میزان تلاش ما وابسته نیست؛ بلکه به تمایل، علاقه، استعداد، تعهد، انضباط شخصی و نوع ارتباطمان با خداوند، خود و جامعه ارتباط مستقیم دارد.

بنابراین، تلاش و کوشش افراطی به مدت طولانی همراه با فاصله‌گرفتن از خانواده، تفریح و استراحت کافی، نه‌تنها باعث رشد و پیشرفت‌مان نمی‌شود؛ بلکه برعکس به‌خاطر افزایش سطح اضطراب و ناآرامی ذهنی، از لحاظ روحی و روانی خسته‌تر می‌شویم، کمتر کار می‌کنیم و درنهایت به طور کامل دست از کار می‌کشیم. یکی از اعضا مشارکت می‌کرد: «پس از مدتی تلاش و پیگیری توانستم قرارداد پروژه کاری با یک شرکت دولتی را امضا کنم. با انگیزه فراوان شروع کرده و به شدت مشغول کار شدم و

روزی ۱۸ ساعت کار می‌کردم، پس از یک ماه تلاش و تقلا بی‌وقفه، نمی‌دانم چه شد که از آن پروژه بیزار شدم و آن را به یکباره رها کردم. کار به جایی رسید که حتی تلفن کارفرمایم را جواب نمی‌دادم و در نهایت مجبور شدم ضرر و زیان کارفرما را بپردازم و این مسئله باعث شده اعتبارم را به عنوان یک پیمانکار از دست بدهم.»

ما به عنوان کم‌درآمد، ظرفیت جسمی و ذهنی محدودی داریم. همین امر باعث می‌شود چه بخواهیم و نخواهیم در صورت افراط در یک زمینه، زود خسته و ناامید شویم و اهدافمان را رها کنیم. ما می‌بایست چگونگی مدیریت مصرف انرژی خود را یاد بگیریم و راه‌های بازیابی آن را بلد باشیم تا در ادامه مسیر رسیدن به اهداف، دچار خستگی و کم‌کاری یا توقف نشویم. باید متوجه باشیم که فعالیت بیش از حد و بدون برنامه‌ریزی عواقب جبران‌ناپذیری برایمان دارد. اگر از سلامت جسمی، روحی، روانی و به طور کل بهبودی مناسبی برخوردار نباشیم، نمی‌توانیم کسب و کار همیشگی و پایدار داشته باشیم و در نتیجه به اهداف و چشم‌اندازهایمان نمی‌رسیم.

برای شناخت بهتر نشانه‌ی پنجم لازم است لایه‌های درونی وجودمان را در زمینه افکار، احساسات، باورها و عادات مخرب بررسی کنیم. ما با شناخت هرچه بیشتر زیربنای اجبارمان در این نشانه و ارتباط آن با نشانه‌های دیگر روشن‌بین‌تر شده و مطمئناً راه‌حل بهتری برای برطرف کردن آنها در دست خواهیم داشت.

کم‌درآمدی یک فرایند ناخودآگاه است و رفتارها و الگوهای مختلفی می‌آفریند که تلاش‌های ما را تحلیل می‌برد. دلایل زیربنایی تلاش زیاد، بنا به عادات هر کم‌درآمد در زندگی می‌تواند با دیگری بسیار متفاوت باشد. عادات در اثر فعالیت باورها و تکرار رفتارها در ناخودآگاه ما به وجود می‌آیند و به صورت غیرارادی بر تصمیمات و اعمال ما اثر می‌گذارند. عادت ذاتاً و به خودی خود بد نیست و مانند یک نرم‌افزار در وجود ما عمل می‌کند و با شناسایی اعمال تکراری باعث می‌شود با تفکر کمتر، انرژی و زمان کمتری

نیز مصرف کنیم. اگر قرار باشد برای هر کار تکراری دوباره فکر و انرژی صرف کنیم همیشه در زندگی به زمان و انرژی بیشتری نیاز داریم. مثلاً برای رانندگی برای هر دنده و کلاچ یا ترمز می‌بایست تمرکز و فکر می‌کردیم که این کار برایمان طاقت‌فرسا و سخت می‌بود؛ ولی بعد از مدتی تکرار و تمرین، رانندگی به یک عادت تبدیل می‌شود و با کمترین انرژی به راحتی رانندگی می‌کنیم.

عادت به کار زیاد، یکی از چالش‌ها و مسائلی است که یک کم‌درآمد به‌صورت ناخودآگاه با آن درگیر است. شروع هر کاری نیازمند یک یا چند دلیل درست است؛ اما معمولاً عامل تکرار مداوم رفتار غلط ما، می‌تواند یک دلیل اشتباه باشد. همان‌طور که گفتیم ما ابتدا برای انجام هر کاری نیازمند توجه، تفکر و تمرکز لازم هستیم؛ اما پس از تکرار مداوم آن رفتار و رسیدن به مهارت لازم، به‌صورت ناخودآگاه و طبق عادت، کارها را انجام می‌دهیم. تمرین و تکرار یک اصل است و در نهایت باعث بروز یک عادت خوب یا بد در رفتارهای ما می‌شود. به همین دلیل است که ما برای اصلاح، نیازمند آن هستیم که عادات خود را از درون ریشه‌یابی کرده و با تمرین و تکرار آنها را تغییر دهیم. یکی دیگر از مهم‌ترین دلایل و عوامل مؤثر درونی در این نشانه که باعث عادت تلاش زیاد می‌گردد احساس ترس است. ترس کاذب، احساس مخرب مشترکی است که در هر نشانه به شکل خاص خود در یک کم‌درآمد ایفای نقش می‌کند. از جمله ترس‌های مربوط به این نشانه می‌توان ترس از آینده، ترس از کمبود مالی، ترس از طردشدن، ترس از تأییدنشدن، ترس از شکست شغلی و ... را نام برد.

تجربه نشان داده که دلیل بروز این ترس‌ها در وجود ما کم‌درآمدان می‌تواند برخی کمبودها مانند کمبود عزت‌نفس، نداشتن مهارت‌های کاری، نداشتن توانایی مدیریت افکار، عدم مدیریت انرژی و زمان، نداشتن برنامه هدفمند و مهم‌تر از همه کمبود ایمان باشد. گویی در این نشانه با داشتن باورهای غلط در مورد کار، طبق عادت‌های مخرب،

کنترل رفتار خود را به دست نیروی اجبار سپرده و بدین ترتیب خودمان را در یک چرخهٔ مخرب تا لحظه رسیدن به خستگی و بیزاری از کار، اسیر می‌کنیم.

ما در این نشانه، باورهای غلط خود را که ریشه در گذشته ما دارد شناسایی کرده و باورهای درست را جایگزین آن‌ها می‌کنیم. یکی از اعضا تعریف می‌کرد که زیربنای یکی از باورهای غلطی که باعث تقلا و تلاش بیش از حدش در کار می‌شده است؛ ضرب‌المثل «نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود» بوده است. برداشت غلط ما از شنیده‌ها و دیده‌هایمان می‌تواند باعث شکل‌گرفتن یک باور اشتباه باشد. ما با کمک برنامه می‌آموزیم زیربنای عادات و اجبارهایمان را شناسایی کنیم و با عمل برخلاف آن‌ها و درعین‌حال حرکت در جهت اصول برنامه از این چرخه معیوب خارج شویم.

نداشتن ایمان به آینده و عدم باور به فراوانی ترسی در ما ایجاد می‌کرد که باعث می‌شد با طمع و وسواس فکری بیمارگونه اقدام به انجام کارها با تقلا و نیروی مضاعف کنیم. گاهی تلاش زیاد و دست و پا زدن ما از روی عدم توجه و آگاهی نسبت به نیازهای دیگر بدن مانند سلامتی و آرامش بوده است. در گذشته مراقبت از خودمان را جدی نمی‌گرفتیم و آسایش را تنها در داشتن پول زیاد جستجو می‌کردیم. در حالی که رسیدن به این مهم، تنها مستلزم کار زیاد نیست، بلکه لازمه‌ی آن کار هوشمندانه همراه با توجه به تمامی ابعاد وجودمان (جسمی، روحی و روانی) و همچنین برقراری تعادل بین حوزه‌های زندگی است. این طرز تفکر اشتباه منجر به تلاش کورکورانه و افراطی برای رسیدن به این خواسته یعنی پول می‌شد.

در این حالت بی‌توجه به نیازهای دیگرمان تا سرحد بیمار شدن از کار زیاد، پیش می‌رفتیم. این افراط‌گرایی بیمارگونه در کارکردن، بدون تفکر و داشتن برنامه، عمدتاً بی‌نتیجه بود و به دل‌زدگی، سرخوردگی، انزوا و در نهایت ترک کار منجر می‌شد.

بسیاری از ما در گذشته برای خود هیچ برنامه‌ای نداشتیم؛ با نداشتن چشم‌انداز و هدف، مطمئناً آرزو و خواسته شفاف و روشنی هم در زندگی‌مان وجود نخواهد داشت.

همان‌طور که اشاره شد ما فکر می‌کردیم تنها با تقلا کردن است که به پول، آسایش و آرامش می‌رسیم. اما اکنون دریافته‌ایم که برخلاف این باور و تفکر اشتباه، فعالیت هدفمند و کار هوشمندانه در راستای چشم‌انداز است که ما را به سمت یک زندگی شیرین، رضایت‌بخش و باکیفیت توأم با دستاوردهای بزرگ سوق می‌دهد. معمولاً تلاش زیاد بدون داشتن هدف و برنامه، تنها از سر ترس از روبه‌رو شدن با آینده‌ای همراه با کمبود مالی بوده و مطمئناً دیر یا زود به از دست دادن انرژی، سلامتی و متوقف شدن ختم خواهد شد.

وقتی نداشتن هدف باعث می‌شود احساس مسئولیت و تعهدی نسبت به خود، آینده و دنیای پیرامون‌مان نداشته باشیم خیلی زود با کمترین احساس خستگی انگیزه را از دست داده و شروع به کم‌کاری و تنبلی می‌کنیم. کم‌کاری ما کم‌درآمدان مطمئناً کسب و کارمان را بی‌رونق و با چالش‌های متعددی روبه‌رو می‌کند. بروز این مسائل هستند که ابتدا منجر به وقفه‌های کوتاه‌مدت و درنهایت توقف کامل کسب‌وکار می‌شود.

ما برای عبور از این مسئله نیازمند هدف‌گذاری شفاف، مسئولیت‌پذیری، تعهد و استمرار عمل تا نقطه برقراری ثبات در کارمان هستیم. برای رسیدن به یک تعادل پایدار و ایجاد عادت‌های مثبت از ابزارهای قدرتمند برنامه مانند ثبت زمان و حضور در جلسات کمک می‌گیریم. در ابتدا با این ابزارها شروع کرده و با مشورت راهنما و دیگر دوستان بهبودی، اقدام و عمل‌های بعدی نظیر کارکرد قدم و جلسات عملکرد مسیر بهبودی را پیوسته ادامه می‌دهیم تا آزادی، آرامش، کامیابی و فراوانی را تجربه کنیم.

سؤالات نشانه‌ی پنجم: تقلا / خستگی

۱. کلمات و عبارات کلیدی این نشانه چه هستند؟
۲. آیا این نشانه را در خود تشخیص می‌دهم؟ چند مثال بزنید؟
۳. دلایل زیربنایی چرخه کار زیاد، خستگی، کم‌کاری و در نهایت دست از کار کشیدن از دیدگاه من چیست؟
۴. باورهای غلطی که باعث شده افراطی کار کنم چه می‌باشند؟
۵. چگونه تعادل در جنبه‌های مختلف زندگی من ایجاد می‌گردد؟

نشانه‌ی ششم

از دست دادن زمان

ما از روی اجبار، برای کارهای گوناگون داوطلب می‌شویم یا خدمات‌مان را به رایگان و بدون هیچ سود مشخصی ارائه می‌کنیم.

پرداختن به موضوع زمان در دو نشانه‌ی اول و ششم نشانگر اهمیت بالا و تأثیر عمیق آن بر تمامی ابعاد و جنبه‌های زندگی‌مان می‌باشد. استفاده نادرست و رفتار نامناسب با زمان، بیشتر ناشی از عدم درک درست ما نسبت به ارزش والای این موهبت خدادادی است. درک و پذیرش این مطلب، در حکم اولین قدم برای حل چالش‌ها در مسائل مربوط به زمان است.

ما عمیقاً باور داریم که زمان نقش اول یعنی حکم جوهره اصلی و ماده‌ی اولیه کامیابی در زندگی را دارد. در حقیقت بدون استفاده درست از زمان نمیتوانیم اقدام و عمل درستی را داشته باشیم. در این حالت نه فرصتی برای هرگونه فعالیت و استفاده وجود خواهد داشت، نه موقعیتی برای پیشبرد اهداف و چشم‌اندازهایمان. در پی شناخت و آگاهی از نحوه‌ی بروز این نشانه یاد می‌گیریم چگونه با آن برخورد و از ابزارها و اصول این برنامه در راستای برطرف کردن آن استفاده کنیم.

عدم درک درست از زمان و شیوه صحیح به‌کارگیری آن در زندگی‌مان، اصلی‌ترین چالش ما کم‌درآمدان است که منجر به کم‌درآمدی در تمام بخش‌های زندگی شده است. در هر بخش از زندگی که نسبت به زمان بی‌توجه بوده‌ایم و در مدیریت و استفاده صحیح از آن دقت نکرده‌ایم ابتدا دچار چالش و نهایتاً درگیر بحران شده‌ایم. ما معتقدیم تنها با مدیریت زندگی بویژه در نظر گرفتن اولویت‌ها است که در بهره‌برداری مفید از زمان موفق خواهیم بود. بدین‌گونه است که در طول عمرمان بهتر می‌توانیم حوزه‌های زندگی را مدیریت و کنترل کنیم و در غیر این صورت با از دست‌دادن زمان همیشه و همه‌جا مطمئناً آشفتنگی و کم‌درآمدی را تجربه خواهیم کرد.

بیماری کم‌درآمدی به‌صورت پیوسته با هدردادن زمان، توانایی‌های ما را تحلیل برده و اراده ما را تضعیف می‌کند. این بیماری ازطریق تسلط بر ذهن و ایجاد انحراف فکری و احساسی، ما را وادار می‌کند که تن به کارهای بی‌هوده و نامرتب بدهیم و با گفتگوهای درونی فریبنده در حالت اجبار قرار بگیریم. در این حالت است که ما توانایی مدیریت و اختیار استفاده از زمان را برای اهداف و برنامه‌های خودمان نداریم. به همین دلیل است که بی‌اختیار برای کارهای گوناگون داوطلب می‌شویم. ما برای راضی نگه‌داشتن دیگران، زمان‌مان را رایگان و خارج از چارچوب کاری‌مان هزینه می‌کنیم. مثلاً وقتی فرصت کافی برای انجام کارهای خودمان نداریم، زمان گذاشتن برای خرید دیگران در صورتی که خودشان وقت دارند کار منطقی نیست؛ همچنین پیگیری کارهای اداریِ زمان‌بر برای دوستان، خانواده و بستگان دور یا خیالی رایگان برای همسایگان و دوستان، پیگیری افراطی پیداکردن کار برای آشنایان و بستگان و یا همیشه بدون برنامه همراه شدن با مسافرت دوستان، توضیح‌دادن غیرلازم و بیش از حد به دیگران و مشتریان، به‌عهده‌گرفتن پی‌درپی مسئولیت‌های همکاران و ...

ذکر این مثال‌ها و انجام این اقدامات به این معنی نیست که ما عشق و محبت خود نسبت به اطرافیان را فراموش کرده یا از دست داده‌ایم. ما دریافته‌ایم که با قراردادن زمان خود به صورت رایگان برای دیگران، به ظاهر برای خود احساس ارزشمندی و پذیرفته شدن به وجود می‌آوریم. ما با ثابت کردن خود می‌خواهیم به همه اعلام کنیم که انسان خوبی هستیم. ما در برنامه یاد می‌گیریم کجا و چگونه عشق، علاقه و بخشش خود را نسبت به اطرافیان ابراز کنیم؛ به گونه‌ای که به خودمان و آنها آسیب نزنیم. گاهی با بخشش افراطی، خودباوری و اتکای به نفس دیگران را از بین می‌بریم.

ما «ضعف‌های درون» و «احساس بی‌ارزشی» را با ارائه خدمات رایگان پوشش می‌دهیم. پیشنهاد می‌شود این شیوه زندگی را کنار گذاشته، با انجمن هم‌راستا و هماهنگ شویم. یاد می‌گیریم با یک برنامه‌ی مشخص و با حرکت در راستای چشم‌انداز و آینده، در زمان حال و به صورت روزانه زندگی کنیم. ما به این درک رسیده‌ایم که اگر زمان را برای اهداف خودمان صرف نکنیم بی‌اختیار و بالاجبار آن را در راستای اهداف دیگران صرف می‌کنیم تا آنها به اهداف و چشم‌اندازهای‌شان برسند. در اینجا سؤالاتی وجود دارد که پاسخ به آنها باعث می‌شود ما بیشتر در مورد زمان و اهمیت آن تعمق و تفکر کنیم. اول اینکه اگر از زمانی که در اختیارمان است درست استفاده کنیم، چه پیشرفتی در زندگی خواهیم کرد؟ دوم اینکه چه اتفاقاتی برایمان خواهد افتاد که تاکنون نیفتاده است؟ سوم اینکه فواید کوتاه‌مدت و بلندمدت به‌کارگیری درست زمان برای ما چیست؟

ما کم‌درآمدان، در مسیر بهبودی و در مرحله‌ی اول می‌بایست زمان را بشناسیم و قدر و ارزش آن را بدانیم. لازم است به این درک برسیم که با استفاده صحیح از زمان چه کارهای بزرگی می‌توانیم انجام دهیم. زمان موهبتی الهی است که در قالب فرصتی ارزشمند برای تجربه‌ی یک زندگی سرشار از نعمت و فراوانی به ما بخشیده شده است.

با استفاده از مدیریت زمان و فهرست کردن کارها، ابتدا می‌توانیم کارهای عقب افتاده و نیمه‌تمام را به اتمام برسانیم و سپس کارهای جدیدی را آغاز کنیم و اهدافمان را با موفقیت تحقق بخشیم. مسلماً اشتغال ذهنی کارهای نیمه‌تمام، انرژی ما را تحلیل می‌برد و انگیزه‌مان را نابود می‌کند. با مدیریت بهتر برنامه‌هایمان، شخصیت خود را توسعه می‌دهیم، تبدیل به فرد لایقی می‌شویم و به کنترل احساسات و رفتارهایمان دست می‌یابیم. بدین ترتیب است که می‌توانیم احساس خوبی نسبت به خود و دنیای اطرافمان داشته باشیم و پیشرفت قابل‌قبولی را در حوزه‌های مختلف زندگی تجربه کنیم.

در ادامه، این مسئله که چرا از زمان خود برای رسیدن به کامیابی استفاده نمی‌کنیم و به‌صورت اجباری برای کارها و فعالیت‌های بدون سود مشخص که نتیجه‌ای جز از دست دادن زمان، انرژی و پول برایمان ندارد داوطلب می‌شویم بررسی می‌کنیم. عمده‌ترین دلایل از دست دادن زمان به شرح زیر می‌باشد:

از دست دادن زمان به دلیل شک و تردید نسبت به توانایی‌ها، مهارت‌ها و استعدادهایمان :

به نظر می‌رسد که فراموش می‌کنیم تاکنون چه دستاوردها و موفقیت‌هایی داشته‌ایم و با حس تردید نسبت به اینکه باز هم می‌توانیم موفق شویم، احساس شایستگی و انگیزه خود را از دست می‌دهیم. شک به خود و خودتخریبی، با گفتگو و نجوای منفی درونی قوی‌تر شده و ما را در دایره امن زندگی خود محدود می‌کند. این‌گونه است که فرصت رشد و بهبودی را از خودمان می‌گیریم. ما باید «منتقد درونی» را که عامل سرزنش ماست شناسایی و مدیریت کنیم. برای همین لازم است

در جهت تقویت خودباوری هنگام موفقیت و انجام هر کار درست، خودمان را تحسین کنیم و حتی به خودمان جایزه بدهیم.

برای رسیدن به تغییرات حقیقی لازم است که در تمام ابعاد زندگی دیدگاه خود را به شیوه‌ای مثبت تغییر دهیم. ما از این پس با خوش‌بینی، امید و ایمان به آینده با اتفاقات و رویدادهای زندگی روبه‌رو می‌شویم. با یادآوری موفقیت‌های گذشته از درون احساس رضایت و ارزش می‌کنیم و در حقیقت به صورت ذهنی و با ندای وجدان خودمان تحسین می‌شویم. ما با خوش‌رویی و تبسم، تحسین و تشویق دیگران را می‌پذیریم؛ اما مغرور نمی‌شویم و با فروتنی بابت لطف‌شان از آنها سپاس‌گزاری می‌کنیم. قبول داریم بی‌شک، فردی ارزشمند و سزاوار تعریف و تحسین هستیم؛ اما فراموش نمی‌کنیم که موفقیت ما نتیجه‌ی به کارگیری اصول برنامه بوده و همیشه و در همه حال موفقیت ما درحقیقت موفقیت خداست.

از دست دادن زمان به دلیل ناتوانی در تصمیم‌گیری و داشتن ابهام:

در بسیاری مواقع ما تنبل نیستیم؛ اما دچار دودلی هستیم. به این دودلی ابهام گفته می‌شود. ابهام باعث می‌شود نتوانیم درست تصمیم‌گیری کنیم. برای تصمیم‌گیری نیازمند شهامت، اطلاعات کافی، تجربه و توانایی تشخیص اولویت‌هایمان هستیم. بودن در حالت ابهام و دودلی و نداشتن مهارت تصمیم‌گیری در بسیاری اوقات می‌تواند باعث ارائه خدمات به دیگران، آن هم بدون سود مشخص شود.

عدم توانایی در تصمیم‌گیری ممکن است گاهی از روی ترس باشد. ما باید بپذیریم برای هر تصمیمی باید بهای آن را نیز بپردازیم. با گرفتن یک تصمیم می‌بایست برای آن تلاش و کوشش کنیم و مسئولیت‌پذیر باشیم. در گذشته ما معمولاً از زیر بار

مسئولیت‌ها شانه خالی می‌کردیم. مشکل ما پرداخت بهای رسیدن به اهداف‌مان بود؛ انجمن به ما می‌آموزد که مسئولیت‌پذیر و متعهد باشیم. ما یاد می‌گیریم با پایبندی به اصول در جهت انجام اهداف، برنامه‌ها و تصمیمات‌مان، مصمم و کوشا باشیم.

از دست دادن زمان به دلیل کمال‌گرایی:

از دست دادن زمان به دلیل کمال‌گرایی به معنای صرف زمان زیاد برای رسیدن به استانداردهای بسیار بالا و ایده‌آل است. این تلاش می‌تواند به تعلل منجر شود، به‌طوری که ما حتی از شروع کارها یا پروژه‌ها باز بمانیم و یا آنقدر آنها را کش بدهیم که از انجام‌شان عقب بمانیم. این نوع نگرش باعث می‌شود به جای اتمام کار، مدام در حال ویرایش و بهبود آن باشیم و در نتیجه در انجام به‌موقع کارها دچار تأخیر شویم.

این وضعیت به‌طور مداوم احساس عدم رضایت از کار را در ما ایجاد می‌کند. حتی زمانی که نظر دیگران درباره‌ی کار انجام‌شده‌ی ما مثبت است، همچنان احساس ناکافی بودن می‌کنیم و به همین دلیل از نتیجه کار راضی نیستیم. تمرکز بر جزئیات و فشار برای رسیدن به کمال، استرس و اضطراب را در ما به‌وجود می‌آورد و این موضوع می‌تواند منجر به از دست دادن فرصت‌ها و موقعیت‌های کاری مهم شود.

هرگز نباید فکر کنیم که باید کامل و بی‌نقص باشیم. کافی است تلاش کنیم از مهارت‌هایمان به بهترین نحو استفاده کنیم و در زندگی و کسب و کار به‌جای مقایسه خود با بهترین‌ها، سعی کنیم بهترین نسخه از خودمان باشیم. باید نقص‌های‌مان را بپذیریم و به‌جای انتظار برای کامل شدن همه شرایط، تمرکز را بر روی اقدام و عمل بگذاریم.

به‌طور کلی، کمال‌گرایی می‌تواند مانع از پیشرفت و بهره‌وری مان گردد و به جای اینکه ما را به موفقیت برساند، در چرخه کم‌درآمدی نگه‌دارد. با پذیرش نقص‌ها و تمرکز بر اقدام و عمل می‌توانیم به سمت موفقیت و رضایت درونی حرکت کنیم.

از دست دادن زمان به دلیل برآورد و پیش‌بینی‌های اشتباه:

ما معمولاً تخمین درستی از مدت زمان انجام یک کار و اولویت‌بندی برنامه‌های مان نداریم. در واقع، ما مشکل کمبود زمان نداریم و در صورتی به این چالش دچار می‌شویم که با وجود کارهای عقب‌افتاده خودمان، داوطلب انجام کارهای جدید شویم. مثلاً در کسب و کار، زمانی که کارهای قبلی مان را به انجام نرسانده و مشتری‌ها را منتظر گذاشته‌ایم، سفارش‌های جدید می‌پذیریم. معمولاً کارهای عقب‌افتاده خود را نمی‌بینیم؛ چون برنامه‌ریزی را به‌درستی نمی‌دانیم و فهرست کارهای خود را تهیه نمی‌کنیم و برنامه شفاف و مشخصی نداریم. گاهی اوقات ما کم‌درآمدان به جزئیات کار توجه نکرده و به همین دلیل زمان مورد نیاز را کمتر از آنچه واقعاً نیاز است، برآورد می‌کنیم. ما با بی‌توجهی نسبت به زمان‌بندی در کارها و عدم مدیریت اهداف و برنامه‌ها، خودمان باعث از دست دادن فرصت‌ها و زمان ارزشمندمان می‌شویم. در برنامه یاد می‌گیریم که همیشه از شب قبل فهرست کارهایمان را بنویسیم، آنها را اولویت‌بندی کنیم و با حفظ تمرکز، تا می‌توانیم کارهای خارج از فهرست تعیین‌شده را انجام ندهیم.

از دست دادن زمان به دلیل احساس خستگی و فرسودگی:

ما کم‌درآمدان معمولاً رابطه خوبی با کسب و کارمان نداشته‌ایم و به‌واسطه بیماری کم‌درآمدی فقط نقاط ضعف و مشکلات آن را می‌بینیم. این مسئله همیشه باعث

دل‌زدگی ما از کارمان شده است. ما به دلیل داشتن پرونده‌های باز بسیار در زمینه‌های گوناگون مانند مسائل خانوادگی، بیماری‌های جسمی، بدهی‌های مالی، پروژه‌های کاری و ... درگیری و اشتغال ذهنی زیادی برای خود به وجود آورده‌ایم. ما نمی‌دانستیم با این حجم افکار و مسایل حل نشده مختلف که بر روی هم تلنبار شده چه کنیم یا چگونه با مدیریت آنها به آزادی و آرامش برسیم. این مسئله باعث ایجاد ابهام، احساسات منفی، خودمشغولی، اشتغال فکری و در نهایت فرسودگی روحی، روانی و جسمی‌مان شده است. برای فرار از این احساسات و افکار مخرب به طور ناخودآگاه داوطلب انجام کارها و خدمات رایگان برای دیگران می‌شدیم و این امر منجر به از دست‌دادن زمان و بروز این نشانه کم‌درآمدی در ما شده است.

یکی از عبارات کلیدی در نشانه‌ی ششم، سود مشخص است. ما باید دلیل گریزمان از سود مشخص را در «رابطه‌مان با پول» جستجو کنیم. تا زمانی که رابطه خوبی با پول نداریم و از مزایای داشتن پول و ثروتمند شدن آگاهی کافی نداشته باشیم مطمئناً به دنبال آن هم نبوده و تمایل زیادی به دریافت سود هم نخواهیم داشت. در این مورد نیاز است باورهای خود را در مورد پول بررسی کنیم. ممکن است نگاه ما به پول و ثروت مثبت نباشد و آن را عامل شر و دردسر بدانیم. اما اگر می‌خواهیم به فراوانی و کامیابی برسیم باید باور خود را در مورد پول اصلاح کنیم و آن را از عامل شر به عامل خیر تغییر دهیم.

در حقیقت پول یکی از مهم‌ترین و قدرتمندترین موهبت‌ها می‌باشد. با داشتن پول و ثروت و استفاده از قدرت نهفته در آن است که بهتر می‌توانیم در رساندن خیر و نیکی به خود، خانواده و اجتماع نقش داشته باشیم.

در کسب و کار داشتن قراردادهای کتبی یا شفاهی و تعیین و دریافت سود مشخص، به پیشرفت ما کمک می‌نماید. با انجام خدمات رایگان، صرفاً زمان خود را از

دست می‌دهیم. در این برنامه با کارکردن روی خود به تعادل می‌رسیم و این توانایی را پیدا می‌کنیم که با هوشیاری بدانیم چه زمانی بخشش کرده و کجا سودمان را دریافت کنیم. به‌مرور یاد می‌گیریم چگونه خلأ درونی خود را با قوی کردن عضلات معنوی برطرف کنیم. ما در برنامه می‌مانیم، می‌آموزیم و مطمئناً با کمک هم پیروز می‌شویم.

سؤالات نشانه‌ی ششم: از دست‌دادن زمان

۱. کلمات و عبارات کلیدی این نشانه چه هستند؟ توضیح دهید.
۲. آیا این نشانه را در خود تشخیص می‌دهم؟ چند مثال از تجارب خود بزنید؟
۳. درک من نسبت به اجبار در این نشانه چیست؟ اجبار چگونه برای من شکل می‌گیرد؟
۴. چه دلایل و باورهایی باعث می‌شود وقت خود را به‌صورت رایگان در اختیار دیگران قرار دهم؟
۵. ارتباط کم‌درآمدی و از دست دادن زمان برای من چگونه است؟

نشانه‌ی هفتم

کم‌ارزش دانستن و قیمت‌گذاری کمتر از میزان

واقعی

ما توانایی‌ها و خدمات‌مان را کمتر از ارزش واقعی ارزش‌گذاری می‌کنیم و از درخواست افزایش حقوق و مزایا یا آن‌چه که بازار کشش آن را دارد می‌ترسیم.

یکی از اصلی‌ترین دلایل عدم پیشرفت کسب و کار ما کم‌درآمدان، کم‌ارزش دانستن شغل و کارمان بوده است. زمانی که ارزش لازم را برای کسب و کارمان قائل نشویم و خدماتی را که به دیگران ارائه می‌کنیم، دست‌کم بگیریم؛ نمی‌توانیم به غیر از کم‌درآمدی انتظار دیگری داشته باشیم. برای بیماری کم‌درآمدی فرقی نمی‌کند کارگر باشیم یا کارمند، مهندس، پزشک یا مدیر یک شرکت بزرگ. هر شغلی داشته باشیم؛ بیماری آن را کم‌ارزش جلوه می‌دهد تا همیشه نارضایتی از شرایط موجود را در خودمان احساس کنیم و در نتیجه در قبال کارمان، کمترین دریافت پول را داشته باشیم.

واضح است زمانی که ما قدر و ارزش شغل‌مان را ندانیم، استعدادها، توانایی‌ها و مهارت‌های خود را نبینیم و خدمات خود را کم‌اهمیت بدانیم، نمی‌توانیم در کسب و کارمان انتظار پیشرفت داشته و امید رسیدن به امنیت مالی، فراوانی و کامیابی داشته باشیم. ضرب‌المثلی است که می‌گوید: «از کوزه همان برون تراود که در اوست.» یعنی دنیای بیرون ما، آینده‌ی تمام‌نمای درون ماست. به همین صورت شرایط کسب و کار و وضعیت مالی ما رابطه‌ی مستقیمی با وضعیت درون‌مان یعنی گفت و گوهای درونی، افکار، احساسات و باورهایی دارد که نسبت به مسائل مالی و کسب و کارمان داریم.

کم‌ارزش دانستن کارمان همیشه با دلایل درونی و بیرونی مرتبط است. از جمله دلایل درونی می‌توان به احساس خودکم‌بینی، کم‌ارزشی، نداشتن عزت‌نفس و ... اشاره کرد. این نوع احساسات نشانگر وجود یک خلأ درونی در ماست که باعث به‌وجود آمدن احساس ناتوانی و بی‌کفایتی می‌شود. هنگامی که خودمان را کم‌ارزش می‌دانیم با بیشترین سخت‌گیری ممکن با خودمان رفتار می‌کنیم. ما اغلب اشتباهات‌مان را نمی‌پذیریم یا به‌سختی با آنها کنار می‌آییم. احساس خودکم‌بینی باعث افت کیفی زندگی و کسب و کارمان شده، به‌مرور به احساس کم‌اهمیتی و بی‌فایده‌بودن ختم می‌شود. در این شرایط روحی، احساس می‌کنیم هیچ‌چیز سر جای خودش نیست و ما داشته ارزشمندی برای ارائه به دیگران نداریم و انگیزه و اشتیاق لازم را برای پیگیری اهداف‌مان، نخواهیم داشت. حتی اگر شرایط بیرونی هم خوب باشد همواره این احساس را داریم که چیزی در درون‌مان برای کامل‌بودن، کم است.

وقتی احساس خودکم‌بینی و عدم شایستگی می‌کنیم؛ نیاز اجباری مداوم به تأیید دیگران داریم و توانایی دیدن نقاط مثبت، موفقیت‌ها و دستاوردهایمان را از دست می‌دهیم؛ به‌صورت یک عادت همیشگی، پیوسته در حال مقایسه‌کردن خود با دیگران هستیم؛ عموماً در حال گوش‌دادن به یک گفتگوی درونی منفی و قضاوت خودمان با

ملاک‌ها و معیارهایی هستیم که از قضا این‌ها را هم از دیگران دریافت کرده‌ایم. در این وضعیت، دچار سرزنش مداوم و خودتخریبی هستیم و این مسئله باعث می‌شود ترس همیشگی از شکست خوردن را در پس‌زمینه‌ی اکثر تصمیمات مان داشته باشیم. معمولاً نتیجه‌ی این ترس شروع نکردن کارها همراه با به تعویق انداختن و عدم پیگیری اهداف مان است. درنهایت ممکن است نا امید شده و در نقطه‌ای این تصمیم را بگیریم که دیگر دیر شده و اقدام و عمل هم فایده آن‌چنانی ندارد.

از اثرات دیگر احساس کم‌ارزشی، برآورده نشدن نیازها، کناره‌گیری و انزوای طلبی و حتی عدم ناتوانی در برقراری رابطه‌ی پایدار و مثبت با دیگران است.

احساس خودکم‌بینی و نداشتن عزت نفس احساساتی نمی‌باشند که یک‌شبه درون ما شکل گرفته باشند. این احساسات، در طول زندگی پر فراز و نشیب ما از عوامل مختلفی نشأت گرفته است. از دلایل مهم نداشتن عزت نفس و خودباوری، می‌توان به وجود باورهای غلط نسبت به خود و مقایسه‌ی درون‌مان با بیرون زندگی دیگران اشاره کرد. همچنین عدم شناخت نقاط قوت و توانایی‌ها و شکست در زمینه‌های مختلف زندگی از جمله کسب و کار، توأم با مسائلی مانند ترس از قضاوت دیگران و آسیب‌های دوران کودکی تا کنون، از دیگر دلایل نداشتن عزت نفس است.

معمولاً زمانی که ما از درون احساس ارزشمندی نمی‌کنیم تمام چیزهایی که به ما مربوط می‌شود هم برایمان کم‌ارزش و بی‌اهمیت جلوه می‌کند. از برنامه انجمن کم‌درآمدان و بهبودی گرفته تا خانواده، از سلامتی جسم، روح و لزوم تفریح گرفته تا اهداف و چشم‌اندازها، از وسایل و لوازم منزل گرفته تا اجزاء کسب و کارمان، همگی از آسیب این احساس، یعنی کم‌ارزش بودن بی‌نصیب نخواهند ماند.

وقتی ما باورهایی داریم نظیر اینکه محصول یا خدمات مان، مزیت آن‌چنانی نسبت به رقبا ندارد و چیز خاص و مهمی نیست یا اینکه توانایی مذاکره و ارتباط برقرار کردن

ما با مشتریان قوی نمی‌باشد و شغل‌مان از مشاغل فرودست و کم‌ارزش جامعه است، ندانسته و به‌صورت ناخودآگاه در حال برنامه‌ریزی روند نزولی برای کسب و کارمان در آینده هستیم.

با استفاده از ابزارها و کارکرد قدم‌ها به ارزش‌والای توانایی‌ها و خدمات خود دست می‌یابیم و با عزیت نفس نویافته خودمان از درخواست افزایش حقوق و مزایا یا ارائه‌ی قیمتی که بازار کشش آن را دارد، ترسی نخواهیم داشت. ما به ارزش واقعی خودمان آگاه شده و به توانایی‌هایمان ایمان می‌آوریم، بنابراین از مطرح کردن نیازها و خواسته‌هایمان در محیط کار هراسی نخواهیم داشت و با شهامت در مسیر کامیابی گام برمی‌داریم.

سؤالات نشانه‌ی هفتم: کم‌ارزش دانستن و قیمت‌گذاری کمتر از

میزان واقعی

۱. کلمات و عبارات کلیدی این نشانه چه هستند؟
۲. آیا این نشانه را در خود تشخیص می‌دهم؟ چند مثال از تجارب خود بزنید؟
۳. من چه توانایی‌هایی دارم و چگونه آنها را شناسایی می‌کنم؟ به چه صورت این توانایی‌ها را در شغلم ارائه می‌کنم؟
۴. چگونه احساس بی‌ارزشی من باعث بی‌ارزش شدن کسب و کارم می‌شود؟ این احساس چگونه منجر به کم‌درآمدی‌ام می‌شود؟
۵. چگونه می‌توانم احساس ارزشمندی را در خودم پرورش دهم؟
۶. آیا علاوه بر توانایی‌ها و خدماتی که ارائه می‌دهم، موارد دیگری وجود دارد که در مورد خودم کم‌ارزش می‌دانم؟ توضیح دهید؟
۷. آیا به اهمیت درخواست‌کردن، برای به‌دست‌آوردن موفقیت و رسیدن به کامیابی پی برده‌ام؟ توضیح دهید؟
۸. چگونه ترس از درخواست افزایش دستمزد و دادن حداکثر قیمتی که بازار کشش آن را دارد از بین می‌رود؟

نشانه‌ی هشتم

انزوا

هنگامی که به نظر می‌رسد بسیار بهتر است که همکاران، دستیاران و یا کارمندانی داشته باشیم، ما تنها کار کردن را انتخاب می‌کنیم.

هر کدام از ما در مقاطعی از زندگی‌مان، تمایل به تنهایی و گوشه‌گیری از دیگران را داشته‌ایم. اما معمولاً این حالت موقتی و گذرا بوده است و دوباره میل به ارتباط با دنیای اطراف خود را پیدا کرده‌ایم. انسان ذاتاً موجودی اجتماعی است و یکی از اصلی‌ترین و اساسی‌ترین نیازهایش، ارتباط با دیگران است؛ چرا که بقا و رشد انسان با حضور در جمع هموعانش میسر است و تمام نیازهای مادی، معنوی، روحانی، جسمانی، عاطفی و جنسی و ... افراد در ارتباط با دیگران برآورده می‌شود. از آنجایی که شخصیت هر کدام از ما با دیگری متفاوت است؛ میزان گرایش ما به انزوا هم متفاوت است. برخی از ما از تنها بودن لذت می‌بریم و با آن کاملاً راحت هستیم و برخی از ما میل کمتری به کناره‌گیری از جمع داریم. هر کدام از این گرایش‌ها کاملاً طبیعی هستند. مشکل از آنجایی شروع می‌شود که تمایل بیش از حد معمول به دوری جستن از جمع داشته باشیم.

این موضوع نشان می‌دهد یک جای کار می‌لنگد و مشکلی در درونمان وجود دارد. میل بیش از حد به انزوا و پنهان شدن از دیگران از عوامل مختلفی مانند عدم امنیت اجتماعی، آسیب‌های مالی، احساسی و روانی و ترس از روبرو شدن با دیگران و ... می‌تواند به وجود بیاید. از دیگر عوامل موثر در پنهان شدن از دیگران احساس ترس، رنجش، ناامنی، خودکم‌بینی و خودبزرگ‌بینی است و همچنین زمانی که در روابط با دیگران درون ما سرشار از بی‌ارزشی، شکست، توهم دانایی، نداشتن عزت نفس کافی، بدبینی و نداشتن مهارت‌های ارتباطی است نیز ممکن است انزوا در درون ما شکل بگیرد. حتی دلایلی مانند نداشتن شغل و درآمد نامناسب و یا نداشتن جایگاه اجتماعی قابل قبول و افراط در استفاده از فضای مجازی شبکه‌های اجتماعی هم می‌تواند باعث تمایل به تنهایی و گرایش به کناره‌گیری از اطرافیان باشد.

میل به تنهایی یک وضعیت درونی و ذهنی است؛ در صورتی که از حد طبیعی بگذرد تبدیل به حالت انزواطلبی و یک رفتار بیمارگونه می‌گردد و ما را به سمت ناامیدی، افسردگی و خودتخریبی سوق می‌دهد و باعث ضعیف شدن مهارت‌های ارتباطی، کاهش عزت‌نفس، بیماری‌های جسمی، روحی و روانی و در نهایت منجر به کم‌درآمدی می‌گردد.

انزوا طلبی ممکن است به بخش‌های مختلف زندگی و کسب و کار ما سرایت کند و آن بخش را تحت تاثیر قرار دهد. اکثریت ما امروزه باور داریم که بهبودی و کامیابی با کمک گرفتن از فضای اجتماعی انجمن و برنامه کم درآمدان امکان‌پذیر است. در صورت عدم هوشیاری لازم، بیماری از طریق انزوا طلبی به مرور ما را از جلسات، اعضای انجمن و راهنما دور کرده و همانند یک شکارچی که ابتدا شکار خود را از جمع جدا کرده و سپس آن را به چنگ می‌آورد، ما را به دامان بیماری رهنمون می‌کند؛ چرا که در شرایط تنهایی ما آسیب‌پذیرتر خواهیم بود و سلطه بیماری بر ما بیشتر خواهد شد.

وقتی تمایل به گوشه‌گیری پیدا می‌کنیم، جسم و روحمان را از خانواده جدا کرده و خود را مشغول کارهای متفرقه مانند شبکه‌های اجتماعی و تلوزیون کرده؛ تفریح را

فراموش می‌کنیم و بجای شفاف سازی و اقدام و عمل در حوزه چشم انداز صرفاً به خیال پردازی خواهیم پرداخت. در حوزه کسب و کار ممکن است به صورت روانی خود را از همکاران جدا کنیم و ارتباط کمتری با آنها برقرار کنیم و یا با کوچک‌ترین مشکل و چالشی در محیط کار به صورت فیزیکی از محیط کار بیرون رفته و یا تنها کار کردن را انتخاب می‌کنیم.

همانگونه که متن این نشانه اشاره می‌کند خیلی از مواقع میل به تنها کار کردن باعث درجا و کم درآمدی ما می‌گردد و با وجود اینکه نیاز ضروری به کارمند، کارگر، همکار و ... داشته باشیم؛ ترجیح می‌دهیم همچنان در جا بزنیم ولی از حاشیه امن تنهایی خود خارج نشویم.

امروزه مزایای کار تیمی و گروهی کاملاً اثبات شده است. وقتی یک کسب و کار نیاز به افراد با تخصص و تجربه‌های مختلفی داشته باشد که در قالب یک تیم کار کنند اما از کار گروهی اجتناب می‌کنند نمی‌توانند انتظار پیشرفت داشته باشند. لازم به ذکر است که کار تیمی می‌تواند از دو نفر تا دهها نفر تشکیل شود.

همانند یک خودرو که هر قطعه نقش خود را بازی میکند تا در نهایت آن خودرو به حرکت درآید؛ در یک کسب و کار هم، هر یک از نیروهای آن می‌توانند بخشی از کار را بر عهده بگیرند و به رشد و پیشرفت آن کسب و کار کمک کنند. زمانی که ما با دیگران همکاری کرده و برای یک هدف مشترک کار می‌کنیم مزایای زیادی در کار جمعی شکل می‌گیرد که از آن جمله میتوان به موارد زیر اشاره کرد: خلاقیت در کار افزایش می‌یابد؛ نقاط ضعف و قوت همدیگر را پوشش می‌دهیم؛ خدمات بهتری را به مشتریان ارائه می‌دهیم؛ از تجارب یکدیگر بهره می‌بریم؛ فشار کاری تقسیم می‌گردد؛ تقسیم کارها باعث کاهش استرس می‌گردد و سرعت انجام کارها افزایش می‌یابد؛ قدرت ریسک‌پذیری افزایش می‌یابد؛ کمیت و کیفیت محصولات بهتر می‌شود و بازدهی محصولات یا خدمات بیشتر می‌شود.

به همین منوال می‌توان در مورد محاسن کار تیمی نسبت به تنهایی کار کردن مطالب زیادی نوشت؛ اما با وجود مزایای زیاد، بسیاری از ما همچنان به کار تک نفره

ادامه می‌دهیم و فشارهای روحی و جسمی زیادی را به خودمان وارد می‌کنیم و به‌طور ناخواسته از پیشرفت کسب و کارمان جلوگیری می‌کنیم.

جای تعجب ندارد که چرا تصمیم‌هایی می‌گیریم که نه تنها به رشد کسب‌وکارمان کمک نمی‌کند بلکه باعث پسرفت و کم‌درآمدی روزافزون ما می‌شود. واضح است این نوع رفتارها در کسب و کار، ریشه در بیماری کم‌درآمدی‌مان دارد. باورهای غلطی که از خانواده و جامعه دریافت کرده‌ایم مانند اینکه «اگر شریک خوب بود خداوند هم یکی برای خودش درست می‌کرد» و یا «جامعه پر از گرگ است» و یا «کس نخارد پشت من جز ناخن انگشت من» باعث شده است نتوانیم دید مثبتی نسبت به دیگران داشته و بتوانیم به راحتی و بدون ترس با دیگران کار کنیم.

از عوامل تاثیرگذار در این نوع رفتارهای کم‌درآمدی‌مان عدم اعتماد به دیگران، خودمحوری، خودکفایی فکری، نداشتن باور به فراوانی، ترس از پیشرفت و توسعه کسب و کار، نداشتن ایمان به خداوند، عدم شهامت لازم، عدم مسئولیت‌پذیری، ترس از عدم توانایی پرداخت حقوق به نیروهای جدید و ... است.

گاهی اوقات شناخت کافی از قوانین کار نداریم و فکر می‌کنیم اگر نیرویی را استخدام کنیم در صورت ایجاد مشکل، ممکن است در آینده از نظر قانونی برای ما دردسر ایجاد کند و ما را درگیر شکایت و دادگاه بنماید.

یکی از اعضاء دلایل تنها کار کردنش را اینگونه مشارکت می‌کرد که در محیط کار همکاران خرابکاری می‌کردند اما من باید پاسخ میدادم و به دلیل کم‌کاری و عدم مسئولیت‌پذیری دیگران توبیخ می‌شدم. در کل ضعف‌ها و کم‌کاری‌های آنها را من باید پوشش می‌دادم؛ اینچنین شد که تنها کار کردن را انتخاب کردم. امروز آگاهی یافتم که این من بودم که چارچوب و مرزها را شفاف و مشخص نکرده و قواعد و شرایط کاری را به درستی بیان و مکتوب نکرده بودم.

به مرور زمان در برنامه یاد می‌گیریم که نوع نگاه‌مان را نسبت به کار تغییر دهیم و آن را یک نوع خدمت به حساب بیاوریم. در این طرز تفکر جدید، متعهد می‌شویم که در کسب و کار به خودمان، همکاران، کارمندان، مشتریان، شرکت و یا اداره‌ای که در آن

فعالیت می‌کنیم به بهترین شکل ممکن خدمت کنیم؛ ما می‌آموزیم به خود و دیگران اعتماد کرده و با پذیرش و احترام برخورد کنیم و در این روابط جدید صبر، صداقت، مسئولیت‌پذیری و تعهد به دیگران را سر لوحه کار و زندگی‌مان قرار دهیم.

ممکن است پس از کارکردن این نشانه به سرعت تصمیم‌گیری ارتباطات جدیدی در شغل خود ایجاد کنیم. بهتر است قبل از هر اقدامی با کمک گرفتن ابزارهایی همچون راهنما، ارتباط با اعضای با تجربه، جلسات عملکرد و حتی مشاورین شغلی، بررسی کنیم که آیا کسب و کار ما نیاز به شریک، سرمایه‌گذار، کارمند، کارگر و غیره دارد یا خیر و در صورت نیاز به ایجاد ارتباطات جدید، دقیقاً در چه قسمتی و با چه شرایطی باید ایجاد شود و تمهیدات، امکانات و تأمین‌های مالی لازم را در کسب و کارمان پیش‌بینی و مهیا کرده و با یاری خداوند و اقدام و عمل درست، موجبات رونق کسب و کارمان شویم.

سوالات نشانه‌ی هشتم: انزوا

۱. کلمات و عبارات کلیدی این نشانه چه هستند؟
۲. آیا این نشانه را در خود تشخیص می‌دهم؟ چند مثال از تجارب خود بزنید؟
۳. دلایلی که باعث می‌شوند تنها کارکردن را انتخاب کنم چه هستند؟
۴. چه عواملی مانع از این می‌شود که من همکاران یا دستیارانی را به کسب و کارم اضافه کنم؟
۵. چگونه به این آگاهی می‌رسم که بهتر است همکاران یا دستیارانی داشته باشم؟
یا با دیگران به صورت گروهی کار کنم؟
۶. انجام کارها به صورت گروهی و تیمی چه مزایا و اهمیتی دارند؟ آنها را بنویسید.
۷. تنهایی و انزوا چگونه بر سایر حوزه‌های زندگی من تأثیر می‌گذارد؟

نشانه‌ی نهم

ناراحتی جسمی

ما گاهی از ترس بزرگ‌تر شدن یا در چشم بودن، دچار ناراحتی جسمی می‌شویم.

برای بسیاری از ما اتفاق افتاده که در برهه‌ای از زندگی یا کسب و کارمان، شرایط خوبی برای رشد و پیشرفت به‌وجود آمده که می‌توانستیم در جایگاه بهتری از وضعیتی که اکنون هستیم باشیم؛ در این‌گونه اوقات به‌جای پذیرش، استفاده و لذت بردن از شرایط جدید، دچار نگرانی، اضطراب، ترس و ... شده که تجربه این احساسات تبدیل به درد و ناراحتی‌های جسمی شده است.

امروزه بسیاری از ما از این موضوع که برخی از دردها و بیماری‌های جسمی از اندیشه‌های ما نشأت می‌گیرند آگاهی داریم. تجربه‌ی ما کم‌درآمدان ثابت کرده که احساسات منفی مانند ترس، اضطراب، نگرانی و ... در ایجاد دردها و بیماری‌های جسمی مؤثرند از جمله سردرد، مشکلات گوارشی، ناراحتی تنفسی، گرفتگی عضلات، بیماری‌های قلبی، تضعیف سیستم ایمنی بدن، مشکلات جنسی، مشکل بی‌خوابی یا پرخوابی و غیره

ترس از دیده شدن، درخشیدن و پیشرفت کردن موضوعی است که اغلب ما کم‌درآمدان در طول زندگی با آن روبه‌رو بوده‌ایم. این ترس‌ها گاهی مانع جدی در شکوفایی استعدادها و استفاده از فرصت‌ها برای رسیدن به اهداف و چشم‌اندازهایمان هستند. در نگاه اول شاید از اینکه بشنویم به‌خاطر رشد و پیشرفت‌مان هم دچار ترس می‌شویم تعجب کنیم.

دوستی چنین مشارکت می‌کرد: «من می‌ترسیدم اگر در کار و زندگی پیشرفت کنم، شاید دیگران وظایف بیشتری به من محول کنند یا توقع‌شان از من بالاتر برود و از من درخواست پول کنند. شاید باورشان نشود ولی گاهی از ترس اینکه شوهرم پولدار شود و به من خیانت کند یا درگیر اعتیاد شود، آرزو می‌کردم هیچ‌وقت پولدار نشود.»

دوست دیگری از تجربه‌اش می‌گفت: «بعد از سال‌ها کاسبی به شکل سنتی، برای مغازه‌ام دکوراسیون خاص و جدیدی را نصب کرده که از قضا خیلی هم مدرن و زیبا شده بود و به‌یکباره توجه شدید اطرافیان به مغازه‌ام جلب شد و به اندازه چند سال گذشته از آنها تعریف شنیدم. به همین نسبت با جلب مشتری بیشتر، درآمد روزانه‌ام هم افزایش پیدا کرد. در آن زمان چنان اضطراب، دلهره و ترسی شدید، وجودم را فرا گرفته بود که دچار سردردهای شدید، دل‌درد و دل‌پیچه شدم که حتی داروها هم اثر چندانی بر آن نداشت.»

عضو دیگری مشارکت می‌کرد که «برای چاپ اولین کتابم، مدت‌ها دچار مشکل بودم. وقتی همه‌چیز برای چاپ کتاب آماده بود در درونم یک نیروی ناشناخته و قوی با مانع‌تراشی مرا را دچار تردید می‌کرد. پس از چندین جلسه عملکرد پیرامون این مشکل دریافتم که ترس شدید من از این بوده که اسمم روی جلد کتاب برود و با پخش در سراسر کشور در چشم همگان باشم. مشکل درونی من، ترس و واهمه از

دیده شدن و پیشرفت کردن بود و تأثیر این ترس و احساسات منفی پس از آن باعث شد که تا مدت‌ها دچار مشکلات گوارشی و تپش قلب شوم. »

بسیاری از ما تاکنون پیشرفت و کامیابی چندانی را تجربه نکرده‌ایم. به همین دلیل از خارج شدن از دنیای کوچک و آشنای کنونی و پا گذاشتن به فضاهای ناشناخته برای رشد، واهمه داریم. ما چون به تنبلی، راحت‌طلبی، بی‌مسئولیتی و بی‌اعتنایی عادت داریم در محدوده‌ی امن خودمان احساس راحتی می‌کنیم. معمولاً تغییر برای ما ترسناک و دلهره‌آور است. به همین دلیل به‌نظر می‌آید بدن ما دست به تمارض زده و برای ما ناراحتی جسمی به‌وجود می‌آورد. احتمالاً وقتی ذهن‌مان احساس خطر می‌کند با ایجاد ترس برای ما درد و بیماری هم به‌وجود می‌آورد.

ترس از دیده‌شدن، درخشیدن و رشد کردن موضوعی است که همواره در طول زندگی با آن روبه‌رو بوده‌ایم. از جمله مهم‌ترین دلایلی که موجب بروز این ترس‌ها می‌شود به شرح زیر می‌باشند:

ترس از قضاوت دیگران: یکی از عوامل ترس از دیده شدن، ترس از قضاوت دیگران است. ما نگرانیم که اگر دیگران به دستاوردها، قابلیت‌ها و توانایی‌هایمان پی ببرند، به ما حسادت کرده و از ما انتقاد کنند. ترس از این قضاوت‌ها به‌ویژه زمان‌هایی که در مسیر رشد و تغییر هستیم می‌تواند فشار زیادی را بر ما وارد کرده و باعث شود که ترجیح دهیم پنهان شده و دوباره به غار تنهایی پناه ببریم.

ترس از شکست: دیده‌شدن و درخشیدن به نوعی ریسک کردن هم نیاز دارد و ترس از شکست یکی از موانع اصلی این ریسک است. ما عمدتاً از شکست می‌ترسیم. معمولاً از اینکه در معرض دید قرار بگیریم واهمه داریم. از دست زدن به کاری که موفقیت‌مان در آن تضمین نشده باشد دوری می‌کنیم. این ترس ناشی از عدم تحقیق،

مطالعه و مشورت قبل از اقدام و عمل است و به‌ویژه در مواردی که موفقیت آن برای ما اهمیت بالایی دارد می‌تواند شدیدتر هم باشد.

کمبود عزت نفس: چون بیشتر ما توانایی‌ها و ارزش‌های خود را باور نداریم، به‌طور معمول از دیده شدن دوری می‌کنیم. خودمان را کم‌ارزش‌تر از دیگران می‌پنداریم و از درخشیدن و در چشم بودن احساس ناخوشایندی داریم.

ترس از مسئولیت‌ها و انتظارات بالا: درخشیدن و موفقیت اغلب با افزایش انتظارات و مسئولیت‌ها همراه است. ممکن است از اینکه با دستیابی به موفقیت‌های بزرگ، فشار بیشتری را تحمل کنیم و مسئولیت‌های جدیدی را بر عهده بگیریم بترسیم. این ترس موجب می‌شود که ترجیح دهیم در جایگاه پایین‌تر و کمتر از حدمان باقی بمانیم تا از این‌گونه فشارها در امان باشیم.

ترس از تغییر و ناشناخته‌ها: رشد و پیشرفت همیشه با تغییر همراه است. از آنجایی که ما کم‌درآمدان معمولاً از تغییر می‌ترسیم و به وضعیت فعلی و حاشیه‌ی امن خود عادت کرده‌ایم هر تغییری می‌تواند ترس از ناشناخته‌ها را در ما به‌وجود بیاورد. این ترس به‌ویژه زمانی قوی‌تر می‌شود که تجربه‌های منفی از تغییرات گذشته داشته باشیم.

تجربیات منفی کودکی: تجربیات دوران کودکی و بازخوردهایی که ما از والدین، معلمان و اطرافیان خود دریافت کرده‌ایم نقش مهمی در شکل‌گیری این ترس‌ها دارند. مثلاً اگر در کودکی به دلیل اظهار نظر، ابراز احساسات و تلاش برای درخشیدن مورد تمسخر یا انتقاد قرار گرفته باشیم، این تجربیات بصورت پیوسته به بزرگسالی منتقل شده، امروز هم موجب ترس ما از دیده شدن می‌شوند.

باورهای اشتباه و افکار محدودکننده: باورها و افکاری مانند اینکه اگر پیشرفت کنم دیگران من را چشم می‌زنند، زندگی پولدارها سرشار از مشکلات روحی و

اختلافات خانوادگی است، آنها خواب راحت ندارند، آدم‌ها زمانی که موفق شوند دچار غرور می‌شوند و ... باعث می‌شود از پیشرفت کردن و دیده شدن ترسیده و پرهیز کنیم. ذهن و بدن، ارتباط نزدیکی با هم دارند و بر یکدیگر تأثیرگذار هستند. ذهن، فکر را تولید کرده و فکر، احساس را به وجود می‌آورد؛ احساس می‌تواند به صورت فیزیکی بر جسم اثر بگذارد و در بدن مان ایجاد واکنش کند. این موضوع بیانگر این است که احساسات، باورها و نگرش‌های ما می‌توانند اثرات مثبت یا منفی بر سلامت جسم و نحوه عملکرد آن داشته باشند.

با آگاهی و شناخت این پروسه می‌توانیم روی ترس‌های مان از دیده شدن و رشد کردن کار کنیم. انجام این کار به مرور، به کاهش برخی از دردهای جسمی که ناشی از ترس هستند کمک می‌کند. به عنوان مثال ممکن است وقتی در کارمان ترفیع می‌گیریم، افکاری مانند اینکه دیگران درباره‌ی من چه فکری می‌کنند؟ حتماً می‌گویند پارتی‌بازی کرده یا می‌گویند من لیاقت این ترفیع را ندارم و ... ایجاد استرس، اضطراب و دلهره کرده باشند و طبیعی است که بدن هم با علائم جسمی مانند سردرد، تنش عضلانی، فشار خون، تنگی نفس یا حتی مشکلات گوارشی به این افکار و احساسات واکنش نشان بدهد یا مثلاً زمانی که محل کسب و کار خودمان را بزرگتر از قبل می‌کنیم؛ ممکن است افکار زیادی مانند: نکند نتوانم از پس هزینه‌هایش برآیم، نکند دیگران چشمم بزنند و شاید ورشکست شوم یا اگر جواب ندهد بیچاره می‌شوم و ... به ذهن ما خطور کند. این افکار هم احساساتی مانند ترس، ناامیدی و درماندگی را در ما ایجاد می‌کند و در نهایت ممکن است به دردهای جسمی مانند تب، سردرد و ... منتهی می‌شود.

تا اینجا احتمالاً به اهمیت بالای سلامت جسم و تأثیر آن در دست یافتن به اهداف و چشم‌اندازهایمان پی برده باشیم. ما دریافته‌ایم به همان اندازه که داشتن یک ذهن

آگاه و توانمند لازمهٔ رسیدن به موفقیت و کامیابی است، مطمئناً داشتن یک جسم سالم هم برای رسیدن به آن لازم است. یکی از مشخصه‌های بارز کم‌درآمدی، کوتاهی کردن در مراقبت از ذهن و جسم‌مان است. همان‌گونه که اکثرمان فکر می‌کنیم ابدی هستیم و زمان بی‌پایان و طولانی برای زندگی داریم، به همان صورت هم تصور می‌کنیم با کوتاهی در مراقبت از خودمان هم، بدنمان همیشه سالم و جوان باقی خواهد ماند و در زندگی و کسب و کارمان یاری‌رسان ما خواهد بود.

با پذیرش بدون قید و شرط و با عشق ورزیدن و مراقبت از خودمان است که توانایی دیده شدن و درخشیدن را کسب کرده و در جادهٔ موفقیت گام خواهیم گذاشت. با انجام این کار به‌طور ناخودآگاه به خودمان، دیگران و جهان هستی نشان خواهیم داد که ارزشمندیم و شایستگی رسیدن به کامیابی و خوشبختی را داریم.

سوالات نشانه‌ی نهم: ناراحتی جسمی

۱. کلمات و عبارات کلیدی این نشانه چه هستند؟
۲. آیا این نشانه را در خود تشخیص می‌دهم؟ چند مثال از تجارب خود بزنید؟
۳. آیا ارتباط بین ترس و ناراحتی جسمی را درک کرده‌ام؟ توضیح دهید.
۴. چه اقداماتی می‌توانم برای غلبه بر ترس از پیشرفت کردن و دیده شدن انجام دهم؟

نشانه‌ی دهم

احساس گناه و شرم نابه‌جا

ما موقع درخواست یا دریافت چیزی که نیاز یا حق‌مان است، احساس ناراحتی می‌کنیم.

احساس همانند یک مکانیزم در وجود ما عمل می‌کند. همان‌گونه که با دیدن آمپر صفحه‌ی کیلومتر از وضعیت درون خودرو (بنزین، روغن، آب رادیاتور و ...) خبردار می‌شویم، احساسات هم به ما کمک می‌کنند از وضعیت درون خود آگاه شویم. احساسات با تحریک ساده‌ی یک موضوع خوش‌آیند یا ناخوشایند یا حالت پیش‌آمده در یک رخداد، از لابه‌لای ابعاد وجودی ما شکل‌گرفته که در یک فرایند پیچیده پس از آمیختن با افکار، در رفتار ما ظاهر می‌شوند و در نهایت در قالب احساسات مثبت و منفی مانند شادی، آرامش، عشق، شرم، گناه، ترس و خودکم‌بینی و ... خود را نمایان می‌کنند.

ما بدون وجود احساس، در حالت عادی از وضعیت درون‌مان (جسم، روح، روان و ذهن) اطلاع کافی نداشته، با وضعیت پیرامون‌مان (موقعیت‌ها و شرایط) ارتباط مفید و مؤثری نخواهیم داشت. این احساسات هستند که در لحظه به ما می‌گویند که احوالات

ما در هر شرایط چگونه است و چه اقدامی باید در قبال آنها انجام دهیم. مثلاً احساس ترس می‌گویند که دانسته‌ها و آمادگی روحی و روانی ما نسبت به حل یک موضوع، کم است و نیازمند آگاهی و آمادگی ذهنی بیشتر، بهبود رابطی خود با خداوند و دنیای پیرامون و بهره‌گیری بیشتر از ابزارهای برنامه هستیم.

زمانی که برخلاف اعتقادات و باورهای انسانی و اخلاقی خودمان رفتار می‌کنیم، دچار احساس گناه و شرم می‌شویم. «احساس گناه» همانند پلیس عمل کرده که اگر برخلاف قوانین و ارزش‌های انسانی عمل کنیم ما را بازخواست می‌کند. این موضوع باعث می‌شود که با درس گرفتن از خطاها آنها را تکرار نکرده و از خواست خداوند آگاه و با اراده او همسو شویم.

«احساس گناه» از راه آموزه‌هایی که از راه‌هایی همچون خانواده، بستگان، دوستان، مدرسه، کتاب‌ها، رسانه‌ها و مذاهب دریافت می‌کنیم، تعریف و برنامه‌ریزی می‌شود. زمانی که برخلاف این عقاید و ارزش‌ها رفتار می‌کنیم؛ احساس گناه در ما شکل می‌گیرد. به‌طور مثال زمانی که دروغ می‌گوییم، کم‌فروشی یا گران‌فروشی می‌کنیم یا بی‌احترامی نسبت به بزرگ‌ترها داریم یا حقی از کسی ضایع می‌کنیم، با رجوع به باورها و ارزش‌ها و مقایسه‌ی آنها با رفتار خود، احساس گناه در ما ایجاد می‌شود. این احساس در نهایت می‌تواند به رشدمان کمک کند، باعث ایجاد تغییرات مثبت در رفتارمان گردد تا از اشتباهاتمان درس بگیریم، مسئولیت آنها را برعهده گرفته و رفتارهایمان را اصلاح کنیم.

«احساس شرم» زمانی اتفاق می‌افتد که در یک تضاد درونی، بخش خطاکار وجود ما با بخش تأییدکننده‌ی ارزش‌های انسانی درگیر می‌شود. به‌طور مثال وقتی با والدین مان بدرفتاری می‌کنیم یا از زمان‌مان به‌درستی استفاده نمی‌کنیم یا از دیگر ابزارهای انجمن تحت عنوان ارزش‌های نویافته دوری می‌کنیم و از آنها در راستای تحقق اهداف

خود بهره‌ای نمی‌بریم یا در مقابل عملکرد بد و بیمارگونه؛ خود را با مزایای استفاده از آن ارزش‌ها می‌سنجیم، احساس شرم در ما شکل می‌گیرد.

احساس گناه و شرم به دو دسته‌ی واقعی و غیرواقعی (نابه‌جا) تقسیم می‌شود. احساس گناه و شرم واقعی از وجدان سالم انسانی نشأت می‌گیرد و زمانی که برخلاف اعتقادات و باورهای درست خود عمل می‌کنیم در ما ایجاد می‌شود. اما احساس گناه و شرم غیرواقعی یا نابه‌جا زمانی است که بیماری کم‌درآمدی هوشمندانه و زیرکانه با سوءاستفاده از عوامل مختلف درونی و بیرونی ما را بی‌دلیل درگیر احساس شرم کاذب و دروغین می‌کند تا مانع از درخواست چیزی که نیاز یا حق‌مان است بشود. لازم است با کارکردن قدم‌ها و مشورت با افراد باتجربه‌ی انجمن، ماهیت آنها را بررسی کرده، واقعی و غیرواقعی بودن آنها را تشخیص داده، اقدامات لازم را در جهت برطرف کردن آنها انجام دهیم.

یکی از اعضاء باتجربه مشارکت می‌کرد: برای مراسم ازدواج دوستم مقداری پول به او قرض داده بودم؛ بعد از گذشت مدت‌ها، هنگام درخواست پولم احساس شرم و گناه می‌کردم زیرا در آموزه‌ها، اعتقادات و باورهای من کمک به تشکیل خانواده و حمایت از عروس و داماد جزء ارزش‌های من محسوب می‌شد. با وجود اینکه زمان باز پرداخت بدهی را مشخص کرده بودیم و اکنون از زمانش هم گذشته و بازگشت پول حق من بود اما همچنان احساس شرم و گناه می‌کردم. امروز می‌دانم که این احساس شرم و گناه به وجود آمده غیرواقعی بوده است.

یکی دیگر از اعضا این‌گونه می‌گفت: «من در شرکت یکی از بستگان کار می‌کردم که برای توسعه شرکت دستگاه‌های جدیدی را خریداری و بدهی سنگینی برای شرکت ایجاد کرده بود. به دلیل این که کمک و حمایت کردن از آشنایان جزو ارزش‌های من بود، اجازه درخواست حقوق و پاداشی که حق قانونی‌ام بود را به خودم نمی‌دادم. ماه‌ها با

خودم بر سر این موضوع کلنجار می‌رفتم و برای این درخواست، احساس شرم و گناه داشتم. پس از مشورت با اعضای با تجربه انجمن دریافتیم که این احساس نابه‌جا است. امروز به این آگاهی رسیده‌ام که من وظایف خود را کامل انجام داده و ایشان می‌بایست تعهد خود را نسبت به من انجام می‌داده و حق و حقوق من را سرموقع پرداخت می‌کرد.»

نمونه دیگری از این گونه احساسات شرم و گناه نابه‌جا در تماس با راهنمای مان در ابتدای ورود به انجمن است زیرا ممکن است در باورهای اجتماعی مان این کار را مزاحمت تعبیر کرده و با خود بگوییم: حالا که او به‌صورت رایگان به من خدمت می‌کند بهتر است که زیاد مزاحم و قتش نشویم. اما با حضور در برنامه و استفاده از ابزارها متوجه می‌شویم این احساس درحقیقت غیرواقعی (نابه‌جا) است و می‌بایست فعالانه به دنبال ارتباط با راهنمایمان باشیم و این بیماری کم‌درآمدی است که با سوءاستفاده از باورها و اعتقاداتمان این احساس را در ما به‌وجود می‌آورد و با ایجاد احساس گناه و شرم مانع از درخواست و دریافت حق مان می‌شود.

«درخواست کردن» اولین مرحله‌ی دریافت حق و حقوق مان است اما بیماری به‌صورت هوشمندانه در همان ابتدا با ایجاد شرم و گناه نابه‌جا، این اولین و مهم‌ترین اقدام را خنثی و با آگاهی از این موضوع از احساسات و ضعف‌های ما سوءاستفاده کرده و ما را از درخواست و دریافت چیزی که نیاز یا حق مان است باز می‌دارد. این نیاز ماست که با کارکرد نشانه‌ها و ابزارهای برنامه به شناخت صحیحی از بیماری خود و چگونگی فعالیت آن دست پیدا کنیم. این گونه است که با به‌کارگیری اصول، قدم‌ها و ابزارهای انجمن، کم‌درآمدی مان را متوقف کرده و در فرایند بهبودی قرار می‌گیریم.

بیماری کم‌درآمدی این توانایی را دارد که با دست‌کاری «احساسات» آنها را از حالت واقعی خارج کرده و به ما اطلاعات غلط و آدرس اشتباه بدهد و با ایجاد شرم و گناه

نابه‌جا، ما را از درخواست نیاز و برآورده‌شدن حق و حقوق‌مان محروم سازد. با کارکردن بر روی خودمان و استفاده از ابزارهای برنامه به یک شناخت نسبی از خود و احساساتمان دست می‌یابیم و آگاه می‌شویم که چگونه و به چه شکل با آنها روبه‌رو شویم و در صورت لزوم تغییرشان دهیم.

سوالات نشانه‌ی دهم: احساس گناه و شرم نابه‌جا

۱. کلمات و عبارات کلیدی این نشانه چه هستند؟
۲. آیا این نشانه را در خود تشخیص می‌دهم؟ چند مثال از تجارب خود بزنید؟
۳. احساس گناه برای من چه مفهومی دارد؟
۴. تفاوت بین نیاز و حق از نگاه من چیست؟
۵. آیا به اهمیت درخواست کردن برای رسیدن به نیازها و دریافت حق مان آگاه هستیم، توضیح دهید؟
۶. چگونه می‌توانم تشخیص دهم که احساس گناه، واقعی یا غیرواقعی می‌باشد؟

نشانه‌ی یازدهم

پیگیری نکردن

ما فرصت‌ها، راهنمایی‌ها یا شغل‌هایی را که ممکن است برای ما سودآور باشند پیگیری نمی‌کنیم. پروژه‌ها و کارهای زیادی را آغاز می‌کنیم ولی غالباً آنها را به پایان نمی‌رسانیم.

ما خوشبختانه در دنیایی سرشار از نعمت و فراوانی زندگی می‌کنیم و جهان هستی با بخش مخربشی پیوسته و در اشکال مختلف، فرصت‌ها، موقعیت‌ها و راهنمایی‌های بی‌شماری را در تمام بخش‌های زندگی در اختیارمان قرار می‌دهد تا رشد، توسعه و کامیابی را به ساده‌ترین شکل ممکن تجربه کنیم. به دلایل شناخته و ناشناخته، ما کم‌درآمدان یا کلاً این فرصت‌ها و راهنمایی‌ها را نمی‌بینیم یا اگر هم نسبت به آنها آگاهی پیدا کنیم، به راحتی از کنار آنها می‌گذریم و نسبت به آنها بی‌توجه هستیم.

با مرور زندگی‌مان، می‌توانیم فهرست بلند بالایی از موقعیت‌ها، شرایط و امکانات از دست رفته تهیه کنیم. به عنوان مثال، فرصت مستقل شدن و داشتن کسب و کار خودمان و چندبرابر شدن درآمد، موقعیت سرمایه‌گذاری در یک پروژه‌ی موفق، فرصت فروش به مشتری‌های خارجی و شروع صادرات، موقعیت ارتقای پست و مقام در یک

شرکت، فرصت آموزش و یادگیری در زمینه‌ی کسب و کار و به‌روز کردن دانش کاری، امکان جذب سرمایه‌گذار، فرصت ازدواج با یک فرد مناسب، موقعیت مسافرت با دوستان یا بستگان، امکان ادامه‌ی تحصیل در یک دانشگاه عالی و ... معمولاً به اشتباه تصور می‌کنیم که موقعیت‌ها و فرصت‌ها همیشگی، پیوسته هستند؛ به همین خاطر، فرصت‌های پیش‌آمده را جدی نمی‌گیریم و به امید واهی تکرار دوباره، آنها را پیگیری نمی‌کنیم. در صورتی که آنها مانند شهاب‌سنگ در یک شرایط زمانی و مکانی خاصی در آسمان زندگی ما ظاهر می‌شوند و اگر از آنها استفاده نکنیم؛ به سرعت می‌سوزند و از بین می‌روند.

یکی از ریشه‌های کم‌درآمدی و ناکامی‌مان را باید در عدم پیگیری و دنبال نکردن ایده‌ها، اهداف و برنامه‌هایمان جستجو کنیم. ما معمولاً به‌سختی کارها و پروژه‌ها را آغاز می‌کنیم و به دلایل مختلف و به‌راحتی، خیلی ساده با پیگیری نکردن، آنها را از دست می‌دهیم.

داشتن تفکر کم‌درآمدی، نداشتن احساس ارزشمندی و لیاقت، افکار خود محدودکننده و خودکم‌بینی باعث می‌شود که فرصت‌ها و موقعیت‌هایی را که باعث بالارفتن کیفیت زندگی و کسب و کارمان می‌شود را نادیده بگیریم. در طول عمرمان، داشتن ابهام و تاریکی، عدم شفافیت، نبود یا کمبود اطلاعات کافی و عدم توانایی در شناخت صحیح موقعیت‌ها، باعث هدر رفتن فرصت‌های سودآور زندگی ما شده است. رنجش‌ها، ترس‌ها، تجربه‌ی شکست‌های گذشته، ناامیدی، نداشتن تعهد و مسئولیت‌پذیری، عدم انضباط شخصی، منفی‌بافی و گفتگوی مخرب درونی و ... در اغلب مواقع، مانع از درک به‌موقع فرصت‌های پیشرو می‌شود و این‌گونه است که ما کارها و پروژه‌ها را پیگیری و دنبال نمی‌کنیم.

از مهم‌ترین عوامل رسیدن به اهداف و چشم‌اندازها و تجربه‌ی فراوانی و کامیابی، پیگیری و دنبال کردن موقعیت‌ها است. معمولاً پیگیری با نتایج مثبت همراه است. دستیابی به موفقیت و رسیدن به اهداف، رابطه‌ی مستقیمی با کیفیت ارتباط با خداوند، خود و جامعه‌ی اطراف‌مان دارد.

بسیاری از مواقع، افکار و وسوسه‌های کم‌درآمدی از طریق گفتگوهای درونی منفی (به طور مثال، فعلاً ولش کن، حالا بعداً، شرایط به طور کامل مهیا نیست و ...) پیشنهاد به تعویق انداختن و رها کردن کارها و اهداف را می‌دهد. معمولاً با گوش دادن به این نجواهای بیمارگونه است که کارها و موقعیت‌ها را نیمه‌کاره رها می‌کنیم. اکثر ما استاد کارهای نیمه‌تمام هستیم. با پیگیری و تکمیل کردن کارهای شروع شده به نتیجه و دستوراد خواهیم رسید. مثلاً اگر کتابی را نوشته یا محصولی را تولید کرده باشیم؛ اما آن را به فروش نرسانیم دستاوردی برای ما نخواهد داشت یا یکی از اعضای مشارکت می‌کرد: چند ماه پیش از شروع همه‌گیری کرونا، ایده تولید ماسک‌های پزشکی به صورت طرح‌دار (مانند طرح لب‌خند، شکوفه و ...) به ذهنم خطور کرد. پس از بررسی و تحقیق، تا مرحله خرید تجهیزات آن پیش رفتم، اما به دلیل گوش دادن به پیام‌های بیماری کم‌درآمدی، راه‌اندازی آن را رها کردم. بعدها متوجه شدم که در صورت پیگیری و ایجاد این شغل می‌توانستم درآمد چندین سال را در چند ماه به دست بیاورم.

پیگیری و تکمیل کردن کارها و پروژه‌های شروع شده، با دیدن آموزش‌های لازم و بالا بردن سطح آگاهی و مهارت امکان‌پذیر است. ما در کسب و کارمان نیازمند یک سیستم پیگیری منظم می‌باشیم. به تنهایی محکوم به کم‌درآمدی و درنهایت شکست هستیم؛ اما معمولاً پیگیری کردن به صورت گروهی، رسیدن به نتیجه را امکان‌پذیر می‌کند.

کم‌درآمدی ما را در ابهام و تاریکی فرو می‌برد و تمام دلایل و انگیزه‌ی ما را برای استفاده از فرصت‌ها بی‌ارزش می‌کند و از بین می‌برد. با استفاده از ابزارهای انجمن می‌توانیم یک سیستم پیگیری ایجاد کنیم. با بهره‌گیری از ابزارهایی همچون ثبت زمان، برگه‌های اهداف، یار عملکردی و جلسات عملکرد و ... مسیر ما شفاف شده و رسیدن به موفقیت برایمان سهل و امکان پذیر می‌شود. سیستم پیگیری باعث می‌شود فراموش نکنیم قدر موقعیت‌ها و فرصت‌ها را بدانیم.

در پیگیری و دنبال کردن موقعیت‌ها، هم «تعداد دفعات پیگیری» و هم «نحوه‌ی پیگیری» و ارتباط با مشتری مسئله‌ای بسیار مهم و حیاتی است. تجربه‌ی بسیاری از کم‌درآمدان نشان داده که موقعیت‌ها و فرصت‌های پیش‌آمده عمدتاً زود بازده نیستند و نیاز به پیگیری، ثبات قدم، انضباط شخصی، برنامه و هدف، تعهد و مسئولیت‌پذیری، دارند.

معمولاً پیش‌آمده که با اولین «نه» که از یک مشتری شنیده‌ایم دچار افکار منفی و ناامیدی می‌شویم و از پیگیری دوباره دست می‌کشیم. اما بایست به یاد داشته باشیم که با دنبال کردن موقعیت‌ها به دستاوردهای ارزشمندی که لایق آن هستیم برسیم.

تجربه نشان داده است کم‌درآمدانی که به پیگیری مداوم عادت می‌کنند و در کسب و کار و زندگی خود با برنامه‌ریزی منظم، دائماً فرصت‌ها و موقعیت‌ها را دنبال کنند؛ دستاوردهای بیشتری را تجربه می‌کنند.

سؤالات نشانه‌ی یازدهم: پیگیری نکردن

۱. کلمات و عبارات کلیدی این نشانه چه هستند؟
۲. آیا این نشانه را در خود تشخیص می‌دهم؟ چند مثال از تجارب خود بزنید؟
۳. پیگیری و دنبال کردن فرصت‌ها، راهنمایی‌ها و موقعیت‌ها چگونه به رشد زندگی و کسب‌وکار من کمک می‌کند؟
۴. دلایل زیربنایی پیگیری نکردن فرصت‌ها و موقعیت‌ها برای من چگونه است؟
۵. چگونه فرصت‌ها و موقعیت‌ها را شناسایی کرده و از آنها بهره می‌برم؟
۶. چگونه پیگیری کردن منجر به پایان رساندن یک کار می‌شود؟
۷. انجمن کم‌درآمدان چگونه کمک می‌کند که یک سیستم پیگیری فرصت‌ها و امور داشته باشم؟

نشانه‌ی دوازدهم

خستگی از ثبات

ما با ایجاد درگیری‌های بیهوده با همکاران، سرپرستان و مشتریان مشکلاتی را به وجود می‌آوریم که منجر به بحران مالی می‌شود.

این نشانه، عدم توانایی ما در برقراری ارتباط سالم، مؤثر و مفید با دیگران را نشان می‌دهد. هنگامی که نتوانیم در محیط‌های مختلف مانند محیط کار، خانه، جلسه و اجتماع روابط مناسب، مثبت و پایدار ایجاد کنیم، دچار چالش و کشمکش با دیگران می‌شویم و در تأمین نیازهای مالی و عاطفی به مشکل برمی‌خوریم.

بسیاری از ما که با موضوع این نشانه درگیر هستیم معمولاً یاد نگرفته‌ایم چگونه احساسات درونی خود را شناسایی و مدیریت کنیم و در زمینه‌ی کنترل احساسات عملکرد خوبی نداریم. با توجه به اینکه احساسات ما معمولاً در نوسان هستند، دچار آشفتگی احساسی و روانی می‌شویم و این مسئله باعث می‌شود گاهی اوقات جو متشنج و ناآرامی را در اطراف خود به وجود بیاوریم.

بعضی از ما کم‌درآمدان دیدگاه منفی نسبت به مسائل پیرامون خود داریم و پیش‌فرض قضاوت ما درباره دیگران، عموماً منفی است. معمولاً با پیش‌داوری مثبت و

به صورتی برابر و عادلانه با همه رفتار نمی‌کنیم، خود را بالاتر از دیگران یا پایین‌تر از آنها در نظر می‌گیریم.

عواملی از این قبیل باعث می‌شوند در محیط‌های مختلف به‌ویژه محیط کار، اغلب در چالش و بحران به‌سر برده و با اطرافیان، همکاران، مشتری‌ها، مدیران و ... به مشکل برخوردیم. بحث و جدل و درگیری و جنجال غیرضروری و بیجا با دیگران، موجی از احساسات منفی، استرس، آشفتگی و به‌هم‌ریختگی درونی به همراه دارد. این جار و جنجال‌های بی‌مورد تمرکز بر روی اهداف را از بین می‌برد و در راه رسیدن به دستاوردهای مان مانع‌تراشی می‌کند.

بسیاری از ما، بیشتر از آنکه به دنبال راه‌حل برای معضلات پیش‌آمده در محیط کار باشیم بر مشکلات و ناکامی‌ها تمرکز کرده و در صورت بروز یک مسئله، از پذیرش مسئولیت اشتباهات خودمان، شانه خالی می‌کنیم. ما دوست داریم همیشه تقصیر را به گردن دیگران بیندازیم. ما اولویت‌ها و خواسته‌های شخصی را بر نیازها و منافع مجموعه‌ای که در آن کار کرده و یا همکاران خود، ترجیح می‌دهیم. به نظر می‌رسد به شایعه، غیبت و ایجاد درگیری با اطرافیان همراه با عیب‌جویی و تحقیر، توهین و سرزنش دیگران گرایش داریم. ما اغلب به‌جای تمرکز بر اصل کار به حواشی محیط کار می‌پردازیم.

عضوی از تجربه کارکردن در دو شرکت مختلف را این‌گونه مشارکت می‌کرد: در یک شرکت با عنوان مدیر فروش مشغول به کار شدم. از روزهای ابتدایی شروع به کار متوجه شدم این شرکت در بحران مالی و رکود شدیدی به‌سر می‌برد. پس از مدتی کارکردن در آن مجموعه دریافتم که دلیل عمده مشکلات شرکت، مدیران و کارمندان آن بوده که اغلب به دنبال رقابت ناسالم، جنجال‌آفرینی و کشمکش با یکدیگر بودند. مشخص بود که این‌گونه رفتارها باعث بی‌ثباتی و کم‌درآمدی شرکت شده است. همین

موضوع باعث گردید که از این شرکت استعفا داده و پیگیر کار جدید شوم. بعد از مدتی در شرکت دیگری استخدام شدم که کاملاً با محیط شرکت قبلی‌ام متفاوت بود. برخلاف آن شرکت، رویکرد مدیران و اعضای شرکت جدید، ایجاد ثبات، آرامش و به‌وجود آوردن فضای امن در بین همکاران و کارکنان بود، این نوع رفتار با دیگران باعث پیشرفت، رشد و ثبات کسب و کار آنها شده بود. ما کم‌درآمدان نیز در خیلی از مواقع در محیط کارمان این‌گونه رفتار می‌کنیم و به‌جای ارتباط سالم و سازنده با افراد مرتبط با کارمان، معمولاً به دنبال ایجاد حاشیه و جار و جنجال هستیم.

درگیری و کشمکش در محیط کار همیشه منفی و مخرب نیست. این مسائل برخی اوقات بین ما و افراد مرتبط با کارمان پیش می‌آید. این موضوع اگر افراطی نباشد و در حد تعادل باشد، می‌تواند باعث تجربه و ایجاد تغییر و تحولات مثبت در محیط کار شود و به ما در رسیدن به اهداف مشترکمان کمک کند. این نوع درگیری‌های معمولی و اجتناب‌ناپذیر زمانی پیش می‌آید که افراد تفاوت‌های فردی، فرهنگی، اخلاقی تحصیلاتی و ... با یکدیگر داشته باشند یا منافع آنها در مجموع با یکدیگر در تضاد باشد.

یکی دیگر از اعضاء مشارکت می‌کرد: بین من و شریکم درمورد چگونگی فروش محصولات اختلاف‌نظر وجود داشت. جهت تبلیغ محصولات، علاقه‌مند به تبلیغات محیطی در سطح شهر بودم ولی شریکم تبلیغات اینترنتی را مؤثرتر می‌دانست؛ من اعتقاد به فروش نقدی داشتم اما شریکم فروش به‌صورت اعتباری را نتیجه بخش‌تر می‌دانست. هر کدام از ما برای روش موردنظرمان، دلایل و توجیهات خود را داشتیم که گاهی اوقات این‌گونه تعارضات در محیط کار باعث ایجاد کشمکش در بین‌مان می‌شد. با توجه به اینکه منافع مشترک ما، سود بیشتر و پیشرفت در کسب و کارمان بود، معمولاً این تعارض‌ها با گفت‌وگو حل می‌شد و به فهم مشترک می‌رسیدیم. این‌گونه

بحث و جدل‌ها حتی به پیشرف کارمان کمک می‌کرد؛ مشکل از آنجایی شروع می‌شد که در پشت این اختلاف‌نظرها، به‌صورت آگاهانه یا نا آگاهانه، برخی اوقات هدف دیگری را دنبال می‌کردم. در این‌گونه مواقع بیماری کم‌درآمدی مرا وسوسه می‌کرد تا برتری‌ام را به شریکم ثابت کنم یا به دلیل رنجش‌های گذشته، با وجود موافقت قلبی با او لجبازی کرده، صرفاً او را اذیت کنم.

من می‌خواستم با این کار شریکم را از نظر روانی تحت فشار قرار دهم تا به خیال خودم جبران دلخوری‌های قبلی را کرده باشم. امروز به این آگاهی رسیده‌ام که این یکی از شگردهای بیماری کم‌درآمدی است که با استفاده از ضعف‌های اخلاقی باعث ایجاد درگیری، مشکل و اختلال در محیط کار شده و در نتیجه نابسامانی و بحران مالی را به‌وجود می‌آورد.

لازم به ذکر است که همواره قرار نیست درگیری‌ها و تعارض‌های بین افراد در قالب مشاجره، بحث و درگیری باشد. خیلی از مواقع پیش می‌آید که ما در ظاهر آرام و بدون مشکل هستیم؛ اما به‌طور پنهان و زیرپوستی، به سراغ مانع‌تراشی و ایجاد دردسر در محیط کار می‌رویم.

در درگیری و کشمکش غیرضروری و بیمارگونه، معمولاً هیچ یک از طرفین برنده نخواهند شد و راهکار سازنده و مفیدی از آن بیرون نخواهد آمد. این مسئله باعث از دست دادن انرژی و وقت گران‌بهای ما می‌شود و تمرکز، علاقه و میل و رغبت به کار نیز به‌مرور از بین می‌رود. با این فرایند معیوب، بازدهی در کار کاهش می‌یابد و ما از رسیدن به اهداف تعیین‌شده‌مان، دور می‌شویم. در این شرایط ممکن است حتی تصمیمات نابه‌جایی هم بگیریم؛ مثلاً پروژه‌ای را نیمه‌کاره رها کنیم، بدون بررسی دقیق و مشورت لازم در زمان نامناسبی از شریک خود جدا شویم یا اینکه شغل خود را تغییر داده و دوباره از صفر شروع کنیم یا کسب و کار را از رونق انداخته و به ورشکستگی

برسانیم. این گونه تغییرات، نتیجه‌ای جز بی‌ثباتی و کم‌درآمدی برای ما ندارد و ما را در بحران‌های مالی غرق می‌کند.

یکی از حربه‌های بیماری کم‌درآمدی این است که وقتی در حوزه‌های مختلف زندگی اعم از بهبودی، مالی، جسمی، خانوادگی و ... به ثبات نسبی می‌رسیم به‌صورت چراغ‌خاموش و زیرپوستی، احساس یکنواختی، کسلی و بی‌هودگی می‌کنیم. سپس با بی‌حوصلگی دچار درگیری‌های غیرضروری و خستگی از ثبات شده و به‌راحتی دست به تغییرات زیربنایی منفی و بی‌مورد در آن حوزه می‌زنیم. مثلاً به‌محض اینکه کسب و کارمان در وضعیت باثبات قرار گرفت و زمان برداشت محصول و دریافت فراوانی رسید، بیماری کم‌درآمدی با ایجاد درگیری‌های غیرضروری در محیط کار، ما را وسوسه می‌کند که تغییرات غیر ضروری در شغل‌مان ایجاد کنیم یا با انحراف فکری، ما را به کسب و کار جدید هدایت می‌کند.

این یک حقیقت غیر قابل انکار است که «ثبات» در کسب و کار یکی از اساسی‌ترین ارکان پیشرفت و توسعه در تمامی مشاغل محسوب می‌شود و نه تنها می‌تواند باعث رشد و افزایش درآمدمان شود بلکه رسیدن به امنیت و آرامش را برای ما و کسب و کارمان به ارمغان می‌آورد. برای تجربه‌ی فراوانی در تمامی حوزه‌های زندگی و رسیدن به ثبات بیرونی، ابتدا باید به ثبات درونی برسیم. با ماندن در برنامه، کارکرد قدم‌ها و استفاده از ابزارها است که می‌توان ثبات درونی را ایجاد کنیم و شرایط درونی بر شرایط بیرونی اثر گذاشته و به پایداری و تعادل می‌رسند. در این حالت است که به‌مرور ترس‌های ما کاهش‌یافته و دنیا را مکان امن‌تری خواهیم یافت، انسان‌ها برایمان قابل‌اعتمادتر می‌شوند و سطح بالاتری از روابط را با خداوند، خود و دیگر هم‌نوعانمان تجربه خواهیم کرد.

کارکرد قدم‌ها به ما این امکان را می‌دهد که در مسیر بهبودی و زندگی ثابت قدم و استوار حرکت کنیم و تا رسیدن به نتیجه‌ی مطلوب از تلاش و کوشش دست برنداریم. این ویژگی نویافته در پیاده‌کردن اصول برنامه و به‌کارگیری ابزارهای انجمن به ما کمک می‌کند که با ادامه‌ی این فرایند، آرام‌آرام شخصیت بیمارگونه‌مان به طرز شگفت‌انگیزی بهبود یابد. با ایجاد روابط جدید و پایدار با راهنما و اعضای انجمن، سطحی جدید از ارتباطات را تجربه کرده و می‌آموزیم چگونه برای زندگی خود و دیگران ارزش قائل شویم. در کنار یکدیگر هدفمند زندگی کرده و برای آینده چشم‌انداز روشنی خواهیم داشت. این استمرار عمل و ثبات به همراه شرکت منظم در جلسات، خدمت‌کردن و استفاده از ابزارها، کارکرد قدم‌ها و پیگیری اهداف، در تمامی حوزه‌های زندگی به ما یاری می‌رساند و لحظات پیش رو را شیرین‌تر از همیشه می‌سازد.

سؤالات نشانه‌ی دوازدهم: خستگی از ثبات

۱. کلمات و عبارات کلیدی این نشانه چه هستند؟
۲. آیا این نشانه را در خود تشخیص می‌دهم؟ چند مثال از تجارب خود بزنید؟
۳. درک من از عبارت خستگی از ثبات چیست؟
۴. دلایل، باورها و عادات زیربنایی خستگی از ثبات و ایجاد درگیری‌های بیهوده در محیط کار از دیدگاه من چیست؟
۵. چگونه درگیری‌های بیهوده و غیرضروری در کسب‌وکار منجر به بحران مالی می‌شود؟
۶. چه کارهایی انجام دهم که اثرات این نشانه را برطرف کنم؟