

پکیج تازه وارد

کمیتہ ترجمہ کم درآمدان گمنام

آیا شما فکر می کنید یک کم درآمد اجباری هستید؟

اغلب کم درآمدان اجباری به حداقل هشت سوال از سوالات زیر پاسخ «بله» می دهند.

- ۱- آیا در انتهای هر ماه بی پول یا کم پول هستید؟
- ۲- آیا چیزهایی که بخوبی کار نمی کنند و یا لباس های کهنه را هنوز نگه می دارید؟
- ۳- آیا در چرخه ای از کم کاری و کار بیش از اندازه هستید؟
- ۴- آیا از کارتان بدتان می آید و هیچ عملی برای بهبودش انجام نمی دهید؟
- ۵- آیا درآمدها و یا ایده های کاری جدید را هدر می دهید؟
- ۶- آیا فقط درآمد ناخالص را می بینید و درآمد خالص را در نظر نمی گیرید؟
- ۷- آیا احساس می کنید که همواره ناچار به انجام شغلی هستید که آنرا دوست ندارید؟
- ۸- آیا اوقات فراغت خود را با کارهای تکراری و بی پایان پر می کنید؟
- ۹- آیا از درخواست افزایش حقوق می ترسید؟
- ۱۰- آیا از اینکه هزینه واقعی محصولات و یا خدماتی که ارائه می دهید را طلب کنید، هراس دارید؟
- ۱۱- آیا از خرج کردن پول واهمه دارید اما گاهی ولخرجی می کنید؟
- ۱۲- آیا می ترسید که اگر پول خرج کنید؛ پول بیشتری بدست نیارید؟
- ۱۳- آیا احساس می کنید که هیچگاه به اندازه کافی نخواهید داشت؟
- ۱۴- آیا بر این باور هستید که پول تمام مشکلات شما را حل می کند؟
- ۱۵- آیا تمایل به انزوا دارید؟

پکیج تازه وارد

کمیته ترجمه کم درآمدان گمنام

نمره شما چگونه بود؟

اگر شما به هشت سوال یا بیشتر جواب «بله» داده‌اید به احتمال زیاد مشکل کم‌درآمدی اجباری دارید یا در آینده خواهید داشت. اگر اینگونه است امروز می‌تواند نقطه عطفی در زندگی‌تان باشد. راه بی‌زحمتی وجود دارد که به بدبختی؛ افسردگی، اضطراب و در بعضی موارد به موسسات روان‌درمانی، زندان یا خودکشی منجر می‌شود و راه دیگر، راهی چالش برانگیزتر است که به کامیابی، احترام به خود و رضایت شخصی منتهی می‌گردد. ما به شما پیشنهاد می‌کنیم اکنون گام مشکل اول را به سوی جاده سخت‌تر بردارید.

بسته جوابگویی تازه واردان به انجمن کم درآمدان گمنام

سلام. به کم‌درآمدان گمنام خوش آمدید. این چیزی است که ما پیشنهاد می‌دهیم. از آنجایی که این بیماری بر مبنای سطوح مختلفی از سوءاستفاده از خود، بی‌تفاوتی و هدر دادن بی‌حساب زمان است، عملکردهای UA در واقع درباره سطوح مختلفی از مراقبت از خود می‌باشند. این درباره رشد سطح جدیدی از سلامت عقل به صورت هفتگی است که در آن بهبود تصمیم‌های عملکردی، کیفیت تفکر و تصمیمات کامیابی جدید شروع می‌شود

۱) با آرامش نوشتن برگه زمانبندی (time sheet) را شروع کنید. همواره از وسواس در مورد انجام بی‌عیب و نقص آن خودداری کنید، زیرا این برنامه در مورد بهبود و رشد است نه کامل شدن. شما می‌توانید از برگه زمانبندی پیشنهادی UA (تایم شیت) استفاده کنید و یا برگه زمانبندی شخصی خود را درست کنید. یک نمونه از برگه زمانبندی در آخرین صفحه آورده شده است.

مثال‌هایی از فعالیت‌های روزانه

B: کار یا شغل دوم: از ۹ صبح تا ۵ عصر

S: خدمت: تماس با دوازده قدمی، جلسات تلفنی. از ۶:۳۰ تا ۸ صبح

R: تفریح: پانتومیم، رقص، تمرین تیراندازی با کمان، (کنسرت موسیقی، رقص، کوهنوردی، شنا، مهمانی). از ۶ تا

۸ عصر

پکیج تازه وارد

کمیته ترجمه کم درآمدان گمنام

V: چشم انداز: نوشتن نمایشنامه، شرکت در کلاس‌های مربوط به چشم انداز، شرکت در دوره‌هایی برای سردفتر شدن، ۸ تا ۱۰ شب.

SC: مراقبت از خود: گِل صورت، ماساژ، مراجعه به دندانپزشک، تزریق بوتاکس، استخر یا سالن ورزشی، چرت زدن، فریاد زدن به منظور تخلیه هیجانی و روانی و غیره، ۵:۳۰ تا ۶:۳۰ عصر.

سپس به سادگی تمام ساعات روزانه را جمع بزنید و بابت داشتن تمایل به خودتان تبریک بگویید.

۲) بصورت هفتگی یا ماهانه هر چیزی را که به شما خدمتی نمی‌رساند یا برای شما کار نمی‌کند دور بریزید مانند فنجان‌های لب پر شده یا یک دستگاه توستر که فقط نیمی از نان را برشته می‌کند.

۳) تا جایی که می‌توانید در جلسات کم درآمدان گمنام چه بصورت آنلاین و چه بصورت حضوری شرکت نمایید.

۴) یک یار عملکردی از کم درآمدان گمنام یا بدهکاران گمنام بگیرید و عملی را در هر هفته انتخاب کنید که با انجام آن اندکی مشکل دارید، این عمل می‌تواند یک تماس تلفنی یا به روز کردن رزومه یا انجام دادن یک مصاحبه کاری و غیره باشد. برگه اهداف هفتگی بنویسید. به انجام حداقل یک تا چهار عمل در هفته متعهد شوید و هر تعداد که ممکن است را انجام دهید. آنچه که این هفته انجام نمی‌دهید در برنامه هفته بعد قرار دهید آنها را بر روی کاغذ آورده و البته برای یار عملکردیتان ایمیل کنید. در حقیقت دو یار عملکردی بهتر از یکی است.

مثال‌هایی از اهداف هفتگی انجمن کم درآمدان گمنام

هفته مربوط به هفتم مارچ

- تماس با رزروکننده سمینار
- ملاقات با طراح وب برای فایل ویدیو جدید برای سایت من
- رفتن به یک رویداد بازاریابی
- جمع بندی دسته‌بندی زمانی هفتگی

پکیج تازه وارد

کمیتہ ترجمہ کم درآمدان گمنام



۵- کتاب دوازده قدم و دوازده سنت الکلی‌های گمنام را تهیه کنید و قدم اول را بخوانید و به جای الکلی، کم-درآمد و به جای پاکی، کامیابی را جایگزین کنید. از کسی که دوازده قدم را در هر برنامه دوازده قدمی کار کرده است بخواهید که راهنمای شما باشد.

برگه ثبت زمان و مراقبت از خود کم درآمدان گمنام

B: شغل یا شغل دوم:

V: چشم انداز:

R: تفریح:

S: خدمت:

SC: مراقبت از خود:

B: شغل یا شغل دوم:

V: چشم انداز:

R: تفریح:

S: خدمت:

SC: مراقبت از خود:

B: شغل یا شغل دوم:

V: چشم انداز:

R: تفریح:

S: خدمت:

SC: مراقبت از خود: