

کم درآمدی و تفکر ما

مقدمه:

در UA، دوازده نشانه کم درآمدی تعریف شده است. بسیاری از ما به سرعت این نشانه‌ها را شناسایی کرده و با آنها احساس همانندی می‌کنیم. اما نشانه‌ها تنها ظاهر مساله هستند و زیربنای آن طی سال‌های زیادی شکل گرفته است. برخی این مشکل را اعتیاد و برخی دیگر آن را بیماری معنوی می‌نامند. مانند انواع دیگر اعتیاد (رفتارهایی که علی‌رغم نتایج زیان‌آور ادامه پیدا می‌کنند)، به نظر می‌رسد که برای بهبودی از کم درآمدی، فرد باید به آخر خط برسد.

این سفر هنگامی آغاز می‌شود که ما قدم اول را کار می‌کنیم و می‌پذیریم که کم درآمدی، زندگی‌مان را غیرقابل اداره کرده است. ما می‌پذیریم که در مقابل کم درآمدی و کم حاصلی عاجز بوده‌ایم. ما درد و رنج ناشی از ناتوانی برای برطرف کردن نیازهای خود و اطرافیان‌مان را اقرار می‌کنیم. ما واقعیت شرایط فعلی و رفتارهای کم درآمدی گذشته‌مان را می‌پذیریم.

هنگامی که دوازده قدم را کار می‌کنیم، به طور غیرقابل اجتنابی از محدوده فکری خود عبور می‌کنیم؛ تمایل می‌یابیم که بینیم افکارمان چگونه باعث به وجود آمدن باتلاق کم درآمدی و کم حاصلی در ما شده است. ما کم کم از الگوهای فکری مخرب‌مان آگاه می‌شویم.

نمونه‌هایی از تفکر کم درآمدی:

افکار گوناگونی در سر یک کم درآمد می‌چرخد. یک روز فکر می‌کنیم: من هیچ‌گاه پولی نخواهم داشت، هیچ وقت به اندازه کافی زمان وجود ندارد، همه خوش شانس هستند (جز من).

یا ممکن است انکار کنیم: اصلا چه کسی به پول نیاز دارد؟ یا پول واقعا آن قدرها هم مهم نیست.

هنگامی که ما خودمان را قانع می‌کنیم که در واقع، داشتن پول زیاد خطرناک است، افکار نابودکننده بیشتری به دنبال آن می‌آید: پول باعث فساد است. آیا درستکاری در فقر نیست؟

ما اغلب به افکار درونی خودتخریب‌گر گوش می‌دهیم و به حال خود افسوس می‌خوریم: دیگه از من گذشته، من هیچ استعداد

واقعی ندارم، من در کاری که انجام می‌دهم به اندازه کافی خوب نیستم یا اصلا هیچ وقت بوده که کار باارزشی انجام دهم؟

اگر می‌توانستیم، لحظه‌ای مکث کرده و به افکارمان توجه کنیم ممکن بود همچنان بشویم که: من قبلا آن را امتحان کرده‌ام یا نمی‌خواهم خودم را در معرض انتقاد قرار دهم.

هنگامی که ما در راستای یک چشم‌انداز مثبت قدم برداشتیم و آماده شدیم که طبق آن چشم‌انداز عمل کنیم، شنیدیم که صدایی از

درون سر ما - انتقاد درونی شده - تلاش‌های ما را کم‌اهمیت و بی‌ارزش جلوه می‌دهد: فکر می‌کنی کی هستی؟ چه چیزی باعث

شده احساس کنی لیاقتش رو داری؟ یا، آیا یک شبه می‌خواهی ره صد ساله را طی کنی؟

در شرایط ناامیدی، بسیاری از کم‌درآمدان به این فکر می‌افتند که حقشان را باید بگیرند و به دنبال ناجی می‌گردند. ما مرتبا با

خودمان فکر می‌کنیم، من فقط می‌خواهم کسی از من حمایت کند و نجاتم دهد، و این اغلب رازی است که خوب پنهان شده.

پیامدهای تفکر کم درآمدی ما:

تأثیرات طرز فکر کم درآمدی تمام جنبه‌های زندگی مان را دربرمی‌گیرد. به عنوان یک کم درآمد، ما در کاری پافشاری می‌کنیم که برای مان مفید نیست و رفتارهای ابهام‌انگیز نشان می‌دهیم که منجر به عدم ثبات شغلی می‌شود. برخی از ما در یک شرایط کاری می‌مانیم در حالی که می‌دانیم به اندازه ارزش کاری که انجام می‌دهیم، حقوق دریافت نمی‌کنیم.

ما اغلب خیلی بیشتر از زمانی که داریم داوطلب کارهای گوناگون می‌شویم. در صورتی که از عهده انجام آنها بر نمی‌آییم، یا خدماتی بدون دستمزد انجام می‌دهیم که هیچ سود مشخصی برایمان ندارند. ما فرصت‌های کامیابی را از راه‌های بیشماری از بین می‌بریم و بنا بر عادت به جای این که از زمان برای رسیدن به اهداف مان استفاده کنیم، وقت مان را کم‌ارزش می‌شماریم.

عادت‌های فکری ما باورها و رفتارهای منفی را تقویت می‌کنند که این شامل استفاده از ابزارهای دفاعی است که باعث می‌شوند واقعیت بیماری کم درآمدی را نادیده بگیریم. ما درحالتی از ابهام به سر می‌بریم - ابهام در مورد زمان، پول، نیازها و مخارج مان. عادت به ابهام، به درک ما از شکست‌ها و موفقیت‌های مان نیز گسترش یافته است.

بسیاری از کم‌درآمدان به طور کنایه آمیزی بسیار خلاق و باهوش هستند. ما مکرراً چشم‌اندازهای مثبتی ایجاد می‌کنیم و از اشتیاق شدید درباره آنها لذت می‌بریم. سپس انگار کسی دکمه روشن خاموش را بزند، شخص کم درآمد یک شبه و بطور مرموزی اشتیاقش را در مورد جدیدترین چشم‌اندازش از دست می‌دهد. چیزی که متوجه نمی‌شویم این است که، شخصی که دکمه را زده، خود ما بوده‌ایم. با گوش فرادادن به افکار منفی، روزنه امیدمان بسته می‌شود. ما حتی کوچکترین اقدام در مورد آخرین چشم‌اندازمان را متوقف می‌کنیم؛ یا منزوی می‌شویم و با انجام یک اقدام غلط، کار را پایان می‌دهیم. با این کار، در واقع خود را از شادمانی و رضایت معنوی محروم می‌کنیم که در نتیجه‌ی استفاده از استعدادها و مهارت‌های مان در جهت بهبود زندگی خودمان و دیگران می‌تواند حاصل شود.

تفکر بهبودی:

تمایل برای بهبودی ضروری است. همچنان که در UA، دوازده قدم را کار می‌کنیم و بذریعگی درون ما شروع به جوانه زدن می‌کند، تمایل پیدا می‌کنیم که بینیم چگونه طرز فکرمان در مشکل کم درآمدی نقش داشته است و سوالات جدیدی براساس این تمایل شکل می‌گیرد، تا بدون ترس یا قضاوت خود، با حقیقت روبه‌رو شویم. ممکن است پرسیم که: سهم من در مشکلات گذشته چه بوده است؟ من چگونه باعث بوجود آمدن شرایط فعلی ام شده‌ام؟

همچنان که جلو می‌رویم در مورد هرگونه افکار منفی که در ذهن ما بالا می‌آیند، به آگاهی بیشتری دست می‌یابیم. ما از طریق یک دیدگاه جدید شروع می‌کنیم به دیدن ابعاد بیشتری از زندگی مان؛ ابعادی که مستقیم و غیرمستقیم به درآمدمان مربوط می‌شود. براساس این آگاهی برتر، ما می‌پرسیم، من از این، چه چیزی به دست می‌آورم؟ این چه خدمتی به من می‌کند؟ داشتن روشن بینی نسبت به پاسخ‌های جدید، حس تسلط بر خود و قابل اداره بودن زندگی در ما ایجاد می‌کند، در حالی که در زندگی گذشته، در دام درماندگی گرفتار شده بودیم.

ما شروع به برداشتن گام‌هایی می‌کنیم تا با افکار ناشی از ترس‌های مان، روبه‌رو شویم. هنگامی که احساس درماندگی یا شکست می‌کنیم به جای منزوی شدن، از خود می‌پرسیم: با چه کسی می‌توانم مشارکت کنم؟ چه کسی می‌تواند در تداوم به اقدام و عمل،

من را حمایت کند؟ آیا می‌توانم با دیگران کار کنم؟ مشارکت به ما کمک می‌کند سوالات بیشتری مطرح کنیم، به عنوان مثال، بازار برای خدمات من چه قابلیت‌هایی دارد؟

پذیرش خویش پس از تمایل می‌آید. ما به خاطر استعدادهای ذاتی و اکتسابی مان حس قدردانی تازه‌ای پیدا می‌کنیم، بدون توجه به این که آیا توانسته باشیم آنها را در درآمدزایی به کار ببریم یا نه. قبل از هر تصمیم‌گیری یا اقدامی که ممکن است الگوهای قدیمی را بازتولید یا عادات قدیمی انکار و حتی خودتخریبی را تقویت کند، از خود می‌پرسیم، آیا این مساله اکنون به من خدمتی می‌کند؟

ما شروع به باورکردن استعدادهای و توانایی‌های خود می‌کنیم و درمی‌یابیم بسیار اهمیت دارد که از آنها استفاده کنیم. این آغاز پذیرش خود است. ما شگفت‌زده از خود می‌پرسیم: من چگونه می‌توانم از کار یا هنرم استفاده کنم؟ چگونه می‌توانم موهبت‌های ویژه و استعدادهایم را پرورش دهم؟ چگونه می‌توانم از نقاط قوت خودم برای کمک به خود و دیگران استفاده کنم؟

سپاس‌گزاری پس از پذیرش خویش است. هنگامی که خویشتن‌پذیری و سپاس‌گزاری جایگزین افکار منفی می‌شوند ما به جای "نه" گفتن به موقعیت‌ها، به آنها "آری" می‌گوییم و بدین گونه زندگی ما رشد می‌کند. متوجه می‌شویم که همین اکنون فراوانی وجود دارد. آغوش مان را برای استفاده از پول و درآمد همراه با شادی و هدفمندی باز می‌کنیم. به خود اجازه می‌دهیم که از ظرافت‌هایی که قبلاً انکار می‌کردیم، بهره ببریم. استعدادهای شکوفا و چشم‌اندازها آشکار می‌شوند. پول به جای این که ارباب ما باشد به خدمت‌گزار ما تبدیل می‌شود. سپاس‌گزاری و کامیابی حالت‌هایی هستند که در ذهن فرد کم‌درآمد سابق ریشه دوانده و رشد می‌کنند.

در حالی که این چنین تغییراتی ممکن است خیلی نامحسوس باشند، بهبودی به شکل افکار جدید، سالم و سودمند، بیشتر آشکار می‌شود و عادات جدیدی شکل می‌گیرند. یک روز ما متوجه می‌شویم که با کامیابی احساس راحتی بیشتری می‌کنیم. ممکن است با خود فکر کنیم که: من یک زندگی متعادلی را می‌خواهم و استحقاقش را دارم، رفتن به تعطیلاتی که همه امکانات برایم مهیا باشد چگونه است؟ چگونه می‌توانم بخشنده‌تر باشم؟

یک سبک زندگی مسالمت‌آمیز و همراه با فراوانی به تدریج نمایان می‌شود. روزی فرا می‌رسد که زندگی متعادل‌تر و هماهنگ‌تر می‌شود، مادامی که ماهیت روحانی برنامه، ما را به خدمت بیشتر به خداوند به خود و به اجتماع هدایت می‌کند.

کمیته ترجمه کم‌درآمدان گمنام ایران