



قواعد و شرایط حضور و مشارکت در آوردگاه‌های باشگاه نشا



تعداد کلمات: ۱۵۴۴ کلمه	قواعد حضور و مشارکت در آوردگاه‌های باشگاه نشا	مدت زمان تقریبی مطالعه: ۷ دقیقه
راهنمای مستند: در باشگاه نشا آوردگاه‌ها بصورت حضوری، آنلاین و بخشی حضوری-بخشی آنلاین برگزار می‌شوند. با توجه به آوردگاه‌ای که در آن شرکت نموده‌اید قواعد برپایی جلسات را مطالعه نمایید و این قواعد را برای خودتان انتخاب کنید.		

قواعد عمومی برپایی جلسات آوردگاه‌ها

- **قول آوردگاه** را مطالعه کنید و تحقق قول آوردگاه را به‌صورت اصیل برای خودتان انتخاب کنید..
- در حین جلسات، از انجام هر کاری که مربوط به آوردگاه نباشد خودداری کنید. مانند: خواندن مطالبی که مربوط به آوردگاه نیست، یا نوشتن هر چیزی که به آوردگاه مربوط نیست.
- در تک‌تک جلسات آوردگاه، هم از لحاظ فیزیکی و هم از لحاظ روحی حضور داشته باشید
- تماشاگر نباشید، فعالانه در آوردگاه مشارکت کنید.
- در طول زمان آوردگاه، ممکن است تجربه‌سازان صحبت شما را قطع کنند و یا از شما بخواهند ادامه‌ی گفتگو را به زمان دیگری موکول نمایید. همچنین ممکن است تجربه‌سازان صحبت یکدیگر و یا راوی‌ها را قطع کنند. همه این موارد در راستای پربارتر شدن جلسات و تعهد برگزارکنندگان آوردگاه به تحقق قول آوردگاه است.
- با توجه به مطالب زیادی که باید در طول آوردگاه به آنها بپردازیم، نمی‌توانیم به سؤالاتی که مربوط به آوردگاه نیستند پاسخ دهیم و گاهی اوقات برای نظرات بیشتر یا سهیم‌شدن‌های بیشتر نیز زمان نداریم.
- برای پویش‌ها و کارورزی‌هایتان زمان و انرژی گذاشته و با آن دست‌وپنجه نرم کنید و با مباحث آوردگاه درگیر شوید. قبل از هر جلسه، تکالیفی را که برای زمان کارورزی به شما داده می‌شود، کامل انجام دهید. بسیار مهم است که کارورزی‌ها را به خوبی انجام دهید تا بتوانید در بحث‌ها شرکت کنید.
- دفترچه‌ای را برای آوردگاه در نظر بگیرید تا کشف‌ها، سؤالات و نکاتی را که در جلسات و در طول زمان برگزاری آوردگاه با آن مواجه می‌شوید را در آن یادداشت کنید.

- همچنین شما را تشویق می‌کنیم بینش‌ها و مطالبی را که با شرکت در این آوردگاه برای خودتان کشف می‌کنید، با دیگران به اشتراک بگذارید، چون بهره‌ی زیادی از این سهم‌شدن خواهید برد.
- شما را دعوت می‌کنیم از اشتراک‌گذاری به عنوان یک پنجره فرصت فوق‌العاده برای گرفتن دسترسی و گشایش بهره‌برداری کنید.
- از آنجاییکه افراد حاضر در جلسه، مسائل کاملاً شخصی را به اشتراک می‌گذارند، خواهشمندیم به هیچ عنوان فیلم‌برداری یا عکس‌برداری نکنید یا جلسات را ضبط نکنید. طبق تجربه‌مان، هیچ‌یک از مطالب به اشتراک گذاشته‌شده در این آوردگاه، در جای دیگر به اشتراک گذاشته نمی‌شود.
- در طول آوردگاه، وقتی تجربه‌گر(مشارکت‌کننده) دیگری در حال صحبت است، به حرف‌های او توجه کنید.
- این بسیار مهم است: هر روز، آوردگاه را با ناراحتی یا درگیری با چیزی، یا دلخوری از تیم خلق تجربه، تجربه‌سازان یا تجربه‌گرها ترک نکنید. قبل از پایان آن روز، هر چیزی که با آن درگیر شده‌اید یا ناراحت‌تان کرده است را برای خودتان کامل کنید. برای کامل‌کردن، قبل از ترک آوردگاه در آن روز، با کسی که از او دلخورید، صحبت کنید.
- قواعد انصراف از آوردگاه را از [این لینک](#) مطالعه کنید.
- اگر در آوردگاه حضوری شرکت کرده اید، قواعد خاص جلسات حضوری را مطالعه کنید.
- اگر در آوردگاه آنلاین شرکت کرده اید، قواعد خاص جلسات آنلاین را مطالعه کنید.

قواعد خاص جلسات حضوری

- جلسات راس ساعت شروع می‌گردند؛ ۱۰ دقیقه پیش از زمان اعلام شده در محل آوردگاه حاضر باشید و حداقل ۵ دقیقه قبل از زمان اعلام شده، روی صندلی خود بنشینید و آیین حضور را به جا بیاورید.
- قبل از وارد شدن به سالن، تلفن‌های همراه، گوشی‌های هوشمند، وسایل کمکی دیجیتال، آی‌پدها، دستگاه‌های ضبط تصویر یا صدا، هر نوع دوربین و امثال این وسایل همه باید خاموش باشند و حتی در طول زمان آوردگاه، آنها را در حالت پرواز نگذارید. قبل از شروع هر جلسه، لطفاً چک کنید که آنها را خاموش کرده باشید. اگر فکر می‌کنید لازم است، می‌توانید چیزهایی را که می‌خواهید، روی کاغذ یادداشت کنید.
- قبل از ورود به سالن، یک دفتر یادداشت و یک خودکار تحویل بگیرید و برای نگهداری مستندات آوردگاه از آن استفاده نمایید. دفتر یادداشت و خودکار خود را در جلسات بعد نیز همراه داشته باشید.
- قبل از وارد شدن به سالن، کارت نام خود را دریافت نمایید و بر روی لباس‌تان، جایی که دیده شود، نصب کنید.
- در انتهای هر روز کارت نام‌تان را بیرون از سالن در سبد مخصوص قرار دهید.
- هر روز صبح و بعد از هر کارورزی، وقتی وارد سالن می‌شوید بر روی صندلی‌های خالی ردیف جلو که به مرکز نزدیک‌ترند، بنشینید. لطفاً این دستورالعمل را اجرا کنید، حتی اگر ترجیح می‌دهید جلوی سالن بنشینید.
- به‌علاوه، لطفاً کنار کسی بنشینید که قبلاً ننشسته‌اید. این کار را بعد از هر کارورزی در طول آوردگاه انجام دهید. اگر نشستن در صندلی ردیف جلو نزدیک به مرکز در زمان ورود شما باعث می‌شود که شما در کنار کسی بنشینید که قبلاً ننشسته‌اید، صندلی بعدی ردیف جلو و نزدیک به مرکز را اختیار کنید.
- یکی از استانداردهای برگزاری آوردگاه، دمای سالن است که لازم است حدود ۲۱ درجه سانتی‌گراد باشد. اگر فکر می‌کنید این دما برای شما سرد است، یک لباس گرم به همراه داشته باشید.
- اگر در طول آوردگاه، احساس خستگی کردید، لطفاً بلند شوید و به محلی که به ایستادن مشارکت‌کنندگان، اختصاص داده شده است بروید. به‌محض اینکه خواب از سرتان پرید، برگردید و سر جای خود بنشینید.

- اگر در طول آوردگاه لازم است از سرویس بهداشتی استفاده کنید، لطفاً تا آنجا که ممکن است سریع به سالن برگردید و به نحوی مدیریت کنید که نیاز نباشد در حین جلسه از سرویس بهداشتی استفاده کنید.
- لطفاً اگر می‌خواهید با بغل‌دستی‌تان حرفی بزنید، آن را تا زمان استراحت نگه دارید.
- اگر سؤال یا نظری داشتید، یا خواستید مطلبی را با همه سهیم شوید، لطفاً دست‌تان را بلند کنید و طوری دست‌تان را بلند کنید که در زودترین زمان ممکن شما را ببینیم. اگر شما را صدا کردیم، لطفاً بلافاصله بایستید و صبر کنید میکروفون دستی به شما داده شود.
- توجه داشته باشید که ما معمولاً همزمان به چند نفر می‌گوییم بایستند. لطفاً تا زمانی که شما را صدا نکرده‌ایم، از جای‌تان بلند نشوید.
- لطفاً صبر کنید تا میکروفون به شما تحویل داده شود و سپس شروع به صحبت کنید.
- برای کنترل روند پیشرفت آوردگاه، گاهی اوقات ممکن است از کسانی که دست‌شان را بلند کرده‌اند ولی هنوز صدایشان نکرده‌ایم (یا حتی کسانی که صدا کرده‌ایم و هنوز ایستاده‌اند) بپرسیم که آیا سؤالی درباره‌ی محتوای آوردگاه دارند یا اینکه نظری دارند یا می‌خواهند چیزی را با بقیه سهیم شوند.
- در همه‌ی وقفه‌های کارورزی، پویش‌هایی برای انجام دارید. از آنجا که کامل‌کردن هر یک از این تکلیف‌ها برای تحقق قول این آوردگاه ضروری است، برای زمان‌های کارورزی و در طول مدت زمان برگزاری آوردگاه، هیچ برنامه‌ی شخصی با اجباری برای خودتان نگذارید.
- در طول جلسات به طور مرتب استراحت داده می‌شود. اگر دچار بیماری هستید که مستلزم غذا خوردن، دارو خوردن یا رسیدگی به برخی از نیازهای خاص‌تان فراتر از زمان‌های استراحت منظم هستید یا اگر نیازهای خاصی دیگری دارید، مانند تجهیزات ویژه برای نشستن، لطفاً قبل از شروع جلسات، موضوع را به ادمین نشا یا پشتیبان نشا اطلاع دهید تا هماهنگی‌های لازم انجام شود.
- قواعد عمومی برپایی جلسات آوردگاه‌ها که در همین مستند آورده شده مطالعه کنید و این قواعد را بصورت اصیل برای خود انتخاب کنید.

قواعد خاص جلسات آنلاین

- لینک شرکت در کلاس برای شما در کانال آورده‌گاه که بعد از ثبت نام نهایی، در آن عضو شده‌اید ارسال می‌شود.
- در طول جلسه در مکانی آرام و متمرکز، ساکن باشید. در حال رانندگی یا پشت میز کارتان مشغول رسیدگی به امور کاری یا شخصی نباشید.
- جلسات راس ساعت شروع می‌گردند؛ ۱۰ دقیقه قبل از زمان شروع جلسه در پلتفرم زوم حاضر باشید و حداقل ۵ دقیقه قبل از زمان اعلام شده، در جایی که برای خود در نظر گرفته‌اید در مکانی آرام و متمرکز بنشینید و آیین حضور را به‌جا بیاورید.
- قبل از شروع جلسه اول، راهنمایی را که در کانال آورده‌گاه ارسال شده است، حتما مطالعه نمایید.
- پیشنهاد می‌شود برای حضور در جلسه حتما از لپ‌تاپ یا کامپیوتر شخصی استفاده کنید و از تلفن همراه استفاده نکنید.
- قبل از شروع هر جلسه مطمئن شوید که فضای شما عاری از هر چیزی است که حواس شما را پرت می‌کند، این حداقل شامل خاموش کردن تلفن (نه بی‌صدا کردن یا قرار دادن در حالت پرواز)، بستن برنامه‌های شبکه‌های اجتماعی و ایمیل و خاموش کردن زنگ‌های هشدار دهنده آنها است.
- از ابتدا تا انتهای جلسه دوربین خود را روشن نگه‌دارید و هنگام ورود به جلسه میکروفون خود را خاموش کنید.
- اگر سؤال یا نظری داشتید یا خواستید مطلبی را با همه سهیم شوید، لطفاً دست مجازی‌تان را از طریق گزینه Raise Hand بلند کنید. اگر شما را صدا کردیم، لطفاً بلافاصله میکروفون خود را روشن کنید و شروع به صحبت کنید.
- در مواقعی از جلسه که تجربه‌ساز از افراد می‌خواهد که مشارکت کنند، دست مجازی خود را بالا آورید و منتظر تایید تجربه‌ساز باشید.
- قواعد عمومی برپایی جلسات آورده‌گاه‌ها که در همین مستند آورده شده مطالعه کنید و این قواعد را بصورت اصیل برای خود انتخاب کنید.