



# کتابچه‌ی درباره‌ی UA

«انجمن کم‌درآمدان گمنام ایران»

## درباره‌ی UA

### درباره‌ی UA

کم‌درآمدان گمنام<sup>۱</sup> انجمن زنان و مردانی است که تجربه، توانایی و امید خود را با یکدیگر در میان می‌گذارند تا بتوانند مشکل مشترک خود را حل و به هم‌دیگر کمک کنند تا از کم‌درآمدی بهبود یابند. اعضای UA هم به صورت فردی و هم با یارها<sup>۲</sup> و گروه‌های پشتیبان‌شان از حمایت و نیروی انجمن دوازده قدمی و نیز ابزارهای دیگر بهره می‌برند تا قابلیت‌های خود را بهتر عملی سازند و زندگی‌ای بر اساس سپاس‌گزاری و آرامش پایه‌ریزی کنند.

### کم‌درآمدی چیست؟

کم‌درآمدی چیزهای زیادی را شامل می‌شود و فقط درباره‌ی پول نیست. کم‌درآمدی به معنای کم‌حاصلی<sup>۳</sup> و یا کمتر از حد بودن<sup>۴</sup> است، صرف‌نظر از این‌که چقدر درآمد داریم. به معنای ناتوانی در بیان و ارائه‌ی توانایی‌ها و شایستگی‌های‌مان است. نتایج مشهود آن ناتوانی در برآورده کردن نیازهای حال و آینده‌ی ماست.

کم‌درآمدی می‌تواند نتیجه‌ی عوامل زیادی هم‌چون ابراز نکردن استعدادهای‌مان باشد. می‌تواند نتیجه‌ی در حاشیه زندگی کردن به دلیل نداشتن درآمد کافی، خرج کردن بخش اعظم پولی که داریم یا اجتناب از ریسک‌های سالمی که می‌توانند در زندگی‌مان پیشرفت ایجاد و ما را برای آینده آماده کنند. کم‌درآمدی به معنای زندگی نکردن همه‌ی قابلیت‌های‌مان است؛ به معنای دنبال نکردن رویاها و اهداف‌مان و به معنای رها کردن خودمان است.

<sup>۱</sup> Underearners Anonymous

<sup>۲</sup> partners

<sup>۳</sup> Underachieving

<sup>۴</sup> Under-being

## نشانه‌های کم‌درآمدی

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

۱- **بی تفاوتی نسبت به زمان:** ما اموری را که باید انجام شوند، به تعویق می‌اندازیم و زمان را برای پیشبرد چشم‌انداز و اهداف خود به کار نمی‌بریم.

۲- **تغییر افکار:** ما به صورت اجباری به افکاری که می‌تواند باعث پیشرفت زندگی یا شغلی ما شده و سودآوری‌مان را بیشتر کند، توجه نمی‌کنیم.

۳- **نیاز اجباری برای ثابت کردن:** ما اگرچه شایستگی‌مان را در شغل خود ثابت کرده‌ایم، این نیاز را حس می‌کنیم که ارزش خود را مجدداً ثابت نمائیم.

۴- **چسبیدن به اموال به درد نخور و بی‌فایده:** ما در مالکیت و نگهداری چیزهایی اصرار می‌کنیم که دیگر برای‌مان فایده‌ای ندارند؛ برای مثال لباس‌های کهنه یا لوازم شکسته و بی‌مصرف.

۵- **تلاش زیاد/ خستگی:** ما از روی عادت زیاد کار می‌کنیم، خسته می‌شویم، سپس کمتر کار می‌کنیم و کلاً آن را متوقف می‌سازیم.

۶- **از دست دادن زمان:** ما به صورت اجباری و به دلایل مختلف برای کارهای گوناگون داوطلب می‌شویم و خدمات خود را به صورت رایگان، بدون سود مشخصی ارائه می‌کنیم.

۷- **کم ارزش دانستن کار خود:** ما توانایی‌ها و خدمات خود را کم ارزش می‌دانیم و از درخواست افزایش پاداش و حداکثر قیمت برای کارمان ترس داریم.

۸- **انزوا:** هنگامی که به نظر می‌رسد بسیار بهتر است که همکاران، دستیاران و یا کارمندی داشته باشیم، ما تنها کار کردن را انتخاب می‌کنیم.

۹- **بیماری جسمی:** گاهی به دلیل ترس از پیشرفت کردن یا آشکار شدن، دچار دردهای جسمی می‌شویم.

۱۰- **احساس گناه و شرم بی‌دلیل:** ما هنگام درخواست چیزی که نیاز یا حق‌مان است، احساس ناراحتی می‌کنیم.

- ۱۱- **پیگیری نکردن:** ما فرصت‌ها، موقعیت‌ها و شغل‌هایی را که می‌توانند برای ما سودآور باشند، دنبال نمی‌کنیم. ما پروژه‌ها و کارهای زیادی را آغاز کرده اما آنها را تکمیل نمی‌کنیم.
- ۱۲- **خستگی از ثبات:** ما با همکاران، کارفرما، رؤسا و مشتری‌ها درگیری‌های غیرضروری ایجاد می‌کنیم که باعث تولید مشکلات و منجر به بحران مالی می‌شود.

### وجوه مختلف کم‌درآمدی

کم‌درآمد فردی است که خود را از زندگی پنهان می‌کند. بسیاری از ما سال‌ها در ناراضایتی از شرایط و محیط پنهان شده بودیم. ما ممکن است کاری داشته باشیم که با آن بتوانیم گذران زندگی کنیم اما حقیقتاً نیاز ما را برطرف نمی‌کند. اگرچه ممکن است که ما از کار خود خشمگین یا افسرده باشیم، اما از جستجو برای فرصت‌های دیگر و برداشتن قدم‌هایی به سوی تغییر، رشد و ابراز وجود کامل‌تر خود ناتوانیم.

ما کم‌درآمدان، در ابهام زندگی می‌کنیم. ابهام زمان، پول، نیازها، مخارج، شکست‌ها و حتی دستاوردهایمان. چنین فقدان شفافیتی شامل هم ابعاد خوب و هم ابعاد بد زندگی ما می‌شود.

بسیاری از ما دانش و اقتدار لازم برای ارائه‌ی خدمات حرفه‌ای را داریم، اما به صورت اجباری از ارتقای خود خجالت می‌کشیم و از درخواست پول کافی برای سود مناسب اجتناب می‌کنیم. برخی دیگر از ما در قبال کارمان دستمزد مناسبی دریافت می‌کنیم اما دخل و خرج خود را به صورت موثر مدیریت نمی‌کنیم. برخی دیگر از ما شرایط خصومت‌آمیزی با مشتریان ایجاد می‌کنیم و مدام درگیر کشمکش‌های شغلی هستیم و نهایتاً برخی دیگر از ما احساس می‌کنند به یک دوره-ی آموزشی دیگر، گواهی‌نامه و یا مدرکی دیگر نیاز دارند و از به‌کارگیری دانش، مهارت و تجربه-ای که اکنون دارند، اجتناب می‌کنند. گذارندن دوره‌ها و دریافت گواهی‌نامه ممکن است مفید باشند، دوره‌های جدید ممکن است ضروری باشند و البته شایان سرمایه‌گذاری مالی و زمانی؛ اما برای کم‌درآمدان اجباری، خود-درگیری<sup>۱</sup>، توانایی ما را برای استفاده از تحصیلات و آموزش به

<sup>۱</sup> self-defeating symptoms

## درباره‌ی UA

عنوان یک ابزار کارآمد از بین می‌برند. ما نمی‌توانیم درخواست مصاحبه شغلی، ارتقاء سمت و یا افزایش حقوق و دستمزد کنیم.

حتی هنگامی که رفتارهای خود-ویران‌گر را اقرار می‌کنیم، نمی‌دانیم چرا به ندرت می‌توانیم پول کافی برای هزینه‌های خود فراهم کنیم. هم‌چون این ضرب‌المثل: «تلاش ما هم‌چون خوردن سوپ با چنگال است؛ ما همیشه مشغول هستیم، اما دائماً گرسنه می‌مانیم».

از آنجا که ما از دیده شدن (رشد کردن و ابراز شدن) ترس داریم، از گروه‌ها و افرادی که استعدادها‌ی ما می‌تواند برای آنها مفید باشد، رنجش می‌گیریم. برای مثال بازیگری که از مخاطبانش رنجش می‌گیرد یا آشپزی که از مشتریان رستوران یا نقاشی که از مشتریان یا حامیان بالقوه‌اش رنجش می‌گیرند. این‌ها برخی از دلایلی است که چرا بسیاری از ما نیاز به تمهیدات مستمر و مداوم را انکار می‌کنیم و تمایل نداریم خود را نشان دهیم و قدم برداریم. در نتیجه ما در واقعیتی درجه C زندگی می‌کنیم، در حالی که می‌توانیم در واقعیت درجه A زندگی کنیم. زندگی در واقعیت درجه A نیازمند دیده شدن و حضور است.

### چرا ما به UA می‌آییم؟

ما به UA می‌آییم چرا که زندگی ما درست پیش نمی‌رود. ما به اندازه‌ی کافی پول در نمی‌آوریم تا به شایستگی نیازهای خود را تأمین کنیم. ممکن است از کارمان دلسرد و ناراضی باشیم؛ یا بارها پروژه‌های خلاقانه‌ای را شروع کنیم که ناکام ماندند یا ممکن است از کار زیاد خسته و فرسوده شده باشیم. ما نمی‌دانیم چه کار کنیم.

نخستین علاقه‌مندی ما به UA معمولاً از تشخیص نشانه‌های کم‌درآمدی در خودمان است. این احساس شباهت کردن، نخستین قدم در بهبودی از بیماری است که چه آن را تشخیص بدهیم چه ندهیم، بسیاری از ما را تحت تأثیر قرار داده و زندگی ما را غیرقابل اداره کرده است. شاید در برنامه‌های دوازده قدمی دیگر عضو باشیم یا خیر، اگر عضو آنها بوده باشیم، در آن صورت احتمالاً در آن برنامه‌ها پاسخی برای کم‌درآمدی خود پیدا نکرده‌ایم. اگر عضو انجمن‌های دوازده

## درباره‌ی UA

قدمی نیستیم، هنگامی که به UA می‌آییم شاید برای اولین بار رفتارهای اعتیادگونه خود را ببینیم که نمایانگر تمایل اجباری به پنهان شدن و به کم‌درآمدی است. نهایتاً ما به UA می‌آییم چون در برابر نشانه‌ها ناتوان هستیم.

### بهبودی در UA

بهبودی در UA به معنای رشد و توسعه‌ی عضلات معنوی و به کارگرفتن آنها است. رویکرد معنوی، هسته‌ی تمام برنامه‌های دوازده قدمی است. در UA بهبودی به معنای یافتن چشم‌انداز کامیابی، گسترش آن و تمایل به برداشتن قدم‌های کوچک و زنده نگاه داشتن آن چشم‌انداز با مشارکت فعال در برنامه است.

بهبودی به معنای دیده‌شدن مثبت است. به معنای خود را نشان دادن و انجام یک کار خوب است - اینکه بخواهیم یک کار درست انجام دهیم و برای خودمان و دیگران مشکل ایجاد نکنیم. به معنای تمایل به دیده‌شدن و خدمت‌کردن به بهترین وجهی است که می‌توانیم، حال در هر جهتی که می‌خواهیم.

در کنار آماده شدن و نشان دادن خود، لازمه‌ی بهبودی این است که بتوانیم نیازهای مان را طلب کنیم و تمایل به دریافت کردن داشته باشیم. اگر جایی استخدام شده‌ایم یا برای دیگران کار می‌کنیم، بهبودی ما را در راستای درخواست ارتقای سمت و قبولِ مسئولیت‌های بزرگ‌تر توانمند می‌سازد. به جای این که پیشنهادی را سریع قبول کنیم، می‌توانیم بگوییم «من باید درباره‌ی این پیشنهاد فکر کنم» یا «من باید درباره‌ی این موضوع با مشاورم صحبت کنم».

اگر خویش‌فرما هستیم و برای خودمان کار می‌کنیم، بهبودی ما را قادر می‌سازد قیمتی منصفانه درخواست کنیم؛ و احساس کنیم کاملاً سزاوار دریافت مبلغی هستیم که بازار توان و کشش آن را دارد. این قابلیتِ دریافت، ما را به سمت پرسش اساسیِ بهبودی در UA هدایت می‌کند: «این چگونه به من خدمت می‌کند؟»

## درباره‌ی UA

کم‌درآمدی فرایندی ناخودآگاه است که عادت‌ها و الگوهایی را می‌آفریند که تلاش‌های ما را تحلیل می‌برد. همچنان‌که برنامه را کار می‌کنیم از ناآگاهی نسبت به کسب درآمد و دستاوردها، به سمت آگاهی حرکت می‌کنیم. ما شروع می‌کنیم با شفافیتی بیشتر ویژگی‌های واقعی زندگی-مان را ببینیم. این ابهام‌زدایی اولیه شاید کمی ناخوشایند و یا حتی دردناک باشد. ما کم‌کم از شرایط زندگی خود این سوال را می‌پرسیم «این چگونه به من کمک می‌کند؟» و به سمت خود-توانمندسازی پیش می‌رویم.

اگرچه ممکن است سریع جواب نگیریم و یا در آغاز تغییر زیادی را نبینیم، مطرح کردن این سوال، نشانه‌ی واضح آغاز بهبودی است.

### شغل کم‌درآمد چیست؟

بسیاری از کسانی که در UA تازه واردند این سوال را می‌پرسند که «چگونه بدانیم که یک پیشنهاد کار، تله‌ی کم‌درآمدی یا فرصتی برای شروع کردن و کار کردن است؟» البته پاسخ به این پرسش بسیار شخصی است.

گاهی ما باید شغلی را بپذیریم تا بتوانیم نیازهای خود و مسئولیت‌های اولیه نسبت به خود و دیگران را رفع کنیم. اگر شرایط ما این‌گونه است، آن‌گاه این پرسش‌ها مطرح می‌شوند:

- اکنون برای ارتقای بهبودی خود چه کاری انجام می‌دهم؟
- آیا برنامه را کار می‌کنم؟
- آیا شرایطی هست که بتوانم آن را تغییر دهم؟
- آیا هر روز برای اعمال کردن ابزارهای برنامه، در زندگی قدم‌های کوچکی برمی‌دارم؟

چه برای زنده ماندن کار می‌کنیم و چه برای ارتقاء به سطوح بالاتر، آنچه نیاز داریم توجه به مشارکت در برنامه است.

### UA چگونه کار می‌کند؟

تمرکز UA بر روی بیرون بردن افراد از غاری تجربه شده است. کم‌درآمدی تبعات قانونی ندارد. هیچ نیروی قانونی ما را به دلیل پنهان شدن از زندگی دستگیر نمی‌کند و حساب بانکی ما را نشانه نمی‌گیرد. کم‌درآمدی به معنای ناتوانی در قدم برداشتن است و تمرکز UA کمک به قدم برداشتن است. برنامه کار می‌کند، وقتی ما آن را کار کنیم.

UA به یک صندلی با چهار پایه، تشبیه شده است. چهار پایه‌ی این صندلی **جلسات، کارکردن قدم، ابزارهای UA و خدمت** هستند. کارکردن برنامه فقط حضور در جلسات نیست؛ بلکه به معنای کارکردن قدم با یک راهنما (و اگر راهنما در دسترس نباشد، هم-راهنما یا گروه مطالعه قدم) است.

ما از خودمان می‌پرسیم آیا من قدم‌ها را کار می‌کنم؟ آیا راهنما دارم؟ آیا از ابزارها استفاده می‌کنم؟ آیا به دیگر اعضای انجمن خدمت می‌کنم؟

این برنامه شش ابزار دارد که مختص به خود هستند: ثبت زمان، یار عملکردی، جلسات عملکردی، آگاهی از دارایی‌ها، برگه‌های اهداف و پس‌انداز. ما این ابزارها را به همراه ابزارهای اصلی تمام برنامه‌های دوازده قدمی به کار می‌بریم: جلسات، راهنما، خدمت، ارتباط و مطالعه‌ی نشریات. مادامی که از این ابزارها استفاده می‌کنیم، ارتباط خود با نیرویی بزرگتر از خود را ارتقا می‌دهیم.

ارتقای ارتباط با نیروی برتر از خودمان، به همراه دیگر بخش‌های برنامه، به آرامی ما را از ادراک مبتنی بر محرومیت و کمبود، به سمت آگاهی مبتنی بر توانگری و کامیابی و از زندگی راکد و بیهوده به سمت زندگی فعالانه و به سوی چشم‌انداز بزرگتر می‌رساند. ما این حرکت را قدم به قدم و با حمایت انجمن انجام می‌دهیم.



### در UA چگونه شروع می‌کنیم؟

شروع فعالیت در UA، شرکت در جلسات و ثبت‌زمان است. شرکت در جلسات، فرایند کلی بهبودی ما را حمایت می‌کند. ثبت‌زمان به ما کمک می‌کند با عادت زندگی کردن در ابهام مواجه شویم؛ این ابزار تضمین می‌کند مسائل را روشن‌تر ببینیم و به یاد داشته باشیم که چه کارهایی را به انجام رسانده‌ایم و چه چیزهایی را انجام نداده‌ایم. به مرور با یادگیری ثبت این منبع محدود، ما به شفافیت بیشتری می‌رسیم؛ این معنای **هوشیاری زمان** است. سیستم و شکل نوشتن - نوشتن روی کاغذ یا به صورت کامپیوتری، رسمی یا غیررسمی - مهم نیست. آنچه اهمیت دارد تمرین آن است که با آرامش و نظم، لیستی از فعالیت‌های خود تهیه کنیم تا از این طریق پی ببریم که با زمان خود چه می‌کنیم. اطلاعات حاصل از این نوشتن روشنایی‌بخش روشنی‌بخش است. پس از مدتی، ما الگوهای خود را می‌بینیم. ما به روشنی در می‌یابیم که با ساعت‌های خود در روز و با روزهای خود در هفته چه می‌کنیم. می‌بینیم که چقدر از وقت خود را برای اهدافی که معین کرده‌ایم و یا موارد دیگر صرف کرده‌ایم - رفتن به خرید، سه ساعت کار داوطلبانه، مرتب کردن جعبه‌ی عکس‌های قدیمی، تماس با یک دوست قدیمی، پرسه زدن در اینترنت. این لیست می‌تواند بی‌پایان باشد و برای هر کدام از ما متفاوت است.

ثبت‌زمان همچنین به روشنی به ما نشان می‌دهد که برای اتمام کاری خاص، به چه مدت زمان نیاز داریم. در برخی از موارد ما بیشتر از میزان لازم تخمین می‌زنیم، در موارد دیگر زمان کمتری تخمین می‌زنیم. این تمرین‌ها همچون کشتی‌ی‌دک‌کش به آرامی ما را از مه و ابهام مزمن بیرون می‌کشد، ابهامی که زمان ما را بی‌ارزش کرده و مانع کامیابی و سعادت ما شده است. بدون داشتن این آگاهی، گویی تلاش می‌کنیم زندگی را از راهی صعب و در میان مهی غلیظ هدایت کنیم. ثبت‌زمان راه را برای ما روشن می‌کند و به ما این امکان را می‌دهد که آنچه را انجام داده‌ایم و آنچه را انجام نداده‌ایم ببینیم و اقرار کنیم. دیدن و اقرار کردن هر دوی آن‌ها برای بهبودی ما اساسی است.

## درباره‌ی UA

### کار کردن دوازده قدم و راهنما/رهجویی در UA

راهنما کسی است که دوازده قدم را در UA کار کرده است و تمایل دارد که ما را در بهبودی هدایت کند.

ما سفر خود را با قدم‌های یک، دو و سه آغاز می‌کنیم. ما با عجز خود در برابر کم‌درآمدی مواجه شده و آن را می‌پذیریم. و تصمیم می‌گیریم که کسب درآمد و دستاوردهای خود را به مراقبت خداوندی که خود درک می‌کنیم، بسپاریم. ما تمایل را طلب می‌کنیم و در جستجوی آن هستیم. ما درخواست می‌کنیم که توسط اراده‌ای فراتر از خواست خودمان هدایت شویم، تا ثبات اقتصادی و نهایتاً کامیابی در زندگی ما متجلی شود. برای بسیاری از ما، این ایده همچون مکاشفه آشکار می‌شود. همچنان که به کار کردن برنامه UA ادامه می‌دهیم و کامیابی بیشتری به دست می‌آوریم، آسان‌تر می‌توانیم بگوییم که «این بیشتر موفقیت خداوند است تا موفقیت من.»

در قدم‌های چهار تا هفت، ما نگاهی کامل و عمیق به خودمان می‌اندازیم و اقرار می‌کنیم کدام نواقص اخلاقی ما در کم‌درآمدی ما نقش داشته است. ما ترازنامه‌ی خود را تا جایی که می‌توانیم بدون ترس انجام می‌دهیم و آن ترازنامه را با یک راهنما یا هم-راهنما مشارکت می‌کنیم.

ما مشکلات اصلی درونی‌مان را که در کم‌درآمدی ما نقش داشته‌اند، شناسایی و سپس آنها را رها می‌کنیم و اجازه می‌دهیم که برطرف شوند. هنگامی که صادقانه و با شفقت به خودمان نگاه کردیم، آماده‌ایم تا از کسانی که به آنها خسارت زده‌ایم جبران خسارت کنیم و وارد قدم هشت و نه می‌شویم. ابتدا به افراد و روابطی که آسیب زده‌ایم نگاه می‌کنیم. با راهنمایی گرفتن از یک راهنما یا یار قدم شروع به جبران خسارت و بخشایش خودمان و دیگران می‌کنیم. سپس می‌توانیم پیش برویم.

با جبران خسارت در واقع مسئولیت اقدامات گذشته خود را قبول می‌کنیم. ما بار اشتباهاتی را که از گذشته تاکنون با خود حمل کرده‌ایم، رها می‌کنیم - ممکن است از بعضی خطاها آگاه و از برخی ناآگاه باشیم؛ خطاهایی که کمر ما را خم و توانایی ما برای دستیابی به کامیابی و سعادت

## درباره‌ی UA

را مسدود کرده‌اند. این فرایندِ مسئولیت‌پذیری و بخشایش است. هر کدام از این‌ها، حس تازه‌ای از شایستگی را در ما تقویت می‌کند و این امکان را می‌دهد که چیزهای خوب وارد زندگی ما شود. قدم ده، یازده و دوازده ساختاری برای تداوم آنچه که ما بیشتر در هشت قدم پیشین آغاز کردیم فراهم می‌کند. قدم‌ها به ما کمک می‌کنند با خودمان صادق بمانیم. آنها به ما یادآوری می‌کنند که ارتباط با نیرویی برتر از خودمان را حفظ کنیم و از او راهنمایی بگیریم. قدم‌ها ما را تشویق می‌کنند که تجاربمان و هم آنچه را سخاوتمندانه به ما داده شده است، با دیگران به اشتراک گذاریم.

## وعده‌های UA

ما در برنامه‌ی بهبودی دوازده قدمی یاد می‌گیریم که درک شخصی ما از گذشته برای مان فایده‌ای در بر نداشت. به عبارت دیگر، عواملی که باور داریم مسبب کم‌درآمدی ما هستند نمی‌توانند به ما کمک کنند که زندگی‌مان را تغییر دهیم. هنگامی که ما در این برنامه با دیگران کار می‌کنیم، یاد می‌گیریم گذشته‌ی خود را رها سازیم و روی امروز و آینده تمرکز کنیم. روی گام‌های عملی و روی چشم‌اندازمان.

ما با حس شفقت، پذیرش خود را آغاز می‌کنیم و به این باور می‌رسیم که شایسته‌ی دستاوردهای بزرگتر و زندگی موفق‌تری هستیم. در نتیجه‌ی کار کردن تمام جنبه‌های برنامه، چشم‌انداز بزرگ زندگی ما کم‌کم به ظهور می‌رسد. ما خودمان را بهتر می‌شناسیم و به استفاده از استعدادهای حقیقی خود فکر می‌کنیم. ما به خودمان اجازه می‌دهیم که از زندگی چیزهای بیشتری بخواهیم و تمایل پیدا می‌کنیم قدم‌های لازم برای دستیابی به آنها را برداریم. در نتیجه، ما قادر خواهیم شد که چیزهای بیشتری به دیگران بدهیم، بیشتر در خدمت اجتماع مان باشیم و در چیزی بزرگتر از خودمان نقش داشته باشیم. گفته شده که **ما نمی‌توانیم مشکلات خود را با همان سطح آگاهی که آنها را ایجاد کرده است، حل کنیم.** از طریق کار کردن قدم‌ها، استفاده از ابزارها و خدمت کردن، تغییری در آگاهی ما رخ می‌دهد. ما سپاس‌گزاری بیشتر و سطح بالاتری از آرامش

ذهنی و خویشتن‌پذیری را تجربه می‌کنیم. این هم‌چون بیداری از یک خواب عمیق به یک زندگی سرشار از آگاهی و ابراز شدن است.

### ابزارهای کم‌درآمدان گمنام

- ۱- **ثبت زمان:** ما باید به این که چگونه وقت‌مان را می‌گذاریم، آگاه باشیم. برای افزایش آگاهی از زمان و حفظ تمرکز بر روی اهداف‌مان و اقدامات لازم برای تحقق آنها، زمان را ثبت می‌کنیم.
- ۲- **جلسات:** ما به‌طور منظم در جلسات UA شرکت می‌کنیم تا تجربه، نیرو و امید خود را به مشارکت بگذاریم و به خودمان و دیگران در بهبودی از کم‌درآمدی کمک کنیم.
- ۳- **راهنما و رهجو:** ما فعالانه به دنبال راهنمایی خواهیم بود که دوازده قدم را در UA کار کرده و تمایل داشته باشد که ما را در بهبودی هدایت کند.
- ۴- **آگاهی از دارایی‌ها:** ما به‌طور معمول از چیزهایی که دیگر برای‌مان کارایی ندارند، دست می‌کشیم. تا این باور را پرورش دهیم که زندگی سرشار از فراوانی است و ما می‌توانیم آنچه را بدان نیازمندیم، برای خود تامین کنیم.
- ۵- **خدمت:** خدمت کردن برای بهبودی ما ضروری است. از طریق خدمت کردن به دیگران و به انجمن است که می‌توانیم آنچه را که سخاوتمندانه به ما داده شده، حفظ کنیم.
- ۶- **اهداف:** ما برای هر کدام از جنبه‌های زندگی‌مان اهدافی تعیین می‌کنیم، آن‌ها را می‌نویسیم، پیشرفت‌مان را اندازه می‌گیریم و بابت دستاوردهای‌مان به خود جایزه می‌دهیم.
- ۷- **جلسات عملکرد:** ما جلساتی با دیگر اعضای UA برگزار می‌کنیم تا با آنها درباره مسائل مربوط به درآمدمان گفت‌وگو کرده و اقداماتی را برنامه‌ریزی کنیم که منجر به کامیابی بیشتر در زندگی‌مان شود.
- ۸- **یار عملکردی:** ما به صورت منظم با یار عملکردی‌مان تماس می‌گیریم و در مورد مسائل کسب درآمد و عملکرد خود صحبت می‌کنیم تا نسبت به یکدیگر مسئولیت‌پذیری، تداوم و حمایت را تضمین کنیم.

## درباره‌ی UA

- ۹- **قدرت پرداخت:** ما فقط برای امروز قرض نمی‌گیریم. بدهکاری به کم‌درآمدی منجر می‌شود.
- ۱۰- **ارتباط:** ما برای کسب حمایت، کاهش انزوا و تعهد بیشتر برای انجام عملکردهای مان با دیگر اعضای UA ارتباط برقرار می‌کنیم.
- ۱۱- **نشریات:** ما برای ارتقای درک‌مان از این بیماری اجباری و فرایند بهبودی، نشریات دوازده قدمی را مطالعه می‌کنیم.
- ۱۲- **پس‌انداز:** پس‌انداز کردن نشانه‌ی ایمان ما به آینده و پذیرش این واقعیت است که پول ابزاری حیاتی برای چشم‌انداز کامیابی ما می‌باشد. ما یک برنامه‌ی پس‌انداز در هر مقیاسی که برای مان ممکن باشد، ایجاد و آن را پیگیری می‌کنیم.

### کمیته ترجمه کم‌درآمدان گمنام ایران

اولین ترجمه و ویرایش: پائیز و زمستان: ۱۳۹۵

آخرین ویرایش: فروردین ۱۳۹۷