

درباره UA

کمیته ترجمه کم‌درآمدان گمنام ایران

درباره UA

کم‌درآمدان گمنام (Underearners Anonymous) انجمن زنان و مردانی است که تجربه توانایی و امید خود را با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند تا بتوانند مشکل مشترک خود را حل کنند و به هم‌دیگر کمک می‌کنند تا از کم‌درآمدی بهبود یابند. اعضای UA هم خودشان به تنهایی و هم با همراهان و اعضای پشتیبانشان از حمایت و نیروی انجمن دوازده قدمی و نیز ابزارهای دیگر استفاده می‌کنند تا قابلیت‌های خود را بهتر عملی کنند و زندگی‌ای بر اساس سپاس‌گذاری و آرامش پایه‌ریزی کنند.

کم‌درآمدی چیست؟

کم‌درآمدی چیزهای زیادی را شامل می‌شود و فقط درباره پول نیست. کم‌درآمدی به معنای ناکامی در دستیابی^۱ و یا کم‌تر از حد بودن^۲ است، صرف‌نظر از اینکه درآمدمان چقدر است. به معنای ناتوانی در بیان و ارائه توانایی‌ها و شایستگی‌هایمان است. نتایج مشهود آن ناتوانی در برآورده کردن نیازهای حال و نیازهای آینده‌ماست.

کم‌درآمدی ما می‌تواند نتیجه عوامل زیادی هم‌چون ابراز نکردن استعدادهایمان باشد. می‌تواند نتیجه در حاشیه زندگی کردن به دلیل نداشتن پول کافی، خرج کردن بخش اعظم پولی که داریم، اجتناب از ریسک‌های سالمی که می‌تواند زندگی ما را به پیش براند و ما را برای آینده آماده کند. کم‌درآمدی به معنای زندگی نکردن همه قابلیت‌هایمان است؛ به معنای دنبال نکردن رویاها و اهدافمان و به معنای رها کردن خودمان است.

نشانه‌های کم‌درآمدی

برنامه UA دوازده نشانه کم‌درآمدی را تعریف کرده است تا به ما کمک کند بدانیم آیا از کم‌درآمدی اجباری رنج می‌بریم یا خیر. به مرور که برنامه را کار می‌کنیم درک ما از این علائم عمیق‌تر می‌شود و کم‌کم نشانه‌های بهبودی را تجربه می‌کنیم.

¹Underachieving

²Under-being

درباره UA

کمیته ترجمه کم درآمدان گمنام ایران

- ۱- **بی تفاوتی نسبت به زمان:** ما کارهایی که باید انجام شود را عقب می اندازیم و زمان خود را برای پیشبرد چشم انداز^۱ و اهداف خود به کار نمی بریم.
- ۲- **تغییر ایده ها:** ما به صورت اجباری ایده هایی که می توانند زندگی یا شغل ما را وسعت دهند و سودآوری ما را بیشتر کنند، را رد می کنیم.
- ۳- **نیاز اجباری برای ثابت کردن:** اگرچه شایستگی در شغل یا کسب و کار خود را ثابت کرده ایم، ما در خود این نیاز را حس می کنیم که ارزش خود را مجدداً ثابت کنیم.
- ۴- **چسبیدن به مالکیت های بی فایده:** ما در مالکیت و نگاه داشتن چیزهایی اصرار می کنیم که دیگر نیازهای ما را برطرف نمی کنند، همچون لباس های کهنه یا اشیاء شکسته شده.
- ۵- **تلاش زیاد/خستگی:** ما معمولاً بیش از اندازه کار می کنیم، خسته می شویم، سپس کم کار می کنیم و یا کار را کلاً متوقف می کنیم.
- ۶- **بخشیدن زمان:** ما به صورت اجباری به دلایل مختلف برای کارهای گوناگون داوطلب می شویم و خدمات خود را مجانی، بدون آنکه هیچ سود روشنی داشته باشد ارائه می دهیم.
- ۷- **کم ارزش گذاردن و زیرقیمت گذاری:** ما توانایی ها و خدمات خود را کم ارزش می دانیم و از درخواست افزایش پاداش و یا طلب حداکثر قیمت بازار کارمان ترس داریم.
- ۸- **انزوا:** هنگامی که به نظر می رسد که بسیار بهتر است همکاران، دستیاران و یا کارمندانی داشته باشیم، ما تنها کار کردن را انتخاب می کنیم.
- ۹- **بیماری جسمی:** گاهی به دلیل ترس از بسط یافتن یا نمایان شدن، دچار دردهای جسمی می شویم.
- ۱۰- **احساس گناه و شرم بی دلیل:** هنگام درخواست نیاز یا حقمان احساس ناراحتی می کنیم.

^۱Vision

درباره UA

کمیته ترجمه کم‌درآمدان گمنام ایران

۱۱- **پیگیری نکردن:** ما فرصت‌ها، موقعیت‌ها و شغل‌هایی که می‌تواند برای ما سودآور باشد را تعقیب نمی‌کنیم. ما پروژه‌ها و کارهای زیادی را آغاز می‌کنیم اما آنها را تکمیل نمی‌کنیم.

۱۲- **خستگی از استمرار:** ما با همکاران، ناظران و مشتری‌های مان درگیری‌های غیرضروری ایجاد می‌کنیم که باعث تولید مشکلات و منتهی به بحران مالی می‌شود.

وجوه مختلف کم‌درآمدی

کم‌درآمد فردی است که خود را از زندگی پنهان می‌کند. بسیاری از ما به مدت سال‌ها در نارضایتی از شرایط گم 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 هم شامل ابعاد خوب و هم ابعاد بد زندگیمان می‌شود.

بسیاری از ما دانش و قدرت کافی برای ارائه خدماتی حرفه‌ای را داریم، اما به‌اجبار از ارتقای خود خجالت می‌کشیم و از طلب پول کافی برای سود سالم اجتناب می‌کنیم. برخی دیگر از ما در قبال کارمان دستمزد سالمی دریافت کنیم اما دخل و خرج خود را بهینه 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 آموزشی دیگر، گواهی‌نامه دیگر و یا مدرکی دیگر نیاز دارند تا از استفاده از دانش، مهارت و تجربه‌ای که از قبل دارند اجتناب کنند.

گذارندن دوره‌ها و دریافت گواهی‌نامه ممکن است مفید باشد، دوره‌های جدید ممکن است ضروری باشد و البته شایان سرمایه‌گذاری مالی و زمانی؛ اما علائم خوددرگیری ما کم‌درآمدان اجباری، مانع ما برای استفاده از

درباره UA

کمیته ترجمه کم درآمدان گمنام ایران

تحصیلات و آموزش‌ها به مثابه فایده قابل عرضه در بازار می‌شود و ما نمی‌توانیم درخواست مصاحبه شغلی، ارتقاء سمت و یا ارتقاء دستمزد کنیم.

حتی هنگامی که به رفتارهای خودتخریبی اقرار می‌کنیم، نمی‌دانیم چرا به ندرت می‌توانیم پول کافی برای هزینه‌های خود فراهم کنیم. همچون این ضرب المثل: «تلاش ما همچون خوردن سوپ با چنگال است؛ ما همیشه مشغول و گرفتار هستیم، اما همیشه گرسنه».

از آنجا که ما از دیده شدن، بسط یافتن و نمایان شدن ترس داریم، از گروه‌ها و افرادی که استعدادهای ما می‌تواند برای آنها مفید باشد، رنجش می‌گیریم. مثلاً بازیگری که از مخاطبانش رنجش می‌گیرد، یا آشپزی که از مشتریان رستوران رنجش می‌گیرد، یا نقاشی که از مشتریان یا حامیان بالقوه رنجش می‌گیرد. 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 و زندگی در واقعیت درجه A نیازمند حضور و دیده شدن است.

چرا ما به UA می‌آییم؟

ما به UA می‌آییم چراکه زندگی ما درست پیش نمی‌رود. ما به اندازه کافی پول در نمی‌آوریم تا به شایستگی نیازهای خود را تأمین کنیم. ممکن است از کارمان دلسرد و ناراضی باشیم؛ یا دوره‌هایی طولانی تناسب‌های شغلی را تجربه کنیم و پروژه‌های خلاقانه‌ای را شروع کنیم که محو می‌شوند و یا ممکن است از کار زیاد خسته و فرسوده شده باشیم و نمی‌دانیم چه کار کنیم.

نخستین علاقه‌مندی ما به UA معمولاً از تشخیص نشانه‌های کم‌درامدی در ماست. این احساس شباهت کردن نخستین قدم در بهبودی از بیماری است که چه آن را تشخیص بدهیم چه ندهیم بسیاری از ما را برای مدت‌ها تحت تأثیر قرار داده و زندگی ما را غیرقابل اداره کرده است.

درباره UA

کمیته ترجمه کم‌درآمدان گمنام ایران

شاید در برنامه‌های دوازده قدمی دیگر عضو باشیم یا نباشیم. اگر عضو آنها بوده باشیم، در آن صورت احتمالاً در آن برنامه‌ها پاسخی برای کم‌درآمدی خود پیدا نکرده‌ایم. اگر عضو انجمن‌های دوازده قدمی نیستیم، هنگامی که به UA می‌آییم شاید برای اولین بار رفتارهای اعتیادگونه خود را ببینیم که نمود تمایل اجباری به پنهان‌شدن و به کم‌درآمدی است. نهایتاً ما به UA می‌آییم چون در برابر نشانه‌ها ناتوانیم.

بهبودی در UA

بهبودی در UA به معنای توسعه و تمرین عضلات معنوی است که این در واقع هسته تمام برنامه‌های دوازده قدمی است. به طور خاص در UA بهبودی به معنای یافتن و توسعه چشم‌اندازی سعادت‌مند و تمایل به برداشتن قدم‌های کوچک و زنده نگاه داشتن آن چشم‌انداز با مشارکت فعال در برنامه است.

بهبودی به معنای دیده‌شدن از راهی 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 درست نکنیم. به معنای تمایل به دیده‌شدن و خدمت کردن به بهترین وجهی که می‌توانیم، حال در هر جهتی که می‌خواهیم.

در کنار آماده شدن و نشان دادن خود، لازمه بهبودی طلب نیازها و فهم تمایل به دریافت کردن است. اگر جایی استخدام شده‌ایم یا برای دیگران کار می‌کنیم، بهبودی ما را در درخواست ارتقاء سمت و مسئولیت‌های بزرگ‌تر توانمند می‌کند. به جای این که پیشنهادی را سریع قبول کنیم، می‌توانیم بگوییم «من باید درباره این پیشنهاد فکر کنم»، و یا «من باید درباره این موضوع با مشاورم صحبت کنم».

اگر خویش‌فرما هستیم و برای خودمان کار می‌کنیم، بهبودی ما را قادر می‌سازد قیمتی مناسب را درخواست کنیم؛ آن‌گونه که کاملاً احساس کنیم که محق دریافت مبلغی هستیم که بازار توان پرداخت آن را دارد. این قابلیت دریافت، ما را به سمت پرسشی اساسی در UA هدایت می‌کند: «این چگونه به من خدمت می‌کند؟».

کم‌درآمدی فرایندی ناخودآگاه است که عادت‌ها و الگوهای را می‌آفریند که تلاش‌های ما را تحلیل می‌برد. همچنانکه برنامه را کار می‌کنیم از سطح ناآگاهی به کسب درآمد و دست‌آوردها، به سطح آگاهی حرکت می‌-

درباره UA

کمیته ترجمه کم‌درآمدان گمنام ایران

کنیم. ما شروع می‌کنیم با شفافی بیشتر کیفیت حقیقی زندگیمان را ببینیم. این وهم‌زدایی اولیه شاید کمی ناخوشایند و یا حتی دردناک باشد. ما کم کم از شرایط زندگی خود سوال می‌پرسیم «این شرایط چگونه به من کمک می‌کند؟» و به سمت خودتوانمندسازی پیش می‌رویم.

اگرچه ممکن است سریع جواب نگیریم و یا تغییر زیادی را نبینیم، مطرح کردن این سؤال، نشانه‌ی روشنی است که بهبودی در حال آغاز شدن است.

شغل کم درآمد چیست؟

بسیاری از کسانی که در UA تازه واردند این سؤال را می‌پرسند که «چگونه بدانیم که یک پیشنهاد کار، تله‌کم-درآمدی است یا فرصتی برای آغاز و کار کردن است؟» البته پاسخ به این پرسش بسیار ذهنی است.

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

- اکنون برای ارتقاء 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 زندگیم 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 تجربه‌شده است. کم‌درآمدی تبعات قانونی ندارد. هیچ نیروی قانونی ما را به دلیل پنهان‌شدن از زندگی دستگیر نمی‌کند و حساب بانکی ما را نشانه نمی‌گیرد. کم‌درآمدی به معنای

درباره UA

کمیته ترجمه کم‌درآمدان گمنام ایران

ناتوانی در قدم برداشتن است و تمرکز UA کمک به قدم برداشتن است. برنامه کار می‌کند، وقتی ما آن را کار کنیم.

یک صندلی با چهار پایه استعاره مفید برنامه UA است. چهار پایه این صندلی **جلسات، کارکردنِ قدم، ابزارهای UA و خدمت هستند**. کارکردن برنامه فقط حضور در جلسات نیست؛ بلکه به معنای کار کردن 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 این برنامه هستند: ثبت زمان، یار عملکرد، جلسات اقدام و عمل، 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 مطالعه نشریات. مادامی که از این ابزارها استفاده می‌کنیم، ارتباط خود با نیرویی بزرگتر از خود را افزایش می‌دهیم.

ارتقاء 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 به سمت زندگی فعالانه 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 ثبت زمان است. شرکت در جلسات، فرایند کلی بهبودی ما را حمایت می‌کند. ثبت زمان به ما کمک می‌کند با عادت به ابهام در زندگی 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 (زمان)، ما به شفافیت بیشتری می‌رسیم؛ این معنای هوشیاری زمان است.

درباره UA

کمیته ترجمه کم‌درآمدان گمنام ایران

سیستم و شکل نوشتن - نوشتن روی کاغذ یا به صورت کامپیوتری، رسمی یا غیررسمی - مهم نیست. آنچه اهمیت دارد تمرین آن است که در آرامش اما منظم لیستی از فعالیت‌های خود تهیه کنیم تا از این طریق پی ببریم که با زمان خود چه می‌کنیم. اطلاعات حاصل از این نوشتن روشنائی بخش 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. ما می‌بینیم که چقدر از وقت خود را برای اهدافی که معین کرده‌ایم، صرف کرده‌ایم و چه میزان از وقتمان را صرف چیزهای دیگر کرده‌ایم - رفتن به خرید، سه ساعت کار داوطلبانه، مرتب کردن جعبه عکس‌های قدیمی، تماس با یک دوست قدیمی، پرسه زدن در اینترنت.

این لیست می‌تواند بی‌پایان باشد و برای هر کدام از ما متفاوت است.

ثابت زمان همچنین به روشنی به ما نشان می‌دهد که برای تمام کردن کاری خاص به چه مدت زمان نیاز داریم. در برخی از موارد ما بیشتر از میزان تخمین می‌زنیم، در موارد دیگر زمان کمتری تخمین می‌زنیم. این تمرین‌ها همچون کشتی یدک‌کش 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. ثابت زمان راه را برای ما روشن می‌کند و به ما این امکان را می‌دهد که آنچه را که انجام داده‌ایم و آنچه را که انجام نداده‌ایم ببینیم و اقرار کنیم. دیدن و اقرار کردن هر دوی آن‌ها برای بهبودی ما اساسی است.

کار کردن دوازده قدم و راهنما/رهجویی در UA

راهنما کسی است که دوازده قدم را کار کرده است و تمایل دارد که ما را در بهبودی هدایت کند. راهنما به ما کمک می‌کند که مسیر پیشرفت خود را با استفاده از دوازده قدم هدایت کنیم. راهنما/رهجویی در UA بر مبنای این ایده است که هر کس که دوازده قدم را در برنامه دیگر کار کرده است، می‌تواند راهنمای بهبودی تازه واردان را بر عهده گیرد. این چنین شخصی تجربه باارزشی دارد و فقط کافی است که آن را به کم‌درآمدی مربوط کند.

درباره UA

کمیته ترجمه کم‌درآمدان گمنام ایران

ما سلوک خود را با قدم‌های یک، دو و سه آغاز می‌کنیم. ما با ناتوانی خود در برابر کم‌درآمدی مواجه می‌شویم و آن را اقرار می‌کنیم و تصمیم می‌گیریم که کسب درآمد و دستاوردهای خود را به مراقبت خداوند (نیروی برتر)، آن‌گونه که او را درک می‌کنیم بسپاریم. ما شوق و تمایل را طلب می‌کنیم و در جستجوی آن هستیم. ما درخواست می‌کنیم که توسط چیزی فراسوی خواست خودمان هدایت شویم، تا ثبات اقتصادی و نهایتاً کامیابی و سعادت در زندگی ما متجلی شود. برای بسیاری از ما این ایده همچون مکاشفه آشکار می‌شود. همچنانکه به کار کردن برنامه UA ادامه می‌دهیم و شاهد افزایش کامیابی خود هستیم، می‌توانیم آسان‌تر بگوییم که 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 ترازنامه خود را تا جایی که می‌توانیم بدون ترس انجام می‌دهیم و آن ترازنامه را با یک راهنما یا هم‌راهنما مشارکت می‌کنیم.

ما مشکلات اصلی درونیمان که در کم‌درآمدی ما نقش داشته است را شناسایی می‌کنیم. سپس آنها را رها می‌کنیم و اجازه می‌دهیم که زدوده شوند. هنگامی که صادقانه و با شفقت به خودمان نگاه کردیم، آماده خواهیم شد 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 راهنما شروع به جبران خسارت و بخشایش خودمان و دیگران می‌کنیم و سپس می‌توانیم به پیش برویم.

با جبران خسارت در واقع مسئولیت اقدامات گذشته خود را قبول می‌کنیم. ما بار اشتباهاتی که از گذشته تاکنون با خود حمل کرده‌ایم را رها می‌کنیم - ممکن است از بعضی اشتباهات آگاه و از برخی ناآگاه باشیم؛ اشتباهاتی که کمر ما را خم کرده‌اند و توانایی ما برای دستیابی به کامیابی و سعادت را مسدود کرده‌اند. این فرایند مسئولیت-پذیری و بخشایش است. هرکدام از این‌ها حس تازه‌ای از باارزشی را در ما تقویت می‌کند و امکان این 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 می‌کند با خودمان صادق بمانیم. آنها به ما یادآوری می‌-

درباره UA

کمیته ترجمه کم درآمدان گمنام ایران

کنند که ارتباط با نیرویی فراتر از خودمان را حفظ کنیم و از آن راهنمایی بگیریم و ما را تشویق می کنند که تجربیاتمان و هم آنچه سخاوتمندانه به ما داده شده است را با دیگران به اشتراک گذاریم.

وعده های UA

ما در برنامه بهبودی دوازده قدمی یاد می گیریم که درک شخصی از گذشته داشتیم به هیچ دردمان نخورد. به عبارت دیگر، عواملی که فکر کردیم و باور کردیم که عامل کم درآمدی ما بودند نمی توانند به ما کمک کنند که زندگیمان را تغییر دهیم. هنگامی که ما در این برنامه با دیگران کار می کنیم، یاد می گیریم گذشته خود را فرو بریزیم و بر روی امروز و آینده تمرکز کنیم - بر روی اقدامات و عملکردهایمان و بر روی چشم اندازیمان.

با حس شفقت، پذیرش خود را آغاز می کنیم و به این باور می رسیم که شایسته رضایت بالاتر و زندگی سعادت مندتری هستیم. در نتیجه کار کردن تمام جنبه های برنامه، چشم انداز بزرگ زندگی ما کم کم به ظهور می رسد. ما خودمان را بهتر می شناسیم و به استفاده از استعداد های حقیقی خود فکر می کنیم. ما به خودمان اجازه می دهیم که از زندگی چیزهای بیشتری بخواهیم و تمایل پیدا می کنیم قدم های لازم برای دستیابی به آنها را برداریم. در نتیجه، ما قادر خواهیم شد که چیزهای بیشتری به دیگران بدهیم و بیشتر در خدمت اجتماعمان باشیم و در چیزی بزرگتر از خودمان نقش داشته باشیم. گفته شده که **ما نمی توانیم مشکلات خود را با همان سطح آگاهی که آنها را ایجاد کرده است، حل کنیم.** از طریق کار کردن قدم ها، استفاده از ابزارها و خدمت کردن، تغییری در آگاهی ما رخ می دهد. ما سپاسگذاری بیشتر، آرامش ذهنی بیشتر و پذیرش بیشتری را تجربه می کنیم. این همچون بیداری از یک خواب عمیق به یک زندگی سرشار از آگاهی و دیده شدن است.

ابزارهای کم درآمدان گمنام

۱- **ثابت زمان:** ما باید به اینکه چگونه وقتمان را می گذرانیم آگاه باشیم. ما برای افزایش آگاهی از زمان و حفظ تمرکز بر روی اهداف و اقدامات لازم برای تحقق آنها، زمان را ثابت می کنیم.

درباره UA

کمیته ترجمه کم‌درآمدان گمنام ایران

۲- **جلسات:** ما در جلسات UA منظم شرکت می‌کنیم تا تجربه، توانایی و امید خود به اشتراک بگذاریم و در نتیجه به خودمان و دیگران در بهبودی از کم‌درآمدی کمک کنیم.

۳- **راه‌نما/رهجو گرفتن:** ما فعالانه به دنبال یک راهنما خواهیم بود که دوازده قدم را کار کرده باشد و تمایل داشته باشد که ما را در بهبودیمان هدایت کند.

۴- **آگاهی از دارایی‌ها:** ما مرتباً آنچه که دیگر به دردمان نمی‌خورد را دور می‌ریزیم تا این اعتقاد را پرورش دهیم که زندگی سرشار از فروانی است و ما قادر خواهیم بود آنچه بدان نیازمندیم را برای خود تأمین کنیم.

۵- **خدمت:** خدمت کردن برای بهبودی ما ضروری است. با خدمت کردن به دیگران و انجمن است که می‌توانیم آنچه را سخاوتمندانه به ما داده شده را حفظ کنیم.

۶- **اهداف:** ما برای هر کدام از جنبه‌های زندگی‌مان اهدافی را تعیین می‌کنیم، آنها را می‌نویسیم؛ پیشرفتمان را اندازه می‌گیریم و بابت دستاوردهایمان به خودمان جایزه می‌دهیم.

۷- **جلسات عملکرد:** ما جلساتی را با دیگر اعضای UA تشکیل می‌دهیم تا دربارهٔ مسائل مربوط به درآمدمان با آنها بحث کنیم و اقداماتی را برنامه‌ریزی کنیم که به کامیابی بیشتر در زندگی‌مان منتهی شود.

۸- **یار عملکرد (Action partner):** ما منظم با یار عملکردمان تماس می‌گیریم و درباره مسائل درآمدی و عملکردهای خود صحبت می‌کنیم تا نسبت به یکدیگر مسئولیت‌پذیری، استمرار و حمایت را تضمین کنیم.

۹- **استطاعت پرداخت:** ما فقط برای امروز قرض نمی‌گیریم. بدهکاری به کم‌درآمدی می‌انجامد.

۱۰- **ارتباط:** ما برای کسب حمایت و کاهش انزوا و افزایش تعهد برای انجام عملکردهایمان، 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.

درباره UA

کمیته ترجمه کم‌درآمدان گمنام ایران

۱۲- **پس انداز:** پس انداز نشانه ایمان ما به آینده است و پذیرش این واقعیت است که پول ابزاری حیاتی برای چشم انداز کامیابی ماست. ما در هر مقیاسی که برایمان مقدور است برنامه پس انداز می‌ریزیم و آن را دنبال می‌کنیم.