

قدم های دوازده گانه کم در آمدان گمنام

- ۱- ما اقرار کردیم در مقابل کم درآمدی عاجز بودیم و زندگی مان غیر قابل اداره شده بود.
- ۲- به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند .
- ۳- تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی خود را به مراقبت خداوند آنگونه که او را درک کردیم بسپاریم.
- ۴- یک ترازنامه اخلاقی بی باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم.
- ۵- ماهیت دقیق خطاهای مان را به خداوند، خود و یک انسان دیگر اقرار کردیم.
- ۶- آمادگی کامل پیدا کردیم که پروردگار کلیه نواقص اخلاقی ما را برطرف سازد.
- ۷- ما با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی مان را برطرف سازد.
- ۸- فهرستی از تمام کسانی که به آنها زیان رسانده بودیم تهیه کردیم و آماده شدیم از تمامی آنها جبران خسارت کنیم.
- ۹- به طور مستقیم در هر کجا امکان داشت از افراد فوق جبران خسارت کردیم مگر در مواردی که انجام این کار به ایشان یا دیگران زیان وارد کند.
- ۱۰- به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هر گاه که اشتباه می کردیم سریعاً به آن اقرار کردیم.
- ۱۱- از راه دعا و مراقبه کوشیدیم به پروردگاری که خود درک می کردیم نزدیکتر شویم و فقط جویای آگاهی از اراده او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
- ۱۲- با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم ها، سعی کردیم این پیام را به کم درآمدان دیگر برسانیم و این اصول را در تمام موارد زندگی خود به اجرا در آوریم.