

قدم‌های چهارم و پنجم U.A.

قدم چهارم

یک ترازنامه‌ی اخلاقی بی‌باکانه و جست‌وجوگرانه از خود تهیه کردیم.

مطالعات مقدماتی:

الکلی‌های گمنام (کتاب بزرگ) فصل پنجم، چگونگی عملکرد

۱۲ قدم و ۱۲ سنت، قدم چهارم

قدم چهارم، گامی حیاتی در درک الگوها، رفتارها، احساسات، تجارب و سایر مسائلی است که منجر به کم‌درآمدی اجباری ما شده است. از طریق نوشتن ترازنامه ما شروع به شناسایی درد و تخریب‌های گذشته خود می‌کنیم. بهبودی نیازمند این است که ما جنبه‌های پنهان زندگی مان را از طریق کارکرد قدم چهارم نشان دهیم، سپس در طول قدم پنجم تا نهم، کارکردن روی این موضوع را ادامه دهیم.

با اقدامات مناسب، زندگی ما تغییر کرده و به صلح، آرامش، شادی و فراوانی دست پیدا می‌کنیم. افراد زیادی در بهبودی سعی دارند از این قدم اجتناب کنند. ضروری است که به محض اتمام قدم سوم، بلافاصله کارکرد قدم چهارم شروع شود. زمان مشخصی را به صورت منظم برای کارکردن این ترازنامه اختصاص دهید. هنگام نوشتن، از عواملی مانند تلویزیون، اینترنت، خوردن و غیره که باعث حواس پرتی می‌شوند، پرهیز کنید. مهم است طی کارکرد این قدم به خودمان اجازه دهیم تمام احساساتی را که ظاهر می‌شوند، حس کنیم. داشتن احساساتی مثل: ناراحتی، عصبانیت، اضطراب و غیره طبیعی است. بعضی افراد هنگام نوشتن خواب‌آلوده می‌شوند، در این وضعیت مکثی کرده و استراحت کنید اما در اسرع وقت نوشتن را از سر بگیرید. گاهی برخی افراد در یک سوال گیر می‌کنند. در این حالت خجالت نکشید و از تلفن یا اینترنت برای تجربه گرفتن، آگاه شدن و مورد تشویق و حمایت قرار گرفتن استفاده کنید.

اگرچه اغلب ابتدا ترازنامه نوشته شده و بعد خوانده می‌شود، در یک گروه قدم این موضوع به صورتی متفاوت انجام می‌شود. ترازنامه‌های مختلفی وجود دارد و بعد از گذشت سال‌ها، اعضای بهبودی انواع مختلف آن‌ها را انجام می‌دهند. در اینجا ترازنامه شامل سه نوع است: ترازنامه‌ی ستونی، ترازنامه‌ی پرسش‌های قدم چهارم و ترازنامه‌ی پرسش‌های کم‌درآمدی.

قدم‌های چهارم و پنجم U.A

قدم پنجم

ماهیت دقیق خطاهای خود را به خدا، خود و یک انسان دیگر اقرار کردیم.

مطالعات مقدماتی:

الکلی های گمنام ("کتاب بزرگ")، صفحات ۷۱ تا ۷۵

دوازده قدم و دوازده سنت، قدم پنجم

قدم پنجم در مورد ارتباط با دیگران است. ما با صداقت، رازها، اشتباهات، و دردهای خود را با یک انسان دیگر یا سایر افراد در سطح گروه به اشتراک می‌گذاریم. همه چیز را به نیروی برترمان، خودمان و به فرد دیگری اقرار می‌کنیم - چیزی را نگه نمی‌داریم. از طریق مشارکت شجاعانه است که اعتماد کردن را یاد می‌گیریم و از رنج‌ها و محدودیت‌ها رها می‌شویم. این فرایند ممکن است با درد و ترس همراه باشد. ممکن است بخاطر مشارکت با فرد دیگری، نگرانی و اضطراب به وجود بیاید. قدم پنجم نیازمند حساسیت، مهربانی و درک از سوی فرد دیگر را دارد.

هم ترازها و جواب سوالات را مشارکت کنید و هم احساساتی را که هنگام مشارکت این قدم برای تان پیش می‌آید.

یک راه برای آمادگی پیدا کردن در قدم پنجم از طریق دعا و مراقبه است. دعای زیر به عنوان پیشنهاد ارایه می‌شود:

"ای نیروی برتر، به عنوان دوست به سمت تو می‌آئیم.

گفته‌ای هر جا دو نفر یا بیشتر

با نام تو گرد هم آیند،

تو نیز در میان خواهی بود.

باور داریم که اکنون اینجا و با ما هستی.

باور داریم این کاری است که تو می‌خواهی که انجامش دهیم،

و خیر و برکت و در این کار است.

ما با تو عهد می‌بندیم که همیشه صادق باشیم،

تا شاید لایق کمک تو باشیم.

ما باور داریم که تو می‌خواهی در این بازار زندگی

ما دوستان واقعی باشیم،

قدم‌های چهارم و پنجم U.A

مسئولیت تمام کارهای خود را به عهده بگیریم و پاداش آن را هم مشخص کرده‌ای

که رهایی، رشد و شادی خواهد بود.

برای تمام اینها سپاس گزاریم.

همیشه از تو درخواست هدایت داریم.

هر روز کمک‌مان کن تا به تو نزدیک‌تر شویم،

و به ما راه‌های جدید زندگی و سپاس‌گزاری عطا فرما."

آمین

به یاد داشته باشید که تنها خداوند دانا است و هیچ‌کسی تمامی جواب‌ها را ندارد. گمنامی اساس بهبودی است. این قدم باید در محیطی امن، آرام و بدون هیچ وسیله حواس پرتی انجام گیرد. ممکن است بخواهید مطالعات مقدماتی را قبل از کارکرد واقعی قدم بخوانید و درباره‌اش بحث و گفت‌وگو کنید.

مزیت دیگر قدم پنجم این است که می‌تواند شما را در رفع نواقص و عیب‌های شخصیتی در قدم هفتم و در نوشتن لیست جبران خسارت در قدم هشتم نیز کمک کند.

بعد از اتمام قدم پنجم، بعضی افراد ترجیح می‌دهند در یک حرکت نمادین برای رهایی از اشتباهات و دردهای گذشته و سپردن آنها به یک نیروی برتر فهرست را بسوزانند. هرچند که یک نسخه از فهرست نواقص شخصیتی و جبران خسارت را نگه می‌دارند.

قدم‌های چهارم و پنجم U.A

ترازنامه ستونی

ترازنامه‌ی اصلی قدم چهارم در فصل پنجم کتاب بزرگ موجود است. این ترازنامه شامل فهرست رنجش‌های گذشته و حال، در چهار ستون^۱ است. به شکل زیر:

نام رنجش	دلیل	چه بخشی از من مورد تهدید قرار گرفت؟	سهیم یا اشتباه من چه بود؟	چگونه می‌توانستم متفاوت عمل کنم؟
مثال: شرکت کارت اعتباری	هر هفته زنگ می‌زنند و از من پول می‌خواهند	- اعتماد به نفس - امنیت	از کارت شارژ استفاده کردم و بدهی بالا آوردم. در معامله با شرکت، رفتار خوبی نداشتم.	

علاوه بر این در این ترازنامه پیشنهاد می‌شود که با نوشتن ترس‌های مان روی کاغذ، آن‌ها را مرور کنیم و با نوشتن تمام رفتارهای گذشته و بررسی انگیزه‌های مان، رفتارهای نادرست جنسی مان را مشاهده کنیم.

پرسش‌های ترازنامه‌ی قدم چهارم

ترازنامه‌ای که در ادامه می‌آید از روش سوال و جواب استفاده می‌کند. این روش در فصل چهارم کتاب "دوازده قدم و دوازده سنت" بحث شده است. با این وجود شما می‌توانید از هر روشی که با آن راحت‌تر هستید، استفاده کنید. مهم‌ترین نکته این است که آن را انجام دهید.

اگر نوشتن چنین ترازنامه‌ای برای تان سخت است، ممکن است روش بررسی با یک نفر دیگر بتواند کمک بکند یا دوستی در برنامه پیدا کنید که قدم چهارم را کار می‌کند و با هم و همزمان ترازنامه را بنویسید.

^۱ ستون آخر به متن اصلی اضافه شده است.

قدم‌های چهارم و پنجم U.A

اگر این ترازنامه را کار می‌کنید و به پرسشی رسیدید که فکر می‌کنید به شما مربوط نیست، چند دقیقه به صورت روان و صادقانه بنویسید که چرا این در مورد شما صدق نمی‌کند. می‌توانید این‌گونه شروع کنید، " این در مورد من صدق نمی‌کند. من هیچ‌گاه..."

در نهایت، اگر به هیچ وجه قادر به شروع نوشتن ترازنامه نبودید، برای داشتن "تمایل" دعا کنید و یا به قدم سه برگردید و بیشتر در مورد آن بنویسید.

پرسش‌ها:

۱. فصل پنج از "کتاب بزرگ" و فصل چهارم کتاب دوازده قدم و دوازده سنت را بخوانید. تاریخچه‌ای از کم‌درآمدی اجباری تان بنویسید. با اولین اتفاقات در خصوص پول که به یاد می‌آورید شروع کنید و موارد زیر را توضیح دهید:

- پولی که قرض گرفتید، به صورت اجباری خرج کردید یا دزدیدید و غیره؛
- چک‌های بی‌محللی که کشیدید، چه مشکلاتی برای تان به وجود آورد؟
- هرگز پول کافی نداشتید که به صورت شرافتمندانه مثل یک انسان از خود مراقبت کنید؛
- بارها و بارها ورشکسته شدن و بی‌پولی؛
- استفاده از پول برای پرکردن خلا درونی، تحت تاثیر قرار دادن دیگران، احساس با ارزش بودن، وسیله‌ای برای محروم کردن خود، یا وسیله‌ای برای قربانی بودن
- جمع کردن پول، حساسیت و مضایقه کردن پول (زمانی که می‌توانستید به دیگران کمک کنید)؛
- هر مساله‌ی دیگری که با پول مرتبط است یا از آن آگاهی دارید.

جست‌وجو و به طور دقیق بیان کنید که برای حل مشکلات بالا چه تلاشی کرده‌اید؟

دوران کودکی

۲. به بهترین شکلی که می‌توانید شرح دهید رابطه‌ی مادرتان با والدین خود چگونه بوده است؟

۳. رابطه‌ی پدرتان با والدین خود چگونه بوده است؟

۴. وضعیت خانواده‌ی خود را هنگام تولدتان شرح دهید: جمعیت خانواده، تفاوت سنی برادران و خواهران یا والدین، وضعیت اقتصادی، وضعیت عاطفی (افسردگی، خصومت و غیره). آیا اقوام و بستگان دیگری در خانه‌ی شما زندگی می‌کردند؟

قدم‌های چهارم و پنجم U.A

۵. توضیح دهید که از دید شما، دیگر اعضای خانواده چه احساسی درباره‌ی شما و تولدتان داشتند؟ آیا فرزند خواسته بودید یا ناخواسته؟ توضیح دهید.
۶. اگر از روی نام کسی نام‌گذاری شده‌اید، آن شخص چگونه فردی بوده است؟ جست‌وجو کنید که چه احساسی نسبت به این وضعیت داشتید.
۷. در زمان تولد برادران و خواهران‌تان چند سال داشتید؟ با استفاده از روش نوشتن سیال (آزاد و صادقانه) جست‌وجو کنید که چه احساسی نسبت به تولد آنها داشتید.
۸. آیا تک فرزند بوده‌اید؟ از این مساله رنجش داشتید؟ یا از آن لذت می‌بردید؟ از روش نوشتن سیال استفاده کنید و احساسات خود را جست‌وجو کنید.
۹. هنگام تولد شما آیا والدین شما فرزندی با جنسیت دیگری می‌خواستند؟ آیا آنها نام و لباس پوشیدن شما را برای انطباق با جنسیت دلخواه‌شان انتخاب کردند؟ اگر چنین است، احساسات خود را در این مورد توضیح دهید.
۱۰. آیا در دوران کودکی‌تان، والدین شما به اندازه‌ای مریض بودند که نیاز به بستری شدن داشته باشند؟ اگر چنین است احساسات خود را نسبت به این موضوع شرح دهید.
۱۱. آیا شما از یکی از اعضای مهم خانواده جدا شدید؟ اگر چنین است احساسات خود در مورد این تجربه را بیان کنید (احساساتی مثل ترس، تنهایی، رها شدن، احساس گناه برای مسئول بودن نسبت به آن موضوع و غیره).
۱۲. زندگی متاهلی والدین شما چگونه بود؟ آنها چگونه مسائل اقتصادی، کاری و مخارج خود را حل می‌کردند؟ آیا دعوا می‌کردند؟ آیا شما احساس مسئولیت می‌کردید؟ آیا والدین شما در مورد پول با هم دعوا می‌کردند؟ این موضوع چه تأثیری روی شما گذاشت؟
۱۳. اگر والدین شما دو دین یا مذهب متفاوت داشتند، آیا این موضوع باعث گیجی و سردرگمی شما شد؟ اگر چنین است، این سردرگمی را توضیح دهید.
۱۴. آیا به هر دلیل شما از بابت والدین خود احساس شرم یا خجالت می‌کردید؟ به عنوان مثال از طرز صحبت کردن، لباس پوشیدن، رفتار، تحصیلات یا نداشتن تحصیلات، شغل و نگرش آنها به پول (چقدر داشتند و یا چقدر بی‌پول و یا شیفته‌ی پول بودند و غیره)؟ احساس شرم، خجالت سرخوردگی و غیره را در خود جست‌وجو کنید.
۱۵. با استفاده از روش نوشتن سیال احساسات خود را درباره‌ی ارتباط جنسی والدین‌تان جست‌وجو کنید؟ هیچ‌گاه آنها را برهنه دیده بودید؟ آیا هیچ‌گاه والدین خود را هنگام رابطه جنسی دیده یا صدای آنها را شنیده بودید؟
۱۶. والدین‌تان چگونه عشق و محبت خود را به یکدیگر یا به سایر اعضای خانواده ابراز می‌کردند؟ احساسات و واکنش‌های خود را در این مورد جست‌وجو کنید.
۱۷. آیا والدین‌تان به اندازه‌ای به هم نزدیک بودند که شما احساس محرومیت کنید؟ احساسات خود را در مورد به حساب نیامدن و در مورد برآورده نشدن شایسته‌ی نیازهایتان جست‌وجو کنید.

قدم‌های چهارم و پنجم U.A

- ۱۸- آیا والدین تان در دوران کودکی شما، از هم جدا بودند یا از هم طلاق گرفته بودند؟ اگر چنین است، احساسات خود را در مورد این کمبود جست‌وجو کنید.
- ۱۹- آیا به نظر می‌رسید والدین تان بیشتر از شما، دوستان شما را دوست داشته باشند؟ آیا به نظر می‌رسید دوستان شما، والدین تان را بیشتر از خودتان دوست داشته باشند؟ اگر چنین است، احساس رنجش، بی‌لیاقتی، بی‌ارزشی و غیره خود را شرح دهید.
- ۲۰- آیا از تاریکی ترس داشتید؟ اگر چنین بوده است، آن احساس را بازیابی و شرح دهید.
- ۲۱- در صورت بدرفتاری، آیا با لولوخورخوره، آقا غوله یا غیره تهدید می‌شدید؟ احساسات و واکنش‌های تان را نسبت به این تهدید شرح دهید.
- ۲۲- چگونه تنبیه می‌شدید؟ آیا والدین تان به صورت فیزیکی شما را تنبیه می‌کردند یا با دلیل و منطق شما را قانع می‌کردند؟ واکنش‌های تان را جست‌وجو و بیان کنید.
- ۲۳- آیا به خاطر فشار از جانب والدین، برادران و خواهران تان یا دیگران، ترس داشتید دعوا پیش بیاید؟ احساسات خود را بیان کنید.
- ۲۴- آیا خانواده‌ی شما اغلب از جایی به جایی دیگر نقل مکان می‌کردند؟ اگر چنین است آیا اغلب دوستانی داشتید که مجبور به قطع ارتباط با آن‌ها شوید؟ جست‌وجو کنید چگونه این تجربه روی شما تاثیر گذاشته است؟
- ۲۵- آیا شروع مدرسه را به یاد دارید؟ احساسات شما چه بود؟ سعی کنید مقاطع تحصیلی متوالی را به یاد آورید، در عین حال، احساسات خود را در قبال معلمان، دانش‌آموزان و غیره شرح دهید. هرگونه دعوا، تحقیر، آسیب، خجالت‌زدگی را یادداشت کنید. همه آن‌ها را روی کاغذ بنویسید.
- ۲۶- آیا از شکل ظاهری (قیافه، لباس و غیره) یا وضعیت زندگی تان خجالت زده بودید؟ آیا حس می‌کردید که با هم کلاسی‌هایتان متفاوت هستید؟ احساسات خود را جست‌وجو کنید.
- ۲۷- آیا نسبت به مهارت‌های علمی، ورزشی یا اجتماعی خود احساس خودکم‌بینی یا خودبزرگ‌بینی داشتید؟ احساسات و تجارب خود را جست‌وجو کنید.
- ۲۸- هرگونه تجربه‌ی منفی را که در مدارس یا کلاس‌های مذهبی، مسجد، کلیسا یا معابد، اردوی تابستانی، کلاس رقص یا موسیقی و غیره داشته‌اید، نوشته و شرح دهید.

قدم‌های چهارم و پنجم U.A

۲۹- چه کارهایی را در خانه انجام می‌دادید و چه احساسی در مورد آن کارها داشتید؟ آیا منصفانه بودند؟ آیا می‌توانستید والدین خود را راضی کنید؟ چگونه در قبال انجام کارهای خانه پاداش می‌گرفتید؟

۳۰- اولین بار که چیزی را دزدیدید، بنویسید. همه‌ی دزدی‌های خود را فهرست کنید (برای مثال شکلات، عروسک، پول و غیره).

۳۱- به عنوان یک کودک چگونه پول دریافت می‌کردید؟ آیا پول توجیبی داشتید؟ آیا کار می‌کردید؟ آیا به راحتی و آزادانه پول دریافت می‌کردید یا طبق یک روال خاص؟ آیا دچار محرومیت بودید یا به صورت افراطی پول دریافت می‌کردید؟ احساسات خود را درباره‌ی داشتن و یا نداشتن مقدار پول کافی جست‌وجو کنید.

۳۲- با استفاده از نوشتار آزاد و صادقانه هرگونه احساس ترس، خجالت، گناه، بی‌لیاقتی، و غیره یا هرگونه انحرافات مربوط به موارد جنسی دوران بچه‌گی را جست‌وجو کنید.

الف. کنجکاوی جنسی: برای مثال، آیا برای مسایل جنسی معمولی تنبیه می‌شدید؟

ب. خودارضایی: اولین باری که خودارضایی کردید چند سال داشتید؟ آیا هرگز در حین انجام عمل میچ‌تان گرفته شده و مجبور شده‌اید که احساس گناه کنید؟ آیا زمانی هم که میچ‌تان گرفته نمی‌شد هم احساس گناه می‌کردید؟

ج. شناسایی جنسی با همسالان: احساسات و تجربیات خود را شرح دهید.

د. رابطه‌ی جنسی با محارم: هرگونه رابطه جنسی با محارم را در خانواده‌ی خود نوشته و شرح دهید.

۳۳- هرگونه خاطره‌ی دردآور دوران کودکی را که باقی مانده است؛ شرح دهید.

۳۴- جواب دادن به کدام یک از پرسش‌های بالا برای شما سخت‌تر بود. احساسات مربوط به آن سوال را توضیح دهید.

نوجوانی و جوانی

۳۵- آیا والدین تان شما را با سایر اعضای خانواده یا دوستان مقایسه می‌کردند؟ آیا از آن‌ها به خاطر اینکه می‌خواستند شبیه شخص دیگری باشید رنجش داشتید؟ احساسات خود را شرح دهید.

۳۶- چگونه در خانواده جلب توجه می‌کردید؟ آیا اخم، قهر یا کج خلقی می‌کردید؟ آیا مانند احمق‌ها رفتار می‌کردید؟ آیا سعی می‌کردید کامل باشید؟ آیا مریض می‌شدید؟ احساسات خود را شرح دهید.

۳۷- احساسات خود نسبت به والدین تان را شرح دهید. برای مثال، آیا خیلی پیر، چاق، شلخته یا کامل بودند؟

قدم‌های چهارم و پنجم U.A

- ۳۸- چگونه با سایر اعضای خانواده کنار می‌آمدید؟ برای مثال آیا با هم رقابت می‌کردید یا همکاری؟ آیا با دشمنی رفتار می‌کردید یا منفعلانه؟
- ۳۹- از چه منبعی پول دریافت می‌کردید؟ آیا کار می‌کردید؟ آیا پول توجیبی می‌گرفتید یا غیره؟ آیا احساس می‌کردید که به اندازه‌ی کافی پول دارید یا خیر؟ آیا پول منبع دعا و رنجش در خانواده بود؟ هرگونه احساس دیگری را که به عنوان یک نوجوان دربارهی پول داشتید، بیان کنید.
- ۴۰- تجارب مدرسه‌ی خود را توصیف کنید. آیا به مدرسه علاقه‌مند بودید یا خیر؟ آیا ترک تحصیل کردید؟ احساسات خود را درباره‌ی مسایل مدرسه شرح دهید.
- ۴۱- زندگی اجتماعی‌تان چگونه بود؟ آیا اجتماعی بودید یا گوشه‌گیر یا دردرساز؟ احساس متفاوت یا خاص بودن خود را شرح دهید. آیا چیزی از گروه بودید یا گوشه‌گیر؟
- ۴۲- آیا دوستانی داشتید؟ روابط متقابل خود را با آنها شرح دهید. چه نوع دوستی بودید؟ آیا قابل اعتماد بودید یا وقتی که امور طبق میل شما پیش نمی‌رفت و انتظارات شما برآورده نمی‌شد یا این که رابطه با فرد بهتری پیش می‌آمد، بدون هیچ توضیحی قطع رابطه می‌کردید؟
- ۴۳- چه احساسی درباره‌ی دانش‌آموزانی داشتید که سردهسته و در راس بودند؟ آیا خود این‌گونه بودید، یا این که از دانش‌آموزانی که این‌طور بودند رنجش داشتید؟ احساسات خود را در مورد رقابت شرح دهید.
- ۴۴- آیا از اینکه خوشتیپ‌ترین، زیباترین، باهوش‌ترین و اجتماعی‌ترین فرد مدرسه نبودید، رنجش داشتید؟ آن احساسات را شرح دهید. زمینه‌هایی را که احساس شایستگی یا موفقیت داشتید توصیف کنید.
- ۴۵- احساسات خود را در مورد ظاهر و لباس‌هایی که می‌پوشیدید، توضیح دهید. برای مثال: آیا از ظاهرتان خجالت زده بودید یا احساس رضایت داشتید؟ یا اینکه در مورد آن مغرور بودید؟ داشتن یا نداشتن پول چگونه روی ظاهر شما و احساسی که در مورد خود داشتید تاثیرگذار بود؟
- ۴۶- آیا در مقطع راهنمایی پیش آمده که یکی از پایه‌ها را جهشی بخوانید؟ اگر چنین بوده آیا از لحاظ احساسی و اجتماعی مشکلی داشتید؟ یا برعکس آیا هرگز یک مقطع عقب افتاده‌اید؟ این مساله چه تاثیری بر شما داشته است؟ واکنش و رنجش‌های خود را توضیح دهید.
- ۴۷- چه دروغ‌هایی می‌گفتید؟ هنگامی که لو می‌رفتید، چه احساسی داشتید؟

قدم‌های چهارم و پنجم U.A

- ۴۸- شرم‌آورترین واقعه دوران نوجوانی شما چه بوده است؟ آیا وقایع شرم‌آور دیگری هم هست که به یاد داشته باشید؟ با استفاده از روش نوشتن آزاد و صادقانه این تجربیات را توضیح دهید.
- ۴۹- احساس غبطه و حسادت خود را توضیح دهید.
- ۵۰- آیا در برنامه‌های ورزشی شرکت می‌کردید؟ احساسات و تجربیات خود را در رابطه با شرکت یا عدم شرکت در برنامه‌های ورزشی توضیح دهید.
- ۵۱- چگونه خشم خود را مدیریت می‌کردید؟ آیا احساس می‌کردید ترسو هستید؟ آیا دعوا می‌کردید؟ آیا پرخاش‌گر منفعل بودید؟ (خشم خود را غیرمستقیم نشان می‌دادید؟)
- ۵۲- تجارب خود در رابطه با استفاده از الکل و مواد مخدر را توضیح دهید.
- ۵۳- تجربیات خود را در رابطه با رانندگی بیان کنید: گرفتن گواهینامه، استفاده از ماشین خانواده یا خرید ماشین خود، تصادف‌ها، جریمه‌ها، نوشیدن الکل در حین رانندگی، رانندگی تحت تاثیر الکل یا مواد مخدر و غیره.
- ۵۴- تجربیات قرارهای عاطفی خود و چگونگی پیشرفت آنها را در طی زمان شرح دهید. آیا به صورت مستمر قرار عاشقانه داشتید یا خیر؟ آیا در امور جنسی بی‌قید و بند بودید؟ ناامیدی‌ها و رنجش‌های خود را توضیح دهید.
- ۵۵- احساساتی مانند خجالت، گناه، ترس و غیره را در رابطه با مسایل جنسی خود به عنوان یک نوجوان یا جوان توضیح دهید، مانند: تجربیات خودارضایی، علاقه به جنس مخالف یا علاقه به همجنس. آیا در نتیجه‌ی تاثیر هم‌سالان خود یا برای جلب رضایت دیگران درگیر فعالیت‌های جنسی شده‌اید؟
- ۵۶- احساسات خود را در مورد اولین تجربه‌ی رابطه‌ی جنسی خود بنویسید. آیا احساس گناه، ناامیدی، خودمشغولی داشتید؟
- ۵۷- اگر باردار شدید یا شخصی را باردار کردید، چه احساسی درباره‌ی اعمال و وضعیت خود داشتید؟
- ۵۸- احساسات خود را درباره خیال‌پردازی‌های جنسی، وسوسه‌ها و ارتباطات جنسی شرح دهید.
- ۵۹- بهترین تجربه‌ی دوره‌ی نوجوانی و جوانی شما چه بوده است؟
- ۶۰- بدترین تجربه‌ای که در دوره‌ی نوجوانی و جوانی داشتید چه بوده است؟
- ۶۱- آیا شما شخصی بودید، آن‌گونه که دوست داشتید؟
- ۶۲- در پرسش‌هایی که جواب دادید، با استفاده از نوشتن آزاد هر چیزی که به طور به ویژه شما را ناراحت کرده است، بیشتر توضیح دهید.

قدم‌های چهارم و پنجم U.A

بزرگسالی

۶۳- تاریخچه‌ی کاری خود و سختی‌های مرتبط با آن را توضیح دهید (یعنی الگوها، رفتارها، احساسات و غیره که به پیشرفت شما زیان وارد ساخت یا نحوه‌ی تعامل با همکاران و کارفرمایان).

۶۴- آیا فکر می‌کردید یا فکر می‌کنید دنیا به شما بدهکار است؟ با استفاده از نوشتن آزاد، این احساسات را توضیح دهید.

۶۵- کم‌درآمدی اجباری برای شما چه معنایی دارد؟ چگونه می‌فهمید که شما یک کم‌درآمد اجباری هستید؟ احساسات خود را در مورد این که یک کم‌درآمد اجباری هستید، شرح دهید.

۶۶- بدهکاری اجباری را از همان دیدگاه شرح دهید.

۶۷- چگونه، چطور و در چه مواردی پیگیری خودخواهانه روابط جنسی‌تان به شما و دیگران آسیب رساند؟ مشخصاً بگویید که چه افرادی و چگونه توسط رفتار شما آسیب دیدند. آیا ازدواج خود را تباه کرده و به فرزندان‌تان آسیب رساندید؟ آیا جایگاه خود را در جامعه به خطر انداختید؟ در آن زمان چگونه به این وضعیت واکنش نشان می‌دادید؟ آیا احساس گناه کردید یا اصرار کردید که قربانی بی‌گناهی هستید و در نتیجه خود را از هرگونه مسئولیتی مبرا کردید؟

۶۸- واکنش شما به ناامیدی ناشی از مسایل جنسی چگونه بود؟ هنگامی که شما را رد می‌کردند، آیا خشمگین یا افسرده می‌شدید؟ آیا آن را به افراد دیگری انتقال می‌دادید؟ با دقت شرح دهید.

۶۹- اگر در خانواده طرد شدید با با سردی مواجه شدید، آیا آن را به عنوان دلیلی برای بی‌بندوباری جنسی، بدهکاری یا کم‌درآمدی اجباری به کار می‌بردید؟

۷۰- آیا هرگز ازدواج کرده‌اید؟ با چه نوع فردی ازدواج کردید؟ مهم‌ترین روابط زندگی شما چه بوده است؟

۷۱- اگر با افراد سرد رابطه داشته‌اید توضیح دهید چرا این نوع افراد را انتخاب کردید؟ آیا پدر یا مادر شما سرد بودند؟ آیا از رفتار همسران به عنوان بهانه‌ای برای غرق شدن در روابط عاشقانه استفاده می‌کردید؟

۷۲- چرا ازدواج کردید یا رابطه طولانی مدت داشتید؟ آیا دلایل درستی داشتید؟ اگر هنوز ازدواج نکرده‌اید یا در رابطه‌ای نیستید، چه دلیلی دارد؟ با استفاده از نوشتن سیال، احساسات خود را شرح دهید.

۷۳- آیا زودتر از دوستان و هم‌سالان خود ازدواج کردید یا دیرتر از آنان؟ احساسات خود را جست‌وجو کنید.

۷۴- رنجش‌های خود از روابط، ازدواج، و خانواده شرح دهید.

۷۵- اگر در رابطه‌ای هستید، آیا به خانواده خود اجازه دخالت می‌دهید؟

قدم‌های چهارم و پنجم U.A

- ۷۶- آیا هنوز هم در چشم والدین خود بچه هستید؟ اگر چنین است، آیا از این موضوع سود می‌برید؟ توضیح دهید. آیا از نظر مالی به خانواده وابسته‌اید؟ اگر چنین است، احساسات خود را در این رابطه شرح دهید.
- ۷۷- آیا از دید همسران بچه هستید؟ چگونه از آن به نفع یا به ضرر خود استفاده می‌کنید.
- ۷۸- آیا تا به حال والدین تان شما را از مشکلات، مخصوصاً مشکل مالی که خود باید آن را حل می‌کردید خارج کرده‌اند؟ توضیح دهید.
- ۷۹- آیا در مورد دیگران غیبت می‌کنید؟ احساسات مرتبط با این رفتار را شرح دهید.
- ۸۰- آیا فکر می‌کنید که قوانین و مقررات مالی برای دیگران است؟ آیا حق این را دارید که همین‌طور پیش می‌روید برای خود قوانینی وضع کنید؟ توضیح دهید.
- ۸۱- اگر هم اکنون امکان انتقام گرفتن برای تان فراهم بود، چه کسانی در صدر فهرست بودند؟ چرا؟
- ۸۲- احساسات حال حاضر خود را در مورد افراد یا موارد زیر بررسی و بیان کنید:
- برادران و خواهران - والدین - پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها - دوستان - شریک زندگی یا همسران
 - فرزندان تان - کارتان - مسائل مالی تان - وضعیت تاهل تان - طلبکاران تان
- ۸۳- فهرست آرزوها و اهداف خود را نوشته و شرح دهید.
- ۸۴- چقدر برای خانواده‌ی خود زمان صرف می‌کنید؟ چگونه بین تعهدات خانوادگی خود و کار کردن برنامه‌ی کم‌درآمدان گمنام تعادل برقرار می‌کنید؟ آیا حداقل یک شب در هفته را فقط به خانواده‌ی خود اختصاص می‌دهید؟
- ۸۵- بزرگترین ترس شما در زندگی چیست؟ با استفاده از نوشتن آزاد، این ترس را شناسایی و شرح دهید.
- ۸۶- زندگی جنسی شما چگونه است؟ آیا همان‌طور که انتظار داشتید، رضایت‌بخش است؟ آیا نسبت به احساسات شریک/همسر خود بی‌تفاوت هستید؟ آیا تاکنون از روابط جنسی جهت تنبیه و یا جایزه استفاده کرده‌اید؟
- ۸۷- دیدگاه خود را در مورد رابطه‌ی جنسی سالم شرح دهید.
- ۸۸- احساسات مرتبط با هرگونه تجارب جنسی که در آن احساس ناخوشایندی داشته‌اید، یافته و شرح دهید.
- ۸۹- آیا تاکنون به دلیل پروراندن هوای نفس، درگیر رابطه‌ی جنسی شده‌اید؟
- ۹۰- آیا از این که از لحاظ جنسی طرد شوید یا به بازیچه گرفته شوید و یا مورد سوءاستفاده جنسی قرار بگیرید، ترس دارید؟ اگر این‌گونه است، این ترس را شرح دهید.

قدم‌های چهارم و پنجم U.A

- ۹۱- آیا از بدن یا ظاهر خود خجالت می‌کشید؟ فهرست چیزهایی را که احساس می‌کنید در مورد بدن یا ظاهر تان خوب نیست، بنویسید. احساسات خود را جست‌وجو کنید.
- ۹۲- فهرست صفات مثبت جسمی خود را بنویسید و آنها را شرح دهید. احساسات خود را جست‌وجو کنید.
- ۹۳- هر جنبه‌ی دیگری از خود را که باعث خجالت شما شده است، توضیح دهید.
- ۹۴- آیا از مردم برای به دست آوردن چیزهایی که می‌خواهید استفاده می‌کنید؟ آیا برای اینکه بتوانید در زندگی اجتماعی یا تجاری پیشرفت کنید، شایعه‌پراکنی می‌کنید و دیگران را تحقیر یا "ترور شخصیتی" می‌کنید؟ آیا برای احساس برتری غیبت می‌کنید؟
- ۹۵- برای به دست آوردن چیزهایی که می‌خواهید از چه راه و روشی از مردم سوءاستفاده می‌کنید؟
- ۹۶- جست‌وجو کنید که وضعیت مالی تان (در گذشته و حال) چگونه در شیوه‌ی ارتباط شما با دیگران، به صورت مستقیم و یا غیرمستقیم تاثیر داشته است.
- ۹۷- فهرست چیزهایی را که دزدیده‌اید نوشته و شرح دهید. شامل مسائلی از قبیل: زمان کاری و وسایل صاحب کار، احساسات خوب خودتان که ممکن است خراب کرده باشید و غیره.
- ۹۸- الگوی مریض شدن خود را بیان کنید. آیا از مریضی به عنوان بهانه‌ای برای اجتناب از مسئولیت‌های مالی، کاری یا سایر مسئولیت‌ها یا برای جلب توجه و همدردی استفاده می‌کنید؟ اغلب چه احساساتی باعث بیماری‌های جسمی در شما می‌شوند؟ برای مثال، وقتی خشمگین می‌شوید، سردرد می‌گیرید یا وقتی عصبی هستید دل درد می‌گیرید و غیره.
- ۹۹- احساسات خود را در مورد اشخاص مقتدر در روابط شغلی توضیح دهید. برای مثال: رنجش‌های تان را از رؤسای خود بنویسید. احساسات خود را در مورد همکاران تان شرح دهید. آیا به آنها حسادت می‌ورزید؟ یا احساس رقابت دارید؟ فهرست همه احساسات منفی خود در مورد افراد مرتبط با زندگی کاری تان را بنویسید.
- ۱۰۰- آیا نگران این هستید که سایر افراد در محل کارتان، پول، اعتبار و منزلت بیشتری از شما دریافت می‌کنند؟ توضیح دهید.
- ۱۰۱- آیا در کار خود بی‌اهمیت و بی‌تفاوت هستید؟ آیا احساس مسئولیت می‌کنید؟
- ۱۰۲- آیا از این بهانه استفاده می‌کنید که چون در برنامه‌ی بهبودی هستید رییس، فامیل، و دوستانتان نباید از شما انتظار زیادی داشته باشند؟

قدم‌های چهارم و پنجم U.A.

- ۱۰۳- اگر طلاق گرفته‌اید یا دارید طلاق می‌گیرید، احساسات منفی خود درباره‌ی این وضعیت و افراد درگیر در آن را بنویسید. رنجش‌ها، ترس‌ها و احساس گناه در رابطه با همسر و فرزندان‌تان را شرح دهید. آیا وضعیتی ایجاد می‌کنید که فرزندان‌تان مجبور شوند از بین شما و همسرتان یکی را انتخاب کنند (یعنی از بین شما، کدام یک را بیشتر دوست دارند)؟
- ۱۰۴- چگونه کم‌درآمدی اجباری شما در قبال پول، زمان، کار، انرژی و غیره بر خانواده، دوستان و شرکای کاری‌تان تاثیر گذاشته است؟
- ۱۰۵- اگر شریک زندگی یا همسرتان شما را رد کرد آیا سعی می‌کنید که موضوع را حل کنید یا به سمت شخصی می‌روید که "درک بهتری" دارد؟
- ۱۰۶- اگر در رابطه درازمدتی هستید، دقیقاً توضیح دهید که چه احساسی درباره‌ی شریک زندگی/ همسر و فرزندان‌تان دارید.
- ۱۰۷- انتظارات شما از اعضای خانواده‌تان چیست؟ آیا احساس می‌کنید مطابق انتظارات شما زندگی می‌کنند؟ آیا انتظارات شما واقع‌گرایانه است یا خیر؟
- ۱۰۸- فکر می‌کنید که اگر خانواده‌تان در زندگی شما نبودند، زندگی‌تان چگونه بود؟ توضیح دهید.
- ۱۰۹- آیا احساس می‌کنید هیچ‌کس شما را درک نمی‌کند؟ احساس ناامیدی خود را جست‌وجو و بیان کنید.
- ۱۱۰- آیا نسبت به سایر اعضای U.A. احساس تفاوت یا جدایی می‌کنید؟
- ۱۱۱- آیا با جمله‌هایی مانند: «حداقل به بدی آن شخص نیستم» یا «حداقل آن قدر هم ضعیف نیستم» از نگاه به درون خود، دوری می‌کنید؟ توضیح دهید.
- ۱۱۲- آیا افرادی را که ظاهراً از نظر ذهنی، جسمی، اخلاقی، اجتماعی و غیره که فکر می‌کنید از شما پایین‌تر هستند، قضاوت یا تمسخر می‌کنید؟
- ۱۱۳- آیا خود را به وسیله‌ی مقایسه با دیگران و در نتیجه احساس بی‌کفایتی کردن و غیره، در درد و رنج قرار می‌دهید؟ پیشینه‌ی این رفتار و احساسات نهفته در آن را شرح دهید.
- ۱۱۴- تنها شخصی که به شایستگی می‌توانید خود را با او مقایسه کنید، خودتان هستید. پنج روز پیش چطور بودید؟ پنج هفته پیش؟ پنج ماه پیش؟ در اولین جلسه‌ی U.A. چه طور بودید؟ الان چطور هستید؟ تفاوت‌ها چیست؟
- ۱۱۵- فهرست تمام کارها/ رازهایی را که قسم خوردید فاش نکنید و با خود به گور ببرید، بنویسید. با استفاده از روش نوشتن سیال احساسات مربوط به آن‌ها را شرح دهید.
- ۱۱۶- آیا از ترس طرد شدن از یک رابطه یا غرق شدن در آن، نگران نزدیک شدن به فرد دیگری هستید؟ احساسات خود را شرح دهید.
- ۱۱۷- آیا دیگران را رد می‌کنید، قبل از اینکه شما را رد کنند؟ توضیح دهید.

قدم‌های چهارم و پنجم U.A

- ۱۱۸- عشق را شرح دهید. درک و احساس‌تان را درباره‌ی عشق توصیف کنید.
- ۱۱۹- در چه زمینه‌هایی مسئولیت‌پذیر و در چه زمینه‌هایی بی‌مسئولیت هستید؟
- ۱۲۰- ترس‌های‌تان درباره‌ی پول چیست؟ تجربیات خود درباره‌ی بخشندگی بیش از حد و محروم ساختن خود از پول، دارایی و مراقبت از خود را شرح دهید.
- ۱۲۱- آیا وضع ظاهری‌تان به هم ریخته است یا آراسته؟ توضیح دهید این موضوع چگونه به امور مالی و احساس شما درباره‌ی خودتان مربوط می‌شود (برای مثال بلندپروازی، کمبود اعتماد به نفس و غیره).
- ۱۲۲- آیا مردم را از روی ظاهرشان قضاوت می‌کنید؟ توضیح دهید. چگونه این قضاوت‌ها به نگرش شما درباره پول مربوط می‌شود.
- ۱۲۳- چه چیزهایی شما را طمعکار، حسود و عصبانی می‌سازد؟
- ۱۲۴- آیا افکاری را که مانند افکار شما نیستند تحقیر و تمسخر می‌کنید؟ توضیح دهید.
- ۱۲۵- آیا خود را حقیر می‌شمارید و به مردم از بدی‌های خود می‌گویید یا این که غرق در خود بزرگ‌بینی می‌شوید و به مردم می‌گویید که چقدر خوب و عالی هستید؟ توضیح دهید.
- ۱۲۶- هرگونه رنجش و نفرتی را که هنوز در خود احساس می‌کنید، توضیح دهید.
- ۱۲۷- چه چیزی باعث می‌شود احساس گناه کنید؟ با نوشتن سیال (آزاد و صادقانه) توضیح دهید.
- ۱۲۸- آیا از سایر اعضای UA یا سایر برنامه‌های ۱۲ قدمی رنجش دارید؟ توضیح دهید.
- ۱۲۹- در مورد چه مسائلی دروغ می‌گویید؟ احساسات نهفته در دروغ‌های خود را یافته و شرح دهید.
- ۱۳۰- آیا احساس خودبزرگ‌بینی می‌کنید؟ آیا نقش یک "شخص مهم" را به خصوص در خصوص پول، کار، جایگاه و غیره بازی می‌کنید؟ شرح دهید.
- ۱۳۱- آیا از این که نسبت به زمانی که در UA تازه وارد بودید؛ توجه کمتری به شما می‌شود، رنجش دارید؟
- ۱۳۲- آیا زمانی که دیگران از شما روی گردان می‌شوند و در بازی‌ها و روش‌های قدیمی شما شرکت نمی‌کنند، ناراحت می‌شوید؟ چگونه با این اتفاق مواجه می‌شوید؟
- ۱۳۳- کی و چگونه از اعضای U.A یا برنامه‌های بهبودی دیگر سوءاستفاده کردید؟ آیا روابط عاطفی/ جنسی داشته‌اید؟ توضیح دهید.
- ۱۳۴- در مورد چه چیزهایی نگران هستید؟ (مثلاً آینده، گذشته، طلبکاران، به اندازه‌ی کافی نداشتن و ...)
- ۱۳۵- آیا تاکنون آن قدر سرگرم پول درآوردن یا ساختن زندگی کامل بوده‌اید که از خانواده خود غافل شوید؟ این موارد را یافته و شرح دهید.

قدم‌های چهارم و پنجم U.A

- ۱۳۶- آیا فرزندان خود را همان‌طور که پدر و مادرتان شما را تنبیه می‌کردند، تنبیه می‌کنید؟ توضیح دهید.
- ۱۳۷- آیا تا به حال رابطه با خانواده‌تان به حدی غیرقابل تحمل شده که برای تامین نیاز به محبت و توجه به انجمن وابسته شوید
- ۱۳۸- آیا احساس می‌کنید که مجبورید به دیگران ثابت کنید که سزاوار دریافت عشق از سوی آنان هستید؟ (مثلاً: خانواده، دوستان، اعضای U.A و غیره) به طور کامل توضیح دهید.
- ۱۳۹- آیا شما نسبت به نیازهای خانواده، دوستان، کار و خودتان بی‌تفاوت و بی‌توجه هستید؟ توضیح دهید.
- ۱۴۰- آیا به این خاطر که برای دیگران مشکلات و دردسرهای بزرگی درست کردید احساس گناه می‌کنید؟ این احساس گناه را شرح دهید.
- ۱۴۱- آیا دیگران را با گفتن جملاتی نظیر: نمی‌توانی بر کم‌درآمدی غلبه کنی، هوشیاری یا پرهیز خود را از دست خواهی داد، بی‌پول می‌مانی اگر راهت را پیدا نکنی، به کمک خانواده‌ات نیاز داری و غیره تهدید می‌کنید؟
- ۱۴۲- آیا اخیراً یا تا به حال در رابطه‌ی عاشقانه‌ای بوده‌اید که ممکن باشد به شما یا دیگران آسیب برساند؟ توضیح دهید.
- ۱۴۳- آیا هنوز هم درباره‌ی خودارضایی احساس گناه می‌کنید؟
- ۱۴۴- آیا با مردم بحث می‌کنید؟ آیا باید "حق با تو باشد"؟ توضیح دهید.
- ۱۴۵- آیا غیبت‌ها را بازگو می‌کنید؟ یا درباره‌ی رفتار دیگران شایعه‌پراکنی می‌کنید؟
- ۱۴۶- آیا از این‌که نیروی برتر دیگران به خوبی یا حتی بهتر از نیروی برتر شما نباشد، نگران هستید؟ آیا خودتان را در رشد روحانی با دیگران مقایسه می‌کنید؟ آیا از لحاظ روحانی احساس برتری می‌کنید؟
- ۱۴۷- آیا نسبت به دیگران به دلیل تحصیلات، پول، ذکاوت، رنگ پوست، موقعیت اجتماعی، شغل و غیره احساس برتری می‌کنید؟ فهرست احساسات خود در مورد برتر بودن را یافته و شرح دهید.
- ۱۴۸- آیا به دلیل تحصیلات، پول، ذکاوت، رنگ پوست، موقعیت اجتماعی، شغل و غیره نسبت به دیگران احساس حقارت می‌کنید؟ فهرست احساسات خود را در مورد کمتر بودن نوشته و شرح دهید.
- ۱۴۹- کجا و چگونه هنوز هم دنبال کسی می‌گردید که شما را "نجات" دهد؟ برای مثال، آیا به خانواده، قرعه‌کشی (لاتاری) یا غیره چشم دارید که شما را نجات دهند؟
- ۱۵۰- آیا فکر می‌کنید که نسبت به اکثر مردم برتر هستید؟ مواردی را که احساس می‌کنید در آنها "بهتر" از دیگران هستید، بنویسید. احساسات نهفته در این گرایش را شرح دهید.

قدم‌های چهارم و پنجم U.A

- ۱۵۱- آیا فکر می‌کنید که نسبت به اکثر مردم کمتر هستید؟ مواردی را که احساس می‌کنید در آنها "کمتر" از دیگران هستید، بنویسید. احساسات نهفته در این باور را شرح دهید.
- ۱۵۲- آیا برای تان سخت است که وقت‌شناس باشید؟ احساسات مربوط به دیر رسیدن را شرح دهید.
- ۱۵۳- آیا از کسانی شاد هستید، رنجش دارید؟ در نظر بگیرید از افرادی که خوشحال به نظر می‌رسند بپرسید چگونه به این وضع رسیدند.
- ۱۵۴- آیا هنوز هم درون خود را با بیرون دیگران قضاوت و مقایسه می‌کنید؟ شرح دهید.
- ۱۵۵- آیا هنوز هم به افرادی که رابطه فعال‌تری با وام گرفتن، کسب درآمد و خرج کردن پول دارند حسادت می‌کنید؟ شرح دهید.
- ۱۵۶- آیا به دلیل دوست نداشتن آن‌چه روزگار برای شما رقم زده، عصبانی و ناامید هستید؟ با استفاده از نوشتن سیال این احساسات را شرح دهید.
- ۱۵۷- ترس‌های کنونی خود را فهرست کنید.
- ۱۵۸- در حال حاضر چگونه توجه مردم را به خود جلب می‌کنید؟ به وسیله‌ی اخم کردن، قهر کردن، کج خلقی، بیش از حد خوب بودن (و بیان این خوبی‌ها نزد دیگران)، احمقانه رفتار کردن، ناامید ساختن دیگران از فعالیت‌هایشان، غرزدن برای اینکه بقیه بفهمند چقدر وضع درآمدتان بد است، خرج کردن پول، یا محروم ساختن خود و "نقش قربانی را بازی کردن".
- ۱۵۹- علاوه بر کم‌درآمدی اجباری، چه نقص‌های شخصیتی دیگری در عدم ثبات مالی شما تاثیرگذار است؟
- ۱۶۰- آیا عدم سازگاری با شغل‌تان شما را دچار ترس و احساس حقارت کرده است، به شکلی که اعتماد به نفس‌تان از بین برود و پر از تضاد شوید؟ توضیح دهید.
- ۱۶۱- آیا تلاش می‌کنید که احساس عدم امنیت خود را با اغراق، فریب، دروغ، یا اجتناب از مسئولیت‌پذیری پنهان سازید؟ آیا در گذشته یا حال شکایت داشته‌اید که دیگران نتوانسته‌اند توانایی‌های واقعی و منحصر به فرد شما را کشف کنند؟
- ۱۶۲- آیا با جاه‌طلبی و رفتار غیراخلاقی خواسته‌اید که دیگران را دور بزنید یا تضعیف کنید؟ شرح دهید.
- ۱۶۳- آیا ولخرج بودید؟ آیا بدون حساب پول قرض می‌گرفتید، بدون توجه به اینکه آن را پس بدهید یا خیر؟ آیا آنقدر خسیس بودید که از حمایت مالی خانواده خود اجتناب کنید؟ آیا از نظر مالی صرفه‌جویی می‌کردید؟ در مورد معامله‌هایی که سریعاً شما را پولدار می‌کرد چطور عمل می‌کردید؟ یا در مورد وعده‌های «یک شبه پولدار شدن» که کاملاً مطمئن بودید بلافاصله شما را ثروتمند می‌کند؟
- ۱۶۴- کجا و چگونه هنوز هم دنبال کسی می‌گردید که شما را "نجات" دهد؟ برای مثال، آیا به خانواده، قرعه کشی یا غیره چشم دارید که شما را نجات دهند؟

قدم‌های چهارم و پنجم U.A

پرسش‌های فهرست کم‌درآمدی

الف:

- ۱- کم‌درآمدی خود را چگونه توجیه می‌کنید؟
- ۲- به چه طریقی پول یا چیزهای دیگر را از دیگران قرض می‌گرفتید، بدون آن‌که در فکر پس دادن آن باشید؟ آیا مثل یک گدا عمل می‌کردید؟ چگونه؟ توضیح دهید.
- ۳- چگونه سعی کردید کم‌درآمدی خود را مخفی کنید؟
- ۴- چه شرایطی شما را به سمت کم‌درآمدی سوق داد؟
- ۵- چه کسی را برای کم‌درآمدی‌تان سرزنش می‌کنید؟
- ۶- برای داشتن شغل کم‌درآمدی یا برای کم‌درآمد بودن در کارتان چه بهانه‌هایی آورده‌اید؟
- ۷- در چه مواقعی (مثل یک شخص نیازمند) درخواست کمک یا صدقه کرده‌اید؟
- ۸- در چه حوزه‌هایی از زندگی راه‌حل آسان را انتخاب کرده و از انجام "کار درست" پرهیز می‌کنید؟
- ۹- چه کارهایی برای غلبه بر کم‌درآمدی انجام می‌دهید؟ (قرض گرفتن، وام گرفتن، گدایی، دزدی، تقلب، تغییر کار، عوض کردن تخصص، تغییر مکان، تهدید دیگران، کارهای غیرقانونی / غیراخلاقی و غیره).
- ۱۰- چه شرایط یا باورهای خیالی را برای فرار از کارکردن خلق کرده‌اید؟

ب:

- ۱۱- چگونه شما بر کم‌درآمدی یا کنار گذاشتن کامیابی پافشاری می‌کنید؟
- ۱۲- چگونه رفتار کم‌درآمدی از جانب شما به دیگران آسیب رسانده است؟
- ۱۳- چگونه رابطه یا ازدواج شما متاثر یا خراب شده است؟
- ۱۴- چگونه فرزندان یا والدین‌تان به خاطر کم‌درآمدی رنج کشیده‌اند؟
- ۱۵- چگونه کم‌درآمدی شما بر موقعیت شغلی‌تان تاثیر گذاشته است؟
- ۱۶- چگونه به عواقب ناشی از کم‌درآمدی‌تان واکنش نشان می‌دادید؟ (عصبانیت، انکار، غم، سرزنش دیگران)
- ۱۷- هنگام تلاش برای توقف کم‌درآمدی، چگونه نسبت به ناامیدی واکنش نشان داده‌اید؟

ج:

قدم‌های چهارم و پنجم U.A

- ۱۸- هنگام طردشدن، احساس می‌کردید لایق چه هستید؟ واکنش شما چه بود؟ آیا کینه‌توز و افسرده می‌شدید؟ عصبانیت خود را بر سر چه کسی خالی می‌کردید؟
- ۱۹- چه دلایلی برای کم‌درآمدی داشتید؟
- ۲۰- در محیط‌های کاری خصومت‌آمیز و کم‌درآمد چه واکنشی داشتید؟ آیا تلافی می‌کردید؟ چه کاری انجام می‌دادید؟ به چه کسی آسیب می‌زدید و چگونه؟
- ۲۱- آیا احساس بی‌لیاقتی در انجام یک کار، اعتماد به نفس شما را از بین برده و بر شخصیت‌تان تاثیر می‌گذاشت؟ اگر چنین بود، آیا آن احساس را بر سر شخص دیگری خالی می‌کردید؟ چه کسی و چگونه؟
- ۲۲- چگونه احساس نالایق بودن بر دیدگاه شما نسبت به کار و کارایی شغلی تاثیر می‌گذاشت؟ آیا آن را بر سر کس دیگری خالی می‌کردید؟ چگونه/ چرا؟
- ۲۳- از چه راه‌هایی سعی می‌کنید سریعاً پول نقد به دست آورید تا کم‌درآمدی خود را جبران کنید؟ آیا این موارد با ارزش‌ها و کلیت شما همخوانی دارند؟
- د:
- ۲۴- به خاطر کم‌درآمدی چه چیزی را در خود انکار کرده‌اید؟
- ۲۵- چه فرصت‌هایی را به خاطر کم‌درآمدی از دست داده‌اید؟
- ۲۶- آیا در تلاش برای پیشرفت، همکاران خود را تضعیف کرده‌اید؟
- ۲۷- چگونه دیگران را استثمار کرده‌اید یا دیگران (همکاران و خانواده) را مجبور کرده‌اید کار شما را انجام دهند چون شما نمی‌خواستید کار کنید؟
- ۲۸- آیا به دلیل نداشتن پول کافی، برای گرفتن تخفیف با دیگران چانه‌زنی کرده‌اید؟
- ۲۹- چه زمانی دیگران را وادار کردید که کارتان را انجام دهند، چرا که خودتان نمی‌خواستید آن را انجام دهید؟

کمیته ترجمه کم درآمدان گمنام

بهمن ۹۶