

ابزارهای UA

- ۱- **ثبت زمان:** ما باید به این که چگونه وقت مان را می گذارنیم، آگاه باشیم. برای افزایش آگاهی از زمان و حفظ تمرکز بر روی اهداف مان و اقدامات لازم برای تحقق آنها، زمان را ثبت می کنیم.
- ۲- **جلسات:** ما به طور منظم در جلسات UA شرکت می کنیم تا تجربه، نیرو و امید خود را به مشارکت بگذاریم و به خودمان و دیگران در بهبودی از کم درآمدی 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 دارایی ها:** ما به طور معمول از چیزهایی که دیگر برای مان کارایی ندارند، دست می کشیم. تا این باور را پرورش دهیم که زندگی سرشار از فراوانی است و ما می توانیم 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 می توانیم آنچه را سخاوتمندانه به ما داده شده، حفظ کنیم.
- ۶- **اهداف:** ما برای هر کدام از جنبه های زندگی مان اهدافی تعیین می کنیم، آن ها را می نویسیم، پیشرفت مان را اندازه می گیریم و بابت دستاوردهای مان به خود جایزه می دهیم.
- ۷- **جلسات عملکرد:** ما جلساتی با دیگر اعضای UA برگزار می کنیم تا با آنها درباره مسائل مربوط به درآمد مان گفت و گو کرده و اقداماتی را برنامه ریزی کنیم که منجر به کامیابی بیشتر در زندگی مان شود.
- ۸- **یار عملکردی:** ما به صورت منظم با یار عملکردی مان تماس می گیریم و در مورد مسائل کسب درآمد و عملکرد خود صحبت می کنیم تا نسبت به یکدیگر مسئولیت پذیری، تداوم و حمایت را تضمین کنیم.
- ۹- **قدرت پرداخت:** ما فقط برای امروز قرض نمی گیریم. بدهکاری به کم درآمدی منجر می شود.
- ۱۰- **ارتباط:** ما برای کسب حمایت، کاهش انزوا و تعهد بیشتر برای انجام عملکردهای مان با دیگر اعضای UA ارتباط برقرار می کنیم.
- ۱۱- **نشریات:** ما برای ارتقای درک مان از این بیماری اجباری و فرایند بهبودی، نشریات دوازده قدمی را مطالعه می کنیم.
- ۱۲- **پس انداز:** پس انداز کردن نشانه ایمان ما به آینده و پذیرش این واقعیت است که پول ابزاری حیاتی برای چشم انداز کامیابی ما می باشد. ما یک برنامه پس انداز در هر مقیاسی که برای مان ممکن باشد، ایجاد و آن را پیگیری می کنیم.

کمیته ترجمه کم درآمدان گمنام