



## کم‌درآمدان گمنام چیست؟

کم‌درآمدان گمنام، انجمنی متشکل از زنان و مردانی است که تجربه، نیرو و امید خود را با یکدیگر سهیم می‌شوند تا بتوانند مشکل مشترک خود را حل و به یکدیگر کمک کنند تا از کم‌درآمدی بهبود یابند. اعضای U.A هم به صورت فردی و هم با یاران عملکردی و گروه‌های پشتیبان‌شان از حمایت و نیروی انجمن دوازده قدمی و نیز ابزارهای دیگر بهره می‌برند تا قابلیت‌های

## خود را بهتر عملی سازند و زندگی خود را بر اساس سپاس‌گزاری و آرامش پایه‌ریزی کنند.

### کم‌درآمدی چیست؟

کم‌درآمدی چیزهای زیادی را شامل می‌شود و فقط درباره‌ی پول نیست. کم‌درآمدی به معنای کمتر از حد بودن است، صرف‌نظر از این‌که چقدر درآمد داریم. به معنای ناتوانی در بیان و ارائه‌ی توانایی‌ها و شایستگی‌های مان است. نتایج مشهود آن ناتوانی در برآورده کردن نیازهای حال و آینده‌ی ماست.

کم‌درآمدی می‌تواند نتیجه‌ی در حاشیه زندگی کردن به دلیل نداشتن درآمد کافی یا خرج کردن بخش زیادی از پولی باشد که داریم. همچنین اجتناب از ریسک‌های سالمی که می‌توانند در زندگی مان پیشرفت ایجاد کرده و ما را برای آینده آماده کنند، باشد. کم‌درآمدی به معنای زندگی نکردن با همه‌ی قابلیت‌های مان است؛ به معنای دنبال نکردن رویاها و اهداف مان و به معنای رها کردن خودمان است.

### نشانه‌های کم‌درآمدی

برنامه‌ی U.A دوازده نشانه‌ی کم‌درآمدی را تعریف کرده است که مشخص می‌کند 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. **بی‌تفاوتی 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 می‌توانند باعث پیشرفت زندگی یا شغلی ما شده و سودآوری‌مان را بیشتر کنند، توجه نمی‌کنیم.

۳. **نیاز اجباری برای ثابت کردن:** ما اگر چه شایستگی‌مان را در شغل خود ثابت کرده‌ایم، اما این نیاز را حس می‌کنیم که ارزش خود را مجدداً ثابت نماییم.

۴. **چسبیدن به اموال به درد نخور و بی‌فایده:** ما در مالکیت و نگهداری چیزهایی اصرار می‌کنیم که دیگر برای مان 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 یا به طور کل 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 که داشتن همکاران، دستیاران یا کارمندان بهتر به ما خدمت می‌کند، ما تنها کار کردن را انتخاب می‌کنیم.

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

۱۰. احساس گناه و شرم نابجا: ما هنگام درخواست چیزی که نیاز یا طلبمان است، احساس ناراحتی می‌کنیم.

۱۱. پیگیری نکردن: ما فرصت‌ها، موقعیت‌ها و شغل‌هایی را که می‌توانند برای مان سودآور باشند، دنبال نمی‌کنیم. ما پروژه‌ها و کارهای زیادی را آغاز کرده، اما آنها را تکمیل نمی‌کنیم.

۱۲. خستگی از ثبات: ما با همکاران، ناظران، رؤسا و مشتری‌ها درگیری‌های غیرضروری ایجاد می‌کنیم که باعث تولید مشکلات و منجر به بحران مالی می‌شود.

### وجه مختلف کم‌درآمدی

کم‌درآمد فردی است که خود را از زندگی پنهان می‌کند. بسیاری از ما سال‌ها در نارضایتی از شرایط و محیط پنهان شده بودیم. ما کاری انجام می‌دهیم که ممکن است اجازه ی گذران زندگی به ما بدهد اما حقیقتاً خدمتی به ما نمی‌کند. اگرچه ممکن است که ما از کار خود خشمگین و 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 دستاوردهای مان. چنین فقدان شفافیتی هم شامل ابعاد خوب و هم ابعاد بد زندگی مان می‌شود.

بسیاری از ما دانش و اقتدار لازم را برای ارائه‌ی خدمات حرفه‌ای 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 دوره‌ی آموزشی دیگر، گواهی‌نامه و یا مدرکی دیگر نیاز دارند و از به‌کارگیری دانش، مهارت و تجربه‌ای که اکنون دارند، اجتناب می‌کنند. **گذراندن** 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، خوددرگیری، توانایی ما را برای استفاده از تحصیلات و آموزش به عنوان یک ابزار کارآمد از بین می‌برند. ما نمی‌توانیم درخواست مصاحبه‌ی شغلی، ارتقاء پست و یا افزایش حقوق و دستمزد کنیم.

حتی هنگامی که رفتارهای خودویرانگر را می‌پذیریم و به آن اقرار می‌کنیم، نمی‌دانیم چرا به ندرت می‌توانیم پول کافی برای هزینه‌های خود فراهم کنیم. مانند این ضرب‌المثل: "تلاش ما مانند 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 همیشگی رنجش می‌گیرند. این‌ها برخی از دلایلی است که چرا بسیاری از ما نیاز به اقدامات لازم و مستمر 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 U.A می‌آییم؟

ما به U.A می‌آییم چرا که زندگی ما درست پیش نمی‌رود. ما به اندازه‌ی کافی پول در نمی‌آوریم تا به **اندازه‌ی کافی** نیازهای خود را تأمین کنیم. ممکن است از کارمان دلسرد و ناراضی باشیم؛ یا بارها پروژه‌های خلاقانه-ای 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 U.A معمولاً از تشخیص نشانه‌های کم‌درآمدی در خودمان است. این **شناخت**، نخستین قدم در بهبودی از بیماری‌ای 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 قدمی نیستیم، هنگامی که به U.A می‌آییم شاید برای اولین بار رفتارهای اعتیادگونه خود را ببینیم که نمایانگر تمایل اجباری به پنهان شدن و به کم‌درآمدی است. نهایتاً ما به U.A می‌آییم چون در برابر نشانه‌ها **احساس بی‌قدرتی داریم**.

## بهبودی در U.A چیست؟

بهبودی در UA به معنی **تمرین و توسعه دادن عضلات معنوی است** که مرکز توجه تمام برنامه‌های ۱۲ قدمی است. به طور خاص در U.A بهبودی به معنای **توسعه‌ی چشم‌انداز کامیابی و گسترش آن** و تمایل به برداشتن قدم‌های کوچک و زنده نگاه داشتن آن چشم‌انداز با مشارکت

فعال در برنامه است. به معنای خود را نشان دادن و انجام یک کار خوب است- این که بخواهیم یک کار خوب انجام دهیم و برای خودمان و دیگران مشکل ایجاد نکنیم. به معنای تمایل به دیده شدن و خدمت کردن به بهترین وجهی که می توانیم، در هر مسیری که به ما داده می شود. در کنار آماده شدن و نشان دادن خود، لازمی بهبودی این است که بتوانیم نیازهای مان را مطالبه کنیم و تمایل به دریافت کردن داشته باشیم.

اگر جایی استخدام شده ایم یا برای دیگران کار می کنیم، بهبودی ما را در راستای درخواست ارتقاء پست و قبول مسئولیت های بزرگتر، توانمند می سازد. به جای این که پیشنهادی را سریع قبول کنیم، می توانیم بگوییم "من باید درباره ی این پیشنهاد فکر کنم" یا "من باید درباره ی این موضوع با مشاورم صحبت کنم".

اگر خویش فرما هستیم و برای خودمان کار می کنیم، بهبودی ما را قادر می سازد قیمتی منصفانه درخواست کنیم؛ و احساس کنیم کاملاً سزاوار دریافت مبلغی هستیم که بازار توان و کشش آن را دارد. این قابلیت دریافت، ما را به سمت پرسش اساسی بهبودی در U.A هدایت می کند: "این چگونه به من خدمت می کند؟"

کم درآمدی فرایندی ناخودآگاه است که عادت ها و الگوهای رفتاری را می آفریند که تلاش های ما را تحلیل می برد. با کارکردن برنامه ما از یک سطح مشخص از نا خود آگاهی به سمت خودآگاهی شفافتری از درآمد و دستاوردهایمان می رسیم. ما شروع می کنیم با شفافیتی بیشتر ویژگی های واقعی زندگی مان را ببینیم. این ابهام زدایی اولیه شاید کمی ناخوشایند و یا حتی دردناک باشد. ما کم کم از شرایط زندگی خود این سوال را می پرسیم "این چگونه به من کمک می کند؟" و به سمت توانمندسازی خود پیش می رویم. اگرچه ممکن است سریع جواب نگیریم و یا در آغاز تغییر

زیادی را نینیم، اما مطرح کردن این سوال، نشانه بارز آن است که بهبودی آغاز شده است.

### شغل کم درآمد چیست؟

بسیاری از کسانی که در U.A تازه واردند این سوال را می‌پرسند که "چگونه بدانیم که یک پیشنهاد کار، تله‌ی کم‌درآمدی یا فرصتی برای شروع کردن و کار آموزی 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 گنجاندن ابزارهای برنامه، در زندگی‌ام قدم‌های کوچکی برمی‌دارم؟
- چه برای زنده ماندن کار کنیم و چه برای ارتقاء به سطوح بالاتر، آنچه نیاز داریم توجه به مشارکت در برنامه است.

### U.A چگونه کار می‌کند؟

تمرکز U.A بر روی بیرون بردن افراد از یک غار 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. کم-درآمدی به معنای ناتوانی در قدم برداشتن است و تمرکز U.A کمک به قدم برداشتن است. برنامه کار می‌کند؛ وقتی ما آن را کار کنیم.



U.A به یک صندلی یا چهار پایه، تشبیه شده است. چهار پایه‌ی این صندلی جلسات، کارکردن قدم، ابزارهای U.A 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 کارکردن 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 هفت ابزار دارد که مختص به خود هستند: ثبت زمان، یارِ عملکردی، جلسات عملکردی، آگاهی از دارایی‌ها، برگه‌های اهداف، قدرت پرداخت قروض و پس‌انداز. ما این ابزارها را به همراه ابزارهای اصلی تمام برنامه‌های دوازده قدمی به کار می‌بریم: جلسات، راهنما، خدمت، ارتباط و مطالعه‌ی نشریات مورد تأیید کنفرانس U.A. مادامی که از این ابزارها استفاده می‌کنیم، ارتباط خود با نیرویی بزرگتر از خود را ارتقاء 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 U.A چگونه شروع می‌کنیم؟

شروع فعالیت در U.A، 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 زندگی کردن در ابهام مواجه شویم؛ این ابزار تضمین می‌کند مسائل را شفاف‌تر ببینیم و به یاد داشته باشیم که چه کارهایی را به

انجام رسانده‌ایم و چه چیزهایی را انجام نداده‌ایم. به مرور با یادگیری ثبت مستمر چگونه گذراندن این منبع محدود، ما به شفافیت مورد نیاز 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 این است که فهرستی با آرامش اما منظم از آنچه با زمانمان انجام می‌دهیم تهیه کنیم. اطلاعات حاصل از این نوشتن روشنائی‌بخش، 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.

ثبت زمان 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 قایقی یدک‌کش به آرامی ما را از مه و ابهام مزمونی بیرون می‌کشد، ابهام مزمونی 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. ثبت زمان 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.

کارکردن دوازده قدم و راهنما/رهجویی در U.A

راهنما کسی است که دوازده قدم را در U.A کار کرده است و تمایل دارد که ما را در بهبودی هدایت کند. ما سفر خود را با قدم‌های اول، دوم و سوم 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 الهام می‌شود. همچنان که به کارکردن برنامه‌ی U.A ادامه می‌دهیم و کامیابی بیشتری به دست می‌آوریم، آسان‌تر می‌توانیم بگوییم که "این بیشتر موفقیت خداوند است تا موفقیت من".

در قدم‌های چهارم تا هفتم، ما نگاهی کامل و عمیق به خودمان می‌اندازیم و ما اقرار می‌کنیم نواقص شخصیتیمان در چه جاهایی 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 کرده و در خواست می‌کنیم که از آنها رها شویم، تا آنها برطرف شوند. هنگامی که صادقانه و با شفقت به خودمان نگاه کردیم، ما آماده ایم تا شروع به جبران خسارت از کسانی که ممکن است به آنها آسیب زده ایم، کنیم و به حرکتمان در قدم هشتم و نه ادامه می‌دهیم. ابتدا به افراد و روابطی که آسیب زده‌ایم نگاه می‌کنیم. با راهنمایی گرفتن از یک راهنما یا یار قدم شروع به جبران خسارت و بخشیدن خودمان و دیگران می‌کنیم. سپس می‌توانیم پیش برویم.

زمانیکه جبران خسارت می‌کنیم مسئولیت جدیدی برای اقدامات گذشته خود قبول می‌کنیم. ما بار اشتباهاتی را که از گذشته تاکنون با خود حمل کرده‌ایم، رها می‌کنیم - ممکن است از بعضی خطاها آگاه و نسبت به برخی خطاها ناآگاه باشیم؛ خطاهایی که کمر ما را خم و توانایی ما برای دست‌یابی به کامیابی و سعادت را مسدود کرده‌اند. این فرایند مسئولیت-پذیری و بخشیدن است. هرکدام از این‌ها، حس تازه‌ای از شایستگی را در ما تقویت می‌کند و این امکان را می‌دهد که چیزهای خوب وارد زندگی ما شود. قدم دهم، یازدهم و دوازدهم 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 برای راهنمایی گرفتن، با نیرویی بزرگتر از خودمان ارتباط برقرار کنیم و ما را تشویق می‌کنند که که هم تجاربمان و هم آنچه را سخاوتمندانه به ما داده شده است، با دیگران به اشتراک بگذاریم.

## وعده‌ها در U.A چه هستند؟

ما در برنامه‌ی بهبودی دوازده قدمی یاد می‌گیریم که درک شخصی ما از وقایع 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 چشم‌اندازهای مان.

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 و اجتماع مان بدهیم 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 کارکردن قدم‌ها، استفاده از ابزارها و خدمت کردن، تغییری در آگاهی ما رخ می‌دهد. ما سپاس‌گزاری بیشتر و سطح بالاتری از آرامش ذهنی و خویشن‌پذیری 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 U.A 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 حمایت گرفتن از کسی هستیم که دوازده قدم را در U.A 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 زندگی مان اهدافی تعیین می‌کنیم، آن‌ها را می‌نویسیم، پیشرفت مان را اندازه می‌گیریم و بابت دستاوردهای مان به خود جایزه می‌دهیم.
۷. **جلسات عملکرد:** ما جلساتی با دیگر اعضای U.A برگزار می‌کنیم تا با آنها درباره مسائل مربوط به درآمدمان گفت‌وگو کرده و اقداماتی را برنامه‌ریزی کنیم که منجر به کامیابی بیشتر در زندگی مان شود.
۸. **یار عملکردی:** ما به صورت منظم با یار عملکردی مان تماس می‌گیریم و در مورد مسائل کسب درآمد و عملکرد خود صحبت می‌کنیم تا نسبت به یکدیگر مسئولیت‌پذیری، تداوم و حمایت را تضمین کنیم.
۹. **قدرت پرداخت:** ما فقط برای امروز قرض نمی‌گیریم. بدهکاری به کم-درآمدی منجر می‌شود.
۱۰. **ارتباط:** ما برای کسب حمایت، کاهش انزوا و تعهد بیشتر برای انجام عملکردهای مان با دیگر اعضای U.A 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.

## قدم‌های دوازده‌گانه‌ی کم‌درآمدان گمنام

۱. ما اقرار کردیم در مقابل کم‌درآمدی عاجز بودیم که زندگی‌مان را غیر قابل اداره کرده بود.
۲. به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می‌تواند ما را به سلامت عقل بازگرداند.
۳. تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی خود را به مراقبت خداوند، بدان‌گونه که او را درک کردیم برگردانیم.
۴. یک ترازنامه‌ی اخلاقی بی‌باکانه و جست‌وجوگرانه از خود تهیه کردیم.
۵. چگونگی دقیق خطاهای‌مان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.
۶. آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه‌ی نواقص شخصیتی ما را برطرف سازد.
۷. با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی‌مان را برطرف سازد.
۸. فهرستی از تمام کسانی که به آنها زیان رسانده بودیم، تهیه کردیم و تمایل پیدا کردیم که از همه آنها جبران خسارت کنیم.
۹. به طور مستقیم در هر کجا که امکان داشت از افراد فوق جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که انجام این کار به ایشان یا دیگران زیان وارد کند.
۱۰. به تهیه‌ی ترازنامه‌ی شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم، فوراً به آن اقرار کردیم.
۱۱. از راه دعا و مراقبه به دنبال بهبود رابطه‌ی آگاهانه خود با خداوند، آن‌گونه که او را درک کردیم، شده و فقط برای آگاهی از اراده‌ی خداوند برای خود و قدرت اجرای آن دعا کردیم.

۱۲. با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها، سعی کردیم این پیام را به کم درآمدان اجباری برسانیم و این اصول را در تمام امور خود به اجرا درآوریم.



## سنت‌های دوازده‌گانه‌ی کم درآمدان گمنام

۱. منافع مشترک ما باید در رأس قرار گیرند؛ بهبودی شخصی به وحدت کم درآمدان گمنام بستگی دارد.
۲. در ارتباط با هدف گروه ما، تنها یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی عاشق که در وجدان گروه بیان می‌کند رهبران ما فقط خدمت‌گزاران مورد اعتماد ما می‌باشند؛ آن‌ها حکومت نمی‌کنند.
۳. تنها لازمه‌ی عضویت، تمایل به متوقف کردن کم درآمدی است.
۴. هر گروه باید مستقل باشد به استثنای مواردی که بر گروه‌های دیگر و درکل اثر بگذارند.
۵. هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به کم درآمدی که هنوز در عذاب است.
۶. یک گروه U.A هرگز نبایست هیچ مؤسسه‌ی مرتبط یا هر سازمان خارجی را تأیید یا در آن‌ها سرمایه گذاری کند، یا نام U.A را به آن‌ها عاریت دهد، مبادا مسائل مالی، ملکی و شهرت ما را، از هدف اصلی خود منحرف سازد.
۷. هر گروه U.A می‌بایست کاملاً متکی به خود باشد و کمکی از خارج دریافت نکند.
۸. کم درآمدان گمنام باید همیشه غیرحرفه‌ای باقی بمانند، اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندان خاصی را استخدام کنند.
۹. U.A تحت این عنوان، هرگز نباید سازماندهی شود؛ اما می‌توانیم هیأت‌های خدماتی و کمیته‌هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که به آن‌ها خدمت می‌کنند، مسئول باشند.

۱۰. کم درآمدان گمنام، هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی ندارد و نام U.A هرگز نباید به مباحث اجتماعی کشانده شود.
۱۱. خط مشی روابط عمومی ما بنابر اصل جاذبه است تا تبلیغ، ما لازم است همیشه گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات و رسانه‌ها حفظ کنیم.
۱۲. گمنامی اساس روحانی تمام سنت‌های ما می‌باشد و همیشه یادآور این است که اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.