

## وعده‌های UA

کمیتہ ترجمہ کم درآمدان گمنام

ما در برنامه بهبودی دوازده قدمی یاد می‌گیریم که درک شخصی ما از گذشته مان به هیچ دردمان نخورد. به عبارت دیگر، عواملی که فکر کردیم و باور کردیم که عامل کم‌درآمدی ما بودند نمی‌توانند به ما کمک کنند که زندگی خودمان را تغییر دهیم. هنگامی که ما در این برنامه با دیگران کار می‌کنیم، یاد می‌گیریم که گذشته خود را فرو ریزیم و بر روی امروز و آینده تمرکز کنیم - بر روی اقدامات و عملکردهایمان و بر روی چشم‌اندازمان.

ما با حس شفقت شروع به پذیرش خودمان می‌کنیم و به این باور می‌رسیم که ما شایسته رضایت بالاتر و زندگی سعادتمندتری را داریم. در نتیجه 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 بدهیم و بیشتر در خدمت اجتماعمان باشیم و در چیزی بزرگتر از خودمان نقش داشته باشیم. گفته شده است که **ما نمی‌توانیم مشکلات خود را با همان سطح آگاهی که آنها را ایجاد کرده است، حل کنیم.** از طریق کار کردن قدم‌ها، استفاده از ابزارها و خدمت کردن، تغییری در آگاهی ما رخ می‌دهد. ما سپاسگذاری بیشتر، آرامش ذهنی بیشتر و پذیرش خودمان را تجربه می‌کنیم. این همچون بیدار شدن از یک خواب عمیق به یک زندگی سرشار از آگاهی و بیان شدن است.