

سنت‌های دوازده‌گانه افسردگان گمنام

- ۱) رفاه عمومی ما می‌بایست در راس قرار گیرد، بهبودی شخصی هر یک از ما به اتحاد افسردگان گمنام بستگی دارد.
- ۲) در رابطه با هدف گروهی ما تنها یک مرجع نهایی وجود دارد و آن خدایی مهربان است که می‌تواند خود را در وجدان گروه آشکار سازد. رهبران ما خدمتگزاران مورد اعتماد ما هستند، آنها حکومت نمی‌کنند.
- ۳) تنها لازمه‌ی عضو بودن در انجمن افسردگان گمنام . تمایل به توقف افسرده کردن خودمان است.
- ۴) هر گروه می‌بایست مستقل باشد، با استثناء مواردی که به دیگر گروه‌های افسردگان گمنام در جمع بخواهد تاثیر بگذارد.
- ۵) هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد و آن رساندن پیام خود به شخص افسرده‌ای است که هنوز در رنج به سر می‌برد.
- ۶) یک گروه افسردگان گمنام هیچوقت نباید موسسه یا سازمانی مرتبط را راه اندازی یا تایید کند، کمک مالی نماید و یا نام افسردگان گمنام را به آنها قرض دهد، مبادا مسائل مالی ملکی و حیثیتی ما را از هدف اصلی مان منحرف سازند.
- ۷) هر گروه افسردگان گمنام می‌بایست کاملاً خودکفا بوده و کمکی از خارج دریافت نکند.
- ۸) افسردگان گمنام می‌بایست برای همیشه غیر حرفه ای باقی بماند، اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندانی مخصوص استخدام کنند.
- ۹) افسردگان گمنام هیچگاه نباید به شکل مشخصی سازماندهی شود - ولی می‌توانیم هیئت‌های خدماتی و یا شوراهایی تشکیل دهیم که به طور مستقیم در برابر کسانی که به آنها خدمت می‌کنند مسئول باشند.
- ۱۰) افسردگان گمنام هیچ نظری در مورد موضوعات خارجی ندارد، بنابراین نام افسردگان گمنام هرگز نمی‌بایست در مسائل اجتماعی وارد شود.
- ۱۱) مصلحت روابط عمومی ما بنا بر اصل جاذبه است تا تبلیغ و توسعه. ما می‌بایست همیشه گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات ، رادیو و فیلم حفظ کنیم.
- ۱۲) گمنامی اساس روحانی تمام سنت‌های ما می‌باشد و یادآور این است که اصول روحانی را بر هویت افراد ترجیح دهیم.