

## قدمهای دوازده گانه افسردگان گمنام

- ۱) ما اظهار(اقرار) کردیم که در برابر افسردگی ناتوان بودیم و زندگی مان از پیش نمی رفت.
- ۲) به مروربه این باور رسیدیم که نیرویی برتر از ما می تواند سلامتی روان را به ما بازگرداند.
- ۳) تصمیمی مبنی براین گرفتیم که خواست و زندگی مان را به مراقبت خدایی که خود به او پی بردیم بسپاریم .
- ۴) بی باکانه از داشته های معنوی مان یک دستنوشته ی کامل و موشکافانه تهیه کردیم.
- ۵) چگونگی دقیق اشتباهاتمان را نزد خدا ، خودمان و یک انسان دیگر اظهار(اقرار) کردیم .
- ۶) آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند همه ی نواقص هویتی ما را مرتفع سازد.
- ۷) با فروتنی از او خواستیم تمام کمبود های ما را مرتفع کند.
- ۸) از تمام کسانی که به آنها آسیب زده بودیم فهرستی تهیه کردیم و خواهان جبران آن آسیبها شدیم.
- ۹) هر جا که امکان داشت به طور مستقیم آسیبهایی که به آنها زده بودیم را جبران کردیم. مگر در مواردی که هنگام انجام این کار به آنها و یا دیگران آزاری وارد شود.
- ۱۰) به نوشتن دستنوشته ی شخصی مان ادامه دادیم و هر جا که دریافتیم در اشتباه به سر می بریم فوراً آنرا اظهار(اقرار) کردیم.
- ۱۱) از راه دعا و مراقبه خواهان بهبود رابطه ی آگاهانه مان با خداوندی که خودمان به او پی می بردیم شدیم. ما فقط جویای آگاه شدن از خواست او در مورد خودمان و توان و نیرویی که بتوانیم آنرا به اجرا در آوریم شدیم.
- ۱۲) با بیداری روحانی حاصل از کارکرد این قدم ها سعی کردیم این پیام را به فرد افسرده ی دیگر برسانیم و این اصول را در تمامی جنبه های زندگی مان بکار بندیم.