

## گرداننده

سلام و وقت بخیر، اسم من (فقط نام کوچک) ..... است و به خاطر حضورتان در انجمن افسردگان گمنام به شما خوش آمد می‌گویم. این انجمن براساس برنامه‌ی دوازده قدمی، برای بهبودی از افسردگی بنا شده است. ما گروهی خودیار هستیم. اینجا مکانی است که افرادی با نیازهای مشابه در آن حضور پیدا می‌کنند. اعضاء در اینجا به همدیگر نیرو می‌دهند تا بتوانند هر روز خود را با امیدواری سپری کنند. بنابراین جلسه را هیچ فرد حرفه‌ای اداره نمی‌کند. ما می‌خواهیم روی پاهای خودمان بایستیم.

من در اینجا به همه‌ی تازه واردین خوش آمد می‌گویم. همه‌ی ما امیدواریم در اینجا مفیدترین تجربیات زندگی‌تان را بدست آورید.

ضمناً در انجمن ما هیچ الزامی در صحبت کردن وجود ندارد مگر اینکه فرد خودش بخواهد و تمایل داشته باشد.

جلسه را با دعای آرامش شروع می‌کنیم:

خداوندا آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم، شهادتی که تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و بینشی تا تفاوت این دو را دریابم .

توصیه های افسردگان گمنام به شما:

۱- افسردگان گمنام نمی‌تواند جایگزین ارتباط شما با درمانگرتان شود.

۲- باور افسردگان گمنام بر این است که اگر دارویی مصرف می‌کنید بهتر است به مصرف آن ادامه دهید، تا زمانی که شما و پزشکتان به این توافق برسید که دیگر مصرف دارو ضرورتی ندارد. همه بروشورهای کارخانجات تولید کننده دارو که برای مطالعه مصرف کننده‌ها می‌باشند برایتان مفید خواهد بود. به هر شکل، لازم است مسئولیت سلامتی‌تان را خود به عهده بگیرید.

۳- بسیاری از تجربه‌های افسردگی از شکست و یا فقدانهایی مانند: طلاق، مرگ همسر، از دست دادن یا نداشتن شغل، از دست دادن یا نداشتن سلامتی، حسرت از دست دادن کسی یا چیزی و یا از دست دادن یا نداشتن یک عشق بوجود می‌آیند. این مسائل می‌تواند برای خود شخص اتفاق بیافتد و یا شخص بر حسب موقعیت فقط شاهد این مسائل بوده باشد. این برنامه به شما کمک می‌کند تا باور کنید که با فعالیت در افسردگان گمنام بعنوان یک عضومی‌توانید در این دوره از افسردگی‌تان به زندگی ادامه دهید و بدینسان به همان خوبی و آرامی که خودتان می‌خواهید، شوید.

۴- گمنامی تنها یک پسوند برنامه افسرندگان نیست. این مسئله جزو ضروری ولاینفک بهبودی است و در واقع کمک می کند که افسرده ها احساس کنند می توانند در بهبودی پیشروی کنند، بدون اینکه کسی با هویت آنها کاری داشته باشد. ولی مهمتر از آن، این است که گمنام ماندن افراد به وحدت افسردگان ربط پیدا می کند. ما به وسیله ی آن پذیرش این را پیدا می کنیم که در رابطه هایمان همسان هستیم. گمنامی به ما یادآوری شود که اصول، برهویت افراد ارجحیت دارد.

بنابراین هر چه را در اینجا دیدید و شنیدید، در همین مکان باقی بگذارید.

از دوستی که "افسرندگان گمنام چیست؟" را دارد، خواهش می کنم آنرا برایمان بخواند.

از دوستی که "دوازده قدم افسردگان گمنام" را دارد، خواهش می کنم آنرا برایمان بخواند.

از دوستی که "چگونگی عملکرد افسردگان گمنام" را دارد خواهش می کنم آنرا برایمان بخواند.

(حال گرداننده در مورد اینکه زندگی اش در قبل از افسردگان گمنام چگونه بود و از وقتی که به جلسات می آید و دوازده قدم را کار می کند چگونه می باشد صحبت می کند.)

اینجا یک جلسه "گروه درمانی" نیست بنابراین بهتر است از تجربیات افسردگی خود و بهبودی از آن در طی هفته ی گذشته صحبت کنیم.

حال از اعضایی که تمایل دارند، دعوت می کنم دست خود را بلند کرده و بین ۳ تا ۵ دقیقه با گروه مشارکت کنند. (گرداننده به مشارکت کنندگان یادآوری می کند تا زمان مشارکت خود را رعایت کنند. اگر کسی احتیاج دارد بیشتر حرف بزند آنرا به جلسات بحث و گفتگو در پایان جلسه موکول کند).

(گرداننده این حق را دارد که در صورتی که اعضاء بیشتر از زمان تعیین شده صحبت کردند، حرف شان را قطع نماید).

اکنون زمان مشارکت به پایان رسید. از اعضایی که تمایل دارند، دعوت می کنم با بلند کردن دست خود بیانات امیدوار کننده ای که از این جلسه دریافت کرده اند و یا امیدوارند چه کار مثبتی در هفته آینده برای خودشان انجام دهند را، با گروه در میان بگذارند.

جلسه را به منشی واگذار می کنم.

از .... منشی جلسه، که فرصت خدمت را به من داد تشکر می کنم.

از دوستان تازه وارد خواهش می کنم در صورت تمایل خود را با اسم کوچک معرفی کنند تا بقیه اعضا نیز با آنها آشنا شوند.

لطفاً دوستی که وعده های افسردگان گمنام را دارد، آنرا برایمان بخواند.

از خزانه دار گروه تقاضا می شود که گزارش کل خزانه را اعلام کند.

به امید دیدار مجدد شما جلسه را با دعای آرامش به پایان می رسانیم.