

به نام خدا

پس از چند لحظه سکوت، جلسه را با خواندن دعای آرامش آغاز می‌نماییم.

سلام، اسم من و یک افسرده‌ی در حال بهبودی هستم.

به همه‌ی شما در این جلسه خوش‌آمد می‌گویم این یک جلسه بسته انجمن افسردگان گمنام می‌باشد. که طبق یک برنامه بهبودی و براساس اصول دوازده قدم برگزار می‌شود. یادآور می‌شوم که ما یک گروه خودیار هستیم. گروهی متشکل از افرادی که با تجربه‌ای از افسردگی و بهبودی توانستیم زندگی جدیدی را خلق کرده، شبکه‌ای از دوستی و حمایت بسازیم و به دیگر افسرده‌ها نیز کمک کنیم تا آن‌ها هم بتوانند چنین تجربه‌ای را کسب کنند.

به تمامی تازه واردان خوش‌آمد می‌گوییم و امیدواریم که در اینجا تجربیاتی سرشار از امید و آرامش کسب کنید.

بیانیه مربوط به توقف افسردگی:

* این برنامه، جایگزینی برای درمان‌های روانشناسی و روانپزشکی شما نمی‌باشد و هیچ‌گونه اظهار نظری در مورد دارو ندارد. از آنجا که توصیه درباره‌ی مصرف و یا عدم مصرف دارو کاری تفصیصی است، پیشنهاد می‌کنیم در این باره به پزشک خود مراجعه کنید.

* رف دادن وقایعی در زندگی مانند: طلاق، مرگ عزیزان، از دست دادن شغل، ورشکستگی، از دست دادن سلامتی، شکست عشقی یا عاطفی و غیره ما را بر آن می‌دارد تا بپذیریم با عضویت در این گروه به عنوان یک فرد افسرده، می‌توانیم به زندگی خود ادامه داده و آرامش را بازیابیم.

* از دوستی که " افسردگی چیست؟ " را دارد خواهش می‌کنم آن را برایمان بخواند.

* از دوستی که " قدم‌های دوازده‌گانه " را دارد خواهش می‌کنم آن را برایمان بخواند.

* از دوستی که " پگونی عملکرد " را دارد خواهش می‌کنم آن را برایمان بخواند.

* مهم نیست که قبلاً افسردگی ما چقدر شدید بوده، مهم این است که تجربیات ما برای دیگران کارساز باشد. ما معتقدیم که برنامه‌ی ما براساس کمک یک افسرده به افسرده دیگر می‌باشد. در اینجا ما یکدیگر را نصیحت و ارشاد نمی‌کنیم و از هر گونه بحث سیاسی، اجتماعی، علمی، روانشناسی و غیره خودداری می‌کنیم و همچنین صحبت یکدیگر را قطع ننموده و به گفته، نام یا نوشته‌ی دیگران رجوع نمی‌نماییم و تجربه، نیرو و امیدمان را به مشارکت می‌گذاریم.

* اکنون جلسه برای مشارکت باز است. از دوستانی که تمایل به مشارکت دارند، خواهشمندیم با بلند کردن دست اجازه بگیرند و بین تا دقیقه مشارکت نمایند.

* زمان مشارکت گرداننده

* از دوستی که " سنت‌های دوازده‌گانه " را دارد خواهش می‌کنیم آن را برایمان بخواند.

* ساعت جلسه را به منشی واگذار می‌کنم.

* از منشی جلسه که فرصت قدمت را به من داد سپاسگزارم.

* اکنون اعضای انجمن به مناسبت کارکرد قدم‌های افسردگان گمنام چپ قدم هدیه می‌گیرند و در صورت تمایل در چند جمله‌ی کوتاه تجربه‌ی خود را بیان نمایند.

قدم یک	قدم دو	قدم سه	قدم چهار	قدم پنج	قدم شش
قدم هفت	قدم هشت	قدم نه	قدم ده	قدم یازده	قدم دوازده.

* از دوستی که " فقط برای امروز " را دارد خواهش می‌کنیم آن را برایمان بخواند.

* از دوست خزان‌دار می‌خواهم گزارش هفته قبل و این هفته را اعلام نماید.

* گمنامی یادآوری می‌کند که لطفاً پس از فارغ شدن از این مکان، کسانی را که در اینجا دیدید و یا مطالبی را که شنیدید در همین مکان باقی بگذارید.

* به امید دیدار مجدد شما، جلسه را با دعای قدم به پایان می‌بریم.

به نام خدا

* سلام اسم من یک افسرده‌ی در حال بهبودی و منشی امروز جلسه شما هستم.

* از برای گرداندگی امروز جلسه سپاسگزارم.

* پرهیز از هرگونه بحث سیاسی، اجتماعی، مذهبی، علمی و روانشناسی (رعایت حرمت فضای جلسات و مراقبت از گفتار و رفتار خود به هنگام مشارکت، امتزاج به مناسبت‌های مذهبی و فرهنگی جامعه، عدم تجمع بیرون از مکان برگزاری جلسات، رعایت نظافت و امانت‌داری نسبت به مکان برگزاری جلسات، رعایت پوشش مناسب توسط بانوان و آقایان، رعایت مد و مرزهای فرهنگی و اخلاقی میان بانوان و آقایان و در پایان، گرفتن راهنما از افراد همجنس خود، می‌تواند مویببات حفظ جلسات و فوشنامی انجمن‌مان را فراهم کند.

* در مورد سنت از می‌فواهم دقیقه صحبت کند.

* اکنون سبد مشارکت سنت هفتم به گردش در می‌آید تا نیازهای گروه را حمایت کند. این سبد برای نیازهای مالی گروه از قبیل اجاره محل، نشریات و بقیه هزینه‌ها در گروه گردانده می‌شود. ما از طریق کمک‌های داوطلبانه‌ی اعضا، فودکفا هستیم.

* از مسئول نشریات می‌فواهم اگر گزارشی دارد بیان کند.

* از دوستان تازه‌وارد فواهم می‌کنم خود را با اسم کوچک و در صورت تمایل با پسوند افسرده معرفی نماید.

* از نماینده بین گروه می‌فواهم اگر گزارشی دارد بیان کند.

* از فوش آمدگوها و کلیه خدمتگزاران گروه سپاسگزاریم.

* اگر دوستی اطلاعیه‌ای از دیگر گروه‌های افسردگان گمنام دارد بیان کند.

* ساعت جلسه را به گرداننده باز می‌گردانم.

افسردگی چیست؟

* افسردگی درد و رنج ناشی از افتلالات رومی و روانی است که جدای از جنسیت، نژاد، سن، موقعیت مالی و اجتماعی و غیره در ابعاد مختلفی ممکن است خود را نشان دهد. بر همین اساس است که افسردگی را بیماری قرن حاضر نامیده‌اند. ما اعضای انجمن افسردگان گمنام، تجربیات تلفی از درگیری با این بیماری داشته و یا داریم. تجربیاتی مانند ضربات رومی و شفصیتی دوران کودکی، شکست‌های عشقی و عاطفی، درگیری‌های خانوادگی، وابستگی‌های ناسالم، ناکامی‌های اجتماعی، شکست‌های مالی، مرگ عزیزان و ...

تمام تلاش‌ها و واکنش‌هایی که برای غلبه، سرکوب و فرار از افسردگی انجام دادیم مانند (انواع اعتیادها، افراط در کار و تمصیل و تفریح، فرار از مسئولیت‌های اجتماعی و یا ترک اجتماع، روی آوردن به وابستگی‌های ناسالم و فرافات و ...) مشکل ما را حل نکرده، بلکه پیچیده‌تر هم نموده است. پافشاری ما بر این تصور باطل که روزی فوایم توانست به تنهایی و به کمک اراده‌ی شفصی بر این مشکلات پیروز شویم، به راستی میرت انگیز، کسالت آور و گاهی فنده دار بوده، تا اینکه لطف فدا شامل حال ما شد و انجمن افسردگان گمنام در مسیر زندگی ما قرار گرفت.

* انجمن افسردگان گمنام چیست؟

انجمن افسردگان گمنام، انجمن فودیاری، متشکل از زنان و مردانی است که با بهره‌گیری از تجربه، نیرو و امید گرد هم می‌آیند، تا مشکل مشترکشان را حل کرده و به دیگر هم‌مردان خود نیز در بهبودی از بیماری افسردگی یاری دهند. این انجمن بر گرفته از اصول دوازده قدم الکی‌های گمنام می‌باشد و تنها شرط عضویت در این انجمن تمایل به (هایی از افسردگی است. افسردگان گمنام به هیچ انجمن و یا نهاد دیگری وابستگی ندارد و هیچ اصولی را رد یا تأیید نمی‌کند. هدف اصلی این انجمن بهبودی از افسردگی و کمک به دیگر افسرده‌ها برای (هایی از بیماری افسردگی است.

* در این انجمن هیچ مق عضویتی دریافت نمی‌شود و تمام افراد افسرده با هر نوع و شدتی از افسردگی می‌توانند از فدمات این انجمن بصورت رایگان استفاده نمایند. ما از طریق ممایت داوطلبانه اعضا در مفارج انجمن فودکفا هستیم.

قدم های دوازده گانه افسردگان گمنام:

۱- ما پذیرفتیم که در بند افسردگی اسیر بوده و عاجز از تخییر امساسمان بودیم و زندگیمان غیر قابل اداره شده بود.

۲- به این باور رسیده‌ایم که یک نیروی برتر از خودمان می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.

۳- تصمیم گرفتیم اراده و زندگیمان را به مراقبت خداوند آنگونه که او را درک کردیم بسپاریم.

۴- ترازنامه‌ای اخلاقی، جستجوگرانه و بی‌باکانه از خود تهیه کردیم.

۵- پگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، خود و یک انسان دیگر اقرار کردیم.

۶- با تمام وجود آمادگی پیدا کردیم تا خداوند تمام نواقص شفصیتی‌مان را برطرف نماید.

۷- با فروتنی از خداوند فواستیم تا کمبودهای اخلاقی‌مان را برطرف کند.

۸- لیستی از تمام کسانی که به آنها فسارت زده‌ایم تهیه کرده و فواستار جبران فسارت از همی آنها شدیم.

۹- به طور مستقیم هر جا که امکان داشت از آنها جبران فسارت کردیم، مگر در مواردی که انجام این کار به آنها یا دیگران آسیب بزند.

۱۰- به تهیه ترازنامه شفصی ادامه داده و هرگاه اشتباه کردیم فوراً آن را پذیرفتیم.

۱۱- از راه دعا و مراقبه فواهان ارتقاء رابطه آگاهانه با خداوند، همانگونه که او را درک می‌کردیم شده و فواستار آگاهی از اراده‌ی خداوند برای خودمان و قدرت اجرایی‌اش شدیم.

۱۲- با بیداری رومانی حاصل از کارکرد دوازده قدم تلاش کردیم این پیام را به فرد افسرده‌ی دیگر برسانیم و این اصول را در تمام جنبه‌های زندگی‌مان به کار بندیم.

چگونگی عملکرد:

شما شاهد معجزه‌ی گروه هستید. شما به گروهی پیوسته‌اید که اعضایش در مسیر امیدواری حرکت می‌کنند و در این راه به طور مشارکتی یکدیگر را حمایت می‌کنند.

شما خواهید دید که چگونه ایمان، امید و انرژی به زندگی کسانی برگشته که قبلاً ناامید بوده‌اند و در پناه تاریکی افتاده و فسته از زندگی بودند.

با عضو شدن در این برنامه احساس می‌کنیم اینجا امید هست، اینجا برای ما هم

شانسی هست. ما هم می‌توانیم بهبودی پیدا کنیم. حقیقت این است که اینجا

داروهای جادویی و فرمول‌های موفقیت نداریم. ما به تجربه آموختیم که برای نجات

از زندان افسردگی، زمان و تلاش نیاز داریم. ما در مراحل مختلف بیماری افسردگی

دیگر جرات‌های بسیاری شدایم، همچنین می‌دانیم که اینجا روشی برای مدیریت

زندگی‌مان وجود دارد که مؤثر و کارآمد است، این روش برای همه کسانی که می-

خواهند زندگی خود را تخییر دهند، موفقیت آمیز است. شاید بارها این احساس برما

غلبه کرده که دیگر هیچ امید و راه ملی نیست، اما باید بدانیم که:

اولین قانون طبیعت این است که هر رشدی به تدریج صورت می‌گیرد.

این کلاه باور اصلی ما افسردگان و همه کسانی‌ست که می‌خواهند، زندگی بهتری

داشته باشند. هرچه بیشتر در جلسات حاضر شویم، بیشتر یاد می‌گیریم و راه‌های

مختلفی برای (هایی از افسردگی پیدا می‌کنیم. همچنین یاد می‌گیریم تسلیم نشدن در

برابر بیماری خودمان چقدر می‌آتی‌ست و اینکه از خودمان غافل نشویم.

سنت های دوازده گانه افسردگان گمنام:

۱- منافع مشترک ما باید در رأس قرار گیرد، بهبودی هر یک از ما به ومدت افسردگان گمنام بستگی دارد.

۲- در رابطه با هدف گروه ما، فقط یک مرجع نهایی وجود دارد و آن فداوند مهربانی ست که خود را در وجدان گروه بیان می‌کند. رهبران ما خدمتگزاران مورد اعتماد بوده، آن‌ها حکومت نمی‌کنند.

۳- تنها شرط عضویت در افسردگان گمنام، تمایل به متوقف کردن افسردگی‌مان است.

۴- هر گروه باید مستقل باشد به استثنای مواردی که بر دیگر گروه‌ها و یا افسردگان گمنام در جمع تأثیر بگذارد.

۵- هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد و آن، رساندن پیام خود به افسردگانی‌ست که هنوز در عذابند.

۶- افسردگان گمنام هرگز نباید هیچ مؤسسه‌ی مرتبط یا هر سازمان دیگری را تأیید یا کمک مالی نمایند یا اجازه استفاده از نام افسردگان گمنام را به آن‌ها بدهند، مبدا مسائل مالی، مالکیت و شهرت ما را از هدف اصلی منحرف سازد.

۷- هر گروه افسردگان گمنام باید کاملاً خودکفا باشد و کمی از خارج دریافت نکند.

۸- افسردگان گمنام باید همیشه غیر مرفه‌ای باقی بماند اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندان مخصوصی استخدام کنند.

۹- افسردگان گمنام تمت این عنوان هرگز نباید سازماندهی شوند اما می‌توانیم هیأت‌های خدماتی و یا کمیته‌هایی تشکیل داده که مستقیماً در برابر کسانی که به آن‌ها خدمت می‌کنند مسئول باشند.

۱۰- افسردگان گمنام هیچ عقیده‌ای در مورد موضوعات خارجی ندارد، بنابراین نام افسردگان گمنام هرگز نباید به مسائل اجتماعی وارد شود.

۱۱- خط مشی روابط عمومی ما بنابر اصل جاذبه است تا تبلیغ، ما باید همیشه گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم مفض کنیم.

۱۲- گمنامی اساس رومانی تمام سنت‌های ما می‌باشد و همیشه یادآور این است که اصول اخلاقی را بر شخصیت‌ها ترجیح دهیم.

فقط برای امروز:

سعی می‌کنم فقط برای امروز زندگی کنم و مشکلات تمامی طول عمر را به یکباره بر دوش نکشم و تمرکز خود را بر روی یک هدف هرچند کوچک می‌گذارم، نه مشکلات گذشته و آینده.

فقط برای امروز سعی می‌کنم با تخییر دیدگاه خود نسبت به خود، زندگی و خداوند، لمضات شادتری را برای خود ایجاد کنم.

فقط برای امروز با مطالعه‌ی یک مطلب جدید و سودمند که نیاز به توجه بیشتری داشته باشد، ذهن خود را از غرق شدن در افکار منفی و خیال پردازی در امان نگه میدارم.

فقط برای امروز برنامه‌ای خواهم داشت، شاید نتوانم آن را مو به مو اجرا کنم اما به هر حال برنامه‌ای خواهم داشت تا به این طریق خود را از شر آفات عجله و دو دلی و تنبلی مفظ کنم.

فقط برای امروز جسم و ذهن خود را از سه طریق به تمرین وامیدارم:

۱- از مقایسه کردن خود با دیگران، افسوس خوردن به مال خود و سرزنش خود دوری می‌کنم.

۲- چنانچه با کسی یا موضوعی مشکل دارم با پرهیز از خودمهوری، به دنبال راه حل مناسبی برای رفع آن خواهم بود.

۳- با ظاهری آراسته، زیبا و رفتاری مودبانه، در اجتماع مضوری شایسته خواهم داشت و ارتباط صمیمانه ایجاد خواهم کرد.

فقط برای امروز باور دارم تفاوتی با دیگران ندارم، خودم را آنگونه که هستم می‌پذیرم، و باور دارم من به جهان تقدیم شده‌ام.

فره برگزاری جلسه اداری:

۱- بعد از چند لمظه سکوت، جلسه را با خواندن دعای آرامش آغاز می‌نماییم.

۲- من افسرده‌ی در حال بهبودی و گرداننده جلسه اداری امروز هستم.

۳- از دوستی که سنت‌های دوازده‌گانه افسردگان گمنام را دارد خواهش می‌کنیم آن را برایمان بفواند.

۴- مضور و غیاب خدمتگزاران:

- منشی گروه. - نماینده خدماتی گروه.

- نشریات گروه. - تدارکات گروه.

- علی‌البدل نماینده گروه. - فزانه‌دار گروه.

- منشی جلسه اداری گروه.

۵- از منشی اداری خواهش می‌کنیم گزارش و دستور کار ماه قبل و همچنین دستور کار جلسه امروز را اعلام نماید.

- از منشی گروه درخواست می‌نماییم گزارش خود را ارائه دهد.

- از مسئول نشریات گروه درخواست می‌نماییم گزارش خود را ارائه دهد.

- از فزانه‌دار گروه درخواست می‌نماییم گزارش خود را ارائه دهد.

- از نماینده خدماتی یا علی‌البدل نماینده گروه درخواست می‌نماییم گزارش خود را ارائه دهد.

- از مسئول تدارکات گروه درخواست می‌نماییم گزارش خود را ارائه دهد.

۷- انتخاب خدمتگزاران گروه.

۸- ارائه پیشنهاد جهت بهتر برگزار شدن جلسات.

۹- دستور کار و پیشنهاد جهت جلسه اداری بعدی.

۱۰- تصمیم‌گیری جهت فزانه گروه.

۱۱- جلسه را با خواندن دعای آرامش فاطمه می‌دهیم.