एक आशा का संदेश

अलॅ-ॲनॉन पारिवारिक ग्रुप्स : ॲल ॲनॉन, एवं परिवार के किशोरों के लिये ॲलॉटिन, स्त्री पुरुषों की एक फैलोशिप है जो कि किसी शराबी के पति-पत्नी, रिश्तेदार या करीबी मित्र हैं। एक शराबी के साथ रहने या रह चुके होने से जो समस्याएं उत्पन्न होती हैं, अगर आप उनका समाधान खोज रहे हैं, तो ॲल-ॲनॉन में हम आपकी मदद कर सकते हैं। हम भी टूटे हुए वायदों, भुला दिए गये नेक इरादे, चिंता और जाग कर काटी हुई रातों से भली प्रकार परिचित हैं। हमने भी हताशा और पूर्ण असहायता का सामना किया है। हमने अपने प्रियजनों को अस्पतालों में, जेल में, और संस्थाओं में ऐसे इलाज को ढूँढते हुए देखा है, जो उन्हें कभी भी ठीक नहीं कर पाये।

हमने सीखा कि ॲल-ॲनॉन हमें मुश्किलों से जूझना और जिन्दगी के प्रति एक ज्यादा शान्तिपूर्ण दृष्टिकोण अपनाना सिखाता है शायद हमारे सुधरते हुए रवैयों से और जो शराबी को आवश्यक मदद तलाश करने में प्रभावित कर पाये।

शराबीपन के क्षेत्र के विशेषज्ञ इस बीमारी को एक नैतिक कमजोरी या पाप न समझकर एक ऐसी जटिल बीमारी समझते हैं जो कि शायद आंशिक शारीरिक और आंशिक भावानात्मक है। अक्सर शराबी संवेदशील एवं भावनात्मक रूप से अपरिपक्व तथा स्वयं से तथा दूसरों से भी अत्यधिक उपेक्षाएं रखने वाले होते हैं। जब वे अपने ही मापदण्ड़ों पर खरे नहीं उतर पाते हैं, तब वे शराब पीकर वास्तविकता से भागने लगते हैं। शराब के द्वारा पलायन की आदत मनोग्रसित शराबीपन का रूप ले लेती है। एक ऐसी शक्तिशाली अनिवार्यता कि मृत्यु या मानसिक संतुलन खो देने का डर भी उसे रोक नहीं पाता है। एक जाम लेने से ही एक बस में न रहने वाली ऐसी तीव्र हुड़क उठती है जो कि केवल और शराब पीने से ही बुझ सकती है।

जो लोग शराबी नहीं होते उनके लिये यह समझना बहुत मुश्किल होता है कि कोई भी व्यक्ति जानबूझकर एवं अपनी इच्छा से शराबी नहीं बनता है, बल्कि शराब पीना उसके लिये अनियन्त्रित बाध्यता बन जाती है। शराबी को चाहे वो पी रहा हो या सोबर हो, जरूरत होती है कि कोई उसे प्रोत्साहन दें और समझे। शराबी की समस्याओं से अपने आपको तटस्थ रखने से, एवं अपने आपको अपनी आत्मशान्ति पुनः पाने पर केन्द्रित करने से, हम शराबी को सोबरायटी पाने और उसे बनाये रखने के लिये प्रोत्साहित करते हैं।

हममें से बहुतों के लिये एल्कोहोलिक एनानिमस एवं ॲल-ॲनॉन पारिवारिक गुप्स हमारे परिवारों और वैवाहिक जिन्दगी के उद्धारक रहे हैं। उनकी वजह से हम एक बार फिर से मानसिक शांति प्राप्त करते हैं। अपने प्रियजनों के साथ सुरक्षित महसूस करते हैं, और रात को एक निर्विघ्न नींद का आनन्द उठाते हैं।

उनके लिये भी एक आशा है जिनके प्रियजनों ने अभी तक ए-ए में या कहीं और अभी तक सोबरायटी हासिल नहीं की है, एक बार जब हम समझ जाते हैं और स्वीकार कर लेते हैं कि हम भी शराब पर शक्तिहीन है तब हम एक असहनीय बोझ से मुक्त हो जाते हैं। किसी भी शराबी को उपदेश देने से, उसके पीछे पड़ने से या हिंसक तमाशे से, उसको आज तक मदद नहीं मिली है। नीचा दिखाने और गुस्सा करने से केवल शराबी का अपराध बोध और पीना बढ़ता है। उस भावनात्मक ऊर्जा को, जो हमने खर्च कर दी है, यदि हम सकारात्मक विचार और कार्य की ओर लगाते, तो बेहतर होता।

ॲल-ॲनॉन में हम इस समस्या का सामना आस्था एवं साहस के साथ समुचित रूप से करना सीख रहे हैं। हम सभी चाहते हैं कि हमारे साथ अच्छा-अच्छा ही हो, लेकिन हम केवल प्रार्थना करके और फिर चमत्कार की आशा में बैठे नहीं रह सकते हैं। हमें अपनी प्रार्थनाओं को अपने कर्मों का सहारा देना ही चाहिए।

जिस प्रकार ए. ए. शराबी को जीने एक नया रास्ता दिखाता है, उसी प्रकार ॲल-ॲनॉन पारिवारिक ग्रुप्स शराबी के परिवार व मित्रों को जीने का एक नया चुनौतीपूर्ण रास्ता दिखाते हैं। हमारी मीटिंगस अपनी स्वयं की समस्याओं को समझने के लिये समर्पित है। अक्सर सदस्य बारह कदमों की बात करते हैं जो हमारे मूल सिद्धातों को साकार करते हैं। कभी-कभी प्रश्नोत्तर तरीके से मीटिंग होती है और फिर उसके बाद सामान्य विचार विमर्श।

यह एक तथ्य है कि एक शराबी ही पूरी तरह से दूसरे शराबी को समझ सकता है। केवल एक ऐसा इन्सान ही जिसको की शराबीपन और उससे सभी बातों की गंभीर समस्या रही हो, सचमुच में उस इन्सान को जिसको की शराब पीने की लत है समझ सकता है कि उसके मन मस्तिष्क में क्या चल रहा है।

यह भी उतना ही सच है कि केवल वही इंसान जो कि एक शराबी के साथ रह चुका हो और उसकी वजह से होने वाले मानसिक संताप को भुगत चुका है, ही किसी अन्य शराबी के परिवारजनों एवं मित्रों की समस्या को समझ सकता है।

ॲल-ॲनॉन पारिवारिक ग्रुप्स शराबियों के रिश्तेदारों और मित्रों

की एक फैलोशिप है जो आपस में अपना अनुभव, हिम्मत और आशा शेयर करते हैं जिससे कि वे अपनी एक जैसी समस्याओं का हल पा सकें। हम मानते हैं कि शराबीपन एक पारिवारिक बीमारी है और रवैयों में बदलाव लाने से रिकवर होने में मदद मिलती है।

अॅल-अॅनॉन किसी धर्म, सम्प्रदाय, राजनैतिक दल, संगठन या संस्था से नाता नहीं रखता; विवाद में नहीं पड़ता और न ही किसी उद्देश्य (caure) का समर्थन या विरोध करता है। इसकी सदस्यता के लिये कोई शुल्क नहीं है। अॅल-अॅनॉन अपने स्वैच्छिक योगदान के द्वारा आत्मनिर्भर है।

साथ ही अॅल-अॅनॉन का बस केवल उद्देश्य है : शराबियों के परिवारों की मदद करना। हम यह बारह कदमों का अभ्यास करके, शराबियों के परिवारों का स्वागत करके उन्हें राहत देकर, उन्हें शराबी को समझकर उसे प्रोत्साहन देकर करते हैं।

बारह कदमों का सुझावित प्रस्तावना

For information and catalogue of literature write :

GSO (General Service Office) Al-Anon
C/o St. Joseph's Convent,
64A, Hill Road, Bandra West,
Mumbai-400050, Maharashtra, India
Web: www.al-anonalateenindia.org
E-mail: alanonindialit@gmail.com, gso.alanon.india@gmail.com

Al-Anon/Alateen is supported by members' voluntary contributions and from the sale of our Conference Approved Literature

This pamphlet is also available in: Dutch, French, German, Italian, Portuguese and Spanish, English, Gujrati, Malyalam, Marathi & Hindi.

All rights reserved. No part of this publication may be re-produced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form, or by any means (electronic mechanical, photocopying, recording, or otherwise), without the prior written permission of the publisher.

Approved by
World Service Conference
Al-Anon Family Groups

28-300M-03-20 P-6 PRINTED IN INDIA

हताशा से मुक्ति

अॅल-अॅनॉन पारिवारिक समूह
शराबियों के परिवारों एवं दोस्तों के लिए आशा