

જાય છે.

મદદ અને આશા

આપણે જેઓ એલ-એનોન તરફ વળ્યા તેઓને પોતાની હતાશા જ અહીં લઈ આવી. ત્યારે આપણને એવો સમય હતો કે આપણે માની લીધું હતું કે આપણા જીવનની આ પરિસ્થિતિમાં બદલાવ શક્ય નથી. પણ આવી ને આવી પરિસ્થિતિમાં જીવવું પણ શક્ય લાગતું નહોતું. આપણા પ્રિય સાથી એ આપણને છેતર્યા હોય એવો એહસાસ થતો, જવાબદારીઓનો અસહ્ય ભાર આપણા ઉપર હેલવી દીધો છે, આપણી એને જરૂર નથી, આપણને તે પ્રેમ કરતો નથી અને ખૂબ એકલા પડી ગયા હોય એવો અહેસાસ થાય છે. આપણા માંથી કોઈ એવા પણ હોય જે ઉદ્ધત, ઘમંડી, દંભી, પોતાના સદ્ગુણોનું અભિમાન અને વર્ચસ્વવાળા. તેમ છતાં એલ-એનોનમાં આવીએ છીએ કારણકે આપણને મદદની જરૂર છે અને જોઈએ છે.

ભલે બીજાના અતિરેક મદદપાનના કારણે આપણાં ઉપર જે અસરો થઈ તેને કારણે આપણે એલ-એનોન તરફ વળ્યાં, પરંતુ એમાં જોડાયા પછી ખૂબ જલ્દી આપણને સમજ પડી છે કે નવાં અને સફળ જીવન જીવવા માટે સૌ પ્રથમ આપણે આપણી પોતાની વિચારશૈલીમાં બદલાવ લાવવો પડશે. એલ-એનોનમાં આપણે શીખીએ છીએ કે આપણા ઓબસેશન, અસ્વસ્થતા, ક્રોધ, ન કબૂલાત અને અપરાધ ભાવની લાગણીઓ માંથી બહાર કઈ રીતે નીકળવું. આ કાર્યક્રમમાં સભ્ય બનીને એકબીજાનાં અનુભવો સાંભળીને, સંભળાવીને એમાંથી હિંમત અને આશા મેળવી આપણી અંદર જે અસહ્ય ભાવનાત્મક ભાર છે તેને હળવો કરીએ છીએ. ધીરે ધીરે જેમ જેમ સભાઓમાં હાજરી આપતા જઈએ તેમ તેમ એ સ્પષ્ટ થાય છે કે આપણા જીવનની ઘણીપરતી અસ્વસ્થતા પોતાની વિચાર કરવાની રીતોને કારણે જ છે. આપણે આપણી વિચાર કરવાની રીતોને બદલવાની શરૂઆત કરવા માંડીએ છીએ. જેથી આપણી આપણા પોતા પ્રત્યેની જવાબદારીઓ જે છે તે શીખવા માંડીએ છીએ. આપણે આપણી પોતાની મહત્વતા અને પ્રેમની લાગણીઓથી સભાન થઈએ છીએ. આમ આપણી આધ્યાત્મિક વૃદ્ધિ થાય છે. આપણું સમસ્ત ધ્યાન જે મદદપિ ઉપર હતું ત્યાંથી ખસવાની શરૂઆત ચાલુ થાય છે. એની જગ્યાએ સમસ્ત ધ્યાન એ તરફ વળે છે કે જ્યાં આપણું ચાલે છે-અને એ જગ્યા છે-આપણું પોતાનું જીવન.

એલ-એનોનની સૂચિત બાર પાથરીઓની પ્રસ્તાવના

એલ-એનોન ફેમિલી ગ્રુપ્સ એવી સંસ્થાઓ છે જ્યાં મદદપિના સગા - સંબંધીઓ અને મિત્રો મળી એકબીજાના વ્યક્તિગત અનુભવો, શક્તિ અને આશા શેયર કરી, વ્હેંચી તેઓના સમાન પ્રશ્નો ઉકેલવા પ્રયત્નો કરે છે. અમે માનીએ છીએ કે મદદપાશ (દારૂનું વ્યસન) એ કૌટુંબિક બીમારી છે અને બદલાયેલા વલણો તેની સુધારણામાં મદદરૂપ નીવડે છે.

એલ-એનોન કોઈપણ જાતના પંથ, રાજકારણ, ધાર્મિક સંપ્રદાય, સંસ્થા કે સંગઠન સાથે જોડાયેલું નથી. કોઈપણ વિવાદ થી પર છે, અને અન્ય કોઈપણ પ્રશ્નોની તરફેણમાં કે વિરોધમાં મત દર્શાવતું નથી. એના સભ્ય થવા માટે કોઈપણ પ્રકારની ફી હોતી નથી. એલ-એનોન તેના સભ્યોના સ્વૈચ્છિક ફાળા પર સ્વાવલંબી છે. એલ-એનોનનો ફક્ત એક જ ઉદ્દેશ છે, મદદપિઓના કુટુંબોને મદદ કરવી એની બાર પાથરીઓનો અમલ કરી, નવા આવનાર મદદપિઓના કુટુંબીજનોને આવકારી હૂંફ આપવી, અને તે ઉપરાંત મદદપિને સમજણ અને પ્રેરણા આપવી.

એલ - એનોન કદાચ તમારી ટેલીફોન ડીરેક્ટરીની નોંધણીમાં હોઈ શકે.

એલ - એનોન વિષેની વધુ માહિતી અને સાહિત્યની યાદી માટે સંપર્ક કરો.



AL-ANON GSO INDIA

5A, Bompas Road,
Kolkata - 700 016, West Bengal, India
Web : www.india.al-anon.alateen.org
Phone : (9133) 24659913

Day & Time : Mon - Sat (11 am - 5 pm)

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

This pamphlet is also available in Czechoslovakian, Danish, Esperanto, French, German, Hebrew, Hungarian, Italian, Japanese, Korean, Lithuanian, Portuguese, Russian and Spanish.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, 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.

©Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. 1979



Approved by
World Service Conference
Al-Anon Family Groups

28-300M-03-20 P-48 Printed in India



આપણી જાતની અને મદદપાશની સમજણ

પુસ્તક : સ્વાસ્થ્યતા



AL-ANON FAMILY GROUPS

hope for families & friends of alcoholics

મધપાશને (શરાબિયતને) સમજીએ

મધપાશ (શરાબિયત) શું છે ?

અમેરીકન મેડીકલ એસોસીએશન મધપાશને એક બીમારી તરીકે ઓળખે છે જેને રોકી શકાય છે પરંતુ નાબૂદ ન કરી શકાય. આ બીમારીના ઘણા લક્ષણો માંનું એક લક્ષણ છે : દારૂ પીવા માટે રોકી ન શકાય એવી અસહ્ય ઈચ્છા. મધપાશ એ વધતી જતી બીમારી છે. જ્યાં સુધી મધપિ દારૂનું સેવન કરવાનું ચાલુ રાખશે ત્યાં સુધી એની દારૂ પીવાની ઈચ્છા વધારે તીવ્ર બનતી જશે. જો આને માટે કાંઈ કરવામાં ન આવે તો આ બીમારીનું પરિણામ ગાંડપણ અથવા મોતમાં પરિણમે છે. જો કોઈ ઉકેલ હોય તો ફક્ત એક જ ઉપાય છે અને એ કે દારૂનું સેવન પૂર્ણપણે સુખ-ચેનથી બંધ કરવું. ઘણીખરી સત્તાઓ આ વાત ઉપર સહમત છે કે ઘણાં વર્ષો દારૂનું સેવન બંધ રાખ્યા પછી પણ ફરી દારૂનું સેવન કરવા અસમર્થ રહે છે. એનું કારણ એ છે કે મધપાશની બીમારી જીવનભરની બીમારી છે. એને રોકી શકાય છે પરંતુ નાબૂદ કરી શકાય નહીં.

આજે મધપાશની બીમારી માટે ઘણી સફળ સારવારો છે. એમાંની એક, આખી દુનિયામાં જાણીતી, પ્રચલિત અને અસરકારક સારવાર છે **એલકોહોલીક એનોનિમસ**. મધપાશ જે વર્ષો પહેલા નિરૂપાય બીમારી ગણાતી તેને આજે ઓળખી એની સારવાર શક્ય છે.

મધપિઓ કોણ કહેવાય ?

દરેક વર્ગના લોકો મધપિ હોય શકે, યુવાન-વયસ્ક, પૈસાદાર-ગરીબ, શિક્ષિત-અશિક્ષિત, વ્યવસાયી-મજૂર, ગૃહિણીઓ, માતા-પિતા. ફક્ત ત્રણ થી પાંચ ટકાજ મધપિઓ એવા બને જે સમાજ માંથી બહિષ્કૃત હોય છે. બીજા બધાના કુટુંબ, મિત્રો, નોકરી, ધંધાનું સંચાલન કંઈક અંશે વ્યવસ્થિત ચાલે છે. પરંતુ તેના દારૂ પીવાના કારણે તેઓના જીવનમાં કોઈક ક્ષેત્ર ઉપર માઠી અસર પડે છે. જેમકે તેઓનાં કૌટુંબિક જીવનમાં, સામાજિક જીવનમાં, નોકરીમાં, ધંધામાં તકલીફ હોઈ શકે....મધપિ એવી વ્યક્તિઓ છે જેઓ દારૂના સેવન ને કારણે સતત અને વધતાં જતા પ્રમાણમાં મુશ્કેલીઓ અનુભવે છે.

મધપિઓ શા માટે મધપાન કરે (દારૂ પીએ) છે ?

મધપિઓ મધપાન કરે છે કારણ કે તેઓ વિચારે છે કે તેઓને પીવું

જ પડે. તેઓ દારૂને ટેકા રૂપે અથવા છટકબારી તરીકે ઉપયોગ કરે છે. મધપિઓ લાગણીઓને કારણે પીડાતા હોય છે. આ પીડાને મારવા તેઓ દારૂનો સહારો લે છે. આ કરતાં તેઓને થોડી વાર સારું લાગે છે. એટલે વારંવાર પીડા માંથી છટકવા દારૂનો સહારો લે છે. વારંવાર આમ કરવાથી તે દારૂ ઉપર એટલા અવલંબિત થઈ જાય છે કે તેને ખાત્રી થવા લાગે છે કે તે દારૂ વગર નહીં જીવી શકે. આને કહેવાય **ઓબ્સેશન** (દારૂએ કરેલો મન ઉપર કબજો).

જ્યારે કોઈ મધપિ દારૂ પીધા (મધપાન કર્યા) વગર જીવવાનો પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે દારૂના ખેંચાણને કારણે અસહ્ય શારિરીક લક્ષણોની પીડા થવાને કારણે તે ફરી દારૂ તરફ વળે છે. તેને એવો અહેસાસ થાય છે કે આ પીડા મધપાન કરવા થીજ મટી શકે આને કહેવાય **એડીક્શન** (લત).

ઘણાંખરા મધપિઓ સામાજિક મધપિ (સોશયલ ડ્રીંકર) બનવા ઈચ્છે છે. તેઓ બીજી વ્યક્તિઓ, જેમને દારૂનું ખેંચાણ થતું નથી અને કોઈક જ વખત મધપાન કરે છે. તેઓ એવા એવા પ્રયત્નો કરે છે જેમ કે ફક્ત અઠવાડિયાના અંતના બે જ દિવસો મધપાન કરવું અથવા હવે પછી અંકુશમાં મધપાન કરીશ. આવા પ્રયત્નો કરવા છતાં તેઓ પોતાની જાત માટે ખાત્રી રાખી શકતા નથી કે, અમુક માત્રા પછી પીવાનું બંધ કરવું શક્ય ન બનતાં અંતે તેઓ અતિશય મધપાન કરેલી અવસ્થામાં જઈ પહોંચે છે. પીધેલ અવસ્થામાં પહોંચી ન જવા માટે તેઓ પોતાની જાતને વચન પણ આપે છે. છતાં વચનભંગ થઈ જાય છે. અને આવા પ્રયત્નો કરવામાં ખૂબ સમય નીકળી જાય છે. આને કહેવાય **કમ્પલેશન** (ફરજીયાત પણે દારૂ પીવો જ પડે એવી સ્થિતિ) આ બીમારીનો એવો સ્વભાવ છે કે, મધપિ એ માનવા તૈયાર નથી, કે તે બીમાર છે. આને કહેવાય **ડિનાયલ** (ના કબૂલવું). મધપિની સુધારણાની આશા ફક્ત એના પોતા ઉપર જ અવલંબે છે એટલે કે તેને મદદની જરૂર છે એ પારખવાની તેની કાબેલિયત અને દારૂ પિવાનું બંધ કરવાની ઈચ્છા. તેઓ સમજે કે તેઓ એકલા આ પ્રશ્ન માંથી બહાર નીકળી ન શકે એ દિલથી કબૂલ કરવાની તૈયારી.

આપણી જાતને સમજીએ :

કુટુંબી અને મિત્રો ઉપર અસર

મધપાશ એ કૌટુંબિક બીમારી છે. ન રોકી શકાય એવી તલપવાળી મધપાન કરનાર મધપિ ઉપર અને એના દરેક સંબંધી ઉપર એની અસર પડે છે. મિત્રો, તે જ્યાં કામ કરે છે ત્યાંના સહકર્મીઓ, એની આજુબાજુ રહેતી વ્યક્તિઓ, બાળપણ, માતૃત્વ-પિતૃત્વ, પ્રેમ સંબંધો અને લગ્નજીવન-સર્વે-આ બીમારીનો ભોગ બને છે. જે વ્યક્તિઓ મધપિની ખૂબ નજીક હોય તેના ઉપર સૌથી વધારે અસર થાય છે. આપણે, જે તેની ખુબ **કાળજી** કરીએ છીએ તેવી વ્યક્તિઓને બીજાના (મધપાશના) વર્તનની ખૂબ અસર થતાં તેમાં ઝડપાઈ જઈએ છીએ. આપણે મધપિના વર્તન સામે પ્રતિક્રિયા કરીએ છીએ. જ્યારે ખોઈએ છીએ કે મધપિનું મધપાન કરવાનું અંકુશ બહાર થઈ ગયું છે, તો આપણે તેના ઉપર નિયંત્રણ કરવાની કોશિષ કરીએ છીએ. જાહેરમાં જે ઘટનાઓ બને છે તેનાથી આપણે શરમ અનુભવીએ છીએ પરંતુ ખાનગીમાં આપણે આ સમસ્યા ઉકેલવાના પ્રયત્નો કરીએ છીએ. આમ કરતાં કરતાં મધપિનું અતિરેક મધપાન, તેની પીડા, ભય અને અપરાધભાવ જેવી બધીજ પરિસ્થિતિઓ માટે, આપણે જવાબદાર છીએ એવું માનતા થઈ જઈએ છીએ. આપણે પણ બીમાર થઈ જઈએ છીએ.

મધપિ સાથે રહેતા સમજુ લોકો પણ મધપિએ કેટલું દારૂનું સેવન કર્યું તે ગણતા થઈ જાય છે. આપણે એનો મોંઘામાં મોંઘો દારૂ ગટરમાં ઢોળી દઈએ છીએ, ઘરમાં દારૂની બાટલીઓ ક્યાં સંતાડી છે તે શોધવા પ્રયત્નો કરીએ છીએ. અથવા બાટલીઓ (કેનના) ઢાંકણ ખૂલવાના અવાજ તરફ કાન સરવા કરતાં થઈ જઈએ છીએ. આપણું સમગ્ર ધ્યાન મધપિ શું કરે છે અને શું નથી કરતો તે તરફ અને એને કઈ રીતે મધપાન કરતો અટકાવવો એમાં એકાગ્ર થઈ જઈએ છીએ. આ આપણું **ઓબ્સેશન** (મધપિએ કરેલો આપણા મન ઉપર કબજો) કહેવાય.

મધપિને આપણી આંખ સમક્ષ ધીરે ધીરે અતિરેક મધપાનને કારણે મોત તરફ હડસેલાતા ખોઈ અતિશય પીડા અનુભવીએ છીએ. મધપિઓને કોઈ જાતની ચિંતા થતી નથી- બીલો ભરવાની, પોતાના નોકરી-ધંધાની, બાળકોની કે પોતાના તબિયતની પરંતુ તેની આજુબાજુની વ્યક્તિઓ ચિંતા કરતી થઈ જાય છે. મધપિનો

આપણે ઘણું કરીને ઢાંકપીછોડો કરીએ છીએ. આપણા સંસારમાં જે કાંઈ બરાબર નથી તેને બરાબર કરી નાંખવાની કોશિષ કરીએ છીએ. જાતજાતના બહાનાઓ બતાવવા, બગડેલા સંબંધો સધારવા વૃહું બોલવું અને એવી બીજી ઘણી બધી જાતની ચિંતાઓ કરીએ છીએ. આને આપણી **એંગઝાઈટી**(અસ્વસ્થતા)કહેવાય. મોડા વહેલા મધપિના વર્તનથી એની આજુબાજુની વ્યક્તિઓને મધપિ ઉપર ગુસ્સો આવવા લાગે છે. જેમ જેમ આપણને ખ્યાલ આવવા લાગે છે કે મધપિ ઘણું વૃહું બોલે છે, આપણો ખોટી રીતે ઉપયોગ કરે છે અને એની જવાબદારીઓની સંભાળ લેતો નથી ત્યારે આપણને એવી લાગણી થવા લાગે છે કે મધપિ આપણને પ્રેમ કરતો નથી. આને કારણે એના ઉપર વળતો પ્રહાર કરવાનું આપણને મન થાય છે, મધપિએ જે પીડા અને હતાશા તેના મધપાનને કારણે આપ્યા તેને માટે બદલો લેવાનો અને સજા કરવાનું મન થાય છે. આ છે આપણો **એંગર** (ગુસ્સો).

કોઈ વખત મધપિની નજીકની વ્યક્તિઓ પોતાની જાત સાથે ખોટા દાવા કરતી થઈ જાય છે. જેવા કે મધપિના વારંવાર વચનભંગ થવા છતાં મધપિના વચનો સ્વીકારવા. વારંવાર વિશ્વાસઘાત થવા છતાં તેના ઉપર વિશ્વાસ કરવો. દરેક વખતે જ્યારે જ્યારે તે દારૂના સેવનથી દૂર રહે છે, ભલે પછી તે સમયગાળો ખૂબ ટૂંકો હોય, આપણે માની લઈએ છીએ કે હવે મધપિનો મધપાનનો પ્રશ્ન હંમેશ માટે સમાપ્ત થઈ ગયો. આવાં મનનાં ખોટા દાવાઓ સામે આપણી સમજ આપણને જરૂર એવી લાગણી કરાવે છે કે મધપિના મધપાનમાં અને તેની વિચાર કરવાની રીતમાં કંઈક ખોટું છે. તેમ છતાં આપણે તે લાગણી અને સમજ ને દબાવી કે છુપાવી દઈએ છીએ. આ આપણું **ડીનાયલ** છે (નાકબૂલવું).

આપણે કે જેઓએ મધપિ સાથે થોડા સમય ગાળા માટે પણ સહજીવન ગાળ્યું હોય તેને સતત પોતે કોઈ ભૂલ કરી છે એવી લાગણી થાય છે, આવી પરિસ્થિતિ કદાચ ખૂબ હાનીકારક સાબિત થાય. આપણે એવી ગડમથલમાં ફસાયેલાં રહીએ છીએ કે કદાચ આપણે જે કરવું ખોઈવું હતું તે ન કર્યું અથવા કરવું ન ખોઈવું હતું તે કર્યું. એનો મતલબ એવો થાય કે આપણે પૂરતાં પ્રમાણમાં સારા, આકર્ષક, બુદ્ધિશાળી કે હોંશીયાર નથી. આને કારણે આપણે આપણા પ્રિય વ્યક્તિના પ્રશ્નો ઉકેલવામાં નિષ્ફળ ગયા. આ બધી અપરાધભાવની લાગણીઓ આપણામાં આવી