પ્રિય મમ્મી અને પપ્પા,

સાચું કહું તો ઘણી વખત મને, હું શરાબીપણા ની બીમારી ની અસરો નીચે કેટલો બધો ઊંડે સુધી ઘેરાયેલો છું, તે વાતો તમને કહેતા, બહુજ તકલીફ પડે છે. અને એજ કારણ થી રૂબરૂ કહેવા ને બદલે એવી આશા સાથે આ તમને આપું છું કે એ વાંચીને તમે સમજી શકશો કે મારા માટે એલેટીન ની મીટીંગ માં જવું કેમ જરૂરી છે. ઘણી બધી વખત આ પીવાની લત અને ઝઘડા થી મને કેટલી બધી પરેશાની થાય છે તે વાત તમને કહેતા હું ઘણો ડરતો હતો. ઘરમાં જ જે કઈ થયા કરતુ તેના વિષે હું સતત વિચાર્યા કરતો હતો. તેનાથી મારા શાળા ના કામ માં અને દોસ્તી માં ઘણી બધી અડચણો આવી છે. હું એટલો બધો ભોંઠપ અનુભવતો કે મારા મિત્રો ને ઘરે બોલાવતા હું ડરતો હતો, અને કોઈ કોઈ વખત મને પોતાને પણ ઘરે આવવાની ઈચ્છા નહોતી થતી. મને હંમેશા લાગતું આ બધી જ સમસ્યાઓ નું કારણ હું જ છું. પરંતુ એલેટીન માં આવીને મને ખ્યાલ આવ્યો કે શરાબીપણું એ કૌટુંબિક બીમારી છે. એલેટીને મને જ્ઞાન કરાવ્યું કે હું જેને ધિક્કારતો હતો એ તમે નહિ પરંતુ તમારી અંદર રહેલી બીમારી હતી.

અહીં કેટલીક વાતો કરૂં છું જે મારા એલેટીન માં આવતા મારા કેટલાક મિત્રો સહુને કહેવા માંગે છે.

જેની : ''પપ્પા આ વાત હું તમને અહિયાં લખીને કહી રહી છું કારણ કે એલેટીન નું મારા જીવન માં કેટલું મહત્વ છે તે કહેવા નો મારા માટે આ સૌથી સરળ રસ્તો છે. શરૂઆત માં તો મને લાગ્યું કે આ દુનિયામાં હું જ ફક્ત એવી વ્યક્તિ છું કે જે મુશ્કેલીઓ થી ઘેરાયેલી છે. પછી મે મારા એલેટીન ના કિશોર મિત્રોની વાતો સાંભળવાની શરૂ કરી અને મારી અંદરના પડો ખુલવા લાગ્યા. હવે મને એલેટીન ની મીટીંગ માં જવાની મનથી ઈચ્છા થાય છે. અને તે ફક્ત એટલા માટે નહિ કે હું ત્યાં જઈ ને મારા મિત્રોને મળવા માંગું છું, પરંતુ હું પણ મારા જીવન ને બહેતર બનાવવા માંગું છું. શરૂઆતની થોડીક મીટીંગો માં તમે મને ત્યાં લઈ ગયા અને અત્યારે પણ મને ત્યાં જવા દો છો તે વાતની મને ઘણી જ કદર છે. હું અનુભવું છું કે આપણા સંબંધો હવે વધારે મજબુત થયા છે.''

એન્ડ્રુ : ''મમ્મી, પપ્પા ની શરાબની લત છૂટવાના શરૂઆતના તબક્કામાં તું એમનું ખુબજ ધ્યાન રાખતી અને તેને લીધે મને ઘણી વખત એવું લાગતું કે તને મારી તો કંઈ જ પડી નથી. તારી દલીલોથી હું એકલતા અને ડર અનુભવતો. મેં તને આમ કરતા રોકીને તારું ધ્યાન મારી તરફ દોરવા ના ઘણા પ્રયત્નો કર્યા. તું જ્યારે બહુજ ટેન્શન માં હોય ત્યારે મને લાગતું કે આ દુનિયા માં મારું કોઈ જ નથી. હવે, એલેટીન ની મીટીંગો માં મને મારી લાગણીઓની ચર્ચા કરવાની તક મળે છે. અને મારા એલેટીન ના સાથિઓ એ મને એક મિત્ર તરીકે સ્વીકારી લીધાની લાગણી અનુભવું છું. મને હવે ખબર પડી, કે તું પણ મારી જેમજ પપ્પા ની શરાબની લત થી પીડિત વ્યક્તિ છે.''

મેરી સ્યુ : ''જો કે એલેટીન બધીજ તકલીફો ને પુરેપુરી દુર કરી શકે પરંતુ તેણે મને મારી જિંદગી ને એક જુદા જ દ્રષ્ટિકોણ થી જોવાનું શીખવામાં ઘણી જ મદદ કરી છે. એલેટીનમાં મારા ઘણા નવા મિત્રો બન્યા છે, પરંતુ હું ત્યાં ફક્ત મિત્રોને મળવાના આશયથી જ નથી જતી. હું ત્યાં શરાબની લતવાળી વ્યક્તિ સાથે જીવવા માં મને પડતી મુશ્કેલીઓ ને હલ કરવા માં મદદ મેળવવા માટે જાઉં છું. પહેલા મને સમજણ નહોતી પડતી અને જો કોઈ મને બહુ જોરથી કૈંક કહેતું તો હું તેની સામે ચીસાડા પાડતી, ને મારી રૂમ માં ભાગી જતી અને દરવાજો જોરમાં પછાડી બંધ કરતી. એલેટીનમાં આવી ને હું શીખી કે આવી પરિસ્થિતિમાં હવે હું મારા મન ને શાંત કરી દઉં છું અને કોઈ પણ જાતનો પ્રત્યાઘાત આપ્યા સિવાય હું મારી જાતને પરિસ્થિતિ થી અળગી કરી દઈ શકું છું.''

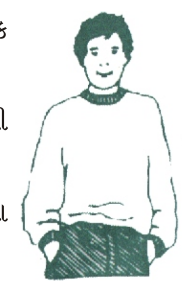
લૌરી : ''એલેટીને મને સ્વસ્થતા ની અમૂલ્ય ભેટ આપી છે. હું એલેટીન ની મીટીંગ માં જતી તે પહેલા બીજાઓ પ્રત્યેની મારી ગુસ્સા અને દુશ્મનાવટ ની લાગણીઓ બેકાબુ હતી ખાસ કરી ને મારા પોતાના કુટુંબના સભ્યો પ્રત્યે. હવે હું નાની નાની વસ્તુઓ માટે, યુવાની માટે, રમુજ માટે, કુટુંબ તરફથી થતી સંભાળ જેવી વસ્તુઓ માટે આભારની લાગણી વ્યક્ત કરતા શીખી છું.''

માર્ક : ''મારા માતાપિતા એ મારી સાથે કરેલ સ્પષ્ટ ચર્ચા ને કારણે હું આજે એલેટીન નો હિસ્સો છું. મે તેમને જુદા જુદા પ્રોગ્રામ માં ભાગ લેવાથી તેમના જીવનમાં થતા ફેરફાર ને જોયો છે. તેમના ઝગડાઓ નો અંત આવી ગયેલો જોઈને મને ઈર્ષ્યા થતી હતી. હું હજુ પણ મુંઝાયેલો દબાયેલો સંકોચાઈ ગયેલો હતો, મારે પણ તેમની જેમ સ્વસ્થ અને સુખી થવું હતું. મને એલાટીન જેવા સુંદર પ્રોગ્રામ નો માર્ગ બતાવવા બદલ મારા માતાપિતા નો હું ખુબજ આભારી છું.''

વિલિયમ : ''એલેટીનમાં ના હોત તો આજે હું ક્યાં હોત તેની હું કલ્પના પણ નથી કરી શકતો. હું અપમાનિત કે ધ્રુણિત થઈશ એવા કોઈજ ડર વગર અહીં મારા મન ની લાગણીઓ વ્યક્ત કરી શકું છું. જેના અસ્તિત્વ વિષે હું સાવ અજ્ઞાન હતો તેવા સુંદર જગત તરફ મારા મગજ ની દ્રષ્ટિ ખુલી ગઈ.''

મમ્મી અને પપ્પા,

શરાબ ની લત ની બીમારી ને કારણે શરાબી માનસિક, આધ્યાત્મિક અને શારીરિક બધી જ રીતે પીડાય છે. પરંતુ તેના કુટુંબીજનો, ભલે ગમે તે ઉંમરના કે ગમે તેટલા પરિપકવ હોય, તેમની શું હાલત થાય છે તેની કદી કલ્પના કરી છે ? અંદર થી મારું હ્રદય રડતું હોય ત્યારે મને કોઈજ ફિકર નથી તેવો ઢોંગ કરીને હું હંમેશા મારી લાગણીઓ છુપાવી રાખતો. એલેટીને મને પ્રેમ, આશા, હુંફ અને હું એકલો નથી તેવી લાગણી આપી છે. હું ઈચ્છું છું કે તમે જાણો કે એલેટીન....



- મારા જેવા બાળકો માટે છે કે જેમનું જીવન કોઈક બીજાની શરાબની આદત ને કારણે અસરગ્રસ્ત છે.
- મને એક સલામત જગ્યા પૂરી પાડે છે જ્યાં હું મારી લાગણીઓ વ્યક્ત કરી શકું છું.
- શરાબની લત એ એક કૌટુંબિક બીમારી છે તે સમજવા માં મદદ કરે છે.
- તે મારા માટે પોતાની જાત માટે સારી લાગણીઓ અનુભવવાનું શીખવા માટે ની જગ્યા છે.
- તે મને સંજોગો ના પ્રત્યાઘાત આપવાને બદલે મને તે પ્રત્યે મારો અભિગમ બદલવા માટે પ્રેરિત કરે છે.
- જરૂર પડે પરિસ્થિતિથી પ્રેમપૂર્વક અળગા રહેવાની મને હિંમત આપે છે.
- તે ગુપ્ત છે - અમે મીટીંગ માં કોને મળ્યા છીએ કે શું વાતો થઈ છે તેની મીટીંગ ની બહાર કોઈજ જગ્યા એ વાતો નથી કરતા.
- તે ખૂબ સરસ છે.

હું માનું છું કે આ સાથે મારા જીવનમાં એલેટીનના મહત્વની સ્પષ્ટતા તમને બંને ને થઈ ગઈ છે. મને લાગે છે કે હું તમને ફક્ત એટલું જ કહેવા માંગું છું કે મને એલેટીનની જરૂર છે.

નોંધ : હવે જાણો કે એલેટીન ના સ્પોન્સર એલેટીન વિષે શું કહે છે...

એલેટીન ના સ્પોન્સર તરીકે તમારા બાળક ના જીવન માં મારું એક વિશિષ્ટ સ્થાન છે. એલેટીન ના કિશોરો મુક્ત મને વાતો કરી શકે તેવી સલામત જગ્યા અને વાતાવરણ પૂરું પાડવાની અને મીટીંગ માં જરૂર પડે ત્યારે માર્ગદર્શન મળી રહે તે જોવાની મારી જવાબદારી છે. સ્પોન્સર તરીકે અમે કોઈ શિક્ષક તરીકે નું કાર્ય નથી ભજવતા, અમે શિક્ષણ અને સલાહ આપવા ને બદલે અમારા અનુભવોના તેમને સહભાગી બનાવીએ છીએ. ત્યાં મારુ એક માતા કે પિતા તરીકે નું કાર્ય નથી, કારણ કે અમે ક્યારેય તમારું સ્થાન ના લઈ શકીએ. અમે બાળકોને માનપૂર્વક જોવાનું શીખીએ છીએ અને તેમની વાતો ની ગુપ્તતા ના અધિકાર ને માનીએ છીએ તેથી તેઓ અમારી પર વિશ્વાસ રાખતા શીખે છે.

એક વાત હંમેશા યાદ રાખવાનો પ્રયત્ન કરજો કે....

- એલેટીન એ કોઈ ઉપચાર ની પધ્ધતિ નથી.
- એલેટીન એ કોઈ શરાબની કે ડ્રગ્ઝ ની આદતવાળા યુવાનોને સુધારવા નો પ્રોગ્રામ નથી.
- એલેટીન એ પોતાના માતા પિતા કે બીજા કોઈ પણ અંગે ફરિયાદ કરવાની જગ્યા નથી.
- એલેટીન એ કોઈ તમારા બાળક ને સુધારવાનું કેન્દ્ર નથી.
- એલેટીન એ બાળકો ને સાચવવા નું કેન્દ્ર નથી.
- એલેટીન એ કોઈ સામાજિક મિલનસ્થાન નથી.
- એલેટીન એ કોઈ શિક્ષા આપવા માટે નું માધ્યમ નથી....એલેટીન એ તો જીંદગી ને ફરીથી વ્યવસ્થિત, સ્થિર અને આનંદી બનવા નું માધ્યમ છે.

હું ઈચ્છું છું કે હું તમને જણાવી શકું કે તમારા બાળકો નું મારે મન કેટલું બધું મહત્વ છે. મને લાગે છે કે દર અઠવાડિયે હું તેમની સાથે હોઉં છું તે પર થી એ વાત સમજાઈ જશે. જ્યારે જ્યારે જે બાળકોને મદદ મળી છે તેમના વિષે વિચારું છું અને સ્પોન્સર તરીકે કામ કરવામાં મને જે સંતોષ અને આનંદ મળ્યો છે તે યાદ કરું છું, ત્યારે હવે મને ખ્યાલ આવે છે કે એલેટીનમાં મને કેટલી બધી શ્રદ્ધા છે.

જો તમારા પ્રિય બાળક ને એલેટીન ની જરૂર છે કે નહિ એવી તમારા મન માં ક્યારેય પણ શંકા આવે, તો હંમેશા એક વાત યાદ રાખજો કે....શરાબની લત થી હેરાન થનાર એ શરાબ પીનાર જ હોય તેવું ક્યારેય જરૂરી નથી.

એલેટીન, જે એલ એનોન ફેમિલી ગ્રુપ નો હિસ્સો છે, તે એવા યુવા બાળકો નું જૂથ છે કે જેમનું જીવન તેમના કુટુંબની કોઈક વ્યક્તિ કે નજીકના મિત્રની શરાબ પીવાની અનિયંત્રિત આદત ને કારણે અસરગ્રસ્ત થઈ ગયું છે. અહીં અમે અમારા અનુભવ, શક્તિ અને આશાઓ નું આદાનપ્રદાન કરી એકબીજા ને મદદ કરીએ છીએ.

અમે માનીએ છીએ કે શરાબ ની લત એ એક કૌટુંબિક બીમારીછે કારણ કે તે કુટુંબના બધાજ સભ્યો ને માનસિક અને ક્યારેક શારીરિક રીતે પણ અસર કરે છે. જોકે અમે અમારા વડીલો ની આદત બદલી નથી શકવાના કે કાબુમાં નથી રાખી શકવાના, તો પણ, તેમની સમસ્યાઓ થી અળગા રહીને તેમને પહેલા જેટલોજ પ્રેમ કરી શકીએ છીએ.

અમે અહિયાં કોઈ ધર્મની ચર્ચા નથી કરતા કે નથી બીજી કોઈ બહારની સંસ્થા સાથે જોડાતા. અમારો એક માત્ર મુદ્દો અમારી સમસ્યાઓનો ઉકેલ શોધવાનો છે. અમે એકબીજાની, એલ અનોનના અને આલ્કોહોલીક અનોનીમસના સભ્યો ની ઓળખ છતી ના થાય તે માટે હંમેશા સાવચેત રહીએ છીએ.

બાર પાયરીઓના સિધ્ધાંત નો અમલ કરીને અમે અમારા માનસિક, ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ ની શરૂઆત કરી છે. અમને સારી રીતે અને આનંદમય જીવન જીવવા માટે એક અદ્ભુત પ્રોગ્રામ આપવા માટે અમે હંમેશા માટે એલેટીન ના આભારી છીએ.

એલેટીન દ્વારા સૂચિત બાર પાયરીઓની પ્રસ્તાવાના.

For information and catalog of literature write :
General Services Office-India

Website : //www.india.al-anon.alateen.org
email : gsoalanonindia@gmail.com

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
1600 Corporate Landing Parkway
Viginia Beach, VA 23454-5617
Phone: (757) 563-1600 Fax : (757) 563-1655
www.al-anon.alateen.org
e-mail : wso@al-anon.org

Al-Anon/Alateen is supported by member's voluntary contributions and from the sale of our Conference Approved Literature.
This pamphlet is also available in : French, Italian, Spanish and English.

All rights reserved. Excerpts from this publication may be reproduced only with the written permission of the publisher.

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. 1991

Approved by
World Service Conference
Al-Anon Family Groups

4 - 300M - 99 - 25 P - 67. Reprinted in India

વ્હાલા મમ્મી અને પપ્પા

પુન: સ્થાપના

AL-ANON FAMILY GROUPS
hope for families & friends of alcoholics