പ്രശ്നക്കാരനായ മദ്യപാനിയോടൊപ്പമാണോ നിങ്ങൾ ജീവിക്കുന്നത്?

അൽ-അനോൺ നിങ്ങൾക്കുള്ളതാണ്!

മറ്റൊരാളുടെ മദ്യപാനം മൂലം തങ്ങളുടെ ജീവിതം തകരാറിലായ മദ്യാസക്തരുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും ബന്ധുക്കൾക്കും സുഹൃത്തുക്കൾക്കും വേണ്ടിയുള്ളതാണ് അൽ-അനോൺ. നിങ്ങൾക്ക് വേണ്ടപ്പെട്ട കുടുംബാംഗത്തിനോ കൂട്ടുകാരനോ സഹപ്രവർത്തകനോ അയൽക്കാരനോ മദ്യപാനം കൊണ്ട് പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ അൽ-അനോൺ നിങ്ങൾക്കാവശ്യമാണോ എന്ന് തീരുമാനിക്കാൻ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് സഹായകമാകും.

1. നിങ്ങൾ എല്ലായ്പ്പോഴും അംഗീകാരവും ഉറപ്പും ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടോ?
2. നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തികളെ തിരിച്ചറിയുന്നതിൽ നിങ്ങൾ പരാജയപ്പെടാറുണ്ടോ?
3. നിങ്ങൾ വിമർശനത്തെ ഭയക്കുന്നുവോ?
4. നിങ്ങൾ കൂടുതൽ ആയാസപ്പെടാറുണ്ടോ?
5. പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവ മാറ്റങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കാറുണ്ടോ?
6. നിങ്ങൾക്ക് പരിപൂർണ്ണത വേണമെന്ന് തോന്നുന്നുവോ?
7. കാര്യങ്ങൾ നന്നായി പോകുമ്പോഴും, പ്രശ്നങ്ങൾ അടിക്കടിയുണ്ടാകും എന്നു പ്രതീക്ഷിച്ച് നിങ്ങൾ അസ്വസ്ഥനാകാറുണ്ടോ?
8. പ്രതിസന്ധികൾക്ക് നടുവിൽ നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ ചുറുചുറുക്ക് അനുഭവപ്പെടാറുണ്ടോ?
9. മദ്യാസക്തന്റെ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ മുഴുവൻ നിങ്ങൾ സ്വയം തലയിലേറ്റി നടക്കാറുണ്ടോ?
10. നിങ്ങൾക്ക് മറ്റുള്ളവരുടെ കാര്യങ്ങളിൽ അനായാസം ശ്രദ്ധിക്കാൻ കഴിയുകയും, സ്വന്തം കാര്യത്തിൽ വിഷമം അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യാറുണ്ടോ?
11. നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് അകന്ന് ഒറ്റപ്പെട്ട് നിൽക്കാറുണ്ടോ?
12. നിങ്ങൾ മേലധികാരികളോടും കോപിച്ചു നിൽക്കുന്നവരോടും ഭയത്തോടെ പ്രതികരിക്കാറുണ്ടോ?
13. പൊതുവെ വ്യക്തികളും സമൂഹവും നിങ്ങളെ മുതലെടുക്കുന്നതായി തോന്നാറുണ്ടോ?
14. അടുത്ത ബന്ധങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് പ്രശ്നമാകാറുണ്ടോ?

15. മദ്യാസക്തരോട് തോന്നിയതുപോലെ നിങ്ങൾക്ക് സ്നേഹവും സഹതാപവും തമ്മിൽ കൂടിക്കുഴയുന്നുണ്ടോ?
16. പ്രശ്നക്കാരാകാൻ സാധ്യതയുള്ള മദ്യപാനിയെ കാണാനോ ആകർഷിക്കാനോ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നുണ്ടോ?
17. ഒറ്റപ്പെടൽ ഭയന്ന് നിങ്ങൾ ബന്ധങ്ങളിൽ കടിച്ചു തൂങ്ങാറുണ്ടോ?
18. നിങ്ങളുടെയും മറ്റുള്ളവരുടെയും അനുഭവങ്ങളെ നിങ്ങൾ പലപ്പോഴും അവിശ്വാസിക്കാറുണ്ടോ?
19. വികാരങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുവാനും പ്രകടിപ്പിക്കുവാനും നിങ്ങൾ ബുദ്ധിമുട്ടാറുണ്ടോ?
20. മറ്റൊരാളുടെ മദ്യപാനം നിങ്ങളെ ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടാവാമെന്ന് കരുതുന്നുണ്ടോ?

മദ്യാസക്തി ഒരു കുടുംബരോഗമാണ്. ഈ രോഗത്തോടൊപ്പം ജീവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന നമുക്ക്, നമ്മുടെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കാണാൻ അൽ-അനോൺ കൂട്ടായ്മ സഹായകമായേക്കാം. മുകളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിനെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ ഉത്തരം 'അതെ' എന്നാണെങ്കിൽ അൽ-അനോണിന് നിങ്ങളെ സഹായിക്കാനായേക്കും.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കും സാഹിത്യങ്ങളുടെ സൂചികയ്ക്കും എഴുതുക:

AL-ANON

G.S.O. (General Service Office) Al-Anon,
C/o St. Joseph's Convent, 64 A, Hill Road,
Bandra (W), Mumbai 4000 050
Maharashtra, India.
Phone: +91 222 642 9978 / +91 750 664 6486
e-mail: gso.alanon.admn@gmail.com
Website: www.al-anonalateenindia.org

© Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. 1984

15-25 S-25 Printed in India