अलॉटीन है:

...किशोर ॲल-अनॉन सदस्यों की एक फैलोशिप, वो किशोर जिनकी जिन्दगी किसी और के पीने के कारण से प्रभावित हुई है।

अलॉटीन के उद्देश्य

किशोर व्यक्ति एक साथ जुड़ते है:

- अपने अनुभव, हिम्मत और आशा एक दूसरे के साथ शेयर करते है
- अपनी मुश्किलों की चर्चा करने के लिए
- अपनी समस्याओं से निपटने के लिये प्रभावित उपाय सीखते हैं
- एक दूसरे को प्रोत्साहन देते है
- ॲल-अनॉन के सिद्धांतों को समझने में एक दूसरे की मदद करते हैं

ॲलाटीन सदस्य सीखते है

- बाध्यतावश पीना एक बीमारी है
- वे शराबी से प्यार करना जारी रखते हुए अपने आपको भावनात्मक रूप से उसकी समस्याओं से तटस्थ रख सकते हैं
- वो किसी और के पीने या उनके व्यवहार का कारण नहीं हैं
- वे किसी और को बदल या नियन्त्रित नहीं कर सकते है केवल अपने आपको ही बदल सकते हैं
- उनके पास आध्यात्मिक और बौद्धिक संसाधन हैं जिनसे वे अपने सामर्थ्य को विकसित कर सकते है, चाहे घर में कुछ भी हो रहा हो
- वे अपनी जिन्दगी में संतोषजनक और लाभदायक अनुभवों का निर्माण कर सकते हैं

स्पॉन्सरशिप

एक अलॉटीन ग्रुप को रजिस्ट्रर करने के लिये हर एक मीटिंग में कम से कम एक स्पॉन्सर होना चाहिए (कुछ एरियास में दो स्पॉन्सर की भी आवश्यकता होती है)। जो उनके एरिया की आवश्यकताओं की पूर्ति करते है और अलॉटीन में सर्विस करने के लिये, अपने एरिया अस्मेबली की प्रक्रिया के द्वारा अलॉटीन में सर्विस करने के लिए प्रमाणित हो। सिवाय एक वार्षिक या छमाही खुली मीटिंगों के अलावा सारी अलॉटीन मीटिंग्स बन्द मीटिंग्स होती है। केवल अलॉटीन और उनके ग्रुप स्पॉन्सर ही मीटिंग में आ सकते हैं; लेकिन फिर भी विश्वसनीय पदाधिकारी सेवक, एरिया के अलॉटीन की आवश्यकतानुसार ग्रुप के एक संसाधन के रूप में प्रक्रियानुसार कभी-कभी मीटिंग्स में आ सकते है। सारे अलॉटीन ग्रुप स्पॉन्सर्स चाहे अस्थाई हो या तत्कालीन, को एरिया ॲल-अनॉन सदस्य जो कि अलॉटीन सर्विस प्रमाणिक प्रक्रिया में घनिष्ट रूप से सम्मलित है के द्वारा प्रमाणित होना आवश्यक है।

अलॉटीन ग्रुप के स्पॉन्सर्स ग्रुप के सक्रिय पार्ट है जो हमारे बारह कदम और परम्परा की अपनी जानकारी (समझ) के अनुसार शेयर करते हैं और उनका मार्गदर्शन करते हैं। अलाटीन के सदस्यों को एक अपना व्यक्तिगत स्पॉन्सर बनाने के लिये प्रोत्साहित किया जाता है जो कि एक ॲल-अनॉन का सदस्य भी हो।

अलॉटीन कहाँ मिलते हैं?

अलॉटीन ग्रुप्स चर्च हॉल्स, विद्यालयों के कमरे और दूसरे उपयुक्त स्थानों पर मिलते है (बहुत बार उसी बिल्डिंग में जहाँ पर एक ॲल-अनॉन ग्रुप भी होता है, लेकिन एक अलग कमरे में है।

अलॉटीन साहित्य

सदस्यों को ॲल-अनॉन और अलॉटीन का कॉन्फ्रेंस अनुमोदित साहित्य व सामग्री पढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। सदस्यों की व्यक्तिगत शेयरिंग में से लिखे गए ये रिकवरी टूल्स उन्हें अपनी समस्यों से निपटने में मदद कर सकते हैं।

बारह कदम

ॲल-अनॉन/अलॉटीन प्रोग्राम निम्नलिखित बारह कदमों पर आधारित है, जिन्हें सदस्य आपस में चर्चा करके और अपने रवैये और दूसरों के साथ रिश्तों में लागू कर सकते हैं। यह अलॉटीन सदस्यों की हिम्मत को बढ़ाने अपनी समस्याओं को वास्तविकता और परिपक्वता के साथ निपटने में और हिम्मत बढ़ाने में मदद करता है।

1. हमने स्वीकार किया कि हम शराब पर शक्तिहीन थे—कि हमारे जीवन अस्त-व्यस्त हो गए थे।
2. विश्वास करने लगे कि हमसे महान एक शक्ति हमारा मानसिक-संतुलन वापस लौटा सकती है।
3. हमने अपनी इच्छा और अपने जीवन को अपनी समझ के ईश्वर की देख-भाल में सौंपने का निर्णय लिया।
4. हमने निडर होकर अपने गुण-दोषों की एक नैतिक खोज-पूर्ण सूची बनाई।
5. हमने ईश्वर से, अपने आप से और किसी दूसरे व्यक्ति से अपनी गलतियों को यथार्थ रूप में स्वीकार किया।
6. हम पूर्ण रूप से तैयार हुए कि ईश्वर चरित्र के इन सभी दोषों को दूर कर दे।
7. हमने उससे विन्रमता पूर्वक अपनी कमियों को दूर करने की विनती की।
8. हमने उन सभी व्यक्तियों की सूची बनाई जिनको हमने हानि पहुँचाई थी और उन सबके प्रति क्षतिपूर्ति करने के इच्छुक हुए।
9. जहाँ भी संभव हो सके हमने ऐसे व्यक्तियों से प्रत्यक्ष क्षतिपूर्ति की, सिवाय उन मामलों के जब ऐसा करने से, उन्हें या दूसरों को क्षति पहुँचती हो।
10. अपने व्यक्तिगत गुण-दोषों की सूची बनाते रहे और जब भी हम गलत थे, उसे तत्परता से स्वीकार किया।
11. प्रार्थना और ध्यान के द्वारा हमनें अपनी समझ के ईश्वर से अपना सचेत सम्पर्क बढ़ाना चाहा और उससे प्रार्थना की कि वह हमें हमारे लिए केवल अपनी इच्छा का ज्ञान कराये और उसे पूरा करने की शक्ति दे।
12. इन कदमों के परिणामस्वरूप आध्यात्मिक जागृति होने के बाद, हमने यह संदेश दूसरों तक पहुँचाने और इन सिद्धांतों का अभ्यास अपने हर मामले में करने की कोशिश की।

अलॉटीन की बारह परम्पराएं

हमारा ग्रुप यह सुझाता है कि अलॉटीन ग्रुप की एकता इन परम्पराओं का पालन करने पर निर्भर है।

1. हमारा सामूहिक हित पहले आना चाहिए; अधिक से अधिक व्यक्तियों की व्यक्तिगत प्रगति एकता पर निर्भर है।
2. हमारे ग्रुप के लिए केवल एक ही सत्ता है—एक स्नेहशील ईश्वर, वह जिस रूप में स्वयं को हमारे ग्रुप की अंतश्चेतना में व्यक्त कर सकता है। हमारे नेता केवल विश्वसनीय सेवक हैं; वे शासन नहीं करते।
3. शराबियों के रिश्तेदार, जब आपसी मदद के लिए इकट्ठा होते हैं, तो वे अपने आपको ॲल-अनॉन पारिवारिक ग्रुप कह सकते हैं, बशर्ते, एक ग्रुप के रूप में, उनका संबंध किसी बाहरी उद्योग से न हो। सदस्य बनने की एक मात्र आवश्यकता है, किसी मित्र या संबंधी की शराबीपन की समस्या।
4. प्रत्येक ग्रुप को स्वशासित होना चाहिए, सिवाय उन मामलों को छोड़कर जिनका प्रभाव किसी दूसरे ग्रुप या ॲल-अनॉन या ए.ए. पर संपूर्ण रूप से पड़ता हो।
5. प्रत्येक ॲल-अनॉन पारिवारिक ग्रुप का केवल एक ही उद्देश्य है: शराबियों के परिवारों की मदद करना। यह हम ए.ए. के बारह कदमों का स्वयं अभ्यास करके, अपने शराबी रिश्तेदारों को समझकर और उनको प्रोत्साहित करके तथा शराबियों के परिवारों का स्वागत करके तथा कुछ राहत पहुँचाकर करते हैं।
6. हमारे ॲल-अनॉन के पारिवारिक ग्रुपों को कभी किसी अन्य बाहरी उद्योग का समर्थन या आर्थिक सहायता नहीं देनी चाहिए और न ही अपना नाम उसके साथ जोड़ना चाहिए, ताकि धन, संपत्ति और प्रतिष्ठा की समस्याएँ हमें हमारे प्राथमिक आध्यात्मिक लक्ष्य से हटा न दें। यद्यपि एलकोहोलिक्स एनॉनिमस एक अलग संगठन है, फिर भी हमें हमेशा उसके साथ सहयोग करना चाहिए।
7. प्रत्येक ग्रुप को बाहरी योगदान अस्वीकार करते हुए, पूरी तरह से आत्मनिर्भर होना चाहिए।

8. ऍल-अनॉन का बारहवें कदम का कार्य सदैव अव्यावसायिक ही रहना चाहिए, किन्तु हमारे सेवा केन्द्र खास कार्यकताओं को नौकरी पर रख सकते हैं।

9. हमारे ग्रुपों को, वैसे तो, कभी व्यवस्थित रूप नहीं देना चाहिए; लेकिन हम ऐसी कार्य-समितियाँ या सर्विस बोर्ड बना सकते हैं, जो सीधे उनके प्रति उत्तरदायी हों, जिनकी वे सेवा करते हैं।

10. ऍल-अनॉन पारिवारिक ग्रुप्स बाहरी विषयों के संबंध में कोई राय नहीं रखते; इसलिए हमारे नाम को कभी भी सार्वजनिक विवाद में नहीं लाया जाना चाहिए।

11. हमारी जन-संपर्क नीति प्रचार पर नहीं, आकर्षण पर आधारित है; हमें पत्रकारिता, रेडियो, टी.वी. और फिल्म के स्तर पर सदैव अपनी निजी गुमनामियत बनाए रखनी चाहिए। हमें विशेष रूप से ए.ए. के सभी सदस्यों की गुमनामियत की रक्षा करनी चाहिए।

12. हमारी सभी परम्पराओं का आध्यात्मिक आधार गुमनामियत है, जो हमें सदा सिद्धांतों को व्यक्तित्वों से ऊपर रखना याद दिलाती है।

अलॉटीन, ऍल-अनॉन पारिवारिक ग्रुप्स का एक भाग है, जो उन किशोर बच्चों की फैलोशिप है जो परिवार के किसी सदस्य या करीबी मित्र के शराबीपन की वजह से प्रभावित हुए हैं। हम अपना अनुभव, हिम्मत और आशा शेयर करके एक दूसरे की मदद करते हैं।

हम विश्वास करते हैं कि शराबीपन एक पारिवारिक बीमारी है क्योंकि यह सभी सदस्यों को भावनात्मक रूप से प्रभावित करती है कभी-कभी शारीरिक रूप से भी। हालांकि हम अपने माता पिता को ना ही बदल सकते हैं और ना ही नियंत्रण में रख सकते हैं। हम उनकी समस्याओं से तटस्थ रहते हुए उन्हें प्यार कर सकते हैं।

हम किसी भी धर्म पर चर्चा नहीं करते हैं ना ही किसी बाहरी उद्योग से संबंध रखते हैं। हमारा एक मात्र, उद्देश्य अपनी समस्याओं का समाधान पाना है। हम एक दूसरे की गुमनामियत की और साथ-साथ ऍल-अनॉन और ए.ए. के सदस्यों की गुमनामियत की भी रक्षा करने में हमेशा सावधान रहते हैं।

अपने ऊपर कदमों को लागू करते हुए, हम मानसिक तौरपर, भावनात्मक और अध्यात्मिक रूप से विकास करना शुरू कर देते हैं। हम हमेशा ही अलॉटीन के आभारी रहेंगे कि उन्होंने हमें एक ऐसा अनोखा स्वस्थ प्रोग्राम दिया है जिससे हम अपना जीवन खुशीपूर्वक जीते हैं।

अलॉटीन की बारह कदमों की सुझावित प्रस्तावना

For Meeting & Information call:

Al-Anon/Alateen is supported by members' voluntary contributions.

G.S.O. (General Service Office) Al-Anon
409, Sector-A, Pocket-C, Vasant Kunj,
New Delhi-110070, India
Website : www.al-anonalateenindia.org
E-mail: gso.alanon.admn@gmail.com

This pamplate is also available in : Dutch, English, Flemish, French, German, Icelandic, Italian, Kannada, Portuguese, Sapnish, and Swedish

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. 1969

Approved by
World Service Conference
Al-Anon Family Groups

Al-Anon may be listed in your telephone directory.

14-24 P-41 Printed in India

अलॉटीन के बारे में कुछ तथ्य

अलॉटीन

ऍल-अनॉन पारिवारिक ग्रुप्स

शराबियों के परिवारों और मित्रों के लिये मदद और आशा