क्या आप की जिंदगी किसी और के पीने के कारण प्रभावित हुई है?

अलॉटीन आपके लिये है!

अलॉटीन, उन किशोरों के लिए है जिनकी जिंदगी किसी और के पीने के कारण प्रभावित हुई है। कभी-कभी ऐसा भी होता है, कि शराबी ने शराब छोड़ दी हो, या फिर वह सक्रिय शराबी अब हमारे साथ नहीं रह रहा। भले ही शराब या शराबी हमारी जिंदगी से हो सकता है चला जाए, या फिर शराबी ए.ए. में रिकवरी की राह पर हो, फिर भी हम प्रभावित हैं। हममें से बहुतों को अलॉटीन या ॲल-अनॉन से सहायता मिली है। निम्नलिखित दिए गए बीस प्रश्न आपको यह तय करने में सहायता करेंगे कि अलॉटीन आप के लिए है या नहीं!

1. क्या आपका मानना है कि यह तो संभव ही नहीं है कि कोई भी आपकी भावनाओं को समझ सके? ________
2. क्या आप अपनी भावनाओं को "मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता" इस मुखौटे के पीछे छिपा लेते हैं? ________
3. क्या आप ऐसा महसूस करते हैं कि और कोई आपकी परवाह या आपको प्यार नहीं करता? और उपेक्षा करता है। ________
4. क्या आप किसी अन्य के शराबीपन को छुपाने के लिए घर में होने वाली घटनाओं के लिए झूठ बोलते हैं?________
5. क्या आप ज्यादा से ज्यादा घर से बाहर रहते हैं, क्योंकि आपको घर में रहना अच्छा नहीं लगता? ________
6. क्या आप अपने मित्रों को घर पर बुलाने से डरते हो या आपको शर्मिंदगी होती है? ________
7. क्या किसी के शराबीपन ने आपको परेशान किया है? ________
8. क्या किसी के शराबीपन या अन्य लोगों की उस पर प्रतिक्रिया के कारण खाने का समय, जन्मदिन की पार्टी और छुट्टियाँ बर्बाद हुई हैं? ________
9. क्या आपको यह डर है कि शराबीपन या लड़ाई फिर से शुरू हो जाएगी, यदि आपने किसी भी बात पर कुछ कहा? ________
10. आप या परिवार के अन्य सदस्य, या मित्र जिंदगी के उतार-चढ़ाव के लिए जिम्मेदार हैं? ________
11. तुमने पीना और लड़ना नहीं छोड़ा, तो मैं घर से भाग जाऊँगी/जाऊँगा? ________
12. क्या आप अपने व्यवहार के बारे में ऐसे वायदे करते हैं, "मैं अच्छे मार्कस लाऊंगा" या अपना कमरा साफ करूँगा" या जैसे आप कहेंगे वैसा करूँगा" यदि शराबी बदले में वायदा करे कि ना तो वो पिएगा और न ही लड़ेगा? ________
13. क्या आप यह महसूस करते हैं यदि शराबी आपसे प्यार करता है तो वह पीना छोड़ देगा? ________
14. क्या आप कभी शराबी को इस इरादे से धमकाते हैं या स्वयं को असल में चोट पहुँचाते हैं कि वे डर कर आपको कहे "मैं शर्मिंदा हूँ" या "मैं तुमसे प्यार करता" हूँ? ________
15. क्या आपको या आपके परिवार को किसी के शराबीपन की वजह से आर्थिक तंगी का सामना करना पड़ा है? ________
16. क्या आपको शराबी के साथ गाड़ी में यात्रा करने से डर लगता है? ________
17. क्या अपमानजनक व्यवहार के कारण कभी आपने पुलिस बुलाने के बारे में सोचा है? ________
18. क्या आप अपने हम उम्र लोगों से मिलने या उनके नजदीक आने से इसलिए कतराती हैं, कि वे कहीं आपके घर में शराबीपन या लड़ाई के बारे में न जान लें? ________
19. क्या आप सोचते हैं कि आपकी परेशानियाँ खत्म हो जाएँगी यदि शराबी शराब पीना बन्द कर दे? ________
20. क्या आप कभी अपने अध्यापकों, मित्रों या टीम के साथियों के साथ गलत तरीके से व्यवहार करते हो क्योंकि आप किसी अन्य के शराब पीने के कारण नाराज हो? ________

यदि आपने किसी भी प्रश्न का जवाब "हाँ" में दिया है, तो शायद अलॉटीन आपकी मदद कर सके। आपको ॲल-अनॉन और अलॉटीन की जानकारी के लिए अपनी स्थानीय टेलीफोन डाइरेक्टरी में फोन नंबर देख सकते हैं, या नीचे दिए गए पते पर लिख कर पूछ सकते हैं!

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

For Meeting Information call:

© Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. 2000

15-24 S-20 Printed in India