

Al-Anon Books that may be of Interest

How Al-Anon Works for Families & Friends of Alcoholics (B-22)

From Survival to Recover : Growing Up in an Alcoholic Home (B-21)

Hope for Today (B-27; large print/soft cover, B-28)

Alateen—Hope for Children of Alcoholics (B-3)

One Day at a Time in Al-Anon (B-6; large print, B-14)

Courage to Change—One Day at a Time in Al-Anon II (B-16; large print, B-17)

Courage to Be Me—Living with Alcoholism (B-23)

Paths to Recovery—Al-Anon's Steps, Traditions, and Concepts (B-24)

Living Today in Alateen (B-26)

बारह कदम

उनकी सिद्ध शक्ति और मूल्य के कारण अल-अनॉन द्वारा ए.ए. के बारह कदम लगभग शब्द दर शब्द अपनाए गए हैं। ये एक ऐसी जीवन शैली का प्रतिनिधित्व करते हैं जो सभी सद्भावनापूर्ण लोगों को आकर्षित करता है चाहे वो धार्मिक आस्था वाले हो या नास्तिक। शब्दों की शक्ति पर ध्यान दें।

1. हमने स्वीकार किया कि हम शराब पर शक्तिहीन थे—कि हमारे जीवन अस्त-व्यस्त हो गये 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 देखभाल 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 एक 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 विनम्रता पूर्वक हमारी कमियों को दूर करने की विनती की।
8. हमने उन सभी व्यक्तियों की सूची बनाई जिन्हें 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 हमने अपनी समझ के ईश्वर से हमारा सचेत संपर्क 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।

अल-अनॉन पारिवारिक गुप्त शराबियों के रिश्तेदारों और मित्रों की फैलोशिप है जो आपस में अपने अनुभव, हिम्मत और आशा बाटते हैं, जिससे वे अपनी एक जैसी समस्याओं का हल पा सकें। हम मानते हैं कि शराबीपन एक पारिवारिक बीमारी है और रवैयों में बदलाव लाने से पुनः स्वस्थ होने में मदद मिलती है।

अल-अनॉन किसी धर्म, संप्रदाय, राजनैतिक दल, संगठन या संस्था से नाता नहीं रखता; किसी विवाद में नहीं पड़ता और न ही किसी उद्देश्य का समर्थन या विरोध करता है। इसकी सदस्यता के लिए कोई शुल्क नहीं है। अल-अनॉन अपने स्वैच्छिक योगदान के द्वारा आत्मनिर्भर है।

अल-अनॉन का बस एक ही उद्देश्य है: शराबियों के परिवारों की मदद करना। हम यह बारह कदमों का अभ्यास करके, शराबियों के परिवारों का स्वागत और उन्हें राहत देकर और शराबी को समझकर और उसे प्रोत्साहन देकर करते हैं।

बारह कदमों की सुझावित प्रस्तावना

For Meeting and 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-anonlateenindia.org

E-mail: gso.alanon.admn@gmail.com

अल-अनॉन पारिवारिक गुप्त शराबियों के वयस्क बच्चों का स्वागत करते हैं



अल-अनॉन पारिवारिक गुप्त
शराबियों के परिवारों एवं मित्रों के लिए मदद और आशा

अल-अनॉन पारिवारिक ग्रुप शराबियों के वयस्क बच्चों का स्वागत करते हैं।

शराबीपन एक पारिवारिक बीमारी है। हर शराबी अपने और कम से कम चार अन्य लोगों को प्रभावित करता है, जिस में बच्चे, भाई-बहन, माता-पिता, जीवनसाथी, मित्र और सहकर्मी शामिल हैं। कई लोग जो बचपन में शराबीपन के साथ रहे हैं उन्हें उनके वयस्क जीवन में रिश्तों में मुश्किलें आती हैं। भय, क्रोध, अपराधबोध, शर्म और आत्म-सम्मान के मुद्दों से निपटने में अक्सर समस्याएँ होती हैं।

“शराब के कारण होने वाले दर्दनाक दुःख ने मुझे लगभग हरा दिया था।” यह जीवन भर मेरे साथ रहा है। फिर भी मैंने कभी इसका सामना नहीं किया मुझे यह कभी समझ नहीं आया। मुझे उम्मीद थी कि मैं इससे आगे निकल चुकी थी। मैं इससे डरती थी और बहुत शर्मिंदा थी, हमेशा छुपती रहती थी। मैं सब कुछ कालीन के नीचे धकेल देती थी, और कभी-कभी मेरे लिये वहाँ जगह भी होती थी।”

“मैं एक शराबी के घर में पली-बढ़ी थी। मैं सब कुछ मन में बहुत गहरे दबाती रहती थी और कभी-कभी मैं खुद को भी वहीं दबा देती थी। माहौल अनिश्चित खतरनाक तनाव से भरा हुआ रहता था। कभी-कभी वहाँ प्यार जताया जाता था, लेकिन मैं उन पर कभी भरोसा नहीं कर सकती थी। मैंने अपने पिता के अंदर के गुस्से को हिंसक रूप से प्रदर्शित होते देखा और एक माँ की बर्फीली टंडक जो मुझसे बात भी नहीं करती थी मैं अपने क्रोध से डरती हूँ और मेरे अंदर कितनी हिंसा है। मैंने मेरे रोल मॉडल्स से बहुत सारे नकारात्मक तौर-तरीके सीखे।”

यदि आप किसी और के शराब पीने से प्रभावित होकर बड़े हुए हैं, तो अल-अनॉन आपके लिए एक सुरक्षित स्थान है जहाँ आप अपनी चिन्ताएँ, अपने प्रश्नों और अपनी इच्छा-एक बेहतर जिन्दगी जीने की ला सकते हैं। आपकी जो भी समस्याएँ हैं, अल-अनॉन में और लोग भी हैं जिन्हें यह समस्याएँ हुई हैं। साथ मिलकर, हम अतीत का सामना करना सीखते हैं, और वर्तमान में सुखी उपयोगी जीवन जीने के लिये इसे जाने देते हैं।

“अल-अनॉन मेरे लिए एक सुरक्षित स्वर्ग था। ज़िंदगी में पहली बार मैं किसी चीज़ का हिस्सा बनी और जैसी भी थी, स्वीकार की गई। अल-अनॉन ने मुझे शराबियों पर से अपना ध्यान हटाकर, इसे मुझ पर लाना सिखाया। मैंने पुराने व्यवहार के तौर-तरीकों को बदलना शुरू किया और अपनी समस्याओं को हल करने के लिए नए तरीके सीखे। मैंने शराबियों के जीवनसाथी से सीखा कि वे इस तरह से प्रतिक्रिया क्यों करते हैं। मैंने पहली बार अपने जीवन में महसूस किया कि परिवार में हर कोई पीने वाले से प्रभावित होता है।”

“मीटिंग रूम में मैंने अपने चारों ओर जो भावनाएँ सुनी वे मुझे मेरे अपने जैसी लग रही थी; अविश्वास, क्रोध, आक्रामकता, आक्रोश, अनिश्चितता और असुरक्षा। यह लोग टूटी हुई, स्वीकार करने में कठिन भावनाओं के साथ सहज थे। मैंने सहजता महसूस की और अपने आपको कम अनुपयुक्त महसूस किया। मैं वहाँ से अपने साथ दो बातें लेकर आयी-प्रोत्साहन और खुद को स्वीकार करने के वचनवद्धता।”

कुछ अल-अनॉन मीटिंग्स को “अल-अनॉन वयस्क बच्चों” की मीटिंग्स के रूप में नामित किया गया है और शराब के साथ बड़े होने के प्रभावों पर ध्यान केन्द्रित किया गया है-हालांकि, प्रत्येक अल-अनॉन ग्रुप सभी परिवारों और मित्रों के लिए खुले है, और उन सभी लोगों की मदद और समर्थन प्रदान करते हैं जो किसी और के शराब पीने से प्रभावित हुए हैं, चाहे उनका शराबी से जो भी रिश्ता हो।

“मेरी पहली मीटिंग में मैं अकेली ही थी जो शराबी की संतान थी। इससे कोई फर्क नहीं पड़ा था। मैंने एक बेहतर भविष्य की उम्मीद दे दी थी। वे मेरा दर्द समझ गए। मैं अब अकेली नहीं थी। मुझे शराबीपन से निपटने के लिए टूल्स दिए गए थे। मेरे माता-पिता का शराब पीना अब मेरे जीवन में रूकावट नहीं बन रहा था।”

“छह महीने के बाद, मुझे आखिरकार एहसास हो गया कि मैं इसका हिस्सा हूँ। पहले तो मुझे लगा कि मैं अन्य सदस्यों से अलग हूँ जिनकी शादी शराबियों से हुई थी। मैंने कभी समझा नहीं कि मुझमें शराबियों की पत्नियों या पतियों के जितना ही आक्रोश, क्रोध, घृणा आदि थे। मेरी 25 वर्ष की आयु होने से कोई फर्क नहीं पड़ता; वास्तव में, अल-अनॉन में उम्र के कोई मायने नहीं है। हम इस प्रोग्राम में कभी अकेले नहीं होते हैं।

“अल-अनॉन में कोई “विशेषज्ञ” या पेशेवर मनोवैज्ञानिक नहीं हैं। ग्रुप में एक दूसरों के साथ अनौपचारिक चर्चा साझा करके, सदस्य अपने डर का सामना करना सीखते हैं, अपनी भावनाओं को महसूस करते हैं, उन्हें दूसरों के साथ शेयर करते हैं, और साथ में अतीत के जख्मों से रिकवर होते हैं।

“अल-अनॉन की मीटिंग्स ने मेरी जान बचाई। मुझे बहुत सी चीजें मिलीं, विशेष रूप से प्यार और अंतर्दृष्टि जो मुझे कहीं और नहीं मिली थी। हम एक सामान युद्ध से गुज़रे हैं, वही लड़ाईयाँ लड़ी है, और वहीं जख्मों को शेयर किया है। हम सब लोग चलते-फिरते चमत्कार हैं। हम एक दूसरे से प्यार करते हैं और समर्थन करते हैं। मैं दूसरों तक पहुँचने से नहीं डरती। जीवन अब अधिक शांत है। जो मैं बदल सकती हूँ-स्वयं को- स्वयं को बदलकर मुझे खुशी मिलती है।”

अल-अनॉन में हम खुद के प्रति दयालु होना सीखते हैं, और खुद को रिकवर होने के लिए जितने समय की आवश्यकता है उतना समय देते हैं हम अपनी मीटिंग्स में जीवनभर का बोझ लेकर आते हैं, और अतीत के प्रभावों में से रिकवर होने में समय लगता है। हम सीखते हैं कि शराबीपन वास्तव में एक बीमारी है, जिसके लिए हम कारण नहीं हैं, हम इसे ठीक नहीं कर सकते, और इसे नियंत्रित भी नहीं कर सकते हैं।

“अल-अनॉन मीटिंग्स में भाग लेने से, शराब की बीमारी के बारे में और इसने मेरे प्रियजनों को कैसे प्रभावित किया इसकी मुझे एक नई समझ मिली। अंत में, यह जानकर राहत मिली कि अपने परिवार के सदस्यों को शराब पिलाने का कारण मैं नहीं थी, और यह भी कि मैं किसी तरह उनकी पीने की इच्छा को नियंत्रित नहीं कर सकती थी। अल-अनॉन ने मुझे सिखाया कि जिस एकमात्र व्यक्ति पर मेरा नियंत्रण/काबू था, वह मैं ही थी। इसे स्वीकार करने से मुझे एक शराबी के घर में बड़े होने के प्रभाव में से रिकवर होने में मदद मिली। जब मैंने शराबी जो कर रहे थे उसमें दखल देना बंद कर दिया, तब मैंने स्वयं को खोज लिया।

“एक बच्चे के रूप में मैंने जो व्यवहार और रवैये सीखे वे मेरे जीवन को, मेरी रचनात्मकता को और मुझे खत्म कर रहे थे। दो अल-अनॉन मीटिंग के बाद, मुझे अपना गुस्सा और (शराबी) का गुस्सा समझ आ गया। मुझे पता चला कि मुझे सिर्फ गुस्सा होने की आजादी से ज्यादा कुछ और चाहिए था। अल-अनॉन ने मुझे ‘वह’ कुछ और दिया। अल-अनॉन ने मुझे टूल्स दिए। जिन्होंने मेरी उर्जा को सही कामों में लगाया-जो कि बहुत समय से ब्लॉक थी। वह सिर्फ गुस्सा महसूस करने में ही व्यर्थ हो रही थी। अल-अनॉन ने मुझे प्यार की समझ दी-दूसरों के लिए और खुद के लिए भी।”

यह सुझाव दिया जाता है कि अल-अनॉन आपके लिए है या नहीं, यह तय करने से पहले आप छः मीटिंग्स में भाग लें। हम आपको प्रोत्साहित करते हैं कि मीटिंग से पहले और बाद में दूसरों से बात करने के लिए और अल-अनॉन साहित्य पढ़ने के लिए “अल-अनॉन” मीटिंग्स का पता लगाने के लिए हमारी वेब साइट पर जाएँ। (इण्डिया) [Webite:www.al-anonlateenindia.com](http://www.al-anonlateenindia.com) or call 8695570977

“मैं हमेशा सही नहीं होती, ना ही मैं हमेशा गलत होती हूँ। मेरा जीवन, मेरी बहन का, मेरे भाई का, मेरे माता-पिता का, या दादा-दादी का नहीं है। यह खूबसूरत रूप से मेरा अपना हो गया। मेरी रिकवरी नई है, लेकिन अल-अनॉन में आना एक शुरुआत है। अल-अनॉन ही वह स्थान है, जहाँ से शुरू करना है, जारी रखना है, आगे बढ़ना है।”