

மற்றொருவருடைய குடியினால் நீங்கள் அவதிப்படுகிறீர்களா ?

**ஆல் - அனான்
உங்களுக்காக இருக்கிறது!
ARE YOU TROUBLED BY
SOMEONE'S DRINKING?
AL-ANON IS FOR YOU!**

கோடிக்கணக்கான மக்கள் தமக்கு மிகவும் வேண்டிய ஒருவர் அளவிற்கு அதிகமாக குடிப்பதால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் வினாக்கள் உங்களுக்கு ஆல்-அனான் தேவையா என்று தீர்மானிக்க உதவும்.

1. மற்றொருவர் குடிக்கும் அளவினைப்பற்றி நீங்கள் கவலைப்படுகிறீர்களா?
2. மற்றொருவரின் குடியினால் உங்களுக்கு பணப்பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றனவா?
3. மற்றொருவரின் குடியை மறைப்பதற்காக நீங்கள் பொய் சொல்கிறீர்களா?
4. குடிப்பவருக்கு உங்கள் மீது அன்பிருந்தால், உங்களை மகிழ்விப்பதற்காக அவர் அல்லது அவள் குடிப்பதை நிறுத்தி விடுவார் என்று உங்களுக்குத் தோன்றுகிறதா?
5. குடிப்பவரின் நடத்தைக்கு, அவரது அல்லது அவளது தோழர்களை நீங்கள் குற்றம் சாட்டுகிறீர்களா?
6. குடிப்பவரால் உங்களது தினசரி நடவடிக்கைகள் அடிக்கடி பாதிக்கப்படுகின்றனவா அல்லது ரத்து செய்யப்படுகின்றனவா? நீங்கள் உணவு உட்கொள்ளும் நேரம் தாமதிக்கப்படுகிறதா?
7. 'நீங்கள் குடியை நிறுத்தாவிட்டால் நான் உங்களை விட்டு விலகிச்சென்று விடுவேன்' என்பது போன்ற மிரட்டல்களை நீங்கள் விடுத்ததுண்டா?
8. குடிப்பவரை வரவேற்கும் போது அவரிடம் மதுவின் நெடி வருகிறதா என்று நீங்கள் ரகசியமாக முகர்ந்து பார்ப்பதுண்டா?
9. நீங்கள் கோபமாக பேசிவிட்டால் மற்றவர் குடியை நாடிப்போய் விடுவாரோ என்று பயப்படுகிறீர்களா?
10. குடிப்பவரிடம் மதுவின் நெடி வருகிறதா என்று நீங்கள் ரகசியமாக முகர்ந்து பார்ப்பதுண்டா?

11. விடுமுறை நாட்களும், விசேஷ நாட்களும் குடியினால் பாதிக்கப்படுகின்றனவா?
12. குடிப்பவரின் நடத்தைக்குப் பயந்து நீங்கள் போலீஸாரை கூப்பிட வேண்டும் என்று நினைத்ததுண்டா?
13. ஒளித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் மதுபட்டிகளை நீங்கள் தேடுவதுண்டா?
14. குடித்துவிட்டு வண்டி ஓட்டுவருடன் நீங்கள் அடிக்கடி வண்டியில் செல்வதுண்டா?
15. பயத்தினாலோ, கவலையினாலோ விசேஷ நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்வதை தவிர்க்கிறீர்களா?
16. குடிப்பதை கட்டுப்படுத்த நீங்கள் எடுத்துக் கொண்ட முயற்சிகளைப்பற்றி எண்ணும் போது உங்களுக்கு சில நேரங்களில் தோல்வி மனப்பான்மை ஏற்படுகின்றதா?
17. குடிப்பவர் குடிப்பதை நிறுத்திவிட்டால், உங்களுடைய மற்ற பிரச்சனைகள் தீர்ந்து விடும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?
18. குடிப்பவரை அச்சுறுத்துவதற்காக உங்களை நீங்களே காயப்படுத்திக் கொள்வதாக எப்போதாவது மிரட்டுவதுண்டா?
19. பெரும்பாலான நேரங்களில் நீங்கள் கோபமாகவோ, குழப்பமடைந்தோ அல்லது மனச்சோர்வுடனோ இருக்கிறீர்களா?
20. உங்களது பிரச்சனைகளை புரிந்து கொள்ள யாருமேயில்லை என்று உங்களுக்குத் தோன்றுகிறதா?

இவற்றில் மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வினாக்களுக்கு ஆம் என்று நீங்கள் பதிலளித்திருந்தால், ஆல்-அனான் அல்லது ஆல்டீன் உங்களுக்கு உதவலாம். உள்ளூர் தொலைபேசி புத்தகத்தின் மூலமோ, அல்லது கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு எழுதுவதன் மூலமோ நீங்கள் ஆல்-அனான் அல்லது ஆல்டீனை தொடர்பு கொள்ளலாம்.



GSO (General Service Office) AlAnon
409, Sector A, Pocket C, Vasant Kunj,
New Delhi - 110070

Website: www.alanonalateenindia.org
E-mail: gso.alanon.admn@gmail.com
For Meeting information call:

©Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. 1980
Revised 2003