

अलिप्तता

अलिप्तता ही दयाळू नसते, तशीच ती निर्दयही नसते. ज्या व्यक्ती किंवा परिस्थितीपासून आपण अलिप्त राहत आहोत त्यांच्याविषयीचे मत किंवा त्यांची निंदा त्यातून सूचित केली जात नाही. दुसऱ्या व्यक्तीच्या मद्यपाशाचे आपल्यावर जे दुष्परिणाम झाले आहेत, त्यापासून स्वतःला विलग करण्याचे ते एक साधन आहे. त्यासाठी त्या व्यक्तीपासून वेगळे राहण्याची आवश्यकता नसते. स्वतःची परिस्थिती जशी आहे तशी, सर्व बाजूंनी बघण्यासाठी अलिप्तता आपल्याला मदत करते.

मद्यपाश हा कुटुंबाला ग्रासणारा आजार आहे. कोणत्याही मदतीशिवाय दुसऱ्याच्या दारू पिण्याचे दुष्परिणाम सहन करत जगणे, हा अनेकांसाठी आत्यंतिक नुकसान करणारा अनुभव असतो.

आपल्या कोणत्याही बोलण्यामुळे किंवा वागण्यामुळे एखादी व्यक्ती दारू प्यायला लागत नाही किंवा पिणे थांबवतही नाही, हे आपल्याला अॅल-अॅनॉनमध्ये आल्यावर समजते. दुसऱ्या व्यक्तीच्या आजारासाठी किंवा तो त्या आजारातून बरे होण्यासाठी आपण जबाबदार नसतो.

दुसऱ्याच्या वागणुकीमुळे पछाडल्यासारखे वागणे सोडून देण्यासाठी अलिप्तता आपल्याला अनुमती देते. आपल्यापेक्षा उच्चतर शक्तीच्या मार्गदर्शनानुसार आपल्या हक्काचे व सन्मानाचे जीवन, अधिक आनंदाने आणि व्यवस्थितपणे जगायला आपण सुरुवात करतो. त्या व्यक्तीचे वागणे आवडत नसले तरीही आपण तिच्यावर प्रेम करू शकतो.

अॅल-अॅनॉनमध्ये आपण हे शिकतो:

- इतरांच्या वागण्याचा किंवा प्रतिक्रियांचा त्रास करून घेऊ नये.
- दुसऱ्याच्या सुधारणेसाठी इतरांना आपला फायदा किंवा गैरफायदा घेऊ देऊ नये.
- एखाद्याला स्वतःसाठी जे काही करणे शक्य आहे, असे काहीही आपण त्याच्यासाठी करू नये.
- इतरांनी जेवावे, झोपावे, उठावे, बिले भरावीत, दारू पिऊ नये किंवा आपल्याला योग्य वाटते तसे वागावे, यासाठी परिस्थिती जुळवून आणणे टाळावे.
- दुसऱ्याच्या चुकांवर किंवा वाईट वागण्यावर पांघरूण घालू नये.

- पेचप्रसंग निर्माण करू नयेत.
- घटनांच्या नैसर्गिक क्रमामध्ये जर संकट आले, तर ते थोपवू नये.

स्वतःवर लक्ष केंद्रित करायला शिकल्यामुळे आपल्या दृष्टिकोनात व परिस्थितीत सुधारणा होते. आपण आपल्या मद्यपीला त्याच्या वागणुकीचे परिणाम भोगू देतो.

अॅल-अॅनॉनमध्ये आपल्याला मदत मिळू शकते

मद्यपीला मदत हवी असो किंवा नसो, त्याला पिण्याची समस्या असल्याची जाणीव असो किंवा नसो, मद्यपीच्या कुटुंबियांना व मित्रमैत्रिणींना स्वमदतीवर आधारित सुधारणेचा कार्यक्रम देणारे, जगभर कार्यरत असलेले अॅल-अॅनॉन हे सख्यत्व आहे. अनुभव, बळ आणि आशा यांची एकमेकांबरोबर देवघेव करून सभासद दिलासा आणि समज मिळवतात. सगळ्यांची तीच समस्या असल्यामुळे व्यक्ती आणि समूह एका बंधात बांधले जातात. गोपनीयतेच्या धोरणामुळे या बंधाला संरक्षण मिळते.

अॅल-अॅनॉन ही धार्मिक संघटना किंवा सल्ला केंद्र नाही. हे उपचार केंद्रही नाही किंवा अशा प्रकारच्या सेवा देणाऱ्या संस्थांशी संलग्नही नाही. अॅल-अॅनॉनमध्ये तरुण सभासदांसाठी असलेले अॅलॅटीनही अंतर्भूत आहे. बाहेरील कोणत्याही मुद्द्यांवर अॅल-अॅनॉन आपले मत व्यक्त करत नाही. तसेच बाहेरील उपक्रमांना पाठिंबा देत नाही. येथे कोणतीही वर्गणी आकारली जात नाही. येथील सभासदत्व ऐच्छिक आहे. त्यासाठी आवश्यकता फक्त एकच, ती म्हणजे कोणाच्यातरी दारू पिण्याच्या समस्येमुळे तुमच्या जीवनावर दुष्परिणाम झालेला असणे.



G.S.O. (General Service Office) Al-Anon

409, Sector-A, Pocket-C, Vasant Kunj,
New Delhi- 110 070

Website: www.india.al-anon.alateen.org

Email: alanontrust.admn@gmail.com

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