

શું તમે શરાબ (દારૂ) ના વ્યસનથી પરેશાન છો ?



સેન્ટ્રલ ગુજરાત ઈન્ટર ગ્રુપ

વિશ્વવ્યાપી સંગઠન ઈ.સ. ૧૯૩૫ થી કાર્યરત



સભ્યપદ માટે કોઈ લવાજમ કે ફી નથી.

Contact No. : 82006 23179, 70692 99930

97121 17287 (Ahmedabad)

99792 27244, 98983 47476 (Vadodara)

94996 26092-93 (Mehsana)

www.aagsoindia.org

www.aagujarat.org

પ્રાર્થના

હે ઈશ્વર,
જે પરિસ્થિતિ અમે બદલી શકતા નથી,
તે સ્વીકારવાની સ્વસ્થતા આપ,
જે પરિસ્થિતિ બદલી શકાય,
તે બદલવાની હિંમતનું પ્રદાન કર,
અને એ બન્ને વચ્ચેનો ભેદ
પારખવાનું ડહાપણ આપ.

પ્રસ્તાવના

આલ્કોહોલિક્સ એનોનીમસ (એ.એ.) એવા લોકોની સંસ્થા છે જેઓ પોતાના અનુભવો, સામર્થ્ય અને આશાઓનું આદાનપ્રદાન કરે છે, જેથી તેઓ તેમની સહિયારી સમસ્યાઓનું નિરાકરણ કરી શકે અને બીજાઓને પણ શરાબખોરીમાંથી મુક્ત થઈ પુનઃ સ્વસ્થ થવામાં મદદરૂપ થઈ શકે. એ.એ. ના સભ્યપદ માટે કેવળ શરાબસેવન બંધ કરવાની ઈચ્છા હોવી જરૂરી છે. એ.એ.ના સભ્યપદ માટે કોઈ લવાજમ કે ફી ભરવાનાં હોતાં નથી. અમે અમારા પોતાના યોગદાનના આધારે આત્મનિર્ભર છીએ. એ.એ. કોઈ પણ સંપ્રદાય, ધર્મ, રાજકારણ, સંગઠન કે સંસ્થા સાથે સંકળાયેલ નથી. આ સંગઠન કોઈપણ પ્રકારના વિવાદમાં પડવા માંગતું નથી. અને કોઈપણ આંદોલનનું અનુમોદન અને વિરોધ પણ કરતું નથી. અમારું પ્રાથમિક ધ્યેય શરાબથી મુક્ત રહેવાનું અને બીજા શરાબીઓને આવો સંયમ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદરૂપ થવાનું છે.

શરાબખોરી અંગે થોડું વિશેષ

આપણામાંના મોટા ભાગના લોકો એવું સ્વીકારવા તૈયાર નથી હોતા કે તેઓ શરાબી છે. કોઈ પણ વ્યક્તિને એવું વિચારવું ગમતું નથી કે તે તેના સાથીદારોથી શારીરિક અને માનસિક રીતે ભિન્ન છે. આથી શરાબી તરીકે આપણી જિંદગીમાં આપણે બીજા લોકોની માફક પી શકીએ છીએ, તેવું સાબિત કરવાના અનેક વ્યર્થ પ્રયાસો કરવાની આદત ધરાવીએ છીએ, એમાં કાંઈ આશ્ચર્ય નથી. દરેક અસાધારણ શરાબીને કોઈક દિવસ કોઈક રીતે પોતે શરાબના વ્યસન પર કાબૂ મેળવી આનંદ મેળવશે, એવા વિચારનું મોટું વળગણ હોય છે. સતત આ ભ્રમણામાં રાચવું એ આશ્ચર્યજનક છે. ઘણાં ગાંડા થઈ જવાય કે મરી જવાય ત્યાં સુધી આ ભ્રમણામાં રાચતા હોય છે.

આપણે શીખ્યા છીએ કે આપણે હૃદયપૂર્વક એ સ્વીકારવું જોઈએ કે આપણે શરાબી હતા. સાજા થવા માટેનું આ પ્રથમ સોપાન છે. આપણે બીજા જેવા છીએ અથવા હોઈ શકીએ એવો ભ્રમ ભાંગી નાખવો જોઈએ. આપણે એવાં શરાબીઓ છીએ, જેમણે શરાબ પીવા ઉપર પોતાનો અંકુશ ગુમાવી દીધો છે. આપણે જાણીએ છીએ કે ખરેખર સાચો શરાબી ફરી કદી પોતાનો કાબૂ મેળવી શકતો નથી. આપણે બધાને ક્વચિત્ એવું લાગતું કે આપણે ફરીથી કાબૂ પ્રાપ્ત કરી રહ્યા છીએ. પરંતુ સમયના આવા અંતરાલો- જે સામાન્યતઃ ટૂંકા ગાળાના હોય છે - નિશ્ચિતપણે કાબૂ ઓછો કરે છે, જે સમય જતાં આપણને દયાનજક રીતે અકળ હતોત્સાહની ગર્તમાં ધકેલી દે છે. આપણને એ સમજાયું છે કે આપણા જેવા શરાબીઓ પ્રગતિશીલ બીમારીમાં સપડાયેલા છે. આપણી હાલત સમય જતાં બગડતી જાય છે, પણ ક્યારેય સુધરતી નથી.

આપણી દશા જેમણે પોતાના પગ ગુમાવી દીધા છે, જે ફરી ક્યારેય આવવાના નથી એવા લોકો જેવી છે અને આપણા જેવા શરાબીઓને બીજા લોકો જેવા બનાવી શકે એવી કોઈ સારવાર નથી. આપણે શક્ય દરેક ઈલાજ કરી છૂટ્યા છીએ. કેટલાક કિસ્સાઓમાં થોડા સમય પૂરતી સ્વસ્થતા મેળવી શકાઈ છે, પરંતુ ત્યારબાદ હંમેશાં ફરીથી વધુ ખરાબ ઊથલો આવ્યો છે. શરાબખોરીથી પરિચિત તબીબો એકમત છે કે શરાબીને, એક સાધારણ શરાબ પીવાવાળો બનાવી શકાય એવી કોઈ સારવાર શક્ય નથી. કદાચ વિજ્ઞાન ક્યારેક એ હાંસલ કરી શકશે, પરંતુ હજુ સુધી તેવું થયું નથી.

તમે શરાબી છો ? કેવી રીતે જાણશો ?

શરાબખોરી એક ગંભીર બીમારી છે. બ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ કે કેન્સરની જેમ આ બીમારી પણ ધીરે ધીરે વધતી જાય છે અને છેવટે વ્યક્તિને અકાળ મૃત્યુના મુખમાં ધકેલી દે છે.

શરાબી એ એક અક્કલહીન, બેજવાબદાર કે નીતિબ્રષ્ટ વ્યક્તિ નથી, પરંતુ એ એક બીમાર વ્યક્તિ છે. એને એના શરીરમાં થતું શરાબ માટેનું ખેંચાણ અને શરાબ પ્રત્યેનું માનસિક આકર્ષણ એટલું બધું મજબૂત હોય છે કે તે પરિણામની કોઈ જ દરકાર કરતો નથી અને દારૂ છોડવા માટે એનું મનોબળ કામ લાગતું નથી.

શરાબખોરીના લીધે એ વ્યક્તિનું કૌટુંબિક, સામાજિક, આર્થિક જીવન અસ્તવ્યસ્ત થઈ જાય છે. દારૂના જ વિચારો એના જીવનમાં કેન્દ્રવર્તી બની જાય છે.

શું તમે શરાબી છો ?

નીચેના સવાલો તમારી જાતને જ પૂછો અને પ્રામાણિકપણે ઉત્તર આપો. (જો દરેક પ્રશ્નનો ઉત્તર 'ના' માં હોય તો તમારા નિકટના કોઈ સ્નેહીની મદદ લઈ ફરી પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો.)

- | | (હા) | (ના) |
|---|------|------|
| (૧) શરાબ પીવાને કારણે તમારા કામના સમયનો વ્યય થાય છે ? | () | () |
| (૨) શરાબની આદત તમારા કૌટુંબિક જીવનને દુઃખી બનાવે છે ? | () | () |
| (૩) શરમાળ સ્વભાવને કારણે શરાબ પીઓ છો ? | () | () |
| (૪) શરાબ પીવાને કારણે તમારી પ્રતિષ્ઠાને આંચ આવે છે ? | () | () |
| (૫) શરાબ પીધા પછી તમે પશ્ચાતાપની લાગણી અનુભવો છો ? | () | () |
| (૬) શરાબના વ્યસનને પરિણામે કોઈ વાર તમે આર્થિક મુશ્કેલીમાં મુકાયા છો ? | () | () |
| (૭) શરાબ પીતી વખતે નીચલા સ્તરના લોકોની સાથે હળવા-મળવા લાગો છો ? | () | () |

- (૮) શરાબ પીવાને કારણે તમે કૌટુંબિક હિત પરત્વે દુર્લક્ષ સેવ્યું છે ? () ()
- (૯) શરાબના સેવનના પરિણામે તમારી મહત્વાકાંક્ષા ઘટવા લાગી છે ? () ()
- (૧૦) અમુક નિશ્ચિત સમયે દરરોજ તમને દારૂની તલપ લાગે છે ? () ()
- (૧૧) બીજા દિવસે સવારે નશાની અસર ઉતારવા ફરી દારૂ જોઈએ છે ? (ઉતારો) () ()
- (૧૨) શરાબ પીવાનું શરૂ કર્યા પછી તમારી કાર્યક્ષમતા ઘટવા લાગી છે ? () ()
- (૧૩) શરાબના વ્યસનથી તમારી નોકરી કે ધંધામાં સમસ્યા ઊભી થઈ છે ? () ()
- (૧૪) ચિંતા કે મુશ્કેલીમાંથી બચવા માટે શરાબ પીઓ છો ? () ()
- (૧૫) તમે એકલા શરાબ પીઓ છો ? () ()
- (૧૬) શરાબના વ્યસનને પરિણામે કોઈ વાર તમને વિસ્મૃતિ થઈ જાય છે ? () ()
- (૧૭) શરાબના અતિસેવનના પરિણામે તમે ડોક્ટર પાસે ઈલાજ કરાવ્યો છે ? () ()
- (૧૮) તમારો આત્મવિશ્વાસ વધે એ માટે શરાબ પીઓ છો ? () ()
- (૧૯) શરાબના સેવનના પરિણામે તમારે દવાખાનામાં જવું પડ્યું છે ? () ()
- (૨૦) શરાબ પીવાને કારણે અનિદ્રાની સમસ્યા ઊભી થાય છે ? () ()
- ★ જો ઉપરના સવાલોમાંથી એકનો પણ ઉત્તર “હા” માં આવ્યો હોય તો આ એક નિશ્ચિત ચેતવણી છે કે, તમે શરાબી હોઈ શકો.
- ★ જો તમે કોઈ પણ બે પ્રશ્નોના જવાબ “હા” માં આપ્યો હોય તો તમે શરાબી છો.
- ★ તમે ત્રણ કે વધારે પ્રશ્નોના ઉત્તર “હા” માં આપ્યા હશે, તો તમે ચોક્કસ શરાબી છો.
- (ઉપરનું પ્રશ્નપત્ર જહોન્સ હોપકિન્સ યુનિવર્સિટી, હોસ્પિટલ બાલ્ટીમોર, દર્દી શરાબી (આલ્કોહોલિક) છે કે નહીં, એ નક્કી કરવા ઉપયોગમાં લે છે.)

આહોલોલકસ ઁનોનીમસ (ઁ.ઁ.)

ઁ.ઁ. શું છે ?

“આહોલોલકસ ઁનોનીમસ” (ઁ.ઁ.) ઁ જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાંથી આવેલા, શરાબના વ્યસનમાંથી મુક્તિ મેળવવા ઁને તે મુક્તિને જાળવી રાખવા માટે ઁકત્ર થયેલા સભ્યોનું ઁક સ્વૈચ્છિક ઁને ઁંતરરાષ્ટ્રીય સંગઠન છે. ઁ.ઁ.ના સભ્ય બનવા માટેની ઁકમાત્ર આવશ્યકતા છે - શરાબ છોડવાની પ્રામાણિક ઁચ્છા. ઁ.ઁ. ના સભ્યપદ માટે કોઈ લવાજમ કે ફી નથી.

બહારની સંસ્થાઓ સાથે સંબંધ

શરાબખોરીની સાથે સંકળાયેલી કોઈ પણ સંસ્થા ઁ.ઁ. જોડાણની નહીં, પણ સહકારની નીતિ અપનાવે છે. બાહ્ય વિવાદો વિશે ઁમે કોઈ અભિપ્રાય આપતા નથી, તેમજ ઁન્ય ઁંદોલનોનું સમર્થન કે વિરોધ પણ કરતાં નથી.

ઁ.ઁ. નું સંચાલન

વર્ષોથી આત્મનિર્ભરતા ઁને બહારના સભ્યો કે સંસ્થાઓ તરફથી મળતી મદદનો અસ્વીકાર કરવાની પ્રણાલિકાઓ ઁ.ઁ. ના સંગઠનને દઢ બનાવ્યું છે. ઁ.ઁ. ના સભ્યોઁ આપેલા યોગદાનની રકમનું પણ નિયમન કરવામાં આવે છે.

ઁ.ઁ. ના સભાસદો કેવી રીતે શરાબખોરીથી છુટકારો મેળવે છે ?

ઁ.ઁ. નો કાર્યક્રમ શરાબનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવા ઁંગેનો છે. સભ્યો પ્રત્યેક દિવસે શરાબથી દૂર રહે છે. મિટિંગમાં ઁકબીજાના અનુભવોની આપ-લે થાય છે. તેનાથી નવાગંતુકોનું માનસિક ધૈર્ય વધે છે. નવી જિંદગી જીવવાનાં બીજ રોપાય છે, તેમજ શરાબથી દૂર રહેવાનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. શરાબ મુક્તિ માટે સૂચવાયેલાં બાર પગલાંઓનું પણ મોટું યોગદાન છે.

આહોલોલકસ ઁનોનીમસ ઁનામી કેમ ?

ઁનામીપણું ઁ ઁ.ઁ. ની પરંપરાનો આધ્યાત્મિક પાયો છે. જે ઁમને ઁમારા સિદ્ધાંતોને, ઁમારા વ્યક્તિત્વથી વધુ મહત્વ આપવું ઁવું હંમેશાં યાદ કરાવે છે. વ્યક્તિને નહીં, પરંતુ શરાબમુક્તિના કાર્યક્રમને લોકોમાં પ્રચલિત કરવા માટે ઁથાગ પ્રયત્નો કરી

રહ્યા છીએ. અનામીપણું, એ.એ. ના સભ્યો, ખાસ કરીને નવાગંતુકોમાં, તેમનું સભ્યપદ જાહેર થશે નહીં, એવો આત્મવિશ્વાસ પેદા કરે છે.

એ.એ. ની મિટિંગોમાં કોણ હાજરી આપી શકે ?

કોઈ પણ વ્યક્તિ એ.એ.ની મિટિંગોમાં હાજરી આપી શકે છે. એક સભાસદ સભાનું સંચાલન કરે છે. બે-ત્રણ વ્યક્તિઓ પોતાના અનુભવોની રજૂઆત કરે છે. તેમાં તેઓ શરાબથી થયેલી પોતાની દુર્દશા અને એ.એ. દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલી શરાબ મુક્તિને લીધે તેમના જીવનમાં આવેલા પરિવર્તનનું વર્ણન કરે છે. અમુક સભાઓ, બહારની વ્યક્તિઓને એ.એ.ની પ્રવૃત્તિઓની જાણ કરવાના હેતુથી યોજવામાં આવે છે, જેમાં ડોક્ટરો, ધર્મગુરુઓ અને નામાંકિત વ્યક્તિઓને પણ આમંત્રિત કરવામાં આવે છે. ખાનગી વાર્તાલાપો માટેની સભાઓ એ.એ.ના સભ્યો પૂરતી મર્યાદિત હોય છે.

એ.એ. કઈ પ્રવૃત્તિઓ નથી કરતું ?

★ એ.એ. નીચેની પ્રવૃત્તિઓ હાથ ધરતી નથી :

- (૧) સભ્યની ભરતી કે સ્વસ્થ થવા માટેની શરાબીને પ્રારંભિક પ્રેરણા આપવી.
- (૨) સભ્યપદનો અહેવાલ.
- (૩) પુરસ્કર્તા (નાણાકીય સહાયકો) શોધવા.
- (૪) મંડળો કે સામાજિક સંસ્થાઓ સાથે જોડાણ.
- (૫) એ.એ. ના સભ્યોનું નિયંત્રણ.
- (૬) તબીબી કે માનસિક ચિકિત્સાની વ્યવસ્થા.
- (૭) દવાને લગતાં સલાહ-સૂચનો.
- (૮) ખોરાક, રહેઠાણ, વસ્ત્રો, નોકરી, નાણાં કે અન્ય સેવાઓ પૂરી પાડવી.
- (૯) ઘરેલું કે વ્યવસાયિક માર્ગદર્શન પૂરું પાડવું.
- (૧૦) ધાર્મિક સેવાઓ પૂરી પાડવી.
- (૧૧) શરાબ કે અન્ય બાબતો અંગેના વિવાદોમાં પડવું.
- (૧૨) પોતાની સેવાઓ બદલ એ.એ. સિવાયના બીજા સ્ત્રોત પાસેથી નાણાં કે ફાળો સ્વીકારવો.
- (૧૩) પેરોલ બોર્ડ, એટર્ની, અદાલતના અધિકારીઓ, શાળાઓ, વ્યવસાયિક, સામાજિક સંસ્થાઓ કે અન્ય સંગઠનો કે સંસ્થાઓને ભલામણ કરવી.

એ.એ.માં આવતી દરેક વ્યક્તિને ફાયદો થાય છે ?

શરાબ છોડવાની ઈચ્છા ધરાવતી દરેક વ્યક્તિને શરાબમાંથી મુક્તિ મેળવવામાં એ.એ. નો કાર્યક્રમ બેશક મદદરૂપ થાય છે. એટલું જ નહીં, પરંતુ જેઓને એ.એ.ની પ્રવૃત્તિઓ અપનાવવા માટે ફરજ પાડવામાં આવી છે, તેમને પણ તેનાથી લાભ થયો હોય એવું જણાયું છે. અમારામાંની ઘણી વ્યક્તિઓ સામાજિક કે વ્યવસાયિક દબાણ હેઠળ જ એ.એ.ના સંપર્કમાં આવી છે.

શરાબીઓ ગમે તેટલી નિમ્ન કક્ષાના હશે અથવા તો આર્થિક કે સામાજિક દૃષ્ટિએ ગમે તેટલા નીચલા સ્તરે હશે, તો પણ અમારા અનુભવો પરથી અમે એટલું જાણીએ છીએ કે એ.એ. તમામને શરાબ-મુક્તિ માટેનો માર્ગ બતાવે છે, એ શરાબની ગૂંચવાયેલી સમસ્યામાંથી શરાબીને મુક્તિ અપાવે છે. અમારામાંથી ઘણાખરાને આ સરળ માર્ગ લાભ થયો છે.

એ.એ. ની કાર્યપદ્ધતિ

અમે એવી વ્યક્તિને ભાગ્યે જ નિષ્ફળ જતી જોઈ છે, જેણે સંપૂર્ણપણે અમારા માર્ગનું અનુસરણ કર્યું હોય. જે લોકો ફરીથી સ્વસ્થ થયા નથી તે એવા લોકો છે, જેઓ પોતાની જાતને સંપૂર્ણપણે આ સરળ કાર્યક્રમને સમર્પિત કરી શકતા નથી કે કરી શકશે નહીં. આ સામાન્ય રીતે એવા લોકો છે, જેઓ મૂળભૂતપણે પોતાની જાત પ્રત્યે પ્રામાણિક રહી શકવા અસમર્થ છે. આવા દુર્ભાગી લોકો પણ છે. તેમાં તેમનો વાંક નથી. તેઓ જન્મજાત જ એવા હોય એવું લાગે છે. તેઓ સ્વાભાવિક રીતે જ સખત પરિશ્રમ માંગી લે તેવી જીવનશૈલીને ગ્રહણ કરવા અને વિકસાવવા અસમર્થ છે તેમની ઊગરવાની શક્યતા સરેરાશ લોકો કરતા ઓછી છે. એવા પણ લોકો છે જેઓ ગંભીર ભાવાત્મક અને માનસિક બીમારીઓનો ભોગ બન્યા છે. પરંતુ તેમાંના ઘણાં, જો પ્રામાણિક બનવાની ક્ષમતા ધરાવતા થાય, તો સ્વસ્થ થઈ શકે તેમ છે.

અમારી વાતો સામાન્ય રીતે અમે કેવા હતા, શું બન્યું અને હવે અમે શું ઈચ્છીએ છીએ વગેરે બાબતો પર આધારિત છે. જો તમે અમે જે પ્રાપ્ત કર્યું છે તે પ્રાપ્ત કરવાનું નક્કી કર્યું હોય અને તે માટે કોઈ પણ હદ સુધી જવા ઈચ્છા ધરાવતા હોય - તો સમજી લો કે તમે કેટલાક પગલાંઓ લેવા તૈયાર થયા છો.

આમાંનાં કેટલાક પગલાં લેતાં અમે અચકાતા હતા. અમે વિચાર્યું કે અમે કોઈ સરળ, આસાન માર્ગ શોધી શકીશું. પરંતુ અમે એવું કરી શક્યા નહીં. અમારી પૂરી પ્રામાણિકતા સાથે અમે તમને યાચના કરીએ છીએ કે તમે શરૂઆતથી જ નિર્ભય અને સર્વાંગસંપૂર્ણ બનો.

અમારામાંથી કેટલાક લોકોએ પોતાના જુનવાણી વિચારોને જ અપનાવી રાખવા પ્રયાસ કર્યો હતો અને જ્યાં સુધી એ વિચારોનો બિલકુલ ત્યાગ કર્યો નહીં, ત્યાં સુધી પરિણામ શૂન્ય આવ્યું હતું.

યાદ રાખો કે, આપણે શરાબ જેવી કપટી, ગુંચવનારી અને શક્તિશાળી ચીજ સાથે પનારો પાડી રહ્યા છીએ. કોઈ પણ પ્રકારની સહાય વિના તે આપણા માટે એક મુશ્કેલ કામ છે, પરંતુ એક એવી ચીજ છે, જે સર્વશક્તિમાન છે - અને તે ઈશ્વર છે. તમે કદાચ હવે તેને શોધી શકશો.

અધકચરા પગલાંઓથી આપણને કશું પ્રાપ્ત થતું નથી. અમે એક નિર્ણાયક તબક્કે આવીને ઊભા હતા - અમે ઈશ્વર સમક્ષ સંપૂર્ણ સમર્પણ સાથે રક્ષણ અને સંભાળ માટે યાચના કરી.

★ *અહીં નીચે, અમે લીધેલાં પગલાંઓ દર્શાવ્યાં છે, જેને અમે સ્વસ્થ થવાના કાર્યક્રમ તરીકે સૂચવ્યા છે :*

- (૧) અમે સ્વીકારી લીધું છે કે અમે શરાબ સામે અસમર્થ હતા - અર્થાત્ અમારાં જીવન અનિયંત્રિત બની ગયાં હતાં.
- (૨) અમે એ વાત પર વિશ્વાસ કર્યો કે અમારાથી મહાન કોઈ શક્તિ છે, જે અમારું શાણપણ અમને પાછું અપાવી શકે.
- (૩) અમે, અમારી ઈચ્છાઓ અને અમારી જિંદગીઓને, અમે જેવા સમજ્યા છીએ એવા ઈશ્વરની દેખરેખ હેઠળ મૂકવાનો નિર્ણય કર્યો.
- (૪) અમે શોધપૂર્વક અને નિર્ભયતાપૂર્વક નૈતિક આત્મ-સંશોધન કર્યું.
- (૫) અમે અમારી ભૂલોનો તેના અસલ સ્વરૂપમાં ઈશ્વર, અમારી જાત અને અન્ય મનુષ્ય સમક્ષ એકરાર કર્યો.
- (૬) અમારા ચરિત્રની આ તમામ નબળાઈઓ ઈશ્વર દૂર કરે તે માટે અમે સંપૂર્ણપણે તૈયાર થયા.
- (૭) અમે ઈશ્વરને અમારી તમામ નબળાઈઓ દૂર કરવા નમ્રતાપૂર્વક વિનંતી કરી.

- (૮) અમે જે લોકોને નુકસાન પહોંચાડ્યું હતું તેમની યાદી બનાવી અને તેમની સાથેના વ્યવહારમાં સુધારો કરવાની તૈયારી વ્યક્ત કરી.
- (૯) જ્યાં પણ શક્ય હતું, ત્યાં અમે એવા લોકો સાથેના વ્યવહારમાં સુધારા કર્યા, સિવાય કે જ્યાં એવું કરવાથી અમને કે બીજાને નુકસાન થતું હતું.
- (૧૦) અમે વ્યક્તિગત સંશોધન ચાલુ રાખ્યું અને અમે જ્યાં ખોટા હતા, ત્યાં તરત જ એકરાર કર્યો.
- (૧૧) અમે જેવા સમજ્યા હતા તેવા ઈશ્વર સાથેના અમારા સચેત સંબંધો પ્રાર્થના અને ચિંતન દ્વારા સુધારવા પ્રયત્નો કર્યા. તેની અમારા પ્રત્યેની ઈચ્છાશક્તિનું જ્ઞાન અને તેને અમલી બનાવવાની શક્તિ આપવા પ્રાર્થના કરી.
- (૧૨) આ પગલાંઓના પરિણામે આવેલ આધ્યાત્મિક ચેતનાના આધારે અમે આ સંદેશો શરાબીઓ સુધી પહોંચાડવાનો અને અમારાં બધાં કાર્યોમાં આ સિદ્ધાંતોનો અમલ કરવાનો પ્રયાસ કર્યો.

આપણામાંથી ઘણા લોકોને આશ્ચર્ય થશે કે, આ કેવો આદેશ છે ? હું તેનો અમલ ન કરી શકું, નિરાશ ના થશો. અમારામાંથી કોઈ પણ વ્યક્તિ આ સિદ્ધાંતોને અક્ષરશઃ વળગી રહેવા સમર્થ નથી હોતા. આપણે કંઈ સંત નથી. વાત કેવળ એટલી જ છે કે આપણે આધ્યાત્મિક દિશામાં પ્રગતિ સિદ્ધ કરવા માંગીએ છીએ. અમે જે સિદ્ધાંતો તૈયાર કર્યા છે તે પ્રગતિનું માર્ગદર્શન કરે છે. અમે આધ્યાત્મિક પૂર્ણતા કરતાં આધ્યાત્મિક પ્રગતિ પર વિશેષ ભાર મૂકીએ છીએ.

શરાબીનું અમારું વર્ણન, અજ્ઞેયવાદીઓ અંગેનું પ્રકરણ એ પહેલા અને પછીના અમારા વ્યક્તિગત પ્રયાસો મુખ્ય ત્રણ વિચારો સ્પષ્ટ કરે છે :

- (અ) અમે શરાબીઓ હતા અને અમે અમારી જિંદગીઓ વ્યવસ્થિત કરી શક્યા નહોતા.
- (બ) સંભવતઃ કોઈ પણ માનવીય શક્તિ અમને શરાબખોરીથી છુટકારો અપાવી શકે તેમ નહોતી.
- (ક) જો આપણે પ્રયાસ કરીએ તો ઈશ્વર આપણને મુક્તિ અપાવી શકે અને અપાવશે.

ડૉક્ટરનો અભિપ્રાય

(ડૉ. વિલિયમ ડી. સીલ્કવર્થ, એમ.ડી., અમેરિકાની અગ્રગણ્ય વ્યસનમુક્તિ હોસ્પિટલના મુખ્ય તબીબનો અભિપ્રાય)

અમે માનીએ છીએ અને એટલે જ અમે થોડાં વર્ષો અગાઉ સૂચવ્યું હતું કે આવા કાયમી, રીઢા શરાબીઓ પર પડતી શરાબની અસર એ શરાબ પ્રત્યેની એક પ્રકારની એલર્જીની અભિવ્યક્તિ છે અર્થાત્ (શરાબની) તલપ લાગવાની ઘટના કેવળ આ વર્ગના શરાબીઓ પૂરતી જ સીમિત છે અને આવી અસર સાધારણ શરાબ પીનારી વ્યક્તિ ઉપર ક્યારેય પડતી નથી. આવી એલર્જી ધરાવતા શરાબીઓ કોઈપણ સ્વરૂપના શરાબનો ક્યારેય સલામતીપૂર્વક ઉપયોગ કરી શકતા નથી અને એક વાર આદત પડી ગયા બાદ, પોતાનો આત્મવિશ્વાસ ગુમાવી દીધા બાદ, તેમની માનવીય ચીજો ઉપરની નિર્ભરતા અને સમસ્યાઓ વધતી જાય છે અને તેનો ઉકેલ આશ્ચર્યજનક રીતે મુશ્કેલ બની જાય છે.

અર્થ વગરની ભાવુક વિનંતીઓ ભાગ્યે જ પર્યાપ્ત સિદ્ધ થશે. આ શરાબી લોકોને રસ પડે અને તેમને સ્પર્શે એવા સંદેશાઓમાં ઊંડાણ અને વજૂદ હોવાં જરૂરી છે. લગભગ મોટા ભાગના તમામ કિસ્સાઓમાં જો તેમને તેમના જીવનનું પુનઃ નિર્માણ કરવું હશે તો તેમનાં આદર્શો, તેમના કરતાં કોઈ વિશેષ મહાન શક્તિ ઉપર આધારિત હોવા જોઈશે.

આ લોકો સમસ્યાઓથી દૂર ભાગવા માટે શરાબ પીતા નથી, પરંતુ માનસિક કાબૂ બહારની તલપને દૂર કરવા શરાબ પીએ છે.

તેઓ પશ્ચાતાપ કરીને ફરી ફરીથી શરાબ નહીં પીવાના નિર્ણય સામે ઉદ્ભવતી સર્વ વિદિત મદ્યોન્માદની અવસ્થામાંથી પસાર થાય છે. આ વારંવાર ચાલતું રહે છે અને જ્યાં સુધી આ માણસ સંપૂર્ણ માનસિક પરિવર્તનનો અનુભવ કરી શકતો નથી, ત્યાં સુધી તેની પુનઃ સ્વસ્થ થવાની આશા બહુ થોડી હોય છે.

લોકો અનિવાર્યપણે એટલા માટે દારૂ પીવે છે કે તેમને દારૂના નશાને કારણે ઉદ્ભવેલી અસર ગમે છે. આ અનુભૂતિ એટલી ભ્રામક છે કે તેઓ તે નુકશાનકારક છે એવું સ્વીકારવા છતાં થોડા સમય પછી સાચા અને ખોટા વચ્ચેનો ભેદ પારખી શકતા નથી. તેમને તેમનું દારૂડિયું જીવન જ સામાન્ય લાગે છે. તેઓ બેચેન, ચીડિયા અને અસંતુષ્ટ રહે છે, પરંતુ થોડો દારૂ પીધા બાદ તરત જ રાહત અને સમાધાનનો પુનઃ અનુભવ કરે છે. પ્રમાણસર દારૂ પીનારાઓને જોઈને, તેઓ માનવા લાગે છે કે પોતે

પણ પ્રમાણસર દારૂ પી શકશે. એકવાર દારૂ પીવાના વિચારોને આધિન થઈને, દારૂ પીવાનું શરૂ કર્યા બાદ, અમારામાંના મોટાભાગના લોકો સાથે આવું જ બને છે. દારૂ પીવાની તલપ વધતી જાય છે અને આ લોકો દારૂના વિષયકમાં ફસાઈ જાય છે. પશ્ચાતાપ સાથે દારૂ ના પીવાના દૃઢ નિર્ધાર બિનઉપયોગી સાબિત થાય છે, આવું વારંવાર ચાલતું જ રહે છે, અને જ્યાં સુધી આ માણસ સંપૂર્ણ માનસિક પરિવર્તનનો અનુભવ કરી શકતો નથી ત્યાં સુધી તેની પુનઃ સ્વસ્થ થવાની આશા બહુ થોડી હોય છે.

બીજી બાજુ - જેઓ સમજતા નથી, તેમને વિચિત્ર લાગશે કે - જે સર્વનાશને આરે હતો, જે અનેક સમસ્યાઓથી ઘેરાયેલો હતો અને તેને ક્યારેય ઉકેલી શકશે ખરો એવા વિષાદથી ગ્રસ્ત હતો, તે જ માણસને પોતે, એકવાર માનસિક પરિવર્તન સંભવે છે ત્યારબાદ પોતાની દારૂ પીવાની ઈચ્છા ઉપર પોતે સહેલાઈથી કાબૂ મેળવી શકે છે એવું લાગે છે. કેવળ થોડા સરળ નિયમોનું પાલન કરવું તેને માટે જરૂરી છે.

કોઈને પણ એવું લાગે છે કે, મૂળભૂત માનસિક પરિવર્તન માટે માનવીય શક્તિથી વિશેષ કોઈ ચીજની જરૂર છે. મનોચિકિત્સકોના પ્રયાસોના પરિણામે પુનઃસ્વસ્થ થવાના કિસ્સાઓ ઘણા હોવા છતાં અમારે તબીબોએ એ કબૂલવું રહ્યું કે અમે આ આખી સમસ્યાના ઉકેલ અંગે બહુ ઓછા અસરકારક રહ્યા છીએ. ઘણા શરાબીઓ ઉપર સામાન્ય મનોવૈજ્ઞાનિક અભિગમની અસર થતી નથી. હું એ લોકો સાથે સહમત નથી, જેઓ એમ માને છે કે શરાબખોરી એ કેવળ માનસિક કાબૂ ધરાવવાની સમસ્યા છે.

શરાબીઓ ઘણા પ્રકારના હોય છે, પરંતુ તેઓમાં એક લક્ષણ સામાન્ય હોય છે. તેઓ તલપ ઊભી થયા વિના શરાબ પી શકતા નથી. આ લક્ષણ અમે સૂચવ્યું તેમ એક પ્રકારની એલર્જીની અભિવ્યક્તિ છે. આ લોકોને બીજાઓથી જુદા તારવી શકાય છે અને તેમને એક વ્યક્તિ જોઈ શકાય છે. અમારી જાણમાં હોય એવા કોઈ પણ ઉપચારથી શરાબનું વ્યસન કાયમ માટે નિર્મૂળ થઈ શક્યું નથી. કેવળ એક ઉપાય અમારે સૂચવવાનો છે અને તે સંપૂર્ણ શરાબ ત્યાગ કરવાનો છે.

આનો ઉપાય શો છે ?

અમને ડૉક્ટરોને ઘણા વખતથી સમજાઈ ચૂક્યું છે કે કોઈક પ્રકારનું નૈતિક મનોવિજ્ઞાન શરાબી માટે ખૂબ જ અગત્યનું છે. પરંતુ અમારા (તબીબી) ખ્યાલોથી ઉપરવટ જઈ તેનો અમલ કરવામાં મુશ્કેલીઓ હતી. દરેક ચીજ માટેના અમારા અત્યાધુનિક માપદંડો અને વૈજ્ઞાનિક અભિગમો સાથે કદાચ અમે અમારા સંયોજિત જ્ઞાનની સીમાની બહાર રહેલી સાત્વિક શક્તિઓને કામે લગાવી શકવા પૂરતા સજજ નથી.

પરંતુ અમારા જે એક દર્દીએ ત્રીજી વખતના તેના ઉપચાર દરમિયાન પુનઃ સ્વસ્થ થવાના સંભવિત ઉપાયો અંગેના કેટલાક વિચારો પ્રાપ્ત કર્યા, તેના પુનઃવસનના ભાગરૂપે તે પોતાના વિચારો બીજા શરાબીઓ સમક્ષ રજૂ કરવા તૈયાર થયો. અને તેણે તેમની પાસે એવી અપેક્ષા રાખે કે તેમણે પણ બીજા શરાબીઓ સાથે આવું જ કરવું જોઈએ. આ પ્રયાસો આ શરાબીઓ અને તેમના પરિવારોની સભ્યસંખ્યામાં ઝડપથી થયેલા વધારાનું કારણ બની ગયા. આ માણસ અને બીજા એક્સો શરાબી શરાબખોરીમાંથી છુટકારો મેળવી પુનઃ સ્વસ્થ થઈ ચૂક્યા હતા.

હું વ્યવસ્થિત રીતે આવા કેટલાય કિસ્સા જાણું છું - જેઓ એ પ્રકારના દર્દીઓ હતા, જેમની ઉપર બીજી પદ્ધતિઓ સંપૂર્ણપણે નિષ્ફળ નીવડી હતી. આ હકીકતો તબીબી વિજ્ઞાન માટે બહુ અગત્યની છે, કારણ કે તેમના જૂથની અનન્ય વૃદ્ધિની સુષુપ્ત સંભાવનાઓને કારણે કદાચ શરાબખોરીના ઈતિહાસમાં એક નવા યુગનો આરંભ થઈ શકશે.

અમે તેમને જાણીએ છીએ તે મુજબ આ લોકોની ઉપયોગિતા, ફાયદો મેળવવાની વૃત્તિનો સંપૂર્ણ અભાવ, તેમની સામુદાયિક ભાવના, જેમણે આ શરાબીઓના ઉપચારના ક્ષેત્રમાં પ્રલંબ અને થકવી મૂકે તેવો પરિશ્રમ કર્યો છે, જે ખરેખર પ્રેરણાદાયક છે. તેઓ પોતાની જાતમાં વિશ્વાસ ધરાવે છે અને તેથી પણ વિશેષ એક રીઠા શરાબીને મૃત્યુના મુખમાંથી પાછો ખેંચી લાવતી કોઈ મહાન શક્તિમાં વિશ્વાસ ધરાવે છે.

બેશક, શરાબી શરાબ માટેની તેની શારીરિક તલપમાંથી મુક્ત થવો જ જોઈએ અને મનોવૈજ્ઞાનિક પગલાંઓ ભરતાં પહેલાં ઘણીવાર આ માટે ચોક્કસ તબીબી ઉપચારો કરવા જરૂરી છે, જેનાથી મહત્તમ ફાયદો મળી શકે.

હું દરેક શરાબીને પ્રામાણિકપણે આ પુસ્તક આખેઆખું વાંચી જવાની અને પોતે ઉપહાસપાત્ર બને તો પણ પ્રાર્થના ચાલુ રાખવાની સલાહ આપું છું.

ડૉ. વિલિયમ સીલ્કવર્થના બયાન પરથી નીચેના મુદ્દાઓ સ્પષ્ટ થાય છે :

૧. શરાબનો સંપૂર્ણ ત્યાગ
૨. મનુષ્ય કરતાં વધુ મહાન શક્તિમાં વિશ્વાસ અને તેની મદદ
૩. સંપૂર્ણ માનસિક પરિવર્તન શરાબખોરીની વધતી જતી બીમારીમાંથી મુક્ત થવા માટે અનિવાર્ય છે.

એ.એ. નો કાર્યક્રમ આ મુદ્દાઓ પર આધારિત છે. માટે એ.એ. ની સભાઓમાં હાજર રહો અને દૈનિક જીવનમાં આ સરળ કાર્યક્રમને અમલમાં મૂકવાનો પ્રયત્ન કરો અને શરાબખોરીના વ્યસન અને વ્યાધિમાંથી મુક્તિ મેળવો.

વચનો

આપણા વિકાસની આ અવસ્થા માટે આપણે સખત પરિશ્રમ કરીશું તો અડધા રસ્તે પણ પહોંચ્યા નહિ હોઈએ ત્યાં આપણે આશ્ચર્યચકિત થઈ જઈશું. આપણને એક નવી આઝાદી અને નૂતન સુખનો પરિચય થવાનો છે.

આપણને આપણા ભૂતકાળ માટે ખેદ રહેશે નહીં કે ન તો આપણે તેને છુપાવવાનો પ્રયત્ન કરીશું. આપણને પ્રસન્નતા શબ્દનો અર્થ મનમાં સ્પષ્ટ થશે અને આપણે શાંતિને પીછાણીશું.

આપણું ગમે તેટલું અધઃપતન થયું હોય, પરંતુ આપણે એવી ઈચ્છા રાખીશું કે આપણા અનુભવોથી બીજાને લાભ થાય.

નિરર્થકતા અને પોતાની જાત પર દયા ખાવાની ભાવના અદૃશ્ય થઈ જશે. આપણને સ્વાર્થી બાબતોમાંથી રસ ઓછો થતો જશે અને આપણે આપણાં સાથીઓમાં રસ ધરાવતા થઈશું.

આપણું સ્વકેન્દ્રીપણું ચાલ્યું જશે. જીવન પ્રત્યેનો આપણો સમગ્ર દૃષ્ટિકોણ અને અભિગમ બદલાઈ જશે. લોકોના અને આર્થિક અસલામતીના લાગતા ભય માંથી આપણને છુટકારો મળશે. આપણા માર્ગમાં અવરોધ ઊભી કરતી પરિસ્થિતિમાં આપણે હવે સહજ સ્ફૂરણાથી કામ પાર પાડી શકીશું. આપણને તરત એવો અનુભવ થશે કે આપણે જે પોતાના માટે કરી શક્યા નહોતા તે ઈશ્વર આપણા માટે કરી રહ્યો છે.

શું આ અતિશયોક્તિભર્યા વચનો છે? અમારું માનવું છે કે તે અતિશયોક્તિભર્યા નથી. અમે તેને પરિપૂર્ણ થતાં જોયાં છે - ક્યારેક તુરત જ તો ક્યારેક થોડા સમય પછી. આપણે તેના માટે જો કાર્યશીલ બનીએ તો તે હંમેશાં સાકાર થાય છે.



બાર પરંપરાઓ

- (૧) આપણા સર્વેના કલ્યાણને પ્રાથમિકતા અપાવી જોઈએ, આપણું વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય એ.એ.ની એકતા પર નિર્ભર છે.
- (૨) આપણા જૂથ માટે એકમાત્ર આખરી સત્તા પ્રેમાળ પ્રભુ છે. આપણા જૂથની ચેતનામાં તે સ્વયં વ્યક્ત થતો રહેશે. આપણા આગેવાનો કેવળ વફાદાર સેવકો છે. તેઓ સંચાલન કરતા નથી.
- (૩) એ.એ.ના સભ્ય બનવા માટે કેવળ શરાબ પીવાનું બંધ કરવાની ઈચ્છા હોવી જરૂરી છે.
- (૪) અન્ય જૂથો કે સમગ્ર એ.એ. ને અસર કરતા બાબતો સિવાય પ્રત્યેક જૂથે સ્વાયત્ત રીતે કામ કરવું જોઈએ.
- (૫) પ્રત્યેક જૂથનું પ્રાથમિક કાર્ય - જેઓ હજુ પણ યાતનાઓ ભોગવી રહ્યા છે તેવા શરાબીઓ સુધી પોતાનો સંદેશો લઈ જવાનું છે.
- (૬) એ.એ. જૂથે કોઈ અન્ય સંબંધિત સુવિધા કે બહારી સંસ્થાને મંજૂરી, નાણાકીય સહાય કે એ.એ.નું નામ આપવું ન જોઈએ. એવું ન થાય કે પૈસા, સંપત્તિ અને પ્રતિષ્ઠાની સમસ્યાઓ આપણને આપણા મૂળ હેતુથી વિચલિત કરી નાંખે.
- (૭) પ્રત્યેક જૂથે બહારી યોગદાનનો ઈન્કાર કરી સંપૂર્ણપણે આત્મનિર્ભર થવું જોઈએ.
- (૮) આલ્કોહોલિક્સ એનોનીમસે હંમેશા બિનવ્યવસાયિક રહેવું જોઈએ, પરંતુ આપણાં સેવાકેન્દ્રો વિશેષ કર્મચારીઓને કામે રાખી શકે છે.
- (૯) આલ્કોહોલિક્સ એનોનીમસને સંગઠનનું રૂપ ન આપવું જોઈએ. પરંતુ આપણે સેવા બોર્ડ કે સમિતિઓ રચી શકીએ. જેઓ સીધા જ સંબંધિત વ્યક્તિની સેવા માટે જવાબદાર રહેશે.
- (૧૦) બહારી સમસ્યાઓ અંગે એ.એ. કોઈ અભિપ્રાય ધરાવતું નથી. આથી એ.એ. નું નામ જાહેર વિવાદમાં ક્યારેય સંડોવાવું ન જોઈએ.
- (૧૧) આપણી લોકસંપર્કની નીતિ આકર્ષણ પર આધારિત છે, નહીં કે પ્રોત્સાહન પર. આપણે હંમેશાં અખબાર, રેડિયો અને ફિલ્મ જેવાં માધ્યમોના સ્તરે આપણી વ્યક્તિગત ઓળખ અનામી રાખવી જોઈએ.
- (૧૨) અનામીપણું એ આપણી પરંપરાનો આધ્યાત્મિક પાયો છે, જે હંમેશાં આપણને આપણા સિદ્ધાંતોને આપણા વ્યક્તિત્વથી વધુ મહત્ત્વ આપવું એવું યાદ કરાવે છે.

સેન્ટ્રલ ગુજરાત ઈન્ટરગ્રુપ, એરીયા મિટીંગ લિસ્ટ

અ ડિઝાઈન ફોર લીવીંગ ગ્રુપ (અમદાવાદ)

સેન્ટ ઝેવિયર્સ કોલેજ, લેક્ટ્યર રૂમ નં. - ૫, અમદાવાદ.
દર સોમવારે અને મંગળવારે (બિગબુક અને ૧૨:૧૨ સ્ટડી મિટીંગ)
દર શુક્રવારે રેગ્યુલર મિટીંગ – સમય : સાંજે ૬:૩૦ થી ૮:૦૦
સંપર્ક : મો. ૯૭૧૨૧ ૧૭૨૮૭, ૮૨૦૦૬ ૨૩૧૭૯

નવચેતન ગ્રુપ (અમદાવાદ)

મહારથી સાંદીપની સ્કૂલ, હરિદર્શન ચાર રસ્તા પાસે, નવા નરોડા, નરોડા, અમદાવાદ.
દર મંગળવારે સમય : સાંજે ૬:૦૦ થી ૭:૦૦ કલાકે
દર શનિવારે બુગબુક સ્ટડી મિટીંગ, સંપર્ક : મો. : ૭૦૬૯૨ ૯૯૯૩૦

અ વે. ઓફ લાઈફ ગ્રુપ (અમદાવાદ)

શ્રી શારદા વિદ્યાલય, ભૈરવી ટાવર સામે, સી.ટી.એમ. ચાર રસ્તા, અમદાવાદ.
દર બુધવારે સાંજે ૬:૩૦ થી ૭:૩૦
સંપર્ક : મો. ૮૨૦૦૬ ૨૩૧૭૯, ૯૭૧૨૧ ૧૭૨૮૭

જીવન આનંદ ગ્રુપ (અમદાવાદ)

રૂમ નં. ૫, પહેલા માળે, જીવરાજ મહેતા હોસ્પિટલ,
જીવરાજ પાર્ક, વાસણા, અમદાવાદ-૪૨.
દર બુધવારે સાંજે ૬:૩૦ થી ૭:૩૦ સંપર્ક : મો. ૭૦૬૯૨ ૯૯૯૩૦

આશા ગ્રુપ (અમદાવાદ)

સેન્ટ ઝેવીયર્સ હાઈસ્કૂલ, લોયલા હોલ, નારણપુરા, અમદાવાદ-૪૨
દર ગુરુવારે સાંજે ૭:૦૦ થી ૮:૩૦ દર રવિવારે સવારે ૧૧:૦૦ થી ૧૨:૩૦
સંપર્ક : મો. ૭૦૬૯૨ ૯૯૯૩૦

સ્નેહ પરિવાર ગ્રુપ (આણંદ)

બી.એન. કોલેજ, ડૉ. મહેન્દ્ર શાહ હોસ્પિટલની સામે, ભાલેજ રોડ, આણંદ.
દર બુધવારે સમય : સાંજે ૭:૦૦ થી ૮:૦૦ સંપર્ક : મો. ૯૮૨૪૦ ૮૩૦૩૮

નવજીવન ગ્રુપ (વડોદરા)

બરોડા પબ્લીક સ્કુલ, કલાદર્શન થી ડિમાર્ટ રોડ, વાઘોડીયા રોડ, વડોદરા.
દર મંગળવારે સમય : સાંજે ૭:૦૦ થી ૮:૩૦ કલાકે
સંપર્ક : મો. ૯૮૭૯૯ ૬૩૪૨૧, ૬૩૫૧૩ ૮૬૨૯૫

સોબ્રાયટી ગ્રુપ (વડોદરા)

રૂમ નં. ૧ A, રોઝરી સ્કુલ, ફતેગંજ, વડોદરા-૦૨
દર બુધવારે સમય : સાંજે ૭:૦૦ થી ૭:૩૦ કલાકે
સંપર્ક : મો. ૯૮૯૮૩ ૪૭૪૭૬

નવચેતના ગ્રુપ (વડોદરા)

મેન્ટલ હોસ્પિટલ, સેમીનાર હોલ, કારેલીબાગ,
દર ગુરુવારે સમય : સાંજે ૪:૦૦ થી ૫:૩૦ કલાકે
સંપર્ક : મો. ૯૯૭૯૨ ૨૭૨૪૪

ન્યુ. લાઈફ ગ્રુપ (વડોદરા)

વેલ કેર હોસ્પિટલ, કલાલી વડસર રોડ, મર્સીડીસ શો રૂમ પાસે, અટલાદરા, વડોદરા.
દર શુક્રવારે સમય : સાંજે ૭:૦૦ થી ૮:૩૦ કલાકે
સંપર્ક : મો. ૯૯૯૯૯ ૭૯૨૨૦, ૯૯૯૯૦ ૦૮૫૧૫

આસ્થા ગ્રુપ (વડોદરા)

ડોન બોસ્કો સ્કૂલ, મકરપુરા, વડોદરા
દર શનિવારે સમય : સાંજે ૭:૦૦ થી ૮:૩૦ કલાકે
સંપર્ક : ૯૯૯૯૯ ૩૬૬૫૬, ૯૩૨૭૭ ૮૨૬૫૬

સેરેનીટી ગ્રુપ (વડોદરા)

જ્યોતિ લીમીટેડ, જ્યોતિ ક્લીનિક, પંડ્યા, બ્રીજ, વડોદરા.
દર રવિવારે સમય : સવારે ૧૧:૦૦ થી ૧૨:૩૦ કલાકે
સંપર્ક : મો. ૯૬૯૦૩ ૮૮૨૨૩

સોબર ગ્રુપ (વડોદરા)

રૂમ નંબર-૩, બરોડા હાઈસ્કૂલ, અલકાપુરી, વડોદરા.
દર રવિવાર સમય : સાંજે ૫:૩૦ થી ૭:૦૦ કલાકે
સંપર્ક : મો. ૯૧૬૦૩ ૮૩૨૬૫, ૯૭૨૬૦ ૧૭૧૭૧

નવજ્યોતિ ગ્રુપ (વડોદરા)

જ્યોતિ લીમીટેડ, જ્યોતિ ક્લીનિક, પંડ્યા, બ્રીજ, વડોદરા.
દર સોમવાર અને ગુરુવાર સમય : સાંજે ૭:૦૦ થી ૮:૩૦ કલાકે
સંપર્ક : મો. ૯૬૨૪૦ ૯૫૨૦૦, ૯૬૬૨૨ ૦૦૫૦૫

અનમોલ જીવન ગ્રુપ (મહેસાણા)

મિટીંગ હોલ, લાયન્સ હોસ્પિટલ, જેલ રોડ, મહેસાણા-૨.
દર મંગળવાર, ગુરુવાર અને શનિવાર સમય : સાંજે ૬:૩૦ થી ૮:૦૦ કલાકે
સંપર્ક : મો. ૮૧૪૧૦ ૦૧૮૮૧, ૯૭૨૭૨ ૩૨૩૦૬

પરિવર્તન ગ્રુપ (મહેસાણા)

શિવ ગંગા વિદ્યાલય, ન્યારા પેટ્રોલ પંપની સામે, રાધનપુર રોડ, મહેસાણા.
બુધવાર અને શુક્રવાર સમય : સાંજે ૬:૩૦ થી ૮:૦૦ કલાકે
સંપર્ક : મો. ૯૪૨૭૧ ૦૮૮૦૦

ભાગ્યોદય ગ્રુપ (કડી)

ભાગ્યોદય જનરલ હોસ્પિટલ
દર સોમવારે ૫:૩૦ થી ૭:૦૦ સંપર્ક : ૯૪૯૯૬ ૨૬૦૯૨, ૯૪૯૯૬ ૨૬૦૯૩

સેવા ગ્રુપ (વિસનગર)

સાંકળચંદ પટેલ યુનિવર્સિટી
દર સોમવારે સાંજે ૫:૦૦ થી ૬:૩૦ કલાકે
સંપર્ક : મો. ૯૪૯૯૬ ૨૬૦૯૨, ૯૪૯૯૬ ૨૬૦૯૩

સદ્ભાવના ગ્રુપ (રાજકોટ)

ફેરીલેન્ડ ઈંગ્લીશ સ્કૂલ, આત્મીય યુનિવર્સિટી સામે, આર.એમ.સી. સ્વીમીંગ પુલ
પાછળ, કાલાવાડ રોડ, રાજકોટ.
દર શનિવારે સમય : સાંજે ૬:૦૦ થી ૭:૦૦ સંપર્ક : મો. ૯૪૨૮૭ ૮૩૨૯૮

સૂર ગ્રુપ (જેતપુર)

૧૩, જય અંબે બિલ્ડીંગ, ગાર્ડન કાફે સામે, એમ.જી. રોડ, જેતપુર.
દર બુધવારે સમય : સાંજે ૬:૦૦ થી ૭:૦૦ સંપર્ક : મો. ૯૭૧૨૧ ૪૪૪૪૦

સેન્ટ્રલ સાઈથ ગુજરાત ઈન્ટરગ્રુપ, ઁરીયા મિટીંગ લિસ્ટ

નવસર્જન ગ્રુપ (સુરત)

શ્રીમતી ડાહીબેન પીઠાવાલા જાગૃતિ કન્યા વિદ્યાલય, ભીમપોર, ડુમસ, સુરત.
દર રવિવારે : સાંજે ૬:૦૦ થી ૭:૩૦ દર બુધવારે : સાંજે ૭:૦૦ થી ૮:૩૦
સંપર્ક : મો. ૯૪૨૮૪ ૫૭૮૬૬, ૯૯૨૫૮ ૫૬૫૯૨

ચેતના ગ્રુપ (સુરત)

આઈ. જે. ડાવલે હાઈસ્કૂલ, રામજી મંદિરની સામે, પાંડેસરા ગામ, સુરત.
દર ગુરૂવારે : સાંજે ૭:૩૦ થી ૯:૦૦
સંપર્ક : મો. ૯૩૭૫૮ ૪૨૮૩૮, ૭૩૮૩૦ ૪૦૧૭૦

ઉદય ગ્રુપ (સુરત)

કે. એન્ડ એમ. પી. હાઈસ્કૂલ, સહકારી મંડળીની સામે, અમરોલી, સુરત.
દર સોમવારે : સમય : સાંજે ૭:૦૦ થી ૮:૩૦ દર શુક્રવારે સાંજે ૭:૩૦ થી ૯:૦૦
સંપર્ક : મો. ૯૯૦૪૦ ૪૪૪૪૮, ૭૮૭૪૨ ૬૮૧૮૧

આવકાર ગ્રુપ (સુરત)

છત્રપતિ શીવાજી, મરાઠી હાઈસ્કૂલ જલારામ નગર, હરીનગર-૨ની પાસે, ઉધના.
દર સોમવાર - મંગળવાર - બુધવાર - ગુરૂવાર - શનિવાર સાંજે ૭:૦૦ થી ૮:૩૦
સંપર્ક : મો. ૯૮૨૪૧ ૭૫૪૯૪

વાસ્તવ ગ્રુપ (સુરત)

સાર્વજનિક હાઈસ્કૂલ, નિલગીરી સર્કલ, લીંબાયત, ઉધના, સુરત.
દર મંગળવારે સાંજે ૭:૩૦ થી ૮:૩૦
સંપર્ક : મો. ૯૯૦૯૬ ૦૦૩૦૪, ૯૯૧૩૨ ૫૨૦૦૧

પ્રભાત ગ્રુપ (નવસારી)

નવસારી હાઈસ્કૂલ દુધીયા તળાવ પાસે, નવસારી
દર શુક્રવારે સાંજે ૭:૩૦ થી ૯:૦૦ દર રવિવારે સાંજે ૭:૦૦ થી ૮:૦૦
સંપર્ક : મો. ૭૫૭૫૦ ૦૬૮૬૦

નવજીવન ગ્રુપ (સુરત)

જીવન ભારતી હાઈસ્કૂલ, ગાંધીસ્મૃતિ ભવનની સામે, નાનપુરા, સુરત.

દર ગુરુવારે સાંજે ૭:૦૦ થી ૮:૩૦

સંપર્ક : મો. ૯૮૨૫૨ ૮૨૦૦૧, ૯૩૭૭૭ ૩૧૩૧૩

નવચેતન ગ્રુપ (સુરત)

એકેડેમી હાઈસ્કૂલ, ઉધના ત્રણ રસ્તા, સેન્ટ્રલ રોડ, ઉધના, સુરત.

દર શુક્રવારે સાંજે ૭:૩૦ થી ૯:૦૦ સંપર્ક : મો. ૯૮૨૪૧ ૭૫૪૦૪, ૯૦૨૪૧ ૪૮૪૮૪

નવચયના ગ્રુપ (સુરત)

નવયુગ કોમર્સ કોલેજ, રાંદેર રોડ, સુરત.

દર સોમવારે અને બુધવારે સાંજે ૭:૦૦ થી ૮:૩૦

સંપર્ક : મો. ૯૩૭૫૪ ૮૩૩૫૦, ૯૩૭૬૨ ૫૩૪૫૦

સર્વોદય ગ્રુપ (સુરત)

સર્વોદય વિદ્યાલય, ભટાર ચાર રસ્તા, સી.એન.જી. પેટ્રોલ પંપ સામે, ભટાર, સુરત.

દર મંગળવારે અને શનિવારે સાંજે ૭:૦૦ થી ૮:૩૦

સંપર્ક : મો. ૯૧૭૩૩ ૭૮૧૫૨, ૯૭૩૭૫ ૧૮૦૦૦

નવજીવન ગ્રુપ (વાપી)

આશાધામ હાઈસ્કૂલ, કોપરલી રોડ, વાપી

દર મંગળવાર અને શુક્રવારે સાંજે : ૬:૩૦ થી ૮:૦૦

સંપર્ક : મો. ૯૮૨૫૧ ૩૫૧૧૦, ૯૮૭૯૫ ૯૮૧૧૦

એકતા ગ્રુપ (વલસાડ)

એન્યની ચર્ચ, એચ.પી. પેટ્રોલ પંપની પાસે, ધરમપુર રોડ, વલસાડ.

દર બુધવારે સમય : સાંજે ૬:૩૦ થી ૮:૦૦

સંપર્ક : મો. ૯૩૭૫૮ ૨૮૭૭૫, ૯૩૭૭૭ ૧૫૨૩૫

સેવા ગ્રુપ (અંબાય)

નૂતન કેળવણી મંડળ, સાર્વજનીક હાઈસ્કૂલ, વાપી

દર બુધવારે સમય : સાંજે ૬:૩૦ થી ૮:૦૦

સંપર્ક : મો. ૯૮૨૫૭ ૩૦૮૭૬, ૯૮૨૫૦ ૨૭૧૧૦

જ્યોતિ ગ્રુપ (ટુંકવાડા)

ગ્રામપંચાયત કચેરી, મુ.પો. ટુંકવાડા, તા. પારડી.
દર સોમવાર અને શુક્રવારે સમય : સાંજે ૬:૩૦ થી ૮:૦૦
સંપર્ક : મો. ૮૩૦૬૦ ૫૫૭૯૯, ૯૯૧૩૫ ૫૦૨૯૨

ન્યુ લાઈફ ગ્રુપ (સેલવાસ)

અનાજ બજારની પાછળ, બાલવાડી, ટાંકી ફળીયું, વાપી સેલવાસ મેઈન રોડ
દર રવિવારે સમય : સવારે : ૧૦:૩૦ થી ૧૨:૦૦
સંપર્ક : મો. ૯૮૭૯૫ ૯૮૧૧૦, ૯૯૯૮૭ ૨૯૨૯૦

શક્તિ ગ્રુપ (ભરૂચ)

સંપર્ક : મો. ૯૩૧૬૧ ૩૬૨૧૮, ૯૫૫૮૩ ૭૭૩૮૮

પ્રેરણા ગ્રુપ (અંકલેશ્વર)

કેથોલીક ચર્ચ સ્કૂલની અંદર, ઓ.એન.જી.સી. કોલોની સામે, અંકલેશ્વર
દર શનિવારે સાંજે ૬:૦૦ થી ૭:૩૦ મો. ૯૯૨૫૨ ૬૯૧૦૨, ૯૯૭૯૭ ૪૧૦૫૦



આલ્કોહોલિક્સ એનોનીમસ



સૂત્રો

- ★ ફક્ત આજના દિવસ પૂરતું જ.
- ★ જીવો અને જીવવા દો.
- ★ તમે છોડી દો અને ઈશ્વરને કરવા દો.
- ★ જીવનમાં સરળતા રાખો.
- ★ આ સમય પણ વહી જશે.
- ★ અગત્યના કાર્યને પ્રથમ ક્રમ આપો.
- ★ આવતા રહેજો, આ કામ કરે છે,
જો આપણે કરીએ તો.

સેન્ટ્રલ ગુજરાત ઈન્ટર ગ્રુપ