



सेन्ट्रल गुजरात इन्टर ग्रुप
(ई.स. १९३५ से विश्वव्यापी कार्यरत संगठन)



सदस्यता के लिए कोई शुल्क या धन की आवश्यकता नहीं है ।

Contact No. : 82006 23179, 70692 99930
97121 17287 (Ahmedabad)
99792 27244, 98983 47476 (Vadodara)
94996 26092-93 (Mehsana)

www.aagsoindia.org

www.aagujarat.org

प्रार्थना

हे ईश्वर हमें

आत्मशांति

दो, उन चिजों को स्वीकारने की
जिन्हे हम बदल नहीं सकते ।

हिम्मत

दो उन चिजों को बदलने की,
जिन्हे हम बदल सकते हैं ।
और उन दोनो में भेद जानने की

सद्बुद्धि दो ।

प्रस्तावना

एल्कोहोलिक्स एनोनिमस ऐसे लोगों की संस्था है जो एक दूसरे से आपस में अपना अनुभव, शक्ति, और आशा बाँटते हैं ताकि वे अपनी एक जैसी समस्या का समाधान कर सकें और दूसरों के शराबीपन से छुटकारा दिलाने में सहायता कर सकें।

हमारी सदस्यता की एक मात्र अपेक्षा शराब सेवन बंद करने की इच्छा होना है। ए.ए. सदस्यता के लिए कोई शुल्क या धन देने की शर्त नहीं है। यह हमारे अपने अंशदानों के जरिए आत्मनिर्भर संस्था है। ए.ए. किसी वर्ग, मूल्यवर्ग, राजनीति, संगठन अथवा संस्थान से नहीं जुड़ा है। हम किसी विवाद में पडना नहीं चाहते। हम किसी उद्देश्य का न तो समर्थन करते हैं और न ही (उसका) विरोध। हमारा प्राथमिक उद्देश्य हमेशा संयमी बने रहना है और संयमी बनने में अन्य शराबियों कि सहायता करना है।

शराबियत पर कुछ और जानकारी

हममें से अधिकांश जन यह मानने को तैयार ही नहीं होते कि वे वास्तव में शराबी हैं। कोई भी यह सोचना ही नहीं चाहता कि वह मन और शरीर से अपने मित्र से भिन्न है। इसीलिए इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि हमारा शराबी जीवन असंख्य निरर्थक प्रयत्नों से इस बात को बताता है कि हम दूसरों की तरह शराब पी सकते हैं। उसके मन में ये विचार होते हैं कि वह किसी भी तरह किसी दिन अपने शराबीपन को नियंत्रित करेगा और उसके सुख प्राप्त करेगा। प्रत्येक असामान्य शराबी में यह सबसे बड़ा भ्रम होता है। इस भ्रम की दृढ़ता आश्चर्यचकित करती है। कई लोक इस भ्रम को पागलपन या मौत होने तक पाले रहते हैं।

हमने यह सीखा कि हमने अपने अंतर्मन में पूरी तरह यह स्वीकार किया कि हम शराबी थे। यह उपचार का पहला कदम है। हमें यह भ्रांति पूरी तरह दूर करनी थी कि हम भी दूसरों की ही तरह हैं, या हो सकते हैं।

हम लोग ऐसे शराबी हैं जो शराब पीने को नियंत्रण में रखने की योग्यता गँवा चुके हैं। हम यह जानते हैं कि कोई भी वास्तविक शराबी कभी भी स्वयं को नियंत्रित नहीं कर सकता। आमतौर पर हम सभी लोग यह महसूस करते हैं कि हममें नियंत्रण की शक्ति बढ़ रही है, लेकिन ऐसे छोटे अंतराल में आवश्यक तौर पर हमारा और भी कम नियंत्रण था। इसके परिणाम स्वरूप वक्त के साथ-साथ हमारा दयनीय व अकथनीय नैतिक पतन हुआ। हमने लोगों से यह मनवाया कि हमारी तरह के शराबी क्रमिक बिमारी की गिरफ्त में हैं। हम निर्धारित समय में और अधिक बिगड़ेंगे हम कभी अच्छे नहीं होंगे।

हम उस आदमी की तरह हैं जिसके पैर कट चुके हैं और वे पैर दुबारा कभी नहीं लग सकते। न ही इस प्रकार का कोई इलाज ही दिखाई देता है जो शराबियों को दूसरे आदमी की तरह स्वस्थ कर सके। हमने इस प्रकार के काल्पनिक उपचार को आजमाया। कुछ मामलों में कुछ सुधार हुआ, लेकिन बाद में हमेशा हालत और अधिक बदतर हुई। जिन डॉक्टरों को शराबियत का ज्ञान है, उनका भी मानना है कि एक शराबी को सामान्य शराब पीने वाला बनाने का कोई भी इलाज नहीं है। हो सकता है विज्ञान किसी दिन उसमें उपलब्धि प्राप्त कर ले, लेकिन अभी तक तो ऐसा नहीं हुआ है।

क्या आप शराबी (एल्कोहोलिक) है ।

इस प्रश्न का जवाब देने के लिए आप निम्नलिखित प्रश्नों को अपने आपसे पूछिये और पुरी ईमानदारी से उनका उत्तर देने की कोशिश करें (अगर हर प्रश्न का जवाब ना में है तो आप अपनी पति / पत्नी या परिवार के बहुत निकट के सदस्य की सहायता से इन प्रश्नों का जवाब फिर से देने की किशिश करें.)

प्रश्न	हाँ	नहीं
१. क्या पीने की वजह से आपके काम का समय नष्ट होता है ?	()	()
२. क्या पीने की वजह से आपके घर में झगडे हो रहे है ?	()	()
३. क्या आप लोगों से शर्माने या घबराने की वजह से पीते है ?	()	()
४. क्या पीने से आपका नाम बदनाम हो रहा है ?	()	()
५. क्या पीने के बाद आप पछताने लगते है ?	()	()
६. क्या पीने की वजह से आपको रुपये पैसे की तंगी होने लगी है ? आर्थिक कष्ट में पड गये है ?	()	()
७. क्या आप पीते समय अपने से निम्न साथियों और बुरे वातावरण में रहना पसंद करते है ?	()	()
८. क्या पीने की वजह से आप अपने परिवार की तरफ लापरवाह हो जाते है ?	()	()
९. क्या पीना शुरु करने के बाद से आपका हौसला कम हो गया है ?	()	()
१०. क्या आप दिन में किसी खास समय पर पीने की आवश्यकता अनुभव करते है ?	()	()
११. क्या आपकी हर आने वाली सुबह को शराब पीने की इच्छा होती है ?	()	()

१२. क्या पीने से आपकी नींद में बाधा पडती है और आपकी () ()
नींद खराब होती है ?
१३. क्या पीना शुरू करने के बाद आपकी योग्यता कम हो गई है ? () ()
१४. क्या पीने से आपकी नौकरी या व्यापार जोखिम में पड गया है ? () ()
१५. क्या आप चिंता और कठिनाइयों से छुटकारा पाने के () ()
लिये पीते हैं ?
१६. क्या आप अकेले पीते है ? () ()
१७. क्या पीने की वजह से आप कभी भूलने के शिकार हुए थे ? () ()
१८. क्या आपने कभी अपनी शराबखोरी का इलाज किया है ? () ()
१९. क्या आप अपना हौसला बढाने के लिये पीते है ? () ()
२०. क्या आप कभी रोग का इलाज कराने के लिए किसी () ()
अस्पतालमें दाखिल हुए है ?

अगर आपने किसी एक प्रश्न का भी उत्तर (हाँ) में दिया है () ()
तो यह गंभीर चेतावनी है कि आप शराबी हो सकते है ।

अगर आपने किसी भी दो प्रश्नों का जवाब (हाँ) में दिये है () ()
तो मुमकिन है कि आप शराबी बन चुके है ।

अगर आपने किसी भी तीन या अधिक प्रश्नों का () ()
जवाब (हाँ) में दिये है तो आप पूरी तौर से एक
शराबी बन चुके है ।

(उपर दिये गये जाँच प्रश्नों का उपयोग जोन होपकिन्स () ()
यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल, बाल्टीमोर, कोई व्यक्ति शराबी है या नहीं,
यह तय करने के लिए करते है ।)

एल्कोहोलिक्स एनॉनिमस कार्यक्रम

यदि आप मानते हैं कि आप एक शराबी हैं तो आपके लिए आशा की एक किरण है :

ए.ए. के सभी सदस्यों में एक बात सामान्य होती है। प्रत्येक सदस्य वर्षों तक शराब से लड चुका होता है। वे यह अच्छी तरह मानते हैं कि मद्यपान संयम के बिना उनका न कोई भविष्य है, न कोई घर है और न कोई परिवार। यहाँ तक कि उनका अपना जीवन भी शराब न पीने पर निर्भर करता है।

इस संस्था के सदस्य मद्यपान की रंगरेकियों के बाद अपने परिवार के जीवन के लिए आवश्यक वस्तुओं का अभावग्रस्त, अपने रोजगार को समाप्त और घर के सामने देनदारों की लंबी लाइन तथा देनदारी की आधी अधूरी यादों को यादकर सुबक-सुबक कर रोते हैं। वे अपने सगे संबंधियों द्वारा किए गए अपमान और दया, जेल में बिताई एक या इससे अधिक रातों और अस्पताल के शराबीयों के वार्ड और उपचार, सभी का अनुभव कर चुके होते हैं।

सदस्य (और उनके पति / पत्नी) अपनी समस्याओं पर वातचीत करने के लिए हफ्ते में एक या अधिक बार मिलते हैं और संयमी बने रहने के अपने दृढ निश्चय को और पक्का करते हैं। एक ए.ए. की मिटिंग के आमतौर पर तीन भाग होते हैं :

- (१) मद्यपान अथवा ए.ए., के स्वास्थ्य लाभ कार्यक्रम पर एक परिचर्चा
- (२) आत्मकथा
- (३) प्रश्न और उत्तर।

मद्यपान अथवा मद्यपान रोकने से संबंधित कोई भी प्रश्न मूर्खतापूर्ण नहीं होता। यह एक अत्यंत गंभीर विषय है। शराब के बारे में आपकी व्यक्तिगत समस्या अथवा अनुभव कुछ भी हो सकता है, परंतु ए.ए. जो मिलती जुलती कठिनाई उठा चुका है, में आपको एक दूसरी की बात मिलेगी। हम एक दूसरे के साथ अपने विचारों और अनुभवों का आदान-प्रदान करके सीखते हैं।

एक समय के भारी पियक्कड़ों को एक साथ जोड़ने के पीछे एक सामान्य वजह शराब की देन निराशा और अवसाद में फिर से दुख न झेलने का निर्णय है।

इस कार्यक्रम का कड़ाई से पालन करने के फलस्वरूप कुछ लोगोंने आत्म सम्मान पुनःप्राप्त किया है, अपने परिवार के सदस्यों का प्रेम और विश्वास जीता है और उत्तर दायित्व एवं भरोसे के पदों पर आसीन हुए है। आज वे जीवित रहने का सच्चा आनंद उठाते है, जब कि अतीत में उनकी जीवन के प्रति अरुचि व उक्ताहट थी।

इन सभी को यह मालूम है कि वे पियक्कड की हालत से सीर्फ एक जाम की दूरी पर है।

क्या आप आपके जीवन में इससे अधिक किसी और वस्तु में संयम चाहते है ?

ए.ए. का एक सरल अमल कर सकने योग्य कार्यक्रम है जो कि हजारो शराबी व्यक्तियों के व्यवहारिक अनुभवों पर आधारित है। इसमें आपकी प्रत्येक उस समस्या का उत्तर शामिल है जिससे आपके जीवन भर का मद्यपान संयम दुभावित होना संभव है।

यह कार्यक्रम उनके लिए सरल नहीं है और न ही उनका इलाज है जो सामाजिक मद्यपान करते रहना अथवा साप्ताहिक अवकाश मनाते रहना चाहते है। और न ही उनके लिए जो सिर्फ इसके बारे में पूछते रहते है। यह यथार्थ है की धरती पर शराबीयों के लिए शराबीयों द्वारा कार्यक्रम है। यदि आप अन्य सभी इच्छाओं या विचारों को छोडकर सत्यनिष्ठा से संयमी होने के इच्छुक है तो समझिए कि आपने अपनी गारंटी लिख दी।

ए.ए. आपको ऐसी किसी स्थिति में बने रहने का कोई इलाज अथवा सहायता का प्रयास नहीं करती जिसमें पियक्कड बन जाने के भय से मुक्त रहकर आप शराब पीते रहें।

ए.ए. की सदस्यता की एक मात्र शर्त मद्यपान छोडने की इच्छा होना है। गत ९० वर्षों में बारह कदमों में सुझाये गये उपायों पर कड़ाई से अमल करके और ए.ए. कार्यक्रम के अनुकूल अपने जीवन जीते रहने की अभिलाषा से लाखो शराबी संयमी बन चुके है।

बारह कदम इस पैम्पलेट के अंत में सूचिबद्ध है। ये अप्रिय आदेश प्रतीत हो सकते है, लेकिन ये अनिवार्य नहीं है। ये केवल सुझाव मात्र है। इनकी ये भावना शराबी को न केवल शराब से छुटकारा दिलाना है बल्कि संयम और सुख शांति प्राप्त करानी भी है। बारह कदमों पर अमल करने से शराब के लिये मानसिक उन्माद अवश्य दूर रहेगा।

यदि आप पूरे कार्यक्रम (अथवा इसके किसी अंश) पर २४ घंटे तक अमल कर सकें तो आप सारा जीवन इस पर चल सकेंगे। यह संयमी एवं सुखी जीवन होगा।

कार्यक्रम प्रक्रिया

हमने शायद ही किसी व्यक्ति को असफल होते देखा है जिसने हमारा रास्ता पूरी तरह अपनाया हो। ऐसे लोग ठीक नहीं होते जो अपने आप को इस सरल से कार्यक्रम के प्रति पूरी तरह समर्पित नहीं कर पाते या करना नहीं चाहते। आमतौर पर ये वे लोग हैं, जो स्वभाविक रूप से अपने प्रति ईमानदार होने के असमर्थ हैं। ऐसे कुछ अभागे हैं। इसमें उनकी कोई गलती नहीं, वे जन्म से ही इस प्रकार के होते हैं। वे स्वभाव से ही उस जीवन जीने के ढंग को स्वीकार करने, व उसका विकास करने में पूरी तरह असमर्थ होते हैं जिसमें पूरी ईमानदारी की आवश्यकता हो। ऐसे लोगों के ठीक होने की संभावनाएं औसत से कम होती हैं। कुछ ऐसे भी हैं जो गंभीर भावनात्मक या मानसिक रोग से पीड़ित होते हैं, इनमें से भी बहुत से ठीक हो जाते हैं, यदि उनमें अपने आप से ईमानदार बनने की क्षमता हो।

हमारी कहानियाँ आमतौर पर बताती हैं कि हम कैसे थे, हमारे साथ क्या हुआ और अब हम कैसे हैं। यदि आपने यह तय कर लिया है कि आप वह चाहते हैं जो हमें मिला है, और उसे पाने के लिए आप किसी भी हद तक जाने के लिए इच्छुक हैं – तो आप कुछ कदम उठाने के लिए तैयार हैं।

कुछ बातों पर हमें संकोच हुआ। हमने सोचा कि हम कोई आसान और नरम रास्ता ढूँढ सकते थे। परन्तु हम ऐसा नहीं कर सके। हम पूरी ईमानदारी से आपको प्रार्थना करते हैं कि आप आरम्भ से ही निडर और पूर्ण सतर्क रहें। हम में से कईयों ने अपनी पुरानी विचारधारा के साथ जकड़े रहने का प्रयत्न किया और जब तक हमने अपने पुराने विचारों को पूरी तरह नहीं छोड़ा, हमें कोई सफलता नहीं मिली।

ध्यान रहे कि हमारा सामना शराब से है – जो कपटी, असमंजस में डालने वाली और शक्तिशाली है। बिना सहायता के हम इसका सामना नहीं कर सकते। लेकिन एक है जो सर्वशक्तिशाली है – वह है ईश्वर। आशा है, अब आप उन्हें पा सकें।

आधे-अधूरे प्रयासों से हमें कुछ प्राप्त नहीं हुआ। हम एक मोड़ पर ही खड़े रह गए। हमने पूरे समर्पण की भावना से ईश्वर के संरक्षण और शरण के लिए प्रार्थना की।

हमने निम्नलिखित कदम लिए, जो रोग-मुक्ति के कार्यक्रम के रूप में सुझाये जाते हैं :

१. हमने माना कि हम शराब के सामने शक्तिहीन थे-हमारा जीवन अस्तव्यस्त हो गया था ।
२. विश्वास पैदा हुआ कि एक उच्च शक्ति हमारे मानसिक संतुलन को पुनस्थापित कर सकती है ।
३. हमने अपनी मर्जी और जीवन को ईश्वर-जैसा भी हम उन्हें मानते या समझते हैं-की देखरेख में देने का निर्णय लिया ।
४. हमने अपने जीवन का खोजपूर्ण और निडर नैतिक लेखा-जोखा बनाया ।
५. ईश्वर, अपने आप और एक अन्य व्यक्ति के सामने अपनी गलतियों का सही स्वरूप स्वीकार किया ।
६. हम पूरी तरह तैयार हुए कि ईश्वर हमारे चरित्र के यह सभी दोष दूर कर दें ।
७. विनम्रता पूर्वक ईश्वर से अपनी सभी त्रुटियों को दूर करने की प्रार्थना की ।
८. हमने उन सारे व्यक्तियों की सूची बनाई जिन्हें हमने हानि पहुँचाई थी और उन सबसे भूल सुधार करने को तैयार हुए ।
९. जहाँ तक संभव था, इन व्यक्तियों से सीधा भूल-सुधार किया सिवाय तब, जब ऐसा करने से उनको या अन्य लोगों को और चोट पहुंच सकती हो ।
१०. हमने अपना निजी लेखा-जोखा बनाना जारी रखा और यहां भी हम गलत हुए, उसे तुरंत स्वीकार कर लिया ।
११. प्रार्थना और ध्यान द्वारा, ईश्वर से, जैसा भी हम उन्हें मानते यो समझते हैं, अपना सुचेत संपर्क और बेहतर बनाना जारी रखा, यह प्रार्थना करते हुए कि वह हमें अपनी इच्छा का ज्ञान और उस पर चलने की शक्ति प्रदान करें ।
१२. इन कदमों के परिणामस्वरूप आई आध्यात्मिक जागृति के उपरांत हमने यह सन्देश दूसरे शराबियों तक पहुंचाने और इन नियमों को अपने जीवन के हर क्षेत्र में लागू करने का प्रयास किया ।

हम में से बहुत लोगों ने कहा, “ये कैसे नियम हैं ! मैं इनका पालन नहीं कर सकता।” निराश मत होईये। हम में से कोई भी ऐसा नहीं है, जो इन नियमों को अपने जीवन में पूरी तरह उतारने में सफल रहा हो। हम संत नहीं हैं। भाव यह है कि हम आध्यात्मिक विकास के रास्ते पर आगे बढ़ने के इच्छुक हैं। जो नियम हमने लिखे हैं वह विकास का रास्ता दिखाते हैं। हम आध्यात्मिक निपुणता का नहीं बल्कि आध्यात्मिक विकास का दावा करते हैं।

हमारे द्वारा किया गया शराबी का विवरण, अज्ञेयवादियों सम्बन्धी अध्याय, हमारे पहले और बाद में दिए गए व्यक्तिगत अनुभवों से तीन मुख्य विचार साफ उभर कर आते हैं :

- (क) कि हम शराबी थे और अपना जीवन नहीं संभाव पाए।
- (ख) कि कोई भी मानवीय शक्ति हमें हमारे शराबीपन से छुटकारा नहीं दिला सकती थी।
- (ग) कि ईश्वर ही कर सकते हैं और करेंगे अगर हम उन्हें खोज लें।



डॉक्टर की राय

कुछ वर्ष पहले दिये सुझाव पर हमें विश्वास है कि पुराने शराबियों पर शराब का प्रभाव एक एलर्जी का प्रकट रूप है; शराब पीने की लालसा का यह तथ्य इसी वर्ग के शराबियों तक ही सीमित है और यह औसत शराब पीने वालों में कभी नहीं दिखता। ये एलर्जी वाले शराब को सुरक्षित रूप में कभी भी इस्तेमाल कर ही नहीं सकते। एक बार जब इनमें आदत पड़ जाती है तो फिर उसे कभी तोड़ नहीं पाते। एक बार जब उनका आत्मविश्वास खत्म हो जाए तो वस्तुओं पर उनकी निर्भरता मानवीय हो जाती है, उन पर उनकी समस्याओं का ढेर लग जाता है और समस्या को सुलझाने में कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है।

इनके आगे भावनात्मक अपील का कोई अर्थ नहीं होता। इन शराबियों को जो संदेश पसंद आता हो या जिस पर ये लोग ध्यान देते हों, उसमें गहराई और वजन होना बहुत जरूरी होता है। लगभग सभी मामलों में, यदि उन्हें उनके जीवन का पुनःनिर्माण करना है तो उनके विचारों को उस शक्ति तक पहुँचाना चाहिए जो उनसे महान है।

लोग शराब इसलिए पीते हैं क्योंकि शराब के द्वारा उत्पन्न प्रभाव को वे पसंद करते हैं। यह अनुभूति या उत्तेजना इतनी भ्रामक होती है कि यह जानते हुए भी कि यह हानिकारक है, फिर भी एक समय के बाद ये लोग सच और झूठ में फर्क नहीं कर सकते। उनके लिए उनका शराबी जीवन ही सामान्य जीवन दिखाई देता है। वे अस्थिर, चिड़चिड़े और असंतुष्ट रहते हैं और जब तक वे कुछ घूंट शराब न पी लें तब तक फिर से शीघ्र ही आराम और शांति का अनुभव नहीं कर सकते, क्योंकि दूसरे लोगों को बिना किसी सजा या कष्ट के पीते देखते हैं। जब वे फिर से अपनी इच्छा के सामने हार जाते हैं, जैसा कि बहुत - से शराबियों के साथ होता है, और शराब की लालसा बढ़ जाती है तो वे सर्वविधित शराब के प्रभाव जैसे फिर से पश्चात्ताप करना और दुबारा कभी शराब न पीने का निर्णय लेना - से गुजरते हैं। ऐसा बार-बार होता रहता है और जब तक इस शराबी को पूरे मानसिक बदलाव का अनुभव नहीं होता तब तक इसके सुधरने की बहुत कम संभावना रहती है।

दूसरी ओर - यह बात उन लोगों को अजीब - सी लगेगी जो इसे नहीं समझते - जैसे ही मानसिक बदलाव होगा, वही व्यक्ति जो अभागा माना जाता था, जो अपनी हजारों समस्याओं को सुलझाने में निराश हो चुका था, वह शराब को रोक पाने में अपने को पूरा समर्थ पाता है। उसे सिर्फ कुछ सामान्य नियमों को अपनाना ही जरूरी होता है।

शराबियों का वर्गीकरण बहुत ही कठिन लगता है और इनके बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी इस पुस्तक से हटकर बाहर मिलती है। निःसंदेह ऐसे मनोरोगी हैं जो भावनात्मक रूप से अस्थिर होते हैं। हम ऐसे लोगों से परिचित हैं। वे सिर्फ अपने भरण-पोषण पर ही ध्यान देने वाले होते हैं। वे शराब तो छोड़ना चाहते हैं लेकिन हमेशा के लिए नहीं। उनमें पश्चात्ताप की भावना बहुत होती है और कई संकल्प भी लेते हैं, लेकिन निश्चिन्तात्मक निर्णय लेने में असमर्थ होते हैं।

इस सभी शराबियों और कई प्रकार के अन्य शराबियों में एक सामान्य लक्षण यह होता है कि जब तक उनमें लालसा पैदा नहीं होती, वे शराब पीना शुरू नहीं करते। जैसे कि हमारी राय थी कि यह भावना एलर्जी से पैदा हुई हो सकती है। यही एलर्जी इन लोगों को अलग पहचान देती है और उनका अलग अस्तित्व निर्धारित करती है। जिन इलाजों की हमें जानकारी है, कम से कम उनसे तो इसको स्थायी रूप से कभी भी दूर नहीं किया जा सकता। इससे छुटकारा पाने का हम एक ही उपाय बता सकते हैं, और वह है शराब से पूरी तरह से दूर रहना।

इसका समाधान या उपाय क्या हो सकता है ? शायद मैं इसका उत्तर अपने एक अनुभव के माध्यम से अच्छी तरह दे सकता हूँ।

इस अनुभव से एक वर्ष पहले एक बहुत पुराने शराबी को मेरे पास इलाज के लिए लाया गया था। उसके आमाशय के हेमरेज का अधिकांश इलाज हो चुका था और मुझे वह मानसिक विकृति का मामला लग रहा था। उसने जिन्दगी में सब कुछ गँवा दिया था और ऐसा लग रहा था मानो वह सिर्फ शराब पीने के लिए ही जीवित है। उसने बेहिचक यह स्वीकार भी किया और उसको यह भरोसा हो गया था कि अब उसके ठीक होने की कोई उम्मीद नहीं है। सिर्फ शराब को छोड़ देने की बात के अलावा उसके दिमाग पर कोई स्थायी चोट दिखाई नहीं दी। उसने इस पुस्तक में दी गई योजना के प्रारूप को स्वीकार किया। एक

वर्ष बाद उसने मुझसे मिलने की इच्छा जताई। उससे मिलकर मुझे अजीब-सी अनुभूति हुई। मैं उसका नाम जानता था और उसका चेहरा भी कुछ-कुछ याद था। एक टूटे हुए, निराश और मानसिक रूप से कमजोर व्यक्ति की जगह आत्मनिर्भरता और संतुष्टि से भरा व्यक्ति मेरे सामने था। मैंने उससे कुछ देर बातचीत भी की लेकिन मैं अपने को यह मनवा पाने में असमर्थ था कि मैं इस आदमी को पहले से जानता था। मेरे लिए वह अजनबी था और वह मुझे इसी हालत में छोड़ भी गया। वह एक लंबे समय से शराब के पहले घूंटो से दूर रहा है।

जब भी मैं मानसिक उन्नति या उत्थान की बात सोचता हूँ, मेरे मन में न्यूयॉर्क के एक सुप्रसिद्ध डॉक्टर द्वारा लाये गए एक रोगी की घटना याद आती है। इस रोगी ने अपने रोग का निदान खुद ही करके यह निर्णय ले लिया था कि उसकी हालत में सुधार की कोई उम्मीद नहीं है इसलिए वह सिर्फ मौत के इंतजार में एक वीरान खेत में छिपा हुआ पड़ा था। एक खोजी दस्ते ने उसे वहाँ से बाहर निकाला और निराशाजनक स्थिति में उसे मेरे पास लाया गया। अपने पुनर्वास के दौरान उसने मुझसे बात की। उसने खुले शब्दों में कहा कि जब तक मैं उसे यह आश्वासन न दूँ कि भविष्य में उसे शराब की चाह को रोकने की उसमें 'इच्छा-शक्ति' जाग्रत होगी, तब तक उसका इलाज करना बेकार है। यह आश्वासन उसे आज तक कभी भी, किसी से भी नहीं मिला था।

उसकी शराब की समस्या इतनी जटिल और उसकी निराशा इतनी अधिक थी कि हमें एक ही इलाज पर उम्मीद थी जिसे उन दिनों 'नैतिक मनोविज्ञान' कहा जाता था। यह इलाज भी कुछ प्रभाव डालेगा या नहीं, इस बात को लेकर भी हमारे मन में संदेह था।

बहरहाल, वह इस किताब में दिये गए उपायों के अनुसार एक सफल व्यक्ति बन गया। उसने कई वर्षों से शराब नहीं पी है। मैं उससे कभी कभार मिलता रहता हूँ। वह इंसानियत का एक ऐसा उत्तम उदाहरण है कि जिससे हर कोई मिलना चाहेगा।

मैं प्रत्येक शराबी को अपने दिल की गहराइयों से यह सलाह देना चाहता हूँ कि वे इस किताब को अच्छी तरह पढ़ें। हो सकता है कि कोई इसका उपहास करे या मजाक उड़ाए लेकिन अंततः वह प्रार्थना अवश्य करेगा।

- विलियम डी. सिल्क्वर्थ (एम.डी.)

वचन

अपने विकास की इस अवस्था में यदि हम लगनशील हैं तो आधी दूरी तय करने से पहले ही हम अचंभित रह जाएंगे। हमें एक नई स्वतंत्रता और नई प्रसन्नता का एहसास होगा। हम अनपे अतीव के बारे में न तो शर्मिंदा होंगे, न ही उसके लिए दरवाजे बंद करने की इच्छा रखेंगे। हम आत्मशांति शब्द को समझेंगे और शांति को जानेंगे। हमारा चाहे कितना भी पतन हुआ हो हम चाहेंगे कि हमारे अनुभव दूसरों के लिए लाभकारी हों। व्यर्थता और आत्मदया की भावना मिट जाएगी। स्वार्थी कार्यों में हमारी रुचि घट जाएगी और अपने मित्रों के प्रति रुचि बढ़ जाएगी। स्वार्थीपन दूर हो जायेगा। जीवन के प्रति हमारा रवैया और दृष्टिकोण पूरी तरह बदल जाएगा। लोगों का भय और आर्थिक असुरक्षा की भावना हमसे दूर हो जाएगी। हम अपने सहजज्ञान के सहारे यह जान लेंगे कि जो परिस्थितियां हमें बाधा पहुंचा रहीं थी उनका सामना कैसे किया जाए। हमें अचानक इस बात का एहसास होगा कि ईश्वर हमारे लिए वह कर रहे हैं जो हम अपने लिए नहीं कर सके।

क्या ये वायदे बढ़ा-चढ़ा कर किये हैं? हम ऐसा नहीं समझते। हमारे लिए यह सब पूरे हो रहे हैं कभी जल्दी या कभी धीरे-धीरे से। ये हमेशा ही पूरे होंगे, यदि हम उनके लिए काम करें तो।

मैं जिम्मेदार हूँ...

जब कोई व्यक्ति कहीं भी
सहायता की मांग करता है,
मैं चाहता हूँ कि ए. ए. के
हाथ हमेशा वहा हो,
और उसके लिए मैं जिम्मेदार हूँ।

बारह परम्पराएँ

१. हमारा सामूहिक कल्याण सबसे प्रमुख होना चाहिए - व्यक्तिगत रोग - मुक्ति 'ए.ए.' की एकता पर निर्भर है।
२. हमारे ग्रुप के उद्देश्य के लिए केवल एक ही अधिकारी है - प्रिय ईश्वर जो हमारे ग्रुप की विवेक बुद्धि द्वारा अपने आपको व्यक्त करते हैं। हमारे लीडर केवल विश्वासपात्र सेवक हैं, वे शासक नहीं।
३. 'ए.ए.' की सदस्यता के लिए केवल शराब छोड़ने की इच्छा होना ही आवश्यक है।
४. हर ग्रुप स्वै-शासित होना चाहिए, सिवाए उन मामलों में, जो अन्य ग्रुपों या समूजी एल्कोहोलिक्स एनोनिमस को प्रभावित करते हैं।
५. सब ग्रुपों का केवल एक ही मुख्य उद्देश्य है - अपने संदेश को उन शराबियों तक पहुंचाना जो अभी भी पीड़ित हैं।
६. 'ए.ए.' के किसी भी ग्रुप को ऐसा ही काम करने वाली बाहरी किसी भी संस्था से अपने आपको संबंधित नहीं करना, पैसे का लेन-देन नहीं करना या 'ए.ए.' का नाम इस्तेमाल करने नहीं देना, ताकि कहीं ऐसा न हो कि पैसे, जायदाद और प्रसिद्धि की समस्याएं हमें अपने मूल उद्देश्य से भटका दें।
७. 'ए.ए.' के हर ग्रुप को बाहरी सहायता मना करते हुए स्वै-निर्भर होना चाहिए।
८. एल्कोहोलिक्स एनोनिमस को सदा ही गैर-व्यवसायिक बना रहने चाहिए, हमारे सेवा केन्द्र विशेष कार्यकर्ता रख सकते हैं।
९. 'ए.ए.' को किसी भी प्रकार से संगठन के रूपमें नहीं होना चाहिए पर हम सेवा बोर्ड या समितियां बना सकते हैं जो उन्हें ही उत्तरदाई होंगी जिनकी वे सेवा करते हैं।
१०. बाहरी मुद्दों पर एल्कोहोलिक्स एनोनिमस कोई विचार नहीं रखती, इसलिए 'ए.ए.' का नाम किसी भी जन-विवाद में नहीं आने देना चाहिए।
११. हमारी जन-संपर्क नीति आकर्षण पर आधारित है, प्रोत्साहन पर नहीं; हमें समाचार पत्रों, प्रैस, रेडियो और फिल्मों के माध्यम से अपनी निजी पहचान सदा गुप्त रखनी चाहिए।
१२. पहचान गुप्त रखना हमारी सभी परंपराओं का आध्यात्मिक आधार है, जो हमें सदा याद दिलाता है कि व्यक्तित्व की अपेक्षा सिद्धांतों को प्रमुखता देनी है।

सेन्ट्रल गुजरात इन्टर ग्रुप, मिटींग लिस्ट

ए डिझाइन फोर लिर्विंग ग्रुप (अहमदाबाद)

सेन्ट झेवियर्स कोलेज, लेक्चर रुम नं.-५, अहमदाबाद.

हर सोमवार और मंगलवार (बिगबुक और १२:१२ स्टडी मिटींग)

हर शुक्रवार रेग्युलर मिटींग - समय : शाम ६.३० से ८.००

संपर्क : मो. ९७१२१ १७२८७, ८२००६ २३१७९

नवचेतन ग्रुप (अहमदाबाद)

महश्री सांदीपनी स्कूल, हरिदर्शन चार रस्ता के पास, नवा नरोडा, नरोडा, अहमदाबाद.

हर मंगलवार - समय : शाम ६.०० से ७.००

हर शनिवार बिगबुक स्टडी मिटींग, संपर्क : मो. ७०६९२ ९९९३०

ए वे ओफ लाइफ ग्रुप (अहमदाबाद)

श्री शारदा विद्यालय, भैरवी टावर के सामने, सी.टी.एम. चार रस्ता, अहमदाबाद.

रविवार सुबह ११.०० से १२.३० संपर्क : मो. ८२००६ २३१७९, ९७१२१ १७२८७

जीवन आनंद ग्रुप (अहमदाबाद)

रुम नं. ५, पहेली मंजिल, जीवराज महेता होस्पिटल, जीवराज पार्क, वासणा, अहमदाबाद-४२.

हर बुधवार शाम ६.३० से ७.३०

संपर्क : मो. ७०६९२ ९९९३०

आशा ग्रुप (अहमदाबाद)

सेन्ट झेवियर्स हाईस्कूल, लोयला होल, नारणपुरा, अहमदाबाद-४२.

हर गुरुवार शाम ७.०० से ८.३० हर रविवार सवेरे ११.०० से १२.३०

संपर्क : मो. ७०६९२ ९९९३०

स्नेह परिवार ग्रुप (आणंद)

बी.एन. कोलेज, डॉ. महेन्द्रशाह होस्पिटल के सामने, भालेज रोड, आणंद.

हर बुधवार शाम ७.०० से ८.०० संपर्क : मो. ९८२४० ८३०३८

नवजीवन ग्रुप (वडोदरा)

बरोडा पब्लीक स्कूल, कलादर्शन से डिमार्ट रोड, वाघोडीया रोड, वडोदरा.
हर मंगलवार शाम ७.०० से ८.३० संपर्क : मो. ९८७९९ ६३४२१, ६३५१३ ८६२९५

सोब्रायटी ग्रुप (वडोदरा)

रुम नं. १-A, रोझरी स्कूल, फतेगंज, वडोदरा-०२.
हर बुधवार शाम ७.०० से ८.३० संपर्क : मो. ९८९८३ ४७४७६

नवचेतना ग्रुप (वडोदरा)

मेन्टल होस्पिटल, सेमीनार होल, कारेली बाग, वडोदरा.
हर गुरुवार शाम ४.०० से ५.३० संपर्क : मो. ९९७९२ २७२४४

न्यु लाईफ ग्रुप (वडोदरा)

वेल केर होस्पिटल, कलाली वडसर रोड, मर्सीडीस शो रुम के पास, अटलादरा, वडोदरा.
हर शुक्रवार शाम ७.०० से ८.३० संपर्क : मो. ९९९८९ ७९२२०, ९९९८० ०८५१५

आस्था ग्रुप (वडोदरा)

डोन बोस्को स्कूल, मकरपुरा, वडोदरा.
हर शनिवार शाम ७.०० से ८.३० संपर्क : मो. ९८९८८ ३६६५६, ९३२७७ ८२६५६

सेरेनीटी ग्रुप (वडोदरा)

ज्योति लिमिटेड, ज्योति क्लीनीक, पंड्या, ब्रीज, वडोदरा.
हर रविवार सुबह ११.०० से १२.३० संपर्क : मो. ८६९०३ ८८२२३

सोबर ग्रुप (वडोदरा)

रुम नं. ३, बरोडा हाईस्कूल, अलकापुरी, वडोदरा.
हर रविवार शाम ५.३० से ७.०० संपर्क : मो. ८१६०३ ८३२६५, ९७२६० १७१७१

नवज्योति ग्रुप (वडोदरा)

ज्योति लिमिटेड, ज्योति क्लीनीक, पंड्या, ब्रीज, वडोदरा.
हर सोमवार, गुरुवार शाम ७.०० से ८.३० संपर्क : मो. ९६२४० ९५२००, ९६६२२ ००५०५

अनमोल जीवन ग्रुप (महेसाणा)

मिटींग हॉल, लायन्स होस्पिटल, जेल रोड, महेसाणा-२.
हर मंगलवार, गुरुवार, शनिवार शाम ६.३० से ८.००
संपर्क : मो. ८१४१० ०१८८१, ९४९९६ २६०९२-९३

परिवर्तन ग्रुप (महेसाणा)

शिव गंगा विद्यालय, न्यारा पेट्रोल पंप के सामने, राधनपुर रोड, महेसाणा.
बुधवार और शुक्रवार शाम ६.३० से ८.००
संपर्क : मो. ९४२७१ ०८८००

भाग्योदय ग्रुप (कडी)

भाग्योदय जनरल होस्पिटल
हर सोमवार शाम ५.३० से ७.०० संपर्क : मो. ९४९९६ २६०९२, ९४९९६ २६०९३

सेवा ग्रुप (विसनगर)

सांकलचंद पटेल युनिवर्सिटी
हर सोमवार शाम ५.०० से ६.३० संपर्क : मो. ९४९९६ २६०९२, ९४९९६ २६०९३

सद्भावना ग्रुप (राजकोट)

फेरीलेन्ड इंग्लीश स्कूल, आत्मीय युनिवर्सिटी के सामने, आर.एम.सी. स्वीमींग पुल के पीछे,
कालावाड रोड, राजकोट.

हर शनिवार शाम ६.०० से ७.०० संपर्क : मो. ९४२८७ ८३२९८

सूर ग्रुप (जेतपुर)

१३, जय अंबे बिल्डींग, गार्डन काफे के सामने, एम.जी. रोड, जेतपुर.
हर बुधवार शाम ६.०० से ७.०० संपर्क : मो. ९७१२१ ४४४४०

सेन्ट्रल साउथ गुजरात इन्टर ग्रुप, एरीया मिटींग लिस्ट

नवसर्जन ग्रुप (सुरत)

श्रीमती डाहीबेन पीठावाला जागृति कन्या विद्यालय, भीमपोर, डुमस, सुरत.

हर रविवार शाम ६.०० से ७.३० और

हर बुधवार शाम ७.०० से ८.३०

संपर्क : मो. ९४२८४ ५७८६६, ९९२५८ ५६५९२

चेतना ग्रुप (सुरत)

आई. जे. डावले हाईस्कूल, रामजी मंदिर के सामने, पांडेसरा गाम, सुरत.

हर गुरुवार शाम ७.३० से ९.०० मो. ९३७५८ ४२८३८, ७३८३० ४०१७०

उदय ग्रुप (सुरत)

के. एन्ड एम. पी. हाईस्कूल, सहकारी मंडलीके सामने, अमरोली, सुरत.

हर सोमवार शाम ७.०० से ८.३० और हर शुक्रवार शाम ७.३० से ९.००

संपर्क : मो. ९९०४० ४४४४८, ७८७४२ ६८१८१

आवकार ग्रुप (सुरत)

छत्रपति शिवाजी मराठी हाईस्कूल, जलाराम नगर, हरीनगर-२ के पास, उधना.

हर सोमवार, मंगलवार, बुधवार, गुरुवार, शनिवार शाम ७.०० से ८.३०

संपर्क : मो. ९८२४१ ७५४९४

वास्तव ग्रुप (सुरत)

सार्वजनिक हाईस्कूल, निलगीरी सर्कल, लींबायत, उधना, सुरत.

हर मंगलवार शाम ७.३० से ८.३०

संपर्क : मो. ९९०९६ ००३०४, ९९१३२ ५२००१

प्रभात ग्रुप (नवसारी)

नवसारी हाईस्कूल, दुधीया तालाब के पास, नवसारी

हर शुक्रवार शाम ७.३० से ९.३० संपर्क : मो. ७५७५० ०६८६०

नवजीवन ग्रुप (सुरत)

जीवन भारती हाईस्कूल, गांधीस्मृति भवननी सामे, नानपुरा, सुरत.

हर गुरुवार शाम ७.०० से ८.३०

संपर्क : मो. ९८२५२ ८२००१, ९३७७७ ३१३१३

नवरचना ग्रुप (सुरत)

नवयुग कोमर्स कोलेज, रांदेर रोड, सुरत.

हर सोमवार और बुधवार शाम ७.०० से ८.३०

संपर्क : मो. ९३७५४ ८३३५०, ९३७६२ ५३४५०

सर्वोदय ग्रुप (सुरत)

सर्वोदय विद्यालय, भटार चार रस्ता, सी.एन.जी. पेट्रोल पंप सामे, भटार, सुरत.

हर मंगलवार और शनिवार शाम ७.०० से ८.३०

संपर्क : मो. ९१७३३ ७८१५२, ९७३७५ १९०००

नवजीवन ग्रुप (वापी)

आशाधाम हाईस्कूल, कोपरली रोड, वापी.

हर मंगलवार और शुक्रवार शाम ६.३० से ८.००

संपर्क : मो. ९८२५१ ३५११०, ९८७९५ ९८११०

एकता ग्रुप (वलसाड)

एन्थनी चर्च, एच.पी. पेट्रोल पंपके पास, धरमपुर रोड, वलसाड.

हर बुधवार शाम ६.३० से ८.००

संपर्क : मो. ९३७५८ २८७७५, ९३७७७ १५२३५

सेवा ग्रुप (अंबाच)

नूतन केलवणी मंडल, सार्वजनिक हाईस्कूल, वापी.

हर बुधवार शाम ६.३० से ८.००

संपर्क : मो. ९८२५७ ३०८७६, ९९२५० २७११०

ज्योति ग्रुप (टुंकवाडा)

ग्रामपंचायत कचेरी, मु.पो. टुंकवाडा, ता. पारडी.
हर सोमवार और शुक्रवार शाम ६.३० से ८.००
संपर्क : मो. ८३०६० ५५७९९, ९९१३५ ५०२९२

न्यु लाईफ ग्रुप (सेलवास)

अनाज बाजार के पीछे, बालवाडी, टांकी फलीयुं, वापी-सेलवास मेईन रोड,
हर रविवार शाम १०.३० से १२.००
संपर्क : मो. ९८७९५ ९८११०, ९९९८७ २९२९०

शक्ति ग्रुप (भरुच)

संपर्क : मो. ९३१६१ ३६२१८, ९५५८३ ७७३८८

प्रेरणा ग्रुप (अंकलेश्वर)

केथोलीक चर्च स्कूलके अंदर, ओ.एन.जी.सी. कोलोनी सामे, अंकलेश्वर
हर शनिवार शाम ६.०० से ७.३०
संपर्क : मो. ९९२५२ ६९१०२, ९९७९७ ४१०५०



एल्कोहोलिक्स एनॉनिमस्



ए.ए. की लोकप्रिय नारे

- ★ केवल आज के दिन ।
- ★ जियो और जीने दो ।
- ★ सहज में चलिये, भगवान के ऊपर छोडिये ।
- ★ जिवन में सरलता रखिये ।
- ★ ये समय भी चला जाएगा ।
- ★ अगत्यके कार्यको प्राथमिकता दिजीये ।
- ★ आते रहिये, ये काम करता है, जो आप करोगे तो ।

सेन्ट्रल गुजरात इन्टर ग्रुप