Punjabi

ਏ ਏ (A.A.) ਵੱਲ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀਏ

ਏ ਏ (AA) ਕੀ ਹੈ?

ਅਲਕਾਹੌਲਿਕਸ ਅਨੌਨੀਮੱਸ (Alcoholics Anonymous) ਇਕ ਸਵੈਇੱਛਤ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਥੀ ਸੰਘ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਹੋਸ਼ਮੰਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਦੀ ਸਿਰਫ ਇਹ ਸ਼ਰਤ ਹੈ` ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਏ ਏ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਚੰਦਾ ਜਾਂ ਫੀਸ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮੌਜੂਦਾ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ

ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 134 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ 97,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ 2,200,000 ਮੈਂਬਰ ਹਨ। ਬ੍ਰਤਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਹਫਤੇ 3,300 ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਨਾਤੇ

ਨਸ਼ਈਪੁਣੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਸਾਥੀ ਸੰਘ ਦਾ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਪਰ ਸਹਿਯੋਗਤਾ ਦੀ ਨੀਤੀ ਅਪਣਾਈ ਹੈ। ਬਾਹਰਲੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਯੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰੈਹਣ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਏ ਏ (AA) ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਅਲਕਾਹੌਲਿਕਸ ਅਨੌਨੀਮੱਸ ਨੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਵੈਸਹਾਇਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਗੈਰ-ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਚੰਦਾ ਮੰਗਣ ਜਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਰੀਤੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਥੀ ਸੰਘ ਵਿਚ, ਜਿੰਨੀ ਰਕਮ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹਰ ਇਕੱਲਾ ਮੈਂਬਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੀਮਤ ਹੈ।

ਏ ਏ (AA) ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਸ਼ਮੰਦੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ?

ਏ ਏ ਸੰਪੂਰਨ ਪਰਹੇਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਮੈਂਬਰ ਸਿਰਫ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਕ ਇਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਕ ਵਾਰੀ ਪੀਣੀ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਗਰੁੱਪ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਤਜਰਬੇ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਆਸ ਸਾਂਝਿਆਂ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਨਸ਼ਈਪੁਣਾ ਛੱਡਣ ਦੀਆਂ ਬਾਰਾਂ ਪੌੜੀਆਂ (Twelve Steps) ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋਸ਼ਮੰਦੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਲਕਾਹੌਲਿਕਸ ਅਨੌਨੀਮੱਸ 'ਗੁਮਨਾਮ' ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਗੁਮਨਾਮੀ ਏ ਏ ਦੀ ਆਤਮਕ ਬੁਨਿਆਦ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਥੀ ਸੰਘ ਨੂੰ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਪਰ ਅਸੂਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਾਬ ਛਡਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਖਬਾਰਾਂ/ਟੀ ਵੀ/ਰੇਡੀਓ ਆਦਿ ਤੋਂ ਗੁਮਨਾਮੀ ਸਾਰੇ ਏ ਏਜ਼ ਨੂੰ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤਸੱਲੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਏ ਏ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ।

ਏ ਏ ਦੀਆਂ 'ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ' ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਕੋਈ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਏ ਏ ਦੀਆਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਕੋਈ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਆਗੂ ਅਤੇ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਬੁਲਾਰੇ ਭਾਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਏ ਏ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਛੁੱਟਕਾਰੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਜਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਗੈਰ-ਨਸ਼ਈ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਾਕਟਰਾਂ, ਪਾਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੀਆਂ ਬੰਦ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਸਿਰਫ ਨਸ਼ਈਆਂ ਲਈ ਹਨ।

ਏ ਏ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਰੰਭ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ

ਏ ਏ 1935 ਵਿਚ ਇਕ ਨਿਊ ਯੌਰਕ ਦੇ ਸਟੌਕਬਰੋਕਰ ਅਤੇ ਓਹਾਇਓ ਦੇ ਸਰਜਨ (ਹੁਣ ਦੋਵੇਂ ਸੁਰਗਵਾਸ ਹਨ) ਨੇ ਅਰੰਭ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਜਿਹੜੇ ਖੁਦ ਆਪ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ੱਈ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੂਸਰੇ ਨਸ਼ਈਪੁਣੇ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪ ਹੋਸ਼ਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਏ ਏ ਅਜ਼ਾਦ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਸਥਾਪਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਗਈ, ਪਹਿਲਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿਚ।

ਏ ਏ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ

ਏ ਏ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਜਾਂ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀ, ਖੋਜ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਕੌਂਸਲਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਏਜੰਸੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ (ਭਾਵੇਂ ਏ ਏ ਮੈਂਬਰ, ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਅਫ਼ਸਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਾਲ ਮੇਲ ਕਰਦੇ ਹਨ), ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਕ ਪੂਰਵ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੀ, ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਰੈਹਤ ਜਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਰੋਗਤਾ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ, ਧਾਰਮਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਖਾਣਾ, ਕੱਪੜੇ, ਨੌਕਰੀਆਂ, ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਲਾਈ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਏ ਏ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿਚ ਅਲਕਾਹੌਲਿਕਸ ਅਨੌਨੀਮਸ ਵੇਖੋ: ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਨੰਬਰਾਂ ਦੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਸਥਾਨਕ ਏ ਏ ਦਾ ਨੰਬਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨਾਂ ਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਲ ਮੇਲ ਕਰਾ ਦੇਣਗੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਸਥਾਨਕ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾ ਦਫ਼ਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਦਦ ਲਾਈਨ ਨੰਬਰ (National Helpline Number) ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਂਖਵੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਦੁਬਾਰਾ ਉਤਪਾਦਤ, ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਜਾਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭੇਜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਵੈਬਸਾਈਟ ਪਤਾ: www.alcoholics-anonymous.org.uk
ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਦਦਲਾਈਨ ਨੰਬਰ: 0800 917 7650
A.A. General Service Office,
P.O. Box 1, 10 Toft Green, York Y01 7NJ
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ (01904) 644026

Punjabi 40210316