ACA अनिवार्य सूचीपत्र

"लॉड्री लिस्ट" "THE LAUNDRY LIST"

समाधान THE SOLUTION

एसीए के १२ कदम ACA's 12 STEPS

एसीए के वादे THE ACA PROMISES

अभिकथन AFFIRMATIONS

ACA Serenity Prayer

हे ईश्वर,

मुझे आत्म शान्ति दो उन <u>लोगो</u> को स्वीकार करने
की जिन्हें मैं बदल नहीं सकती/सकता,
हम्मत दो उसे बदलने की जिसे मैं बदल
सकती/सकता हूं
और यह समझने की सदबुद्धि दो की वह मैं ही हूं

-एसीए न्यूकमर की पुस्तिका से ली गई एसीए आत्म शांति प्रार्थना

(इस अनुवाद को अभी एसीए कॉन्फ्रेंस द्वारा स्वीकृति प्रदान नहीं हुई है)

लॉड्री लिस्ट (The Laundry List)

शराबी और निष्क्रियात्मक परिवारों के वयस्क बच्चों के 14 लक्षण

1. हम एकांत पसंद (isolated) हो गए और लोगों और रौबदार इंसानों से डरने लगे।
2. हम स्वीकृति चाहने वाले बन गए और इस प्रक्रिया में अपनी पहचान खो बैठे।
3. हम क्रोधित लोगों और किसी भी व्यक्तिगत आलोचना से भयभीत हो जाते हैं।
4. हम या तो शराबी बन जाते हैं, या उनसे शादी कर लेते हैं या यह दोनों चीजें करते हैं, या हम अपने बीमार परित्याग की जरूरतों को पूरा करने के लिए एक और बाध्यकारी व्यक्ति ढूंढ़ लेते हैं जैसे की कोई अत्याधिक काम करने वाला (workaholic)।
5. हम पीड़ितों के दृष्टिकोण से जीवन जीते हैं और हम अपने प्यार और दोस्ती के संबंधों में इस कमजोरी से आकर्षित होते हैं।
6. हमारे पास ज़िम्मेदारी की एक ज़रूरत से ज़्यादा विकसित भावना है, और हमारे लिए खुद के बजाय दूसरों का ध्यान रखना आसान है; इससे हम अपने स्वयं के दोषों, इत्यादि पर बहुत बारीकी से नज़र डालने से बचते हैं।
7. जब हम दूसरों से दबने के बजाय खुद के लिए खड़े होते हैं तो हममें अपराधबोध की भावनाएँ आती हैं।
8. हम उत्तेजना के आदी हो गए।
9. हम प्यार और दया के बीच भ्रमित हो जाते हैं और उन लोगों को "प्रेम" करते हैं जिन पर हम "दया" कर सकते हैं और जिनको हम "बचा" सकते हैं।
10. हमने अपने दर्दनाक बचपन की भावनाओं को अपने अंदर दबा दिया है और अपनी भावनाओं को महसूस करने या व्यक्त करने की क्षमता खो दी है क्योंकि यह बहुत दुख देती है। (अस्वीकृति / denial)
11. हम खुद को कठोरता से आँकते हैं और हममें आत्मसम्मान की भावना बहुत कम होती है।
12. हम निर्भित व्यक्तित्व के होते हैं जो परित्याग (abandonment) से डरते हैं और एक रिश्ते को पकड़े रहने के लिए कुछ भी करेंगे ताकि छोड़ दिए जाने की दर्दनाक भावनाओं का अनुभव ना हो, जो हमें उन बीमार लोगों के साथ रहने से मिली जो हमारे लिए भावनात्मक रूप से कभी उपलब्ध नहीं थे।
13. शराबीपन एक परिवारिक बीमारी है; और हम शराबी जैसे (para-alcoholic) बन गए और उस बीमारी की अभिलक्षण को ले लिया, भले ही हमने कभी शराब नहीं पी।
14. पैरा-अलक्होलिक्स अभिनेता के बजाय प्रतिघातक (reactor) होते हैं।

समाधान Solution

समाधान है खुद से प्रेम करने वाला अभिभावक बनना। जब एसीए आपके लिए एक सुरक्षित स्थान बन जाता है, आप अपने अंदर रखे हुए दुखों और डरों को अभिव्यक्त करने और अतीत से लाए गए शर्म और आरोपों से स्वतंत्रता पाते हैं। आप एक वयस्क बन जाएंगे जो अब बचपन की प्रतिक्रियाओं में कैद नहीं हैं। आप अपने भीतर के बच्चे को पुनः प्राप्त करेंगे, खुद को स्वीकार करना और खुद से प्यार करना सीखेंगे।

उपचार तब शुरू होता है जब हम एकांकीपन से बाहर निकलने का जोखिम उठाते हैं। एहसास और दफन यादें वापस आ जाएगी। क्रमशः (gradually) अव्यक्त शोक के बोझ को छोड़ कर, हम धीरे-धीरे अतीत से बाहर निकलते हैं। हम कोमलता, हास्य, प्रेम और सम्मान के साथ दोबारा अपनी परवरिश करना सीखते हैं। यह प्रक्रिया हमें हमारे जैविक माता-पिता को हमारे अस्तित्व के ज़रिए के रूप में देखने देती है। हमारे वास्तविक माता-पिता एक उच्च शक्ति है जिन्हे हम में से कुछ लोग भगवान कहना पसंद करते हैं। हालाँकि हमारे माता-पिता शराबी या निष्क्रियात्मक (dysfunctional) थे, हमारी उच्च शक्ति ने हमें पुनर्प्राप्ति के बारह कदम दिए।

यह वह क्रिया और कार्य है जो हमें ठीक करता है: हम कदमों का उपयोग करते हैं; हम बैठकों का उपयोग करते हैं; हम टेलीफोन का उपयोग करते हैं। हम एक दूसरे के साथ अपने अनुभव, शक्ति और आशा को सांझा करते हैं। हम हर एक दिन के हिसाब से अपनी बीमार सोच को पुनर्गठित करते हैं। जब हम अपने माता-पिता को आपने आज के कर्म की जिम्मेदारी से मुक्त करते हैं, तो हम प्रतिकारी (reactor) नहीं बल्कि अभिनेता (actor) के रूप में स्वस्थ निर्णय लेने के लिए स्वतंत्र हो जाते हैं। हम आहत

होने से, चंगा होने से, मदद करने तक की प्रगति करते हैं। हम एक ऐसी पूर्णता की भावना के प्रति जागृत होतें हैं जिसकी सम्भावता का हमे पता नहीं था।

नियमित रूप से इन बैठकों में जाने से, आप माता-पिता के शराबीपन या परवारिक निष्क्रियता को उसी रूप में देख पाएंगे जो वह है: एक बीमारी जिसने आपका बचपन संक्रमित किया और एक वयस्क के रूप में आपको प्रभावित करना जारी रखा है। आप यहां और अभी में खुद पर ध्यान केंद्रित रखना सीखेंगे। आप अपने खुद के जीवन की ज़िम्मेदारी लेंगे और अपने स्वयं के पालन-पोषण की आपूर्ति करेंगे।

आप इसे अकेले नहीं करेंगे। अपने चारों ओर देखें और आप दूसरों को देखेंगे जो जानते हैं कि आप कैसा महसूस करते हैं। चाहे जो भी हो हम हमेशा आपको प्यार और प्रोत्साहित करेंगे। हम आपको हमें वैसे ही स्वीकार करने के लिए कहते हैं जैसे की हम आपको स्वीकार करते हैं।

यह एक आध्यात्मिक कार्यक्रम है जो प्रेम से आने वाले कर्म पर आधारित है। हमें यकीन है कि जैसे-जैसे आपके अंदर प्यार बढ़ता जाएगा, आप अपने सभी रिश्तों में खूबसूरत बदलाव देखेंगे, ख़ास तौर पर भगवान के साथ, अपने आप के साथ और अपने माता-पिता के साथ।

एसीए के बारह कदम

1. हमने स्वीकार किया कि हम शराबीपन या अन्य पारिवारिक निष्क्रियात्मिक्ता (family dysfunction) के सामने शक्तिहीन थे - कि हमारा जीवन अस्तव्यस्त हो गया था।
2. विश्वास आया की हमसे महान एक शक्ति है जो हमारा मानसिक संतुलन लौटा सकती है।
3. हमने अपनी इच्छा और अपने जीवन को अपनी_समझ के ईश्वर की देख रेख में सौंपने का निश्चय किया।
4. अपने जीवन का एक निडर और संपूर्ण नैतिक लेखाजोखा बनाया।
5. अपनी गलतियों की सटीक प्रकृति को उच्च शक्ति, अपने आप, और अन्य इंसान के सामने स्वीकार किया।
6. चरित्र के इन सभी दोषों को उच्च शक्ति दूर करे, इसके लिए पूरी तरह से तैयार हो गए।
7. विनम्रतापूर्वक उच्च शक्ति से हमारी कमियों को दूर करने के लिए विनती की।
8. उन सभी व्यक्तियों की सूची बनाई जिन्हें हमने हानि पहुंचाई थी और उन सब के प्रति क्षतिपूर्ति करने के इच्छुक हो गए।
9. जहां भी संभव हो सके हमने ऐसे व्यक्तियों की प्रत्यक्ष रूप से क्षतिपूर्ति की, सिवाय तब जब ऐसा करने से उन्हें या अन्य लोगों को चोट पहुंच सकती हो।
10. अपना निजी लेखाजोखा लेना जारी रखा और जब भी हम गलत थे उसे तुरंत स्वीकार कर लिया।
11. प्रार्थना और ध्यान के माध्यम से अपनी समझ की उच्च शक्ति से अपना सचेत संपर्क सुधारने का प्रयास किया, केवल उच्च शक्ति की इच्छा के ज्ञान की और उसे पूरा करने की शक्ति प्राप्त करने के लिए प्रार्थना की।
12. इन कदमों के परिणामस्वरूप आध्यात्मिक जागृति प्राप्त होने के बाद, हमने इस संदेश को दूसरों तक पहुँचाने की कोशिश की जो अभी भी पीड़ित हैं, और अपने जीवन के हर मामले में इन सिद्धांतों को अपनाने की कोशिश की।

एसीए के वादे (ACA PROMISES)

1. खुद को प्यार और स्वीकार करके, हम अपनी वास्तविक पहचान की खोज करेंगे।
2. खुद का रोज़ाना अनुमोदन (approval) करके, हमारे आत्मसम्मान में वृद्धि होगी।
3. रौबदार व्यक्तियों के डर और "लोगों की ख़ुशामद" (people-please) की जरूरत हमें छोड़ देगी।
4. अंतरंगता (intimacy) बाँटने की हमारी क्षमता हमारे अंदर विकसित होगी।
5. जब हम अपने परित्याग के मुद्दों (abandonment issues) का सामना करेंगे, हम अंदरूनी शक्तियों से आकर्षित होंगे और कमजोरियों के प्रति अधिक सहनशील बनेंगे।
6. हम स्थिर, शांतिपूर्ण और आर्थिक रूप से सुरक्षित महसूस करने का आनंद लेंगे।
7. हम अपने जीवन में खेलना और मौज करना सीखेंगे।
8. हम उन लोगों को प्यार करने के लिए चुनेंगे, जो खुद से प्यार कर सकते हैं और खुद के लिए ज़िम्मेदार हो सकते हैं।
9. स्वस्थ सीमाएँ (boundaries) और दायरे (limits) तय करना हमारे लिए आसान हो जाएगा।
10. जब हम अंतर्ज्ञान से स्वस्थ विकल्प (intuitively make healthier choices) लेंगे असफलता और सफलता के डर हमें छोड़ देंगे।
11. हमारे एसीए सहायता समूह (support group) की मदद से, हम धीरे-धीरे अपने निष्क्रियात्मक व्यवहारों (dysfunctional behaviors) को छोड़ देंगे।
12. क्रमशः (gradually), हमारी उच्च शक्ति की मदद से, हम सर्वश्रेष्ठ की अपेक्षा और उसे प्राप्त करना सीखते हैं।

अभिकथन Affirmations

- ❖ *यह जानना ठीक है कि मैं कौन हूं।*
- ❖ *खुद पर भरोसा करना ठीक है।*
- ❖ *यह कहना ठीक है कि मैं एक वयस्क बच्चा हूं।*
- ❖ *जीने का दूसरा तरीका जानना ठीक है।*
- ❖ *अपराधबोध महसूस किए बिना ना कहना ठीक है।*
- ❖ *खुद को आराम करने के लिए समय (break) देना ठीक है।*
- ❖ *जब मैं फिल्म देखता हूं या गाना सुनता हूं तो रोना ठीक है।*
- ❖ *मेरी भावनाएँ ठीक हैं भले ही मैं अभी भी उन्हें अलग अलग समझना सीख रहा हूँ*
- ❖ *जब मैं सोचता हूँ तो दूसरों की देखभाल न करना ठीक है।*
- ❖ *गुस्सा महसूस करना ठीक है।*
- ❖ *मौज मस्ती करना और जश्न मनाना ठीक है।*
- ❖ *गलतियाँ करना और सीखना ठीक है।*
- ❖ *सब कुछ नहीं जानना ठीक है।*
- ❖ *"मुझे नहीं पता" कहना ठीक है।*
- ❖ *चीजों को कैसे करना है यह दिखाने के लिए किसी से पूछना ठीक है।*
- ❖ *सपने देखना और आशा रखना ठीक है।*
- ❖ *चीजों के बारे में मेरे परिवार से अलग सोचना ठीक है।*
- ❖ *पता लगाना और कहना "मुझे यह पसंद है या मुझे वह पसंद है" ठीक है।*
- ❖ *प्रेम से दूसरों से अलगाव रेखना ठीक है*
- ❖ *मेरी अपनी उच्च शक्ति की तलाश करना ठीक है।*
- ❖ *सोच समझकर खुद को दोबारा पालना ठीक है।*
- ❖ *"मैं खुद से प्यार करता हूं" कहना ठीक है ।*
- ❖ *एसीए प्रोग्राम पर काम करना ठीक है।*