

ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਨਸ਼ੇ 1

ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਖਤਰਿਆਂ 'ਤੇ ਇਕ ਵਿਦਿਅਕ ਲੜੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਇੱਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਪੀਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਜੀਵਨ ਭਰੇ ਸੁਪਨੇ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਸਾਡੇ ਕਮਿ communitiesਨਿਟੀਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਅਕਤੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਜ਼ੇ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਉਸ 'ਜੀਵਿਤ ਨਰਕ' ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਇਕ ਸ਼ਰਾਬ ਹੈ, ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬੀ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਸਹਿਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਘਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗਾ।

ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਟੁੱਟ ਜਾਣਗੇ, ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਜਾਂ ਖੇਡ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਉੱਦਮ ਵਿਚ ਉੱਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ energyਰਜਾ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣ ਦੇ 10 ਚੰਗੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ...

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਦੇ ਮਸਲੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ 10 ਚੰਗੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

1. ਅਲਕੋਹਲ ਮੈਮੋਰੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਨਾਲ।
2. ਅਲਕੋਹਲ ਆਮ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਦਲੇ ਵਿਚ energyਰਜਾ, ਮੂਡ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਸ਼ਰਾਬ ਇਕ ਸਿੱਧੀ, ਕੇਂਦਰੀ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਹੈ ਜੋ ਮੂਡ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- While. ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਪੀਣ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਮਲੇ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
5. ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
6. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਵਿਕਲਪ ਅਕਸਰ ਅਫ਼ਸੋਸਜਨਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
7. ਸ਼ਰਾਬ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਰੋਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।
8. ਸ਼ਰਾਬ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿਚ ਦਖਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਦਵਾਈ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਲਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।
9. ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
10. ਸ਼ਰਾਬ ਪੁਰਾਣੇ ਦੁਖਦਾਈ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਟਰਿਗਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਰਮ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਦਤਰ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ, ਦੂਜਿਆਂ ਅਤੇ ਹਕੀਕਤ ਤੋਂ ਵੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਗੁਆ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਕ ਵਾਰ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਸਨ। ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਬਰਦਸਤੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵੈਰਵਾਦੀ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਤਜਰਬਾ - ਮੇਰੀ ਸ਼ਰਾਬਬੰਦੀ ਇੱਕ ਰੂਹਾਨੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸੀ - ਸ਼ਾਹ, ਸੂਰਤ

ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਪੀ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਗਿਆ, ਇਸ ਨੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਬਿਮਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਅਕਸਰ ਛੋਟੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਸਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਇਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਨੈਕਰੀਆਂ ਗੁਆ ਦਿੱਤੀਆਂ, ਪਰ ਹਰ ਵਾਰ ਹਰ ਵਾਰ ਨਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮ ਨਸ਼ਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਝੂਠ ਬੋਲਣ, ਕਦੇ ਕਦੀ ਧੋਖਾ ਖਾਣ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੋਰਾਫੇਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਚੁੰਧਿਆ ਲੈਣ ਜਾਂ ਲੁਕਾਉਣ ਲਈ ਝਿਜਕਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਅੰਤਰੀਵ ਭਾਵਨਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਹੋਰ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਸੀ। ਕਿ ਮੈਂ ਵਧੇਰੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ, ਗਿਆਨਵਾਨ, ਚੁਸਤ ਹਾਂ। ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੱਖਰੇ।

ਮੇਰਾ ਵੀ ਰੱਬ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਟੁੱਟ ਗਿਆ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੈਂ 'ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ' ਕੀਤੀ, ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਬਚਾਉਣਾ ਸੀ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਦੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਰਮਿਆਨ ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ।

ਪੀਣ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਅਰਾਮ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਰੱਬ ਨੇ ਮੇਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਵਾਂ ਸੁਣੀਆਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣ ਰਿਹਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਚਾ ਸਕਿਆ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਿਆਂ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹਨੇਰਾ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਚਾਨਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ।

ਮੇਰੀ ਰੂਹ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਖਾਲੀਪਨ ਬਹੁਤ ਭਿਆਨਕ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਅਤੇ ਇਕ ਬਹਾਦਰ, ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਚਿਹਰਾ ਪਾ ਕੇ। ਦੇਖਭਾਲ-ਇਕ-ਮਾੜੇ ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਮਖੌਟੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਿਅਰਥ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣਾ। ਵੱਧ ਰਹੇ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਡਰ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ 'ਠੰਡਾ' ਹੋਣਾ।

ਸ਼ਰਾਬ ਨੇ ਮੇਰੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਦਿੱਤਾ

ਸ਼ਰਾਬ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮਸਿੰਗ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ। ਕੁਝ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸੀ - ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਡਰ ਅਤੇ ਬੇਵਸੀ, ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਟੁੱਟਣ, ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ - ਮੈਂ ਇੱਕ ਰੋਲਰ-ਕੋਸਟਰ ਤੇ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਵੀ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸੰਪਰਕ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਸਨ।

ਸਿਰਫ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਉਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਨ - ਜਿਆਦਾਤਰ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਡਰ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ।

ਕੀ ਮੈਂ ਮਨੁੱਖ ਸੀ? ਮਨੁੱਖ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਹੱਦ ਤੱਕ। ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਆਮ ਲੋਕ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਖਾਤਰ। ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।

ਮੈਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬਲੀ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ

ਇਸ ਲਈ, ਮੈਂ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਮੇਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਿਆਰੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ - ਬੁਜ਼।

ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਮੇਰੀ ਸਾਰੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਇੱਥੇ ਆ ਗਿਆ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੀ ਭੜੱਕੇ ਹੋਏ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੀ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ, ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣ, ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਫਿਸਲਣ ਵਾਲੀ, ਡਰਾਉਣੀ opeਲਾਨ ਤੇ ਫੜੇ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਮੁੜ ਵਸੋਬੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਮੈਂ ਇਕ ਚੰਗਾ ਮੁੜ ਵਸੋਬਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ - ਹੋਪ ਟਰੱਸਟ। ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੇਰਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ।

ਮੇਰੀ ਰੂਹਾਨੀ ਯਾਤਰਾ ਅਲਕੋਹਲ ਰੀਰੋਬ

ਵਿਖੇਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਵੇਲੇ, ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਇਕ ਬਾਇਓ-ਸਾਈਕੋ-ਸੋਸਾਇਓ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਭਾਵ, ਇਹ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੇ, ਪਰ, ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਹਿੱਸਾ ਜੋੜਿਆ - ਰੂਹਾਨੀ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਨੈਤਿਕ ਜਾਂ ਮੁੱਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਸੁਆਰਥੀ, ਸਵੈ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ, ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣ ਗਿਆ ਸੀ - ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖਤ ਤੱਥ।

ਮੈਨੂੰ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਵੇਲੇ ਮੇਰੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪਹਿਲੂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ। ਹੁਨਰਮੰਦ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣਨ ਲਈ ਉਕਸਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ, ਪਰ ਸੌਖਾ ਹੋ ਗਿਆ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਅਣਦੇਖਣ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪੈਟਰਨਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਦਲਿਆ। ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪਈਆਂ - ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਨਮੂਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸਿੱਖਣਾ। ਮੇਰਾ ਰਵੱਈਆ ਬਦਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਜਿਉਂ ਹੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ, ਨਿਮਰਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਪੈਮਾਨਾ ਆਇਆ, ਮੈਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮੁੜ ਜੁੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਹੁਣ ਰੱਬ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਧੁੰਦ, ਸ਼ਰਮ, ਕੋਈ ਹਉਮੈ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੇਰੀ ਉਦਾਸੀ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਸਨ, ਪਰ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਭਾਵਨਾ ਦਿੱਤੀ। ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਉਮੀਦ ਨੇ ਡਰ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ। ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਪਛਤਾਵਾ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਚੰਗੇ ਹੋ ਗਏ, ਮੇਰਾ ਮੁੱਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਮੁੜ ਬਹਾਲ ਹੋ ਗਈ। ਮੈਂ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ - ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਭਾਵਨਾ ਜੋ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਲਈ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਫਿਰ ਮਨੁੱਖ ਬਣਨ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਸੀ!