

אני אחראי ...

כשמי שלא יהיה, איפה שלא יהיה,
יקרא לעזרה, אני רוצה
ש-A.A. תמיד יהיו שם.
ולזה אני אחראי.

מה התוצאה?

האם עניתם 'כן' ארבע פעמים או יותר? אם כן, נראה שיש לכם בעיה עם אלכוהול. מדוע אנחנו אומרים זאת? מפני שאלפי אנשים ב-A.A. אומרים זאת כבר שנים רבות. הם גילו את האמת על עצמם, בדרך הקשה.

אבל שוב, רק אתם תוכלו להחליט אם A.A. זה בשבילכם. נסו לשמור על ראש פתוח בעניין. אם התשובה היא 'כן', נשמח להראות לכם כיצד אנחנו עצמנו הפסקנו לשתות. רק תתקשרו.

A.A. אינם מבטיחים לפתור את הבעיות שלכם בחיים אבל נוכל להראות לכם איך אנחנו לומדים להיות בלי לשתות 'יום אחד כל פעם'. אנחנו נמנעים מאותה 'כוסית ראשונה'. אם אין כוסית ראשונה, הרי שלא יכולה להיות כוסית עשירית. ואחרי שנפטרנו מהאלכוהול, גילינו שהחיים הפכו להרבה יותר אפשריים.

האם A.A.
זה בשבילכם?

שתים-עשרה שאלות שרק אתם
יכולים לענות עליהן

"is AA for You?"

Copyright © 1973
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
Grand Central Station, Box 459
New York, NY 10163, USA
www.aa.org

Translated from English. English language
copyright: A.A.W.S., Inc., New York, N.Y.
All rights reserved. No part of this translation
may be duplicated in any form without the
written permission of A.A.W.S., Inc.

"מכלי'בשב הז A.A. סאה"

Copyright © 1973
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
Grand Central Station, Box 459
New York, NY 10163, USA
www.aa.org

מתורגם מאנגלית. הזכויות בגרסה האנגלית לעבודה זו גם הן
שמורות ל-A.A.W.S., ניו-יורק, ניו-יורק. כל הזכויות שמורות.
אין לשכפל בשום צורה כל חלק מתרגום זה ללא אישור בכתב.

האם A.A. זה בשבילכם?

רק אתם תוכלו להחליט אם אתם רוצים לנסות את A.A. - אם אתם חושבים שזה יוכל לעזור לכם.

אנחנו באנו ל-A.A. מפני שבסופו של דבר הרמנו ידיים והפסקנו לנסות לשלוט בהרגלי השתייה שלנו. עדיין היה קשה לנו להודות בכך שמעולם לא יכולנו לשתות בבטחה. ואז שמענו מחברים אחרים ב-A.A. שאנחנו חולים. (זה מה שחשבנו במשך שנים!) גילינו שאנשים רבים סבלו מאותן תחושות של אשמה ובדידות וחוסר תקווה כמונו. גילינו שהרגשנו כך מפני שהיינו חולים במחלת האלכוהול.

החלטנו לנסות ולהכיר במה שהאלכוהול עשה לנו. הגה כמה מן השאלות שניסינו להשיב עליהן ככנות. אם ענינו 'כן' על ארבע שאלות או יותר, הרי שהרגלי השתייה שלנו היו צרה צרורה. נסו גם אתם להשיב. זכרו, אין כל בושה בהודאה בעובדה שיש לכם בעיה.

- 1** **האם החלטתם אי פעם להפסיק לשתות לפרק זמן של כשבוע, אבל החזקתם מעמד רק יום-יומיים?**
רובנו ב-A.A. הבטחנו הבטחות מהבטחות שונות לעצמנו ולמשפחותינו. לא יכולנו למלא אותן. ואז פנינו ל-A.A., 'אלכוהוליסטים אנונימיים'. A.A. אמרו: 'פשוט תנסו לא לשתות היום' (אם לא תשתו היום, לא תוכלו להשתכר היום).
- 2** **האם אתם רוצים שאנשים לא יתערבו בנושא השתייה שלכם - שיפסיקו לומר לכם מה לעשות?**
ב-A.A. איננו אומרים לאף אחד מה לעשות. אנחנו פשוט מדברים על השתייה שלנו, על הצרות שהסתכנו בהן, ועל איך שהפסקנו לשתות. נשמח לעזור לכם, אם תרצו שנעשה זאת.
- 3** **האם עברתם אי פעם מסוג משקה אחד לאחר בתקווה שזה ימנע מכם להשתכר?**
אנחנו ניסינו דרכים מדרכים שונות. החלשנו את המשקאות שלנו. או ששתינו רק בירה. או שלא שתינו קוקטיילים. או ששתינו רק בסופי שבוע. מה שרק תעלו על דעתכם - ניסינו. אבל מה שלא היינו שותים, אם רק היה בו אלכוהול, בסופו של דבר כלל היינו משתכרים.
- 4** **האם הייתם זקוקים למשקה כדי לפקוח את העיניים כשרק הייתם מתעוררים במהלך השנה האחרונה?**
האם אתם זקוקים למשקה כדי להתעורר, או כדי להפסיק לרעוד? זה סימן בטוח למדי לזה שאתם לא שותים רק כשאתם בחברה.
- 5** **האם אתם מקנאים באנשים שיכולים לשתות מבלי להסתבך?**
באיזשהו רגע רובנו שאלנו את עצמנו מדוע איננו כמו רוב האנשים, שלא מתלהבים מי יודע מה מאלכוהול.
- 6** **האם היו לכם בעיות שהיו קשורות לשתייה שלכם במהלך השנה האחרונה?**
בכנות! הרופאים אומרים שאם יש לך בעיה עם אלכוהול ואתה ממשיך לשתות, הבעיה רק תחמיר - לעולם לא תשתפר. בסופו של דבר תמות, או תמצא את עצמך סגור במוסד לשארית חיידך. התקווה היחידה היא להפסיק לשתות.

- 7** **האם הרגלי השתייה שלכם גרמו לבעיות בבית?**
לפני שהגענו ל-A.A. רובנו אמרנו שהאנשים או הבעיות בבית הם אלה שגרמו לנו לשתות. לא יכולנו להבין שהשתייה שלנו רק החמירה את הכול עוד יותר. היא מעולם לא פתרה בעיות באף מקום, אף פעם.
- 8** **האם אתם מנסים לדאוג לעצמכם למשקאות 'נוספים' במסיבות, מפני שמה שמציעים שם לא מספק אתכם?**
רובנו היינו נוהגים לשתות "כמה" משקאות עוד בדרך, אם חשבנו שזו הולכת להיות מסיבה מהסוג הזה. ואם לא היו מגישים את המשקאות מהר, היינו הולכים לאן שהוא כדי להשיג עוד.
- 9** **האם אתם אומרים לעצמכם שביכולתכם להפסיק לשתות כשרק תרצו, ובכל זאת אתם עדיין משתכרים כשאינכם מתכוונים לכך?**
רובנו השלנו את עצמנו ששתינו מפני שרצינו לשתות. אחרי שהגענו ל-A.A. גילינו שברגע שהתחלנו לשתות, לא יכולנו להפסיק.
- 10** **האם הפסדתם ימי עבודה או לימודים בגלל השתייה?**
רבים מאיתנו מודים כעת ש'הודענו על מחלה' פעמים רבות, כאשר למען האמת היינו שתויים או ב'האנגאובר'.
- 11** **האם יש לכם רגעים של "בלקאאוט"?**
"בלקאאוט" זה אחרי ששתינו שעות או ימים שאיננו יכולים לזכור. כשהגענו ל-A.A. גילינו שזה סימן די ברור להתמכרות לאלכוהול.
- 12** **האם אי פעם חשמתם שחייכם יהיו טובים יותר ללא השתייה?**
רבים מאתנו מתחילים לשתות מפני שהשתייה גורמת לחיים להיראות טוב יותר, לפחות לזמן מה. כשהגענו ל-A.A. חשנו לכודים. היינו שותים כדי לחיות וחיים כדי לשתות. נמאס לנו מלהרגיש שנמאס לנו.