

אני אחראי ...

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



”אלכוהוליסטים אנונימיים” היא אגודה של גברים ונשים החולקים את חוויותיהם, את כוחם ואת תקוותם זה עם זה כדי שיוכלו לפתור את בעיותיהם המשותפות ולעזור לאחרים להחלים מאלכוהוליזם.

- הדרישה היחידה להברות היא רצון להפסיק לשתות. אין דמי חברות ב-A.A.; אנו מממנים את פעילותנו בעצמנו בעזרת התרומות שאנו תורמים.
- ל-A.A. אין כל קשר לכל קבוצה דתית, זרם דתי, פוליטיקה, ארגון או מוסד שהם; האגודה אינה מעונינת ליטול חלק בכל מחלוקת שהיא, לתמוך בכל עמדה שהיא או להתנגד לה.
- מטרתנו העיקרית היא להישאר פיכחים ולסייע לאלכוהוליסטים אחרים להגיע לפכחות.

כל הזכויות שמורות ל-A.A. Grapevine, Inc.;
שכפול ברשות

“A Newcomer Asks...”

Copyright © 1980
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.

“חבר חדש שואל...”

Copyright © 1980
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.

עלון זה מיועד לאנשים הפונים אל “אלכוהוליסטים אנונימיים” (A.A.) לראשונה. ניסינו לענות בו על השאלות התדירות ביותר שמעלים המצטרפים החדשים אלינו - השאלות שאנחנו עצמנו העלנו כאשר פנינו לראשונה אל האגודה.

האם אני אלכוהוליסט?

אם אתם שותים פעם אחר פעם יותר ממה שהתכוונתם או רציתם, אם אתם מסתבכים, או אם אתם סובלים משכחה כאשר אתם שותים, יכול להיות שאתם אלכוהוליסטים.

רק אתם תוכלו להחליט. איש ב-A.A. לא יגיד לכם אם אתם אלכוהוליסטים או לא.

מה אוכל לעשות אם הרגלי השתייה שלי מדאיגים אותי?

כמו לעזרה. “אלכוהוליסטים אנונימיים” יוכלו לסייע.

מה זה “אלכוהוליסטים אנונימיים”?

אנחנו אגודה של גברים ונשים שאיבדו את היכולת לשלוט בהרגלי השתייה שלהם ומצאו את עצמם בצרות מצרות שונות כתוצאה מהם. אנחנו מנסים -רובנו בהצלחה - ליצור אורח חיים מספק ללא אלכוהול. גילינו שלשם כך אנחנו זקוקים לעזרתם של אלכוהוליסטים אחרים ב-A.A. ולתמיכתם.

האם השתתפות בפגישה של A.A. תחייב אותי למשהו?

לא. A.A. אינם מנהלים כרטיסיות חברים או רישום משתתפים. לא תידרשו לחשוף שום דבר על עצמכם. איש לא יטריד אתכם אם תבחרו שלא לחזור.

מה יקרה אם אפגוש אנשים שמכירים אותי?

הם ימצאו שם מאותה סיבה שאתם תמצאו שם. הם לא יחשפו את זהותכם בפני אנשים מבחוץ. ב-A.A. אתם שומרים על מידת האנונימיות הרצויה לכם. זו אחת מן הסיבות שבגללן אנו קוראים לעצמנו “אלכוהוליסטים אנונימיים”.

מה קורה בפגישה של A.A.?

פגישה של A.A. עשויה להתנהל באופנים שונים, אך בכל אחת מהן תמצאו אלכוהוליסטים שידברו על מה שהשתייה עשתה לחייהם ולאישיות שלהם, מה הם עשו כדי לעזור

לעצמם וכיצד הם חיים את חייהם כיום.

כיצד זה יכול לסייע לי בבעיית השתייה שלי?

אנחנו ב-.A.A יודעים מה זה להיות מכורים לאלכוהול ולא להיות מסוגלים לעמוד בהבטחות שהבטחנו לאחרים ולעצמנו על זה שנפסיק לשתות. איננו מטפלים מקצועיים. ההכשרה היחידה שיש לנו כדי לעזור לאחרים להחלים מאלכוהוליזם היא העובדה שאנחנו בעצמנו הפסקנו לשתות, אבל אנשים שבאים אלינו עם בעיות אלכוהול יודעים כי ההחלמה אפשרית, מפני שהם רואים אנשים שעשו זאת.

מדוע אנשי A.A ממשיכים להגיע לפגישות גם אחרי שהם נרפאו?

אנחנו ב-.A.A מאמינים כי לאלכוהוליזם אין רפואה. לעולם לא נוכל לשוב לשתות כרגיל, ויכולתנו להתרחק מאלכוהול תהיה תלויה בשמירה על בריאותנו הגופנית, הנפשית והרוחנית. נוכל להשיג בריאות כזו בכך שנגיע לפגישות דרך קבע וניישם את מה שאנו לומדים שם. בנוסף, אנחנו מגלים שבזה שאנחנו עוזרים לאלכוהוליסטים אחרים, אנחנו עוזרים גם לעצמנו להישאר פיכחים.

כיצד מצטרפים ל-A.A?

אתם הופכים לחברים ב-.A.A אם וכאשר אתם אומרים זאת. הדרישה היחידה לחברות ב-.A.A היא רצון להפסיק לשתות, ורבים מאתנו לא היו לגמרי שלמים עם זה כאשר פנו לראשונה ל-.A.A.

כמה עולה החברות ב-A.A?

אין דמי חברות ב-.A.A. קבוצת A.A תאסוף בדרך כלל תרומות במהלך הפגישה כדי לכסות הוצאות כגון שכר דירה, קפה וכו', והחברים כולם חופשיים לתרום, מעט או הרבה ככל שיוכלו.

האם A.A הוא ארגון דתי?

לא. והוא גם אינו קשור בכל ארגון דתי שהוא.

אבל מדברים שם הרבה על אלוהים, לא?

רובנו ב-.A.A מאמינים שמצאנו את הפתרון לבעיית השתייה שלנו לא באמצעות כוח רצון אישי, אלא באמצעות כוח גדול יותר מאיתנו. עם זאת, כל אחד מגדיר את הכוח הזה כרצונו. רבים קוראים לו אלוהים, אחרים סבורים כי זוהי קבוצת A.A, אחרים אינם מאמינים בו בכלל. ב-.A.A יש מקום

לאנשים מכל סוגי האמונות והאי-אמונות.

אוכל להביא את המשפחה שלי לפגישה של A.A?

בני משפחה או חברים קרובים יתקבלו בברכה לפגישות "פתוחות" של A.A. דברו על כך עם איש הקשר המקומי שלכם.

אילו עצות אתם נותנים לחברים חדשים?

לפי ניסיוננו, האנשים המחלימים ב-.A.A הם אלה:

(א) שנמנעים מהמשקה הראשון;

(ב) שמשתתפים בקביעות בפגישות של A.A;

(ג) שמחפשים מבין אנשי A.A את אלה שהצליחו להישאר פיכחים במשך זמן מה;

(ד) שנמסים ליישם את תכנית ההחלמה של A.A.

כיצד אוכל ליצור קשר עם A.A?

חפשו את "אלכוהוליסטים אנונימיים" בספר הטלפונים המקומי. לשיחתכם יענו מתנדבים ב-.A.A שישמחו להשיב על שאלותיכם, או לקשר אתכם עם אלה שיוכלו לעשות זאת. אם לא קיים שירות טלפוני של A.A באזורכם, כתבו או התקשרו למשרד השירות הכללי של A.A.

לפניכם רשימת עלוני A.A שעשויים לעזור לכם במיוחד:

האם יש אלכוהוליסט בחיידך?

שאלות נפוצות אודות A.A

האם A.A זה בשבילך?

האם אתה חושב שאתה שונה?

A.A לאישה

צעירים ו-A.A

צעיר מדי?

זכרו כי אלכוהוליזם הוא מחלה פרוגרסיבית. קחו אותה ברצינות, גם אם אתם חשים שאתם רק בשלבים המוקדמים שלה. האלכוהוליזם הורג. אם אתם אלכוהוליסטים, ואם אתם ממשיכים לשתות, מצבכם רק יחמיר עם הזמן.

שתים עשר המסורות של"אלכוהוליסטים אנונימיים"

1. הודינו כי אנו חסרי כוחות מול האלכוהול - שחיינו הפכו לבלתי אפשריים.

2. אנו מאמינים כעת כי כוח חזק מאתנו יוכל להשיב לנו את השפיות.

3. החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו לידיו של האל כפי שאנו מבינים אותו.

4. ערכנו ספירת מלאי מוסרית מדוקדקת ונטולת מורא של עצמנו.

5. מסרנו בפני האל, בפני עצמנו ובפני אדם אחר את טבעם המדויק של מעשינו הרעים.

6. אנו מוכנים ומזומנים לכך שאלוהים יסיר את כל פגמי האופי הללו.

7. ביקשנו ממנו בקשה צנועה להסיר את מגרעותינו.

8. ערכנו רשימה של כל האנשים שבהם פגענו, והבענו את רצוננו לתקן את העוול שעשינו להם.

9. כשרק יכולנו, תיקנו ישירות את העוול שעשינו לאנשים הללו, למעט המקרים שבהם הדבר עשוי היה לפגוע בהם או באחרים.

10. הוספנו לנהל רשימת מלאי אישי, וכאשר טעינו הודינו בכך מיד.

11. ביקשנו באמצעות תפילה ומדיטציה לשפר את הקשר המודע שלנו עם אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לידיעת רצונו מאתנו ולכוח להוציא אותו לפועל.

12. לאחר שחוינו התעוררות רוחנית בעקבות שלבים אלה, ניסינו להעביר מסר זה לאלכוהוליסטים, וליישם עקרונות אלה באורח חיינו.

שנים עשר השלבים של

"אלכוהוליסטים אנונימיים"

1. רוחחטנו המשותפת לפני הכול; החלמה אישית תלויה באחדות A.A.

2. למטרת הקבוצה שלנו יש סמכות אולטימטיבית אחת בלבד - אל אוהב כפי שהוא יבטא את עצמו במודעות הקבוצתית שלנו. מנהיגינו אינם אלא משרתים אנשי אמן; הם אינם מושלים.

3. הדרישה היחידה לחברות ב-.A.A היא רצון להפסיק לשתות.

4. כל קבוצה תהיה אוטונומית, להוציא עניינים המשפיעים על קבוצות אחרות בכלל A.A.

5. לכל קבוצה אין אלא מטרה עיקרית אחת - להעביר את המסר לאלכוהוליסטים שעדיין סובלים.

6. לקבוצות A.A אסור בתכלית האיסור לתמוך, לממן או להעניק את שמם A.A. לכל מתקן או יזם חיצוני, פן בעיות כספיים, רכוש או יוקרה יסיטו אותנו ממטרתנו העיקרית.

7. כל קבוצת A.A חייבת לתמוך בעצמה ולסרב לקבלת תרומות מבהוץ.

8. "אלכוהוליסטים אנונימיים" יישארו לעולם אגודה לא-מקצועית, אך מרכזי השירות שלנו יהיו רשאים להעסיק עובדים מיוחדים.

9. ל-.A.A, כישות, אסור בתכלית האיסור להיות מאורגנים; אך נוכל ליצור ועדות שירות שיהיו אחראיות ישירות לאלה שאותם הן משרתות.

10. ל"אלכוהוליסטים אנונימיים" אין כל דעה על נושאים חיצוניים; מכאן שאסור לגרור את שמם של A.A לכל מחלוקת ציבורית שהיא.

11. מדיניות יחסי הציבור שלנו מתבססת על משיכה יותר מאשר על קידום; עלינו לשמור תמיד על אנונימיות אישית ברמת העיתונות, הרדיו והסרטים.

12. אנונימיות היא היסוד הרוחני של כל מסורותינו, והיא מזכירה לנו תמיד למקם את העקרונות לפני הזהויות.