

# מיהו, מהי, למה ואיך

מודפס מתוך הספרון הלבן *Narcotics Anonymous*

תרגום של ספרות מאושרת ע"י חברות האנ-איי

Copyright © 1996

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

כל הזכויות שמורות



## מיהו המכור?

רובנו לא צריכים לחשוב פעמיים על שאלה זו. אנו יודעים! כל חיינו ומחשבותינו התרכזו, בצורה זו או אחרת, בסמים - להשיג, להשתמש ולמצוא דרכים ואמצעים כדי להשיג עוד. חיינו כדי להשתמש, והשתמשנו כדי לחיות. המכור, בפשטות, הוא גבר או אישה שחיהם נשלטים על-ידי הסמים. אנו אנשים הלכודים בציפורניה של מחלה מתמשכת ומחמירה שסופה תמיד אותו דבר: בתי-סוהר, מוסדות ומוות.

## מהי התכנית מכורים אנונימיים?

אנ-איי היא חברותא או חברה שלא למטרת רווח, של גברים ונשים עבורם הסמים הפכו לבעיה עיקרית. אנו מכורים מחלימים הנפגשים באופן קבוע כדי לעזור אחד לשני להישאר נקיים. זוהי תוכנית של הינזרות מוחלטת מכל הסמים. יש רק דרישה אחת לחברות, והיא הרצון להפסיק להשתמש. אנו מציעים שתנהגו בפתירות. תנו לעצמכם הזדמנות. התוכנית שלנו היא מערכת עקרונות הכתובים בפשטות, כך שאנו יכולים לחיות על-פיהם בחיינו היומיומיים. החשוב ביותר לגביהם, שהם עובדים.

החברות באנ-איי לא מחייבת אותנו לשום דבר. איננו מקורבים לארגון כלשהו, אין לנו דמי-חבר או תשלומי-חובה, איננו מצהירים הצהרות כלשהן ולא מבטיחים הבטחות לאיש. איננו קשורים לשום קבוצה פוליטית, דתית או לכל גורם אוכף-חוק, ואיננו נמצאים תחת מעקב. כל אחד יכול להצטרף אלינו, מבלי להתחשב בגיל, גזע, זהות מינית, "אני מאמין" כלשהו, אמונה דתית או העדר אמונה.

איננו מעוניינים לדעת במה או בכמה השתמשת, מי היו הסוחרים שלך, מה עשית בעבר, אם אתה עשיר או עני, אלא אך ורק מה אתה רוצה לעשות בנוגע לבעייתך ואיך אנו יכולים לעזור. החבר החדש הוא האדם החשוב ביותר בכל פגישה, כי אנו יכולים לשמור על מה שיש לנו רק בנתינה לאחרים. מניסיון הקבוצה שלנו למדנו שאלה הממשיכים לבוא לפגישות שלנו באופן קבוע, נשארים נקיים.

## למה אנחנו כאן?

לפני שהגענו לחברותא של אנ-איי לא יכולנו לנהל את חיינו. לא יכולנו לחיות וליהנות מהחיים כמו אנשים רגילים. היינו זקוקים למשהו שונה וחשבנו שמצאנו זאת בסמים. שמנו את השימוש בהם לפני טובת משפחותינו, נשותינו, בעלינו וילדינו. היינו חייבים להשיג סמים בכל מחיר. גרמנו לאנשים רבים נזק רב, אך יותר מכל פגענו בעצמנו. לא היינו מסוגלים לקבל אחריות אישית, ובכך למעשה יצרנו את הבעיות שלנו. לא היינו יכולים להתמודד עם החיים כמות שהם.

רובנו נוכחנו שהתמכרותנו היא התאבדות איטית. אך ההתמכרות היא אויב כה ערמומי של החיים, שאיבדנו את הכוח לעשות משהו בקשר לזה. רבים מאתנו הגיעו לבתי-סוהר או חיפשו עזרה ברפואה, בדת ובפסיכיאטריה. אף אחת מהשיטות הללו לא הייתה מספיק יעילה בשבילנו. המחלה שלנו תמיד חזרה והופיעה או המשיכה להחמיר, עד שבייאוש ביקשנו עזרה זה מזה במכורים אנונימיים.

לאחר שבאנו לאנ-איי הבנו שאנו אנשים חולים. סבלנו ממחלה שאין לה תרופה ידועה. אך ניתן לעצור אותה בנקודה מסוימת, ואז ההחלמה אפשרית.

## איד זה עובד

אם אתה רוצה את מה שיש לנו להציע, ואתה מוכן לעשות את המאמץ הנדרש כדי להשיג זאת, אז היה נכון לעשות צעדים מסוימים. אלה העקרונות שבזכותם החלמתנו אפשרית:

1. הודינו שאנו חסרי-אונים מול התמכרותנו, שחינו הפכו בלתי-ניתנים לניהול.
2. הגענו להאמין שכוח גדול מאתנו יכול להשיב אותנו לשפיות.
3. החלטנו למסור את רצונותינו וחינו להשגחת אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו.
4. ערכנו חשבון-נפש מוסרי, יסודי וחסר-פחד, של עצמנו.
5. התוודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם אחר, על טבעם המדויק של פגמינו.
6. היינו מוכנים לחלוטין שאלוהים יסיר מאתנו פגמים אלה באופיינו.
7. ביקשנוהו בענווה שיסיר מאתנו את חסרונותינו.
8. ערכנו רשימה של כל האנשים בהם פגענו, והיינו נכונים לכפר בפניהם.
9. כיפרנו במישרין בפני אנשים אלה ככל שהדבר התאפשר, פרט למקרים שמעשה זה היה עלול לפגוע בהם או באחרים.
10. המשכנו בחשבון-נפש אישי וכאשר שגינו, הודינו בכך מיד.
11. ביקשנו בדרך של תפילה ומדיטציה לשפר את הקשר ההכרתי עם אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו עבורנו ולכוח לבצע זאת.
12. לאחר שעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת בשורה זו למכורים, וליישם עקרונות אלה בכל תחומי-חינו.

זה נשמע כמשימה קשה, ואנו לא יכולים לעשות את כל זאת בבת-אחת. לא התמכרנו ביום אחד, אז זכרו - עשו זאת צעד אחר צעד.

דבר אחד, יותר מכל, עלול להכשיל אותנו בהחלמתנו, וזו גישה של אדישות או אי-סובלנות כלפי עקרונות רוחניים. שלושה מהם הכרחיים: כנות, פתיחות ונכונות. אם נפעל לפי עקרונות אלה, נהיה בדרך הנכונה.

אנו סבורים שגישתנו למחלת-ההתמכרות היא מציאותית לחלוטין, מכיוון שאין מקבילה לערך הריפוי של עזרה הניתנת על-ידי מכור למכור אחר. אנו סבורים, שדרכנו היא מעשית, כי מכור יכול להבין ולעזור טוב יותר למכור אחר. אנו מאמינים שככל שנקדים להתמודד עם בעיותינו בחברה ובחיי-היומיום שלנו, כך נקדים ונהיה לחברים מקובלים, אחראיים ומועילים באותה חברה.

הדרך היחידה להימנע מלחזור להתמכרות פעילה היא לא להשתמש בפעם הראשונה. אם אתה כמונו, אז אתה יודע שפעם אחת היא יותר מדי ואלף לעולם לא די. אנו שמים דגש חזק על זה. אנו יודעים שאם נשתמש בסמים, בכל צורה שהיא, או נחליף סם זה באחר, אנו משחררים את התמכרותנו מחדש.

מכורים רבים נפלו בגלל שחשבו כי אלכוהול שונה מסמים אחרים. לפני שבאנו לאנ-איי רבים מאיתנו ראו את האלכוהול כנפרד מסמים אחרים, אבל אנו לא יכולים להרשות לעצמנו לטעות בקשר לזה. אלכוהול הוא סם. אנו אנשים החולים במחלת ההתמכרות ועלינו להימנע משימוש בכל הסמים כדי להחלים.

## שתים עשרה המסורות של

### מכורים אנונימיים

אנו שומרים על מה שיש לנו בעירנות רבה, וכשם שהחופש לפרט בא משניים עשר הצעדים, החופש של קבוצות נובע מהמסורות. ככל שהקשרים שקושרים אותנו יחד יהיו חזקים יותר מאלה המנסים להפריד בינינו, הכול יהיה בסדר.

1. טובתנו המשותפת קודמת; החלמה אישית תלויה באחדות אנ-איי.
2. לתכלית הקבוצה שלנו יש רק סמכות אחת - אלוהים אוהב כפי שהוא יכול להתבטא במצפון הקבוצה. מנהיגינו הם רק משרתים שזכו לאמון; אין הם מושלים.

3. הדרישה היחידה לחברות היא הרצון להפסיק להשתמש.
4. כל קבוצה צריכה להיות עצמאית פרט לעניינים המשפיעים על קבוצות אחרות, או על אנ-איי ככלל.
5. לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת - לשאת את הבשורה למכור שעודנו סובל.
6. קבוצת אנ-איי לעולם לא תתמודד, תממן או תשאיל את שמה למוסדות מקורבים או יוזמה חיצונית, כדי שבעיות של ממון, רכוש או יוקרה לא יסיחו את דעתנו ממטרתנו העיקרית.
7. כל קבוצת אנ-איי צריכה לשאת עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ.
8. מכורים אנונימיים תישאר לעולם בלתי מקצועית, אך מרכזי השירות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים.
9. אנ-איי, בתור שכזו, לעולם לא תאורגן, אבל אנו יכולים ליצור מועצות וועדות-שירות המחויבות ישירות לאלה אותן הן משרתות.
10. למכורים אנונימיים אין דעה על עניינים חיצוניים; לפיכך אין לערב את השם אנ-איי במחלוקות ציבוריות כלשהן.
11. מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על פרסומת; אנו צריכים לשמור תמיד על אנונימיות אישית ברמה של אמצעי התקשורת.
12. אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו, להזכירנו לעולם שהעקרונות קודמים לאישיות.

שנים-עשר הצעדים ושתים-עשרה המסורות מודפסים בגרסה מותאמת באישור של  
AA World Services, Inc