

**אסירות התודה שלנו מתבטאת  
כשאכפת לנו וכשאנו משתפים אחרים  
בדרך האנ-איי**

Copyright © 2005 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
כל הזכויות שמורות

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
Tel. (818) 773-9999  
Fax (818) 700-0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office—EUROPE  
48 Rue de l'Été  
B-1050 Brussels, Belgium  
Tel. +32/2/646-6012  
Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA  
150 Britannia Rd. E. Unit 21  
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, CANADA  
Tel. (905) 507-0100  
Fax (905) 507-0101



תרגום של ספרות מאושרת ע"י חברות האנ-איי

Narcotics Anonymous,    גם The NA Way

הם סמלים מסחריים רשומים של  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-571-5

Hebrew

8/05

WSO Catalog Item No. HE-3102

המסורות של אנ-איי ולהזמין דוברים מחוץ לחברותא של אנ-איי. יש כמה דרכים להימנע ממצב זה. הטקסט הבסיסי שלנו לדוגמא, מספר לנו על חברי אנ-איי מאזורים אחרים שנכונים לנסוע מרחקים ארוכים כדי לתמוך בקבוצות חדשות. הדובר עוזר להגשים את המטרה העיקרית של הקבוצה, שהיא: לשאת את בשורת ההחלמה למכור שעודנו סובל. כאשר אנו, כדוברים, משתפים בפגישת אנ-איי, עלינו להיות זהירים ולשאת מסר ברור של החלמה, באמצעות ההזדהות שלנו כמכורים המחלימים ממחלת ההתמכרות. אין צורך לשקוע בסיפורים על התמכרותנו הפעילה או "בסיפורי מלחמה", כיוון שכולנו יודעים איך היה בזמן השימוש. הגענו למכורים אנונימיים כדי להפסיק להשתמש ואנו כאן כדי לשתף בניסיוננו כוחנו ותקוות ההחלמה שלנו.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

לקבוצות החדשות שלנו: מצאנו שפגישות דיון על שנים-עשר הצעדים ועל ספרות אנ-איי תורמות לגדילה של החברים בקבוצה. אנו מעודדים אתכם לעשות כמיטב יכולתכם ביחד באהבה ובחברותא ולהמשיך לבוא: זה עובד!

## **דרכים נוספות לקחת חלק בשירות**

לתפקידים שהוצגו קודם, בוחרים משרתים נאמנים לתקופה מוגדרת מראש. דרך נוספת לקחת שירות יכולה להיות שירות כדובר או מנחה; משרתים נאמנים אלה, נבחרים בדרך כלל על ידי מזכיר הקבוצה. בחברותא ברחבי העולם ישנן מספר דרכים לנהל פגישות המסורת הרביעית שלנו מבטיחה לנו עצמאות כל עוד הדרך בה אנו מנהלים את הקבוצה לא משפיעה על קבוצות אחרות או על אנ-איי ככלל. דרכים מגוונות אלה מעשירות את החברותא שלנו ומגבירות את יעילותה. מטרתנו העיקרית היא תמיד לשאת את בשורת ההחלמה למכורים שעדיין סובלים.

## **המנחה או מנחה דובר**

המנחה שלעיתים נקרא גם מנחה דובר, צריך להיות בעל ניסיון, כוח ותקווה לשתף הנובעת מתוך נוכחות קבועה בפגישות אנ-איי. על חבר זה לשמור על שיתוף ברוח טובה וזאת על-פי פורמט הפגישה. המנחה או המנחה דובר חייב לזכור שהפגישה שייכת לכולם ולהימנע מלהעיר לאחר כל שיתוף.

האדם המנחה את הפגישה אחראי לשמור על אווירה של החלמה. למרות ששיתוף בבעיות הוא הכרחי להזדהות, שיתוף בפתרונות הוא הכרחי להחלמה. על המנחה לזכור כל הזמן כי אנו כאן למטרה מוגדרת: להישאר נקיים ולעזור למכורים אחרים למצוא החלמה מהתמכרות.

## **דובר**

חבר אנ-איי שנבחר להיות דובר בפגישה חייב להיות אדם שעובד וחי את תוכנית ההחלמה של אנ-איי, שהיא שנים-עשר הצעדים ושתיים-עשרה המסורות. באזורים בהם אין מספר רב של חברי אנ-איי עם תקופת ניקיון ארוכה וניסיון בשנים-עשר הצעדים ושתיים-עשרה המסורות, קבוצה חסרת ידע עשויה להבין לא נכון את שתיים-עשרה

מחשבה רבה כשבוחרים חבר למלא תפקיד זה. למידע נוסף על שירות כגזבר קבוצה, פנו ל- *Treasurer's Handbook*<sup>2</sup>.

## שליח הקבוצה

השליח אחראי על:

- ★ נוכחות בפגישות וועדת השירות האזורית באופן קבוע.
- ★ הצטרפות כחבר לאחת מתתי-וועדות השירות.
- ★ שירות כאמצעי הקשר בין הקבוצה והאזור.
- ★ חלוקת האחריות עם ממלא מקום השליח.
- ★ עידכון פרטי הקבוצה ורישום הפרטים במשרד השירות העולמי.

החלק החשוב ביותר בתפקיד זה הוא להיות איש הקשר של הקבוצה. השליח הוא הקשר ההכרחי בין הקבוצה ושאר החברות. השליח הוא אמצעי התקשורת הרשמי של הקבוצה, מטרתו לייצג את מצפון הקבוצה בעניינים המשפיעים על קבוצות אחרות או על אנ-איי ככלל. תפקיד זה דורש מהשליח לספק מידע לקבוצה על התפתחויות בחברות העולמית של אנ-איי, לשתף את האזור בכל פעילות של הקבוצה, בצדדים החיוביים או באתגרים של הקבוצה. חשוב שהשליח לא ישבור את שרשרת התקשורת של אנ-איי.

## ממלא מקום השליח

תפקיד ממלא מקום השליח מקביל לזה של השליח, זהו תפקיד של שנתיים כאשר בשנה הראשונה נערכת הכשרה ובשנה השנייה הופכים לשליח. חשוב מאוד שממלא מקום השליח יהיה נוכח בכל פגישה של וועדת השירות האזורית, כדי ללמוד ולתמוך בשליח הקבוצה. ממלא המקום משמש כשליח בהעדרו של שליח הקבוצה.

<sup>2</sup>מדריך הגזבר.

## המזכיר

המזכיר אחראי על:

- ★ פתיחה ונעילת מקום המפגש באופן קבוע – לא משנה מה קורה
- ★ בחירת מנחה שיישא את בשורת ההחלמה של אנ-איי
- ★ לדאוג שהקפה יוכן
- ★ כתיבת דוחות על פעילות הקבוצה
- ★ אירגון פגישה עניינית של הקבוצה
- ★ קניית אספקה וספרות

המזכיר נושא באחריות רבה, ולפיכך אסור שתפקיד זה יילקח בקלות ראש. על חברי קבוצת הבית להיות תמיד נכונים לעזור למזכיר.

## גזבר

הגזבר אחראי על:

- ★ תשלום חשבונות הקבוצה
- ★ שמירת תיעוד פיננסי
- ★ יישום החלטות מצפון הקבוצה כדי לשמור על זרימת הכספים
- ★ מסירת דיווחים שוטפים לקבוצה

כישורים בסיסיים בחשבון וניהול כספים אישיים בצורה אחראית, יסייעו לגזבר בתפקידו. אחת מהבעיות הגדולות שנאלצנו להתמודד איתן, הייתה השימוש לרעה בכספי הקבוצה. כסף רב שנזקקנו לו נעלם. לא רק ששימוש לרעה זה מגביל את יכולתה של אנ-איי, הוא פוגע בליבה של המסורת החמישית שלנו שאומרת: "לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת – לשאת את הבשורה למכור שעודנו סובל." גזברים שניצלו לרעה את תפקידם מגלים בדרך כלל, שהמחיר אותו הם משלמים, במונחים של ההחלמה האישית שלהם, הוא כבד מנשוא. ברור, כי לגזבר יש אחריות כבדה ויש להשקיע

כחברי קבוצה, לשמור על אנ-איי ולהשקיע מאמץ בהחלמתנו. זו זכות גדולה להיות חלק מקבוצת הבית שלנו.

## משרתים נאמנים

המסורת השניה שלנו אומרת לנו "לתכלית הקבוצה שלנו יש רק סמכות אחת – אלוהים אוהב כפי שהוא יכול להתבטא במצפון הקבוצה. מנהיגינו הם רק משרתים שזכו לאמון; אין הם מושלים." לפיכך, משרתינו הנאמנים, הם עמוד התווך של הקבוצה ונוכחותם הקבועה בכל הפגישות היא בעלת חשיבות מכרעת. אחד המכשולים שגרם לקבוצות אנ-איי רבות סבל ואף לסגירה הייתה בחירת בעלי תפקידים שאינם מתאימים לשרת או חסרי רקע בהחלמה בחברותא שלנו. לעיתים, הבחירות באנ-איי נראות כתחרות פופולריות ולא כבחירה של משרתים שזכו לאמון. בעלי תפקידים בקבוצה חייבים להיבחר בערנות רבה, כיוון שהאחריות המוטלת עליהם גדולה; בעלי תפקידים לא מתאימים משפיעים על הקבוצה. חשוב למלא את התפקיד. הפסקאות הבאות מכילות תיאור קצר על המשרתים הנאמנים של הקבוצה. לתיאור מעמיק יותר, פנו למדריך השירות המאושר של אנ-איי.

ככלל, מצאנו כי משרתים נאמנים מצליחים יותר אם הם בעלי מעלות הכרחיות לביצוע האחריות המוטלת עליהם. דרישות התאמה אלה כוללות:

1. הרצון והנכונות לשרת
2. רקע בהחלמה באנ-איי (אנו מציעים לפחות שנת ניקיון)
3. הבנה ויישום של שנים-עשר הצעדים ושתיים-עשרה המסורות של אנ-איי
4. השתתפות פעילה בקבוצה

## מבנה הקבוצה

כאשר מקימים קבוצה<sup>1</sup>, העדיפות הראשונה היא להבטיח מקום מפגש קבוע. נסו למצוא מקום שתורם לאווירת החלמה, ומאפשר לפגישה לגדול. חשוב למצוא מקום שיאפשר לקבוצה ליישם את המסורת השישית שאומרת: "קבוצת אנ-איי לעולם לא תתמוך, תממן או תשאיל את שמה למוסדות מקורבים או יוזמה חיצונית, כדי שבעיות של ממון, רכוש או יוקרה לא יסיחו את דעתנו ממטרתנו העיקרית." עיקרון אי-ההתקשרות מאפשר לקבוצה לפתח את עצמאותה. לאחר שמבטיחים את מקום המפגש, קובעים זמן ויום בשבוע, עורכים סידורים כדי לפתוח ולסגור את מקום המפגש וכל הכנה אחרת שאנו זקוקים לה. מסורת שבע אומרת לנו, "כל קבוצת אנ-איי צריכה לשאת עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ." ברוח המסורת השביעית, מוצאים מקור לתשלום שכירות עבור מקום המפגש; קבוצות אנ-איי חייבות תמיד לשאת עצמן לחלוטין. מומלץ שהאחריות על הפעלת הקבוצה, (פתיחת מקום המפגש, הכנת קפה, ספרות, ניקיון וכו') תתחלק בין שני מכורים או יותר. קבוצות איבדו את מקום המפגש שלהן כיוון שלא דאגו כהלכה למקום המפגש. אם ננסה להשאיר את החדר במצב יותר טוב מזה שקיבלנו אותו, אנו שומרים על אווירת ההחלמה והמוניטין של מכורים אנונימיים.

אם ההתחלה איטית, היו סבלניים. הניסיון מוכיח שהפגישה תגדל. כאשר אנו יוצרים קשר עם האזור או הועדה המחוזית להם אנו שייכים, מודיעים על קיומה של פגישה חדשה ומחלקים עלונים, תמיכה תגיע.

כאשר ישנם מספיק משתתפים, מקיימים פגישה עניינית. בפגישה ראשונה זו ענייני הקבוצה מתגבשים באופן רשמי (שם, פורמט, וכו') ומשרתים נאמנים נבחרים. גם אם בשלב זה ענייני הקבוצה נראים מנהלתיים, אנו חייבים לזכור כי אנו מניחים את היסודות לנשיאת מטרתנו העיקרית. זו אחריותנו

<sup>1</sup> למידע נוסף ראו "ספרון הקבוצה".

החדשה שמצאנו במכורים אנונימיים. החשוב ביותר הוא, שאלה הממשיכים לבוא לפגישות שלנו באופן קבוע, נשארים נקיים.

## קבוצת בית

בחירה ותמיכה בקבוצת בית היא חלק חשוב בהחלמה. קבוצת בית, היא פגישה שבה אתה חש בנוח ושבה תשתתף באופן קבוע. אנו קוראים לקבוצה זו קבוצת הבית שלנו, מכיוון שהיא מציעה לנו מקום אליו אנו מתאימים ושוייכים. קבוצת בית היא נמל מבטחים בו אנו יכולים להטיל עוגן בכל שבוע, מקום בו אנו יכולים להכיר אנשים והם יכולים להכיר אותנו באמת. כשאנו גדלים יחד אנו מפתחים קשר אחד עם השני.

אנו מחויבים לקבוצת הבית שלנו, ואם אנו חסרים מאיזו שהיא סיבה יחושו בחסרונו. קבוצת הבית שלנו היא גם המקום בו אנו חוגגים את ציון הדרך שלנו. אנו מפתחים קשרים אמיתיים, לעיתים בפעם הראשונה בחיינו ולומדים לכבד אחד את השני. דבר זה, יכול להיות חשוב מאד בהחלמתנו.

כשם שהחברים גדלים, כך גם הקבוצה. אנו לומדים ליישם את העקרונות הרוחניים של מכורים אנונימיים בכל תחומי חיינו. בנוסף, אנו לומדים לחלק בינינו את תחומי האחריות, שעוזרים לקבוצה לגדול ולהתקיים.

חברי קבוצת הבית צריכים לנסות להישאר מודעים לבעיות או קשיים שקבוצתם מתמודדת אתם ולהיות מוכנים לעזור. קבוצת בית, היא מקום שבו אתה, כחבר במצפון הקבוצה, מצביע על נושאים המשפיעים על אנ-איי ככלל, ואף על נושאים הנוגעים לרווחתה ותפקודה התקין של הקבוצה. קבוצות בית גם לוקחות חלק בנשיאת בשורת ההחלמה ברמה האזורית. למען טובת אנ-איי ככלל, ברוח האחדות ומטרתנו המשותפת, חשוב שכולנו נתרום את חלקנו.



# הקבוצה

## הגדרה ומטרה

קבוצת אנ-איי, היא כל מפגש של שני מכורים מחלימים או יותר, שנפגשים במקום וזמן קבוע למטרת החלמה ממחלת ההתמכרות. לכל הקבוצות של מכורים אנונימיים ישנה זיקה לעקרונות שנים-עשר הצעדים ושתיים-עשרה המסורות. לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת: לשאת את בשורת ההחלמה למכור שעודנו סובל.

חשוב לזכור את מטרתנו העיקרית, כדי שמכורים שבאים לפגישתם הראשונה יוכלו להרגיש שייכים ולחוש הזדהות עם אחרים בפגישה. אחריות אחת המוטלת על הקבוצה היא לספק אווירה של החלמה לחבר החדש שרוצה להפסיק להשתמש, ממש כמו שאר החברים. אנו רוצים לגרום לחבר החדש להרגיש רצוי. כולנו זוכרים כמה מפוחדים ומודאגים היינו כאשר הגענו בפעם הראשונה לאנ-איי. קיבלנו בברכה את החיוד הראשון שהוענק לנו למדנו, שכשאנו מרגישים לבד, חיבוק אוהב יכול לעשות המון. חיפשנו אחרים שעברו מה שעברנו ויכולים להבין מה הרגשנו וחוינו. כבר בהתחלה גילינו שכל מכור יכול להישאר נקי באמצעות הדוגמא של חברים נקיים החיים את תוכנית האנ-איי.

הקבוצה היא הכלי החזק ביותר לנשיאת הבשורה, בשורת התקווה וההבטחה לחופש מהתמכרות פעילה. כל מכור, יכול להפסיק להשתמש, להשתחרר מהרצון להשתמש ולמצוא דרך חיים חדשה וטובה יותר. בפגישות, אנו שומעים מכורים אחרים משתפים מניסיונם, כוחם ותקוותם וזאת כדי להישאר נקיים ולעזור לאחרים להישאר נקיים. מצאנו שאין מקבילה לערך הריפוי של עזרה הניתנת על-ידי מכור למכור אחר.

מניסיוננו למדנו, שכאשר אנו משתתפים בפגישות באופן קבוע התחושות שהציקו לנו מתחילות להיעלם. את מקומן תופסות תחושות של תקווה, אושר והכרת תודה על דרך החיים



Narcotics Anonymous®

מכורים אנונימיים

עלון מס' HE-2

**הקבוצה**