

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 שחייהם נשלטים על-ידי הסמים. אנו אנשים הלכודים
בציפורניה של מחלה מתמשכת ומחמירה שסופה תמיד אותו דבר:
בתי-סוהר, מוסדות, ומוות.

מהי התוכנית 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. והי תוכנית של הינזרות מוחלטת מכל הסמים. יש רק דרישה אחת לחברות, והיא הרצון להפסיק להשתמש. אנו מציעים שתנהגו בפתיחות. תנו לעצמכם הזדמנות. התוכנית שלנו היא מערכת עקרונית 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.

איך 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 הבנתנו.
 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 ההכרחי-תי עם אלוהים, כפי הבנתנו, 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 האלה, נהיה בדרך הנכונה.

אנו סבורים שגישתנו למחלת-ההתמכרות היא מציאותית לחלוטין, מכיון 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 להמנע 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 מאתנו ראו את האלכוהול כנפרד מסמים אחרים, אבל אנו לא יכולים להרשות לעצמנו לטעות בקשר לזה. אלכוהול הוא סם. אנו אנשים החולים במחלת ההתמכרות ועלינו להמנע משמוש בכל הסמים כדי להחלים.

שנים עשר הצעדים מודפסים בגרסה מותאמת באישור של AA World Services, Inc.

מודפס מתוך הטקסט הבסיסי 'מכורים אנונימיים'

© 2000 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Hebrew 11/07

פתיים-עשרה המסורות פל מכורים אנונימיים

אנו שומרים על מה שיש לנו, בערנות רבה, וכשם שהחופש לפרט בא משניים-עשר הצעדים, החופש של הקבוצות נובע מהמסורות. ככל שהקשרים שקושרים אותנו יחד יהיו חזקים יותר מאלה המנסים להפריד בינינו, הכל 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 למ-כור שעודנו סובל.
6. 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.
7. כל קבוצת אנ-איי צריכה לשאת עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ.
8. מכורים אנונימיים תישאר לעולם בלתי מקצועית, אבל מרכזי השירות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים.
9. אנ-איי, בתור שכזו, לעולם לא תאורגן, אבל אנו יכולים לי-צור מועצות וועדות-שרות המחויבות ישירות לאלה אותם 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 פר-סומת; אנו צריכים לשמור תמיד על אנונימיות אישית באמ-צעי התקשורת.
12. אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו, להזכירנו לעולם שהעקרונות קודמים לאישיות.

הבנת המסורות האלה היא תהליך איטי הנמשך זמן. אנו לומדים כל פעם משיחות עם חברים והשתתפות בקבוצות שונות. רק כשאנו מתחילים לקחת חלק בשירות אנו שומעים מישהו מציין כי "החלמה אישית תלויה באחדות אנ-איי", ואחדות זו תלויה באופן בו אנו מגשימים את המסורות שלנו. שתי-עשרה המסורות של 'מכורים אנונימיים' אינן ברות מיקוח. אלה קווי המנחה שמאפשרים לחברותא שלנו להמשיך ולהתקיים בצורה עצמאית.

אנו חוסכים מעצמנו בעיות רבות בכך שאנו פועלים לפי קווי-מנחה אלה ביחסינו עם אחרים ובחברה בכלל. אין זה אומר שהמסורות שלנו הן התשובה לכל הבעיות. עלינו להתמודד עם קשיים שונים כמו בעיות תקשורת, הבדלי גישה, מחלוקות פנימיות, ובעיות עם יחידים וקבוצות מחוץ לחברותא. כשאנו מיישמים את העקרונות האלה, אנו מצליחים לחסוך מעצמנו מספר מכשולים.

הבעיות הניצבות בפנינו דומות לאלה שקודמינו נאלצו להתמודד אתן. הניסיון שרכשו, בדרך הקשה, הוליד את המסורות והניסיון שלנו מוכיח כי עקרונות אלה תקפים היום בדיוק כפי שהיו תקפים ביום בו מסורות אלה נוסחו והועלו על הכתב. המסורות מגינות עלינו מפני כוחות פנימיים וחיצוניים העלולים להרוס אותנו. הן הקשרים האמיתיים שקושרים אותנו יחד. הן עובדות רק באמצעות יישום והבנה.

שתיים עשרה המסורות מודפסים בגרסה מותאמת באישור של AA World Services, Inc.

מודפס מתוך הטקסט הבסיסי 'מכורים אנונימיים'

© 2000 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Hebrew 11/07

רק להיות

אמור לעצמך:

רק להיות מחשבותיי יהיו על החלמתי, לחיות וליהנות מהחיים ללא שימוש בסמים.

רק להיות יהיה לי אמון במישהו באנ-איי שמאמין בי ורוצה לעזור לי בהחלמתי.

רק להיות תהיה לי תכנית. אני אשתדל לעקוב אחריה כמיטב יכולתי.

רק להיות דרך אנ-איי אנסה לשפר את השקפתי על חיי.

רק להיות אהיה חסר פחד, מחשבותי יהיו על קשרי החדשים, אנשים שלא משתמשים ושמצאו דרך-חיים חדשה. ככל שאלך בדרך זו, אין לי ממה לפחד.