

לחבר החדש

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. אין לנו דמי חבר או תשלומי חובה. הדרישה היחידה לחברות היא הרצון להפסיק להשתמש.

אינכם צריכים להיות נקיים כשאתם באים לכאן, אבל אנו מציעים שאחרי הפגישה הראשונה שלכם תמשיכו לבוא, ותבואו נקיים. אתם לא צריכים לחכות למנת-יתר או להיאסר כדי לקבל עזרה ממכורים אנונימיים, כמו כן, התמכרות אינה מצב חסר תקווה ממנו אין החלמה. אפשר להתגבר על הרצון להשתמש בסמים בעזרת תוכנית שנים-עשר הצעדים של מכורים אנונימיים ובעזרת החברותא של מכורים מחלימים.

התמכרות היא מחלה שיכולה לתקוף כל אחד, אחדים מאיתנו השתמשו בסמים בגלל שהם נהנו מהם, בעוד שאחרים השתמשו כדי לדכא רגשות שהיו לנו. אחרים סבלו מחולי גופני או נפשי והתמכרו לתרופות שנרשמו להם בעת מחלתם. אחדים מאיתנו רצו להיות חלק מהחבר'ה והשתמשו בסמים פה ושם רק כדי להיות בראש אחד עם כולם, ואז גילו שאינם יכולים להפסיק.

רבים מאיתנו ניסו להתגבר על ההתמכרות ולפעמים אף השיגו הקלה זמנית, אבל לרוב, זה הוביל למעורבות עמוקה עוד יותר בעולם הסמים.

לא משנה מהן הנסיבות. התמכרות היא מחלה מתפתחת כמו סכרת. אנו אלרגיים לסמים. סופנו תמיד אותו דבר: בתי סוהר, מוסדות או מוות. אם חייכם הפכו בלתי ניתנים לניהול ואתם רוצים לחיות בלי הצורך להשתמש בסמים, אנו מצאנו דרך. לפניכם שנים-עשר הצעדים של מכורים אנונימיים בהם אנו משתמשים על בסיס יומיומי כדי לגבור על מחלתנו.

1. הודינו שאנו חסרי-אונים מול התמכרותנו, שחיינו הפכו בלתי-ניתנים לניהול.

2. הגענו להאמין שכוח גדול מאתנו יכול להשיב אותנו לשפיות.

3. החלטנו למסור את רצונותינו וחיינו 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 ההכרתי עם אלוהים, כפי הבנתנו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו עוברנו ולכוח לבצע זאת.

12. לאחר שעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת בשורה זו למכורים, וליישם עקרונות אלה בכל תחומי – חיינו.

החלמה היא לא רק להיות נקי. כשאנו מתנזרים מכל סוגי הסמים (כן, זה אומר גם אלכוהול וחשיש) אנו פוגשים רגשות שמעולם לא התמודדנו איתם בהצלחה. אנו חווים רגשות שבעבר לא היינו מסוגלים אפילו לחוות. עלינו להיות נכונים לפגוש רגשות חדשים וישנים כשהם עולים.

למדנו לחוות רגשות ולהבין שהם לא יכולים לפגוע בנו אם לא ננהג בצורה הרסנית. אם יש לנו רגש שאיננו מסוגלים להתמודד איתו, במקום לפעול בצורה הרסנית, אנו מתקשרים לחבר אנ-איי. כשאנו משתפים אנו לומדים לעבור את זה. יש סיכוי שהוא עבר חוויה דומה והוא יכול לספר מה עבד עבורו. זכור, מכור בחברת עצמו, סכנה.

שניים-עשר הצעדים, חברים חדשים וחונכים, כולם עוזרים לנו להתמודד עם רגשות אלה. באנ-איי השמחה שלנו מוכפלת כשאנו משתפים בימים טובים; והצער שלנו קטן כשאנו משתפים ברעים. לראשונה בחיינו אנו לא צריכים לחוות שום דבר לבד. עכשיו, כשיש לנו קבוצה, אנו מסוגלים לפתח מערכת-יחסים עם כח עליון שיכול תמיד להיות איתנו.

אנו מציעים שמיד לאחר שתכירו את החברים באזור שלכם, תמצאו לעצמכם חונך. זו זכות להיות חונך של חבר חדש, אז אל תהססו לבקש. חונכות היא חוויה רבת-ערך לשני הצדדים; כולנו כאן כדי לעזור וכדי לקבל עזרה. אנו המחלימים חייבים לשתף אתכם במה שלמדנו על-מנת לשמור על הגדילה שלנו בתכנית האנ-איי ועל היכולת שלנו לתפקד בלי סמים.

התכנית הזו מציעה תקווה. כל שעליכם להביא עמכם זה את הרצון להפסיק להשתמש ואת הנכונות לנסות דרך חיים חדשה זו.

בואו לפגישות, הקשיבו בפתיחות, שאלו שאלות, קחו מספרי טלפון והשתמשו בהם. הישארו נקיים רק להיום.

כמו כן, ברצוננו להזכיר לכם שזו תכנית אנונימית והאנונימיות שלכם תשמר בקפידה. "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 לבעיתך ואיך אנו יכולים לעזור."



Narcotics Anonymous®

מכורים אנונימיים

עלון מס' HE-16
לחבר החדש

מספרי טלפון:

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

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

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 1-55776-521-9 Hebrew 8/05

WSO Catalog Item No. HE-3116