

ברוכים הבאים למכורים אנונימיים

ברוך הבא לפגישת אנ-איי הראשונה שלך. אנ-איי מציעה למכורים דרך לחיות חופשיים מסמים. אם אתה לא בטוח שאתה מכור אל תהיה מודאג בשל כך; פשוט תמשיך לבוא לפגישות שלנו. יהיה לך מספיק זמן להחליט. אם אתה, כמו רבים מאיתנו, כאשר הגענו לפגישת אנ-איי הראשונה שלנו, אתה בטח מרגיש די לחוץ וחושב שכולם בפגישה מתמקדים רק בך. אם כך, אתה לא לבד. רבים מאיתנו הרגישו ממש כך. כבר נאמר "אם יש לך עכשיו פרפרים בבטן, אתה במקום הנכון". לעיתים קרובות אנחנו אומרים שאף אחד לא נכנס לחדר אנ-איי במקרה. אנשים לא מכורים לא מעבירים את זמנם בשאלה האם הם מכורים. הם אפילו לא חושבים על זה. אם אתה מתחבט בשאלת היותך מכור, יכול להיות שאתה אכן כזה. פשוט קח את הזמן ותקשיב לנו משתפים איך זה היה בשבילנו. אולי אתה תשמע משהו מוכר. לא משנה אם השתמשת או לא השתמשת באותם סמים שאחרים מציינים. לא משנה באיזה סם השתמשת; כאן, אתה מתקבל בברכה, אם אתה רוצה להפסיק להשתמש. רוב המכורים התנסו בתחושות מאד דומות, אנו עוזרים אחד לשני כשאנו מתמקדים בדומה ביננו ולא בשונה.

אולי תרגיש חסר תקווה ומפוחד. אולי תחשוב שהתוכנית הזאת, כמו דברים רבים שכבר ניסית, לא תעבוד. או שאולי תחשוב שהיא תעבוד עבור אחרים אבל לא עבורך כי אתה מרגיש שונה מאיתנו. כך הרגשנו רובנו כאשר הגענו בפעם הראשונה לאנ-איי. איכשהו ידענו שאנחנו לא יכולים להמשיך ולהשתמש בסמים, אבל לא ידענו איך להפסיק או להישאר נקיים. פחדנו לוותר על משהו שהפך להיות כל כך מרכזי עבורנו. זו הקלה לגלות שהדרישה היחידה לחברות באנ-איי היא הרצון להפסיק להשתמש.

בהתחלה, רובנו היינו חשדניים ומפוחדים מלנסות דרך חדשה לעשות דברים. הדבר

היחידי שהיינו בטוחים בו הוא שהדרכים הישנות שלנו לא עובדות כלל. אפילו אחרי שהתנקינו, דברים לא השתנו מייד. לפעמים, אפילו פעולות רגילות, כמו נהיגה במכונית או שימוש בטלפון נראו מפחידות ומוזרות, כאילו הפכנו להיות מישהו שאנו לא מכירים. זה המקום שבו החברותא והתמיכה של מכורים נקיים באמת עוזרות, ואנו מתחילים לבטוח באחרים כדי לקבל את העידוד לו אנו זקוקים נואשות.

אולי אתה כבר חושב: "כן, אבל..." או "מה אם...?" בכל אופן, אפילו אם יש לך ספקות, אתה יכול להיעזר בעצות הפשוטות האלה בתור התחלה: השתתף בכמה שיותר פגישות אנ-איי שתוכל וקח מספרי טלפון של חברי אנ-איי והשתמש בהם במיוחד כאשר הכמיהה לשימוש בסמים חזקה. הפיתוי להשתמש לא מוגבל לימים ולשעות בהם מתקיימות פגישות. אנו נקיים היום מפני שביקשנו עזרה. מה שעזר לנו יכול לעזור לך. אז אל תחשוש להתקשר למכור מחלים אחר.

הדרך היחידה להימנע מלחזור להתמכרות פעילה היא לא להשתמש בפעם הראשונה. הדבר הטבעי ביותר למכור הוא להשתמש בסמים. רובנו, על מנת להינזר משימוש בכל הכימיקלים שמשנים את מצב הרוח והתודעה, צריכים להתנסות בשינויים גופניים, נפשיים, רגשיים ורוחניים קיצוניים. שנים-עשר הצעדים של אנ-איי מציעים לנו דרך לשינוי. כפי שמישהו אמר: "יתכן שתוכל להתנקות רק באמצעות הגעה לפגישות. אבל, אם תרצה להישאר נקי ולחוות החלמה, תצטרך ליישם את שנים-עשר הצעדים." את זה לא נוכל לעשות לבד. בחברותא של אנ-איי, אנחנו תומכים אחד בשני במאמצינו ללמוד וליישם דרך חיים חדשה שתשמור עלינו בריאים וחופשיים משימוש בסמים.

בפגישה הראשונה שלך, תפגוש אנשים עם תקופות ניקיון שונות. אולי לא תבין איך הם יכולים להישאר נקיים כל הזמן הזה. אם תמשיך לבוא לפגישות אנ-איי ותישאר נקי, תבין איך זה עובד. יש כבוד ואכפתיות הדדית בין מכורים נקיים מפני שכולנו התגברנו על

האומללות של ההתמכרות. בהחלטתנו, אנחנו אוהבים ותומכים אחד בשני. התוכנית של אנ-איי מורכבת מעקרונות רוחניים שעוזרים לנו להישאר נקיים. לא יידרש ממך דבר, אבל תקבל הרבה הצעות. חברותא זו נותנת לנו הזדמנות לתת לך את מה שמצאנו: דרך נקייה לחיות. אנחנו יודעים שעלינו "לתת- כדי לשמור על מה שיש לנו".

אז, ברוך הבא! אנחנו שמחים שהצלחת להגיע לכאן, ומקווים שתחליט להישאר. חשוב לציין שאתה תשמע את המושג אלוהים מוזכר בפגישות אנ-איי. אנחנו מתייחסים לכוח גדול מאיתנו שהופך את הבלתי אפשרי לאפשרי. אנחנו מצאנו את הכוח הזה כאן, אנ-איי, בתוכנית, בפגישות, ובאנשים. זהו העיקרון הרוחני שעובד בשבילנו ועוזר לנו להישאר נקיים מסמים יום אחר יום; ואם יום זה ארוך מדי, אז דקה אחרי דקה. יחד אנחנו יכולים לעשות מה שלא יכולנו לעשות לבד. אנחנו מזמינים אותך להשתמש בכוח ובתקווה שלנו עד שתמצא כוח ותקווה משל עצמך. יגיע היום שבו אולי גם אתה תרצה לשתף מישהו אחר במה שניתן לך בחינם.

תמשיך לבוא – זה עובד!



Narcotics Anonymous®

מכורים אנונימיים

עלון מס' HE-22

ברוכים הבאים למכורים אנונימיים

עלון זה נכתב כדי לענות על כמה מהשאלות שלך בנוגע למכורים אנונימיים. המסר שלנו הוא פשוט מאד: מצאנו דרך לחיות ללא שימוש בסמים ואנחנו מאד שמחים לשתף בה את כל מי שיש לו בעיה של סמים.

לקו החם של אנ-איי התקשרו:

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 1-55776-523-5

Hebrew

8/05

WSO Catalog Item No. HE-3122