

## 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