



Narcotics Anonymous®

IP No. 21-BM

Penyendiri — Kekal Bersih Dalam Pengasingan

“Menerima sepucuk surat menjadikan hari saya penuh bermakna! Nampaknya surat yang saya terima daripada rakan-rakan penyendiri selalunya tiba tepat pada masanya. Surat ini mengingatkan saya bahawa seseorang yang jauh ingin mengenali saya dan sanggup meluangkan masa untuk mengutus surat. Saya adalah penting dalam pemulihan seseorang yang lain dan mereka juga penting bagi saya.”

**Penghargaan kami terpapar
apabila kami mengambil berat dan
apabila kami berkongsi
dengan yang lain mengikut cara NA**



Penyendiri — Kekal Bersih Dalam Pengasingan

Pengenalan

Untuk tujuan risalah ini, kami mengenal pasti “penyendiri” sebagai penagih yang terpencil secara geografi namun ingin pulih daripada penagihan mereka. Jika anda tidak dapat menghadiri perjumpaan NA, kami berharap agar risalah ini dapat sampai kepada anda dan menyampaikan penyelesaian yang boleh diikuti untuk memperoleh kehidupan yang bahagia, menyenangkan dan bebas daripada dadah.

Walaupun risalah ini ditujukan khusus kepada penagih yang menjalani pemulihan di kawasan pedalaman dan tidak dapat menghadiri perjumpaan NA secara kerap, mana-mana penagih lain yang membaca risalah ini akan mendapat sedikit sebanyak maklumat yang berharga tentang cara untuk memulihkan diri daripada penyakit penagihan. Kebanyakan daripada kami, pernah mengalami kesunyian atau pengasingan, semasa dalam pemulihan. Ada juga penagih yang berasa terpinggir disebabkan kecacatan pendengaran atau penglihatan atau kekurangan fizikal mereka yang lain. Samada kami terpinggir secara fizikal atau geografi, kami percaya cadangan yang dinyatakan dalam risalah ini akan dapat membantu mana-mana penagih kekal bersih dan memulakan kehidupan yang baharu.

“Menjadi seorang penyendiri adakalanya menghampakan, tetapi saya perlu berusaha dalam setiap sudut kehidupan baharu saya. Menjadi sebahagian daripada NA adalah istimewa bagi saya. Saya tahu bahawa saya mempunyai kawan yang belum saya temui lagi, tetapi mengetahui bahawa mereka sentiasa berada di sana, memberikan harapan kepada saya untuk meneruskan kehidupan.”

Copyright © 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Semua hak cipta terpelihara

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




World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Risalah ini diluluskan oleh Persaudaraan NA.

Narcotics Anonymous,    dan The NA Way
ialah lambang berdaftar
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-276-6

Bahasa Melayu

7/20

WSO Catalog Item No. BM3121

Mendapatkan bantuan

Narcotics Anonymous ialah program Dua Belas Langkah dan Dua Belas Tradisi yang telah direka bentuk untuk membantu para penagih mendapatkan bantuan pemulihan, tidak kira di mana-mana sahaja mereka berada. Dengan mempratikkan prinsip-prinsip kerohanian ini, kami berjaya membebaskan diri daripada penagihan aktif. Kami mencadangkan agar anda membaca semua bahan risalah NA yang boleh anda peroleh dan jika boleh, cuba untuk menghadiri perjumpaan atau acara NA. Jika perjumpaan NA tiada di kawasan anda, anda dialu-alukan untuk memulakannya. Walaupun anda memulakannya secara bersendirian, anda tidak akan tahu pada bila-bila masa penagih lain yang menderita mungkin akan menyertai perjumpaan NA anda. Isikan borang di belakang risalah ini untuk mendapatkan kit permulaan percuma dan hantarkannya kepada World Service Office.

Terdapat banyak perkhidmatan NA yang telah direka bentuk untuk membantu penagih-penagih yang terencil. Antaranya terdapat juga perkhidmatan yang dikelolakan melalui jawatankuasa-jawatankuasa khas. Di kebanyakan kawasan, terdapat talian tempatan, risalah perjumpaan dan butiran NA. Anda juga boleh mendapatkan bahan risalah NA dan informasi lain berkaitan NA dari pejabat serantau atau kawasan yang terdekat.

World Service Office (WSO) juga menyediakan pelbagai perkhidmatan kepada penagih-penagih yang terencil secara geografi. WSO menerbitkan direktori talian telefon yang menyenaraikan semua talian yang diketahui di seluruh dunia. WSO juga memberikan kit permulaan perjumpaan NA dan pakej maklumat secara percuma apabila diminta. Anda boleh menulis surat atau menelefon WSO untuk mendapatkan maklumat tentang perjumpaan atau pejabat NA yang terdekat. Anda juga boleh mendapatkan jawapan kepada soalan-soalan lain melalui perkongsian pengalaman, kekuatan dan harapan daripada kumpulan NA di serata dunia yang disalurkan melalui World Service Office.

Anda juga mungkin mendapati bahawa menyertai atau memulakan "loner group"

Narcotics Anonymous adalah sesuatu yang berfaedah. Kaedah ini merupakan satu cara untuk para penagih yang terencil secara geografi atau atas sebab lain berkomunikasi antara satu sama lain melalui Internet, e-mel atau surat-menyurat. Perjumpaan yang tidak konvensional seperti ini memberikan ruang kepada para penagih kian pulih yang terencil untuk berkongsi pengalaman, kekuatan serta harapan mereka melalui surat-menyurat secara kerap.

Terdapat satu lagi penerbitan lain yang boleh membantu para penagih di kawasan terencil: *The NA Way Magazine*.¹ Majalah ini diterbitkan setiap suku tahunan dalam bahasa Inggeris, Perancis, Jerman, Portugis dan Sepanyol. Langganan disediakan atas permintaan tanpa bayaran. Anda boleh memasukkan nama anda dalam senarai langganan dengan menulis surat kepada WSO. Selepas itu anda akan mula menerima majalah *The NA Way Magazine* secara tetap. Majalah ini mengandungi notis tentang Konvensyen NA yang akan datang, bahan-bahan lain perkongsian pemulihan dan artikel-artikel menarik untuk ahli-ahli NA. Penerbitan ini amat membantu dalam mengalakkan perhubungan dan penyatuan dengan memberitahu anda tentang perkembangan Persaudaraan Narcotics Anonymous di seluruh dunia.

Perkhidmatan paling penting yang ditawarkan oleh NA ialah penagih yang kian pulih. Ingatlah, *nilai terapeutik seseorang penagih dalam membantu antara satu sama lain adalah tanpa bandingan*.² Oleh itu jika boleh, hubungilah penagih-penagih kian pulih yang lain, samada melalui telefon atau surat menyurat. Jika anda menghubungi NA World Service Office, mereka akan membantu anda untuk bertemu dengan penagih-penagih kian pulih yang terdekat. Ingatlah anda tidak perlu menyendiri, walaupun anda keseorangan.

¹ Tajuk-tajuk bahasa Inggeris belum diterbitkan dalam Bahasa Melayu.

² Ayat ini ialah petikan daripada Teks Asas kami, *Narcotics Anonymous*. Membaca Teks Asas ialah bahagian yang amat penting dalam pemulihan kami daripada penagihan. Jika anda tidak mempunyai Teks Asas, sila tulis kepada WSO. Mereka akan menghantar borang pesanan kepada anda untuk digunakan bagi membuat pesanan Teks Asas dan bahan risalah NA yang lain. Alamatnya terdapat di belakang risalah ini.

“Amatlah mudah bagi saya untuk terlupa tentang pentingnya perkongsian, terutama sekali apabila maruah dan keangkuhan saya menghalang saya daripada berkongsi perasaan dan pemikiran yang tidak saya sukai ataupun yang tidak saya ingini. Apabila saya menuliskan perkara-perkara berkaitan diri saya, cara ini amat membantu saya.”

Nilai dalam perkongsian

Tiada penyelesaian mudah untuk penagih-penagih kian pulih yang tidak mempunyai komuniti NA untuk persahabatan dan sokongan, tetapi pemulihan boleh dicapai kalau kami benar-benar mahu kekal bersih. Walaupun mungkin kami seorang sahaja penagih yang kian pulih dalam sesebuah kawasan, kami tidak perlu takut untuk mendapatkan pertolongan. Ada banyak cara untuk berhubung dengan penagih-penagih lain yang kian pulih, dan sebarang perkenalan awal boleh digunakan sebagai panduan untuk yang baharu. Ramai penagih yang terencil mempunyai rakan pena untuk mereka berkomunikasi bagi berkongsi pengalaman pemulihan mereka. Adalah penting juga untuk mempunyai penaja atau seseorang untuk membantu anda mempelajari dan berlatih prinsip Dua Belas Langkah. Sekiranya tiada sesiapa yang berdekatan boleh menjadi penaja, jangan takut untuk meminta seseorang dari kawasan lain menjadi penaja anda. Anda juga boleh menulis surat antara satu sama lain, menghantar rakaman suara dan membuat panggilan jarak jauh apabila perlu. Tindakan berkongsi dengan penagih kian pulih yang lain, sama ada secara bersemuka, melalui panggilan telefon atau surat-menyurat boleh meringankan masalah walaupun tanpa maklum balas secara spontan.

Seorang ahli wanita berkongsi tentang pengalaman beliau memulihkan diri di sebuah negara lain dan beliau sendiri tidak boleh bertutur dalam bahasa negara tersebut. Penajanya berada di negara lain yang jauh. Beliau terpaksa menggunakan panggilan telefon dan menelefon wanita-wanita lain dalam persahabatan NA di negara yang lain untuk mendapatkan bimbingan dalam menjalani prinsip Dua Belas Langkah. Disebabkan keinginan untuk pulih, beliau

sanggup melakukan usaha tersebut. Beliau mendapati dengan membuat panggilan telefon tersebut, beliau telah membina hubungan dengan para wanita lain yang sedang dalam pemulihan. Lama-kelamaan, beliau bukan hanya menelefon penajanya sahaja, tetapi juga ahli-ahli yang lain yang diperkenalkan oleh penajanya yang memberikan nombor telefon mereka kepada beliau. Beliau juga berkongsi nombor telefon tersebut dengan wanita-wanita lain yang mahukan pemulihan. Melalui cara ini mereka boleh saling menolong dan dapat bergantung antara satu sama lain. Secara langsung, mereka bersatu dan membentuk persahabatan serata dunia serta tidak lagi bersendirian. Bagi seseorang yang berada secara bersendirian di sebuah negara asing, beliau kini tidak lagi berasa bahawa beliau keseorangan. Beliau ialah seorang ahli NA yang kekal bersih dan mengamalkan Dua Belas Langkah. Beliau telah menjumpai satu cara lain untuk kekal bersih dan sebuah kehidupan yang baharu.

Kami mendapati bahawa setelah berkongsi dengan penagih kian pulih yang lain, kami berasa lega. Ada seseorang yang memahami penyakit kami dan boleh menolong kami mengambil langkah yang diperlukan untuk pemulihan. Oleh itu, sama ada melalui telefon, surat-menyurat atau menerusi rakaman kaset, nilai perkongsian adalah paling utama dalam pemulihan kami.

“Saya seorang penagih. Saya telah memulakan perjumpaan NA yang pertama di bandar ini empat minggu yang lalu. Perjumpaan pertama dihadiri dua orang sahaja dan saya bersendirian pada dua minggu berikutnya. Tetapi ada beberapa orang yang akan datang pada minggu hadapan. Walaupun saya duduk bersendirian dalam bilik itu untuk sejam setengah, saya tidak berasa keseorangan. Saya hanya berdoa agar suatu hari nanti saya akan dapat menolong seseorang. Saya amat bersyukur dan tahu kerana dengan cara memberi, saya akan dapat menyimpannya. Saya amat perlukan NA.”

Memulakan perjumpaan NA

Bagaimana anda memulakan perjumpaan NA? Jawapannya amat mudah. Perkara yang anda

perlu untuk memulakan perjumpaan NA ialah keinginan untuk berhenti mengguna, Teks Asas NA dan mungkin seteko kopi. Anda boleh mendapatkan panduan tentang tempat, lokasi dan perlantikan ahli jawatankuasa daripada *The Group Booklet* (Buku Kumpulan). Perkara yang paling penting adalah mengekalkan rentak dan ketekunan. Apabila sesebuah perjumpaan NA dimulakan, walaupun seorang sahaja, orang tersebut mestilah membuat komitmen untuk sentiasa hadir. Kalau tidak ada orang yang hadir, lakukanlah bacaan daripada Teks Asas. Kami belajar daripada pengalaman dan perkara ini masih ternyata benar sehingga kini. Kebanyakan perjumpaan NA bermula seperti ini dan ribuan penagih telah hidup dan kekal bersih disebabkan adanya satu atau dua orang penagih yang sanggup mengekalkan komitmen untuk membuka pintu bilik NA ketika penagih yang lain sedang mencari bantuan.

Ada masanya apabila sebuah perjumpaan itu baru dimulakan, kehadiran hanyalah sedikit. Kadangkala tidak ada seorang pun yang muncul kecuali ahli yang memulakan perjumpaan. Dalam keadaan sebegini, adalah elok jika anda dapat melakukan beberapa usaha Makluman Awam seperti meletakkan notis berkaitan perjumpaan anda di tempat-tempat yang kerap dikunjungi oleh penagih. Suratkhbar dan papan notis awam ialah tempat biasa untuk memaparkan tarikh dan tempat perjumpaan NA, tetapi yang paling penting, adalah untuk memastikan pintu NA sentiasa terbuka, siapkan kopi dan pelajari daripada Teks Asas NA. Jangan berputus asa jika perjumpaan NA anda bermula dengan kesukaran. Letakkan lebih banyak notis perjumpaan NA dan datang lagi pada minggu berikutnya tanpa berputus asa. Lakukannya berulang-kali sehingga penagih lain mula datang ke perjumpaan tersebut. Mereka pasti akan hadir. Terdapat banyak contoh yang disampaikan oleh para ahli lain tentang perjumpaan yang telah dibuka hampir setahun dengan hanya satu atau dua ahli yang hadir secara kerap. Kemudian, dengan tidak semena-mena bilik tersebut tiba-tiba penuh dengan penagih yang memerlukan pemulihan. Banyak daripada kumpulan tersebut kini melaporkan

pengalaman beberapa tahun telah berjaya membawa pesanan pemulihan kepada penagih yang memerlukan.

Dalam semua yang anda usahakan, anda harus beringat bahawa walau dengan hanya melakukan usaha-usaha asas akan dapat membantu anda untuk kekal bersih dan rasa bersyukur terhadap pemulihan. Berterus-terang apabila anda bercakap dengan sesiapa sahaja, sama ada wakil badan keagamaan, pihak pentadbiran hospital atau pihak polis. Mereka mungkin berminat dengan maklumat yang anda sampaikan. Berikan risalah kepada mereka jika anda mempunyainya, sebagai peringatan untuk mereka tentang usaha anda untuk kekal bersih dan mungkin dapat merujuk seseorang penagih untuk menghadiri perjumpaan. Apabila mereka melihat bahawa program NA tiada unsur keagamaan atau mencerooboh keperibadian mereka, besar kemungkinannya mereka akan menyokong perjumpaan di kawasan anda. Mereka juga mungkin akan bertanya banyak soalan berkaitan program NA. Anda boleh berkongsi pengalaman peribadi anda berkaitan penagihan dan pemulihan atau memberikan kepada mereka bahan risalah NA dan dengan cara demikian juga dapat menyampaikan mesej NA. Usaha anda akan berhasil, anda hanya perlu melakukan usaha asas dan menyerahkan hasilnya kepada Tuhan. Sekurang-kurangnya, anda akan kekal bersih. Anda pasti akan mendapat pemahaman yang lebih baik tentang Dua Belas Langkah dan Dua Belas Tradisi. Dengan secara tidak langsung anda menjadi sebahagian daripada alat Tuhan untuk menolong menyemaikan benih pemulihan NA dalam komuniti anda.

“Kesemua bahan NA amat penting untuk saya, terutama sekali buku NA saya yang memberikan kepada saya harapan yang berterusan. Menulis kepada penagih dalam pemulihan yang menyendiri juga membantu diri saya menempuh kehidupan seharian. Dalam pemulihan peribadi saya yang paling penting ialah perhubungan kerohanian saya dengan Tuhan, yang saya dapatkan melalui buku NA, bahan risalah, penaja saya dan surat-menyurat kepada penyendiri dan penagih lain yang saya telah temui di seluruh negara.”

Krisis

Krisis datang dalam pelbagai bentuk untuk semua penagih. Tanpa penagih kian pulih yang lain ataupun perjumpaan untuk menolong kami mengekalkan keseimbangan perspektif, masalah yang biasa boleh menjadi besar dalam fikiran kami. Kami mungkin mula memikirkan bahawa kekal bersih dalam pemulihan tidak berbaloi dan membangkitkan perasaan yang mengutuk diri-sendiri, kebencian dan cepat marah. Kami mesti tanamkan dalam pemikiran bahawa apa-apa jua kesakitan yang kami alami, semuanya akan berlalu.

Masalah ialah kenyataan dalam kehidupan dan tidak akan lenyap hanya kerana kami kekal bersih. Walau bagaimanapun, dalam pemulihan, kami mendapati bahawa kami berkembang melalui kesukaran dan sering kali berasa bahawa krisis juga boleh membawakan satu hadiah dengan membolehkan kami untuk mengalami pertumbuhan melalui kehidupan yang bersih. Tidak kira betapa sakitnya tragedi kehidupan yang terjadi kepada kami, satu perkara yang amat jelas: *kami tidak boleh balik menagih, walau apa sekalipun*. Pengalaman kami telah menunjukkan jika kami memberikan walaupun separuh tenaga untuk kekal bersih seperti mana kami menagih, kami akan ada peluang yang baik untuk mengekalkan pemulihan kami. Apabila kami menghulurkan tangan untuk mendapatkan pertolongan, kami mula berkembang.

“Beberapa perkara yang istimewa yang saya suka lakukan ketika tiada sesiapa berada di rumah dan saya tidak berada dalam perjumpaan ialah membaca NA Way Magazine saya, Teks Asas saya dan menulis surat kepada penyendiri yang lain. Apa-apa sahaja yang berkaitan dengan pemulihan, kasih sayang dan persahabatan dengan cara NA menambahkan hala tuju pada minda saya. Sumber keselesaan dan pencerahan saya yang paling boleh dipercayai ialah Kuasa yang lebih Berkuasa daripada saya. Saya berasa amat bersyukur kerana saya sudah mula ada sifat mempercayai.”

Hidup dengan program

Dua Belas Langkah ialah rencana terperinci kami untuk pemulihan daripada penyakit

penagihan. Dalam kami berterusan mengamalkan langkah-langkah ini, kami mula hidup dengan program ini. Melalui penggunaan langsung prinsip-prinsip kerohanian dalam semua urusan kami, kami menemui penerimaan, kepercayaan dan kerendahan hati. Kami belajar untuk hidup dalam hala tuju kehidupan itu sendiri.

Dalam kami beransur pulih, kami mula bergantung kepada Kuasa yang lebih Berkuasa daripada diri kami. Kami mula belajar bahawa dengan berdoa kepada Tuhan akan hala tuju kehidupan kami dan keupayaan untuk melaksanakannya, kami boleh melaksanakan perkara-perkara yang tidak pernah kami terfikir dapat melaksanakannya. Kehidupan kami menjadi lebih bermakna dan kami hilang keinginan untuk menagih, hanya untuk hari ini.

Kami tidak boleh menjadi leka kerana penyakit penagihan sentiasa bersama kami dua puluh empat jam setiap hari. Kewaspadaan harian terhadap sikap yang buruk adalah penting untuk pemulihan yang berterusan. Dengan melalui Kehidupan yang disarankan pada setiap langkah, kami mula mendapat kelegaan daripada obsesi diri. Kami mempelajari bahawa perangai, pemikiran dan reaksi kami juga berubah. Setiap saat yang berlalu menyedarkan kami bahawa kami tidak keseorangan dan mula memahami serta menerima diri kami sendiri.

Teks Asas NA mengandungi banyak cadangan yang menjadi asas kepada pemulihan kami. Dengan menggunakan peralatan ini, kehampaan dan penagihan kami boleh berubah menjadi harapan dan cara kehidupan yang baharu. Melalui hidup dengan Dua Belas Langkah NA, kami ialah sebahagian daripada Persaudaraan NA sedunia, tidak kira di mana-mana kami berada.

“Adakalanya saya berasa sunyi sebagai penyendiri, tetapi hari ini saya memiliki keyakinan bahawa saya tidak akan menagih hanya untuk hari ini. Saya amat bersyukur dapat menjadi sebahagian daripada NA. Saya mengasihi kamu semua dan tidak mungkin dapat memberikan kembali seperti yang telah saya peroleh daripada sahabat-sahabat NA saya.”

BORANG PERMINTAAN MAKLUMAT

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, California 91409 USA

Tarikh _____

Negara _____

Bahasa _____

Saya meminta maklumat berikut:

- Perjumpaan NA yang terdekat
- Nombor telefon NA tempatan
(talian bantuan)
- Contoh bahan risalah
- Kit Permulaan Kumpulan (buku dan
bahan risalah untuk memulakan
kumpulan NA)
Bukan untuk kegunaan institusi.

Nama _____

Jalan _____

Bandar _____

Negeri _____

Poskod _____

Negara _____