

Selamat datang ke Narcotics Anonymous

Selamat datang ke perjumpaan NA anda yang pertama. NA menawarkan penagih satu cara untuk hidup tanpa dadah. Jika anda tidak pasti yang anda seorang penagih, janganlah bimbang; cuma sentiasa kembali ke perjumpaan kami. Anda mempunyai sebanyak masa yang anda perlukan untuk membuat keputusan anda sendiri.

Jika anda seperti kebanyakan dari kami apabila kami menghadiri perjumpaan NA yang pertama, anda mungkin rasa gemuruh dan memikirkan kesemua orang didalam perjumpaan tertumpu kepada anda. Jika ya, anda tidak keseorangan. Kebanyakan kami telah merasai sebegini. Pernah dikatakan, "Jika ada rasa gementar, bermakna tempat ini mungkin tepat untuk anda." Kami selalu mengatakan bahawa tiada siapapun yang memasuki pintu NA dengan tidak sengaja. Orang bukan penagih tidak akan membazirkan masa menyoal diri samada mereka penagih atau tidak. Mereka tidak langsung memikirkan soal ini. Jika anda ada menyoal diri samada anda penagih atau tidak, kemungkinan anda penagih. Berilah diri anda masa untuk mendengar kami berkongsi pengalaman kami. Kemungkinan anda akan terdengar sesuatu yang ada persamaan dengan pengalaman anda. Walaupun anda menggunakan dadah yang berbeza, ianya tidak penting. Apa jenis dadah yang anda gunakan tidak penting, anda tetap dijemput hadir jika anda ada kemahuan berhenti mengguna. Kebanyakan penagih mempunyai perasaan yang sama. Dengan memberi tumpuan pada persamaan, bukannya perbezaan, dapatlah kami saling membantu antara satu sama lain.

Anda mungkin rasa perasaan putus-harapan dan ketakutan. Anda mungkin fikir yang program ini, seperti cara-cara lain yang anda pernah cuba tidak akan berkesan. Atau anda fikir yang ia hanya akan berkesan untuk orang lain selain anda kerana anda merasakan yang anda berbeza daripada kami. Kebanyakan daripada kami rasa sedemikian bila kami pertama kali menghadiri NA. Walaupun kami tahu yang kami tidak boleh terus menggunakan dadah tapi tidak tahu bagaimana untuk berhenti atau kekal bersih. Kami semua ketakutan untuk melepaskan sesuatu yang telah menjadi begitu penting untuk kita. Lega rasanya mendapati bahawa hanya satu keperluan menjadi ahli NA iaitu keinginan untuk berhenti mengguna.

Pada mulanya, kebanyakan daripada kami tidak percaya dan takut untuk mencuba cara baru menjalani hidup. Hanya satu perkara yang pasti iaitu cara lama kami tidak berkesan langsung. Biarpun telah bersih, hidup kami tidak berubah sekelip mata. Seringkali, aktiviti-aktiviti biasa kami seperti memandu kereta atau menggunakan telefon, rasa gerun dan anih, seolah kami telah menjadi seorang yang tak dikenali. Inilah dimana persaudaraan dan sokongan penagih lain yang bersih amat membantu dan kami mula percaya kepada orang lain untuk kepastian yang kami amat perlukan.

Anda mungkin memikirkan: "Ya, tetapi..." atau "Apakata kalau...?" Bagaimanapun, sekira anda ada kemusykilan, untuk pemulaan anda boleh menggunakan cadangan-cadangan yang mudah. Hadiri sebanyak mungkin perjumpaan NA yang anda boleh dan kumpulkan satu senarai nombor telefon NA untuk penggunaan selalu, terutamanya apabila keinginan untuk mengguna dadah itu kuat. Godaan ini

bukanlah hanya terserlah pada waktu perjumpaan NA. Kami kekal bersih hari ini kerana kami meminta pertolongan. Apa menolong kami boleh menolong anda. Jadi jangan segan untuk menghubungi seorang lain penagih dalam pemulihan.

Cuma satu cara untuk mengelakan daripada berulang kembali menagih, iaitu supaya jangan sesekali mengguna dadah yang pertama. Kebiasaan penagih ialah untuk mengambil dadah. Untuk kebanyakan kami menahan diri dari menggunakan bahan-bahan yang mengkhayalkan, kami terpaksa menjalani perubahan fizikal, mental, emosi dan kerohanian yang mendadak. Duabelas langkah NA menawarkan satu jalan untuk mencapai perubahan. Seperti seseorang mengatakan: "Anda boleh menjadi bersih hanya dengan menghadiri perjumpaan. Bagaimanapun jikalau anda mahu kekal bersih dan mengalami kepulihan, anda perlu mengamalkan Duabelas Langkah." Ini lebih daripada apa yang kami mampu buat sendiri. Didalam Persaudaraan NA, kami menyokong satu sama lain didalam usaha untuk belajar dan mengamalkan cara baru untuk hidup yang membolehkan kami sihat dan bebas dadah.

Didalam perjumpaan anda yang pertama, anda akan berjumpa dengan orang yang berbagai tempoh masa bersih. Anda mungkin hairan bagaimana mereka boleh kekal bersih selama tempoh masa itu. Jika anda terus menghadiri perjumpaan NA dan kekal bersih, anda akan faham bagaimana ia berkesan. Adanya rasa hormat dan sayang antara penagih yang bersih kerana kami semua telah terpaksa mengatasi kesengsaraan penagihan. Kami sayang dan menyokong antara satu sama lain didalam pemulihan kami. Program NA termaktub oleh prinsip-prinsip kerohanian yang telah membantu kami kekal bersih. Tidak ada

paksaan yang akan diletakkan keatas anda, tetapi anda akan menerima berbagai cadangan. Persaudaraan ini memberi kami peluang untuk kami menyampaikan kepada anda apa yang kami telah jumpai: satu cara hidup yang bersih. Kami tahu yang kami mesti “menyerahkan ia supaya dapat mengekalkannya.”

Jadi, selamat datang! Kami gembira yang anda dapat sampai disini dan mengharap-kan yang anda akan kekal. Anda patut tahu yang anda akan mendengar Tuhan disebutkan di perjumpaan NA. Apa yang kami rujukkan ialah kepada kuasa yang lebih tinggi daripada kami yang dapat membolehkan apa yang nampak mustahil. Kami menjumpai kuasa itu disini, di NA, di program ini, di perjumpaan ini dan di dalam orang disini. Ini ada prinsip kerohanian yang telah berkesan untuk kami hidup bebas dari dadah satu hari pada satu masa; dan bila sehari terlalu panjang, maka lima minit pada satu masa. Kami boleh melakukan bersama apa yang kami tidak boleh lakukan sendiri. Kami menjemput anda menggunakan kekuatan kami dan harapan kami sampai anda menjumpai kekuatan dan harapan anda sendiri. Akan datang masanya bila anda juga mungkin mahu berkongsi dengan seseorang yang lain apa yang telah diberikan secara ikhlas kepada anda.

DATANG LAGI DAN LAGI—IA BERKESAN!

Talian bantuan NA tempatan anda ialah:

Copyright © 1999 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
Website: www.na.org

World Service Office—EUROPE
48 Rue de l'Eté
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



Risalah ini diluluskan oleh Persaudaraan NA.

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

ISBN 1-55776-393-3

Bahasa Melayu

7/01

WSO Catalog Item No. BM-3122



Narcotics Anonymous®

IP N° 22-BM

Selamat datang ke Narcotics Anonymous

Risalah ini ditulis untuk menjawab sebahagian daripada soalan-soalan anda mengenai program Narcotics Anonymous. Mesej kami cukup mudah: Kami telah menjumpai cara untuk hidup tanpa menggunakan dadah, dan cara ini kami sedia berkongsi dengan sesiapa yang punyai masalah dadah.