

# Apakah program Narcotics Anonymous?

NA adalah satu persahabatan atau masyarakat tanpa keuntungan untuk lelaki dan perempuan, di mana dadah telah menjadi masalah yang utama. Kami adalah penagih yang kian pulih dan kerap bertemu untuk membantu satu sama lain kekal bersih. Ini adalah satu program keseluruhan untuk menjauhkan diri daripada sebarang jenis dadah. Cuma satu syarat untuk menjadi ahli, iaitu keinginan untuk berhenti mengguna. Kami mencadangkan supaya anda berfikiran terbuka dan memberi diri anda peluang. Program kami merupakan prinsip-prinsip yang mudah dan telah direka supaya kita boleh mengamalkannya di dalam kehidupan harian. Perkara yang paling mustahak mengenainya ialah ia berkesan.

NA tiada pertalian dengan sebarang pertubuhan, tiada bayaran atau yuran yang dikenakan, tiada ikrar yang perlu ditanda tangani atau perjanjian pada sesiapa pun. Kami tidak terikat dengan apa-apa unsur politik, agama atau undang-undang dan tidak tertakluk kepada pengawasan pada setiap masa. Sesiapa saja boleh menyertai kami tanpa mengira umur, bangsa, jantina, kecenderungan seks, kepercayaan, beragama atau kurang mengamalkan agama.

Kami tidak berminat tentang apa atau berapa banyak yang telah anda gunakan atau siapa hubungan anda, apa yang telah anda lakukan di masa yang lalu, berapa banyak atau kurang anda miliki, tetapi apa yang anda harus lakukan tentang masalah anda dan bagaimana kami dapat membantunya. Saudara baru adalah orang terpenting di dalam setiap perjumpaan kerana kami dapat mengekalkan apa yang ada pada kami dengan cara menyampaikannya kepada orang lain. Kami telah mempelajari dari pengalaman kumpulan ini, iaitu sesiapa yang selalu menghadiri perjumpaan kami sentiasa bersih.

Dicetak Semula dari "White Booklet" *Narcotics Anonymous*.

© 1986 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 USA

Bahasa Melayu 9/04

## Mengapa kami disini?

Sebelum menghadiri persaudaraan NA kehidupan kami tidak terurus. Kami tidak boleh hidup dan menikmati kehidupan sebagaimana orang lain. Kami memerlukan sesuatu yang berlainan dan menyangka telah menjumpainya dalam dadah. Kami mengutamakan penggunaan dadah daripada kebajikan keluarga, isteri, suami dan juga anak kami. Kami terpaksa memerlukan dadah walau apa jua pun. Kami telah banyak menyakiti orang lain tetapi akhirnya kami menyakiti diri sendiri. Melalui ketidak upaya untuk menerima tanggungjawab diri kami sebenarnya telah mencipta masalah sendiri. Kami tidak mampu menghadapi penghidupan dalam erti kata hidup.

Kebanyakan daripada kami sedar bahawa di dalam penagihan, kami membunuh diri sendiri secara perlahan-lahan, tetapi penagihan adalah satu musuh yang pintar dan belit di dalam kehidupan sehinggakan kami hilang upaya untuk melakukan apa-apa. Ramai di antara kami berkesudahan di penjara atau mencari pertolongan melalui ubat-ubatan, agama dan psikiatri. Kesemua cara-cara ini tidak mencukupi untuk kami. Penyakit kami selalu berulang semula atau berterusan sehingga, dengan nekad, kami mencari pertolongan antara satu sama lain di dalam Narcotics Anonymous.

Setelah menghadiri NA kami sedar bahawa sebenarnya kami adalah orang yang berpenyakit. Kami menderita dari satu penyakit di mana diketahui bahawa tiada yang boleh menyembuhkannya. Walau bagaimanapun ianya boleh dibendung pada satu masa dan kepulihan boleh berlaku.

# Bagaimana ianya berkesan

Sekiranya anda ingin apa yang kami tawarkan dan rela untuk berusaha demi mendapatkannya maka anda bersedia untuk mengambil beberapa langkah tertentu. Ini merupakan prinsip-prinsip yang membolehkan kepulihan kita berlaku.

1. Kami mengaku bahawa kami tiada daya upaya di atas penagihan sehinggakan kehidupan kami tidak boleh lagi diurus.
2. Kami mula mempercayai bahawa ada satu kuasa lain yang lebih berkuasa daripada kami mampu mengembalikan kewarasan kami.
3. Kami membuat keputusan untuk menyerah kemahuan dan penghidupan kami kepada penjagaan Tuhan, *sebagaimana kami memahaminya*.
4. Kami menyelidiki senarai moral diri kami tanpa ketakutan.
5. Kami mengaku kepada Tuhan, kepada diri sendiri dan seseorang lain, tentang punca sebenarnya kesalahan diri kami.
6. Kami dengan sepenuhnya bersedia agar Tuhan mengubahkan segala sifat-sifat kami yang buruk.
7. Kami dengan rendah diri memohon kepada Tuhan supaya mengubah segala kekurangan diri kami.
8. Kami menyenaraikan siapa yang telah kami aniaya dan rela untuk membetulkan kesalahan kepada mereka semua.
9. Kami secara langsung membetulkan kesalahan kepada orang tertentu di mana kami berpeluang, kecuali bila melakukannya akan menyakiti mereka atau yang lain.
10. Kami dengan berterusan akan menyelidiki peribadi diri dan apabila kami bersalah dengan segera mengakuinya.
11. Kami memohon melalui doa dan bertafakur untuk membaiki kesedaran hubungan dengan Tuhan; *sebagaimana kami memahaminya*, berdoa hanya untuk ketetapanNya dan keupayaan melakukannya.
12. Setelah memperolehi keinsafan rohani kesan dari langkah-langkah di atas, kami akan cuba menyampaikan pesanan ini kepada penagih lain dan mengamalkan prinsip-prinsip ini di dalam segala urusan hidup kami.

Ini berbunyi seperti satu perintah berat dan kami tidak boleh melakukannya dalam satu masa. Kami tidak menjadi penagih dalam masa satu hari, jadi beringat: *buat apa yang mudah*.

Terdapat satu perkara yang melebihi segalanya yang akan menggagalkan kami di dalam pemulihan kami, iaitu sikap tidak ambil peduli atau tidak boleh bertolak-ansur terhadap prinsip-prinsip kerohanian. Tiga perkara yang tidak dapat dipisahkan ialah kejujuran, berfikiran terbuka dan kerelaan hati. Dengan semua ini kami akan selamat dalam perjalanan hidup kami.

Kami merasakan bahawa pendekatan terhadap penyakit penagihan adalah benar-benar munasabah. Bagi nilai terapeutik seorang penagih membantu antara satu sama lain adalah tanpa bandingan. Kami rasa bahawa cara kami adalah praktikal kerana seseorang penagih lebih memahami dan dapat membantu seorang penagih yang lain. Kami percaya lebih cepat kami menghadapi masalah di dalam masyarakat, dalam penghidupan harian, maka adalah lebih cepat kami diterima, bertanggungjawab dan menjadi ahli yang produktif di dalam masyarakat.

Cuma satu cara untuk mengelakkan daripada berulang kembali menagih, iaitu supaya jangan sesekali mengguna dadah yang mula-mula. Jikalau anda seperti kami, anda mengetahui bahawa satu itu terlalu banyak dan seribu itu tidak pernah mencukupi. Kami memberi penekanan yang penting tentang perkara ini kerana kami tahu apabila kami mengguna-kan dadah dalam apa jua bentuk atau gantian yang lain, kami melepaskan penagihan berulang kembali.

Memikirkan bahawa arak sebagai berlainan dari dadah telah menyebabkan ramai penagih menagih semula. Sebelum kami menghadiri NA, kebanyakan dari kami memandang arak berlainan tetapi kami tidak mampu terkeliru mengenai ini. Arak adalah satu jenis dadah, kami adalah orang yang berpenyakit ketagihan, di mana kami mesti menjauhi daripada segala jenis dadah supaya kepulihan boleh dicapai.

Dua Belas Langkah dicetak semula untuk penyesuaian dengan keizinan AA World Services, Inc.

Dicetak Semula dari "White Booklet" *Narcotics Anonymous*.

© 1986 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 USA

Bahasa Melayu 9/04

# Dua Belas Tradisi NA

Kami perolehi apa yang kami ada hanya dengan kewaspadaan. Kebebasan untuk setiap individu hanya diperolehi daripada Dua Belas Langkah, jadi kebebasan untuk kumpulan kami wujudnya daripada Dua Belas Tradisi kami.

Selagi ikatan yang menyatukan kami bersama lebih kukuh daripada yang akan memecah-belahkan kami, semuanya akan kekal sejahtera.

1. Kebajikan kami bersama diutamakan, kepulihan peribadi bergantung pada perpaduan Kumpulan NA.
2. Bagi maksud kumpulan kami hanya satu kuasa pemutus – Tuhan yang mengasihi sebagaimana yang dibuktikannya di dalam kata hati kumpulan kami (Group Conscience). Pemimpin kami hanya perkhidmat yang dipercayai, mereka tidak memerintah.
3. Cuma satu syarat untuk menjadi ahli iaitu keinginan untuk berhenti mengguna.
4. Setiap kumpulan seharusnya otonomi kecuali di dalam perkara yang melibatkan kumpulan lain atau NA keseluruhannya.
5. Setiap kumpulan mempunyai satu tujuan utama iaitu untuk menyampaikan pesanan kepada penagih yang masih menderita.
6. Kumpulan NA tidak harus menyokong, memberi, menerima wang atau meminjamkan nama NA kepada sebarang institusi berkaitan atau perniagaan luar, jangan sampai masalah kewangan, harta atau martabat memesongkan kami daripada tujuan utama.
7. Setiap kumpulan NA seharusnya mampu menampung diri sepenuhnya tanpa menerima apa-apa sumbangan dari luar.
8. Narcotics Anonymous seharusnya terus kekal tidak profesional tetapi pusat perkhidmatan kami boleh mengambil pekerja-pekerja khas.
9. NA sepertinya, tidak seharusnya tersusun, tetapi kami mungkin boleh mewujudkan lembaga perkhidmatan atau komiti yang secara terus bertanggungjawab kepada mereka yang diberi perkhidmatan.

10. Narcotics Anonymous tidak berpendirian dengan isu luar; nama NA tidak seharusnya dikaitkan ke dalam pertikaian umum.
11. Dasar perhubungan awam kami adalah berasas kepada daya tarikan bukannya secara promosi, kami perlu menjaga anonimiti peribadi di peringkat suratkhobar, radio dan filem.
12. Anonimiti adalah asas program kerohanian dari segala tradisi kami, sentiasa memperingatkan kami untuk meletakkan prinsip-prinsip mendahului keperibadian.

Kefahaman Tradisi Tradisi diperolehi dengan perlahan dan memakan masa. Kami memperolehi maklumat ini melalui perbualan dengan ahli ahli lain serta lawatan kami ke kumpulan lain. Kebiasaannya, setelah melibatkan diri dengan perkhidmatan, seseorang akan memberi tahu bahawa "kepulihan peribadi bergantung kepada perpaduan NA" dan perpaduan bergantung kepada bagaimana kami mengamalkan Tradisi Tradisi ini. Dua-belas Tradisi NA tidak boleh di tolak ansur. Ia merupakan garis panduan yang mengekalkan kesinambungan dan kebebasan persahabatan kita.

Dengan mengamalkan garis panduan ini dalam perhubungan di antara kita serta masyarakat secara keseluruhannya, kita dapat menghindari banyak masalah. Ini tidak bermakna Tradisi kita dapat mengatasi semua masalah. Kita masih perlu menghadapi masalah masalah yang bakal timbul: seperti masalah perhubungan, perbezaan pendapat, kontroversi dalaman dan masalah individu dan kumpulan di luar persahabatan. Walaubagaimanapun, sekiranya kita mengamalkan prinsip prinsip ini, kita dapat mengelakkan daripada masalah ini.

Kebanyakan masalah kita adalah sama seperti yang telah dilalui oleh mereka sebelum ini. Melalui kesusahan yang telah mereka lalui maka lahirlah Tradisi Tradisi ini, dan pengalaman kami sendiri menunjukkan bahawa prinsip prinsip ini boleh membantu dahulu dan kini. Tradisi ini mampu melindungi kita daripada ancaman luar dan dalaman yang boleh menghancurkan kita. Ini lah yang dapat mengeratkan hubungan diantara kita. Ia hanya akan berkesan dengan memahami serta mengamalkan nya.

Dua Belas Tradisi dicetak semula untuk penyesuaian dengan keizinan AA World Services, Inc.

Dicetak Semula dari "White Booklet" *Narcotics Anonymous*.

© 1986 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 USA

Bahasa Melayu 9/04

# Hanya Untuk Hari Ini

Ingatkan diri anda:

HANYA UNTUK HARI INI saya akan memikirkan pemulihan, kehidupan serta menikmati hidup tanpa mengguna dadah.

HANYA UNTUK HARI INI saya akan mempunyai keyakinan terhadap seseorang di dalam NA yang mempercayai diri saya serta ingin membantu saya di dalam pemulihan.

HANYA UNTUK HARI INI saya akan memiliki satu program. Saya akan cuba mengikutinya sebaik mungkin yang saya mampu.

HANYA UNTUK HARI INI melalui NA saya akan cuba mendapatkan satu pandangan yang lebih baik terhadap penghidupan saya.

HANYA UNTUK HARI INI saya tidak perlu takut. Pemikiran saya akan tertumpu di dalam perhubungan yang baru, mereka yang tidak mengguna serta menemui satu cara hidup baru. Selagi saya mengikuti cara ini, saya tidak perlu takut.

Dicetak Semula dari "White Booklet" *Narcotics Anonymous*.

© 1986 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 USA

Bahasa Melayu 9/04

## Siapa seorang penagih?

Kebanyakan daripada kami tidak perlu berfikir dua kali tentang persoalan ini. KAMI PASTI TAHU. Keseluruhan kehidupan dan gaya pemikiran kami dikuasai oleh dadah dalam satu bentuk atau lain, berbagai cara dan usaha digunakan untuk mendapat, menggunakan dan mencari jalan supaya memperolehnya dengan lebih. Kami hidup untuk mengguna dan guna untuk hidup. Dengan ringkasnya, seorang penagih adalah lelaki atau perempuan di mana kehidupannya telah dikuasai oleh dadah. Kami adalah manusia di dalam cengkaman sejenis penyakit yang berterusan dan progresif di mana kesudahannya adalah sama: Penjara, Institusi dan Maut.

Dicetak Semula dari "White Booklet" *Narcotics Anonymous*.

© 1986 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 USA

Bahasa Melayu 9/04