



# Min, X'inh, Kif u Għalfejn

Stampat mill-Ktejjeb l-Abjad *Narcotics Anonymous*

Traduzzjoni ta' materjal għas-servizz approvat mill-Bord Dinji.

Copyright © 2009 minn

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Id-drittijiet kollha riżervati

## Min hu l-addict?

Hafna minna m'għandhomx għalfejn jaħsbuha darbtejn din il-mistoqsija. *Aħna nafu!* Hajjitna u ħsbijietna kienu kollha mitfughin fuq id-drogi taħt forma jew ohra – li tinqeda u li tuża u li ssib modi u manjeri biex takkwista iktar. Konna ngħixu biex nużaw u nużaw biex ngħixu. Semplici, *addict* huwa dak ir-raġel jew dik il-mara li hajjithom hija kkontrollata mid-drogi. Aħna nies maqbudin f'marda kontinwa u progressiva li t-tmiem tagħna huwa dejjem l-istess: il-ħabs, go istituzzjonijiet u l-mewt.

## X'inh l-programm tan-Narkotiċi Anonimi?

In-NA hija għaqda li m'għandha l-ebda skop ta' qligħ ta' flus u soċjetà ta' rġiel u nisa li għalihom id-droga saret problema kbira. Aħna *addicts* li qegħdin nirkupraw, li niltaqgħu regolarment sabiex ngħinu lil xulxin nibqgħu klin (*clean*). Dan huwa programm ta' astinenza kompleta minn kull droga. Kulma għandek bżonn biex tidhol membru hija x-xewqa li tieqaf tuża. Aħna nissuggerixxu li żżomm mohħ miftuh u tagħti ċans lilek innifsek. Il-programm tagħna huwa sett ta' principji miktubin tant semplici li nistgħu nimxu magħhom fil-ħajja tagħna ta' kuljum. L-aktar haġa importanti hija li dawn jaħdmu.

In-NA m'għandha l-ebda tip ta' rbit. Aħna m'għandniex x'naqsmu ma' ebda organizzazzjoni ohra, m'għandna l-ebda miżata u ma niffirmaw l-ebda kuntratt u ma nwiegħdu xejn lil hadd. M'għandniex x'naqsmu ma' politika, reliġjon jew awtoritajiet għall-infurzar tal-liġi u hadd mhu jagħmel għassa fuqna. Kulhadd jista' jingħaqad magħna, ma nagħtux kas tal-età, razza, identità sesswali, twemmin, reliġjon jew nuqqas ta' reliġjon.

Aħna m'ahniex interessati x'kont tuża u kemm kont tuża jew ma' min kont tagħmilha, x'għamilt fil-passat, kemm għandek jew m'għandekx, imma aħna interessati biss f'dak li trid tagħmel bil-problema teiġhek u kif nistgħu ngħinuk. Dik il-persuna l-għdida hija l-aktar importanti f'kull meeting, għax aħna nistgħu nżommu dak li għandna biss billi nagħtuh. Mill-esperjenza tal-grupp, aħna tgħallimna li daww li jibqgħu jattendu għall-meetings regolarment, jibqgħu klin.

## Għalfejn qegħdin hawn?

Qabel ma bdejna niġu fl-Għaqda tan-NA, aħna ma konniex kapaċi naqbd u tarf ta' hajjitna. Ma stajniex ngħixu u ngawdu l-ħajja bħan-nies l-ohra. Aħna ridna xi haġa differenti u ħsbna li din sibnieha fid-drogi. Poġġejna l-użu tad-drogi qabel il-gid tal-familji tagħna, ta' żwieġna u wliedna. Ridna nużaw akkost ta' kollox. Weggajna lil hafna nies imma l-iżjed li wegğajna kien lilna nfusna. Minħabba li ma konniex kapaċi naċċettaw ir-responsabbiltajiet personali tagħna, konna aħna stess li bdejna noħolqu l-problemi tagħna. Konna inkapaċi li niffacċjaw il-ħajja kif tiġina.

Hafna minna indunaw li bl-*addiction* tagħna konna qed nikkommettu suwiċidju bil-mod il-mod, imma l-*addiction* hija għadu makakk tal-ħajja li tellfitna kull saħħa biex nagħmlu xi haġa dwarha. Hafna minna spiċċaw il-ħabs jew fittxew l-għajnuna fil-medicina, ir-reliġjon u l-psikjatrija. L-ebda metodu minn dawn ma hadem għalina. Il-marda tagħna dejjem reġġet tfaċċat jew komplet tikber, sakemm f' disperazzjoni fittixna l-għajnuna ta' xulxin fin-Narkotiċi Anonimi.

Wara li ġejna fin-NA, irrealizzajna li konna nies morda. Aħna nsofru minn marda li għaliha hadd għadu ma sab fejqan. Nistgħu però naslu f'punt fejn inwaqqfu din il-marda, imbagħad l-irkupru minnha hu possibbli.

## Kif taħdem

Jekk inti trid dak li aħna għandna x'noffru u lest li tagħmel sforz biex tiegħu, mela int lest li tiegħu ċerti passi. Dawn huma l-prinċipji li għamli l-irkupru tagħna possibbli.

1. Aħna ammettejna li konna bla ħila fuq l-*addiction* tagħna u ma stajniex naqbd u tarf ta' ħajjitna.
2. Aħna bdejna nemmnu li Qawwa Ogħla minna setgħet iġġibna lura f' sensina.
3. Aħna għamilna deċiżjoni li nħallu r-rieda u l-ħajja tagħna f'idejn Alla *kif jemmen fiH kull wieħed u waħda minna*.
4. Aħna bir-reqqa u bla biża' għamilna inventarju tat-tajjeb u l-ħażin li hemm go fina.
5. Aħna ammettejna m'Alla, magħna nfusna u ma' bniedem ieħor, x'kienet eżatt in-natura tal-ħażin tagħna.
6. Aħna konna kompletament lesti li nħallu 'l Alla jneħhi dawn id-difetti fil-karattru tagħna.
7. Aħna b'umiltà tlabnieH ineħhi dawn in-nuqqasijiet.
8. Aħna għamilna lista ta' daww il-persuni kollha li konna wegġajna u konna lesti npattuhulhom b'azzjonijiet tajba.
9. Aħna, kull fejn kien possibbli, pattejna b'azzjonijiet tajba u diretti lil dawn in-nies, minbarra fejn kien ser ikun ta' ħsara għalihom jew għal persuni oħra.
10. Aħna komplejna nagħmlu inventarju tat-tajjeb u l-ħażin tagħna u meta konna fil-ħażin ammettejnien mill-ewwel.
11. Aħna bit-talb u l-meditazzjoni fittixna li ntejbu l-għarfien u l-kuntatt tagħna m'Alla *kif jemmen fiH kull wieħed u waħda minna*, u tlabnieH biss għall-għarfien tar-rieda Tiegħu għalina u li jtina s-saħħa li nwertquha.
12. Meta kellna qawmien spiritwali bis-saħħa ta' dawn il-passi, ippruvajna nwasslu dan il-messaġġ lill-*addicts* u nipprattikaw dawn il-prinċipji f'dak kollu li nagħmlu.

Dawn jidhru biċċa xogħol kbira u ma nistgħux nagħmluhom f'daqqa. Aħna ma sirniex *addicts* f'gurnata, mela ftakar – *ħudha easy*.

Hemm haġa, iżjed mill-oħrajn, li tista' tfixkilna fl-irkupru tagħna; din hija attitudni ta' indifferenza jew intolleranza lejn prinċipji spiritwali. Tlieta minn dawn li ma ngħaddux mingħajrhom huma l-onestà, il-moħħ miftuħ u r-rieda. B'dawn il-prinċipji f'ħajjitna nimxu 'l quddiem.

Aħna nħossu li l-mod ta' kif iffaċċajna l-marda tal-*addiction* huwa realistiku, peress li m'hemm ebda terapija aqwa minn dik ta' meta *addict* jgħin lil *addict* ieħor. Aħna nħossu li dan il-mod huwa prattiku għax l-aktar li jista' jifhem u jgħin lill-*addict* huwa *addict* ieħor. Aħna nemmnu li aktar ma nibdew niffaċċjaw il-problemi tagħna fis-soċjetà u fil-ħajja tagħna malajr, insiru aċċettabbli, responsabbli u membri produttivi tas-soċjetà aktar malajr.

L-uniku mod biex ma nerggħux lura għall-*addiction* attiva tagħna huwa li ma nużawx lanqas darba biss. Jekk inti bħalna, inti taf, illi darba hija ħafna u elf darba mhux biżżejjed. Aħna nagħmlu enfasi kbira fuq dan, għax aħna nafu li meta nużaw xi tip ta' droga taħt forma jew oħra, jew nużaw droga flok oħra, nerggħu nqajmu l-*addiction* tagħna mill-ġdid.

ħafna *addicts* reggħu waqgħu meta ħasbu li l-alkoħol huwa differenti mid-drogi l-oħra. Qabel ma ġejna fin-NA ħafna minna konna naħsbu li l-alkoħol mhux droga iżda aħna ma nistgħux niħawdu dwar dan. L-alkoħol huwa droga. Aħna nies bil-marda tal-*addiction* li għandna bżonn inżommu 'l bogħod mid-drogi kollha jekk irridu nirkupraw.

## It-Tnax-il Tradizzjoni tan-NA

Aħna nżommu li għandna billi noqogħdu moħħna hemm, u hekk kif it-Tnax-il Pass jagħtu l-libertà lill-individwu, tant ieħor it-Tradizzjonijiet jagħtu l-libertà lill-grupp.

Sakemm dak li jgħaqqadna huwa aktar b'saħħtu minn dak li jista' jifridna, kollox imur sew.

1. Il-ġid komuni tagħna għandu jigu l-ewwel u qabel kollox, l-irkupru personali tagħna jiddependi fuq l-għaqda tan-NA.
2. Għall-għan tal-grupp tagħna hemm awtorità waħda – Alla li jhobb hekk kif jesprimi ruħu fil-kuxjenza tal-grupp tagħna. Il-mexxejja tagħna huma qaddejja fdati, ma jikkmandawx.

3. Kulma għandek bżonn biex tidhol membru hija x-xewqa li tieqaf tuża.
4. Kull grupp għandu jkun awtonomu hlief f' affarijiet li jaffettwaw lil gruppi ohra jew lin-NA ingenerali.
5. Kull grupp għandu għan wieħed ewlieni - li jwassal il-messaġġ lill-*addict* li għadu jsofri.
6. Grupp tan-NA m'għandu qatt japprova, jiffinanzja jew isellef l-isem tan-NA lil xi faċilità, programm jew intrapriża, biex problemi ta' flus, propjeta jew prestigju li jistgħu jinqalgħu ma jfixkluniex fl-iskop principali tagħna.
7. Kull grupp tan-NA għandu jkun awtosuffiċjenti u ma jaċċettax kontribuzzjonijiet minn barra.
8. In-Narkotiċi Anonimi għandha tibqa' għal dejjem mhux professjonali, imma ċ-ċentri tas-servizzi tagħna jistgħu jimpjegaw haddiema speċjali.
9. In-NA fiha nnifisha m'għandha qatt tkun organizzata, imma ahna nistgħu noholqu kumitati li jkunu responsabbli direttament lejn il-membri.
10. In-Narkotiċi Anonimi m'għandhiex opinjoni fuq affarijiet 'il barra minnha, biex b'hekk l-isem tan-NA ma jiddahhal qatt f'kontroversji pubbliċi.
11. Ir-relazzjoni tagħna mal-pubbliku hija bbażata fuq l-attrazzjoni u mhux fuq il-promozzjoni. Irridu nżommu l-anonimità personali tagħna f'livell ta' stampa, radju u films.
12. L-Anonimità hija l-pedament spiritwali tat-tradizzjonijiet tagħna li dejjem tfakkarna biex inpoġġu l-principji qabel il-personalitajiet.