

## Untuk Sahabat Baru

NA ialah satu persahabatan yang tidak berasaskan keuntungan masyarakat lelaki dan perempuan yang mana dadah telah menjadi masalah utama. Kami adalah penagih yang kian pulih dan kerap bertemu untuk membantu antara satu sama lain kekal bersih. Tiada bayaran atau yuran yang dikenakan. Cuma satu syarat untuk menjadi ahli iaitu keinginan untuk berhenti mengguna.

Anda tidak perlu bersih apabila menghadiri perjumpaan, tetapi setelah perjumpaan yang pertama, kami mencadangkan supaya anda terus datang dan datang bersih. Anda tidak perlu tunggu sehingga “overdose” atau dihukum penjara untuk mendapat pertolongan dari NA, ataupun penagihan atau keadaan yang tidak mempunyai harapan untuk pulih. Keinginan untuk menggunakan dadah mungkin dapat diatasi dengan pertolongan program Dua Belas Langkah Narcotic Anonymous dan persahabatan dengan penagih yang kian pulih.

Penagihan ialah satu penyakit yang boleh terjadi kepada sesiapa saja. Setengah daripada kami mengguna dadah untuk menikmatinya, sementara yang lain untuk menghilangkan perasaan yang sedia ada. Manakala yang lain menderita daripada fizikal atau penyakit mental dan menjadi penagih kepada pengubatan yang diberi semasa sakit. Sebahagian dari kita mengikut mereka yang menggunakan dadah beberapa kali hanya untuk diterima dan kemudiannya mendapati bahawa kita tidak boleh berhenti.

Ramai daripada kita cuba untuk mengatasi penagihan dan kadangkala boleh diringankan buat sementara waktu, tetapi ia selalunya diikuti dengan penglibatan yang lebih teruk daripada sebelumnya.

Apa jua keadaannya, ia langsung tidak dikira. Penagihan ialah penyakit yang bertambah teruk seperti kencing manis. Kita alah kepada dadah. Penghujungnya selalunya sama: penjara, pusat, atau maut. Jika penghidupan telah menjadi tidak terurus dan anda inginkan hidup tanpa menggunakan dadah. Kami telah menemui caranya. Ini ialah Dua Belas Langkah Narcotic Anonymous yang kami gunakan pada setiap hari untuk membantu mengatasi penyakit kami.

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 mengubah 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 menyakitinya mereka atau yang lain.

10. Kami dengan berterusan akan menyelidik 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.

Pemulihan bukan berhenti dengan hanya menjadi bersih. Apabila kita meninggalkan semua dadah (bermakna arak dan ganja juga) kita akan menghadapi perasaan yang tidak pernah dapat diatasi dengan jayanya. Kita juga akan mengalami perasaan yang tidak dapat dirasai pada masa lalu. Kita mesti bersedia untuk menghadapi perasaan yang lama serta baru yang mendatang.

Kami belajar mengalami perasaan dan menyedari bahawa perasaan ini tidak boleh melukakan kecuali kami bertindak terhadapnya. Daripada bertindak terhadapnya, kami menghubungi ahli NA jika mempunyai perasaan yang kami tidak boleh hadapi. Dengan berkongsi kami belajar untuk mengatasinya. Ada kemungkinan mereka mempunyai pengalaman yang sama dan dapat berkongsi apa yang berkesan untuk mereka. Ingat, seorang penagih yang keseorangan berada dalam kumpulan yang tidak baik.

Semua perasaan-perasaan ini dapat kami hadapi dengan bantuan Dua Belas Langkah, kawan-kawan baru dan penaja (sponsor). Dalam NA, kegembiraan kami akan bertambah dan kedukaan kami akan berkurangan bila ianya dikongsi. Buat

pertama kali di dalam penghidupan kami, kami tidak perlu menghadapinya ber-sendirian. Kini dengan kumpulan ini, kami boleh mengujudkan hubungan dengan Tuhan sebagaimana kami memahaminya yang berada bersama kami.

Kami mencadangkan anda mencari se-orang penaja (sponsor) secepat mungkin, setelah berkenalan dengan ahli-ahli di kawasan anda. Untuk menjadi seorang penaja (sponsor) kepada sahabat baru adalah satu kelebihan, jadi jangan teragak-agak untuk meminta. Penajaan (sponsorship) adalah satu pengalaman yang berfaedah bagi kedua-duanya. Kami di sini untuk membantu dan dibantu. Kami yang sedang dalam pemulihan mesti berkongsi apa yang kami telah pelajari supaya dapat memelihara perkembangan di dalam program N.A. dan berkemampuan untuk berfungsi tanpa dadah.

Program ini menawarkan harapan. Apa yang anda perlukan ialah keinginan untuk berhenti mengguna dan kemahuan untuk mencuba penghidupan baru ini.

Hadirlah perjumpaan, dengar dengan pemikiran terbuka, bertanya, mengambil nombor talipon serta menggunakannya. Kekal bersih untuk hari ini.

Kami juga mengingatkan anda bahawa program ini adalah *anonymous* dan anonimiti anda berada dalam kerahsiaan. “Kami tidak berminat tentang apa atau berapa banyak yang telah anda gunakan atau siapa hubungan anda, apa yang telah anda lakukan dimasa yang lalu, berapa banyak atau kurang anda miliki, tetapi hanya apa yang anda harus lakukan tentang masalah anda dan bagaimana kami dapat membantu.”

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

Copyright © 1998 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](http://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 1-55776-339-9

Bahasa Melayu

7/01

WSO Catalog Item No. BM-3116



**Narcotics Anonymous®**

IP No. 16-BM

**Untuk  
Sahabat Baru**