

## Mengekalkan Bersih di Luar

Kebanyakan dari kita mula sekali mendengar pesanan pemulihan Narcotics Anonymous ketika di hospital, penjara atau institusi yang berkaitan. Perubahan daripada tempat tersebut ke dunia luar bukanlah mudah di dalam apa jua keadaan. Ini amatlah benar apabila kita tercabar dengan perubahan yang diperolehi dari pemulihan. Bagi kebanyakan kita, pemulihan awal memang susah. Kemungkinan hidup tanpa dadah boleh menjadi amat menakutkan. Tetapi bagi kita yang telah dapat menempuh di awal pemulihan mendapati penghidupan yang lebih bermakna. Risalah ini ditawarkan sebagai satu pesanan harapan kepada mereka yang berada di hospital, penjara atau institusi, anda juga boleh pulih dan hidup bebas. Ramai daripada kami pernah berada di mana anda berada sekarang. Kami telah mencuba berbagai cara lain untuk pulih. Kami telah menulis risalah ini untuk berkongsi dengan anda apa yang telah kami dapati berkesan.

Sekiranya anda mampu untuk menghadiri perjumpaan ketika di hospital, penjara atau institusi, anda boleh mula membina tabiat yang baik sekarang. Datang awal dan duduk lama di perjumpaan. Mulakan secepat mungkin untuk mewujudkan perhubungan dengan penagih yang kian pulih. Sekiranya terdapat ahli NA daripada kumpulan lain menghadiri perjumpaan anda, mintalah nombor talipon mereka dan hubungi mereka. Menghubungi nombor talipon yang mula itu adalah satu langkah besar ke hadapan. Tetapi, mengetahui bahawa pengasingan ialah teras penyakit penagihan, panggilan talipon yang mula itu adalah satu langkah besar ke hadapan. Anda tidak perlu menunggu sehingga timbul satu masalah besar sebelum memanggil seseorang di dalam NA. Kebanyakan ahli adalah lebih dari sudi untuk membantu di dalam apa jua cara

yang termampu. Ini juga satu masa yang baik untuk mengatur dengan ahli NA supaya menemui anda ketika dibebaskan. Jika anda telah mengenali sebahagian mereka yang ditemui di perjumpaan apabila anda dibebaskan, ia akan membantu anda merasai sebagai sebahagian dari persaudaraan NA Kita tidak mampu untuk jadi atau merasai terasing.

Mengekalkan bersih di luar bermaksud mengambil tindakan. Apabila anda keluar, pergi ke perjumpaan di hari pertama anda di bebaskan. Ini adalah mustahak untuk mewujudkan satu tabiat kehadiran yang berterusan. Kekeliruan dan keghairahan yang “hanya untuk bebas” telah melalaikan setengah dari kita dengan berfikir mengambil satu kerehatan dari tanggungjawab kita sebelum benar benar melakukan penghidupan harian. Fikiran beginilah yang telah mendorong ramai dari kita kembali mengguna. Penagihan adalah satu penyakit yang sentiasa berkembang. Sekiranya ia tidak dikawal, ia hanya akan menjadi lebih teruk. Apa yang kita lakukan untuk pemulihan hari ini tidak memastikan pemulihan kita esok. Adalah satu kesilapan untuk beranggapan bahawa niat yang baik untuk berada di NA bagi beberapa ketika akan mencukupi. Kita perlu mengukuhkan niat baik kita dengan tindakan, lebih awal lebih baik.

Jika anda akan tinggal di bandar yang lain setelah dibebaskan, minta dari ahli NA satu senarai perjumpaan dan nombor talian bantuan NA di kawasan baru anda. Mereka akan dapat membantu anda berjumpa dengan ahli dan kumpulan NA di mana anda tinggal. Anda juga boleh memperolehi maklumat mengenai perjumpaan di seluruh dunia dengan menulis kepada:

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

Penajaan adalah satu bahagian yang penting di program pemulihan NA Ia adalah salah satu cara utama di mana saudara baru boleh mengambil faedah dari pengalaman ahli NA yang menjalani program. Penaja boleh mengambil berat tentang kesejahteraan kita dan berkongsi pengalaman penagihan serta mempunyai pengetahuan pemulihan NA yang mantap. Kami dapati ianya lebih baik untuk mencari seorang penaja yang sama jantina. Pilih seorang penaja, walaupun untuk sementara, dengan secepat mungkin. Seorang penaja membantu anda melaksanakan Dua Belas Langkah dan Dua Belas Tradisi NA Seorang penaja juga boleh memperkenalkan anda kepada ahli NA yang lain, membawa anda ke perjumpaan dan membantu anda untuk merasa lebih selesa di dalam pemulihan. Risalah penajaan *Sponsorship* kami mengandungi maklumat tambahan di dalam perkara ini.

Jika kita ingin memperolehi faedah dari program NA, kita mesti melaksanakan Dua Belas Langkah. Di samping menghadiri perjumpaan dengan berterusan, langkah-langkah ini adalah asas kepada program pemulihan penagihan. Kami dapati bahawa pelaksanaan langkah-langkah ini dengan teratur dan berterusan ulangkali memelihara kita daripada berulang kepada penagihan dan penderitaannya.

Terdapat berbagai risalah pemulihan NA “The Little White Booklet” dan “Basic Text” kami, *Narcotics Anonymous*, mengandungi prinsip-prinsip pemulihan di dalam persaudaraan kami. Biasakan diri anda dengan program ini melalui risalah kami. Membaca tentang pemulihan adalah satu bahagian yang penting di dalam program kami, terutama apabila tiada perjumpaan atau ahli NA yang lain mungkin tidak dihubungi. Ramai daripada kami dapati bahawa membaca risalah NA pada setiap hari telah membantu kami memelihara sikap yang positif serta

tumpuan kami yang tetap terhadap pemulihan.

Apabila anda pergi ke perjumpaan, libatkan diri dengan kumpulan yang anda hadiri. Mengosongkan tempat habuk rokok, membantu persediaan, membuat kopi, mengemas selepas perjumpaan – semua tugas ini perlu dilakukan untuk kumpulan ini berfungsi. Beritahu orang lain bahawa anda rela untuk membantu dan menjadi sebahagian dari kumpulan ini. Mengambil bahagian di dalam tanggungjawab tersebut adalah sebahagian yang diperlukan di dalam pemulihan dan membantu menentangi perasaan terasing yang boleh melanda kita. Komitmen tersebut, walaupun dilihat kecil, mungkin membantu memastikan kehadiran di perjumpaan apabila keinginan untuk hadir luntur di sebalik keperluan untuk hadir.

Ianya tidak terlalu awal untuk mengujudkan program harian peribadi. Mengambil tindakan harian ialah cara kita mengambil tanggungjawab untuk pemulihan kita. Di sebalik keinginan untuk mengambil dadah yang mula-mula, kita lakukan yang berikut:

- ★ Jangan mengguna walau apa jua pun
- ★ Pergi ke perjumpaan NA
- ★ Memohon kepada Tuhan anda supaya anda bersih hari ini
- ★ Talipon penaja anda
- ★ Baca risalah NA
- ★ Bercakap dengan penagih kian pulih yang lain
- ★ Laksanakan Dua Belas Langkah Narcotics Anonymous

Kita telah membincangkan sebahagian daripada perkara untuk dilaksanakan supaya kekal bersih; kita juga harus berbincang mengenai perkara yang perlu dielak. Di perjumpaan NA kita selalu dengar

bahawa kita mesti mengubah cara penghidupan lama kita. Ini bermaksud kita jangan menggunakan dadah walau apa jua pun! Kami juga dapati bahawa kita tidak mampu untuk selalu ke bar dan kelab hiburan atau bergaul dengan mereka yang masih menggunakan dadah. Di dalam penyakit penagihan, kita tidak berupaya. Tempat tersebut dan mereka itu tidak pernah membantu kita kekal bersih sebelum ini. Adalah bodoh untuk berfikir bahawa ia adalah berbeza sekarang.

Bagi seorang penagih, tidak ada ganti dalam persaudaraan yang giat melaksanakan pemulihan. Adalah penting untuk memberi diri anda peluang dan memberi pemulihan kita satu kesempatan. Terdapat ramai kawan baru yang menanti.

Sebahagian dari kita perlu membetulkan pengharapan terhadap satu kehidupan yang berlainan apabila kita dibebaskan. Narcotics Anonymous tidak mempunyai keajaiban merubah dunia di sekeliling kita. Ia dapat menawarkan kita kehidupan yang berlainan di dunia dengan mengubah diri sendiri. Kita mungkin dapati sesetengah keadaan yang tidak berbeza dengan dahulu tetapi, melalui program Narcotics Anonymous kita boleh mengubah cara bertindak terhadapnya. Mengubah diri sendiri akan mengubahkan kehidupan kita.

Kami ingin anda tahu bahawa anda dialu-alukan di Narcotics Anonymous. NA telah membantu beratus ribu penagih untuk hidup bersih, untuk menerima hidup dalam ertikata yang benar dan untuk membina satu penghidupan yang benar-benar bermakna.



**Narcotics Anonymous®**

IP No. 23-BM

## Mengekalkan Bersih di Luar

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'Été  
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 1-55776-340-2 Bahasa Melayu 7/01

WSO Catalog Item No. BM-3123