

Cara Kerja

Jika Anda menginginkan apa yang kami dapat tawarkan, dan akan berusaha untuk memperolehnya, maka Anda sudah siap mengambil langkah-langkah tertentu. Berikut ini adalah prinsip-prinsip yang membuat pemulihan kita menjadi mungkin:

1. Kita mengakui bahwa kita tidak berdaya terhadap kecanduan kita, sehingga hidup kita menjadi tidak terkendali.
2. Kita percaya yakin bahwa ada Kekuatan yang lebih Besar dari kita sendiri yang dapat mengembalikan kita pada kewarasan.
3. Kita membuat keputusan untuk menyerahkan kehendak dan arah kehidupan kita kepada kasih Tuhan *sebagaimana kita memahaminya*.
4. Kita membuat inventaris moral diri kita sendiri secara penuh seluruh dan tanpa rasa gentar.
5. Kita mengakui kepada Tuhan, kepada diri kita sendiri dan kepada seorang manusia lainnya, setepat mungkin sifat dari kesalahan-kesalahan kita.
6. Kita siap sepenuhnya agar Tuhan menyingkirkan semua kecacatan karakter kita.
7. Kita dengan rendah hati meminta-Nya untuk menyingkirkan semua kesulitan-kesulitan kita.
8. Kita membuat daftar orang-orang yang telah kita sakiti dan menyiapkan diri untuk memperbaikinya kepada mereka semua.
9. Kita memperbaiki kesalahan kita secara langsung kepada orang-orang tersebut bilamana memungkinkan, kecuali bila melakukannya akan justru melukai mereka atau orang lain.
10. Kita secara terus-menerus melakukan inventaris pribadi kita dan bilamana kita bersalah, segera mengakui kesalahan kita.
11. Kita melakukan pencarian melalui doa dan meditasi untuk memperbaiki kontak sadar kita dengan Tuhan *sebagaimana kita memahaminya*, berdoa hanya untuk mengetahui niatan-Nya atas diri kita dan kekuatan untuk melaksanakannya.

(balik)

12. Setelah mengalami kebangkitan spiritual sebagai hasil dari mengerjakan langkah-langkah ini, kita mencoba menyampaikan pesan ini kepada para pecandu dan untuk menerapkan prinsip-prinsip ini dalam segala hal yang kita lakukan.

Ini kedengarannya seperti tugas berat, dan kita tidak dapat melakukannya sekaligus. Kita tidak menjadi pecandu dalam masa satu hari, jadi ingat: *Pelan-pelan saja*.

Ada satu hal yang dapat mengalahkan pemulihan kita lebih dari segalanya; yaitu, sikap tidak peduli atau sikap tidak toleran terhadap prinsip-prinsip spiritual. Tiga dari prinsip-prinsip yang tidak dapat kita kesampingkan adalah kejujuran, keterbukaan pikiran, dan kesediaan. Dengan perjalanan kita telah dimulai.

Kita merasa bahwa pendekatan kita terhadap penyakit kecanduan sepenuhnya realistis, karena nilai terapeutik seorang pecandu yang membantu pecandu lain, tak ada bandingannya. Kita merasa bahwa cara kita praktis, karena hanya seorang pecandulah yang dapat paling baik memahami dan membantu pecandu lainnya. Kita percaya bahwa semakin cepat kita menghadapi masalah-masalah kita di tengah masyarakat, dalam kehidupan sehari-hari, semakin cepat pulalah kita menjadi bagian yang dapat diterima, bertanggung jawab dan produktif dalam masyarakat tersebut.

Satu-satunya cara untuk menjaga agar kita tidak kembali kepada kecanduan aktif adalah tidak menggunakan drugs yang pertama itu. Bila Anda seperti kita, Anda pun tahu bahwa satu terlalu banyak dan seribu tidak pernah cukup. Kita sangat menekankan hal ini, karena kita tahu bahwa ketika kita menggunakan drugs dalam bentuk apapun, atau menggantikannya satu drugs dengan drugs lainnya, kita memicu kembali kecanduan itu.

Berpikir bahwa alkohol berbeda dari drugs telah menyebabkan banyak sekali pecandu untuk kambuh. Sebelum kita datang ke NA, kebanyakan dari kita melihat alkohol secara terpisah, namun kita tidak bisa membiarkan diri kita dibuat bingung akan hal ini. Alkohol adalah drugs. Kita adalah orang-orang dengan penyakit kecanduan yang, harus berpantang penuh dari segala jenis drugs agar dapat pulih.

Dua Belas Langkah dicetak ulang untuk diadaptasikan atas ijin AA World Services, Inc.

Dicetak ulang dari Teks Dasar, *Narkotik Anonimus*.

© 2016 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 USA
Indonesian 8/22