

## UNTUK PENDATANG BARU

NA adalah ikatan Persaudaraan atau perkumpulan nirlaba bagi para pria dan wanita yang memiliki masalah utama berupa drugs. Kita adalah pecandu dalam pemulihan yang bertemu secara rutin untuk membantu satu sama lain untuk tidak menggunakan lagi. Tidak ada biaya yang diperlukan. Satu-satunya persyaratan keanggotaan adalah hasrat untuk berhenti menggunakan drugs.

Anda tidak harus berhenti menggunakan drugs terlebih dahulu untuk datang ke sini pertama kalinya, tetapi setelah itu kita menyarankan anda untuk tetap datang ke pertemuan kami dan datang dalam keadaan bersih dari drugs. Anda juga tidak perlu menunggu sampai mengalami overdosis atau masuk penjara untuk baru mendapatkan pertolongan NA, dan adiksi bukanlah sebuah keadaan tanpa harapan yang tidak memungkinkan pemulihan. Mengalahkan keinginan untuk menggunakan drugs menjadi dimungkinkan dengan pertolongan program Duabelas Langkah Narkotik Anonimus dan persaudaraan para pecandu yang menjalani pemulihan.

Adiksi adalah penyakit yang bisa menimpa siapa saja. Beberapa dari kita menggunakan drugs karena kita menyukainya, dan sebagian lagi untuk menutupi berbagai perasaan yang ada pada kita. Ada juga yang menderita bermacam-macam penyakit baik mental maupun fisik, dan menjadi kecanduan terhadap obat yang diberikan untuk penyakit itu. Sebagian lain dari kita mencoba-coba menggunakan drugs agar dapat masuk ke pergaulan, dan kemudian menemukan bahwa kita tidak dapat berhenti.

Banyak di antara kita yang sudah mencoba untuk mengalahkan kecanduan kita, dan kadang kita memang bisa melepaskan diri sebentar, hanya untuk kemudian diikuti dengan keterlibatan yang lebih mendalam.

Apapun keadaan sekeliling yang menyebabkannya, tidak terlalu penting. Adiksi

adalah penyakit progresif yang mirip dengan penyakit gula (diabetes). Kita mempunyai alergi terhadap drugs. Akhir perjalanan kita selalu sama: penjara, institusi, dan maut. Jika hidup sudah menjadi tidak terkendali dan anda menginginkan untuk dapat hidup tanpa harus menggunakan drugs, kita telah menemukan jalannya. Berikut ini adalah Duabelas Langkah Narkotik Anonimus yang kita gunakan sehari-hari untuk menolong mengalahkan penyakit kita:

1. Kita mengakui bahwa kita tidak berdaya terhadap kecanduan kita, sehingga hidup kita menjadi tidak terkendali.
2. Kita percaya bahwa ada suatu Kekuatan yang lebih Besar dari kita sendiri yang dapat mengembalikan kita pada kewarasan.
3. Kita membuat satu keputusan untuk menyerahkan kehendak dan 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 kekurangan 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*, berdo'a hanya untuk mengetahui niatan-Nya atas diri kita dan kekuatan untuk melaksanakannya.
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.

Pemulihan tidak berhenti begitu seseorang itu bersih dari drugs. Ketika kita menahan diri untuk tidak menggunakan drugs sama sekali (ya betul, ini termasuk alkohol dan ganja) tiba-tiba berbagai macam perasaan yang dulu tidak pernah kita dapat hadapi muncul di depan kita. Kita bahkan mengalami perasaan yang dulu tidak mungkin untuk kita rasakan. Kita mesti menyediakan diri kita untuk menyambut berbagai perasaan yang akan datang, baik lama ataupun baru.

Kita belajar untuk mengalami suatu perasaan dan kemudian menyadari bahwa perasaan itu tidak akan bisa merugikan selama kita tidak mewujudkannya dengan tindakan. Agar tidak terlanjur mewujudkannya dengan tindakan yang merugikan, kita langsung menghubungi seorang anggota NA begitu perasaan yang tidak bisa kita kendalikan muncul. Dengan berbagi pengalaman dengannya, kita belajar untuk mengatasinya. Kemungkinan besar, orang tersebut juga mempunyai pengalaman yang serupa dan dapat berbagi mengenai apa yang telah membantu mereka mengatasinya. Ingat, seorang pecandu yang sendirian berada dalam keadaan yang berbahaya.

Duabelas Langkah, teman-teman baru, dan sponsor, semuanya menolong kita untuk menghadapi perasaan-perasaan ini. Di NA, keceriaan kita bertambah dengan berbagi

mengenai hari-hari yang indah, dan kesedihan kita berkurang dengan berbagi mengenai hari-hari yang kelabu. Untuk pertama kalinya dalam hidup kita, kita tidak harus menjalani segala sesuatunya sendirian. Dengan adanya kelompok, kita dapat membina hubungan dengan suatu kekuatan yang lebih besar, yang akan selalu bersama kita.

Kita menyarankan anda untuk mencari seorang sponsor begitu anda sudah berhubungan dengan anggota lain di wilayah anda. Adalah suatu kehormatan untuk diminta menjadi sponsor oleh seorang anggota baru, jadi janganlah ragu-ragu untuk memintanya. Hubungan dengan seorang sponsor akan menguntungkan kedua belah pihak, kita semua berada di sini untuk menolong dan menerima pertolongan. Kami yang sedang menjalani pemulihan berkewajiban untuk berbagi dengan anda apa yang sudah kami pelajari karena dengan itulah kami dapat memelihara perkembangan kami di program NA dan kemampuan kami untuk hidup tanpa drugs.

Program ini menawarkan harapan pada anda. Yang anda perlu miliki hanyalah keinginan untuk berhenti menggunakan drugs dan kesediaan untuk mencoba cara hidup yang baru ini.

Datang ke pertemuan, dengar dengan pikiran yang terbuka, ajukan berbagai pertanyaan, minta nomor telepon dari teman-teman baru dan hubungi mereka. Tetaplah bersih untuk hari ini.

Kita juga ingin mengingatkan bahwa program ini bersifat *anonimus* dan keberadaan anda akan dijaga dengan kerahasiaan yang ketat. "Kita tidak tertarik dengan apa atau berapa banyak Anda pernah menggunakan atau siapapun bandar Anda dulu, apa yang telah Anda lakukan di masa lalu, seberapa banyak atau seberapa sedikit yang Anda miliki, kecuali pada apa yang ingin Anda lakukan dengan masalah Anda dan bagaimana kita di sini dapat membantu."

## Nomor Telepon

---

---

---

---

---

---

---

Duabelas Langkah  
dicitak ulang untuk diadaptasikan atas ijin  
AA World Services, Inc.

Copyright © 2009 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Semua Hak Dilindungi

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)



Ini adalah terjemahan literatur yang telah disetujui  
oleh Persaudaraan NA.

Narcotics Anonymous, , , , dan The NA Way

Merek Terdaftar

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-694-6 Indonesian 8/16

WSO Catalog Item No. ID-3116



**Narcotics Anonymous®**  
**Narkotik Anonimus**

IP No. 16-ID

# Untuk Pendatang Baru