



Narcotics Anonymous

BAHASA MALAYSIA

DRAF 1

**Terjemahan Teks Dasar Edisi Kelima
Buku Satu Narcotics Anonymous**

**Jawatankuasa Perterjemahan
Chulan Group & Chow Kit Group
Kuala Lumpur , Malaysia**

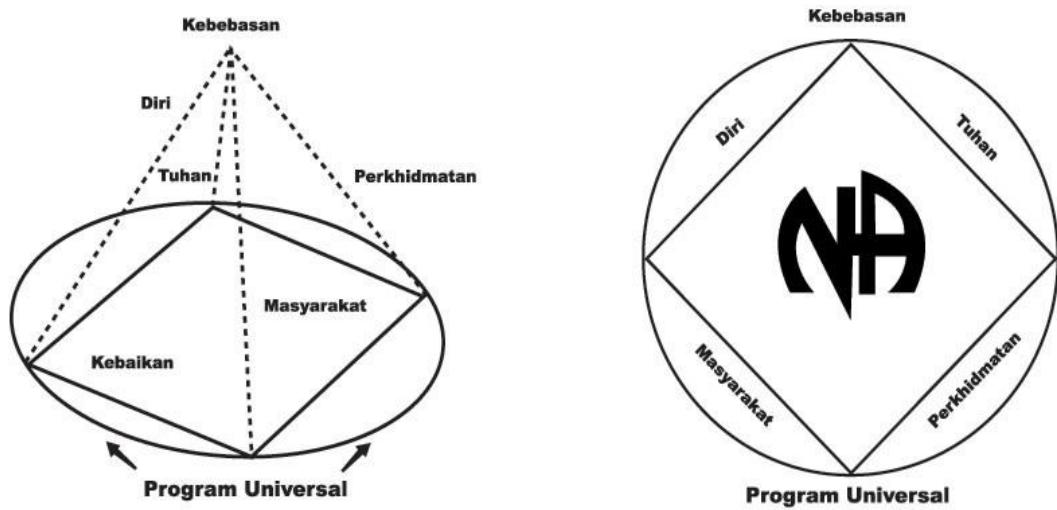
**Draf Pertama Tiada Kelulusan Melalui Persidangan
Dilarang diedarkan diluar Persaudaraan NA**

ISI KANDUNGAN

Lambang Kami	2
Prakata	3
Perkenalan	7

BUKU SATU : NARCOTICS ANONYMOUS

Bab Satu Siapa Seorang Penagih	10
Bab Dua Apakah Program Narcotic Anonymous	16
Bab Tiga Mengapa kami Disini	20
Bab Empat Bagaimana Ianya Berkesan	24
Bab Lima Apakah Yang Dapat Saya Lakukan	63
Bab Enam Dua Belas Tradisi Narcotic Anonymous	70
Bab Tujuh Pemulihan Dan Menagih Semula	88
Bab Lapan Kami Boleh Pulih	99
Bab Sembilan Hanya Untuk Hari Ini – Hidup Dalam Program	105
Bab Sepuluh Lebih Banyak Lagi Yang Akan Didedahkan	113



LAMBANG KAMI

Keringkasan adalah kunci kepada lambang kami; ia menggambarkan keringkasan Persaudaraan ini. Pelbagai makna keajaiban dan golongan khas boleh dilihat pada lakaran-lakaran ringkasnya, tapi yang paling utama maksud-maksud dan hubungan-hubungannya mudah difahami oleh Persaudaraan ini.

Bulatan luar menggambarkan satu program yang universal serta menyeluruh yang menawarkan ruang di dalamnya untuk menyatakan semua seorang insan yang kian pulih.

Empat segi pula, yang mana garis-garisnya adalah jelas, nampak lebih mudah dilihat dan difahami, namun ada juga bahagian-bahagian lambang ini yang terlindung. Dasar empat segi menggambarkan kebajikan, iaitu landasan untuk kedua-dua ahli Persaudaraan ini dan juga masyarakat kami. Kebajikan boleh dicontohi dalam perkhidmatan; perkhidmatan yang baik adalah “Melakukan perkara yang betul kepada orang yang memerlukannya.” Apabila kebajikan menyokong dan memberi motivasi kepada kedua-dua perseorangan dan juga Persaudaraan ini, kami menjadi lengkap selengkapnya dan bebas sebebasnya. Mungkin perkara yang terakhir sekali untuk menjurus ke arah kebebasan adalah tanda keaiban tentang menjadi seorang penagih.

Empat bahagian piramid yang berdiri di atas dasar ini dalam bentuk tiga dimensi mewakili Diri Sendiri, Masyarakat, Perkhidmatan dan Tuhan. Kesemuanya menuju ke arah kebebasan. Setiap bahagian berhubung secara dekat kepada keperluan-keperluan dan juga tujuan-tujuan seorang penagih yang mencari kepulihan, dan juga kepada tujuan Persaudaraan ini, iaitu untuk menyediakan ruang kepulihan kepada setiap orang. Semakin besar dasar ini, (apabila kami berkembang dalam perpaduan dalam bentuk jumlah dan juga dalam Persaudaraan) semakin lebar bahagian-bahagian piramid, dan semakin tinggi pula titik kebebasan.

PRAKATA

“Buah yang penuh adalah hasil kerja keras dari cinta hidup dalam tuaian, dan itu selalunya datang pada musim yang tepat..”

Bahan-bahan untuk buku ini diambil dari pengalaman-pengalaman peribadi penagih-penagih di dalam Persaudaraan Narcotics Anonymous. Naskah Asas ini berlandaskan garis panduan yang diambil dari “buku putih” kami, *Narcotics Anonymous*. Lapan bab yang pertama adalah berdasarkan tajuk-tajuk utama di dalam buku putih dan membawa tajuk yang sama. Bab Sembilan telah ditambah, Hanya Untuk Hari Ini, begitu juga dengan Bab Sepuluh, Lebih Banyak Yang Akan Didedahkan. Berikut adalah sejarah ringkas buku ini.

Narcotics Anonymous telah ditubuhkan pada Julai 1953, dengan perjumpaan pertamanya diadakan di California Selatan. Persaudaraan ini berkembang secara tidak sekata tapi dengan pantas merebak ke beberapa bahagian di Amerika Syarikat. Sejak mula, keperluan kepada senaskah buku tentang kepulihan untuk menguatkan lagi Persaudaraan ini telah terbukti. Buku putih kami, *Narcotics Anonymous*, telah diterbitkan pada tahun 1962.

Walaubagaimanapun, Persaudaraan ini tidak punya rangkaian yang kuat, dan dekad 1960-an adalah satu tempoh yang sukar. Keahlian bertambah dengan mendadak, namun kemudiannya mula merosot. Keperluan terhadap satu bentuk arah yang khusus memang mula ketara. N.A. menunjukkan kematangannya pada tahun 1972, apabila sebuah Pejabat Perkhidmatan Dunia (WSO) telah dibuka di Los Angeles. Pejabat ini telah membawa perpaduan dan matlamat yang diperlukan oleh Persaudaraan ini.

Pembukaan WSO ini telah membawa kemantapan kepada pertumbuhan Persaudaraan ini. Hari ini, terdapat penagih-penagih yang kian pulih dalam beribu-ribu perjumpaan merentas Amerika Syarikat dan juga di banyak negara-negara lain. Hari ini, Pejabat Perkhidmatan Dunia benar-benar berkhidmat untuk Persaudaraan seluruh dunia.

Narcotics Anonymous telah lama mengenalpasti perlunya senaskah buku Naskah Asas yang lengkap tentang penagihan – senaskah buku tentang penagih-penagih, oleh penagih-penagih dan untuk penagih-penagih.

Usaha ini diperkuatkan lagi selepas penubuhan WSO dengan penerbitan *The N.A. Tree*, sebuah risalah tentang kerja-kerja perkhidmatan. Risalah ini adalah panduan perkhidmatan asal

Persaudaraan ini. Ia telah disusuli dengan terbitan-terbitan seterusnya yang lebih lengkap sehingga terbitnya buku panduan *N.A. Service Manual*.

Panduan ini menggariskan satu susunan perkhidmatan yang merangkumi satu Persidangan Perkhidmatan Dunia (WSC). WSC pula mengandungi sebuah Jawatankuasa Kesusasteraan. Dengan dorongan WSO, beberapa orang anggota Lembaga Pemegang Amanah, dan juga Persidangan Perkhidmatan Dunia, segala kerja-kerja ini telah bermula.

Oleh kerana permintaan terhadap kesusasteraan terutamanya naskah yang lengkap menjadi begitu berkembang, Jawatankuasa Kesusasteraan WSC telah dibentuk. Pada bulan Oktober 1979, Persidangan Kesusasteraan Dunia yang pertama telah dilangsungkan di Wichita, Kansas, dan diikuti dengan persidangan-persidangan di Lincoln, Nebraska; Memphis, Tennessee; Santa Monica, California; Warren, Ohio; dan Miami, Florida.

Jawatankuasa Kecil Kesusasteraan WSC, yang berkhidmat di dalam persidangan dan juga secara peribadi, telah mengumpul beberapa ratus muka surat bahan-bahan daripada ahli-ahli dan kumpulan-kumpulan dalam Persaudaraan ini. Bahan-bahan ini telah secara teliti dikatalog, disunting, disambung, dileraikan dan disambung semula. Berpuluh-puluh wakil wilayah dan kawasan yang bekerja dengan Jawatankuasa Kesusasteraan telah berbakti selama beribu-ribu jam untuk menghasilkan kerja-kerja yang dibentang sekarang ini. Namun, yang paling penting, ahli-ahli tersebut telah secara teliti mencari untuk memastikan naskah yang membawa “kata hati kumpulan.”

Di dalam mengekalkan semangat anonimiti, kami, Jawatankuasa Kecil Kesusasteraan WSC, merasakan sesuai untuk luahkan kesyukuran dan penghargaan kepada Persaudaraan ini secara keseluruhannya, terutamanya kepada mereka yang telah banyak menyumbang bahan-bahan untuk dimasukkan ke dalam buku ini. Kami rasa bahawa buku ini adalah hasil perpaduan kepada kata hati kumpulan Persaudaraan ini, dan setiap pemikiran yang diberikan telah dimasukkan ke dalam buku ini dalam satu bentuk atau pun bentuknya yang lain.

Terbitan ini disasarkan sebagai sebuah buku naskah untuk setiap penagih yang sedang cari kepulihan. Sebagai penagih, kami tahu kesakitan penagihan, tapi kami juga tahu kegembiraan daripada kepulihan yang kami temui dalam Persaudaraan Narcotics Anonymous. Kami percaya sudah tiba masanya kami berkongsi kepulihan kami, dalam bentuk bertulis, dengan setiap orang yang inginkan apa yang telah kami temui. Bersesuaian

sekali, buku ini menumpukan perhatian untuk memberitahu setiap orang penagih:

HANYA UNTUK HARI INI, ANDA TIDAK PERLU MENGGUNA LAGI!

Oleh yang demikian,

Dengan rasa bersyukur dengan pemulihan kami, kami berbaktikan buku N.A. kami kepada perkhidmatan yang penuh kasih sayang Yang Lebih Berkuasa. Dengan perkembangan satu kesedaran hubungan dengan Tuhan, tiada seorang penagih yang mencari kepulihan pun perlu mati tanpa mendapat peluang untuk mencari kehidupan yang lebih baik.

Kami tetap kekal merupakan perkhidmatan-perkhidmatan yang boleh dipercayai dalam kesyukuran dan perkhidmatan yang penuh kasih sayang.

**JAWATANKUASA KECIL KESUSASTERAAN
PERSIDANGAN PERKHIDMATAN DUNIA (WSC)
NARCOTICS ANONYMOUS**

Kami tidak boleh mengubah sifat penagih-penagih atau penagihan. Kami boleh membantu untuk mengubah penipuan lama “Sekali jadi penagih, sampai bila-bila pun akan jadi penagih,” dengan berjuang untuk menjadikan kepulihan lebih tersedia. Ya Tuhan, bantulah kami mengingati perbezaan ini.

PENGENALAN

Buku ini adalah perkongsian pengalaman Persaudaraan Narcotics Anonymous. Kami mempersilakan anda membaca naskah ini, dengan harapan anda akan memilih untuk berkongsi dengan kami hidup baru yang telah kami temui. Kami hanya menawarkan perangkaan yang telah terbukti untuk kepulihan harian.

Di N.A., kami mengikuti sebuah program yang diambil dari Alcoholics Anonymous. Lebih dari sejuta orang telah pulih dalam A.A., di mana kebanyakan daripada mereka sama teruk menagih kepada arak seperti mana kami menagih kepada dadah. Kami berterima kasih kepada Persaudaraan A.A. kerana menunjukkan kami jalan ke arah kehidupan baru.

Dua Belas Langkah Narcotics Anonymous, sebagaimana diambil dari A.A., adalah asas kepada program kepulihan kami. Kami hanya meluaskan lagi pentafsiran mereka. Kami mengikuti laluan yang sama dengan satu pengecualian; pengenalan kami sebagai penagih-penagih meliputi segala bahan-bahan yang merubah fikiran dan perasaan. Penagihan arak terlalu terhad untuk kami; kerana masalah kami bukan hanya satu bahan khusus, ia adalah satu penyakit yang dipanggil penagihan. Kami percaya sebagai satu Persaudaraan, kami diberi petunjuk oleh satu Kesedaran Tinggi, dan kami berterima kasih ke atas arah yang membolehkan kami bina satu program kepulihan yang telah terbukti berkesan.

Kami datang ke Narcotics Anonymous dengan pelbagai cara dan percaya bahawa sebab bersama kami ke sini adalah kerana kami gagal berhadapan dengan penagihan kami. Oleh kerana pelbagai jenis penagih yang boleh ditemui dalam Persaudaraan ini, kami mendekati penyelesaian yang terkandung dalam buku ini secara umum. Kami berdoa agar kami terperinci dan menyeluruh, agar setiap penagih yang membaca naskah ini akan menemui harapan yang telah kami temui.

Berdasarkan pengalaman kami, kami percaya setiap penagih, termasuklah yang berkemungkinan untuk jadi seorang penagih, menderita akibat dari satu penyakit tubuh, fikiran dan semangat yang tidak boleh diubati. Kami sedang dicengkam satu keadaan serba salah yang tiada harapan, yang mana penyelesaiannya bersifat kerohanian. Oleh yang demikian, buku ini akan memaparkan hal-hal kerohanian secara umum. Kami berdoa agar kami melakukan pencarian dengan terperinci secara menyeluruh sehingga setiap penagih yang membaca naskah ini dapat menemui harapan yang kami sendiri telah temui.

Kami bukan sebuah organisasi keagamaan. Program kami merupakan satu rangkaian prinsip-prinsip kerohanian yang mana melaluiinya kami pulihkan diri daripada fikiran dan tubuh yang tidak punya harapan. Sepanjang pengumpulan buku-buku pekerjaan ini, kami sentiasa berdoa:

“Tuhan, kurniakanlah kami pengetahuan yang membolehkan kami menulis berlandaskan panduan-panduan keagunganMu. Pupukkan dalam diri kami ketetapanMu. Jadikan kami perkhidmat-perkhidmat kemahuanMu dan berikan kami satu ikatan tanpa kepentingan diri, agar semua ini akan jadi sebenarnya anugerahMu, bukannya dari kami – agar tiada lagi penagih, di mana-mana pun, harus mati akibat dari bencana penagihan.”

Segala yang berlaku semasa di dalam perkhidmatan N.A. haruslah didorong oleh keinginan untuk menyampaikan pesanan kepulihan dengan berjaya kepada penagih-penagih yang masih menderita. Hanya atas sebab ini kami mulakan kerja-kerja ini. Kami harus ingat, sebagai ahli-ahli perseorangan, kumpulan atau jawatankuasa perkhidmatan, kami tidak dan tidak harus bersaing sesama sendiri. Kami bekerja secara berasingan dan secara bersama untuk membantu saudara baru dan juga untuk kebajikan bersama. Kami telah secara perit pelajari yang pertelingkahan dalaman akan melumpuhkan Persaudaraan kami; ia menghalang kami daripada menyediakan perkhidmatan-perkhidmatan yang perlu untuk pertumbuhan.

Adalah menjadi harapan kami agar buku ini akan membantu penagih yang sedang menderita di dalam mencari penyelesaian yang telah kami temui. Tujuan kami adalah untuk kekal bersih, hanya untuk hari ini, dan untuk menyampaikan pesanan kepulihan.

BUKU SATU
NARCOTICS ANONYMOUS®

Banyak buku yang telah ditulis tentang sifat penagihan. Buku ini terutamanya mementingkan kepada sifat kepulihan. Jika anda seorang penagih dan telah terjumpa buku ini, silalah beri sedikit peluang kepada diri anda dan bacalah buku ini!

Teks Dasar Bahasa Malaysia
Dilarang Diedarkan Diluar persaudaraan N

BAB SATU

SIAPA SEORANG PENAGIH?

Kebanyakan daripada kami tidak perlu berfikir dua kali tentang persoalan ini. KAMI PASTI TAHU! Keseluruhan kehidupan dan gaya pemikiran kami dikuasai oleh dadah dalam satu bentuk atau lain, berbagai cara dan usaha digunakan untuk mendapat, menggunakan dan mencari jalan supaya memperolehnya dengan lebih. Kami hidup untuk mengguna dan guna untuk hidup. Dengan ringkasnya, seorang penagih adalah lelaki atau perempuan di mana kehidupannya telah dikuasai oleh dadah. Kami adalah manusia di dalam cengkaman sejenis penyakit yang berterusan dan progresif di mana kesudahannya adalah sama: Penjara, Institusi, dan Maut.

Di antara kami yang telah menjumpai Program Narcotics Anonymous ini tidak perlu berfikir dua kali tentang persoalan ini: Siapa seorang penagih? Kami pasti tahu! Berikut adalah pengalaman-pengalaman kami.

Sebagai penagih, kami adalah manusia yang disebabkan penggunaan sebarang bahan yang merubah fikiran dan megubah perasaan telah mendatangkan masalah di dalam mana-mana peningkatan penghidupan kami. Ketagihan adalah satu penyakit yang melibatkan lebih daripada penggunaan dadah. Ramai antara kami yang percaya bahawa penyakit kami memang telah lama wujud sebelum pertama kali kami menggunakan.

Kebanyakan daripada kami tidak menganggap diri kami sebagai penagih sebelum kami menyertai Program Narcotics Anonymous. Maklumat-maklumat yang kami tahu semuanya datang dari orang yang salah. Selagi kami boleh berhenti sekejap, kami fikir yang kami tidak ada sebarang masalah. Kami hanya melihat kepada penghentian, bukan kepada penggunaan. Apabila penagihan kami menjadi semakin parah, kami semakin kurang berfikir untuk berhenti. Hanya bila terdesak, kami bertanya, “Adakah ini disebabkan oleh dadah?”

Kami tidak pilih untuk jadi penagih. Kami menderita dari satu penyakit yang menonjolkan dirinya melalui cara-cara yang tidak suka bergaul dengan masyarakat dan yang menjadikan pengesanan, tanda-tandanya dan rawatan amat sukar.

Penyakit kami mengasingkan kami dari orang lain kecuali apabila kami memperoleh, mengguna dan mencari jalan serta cara untuk memperolehi lebih banyak lagi. Dendam, sakit hati, dan

mementingkan diri sendiri, kami putuskan hubungan kami dengan dunia luar. Apa-apa perkara yang tidak biasa kepada kami menjadi sangat asing dan merbahaya. Dunia kami mengecil dan pengasingan menjadi penghidupan kami. Kami mengguna dadah untuk terus hidup. Itulah satu-satunya cara hidup yang kami tahu.

Ada antara kami yang mengguna dan menyalahguna dadah tapi masih tidak mahu menganggap diri kami sebagai penagih. Sepanjang tempoh ini, kami tidak habis-habis memberitahu diri sendiri, "Saya boleh mengawalnya." Kami salah faham tentang sifat penagihan, yang merangkumi gambaran-gambaran tentang keganasan, jenayah jalanan, jarum-jarum kotor dan penjara.

Apabila penagihan kami diperlakukan sebagai satu bentuk jenayah atau kemerosotan akhlak, kami jadi semakin memberontak dan dibawa ke dalam pengasingan dengan lebih jauh lagi. Ada kekhayalan yang sangat enak, namun lama-kelamaan perkara-perkara yang kami terpaksa lakukan demi menggunakan dadah mula membayangkan keterdesakan kami. Kami terperangkap dalam cengkaman penyakit kami. Kami dipaksa untuk teruskan hidup dengan cara mana pun yang kami mampu. Kami memutarbelit orang lain dan cuba untuk mengawal setiap perkara di sekeliling kami. Kami menipu, mencuri, memperdaya dan menjual diri sendiri. Kami harus dapatkan dadah tidak kira apa juga perbelanjaannya. Kegagalan dan ketakutan mula menakluki hidup kami.

Satu peningkatan penagihan kami adalah ketidakupayaan kami untuk mengharungi penghidupan dalam ertikata hidup sebenar. Kami mencuba dadah dan pelbagai gabungan dadah untuk berhadapan dengan dunia yang nampak seperti musuh. Kami bermimpi untuk mencari satu rumusan ajaib yang akan menyelesaikan masalah kami – tanpa bantuan orang lain. Hakikatnya kami tidak boleh mengguna apa-apa bahan yang merubah fikiran dan merubah perasaan, termasuklah ganja dan arak, dengan berjaya. Dadah telah mula gagal membuatkan kami berasa gembira.

Kadangkala, kami mempertahankan penagihan kami, dan membenarkan hak kami untuk mengguna, terutamanya apabila kami ada penentuan yang sah. Kami berasa bangga dengan tingkahlaku ganjil dan kadangkala salah di sisi undang-undang yang menggambarkan penggunaan kami. Kami "lupa" tentang waktu-waktu bila kami duduk bersendirian diselubungi perasaan takut dan benci diri. Kami terbenam ke dalam satu corak pemikiran yang berat sebelah. Kami hanya teringat kepada pengalaman-pengalaman dadah yang menyeronokkan. Kami

benarkan dan huraikan alasan atas perkara-perkara yang kami lakukan untuk elakkan kami dari jatuh sakit atau jadi gila. Kami abaikan waktu-waktu di mana hidup nampak seperti satu mimpi yang buruk. Kami menghindari daripada hakikat penagihan kami.

Tugas-tugas akal fikiran dan mudah terpengaruh oleh perasaan mengharukan, seperti suara hati dan juga keupayaan untuk berkasih sayang telah tergugat akibat penggunaan kami. Kemahiran-kemahiran hidup telah berkurangan sehingga ke tahap haiwan. Semangat kami telah patah. Kesanggupan untuk berperasaan sebagai seorang manusia telah hilang. Ini berbunyi sungguh keterlaluan, namun ramai di kalangan kami yang telah lalui semua itu.

Kami terus-menerus mencari jawapan – siapa, tempat atau apakah perkara yang akan buatkan segala-galanya jadi baik. Kami tiada daya upaya untuk berhadapan dengan kehidupan sehari-hari. Tatkala penagihan kami menjadi kian parah, kami dapati diri kami kerap keluar masuk institusi-institusi.

Pengalaman-pengalaman ini menggambarkan bahawa ada sesuatu yang tidak kena dalam hidup kami. Kami mahu jalan keluar yang mudah. Ada di antara kami yang terfikir tentang bunuh diri. Usaha-usaha kami selalunya lemah dan hanya menambahkan lagi perasaan tidak berguna dalam diri kami. Kami terperangkap dalam andaian “jika,” “kalau tak” dan “sekali saja lagi.” Bila kami meminta pertolongan pun, kami hanya mahu hilangkan kesakitan.

Beberapa kali kami telah berjaya kembali ke tahap kesihatan yang baik, namun ia hilang sebaik saja kami mengguna semula. Bekas cacatan kami menunjukkan bahawa kami tidak boleh langsung menggunakan dadah dengan berjaya. Tidak kira betapa baik pun kami nampak mampu mengawalnya, penggunaan dadah selalunya akan membuatkan kami jatuh tersungkur.

Seperti kebanyakan penyakit yang tidak boleh diubati, penagihan boleh dibendung. Kami setuju yang tidak ada apa yang hendak dimalukan tentang menjadi seorang penagih, dengan syarat kami menerima perasaan serba salah kami secara jujur dan mengambil langkah-langkah positif. Kami sanggup mengaku tanpa memendam hati bahawa kami alah kepada dadah. Akal fikiran memberitahu kami bahawa tidak waras untuk kembali kepada punca-punca alahan kami. Pengalaman-pengalaman kami mengajar bahawa ubat-ubatan tidak mampu merawat penyakit kami.

Walaupun tolak-ansur tubuh dan fikiran memainkan peranan, kebanyakan dadah tidak memerlukan tempoh

penggunaan berpanjangan untuk mengakibatkan tindakbalas-tindakbalas alahan. Tindakbalas kami terhadap dadah yang membuatkan kami menjadi penagih, bukannya disebabkan berapa banyak yang kami guna.

Ramai di antara kami yang tidak berfikir bahawa kami ada masalah dengan dadah sehinggalah bekalan dadah putus. Walaupun ada orang lain memberitahu bahawa kami bermasalah, kami sangat percaya kami betul dan dunia yang sebenarnya salah. Kami gunakan kepercayaan ini untuk mewajarkan sikap menghancurkan diri. Kami telah membentuk satu bentuk pandangan yang membolehkan kami meneruskan penagihan tanpa memikirkan kesejahteraan diri sendiri dan orang lain. Kami mula merasa yang dadah telah membunuh kami sekian lama sebelum kami berdaya untuk mengakuinya kepada orang lain. Kami tahu jika kami cuba untuk berhenti mengguna, kami akan gagal. Kami syak kami telah hilang kawalan ke atas dadah dan kami tidak punya kuasa untuk berhenti.

Beberapa perkara telah mengekor kami apabila kami terus mengguna. Kami menjadi biasa kepada satu keadaan fikiran yang lazim dalam kalangan penagih. Kami lupa bagaimana keadaannya sebelum kami mula mengguna; kami lupa sopan-santun kehidupan masyarakat. Kami mula membentuk perangai dan tingkah laku yang aneh. Kami lupa bagaimana hendak bekerja; kami lupa bagaimana hendak berseronok; kami lupa bagaimana hendak meluahkan diri kami dan bagaimana hendak tunjukkan rasa ambil berat terhadap orang lain. Kami lupa bagaimana hendak berperasaan.

Sewaktu kami mengguna, kami hidup dalam sebuah dunia yang berbeza. Kami hanya alami kejutan hakikat dan kesedaran diri sekali-sekala. Nampaknya seolah-olah kami ini sekurang-kurangnya dua manusia dalam diri kami, dan bukannya satu, Dr. Jeckyl dan Mr. Hyde. Kami berlari-lari dan cuba pulihkan kehidupan kami sebelum kami mula berlari lagi. Kadangkala kami berjaya lakukan ini dengan baik, tapi kemudiannya ia jadi kurang penting dan jadi semakin mustahil. Akhirnya, Dr. Jeckyl mati and Mr. Hyde mengambil alih.

Setiap daripada kami punya perkara-perkara yang kami tak pernah buat. Kami tidak boleh jadikan perkara-perkara ini sebagai alasan untuk mengguna lagi. Ada di antara kami yang berasa sepi kerana perbezaan-perbezaan antara kami dan ahli-ahli yang lain. Perasaan ini menyukarkan kami untuk melupakan kenalan-kenalan lama dan juga tabiat-tabiat lama.

Kami semua mempunyai tahap tolak ansur terhadap kesakitan yang berbeza. Ada penagih yang harus lalui keadaan keterlaluan yang lebih tinggi daripada yang lain. Ada di antara kami yang dapati kami sudah mula merasa cukup apabila kami sedar yang kami terlalu kerap khayal, dan ianya telah menggugat penghidupan harian kami.

Pada mulanya, kami mengguna dadah dalam keadaan pergaulan atau setidaknya terkawal. Kami tidak punya sebarang pengetahuan tentang bencana yang bakal menimpa kami di masa hadapan. Pada satu titik, penggunaan kami mula jadi tidak terkawal dan tidak suka bergaul dengan masyarakat. Ini bermula apabila keadaan menjadi baik, dan kami berada dalam keadaan yang membentukkan kami kerap mengguna. Ini selalunya adalah penghujung kepada waktu-waktu yang baik. Kami mungkin telah cuba kurangkan, menggantikan ataupun berhentikan penggunaan, tapi kami telah melompat dari satu kejayaan dan kesejahteraan dengan penggunaan dadah kepada satu kejatuhan rohani, fikiran dan perasaan. Kadar kejatuhan ini berbeza dari seorang penagih dengan penagih yang lain. Samada ia berlaku dalam tempoh bertahun-tahun atau berhari-hari, ia tetap menjunam ke bawah. Sementara penyakit menjadi kian parah, di antara kami yang tidak mati akibat penyakit ini akan samada ke penjara, institusi-institusi rumah sakit jiwa ataupun terus hilang semangat.

Dadah telah berikan kami satu perasaan yang membuatkan kami fikir kami mampu menghadapi apa-apa keadaan yang timbul. Walaubagaimanapun, kami sedar bahawa dadah yang bertanggungjawab ke atas kesusahan paling teruk yang kami alami. Ada di antara kami yang akan habiskan masa di penjara akibat dari jenayah yang bersangkutan dengan dadah.

Kami telah terbenam ke bawah, sebelum kami sanggup berhenti. Kami akhirnya bermotivasi untuk meminta pertolongan pada peringkat akhir penagihan kami. Maka pada peringkat ini, lebih senang untuk kami lihat segala kehancuran, bencana dan kekeliruan penggunaan kami. Semakin sukar untuk kami nafikan penagihan kami apabila masalah-masalah mula merenung wajah kami.

Ada di antara kami yang mula-mula nampak kesan-kesan penagihan ke atas orang yang rapat dengan kami. Kami sangat bergantung kepada mereka untuk membawa kami merentasi penghidupan. Kami rasa marah, kecewa dan sedih bila mereka menjumpai minat, rakan dan cinta yang lain. Kami menyesali masa lampau, takut kepada masa depan dan tidak berapa suka dengan masa kini. Setelah bertahun-tahun mencari, kami

bertambah tidak gembira dan kurang puas hati daripada ketika segala-galanya bermula.

Penagihan telah memperhambakan kami. Kami telah jadi tahanan kepada akal dan telah dilaknat oleh penyesalan kami sendiri. Kami bunuh harapan yang kami akan berhenti mengguna dadah. Usaha-usaha kami untuk kekal bersih sentiasa gagal, menyebabkan kami sakit dan menderita.

Sebagai penagih, kami ada sejenis penyakit yang tidak boleh diubati yang dipanggil penagihan. Penyakit ini berterusan, kian parah dan boleh membawa maut. Walaupun begitu, ia adalah sejenis penyakit yang boleh dirawat. Kami rasa setiap perseorangan harus menjawab soalan, "Adakah saya seorang penagih?" Bagaimana kami dapat penyakit ini tidak begitu penting kepada kami. Kami lebih menekankan pemulihan kami.

Kami mula merawat penagihan kami dengan tidak mengguna. Ramai di antara kami yang mencari jawapan namun gagal jumpa sebarang penyelesaian yang baik sehingga kini bertemu sesama sendiri. Sebaik saja kami kenalpasti diri kami sebagai penagih, bantuan menjadi mungkin. Kami dapat lihat sedikit daripada diri kami dalam setiap penagih lain, dan lihat sedikit daripada mereka dalam diri kami. Pemahaman ini membolehkan kami bantu sesama sendiri. Masa depan kami nampak gelap sehingga kini bertemu dengan penagih-penagih yang bersih yang sanggup berkongsi dengan kami. Penafian penagihan kini telah membuatkan kami sakit, namun pengakuan jujur kini tentang penagihan telah membuatkan kami berhenti mengguna. Orang di Narcotics Anonymous telah memberitahu kami yang mereka adalah penagih-penagih yang kian pulih yang telah berjaya belajar untuk hidup tanpa dadah. Jika mereka boleh lakukan, kami juga boleh.

Satu-satu pilihan lain selain pemulihan hanyalah penjara, institusi, pengabaian dan kematian. Malangnya, penyakit kami membuatkan kami menafikan penagihan kami. Sekiranya anda seorang penagih, anda boleh temui satu cara hidup yang baru melalui program N.A. Kami menjadi sangat bersyukur di dalam tempoh kepulihan kami. Dengan menjauhi dadah dan melaksanakan Dua Belas Langkah Narcotics Anonymous, penghidupan kami telah jadi bermakna.

Kami menyedari kami tidak betul-betul sembuh, dan kami bawa penyakit ini dalam diri kami sepanjang penghidupan kami. Kami ada penyakit, namun kami boleh pulih. Setiap hari kami diberikan satu lagi peluang. Kami yakin bahawa hanya ada satu cara untuk kami hidup, dan ia adalah cara N.A.

BAB DUA
APAKAH PROGRAM NARCOTICS ANONYMOUS?

N.A. adalah satu persahabatan atau masyarakat tanpa keuntungan untuk lelaki dan perempuan, di mana dadah telah menjadi masalah yang utama. Kami adalah penagih-penagih yang kian pulih dan kerap bertemu untuk membantu antara satu sama lain kekal bersih. Ini adalah satu program keseluruhan untuk menjauhkan diri daripada sebarang jenis dadah. Cuma satu syarat untuk menjadi ahli, iaitu keinginan untuk berhenti mengguna. Kami mencadangkan supaya anda berfikiran terbuka dan memberi diri anda peluang. Program kami merupakan prinsip-prinsip yang mudah dan telah direka supaya kita boleh mengamalkannya di dalam kehidupan harian. Perkara yang paling mustahak mengenainya ialah ia berkesan.

N.A. tiada pertalian dengan sebarang pertubuhan, tiada bayaran atau yuran yang dikenakan, tiada ikrar yang perlu ditandatangani atau perjanjian pada sesiapa pun. Kami tidak terikat dengan apa-apa unsur politik, agama atau undang-undang dan tidak tertakluk kepada pengawasan pada setiap masa. Sesiapa saja boleh menyertai kami tanpa mengira umur, bangsa, jantina, kecenderungan seks, kepercayaan beragama atau kurang mengamalkan agama.

Kami tidak berminat tentang apa atau berapa banyak yang telah anda gunakan atau siapa hubungan anda, apa yang telah anda lakukan di masa lalu, berapa banyak atau kurang anda miliki, tetapi apa yang harus anda lakukan tentang masalah anda dan bagaimana kami dapat membantunya. Saudara baru adalah orang yang terpenting di dalam setiap perjumpaan kerana kami dapat mengekalkan apa yang ada pada kami dengan cara menyampaikannya kepada orang lain. Kami telah mempelajari dari pengalaman kumpulan ini, iaitu sesiapa yang selalu menghadiri perjumpaan kami sentiasa bersih.

Narcotics Anonymous adalah satu Persahabatan lelaki dan perempuan yang sedang belajar untuk hidup tanpa dadah. Kami adalah masyarakat tanpa keuntungan dan tidak ada sebarang bayaran atau yuran yang dikenakan. Setiap daripada kami telah

pun membayar yuran keahlian. Kami telah membayar hak untuk pulih dengan penderitaan kami.

Untuk terus hidup dengan tentangan segala kemungkinan, kami adalah penagih yang kerap berjumpa. Kami bertindakbalas kepada perkongsian jujur dan mendengar segala cerita ahli kami untuk dapatkan pesanan kepulihan. Kami sedar bahawa harapan masih ada untuk kami.

Kami gunakan segala alat-alat yang telah berkesan untuk penagih-penagih yang kian pulih yang telah belajar di N.A. untuk hidup tanpa dadah. Program Dua Belas Langkah adalah alat-alat positif yang menjayakan kepulihan kami. Tujuan utama kami adalah untuk kekal bersih dan menyampaikan pesanan itu kepada penagih yang masih menderita. Kami disatukan oleh masalah penagihan yang kami semua alami. Dengan berjumpa, berbincang dan membantu penagih-penagih lain, kami berupaya untuk kekal bersih. Saudara baru adalah orang yang terpenting dalam setiap-setiap perjumpaan, kerana kami dapat mengekalkan apa yang kami ada dengan cara menyampaikannya kepada orang lain.

Narcotics Anonymous ada bertahun-tahun pengalaman dengan beratus ribu penagih. Pengalaman langsung dalam semua peringkat kesakitan dan kepulihan ini ada nilai terapeutik yang tiada bandingan. Kami berada di sini untuk berkongsi secara bebas dengan mana-mana penagih yang mahu pulih.

Pesanan kepulihan kami adalah berdasarkan pengalaman kami. Sebelum datang ke Persaudaraan ini, kami telah membuat diri kami menjadi teramat letih melalui percubaan untuk mengguna dengan berjaya, dan tertanya-tanya apa silap kami. Setelah kami menghadiri N.A., kami dapati diri kami berada dalam kalangan satu kumpulan manusia yang sangat istimewa yang pernah sama menderita, namun telah berjumpa jalan kepulihan. Dalam pengalaman yang mereka kongsi secara bebas, kami temui harapan untuk kami. Jika program ini berkesan untuk mereka, ia akan berkesan untuk kami juga.

Cuma satu syarat untuk menjadi ahli iaitu keinginan untuk berhenti mengguna. Kami telah lihat program ini berkesan untuk mana-mana penagih yang secara jujur dan ikhlas mahu berhenti. Kami tidak perlu bersih apabila kami tiba, tapi selepas perjumpaan pertama, kami cadangkan saudara-saudara baru untuk terus datang dan sentiasa kekal bersih. Untuk dapatkan bantuan dari Narcotics Anonymous, kami tidak perlu tunggu sehingga terjadi overdos atau hukuman penjara. Penagihan bukanlah satu keadaan tanpa harapan yang tidak boleh dipulihkan.

Kami berjumpa penagih-penagih seperti kami yang bersih. Kami lihat, dengar dan sedar yang mereka telah berjumpa satu cara untuk hidup dan menikmati penghidupan tanpa dadah. Kami tidak boleh berselesa dengan halangan-halangan masa lalu. Kami boleh menyelidik dan menyelidik semula pemikiran-pemikiran lama kami. Kami boleh terus menerus memperbaiki pemikiran-pemikiran lama dan menggantikannya dengan pemikiran-pemikiran baru. Kami adalah lelaki dan perempuan yang telah sedar dan akui bahawa kami tiada daya upaya di atas penagihan kami. Apabila kami mengguna, kami tewas.

Apabila kami tahu yang kami tidak boleh hidup dengan atau tanpa dadah, kami datang minta bantuan dari N.A., bukannya memanjangkan lagi penderitaan kami. Program ini berkesan sebagai satu keajaiban dalam kehidupan kami. Kami telah menjadi manusia yang berbeza. Melaksanakan langkah-langkah dan kekal menjauhi dadah telah berikan kami penangguhan harian terhadap hukuman seumur hidup yang kami sendiri jatuhkan. Kami telah menjadi bebas untuk hidup.

Kami mahu tempat kepulihan kami menjadi satu tempat yang selamat, bebas daripada pengaruh-pengaruh luar. Sebagai perlindungan kepada Persaudaraan ini, kami tegaskan bahawa tiada dadah atau alat kelengkapan mengguna dadah dibawa ke mana-mana perjumpaan.

Kami rasa sungguh bebas untuk meluahkan diri kami dalam Persaudaraan ini, kerana lembaga-lembaga penguatkuasa undang-undang tidak terlibat. Perjumpaan-perjumpaan kami dikelilingi persekitaran yang dipenuhi persefahaman. Berlandaskan kepada prinsip-prinsip kepulihan, kami cuba untuk tidak menghakimi, menyamaratakan atau mempersoalkan akhlak sesama sendiri. Kami tidak dilantik dan keahlian tidak melibatkan sebarang bentuk bayaran. N.A. tidak menyediakan kaunseling atau perkhidmatan-perkhidmatan sosial.

Perjumpaan-perjumpaan kami adalah satu proses pengenalpastian, pengharapan dan perkongsian. Jantung N.A. berdegup apabila dua orang penagih berkongsi kepulihan mereka. Apa yang kami lakukan akan jadi nyata untuk kami apabila kami berkongsi. Ini berlaku dalam nisbah yang lebih besar dalam perjumpaan biasa kami. Satu perjumpaan terjadi apabila dua atau lebih orang penagih berkumpul untuk bantu sesama sendiri kekal bersih.

Pada permulaan perjumpaan kami, kami baca risalah N.A. yang disediakan untuk setiap orang. Ada perjumpaan yang memaparkan jurucakap, perbincangan tajuk atau kedua-dua

sekali. Perjumpaan-perjumpaan tertutup pula adalah hanya untuk penagih-penagih yang fikir mereka mungkin ada masalah dadah. Perjumpaan-perjumpaan terbuka menjemput sesiapa sahaja yang ingin merasai pengalaman Persaudaraan kami. Suasana kepulihan dilindungi oleh Dua Belas Tradisi kami. Kami menampung diri sendiri sepenuhnya melalui sumbangan-sumbangan sukarela daripada ahli-ahli kami. Tidak kira di mana pun perjumpaan diadakan, kami kekal tidak bergabung. Perjumpaan-perjumpaan ini menyediakan satu tempat untuk bersama dengan rakan-rakan penagih. Apa yang kami perlu hanyalah dua orang penagih yang mengambil berat dan sanggup berkongsi untuk memulakan satu perjumpaan.

Kami benarkan pemikiran-pemikiran baru mengalir masuk ke dalam diri kami. Kami tanya soalan-soalan. Kami kongsi apa yang telah kami pelajari tentang hidup tanpa dadah. Walaupun pada mulanya prinsip-prinsip Dua Belas Langkah nampak ganjil kepada kami, perkara yang paling mustahak ialah ia berkesan. Program kami adalah satu cara hidup. Kami pelajari nilai prinsip-prinsip kerohanian seperti menyerah diri, merendah diri dan juga berkhidmat untuk orang lain dengan membaca risalah N.A., menghadiri perjumpaan-perjumpaan serta melaksanakan langkah-langkah tersebut. Kami dapati hidup kami mula bertambah baik, jika kami menjauhi bahan-bahan kimia yang merubah fikiran, merubah perasaan dan melaksanakan Dua Belas Langkah untuk mengekalkan kepulihan kami. Hidup dengan program ini berikan kami satu perhubungan dengan satu Kuasa lain yang lebih Berkuasa daripada kami, memperbetulkan kesilapan-kesilapan dan membawa kami untuk bantu orang lain. Bila berlaku sebarang kesilapan, program ini mengajar kami semangat kemaafan.

Banyak buku-buku yang telah ditulis tentang sifat penagihan. Buku ini mementingkan sifat kepulihan. Jika anda seorang penagih dan terjumpa buku ini, berilah peluang kepada diri anda, dan bacalah buku ini.

BAB TIGA
MENGAPA KAMI DI SINI?

Sebelum menghadiri persaudaraan N.A. kehidupan kami tidak terurus. Kami tidak boleh hidup dan menikmati kehidupan sebagaimana orang lain. Kami memerlukan sesuatu yang berlainan dan menyangka telah menjumpainya dalam dadah. Kami mengutamakan penggunaan dadah daripada kebaikan keluarga, isteri, suami dan juga anak kami. Kami terpaksa memerlukan dadah walau apa jua pun. Kami telah banyak menyakiti orang lain tetapi akhirnya kami menyakiti diri sendiri. Melalui ketidakupayaan untuk menerima tanggungjawab diri kami sebenarnya telah mencipta masalah sendiri. Kami tidak mampu menghadapi penghidupan dalam erti kata hidup.

Kebanyakan daripada kami sedar bahawa di dalam penagihan, kami membunuh diri sendiri secara perlahan-lahan, tetapi penagihan adalah satu musuh yang pintar dan belit di dalam kehidupan sehinggaakan kami hilang upaya untuk melakukan apa-apa. Ramai di antara kami berkesudahan di penjara atau mencari pertolongan melalui ubat-ubatan, agama dan psikiatri. Kesemua cara-cara ini tidak mencukupi untuk kami. Penyakit kami selalu berulang atau berterusan sehingga, dengan nekad, kami mencari pertolongan antara satu sama lain di dalam Narcotics Anonymous.

Setelah menghadiri N.A. kami sedar bahawa kami adalah orang yang berpenyakit. Kami menderita dari satu penyakit di mana diketahui bahawa tiada yang boleh menyembuhkannya. Walaubagaimanapun ianya boleh dibendung pada satu masa dan kepulihan boleh berlaku.

Kami adalah penagih-penagih yang sedang cari kepulihan. Kami telah gunakan dadah untuk sembunyikan perasaan kami, dan telah lakukan apa-apa yang perlu untuk mendapat dadah. Ramai di antara kami yang bangun tidur dalam keadaan sakit, tidak berupaya untuk pergi bekerja ataupun pergi kerja dalam khayal. Ramai di antara kami yang telah mencuri untuk menampung tabiat kami. Kami telah menyakiti orang yang kami sayangi. Kami lakukan semua itu dan beritahu diri sendiri, "Saya mampu mengawalnya." Kami telah cari jalan keluar. Kami tidak boleh berhadapan dengan penghidupan dalam erti kata hidup yang

sebenar. Pada mulanya, mengguna sangat menyeronokkan. Bagi kami mengguna telah jadi satu tabiat dan kemudiannya satu keperluan untuk meneruskan hidup. Perkembangan penyakit ini tidak nampak ketara bagi kami. Kami terus-menerus menuju ke arah kehancuran, tanpa menyedari ke mana ia bawa kami. Kami adalah penagih-penagih dan kami tidak menyadarinya. Melalui dadah, kami cuba mengelak kenyataan, kesakitan dan penderitaan. Apabila kesan dadah mula pudar, kami sedar yang kami masih dibelenggu masalah yang sama, dan ianya menjadi bertambah buruk. Kami cari kelegaan dengan mengguna lagi dan lagi – lebih banyak dadah dan lebih kerap lagi.

Kami telah cari pertolongan dan kami tidak jumpa pertolongan. Selalunya doktor-doktor tidak faham keadaan serba salah kami. Mereka cuba bantu kami dengan memberikan ubat-ubatan. Suami-suami, isteri-isteri dan orang yang kami sayangi telah beri kami apa yang mereka ada dan telah habiskan semuanya dengan harapan kami akan berhenti mengguna atau menjadi bertambah baik. Kami cuba gantikan satu dadah dengan yang lain namun ini hanya memanjangkan lagi penderitaan kami. Kami cuba kurangkan penggunaan kami ke tahap penggunaan sosial, tapi kami gagal. Tidak wujud istilah pengguna sosial sebenarnya. Ada di antara kami yang mencari jawapan melalui rumah ibadah, agama dan kepercayaan tertentu. Ada yang mencari rawatan dengan berpindah ke tempat lain. Kami menyalahkan persekitaran dan keadaan hidup ke atas masalah kami. Usaha merawat masalah dengan berpindah ke tempat-tempat baru telah berikan kami peluang untuk ambil kesempatan ke atas orang lain yang baru pula. Ada di antara kami yang mencari penerimaan melalui seks atau pertukaran rakan. Tingkahlaku mencari penerimaan ini telah membawa kami lebih jauh ke dalam penagihan kami. Ada di antara kami yang cuba perkahwinan, perceraian atau pun meninggalkan tanggungjawab. Tidak kira apa pun yang kami cuba, kami tidak boleh lari daripada penyakit kami.

Kami telah tiba pada satu titik dalam penghidupan di mana kami rasa seperti satu perjuangan yang sia-sia. Kami tidak bernilai kepada keluarga, rakan-rakan atau pekerjaan. Ramai di antara kami yang tidak bekerja dan tidak boleh bekerja. Apa-apa bentuk kejayaan menakutkan dan asing bagi kami. Kami tidak tahu hendak buat apa. Sementara perasaan membenci diri ini bertambah, kami perlu mengguna lagi dan lagi untuk menutup perasaan-perasaan kami. Kami jelak dan letih dengan kesakitan dan masalah. Kami takut dan lari dari ketakutan. Tidak kira berapa jauh kami lari, kami sentiasa bawa ketakutan bersama

kami. Kami tidak ada harapan, tidak berguna dan sesat. Kegagalan telah jadi satu cara hidup dan harga diri kami telah hilang. Mungkin perasaan yang paling perit bagi kami adalah keterdesakan. Pengasingan dan penafian ke atas penagihan kami membuatkan kami terus terjunam ke bawah. Segala harapan untuk pulih terus hilang. Ketidakupayaan, kekosongan dan ketakutan telah jadi cara hidup kami. Kami sepenuhnya menjadi orang yang gagal. Perubahan keperibadianlah yang benar-benar kami perlukan. Mengubah corak-corak kehidupan kami yang menghancurkan diri sendiri menjadi satu kewajipan. Apabila kami menipu, berbohong atau mencuri, kami telah jatuhkan maruah diri pada mata kami sendiri. Kami sudah rasa mual dengan kehancuran diri. Kami telah alami segala ketidakupayaan kami. Apabila tiada sesuatu pun yang dapat melepaskan rasa gila dan ketakutan kami, kami tersungkur ke bawah dan mula bersedia untuk meminta pertolongan.

Kami sedang mencari jawapan apabila kami mengangkat tangan dan berjumpa Narcotics Anonymous. Kami datang ke perjumpaan pertama kami dalam kekalahan dan tidak tahu apa yang hendak diharapkan. Setelah duduk dalam perjumpaan, atau beberapa perjumpaan, kami mula rasa orang lain mengambil berat dan sanggup membantu. Walaupun fikiran kami beritahu kami yang kami tidak mungkin berjaya, orang lain dalam Persaudaraan ini telah memberikan kami harapan dengan terus berkata bahawa kami boleh pulih. Kami dapati tidak kira apa pun fikiran atau tindakan masa silam kami, orang lain juga pernah rasa atau lakukan perkara yang sama. Dikelilingi oleh rakan penagih seperjalanan, kami sedar yang kami tidak lagi berseorangan. Kepulihan berlaku di perjumpaan-perjumpaan kami. Hidup kami menjadi pertaruhan. Kami dapati dengan meletakkan kepulihan terlebih dahulu, program ini berkesan. Kami hadapi tiga kesedaran yang membingungkan:

1. Kami tiada daya upaya di atas penagihan dan kehidupan kami tidak terurus;
2. Walaupun kami tidak bertanggungjawab ke atas penyakit kami, kami bertanggungjawab ke atas kepulihan kami;
3. Kami tidak lagi boleh menyalahkan orang, tempat atau perkara lain di atas penagihan kami. Kami harus hadapi masalah-masalah dan perasaan-perasaan kami.

Senjata utama dalam kepulihan adalah penagih yang kian pulih. Kami tumpukan perhatian kepada kepulihan dan perasaan,

bukannya apa yang telah kami buat pada masa lalu. Rakan-rakan lama, tempat-tempat dan pemikiran-pemikiran lama selalunya mengancam kepulihan kami. Kami perlu tukar rakan-rakan sepermainan, tempat-tempat bermain dan alat-alat permainan kami.

Bila kami sedar kami tidak mampu untuk hidup tanpa dadah, ada di antara kami yang segera mengalami kemurungan, kebimbangan, permusuhan dan sakit hati. Kekecewaan-kekecewaan biasa, halangan-halangan kecil dan kesepian selalu membuatkan kami rasa kami tidak dapat pulih. Kami dapati kami menderita akibat satu penyakit, bukannya akibat dari satu keadaan akhlak yang serba salah. Kami memang sakit secara tenat, tapi tidak pula teruk sehingga tiada harapan langsung. Penyakit kami hanya boleh dibendung dengan tidak mengguna langsung.

Hari ini, kami rasa berbagai bentuk perasaan. Sebelum menghadiri Persaudaraan ini, kami samada merasa gembira atau murung. Perasaan negatif terhadap diri kami telah diganti dengan satu perasaan prihatin yang positif terhadap orang lain. Jawapan-jawapan disediakan, dan masalah-masalah diselesaikan. Untuk merasa seperti seorang manusia semula adalah satu anugerah yang besar.

Betapa besar perubahannya dibandingkan bagaimana kami pernah rasa dahulunya! Kami tahu yang program N.A. ini berkesan. Program ini meyakinkan kami bahawa kami perlu ubah diri kami, bukannya mengubah manusia dan persekitaran sekeliling kami. Kami menemui peluang-peluang baru. Kami memperolehi harga diri. Kami pelajari maruah diri. Ini adalah satu program untuk pembelajaran. Dengan melaksanakan langkah-langkah, kami terima seadanya ketetapan daripada Yang Lebih Berkuasa. Penerimaan membawa kepada kepulihan. Kami hilang rasa takut kepada apa yang kami tidak ketahui. Kami telah dibebaskan.

BAB EMPAT
BAGAIMANA IANYA BERKESAN

Sekiranya anda ingin apa yang kami tawarkan dan rela untuk berusaha demi mendapatkannya maka anda bersedia untuk mengambil beberapa langkah tertentu. Ini merupakan prinsip-prinsip yang membolehkan kepulihan kita berlaku.

1. *Kami mengaku bahawa kami tiada daya upaya di atas penagihan sehingga kehidupan kami tidak boleh lagi diurus.*
2. *Kami mula mempercayai bahawa ada 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 menyakiti mereka atau orang 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.

Ini berbunyi seperti satu perintah berat dan kami tidak boleh melakukannya dalam satu masa. Kami tidak menjadi penagih dalam masa satu hari, jadi beringat: buat apa yang mudah.

Terdapat satu perkara yang melebihi segalanya yang akan menggagalkan kami di dalam pemulihan kami, iaitu sikap tidak ambil peduli atau tidak boleh bertolak-ansur terhadap prinsip-prinsip kerohanian. Tiga perkara yang tidak dapat dipisahkan ialah kejujuran, berfikiran terbuka dan kerelaan hati. Dengan semua ini kami akan selamat dalam perjalanan hidup kami.

Kami merasakan bahawa pendekatan terhadap penyakit penagihan adalah benar-benar munasabah. Bagi nilai terapeutik seorang penagih membantu antara satu sama lain adalah tanpa bandingan. Kami rasa bahawa cara kami adalah praktikal kerana seseorang penagih lebih memahami dan dapat membantu seorang penagih yang lain. Kami percaya lebih cepat kami menghadapi masalah di dalam masyarakat, dalam penghidupan harian, maka adalah lebih cepat kami diterima, bertanggungjawab dan menjadi ahli yang produktif di dalam masyarakat.

Cuma satu cara untuk mengelakkan daripada berulang kembali menagih, iaitu supaya jangan sesekali menggunakan dadah yang mula-mula. Jikalau anda seperti kami, anda

mengetahui bahawa satu itu terlalu banyak dan seribu itu tidak pernah mencukupi. Kami memberi penekanan yang penting tentang perkara ini kerana kami tahu apabila kami menggunakan dadah dalam apa jua bentuk atau gantian yang lain, kami melepaskan penagihan berulang kembali.

Memikirkan bahawa arak sebagai berlainan dari dadah telah menyebabkan ramai penagih menagih semula. Sebelum kami menghadiri N.A. kebanyakannya dari kami memandang arak berlainan tetapi kami tidak mampu terkeliru mengenai ini. Arak adalah satu jenis dadah, kami adalah orang yang berpenyakit ketagihan, di mana kami mesti menjauhi daripada segala jenis dadah supaya kepulihan boleh dicapai.

Ini adalah soalan-soalan yang kami tanya diri sendiri: Adakah kami pasti yang kami mahu berhenti mengguna dadah? Adakah kami faham yang kami tidak punya sebarang kawalan ke atas dadah? Adakah kami sedar yang sebenarnya dalam jangka panjang, kami tidak mengguna dadah – dadah yang mengguna kami? Adakah penjara-penjara dan institusi-institusi yang mengambilalih pengurusan penghidupan kami pada waktu-waktu tertentu? Adakah kami terima sepenuhnya yang setiap usaha kami untuk berhenti atau mengawal penggunaan kami telah gagal? Adakah kami tahu yang penagihan kami telah mengubah diri kami menjadi seorang yang tidak kami inginkan: manusia tidak jujur, penipu, ikut kemahuan diri yang bertentangan dengan diri sendiri dan juga manusia lain? Adakah kami betul-betul percaya kami telah gagal sebagai pengguna-pengguna dadah?

Apabila kami mengguna, kenyataan menjadi begitu menyakitkan sehingga kami lebih gemar kepada kelalaian. Kami cuba untuk mengelak orang lain daripada mengetahui kesakitan kami. Kami asingkan diri kami, dan hidup di penjara-penjara yang kami bina dengan kesepian. Melalui keterdesakan ini, kami meminta pertolongan daripada Narcotics Anonymous. Apabila kami datang ke N.A., kami telah jatuh dari segi tubuh, fikiran dan rohani. Kami telah menderita sebegini lama sehingga kami sanggup lakukan apa saja untuk kekal bersih.

Satu-satunya harapan untuk kami hanyalah untuk hidup melalui contoh dari mereka yang telah melalui perasaan serba salah kami dan berjumpa jalan keluar. Tidak kira siapa pun kami, dari mana pun kami datang, atau apa pun yang telah kami

lakukan, kami diterima di N.A. Penagihan kami berikan satu titik persamaan untuk saling memahami antara satu sama lain.

Sebagai kesan dari menghadiri beberapa perjumpaan, kami mula merasa bahawa akhirnya ada tempat untuk kami. Dalam perjumpaan-perjumpaan inilah kami diperkenalkan dengan Dua Belas Langkah Narcotics Anonymous. Kami belajar untuk melaksanakan langkah-langkah ini di dalam aturan tertulisnya dan untuk menggunakan setiap hari. Langkah-langkah ini adalah penyelesaian kami. Ia adalah kelengkapan ikhtiar hidup untuk kami. Ia adalah pelindung kami terhadap penagihan yang merupakan satu penyakit yang boleh membawa maut. Langkah-langkah kami adalah prinsip-prinsip yang membuatkan kepulihan kami boleh berlaku.

LANGKAH PERTAMA

“Kami mengaku bahawa kami tiada daya upaya di atas penagihan sehingga kehidupan kami tidak boleh lagi diurus.

Tidak kiralah berapa banyak pun yang telah kami guna. Di Narcotics Anonymous, kekal bersih haruslah menjadi keutamaan. Kami sedar bahawa kami tidak boleh terus mengguna dadah sambil menjalani penghidupan seperti biasa. Apabila kami mengakui kami tiada daya upaya serta kegagalan untuk menguruskan kehidupan, kami buka pintu ke arah kepulihan. Tiada siapa pun yang dapat meyakinkan kami bahawa kami sebenarnya penagih. Itu adalah satu pengakuan yang kami harus akui sendiri. Bila ada di antara kami yang ragu, kami tanya diri sendiri: “Bolehkah saya kawal penggunaan bahan-bahan kimia yang merubah fikiran atau perasaan ini?”

Kebanyakan penagih akan menganggap kawalan sebagai satu perkara yang mustahil setiap kali ia dicadangkan. Apa-apa pun keputusannya, kami dapati bahawa kami tidak boleh mengawal penggunaan kami untuk jangka waktu yang seberapa pun lamanya.

Ini akan memberikan gambaran jelas bahawa seorang penagih itu tidak punya kuasa kawalan di atas dadah. Ketidakupayaan bermakna kami menggunakan dadah tanpa kerelaan kami. Jika kami tidak boleh berhenti, bagaimana kami hendak beritahu diri sendiri yang kami mampu mengawalnya? Ketidakupayaan untuk berhenti mengguna, walaupun dengan kesungguhan hati yang kuat dan juga kehendak yang ikhlas, ialah

apa yang kami maksudkan dengan, “Kami tidak ada pilihan.” Walaupun begitu, kami sebenarnya ada pilihan jika kami berhenti membenarkan penggunaan kami.

Kami tidak masuk menyertai Persaudaraan ini dipenuhi dengan perasaan cinta, kejujuran, berfikiran terbuka atau kerelaan hati. Kami sudah tiba pada satu titik di mana kami tidak boleh lagi mengguna, kerana dibebani kesakitan tubuh, fikiran dan juga rohani. Bila kami ditewaskan, kami terus menjadi rela.

Ketidakupayaan kami untuk mengawal penggunaan dadah ialah satu gejala penyakit penagihan. Kami tidak ada daya upaya bukan sahaja di atas dadah, malah di atas penagihan kami. Kami perlu mengakui kenyataan ini agar kami boleh pulih. Penagihan ialah satu penyakit tubuh, fikiran dan rohani yang membawa kesan kepada setiap peningkatan penghidupan kami.

Peningkatan tubuh penyakit kami adalah penggunaan dadah secara tanpa ketahanan: tiada daya upaya untuk berhenti sebaik saja kami bermula. Peningkatan fikiran penyakit kami adalah keinginan, atau pun kehendak yang terlalu kuat untuk mengguna, walaupun kami sedang menghancurkan kehidupan kami sendiri. Peningkatan rohani penyakit kami pula adalah sikap mementingkan diri sendiri. Kami rasa kami boleh berhenti pada bila-bila masa kami mahu, walaupun bukti-bukti yang ada menunjukkan kami tidak boleh. Penafian, penggantian, penghuraian alasan, membenarkan, tidak percaya kepada orang lain, rasa bersalah, rasa malu, pengabaian, penghinaan, pengasingan diri, dan kehilangan kawalan kesemuanya datang daripada penyakit kami. Penyakit kami ini adalah penyakit yang kian parah, tidak boleh diubati, dan boleh membawa maut. Ramai antara kami yang lega apabila mengetahui bahawa kami sebenarnya ada penyakit, bukannya disebabkan kekurangan akhlak.

Kami tidak bertanggungjawab di atas penyakit kami, namun kami bertanggungjawab sepenuhnya di atas kepulihan kami. Ramai di antara kami yang telah cuba berhenti sendiri, tapi kami tahu bahawa kami tidak dapat hidup dengan atau tanpa dadah. Akhirnya kami sedar bahawa kami tidak ada daya upaya di atas penagihan kami.

Ramai di antara kami yang cuba untuk berhenti mengguna dengan kesungguhan hati yang kuat. Tindakan ini hanyalah penyelesaian sementara. Kami dapat lihat kesungguhan hati sahaja tidak akan membawa kesan dalam apa-apa jangka waktu pun. Kami juga telah cuba pelbagai penawar yang tidak terhitung jumlahnya – pakar sakit jiwa, hospital, pusat-pusat pemulihan,

kekasih, bandar baru, pekerjaan baru. Setiap kali kami cuba, kami gagal. Kami mula nampak bahawa kami telah menghurai alasan satu bentuk kekarutan yang paling teruk untuk benarkan kehancuran yang telah kami bawa ke dalam kehidupan kami, akibat dari dadah.

Selagi kami tidak melepaskan keraguan kami, tidak kira apa pun, asas kepada kepulihan kami sedang berada dalam bahaya. Keraguan melepaskan segala kebaikan yang ditawarkan oleh program ini. Di dalam melepaskan segala keraguan di dalam jiwa kami, kami menyerah diri. Hanya selepas itu kami boleh dibantu untuk memulihkan diri daripada penyakit penagihan kami.

Kini persoalannya ialah: "Jika kami tiada daya upaya, bagaimana pula Narcotics Anonymous boleh membantu?" Kami bermula dengan meminta pertolongan. Asas kepada program kami ialah pengakuan bahawa kami, terhadap diri kami sendiri, tidak ada daya upaya di atas penagihan. Apabila kami boleh menerima fakta ini, kami telah pun menyempurnakan bahagian pertama dari Langkah Pertama.

Pengakuan kedua harus dibuat sebelum asas kami jadi sempurna. Jika kami berhenti di sini, kami hanya akan tahu separuh daripada kebenaran. Kami memang hebat di dalam memutarbelit kebenaran. Kami kata, "Ya, saya memang tiada daya upaya di atas penagihan saya," tapi kemudiannya kami kata pula, "Bila hidup saya sudah mula teratur, saya yakin saya mampu berhadapan dengan dadah." Fikiran dan tindakan begini hanya akan membuatkan kami menagih semula. Kami tidak pernah terlintas untuk bertanya, "Jika kami tidak boleh mengawal penagihan, bagaimana kami hendak mengawal penghidupan kami?" Kami menderita tanpa dadah, dan hidup kami jadi tidak terurus.

Tiada daya upaya untuk bekerja, pengabaian dan kehancuran memang senang dilihat sebagai ciri-ciri kehidupan yang tidak terurus. Keluarga kami secara umumnya merasa kekecewaan, kehairanan dan kebingungan terhadap tindak-tanduk kami, dan mereka kerap meninggalkan atau menyingkirkan kami. Menjadi seorang yang berkerja, diterima masyarakat dan bersatu semula bersama keluarga sebenarnya tidak menjadikan kehidupan kami terurus. Penerimaan masyarakat bukanlah bermakna kepulihan.

Kami dapati tidak ada pilihan selain mengubah terus cara-cara pemikiran lama, atau kembali mengguna. Apabila kami berusaha bersungguh-sungguh, ianya akan berkesan kepada kami sebagaimana ianya berkesan kepada orang lain. Bila kami sudah mula tidak tahan lagi dengan cara-cara lama kami, kami

akan mula berubah. Dari titik itu seterusnya, kami mula nampak yang setiap hari bersih adalah hari yang penuh kejayaan, tidak kira apa pun yang berlaku. Menyerah diri bermaksud kami tidak perlu melawan lagi. Kami menerima penagihan dan kehidupan kami seadanya. Kami sanggup buat apa sahaja asalkan kami kekal bersih, termasuklah perkara-perkara yang kami tidak suka buat.

Sebelum mengambil Langkah Pertama, kami dibayangi perasaan takut dan kesangsian. Pada peringkat ini, ramai di antara kami yang rasa kehilangan atau kelainan. Kami rasa satu perasaan yang amat lain. Setelah lalui langkah ini, kami mengesahkan penyerahan diri kami kepada prinsip-prinsip N.A. Hanya selepas penyerahan diri kami mampu untuk melawan perasaan terasing yang dibawa oleh penagihan. Pertolongan untuk penagih-penagih hanya datang apabila kami sudah berupaya untuk menyempurnakan kekalahan. Ini sebenarnya agak menakutkan, namun ia adalah asas di mana kami bina kehidupan kami.

Langkah Pertama bermakna kami tidak perlu lagi menggunakan, dan ia adalah satu kebebasan yang besar. Ramai di antara kami perlu memakan masa untuk sedar bahawa kehidupan kami sudah jadi tidak terurus. Bagi yang lain pula, penghidupan mereka yang tidak terurus adalah satu-satunya perkara yang nampak jelas. Jauh di sudut hati kami, kami sedar bahawa dadah mempunyai kuasa untuk mengubah kami menjadi seorang yang kami tidak mahu jadi.

Dengan menjadi bersih dan melaksanakan langkah ini, kami dibebaskan daripada belenggu kami. Walaupun begitu, tidak ada satu pun daripada langkah-langkah ini yang berkesan secara ajaib. Kami tidak boleh semata-mata mengucapkan langkah ini; kami belajar untuk melaksanakan langkah ini. Kami lihat sendiri betapa program ini ada sesuatu untuk ditawarkan kepada kami.

Kami telah menemui harapan. Kami boleh belajar untuk bertanggungjawab di dalam dunia yang kami hidup ini. Kami boleh mencari makna dan tujuan dalam kehidupan, dan diselamatkan dari ketidakwarasan, penghinaan dan maut.

Apabila kami mengaku kami tiada daya upaya untuk menguruskan kehidupan, kami membuka pintu untuk satu bentuk Kuasa lain yang lebih Berkuasa daripada kami untuk membantu kami. Apa yang penting bukanlah dari mana kami datang, tetapi ke arah mana kami akan pergi.

LANGKAH KEDUA

“Kami mula mempercayai bahawa ada satu Kuasa lain yang lebih Berkuasa daripada kami mampu mengembalikan kewarasan kami.”

Langkah Kedua ini perlu jika kami berharap untuk dapat kepuihan yang berterusan. Langkah Pertama berikan kami satu keperluan untuk percaya kepada sesuatu yang boleh bantu kami di atas tiada daya upaya dan ketidakmampuan kami.

Langkah Pertama telah meninggalkan kami dengan satu kekosongan dalam hidup kami. Kami perlu cari sesuatu untuk mengisi kekosongan itu. Inilah matlamat Langkah Kedua.

Ada di antara kami yang tidak bersungguh-sungguh tentang langkah ini pada mulanya; kami melaluinya dengan hanya sikit prihatin, hanya untuk menyedari yang langkah-langkah seterusnya tidak akan berkesan sehinggalah kami laksanakan Langkah Kedua. Walaupun kami telah akui yang kami perlu bantuan dalam masalah dadah kami, ramai di antara kami tidak mahu mengakui perlunya kepercayaan dan kewarasan.

Kami mempunyai penyakit: kian parah, tidak boleh diubati dan boleh membawa maut. Dalam satu cara atau lain, kami telah keluar rumah dan membeli kehancuran kami dengan keciciran waktu di mana dengan semakin berjalannya waktu, kehidupan kami akan semakin hancur. Setiap daripada kami, dari si penagih yang meragut dompet hingga ke si mak cik tua manis yang mengetuk pintu dua atau tiga orang doktor untuk penentuan sah, kami semua kongsi satu persamaan: kami cari kehancuran kami satu tiub setiap kali, beberapa biji pil setiap kali, atau sebotol setiap kali sehinggalah kami mati. Inilah sekurang-kurangnya satu bahagian daripada ketidakwarasan. Harganya mungkin nampak lebih tinggi untuk penagih yang melacurkan diri untuk satu kali khayal daripada seorang penagih yang hanya menipu doktor. Kesimpulannya kedua-dua mereka membayar penyakit mereka dengan nyawa. Ketidakwarasan mengulangi kesilapan-kesilapan yang sama dan mengharapkan keputusan-keputusan yang berbeza.

Ramai di antara kami sedar apabila kami menyertai program ini kami sebenarnya telah kembali semula ke masa lampau dan kembali mengguna, walaupun kami tahu yang kami sedang menghancurkan hidup kami. Ketidakwarasan bermakna menggunakan dadah hari demi hari dengan pengetahuan bahawa kehancuran tubuh dan fikiran datang bila kami mengguna.

Ketidakwarasan yang paling jelas dalam penyakit ini adalah keinginan untuk menggunakan dadah.

Tanya diri anda soalan ini, Adakah saya percaya tidak waras untuk saya pergi kepada sesiapa dan berkata, "Boleh tak tolong beri saya sakit jantung atau kemalangan maut?" Jika anda boleh bersetuju yang ini sangat tidak waras, anda tidak akan hadapi masalah dengan Langkah Kedua.

Dalam program ini, perkara pertama yang kami lakukan adalah berhenti mengguna. Pada tahap ini, kami mula merasa betapa sakitnya kehidupan tanpa dadah atau bahan gantian untuk menggantikan dadah. Kesakitan ini memaksa kami untuk mencari satu Kuasa yang lebih Berkuasa daripada kami yang boleh menghentikan keinginan kami untuk mengguna.

Perkembangan tiba pada keyakinan adalah sama untuk kebanyakan penagih. Kebanyakan daripada kami kurang mempunyai hubungan yang berkesan dengan Yang Lebih Berkuasa. Kami mula membentuk hubungan ini dengan semudahnya mengakui kemungkinan satu Kuasa yang lebih Berkuasa daripada kami. Kebanyakan daripada kami tidak ada masalah untuk mengaku yang penagihan telah jadi satu kuasa yang menghancurkan dalam hidup kami. Usaha-usaha terbaik kami telah bawa kehancuran dan kekecewaan yang lebih besar. Pada satu tahap, kami sedar yang kami perlukan satu Kuasa lain yang lebih Berkuasa daripada penagihan kami. Kefahaman kami tentang Yang Lebih Berkuasa ini terpulang kepada kami. Tidak ada seorang pun yang akan memutuskan siapa satu Kuasa lain yang lebih Berkuasa untuk kami. Kami boleh melihatnya sebagai kumpulan ini, program ini, atau kami boleh panggil ia Tuhan. Satu-satunya panduan yang dicadangkan tentang Kuasa ini hanyalah yang ianya penyayang, mengambil berat dan lebih berkuasa daripada diri kami. Kami tidak perlu jadi alim untuk terima pemikiran ini. Titik pangkalnya kami buka fikiran untuk percaya. Kami mungkin rasa sedikit kesukaran dengan perkara ini, namun dengan mengekalkan fikiran terbuka, lambat laun kami akan temui pertolongan yang kami perlukan.

Kami telah bercakap dan mendengar orang lain bercakap. Kami nampak orang lain pulih, dan mereka beritahu kami apa yang berkesan untuk mereka. Kami mula nampak bukti sedikit kuasa yang tidak boleh dijelaskan sepenuhnya. Berhadapan dengan bukti ini, kami mula menerima kewujudan satu Kuasa lain yang lebih Berkuasa daripada kami. Kami boleh gunakan kuasa ini sebelum kami memahaminya.

Apabila kami melihat kebetulan dan keajaiban berlaku dalam kehidupan kami, penerimaan menjadi keyakinan. Kami mula rasa selesa dengan Yang Lebih Berkusa sebagai sumber kekuatan kami. Apabila kami mula mempercayai kuasa ini, kami mula mengatasi ketakutan kami kepada penghidupan.

Perkembangan menukar kepada keyakinan dan mengembalikan kewarasan kami. Kekuatan untuk mengambil tindakan datang daripada kepercayaan ini. Kami perlu terima langkah ini untuk mulakan perjalanan ke arah kepulihan. Apabila kepercayaan kami tumbuh, kami sudah bersedia untuk Langkah Ketiga.

LANGKAH KETIGA

“Kami membuat keputusan untuk menyerah kemahuan dan penghidupan kami kepada penjagaan Tuhan, sebagaimana kami memahamiNya.”

Sebagai penagih, kami terlalu kerap menyerahkan kemahuan dan penghidupan kami kepada satu kuasa yang menghancurkan. Kemahuan dan penghidupan kami telah dikawal oleh dadah. Kami terjebak oleh keperluan kami kepada kepuasan segera yang diberi oleh dadah. Sepanjang masa itu, seluruh kewujudan kami, tubuh, fikiran dan semangat telah dikuasai oleh dadah. Buat seketika, ianya menyeronokkan, kemudian apabila keseronokan itu mula pudar maka kami mula nampak kehodohan penagihan. Kami dapati semakin tinggi dadah menarik kami, semakin rendah pula ia bawa kami. Kami hadapi dua pilihan: samada kami sakit kerana penarikan diri dari dadah atau mengguna lebih banyak dadah.

Bagi kami semua, harinya telah tiba di mana kami tidak lagi punya pilihan: tapi terpaksa mengguna. Setelah menyerahkan segala kemahuan dan penghidupan kepada penagihan kami, dengan nekad, kami cari jalan lain. Di Narcotics Anonymous, kami ambil keputusan untuk serahkan kemahuan dan penghidupan kami kepada penjagaan Tuhan sebagaimana kami memahamiNya. Ini adalah satu langkah yang besar. Kami tak perlu jadi alim; sesiapa saja boleh ambil langkah ini. Apa yang perlu hanyalah kerelaan. Apa yang penting kami buka pintu untuk satu Kuasa yang lebih Berkusa daripada kami.

Gagasan kami tentang Tuhan bukan datang dari ajaran tapi daripada apa yang kami percaya dan daripada apa yang berkesan untuk kami. Ramai antara kami yang memahami Tuhan sebagai apa pun juga kuasa yang menjadikan kami bersih. Hak untuk

kefahaman ke atas Tuhan adalah mutlak dan tidak ada apa-apa yang tersembunyi. Oleh kerana kami ada hak ini, perlu untuk kami jujur tentang kepercayaan kami sekiranya kami mahu berkembang secara rohani.

Kami sedar apa yang kami perlu lakukan adalah mencuba. Bila kami berikan usaha yang terbaik, program ini berkesan untuk kami sebagaimana ia telah berkesan untuk orang lain yang tidak dapat dihitung jumlahnya. Langkah Ketiga tidak berkata, “Kami serahkan kemahuan dan penghidupan kami kepada kasih sayang Tuhan.” Sebaliknya, ia kata, *“Kami membuat keputusan untuk menyerah kemahuan dan penghidupan kami kepada penjagaan Tuhan sebagaimana kami memahamiNya.”* Kami yang buat keputusan; ia tidak dibuat untuk kami oleh dadah, keluarga kami, pegawai polis, hakim, terapis atau doktor. Kami yang buat keputusan itu! Untuk kali pertama sejak khayal yang pertama itu, kami telah buat keputusan untuk diri kami sendiri.

Perkataan keputusan menggambarkan tindakan. Keputusan ini berlandaskan kepercayaan. Kami hanya perlu percaya yang keajaiban yang kami lihat terjadi dalam kehidupan penagih-penagih yang bersih boleh terjadi kepada mana-mana penagih yang ada keinginan untuk berubah. Kami sedar ada satu kuasa untuk perkembangan rohani yang mampu bantu kami menjadi bertolak ansur, kesabaran dan berguna dalam membantu orang lain. Ramai di antara kami yang berkata, “Ambillah kemahuan dan penghidupan saya. Pandulah saya dalam kepulihan saya. Tunjukkan saya bagaimana untuk hidup.” Kelegaan yang datang dari “menyerah dan membenarkan Tuhan” membantu kami membentuk satu penghidupan yang bernilai.

Menyerah kemahuan kami kepada Yang Lebih Berkuasa menjadi lebih mudah dengan latihan harian. Bila kami cuba dengan jujur, ianya berkesan. Ramai di antara kami yang mulakan hari kami dengan permintaan yang mudah untuk panduan dari Yang Lebih Berkuasa.

Walaupun kami tahu “menyerah diri kepada Tuhan” berkesan, kami masih menginginkan untuk mengambil kembali kemahuan dan penghidupan kami. Kami mungkin juga berasa marah kerana Tuhan membenarkannya. Ada waktu dalam kepulihan kami, keputusan untuk meminta pertolongan Tuhan adalah sumber terbesar kekuatan dan keberanian kami. Kami tidak boleh buat keputusan ini selalu. Kami menyerah diri secara senyap, dan biarkan Tuhan dari kefahaman kami menjaga kami.

Pada mulanya, kepala kami disaluti persoalan, “Apakah yang akan terjadi bila saya serahkan hidup saya kepada Tuhan? Adakah

saya akan jadi ‘sempurna?’” Kami perlu bersikap yang sebenarnya daripada ini. Ada di antara kami yang bertanya kepada ahli N.A., “Bagaimana rasanya bagi anda?” Jawapannya berbeza dari seorang ahli ke ahli yang lain. Kebanyakan kami rasa berfikiran terbuka, kerelaan hati dan penyerahan diri adalah kunci-kunci kepada langkah ini.

Kami telah menyerahkan kemahuan dan penghidupan kami kepada penjagaan satu Kuasa lain yang lebih Berkusa daripada kami. Jika kami melaksanakan sepenuhnya dan jujur, kami akan rasakan perubahan ke arah kebaikan. Ketakutan kami berkurangan, dan kepercayaan mula tumbuh sewaktu kami belajar maksud sebenar menyerah diri. Kami tidak lagi berlawan dengan ketakutan, kemarahan, penyesalan, kebencian diri atau kemurungan. Kami sedar yang Kuasa yang membawa kami ke program ini masih lagi ada bersama kami dan akan terus memberikan kami panduan jika kami membenarkannya. Kami secara perlahan-lahan mula hilang ketakutan yang melumpuhkan kami. Bukti keberkesanan langkah ini ditunjukkan dalam cara kami hidup.

Kami telah mula menikmati penghidupan bersih dan mahukan lagi perkara-perkara baik yang dipegang oleh N.A. untuk kami. Kini kami tahu kami tidak boleh berhenti seketika dalam program kerohanian kami; kami mahu semua yang kami boleh dapat.

Kami kini bersedia untuk penilaian diri yang jujur buat kali pertama, dan kami mulakan dengan Langkah Keempat.

LANGKAH KEEMPAT

“Kami menyelidiki senarai moral diri kami tanpa ketakutan.”

Tujuan dari menyelidiki senarai moral diri kami yang lengkap tanpa ketakutan ini adalah untuk menyelesaikan kekeliruan dan ketidaksesuaian dalam kehidupan kami sehingga kami dapat mengenalpasti siapa diri kami. Kami sedang mulakan satu cara hidup yang baru dan perlu singkirkan segala beban dan perangkap yang telah mengawal dan menghalang perkembangan kami.

Sewaktu kami mendekati langkah ini, kebanyakan daripada kami berasa takut kepada raksasa yang wujud dalam diri kami, yang mana jika dilepaskan, akan membinasakan kami. Ketakutan ini boleh menyebabkan kami tangguhkan menyelidik senarai moral diri kami atau mungkin menghalang kami terus dari

mengambil langkah penting ini. Kami dapati ketakutan itu datang dari tiada kepercayaan, dan kami telah temui Tuhan peribadi yang penyayang yang mana kepadaNya kami berserah. Kami tidak perlu takut lagi.

Kami telah menjadi pakar dalam penipuan diri dan menghurai alasan. Dengan menulis menyelidik senarai moral diri, kami boleh atasi halangan-halangan ini. Satu menyelidik senarai moral diri bertulis akan membuka sebahagian daripada fikiran separuh sedar kami yang masih tersembunyi bila kami berfikir tentangnya atau bercakap tentang siapa diri kami. Sebaik saja ia ditulis di atas kertas, ia makin mudah untuk dilihat, dan semakin sukar pula untuk kami menafikan sifat sebenar kami. Penyelidikan diri yang jujur adalah salah satu daripada kunci kepada cara hidup baru kami.

Kami mengaku saja; sewaktu kami mengguna, kami tidak jujur terhadap diri sendiri. Kami hanya menjadi jujur terhadap diri sendiri apabila kami mengaku yang penagihan telah menewaskan kami, dan kami perlukan pertolongan. Kami ambil masa yang lama untuk akui yang kami telah tewas. Kami dapati yang kami tidak pulih secara tubuh, fikiran atau rohani dalam satu hari. Langkah Keempat akan bantu kami ke arah kepulihan. Kebanyakan kami dapati yang kami tidaklah sebegitu teruk, atau sebegitu baik sebagaimana kami sangka. Kami terkejut bila lihat perkara-perkara baik dalam menyelidik senarai moral diri kami. Sesiapa yang telah meluangkan masa bersama program ini dan telah melaksanakan langkah ini akan berkata yang Langkah Keempat adalah satu titik perubahan dalam hidup mereka.

Ada di antara kami yang membuat kesilapan dengan mendekati Langkah Keempat seolah-olah ianya satu bentuk pengakuan tentang betapa teruknya atau jahatnya kami sebelum ini. Dalam cara hidup yang baru ini, kesedihan penuh perasaan adalah merbahaya. Ini bukan matlamat Langkah Keempat. Kami sedang cuba untuk bebaskan diri kami dari hidup dalam corak-corak kehidupan lama dan tidak berfaedah. Kami ambil Langkah Keempat untuk berkembang dan mendapat kekuatan dan wawasan. Kami boleh mendekati Langkah Keempat dalam beberapa cara.

Dalam memperolehi kepercayaan dan kekuatan untuk menulis satu menyelidik senarai moral diri tanpa ketakutan, Langkah Pertama, Kedua dan Ketiga adalah persediaan-persediaan yang perlu. Adalah dinasihatkan sebelum kami bermula, kami melaksanakan tiga langkah pertama dengan seorang penaja. Kami selesakan diri kami dengan kefahaman kami tentang langkah-

langkah ini. Kami benarkan diri kami dapat manfaat melalui perasaan senang hati tentang apa yang kami buat. Kami telah meronta-ronta sekian lama dan tidak ke mana-mana. Kini kami mulakan Langkah Keempat dan melepaskan ketakutan. Kami hanya menulisnya ke atas kertas, mengikut kemampuan terbaik kami sekarang.

Kami harus melupakan masa silam, bukannya berpegang kepada danya. Kami mahu merenung wajah masa silam kami, lihatnya seadanya, dan kemudian melepaskannya agar kami boleh hidup hari ini. Masa silam bagi kebanyakan kami telah jadi seolah-olah jerangkung dalam almari. Kami takut untuk buka almari itu kerana takut apa yang jerangkung itu akan buat kepada kami. Kami tidak lagi perlu melihat masa silam kami bersendirian. Kemahuan dan penghidupan kami kini berada di dalam penjagaan Yang Lebih Berkua.

Menulis satu menyelidik senarai moral diri yang jujur dan lengkap tanpa ketakutan nampak seperti mustahil. Memang mustahil pun, selagi kami beroperasi di bawah kuasa kami sendiri. Kami ambil sedikit masa sebelum menulisnya, dan kemudian meminta kekuatan untuk menjadi berani dan mengerjakan dengan keseluruhannya.

Dalam Langkah Keempat, kami mula mendekati diri kami. Kami tuliskan kelemahan-kelemahan kami seperti perasaan bersalah, malu, penyesalan, benci diri, sakit hati, kemarahan, kemurungan, kekecewaan, kebingungan, kesepian, kerisauan, pengkhianatan, putus harapan, kegagalan, ketakutan dan penafian.

Kami menulis tentang perkara-perkara yang mengganggu fikiran kami di sini dan kini. Kami ini berkecenderungan untuk berfikir secara negatif, jadi dengan menuliskannya ke atas kertas memberikan kami satu kesempatan untuk melihat semua yang berlaku secara lebih positif.

Kelebihan-kelebihan juga perlu dipertimbangkan, sekiranya kami mahukan gambaran yang lebih tepat dan sempurna tentang diri kami. Ini agak sukar bagi kebanyakan kami, kerana agak susah untuk menerima bahawa kami ada banyak ciri-ciri yang baik. Walaubagaimanapun, kami semua ada lelebihan, kebanyakan daripadanya baru dijumpai dalam program ini, contohnya jadi bersih, berfikiran terbuka, sedar terhadap kewujudan Tuhan, kejujuran terhadap orang lain, penerimaan, tindakan-tindakan positif, perkongsian, kerelaan hati, keberanian, kepercayaan, prihatin, kesyukuran, kebaikan dan kemurahan hati. Tidak lupa

juga, menyelidik senarai-senarai moral diri kami biasanya juga menampilkan perkara-perkara tentang perhubungan.

Kami lihat kepada perlaksanaan silam dan perlakuan masa kini kami untuk melihat apa yang kami mahu kekalkan, dan apa pula yang kami mahu buang. Tiada siapa yang paksa kami melepaskan penderitaan kami. Langkah ini ada kelakuan sebagai langkah yang sukar; sebenarnya, ia agak mudah.

Kami menulis menyelidik senarai moral diri kami tanpa mengambilkira Langkah Kelima. Kami melaksanakan Langkah Keempat seolah-olah Langkah Kelima tidak wujud. Kami boleh menulis bersendirian atau pun dekat dengan orang lain; apa saja yang selesa kepada penulis. Kami boleh menulis seberapa pendek atau panjang yang diperlukan. Seseorang yang berpengalaman boleh membantu. Perkara pokok di sini ialah menulis satu menyelidik senarai moral diri. Jika kami tidak selesa dengan perkataan moral, kami boleh panggil ia menyelidik senarai positif/negatif diri.

Cara untuk menulis satu menyelidik senarai moral diri ialah: tulis saja! Berfikir tentang satu menyelidik senarai moral diri, bercakap mengenainya, merumus amali tentangnya tidak akan membawa sebarang hasil. Kami duduk dengan buku nota, minta petunjuk, ambil pen dan mula menulis. Sebenarnya apa-apa saja yang kami fikirkan adalah bahan menyelidik senarai moral diri. Apabila kami mula menyedari yang kami hanya ada sedikit untuk disandarkan dan banyak untuk diharapkan, kami mulakan langkah ini.

Peraturan ibu jari asas ialah kami boleh menulis terlalu sedikit, namun kami tidak boleh menulis terlalu banyak menyelidik senarai moral diri kami. Senarai moral diri ini akan bersesuaian dengan perseorangan. Mungkin ini nampak sukar atau kesakitan. Ia juga mungkin nampak mustahil. Kami mungkin takut bila mendekati perasaan diri kami sendiri, ia mungkin mencetuskan satu ikatan tindakbalas kesakitan dan kecemasan. Kami mungkin rasa mahu mengelak daripada menyelidik senarai moral diri ini atas rasa takut terhadap kegagalan. Apabila kami mengabaikan perasaan-perasaan kami, ketegangan ini menjadi semakin ketara untuk kami. Ketakutan terhadap kehancuran yang bakal menimpa adalah terlalu besar sehingga ianya menenggelamkan ketakutan kami terhadap kegagalan.

Satu menyelidik senarai moral diri memberikan kelegaan, kerana kesakitan akibat dari melaksanakannya adalah kurang daripada kesakitan akibat tidak melaksanakannya. Kami belajar yang kesakitan boleh menjadi satu motivasi dalam kepulihan. Oleh

itu, kami tidak dapat mengelak dari menghadapinya. Setiap tajuk dalam perjumpaan-perjumpaan langkah nampaknya tentang Langkah Keempat atau tentang melakukan menyelidik senarai moral diri harian. Melalui proses menyelidik senarai moral diri ini, kami berupaya untuk berhadapan dengan perkara-perkara yang boleh muncul. Semakin kami hidupkan program kami, semakin pula Tuhan seperti nampaknya meletakkan kami dalam keadaan di mana perkara-perkara mula timbul. Apabila perkara-perkara timbul, kami tulis tentangnya. Kami mula menikmati kepulihan kami, kerana kami ada cara untuk selesaikan perasaan malu, rasa bersalah atau sakit hati.

Tekanan yang terperangkap dalam diri kami dilepaskan. Menulis akan membuka tudung periuk tekanan dalam diri kami. Kami yang buat keputusan samada untuk menghidangkannya, menutup kembali tudungnya, atau pun buangkan saja. Kami tidak perlu lagi merebusnya lama-lama.

Kami duduk dengan pen dan kertas dan minta pertolongan Tuhan dalam mendedahkan kesalahan-kesalahan yang menyebabkan kesakitan dan penderitaan. Kami berdoa agar jadi berani dan supaya menyelidik senarai moral diri ini mampu membantu kami menyusun semula penghidupan kami. Apabila kami berdoa dan membuat tindakan, selalunya kami akan beroleh kebaikan.

Kami tidak akan jadi sempurna. Jika kami sempurna, kami bukanlah manusia. Perkara yang penting sekali kami berusaha sebaik mungkin. Kami gunakan alat-alat yang tersedia untuk kami, dan kami bentuk keupayaan untuk berhadapan dengan perasaan-perasaan kami. Kami tidak mahu kehilangan apa-apa yang telah kami perolehi; kami mahu menyambung penglibatan kami dalam program ini. Pengalaman kami mengajar betapa terperinci dan lengkap pun, tiada menyelidik senarai moral diri yang akan membawa kesan yang panjang kecuali jika ianya diikuti oleh satu Langkah Kelima yang sama lengkapnya.

LANGKAH KELIMA

“Kami mengaku kepada Tuhan, kepada diri sendiri dan seseorang lain, tentang punca sebenarnya kesalahan diri kami.”

Langkah Kelima adalah kunci kepada kebebasan. Ia membenarkan kami hidup bersih pada waktu ini. Berkongsi sifat-sifat sebenar kesalahan-kesalahan kami membebaskan kami untuk

hidup. Selepas mengambil Langkah Keempat dengan lengkap, kami berhadapan dengan kandungan-kandungan menyelidik senarai moral diri kami. Kami diberitahu jika kami menyimpan kesalahan-kesalahan ini dalam diri kami, ia akan membawa kami semula kepada penggunaan. Berpegang kepada masa silam akan lambat laun menyakitkan kami dan menghalang kami daripada mengambil bahagian dalam penghidupan baru kami. Jika kami tidak jujur sewaktu mengambil Langkah Kelima, kami akan dapat keputusan-keputusan negatif sama yang dibawa oleh ketidakjujuran masa lampau.

Langkah Kelima mencadangkan kami mengaku kepada Tuhan, kepada diri kami sendiri, dan kepada orang lain tentang punca sebenar kesalahan diri kami. Kami lihat kepada kesalahan-kesalahan kami, memeriksa corak kelakuan kami, dan mula nampak peningkatan-peningkatan penyakit kami dengan lebih mendalam. Kini, kami duduk bersama orang lain dan berkongsi menyelidik senarai moral diri kami secara lantang.

Yang Lebih Berkuasa akan bersama kami ketika kami ambil Langkah Kelima. Kami akan menerima pertolongan dan jadi bebas untuk berhadapan dengan diri kami dan juga manusia lain. Mungkin nampak seolah-olah tidak perlu untuk kami mengakui punca-punca sebenar kesalahan kami kepada Yang Lebih Berkuasa. "Tuhan memang tahu semua itu," kami beri alasan. Walaupun Dia sudah tahu, pengakuan ini harus datang dari mulut kami agar ia menjadi benar-benar berkesan. Langkah Kelima bukanlah sekadar satu bacaan lisan ke atas Langkah Keempat.

Selama bertahun-tahun, kami mengelak daripada melihat diri kami yang sebenarnya. Kami malu terhadap diri sendiri dan rasa sungguh terasing dari dunia luar. Oleh kerana kini kami telah perangkap bahagian yang memalukan dari masa silam kami, kami boleh singkirkan ia terus dari hidup kami jika kami berhadapan dengannya dan mengaku. Akan jadi satu kemalangan sekiranya kami hanya menulisnya tapi kemudiannya menyimpannya dalam laci. Kesalahan-kesalahan ini membesar dalam kegelapan, dan akan mati jika disuluh dengan cahaya pendedahan.

Sebelum kami datang ke Narcotics Anonymous, kami rasa tiada siapa faham tentang perkara-perkara yang telah kami lakukan. Kami takut sekiranya kami dedahkan diri kami seperti adanya, kami akan ditolak dengan mudah. Kebanyakan penagih rasa tidak selesa tentang ini. Kami kenalpasti yang kami tidak bersikap pengharapan yang tinggi ke atas diri sendiri kerana berfikiran sebegini. Saudara-saudara ahli kami memahami kami.

Kami harus berhati-hati memilih orang yang bakal dengar Langkah Kelima kami. Kami harus pastikan yang mereka tahu apa yang kami sedang buat dan kenapa kami buat semua itu. Walaupun tidak wujud sebarang peraturan ketat tentang orang pilihan kami, penting untuk kami percaya kepada orang itu. Hanya keyakinan penuh ke atas ketelusan dan kerahsiaan orang itu yang akan membuatkan kami rela untuk melengkapkan langkah ini. Ada di antara kami yang ambil Langkah Kelima bersama seorang yang tidak dikenali, namun ada pula yang lebih selesa memilih seorang ahli Narcotics Anonymous. Kami tahu yang seorang penagih akan kurang berkecenderungan untuk menghakimi kami dengan niat jahat dan salah faham.

Sebaik saja kami telah buat pilihan dan bersendirian bersama orang itu, kami teruskan langkah ini dengan galakan mereka. Kami muh jadi tepat, jujur dan lengkap, atas kesedaran yang ini adalah soal hidup dan mati.

Ada di antara kami yang menyembunyikan sebahagian daripada masa silam dalam usaha untuk mencari jalan mudah menghadapi perasaan-perasaan dalaman kami. Kami mungkin fikir kami sudah lakukan secukupnya dengan menulis tentang masa silam kami. Kami tidak boleh lakukan kesilapan ini. Langkah ini akan mendedahkan maksud-maksud dan tindakan-tindakan kami. Kami tidak boleh harapkan perkara-perkara ini terdedah dengan sendirinya. Keseganan kami lambat laun akan diatasi, dan kami boleh mengelak perasaan bersalah kemudian hari.

Kami tidak boleh menangguh. Kami harus tepat. Kami muh ceritakan kebenaran mudah dan mutlak, seberapa cepat yang boleh. Memang wujud bahaya yang kami akan memperbesarkan kesalahan-kesalahan kami. Sama juga bahayanya jika kami memperkecil atau menghurai alasan tentang bahagian kami dalam keadaan-keadaan silam. Lagi pun, kami boleh menerima diri kami seadanya

Penagih-penagih berkecenderungan untuk jalani penghidupan rahsia. Selama beberapa tahun, kami sembunyikan keyakinan diri yang rendah di sebalik penampilan-penampilan palsu yang diharapkan dapat membohongi orang lain. Malangnya, kami lebih membohongi diri sendiri. Walaupun kami kerap nampak menarik dan yakin pada luaran kami, kami sebenarnya menyorokkan seorang yang menggil dan tidak yakin di dalam diri kami. Topeng-topeng ini harus dilepaskan. Kami kongsi menyelidik senarai moral diri ini sebagaimana ia ditulis, tanpa melompat mana-mana bahagian. Kami terus mendekati langkah ini dengan kejujuran dan dengan keberanian sehingga kami

selesai. Memang jadi satu kelegaan yang besar bila kami dapat membongkar semua rahsia-rahsia kami dan juga dapat berkongsi beban masa silam kami.

Selalunya, sewaktu kami berkongsi langkah ini, pendengar juga akan berkongsi cerita mereka. Kami sedar yang kami bukanlah istimewa. Kami lihat melalui penerimaan orang yang kami percayai bahawa kami boleh diterima seadanya.

Kami mungkin tidak berupaya untuk mengingati setiap kesalahan-kesalahan lama kami. Walaupun begitu, kami cuba lakukan usaha yang paling baik. Kami mula rasa perasaan-perasaan peribadi tulen yang berasaskan kerohanian. Jika dulu kami hanya ada amali-amali kerohanian, kini kami mula bangkit dengan hakikat kerohanian. Penyelidikan awal ke atas diri kami ini selalunya mendedahkan corak-corak tingkahlaku yang kami tidak berapa suka. Walaupun begitu, menghadapi corak-corak tersebut dan mengeluarkannya kepada umum akan memungkinkan kami menghadapinya secara membina. Kami tidak boleh lakukan perubahan-perubahan ini secara bersendirian. Kami perlukan pertolongan Tuhan, sebagaimana kami memahamiNya, dan juga pertolongan Persaudaraan Narcotics Anonymous.

LANGKAH KEENAM

“Kami dengan sepenuhnya bersedia agar Tuhan mengubahkan segala sifat-sifat kami yang buruk.”

Kenapa kami minta sesuatu sebelum kami bersedia untuknya? Ini hanya akan mengundang masalah. Selalunya penagih-penagih mengharapkan hasil kerja keras tanpa usaha keras. Kerelaan ialah apa yang kami perjuangkan dalam Langkah Keenam. Betapa jujur kami melaksanakan langkah ini akan selari dengan keinginan kami terhadap perubahan.

Adakah kami betul-betul mahu melepaskan sakit hati kami, kemarahan kami, ketakutan kami? Ramai antara kami masih berpegang kepada ketakutan, keraguan, kebencian diri dan kebencian kerana wujud perasaan selamat yang palsu dalam kesakitan yang biasa kami alami. Kami rasa lebih selamat dalam pelukan apa yang kami tahu daripada melepaskannya untuk sesuatu yang kami tidak tahu.

Mengubah segala sifat-sifat yang buruk haruslah dilakukan secara tegas. Kami menderita kerana kehendak sifat-sifat buruk ini telah melemahkan kami. Jika dulu kami rasa angkuh, kini kami dapati kami tidak lagi boleh lepaskan diri dengan keangkuhan.

Jika kami tidak merendah diri, kami akan dimalukan. Jika kami tamak, kami dapatkan kami tidak akan berasa puas. Sebelum ambil Langkah Keempat dan Kelima, kami boleh manjakan diri kami dengan ketakutan, kemarahan, ketidakjujuran atau kasihan diri. Kini kemanjaan dalam sifat-sifat kami yang buruk ini mengkaburkan kemampuan kami untuk berfikir secara dapat diterima oleh akal. Sifat ketamakan diri menjadi satu ikatan yang tidak bertolak ansur serta menghancurkan yang mengikat kami pada tabiat-tabiat buruk kami. Sifat-sifat kami yang buruk membazirkan segala masa dan tenaga kami.

Kami menyelidik senarai moral diri Langkah Keempat dan dapatkan penilaian tentang apa sifat-sifat buruk ini sedang dilakukan terhadap penghidupan kami. Kami mula mahukan kebebasan daripada sifat-sifat buruk ini. Kami berdoa atau rela, bersedia dan mampu untuk membenarkan Tuhan mengubah sifat-sifat kehancuran ini. Kami perlukan perubahan keperibadian, jika kami mahu kekal bersih. Kami mahu berubah.

Kami harus mendekati sifat-sifat lama yang buruk dengan fikiran yang terbuka. Kami sedar tentang kewujudan mereka namun kami masih lagi lakukan kesalahan yang sama dan tidak berupaya untuk melepaskan diri kami daripada tabiat-tabiat buruk. Kami beralih pandangan kepada Persaudaraan ini untuk cari penghidupan yang kami mahu untuk diri kami. Kami tanya rakan-rakan kami, “Adakah anda melepaskannya?” Selalu jawapannya adalah, “Ya, dengan sebaik-baik keupayaan saya.” Bila kami nampak bagaimana sifat-sifat buruk kami wujud dalam hidup kami dan menerimanya, kami boleh melepaskannya dan meneruskan hidup kami yang baru. Kami belajar bahawa kami sebenarnya berkembang bila kami lakukan kesalahan baru, bukannya mengulangi kesalahan-kesalahan lama.

Sewaktu kami laksanakan Langkah Keenam, amat perlu diingat bahawa kami adalah manusia dan kami tidak harus berharap secara tidak harus meletakkan pengharapan yang tinggi ke atas diri sendiri. Langkah ini ialah tentang kerelaan. Kerelaan adalah prinsip kerohanian untuk Langkah Keenam. Langkah Keenam membantu kami bergerak ke dalam arah kerohanian. Oleh kerana kami manusia, kami berkecenderungan untuk terlengong dari perjalanan.

Pemberontakan adalah sifat buruk yang merosakkan kami disini. Kami tidak perlu hilang kepercayaan apabila kami jadi memberontak. Pemberontakan boleh menghasilkan sikap tidak ambil tahu dan tidak bertolak ansur yang mana boleh diatasi melalui usaha-usaha berterusan. Kami boleh terus meminta

kerelaan. Kami mungkin rasa sangsi yang Tuhan akan mahu membantu kami atau sesuatu yang tidak kena akan berlaku. Kami bertanya kepada ahli lain yang berkata, “Anda betul bila anda sepatutnya betul.” Kami memperbaharui kesediaan kami untuk mengubahkan sifat-sifat kami. Kami menyerah diri kepada cadangan-cadangan mudah yang ditawarkan oleh program ini. Walaupun kami tidak bersedia sepenuhnya, kami sedang bergerak ke arah yang betul.

Lambat laun kepercayaan, rendah diri dan penerimaan akan mengantikan kebanggaan diri dan pemberontakan. Kami mula kenal diri kami. Kami dapati diri kami membesar ke dalam kematangan kesedaran. Kami mula rasa lebih baik, ketika kerelaan berkembang menjadi harapan. Mungkin buat pertama kali dalam hidup kami, kami nampak wawasan penghidupan baru kami. Dengan ini dalam pandangan mata, kami jadikan kerelaan kami sebagai tindakan dengan bergerak terus ke Langkah Ketujuh.

LANGKAH KETUJUH

“Kami dengan rendah diri memohon kepada Tuhan supaya mengubah segala kekurangan diri kami.”

Sifat-sifat yang buruk dan kekurangan diri adalah perkara-perkara yang mendatangkan kesakitan dan penderitaan dalam penghidupan kami. Jika perkara-perkara tersebut menyumbang ke arah kesihatan dan kegembiraan kami, kami tidak akan sampai sebegini terdesak. Kami terpaksa bersedia agar Tuhan, sebagaimana kami memahamiNya, mengubahkan sifat-sifat buruk ini.

Setelah kami ambil keputusan kami mahu Tuhan meringankan segala peningkatan tidak berguna dan menghancurkan dari keperibadian kami, kami telah tiba ke Langkah Ketujuh. Kami tidak mampu berhadapan dengan kesusahan-kesusahan hidup bersendirian. Setelah kami rosakkan penghidupan kami, barulah kami sedar yang kami tidak boleh lakukannya bersendirian. Dengan mengakui nilaiann ini, kami telah dapat sedikit rasa rendah hati. Inilah inti utama Langkah Ketujuh. Kerendahan diri adalah hasil daripada bersikap jujur terhadap diri kami sendiri. Kami telah berlatih menjadi jujur sejak Langkah Pertama lagi. Kami terima penagihan dan ketidakupayaan kami. Kami temui kekuatan di luar jangkaan kami dan belajar bagaimana untuk bergantung padanya. Kami telah menyelidiki penghidupan kami dan temui diri kami yang sebenarnya. Untuk jadi benar-

benar rendah diri adalah untuk menerima dan secara jujur cuba untuk jadi diri kami yang sebenarnya. Tiada siapa antara kami yang benar-benar baik atau benar-benar buruk. Kami adalah manusia yang ada kelebihan dan juga kekurangan. Yang paling penting, kami manusia.

Kerendahan diri adalah sangat penting untuk kekal bersih sebagaimana makanan dan minuman sangat penting untuk kekal hidup. Ketika penagihan kami kian parah, kami tumpukan tenaga kami ke arah pemuasan keinginan-keinginan bahan kami. Segala benda-benda lain berada di luar pencapaian kami. Kami sentiasa mahukan kepuasan ke atas keinginan-keinginan asas kami.

Langkah Ketujuh ialah langkah tindakan, dan sudah tiba masanya untuk meminta pertolongan dan bantuan dari Tuhan. Kami harus faham bahawa cara kami berfikir bukanlah satu-satunya cara untuk berfikir; orang lain boleh menunjukkan arah. Apabila seseorang menunjukkan kekurangan kami, tindakan pertama kami mungkin mempertahankan. Kami harus sedar yang kami tidak sempurna. Akan sentiasa ada ruang untuk pertumbuhan. Jika kami betul-betul mahu bebas, kami akan menilai dengan teliti sebarang maklumat dibekalkan dari penagih-penagih seperjalanan. Jika kekurangan-kekurangan yang kami temui terbukti benar, dan kami berpeluang untuk menyingkirkannya, kami pasti akan rasa sejahtera.

Ada yang mahu melutut untuk langkah ini. Ada yang akan mendiamkan diri, sementara yang lain akan buat usaha-usaha penuh perasaan untuk tunjukkan kerelaan yang kuat. Perkataan kerendahan hati digunakan kerana kami mendekati satu Kuasa lain yang lebih Berkuasa daripada kami ini untuk meminta kebebasan untuk hidup tanpa halangan-halangan masa silam kami. Ramai di antara kami yang rela untuk melaksanakan langkah ini tanpa memendam hati, berlandaskan kepercayaan buta semata-mata, kerana kami sudah bosan dengan apa yang telah kami buat dan bagaimana kami rasa. Apa saja yang berkesan, kami akan lakukan bersungguh-sungguh.

Inilah jalan kami ke arah pertumbuhan rohani. Kami berubah setiap hari. Kami secara perlahan-lahan dan berhati-hati keluarkan diri kami dari pengasingan dan kesepian penagihan ke dalam arus perdana kehidupan. Pertumbuhan ini bukanlah hasil dari mengharap, tapi dari tindakan dan doa. Tujuan paling utama Langkah Ketujuh adalah untuk keluar daripada diri kami sendiri dan berjuang untuk perolehi ketetapan Yang Lebih Berkuasa.

Jika kami lalai dan gagal untuk capai maksud kerohanian langkah ini, kami mungkin berhadapan dengan kesusahan dan

menggoncang semula masalah-masalah lama. Salah satu bahayanya apabila kami terlalu menekan diri kami sendiri.

Berkongsi dengan penagih-penagih lain akan membantu kami mengelak daripada menjadi terlalu bersungguh-sungguh tentang diri kami. Menerima sifat-sifat buruk orang lain boleh membantu kami jadi rendah diri dan meneroka jalan agar sifat-sifat buruk kami juga boleh melepaskannya. Tuhan lazimnya melaksanakan KuasaNya melalui mereka yang mengambil berat tentang kepulihan supaya kami jadi sedar tentang kekurangan-kekurangan kami.

Kami sedar bahawa kerendahan hati memainkan peranan yang besar dalam program ini dan juga dalam penghidupan baru kami. Kami mengambil menyelidik senarai moral diri kami; kami jadi sedia untuk benarkan Tuhan mengubah sifat-sifat buruk kami; kami dengan rendah diri memintaNya mengubahkan kekurangan-kekurangan kami. Inilah jalan kami ke arah pertumbuhan rohani, dan kami mahu meneruskan perjalanan ini. Kami sudah bersedia untuk Langkah Kelapan.

LANGKAH KELAPAN

“Kami menyenaraikan siapa yang telah kami aniaya dan rela untuk membetulkan kesalahan kepada mereka semua.”

Langkah Kelapan ialah satu ujian ke atas kerendahan diri yang kami baru temui. Tujuan kami ialah untuk mencapai kebebasan daripada rasa bersalah yang kami bawa selama ini. Kami mahu merenung dunia dengan mata kami tanpa kekerasan atau ketakutan.

Adakah kami rela untuk buat satu senarai semua orang yang telah kami aniaya untuk melepaskan segala rasa takut dan bersalah yang disimpan oleh masa silam kami? Pengalaman kami mengajar bahawa kami mesti rela sebelum langkah ini menunjukkan sebarang kesan.

Langkah Kelapan bukannya mudah; ia mengkehendaki satu bentuk kejujuran yang baru tentang hubungan kami dengan orang lain. Langkah Kelapan memulakan proses memaafkan: Kami memaafkan orang lain; dan mungkin kami juga dimaafkan; dan akhirnya kami memaafkan diri kami sendiri dan belajar bagaimana untuk hidup dalam dunia ini. Sebaik saja kami tiba di langkah ini, kami sudah jadi sedia untuk memahami, bukannya untuk difahami. Kami boleh hidup dan bersabar dengan lebih mudah apabila kami tahu peningkatan-peningkatan hidup yang

perlu kami ubah. Ia nampak sukar sekarang, namun sebaik saja kami melakukannya, kami akan merenung kenapa kami tidak melakukannya dari dulu lagi.

Kami perlu kejujuran sebenar sebelum kami boleh membuat senarai yang tepat. Dalam menyediakan senarai Langkah Kelapan ini, takrifan tepat perkataan ‘aniaya’ boleh membantu. Salah satu takrifan aniaya adalah kerosakan tubuh dan fikiran. Takrifan lain pula ialah menyebabkan kesakitan, penderitaan atau kehilangan. Kerosakan ini mungkin disebabkan sesuatu yang dituturkan, dilakukan atau pun sesuatu yang tidak sempat dilakukan. Menyakitkan boleh disebabkan oleh perkataan atau tindakan, samada sengaja atau sebaliknya. Menyakitkan boleh bermula dari membuatkan fikiran seseorang berasa tidak selesa, hingga ke menyebabkan kecederaan tubuh badan, hinggalah ke menyebabkan kematian.

Tetapi, Langkah Kelapan membawa satu bentuk masalah. Ramai di antara kami menghadapi kesukaran untuk mengaku yang kami telah menyakiti orang lain, kerana kami sangka kami telah jadi mangsa penagihan kami. Mengelak alasan ini sangat penting untuk Langkah Kelapan. Kami harus asingkan apa yang telah terjadi ke atas kami dengan apa yang telah kami lakukan terhadap orang lain. Kami memutuskan semua kebenaran dalam diri kami dan cara pemikiran tentang kami sebagai mangsa. Kami selalu rasa yang kami hanya telah menyakiti diri kami sendiri, namun kami selalunya menempatkan diri kami pada akhir senarai, jika ada pun kami senaraikan diri kami sendiri. Langkah ini menuntut kami melakukan kerja-kerja keras untuk memperbaiki kerosakan-kerosakan hidup kami.

Kami tidak akan jadi manusia yang lebih baik dengan menghakimi kesalahan-kesalahan orang lain. Kami akan berasa lebih baik jika kami bersihkan penghidupan kami dengan menyingkirkan perasaan bersalah. Dengan menulis senarai kami, kami tidak lagi boleh menafikan yang kami telah aniaya orang lain. Kami mengaku yang kami telah aniaya orang lain, secara langsung atau tidak langsung, melalui beberapa tindakan, penipuan, ingkar janji yang tidak ditepati atau pengabaian.

Kami buat senarai kami, atau ambilnya dari Langkah Keempat, dan menambahkan orang lain yang kami fikirkan. Kami hadapi senarai ini secara jujur, dan menyelidiki kesalahan-kesalahan kami dengan terbuka agar kami jadi rela untuk lakukan penebusan.

Dalam beberapa peristiwa, kami mungkin tidak kenal dengan orang yang telah kami aniaya. Sewaktu kami mengguna,

setiap orang yang berhubung dengan kami telah hadapi akibatnya. Ramai ahli yang menyebut ibubapa, pasangan, anak-anak, rakan-rakan, kekasih, penagih lain, rakan-rakan kenalan, rakan sekerja, majikan, guru, tuan tanah dan orang yang tidak dikenali. Kami mungkin juga meletakkan diri kami dalam senarai ini, kerana sewaktu kami mengguna, kami telah secara perlahan-lahan membunuh diri kami sendiri. Kami mungkin dapat manfaat jika kami buat satu senarai yang berasingan untuk orang yang kami berhutang wang.

Seperti setiap langkah yang lain, kami harus lengkap. Ramai di antara kami yang lebih kerap kekurangan tujuan daripada berlebihan. Pada waktu yang sama, kami tidak boleh melengahkan penyempurnaan langkah ini semata-mata kerana kami tidak pasti samada senarai kami telah siap. Sebenarnya, kami tidak akan boleh siap.

Kesukaran terakhir dalam melaksanakan Langkah Kelapan ialah mengasingkannya dari Langkah Kesembilan. Membayangkan tentang membuat penebusan boleh menjadi satu halangan yang besar dalam membuat senarai dan juga dalam memupuk kerelaan. Kami melaksanakan langkah ini seolah-olah tidak wujud Langkah Kesembilan. Kami langsung tidak berfikir tentang melakukan penebusan, tapi hanya tumpukan perhatian kepada apa yang dikatakan oleh Langkah Kelapan: buat satu senarai dan pupuk kerelaan. Perkara utama langkah ini lakukan kepada kami adalah membantu kami membina kesedaran, sedikit demi sedikit, kami perolehi sikap yang baru tentang diri kami dan bagaimana kami berurusan dengan orang lain.

Mendengar dengan teliti ahli-ahli lain berkongsi pengalaman mereka tentang langkah ini boleh melegakan sebarang kekeliruan yang kami mungkin hadapi di dalam menulis senarai kami. Penaja kami juga mungkin berkongsi bersama kami bagaimana Langkah Kelapan berkesan kepada mereka. Bertanya soalan ketika perjumpaan kumpulan memberikan kami manfaat kata hati kumpulan.

Langkah Kelapan tawarkan satu perubahan besar daripada hidup yang dibelenggu rasa bersalah dan penyesalan. Masa depan kami berubah kerana kami tidak perlu lagi menghindari daripada mereka yang telah kami aninya. Hasil dari langkah ini, kami menerima satu kebebasan baru yang boleh menamatkan pengasingan kami. Ketika kami menyedari keperluan kami untuk dimaafkan, kami pula akan jadi lebih pemaaf. Sekurang-kurangnya, kami tahu yang kami tidak lagi sengaja menyusahkan hidup orang lain.

Langkah Kelapan ialah satu langkah tindakan. Seperti langkah-langkah yang lain, ia menawarkan manfaat segera. Kami kini sudah bersedia untuk mulakan penebusan di dalam Langkah Kesembilan.

LANGKAH KESEMBILAN

“Kami secara langsung membetulkan kesalahan kepada orang tertentu di mana kami berpeluang, kecuali bila melakukannya akan menyakiti mereka atau orang yang lain.”

Langkah ini tidak boleh dihindari. Jika kami menghindarinya, kami sedang menempah tempat dalam program kami untuk kembali menagih semula. Keangkuhan, ketakutan dan penangguhan selalunya nampak seperti halangan yang mustahil; ianya berdiri di tengah perjalanan ke arah kemajuan dan pertumbuhan. Perkara yang penting ialah mengambil tindakan, dan bersedia untuk berhadapan dengan tindakbalas-tindakbalas orang yang pernah kami aninya. Kami membetulkan kesalahan sebaik mungkin oleh kemampuan kami.

Pilihan waktu yang tepat adalah bahagian penting dalam langkah ini. Kami harus membetulkan kesalahan apabila peluang muncul, kecuali bila melakukannya, kami akan tambahkan lagi kerosakan. Kadangkala kami langsung tidak boleh membetulkan kesalahan; ianya samada mustahil atau tidak bersesuaian. Dalam beberapa peristiwa, membetulkan kesalahan mungkin berada di luar kemampuan kami. Kami dapati kerelaan boleh menggantikan tindakan apabila kami gagal berhubung dengan orang yang pernah kami sakiti. Walaubagaimanapun, kami tidak boleh gagal untuk berhubung dengan sesiapa atas sebab malu, takut atau melengahkan.

Kami mahu bebas daripada rasa bersalah, tapi kami tidak mahu melakukannya sehingga menyusahkan orang lain. Kami mungkin ada mempertaruhkan untuk melibatkan orang ketiga atau mana-mana rakan dari zaman mengguna yang tidak mahu diri mereka didedahkan. Kami tidak ada hak untuk membahayakan orang lain. Selalunya, petunjuk dari orang lain amat perlu dalam hal-hal begini.

Kami cadangkan agar masalah-masalah perundangan diserahkan kepada peguam-peguam, dan masalah-masalah kewangan atau kesihatan diserahkan kepada para profesional.

Sebahagian daripada belajar untuk hidup dengan berjaya adalah untuk tahu bila kami perlu pertolongan.

Dalam beberapa hubungan silam, satu sengketa yang belum diselesaikan mungkin masih wujud. Kami melaksanakan peranan kami dalam menyelesaikan sengketa-sengketa silam dengan membetulkan kesalahan. Kami mahu elakkan permusuhan berpanjangan dan sakit hati yang berlanjutan. Dalam banyak keadaan, kami hanya boleh pergi kepada orang itu dan dengan rendah hati meminta mereka memahami kesalahan-kesalahan silam kami. Kadangkala ini boleh jadi waktu yang menggembirakan, apabila rakan-rakan lama atau saudara mara rela untuk lupakan kepahitan perasaan mereka. Berhubung dengan seseorang yang masih menderita akibat dari kesilapan-kesilapan kami mungkin boleh membahayakan. Membetulkan kesalahan secara tidak langsung mungkin perlu jika membetulkan kesalahan secara langsung bersifat tidak selamat atau boleh membahayakan orang lain. Kami membetulkan kesalahan dengan keupayaan terbaik kami. Kami cuba ingat bahawa apabila kami membetulkan kesalahan, kami lakukannya untuk diri kami. Daripada merasa bersalah atau menyesal, kami merasa lega tentang masa silam kami.

Kami terima bahawa tindakan-tindakan negatif kamilah yang telah menyebabkan sikap negatif kami. Langkah Kesembilan membantu kami dengan rasa bersalah dan membantu orang lain dengan kemarahan mereka. Kadangkala, satu-satunya cara untuk membetulkan kesalahan adalah dengan kekal bersih. Kami berhutang kepada diri sendiri dan kepada orang yang kami kasihi. Kami tidak lagi menjadi perosak dalam masyarakat akibat dari penggunaan kami. Kadangkala, satu-satunya cara untuk membetulkan kesalahan adalah dengan menyumbang kepada masyarakat. Kini, kami sedang membantu diri kami sendiri dan juga penagih-penagih agar pulih. Ini adalah membetulkan kesalahan yang besar kepada keseluruhan masyarakat.

Dalam proses kepulihan kami, kami dikembalikan kepada kewarasan, dan sebahagian daripada kewarasan adalah perhubungan secara berkesan dengan orang lain. Kami kurang melihat orang lain sebagai ancaman kepada keselamatan kami. Keselamatan yang sebenar akan menggantikan kesakitan tubuh dan kekeliruan fikiran yang telah kami alami pada masa lampau. Kami dekati mereka yang pernah kami sakiti dengan rendah diri dan kesabaran. Ramai orang yang mendoakan kesihatan kami mungkin akan keberatan untuk menerima kepulihan kami. Kami harus ingat kepada penderitaan yang mereka pernah rasa. Lambat

laun, keajaiban boleh berlaku. Ramai di antara kami yang terpisah dengan keluarga berjaya memupuk semula hubungan dengan mereka. Lama kelamaan mereka akan bertambah senang untuk menerima perubahan diri kami. Masa bersih membayangkan segala-galanya. Kesabaran adalah bahagian penting dalam kepulihan kami. Perasaan cinta tanpa batasan yang kami alami akan menaikkan semangat kami untuk hidup, dan setiap langkah positif yang kami ambil akan dipadankan dengan satu peluang yang tidak disangka-sangka. Banyak keberanian dan kepercayaan diperlukan untuk membetulkan kesalahan, dan banyak pula keputusan-keputusan pertumbuhan rohani.

Kami sedang mencapai kebebasan daripada kehancuran masa silam kami. Kami muhukalkan kesejahteraan ini dengan terus melaksanakan menyelidik senarai moral diri peribadi di dalam Langkah Kesepuluh.

LANGKAH KESEPULUH

“Kami dengan berterusan akan menyelidik peribadi diri dan apabila kami bersalah dengan segera mengakuinya.”

Langkah Kesepuluh membebaskan kami daripada kehancuran masa kini. Jika kami tidak berwaspada tentang sifat-sifat kami yang buruk, ia akan bawa kami ke satu sudut di mana kami tidak boleh keluar lagi dengan bersih.

Salah satu perkara yang kami pelajari di Narcotics Anonymous ialah kami tewas apabila kami mengguna. Dengan matlamat yang sama, kami tidak akan merasa sakit jika kami boleh menghindari perkara-perkara yang menyebabkan kami menderita. Dengan meneruskan menyelidik satu senarai moral diri peribadi bermakna kami membentuk satu tabiat melihat diri kami sendiri, tindakan-tindakan kami, sikap-sikap dan perhubungan-perhubungan kami dengan orang lain secara kerap.

Sebagai manusia, kami adalah makhluk-makhluk yang cepat terjebak dalam tabiat dan mudah terdedah kepada cara-cara lama dalam berfikir dan bertindakbalas. Adakalanya, nampak lebih mudah untuk ikuti jalan lama ke arah kehancuran diri daripada mencuba satu jalan yang baru dan nampak seperti merbahaya. Kami tidak perlu lagi terperangkap dalam corak-corak lama. Hari ini, kami ada pilihan.

Langkah Kesepuluh boleh membantu kami memperbetulkan masalah-masalah hidup kami serta menghalangnya dari timbul semula. Kami menyelidiki tindakan-tindakan kami. Ada di antara

kami yang menulis perasaan kami, menerangkan bagaimana kami rasa dan peranan apa yang kami mainkan dalam mana-mana masalah yang telah timbul. Adakah kami telah sebabkan kesakitan kepada orang lain? Adakah kami perlu mengakui bahawa kami telah berbuat salah? Jika kami hadapi kesukaran, kami berusaha untuk menyelesaikannya. Bila perkara-perkara ini dibiarkan tanpa penyelesaian, mereka mempunyai cara untuk terus meracuni perasaan kami.

Langkah ini boleh jadi satu pelindung terhadap ketidakwarasan silam. Kami boleh tanya diri sendiri jika kami sedang tenggelam ke dalam corak-corak lama yang dipenuhi kemarahan, sakit hati dan ketakutan. Adakah kami rasa terperangkap? Adakah kami sengaja cari masalah? Adakah kami terlalu lapar, marah, sepi atau letih? Adakah kami terlalu mengambil serius tentang diri kami? Adakah kami menghakimi dalaman kami berdasarkan luaran orang lain? Adakah kami menderita akibat masalah tubuh? Jawapan-jawapan kepada soalan-soalan ini dapat membantu kami berhadapan dengan kesukaran masa kini. Kami tidak perlu lagi hidup dengan satu perasaan seolah-olah kami tidak berani. Banyak keimbangan utama dan kesukaran besar yang kami alami datang dari kurang pengalaman untuk hidup tanpa dadah. Selalunya bila kami bertanya kepada orang lama apa yang harus dilakukan, kami kagum dengan jawapan mereka yang mudah.

Langkah Kesepuluh boleh jadi satu injap kelegaan tekanan. Kami melaksanakan langkah ini dengan jatuh bangkit hari ini masih segar dalam ingatan kami. Kami senaraikan apa yang telah kami lakukan dan cuba untuk tidak menghurai alasan tentang tindakan-tindakan kami. Ini boleh dilakukan secara bertulis pada penghujung hari. Perkara pertama yang kami lakukan ialah berhenti! Kemudian kami ambil masa untuk berfikir. Kami menyelidik tindakan, tindakbalas, dan juga maksud kami. Kami selalu berasa lebih baik daripada bagaimana kami pernah rasa. Ini membolehkan kami menyelidiki tindakan-tindakan kami dan mengakui kesalahan-kesalahan, sebelum ianya bertambah buruk. Kami perlu mengelak dari memberi alasan. Kami dengan segera mengakui kesalahan-kesalahan kami, bukannya menghuraikannya pada mereka.

Kami laksanakan langkah ini secara berterusan. Ini adalah satu langkah pencegahan. Semakin kami melaksanakan langkah ini, semakin kurang pula kami perlukan peningkatan pembetulan dari langkah ini. Langkah ini adalah satu alat yang baik untuk mengelakkan dukacita sebelum kami sendiri yang

menyebabkannya. Kami memantau perasaan, perasaan jiwa yang kuat, khayalan dan juga tindakan kami. Dengan kerap melihat kepada diri kami sendiri, kami mampu untuk elak daripada mengulangi tindakan-tindakan yang membuatkan kami rasa sedih.

Kami memerlukan langkah ini walaupun ketika kami berasa gembira, dan ketika keadaan menjadi baik. Perasaan baik adalah baru untuk kami, dan kami perlu memupuknya. Dalam waktu kesusahan, kami hanya boleh mencuba perkara-perkara yang berkesan ketika waktu gembira. Kami ada hak untuk berasa gembira. Kami ada pilihan. Waktu-waktu gembira juga boleh jadi perangkap; bahayanya di sini kami mungkin boleh lupa bahawa keutamaan kami adalah untuk kekal bersih. Bagi kami, kepulihan lebih daripada keseronokan.

Kami perlu ingat bahawa setiap penagih melakukan kesilapan. Kami tidak akan pernah jadi sempurna. Walaubagaimanapun, kami boleh terima diri kami dengan menggunakan Langkah Kesepuluh. Dengan terus menerus menyelidik satu senarai moral diri peribadi, kami dibebaskan, di sini dan kini, daripada diri kami sendiri dan juga daripada masa silam kami. Kami tidak lagi menghurai alasan kewujudan kami. Langkah ini membenarkan kami jadi diri kami sendiri.

LANGKAH KESEBELAS

“Kami memohon melalui doa dan bertafakur untuk membaiki kesedaran hubungan dengan Tuhan; sebagaimana kami memahamiNya, berdoa hanya untuk ketetapannya dan keupayaan melakukannya.”

Sepuluh langkah yang pertama telah menyiapkan kami untuk kami membaiki kesedaran hubungan kami dengan Tuhan sebagaimana kami memahamiNya. Langkah-langkah ini telah memberikan kami satu asas untuk capai tujuan-tujuan positif yang telah lama kami cari. Setelah memasuki peringkat ini dalam program kerohanian kami, kebanyakan daripada kami mengalu-alukan latihan doa dan bertafakur. Keadaan rohani kami adalah asas kepada kepulihan berjaya yang akan menawarkan pertumbuhan tanpa batasan.

Ramai di antara kami betul-betul menghargai kepulihan kami apabila tiba di Langkah Kesebelas. Dalam Langkah Kesebelas, hidup kami mendapat makna yang lebih mendalam. Dengan melepaskan kawalan, kami memperolehi satu Kuasa lain yang lebih Berkuala daripada kami.

Sifat kepercayaan kami akan menentukan cara-cara doa dan bertafakur kami. Kami hanya perlu pastikan yang kami ada satu susunan kepercayaan yang berkesan untuk kami. Hasilnya dikira sangat penting didalam kepulihan. Sebagaimana yang telah disebut dalam bab yang lain, doa-doa kami nampak berkesan sebaik saja kami memasuki Program Narcotics Anonymous dan menyerah kalah kepada penyakit kami. Kesedaran hubungan yang diterangkan dalam langkah ini adalah hasil langsung daripada perlaksanaan langkah-langkah tersebut. Kami gunakan langkah ini untuk membaiki dan mengekalkan pertumbuhan rohani kami.

Sewaktu kami mula-mula masuk program ini, kami telah terima pertolongan dari satu Kuasa lain yang lebih Berkuasa daripada kami. Ini ditunjukkan melalui penyerahan diri kami kepada program ini. Tujuan Langkah Kesebelas adalah untuk menambahkan lagi kesedaran tentang Kuasa ini dan untuk membaiki keupayaan kami menggunakan sebagai satu sumber kekuatan dalam penghidupan baru kami.

Semakin kami membaiki kesedaran hubungan kami dengan Tuhan melalui doa dan bertafakur, semakin senang untuk kami berkata, "KetetapanMu, bukan ketetapanku, aku redha." Kami boleh minta pertolongan Tuhan apabila kami perlukan, dan hidup kami menjadi bertambah baik. Pengalaman-pengalaman yang disebut oleh orang lain berkenaan bertafakur dan pegangan agama perseorangan tidak semestinya sama dengan kami. Program kami berbentuk kerohanian, bukannya keagamaan. Sebaik saja kami tiba di Langkah Kesebelas, sifat-sifat buruk yang telah mendatangkan masalah pada masa silam telah diketengahkan melalui perlaksanaan sepuluh langkah-langkah sebelumnya. Penampilan peribadi insan yang kami mahu jadi adalah secebis dari ketetapan Tuhan untuk kami. Selalunya, pandangan kami sangat terhad sehingga kami hanya nampak kemahuan-kemahuan dan keperluan-keperluan asas kami sahaja.

Memang mudah untuk kami tergelincir semula ke cara-cara lama. Untuk pastikan pertumbuhan dan kepulihan yang berterusan, kami harus belajar untuk mengekalkan penghidupan kami atas dasar kerohanian yang sihat. Tuhan tidak akan memaksa kebaikanNya ke atas kami, namun kami akan memperolehinya jika kami meminta. Kami selalunya akan rasa berbeza pada ketika itu, namun kami tidak akan nampak perubahan dalam hidup kami sehingga ke satu masa yang lain. Apabila kami berjaya singkirkan maksud-maksud tamak kami, kami mula rasa satu kedamaian yang tidak pernah kami bayangkan. Akhlak paksaan bawa kekurangan kuasa kepada kami apabila kami pilih untuk menjalani

hidup yang penuh kerohanian. Kebanyakan daripada kami berdoa apabila kami terseksa. Kami pelajari bahawa jika kami selalu berdoa, kami tidak akan sebegitu kerap atau dahsyat terseksa.

Di luar Narcotics Anonymous, ada juga kumpulan-kumpulan berbeza yang mengamalkan tafakur. Hampir kesemua kumpulan ini berhubungkait dengan satu agama atau falsafah tertentu. Sebarang bentuk sokongan ke atas mana-mana kumpulan seperti ini akan menjadi satu pelanggaran ke atas tradisi kami dan juga menjadi satu halangan ke atas hak perseorangan untuk mempercayai Tuhan dari kefahaman kami sendiri. Bertafakur membenarkan kami untuk membentuk sifat kerohanian dengan cara kami sendiri. Beberapa perkara yang tidak menjadi kepada kami pada masa silam mungkin akan menjadi pada masa kini. Kami lihat setiap hari secara segar dengan fikiran yang terbuka. Kami tahu yang jika kami berdoa untuk keredhaan Tuhan, kami akan perolehi apa yang baik untuk kami, tidak kiralah apa yang kami fikirkan. Pengetahuan ini adalah berlandaskan kepercayaan dan pengalaman kami sebagai penagih-penagih yang kian pulih.

Doa adalah satu bentuk hubungan tentang kerisauan-kerisauan kami dengan satu Kuasa lain yang lebih Berkuasa daripada kami. Kadangkala apabila kami berdoa, sesuatu yang luar biasa berlaku; kami temui cara, jalan dan tenaga untuk melaksanakan kerja-kerja di luar keupayaan kami. Kami capai kekuatan tidak terhad yang disediakan untuk kami melalui doa dan penyerahan diri harian, asalkan kamikekalkan dan memperbaharui kepercayaan kami.

Untuk sesetengah orang, doa bermaksud meminta pertolongan Tuhan; tafakur pula untuk mendengar jawapan Tuhan. Kami belajar untuk berhati-hati dalam berdoa untuk perkara-perkara yang khusus. Kami berdoa agar Tuhan tunjukkan kami ketetapanNya, dan agar Dia membantu kami melaksanakannya. Dalam beberapa peristiwa, Dia mempertunjukkan ketetapanNya dengan sebegitu jelas sehingga kami tidak hadapi kesukaran untuk melihatnya. Dalam peristiwa-peristiwa lain, keangkuhan kami terlalu meningkatkan diri sendiri sehingga kami enggan menerima ketetapan Tuhan tanpa keperitan dan penyerahan diri yang lain. Jika kami berdoa agar Tuhan mengubahkan sebarang pengaruh-pengaruh yang mengganggu, nilaiandoa kami selalunya dibaiki dan kami akan rasa perbezaannya. Doa memerlukan latihan, dan kami perlu ingatkan diri kami bahawa manusia yang berkebolehan tidak dilahirkan dengan kebolehan itu. Mereka telah berusaha bersungguh-sungguh untuk pupuk kebolehan mereka. Melalui

doa, kami memohon kesedaran hubungan dengan Tuhan kami. Melalui tafakur, kami capai hubungan ini, dan Langkah Kesebelas membantu kami mengekalkannya.

Kami mungkin telah didedahkan kepada pelbagai agama dan tatatertib-tatatertib bertafakur sebelum kami datang ke Narcotics Anonymous. Ada di antara kami yang telah dimusnahkan atau keliru sepenuhnya dengan amalan-amalan ini. Kami telah pasti yang ketetapan Tuhanlah yang menyebabkan kami mengguna dadah untuk capai kesedaran yang lebih tinggi. Ramai di antara kami yang dapat diri kami di tempat-tempat yang asing akibat dari amalan-amalan ini. Kami tidak pernah menyangka yang kesan-kesan yang merosakkan dari penagihan kami adalah akar umbi kepada kesusahan kami, dan kami terus mencari mana-mana jalan pun yang menawarkan harapan untuk kami.

Dalam saat-saat senyap bertafakur, ketetapan Tuhan boleh terbukti untuk kami. Kami menenangkan fikiran dengan bertafakur beri satu kedamaian dalaman yang membawa kami berhubung dengan Tuhan dalam diri kami. Secara asasnya, bertafakur agak sukar, kadangkala mustahil, untuk mendapatkan kesedaran hubungan kecuali jika kami menenangkan fikiran. Fikiran yang berterusan harus berhenti agar sebarang kedamaian fikiran dapat dicapai. Oleh itu, latihan awal kami disasarkan kepada menenangkan fikiran dan membiarkan fikiran yang timbul mati dengan sendirinya. Kami tinggalkan fikiran kami apabila bahagian tafakur Langkah Kesebelas menjadi kenyataan untuk kami.

Keseimbangan perasaan adalah antara hasil-hasi bertafakur yang pertama, dan pengalaman kami menanggungnya. Ada di antara kami yang datang ke program ini setelah kami patah remuk dan tergantung buat seketika, hanya menemui Tuhan atau keselamatan di dalam satu bentuk penyembahan agama atau yang lain. Memang mudah untuk kami hanyut semula keluar pintu di atas awan-awan semangat keagamaan dan melupakan kenyataan bahawa kami adalah penagih yang mengidap satu penyakit yang tidak boleh diubati.

Untuk bertafakur mempunyai sebarang nilai, hasil-hasilnya harus ditunjukkan dalam penghidupan harian kami. Kenyataan ini tersirat dalam Langkah Kesebelas: "...berdoa hanya untuk ketetapannya dan keupayaan melakukannya.." Untuk mereka yang tidak berdoa, bertafakur adalah satu-satunya cara untuk melaksanakan langkah ini.

Kami berdoa kerana ia memberikan kami kedamaian dan mengembalikan keyakinan dan keberanian kami. Ia membantu

kami jalani satu hidup yang bebas dari ketakutan dan tiada kepercayaan. Apabila kami menyingkirkan maksud-maksud tamak dan berdoa untuk petunjuk, kami temui perasaan-perasaan aman dan tenang. Kami mula rasakan satu kesedaran dan memahami perasaan terhadap orang lain yang tidak mungkin terjadi sebelum kami melaksanakan langkah ini.

Apabila kami mencari hubungan peribadi dengan Tuhan, kami mula membuka diri kami umpama sekuntum bunga yang terdedah ke matahari. Kami mula nampak yang kasih sayang Tuhan memang telah wujud selama ini, hanya menunggu masa untuk kami menerimanya. Kami lakukan kerja-kerja keras dan terima apa yang dikurniakan kepada kami sebebasnya setiap hari. Kami dapati berharap kepada Tuhan membuatkan kami berasa lebih selesa.

Sewaktu kami mula-mula datang ke program ini, kami selalunya meminta banyak perkara yang nampak seperti kemahuan-kemahuan dan keperluan-keperluan yang penting. Sebaik saja kami berkembang secara rohani dan menemui satu Kuasa lain yang lebih Berkuasa daripada kami, kami mula sedar yang asalkan keperluan-keperluan rohani kami dipenuhi, masalah-masalah kehidupan kami berkurangan sehingga ke tahap keselesaan. Apabila kami lupa di mana kekuatan sebenar kami berada, kami menjadi mangsa kepada corak-corak pemikiran dan tindakan yang sama yang telah menyebabkan kami memasuki program ini pada mulanya. Kami akhirnya mentafsirkan semula kepercayaan dan kefahaman kami sehinggalah kami nampak yang keperluan terbesar kami hanyalah untuk mengetahui ketetapan Tuhan untuk kami dan juga keupayaan untuk melakukannya. Kami mampu mengenepikan beberapa keutamaan kami, kerana kami belajar yang ketetapan Tuhan untuk kami meliputi perkara-perkara yang paling kami hargai. Ketetapan Tuhan menjadi kemahuan sebenar diri kami sendiri. Ini berlaku secara naluri sehinggakan sukar untuk diterangkan secara tepat dalam perkataan.

Kami rela untuk membenarkan orang lain jadi diri mereka sendiri tanpa kami menghakimi mereka. Desakan untuk menyelesaikan perkara-perkara lain tidak lagi wujud. Pada mulanya, kami tidak boleh memahami penerimaan; hari ini, kami boleh.

Kami tahu apa saja yang dibawa oleh hari ini, Tuhan telah berikan kami segala-gala yang kami perlu untuk kesejahteraan rohani kami. Tidak ada salahnya kami mengakui ketidakupayaan kami, kerana Tuhan terlalu Berkuasa untuk membantu kami kekal

bersih dan juga untuk menikmati perkembangan rohani. Tuhan sedang membantu kemajuan dalam rumah kami dengan teratur.

Kami mula nampak jelas apa yang benar. Menerusi hubungan berterusan dengan Yang Lebih Berkuasa, jawapan-jawapan yang kami cari datang kepada kami. Kami perolehi kebolehan untuk lakukan perkara yang sebelum ini kami tidak boleh buat. Kami hormati kepercayaan orang lain. Kami menggalakkan anda mencari kekuatan dan petunjuk berdasarkan kepercayaan anda.

Kami sangat berterima kasih kepada langkah ini, kerana kami mula perolehi apa yang terbaik untuk kami. Kadangkala kami berdoa untuk kemahuan-kemahuan kami namun kami terperangkap sebaik saja kami memperolehinya. Kami boleh berdoa dan perolehi sesuatu, kemudian harus berdoa lagi untuk mengubahkannya, kerana kami tidak berupaya berhadapan dengannya.

Mudah-mudahan, setelah mempelajari kekuasaan doa dan juga tanggungjawab yang dibawa oleh doa, kami boleh menggunakan Langkah Kesebelas sebagai satu garis panduan kepada program harian kami.

Kami bermula dengan hanya berdoa untuk ketetapan Tuhan untuk kami. Dengan cara ini, kami hanya akan memperolehi apa yang kami mampu tanggung. Kami mampu bertindakbalas dan berhadapan dengannya, kerana Tuhan membantu kami agar kami bersedia untuknya. Ada di antara kami yang hanya menggunakan kata-kata untuk bersyukur ke atas kurniaan Tuhan.

Dengan sikap menyerah diri dan merendah diri, kami dekati langkah ini lagi dan lagi untuk menerima anugerah pengetahuan dan kekuatan dari Tuhan yang kami fahami. Langkah Kesepuluh membersihkan semua kesalahan-kesalahan masa kini kami supaya kami dapat melaksanakan Langkah Sebelas. Tanpa langkah ini, kami tidak mungkin dapat alami satu kebangkitan rohani, mengamalkan prinsip-prinsip kerohanian dalam hidup kami atau membawa pesanan yang secukupnya untuk menarik orang lain ke arah kepulihan. Wujud satu prinsip kerohanian dalam Narcotics Anonymous di mana kami hanya dapat mengekalkan apa yang kami ada dengan menyampaikannya kepada orang lain. Dengan membantu orang lain kekal bersih, kami menikmati manfaat dari kekayaan rohani yang telah kami temui. Kami harus memberi dengan bebas dan dengan penuh kesyukuran kerana ia juga telah secara bebas dan dengan penuh kesyukuran diberikan kepada kami.

LANGKAH KEDUA BELAS

“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.”

Kami telah datang ke Narcotics Anonymous akibat dari kehancuran masa silam kami. Perkara terakhir yang kami harapkan ialah kebangkitan rohani. Kami hanya mahu berhenti merasa sakit.

Langkah-langkah ini membimbing kami kepada satu kebangkitan yang berunsur kerohanian. Kebangkitan ini terbukti melalui perubahan-perubahan dalam hidup kami. Perubahan-perubahan ini membuatkan kami mampu menjalani kehidupan dengan prinsip-prinsip kerohanian serta menyampaikan pesanan dan harapan kepada penagih yang masih menderita. Pesanan ini tidak akan membawa sebarang makna, melainkan kami sendiri yang MELAKSANAKANNYA. Apabila kami melaksanakannya, hidup dan tindakan kami berikan pesanan ini lebih makna lagi daripada perkataan-perkataan dan buku-buku seperti ini mampu lakukan.

Cara pemikiran kebangkitan rohani ditunjukkan dalam banyak bentuk yang berbeza di antara keperibadian-keperibadian yang berbeza yang kami jumpa dalam Persaudaraan ini. Walaupun begitu, kesemua kebangkitan rohani ada satu persamaan. Unsur-unsur persamaan termasuklah penamatkan kesepian dan satu bentuk arah tujuan dalam hidup kami. Ramai daripada kami percaya kebangkitan rohani tidak membawa sebarang makna kecuali jika dipadankan dengan pertambahan kedamaian fikiran dan juga keprihatinan terhadap orang lain. Demi mengekalkan kedamaian fikiran, kami berjuang untuk hidup di sini dan pada ketika ini.

Di antara kami yang telah melaksanakan langkah-langkah ini dengan sebaik upaya kami telah pun memperolehi banyak manfaat. Kami percaya manfaat-manfaat ini adalah hasil langsung daripada melaksanakan program ini.

Sewaktu kami mula-mula menikmati kelegaan dari penagihan kami, kami mempertaruhkan untuk mengawal semula kehidupan kami. Kami lupa kepada kesakitan dan keperitan yang kami pernah alami. Penyakit kami telah mengawal hidup kami sewaktu kami mengguna. Ia sedang bersedia untuk mengambil

alih lagi sekali. Kami cepat lupa bahawa semua usaha-usaha untuk kawal hidup kami telah gagal.

Kini, ramai di antara kami sedar bahawa satu-satunya cara untuk kami simpan apa yang telah diberikan kepada kami ialah dengan menyampaikan pemberian kehidupan baru ini kepada penagih-penagih yang masih menderita. Inilah perlindungan terbaik kami terhadap mengguna semula ke dalam satu kehidupan yang menyeksakan. Kami panggil ini menyampaikan pesanan, dan kami lakukannya dalam pelbagai cara.

Dalam Langkah Kedua belas, kami amalkan prinsip-prinsip kerohanian melalui penyampaian pesanan kepulihan N.A. agar kami dapat menyimpannya. Walaupun seorang ahli yang baru sehari di Persaudaraan N.A. boleh menyampaikan pesanan tentang keberkesanan program ini.

Apabila kami berkongsi dengan seseorang yang baru, kami boleh meminta untuk digunakan sebagai satu alat kerohanian dari Yang Lebih Berkuasa. Kami tidak letakkan diri kami sebagai Tuhan. Kami lazimnya meminta bantuan dari seorang penagih yang kian pulih apabila kami berkongsi dengan seseorang yang baru. Adalah satu keistimewaan untuk menyambut panggilan bantuan dari seseorang yang lain. Kami yang telah melalui keperitan dalam gaung keseksaan rasa bertuah untuk bantu orang lain cari kepulihan.

Kami bantu saudara baru pelajari prinsip-prinsip Narcotics Anonymous. Kami cuba untuk buat mereka rasa disambut baik dan bantu mereka belajar tentang apa yang boleh ditawarkan oleh program ini. Kami berkongsi pengalaman, kekuatan dan harapan kami. Bila kami berdaya, kami menemani saudara-saudara baru ke mana-mana perjumpaan.

Perkhidmatan tanpa kepentingan diri yang ditonjolkan oleh kerja ini adalah prinsip asas Langkah Kedua belas. Kami terima anugerah kepulihan pemberian Tuhan yang kami fahami. Kini kami luangkan masa kami sebagai alatNya untuk berkongsi kepulihan dengan mereka yang sedang mencari. Ramai di antara kami belajar yang kami hanya boleh menyampaikan pesanan ini kepada seseorang yang sedang meminta pertolongan. Kadangkala, satu-satunya pesanan yang perlu untuk membuatkan penagih yang sedang menderita menghulurkan tangan meminta bantuan adalah melalui kuasa tauladan. Seseorang penagih mungkin berada menderita tapi tidak rela untuk meminta pertolongan. Kami boleh meluangkan masa untuk orang seperti ini, supaya apabila mereka meminta, kami akan berada di situ.

Belajar untuk membantu orang lain adalah satu manfaat dari pada Program Narcotics Anonymous. Secara luar biasa, melaksanakan Dua Belas Langkah ini menunjukkan kami jalan keluar daripada penghinaan dan kesusahan ke bertindakbalas sebagai alat-alat kepada Yang Lebih Berkusa. Kami dianugerahkan keupayaan untuk membantu seorang penagih seperjalanan apabila orang lain tidak mampu melakukannya. Kami lihat ia berlaku dalam kalangan kami setiap hari. Perubahan ajaib ini adalah bukti kebangkitan rohani. Kami berkongsi daripada pengalaman peribadi kami sendiri. Godaan untuk memberikan nasihat selalunya besar, tapi apabila kami melakukannya, saudara-saudara baru akan hilang hormat kepada kami. Ini mengakburkan pesanan kami. Pesanan kepulihan yang mudah lagi jujur selalunya lebih berkesan.

Kami menghadiri perjumpaan dan jadikan diri kami dilihat dan sedia berkhidmat untuk Persaudaraan ini. Kami beri masa, perkhidmatan dan apa yang telah kami temui di sini secara bebas dan bersyukur. Perkhidmatan yang kami perkatakan di Narcotics Anonymous adalah tujuan utama kumpulan-kumpulan kami. Kerja perkhidmatan adalah menyampaikan pesanan kepada penagih yang masih menderita. Semakin mendalam kami laksanakan tugas kami, semakin kaya pula kebangkitan rohani yang akan kami kecapi.

Cara pertama kami menyampaikan pesanan menjelaskan dirinya sendiri. Masyarakat nampak kami di jalan-jalan sebagai seorang manusia sepi yang sesat dan ketakutan. Mereka mula sedar akan ketakutan yang telah meninggalkan wajah-wajah kami. Mereka nampak kami perlahan-lahan kembali hidup.

Sebaik saja kami menemui cara N.A., sikap bosan dan berpuas hati tidak ada tempat dalam hidup baru kami. Dengan kekal bersih, kami mula mengamalkan prinsip-prinsip kerohanian seperti harapan, menyerah diri, penerimaan, kejujuran, berfikiran terbuka, kerelaan hati, kepercayaan, bertolak ansur, kesabaran, kerendahan diri, kasih sayang tanpa bandingan, perkongsian dan keprihatinan. Ketika kepulihan kami bertambah baik, prinsip-prinsip kerohanian menyentuh setiap peningkatan penghidupan kami, kerana kami hanya cuba untuk hidup dalam program ini di sini dan pada ketika ini.

Kami menemui kegembiraan apabila kami mula mempelajari untuk hidup menurut prinsip-prinsip kerohanian dari kepulihan. Kegembiraan melihat seorang penagih yang bersih selama dua hari memberitahu seorang penagih yang bersih sehari, "Seorang penagih yang keseorangan berada dalam kumpulan yang tidak

baik.” Kegembiraan melihat seseorang yang sedang berjuang untuk berjaya secara tiba-tiba mampu berkata apa yang perlu untuk menyampaikan pesanan kepulihan ketika dia sedang membantu seorang penagih yang lain untuk kekal bersih.

Kami rasa hidup kami sudah mula berfaedah. Segar dari segi rohani, kami bersyukur kerana masih hidup. Sewaktu kami mengguna, hidup kami jadi satu latihan untuk terus hidup. Kini, kami lebih banyak hidup daripada berjuang untuk terus hidup. Menyedari bahawa perkara pokok hanya untuk kekal bersih, kami dapat menikmati kehidupan. Kami suka menjadi bersih dan menikmati penyampaian pesanan kepulihan kepada penagih yang masih menderita. Menghadiri perjumpaan-perjumpaan benar-benar berkesan.

Amalan prinsip-prinsip kerohanian dalam penghidupan harian kami membawa kami kepada satu penampilan baru. Kejujuran, kerendahan diri dan berfikiran terbuka membantu kami melayan rakan-rakan kami dengan adil. Keputusan-keputusan kami telah diselitkan dengan bertolak ansur. Kami belajar untuk menghormati diri kami sendiri.

Pengajaran-pengajaran yang kami belajar dalam kepulihan kadangkala pahit dan menyulitkan. Dengan membantu orang lain, kami dapat anugerah penghormatan diri, kerana kami dapat berkongsi pengajaran-pengajaran ini bersama ahli-ahli Narcotics Anonymous yang lain. Kami tidak boleh menafikan kesakitan ahli-ahli lain, tapi kami boleh menyampaikan pesanan harapan yang telah diberikan kepada kami oleh penagih-penagih lain yang sedang dalam kepulihan. Kami kongsi prinsip-prinsip kepulihan seperti mana ianya telah berkesan untuk hidup kami. Tuhan bantu kami ketika kami bantu sesama sendiri. Hidup mendapat makna yang baru, kegembiraan yang baru, dan juga nilai dari menjadi dan merasa berguna. Kami jadi segar dalam segi kerohanian dan bersyukur kerana masih hidup. Satu peningkatan dari kebangkitan rohani kami datang melalui kefahaman kami tentang Yang Lebih Berkuasa yang telah kami bina melalui perkongsian kepulihan bersama seorang penagih lain.

Ya, kami adalah wawasan harapan. Kami adalah contoh-contoh kejayaan program ini. Kegembiraan yang kami alami melalui hidup bersih adalah satu tarikan kepada penagih yang masih menderita.

Kami memang pulih untuk menjalani penghidupan yang bersih dan gembira. Selamat datang ke N.A. Langkah-langkah ini tidak berakhir di sini. Langkah-langkah ini hanyalah permulaan!

BAB LIMA
APA YANG BOLEH SAYA LAKUKAN?

Mulakan program anda sendiri dengan mengambil Langkah Pertama dari bab sebelumnya, Bagaimana Ianya Berkesan. Bila kami sudah benar-benar mengaku dari lubuk hati kami yang paling dalam bahawa kami tiada daya upaya di atas penagihan kami, kami telah pun mengambil langkah yang besar dalam kepulihan kami. Ramai di kalangan kami yang keberatan pada titik ini, jadi berilah kesempatan pada diri anda dan berusahalah untuk melaksanakannya dengan lengkap sejak mula. Teruskan ke Langkah Kedua, dan seterusnya, dan seterusnya anda akan tiba pada kefahaman program ini untuk diri anda sendiri. Jika anda sedang berada di sebuah institusi dan telah berhenti mengguna pada saat ini, anda boleh, dengan fikiran yang terang, mencuba cara hidup ini.

Setelah dibebaskan, teruskanlah program harian anda dan berhubunglah dengan seorang ahli N.A. Lakukan ini melalui surat, panggilan telefon atau terus saja berjumpa. Lebih baik lagi, hadirlah ke perjumpaan kami. Di sini anda akan menemui jawapan-jawapan untuk beberapa perkara yang mungkin mengganggu anda ketika ini.

Jika anda tidak berada di dalam sebuah institusi, melaksanakan juga perkara yang sama. Berhentilah mengguna untuk hari ini. Ramai di kalangan kami mampu melepas lapan atau dua belas jam yang nampak seperti mustahil untuk tempoh waktu yang lebih lama. Jika keinginan atau tiada ketahanan ini menjadi begitu hebat, letakkan diri anda untuk tidak mengguna dalam masa lima minit. Minit akan berkembang menjadi jam, dan jam menjadi hari, sehingga anda akan mampu menghentikan kebiasaan mengguna dan memperolehi kedamaian fikiran. Keajaiban sebenar terjadi pada saat anda menyedari bahawa keperluan kepada dadah telah dalam beberapa hal sudah berlalu daripada penghidupan anda. Anda telah berhenti mengguna dan telah mulai hidup.

Langkah pertama ke arah kepulihan adalah dengan berhenti mengguna. Kami tidak boleh mengharapkan program ini berkesan sekiranya tubuh dan fikiran kami masih dikaburi oleh dadah. Kami

boleh lakukan ini di mana-mana, walaupun di penjara atau di institusi. Kami lakukannya dengan apa cara yang kami boleh, berhenti langsung tanpa bantuan atau di dalam detoks, asalkan kami jadi bersih dari dadah.

Membina satu pengertian Tuhan sebagaimana kami memahamiNya adalah satu projek yang boleh kami melaksanakan. Kami boleh juga gunakan langkah-langkah ini untuk membaiki sikap-sikap kami. Fikiran kami yang terbaik telah mendatangkan masalah kepada kami. Kami kenalpasti keperluan untuk berubah. Penyakit kami melibatkan lebih daripada hanya penggunaan dadah, jadi kepulihan kami juga harus melibatkan lebih dari menjauhi sama sekali. Kepulihan adalah satu perubahan aktif dalam pemikiran-pemikiran dan sikap-sikap kami.

Keupayaan untuk berhadapan dengan masalah sangat perlu untuk kekal bersih. Menjauhi sama sekali tidak mungkin akan dapat selesaikan masalah-masalah ini. Rasa bersalah serta kerisauan akan menghalang kami daripada hidup di sini dan pada masa ini. Penafian terhadap penyakit kami dan juga sikap memendam perasaan akan buatkan kami sakit. Ramai di antara kami merasakan yang kami tidak boleh hidup bahagia tanpa dadah. Kami menderita dari ketakutan dan ketidakwarasan serta merasakan yang kami tidak boleh mlarikan diri dari mengguna. Kami mungkin takut rakan-rakan kami menolak kami sekiranya kami jadi bersih. Perasaan-perasaan ini sebenarnya biasa di kalangan penagih yang sedang cari kepulihan. Kami mungkin juga menderita daripada keangkuhan yang lebih cepat terasa. Antara alasan-alasan biasa untuk mengguna adalah kesepian, kasihan diri, dan ketakutan. Tidak jujur, fikiran yang tertutup, dan tidak rela adalah tiga di antara musuh-musuh utama kami. Keinginan diri adalah tunjang kepada penyakit kami.

Kami telah pelajari bagaimana pemikiran-pemikiran dan cara-cara lama tidak akan membantu kami kekal bersih atau hidup dalam kehidupan yang lebih baik. Jika kami biarkan diri kami untuk membusuk dan terus berpegang teguh kepada keinginan yang sebenarnya membawa maut, kami mengalah kepada gejala-gejala penyakit kami. Salah satu masalahnya ialah kami dapati bahawa mengubah anggapan kenyataan adalah lebih mudah daripada mengubah kenyataan. Kami harus lupakan tanggapan lama ini dan hadapi kebenaran bahawa kenyataan dan kehidupan akan berterusan, tak kiralah samada kami pilih untuk terimanya atau tidak. Kami hanya boleh mengubah cara kami bertindak dan cara kami melihat diri kami sendiri. Ini amat perlu untuk kami

terima kerana perubahan itu bersifat beransur-ansur dan kepulihan pula satu proses yang berterusan.

Menghadiri setidaknya satu perjumpaan setiap hari untuk sekurang-kurangnya sembilan puluh hari kepulihan yang pertama sangat digalakkan. Wujud satu perasaan istimewa di kalangan penagih bila mereka tahu ada orang lain yang berkongsi kesusahan masa silam dan masa kini mereka. Pada permulaannya, kami hanya mampu datang ke perjumpaan-perjumpaan. Kami mungkin tidak akan ingat pada sepatah perkataan, seseorang atau secebis ingatan daripada perjumpaan kami yang pertama. Lambat laun, kami boleh berehat dan menikmati suasana persekitaran kepulihan. Perjumpaan-perjumpaan menguatkan lagi kepulihan kami. Kami mungkin ketakutan pada mulanya kerana kami tidak mengenali sesiapa. Ada di kalangan kami yang berfikir bahawa kami tidak perlukan perjumpaan-perjumpaan. Walaubagaimanapun, bila kami kesakitan, kami pergi ke satu perjumpaan untuk cari kelegaan. Perjumpaan-perjumpaan merapatkan kami dengan di mana kami pernah berada, namun yang paling penting sekali ia merapatkan kami dengan ke mana kami mampu pergi dengan kepulihan kami. Apabila kami kerap ke perjumpaan-perjumpaan, kami pelajari nilai bercakap dengan penagih-penagih lain yang berkongsi masalah dan harapan dengan kami. Kami harus membuka diri dan menerima kasih sayang dan kefahaman yang kami perlukan untuk berubah. Apabila kami mula serasi dengan Persaudaraan dan juga prinsip-prinsipnya serta mula melaksanakannya, kami mula berkembang. Kami menumpukan usaha ke atas masalah kami yang paling jelas dan melepaskan yang lain-lainnya. Kami melaksanakan tugas yang ada pada tangan kami dengan cermat dan dengan semakin berkembang, kami berpeluang untuk memperbaiki diri akan muncul dengan sendirinya.

Rakan-rakan baru kami di Persaudaraan ini akan membantu kami. Usaha kami bersama adalah kepulihan. Bila kami bersih, kami bersama-sama berhadapan dengan dunia. Kami tidak perlu lagi ditolak ke tepi sudut, menjadi mangsa terhadap kejadian dan keadaan. Memang banyak manfaat bila kami ada rakan-rakan yang mengambil berat bila kami dalam kesakitan. Kami menemui tempat kami di Persaudaraan ini, dan kami bertemu satu kumpulan yang perjumpaan-perjumpaannya membantu kami pulih. Kami tidak dipercayai untuk sekian lama sehingga rakan-rakan dan keluarga akan meragui kepulihan kami. Mereka fikir ia tidak akan dapat bertahan lama. Kami perlu orang yang memahami tentang penyakit kami dan juga memahami tentang proses kepulihan.

Dalam perjumpaan-perjumpaan, kami boleh berkongsi dengan penagih-penagih lain, bertanyakan soalan dan belajar tentang penyakit kami. Kami belajar cara-cara baru untuk hidup. Kami tidak lagi terhad kepada pemikiran-pemikiran lama kami.

Secara beransur-ansur, kami gantikan tabiat-tabiat lama dengan cara-cara hidup yang baru. Kami rela untuk berubah. Kami pergi ke perjumpaan-perjumpaan dengan kerap, dapatkan dan gunakan nombor-nombor telefon, baca risalah, dan yang paling penting, berhenti mengguna. Kami belajar untuk berkongsi dengan orang lain. Jika kami tidak memberitahu seseorang yang kami sedang kesakitan, mereka akan jarang melihatnya. Apabila kami mengangkat tangan untuk mendapatkan bantuan, kami akan memperolehinya.

Satu lagi alat untuk saudara baru adalah penglibatan dengan Persaudaraan ini. Apabila kami mula buat penglibatan, kami belajar untuk utamakan program ini dan buat apa yang mudah terlebih dulu, dan ringankan perkara-perkara yang lain. Kami bermula dengan meminta pertolongan dan mencuba cadangan-cadangan dari orang lain dalam perjumpaan-perjumpaan. Memang bermanfaat untuk benarkan orang lain dalam perjumpaan untuk membantu kami. Lambat laun, kami mampu menyampaikan apa yang telah kami perolehi. Kami belajar dan berkhidmat untuk orang lain akan membantu kami keluar daripada diri kami sendiri. Kerja kami boleh bermula dengan kerja-kerja mudah: mengosongkan bekas habuk rokok, membuat kopi, membersihkan dewan, mengatur perjumpaan, membuka pintu, mempengerusikan perjumpaan dan juga mengedarkan risalah. Melakukan perkara-perkara ini membantu kami rasa yang kami adalah sebahagian dari Persaudaraan ini.

Kami dapati bahawa dengan seorang penaja dan menggunakan penaja ini sangatlah membantu. Penajaan adalah satu jalan dua-hala. Ia bantu kedua-dua saudara baru dan juga penaja. Masa bersih dan pengalaman penaja bergantung kepada tempat. Penajaan untuk saudara-saudara baru dipertanggungjawabkan di atas kumpulan. Pendekatannya adalah tidak langsung dan juga tidak rasmi, namun ia adalah jantung kepada cara kepulihan N.A. – seorang penagih membantu penagih yang lain.

Salah satu perubahan yang paling besar dalam kehidupan kami adalah dalam hubungan-hubungan peribadi. Penglibatan terawal kami dengan orang lain bermula dengan penaja-penaja kami. Sebagai saudara-saudara baru, kami dapati lebih mudah untuk kami mempunyai seorang penaja yang boleh kami percayai

dan berharap. Kami dapat bawa mempercayai seseorang yang lebih berpengalaman adalah sebenarnya satu kekuatan, bukannya kelemahan. Pengalaman kami mendedahkan yang perlaksanaan langkah-langkah ini adalah jaminan yang terbaik untuk kami terhadap berulang kembali menagih. Penaja-penaja dan rakan-rakan kami boleh menasihati kami bagaimana untuk melaksanakan langkah-langkah ini. Kami boleh berbincang tentang maksud-maksud langkah-langkah ini. Mereka boleh bantu kami bersedia untuk pengalaman kerohanian dari melaksanakan langkah-langkah ini. Memohon pertolongan Tuhan sebagaimana kami memahamiNya bantu kami membaiki kefahaman kami tentang langkah-langkah ini. Apabila kami bersedia, kami harus cuba cara hidup baru yang telah kami temui ini. Kami pelajari bahawa program ini tidak berkesan apabila kami cuba memupuknya ke dalam hidup kami. Kami harus belajar untuk memupuk hidup kami ke dalam program ini.

Hari ini, kami mencari penyelesaian, bukannya masalah. Kami mengerjakannya apa yang kami pelajari dengan cara mencubanya. Kami mempertahankan apa yang kami perlu dan melepaskan yang selebihnya. Kami dapat bawa cara melaksanakan langkah-langkah ini, berhubung dengan Yang Lebih Berkuasa, bercakap dengan penaja-penaja kami, dan berkongsi bersama saudara-saudara baru, kami berupaya untuk tumbuh terus secara rohani.

Dua Belas Langkah ini digunakan sebagai satu program kepulihan. Kami pelajari bahawa kami boleh meminta bantuan Yang Lebih Berkuasa di dalam menyelesaikan masalah. Apabila kami berkongsi masalah-masalah yang dulunya telah membuatkan kami lari, kami alami perasaan baik yang memberikan kami kekuatan untuk mula mencari ketetapan Tuhan atas diri kami.

Kami percaya Yang Lebih Berkuasa akan menjaga kami. Jika kami dengan jujur cuba untuk melaksanakan ketetapan Tuhan dengan sebaik-baik keupayaan kami, kami boleh berhadapan dengan apa juga yang terjadi. Mencari ketetapan Yang Lebih Berkuasa adalah satu prinsip kerohanian dalam langkah-langkah ini. Melaksanakan langkah-langkah dan mengamalkan prinsip-prinsip ini memudahkan kehidupan kami dan mengubah sikap-sikap lama kami. Apabila kami mengakui yang penghidupan kami sudah tidak terurus, kami tidak perlu lagi memperdebatkan pandangan kami. Kami harus terima diri kami seadanya. Kami tidak perlu lagi jadi betul setiap masa. Apabila kami berikan diri kami kebebasan ini, kami boleh benarkan orang lain pula untuk

jadi salah. Kebebasan untuk berubah nampaknya datang selepas penerimaan ke atas diri kami sendiri.

Berkongsi dengan penagih seperjalanan adalah alat asas dalam program kami. Pertolongan ini hanya boleh datang dari seorang penagih yang lain. Pertolongan inilah yang berkata, "Saya pun pernah alami perkara yang sama, dan saya lakukan ini..." Untuk sesiapa yang mahukan cara hidup kami, kami berkongsi pengalaman, kekuatan, serta harapan dan bukannya berceramah atau menghakimi. Jika berkongsi pengalaman dapat bantu walau seorang penagih, penderitaan itu sangat berbaloi. Kami memperkuatkan kepulihan kami apabila kami berkongsi dengan orang lain yang meminta pertolongan. Jika kami memendam apa yang kami boleh kongsi, kami akan kehilangannya. Kata-kata tidak membawa sebarang makna melainkan bila kami melaksanakan dalam tindakan.

Kami kenalpasti pertumbuhan rohani apabila kami mampu menghulur tangan dan membantu orang lain. Kami bantu orang lain bila kami menglibatkan diri dalam kerja perkhidmatan dan cuba menyampaikan pesanan kepulihan kepada penagih yang masih menderita. Kami pelajari yang kami menyimpan apa yang kami ada dengan menyampaikannya kepada orang lain. Juga, pengalaman kami menunjukkan banyak masalah peribadi dapat diselesaikan apabila kami keluar daripada diri kami sendiri dan menawarkan bantuan kepada mereka yang perlukannya. Kami akui bahawa seorang penagih yang paling baik dapat memahami dan membantu seorang penagih lain. Tidak kira berapa banyak pun kami memberi, akan sentiasa ada seorang penagih lain yang sedang mencari pertolongan.

Kami tidak mampu hilang tumpuan kepada kepentingan penajaan dan juga mengambil minat secara istimewa ke atas seorang penagih yang keliru dan mahu berhenti mengguna. Pengalaman menunjukkan dengan jelas bahawa mereka yang paling banyak mendapat manfaat dari Narcotics Anonymous adalah mereka yang menganggap bahawa penajaan sangatlah penting. Tanggungjawab penajaan dialu-alukan oleh kami dan diterima sebagai satu kesempatan untuk memperkayakan lagi pengalaman peribadi N.A. kami.

Bekerja dengan sesama sendiri hanya permulaan kepada kerja perkhidmatan. Perkhidmatan N.A. membenarkan kami menghabiskan kebanyakan masa kami secara langsung untuk membantu penagih-penagih yang menderita, di samping memastikan Narcotics Anonymous juga terus wujud. Dengan cara

ini, kami menyimpan apa yang kami ada dengan menyampaikannya kepada orang lain.

BAB ENAM
DUA BELAS TRADISI NARCOTICS ANONYMOUS

Kami perolehi apa yang kami ada hanya dengan kewaspadaan. Kebebasan untuk setiap individu hanya diperolehi daripada Dua Belas Langkah, jadi kebebasan untuk kumpulan kami wujudnya daripada Dua Belas Tradisi kami.

Selagi ikatan yang menyatukan kami bersama lebih kukuh daripada yang akan memecah-belahkan kami, semuanya akan kekal sejahtera.

- 1. Kebajikan kami bersama diutamakan; kepulihan peribadi bergantung pada perpaduan Kumpulan N.A.*
- 2. Bagi maksud kumpulan kami hanya satu kuasa pemutus – Tuhan yang mengasihi sebagaimana yang dibuktikan di dalam kata hati kumpulan kami (Group Conscience). Pemimpin kami hanya perkhidmat yang dipercayai, mereka tidak memerintah.*
- 3. Cuma satu syarat untuk menjadi ahli iaitu keinginan untuk berhenti mengguna.*
- 4. Setiap kumpulan seharusnya otonomi kecuali di dalam perkara yang melibatkan kumpulan lain atau N.A. keseluruhannya.*
- 5. Setiap kumpulan mempunyai satu tujuan utama iaitu untuk menyampaikan pesanan kepada penagih yang masih menderita.*
- 6. Kumpulan N.A. tidak harus menyokong, memberi, menerima wang atau meminjamkan nama N.A. kepada sebarang institusi berkaitan atau perniagaan luar, jangan sampai masalah kewangan, harta atau martabat memesongkan kami daripada tujuan utama.*
- 7. Setiap kumpulan N.A. seharusnya mampu menampung diri sepenuhnya tanpa menerima apa-apa sumbangan dari luar.*

8. *Narcotics Anonymous seharusnya terus kekal tidak profesional tetapi pusat perkhidmatan kami boleh mengambil pekerja-pekerja khas.*
9. *N.A. sepertinya, tidak seharusnya tersusun, tetapi kami mungkin boleh mewujudkan lembaga perkhidmatan atau komiti yang secara terus bertanggungjawab kepada mereka yang diberi perkhidmatan.*
10. *Narcotics Anonymous tidak berpendirian dengan isu luar; nama N.A. tidak seharusnya dikaitkan ke dalam pertikaian umum.*
11. *Dasar perhubungan awam kami adalah berasas kepada daya tarikan bukannya secara promosi; kami perlu menjaga anonimiti peribadi di peringkat surat khabar, radio dan filem.*
12. *Anonimiti adalah asas program kerohanian dari segala tradisi kami, sentiasa memperingatkan kami untuk meletakkan prinsip-prinsip mendahului keperibadian.*

Kefahaman ke atas Tradisi-tradisi ini akan datang secara perlahan-lahan dalam satu jangka waktu. Kami mendapat matlamat sewaktu kami bercakap dengan ahli-ahli serta mengunjungi berbagai kumpulan-kumpulan lain. Selalunya, hanya bila kami melibatkan diri dengan perkhidmatan, barulah kami dengar seseorang berkata bahawa “kepulihan peribadi bergantung kepada perpaduan N.A.” dan perpaduan itu pula bergantung kepada berapa baik kami mengikuti Tradisi-tradisi kami. Dua Belas Tradisi N.A. tidak boleh dirunding. Ia adalah garis panduan yang menjadikan Persaudaraan kami terus hidup dan bebas.

Dengan mengikuti garis panduan ini dalam urusan dengan orang lain, dan dengan masyarakat secara umum, kami mengelak dari banyak masalah. Ini tidak pula mengatakan bahawa Tradisi-tradisi kami menghapuskan semua masalah. Kami masih perlu hadapi kesukaran apabila ia timbul; masalah pertuturann, perbezaan pendapat, persengketan dalaman, dan juga masalah dengan perseorangan dan kumpulan di luar Persaudaraan ini. Walaubagaimanapun, apabila kami menggunakan prinsip-prinsip ini, kami menghindari daripada jurang kejatuhan diri.

Kebanyakan daripada masalah-masalah kami adalah sama seperti yang perlu dihadapi oleh orang sebelum kami.

Pengalaman-pengalaman mereka yang diperolehi dengan susah payah telah melahirkan Tradisi-tradisi ini dan pengalaman kami sendiri telah membuktikan bahawa prinsip-prinsip ini masih tetap berkesan ke hari ini, sama seperti ketika ianya dirumuskan dahulu. Tradisi-tradisi kami melindungi kami dari kuasa-kuasa dalaman dan luaran yang boleh menghancurkan kami. Ia adalah sebenarnya ikatan yang menghubungkan kami bersama. Hanya melalui kefahaman dan perlaksanaan, Tradisi-tradisi ini akan berkesan.

TRADISI PERTAMA

“Kebajikan kami bersama diutamakan; kepulihan peribadi bergantung pada perpaduan Kumpulan N.A.”

Tradisi Pertama kami mengutamakan perpaduan dan kebijakan kami bersama diutamakan. Salah satu perkara yang paling penting tentang cara hidup kami yang baru adalah kami sebahagian daripada sekumpulan penagih-penagih yang mencari kepulihan. Penerusan kehidupan kami berhubungkait secara langsung dengan penerusan kehidupan kumpulan dan Persaudaraan ini. Untuk mengekalkan perpaduan dalam Narcotics Anonymous, amat penting untuk kumpulan ini mengekalkan kemantapannya, jika tidak keseluruhan Persaudaraan akan lumpuh dan ahli-ahli akan mati secara perseorangan.

Setelah kami datang ke Narcotics Anonymous, kepulihan jadi mungkin. Program ini dapat dilakukan kepada kami apa yang kami sendiri tidak dapat lakukan. Kami jadi sebahagian daripada satu kumpulan, dan sedar bahawa kami boleh pulih. Kami pelajari bahawa mereka yang tidak menyambung untuk menjadi satu bahagian aktif dalam Persaudaraan ini telah menghadapi jalan yang sukar. Perseorangan sangat berharga kepada kumpulan, manakala kumpulan pula sangat berharga kepada perseorangan. Kami tidak pernah merasakan perhatian dan penjagaan peribadi yang kami temui dalam program ini. Kami diterima dan dikasihi seadanya. Tiada siapa yang boleh membatalkan keahlian kami atau paksa kami lakukan apa-apa yang kami enggan lakukan. Kami ikuti cara hidup ini melalui tauladan, bukannya arahan. Kami kongsi pengalaman dan belajar sesama sendiri. Dalam penagihan kami, kami secara berterusan meletakkan keinginan-keinginan peribadi sebelum perkara-perkara yang lain. Di Narcotics Anonymous, kami sedari apa yang baik untuk kumpulan selalunya juga baik untuk kami.

Pengalaman peribadi sewaktu kami mengguna berbeza di antara kami. Sebagai satu kumpulan, kami temui banyak persamaan dalam penagihan kami. Salah satu daripadanya adalah keperluan untuk membuktikan kemampuan diri. Kami telah yakinkan diri kami bahawa kami boleh berdikari dan terus hidup di atas dasar itu. Hasilnya adalah bencana dan, akhirnya, setiap daripada kami terpaksa mengaku bahawa kemampuan diri adalah satu pembohongan. Pengakuan ini adalah titik permulaan dalam kepulihan kami dan satu titik utama kepada perpaduan di dalam Persaudaraan ini. Kami kongsi tajuk-tajuk yang sama dalam penagihan kami, dan kami dapat bahawa di dalam kepulihan, kami kongsi banyak perkara yang sama. Kami kongsi keinginan yang sama untuk kekal bersih. Kami telah belajar untuk berharap kepada satu Kuasa lain yang lebih berkuasa daripada kami. Matlamat kami adalah untuk menyampaikan pesanan kepada penagih yang masih menderita. Tradisi-tradisi kami adalah garis panduan yang melindungi kami daripada diri kami sendiri. Ia adalah perpaduan kami.

Perpaduan merupakan sesuatu yang wajib di Narcotics Anonymous. Ini bukanlah bermakna kami tidak mempunyai perbezaan pendapat dan pertelingkahan. Setiap kali orang berkumpul, sudah pasti wujud perbezaan pendapat. Walaupun begitu, kami mempunyai pendapat yang berlainan tanpa perlu langsung tiada persetujuan. Memang sejak dulu pun, kami ketepikan perbezaan-perbezaan kami dalam apa-apa pengancaman ketenteraman dan berusaha untuk kebajikan bersama. Kami pernah melihat dua orang ahli yang tidak pernah serasi sesama mereka bekerjasama dengan saudara baru. Kami pernah melihat satu kumpulan membuat kerja-kerja kasar untuk membayar sewa dewan perjumpaan mereka. Kami pernah lihat ahli-ahli memandu beratus-ratus kilometer untuk membantu satu kumpulan baru. Kegiatan-kegiatan seperti ini adalah biasa dalam Persaudaraan ini. Tanpa tindakan-tindakan seperti ini, N.A. tidak mungkin boleh bertahan.

Kami harus hidup dan bekerja bersama sebagai satu kumpulan untuk pastikan kapal kami tidak tenggelam dan ahli kami tidak mati lemas ketika ribut sedang melanda. Dengan kepercayaan ke atas satu Kuasa lain yang lebih Berkuasa daripada kami, usaha gigih, dan perpaduan, kami akan terus hidup dan terus menyampaikan pesanan kepada penagih-penagih yang masih menderita.

TRADISI KEDUA

“Bagi maksud kumpulan kami hanya satu kuasa pemutus – Tuhan yang mengasihi sebagaimana yang dibuktikannya di dalam kata hati kumpulan kami (Group Conscience). Pemimpin kami hanya perkhidmat yang dipercayai, mereka tidak memerintah.”

Di dalam Narcotics Anonymous, kami mengambil berat dalam melindungi diri daripada diri kami sendiri. Tradisi Kedua kami ialah contoh dari kenyataan ini. Pada dasarnya, kami adalah manusia keras kepala dan mementingkan diri sendiri yang dihimpunkan bersama di N.A. Kami bukanlah pengurus yang baik dan tidak ada seorang pun dari kami yang selalu mampu membuat keputusan yang baik.

Di dalam Narcotics Anonymous, kami bergantung kepada Tuhan yang mengasihi sebagaimana yang dibuktikannya di dalam kata hati kumpulan kami dan bukannya kepada pendapat peribadi atau keangkuhan. Dengan melaksanakan langkah-langkah ini, kami belajar untuk berharap kepada satu Kuasa lain yang lebih Berkuasa daripada kami, dan juga menggunakan kuasa ini untuk mencapai tujuan-tujuan kumpulan. Kami harus sentiasa beringat bahawa keputusan-keputusan kami adalah sebenarnya luahan dari ketetapan Tuhan. Selalunya wujud perbezaan yang ketara di antara kata hati kumpulan dan pendapat kumpulan, kerana ianya dipengaruhi oleh keperibadian atau kemasyhuran yang lebih besar. Ada di antara pengalaman-pengalaman pertumbuhan kami yang menyakitkan adalah hasil dari keputusan-keputusan yang dibuat di atas nama kata hati kumpulan. Di dalam prinsip-prinsip kerohanian yang sebenar tidak mungkin ada pertelingkahan, kerana setiap satunya melengkapkan satu sama lain. Kesedaran kerohanian mana-mana kata hati kumpulan tidak mungkin akan bercanggah dengan mana-mana Tradisi-tradisi kami.

Tradisi Kedua adalah tentang sifat kepimpinan dalam N.A. Kami telah belajar bahawa untuk Persaudaraan kami, kepimpinan adalah melalui tauladan dan kerja-kerja perkhidmatan yang tidak mementingkan diri. Arahan dan memutarbelit akan gagal. Kami pilih untuk tidak ada presiden, tuan, atau pengarah. Sebaliknya kami ada setiausaha, bendahari dan wakil. Pangkat-pangkat ini mewakili perkhidmatan, bukannya kawalan. Pengalaman kami mengajar jika mana-mana kumpulan mula menjadi satu bayangan kepada keperibadian seseorang pemimpin atau ahli, maka kemungkinan akan kehilangan keberkesanannya. Persekutaran

kepulihan dalam kumpulan-kumpulan kami adalah salah satu daripada kelebihan-kelebihan kami yang paling bernilai, dan kami harus menjaganya dengan berhati-hati, jika tidak kami akan kehilangannya kepada politik dan keperibadian.

Di antara kami yang telah melibatkan diri dalam perkhidmatan atau di dalam memulakan satu kumpulan kadang-kadang merasa sukar untuk melepaskannya. Keangkuhan, kebanggaan yang tidak berasas, dan kemahuan peribadi akan menghancurkan mana-mana kumpulan apabila diberikan kuasa. Kami harus ingat bahawa pejabat-pejabat kami telah diletakkan dalam kepercayaan, dan bahawa kami adalah perkhidmat-perkhidmat yang telah diberikan kepercayaan, dan kami tidak memerintah pada bila-bila masa pun. Narcotics Anonymous adalah satu program anugerah Tuhan, dan kami hanya boleh mengekalkan penghormatan hanya dengan kata hati kumpulan dan juga kasih sayang Tuhan.

Ada yang akan menentang. Walaupun begitu, ramai pula yang akan jadi contoh kepada saudara-saudara baru. Mereka yang meningkatkan diri sendiri akan segera sedari diri mereka diketepikan, membentuk perselisihan dan akhirnya bencana untuk diri mereka sendiri. Ramai di antara mereka berubah; mereka belajar bahawa kami hanya boleh diperintah oleh Tuhan Yang Maha Pengasih sebagaimana dibuktikannya di dalam kata hati kumpulan kami.

TRADISI KETIGA

“Cuma satu syarat untuk menjadi ahli iaitu keinginan untuk berhenti mengguna.”

Tradisi ini penting untuk kedua-dua perseorangan dan juga kumpulan. Keinginan adalah kata kunci; kerana keinginan adalah asas kepada kepulihan kami. Dalam cerita dan pengalaman kami untuk menyampaikan pesanan kepulihan kepada penagih yang masih menderita, satu kenyataan kehidupan yang menyakitkan telah muncul berulang kali. Seorang penagih yang tidak mahu berhenti mengguna tidak akan berhenti mengguna. Mereka boleh dihuraikan, diberi kaunseling, diberi hujah, didoakan, diugut, dipukul, atau dikurung, namun mereka tidak akan berhenti melainkan mereka sendiri mahu berhenti. Satu-satunya perkara yang kami pohon daripada ahli-ahli kami bahawa mereka mempunyai hasrat atau keinginan ini. Tanpa keinginan ini, mereka akan hancur. Namun, dengan keinginan ini, keajaiban boleh berlaku.

Keinginan adalah keperluan tunggal kami. Penagihan tidak memilih kasih. Tradisi ini adalah untuk memastikan mana-mana penagih, tidak kiralah apa jenis dadah pun yang telah diguna, bangsa, kepercayaan agama, jantina, kecenderungan seks, atau kedudukan kewangan kekal bebas untuk mengamalkan cara hidup N.A. Dengan "...keinginan untuk berhenti mengguna" sebagai keperluan tunggal untuk keahlian, tiada seorang penagih pun yang lebih hebat daripada penagih yang lain. Setiap penagih disambut dan dilayan secara sama rata dalam mendapatkan kelegaan yang mereka cari; setiap penagih boleh pulih dalam program ini dengan dasar saksama. Tradisi ini menjamin kebebasan kami untuk pulih.

Keahlian dalam Narcotics Anonymous tidak secara automatik termaktub apabila seseorang melangkah masuk atau apabila saudara baru membuat keputusan untuk berhenti mengguna. Keputusan untuk jadi sebahagian dari Persaudaraan ini terpulang kepada perseorangan. Mana-mana penagih yang ada keinginan untuk berhenti mengguna boleh menjadi ahli N.A. Kami adalah penagih, dan masalah kami adalah penagihan.

Pilihan keahlian terpulang kepada perseorangan. Kami fikir keadaan yang unggul untuk Persaudaraan kami wujud apabila penagih-penagih boleh datang secara bebas dan terbuka ke perjumpaan-perjumpaan N.A., pada bila dan di mana yang mereka pilih, dan meninggalkan perjumpaan juga secara bebas. Kami sedar bahawa kepulihan adalah kenyataan dan hidup tanpa dadah adalah sebenarnya lebih baik daripada apa yang kami bayangkan. Kami buka pintu kami untuk penagih-penagih lain, dengan harapan mereka akan temui apa yang telah kami temui. Namun, kami tahu hanya mereka yang ada keinginan untuk berhenti mengguna dan juga mereka yang mahukan apa yang kami tawarkan akan menyertai kami dalam cara hidup kami.

TRADISI KEEMPAT

"Setiap kumpulan seharusnya otonomi kecuali di dalam perkara yang melibatkan kumpulan lain atau N.A. keseluruhannya."

Kekuasaan dari kumpulan-kumpulan kami diperlukan demi terus wujud. Sebuah kamus mentafsirkan otonomi sebagai "mempunyai hak atau kekuasaan untuk memerintah diri sendiri... ditetapkan atau dilaksanakan tanpa sebarang kawalan luar." Ini bermaksud kumpulan-kumpulan kami ditadbir dengan sendiri, dan tidak

terlibat dengan kawalan dari luar. Setiap kumpulan harus berdiri dan berkembang dengan sendirinya.

Mungkin ada yang bertanya, "Adakah kami betul-betul ada kekuasaan kumpulan? Bukankah kami ada jawatankuasa perkhidmatan, pejabat, kegiatan, talian-talian, dan juga kegiatan lain di N.A.?" Itu semua adalah perkhidmatan-perkhidmatan yang kami gunakan dalam kepulihan kami dan juga untuk melanjutkan tujuan utama kumpulan-kumpulan kami. Narcotics Anonymous adalah Persaudaraan lelaki dan perempuan, penagih-penagih yang berjumpa dalam kumpulan dan menggunakan satu susunan prinsip-prinsip kerohanian untuk mencari kebebasan dari penagihan dan juga satu cara hidup baru. Perkhidmatan-perkhidmatan yang kami sebutkan itu adalah hasil daripada ahli-ahli yang mengambil berat untuk menghulurkan tangan dan menawarkan bantuan dan pengalaman supaya jalan ke arah kepulihan menjadi semakin mudah.

Satu kumpulan Narcotics Anonymous adalah mana-mana kumpulan yang kerap berjumpa, pada masa dan tempat yang ditentukan, untuk tujuan kepulihan, dengan syarat ia mengikuti Dua Belas Langkah dan Dua Belas Tradisi Narcotics Anonymous. Ada dua jenis asas perjumpaan: perjumpaan yang terbuka kepada umum, dan perjumpaan yang tertutup (untuk penagih-penagih sahaja). Format perjumpaan banyak berbeza di antara kumpulan; ada perjumpaan berunsur penyertaan, ada yang memaparkan jurucakap, ada yang berunsur soal jawab, dan ada yang tertumpu kepada perbincangan masalah-masalah khusus.

Apa pun format yang digunakan oleh mana-mana kumpulan untuk perjumpaan mereka, tanggungjawab kumpulan adalah sama; untuk menyediakan satu suasana yang sesuai dan boleh diharapkan untuk kepulihan peribadi dan juga untuk menawarkan kepulihan sedemikian. Tradisi-tradisi ini adalah sebahagian daripada satu susunan prinsip-prinsip kerohanian Narcotics Anonymous. Tanpanya, N.A. tidak mungkin wujud.

Kekuasaan memberikan kumpulan-kumpulan kami kebebasan untuk bertindak sendiri dalam membina satu persekitaran kepulihan, berkhidmat untuk ahli-ahlinya dan juga menyempurnakan tujuan utama mereka. Atas sebab-sebab inilah kami menjaga kekuasaan kumpulan kami dengan berhati-hati.

Mungkin nampak seolah-olah kami boleh buat apa saja yang kami putuskan dalam kumpulan kami, tidak kiralah apa orang lain kata. Ini sebahagiannya benar. Setiap kumpulan memang ada kebebasan sepenuhnya, kecuali apabila tindakan mereka memberi kesan kepada kumpulan-kumpulan lain atau pun kepada N.A.

secara keseluruhannya. Sama seperti kata hati kumpulan, kekuasaan kumpulan boleh jadi sebilah pedang dua mata. Kekuasaan pernah digunakan sebagai alasan ke atas pelanggaran Tradisi-tradisi kami. Jika wujud satu percanggahan, kami telah tergelincir keluar dari prinsip-prinsip kami. Jika kami menyelidiki setiap tindakan kami agar tidak lari dari Tradisi-tradisi kami; jika kami tidak cuba mengawal kumpulan-kumpulan lain, atau memaksa apa-apa perkara pun ke atas mereka; dan jika kami mengambilkira kesan-kesan tindakan kami terlebih dahulu, segala-galanya akan jadi baik belaka.

TRADISI KELIMA

“Setiap kumpulan mempunyai satu tujuan utama iaitu untuk menyampaikan pesanan kepada penagih yang masih menderita.”

“Maksud anda tujuan utama kami di sini adalah untuk menyampaikan pesanan? Saya fikir kami di sini untuk jadi bersih. Saya fikir tujuan utama kami adalah untuk pulih dari penagihan dadah.” Bagi perseorangan, ini sememangnya benar. Ahli-ahli kami datang ke sini untuk mencari kebebasan daripada penagihan dan juga mencari satu kehidupan baru. Walaubagaimanapun, kumpulan-kumpulan tidak ketagihan dan tidak dalam pemulihan. Apa yang boleh dilakukan oleh kumpulan-kumpulan kami hanyalah menanam benih kepulihan dan mengumpulkan penagih-penagih bersama supaya keajaiban memahami perasaan sesama sendiri, kejujuran, prihatin, perkongsian dan perkhidmatan dapat melaksanakan tugas mereka. Tujuan tradisi ini adalah untuk memastikan persekitaran kepulihan ini dikekalkan. Ini hanya boleh dicapai dengan mengekalkan pemahaman kepulihan kumpulan-kumpulan. Kenyataan bahawa kami, setiap satu dari kumpulan-kumpulan ini, menumpu kepada penyampaian pesanan adalah untuk menjamin ketetapan; agar setiap penagih boleh berharap kepada kami. Perpaduan dalam tindakan dan tujuan memungkinkan apa yang nampak mustahil untuk kami, iaitu kepulihan.

Langkah Kedua belas dari program peribadi kami juga mengatakan bahawa kami menyampaikan pesanan kepulihan kepada penagih yang masih menderita. Bekerja bersama orang lain adalah satu alat yang berkuasa. “Bagi nilai terapeutik seseorang penagih membantu penagih yang lain adalah tanpa bandingan.” Untuk saudara-saudara baru, inilah caranya mereka menemui

Narcotics Anonymous dan belajar untuk kekal bersih. Untuk ahli-ahli, ini mengukuhkan lagi kewajipan mereka terhadap kepulihan. Kumpulan ini adalah alat yang paling berkuasa sekali yang kami ada untuk menyampaikan pesanan. Bila seseorang ahli menyampaikan pesanan, dia agak tertakluk di bawah tafsiran dan keperibadian. Masalah dalam risalah adalah bahasa. Perasaan, keamatan, dan kekuatannya kadangkala hilang. Dalam kumpulan kami, oleh kerana terdapat pelbagai keperibadian, pesanan kepulihan membawa tema yang berulang.

Apa akan berlaku sekiranya kumpulan-kumpulan kami ada tujuan utama yang lain? Kami rasa pesanan kami akan pudar dan kemudiannya hilang. Jika kami beri tumpuan untuk mendapatkan wang, ramai yang akan jadi kaya. Jika kami sebuah kelab kegiatan, kami mungkin akan dapat ramai kawan dan kekasih. Jika kami mengkhusus dalam pendidikan, kami akan melahirkan ramai penagih yang bijak. Jika kekhususan kami adalah bantuan perubatan, ramai yang akan jadi sihat. Jika tujuan kumpulan kami bukan untuk menyampaikan pesanan kepulihan, ramai yang akan mati dan tidak ramai pula yang akan menemui kepulihan.

Apakah pesanan kami? Pesanan kami adalah ini: Seorang penagih, atau mana-mana penagih pun, boleh berhenti mengguna dadah, hilang keinginan untuk mengguna, dan temui satu cara hidup yang baru. Pesanan kami adalah harapan dan juga satu janji ke arah kebebasan. Setelah segala-galanya dikira, tujuan utama kami hanyalah untuk menyampaikan pesanan kepada penagih yang masih menderita, kerana itu sajalah yang boleh kami berikan.

TRADISI KEENAM

“Kumpulan N.A. tidak harus menyokong, memberi, menerima wang atau meminjamkan nama N.A. kepada sebarang institusi berkaitan atau perniagaan luar, jangan sampai masalah kewangan, harta atau martabat memesongkan kami daripada tujuan utama.”

Tradisi Keenam memberitahu kami beberapa perkara yang kami mesti lakukan untuk melindungi tujuan utama kami. Tradisi ini adalah merupakan landasan dari panduan kami untuk tidak bergabung dan sangat penting kepada penerusan dan pertumbuhan Narcotics Anonymous .

Mari kita lihat apa yang dikatakan oleh tradisi ini. Perkara pertama sekali yang tidak boleh dilakukan oleh satu kumpulan ialah memberi sokongan. Memberi sokongan bermakna memberi

persejukan, pengakuan, kelulusan atau cadangan. Sokongan boleh jadi secara langsung atau tersirat. Kami melihat sokongan secara langsung setiap hari dalam iklan-iklan televisyen. Sokongan tidak langsung pula ialah sokongan yang tidak dinyatakan secara khusus.

Banyak pertubuhan-pertubuhan lain yang muh menumpang atas nama N.A. Jika kami membenarkan mereka berbuat demikian, ini bermakna kami memberi sokongan tidak langsung, dan merupakan satu pelanggaran dari tradisi ini. Hospital-hospital, rumah-rumah pemulihan dadah dan pegawai-pegawai polis adalah antara kemudahan-kemudahan yang berurus dengan kami dalam menyampaikan pesanan N.A. Walaupun pertubuhan-pertubuhan ini ikhlas dan kami menjalankan perjumpaan-perjumpaan di tempat-tempat mereka, kami tidak harus menyokong, memberi wang atau membenarkan mereka meminjamkan nama N.A. demi pertumbuhan mereka. Walaupun begitu, kami rela untuk menyampaikan prinsip-prinsip N.A. ke dalam institusi-institusi ini, kepada penagih-penagih yang masih menderita agar mereka boleh membuat pilihan.

Perkara seterusnya yang kami tidak boleh lakukan adalah memberi wang. Ini lebih jelas. Untuk memberi wang bermakna menyediakan dana atau membantu menyara dari segi kewangan.

Perkara ketiga yang diberi amaran dalam tradisi ini adalah meminjamkan nama N.A. untuk melaksanakan tujuan-tujuan program-program yang lain. Sebagai contoh, beberapa kali program-program lain telah cuba untuk gunakan Narcotics Anonymous sebagai sebahagian dari perkhidmatan yang ditawarkan, dengan tujuan untuk mendapatkan pembiayaan.

Selanjutnya, tradisi ini memberitahu kami bahawa kemudahan yang berkait adalah mana-mana tempat yang melibatkan ahli-ahli N.A. Ianya mungkin sebuah pusat jagaan, pusat detoks, pusat kaunseling atau rumah kelab. Memang mudah untuk terkeliru tentang apakah N.A. dan apakah pula kemudahan berkait. Rumah-rumah pemulihan yang telah dimulakan atau dimana ia menempatkan oleh ahli-ahli NA. harus pastikan kekeliruan ini terjawab. Mungkin kekeliruan yang utama timbul apabila melibatkan sebuah rumah kelab. Saudara-saudara baru dan orang lama selalunya mengenalpasti rumah kelab dengan Narcotics Anonymous. Kami harus lakukan lebih usaha untuk memberitahu orang ramai bahawa kemudahan-kemudahan ini dan N.A. adalah berbeza. Kumpulan luar pula adalah mana-mana agensi, usahasama perniagaan, agama, pertubuhan, kegiatan berkait atau mana-mana persaudaraan yang lain. Kebanyakan

daripada semua itu mudah dikenalpasti, kecualilah untuk bentuk persaudaraan-persaudaraan yang lain. Narcotics Anonymous ialah satu persaudaraan yang berasingan dan berbeza dalam haknya sendiri. Masalah kami adalah penagihan. Persaudaraan Dua Belas Langkah yang lain mengkhususkan dalam masalah-masalah yang lain, dan hubungan kami dengan mereka adalah berlandaskan kerjasama, bukannya gabungan. Penggunaan risalah, jurucakap dan pengumuman dari persaudaraan yang lain di dalam perjumpaan-perjumpaan kami membabitkan dalam ertikata sokongan tidak langsung dari perniagaan luar.

Tradisi Keenam seterusnya memberi amaran kepada kami tentang apa yang akan berlaku: "jangan sampai masalah kewangan, harta atau martabat memesongkan kami daripada tujuan utama." Masalah-masalah ini selalunya akan jadi satu keinginan dan menutipi kami dari sasaran rohani kami. Untuk perseorangan, penyalahgunaan seperti ini boleh menghancurkan manakala untuk kumpulan, ia boleh membawa bencana. Apabila kami, sebagai satu kumpulan, melupakan tujuan utama kami, penagih-penagih yang mungkin bertemu kepulihan akan mati.

TRADISI KETUJUH

"Setiap kumpulan N.A. seharusnya mampu menampung diri sepenuhnya tanpa menerima apa-apa sumbangan dari luar."

Menampung diri sendiri adalah sebahagian yang penting di dalam cara kehidupan baru kami. Bagi perseorangan, perkara ini selalunya menjadi satu perubahan yang cukup besar. Dalam penagihan kami, kami bergantung kepada orang, tempat dan barang-barang. Kami mengharapkan sokongan mereka dan meminta untuk menyediakan kami dengan perkara yang kami dapati kekurangan dalam diri kami. Sebagai penagih-penagih yang kian pulih, kami dapati kami masih lagi bergantung, tapi pergantungan kami telah berubah dari perkara-perkara sekeliling kami kepada Tuhan Yang Maha Penyayang dan juga kekuatan dalaman yang kami perolehi dari hubungan kami denganNya. Kami, yang sebelum ini gagal bertanggungjawab sebagai manusia, kini menyedari bahawa segalanya mungkin untuk kami. Impian-impian yang telah lama kami tinggalkan kini boleh menjadi kenyataan. Penagih-penagih sebagai satu kumpulan telah menjadi beban kepada masyarakat. Di N.A., kumpulan-kumpulan kami

bukan sahaja berdiri dengan sendirinya, malah menuntut hak agar dapat berbuat demikian.

Wang memang selalu menjadi masalah kepada kami. Kami tidak akan dapat cari secukupnya untuk menampung diri dan juga tabiat kami. Kami berkerja, mencuri, menipu, meminta sedekah dan menjual diri kami; tidak mungkin kami akan dapat wang secukupnya untuk isi kekosongan dalam diri kami. Dalam kepulihan, wang juga selalunya menjadi masalah.

Kami memerlukan wang untuk mengurus kumpulan kami; sewa harus dibayar, bekalan dan risalah perlu dibeli. Kami mengambil sumbangan di dalam perjumpaan-perjumpaan kami untuk menampung perbelanjaan tersebut, dan bakinya untuk menyara perkhidmatan kami dan untuk melanjutkan lagi tujuan utama kami. Malangnya, tidak ada banyak yang tinggal sebaik saja satu kumpulan membayar apa yang perlu. Kadangkala, ahli-ahli mampu untuk memberi sedikit wang untuk membantu. Kadangkala sebuah jawatankuasa dibentuk untuk menjalankan kegiatan mengumpul dana. Usaha-usaha sebegini membantu, dan tanpanya kami tidak mungkin akan berada sejauh ini. Perkhidmatan-perkhidmatan N.A. perlukan wang, dan walaupun kadangkala ianya mengecewakan, kami tidak akan buat dengan cara yang lain. Kami tahu harganya akan jadi terlalu tinggi. Kami semua harus berusaha bersama, dan melalui berusaha bersama kami pelajari yang kami adalah sebahagian daripada sesuatu yang lebih besar daripada diri kami sendiri.

Panduan kami bersangkutan dengan wang secara jelas dinyatakan: Kami menolak sebarang sumbangan luar; Persaudaraan kami menampung diri sepenuhnya. Kami tidak menerima apa-apa sumbangan, penganugerahan, pinjaman, dan/atau hadiah. Segala-galanya ada harga, tidak kiralah apa pun niatnya. Samada harganya adalah wang, janji-janji, tolak ansur, pengiktirafan khas, sokongan-sokongan, atau pertolongan, ianya sangat mahal untuk kami. Walaupun mereka yang menawarkan bantuan tidak punya apa niat yang tersembunyi, kami tetap tidak mahukan bantuan mereka. Kami tidak boleh membiarkan ahli-ahli kami memberi sumbangan melebihi apa yang seadilnya buat mereka. Kami telah pelajari bahawa harga yang terpaksa dibayar oleh kumpulan-kumpulan kami adalah perpecahan dan persengketaan. Kami tidak akan membahayakan kebebasan kami.

TRADISI KELAPAN

“Narcotics Anonymous seharusnya terus kekal tidak profesional tetapi pusat perkhidmatan kami boleh mengambil pekerja-pekerja khas.”

Tradisi Kelapan sangat penting kepada kemantapan N.A. secara keseluruhannya. Untuk memahami tradisi ini, kami perlu mentafsirkan “pusat-pusat perkhidmatan tidak profesional” dan “pekerja-pekerja khas.” Dengan kefahaman tentang istilah-istilah ini, tradisi penting ini menjelaskan dirinya sendiri.

Dalam tradisi ini kami menegaskan bahawa kami tidak ada golongan profesional. Melalui penegasan ini, kami bermaksud kami tidak mempunyai kakitangan pekerja psikiatris, doktor, peguam, atau kaunselor. Program kami berkesan apabila seorang penagih membantu penagih yang lain. Jika kami menggaji para profesional dalam kumpulan-kumpulan N.A., kami akan menghancurkan perpaduan kami. Kami hanyalah penagih-penagih yang tanpa bandingan dengan percuma membantu antara satu sama lain.

Kami mengiktiraf dan mengagumi golongan profesional. Ramai di antara kami adalah golongan profesional dalam kehidupan kami sendiri, namun tidak ada ruang untuk profesionalisme dalam N.A.

Sebuah pusat perkhidmatan ditakrifkan sebagai satu tempat di mana jawatankuasa perkhidmatan N.A. beroperasi. Pejabat Perkhidmatan Dunia (WSO) atau mana-mana pejabat tempatan, wilayah, dan kawasan adalah contoh pusat-pusat perkhidmatan. Sebuah rumah kelab atau pusat jagaan, atau kemudahan-kemudahan yang serupa, bukanlah sebuah pusat perkhidmatan N.A. dan tidak bergabung dengan N.A. Sebuah pusat perkhidmatan, secara ringkasnya, adalah sebuah tempat di mana perkhidmatan-perkhidmatan N.A. disediakan secara berterusan.

Tradisi ini menegaskan, “Pusat perkhidmatan kami boleh mengambil pekerja-pekerja khas.” Kenyataan ini bermaksud bahawa pusat-pusat perkhidmatan boleh mengambil pekerja-pekerja untuk tugas-tugas khas seperti menjawab telefon, kerja-kerja pengkeranian, atau pencetakan. Pekerja-pekerja seperti ini dipertanggungjawabkan secara langsung kepada jawatankuasa perkhidmatan. Dalam pertumbuhan N.A., permintaan terhadap pekerja-pekerja sebegini juga turut berkembang. Pekerja-pekerja khas adalah keperluan untuk

memastikan keberkesanan di dalam Persaudaraan yang kian berkembang.

Perbezaan di antara golongan profesional dan pekerja-pekerja khas haruslah ditakrifkan dengan jelas. Para profesional bekerja dalam bidang-bidang tertentu yang tidak secara langsung berkhidmat untuk N.A., tapi untuk keuntungan profesional. Golongan profesional tidak mengikuti Tradisi-tradisi N.A. Pekerja-pekerja khas kami pula bekerja di dalam Tradisi-tradisi kami dan sentiasa bertanggungjawab secara langsung dengan pihak yang mereka berikan khidmat, iaitu Persaudaraan ini.

Dalam Tradisi Kelapan kami, kami tidak memilih ahli-ahli kami sebagai profesional. Dengan tidak meletakkan kedudukan profesional ke atas mana-mana ahli, kami memastikan yang kami kekal “tidak profesional selama-lamanya.”

TRADISI KESEMBILAN

“N.A. sepertinya, tidak seharusnya tersusun, tetapi kami mungkin boleh mewujudkan lembaga perkhidmatan atau komiti yang secara terus bertanggungjawab kepada mereka yang diberi perkhidmatan.”

Tradisi ini mentakrifkan cara Persaudaraan ini berfungsi. Kami harus terlebih dahulu memahami apakah N.A. Narcotics Anonymous adalah penagih-penagih yang punya keinginan untuk berhenti mengguna, dan telah bersama-sama muh melaksanakannya. Perjumpaan-perjumpaan kami adalah perhimpunan ahli-ahli dengan tujuan untuk kekal bersih dan juga menyampaikan pesanan kepulihan. Langkah-langkah dan Tradisi-tradisi kami telah disusun sedemikian rupa. Ia dinombor, tidak bersifat rambang atau tidak tersusun. Ia teratur, namun ini bukanlah maksud tersusun yang dirujuk di dalam Tradisi Kesembilan. Dalam tradisi ini, “tersusun” bermaksud mempunyai pengurusan dan kawalan. Atas dasar ini, maksud sebenar Tradisi Kesembilan sangat jelas. Tanpa Tradisi ini, Persaudaraan kami akan melanggar prinsip-prinsip kerohanian. Tuhan Yang Maha Penyayang, sebagaimana Dia meluahkan diriNya dalam kata hati kumpulan adalah kuasa utama kami.

Tradisi Kesembilan juga mentakrifkan sifat perkara-perkara yang boleh kami lakukan untuk membantu N.A. Ia mengatakan bahawa kami boleh membentuk lembaga perkhidmatan atau jawatankuasa perkhidmatan untuk berkhidmat kepada keperluan-keperluan Persaudaraan ini. Ianya wujud hanyalah untuk

berkhidmat kepada Persaudaraan ini. Inilah dasar susunan perkhidmatan sebagaimana ia telah berkembang dan ditakrifkan di dalam panduan perkhidmatan N.A.

TRADISI KESEPULUH

“Narcotics Anonymous tidak berpendirian dengan isu luar; nama N.A. tidak seharusnya dikaitkan ke dalam pertikaian umum.”

Demi mencapai sasaran-sasaran kerohanian kami, Narcotics Anonymous haruslah dikenali dan dihormati. Ini nampak jelas di dalam sejarah kami. N.A. ditubuhkan pada tahun 1953. Selama 20 tahun, Persaudaraan kami kekal kecil dan tidak dikenali. Dalam dekad 1970-an, masyarakat mula sedar bahawa penagihan telah menjadi satu wabak di seluruh dunia dan mereka mula mencari jawapan. Datang bersama ini adalah perubahan dalam cara masyarakat berfikir tentang penagih-penagih. Perubahan ini telah membenarkan penagih-penagih mencari pertolongan secara terbuka. Kumpulan-kumpulan N.A. mula tumbuh di banyak tempat yang sebelum ini tidak pernah menerima. Penagih-penagih yang kian pulih telah membuka jalan ke arah pembentukan lebih banyak kumpulan dan lebih banyak kepulihan. Hari ini, N.A. ialah sebuah Persaudaraan sedunia. Kami dikenali dan dihormati di mana-mana pun.

Jika seorang penagih tidak pernah mendengar nama kami, dia tidak boleh mencari kami. Jika mereka yang bekerja bersama penagih-penagih tidak menyedari kewujudan kami, mereka tidak boleh merujuk kepada kami. Salah satu daripada perkara-perkara penting yang boleh kami lakukan untuk memperluaskan tujuan utama kami adalah dengan memberitahu masyarakat siapa, apa dan di mana kami berada. Jika kami lakukan ini dan mengekalkan nama baik kami, kami akan pasti berkembang.

Kepulihan kami menjelaskan dirinya sendiri. Tradisi Kesepuluh kami secara khusus membantu untuk melindungi nama baik kami. Tradisi ini berkata bahawa N.A. tidak mempunyai sebarang pendirian tentang isu-isu luar. Kami tidak menyebelahi mana-mana pihak. Kami tidak ada sebarang cadangan. N.A., sebagai sebuah Persaudaraan, tidak melibatkan diri dalam politik. Jika kami berbuat demikian, ia akan mengundang pertikaian. Ia akan membahayakan Persaudaraan kami. Mereka yang bersetuju dengan pendapat-pendapat kami mungkin memuji kami kerana berdiri sendiri, namun ada juga yang tidak bersetuju. Dengan

harga yang sebegini tinggi, adakah pelik bila kami pilih untuk tidak menyebelahi mana-mana pihak dalam masalah-masalah masyarakat? Demi penerusan kehidupan kami, kami tidak punya apa-apa pendirian tentang isu-isu luaran.

TRADISI KESEBELAS

“Dasar perhubungan awam kami adalah berasas kepada daya tarikan bukannya secara promosi; kami perlu menjaga anonimiti peribadi di peringkat surat khabar, radio dan filem.”

Tradisi ini berkaitan perhubungan kami bersama mereka di luar Persaudaraan ini. Ini menjelaskan kepada kami bagaimana untuk laksanakan usaha-usaha kami pada peringkat umum.* Penampilan umum kami merangkumi apa yang kami tawarkan, iaitu satu cara hidup yang terbukti berkesan dalam menjalani cara hidup tanpa dadah. Walaupun penting untuk kami mendekati lebih ramai orang, demi perlindungan kami terpaksa berhati-hati tentang pengiklanan, risalah-risalah atau penerbitan yang mungkin sampai ke tangan masyarakat umum.

Yang menarik perhatian kepada kami selama ini hanya kejayaan kami. Sebagai kumpulan-kumpulan, kami tawarkan kepulihan. Kami dapatkan kejayaan program kami menjelaskan dirinya sendiri; maka ini saja tawaran kami.

Tradisi ini seterusnya menegaskan kami harus menjaga anonimiti peribadi di peringkat surat khabar, radio dan filem. Ini adalah untuk melindungi keahlian dan juga nama baik Narcotics Anonymous. Kami tidak berikan nama penuh kami atau muncul dalam media sebagai ahli Narcotics Anonymous. Tiada perseorangan di dalam atau di luar Persaudaraan ini yang mewakili Narcotics Anonymous.

*Untuk contoh-contoh yang lebih terperinci, rujuk kepada *A Guide to Public Information Newly Revised*.

TRADISI KEDUA BELAS

“Anonimiti adalah asas program kerohanian dari segala tradisi kami, sentiasa memperingatkan kami untuk meletakkan prinsip-prinsip mendahului keperibadian.”

Sati takrifan kamus anonimiti adalah “satu keadaan di mana tiada nama yang diberikan.” Dalam mengekalkan Tradisi Kedua belas, “saya” menjadi “kami.” Landasan kerohanian ini menjadi semakin penting daripada mana-mana kumpulan atau perseorangan.

Apabila kami mula berkembang bersama dengan lebih dekat, kebangkitan kerendahan diri mula berlaku. Kerendahan diri adalah satu hasil sampingan yang membenarkan kami berkembang dan membina di dalam satu persekitaran yang penuh kebebasan, dan melepaskan perasaan takut untuk dikenali sebagai penagih-penagih oleh majikan, keluarga atau rakan-rakan. Maka, kami cuba seboleh-bolehnya untuk mematuhi prinsip “apa yang dikatakan dalam perjumpaan-perjumpaan akan tetap tinggal di dalam bilik perjumpaan.”

Sepanjang Tradisi-tradisi kami, kami bercakap bagi pihak “kami,” dan bukannya “saya.” Dengan bekerjasama demi kesejahteraan bersama, kami capai semangat sebenar anonimiti.

Kami terlalu kerap mendengar kalimat “prinsip-prinsip sebelum keperibadian-keperidian” sehingga ia berbunyi seperti satu gaya bahasa yang berulang-ulang. Sebagai perseorangan, kami mungkin tidak bersetuju dengan apa-apa perkara, namun semangat kerohanian anonimiti menjadikan kami semua sama rata sebagai ahli-ahli kumpulan ini. Tidak ada seorang ahli pun yang lebih atau kurang daripada ahli-ahli lain. Dorongan untuk mendapat faedah peribadi dalam bidang seks, hartanah atau kedudukan pergaulan, yang mana telah mendatangkan pelbagai kesakitan pada masa silam, akan jatuh ke tepi jika kami semua mematuhi prinsip anonimiti. Anonimiti adalah salah satu unsur asas dalam kepulihan kami dan ia menguatkan Tradisi-tradisi dan Persaudaraan kami. Ia melindungi kami dari perwatakan kami yang buruk dan membuatkan keperibadian dan perbezaan-perbezaannya tidak ada keupayaan. Anonimiti dalam tindakan akan menggagalkan keperibadian untuk didahulukan sebelum prinsip-prinsip.

BAB TUJUH
KEPULIHAN DAN PENAGIHAN SEMULA

Ramai orang berfikir bahawa kepulihan secara ringkasnya adalah berhenti mengguna. Mereka menganggap penagihan semula sebagai tanda kegagalan yang besar, manakala tempoh waktu yang lama dalam penjauhan diri sebagai tanda kejayaan. Kami di dalam program kepulihan Narcotics Anonymous menyedari bahawa tanggapan itu adalah terlalu mudah. Setelah seseorang ahli melibatkan diri dalam Persaudaraan kami, penagihan semula mungkin menjadi satu pengalaman buruk yang membawa kepada perlaksanaan program yang lebih kuat. Atas kenyataan yang sama, kami lihat beberapa orang ahli yang kekal menjauhi dadah untuk waktu yang lama namun sifat tidak jujur dan menipu diri mereka masih menghalang mereka dari menikmati kepulihan sepenuhnya dan memperolehi penerimaan di dalam masyarakat. Walaubagaimanapun, menjauhkan diri dari sebarang jenis dadah secara lengkap dan berpanjangan dan secara terus menerus. Bagaimanapun juga dengan perhubungan dan pengenalan yang rapat dengan orang lain di dalam kumpulan-kumpulan N.A. masih merupakan landasan terbaik untuk pertumbuhan.

Walaupun semua penagih secara asasnya sama jenis, kami sebagai perseorangan berbeza dalam darjah kesakitan dan tingkatan kepulihan. Mungkin akan tiba masa di mana kembali menagih semula akan membuka landasan untuk kebebasan yang sepenuhnya. Adakahnya pula, kebebasan itu hanya boleh dicapai melalui ketahanan diri yang muram dan degil untuk kekal menjauhkan dadah tidak kiralah apa pun yang berlaku, sehinggalah mananya kegentingan berlalu pergi. Seseorang penagih yang dengan apa-apa cara pun boleh hilang keperluan atau keinginan untuk mengguna, walaupun sekejap, dan mempunyai kebebasan pilihan ke atas pemikiran yang mendorongkan dan mendesakkan, telah sampai ke satu titik peralihan yang mungkin menjadi unsur penentu dalam kepulihannya. Perasaan bebas sebebasnya sering tergantung di tengah-tengah. Untuk melangkah keluar dengan sendiri dan menguruskan semula hidup kami menjadi tarikan untuk kami, namun kami nampaknya tahu bahawa apa yang kami ada telah datang daripada

pergantungan kami kepada satu Kuasa lain yang lebih Berkuasa daripada kami dan dari memberi serta menerima bantuan dari orang lain. Kerap kali dalam kepulihan, benda-benda lama akan menghantui kami. Hidup mungkin kembali jadi tidak bermakna, kaku dan bosan. Fikiran kami mungkin kepenatan akibat mengulangi pemikiran-pemikiran baru, manakala tubuh kami juga mungkin kepenatan akibat kegiatan-kegiatan baru, namun kami tahu jika kami gagal mengulanginya kami pasti akan kembali kepada tabiat-tabiat lama. Kami rasa jika kami tidak gunakan apa yang kami ada, kami akan kehilangan apa yang kami ada. Waktu-waktu ini selalunya adalah waktu pertumbuhan kami yang paling besar. Fikiran dan tubuh kami mungkin kepenatan, namun ada kekuatan perubahan yang bertenaga atau pun peralihan yang sebenar jauh di dalam diri kami akan bekerja untuk memberikan kami jawapan yang akan mengubah motivasi dalam kami dan seterusnya mengubah hidup kami.

Kepulihan seperti yang dialami melalui Dua Belas Langkah adalah sasaran kami, bukan hanya setakat penjauhan tubuh. Untuk memperbaiki diri kami, usaha-usaha gigih harus dilakukan, dan oleh kerana tidak mungkin kami boleh mengamalkan pemikiran baru dengan fikiran yang tertutup, fikiran kami harus dibuka. Oleh kerana kami hanya boleh lakukan ini untuk diri kami sendiri, kami perlu mengenalpasti dua daripada musuh-musuh kami yang paling utama, sikap tidak ambil peduli dan sikap suka menangguh. Pertahanan kami terhadap perubahan nampak seperti sudah terbina sendiri, dan hanya satu letupan nuklear saja yang dapat membawa sebarang pengubahsuaian atau memulakan satu bentuk tindakan yang baru. Penagihan semula, jika kami berjaya melepasinya, setelah itu akan dapat memberikan kekuatan di dalam tindakan untuk proses pemusnahan. Berulang kembali menagih dan kadangkala kematian seseorang yang rapat dengan kami boleh membuat kami bangkit untuk melaksanakan tindakan-tindakan peribadi yang tegas.

Kami telah melihat penagih-penagih datang ke Persaudaraan kami, mencuba program kami dan kekal bersih untuk satu jangka waktu. Lama-kelamaan sesetengah penagih hilang hubungan dengan penagih-penagih kian pulih yang lain dan akhirnya

kembali menagih semula. Mereka juga lupa bahawa dadah yang mula-mula itulah yang memulakan semula satu perputaran likaran merbahaya itu seperti semula. Mereka telah cuba mengawalnya, mengurangkan penggunaan, atau hanya menggunakan jenis-jenis dadah tertentu. Tidak satu pun antara kaedah-kaedah kawalan ini berkesan untuk penagih-penagih.

Berulang kembali menagih ialah satu kenyataan. Ia boleh dan pernah berlaku. Pengalaman menunjukkan bahawa mereka yang tidak melaksanakan program kepulihan kami setiap hari akan menagih semula. Kami lihat mereka datang semula untuk cari kepulihan. Mungkin mereka telah bersih selama bertahun-tahun sebelum mereka menagih semula. Jika mereka cukup bernasib baik untuk kembali ke sini, mereka akan sangat ketakutan. Mereka beritahu kami bagaimana penagihan semula itu lebih dahsyat daripada penggunaan yang dahulu. Kami tidak pernah lihat seorang manusia yang hidup di dalam Program Narcotics Anonymous menagih semula.

Berulangkali menagih seringkali membawa maut. Kami telah menghadiri pengkebumian rakan-rakan tersayang yang mati akibat penagihan semula. Mereka mati dalam pelbagai cara. Selalunya kami lihat penagih-penagih yang kembali menagih semula hilang selama beberapa tahun, hidup dalam penderitaan. Mereka yang terdampar di penjara atau institusi mungkin dapat bertahan untuk hidup dan barangkali boleh diperkenalkan semula kepada N.A.

Dalam kehidupan harian, kami selalu hilang tumpuan dari segi perasaan dan rohani. Ini menyebabkan kami tidak berdaya melawan penagihan semula. Oleh kerana penagihan adalah satu penyakit yang tidak boleh diubati, penagih-penagih sangat terdedah kepada melepaskan penagihan berulang kembali.

Kami tidak pernah dipaksa untuk menagih semula. Kami diberi pilihan. Berulang kembali menagih bukanlah satu kemalangan. Melepaskan penagihan berulang kembali adalah satu tanda kami memendam rasa dalam program kami. Kami mula merendahkan program kami dan meninggalkan jurang-jurang dalam kehidupan seharian kami. Tidak menyedari akan bahaya diri yang berada di depan kami, kami terhuyung-hayang secara membabi buta ke dalam keyakinan bahawa kami boleh mengatasinya sendirian. Cepat atau lambat, kami akan terjebak di dalam khayalan yang mengatakan dadah akan membuatkan hidup kami lebih mudah. Kami percaya dadah boleh mengubah kami, dan kami lupa bahawa perubahan-perubahan itu boleh membawa maut. Apabila kami percaya dadah boleh menyelesaikan masalah-

masalah kami dan lupa kepada apa yang ia boleh lakukan kepada kami, kami benar-benar hadapi masalah. Melainkan khayalan-khayalan tentang bagaimana kami boleh terus mengguna atau berhenti mengguna dihapuskan, kami sebenarnya sedang menempah maut. Atas beberapa sebab, pengabaian tentang hal-hal peribadi kami akan merendahkan keyakinan diri kami dan membentuk satu corak yang mengulangi dirinya sendiri dalam setiap bidang penghidupan kami. Jika kami mula mengelak daripada tanggungjawab-tanggungjawab baru kami dengan tidak menghadiri perjumpaan-perjumpaan, mengabaikan kerja-kerja Dua Belas Langkah, atau tidak melibatkan diri langsung, program kami terhenti. Inilah perkara-perkara yang membawa kepada penagihan semula. Kami mungkin rasa satu perubahan ke atas diri kami. Keupayaan kami untuk kekal berfikiran terbuka akan hilang. Kami mungkin jadi marah atau memendam rasa terhadap sesiapa atau apa-apa perkara. Kami mungkin mula menolak mereka yang rapat dengan kami. Kami mengasingkan diri kami sendiri. Kami mula membenci terhadap diri kami sendiri dalam jangka masa yang singkat. Kami beralih semula kepada corak-corak tingkahlaku yang menyakitkan tanpa kami perlu mengguna dadah.

Apabila sikap memendam hati atau apa-apa pergolakan perasaan berlaku, kegagalan melaksanakan langkah-langkah tersebut akan membawa kami melepaskan penagihan berulang kembali.

Tingkahlaku keghairahan adalah satu sifat kelaziman di kalangan orang ketagihan. Kami punya masa tertentu apabila kami berusaha mengisi diri kami sehingga kami puas, namun sebenarnya tidak ada sebarang cara untuk memuaskan kami. Sebahagian daripada corak penagihan kami merangkumi bagaimana kami tidak akan dapat secukupnya. Kadangkala kami lupa, dan kami fikir jika kami dapat makanan secukupnya, atau seks secukupnya, atau duit secukupnya, kami akan berpuas hati. Keinginan sendiri masih membuatkan kami mengambil keputusan-keputusan buruk yang berlandaskan putarbelit, keangkuhan, nafsu atau kebanggaan yang palsu. Kami tidak suka jadi salah. Keangkuhan memberitahu kami boleh lakukannya bersendirian, namun kesepian dan kegilaan akan segera kembali. Kami sedar bahawa kami tidak boleh lakukannya bersendirian; apabila kami cuba, segala-galanya bertambah buruk. Kami perlu diingatkan dari mana kami datang dan bagaimana penyakit kami akan menjadi kian parah sekiranya kami mengguna. Ketika inilah kami memerlukan Persaudaraan ini.

Kami tidak pulih dalam waktu semalam. Bila kami menyedari kami telah buat keputusan atau penilaian yang buruk, kami berkecenderungan untuk boleh diterima akal. Kami selalu akan jadi keterlaluan dalam usaha-usaha keinginan diri untuk melindungi kesilapan-kesilapan kami. Kami lupa kami ada pilihan hari ini. Kami menjadi semakin sakit.

Ada sesuatu dalam keperibadian kami yang menghancurkan diri kami sendiri yang memanggil-manggil untuk mencapai kegagalan. Kebanyakan daripada kami fikir kami tidak berhak untuk berjaya. Ini adalah tema biasa bagi penagih-penagih. Rasa mengasihani diri adalah salah satu dari sifat buruk keperibadian kami yang paling menghancurkan; ia akan menyedutkan segala tenaga-tenaga positif kami. Kami menumpukan diri kepada perkara-perkara yang tidak sesuai dengan keinginan kami dan tidak memperdulikan semua keindahan yang ada di dalam kehidupan kami. Ada di antara kami yang gagal kembali semula.

Kami harus pelajari semula banyak perkara yang telah kami lupakan dan membentuk satu pendekatan baru terhadap penghidupan sekiranya kami mahu terus hidup. Inilah apa yang Narcotics Anonymous cuba lakukan. Ia adalah tentang manusia-manusia yang mengambil berat tentang penagih-penagih yang terdesak dan menghadapi maut, yang jika mereka berdaya, mengajar penagih-penagih tersebut untuk hidup tanpa dadah. Ramai di antara kami yang hadapi kesukaran untuk datang ke Persaudaraan ini, kerana kami tidak faham kami ada penyakit penagihan. Kami kadangkala melihat tingkahlaku silam kami sebagai sebahagian daripada diri kami, bukannya sebahagian daripada penyakit kami.

Kami ambil Langkah Pertama. Kami mengakui bahawa kami tidak ada daya upaya di atas penagihan kami sehingga kehidupan kami tidak boleh lagi diurus. Secara perlahan, segala-galanya beransur pulih, dan kami mula mendapat semula keyakinan kami. Keangkuhan kami memberitahu kami yang kami boleh lakukannya bersendirian. Segala-galanya bertambah baik, dan kami fikir kami tidak perlukan program ini. Berlagak sompong ialah satu isyarat bahaya. Kesepian dan kegilaan akan datang semula. Kami mula sedar kami tidak boleh melakukannya bersendirian, dan segala-galanya menjadi bertambah buruk. Kami betul-betul ambil Langkah Pertama, kali ini secara dalaman. Walaubagaimanapun, akan ada kalanya di mana kami betul-betul rasa ingin menggunakan. Kami mahu lari, dan kami rasa teruk. Kami perlu diingatkan dari mana kami datang dan bagaimana ia akan menjadi bertambah teruk kali ini. Inilah masanya di mana kami

betul-betul memerlukan program ini. Kami sedar kami harus lakukan sesuatu.

Apabila kami lupa kepada segala usaha dan kerja yang telah kami lakukan untuk dapatkan tempoh waktu kebebasan dalam hidup kami, sikap kurang menghargai akan mula muncul, dan kehancuran diri mula timbul semula. Sekiranya tiada tindakan diambil segera, kami hadapi kemungkinan untuk menagih semula, dan itu mengancam kehidupan kami. Mengelakkan khayalan kami tentang kenyataan, dan bukannya menggunakan segala alat yang ditawarkan oleh program ini, akan mengembalikan kami kepada pengasingan. Kesepian akan membunuh dalaman kami manakala dadah yang hampir selalu datang keesokan harinya setelah itu nampaknya akan dapat menyempurnakan pekerjaan itu sampai selesai. Gejala-gejala dan perasaan yang kami alami pada penghujung waktu mengguna dulu akan kembali, kali ini dengan lebih dahsyat lagi. Tekanan ini akan pasti menghancurkan kami sekiranya kami tidak menyerah diri kepada Program N.A.

Kembali menagih semula boleh jadi satu kuasa kehancuran yang membunuh kami, atau membawa kami kepada kesedaran tentang siapa dan apa kami sebenarnya. Penderitaan yang lambat laun akan tiba kerana mengguna memang tidak berbaloi dengan pelarian sementara yang ia mungkin beri. Bagi kami, mengguna bermakna mengundang maut, selalunya dalam lebih dari satu cara.

Salah satu daripada halangan-halangan kepada kepulihan adalah meletakkan harapan yang tidak nyata kepada diri sendiri dan kepada orang lain. Hubungan boleh jadi satu perkara yang menyakitkan. Kami cenderung untuk berkhayal dan meramal apa yang akan berlaku. Kami jadi marah dan memendam rasa jika khayalan-khayalan kami tidak jadi kenyataan. Kami lupa kami tidak ada kuasa ke atas orang lain. Fikiran-fikiran lama yang merangkumi kesepian, penderitaan, ketidakupayaan dan kasihan diri mula merayap masuk. Fikiran-fikiran tentang penaja-penaja, perjumpaan-perjumpaan, risalah dan juga kemasukan-kemasukan positif yang lain mula meninggalkan kesedaran kami. Kami harus letakkan kepulihan kami di depan, dan mengatur keutamaan-keutamaan kami.

Menulis apa yang kami mahu, apa yang kami minta, apa yang kami dapat, dan berkongsi semua ini dengan penaja kami atau seseorang yang kami percayai dapat membantu kami membetulkan perasaan-perasaan negatif. Dengan membenarkan orang lain berkongsi pengalaman mereka bersama kami akan berikan kami harapan. Nampaknya, ketidakupayaan adalah satu

halangan yang besar. Apabila muncul keperluan untuk kami mengaku ketidakupayaan kami, kami harus mula-mula cari jalan untuk melawannya. Setelah cara-cara ini tidak membawa kesan, kami mula berkongsi dengan orang lain, dan kami temui harapan. Menghadiri perjumpaan setiap hari, hidup untuk hari ini, dan membaca risalah nampaknya mula menjadikan sikap fikiran kami positif. Kerelaan untuk mencuba apa yang telah berkesan untuk orang lain adalah sangat penting. Walaupun ketika kami rasa tidak mahu menghadiri perjumpaan, perjumpaan adalah satu sumber kekuatan dan harapan untuk kami.

Berkongsi perasaan tentang bagaimana kami tidak mahu mengguna dadah adalah penting. Agak mengagumkan bagaimana kerap saudara-saudara baru beranggapan bahawa sangat tidak normal bagi seorang penagih untuk mengguna. Bila kami rasa keinginan lama mula datang semula, kami fikir mesti ada sesuatu yang tidak kena dengan kami, dan setiap orang lain di Narcotics Anonymous tidak akan dapat memahami.

Agak penting untuk ingat bahawa keinginan untuk mengguna akan hilang. Kami tidak lagi perlu mengguna, tidak kiralah bagaimana kami rasa. Setiap perasaan akan lambat laun hilang.

Perkembangan kepulihan adalah sesuatu yang berterusan dan sebuah perjalanan yang mendaki bukit. Tanpa usaha, kami akan tergelincir semula di kaki bukit. Perkembangan penyakit kami juga berterusan, walaupun ketika kami sedang menjauhi dadah.

Kami datang ke sini dengan tiada daya upaya, dan kuasa yang kami cari datang kepada kami melalui orang lain di Narcotics Anonymous. Namun, kami harus mencarinya. Kini kami bersih di Narcotics Anonymous, kami harus pastikan diri kami dikelilingi oleh orang yang kenal sangat dengan kami. Kami perlukan sesama kami. Narcotics Anonymous adalah Persaudaraan ikhtiar hidup, dan salah satu kelebihannya ialah ia menempatkan kami dalam hubungan karib dan kerap bersama orang yang paling baik memahami kami dan paling sesuai untuk membantu kami pulih. Pemikiran-pemikiran dan niat-niat yang baik tidak akan mampu membantu jika kami gagal melaksanakannya. Menghulur tangan adalah permulaan kepada satu perjuangan yang akan membebaskan kami. Ia akan merobohkan dinding-dinding yang memenjarakan kami. Satu gejala penyakit kami ialah ketersinggan, dan perkongsian jujur akan membebaskan kami untuk pulih.

Kami bersyukur kami telah disambut baik dalam perjumpaan dan kami rasa selesa. Jika kami datang ke

perjumpaan dalam keadaan tidak bersih, kami akan hadapi masalah dengan Langkah-langkah tersebut. Sebarang penggunaan dadah akan mengganggu proses kepulihan.

Kami semua sedar perasaan yang kami rasa bila kami bantu orang lain, ia berikan kami motivasi untuk membaiki hidup kami pula. Jika kami sedang kesakitan, dan ramai di antara kami memang sakit dari masa ke semasa, kami belajar untuk meminta pertolongan. Kami belajar bahawa kesakitan akan berkurangan apabila kami berkongsi. Ahli-ahli Persaudaraan ini rela membantu seorang penagih yang melepaskan penagihan berulang kembali untuk pulih dan memiliki pandangan serta cadangan-cadangan berguna untuk diberikan, sekiranya diminta. Kepulihan yang ditemui di Narcotics Anonymous haruslah datang dari dalam, dan tiada siapa yang kekal bersih untuk sesiapa kecuali dirinya sendiri.

Dalam penyakit kami, kami berhadapan dengan satu kuasa kehancuran yang lebih kuat daripada kami yang boleh membawa kepada berulang kembali menagih semula. Jika kami menagih semula, sangat penting untuk kami ingatkan diri sendiri agar segera kembali ke perjumpaan-perjumpaan. Jika tidak, kami hanya akan ada beberapa bulan, beberapa hari, atau beberapa jam saja lagi sebelum kami tiba ke ambang di mana kami tidak lagi boleh diselamatkan. Penyakit kami ini sungguh pintar sehingga ia boleh membawa kami ke keadaan-keadaan yang mustahil. Jika ia berlaku, kami segera kembali ke Program ini, jika kami berdaya, dan selagi kami berdaya. Sebaik saja kami mengguna, kami berada di bawah kawalan penyakit kami.

Kami tidak akan pulih sepenuhnya, tidak kiralah berapa lama pun kami kekal bersih. Kepuasan hati adalah musuh kepada ahli-ahli yang lalui masa bersih yang lama. Jika kami kekal berpuas hati untuk jangka masa yang lama, proses kepulihan akan terhenti. Penyakit ini akan menunjukkan gejala-gejala yang jelas kepada kami. Penafian muncul semula, ketakutan dan bangga diri mungkin akan jadi terlalu besar sehingga kami tidak dapat menahannya. Kemudian kami akan tiba ke suatu tempat di mana kami membelakangi dinding. Penafian dan Langkah Pertama bertembung dalam fikiran kami. Jika kami biarkan keinginan mengguna mengatasi kami, kami akan hancur. Hanya satu penerimaan yang sempurna dan menyeluruh akan dapat menyelamatkan kami. Kami harus menyerah diri sepenuhnya kepada program ini.

Perkara pertama yang harus dilakukan adalah kekal bersih. Ini menjadikan peringkat-peringkat lain dalam kepulihan mungkin terlaksana. Selagi kami kekal bersih, tak kiralah apa pun,

kami ada kelebihan terbesar di atas penyakit kami. Untuk ini kami bersyukur.

Ramai di antara kami yang jadi bersih dalam persekitaran yang dilindungi, seperti pusat rehabilitasi atau rumah pemulihan. Apabila kami masuk semula ke dunia luar, kami rasa sesat, keliru dan lemah. Menghadiri perjumpaan sekerap yang boleh akan kurangkan kejutan terhadap perubahan. Perjumpaan-perjumpaan menyediakan satu tempat yang selamat untuk berkongsi bersama orang lain. Kami mula hidup dalam program ini; kami mula memupuk prinsip-prinsip kerohanian dalam hidup kami. Kami harus gunakan apa yang kami telah pelajari. Jika tidak, kami akan kehilangannya dalam penagihan semula.

Ramai di antara kami tidak punya tempat lain untuk pergi, jika kami tidak mempercayai kumpulan-kumpulan N.A. dan ahli-ahlinya. Pada mulanya, kami terpesona dan juga takut kepada Persaudaraan ini. Tidak lagi selesa dengan rakan-rakan pengguna kami, kami belum lagi berasa sesuai di dalam perjumpaan-perjumpaan. Kami mula hilang perasaan takut ini melalui pengalaman berkongsi. Semakin banyak kami kongsi, semakin banyak pula ketakutan yang hilang. Atas sebab inilah kami berkongsi. Pertumbuhan bermakna perubahan. Penyelenggaraan rohani bermakna kepulihan yang sedang berlangsung. Pengasingan sangat merbahaya kepada pertumbuhan rohani.

Di antara kami yang menemui Persaudaraan ini dan mula melaksanakan langkah-langkah tersebut akan membentuk hubungan bersama orang lain. Ketika kami berkembang, kami belajar untuk mengatasi kecenderungan untuk lari dan menyorok daripada diri dan perasaan kami sendiri. Kejujuran tentang perasaan kami membantu orang lain berasa selesa bersama kami. Kami dapati apabila kami berhubung secara jujur, kami dapat bersama orang lain. Kejujuran perlukan latihan, dan tiada siapa di antara kami yang menganggap diri kami sempurna. Apabila kami rasa terperangkap dan tertekan, kami perlukan kekuatan rohani dan perasaan untuk jadi jujur. Berkongsi dengan orang lain menghalang kami daripada berasa terasing dan bersendirian. Proses ini adalah satu tindakan perancangan dari semangat kami.

Apabila kami melaksanakan program ini, kami hidup dalam langkah-langkah itu setiap hari. Ini berikan kami pengalaman dalam memupuk prinsip-prinsip kerohanian. Pengalaman yang kami dapat melalui masa membantu kepulihan kami yang berterusan. Kami harus belajar gunakan apa yang kami ada, atau kami akan kehilangannya, tidak kiralah berapa lama pun kami telah bersih. Lambat laun, kami belajar yang kami harus jujur. Jika

tidak, kami akan mengguna semula. Kami berdoa untuk kerelaan hati serta kerendahan hati dan akhirnya kami jujur tentang kesalahan-kesalahan fikiran dan keputusan-keputusan buruk yang telah kami lakukan. Kami beritahu mereka yang telah kami sakiti bahawa kamilah yang patut dipersalahkan, dan membetulkan apa yang perlu. Kini kami di dalam penyelesaian semula. Kami melaksanakan program ini. Semakin mudah untuk kami melaksanakan program ini sekarang. Kami tahu langkah-langkah ini menghalang berulang kembali menagih.

Penagih-penagih yang berulang kembali menagih mungkin juga akan jatuh ke dalam perangkap yang lain. Kami mungkin akan sangsi yang kami boleh berhenti mengguna dan kekal bersih. Kami tidak boleh kekal bersih bersendirian. Kecewa, kami berteriak, "Saya tak mampu lakukannya!" Kami marah diri sendiri ketika kami masuk semula ke dalam program ini. Kami bayangkan rakan-rakan ahli tidak menghormati kekuatan yang kami tunjukkan apabila kami kembali. Kami telah pelajari penghormatan yang ulung untuk keberanian seperti itu. Kami bersorak dengan sepenuh hati. Bukannya sesuatu yang memalukan untuk menagih semula – yang memalukan adalah apabila kami tidak kembali ke sini. Kami harus hancurkan khayalan bahawa kami boleh lakukannya seorang diri.

Satu lagi jenis melepaskan penagihan berulang kembali berlaku apabila kekal bersih tidak menjadi keutamaan. Kekal bersih haruslah sentiasa diutamakan. Adakah, kami semua hadapi kesukaran dalam kepulihan kami. Kemerosotan perasaan terjadi apabila kami tidak laksanakan apa yang telah kami pelajari. Mereka yang berjaya ketika ini tunjukkan keberanian yang sebenarnya bukan milik mereka. Setelah mengharungi waktu-waktu begini, kami sudah bersedia untuk terima kenyataan bahawa malam yang paling gelap datang sebelum subuh. Sebaik saja kami berjaya melepassi waktu yang sukar dalam keadaan bersih, kami diberi alat-alat kepulihan yang kami boleh gunakan setiap masa.

Jika kami melepaskan penagihan berulang kembali, kami mungkin rasa bersalah atau malu. Berulang kembali menagih memang memalukan, tapi kami tidak menutupi rasa malu kami dan keburukkan kami pada masa yang sama. Kami sedar kami harus segera kembali kepada program ini secepat mungkin. Lebih baik kami telan maruah kami daripada mati atau jadi gila sampai bila-bila.

Selagi kamikekalkan sikap bersyukur kerana kami bersih, kami dapati bertambah mudah untuk kami kekal bersih. Cara

terbaik untuk meluahkan kesyukuran adalah dengan menyampaikan pesanan kepulihan kami, kekuatan serta harapan kami kepada penagih-penagih yang masih menderita. Kami bersedia untuk bekerjasama dengan mana-mana penagih yang masih menderita.

Hidup dalam program ini setiap hari menyediakan banyak pengalaman-pengalaman berguna. Jika kami dibebani oleh satu keinginan untuk mengguna, pengalaman telah mengajar kami untuk memanggil seorang penagih seperjalanan yang kian pulih dan aturkan satu perjumpaan.

Penagih-penagih yang masih mengguna bersikap mementingkan diri sendiri, marah, takut dan sepi. Dalam kepulihan, kami alami pertumbuhan rohani. Waktu kami mengguna dulu, kami tidak jujur, mementingkan diri sendiri dan selalunya dicampak ke dalam institusi-institusi. Program ini membenarkan kami menjadi bertanggungjawab dan menjadi ahli yang produktif didalam masyarakat.

Apabila kami mula bertanggungjawab dalam masyarakat, kebebasan mencipta kami membantu kami menguruskan keutamaan-keutamaan kami dan melaksanakan perkara-perkara asas terlebih dahulu. Latihan harian Program Dua Belas Langkah bantu kami berubah daripada siapa kami sebelum ini kepada orang yang diberi petunjuk oleh Yang Lebih Berkuasa. Dengan bantuan penaja atau penasihat kerohanian kami, secara perlahan-lahan kami belajar mempercayai dan bergantung kepada Yang Lebih Berkuasa.

BAB LAPAN
KAMI BOLEH PULIH

Pepatah berkata “Politics makes strange bedfellows,” bermakna pendirian politik boleh mengumpulkan pelbagai jenis manusia yang tidak punya apa-apa persamaan yang lain. Walaupun begitu, penagihan jadikan kami istimewa. Cerita-cerita peribadi kami mungkin berbeza dalam corak perseorangan tetapi kesimpulan kami semua berkongsi satu perkara yang sama. Penyakit atau gangguan yang sama ini adalah penagihan. Kami tahu benar tentang dua perkara yang membentuk penagihan sebenar: keinginan dan kedorongan. Keinginan – pemikiran tetap yang membawa kami semula setiap masa kepada dadah pilihan kami, atau sebarang gantian kepadanya, untuk menggapai semula keseronokan dan keselesaan yang pernah kami rasa.

Kedorongan – sebaik saja kami mulakan proses dengan satu tiub, sebiji pil, atau segelas minuman keras, kami tidak lagi boleh berhenti dengan kuasa keinginan kami sendiri. Oleh sebab kepekaan tubuh kami terhadap dadah, kami memang dicengkam satu keadaan kemusnahan oleh satu kuasa yang lebih besar daripada kami.

Ketika kami tiba di penghujung jalan, kami akhirnya mendapati bahawa kami gagal untuk bertanggungjawab sebagai seorang manusia, samada dengan atau tanpa dadah, kami semua hadapi serba salah yang sama. Apa lagi yang boleh kami lakukan? Nampaknya wujud pilihan ini: samada teruskan juga seberapa baik yang kami mampu ke arah penghujung yang pahit – penjara, institusi atau maut – atau cari saja cara hidup yang baru. Dalam beberapa tahun yang berlalu, hanya sedikit saja penagih-penagih yang dapat pilihan terakhir ini. Mereka yang menagih hari ini lebih bernasib baik. Buat pertama kali dalam keseluruhan sejarah manusia, satu cara yang mudah telah membuktikan keberkesannya dalam kehidupan ramai penagih. Ianya tersedia untuk kami semua. Ini adalah satu program kerohanian yang mudah, bukan keagamaan. Ia dikenali sebagai Narcotics Anonymous.

Apabila penagihan saya membuatkan saya rasa tidak berupaya, tidak berguna dan mahu menyerah diri sekitar

lima belas tahun lepas, N.A. masih belum wujud. Saya menemui A.A., dan di dalam Persaudaraan itu saya juga telah berjumpa dengan penagih-penagih yang telah jumpa jawapan kepada masalah mereka melalui program tersebut. Walaubagaimanapun, kami tahu masih ramai yang sedang menuju ke arah kekecewaan, penghinaan dan maut, kerana mereka gagal samakan diri mereka dengan penagih-penagih arak di A.A. Mereka lihat dari segi gejala-gejala yang jelas, bukannya dari segi perasaan yang mendalam, di mana memahami perasaan sesama sendiri menjadi satu terapi mujarab kepada semua manusia yang menagih. Bersama beberapa orang penagih dan ahli-ahli A.A. yang ada kepercayaan jitu terhadap kami dan program tersebut, pada Julai 1953 kami telah menubuhkan apa yang kini dikenali sebagai Narcotics Anonymous. Kami rasa kini seseorang penagih mampu mencari dari mula satu bentuk pengenalan sebagaimana yang dia perlukan untuk meyakinkan dirinya bahawa dia boleh kekal bersih, melalui contoh manusia lain yang telah pulih bertahun-tahun lamanya.*

Sepanjang tahun-tahun yang berlalu, ini telah terbukti. Bahasa tanpa perkataan yang meliputi pengiktirafan, kepercayaan serta pegangan, yang kami panggil memahami perasaan sesama sendiri ini telah mencipta satu persekitaran di mana kami boleh merasakan waktu, menyentuh kenyataan dan mengenalpasti nilai-nilai rohani yang telah lama hilang daripada ramai di kalangan kami. Dalam program kepulihan kami, kami berkembang dari segi jumlah dan kekuatan. Tidak pernah ada sebegini ramai penagih bersih, yang buat pilihan mereka sendiri dan berada di kalangan sebuah masyarakat yang bebas, yang mampu berjumpa setiap kali mereka mahu, untuk mengekalkan kepulihan mereka dengan mencipta kebebasan.

Penagih-penagih mengatakan semua ini tidak mungkin berjaya. Kami percaya kepada perjumpaan-perjumpaan terbuka yang telah dirancang, tidak lagi menyorok seperti yang dicuba oleh kumpulan-kumpulan lain. Kami percaya ini berbeza daripada kaedah-kaedah lain yang telah dicuba oleh mereka yang mencadangkan pengunduran panjang dari masyarakat. Kami rasakan semakin cepat seseorang penagih menghadapi masalahnya dalam kehidupan sehari-hari, semakin cepat pula dia mampu

menjadi seorang rakyat yang produktif. Lambat laun, kami akan terpaksa juga berdiri atas kaki kami sendiri dan hadapi penghidupan dalam erti kata hidup sebenarnya. Jadi kenapa tidak bermula dari awalnya?

Disebabkan ini, sudah tentu, ramai yang menagih semula dan ramai pula yang sesat sepenuhnya. Walaupun begitu, ramai juga yang tinggal dan ramai yang datang semula selepas mereka hadapi halangan mereka. Rahmatnya, ramai yang kini ahli kami telah lama menjauhkan diri daripada dadah dan lebih mampu membantu saudara-saudara baru. Sikap mereka, yang berlandaskan nilai-nilai kerohanian dari langkah-langkah dan tradisi-tradisi kami adalah kuasa bertenaga yang mempertingkatkan dan menyatukan program kami. Kini kami tahu masanya telah tiba untuk tidak lagi bertolak ansur terhadap penipuan yang ketinggalan zaman, "Sekali jadi penagih, selama-lamanya jadi penagih." Kami boleh pulih.

*Ditulis pada tahun 1965

Kepulihan bermula dengan penyerahan diri. Bermula dari titik itu, setiap dari kami diingatkan sehari yang bersih adalah sehari dalam kemenangan. Di Narcotics Anonymous, sikap, fikiran dan tindakan kami berubah. Kami mula sedar kami bukanlah orang asing dan mula memahami dan terima siapa diri kami.

Selama wujudnya manusia, penagihan juga telah wujud. Bagi kami, penagihan adalah satu keinginan untuk mengguna dadah yang sedang hancurkan kami, yang diikuti pula oleh dorongan yang memaksa kami meneruskannya. Menjauhi dadah sepenuhnya adalah landasan kepada cara hidup baru kami.

Pada waktu silam, tiada harapan buat seorang penagih. Di Narcotics Anonymous, kami belajar berkongsi kesepian, kemarahan dan ketakutan yang dirasakan dan tidak dapat dikawal oleh setiap penagih. Pemikiran-pemikiran lama kami yang telah mendatangkan masalah kepada kami. Kami tidak ada penyesuaian ke arah pemenuhan, sebaliknya kami hanya tumpukan kepada kekosongan dan kekarutan daripada semua itu. Kami tidak berdaya untuk berhadapan dengan kejayaan, jadi kegagalan jadi cara hidup kami. Dalam kepulihan, kegagalan hanya satu halangan sementara, bukannya cantuman-cantuman dalam ikatan yang tidak boleh dihuraikan. Kejujuran, berfikiran terbuka dan kerelaan hati untuk berubah adalah sikap-sikap baru yang membantu kami

mengaku kesalahan-kesalahan kami dan meminta pertolongan. Kami tidak lagi terpaksa bertindak melawan sifat sebenar kami dan lakukan perkara-perkara yang kami tidak mahu lakukan.

Kebanyakan penagih menolak kepulihan, dan program yang kami tawarkan menghalang mereka daripada mengguna. Jika saudara-saudara baru memberitahu kami mereka boleh terus mengguna dadah dalam mana-mana bentuk dan tidak menderita dari apa-apa kesan buruk, ada dua cara bagaimana kami boleh melihatnya. Kemungkinan pertama, mereka bukan penagih. Kedua, penyakit mereka masih belum jelas kepada mereka dan mereka masih menafikan penagihan mereka. Penagihan dan penarikan memutarbelit fikiran yang boleh diterima akal, dan saudara-saudara baru selalunya tumpukan kepada perbezaan, bukannya persamaan. Mereka cari cara-cara untuk menyangkal bukti-bukti penagihan atau tidak melayakkkan diri mereka untuk kepulihan.

Ramai di antara kami yang buat perkara yang sama ketika kami masih baru, jadi bila kami bekerja dengan orang lain kami cuba untuk tidak berkata atau melakukan apa-apa yang akan berikan mereka alasan untuk terus mengguna. Kami tahu betapa kejujuran dan memahami sesama sendiri itu sangat penting. Penyerahan diri sepenuhnya adalah kunci kepada kepulihan, dan menjauhi sepenuhnya adalah satu-satunya perkara yang telah berkesan untuk kami. Dalam pengalaman kami, tiada seorang penagih pun yang menyerahkan diri sepenuhnya kepada program ini telah gagal mencari kepulihan.

Narcotics Anonymous adalah satu program kerohanian, bukannya keagamaan. Setiap penagih bersih adalah satu keajaiban, dan mengekalkan keajaiban ini adalah satu proses kesedaran, penyerahan diri dan pertumbuhan yang berterusan. Bagi seorang penagih, tidak mengguna adalah satu keadaan yang tidak normal. Kami belajar untuk hidup bersih. Kami belajar untuk jujur terhadap diri sendiri dan untuk berfikir tentang buruk baiknya sesuatu perkara. Pada mulanya, kami sukar membuat keputusan. Sebelum kami jadi bersih, kebanyakan daripada tindakan kami dipandu oleh keinginan. Hari ini, kami tidak lagi dikurung di dalam pemikiran sebegini. Kami telah bebas.

Dalam kepulihan kami, kami dapati sangat penting untuk terima kenyataan. Sebaik saja kami boleh lakukan ini, kami tidak lagi perlu untuk mengguna dadah sebagai satu usaha untuk mengubah tanggapan kami. Tanpa dadah, kami ada peluang untuk mula berfungsi sebagai manusia-manusia berguna, sekiranya kami terima diri kami dan juga dunia seadanya. Kami belajar bahawa

sengketa adalah sebahagian daripada kenyataan, dan kami belajar cara-cara baru untuk menyelesaiannya, bukannya lari daripadanya. Ia adalah sebahagian daripada dunia yang nyata. Kami belajar untuk tidak terlalu mengharukan ketika berada dalam masalah. Kami berhadapan dengan apa yang ada pada tangan kami, dan cuba untuk tidak memaksa sebarang penyelesaian. Kami telah belajar betapa jika satu penyelesaian itu tidak praktikal, ia tidak berbentuk kerohanian. Pada masa lampau, kami jadikan keadaan-keadaan mudah kepada masalah; kami tukarkan busut kepada gunung. Pemikiran-pemikiran baik kami telah membawa kami ke sini. Dalam kepulihan, kami belajar untuk bergantung kepada satu Kuasa lain yang lebih Berkuasa daripada kami. Kami tidak ada segala jawapan atau penyelesaian, namun kami boleh belajar untuk hidup tanpa dadah. Kami boleh kekal bersih dan menikmati penghidupan, jika kami ingat untuk hidup “Hanya untuk Hari Ini.”

Kami tidak bertanggungjawab di atas penyakit kami, hanya bertanggungjawab di atas kepulihan kami. Ketika kami mula melaksanakan apa yang kami pelajari, hidup kami menjadi bertambah baik. Kami pohon pertolongan daripada penagih-penagih yang sedang menikmati kehidupan yang bebas dari keinginan untuk mengguna dadah. Kami tidak perlu memahami program ini supaya ianya berkesan. Apa yang kami perlu lakukan hanyalah mengikut arahan.

Kami memperolehi kelegaan melalui Dua Belas Langkah, yang sangat penting untuk proses kepulihan, kerana ia adalah cara hidup yang baru dan berbentuk kerohanian yang membenarkan kami mengambil bahagian dalam kepulihan kami sendiri.

Sejak hari pertama, Dua Belas Langkah telah jadi sebahagian daripada hidup kami. Pada mulanya, kami mungkin dipenuhi perasaan-perasaan negatif, dan hanya membenarkan Langkah Pertama menyerap masuk. Kemudian, kami mula kurang ketakutan dan boleh menggunakan alat-alat ini sepenuhnya agar membawa manfaat yang lebih besar. Kami sedar bagaimana perasaan-perasaan lama dan ketakutan adalah gejala-gejala penyakit kami. Kebebasan yang sebenar kini mungkin dicapai.

Ketika kami sedang pulih, kami dapat pandangan baru tentang jadi bersih. Kami menikmati perasaan terbebas dan kebebasan daripada keinginan untuk mengguna. Kami dapat setiap orang yang kami jumpa ada sesuatu yang ditawarkan. Kami mampu menerima sebagaimana kami mampu memberi. Hidup boleh jadi satu pengembaraan yang baru kepada kami. Kami mula mengenali kebahagiaan, kegembiraan dan kebebasan.

Tidak ada sebarang penagih contoh yang kian pulih. Apabila dadah pergi dan penagih melaksanakan program ini, perkara-perkara yang indah terjadi. Impian-impian yang hilang bangun semula dan peluang-peluang baru muncul. Kerelaan hati kami untuk berkembang secara rohani membuatkan kami terapung. Apabila kami melaksanakan tindakan-tindakan dalam Langkah-langkah itu, keputusannya adalah satu perubahan dalam keperibadian kami. Tindakan-tindakan kami yang sebenarnya penting. Kami biarkan hasil-hasilnya ditentukan oleh Yang Lebih Berkuasa.

Kepulihan menjadi satu proses berhubung; kami hilang ketakutan menyentuh dan disentuh. Kami pelajari bagaimana satu pelukan ringkas dan penyayang boleh membawa perubahan yang besar kepada dunia apabila kami rasa keseorangan. Kami rasa kasih sayang dan persahabatan yang sebenar.

Kami tahu kami tiada daya upaya di atas satu penyakit yang tidak boleh diubati, kian parah dan boleh membawa maut. Jika tidak dihentikan, ia akan bertambah buruk sehinggalah kami mati. Kami tidak boleh berhadapan dengan keinginan dan dorongan. Satu-satunya cara hanyalah berhenti mengguna dan belajar bagaimana untuk hidup. Apabila kami rela untuk mengikuti langkah ini dan mengambil kesempatan daripada bantuan yang tersedia untuk kami, satu kehidupan yang baru mungkin terjadi untuk kami. Dalam cara ini, kami boleh pulih.

Hari ini, mempereratkan dalam kasih sayang Persaudaraan ini, kami akhirnya boleh melihat seorang insan lain dengan kedua mata kami sendiri dan bersyukur di atas siapa diri kami.

BAB SEMBILAN
HANYA UNTUK HARIINI –
MELAKSANAKAN PROGRAM

Ingatkan diri anda:

HANYA UNTUK HARIINI saya akan memikirkan pemulihan, hidup serta menikmati kehidupan tanpa mengguna dadah.

HANYA UNTUK HARIINI saya akan mempunyai keyakinan terhadap seseorang di dalam N.A. yang mempercayai diri saya serta ingin membantu saya di dalam pemulihan.

HANYA UNTUK HARIINI saya akan memiliki satu program. Saya akan cuba mengikutinya sebaik mungkin yang saya mampu.

HANYA UNTUK HARIINI melalui N.A., saya akan cuba mendapatkan satu pandangan yang lebih baik terhadap penghidupan saya.

HANYA UNTUK HARIINI saya tidak perlu takut. Pemikiran saya akan tertumpu di dalam perhubungan yang baru, mereka yang tidak mengguna serta menemui satu cara hidup baru. Selagi saya mengikuti cara ini, saya tidak perlu takut.

Kami mengaku bahawa kehidupan kami tidak terurus, namun kadangkala kami hadapi masalah untuk mengaku bahawa kami perlukan pertolongan. Kemahanian sendiri membawa banyak masalah dalam kepulihan kami. Kami mahu dan minta segala-gala berjalan sebagaimana kami mahu. Kami sepatutnya tahu cara-cara kami melaksanakan apa-apa sebenarnya tidak berkesan. Prinsip penyerahan diri membimbing kami ke dalam satu cara hidup di mana kami mendapat kekuatan dari satu Kuasa lain yang lebih Berkuasa daripada kami. Penyerahan setiap hari kepada Yang Lebih Berkuasa menyediakan bantuan yang kami perlu. Sebagai penagih-penagih, kami ada masalah dengan penerimaan, iaitu sesuatu yang penting untuk kepulihan. Apabila kami enggan mengamalkan penerimaan, kami sebenarnya masih menafikan

kepercayaan kami terhadap Yang Lebih Berkuasa. Kerisauan menandakan kurangnya kepercayaan.

Menyerahkan kemahuan akan meletakkan kami dalam hubungan bersama Yang Lebih Berkuasa yang akan mengisi ruang kosong dalam diri kami. Kami belajar untuk percaya bahawa Tuhan akan membantu kami setiap hari. Hidup untuk hari ini akan melegakan beban masa silam dan ketakutan masa depan. Kami belajar untuk ambil apa-apa tindakan yang perlu dan biarkan hasilnya ditentukan oleh Yang Lebih Berkuasa.

Program Narcotics Anonymous adalah berbentuk kerohanian. Kami tegas mencadangkan ahli-ahli berusaha untuk mencari Yang Lebih Berkuasa berdasarkan kefahaman masing-masing. Ada di antara kami ada pengalaman kerohanian yang kuat, bersifat perubahan yang tiba-tiba dan penuh ilham. Untuk yang lain pula, kebangkitan ini lebih bersifat halus. Kami pulih dalam satu persekitaran yang dipenuhi penerimaan dan rasa hormat terhadap kepercayaan masing-masing. Kami cuba elakkan penipuan diri yang dibawa oleh sifat riak dan keangkuhan diri. Sewaktu kami membina kepercayaan dalam kehidupan harian kami, kami dapati Yang Lebih Berkuasa membekalkan kekuatan dan bimbingan yang kami perlukan.

Setiap daripada kami bebas untuk bentuk satu pengertian Yang Lebih Berkuasa. Ramai di antara kami yang curiga dan kurang percaya akibat dari kekecewaan-kekecewaan lampau yang pernah kami alami dalam agama. Sebagai saudara-saudara baru, perbualan tentang Tuhan yang kami dengar di perjumpaan-perjumpaan membosankan kami. Selagi kami tidak mencari jawapan kami sendiri dalam hal ini, kami terperangkap dalam pemikiran-pemikiran yang dikumpulkan oleh masa silam kami. Golongan kepercayaan kepada sifat tuhan dan yang tidak percaya tentang adanya tuhan kadangkala bermula dengan bercakap dengan "apa-apa yang ada di sana." Ada suatu semangat atau tenaga yang boleh dirasai semasa di perjumpaan-perjumpaan. Ini kadangkala adalah pengertian Yang Lebih Berkuasa yang dibentuk oleh saudara-saudara baru. Pemikiran-pemikiran masa silam selalunya tidak lengkap dan tidak memuaskan hati. Setiap perkara yang kami tahu boleh diubahsuai, terutamanya apa yang kami tahu tentang kebenaran. Kami menilai semula pemikiran-pemikiran lama, agar kami boleh biasakan diri dengan pemikiran-pemikiran baru yang menjurus kepada satu cara hidup baru. Kami sedar kami adalah manusia dengan satu penyakit tubuh, fikiran dan rohani. Apabila kami terima bahawa penagihan kami telah menyebabkan kami terdampar di neraka dan wujud satu kuasa yang boleh

membantu kami, kami mula memupuk kemajuan di dalam menyelesaikan masalah-masalah.

Kekurangan penyelenggaraan harian boleh timbul dalam banyak cara. Dengan usaha yang berfikiran terbuka, kami mula bergantung kepada hubungan harian dengan Tuhan sebagaimana kami memahamiNya. Setiap hari kebanyakan daripada kami minta Yang Lebih Berkuasa bantu kami kekal bersih, dan setiap malam kami berterima kasih di atas anugerah kepulihan ini. Apabila hidup kami menjadi lebih selesa, ramai di antara kami yang luput ke dalam kepuasan rohani, dan mempertaruhkan untuk menagih semula, kami rasa semula segala kedahsyatan dan kehilangan tujuan dari mana kami telah hanya mendapat penangguhan harian. Ini diharapkan apabila kesakitan kami beri motivasi kepada kami untuk memperbaharui penyelenggaraan harian rohani kami. Satu cara di mana kami boleh meneruskan satu kesedaran hubungan, terutamanya ketika kesusahan, adalah dengan menyenaraikan perkara-perkara yang berikan kami kesyukuran.

Ramai di antara kami yang dapat bagaimana memberikan sedikit masa meredakan kepada diri kami sendiri dapat membantu kami membentuk kesedaran hubungan dengan Yang Lebih Berkuasa. Dengan menenangkan fikiran, bertafakur dapat membawa kami kepada ketenangan dan kedamaian. Menenangkan fikiran ini boleh dilakukan di mana-mana, pada bila-bila masa dan dengan apa cara sekalipun, mengikut pilihan perseorangan.

Yang Lebih Berkuasa sentiasa bersedia untuk kami pada setiap masa. Kami perolehi panduan apabila kami memohon pengetahuan dari ketetapan Tuhan untuk kami. Secara beransur-ansur, apabila kami jadi lebih sedar tentang Tuhan dari mementingkan diri sendiri, kesedihan kami akan bertukar menjadi harapan. Perubahan juga melibatkan satu sumber besar ketakutan, iaitu sesuatu yang kami tidak ketahui. Yang Lebih Berkuasa adalah sumber kekuatan yang kami perlukan untuk menghadapi ketakutan ini.

Ada perkara yang kami harus terima, selebihnya kami harus ubah. Kebijaksanaan untuk melihat perbezaan ini akan datang bersama pertumbuhan dalam program kerohanian kami. Jika kamikekalkan keadaan rohani kami setiap hari, kami dapat lebih senang untuk kami hadapi segala kesakitan dan kekeliruan. Inilah kemantapan perasaan yang kami betul-betul perlukan. Dengan bantuan Yang Lebih Berkuasa, kami tak perlu mengguna lagi.

Setiap penagih yang bersih adalah satu keajaiban. Kami hidupkan keajaiban ini dengan sikap-sikap positif. Sekiranya

selepas beberapa ketika kami hadapi masalah dengan kepulihan kami, kami mungkin telah berhenti melaksanakan satu atau lebih dari perkara-perkara yang telah membantu kami dalam peringkat-peringkat awal kepulihan kami.

Tiga prinsip-prinsip kerohanian yang asas adalah kejujuran, berfikiran terbuka dan kerelaan hati. Inilah bahagian BAGAIMANA program kami. Kejujuran awal yang kami luahkan adalah keinginan untuk berhenti mengguna. Seterusnya, kami secara jujur mengaku kami tiada daya upaya dan penghidupan kami tidak terurus.

Kejujuran yang tegas adalah alat yang paling penting dalam pembelajaran untuk hidup untuk hari ini. Walaupun kejujuran sukar diamalkan, ianya paling bermanfaat. Kejujuran adalah penawar kepada fikiran kami yang berpenyakit. Kepercayaan yang baru kami temui bertindak sebagai landasan kukuh untuk kekuatan di masa depan.

Pengetahuan kami tentang kehidupan sebelum kami datang ke N.A. hampir membunuh kami. Menguruskan hidup kami sendiri telah menyebabkan kami ke Program Narcotics Anonymous. Kami datang ke N.A. dengan hanya sedikit pengetahuan tentang cara-cara mencari kebahagiaan dan menikmati kehidupan. Satu pemikiran baru tidak boleh diterapkan ke dalam fikiran yang tertutup. Membuka fikiran membenarkan kami mendengar sesuatu yang mungkin boleh menyelamatkan nyawa kami. Ia membenarkan kami mendengar pendapat yang bercanggah, dan membuat kesimpulan kami sendiri. Berfikiran terbuka membawa kami kepada pandangan-pandangan yang telah kami elakkan sepanjang hidup kami. Prinsip inilah yang membenarkan kami mengambil bahagian dalam satu-satu perbincangan tanpa terus membuat kesimpulan atau pun menetapkan betul atau salah terlebih dahulu. Kami tidak perlu memperbodohkan diri kami dengan mempertahankan nilai-nilai yang sebenarnya tidak wujud. Kami telah belajar bahawa tiada salahnya untuk tidak mengetahui semua jawapan, kerana ini menunjukkan kami boleh diajar dan boleh belajar untuk menjalani kehidupan baru dengan berjaya.

Walaubagaimanapun, berfikiran terbuka tanpa kerelaan hati tidak akan membawa kami ke mana-mana. Kami harus rela untuk buat apa saja yang perlu untuk pulih. Kami tidak tahu bila masanya akan tiba untuk kami keluarkan segala usaha dan kekuatan yang kami miliki untuk kekal bersih.

Kejujuran, berfikiran terbuka, dan kerelaan hati saling berkait antara satu sama lain. Kekurangan salah satu daripada

prinsip-prinsip ini dalam program peribadi kami boleh membawa kepada penagihan semula, dan sudah tentu menjadikan kepulihan sangat sukar dan menyakitkan walaupun ia sebenarnya mudah. Program ini adalah satu bahagian penting dalam kehidupan kami seharian. Jika bukan kerana program ini, kebanyakan daripada kami sudah pun mati atau berada di institusi. Pandangan-pandangan kami berubah daripada pandangan seorang penyepi kepada pandangan seorang ahli. Kami tumpukan perhatian terhadap mengurus semula diri kami, dan ini membawa kelegaan kepada kami. Kami percaya kepada Yang Lebih Berkuasa untuk kekuatan mendapatkan keperluan-keperluan kami.

Satu cara untuk mengamalkan prinsip-prinsip BAGAIMANA adalah dengan mengambil satu senarai harian. Senarai kami membenarkan kami kenalpasti pertumbuhan harian kami. Kami tidak harus lupakan kelebihan-kelebihan kami sewaktu cuba menyingkirkan sifat-sifat kami yang buruk. Penipuan diri dan kepentingan diri oleh digantikan dengan prinsip-prinsip kerohanian.

Kekal bersih adalah langkah pertama untuk hadapi hidup. Bila kami amalkan penerimaan, hidup kami dipermudahkan. Bila masalah timbul, kami berharap agar kami telah bersedia dengan alat-alat program ini. Kami secara jujur harus melepaskan sikap mementingkan diri sendiri dan juga sikap menghancurkan diri sendiri. Pada masa silam, kami percaya keterdesakan akan memberikan kami kekuatan untuk terus hidup. Kini kami terima tanggungjawab di atas masalah-masalah kami dan nampak betapa kami juga bertanggungjawab di atas penyelesaian-penyelesaian kami.

Sebagai penagih yang kian pulih, kami belajar tentang kesyukuran. Apabila sifat-sifat kami yang buruk disingkirkan, kami bebas untuk jadi segala apa yang kami mampu. Kami muncul sebagai perseorangan-perseorangan baru dengan kesedaran tentang diri kami sendiri dan dengan keupayaan untuk menempatkan diri kami dalam dunia ini.

Di dalam melaksanakan langkah-langkah ini, kami mula melepaskan keinginan diri kami. Kami pohon Yang Lebih Berkuasa mengubahkan ketakutan kami untuk berhadapan dengan diri sendiri dan juga dunia. Kami takrifkan semula diri kami dengan melaksanakan langkah-langkah dan menggunakan alat-alat kepulihan. Kami lihat diri kami secara berbeza. Keperibadian kami berubah. Kami jadi manusia berperasaan, berupaya bertindakbalas secara baik kepada penghidupan. Kami tempatkan kehidupan rohani di depan dan belajar untuk

menggunakan kesabaran, tolak ansur dan kerendahan diri di dalam hal-hal penghidupan harian kami.

Orang lain dalam hidup kami bantu kami untuk membentuk sikap amanah dan penyayang, kami kurang meminta, sebaliknya kami lebih banyak memberi. Kami semakin lambat marah dan semakin cepat memaafkan. Kami belajar tentang kasih sayang yang kami terima di Persaudaraan ini. Kami mula rasa kami disayangi yang mana perasaan ini sangat asing kepada diri kami yang angkuh pada masa lampau.

Keangkuhan pernah mengawal kami dalam pelbagai cara yang halus. Kemarahan adalah tindakbalas kami terhadap kenyataan masa kini. Memendam rasa menghidupkan semula pengalaman-pengalaman lama, dan ketakutan pula adalah tindakbalas kami terhadap masa depan. Kami perlu rela untuk biarkan Tuhan mengubah sifat-sifat buruk yang membebankan pertumbuhan rohani kami.

Pemikiran-pemikiran baru kini tersedia untuk kami melalui perkongsian pengalaman hidup kami. Dengan kerap melaksanakan beberapa garis panduan mudah dalam bab ini, kami pulih setiap hari. Prinsip-prinsip program ini membentuk keperibadian-keperibadian kami.

Daripada pengasingan penagihan kami, kami menemui satu persaudaraan manusia yang kongsi ikatan kepulihan yang sama. N.A. umpama sebuah bot penyelamat di lautan pengasingan, ketiadaan harapan dan huru hara yang menghancurkan. Kepercayaan, kekuatan dan harapan kami datang daripada manusia yang berkongsi kepulihan dan daripada hubungan kami dengan Tuhan yang kami fahami. Pada mulanya, terasa agak pelik untuk berkongsi perasaan. Sebahagian daripada sakit penagihan adalah halangan kepada pengalaman perkongsian ini. Jika kami hadapi kesusahan atau merasa seperti kesusahan akan muncul, kami panggil sesiapa atau pergi ke perjumpaan. Kami belajar untuk cari bantuan sebelum kami buat keputusan yang menyulitkan. Dengan merendahkan diri dan meminta bantuan, kami mampu lalui waktu-waktu yang sukar. Saya tidak mampu, namun kami mampu! Dalam cara ini, kami menemui kekuatan yang kami perlukan. Kami bentuk satu ikatan yang sama, dan kami kongsi sumber-sumber kerohanian dan fikiran kami.

Berkongsi dalam perjumpaan-perjumpaan terancang yang kerap dan juga satu-dengan-satu bersama penagih kian pulih yang lain membantu kami kekal bersih. Kehadiran ke perjumpaan kumpulan tempatan kami mengingatkan kami bagaimana rasanya menjadi seorang yang baru dan juga kepada sifat penyakit kami

yang kian parah. Kehadiran ke perjumpaan kumpulan kami menyediakan galakan dari ahli-ahli yang telah kami kenali. Ini mengekalkan kepulihan dan membantu kami dalam kehidupan harian kami. Apabila kami secara jujur menceritakan kisah kami, seseorang yang lain mungkin boleh bersefahaman dengan kami. Berkhidmat kepada keperluan-keperluan ahli-ahli kami dan membuat pesanan kami tersedia untuk semua memberikan kami kegembiraan. Perkhidmatan memberikan kami peluang-peluang untuk berkembang dalam cara-cara yang menyentuh setiap peningkatan penghidupan kami. Pengalaman kami dalam kepulihan dapat membantu mereka berhadapan dengan masalah-masalah mereka, apa yang telah berkesan untuk kami mungkin juga berkesan untuk mereka. Kebanyakan penagih mampu menerima perkongsian seperti ini, walaupun sejak mula. Perhimpunan beramai-ramai selepas perjumpaan-perjumpaan adalah peluang yang baik untuk berkongsi perkara-perkara yang kami tidak dapat bincang ketika perjumpaan diadakan. Ini juga satu masa yang baik untuk kami berbual satu-dengan-satu bersama penaja-penaja kami. Perkara-perkara yang kami ingin katakan akan muncul dan menjadi jelas untuk kami.

Dengan berkongsi pengalaman kepulihan bersama saudara-saudara baru, kami juga membantu diri sendiri untuk kekal bersih. Kami kongsi keselesaan dan galakan bersama orang lain. Hari ini, kami ada orang lain dalam hidup kami yang berdiri teguh bersama kami. Melepaskan diri daripada kepentingan sendiri memberikan kami pandangan kehidupan yang lebih baik. Dengan meminta bantuan, kami boleh berubah. Berkongsi kadangkala boleh membawa pertaruhan, namun dengan mencari kelemahan kami, barulah kami mampu berkembang.

Ada yang akan datang ke Narcotics Anonymous masih mencuba untuk menggunakan orang lain di dalam membantu mereka meneruskan tabiat mereka. Fikiran mereka yang tertutup adalah satu halangan terhadap perubahan. Satu semangat berfikiran terbuka, diselitkan pula dengan satu pengakuan tiada daya upaya adalah satu kunci yang akan membuka pintu ke arah kepulihan. Jika seseorang yang bermasalah dengan dadah datang kepada kami untuk mencari kepulihan, dan dia rela, kami berbesar hati berkongsi dengan mereka bagaimana kami kekal bersih.

Kami bentuk harga diri ketika kami bantu orang lain cari satu cara hidup yang baru. Apabila kami secara jujur menilai apa yang kami ada, kami boleh belajar untuk menghargainya. Kami mula rasa berguna sebagai ahli-ahli N.A. Kami boleh bawa anugerah kepulihan bersama kami ke mana-mana pun. Dua Belas

Langkah Narcotics Anonymous adalah satu proses kepulihan yang berterusan yang dipupuk dalam penghidupan harian kami. Kepulihan yang berterusan bergantung kepada hubungan kami dengan Tuhan Yang Maha Penyayang yang mengambil berat tentang kami dan akan lakukan untuk kami apa yang kami dapat sangat mustahil untuk lakukan sendiri.

Ketika dalam kepulihan, setiap daripada kami dapat kefahaman kami sendiri tentang program ini. Jika kami hadapi kesukaran kami percaya kumpulan-kumpulan kami, penaja-penaja kami dan juga Yang Lebih Berkuasa untuk memberikan panduan kepada kami. Oleh itu, kepulihan yang kami temui dalam Narcotics Anonymous datang dari dalam dan juga dari luar.

Kami hidup hari demi hari juga dari masa ke semasa. Apabila kami berhenti hidup di sini dan ketika ini, masalah-masalah kami menjadi semakin besar tanpa sebarang sebab. Kesabaran bukanlah sifat kami yang paling kuat. Inilah sebabnya kami perlukan cogan kata kami dan juga rakan-rakan N.A. untuk mengingatkan kami untuk hidup bersama program ini hanya untuk hari ini.

Ingatkan diri anda:

HANYA UNTUK HARIINI saya akan memikirkan pemulihan, hidup serta menikmati kehidupan tanpa mengguna dadah.

HANYA UNTUK HARIINI saya akan mempunyai keyakinan terhadap seseorang di dalam N.A. yang mempercayai diri saya serta ingin membantu saya di dalam pemulihan.

HANYA UNTUK HARIINI saya akan memiliki satu program. Saya akan cuba mengikutinya sebaik mungkin yang saya mampu.

HANYA UNTUK HARIINI melalui N.A., saya akan cuba mendapatkan satu pandangan yang lebih baik terhadap penghidupan saya.

HANYA UNTUK HARIINI saya tidak perlu takut. Pemikiran saya akan tertumpu di dalam perhubungan yang baru, mereka yang tidak mengguna serta menemui satu cara hidup baru. Selagi saya mengikuti cara ini, saya tidak perlu takut.

BAB SEPULUH
LEBIH BANYAK YANG AKAN DIDEDEAHKAN

Ketika kepulihan kami bertambah baik, kami jadi lebih sedar tentang diri kami dan juga tentang dunia di sekeliling kami. Keperluan-keperluan dan kemahuan-kemahuan kami, kelebihan-kelebihan dan kelemahan-kelemahan kami didedahkan kepada kami. Kami sedar betapa kami tidak berupaya untuk mengubah dunia luar, kami hanya berupaya untuk mengubah diri kami sendiri. Program Narcotics Anonymous menyediakan kami satu peluang untuk meringankan keperitan hidup melalui prinsip-prinsip kerohanian.

Kami sangat beruntung kerana ada program ini. Sebelum ini, hanya segelintir yang kenalpasti penagihan sebagai satu penyakit. Kepulihan hanyalah satu mimpi.

Kehidupan bertanggungjawab, produktif dan bebas dadah beribu-ribu ahli menggambarkan kejayaan program kami. Kepulihan adalah satu kenyataan untuk kami hari ini. Dengan melaksanakan langkah-langkah ini, kami bina semula keperibadian-keperibadian yang telah patah. Narcotics Anonymous adalah satu persekitaran yang sihat untuk pertumbuhan. Sebagai satu persaudaraan, kami mengasihi dan melindungi satu sama lain, menyokong cara hidup baru kami bersama-sama.

Sewaktu kami berkembang, kami mula faham kerendahan diri sebagai penerimaan ke atas kedua-dua kelebihan dan kelemahan kami. Apa yang paling kami mahu adalah satu perasaan baik terhadap diri kami sendiri. Hari ini, kami ada perasaan sebenar cinta, kegembiraan, harapan, kesedihan, keghairahan. Perasaan-perasaan kami bukan lagi perasaan-perasaan yang dipengaruhi oleh dadah.

Kadangkala kami dapati diri kami terperangkap dalam pemikiran-pemikiran lama, walaupun setelah sekian lama di dalam program ini. Dalam kepulihan, perkara-perkara asas sentiasa penting. Kami perlu elakkan corak-corak pemikiran lama, kedua-dua pemikiran lama dan juga kecenderungan untuk berpuas hati. Kami tidak boleh berpuas hati, kerana penyakit kami ini ada dalam diri kami dua puluh empat jam sehari. Jika, sewaktu melaksanakan prinsip-prinsip ini, kami biarkan diri kami berasa tinggi atau pun rendah, kami mengasingkan diri kami. Kami akan dapat masalah jika kami berasa terasing dari penagih-penagih lain. Perpisahan dari persekitaran kepulihan dan daripada semangat perkhidmatan untuk orang lain akan memperlahangkan

pertumbuhan rohani kami. Kepuasan hati menjauhkan kami daripada kebajikan, kasih sayang dan belas kasihan.

Jika kami belum bersedia mendengar orang lain, kami menafikan keperluan untuk pembaikan. Kami belajar supaya boleh dilentur-lenturkan dan mengaku apabila orang lain betul dan kami salah. Ketika perkara-perkara baru didedahkan, kami rasa diperbaharui. Kami perlu kekal berfikiran terbuka dan rela untuk lakukan satu perkara tambahan, pergi ke satu perjumpaan tambahan, terus bercakap dalam telefon untuk satu minit tambahan, dan bantu seorang saudara baru kekal bersih untuk satu hari tambahan. Usaha-usaha tambahan ini adalah penting ke arah kepulihan kami.

Buat kali pertama, kami mula mengenali diri kami sendiri. Kami mula alami kegemparan-kegemparan baru: untuk mengasihi, untuk dikasihi, untuk mengetahui betapa orang lain ambil berat tentang kami dan juga untuk ada sifat prihatin dan belas kasihan terhadap orang lain. Kami dapati diri kami membuat dan menikmati perkara-perkara yang sebelum ini kami tidak fikir kami akan lakukan. Kami buat kesilapan, dan kami menerima serta belajar daripadanya. Kami alami kegagalan, dan kami belajar bagaimana untuk kecapi kejayaan. Kerap kali kami berhadapan dengan satu bentuk kegentingan ketika kepulihan kami, seperti kematian orang yang disayangi, kesempitan kewangan atau perceraian. Ini semua kenyataan-kenyataan kehidupan, dan ia tidak akan hilang semata-mata kerana kami jadi bersih. Ada di antara kami, walau setelah bertahun-tahun bersih, gagal mendapatkan pekerjaan, tidak ada tempat tinggal atau wang. Kami bermain di fikiran kami bahawa kekal bersih tidak ada gunanya, maka fikiran lama ini menggoncang semula rasa kasihan diri, memendam perasaan dan kemarahan. Tidak kira betapa perit pun peristiwa-peristiwa kehidupan menghentam kami, satu perkara sangat jelas, kami tidak harus mengguna, tidak kiralah apa pun keadaannya!

Ini adalah satu program menjauhi sepenuhnya. Walaupun begitu, kadangkala akan wujud waktu-waktu yang melibatkan masalah-masalah kesihatan yang melibatkan pembedahan atau kecederaan tubuh yang keterlaluan di mana penggunaan ubat-ubatan mungkin diperlukan. Ini tidak memberikan keizinan untuk mengguna dadah. Tidak wujud sebarang penggunaan dadah yang selamat untuk kami. Tubuh-tubuh kami tidak dapat bezakan antara dadah-dadah yang ditentukan oleh seorang doktor dengan dadah yang ditentukan sendiri oleh kami untuk khayal. Sebagai penagih-penagih, kemahiran kami dalam penipuan diri akan

berada di puncaknya dalam keadaan sebegini. Selalunya fikiran kami akan menokok tambah kesakitan yang tenat sebagai alasan untuk mengguna. Menyerahkan segala-galanya kepada Yang Lebih Berkuasa dan mendapatkan sokongan dari penaja kami dan ahli-ahli lain dapat membendung kami daripada menjadi musuh kami sendiri yang paling teruk. Bersendirian pada saat-saat ini memberikan peluang kepada penyakit kami untuk mengambil alih. Perkongsian jujur dapat menghilangkan ketakutan kami terhadap penagihan semula.

Kesakitan yang parah atau pembedahan boleh mendarangkan masalah-masalah tertentu kepada kami. Para doktor harus ada pengetahuan khusus tentang penagihan kami. Ingatlah bahawa kami, bukannya para doktor, yang bertanggungjawab di atas kepulihan dan keputusan kami. Untuk mengurangkan bahaya ini, ada beberapa pilihan khusus yang kami boleh ambil kira. Penggunaan pembiusan setempat, mengelakkan dadah pilihan kami, menghentikan penggunaan dadah sewaktu kami masih kesakitan dan juga menghabiskan beberapa hari tambahan di hospital sebagai persediaan menghadapi kalau-kalau gejala putus ubat terjadi adalah beberapa pilihan yang kami boleh ambil.

Apa saja kesakitan yang kami alami akan hilang juga akhirnya. Melalui doa, bertafakur dan perkongsian, kami tidak berfikir tentang ketidakselesaan dan dapat kekuatan untuk susun keutamaan-keutamaan kami. Memang penting untuk merapatkan ahli-ahli N.A. pada setiap masa, jika boleh. Memang mengagumkan bagaimana fikiran kami akan kembali ke cara-cara dan pemikiran lama kami. Anda akan terkejut betapa peritnya kesakitan yang kami boleh hadapi tanpa ubat-ubatan. Walaubagaimanapun, dalam program keseluruhan untuk mejauhkan diri daripada sebarang jenis dadah ini, kami tidak boleh rasa bersalah selepas mengambil sejumlah bilangan perubatan yang ditentukan oleh seorang profesional yang berpengetahuan demi menahan kesakitan tubuh yang keterlaluan.

Kami melalui kesakitan sewaktu dalam kepulihan dan dapati kegentingan seperti itu umpama satu anugerah, satu peluang untuk alami pertumbuhan dengan hidup bersih. Sebelum kepulihan, kami langsung tidak boleh menerima fikiran bagaimana masalah-masalah boleh membawa anugerah. Anugerah ini mungkin melalui pencarian kekuatan dalam diri kami sendiri atau mendapatkan semula perasaan bermaruah yang telah hilang.

Pertumbuhan rohani, kasih sayang dan belas kasihan adalah keupayaan-keupayaan yang terbiar sehingga ianya dikongsi

dengan seorang penagih seperjalan. Dengan memberikan kasih sayang tanpa batasan di dalam Persaudaraan ini, kami jadi lebih penyayang, dan dengan berkongsi pertumbuhan rohani, kami jadi manusia yang lebih berkerohanian.

Dengan menyampaikan pesanan ini kepada seorang penagih yang lain, kami diingatkan semula kepada permulaan-permulaan kami. Dengan mendapat peluang untuk mengingati semula perasaan-perasaan dan tingkahlaku silam, kami mampu melihat pertumbuhan peribadi dan rohani kami. Di dalam proses menjawab soalan-soalan orang lain, pemikiran kami sendiri menjadi jelas. Ahli-ahli yang lebih baru adalah satu sumber harapan yang berterusan, kerana mereka sentiasa mengingatkan kami betapa berkesannya program ini. Kami berpeluang untuk rasai pengetahuan yang diperlukan melalui kekal bersih apabila kami bekerjasama dengan saudara-saudara baru.

Kami telah pelajari nilai hormat kepada orang lain. Kami berbesar hati apabila orang lain bergantung harapan kepada kami. Buat pertama kali dalam hidup kami, kami mungkin diminta untuk berkhidmat dalam kedudukan-kedudukan tanggungjawab di dalam pertubuhan-pertubuhan masyarakat di luar N.A. Pendapat-pendapat kami diminta dan dihargai oleh bukan penagih dalam hal-hal yang tiada kaitan dengan penagihan dan kepulihan. Kami boleh menikmati penghidupan berkeluarga dalam satu cara yang baru dan mungkin menjadi satu keyakinan kepada mereka, bukannya sesuatu yang memalukan atau bebanan. Mereka mungkin berbangga dengan kami hari ini. Minat-minat perseorangan kami boleh berkembang termasuklah hal-hal kegiatan masyarakat atau politik. Kegemaran-kegemaran dan lipur diri berikan kami keseronokan baru. Kami berasa gembira kerana selain daripada nilai kami kepada orang lain sebagai penagih yang kian pulih, kami juga bernilai sebagai seorang manusia.

Bantuan-bantuan yang diterima melalui penajaan tidak ada batasannya. Kami telah terima dalam cara yang sukar diterima selama bertahun-tahun. Perkataan tidak dapat menjelaskan perasaan kesedaran rohani yang kami terima apabila kami pula memberi kepada orang lain, tidak kira betapa kecil.

Kami adalah mata dan telinga satu sama lain. Apabila kami lakukan kesalahan, penagih-penagih seperjalan bantu kami melihat apa yang kami tidak nampak. Kadangkala kami terperangkap dalam pemikiran-pemikiran lama. Kami perlu sentiasa mengulas perasaan dan fikiran kami sekiranya kami mahu kekal berkeyakinan dan tumbuh secara rohani. Keyakinan ini akan membantu dalam kepulihan yang berterusan.

Hari ini, kami bebas membuat pilihan. Ketika kami melaksanakan program ini dengan segala kemampuan terbaik kami, keinginan dengan diri sendiri disingkirkan. Kebanyakan daripada kesepian dan ketakutan kami digantikan dengan kasih sayang dan keselamatan dari Persaudaraan ini. Membantu seorang penagih yang masih menderita adalah salah satu daripada pengalaman yang terbesar yang ditawarkan oleh penghidupan. Kami rela membantu. Kami pernah ada pengalaman yang sama dan memahami penagih seperjalanan lebih daripada orang lain. Kami menawarkan harapan, kerana kami tahu cara hidup yang lebih baik kini benar untuk kami, dan kami berikan kasih sayang kerana ianya telah diberikan secara percuma kepada kami. Penghidupan baru terbuka untuk kami apabila kami belajar untuk memberi kasih sayang. Kasih sayang boleh menjadi satu arus tenaga kehidupan dari seorang manusia kepada manusia yang lain. Dengan mengambil berat, berkongsi, dan berdoa untuk orang lain, kami jadi sebahagian daripada mereka. Dengan memahami perasaan sesama kami, kami membenarkan penagih-penagih menjadi sebahagian daripada kami.

Sewaktu kami lakukan ini, kami lalui satu perubahan kerohanian yang penting dan kami berubah. Atas dasar praktikal, perubahan berlaku kerana apa yang sesuai untuk satu peringkat kepulihan mungkin tidak sesuai untuk peringkat yang lain. Kami terus menerus melepaskan apa yang telah melaksanakan tujuannya, dan biarkan Tuhan membimbing kami melalui peringkat masa kini dengan apa yang berkesan di sini dan pada ketika ini.

Sewaktu kami lebih berharap kepada Tuhan dan mendapat lebih penghormatan diri, kami sedar kami tidak perlu menjadi lebih baik atau lebih buruk daripada sesiapa pun. Nilai sebenar kami adalah dalam menjadi diri kami sendiri. Keangkuhan kami, yang dulunya terlalu besar dan menguasai, kini berundur ke belakang kerana kami sedang dalam kesejahteraan bersama Tuhan Yang Maha Penyayang. Kami dapati kami menjalani satu kehidupan yang lebih kaya, lebih bahagia dan lebih lengkap apabila kami hilang kemauan diri.

Kami berupaya untuk membuat keputusan-keputusan bijak dan penyayang, berdasarkan prinsip-prinsip dan keunggulan-keunggulan yang punya nilai sebenar dalam penghidupan kami. Dengan membentuk fikiran bersama keunggulan-keunggulan kerohanian, kami bebas untuk jadi siapa yang kami mahu. Apa yang selama ini kami takuti, kami boleh atasi melalui pergantungan kami kepada Tuhan Yang Maha Penyayang.

Kepercayaan telah menggantikan ketakutan kami dan berikan kami kebebasan dari diri kami sendiri.

Dalam kepulihan, kami juga berjuang untuk kesyukuran. Kami bersyukur kerana kesedaran terhadap Tuhan yang berterusan. Apabila kami berhadapan dengan kesusahan yang kami tidak fikir kami boleh atasi, kami minta Tuhan lakukan untuk kami apa yang kami sendiri tidak mampu lakukan.

Satu kebangkitan rohani adalah proses yang berterusan. Kami alami pandangan tentang kenyataan yang lebih berkembang ketika kami berkembang secara rohani. Berfikiran terbuka kepada pengalaman-pengalaman kerohanian dan tubuh yang baru adalah satu kunci ke arah kesedaran yang lebih baik. Ketika kami berkembang dari segi rohani, kami lebih mengenali perasaan-perasaan serta tujuan hidup kami.

Dengan mengasihi diri sendiri, kami mampu mengasihi orang lain. Ini adalah kebangkitan rohani yang datang sebagai hasil kepada perlaksanaan program ini. Kami dapati kami berani untuk mengambil berat dan memberi kasih sayang!

Tugas-tugas fikiran dan perasaan yang lebih tinggi, umpamanya rasa hati dan daya upaya untuk berkasih sayang telah tergugat teruk akibat penggunaan dadah. Kemahiran hidup telah berkurangan hingga ke tahap haiwan. Semangat kami telah patah. Kemampuan untuk berasa seperti seorang manusia telah hilang. Ini berbunyi sangat keterlaluan, tapi ramai di antara kami telah rasa semua ini.

Dengan masa, melalui kepulihan, impian-impian kami boleh jadi kenyataan. Ini tidak bermakna kami akan jadi kaya atau terkenal. Walaubagaimanapun, dengan menyedari ketetapan Yang Lebih Berkuasa, impian-impian boleh menjadi kenyataan di dalam kepulihan.

Salah satu keajaiban pemulihan yang berterusan adalah menjadi seorang ahli yang produktif serta ahli bertanggungjawab didalam masyarakat. Kami harus berhati-hati memijak peningkatan-peningkatan yang mendedahkan kami kepada pengalaman yang membawa keangkuhan, mertabat dan memutarbelit yang mungkin membawa kesukaran kepada kami. Kami sedar kami harus meletakkan kepulihan kami terlebih dulu demi mengekalkan diri kami sebagai seorang ahli yang berhasil dan bertanggungjawab terhadap masyarakat. N.A. boleh hidup tanpa kami, namun kami tidak dapat kekal hidup tanpa N.A.

Narcotics Anonymous hanya menawarkan satu janji, iaitu kebebasan daripada masih menagih, penyelesaian yang telah

mengkaburi kami sejak berapa lama. Kami akan dibebaskan daripada penjara yang kami bina sendiri.

Hidup hanya untuk hari ini, kami tidak tahu apa yang akan terjadi kepada kami. Kami selalu kagum dengan bagaimana segala-galanya berkesan untuk kami. Kami sedang pulih di sini dan ketika ini, dan masa depan menjadi satu perjalanan yang menarik. Jika kami telah menulis senarai harapan kami apabila kami datang ke program ini, kami mungkin telah menipu diri kami sendiri. Masalah-masalah kehidupan yang tiada penyelesaian telah berubah dengan penuh kegembiraan. Penyakit kami telah dihentikan, dan kini segala-galanya kemungkinan.

Kami telah berfikiran terbuka dan bersedia untuk pemikiran-pemikiran baru dalam setiap peningkatan penghidupan. Dengan mendengar secara aktif, kami dengar perkara-perkara yang berkesan untuk kami. Keupayaan untuk mendengar ini adalah satu anugerah dan ia semakin berkembang ketika kami sendiri berkembang secara rohani. Hidup mendapat makna yang baru dan kami buka diri kami untuk anugerah ini. Untuk menerima, kami haruslah juga rela untuk memberi.

Dalam kepulihan, pemikiran-pemikiran kami tentang keseronokan telah berubah. Kami kini bebas untuk menikmati perkara-perkara mudah dalam penghidupan, contohnya persaudaraan dan hidup dalam kesejahteraan bersama alam sekitar. Kami kini bebas untuk membentuk satu kefahaman yang baru tentang penghidupan. Ketika kami mengimbas kembali, kami bersyukur di atas penghidupan baru kami. Memang betul-betul berbeza daripada perkara-perkara lampau yang telah membawa kami ke sini.

Sewaktu kami mengguna dulu, kami sangka kami telah berseronok dan kami sangka orang lain yang tidak mengguna sangat rugi. Kerohanian membolehkan kami hidup sepenuhnya, bersyukur di atas siapa diri kami dan juga ke atas apa yang telah kami lakukan dalam hidup. Sejak permulaan kepulihan kami, kami dapati keseronokan bukan datang daripada kebendaan, tapi daripada dalam diri kami sendiri. Kami dapati apabila kami hilang keinginan diri, kami mampu untuk memahami apakah maksudnya untuk jadi bahagia, gembira, dan bebas. Keseronokan yang tidak boleh digambarkan datang dari berkongsi dari hati yang tulus, kami tidak lagi perlu menipu untuk diterima.

Narcotics Anonymous menawarkan penagih-penagih satu program kepulihan yang sebenarnya lebih daripada hanya penghidupan tanpa dadah. Bukan hanya cara hidup ini lebih baik

dari neraka yang pernah kami duduki, ia juga lebih baik dari apa-apa penghidupan yang pernah kami ketahui.

Kami telah temui jalan keluar, dan kami nampak ia berkesan untuk orang lain. Setiap hari, semakin banyak lagi yang akan didedahkan.