

Dua Belas Langkah NA

1. Kami mengaku bahawa kami tiada daya upaya di atas penagihan sehinggakan kehidupan kami tidak boleh lagi diurus.
2. Kami mula mempercayai bahawa ada satu kuasa lain yang lebih berkuasa daripada kami mampu mengembalikan kewarasan kami.
3. Kami membuat keputusan untuk menyerah kemahuan dan penghidupan kami kepada penjagaan Tuhan, *sebagaimana kami memahaminya*.
4. Kami menyelidiki senarai moral diri kami tanpa ketakutan.
5. Kami mengaku kepada Tuhan, kepada diri sendiri dan seseorang lain, tentang punca sebenarnya kesalahan diri kami.
6. Kami dengan sepenuhnya bersedia agar Tuhan mengubahkan 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 yang lain.
10. Kami dengan berterusan akan menyelidiki 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.

Duabelas Tradisi Narkotik Anonimus

1. Kesejahteraan kita bersama seharusnya diutamakan: pemulihan pribadi tergantung pada kesatuan NA.
2. Demi tujuan kelompok, hanya ada satu otoritas utama-yakni Tuhan Yang Maha Pengasih sebagaimana Dia mengekspresikan diriNya dalam hati nurani kelompok, para pemimpin kita hanyalah pelayan yang dipercaya, mereka tidak memerintah.
3. Satu-satunya persyaratan keanggotaan adalah hasrat untuk berhenti memakai.
4. Setiap kelompok harus memiliki otonomi, kecuali dalam hal – hal yang dapat mempengaruhi kelompok lain, atau NA secara keseluruhan.
5. Setiap kelompok hanya mempunyai satu tujuan utama-untuk menyampaikan pesan kepada pecandu yang masih menderita.
6. Sebuah kelompok NA tidak selayaknya memberikan dukungan, mendanai, atau meminjamkan nama NA kepada fasilitas terkait apapun atau usaha luar, guna menghindari masalah dengan uang, properti, atau prestise yang bisa mengalihkan kita dari tujuan utama kita.
7. Setiap kelompok NA harus bisa mendukung dirinya sendiri, menolak sumbangan dari luar.
8. Narkotik Anonimus harus selamanya bersifat nonprofesional, namun pusat pelayanan kita dapat memperkerjakan pekerja – pekerja khusus.
9. Kelompok NA dengan demikian. tak seharusnya diorganisir, namun kita dapat membentuk dewan pelayanan atau panitia yang langsung bertanggung jawab kepada mereka yang dilayaninya.
10. Narkotik Anonimus tidak mempunyai pendapat apapun yang berkaitan dengan masalah luar; sehingga nama NA tidak akan dilibatkan dalam kontroversi publik.
11. Kebijakan hubungan masyarakat kita dilandaskan pada ketertarikan dan bukan promosi; kita perlu selalu mempertahankan anonimitas pribadi di tingkat pers, radio, dan film.
12. Anonimitas adalah landasan spiritual bagi semua tradisi kita, selalu mengingatkan kita untuk meletakkan prinsip – prinsip di atas pribadi – pribadi.

什么是 NA 项目？

NA 是一个非赢利团体，是一个帮助严重吸毒者的社会团体。我们是正在康复中的成瘾者，我们定期集会，互相帮助，洁身自净。这是一个彻底戒断的项目。在这里对成员只有一个要求，那就是要有停止使用毒品的意愿。我们建议你保持一个开放的思想，并给你自己一个机会。我们的项目有一套简单的原则，已至于我们能在每天的生活中遵循它们。这套原则最重要的一点就是它们确实有效。

NA 没有任何契约，我们也不隶属任何组织机构，我们不收取入会费用，而且不与任何人签署保证和承诺。我们与政治，宗教或执法机关没有任何关系，我们在任何时候都不受监管。任何人都可以加入我们，不分年龄，种族，性趋向，宗教，信仰，或是没有宗教信仰。

对你所使用的毒品的种类和剂量，你的贩毒关系，你以前的所作所为，你是富有还是贫穷，我们都不介意，我们只关心你想如何解决你的问题，以及我们能怎样给你提供帮助。新加入者是每次集会最重要的成员，因为我们认为只有向他人传授亲身体验，才能保持自己在 NA 得到的收获。我们从小组的经验中学到，通常保持干净的人是那些坚持来参加会议的人。

我们为什么参加 NA?

在加入 NA 之前，我们已不能处理好自己的日常生活。我们不能像其他人那样生活并享受生活的乐趣。我们不得不寻取其它的刺激，自以为从毒品中找到了这种刺激。我们把吸毒置于家庭，妻子，丈夫和孩子的幸福之上，并不得不为毒品付出一切代价。我们伤害了許多人，但被伤害最大的是我们自己。由于无力承担自己应负的责任，我们实际上是使自己陷入了困境，似乎靠自己已不能面对生活。

我们大多数人已经认识到成癮是慢性自杀。但是，成癮是我们生命中极其狡猾的敌人，以至于使我们完全丧失了自控。我们中的许多人终结于监狱中，或者通过药物，宗教和精神治疗寻求帮助，可这些方法没有一个对我们有彻底的疗效。我们的病依旧反复发作并继续恶化，在绝望中，我们来到成癮者康复匿名团体寻求相互帮助。

参加 NA 之后，我们才认识到自己是病人。我们遭受着一种不知如何治愈疾病的折磨。然而，在某种程度上它是能够被控制的，是可以康复的。

NA的12 步骤

- 1、我们承认自己已经无力克服毒瘾，而且我们无法管理自己的生活。
- 2、我们通过一个过程相信有一个比我们自己更强的力量能够使我们恢复正常心态。
- 3、我们决定将我们的愿望和生活托付给我们各自所理解的“上苍”来照管。
- 4、我们做了一个彻底寻求和勇敢的自我道德反省。
- 5、我们对“上苍”、对自己、对他人承认自己错误的实质。
- 6、我们心甘情愿让“上苍”消除我们所有性格上的缺陷。
- 7、我们谦虚地请求“上苍”除掉我们的短处。
- 8、我们列出一个曾经受到我们伤害的所有人的名单，并心甘情愿地去向他们每一个人弥补过失。
- 9、我们在不伤害任何人的前提下，尽可能直接向他们弥补过失。
- 10、我们不断反省自己，只要犯了错，就立即承认。
- 11、我们通过祈祷和沉思来增强与我们所理解的“上苍”的交流，只祈求得到他的知识并获得力量，去实行他的意志。
- 12、通过这些步骤，我们获得精神上的觉醒，同时向其他成瘾者传送这些经验，并在一切日常事务中贯彻这些原则。

NA的12 传统

- 1、我们共同的利益应该是第一位的；个人的康复依靠NA的团结。
- 2、对于我们的集体宗旨而言，我们的最高权威只有一个，那就是仁慈的“上苍”，因为这是我们集体意识的体现。领导我们的人不是统治者，而是我们可以信赖的公仆。
- 3、加入NA的唯一要求就是要有一个停止使用毒品的愿望。
- 4、每个小组均应独立管理自己，除非有涉及其他分会或整个NA的事务。
- 5、每个小组只有一个宗旨：向还在遭受痛苦的成瘾者传递NA的康复信息。
- 6、每个NA小组不得支持、资助或将NA的名称借给任何有关的机构或会外企业，以免因金钱、财产或名誉问题使我们偏离办会的基本宗旨。
- 7、每个NA小组均应完全自给自足，拒绝外来的捐赠。
- 8、毒品成瘾者康复匿名团体将永远保持非专业性，但我们的服务中心可以雇佣专职工作人员。
- 9、NA，它自己永远不应有组织体系，但可以设立直接对服务对象负责的服务理事会或委员会。
- 10、毒品成瘾者康复匿名团体对会外的问题不发表评论；因此NA的名字也不应卷入公众纠纷。
- 11、本会公共关系的原则是吸引，而不是宣传；对于报刊、电台和影视媒体，我们始终恪守不透露个人姓名的原则。
- 12、匿名是本会所有传统的精神基础，它不断地提醒我们将原则置于个人之上。

NA的12 步骤

1. 我们承认自己已经无力克服毒瘾，而且我们无法管理自己的生活。
2. 我们通过一个过程相信有一个比我们自己更强的力量能够使我们恢复正常心态。
3. 我们决定将我们的愿望和生活托付给我们各自所理解的“上苍”来照管。
4. 我们做了一个彻底寻求和勇敢的自我道德反省。
5. 我们对“上苍”、对自己、对他人承认自己错误的实质。
6. 我们心甘情愿让“上苍”消除我们所有性格上的缺陷。
7. 我们谦虚地请求“上苍”除掉我们的短处。
8. 我们列出一个曾经受到我们伤害的所有人的名单，并心甘情愿地去向他们每一个人弥补过失。
9. 我们在不伤害任何人的前提下，尽可能直接向他们弥补过失。
10. 我们不断反省自己，只要犯了错，就立即承认。
11. 我们通过祈祷和沉思来增强与我们所理解的“上苍”的交流，只祈求得到他的知识并获得力量，去实行他的意志。
12. 通过这些步骤，我们获得精神上的觉醒，同时向其他成瘾者传送这些经验，并在一切日常事务中贯彻这些原则。

宁静的祈祷

请上帝保佑我拥有：
接受我所不能改变事情的宁静，
改变我所能改变事情的勇气，
以及洞悉他们差别的智慧。