यह कैसे काम करता है।

यदि आप वह चाहते हैं जो हमारे पास है और उसे पाने के लिये प्रयत्न करने के इच्छुक है तब आप कुछ निश्चित कदम उठाने के लिये तैयार है। यह वे सिद्धांत है जिनसे हमारा सुधार संभव हुआ।

1. हमने कबूल किया कि अपने ऐडिक्शन पर हम शक्तिहीन थे कि हमारा जीवन अस्तव्यस्त हो गया था।
2. हमें विश्वास हुआ कि हमसे बड़ी एक शक्ति हमारी सद्बुद्धि पुन: स्थापित कर सकती है।
3. हमने अपनी इच्छा और अपने जीवन को अपनी समझ के ईश्वर की देखभाल में सौंपने का निश्चय किया।
4. हमने अपनी एक खोजपूर्वक और निडर नैतिक सूची बनाई।
5. हमने ईश्वर से, अपने आपसे और दूसरे किसी एक व्यक्ति से अपनी गलतियों का सही स्वरूप कबूल किया।
6. हम पूर्ण रूप से तैयार थे कि ईश्वर हमारे इन सभी चारित्रिक दोषों को निकाल दें।
7. हमने नम्रता से विनंती की-कि वह हमारी कमियों को निकाल दें।
8. हमने उन सभी व्यक्तियों की सूची बनाई जिनको हमने हानि पहुँचायी और उन सभी की क्षतिपूर्ति करने के इच्छुक हुए।
9. जहाँ भी संभव था हमने ऐसे व्यक्तियों की प्रत्यक्ष क्षतिपूर्ति की, सिवाय, जब ऐसा करने से उन्हें या दूसरों को नुकसान पहुँचे।
10. हमने आत्म-परीक्षण लेना जारी रखा, और जब हम गलत थे, तुरंत कबूल किया।
11. प्रार्थना और ध्यान के द्वारा हमने अपनी समझ के ईश्वर से सचेत संपर्क बढ़ाना चाहा और अपने लिए केवल उसकी इच्छ का ज्ञान और उसे पूरा करने की शक्ति के लिए प्रार्थना की।
12. इन कदमों के परिणामस्वरूप, आध्यात्मिक जागृति होने पर, हमने यह संदेश ऐडिक्टों तक पहुँचाने और इन सिद्धांतों को अपने हर कार्य में अमल करने की कोशिश की।

सुनने में यह एक बड़ा आदेश लगता है, और हम यह सब एक साथ नही कर सकते। हम एक दिन में ऐडिक्ट नही बने, इसलिये याद रहे-धीरज से काम लें।

हमारे सुधार में सबसे अधिक एक चीज जो हमें पराजित कर सकती है, वह है आध्यात्मिक सिद्धांतों के प्रति उपेक्षा या असहनशीलता का रवैया। इनमें से तीन जो अति आवश्यक है, वे है : ईमानदारी, खुली मनःस्थिति और इच्छुकता। इन सिद्धांतों के साथ हम अपने मार्ग पर निश्चित रूप से बढ़ सकते हैं।

हमें लगता है कि ऐडिक्शन की बीमारी के प्रति हमारा नजरिया पूरी तरह यथार्थवादी है, क्योंकि एक ऐडिक्ट का दूसरे ऐडिक्ट को मदद करने का चिकित्सक मूल्य बेजोड़ है। हमें लगता है कि हमारा तरीका व्यवहारिक है, क्योंकि एक ऐडिक्ट दूसरे ऐडिक्ट को सबसे अच्छी तरह समझकर उसकी मद्द कर सकता है। हमारा मानना है कि अपने समाज में, रोजाना जिदंगी में जितनी जल्दी हम अपनी समस्याओं का सामना करते हैं, उतनी ही जल्दी हम उस समाज के स्वीकृत, जिम्मेदार और उत्पादक सदस्य बनते हैं।

सक्रिय ऐडिक्क्शन में वापिस न जाने का केवल एक ही रास्ता है, वह है, पहले नशीले पदार्थ का न लेना। अगर आप हमारी तरह है तो आप जानते है कि एक ही बहुत है और हजार भी काफी नहीं। हम इस पर बहुत जोर देते हैं, क्योंकि हम जानते है कि जब हम किसी भी रूप में नशीले पदार्थो को इस्तेमाल करते है या एक के बदले में दूसरे का इस्तेमाल करते है तो हम अपने ऐडिक्शन को फिर छूट देते हैं।

शराब को अन्य नशीले पदार्थों से अलग मानने की वजह से बहुत सारे ऐडिक्ट फिर से नशा करने लगे। एन.ए. में आने से पहले हममें से कई ऐडिक्ट शराब को अलग नजरिये से देखते थे, लेकिन हम इस भ्रम में नही रह सकते। शराब एक नशीला पदार्थ है। हम वे लोग है जिन्हें ऐडिक्शन की बीमारी है जिसके सुधार के लिये हमें हर नशीले पदार्थ से दूर रहना ही पड़ेगा।