

就在今天

要告诉自己：

就在今天，我要把心思意念放在我的康复，不靠毒品过生活，来享受人生。

就在今天，我要相信在NA里有人对我有信心，并愿意在我的康复路程上帮助我。

就在今天，我要有康复的计划，并尽心尽力的实践这个计划。

就在今天，我要透过NA，更好的来看待我的人生。

就在今天，我不再惧怕。我将要专注于我的新人际关系，就是不使用毒品并找到新生活的人。只要我如此做，就无可惧怕的。

当我们参加匿名毒瘾者互助会时，我们就是决定将自己的生命交托给一位更高的力量。如此的交托使我们卸下对过去及未来的恐惧，并使我们能更好的来看待今天，让我们能接受及享受今天的生活。相对的当我们不愿意接受今天的现实生活时，其实就是否定了自己对更高的力量的信心，而这只将带来更多的痛苦。

我们已认知到今天其实是一份没有担保的礼物。当我们秉持这个观念时，过去和未来的渺小及今日行为的重要将成为我们的现实，如此我们的生活也变简单了。

当我们专注于今天时，毒品的恶梦就被新希望的曙光遮蔽而消失。我们发现当我们心里忧愁时，可以将自己的感受托付给另一个在康复中的成瘾者。藉着与其它成瘾者的分享，我们发现自己并非是独特的，而是与他们有共同的连结。无论是述说自己今日的苦难或倾听别人的述说，当我们与NA会员彼此分享时，我们的更高的力量就在我们当中运行了。

只要我们保持不吸毒，亲近我们的更高的力量及NA的朋友，就不需为今天害怕。上苍已赦免我们的过错，而明天也尚未到来，透过默

想和自我检讨，我们可以获得今日的安宁和引导。在每日的生活中，预留一点的时间来感谢这位按照各自所理解的上苍，感谢祂赐给我们能力来面对今天。

『就在今天』不仅是为了帮助我们不吸毒，也可应用在我们生活上的各方面。每一天必有所要面对的现实，我们当中有很多人都相信上苍只要求我们依照自己的能力各尽其事。

实践NA十二步骤使我们对生命产生了新的观点。今天的我们不再为自己找借口，我们每天与上苍的接独使我们内心的空虚被填满，是我们未曾体验的。我们在今天的生活里得满足，在上苍的引导之下，我们失去了想要吸毒的欲望。今天的目标不再是追求完美，而是足够即可。

务必要记住，任何一个成瘾者只要能一天不吸毒就是一个奇迹。为了心灵的健康，我们参加会议、实践步骤、每日默想和与NA的成员分享，负责任的生活是可以实现的。

我们可以藉团体的爱及新生命所带来的安全取代孤独和恐惧。我们再也不会孤单，在团体里，我们认识了很多真正的朋友，是过去无法想象的。自怜和怨恨已被宽容和信心取代，我们也获得了极想得到的自由，安宁和幸福。

一天的生活有充满正面和负面的事情的，如果我们两者都不去体会，那我们就错过了成长的机会。当我们学以致用时，我们的生活原则将在我们的康复上引导我们，并且每天都必须如此的去运行。



Narcotics Anonymous®

匿名毒癮者互助会

Copyright © 2014 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
版权所有

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

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

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



这是NA认可作品之翻译版。

Narcotics Anonymous,    及 The NA Way 是
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
之注册商标。

ISBN 978-1-55776-984-8 Chinese 6/14

WSO Catalog Item No. CH-3108

IP No. 8-CH

就在今天