

接纳、信心与承诺~一位成瘾者的经历

当我参加 NA 时，我已认知了自己的问题——我想停止吸毒，但却不知所措。我的瘾症人格使我在生活上只专注于获得及使用，并以各种方法和手段来获得更多的毒品，而我所有的人格特征也使我更加的自我执着。完全自我中心的我以操纵人和事来取得优势，以便应付生活。我已完全失控了，虽然知道将自我毁灭，也违背自己的生存本能，但我却执着地违抗自己的意志，再三的使用毒品。我感到精神错乱与绝望无助，放弃了搏斗，接受自己确实是个瘾君子——我承认我无法管理自己的生活，并无能为力克服毒瘾。我的意志力无法改变使我强烈渴望毒品的生理疾病，我的自我控制无法改变使我执着想用精神药物来逃避现实的脑部疾病，我最高尚的理想也无法改变使我狡猾、奸计及自私的心灵疾病。当我接受我是无能为力的事实时，我就不再需要使用毒品。如此的接受我对毒瘾的无能为力及生活的失控，成为了我康复的关键。

在康复中的 NA 成瘾者之协助下，我一分钟、一小时、一天的停止使用，但没有毒品的生活却度日如年，我仍然想沈浸于毒品中。为了应付放弃毒品后的失落感，我在心理上又启动了再度使用毒品的念头。我接受了自己的无能为力及生活的失控，但需要一个高过我疾病的力量来改变我的自我毁灭。会议里的人告诉我，他们在 NA 的康复计划里找到了一个高过他们的瘾症的力量。这些人已数月或数年没有使用毒品了，甚至也不想再吸毒。他们告诉我，参加 NA 的康复计划能促使我失去对毒品的欲望。我已别无选择，只好相信他们，因为我曾经求助于医生、精神科医生、医院、精神科医院，也换了工作、结婚和离婚，但一切都失败了，似乎令人万念俱灰。然而我在 NA 里看到了希望，遇见了在康复中的成瘾者，使我开始相信我能学习如何不靠毒品来过生活。在 NA 里，我找到了信心来走向改变。

这时我已停止使用毒品，并勉强的相信我可以保持不使用，但我的思考和感受仍然如同瘾君子，只是我没有在使用毒品。我的人格及品格一成不变，都在加速我的自取灭亡。除非我改变，否则我必会再度使用。我已经接受了我的疾病，并相信我能康复，但我必需完全投入于 NA 康复计划的属灵原则中。

在我的帮助者的协助下，我决定将我的生活和意志托付给我所理解的上苍。这就是我的转折点，但随后我必需在康复上有不断的接纳、不断的信心成长及每日的投入。决定把我的生活和意志托付给上苍后，我也必需了解自己并积极的尝试去改变我应付现实生活的方式，而这样的承诺使我的生命开始走向诚实。我对 NA 的康复计划的经历是：接受我的疾病，开始相信这个计划能改变我，并持守康复的属灵原则。

接下来我必需采取行动。如果我不改变，我将会很痛苦而回头使用毒品。NA 康复计划所建议的行动可以改变我的人格和品格。当我诚实的自我检讨，并写下自己的所做所为及感受时，我则是对上苍及对他人彻底地承认我内心深深隐藏的恐惧、愤怒和怨恨。因为这个过程，我不再被过往所牵绊，而能自由的去实现今天的理想。我的行为开始有所不同，并愿意让上苍改变我，成全祂对我的旨意。

透过谦卑地祈求上苍移除我的缺陷，我开始立足现实，产生一个踏实的自我观。

透过弥补我曾经所伤害的人，我学习原谅自己和他人。

我经常自我检讨，若有错失，立即纠正。我对属灵原则的信任和信心日益成长与扩大。我把自己和我们的康复计划分享给别人，并尽心尽力地实践自己所学到的原则。这十二步骤帮助我停止使用，除去我想使用的欲望，并给我新的人生形态。



Narcotics Anonymous®

匿名毒癮者互助会

IP No. 14-CH

接纳、信心与 承诺~一位成癮 者的经历

Copyright © 2015 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 978-1-63380-030-4 Chinese 1/15

WSO Catalog Item No. CH-3114