

# 自我接納

## 問題

對許多在康復中的成癮者而言，無法自我接納是一個問題。這難於捉摸的缺陷不易被察覺到而往往被忽略。我們當中有很多人以為使用毒品是我們唯一的問題，而否認我們其實已無法管理自己的生活。即使我們已停止使用毒品，這種否認仍然困擾著我們。我們在康復中所經歷的種種問題是因為在我們的內心深處，我們無法接納自己。我們甚至沒有意識到心中的不安是我們問題的根源，因為它經常以其他型態呈現，也許我們易動怒或批評、不滿、憂鬱或混亂，發現自己為了紓解內心的苦惱而想去改變週遭的人事物。然而我們的經驗告訴我們，一旦有如此的狀況，最好是往內心尋找我們不滿的源頭，而很多時候會發現我們對自己就是最苛刻的批評者，將自己沉溺在自我憎恨和自暴自棄裡。

還沒來到 NA 前，我們大多數人都生活在自暴自棄裡。我們痛恨自己，並想盡辦法成為不一樣的人，不想做自己，寧可模仿別人。我們無法接納自己，卻想獲得別人的接納。我們要求別人給我們那連自己都無法給自己的愛和接納，但我們的愛和友誼總是附加條件的。為了得到別人的接納與肯定，我們凡事都願意為他們做，然而當所得到的回饋不如我們所期待，我們就對他們心懷怨恨。

我們不能接納自己，相對的也認為別人會排斥我們。我們不允許任何人親近我們，因為擔心如果他們真的認識我們，就會厭惡我們。為了防止被傷害，我們在還沒被別人拒絕前就搶先排斥他們。

## 十二步驟是解決方案

首先，走向自我接納的第一步是接受我們的癮症。我們必須接受我們的疾病及其所產生的一切問題，才能完全的接納自己。

再者，要走向自我接納就必需相信有一個比我們更大的力量能够使我们恢復正常。我們不

需符合任何人對上蒼的定義，但只需要相信這位上蒼能幫助我們。當我們經歷痛苦、錯失及發現自己的不完美時不會感到罪孽深重，那我們就體會到自我接納的屬靈意義了。

獲得自我接納的最有效方法就是實踐十二步驟的康復計劃。如今我們已相信有一個比我們更大的力量，我們就可以依靠祂的力量讓我們有勇氣去誠實的檢討自己的錯失，並檢討自己的優點。有時這過程是痛苦的，也似乎產生不了自我接納，但我們還是必需認識自己的感受。我們想在康復上深耕，就必需檢討自己的作為與動機，且開始改變不可容忍之處。

我們的缺陷是我們所具備的，唯在生活上落實 NA 計劃才能除去。我們的才華是上蒼所賜的，當我們學習去完全的發揮這些才華，我們就能更自我接納而使生活改善。

有時候我們會驕傲，陷入螳臂擋車，自不量力的幻想。我們的自憐和自大把我們給壓倒，但隨著我們對上蒼的信心的更新，我們就會得著成長的盼望、勇氣及力量。

自我接納能使我們穩定的康復。我們不再需要尋求別人的肯定，因為我們的滿足已在於我們自己。我們可以自由並感恩地顯露自己的才華，謙卑地脫離缺陷，盡心盡力地成為康復中的成癮者。接納眼前的自己是指我們本就合意的，雖然不完美，但可改進。

記得我們所罹患的是成癮疾病，需要很長的時間才有辦法達到深層的自我接納。無論我們的生活已多糟糕，我們在匿名毒癮者互助會總是被接納的。

自我接納能解決我們對人的完美期待。當我們接納自己時，就能無條件的將別人容納在我們的生活裡，而這也許是從未有的經歷。我們的友誼變得深厚，並因為成癮者彼此間共享康復，我們也體驗到溫暖和關懷。

上蒼，請賜我安寧的心境，  
接受我不能改變的事實，  
請賜我勇氣改變我能改變的，  
並賜我智慧，看出其中的差異。

Copyright © 2015 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
版權所有

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://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](http://www.na-iran.org)



這是NA認可作品之翻譯版。

Narcotics Anonymous,    及 The NA Way 是  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated  
之註冊商標。

ISBN 978-1-63380-025-0 Chinese (Traditional) 1/15

WSO Catalog Item No. CT-3119



**Narcotics Anonymous®**

匿名毒癮者互助會

IP No. 19-CT

## 自我接納