

Penerimaan Diri

Masalahnya

Kekurangan penerimaan diri adalah satu masalah untuk kebanyakan penagih dalam pemulihan. Kecacatan yang tidak ketara ini amat sukar untuk dikenal pasti dan selalunya tidak disedari. Kebanyakan daripada kami percaya yang masalah kami hanyalah penggunaan dadah, menafikan fakta bahawa kehidupan kami telah menjadi tidak teratur. Walaupun selepas kami telah berhenti menggunakan dadah, penafian ini akan sentiasa menghantui kami. Kebanyakan daripada permasalahan yang kami alami dalam pemulihan adalah disebabkan kami tidak boleh menerima diri kami sendiri di tahap yang lebih mendalam. Kami mungkin tidak sedar yang ketidakselesaian ini adalah sumber permasalahan kami, kerana ia selalunya timbul dalam bentuk yang lain. Kami mungkin mendapati diri kami menjadi mudah marah atau menghukum, tidak puas hati, murung atau fikiran kami bercelaru. Kami cuba untuk mengubah faktor persekitaran bagi memuaskan perasaan dalaman diri. Dalam keadaan seperti ini, pengalaman kami telah menunjukkan bahawa tindakan yang paling baik adalah melihat dalaman diri dan punca rasa tidak puas hati itu. Selalunya kami mendapati yang kami adalah pengkritik keras terhadap diri sendiri, bergelumang dengan rasa membenci diri dan penolakan diri.

Sebelum menghadiri NA, kebanyakan daripada kami menghabiskan keseluruhan hidup kami dalam penolakan diri. Kami membenci diri kami dan cuba setiap cara yang kami boleh lakukan untuk menjadi seseorang yang berlainan. Kami mahu menjadi sesiapa sahaja selain daripada diri kami sendiri. Disebabkan tidak dapat menerima diri kami sendiri, kami cuba mendapatkan

penerimaan daripada orang lain. Kami mahukan orang lain memberikan kami kasih sayang dan penerimaan yang kami tidak boleh berikan kepada diri kami sendiri, tetapi kasih sayang dan persahabatan kami selalunya bersyarat. Kami sanggup melakukan apa-apa sahaja untuk mendapatkan penerimaan mereka, dan selepas itu membenci mereka yang tidak mengikut kemahuan kami.

Oleh kerana kami tidak boleh menerima diri sendiri, kami menjangkakan yang kami akan juga ditolak oleh orang lain. Kami tidak akan benarkan sesiapaupun mendekati kami kerana takut kalau mereka benar-benar mengenali kami, mereka juga akan membenci kami. Untuk mempertahankan diri daripada kelemahan, kami akan menolak orang lain sebelum mereka ada peluang menyingkir kami.

Dua Belas Langkah adalah penyelesaiannya

Hari ini, langkah pertama ke arah penerimaan diri adalah penerimaan ketagihan kami. Kami mesti menerima penyakit kami dan kesemua permasalahan yang datang dengannya sebelum kami boleh menerima diri kami sebagai manusia.

Perkara selepas ini yang kami perlukan untuk membantu kami ke arah penerimaan diri adalah kepercayaan kepada Kuasa yang lebih Berkuasa daripada kami yang boleh mengembalikan kewarasan kami. Kami tidak perlu percaya kepada konsep orang lain terhadap Kuasa yang lebih Berkuasa, tetapi kami perlu percaya terhadap konsep yang berkesan untuk kami. Kefahaman kerohanian terhadap penerimaan diri adalah dengan pengetahuan bahawa ia bukan suatu masalah untuk mengetahui diri kami berada dalam kesakitan, membuat kesilapan dan

mengetahui yang kami sebenarnya tidak sempurna.

Cara yang paling berkesan untuk mendapatkan penerimaan diri adalah dengan menerapkan Dua Belas Langkah dalam pemulihan. Kini, apabila kami mula mempercayai Kuasa yang lebih Berkuasa, kami boleh bergantung kepada kekuasaan-Nya untuk memberi kami kekuatan untuk menyelidiki kecacatan dan kejayaan kami secara jujur. Walaupun ada masanya ia menyakitkan dan tidak membawa kepada penerimaan diri, adalah amat perlu untuk kami berhubung dengan perasaan kami. Kami berharap untuk membina asas pemulihan yang kukuh, dan disebabkan itu kami perlu menyelidiki tindakan dan motif kami serta mula mengubah perkara yang tidak boleh diterima.

Sifat-sifat kami yang buruk adalah sebahagian daripada kami dan hanya boleh dihilangkan apabila kami berlatih untuk hidup dengan program NA. Aset kami adalah pemberian daripada Kuasa yang lebih Berkuasa, dan dalam kami belajar menggunakannya sepenuhnya, penerimaan diri kami berkembang dan kehidupan kami meningkat.

Ada masanya kami tergelincir kepada melodrama dengan fikiran bahawa kami boleh menjadi insan yang kami inginkan. Kami mungkin berasa dikuasai oleh rasa mengasihani diri dan kebanggaan, tetapi dengan memperbaharui kepercayaan kepada Kuasa yang lebih Berkuasa kami diberikan harapan, keberanian dan kekuatan untuk berkembang.

Penerimaan diri membenarkan keseimbangan dalam pemulihan. Kami tidak perlu lagi mencari pengiktirafan orang lain kerana kami berpuas hati untuk menjadi diri kami sendiri. Kami bebas untuk menekankan aset-aset kami, untuk dengan rendah diri menjauhi kelemahan kami, dan untuk

menjadi penagih dalam pemulihan yang terbaik semampu kami. Menerima diri yang sedia ada bermakna kami dalam keadaan yang baik, bahawa kami tidak sempurna, tetapi kami boleh memperbaiki diri.

Kami sentiasa ingat yang kami ada penyakit ketagihan, dan ia mengambil masa yang lama untuk mendapatkan penerimaan diri di tahap lebih mendalam. Tidak kira betapa teruk keadaan yang telah berlaku terhadap kehidupan kami, Persaudaraan Narcotics Anonymous sentiasa menerima kami.

Menerima diri kami seadanya menyelesaikan masalah mengharapkan kesempurnaan manusia. Apabila kami menerima diri kami sendiri, kami boleh menerima orang lain dalam hidup kami, tanpa sebarang syarat, mungkin buat pertama kali. Persahabatan kami semakin mendalam dan kami mengalami kehangatan dan jagaan hasil daripada penagih berkongsi pemulihan dan kehidupan baru.

**Tuhan, kurniakanlah aku ketenangan
untuk menerima perkara-perkara yang
tidak boleh aku ubah,
keberanian untuk mengubah perkara-
perkara yang aku boleh,
serta kebijaksanaan untuk
membezakannya.**

Copyright © 2021 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Semua hak cipta terpelihara

World Service Office

PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA

Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE

Brussels, Belgium
Tel +32/2/646-6012

World Service Office—IRAN

Tehran, Iran
www.na-iran.org



Risalah ini diluluskan oleh Persaudaraan NA.

Narcotics Anonymous,   , dan The NA Way
adalah lambang berdaftar

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633803572

Bahasa Melayu

6/21

WSO Catalog Item No. BM3119



Narcotics Anonymous®

IP No. 19-BM

Penerimaan Diri