

自我接纳

问题

对许多在康复中的成瘾者而言，无法自我接纳是一个问题。这难于捉摸的缺陷不易被察觉到而往往被忽略。我们当中有很多人以为使用毒品是我们唯一的问题，而否认我们其实已无法管理自己的生活。即使我们已停止使用毒品，这种否认仍然困扰着我们。我们在康复中所经历的种种问题是因为在我们的内心深处，我们无法接纳自己。我们甚至没有意识到心中的不安是我们问题的根源，因为它经常以其它型态呈现，也许我们易动怒或批评、不满、忧郁或混乱，发现自己为了纾解内心的苦恼而想去改变周遭的人事物。然而我们的经验告诉我们，一旦有如此的状况，最好是往内心寻找我们不满的源头，而很多时候会发现我们对自己就是最苛刻的批评者，将自己沉溺在自我憎恨和自暴自弃里。

还没来到 NA 前，我们大多数人都生活在自暴自弃里。我们痛恨自己，并想尽办法成为不一样的人，不想做自己，宁可模仿别人。我们无法接纳自己，却想获得别人的接纳。我们要求别人给我们那连自己都无法给自己的爱和接纳，但我们的爱和友谊总是附加条件的。为了得到别人的接纳与肯定，我们凡事都愿意为他们做，然而当所得到的回馈不如我们所期待，我们就对他们心怀怨恨。

我们不能接纳自己，相对的也认为别人会排斥我们。我们不允许任何人亲近我们，因为担心如果他们真的认识我们，就会厌恶我们。为了防止被伤害，我们在还没被别人拒绝前就先排斥他们。

十二步骤是解决方案

首先，走向自我接纳的第一步是接受我们的瘾症。我们必须接受我们的疾病及其所产生的一切问题，才能完全的接纳自己。

再者，要走向自我接纳就必需相信有一个比我们更大的力量能够使我们恢复正常。我们不需符合任何人对上苍的定义，但只需要相信这

位上苍能帮助我们。当我们经历痛苦、错失及发现自己的不完美时不会感到罪孽深重，那我们就体会到自我接纳的属灵意义了。

获得自我接纳的最有效方法就是实践十二步骤的康复计划。如今我们已相信有一个比我们更大的力量，我们就可以依靠祂的力量让我们有勇气去诚实的检讨自己的错失，并检讨自己的优点。有时这过程是痛苦的，也似乎产生不了自我接纳，但我们还是必需认识自己的感受。我们想在康复上深耕，就必需检讨自己的作为与动机，且开始改变不可容忍之处。

我们的缺陷是我们所具备的，唯在生活上落实 NA 计划才能除去。我们的才华是上苍所赐的，当我们学习去完全的发挥这些才华，我们就能更自我接纳而使生活改善。

有时候我们会骄傲，陷入螳臂挡车，自不量力之幻想。我们的自怜和自大把我们给压倒，但随着我们对上苍的信心的更新，我们就会得着成长的盼望、勇气及力量。

自我接纳能使我们稳定的康复。我们不再需要寻求别人的肯定，因为我们的满足已在于我们自己。我们可以自由并感恩地显露自己的才华，谦卑地脱离缺陷，尽心尽力的成为康复中的成瘾者。接纳眼前的自己是指我们本就合意的，虽然不完美，但可改进。

记得我们所罹患的是成瘾疾病，需要很长的时间才有办法达到深层的自我接纳。无论我们的生活已多糟糕，我们在匿名毒瘾者互助会总是被接纳的。

自我接纳能解决我们对人的完美期待。当我们接纳自己时，就能无条件的将别人容纳在我们的生活里，而这也许是从未有的经历。我们的友谊变得深厚，并因为成瘾者彼此间共享康复及新的生活，我们也体验到温暖和关怀。

上苍，请赐我安宁的心境，
接受我不能改变的事实，
请赐我勇气改变我能改变的，
并赐我智慧，看出其中的差异。

十二步骤与十二传统改编再版经由
AA World Services, Inc. 许可

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 978-1-63380-008-3 Chinese 10/14

WSO Catalog Item No. CH-3119



Narcotics Anonymous®

匿名毒癮者互助会

IP No. 19-CH

自我接纳