

## 欢迎你来到NA

欢迎你第一次来到NA的会议。NA提供一个方法，让成瘾者能不靠毒品而活。如果你还不确定你是否是一个成瘾者，也没关系，请继续参加我们的会议，再慢慢决定。

你也许会很紧张，认为会议里的每个人都在关注着你，就如我们当中有很多人的第一次NA会议的经验。即使如此，你不是唯一有这种感觉的人，因为我们很多人当初都有同感。有句话说：「如果你紧张到心都揪紧了，那你就是来对了地方。」我们有句俗话，没有任何人是因为意外而进入NA之门。非成瘾者不会费时间去思考自己是否是成瘾者，他们根本都没想过这个问题。如果你怀疑自己是否是一个成瘾者，那你可能就是一个成瘾者，但为自己留下一些时间，来倾听我们的经验，也许有一些分享听起来会很耳熟。无论你曾经用过哪些毒品或与其它人所用过的毒品是否一样都不重要，只要你想停止使用毒品，都很欢迎你到NA来。我们彼此的差异并无大碍，因为大部份的成瘾者所经历过的感受都很相似，而正是这些共同点使我们能够相助。

或许你感到绝望和害怕，认为这个计划将如同以前所试过的其它方法一样，依然无效。也许你认为自己与别人不一样，所以这个计划只对别人有效果，对你却不会有什么作用。我们大多数人刚来到NA时也有同样的感受。我们只知道自己不能再继续使用毒品了，但却不知道该如何停止使用或保持不使用。我们都不敢放弃自己生活中如此重要的东西，因此当我们发现加入NA的唯一要求是停止使用毒品的意望，真是叫人松了一口气。

刚开始时，我们大多数人对新的方法都感到怀疑和害怕。我们只能确定原来的老方式已经行不通了，但即使已经停止使用毒品，我们的生活也没有随着改变，而且我们的日常习惯，如驾驶或通电话，常常变得又可怕又陌生，仿佛我们已经成为自己也不认识的人。此时，其它康复中的成瘾者的支持是很有帮助的，我们可以开始从他们那里获得极其需要的信心。

你可能已经在想：「没错，但是…」或「如果…？」即使你存有怀疑，你可以先依照以下的简单建议：尽可能多参加NA的会议，收集其它成员的电话号码，经常保持联系，特别是当你感到强烈的冲动，想用毒品，因为毒品的诱惑并非局限于聚会的时段。我们今天能保持康复是因为我们向别人求得帮助，你也能得到相同的帮助。所以不要顾虑，给在康复中的成瘾者打通电话。

成瘾者自然而然就会去使用毒品，所以唯有不使用那第一剂毒品，才能让我们不重新陷入毒瘾的病发。为了戒除会影响情绪和精神的药物，我们在生理、精神、心理和心灵上都必须经过天翻地覆的改变。NA的12步骤提供我们一个改变的方法，正如有人曾说：「你只要来参加会议就能够不使用，但如果你希望能保持不使用，并经历康复，就必须实践12步骤。」这不是我们能单打独斗的，在NA的聚会里，我们彼此支持，努力学习和实践一种新的生活方式，使我们能够保持健康，摆脱毒品。

参加第一次会议时，你将接触到康复时间有不同长短的人。也许你会想知道他们是如何能够保持一段时间的不使用。如果你持续参加NA的会议，并保持不使用，你将会明白其中的原理。康复中的成瘾者之间存有相互的尊重和关心，因为我们都必须克服成瘾的痛苦，所以要在康复中彼此关爱和支持。NA计划的心灵原则能帮助我们保持不使用，NA对你没有任何要求，但你会得到很多的建议。藉由这个团体，我们有机会与你分享我们的收获：不靠毒品的生活。我们知道我们必须「与他人分享亲身体验，才能保持自己在NA所得到的康复。」

所以很欢迎你！我们很高兴你能来到这里，并希望你决定留下来。你必须先知道在NA里你将会听到我们谈到上苍，是指一个比我们更大的力量，祂能实现我们可望而不可及的事。我们就在NA、康复计划、会议及会员中认识了这个力量，而正是这个心灵原则帮助我们一天一天的过着不使用毒品的生活。但如果你觉得一天仍然太漫长，那你就面对当下的五分钟即可，接着再面对下一个五分钟。单独一个人所做不到的事，我们一起就能做得到。我们欢迎

你先借着我们的力量和希望，去寻找你自己的力量和希望，而将有一天，你也会想与他人分享你自己白白得来的收获。

**要继续参加—这是有效之路！**

你当地的NA求助专线：

Four horizontal lines for writing a local NA helpline number.

十二

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 978-1-55776-506-2 Chinese 1/14

WSO Catalog Item No. CH-3122



**Narcotics Anonymous®**  
**匿名毒癮者互助会**

IP No. 22-CH

## 欢迎你来到NA

这个小册子是回答关于NA康复计划的一些问题。我们的信息很简单：我们找到了一个方法，让我们不需要靠毒品而活，并很乐意与有毒品问题的人来分享。