

接納、信心與承諾~一位成癮者的經歷

當我參加 NA 時，我已認知了自己的問題—我想停止吸毒，但卻不知所措。我的癮症人格使我在生活上只專注於獲得及使用，並以各種方法和手段來獲得更多的毒品，而我所有的人格特徵也使我更加的自我執著。完全自我中心的我以操縱人和事來取得優勢，以便應付生活。我已完全失控了，雖然知道將自我毀滅，也違背自己的生存本能，但我卻執著地違抗自己的意志，再三的使用毒品。我感到精神錯亂與絕望無助，放棄了搏鬥，接受自己確實是個癮君子—我承認我無法管理自己的生活，並無能為力克服毒癮。我的意志力無法改變使我強烈渴望毒品的生理疾病，我的自我控制無法改變使我執著想用精神藥物來逃避現實的腦部疾病，我最高尚的理想也無法改變使我狡猾、奸計及自私的心靈疾病。當我接受我是無能為力的事實時，我就不再需要使用毒品。如此的接受我對毒癮的無能為力及生活的失控，成為了我康復的關鍵。

在康復中的 NA 成癮者之協助下，我一分鐘、一小時、一天的停止使用，但沒有毒品的生活卻度日如年，我仍然想沈浸於毒品中。為了應付放棄毒品後的失落感，我在心理上又啟動了再度使用毒品的念頭。我接受了自己的無能為力及生活的失控，但需要一個高過我疾病的力量來改變我的自我毀滅。會議裡的人告訴我，他們在 NA 的康復計畫裡找到了一個高過他們的癮症的力量。這些人已數月或數年沒有使用毒品了，甚至也不想再吸毒。他們告訴我，參加 NA 的康復計畫能促使我失去對毒品的慾望。我已別無選擇，只好相信他們，因為我曾經求助於醫生、精神科醫生、醫院、精神科醫院，也換了工作、結婚和離婚，但一切都失敗了，似乎令人萬念俱灰。然而我在 NA 裡看到了希望，遇見了在康復中的成癮者，使我開始相信我能學習如何不靠毒品來過生活。在 NA 裡，我找到了信心來走向改變。

這時我已停止使用毒品，並勉強的相信我可以保持不使用，但我的思考和感受仍然如同癮君子，只是我沒有在使用毒品。我的人格及品格一成不變，都在加速我的自取滅亡。除非我改變，否則我必會再度使用。我已經接受了我的疾病，並相信我能康復，但我必需完全投入於 NA 康復計畫的屬靈原則中。

在我的幫助者的協助下，我決定將我的生活和意志託付給我所理解的上蒼。這就是我的轉捩點，但隨後我必需在康復上有不斷的接納、不斷的信心成長及每日的投入。決定把我的生活和意志託付給上蒼後，我也必需瞭解自己並積極的嘗試去改變我應付現實生活的方式，而這樣的承諾使我的生命開始走向誠實。我對 NA 的康復計畫的經歷是：接受我的疾病，開始相信這個計畫能改變我，並持守康復的屬靈原則。

接下來我必需採取行動。如果我不改變，我將會很痛苦而回頭使用毒品。NA 康復計畫所建議的行動可以改變我的人格和品格。當我誠實的自我檢討，並寫下自己的所做所為及感受時，我則是對上蒼及對他人徹底地承認我內心深深隱藏的恐懼、憤怒和怨恨。因為這個過程，我不再被過往所牽絆，而能自由的去實現今天的理想。我的行為開始有所不同，並願意讓上蒼改變我，成全祂對我的旨意。

透過謙卑地祈求上蒼移除我的缺陷，我開始立足現實，產生一個踏實的自我觀。

透過彌補我曾經所傷害的人，我學習原諒自己和他人。

我經常自我檢討，若有錯失，立即糾正。我對屬靈原則的信任和信心日益成長與擴大。我把自己和我們的康復計畫分享給別人，並盡心盡力地實踐自己所學到的原則。這十二步驟幫助我停止使用，除去我想使用的慾望，並給我新的人生形態。



Narcotics Anonymous®

匿名毒癮者互助會

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

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



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 978-1-63380-027-4 Chinese (Traditional) 1/14

WSO Catalog Item No. CT-3114

IP No. 14-CT

接納、信心與
承諾~一位成癮
者的經歷