

ใคร อะไร อย่างไร ทำไม

ใครคือผู้คิดยาเสพติด?

พวกเราส่วนใหญ่คงไม่ต้องคิดซ้ำๆ กับคำถามนี้เลย *เรารู้! ว่า* ชีวิตจิตใจและความคิดของเราวนเวียนอยู่กับยาเสพติดไม่ชนิดใดชนิดหนึ่ง นั่นคือ การหายามาใช้ การเสพยา และการค้นหาทางที่จะหายามาใช้ให้ได้อีก เรามีชีวิตอยู่เพื่อเสพยา และเราเสพยาเพื่อมีชีวิตอยู่ พุดง่ายๆ ก็คือ ผู้คิดยาเสพติดคือคนที่ชีวิตถูกควบคุมโดยยาเสพติด เราคือคนที่ตกเป็นเหยื่อของโรคที่ลุกลามอย่างต่อเนื่อง และมักจะพบจุดจบที่เหมือนๆ กัน นั่นคือ คุณ สดงานบำบัด หรือ ความตาย

สมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนามคืออะไร?

เอ็นเอ คือสมาคมที่ไม่หวังผลกำไรของคนทุกเพศทุกวัยที่มีปัญหาใหญ่จากการใช้ยาเสพติด เราคือผู้คิดยาเสพติดซึ่งกำลังฟื้นฟูสภาพอยู่ ที่มาพบกันเป็นประจำเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันให้หยุดใช้ยาเสพติด วิธีการนี้เป็นวิธีการในการเลิกใช้ยาเสพติดทุกชนิดอย่างเด็ดขาด สิ่งเดียวที่จำเป็นในการเป็นสมาชิก นั่นคือ ความต้องการที่จะหยุดใช้ยาเสพติด เราขอแนะนำให้คุณเปิดใจให้กว้าง และให้เวลากับตัวเอง วิธีการของเราเป็นหลักการที่ชัดเจน และเราสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ที่สำคัญที่สุดคือวิธีการของ เอ็นเอ นั้นได้ผล

ทุกๆ คนสามารถเป็นสมาชิกของ เอ็นเอ ได้โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ เราไม่มีค่าสมัครหรือค่าธรรมเนียม เราไม่มีใบสัญญาที่จะต้องลงนาม เราไม่มีคำสัญญาที่จะให้ใคร เราไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของการรณรงค์ทางการเมือง ศาสนา หรือกฎหมาย และเราไม่ได้อยู่ภายใต้การตรวจสอบจากใครหรือในเวลาใด ทุกคนสามารถเป็นสมาชิกของเราได้โดยไม่จำกัดทั้ง อายุ เพศ เชื้อชาติ ศาสนา หรือการไม่นับถือศาสนา

เราไม่ใ้สใจว่าคุณเคยใช้ยาเสพติดชนิดใด ใช้มานานเท่าไร พวกห้องของคุณเป็นใคร คุณเคยทำอะไรไว้ในอดีต หรือคุณมีอะไรอย่างน้อยแค่ไหน แต่เราสนใจแค่เพียงว่าคุณจะทำอย่างไรกับปัญหาของคุณ และเราจะช่วยเหลือคุณได้อย่างไร สมาชิกใหม่คือผู้ที่สำคัญที่สุดในทุกการประชุม เพราะเราสามารถรักษาสิ่งที่เรามีอยู่ไว้ด้วย

การมอบสิ่งนั้นให้แก่เขา เราเรียนรู้จากประสบการณ์ของกลุ่มว่า ผู้ที่กลับมาประชุมกับเราบ่อยๆ นั้นจะปลอดภัยเสพติด

ทำไมเราจึงอยู่ที่นี้?

ก่อนที่จะเข้ามาในสมาคม เอ็นเอ เราไม่สามารถจัดการกับการดำเนินชีวิตของเราได้ เราไม่สามารถดำเนินชีวิตและมีความสุขกับชีวิตอย่างที่คนอื่นทำได้ เราจำเป็นต้องมีสิ่งพิเศษและเราก็คิดว่าเราหาได้จากยาเสพติด เราให้ความสำคัญกับการใช้ยาเสพติดมากกว่าความเป็นอยู่ของครอบครัวของเรา ภรรยาสามี และลูกหลานของเรา ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นเราต้องให้ยาเสพติดให้ได้ เราทำร้ายคนหลายคนอย่างรุนแรง แต่เราทำร้ายตนเองมากที่สุด จากการทำเราไม่สามารถรับผิดชอบตัวเองได้เราจึงสร้างปัญหาให้กับตัวเอง ดูเหมือนว่าเราไม่สามารถเผชิญความเป็นจริงในชีวิตของเราได้เลย

พวกเราส่วนมากตระหนักว่าการติดยาเสพติดนั้นเป็นการฆ่าตัวตายอย่างช้าๆ แต่การเสพยานั้นเป็นศัตรูต่อชีวิตที่มีเล่ห์เหลี่ยมเราจึงไม่มีพลังที่จะทำอะไรสักอย่างต่อไป สุดท้ายพวกเราหลายคนต้องอยู่ในห้องขัง หรือหาวิธีรักษาด้วยวิธีทางการแพทย์ ศาสนา หรือการรักษาทางจิต วิธีการเหล่านี้ไม่ได้ผลเพียงพอสำหรับเรา โรคติดยาเสพติดของเรายังหวนกลับมาอยู่เสมอ หรือเพิ่มความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ จนเราไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากแสวงหาความช่วยเหลือจากเพื่อนในสมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนาม

หลังจากที่เราเข้ามาที่ เอ็นเอ เราตระหนักว่าเราคือผู้ป่วย เราทรมานจากโรคที่ไม่มีใครรู้วิธีการรักษา อย่างไรก็ตามโรคนี้ก็สามารถหยุดลงได้ ณ จุดหนึ่ง และการฟื้นฟูสภาพของเราก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้

บ้งเกิดผลได้อย่างไร?

ถ้าคุณต้องการสิ่งที่เรามีไว้ให้ และตั้งใจที่จะกระทำเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมา นั่นคือ คุณพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติ กระบวนการต่อไปนี้คือสิ่งที่ทำให้เราฟื้นฟูสภาพจากการติดยาเสพติดได้

- เรายอมรับว่า เราไม่มีกำลังพอที่จะต่อสู้กับการติดยาเสพติดของเรา และไม่สามารถควบคุมการดำเนินชีวิตของเราได้
- เราเชื่อว่ามึบางสิ่งที่มีพลังมากกว่าตัวเรา ซึ่งสามารถช่วยให้เรากลับเป็นปกติได้
- เราได้ทำการตัดสินใจที่จะมอบความตั้งใจและการดำเนินชีวิตของเรา ให้อยู่ภายใต้การดูแลจากสิ่งที่เราศรัทธา *ซึ่งแล้วแต่เราจะเข้าใจว่าสิ่งนั้นคืออะไร*

- เราได้ทำการพิจารณาเรื่องราวของตัวเราเองอย่างละเอียดถี่ถ้วน และไม่ทอดถอย
- เรายอมรับความจริงในความผิดของเราอย่างละเอียดต่อสิ่งที่เราเชื่อมั่น ศรัทธา ตัวเราเองและคนอื่นอีกคนหนึ่ง
- เราพร้อมอย่างเต็มที่เพื่อให้สิ่งที่เราศรัทธาช่วยขจัดนิสัยที่ไม่น่าพึงพอใจต่างๆ ของเรา
- เรายินยอมร้องขอให้สิ่งที่เราเชื่อมั่นศรัทธาขจัดนิสัยที่ไม่น่าพึงพอใจต่างๆ ของเรา
- เราได้ทำรายชื่อบุคคลทุกคนที่เราเคยทำร้าย และยินดีที่จะทำบางอย่างชดใช้ให้แก่เขา
- เราได้ชดใช้ให้บุคคลเหล่านั้นโดยตรงเมื่อเรามีโอกาส ยกเว้นถ้าการกระทำนั้นจะเป็นการทำลายพวกเขาหรือบุคคลอื่น
- เรายังคงพิจารณาเรื่องราวของตัวเราเองต่อไปอย่างต่อเนื่อง และเมื่อใดที่พบว่าเราผิด เราจะยอมรับสิ่งนั้นโดยทันที
- เราทำใจให้สงบและทำการภาวนา เพื่อค้นหาความสัมพันธ์ทางจิตใจกับสิ่งที่เราศรัทธา *ซึ่งแล้วแต่เราจะเข้าใจว่าสิ่งนั้นคืออะไร* เพื่อให้เรารู้ว่าเจตนาของสิ่งที่เราศรัทธาต่อตัวเรานั้นเป็นอย่างไร และทำให้เรามีพลังพอที่จะกระทำสิ่งนั้นให้ได้
- เมื่อเราได้เกิดการตื่นตัวทางจิตใจจากกระบวนการขั้นตอนเหล่านี้แล้วเราพยายามถ่ายทอดสารนี้ให้กับผู้คิดยาเสพติดคนอื่นๆ และนำหลักการนี้ไปปฏิบัติในกิจวัตรทุกอย่างของเรา

สิ่งเหล่านี้ดูเหมือนจะเป็นงานชิ้นใหญ่ และเราก็ไม่สามารถทำทุกอย่างได้ในทันทีทันใด ในเมื่อเราไม่ได้กลายมาเป็นผู้คิดยาเสพติดภายในวันเดียว *ดังนั้นจงจำไว้ว่าอย่าหักโหมเกินไป*

สิ่งที่สำคัญมากกว่าสิ่งอื่นๆ ซึ่งอาจจะขัดขวางเราในการฟื้นฟูสภาพ นั่นคือการวางเฉย หรือขาดความอดทนในกระบวนการทางจิตใจ สิ่งสำคัญ 3 อย่างที่ขาดไม่ได้เลย คือ ความซื่อสัตย์ การเปิดใจให้กว้าง และความยินยอมพร้อมใจ ถ้าเรามีทั้ง 3 สิ่งนี้แล้ว เราก็กำลังเดินไปในทางที่ถูกต้อง

เรารู้สึกว่ามุมมองของเราต่อโรคติดยาเสพติดนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่สุด เพราะคุณค่าในการบำบัดโดยการให้ผู้คิดยาเสพติดคนหนึ่งช่วยเหลือผู้คิดยาเสพติดอีกคนหนึ่งเป็นวิธีที่ดีที่สุด เรารู้สึกว่าวิธีของเรานั้นได้ผล เพราะผู้คิดยาเสพติดสามารถเข้าใจผู้ติดยาเสพติดด้วยกันได้ดีที่สุด เราเชื่อว่าถ้าเราเผชิญหน้ากับปัญหาของ

ชีวิตประจำวันในสังคมได้เร็วเท่าไร? เราก็จะกลายเป็นสมาชิกของสังคมที่มีความรับผิดชอบ มีคุณค่า และได้รับการยอมรับในสังคมได้เร็วเท่านั้น

มีวิธีเดียวที่จะป้องกันการกลับไปติดยาเสพติดซ้ำอีก นั่นคือ การที่เราจะไม่เริ่มใช้ยาเสพติดอีก ถ้าคุณเป็นเหมือนเราคุณก็คงรู้อาครั้งเดียวก็เกินพอและพันครั้งก็ไม่เคยพอ เราให้ความสำคัญกับสิ่งนี้เพราะเรารู้ว่าเมื่อเราเริ่มใช้ยาเสพติดชนิดใดอีกก็คาม หรือใช้ยาชนิดอื่นๆ ทดแทนกัน หมายความว่า เราได้ปลดปล่อยให้โรคติดยาเสพติดของเราเกิดขึ้นใหม่อีก

การคิดว่ *แอลกอฮอล์* แดกต่างจากยาเสพติดชนิดอื่นๆ ทำให้ผู้ที่หยุดใช้ยาเสพติดหลายคนกลับไปติดยาเสพติดซ้ำอีก ก่อนเราจะมาที่ เอ็นเอ เราหลายคนมองแอลกอฮอล์ว่าแตกต่างจากยาเสพติด แต่มันไม่คุ้มที่เราจะเข้าใจผิดในเรื่องนี้ *แอลกอฮอล์คือยาเสพติด* และเราก็คือผู้ที่เป็นโรคติดยาเสพติดซึ่งต้องหยุดใช้ยาเสพติดทุกชนิดเพื่อที่จะฟื้นฟูสภาพ

หลักปฏิบัติ 12 ข้อของ เอ็นเอ

เรารักษาสิ่งที่เรามีอยู่อย่างสม่ำเสมอ และเปรียบเสมือนกับว่าความเป็นอิสระของคนแต่ละคนมาจาก 12 ขั้นตอนนั้น ความเป็นอิสระของกลุ่มเกิดมาจากหลักปฏิบัติ 12 ข้อของเรา

ในขณะที่ความผูกพันทำให้เรามีความเหนียวแน่นกว่าสิ่งที่ทำให้เราแยกจากกัน เราก็จะอยู่กันได้อย่างดี

- สวัสดิภาพของส่วนรวมควรมาก่อนสิ่งอื่นใด การฟื้นฟูสภาพของแต่ละคนจะขึ้นอยู่กับความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของ เอ็นเอ
- ในจุดประสงค์ของกลุ่ม สิ่งเดียวที่มีอำนาจสูงสุด คือ สิ่งที่เราศรัทธาที่จะคอยดูแลเรา ซึ่งจะปรากฏขึ้นจากความสามัคคีของกลุ่ม ผู้นำของเราเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวกที่ได้รับความไว้วางใจ ซึ่งพวกเขาไม่มีอำนาจในการควบคุมใดๆ
- สิ่งเดียวที่จำเป็นในการเป็นสมาชิก นั่นคือ ความต้องการที่จะเลิกใช้ยาเสพติด
- แต่ละกลุ่มควรจะมีเอกภาพ ยกเว้นในเรื่องที่จะส่งผลกระทบต่อกลุ่มอื่นๆ หรือต่อสมาคม เอ็นเอ ทั้งหมด
- แต่ละกลุ่มมีจุดประสงค์หลักอย่างเดียวกัน นั่นคือ การถ่ายทอดสาระไปสู่ผู้คิดยาเสพติดคนอื่นๆ ที่ยังคงทุกข์ทรมานอยู่

6. กลุ่ม เอ็นเอ จะต้องไม่ให้การรับรอง เงินทุน หรือให้สิทธิในการใช้ชื่อ "เอ็นเอ" แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับ เอ็นเอ หรือแก่งานภายนอกอื่นๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาในเรื่องของ เงินทุน ทรัพย์สิน หรือชื่อเสียง ซึ่งจะเป็นการทำให้เรา ออกจากจุดประสงค์หลักของเรา
7. กลุ่ม เอ็นเอ ทุกกลุ่มจะต้องช่วยเหลือตัวเองได้อย่างเต็มที่ และ ไม่ยอมรับการสนับสนุนจากภายนอก
8. กลุ่มผู้ติดยาเสพติดนิรนาม ต้องไม่ให้บริการในลักษณะของมืออาชีพตลอดไป แต่ศูนย์ของเราอาจจะจ้างผู้ปฏิบัติงานเฉพาะหน้าที่
9. เอ็นเอ จะไม่วางกฎระเบียบในการบริหาร แต่อาจจะแต่งตั้งคณะกรรมการขึ้น เพื่อให้รับผิดชอบต่อผู้ใช้บริการโดยตรง
10. สมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนามไม่ออกความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องภายนอก ฉะนั้นชื่อ เอ็นเอ จะไม่มีทางถูกนำไปวิพากษ์วิจารณ์ในกลุ่มมวลชน
11. หลักในการประชาสัมพันธ์ของเราจะเน้นการชักชวนมากกว่าการโฆษณา เราจำเป็นต้องรักษาสภาพความเป็นนิรนามของบุคคลให้เป็นความลับ จากสื่อมวลชน วิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ
12. ความเป็นนิรนามเป็นรากฐานทางจิตใจในหลักปฏิบัติทั้งหมดของเรา ซึ่งจะย้ำเตือนให้เราคำนึงถึงหลักการมากกว่าตัวบุคคล

ตีพิมพ์ซ้ำเนื้อหากระบวนการ 12 ขั้นตอน และหลักปฏิบัติ 12 ข้อ
ของเอ็นเอที่ได้รับการแก้ไข โดยได้รับอนุญาตจาก
AA World Services, Inc.

Copyright © 2006 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
 สงวนลิขสิทธิ์

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



บทความฉบับนี้ แปลโดยได้รับการรับรอง จาก เอ็นเอ

Narcotics Anonymous,    และ The NA Way

สัญลักษณ์ข้างต้นได้รับการสงวนลิขสิทธิ์อย่างเป็นทางการ
ว่าเป็นสัญลักษณ์ของ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-542-0 Thai 2/14

WSO Catalog Item No. TH-3101



Narcotics Anonymous®

สมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนาม

IP No. 1-TH

ใคร อะไร อย่างไร ทำไม

เอกสารนี้ตีพิมพ์ซ้ำ

จากหนังสือปกขาวเล่มเล็กของ

Narcotics Anonymous