

สามเหลี่ยมของ การหมกมุ่นอยู่ในตัวเอง

เมื่อเราเกิดมา เรามักจะสนใจแต่เรื่องของตัวเองเท่านั้น ตัวเราคือศูนย์กลางของจักรวาล เราไม่สนใจในสิ่งอื่นใดนอกเหนือไปจากความต้องการพื้นฐานของตัวเอง และเราก็มักจะพอใจเวลาที่ความต้องการพื้นฐานของเราได้รับการตอบสนอง ต่อมาเมื่อความสนใจของเราขยายขอบเขตออกไป เราก็จะเริ่มรับรู้ถึงสิ่งต่างๆ นอกเหนือไปจากตัวเรามากยิ่งขึ้น เราค้นพบว่า มีผู้คน สถานที่ และสิ่งของต่างๆ อยู่รอบตัวเรา และสิ่งต่างๆ เหล่านั้นล้วนเติมเต็มความต้องการของเราทั้งสิ้น และในจุดนี้เองที่เราเริ่มรับรู้ถึงความแตกต่าง และพัฒนาความชอบต่อสิ่งนั้นๆ เราเริ่มรู้จักความต้องการ และการเลือกในสิ่งที่ต้องการ เราคือศูนย์กลางของจักรวาลที่เติบโตไม่มีวันหยุด และคาดหวังว่าความต้องการของเราจะต้องได้รับการตอบสนอง ตัวบ่งชี้ความพอใจของเราค่อยๆ เปลี่ยนจากความสมหวังในความต้องการพื้นฐานไปเป็นความสมหวังในความปรารถนาแทน

เมื่อเวลาผ่านไป ประกอบกับประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้รับ เด็กส่วนใหญ่มักจะเรียนรู้ได้ว่าโลกภายนอกไม่สามารถตอบสนองความต้องการและความปรารถนาของเราได้ทั้งหมด เขาจึงเริ่มขวนขวายหาสิ่งที่เขาต้องการด้วยความพยายามของตนเอง เมื่อเขาเริ่มพึ่งพาผู้คน สถานที่ และสิ่งของต่างๆ น้อยลง เขาก็เริ่มพึ่งความสนใจมาที่ตัวเองมากขึ้นเรื่อยๆ เขาเริ่มพึ่งพาตัวเองมากขึ้น และเรียนรู้ว่าความสุขและความพอใจนั้นเกิดจากภายใน เขาส่วนใหญ่เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว มักจะเรียนรู้และยอมรับในจุดแข็ง จุดอ่อน และข้อจำกัดของตัวเอง ในบางช่วงของชีวิต เมื่อเขาต้องการของบางสิ่งที่เขาไม่สามารถหามาเองได้ เขาก็มักจะขอความช่วยเหลือจากอำนาจที่เหนือกว่า สำหรับคนส่วนใหญ่แล้ว การเติบโตถือเป็นกระบวนการธรรมชาติ

แต่สำหรับผู้ศรัทธาในศาสนา พวกเราเหมือนจะหลงทางในระหว่างนั้น เหมือนกับว่าพวกเราไม่สามารถหลุดพ้นจากความเอาแต่ใจตัวเองเมื่อยังเป็นเด็กได้เลย และเหมือนว่าเราจะไม่สามารถพึ่งพาตัวเองได้อย่างคนอื่น เรายังคงพึ่งพาทุกอย่างรอบตัวเรา และไม่ยอมรับความจริงที่ว่าเราไม่สามารถได้ทุกอย่างที่เราต้องการ เรากลายเป็นคนหมกมุ่นอยู่กับตัวเอง ความต้องการและความปรารถนาของเรากลายเป็นสิ่งจำเป็น และเราอยู่ในจุดที่ความพอใจและความ

สมปรารถนาเป็นเรื่องยากที่จะเกิดขึ้น คน สถานที่ และสิ่งของต่างๆ ไม่สามารถทดแทนช่องว่างในตัวเราได้ เราจึงตอบโต้ด้วยความขุ่นเคืองใจ โกรธแค้น และความหวาดกลัว

ความขุ่นเคืองใจ โกรธแค้น และความหวาดกลัว ก่อให้เกิดสามเหลี่ยมของการหมกมุ่นอยู่ในตัวเองข้อบกพร่องของคุณลักษณะของพวกเราทั้งหมดก็คือรูปแบบของการแสดงออก ซึ่งความรู้สึกเหล่านั้น การหมกมุ่นอยู่ในตัวเองคือสาเหตุสำคัญของความผิดปกติของเรา

ความขุ่นเคืองใจคือวิธีที่พวกเราส่วนใหญ่ได้ตอบโต้กับอดีตที่ผ่านมาของเรา มันคือการที่เราหวนนึกถึงแต่เรื่องในอดีตซ้ำแล้วซ้ำเล่า ความโกรธแค้นเป็นวิธีที่เราใช้เพื่อรับมือกับเรื่องในปัจจุบัน มันเป็นปฏิกิริยาที่เราไม่ยอมรับความจริงและยังเป็นการปฏิเสธมันอีกด้วย ความหวาดกลัวเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเวลาที่เราคิดถึงอนาคต เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เป็นเหมือนฝันร้ายเสียมากกว่า เรามักจะแสดงอารมณ์เหล่านี้เมื่อผู้คน สถานที่ และสิ่งของต่างๆ (ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต) ไม่เป็นไปตามความต้องการของเรา

ในสมาคมผู้ศรัทธาในศาสนา พวกเราส่งมอบวิถีชีวิตแบบใหม่และเครื่องมือในการใช้ชีวิตชุดใหม่ ซึ่งก็คือ กระบวนการทั้ง 12 ขั้นตอน เพื่อให้เราปฏิบัติตามทุกขั้นตอนอย่างสุดความสามารถ ถ้าเราหยุดใช้ศาสนาและเรียนรู้ที่จะปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ รวมทั้งนำไปประยุกต์ใช้ในหลายๆ ด้านของชีวิตเราแล้ว ปาฏิหาริย์ย่อมบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน เราจะถูกปลดปล่อยให้เป็นอิสระจากศาสนา จากการศรัทธาในศาสนาของเราและจากการหมกมุ่นอยู่ในตัวเอง ความขุ่นเคืองใจจะถูกแทนที่ด้วยการยอมรับ ความโกรธแค้นจะถูกแทนที่ด้วยความรัก และความหวาดกลัวจะถูกแทนที่ด้วยความศรัทธา

ท้ายที่สุดแล้ว โรคภัยที่เราเผชิญเป็นตัวผลักดันให้เราต้องร้องขอความช่วยเหลือ ต้องถือว่าพวกเราโชคดีที่ได้รับโอกาสให้ เริ่มต้นใหม่อีกครั้งหนึ่ง ซึ่งเป็นโอกาสสุดท้ายแล้ว ดังนั้น พวกเราต้องทำลายสามเหลี่ยมแห่งการหมกมุ่นในตัวเองให้ได้ และต้องเรียนรู้ที่จะเติบโตเสียที มิฉะนั้นเราก็จะลงเอยที่ความตายแทน

วิธีที่เราได้ตอบโต้ผู้คน สถานที่ และสิ่งของต่างๆ

แง่ลบ		แง่บวก
ความขุ่นเคืองใจ	อดีต	การยอมรับ
ความโกรธแค้น	ปัจจุบัน	ความรัก
ความหวาดกลัว	อนาคต	ความศรัทธา



Narcotics Anonymous®

สมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนาม

Copyright © 2014 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 978-1-55776-986-2 Thai 7/14

WSO Catalog Item No. TH-3112

IP No. 12-TH

**สามเหลี่ยมของ
การหมกมุ่น
อยู่ในตัวเอง**