

ประสบการณ์เกี่ยวกับการยอมรับ ความไว้วางใจ และความตั้งใจจริง ของผู้ติดยาเสพติดคนหนึ่ง

ตอนที่ฉันมาเข้าร่วมกับวิธีการของเอนเอ ฉันได้ค้นพบปัญหาของฉัน นั่นคือฉันมีความต้องการที่จะหยุดใช้ยา แต่ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร ด้วยธรรมชาติของการติดยาเสพติดทำให้ชีวิตทั้งหมดของฉันวนเวียนอยู่กับการหา ยา การใช้ยา และการคิดหาวิธีการต่างๆ เพื่อจะได้ยามากอีก ไม่ว่าฉันคิดหรือทำอะไรเพื่อตัวเองเท่านั้น ด้วยความเอาแต่ใจตัวเองเป็นที่สุด ฉันพยายามที่จะจัดการกับชีวิตของตัวเองด้วยการหลอกล่อผู้คนและสร้างสถานการณ์ต่างๆ เพื่อประโยชน์ของตัวเอง ฉันไม่สามารถควบคุมอะไรได้เลย ความหมกมุ่นทำให้ฉันใช้ยาครั้งแล้วครั้งเล่า ถึงแม้ว่าใจฉันจะไม่ต้องการเช่นนั้น เพราะรู้ดีว่าเป็นหนทางสู่หายนะและขัดต่อสุขภาพจิตพื้นฐานในการดำรงชีวิต ฉันรู้สึกเหมือนเป็นบ้าและสิ้นหวังเมื่อไม่สามารถทำอะไรกับมันได้เลย ฉันจึงเลิกที่จะต่อสู้และยอมรับความจริงที่ว่าฉันเป็นคนติดยาเสพติด ชีวิตของฉันมันยุ่งเหยิงเกินจะจัดการได้ และฉันไม่มีพลังที่จะควบคุมโรคติดช้านี้ได้ ความตั้งใจของฉันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงร่างกายคิดโรคที่โหยหาแต่ยาเสพติดอย่างควบคุมไม่ได้ ความยับยั้งชั่งใจของฉันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงจิตใจที่เป็นโรคซึ่งหมกมุ่นอยู่กับการใช้ยาเสพติดเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงจากโลกแห่งความเป็นจริง แม้แต่ความตั้งใจอันสูงสุดของฉันก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงจิตวิญญาณที่เป็นโรคของฉันซึ่งเต็มไปด้วยความเจ้าเล่ห์ ความหลอกลวง และความเอาแต่ใจตัวเอง นานที่ฉันสามารถยอมรับความจริงที่ว่า ฉันไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ฉันก็ไม่จำเป็นต้องใช้ยาเสพติดอีกต่อไป การยอมรับข้อจำกัดของตัวเอง การไร้ความสามารถที่จะควบคุมการใช้ยาเสพติด และการที่ไม่สามารถจัดการกับชีวิตของตัวเองได้ คือกฎเกณฑ์สำคัญสู่การฟื้นฟูสุขภาพของฉัน

ด้วยความช่วยเหลือจากผู้ติดยาเสพติดที่ฟื้นฟูสุขภาพในการประชุมเอนเอ ฉันสามารถเลิกใช้ยาได้เป็นครั้งคราว เริ่มจากแค่หนึ่งนาที่เพิ่มเป็นหนึ่งชั่วโมง จนถึงเป็นวัน ฉันยังอยากที่จะเมายาอยู่ ฉันรู้สึกว่า การใช้ชีวิตโดยปราศจากยาเสพติดเป็นเรื่องยากลำบากเกินทน การยอมแพ้อย่างทำให้ฉันรู้สึกหมดหวังมากกว่าแต่ก่อนเสียอีก และเพื่อจะต่อสู้กับความรูสึกนี้ เสียขยงในใจบอกให้ฉันกลับไปใช้ยา การยอมรับว่าฉันควบคุมตัวเองไม่ได้และไม่สามารถจัดการกับชีวิต

ตัวเองได้ ทำให้ฉันต้องหาพลังที่แข็งแกร่งกว่าโรคของฉันเพื่อเปลี่ยนแปลงนิสัยทำลายตัวเองของฉัน ผู้คนที่ฉันได้พบในการประชุมบอกกับฉันว่าพวกเขาได้ค้นพบกับพลังที่มีอำนาจมากกว่าการติดยาเสพติดผ่านวิธีการของเอนเอ ผู้คนพวกนี้ได้อยู่อย่างปลอดภัยมาได้แล้วเป็นเวลาหลายเดือนหรือหลายปี และพวกเขาไม่มีความอยากที่จะกลับไปใช้ยาอีกครั้ง พวกเขาบอกฉันว่า ฉันก็สามารถที่จะสลัดความอยากที่จะใช้ยาด้วยการดำเนินชีวิตตามวิถีทางปฏิบัติของเอนเอ ฉันไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากที่จะเชื่อคำพูดพวกเขา ฉันลองรักษามาทุกทาง ทั้งกับหมอ จิตแพทย์ โรงพยาบาล สถานบำบัดจิต เปลี่ยนงาน แต่งงาน หรือการหย่า แต่ไม่มีอะไรได้ผล มันดูเหมือนจะไม่มี ความหวังเหลือแล้ว แต่ที่เอนเอ ฉันมองเห็นความหวัง ฉันได้พบกับผู้ติดยาเสพติดที่ฟื้นฟูสุขภาพจากโรคของพวกเขา ฉันเริ่มเชื่อว่าฉันก็สามารถเรียนรู้วิถีที่จะอยู่โดยปราศจากยาเสพติดได้ที่เอนเอ ฉันค้นพบความศรัทธาที่จำเป็นสำหรับการเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลง

เมื่อถึงจุดนั้น ฉันสามารถหยุดใช้ยาและเชื่อแบบยังลังเลใจว่าฉันก็สามารถเลิกใช้ยาแบบนี้ไปเรื่อยๆ ฉันยังคิดและรู้สึกเหมือนเป็นคนติดยา ถึงแม้ว่าฉันจะไม่ได้อีกแล้ว นิสัยและพฤติกรรมของฉันยังเหมือนเดิมอย่างที่มีคนเคยเป็น ทุกอย่างเกี่ยวกับตัวฉันยังคงนำไปสู่หนทางหายนะอยู่ดี ฉันต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองไม่เช่นนั้นฉันคงกลับไปใช้ยาเสพติดอีกครั้งแน่ๆ ฉันยอมรับข้อจำกัดของตัวเอง และเชื่อว่าฉันก็สามารถฟื้นฟูสุขภาพได้ ในการที่จะทำเช่นนั้นได้ ฉันต้องมุ่งมั่นในการทำตามหลักปฏิบัติของวิธีการเอนเอ

ด้วยความช่วยเหลือจากผู้สนับสนุนของฉัน ฉันตัดสินใจที่จะมอบชีวิตและความตั้งใจของตัวเองให้ไปอยู่กับสิ่งที่ฉันศรัทธา เมื่อฉันเริ่มเข้าใจสิ่งที่ฉันศรัทธา สำหรับฉันแล้ว นี่เป็นจุดเปลี่ยนสำคัญ การตัดสินใจครั้งนี้ต้องการทั้งการยอมรับที่มั่นคง ความศรัทธาที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และความตั้งใจจริงที่จะฟื้นฟูสุขภาพในทุกๆ วัน การตัดสินใจที่จะมอบชีวิตและความตั้งใจให้สิ่งที่เราศรัทธา ทำให้ฉันต้องออกค้นหาตัวเองและพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงวิธีรับมือกับโลกแห่งความเป็นจริง ความทุ่มเทนี้ได้นำความจริงใจมาสู่ชีวิตฉัน นี่คือนิสัยของเอนเอที่ได้ผลสำหรับฉัน ฉันยอมรับโรคของฉัน พัฒนาความไว้วางใจว่าวิธีการของเอนเอสามารถเปลี่ยนแปลงฉันได้ และความทุ่มเทในหลักทางจิตของการฟื้นฟูสุขภาพ

ตอนนี้ถึงเวลาต้องลงมือทำแล้ว ถ้าฉันไม่เปลี่ยนแปลงตัวเองฉันคงต้องทนทุกข์และคงกลับไปใช้ยาอีกครั้ง ขั้นตอนปฏิบัติที่แนะนำโดยวิธีการของเอนเอได้เปลี่ยนแปลงนิสัยและพฤติกรรมของฉัน ฉันลองสำรวจตัวเองโดยไม่เข้าข้างตัวเอง และเขียนสิ่งที่ฉันเคยทำและรู้สึก ฉันเปิดเผยตัวตนของฉันต่อสิ่งที่เราศรัทธา และต่อเพื่อนมนุษย์อีกคน บอกพวกเขาทุกอย่างเกี่ยวกับความกลัว ความโกรธ และความเกลียดที่ซ่อนอยู่ลึกที่สุดในใจฉัน การทำสิ่งเหล่านี้ทำให้ฉันไม่สามารถมาควบคุมชีวิตฉันได้อีก และฉันมีอิสระที่จะใช้ชีวิตปัจจุบันให้ดีที่สุดเท่าที่อยากจะทำได้ ฉันเริ่มที่จะประพฤติก้าวขึ้น และพร้อมที่จะให้สิ่งที่เราศรัทธามาเปลี่ยนแปลงฉันให้เป็นคนในแบบที่ท่านอยากให้เป็น

ฉันเริ่มที่จะพัฒนาตัวเองให้เป็นคนมีเหตุผล พิจารณาโลกแห่งความเป็นจริง โดยขอให้สิ่งที่เราศรัทธาบรรเทาข้อด้อยของฉัน

การแก้ไขสิ่งที่ผิดที่ฉันทำกับผู้อื่น ทำให้ฉันได้เรียนรู้การรู้จักให้อภัยกับทั้งตัวเองและผู้อื่น

ฉันคิดทบทวนเกี่ยวกับเรื่องที่ดีฉันทำอยู่เสมอและแก้ไขความผิดพลาดอย่างทันท่วงที ฉันพัฒนาตัวเองขึ้นเรื่อยๆ และมีความไว้วางใจและความเชื่อถือต่อหลักทางจิตวิญญาณมากขึ้น ฉันแบ่งปันเรื่องราวของฉันและวิธีการของเราให้คนอื่นและพยายามจะใช้ชีวิตตามหลักการที่ฉันได้เรียนรู้ กระบวนการ 12 ขั้นตอนของสมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนามช่วยให้ฉันหยุดใช้ยา ละความอยากที่จะใช้ยา และมอบชีวิตใหม่ให้แก่ฉัน



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 978-1-55776-002-9 Thai 8/14

WSO Catalog Item No. TH-3115

IP No. 14-TH

**ประสบการณ์เกี่ยวกับ
การยอมรับ
ความไว้วางใจ
และความตั้งใจจริง
ของผู้ติดยาเสพติด
คนหนึ่ง**