

สำหรับผู้อ่านใหม่

สมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนามเป็นสมาคมที่ไม่มุ่งหวังผลกำไรหรือเป็นสังคมของชายหญิงผู้ซึ่งยาเสพติดได้กลายเป็นปัญหาใหญ่สำหรับพวกเขา พวกเราคือผู้ฟื้นฟูสภาพจากยาเสพติดที่พบปะกันเป็นประจำเพื่อช่วยเหลือกันและกันในการใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยจากยาเสพติด เราไม่มีค่าธรรมเนียมหรือค่าบริการ สิ่งจำเป็นเพียงอย่างเดียวในการเป็นสมาชิกของเราคือความปรารถนาที่จะเลิกใช้ยาเสพติด

คุณไม่จำเป็นต้องเลิกยาเสพติดได้เมื่อตอนที่คุณเริ่มมาเข้าร่วมกับเราที่นี่ แต่หลังจากการประชุมครั้งแรกของคุณ เราแนะนำให้คุณกลับมาร่วมกับเราอย่างสม่ำเสมอและพยายามกลับมาประชุมอย่างปลอดภัย คุณไม่ต้องรอนตัวเองใช้ยาเกินขนาดหรือถูกจำคุกก่อนที่จะมาขอความช่วยเหลือจากสมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนามและการคิดยาเสพติดก็ไม่ใช่อาการที่ย่ำแย่จนถึงขั้นไม่มีหนทางฟื้นฟูสภาพได้ การจะเอาชนะความอยากที่จะใช้ยาเสพติดนั้นเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ ด้วยความช่วยเหลือของกระบวนการ 12 ขั้นตอนของสมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนามและของกลุ่มผู้ฟื้นฟูสภาพจากการคิดยาเสพติด

การคิดยาเสพติดคือโรคที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน พวกเราบางคนใช้ยาเสพติดเพราะว่าเราสนุกกับมัน ในขณะที่บางคนใช้เพื่อเก็บปิดบังความรู้สึกที่พวกเขามีอยู่เอาไว้ แต่ก็ยังมีหลายคนที่ถูกข่มขืนหรือถูกข่มขืนทางร่างกายหรือทางจิตใจแล้วจึงพัฒนามาเป็นการคิดยาที่แพทย์สั่งให้เพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยนั้นๆ พวกเราบางคนใช้ยาเสพติดบ้างในขณะที่เข้าสังคมเพื่อที่จะทำตัวให้เท่ แต่ต่อมาก็พบว่าเราไม่สามารถเลิกใช้มันได้

พวกเราหลายคนพยายามที่จะเอาชนะการคิดยาเสพติดและบางครั้งก็สามารถเลิกใช้ได้ชั่วคราว แต่มันมักจะตามมาด้วยการหันกลับไปใช้ยาเสพติดหนักกว่าที่เคย

ไม่ว่าสถานการณ์ของคุณจะเป็นเช่นไร มันก็ไม่ใช่เรื่องง่าย การคิดยาเสพติดคือโรคที่มีแต่หนักขึ้นเรื่อยๆ เหมือนกับโรคเบาหวาน เราแพ้ยาสเสพติด จุครบของพวกเราก็เหมือนกันทุกครั้ง คือ คุง สถาบันต่างๆ หรือไม่ก็ความตาย ถ้าชีวิตกลายเป็นเรื่องที่ไม่สามารถจัดการได้และคุณต้องการอยู่โดยที่ไม่ต้องหันไปใช้ยาเสพติดอีกแล้ว พวกเราพบวิธีแล้ว นั่นก็คือ กระบวนการ 12 ขั้นตอนของสมาคม

ผู้คิดยาเสพติดนิรนามที่เราใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อช่วยให้พวกเราเอาชนะโรคของเรา

1. เรายอมรับว่า เราไม่มีกำลังพอที่จะต่อสู้กับการคิดยาเสพติดของเรา และเราไม่สามารถควบคุมการดำเนินชีวิตของเราได้
2. เราเริ่มเชื่อว่า มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่มีพลังมากกว่าตัวเราซึ่งสามารถช่วยให้เรากลับไปมีสติได้
3. เราได้ตัดสินใจที่จะมอบความตั้งใจและการดำเนินชีวิตของเราให้อยู่ภายใต้การดูแลจากสิ่งที่เราศรัทธา *ซึ่งแล้วแต่เราจะเข้าใจว่าสิ่งนั้นคืออะไร*
4. เราได้ทำการสำรวจเรื่องราวของตัวเองอย่างละเอียดถี่ถ้วนและไม่ทอดทิ้ง
5. เรายอมรับความจริงในความผิดและข้อบกพร่องของเราอย่างละเอียด ต่อสิ่งที่เราศรัทธา ตัวเราเอง และคนอื่นอีกคนหนึ่ง
6. เราพร้อมอย่างเต็มที่เพื่อให้สิ่งที่เราศรัทธาช่วยจัดข้อบกพร่องและนิสัยที่ไม่น่าพึงพอใจต่างๆ ของเรา
7. เรายังคงขอให้สิ่งที่เราศรัทธาจัดข้อบกพร่องและนิสัยที่ไม่น่าพึงพอใจต่างๆ ของเรา
8. เราได้ทำรายชื่อบุคคลทุกคนที่เราเคยทำร้าย และยินดีที่จะทำบางอย่างชดใช้ให้แก่เขา
9. เราได้ขอโทษให้บุคคลเหล่านั้นโดยตรงเมื่อเรามีโอกาส ยกเว้นถ้าการกระทำนั้นจะเป็นการทำร้ายพวกเขาหรือบุคคลอื่น
10. เรายังคงพิจารณาเรื่องราวของตัวเองต่อไปอย่างต่อเนื่อง และเมื่อใดที่พบว่าเราผิด เราจะยอมรับสิ่งนั้นโดยทันที
11. เราทำใจให้สงบและมีสมาธิ เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ทางจิตใจกับสิ่งที่เราศรัทธา *ซึ่งแล้วแต่เราจะเข้าใจว่าสิ่งนั้นคืออะไร* เพื่อให้เรารู้ว่าจุดประสงค์ของสิ่งที่เราศรัทธาต่อตัวเรานั้นเป็นอย่างไร และทำให้เรามีพลังพอที่จะกระทำสิ่งนั้นให้ได้
12. เมื่อเราได้เกิดการตื่นตัวทางจิตใจจากการปฏิบัติตามกระบวนการขั้นตอนเหล่านี้แล้วเราพึงพยายามถ่ายทอดสารนี้ให้กับผู้คิดยาเสพติดคนอื่น ๆ และนำหลักการนี้ไปปฏิบัติในกิจวัตรทุกอย่างของเรา

การฟื้นฟูสภาพไม่ได้หยุดอยู่เพียงแค่เลิกยาเสพติดได้แล้วเท่านั้น ในขณะที่เราเลิกใช้ยาเสพติดทุกอย่าง (นั่นรวมถึงแอลกอฮอล์และกัญชาด้วย) พวกเราก็จะเผชิญหน้ากับความรู้สึกที่เราไม่เคยสามารถรับมือกับมันได้ แม้กระทั่งมีความรู้สึกในอดีตที่เราไม่เคยมีมาก่อนได้ เรายังมีความเต็มใจที่จะพบกับความรู้สึกทั้งเก่าและใหม่เมื่อพวกมันเกิดขึ้น

พวกเราเรียนรู้ที่จะสัมผัสความรู้สึกต่างๆ และตระหนักว่ามันไม่สามารถทำอันตรายเราได้ นอกเสียจากว่าเราจะยอมให้มันมีผลกับเรา ก่อนที่ความรู้สึกเหล่านั้นจะทำอันตรายต่อเรา เรายังชิงโทรศัพท์หาเพื่อนสมาชิกสมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนาม ในเวลาที่เรามีความรู้สึกที่เกินกว่าจะรับมือได้ ด้วยการแบ่งปันเรื่องราว พวกเราเรียนรู้ที่จะผ่านพ้นมันไปได้ ข้อดีคือพวกเพื่อนๆ เราในกลุ่มมีประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกันสามารถช่วยแนะนำหนทางแก้ปัญหาที่พวกเขาเคยใช้ได้ผล จำไว้ว่าผู้คิดยาเสพติดที่อยู่คนเดียวเป็นอันตรายต่อตัวเอง

กระบวนการ 12 ขั้นตอน เพื่อนใหม่ และผู้สนับสนุน ล้วนช่วยเรารับมือกับความรู้สึกเหล่านี้ที่สมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนามนั้น ความเบิกบานใจของพวกเราวิถุนขึ้นด้วยการแลกเปลี่ยนเรื่องราวในวินาที ความเศร้านั้นบรรเทาลงได้ด้วยการแลกเปลี่ยนเรื่องราวเลวร้าย นี่เป็นครั้งแรกในชีวิตของเรา ที่เราไม่จำเป็นต้องเผชิญกับสิ่งต่างๆ เพียงลำพัง ตอนนี้พวกเรามีกลุ่มของเราเองแล้ว เราสามารถพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งที่เราศรัทธาซึ่งจะอยู่กับเราเสมอ

พวกเราแนะนำให้คุณมองหาคนที่จะมาเป็นผู้สนับสนุนของคุณทันทีที่คุณเริ่มคุ้นเคยกับสมาชิกในบริเวณที่คุณอาศัยอยู่ การถูกขอให้เป็นผู้สนับสนุนของสมาชิกใหม่ถือเป็นสิทธิพิเศษสุด ดังนั้นอย่าลังเลใจที่จะขอให้เขามาเป็นผู้สนับสนุนของคุณ การเป็นผู้สนับสนุนนั้นเป็นประสบการณ์ที่ดีต่อทั้งสองฝ่าย พวกเราทุกคนมาอยู่ที่นี่เพื่อให้ความช่วยเหลือและได้รับความช่วยเหลือ พวกเราที่ฟื้นฟูสภาพแล้วต้องแบ่งปันสิ่งที่เราได้เรียนรู้ให้คุณฟังเพื่อที่จะรักษาการเติบโตของเราในวิธีการของเอ็นเอและความสามารถในการดำเนินชีวิตโดยไม่ต้องพึ่งยาเสพติด

วิธีการนี้ยื่นความหวังให้กับคุณ สิ่งเดียวที่คุณต้องนำมาด้วยก็คือความปรารถนาที่จะเลิกยาเสพติดและความยินยอมพร้อมใจที่จะลองใช้ชีวิตในแนวทางใหม่

