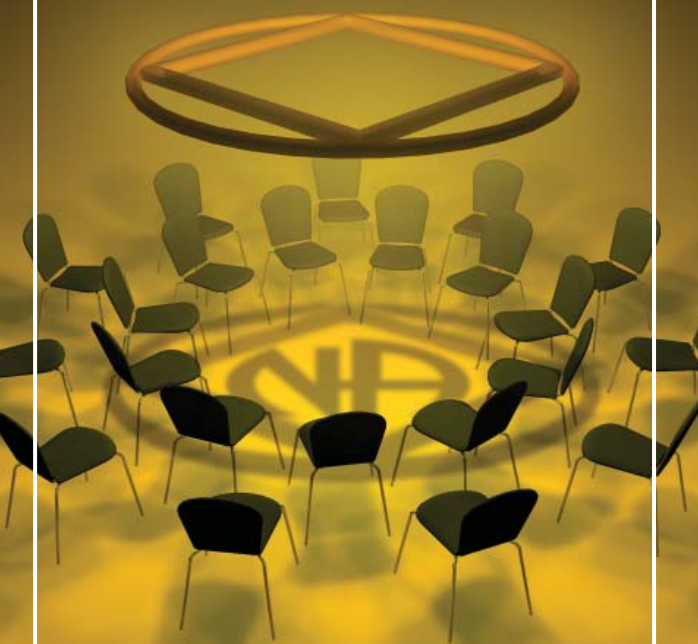


มารู้จัก การประชุม NA กันเถอะ

IP No. 29-TH



ถ้าคุณเป็นผู้เข้าร่วมประชุมใหม่ของสมาคมผู้คิดยาเสพติด
นิรนาม (เอ็นเอ) หรือกำลังวางแผนที่จะเข้าร่วมประชุมใน
สมาคมเอ็นเอ คงเป็นเรื่องดีที่จะได้รู้ว่ามียะไรเกิดขึ้นบ้างใน
การประชุม ข้อมูลในแผ่นพับนี้จะทำให้คุณเข้าใจว่าพวกเรา
ทำอะไรเมื่อพวกเรามาแบ่งปัน คุณอาจไม่คุ้นเคยกับคำพูดที่
เราใช้หรือการแสดงออกของเราในตอนแรก แต่เราหวังว่า
ข้อมูลเหล่านี้จะช่วยคุณให้คุณได้ประโยชน์จากการประชุม
ในครั้งแรกมากเท่าที่จะทำได้ หรือเพียงพอที่จะทำให้คุณรู้สึก
เป็นกันเองกับพวกเราพอที่คุณจะกลับมาร่วมประชุมกับพวกเราอีก
การไปถึงก่อนเวลา อยู่ต่อหลังการประชุม และถามคำถามเยอะ ๆ
ทั้งก่อนและหลังการประชุมจะช่วยให้คุณได้ประโยชน์จากการ
ประชุมสูงสุด

*รูปแบบการประชุมที่มีประสิทธิภาพเน้นจุดมุ่งหมายหลัก
และเอื้อให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงออกถึงการฟื้นฟู
สภาพ*

It Works: How and Why หลักปฏิบัติข้อที่ 5*

ในหนังสือคู่มือหลักของเรา, *สมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนาม* ได้ให้
คำนิยามที่ดีที่สุดว่าเราเป็นใครและทำอะไรดังนี้: "เอ็นเอ คือ
สมาคมที่ไม่หวังผลกำไร เป็นสังคมของชายและหญิงที่ยาเสพติด
เป็นปัญหาใหม่ของพวกเขา พวกเราคือผู้คิดยาเสพติดที่กำลัง
ฟื้นฟูสภาพที่มาพบกันเป็นประจำเพื่อปลอดภัย" กระบวนการ 12
ขั้นตอน คือพื้นฐานของการฟื้นฟูสภาพของพวกเราการเข้าร่วม
ประชุมคือการได้เข้าร่วมแบ่งปันประสบการณ์การฟื้นฟูสภาพ
กับสมาชิกคนอื่น แต่การเข้าร่วมโครงการเอ็นเอ นั้นมีมากกว่า
เพียงแค่การเข้าร่วมประชุมมากนัก แต่ละบุคคลต่างก็มีเหตุผล
ในการเข้าร่วมประชุมที่แตกต่างกัน แต่เป้าหมายของการ
จัดการประชุมคือเพื่อให้มีสถานที่ที่สมาชิกของเอ็นเอได้แบ่งปัน
การฟื้นฟูสภาพแก่ผู้คิดยาเสพติดคนอื่น ถ้าคุณไม่ใช่ผู้คิดยาเสพติด
ลองมองหาการประชุมแบบเปิดซึ่งต้อนรับผู้ไม่คิดยาเสพติดดู
แต่ถ้าคุณเป็นผู้คิดยาเสพติด, ใช้สารเสพติด หรือคิดว่ามีปัญหา
เกี่ยวกับสารเสพติด เราขอแนะนำให้คุณเข้าร่วมการประชุม

*ยังไม่มีกรณีพิมพ์ชื่อเรื่องภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย

ทุกวันอย่างน้อย 90 วัน เพื่อที่จะได้รู้จักพวกเราเหล่าสมาชิก และกระบวนการของเราบทความของเอ็นเอ ยังเป็นแหล่งข้อมูลที่ดีที่จะศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการของเราไม่ว่าจะเป็นคู่มือหลักของเรา (*สมาคมผู้ศรัทธาเสพศินนิรนาม*) หรือแผ่นพับต่าง ๆ (IPs) เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่จะรู้จักเรา ในการประชุมเรามีเอกสารแผ่นพับ แจกฟรี และหนังสือของเอ็นเอก็มีจำหน่ายในราคาทุนของ แต่ละกลุ่ม บทความต่าง ๆ ของเราสามารถหาอ่านและสั่งซื้อทางออนไลน์ ได้ที่ www.na.org

ข้อมูลทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับการประชุมเอ็นเอ

- ◎ เราไม่สนใจว่าที่ผ่านมากคุณใช้จ่ายอะไรและปริมาณเท่าไร: เราสนใจว่าการเสพศินและการฟื้นฟูสภาพมีผลอย่างไรต่อชีวิตคุณ
- ◎ การประชุมเอ็นเอ ไม่ใช่ห้องเรียนหรือ สถานที่บำบัดแบบกลุ่ม เราไม่สอนบทเรียนใด ๆ หรือให้คำปรึกษา เราแค่มาแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวเกี่ยวกับการเสพศิน และการฟื้นฟูสภาพ
- ◎ การประชุมมักจัดในโบสถ์ สถานที่บำบัด หรือ สถานที่ในลักษณะดังกล่าว เพราะสถานที่เหล่านี้ราคาเหมาะสม ว่าง และสะดวก แต่เอ็นเอไม่ได้เกี่ยวข้องกับกลุ่ม สถาบัน หรือองค์กรใด ๆ
- ◎ เพื่อเคารพความเป็นนิรนามของเหล่าสมาชิก เราขอให้ผู้เข้าร่วมการประชุมทุกคนไม่อ้างอิงหรือพูดว่าสมาชิกเป็นใครหรือพูดถึงสิ่งที่สมาชิกได้แบ่งปันในการประชุม
- ◎ แม้เอ็นเอจะไม่มีค่าสมาชิก แต่การจัดการประชุมและการให้บริการต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์หลักนั้น ๆ มีค่าใช้จ่าย สมาชิกของเราต่างเสียสละกำลังทรัพย์ตามความสมัครใจ หลังการประชุมเพื่อสนับสนุนกลุ่มและส่งต่อสารแห่งการฟื้นฟูสภาพ คนที่ไม่ใช่สมาชิกไม่จำเป็นต้องให้เงิน แต่ละกลุ่มสามารถยื่นหยัดได้ด้วยตัวเอง

กระบวนการฟื้นฟูสภาพของเราเริ่มต้นที่การปลดปล่อยเสพศินทุกชนิดรวมทั้งแอลกอฮอล์ บางครั้งคนที่มาเข้าร่วมประชุมก็มาทั้งที่ยังอยู่ในฤทธิ์ของสารเสพศิน, อยู่ในระหว่างอาการถอนยา หรืออยู่ระหว่างการบำบัดโดยใช้สารเสพศินชนิดอื่นทดแทน

แต่ไม่ว่าคุณจะใช้อะไร ในรูปแบบไหนเมื่อคุณมาถึงเอ็นเอในครั้งแรก เรายินดีต้อนรับคุณ นอกจากนั้น สมาชิกใหม่มักมีคำถามเกี่ยวกับยาตามแพทย์สั่ง เราแนะนำให้คุณอ่านคู่มือหลักและหนังสือ *In Times of Illness* ซึ่งอธิบายแนวทางของเอ็นเอในการฟื้นฟูสภาพ นอกจากนั้นการพูดคุยกับสมาชิกเอ็นเอคนอื่นที่เคยประสบปัญหาในแบบเดียวกันว่าอะไรเคยใช้ได้ผลกับพวกเขาก็น่าจะช่วยให้คุณได้เช่นกัน การมีผู้สนับสนุนสามารถเป็นเครื่องมือช่วยให้คุณเข้าใจเรื่องที่กำลังมาทั้งหมดนี้และเรื่องอื่น ๆ ในการฟื้นฟูสภาพ (อ่าน IP No. 11 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับผู้สนับสนุน) พวกเราไม่ใช่หมออาชีพ และเอ็นเอไม่มีความเห็นทางการแพทย์ เราแค่แบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวของเรากับอีกคนเท่านั้น

บางเรื่องที่คุณคาดหวังว่าจะได้รับประสบการณ์จากการประชุมของเรา

การประชุมเอ็นเอมาในทุกรูปแบบ ทุกขนาดและทุกรสชาติ และมีสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมายในแต่ละเมือง แต่ละประเทศ หรือแม้กระทั่งแต่ละคืนในหนึ่งสัปดาห์ของการประชุมในเมืองเดียวกันที่คุณอยู่ แม้กระนั้นยังมีบางอย่างที่เหมือนกันในการประชุมเอ็นเอส่วนใหญ่จากทุกมุมโลก

- ◎ โดยปกติรูปแบบการประชุม จะเป็นในรูปแบบอภิปรายหรือใช้ผู้พูด แบบอภิปรายคือการให้สมาชิกผลัดกันแบ่งปันเรื่องราว และแบบใช้ผู้พูดคือการให้สมาชิกหนึ่งคนหรือมากกว่า ได้แบ่งปันเรื่องราวในระยะเวลาที่ยาวกว่าปกติ
- ◎ โดยปกติ เราจะขอให้ผู้ที่มาเยี่ยมเยือนและผู้มาใหม่ แนะนำตัวเองด้วยชื่อ ผู้มาใหม่จะได้รับการต้อนรับด้วยอ้อมกอดหรือการจับมือ และพวงกุญแจต้อนรับ (สีขาว)
- ◎ ตามธรรมเนียมของการประชุมในหลาย ๆ ที่เมื่อสิ้นสุดการประชุม สมาชิกจะล้อมวงเป็นวงกลมเพื่อสวดมนต์หรืออ่านบทความของเอ็นเอ ถึงแม้คุณจะเห็นว่ามีการสวดมนต์ แต่กระบวนการของเราเป็นกระบวนการทางจิตวิญญาณไม่ใช่ศาสนา

- ◎ ส่วนมากแล้วกลุ่มการประชุม จะลงนามหรือเช็คชื่อในเอกสารยืนยันการเข้าร่วมประชุมเมื่อมีการร้องขอจากกรรมคุณประพุดติ แต่ก็ไม่ใช่ทุกกลุ่มหรือสมาชิกทุกคนยินยอมที่จะทำเช่นนั้น หากคุณต้องการการลงนามยืนยันการเข้าร่วมประชุม จะเป็นการดีกว่าถ้าคุณถามทางกลุ่มที่คุณเข้าร่วมก่อนว่ามีแนวคิดในการดำเนินการเกี่ยวกับเรื่องนี้หรือไม่
- ◎ กลุ่มการประชุมส่วนใหญ่จะให้ข้อมูลตารางและสารบัญการประชุมท้องถิ่น

พวกเราหลาย ๆ คนเข้าใจว่าสิ่งที่เราเชื่อมั่นศรัทธานั้น เป็นสิ่งใดก็ได้ เพียงแต่สามารถทำให้เราหยุดใช้ยาเสพติดได้อย่างต่อเนื่อง เรามีสิทธิ์เต็มที่จะเข้าใจว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่เราเชื่อมั่นศรัทธาโดยไม่มีปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ

ขั้นตอนที่ 3 คู่มือหลัก

การแบ่งปัน

- ◎ แนวทางของเอ็นเอ็นนั้นขึ้นกับ "คุณค่าในการเยียวยารักษาจากผู้ติดยาเสพติดคนหนึ่งสู่ผู้ติดยาเสพติดอีกคนหนึ่ง" ทางเอ็นเอขอให้ผู้ที่ไม่ใช่สมาชิก กรุณาแบ่งปันเรื่องราวในการประชุม แม้ว่าจะมีบางกลุ่มอนุญาตให้ผู้ที่ไม่ใช่สมาชิกเข้ามามีส่วนร่วมสั้น ๆ ในวาระวันเกิดหรือฉลองครบรอบวาระต่าง ๆ ก็ตาม
- ◎ โดยปกติ สมาชิกแต่ละคนจะมีโอกาสแบ่งปันเรื่องราวโดยคำนึงถึงเวลาที่มีอยู่จำกัดได้ 1 ครั้งต่อการประชุมในหลาย ๆ การประชุมมีการจำกัดเวลาการแบ่งปันอยู่ที่ห้านาทีหรือน้อยกว่า
- ◎ สมาชิกไม่ควรพูดแทรกระหว่างที่มีคนอื่นแบ่งปันอยู่ "ซึ่งหมายถึง" เราแบ่งปันประสบการณ์ของเราไม่ใช่การโต้เถียง ทุกคนสามารถพูดกันต่อก่อนและหลังการประชุม
- ◎ บางกลุ่มอาจขอไม่อนุญาตให้สมาชิกแบ่งปันในรายละเอียดที่ชัดเจนในเรื่องสารเสพติดและการใช้สารเสพติดในการประชุม แต่ให้มุ่งเน้นไปที่การเสพติด และการฟื้นฟูสภาพมีผลกับเราอย่างไร

- ◎ โดยทั่วไป ผู้มาใหม่ควรมุ่งเน้นไปที่การฟัง แต่เมื่อถึงเวลาแบ่งปันพวกเขา ก็เป็นที่ต้อนรับเช่นกัน
- ◎ ขอแนะนำให้ผู้มาใหม่ฟังสมาชิกที่มีประสบการณ์อย่างตั้งใจ เพื่อหาสมาชิกคนใดก็ตามที่มีความรู้สึกเชื่อมโยงด้วย ซึ่งเขาคอนั้นอาจกลายเป็นผู้สนับสนุน, เพื่อนที่ดี หรือใครสักคนที่คอยชี้แนะแนวทางและให้แรงสนับสนุนในอนาคต

เก็บเกี่ยวบรรยากาศการฟื้นฟูสภาพในการประชุม

กลุ่มแต่ละกลุ่มต่างก็มีวิถีในการจัดการการประชุมที่แตกต่างกัน เราขอแนะนำให้คุณให้ตรวจสอบกลุ่มแต่ละกลุ่มถึงสิ่งที่คุณจะได้เจอในการประชุมด้วยตัวคุณเอง และต่อจากนี้คือพื้นฐานที่พบได้ทั่วไปในหลาย ๆ การประชุม

- ◎ บางการประชุมมีการพักผ่อน ๆ เพื่อให้สมาชิกได้พักคูลี้ คืมน้ำ เข้าห้องน้ำ หรือสูบบุหรี่ สำหรับการประชุมที่ไม่มีการพักเรา จะรอให้จบการประชุมก่อน
- ◎ ยาเสพติดและอุปกรณ์เสพติดเป็นสิ่งต้องห้ามในทุกการประชุมเ็นเ
- ◎ พฤติกรรมก้าวร้าว ข่มขู่ หรือคุกคาม เป็นสิ่งต้องห้าม ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการประชุมรวมถึงความพยายามในการเข้าหาสมาชิกท่านอื่นอย่างไม่เหมาะสมในเชิงเพศ, ชู้สาว, การเงิน และศาสนา การประชุมของเราเป็นไปเพื่อการแบ่งปันประสบการณ์การฟื้นฟู หากคุณรู้สึกว่าตัวเองถูกคุกคาม หรือถูกข่มขู่ คุณสามารถแจ้งเรื่องที่คุณคับข้องใจดังกล่าวที่หัวหน้ากลุ่มการประชุม หรือสมาชิกที่คุณไว้ใจ
- ◎ ผู้ที่เข้าร่วมประชุมสาย กรุณาหาที่นั่งด้วยความสงบและหลีกเลี่ยงการเป็นจุดสนใจ
- ◎ การพูดคุยกันเองระหว่างการประชุม ไม่ว่าจะเสียงเบาแค่ไหน เป็นเรื่องที่ต้องหลีกเลี่ยงเพราะจะทำให้สมาชิกท่านอื่นเสียสมาธิ
- ◎ การใช้โทรศัพท์หรือส่งข้อความระหว่างการประชุมก็เป็น การรบกวนสมาชิกท่านอื่นด้วยเช่นกัน เราขอให้สมาชิกทุกท่านปิดโทรศัพท์มือถือ หรือปิดเสียงโทรศัพท์และเครื่องมือสื่อสารทุกชนิดระหว่างการประชุม

๑ การกอดเป็นการต้อนรับที่พบได้ทั่วไปในการประชุมเอ็นเอหลาย ๆ สถานที่ ถ้าคุณไม่ชอบก็อย่าเกรงใจที่จะพูดออกมา สมาชิกส่วนใหญ่เข้าใจ

การประชุมของเรามีหลากหลายขนาดและรูปแบบ บางที่อาจเล็กและใกล้ชิด บางที่อาจใหญ่และเสียงดัง การจัดการประชุมและแบบแผนก็แตกต่างกันไปตามแต่ละที่ แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการประชุมของเราคือสถานที่ที่เราแบ่งปันประสบการณ์ ความเข้มแข็ง และความหวังของเรา ถ้าคุณคือผู้ศรัทธาเสพติดกลับมาหาเราอีก กลับมาแบ่งปันการฟื้นฟูสภาพกับเรา!

คำที่พบบ่อยในเอ็นเอ

ผู้ศรัทธาเสพติด	เป็นคำที่เราใช้พูดถึงตัวเราเอง เพราะเราเห็นการเสพติดเป็นปัญหามากกว่าการใช้ยาอย่างใดอย่างหนึ่ง
หนังสือคู่มือหลัก	เป็นหนังสือที่รวบรวมความคิดหลักของสมาคมผู้ศรัทธาเสพติดนิรนาม <i>สมาคมผู้ศรัทธาเสพติดนิรนาม</i>
ประชุมแบบปิด	เป็นการประชุมสำหรับผู้ศรัทธาเสพติด หรือผู้ที่คิดว่ามีปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติดเท่านั้น
การรวมกลุ่ม	กลุ่มสมาชิกที่จัดการประชุมเป็นประจำ (อ่านต่อที่ IP No. 2 <i>การรวมกลุ่ม</i>)
สิ่งศักดิ์สิทธิ์	พลังแห่งรักใดๆ ที่ช่วยให้สมาชิกปลอดภัยและแสวงหาการฟื้นฟู
แผ่นพับ IPS	แผ่นพับข้อมูลเกี่ยวกับเอ็นเอ
ผู้มาใหม่	สมาชิกใหม่ของ เอ็นเอ
ประชุมแบบเปิด	การประชุมที่ต้อนรับทุกคนรวมถึงผู้ที่ไม่เสพยา
การกลับไปใช้ยาซ้ำ	การกลับไปใช้ยาซ้ำ แม้ในช่วงสั้น ๆ
การแบ่งปัน	การเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการเสพติดและการฟื้นฟูสภาพ
ผู้สนับสนุน	สมาชิกที่มีประสบการณ์ผู้ให้แนวทางและการสนับสนุนผ่านกระบวนการ 12 ขั้นตอน (อ่านต่อที่ IP No. 11 <i>การสนับสนุน</i>)
สมาชิกที่เราไว้ใจ	สมาชิกผู้มีหน้าที่บริการให้เอ็นเอ

Copyright © 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

สงวนลิขสิทธิ์

World Service Office

PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409 USA

TEL (818) 773-9999 **FAX** (818) 700-0700

WEB www.na.org

World Service Office—Canada

Mississauga, Ontario

World Service Office—Europe

Brussels, Belgium

TEL +32/2/646-6012

World Service Office—Iran

Tehran, Iran

WEB www.na-iran.org



บทความฉบับนี้ แปลโดยได้รับการรับรอง จาก เอ็นเอ



Narcotics Anonymous,

และ The NA Way สัญลักษณ์ข้างต้นได้รับการสงวนลิขสิทธิ์
อย่างเป็นทางการว่าเป็นสัญลักษณ์ของ Narcotics Anonymous
World Services, Incorporated.

ISBN 9781557769824 • Thai • 4/20

WSO Catalog Item No. TH3129