

การฟื้นฟูสภาพและการกลับไปใช้ชีวิต

หลายคนคิดว่า การฟื้นฟูสภาพนั้นหมายถึงการเลิกใช้ยาเสพติด และพวกเขามองว่าการกลับไปใช้ชีวิตเป็นสัญลักษณ์ของความล้มเหลว และการหยุดใช้ยาเสพติดเป็นเวลานานแสดงถึงความสำเร็จสูงสุด พวกเราที่อยู่ในการบำบัดของสมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนาม รู้ว่าความเข้าใจแบบนี้มันคง่ายเกินไป หลังจากที่สมาชิกได้เริ่มเข้ามามีส่วนร่วมกับสมาคมฯ การกลับมาใช้ชีวิตนี้อาจจะประสบการณ์ยากลำบากที่ทำให้เราปฏิบัติตามแผนการบำบัดอย่างเคร่งครัดมากขึ้น เราได้เห็นสมาชิกบางคนที่สามารถหยุดใช้ยาได้เป็นเวลานาน แต่ก็ยังไม่สามารถมีความสุขกับการฟื้นฟูสภาพและการเป็นที่ยอมรับจากสังคมได้อย่างเต็มที่เพราะพวกเขายังคงหลอกตัวเองอยู่ อย่างไรก็ตาม การหยุดใช้ยาโดยสมบูรณ์และเป็นระยะเวลาสั้น ๆ รวมกับการเข้ากลุ่มกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มของเอ็นเอก็ยังคงเป็นพื้นฐานที่ดีที่สุดในการพัฒนา

ถึงแม้ว่าโดยพื้นฐานแล้วผู้ติดยาเสพติดทุกคนจะมีลักษณะคล้ายๆ กัน แต่พวกเราแต่ละคนก็แตกต่างกันเรื่องความเสียหายของอาการติดยาและการฟื้นฟูสภาพ อาจจะมีหลายครั้งที่การกลับไปใช้ชีวิตเป็นพื้นฐานของการมีอิสรภาพโดยสมบูรณ์ และมีหลายครั้งที่อิสรภาพนั้นจะมาจากความมุ่งมั่นในการหยุดใช้ยา ไม่หวั่นไหวแม้จะต้องรู้สึกลำบากแค่ไหนและอดทนจนกว่าความเลวร้ายจะผ่านไป ผู้ติดยาเสพติดที่สามารถบำบัดด้วยวิธีใดก็ตามจนไม่รู้สึกอยากหรือไม่หาการใช้ยา ถึงแม้จะเป็นเพียงระยะเวลาสั้นๆ และสามารถตัดสินใจโดยไม่ใช้อารมณ์และความหุนหันพลันแล่นนั้นถือว่าเขาได้เดินทางมาถึงจุดเปลี่ยนที่อาจจะเป็นตัวตัดสินผลการฟื้นฟูสภาพของเขา มีหลายครั้งที่ความรู้สึกของอิสรภาพที่แท้จริงนั้นแขวนอยู่กับการสร้างความสมดุล การก้าวออกสู่โลกภายนอกเพียงลำพังและใช้ชีวิตของเราเองคงจิตใจเรา แต่เรารู้ว่าสิ่งที่เรามีนั้นมาจากการพึ่งพาสิ่งที่เราศรัทธาที่มีพลังมากกว่าเราและการให้และรับความช่วยเหลือที่เกิดจากความเห็นใจจากผู้อื่น มีหลายครั้งในการฟื้นฟูสภาพของเราที่มันร้ายแสบๆ อาจจะตามหลอกหลอนเรา และชีวิตอาจกลายเป็นเรื่องที่ไร้ความหมาย ไร้ความตื่นเต้นและน่าเบื่อ เราอาจจะรู้สึกเหนื่อยใจที่ต้องทบทวนความคิดแบบใหม่ๆ และเหนื่อยทางกายกับกิจกรรมใหม่ๆ แต่เรารู้ดีว่าถ้าเราไม่ทำเช่นนั้นเราก็ต้องกลับไปใช้ชีวิตแบบเดิมๆ เราสงสัยว่าถ้าเราไม่ใช้สิ่งที่เรา

มี เราก็จะสูญเสียมันไป ช่วงเวลาเหล่านี้คือช่วงเวลาแห่งการเติบโตที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของเรา ร่างกายและจิตใจของเราจะรู้สึกเหนื่อยหน่ายกับทุกอย่าง แต่ความต้องการที่จะเปลี่ยนหรือปรับปรุงตัวซึ่งฝังอยู่ในตัวเราอาจจะกำลังทำหน้าที่เพื่อหาคำตอบให้กับเรา คำตอบที่จะเปลี่ยนแปลงแรงจูงใจภายในและชีวิตของเรา

การฟื้นฟูสภาพโดยใช้กระบวนการ 12 ขั้นตอนของเรานั้นคือเป้าหมายของเรา ไม่ใช่เพียงการหยุดใช้ยา การจะปรับปรุงตัวให้ดีขึ้นต้องใช้ความพยายาม และไม่ทางใดในโลกที่เราจะสามารถต่อเติมความคิดใหม่ๆ ไปสู่จิตใจที่ปิดกั้น ดังนั้นเราต้องเปิดใจให้ได้ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง และการเปิดใจเป็นสิ่งที่เราเท่านั้นทำได้ ดังนั้นเราก็ควรจะจดจำศัตรูที่ดูเหมือนว่าจะคิดตัวเรามาตั้งแต่เกิด ซึ่งสองสิ่งนั้นคือความเฉื่อยชาและการผัดวันประกันพรุ่ง การต่อต้านความเปลี่ยนแปลงดูเหมือนจะอยู่ในตัวเรา และมีแค่เหตุการณ์ที่มีผลกระทบรุนแรงเท่านั้นที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือการริเริ่มที่จะเปลี่ยนชีวิต ถ้าเราสามารถผ่านพ้นการกลับไปใช้ชีวิตได้ เราอาจจะได้รับพลังในการเปลี่ยนแปลงตัวเองโดยสิ้นเชิง การกลับไปใช้ชีวิตและบางครั้งการตายของคนใกล้ชิดกับเราอาจจะทำให้เรารู้ซึ่งถึงความจำเป็นของการกระทำที่มีพลังของตัวเอง

เรื่องราวส่วนบุคคล

สมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนามได้เติบโตขึ้นมาก นับตั้งแต่เริ่มก่อตั้งในปี 1953 กลุ่มคนที่เรารู้จักที่ได้อิริเริ่มก่อตั้งสมาคมนี้ขึ้นสอนเรามากมายเกี่ยวกับการติดยาเสพติดและการฟื้นฟูสภาพ ในหน้าต่อๆ ไปจากนี้ เราจะนำเสนอให้คุณรู้จักกับการเริ่มต้นของเรา เนื้อหาส่วนแรกถูกเขียนขึ้นตั้งแต่ปี 1965 โดยหนึ่งในสมาชิกรุ่นแรกๆ ของเรา ส่วนเรื่องราวใหม่ๆ เกี่ยวกับการฟื้นฟูสภาพของสมาชิกเอ็นเอ สามารถหาอ่านได้จากหนังสือคำรพพื้นฐานของ Narcotics Anonymous.

เราสามารถฟื้นฟูสภาพได้จริง

เรื่องราวส่วนตัวของเราจะต่างกันไปตามประสบการณ์ของแต่ละคน แต่สุดท้ายเราก็จะจบลงแบบเดียวกันทั้งนั้น ความเจ็บป่วยหรือความผิดปกติที่ทุกคนมีส่วนร่วมกัน คือ การติดยาเสพติดนั่นเอง เรารู้จักสองสิ่งที่ก่อให้เกิดการติดยาเสพติดเป็นอย่างดี นั่นคือ ความหมกมุ่นและการขาดความยับยั้งชั่งใจ ความหมกมุ่นคือความคิดอันยึดติด

ที่ผูกเราให้ด้อยกลับไปหายาเสพติดที่เราใช้ครั้งแล้วครั้งเล่า และย่อนให้เรานึกถึงความสะควงและความสบายใจที่ครั้งหนึ่งเราเคยได้รับ

ส่วนการขาดความยับยั้งชั่งใจ คือ เมื่อเราได้เริ่มเสพยาสักเม็ด ผงสักเข็ม หรือเหล้าสักอึก เราจะไม่สามารถหยุดใช้มันได้ด้วยตัวของเราเอง เพราะเราอ่อนไหวต่อยาเสพติด เราจึงตกอยู่ในเงื้อมมือของพลังด้านลบที่มีพลังเหนือกว่าตัวเรา

ท้ายที่สุดเราจะพบว่าเราไม่อาจดำเนินชีวิตแบบมนุษย์ทั่วไปได้ ไม่ว่าจะใช้หรือไม่ใช้ยาเสพติด เราจะเจอปัญหาอันกลืนไม่เข้าคายไม่ออกนี้เหมือนกันทุกคน เราจะทำอะไรได้? แต่ก็ดูเหมือนจะมีทางเลือกอยู่แค่นี้ คือยอมเดินไปตามทางให้ดีที่สุดที่ทำได้จนสุดปลายทางอันขมขื่น ซึ่งก็คือ คุณ สถาบันต่างๆ หรือความตาย หรือเราจะต้องหาวิถีชีวิตใหม่ให้ได้ หลายปีก่อนหน้านี้ ผู้ติดยาน้อยคนนักที่จะมีโอกาสเลือกทางหลัง สมัยนี้คนที่คิดว่าโชคดีกว่า นี่เป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ของมนุษย์ที่มีวิธีต่างๆ ที่ใช้ได้ผลจากผู้ติดยาเสพติดหลายๆ คน เราทุกคนสามารถใช้วิธีนี้ได้ นี่ไม่ใช่วิถีทางศาสนา มันเป็นวิธีการทางจิตใจง่ายๆ ที่เรียกว่า สมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนาม

เมื่ออาการติดยาเสพติดทำให้เรามาถึงจุดที่ไร้พลัง ไร้ประโยชน์ และยอมแพ้อย่างสิ้นเชิง เมื่อราวสิบห้าปีที่แล้ว* ตอนนั้นยังไม่มีเอ็นเอ เราพบแต่เอเอ และในสมาคมนี้เราได้พบกับคนติดยาซึ่งคิดเหมือนกันว่าวิธีการนี้คือคำตอบสำหรับปัญหาของเขา อย่างไรก็ตามเรารู้ว่ายังมีอีกหลายคนที่ไม่เดินไปตามทางแห่งความผิดหวัง ความเสื่อมทรมานและความตาย เพราะพวกเขาไม่สามารถเชื่อมความรู้สึกกับคนคิดเหล่านี้ในเอเอได้ พวกเขาเห็นความเหมือนกันในเรื่องของอาการที่เห็นได้ชัด แต่ไม่ได้รู้สึกว่าเขามีอารมณ์และความรู้สึกที่คล้ายกัน ซึ่งถ้าทำได้ ความเข้าใจจะกลายเป็นยาบำบัดที่เยียวยาผู้ติดยาเสพติดทุกคน ผู้ติดยาหลายๆ คนและสมาชิกของเอเอที่มีศรัทธาในตัวเราและวิธีการฟื้นฟูสภาพ ได้ร่วมกันก่อตั้งสมาคมที่รู้จักกันในชื่อสมาคมผู้ติดยานิรนามขึ้นเมื่อเดือนกรกฎาคม ปี 1953 ตอนนี้เรารู้สึกว่าผู้ติดยาเสพติดจะมีสิ่งที่ทำให้เชื่อว่าเขาสามารถ อยู่อย่างปลอดภัยและดีได้ตั้งแต่เริ่มต้น โดยมีตัวอย่างจากหลายๆ คนที่ฟื้นฟูสภาพได้แล้วมาหลายปี

*เขียนขึ้นเมื่อปี 1965

นี่คือสิ่งที่ทุกคนต้องการและได้รับการพิสูจน์ไปในหลายปีที่ผ่านมา ภาษาก็ปราศจากคำพูดแห่งการยอมรับ ความเชื่อ และความศรัทธา ซึ่งเราเรียกว่าความเข้าใจ ได้สร้างบรรยากาศที่เราสามารถรู้สึกถึง เวลาสัมผัสกับความเป็นจริง และระลึกถึงคุณค่าทางจิตวิญญาณ ได้ที่พวกเราหลายคนหลงลืมมานาน จำนวนคนและความเข้มแข็ง ในโครงการฟื้นฟูสภาพของเรากำลังเติบโตขึ้น เราไม่เคยมีผู้ติดยาเสพติดที่สามารถฟื้นฟูสภาพในสภาพแวดล้อมที่มีความอิสระ สร้างสรรค์อย่างเต็มที่มากขนาดนี้ พวกเขามีทางเลือกของตัวเอง อยู่ในสังคมที่เป็นอิสระ และสามารถนัดพบในสถานที่ที่พวกเขาพอใจ

ถึงแม้ว่าผู้ติดยาเสพติดเองจะบอกว่าวิธีที่เราวางไว้ไม่น่าทำได้จริง แต่เราเชื่อในการประชุมแบบเปิดเผยที่มีการนัดหมายล่วงหน้า โดยไม่ต้องจัดแบบหลบๆ ซ่อนๆ แบบที่คนอื่นๆ ทำ เราเชื่อว่าการประชุมแบบนี้ต่างจากวิธีอื่นๆ ที่คนที่สนับสนุนเรื่องการปลื้กตัวเอง ออกจากสังคมมาอย่างยาวนานได้เคยลองทำมา เราพบว่าผู้ติดยาเสพติดสามารถเผชิญปัญหานี้ได้เร็วเท่าไรในชีวิตจริง เขาก็จะกลายเป็นประชากรที่มีคุณภาพได้เร็วขึ้นเท่านั้น เพราะสุดท้ายเราต้องยืนด้วยลำแข้งของตนเองและเผชิญหน้ากับชีวิตในรูปแบบของความเป็นจริง แล้วทำไมจึงไม่เริ่มทำตั้งแต่ต้น?

แน่นอนว่าด้วยเหตุนี้ หลายคนกลับติดยาเหมือนเดิม บางคนก็หลงผิดอย่างถาวรไม่กลับ อย่างไรก็ตามหลายคนก็ยืนอยู่กับเราและบางคนก็กลับมาหาเราหลังจากล้มเหลว ส่วนที่สี่คือความจริงที่ว่าตอนนี้สมาชิกของเราหลายๆ คนสามารถปลอดยาเสพติดได้เป็นเวลานานและสามารถช่วยผู้มาใหม่ได้ตั้งขึ้นด้วย ทศนคติของเขาซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักคุณค่าของจิตวิญญาณของขั้นตอนและหลักปฏิบัติของเรา เป็นแรงขับเคลื่อนที่ทำให้เรามีสมาชิกเพิ่มและสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันให้แก่วิธีการของเอ็นเอ ตอนนี้เรารู้แล้วว่า คำพูดที่ว่าผู้ติดยายังไงก็เป็นผู้ติดยา จะไม่ได้รับการยอมรับจากสังคมหรือผู้ติดยาเสพติดเองอีกต่อไป เราสามารถฟื้นฟูสภาพได้จริง



Narcotics Anonymous®

สมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนาม

IP No. 6-TH

การฟื้นฟูสภาพ และการกลับไปใช้ชีวิต ไปใช้ชีวิต

เอกสารนี้ตีพิมพ์ซ้ำ

จากหนังสือปกขาวเล่มเล็กของ
Narcotics Anonymous

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 978-1-55776-110-1 Thai 2/14

WSO Catalog Item No. TH-3106