



ใคร อะไร อย่างไร ทำไม

พิมพ์ใหม่จากหนังสือปกขาวของ *Narcotics Anonymous* (เล่มเล็ก)

สิ่งพิมพ์นี้แปลจากเอกสารที่ได้รับการรับรอง

จากสมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนาม

Copyright 2006 ©

by Narcotics Anonymous World Services, Inc.

สงวนลิขสิทธิ์

ใครคือผู้ติดยาเสพติด

พวกเราส่วนใหญ่คงไม่ต้องคิดซ้ำ ๆ กับคำถามนี้ เรารู้คำตอบอยู่แก่ใจแล้วว่าชีวิตจิตใจและความคิดของเราวนเวียนอยู่กับยาเสพติด ไม่นานใดก็ถึงชนิดหนึ่ง นั่นคือการพยายามใช้ การเสพยา และการค้นหาทางที่จะพยายามใช้ให้ได้อีก

เรามีชีวิตอยู่เพื่อเสพยาและเราเสพยาเพื่อมีชีวิตอยู่ พูดย่างๆ ก็คือ ผู้ติดยาเสพติดคือคนที่ชีวิตถูกควบคุมโดยยาเสพติด

เราคือคนที่ตกเป็นเหยื่อของ โรคที่ถูกลามอย่างต่อเนื่องและมักจะพบจุดจบที่เหมือนกัน นั่นคือ ถูก สอดาน บำบัด หรือความตาย

สมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนามคืออะไร

เอ็นเอ คือสมาคมที่ไม่หวังผลกำไรของคนทุกเพศทุกวัย ซึ่งมีปัญหาใหญ่จากการใช้ยาเสพติด เราคือผู้ติดยาเสพติดซึ่งกำลังฟื้นฟูสภาพอยู่ ที่มาพบกันเป็นประจำเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันให้หยุดใช้ยาเสพติด วิธีการนี้เป็นวิธีการ ในการเลิกใช้ยาเสพติดทุกชนิด อย่างเด็ดขาด สิ่งเดียวที่จำเป็นในการเป็นสมาชิกก็คือ ความต้องการที่จะหยุดใช้ยาเสพติด

เราขอแนะนำให้คุณเปิดใจให้กว้างและให้เวลากับตัวเอง วิธีการของเราเป็นหลักการที่ชัดเจน และเราสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ที่สำคัญที่สุดคือวิธีการของเอ็นเอ นั้นได้ผล

ทุกๆ คนสามารถเป็นสมาชิกของเอ็นเอได้โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ เราไม่มีค่าสมัครหรือค่าธรรมเนียม เราไม่มีใบสัญญาที่จะต้องลงนาม เราไม่ให้ความสำคัญกับผู้ใด เราไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งขององค์กรทางการเมือง ศาสนา หรือกฎหมาย

และเราไม่ได้อยู่ภายใต้การตรวจสอบจากใครหรือในเวลาใด ทุกคนสามารถเป็นสมาชิกของเราได้โดยไม่จำกัดทั้ง อายุ เพศ เชื้อชาติ ศาสนา หรือการไม่นับถือศาสนา

เราไม่ใส่ใจว่าคุณเคยใช้ยาเสพติดชนิดใด ใช้มานานเท่าไร พวกห้องของคุณเป็นใคร คุณเคยทำอะไรไว้ในอดีต หรือคุณมีอะไรมาหน่อยแคไหน แต่เราสนใจแค่เพียงว่าคุณจะอย่างไรกับปัญหาของคุณ และเราจะช่วยเหลือคุณได้อย่างไร

สมาชิกใหม่คือผู้ที่สำคัญที่สุดในทุกการประชุม เพราะเราสามารถรักษาสิ่งที่เรามีอยู่ไว้ด้วยการมอบสิ่งนั้นให้แก่เขา

เราเรียนรู้จากประสบการณ์ของกลุ่มว่าผู้ที่กลับมาประชุมกับเราบ่อยๆ นั้นจะปลอดยาเสพติด

ทำไมเราจึงอยู่ที่นี้

ก่อนที่จะเข้ามาในสมาคมเอ็นเอ เราไม่สามารถจัดการกับการดำเนินชีวิตของเราได้

เราไม่สามารถดำเนินชีวิตและมีความสุขกับชีวิตอย่างที่คนอื่นทำได้ เราจึงเป็นต้องมีสิ่งพิเศษและเราก็คิดว่าเราหาได้จากยาเสพติด

เราให้ความสำคัญกับการใช้ยาเสพติดมากกว่าความเป็นอยู่ของครอบครัวเรา ภรรยาสามี และลูกหลานของเรา ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น

เราต้องใช้ยาเสพติดให้ได้ เราทำร้ายคนหลายคน

อย่างรุนแรงแต่เราทำร้ายตนเองมากที่สุด จากการที่เราไม่สามารถรับผิดชอบตัวเองได้ เราจึงสร้างปัญหาให้กับตัวเอง ดูเหมือนว่าเรา

ไม่สามารถเผชิญความเป็นจริงในชีวิตของเราได้เลย

พวกเราส่วนมากตระหนักว่าการคิดยาเสพติดนั้นเป็นการฆ่าตัวตายอย่างช้าๆ แต่การเสพยา นั้นเป็นศัตรูที่มีเล่ห์เหลี่ยมต่อชีวิต เราจึงไม่มีพลังที่จะทำอะไรสักอย่างต่อไป สุดท้ายพวกเราหลายคนต้องอยู่ในห้องขัง หรือหาวิธีรักษาด้วยวิธีการทางการแพทย์ ศาสนา หรือการรักษาทางจิต วิธีการเหล่านี้ไม่ได้ผลเพียงพอสำหรับเรา

โรคคิดยาเสพติดของเราซึ่งหวนกลับมาอยู่เสมอหรือเพิ่มความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ

จนเราไม่มีทางเลือกอื่น นอกจากแสวงหาความช่วยเหลือจากเพื่อนในสมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนาม หลังจากที่เรามาที่เอ็นเอ เราตระหนักว่าเรคือผู้ป่วย เราทราบมาจากโรคที่ไม่มีใครรู้วิธีการรักษา อย่างไรก็ตามโรคนี้ก็สามารถหยุดลงได้ ณ จุดหนึ่ง และการฟื้นฟูสภาพของเรา ก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้

บังเกิดผลได้อย่างไร

ถ้าคุณต้องการสิ่งที่เรามิไว้ใจ และตั้งใจที่จะกระทำเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมา นั่นคือคุณพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติ กระบวนการต่อไปนี้ คือสิ่งที่ทำให้เราฟื้นฟูสภาพจากการคิดยาเสพติดได้

๑. เรายอมรับว่าเราไม่มีกำลังพอที่จะต่อสู้กับการคิดยาเสพติดของเรา และเราไม่สามารถควบคุมการดำเนินชีวิตของเราได้
๒. เราเชื่อว่ามียางสิ่งที่พลังมากกว่าตัวเราซึ่งสามารถช่วยให้เรากลับเป็นปกติได้
๓. เราได้ทำการตัดสินใจที่จะมอบความตั้งใจและการดำเนินชีวิตของเราให้อยู่ภายใต้การดูแลจากสิ่งที่เราศรัทธา *ซึ่งแล้วแต่เราจะเข้าใจว่าสิ่งนั้นคืออะไร*
๔. เราได้ทำการพิจารณาเรื่องราวของตัวเองอย่างละเอียดถี่ถ้วนและไม่ทอดย
๕. เรายอมรับความจริงในความคิดของเราอย่างละเอียดต่อสิ่งที่เราเชื่อมั่นศรัทธา ตัวเราเองและคนอื่นอีกคนหนึ่ง
๖. เราพร้อมอย่างเต็มที่เพื่อให้สิ่งที่เราศรัทธาช่วยจัดนิสสัยที่ไม่น่าพึงพอใจต่างๆ ของเรา
๗. เรายินยอมร้องขอให้สิ่งที่เราเชื่อมั่นศรัทธาจัดนิสสัยที่ไม่น่าพึงพอใจต่างๆ ของเรา
๘. เราได้ทำรายชื่อบุคคลทุกคนที่เราเคยทำร้ายและยินดีที่จะทำบางอย่างชดใช้ให้แก่เขา
๙. เราได้ขอใช้ให้บุคคลเหล่านั้น โดยตรงเมื่อเรามีโอกาส ยกเว้นถ้าการกระทำนั้นจะเป็นการทำลายพวกเขาหรือบุคคลอื่น
๑๐. ยังคงพิจารณาเรื่องราวของตัวเองต่อไปอย่างต่อเนื่อง และเมื่อใดที่พบว่าเราผิด เราจะยอมรับสิ่งนั้น โดยทันที
๑๑. เราทำใจให้สงบและทำการภาวนาเพื่อค้นหาความสัมพันธ์ทางจิตใจกับสิ่งที่เราศรัทธา *ซึ่งแล้วแต่เราจะเข้าใจว่าสิ่งนั้นคืออะไร* เพื่อให้เรารู้ว่าเจตนาของสิ่งที่เราศรัทธาต่อตัวเรานั้นเป็นอย่างไรและทำให้เรามีพลังพอที่จะกระทำสิ่งนั้นให้ได้
๑๒. เมื่อเราได้เกิดการตื่นตัวทางจิตใจจากกระบวนการขั้นตอนเหล่านี้แล้ว เราพยายามถ่ายทอดสาระนี้ให้กับผู้คิดยาเสพติดคนอื่นๆ และนำหลักการนี้ไปปฏิบัติในกิจวัตรทุกอย่างของเรา

สิ่งเหล่านี้ดูเหมือนจะเป็นงานชิ้นใหญ่ และเราก็ไม่สามารถทำทุกอย่างได้ในทันทีทันใด ในเมื่อเราไม่ได้กลายมาเป็นผู้คิดยาเสพติดภายในวันเดียว ดังนั้นจงจำไว้ว่าอย่าหักโหมเกินไป สิ่งที่สำคัญมากกว่าสิ่งอื่นๆ ซึ่งอาจจะขัดขวางเราในการฟื้นฟูสภาพ นั่นคือการวางเฉยหรือขาดความอดทนในกระบวนการทางจิตใจ สิ่งสำคัญ 3 อย่างที่ขาดไม่ได้เลยคือ ความซื่อสัตย์ การเปิดใจให้กว้าง และความยินยอมพร้อมใจ ถ้าเรามีทั้ง 3 สิ่งนี้แล้วเราก็กำลังเดินไปในทางที่ถูกต้อง

เรารู้สึกว่ามุมมองของเราต่อโรคคิดยาเสพติดนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่สุด เพราะคุณค่าในการบำบัดโดยการให้ผู้คิดยาเสพติดคนหนึ่งช่วยเหลือผู้คิดยาเสพติดอีกคนหนึ่งเป็นวิธีที่ดีที่สุด เรารู้สึกว่าวิธีของเรานั้นได้ผล เพราะผู้คิดยาเสพติดสามารถเข้าใจผู้คิดยาเสพติดด้วยกันได้ดีที่สุด เราเชื่อว่าถ้าเราเผชิญหน้ากับปัญหาของชีวิตประจำวันในสังคมได้เร็วเท่าไร เราก็จะกลายเป็นสมาชิกของสังคมที่มีความรับผิดชอบ มีคุณค่าและได้รับการยอมรับในสังคมได้เร็วเท่านั้น

มีวิธีเดียวที่จะป้องกันการกลับไปติดเชื้อซ้ำอีก นั่นคือการที่เราจะไม่เริ่มใช้ยาเสพติดอีก ถ้าคุณเป็นเหมือนเราคุณก็คงรู้ว่าครั้งเดียวก็เกินพอ และพันครั้งก็ไม่เคยพอ เราให้ความสำคัญกับสิ่งนี้เพราะเรารู้ว่าเมื่อเราร่วมใช้ยาเสพติดชนิดใดอีกก็ตาม หรือใช้ยาชนิดอื่นๆทดแทนกัน หมายความว่าเราได้ปลดปล่อยให้โรคติดเชื้อของเราเกิดขึ้นใหม่อีก

การคิดว่าแอลกอฮอล์แตกต่างจากยาเสพติดชนิดอื่น ได้ทำให้ผู้ที่หยุดใช้ยาเสพติดหลายคนกลับไปติดเชื้อซ้ำอีก ก่อนเราจะมาที่เอ็นเอ เราหลายคนมองแอลกอฮอล์ว่าแตกต่างจากยาเสพติด แต่มันไม่คุ้มที่เราจะเข้าใจผิดในเรื่องนี้ แอลกอฮอล์คือยาเสพติด และเราก็คือผู้ที่เป็โรคติดเชื้อซึ่งต้องหยุดใช้ ยาเสพติดทุกชนิดเพื่อที่จะฟื้นสภาพ

หลักปฏิบัติ ๑๒ ข้อของเอ็นเอ

เรารักษาสິงที่เรามีอยู่อย่างสม่ำเสมอ และเปรียบเสมือนกับว่า ความเป็นอิสระของคนแต่ละคนมาจาก ๑๒ ขั้นตอนนี้ ความเป็นอิสระของกลุ่มเกิดมาจากหลักปฏิบัติ ๑๒ ข้อของเรา

- ในขณะที่ความผูกพันทำให้เรามีความเหนียวแน่นกว่าสิ่งที่ทำให้เราแยกจากกัน เราก็จะอยู่กัน ได้อย่างดี
- สวัสดิภาพของส่วนรวมควรมาก่อนสิ่งอื่นใด การฟื้นสภาพของแต่ละคนจะขึ้นอยู่กับความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของเอ็นเอ
- ในจุดประสงค์ของกลุ่ม สิ่งเดียวที่มีอำนาจสูงสุด คือสิ่งที่เราศรัทธาที่จะคอยดูแลเรา ซึ่งจะปรากฏขึ้นจากความสามัคคีของกลุ่ม ผู้นำของเราเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวกที่ได้รับความไว้วางใจ ซึ่งพวกเขาไม่มีอำนาจในการควบคุมใดๆ
- สิ่งเดียวที่จำเป็นในการเป็นสมาชิกคือความต้องการที่จะเลิกใช้ยาเสพติด
- แต่ละกลุ่มควรจะมีเอกภาพ ยกเว้น ในเรื่องที่จะส่งผลกระทบต่อกลุ่มอื่นๆ หรือต่อสมาคมเอ็นเอทั้งหมด
- แต่ละกลุ่มมีจุดประสงค์หลักอย่างเดียวกัน นั่นคือการถ่ายทอดสาระ ไปสู่ผู้ติดเชื้อคนอื่น ๆ ที่ยังคงทุกข์ทรมานอยู่
- กลุ่มเอ็นเอจะต้องไม่ให้การรับรองเงินทุนหรือให้สิทธิในการใช้ชื่อ “เอ็นเอ” แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับเอ็นเอ หรือแก่กิจการ ภายนอกอื่นๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาในเรื่องของเงินทุน ทรัพย์สินหรือชื่อเสียง ซึ่งจะเป็นการออกนอกจุดประสงค์หลักของเรา
- กลุ่มเอ็นเอทุกกลุ่มจะต้องช่วยเหลือตัวเองได้อย่างเต็มที่ และไม่ยอมรับการสนับสนุนจากภายนอก
- กลุ่มผู้ติดเชื้อนิรนามต้องไม่ให้บริการในลักษณะของมืออาชีพตลอดไป แต่ศูนย์ของเราจะว่าจ้างผู้ปฏิบัติงานเฉพาะหน้าที่
- เอ็นเอจะไม่วางกฎระเบียบในการบริหาร แต่อาจจะแต่งตั้งคณะกรรมการขึ้นเพื่อให้รับผิดชอบต่อผู้ใช้บริการ โดยตรง
- สมาคมผู้ติดเชื้อนิรนาม ไม่ออกความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องภายนอก ฉะนั้นชื่อเอ็นเอ จะไม่มีทางถูกนำไปวิพากษ์วิจารณ์ใน กลุ่มมวลชน
- หลักในการประชาสัมพันธ์ของเราจะเน้นการชักชวนมากกว่าการ โฆษณา เราจำเป็นต้องรักษาสภาพความเป็นนิรนามของบุคคล ให้เป็นความลับจากสื่อมวลชน วิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ
- ความเป็นนิรนามเป็นรากฐานทางจิตใจในหลักปฏิบัติทั้งหมดของเรา ซึ่งจะย้ำเตือนให้เราคำนึงถึงหลักการมากกว่าตัวบุคคล