

# มองกลับมุม

หากยึดจากบทวิจัยต่างๆ และประสบการณ์ส่วนตัวแล้ว เราจะพบว่ามิตินิยมของการศึกษาเสพศึกษามากมายและหลากหลายพอกับวิถีคิด ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจเลยที่เราจะได้ยินนิยามที่แตกต่างกันออกไปอยู่เรื่อยๆ แต่ละนิยามก็อธิบายลักษณะของแต่ละกลุ่มแตกต่างกันออกไป ถ้าหากเรายอมรับว่าความคิดนี้เป็นข้อเท็จจริงบางที่เราก็ควรจะตรวจสอบมุมมองอื่นๆ บ้าง เพื่อที่ว่าเราจะค้นพบนิยามของการศึกษาเสพศึกษาทุกชนิดที่เข้าใจง่ายขึ้น และอำนวยความสะดวกสื่อสารภายในกลุ่มของเรามากขึ้นด้วย ถ้าเราสามารถค้นพบข้อตกลงร่วมกันในหัวข้อที่ว่า *การศึกษาเสพศึกษาไม่ใช่อะไร* และต่อเนื่องไปที่หัวข้อที่ว่า *การศึกษาเสพศึกษาคืออะไร* บางทีมันอาจจะทำให้เกิดความกระจ่างมากขึ้นก็ได้

บางที่ พวกเราอาจจะเห็นตรงกันในประเด็นสำคัญๆ บางประเด็นก็ได้

## 1. การศึกษาเสพศึกษาไม่ใช่อิสรภาพ

ภาพที่เห็นชัดคือโรคนี้ทำให้ไม่มีอิสรภาพ พวกเราที่ศึกษาให้ความสำคัญกับความมีอิสระอย่างสูง นี่เป็นเพราะเราต้องการสิ่งนี้มากที่สุด เมื่อโรคนี้อาการกำเริบมากขึ้น อิสรภาพของเราก็น้อยลงถึงแม้ว่าเรามีช่วงเวลาที่ไม่ได้ใช้ยาเสพศึกษา แต่ความเป็นอิสระของเราก็ยังมีไม่มาก เราจะไม่มีวันรู้แน่เลยว่าทุกอย่างที่เรากำลังกระทำอยู่นั้นมาจากความอยากเลิกใช้ยาหรือความอยากกลับไปใช้ยาอีก เราพยายามที่จะควบคุมพฤติกรรมของคนอื่นและตัวเราเองและสภาพแวดล้อม เพราะฉะนั้นเราไม่สามารถใช้ชีวิตอย่างธรรมดาและอย่างมีอิสรภาพ เราไม่รู้เลยว่าความต้องการที่เราจะต้องควบคุมทุกอย่างทุกอย่างมาจากความกลัวว่าเราจะควบคุมอะไรไม่ได้เลย ความกลัวเหล่านี้มาจากความผัดพ้อ และความไม่สำเร็จในการแก้ปัญหาชีวิตในอดีต ความกลัวนี้ทำให้เราไม่สามารถที่จะเลือกกระทำสิ่งที่ถูกต้องได้ หากเราได้เลือกกระทำสิ่งที่ถูกต้องนั้นก็ทำให้ความกลัวที่ติดกันเราได้หายสูญไป

## 2. การศึกษาเสพศึกษาไม่ใช่การเติบโตส่วนบุคคล

กิจกรรมของการศึกษาเสพศึกษาที่ซ้ำซาก เลียนแบบ จำเจ และไม่แท้จริงทั้งหลายเหล่านี้ บดบังความคิดหรือการกระทำที่สร้างสรรค์ของเรา การเติบโตของแต่ละคนถือเป็นความพยายามที่สร้างสรรค์

และเป็นพฤติกรรมที่เต็มไปด้วยจุดประสงค์ และแน่นอนว่า ทุกคนย่อมต้องเผชิญกับทางเลือกต่างๆ การเปลี่ยนแปลง และอุปสรรคต่างๆ ตลอดระยะเวลาของการเติบโต

## 3. การศึกษาเสพศึกษาไม่ใช่ความปรารถนาดี

การศึกษาเสพศึกษาปิดกั้นพวกเราจากผู้คน สถานที่ต่างๆ และสิ่งของต่างๆ เนื่องจากเราขังตัวเองอยู่ในโลกส่วนตัวของเราเอง และเราก็มีวิถีของตัวเองเอาไว้ในการหาและใช้ยาเสพศึกษาต่อเนื่องไปเรื่อยๆ เรากลายเป็นคนที่เปรียบกับกับคนอื่น จิตใจขุนเคืองหมกมุ่นอยู่แต่กับตัวเอง และเห็นแก่ตัว เรากันตัวเองออกจากโลกภายนอกตลอดระยะเวลาที่เราเป็นโรคนี้ เรามีชีวิตอยู่ในความกลัวและกลางแกลงใจในผู้คนที่เราสามารถพึ่งพาได้ และสิ่งใดที่เราไม่คุ้นเคย เราก็จะคิดว่าสิ่งเหล่านั้นแปลกประหลาดและอันตราย โลกของเราแคบลงไปโดยปริยาย และความโดดเดี่ยวคือเป้าหมายของชีวิต เหล่านี้คือธรรมชาติที่แท้จริงของความผัดพ้อของเรา ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ สามารถสรุปสั้นๆ เป็น...

## 4. การศึกษาเสพศึกษาไม่ใช่วิถีชีวิต

โลกของผู้ศึกษาเสพศึกษาที่มีแต่ความเจ็บป่วย ความเห็นแก่ตัว และความโดดเดี่ยวนั้น ไม่จัดว่าเป็นวิถีชีวิต อย่างดีที่สุด มันก็เป็นได้เพียงแค่วิถีที่ทำให้เรามีชีวิตต่อไปอย่างชั่วคราว และถึงแม้มันจะเป็นเพียงแค่ช่วงระยะเวลาจำกัด แต่มันก็เป็นวิถีแห่งความสิ้นหวัง ความวิบัติ และความตาย

ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบใด ต่างก็ค้นหาการเติมเต็มด้านจิตใจกันทั้งสิ้น แต่ดูเหมือนการศึกษาเสพศึกษาไม่ได้ตอบสนองความต้องการการเติมเต็มเหล่านั้นเลย ไม่ว่าจะ*เป็นอิสรภาพ ไม่ตรึงจิต การกระทำที่สร้างสรรค์ และการเติบโต*

อิสรภาพทำให้ชีวิตเรามีความหมาย มีการเปลี่ยนแปลง และเติบโต อิสรภาพจะนำพาเราไปสู่การค้นพบตัวตนในด้านที่ดีของเราแน่นอนว่า ที่กล่าวมานี้ คือการแสดงให้เห็นถึงความก้าวหน้าด้านจิตใจที่เป็นผลมาจากการปฏิบัติตามกระบวนการ 12 ขั้นตอนของสมาคมผู้ศึกษาเสพศึกษานิรนามเป็นประจำทุกวัน

ด้านไม่ตรึงจิตนั้น เป็นการกระทำที่ต้องคำนึงถึงผู้อื่นนอกเหนือจากตัวเองด้วยเป็นการที่เราจะต้องเห็นความสำคัญของชีวิตคนอื่นเท่าเทียมกับชีวิตของตัวเอง มันยากที่จะแยกว่าไม่ตรึงจิต คือบุญแะสำคัญที่นำไปสู่ความเข้าใจ หรือความเข้าใจเป็นบุญแะนำไปสู่

ไม่ตรึงจิตกันแน่ ถ้าเราคิดว่า ความเข้าใจ คือการเอาใจเขามาใส่ใจเราแล้ว เราก็จะเข้าใจในความเหมือนที่ทุกคนมีต่อกัน ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้ว เราจะปฏิเสธคนอื่นในขณะที่เราอ้อมรับตัวเองได้อย่างไร? ความรักเกิดจากการที่คนสองคนมีอะไรที่คล้ายกัน ส่วนที่ปฏิเสธจากการที่เราไม่ยอมรับในความแตกต่างนั่นเอง

ส่วนการเติบโตของแต่ละคนนั้น เราต้องใช้ทั้งอิสรภาพและไม่ตรึงจิต รวมไปถึงคุณสมบัติอื่นๆ เราได้รู้ว่าเราไม่สามารถมีชีวิตอยู่คนเดียวได้ และการเติบโตของเรานั้นสัมพันธ์กับการเติบโตของบุคคลอื่นๆ ด้วย และเพื่อสมมุติที่ลงตัวเราต้องพิจารณาค่านิยมส่วนตัวของเรา ค่านิยมทางสังคม ค่านิยมทางจิตวิญญาณ รวมไปถึงค่านิยมทางวัตถุ ภูมิภาวะของเราจะได้มาด้วยการพิจารณาค่านิยมเหล่านั้นนั่นเอง

ในกรณีของผู้ที่ยังใช้ยาเสพศึกษาอยู่นั้น ความไร้สติ สถาบันต่างๆ และความตาย คือจุดจบเดียวที่เขาเหล่านั้นจะได้ไปลงเอย ส่วนผู้ที่ฟื้นฟูสภาพแล้ว อะไรๆ ก็เกิดขึ้นได้ ด้วยความช่วยเหลือของสิ่งที่เหนือกว่าเรา และกระบวนการ 12 ขั้นตอนของเอ็นเอ

การกระทำที่สร้างสรรค์ไม่ได้จัดเป็นขั้นตอนที่ลึกลับแต่อย่างใด ถึงแม้ว่าการรักษาจิตใจและจิตวิญญาณ ซึ่งจะทำให้เรามีความสมบูรณ์ขึ้นได้ โดยมากแล้ว การกระทำที่สร้างสรรค์หมายความว่า การเชื่อในบางสิ่งหรือ สัจพจน์ของเรา และทำตามโดยเชื่อว่าการกระทำนั้นๆ จะเป็นประโยชน์ต่อตัวเราเองและผู้อื่น และนี่คือที่ๆ หลักปฏิบัติพื้นฐานทั้งหลายกลายเป็นรูปธรรมมากขึ้น ดังนั้นแล้ว พวกเราจะสามารถตัดสินใจโดยยึดตามหลักปฏิบัติที่มีคุณประโยชน์ต่อเรา

จุดประสงค์ของกระบวนการ 12 ขั้นตอนของสมาคมผู้ศึกษาเสพศึกษานิรนามนั้น ชัดเจนมากขึ้นเมื่อเราค้นพบว่า การพึ่งพาสิ่งที่เหนือกว่าตัวเราที่เราแต่ละคนเข้าใจในสิ่งนั้น จะนำมาซึ่งการรับรู้ถึงคุณค่าของตัวเองและการเชื่อมั่นในตัวเอง พวกเราเชื่อว่าเราไม่ได้เหนือหรือด้อยไปกว่าคนอื่นๆ คุณค่าที่แท้จริงของเราอยู่ที่ตัวของเราเอง อิสรภาพ พร้อมด้วยความรักที่มอบต่อตัวเราเอง และการกระทำของเรา ดูเหมือนจะเป็นสิ่งสำคัญที่ควรให้ความสำคัญเป็นอันดับแรกๆ ในชีวิตของเรา เรายังรักษาและขยายกรอบอิสรภาพของเราผ่านการปฏิบัติในทุกๆ วัน และนี่คือการกระทำที่สร้างสรรค์ที่ไม่มีวันจบสิ้นแน่นอนว่า ไม่ตรึงจิตคือการเริ่มต้นของการเติบโตทางด้านจิตใจทั้งหมด ซึ่งนำมาซึ่งความเมตตาและความรักในทุกๆ การ

กระทำของเรา เมื่อใดที่เป้าหมายทั้งสามสิ่งซึ่งประกอบไปด้วย  
อิสรภาพ การกระทำที่สร้างสรรค์และไม่ตรีจิต เกิดขึ้นในตัวเราใน  
ระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมของสมาคม โดยที่เราไม่ต้องการสิ่งตอบแทน  
ใดๆ ทั้งสิ้น นั่นหมายความว่า การเปลี่ยนแปลงได้เกิดขึ้นในตัวเรา  
แล้ว โดยที่เราไม่สามารถกะเกณฑ์หรือควบคุมได้ ดังนั้นแล้ว การ  
ให้บริการก็ถือว่าเป็นพลังที่เหนือกว่าเรา และมีความหมายต่อทุกคน

ความซบซึ้งใจบ่งบอก  
เมื่อฉันห่วงใย และแบ่งปัน  
ในวิถีทางของเอ็นเอ

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](http://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](http://www.na-iran.org)



บทความฉบับนี้ แปลโดยได้รับการรับรอง จาก เอ็นเอ

Narcotics Anonymous,    และ The NA Way  
สัญลักษณ์ข้างต้นได้รับการสงวนลิขสิทธิ์อย่างเป็นทางการ  
ว่าเป็นสัญลักษณ์ของ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-667-0-9 Thai 7/14

WSO Catalog Item No. TH-3105



**Narcotics Anonymous®**

สมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนาม

IP ฉบับที่ 5-TH

**มองกลับมูม**