

สำหรับวันนี้

จงบอกกับตัวเองว่า

สำหรับวันนี้ ฉันจะคำนึงถึงเรื่องการฟื้นฟูสภาพของฉัน การใช้ชีวิต

และการอยู่อย่างมีความสุขโดยไม่ต้องใช้ยาเสพติด

สำหรับวันนี้ ฉันจะมีศรัทธาต่อคนในเอ็นเอที่เชื่อมั่นในตัวฉันและ

ต้องการจะช่วยเหลือฉันฟื้นฟูสภาพ

สำหรับวันนี้ ฉันจะเรียนรู้กระบวนการฟื้นฟูสภาพ และพยายามจะทำ

ตามทุกขั้นตอนอย่างสุดความสามารถ

สำหรับวันนี้ ด้วยความช่วยเหลือของเอ็นเอ ฉันจะเปลี่ยนแปลงมุมมอง

เกี่ยวกับตัวเองให้ดีขึ้น

สำหรับวันนี้ ฉันจะไม่รู้สึกหวาดกลัว ฉันจะคิดถึงแต่เพื่อนใหม่ๆ คน

ที่ไม่ใช่ยาเสพติด และคนที่พบกับวิถีชีวิตแบบใหม่ เพราะทราบ

โคที่ฉันยังคงใช้ชีวิตตามวิถีใหม่นี้ ฉันก็ไม่มีอะไรต้องกลัว

เมื่อพวกเราเข้ามาเข้าร่วมโปรแกรมของสมาคมผู้ติดยาเสพติด

นิรนาม เราได้ตัดสินใจมอบชีวิตของเราให้อยู่ในความดูแลของ

สิ่งที่เหนือกว่าตัวเรา การยอมรับวันนี้ช่วยแบ่งเบาภาระในอดีตและ

ความกลัวในอนาคต ของขวัญของวันนี้คือการได้มีทัศนคติที่ดี

พวกเรายอมรับและใช้ชีวิตในวันนี้ให้ดีที่สุด เมื่อใดที่เราไม่ยอมรับ

ในความเป็นจริง ณ ปัจจุบัน นั้นหมายความว่า เราละทิ้งความเชื่อ

มั่นของพวกเราในสิ่งที่เหนือกว่าตัวเรา ซึ่งจะนำมาซึ่งความทุกข์

ทรมานใจมากขึ้นไปอีก

พวกเราเรียนรู้ว่า วันนี้คือของขวัญที่ไม่มีหลักประกัน และอดีต

กับอนาคตก็จะไม่มีความหมายไปโดยปริยาย และการลงมือกระทำ

ในวันนี้ก็จะเป็นรูปธรรมมากขึ้น และยังช่วยทำให้ชีวิตของเราง่ายขึ้น

อีกด้วย

เมื่อใดที่เราพุ่งความสนใจของเราไปที่วันนี้ ฝันร้ายที่เกิดจากยา

เสพติดก็จะค่อยๆ มลายหายไป พร้อมกับรุ่งอรุณของอนาคตที่สดใส

พวกเราค้นพบว่า เวลาที่พวกเราแก้ปัญหา เราสามารถหันหน้าเข้าหา

เพื่อนผู้ติดยาเสพติดที่ฟื้นฟูสภาพคนอื่นได้ เพราะการที่เราได้แบ่งปัน

เรื่องราวในอดีตของเราแก่เพื่อนผู้ติดยาเสพติดคนอื่นฯ ทำให้เรา

รู้สึกได้ว่า เราไม่ใช่คนเดียวที่ประสบปัญหาเช่นนี้ การได้พูดคุยกับ

สมาชิกคนอื่นๆ ในเอ็นเอ ไม่ว่าจะเป็นการแบ่งปันเรื่องราวความ

ยากลำบากที่เราต้องประสบในช่วงเวลาที่เราคิดยาเสพติด หรือการ

รับฟังเรื่องราวของพวกเขา ถือเป็นวิธีที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ดำเนินการผ่าน

ตัวเรา

พวกเราไม่มีอะไรให้ต้องกลัวถ้าหากวันนี้เราหยุดใช้ยาเสพติด

ได้อยู่ใกล้ชิดกับสิ่งที่เหนือกว่าตัวเรา และเพื่อนๆ ของเราที่เอ็นเอ

สิ่งที่เราศรัทธาได้ให้อภัยกับความผิดพลาดในอดีตของพวกเขา และ

พรุ่งนี้ก็ยังมาไม่ถึง การนั่งสมาธิและการทำบันทึกประจำวันจะช่วย

ทำให้เรารู้สึกสงบใจและช่วยเป็นเข็มทิศให้เราใช้ชีวิตอยู่ในทุกวัน

แต่ละวัน เราควรสละเวลาสักสองสามนาที เพื่อขอบคุณสิ่งที่เรา

ศรัทธาที่ให้พลังกำลังเพื่อให้เราใช้ชีวิตในทุกๆ วันนี้ได้

"สำหรับวันนี้" สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทุกคน ไม่ใช่แค่

กับผู้ติดยาเท่านั้น สิ่งแรกคือ เราควรยอมรับในความเป็นจริง

ก่อน พวกเราหลายคนรู้สึกได้ว่า สิ่งที่เราศรัทธาคาดหวังให้พวกเรา

ทำทุกอย่างในวันนี้ให้ดีที่สุดเท่าที่เราจะทำได้

การได้เข้าร่วมโปรแกรมของเอ็นเอทั้ง 12 ขั้นตอน ทำให้เราได้

มีทัศนคติใหม่ๆ ต่อชีวิตของเรา ณ วันนี้ พวกเราไม่จำเป็นต้อง

ปิดบังตัวตนของเราอีกต่อไป การที่เราได้ติดต่อกับสิ่งที่เหนือกว่า

ตัวเราเป็นประจำทุกวันช่วยเติมเต็มชีวิตเราอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน

เราค้นพบสิ่งเติมเต็มในการใช้ชีวิตในวันนี้ และด้วยการช่วยนำทาง

ของสิ่งที่เหนือกว่าตัวเรา ความต้องการที่จะใช้ยาเสพติดก็หมดไป

ความสมบูรณ์แบบไม่ใช่เป้าหมายของเราอีกต่อไป ในเมื่อเราสามารถ

พอใจกับความเป็นอยู่อย่างพอเพียงได้

สิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งที่ควรจำไว้ก็คือ ผู้ติดยาเสพติดที่ไม่ใช่

ยาเสพติดเพียงวันก็เป็นปฎิหารณ์แล้ว การเข้าร่วมประชุม

ปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ นั่งสมาธิทุกวัน และพูดคุยกับผู้อื่นที่เข้า

ร่วมโปรแกรมเช่นเดียวกันเป็นสิ่งที่พวกเราทำเพื่อบำรุงรักษาสุขภาพ

จิตวิญญาณของเราให้สมบูรณ์ไปด้วย การใช้ชีวิตอย่างมีความ

รับผิดชอบเป็นไปได้

เราสามารถแทนที่ความเหงาและความกลัวด้วยความรักจาก

เพื่อนๆ และความมั่นคงที่ได้จากวิถีชีวิตแบบใหม่ เราไม่จำเป็นต้อง

อยู่อย่างโดดเดี่ยวอีกต่อไป เราพบเพื่อนแท้ได้มากกว่าที่คิดจาก

สมาคมแห่งนี้ ความเวทนาตนเองและความขุ่นข้องหมองใจจะถูก

แทนที่ด้วยการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นและความศรัทธา

ในที่สุด พวกเราก็ได้อิสราภาพ ความสงบใจ และความสุข ที่พวกเรา

ไฝ่หากันมานาน

ในวันนี้หนึ่ง มีเรื่องราวเกิดขึ้นมากมาย ทั้งเรื่องดีและร้าย ถ้า

หากเราไม่ใช้เวลาทั้งหมด ชื่นชมเรื่องราวต่างๆ ขณะที่เรายังมีชีวิต

อยู่ บางทีเราอาจจะพลาดบทเรียนสำคัญที่จงสอนให้เราเติบโตไป

ก็ได้ หลักปฏิบัติในการใช้ชีวิตจะช่วยนำทางให้เราผ่านพ้นช่วงเวลา

ฟื้นฟูสภาพของเราไปได้ และมันเป็นสิ่งสำคัญมากที่เราจะปฏิบัติตาม

อย่างเคร่งครัด



Narcotics Anonymous®

สมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนาม

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 978-1-55776-988-6 Thai 7/14

WSO Catalog Item No. TH-3108

IP No. 8-TH

สำหรับวันนี้