

# ยินดีต้อนรับสู่ สมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนาม

ยินดีต้อนรับเข้าสู่การประชุมครั้งแรกของคุณกับสมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนาม เอ็นเอเสนอแนวทางในการดำรงชีวิตโดยปลอดยาเสพติดให้กับผู้ติดยาเสพติด แต่ถ้าคุณไม่แน่ใจว่าคุณคือผู้ติดยาหรือไม่ ไม่ต้องกังวล เพียงแค่เข้าร่วมการประชุมของเราบ่อยๆ คุณจะสามารรถตัดสินใจได้เองว่าคุณเป็นผู้ติดยาเสพติดหรือไม่

ถ้าคุณเป็นเหมือนกับพวกเราหลายๆ คนตอนที่เริ่มเข้าร่วมประชุมกับเอ็นเอใหม่ๆ คุณคงจะค่อนข้างประหม่า และคิดว่าทุกคน ในที่ประชุมกำลังฟังความสนใจมาที่คุณ บอกได้เลยว่าไม่ใช่คุณคนเดียวที่คิดเช่นนั้น พวกเราหลายคนก็รู้สึกแบบเดียวกัน มีคำพูดที่ว่า "ถ้าคุณรู้สึกปั่นป่วนในท้อง นั่นอาจจะหมายความว่า คุณมาถูกที่แล้ว" เรามักพูดอยู่บ่อยๆ ว่า ไม่มีใครพลาดเคินเข้ามาในเอ็นเอหรอก เพราะคนที่ไม่ติดยาเสพติดจะไม่เสียเวลานั่งถามตัวเองว่าเขาเป็นผู้ติดยาเสพติดหรือไม่? เขาไม่ทำอย่างนั้นแน่ แต่ถ้าคุณมานั่งสงสัยว่าคุณเป็นผู้ติดยาเสพติดหรือไม่แล้วละก็ คุณอาจจะเป็นที่ก็ได้ เพียงแค่คุณยอมเสียเวลาสักนิดเพื่อมานั่งฟังเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับพวกเราในอดีต มันอาจจะช่วยตัดสินใจได้ว่า คุณเหมือนพวกเราหรือไม่? มันไม่สำคัญว่าคุณใช้ยาเสพติดชนิดเดียวกับที่พวกเขาถึงหรือไม่? และก็ไม่สำคัญว่าคุณใช้ยาเสพติดชนิดใดอยู่ ขอเพียงให้คุณรู้ว่า เรายินดีต้อนรับคุณเสมอ ถ้าหากคุณต้องการเลิกใช้ยา ผู้ติดยาเสพติดส่วนมากมักมีความรู้สึกที่เหมือนกัน และด้วยความเหมือนนี้เองที่ทำให้พวกเราแต่ละคนสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้

คุณอาจรู้สึกสิ้นหวังและกลัว คุณอาจคิดว่าโปรแกรมนี้จะไม่สำเร็จเหมือนกับวิธีอื่นๆ ที่คุณเคยลองมาแล้ว หรือคุณอาจจะคิดว่ามันได้ผลกับคนอื่นแต่ไม่ใช่กับคุณ เพราะคุณคิดว่าคุณแตกต่างจากพวกเรา พวกเราส่วนใหญ่ก็รู้สึกเช่นนั้นตอนมาที่เอ็นเอใหม่ๆ ถึงแม้ว่าพวกเราตระหนักดีว่า พวกเราไม่สามารถใช้ยาเสพติดได้อีกต่อไป แต่พวกเราไม่มีวิธีที่จะเลิกหรือหยุดใช้ยาเสพติด พวกเราทุกคนกลัวการปล่อยวางสิ่งที่เคยมีบทบาทสำคัญมากต่อชีวิตเรา แต่พอมาทราบว่า ข้อบังคับเดียวในการเข้าเป็นสมาชิกเอ็นเอ คือ *ความปรารถนาที่จะหยุดใช้ยาเสพติด* พวกเราก็รู้สึกโล่งใจขึ้นมาทันที

ตอนแรก พวกเราส่วนมากรู้สึกระแวงและหวาดกลัวกับการลองปฏิบัติคามวิธีใหม่ๆ เพราะสิ่งเดียวที่ฝังใจพวกเรา คือ วิธีเก่าๆ นั้นไม่ได้ผลเลยถึงแม้จะหยุดใช้ยาแล้ว แต่สิ่งต่างๆ รอบตัวเราก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงตามในทันที บ่อยครั้งที่เรารู้สึกว่ากิจกรรมประจำวันอย่างการขับรถ หรือการใช้โทรศัพท์ นกกลัวและไม่คุ้นเคย เหมือนกับว่าเรากลายมาเป็นคนแปลกหน้ากับตัวเอง นี่จึงเป็นคำอธิบายว่าทำไมโปรแกรมที่สมาคมฯ และการสนับสนุนจากผู้เลิกใช้ยาเสพติดคนอื่น ๆ มีส่วนช่วยเหลือได้มาก และพวกเราเริ่มไว้วางใจคนอื่นเพื่อแลกกับความเชื่อใจที่พวกเราไม่ฝืนหาเป็นการ คอบแทน

คุณอาจจะกำลังคิดอยู่ว่า "ก็ได้ แต่" หรือ "ถ้าเมื่อ...?" ถ้าหากคุณกำลังสงสัยอยู่ คุณอาจจะลองทำตามข้อเสนอแนะง่ายๆ เหล่านี้เป็นการเริ่มต้นก่อนก็ได้ เข้าร่วมการประชุมเอ็นเอบ่อยที่สุดเท่าที่คุณทำได้ และพกเบอร์โทรศัพท์สายด่วนของเอ็นเอเพื่อใช้เป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่รู้สึกอยากยามากๆ ความต้องการที่จะหยุดยาไม่ได้จำกัดอยู่แค่วันและเวลาที่เรเข้าประชุมเท่านั้น ที่พวกเราสามารถเลิกใช้ยาเสพติดได้ในวันนี้ เพราะพวกเราพยายามวิ่งเข้าหาความช่วยเหลือ เพราะฉะนั้นสิ่งที่ช่วยเราก็สามารถช่วย คุณได้ ดังนั้นไม่ต้องกลัวที่จะโทรศัพท์หาผู้ติดยาที่พื้นสภาพคนอื่น ๆ

ทางเดียวที่จะป้องกันการกลับไปใช้ยาเสพติดอีก นั่นคือการที่เราจะไม่เริ่มใช้ยาเสพติดอีก โดยธรรมชาติแล้ว สิ่งผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่มักทำคือการใช้ยาเสพติด ในการที่พวกเราจะงดเว้นจากการใช้สารเคมีที่ป่วนอารมณ์เปลี่ยนความคิด เราต้องผ่านการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ ไม่ว่าจะป็นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ กระบวนการ 12 ขั้นตอนของสมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนามเสนอวิธีการที่ช่วยในการเปลี่ยนแปลง อย่างที่หลายคนพูดว่า "คุณอาจจะหยุดใช้ยาเสพติดได้จากการเข้าประชุม แต่ถ้าหากคุณอยากอยู่อย่างปลอดยาเสพติดและเป็นผู้พื้นสภาพแล้วละก็ คุณอาจจะต้องปฏิบัติตามกระบวนการ 12 ขั้นตอนของเอ็นเอ" นี่อาจจะยากเกินกว่าที่จะทำตัวคนเดียว ดังนั้น ที่สมาคมฯ จึงให้กำลังใจ ซึ่งกันและกันในการพยายามที่จะเรียนรู้และปฏิบัติตามวิธีใหม่ในการใช้ชีวิตที่จะช่วยให้เราแข็งแรงและปลอดยาเสพติด

ในการประชุมครั้งแรกของคุณ คุณจะได้พบผู้คนที่มียะยะเวลาในการปลอดยาเสพติดแตกต่างกันหลากหลาย คุณอาจจะสงสัยว่าพวกเขาอยู่อย่างปลอดยาเสพติดได้นานขนาดนั้นได้อย่างไร ถ้าคุณมาเข้าประชุมเอ็นเออยู่เรื่อยๆ และอยู่อย่างปลอดยาเสพติดได้ คุณ

จะเข้าใจว่ามันได้ผลได้อย่างไร ในกลุ่มผู้ปลอดยาเสพติดด้วยกัน เขาจะมีความเคารพและห่วงใยซึ่งกันและกัน เพราะพวกเราต่างต้องเอาชนะความทุกข์ทรมานจากการติดยาเสพติดกันทั้งนั้น พวกเรา รักและสนับสนุนกันและกันตลอดระยะเวลาฟื้นฟูสภาพ โปรแกรมของเอ็นเอประกอบไปด้วยหลักปฏิบัติทางจิตใจที่เราค้นพบว่า สามารถช่วยให้เราอยู่อย่างปลอดยาเสพติดได้ ไม่มีข้อเรียกร้องใดๆ สำหรับคุณ มีแต่คุณจะได้รับคำแนะนำมากมาย สมาคมฯ มอบโอกาสให้เราได้มอบสิ่งที่เราค้นพบแก่คุณ นั่นคือ วิธีการใช้ชีวิตอย่างปลอดยาเสพติด พวกเรารู้ว่า เราต้อง "มอบสิ่งนี้ให้กับผู้อื่นเพื่อรักษาสิ่งที่เรามีอยู่"

อย่างไรก็ตาม เรายินดีต้อนรับ! พวกเราคือใจที่คุณมาที่นี่และหวังว่าคุณตัดสินใจที่จะอยู่ต่อ ข้อสำคัญประการหนึ่งที่คุณควรรู้คือ ในการประชุมเอ็นเอ นั้นมักจะมีการเอ่ยถึงสิ่งที่เราศรัทธา สิ่งที่เราอ้างอิงถึง คือพลังที่เหนือกว่าตัวเราที่ทำให้เรื่องที่ไม่น่าจะเป็นไปได้ ให้เป็นไปได้ พวกเราพบพลังที่เกิดขึ้นที่นี่ ที่เอ็นเอ ในวิธีการของเอ็นเอ ในที่ประชุมของเอ็นเอและในทุกคน นี่คือหลักปฏิบัติทางจิตใจที่ได้ผลต่อการดำรงชีวิตไปทีละวันโดยปลอดยาเสพติดของพวกเรา และเมื่อไรก็ตามที่รู้สึกว่ามีวันนานเกินไป ก็ลดลงมาเหลือแค่หน้าตาที่ก็ได้ ถ้าหากรู้สึกว่าเรายังไม่สามารถปฏิบัติตามหลักการนี้ได้ด้วยตัวของเราเอง เราลองทำพร้อมไปกับคนอื่นก่อนก็ได้ เราขอเชิญชวนให้คุณเข้ามาค้นหากำลังใจและความหวังที่นี่ และเมื่อใดที่คุณค้นพบทั้งสองสิ่งนี้ เมื่อนั้นคุณอาจต้องการนำมาแบ่งปันกับคนอื่นบ้างก็ได้

**เราจะมาอีก เพราะทำแล้วได้ผล!**

เบอร์โทรศัพท์สายด่วนของเอ็นเอในท้องถิ่นของคุณคือ

---

---

---

---

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 978-1-55776-974-9 Thai 2/14

WSO Catalog Item No. TH-3122



**Narcotics Anonymous®**

สมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนาม

IP No. 22-TH

## ยินดีต้อนรับสู่ สมาคมผู้ติดยาเสพติด นิรนาม

แผ่นพับฉบับนี้เขียนขึ้นเพื่อตอบ  
คำถามที่ถามเกี่ยวกับวิธีการของ  
สมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนาม  
คำตอบของเรานั้นง่ายมาก นั่นคือ  
เราได้พบวิธีการดำรงชีวิตโดยปราศจาก  
การใช้ยาเสพติดและเรามีความสุข  
ที่ได้แบ่งปันกับคนอื่นที่ประสบปัญหา  
ยาเสพติดเช่นกัน