

การยอมรับตัวเอง

ปัญหา

การไม่ยอมรับตนเองเป็นปัญหาสำหรับผู้คิดยาเสพติดที่ฟื้นฟูสภาพหลาย ๆ คน มันยากที่จะสังเกตเห็นข้อเสียเล็ก ๆ นี้อันหลายครั้งที่เรามักจะมองข้ามมันไป พวกเราหลายคนคิดว่าการใช้ยาเสพติดคือ ปัญหาเดียวที่พวกเรามี โดยปฏิเสธที่จะยอมรับว่าชีวิตเรานั้นยุ่งยากเกินกว่าจะจัดการได้ แม้แต่ตอนที่เราสามารถหยุดใช้ยาเสพติดแล้ว การปฏิเสธความจริงข้อนี้ก็ยังคงบ่อนทำลายเราอยู่ ปัญหาหลาย ๆ อย่างที่เราเจอระหว่างรับการฟื้นฟูสภาพอย่างต่อเนื่องนั้นก็มาจากการที่เราไม่สามารถยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวเราได้ทั้งหมด เราไม่รู้แม้กระทั่งว่าข้อด้อยเล็ก ๆ อันนี้เป็นคั่นคอของปัญหาของเรา เพราะมันมักจะแสดงออกในรูปแบบอื่น อย่างเช่นเรากลายเป็นคนที่ขี้หงุดหงิด ชอบคัดค้านคนอื่น ไม่มีความสุข ซึมเศร้า หรือสับสน เราพบว่าตัวเองกำลังเปลี่ยนปัจจัยภายนอกเกี่ยวกับสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา เพื่อให้ตัวเองรู้สึกพอใจกับชีวิต ในสถานการณ์แบบนี้ ประสบการณ์สอนให้เรารู้ว่ามันจะเป็นการดีที่สุดที่จะมองลึกลงไปในใจเราเพื่อค้นหาสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เราไม่มีความสุข หลายครั้งเราพบว่า เรา นั้นตำหนิตัวเองมากเกินไป จมอยู่กับความเกลียดชังตัวเอง และการไม่ยอมรับตัวตนของเรา

ก่อนที่เราจะมาที่เอ็นเอ พวกเราส่วนใหญ่ใช้เวลาเกือบทั้งชีวิตไปกับการไม่ยอมรับตัวเอง เราเกลียดตัวเองและพยายามทุกวิถีทางที่จะเปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนอื่น เราอยากจะเป็นใครก็ได้ที่ไม่ใช่ตัวเอง ด้วยความที่ไม่สามารถยอมรับสิ่งที่ตัวเองเป็น เราจึงพยายามอย่างมากที่จะเป็นที่ยอมรับในสายตาคนอื่น แต่ความรักและมิตรภาพที่เรามอบให้มักจะมีข้อแม้เสมอ เราจะยอมทำทุกอย่างเพื่อใครสักคน เพื่อที่พวกเขาจะยอมรับเราและก็จะไม่พอใจถ้ามีใครไม่ได้ตอบรับเราในแบบที่เราอยากให้เป็น

เพราะเราไม่สามารถยอมรับตัวตนของเราได้ เราจึงคิดว่าคนอื่นก็จะไม่ยอมรับเราเช่นกัน เราไม่ยอมให้ใครเข้ามาใกล้ชิดเพราะกลัวว่าถ้าเขาได้รู้จักตัวคนที่แท้จริงของเราแล้ว เขาจะเกลียดเราเพื่อปกป้องตัวเองจากความรู้สึกไม่มั่นคงนี้ เราจึงปฏิเสธคนอื่นก่อนที่พวกเขาจะมีโอกาสมาปฏิเสธเรา

กระบวนการ 12 ขั้นตอนของเอ็นเอคือทางแก้ปัญหา

วันนี้ ก้าวแรกของการยอมรับตัวเองคือ การยอมรับเกี่ยวกับการคิดยาเสพติดของเรา เราต้องยอมรับโรคนี้และปัญหาต่าง ๆ ที่ตามมากับมันให้ได้ เราจึงจะสามารถที่ยอมรับตัวเองในฐานะมนุษย์คนหนึ่งได้

สิ่งต่อไปที่เราต้องทำเพื่อช่วยให้สามารถก้าวไปสู่การยอมรับในตัวเองคือ การเชื่อในสิ่งที่เหนือกว่าตัวเราที่จะช่วยให้เรากลับมาใช้ชีวิตอย่างมีสติ เราไม่จำเป็นต้องเชื่อตามความคิดของคนอื่นเกี่ยวกับสิ่งที่เหนือกว่าตัวเรา แต่ขอให้เชื่อตามแนวคิดที่ทำให้เราเกิดศรัทธาก็พอ การเข้าใจเรื่องการยอมรับในตัวเองนั้นก็คือการที่รู้ว่ามีอะไรที่เราจะรู้สึกเจ็บปวด จะทำผิดพลาดบ้าง และรู้ว่าเรานั้นไม่ได้สมบูรณ์แบบ

วิธีที่ใช้ได้ผลที่สุดที่จะเรียนรู้การยอมรับตัวเองก็คือ ผ่านทางการปฏิบัติตามกระบวนการ 12 ขั้นตอนของเอ็นเอในการฟื้นฟูสภาพ ในตอนนี้เมื่อเราเชื่อในสิ่งที่เหนือกว่าตัวเราแล้ว เราก็สามารถที่จะพึ่งพลังของท่านเพื่อช่วยให้เรามีความกล้าที่จะสำรวจข้อดีและข้อเสียของเราอย่างถี่ถ้วน ถึงแม้ว่าบางครั้งมันจะรู้สึกเจ็บปวดและรู้สึกว่าสิ่งที่ทำไม่สามารถนำไปสู่การยอมรับในตัวเองได้ แต่มันเป็นเรื่องจำเป็นที่เราจะต้องเข้าใจความรู้สึกตัวเอง ถ้าเราต้องการที่จะสร้างรากฐานที่แข็งแกร่งสำหรับการฟื้นฟูสภาพ เราจำเป็นต้องสำรวจการกระทำและความตั้งใจของเราเสียก่อนแล้วค่อยเปลี่ยนสิ่งที่ไม่เป็นที่ยอมรับเหล่านั้น

ข้อเสียของเราก็เป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา และเราจะสามารถก้าวข้ามมันไปได้ก็ต่อเมื่อเราปฏิบัติตามวิธีการของเอ็นเอ ข้อดีของเราคือของขวัญจากสิ่งที่เหนือกว่าตัวเรา และเมื่อเราเรียนรู้ที่จะใช้มันให้เกิดประโยชน์สูงสุด เราก็จะพัฒนาการยอมรับในตัวเองแล้ว ชีวิตเราจะดีขึ้น

บางครั้งเราก็หลงไปกับการคิดฝันเฟื่องว่าเราน่าจะเป็นคนในแบบที่เราหวังว่าอยากให้เป็น เราอาจจะรู้สึกว่าความรู้สึกสมเพชตัวเองและความห้อยในศักดิ์ศรีของเราบางครั้งก็มีมากเกินไป แต่ด้วยการฟื้นฟูศรัทธาที่มีต่อสิ่งที่เหนือกว่าตัวเรา เราก็จะได้รับความรัก ความกล้า และพลังที่จะก้าวต่อไป

การยอมรับตนเองก่อให้เกิดความสมดุลในการฟื้นฟูสภาพของเรา เราไม่จำเป็นต้องคอยให้คนอื่นมายอมรับเราอีกต่อไปเพราะเราพอใจกับสิ่งที่เราเป็นอยู่แล้ว เรามีความซาบซึ้งและสามารถบอกถึงข้อดี

ของเราแล้ว และด้วยความนอบน้อมปรับปรุงข้อเสียของเรา และกลายเป็นผู้คิดยาเสพติดที่ฟื้นฟูสภาพในแบบที่ดีที่สุดเท่าที่เราจะเป็นได้ การยอมรับตัวเองในแบบที่เราเป็นก็เท่ากับว่ายอมรับว่าเรานั้นก็ไม่ได้แ่แต่เท่าไร เราอาจจะไม่ได้สมบูรณ์แบบแต่เราก็สามารถปรับปรุงตัวให้ดีขึ้นได้

เราต้องจำไว้ว่าเรามีโรคคิดยาเสพติด และมันต้องใช้เวลาลักษณะที่จะสามารถยอมรับทุกอย่างที่เราเป็นได้ และไม่ว่าชีวิตเราจะเลวร้ายสักเพียงใด เรายังคงเป็นที่ยอมรับที่สมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนามเสมอ

การที่เรายอมรับตัวตนที่เราเป็นช่วยแก้ปัญหาของการคาดหวังให้ตัวเราสมบูรณ์แบบ เมื่อเรายอมรับตัวเองได้ เราก็สามารถยอมให้ผู้อื่นเข้ามาอยู่ในชีวิตเราโดยไม่ต้องมีเงื่อนไขใด ๆ ซึ่งนี่อาจจะเป็นครั้งแรกในชีวิตที่เราสามารถทำแบบนี้ได้ มิตรภาพที่เรามีก็มีความผูกพันลึกซึ้งยิ่งขึ้น และเราก็จะได้สัมผัสถึงความอบอุ่นและความห่วงใย ซึ่งมาจากการที่ผู้คิดยาเสพติดมาร่วมแบ่งปันการฟื้นฟูสภาพ และชีวิตใหม่ด้วยกัน

สิ่งที่เราศรัทธา โปรคมอบความสงบให้กับฉัน
ให้ยอมรับในสิ่งที่ฉันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
โปคมอบความกล้าเปลี่ยน ในสิ่งที่ฉันสามารถ
เปลี่ยนได้ และมีปัญญาที่จะแยกแยะ

Copyright © 2026 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
 สงวนลิขสิทธิ์

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T +1/818.773.9999
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.wsoiran.org



บทความฉบับนี้ แปลโดยได้รับการรับรองจากเอ็นเอ

Narcotics Anonymous,    และ The NA Way

สัญลักษณ์ข้างต้นได้รับการ สงวนลิขสิทธิ์อย่างเป็นทางการ
ว่าเป็นสัญลักษณ์ของ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633805323 Thai 5/26

WSO Catalog Item No. TH3119



Narcotics Anonymous®

สมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนาม

IP ฉบับที่ 19-TH

การยอมรับตัวเอง