

แรงบันดาลใจ และการจัดการกับตนเอง ของผู้ติดยาเสพติด



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

มกราคม 2559

แรงบันดาลใจ และการจัดการกับตนเอง ของผู้ติดยาเสพติด



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

มกราคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แรงบันดาลใจ และการจัดการกับตนเอง ของผู้ติดยาเสพติด



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

มกราคม 2559

ศิริวิทย์ พรหมนิม. (2558). *แรงบันดาลใจและการจัดการกับตนเองของผู้ติดยาเสพติด*.

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์:

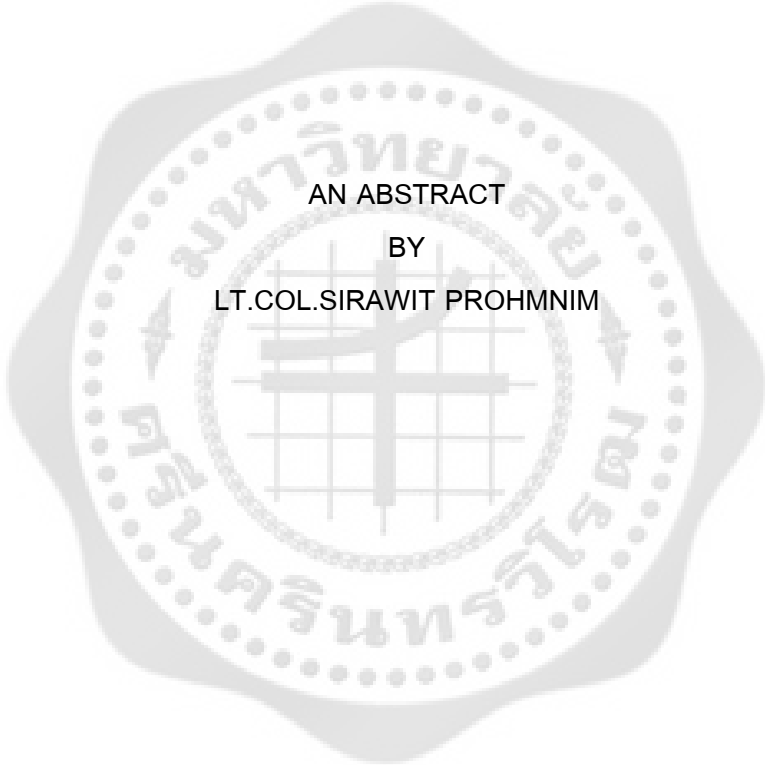
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิศมัย รัตนโรจน์สกุล.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อเข้าถึงประสบการณ์ชีวิตของผู้ติดยาเสพติดก่อนเข้ารับการรักษา และการเกิดแรงบันดาลใจที่นำไปสู่การยุติการพึ่งพายาเสพติด รวมทั้งศึกษาการจัดการกับตนเองของผู้ติดยาเสพติด ในระหว่างที่อยู่ในกระบวนการบำบัด และเมื่อผ่านกระบวนการก็สามารถยุติการเสพได้ เป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 1 ปี ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการศึกษาเรื่องเล่า ที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ที่เคยติดยาเสพติด จำนวน 5 คน ที่ศูนย์เกิดใหม่ จังหวัดราชบุรี ผลการวิจัยพบดังนี้

วิถีชีวิตของผู้ติดยาเสพติด มีปรากฏการณ์ที่เป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต ซึ่งเป็นผลจากแรงผลักดันใน 2 ลักษณะ คือ แรงผลักดันเข้าสู่การเสพยาเสพติด ได้แก่ ครอบครัว การคบเพื่อน และความอยากลอง กับแรงผลักดันให้ออกจากเส้นทางการเสพยาเสพติด ได้แก่ การถูกบังคับจากครอบครัวให้เลิกเสพยา หรือเป็นความต้องการเลิกเสพยาด้วยตนเอง ส่วนแรงบันดาลใจที่นำไปสู่การหลุดพ้นจากยาเสพติดนั้น มีทั้งที่เกิดขึ้นก่อนการเข้ารับการรักษา ด้วยการเติบโตทางจิตใจสู่ความสำนึกในตนเอง และแรงบันดาลใจที่เกิดขึ้นในระหว่างที่อยู่ในกระบวนการบำบัด ด้วยจิตลักษณะที่มุ่งอนาคตเพื่อสร้างตัวตนใหม่บนพื้นฐานของความถูกต้อง

สำหรับการจัดการกับตนเองเพื่อยุติการเสพยาเสพติดอย่างถาวร ผู้ติดยาเสพติดมีพัฒนาการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตามศักยภาพที่มีลักษณะเฉพาะของตนเอง โดยแยกเป็น 2 ลักษณะคือ กระบวนการภายในตนเอง ซึ่งประกอบด้วย การคิดทบทวนตนเอง การสำรวจความรู้สึกของตนเอง การตระหนักในตนเอง การประเมินตนเอง การรู้จักตนเอง การเข้าใจตนเอง การเสริมแรงตนเอง การมีความเชื่อมั่นในตนเองและการมีความมุ่งมั่นตั้งใจ และกระบวนการภายนอกที่แสดงออกทางพฤติกรรม ซึ่งประกอบด้วย การควบคุมตนเอง การกำกับตนเอง การมีจุดยืนเป็นของตนเอง การแบ่งปันประสบการณ์ การสร้างความเข้มแข็งให้กับตนเอง การเป็นแบบอย่างที่มีคุณค่าต่อผู้อื่น และการสร้างแนวทางให้กับชีวิตอย่างมีเป้าหมาย ทั้งนี้เจ้าหน้าที่ศูนย์เกิดใหม่ มีส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้ติดยาเสพติดสามารถยุติการพึ่งพายาเสพติดได้อย่างแท้จริง ด้วยการให้ความช่วยเหลืออย่างรอบด้าน อีกทั้งได้นำเทคนิคของการให้คำปรึกษามาประยุกต์ใช้ในกระบวนการเลิกเสพยาเสพติดของศูนย์เกิดใหม่

INSPIRATION AND SELF MANAGEMENT AMONG DRUG ADDICT



AN ABSTRACT
BY
LT.COL.SIRAWIT PROHMNIM

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements For the
Master of Education Degree in Research and Human Potential Development
At Srinakharinwirot University
January 2016

Sirawit Prohmnim. (2015). *Inspiration and Self Management among Drug Addict*.

Master thesis, M.E. (Research and Human Potential Development). Bangkok:

Graduate School, Srinakharinwirot University. Thesis Advisor:

Asst. Prof. Dr.Totsaworn Maneesrikum, Asst. Prof. Dr.Pissamai Ratanarojsakul.

The research aims to 1) study on the drug addict's life experience before treatments. 2) investigate an inspiration process towards the drug discontinuation 3) study on Self-Management of the drug addicts from the treatment process to the discontinuation stage within one-year duration. The research methodology was Qualitative Research Design using Narrative Approach and In-depth Interview technique. The informants were 5 drug addicts from Rebirth Center Foundation, Ratchaburi Province.

The result of the research showed the drug addicts have a turning point phenomenon which caused by 2 drives; 1) drive towards drug addiction such as families, peer groups, curiosity towards drugs. 2) drive towards drug discontinuation such as the force from families or self-determination to drug quitting. Furthermore, the inspiration led to the drug withdrawal occurred before the treatment by their spiritual growth to self-realization and the inspiration during the treatment led by the future oriented mindset and create the new self based on righteousness. In term of Self-Management to permanently drug withdrawal. The drug addicts consistently and individually made positive progress on behavioral adaptation. The progress included 2 phases, phase 1: the inner-self process including self-review, self-reflection, self-awareness, self-evaluation, self-knowledge, self-understanding, self-reinforcement, self-confidence and self-determination and phase 2: the expressive behavior process including self-control, self-regulation, self-affirmation, experience sharing, self-strengthening, role modeling to others and self-guide towards life goal. In fact, the finding showed that the staff at the Rebirth Center Foundation truly support and encourage the drug addicts by applying the counseling techniques in the drug withdrawal process of Rebirth Center Foundation.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความเมตตาเป็นอย่างสูงจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิศมัย รัตน์โรจน์สกุล อาจารย์ ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้ความรู้ และคำแนะนำ ที่มีคุณค่าต่อการทำปริญญานิพนธ์ และ ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม และ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุปบล ที่กรุณาร่วมเป็นคณะกรรมการในการสอบและให้คำแนะนำเพื่อการปรับแก้งานวิจัยให้มีความสมบูรณ์และมีประโยชน์มากยิ่งขึ้น และที่จะขาดเสียมิได้ ผู้วิจัยขอขอบคุณ อาจารย์ ดร.รณิดา เขยชุม ผู้ที่ให้กำลังใจและคอยเสริมแรงด้านบวก ในการทำปริญญานิพนธ์ เสมอมาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่การเสนอหัวข้อการวิจัย การเก็บข้อมูล จนกระทั่งถึงวาระของการสอบปริญญานิพนธ์

ขอขอบคุณ บาทหลวงสถิตย์ ศรีวันชัย ผู้อำนวยการศูนย์เกิดใหม่ จังหวัดราชบุรี และ เจ้าหน้าที่ศูนย์ทุกท่าน ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับการวิจัย และนำไปสู่ความสำเร็จของการทำปริญญานิพนธ์ และในการนี้ ขอขอบคุณ นางสาวสาวิตรี บุญเชื่อม นิสิตระดับปริญญาเอก ที่กรุณาเอื้อเฟื่องงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับเรื่องแรงบันดาลใจ เพื่อให้ผู้วิจัยมีเอกสารค้นคว้าที่มากเพียงพอในการทบทวนวรรณกรรม และขอขอบคุณ เพื่อนนิสิตร่วมรุ่นทุกท่าน ที่ให้ความจริงใจและร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วยกันมาตลอดเวลาของการศึกษาในครั้งนี้

ท้ายที่สุดนี้ ขอโน้มระลึกถึงพระคุณบิดามารดา ผู้ให้กำเนิดชีวิต และคุณน้าทองพูน สกุลสุวรรณ ผู้อุปการะเลี้ยงดูผู้วิจัยมาตั้งแต่วัยทารก และขอขอบคุณครูบาอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้กรุณาประสิทธิ์ประสาทความรู้ และทำให้ผู้วิจัยได้สร้างสรรค์คุณประโยชน์ต่อสังคมอีกทางหนึ่ง ด้วยปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

พันโทศิริวิทย์ พรหมน้อม

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
ปัญหาการวิจัย	3
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	4
2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
การเข้าสู่พฤติกรรมการเสพติด และการติดยาเสพติด	7
การเสพติด คือ โรคสมองติดยา	10
การบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด	11
ทฤษฎีจิตวิเคราะห์	14
ทฤษฎีจิตสังคมของอิริคสัน	15
ทฤษฎีว่าด้วยกลุ่มเพื่อนสนิท	20
ความหมายของแรงบันดาลใจ	21
เจตนาธรรมณ์ : แรงจูงใจภายใน สู่ความหมายในชีวิต	22
แรงบันดาลใจ มุ่งสู่ความพยายามยุติการเสพยาเสพติด	24
ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม	26
ทฤษฎีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา	27
ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	30
ทฤษฎีการควบคุม	37
กรอบแนวคิดในการวิจัย	40

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย 42
วิธีการศึกษาวิจัย 42	
วิธีการศึกษาเรื่องเล่า ในการวิจัย 43	
ผู้ให้ข้อมูลหลัก 44	
การวิเคราะห์ข้อมูล 44	
4	เรื่องเล่าจากประสบการณ์ชีวิต 46
สนามวิจัย “ ศูนย์เกิดใหม่ จังหวัดราชบุรี ” 46	
เรื่องเล่าเรื่องที่ 1 เรื่องของหมี : การแสวงหาสิ่งทดแทน 51	
เรื่องเล่าเรื่องที่ 2 เรื่องของเต็น : การพลิกฟื้นชีวิต 61	
เรื่องเล่าเรื่องที่ 3 เรื่องของอ้อฟ : การเรียนรู้ สู่ความพยายามเลิกเสพยา 71	
เรื่องเล่าเรื่องที่ 4 เรื่องของบี : ความมุ่งมั่น สู่พัฒนาการของชีวิต 83	
เรื่องเล่าเรื่องที่ 5 เรื่องของเติ้ล : ความสำนึก จากการค้นพบตนเอง 93	
5	บทสรุปและข้อเสนอแนะจากการวิจัย 103
บรรณานุกรม 122	
แนวคำถามกึ่งโครงสร้าง 128	
ประวัติย่อผู้วิจัย 132	

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม.....	31
2 แสดงรูปแบบทางพฤติกรรม-การรู้คิด ของกระบวนการเสพซ้ำ เปรียบเทียบกับวิธีจัดการกับปัญหา.....	34
3 แสดงกระบวนการจัดการกับตนเอง เพื่อให้หลุดพ้นจากยาเสพติด.....	115



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การแก้ปัญหายาเสพติดถือเป็นวาระแห่งชาติ และมีการจัดตั้งศูนย์อำนวยการพลังแผ่นดินเอาชนะยาเสพติดแห่งชาติ (ศพส.) โดยยึดหลักที่ว่าผู้ผลิตยาเสพติด และผู้ค้ายาเสพติด จะต้องได้รับการปราบปรามและถูกลงโทษตามกฎหมายอย่างเคร่งครัดและเข้มงวด ในขณะที่ผู้ติดยาเสพติดก็ควรต้องได้รับการบำบัดรักษา เพื่อกลับมาเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าของสังคม และเมื่อพิจารณาถึงสถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดในด้านผู้เสพและผู้ติดยาเสพติดที่เกิดขึ้นจากการสำรวจความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับระดับปัญหาผู้เสพและผู้ติดยาเสพติดในชุมชนหรือหมู่บ้านที่ตนอาศัยอยู่ ซึ่งดำเนินการโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าในปี 2555 ประชาชนร้อยละ 97.9 ระบุว่ามีความเสี่ยงเกี่ยวกับยาเสพติด โดยในกลุ่มนี้มีร้อยละ 15.1 ที่ระบุว่ามีความเสี่ยงในระดับรุนแรงมากถึงมากที่สุด และร้อยละ 21.9 ระบุว่ามีความเสี่ยงค่อนข้างมาก โดยในปี 2554 มีผู้เข้ารับการบำบัดรักษาจำนวน 209,000 คน ส่วนใหญ่เป็นการบำบัดรักษาผู้เสพยาเสพติดจำนวน 132,700 คน รองลงมาคือการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดจำนวน 73,200 คน และเป็นการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดขั้นรุนแรงจำนวน 3,500 คน (ศูนย์สารสนเทศยุทธศาสตร์ภาครัฐ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2556)

ทั้งนี้เป็นการสอดคล้องกับการที่ส่วนวิชาการด้านยาเสพติด สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ป.ป.ส. (2553: 57) ได้กำหนดนโยบายเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ที่ให้มุ่งเน้นพัฒนาตัวบุคคล โดยให้ความสำคัญกับการสร้างศักยภาพและคุณภาพชีวิต เพื่อให้ผู้เสพยาเสพติด มีความสามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ สามารถควบคุมตนเอง และตัดสินใจแก้ไขปัญหาวินิจฉัยได้โดยไม่ต้องพึ่งพายาเสพติด ถึงแม้ว่าจะอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมที่มียาเสพติดแพร่ระบาดอยู่ก็ตาม (เจริญ แฉกพิมาย และปนัดดา ศรีธนาสาร, 2555: 28) ซึ่งเงื่อนไขหลักของพฤติกรรมไม่เสพยาซ้ำ คือ ตัวผู้เสพซึ่งเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุด (ปิยวรรณ ทศนาญชลี, 2553: 23-24)

จากการที่ผู้วิจัยได้มีโอกาสพบกับเยาวชนบางคน ซึ่งเป็นผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตใจ ที่ศูนย์เกิดใหม่ จังหวัดราชบุรี ในรอบที่สอง ผู้วิจัยได้รับการแบ่งปันประสบการณ์การใช้ชีวิตในศูนย์แห่งนี้ ด้วยคำพูดที่ว่า “ถ้ามารอบนี้ ผมไม่ตั้งใจจริง ผมไม่ได้ฝึกฝนกับที่นี่ ผมก็คงออกไปเสพยาเหมือนเดิม” ซึ่งเป็นคำพูดที่สะท้อนให้เห็นถึงความตั้งใจที่จะเลิกเสพยาเสพติดและมีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่าเมื่อครั้งเข้ามารับการบำบัดในรอบแรก โดยเขาได้ถ่ายทอดความรู้สึกเพิ่มเติมว่า ในช่วงแรกของการอยู่ในกระบวนการเลิกเสพยา นั้น ตนเองยังมีความรู้สึกอยากเสพยาอยู่บ้าง เพราะมีภาพเดิมๆ ปรากฏอยู่ในความทรงจำ เช่น ความสนุกสนานอันเป็นผลมาจากการเสพยา แต่เมื่อได้ไต่ตรองและทบทวนชีวิตของตนเองแล้วเห็นว่าถึงเวลาที่จะต้องยุติการเสพยา โดยมองความเป็นจริงของชีวิตว่ายังเรียนไม่จบมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเมื่อนำชีวิตของตนไปเปรียบเทียบกับกลุ่มเพื่อน

ที่เคยเรียนมาด้วยกัน ตอนนั้นเขาเหล่านั้นกำลังเรียนอยู่ในระดับอุดมศึกษา ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองนั้นมีพัฒนาการของชีวิตที่ซ้ากว่าคนอื่น ๆ ในเรื่องของการศึกษา จึงตัดสินใจที่จะเอาใจใส่ต่อการฝึกฝนตนเองและพัฒนาตนเองให้มากขึ้นกว่าเดิม จนในที่สุดเขาก็ได้มาอยู่ในส่วนของรีเ็นทรี (Re-entry) คือการเตรียมตัวกลับคืนสู่สังคม เมื่ออยู่ในขั้นตอนของการฟื้นฟูสมรรถภาพได้ประมาณ 1 ปี ด้วยมีความไว้วางใจและมีความเชื่อถือในกระบวนการบำบัดเพื่อยุติการเสพยาเสพติด ของศูนย์เกิดใหม่ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่แตกต่างกับความรู้สึกเดิมเมื่อครั้งที่ได้มารับการบำบัดในรอบแรก เพราะในสภาวะปัจจุบัน เขาเห็นถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการมีความซ้อสัตย์ต่อตนเอง และเขากล่าวทิ้งท้ายว่า “ถ้าซ้อสัตย์กับตัวเองได้ ก็จะไม่กลับไปเสพยาอีก ”

ผู้วิจัยจึงตระหนักว่าความมุ่งมั่นตั้งใจของผู้ติดยาเสพติดที่พยายามเลิกเสพยา นั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อความสำเร็จในการบำบัดรักษา เนื่องจากการฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ติดยาเสพติด เป็นขั้นตอนที่ต้องอาศัยความพยายามในทุกวิถีทางของผู้ติดยาเสพติดเอง ที่จะไม่หันกลับไปใช้ยาเสพติดอีก โดยอาศัยการจัดการกับตนเองได้อย่างเหมาะสม ด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อการควบคุมและจัดการกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะมีผู้เข้ารับการบำบัดหลายรายเมื่อสามารถยุติการพึ่งพาสพยาเสพติดได้แล้ว ต่อมาภายหลังเขาก็กลับไปเสพยาซ้าอีก ด้วยสภาวะที่ไม่มีสิ่งยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ถูกทอดทิ้งจากบุคคลในครอบครัว ไม่เป็นที่ยอมรับจากสังคมรอบข้าง หรือกลับไปคบเพื่อนที่ติดยาเสพติด เป็นต้น (วันเพ็ญ อานาจกิติกร. 2553: 13-14) หรือการที่ผู้ผ่านการบำบัดรักษาแล้ว ได้นำตนเองหรือถูกชักจูงไปสู่ภาวะเสี่ยง กล่าวคือ การปล่อยให้ตนเองมีความประมาททางอารมณ์ ไม่จัดการกับอาการอยากใช้ยาเสพติด เพราะความประมาทหรือเผลอใจกลับไปใช้ยาเสพติดอีกครั้ง (นันทา ชัยพิชิตพันธ์. 2556: 102)

การป้องกันหรือลดพฤติกรรมกลับไปเสพยาซ้า ผู้ที่พยายามเลิกเสพยาเสพติด จำเป็นต้องสามารถระบุถึงสิ่งเร้าที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ด้วยการเรียนรู้และสืบค้นหาแรงผลักดันทางด้านจิตใจและลักษณะอาการที่ต้องการใช้ยาเสพติด เพื่อกำหนดกลยุทธ์ในการควบคุมตนเอง และจัดการกับภาวะก่อกระตุ้นต่างๆ ให้ได้ ซึ่งเป็นการบริหารจัดการกับความรู้สึกอยากเสพยา และนำไปสู่การออกแบบวิธีการที่เป็นของตนเอง เพื่อพัฒนาแบบแผนทางพฤติกรรมให้เหมาะสม และเป็นการฟื้นฟูสภาพของตนเองในระยะยาวต่อไป (พัชชา วงศ์สวรรค์. 2552: 22-24)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้ความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับแรงบันดาลใจ ที่มีอิทธิพลต่อความพยายามยุติการพึ่งพาสพยาเสพติด และการสร้างคุณลักษณะแห่งความสำเร็จด้วยการจัดการกับตนเอง เพื่อการบรรลุเป้าหมายชีวิต ของผู้ที่เคยติดยาเสพติดที่ผ่านกระบวนการเลิกเสพยาเสพติด ของศูนย์เกิดใหม่ จังหวัดราชบุรี ซึ่งเป็นการบำบัดแบบ “ชุมชนบำบัด” ด้วยระบบสมัครใจ ซึ่งต้องใช้เวลาในการฟื้นฟูสมรรถภาพอย่างน้อยประมาณ 1 ปี 6 เดือน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเอาใจใส่ในการฝึกฝนตนเองของผู้เข้ารับการบำบัด โดยต้องปรับเปลี่ยนตนเอง ด้วยความตั้งใจจริงที่จะยุติการเสพยาเสพติด

ทั้งนี้ศูนย์เกิดใหม่ได้ให้การช่วยเหลือ และมอบโอกาสให้กับผู้ติดยาเสพติดซึ่งส่วนใหญ่เป็นเยาวชนของชาติ ด้วยการฟื้นฟูสมรรถภาพและชี้แนะแนวทางให้กับบุคคลเหล่านั้น เพื่อการปรับตัว

และพัฒนาตนเองอย่างรอบด้าน ซึ่งนำไปสู่การมีชีวิตใหม่ โดยสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในครอบครัว ชุมชนและสังคมได้อย่างปกติสุข โดยไม่กลับไปใช้ยาเสพติดอีก

ปัญหาการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้ต้องการที่จะตอบประเด็นคำถามที่ว่า ผู้ติดยาเสพติดมีแรงบันดาลใจอย่างไร ในความพยายามยุติการพึ่งพายาเสพติด และผู้ติดยาเสพติดนั้นได้จัดการกับตนเองอย่างไร ในระหว่างที่อยู่ในขั้นตอนของการฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านจิตใจในกระบวนการบำบัด และเมื่อผ่านกระบวนการนี้ไปแล้วก็ตาม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการยุติการพึ่งพายาเสพติด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเข้าถึงประสบการณ์ชีวิตของผู้ติดยาเสพติด ก่อนที่จะเข้ามารับการฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านจิตใจ และการที่ผู้ติดยาเสพติดเกิดแรงบันดาลใจที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อการยุติการพึ่งพายาเสพติด
2. เพื่อศึกษาการจัดการกับตนเองของผู้ติดยาเสพติด ในระหว่างที่อยู่ในกระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านจิตใจ และเมื่อผ่านกระบวนการนี้ไปแล้วก็ตาม โดยสามารถยุติการพึ่งพายาเสพติดได้อย่างถาวร

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษานี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาจากผู้เคยติดยาเสพติดที่มีความพยายามยุติการพึ่งพายาเสพติด เมื่อครั้งที่อยู่ในขั้นตอนการฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านจิตใจ ในกระบวนการเลิกเสพยาเสพติด ของศูนย์เกิดใหม่ จังหวัดราชบุรี และเมื่อออกไปใช้ชีวิตตามปกติในสังคม โดยใช้วิธีการศึกษาเรื่องเล่า (Narrative Approach) ที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 5 คน ซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่ของศูนย์เกิดใหม่ จังหวัดราชบุรี ที่เคยเป็นผู้ติดยาเสพติด โดยผ่านการคัดกรองคุณสมบัติจากทางศูนย์ว่าเป็นผู้ที่สามารถยุติการเสพยาเสพติดได้อย่างถาวร ซึ่งเป็นหลักประกันถึงความเหมาะสมที่จะเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักสำหรับการศึกษาวิจัย ทั้งนี้เพราะเคยผ่านการฟื้นฟูสมรรถภาพจนครบตามกระบวนการเลิกเสพยาเสพติดที่กำหนดไว้ เป็นเวลาประมาณ 1 ปี 6 เดือน และในช่วงของการเตรียมตัวกลับคืนสู่สังคมโดยได้รับอนุญาตเป็นครั้งคราวให้กลับไปอยู่กับครอบครัวในระยะเวลานั้นๆ แล้วกลับมาที่ศูนย์เกิดใหม่ เพื่อรายงานผลการประเมินตนเอง โดยสามารถเลิกเสพยาเสพติดได้อย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 1 ปี หลังจากผ่านขั้นตอนการฟื้นฟูสมรรถภาพของศูนย์เกิดใหม่แล้ว และได้รับอนุญาตให้กลับคืนสู่สังคมอย่างเป็นทางการถาวร ซึ่งตลอดช่วงเวลาดังกล่าวจนถึงปัจจุบันไม่ปรากฏว่ามีพฤติกรรมเสพยาเสพติดซ้ำ โดยที่หัวหน้าเจ้าหน้าที่ศูนย์เกิดใหม่ ซึ่งเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดและทราบข้อมูลเป็นรายบุคคลในพัฒนาการของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทุกขั้นตอนของ

กระบวนการบำบัดเพื่อยุติการเสพยา เป็นผู้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก ที่มีลักษณะตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้

นิยามศัพท์เฉพาะ

แรงบันดาลใจ (Inspiration) คือ จิตลักษณะที่เป็นตัวผลักดันบุคคลให้เกิดความประจักษ์แจ้งในความคิดและวิสัยทัศน์ของตนเอง ด้วยความเข้าใจอย่างถ่องแท้และลึกซึ้ง โดยเป็นจุดเริ่มต้นของความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเอง ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของตนเอง อย่างมีเป้าหมายและมีการสร้างคุณลักษณะแห่งความสำเร็จ ซึ่งเกิดขึ้นได้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ แล้วนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับ ได้แก่ เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง มีอารมณ์ประทับใจ มีความซาบซึ้งในสิ่งต่างๆ ที่ได้สัมผัสหรือได้เรียนรู้ในขณะนั้น แล้วมีการวางแผนการขับเคลื่อนชีวิตตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ และมุ่งมั่นพยายามปฏิบัติตนตามแผนชีวิตนั้น ด้วยการจัดการที่เหมาะสม ถึงแม้ว่าจะมีอุปสรรคก็ไม่เปลี่ยนความตั้งใจ นับเป็นการเข้าถึงสภาวะของความปรารถนา โดยสามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้

การจัดการกับตนเอง (Self Management) คือ การที่บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง จากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและรูปแบบวิธีดำเนินการทั้งหมด โดยการควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ซึ่งอาศัยการประเมินหรือการตรวจสอบตนเอง ด้วยการคิดทบทวนเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองได้กระทำลงไปเพื่อการรู้จักตนเอง ระลึกถึงความต้องการในส่วนลึกของจิตใจ รับรู้ถึงความสามารถและข้อจำกัดของตนเอง ซึ่งนำไปสู่การสร้างพลังอำนาจในตนเองเพื่อดูแลและเป็นพลังผลักดันให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการสร้างความรู้ร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและผู้ที่มีประสบการณ์ติดยาเสพติดและพยายามยุติการพึ่งพายาเสพติด โดยอาศัยแรงบันดาลใจเป็นพลังผลักดันให้เกิดจิตสำนึกที่เป็นความปรารถนาจากเบื้องลึกของจิตใจ ที่นำไปสู่ความพยายามยุติการพึ่งพายาเสพติด ด้วยการจัดการกับตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถนำไปเป็นแนวทางหนึ่งในการวางแผนและกำหนดแบบแผนการยุติพฤติกรรมพึ่งพายาเสพติด เพื่อให้ผู้ติดยานั้นมีส่วนร่วมในความรับผิดชอบต่อการจัดการกับตนเอง ระหว่างที่อยู่ในกระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านจิตใจ หรือเมื่อผ่านกระบวนการนี้ไปแล้วก็ตาม โดยสามารถยุติการพึ่งพายาเสพติดได้อย่างถาวรในอนาคต

อนึ่ง ผู้วิจัยได้ศึกษาในสาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา และเล็งเห็นถึงประโยชน์จากการบูรณาการความรู้ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ เข้ากับกระบวนการให้คำปรึกษา (Counseling) เพื่อให้การให้คำปรึกษา มีประสิทธิภาพและสัมฤทธิ์ผลมากยิ่งขึ้น โดยสามารถช่วยให้

ผู้มาขอรับคำปรึกษา (client) ที่พยายามยุติการพึ่งพายาเสพติด มีความมั่นคงในความตั้งใจ และใช้ศักยภาพในการเลือกปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อยุติหรือเลิกเสพยาเสพติดได้ด้วยตนเอง



บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. (2546: 900) ได้ให้ความหมายของคำว่า “ยาเสพติด” โดยหมายถึง ยาหรือสารเคมี ซึ่งเมื่อเสพหรือฉีดเข้าสู่ร่างกายติดต่อกันชั่วระยะเวลาหนึ่งก็จะติด ก่อให้เกิดพิษเรื้อรัง ทำให้ร่างกายและจิตใจเสื่อมโทรม เช่น ฝิ่น กัญชา เฮโรอีน ยานอนหลับ สุรา และได้ให้ความหมายของ “ยาเสพติดให้โทษ” ซึ่งตรงกับความหมายในมาตรา 4 ของพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522 ทุกประการ

พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522 (ประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่ม 96 ตอนที่ 63 ฉบับพิเศษ หน้า 40 ลงวันที่ 27 เมษายน 2522) ได้นิยามคำศัพท์ที่เกี่ยวกับยาเสพติด ไว้ดังนี้

“ยาเสพติดให้โทษ” หมายความว่า สารเคมีหรือวัตถุชนิดใด ๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะโดยรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยประการใด ๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจในลักษณะสำคัญ เช่น ต้องเพิ่มขนาดการเสพขึ้นเป็นลำดับ มีอาการถอนยาเมื่อขาดยา มีความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงตลอดเวลา และสุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมลง กับให้รวมตลอดถึงพืชหรือส่วนของพืชที่เป็นหรือให้ผลผลิตเป็นยาเสพติดให้โทษ หรืออาจใช้ผลิตเป็นยาเสพติดให้โทษและสารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษด้วย ทั้งนี้ ตามที่รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ประกาศในราชกิจจานุเบกษา แต่ไม่หมายความถึงยาสามัญประจำบ้านบางตำรับตามกฎหมายว่าด้วยยาที่มียาเสพติดให้โทษผสมอยู่

“เสพ” หมายความว่า การรับยาเสพติดให้โทษเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีใด ๆ หรือมีอาการติดยาเสพติดให้โทษ ซึ่งสามารถตรวจสอบและแสดงผลได้ตามหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์ว่าผู้นั้นได้รับยาเสพติดให้โทษประเภทใดเข้าสู่ร่างกาย

“ติดยาเสพติดให้โทษ” หมายความว่า เสพเป็นประจำติดต่อกันและตกอยู่ในสภาพที่จำเป็นต้องพึ่งยาเสพติดให้โทษนั้น โดยสามารถตรวจพบสภาพเช่นว่านั้นได้ตามหลักวิชาการ

“การบำบัดรักษา” หมายความว่า การบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดให้โทษ ซึ่งรวมตลอดถึงการฟื้นฟูสมรรถภาพและการติดตามผลการบำบัดรักษาด้วย (สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. 2552: 1-2)

ยาเสพติดให้โทษ แบ่งออกเป็น 5 ประเภท คือ

ประเภท 1 ยาเสพติดให้โทษชนิดร้ายแรง เช่น เฮโรอีน (Heroin)

ประเภท 2 ยาเสพติดให้โทษทั่วไป เช่น มอร์ฟีน (Morphine) โคคาอีน (Cocaine) โคเดอีน (Codeine) ฝิ่นยา (Medicinal Opium)

ประเภท 3 ยาเสพติดให้โทษที่มีลักษณะเป็นตำรับยา และมียาเสพติดให้โทษในประเภท ๒ ผสมอยู่ด้วย ตามหลักเกณฑ์ที่รัฐมนตรีประกาศกำหนดในราชกิจจานุเบกษา

ประเภท 4 สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษประเภท 1 หรือ ประเภท 2 เช่น อาเซติกแอนไฮไดรด์ (Acetic Anhydride) อาเซทิลคลอไรด์ (Acetyl Chloride)

ประเภท 5 ยาเสพติดให้โทษที่มีได้เข้าอยู่ในประเภท 1 ถึงประเภท 4 เช่น กัญชา พืชกระท่อม ทั้งนี้ ตามที่รัฐมนตรีประกาศระบุชื่อยาเสพติดให้โทษตามมาตรา 8 (1) เพื่อประโยชน์แห่งมาตรานี้ คำว่า ฝิ่นยา (Medicinal Opium) หมายถึง ฝิ่นที่ได้ผ่านกรรมวิธีปรุงแต่งโดยมีความมุ่งหมายเพื่อใช้ในทางยา (สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. 2552: 4)

โดยในมาตรา 4 ได้นิยามคำว่า “ยาเสพติดให้โทษ” แก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2528

“เสพ” แก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2530

“ติดยาเสพติดให้โทษ” เพิ่มโดยพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2530

“การบำบัดรักษา” เพิ่มโดยพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2530

และในมาตรา 7 ยาเสพติดให้โทษ ประเภท 3 แก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. 2530 (สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. 2552: 2, 4)

การเข้าสู่พฤติกรรมการเสพ และการติดยาเสพติด

สาเหตุหรือปัจจัยที่นำบุคคลไปสู่พฤติกรรมการเสพ และการติดยาเสพติด ได้แก่ สภาวะทางจิตและบุคลิกภาพ ซึ่งเป็นลักษณะทางจิตวิทยา และสภาวะทางสังคมหรือสภาพแวดล้อมทางสังคม ซึ่งมีอิทธิพลต่อการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล โดยมีรายละเอียด สรุปได้ดังนี้

1. สภาวะทางจิตและบุคลิกภาพ นับเป็นปัจจัยสำคัญที่นำบุคคลนั้นไปสู่พฤติกรรมการเสพ และการติดยาเสพติด ซึ่งประกอบด้วย ลักษณะทางอารมณ์ อุนิสัย การเผชิญกับปัญหา วิธีการจัดการกับปัญหา การปรับตัว และวิธีการแสวงหาความสุข โดยที่ลักษณะทางจิตวิทยาของผู้ใช้หรือเสพยาเสพติดนั้น กานต์ชัยญา แก้วแดง. (2555: 16), สมทรัพย์ สุขอนันต์. (2556: 103-105) และเรณุกา ทัพเวช. (2556) พบว่าทั้งกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงานนั้น มีสภาวะทางจิตและบุคลิกภาพที่ทำให้ต้องการใช้หรือเสพยาเสพติด จนเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การติดยาเสพติดได้ในที่สุด ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1.1 มีความเบี่ยงเบนทางความคิด สามารถควบคุมตนเองได้น้อย ชอบเสี่ยงโดยไม่มีเหตุผล โดยบุคคลกลุ่มนี้ มีความอยากลอง อยากรู้ อยากเห็นสูง ชอบความตื่นเต้น ชอบความท้าทายในทางที่ผิด เป็นผลให้เลือกหรือตัดสินใจที่จะเสพยาและติดยาเสพติดได้ง่าย

1.2 มีความภูมิใจในตนเองต่ำ หรือมองตนเองในด้านลบ โดยพบว่าวัยรุ่นที่มีผลการเรียนต่ำนั้น จะไม่สนใจเรียน และมักที่จะหนีเรียนไปคบกับกลุ่มเพื่อนที่ใช้ยาเสพติดได้ง่าย และบุคคลในวัยทำงาน แต่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต ก็จะมีแนวโน้มที่ตัวเองนั้นล้มเหลว และไม่สู้ชีวิต

1.3 ขาดความสามารถในการแก้ปัญหาชีวิตประจำวัน ไม่ชอบพูดคุยหรือปรึกษากับใคร ชอบเก็บปัญหาไว้ตามลำพัง เพราะต้องการแก้ปัญหาด้วยตนเอง หรือมีความรู้สึกขมขื่นปวดร้าวในใจ เพราะรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถยืนหยัดเพื่อต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ได้

1.4 มีลักษณะของการรับรู้ปัญหาหรือมองเห็นปัญหาว่าเป็นเรื่องร้ายแรงไปหมด ทำให้เกิดความเครียดและมีความวิตกกังวลสูง หรือเป็นบุคคลที่พบกับภาวะวิตกกังวลบ่อยๆ จำเป็นต้องใช้ยาเสพติด เพื่อทำให้รู้สึกดี ผ่อนคลาย หรือมีความกล้ามากขึ้น เช่น คนที่ต้องทำงานหนัก หรือทำงานที่มีความเสี่ยงต่างๆ

1.5 มีจุดอ่อนในด้านการจัดการกับตนเอง หรือไม่สามารถควบคุมกำกับตนเองได้ เมื่อสะสมปัญหาไว้ในระดับหนึ่ง ก็รู้สึกว่าตนเองแบกรับความเครียดต่อไปไม่ได้ จึงจำเป็นที่จะต้องหาทางออกให้กับตนเอง โดยเลือกใช้ยาเสพติดเพื่อคลายความเครียดให้กับตนเอง

1.6 มีปมด้อยในใจ จึงหาทางกลบเกลื่อนปมด้อยนั้น โดยการหนีไปเสพยาเสพติดหรือบางคนขาดเพื่อน ขาดคนที่เข้าใจ ประกอบกับไม่มีทางออกที่สร้างสรรค์อย่างอื่น จึงใช้ยาเสพติดเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาเหล่านั้น

1.7 มีภาวะซึมเศร้า มีอาการเหงา มีจิตใจหดหู่เศร้าหมองตลอดเวลา ซึ่งเป็นภาวะทางอารมณ์ที่พบบ่อยในบุคคลที่ต้องการความสุขสดชื่นในชีวิต และต้องการหลีกเลี่ยงจากความทุกข์หรือความไม่สบายใจ จึงใช้ยาเสพติดเป็นเครื่องมือในการบำบัดความรู้สึกดังกล่าว

1.8 ต้องการทำให้ตัวเองให้แปลกออกไปจากขนบธรรมเนียม ประเพณี และมาตรฐานของสังคมที่ตนอยู่ ปรากฏการณ์เช่นนี้ จะพบกับวัยรุ่นในสังคมที่เน้นความเป็นปัจเจกบุคคล จึงต้องการต่อต้านค่านิยมที่ดีของสังคม ด้วยการทดลองใช้ยาเสพติด

1.9 มีลักษณะทางบุคลิกภาพที่หันเหแรงผลักดันในการทำร้ายล้างเข้าสู่ตน และแสดงออกโดยการมีพฤติกรรมทำลายตนเอง (Self destructive behavior) ซึ่งถือว่าเป็นความแปรปรวนทางจิตรูปแบบหนึ่ง

1.10 มีลักษณะทางบุคลิกภาพ ที่ขาดความยับยั้งชั่งใจ ต้องการสนองตอบความพึงพอใจในทันทีทันใด (Immediate gratification) ซึ่งบุคลิกภาพเช่นนี้ ทำให้บุคคลนั้นหันเหเข้าหาเสพยาเสพติด โดยปราศจากการคิดใคร่ครวญ ซึ่งการเสพยาจะเกิดขึ้นทันทีที่เขาารู้สึกว่าต้องการความพึงพอใจอันเกิดจากฤทธิ์ของยาเสพติดนั้น

1.11 มีความคิด ความเชื่อ และ/หรือทัศนคติต่อการใช้ยาเสพติด ซึ่งผู้ติดยาเสพติดจำนวนมาก เข้าใจว่าตนเองนั้นสามารถควบคุมการใช้ยาเสพติดได้อย่างฉลาด โดยเลือกใช้เพื่อการแก้ปัญหาหรือสร้างความสุขเพียงชั่วคราวชั่วคราว และสามารถควบคุมตนเองได้ แต่กลับพบว่าทำไม่ได้ เพราะส่วนหนึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางชีวะ

1.12 วัยรุ่นที่ด้อยโอกาสและต้องการหนีจากสภาพของตนชั่วคราว การใช้ยาเสพติดเป็นการช่วยให้ตนเองลืมเหตุการณ์นั้นได้ชั่วคราว

1.13 การใช้จ่ายเพื่อเป็นกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายจิตใจ ลดความกระวนกระวายใจ ความโดดเดี่ยวเหมือนการถูกละทิ้งหรือถูกทอดทิ้ง และ/หรือ เพื่อบรรเทาความทุกข์ทรมานทางด้านจิตใจ

1.14 ตามทฤษฎีพัฒนาการของอีริกสัน ได้กล่าวว่า ในช่วงวัยรุ่นนั้น จะมีอารมณ์แปรปรวน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย และเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย ซึ่งอารมณ์เหล่านี้ อาจทำให้เกิดพฤติกรรมที่นำไปสู่การติดยาเสพติด

ทั้งนี้การติดยาเสพติดนั้น ส่วนใหญ่มักพบว่าเกิดจากสภาวะทางจิตใจ และบุคคลที่มีปัญหาทางด้านจิตใจนั้น มักมีความผิดปกติทางบุคลิกภาพด้วย เช่น ผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนแอ หวั่นไหวง่าย หรือผู้ที่ขาดความอบอุ่น ขาดความมั่นใจในตนเอง มีความวิตกกังวล หรือผู้ที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ บุคคลดังกล่าวนี้ จึงมีแนวโน้มที่จะใช้จ่ายเพื่อผ่อนคลาย (กานต์ชัยญา แก้วแดง. 2555: 20)

2. สภาวะทางสังคมหรือสภาพแวดล้อมทางสังคม สืบเนื่องมาจากสัมพันธภาพภายในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน การเรียนรู้จากบุคคลในสังคม และการที่บุคคลมีความสัมพันธ์กับสถาบันหรือองค์กร เช่น โรงเรียน ชุมชน และวัฒนธรรมประจำกลุ่ม เป็นต้น (ทิพาวดี เอมะวรรณนะ. 2547: 22) นับเป็นเหตุปัจจัยที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น โดยเริ่มใช้จ่ายเพื่อผ่อนคลายที่ไม่ผิดกฎหมายแต่เป็นยาเสพติดด้านหน้า ด้วยการเห็นตัวแบบ หรืออิทธิพลของครอบครัว เช่น การอยู่ในครอบครัวที่ดื่มสุรา สูบบุหรี่ เด็กก็จะมีแนวโน้มที่จะใช้หรือเสพตาม แต่การใช้จ่ายเพื่อผ่อนคลายที่ผิดกฎหมาย พบว่ากลุ่มเพื่อนเป็นผู้ชักชวน หรือได้ทดลองใช้จากกลุ่มเพื่อน ซึ่งปัจจัยทางสังคมที่สำคัญและนำบุคคลไปสู่พฤติกรรมการใช้ยาเสพติดและการติดยาเสพติดนั้น กานต์ชัยญา แก้วแดง. (2555: 16-17) ได้สรุปไว้ดังนี้

2.1 สัมพันธภาพภายในครอบครัว โดยการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ได้แก่ การพูดคุยกัน การปรึกษาหารือร่วมกันในสิ่งที่เป็นปัญหาหรือเป็นหนทางในการป้องกันการติดยาเสพติด โดยที่พ่อแม่บางคนคิดว่าลูกของตนเองไม่ใช่กลุ่มเสี่ยง หรือไม่ทราบว่าจะลองใช้ยาเสพติดหรือไม่ ตลอดจนไม่มีการให้ความรู้ หรือพูดคุยถึงกลุ่มเพื่อนที่อาจจะใช้จ่ายเพื่อผ่อนคลาย

2.2 รูปแบบการเลี้ยงดู โดยที่เด็กรู้สึกตัวเองว่าไร้คุณค่า หรือขาดความสำคัญภายในครอบครัว เด็กก็จะพยายามหาจุดเด่นให้กับตนเอง โดยการแสดงออกภายนอกบ้านในทางที่ผิด ด้วยการใช้จ่ายเพื่อผ่อนคลาย

2.3 ขาดทักษะการปฏิเสธกับกลุ่มเพื่อน หรือต้องการการยอมรับและเป็นหนึ่งเดียวกันกับกลุ่มเพื่อน โดยเฉพาะค่านิยมของกลุ่มวัยรุ่นที่ต้องการแสดงออกร่วมกัน

2.4 ทศนคติที่ไม่เหมาะสม ของคนในครอบครัวต่อการใช้จ่ายเพื่อผ่อนคลาย โดยเฉพาะเหล่า บุหรี่ โดยการให้ลองเพื่อจะได้รู้จัก และคิดว่าเด็กคงไม่ติด

2.5 วัยรุ่นมีปัญหาด้านการเรียน ทำให้เบื่อ หนีเรียน และคบเพื่อนกลุ่มเกรงที่ใช้จ่ายเพื่อผ่อนคลายหรือมีเพื่อนสนิทที่ใช้จ่ายเพื่อผ่อนคลาย

2.6 การมีตัวแบบทางสังคมที่ใช้ยาเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย เช่น กลุ่มดารานักร้องที่เป็นที่ชื่นชอบของวัยรุ่น หรือสื่อการโฆษณาที่แฝงค่านิยมแบบผิดๆ ภาพยนตร์ที่มีตัวเอกใช้ยาเสพติดในการเผชิญปัญหา หรือการแก้ไข้ปัญหา

2.7 ครอบครัวหรือชุมชน ที่มีการใช้ยาเสพติดหรือค้ายาเสพติด เพราะครอบครัวมีฐานะทางเศรษฐกิจตกต่ำ หรืออยู่ในชุมชนที่เน้นวัตถุนิยม จึงทำให้เกิดการเลียนแบบการใช้ชีวิต

2.8 ชุมชนที่มีความอ่อนแอ โดยต่างคนต่างอยู่ และขาดความร่วมมือในการแก้ปัญหาของชุมชน จึงเป็นจุดอ่อนที่ทำให้เกิดการแพร่ระบาดของการใช้ยาเสพติดในแต่ละครอบครัวได้ง่ายขึ้น

นับได้ว่า สิ่งแวดล้อมทางสังคม มีอิทธิพลสำคัญอย่างยิ่งที่นำไปสู่การใช้ยาเสพติด เช่น การอาศัยอยู่ในละแวกที่มีการเสพและค้ายาเสพติด และ/หรือ อยู่ในครอบครัวที่ขาดความอบอุ่น เป็นต้น สถาบันวิจัยเพื่อพัฒนาประเทศ (TDRI) พบว่า สาเหตุที่สำคัญที่สุดของการติดยาเสพติดของเยาวชนที่เข้ารับการรักษา คือ อยากรทดลองใช้ ถูกเพื่อนชักชวน มีเรื่องไม่สบายใจ และเพื่อความสนุกสนาน นอกจากนี้ วัยรุ่นยังต้องการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ซึ่งมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากด้วยเป็นช่วงวัยที่มีความอ่อนไหว เพราะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งถ้าหากวัยรุ่นขาดความเข้มแข็ง ไม่มีทักษะในการดำเนินชีวิตที่เพียงพอ ก็จะถูกชักจูงไปใช้ยาเสพติดได้โดยง่าย ซึ่งการที่จะป้องกันไม่ให้เด็กวัยรุ่นหันไปใช้ยาเสพติดได้นั้น มีหลากหลายวิธีการ โดยที่การเสริมสร้างทักษะการปฏิเสธให้กับเยาวชนนั้น นับเป็นวิธีการหนึ่งในการป้องกันการเข้าสู่พฤติกรรมเสพและการติดยาเสพติด ที่สอดคล้องกับสาเหตุ และการสกัดกั้นที่ต้นเหตุของปัญหา (เรณุกา ทัพเวช. 2556: ออนไลน์)

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า สาเหตุสำคัญของการติดยาเสพติด เป็นผลมาจากฤทธิ์ของยาเสพติด ซึ่งเป็นที่พึงพอใจของผู้เสพ โดยตัวผู้เสพเองอยากรทดลองใช้ยาเสพติด อีกทั้งการมีจิตใจที่อ่อนไหวง่าย แล้วถูกชักจูงจากเพื่อน หรือด้วยความอ่อนเพลียแล้วต้องการทำงานให้ได้มากขึ้น และการอยู่ในสิ่งแวดล้อมด้านลบที่สร้างแนวโน้มต่อการใช้ยาเสพติด เช่น การอยู่ใกล้กับสังคมผู้เสพยาเสพติดหรือแหล่งค้ายาเสพติด และการมีปัญหาภายในครอบครัว เป็นต้น ซึ่งเมื่อเสพติดแล้ว ย่อมส่งผลกระทบต่อตัวผู้เสพ ครอบครัว และสังคม (กานต์ชัยัญญา แก้วแดง. 2555: 17)

การเสพติด คือ โรคสมองติดยา (Brain addiction disease)

ตามหลักทางการแพทย์ได้จัดว่า การเสพติดเป็นโรคเรื้อรังชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นผลมาจากการที่สารเคมีในสมองเกิดการเปลี่ยนแปลง โดยผู้เสพติดจำเป็นต้องได้รับการบำบัดรักษาเช่นเดียวกับโรคเรื้อรังทั่วไป และสรุปว่า การเสพติด คือ โรคทางสมอง (Brain disease) ที่ส่งผลให้สมองส่วนคิด (Cerebral cortex) ที่ทำหน้าที่ควบคุมสติปัญญา ความมีเหตุผล และสมองส่วนอยาก (Limbic system) ที่เป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ความรู้สึก สูญเสียหน้าที่ไป โดยที่สารเคมีในยาเสพติดจะเป็นตัวกระตุ้นทำให้สมองสร้างสารส่งผ่านประสาท ชื่อโดปามีน (Dopamine) ซึ่งสารดังกล่าวจะทำให้

มนุษย์เกิดความรู้สึกพึงพอใจและมีความสุข การที่สารเสพติดได้กระตุ้นให้สมองสร้างโดปามีนมากกว่าปกติตามธรรมชาติ เป็นผลให้ผู้เสพยาเสพติดมีความสุขมากกว่าปกติ สมองจึงปรับการทำงานด้วยการลดระดับการหลั่งโดปามีนตามธรรมชาติลง เมื่อหมดฤทธิ์ของยาเสพติด ร่างกายจึงขาดสารโดปามีน ทำให้มีจิตใจหดหู่ หงุดหงิดง่าย หรือซึมเศร้า เรียกอาการนี้ว่า “อาการขาดยา” (withdrawal symptom) และเมื่อใช้ยาเสพติดบ่อยๆ จะทำให้สมองส่วนอยากมีบทบาทอยู่เหนือสมองส่วนคิด โดยผู้เสพยาจะทำอะไรตามอารมณ์ความอยากของตนเองมากกว่าการใช้เหตุผล โดยมักจะมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ก้าวร้าว หงุดหงิด ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ และเมื่อต้องการมีความสุขก็เลือกที่จะใช้ยาเสพติดอีก เพราะระดับโดปามีนที่หลั่งตามธรรมชาติไม่เพียงพอกับการสร้างความสุขได้ และเกิดอาการทรมานทรมาย ดังนั้น เมื่อต้องการมีความสุขก็จำเป็นต้องพึ่งยาเสพติด เพื่อให้สมองหลั่งโดปามีนที่มากพอเพื่อให้เกิดความสุข ซึ่งลักษณะอาการเช่นนี้เรียกว่า “สมองติดยา” และส่งผลให้ผู้เสพยาพยายามแสวงหายาเสพติดนั้นมาเสพยาซ้ำอีก (นันทา ชัยพิชิตพันธ์. 2556: 98-99) บ้างก็เรียกว่าเป็นความผิดปกติทางชีวพฤติกรรม (biobehavioral disorder) ลักษณะเด่นที่สะท้อนออกมาคือพฤติกรรมที่ไม่ยั้งคิด (compulsiveness) (ทิพาวดี เอมะวรรณะ. 2547: 46)

การบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด

การบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด เป็นกระบวนการที่ทำให้ผู้ติดยาเสพติดมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ด้วยการผสมผสานวิธีการต่างๆ ตั้งแต่การวินิจฉัย การให้ความช่วยเหลือ และการบำบัดรักษาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้ติดยาเสพติดสามารถเลิกเสพยาได้ และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข โดยมีพัฒนาการในทุกๆ ด้าน ซึ่งการบำบัดรักษาที่ประสบความสำเร็จ ย่อมต้องใช้วิธีการแบบองค์รวม (สำนักงาน ป.ป.ส. 2554: 36) ซึ่งรัฐบาลได้ให้ความสำคัญในการแก้ไขปัญหาเสพยาเสพติดมาโดยตลอด และได้วางนโยบายไว้หลายด้าน เพื่อป้องกันปราบปราม และฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดควบคู่กันไป โดยกรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม ก็เป็นอีกหน่วยงานหนึ่งที่รับผิดชอบในด้านการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด ซึ่งได้เปลี่ยนแนวคิดและนโยบายจากเดิมที่เน้นวิธีการลงโทษมาเป็นวิธีการบำบัดฟื้นฟู และหลีกเลี่ยงการจำคุกมาเป็นการเลี้ยงโทษจำคุก โดยปรับมุมมองจากการเห็นว่า ผู้ติดยาเสพติดเป็น “ผู้กระทำผิด” ให้เป็นเพียง “เหยื่อ” ของยาเสพติด และเป็น “ผู้ป่วย” เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เสพที่พลาดพลั้งไปได้ปรับเปลี่ยนตนเอง (ปิยวรรณ ทศนาญชลี. 2553: 3) ซึ่งการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในสถานบำบัดรักษาโดยทั่วไป มีรูปแบบการบำบัดรักษาแบบมาตรฐาน (Classical method) ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเตรียมการก่อนบำบัดรักษา (Pre-admission) ขั้นถอนพิษยา (Detoxification) ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ (Rehabilitation) และขั้นติดตามผลการบำบัดรักษา (After care) และการที่ผู้เข้ารับการบำบัด ตัดสินใจที่จะไม่มีพฤติกรรมเสพยาเสพติด และสามารถยุติการพึ่งพายาเสพติดได้อย่างแท้จริงนั้น ย่อมต้องอาศัยความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น (Behavioral Intention) เพื่อกลับมาใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยที่ผู้

ติดยาเสพติดจะประสบความสำเร็จในการเลิกใช้ยาเสพติดได้หรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคล ควบคู่กับการบำบัดรักษาที่สอดคล้องกันอย่างเป็นระบบ (วันเพ็ญ อำนาจกิติกร. 2553: 4, 10-12)

ทั้งนี้การบำบัดรักษาในขั้นตอนการฟื้นฟูสมรรถภาพนั้น ได้เน้นการพัฒนาแต่ละด้าน โดยที่ผู้ติดยาเสพติดจะได้รับการช่วยเหลือแบบองค์รวม โดยได้รับการเรียนรู้และพัฒนาด้านสุขภาพร่างกาย (Physical development) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavior change/development) การพัฒนาด้านอารมณ์และจิตใจ (Emotional/psychological development) การพัฒนาด้านสติปัญญาและคุณธรรม/จริยธรรม (Intellectual/spiritual development) รวมทั้งการฝึกทักษะและพัฒนาทัศนคติในการดำรงชีวิต ซึ่งกิจกรรมเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพเหล่านี้ ทำให้ผู้ติดยาเสพติดที่มาเข้ารับการบำบัดรักษาสามารถค้นพบตนเอง (Self-discovery) รู้จักค้นหาเหตุผลของความผิดพลาดจากตนเอง ส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ ให้มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ รู้จักคุณค่าแห่งตนเอง และได้เรียนรู้ถึงทัศนคติด้านบวกทำให้ความวิตกกังวลลดลง มีความกล้าหาญมากขึ้น และไม่หนีสังคมหรือหนีปัญหา โดยพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองอย่างเปิดเผย ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกนึกคิดที่ว่า ชีวิตยังมีความหวังที่จะก้าวเดินไปข้างหน้าอย่างมั่นใจ และสามารถกำหนดตนเองได้ว่าควรจะมีบทบาทหน้าที่อะไร และควรจะทำพฤติกรรมปฏิบัติตนอย่างไร ในสถานบำบัดรักษาแห่งนั้น (วันเพ็ญ อำนาจกิติกร. 2553: 11-12) โดยที่การฟื้นฟูสมรรถภาพนั้นกระทำต่อจากขั้นตอนการถอนพิษยา เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดรักษาได้ฟื้นฟูตนเองในด้านต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น อีกทั้งพัฒนาสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง ในสังคม เพื่อเสริมสร้างทักษะทางสังคม ซึ่งสถานบำบัดรักษาส่วนใหญ่จะดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพในรูปแบบของชุมชนบำบัด โดยให้ผู้เข้ารับการบำบัดรักษาฝึกการใช้ชีวิตอยู่ในครอบครัวหรือชุมชนที่จำลองขึ้นมา เสมือนหนึ่งเป็นครอบครัวหรือชุมชนของตนเอง ก่อนที่จะออกไปใช้ชีวิตในสังคมปกติอย่างถาวร (ทิพาวดี เอมะวรรณนะ. 2545: 61) ซึ่งมีบุคลากรในสถานบำบัดรักษา ที่เป็นพยาบาลวิชาชีพ นักจิตวิทยา หรือนักสังคมสงเคราะห์ ดำเนินการให้ความช่วยเหลือเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการสอนทักษะชีวิต และใช้เทคนิคทางจิตวิทยา การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แล้วแต่กรณี (นันทา ชัยพิชิตพันธ์. 2556: 100)

ทั้งนี้ รัฐบาลได้ออกพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 ขึ้น เพื่อบังคับให้ผู้ติดยาเสพติดเข้ารับการบำบัดรักษา ซึ่งมีระบบการบำบัดรักษาอยู่ 3 ระบบ คือ

1. ระบบสมัครใจ (Voluntary System) เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ติดยาเสพติดที่ต้องการเลิกเสพยาโดยสมัครใจ สามารถขอรับการบำบัดรักษาในสถานพยาบาลต่างๆทั้งภาครัฐและเอกชน ในขั้นตอนต่างๆ ทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน

2. ระบบบังคับ (Compulsory System) ในกรณีที่ผู้ติดยาเสพติดถูกจับในฐานะผู้เสพยาจะถูกบังคับให้เข้ารับการบำบัดในระบบนี้ และหากผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพมีผลการรักษาเป็นที่น่าพอใจ ก็จะถูกปล่อยตัวโดยไม่ถูกดำเนินคดี แต่อย่างไรก็ตาม

3. ระบบต้องโทษ (Correctional System) เป็นการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดที่ได้กระทำความผิดเกี่ยวกับคดียาเสพติดและถูกคุมขัง ซึ่งต้องได้รับการรักษาพยาบาลภายใต้ข้อบังคับของกฎหมาย (สำนักงาน ป.ป.ส. 2554: 40-41)

จากผลการดำเนินงานตามแผนพลังแผ่นดินเอาชนะยาเสพติด ที่ได้กำหนดให้เป็นวาระแห่งชาติ ซึ่งตั้งแต่เปิดปฏิบัติการในเดือนกันยายน 2554 จนถึง 22 กุมภาพันธ์ 2556 พบว่ามีผู้เข้ารับการบำบัดรักษาเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะมีผู้เข้ารับการบำบัดในระบบสมัครใจ สูงถึง ร้อยละ 70.0 ของผู้เข้ารับการบำบัดทั้งหมด และสำหรับอัตราผู้เข้ารับการรักษาต่อประชากร หรือความชุกของปัญหาเสพติดซึ่งเป็นตัวชี้วัดความรุนแรงของปัญหาการแพร่ระบาดในพื้นที่ ภาพรวมพบว่ามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจาก 15 คนต่อประชากร 10,000 คน ในปี 2551 เป็น 40 คนต่อประชากร 10,000 คน ในปี 2555 (ส่วนข้อมูลเฝ้าระวังปัญหาเสพติด สำนักยุทธศาสตร์. 2556: 22, 25)

เฮเลน โนวลิส (Helen Nowlis) อ้างอิงจาก (ปิยวรรณ ทศนาญชลี. 2553: 23-24) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้เสนอรูปแบบของการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติดไว้ประการหนึ่ง คือ รูปแบบทางจิตวิทยาสังคม (The psycho-social model) โดยให้ความสำคัญกับตัวบุคคลหรือพฤติกรรมของบุคคลเป็นหลัก (รัศมี วิศทเวทย์. 2546: 12) ด้วยว่า ในจำนวนผู้เสพยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัดรักษา บางส่วนมีพฤติกรรมการเสพยาซ้ำ เพราะไม่สามารถยุติการเสพยาได้อย่างถาวร ถึงแม้ว่าได้ผ่านกระบวนการบำบัดรักษา จนครบทุกขั้นตอนแล้วก็ตาม ซึ่งความล้มเหลวเช่นนี้เป็นผลมาจากตัวผู้เสพที่มีความอ่อนแอภายในจิตใจ ประกอบกับมีบุคลิกภาพที่ไม่มั่นคงทางอารมณ์ ชอบพึ่งพิงผู้อื่น และจำนนต่อสภาวะขัดแย้ง อันเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ผู้ที่ผ่านการบำบัดรักษาไม่สามารถรักษาความตั้งใจและความมุ่งมั่นที่จะยุติการเสพยาให้ได้ และได้หวนกลับไปเสพยาอีกครั้ง แต่ผู้ที่ผ่านการบำบัดแล้วสามารถเลิกเสพยาเสพติดได้อย่างแท้จริง ก็มักเป็นบุคคลที่มีจิตลักษณะที่ดีในด้านการควบคุมตนเอง และมีคุณลักษณะที่มุ่งอนาคต เพื่อกลับมารับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ และดำรงตนตามมาตรฐานที่สังคมยอมรับ

ดวงเดือน พันธุมนาวิน ได้ให้ความหมายของคุณลักษณะที่มุ่งอนาคตไว้ว่า หมายถึงความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้แสดงออกในสถานการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ความสามารถในการคาดการณ์ไกล การเลือกที่จะไม่รับผลประโยชน์เพียงเล็กน้อยในทันที แต่อดทนรอรับผลประโยชน์ที่มีมากกว่าหรือสำคัญกว่าในอนาคต มีความเพียรพยายามในปัจจุบัน เพื่อนำไปสู่เป้าหมายในอนาคตที่ได้ตั้งไว้ ดังนั้น คุณลักษณะที่มุ่งอนาคต จึงเป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมของการอดทนรอคอยได้ การหักห้ามใจตนเองในสถานการณ์ต่างๆ หรือยุติความต้องการส่วนตัวในปัจจุบัน เพราะเล็งเห็นถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นตามมา หรือความเพียรพยายามในปัจจุบัน เพื่อจุดมุ่งหมายที่ยิ่งใหญ่ในอนาคต (ประภาพร คนเชื้อ. 2552: 5 อ้างอิงจาก ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2538: 35)

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis Theory)

ฟรอยด์ (Freud) ได้อธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ว่าเกิดจากแรงขับภายในที่เป็นผลมาจากการทำงานร่วมกันของสภาวะจิต 3 ส่วน เพื่อตอบสนองต่อการดำรงชีวิต อันประกอบด้วย id คือ สภาวะจิตที่เป็นสัญชาตญาณ เพื่อให้ได้มาซึ่งความพอใจ อันเป็นพลังแสวงหาความสุข (Pleasure Seeking) ego เป็นสภาวะจิตแห่งการรู้และเข้าใจในข้อเท็จจริง การใช้เหตุผล และแสวงหาวิธีการเพื่อตอบสนองพลัง id ส่วน super ego เป็นสภาวะจิตที่เกิดจากการเรียนรู้ ที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าที่เป็นอุดมคติต่างๆ เช่น ความถูกต้อง มโนธรรม และความยุติธรรม เป็นต้น

ดังนั้น บุคลิกภาพจึงขึ้นอยู่กับการทำงานของสภาวะจิตทั้ง 3 ส่วน ว่ามีความประสานสอดคล้องกันหรือไม่ สภาวะจิตที่มีอิทธิพลเหนือกว่าย่อมเป็นตัวบ่งชี้บุคลิกภาพของบุคคลนั้น เช่น ถ้าพลังของ id มีอำนาจสูง จะมีบุคลิกภาพที่เอาแต่ใจตนเอง ถ้า ego มีอำนาจสูง ก็จะเป็นคนที่มีเหตุผล เป็นนักปฏิบัติ และถ้า superego มีอำนาจสูง ก็จะเป็นนักอุดมคติหรือนักทฤษฎี (ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2551: 22)

ขั้นตอนการพัฒนาบุคลิกภาพ อ้างอิงจาก (ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2551: 22-24) ฟรอยด์ได้อธิบายว่า ลักษณะพัฒนาการและประสบการณ์ในวัยทารกและวัยเด็ก เป็นรากฐานบุคลิกภาพของมนุษย์เมื่อเป็นผู้ใหญ่ และความต้องการทางร่างกายเป็นพลังชีวิต ที่ทำให้แสวงหาความสุข ความพอใจ จากส่วนต่างๆของร่างกาย ที่แตกต่างกันไปตามวัย พัฒนาไปเป็นขั้นตอนตามลำดับ เริ่มต้นจากแรกเกิด จนถึงสิ้นสุดในวัยรุ่น ซึ่งพัฒนาการนี้ เรียกว่า “Psychosexual Developmental Stage” โดยสรุปขั้นตอน ได้ดังนี้

1. ขั้นแสวงหาความสุขจากอวัยวะปาก (Oral Stage) ช่วงแรกคลอด ถึงอายุ 18 เดือน โดยทารกมีความสุขในชีวิตโดยทำกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับปาก และหากพัฒนาการนี้ไม่สมบูรณ์ เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่จะมีพฤติกรรมที่ ชอบนิยนา ชอบสูบบุหรี่ ชอบพูดคุย และกินบ่อย
2. ขั้นแสวงหาความสุขจากอวัยวะทวารหนัก (Anal Stage) ช่วงอายุ 18 เดือน ถึง 3 ขวบ โดยทารกมีความสุขด้วยทำกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ทวารหนัก และหากพัฒนาการนี้ไม่สมบูรณ์ เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่จะมีพฤติกรรมที่เป็นคนเจ้าระเบียบ จู้จี้พิถีพิถัน และรักความสะอาดอย่างมาก
3. ขั้นแสวงหาความสุขจากอวัยวะเพศปฐมภูมิ (Phallic Stage) ช่วงอายุ 3 - 6 ขวบ เด็กจะมีความพึงพอใจทำกิจกรรมที่เนื่องด้วยอวัยวะเพศ และนำไปสู่การเลียนแบบบาททางเพศ เริ่มพัฒนาความก้าวร้าว อยากรับตัวของตัวเอง และเริ่มแสวงหาอัตลักษณ์แห่งตน (Self Identity)
4. ขั้นแสวงหาความสุขจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว (Latency Stage) ช่วงอายุ 6 - 11 ขวบ เป็นระยะเวลาพักพัฒนาทักษะใหม่ หรือระยะ Plateau เป็นการเริ่มพัฒนาชีวิตสังคมนอกครอบครัว จึงแสวงหาความพึงพอใจจากการติดต่อกับผู้คนรอบตัวและเพื่อนร่วมวัย และมีเพื่อนสนิทเป็นเพศเดียวกัน

5. ชั้นแสวงหาความสุขจากแรงกระตุ้นของทุดิยภูมิทางเพศ (Genital Stage) ช่วงอายุ 12 - 20 ปี เป็นระยะเข้าสู่วัยรุ่นและเริ่มเป็นผู้ใหญ่ ลักษณะทุดิยภูมิทางเพศบรรลุวุฒิภาวะสมบูรณ์ทำงานได้เต็มที่ มีความรักใคร่ผูกพันกับเพศตรงข้าม และพยายามประพฤติดนให้สมบทบาททางเพศ โดยเลียนแบบคนเพศเดียวกันที่ตนเองนิยม

หากบุคคลผ่านการเติบโตในปัจจัยแวดล้อมที่ไม่สามารถพัฒนาบุคลิกภาพให้สมบูรณ์ได้ในแต่ละขั้นตอนของวัย จะเกิดสภาวะติดขัดทางบุคลิกภาพ (Fixation) เป็นผลให้เกิดความบกพร่องในการแสวงหาอัตลักษณ์แห่งตน (Self-Identity) ก็จะมีบุคลิกภาพอ่อนแอ และก่อให้เกิดแนวโน้มทางด้านพฤติกรรมที่จะเลือกเสพยาเสพติด ด้วยสาเหตุจากการถูกเพื่อนชักจูง ถูกขอร้องให้เสพ หรือเสพเพราะต้องการการยอมรับจากผู้อื่น และในที่สุดเมื่อได้เสพยาเสพติดในครั้งต่อไป ก็เป็นเสมือนการปลดปล่อยพันธนาการที่ได้กดทับอยู่ภายในจิตใจมาตั้งแต่อดีต ทำให้เกิดความพึงพอใจด้วยเข้าใจว่าความรู้สึกนั้นเป็นความสุขในระดับเข้มข้น และรู้สึกสมหวังกับสิ่งที่ไม่เคยทำได้มาก่อน เมื่อครั้งที่ตนไม่ได้ใช้ยาเสพติด (ไพทอร์ย แสงพุ่ม. 2549: 4-5) ซึ่งสอดคล้องกับ สมทรัพย์ สุขอนันต์. (2556: 103) ที่กล่าวว่า การแสวงหาอัตลักษณ์ของตนเองนั้น หากค้นหาไม่พบโดยไม่ทราบว่าเป็นตนเองชอบอะไร หรือไม่ชอบอะไร อีกทั้งไม่รู้จุดอ่อนและจุดแข็งของตนเอง ซึ่งท่ามกลางการค้นหาตนเองนี้ บุคคลบางคน (ในช่วงวัยรุ่น) ก็จะหันเหไปพึ่งยาเสพติด และติดยาเสพติดในที่สุด

ทฤษฎีจิตสังคมของอีริกสัน (Erikson's Psychosocial Theory)

แอริค ฮอมเบอร์เกอร์ อีริกสัน (Erik Homburger Erikson. 1902-1994) อ้างอิงจาก (จตุรพร ลิ้มมันจรี. 2554: 43-47) นักจิตวิทยาคลินิกได้ให้ความหมายของคำว่า “บุคลิกภาพ” คือ อีโก้ (Ego) ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการปรับตัวเพื่อแก้วิกฤตทางจิตสังคมของแต่ละบุคคล ด้วยประสบการณ์และการกระทำในรูปของความรู้สึกที่ผสมผสาน ซึ่งแปรผันตามบทบาทในแต่ละวัย และได้สรุปว่า อีโก้ มี 3 ประเภท คือ

1. อีโก้ทางร่างกาย (Body Ego) คือ ประสบการณ์เกี่ยวกับร่างกาย ซึ่งบุคคลมองเห็นว่าตนเอง (Self) ในทางร่างกายมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น ทำให้บุคคลนั้นเกิดความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ ซึ่งบุคคลที่พึงพอใจในสภาพร่างกายของตนเอง จะมีบุคลิกภาพที่ดี (Strong Ego) ตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีสภาพร่างกายไม่เป็นไปตามที่ตนเองต้องการ จะเกิดความไม่พึงพอใจในตนเอง (Weak Ego)

2. อีโก้ในอุดมคติ (Ego Ideal) คือ จินตนาการของบุคคลที่เกี่ยวกับตนเอง โดยสร้างขึ้นในรูปของภาพรวมของเอกลักษณ์ส่วนตัว (Entire personal identity) เช่น คนมีรูปร่างใหญ่โตจะรู้สึกว่าตนเองแข็งแรง มีความภาคภูมิใจ และเป็นนักกีฬาได้

3. อีโก้ที่เป็นเอกลักษณ์ (Ego Identity หรือ Variety of social roles they play) คือ จินตนาการของบุคคลเกี่ยวกับการแสดงบทบาทต่าง ๆ ในสังคมที่บุคคลนั้นได้เกี่ยวข้องด้วย เช่น

บุคคลหนึ่งมีบทบาทในการเป็นลูก หรือเป็นพี่คนโต หรือเป็นนักเรียน ซึ่งแต่ละคนก็มีหลายบทบาท และอาจทำให้ตนเองสับสน หรือแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองได้ง่ายหรือยาก

ทั้งนี้ บุคลิกภาพของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ทุกช่วงของชีวิต (ตั้งแต่เกิดจนตาย) หรือ ช่วงวิกฤตมีได้ตลอดชีวิต โดยขึ้นอยู่กับสภาวะทางสังคมที่บุคคลนั้นเกี่ยวข้องกับด้วย ดังนั้น บุคคลจึงมี บุคลิกภาพ 2 แบบ คือ บุคลิกภาพที่พึงปรารถนา (Strong Ego) เมื่อบุคคลนั้นสามารถแก้ไขความ ขัดแย้งทางจิตสังคมได้ แต่ถ้าบุคคลไม่สามารถแก้ไขความขัดแย้งทางจิตสังคมได้ บุคคลนั้นจะเป็น บุคคลที่มีปัญหา (Weak Ego)

โดยที่ อีริกสัน มีความเชื่อว่า พัฒนาการทางบุคลิกภาพ (Ego) หรือการปรับตัวของบุคคล ต่อสังคมจะเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงได้ทุกช่วงของชีวิต เพราะสังคมที่ล้อมรอบบุคคลมีความสำคัญ ต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพในรูปของการปรับตัว และอีริกสันเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนเป็นผลผลิตของ ชีวิตวิทยา จิตวิทยาสังคม และพฤติกรรมกรรมการปรับตัว ในเวลาที่แตกต่างกันในชีวิตของบุคคลนั้น และ ในแต่ละขั้นของพัฒนาการทางบุคลิกภาพจะมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดกับขั้นถัดไป และมีผล ต่อเนื่องกันไปอย่างมีแบบแผน

พัฒนาการทางจิตสังคม 8 ขั้น ตามทฤษฎีบุคลิกภาพของอีริกสัน (The Eight Stages of Psychosocial Development in Erikson)

อีริกสันได้เสนอพัฒนาการของอีโก้ 8 ขั้น อ้างอิงจาก (จตุรพร ลิ้มมันจริง. 2554: 49-53) และ (นพมาศ อึ้งพระ. 2546: 135-143) โดย 4 ขั้นแรกนั้นเกี่ยวข้องกับอย่างใกล้ชิดกับขั้นตอนการ พัฒนาบุคลิกภาพของ فروยด์ ได้แก่ ขั้นแสวงหาความสุขจากอวัยวะปาก (Oral Stage) และขั้น แสวงหาความสุขจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว (Latency Stage) โดยที่อีริกสันให้ความสำคัญกับตัวแปรทาง เพศน้อยกว่า فروยด์ แต่เน้นให้ความสำคัญกับประสบการณ์ทางสังคมของบุคคล และใน 4 ขั้นหลัง นั้น มีความเกี่ยวข้องกับทฤษฎีของ فروยด์ น้อยมาก โดยที่สิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพ (Physical) ทางสังคม (Social) และทางความคิด (Ideational) ได้เข้ามามีอิทธิพลกับพัฒนาการของมนุษย์และ ส่งผลต่อความคิดริเริ่ม ความสามารถในการปรับตัว บุคลิกภาพ และพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งอีริกสันมี มุมมองที่เน้นการมีพัฒนาการร่วมกันระหว่างจิตใจ ร่างกาย และสังคม กล่าวคือ พัฒนาการทางด้าน ร่างกายและสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับพัฒนาการทางด้านจิตใจและบุคลิกภาพ เป็นผลให้บุคคล สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ในสังคม ซึ่งทฤษฎีของอีริกสันนี้ มีพื้นฐานจากทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ของ فروยด์ แต่จุดเด่นของอีริกสันนั้น มีมุมมองต่อพัฒนาการของบุคคลในลักษณะเป็นองค์รวม (Wholeness/Holistic) ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงสิ้นอายุขัย ตามที่เรียกกันว่า พัฒนาการทางจิตสังคม (Psychosocial Development Model) และสรุปได้ดังนี้

ขั้น 1 ความรู้สึกไว้วางใจ – ความรู้สึกไม่ไว้วางใจ (Oral-Sensory : Trust versus Mistrust) คือ ระยะแรกเกิด ซึ่งตรงกับขั้นแสวงหาความสุขจากอวัยวะปาก ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ของ فروยด์ โดยทารกจะใช้อวัยวะรับความรู้สึกทั้งหมดภายในตนเอง เช่น ตา หู จมูก และอื่นๆ

รวมทั้งทางปากด้วย เพื่อปรับตัวเข้ากับโลกทางสังคมหรือรวบรวมรายละเอียดเกี่ยวกับความรู้สึกไว้ทั้งหมดอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะพัฒนาเป็นความรู้สึกไว้วางใจและความรู้สึกไม่ไว้วางใจต่อตนเองและบุคคลอื่น โดยจะขึ้นอยู่กับวิธีการเลี้ยงดู ซึ่งถ้าความสัมพันธ์จากการเลี้ยงดู เป็นความรักใคร่ผูกพันอย่างพอเหมาะกับความต้องการของทารก ทารกจะพัฒนาความรู้สึกเกี่ยวกับความไว้วางใจขึ้นพื้นฐานขึ้น แต่ถ้าทารกได้ประสบความเจ็บปวดและไม่สะดวกสบาย ทารกจะรู้สึกว่าโลกเต็มไปด้วยอันตราย ทารกก็จะพัฒนาความรู้สึกไม่ไว้วางใจขึ้น

ดังนั้น ถ้าหากบุคคลพัฒนาความไว้วางใจมากกว่าความไม่ไว้วางใจ ย่อมทำให้พัฒนาการของอีโก้ก่อนช่วงสมบุรณ์ หรือมีบุคลิกภาพที่ดี แต่ถ้าบุคคลพัฒนาความไม่ไว้วางใจมากกว่าความไว้วางใจแล้ว ย่อมพัฒนาอีโก้ที่อ่อนแอหรือมองโลกในทางลบ

ขั้น 2 ความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง – ความรู้สึกละเอียดใจและความสงสัย (Muscular-Anal : Autonomy versus Shame and Doubt) คือ ช่วงอายุ 1 - 3 ปี เทียบเท่ากับขั้นทวารหนักของ فروยด์ เด็กในระยะนี้มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง และเป็นวัยแห่งการทดลองใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เพราะสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อของตนเองได้ เกิดความรู้สึกที่เป็นอิสระ หรือมีความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเด็กพบว่าตนเองไม่สามารถควบคุมตนเองได้อย่างอิสระ และรับรู้ว่าคุณอื่น ๆ ทำสิ่งต่างๆ แทน ก็อาจพัฒนาความรู้สึกละเอียดใจและความสงสัย เพราะฉะนั้น ควรฝึกให้เด็กรู้จักการขับถ่ายเป็นเวลาและเป็นสถานที่ โดยต้องมีการยืดหยุ่นอย่างเหมาะสม ตลอดจนเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง จึงจะทำให้อีโก้พัฒนาอย่างสมบุรณ์ และดำเนินต่อไปในขั้นสูงขึ้น

ขั้น 3 ความคิดริเริ่ม – ความรู้สึกผิด (Locomotor-Genital : Initiative versus Guilt) คือ ช่วงอายุ 3 - 5 ปี ตรงกับขั้นอวัยวะเพศของ فروยด์ ในวัยนี้เด็กจะพยายามเอาชนะปม Oedipus (หรือ Electra) โดยมีสังคมเข้ามาเกี่ยวข้อง ด้วยการคาดหวังให้เด็กก้าวออกมาสู่สังคมและละทิ้งลักษณะการติดแม่ (หรือพ่อ) โดยปราศจากการนำหรือการกระตุ้นจากพ่อแม่ เด็กก็จะเริ่มต้นพัฒนาความคิดริเริ่มในรูปของพฤติกรรมแบบต่างๆ เช่น ซักถามด้วยคำถามว่า “ทำไม....” อยู่เสมอ ชอบเล่นกับเพื่อนๆ แทนการอยู่กับพ่อแม่ตลอดเวลา หรืออาจจะเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ใหญ่ที่เป็นพ่อแม่หรือบุคคลอื่นที่มีเพศเดียวกันกับตนเอง ซึ่งในวัยนี้ผู้ใหญ่สามารถสอนจริยธรรมให้แก่เด็กได้ เช่น มารยาท หรือความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น นอกจากนี้เด็กยังรู้สึกว่าตนเองสามารถตัดสินใจได้ว่าเมื่อไหร่จะใช้ความสามารถในการเคลื่อนไหวเพื่อสัมพันธ์กับโลก แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเด็กยังคงมี “ลักษณะการติดพ่อแม่” และต้องเคลื่อนไหวไปในทิศทางที่พ่อแม่บังคับ เด็กก็จะไม่เกิดความคิดริเริ่ม แต่จะเกิดความรู้สึกผิดแทน

ขั้น 4 ความขยันหมั่นเพียร – ความรู้สึกต่ำต้อย (Latency : Industry versus Inferiority) คือ ช่วงอายุ 6 - 11 ปี ตรงกับขั้นแฝงของ فروยด์ โดยที่ فروยด์ไม่ได้ให้ความสนใจกับขั้นนี้มากนัก เพราะเชื่อว่าพลังแรงขับสัญชาตญาณอยู่อย่างสงบ แต่อิริคสันกลับให้ความสำคัญกับขั้นนี้มาก เพราะเด็กในทุกสังคมมีชีวิตความเป็นอยู่ภายในโรงเรียน และเด็กเริ่มต้นเรียนรู้งานที่

จำเป็นสำหรับการเป็นสมาชิกของสังคม โดยเด็กอาจจะได้รับการสั่งสอนทักษะชีวิตในด้านต่าง ๆ ซึ่งถ้าเด็กเรียนรู้ได้อย่างดี ก็จะมีความรู้สึกรับรู้ความมั่นใจเพียร แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเด็กรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถที่จะเรียนรู้งาน ในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของสังคม และรู้สึกว่าบุคคลรอบข้าง หรือเพื่อนรุ่นเดียวกันสามารถทำได้ เด็กก็จะมีความรู้สึกต่ำต้อย

ขั้น 5 การรู้จักตนเอง – ความสับสนไม่รู้รู้จักตนเอง (Adolescence : Identity versus Role confusion) หรือขั้นวัยรุ่น คือ ช่วงอายุ 12 - 17 ปี ตรงกับขั้นสนใจเพศตรงข้ามของฟรอยด์ ที่เกี่ยวกับการสืบพันธุ์ตามแรงขับสัญชาตญาณในระยะวัยรุ่น แต่อีริคสัน มองว่าวัยรุ่นเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทั้งหมด ทั้งทางด้านร่างกาย สรีรวิทยาและจิตวิทยา และการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นปัญหาทางจิตสังคมที่สำคัญ เพราะบุคคลได้มีชีวิตอยู่มาจนถึง 12 ปี และได้พัฒนาความรู้เกี่ยวกับตนเองว่าคือใคร อะไรบ้างที่ตนสามารถจะทำได้หรือทำไม่ได้ ถ้าวัยรุ่นได้พัฒนาอย่างประสบความสำเร็จ ก็จะมีพัฒนาการของความไว้วางใจมากกว่าความไม่ไว้วางใจ ความเป็นตัวของตัวเองมากกว่าความละเอียดใจและความสงสัย ความคิดริเริ่มมากกว่าความรู้สึกผิด และความขยันหมั่นเพียรมากกว่าความรู้สึกต่ำต้อย ในเหตุการณ์ใดๆก็ตามความรู้สึกทั้งหมดนี้จะพัฒนาไปสู่การเข้าใจความเป็นบุคคล และบุคคลสามารถทำอะไรได้บ้าง ซึ่งในระยะวัยรุ่น ความรู้สึกนี้จะถูกทำลาย โดยพยายามค้นหาตนเองจากสภาพร่างกายที่มองเห็น และจากความรู้สึกที่แตกต่างกัน รวมทั้งจากความคิดเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ในแนวทางใหม่ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในเรื่องตัวตน (Self) เพราะความต้องการรู้จักตนเอง ด้วยเหตุผลคือ การปรับตัว วัยรุ่นจึงมักจะมีคำถามพื้นฐานเกี่ยวกับคำจำกัดความของตนเอง เนื่องจากในระยะวัยรุ่น บุคคลจะมีความรู้สึกและความสามารถใหม่เกิดขึ้น (ตัวอย่างเช่น แรงขับทางเพศและความคิดที่เป็นนามธรรม) มากพอๆ กับความต้องการชนิดใหม่ที่จะบังเกิดขึ้นในสถานภาพของวัยรุ่นในสังคม ทำให้วัยรุ่นพยายามค้นหาบทบาทที่มีความสมดุลระหว่างความต้องการของแต่ละบุคคลและสังคม เพื่อประสบความสำเร็จเกี่ยวกับการแสวงหาเอกลักษณ์ (Identity) อีริคสัน (1959) จึงเรียกการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ที่ปลุกเร้าในช่วงวิกฤตินี้ว่า **ช่วงวิกฤติของการแสวงหาเอกลักษณ์ (Identity Crisis)** โดยแสดงออกในรูปของความรู้สึกผิดถูก คุณลักษณะส่วนตัว อุดมคติ และเอกลักษณ์ของตนเอง

ขั้น 6 ความรู้สึกผูกพัน – การแยกตัว (Young Adulthood : Intimacy versus Isolation) คือ ช่วงอายุ 18 - 21 ปี โดยที่ อีริคสัน มีความคิดว่า บุคคลที่พัฒนาผ่านขั้นที่ 5 มาด้วยดีนั้น จะเกิดความรู้สึกต้องการมีเพื่อนสนิทเพื่อจะแบ่งปันสิ่งที่ตนมีอยู่ บุคคลในวัยนี้จึงมุ่งอยู่กับการทำงานเพื่อสร้างฐานะให้เป็นปึกแผ่น มีความรับผิดชอบ เลือกรุ่นครอง และมีครอบครัว ซึ่งเป็นหน่วยพื้นฐานของสังคม และสังคมเรียกร้องจากผู้ใหญ่ในวัยนี้มากกว่าวัยที่ผ่านมาเพื่อผลิตสมาชิกใหม่ ดังนั้นในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะเกิดความรู้สึกใกล้ชิดทั้งทางด้านเพศ และมีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ในด้านความรู้สึก ความคิด และเป้าหมาย แต่ในทางกลับกัน ถ้าบุคคลไม่สามารถสร้างความผูกพันใกล้ชิดกับบุคคลอื่นได้ บุคคลนั้นจะมีความรู้สึกแข่งขันชิงดีชิงเด่นและทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น บุคคลนั้นจึงเกิดความรู้สึกต้องการแยกตัวเองออกมา

ขั้น 7 การทำประโยชน์ให้กับสังคม – การคิดถึงแต่ตนเอง (Middle Adulthood : Generativity versus Stagnation) หรือวัยผู้ใหญ่ คือ ช่วงอายุ 22 - 40 ปี ในขั้นนี้ สังคมต้องการให้ผู้ใหญ่แสดงบทบาทในฐานะสมาชิกของสังคมที่สร้างประโยชน์และมีส่วนช่วยเหลือสังคม ซึ่งถ้าผู้ใหญ่ประสบความสำเร็จในการแสดงบทบาทที่สังคมคาดหวังได้อย่างดี (หรือถ้าบุคคลมีพัฒนาการในขั้นที่ 5 และขั้นที่ 6 มาดี ก็จะทำให้เกิดพัฒนาการขั้นที่ 7) กล่าวคือบุคคลจะมีความพร้อมหรือความรู้สึกที่ต้องการทำประโยชน์ให้กับสังคม แต่ถ้าบุคคลใดไม่พัฒนามาถึงขั้นนี้ บุคคลนั้นก็จะเกิดความรู้สึกท้อแท้กับชีวิต และมักจะคิดถึงแต่ตนเอง

ขั้น 8 ความรู้สึกมั่นคงในชีวิต – ความรู้สึกสิ้นหวัง (Late Adulthood : Ego Integrity versus Despair) คือ ช่วงอายุ 40 ปีขึ้นไป ถือเป็นขั้นสุดท้ายของพัฒนาการทางจิตสังคม โดยบุคคลจะตระหนักว่าตนเองกำลังไปถึงจุดสุดท้ายของช่วงชีวิต และถ้าบุคคลได้ก้าวหน้าโดยผ่านทุกขั้นของพัฒนาการ ด้วยความสำเร็จเป็นอย่างดี ได้แก่ มีความไว้วางใจมากกว่าไม่ไว้วางใจ เป็นตัวของตัวเองมากกว่าความละอายใจและสงสัย มีเอกลักษณ์ มีความรู้สึกผูกพัน และได้สร้างประโยชน์ให้กับสังคม บุคคลนั้นก็จะดำเนินชีวิตในช่วงสุดท้าย อย่างมีความสุข ด้วยความกระตือรือร้น และยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกมั่นคงในชีวิต ในทางตรงกันข้าม ถ้าอดีตบุคคลได้รับแต่ความล้มเหลว มีปมด้อย มีเอกลักษณ์ที่สับสนและไม่พอใจในชีวิตที่ผ่านมา บุคคลก็จะไม่กระตือรือร้นในหลายปีสุดท้ายของชีวิต และไม่ยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น บุคคลจะเกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ทอดอาลัยในชีวิต และมักจะกลัวตายเพราะบุคคลรู้สึกว่าเวลากำลังจะหมดไป และตนเองยังไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการในชีวิต ตลอดจนอาจไม่มีญาติมิตรหรือเพื่อนสนิท

อีริกสัน (Erikson) ได้เน้นความสำคัญทางด้านสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมด้านจิตใจ (Psychological Environment) โดยแบ่งพัฒนาการด้านบุคลิกภาพเป็น 8 ขั้นตอน ดังกล่าวข้างต้น ซึ่งในขั้นตอนที่ 5 การรู้จักว่าตนเองมีเอกลักษณ์ กับการไม่รู้จักตนเองหรือสับสนต่อบทบาทในสังคม (Identity & Role Confusion) เป็นช่วงของวัยรุ่น ที่มีความต้องการจะได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ ในระดับเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน และให้ความสำคัญกับการคบเพื่อนมาก โดยอิทธิพลของเพื่อนจะมีผลต่อการมีพฤติกรรมอย่างสูง ซึ่งหากมีเอกภาพหรือค้นพบเอกลักษณ์ของตนเองได้ (Ego Identity) ก็จะมีความมั่นใจในตนเอง โดยสามารถที่จะก้าวไปสู่อนาคตของการเป็นผู้ใหญ่ได้อย่างมีคุณภาพ และในทางตรงกันข้าม หากช่วงวัยนี้ขาดความชัดเจนทางเอกลักษณ์ของตน ก็จะแสดงอารมณ์เชิงลบต่างๆ เช่น รู้สึกสับสน รู้สึกช่วยตนเองไม่ได้ รู้สึกไม่มีความหวัง มองโลกในแง่ร้าย เบื่อหน่าย โกรธโดยไม่มีเหตุผล ซึ่งกล่าวโดยสรุปคือ ไม่มีหลักการหรือวิธีการของตนเองที่จะเข้าใจว่าตนคือใคร ก็จะมีพฤติกรรมเลียนแบบผู้อื่น ตามอย่างผู้อื่น อันอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้มีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากบรรทัดฐานของสังคม และเป็นต้นเหตุที่นำไปสู่การใช้ยาเสพติดในรูปแบบต่าง ๆ ต่อไป (ณรงค์ หมั่นอกภัย. 2552: 6 และนพมาศ อึ้งพระ. 2546: 144 อ้างอิงจาก Waterman. 1985) และตามความคิดเห็นของอีริกสัน พฤติกรรมของวัยรุ่นส่วนใหญ่มีลักษณะแบบเบ็ดเสร็จ (totalism) คือเป็นการตั้งกฎเกณฑ์เบ็ดเสร็จในค่านิยม ความเชื่อ และความสัมพันธ์

ระหว่างบุคคล ด้วยการรับแนวคิดแล้วทำตามอย่างไม่สงสัย โดยปราศจากการไตร่ตรองอย่างรอบคอบ และยอมรับในบุคคลต้นแบบ ด้วยเห็นว่าบุคคลนั้นได้ให้คำตอบต่อปัญหาที่ยุงยากของตน โดยเข้าใจว่าแนวทางที่ได้รับนั้นเป็นวิถีทางหนึ่งในการแก้ปัญหา (นพมาศ อึ้งพระ. 2546: 141)

ทฤษฎีว่าด้วยกลุ่มเพื่อนสนิท (Peer-Cluster Theory)

ทฤษฎีว่าด้วยกลุ่มเพื่อนสนิท ตามแนวคิดของ อูิตติง และ บิวเวียส (Oetting and Beauvais. 1986) เป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อใช้อธิบายถึงการใช้ยาเสพติดของกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งมีลักษณะการใช้ยาในปริมาณมาก โดยเวลาส่วนใหญ่จะอยู่กับกลุ่มเพื่อน มากกว่าอยู่ในการดูแลของครอบครัว และมีความหลากหลายของลักษณะทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยาเสพติด โดยอยู่ในบริบทของโครงสร้างทางสังคม การเชื่อมโยงกับสังคม ทศนคติ ความเชื่อ และเหตุผลของการใช้ยาเสพติด ซึ่งประกอบไปด้วย สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม โครงสร้างทางครอบครัว สัมพันธภาพกับครอบครัว ประสบการณ์ทางโรงเรียน การยอมรับจากเพื่อน การปลุกเร้าที่นำไปสู่การใช้ยาเสพติด การอดทนต่อความไม่สบายใจทางจิตใจ ความเชื่อส่วนบุคคลเกี่ยวกับยาเสพติด การกระตุ้นให้ความวิตกกังวลลดลง และการใช้ชีวิตร่วมกับกลุ่มเพื่อน เป็นต้น (Jinni Su. 2011: 7)

สรุปได้ว่าทฤษฎีนี้มีสาระสำคัญที่กล่าวถึง ลักษณะของกลุ่มเพื่อนสนิทที่มีอิทธิพลต่อการใช้ยาเสพติดของวัยรุ่น โดยบางครั้งกลุ่มเพื่อนก็จะเป็นแหล่งข้อมูลให้ทราบถึงวิธีการได้มาซึ่งยาเสพติด เพื่อการจัดหาและนำมาทดลองเสพกันในระหว่างเพื่อนในกลุ่ม ซึ่ง อูิตติง และ บิวเวียส (Oetting and Beauvais. 1987) กับ เคอร์แรน, อีริค และ ลัวร์ (Curran, Eric and Laurie. 1997) มีความเห็นว่าลักษณะของกลุ่มเพื่อนเป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญในการใช้ยาเสพติดของวัยรุ่น ถึงแม้ว่าแต่ละคนจะมีบุคลิกภาพ ค่านิยม สภาพทางครอบครัว ปัญหาส่วนตัว และระบบการรับรู้ที่แตกต่างกันออกไป แต่ในที่สุดก็จะถูกอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนโน้มน้าว หรือชักจูงให้มีทัศนคติที่เอนเอียงไปในทางหนึ่งทางใด ด้วยว่าวัยรุ่นนิยมการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ในกลุ่มตลอดเวลา ได้แก่ การพูดคุย การชักชวน และนัดแนะเพื่อทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง และอาจนำไปสู่การทดลองใช้ยาเสพติด ซึ่งเป็นสิ่งที่กระทำได้ง่าย

ทั้งนี้แม้ว่าในกลุ่มเพื่อนสนิทนั้นจะไม่มี การบังคับให้สมาชิกของกลุ่มทำกิจกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดร่วมกัน หรืออาจใช้แรงกดดันของกลุ่ม (Peer Pressure) ที่ไม่มากเท่าใดนัก แต่ทุกคนก็มีความสนิทสนมกัน ดังนั้นแต่ละคนย่อมมีความสมัครใจที่จะร่วมมือประสบการณ์ต่างๆ ด้วยกัน เช่น การเสพยาเสพติดด้วยกัน เป็นต้น (สมทรัพย์ สุขอนันต์. 2556: 107-108)

กลุ่มเพื่อนที่เสพยาเสพติดซึ่งเป็นวัยรุ่น ถือเป็นกลุ่มที่สำคัญมากที่สุดในบรรดาผู้ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยาเสพติด ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และรูปแบบการเรียนรู้ทางสังคม ดังนั้นการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ หรือการคบเพื่อนจึงเป็นตัวแปรทางจิตสังคมที่ก่อให้เกิดศักยภาพในการใช้ยาเสพติด และจากการศึกษาความสัมพันธ์ท่ามกลางการรับเร้าทางอารมณ์ บนพื้นฐานของทฤษฎีกลุ่มเพื่อนสนิท สรุปได้ว่าการคบเพื่อนมีผลกระทบโดยตรงต่อการใช้ยาเสพติด ซึ่งการรับเร้า

ทางอารมณ์ ได้หมายรวมไปถึงความซึมเศร้า และความกังวลใจ โดยถูกตั้งสมมุติฐานว่ามีผลโดยตรงต่อการใช้ยาเสพติด ผ่านทางผลกระทบจากตัวแปรการคบเพื่อน โดยที่ความทุกข์ใจหรืออารมณ์ด้านลบ เป็นสาเหตุของการใช้ยาเสพติดในวัยรุ่นส่วนมาก ดังนั้นกระบวนการเฝ้าระวังบำบัดรักษาและการป้องกัน จึงเน้นการพิจารณาไปที่ตัวแปรการคบเพื่อน ด้วยเหตุว่าการคบเพื่อนที่เสพยาเสพติดนั้นมีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุกับการเริ่มต้นใช้ยาเสพติด (Albert D. Farrell and Steven J. Danish. 1993: 327)

โดยทั่วไปแล้วอิทธิพลของเพื่อนจะถูกมองว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดของวัยรุ่น แต่ก็มีบางงานวิจัยเสนอว่าเพื่อนยังสามารถมีบทบาทในการเป็นปัจจัยป้องกันต่อการมีพฤติกรรมการใช้ยาเสพติด โดยพบว่าวัยรุ่นจำนวนหนึ่งพยายามที่จะปกป้องเพื่อนจากการใช้ยาเสพติดหรือพฤติกรรมเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด นอกจากนี้ การแทรกแซงของเพื่อนและการไม่เห็นด้วยในการใช้ยาเสพติด ก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับการลดการใช้ยาเสพติดของวัยรุ่น ซึ่งอิทธิพลของเพื่อนอาจถูกประเมินโดยให้ความสำคัญที่มากเกินไป เพราะมีวัยรุ่นบางคนเสพยาเสพติดโดยไม่ได้คำนึงถึงสาเหตุของการใช้ยา (Jinni Su. 2011: 12-13)

ความหมายของแรงบันดาลใจ (Inspiration)

แรงบันดาลใจ เป็นกระบวนการทางด้านจิตใจ ที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายในระดับสูงของปัญญาญาณ (wisdom) ซึ่งเป็นการประจักษ์แจ้งทางความคิดและวิสัยทัศน์ของตนเอง ด้วยความเข้าใจอย่างถ่องแท้และลึกซึ้ง หรือเป็นการปรากฏขึ้น ณ เวลาหนึ่ง ที่บุคคลเกิดเจตจำนงที่จะแปลงความคิดเชิงสร้างสรรค์ไปสู่บางสิ่งที่เป็นรูปธรรม ถึงแม้ว่าในภาคส่วนของจิตวิทยาบุคลิกภาพและแรงจูงใจ เกือบจะไม่ได้ให้ความสำคัญกับแรงบันดาลใจมากนัก เหมือนดังเป็นโครงสร้างหนึ่งทางด้านจิตวิทยา แต่ก็ได้เริ่มยกระดับแรงบันดาลใจออกจากความคลุมเครือ และเข้าสู่หลักสำคัญทางด้านจิตวิทยาเชิงประจักษ์ ซึ่งงานวิจัยของ Thrash and Elliot (2003) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับแรงบันดาลใจ ด้วยคุณลักษณะพื้นฐาน 3 ประการ ได้แก่ ประการแรก เป็นการปลุกเร้าโดยวางเงื่อนไขว่า แรงบันดาลใจ ถูกชักนำมาด้วยความคิดบางอย่าง หรือเป็นปรากฏการณ์ภายในจิตใจที่เกิดขึ้นกับบุคคลโดยปราศจากสาเหตุที่เห็นได้ชัดเจน ประการที่สอง เป็นสิ่งที่อยู่เหนือความเข้าใจ ซึ่งสันนิษฐานได้ว่า แรงบันดาลใจ ได้นำมาซึ่งการตระหนักรู้ในบางสิ่งที่ดีกว่า หรือสำคัญมากกว่าสิ่งที่เกี่ยวข้องกับบุคคลตามปกติ และประการที่สาม มีความหมายคล้ายกับแรงจูงใจ โดยที่แรงบันดาลใจได้กระตุ้นให้มีพลังและขับเคลื่อนพฤติกรรม ให้กระทำบางสิ่งบางอย่าง

ความหมายของแรงบันดาลใจตามแนวความคิดใหม่ จึงไม่ได้เป็นเพียงสภาวะหนึ่ง แต่ยังเป็นคุณลักษณะเฉพาะของบุคคล โดยที่บางคนได้รับการตลใจที่มากกว่าคนอื่น ๆ ดังนั้นแรงบันดาลใจจึงเป็นคุณลักษณะเฉพาะ ที่ถูกเชื่อมโยงเข้ากับระบบการกระตุ้นทางด้านพฤติกรรม ซึ่งมีอยู่แต่กำเนิดโดยธรรมชาติ และมีลักษณะเช่นเดียวกับแรงจูงใจที่อยู่ภายใน การซึมซับ ความคิดสร้างสรรค์ และกระบวนการด้านประสบการณ์ของบุคคลโดยทั่วไป และเกิดเป็นมุมมองที่ชี้ให้เห็นว่า แรง

บันดาลใจได้ส่งผลต่อการมีสภาวะที่ดีขึ้นด้วยความรู้สึกที่เสริมเพิ่มพูนต่อจุดมุ่งหมายของชีวิต ซึ่งแรงบันดาลใจมีบทบาทที่เร่งเร้าให้เกิดพฤติกรรมที่มุ่งมั่นในเป้าหมายที่ต้องการ และเป็นคุณลักษณะเฉพาะของบุคคลที่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับการแสวงหาเป้าหมายและการบรรลุความสำเร็จ (Marina Milyavskaya. 2012: 56)

การที่บุคคลกระตุ้นตนเองไปสู่การกระทำ คือการกำหนดและแสวงหาเป้าหมายสำคัญนั้นให้กับตนเอง โดยที่การมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายเป็นความพยายามที่ต้องการประสบความสำเร็จผ่านทางพฤติกรรมของตนเองในแต่ละวัน ซึ่งกระบวนการสู่เป้าหมายนั้น ขึ้นอยู่กับการบริหารจัดการตนเองและความตั้งใจที่จะทำให้เป็นผลสำเร็จ ควบคู่กับการมีความมั่นใจในคุณลักษณะด้านบุคลิกภาพโดยทั่วไปของตนเอง โดยที่การตระหนักหรือการมีจิตสำนึกที่ดีนั้น มีส่วนสัมพันธ์กันอย่างชัดเจนกับการกำหนดเป้าหมายและการปฏิบัติตน นอกจากนี้ ความไม่มั่นคงทางอารมณ์เป็นความสัมพันธ์ด้านลบ และการเอาใจใส่ต่อสิ่งแวดล้อมภายนอกก็เป็นความสัมพันธ์ด้านบวกต่อการกำหนดเป้าหมาย ดังนั้นการกำหนดเป้าหมายและการไปสู่ความสำเร็จ ย่อมขึ้นอยู่กับคุณลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่มีต่อเป้าหมายนั้น เช่น บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง ก็จะประสบความสำเร็จในการไปถึงเป้าหมายของตนเอง ด้วยเหตุว่าได้มุ่งเน้นการกำกับตนเองเป็นลำดับแรก ทั้งนี้แรงบันดาลใจประกอบด้วยสองบทบาทที่คล้ายกันในกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมาย คือแรงบันดาลใจที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะ (Trait inspiration) ซึ่งมีผลต่อการกำหนดเป้าหมาย (Goal pursuit) โดยผ่านทางแรงบันดาลใจในเป้าหมาย (Goal inspiration) (Marina Milyavskaya. 2012: 56-57)

นอกจากนี้ จากศึกษาพบว่าแรงบันดาลใจในเป้าหมายนั้น มีความสัมพันธ์กับแรงบันดาลใจที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะ และนำมาทำนายถึงการเปลี่ยนแปลงในผลลัพธ์ด้านบวก โดยมีพลังและอยู่ในเหนือแรงบันดาลใจที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการไปสู่ความเป็นไปได้ในการมีส่วนร่วมในวิธีการ ซึ่งแรงบันดาลใจในเป้าหมายสามารถขับเคลื่อนปัจเจกบุคคลไปสู่การแสวงหาและทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ต่อความปรารถนา ด้วยการเปิดตัวเองสู่ประสบการณ์ที่แปลกใหม่และตระหนักมากขึ้นในสิ่งที่จำเป็นต่อการสร้างกระบวนการ และที่สำคัญ แรงบันดาลใจในเป้าหมาย ยังสามารถให้พลังต่อบุคคลในความพยายามที่จะประสบความสำเร็จ โดยสะท้อนออกมาด้วยแรงบันดาลใจที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะ ในการสร้างแรงกระตุ้นเพื่อมุ่งมั่นไปสู่ทิศทางและเป้าหมายของแต่ละบุคคล (Marina Milyavskaya. 2012: 57)

เจตนารมณ์ : แรงจูงใจภายใน สู่ความหมายในชีวิต

บุคคลไม่เพียงแต่มีพฤติกรรมตามบุคลิกภาพ หากยังแสดงตัวตนด้วยสิ่งที่เขาได้กระทำด้วย โดยมีส่วนร่วมในการกำหนดตนเองภายใต้ขีดจำกัดของสภาพแวดล้อมที่เขาอยู่ และการเป็นแบบใดนั้น ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจในแต่ละขณะด้วย ซึ่งการตัดสินใจเป็นคุณภาพของการดำรงอยู่ และมีเจตนารมณ์เป็นตัวกำหนดการตัดสินใจเสมอ เพื่อการกำหนดตนเองของบุคคล ดังนั้นเจตนารมณ์หรือความมุ่งมั่นเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีหลักยึดเหนี่ยว เมื่อบุคคลดำรงชีวิตอย่างมี

เจตนาธรรมณ์ที่อิสระ เขาก็จะมีความรับผิดชอบต่อการกำหนดชีวิตของตนเอง และใช้ศักยภาพในการเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเองได้

อิสระภาพของเจตนาธรรมณ์ เป็นการแสดงออกถึงความเป็นตัวเองและตระหนักว่าเขาเป็นผู้กำหนดวิถีชีวิตตนเอง และในทางตรงข้าม การเลือกที่ปราศจากอิสระภาพจะเป็นการเลือกที่ถูกกำหนดโดยอิทธิพลสิ่งแวดล้อมหรือผู้อื่น ซึ่งโดยพื้นฐานแล้ว บุคคลมีอิสระภาพในการเลือกกำหนดตนเองในทุกสถานการณ์ ซึ่งเป็นการเลือกทำที่หรือทัศนคติหรือความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เขาเผชิญอยู่ แต่ไม่ใช่อิสระภาพในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งบุคคลที่มีอิสระภาพในการเลือกจะสามารถรักษาความเชื่อมั่นของตนเองได้ดี ภายใต้ความกดดันทางสภาพร่างกายและจิตใจ อิสระภาพนี้จึงทำให้บุคคลดำรงอยู่อย่างมีความหมายและมีความมั่นคงทางด้านจิตใจ ดังนั้นเจตนาธรรมณ์จึงเป็นแรงจูงใจภายในที่กำหนดให้บุคคลตอบสนองสิ่งรอบตัว เพื่อเอื้อต่อการดำรงอยู่ของตน ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจลึกลับ (Deeply inspires) ที่ทำให้บรรลุถึงความเป็นไปได้ต่างๆ ตามคุณค่าที่บุคคลนั้นมีอยู่ และมีการกระทำที่มุ่งมั่นไปสู่ความหมายในชีวิต เป็นผลให้บุคคลเป็นอิสระและอยู่เหนือข้อจำกัดของสภาพแวดล้อมภายนอก หรือข้อจำกัดที่มาจากความบกพร่องของตนเอง ซึ่งแรงจูงใจภายในที่กำหนดคุณค่าการดำรงชีวิตของบุคคล คือศักยภาพของบุคคลด้านการคิด การวางแผน หรือการคาดคะเนถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น และทำให้สามารถตัดสินใจเลือกกระทำในสิ่งที่ตนเองเห็นว่าเหมาะสมกับสถานการณ์ที่บุคคลนั้นดำรงอยู่ (อริญญา ตัญญ์ศิริ. 2554: 8)

การรับรู้หรือการตอบสนองของบุคคลในแต่ละสถานการณ์ที่ประสบ เป็นสิ่งที่มีลักษณะเฉพาะตัว (Uniqueness) หรือเป็นการรับรู้ส่วนตัวของบุคคล อันเป็นลักษณะของความหมายในชีวิต โดยที่การมีชีวิตโดยแท้จริงเป็นการดำรงอยู่อย่างมีทิศทางที่มุ่งสู่บางสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีค่ามากกว่าการดำรงอยู่ด้วยแรงผลักดันของสัญชาตญาณ หรือแรงขับต่างๆ ดังนั้นบุคคลจึงเข้าถึงความหมายในชีวิตด้วยการลงมือกระทำบางสิ่งอย่างมุ่งมั่นตั้งใจ หรือมีการกระทำมุ่งสู่เป้าหมายบางประการในแต่ละสถานการณ์ชีวิต ซึ่งการให้คุณค่าแก่การทำกิจกรรมต่างๆ หรือพยายามทำสิ่งนั้นให้ดีขึ้นกว่าเดิมด้วยความปรารถนาหรือความต้องการภายในของตนเอง ถือเป็นคุณค่าเชิงสร้างสรรค์ (Creative value) ที่เกิดจากการทำให้ศักยภาพปรากฏออกมาอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งเป็นคุณค่าที่บุคคลรับรู้จากการกระทำอย่างทุ่มเท ด้วยตระหนักถึงการทำให้ชีวิตของตนเองมีความหมาย (อริญญา ตัญญ์ศิริ. 2554: 9-11)

การมีความหมายในชีวิต เป็นการรับรู้ของบุคคลต่อบางสิ่งที่ทำให้ผู้นั้นดำรงอยู่ โดยบุคคลได้เติมสิ่งนั้นเข้าไปในใจ แล้วทำให้มีกำลังใจในการดำรงอยู่อย่างมั่นคงและมุ่งมั่นที่จะเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤตของชีวิต ดังนั้นการมีความหมายในชีวิตจึงเป็นสิ่งเชื่อมโยงให้บุคคลมีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในลักษณะของการกระทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตอย่างมุ่งมั่นตั้งใจ ผ่านทางสัมพันธ์ภาพกับสิ่งรอบตัวและมีทักษะต่อชีวิตที่เข้มแข็ง และในทางกลับกัน เมื่อบุคคลขาดความหมายในการที่จะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไรบางอย่างแล้ว ผู้นั้นก็จะแยกตัวออกจากโลกที่เรียกว่าภาวะแปลกแยก (Alienate) โดยไม่มีสิ่งที่ทำให้มีกำลังใจในการดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงและมุ่งมั่น เพราะขาดสิ่งที่เชื่อมโยงตนเองให้สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม ซึ่งภาวะเช่นนี้เป็นความรู้สึกว่าตนเองไร้ความหมาย การดำเนินชีวิตก็

จะขาดทิศทาง และถูกชักจูงโดยบุคคลอื่นได้ง่าย โดยที่ความรู้สึกว่าตนเองไร้ความหมายนั้นเกิดจากสาเหตุ 2 ประการ คือ ประการแรกเป็นเพราะขาดความเชื่อถือในแรงจูงใจภายใน ทำให้การตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว ขึ้นกับอิทธิพลสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือการชักจูงของผู้อื่น และประการที่สองเป็นเพราะขาดการให้คุณค่าในตนเอง อันเป็นคุณค่าที่บุคคลใช้นำทางในการดำรงชีวิต เป็นผลให้การมีชีวิตขาดจุดยืนที่เข้มแข็ง ขาดสิ่งนำทางในการเลือกและตัดสินใจ ทำให้มีบุคลิกภาพที่ยึดถือว่าชีวิตถูกกำหนดจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวและไม่สามารถกำหนดตนเองได้ (อริญญา ตัญย์คัมภีร์. 2554: 15, 17-18)

แรงบันดาลใจ มุ่งสู่ความพยายามยุติการเสพติด

แต่ก่อนนั้น แนวความคิดเกี่ยวกับคุณลักษณะของ “แรงบันดาลใจ” กำหนดความหมายและจำแนกได้เป็น 3 ภาคส่วน คือ การหยั่งรู้ที่อยู่เหนือความเข้าใจ การปลุกเร้า และการเข้าถึงการตัดสินใจ ซึ่งการหยั่งรู้ที่อยู่เหนือความเข้าใจ ได้ให้ความหมายในการบรรลุถึงความตระหนักรู้ในความเป็นไปได้ที่ดีกว่า เป็นการเห็นประจักษ์อย่างชัดเจน อันเป็นความสว่างทางปัญญาญาณ ด้วยการเข้าใจอย่างถ่องแท้ ส่วนการปลุกเร้า นั้น หมายถึง การได้รับประสบการณ์ที่ปลุกเร้าให้รู้สึกรับผิดชอบต่อการถูกจุดประกายและได้ให้เหตุผลกับตนเอง แรงบันดาลใจ ยังหมายรวมถึงการเข้าถึงการตัดสินใจ ที่ทำให้บุคคลเกิดความประจักษ์แจ้งในความคิดและวิสัยทัศน์ของตนเอง ซึ่งการมองเห็นด้วยความเข้าใจอย่างถ่องแท้ เป็นการเผยแสดงต่อตนเอง และทำให้รู้สึกได้ว่าจะต้องทำอะไรสักอย่างหนึ่ง และในปัจจุบันได้กำหนดคุณลักษณะที่สำคัญของแรงบันดาลใจไว้ว่า เป็นการถูกตัดสินใจ ด้วยการเห็นคุณค่าและการเข้าใจในคุณค่าภายในของสิ่งที่ปลุกเร้า เช่น เข้าใจอย่างลึกซึ้งในความงดงามของการสร้างสรรค์ หรือความถูกต้องในการกระทำ เป็นต้น และเป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่การแพร่ขยาย ได้แก่ การแสดงออกทางพฤติกรรม การดำเนินการ หรือการลอกเลียนแบบ ซึ่งคุณลักษณะดังกล่าวเป็นตัวอธิบายถึงการถูกปลุกเร้า ด้วยสมมุติฐานว่าเป็นการได้รับแรงบันดาลใจ (Todd M. Thrash, Andrew J. Elliot, Laura A. Maruskin and Scott E. Cassidy. 2010: 489)

สภาวะของแรงบันดาลใจนั้นหมายรวมถึงแรงจูงใจที่แสดงออกมา หรือทำให้เป็นที่ประจักษ์ถึงสิ่งที่ถูกให้ความหมายขึ้นใหม่ ซึ่งเป็นบริบทของเป้าหมายเชิงบวก แนวคิดเกี่ยวกับแรงบันดาลใจจึงเป็นสภาวะของแรงจูงใจแห่งความปรารถนา นักจิตวิทยาได้สันนิษฐานว่า แรงบันดาลใจมาจากแหล่งกำเนิดที่เป็นธรรมชาติของจิตใต้สำนึก อันเป็นความสนใจในเชิงสร้างสรรค์ที่มุ่งเน้นอย่างมีรูปแบบ และนักวิจัยหลายท่านได้ศึกษาแรงบันดาลใจจากสิ่งแวดล้อมภายนอก อันเป็นแหล่งที่ก่อให้เกิดกิจกรรมสร้างสรรค์หรือการเติบโตทางด้านจิตใจ ซึ่งงานวิจัยที่เกี่ยวกับ มูลเหตุจูงใจ อารมณ์ และการเปรียบเทียบทางสังคม ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า การเปิดเผยต่อผู้อื่นเพื่อการเป็นแบบอย่างนั้น สามารถปลุกเร้าให้เกิดสภาวะของแรงจูงใจด้านบวก ภายใต้เงื่อนไขที่แน่นอน ในรูปแบบที่หลากหลายของแรงบันดาลใจ และยังมียานวิจัยอื่นๆ ที่ศึกษาแล้วพบว่าแรงบันดาลใจเป็นทั้งการกระตุ้นและเป็นสมรรถนะด้านบวก ที่มีความมั่นคงและสม่ำเสมอ อันเป็นสภาวะของความ

ปรารถนา (Todd M. Thrash and Andrew J. Elliot. 2004: 957-958) แรงบันดาลใจจึงได้บ่งบอกถึงแรงจูงใจที่เป็นทั้งการกระตุ้นให้เกิดพลังและทิศทางของพฤติกรรม หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง แรงบันดาลใจได้นำมาซึ่งการกระทำอย่างมีทิศทางของความตั้งใจ (Todd M. Thrash and Andrew J. Elliot. 2003: 871)

จากที่กล่าวมาข้างต้น แรงบันดาลใจ จึงเป็นจิตลักษณะที่เป็นตัวหลักให้ได้ถูกคิด ได้รู้ และได้เปลี่ยนแปลงจากสิ่งที่ทำอยู่ ไปในทิศทางที่ดีขึ้น ซึ่งแรงบันดาลใจมีขึ้นได้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ แล้วเกิดการเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับได้แก่ เกิดความตระหนักรู้ มีอารมณ์ประทับใจ ซาบซึ้งในสิ่งต่าง ๆ ที่ได้สัมผัสและได้เรียนรู้ในขณะนั้น อาจเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทันที และตั้งจิตมั่นที่จะดำรงความเปลี่ยนแปลงนั้นแม้จะมีอุปสรรคก็ไม่เปลี่ยนความตั้งใจนั้น แต่บางคนอาจไม่สามารถดำรงแรงบันดาลใจนั้นไว้ได้อย่างต่อเนื่อง ถ้าไม่มีการจัดการที่เหมาะสม โดยที่ตัวบุคคลแต่ละคนมีบทบาทเป็นลำดับแรก ในการสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดขึ้นและดำรงไว้ ซึ่งในการใช้ชีวิตควรมั่นทนทวนตัวเองว่าตนมีเป้าหมายในชีวิตอย่างไร และหมั่นค้นหา แสวงหาประสบการณ์ที่จะสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดขึ้นกับตนเอง และอาจจะเกี่ยวข้องกับการมีความคาดหวังที่ต้องการจะเป็น (Aspiration) (ajdusadee. 2556: ออนไลน์) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่สรุปว่า แรงบันดาลใจนั้นเป็นพลังธรรมชาติภายในในรากฐานจิตใจมนุษย์ ซึ่งถ้าเกิดความรู้สึกจากธรรมชาติภายในว่าตนมองเห็นโอกาสที่จะปฏิบัติอย่างสอดคล้องกันกับเหตุผล ซึ่งรู้ได้จากรากฐานจิตใจของตน ก็ย่อมเกิดพลังปรากฏออกมาอย่างเป็นธรรมชาติ โดยปราศจากการขีดขั้นจำกัดตัวเอง (ระพี สาคริก. 2554: 2)

เมื่อนำแนวคิดดังกล่าวข้างต้น มาบูรณาการให้เข้ากับบริบทของความพยายามยุติการเสพยาเสพติด จึงมีความเห็นว่า การสร้างพลังอำนาจในตนเองเพื่ออดใจและเป็นพลังผลักดันให้เลิกเสพยาเสพติดได้สำเร็จด้วยตนเองนั้น ต้องอาศัยกระบวนการตรวจสอบตนเอง ซึ่งเป็นการคิดทบทวนเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองได้กระทำลงไปเพื่อการรู้จักตนเอง ทำให้ผู้ติดยาเสพติดตระลึกถึงความต้องการในส่วนลึกของจิตใจได้ อีกทั้งทำให้ผู้ติดยารู้ถึงข้อจำกัดของตนเอง อันเป็นการหยั่งรู้เกี่ยวกับการควบคุมตนเอง โดยไม่ปล่อยให้ความต้องการของตนเองพลุ่งพล่านออกมาอย่างไร้ขอบเขต (ปฤษฎางค์ 2549: 127)

ดังนั้น การมีแรงบันดาลใจ จึงช่วยผลักดันให้ผู้เสพยาเสพติดพร้อมที่จะฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อความสำเร็จในการยุติการพึ่งยาเสพติด โดยที่ไม่ต้องขึ้นกับสภาพแวดล้อม สิ่งเร้าภายนอก หรือเงื่อนไขที่ผู้อื่นกำหนดให้ อย่างไรก็ดีอย่างหนึ่งแต่เพียงอย่างเดียว ทั้งนี้ผู้ที่พยายามเลิกเสพยาเสพติดจะไม่ใช้พฤติกรรมทางอารมณ์นำหน้าสติปัญญา ซึ่งเป็นการเข้าถึงการใช้ปัญญาญาณ เพราะเกิดความประจักษ์แจ้งในความคิดและวิสัยทัศน์ของตนเอง โดยเข้าใจอย่างถ่องแท้และลึกซึ้ง ด้วยการเป็นผู้ที่มีอำนาจในตนเอง เพราะสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึก ความคิด และความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้ และการที่จะก้าวไปถึงความสามารถในการใช้ดุลยพินิจของตนเอง เพื่อกำหนดพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสมนั้น ย่อมต้องอาศัยการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม ด้วยการนำสาระที่ได้จากการเรียนรู้ มาบูรณาการเข้ากับความต้องการที่แท้จริงของตน เพื่อสร้างความคิดอย่างสมเหตุสมผล ควบคู่ไปกับการมีพลังแห่งความปรารถนา แล้วขับเคลื่อนชีวิตไปสู่กระบวนการ

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Process of change) โดยเป็นไปในทิศทางและเป้าหมายตามที่ต้องการ ด้วยความคาดหวัง (Expectation) ในผลสัมฤทธิ์ที่มีคุณค่า

แรงบันดาลใจ กับการมีเป้าหมายชีวิต

หากพิจารณาธรรมชาติของมนุษย์ ตามทฤษฎีบุคลิกภาพของแอดเลอร์ (Adler's Personality Theory) มนุษย์ได้จัดการกับชีวิตของตนเองเพื่อตอบสนองต่อสภาวะการณ์ภายนอก แต่การกระทำของมนุษย์กลับได้รับอิทธิพลจากข้อเท็จจริงต่างๆ น้อยมาก เพราะโดยส่วนใหญ่แล้วจะขึ้นอยู่กับความหมายของข้อมูลที่ได้รับเหล่านั้นอย่างไร โดยที่มนุษย์ย่อมได้รับประสบการณ์ด้วยตนเอง จึงมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับการรับรู้จากปรากฏการณ์นั้นๆ ซึ่งเป็นการรับรู้แบบอัตนัย (Subjective Perception) แต่เมื่อการรับรู้ได้เปลี่ยนไป พฤติกรรมก็ย่อมเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย มนุษย์เป็นผู้ตัดสินใจในการแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการ มนุษย์จึงไม่ได้เลือกเป้าหมายชีวิตแต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังใช้เหตุผลส่วนตัวในการตัดสินใจด้วย กล่าวคือ มนุษย์แต่ละคนมีเสรีภาพในการเลือก (Freedom of Choice) ดังนั้น มนุษย์จึงมีอิสระที่จะสร้างสรรค์ชีวิตของตนอย่างเป็นเอกลักษณ์ เพื่อกำหนดวิถีชีวิตของตนเอง (ปิยวรรณ ทัศนัญชลี. 2553: 36-37)

ดังนั้น ผู้เสพติดที่ต้องการเลิกเสพติดอย่างเด็ดขาด ในเบื้องต้นจำเป็นต้องค้นหาแรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation) หรือแรงบันดาลใจ (Inspiration) ว่าได้เกิดขึ้นกับตนเองหรือไม่ เพื่อการตระหนักรู้ หรือเป็นการสำรวจตนเองว่าต้องการที่จะเลิกเสพอย่างไรแท้จริงหรือไม่ เพื่อนำไปสู่การเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตนเอง ด้วยความพยายามอย่างตั้งใจ มุ่งมั่นและอดทน ด้วยพลังขับเคลื่อนที่มาจากภายในของตนเอง และเข้าสู่กระบวนการจัดการตนเอง โดยมุ่งเน้นไปที่เป้าหมายของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืน ซึ่งในการนี้ ผู้เสพติดควรที่จะค้นหาช่องว่างระหว่างเป้าหมายกับสถานะที่ตนเองเป็นอยู่ในปัจจุบัน (Development discrepancy) ด้วยเหตุว่าแรงจูงใจภายในต่อการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้ บุคคลนั้นต้องสามารถรับรู้ได้ว่าตนเองเกิดความขัดแย้งหรือเข้าใจในความแตกต่างระหว่างความเป็นปัจจุบันของตนเอง กับสิ่งที่ตนนั้นต้องการจะเป็น ด้วยการรับรู้ถึงปัญหาที่เกิดจากการเสพติดที่ตนเองกำลังประสบอยู่นั้นเป็นอย่างไร และสิ่งที่ผู้เสพติดต้องการให้เกิดขึ้นกับตนเองในอนาคตหลังจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแล้วนั้นเป็นอย่างไร ทั้งนี้ ผู้ติดยาเสพติดจำเป็นต้องยอมรับในคุณค่าของพฤติกรรมใหม่และเป้าหมายในระยะยาว กล่าวคือ มีความเข้าใจในพฤติกรรมใหม่ที่จะเกิดขึ้น เพื่อป้องกันความรู้สึกสับสน และมีความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นเรื่องสำคัญสำหรับตนเอง (นันทา ชัยพิชิตพันธ์. 2556: 103)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม เป็นทฤษฎีที่พัฒนาขึ้นโดย อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) ซึ่งเสนอว่าการเรียนรู้ไม่จำเป็นต้องพิจารณาในแง่ของการแสดงออก (Performance)

หากแต่ว่าเพียงการได้มาซึ่งความรู้ใหม่ (Acquired) ก็ถือได้ว่าการเรียนรู้ได้เกิดขึ้นแล้ว โดยเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงที่ภายในก่อน และการที่พฤติกรรมของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงไม่ได้เป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว เพราะหากว่ากระบวนการทางปัญญาเปลี่ยน พฤติกรรมของบุคคลก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย (ปิยวรรณ ทศนาญชลี. 2553: 41) ทั้งนี้ โดยอาศัยศักยภาพพื้นฐานของมนุษย์ในการคิดเชิงประเมินตามสมมติฐานที่ได้จากการเรียนรู้นั้น เพื่ออนุมานว่าพฤติกรรมที่จะกระทำนั้น ก่อให้เกิดผลต่อตนเองอย่างไรบ้าง และผลนั้นมีคุณค่าต่อความปรารถนามากน้อยเพียงใด ซึ่งการคิดเชิงประเมินนี้ จะนำไปสู่การตัดสินใจว่าจะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เคยกระทำให้มีความถูกต้องและเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ด้วยการควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติตน เพื่อการบรรลุถึงมาตรฐานทางพฤติกรรมที่ตนเองได้กำหนดไว้ ซึ่งการบรรลุเป้าหมายดังกล่าว มีส่วนสำคัญในการกระตุ้นให้บุคคลมีกำลังใจ และมีความกระตือรือร้นในการกระทำพฤติกรรมนั้นได้อย่างต่อเนื่อง และทำให้สามารถพัฒนาทักษะในการควบคุมตนเอง เพื่อปรับเปลี่ยนและดำรงรักษาพฤติกรรมที่ดีนั้นไว้ต่อไป (ศุภร ชินะเกตุ. 2553: 49-50)

ดังนั้น บุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม หลังจากได้ประเมินถึงผลแห่งการกระทำที่ตนจะได้รับ โดยสืบเนื่องมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ความเข้าใจ (Cognition) พฤติกรรม (Behavior) และสิ่งแวดล้อมภายนอก (External Environment) ซึ่งส่งผลกระทบต่อกันและกัน จนเกิดเป็นเหตุและผลของพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้น (ประภาพร คนชื้อ. 2552: 14-15 อ้างอิงจาก Bandura. 1977: 16 – 22)

อย่างไรก็ดี ในบริบทของการศึกษาในครั้งนี้ พฤติกรรมที่พึงประสงค์ คือ การยุติหรือเลิกพฤติกรรมการเสพยาเสพติด ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องศึกษาถึงสาเหตุหรือที่มาของพฤติกรรมดังกล่าว เพื่อเป็นฐานข้อมูลที่สร้างความเข้าใจในพฤติกรรมการเสพยาได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ซึ่งการเสพยาเสพติดหรือการติดยาเสพติด จัดได้ว่าเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของบุคคลลักษณะหนึ่ง ซึ่งหากค้นหาแนวทางการบำบัดรักษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการติดยาเสพติด โดยพิจารณาในเชิงวิทยาศาสตร์แล้ว ก็ย่อมได้แนวทางว่า ควรต้องทำความเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลดังกล่าวว่าเกิดจากสาเหตุอะไร จึงจะสามารถควบคุมพฤติกรรมของบุคคลนั้นได้ ด้วยการควบคุมที่สาเหตุของพฤติกรรม โดยอาศัยทฤษฎีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา มาอธิบายเกี่ยวกับสาเหตุของการเสพยาเสพติด

ทฤษฎีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (Problem Behavior Theory)

พื้นฐานของทฤษฎีนี้มาจากแนวคิดของเจสเซอร์ (Jessor) อ้างอิงจาก (หันหา สุรัรักษา. 2546:16-17 อ้างอิงจาก Jessor, R. and others. 1991: 26-31) ที่ว่า พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นทฤษฎีหนึ่งที่มีกรอบแนวคิดครอบคลุมตัวแปรส่วนบุคคล และบทบาทของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อการแสดงพฤติกรรมนั้น และมีตัวแปรสำคัญ 3 กลุ่ม ได้แก่

1. ภูมิหลังและสิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social Background and Context Variable) ซึ่งประกอบขึ้นเป็นพื้นฐานชีวิตของผู้เสพยาที่มีความเป็นรูปธรรมหรือมีลักษณะทางกายภาพ และอาจหมายรวมได้ว่า เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ติดยาเสพติดตั้งแต่อดีต และเป็นที่มาหรือเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการเสพยาเสพติด

2. การรับรู้ด้านสิ่งแวดล้อม (Perceived Environment) จากประสบการณ์ที่ผู้เสพได้สัมผัสกับมิติทางสังคมอย่างมีความหมาย ซึ่งเป็นตัวแปรด้านความรู้คิดทางสังคม (Socio cognitive Variable) อันได้แก่ ความเชื่อ ทศนคติ ความคาดหวัง และค่านิยม ที่ได้จากการเรียนรู้ทางปัญญา สังคม และส่งผลต่อการกำหนดวิถีชีวิตของผู้เสพยา ทั้งในด้านลบและด้านบวก กล่าวคือ เป็นสาเหตุของการเริ่มใช้เสพยาเสพติด หรือเมื่อการรับรู้ได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ก็อาจส่งผลให้มีความต้องการที่จะยุติการเสพ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของการรับรู้

3. บุคลิกภาพ (Personality) ของผู้เสพยาเสพติด ซึ่งมีลักษณะเฉพาะทางด้านจิตใจ ในแต่ละบุคคล และส่งผลต่อการมีพฤติกรรมเสพยาเสพติด หรืออีกนัยหนึ่งคือ เป็นการหล่อหลอมบุคลิกภาพจนเกิดเป็น อัตลักษณ์ของผู้เสพยาที่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมดังกล่าว ซึ่งเป็นตัวแปรหลักที่สำคัญ ที่ควรทำความเข้าใจและนำมาพิจารณาเพื่อนำไปสู่การกำหนดวิธีการบำบัดรักษาที่สอดคล้องและเหมาะสมกับบุคลิกภาพของผู้เสพยาแต่ละบุคคล

ในบริบทของทฤษฎีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (Problem Behavior Theory) ได้สะท้อนให้เห็นมุมมองทางพฤติกรรมศาสตร์ ด้วยความแปรปรวน 3 ด้าน คือ สิ่งแวดล้อม ตัวบุคคล และการกระทำ หรือพฤติกรรม ซึ่งทฤษฎีนี้ประกอบด้วยระบบความสัมพันธ์ของตัวแปรทางด้านจิตวิทยา ได้แก่ รูปแบบของบุคลิกภาพ รูปแบบของการรับรู้ด้านสิ่งแวดล้อม และรูปแบบของพฤติกรรม โดยสันนิษฐานว่า มีอิทธิพลโดยตรงต่อการปรากฏหรือไม่ปรากฏของพฤติกรรมที่มีลักษณะเฉพาะ โดยในแต่ละรูปแบบได้เป็นตัวกระตุ้นหรือควบคุมให้เกิดเป็นภาวะต่อเนื่องที่เรียกว่า “การมีแนวโน้ม” โดยชี้ให้เห็นถึงความเป็นไปได้ของการปรากฏพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และเมื่อการมีแนวโน้มของทั้งสามรูปแบบได้ผสมผสานเข้าด้วยกัน แล้วได้สรุปเป็นแนวคิดหลักของการมีแนวโน้มทางด้านจิตวิทยา เพื่อการทำนายและอธิบายถึงความแปรปรวนในพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (Richard Jessor, John Edward Donovan, Frances Marie Costa. 1991: 9, 18) ดังนั้น ทฤษฎีนี้จึงเป็นการพิจารณาถึงแนวคิดที่ใช้อธิบายในกรอบของการมีแนวโน้มทางด้านจิตวิทยาต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยแนวคิดนี้ถูกสร้างขึ้นด้วยองค์ประกอบของการมีแนวโน้มในรูปแบบด้านบุคลิกภาพ รูปแบบการรับรู้ทางด้านสิ่งแวดล้อม และรูปแบบด้านพฤติกรรม ซึ่งการมีแนวโน้มในแต่ละรูปแบบนั้น เป็นสิ่งที่ปรากฏออกมาของความสมดุลในการกระตุ้นและการควบคุม (Richard Jessor, John Edward Donovan, Frances Marie Costa. 1991: 35)

การเสพยาเสพติด กับธรรมชาติความเป็นมนุษย์

ตามแนวคิดของทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น กรณีที่บุคคลไม่สามารถแสวงหาหรือไม่ได้รับความพอใจในขั้นตอนตามวัย และจะยังคงแสวงหาความพอใจนั้นอยู่ต่อไปถึงแม้ว่าตนเองจะผ่านพ้นวัยในขั้นตอนนั้นแล้วก็ตาม ทำให้บุคคลนั้นมีพัฒนาการทางบุคลิกภาพที่ไม่สมบูรณ์ (ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2551: 22) และในที่สุด ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่น่าไปสู่พฤติกรรมการเสพยาเสพติด เพื่อทดแทนความพึงพอใจที่ขาดหายไปในช่วงวัยหนึ่งของชีวิต หรืออาจด้วยเหตุผลของการอยากรู้ อยากลอง ตามสภาวะของความรู้สึกนึกคิดของผู้เสพที่จะตัดสินใจเสพยาเสพติดในสถานการณ์ขณะนั้น อย่างไรก็ดี พฤติกรรมการเสพยา ก็ได้นำไปสู่การติดยาเสพติด ถึงแม้ว่าต่อมาภายหลังผู้เสพต้องการยุติการเสพแล้วก็ตาม แต่ก็ไม่สามารถปฏิเสธด้วยการควบคุมตนเอง หรือระงับความอยากเสพได้อย่างเด็ดขาด เพราะเกิดอาการเสพยา หรือเป็นภาวะสมองติดยา การใช้ยาเสพติดจึงกลายเป็นสิ่งหนึ่งที่ย่ำแย่ หรือเป็นองค์ประกอบหนึ่งของชีวิตผู้เสพยาที่ขาดเสียมิได้ ดังนั้นความอยากเสพยาที่เป็นอาการเสพยา จึงกลายเป็นแรงขับ (Drives) อันเป็นสภาพเร้าที่เกิดขึ้นภายในตัวผู้เสพยาเสพยา ที่ซึมลึกลงไปในชีวิตจิตใจ ณ ระดับที่ทำให้เกิดเป็นแรงขับปฐมภูมิ (Primary Drives) ซึ่งเป็นแรงขับภายในร่างกาย เพื่อตอบสนองต่อความต้องการทางด้านสรีระ (Physiological drives) ที่มีความกระหาย ใคร่อยากที่จะเสพยาเสพติด อันเป็นผลมาจากภาวะสมองติดยา ซึ่งถึงแม้ว่า การเริ่มต้นเสพยาเสพติดครั้งแรกนั้น จะมีสาเหตุมาจากผู้เสพมีความรู้สึกอยากใกล้ชิดสนิทสนมสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนที่เสพยา และเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากเพื่อนกลุ่มนั้น จึงยอมที่จะเสพยาด้วยกัน เป็นผลให้ตนเองมีความรู้สึกมั่นคง ประสบความสำเร็จ และมีความเป็นอิสระจากสภาพแวดล้อมที่ตนเองต้องการหลีกเลี่ยง ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นสภาพเร้าที่เป็นแรงขับทุติยภูมิ (Secondary drives or Acquired drives) (ชินธุรา วิเศษสาทร. 2552: 72)

ทั้งนี้สอดคล้องกับคำอธิบายตามทฤษฎีลำดับขั้นของความต้องการ (Hierarchy of Needs Theory) ของ อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) ที่เกี่ยวกับความต้องการ (Needs) ของมนุษย์ที่จะจัดสภาวะขาดแคลน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ โดยแบ่งลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น เรียงตามลำดับได้แก่ ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological needs) ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety needs) ความต้องการความรักและการมีส่วนร่วม (Belongingness and love needs) ความต้องการมีศักดิ์ศรี (Esteem needs) และความต้องการสร้างการประจักษ์ตน (Self Actualized needs) (ชินธุรา วิเศษสาทร. 2552: 70-72) ซึ่งหากพิจารณาในบริบทของผู้เสพยาเสพติด จะเห็นได้ว่า ผู้เสพติดก็มีความต้องการที่จะจัดสภาวะขาดแคลนของตนเอง แต่ไม่ได้เรียงตามลำดับขั้นความต้องการ โดยที่ความต้องการในขั้นหนึ่งอาจเป็นเหตุผลที่น่าไปสู่ความต้องการของอีกขั้นหนึ่งก็ได้ ด้วยสาเหตุของการเสพยาอาจมาจากความต้องการความรักและการมีส่วนร่วม หรือต้องการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นเพื่อสร้างคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นต้น และมาสิ้นสุดลงตรงที่การเสพยาเสพติดนั้นได้กลายเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของชีวิตผู้เสพยา เพราะเป็นความต้องการทางด้านร่างกายที่ไม่

อาจหลีกเลี่ยงได้ โดยที่ผู้เสพได้ใช้ยาเสพติดเป็นสิ่งตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง และอยู่ในภาวะที่ต้องพึ่งการเสพยาเสพติดอย่างต่อเนื่องหากไม่ได้รับการบำบัดรักษา

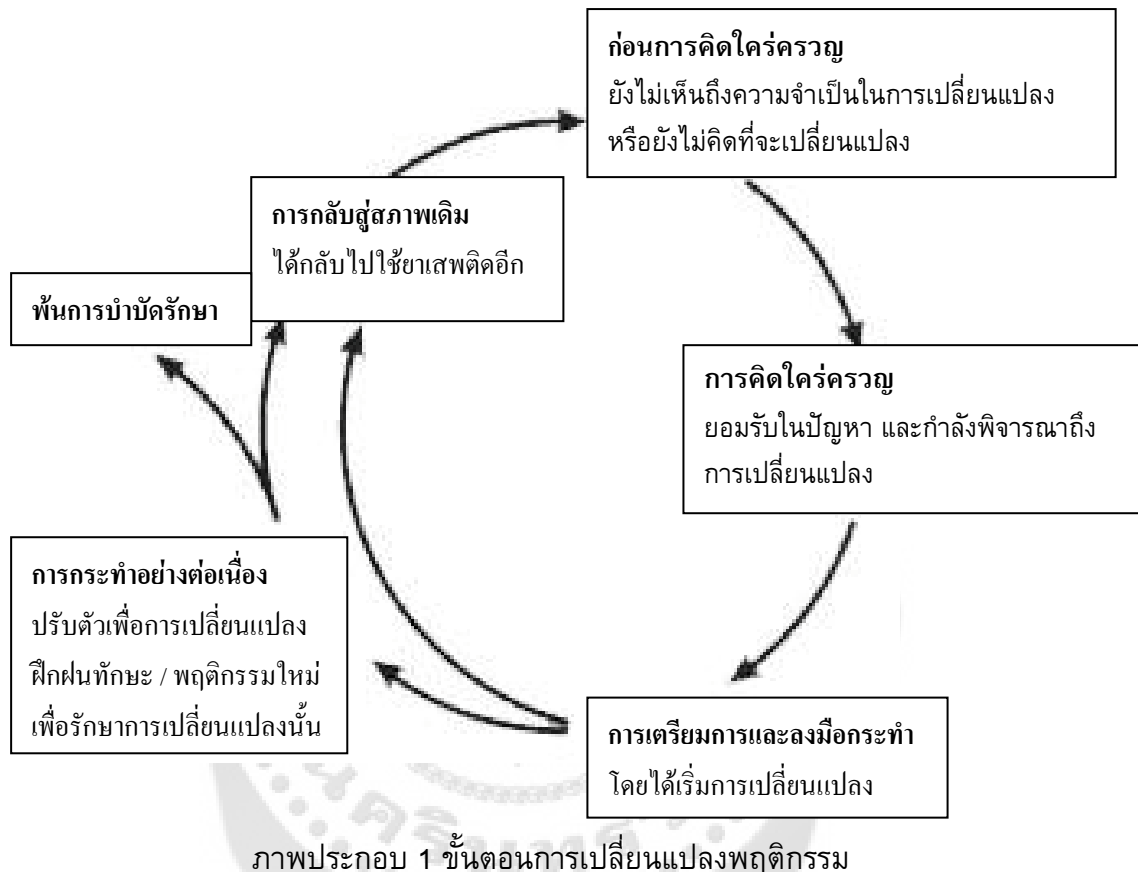
อย่างไรก็ตาม ผู้ติดยาเสพติดย่อมมีธรรมชาติความเป็นมนุษย์ เหมือนบุคคลทั่วไปที่ต้องการพัฒนาตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ (Self Actualization) ซึ่งมาสโลว์ได้สรุปว่า คุณสมบัติที่ทำให้เป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์นั้น มีองค์ประกอบ 16 ประการด้วยกัน เช่น รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในขณะนั้น ยอมรับตนเองตามสภาพที่เป็นจริง มีความมุ่งมั่น มีความเป็นตัวของตัวเองและมีความรู้สึกที่เป็นอิสระ ซึ่งเป็นคุณสมบัติโดยทั่วไปที่ผู้ติดยาเสพติดก็สามารถมีได้ หรือสามารถพัฒนาตนเองให้มีได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากมีความตั้งใจจริงที่จะยุติการเสพ ซึ่งคุณสมบัตินี้ที่เกื้อหนุนต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการเสพยาเสพติด ได้แก่ ความสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างออกไปจากเดิมในมิติที่หลากหลาย โดยไม่ยึดติดกับสิ่งเดิมๆ แต่กล้าที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ปฏิเสธการยึดติดกับรูปแบบที่ตายตัวหรือเป็นอุปสรรคต่อพัฒนาการและความก้าวหน้า โดยมีวิถีชีวิตที่ไม่ปล่อยให้ตนเองตกอยู่ภายใต้อิทธิพลที่ไม่เหมาะสม

ทั้งนี้โดยธรรมชาติของมนุษย์นั้นไม่ใฝ่ดีและมีความกระหายใคร่สร้างสรรค์ แต่การที่มนุษย์ได้สูญเสียธรรมชาติส่วนนี้ไป ก็เพราะอิทธิพลด้านลบของสิ่งแวดล้อมทางสังคม มนุษย์คิดได้อย่างซับซ้อน รับรู้และแยกแยะได้ถึงสิ่งที่ผิดชอบชั่วดี ดังนั้น มนุษย์ทุกคนย่อมปรารถนาที่จะตอบสนองความต้องการเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ ซึ่งมาสโลว์เชื่อว่า มนุษย์ต้องการพัฒนาตนเองไปให้ถึงภาวะนี้ โดยบุคคลที่ประจักษ์แท้ในศักยภาพของตนเอง ก็ย่อมต้องการพัฒนาศักยภาพของตนอย่างสมบูรณ์ (ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2551: 124-127) ซึ่งภาพลักษณ์ของความเป็นมนุษย์โดยพื้นฐาน คือ ความดี เนื่องจากธรรมชาติของมนุษย์ มีความมุ่งมั่นที่จะขับเคลื่อนตนเองไปสู่อิทธิพลด้านบวก คือการเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในที่มนุษย์สามารถเป็นได้ แต่การที่มนุษย์ถูกลดคุณค่าลงไปนั้น ก็ด้วยการกระทำในด้านลบที่สืบเนื่องมาจากกฎเกณฑ์ทางสังคมบางประการที่ได้ขัดขวางพัฒนาการตามธรรมชาติ และกฎเกณฑ์นั้นได้บีบบังคับให้มนุษย์มีวิถีชีวิตที่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังต่อสิ่งอื่นๆ ดังนั้นมนุษย์จึงสูญเสียการมองเห็นเป้าหมายชีวิตของตนเองไป (Stephen Worchel and George R. Goethals. 1989: 8)

ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ในบริบทของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีทฤษฎีหนึ่งที่น่าสนใจเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เสพยาเสพติด คือทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical model / Stage of change model) ซึ่งได้ถูกพัฒนาขึ้นในปี ค.ศ. 1982 โดย James O. Prochaska และ Carlo DiClemente อาจารย์ในสาขาจิตวิทยาคลินิก ทฤษฎีนี้ อธิบายถึงขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ตั้งแต่ขั้นตอนที่บุคคลไม่ใส่ใจในปัญหาของตน แล้วเริ่มตระหนักว่าเป็นปัญหา จนถึงขั้นที่บุคคลลงมือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง โดยก้าวข้ามพฤติกรรมเดิมสู่พฤติกรรมใหม่ได้อย่างมั่นคง ซึ่งขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ นับเป็นหัวใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล และเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง สามารถก้าว

ไปข้างหน้าหรือถอยหลังกลับได้ตลอดเวลา รูปแบบของการเปลี่ยนแปลงมีลักษณะเป็นวงกลม หรือ วงล้อที่สามารถเคลื่อนที่ไปข้างหน้าหรือถอยหลังได้ และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยอัตราเร็วหรือ ช้าก็ได้ โดยสามารถนำทฤษฎีดังกล่าวมาปรับใช้ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Process of change) ของผู้ติดยาเสพติดได้เป็น 6 ขั้นตอน (นันทา ชัยพิชิตพันธ์. 2556: 101-102)



กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Process of change) ของผู้ติดยาเสพติด โดยการนำขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มาปรับใช้และกำหนดได้เป็น 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นไม่สนใจปัญหา (Pre-contemplation stage) เป็นช่วงเวลาที่ผู้เสพไม่รู้สึกรู้ว่า การเสพยาเสพติดนั้นจะส่งผลกระทบต่อตนเอง และมั่นใจว่าตนเองนั้นสามารถควบคุมการใช้ ยาเสพติดได้ กล่าวคือ เลือกที่จะเสพหรือจะตัดสินใจยุติการเสพ ณ เวลาใดก็ได้ จึงยังคงมีพฤติกรรม การเสพยาเสพติด

2. ขั้นลังเลใจ (Contemplation stage) ในช่วงนี้ผู้เสพเกิดความรู้สึกขัดแย้งในตนเอง เพราะเริ่มเกิดผลกระทบจากการเสบบ้างแล้ว ถึงแม้จะไม่รุนแรง แต่ก็พยายามควบคุมการเสพยา มากขึ้น ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้ผู้เสพตัดสินใจอย่างอิสระ โดยตระหนักถึงประโยชน์ที่จะได้รับจาก การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและพยายามยุติการใช้ยาเสพติด

3. ขั้นตัดสินใจหยุดใช้ยาเสพติดอย่างจริงจัง (Determination stage) เป็นช่วงที่ผู้เสพยาตระหนักอย่างแท้จริงถึงผลกระทบหรือโทษภัยจากการเสพยาเสพติด และต้องการยุติการเสพยาเสพติดอย่างจริงจัง จึงควรส่งเสริมให้ผู้เสพได้ใช้ศักยภาพของตนเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง

4. ขั้นลงมือปฏิบัติ (Action stage) โดยผู้เสพยาสนใจที่จะเรียนรู้การจัดการกับตนเอง และปฏิบัติตามวิธีการที่ตนเองได้เลือกไว้ เพื่อยุติการเสพยาเสพติด แต่ก็อาจทำได้ไม่สม่ำเสมอในช่วงเวลา 6 เดือนแรก ของการบำบัดรักษา จึงควรส่งเสริมให้มีความต่อเนื่องในทางปฏิบัติ ด้วยการให้ความรู้ในส่วนที่เกี่ยวข้อง และเสริมแรงด้วยการเน้นให้ผู้เสพมีเป้าหมายชีวิต

5. ขั้นการกระทำอย่างต่อเนื่อง (Maintenance stage) เป็นภาวะที่ผู้เสพสามารถยุติการเสพยาเสพติดได้ประมาณ 6 เดือน หลังจากเริ่มการบำบัดรักษา โดยมีอารมณ์และความคิดค่อนข้างมั่นคง และปฏิบัติตามวิธีการที่ได้เลือกไว้อย่างต่อเนื่อง ด้วยความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะเลิกใช้ยาเสพติด จึงควรให้คำแนะนำในการป้องกันการกลับไปเสพยาเสพติดซ้ำ และให้แนวทางในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า เช่น ทำงานอดิเรก ออกกำลังกาย คลายเครียดอย่างถูกวิธี ดูแลสุขภาพ สังเกตสัญญาณเตือนและควบคุมความเสี่ยงในการกลับไปเสพยาซ้ำ ซึ่งทั้งนี้ ล้วนเป็นวิธีการในการจัดการกับตนเองทั้งสิ้น

6. ขั้นกลับไปเสพซ้ำ (Relapse stage) เป็นภาวะที่ผู้เสพปล่อยตนเองให้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยง กล่าวคือ มีความเปราะบางทางอารมณ์ ไม่จัดการกับอาการอยากเสพยา ประมาท และเผลอใจกลับไปใช้ยาเสพติดอีกครั้ง ผลทางด้านจิตใจที่ตามมาคือ รู้สึกผิด ซ้ำเติมตนเอง และปฏิเสธความเป็นจริง จึงควรเปิดโอกาสให้ผู้เสพเล่าถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการกลับไปเสพยา เช่น ความกังวล ความผิดหวัง และความเสียใจ เพื่อให้เกิดการยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น ภูมิใจในสิ่งดีที่ได้ค้นพบ และเน้นแนวคิดที่เป็นประโยชน์เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเองที่จะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ดีขึ้นได้ หากมีความตั้งใจ และความพยายามอย่างจริงจัง

สรุปได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ติดยาเสพติดย่อมต้องอาศัยการจัดการกับตนเองของผู้เสพ ที่ต้องตระหนักอย่างแท้จริงถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการยุติการใช้ยาเสพติด โดยใช้ศักยภาพของตนเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ดำรงรักษาความต่อเนื่องในทางปฏิบัติ และมีเป้าหมายชีวิตโดยมีแนวทางในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และหลีกเลี่ยงการตกอยู่ในภาวะเสี่ยงที่จะกลับไปเสพยาซ้ำอีก ด้วยความตั้งใจและความพยายามอย่างจริงจัง

การป้องกันการเสพซ้ำด้วยวิธีการทางพฤติกรรม-การรู้คิด (Cognitive Behavioral Relapse Prevention) สำหรับผู้ติดยาเสพติด

วิธีการป้องกันการเสพซ้ำด้วยวิธีการทางพฤติกรรม-การรู้คิด สำหรับผู้ติดยาเสพติด มีชื่อย่อ CBRP โดยที่พื้นฐานของจิตบำบัดแบบป้องกันพฤติกรรม-การรู้คิด (CBRP) มาจากความรู้ด้านการ

เรียนรู้ทางสังคม (Social Learning) ทฤษฎีการบริหารจัดการตนเอง (Self management theory) และจิตวิทยาทางการรู้คิด-ปัญญา (Cognitive Psychology) ซึ่งพฤติกรรมศาสตร์มองว่าเป็นปัญหาที่มีปัจจัยหลายด้าน จึงใช้คำว่า “จิตชีวสังคม” (Biopsychosocial) โดยมีความหมายที่ครอบคลุมปัจจัยของปัญหา ซึ่งวิธีการ CBRP นี้มุ่งเน้นการเข้าใจในกระบวนการเสพติด การป้องกัน และการฟื้นฟูสภาพผู้ติดยา เพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดเกี่ยวกับยาเสพติด ด้วยการที่ผู้ติดยาเสพติดสามารถจัดการกับปัญหาทางอารมณ์ และ/หรือปัญหาชีวิตด้วยตนเอง ซึ่งวิธีการ CBRP นี้จะศึกษาความสำเร็จและผลกระทบจากการที่ไม่สำเร็จในแต่ละช่วง แล้วมีการฝึกพัฒนาศักยภาพในตนเองเพิ่มขึ้นเพื่อเสริมส่วนที่ทรุด เช่น การฝึกผ่อนคลาย การฝึกการจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงอันอาจนำไปสู่การกลับไปเสพซ้ำ ด้วยการแสวงหาวิธีการต่างๆ จากวิถีชีวิตของตนเองเท่าที่ทำได้ เพื่อถ่วงดุลกับวิถีชีวิตที่เป็นภัยต่อการกลับไปเสพยาเสพติดอีก เช่น จัดดูดยาของวิถีชีวิตประจำวัน และพัฒนาชีวิตฝ่ายจิต (spiritual life)

การบำบัดด้านพฤติกรรม-การรู้คิด เพื่อป้องกันการเสพซ้ำ (CBRP) มักถูกนำไปประยุกต์ใช้ในการดำรงพฤติกรรมที่ปลอดยาเสพติด ซึ่งเป็นขั้นตอนหนึ่งในระยะบำบัดเพื่อฟื้นฟูสภาพผู้ติดยาเสพติด ทั้งนี้ นักทฤษฎีจิตบำบัดเชิงความคิด (Cognitive therapy) เห็นว่าวิธีการนี้ประสบความสำเร็จในการลดการกลับไปเสพซ้ำ นอกเหนือไปจากการบำบัดอาการซึมเศร้าอย่างได้ผล โดยสรุปได้ว่า วิธีการ CBRP นี้ มีเป้าหมายหลักอยู่ 2 ประการ คือ

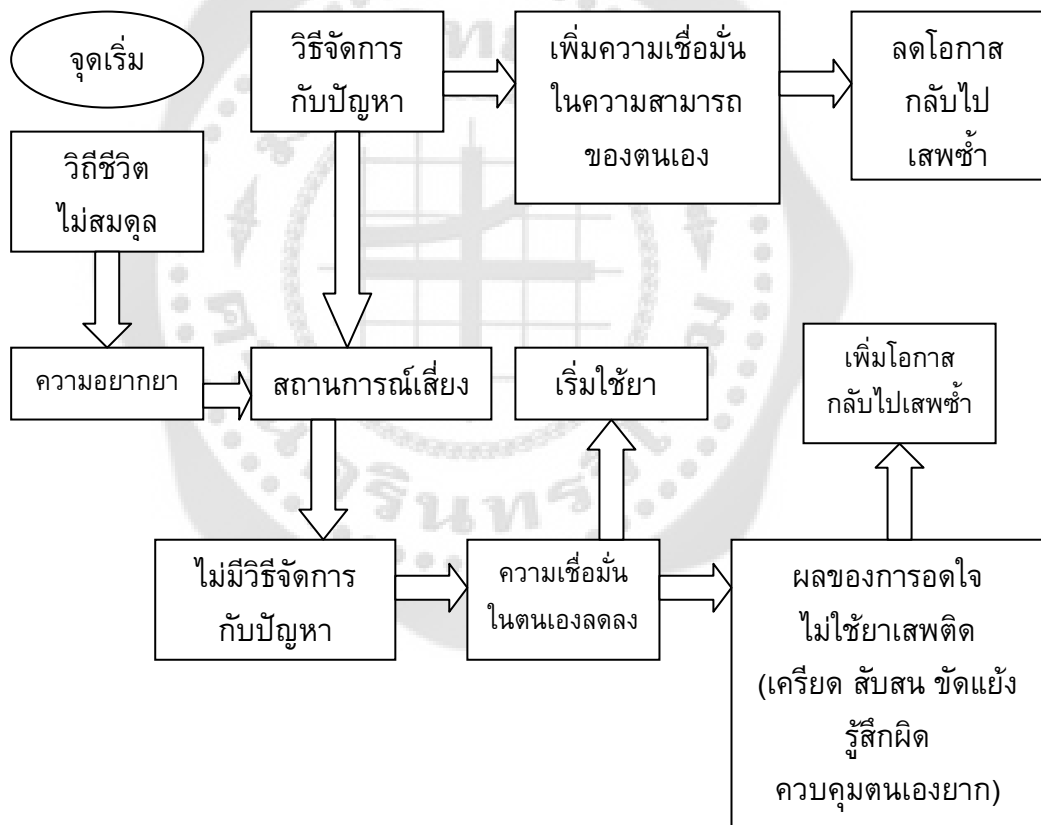
1. เพื่อป้องกันการเสพซ้ำ และช่วยให้ผู้ติดยาเสพติดสามารถดำรงพฤติกรรมที่ปลอดยาเสพติด หรือลดการใช้ยาเสพติดลง (abstinence) และตระหนักถึงการจัดการกับตัวกระตุ้นความอยากนั้น โดยสามารถใช้ชีวิตได้อย่างลงตัว และมีวิถีชีวิตที่เหมาะสม (life style balance)
2. เพื่อช่วยให้ผู้ติดยาเสพติดที่กำลังประสบกับปัญหาการเสพซ้ำ ได้รับการกระตุ้นให้กลับเข้าสู่กระแสของผู้ที่ไม่ได้ติดยาเสพติด หรือกลับมาอยู่ในสภาวะปกติ โดยที่สามารถตระหนักได้ว่า เริ่มมีสิ่งเร้ามากระตุ้นความอยาก (relapse trigger and reactions) และสามารถระบุถึงปฏิกิริยาตอบสนองที่ตนเองได้แสดงออกไป

วิธีการของการบำบัดด้านพฤติกรรม-การรู้คิด เพื่อป้องกันการเสพซ้ำ (CBRP)

ดังภาพประกอบข้างล่างนี้ แสดงถึงรูปแบบทางพฤติกรรม-การรู้คิด ของกระบวนการเสพซ้ำ เปรียบเทียบกับวิธีจัดการกับปัญหา จากแนวคิดของมาร์ลัทท์ และกอร์ดอน (Marlatt & Gordon, 1985) จะเห็นว่าผู้ที่กลับไปเสพซ้ำจะผ่านหลายขั้นตอน ซึ่งหากเข้าใจในกระบวนการนี้ ผู้ที่ต้องการเลิกเสพยาเสพติดสามารถเข้าไปสกัดได้หลายจุด และหากจุดไหนควรเพิ่มคุณค่าในตนเองหรือสร้างความมั่นใจเพื่อเพิ่มขวัญกำลังใจ ก็ควรทำควบคู่กันไป เพื่อให้ผู้จะเลิกยาเสพติดนั้นมีความเข้มแข็งมากขึ้นในทุกวิถีทาง อันนำไปสู่การเลิกยาเสพติดได้ และเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการก้าวพลาดกลับไปเสพ หากไม่มีวิธีจัดการกับปัญหาได้อย่างทันที่ ก็อาจจะเป็นเหตุ

ให้ยอมแพ้ใจตนเอง แล้วใช้ยาเสพติดอีกครั้งหนึ่ง และเมื่อใช้ไปแล้วหากยังไม่มีวิธีการกับปัญหาอีก ก็มีโอกากลับไปใช้ยาเสพติดอีกต่อไป จนเข้าข่ายเสพติด และเป็นผู้ติดยาเสพติดในที่สุด จึงจำเป็นต้องสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (self efficacy) หรือการมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ (ทิพาวดี เอมะวรรณะ. 2548: 40-42) และพบว่าผู้ติดยาเสพติดที่สามารถแก้ปัญหาของตนเองได้หลายวิธี ก็จะมีแนวโน้มกลับไปเสพติดน้อยลง (ทิพาวดี เอมะวรรณะ. 2548: 37 อ้างอิงจาก Chaney & Roszell. 1985: 269) ทั้งนี้ การบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดไม่ได้อยู่ที่การทำให้หยุดเสพได้เท่านั้น แต่อยู่ที่การดำรงพฤติกรรมหยุดเสพให้นานที่สุด (ทิพาวดี เอมะวรรณะ. 2548: 37)

ภาพประกอบ 2 แสดงรูปแบบทางพฤติกรรม-การรู้คิด ของกระบวนการเสพติด เปรียบเทียบกับวิธีการจัดการกับปัญหา



แนวคิดของมาร์ลัทท์และกอร์ดอน (Marlatt & Gordon. 1985) (ทิพาวดี เอมะวรรณะ. 2548: 42)

การเรียนรู้ทางปัญญาสังคมกับการปรับพฤติกรรม

กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ติดยาเสพติด จะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลได้นั้น อย่างน้อยที่สุด ผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัดรักษาต้องมีความรู้เกี่ยวกับตนเองเสียก่อนเป็นพื้นฐาน โดยเริ่มจากการได้เรียนรู้เพื่อสร้างแนวคิดในการจัดการกับ

ตนเอง ซึ่งตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม แบนดูรา (Bandura) ได้เน้นแนวคิดไว้ 3 ประการด้วยกัน คือ แนวคิดการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation) และแนวคิดของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self Efficacy) สรุปได้ดังนี้

1. การเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) เป็นการเรียนรู้ที่ได้จากตัวแบบ ที่เกี่ยวเนื่องกับสภาพการณ์ต่างๆของสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งจะแตกต่างจากการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรงที่ต้องอาศัยการลงมือทดลองถูกโดยที่ Fischer & Gochros และ Ross ได้สรุปบทบาทของตัวแบบเป็น 3 ลักษณะด้วยกัน คือ ทำหน้าที่สร้างพฤติกรรมใหม่ เสริมพฤติกรรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น และยับยั้งการเกิดของพฤติกรรม (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 51-52)

2. การกำกับตนเอง (Self Regulation) มีพื้นฐานบนความเชื่อที่ว่า พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เป็นผลของการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว เพราะมนุษย์นั้นสามารถควบคุมความรู้สึกรู้สึกนึกคิดและการกระทำของตนเองได้ ด้วยความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยอาศัยกระบวนการสังเกตตนเอง (Self Observation) กระบวนการตัดสินใจ (Judgment Process) และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self Reaction) (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 54-57) ทั้งนี้การรู้จักตนเองและการรู้ถึงอัตลักษณ์ของตนเองนั้น นับเป็นสิ่งที่สำคัญมากที่จะช่วยให้สามารถตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล เพราะเมื่อบุคคลรู้ว่าตนเป็นใคร และต้องการอะไรแล้ว ก็เป็นการง่ายที่จะตัดสินใจในรูปแบบที่บุคคลนั้นพึงพอใจ (Stephen Worchel and George R. Goethals. 1989: 10) สรุปได้ว่าการกำกับตนเองเป็นกระบวนการที่ทำให้ศักยภาพที่มีอยู่ในตัวบุคคลได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ และมีทักษะในการตั้งเป้าหมายสำหรับตนเอง โดยมีวิธีคิดเพื่อกำหนดวิธีการอันเหมาะสมในการกำกับพฤติกรรมของตนเอง ด้วยการสังเกต ประเมิน และแสดงพฤติกรรมที่เป็นปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ

3. การรับรู้ความสามารถของตน (Perceived Self Efficacy) นับเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจที่จะจัดการกับตนเอง เพื่อให้บรรลุพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยที่ความสามารถของบุคคลนั้นจะมีความยืดหยุ่นตามสถานการณ์ ดังนั้น สิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพของพฤติกรรมจึงขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนในสถานการณ์นั้นๆ โดยจะส่งเสริมให้บุคคลมีความอดทนเพียรพยายามและไม่ท้อถอย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนนั้น ได้มีผลต่อบุคคลในด้านต่างๆ แต่การนำเสนอในบริบทนี้ ขอเลือกกล่าวแต่เฉพาะประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรมเท่านั้น

ประเด็นแรก การรับรู้ความสามารถของตนได้ส่งผลต่อกระบวนการคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ โดยบุคคลที่รับรู้ว่าจะมีความสามารถสูงจะมีความพยายามและเอาใจใส่ในพฤติกรรมมาก และเมื่อพบอุปสรรคก็จะกระตุ้นตนเองให้ใช้ความพยายามมากยิ่งขึ้น ส่วนบุคคลที่รับรู้ว่าจะมีความสามารถต่ำ ก็มีแนวโน้มที่จะมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ต่อตนเองด้านลบ เช่น มีความเครียดสูง และจะกระทำการสิ่งต่างๆที่ไม่เต็มความสามารถ ส่งผลให้บุคคลนั้น ประสบกับความล้มเหลวในพฤติกรรมมากยิ่งขึ้น และในการแก้ปัญหา บุคคลที่รับรู้ว่าจะมีความสามารถสูงก็จะ

ประเมินสาเหตุของความล้มเหลวที่เกิดจากการขาดความพยายาม ส่วนบุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำจะประเมินสาเหตุของความล้มเหลวที่เกิดจากการด้อยความสามารถ

ประเด็นที่สอง บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตน จะเป็นผู้กำกับผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรม มากกว่าเป็นผู้ทำนายพฤติกรรม โดยที่บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูง จะใช้ความพยายามอย่างมากเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งต่างจากบุคคลที่คาดหวังความสามารถของตนต่ำ มักจะเป็นคนที่ไม่ค่อยจะกระทำสิ่งใด แต่จะรอให้ชีวิตของตนเองเป็นไปตามความเชื่อหรือคำทำนาย และมักจะหลีกเลี่ยงการกระทำที่มีลักษณะยากลำบาก เพราะไม่มีความพยายาม และมีความเครียดสูง (ปิยวรรณ ทศนาญชลี. 2553: 47-49)

อย่างไรก็ดี การมีเป้าหมายชีวิตช่วยให้เกิดการปรับตนเองในด้านบวก เพราะเป้าหมายทำให้เกิดการสำนึกในวัตถุประสงค์ต่อการดำรงชีวิตและสามารถทุ่มเทพลังชีวิตให้เป็นไปอย่างมีทิศทาง (Stephen Worchel and George R. Goethals. 1989: 15) โดยที่จุดหมายปลายทางของพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้นนั้น ในบริบทของผู้ติดยาเสพติดที่ต้องการเลิกเสพยา คือ พฤติกรรมที่ไม่กลับมาเสพยาซ้ำอีก หรือสามารถยุติการเสพยาได้อย่างถาวร ซึ่งการตั้งเป้าหมายดังกล่าว ย่อมมีความสอดคล้องกับระดับของการรับรู้ความสามารถของตน จึงต้องให้ผู้เสพยาได้หยั่งรู้ถึงความสามารถของตนเองที่มีอยู่จริง หรือช่วยพัฒนาศักยภาพผู้ติดยาเสพติด เพื่อยกระดับความสามารถของตน ให้มีพลังมากพอที่จะจัดการกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และทำให้เป้าหมายในชีวิตมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

การปรับพฤติกรรม ด้วยการจัดการกับตนเอง

เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้มีการกล่าวถึงในหลายลักษณะด้วยกันคือ การจัดการกับตนเอง (Self Management) การควบคุมตนเอง (Self Control) การเปลี่ยนแปลงตนเอง (Self Change) การปรับตัวเอง (Self Modification) การกำกับตนเอง (Self Regulation) และการบำบัดการบริหารพฤติกรรมตนเอง ((Self Administered Behavior Therapy) ซึ่งกระบวนการที่สำคัญของเทคนิคเหล่านี้ คือ บุคคลจะเป็นหลักในการปรับพฤติกรรมของตนเอง เป็นต้นว่า การเลือกเป้าหมาย ตลอดจนวิธีการดำเนินการเพื่อการบรรลุเป้าหมายนั้น ด้วยทักษะในการควบคุมตนเอง โดยบุคคลที่มีทักษะในการควบคุมตนเองได้ดี สิ่งเร้าภายนอกจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นน้อย และถ้าบุคคลมีทักษะในการควบคุมตนเองอยู่ในระดับที่ต่ำ สิ่งเร้าภายนอกก็จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นมาก (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 329-330)

เทคนิคการควบคุมตนเอง อยู่บนแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ ซึ่งมีความเชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลนั้นจะถูกควบคุมด้วยเงื่อนไขและผลแห่งการกระทำหรือผลกรรม นั่นคือถ้าเงื่อนไขเปลี่ยนแปลงหรือผลกรรมเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมก็ย่อมเปลี่ยนแปลงไปด้วย ซึ่งตามเงื่อนไขของการควบคุมตนเองนั้น บุคคลจะเป็นผู้จัดการเงื่อนไขและผลกรรมด้วยตนเอง มากกว่าบุคคลอื่นจะเป็นผู้จัดการให้

ดังนั้น บุคคลต้องทำพฤติกรรมบางอย่าง เพื่อที่จะควบคุมพฤติกรรมบางอย่างที่จะทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ ซึ่งสกินเนอร์ (Skinner) เรียกพฤติกรรมนั้นว่า พฤติกรรมควบคุม ส่วนพฤติกรรมที่กระทำแล้วจะทำให้ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ เรียกว่า พฤติกรรมที่ถูกควบคุม ซึ่งการฝึกควบคุมตนเองก็คือ การฝึกให้บุคคลนั้นสามารถที่จะกระทำ พฤติกรรมควบคุมได้ โดยการกระทำเช่นนี้จะทำให้บุคคลสามารถอดทนต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้นทาง ความรู้สึกให้อยากทำหรือไม่อยากทำบางสิ่งบางอย่าง อันจะทำให้บุคคลนั้นสามารถบรรลุเป้าหมาย ที่ต้องการได้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 332-333)

ทฤษฎีการควบคุม (Control theory)

ทฤษฎีการควบคุม เป็นทฤษฎีที่พัฒนาขึ้นโดย คาร์เวอร์และสชีเออร์ (Carver and Scheier, 1982) ซึ่งเป็นการอธิบายพื้นฐานของระบบการควบคุมตนเองเพื่อการกำกับพฤติกรรม ด้วยว่าแต่ละ บุคคลย่อมมีมาตรฐานทางพฤติกรรม ที่มุ่งไปสู่ทิศทางของตน ด้วยการนำพฤติกรรมที่ประมวลได้ไป เปรียบเทียบกับมาตรฐานที่ตนเองได้กำหนดไว้ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งหากเป้าหมายและมาตรฐานมีความชัดเจน ก็สามารถทำให้เกิดการรับรู้และเปรียบเทียบได้อย่าง ละเอียดถี่ถ้วน แต่การกระตุ้นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมนั้นไม่ได้เกิดขึ้นเสมอไป ซึ่ง โดยปกติจะถูกตรวจสอบและเปรียบเทียบกับมาตรฐานเพื่อให้เกิดเป็นพฤติกรรมเป้าหมาย แต่เมื่อ บุคคลค้นพบความคลาดเคลื่อนที่ไม่ตรงกันระหว่างมาตรฐานกับความเป็นจริง จึงจำเป็นต้องเลือก พฤติกรรมจากทางเลือกที่หลากหลาย และทฤษฎีการควบคุมก็ไม่ได้ให้แนวทางเพื่อสร้างความเข้าใจ ในทางเลือกเหล่านี้ ซึ่งเป็นข้อจำกัดประการแรกในการควบคุมตนเองอย่างสมบูรณ์ ข้อจำกัดประการ ที่สองคือ การกระทำที่ถูกต้องอาจจะใช้การไม่ได้ โดยต้องเรียนรู้ถึงการกระทำที่เหมาะสมด้วย เพื่อ ทำให้พฤติกรรมมีความใกล้เคียงกับมาตรฐาน และข้อจำกัดประการที่สามคือ ไม่ใช่ทุกพฤติกรรม ของบุคคลที่เป็นการกำกับตนเอง เพราะบางพฤติกรรมอยู่ภายใต้การกำกับโดยผู้อื่นหรือขึ้นอยู่กับ สิ่งแวดล้อม ถึงแม้ว่าบุคคลส่วนใหญ่สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองก็ตาม โดยพฤติกรรมมีความ เกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับการจัดการกับสิ่งที่ปรากฏขึ้น ดังนั้นการกำกับตนเองจึงเป็นการเรียนรู้ อย่างแท้จริงที่จะควบคุมหรือจัดการกับสภาพแวดล้อมที่มาควบคุมตัวเรา (David L. Watson and Roland G. Tharp. 1985: 89-90 อ้างอิงจาก Carver and Scheier, 1982 และ Miller, Galanter, and Pribram, 1960)

พฤติกรรมทั้งสี่ถูกพัฒนาโดยผ่านทาง การควบคุมโดยผู้อื่น การควบคุมตนเอง และเป็นไป โดยอัตโนมัติ โดยที่การกำกับตนเองเป็นขั้นตอนหนึ่งที่เป็นของพัฒนาการซึ่งอยู่ระหว่างความ ต้องการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นกับการเป็นไปโดยอัตโนมัติ ทั้งนี้ประเด็นสำคัญอยู่ที่ว่า ความสามารถใหม่ได้เพิ่มเข้ามาโดยผ่านทาง การกำกับจากภายนอกบางประการ สู่การกำกับด้วย ตนเองอันเป็นการพัฒนาอย่างเต็มที่ ดังนั้นพฤติกรรมจึงเป็นไปโดยอัตโนมัติตามจิตสำนึกของตนเอง แต่พฤติกรรมที่พัฒนาแล้วอย่างเต็มที่นั้นก็ไม่อาจขับเคลื่อนได้อย่างอิสระ หรือหลุดพ้นจากสภาวะ

รอบตัวทั้งปวงได้อย่างแท้จริง เพราะเมื่อพฤติกรรมได้เป็นไปโดยอัตโนมัติแล้วนั้น ก็ยังคงอยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งแวดล้อม แต่ก็มีความเป็นไปได้ในบางเวลาที่จะฟื้นฟูพฤติกรรมอัตโนมัตินั้น เพื่อนำกลับมาอยู่ภายใต้การกำกับตนเองตามมาตรฐานของตน ซึ่งการกำกับตนเองในแต่ละครั้งนั้น ก็ทำให้เกิดความสมดุลที่น่าพึงพอใจระหว่างสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรม โดยที่พฤติกรรมจะกลับมาอยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมใหม่ แล้วก็เป็นไปโดยอัตโนมัติอีก ซึ่งวงจรของการกลับมาอีกครั้งของสภาวะการณดังกล่าว เป็นรูปแบบของการกำหนดทิศทางให้กับตนเอง ซึ่งเป็นการปรับกระบวนการของตนเอง (David L. Watson and Roland G. Tharp. 1985: 91-92)

การฟื้นฟูพฤติกรรมจากความเป็นอัตโนมัติ ซึ่งเป็นสภาวะที่ไม่ได้ใส่ใจ ได้รับการกระตุ้นเมื่อจิตสำนึกมีความสับสนในความไม่พึงพอใจของตน และนำไปสู่การกำกับตนเอง ทั้งนี้หลักพื้นฐานในการกำกับพฤติกรรมตนเองนั้น ทั้งโดยผู้อื่นหรือด้วยตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นโดยผ่านทางกลไกพื้นฐาน เช่น ภูมิหลัง เจือใจหรือสภาวะการณ การทำตามแบบอย่าง พฤติกรรมตอบสนอง และผลลัพธ์หรือผลกระทบ เป็นต้น ซึ่งแต่ละกลไกดำเนินไปโดยการควบคุมจากภายนอกเป็นลำดับแรก แล้วหลังจากนั้นก็ผ่านทางารควบคุมตนเอง (David L. Watson and Roland G. Tharp. 1985: 92)

สรุปได้ว่าการควบคุมตนเองเป็นความสามารถในการกำหนดตนเองในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ ให้เป็นไปในทิศทางที่บุคคลนั้นต้องการ ไม่ว่าจะเผชิญกับสิ่งยั่วยุ สถานการณ์กตสัน ปัญหาหรืออุปสรรคใดๆที่จะก่อให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจ โดยในขณะที่ควบคุมตนเองนั้น จะไม่มีรางวัลหรือการสนับสนุนจากภายนอก ดังนั้น การควบคุมตนเองจึงเป็นวิธีการที่พึงประสงค์ที่สุดสำหรับการปรับพฤติกรรม เพื่อให้แสดงพฤติกรรมหรือมีการกระทำที่เหมาะสม ด้วยการตระหนักถึงผลกรรมที่จะเกิดขึ้นตามมาจากพฤติกรรมนั้นๆ (ประภาพร คนชื่อ. 2552: 15 อ้างอิงจาก Bandura. 1986: 335 และ ศุภร ชินะเกตุ. 2553: 45 อ้างอิงจาก Wright 1976: 2, Bandura 1977: 335, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ 2539: 111)

การควบคุมตนเองนั้น มีลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ซึ่งกันที่ระหว่างพฤติกรรมกับผลแห่งการกระทำที่เกิดขึ้นต่อตนเอง โดยผ่านกระบวนการแสดงพฤติกรรมที่ต้องอาศัยการเสริมแรงด้วยตนเอง (Self Reinforcement) ด้วยการจัดผลกรรมที่เป็นแรงเสริมให้แก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเอง เพื่อให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น โดยที่เจ้าของพฤติกรรมเป็นผู้ดำเนินการเพื่อให้ได้แรงเสริมนั้น ซึ่งการเสริมแรงด้วยตนเองมักเกิดร่วมกับการตั้งเป้าหมาย โดยที่บุคคลที่มีการควบคุมตนเองสูง ก็จะมีลักษณะทางบุคลิกภาพที่มุ่งหวังผลสัมฤทธิ์ มีความรับผิดชอบ และมีการปรับตัวในการต่อต้านความเบี่ยงเบน (ศุภร ชินะเกตุ. 2553: 46-48 อ้างอิงจาก Skinner 1953: 228-231)

ดังนั้น ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และการกระทำ ที่เป็นการยับยั้งหรือบังคับใจตนเองต่อสิ่งเร้าภายนอกที่มากระตุ้น เป็นผลที่สืบเนื่องมาจากประสบการณ์ตรงหรือการเรียนรู้ที่ได้จากการสังเกต โดยที่บุคคลจะควบคุมตนเองเพื่อให้เกิดพฤติกรรมตามที่ได้เรียนรู้ว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับตนเองต่อสถานการณ์นั้นๆ ซึ่ง โรเซนบัม (Rosenbaum. 1980: 110-111) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการควบคุมตนเองว่าประกอบด้วยการใช้ความคิด และการเตือนตนเอง (Self-statements) การประยุกต์กลวิธีในการแก้ปัญหา (Problem solving

strategies) การรอคอยผลตอบแทนจากการอดทน (Delay immediate gratification) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-efficacy) (กัลยดา ถนอมถีน. 2553: 15) และหากบุคคลนั้นได้เป็นผู้กำหนดและตัดสินใจเลือกที่จะควบคุมตนเองด้วยความสมัครใจ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก็จะมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 353-355) ด้วยเหตุว่ากระบวนการในการปรับตัว (Adjustment) จะมีความหลากหลายอย่างมาก เพราะแต่ละบุคคลก็ย่อมมีทางเลือกที่เป็นอิสระในการกำหนดพฤติกรรมหรือการกระทำของตนเอง (Stephen Worchel and George R. Goethals. 1989: 9)

ตามทฤษฎีความไม่สอดคล้องทางปัญญา (Cognitive Dissonance Theory) ได้กล่าวว่า ในระหว่างลักษณะทางพฤติกรรมของบุคคล ที่บุคคลหนึ่งกล้าที่จะจัดการด้วยตนเอง กับอีกบุคคลหนึ่งได้ปฏิเสธที่จะกระทำ หรือรู้สึกว่าจะตนเองไม่มีความสามารถที่จะกระทำได้นอกเสียจากในกรณีที่ได้รับการเสริมแรง หรือถูกจัดเตรียมให้ต้องกระทำพฤติกรรมนั้น แต่ก็ยังคงมีความสงสัยเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่ ซึ่งในการนี้ได้มุ่งเน้นไปที่ผลกระทบทางจิตวิทยา สังคมในการตัดสินใจเลือกของการแสดงพฤติกรรม โดยสภาวะของความไม่สอดคล้องกันนี้ก็ไม่ได้หมดไปโดยทันทีที่แต่ละบุคคลได้เริ่มดำเนินการตามกระบวนการทางพฤติกรรมที่แต่ละคนได้เลือกไว้ (J.Richard Eiser. 1980: 132)

อย่างไรก็ตาม ความสามารถในการปรับตัว ย่อมต้องอาศัยความเข้าใจในปัจจุบันที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งแนวทางหนึ่งของการบรรลุความสำเร็จนั้นคือความเข้าใจต่อสิ่งดังกล่าวที่ผ่านทางการไตร่ตรองอย่างเอาใจใส่ในอดีตที่เป็นภูมิหลัง และการสังเกตอย่างถูกต้องต่อเหตุการณ์และต่อบุคคลอื่น ๆ ในปัจจุบัน โดยที่การกระทำดังกล่าวเป็นตัวกำหนดความรู้ที่มีคุณค่าซึ่งจะนำไปสู่การปรับตนเองได้ในที่สุด

ทั้งนี้การบรรลุความสำเร็จในการปรับตนเองด้านบวกนั้น มีกระบวนการที่เป็นพัฒนาการของการเข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างถูกต้องและชัดเจน อีกทั้งเข้าใจในปัจจุบันทางสังคมและทางกายภาพที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งกระบวนการปรับตนเองเป็นการกระทำที่เป็นไปตลอดชีวิต โดยให้ความสำคัญต่อความกล้าหาญที่จะพยายามมีพฤติกรรมใหม่ และมีความฉลาดพอที่จะยอมรับและเรียนรู้จากความสำเร็จและความล้มเหลว โดยมีความยืดหยุ่นที่จะพบกับความต้องการของการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล รวมถึงสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคม (Stephen Worchel and George R. Goethals. 1989: 19-20)

ทักษะต่อการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด

ถึงแม้ว่าผลสัมฤทธิ์ของการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด จะขึ้นอยู่กับ การปรับพฤติกรรมด้วยการจัดการกับตนเองอย่างเหมาะสมของผู้ติดยาเสพติดเป็นประการสำคัญ แต่การที่จะสามารถบริหารจัดการกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ย่อมต้องได้รับการประคับประคองด้วยวิธีการและรูปแบบของกระบวนการในการบำบัดรักษาที่เหมาะสม สอดคล้อง ส่งเสริม และเกื้อหนุนต่อ

ลักษณะเฉพาะของผู้ติดยาเสพติด ด้วยเหตุแห่งความหลากหลายในภูมิหลังและบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน อีกทั้งผู้ที่เข้ารับการบำบัดรักษา ก็ควรได้รับการกระตุ้นให้เกิดความตั้งใจที่จะเลิกเสพยาได้อย่างถาวร โดยได้รับการพัฒนาด้านความสามารถในการคิดวิเคราะห์และการรู้จักตนเองอย่างถูกต้อง ตลอดจนสามารถวางเป้าหมายให้กับตนเองได้ เพื่อให้เกิดพลังแห่งความปรารถนาในด้านบวกต่อการดำเนินชีวิต (อาภาศิริ สุวรรณานนท์ และรัตนา บรรณาธรรม. 2550: 4) ซึ่งการเลิกเสพยาเสพติดด้วยการปรับตัวใหม่ของผู้ที่เคยเสพนั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ในลักษณะที่ค่อยเป็นค่อยไปบนพื้นฐานทางสภาพจิตใจของผู้เสพเป็นประการสำคัญ แต่กระนั้นก็ดี ผู้ติดยาเสพติดก็ควรมีบุคคลรอบข้างที่คอยให้กำลังใจ (ศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสถาบันรามจิตติ. 2550: 3) ให้คำแนะนำ หรือให้คำปรึกษาที่เกี่ยวกับการจัดการกับตนเอง (ปิยวรรณ ทัศนัญชลี. 2553: 50-51)

ดังนั้น ผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัดรักษา จึงมีโอกาสนในการค้นหาตัวตนและเป้าหมายของชีวิตบนทางเลือกใหม่ โดยมีพฤติกรรมที่ไม่เบี่ยงเบนไปจากมาตรฐานของสังคม และมีวิถีคิดในทางสร้างสรรค์ เพื่อใช้พลังอำนาจภายในของตนเองอย่างถูกต้องและเหมาะสม ด้วยความรู้สึกรับรู้ในการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และเกิดจิตสำนึกของการมีส่วนร่วมในสังคมอย่างแท้จริง (สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส. 2552: 25-28)

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “แรงบันดาลใจ และการจัดการกับตนเอง ของผู้ติดยาเสพติด” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงประสบการณ์ชีวิตของผู้ติดยาเสพติด ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดแรงบันดาลใจ ที่พยายามยุติการพึ่งพายาเสพติด และศึกษาการจัดการกับตนเอง เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การเสพยาของผู้ติดยาเสพติด และสามารถเลิกเสพยาเป็นระยะเวลาไม่ต่ำกว่า 1 ปี หลังจากผ่านกระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพ ของศูนย์เกิดใหม่ จังหวัดราชบุรี ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้กำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัย ออกเป็น 3 ประเด็น ได้แก่

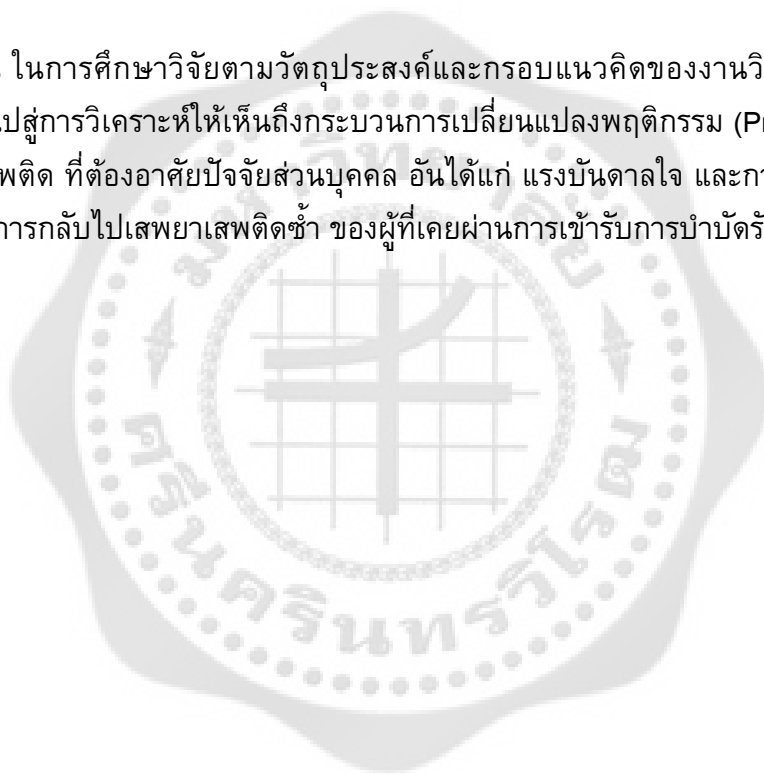
ประเด็นแรก เป็นการศึกษาประสบการณ์ในการเข้าสู่พฤติกรรมการเสพยา และการติดยาเสพติดของผู้ที่เข้ามารับการฟื้นฟูสมรรถภาพ เพื่อรับรู้ถึงสภาพปัญหา สาเหตุสำคัญ และปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่พฤติกรรมการเสพยาเสพติด

ประเด็นที่สอง เป็นการศึกษาและวิเคราะห์การเกิดแรงบันดาลใจของผู้ติดยาเสพติดที่พยายามยุติการพึ่งพายาเสพติด และอะไรคือตัวกระตุ้นที่ทำให้ผู้ติดยาเสพติดเกิดมีพลังอำนาจในตนเองที่ผลักดันให้เกิดความสำนึกในตนเอง แล้วขับเคลื่อนความคิดและการกระทำไปในทิศทางที่ดีขึ้นอย่างมีแบบแผน ด้วยความมุ่งมั่นอย่างต่อเนื่อง โดยที่พลังอำนาจในตนเองนั้น คือ แรงบันดาลใจ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้น ที่ทำให้ผู้ติดยาเสพติดต้องการพัฒนาตนเอง ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม โดยมีฐานคิดที่ว่า แรงบันดาลใจ เป้าหมายชีวิต และการสร้างคุณลักษณะทางพฤติกรรมที่เหมาะสม คือ หนทางสู่ความสำเร็จ ในการยุติการพึ่งพายาเสพติด และทำการวิเคราะห์ต่อไปว่า

อะไรคือ เป้าหมายที่แท้จริง ซึ่งได้สร้างแรงผลักดันให้ผู้ติดยาเสพติดเกิดพลังแห่งความปรารถนาต่อการเลิกเสพยาเสพติดอย่างถาวร และศึกษาถึงคุณลักษณะที่มุ่งอนาคตของผู้ติดยาเสพติดในสถานการณ์ต่างๆ โดยทำความเข้าใจในลักษณะของเป้าหมายกับสภาวะที่ผู้ติดยาเสพติดเป็นอยู่ในขณะนั้น

ประเด็นที่สาม เป็นการศึกษาและวิเคราะห์การจัดการกับตนเองของผู้ติดยาเสพติด เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยมีแนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ การเรียนรู้ทางปัญญาสังคม เพื่อศึกษาถึงการใช้ดุลยพินิจของผู้ติดยาเสพติดในการกำหนดพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม และการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ เพื่อศึกษาการควบคุมตนเอง ด้วยการยับยั้งหรือบังคับใจตนเองต่อสิ่งเร้าภายนอกที่มากระตุ้น และกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง

ดังนั้น ในการศึกษาวิจัยตามวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดของงานวิจัยนี้ ดังที่กล่าวมาข้างต้น จะนำไปสู่การวิเคราะห์ให้เห็นถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Process of change) ของผู้ติดยาเสพติด ที่ต้องอาศัยปัจจัยส่วนบุคคล อันได้แก่ แรงบันดาลใจ และการจัดการกับตนเอง เพื่อลดปัญหาการกลับไปเสพยาเสพติดซ้ำ ของผู้ที่เคยผ่านการเข้ารับการบำบัดรักษามาแล้ว



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีการศึกษาวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะเข้าถึงประสบการณ์ชีวิต (Life experience) ของผู้เสพยาเสพติดก่อนที่จะเข้ามารับการฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านจิตใจ และทำความเข้าใจถึงการที่ผู้ติดยาเสพติดเกิดแรงบันดาลใจ และได้จัดการกับตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในระหว่างที่อยู่ในขั้นตอนของการฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านจิตใจ ในกระบวนการบำบัดเพื่อยุติการเสพยา และเมื่อผ่านกระบวนการบำบัดไปแล้วก็ตาม

การศึกษานี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการศึกษาเรื่องเล่า (Narrative Approach) โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อการเข้าถึงประสบการณ์ชีวิตของผู้ให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด และวิธีการในการจัดการกับตนเอง ด้วยเรื่องเล่าที่แสดงให้เห็นถึงกระบวนการควบคุมตนเอง (self control) และการกำหนดพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อเกิดอาการอยากเสพยา ซึ่งผู้เสพยาได้ถ่ายทอดออกมาด้วยการให้ความหมายและคำอธิบายที่มีต่อเหตุการณ์ การกระทำของตนเอง และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยผู้วิจัยศึกษาประสบการณ์ดังกล่าวอย่างเป็นระบบ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ ตีความ และประมวลข้อสรุปที่ได้ เพื่อการสร้างข้อเสนอเชิงมโนทัศน์ที่เกี่ยวกับแรงบันดาลใจและการจัดการกับตนเองของผู้ติดยาเสพติด ที่มีความพยายามยุติการพึ่งพายาเสพติด ซึ่งเป็นเป้าหมายที่ต้องการศึกษา

ในการสัมภาษณ์เชิงลึกนี้ ผู้ให้สัมภาษณ์ซึ่งเป็นผู้เล่าเรื่องได้ผ่านการทำความเข้าใจต่อเหตุการณ์ต่างๆ แล้วสร้างคำอธิบายและให้รายละเอียดที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กับประสบการณ์ในอดีต ปัจจุบัน และความคาดหวังในอนาคต ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิด ทศนคติ ความเชื่อ และแนวคิดของตนเอง ด้วยข้อความบรรยายตามประเด็นที่ผู้สัมภาษณ์สร้างขึ้นมาเป็นหัวข้อการสนทนาหรือการตั้งคำถาม ในขณะที่เดียวกัน ผู้สัมภาษณ์จะตอบสนองต่อสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลพูดออกมา ด้วยการกระตุ้นเพื่อเรียกความคิดและความทรงจำในเรื่องราวต่างๆที่เป็นประสบการณ์ในอดีตและปัจจุบัน เพื่อการเรียบเรียงคำพูดออกมาเป็นเรื่องเล่า และมีความหมายที่เป็นประโยชน์สำหรับการวิจัยในครั้งนี้

ทั้งนี้ การสัมภาษณ์เชิงลึก มีมิติสำคัญที่ต้องคำนึงถึงคือ การให้ความสำคัญกับข้อเท็จจริงและความหมายในทัศนะของผู้ให้ข้อมูล โดยที่ลักษณะของคำถามต้องเปิดกว้างสำหรับข้อมูลที่อาจเป็นไปได้ทุกรูปแบบ และไม่สร้างกรอบของคำตอบหรือกรอบการตีความไว้ล่วงหน้า โดยมีประเด็นการสัมภาษณ์ที่ชัดเจน ซึ่งผู้วิจัยในฐานะผู้สัมภาษณ์จำเป็นต้องเตรียมตัวมาอย่างดีในความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะสัมภาษณ์ ซึ่งมีผลต่อความสมบูรณ์และความลึกซึ้งของข้อมูลที่จะได้รับ และตระหนักถึงการสร้างปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้ให้ข้อมูลด้วย (ชาย โพรธิตา. 2547: 270-271)

ในการสัมภาษณ์ทุกกรณีศึกษา ผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์ด้วยตนเองทุกราย และใช้เครื่องบันทึกเสียงในขณะสัมภาษณ์ แล้วถอดเทปคำให้สัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลที่เป็นเรื่องเล่ามาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

วิธีการศึกษาเรื่องเล่า ในการวิจัย

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการศึกษาวิจัยจากเรื่องเล่า (Narrative Approach) โดยมีแนวทางการศึกษาวิจัยที่สำคัญ (นภาพกรณ์ หะวานนท์. 2552 และ พิศมัย รัตนโรจน์สกุล. 2553: 5 อ้างอิงจาก Hanks and Carr. 2007: 109) ดังนี้

1. ผู้วิจัยใช้วิธีการศึกษาเรื่องเล่า เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เคยติดยาเสพติด ที่เป็นเจ้าของเรื่องเล่า เป็นผู้สร้างและสร้างใหม่ (construct and reconstruct) เรื่องราวชีวิตของตนเอง ซึ่งผู้วิจัยให้ความสนใจกับเรื่องเล่าในภาพรวมของปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้อง โดยหลีกเลี่ยงการเลือกศึกษาเพียงเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งโดยเฉพาะ (event) เพราะจะทำให้การตีความและการให้ความหมายกับข้อมูลขาดความต่อเนื่อง และขาดการเชื่อมโยงในความเป็นเหตุเป็นผลกันทางด้านพฤติกรรมของบุคคล ทั้งนี้เพื่อให้ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงความเป็นจริงที่อยู่เบื้องหลังปรากฏการณ์นั้นได้อย่างครอบคลุมในทุกประเด็น และนำไปสู่การอธิบายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยบูรณาการขึ้นมาเป็นประสบการณ์ชีวิต

2. เรื่องเล่าได้ถ่ายทอดเรื่องราวออกมาตามความรู้สึกนึกคิด ของผู้เป็นเจ้าของเส้นทางชีวิตนั้น เพื่อให้เห็นถึงประวัติศาสตร์ชีวิตว่าเป็นอย่างไร และได้ผ่านการให้ความหมายแล้วในระดับหนึ่งด้วยจินตนาการ ความคิด ความเชื่อ อารมณ์ ความรู้สึก และความคาดหวังของตนเอง เพื่ออธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ผู้วิจัยจึงไม่สนใจที่จะค้นหาความจริงที่แน่นอนหรือพยายามตรวจสอบเรื่องราว นั้น เพราะผู้เล่าเรื่องต้องการถ่ายทอดประสบการณ์ของตนเอง ที่เป็นการสร้างความจริงตามแบบที่ตนเองรับรู้และเข้าใจได้ตามทัศนะของตน ทั้งนี้ ผู้วิจัยก็ต้องพยายามค้นหาความหมายของข้อมูลที่ได้จากคำพูดหรือข้อความในเรื่องราวที่ผู้เล่าเลือกใช้ โดยมุ่งความสนใจไปที่บริบทของเรื่องเล่านั้นว่าสามารถสร้างความหมายขึ้นมาได้อย่างไร

3. เป้าหมายสำคัญของการวิเคราะห์เรื่องเล่า ไม่ใช่การนำเสนอสิ่งที่ผู้วิจัยได้เห็นหรือรับรู้ แต่เป็นการนำข้อมูลมาร้อยเรียงหรือถักทอในลักษณะที่น่าสนใจ เพื่อสะท้อนเรื่องราวในฐานะที่ผู้วิจัยได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้เล่าเรื่องในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ด้วยเรื่องราวที่สอดประสานกันระหว่างส่วนต่างๆ ของข้อมูล ซึ่งช่วยให้เข้าถึงและเข้าใจในบทสรุปที่ผู้วิจัยนำเสนอ คือจุดเปลี่ยน (turning point) ที่สำคัญ ซึ่งนำไปสู่เส้นทางชีวิตใหม่ ที่หลุดพ้นจากยาเสพติด โดยอาศัยการจัดการกับตนเอง เพื่อสร้างตัวตนใหม่ โดยมีแรงบันดาลใจเป็นพลังขับเคลื่อนในการปรับเปลี่ยนชีวิต ตามเรื่องเล่าที่ได้ถ่ายทอดออกมา

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants)

ผู้ให้ข้อมูลหลักสำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 5 คน ซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่ของศูนย์เกิดใหม่ จังหวัดราชบุรี ที่เคยเป็นผู้ติดยาเสพติด โดยผ่านการคัดกรองคุณสมบัติจากทางศูนย์ว่าเป็นผู้ที่สามารถยุติการเสพยาเสพติดได้อย่างถาวร ซึ่งเป็นหลักประกันถึงความเหมาะสมที่จะเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักสำหรับการศึกษาวิจัย ทั้งนี้เพราะเคยผ่านการฟื้นฟูสมรรถภาพจนครบตามกระบวนการเลิกเสพยาเสพติดที่กำหนดไว้ เป็นเวลาประมาณ 1 ปี 6 เดือน และในช่วงของการเตรียมตัวกลับคืนสู่สังคมโดยได้รับอนุญาตเป็นครั้งคราวให้กลับไปอยู่กับครอบครัวในระยะเวลาสั้นๆ แล้วกลับมาที่ศูนย์เกิดใหม่ เพื่อรายงานผลการประเมินตนเอง โดยสามารถเลิกเสพยาเสพติดได้อย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 1 ปี หลังจากผ่านขั้นตอนการฟื้นฟูสมรรถภาพของศูนย์เกิดใหม่แล้ว และได้รับอนุญาตให้กลับคืนสู่สังคมอย่างเป็นทางการถาวร ซึ่งตลอดช่วงเวลาดังกล่าวจนถึงปัจจุบันไม่ปรากฏว่ามีพฤติกรรมการเสพยาเสพติดซ้ำ โดยที่หัวหน้าเจ้าหน้าที่ศูนย์เกิดใหม่ ซึ่งเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดและทราบข้อมูลเป็นรายบุคคลในพัฒนาการของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทุกขั้นตอนของกระบวนการบำบัดเพื่อยุติการเสพยา เป็นผู้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก ที่มีลักษณะตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลนั้น ผู้วิจัยกระทำอย่างต่อเนื่องพร้อมกับการเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยการจัดระบบข้อมูลและหาความหมาย ทำการเชื่อมโยงและหาความสัมพันธ์ของข้อมูล เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจต่อปรากฏการณ์ที่ศึกษา ซึ่งเป็นประสบการณ์ชีวิตของผู้เสพยาที่พยายามยุติการพึ่งพาสพยาเสพติด ซึ่งเมื่อมีแรงบันดาลใจแล้ว ผู้เสพยาได้จัดการกับตนเองเพื่อสร้างคุณลักษณะแห่งความสำเร็จ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดลำดับขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูล ไว้ดังนี้

1. ถอดเทปข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์อย่างละเอียดแบบคำต่อคำ เรียงตามลำดับ และไม่ตัดข้อความใดข้อความหนึ่งทิ้งไป หรือไม่ตัดสินว่าข้อความนั้นไม่มีความสำคัญ เพราะอาจนำมาใช้ประโยชน์ในภายหลังได้ โดยบันทึกรายละเอียดของข้อมูลในทุกช่วงเวลาที่ยื่นสุดการให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักในแต่ละครั้ง โดยผู้วิจัยจะทบทวนเนื้อหาหรือตรวจทานข้อมูล และอาจเก็บข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อให้ได้เนื้อหาครอบคลุมในทุกประเด็นที่ศึกษา

2. จัดเตรียมข้อมูล (Data Management) ด้วยการลงรหัส หรือให้รหัส (coding) แล้วจัดระเบียบข้อมูล โดยจำแนกให้เป็นหมวดหมู่ (Category) หรือการทำดัชนีข้อมูล (Index) ซึ่งอาจเป็นคำ (word) เป็นประโยค (sentences) หรือ เป็นแนวคิด (concept) ก็ได้

3. ถอดรหัส แยกแยะ ตีความ และให้ความหมายกับข้อมูล (Making interpretation and conceptualized) เพื่อกำหนดแนวคิด (concept) ต่างๆ และคัดสรรเฉพาะข้อมูลที่มีความหมายต่อการตอบคำถามการวิจัย โดยทำเป็นข้อสรุปชั่วคราวและตัดทอนข้อมูลที่ไม่ต้องการออกไป แล้วนำข้อสรุปย่อยๆ มาประมวลเชื่อมโยงกัน

4. ศึกษาทำความเข้าใจ และวิเคราะห์ในข้อสรุปทั้งหมดที่เป็นประสบการณ์ชีวิตของผู้ให้ข้อมูลหลัก ที่สะท้อนออกมาเป็นความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม และความคาดหวังของผู้เสพยาเสพติด ซึ่งเป็นข้อมูลตามบริบทของปรากฏการณ์อันเป็นประเด็นที่ต้องการศึกษา เพื่อนำไปสู่ข้อเสนอเชิงมโนทัศน์ ตามเป้าหมายของการวิจัยที่กำหนดไว้เกี่ยวกับแรงบันดาลใจและการจัดการกับตนเองของผู้เสพยาเสพติด

ทั้งนี้ การวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวข้างต้น เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุปที่ได้จากการสัมภาษณ์ โดยที่ผู้วิจัยจะกระทำควบคู่ไปกับการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ที่เป็นข้อมูลจากเอกสารงานวิจัย (แน่งน้อย ย่านาวารี. 2554)



บทที่ 4

เรื่องเล่าจากประสบการณ์ชีวิต

ผู้วิจัยเคยจัดทำโครงการสร้างจิตสำนึกเพื่อชีวิตที่ดีกว่า ซึ่งลักษณะกิจกรรมเป็นการสร้างการเรียนรู้พอสังเขป ในกระบวนการเลิกเสพยาเสพติด ของศูนย์เกิดใหม่ จังหวัดราชบุรี และได้รับการแบ่งปันประสบการณ์จากผู้ที่มาเข้ารับการรักษา ในประเด็นของสาเหตุการเสพยา แรงแบบดัลใจ สู่การเลิกเสพยา และการจัดการกับตนเองเพื่อยุติการเสพยา เพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมโครงการ ซึ่งเป็นนักเรียนกลุ่มเสี่ยง ได้เรียนรู้ทักษะในการดูแลตนเองให้ห่างไกลจากยาเสพติด มีจิตสำนึกที่ดี โดยไม่คล้อยตามสภาวะแวดล้อมด้านยาเสพติด และเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเพื่อนนักเรียนและบุคคลรอบข้าง โดยไม่มีพฤติกรรมการเสพยา ทั้งนี้เพื่อเป็นการยกระดับความเข้มแข็งในการป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านยาเสพติดภายในสถานศึกษา

จากการจัดทำโครงการดังกล่าว และประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ในระดับหนึ่งนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการวิจัยเรื่อง “ แรงแบบดัลใจ และการจัดการกับตนเอง ของผู้ติดยาเสพติด ” เพื่อขยายผลไปสู่สังคมในวงกว้าง และผู้วิจัยเลือกศูนย์เกิดใหม่เป็นสนามวิจัย เพราะเห็นว่าเจ้าหน้าที่ของศูนย์ ซึ่งครั้งหนึ่งเขาเคยเป็นผู้ติดยาเสพติด ได้ผ่านการคัดกรองคุณสมบัติจากทางศูนย์ว่าเป็นผู้ที่สามารถยุติการเสพยาเสพติดได้อย่างถาวร จึงเป็นหลักประกันถึงความเหมาะสมที่จะเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก สำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

สนามวิจัย “ ศูนย์เกิดใหม่ จังหวัดราชบุรี ”

ศูนย์เกิดใหม่ (Rebirth Center Foundation) จังหวัดราชบุรี เป็นสถานฟื้นฟูสมรรถภาพจิตใจผู้ติดยาเสพติด องค์กรภาคเอกชน ซึ่งจัดตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2525 โดยกระทรวงสาธารณสุขได้ให้การรับรอง และบริหารงานโดยคณะนักบวชคาทอลิก ประกอบด้วยคณะพระสงฆ์ และภคินี (ซิสเตอร์) ในคณะแม่พระแห่งพระตรีเอกภาพ โดยมี บาทหลวงสถิตย์ ศรีวันชัย เป็นผู้อำนวยการศูนย์ มีบุคลากรซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์จำนวน 15 คน ซึ่งคัดเลือกจากผู้เคยติดยาเสพติด และได้ผ่านการบำบัดที่ศูนย์เกิดใหม่ จนสามารถยุติการเสพยาได้อย่างถาวร และมีสมาชิกของศูนย์ประมาณ 200 คน ซึ่งคำว่า “ สมาชิก ” หมายถึง เยาวชนชายผู้ติดยาเสพติดที่มาเข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพเพื่อการเลิกเสพยาเสพติด ซึ่งประเภทยาเสพติดที่ส่วนใหญ่เสพยาติดกัน ได้แก่ ยาบ้า และรอมลงมาคือ ยาไอซ์ การทำงานของศูนย์ เน้นไปที่ 3 ปัจจัย ได้แก่ 1) เป็นการทำงานตามศักยภาพของศูนย์อย่างเต็มที่ 2) สมาชิกของศูนย์ต้องเปิดรับการฟื้นฟูและมีความตั้งใจที่จะเลิกยา โดยมีจิตใจที่เข้มแข็ง และ 3) ครอบครัวต้องให้ความร่วมมือกับทางศูนย์ ทั้งนี้ เนื่องจากกระบวนการที่นำไปสู่การเลิกยานั้น ใช้วิธีการแบบชุมชนบำบัด ซึ่งต้องมีการขับเคลื่อนไปด้วยกันทั้ง 3 องค์กรประกอบ คือ ศูนย์เกิดใหม่ สมาชิก และครอบครัว เพื่อการปรับทัศนคติ เปลี่ยนความรู้สึก และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

ทั้งนี้ ศูนย์เกิดใหม่ ดำเนินการตามเจตนารมณ์และพันธกิจ เพื่อให้การช่วยเหลือและมอบโอกาสให้แก่ผู้ติดยาเสพติด ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเยาวชนของชาติ ได้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพจิตใจ ด้วยการชี้แนะแนวทางให้บุคคลเหล่านั้น ได้ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง แก้ไข และพัฒนาตนเองทั้งครบ เพื่อการมีชีวิตใหม่ สามารถกลับไปดำเนินชีวิตในสังคม ชุมชน และครอบครัว ได้อย่างปกติสุข และไม่หันกลับไปใช้ยาเสพติดอีก

การฟื้นฟูสมรรถภาพจิตใจ เน้นการพัฒนาผู้ติดยาเสพติด โดยให้การช่วยเหลือแบบองค์รวม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและพัฒนาบุคลิกภาพ พัฒนาคุณภาพด้านอารมณ์ สติปัญญา และคุณธรรม/จริยธรรม ฝึกทักษะและพัฒนาทัศนคติในการใช้ชีวิต ทำให้ผู้ที่มาเข้ารับการบำบัดสามารถค้นพบตนเอง รับรู้ถึงเหตุแห่งความผิดพลาดจากตนเอง ควบคู่กับการใช้เทคนิคทางจิตวิทยา เช่น การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ ทั้งนี้ ศูนย์เกิดใหม่ ดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพในรูปแบบของชุมชนบำบัด (Therapeutic Community Center) ด้วยการฝึกทักษะการใช้ชีวิตอยู่ในชุมชนจำลอง และเมื่อมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น คนในชุมชนจะต้องรับผิดชอบร่วมกัน เพราะทุกคนเสมือนอาศัยอยู่ในหมู่บ้านเดียวกัน จึงต้องมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

การใช้ชีวิตที่ศูนย์เกิดใหม่ สมาชิกแต่ละคนจะถูกสร้างแรงจูงใจเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยต้องผ่านเกณฑ์การพิจารณาความประพฤติ ตลอดเวลา 2 - 3 เดือนแรกเสียก่อน จึงจะได้รับสิทธิต่างๆ ตามขั้นตอน ได้แก่ การโทรศัพท์กลับบ้าน การดูโทรทัศน์หรือชมภาพยนตร์ การมีช่วงเวลาพักโดยไม่ต้องไปทำงาน การได้เยี่ยมญาติ และการกลับไปพักบ้านชั่วคราวในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ ซึ่งเป็นการวางเงื่อนไขเพื่อสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามกฎระเบียบของทางศูนย์ แล้วนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและเปลี่ยนวิถีชีวิตเสียใหม่ เพื่อให้ง่ายต่อการยุติการเสพยาได้ในที่สุด

กระบวนการบำบัดผู้ติดยาเสพติด มีทั้งหมด 4 ขั้นตอน ได้แก่ การเตรียมการ การถอนพิษ การฟื้นฟูสมรรถภาพ และการติดตาม ทั้งนี้ ศูนย์เกิดใหม่ ได้รับอนุญาตจากกระทรวงสาธารณสุข ให้เป็นสถานพยาบาลประเภท 3 ตามความในพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 โดยดำเนินการได้ใน 2 ขั้นตอน คือ การฟื้นฟูสมรรถภาพ และการติดตาม เพราะทางศูนย์ไม่มีบุคลากรผู้ประกอบวิชาชีพทางการแพทย์ด้านเวชกรรม จึงไม่สามารถดำเนินการได้ใน 2 ขั้นตอนแรก และเมื่อแรกกับผู้ติดยาเสพติดเข้ามาอยู่ที่ศูนย์เกิดใหม่ ใน 10 วันแรก เรียกว่า “ระยะพักฟื้น” เพื่อให้ร่างกายได้ฟื้นตัวหลังจากยุติการเสพยา โดยจะไม่มีกิจกรรมใดๆ นอกจากให้ทานอาหารอย่างเพียงพอและดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำดื่มในปริมาณที่มากอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ยาเสพติดที่ตกค้างในร่างกายหมดไป โดยไม่ได้ใช้ยาในการบำบัดรักษา เพียงแต่เป็นการดูแลสุขภาพอย่างเดียว

การฟื้นฟูสมรรถภาพ จะใช้เวลาประมาณ 1 ปี 6 เดือน เป็นอย่างน้อย เรียกว่า “ระยะฟื้นฟู” โดยศูนย์เกิดใหม่ได้ให้การอบรมและปลูกฝังแนวคิดแก่สมาชิกของศูนย์ เพื่อการปรับตัวและสร้างคุณค่าให้กับตนเอง เช่น เรื่องยาเสพติดกับการทำลายชีวิต การค้นหาสาเหตุของการเสพยา ชีวิตครอบครัว และปรัชญาในการดำเนินชีวิต เป็นต้น อีกทั้ง ยังเสริมสร้างทักษะในการเรียนรู้และการ

ปรับพฤติกรรม ทั้งนี้การดำเนินการดังกล่าวเป็นกระบวนการเลิกเสพยาเสพติด ซึ่งเป็นโปรแกรมที่เรียกว่า “เครื่องมือของบ้าน” (Tools of House) โดยใช้กิจกรรมกลุ่มต่างๆ ตามความเหมาะสมกับสภาพการณ์และตารางเวลาที่กำหนด ซึ่งมีทั้งสิ้น 12 กิจกรรมกลุ่ม ได้แก่

- *กลุ่มการสัมภาษณ์ (Interview)* มีวัตถุประสงค์เพื่อการโน้มน้าวจิตใจหรือสร้างแรงจูงใจให้ผู้ที่มารับการบำบัด มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะเริ่มต้นชีวิตใหม่ด้วยการเลิกเสพยาเสพติดให้ได้อย่างถาวร ซึ่งกระทำในวันแรกของการมาใช้ชีวิตที่ศูนย์ โดยเจ้าหน้าที่ศูนย์จะใช้เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยาให้คำปรึกษา ในการสร้างสัมพันธภาพและทำให้เกิดความเข้าใจที่ดีต่อกัน

- *กลุ่มเตรียมประชุมเช้า (Pre-morning meeting)* เป็นการรวบรวมข้อบกพร่องที่สมาชิกแต่ละคนได้พบเห็นภายในศูนย์ ที่เป็นสิ่งผิดปกติ ไม่เหมาะสม และมีผลกระทบต่อส่วนรวม ซึ่งเกิดจากความสะเพร่า การขาดจิตสำนึก หรือการละเลยเพิกเฉยในสิ่งที่พึงปฏิบัติ โดยนำร่องรอยหรือข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้ มาสรุปแยกเป็นประเด็นต่างๆ แล้วนำเสนอต่อสมาชิกของศูนย์ เพื่อการรับทราบ และให้บุคคลที่ถูกกล่าวถึง นำไปแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง

- *กลุ่มประชุมเช้า (Morning meeting)* ดำเนินการต่อจากกลุ่มเตรียมประชุมเช้า เพื่อเข้าสู่เนื้อหาตามวาระการประชุมที่ได้เตรียมการไว้ ซึ่งจะมีการประชุมในตอนเช้าของทุกวัน

- *กลุ่มสัมมนา (Seminar)* เป็นการจัดกลุ่มสัมมนา เพื่อฝึกฝนทักษะในการแสวงหาความรู้ร่วมกัน สังเคราะห์เนื้อหา และนำเสนอความรู้ที่สรุปได้ สู่การแบ่งปันให้กับเพื่อนสมาชิกทั้งหมด ซึ่งการดำเนินการเป็นไปตามหัวข้อที่ทางศูนย์ได้กำหนด เช่น ประเด็นเกี่ยวกับครอบครัว หรือเป็นเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับโทษภัยของยาเสพติด เป็นต้น

- *กลุ่มการให้คำแนะนำ (Hair cut)* เป็นการสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับสาเหตุการติดยาเสพติด ความรู้เรื่องครอบครัว รวมทั้งการควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ เป็นต้น ซึ่งรุ่นพี่จะเป็นผู้สอนหรือคอยให้คำแนะนำ เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดที่เป็นรุ่นน้อง เห็นด้วยกับสิ่งที่ได้เรียนรู้และเต็มใจที่จะปฏิเสธพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ราวกับว่าได้ตัดทิ้งไปจากชีวิตของตนแล้วโดยสิ้นเชิง ด้วยการคิดวิเคราะห์ถึงผลกระทบจากพฤติกรรมเหล่านั้น เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขตนเอง

- *กลุ่มเจ้าหน้าที่ประจำตัว (Case load)* ดำเนินการโดยเจ้าหน้าที่ประจำตัว ด้วยความรับผิดชอบโดยตรงต่อสมาชิกที่ได้รับการแบ่งมอบให้ดูแล ประมาณ 15-20 คน ในบทบาทของการปรับพื้นฐานทางด้านอุปนิสัย ทักษะคิด ความคิด และสภาพจิตใจ เพื่อมีพัฒนาการทางวุฒิภาวะ และเกิดจิตสำนึกที่ดีขึ้น แล้วนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทิศทางที่ถูกต้องและเหมาะสม เพราะการใช้ชีวิตในชุมชนจำลอง จำเป็นต้องปรับการใช้ชีวิตใหม่ ตามแนวทางที่ทางศูนย์กำหนดขึ้น โดยมีเป้าหมายเพื่อเตรียมความพร้อมที่จะเรียนรู้การใช้ชีวิตในสังคม โดยไม่ต้องพึ่งพายาเสพติดอีกต่อไป และเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าว กิจกรรมกลุ่มนี้ จึงประกอบไปด้วย กิจกรรมการแบ่งปันประสบการณ์ ซึ่งเป็นการสร้างบทเรียนและแนวคิดใหม่ที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตซึ่งกันและกัน และอีกพันธกิจหนึ่งคือ การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแก่สมาชิกภายในกลุ่ม (Individual counseling) ซึ่งกระทำทุกวัน ประมาณวันละ 1-2 คน โดยหมุนเวียนกันไป การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group counseling) จะกระทำทุกสัปดาห์ หรือเมื่อมีสถานการณ์อันเป็นเหตุอันควร

และการให้คำปรึกษาครอบครัว (Family counseling) จะกระทำทุก 2 เดือน หรือในกรณีที่มีความจำเป็นเร่งด่วน เพื่อสร้างความเข้าใจและฟื้นฟูสัมพันธภาพภายในครอบครัว ซึ่งจะกระทำในวันหยุดสุดสัปดาห์ที่เป็นวันเยี่ยมญาติ

- *กลุ่มลงเรียนประสบการณ์ (Learning experience)* เป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้กับสมาชิกที่ได้กระทำความผิดร่วมกันเป็นกลุ่ม เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ด้วยการสำรวจตนเอง การคิดใคร่ครวญอย่างสมเหตุสมผล และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสียใหม่ โดยการลดเวลาส่วนตัวเองในช่วงของการเล่นกีฬาและการพักผ่อนตามอัธยาศัย และให้นำเวลามาใช้เพื่อการไตร่ตรองชีวิต ทำความเข้าใจในพฤติกรรมที่บกพร่อง และรับรู้ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมนั้น แล้วแบ่งปันสิ่งที่ได้กับเพื่อนในกลุ่ม เพื่อการสำนึกผิดอย่างแท้จริง

- *กลุ่มการเผชิญกับปัญหา (Confront station)* เป็นการแจ้งข้อบกพร่องของสมาชิกเป็นรายบุคคลแบบการเผชิญหน้า และต่อเพื่อนสมาชิกทุกคน เพื่อการรับทราบแล้วนำไปแก้ไขปรับปรุงตนเอง อีกทั้งเป็นการฝึกให้สมาชิกแต่ละคน สามารถเผชิญกับความจริง และร่วมกันแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

- *กลุ่มระบายความรู้สึก (En-counter)* เป็นการระบายความรู้สึกด้านลบที่มีต่อเพื่อนสมาชิกคนใดคนหนึ่งอย่างเปิดเผย เพื่อสร้างความเข้าใจต่อกัน ฝึกการยอมรับในความผิดของตนเอง และรับฟังคำแนะนำจากเพื่อนในกลุ่ม อีกทั้งเป็นการช่วยละลายพฤติกรรมของผู้ที่ได้รับผลกระทบจากความผิดพลาดของเพื่อน ซึ่งเป็นการจัดการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง โดยมีเจ้าหน้าที่ศูนย์เป็นผู้ไกล่เกลี่ยเพื่อให้คู่อรินั้นกลับมามีสัมพันธภาพที่ดีเช่นเดิม โดยที่เรื่องราวทั้งหมดถือเป็นความลับและจะไม่ถูกนำมากล่าวถึงอีก

- *กลุ่มการแยกประชุมของทีมงาน (General meeting)* เพื่อเตรียมการทำงานภายในบ้าน (ศูนย์) ในลักษณะแยกการทำงานเป็นทีมหรือเป็นแผนก/ฝ่ายต่างๆ ตามลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย แล้วทีมงานก็แบ่งมอบความรับผิดชอบเป็นรายบุคคล ซึ่งจะประชุมกันประมาณ 20 นาที ก่อนถึงเวลาทำงานในแต่ละวัน

- *กลุ่มการประชุมร่วมกันทั้งบ้าน (House meeting)* เพื่อเตรียมงานหรือกิจกรรมของส่วนรวมทั้งบ้าน ซึ่งเป็นกิจกรรมของศูนย์ในภาพรวมที่เป็นโอกาสสำคัญ

- *กลุ่มมาราธอน (Marathon group)* โดยจัดกลุ่มขึ้นมาประมาณ 8-10 คน เพื่อการค้นหาความจริงที่เป็นสาเหตุหรือที่มาของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและส่งผลกระทบร้ายแรงต่อวิถีชีวิตภายในบ้าน เช่น กรณีที่มีสมาชิกบางคน เสพยาซ้ำเมื่อได้กลับไปพักบ้าน หรือกรณีของการมียาเสพติดเข้ามาภายในศูนย์ แต่สถานการณ์ในทำนองดังกล่าวยังไม่เคยเกิดขึ้น จึงยังไม่มีกรทำกิจกรรมกลุ่มในลักษณะเช่นนั้น

ทั้งนี้ผู้วิจัยขอเสนอรายละเอียดเพียงบางกิจกรรมเท่านั้น ตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลายคนได้กล่าวถึงในเรื่องราวของตนเอง ดังเช่น การแบ่งปันประสบการณ์ ซึ่งแทรกอยู่ในกิจกรรมกลุ่มเจ้าหน้าที่ประจำตัว ซึ่งมีรูปแบบที่ได้จากการผสมผสานระหว่างการอบรมกับการแบ่งปันประสบการณ์ชีวิต โดยให้สมาชิกแต่ละคน ถ่ายทอดความรู้สึกและพูดถึงสภาพปัญหาที่เชื่อมโยงไปสู่

สาเหตุหรือที่มาของการเสพติด การวิเคราะห์ถึงผลกระทบที่ได้รับจากการเสพติด ประสบการณ์เกี่ยวกับความล้มเหลวของชีวิตอันมีผลสืบเนื่องมาจากการเสพติด และเจ้าหน้าที่ศูนย์ก็ร่วมสะท้อนความรู้สึกของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง เมื่อทราบว่าบุตรหลานหรือสมาชิกในครอบครัวติดยาเสพติด โดยทางศูนย์ต้องการให้สมาชิกเห็นถึงผลกระทบจากการเสพติด โดยสร้างการเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตของแต่ละคนผ่านทาง การแบ่งปัน ซึ่งการเรียนรู้ด้วยวิธีการดังกล่าวในแต่ละวันนั้น จะช่วยให้เกิดความรู้สึกร่วม ได้ทบทวนตนเอง เกิดความเข้าใจและเปิดรับความคิดใหม่

สำหรับการฝึกฝนตนเองเพื่อสร้างทักษะการใช้ชีวิต ซึ่งทางศูนย์จะเป็นผู้ควบคุมดูแล ได้แก่ การปฏิบัติตนตามตารางเวลา การทำงานที่ได้รับมอบหมาย และการทำกิจกรรมกลุ่ม เป็นต้น ซึ่งการฝึกฝนตนเองด้วยวิธีการดังกล่าวนี้ กระตุ้นให้เกิดการพัฒนาศักยภาพในการกำกับตนเอง ด้วย การมีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย อดทนอดกลั้น ขยันหมั่นเพียร และสามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้ในที่สุด ซึ่งหากประเมินได้ว่ามีพัฒนาการในการจัดการกับตนเองได้ผลตามเกณฑ์ ก็ได้รับการพิจารณาให้กลับบ้านได้

การเตรียมตัวกลับคืนสู่สังคม เป็นส่วนหนึ่งของการฟื้นฟูสมรรถภาพ เรียกว่า “ รีเ็นทรี ” (Re-entry) หมายถึง การกลับไปพักบ้านเป็นการชั่วคราวตามช่วงเวลาที่กำหนด เป็นการทดสอบการจัดการกับตนเองเพื่อยุติการเสพติด แล้วกลับมารายงานผลการประเมินตนเองกับทางศูนย์เป็นระยะๆ โดยทั่วไปจะใช้เวลาประมาณ 6 เดือน หลังจากการฟื้นฟูสมรรถภาพได้ดำเนินการไปแล้วอย่างน้อย 1 ปี ด้วยศูนย์เชื่อว่าผู้เข้ารับการฟื้นฟูนั้นสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้แล้ว และในช่วงนี้ ก็จะมีเวลาอยู่กับตัวเอง ครอบครัว และสังคมมากขึ้น เพื่อเปิดโอกาสให้บริหารจัดการตนเองอย่างแท้จริง เป็นการพิสูจน์ตนเองและเตรียมความพร้อมก่อนที่จะกลับคืนสู่สังคมอย่างถาวร

การติดตาม ประกอบด้วยการประชุมผู้ปกครองร่วมกับเจ้าหน้าที่ประจำตัวซึ่งดูแลผู้เข้ารับการบำบัดจำนวน 15-20 คน ในทุกๆ 2 เดือน เพื่อรายงานความคืบหน้าในการปรับพฤติกรรม การอนุญาตให้ผู้ปกครองมาเยี่ยมได้ทุก 2 สัปดาห์ ในวันหยุดราชการ ระหว่างเวลา 12.00 – 16.00 น เพราะมีบางกรณีและผู้เข้ารับการบำบัดไม่สมัครใจมาอยู่ที่ศูนย์ จึงจำเป็นต้องจัดกิจกรรมครอบครัวสัมพันธ์ขึ้น เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับครอบครัว มีการรับประทานอาหารร่วมกัน และพูดคุย ไกล่ลัดกัน เพื่อปรับทัศนคติที่มีต่อครอบครัว เป็นการสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องว่าไม่ได้ถูกทอดทิ้ง แต่ทำให้เห็นความปรารถนาดีของผู้ปกครองที่ต้องการให้สามารถเลิกยาได้อย่างถาวร โดยอาศัยกระบวนการฟื้นฟูและการฝึกอบรม ซึ่งเมื่อผู้รับการบำบัดได้กลับคืนสู่สังคมแล้ว จะมีการประสานกับทางครอบครัวเพื่อขอรับทราบข้อมูลด้านพฤติกรรมที่ยังต้องปรับแก้ (ถ้ามี) และกำหนดให้ทุกคนมา รายงานตัวทุก 6 เดือน เพื่อสอบถามถึงการใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวและกลุ่มเพื่อน ซึ่งในกรณีที่อยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการกลับไปเสพติดซ้ำ ก็จะทำให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล และที่ผ่านมา ทางศูนย์เกิดใหม่ ฟังพอใจกับจำนวนผู้ผ่านการบำบัด ซึ่งมีประมาณร้อยละ 80 ที่สามารถระคับระครองตนเองได้ แม้ อยู่ในภาวะเสี่ยง โดยจบการศึกษา มีงานทำ และมีชีวิตที่ดีขึ้น

เรื่องเล่าเรื่องที่ 1 : เรื่องของหมี

การแสวงหาสิ่งทดแทน

“หมี” ชายหนุ่มวัย 34 ปี ชีวิตของเขาผ่านประสบการณ์ในเรื่องของการสูญเสียอนาคตมาหลายครั้ง ด้วยสาเหตุหลักคือการติดยาเสพติด เขามีเพื่อนที่เสพยาเป็นจำนวนมากและพักอาศัยอยู่ในหลายชุมชน ซึ่งหลายคนก็ผ่านการติดคุกด้วยคดีเกี่ยวกับยาเสพติด แม่เคยย้ายบ้านเพื่อต้องการให้หมีหลุดพ้นจากภาวะเสี่ยงดังกล่าวถึง 3 ครั้ง แต่แล้วเขาก็เดินเข้าไปหายาเสพติด เมื่อได้รับทราบข้อมูลจากเครือข่ายถึงแหล่งที่มียาเสพติด ซึ่งมีอยู่โดยทั่วไป ดังนั้น เมื่อถึงเวลาที่ต้องการยุติการเสพยาอย่างแท้จริง เขาจึงพยายามหลีกเลี่ยงที่จะพบกับกลุ่มเพื่อนที่ยังคงเสพยา และเห็นว่าวิธีการที่ดีที่สุดคือ การใช้ศูนย์เกิดใหม่เป็นกำแพงในการป้องกันตนเอง เขารู้สึกปลอดภัยกับการที่ไม่ต้องออกไปเผชิญหน้าต่อสิ่งเร้าที่เป็นภาวะเสี่ยง และเขาจัดการกับตนเองด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจ จนสามารถยุติการเสพยาเสพติดได้อย่างแท้จริง

ครอบครัวที่ขาด “พ่อ” เป็นต้นแบบในวัยเยาว์

หมีเป็นลูกคนโตในครอบครัวที่ไม่ถึงกับร่ำรวย แต่ก็พอมีพอกินด้วยอาชีพขายเสื้อผ้าตามตลาดนัด เขามีน้องสาวหนึ่งคน และด้วยพ่อเป็นคนจีน เขาจึงเป็นที่รักของญาติทางฝ่ายพ่อ และได้รับการเลี้ยงดูแบบตามใจ เขามีความสุขกับความเป็นครอบครัวมาก และการที่สมาชิกทุกคนมาอยู่พร้อมกัน นับได้ว่าเป็นความสุขที่สุดสำหรับเขาแล้วในวัยเด็ก แต่เมื่อเขาเติบโตขึ้น บรรยากาศเช่นนั้นก็กลับมีโอกาสเกิดขึ้นได้ยาก เพราะพ่อก็มักจะกลับบ้านมาในสภาพที่เมาสุราและอยู่บ้านได้ไม่นาน ดังที่หมีเล่าให้ฟังว่า “มีช่วงหนึ่ง สิ่งที่เป็นครอบครัวมากที่สุด คือการทำงานข้าวพร้อมหน้าพร้อมตากัน บรรยากาศครอบครัว ไม่มีอะไรที่เข้มข้นกว่านี้แล้ว ซึ่งไม่ค่อยจะมีโอกาสแบบนี้ พ่อมักจะเมากินเหล้าแล้วเข้าบ้านมา แล้วก็ออกไปข้างนอก ”

เมื่อเวลาผ่านไป บรรยากาศภายในครอบครัวก็ยิ่งแย่ลงไปอีก เพราะพ่อเสพยาเสพติด จนมีพฤติกรรมที่ควบคุมตนเองไม่ได้ หมีเล่าว่า “ทางบ้านเริ่มทะเลาะกัน พ่อมีเมียน้อย ผมอยู่ประมาณ ป.1 ตอนพ่อแม่ทะเลาะกันภาพที่เห็นติดตาชัดเจน คือพ่อทำร้ายแม่ ทบตีแม่ ใช้กรรไกรแทงแม่ ผมกับน้องสาวก็ร้องไห้ แล้วก็กอดพ่อห้ามพ่อ มารู้ตอนหลังว่าพ่อติดยา ทำไปด้วยอาการเมายา หรือพอไม่มียา ก็จะทำอะไร ” ซึ่งเขาสรุปว่า ปัญหาครอบครัวเป็นผลมาจากการที่พ่อมีพฤติกรรมเจ้าชู้และเสพยาเสพติด พ่อเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางรถยนต์ เมื่อหมีเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และส่งผลกระทบทางการเงินของครอบครัว แม่จึงเข้าไปทำงานที่กรุงเทพฯ โดยที่เขาอยู่ในการดูแลของย่า และน้องสาวอยู่ในการดูแลของยาย จนเขาเรียนจบประถมศึกษาปีที่ 6 จึงย้ายมาอยู่กับแม่และพ่อเลี้ยง เพราะแม่ได้แต่งงานใหม่แล้ว ซึ่งตอนแรกเขาก็มีใจต่อต้าน แล้วมายอมรับภายหลังเพราะพ่อเลี้ยงมีน้ำใจดี จนกระทั่งเรียนจบมัธยมศึกษาตอนต้น แม่ก็มีสามีใหม่อีกคนหนึ่ง โดยที่ยังไม่ได้เลิกกับคนเดิม ซึ่งหมีพยายามเข้าใจในความจำเป็นของแม่ที่ต้องแก้ปัญหาทางการเงินของ

ครอบครัว แต่ก็รู้สึกต่อต้านในพฤติกรรมของแม่ จนเป็นเหตุให้เขาเริ่มมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากเดิม เช่น สูบบุหรี่ และไม่ใส่ใจในความรู้สึกของแม่ที่มีต่อการกระทำของตนเอง โดยที่หมีเสาะว่า

พ่อเลี้ยงคนแรกจับได้ เริ่มทะเลาะกัน แม่ก็เลยเอาผมกับน้องหนีไปอยู่กับพ่อเลี้ยงคนที่สอง ตอนนั้นรับไม่ได้ เริ่มเกรง เริ่มเที่ยว ไม่กลับบ้านบ้าง แล้วก็เริ่มจุดเริ่มต้นของการสูบบุหรี่ จากแต่เดิมเป็นคนไม่ชอบบุหรี่มันเหม็นอยู่แล้ว แต่สภาพจิตใจมันอ่อนแอ ก็เลยคล้อยตามสังคม พอถูกจับได้ ก็สูบต่อหน้าเขา ไม่ค่อยแคร์ ไม่สนใจเขา แสดงออกให้แม่รับรู้ว่าเป็นการประชด เพื่อเรียกร้องให้เขาหันมาดูแล หันมาสนใจในตัวผม

การเข้าสู่เส้นทางของยาเสพติด

ด้วยสัมพันธภาพที่ไม่ลงรอยกันระหว่างแม่กับหมี แล้วลูกลามไปสู่การเสพยาเสพติด เขาจึงหันไปคบเพื่อน ดื่มเหล้า และสังสรรค์กัน เขารู้สึกติดใจในอาการและความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเสพยา และแสดงพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปในด้านลบโดยอาศัยผลจากฤทธิ์ของยาที่เสพ เพื่อเรียกร้องความสนใจจากแม่ เขาเล่าว่า “เสพยาประชดชีวิต เพื่อให้แม่กลับมาสนใจ โดยที่ไม่ได้บอกว่าเสพ แต่มีลักษณะของคนเสพยา แม่ก็เลยหันมาสนใจ แต่สนใจแบบมาด่าว่า แม่แสดงออกด้านลบ ของการตำหนิติเตียน และลงไม้ลงมือทุบตี ” แต่เขามองว่าทำที่การแสดงออกดังกล่าวนั้น ไม่ได้สะท้อนถึงความรุนแรงหรือความก้าวร้าว เพราะเป็นธรรมชาติหรือนิสัยโดยปกติของแม่ หมีเสพยาซ้ำอย่างต่อเนื่อง จนร่างกายทรุดโทรมและซูบผอม โดยที่แม่ก็ไม่ได้ให้ความสนใจเท่าใดนัก ดังนั้นสัมพันธภาพระหว่างกันก็ห่างเหินและอยู่ในสภาพที่ต่างคนต่างอยู่ ซึ่งเขาไปใช้ชีวิตคลุกคลีอยู่กับกลุ่มเพื่อนที่เสพยาด้วยกัน และแม่ก็ทำหน้าที่เป็นเพียงผู้ให้เงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตเท่านั้น

เมื่อหมีก้าวเข้าสู่วงการยาเสพติดอย่างเต็มตัว โดยทั้งเสพ ทั้งขาย และใช้ชีวิตอยู่กับกลุ่มเพื่อนในวงการเดียวกัน เขาจะกลับเข้าบ้าน เฉพาะเวลาที่ติดขัดทางการเงินเท่านั้น เนื่องจากเสพยาในปริมาณที่มากกว่าการขายได้ เขาเล่าถึงชีวิตในช่วงเสพยาว่า “ใช้ชีวิตร่วมกับเพื่อน อยู่กันทั้งวัน ไม่ทำมาหากินอะไรเลย อยู่เล่นการพนัน แล้วก็ขายยา ตอนนั้นแม่ปล่อยเลย ไม่สนใจเหมือนกับตัดหางปล่อยวัด ... บางครั้งขาดทุน เพราะเราขายยา แล้วเสพยาเยอะกว่าขาย ก็เข้าไปขอตั้งค์ที่บ้าน เขาจะไวยวาย พอได้เงิน ก็หายไป ”

จนกระทั่งแม่หมดความอดทนกับพฤติกรรมดังกล่าว จึงแจ้งตำรวจให้ควบคุมตัวเพื่อส่งเข้ารับการรักษาบำบัดที่ศูนย์เกิดใหม่ และด้วยเหตุนี้เอง ทำให้เขารู้สึกว่าแม่ไม่ได้อารมณ์หรือเป็นห่วงเขาอย่างแท้จริง โดยคิดว่าการที่แม่แจ้งตำรวจนั้น เพราะต้องการตัดปัญหาที่ถูกรบกวนทางการเงิน

ชีวิตที่ศูนย์เกิดใหม่ : บทเรียน แลกด้วยเวลา

ก้าวย่างแรก กับความล้มเหลว หมียอมรับว่าการเข้ารับการรักษาบำบัดที่ศูนย์เกิดใหม่ ไม่มีครั้งใดที่มาด้วยความสมัครใจ แต่เป็นเพราะถูกควบคุมตัวมาทั้งสิ้น โดยในครั้งแรกนั้น เขาอายุ 18 ปี ซึ่ง

การใช้ชีวิตที่ศูนย์ เขาไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับระบบและกฎระเบียบของทางศูนย์ได้ และทุกครั้งที่ทำความผิด แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อย เขาจะถูกไต่สวนและได้รับการอบรม จนรู้สึกว่าการใช้ชีวิตนี้ขาดอิสรภาพเพราะถูกจับตามองตลอดเวลา และในชีวิตประจำวัน เขาต้องรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น อีกทั้งต้องทำงานให้กับส่วนรวม แต่เขาคิดว่า สิ่งที่ต้องทำนั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับกระบวนการเลิกเสพยา เขาอยู่ศูนย์ได้เพียง 3 เดือน จึงขอลกลับบ้าน แล้วเสพยาซ้ำอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 8 เดือน จึงถูกตำรวจจับมาส่งที่ศูนย์อีกครั้ง

ตัวอย่างที่ 2 ด้วยเจตนาแอบแฝง หมีกกลับมาอยู่ที่ศูนย์ในรอบที่ 2 โดยใช้เวลา 2 ปี 6 เดือน เขาใช้ชีวิตตามความเคยชิน ดังที่เขาพูดว่า “เริ่มรู้ว่าเป็นยังไง ก็คือ ทนอยู่ไป ” ซึ่งการอยู่ในกระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพเป็นเวลานานนั้น ก็เพียงเพื่อต้องการประชดการกระทำของแม่ ที่บีบบังคับให้เขามารับการบำบัด และเพื่อให้ทางศูนย์เห็นว่าเขาสามารถยุติการเสพยาได้แล้ว ซึ่งเขาก็สามารถเลิกเสพยาได้จริง ในช่วงเวลานั้น เขาอธิบายว่า “ถ้ามีก็เสพ ทำนองนั้น แต่ว่ามันไม่มียาให้เสพ ความรู้สึกอยากเสพเก็บไว้ในใจ ไม่ได้แสดงออกมาให้รับรู้ว่าเป็นตัวเองคิดไม่ดี เลยทำตามกฎตามระเบียบไป แต่ข้างในคือไม่เลิก ทำยังไงก็ยังไม่เลิก ” เขาแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่ซ่อนไว้ภายใน เพราะการยุติการเสพยาไม่ใช่วัตถุประสงค์ที่แท้จริงในการมาอยู่ที่ศูนย์

ตัวอย่างที่ 3 การขาดความตั้งใจจริง เมื่อหมีกได้กลับบ้านแล้ว เขาประทับครองตนเองโดยไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดได้นานถึง 5 เดือน แต่เขาก็กลับไปเสพยาซ้ำอีก แม่จึงขอให้ตำรวจนำตัวเขาไปเข้ารับการบำบัดที่ศูนย์อีกเป็นรอบที่ 3 ครั้งนี้ เขาอยู่ที่ศูนย์นานถึง 2 ปี 3 เดือน และในช่วงรีเอ็นทรี เขาออกไปสัมผัสชีวิตภายนอกเพื่อเตรียมกลับคืนสู่สังคมได้เพียง 7 วัน ก็กลับไปเสพยาซ้ำอีก และเขาใช้ชีวิตภายนอกได้เพียงหนึ่งเดือนเท่านั้น ก็ถูกนำตัวกลับมาอยู่ที่ศูนย์อีก

ตัวอย่างที่ 4 ผลสัมฤทธิ์ของการบำบัด หมีกกลับมาอยู่ที่ศูนย์อีกในรอบที่ 4 เขาใช้เวลา 1 ปี 7 เดือน กับการอยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ แล้วเขาทดสอบตนเองอีกครั้งหนึ่ง ด้วยการออกไปใช้ชีวิตในสังคมภายนอก ในช่วงรีเอ็นทรี และในที่สุด เขาก็สามารถยุติการเสพยาได้ และเลือกที่จะเปลี่ยนสถานภาพตนเอง จากสมาชิกศูนย์ เป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์ โดยทำงานและอาศัยอยู่ในศูนย์อย่างต่อเนื่อง จนถึงปัจจุบันเป็นเวลาประมาณ 3 ปีแล้ว ซึ่งหมีกมีความเห็นว่า กระบวนการเลิกเสพยาสามารถนำไปสู่การพัฒนาตนเองได้นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับความตั้งใจเป็นรายบุคคล ซึ่งหากกระบวนการมีประสิทธิภาพ แต่บุคคลขาดการเอาใจใส่ ก็คงไม่ประสบความสำเร็จ และปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ ซึ่งนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ของการบำบัดคือ การปรับทัศนคติระหว่างครอบครัวกับผู้ติดยาเสพติด หรือเป็นการสร้างความเข้าใจที่ดีต่อกัน ทั้งนี้เพราะประเด็นความขัดแย้งมักเกิดขึ้นจากการไม่หันหน้าเข้าหากัน โดยต่างคนต่างคิดและต่างคนก็ต่างเข้าใจ บนพื้นฐานของการมีอคติต่อกัน โดยที่การเข้ารับการบำบัดในครั้งที่ 4 นั้น แม่มาเยี่ยมเขาแทบทุกสัปดาห์ จากเมื่อก่อนปีละ 1-2 ครั้งเท่านั้น ด้วยว่าทางศูนย์ได้ช่วยปรับสัมพันธภาพให้มีความใกล้ชิดกันมากขึ้น เพราะที่ผ่านมา เขายอมรับว่าความล้มเหลวในการบำบัด 3 ครั้งแรก เป็นผลจากความรู้สึกด้านลบที่เขามีกับแม่ ดังนั้น เขาจึงไม่มีพัฒนาการในการปรับปรุงตนเองใน 3 วาระแรก

หมี้ทบทวนชีวิตการเสพยาเสพติด และพบว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกอยากเสพยาซ้ำ เป็นเพราะการเสพยาทำให้เขารู้สึกอบอุ่นใจในบรรยากาศของการมีเพื่อนที่เข้าใจกัน เพราะครั้งหนึ่ง เขาเคยรู้สึกโดดเดี่ยวและโหยหาความรักความอบอุ่นจากครอบครัว ซึ่งการมีสังคมที่สร้างความบันเทิงใจและด้วยผลทางความรู้สึกจากฤทธิ์ของยา ทำให้เขารู้สึกประทับใจและสดชื่น อย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน อันเป็นภาวะที่ไม่มีความรู้สึกวิตกกังวลในเรื่องใดๆ ดังนั้น เขาจึงเสพยาซ้ำอย่างต่อเนื่องโดยไม่สนใจถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตของตนเองในเวลาต่อมา และเขาให้บทสรุปกับตนเองว่า ยาเสพติด คือสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความสุข หมี้ให้ความสำคัญกับการเสพยาพร้อมกับเพื่อน ๆ โดยมองว่าการเสพยาคนเดียว ไม่ได้ได้รับความสุขอย่างเต็มที่และมีความรู้สึกหดหู่ใจจากการคิดฟุ้งซ่าน ซึ่งอาจนำไปสู่การกระทำโดยประมาทขาดการยั้งคิด เขาจึงหลีกเลี่ยงการเลือกเสพในลักษณะเช่นนั้น ซึ่งเมื่อเสพยาแล้ว เขาสามารถมีความสุขได้ในระยะยาวอย่างต่อเนื่อง แบบข้ามวันข้ามคืนได้ถึง 2-3 วัน และด้วยสภาพชีวิตในวัยเด็ก ซึ่งหล่อหลอมให้หมี้มีบุคลิกภาพที่รักอิสระ เพราะต้องดูแลตนเองตามลำพังในบรรยากาศที่ขาดความอบอุ่น ด้วยการจากไปของพ่อ ประกอบกับแม่ต้องทำงานจนไม่มีเวลาให้กับครอบครัว ดังนั้น เขาจึงมีความอ่อนไหวในสัมพันธภาพที่ได้รับจากเพื่อน เพราะเป็นการทดแทนในสิ่งที่เขาไม่เคยได้รับ

สำนึกแห่งความรับผิดชอบ กับการเปลี่ยนแปลงของชีวิต

“ ลูก ” กับการสร้างสำนึกแห่งการเป็นพ่อ

ในช่วงที่หมี้เป็นสมาชิกศูนย์และอยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพในรอบที่ 4 วันหนึ่งแม่พาลูกสาวมาเยี่ยมด้วย ซึ่งโดยปกติแม่จะมาคนเดียวและใช้เวลาในการเยี่ยมไม่นานนัก การได้เห็นหน้าลูกทำให้เขาระลึกถึงความผิดพลาดในอดีต การขาดความรับผิดชอบต่อตนเอง และสิ่งที่รุนแรงที่สุด คือการเสพยาเสพติด ด้วยเหตุนี้ เขามีความรู้สึกว่าเกิดตราประทับในชีวิต เพราะส่งผลมาถึงลูกที่ขาดการดูแลจากผู้เป็นพ่อ เขาย้อนกลับมาทบทวนตนเอง ในความรับผิดชอบที่ควรมีต่อลูก ซึ่งเขาไม่อยากจะปล่อยให้แม่ดูแลไป เพราะแม่ก็อายุมากแล้ว และหากเขายังไม่ยุติพฤติกรรมเสพยาเสพติด ก็จะมีผลกระทบต่อลูกมากยิ่งขึ้นอย่างแน่นอน คือทำให้ลูกขาดความอบอุ่นทางด้านจิตใจและอาจเดินหลงทางในเส้นทางชีวิตเมื่อเติบโตขึ้น ดังนั้น เขาจึงตัดสินใจที่จะเลิกเสพยา ซึ่งหมี้สะท้อนถึงการสำนึกในความรับผิดชอบว่า “ เห็นลูกมาเยี่ยม ตอนนั้นอายุได้ประมาณ 3 - 4 ขวบ ตอนนั้น 6 - 7 ขวบละ เห็นลูก มันได้มองเห็นอนาคตหลายอย่างที่เรไม่ได้ดูแลตัวเองอย่างเดียวแล้ว เราต้องดูแลคนที่อยู่ข้างหลังเราด้วย คือลูก ทำให้คิด พอแล้ว พอสักที ไม้รู้ว่าเลิกได้หรือเปล่าแต่พอแล้ว ”

หมี้ทบทวนชีวิตครอบครัวของตนเองกับภรรยาว่า เขาคบตั้งแต่เรียนมหาวิทยาลัย ปีที่ 2 และอยู่ด้วยกันประมาณ 5 - 6 ปี ก็ต้องแยกทางกัน ภรรยาให้เหตุผลว่าเป็นเพราะเขาขาดคุณลักษณะของการเป็นหัวหน้าครอบครัว คือไม่มีลักษณะผู้นำ และโดยสภาพที่เป็นคนติดยาเสพติด เขาจึงไม่มีศักยภาพในการดูแลครอบครัว เพราะแม้แต่ตนเองก็ยังไม่สามารถดูแลได้ และจาก

ประสบการณ์ชีวิตครอบครัวดังกล่าว ทำให้เขาคิดเชื่อมโยงไปสู่ชีวิตครอบครัวในวัยเด็ก โดยเห็นว่า พฤติกรรมของตนเองนั้น มีส่วนคล้ายคลึงกับพ่อที่ขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัว จนกระทั่งแม่ ต้องพาลูกทั้งสองหนีไปอยู่กับยาย หมี่เส้าถึงสภาพปัญหาครอบครัวว่า “เงินเริ่มขาดมือ เนื่องจากพ่อ ใช้ยาเสพติด ครอบครัวเริ่มระหองระแหง มีปัญหาตลอด จนแม่ทนไม่ไหว ก็เอาผมกับน้องสาวไป อยู่ที่บ้านยาย พ่อก็ตามไปง้อขอคืนดีด้วย เมื่อกลับมาอยู่ด้วยกัน พ่อก็เสพยาเหมือนเดิม ไม่ได้เลิก ขาด ” และเมื่อหมี่คิดทบทวนตนเองจากการเรียนรู้ประสบการณ์ทั้ง 2 เหตุการณ์ดังกล่าว ทำให้เขามี ความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะยุติการเสพยาอย่างแท้จริง

“ ครอบครัว ” กับความมุ่งหวังในอนาคต

สังคมเพื่อนข้างนอก คนที่เคยเสพยาด้วยกัน คนที่เคยทำไม่ดีด้วยกัน เดี่ยวนี้ เรามีธุรกิจเป็นของ ตัวเอง เขาเลี้ยงดูพ่อแม่ เลี้ยงดูครอบครัวตัวเองได้ มองย้อนกลับมาดูตัวเอง ไม่มีอะไรเลย แล้วมี ความรู้สึกว่า พ่อเสียทีนะ ลูกก็มีแล้วคนหนึ่งละ ถึงเวลาที่ต้องทำเพื่อครอบครัวบ้าง

หมี่เห็นถึงความเป็นปัจจุบันที่แตกต่างกัน ระหว่างตนเองกับเพื่อนที่เคยเสพยาด้วยกัน โดย ที่เพื่อน ๆ เหล่านั้น เป็นเจ้าของธุรกิจและมีความพร้อมในการดูแลครอบครัว จึงเกิดการเปรียบเทียบกับตนเองที่ยังไม่มีอะไรเป็นหลักประกันถึงศักยภาพในการดูแลครอบครัว เขาจึงนึกคิดได้ว่าถึงเวลา แล้วที่จะต้องยุติการเสพยาเสพติดให้ได้อย่างถาวร โดยไม่กลับไปเสพยาซ้ำเหมือนครั้งก่อนๆ แล้ว พัฒนาตนเองให้อยู่ในระดับที่สามารถรับผิดชอบครอบครัวได้ ซึ่งมีแม่พร้อมกับลูกสาวอีกคนหนึ่ง และถึงแม้ว่าเขายังไม่ได้ก้าวไปถึงเป้าหมายดังกล่าวอย่างสมบูรณ์ แต่เขาก็เห็นถึงความเป็นไปได้ใน สิ่งที่ตั้งใจไว้ เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม คือการออกไปใช้ชีวิตภายนอกศูนย์ แล้วอยู่กับแม่และลูกสาว ในความเป็นครอบครัวอย่างเต็มรูปแบบ

“ ตนเอง ” กับผลลัพธ์จากการเสพยาเสพติด

เมื่อหมี่ไตร่ตรองชีวิตที่ผ่านมา เขาพบว่า การเสพยาเสพติด ส่งผลกระทบต่อสภาพทาง การเงินของครอบครัวอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่การเสพยาครั้งแรกแล้ว และยังก่อให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมาอีกด้วย ได้แก่ ความล้มเหลวทางการศึกษา ครอบครัวแตกแยก และการตกงานซึ่งเป็นชีวิต การทำงานที่ล้มเหลว ดังที่หมี่เล่าว่า “ ทางบริษัทไม่ทราบว่าเสพยา พอเสพยาแล้วไปทำงาน แต่บาง วันเสพแล้ว ยาหมดฤทธิ์ก็ไม่มีแรงไปทำงาน แล้วก็โดนงาน หยุดงานบ่อย จึงโดนไล่ออกจากงาน ”

ส่วนปัญหาด้านสุขภาพนั้น หลังจากเสพยาแล้ว เขาจะทานอาหารไม่ได้ ถึงแม้จะรู้สึกหิว เพราะมีอาการพะอืดพะอมและอยากที่จะอาเจียน จนมีร่างกายซูบผอม ไม่แข็งแรง และมีอาการนอน ไม่หลับ เขาพูดถึงปัญหาด้านสุขภาพที่เรื้อรังมาจนถึงปัจจุบันว่า “ แล้วทุกวันนี้ เป็นโรคนอนไม่หลับ น่าจะเป็นผลข้างเคียง เพราะเมื่อก่อนที่ยังไม่ได้เสพ ผมเป็นคนหลับง่าย หัวถึงหมอนก็หลับเลย แต่

หลังจากเสพยาแล้ว หลับยากมาก ประสาทมันแข็ง ” ซึ่งจากการตระหนักถึงโทษภัยของยาเสพติด ด้วยประสบการณ์ของตนเอง ทำให้เขาปฏิเสธการเสพยาอีกต่อไป

อย่างไรก็ตาม หมีรับรู้ถึงความรู้สึกเล็กๆ ที่มีต่อยาเสพติดว่า การเสพยานั้น ก็ไม่ได้สร้างความสุขได้อย่างแท้จริง เพราะมีอาการบางประการแทรกเข้ามาในระหว่างที่กำลังเสพยา คือรู้สึกเหนื่อยใจ ซึ่งเป็นผลมาจากการย่ำคิดในปัญหาชีวิตที่ผ่านมา เขาเล่าว่า “ การเสพยา มันมีความทุกข์เหมือนกัน เวลาเสพยาก็มาคิดถึงเรื่องเดิมๆ มันทำให้เหนื่อยใจ แล้วก็ทำให้คิดมาก การเสพยาไม่ได้ทำให้ตัวเองรู้สึกดีตลอด ” และเมื่อไม่ได้เสพยา เขาก็จะมีอารมณ์ที่หงุดหงิดและรู้สึกอ่อนเพลีย ดังที่เขาพูดถึงอาการอยากยาว่า “ เป็นลักษณะที่ทำให้รู้สึกว่า ต้องพึ่งมันอีก ไม่งั้นเราจะรู้สึกด้อยลงไปในเรื่องของพลัง ” ดังนั้น เขาจึงปฏิเสธที่จะหายาเสพติดมาเสพ ด้วยเหตุว่า ผลกระทบจากการเสพยา คือสิ่งที่เขาไม่พึงปรารถนา

การจัดการกับตนเอง : สิ่งสำคัญ คือ สิ่งที่ทำ

หมีมีความเห็นว่าปัจจัยที่นำไปสู่การเลิกเสพยาได้อย่างถาวรของตนเอง คือการเลือกคบเพื่อน ซึ่งในระหว่างการใช้ชีวิตอยู่ในศูนย์เป็นครั้งที่ 4 เขาสามารถแยกแยะได้ถึงความเหมาะสมที่เกื้อกูลต่อการดูแลตนเอง และปฏิเสธสภาวะที่จะนำไปสู่การเสพยาซ้ำ ด้วยเขาเคยมีประสบการณ์ถึง 3 ครั้ง ในความหละหลวมหรือไม่ใส่ใจกับการจัดการตนเอง เพราะยังไม่ตั้งใจที่จะยุติการเสพยา เขาจึงไม่ปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงกลุ่มเพื่อนที่นำไปสู่ภาวะเสี่ยง ดังที่หมีได้เปรียบเทียบลักษณะการคบเพื่อนที่ต่างวาระกันว่า “ ผมเลือกคบกลุ่มเพื่อน ... เพราะว่าครั้งที่หนึ่ง สอง สาม คบกับกลุ่มที่นัดไปเจอกันข้างนอก เดียวไปเสพกันที่นี้ ที่นั้นของถูกนะ เป็นการวางแผนล่วงหน้า แต่ในรอบนี้ คบแต่เพื่อนที่ดี เวลาเจอเพื่อนในลักษณะแบบนั้น ก็จะปฏิเสธ เมื่อชวนก็ปฏิเสธไป ไม่ยุ่งด้วย ” ซึ่งเขาพบว่าคนที่เป็นสมาชิกศูนย์นั้น ไม่ใช่ทุกคนที่ตั้งใจเลิกเสพยาอย่างแท้จริง แต่ด้วยภาวะจำยอมที่ครอบครัวส่งมา จึงจำเป็นต้องแสดงออกทางพฤติกรรมที่ดูเหมือนว่าเลิกยาได้แล้ว เพื่อรอโอกาสที่จะกลับไปเสพยาซ้ำอีก

หมีมีความเห็นว่า กลุ่มเพื่อนที่ยังไม่ต้องการเลิกเสพยา ไม่ได้มีอิทธิพลต่อทุกคนที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับการดูแลตนเองของแต่ละบุคคล โดยเขาให้ความสำคัญกับการควบคุมตนเองเป็นลำดับแรก และเห็นว่าสิ่งเร้าที่เป็นกลุ่มเพื่อนนั้นไม่มีผลกระทบโดยตรง หากรู้จักการปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงเมื่อเกิดความรู้สึกว่ากำลังถูกชักจูงไปสู่การเกี่ยวข้องกับยาเสพติด ดังที่หมีแสดงความคิดเห็นว่า “ เวลาที่เราเจอเพื่อนที่ไม่ดี ต้องหยุดตัวเอง ผมมองว่า การควบคุมตัวเอง เป็นสิ่งที่ดีที่สุด อย่าเข้าไปยุ่งวุ่นวาย รู้จักการปฏิเสธ หลีกเลี่ยงเมื่อรู้สึกว่า ประเด็นการสนทนามันไม่เข้าท่าแล้ว เดินออกมา ไม่งั้นมันจะโน้มน้าวจิตใจเรา ทำให้รู้สึกอ่อนไหว แล้วก็อ่อนแอ ”

การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น : ส่วนหนึ่งของการบำบัด

หม่อมองเห็นว่าการเสริมความตั้งใจที่จะเลิกเสพยาให้มีความมั่นคง และหล่อเลี้ยงความตั้งใจนั้น ให้มีความต่อเนื่อง ย่อมต้องอาศัยการพูดคุยหรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ที่เคยติดยาเสพติดและสมัครใจอยู่ในกระบวนการเลิกเสพยา เพื่อเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตซึ่งกันและกัน อันเกี่ยวเนื่องกับการเสพยาเสพติดที่ส่งผลให้เกิดความล้มเหลวในการดำเนินชีวิต ซึ่งในบางจังหวัดการสนทนา เขาก็มีโอกาสให้คำแนะนำบ้าง ซึ่งเป็นแนวทางที่ได้จากการเรียนรู้ด้วยตนเอง และในขณะเดียวกัน เขาก็ได้แนวคิดจากคนอื่น ทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้นและทราบว่าควรจะจัดการกับตนเองอย่างไร ซึ่งนำไปสู่การปรับพฤติกรรม ดังที่หม่อมได้เล่าว่า “แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ที่เสพยาด้วยกัน ... ได้มาย้อนมองตัวเอง เตือนสติตัวเอง ได้มองย้อนถึงความล้มเหลว ทำให้เข้าใจตัวเองมากขึ้น ดูเขาแล้วก็มาดูตัวเรา บางครั้งก็ทำให้เปลี่ยนแปลงตัวเองโดยไม่รู้ตัวเหมือนกัน ”

การพัฒนาความตั้งใจที่จะเลิกเสพยาให้ปรากฏเป็นรูปธรรมตามแนวทางดังกล่าว หม่อมได้รับการฝึกฝนตนเองในตอนที่ยังเป็นสมาชิกศูนย์ โดยผ่านทางกิจกรรมกลุ่มที่เรียกว่า การแบ่งปันประสบการณ์ ซึ่งในบางช่วงของการแบ่งปัน อาจทำให้เขารู้สึกเจ็บปวดใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่เขาก็ยอมรับความจริงนั้นได้ในภายหลัง ดังที่หม่อมเล่าย้อนไปว่า “การแบ่งปัน ตอนแรกก็ไม่ชอบ แต่พอมาระยะหลัง เห็นประโยชน์ของมัน เหมือนกับว่าเป็นการบอกตัวเอง ถึงแม้มันจะแสบใจ แต่มันก็ทำให้เรารู้ตัวเราเอง ” และเมื่อเป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์แล้ว เขาก็ยังคงนำทักษะนี้มาใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อประคับประคองความตั้งใจให้สามารถยุติการเสพยาเสพติดได้อย่างถาวร

สร้างแนวทางให้กับชีวิต จากบุคคลที่ศรัทธา

หม่อมรู้สึกชื่นชอบเจ้าหน้าที่ศูนย์หลายคน เขามองเห็นถึงส่วนดีในวิถีปฏิบัติที่มีความหลากหลาย ซึ่งเป็นคุณลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล และควรเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตน โดยนำมาบูรณาการเป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์สำหรับตนเอง ได้แก่ มีความกล้าที่จะทำในสิ่งที่ถูกต้อง มีความชัดเจนกับตนเอง ทั้งในเรื่องความคิดและเป้าหมายชีวิต สามารถแยกแยะถูกผิดได้ และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในทิศทางที่เหมาะสม โดยมีจุดยืนเป็นของตนเอง ซึ่งศักยภาพที่หม่อมสามารถนำมาปฏิบัติได้เป็นอย่างดี คือการแบ่งปันประสบการณ์ที่เป็นความล้มเหลว อันเกิดจากการเสพยาเสพติด และจุดเปลี่ยนของชีวิตที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยที่เขาเห็นว่าการถ่ายทอดประสบการณ์เกี่ยวกับยาเสพติด เป็นเสียงสะท้อนที่คอยย้ำเตือนสติของตนเองว่าพฤติกรรมการเสพยา นั้นนำมาซึ่งความเจ็บปวดของชีวิต ซึ่งเมื่อใคร่ครวญแล้ว เขาก็รู้สึกเสียดายเวลาที่เสียไป และจะไม่หวนกลับไปเสพยาซ้ำอีก ดังที่หม่อมสะท้อนความรู้สึกต่อความผิดพลาดของตนว่า “ทุกวันนี้ เวลาเล่าประสบการณ์ให้กับลูกเคสฟัง หรือว่าบุคคลรอบข้างฟัง ก็มีบ้างที่ยังรู้สึกอยู่ แต่รู้สึกในที่นี้คือ รู้สึกว่าเราไม่น่าทำแบบนั้นเลย รู้สึกเสียดายเวลา ซึ่งเราก็ไม่สามารถย้อนกลับไปได้ ”

ปรับบุคลิกภาพ เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้ตนเอง

หม่อมองว่าตนเองมีบุคลิกภาพที่ค่อนข้างอ่อนแอ และอาจสูญเสียการเป็นตัวของตัวเองไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่เขาอยู่ในวงสนทนาที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับยาเสพติด และด้วยความรู้สึกเกรงใจเพื่อน จึงจำเป็นต้องแสดงท่าทีในลักษณะที่คล้อยตามทางความคิด เพื่อไม่ให้เกิดการขัดจังหวะในประเด็นที่กำลังสนทนา ซึ่งบางครั้ง เขาก็เกรงว่าตนเองอาจจะอ่อนไหวต่อความรู้สึกอยากเสพยา หากไม่รีบถอนตัวออกจากวงสนทนานั้น แต่เขาก็มั่นใจในความคิดที่จะไม่หวนกลับไปเสพยาซ้ำอีก หมื่อเล่าว่า “ ไม่กล้าเตือน ไม่กล้าบอกเพราะว่าอยู่ด้วยกัน โดยที่ใจหนึ่งก็รู้สึกว่าไม่ดี ไม่อยากคุย แต่ว่าก็เกรงใจ แล้วทนอยู่ ทนฟังไป แต่แล้วก็ไม่ได้ร่วมด้วย เพราะลึก ๆ ก็ไม่ได้คิดแบบเขา ” ซึ่งในสถานการณ์ที่มีอยู่ร่วมกับเพื่อนนอกศูนย์ เขาสามารถปฏิเสธได้โดยทันที แล้วถอยห่างเพื่อไปเข้ากับกลุ่มเพื่อนที่ดีกว่า แต่ในกรณีที่อยู่ในศูนย์ ไม่สามารถย้ายกลุ่มได้ เพราะเป็นสังคมปิด ที่ต้องอยู่ด้วยกันตลอดเวลา ดังนั้น เขาจึงต้องมีสติควบคุมความรู้สึกของตนเอง ในช่วงที่เป็นสมาชิกศูนย์

สร้างจุดยืน เพื่อเป็นแรงผลักดันให้ก้าวพ้น

เมื่อหมื่อถึงจุดอ่อนของตนเองว่าเป็นคนอ่อนแอทางจิตใจ เขาจึงสร้างกฎเกณฑ์เพื่อการควบคุมตนเอง คือการมีจุดยืนเป็นของตนเอง สร้างความเชื่อมั่นในตนเองกับสิ่งที่ได้ทำ หากเห็นว่าเป็นการถูกต้องแล้ว และไม่คล้อยตามผู้อื่นอย่างไรเหตุผลหรือขาดวิจารณญาณ ซึ่งหากเขาดกอยู่ในสถานการณ์ที่ได้รับการบีบบังคับทางด้านจิตใจ ด้วยคำพูดที่สบประมาทในศักยภาพหรือความสามารถ เขาก็จะไม่ปล่อยให้คำพูดนั้นเป็นแรงจุดที่เหนี่ยวรั้งความตั้งใจในการเลิกเสพยา แต่พยายามปรับความรู้สึกนั้น ให้เป็นแรงผลักดันเพื่อสร้างพัฒนาการของชีวิต ดังที่หมื่อสะท้อนความตั้งใจออกมาว่า “ ผมต้องมีจุดยืนของตัวเอง ผมจะไม่คล้อยตามใคร มีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ตัวเองทำ ถ้าตัวเองทำในสิ่งที่ถูกต้องแล้ว ไม่กลัวคำพูดของคน เหมือนคล้าย ๆ แบบทำไม่ได้หรอก เป็นคำพูดสบประมาท คือเขามองว่าเราทำไม่ได้ แต่ตัวเองก็สู้ ”

การใช้ชีวิตที่ศูนย์ บ่อยครั้งที่หมื่อพบกับสถานการณ์ทำนองดังกล่าว และเขามองว่าเป็นสิ่งท้าทายที่จะต้องเอาชนะคำพูด ด้วยการพิสูจน์ตนเองให้เจ้าของคำสบประมาทนั้นได้เห็นในสิ่งที่เขาสามารถทำได้ ซึ่งนับเป็นผลดีต่อการจัดการกับตนเอง แต่เขาก็ต้องการกำลังใจควบคู่กันไปด้วย เพื่อเสริมสร้างความตั้งใจให้เข้มแข็ง หมื่อเล่าถึงเรื่องนี้ว่า “ เคยท้อก็มี เคยเอาชนะก็มี เพราะเวลาท้อก็จะไม่มีกำลังใจที่จะทำ เหมือนกับมาบั้นทอน แต่บางครั้งก็ฮีตสู้ขึ้นมา ลบคำสบประมาท เดี่ยวจะทำให้ดู แต่ถ้าบ่อย ๆ ก็แย่เหมือนกัน กำลังใจแหละสำคัญเลยครับ ” และเขาก็สามารถยืนหยัดในจุดยืนดังกล่าว

สร้างกำลังใจ เพื่อเผชิญหน้าต่อสิ่งเร้า

หมื่อได้รับกำลังใจเสมอๆ จากแม่และลูก ซึ่งเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงความตั้งใจในการเลิกเสพยา โดยที่กำลังใจนั้นไม่ได้มาจากคำพูด แต่เป็นสภาพแวดล้อมที่สร้างคุณค่าทางความรู้สึก ซึ่งเขาไม่

อยากสูญเสียสภาวะเช่นนั้นไป เพราะทุกวันนี้ แม่ยังคงเอาใจใส่ในความเป็นอยู่ของเขา อีกทั้งลูกสาว ซึ่งตอนนี้อายุได้ 7 ขวบแล้ว ก็เคยชวนเขากลับบ้านเพื่อการใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน แม่เคยถามหมี ถึงความพร้อมในการออกไปใช้ชีวิตนอกศูนย์ เพื่อทำงานและดูแลตนเองอย่างอิสระ ในเมื่อสามารถเลิกเสพยาได้แล้ว หมีพิจารณาใคร่ครวญแล้วเห็นว่าตนเองยังต้องการสร้างความเข้มแข็งให้มากพอที่จะไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าภายนอก ซึ่งเป็นกลุ่มเพื่อนที่เสพยา เพื่อสามารถควบคุมตนเองได้อย่างมั่นคง เขาให้เหตุผลว่า “ยังไม่พร้อมที่จะออกไป ยังกลัวกับสังคม ไม่ใช่กลัวเขาไม่ต้อนรับ แต่กลัวเจอสี่ห้า เจอพวกกลุ่มเพื่อนที่ไม่ดี แล้วกลัวควบคุมตัวเองไม่ได้ กลัวใจตัวเองไม่เข้มแข็งพอ ”

แม้ว่าหมีจะไม่ได้ออกไปใช้ชีวิตภายนอกศูนย์และอยู่กับครอบครัวอย่างเต็มรูปแบบ แต่การที่เขาไม่ได้เสพยาซ้ำอีก ก็ถือเป็นการเลิกพึ่งพายาเสพติดได้แล้วด้วยช่วงเวลาถึง 3 ปี กับการใช้ชีวิตภายในศูนย์ และการที่หมีได้ครอบครัวกลับคืนมา ก็คือชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเดิม โดยที่เขาได้รับความไว้วางใจจากแม่ในเรื่องการเงิน และได้รับการเอาใจใส่ที่มากขึ้น โดยเฉพาะการได้รับกำลังใจ ซึ่งผิดจากเมื่อก่อน ที่เขามักจะถูกตำหนิติเตียนจากแม่เสมอๆ ดังที่หมีเล่าว่า “แต่ทุกวันนี้ แทบไม่ต้องขอ เขาให้ทุกอย่าง คนที่ให้คือแม่ อยากจะกินอะไร อยากจะทำอะไร คอยให้กำลังใจตลอด จากเมื่อก่อน จะตำ จะว่าตลอด ตรงนี้แหละครับ ที่ได้มา ” อีกทั้งน้องสาวก็มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมากขึ้น เป็นลำดับ โดยให้ความช่วยเหลือด้านการเงิน เข้าร่วมวางแผนชีวิตในอนาคต และเสนอว่าพร้อมที่จะให้การสนับสนุนเงินทุน เมื่อถึงเวลาที่หมีต้องการ เป็นต้น

เมื่อหมียุติการเสพยา นอกจากเขาได้ครอบครัวกลับคืนมาแล้ว กลุ่มเพื่อนแถวบ้านที่เคยเรียนมาด้วยกันและเป็นกลุ่มที่ไม่ได้เสพยา ก็กลับมาสัมผัสสภาพที่ดีเหมือนเดิม ซึ่งต่างจากเมื่อครั้งที่เขาเสพยาเสพติดอย่างหนัก เพื่อนกลุ่มดังกล่าวได้ถอยห่างออกไป เพราะเห็นว่าการเสพยานั้นเป็นสิ่งไม่ดีและคนเสพยาก็เป็นบุคคลที่ไม่น่าคบ แต่ในปัจจุบัน เขาติดต่อกับเพื่อนๆ อย่างสม่ำเสมอ มีการนัดพบกันเมื่อออกไปนอกศูนย์ และมักได้รับข้อเสนอเพื่อให้ความช่วยเหลือและความร่วมมือในการประกอบอาชีพ เพื่อนๆ เริ่มมีความไว้วางใจในตัวเขา หลังจากยุติการเสพยาได้แล้ว ดังที่หมีเล่าถึงท่าทีของเพื่อนที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นว่า “ เขาก็เข้ามาหา พูดคุย คอยช่วยเหลือ บางครั้งจะร่วมลงทุนทำธุรกิจด้วย จากเมื่อก่อนไม่กล้าพูดเรื่องนี้เลย เพราะเขากลัวเราเอาเงินไปเสพยา หรือเอาไปทำเรื่องไม่ดีอย่างอื่น ตอนนี้ร่วมหัวจมท้าย จะลงขันด้วยกัน พร้อมเมื่อไหร่ก็ทำกัน ... ยังไม่ถึงเวลานั้น แต่เขาก็พร้อมต้อนรับเรา ”

เรื่องเล่าเรื่องที่ 2 : เรื่องของเต๋น

การพลิกฟื้นชีวิต

เต๋นเป็นเจ้าของหน้าที่ของศูนย์เกิดใหม่คนหนึ่ง และทำหน้าที่เป็นวิทยากรบรรยายเกี่ยวกับการดำเนินงานของศูนย์ ให้กับตัวแทนองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนที่มาดูงาน ซึ่งนอกจากเต๋นจะเป็นที่ยอมรับในบทบาทหน้าที่ดังกล่าวแล้ว เขายังจบการศึกษาระดับปริญญาโทอีกด้วย และหากไม่ได้รับการแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตเป็นการส่วนตัวแล้ว ก็คงไม่มีสิ่งบอกเหตุอันใด มาทำให้สามารถคาดเดาได้ว่า เต๋นคือผู้ที่เคยเสพยาเสพติดมาก่อน และก็ได้รับการบำบัดจนสามารถเลิกเสพยาได้อย่างถาวรเป็นเวลานานร่วม 10 ปีแล้ว

ชีวิตในวัยเด็กของเต๋นค่อนข้างจะไม่มีอิสระ เพราะต้องอยู่ในกรอบที่พ่อกำหนด และด้วยข้อจำกัดนี้ ทำให้เขาดำเนินชีวิตอยู่ในแนวทางที่เหมาะสม ไม่ออกนอกกลุ่มนอกทาง แต่สิ่งที่เขาโหยหามาอย่างยาวนาน คือความเป็นอิสระของการใช้ชีวิต ทำให้เขาพาตนเองเข้าสู่หนทางของยาเสพติดเพียงเพราะต้องการมีความสุขจากการมีสังคมกับกลุ่มเพื่อน แต่ในช่วงหลัง เต๋นตระหนักว่าหนทางที่เลือก ทำให้ชีวิตของตนเองมาถึงขีดต่ำสุดและไม่สามารถทนสภาพเช่นนั้นได้อีกต่อไป ในที่สุด เต๋นก็มีชีวิตในโลกใหม่ ด้วยการเข้ารับการบำบัดเพื่อการเลิกยา ที่ศูนย์เกิดใหม่ ซึ่งจากจุดพลิกผันอันเลวร้าย เขาได้ขับเคลื่อนชีวิตไปสู่จุดเปลี่ยนครั้งสำคัญ ที่ทำให้ตนเองพลิกฟื้นชีวิตขึ้นมาใหม่ คือสามารถยุติการเสพยาเสพติดได้อย่างถาวร

ประสบการณ์ชีวิตในวัยเด็ก กับครอบครัวที่เข้มงวด

เต๋นเป็นลูกคนที่ 8 จากพี่น้องทั้งหมด 9 คน ในครอบครัวที่ค่อนข้างลำบาก พ่อแม่ประกอบอาชีพชาวประมง จึงไม่ค่อยจะมีเวลาเลี้ยงดูลูกๆ มากนัก ในวัยเด็กเต๋นจึงได้รับการดูแลจากพี่ๆ ที่โตกว่า พ่อของเต๋นเป็นคนเจ้าระเบียบ ได้วางมาตรการลงโทษอย่างเด็ดขาดและรุนแรง เพื่อควบคุมสมาชิกในครอบครัว ซึ่งเต๋นอธิบายว่า มันเป็นชีวิตที่ถูกกำหนดด้วยความหวาดกลัว และเมื่อพ่อตัดสินใจในเรื่องใดแล้ว ทุกคนในบ้านก็จะไม่กล้าขัดหรือโต้แย้งแต่อย่างใด และในความเป็นเด็ก เขาจะกลัวการถูกลงโทษมาก ครั้งหนึ่ง เต๋นเอาอวนที่พ่อใช้สำหรับจับปลาขายฝั่ง ไปเล่นกับเพื่อนๆ แล้วก็ทำหาย เขาโดนพ่อตีอย่างแรง จนรู้สึกว่่าพ่อโมโหร้ายมาก แต่เต๋นก็ยอมรับในความผิดที่ตนเองกระทำลงไป ดังที่เต๋นได้ถ่ายทอดความรู้สึกออกมาว่า “ หากถามว่า กลียดพ่อไหม ก็ไม่ได้เกลียดอะไรหรอกนะ แต่กลัว กลัวมากตั้งแต่จำความได้ พ่อเป็นคนเสียงดัง ไม่ค่อยยิ้ม เวลาจะเจอกัน ก็เป็นเวลาที่เราทำความผิดแล้ว หรือเวลามีใครไปบอกพ่อ ก็จะไม่โดนละ ”

เต๋นเห็นถึงพฤติกรรมของเพื่อนที่ไม่เหมาะสม เช่น ไม่ค่อยตั้งใจเรียน จับกลุ่มมั่วซุม พูดคำหยาบ สู้บุญหรือ ไปเที่ยวไกลบ้าน และกลับเข้าบ้านตอนกลางคืน เต๋นอยากสนุกสนานเหมือนเพื่อนๆ บ้าง แต่ก็ไม่กล้าขัดคำสั่งในสิ่งที่พ่อห้าม เขาจึงดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย ตามรูปแบบที่พ่อตีกรอบ

ไว้ให้ แต่ถึงกระนั้น เตนรู้สึกว่าคุณเองมีชีวิตที่แตกต่างจากเพื่อนในเรื่องของความเป็นอิสระ ซึ่งเตนเก็บความรู้สึกนี้ไว้อย่างยาวนาน

เตนเป็นเด็กเรียนหนังสือไม่เก่ง และรู้สึกกังวลใจกับผลการสอบ เพราะกลัวว่าพ่อจะไม่พอใจ ซึ่งเตนเองก็ได้พยายามแล้ว แต่ก็ไม่พัฒนาขึ้นเลย อาจเป็นได้ว่าเมื่อเวลาที่เตนกลับมาบ้านแล้ว ไม่มีใครสอนการบ้าน หรือแม้แต่การให้แนวทางการศึกษาต่อ ก็ไม่มีใครแนะนำ เตนต้องใช้ความคิดของตนเอง หรือไม่ก็ตามๆ เพื่อนไป

ในวัยเด็กเตนมักขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก ดังนั้น เตนจึงชอบเก็บตัวอยู่ตามลำพังและไม่ชอบร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ ที่โรงเรียน แต่เขาก็สามารถรับผิดชอบต่อตนเองได้พอสมควร เตนจะมีความสุขมากเมื่อกลับมาบ้าน เพราะมีโอกาสอยู่ใกล้ๆ และคลุกคลีอยู่กับแม่ เวลามีปัญหาอะไร เตนก็จะปรึกษากับแม่ เพราะเตนไม่ค่อยมีความผูกพันกับพ่อเท่าใดนัก การใช้ชีวิตที่บ้าน ส่วนใหญ่เตนจะเล่นคนเดียว เพราะพี่ๆ ออกไปทำงานนอกบ้านกันหมด

เตนต้องรีบเข้าบ้านให้ตรงเวลาหลังเลิกเรียน เตนจึงไม่ค่อยมีเพื่อนในละแวกบ้านเดียวกัน และถึงแม้จะมีโอกาสได้เล่นกับเพื่อนๆ บ้างตามประสาเด็ก แต่เมื่อมีเรื่องทะเลาะกัน เตนจะสู้เพื่อนๆ ในวัยใกล้เคียงกันไม่ได้ และด้วยสาเหตุใดก็ตาม หากเตนร้องไห้กลับมาบ้าน ก็จะถูกพ่อตีซ้ำโดยไม่ได้สนใจว่าใครผิดหรือใครถูก ดังที่เตนเล่าให้ฟังว่า “เมื่อก่อนก็ออกไปเล่นกับเพื่อนบ้านบ้าง พอโดนรังแกมาก็ไม่อยากไป สู้เขาไม่ได้ แล้วก็ไม่มีโอกาสมีเพื่อนนอกบ้าน เพราะพ่อเข้มงวดด้วย ... เวลาตอนโดนตีซ้ำ เตนรู้สึกไม่เข้าใจว่าทำไมเราพ่ายแพ้กลับมา เตนรู้สึกเสียใจมา เตนถูกรังแกมาทำไมพ่อก็ไม่ช่วย แล้วยังโดนตีซ้ำอีก ” เตนไม่เข้าใจว่าพ่อต้องการสอนให้เตนรู้จักที่จะเอาตัวรอด จึงไม่เข้าใจในตัวพ่อ และไม่ชอบพ่อกว่าใครอีก แต่เตนก็ไม่กล้าแสดงออกให้พ่อรู้

เตนหลุดพ้นจากกรอบของพ่อ ที่เคยปิดกั้นความเป็นอิสระ หลังจากที่พ่อเสียชีวิตไปแล้ว ตอนนั้นเตนเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 อายุราว 17 ปี ความรู้สึกหวาดกลัวก็หมดไปจากชีวิต เตนรู้สึกว่าตนเองมีอิสระในการออกนอกบ้าน โดยไม่ต้องอยู่ภายใต้การควบคุมของทางครอบครัว อีกทั้งตัวของเตนเองก็อยากรู้ว่า การใช้ชีวิตอยู่กับกลุ่มเพื่อนแถวๆ บ้านที่เติบโตมาด้วยกัน จะเป็นอย่างไร แล้วจะสนุกจริงหรือไม่ เพราะเตนสังเกตเห็นเพื่อนๆ กลุ่มนี้มีชีวิตที่สนุกสนาน และด้วยความสุขงอมของความรู้สึกที่อยากมีความสุขเหมือนกับเพื่อนๆ บ้าง เตนจึงตัดสินใจเข้ากลุ่มเพื่อน

การเข้าสู่แวดวงของการเสพยา

เตนรู้จักกับยาเสพติดก็คืออะไร มาตั้งแต่ในวัยเด็ก จากการเรียนรู้ที่โรงเรียนและคำสอนของพ่อที่ย้ำเตือนถึงโทษภัยและไม่ให้ไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด อีกทั้งบ้านก็อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่มีทั้งการเสพยาและการขายยา เขาได้เห็นผู้ติดยาเสพติด อยู่ในสภาพที่ไม่น่าดูเท่าใดนัก เช่น ผมแผ่ รุงรัง เนื้อตัวสกปรก นอนตามริมถนน หรืออาศัยอยู่ในที่แคบๆ บริเวณหมู่บ้าน เป็นต้น เขาจึงพยายามที่จะไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับยา เตนเล่าให้ฟังว่า “รู้จักกับยา แต่ยังไม่ได้ออกไปยุ่งกับมัน มองเห็นเขาโหยงโหยงโย้วโย้ว เพราะว่าสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับยาเสพติดค่อนข้างเยอะ แล้วก็เห็นสภาพที่

ตำรวจเข้ามาในหมู่บ้านด้วย เห็นเขาวิ่งหนีตำรวจกัน พอบอกว่า อย่าเข้าไปยุ่งตรงนั้น มีชายยานะ ก็เลยไม่ไป “

เมื่อเด่นไม่มีพ่อ กรอบชีวิตก็หายไป เด่นตัดสินใจเข้ากลุ่มเพื่อนและเริ่มสูบบุหรี่ตามเพื่อน ต่อมาก็เสพยาบ้า ถึงแม้เพื่อนบางคนจะห้ามแล้วก็ตาม แต่เด่นก็ยังยืนยันว่าขอแค่ลองเสพยาบ้าง คงไม่ถึงกับทำให้ติด ซึ่งเมื่อเด่นได้ลองแล้ว เด่นมีความเห็นว่าการเสพยานั้นไม่ได้สร้างปัญหาแต่อย่างใด ซึ่งทั้งนี้ เด่นไม่เคยทราบมาก่อนว่า เพื่อนกลุ่มนี้เสพยาบ้ากัน เพียงเห็นว่าเป็นกลุ่มที่สนุกสนาน จึงทำให้เด่นอยากเข้ากลุ่มด้วย ในที่สุด เด่นก็ตกอยู่ในสภาพแวดล้อมของการเสพยา ตามที่เด่นได้เล่าว่า “แค่อยากลอง มันบอกเหมือนกันว่า จะนอนไม่หลับ ก็ดีเพราะอยากออกมาเที่ยวกลางคืนบ้างแล้ว คิดว่าต้องลองเพื่อให้อยู่กับกลุ่มเพื่อนได้ เพราะมันอยู่กับทั้งคืน ” เด่นมีความสุขเมื่อเข้ากลุ่มเพื่อน แล้วเสพยาด้วยกัน เพราะสามารถคุยได้ทุกเรื่องด้วยความเข้าใจ และเมื่อปรับทุกข์ ก็ได้รับการปลอบโยน เขาพอใจกับท่าทีของเพื่อนที่แสดงความห่วงใยและให้กำลังใจ จึงเป็นข้อเปรียบเทียบกับชีวิตในวัยเด็ก ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาไม่เคยได้รับมาก่อน ด้วยเหตุนี้ เด่นจึงหายไปจากบ้านบ่อยครั้ง เพื่อแสวงหาความสุขในลักษณะที่เขาต้องการ

พฤติกรรมเสี่ยงจากการเสพยา

แม่และพี่ๆ เริ่มสงสัยว่าเด่นอาจจะเสพยา เพราะบ่อยครั้งที่เขาไปบ้านเพื่อนซึ่งอยู่ฝั่งตรงข้าม ซึ่งรู้กันว่าบ้านหลังนั้นมีกรรมมาตุสมเสพยากัน แต่เขาให้เหตุผลว่าไปเพื่อพูดคุยกับเพื่อนๆ และเขาเองก็ไม่ได้แสดงอาการว่าเป็นคนติดยา เพราะไม่เคยมีอาการทรมานทรมายแต่อย่างใดเมื่อไม่ได้เสพยา ประกอบกับนิสัยของแม่ก็ไม่ได้เข้มงวดเท่าใดนัก ส่วนพี่ๆ ต่างก็สาละวนอยู่กับการทำงาน จึงไม่มีใครใส่ใจมากนัก เด่นเสพยาเรื่อยมา จนกระทั่งเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย ทางครอบครัวเชื่อว่าเด่นติดยาเสพติด เนื่องจากเขามีพิรุณในเรื่องการใช้เงินที่มากเกินไปของในบ้านเริ่มหาย พฤติกรรมของเด่นเริ่มเปลี่ยนไป เช่น กลับบ้านไม่ตรงเวลา บางครั้งก็กลับมาบ้านตอนเช้า ไปหาเพื่อนเกือบทุกวัน ควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ได้ โดยใช้คำพูดและน้ำเสียงที่รุนแรงกับคนในบ้าน และมีพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งเขาเองก็ไม่ต้องการที่จะให้ใครมายุ่งเกี่ยวหรือถามอะไรเกี่ยวกับตนเอง เหตุการณ์ที่รุนแรงที่สุด คือเขาได้ใช้เหล็กตีกระจกหน้าต่างที่บ้านแตกไปหลายบาน เป็นเพราะมีอาการ “น็อกยา” ซึ่งหมายถึงการเสพยาติดต่อกันหลายวัน ร่างกายอ่อนเพลียจนทนไม่ได้จึงกลับไปเอง และเมื่อเด่นถูกปลุกให้ตื่นขึ้น เพื่อสอบถามถึงของที่หายไปจากบ้าน เขาจึงมีอาการหงุดหงิด แล้วก็ยังมีพฤติกรรมดังกล่าว

เวลาต่อมา เด่นโดนตำรวจจับที่บ้านเพื่อน ในขณะที่กำลังเสพยาอยู่กับเพื่อน แต่ถึงกระนั้น เขาก็ยังไม่ยอมรับในสิ่งที่ตนเองได้ทำ และกล่าวตัดพ้อกับทางครอบครัวว่าทำไมจึงโยนความผิดให้กับตนเอง เขาถูกศาลพิจารณาคัดสินให้คุมประพฤติ 2 ปี และให้ไปรายงานตัวทุก 3 เดือน ถึงกระนั้น เขาก็ยังคงเสพยาอย่างต่อเนื่องจนเรียนจบมหาวิทยาลัย เด่นพอใจในความสุขที่ได้รับจากการเสพยา โดยสะท้อนว่า “ผมรู้สึกมีความสุข ยาบ้ามันจะกระตุ้นทำให้ร่างกายตื่นตัว ทำอะไรก็รู้สึก

สนุกคึกคัก” ยิ่งถ้าขณะนั้น ได้ทำในสิ่งที่ชอบแล้ว เขาก็จะสามารถทำสิ่งนั้นได้อย่างทุ่มเทตลอดทั้งคืน โดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย และทำด้วยความใส่ใจ ซึ่งเขาได้ยึดติดกับความรู้สึกดังกล่าว แต่สถานการณ์ได้เปลี่ยนไปจากเดิม เมื่อเขาเสพยามากขึ้นจนเงินไม่พอซื้อยามาเสพ เพื่อนที่เคยเสพยาด้วยกันเริ่มตีตัวออกห่าง อีกทั้งเขารู้สึกว่าคนในครอบครัวคอยจ้องจับผิด กล่าวโทษเมื่อของในบ้านหาย และคอยตราหน้าว่า “เป็นคนติดยา”

เมื่อเด่นก้าวมาถึงชีวิตการทำงาน เด่นพยายามเสพยาให้น้อยลงและไม่ได้เสพยาทุกวัน แต่เมื่อทำงานไปได้เกือบสองปี เขาเสพยาพร้อมกับเที่ยวเตร่ และเล่นพนันฟุตบอล จนประสบปัญหาทางการเงิน จึงลาออกจากงานที่บริษัท ทำให้เขาถูกครอบครัวตำหนิอย่างรุนแรง เขาตัดสินใจหนีออกจากบ้าน ไปอยู่กับกลุ่มเพื่อนที่เสพยาและขายยา เขาได้เสพยาและร่วมขายยาด้วยเป็นบางครั้ง เขาขาดความรับผิดชอบต่อตนเองและใช้ชีวิตที่เหลวแหลกหนักกว่าเดิม ซึ่งในระยะหลังเด่นใช้ชีวิตเร่ร่อน หลบซ่อน หนีการจับกุมของตำรวจเป็นเวลานานเกือบปี อีกทั้งสุขภาพก็ทรุดโทรม เขาจึงรู้สึกว่าตนเองฟุ้งใคร่ไม่ได้แล้ว และรู้สึกเบื่อกับการใช้ชีวิตในลักษณะแบบนี้ จึงตัดสินใจกลับบ้าน

เราไม่มีที่ไป ชีวิตก็เริ่มแย่แล้ว บางวันก็ไม่มีที่นอน ต้องไปยืนอยู่แถวๆ บ้านเพื่อน ตอนนี้อากกลับบ้าน เพราะว่าเรารู้สึกแย่แล้ว ไม่มีใครแล้วนะ คิดถึงแม่ ซึ่งเราอยู่บ้านไม่ต้องมายืนลำบาก ผมเคยยืนคนเดียวทั้งคืนเลย ไม่มีเพื่อน ไม่มีใคร ไม่ไหวแล้วแบบนี้ มันหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ถึงจุดหนึ่งเพื่อนก็ฟุ้งไม่ได้จริงๆ ก็เลยกลับบ้าน

เส้นทางสายใหม่ของชีวิต ที่ศูนย์เกิดใหม่

เมื่อกลับมาบ้านแล้ว เด่นก็ไม่ได้เสพยาอีกเลย แต่นอน “น็อกยา” อยู่ประมาณ 2 วัน เพราะตั้งแต่ลาออกจากงานที่บริษัท เขาเสพยาอย่างหนักมาเป็นเวลานาน ดังนั้น คนในครอบครัวจึงบังคับและพยายามควบคุมตัวเขาเพื่อพาไปบำบัด แต่เขาต่อต้านในทุกวิถีทางและอธิบายโดยให้เหตุผลว่าการเสพยานั้นสามารถเลิกได้ด้วยตนเอง จึงไม่จำเป็นต้องมาบังคับกันในลักษณะแบบนี้ และในที่สุดเขาถูกนำตัวไปที่ศูนย์เกิดใหม่ ด้วยความไม่สมัครใจ ตามที่เด่นเล่าให้ฟังว่า “มาด้วยความรู้สึกที่โกรธแค้นทางบ้าน แล้วก็พาลเกลียดที่นี่ด้วย ไม่ชอบที่นี่เลย”

เด่นมองไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องมาอยู่ที่ศูนย์เกิดใหม่ อีกทั้งเด่นถูกบังคับให้มา ซึ่งเป็นการเริ่มต้นที่ไม่ดีนัก เด่นจึงมีคำถามมากมายเกี่ยวกับชีวิตในโลกใหม่ เช่น ทำไมต้องบังคับให้ตื่นแต่เช้า ทำไมต้องบังคับให้อาบน้ำ ทำไมต้องให้ทำกิจกรรม ทำไมต้องมีการซักถามพูดคุย เด่นไม่ชอบการตอบคำถามหรือการพูดคุยกับคนอื่นๆ เด่นมีความคิดว่าคนเหล่านั้นมีการศึกษาน้อย แล้วจะมาอบรมสั่งสอนตนเองได้อย่างไร เขามีทัศนคติด้านลบและไม่ศรัทธาต่อกลุ่มคนที่เคยติดยามาเหมือนกัน โดยเห็นว่าเป็นเพียงรุ่นพี่ที่เข้ามารับการบำบัดก่อนเท่านั้น ดังนั้น เด่นจึงได้ใช้ชีวิตอยู่ที่ศูนย์เกิดใหม่ด้วยใจที่ต่อต้าน และไม่ยอมรับในกระบวนการเลิกยา ซึ่งเป็นเวลานานเกือบปีที่เด่นร่วมกิจกรรมต่างๆ ของศูนย์ ด้วยความไม่เต็มใจ แต่เด่นแสดงออกภายนอกให้เห็นว่าตนเองนั้นได้ทำตามแนวปฏิบัติแล้วเท่านั้น ซึ่งเป็นเพียงการแสดงละคร หากไม่ได้ซึมซับรับเอาสาระเข้าสู่ตนเองแต่อย่าง

โต ดังที่เด่นได้สรุปว่า “เราก็ก่อนทำตามไปเฉยๆ แต่ข้างในใจเราไม่ให้เขา ก็แค่ทำให้ตายใจ เท่านั้นเอง “

ถึงแม้เด่นจะทำตัวไม่ดี แต่ในทางตรงข้าม เด่นกลับได้รับผลดีจากสิ่งที่ถูกบังคับให้ทำอย่างไม่มีเต็มใจ เพราะเด่นรู้ว่าการทำตัวเช่นนั้น ส่งผลในลักษณะของการอดเปรี้ยวไว้กินหวาน แม้จะเป็นการฝืนใจทำในสิ่งที่ตนเองไม่ชอบ แต่ก็เพื่อรอคอยการกลับบ้านเมื่อญาติมาเยี่ยม เด่นพยายามปฏิบัติตามเงื่อนไขเพื่อให้ได้รับสิทธิตามขั้นตอน เป็นการเอาตัวรอดที่ไม่ถือว่าเป็นความผิด ซึ่งในช่วงแรก เด่นแสดงพฤติกรรมต่อต้านด้วยการโต้เถียง เด่นจึงถูกลงโทษ และจากบทเรียนที่ได้รับ เขาจึงเลือกที่จะปรับท่าทีของตนเองเสียใหม่ ด้วยการเก็บความรู้สึกที่ไม่พอใจไว้ เพื่อลดแรงปะทะกับเจ้าหน้าที่ศูนย์ และดำเนินชีวิตตามตารางเวลาที่ศูนย์กำหนด เด่นฝึกฝนตนเองจนครบตามกระบวนการเลิกยา เขาได้รับการปลุกฝังความคิด เพื่อให้เห็นถึงผลกระทบจากการเสพยา เด่นยอมรับและซึมซับสาระที่ได้เรียนรู้ อย่างค่อยเป็นค่อยไป จนในที่สุด เด่นสามารถปรับเปลี่ยนความคิด ปรับเจตคติ และมีจิตสำนึกที่ดีขึ้น

แรงบันดาลใจในการเลิกยา

แม่ คือกำลังใจสำคัญ ในการมุ่งมั่นเลิกยา

เมื่อเด่นทบทวนเรื่องราวของตนเองในอดีต และค้นหาว่าสิ่งใดเป็นแรงบันดาลใจต่อการเลิกเสพยาเสพติดของเขานั้น คำตอบแรกที่เขาคิดตระหนัก คือความรักและความทุกข์ของแม่ ซึ่งในการเยี่ยมญาติครั้งแรก เด่นเห็นแม่มีสีหน้าท่าทางไม่ค่อยดีเลย ออกอาการเครียดและกลุ้มใจเป็นอย่างมากแล้วแม่อังร้องไห้ ซึ่งเหตุการณ์นั้นทำให้เด่นรู้สึกผิด แต่เมื่อเวลาได้ผ่านไปนานพอสมควร เด่นได้พัฒนาตนเองและสามารถปรับตัวได้บ้างกับการอยู่ที่ศูนย์เกิดใหม่ เด่นเริ่มสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของแม่ที่มาเยี่ยมในครั้งต่อไป ซึ่งแม่มีอาการดีขึ้นเป็นลำดับ แม่คือกำลังใจที่สำคัญที่สุดและทำให้เด่นมีความมุ่งมั่นที่จะเลิกยาให้ได้ เพราะไม่ต้องการให้แม่เครียด กลุ้มใจ เสียใจ และร้องไห้อีกต่อไป เด่นต้องการได้ครอบครัวกลับคืนมา

ความสุขกลับมาสู่ครอบครัวของเด่นอีกครั้งหนึ่ง แม่และพี่น้องทุกคนมองเห็นโอกาสที่เด่นจะเลิกเสพยาเสพติดได้ ด้วยท่าทีและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด่นหายไป ครอบครัวให้การต้อนรับเมื่อเด่นกลับไปพักที่บ้าน ซึ่งเป็นบรรยากาศที่แตกต่างจากเมื่อก่อนที่พี่น้องแต่ละคนไม่ค่อยให้การต้อนรับเด่นสักเท่าใดนัก ดังที่เด่นเล่าว่า “เขาไม่ยอมให้เข้าบ้าน เพราะรู้ว่าเราติดยา เขาก็กลัวต่าง ๆ นานา แต่ตอนนี้ก็คือ ทุกบ้านอยากให้ผมไปหา ... มาหาเลยนะ นี่แหละครับ มันจะได้ครอบครัวกลับคืนมา เห็นได้ชัดเลย ” เด่นมองว่าถ้าเลิกยาได้อย่างแท้จริง บรรยากาศในลักษณะแบบนี้จะเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องและตลอดไป ถึงแม้ตอนนั้นเด่นแค่เพียงอยู่ในกระบวนการของการเลิกเสพยา แต่เด่นก็ได้ครอบครัวกลับคืนมา ดังนั้นเด่นจึงอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างจริงจัง ด้วยว่าเขาตระหนักถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น หากกลับไปเสพยาซ้ำอีก ซึ่งเด่นก็จะสูญเสียครอบครัวไปอีก และเด่นก็ไม่ต้องการให้เป็นเช่นนั้น

เด่นสะท้อนถึงความคิดที่จะไม่กลับไปเสพยา ว่าไม่อยากเป็นต้นเหตุที่ทำให้แม่ต้องมาเสียใจอีกต่อไป ปัจจุบันแม่ของเด่นอายุได้ประมาณ 87 ปีแล้ว เด่นมีความรู้สึกภูมิใจที่มีส่วนทำให้แม่มีอายุยืน ซึ่งแตกต่างจากเมื่อหลายสิบปีก่อน ในช่วงที่เด่นเสพยา แม่มีอาการป่วยเรื้อรังด้วยความเครียดและมีความคิดที่อยากจะตาย แต่แล้วทุกอย่างก็ได้เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นเป็นลำดับ

อีกทั้งตัวของเด่นเองก็ไม่อยากกลับไปมีชีวิตแบบเดิมในสังคมของการเสพยา การใช้ชีวิตเร่ร่อน จนบางครั้งไม่มีที่จะไป แต่ก็ไม่กล้ากลับไปสู้น้าคนทางบ้าน เป็นความตกต่ำของชีวิตที่ทุกข์ทรมานเป็นที่สุด เด่นต้องเผชิญกับความเห็นแก่ตัวในกลุ่มที่ติดยาด้วยกัน ซึ่งคอยคิดที่จะทำร้ายหรือหักหลังกัน มีแต่การเอาใจเปรียบและปราศจากความจริงใจ สภาพชีวิตตอนนั้นเด่นไม่เคยมีความสุขเลย อีกทั้งสุขภาพร่างกายก็ย่ำแย่ สมอมนิ่งง คืดอะไรก็ไม่ค่อยออก บางครั้งก็เหมือนว่าตนเองไม่มีความรู้สึก เป็นเหมือนร่างที่ไร้วิญญาณ และขาดการใส่ใจดูแลตัวเองเท่าที่ควร ปล่อยให้เนื้อตัวสกปรก สิ่งต่างๆ เหล่านี้เขาสรุปว่า มันคือความล้มเหลวของชีวิต แต่เมื่อมาใช้ชีวิตอยู่ที่ศูนย์เกิดใหม่ เขาก็สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นต้นว่า การมีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น และมีการยอมรับจากคนที่เข้ามาในชีวิต เช่นที่เด่นบอกว่า “เขายอมรับเรามากขึ้น เราไม่ต้องคอยหลบหลบ ซ่อนซ่อน หรืออยู่ในโลกส่วนตัวแต่เพียงผู้เดียวอีกต่อไป ชีวิตเราก็ดีขึ้น ”

การเห็นคุณค่าในตนเอง

เด่นรู้สึกเหมือนว่าตนเองกลายเป็นคนที่มีคุณค่าขึ้นมา หลังจากที่ได้ทางเจ้าหน้าที่ศูนย์แสดงออกถึงความไว้วางใจ ด้วยการให้สิทธิพิเศษกับเขาเพิ่มมากขึ้น และเขารู้สึกว่าตนเองนั้นสามารถทำอะไรได้มากขึ้น จนถึงระดับที่สามารถบริหารจัดการอะไรบางอย่างได้ด้วยตนเอง เขาได้รับโอกาสและมีอิสระในการแสดงความสามารถตามศักยภาพที่ตนเองก็ไม่เคยรู้มาก่อนถึงพลังด้านบวกของตนเอง โดยมีบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบในการสอนรุ่นน้อง เด่นไม่ยอมสูญเสียโอกาสที่สำคัญนี้ ซึ่งชีวิตที่ผ่านมา เด่นเคยทำลายโอกาสของตนเองมามากแล้ว

ตอนนี้เด่นสามารถปรับตัวกับการใช้ชีวิตอยู่ที่ศูนย์ เขาทำอะไรหลายอย่างด้วยความเต็มใจ เขาสอนรุ่นน้องตามบทบาทที่รับมอบหมาย โดยนำเอาประสบการณ์ชีวิตของตนเองมาแบ่งปันเพื่อเป็นแรงคิดในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้หลุดพ้นจากยาเสพติด และเป็นการสร้างความรู้สึกที่ดีโดยอาศัยการเรียนรู้จากปรากฏการณ์ภายนอก แล้วส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ ซึ่งเด่นรู้สึกว่าตนเองนั้นมีส่วนช่วยเหลือคนอื่น ๆ บ้างแล้ว ในขณะที่เดียวกัน เขาก็ทบทวนชีวิตของตนเองควบคู่ไปด้วย ซึ่งเป็นการเสริมกำลังใจให้กับตนเอง เขามีความตั้งใจที่แน่วแน่ในการเลิกเสพยาและรู้สึกมั่นใจในสิ่งที่สอนน้อง เพราะตนเองก็สามารถทำตามนั้น ดังที่เด่นเล่าว่า “เราก็ก็นำเรื่องของตัวเรา สอนเขาไปเลย ว่าเราล้มเหลวยังไง เราป่วยแพ้ยังไง เราร้องไห้ เราเสียใจ ด้วยความรู้สึกอะไร การทำตัวอย่างนั้น แล้วมีผลกระทบอะไรอย่างไร ”

ในที่สุด เมื่อถึงวันที่เด่นได้รับอนุญาตให้กลับบ้าน และมีคนที่บ้านมารับอย่างอบอุ่น เขากลับปฏิบัติภารกิจกลับไปอยู่บ้าน โดยบอกว่าต้องการอยู่ที่ศูนย์นี้ต่อไป ซึ่งถือเป็นความท้าทายเพราะกว่าที่

จะก้าวมาถึงจุดนี้ เขาต้องอดทนกับความยากลำบากที่ต้องประคับประคองตนเองเพื่อการใช้ชีวิตในศูนยน์นี้ เวลาผ่านไปกว่าหนึ่งปี จนกระทั่งเขาเปลี่ยนทัศนคติด้านลบ เป็นความสุขและความผูกพันกับการใช้ชีวิตอยู่ที่ศูนยน์ ทั้งนี้ เด่นได้ประเมินตนเองว่าประสบความสำเร็จได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งชีวิตของเด่นไม่เคยมีประสบการณ์ที่ดีเช่นนี้มาก่อน ด้วยความรู้สึกที่มั่นใจในตนเอง และรู้สึกภูมิใจที่ช่วยเหลือรุ่นน้องหลายคนที่ประสบปัญหาในลักษณะที่ใกล้เคียงกันในเรื่องการติดยาเสพติด สิ่งนี้เองจึงเป็นเสมือนตัวชี้วัดว่า เขาประสบความสำเร็จในการฝึกฝนตนเองแล้ว ซึ่งแตกต่างไปจากเมื่อครั้งที่เขาเคยมีใจต่อต้านและไม่เชื่อถือในกระบวนการเลิกเสพยา และในครั้งนี้ เขาสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งทางครอบครัวของเด่นก็ยินยอมและยินดีกับการตัดสินใจในครั้งนี้

ความคิดของเด่นที่สะท้อนออกมาต่อศูนยน์เกิดใหม่ว่า ณ ตรงนี้ คือ โลกอีกใบหนึ่งของตนเอง เพราะศูนยน์ทำให้เขาสามารถเลิกเสพยาได้อย่างเด็ดขาด เขากลายเป็นคนที่มีความตั้งใจเข้มแข็งและมีความมั่นใจว่าตนเองจะไม่หวนกลับไปเสพยาซ้ำอีกอย่างแน่นอน เพราะชีวิตที่ผ่านมา ประสบกับความล้มเหลวที่เป็นผลกระทบโดยตรงจากการเสพยาเสพติด ซึ่งเป็นชีวิตที่ขาดความไว้วางใจจากคนรอบข้าง ถูกตราหน้าว่าเป็นคนไม่ดี น่ารังเกียจ และเป็นบุคคลที่ไม่สามารถอยู่ในสังคมปกติได้ และในทางกลับกัน เด่นมีความรู้สึกภูมิใจในคุณค่าของตนเอง ที่พุ่มพักให้เกิดขึ้น ผ่านทางบทบาทที่เขาทำประโยชน์ต่อผู้อื่น อันเป็นประสบการณ์ใหม่ที่มาดบังประสบการณ์เดิมอันเลวร้ายเมื่อครั้งที่เขาอยู่ในโลกของยาเสพติด ดังนั้น ในทุกครั้งที่เด่นเหยียบย่างเข้ามาในศูนยน์เกิดใหม่ เขาจะสัมผัสถึงบรรยากาศแห่งความเอื้ออาทรและการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รู้สึกหายเหนื่อยและมีความสุข แม้ว่าเขาจะได้พ้นสถานะผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพไปแล้ว แต่เด่นก็ยังคงมีความรู้สึกผูกพัน เพราะสถานที่แห่งนี้ ได้ทำให้เด่นสามารถพลิกฟื้นชีวิตขึ้นมาใหม่ เหมือนได้เกิดใหม่ เด่นพบกับมิติด้านบวกของชีวิตและเติบโตในโลกที่กว้างขึ้น

การมีเป้าหมายใหม่ของชีวิต

เด่นต้องการพัฒนาตนเองไปสู่ชีวิตที่ดีขึ้น เมื่อเขาหลุดพ้นจากชีวิตการเสพยามาแล้ว ก็ไม่อยากจะหวนกลับไปอีก ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาได้ตรงรอกจากประสบการณ์ตรงของตนเอง พร้อมกันนั้น เขาเริ่มมีความคิดที่อยากจะทำอะไรเพื่ออนาคตของตนเองบ้าง เช่น อยากมีการศึกษาที่สูงขึ้นไปอีก และอยากมีอนาคตที่ดีเหมือนคนอื่น ดังนั้นเมื่อเด่นได้รับการคัดเลือกและถูกปรับสถานะมาเป็นเจ้าหน้าที่ศูนยน์เกิดใหม่แล้ว เขารู้สึกว่าตนเองมีความตั้งใจและมีความอดทนที่มากขึ้น จึงตัดสินใจที่จะเรียนต่อในระดับปริญญาโท เพราะเด่นเห็นว่าสังคมโดยทั่วไปมักจะสบประมาทคนที่เคยติดยาเสพติด ว่าเป็นคนที่ไม่น่าเชื่อถือ เป็นคนไม่มีความอดทน ขาดความรับผิดชอบ ทำอะไรก็คงไม่ประสบความสำเร็จ ทั้งในเรื่องการเรียนและการทำงาน เด่นจึงอยากพิสูจน์ตนเองว่าสมองของคนที่เคยเสพยา จะสามารถกลับมาเรียนต่อได้หรือไม่ เขาต้องการให้คำตอบกับตนเอง และต้องการให้สังคมยอมรับว่าคนที่เคยเสพยาเสพติดมาก่อนนั้น ก็ได้แตกต่างไปจากคนปกติโดยทั่วไป ซึ่งเป็นเรื่องน่าทึ่งที่เด่นมีพัฒนาการทางความคิดที่ดีขึ้น และสำเร็จการศึกษาในระดับที่เขาตั้งเป้าหมายไว้

เด่นนำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาประยุกต์ใช้กับการทำงาน เช่น การอบรมที่สอดแทรกข้อคิด การแบ่งปันประสบการณ์ที่มีคุณค่า และการถ่ายทอดความรู้ที่น่าสนใจ เพื่อให้กระบวนการเลิกเสพยาเสพติดเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จนเป็นที่ยอมรับจากเพื่อนร่วมงานและผู้บริหารศูนย์ ตามที่เขาพูดว่า “สิ่งที่มหาวิทยาลัยสอน อันไหนสามารถเอามาปรับประยุกต์เข้ากับโปรแกรมได้ ผมก็จะเอาเข้ามา” และด้วยศักยภาพดังกล่าว เด่นได้รับความไว้วางใจให้เป็นวิทยากรบรรยายเกี่ยวกับการดำเนินงานของศูนย์ ให้กับตัวแทนองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนที่มาดูงาน ซึ่งการที่เด่นมีพัฒนาการที่ดีขึ้นเป็นลำดับ ทำให้เขารู้สึกภูมิใจและมั่นใจในทางเลือกใหม่ในชีวิต

การจัดการตนเอง กับความรู้สึกอยากเสพยา

การเข้ามารับการบำบัดที่ศูนย์เกิดใหม่ใน 10 วันแรก เป็นระยะพักฟื้นเพื่อให้ร่างกายได้ฟื้นตัวและกลับเข้าสู่สภาวะปกติ โดยไม่มีสารเสพติดตกค้างอยู่ในร่างกายอีกต่อไป แต่เด่นก็ยังคงหวนระลึกถึงเรื่องการเสพยา เมื่อเขาได้รับการกระตุ้นด้วยคำพูดที่เกี่ยวกับยาเสพติด ซึ่งเป็นเพียงช่วงเวลาสั้นๆ เท่านั้น ที่มีความรู้สึกอยากเสพยา โดยที่เด่นมีมุมมองว่า การที่สมาชิกในศูนย์เกิดใหม่อยู่ในสภาพการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการเสพยาและไม่มียาให้เสพนั้น หากดำรงความต่อเนื่องในสภาวะดังกล่าวโดยอาศัยระยะเวลา ก็ทำให้ความรู้สึกอยากเสพยานั้นหมดไปได้ในที่สุด และในปัจจุบันนี้ เขาก็ไม่มีความรู้สึกอยากเสพยาซ้ำอีก เด่นเล่าย้อนไปถึงช่วงแรกที่ศูนย์เกิดใหม่ว่า “ตรวจแล้วไม่เจอสารเสพติดในร่างกาย แต่สมองมันยังจำเรื่องราวพวกนี้อยู่ แล้วยังรู้สึกอยาก แต่มันไม่มีให้เสพเข้ามาแวบๆ แล้วก็หายไป ตัวยามันไม่มีให้เสพ พอไม่มีบ่อยๆ ซ้ำๆ ความรู้สึกอยาก มันก็จางไป ถ้ามันมีในศูนย์นี้ ก็เสพกันหมดแหละครับ ยังมีในเรื่องสมองติดยาอยู่ครับ ในช่วงแรกๆ”

การควบคุมจิตใจ เพื่อสกัดกั้นตนเองจากภาวะเสี่ยง

เด่นมีความเห็นว่า การดูแลตนเองเพื่อไม่ให้กลับไปเสพยาซ้ำ ต้องจัดการกับความรู้สึกหรือสภาพจิตใจของตนเองก่อนเป็นลำดับแรก ซึ่งหากควบคุมจิตใจได้แล้ว ระยะห่างหรือช่วงเวลาของการไม่เสพยา ก็จะเพิ่มมากขึ้นจนสามารถเลิกเสพยาได้อย่างถาวร ตามที่เขาถ่ายทอดความคิดเกี่ยวกับการจัดการกับตนเองไว้ว่า

เราจะไม่ไปนึกถึงมันแล้ว เรื่องตรงนี้เราจะไม่เจียดเข้าไปแล้ว เราไม่เข้าไปแล้ว ไม่ให้ความรู้สึกของเราไปไกล เพราะเรารู้ว่า เราอ่อนแอกับพวกตรงนี้ เช่น ที่บ้านเพื่อนเขาเสพยา เราก็ไม่ไปละ ไม่เอาดีกว่า เพราะเรารู้ว่า ถ้าเราไป เราจะหวนไหว เตี้ยมันก็จะกลับไปอย่างเก่า เราจะไม่ไป ถึงแม้เราจะคิดถึงเพื่อนแค่ไหน บางทีเพื่อนคนนั้นก็เลิกแล้ว แต่ก็กลายเป็นรุ่นน้อง รุ่นต่อไป

เด่นปฏิเสธกลุ่มเพื่อนที่เคยเสพยาด้วยกัน ไม่ยอมเข้าไปในสภาพแวดล้อมเดิม ในสถานที่ซึ่งครั้งหนึ่งเขาเคยเสพยากับเพื่อนๆ เพราะถึงแม้ว่าจะห่างจากเพื่อนเป็นเวลาหลายปีแล้ว แต่เด่นก็

ยังคงมีความทรงจำนั้นอยู่ในเมื่อรู้ว่าตรงนั้นไม่เหมาะสม เขาก็จะไม่เข้าไปสัมผัสตรงนั้นอีก และเมื่อเด่นพบกับเพื่อน ก็จะทำหายโดยมารยาท แล้วก็ปลีกตัวจากไป

แม้ว่าเด่นพ้นสภาพการเป็นสมาชิกศูนย์ และยุติการเสพยาเสพติดได้นานกว่าหนึ่งปีแล้ว แต่เขาก็คงมีความรู้สึกผูกพันกับยาเสพติด ด้วยความรู้สึกที่คุ้นเคยกับกลิ่น รูปลักษณะ และภาพแห่งความทรงจำเมื่อครั้งที่ได้เสพยา แต่ด้วยฐานะที่เด่นเป็นเจ้าของที่ศูนย์ เขาจึงไม่อยู่ในสภาพแวดล้อมเหมือนตอนที่อยู่กับกลุ่มเพื่อนที่เคยเสพยาด้วยกัน ดังนั้น ความรู้สึกอยากเสพยาที่เกิดขึ้น จึงเป็นเพียงช่วงเวลาสั้นๆ เท่านั้น ซึ่งเขาก็พยายามดูแลตนเอง ด้วยความตั้งใจที่จะไม่กลับไปมีชีวิตเหมือนเดิมอีก

แต่เมื่อเด่นเห็นสื่อที่มีภาพการเสพยาหรือเวลาที่ได้เห็นตัวยาจริงๆ เขาก็มีอาการอ่อนไหวกับความรู้สึกอยากเสพยา ดังเช่น เมื่อครั้งที่เขาพบยาเสพติดที่สมาชิกศูนย์ได้ซุกซ่อนไว้กับตัว เด่นเลือกที่จะทำลายมัน และรู้สึกตัวว่าสามารถเอาชนะใจตนเองได้แล้ว ซึ่งหลังจากเหตุการณ์ในครั้งนั้น เขาก็สามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น จนกระทั่งไม่มีความรู้สึกอยากเสพยาอีกต่อไป เด่นพูดอย่างหนักแน่นว่า “พอเจอมันอีก ก็เหมือนกับธรรมดา เห็นมันเป็นเศษพลาสติก มันเป็นอะไรก็ไม่รู้ เพราะเราไม่ได้อะไรกับมันแล้ว ไม่ได้มีความรู้สึกกับมันอีกแล้ว ไม่มีผลกระทบต่อความรู้สึก ตอนหลังๆ จับเล่นโดยสบายใจเลย โดยที่เรารู้สึกเลยว่า เราไม่เสพมันแล้ว ”

เด่นยอมรับว่าการเสพยานั้น เริ่มต้นจากสภาพจิตใจที่อ่อนแอ แล้วก็สามารถเลิกได้ด้วยสภาพจิตใจที่เข้มแข็งมากขึ้น การติดยาไม่ใช่เป็นอาการป่วยทางร่างกายแต่อย่างใด จึงไม่สามารถเยียวยาหรือบำบัดได้ด้วยวิธีการรักษาผู้ป่วยแบบปกติทั่วไป แต่เป็นการดูแลตนเองด้วยใจที่ไม่ไปนึกถึงยาเสพติด นั่นคือ การให้ความสำคัญต่อการดูแลความรู้สึกหรือดูแลสภาพจิตใจของตนเอง ควบคู่กับการจัดสภาพแวดล้อมที่ดีให้กับตนเอง โดยไม่ปล่อยตัวให้อยู่ในภาวะเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดอีกต่อไป

การกำกับตนเอง เมื่อพบกับสภาวะกดดันที่เป็นเงื่อนไข

เด่นเล่าถึงการพบวิกฤตของชีวิต เพราะคนรักที่เคยวางแผนชีวิตเพื่อสร้างอนาคตร่วมกันนั้น ไปมีคนอื่น ซึ่งเหตุการณ์นั้น มีผลกระทบต่อความคิดที่เขาเคยได้รับการปลูกฝังมาโดยตลอดว่า เมื่อเลิกเสพยาเสพติดได้แล้ว ก็จะมีสิ่งที่ดีเข้ามาในชีวิต เขาก็รู้สึกสับสนกับความพยายามยุติการเสพยา เพราะคาดหวังในการสร้างชีวิตใหม่นั้น ไม่ปรากฏเป็นจริง ดังที่เด่นได้พูดตัดพ้อว่า “ถ้าเราทำตัวดี ก็จะมีสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต เมื่อผมซื่อสัตย์กับผู้หญิงคนหนึ่ง แล้วทำไมต้องทำกับผมแบบนี้ ผมไม่เข้าใจ “ แล้วเขาเชื่อมโยงความรู้สึกไปสู่ความต้องการพึ่งยาเสพติดเพื่อให้ลืมปัญหาที่เกิดขึ้น แต่ก็ เป็นความคิดในช่วงเวลาสั้นๆ โดยเห็นว่าเป็นหนทางเดียวที่เขาสามารถสร้างความสุขให้กับตนเองได้ เพื่อบรรเทาความรู้สึกผิดหวังและเสียใจ ซึ่งครั้งหนึ่งเขาเคยชินกับความรู้สึกผ่อนคลายในลักษณะเช่นนั้น หลังจากที่ได้เสพยาแล้ว

เมื่อเด่นคิดใคร่ครวญอย่างรอบคอบ เขาเลือกวิธีการที่ไม่ต้องใช้ยาเสพติดและสามารถสร้างความรู้สึกที่ดีขึ้น ด้วยการพูดคุยเพื่อระบายความรู้สึกและรับการแบ่งปันประสบการณ์จากเจ้าหน้าที่ศูนย์ ซึ่งเคยประสบปัญหาในลักษณะเดียวกัน และในที่สุด เด่นก็ตระหนักถึงสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ แล้วเริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้ง ซึ่งเขามีความเห็นว่า การปรึกษาหารือกัน ย่อมดีกว่าการใช้ยาเสพติด เพราะนอกจากจะไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาแล้ว ยังเป็นการเพิ่มปัญหาให้มากยิ่งขึ้น ดังที่เด่นแสดงความคิดเห็นว่า “ ยามันไม่มีชีวิต เพียงแค่ต้องการให้มีใครสักคน แค่นี้พอ ยาก็ไม่จำเป็นอีกแล้ว เราปรึกษากับมันไม่ได้ เพียงแต่เสพแล้ว เราก็ฟุ้งซ่านของเราไปเอง “

อีกสถานการณ์หนึ่ง ที่เกือบทำให้เด่นล้มเลิกความตั้งใจและกลับไปเสพยาซ้ำอีก ซึ่งตอนนั้นเขาเพิ่งจะแต่งงานกับผู้หญิงคนใหม่ ที่คบกันเพียงสามเดือนเท่านั้น ก็ตัดสินใจแต่งงานกัน แล้วต่อมามีปัญหาทะเลาะกันอย่างรุนแรง ซึ่งเป็นช่วงของการปรับตัวเข้าหากัน จนทำให้เด่นมีความรู้สึกที่อยากกลับไปเสพยาอีกครั้ง แต่ก็ยังเป็นเพียงความรู้สึกในช่วงเวลาสั้นๆ เท่านั้น เขาปฏิเสธความต้องการของตนเอง ถึงแม้ว่าจะมีความรู้สึกอยากเสพยา แต่เด่นก็ไม่ดื่มรันทที่จะไปพยายามเสพ ดังที่เขาแบ่งปันประสบการณ์นั้นว่า “ มีปัญหาทะเลาะกันรุนแรง รู้สึกเหมือนจะต้องเลิกกัน มันเสียใจ เรื่องยากก็มีแวบเข้ามาในความคิด แล้วมันก็ไป ก็ไม่เอาแล้ว มันมีเข้ามา แต่มันไม่ไปครับ เพราะว่าเราต้องเดินไปหามันนะ แต่เราจะไม่ก้าวไปหามัน ”

สำรวจความรู้สึกของตนเอง เพื่อค้นหาสาเหตุและการแก้ปัญหา

เด่นได้รับการพิจารณาให้เป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์ โดยผ่านการคัดกรองจากรุ่นพี่คนหนึ่งที่เป็นหัวหน้าโปรแกรม และจากการทำงานร่วมกัน เด่นรู้สึกประทับใจในกระบวนการให้คำปรึกษา ด้วยคำแนะนำที่มาจากประสบการณ์ตรงของพี่คนนั้น ซึ่งในช่วงแรกของการทำงาน เด่นยังไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ในกรอบและทิศทางของงาน และเขารู้สึกเสียใจมากเมื่อถูกถามเกี่ยวกับงาน แล้วไม่สามารถอธิบายหรือชี้แจงได้อย่างชัดเจน โดยคิดว่าตนเองนั้นคงไม่มีศักยภาพเพียงพอที่จะทำงานในหน้าที่นี้ เด่นจึงขอลากลับบ้าน และรุ่นพี่คนนั้นให้เขาใช้เวลาคิดทบทวนตนเอง ต่อความรู้สึกนั้นว่าคืออะไร และสิ่งที่ได้ตัดสินใจแล้วนั้น มีสาเหตุมาจากอะไร ซึ่งเป็นการไตร่ตรองและสำรวจความรู้สึกของตนเองที่มีต่อสิ่งที่คิดว่าเป็นปัญหา เพื่อปรับความคิดและตัดสินใจใหม่ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ดังที่เขาเล่าว่า “ ผมก็บอกว่า ผมทำงานไม่ไหวแล้ว ความรู้สึกที่โดนถามมาเยอะ แล้วตอบไม่ได้เกี่ยวกับเรื่องงาน เขาให้เราระบายความรู้สึกออกมาให้หมด จนเราขอลากลับบ้าน เขาให้เราลองไปคิดเองว่า สิ่งที่เป็นความรู้สึกตอนนี้ มันคืออะไร แล้วที่อยากกลับบ้าน เพราะสาเหตุอะไร ให้ไปคิดเอง ” และเด่นก็ได้คำตอบว่าตนเองยังคงต้องการทำงานที่ศูนย์ต่อไป เพียงแต่ขาดการเอาใจใส่เท่าที่ควรกับงานที่ทำ และเขาต้องปรับรูปแบบการทำงานเสียใหม่ ด้วยการใส่ใจต่อสมาชิกที่อยู่ในการดูแล ในทุกรายละเอียดด้วยความรับผิดชอบ

จากการที่เด่นไม่สามารถจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ในช่วงแรกนั้น เป็นเพราะความเปราะบางทางอารมณ์ ที่ทำให้เขาขาดความเข้มแข็งในการทำความเข้าใจกับปรากฏการณ์ แล้วผลัก

ตนเองออกจากสิ่งที่คิดว่าเป็นปัญหา และคิดที่จะสละเป้าหมายซึ่งเป็นงานที่เขารู้สึกพอใจ แต่เมื่อเดนม์ประสบการณ์ในการสำรวจความรู้สึกที่มีต่อปรากฏการณ์ดังกล่าว ทำให้เขาารู้และเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น และเมื่อเขาต้องเผชิญกับปัญหาในลักษณะอื่น เขาก็จะใช้วิธีการสำรวจความรู้สึกตนเองเป็นพื้นฐานในการค้นหาคำตอบเพื่อเลือกหนทางปฏิบัติที่เหมาะสม ดังนั้น เดนม์จึงสามารถจัดการกับตนเองได้เป็นอย่างดี ทั้งในเรื่องการทำงานที่ศูนย์เกิดใหม่ และการใช้ชีวิตที่ไม่ต้องพึ่งพายาเสพติดอีกต่อไป

เดนม์เริ่มทำงานที่ศูนย์เกิดใหม่ ตั้งแต่ปี 2541 หลังจากพ้นสภาพการเป็นสมาชิกศูนย์ ซึ่งเป็นเวลานานพอสมควร กับการยุติการเสพยาเสพติดอย่างต่อเนื่องนานถึง 17 ปี เขามีความสุขกับการทำงาน ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาเลือกด้วยใจอิสระ แม้จะมีทางเลือกในอาชีพอื่นที่ได้รับค่าตอบแทนสูงกว่า โดยเขามองว่าการทำงานในศูนย์ เป็นการใช้ชีวิตร่วมกันเป็นหมู่คณะกับเจ้าหน้าที่ศูนย์คนอื่นๆ ภายใต้กรอบหรือแนวทางการปฏิบัติที่เห็นชอบร่วมกัน หลอมรวมเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันด้วยอุดมคติแห่งการให้ความช่วยเหลือรุ่นน้องที่มาเข้ารับการรักษาบำบัดเพื่อยุติการเสพยาเสพติด เดนม์มีศักยภาพในการสอนและถ่ายทอดประสบการณ์ ซึ่งได้ส่งผลสะท้อนกลับมาจากตัวเขาเอง ทุกวันนี้ เขาดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข ทั้งด้านการทำงานและการดูแลครอบครัว ดังที่เดนม์กล่าวว่า “ทุกวันนี้ ผมออกไปใช้ชีวิตแล้วนะ ผมอยู่กับครอบครัว อยู่กับลูก เราทำงานที่นี่ แต่ไม่ได้กินนอนที่นี่ ก็เหมือนกับการใช้ชีวิตในสังคมแล้ว การทำงานที่นี่ คืออาชีพ แต่ชีวิตเรากับครอบครัว ”

เรื่องเล่าเรื่องที่ 3 : เรื่องของอ๊อฟ การเรียนรู้ สู่ความพยายามเลิกเสพยา

สำหรับบุคคลทั่วไป การอุปสมบทหรือบวชเป็นพระภิกษุแม้ว่าเป็นการชั่วคราว ก็ถือว่าเป็นมงคลต่อชีวิตและคนในครอบครัว เป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่สำหรับหลายๆ คน อีกทั้งยังเห็นว่าการบวชช่วยขัดเกลาจิตใจ หรือหล่อหลอมจิตใจเสียใหม่ ก่อนเปลี่ยนวัยสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ด้วยการมีพื้นฐานชีวิตทางด้านศีลธรรม สำหรับอ๊อฟก็เช่นกัน เขาต้องการเลิกเสพยาเสพติด จึงตัดสินใจไปบวชเพื่อการมีชีวิตใหม่ แต่ด้วยภาวะเสี่ยง แม้ว่าเขามีสถานะของการเป็นสงฆ์ ก็ไม่ได้ช่วยให้เขายุติการเสพยาได้ จนต้องลาสิกขาบท และเข้าสู่กระบวนการเลิกเสพยาเสพติดอย่างจริงจังที่ศูนย์เกิดใหม่

ทักษะการใช้ดุลยพินิจ สิ่งที่ได้จากครอบครัว

ครั้งหนึ่ง ครอบครัวของอ๊อฟ เคยอาศัยอยู่ในสลัม เขาเป็นลูกคนเดียวของครอบครัว ซึ่งตอนเป็นเด็กเล็ก พ่อแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านตอนกลางวัน เขาจึงได้รับการเลี้ยงดูแบบตามใจจากป้าและลุง ซึ่งเขาไม่รู้สึกว่าตนเองนั้นขาดความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่ เพราะในตอนกลางคืน เขาก็ได้อยู่กับพ่อแม่ และเขาก็เข้าใจถึงความจำเป็นที่ต้องได้รับการดูแลในลักษณะเช่นนั้น

เมื่ออ็อฟเติบโตขึ้น สภาพของครอบครัวกลับตกอยู่ในบรรยากาศที่พ่อแม่ทะเลาะกันบ่อยครั้ง แต่เขามองว่าเป็นเพราะทั้งสองมีทัศนคติที่ต่างกัน ด้วยอายุของพ่อกับแม่ห่างกันถึง 12 ปี จึงเกิดความขัดแย้งทางความคิดและไม่ค่อยจะลงรอยกัน โดยที่พ่อยึดถือความคิดของตนเองเป็นหลัก และไม่ปรับวิธีคิดให้เหมาะสมกับสภาวการณ์ ด้วยความเข้มงวดในวิถีปฏิบัติ จึงทำให้ขาดความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิตครอบครัว ส่วนความคิดของแม่นั้น ให้ความสำคัญกับสิ่งที่ในปัจจุบัน ไม่ผูกขาดการคิดแบบตายตัว แต่ปรับตามสถานการณ์ และพร้อมที่จะให้ออกาสผู้อื่น หากเกิดข้อผิดพลาด ซึ่งอ็อฟเห็นว่าวิธีคิดของพ่อกับแม่นั้นต่างก็มีส่วนดี ในกรณีของพ่อ แม้ว่าจะไม่ค่อยเปิดรับความคิดเห็นของคนอื่น แต่ก็ยังเป็นแนวทางที่ยอมรับได้ในบางเรื่อง เช่น การประหยัด ที่เน้นประโยชน์ใช้สอย มากกว่าการบริโภควัตถุตามกระแสสังคม ส่วนแม่นั้น มีความคิดที่ตอบสนองความต้องการอย่างมีเงื่อนไข เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจ เช่น ตอบแทนความก้าวหน้าทางการศึกษา ด้วยการให้รางวัล เป็นต้น ทั้งนี้อ็อฟนำอุดมคติในการใช้ชีวิตของพ่อ มาบูรณาการกับวิธีการคิดของแม่ ที่ยอมรับและเข้าใจในบริบทของสังคมปัจจุบัน และสิ่งนี้เอง เป็นพื้นฐานที่ทำให้เขามีดุลยพินิจที่ดี เมื่อถึงเวลาที่จะต้องปรับเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิต

อ็อฟมีความใกล้ชิดผูกพันกับแม่มากกว่าพ่อ เพราะสามารถปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับแม่ได้ทุกเรื่อง และเขาก็เชื่อฟัง โดยที่แม่ให้ออกาสเพื่อการปรับปรุงตนเอง ควบคู่ไปกับการให้กำลังใจ เสริมกำลังใจ และให้แนวทางที่เป็นประโยชน์บนพื้นฐานของจริยธรรม ซึ่งเขามองว่าเป็นคำแนะนำที่สร้างสรรค์ ดังที่เขาพูดถึงแม่ว่า “ ถ้าผมผิดพลาด ก็จะมีแม่ที่คอยให้กำลังใจ แม่บอกว่า ไม่เป็นไรลูก เราเริ่มใหม่ เราทำได้ แต่เราต้องมาคิดดูว่า สิ่งที่เราพลาดไปแล้ว มีปัญหาตรงจุดไหน ก็แก้ตรงจุดนั้น ”

ประสบการณ์การทำงาน ที่กลายเป็นต้นทุนชีวิต

เมื่ออ็อฟเรียนจบระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) เขาไปสมัครงานกับเพื่อน โดยไม่ได้วางแผนไว้ล่วงหน้า เพียงต้องการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เท่านั้น ตามที่เขาเล่าว่า “ เพียงแต่คิดเล่น ๆ สนุกกับเพื่อนสองคน เราไม่มีอะไรทำ มันว่าง เราไปหางานทำกันดีกว่า ดีกว่าการอยู่เฉย ๆ ” แต่เขาก็ทำงานอย่างเต็มเวลาที่ห้างแห่งหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่เป็นการหารายได้พิเศษเหมือนดังแต่ก่อน และด้วยความรับผิดชอบในงานที่ทำ เขาปรับบุคลิกภาพของตนเองให้เป็นที่น่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น ซึ่งจากพื้นฐานที่มีมนุษยสัมพันธ์ เขาจึงกำหนดแนวทางของการทำงานไว้ โดยให้ความสำคัญกับการบริการ และสร้างความประทับใจให้กับลูกค้า เขาทำงานอย่างมีความสุข ด้วยความพากเพียรและสนใจที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

ชีวิตการทำงานนั้น เขาเริ่มต้นจากการเป็นพนักงานเต็มสัปดาห์ แล้วไต่ระดับขึ้นไปเป็นพนักงานจัดร้าน และพนักงานรับ-จ่ายเงิน ซึ่งเขาเรียนรู้การทำงานและมีประสบการณ์มากขึ้นเป็นลำดับ จนได้รับการพิจารณาให้เข้ารับการอบรมเกี่ยวกับการตลาด และได้เป็นหัวหน้าฝ่ายคลังเก็บสินค้าของห้าง เขาประสบความสำเร็จในการทำงานครั้งแรกนี้ โดยใช้เวลาเพียงสามเดือน และต่อมาเขาได้เป็นผู้จัดการฝ่ายการตลาดของห้าง ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาไม่เคยคาดหวังมาก่อนในชีวิต เพราะ

ตนเองเรียนจบเพียงระดับ ปวช. แผนกช่างไฟฟ้า ซึ่งความรู้ที่เรียนก็ไม่ตรงกับลักษณะของงานที่ทำ แต่เขาก็สามารถทำงานได้ดีจนเป็นที่ยอมรับ

ประสบการณ์ความรัก กับความผิดหวัง

อ้อพีมีแฟน ตอนเรียน ปวช.ปี1 เขาไปใช้ชีวิตอยู่กับแฟนและขาดการติดต่อกับครอบครัว เป็นระยะเวลาหนึ่ง ทั้งสองอยู่ด้วยกันนานถึง 7 ปี แล้วก็ต้องเลิกคบกันเพราะมีทัศนคติและวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน อีกทั้งไม่มีเวลาให้กัน เขายอมรับว่าตนเองก็มีส่วนผิดอยู่บ้างที่ไม่ยอมปรับความเข้าใจ แต่กลับทำตัวออกห่าง เพราะไม่ชอบบุคลิกภาพของแฟนที่ชอบบ่นในเรื่องปลื้กย่อยและไม่ยอมฟังคำอธิบาย เขาใช้เวลาว่างไปอยู่กับกลุ่มเพื่อนเพราะสามารถพูดคุยกันได้ทุกเรื่อง และด้วยความรู้สึกเสียใจที่เป็นฝ่ายถูกบอกเลิก เขาหันไปหาสิ่งทดแทนที่ได้จากกลุ่มเพื่อน ได้แก่ ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เที่ยวกลางคืน และไม่คอยกลับเข้าบ้าน หลังจากนั้น เขาก็คบกับผู้หญิงคนอื่น ๆ แบบไม่จริงจัง โดยเห็นว่าตนเองนั้นยังไม่พร้อมที่จะมีครอบครัว เขาต้องการความสุขเพียงชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น เพราะเคยมีความคับข้องใจ เมื่อครั้งที่ยังใช้ชีวิตอยู่กับแฟน

อ้อพีเริ่มสูบบุหรี่กับกลุ่มเพื่อน ตอนเรียนอยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพราะอยากลองและเห็นว่าการสูบบุหรี่นั้น ทำให้เป็นคนมีเสน่ห์และมีรสนิยม และเมื่อสารภาพเรื่องการสูบบุหรี่กับพ่อแม่แล้ว เขาได้รับคำแนะนำให้ควบคุมตนเอง โดยถือว่าที่ผ่านมา เป็นการลองเพื่อรู้เท่านั้น แต่เขาก็ยังคงสูบบุหรี่เรื่อยมา จนกระทั่งติดบุหรี่ แล้วชีวิตก็หักเหเข้าสู่โลกของยาเสพติด ซึ่งเขายืนยันอย่างหนักแน่นว่าตนเองนั้นไม่มีเรื่องสะเทือนใจที่เป็นสาเหตุของการเสพยา แต่เสพด้วยความอยากลองเท่านั้น

ชีวิตที่หักเห : การก้าวสู่โลกของยาเสพติด

หลังจากอ้อพีเลิกกับแฟนแล้ว เขากลับมาอยู่กับพ่อแม่ แล้วชีวิตก็เริ่มหักเหเข้าสู่การเสพยา โดยที่ไม่มีความรู้สึกด้านลบอันเป็นมูลเหตุให้ต้องบอปรับ เพียงแต่รู้สึกอยากลองเท่านั้น อ้อพีใช้เวลาว่างมาขับรถสองแถวที่เป็นกิจการของพ่อ รับส่งผู้โดยสารระหว่างหมู่บ้านกับตลาดเพื่อหารายได้เพิ่ม แล้วหัวหน้าคิวรถสองแถวได้ชวนให้ลองเสพยา และเขาก็ไม่ปฏิเสธ ดังที่อ้อพีเล่าให้ฟังว่า “ เมื่อถูกชวน เขาพูดว่า เนี่ย พี่มียาบ้า เราเคยเสพป่าว ลองเสพดู ชีวิตเราจะได้สดชื่น มีเรี่ยว มีแรง ลองดูไหม ... ก็ไม่ได้ปฏิเสธ เพราะว่าตัวเราเองอยากลอง อยากรู้ว่าเสพแล้วมันจะเป็นยังไง ”

ก่อนหน้านั้น อ้อพีเคยรู้จักกับยาบ้าในวงเหล้ากับเพื่อนสนิท เห็นเพื่อนเสพยาาก็ไม่ได้รู้สึกอยากลอง เพียงดื่มเหล้ากับสูบบุหรี่เท่านั้น โดยที่กลุ่มเพื่อนทั้งเสพและขาย แต่เขามีจิตใจที่เข้มแข็งเพียงพอที่จะปฏิเสธเพื่อนและบอกกับตัวเองว่าจะไม่ซ้ำเติมชีวิตตนเอง และเขาก็สามารถควบคุมตนเองได้ดี เพราะในช่วงนั้น เขารู้สึกเสียใจต่อการใช้แฟนบอกเลิก จึงไม่อยากจะปล่อยตัวให้ถลำลึกลงไปในสิ่งที่ไม่ดี แต่ในสภาพชีวิตที่เป็นปกติ เขากลับอยากลองเสพยา ทั้งที่ไม่มีเรื่องตกค้างทางด้านจิตใจ ซึ่งเขารู้สึกแปลกใจ ดังที่อ้อพีได้พูดถึงความรู้สึกต่อสถานการณ์ทั้งสองว่า “ ก็คือเอาแค่นี้ แค่นี้ ”

เสียใจแล้วกินเหล้า สูบบุหรี่ เทียว ให้มันมัน ให้มันเมาเท่านั้น แล้วก็พอ ยานี้ยังไม่เอา ... พอมาเจอคนขับสองแถว กลับรู้สึกอยากลอง เพราะช่วงนั้นความรู้สึกเสียใจเรื่องแฟน ไม่มีแล้ว ”

การเสพยาบ้า : หนทางที่เลือกเอง

หลังจากเสพยา อีออฟจะมีอาการสดชื่น ทำอะไรก็ไม่เหน็ดเหนื่อย รู้สึกว่าขยันมากกว่าปกติ แต่จะนอนไม่หลับ รู้สึกคอแห้ง ดื่มน้ำได้มากแต่ทานอาหารไม่ได้ เมื่อหมดฤทธิ์ยาแล้วจะรู้สึกอ่อนเพลีย หลับได้ แต่ตื่นขึ้นมามีอาการปวดหัวและอยากอาหาร ซึ่งเขากลับมาเสพยาบ้าหลังจากที่ได้เสพยาครั้งแรกไปแล้วประมาณ 2 สัปดาห์ โดยซื้อจากรุ่นพี่ที่ขับรถสองแถวคนนั้น เพราะเห็นถึงผลต่อการทำงานที่ทำให้รู้สึกสดชื่นและมีความสุขกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ ถึงแม้ว่าจะมีผลด้านลบอยู่บ้าง แต่เขาก็มองข้ามสิ่งนั้นไป

อีออฟยังมีความเห็นว่าการเสพยา ส่งผลให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับรุ่นพี่คนนั้น เพราะได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดี เช่น เมื่อตนเองกับกลุ่มเพื่อนมีความขัดแย้งกับวัยรุ่นแถวบ้าน ก็ได้รับการโอบอุ้มช่วยเหลือ ซึ่งพ่อของเขาเองก็ให้ความไว้วางใจ จวบจนกระทั่งปัจจุบัน และเขาก็ไม่ได้ตำหนิ กล่าวโทษ หรือมีความรู้สึกที่ไม่ดีกับผู้ที่หยิบยื่นยาเสพติดให้เสพนในครั้งแรก และไม่เคยคิดว่าการหยิบยื่นยาให้เสพนั้น มีวัตถุประสงค์แอบแฝงเพื่อหวังผลในการขายยาให้ในครั้งต่อไป และทุกวันนี้เขาก็ยังคงให้ความเคารพนับถือ ดังที่อีออฟพูดถึงมุมมองของตนเองว่า

ไม่ได้คิดว่าเขาจะมีเจตนาขายยา เขาเสพน เราก็เสพน ต่างคนต่างเสพน ไม่ได้คิดว่าเขาจะมีวัตถุประสงค์แอบแฝงเพื่อการขาย ให้เราลอง เราก็ดลอง ได้ฟรีแค่ครั้งเดียว หลังจากนั้น พี่คนนี้ เขาก็จะดูแลเราตลอด ... เขาไม่ได้ให้เราเสพนฟรีเรื่อยไป ถ้าไม่พอค่อยมาซื้อใหม่ อย่าเอาไปเยอะเดี่ยวตำรวจจับ เขาจะแนะนำเหมือนกับว่า เขากลับเราติดหนักมากเกินไป และกลัวว่าพ่อจะจับได้ แล้วตัวเขาก็จะเดือดร้อนด้วย

ทั้งนี้ อีออฟสามารถหายามาเสพนได้โดยง่าย ในสองหนทางคือ การซื้อจากรุ่นพี่ที่เป็นหัวหน้าคิวรถสองแถว กับการได้มาโดยไม่ต้องซื้อ จากพี่ชายที่เป็นลูกของป้า ซึ่งเขามีความสนิทที่สามรถวิเคราะห์ได้ว่าใครคือคนที่เสพยา แล้วเข้าไปใกล้ชิดเพื่อให้ได้ยามาเสพน โดยสังเกตจากอาการที่เป็นลักษณะเฉพาะของคนที่ไม่เสพน เป็นการรับรู้ได้ ในทำนองที่เรียกว่า “ ผีเห็นผี ” ดังนั้น ขณะที่เขาอยู่กับพ่อแม่ ก็จะต้องซื้อยามาเสพนเอง และเมื่อมาเยี่ยมลูกกับป้า ก็ได้ยามาเสพนโดยไม่ต้องซื้อ ซึ่งเขาเลือกที่จะเสพยาบ้าด้วยความสมัครใจและเสพนคนเดียว ไม่ได้เสพนเป็นกลุ่มกับเพื่อนๆ แต่อย่างใด

อีออฟเป็นฝ่ายเดินเข้าไปหายาเสพนิต ในการเสพยาบ้าครั้งที่ 2 โดยให้เหตุผลว่า ต้องการความสดชื่นเพื่อจะได้ไม่่วงนอนตอนทำงานกลางคืน เพราะบางครั้งการเป็นผู้จัดการร้านก็ต้องทำงานล่วงเวลาและเขาก็อยากสนุกตามประสาวัยรุ่นทั่วไปด้วย แล้วหลังจากนั้น เขาก็อยากเสพนอีก และรู้สึกภูมิใจที่สามารถเสพนได้เหมือนกับเพื่อนๆแล้ว ดังที่อีออฟได้เล่าว่า “ เพื่อนที่เคยชวนเสพนก็รู้

แล้วว่าตอนนี้เราเสพ คือได้คุยอวดเพื่อน ๆ ว่า มึงเสพ กูก็เสพ เพื่อน ๆ ทั่วไปก็ยอมรับในสิ่งที่เราทำว่า โอเค มึงแน่ มึงทำได้”

ความพยายามเลิกเสพยา ที่ล้มเหลว

เมื่อติดยาแล้ว เขาใช้เงินมากผิดปกติและมีข้ออ้างที่ไม่สมเหตุสมผล และมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในด้านลบ ได้แก่ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เมื่อไม่ได้เสพยาก็จะมีอาการหงุดหงิด โมโหง่าย รำคาญคนรอบข้าง เวลาที่ทำอะไรแล้วจะรู้สึกเหมือนไม่ได้ตั้งใจ กลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ แต่ก็ไม่ได้แสดงพฤติกรรมที่รุนแรง นอกจากการเดินออกนอกบ้านไปแบบหุนหันพลันแล่น โดยไม่ได้บอกว่าจะไปไหน หากมีความรู้สึกไม่พอใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าได้รับการเอาใจใส่ที่มากเกินไป ก็มองว่าเป็นสิ่งที่น่ารำคาญ เขาพยายามปรับพฤติกรรมภายนอกให้เหมือนเดิมมากที่สุด เพื่อไม่ให้พ่อแม่เห็นข้อพิรุณ เช่น พยายามรักษาความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับแม่ ด้วยการปรึกษาหารืออย่างสม่ำเสมอเป็นปกติ แต่เป็นปัญหาเท็จที่สร้างขึ้นมาเพื่อกลบเกลื่อนอาการที่ผิดปกติ

กลุ่มเพื่อนที่เคยดื่มเหล้าด้วยกัน ในสมัยเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ซึ่งครั้งหนึ่งออฟเคยปฏิเสธการเสพยากับเพื่อนกลุ่มนี้ และหลังจากที่ทุกคนได้แยกย้ายกันไปประกอบอาชีพ ต่อมาได้นัดมาพบกันเพื่อการดื่มเหล้าและลงท้ายด้วยการเสพยา ณ เวลานั้น เขาไม่ปฏิเสธการเสพยาเพราะได้เสพยาอยู่ก่อนแล้ว ดั่งที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น และถึงแม้ว่าก่อนหน้าจะเข้ากลุ่มเพื่อนเพียงหนึ่งเดือน เขาได้สัญญากับพ่อแม่ว่าจะเลิกเสพยา แต่ก็ไม่สามารถหักห้ามใจได้

เมื่อออฟทำงานได้ประมาณ 3 ปี ความรู้สึกที่ชีวิตไม่มีสิ่งยึดเหนี่ยว กระตุ้นให้เขาตัดสินใจขอไปบวชเพื่อควบคุมตนเองในการเลิกการเสพยา โดยได้รับแรงจูงใจจากคำแนะนำของน้องชายที่สามารถเลิกเสพยาได้แล้วไปบวช แต่แล้วเมื่อเวลาผ่านไปได้ 2 สัปดาห์กับการถือเพศบรรพชิต เขาได้กลับคืนสู่เส้นทางของยาเสพติดอีกครั้งเมื่อรู้จักกับพระภิกษุรูปหนึ่ง จนเกิดความสนิทสนมจึงเชื่อมโยงไปสู่การเสพยาเสพติดในที่สุด เขาเสพยาอย่างต่อเนื่องนานถึง 9 เดือน จนกระทั่งมีร่างกายที่ทรุดโทรมและอิดโรย ทำให้ไม่สามารถเดินไปรับบิดบาตที่บ้านได้ทุกวันเหมือนดังแต่ก่อน เขาจึงต้องลาสิกขาบท

จุดเปลี่ยนครั้งสำคัญของชีวิต เมื่อก้าวสู่ศุนย์เกิดใหม่

ตัดสินใจไปบวชเพราะอยากเลิกยา แต่ไปเจอหลวงพี่ ... ตอนที่กำลังเสพยาอยู่ที่วัด ก็ยังมีความรู้สึกอยากเลิกยา แต่เลิกไม่ได้ แล้วอยู่ๆ ก็ไม่มีความรู้สึกอยากเลิกยา จนกระทั่งโทรม ... บอกกับทั้งผ้าเหลืองครับว่า อยากเลิก ไม่ไหวแล้ว ... แล้วทางครอบครัวก็พามาที่ศุนย์

หลังจากออฟได้ลาสิกขาบทและกลับมาอยู่บ้านได้ประมาณ 3 วัน พ่อแม่ได้รับคำแนะนำจากป้าที่ลูกชายเคยเข้ารับการรักษาบำบัดเพื่อยุติการเสพยาเสพติดที่ศุนย์เกิดใหม่และประสบความสำเร็จ

แล้วออกมาบวชเป็นพระภิกษุ ซึ่งเมื่อก่อนเคยเสพยาด้วยกันแต่ก็ไม่บ่อยนัก ซึ่งอ็อฟได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า “ตัวเราบวชเพื่อตั้งใจที่จะไม่เสพยา แต่แล้วก็กลับมาเสพ ส่วนน้องเขาเสพยา ไปบำบัดจนเลิกเสพ แล้วไปบวช ... มันสวนทางกัน ”

เขาได้ทบทวนตนเอง โดยการมองย้อนกลับไปถึงชีวิตการเสพยา และทราบว่าภารกิจที่ยังเลิกเสพไม่ได้อย่างเด็ดขาดนั้น เป็นเพราะตนเองยังต้องการความสนุกสนานตามวิถีของคนเสพยา และไม่มีความรู้สึกอยากเลิกเสพยาอย่างแท้จริงจึงกลับมาเสพยาซ้ำ ถึงแม้ว่าเขาจะได้แสดงความตั้งใจไว้แล้วก็ตาม แต่เมื่อทราบถึงแหล่งที่มียาเสพติด เขาก็จะดิ้นรนแสวงหายามาเสพให้ได้ในที่สุด และเมื่อพบคำตอบแล้ว เขาก็ตัดสินใจบอกกับแม่ถึงความเต็มใจที่จะไปเข้ารับการบำบัดที่ศูนย์เกิดใหม่ แต่ขอใช้ชีวิตอย่างเต็มที่กับบุหรี เหล้าและยาเสพติดอีกสักครั้ง ก่อนที่จะมีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตครั้งสำคัญ ซึ่งแม่มักมีความยึดหยุ่นเหมือนกับทุกเหตุการณ์ที่ผ่านมาโดยอนุญาตตามนั้น เพียงแต่เมื่อถึงเวลาที่กำหนด ก็ขอให้ปฏิบัติตามที่ได้ตั้งใจไว้ ดังที่อ็อฟได้สะท้อนความรู้สึกให้ฟังว่า “อยากจะเลิกโดยเด็ดขาด ก็เลยทิ้งทวนหละชีวิต ซึ่งตัวเองก็เต็มใจที่จะมา แต่ขอเสพเต็มที่ เป็นครั้งสุดท้าย ก่อนที่จะมาศูนย์ ... ได้เสพอยู่ประมาณ 15 วัน ทุกวัน หลังจากเลิกออกมา แล้วก็มาที่ศูนย์ ”

ชีวิตภายในศูนย์ กับการเรียนรู้ทักษะชีวิตครั้งใหม่

ในระยะแรกของการเข้ามาอยู่ที่ศูนย์เกิดใหม่ อ็อฟรู้สึกอึดอัดใจกับการปรับตัวตามตารางเวลาที่ทำให้ตนเองรู้สึกว่า การใช้ชีวิตไม่เป็นอิสระเพราะถูกบังคับ เขามักมีเหตุผลเกิดขึ้นภายในใจที่ขัดแย้งกับสิ่งที่ต้องปฏิบัติเสมอๆ โดยเกิดคำถามมากมายว่า “ทำไม ” กับสิ่งที่ไม่ชอบแต่ต้องปฏิบัติตามนั้น และเห็นว่าไม่น่าจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการช่วยให้เลิกยาได้สำเร็จ เช่นที่เขาารู้สึกหงุดหงิดกับการทำกิจกรรม “คอนฟรอนท์” (confront) โดยมองว่าการแจ้งข้อบกพร่องของเพื่อนสมาชิกเป็นรายบุคคลแบบเผชิญหน้าและต่อสมาชิกทุกคน เป็นการจ้องจับผิดเพื่อนๆ แต่เขาก็ไม่ได้แสดงพฤติกรรมต่อต้านแต่อย่างใด ขณะเดียวกัน เขาก็เห็นด้วยกับประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มทำกิจกรรม “เอ็น – เคาน์เตอร์” (en – counter) ซึ่งเป็นการระบายความรู้สึกด้านลบที่มีต่อเพื่อนสมาชิก โดยในช่วงแรกเป็นการเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง แล้วก็ปรับความเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งหากได้ทำผิดต่อเพื่อนจริง ก็ยอมรับผิด ตามที่อ็อฟเล่าให้ฟังว่า

ให้เราทางออกด้วยการไม่ชกต่อยกัน หากผมไม่ชอบพฤติกรรมในเพื่อนคนนี้ ผมก็จะไปบอกในกลุ่ม เป็นการระบายความรู้สึกต่อหน้าเขาเลย เมื่อไม่ชอบใครเปิดเผยได้เต็มที่ แต่มีหลายๆ คนมาฟัง และให้หลายๆ คนช่วยควบคุมสถานการณ์ อีกฝั่งหนึ่งก็จะอธิบาย แล้วเจ้าหน้าที่ก็จะแนะนำและสรุปตอนท้าย โอเค ครับ ผมยอมรับ พุดกันด้วยเหตุผล ด้วยอารมณ์ปกติ ไม่ได้โต้เถียงกัน

กิจกรรมกลุ่ม “พีรี มอร์นิ่ง มีทติ้ง” (pre – morning meeting) หรือที่เรียกกันว่า กลุ่มเตรียมประชุมเช้า ก็เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งซึ่งในช่วงแรกของการมาอยู่ที่ศูนย์ อ็อฟมองไม่เห็นถึงประโยชน์ที่ส่งผลต่อการเลิกยา เขารู้สึกไม่ชอบและเบื่อหน่ายกับรายละเอียดของกิจกรรม

ถึงแม้ว่าตนเองจะไม่ได้เกี่ยวข้องกับเรื่องราวนั้น แต่ก็ถือเป็นหน้าที่ที่จะต้องเข้าร่วมทุกวัน โดยลักษณะกิจกรรมเป็นการรวบรวมข้อบกพร่องที่พบเห็นภายในศูนย์ ที่เป็นสิ่งผิดปกติหรือไม่เหมาะสม และมีผลกระทบต่อส่วนรวม อันเกิดจากความสะเพร่า การขาดจิตสำนึก หรือการละเลยเพิกเฉยในสิ่งที่พึงปฏิบัติ โดยนำร่องรอยหรือข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้ มาสรุปแยกเป็นประเด็นต่างๆ แล้วนำเสนอต่อสมาชิกของศูนย์ ดังที่อ้อฟได้พูดถึงทัศนคติของตนเองในครั้งนั้นว่า “มันไม่ได้ประโยชน์อะไรกับการที่ตัวเองมาเลิกยา ก็เลยมีความรู้สึกอึดอัด เพราะไม่ได้เป็นผู้ตรวจพบหรือเป็นผู้กระทำผิดบกพร่องในเรื่องนั้น ไม่เกี่ยวข้องด้วย แต่ต้องมาทนนั่งฟัง ”

การปรับเปลี่ยนตนเอง เพื่อนำไปสู่ชีวิตที่ดีขึ้น

อ้อฟคิดว่า การที่ตนเองสามารถปรับตัวได้กับการใช้ชีวิตภายในศูนย์นั้น อาจเป็นผลมาจากการที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมทุกวัน คงไม่ใช่เป็นเพราะความเคยชินที่ทำให้ความรู้สึกต่อต้านภายในจิตใจนั้นเบาบางลง แต่เขามีความเข้าใจมากขึ้นและได้เห็นถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกทักษะชีวิตอย่างค่อยเป็นค่อยไปและสม่ำเสมอ และเป็นสิ่งที่เขาไม่เคยล่วงรู้มาก่อนเกี่ยวกับหลายๆ สิ่งที่พึงปฏิบัติ ซึ่งเป็นสามัญสำนึกง่ายๆ ที่ตนเองเคยมองข้ามไป ได้แก่ การรักษาความสะอาด มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และเข้าใจในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น เป็นต้น ถึงแม้ว่าจะอยู่ในสังคมขนาดเล็กก็ตาม ดังที่อ้อฟเล่าถึงทัศนคติของตนที่เปลี่ยนไปว่า

จากแต่ก่อน ก็ไม่ค่อยอยากจะทำอะไร เพราะว่ามันไม่โอเคอย่างที่เราคิด แต่ผมอยู่มาได้ประมาณ 2 – 3 เดือน มันเริ่มเห็นคุณค่าแล้ว ในสิ่งที่เขาสอนทุกวัน ... ก็เข้าใจมากขึ้น เริ่มอยู่ได้ เริ่มปรับตัวเข้ากับสังคมภายในศูนย์ ตามที่เขาให้ทำ ... คือมันสอนหลายๆ อย่างนะ ทำให้เรารู้สึกว่ามันเริ่มดีพัฒนาขึ้น

อ้อฟใช้เวลาประมาณ 6 เดือน ในการปรับตัวจนไม่มีความรู้สึกอึดอัดใจแต่อย่างใด และเขาสรุปสั้นๆ ว่า “เริ่มอยู่ได้และอยู่เป็น ” ซึ่งเป็นการอยู่แบบฉลาดเพื่อไม่ให้ตัวเองได้รับผลกระทบต่อการใช้ชีวิตภายในศูนย์ ในที่สุด เขามีพัฒนาการทางพฤติกรรมที่ดีขึ้นเป็นลำดับ แล้วได้รับสิทธิต่างๆ ตามขั้นตอนที่ศูนย์กำหนด ได้แก่ การได้เยี่ยมญาติ และการกลับไปพักบ้านเป็นการชั่วคราวในวันหยุดราชการ เป็นต้น เขาจึงมีความรู้สึกว่าได้รางวัลจากการที่ประพฤติตัวดีจนเป็นที่ยอมรับจากเจ้าหน้าที่ศูนย์ ทั้งนี้ เขารับการฟื้นฟูสมรรถภาพจนครบตามกระบวนการเลิกเสพยา โดยใช้เวลาประมาณ 1 ปี 8 เดือน

แรงบันดาลใจ จากคนใกล้ชิด สู่ความพยายามเลิกเสพยา

อ้อฟได้รับกำลังใจเพื่อเสริมแรงในความพยายามเลิกเสพยา โดยผ่านทางความห่วงใยของแม่ ด้วยการกระตุ้นเตือนให้เกิดการตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตที่แม่มอบให้ คือการนำตนเองมาเข้ารับการรักษาที่ศูนย์เกิดใหม่เพื่อการมีชีวิตที่ดีกว่า แม่แสดงเจตนาอยากให้อ้อฟเลิกเสพยาเพื่อให้สามารถ

ดูแลตนเองและใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ซึ่งเขาเก็บความปรารถนาดีของแม่ไว้เดือนสติตนเองมาโดยตลอด เพื่อไม่ให้กลับไปเสพยาซ้ำอีก ด้วยความตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและสมาชิกในครอบครัวของตนในอนาคต เมื่อสิ้นพ่อแม่ไปแล้ว ดังที่อ็อฟได้เล่าว่า “ แม่บอกว่าจะไม่ต้องการให้มาทำเพื่อพ่อแม่ แต่ให้ทำเพื่อตัวเอง อายุยังน้อย ยังต้องเผชิญอีก เพราะว่าพอกับแม่เดี๋ยวก็ต้องตายจาก เรา ไม่ได้อยู่กับแบบนี้ตลอด ลูกก็ต้องเรียนรู้ด้วยตัวเอง ”

กำลังใจจากครอบครัว กับจุดเริ่มต้นของแรงบันดาลใจ

เมื่ออ็อฟสามารถปรับเปลี่ยนนิสัยและปรับตัวได้แล้วกับการใช้ชีวิตภายในศูนย์ นอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมและทัศนคติของตนเองแล้ว เขายังสัมผัสได้ถึง การเปลี่ยนแปลงของครอบครัวที่มีท่าทีที่ดีขึ้นกับตนเอง ซึ่งเขาเรียกปรากฏการณ์นี้ว่า “ การได้ครอบครัวกลับคืนมา ” โดยสังเกตจากสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกันมากขึ้นและมีความถี่ทางการมีปฏิสัมพันธ์ ได้แก่ การพูดคุยทางโทรศัพท์ และการมาเยี่ยมที่ศูนย์ อันเป็นการสะท้อนถึงความเอาใจใส่ของครอบครัวด้วยความรักและห่วงใย และเมื่อเขาได้ครอบครัวกลับมาแล้ว หากไม่ตั้งใจจริงที่จะเลิกเสพยา เขาก็เกรงว่าจะสูญเสียครอบครัวไปอีก ซึ่งสิ่งนี้เองเป็นจุดเริ่มต้นของแรงบันดาลใจ ที่ทำให้เกิดความมุ่งมั่นในการฝึกฝนตนเองเพื่อให้สามารถเลิกเสพยาได้ในที่สุด ซึ่งเขาให้ความสำคัญกับครอบครัวเป็นอย่างมาก ดังที่ได้เล่าว่า “ เราไม่อยากสูญเสียครอบครัว ถ้าเราเสพยาอีก แล้วครอบครัวรู้ จะเป็นอย่างไรอีก จะมีท่าทีอย่างไรกับเรา อาจจะเสียคนที่เรารักไปอีก เราไม่เอาแล้ว ”

แรงบันดาลใจ จากการสูญเสียผู้เป็นที่รัก

อ็อฟได้รับความกระทบกระเทือนใจจากการสูญเสียป้าที่เป็นแม่เลี้ยง ตอนนั้นเขาอยู่ในศูนย์เกิดใหม่ได้ประมาณปีเศษแล้ว ซึ่งตอนแรกพ่อแม่ปกปิดเรื่องนี้ไว้ไม่ยอมบอกให้ทราบ ด้วยเกรงว่าจะมีผลกระทบต่อความพยายามเลิกยา เมื่อทราบภายหลังก็รู้สึกใจหาย แต่ก็มีความรู้สึกที่ดีเข้ามาบรรเทาความรู้สึกเสียใจ เพราะช่วงเวลาที่ป้ายังมีชีวิตอยู่ ท่านมีความสุขมากที่ทราบถึงการเข้ารับการบำบัดเพื่อเลิกเสพยาและรอคอยอย่างมีความหวังถึงการกลับมาอยู่กับครอบครัวอีกครั้งหนึ่ง ดังที่อ็อฟได้พูดถึงป้าว่า “ ป้าก็ได้รู้ว่าเราอยู่รักษาตัวที่นี่ และเขาก็ได้ชื่นชม เขาก็ยินดี เขาก็คิดถึง เขาก็ห่วง นึกถึงเราตลอด ว่าเมื่อไหร่เราจะกลับมา ”

หลังจากนั้น อ็อฟก็สูญเสียลูกที่เป็นพ่อเลี้ยงไปอีก และรู้สึกเสียดายกับการที่ตนเองยังอยู่ในกระบวนการเลิกเสพยา ซึ่งหากเสร็จสิ้นก่อนหน้านี้อัน บรรยากาศของครอบครัวก็คงจะดีกว่านี้ ซึ่งเขาก็คงยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นว่าเป็นวาระที่ไม่มีใครสามารถควบคุมได้ และเขาก็ไม่ได้ท้อแท้ใจ แต่กลับเกิดแรงบันดาลใจในการเลิกเสพยาให้ได้อย่างแท้จริง เขาไม่อยากให้มีการสูญเสียคนในครอบครัวไปอีก ซึ่งเป็นความหมายใหม่ที่ไม่ใช่เป็นการตายจาก แต่เขาหมายถึง การสูญเสียสัมพันธภาพกับคนในครอบครัว ด้วยความรู้สึกที่เขาเหล่านั้นปฏิเสธคนที่เสพยาเสพติด และไม่อยากให้คนอื่น ๆ ที่ยังมี

ชีวิตอยู่ถอยห่างจากตนเองออกไปอีก จึงต้องยุติการเสพยาเพื่อให้ความอบอุ่นภายในครอบครัว กลับคืนมาเหมือนเดิม ดังที่อ็อฟได้แสดงความคิดว่า

เมื่อครั้งที่ป่ากับลุงตาย รู้สึกว่าได้สูญเสียคนที่เคยห่วงใย รักและเข้าใจเรา ญาติพี่น้องคนอื่นๆ ก็ออกห่าง เพราะว่าเขาไม่ชอบคนที่เสพยาเสพติด เริ่มจะไม่มีใครเอาแล้ว ... ก็เกิดความรู้สึกอยาก เลิกยา เหมือนกับว่าไม่มีใคร คนที่เข้าใจก็ไปแล้ว ไม่รู้จะปรึกษาใครแล้ว หมดแล้ว ก็เลยรู้สึกว่าไม่เอาแล้ว เต็มวันจะเสียคนในครอบครัวไปมากกว่านี้ เพราะว่าทุกๆ ครั้งที่เสพยา คนที่คิดมากที่สุด คือ แม่กับพ่อ เราก็เห็นเขาแก่ลงทุกๆ วัน ก็มีความรู้สึกว่า เราน่าจะหยุดได้แล้ว

อ็อฟต้องการเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวและส่งผลกระทบต่อตนเองในการได้รับความรัก ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ และความไว้วางใจ ซึ่งครั้งหนึ่งได้วันช่วงไปในตอนที่เขาเสพยาเสพติด และเมื่อเขาพยายามยุติการเสพยา สิ่งที่เขาคาดหวังไว้ก็เป็นจริงตามนั้น จึงทำให้เขามีความมั่นใจว่าตนเองได้ตัดสินใจอย่างถูกต้องแล้ว โดยสรุปว่า สิ่งที่ทำให้ตนเองตัดสินใจอย่างเด็ดขาดที่จะเลิกเสพยา เป็นเพราะอยากได้ครอบครัวกลับคืนมาและนั่นคือเป้าหมายที่แท้จริง

แบบอย่างที่ดี กับความมั่นใจในเส้นทางที่ก้าวเดิน

มองเห็นเจ้าหน้าที่เป็นแบบอย่างที่ดี โอเค พี่เคยติดยา เคยล้มเหลว แต่ทุกวันนี้พี่สอนผม พี่ไม่ติดยาแล้ว ทำไมพี่ทำได้และได้ช่วยเหลือน้องๆ เราก็เลยมีความรู้สึกอยากจะทำแบบนี้บ้าง คืออยากจะเป็นแบบนี้ สามารถเลิกได้แล้วก็มาเป็นพี่ ดูแลน้องๆ แต่ตอนนี้ยังไม่ได้คิดที่จะเป็นเจ้าหน้าที่ แต่อยากจะทำแบบพี่เขา

อ็อฟได้รับการจุดประกายความมั่นใจในศักยภาพของตนเอง ที่จะเปลี่ยนสถานะการเป็นผู้ติดยาเสพติด ให้กลายเป็นคนที่มีคุณค่าต่อผู้อื่น เพราะเห็นความเป็นไปได้ที่เกิดขึ้นกับเจ้าหน้าที่ของศูนย์ ที่ครั้งหนึ่งเคยติดยาเสพติด แล้วเลิกเสพยาได้อย่างถาวร และมาเป็นผู้สร้างชีวิตใหม่ให้กับผู้อื่น เขารู้สึกประทับใจในแบบอย่างที่ดีของเจ้าหน้าที่ศูนย์หลายๆคน ได้แก่ คุณลักษณะทางพฤติกรรม แนวคิด ทักษะคิดและมุมมอง รวมทั้งกระบวนการอบรมรุ่นน้องที่น่าสนใจและเข้าใจง่าย ด้วยความหลากหลายในวิธีการและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการกลับไปเสพยา ทำให้เขาอยากทำได้เช่นนั้นบ้าง โดยนำมาบูรณาการเพื่อปรับใช้เป็นแนวทางสำหรับตนเอง เขามองว่าเป็นความท้าทายในทางปฏิบัติ แต่ก็ยังไม่ได้ตัดสินใจสมัครเป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์ จนกระทั่งเสร็จสิ้นกระบวนการเลิกเสพยาแล้ว เขาจึงสมัครเป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์และเลือกที่จะกลับบ้านเดือนละครั้งเท่านั้น ดังที่อ็อฟได้เล่าว่า “ผมเจอเพื่อนดี ๆ ที่เคยเป็นสมาชิกในศูนย์เหมือนกัน ชวนผมเป็นเจ้าหน้าที่.. เป็นความสมัครใจ อยากช่วยเหลือน้องๆ ที่ติดยาเสพติด ... ทางศูนย์ก็ต้องมีการคัดเลือกคุณสมบัติด้วย ”

ความภาคภูมิใจ กับศักยภาพที่ถูกสร้างขึ้น

ในช่วงแรกของการเป็นสมาชิกศูนย์เกิดใหม่ อีออฟเคยมีความรู้สึกต่อต้านในการที่จะต้องแบ่งปันประสบการณ์ แต่เมื่อผ่านการฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่อง ความรู้สึกจึงเปลี่ยนไปเป็นความชอบในการแสดงความคิดเห็น การถ่ายทอดความรู้ และแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัว ด้วยทักษะการสื่อสารที่ดี ซึ่งเขามองว่าเป็นพรสวรรค์ที่เกิดขึ้นมาใหม่ เป็นสิ่งที่เขาได้มาโดยไม่ได้พยายามแสวงหา แต่เป็นการถูกบังคับให้ฝึกฝนตนเองเพื่อการพัฒนาศักยภาพ การหลอหลอมนั้นได้สร้างตัวตนใหม่ที่ทำให้เขารู้สึกภูมิใจและมีความสุขเมื่อได้ใช้สมรรถนะนั้นเพื่อคนอื่น ดังที่อีออฟเล่าว่า “ กลายเป็นว่ารู้สึกชอบอธิบายในสิ่งที่เราทำ ในสิ่งที่เราเป็น มองว่าเป็นการให้ความรู้ซึ่งกันและกัน ... เป็นพรสวรรค์ที่เกิดขึ้นมาใหม่ ไม่ใช่พรแสวง เพราะถูกบังคับด้วยซ้ำไป เป็นการฝึกฝน จนท้ายที่สุดกลายเป็นตัวเรา รู้สึกดีใจที่มีความสามารถด้านนี้ พอทำแล้วเรามีความสุข ”

อีออฟผ่านการพิจารณาให้เป็นเจ้าหน้าที่ประจำตัวที่ต้องดูแลสมาชิกศูนย์ จำนวน 20 กว่าคน โดยที่เขาได้รับการยอมรับจากผู้ปกครองว่าสามารถช่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อยุติการเสพยาได้อย่างถาวร เพราะเคยเป็นผู้ติดยาเสพติดมาก่อน จึงเอื้อต่อการนำประสบการณ์ในการจัดการกับตนเอง มาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการฝึกอบรมผู้มาเข้ารับการรักษาที่ศูนย์ ทั้งนี้ การที่เขาสมัครเป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์ ถึงแม้จะมีทางเลือกอื่นในการประกอบอาชีพ ก็เพราะต้องการให้ตนเองมีความมั่นคงทางด้านจิตใจในการยุติการเสพยาได้อย่างแท้จริง ควบคู่ไปกับการดูแลรุ่นน้อง ซึ่งก็เหมือนกับได้จัดการกับตนเองไปพร้อมๆกันด้วย ดังที่เขาบอกถึงความตั้งใจว่า “ คือที่ผมอยู่ในสภาพตรงนี้ มีวัตถุประสงค์อยากให้ตัวเองมีความเข้มแข็งมากกว่านี้ แล้วอีกอย่างหนึ่งคือผมไม่ยากทึ่งน้องๆ ที่ผมกำลังดูแลอยู่ในขณะนี้ มันยังไม่ถึงฝั่งฝันที่ผมตั้งใจไว้ ”

กระบวนการจัดการกับตนเอง สู่เป้าหมายของชีวิต

อีออฟได้รับการฝึกฝนในการปรับนิสัย ด้วยการสำรวจตนเอง เพื่อให้รู้ถึงข้อบกพร่องทางพฤติกรรมที่ควรแก้ไขปรับปรุง แล้วนำไปสู่การควบคุมตนเอง ในกรอบของการลงโทษที่เจ้าหน้าที่ประจำตัวเป็นผู้พิจารณา แต่ก็ไม่ถึงขั้นรุนแรงเพราะเป็นเพียงการทำงานพิเศษ นอกเหนือจากงานที่ได้รับมอบหมายตามปกติแล้วเท่านั้น และให้อยู่กับความรู้สึกของตนเอง โดยห้ามมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นตามช่วงเวลาที่กำหนด โดยถูกแยกตัวออกมาจากกลุ่มเพื่อนที่เป็นสมาชิกศูนย์ ทั้งนี้เพื่อกระตุ้นเตือนให้เกิดการยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเอง แล้วปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในแนวทางที่เหมาะสม และหากยังไม่มีการพัฒนาที่ดีขึ้น ก็ยังคงได้รับการลงโทษต่อไป ซึ่งกระบวนการดังกล่าว นั้น เริ่มต้นจากการเขียนรายงานสารภาพความบกพร่องทางพฤติกรรมที่ตนเองรู้สึกผิด หลังจากได้สำรวจตนเองแล้ว ในทุก 3 เดือน ซึ่งถือเป็นความรับผิดชอบต่อตนเอง ดังที่อีออฟได้กล่าวว่า “ ซึ่งก็มีคนที่ทำความผิด แล้วไม่ยอมรับ และไม่ได้เขียนรายงาน จะได้สบาย ก็มีบ้าง มันเป็นความรับผิดชอบต่อตัวเอง ตัวใครตัวมัน แต่สำหรับผมนี่กล้าเขียน แล้วก็กล้ายอมรับในสิ่งที่เราทำ เราเป็น ”

ทั้งนี้ จากการสังเกตพฤติกรรมของตนเอง เขาเห็นถึงจุดอ่อนในการควบคุมตนเอง เมื่อเวลาที่อยู่กับกลุ่มเพื่อนในศูนย์แล้วปล่อยตัว ขาดการคิดวิเคราะห์ถึงสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ ไปชั่วขณะหนึ่ง เป็นผลให้ขาดความมุ่งมั่นในการปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของศูนย์ แต่ก็ไม่ได้ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด ดังที่อ็อฟพูดถึงการมีวิจาร์ณญาณเพื่อจัดการตนเองว่า “ต้องเลือกสิ่งที่ดีให้กับตัวเอง แล้วให้ความสำคัญกับทางเลือกของชีวิต ด้วยการพิจารณาไตร่ตรองตามเหตุผล มากกว่าเป็นเพียงความพึงพอใจทางอารมณ์ฝ่ายเดียว ”

อ็อฟมองว่าการฝึกฝนตนเองด้วยความซื่อสัตย์ นอกจากเป็นการฝึกความอดทนจากการทำงานหนักและเหนื่อยล้า ในขณะเดียวกัน การถูกแยกออกจากกลุ่มเป็นการชั่วคราว ก็ทำให้เขามีโอกาสได้ไตร่ตรองชีวิต จนเกิดการรู้จักตนเอง และรับรู้ถึงสัมพันธ์ภาพกับครอบครัวในช่วงเวลาที่ผ่านมาจากจนถึงปัจจุบัน อีกทั้ง มองเห็นถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกฝนทักษะในด้านต่างๆ เช่น ความเป็นระเบียบ การรู้จักกาลเทศะ การบริหารเวลา และการจัดระเบียบชีวิต เพื่อเป็นพื้นฐานชีวิตสู่เป้าหมายในการเลิกเสพยาอย่างถาวร โดยเขาได้แสดงออกถึงความตั้งใจและความพยายามฝึกฝนตนเองอย่างดีที่สุด

การควบคุมตนเอง โดยหลีกเลี่ยงความโหมเียงสู่การเสพยา

อ็อฟสามารถจัดการกับตนเองได้ดี ในกรณีที่เขาเกิดความรู้สึกอยากเสพยา แต่อยู่ในสถานะที่ไม่มียาให้เสพยา เขาพยายามควบคุมอาการอยากยา และขจัดความรู้สึกทรมานทรมายใจ ด้วยการเก็บตัวเงียบอยู่กับบ้าน พยายามนอนให้หลับ หรือไม่ก็พยายามผ่อนคลายตนเองไม่ให้เครียด ด้วยการอาบน้ำ เป็นต้น แต่เมื่อสามารถหายาได้ ในครั้งนั้น เขาก็เลือกที่จะเสพยาต่อไป ดังที่อ็อฟเล่าให้ฟังว่า “ตอนที่ใช้ชีวิตอยู่ที่บ้าน ตอนนั้นยังไม่ได้ไปบวช เป็นช่วงที่ทำงาน เป็นลักษณะที่ว่า เวลาไม่มียาเสพยา ก็ฝืนความรู้สึกตัวเอง ด้วยการอยู่บ้านแล้วก็นอน เราฝืนตัวเองให้หลับ หรือไม่ก็อาบน้ำ ทำให้ตัวเองผ่อนคลาย ไม่ให้เครียด ”

เมื่ออ็อฟเข้ามารับการบำบัดที่ศูนย์เกิดใหม่ ด้วยความตั้งใจที่จะเลิกเสพยา เขาปฏิบัติตนตามตารางเวลาที่ทางศูนย์กำหนด และพยายามจัดการกับตนเองด้วยการใช้เวลาว่างไปกับการอ่านหนังสือและรับทราบข้อมูลข่าวสารทั่วไปจากบอร์ดนิทรรศการ บางครั้งก็พูดคุยกับเพื่อนสมาชิก เป็นการไต่ถามทุกข์สุขทั้งชีวิตในขณะนั้นและก่อนที่จะเข้ามาเป็นสมาชิกของศูนย์ ผสมผสานด้วยเรื่องราวที่ให้ความบันเทิงเป็นส่วนใหญ่ โดยพยายามหลีกเลี่ยงที่จะพูดพาดพิงไปถึงยาเสพติด ด้วยเกรงว่าจะเป็นการกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอยากเสพยาทั้งกับตนเองและคู่สนทนา

เมื่อกลับมาพักที่บ้านแล้วพบกับสิ่งแวดล้อมเดิมที่มีการเสพยาซึ่งตนเองเคยเข้าร่วมด้วย อ็อฟจะหลีกเลี่ยงด้วยการปฏิเสธในทุกครั้งที่ถูกชักชวนจากกลุ่มเพื่อนให้เสพยา โดยใช้คำพูดบ้ายเบี่ยงไปในประเด็นอื่น ใช้ข้ออ้างเพื่อแสดงความไม่พร้อม ท้ายที่สุด ก็จะเป็นการหักทลายกันตามปกติ โดยไม่มีเรื่องเกี่ยวกับยาเสพติด และเขายืนยันว่าสามารถควบคุมตนเองได้โดยไม่คล้อยตามคำชักชวน ดังที่อ็อฟเล่าว่า “ควบคุมตัวเอง ด้วยการเตือนสติตัวเอง ว่าต้องหยุด ตัวเองจะต้องไม่เสพยา

อีกแล้ว คือเตือนอยู่ในใจตัวเองตลอดเวลา นี่คือกฎหรือข้อตั้งใจที่สร้างขึ้นมา จะไม่กลับไปยุ่งกับมันอีก ไม่เอาแล้ว ต่อให้เจอเพื่อน เพื่อนเสพต่อหน้าต่อตา ก็ไม่เอา ปฏิเสธโดยสิ้นเชิง ”

การเรียนรู้ ที่นำไปสู่พัฒนาการตามวุฒิภาวะ

อ้อพบทบทวนตนเองและวิเคราะห์ถึงผลลัพธ์ที่ได้จากพฤติกรรมที่ได้ทำ ในช่วงเวลาที่ผ่านมา เป็นลำดับ ตั้งแต่การเข้าสู่แวดวงการเล่นกีฬา แล้วเข้ารับการบำบัดที่ศูนย์เกิดใหม่ เมื่ออายุได้ 24 ปี จนถึงปัจจุบันเวลาก็ผ่านไป 3 ปีเศษแล้ว ซึ่งเขาเห็นว่าตนเองมีชีวิตที่ดีขึ้นและสามารถเลิกเสพยาได้อย่างถาวร ทั้งนี้ ก็ด้วยกำลังใจที่ได้จากบุคคลรอบข้างภายในศูนย์และจากครอบครัว ถึงแม้ว่าในช่วงแรก เขายังไม่ปฏิบัติตามกระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพอย่างตั้งใจ แต่เมื่อเขาสำนึกได้ว่าตนเองนั้นมีอายุที่มากขึ้น จึงเป็นการสมควรที่จะต้องออกไปดูแลพ่อแม่ และหากเกิดความล้มเหลวในการบำบัด แล้วมีชีวิตที่ต้องเสพยาเหมือนเช่นเดิม ก็จะเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์กับการใช้ชีวิตอยู่ที่ศูนย์ ซึ่งในปัจจุบัน เขาไม่มีความรู้สึกอยากเสพยา แต่กลับรู้สึกเบื่อหน่ายและไม่ต้องการเกี่ยวข้องกับยาเสพติดอีกต่อไป ดังที่อ้อฟได้สะท้อนว่า

มันเป็นความรู้สึกที่ถึงจุดอิมตัวของอายุ เรามีอายุที่มากขึ้นๆ ก็เริ่มคิดได้ ในสิ่งที่ตัวเองทำ ไม่อยากให้อยู่ในนี้ อย่างเสียเวลา คืออยากออกไปดูแลพ่อแม่ เพราะว่าถ้ามันล้มเหลวในการบำบัด ออกไปมันก็ดูแลตัวเองไม่ได้ เมื่อเสพยา ชีวิตก็จะกลับไปเหมือนเดิม

ทั้งนี้ อ้อฟสรุปว่าการเสพยาที่ผ่านมา ก็ด้วยเหตุผลเพียงเพื่อความสนุกเท่านั้น และในปัจจุบันตนเองก็ไม่ได้แสวงหาความสุขจากการพึ่งยาเสพติด ด้วยเหตุว่า ผ่านการฝึกฝนตนเองมาเป็นอย่างดี และด้วยการมีวุฒิภาวะที่มากขึ้น จึงมีวิจารณญาณและความมั่นคงทางด้านจิตใจ ที่จะไม่โน้มเอียงไปสู่การเสพยาซ้ำอีก เขาไม่ต้องใช้ความพยายามในการหักห้ามใจกับความรู้สึกอยากยา เพราะไม่มีความรู้สึกอ่อนไหวอีกแล้ว ดังที่อ้อฟได้สะท้อนว่า “ ความเข้มแข็ง มันเต็มที่แล้ว ความรู้สึกอยากยา มันไม่เกิดแล้ว ”

ทุกวันนี้ อ้อฟให้ความสุขกับตัวเองด้วยการเล่นกีฬาบาสเก็ตบอล เล่นกีตาร์ ร้องเพลง ซึ่งเป็นการผ่อนคลายที่มีคุณค่ามากกว่าการเล่นเสพยา และเขาก็ไม่เห็นด้วยกับความคิดที่ว่า คนที่เคยเสพยา คือคนที่หาความสุขให้กับชีวิตตนเองไม่ได้ เพราะการเสพยาไม่ใช่ทางเลือกเดียว และเป็นความสุขแบบฉาบฉวย ไร้แก่นสาร ที่ต้องพึ่งฤทธิ์ของตัวยา แต่แล้วเขาก็สามารถเลิกเสพยาได้ ซึ่งเขาแสดงความคิดเห็นว่า “ การเสพยา มันเป็นความสุขชั่วคราวชั่วครั้งชั่วคราว ที่ทำให้เรารู้สึกดีกับเพื่อน ก็แค่นั้นเอง แต่พอหลังจากที่หมดฤทธิ์ยา มันก็ไม่ได้นึกถึงเพื่อน แต่กลับมานึกถึงครอบครัวที่เป็นอยู่ ... การเสพยา เราเป็นคนเดินเข้าไปหามัน เราก็ต้องเดินหนีออกจากมันให้ได้ ”

หลังจากเลิกเสพยาได้อย่างถาวร อ้อฟกลับมามีความใกล้ชิดผูกพันกับครอบครัว โดยร่วมกิจกรรมและมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง เขาบอกว่าเป็นความรู้สึกที่แตกต่างจากเมื่อตอนที่ติดยา โดยคิดว่าอาจเป็นเพราะผลของฤทธิ์ยาที่ทำให้ผู้เสพมีทัศนคติด้านลบต่อผู้อื่น โดยปราศจากเหตุผล

มีอารมณ์หงุดหงิด และเห็นว่าตนเองนั้นไม่มีข้อบกพร่อง แต่จะให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนที่เสพยาด้วยกัน และเมื่อเลิกยาได้แล้ว ก็มีทัศนคติด้านบวกมากขึ้นและเห็นคุณค่าของครอบครัว แล้วในที่สุดก็อ้อฟกลับคืนสู่ครอบครัวอย่างสมบูรณ์และใช้ชีวิตเป็นปกติสุข ซึ่งบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ เมื่อครั้งที่เขาตัดสินใจเลิกเสพยาอย่างเด็ดขาด

เรื่องเล่าเรื่องที่ 4 : เรื่องของบี

ความมุ่งมั่น สู้พัฒนาการของชีวิต

เมื่อครั้งที่บีติดยาเสพติด เขาต้องการเงินเพื่อนำไปซื้อยามาเสพ และด้วยนิสัยที่ชอบทำตามความปรารถนาของตนเองโดยปราศจากการยั้งคิด เขาเบียดบังเงินกองกลางของโรงงานที่เขาดูแลร่วมกับครอบครัว ทำให้เขาไม่ได้รับความไว้วางใจ บียอมรับว่าการที่ครอบครัวมีท่าทีแตกต่างไปจากเดิม เป็นเพราะตนเองนั้นมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปในด้านลบ ทั้งการแสดงออกทางอารมณ์ และการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม ด้วยขาดการควบคุมตนเองที่เป็นผลกระทบจากการใช้ยาเสพติด แต่เขาไม่จริงจังกับการยุติการเสพยาเสพติด ทางครอบครัวจึงนำบีเข้ารับการบำบัดที่ศูนย์เกิดใหม่ ซึ่งส่งผลให้เขาเรียนรู้ เข้าใจ และเห็นคุณค่าในความหมายของชีวิตมากขึ้น จนนำไปสู่พัฒนาการของชีวิตที่หลุดพ้นจากการใช้ยาเสพติด และดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย

พื้นฐานชีวิต จากครอบครัวที่พ่อแม่แยกทาง

บีเกิดมาในครอบครัวที่ไม่ขาดแคลนทางการเงิน แต่พ่อกับแม่แยกทางกัน โดยต่างฝ่ายก็ไปมีครอบครัวใหม่ เมื่อบีอายุได้ประมาณ 5 ขวบ ดังนั้น เขาจึงอยู่ในการเลี้ยงดูของป้าและใช้ชีวิตอยู่ในครอบครัวของป้า ร่วมกับพี่ชายซึ่งเป็นลูกของป้าที่มีอายุห่างกัน 12 ปี แต่แม่อังยังอยู่ร่วมบ้านหลังเดียวกันแม้ว่าจะมีสามีใหม่ก็ตาม แต่บีก็ไม่ได้รู้สึกว่าเขาขาดความรักความอบอุ่น และไม่เคยประสบปัญหาในวัยเด็ก เพราะได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดีจากป้า ดังที่บีสะท้อนออกมาว่า “ไม่เคยประสบปัญหาอะไรเลย ในตอนเด็ก ความรักได้รับเต็มที่ ตอนพ่อไป ก็ยังไม่เข้าใจว่า ด้วยสาเหตุอะไร ... ก็รู้อยู่บ้างว่าเขาทะเลาะกัน ยังจำภาพการทะเลาะกันได้” อย่างไรก็ตาม บีรู้สึกลำบากใจมากในความสัมพันธ์ระหว่างเขากับพ่อ เพราะเขาคิดว่าอาจมีผลกระทบต่อความรู้สึกของแม่ และในทุกครั้งที่พ่อมาเยี่ยมที่บ้าน แม่จะกีดกันไม่ให้ทั้งสองได้พบกัน ด้วยเกรงว่าบีจะเลือกไปอยู่กับพ่อ เขาจึงมีความสับสนในการวางตัวกับพ่อ แต่เมื่อปีเติบโตขึ้น แม่อังก็เปิดโอกาสให้เขาไปพบกับพ่อได้บ้าง

ในช่วงวัยรุ่น บีไม่ค่อยสนใจการเรียนนัก การไปโรงเรียนก็เพียงเพื่อจะได้พบกับเพื่อน บางครั้งก็หนีเรียนไปด้วยกัน หรือมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ หรือเที่ยวในสถานบันเทิง จนมีผลการเรียนที่ตกต่ำ แต่เขาก็อ้างกับทางโรงเรียนว่าเป็นเพราะปัญหาทางครอบครัว ซึ่ง

แท้จริงแล้ว เขาไม่ได้รู้สึกว่าการที่พ่อแม่แยกทางกันนั้นจะส่งผลกระทบต่อทางจิตใจต่อตนเอง เพราะเขาได้รับความรักและการดูแลเอาใจใส่จากป่า ตั้งแต่เขายังเป็นเด็ก

เมื่อปีเรียนจบมัธยมศึกษาปีที่ 4 ป่าตัดสินใจส่งเขาไปเรียนต่อที่อินเดีย เพื่อให้เขาหลุดพ้นจากกลุ่มเพื่อนที่ประพฤติตนไม่เหมาะสมและขาดความรับผิดชอบต่อตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการเรียน และเหตุผลอีกประการหนึ่งคือ ป่าต้องการให้เขาฝึกฝนทักษะด้านภาษาอังกฤษ เพื่อประโยชน์ในการนำมาใช้ที่โรงงานซึ่งป่าเป็นเจ้าของธุรกิจ การใช้ชีวิตที่ประเทศอินเดีย เมื่อปีรู้จักกับเพื่อนๆ และสนิทสนมกันมากขึ้น ก็หันเหตนเองไปสู่พฤติกรรมที่บกพร่องเหมือนเช่นเคย คือ สูบบุหรี่ในโรงเรียน และมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน และในช่วงปีที่ 2 - 3 มีนักเรียนไทยมาร่วมชั้นเรียนด้วย จึงจับกลุ่มกันหนีเรียน สูบบุหรี่ และเสพกัญชา ปีใช้ชีวิตเพียงเพื่อความสนุกสนานอย่างไร้ขอบเขต เป็นผลให้เขาเรียนไม่จบตามหลักสูตร เพราะทางโรงเรียนไล่ออกและถูกส่งตัวกลับ ในปี 4 ซึ่งเป็นปีการศึกษาสุดท้าย ดังที่ปีเล่าให้ฟังว่า “ แล้วก็เริ่มลองเสพกัญชา เพียงแค่อยากลองดูว่าเป็นยังไง แล้วก็หยุด ในลักษณะที่ว่า นานๆ จะเสพที เพื่อความสนุกสนาน เฮฮา แต่ก็ได้ติดเป็นชีวิตจิตใจ จนเรียนปีสุดท้าย ปีที่ 4 โดนไล่ออกจากโรงเรียนที่อินเดีย ” และเมื่อเขากลับมาเมืองไทย ในช่วงแรกปีไม่ได้ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด เพียงแต่สูบบุหรี่และดื่มเหล้า โดยปกปิดไม่ให้ทางบ้านทราบ เขาช่วยงานของโรงงานซึ่งเป็นธุรกิจของครอบครัว ด้วยการเป็นพนักงานขายเสื้อผ้าที่ตลาดโบ๊เบ๊และประตูน้ำ

ในทัศนะของปีคิดว่าตัวเขา มีคุณลักษณะที่น่าภาคภูมิใจ คือ มีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะการมีทักษะทางด้านภาษาอังกฤษ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และมีวาทศิลป์ในการติดต่อกับลูกค้า ซึ่งเสริมให้การทำงานเป็นพนักงานขายให้กับธุรกิจของครอบครัวเป็นไปอย่างราบรื่นและมียอดขายสูงกว่าคนอื่นที่ทำหน้าที่อย่างเดียวกัน โดยในช่วงเวลานั้น เขาคิดว่าครอบครัวต้องพึ่งพาความสามารถของเขาเพื่อผลทางด้านธุรกิจ

ในอีกมุมหนึ่ง ปีชอบใช้ชีวิตโดยทำตามความปรารถนาของตนเอง หรือเลือกทำเฉพาะสิ่งที่พึงพอใจเท่านั้น เขามุ่งเน้นความสบายใจ เขาไม่ชอบการมีกฎระเบียบมาเป็นกรอบในการใช้ชีวิต ไม่ชอบการถูกบังคับ จนกระทั่งละเลยการใช้ชีวิตที่มีแก่นสาร และขาดเป้าหมายที่มีคุณค่า เขาพูดถึงการใช้ชีวิตของตนเองในอดีตว่า “ อยากไปดูหนัง ก็ไป หรือว่าอยากเล่นเกม ก็ทำ .. เป็นลักษณะนิสัยที่ว่า ทำอะไรก็ได้ แล้วตัวเองสบายใจ เพลิดเพลินไปกับสิ่งที่ทำ ” ดังนั้น เขาจึงปฏิเสธแรงกดดันหรือกรอบที่เป็นข้อจำกัดในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นอิสระ เพราะเขาพอใจที่จะสร้างความสุขให้กับตนเองโดยไม่ต้องพึ่งใคร

การเข้าสู่เส้นทางของยาเสพติด

ก้าวอย่างแรก ด้วยความอยากลอง จากการที่ปีเป็นพนักงานขาย ทำให้เขารู้จักคนมากขึ้น และมีเพื่อนใหม่ เขาจึงกลับมาใช้ชีวิตในลักษณะเดิมอีกครั้ง ด้วยการเล่นสนุกเกอร์และดื่มเหล้ากับ

กลุ่มเพื่อน จนถล่ำลึกลงเข้าสู่การเสพยาบ้า ซึ่งตอนนั้น เขาอายุได้ประมาณ 19 ปี การเสพยาครั้งแรกเกิดขึ้นเพราะความอยากลอง เมื่อเห็นเพื่อนเสพยาในวงเหล้า ก็ขอเสพด้วยความสมัครใจ

ตัวอย่างที่ 2 การเสพซ้ำ ในระยะแรก เขาเสพในปริมาณน้อย เพียงเพื่ออยากจะสนุกสนานเท่านั้น แล้วต่อมา เขาก็เสพบ่อยขึ้นและในปริมาณที่มากขึ้นด้วย โดยเสพอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาจนถึงหนึ่งปีเศษ จนกระทั่งร่างกายทรุดโทรม สถานภาพทางการเงินก็ไม่เพียงพอ เขาจึงต้องขอเงินทางบ้านเพิ่มเติมและขโมยของมีค่าที่บ้านไปขาย แล้วในที่สุดทางบ้านรู้ว่าเขาติดยาเสพติด

ตัวอย่างที่ 3 ความสุขเมื่อได้เสพ พฤติกรรมการเสพยาของบี คือเป็นคนกลางในการติดต่อนัดแนะกับกลุ่มเพื่อน เพื่อมาสังสรรค์และเสพยาด้วยกัน เขามีความสุขมากเมื่อได้เสพยา ซึ่งยานั้นเขาซื้อมาจากเพื่อน และต่อมาเมื่อเขารู้แหล่งขาย ก็ซื้อยามาเสพตามลำพัง และให้การเปรียบเทียบว่าการเสพยากับกลุ่มเพื่อนจะเป็นบรรยากาศของการดื่มเหล้า พูดคุย สรวลเสเฮฮากันอย่างสนุกสนาน แต่การเสพยาเพียงลำพังคนเดียวนั้น เขามีความเป็นส่วนตัวที่จะเลือกทำในสิ่งที่ชอบอย่างมีความสุขและอยู่กับสิ่งนั้นได้นาน โดยไม่รู้สึกง่วงนอนและไม่ต้องมีใครมาเกี่ยวข้องด้วย

ตัวอย่างที่ 4 เหตุแห่งการเข้ารับการรักษา บีเคยคลุกคลีใกล้ชิดอยู่กับกลุ่มเพื่อนที่เสพและค้ายาเสพติด และทางตำรวจก็รับทราบข้อมูลนี้ พี่ชายจึงเห็นว่า บียังไม่สามารถเลิกยาได้อย่างเด็ดขาด ร่างกายก็ยังไม่กลับคืนสู่สภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้น ในสภาวะเช่นนี้ บีจึงไม่สามารถใช้ชีวิตเหมือนคนปกติทั่วไป อีกทั้งสภาพแวดล้อมก็ไม่เอื้ออำนวยต่อการปรับพฤติกรรมให้ห่างไกลจากยาเสพติด ทางครอบครัวจึงตัดสินใจส่งบีไปอยู่กับลุงที่ต่างจังหวัดเพื่อพักฟื้นและเลิกเสพยา ซึ่งเขาก็สามารถยุติการเสพยาได้เพียงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น แล้วกลับมาเสพยาซ้ำ โดยได้ยามาจากคนวัยใกล้เคียงกันที่ทำงานอยู่กับลุง เขาเล่าถึงการได้ยามาเสพว่า “ผมก็เคຍันเคຍขอให้เขาเอายามาให้ แต่โดยที่ไม่ให้ใครรู้” แล้วก็ถูกจับได้จากลูกของลุง บีจึงหนีจากบ้านของลุง กลับมาอยู่บ้านของตนเองที่กรุงเทพฯ และยังคงเสพยาอย่างต่อเนื่อง นานประมาณหนึ่งปี โดยเสพในปริมาณที่มากขึ้นเป็นลำดับ ซึ่งทางครอบครัวได้ขอร้องให้บีเลิกเสพยา แต่เขาก็ไม่จริงจังในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จนกระทั่งครอบครัวต้องส่งเขาไปยังศูนย์เกิดใหม่

ชีวิตที่ศูนย์เกิดใหม่ : ไม่ใช่บทลงโทษ แต่เป็นการพัฒนาชีวิต

ไม่ค่อยจะคิดอะไรมาก เขาให้ไปไหน ก็ไปได้หมด ตอนที่ถูกจับได้ว่าเสพยาครั้งล่าสุด คือเราไม่รู้มาก่อนหน้านี้ เขาติดต่อกับที่นี่แล้ว แต่รู้ว่าเดี๋ยวนีเขาจะพามาอยู่ในความรู้สึกตอนนั้น ก็ไม่ยอมมา แต่ที่ว่าพูดตรงๆก็คือว่า จำใจมาครับ ให้มาก็ต้องมา ไม่อยากดื้อนะครับ เพราะว่าถึงไม่มา ก็คงต้องถูกจับตัวมา

ถึงแม้ว่า บีจะมีนิสัยที่เป็นตัวของตัวเอง แต่เขาก็รู้จักการผ่อนปรน ไม่ได้ื้อรันและยอมรับการตัดสินใจจากผู้ใหญ่ในครอบครัว เช่นเมื่อครั้งที่ถูกส่งตัวไปเรียนที่ประเทศอินเดีย และการไปอยู่กับลุงที่ต่างจังหวัด เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งแวดลอมด้านยาเสพติด ดังนั้น การที่บีมาอยู่ที่ศูนย์เกิดใหม่ ก็เป็น

เพียงทำตามความต้องการของครอบครัวอีกเช่นกัน ซึ่งตอนนั้นเขาอายุได้ 23 ปี แต่ด้วยเขาคิดว่าตนเองนั้นมีวุฒิภาวะตามวัย จึงไม่สนใจที่จะรับฟังคำแนะนำจากคนที่มีอายุใกล้เคียงกัน และไม่ค่อยใส่ใจในกฎระเบียบ เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ 20 วัน เขาวางแผนร่วมกับเพื่อนสมาชิกอีก 3 คน เพื่อหนีออกจากศูนย์ แต่ยังไม่ทันได้หลบหนี ทางเจ้าหน้าที่ศูนย์ก็ล่วงรู้เสียก่อน ดังที่บีเล่าว่า “ผมเป็นตัวตั้งตัวตีกับเพื่อนอีก 3 คน คิดรวมกันว่าจะหนี ยังไม่ถึงกับได้หนี เพียงแต่วางแผนแล้วถูกจับได้ อาจมีใครได้ยินแล้วไปแจ้งกับเจ้าหน้าที่ แต่ตัวผมเอง พอเจ้าหน้าที่เรียกมาถาม ตอนนั้นไม่ยอมรับไม่รู้ว่าเพื่อนทั้งหมด รับกันหมดแล้ว ” บีถูกลงโทษด้วยการลดเวลาส่วนตัวเองในช่วงของการเล่นกีฬาและการพักผ่อนตามอัธยาศัย โดยนำเวลามาใช้เพื่อการไตร่ตรองชีวิต ทำความเข้าใจในพฤติกรรมที่บกพร่อง และรับรู้ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมนั้น แล้วแบ่งปันกับเพื่อนในกลุ่มเพื่อนำไปสู่การสำนึกผิดอย่างแท้จริง ทางศูนย์เรียกกิจกรรมนี้ว่า “ การลงเรียนประสบการณ์ ” ซึ่งในระยะแรก บีรู้สึกว่าเขาต้องสูญเสียเวลาส่วนตัวไป โดยคิดแต่เพียงว่าเป็นการลงโทษเท่านั้น และต่อมาเขาก็ได้เห็นถึงประโยชน์จากการเรียนรู้โดยอาศัยกิจกรรมนี้ คือการรู้จักตนเอง ซึ่งเขาต้องร่วมกิจกรรมนี้นานถึง 2 เดือน ดังที่บีเล่าว่า “ ตอนนั้นก็เบื่อครับ เพราะว่าเพื่อน ๆ คนอื่น เขาก็ปลดกันหมดแล้ว ” ซึ่งเขาอธิบายเพิ่มเติมว่า “ การปลด ” คือการออกจากกลุ่มที่เคยลงเรียนประสบการณ์ด้วยกัน โดยคนที่ทำความผิดร่วมกัน มีจำนวนเป็นส่วนหนึ่งของคนทั้งหมดในกลุ่มนั้น และการปลดจะไม่พร้อมกัน เพราะขึ้นอยู่กับความสำนึกผิดของแต่ละคน

การปรับตัว เพื่อต่อรองกับเงื่อนไขในศูนย์เกิดใหม่

หลังจากบีปลดจากการลงเรียนประสบการณ์แล้ว เขาพยายามปรับตัวให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติ โดยไม่แสดงพฤติกรรมที่สร้างปัญหา เพราะตระหนักว่าตนเองนั้นมีนิสัยรักอิสระ และมีความเป็นตัวของตัวเองสูง ดังนั้น การเข้าร่วมกิจกรรม การปฏิบัติตามกฎระเบียบและตามตารางเวลา จึงเป็นสิ่งที่เขาพยายามทำให้ได้ ภายใต้ความรู้สึกที่ไม่ชอบ แต่เล็งเห็นถึงผลที่จะได้รับ คือการที่ไม่ต้องกลับไปอยู่กับกลุ่มที่เคยลงเรียนประสบการณ์ด้วยกัน

เมื่อเวลาผ่านไป บีปรับตัวไปพร้อมๆ กับการเรียนรู้ทักษะชีวิต โดยนำคำแนะนำที่ได้รับจากเจ้าหน้าที่ศูนย์ ไปสู่การปรับพฤติกรรมและสามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น โดยไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลางทางความคิดเหมือนแต่ก่อน ที่ไม่ค่อยใส่ใจในคำตักเตือนของคนอื่น ดังที่บีได้สะท้อนถึงนิสัยของตนเองและสิ่งใหม่ที่ได้เรียนรู้ว่า

จากนิสัยเดิม ที่ตนเองเป็นคนที่ไม่ฟัง แล้วก็ไม่ยอม ก็เอาความคิดตัวเอง ตัดสินอยู่แล้วว่า อันนี้คือถูก อันนี้คือผิด เพียงแต่ว่าอยู่ตรงนี้ แรกๆก็อาจจะอยู่ด้วยความไม่เชื่อว่า คนอื่นสามารถแก้ไขตัวผมได้ ... สิ่งที่เขาหน้าที่ส่วนตัวและคนอื่น ๆ เขาแนะนำผม คือ การควบคุมตัวเอง

บียอมรับถึงพฤติกรรมที่บกพร่องของตนเองในอดีต ซึ่งเมื่อมีความรู้สึกไม่พอใจสิ่งใดแล้ว ก็แสดงออกด้วยการใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล และเมื่อควบคุมตนเองได้มากขึ้น เขาก็สามารถลด

มีจินตภาพสูงไปได้มากขึ้นด้วย ผลที่ตามมาก็คือ การได้รับความไว้วางใจจากเจ้าหน้าที่ศูนย์และคนในครอบครัว เมื่อบุคคลเหล่านั้น เห็นการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม สิ่งนี้เอง ที่ทำให้ปีเข้าใจในการอนุমানผลแห่งการกระทำว่า หากตนเองเป็นเช่นนี้ แล้วอนาคตจะเป็นเช่นไร อีกทั้ง ปีมีอายุมากกว่าสมาชิกคนอื่นๆ ที่มีอายุเฉลี่ยประมาณ 18 – 20 ปี ซึ่งตอนนั้น เขาอายุได้ 24 ปีแล้ว จึงเห็นว่าตนเองนั้นสมควรมีวุฒิภาวะทางความคิดที่มากขึ้นด้วย

ความคิดที่เป็นมุมกลับ กับความสำนึกที่กลับคืนมา

หลังจากทำตัวไม่ดีในช่วงแรก พอเริ่มทำตัวไม่มีปัญหา เราก็ใช้ชีวิตได้ พอผ่านระยะเวลามาประมาณ 1 ปี สิ่งที่เราทำได้ กลับทำให้เรารู้สึกเบื่อ ... พอเบื่อ ความอดทนเริ่มไม่มี กลายเป็นว่าเราไม่อยากจะทำอะไรแล้ว ... เพราะคิดว่าเราเลิกยาได้แล้ว มั่นใจตัวเองว่าพอแล้ว แต่นั่นก็สามารถใช้ชีวิตได้เหมือนคนอื่น พอเป็นแบบนี้ การทำตัวก็คือ ไม่รับผิดชอบ

จากครั้งหนึ่ง ปีพยายามที่จะปฏิบัติตามกระบวนการเลิกเสพยา ด้วยการฝึกฝนตนเอง แต่เมื่อเขาสามารถทำได้โดยไม่ต้องใช้ความพยายามเหมือนแต่ก่อน เขากลับเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายกับสิ่งที่ทำอย่างสม่ำเสมอด้วยความเคยชิน และประเมินตนเองด้วยความมั่นใจว่าเลิกเสพยาได้แล้ว จึงไม่จำเป็นที่จะต้องฝึกฝนตนเองอีกต่อไป และคิดว่าสามารถใช้ชีวิตเป็นปกติเหมือนคนอื่น ๆ ในสังคม ส่งผลให้ปีมีพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ และมีผลกระทบต่อการทำงานร่วมกันภายในกลุ่ม จนได้รับการตำหนิจากเจ้าหน้าที่ส่วนตัว หัวหน้าทีมงาน และเจ้าหน้าที่คนอื่นๆ ทำให้ปีรู้สึกไม่พอใจ ดังที่เขาสะท้อนความรู้สึกออกมาว่า “ ในความรู้สึกที่คิดว่าตนเองเลิกยาได้แล้ว ถูกตำหนิมากมาย ก็ไม่ชอบ พอยิ่งถูกตำหนิก็ยิ่งไม่ทำ พอยิ่งถูกดกดก็ยิ่งไม่อยากจะเอาอะไร ” และเมื่อปีไม่ปรับปรุงตนเองในเรื่องความรับผิดชอบอย่างต่อเนื่อง ตลอดช่วงระยะเวลา 6 – 7 เดือน เขาจึงถูกส่งตัวกลับไปอยู่กลุ่มที่ต้องลงเรียนประสบการณ์อีกครั้งหนึ่ง

เมื่อปีปลดจากการลงเรียนประสบการณ์ เขาเริ่มสำนึกได้ว่าตนเองใช้เวลาอยู่ในกระบวนการเลิกเสพยา นานเกินกำหนดเวลาที่เหมาะสม เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นๆ ที่มาอยู่ที่ศูนย์พร้อมกันหรือมาในเวลาใกล้เคียงกัน ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 1 ปี 6 เดือน ก็กลับบ้านได้แล้ว หรืออย่างช้าที่สุด ก็เตรียมตัวกลับคืนสู่สังคม หรือรีเอ็นทรี ซึ่งเป็นขั้นตอนสุดท้ายของการฟื้นฟูสมรรถภาพ และบางคนที่มาทีหลัง ก็อยู่ในขั้นตอนนี้แล้ว ดังนั้น ปีจึงพยายามปรับปรุงตนเองอีกครั้ง และก้าวไปสู่ขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการเลิกเสพยา ด้วยความอดทน เพื่อสิ้นสุดการเป็นสมาชิกของศูนย์เกิดใหม่ ดังที่ปีเล่าถึงความมุ่งมั่นของตนว่า “ ก็เลยกระตือรือร้น แล้วผลักตัวเองขึ้นมา คือทำทั้งหมดตั้งใจทำอีกครั้งหนึ่ง อีก 3 เดือน จนได้มาอยู่ในส่วนของรีเอ็นทรี คือมาเร่งตัวเองในช่วงหลัง ตามโปรแกรม ถึงเบื่อแต่ก็อดทน แล้วก็สำเร็จ ”

แรงบันดาลใจสู่ความตั้งใจยุติการเสพยาเสพติด

การมองหา เส้นทางชีวิตที่เลือกเดิน

บียังคงรักษาการเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง จึงไม่มีบุคคลใดสามารถเป็นต้นแบบให้กับเขาได้อย่างสมบูรณ์ หรือแม้แต่ในเรื่องของการเลิกเสพยาเสพติด เพราะเขาพอใจที่จะกำหนดรูปแบบวิถีชีวิตด้วยตนเอง ดังที่บียกกล่าวว่า “ผมเชื่อมั่นในตัวของตัวเอง ต้นแบบที่เป็นตัวเป็นตนนั้นไม่มี” แต่บียังไม่ได้ปฏิเสธบุคคลใดโดยสิ้นเชิง เขายอมรับในคุณลักษณะของเจ้าหน้าที่ศูนย์หลายๆคน ในด้านอุปนิสัย บุคลิกภาพ และความสามารถที่หลากหลาย เป็นต้นว่า การสร้างความบันเทิง การวางตัวที่น่าเคารพเชื่อฟัง การอบรมสั่งสอนที่น่าเชื่อถือ และการให้คำปรึกษาในเวลาที่เหมาะสม ประสบปัญหา ซึ่งบียังต้องการทำได้เช่นนั้นบ้าง เพื่อการพัฒนาตนเอง แต่ไม่ใช่เป็นการถอดแบบในภาพรวมทั้งหมดจากบุคคลหนึ่งบุคคลใด เพราะเขาต้องการเป็นตัวของตัวเอง จึงไม่อยากจะเหมือนใคร หรือมีวิถีชีวิตที่ซ้ำแบบใคร ดังที่บียังได้พูดถึงตนเองว่า “เป็นเพียงแค่บางอย่าง ที่เราอยากจะทำเหมือนเขา แต่ก็คิดมาตลอดว่าตัวเองสามารถทำได้ แค่มองว่าทำได้ ผมก็ทำ มองในความสามารถ แต่ไม่ได้เป็นต้นแบบที่เราไปลอกแบบเขามา” และสิ่งนี้เองที่สร้างแรงจูงใจให้เขาอยากเป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์ในเวลาต่อมา เมื่อพ้นจากสภาพการเป็นสมาชิกของศูนย์เกิดใหม่แล้ว

การค้นพบตนเอง กับความพร้อมที่จะเลิกเสพยาเสพติด

ในช่วงที่บียังเสพยาเสพติด เขาพึ่งพอใจกับการมีโลกส่วนตัว และใช้ชีวิตตามลำพัง เพราะคิดว่าสามารถพึ่งตนเองได้โดยไม่ต้องเกี่ยวข้องกับใคร เขาจึงไม่เห็นคุณค่าของสัมพันธภาพที่ควรจะมีกับบุคคลอื่นหรือแม้แต่คนในครอบครัว แต่เมื่อเขาเข้ารับการบำบัดตามกระบวนการเลิกเสพยาของศูนย์เกิดใหม่ เขาต้องใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นภายในศูนย์ ซึ่งเป็นคนนอกครอบครัว เขาได้เรียนรู้การใช้ชีวิตอีกลักษณะหนึ่งที่แตกต่างจากเดิม และด้วยประสบการณ์ดังกล่าว ทำให้เขาว่าการมีโลกส่วนตัวเพียงอย่างเดียว ไม่ใช่ความต้องการของเขา และในสภาวะการณ์เช่นนั้น เขาก็อยากให้ครอบครัวมาเยี่ยมบ้าง แล้วมีปฏิสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกัน เหมือนดังสมาชิกคนอื่นๆ ที่ได้รับการเยี่ยม และจากการที่เขาทบทวนการใช้ชีวิตของตนเองที่ผ่านมา ทำให้เขาเห็นถึงคุณค่าในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น และสิ่งหนึ่งที่เขาเคยคิดว่าไม่สำคัญ ก็กลับมามีความสำคัญในชีวิต คือครอบครัว ซึ่งเขาสะท้อนความรู้สึกออกมาว่า “อยากจะทำอะไร แล้วเหมือนกับคนอื่นที่เขาได้รับ มันทำให้มีความคิดที่แตกต่าง มันรู้สึกแปลกกับตัวเองว่า จากคนที่ไม่ได้ต้องการอะไร ทำไมตอนนี้ ถึงเรียกร้องอยากจะได้... ผมอาจจะไม่ยอมทำความเข้าใจกับเมื่อก่อนนี้” และจากการค้นพบความต้องการของตนเอง และตระหนักถึงคุณค่าของความเป็นครอบครัว ทำให้เขาพร้อมที่จะเลิกเสพยาเสพติด

กำลังใจจากป้า สร้างความมุ่งมั่น สู่ความสำเร็จ

เมื่อบียังอยู่ในช่วงรีเ็นทรี ของระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ เขามีจิตใจที่เข้มแข็งและมุ่งมั่นที่จะเลิกเสพยาเสพติด ส่วนหนึ่งเป็นเพราะได้รับกำลังใจจากป้า ผู้เลี้ยงดูบียามาตั้งแต่เด็ก ซึ่งเขาเรียกว่า “แม่”

ถึงแม้ว่า ป้าจะเป็นคนที่พูดแบบไม่รักษาน้ำใจ แต่ป้าก็รู้ถึงความหวังดีและความจริงใจ เขาเลือกที่จะยุติการเสพยา เพื่อให้ป้ามีความสุขในวัยชรา เพราะที่ผ่านมา เขาก็รู้ว่าเคยทำให้ป้าเสียใจ ในพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบต่อตนเอง ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องค่าใช้จ่าย การติดการพนัน และทำยที่สุดคือ การติดยาเสพติด และในทุกกรณี ป้าก็ได้เข้ามาให้การช่วยเหลือ ดังที่ป้าเล่าว่า “ทุกวันนี้ สิ่งยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจ คือป้า ... ทุกอย่างที่ทำ ก็ทำเพื่อเขา เพราะว่าผมเองก็ได้รับการดูแลจากเขา พุดง่าย ๆ คือ ผูกพันกับเขา มากกว่าแม่ตัวเอง ”

ทุกวันนี้ เมื่อป้ากลับบ้าน เขาจะคลุกคลีอยู่กับป้าเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งตอนนี้ป้าอายุ 70 กว่าปีแล้ว โดยที่ป้ามีความคิดว่าช่วงเวลาที่เขากลับมาใช้ชีวิตนอกศูนย์ การดูแลตนเองเพื่อให้ชีวิตห่างไกลจากยาเสพติด ก็คือการดูแลเอาใจใส่ป้า อีกทั้งเป็นการทดแทนเวลาที่เคยสูญเสียไป เพราะการเพิกเฉย ขาดการดูแลเอาใจใส่ และไม่สนใจว่าป้าจะคิดอะไรหรือรู้สึกอย่างไรต่อพฤติกรรมที่บกพร่องของเขา ซึ่งป้าก็ให้เวลากับเขาด้วยความเอาใจใส่และห่วงใยในทุกจังหวะของชีวิต ป้าจึงตระหนักถึงความเอื้ออาทรที่ได้รับจากป้ามาโดยตลอด และเกือบหนุให้เขามีความตั้งใจเลิกเสพยาอย่างแท้จริง เพราะเขาให้ความสำคัญต่อป้าและกับอนาคตของตนเอง โดยที่ยาเสพติดนั้น ไม่มีอิทธิพลต่อชีวิตของเขา ป้าสะท้อนความรู้สึกออกมาว่า “ผมรู้สึกว่ ไม่ว่าเขาจะทำอะไร เขาจะนึกถึงผมตลอด ไม่ได้คิดถึงแค่ตัวเอง ผมถือว่าอันนี้เป็นส่วนหลัก ที่ทำให้เลิกยาได้อย่างเด็ดขาด อนาคตและป้า สำคัญกว่ายา ไม่อยากกลับไปสู่จุดเดิม ที่เราสูญเสียมาแล้ว ”

ดังนั้น ป้าจึงไม่ให้ความสำคัญกับการแสวงหาความสุขในลักษณะอื่น เป็นต้นว่า ความสนุกที่ได้จากกลุ่มเพื่อน หรือจากการเสพยาเสพติดอีกต่อไป เขาพูดถึงความคิดที่เปลี่ยนไปว่า “เมื่อก่อนอย่างแรกที่คิด เพื่อน ๆ สนุกไว้ก่อน กับครอบครัวปล่อยเอาไว้อย่างนั้น แต่ตอนนี้ ยังไงก็ต้องอยู่กับครอบครัวก่อน .. อาจมีการสังสรรค์กับเพื่อนเวลาเจอกัน แต่เราก็ไม่เลยเถิด .. อยู่กับครอบครัวทดแทนเวลาที่ผ่านมา ไม่อยากให้ความรู้สึกแบบนี้ มันไปอยู่ที่อื่น ” และด้วยความสำนึกในความห่วงใยและการช่วยเหลือที่ป้ามีต่อตนเอง เขาจึงคิดอยากจะทำอะไรเพื่อป้าบ้าง และเมื่อกลับไปบ้าน เขาก็ไปช่วยงานที่โรงงานอย่างมุ่งมั่นตั้งใจกว่าเดิม

เห็นปัจจุบัน มองอนาคต : จุดประกายความคิด

ปีสังเกตเห็นว่า เพื่อน ๆ ที่เคยเรียนมาด้วยกันนั้น ไม่มีใครเคยมีประวัติการเสพยามาก่อน และในปัจจุบันก็ไม่มีใครเสพยา จึงสะท้อนให้เขาเห็นความแตกต่างระหว่างตนเองกับเพื่อนกลุ่มนั้น มาจากพฤติกรรมในอดีตที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด จนถึงวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ที่ปรากฏเป็นภาพลักษณ์ของหน้าที่การงาน การศึกษา และครอบครัว ซึ่งดีกว่าเพื่อน ๆ ในทุกกรณี ด้วยการรับรู้ในส่วนนี้ จึงทำให้เขาทบทวนตนเองและตัดสินใจที่จะไม่กลับไปเสพยาซ้ำอีก เพราะต้องการสร้างความมั่นคงในชีวิต ซึ่งเขาเห็นว่าชีวิตควรมีพัฒนาการตามวัย ดังนั้น การดำเนินชีวิตเพียงเพื่อความสนุกนั้นไม่เพียงพอ ยังต้องมีความรับผิดชอบต่ออนาคตของตนเองอีกด้วย ดังที่ป้าได้สะท้อนความคิดออกมาว่า “ตอนนี้อายุ 27 แล้ว ผมอยากจะทำอะไรเพื่อให้ทันคนอื่น แล้วก็

อยากจะทำอะไรเพื่อให้ตัวเองรู้สึกว้าวใจมากขึ้น ... ผมคิดได้เมื่อประมาณ 1 – 2 ปี ไปได้ครับ ตอนที่ เป็นเจ้าหน้าที่ เริ่มคิดว่าอยากจะทำอะไรเพื่อตัวเองบ้าง ”

การเป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์เกิดใหม่ ปีมีหน้าที่ในการดูแลสมาชิกจำนวนหนึ่ง แต่เขาต้องการ พัฒนาตนเองขึ้นไปอีก ในอาชีพที่ช่วยดูแลธุรกิจของป่า ซึ่งตามความคิดของเขา จำเป็นต้องรอ จังหวะเวลา ด้วยการแสดงให้เห็นถึงความตั้งใจจริง เพื่อสร้างความไว้วางใจเสียก่อน ทั้งนี้เพราะเขา เสพยาเสพติดอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 3 – 4 ปี การยุติการเสพยา นานไม่ถึง 2 ปี จึงเป็นช่วงเวลาที่ ยังไม่เพียงพอสำหรับการพิสูจน์ตนเองว่าจะไม่กลับไปเสพยาซ้ำ ดังนั้น การที่ปีมองไปยังอนาคต ซึ่งเป็นธุรกิจที่เขาอยากจะเข้าไปมีส่วนร่วมในความรับผิดชอบ จึงเป็นเป้าหมายที่สร้างแรงบันดาลใจให้ เขายุติการเสพยาเสพติดได้อย่างถาวร

การตระหนักรู้ สู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง

ปีมีความเห็นว่า อาการการติดยานั้นจะแสดงออกทางพฤติกรรมที่ฉุนเฉียวและทำทุกวิถีทาง เพื่อให้ได้ยามาเสพ ซึ่งเขาเคยมีลักษณะเช่นนั้น ในช่วงก่อนที่จะได้รับการบำบัดรักษา และเมื่อมาอยู่ที่ ศูนย์เกิดใหม่ ถึงแม้บางครั้งเขาอยากเสพยา แต่ก็ยังเป็นเพียงความต้องการที่อยากสนุกสนาน เพื่อ บำบัดความรู้สึกเบื่อ ซึ่งไม่ได้มีอาการกระสับกระส่ายด้วยความโหยหาเพราะขาดสารกระตุ้นจากตัว ยา ดังที่ปีได้เปรียบเทียบอาการอยากยาในสภาวะที่ต่างกันว่า “ ตอนมาอยู่ในศูนย์ ก็มีความรู้สึก อยากเสพยา แต่เป็นในลักษณะที่อยากเพราะเพียงว่าเรายังรู้สึกดีกับมัน และเรายังอยากรู้สึกสนุกอยู่ แต่ไม่ใช่เป็นความอยากแบบกระสับกระส่าย อยากเสพเพื่อสนุก เพราะตอนนั้นรู้สึกเบื่อ ”

ปีให้เหตุผลว่าการที่ตนเองสามารถเลิกเสพยาได้ง่ายกว่าคนอื่น ๆ เป็นเพราะมีจุดประสงค์ใน การเสพเพื่อให้มีความรู้สึกสนุกเท่านั้น โดยไม่ได้มีเรื่องกลัดกลุ้มใจที่เป็นผลมาจากสภาพชีวิตที่เป็น ปัญหา และเขาคิดว่าการเสพยา นั้น ส่งผลกระทบที่ทำให้เกิดการสูญเสียในหลายกรณี ได้แก่ ความ ไว้วางใจจากครอบครัว เวลาที่จะพัฒนาตนเอง ความก้าวหน้าของชีวิตและอนาคตที่มั่นคง เขาจึงมี เหตุผลมากพอที่เป็นแรงผลักดันให้ตัดสินใจเลิกเสพยาได้อย่างเด็ดขาด ดังที่ปีกล่าวว่า “ จุดที่มองว่า เสพยาแล้วมีปัญหา คือ การสูญเสียความไว้วางใจ สูญเสียอนาคต สูญเสียเวลาเมื่อเปรียบเทียบกับ เพื่อนรุ่นเดียวกัน มันไม่ก้าวหน้าในระดับที่ควรจะเป็น ... มองเห็นโทษภัยจากตัวยาด้วย อย่างหนึ่ง คือสุขภาพ แน่นนอนอยู่แล้ว ”

อีกทั้ง ปีมีความเห็นว่า ผู้ติดยาเสพติดได้สะท้อนภาพลักษณ์ด้านลบของตนเอง ต่อคนรอบข้างในสังคม ด้วยสภาพร่างกายที่ทรุดโทรมและมีบุคลิกภาพที่ไม่มั่นคง จนขาดความน่าเชื่อถือและ การยอมรับ ซึ่งเมื่อปีพยายามยุติการเสพยาโดยปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ศูนย์ ได้ส่งผลให้ เขามีการปรับพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ด้วยการตระหนักรู้ในสิ่งที่ควรทำ และเขาเกิดความมั่นใจว่า เป็นการตัดสินใจที่ถูกต้องแล้ว ดังที่ปีพูดถึงการเปลี่ยนแปลงตนเองว่า

เมื่อก่อน ตอนที่เสพยา จะไม่แคร์ แล้วก็ไม่สนใจว่า ที่บ้านจะสูญเสียนเงินไปเท่าไร ชาวของจะเสียหายไปขนาดไหน อะไรบ้างที่จะต้องสูญเสีย เพราะเราเอาแค่เพียงสนุก คือเห็นแก่ตัว แต่พอมาอยู่ในนี้ เป็นสมาชิก ได้ทำ ได้คิด อย่างที่ทางเจ้าหน้าที่เขาสอน มันก็โอเค

ในอดีตจากการที่บีมีความรู้สึกเบื่อหรืออยากมีอารมณ์สนุก แล้วเลือกพึ่งยาเสพติดเป็นลำดับแรก แต่เมื่อได้เป็นสมาชิกศูนย์ เขามีวิธีดูแลตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการกลับไปเสพยาซ้ำ ด้วยการให้ความสุขกับตนเอง ในลักษณะของการผ่อนคลายและไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด เช่น เล่นกีฬา หรืออ่านหนังสือที่ให้ความบันเทิง ดังที่บีได้เล่าถึงการจัดการตนเองว่า “อะไรที่ผมรู้สึกว่าทำแล้วมันสนุก และมีความสุขตามมา โดยที่ไม่ต้องเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ไม่ดี หรือว่ายาเสพติด ผมก็ทำหมดทุกอย่าง เมื่อก่อน ถ้าเบื่อหรืออยากจะสนุก จะคิดถึงยาเสพติดอย่างแรก ” ซึ่งบียังคงมีนิสัยเช่นเดิมไม่เปลี่ยนแปลง คือการอยากทำในสิ่งที่รู้สึกพอใจ หรือการทำตามใจตนเอง แต่เขาก็เน้นย้ำกับตนเองเสมอว่า จะไม่ออกนอกกลุ่มนอกรทาง

การจัดการกับตนเอง จากสภาวะกดดัน

ในความรู้สึกของผม เป็นสภาพแวดล้อมที่กดดันกับตัวผมเองมากกว่า ไม่ใช่บรรยากาศของเพื่อนที่จับกลุ่มมั่วสุม เพราะทุกวันนี้ เพื่อนที่เคยเสพยาด้วยกัน ก็ยังมีอยู่ในซอยบ้าน แต่เราสามารถแยกแยะได้แล้ว ไม่ไปยุ่งกับเขา เพราะว่ามันน้อยก็คือ เราารู้สึกว่าตรงนั้น มันไม่จำเป็นอีกต่อไป

เมื่อบีมีความคิดเห็นที่ไม่ลงรอยกับคนอื่น จนเกิดเป็นความขัดแย้งทางความคิด คือสภาวะที่ทำให้บีมีความรู้สึกคับข้องใจ ซึ่งเป็นความกดดันที่มีผลกระทบต่อความตั้งใจในการเลิกเสพยา เพราะเขาต้องการเป็นตัวของตัวเอง และด้วยบุคลิกภาพที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง เขาจึงไม่ชอบความรู้สึกในทำนองนี้ แต่ถึงกระนั้น เขาก็ยังสามารถจัดการกับความรูสึกนั้นได้ ด้วยการพูดและสื่อความหมายอย่างตรงไปตรงมา ดังที่เขาเล่าว่า “เกิดมีข้อขัดแย้งขึ้นมา ทำให้เรารู้สึกว่า มันเป็นเรื่องที่ไม่ใช่เหตุผลที่เพียงพอ ... ผมเป็นคนที่ทำอะไร ผมเป็นคนพูดตรง ก็บอกไปหมด เป็นแบบนี้ ”

บีตระหนักถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งหากตกอยู่ในสภาวะดังกล่าว เขาก็เลือกที่จะไม่กลับไปใช้ยาเสพติดอีก ทั้งนี้เพราะเขาแยกแยะได้ว่าสิ่งใดพึงปฏิบัติหรือหลีกเลี่ยง และสามารถควบคุมตนเองได้ โดยเขามีความเห็นว่าการกลุ่มเพื่อนที่เคยเสพยาด้วยกัน ไม่มีอิทธิพลในการโน้มน้าวจิตใจให้มีความรู้สึกอยากเสพยา เพราะยาเสพติดไม่ใช่สิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตเขาอีกต่อไป ดังที่เขาสะท้อนความรู้สึกต่อสภาพความกดดันว่า “อาจมีส่วนที่จะนำไปสู่การกลับไปใช้ยา ก็เป็นแค่อาจจะ มันก็เป็นสภาพที่น่าจะ แต่เราไม่รู้สึกในระดับนั้น ” ซึ่งในทางกลับกัน เมื่อครั้งที่บีใช้ยาเสพติด เขาไม่มีความรู้สึกที่ถูกกดดัน เพราะไม่ได้สนใจต่อสภาพแวดล้อมรอบตัวและขาดความรับผิดชอบในสิ่งที่เขาต้องเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย

การควบคุมตนเอง เจื่อนไขสำคัญในการจัดการกับตนเอง

จุดอ่อนของผม จะเป็นในเรื่องความรู้สึก ผมเป็นคนที่ยึดมั่นในตนเอง แต่ผมก็เป็นคนที่อ่อนไหวง่าย ... เพราะผมไม่ชอบให้อะไรมาบีบรัดหรือมากดดัน และกลัวว่าถ้าวันหนึ่งเราทำดี แล้วมีอะไรผิดพลาด ทำให้ถูกตอกย้ำมากเกินไปสิ่งที่เราสมควรจะโดน มันเกิดความรู้สึกว่า อะไรเนี่ย ? ไม่อยากจะทำอะไรแล้ว กลัวจะกลับไปเป็นแบบเดิม

ตามที่บีประเมินตนเองไว้นั้น เขาสามารถยุติการเสพยาได้อย่างถาวร แต่หากสักวันหนึ่งเขาทำอะไรผิดพลาดลงไปโดยไม่ตั้งใจ ถึงแม้จะพยายามทำอย่างดีที่สุด แล้วถูกตำหนิโดยพาดพิงไปถึงเรื่องราวในอดีตที่เกี่ยวข้องกับการเสพยาเสพติด เขาจะรู้สึกว่าเป็นการตอกย้ำในสิ่งที่ผ่านไปแล้ว และส่งผลกระทบต่อความตั้งใจในการเลิกยา ดังที่บีแสดงความรู้สึกกังวลใจออกมาว่า “เวลาที่เราก่อผิดพลาด แต่เรากลับถูกพูดในลักษณะที่ว่าตอกย้ำกับเรื่องเก่าๆ ก็อาจจะมีส่วนที่ทำให้เราถูกบั่นทอนความตั้งใจ แต่เหตุการณ์ดังกล่าวไม่เคยเกิดขึ้น ”

ทุกวันนี้ บีพยายามเตือนตนเอง ไม่ให้อ่อนไหวกับสิ่งที่มากระทบความรู้สึก เนื่องจากคนในครอบครัว ต่างก็มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ดังนั้น เขาจึงปรับตัวด้วยการควบคุมอารมณ์ของตนเอง พร้อมกับยอมรับและเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ของครอบครัว ในทุกสถานการณ์ของการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ดังที่บีเล่าถึงการจัดการกับตนเองว่า “โดยเฉพาะพี่ชายผม ที่เขาเป็นคนดูแลทุกอย่าง แล้วเราก็เพียงรับฟัง พอเกิดเหตุการณ์ ก็จะกลัว ต้องทำใจยอมรับให้ได้ แล้วก็อย่าใช้อารมณ์ตัดสิน ” ทั้งนี้ เพื่อลดแรงกดดันที่อาจส่งผลกระทบต่อการใช้ยาเสพติด

บีมีความคิดว่า การควบคุมตนเองนั้น ไม่มีอะไรเป็นกฎเกณฑ์ที่มากไปกว่า การใช้ความสำนึกที่ต้องการเป็นคนมีอนาคต เข้ามาเตือนสติเพื่อขจัดความรู้สึกที่ผิดพลาด และจัดการกับตนเองไม่ให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด โดยมองว่าหากเขากลับไปเสพยาซ้ำอีก ก็คงเป็นการยากที่จะบริหารตนเองให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ดังที่บีสะท้อนถึงความตั้งใจว่า “ผมอยากจะเติบโตกับอนาคตของตัวเองมากกว่านี้ แค่นั้นเอง ... ถ้ากลับไปซ้ำยา ก็ไม่ต้องพูดถึงเรื่องที่จะตามมา คือถ้าหลุดตรงนี้ไปแล้ว ผมก็เชื่อมั่นว่า ผมคงควบคุมตัวเองไม่ได้ ”

เมื่อก่อนนั้น บีเคยมีอารมณ์อ่อนไหวกับความรู้สึกอยากเสพยา ซึ่งเป็นช่วงที่เขาไม่ได้ตั้งใจเลิกยาอย่างแท้จริง เพียงแต่เป็นการสัญญากับครอบครัวเพื่อให้ทุกคนรู้สึกสบายใจ และเมื่อกลับเข้าสู่กลุ่มเพื่อนที่เคยสังสรรค์ด้วยกัน เขาก็เสพยาซ้ำโดยขาดการหักห้ามใจ ดังที่บีเล่าว่า “พอเห็นเพื่อนเสพ ก็เสพ อยาก คืออยาก กับไม่อยาก ก็คือไม่ต้องหักห้ามใจ ... อยากก็เสพเลย เพราะฉะนั้น จึงไม่มีประสบการณ์ในการหักห้ามใจ ” โดยที่บีพยายามชี้ให้เห็นว่า การควบคุมตนเองเพื่อยุติการเสพยา นั้น ประเด็นสำคัญขึ้นอยู่กับความตั้งใจจริงหรือไม่ ที่จะเลิกเกี่ยวข้องกับยาเสพติด

เป้าหมายชีวิต กับทางเลือกใหม่

ปีพ้นสภาพการเป็นสมาชิกศูนย์ หลังจากได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ เป็นเวลา 1 ปี 9 เดือน เขาสัมผัสเป็นเจ้าของที่ศูนย์ เพราะต้องการทำงานตามแนวความคิดของตนเองบ้าง ด้วยว่าเมื่อครั้งทำงานที่บริษัทของบ้านั้น ก็เป็นเพียงการทำตามหน้าที่ ภายใต้การบริหารงานโดยพี่ชาย และจนถึงปัจจุบันนี้ เขาทำงานอยู่ที่ศูนย์ได้ 2 ปีแล้ว ซึ่งมีสะท้อนถึงแนวคิดในการทำงานว่า “อยากจะทำด้วยตนเอง เกิดความท้าทาย และรู้สึกภูมิใจที่เราได้ทำอะไรได้เพราะเรา ... ต้องคิดแก้ไขพฤติกรรมของเด็ก ซึ่งแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน วิธีการก็จะต่างกัน แต่ก็ยังมีคนที่คล้ายคลึงกับเรา ก็ได้เอาประสบการณ์ตัวเองไปสอน ” แต่การเป็นเจ้าของที่ศูนย์ ก็ไม่ใช่เป้าหมายสูงสุดของชีวิต ปีต้องการทำธุรกิจส่วนตัวเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เพื่อการเรียนรู้ชีวิตในระดับที่สูงขึ้น พร้อมกับพัฒนาตนเองให้มีความพร้อมที่จะดูแลครอบครัว ดังที่เขาพูดถึงอนาคตของตนเองว่า “พ้นจากที่นี่ แล้วก็ไปทำธุรกิจของตัวเอง ... ได้เรียนรู้กับตัวเองจริงๆ ธุรกิจที่ต้องเรียนรู้ ครอบครัวที่จะต้องมี คือชีวิตที่ไม่ใช่แค่เด็กที่สนุก ” ปีมีความมุ่งมั่นที่จะสร้างอนาคตให้กับตนเอง และยาเสพติดก็ไม่ได้เข้ามามีส่วนในชีวิต ทุกวันนี้ เขาไม่มีความรู้สึกอยากเสพยาอีกเลย และเขาสรุบทิ้งท้ายว่า “เมื่อเปรียบเทียบความรู้สึกอยากเสพยา ผมอยากจะมีชีวิตที่ดีมากกว่า การเสพยาไม่ใช่เรื่องจำเป็นอีกต่อไป เมื่อก่อนขาดยาไม่ได้ เพราะมันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน แต่ตอนนี้ มันไม่ใช่ ”

เรื่องเล่าเรื่องที่ 5 : เรื่องของเต็ล ความสำนึก จากการค้นพบตนเอง

“ เต็ล ” เด็กหนุ่มที่รู้สึกว่าคุณค่าตนเองขาดแคลนความรัก ความอบอุ่น และต้นแบบจากผู้เป็นพ่อตอนที่เขาเป็นวัยรุ่น เขาจึงซัดเซยความขาดแคลนนั้นด้วยการเข้ากลุ่มกับเพื่อนๆ และเสพยาเสพติดเพื่อให้เกิดการยอมรับจากเพื่อน แต่เขากลับมาสำนึกได้ในภายหลังว่า การเสพยานั้นมาจากความต้องการมีความสุข ด้วยวิธีการที่ไม่ถูกต้อง และการที่เขาขาดการควบคุมตนเอง จึงทำให้เสพยาซ้ำอย่างต่อเนื่อง และเมื่อเขาสำรวจตนเองแล้ว เห็นว่าการเสพยานั้นมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ทั้งในเรื่องการเรียน ความก้าวหน้าในอาชีพ และครอบครัว เขารู้สึกผิดต่อพฤติกรรมเสพยา และในที่สุดเขาก็สามารถยุติการพึ่งพายาเสพติดได้อย่างถาวร อีกทั้งเขายังเป็นตัวอย่งที่ดีให้กับผู้ติดยาเสพติด ที่มาเข้ารับการรักษาที่ศูนย์เกิดใหม่

ความอบอุ่นที่ขาดหายไป จากครอบครัวในวัยเด็ก

เต็ล เจ้าของที่ศูนย์เกิดใหม่ วัย 34 ปี สะท้อนถึงการเข้าใจตนเองมากขึ้นเมื่อเขาทบทวนชีวิตที่ผ่านมาในวัยเด็ก บ้านของเขาเป็นร้านขายยาแผนปัจจุบันอยู่ในต่างจังหวัด หลังจากปิดร้านในตอนเย็น พ่อมักไม่ค่อยอยู่บ้าน เพราะชอบออกไปงานสังสรรค์และดื่มสังสรรค์ ตอนนั้นเขารู้สึกว่าตนเองขาดความใกล้ชิดและผูกพันกับพ่อ เมื่อเต็ลเติบโตขึ้น เขาจึงพอใจที่จะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับกลุ่ม

เพื่อน เพราะเห็นว่าเพื่อนได้หยิบยื่นในสิ่งที่เขาไม่ได้รับจากพ่อ โดยที่สัมพันธ์ภาพกับเพื่อนนั้น กลายเป็นสิ่งที่เข้ามาเติมเต็มให้กับชีวิต ตามที่เขาเล่าว่า “ ถ้าพูดถึงครอบครัว จะไม่ค่อยได้ใช้ชีวิต ร่วมกับพ่อมากสักเท่าไร นี่คือชีวิตช่วงวัยเด็ก พ่อเรียนมัธยม ก็ารู้สึกว่า เราอยู่กับกลุ่มเพื่อน แล้วมีความสุข ความสุขไปหาจากเพื่อน เหมือนกับแทนที่พ่อ เขาไม่ได้ให้เรา ”

เมื่อเติบเล่าย้อนไปสู่วัยเด็ก ความสุขที่เขาได้รับจากครอบครัว มีเพียงการทานอาหารพร้อมหน้ากัน แต่สิ่งที่ขาดหายไป คืออ้อมกอดอันอบอุ่นจากพ่อ แล้วเติลก็ถูกกระตุ้นทางความรู้สึกจากเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งตอนนั้นเขาได้ใช้ยาเสพติดแล้ว อายุประมาณ 15 ปี และกำลังเรียนในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 ในช่วงนั้น เขามักจะคลุกคลีอยู่กับเพื่อนที่เสพยาด้วยกันและไม่ค่อยได้กลับบ้าน มีอาจารย์ท่านหนึ่ง เป็นรุ่นน้องของพ่อ ได้ช่วยตามหาเติลเพื่อพากลับบ้าน และเมื่อพบแล้ว เติลได้รับการสวมกอด เขาร้องไห้ออกมาอย่างไม่รู้ตัว พร้อมกับเกิดการรับรู้ตนเองว่า เขาขาดการแสดงความรักจากผู้ที่เป็นพ่อ ดังที่เติลเล่าว่า “ เสพยาเข้าไป ก็ไปทั่ว ไปกับเพื่อน ๆ .. พ่อมีรุ่นน้องเป็นอาจารย์ แล้วก็ตามหาตัวผม พอตตามเจอ แค่อกอดผม ผมก็ร้องไห้เลย ไม่รู้ตัว แล้วก็เริ่มรู้สึกว่า เราไม่มีตรงนี้ เราไม่เคยได้รับแบบนี้ มันบอกเราเลยครับ ”

เติลประทับใจในประสบการณ์ที่เป็นปฏิสัมพันธ์เชิงบวกดังกล่าว และรู้สึกว่าอาจารย์ท่านนั้น มาทำหน้าที่เป็นผู้ปกครองแทนพ่อ ด้วยว่าเติลอยู่หอพักและเรียนอยู่ที่ตัวจังหวัด ซึ่งห่างไกลจากบ้านที่อยู่ต่างอำเภอ ถึงกระนั้น การได้รับการดูแลเอาใจใส่ ก็ไม่ได้ส่งผลให้เขาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การใช้ยาเสพติด เพียงแต่รับรู้ถึงการได้รับความรักความห่วงใย และมีความรู้สึกที่ตนเองขาดการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว เขาสะท้อนความรู้สึกออกมาว่า “ เขาก็เหมือนเป็นผู้ปกครองแทนพ่อ ... รู้สึกได้ว่า เขารักเรา เป็นห่วงเรา แต่ก็ไม่มีอิทธิพลขนาดที่ทำให้เราเลิกยา เพียงแต่เรารู้สึกว่า เราขาดเราต้องการสิ่งนี้ ต้องการคนเอาใจใส่ดูแล ”

การเข้าสู่เส้นทางของยาเสพติด

เติลมีความคิดว่า การกล้าทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมและแตกต่างจากคนอื่นในวัยเดียวกัน เช่น การสูบบุหรี่ คือวิธีการให้ได้มาซึ่งการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เติลมีความสุขตามรูปแบบที่เขาต้องการ ด้วยท่าทีของเพื่อน ซึ่งเขาอธิบายว่า “ หาความสุข จากการที่ทำให้เพื่อนยอมรับในทางที่ผิด ... เราจับความรู้สึกว่า มันแข็ง แล้วก็แน่น คือเราต้องการให้คนอื่นมองว่าเราถึงไหนถึงกัน แล้วก็ยอมรับเราเพื่อความรู้สึกที่มีเพื่อนเยอะ เพื่อที่จะไปแทนที่ความรู้สึกจากตรงนั้น โดยเริ่มจากบุหรี่ ” และเขาก็ปฏิบัติตัวเช่นนั้นอย่างต่อเนื่อง โดยเพิ่มความเข้มข้นด้านพฤติกรรมที่มากขึ้นเป็นลำดับ ได้แก่ ดื่มเหล้า สูบกัญชา และเสพยาบ้า ซึ่งก่อนการเสพยาครั้งแรก เขามีความรู้สึกสะดุดเพียงเล็กน้อยเมื่อรับรู้ว่สิ่งนั้นคือยาเสพติด แต่หลังจากเสพยาแล้ว เขามีความเห็นว่าการเสพยาเสพติดเป็นเรื่องธรรมดาและเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิต ดังนั้น ในการเสพยาครั้งต่อไป เขาจึงปราศจากการยั้งคิดหรือการยับยั้งชั่งใจ โดยมองว่าการเสพยาเสพติดช่วยสร้างบรรยากาศในการสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อน

พฤติกรรมกรรมการเสพยา ได้ส่งผลกระทบต่อการเรียน เพราะเต็ลขาดการเอาใจใส่เท่าที่ควร ดังนั้น เขาจึงย้ายไปเรียนสายอาชีวศึกษา ที่วิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง โดยอ้างว่าการเรียนในสายสามัญนั้นไม่เหมาะสมกับตนเอง ตามความคิดที่ว่า “อยากเรียนช่าง เพราะการเป็นช่าง มันคืออะไรของเด็กวัยรุ่น” แต่เขาก็เรียนไม่จบเพราะถูกตรวจพบว่าใช้ยาเสพติด และถึงแม้ว่าเขาจะได้รับโอกาสทางการศึกษา โดยย้ายสถานศึกษาอีก 2 ครั้ง เขาก็ยังคงไม่เลิกเสพยาเสพติดและเป็นผลให้ไม่สำเร็จการศึกษา ซึ่งเขาเล่าถึงพฤติกรรมของตนเองว่า

มีปัญหาเรื่องตรวจพบสารเสพติด ... ในระหว่างที่เราเข้าไปเรียน อาจารย์เขาก็รู้ว่า เราเป็นเด็กที่มีปัญหาเรื่องยาเสพติด แล้วย้ายมา อาจารย์พูดกับเราตรงๆว่า เรามีเรื่องพวกนี้นะ เขาหมายหัวไว้ ... คือเราก็ใช้ชีวิตแบบเดิม เพราะเห็นว่า พ่อแม่อุ้มเรา เราไม่ได้ทิ้งเรา ก็เหมือนกับเด็กได้ใจ

เต็ลเสพยาอย่างหนักและต่อเนื่อง จนในที่สุด ความรู้สึกสนุกอย่างคึกคะนองจากการเสพยา ในระยะเริ่มแรก ได้แปรเปลี่ยนไปเป็นความรู้สึกผิดต่อพฤติกรรมกรรมการเสพยาที่ส่งผลกระทบต่อความเป็นรูปธรรมทั้งกับตนเองและครอบครัว และถึงแม้ว่าเขาเกิดความตระหนักและต้องการที่จะเลิกเสพยา แต่ด้วยสภาวะของการติดยา จึงทำให้เขาไม่สามารถเลิกเสพยาได้อย่างแท้จริง เขาจะคิดได้หลังจากได้เสพยาและอยู่ในอาการเมายา ด้วยสภาพจิตใจที่สับสนตัวเอง แต่เมื่อผ่านพ้นช่วงเวลาดังกล่าว เขาก็มีอาการอยากเสพยาอีก ซึ่งความรู้สึกเช่นนั้น มักจะเกิดกับคนที่เสพยาอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาหลายปี โดยที่ตัวเขาเองได้เสพยาเป็นเวลานานถึง 5 ปี เขาเล่าถึงความรู้สึกของคนติดยาแล้วอยากเลิกเสพยาว่า “คิดได้เฉพาะตอนที่หลังเสพ แต่พอเราเสียน เราก็อยากอีก แล้วก็ไปหามาเสพ ... เหมือนกับว่า พอเราเสพเสร็จ เราก็คงคิด พอหมดฤทธิ์ยา เราก็คงอยาก แล้วก็ไปหามาเสพ เหมือนคำที่เขาบอก ว่า เสียนเอา เมมาเลิก ”

ชีวิตที่ศูนย์เกิดใหม่ : โอกาสสู่ความสำเร็จในการเลิกเสพยา

เต็ลถูกตำรวจควบคุมตัวมาบำบัดที่ศูนย์เกิดใหม่ ในปี 2542 ตอนนั้นเขาอายุเพียง 18 ปี ซึ่งเขาต้องเรียนรู้การใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นๆ ที่ไม่รู้จัก เพื่อการปฏิบัติตัวได้อย่างเหมาะสม และเมื่อเต็ลอยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ เขาใช้เวลาไปกับการทำงานในส่วนที่ต้องรับผิดชอบอย่างเอาใจใส่พร้อมกับวางแผนงานล่วงหน้ากับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างเป็นระบบ โดยไม่ใช้เวลาไปกับการสร้างความบันเทิงให้กับตนเอง ซึ่ง ณ ตอนนั้น เขาสามารถปรับตัวกับการใช้ชีวิตภายในศูนย์ได้แล้ว เขาเล่าว่า “เวลาว่าง ผมจะทำงานที่ได้รับมอบหมาย ถ้าเขาให้เราเป็นหัวหน้าทีมงาน ก็จะมาเขียนแผนงาน เราเอาเวลามาเขียนจดหมายถึงบ้านก็ได้ ดูทีวีก็ได้ แต่เลือกมานั่งคุยกับทีมงาน ตอนนั้นเป็นช่วงที่ปรับตัวได้แล้ว ”

เต็ลมีความเห็นว่า สิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้เขาปรับตัวได้เร็วขึ้น คือการให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ในกลุ่มของผู้ที่เคยติดยาเสพติด บนพื้นฐานของความเข้าใจในความรู้สึกที่ต้องการยุติการเสพยา ซึ่งเขาเล่าถึงบรรยากาศของการอยู่ร่วมกันว่า “ในสิ่งที่เราคิด แล้วเราพูด เราถ่ายทอด คือมันเข้าใจ

ตรงกัน อย่างอาการที่ว่า พอเสพยาแล้วอยากเลิก ถ้าผมพูดแบบนี้ เขาจะอ้อทันที จะเข้าใจเหมือนกับเราพูดภาษาเดียวกัน ” โดยเขาเห็นถึงคุณค่าของการแบ่งปันประสบการณ์ และการให้กำลังใจระหว่างเพื่อนสมาชิกด้วยกัน ซึ่งส่งผลดีต่อความพยายามที่จะยุติการเสพยา

ทั้งนี้ เขาชี้ให้เห็นถึงแนวโน้มสู่ความสำเร็จในการยุติการเสพยา ด้วยว่าเขาไม่ได้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยง เพราะศูนย์เป็นเขตปลอดภัยเสพติด โดยแตกต่างจากการใช้ชีวิตในสังคมปกติ ซึ่งแม้ว่าเขามีความตั้งใจที่จะยุติการเสพ แต่เมื่อมีอาการอยากเสพหรือต้องการใช้ยา ก็เป็นเรื่องง่ายที่จะหายามาเสพเพื่อตอบสนองอาการนั้น ดังที่เขาให้เหตุผลเชิงเปรียบเทียบว่า “ น่าจะเสพยามาพอสมควรแล้ว อยากจะเลิก เพียงแต่ว่าเราอยู่ข้างนอก พอมีอาการเสียนยา เราสามารถหายามาเสพได้ เราสามารถสนองความรู้สึก ความต้องการของเราได้ แต่อยู่ที่นี้ ไม่มียา ”

เติลเสร็จสิ้นกระบวนการเลิกเสพยาเสพติด ในปี 2543 แล้วทำงานเป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์ต่อเนื่องมาจนถึงปี 2548 จึงลาออกไปประกอบอาชีพอิสระและศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี ซึ่งเขาได้รับวุฒิการศึกษาระดับมัธยมปลาย จากการเรียนในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนที่ศูนย์

ด้วยพื้นฐานที่เติลไม่มีโอกาสใช้ชีวิตเหมือนกับเด็กวัยรุ่นโดยทั่วไป เพราะเขาใช้เวลาไปกับการเสพยาเสพติด และให้ความสำคัญกับเพื่อนที่เสพยาด้วยกัน ดังนั้น เมื่อเขาออกไปใช้ชีวิตนอกศูนย์ ในปี 2548 เขามีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ด้วยการทำธุรกิจทั่วไปโดยร่วมหุ้นกับเพื่อนๆ เขาทำงานในหลายอาชีพ ซึ่งเป็นผลให้มีสังคมที่กว้างขึ้น และเขารู้สึกพึงพอใจกับลักษณะการใช้ชีวิต เช่นนั้น เขาเล่าว่า “ ที่ผ่านมามีชีวิตเหมือนคนปกติ คือชีวิตวัยรุ่น เราไม่มี ... โตขึ้นมา ก็เสพยา ผมไม่มีแฟน คือมาก็คือแบบฉาบฉวย แต่ว่าเราไม่สนใจ เอาแต่เพื่อนๆ จะเสพยาอย่างเดียว พอเราออกไปใช้ชีวิตข้างนอก พอเราหาเงินเป็น มีสังคมมากขึ้น เรามีเงิน หาเงินง่าย ก็หลงกับพวกนี้ ”

เติลมีความมุ่งมั่นที่จะสร้างอนาคตให้กับตนเอง และต้องการมีครอบครัว เขาจึงพัฒนาตนเองให้อยู่ในระดับที่สามารถพึ่งตนเองได้ และมีสถานภาพทางการเงินที่มั่นคง แต่เขาก็ไม่ได้แต่งงานกับผู้หญิงที่ได้หมั้นหมายไว้ เพราะความลุ่มหลงในทรัพย์สินที่หามาได้ เขาเสพสุขกับโลกทางวัตถุ ซึ่งเป็นชีวิตที่ไม่เคยได้รับมาก่อน เขาเล่าว่า “ ตอนที่ผมออกจากที่นี่ เมื่อปี 48 เป้าหมายผมก็คือแต่งงาน แล้วก็สร้างครอบครัว สร้างตัวเอง คือผมทำหมดทุกอย่าง ทำเพื่อสร้างอนาคต ตอนนั้นไม่ใช่แฟนคนไหน เขาก็มีฐานะ แต่ว่าผมทะเลาะทะเลาะ เราอยากได้ อยากมี ” และด้วยการมีอาชีพที่แฝงไว้ด้วยภาวะเสี่ยง เขาจึงก้าวพลาดสู่การเสพยาซ้ำอย่างไม่ได้ตั้งใจ แล้วกลับมาเข้ารับการบำบัดที่ศูนย์อีกครั้ง ในปี 2554 โดยใช้เวลาในการฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านจิตใจ 1 ปี 7 เดือน และเมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการเลิกเสพยา เขาก็สมัครเป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์ โดยทำงานอย่างต่อเนื่อง มาจนถึงทุกวันนี้

เติลเคยรู้สึกว่าการบำบัดที่ศูนย์ในรอบที่ 2 นั้น ขาดความชัดเจน โดยเขามองว่าเป็นเพียงข้ออ้างของแม่ เพื่อต้องการแยกเติลออกจากพ่อ ที่ได้แยกทางกับแม่ไปแล้ว และให้ห่างจากแฟนของเติล ที่แม่ไม่ชอบ ซึ่งเป็นความขัดแย้งภายในครอบครัว อีกทั้ง การเสพยาซ้ำ หลังจากยุติการเสพมาได้ถึง 12 ปี ก็ไม่ได้มีสาเหตุมาจากอาการอยากยา เพราะผ่านการบำบัดมาแล้วครั้งหนึ่ง ดังนั้น เขาจึงเห็นว่าไม่จำเป็นต้องเข้ารับการบำบัดอีก ด้วยสามารถยุติการเสพได้ด้วยตนเอง

แต่ในปัจจุบัน เขารับรู้ถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการบำบัด และเห็นว่าการติดยาเสพติดนั้น เป็นผลมาจากการเสพติดครั้งแรกด้วยความไม่ตั้งใจ แล้วการเสพติดก็เพิ่มความถี่มากขึ้นเป็นลำดับ ซึ่งเขา พูดถึงการทำความเข้าใจกับตนเองว่า “ตอนที่ถูกจับมา ผมรู้สึกไม่เคลียร์อย่างมาก ตอนนั้นคิดว่า น่าจะคุยกัน ก็จบ ... แต่ ณ ปัจจุบัน ผมมองย้อนกลับไป สิ่งที่มีนัยเกิดขึ้นกับชีวิต การเริ่มต้นตอนที่เสพยาครั้งแรก ด้วยความไม่ตั้งใจ แล้วก็เริ่มถี่ขึ้นๆ ... ผมอาจจะไม่หยุดเสพติดได้ ถ้าไม่ได้มาที่นี่ ”

การค้นพบตนเอง : จุดประกายสู่ความสำนึก

บางทีเราก็อยากจะทำอะไร เวลาที่อยู่คนเดียว รู้สึกว่าไม่ไหวแล้ว เพราะว่าจากสภาพตัวเรา เวลาใช้ยา เยอะๆ พอเราเสพยาเข้าไปแล้ว ก็รู้สึกได้ว่าไม่ได้เรื่องนะ เราอยู่อย่างนี้ เราเป็นอะไรก็ไม่รู้ เรียนก็ไม่ได้อะไร คงไม่จบแล้ว ชีวิตอนาคตไม่มี พ่อแม่ก็เสียใจจากตัวเรา

การที่ติดยาเสพติดอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่อายุยังไม่ถึง 15 ปี โดยที่พ่อแม่ได้แสดงออก อย่างชัดเจนถึงความเสียใจและผิดหวัง จึงเป็นภาพสะท้อนให้เขารับรู้ว่าตนเองได้กระทำผิดต่อพ่อแม่ แต่เป็นการสำนึกเพียงชั่วคราวเท่านั้น เพราะเมื่อเขาต้องการใช้ยา ก็จะไปซื้อยาเสพติดที่ติดยาแล้ว “ เขาเสียใจ ก็ผิดหวังนะ แสดงออกชัดเจน ตอนเด็กๆ แม่ก็จะร้องไห้ พ่อก็มีบ้าง ตอนนั้นพอ เห็นเขาร้องไห้ ก็รู้สึกที่เราทำความผิดนะ รู้สึกผิด แต่ถึงเวลาจะไปเสพยาอีก ” ซึ่งในช่วงที่เรียนหนังสือ เขาเสพยาทุกวันอย่างต่อเนื่องและไม่มีการหักห้ามใจ ด้วยความเป็นอิสระที่ไม่ได้อยู่ในการดูแลของ ครอบครัว เพราะต้องย้ายที่เรียนไปอยู่ต่างจังหวัด

ติดยาเสพติดอย่างหนัก เพราะขาดการควบคุมตนเอง แต่ในบางเวลา เขาก็อยากจะทำอะไรเสพยา โดยยอมรับถึงการเป็นผู้ติดยาเสพติด และเมื่อเขาสำรวจสภาพของตนเองแล้ว พบว่าการเสพยานั้น มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ทั้งในเรื่องการเรียน ความก้าวหน้าในอาชีพ และครอบครัว

ความสำนึกที่เกิดขึ้น กับความรู้สึกอยากเลิกเสพยา

ตอนที่เสพยา ความรู้สึกอยากเลิกยา อาจเป็นสำนึกเล็กๆ ที่มันสะท้อนออกมาจากภาพที่เราเห็น เหตุการณ์ที่เราเจอ ครอบครัวที่เราทำให้มีสภาพแย่ สภาพตัวเองแบบอะไรก็ไม่รู้ ... พอมาอยู่ที่นี้ รอบที่แล้ว ในภาวะปกติที่มีสติ ถูกแนะนำในเรื่องพวกนี้ ชักจูงให้เราสำนึกได้ว่า สิ่งที่เราทำ มัน เลวร้าย ทำให้เราอยากเลิก

ปัจจัยที่ส่งผลให้ติดยาเสพติดมีความรู้สึกอยากเลิกเสพยาเสพติด มีอยู่ด้วยกัน 2 ประการ ซึ่งปัจจัยแรก คือ ความสำนึกถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและครอบครัว ด้วยปรากฏการณ์ที่เขาประสบ ในช่วงที่ยังไม่ยุติการเสพยา ทำให้เขารู้สึกว่าได้กระทำผิดต่อคนในครอบครัว โดยที่เขาให้ความสำคัญกับ ครอบครัวมากกว่าตนเอง เพราะเห็นว่าครอบครัวคือทุกอย่างสำหรับชีวิต

อีกปัจจัยหนึ่ง คือความสำนึกถึงโทษภัยของยาเสพติด ในช่วงที่เขายังเป็นสมาชิกศูนย์ โดยได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ศูนย์ และเห็นตัวอย่างชีวิตของเพื่อนสมาชิกที่ผ่านการติดคุกด้วยคดียาเสพติด หรือบางคนก็เป็นผู้ใหญ่แล้ว แต่ครอบครัวแตกแยก หรือมีชีวิตที่ล้มเหลวในเรื่องอื่นๆ เขาจึงมองย้อนกลับมาที่ตนเอง ซึ่งหากไม่ยุติการเสพยา ชีวิตในอนาคตก็คงเป็นเช่นนั้น และอีกภาพหนึ่งเป็นปรากฏการณ์ของเจ้าหน้าที่ศูนย์ ซึ่งเคยเป็นผู้ติดยาเสพติด ได้กลับมามีชีวิตครอบครัวที่อบอุ่น ดังที่เติลเล่าว่า “ ก็เห็นเขาใช้ชีวิตเหมือนคนปกติ มีครอบครัว มีลูก บางทีลูกชายเขา ก็มาเตะฟุตบอลกับผม ... พี่เขาก็เคยเป็นผู้ติดยามาก่อน ผ่านกระบวนการจากตรงนี้ ” ดังนั้น จึงเกิดข้อเปรียบเทียบและเขามองเห็นทางเลือกของชีวิตที่ดีกว่า

บุคคลที่ศรัทธา : การเรียนรู้ สู่พัฒนาการเพื่อยุติการเสพยา

เราอยากเลิกยา เขาจะสอนให้เราว่า คนเคยติดยาไม่เหมือนคนปกติทั่วไป เราจะไปใช้ชีวิตในลักษณะที่มีวิถีชีวิตเหมือนคนปกติทั่วไป ไม่ได้ เช่น ถ้าคนปกติทั่วไป เขาตีหม้อ เราจะไปตีหม้อแบบเขา เพราะเห็นเขาตีแล้วไม่เป็นไร สงสรรค์ แต่สำหรับคนเคยเสพยา ไม่ได้ เพราะถ้าเราพอใจแค่การตีหม้อ เราจะไม่ติดยา

การเข้ารับการบำบัดที่ศูนย์ในรอบแรก เติลมีความศรัทธาในเจ้าหน้าที่ประจำตัว คือ พี่เอก (นามสมมุติ) ซึ่งเติลมีความเห็นว่า ข้อบกพร่องของพี่เอก ที่ปรากฏให้เห็นมีเพียงการไม่มีเวลาให้กับครอบครัว เพราะทุ่มเทเวลาให้กับการทำงาน และมีลักษณะเด่นคือ มีความเป็นกันเองกับสมาชิก ไม่ถือตัว สามารถจำชื่อสมาชิกได้ทุกคน ซึ่งความศรัทธานี้ได้เสริมความรู้สึกให้เขามีความตั้งใจที่จะเลิกยา แล้วปรับพฤติกรรมตามคำแนะนำของทางศูนย์ โดยมีแนวทางการปฏิบัติที่ได้รับจากพี่เอก ด้วยมีวิธีการสอนที่กระทำตัวเป็นแบบอย่าง ซึ่งเติลเล่าว่า “ การมาอยู่ที่นี้ ผมสังเกตสภาพแวดล้อม สิ่งหนึ่งที่ผมเห็นในรอบที่แล้ว มีพี่ที่เป็นเจ้าหน้าที่ ต้องบอกว่าสิ่งที่เขาสอนผม คือสิ่งที่เขาทำ เขาทำให้เห็นว่าอะไรคืออะไร ปฏิบัติตัวเป็นตัวอย่าง ไม่ใช่แค่พูด ”

สิ่งที่เติลได้เรียนรู้จากการสอนของพี่เอก คือคนที่เคยเสพยาเสพติด จำเป็นต้องควบคุมตนเอง โดยหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา ซึ่งเป็นภาวะเสี่ยงของการเสพยาซ้ำ เนื่องจากอาการขาดสติ ทั้งนี้เพราะคนที่เคยเสพยา ส่วนใหญ่มักมีลำดับทางพฤติกรรมที่ผ่านการสูบบุหรี่และหรือตีหม้อมาก่อน ดังที่เขาสะท้อนถึงจุดเริ่มต้นของชีวิตการเสพยาว่า “ เราสูบบุหรี่ เรากินเหล้า นั่นคือ การเริ่มต้นของเรา แล้วเราก็อยก้าวข้ามตรงนั้น มาใช้ยาเสพติด ” เติลรู้สึกศรัทธาต่อคำสอนของเจ้าหน้าที่ประจำตัว เพราะได้รับการแนะนำเกี่ยวกับการหาทางออกเมื่อต้องประสบกับปัญหาในการดำเนินชีวิต และด้วยความศรัทธาในตัวบุคคล ทำให้เขาเชื่อฟังและเต็มใจปฏิบัติตามคำแนะนำเป็นอย่างดี

การตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึก : จุดเริ่มต้นของการควบคุมตนเอง

ก็ไม่ได้หมายความว่า เมื่อเราเข้าใจแล้ว เราจะรอด หรือจัดการได้ทุกครั้งที่ไป ในการหาทางออก ให้กับอารมณ์ความรู้สึก ณ ขณะนั้น เพียงแต่เรามีเปอร์เซ็นต์ที่จะรอดมากกว่าคนที่ไม่เข้าใจ เหมือนอย่างตอนที่ผมกลับออกไปรอบแรก ปี 48 ไปพร้อมกับความเข้าใจ แต่ความเข้าใจกับความรู้สึก คนละอย่างกัน ... ก็ดีกว่าไม่เข้าใจเลย ไม่เข้าใจ พอมันหลุด มันก็จะหลุดไปเลย โดยที่ไม่มีอะไรมาเตือน

แต่สามารถจัดการกับตนเอง เพื่อไม่ให้กลับไปเสพยาซ้ำ ด้วยการมีสติและรับรู้อารมณ์ของตนเองว่า ณ ขณะนั้นรู้สึกอย่างไร เพื่อให้อยู่ในภาวะที่สามารถควบคุมตนเองได้ โดยไม่ปล่อยพฤติกรรมไปตามอารมณ์ความรู้สึก ดังเช่น ในกรณีที่มีความเครียด เขาก็จะไปพูดคุย ปรับทุกข์กับคนที่ไวใจได้ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนสนิทหรือคนในครอบครัว ซึ่งก็ทำให้มีกำลังใจและมีความรู้สึกที่ผ่อนคลาย และไม่เกิดแรงกดดันที่นำไปสู่การเสพยา ซึ่งเหตุผลโดยพื้นฐานในการเสพยานั้น เขาต้องการมีความสุข ที่เกิดจากการยอมรับโดยกลุ่มเพื่อน ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ความเข้าใจถึงโทษภัยหรือผลกระทบจากยาเสพติด เต็มมองว่าเป็นเพียงเหตุผลเบื้องต้น ที่ทำให้ผู้ที่เคยเสพยาหรือผู้ติดยาเสพติด ไม่หวนกลับไปเสพยาซ้ำอีก แต่ก็ไม่สามารถสรุปได้ว่าจะประสบความสำเร็จ ในการจัดการกับตนเองได้ทุกครั้งที่ไป เมื่อมีอารมณ์ความรู้สึกที่ชักนำไปสู่การเสพยา ซึ่งเขาเองก็เคยมีประสบการณ์ในประเด็นนี้ เมื่อครั้งที่ออกไปใช้ชีวิตตามปกติในสังคม พร้อมด้วยความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติดที่ได้รับการอบรมจากศูนย์เกิดใหม่ แต่เขาก็ไม่สามารถจัดการกับตนเองเพื่อยับยั้งการเสพยาได้ เมื่ออยู่ในภาวะขาดสติด้วยฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ ดังที่เขาเล่าว่า “เรารู้อยู่แล้วว่า ตี๋มแล้วอาจจะพาตัวเองไปสู่การเสพยา แต่ก็ตี๋ม เชื่อตัวเอง มั่นใจว่า ตี๋มแบบคนปกติ ... แล้วก็มาพลาดในปี 54 ไม่ได้ตั้งใจที่จะเสพ แต่เราตั้งใจตี๋มเหล้า ซึ่งก่อนหน้านั้นก็ตี๋มทุกวัน ” เขาเห็นว่าการตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองนั้น ก็เป็นส่วนสำคัญที่มาเสริมให้การจัดการกับตนเองมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เขาแสดงความเห็นว่า “ เรื่องของความรู้สึก ถ้าเราจัดการกับความความรู้สึกได้ดี มีเหตุมีผลมากกว่าเดิม รู้จักคิด รู้จักไตร่ตรองมากขึ้น เราก็มีสิทธิ์รอดอีก มันก็เพิ่มเปอร์เซ็นต์มากขึ้นไปอีก มันประกอบกัน ”

การฝึกฝนตนเอง : ความเข้าใจในตนเอง คือพื้นฐาน

อยู่ที่นี้ เขาสอนให้เรารู้จักปัญหาที่ทำให้เราใช้ยาเสพติด แล้วก็ทัศนคติกับพฤติกรรม สามอย่างนี้คือสิ่งที่ถูกสอนมา ปัญหา ให้เรารับรู้ เจ้าหน้าที่ศูนย์จะเป็นคนสอน ทัศนคติ มันจะเชื่อมโยงมาจากปัญหา คือความคิดหรือความต้องการ แล้วพฤติกรรม ก็มาจากแนวความคิดและทัศนคติ มันจะส่งผลต่อกันมา

เต็ลฝึกฝนตนเองตามคำแนะนำของทางศูนย์ เพื่อก้าวพ้นจากการเป็นผู้ติดยาเสพติด โดยผ่านการทำความเข้าใจกับปัญหา ทักษะคิด และพฤติกรรมของตนเอง กล่าวโดยรวมคือ การรับรู้ถึงปัญหาซึ่งเป็นเหตุให้ต้องตัดสินใจใช้ยาเสพติด และบริบทของชีวิต ณ เวลานั้น มีความคิดหรือความต้องการอะไรแฝงอยู่ ที่นำไปสู่พฤติกรรมกรรมการเสพยา ดังนั้น เต็ลมองไปที่สภาพครอบครัว ซึ่งผลักดันให้เขาหาความสุขจากเพื่อนเป็นการทดแทน แต่ก็ไม่ได้คิดว่า ครอบครัวคือปัญหาหลัก ที่ทำให้เขาใช้ยาเสพติด ด้วยว่าบางคนที่มีสภาพครอบครัวเช่นเดียวกัน ก็ไม่ได้เลือกที่จะเสพยาเพื่อเป็นทางออกสำหรับชีวิต โดยเขาสรุปว่า สาเหตุของการเสพยา เกิดจากผู้ที่ใช้ยาเสพติดพยายามบำบัดความรู้สึกของตนเอง ด้วยวิธีการที่ไม่ถูกต้อง ดังที่เขาสะท้อนถึงความเข้าใจในตนเองว่า “ ปัญหา ไม่ได้หมายถึงว่า ครอบครัวเราผิด เพราะคนที่เจอแบบเรา มีสภาพครอบครัวเป็นแบบเรา แต่เขาไม่ใช้ยา ก็มี ... ปัญหาพวกนี้ หมายถึงว่า คนใช้ยา คือคนที่หาทางออกให้กับความรู้สึก ในทางที่ผิด ซึ่งคือตัวเรา ”

การที่เต็ลมีความเข้าใจต่อทัศนคติและความเชื่อมั่นแบบดีร้ายของตนเองในอดีต ซึ่งเป็นผลมาจากลักษณะการเลี้ยงดูของครอบครัว จึงทำให้เขารับรู้ถึงปัญหาที่แท้จริงของการใช้ยาเสพติด และเกิดความมั่นใจว่าสามารถจัดการกับตนเองได้อย่างถูกต้อง เมื่อพบกับสถานการณ์เช่นนั้นอีก ซึ่งเขาแสดงความเห็นว่า “ มันเป็นเรื่องของความเป็นจริง เมื่อเรากลับไปเจอในลักษณะแบบนี้ให้เราจัดการกับมันได้ถูก ... พอเรารู้ว่าปัญหาเป็นแบบนี้ เราก็ดูที่ไปที่มาของการที่ทำไมเราถึงต้องการให้เพื่อนยอมรับ ทำไมเราถึงอยากมีความสุข ในลักษณะแบบนี้ ”

การดูแลตนเอง กับดุลยพินิจในการใช้ชีวิต

เมื่อครั้งที่เต็ลเสร็จสิ้นตามกระบวนการเลิกเสพยาในรอบแรก เขาพยายามปรับการใช้ชีวิตเพื่อป้องกันตนเองไม่ให้กลับไปเสพยาซ้ำ ด้วยการมีสังคมใหม่ซึ่งเป็นกลุ่มคนทำงาน และหลีกเลี่ยงการนำตนเองเข้าไปใกล้ชิดกับกลุ่มที่เสพยาเสพติด ซึ่งหากพบกันโดยบังเอิญ ก็เป็นการหักทลายแบบรักษามารยาทเท่านั้น ซึ่งเขาเล่าว่า “ ผมได้สร้างสังคมขึ้นมาใหม่ เพื่อนเสพตอนเก่าๆ เราก็ไม่ได้พบเจอแล้ว เราก็มีสังคมของเราขึ้นมาใหม่ คือเราทำงาน ทำธุรกิจ หยิบโน่นหยิบนี้ มันก็เป็นสังคมใหม่ ก็เป็นกลุ่มคนทำงาน แล้วก็ชีวิตใหม่ คือไม่ได้เข้าหาอะไรในลักษณะแบบเดิม ”

ปัจจุบัน เต็ลไม่มีความรู้สึกอยากเสพยา โดยที่การเป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์ ก็มีสภาพคล้ายกับสมาชิกในสวนหนึ่ง คืออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่มียาให้เสพ ซึ่งมีสวนช่วยให้สามารถเลิกเสพยาได้ แต่เขามีความเห็นว่าการต้องการเสพยา ก็สามารถออกไปหาซื้อมาเสพได้ และในทางกลับกัน หากตั้งใจที่จะไม่เสพยา ถึงแม้จะอยู่ในสิ่งแวดล้อมของยาเสพติด เขาก็คิดว่าตนเองคงไม่เสพ แต่การเข้าไปในสิ่งแวดล้อมดังกล่าว ก็ถือว่าเป็นสภาวะที่มีความพร้อมจะเสพยาแล้ว ซึ่งหากต้องการยุติการเสพยาเสพติด ก็ต้องพยายามจำกัดตนเอง โดยไม่เกี่ยวข้องกับบุคคลที่เสพยาและออกห่างจากสภาพแวดล้อมที่เป็นภาวะเสี่ยง ซึ่งเป็นการแสดงเจตจำนงที่แท้จริง โดยที่เขาแสดงความคิดเห็นว่า “ แต่ถ้าไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมของยา ผมก็คิดว่าไม่เสพ อันนี้คือความคิด แต่ว่าถ้าเราพาตัวเองเข้าไปหา

สถานที่แบบนี้ แสดงว่าเราพร้อมที่จะเสพแล้ว ถ้าคนที่คิดจะเลิก ต้องไม่พาตัวเองเข้าไป แม้แต่เข้าไปหาเพื่อนที่เสพ ก็ไม่ต้องไป ”

การหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยงต่อการกลับไปเสพยาซ้ำ

แต่เดิมนั้น เติ้ลเคยมีความเห็นว่า สภาพแวดล้อมทางสังคมไม่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการเลิกเสพยา เพราะแม้ว่าจะอยู่ท่ามกลางภาวะเสี่ยงที่อาจชักนำไปสู่การเสพยา หากมีความตั้งใจจริง ก็ควรปฏิเสธหรือไม่เกี่ยวข้องด้วย และด้วยความรู้สึกที่ไม่อยากกลับไปมีสภาพเป็นผู้ติดยาเสพติด ซึ่งต้องประสบกับปัญหาชีวิตหลายประการ ได้แก่ การขาดความสุขภายในครอบครัวและการมีชีวิตที่ไร้เป้าหมาย จึงเป็นความรู้สึกที่มาเสริมความตั้งใจนั้น ให้มีความต่อเนื่อง ดังที่เขาสะท้อนความคิดว่า “ สิ่งแวดล้อมแบบไหน ก็ไม่สามารถทำลายความตั้งใจได้ ผมคิดแบบนี้ เพราะว่าเราไม่อยากกลับไปมีชีวิตแบบเดิม ไม่อยากอยู่ในสภาพแบบนั้น ไม่ว่าเราจะเจอสังคมแบบไหน ความตั้งใจ มันก็คือตัวตนของเรา สังคมมันก็คือสังคม ... ผมเปิดร้านเหล้า เจอคนหลากหลาย ก็ไม่ยุ่งตรงนั้นแล้ว ”

การที่เติ้ลยุติการเสพยาได้ตั้งแต่ปี 2542 แต่ด้วยประสบการณ์ตรงที่เขากลับไปเสพยาซ้ำ จึงทำให้เขาคิดได้ในภายหลัง ถึงผลกระทบที่ได้รับ จากการเข้าไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีภาวะเสี่ยง โดยเริ่มจากการดื่มสุราจนขาดสติ แล้วสูญเสียการควบคุมตนเอง ซึ่งทุกวันนี้ เขาตัดสินใจที่จะไม่ดื่มสุราอีกเลย เขาสะท้อนถึงความคิดเกี่ยวกับภาวะเสี่ยงว่า “ พอลอกไปใช้ชีวิตข้างนอก ผมก็ดำเนินชีวิตตามปกติ แล้วก็พลาดไป เพราะอยู่ในเกณฑ์เสี่ยง คือผมดื่ม พาตัวเองเสี่ยง ทุกวันนี้ ก็เลยไม่ดื่ม ... และการที่ผมจะไปเห็นคนสูบต่อหน้า แสดงว่าผมเข้าไปหาคนเสพ ต้องไม่ทำอย่างนั้น ”

เป้าหมายชีวิต กับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

ในสถานภาพที่เป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์ เติ้ลมีความเห็นว่าการดูแลและปรับพฤติกรรมรุ่มน่องที่เป็นสมาชิก ก็เป็นการสะท้อนพฤติกรรมอันเหมาะสมนั้น สู่การดูแลและจัดการกับตนเองด้วยเหมือนกัน ดังนั้น เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ในการฟื้นฟูชีวิตให้กับสมาชิก โดยสามารถยุติการเสพยาได้อย่างถาวร เติ้ลมองว่าวิธีการที่เหมาะสม ซึ่งเขาได้แบบอย่างมาจากรุ่นพี่ที่เป็นต้นแบบ คือการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งมีประสิทธิผลและเป็นที่ยอมรับจากสมาชิก มากกว่าเป็นเพียงการสอนด้วยคำพูด ซึ่งอาจขัดแย้งกับวิถีชีวิตจริงของผู้สอน จนขาดความน่าเชื่อถือ ดังที่เขาแสดงความคิดเห็นว่า “ ผมจะทำให้เขาดีได้ ผมต้องดีนะ เหมือนที่ผมมองพี่... ความจริงพี่เขาไม่ต้องพูดอะไรกับผมก็ได้ พี่เขาทำตัวดี ผมก็จะทำตามพี่เขาเอง ... ก็เหมือนกับว่า มันจะเป็นแรงผลักดัน ให้ผมทำในเรื่องที่มันดี ๆ ” ดังนั้น เขายังคงจัดการกับตนเองอย่างต่อเนื่องไปพร้อมๆ กับการดูแลสมาชิกของศูนย์

เติ้ลคาดว่าจะทำงานเป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์ต่อไป จนกว่าจะมีครอบครัว จึงค่อยวางแผนชีวิตและตัดสินใจร่วมกันกับคู่ครอง ซึ่งแฟนของเขาก็เห็นด้วยกับการทำงานในลักษณะเช่นนี้ เติ้ลให้เหตุผลถึงการที่เขากลับมาทำงานที่ศูนย์อีกเป็นครั้งที่ 2 ก็ด้วยการสำนึกกว่าทางศูนย์ได้ให้ชีวิตใหม่

แก่เขา อีกทั้ง มีความศรัทธาต่อตัวบุคคลที่เป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์ และเมื่อเขาสำรวจตนเอง จึงรับรู้ถึงความต้องการของตนว่าไม่ได้ทะเลาะทะเลยาน อยากรมี อยากรได้ ในทรัพย์สินเงินทองเหมือนดังแต่ก่อน เพียงแต่การได้ทำงานอย่างมีความสุข และมีครอบครัวที่อบอุ่น ก็เป็นสิ่งที่เพียงพอแล้ว เขาสะท้อนถึงความต้องการในชีวิตของตนว่า “ผมก็มอยย้อนไปที่ตัวตนของผม คือความต้องการ แค่นี้พอไหม ความทะเลาะทะเลยานในลักษณะที่อยากรได้ อยากรมีเยอะๆ แบบตอนที่ออกไปปี 48 ความรู้สึกแบบนี้มันไม่เหมือนเดิมแล้ว ถ้าเรามิงานทำที่มันมีความสุข ครอบครัวอบอุ่น มันก็น่าจะพอ ”

ทั้งนี้ ในชีวิตการทำงาน เขาเห็นว่าการทำงานที่ตนเองเสพยาซ้ำ และเมื่อผ่านกระบวนการเลิกเสพยาของทางศูนย์เกิดใหม่ แล้วก็กลับมาเป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์อีกครั้ง ไม่ใช่เป็นเรื่องที่น่าอับอาย เพราะเขามองเห็นศักยภาพที่มีคุณค่าของตนเอง ในการถ่ายทอดประสบการณ์เพื่อช่วยให้สมาชิกที่มาเข้ารับการบำบัด ได้รับบทเรียนในการดูแลและจัดการกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่กลับไปเสพยาซ้ำ เหมือนกับตนเองที่เคยผิดพลาดไป เขาสะท้อนถึงมุมมองและความคิดว่า

การที่จะสอนให้เลิกจากยาเสพติด คนที่ไม่เคยใช้ยา อาจจะไมเข้าใจความรู้สึกแบบนี้ เวลาที่พูดไปเขาอาจจะไม่เข้าใจ แต่คนที่เหมือนกันพูด เขาจะเข้าใจกัน ... ผมคิดว่า การที่ผมเป็นเจ้าหน้าที่ครั้งที่แล้ว แล้วผมก็กลับไปเสพยาซ้ำ เมื่อผมไปพูดเรื่องพวกนี้ ผมก็ไมรู้สึกว่าจะอายใจอะไรมากมาย สิ่งที่ผมพูด มันเป็นประสบการณ์ตรง ที่ให้กับคนอื่น

เต็ลเคยมีความรู้สึกว่ หากตนเองไมเสียเวลาไปกับสิ่งร้ายทาง ที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด พัฒนาการของชีวิตก็คงมีความก้าวหน้ามากกว่าสภาพที่เป็นอยู่ คือการมีครอบครัวที่สมบูรณ์ และมีสถานะทางการเงินที่มั่นคง แต่เขาก็ยอมรับในผลที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่ตนเองได้กระทำในอดีต อย่างไมเสียกำลังใจ โดยมองความเป็นปัจจุบัน ซึ่งการที่เขาสามารถเลิกเสพยาได้แล้ว และมีงานทำตามรูปแบบที่ตนรัก ก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีสำหรับชีวิต ดังที่เขาสะท้อนความรู้สึกออกมาว่า “ก่อนหน้าที่ผมจะทำงานอยู่ที่นี่ จะรู้สึกว่เราเริ่มต้นช้ากว่าคนอื่น หมายถึงว่ การมีครอบครัว การสร้างเนื้อสร้างตัว แต่เราก็ลอบใจตัวเอง ให้กำลังใจตัวเอง ก็เรามีปัญหาในลักษณะแบบนี้ แต่ปัจจุบัน เราก็โอเคแล้วนะ ” และเต็ลก็ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ตามสภาพที่ตนเองพอใจ

บทที่ 5

บทสรุปและข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การศึกษาเรื่องแรงบันดาลใจและการจัดการกับตนเองของผู้ติดยาเสพติด มีวัตถุประสงค์เพื่อเข้าถึงประสบการณ์ชีวิตของผู้ติดยาเสพติด ก่อนที่จะมารับการฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านจิตใจ และการที่ผู้ติดยาเสพติดเกิดแรงบันดาลใจ จนนำไปสู่ความพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อยุติการพึ่งพายาเสพติด รวมถึงศึกษาการจัดการกับตนเองของผู้ติดยาเสพติด ในระหว่างที่อยู่ในกระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านจิตใจ และเมื่อผ่านกระบวนการนี้ไปแล้ว จนสามารถยุติการพึ่งพายาเสพติดได้อย่างถาวร โดยผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 5 คน จากศูนย์เกิดใหม่ จังหวัดราชบุรี ที่ผ่านการฟื้นฟูสมรรถภาพ จนครบตามกระบวนการเลิกเสพยาเสพติดที่ได้กำหนดไว้ และจะต้องไม่ปรากฏพฤติกรรมว่ามีการเสพยาเสพติดซ้ำ ซึ่งสามารถเลิกเสพยาได้เป็นระยะเวลาไม่ต่ำกว่า 1 ปี เมื่อกลับไปดำเนินชีวิตตามปกติในสังคมแล้ว โดยหัวหน้าเจ้าหน้าที่ของศูนย์เกิดใหม่ ซึ่งเป็นบุคคลที่ใกล้ชิด เป็นผู้คัดเลือกผู้ให้สัมภาษณ์ ที่มีลักษณะตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

การศึกษานี้ใช้วิธีการศึกษาเรื่องเล่า ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อการเข้าถึงประสบการณ์ชีวิตของผู้ให้ข้อมูลหลักที่เคยเสพยาเสพติด และทำความเข้าใจถึงการเกิดแรงบันดาลใจ และวิธีการในการควบคุมตนเอง ด้วยเรื่องเล่าที่แสดงให้เห็นถึงกระบวนการจัดการกับตนเอง และการกำหนดพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อเกิดอาการอยากเสพยา โดยมีแนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ การเรียนรู้ทางปัญญาสังคม เพื่อศึกษาถึงการใช้ดุลยพินิจของผู้ติดยาเสพติดในการกำหนดพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม และการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ เพื่อศึกษาถึงการควบคุมตนเอง ด้วยการยับยั้งหรือบังคับใจตนเองต่อสิ่งเร้าภายนอกที่มากกระตุ้น และกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง ทั้งนี้เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์ให้เห็นถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Process of change) ของผู้ติดยาเสพติด ที่ต้องอาศัยปัจจัยส่วนบุคคล อันได้แก่ แรงบันดาลใจ และการจัดการกับตนเอง เพื่อลดปัญหาการกลับไปเสพยาเสพติดซ้ำ ของผู้ที่เคยผ่านการเข้ารับการรักษามาแล้ว และได้นำเสนอเรื่องเล่าทั้ง 5 เรื่อง ไว้ในบทที่ 4 แล้ว ประกอบไปด้วยเรื่องของหมี เต็น อีฟ บี และเติ้ล (นามสมมุติ) ซึ่งนำไปสู่บทสรุปของการวิจัย ดังนี้

บนเส้นทางการเสพยาเสพติด

วิถีชีวิตของผู้ติดยาเสพติดบนเส้นทางการเสพยา มีปรากฏการณ์ซึ่งเป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต และเป็นผลจากแรงผลักดันใน 2 ลักษณะ คือ แรงผลักดันเข้าสู่การเสพยาเสพติด และแรงผลักดันให้ออกจากเส้นทางการเสพยาเสพติด

แรงผลักดันเข้าสู่การเสพยาเสพติด

จากเรื่องเล่าทั้ง 5 เรื่อง ผู้วิจัยพบว่าสิ่งที่เป็นแรงผลักดันเข้าสู่ยาเสพติดมี 3 ส่วนสำคัญคือ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน และความอยากลอง

1. ครอบครัว ผู้ติดยาเสพติดแต่ละคนมีพื้นฐานชีวิตตามสภาพครอบครัวที่แตกต่างกันไป หากแต่สภาพครอบครัวกลับมีส่วนผลักดันให้เขาต้องก้าวเข้าสู่หนทางของยาเสพติด ด้วยเงื่อนไขที่หลากหลาย ได้แก่ ชีวิตวัยเด็กสำหรับบางคน อาจส่งผลต่อการตัดสินใจเสพยาเสพติด เพราะเกิดจากความเข้มงวดของกฎระเบียบในครอบครัว ด้วยการมีพ่อเป็นผู้เคร่งครัด เช่นกรณีของเด่น ที่พ่อสร้างกรอบในการใช้ชีวิตอย่างเข้มงวด เพราะบ้านอยู่ในสิ่งแวดล้อมของยาเสพติด แต่ทำให้เขามีชีวิตที่แตกต่างไปจากเพื่อนในวัยเดียวกัน ในเรื่องของความเป็นอิสระ จึงกลายเป็นแรงกดดันให้ต้องการออกจากกฎระเบียบที่เคร่งครัดนั้นเมื่อมีโอกาส และในที่สุดเขาก็หันเหตนเองไปสู่กลุ่มเพื่อนที่เสพยาเสพติด ซึ่งเขาก็เลือกที่จะร่วมเสพยากับเพื่อนกลุ่มนั้นด้วย แต่บางครอบครัวเด็กชายกลับขาดพ่อที่จะเป็นต้นแบบที่ดีสำหรับการดำเนินชีวิต เช่นกรณีของหมี่ที่พ่อดีมีพฤติกรรมเจ้าชู้ เสพยาเสพติด และขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัว จนนำไปสู่ปัญหาครอบครัว และเมื่อเขาเติบโตขึ้น แม่ก็มีสามีใหม่อีก 2 คน ทำให้เขารู้สึกต่อต้านในพฤติกรรมของแม่ จนเกิดระยะห่างในความสัมพันธ์ แล้วลูกกลายไปสู่การเสพยาเสพติด จากการสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อน เพื่อทดแทนความสุขที่ขาดหายไป

2. การคบเพื่อน การเข้าสู่สังคมย่อยที่เป็นกลุ่มเพื่อน แม้ว่าจะไม่มีการบังคับให้ทำกิจกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดร่วมกัน แต่ด้วยความสนิทสนมกัน สมาชิกของกลุ่มย่อมมีความสมัครใจที่จะร่วมมีประสบการณ์ต่างๆ ด้วยกัน โดยขาดการไตร่ตรอง ดังเช่น วัยรุ่นที่มีความรู้สึกโดดเดี่ยวและโหยหาความรักความอบอุ่นจากครอบครัว เขาจะมีความคิดว่าการกล้าทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมและแตกต่างจากเพื่อนคนอื่นๆ ในวัยเดียวกัน คือวิธีการให้ได้มาซึ่งการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและทำให้เขามีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับพัฒนาการทางจิตสังคม 8 ชั้น ตามทฤษฎีของอีริกสัน ที่เน้นความสำคัญทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมด้านจิตใจ (Psychological Environment) ซึ่งในขั้นตอนที่ 5 การรู้จักตนเองกับความสับสนต่อบทบาทในสังคม (Ego Identity & Role Confusion) เป็นช่วงที่วัยรุ่นต้องการได้รับการยอมรับจากเพื่อน และให้ความสำคัญกับการคบเพื่อนมาก โดยอิทธิพลของเพื่อนจะมีผลต่อการมีพฤติกรรม ซึ่งหากขาดความชัดเจนทางเอกลักษณ์ของตน ก็จะแสดงอารมณ์เชิงลบโดยไม่มีเหตุผล และมีพฤติกรรมเลียนแบบผู้อื่น (ณรงค์ หมื่นนภัย. 2552: 6 และ นพมาศ อังพระ. 2546: 144 อ้างอิงจาก Waterman. 1985) และตามทฤษฎีว่าด้วยกลุ่มเพื่อนสนิท (Peer-Cluster Theory) ของ อูอิตติง และ บิวเวียส (Oetting and Beauvais. 1986) ที่กล่าวถึงกลุ่มเพื่อนสนิทซึ่งมีอิทธิพลต่อการใช้ยาเสพติดของวัยรุ่น ถึงแม้ว่าแต่ละคนจะมีบุคลิกภาพ ค่านิยม สภาพทางครอบครัว ปัญหาส่วนตัว และระบบการรับรู้ที่แตกต่างกัน (Jinni Su. 2011: 7 และ สมทรัพย์ สุขอนันต์. 2556: 107-108) ดังกรณีของเติ้ล ที่เขารู้สึกว่ากลุ่มเพื่อนได้เข้ามาเติมเต็มให้กับชีวิตที่ขาดการเอาใจใส่จากครอบครัว หรือวัยรุ่นบางคน เมื่อชีวิตมีความเป็นอิสระมากขึ้น เขาจะหาความสุข

ด้วยการเข้ากลุ่มเพื่อนเพื่อการสังสรรค์ เช่นกรณีของเด่น เขามีความสุขเมื่อเข้ากลุ่มเพื่อน ซึ่งทั้งสองกรณีนั้น เขาสัมผัสได้ถึงความเข้าอกเข้าใจกันและการปลอบโยน และเขาพอใจกับท่าทีของการแสดงความห่วงใยและให้กำลังใจ ซึ่งหากเปรียบเทียบกับชีวิตในวัยเด็กแล้ว เป็นสิ่งที่เขาไม่เคยได้รับมาก่อน ดังนั้นการเสพยาเสพติดทำให้เขาได้ในสิ่งที่เป็ความต้องการ และทำให้ชีวิตมีความสุข จนนำไปสู่การเสพยาเสพติดโดยขาดการยั้งคิดและเสพยาซ้ำอย่างต่อเนื่อง โดยใช้ชีวิตคลุกคลีอยู่กับกลุ่มเพื่อนที่เสพยาด้วยกัน เพราะเห็นว่าการเสพยานั้นเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิต

3. ความอยากลอง ผู้ติดยาเสพติดบางคน ในการเสพยาครั้งแรกนั้น เกิดจากความรูสึกที่อยากลอง และหลังจากได้เสพแล้ว ทำให้เขาต้องการเสพยาซ้ำ เพื่อหวังผลที่ได้รับจากฤทธิ์ของยาที่เสพ และ/หรือรูสึกพอใจในสภาวะทางสังคมจากการเสพยา ดังเช่นกรณีของอ้อพ ในสภาพชีวิตที่เป็นปกติ และไม่มีเรื่องตลกค้างทางด้านจิตใจ ที่เป็นสาเหตุของการเสพยา แต่เขาเสพเพราะความอยากลองเท่านั้น จนนำไปสู่การเสพยาซ้ำ เพราะความพึงพอใจในผลที่มีต่อการทำงาน และสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้ที่หิยบยีนยาให้เสพ และถึงแม้ว่าจะมีผลด้านลบอยู่บ้างจากการเสพยา แต่เขาก็มองข้ามสิ่งนั้นไป หรือการเสพยาครั้งแรกในกรณีของปิ่นน ก็เป็นเพราะความอยากลองเช่นกัน โดยเฉพาะการได้ร่วมเสพกับเพื่อนๆ ซึ่งเขาเปรียบเทียบบว่าการเสพยากับกลุ่มเพื่อนเป็นบรรยากาศของการสังสรรค์ แต่การเสพยาเพียงลำพังคนเดียว มีความเป็นส่วนตัวที่จะเลือกทำในสิ่งที่ชอบอย่างมีความสุขและสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้นาน โดยไม่ต้องมีใครมาเกี่ยวข้องด้วย เพราะเขาพึงพอใจที่จะสร้างความสุข ด้วยการทำตามความปรารถนาของตนเอง

แรงผลักดันให้ออกจากเส้นทางการเสพยาเสพติด

นอกจากแรงผลักดันที่นำพาคนบางกลุ่มให้เข้าสู่เส้นทางการเสพยาเสพติดแล้ว ผู้วิจัยยังพบว่าในระหว่างอยู่บนเส้นทางยาเสพติดนั้น ผู้ติดยาเสพติดก็ยังคงพบกับแรงผลักดันอีกลักษณะหนึ่ง ที่ผลักดันพวกเขาให้ออกจากเส้นทางดังกล่าว ทั้งจากบุคคลรอบข้างและตัวเขาเอง ในลักษณะของการถูกบังคับ หรือเป็นความต้องการที่จะเลิกเสพยาด้วยความเต็มใจ

1. การถูกบังคับจากครอบครัวให้เลิกเสพยา ผู้ติดยาเสพติดที่มาเข้ารับการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพที่ศูนย์เกิดใหม่ในช่วงเริ่มต้น ส่วนมากไม่สมัครใจ หรืออยู่ในภาวะจำยอมภายใต้แรงกดดันจากครอบครัว ดังเช่นกรณีของเด่น เขามีความคิดว่าการติดยาเสพติดนั้นสามารถยุติการเสพได้ด้วยตนเอง จึงปฏิเสธการเข้ารับการบำบัด หรือกรณีของเต็ลและหมีก็เช่นกัน ที่ถูกควบคุมตัวมาที่ศูนย์ ซึ่งเต็ลพยายามปรับตัวเพื่อการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น และหมีแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่ซอณไว้ภายใน เพราะไม่มีเจตนาที่จะยุติการเสพยา แต่เมื่อผู้ติดยาเสพติดผ่านการฝึกฝนตนเองตามกระบวนการเลิกเสพยาเสพติด เขาจึงเกิดการยอมรับและซึมซับสาระที่ได้เรียนรู้ อย่างค่อยเป็นค่อยไป จนในที่สุด ก็ปรับเปลี่ยนความคิด ปรับเจตคติ มีจิตสำนึกที่ดีขึ้น และมีความตั้งใจที่จะยุติการเสพยาอย่างแท้จริง

2. ความต้องการเลิกเสพยาด้วยตนเอง แม้คนส่วนใหญ่จะถูกบังคับให้เลิกเสพยา แต่ผู้วิจัยยังพบว่าผู้ติดยาเสพติดบางคนต้องการเลิกเสพยา เพราะตนเองตระหนักถึงผลกระทบต่อ

สุขภาพ ดังกรณีของอ็อฟ ที่เขามาถึงจุดอ้อมตัวของชีวิตการเสพยา ด้วยสุขภาพที่ทรุดโทรมอย่างหนัก เขาจึงขอเข้ารับการบำบัดที่ศูนย์เกิดใหม่ด้วยความตั้งใจจริง ส่วนกรณีของบี เขายอมรับการต้องมาบำบัดที่ศูนย์ ตามความต้องการของครอบครัว และด้วยการสำนึกผิดต่อพฤติกรรมกรรมการเสพยาในอดีต เขาจึงปรับตัวควบคู่กับการเรียนรู้ทักษะชีวิตซึ่งเป็นพื้นฐานที่นำไปสู่การปรับพฤติกรรมเพื่อยุติการเสพยา ทั้งนี้การที่ผู้เข้ารับการบำบัดตระหนักถึงโทษภัยของยาเสพติด ทำให้เขาปฏิบัติกรรมการเสพยาอีกต่อไป

แรงบันดาลใจ ที่นำไปสู่การหลุดพ้นจากยาเสพติด

จากการศึกษา ผู้วิจัยพบว่าแรงบันดาลใจเป็นพลังที่ช่วยผลักดันให้ผู้ติดยาเสพติดพร้อมที่จะฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อความสำเร็จในการยุติการพึ่งพายาเสพติด โดยที่ไม่ต้องขึ้นกับสภาพแวดล้อมหรือสิ่งเร้าภายนอก ด้วยการเป็นผู้ที่มีอำนาจในตนเอง เพราะสามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้ ซึ่งมีทั้งแรงบันดาลใจที่เกิดขึ้นก่อนการเข้ารับการบำบัด ด้วยการเติบโตทางจิตใจที่สร้างการตระหนักรู้ และแรงบันดาลใจที่เกิดขึ้นในระหว่างที่อยู่ในกระบวนการเลิกเสพยา ด้วยจิตลักษณะที่มุ่งอนาคตเพื่อสร้างตัวตนใหม่ตามมาตรฐานชีวิตที่ถูกต้องและเหมาะสม สรุปได้ดังนี้

การเห็นคุณค่าความเป็นครอบครัว

การเห็นคุณค่าความเป็นครอบครัว เป็นการจุดประกายให้ผู้ติดยาเสพติดเกิดแรงบันดาลใจที่จะยุติการเสพยา ซึ่งจำแนกได้เป็น 3 ประเด็น ได้แก่ ประเด็นแรก การที่ผู้ติดยาเสพติดได้คิดทบทวนตนเองในความรับผิดชอบที่ควรมีต่อบุคคลในครอบครัว ทำให้เกิดความสำนึกได้ว่าการเสพยานั้นมีผลกระทบต่อบทบาทของการเป็นหัวหน้าครอบครัว ดังกรณีของหมี่ เขารับรู้ว่าคุณภาพของการเป็นผู้ติดยาเสพติดนั้น ทำให้ตนเองไม่มีศักยภาพในการดูแลครอบครัวได้เป็นอย่างดี และไม่สามารถเป็นพ่อที่ดีของลูกได้ อีกทั้งยังส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของสมาชิกครอบครัวคนอื่นๆ อีกด้วย

ประเด็นต่อมา เมื่อผู้ติดยาเสพติดสามารถปรับทัศนคติของตนเองได้แล้ว เขาสัมผัสได้ถึงท่าทีของครอบครัวที่ดีขึ้นเป็นลำดับ ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่เรียกว่า “ การได้ครอบครัวกลับคืนมา ” ด้วยสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกันมากขึ้น จึงเป็นจุดเริ่มต้นของแรงบันดาลใจ ที่ทำให้เขามุ่งมั่นตั้งใจฝึกฝนตนเองเพื่อให้สามารถเลิกเสพยาได้ในที่สุด เช่น กรณีของอ็อฟ การที่ครอบครัวแสดงความห่วงใย คือกำลังใจสำคัญที่มาเสริมแรงในความพยายามเลิกเสพยา และกระตุ้นให้เกิดการตระหนักถึงความคาดหวังของครอบครัวที่ต้องการให้เขามีชีวิตที่ดีขึ้น โดยสามารถดูแลตนเองและใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ซึ่งทำที่แห่งความปรารถนาดีดังกล่าว เป็นเครื่องเตือนใจไม่ให้กลับไปเสพยาเสพติดซ้ำอีก หรือกรณีของบี การที่เขาตระหนักถึงความเอื้ออาทรที่ได้รับจากป้ามาโดยตลอด จึงเป็นกำลังใจที่เกื้อหนุนให้เขามีจิตใจที่เข้มแข็งและมุ่งมั่นที่จะเลิกเสพยาเสพติดได้อย่างแท้จริง

ประเด็นสุดท้าย มีผู้ติดยาเสพติดหลายคน รู้สึกผิดที่ตนเองมีพฤติกรรมกาเสพติด เพราะเป็นเหตุให้ครอบครัวมีความทุกข์ใจ เช่น กรณีของเตี๊ยะ เขาได้รับความรู้สึกของพ่อแม่ที่เสียใจและผิดหวัง ซึ่งสะท้อนให้เขาเห็นว่าตนเองได้กระทำผิด และกรณีของเด่น ที่เขาต้องการให้แม่มีความสุขหรือกรณีของอ้อฟ ที่สูญเสียผู้เป็นที่รักในครอบครัวไป และอ่อนไหวต่อการถูกปฏิเสธจากคนในครอบครัว หากยังคงติดยาเสพติด จึงเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และนำไปสู่การปรับตัวและพัฒนาตนเองในช่วงของการฟื้นฟูสมรรถภาพที่ศูนย์เกิดใหม่ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงตนเองทำให้มีความสุขกลับมาสู่ครอบครัว เพราะทุกคนเห็นถึงความเป็นไปได้ในการเลิกเสพติด และเขาคิดว่าหากยุติการเสพติดได้อย่างแท้จริง บรรยากาศที่ดีของครอบครัวก็จะมีอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

ทั้งนี้การที่ผู้ติดยาเสพติดเกิดแรงบันดาลใจที่จะยุติการเสพติด เพราะได้เห็นคุณค่าความเป็นครอบครัว ทั้ง 3 ประเด็น ดังกล่าวข้างต้นนั้น มีความสอดคล้องกับแนวคิดของ แบนดูรา (Bandura) ที่กล่าวว่าบุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม หลังจากได้ประเมินถึงผลแห่งการกระทำที่ตนจะได้รับโดยสืบเนื่องมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ความเข้าใจ (Cognition) พฤติกรรม (Behavior) และสิ่งแวดล้อมภายนอก (External Environment) ที่ส่งผลกระทบต่อกันและกัน จนเกิดเป็นเหตุและผลของพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้น (ประภาพร คนชื่อ. 2552: 14-15 อ้างอิงจาก Bandura. 1977: 16 – 22)

การมีบุคคลต้นแบบเป็นแรงบันดาลใจ

การที่ผู้ติดยาเสพติดมีความศรัทธาต่อเจ้าหน้าที่ศูนย์ได้เสริมความรู้สึกอยากเลิกยา นำไปสู่การปรับพฤติกรรมตามคำแนะนำ ซึ่งสิ่งที่เขาเรียนรู้ประการหนึ่งคือ ความสำเร็จในการยุติการเสพติด จำเป็นต้องควบคุมตนเองโดยหลีกเลี่ยงสิ่งมีนเมาที่ทำให้ขาดสติ ซึ่งเป็นภาวะเสี่ยงของการเสพติดซ้ำ และได้รับการแนะนำเกี่ยวกับการหาทางออกเมื่อต้องประสบกับปัญหาในการดำเนินชีวิต และด้วยความศรัทธาในตัวบุคคล ทำให้เขาเชื่อฟังและเต็มใจปฏิบัติตามคำแนะนำเป็นอย่างดี ดังกรณีของเตี๊ยะ การเรียนรู้จากบุคคลต้นแบบที่เขาศรัทธา ทำให้มีพัฒนาการสู่การเลิกเสพติดได้ในที่สุด ทั้งนี้ผู้ติดยาเสพติดได้รับการจุดประกายความมั่นใจที่จะเปลี่ยนสภาวะการเป็นผู้ติดยา ให้กลายเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ เมื่อเขาเห็นความเป็นไปได้ที่เกิดขึ้นกับเจ้าหน้าที่ศูนย์ซึ่งครั้งหนึ่งก็เคยติดยาเสพติด แล้วมาเป็นผู้สร้างชีวิตใหม่ให้กับผู้อื่น หรือกรณีของอ้อฟ เขาประทับใจในแบบอย่างที่ดีของเจ้าหน้าที่ศูนย์ และเมื่อพ้นจากสภาพการเป็นสมาชิกของศูนย์เกิดใหม่แล้ว เขาก็สมัครเป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์ ส่วนกรณีของบี แม้ว่าเขาพอใจที่จะกำหนดรูปแบบวิถีชีวิตด้วยตนเอง แต่เขาก็ยอมรับในคุณลักษณะและสมรรถนะของเจ้าหน้าที่ศูนย์หลายคน และต้องการพัฒนาตนเองสู่ศักยภาพที่หลากหลายเช่นนั้นบ้าง ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้เขาต้องการเป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์ในเวลาต่อมาด้วยเช่นกัน ทั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทอด เอ็ม ธรราช และ แอนดริว เจ. เอลเลียต (Todd M. Thrash and Andrew J. Elliot. 2003: 871, 2004: 957-958) ซึ่งผลการศึกษาพบว่าสภาวะของแรงบันดาลใจนั้นหมายรวมถึงแรงจูงใจที่แสดงออกมาหรือทำให้เป็นที่ประจักษ์ถึงสิ่งที่ถูกให้ความหมาย

ขึ้นใหม่ ซึ่งเป็นบริบทของเป้าหมายเชิงบวก และการเปิดเผยต่อผู้อื่นเพื่อการเป็นแบบอย่างนั้นสามารถปลุกเร้าให้เกิดสภาวะของแรงจูงใจด้านบวก ภายใต้เงื่อนไขที่แน่นอน ในรูปแบบที่หลากหลาย โดยที่แรงบันดาลใจนั้น เป็นทั้งการกระตุ้นและเป็นสมรรถนะด้านบวก ที่มีความมั่นคงและสม่ำเสมอ อันเป็นสภาวะของความปรารถนา ดังนั้นแรงบันดาลใจจึงบ่งบอกถึงแรงจูงใจที่เป็นทั้งการกระตุ้นให้เกิดพลังและทิศทางของพฤติกรรม หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง แรงบันดาลใจได้นำมาซึ่งการกระทำอย่างมีทิศทางของความตั้งใจ

การเห็นคุณค่าในตนเอง

เมื่อผู้ติดยาเสพติดมาเข้ารับการรักษา การได้พบทวนประสบการณ์ชีวิตในช่วงที่ยังใช้ยาเสพติด ทำให้เขาเห็นถึงผลกระทบจากการเสพยาที่มีต่อตนเองและครอบครัว และรับรู้ถึงโทษภัยของยาเสพติด จากคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ศูนย์ และเห็นตัวอย่างจากเพื่อนสมาชิกที่เคยล้มเหลวในชีวิต ทำให้เขาสำนึกได้ว่าตนเองนั้นมีความผิดพลาดในชีวิต ซึ่งเป็นแรงผลักดันสู่ความต้องการเลิกเสพยา ดังกรณีของเต็ล ที่เห็นตัวอย่างของเจ้าหน้าที่ศูนย์ซึ่งเคยเป็นผู้ติดยาเสพติด กลับมาสร้างความอบอุ่นให้กับครอบครัว เขามองย้อนกลับมาที่ตนเองและเห็นทางเลือกใหม่ที่ต้องยุติการเสพยาเพื่อทำให้ชีวิตกลับมามีคุณค่าต่อครอบครัว

ทั้งนี้ผู้เข้ารับการรักษาจะรับรู้ถึงคุณค่าภายในตนเอง เมื่อเขามีโอกาสแสดงความสามารถตามศักยภาพที่เป็นพลังด้านบวกในระดับที่บริหารจัดการได้ด้วยตนเอง เช่นกรณีของเต็ลที่เขาอบรมรุ่นน้องในศูนย์ ด้วยประสบการณ์ชีวิตเพื่อเป็นแนวคิดในการปรับวิถีชีวิตให้หลุดพ้นจากยาเสพติด ซึ่งก็เป็นการเสริมกำลังใจให้กับตนเองอีกทางหนึ่ง ด้วยความมั่นใจว่าจะไม่หวนกลับไปเสพยาซ้ำอีก เพราะการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่พุ่มพักให้เกิดขึ้นผ่านทางบทบาทที่เขาทำประโยชน์ต่อผู้อื่น อันเป็นประสบการณ์ใหม่ที่มาดบังประสบการณ์เดิมอันเลวร้าย เมื่อครั้งที่เขาอยู่ในโลกของยาเสพติด ซึ่งการพัฒนาศักยภาพจนมีทักษะการสื่อสารที่ดี เป็นการสร้างตัวตนใหม่ที่ทำให้เขารู้สึกภูมิใจและมีความมั่นคงทางจิตใจในการยุติการเสพยา ซึ่งสอดคล้องกับงานของ อริญญา ตูย์คัมภีร์. (2554: 8) ที่อธิบายว่าเจตนาธรรมณ์เป็นแรงจูงใจภายในที่กำหนดให้บุคคลตอบสนองสิ่งรอบตัว เพื่อเอื้อต่อการดำรงอยู่ของตน ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจลึกลับ (Deeply inspires) ที่ทำให้บรรลุถึงความเป็นไปได้ต่างๆ ตามคุณค่าที่บุคคลนั้นมีอยู่ และมีการกระทำที่มุ่งมั่นไปสู่ความหมายในชีวิต เป็นผลให้บุคคลเป็นอิสระและอยู่เหนือข้อจำกัดของสภาพแวดล้อมภายนอก หรือข้อจำกัดที่มาจากความบกพร่องของตนเอง ซึ่งแรงจูงใจภายในที่กำหนดคุณค่าการดำรงชีวิตของบุคคล คือศักยภาพของบุคคลด้านการคิด การวางแผน หรือการคาดคะเนถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น และทำให้สามารถตัดสินใจเลือกกระทำในสิ่งที่ตนเองเห็นว่าเหมาะสมกับสถานการณ์ที่บุคคลนั้นดำรงอยู่

ความต้องการการยอมรับจากสังคม

การที่ผู้เคยติดยาเสพติดบางคนเปรียบเทียบกับเพื่อนในวัยเดียวกันที่ไม่ได้เสพยา และเห็นความแตกต่างในวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ที่ปรากฏเป็นหน้าที่การทำงาน การศึกษา และครอบครัว ซึ่งเขาดีต่อกว่าเพื่อนในทุกกรณี และด้วยการรับรู้ในส่วนนี้ กระตุ้นให้เขาคิดทบทวนตนเองและตัดสินใจที่จะไม่กลับไปเสพยาซ้ำอีก เพราะต้องการสร้างความมั่นคงในชีวิตที่ควรมีพัฒนาการตามวัย และมีความรับผิดชอบที่มากขึ้นด้วย ทั้งต่อตนเองและครอบครัวในอนาคต ดังเช่นกรณีของบี ที่เขาวางแผนชีวิตสู่การมีอาชีพในภาคธุรกิจ ซึ่งเป็นเป้าหมายที่สร้างแรงบันดาลใจให้เขา ยุติการเสพยาเสพติดได้อย่างถาวร

โดยที่ผู้เคยติดยาเสพติดหลายคน ต้องการพัฒนาตนเองไปสู่การมีชีวิตที่ดีขึ้น เพื่อการมีอนาคตที่มั่นคง บนพื้นฐานของการพึ่งตนเองได้ แต่ด้วยทัศนคติทางสังคมที่มักจะมีอคติกับผู้ที่เคยเสพยาว่าอาจกลับไปเสพยาซ้ำ เพราะมีความเปราะบางทางอารมณ์ ไม่มีความอดทน ขาดความรับผิดชอบต่อตนเอง และคงไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต จึงเป็นการกระตุ้นให้บางคนต้องการพิสูจน์ตนเองเพื่อให้สังคมยอมรับว่าแท้จริงแล้ว เขาก็สามารถทำในสิ่งที่บุคคลทั่วไปทำได้ ทั้งในเรื่อง การศึกษา การทำงาน การดำเนินชีวิต และการเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคม ดังเช่นกรณีของเด่นที่สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาโท และนำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาประยุกต์ใช้กับการทำงานที่ศูนย์เกิดใหม่ในฐานะเป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์ จนเป็นที่ยอมรับจากบุคคลที่เข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องด้วย ซึ่งการเติบโตของชีวิตการทำงาน มีจุดเริ่มต้นมาจากการที่เขาพยายามพิสูจน์ตนเองต่อสังคม เพื่อสร้างภาพลักษณ์ใหม่ของผู้เคยติดยาเสพติด ที่สามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองไปสู่ชีวิตที่มีคุณค่า เช่นเดียวกับบุคคลทั่วไปในสังคม

การจัดการกับตนเอง เพื่อให้หลุดพ้นจากยาเสพติด

จากประสบการณ์เรื่องเล่าทั้ง 5 เรื่อง จะเห็นว่าผู้ติดยาเสพติดมีพัฒนาการตามกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Process of Change) ด้วยการจัดการกับตนเองตามศักยภาพที่มีลักษณะเฉพาะของตนเอง ซึ่งมีความหลากหลาย โดยสามารถสรุปเป็นกระบวนการจัดการกับตนเองได้ดังนี้

การสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง (Self awareness)

การที่ผู้เคยเสพยาหรือผู้ติดยาเสพติดเข้าใจถึงผลกระทบจากการเสพยา เป็นเพียงเหตุผลเบื้องต้นที่ทำให้เขาไม่หวนกลับไปเสพยาซ้ำอีก แต่ก็สรุปไม่ได้ว่าจะประสบความสำเร็จทุกครั้งไป หากมีเงื่อนไขที่ชักนำไปสู่การเสพยา และ/หรืออยู่ในภาวะเสี่ยงที่ไม่อาจควบคุมตนเองได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการตระหนักรู้ในตนเอง ด้วยการรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ และไม่ปล่อยพฤติกรรมไปตามอารมณ์ความรู้สึกนั้น เพราะสามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รับรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความคิด และการกระทำของตนเอง โดยมีสติ

และจัดความรู้สึกที่ผิดหลง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่มาเสริมให้การจัดการกับตนเองมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เป็นผลให้สามารถกำหนดทิศทางและเป้าหมายของชีวิต โดยปราศจากการมียาเสพติดเข้ามาเกี่ยวข้องได้

การตระหนักรู้ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง

ผู้ติดยาเสพติดบางคนให้เหตุผลว่า การที่ตนเองสามารถเลิกเสพยาได้ง่ายกว่าคนอื่น ๆ เป็นเพราะมีจุดประสงค์ในการเสพยาเพื่อความสนุกเท่านั้น ไม่ได้มีเรื่องกลัดกลุ้มใจที่เป็นผลมาจากสภาพชีวิตที่เป็นปัญหา และจากการตระหนักถึงผลกระทบจากการเสพยาที่ทำให้เกิดการสูญเสียในหลายกรณี ได้แก่ เวลาที่จะพัฒนาตนเอง ความก้าวหน้าของชีวิตและอนาคตที่มั่นคง จึงมีเหตุผลมากพอที่เป็นแรงผลักดันให้ตัดสินใจเลิกเสพยาได้อย่างเด็ดขาด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวกับการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจให้กับผู้ติดยาเสพติดของ นันทา ชัยพิชิตพันธ์ (2556: 103) ที่ได้อธิบายว่าผู้ติดยาเสพติดที่ต้องการเลิกเสพยาเสพติดอย่างเด็ดขาด ในเบื้องต้นจำเป็นต้องค้นหาแรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation) หรือแรงบันดาลใจ (Inspiration) ว่าได้เกิดขึ้นกับตนเองหรือไม่ เพื่อการตระหนักรู้ หรือเป็นการสำรวจตนเองว่าต้องการที่จะเลิกเสพยาอย่างแท้จริงหรือไม่ โดยมุ่งเน้นไปที่เป้าหมายของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืน อีกทั้งการที่ผู้ติดยาเสพติดมีภาพลักษณ์ด้านลบในมุมมองของบุคคลโดยทั่วไปในสังคม จึงเป็นการกระตุ้นให้เขาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ด้วยการตระหนักรู้ในพฤติกรรมที่เหมาะสม และเกิดความมั่นใจว่าการยุติการเสพยาเป็นการตัดสินใจที่ถูกต้องแล้ว โดยมีวิธีดูแลตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการกลับไปเสพยาซ้ำ ด้วยการให้ความสุขกับตนเอง ในลักษณะของการผ่อนคลายและไม่เกี่ยวข้องกับการเสพยา

การควบคุมตนเอง

ผู้ติดยาเสพติดปรับการใช้ชีวิตเพื่อป้องกันตนเองไม่ให้กลับไปเสพยาซ้ำ ด้วยการมีสังคมใหม่เพื่อป้องกันตนเองออกจากผู้เสพยาและออกห่างจากสภาพแวดล้อมที่เป็นภาวะเสี่ยง และเลือกทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์เป็นการทดแทน หรือการใช้เวลาอยู่กับครอบครัว และเมื่อได้รับข้อมูลเกี่ยวกับยาเสพติด ต้องไม่มีความคิดที่คล้อยตาม ซึ่งการดูแลตนเองให้หลุดพ้นจากยาเสพติด เขาให้ความสำคัญกับการควบคุมตนเองเป็นลำดับแรก ดังนั้นสิ่งเร้าที่เป็นกลุ่มเพื่อนจึงไม่มีผลกระทบโดยตรง หากรู้จักการปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงเมื่อเกิดความรู้สึกที่กำลังถูกชักจูงไปสู่การเกี่ยวข้องกับยาเสพติด และถอยห่างจากทุกสิ่งทุกอย่างที่สร้างแนวโน้มให้เกิดความรู้สึกอยากเสพยา แต่หากอยู่ในภาวะที่ทวนนึกถึงการเสพยา ก็ต้องรีบหันเหความสนใจไปในเรื่องอื่นทันที ซึ่งสอดคล้องกับเทคนิคการควบคุมตนเอง ตามทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ ของสกินเนอร์ (Skinner) ที่มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลนั้นจะถูกควบคุมด้วยเงื่อนไข และผลแห่งการกระทำหรือผลกรรม หากเงื่อนไขหรือผลกรรมเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมก็ย่อมเปลี่ยนแปลงไปด้วย

โดยบุคคลจะเป็นผู้จัดการเงื่อนไขและผลกรรมด้วยตนเอง มากกว่าให้ผู้อื่นเป็นผู้จัดการให้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 332-333)

ทั้งนี้การควบคุมตนเองหรือการกำกับตนเองเพื่อไม่กลับไปเสพยาซ้ำ จำแนกได้เป็น 2 ลักษณะ ของการจัดการกับตนเองต่อภาวะเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด และต่อสภาวะกดดันที่เป็นสถานการณ์ใดๆ ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่นำไปสู่การเสพยาซ้ำ ดังนี้

- การควบคุมจิตใจ เพื่อสกัดกั้นตนเองจากภาวะเสี่ยง ผู้ติดยาเสพติดบางคนมีความเห็นว่าการดูแลตนเองเพื่อไม่ให้กลับไปเสพยาซ้ำ ต้องจัดการกับความรู้สึกหรือสภาพจิตใจของตนเองก่อนเป็นลำดับแรก ซึ่งหากควบคุมจิตใจได้แล้ว ระยะเวลาหรือช่วงเวลาของการไม่เสพยาก็จะเพิ่มมากขึ้นจนสามารถเลิกเสพยาได้อย่างถาวร โดยที่เขายอมรับว่าการเสพยานั้น เริ่มต้นจากสภาพจิตใจที่อ่อนแอ แล้วก็สามารถเลิกได้ด้วยสภาพจิตใจที่เข้มแข็งมากขึ้น ดังนั้นการดูแลตนเองด้วยใจที่ไม่ไปนึกถึงยาเสพติด คือการให้ความสำคัญต่อการดูแลความรู้สึกหรือสภาพจิตใจของตนเอง ควบคู่กับการจัดสภาพแวดล้อมที่ดีให้กับตนเอง โดยไม่ปล่อยตัวให้อยู่ในภาวะเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดอีกต่อไป

- การกำกับตนเอง เมื่อพบกับสภาวะกดดันที่เป็นเงื่อนไข เมื่อผู้ติดยาเสพติดพบวิกฤตของชีวิตหรืออยู่ในสภาวะที่มีความรู้สึกคับข้องใจ เขามักจะเชื่อมโยงความรู้สึกไปสู่ความต้องการพึ่งยาเสพติดเพื่อให้ลืมปัญหาที่เกิดขึ้น แต่หลังจากคิดใคร่ครวญอย่างรอบคอบ เขาก็เลือกวิธีการที่ไม่ต้องใช้ยาเสพติดและสามารถสร้างความรู้สึกที่ดีขึ้น ด้วยการระบายความรู้สึกและรับการแบ่งปันประสบการณ์จากผู้ที่เคยประสบปัญหาในลักษณะเดียวกัน อีกทั้งมีความยืดหยุ่นในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อลดแรงกดดัน ซึ่งนำไปสู่การตระหนักถึงพฤติกรรมที่เหมาะสม แล้วเริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้ง โดยเล็งเห็นว่าการปรึกษาหารือกันย่อมดีกว่าการใช้ยาเสพติด เพราะนอกจากจะไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาลแล้ว ยังเป็นการเพิ่มปัญหาให้มากยิ่งขึ้น เขาปฏิเสธความรู้สึกอยากเสพยาและไม่คืนรนที่จะไปหายามาเสพยาอีก ซึ่งสอดคล้องกับงานของ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2553: 54-57) ที่อธิบายว่าการกำกับตนเองเป็นกระบวนการที่ทำให้ศักยภาพที่มีอยู่ในตัวบุคคลได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ และมีทักษะในการตั้งเป้าหมายสำหรับตนเอง โดยมีวิธีคิดเพื่อกำหนดวิธีการอันเหมาะสมในการกำกับพฤติกรรมของตนเอง

ความเข้าใจในตนเองคือพื้นฐานในการฝึกฝนตนเอง

การฝึกฝนตนเองเพื่อก้าวพ้นจากการเป็นผู้ติดยาเสพติด ย่อมต้องผ่านการทำความเข้าใจกับปัญหา ทศนคติ และพฤติกรรมของตนเอง กล่าวโดยรวมคือ การรับรู้ถึงปัญหาซึ่งเป็นเหตุให้ต้องตัดสินใจใช้ยาเสพติด และบริบทของชีวิต ณ เวลานั้น มีความคิดหรือความต้องการอะไรแฝงอยู่ ที่นำไปสู่พฤติกรรมการใช้ยาเสพติด ทั้งนี้เพราะสาเหตุของการเสพยา เกิดจากผู้ที่ใช้ยาเสพติดพยายามบำบัดความรู้สึกของตนเองด้วยวิธีการที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นผู้ติดยาเสพติดที่รับรู้ถึงปัญหาที่แท้จริงของการใช้ยาเสพติด ก็สามารถจัดการกับตนเองได้อย่างถูกต้อง เมื่อพบกับสถานการณ์เช่นนั้นอีก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สตีเฟน วอร์เชล และ จอร์จ อาร์ โทเทิลส์ (Stephen Worchel and

George R. Goethals 1989: 10) ที่อธิบายว่าการรู้จักตนเองและการรู้ถึงอัตลักษณ์ของตนเองนั้น ช่วยทำให้สามารถตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล และเป็นการง่ายที่จะตัดสินใจในรูปแบบที่บุคคลนั้นพึงพอใจ

การแบ่งปันประสบการณ์และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

การเสริมความตั้งใจที่จะเลิกเสพยาให้มีความมั่นคง และหล่อเลี้ยงความตั้งใจนั้นให้มีความต่อเนื่อง ย่อมต้องอาศัยการพูดคุยหรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ที่เคยติดยาเสพติดมาก่อน เพื่อเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตซึ่งกันและกัน ในเรื่องการเสพยาเสพติดที่ส่งผลให้เกิดความล้มเหลวในการดำเนินชีวิต และผู้เข้ารับการบำบัดก็มีโอกาสให้คำแนะนำผู้อื่นบ้าง จากสิ่งที่เขาเรียนรู้ด้วยตนเอง และเป็นเสียงสะท้อนที่ย้ำเตือนว่าพฤติกรรมการเสพยา นั้นทำให้เขาสูญเสียโอกาสที่ดีของชีวิตไป ขณะเดียวกันก็ได้แนวคิดจากคนอื่น ทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้นและทราบว่าควรจัดการกับตนเองอย่างไร โดยนำไปสู่การปรับพฤติกรรม ซึ่งเป็นการพัฒนาความตั้งใจที่จะเลิกเสพยาให้ปรากฏเป็นรูปธรรม

สร้างแนวทางให้กับชีวิตจากบุคคลที่ศรัทธา

การที่ผู้ติดยาเสพติดมองเห็นส่วนดีในวิถีปฏิบัติที่มีความหลากหลายของเจ้าหน้าที่ศูนย์ ซึ่งเป็นคุณลักษณะเฉพาะและควรเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตน เขาจึงนำมาบูรณาการเป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์สำหรับตนเอง เช่น มีความกล้าที่จะทำในสิ่งที่ถูกต้อง มีความชัดเจนกับตนเอง ทั้งในเรื่องความคิดและเป้าหมายชีวิต สามารถแยกแยะถูกผิดได้ และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในทิศทางที่เหมาะสม เป็นต้น โดยมีจุดยืนเป็นของตนเอง ซึ่งเป็นการสร้างแนวทางชีวิตให้กับตนเอง และนำไปสู่การเลิกเสพยาได้ในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีบุคลิกภาพของแอดเลอร์ (Adler's Personality Theory) ที่อธิบายว่ามนุษย์ได้จัดการกับชีวิตของตนเองเพื่อตอบสนองต่อสภาวะการณ์ภายนอก และมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับการรับรู้จากปรากฏการณ์นั้นๆ ซึ่งเป็นการรับรู้แบบอัตนัย (Subjective Perception) โดยใช้เหตุผลส่วนตัวในการตัดสินใจด้วย เพราะมีอิสระที่จะสร้างสรรค์ชีวิตของตนเองเป็นเอกลักษณ์ เพื่อกำหนดวิถีชีวิตของตนเอง (ปิยวรรณ ทัศนัญชลี. 2553: 36-37)

สร้างจุดยืนเพื่อเป็นแรงผลักดันให้ก้าวพ้น

เมื่อผู้ติดยาเสพติดรับรู้ถึงจุดอ่อนของตนเองว่าเป็นคนอ่อนแอทางจิตใจ เขาจึงสร้างกฎเกณฑ์เพื่อการควบคุมตนเอง คือการมีจุดยืนเป็นของตนเอง สร้างความเชื่อมั่นในตนเองกับสิ่งที่ได้ทำ หากเห็นว่าเป็นการถูกต้องและไม่คล้อยตามผู้อื่นอย่างไร้เหตุผลหรือขาดวิจรรย์ญาณ ซึ่งหากเขาตกอยู่ในสถานการณ์ที่ได้รับการบีบคั้นทางด้านจิตใจ เช่น ถูกสบประมาทในศักยภาพหรือความสามารถ เขาก็จะไม่ปล่อยให้สิ่งนั้นเป็นแรงฉุดที่เหนี่ยวรั้งความตั้งใจในการเลิกเสพยา แต่

พยายามปรับความรู้สึกนั้น ให้เป็นแรงผลักดันเพื่อสร้างพัฒนาการของชีวิต จึงเป็นสิ่งท้าทายที่จะต้องพิสูจน์ตนเอง ให้ผู้สร้างแรงกดดันนั้นได้เห็นในสิ่งที่เขาสามารถทำได้ ซึ่งเป็นการขจัดความรู้สึกท้อแท้หรือถดถอย และนับเป็นผลดีต่อการจัดการกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศุภร ชินะเกตุ (2553: 46-48) อ้างอิงจาก (Skinner 1953: 228-231) ที่อธิบายถึงการจัดการกับตนเองว่ามีลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์เชิงหน้าที่ระหว่างพฤติกรรมกับผลแห่งการกระทำที่เกิดขึ้นต่อตนเอง โดยผ่านกระบวนการแสดงพฤติกรรมที่ต้องอาศัยการเสริมแรงด้วยตนเอง (Self Reinforcement) ซึ่งมักเกิดร่วมกับการตั้งเป้าหมาย โดยที่บุคคลที่มีการควบคุมตนเองสูง ก็จะมีลักษณะทางบุคลิกภาพที่มุ่งหวังผลสัมฤทธิ์ มีความรับผิดชอบ และมีการปรับตัว

สร้างความเข้มแข็งเพื่อเผชิญหน้าต่อสิ่งเร้า

ผู้ที่ผ่านการบำบัดบางคนมีความเห็นว่า กระบวนการเลิกเสพยาเสพติด สามารถนำไปสู่การพัฒนาตนเองได้นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับความตั้งใจเป็นรายบุคคล ซึ่งหากกระบวนการมีประสิทธิภาพ แต่บุคคลขาดการเอาใจใส่ ก็คงไม่ประสบความสำเร็จ และการที่ผู้ติดยาเสพติดได้รับกำลังใจ คือสิ่งหล่อเลี้ยงความตั้งใจในการเลิกเสพยา โดยที่กำลังใจนั้นเป็นสภาพแวดล้อมที่สร้างคุณค่าทางความรู้สึก แต่ผู้ที่เข้ารับการบำบัดบางคน คิดใคร่ครวญแล้วเห็นว่าตนเองนั้นยังไม่พร้อมที่จะออกไปใช้ชีวิตนอกศูนย์เพื่อทำงานและดูแลตนเองอย่างอิสระ ถึงแม้จะเสร็จสิ้นกระบวนการเลิกเสพยาแล้วก็ตาม เขาสมัครเป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์ เพราะต้องการสร้างความเข้มแข็งให้มากพอที่จะไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าภายนอก ซึ่งเป็นการหวังผลในระยะยาวเพื่อให้สามารถควบคุมตนเองได้อย่างมั่นคง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการควบคุม (Control theory) ที่พัฒนาขึ้นโดย คาร์เวอร์ และ สชีเออร์ (Carver and Scheier, 1982) ที่อธิบายพื้นฐานของระบบการควบคุมตนเองเพื่อการกำกับพฤติกรรม โดยที่แต่ละบุคคลนั้นย่อมมีมาตรฐานทางพฤติกรรมที่มุ่งไปสู่ทิศทางของตนเอง ด้วยการนำพฤติกรรมที่ประมวลได้ไปเปรียบเทียบกับมาตรฐานที่ตนเองได้กำหนดไว้ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ

สำรวจความรู้สึกของตนเอง ต่อสิ่งที่คิดว่าเป็นปัญหา

ในกรณีที่ผู้เคยติดยาเสพติดประสบกับปัญหา ซึ่งอาจนำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาด เขาจะคิดทบทวนตนเองต่อความรู้สึกที่ไม่สบายใจและสิ่งที่ได้ตัดสินใจไปแล้ว เพื่อเข้าใจในความรู้สึกและค้นหาสาเหตุแห่งการกระทำนั้น ซึ่งเป็นการไตร่ตรองและสำรวจความรู้สึกของตนเองที่มีต่อสิ่งที่คิดว่าเป็นปัญหา เพื่อปรับความคิดและตัดสินใจใหม่ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม และจากการที่เขาไม่สามารถจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ในช่วงแรกนั้น เป็นเพราะความเปราะบางทางอารมณ์ ที่ทำให้เขาขาดความเข้มแข็งในการทำความเข้าใจกับปรากฏการณ์ แล้วผลักตนเองออกจากสิ่งที่คิดว่าเป็นปัญหา และคิดที่จะสละเป้าหมายที่เขาเคยรู้สึกพอใจ แต่เมื่อมีประสบการณ์ในการสำรวจความรู้สึกที่มีต่อปรากฏการณ์ดังกล่าว ทำให้เขารู้และเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น และเมื่อต้องเผชิญกับ

ปัญหาในลักษณะอื่น เขาก็จะใช้วิธีการสำรวจความรู้สึกตนเอง เป็นพื้นฐานในการค้นหาคำตอบเพื่อเลือกหนทางปฏิบัติที่เหมาะสม และนำไปสู่การจัดการกับตนเองได้เป็นอย่างดี ทั้งในเรื่องการทำงานและการใช้ชีวิตที่ไม่ต้องพึ่งพายาเสพติดอีกต่อไป

การเป็นแบบอย่างที่มีคุณค่าต่อผู้อื่น

การฟื้นฟูชีวิตให้กับผู้ติดยาเสพติดที่มาเข้ารับการบำบัดนั้น วิธีการที่เหมาะสมตามความคิดของเจ้าหน้าที่ศูนย์ซึ่งเคยเป็นผู้ติดยาเสพติดมาก่อน คือการปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับรุ่นน้องที่เป็นสมาชิก โดยจะเป็นที่ยอมรับและมีประสิทธิผล มากกว่าเป็นเพียงการสอนด้วยคำพูด เพราะอาจขัดแย้งกับวิถีชีวิตจริง หากผู้สอนปฏิบัติไม่ได้ตามนั้น ทำให้ขาดความน่าเชื่อถือในการปฏิบัติตามคำแนะนำ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นแรงผลักดันให้ผู้เคยติดยาเสพติดเมื่อมาสวมบทบาทเจ้าหน้าที่ศูนย์ ต้องเป็นแบบอย่างที่มีคุณค่า โดยการไม่กลับไปเสพยาซ้ำ ซึ่งในขณะเดียวกัน การดูแลและปรับพฤติกรรมให้กับสมาชิก ก็เป็นการสะท้อนพฤติกรรมอันเหมาะสมนั้น สู่การดูแลและกำกับตนเองอีกทางหนึ่งด้วย ดังนั้นเขาจึงยังคงจัดการกับตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อหลุดพ้นจากยาเสพติดไปพร้อมๆ กับการดูแลสมาชิกของศูนย์

การเรียนรู้ที่นำไปสู่พัฒนาการ เพื่อการดำรงอยู่ ณ ปัจจุบัน

การที่ผู้เคยติดยาเสพติดกลับมาคิดทบทวนตนเองและวิเคราะห์ถึงผลลัพธ์ที่ได้จากพฤติกรรมที่ได้ทำในช่วงเวลาที่ผ่านมาเป็นลำดับ ตั้งแต่การเข้าสู่แวดวงการเสพยา แล้วเข้ารับการบำบัดที่ศูนย์เกิดใหม่ จนถึงการใช้ชีวิตในปัจจุบัน ซึ่งหากเกิดความล้มเหลวในการจัดการกับตนเอง เพื่อยุติการเสพยา ชีวิตการเสพยาก็จะกลับมาเหมือนเดิม ซึ่งเป็นการเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์กับการฝึกฝนตนเองที่ศูนย์เกิดใหม่ และรู้สึกภูมิใจกับความเป็นปัจจุบันที่ตนเองไม่ได้แสวงหาความสุขจากการพึ่งพายาเสพติด และด้วยการมีวุฒิภาวะที่มากขึ้น มีวิจรรย์ญาณและความมั่นคงทางด้านจิตใจ ที่จะไม่โน้มเอียงไปสู่การเสพยาซ้ำอีก สามารถหยิบยื่นความสุขให้กับตนเอง ด้วยกิจกรรมและการกระทำในทุกจังหวะของชีวิตที่ให้คุณค่ามากกว่าการเสพยา นำไปสู่การสรุปว่าการเสพยาไม่ใช่ทางเลือกเดียวของการได้รับความสุข และก็เป็นความสุขแบบฉาบฉวย ไร้แก่นสาร ที่ต้องพึ่งฤทธิ์ของตัวยา ซึ่งไม่ใช่ความสุขที่แท้จริงของชีวิต ทั้งนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ซึ่งพัฒนาขึ้นโดย อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) ที่อธิบายว่าการเรียนรู้ไม่จำเป็นต้องพิจารณาในแง่ของการแสดงออก (Performance) หากแต่่าเพียงการได้มาซึ่งความรู้ใหม่ (Acquired) ก็ถือได้ว่าการเรียนรู้ได้เกิดขึ้นแล้ว โดยเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงที่ภายในก่อน และการที่พฤติกรรมของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงไม่ได้เป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว เพราะหากว่ากระบวนการทางปัญญาเปลี่ยน พฤติกรรมของบุคคลก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย (ปียวรรณ ทศนาญชลี. 2553: 41)

ภาพประกอบ 3 แสดงกระบวนการจัดการกับตนเอง เพื่อให้หลุดพ้นจากยาเสพติด



ทั้งนี้การจัดการกับตนเองเพื่อหลุดพ้นจากชีวิตการเสพยาเสพติด ผู้ที่พยายามยุติการเสพยาแต่ละบุคคลนั้น ย่อมมีวิธีการเป็นของตนเอง ตามบุคลิกภาพ อัตลักษณ์ ศักยภาพ พื้นฐานชีวิต สภาพแวดล้อม และสถานการณ์ชีวิต ซึ่งเป็นความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual differential) โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ มารินา มิลยาร์สกายา (Marina Milyavskaya. 2012: 56-57) ที่กล่าว

ว่า บุคคลกระตุ้นตนเองไปสู่การกระทำ คือการกำหนดและแสวงหาเป้าหมายสำคัญนั้นให้กับตนเอง ซึ่งกระบวนการสู่เป้าหมายดังกล่าว ขึ้นอยู่กับการบริหารจัดการกับตนเอง และความตั้งใจที่จะทำให้เป็นผลสำเร็จ โดยที่การตระหนักหรือการมีจิตสำนึกที่ดีนั้น มีส่วนสัมพันธ์กันอย่างชัดเจนกับการกำหนดเป้าหมายและการปฏิบัติตน ดังนั้นการบรรลุความสำเร็จ ย่อมขึ้นอยู่กับคุณลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล ซึ่งแรงบันดาลใจได้ขับเคลื่อนปัจเจกบุคคลไปสู่การแสวงหาและทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ต่อความปรารถนา ด้วยการตระหนักมากขึ้นในสิ่งที่จำเป็นต่อการสร้างกระบวนการจัดการกับตนเอง

จากผลของการวิจัยนี้ สามารถสรุปกระบวนการจัดการกับตนเอง โดยนำเสนอเป็นมโนทัศน์ชั่วคราว ดังภาพประกอบ 3 ที่ประกอบด้วยกระบวนการภายในตนเองและกระบวนการภายนอกที่แสดงออกทางพฤติกรรม ซึ่งทั้ง 2 กระบวนการดังกล่าวนี้ได้ส่งผลต่อกันและกัน โดยในระหว่างที่ผู้เข้ารับการบำบัด ฝึกฝนตนเองในขั้นตอนของการฟื้นฟูสมรรถภาพ ด้วยการทำกิจกรรมกลุ่มต่างๆ ซึ่งการฝึกฝนตนเองในภาคปฏิบัตินั้นเป็นการปรับพฤติกรรมเพื่อการแสดงออกที่ถูกต้องและเหมาะสม เพื่อนำไปสู่การสร้างกระบวนการภายในตนเองขึ้นอย่างเป็นอิสระตามกลไกของตน ได้แก่ การคิดทบทวนตนเอง การสำรวจความรู้สึกของตนเอง การตระหนักรู้ในตนเอง การประเมินตนเอง การรู้จักตนเอง การเข้าใจตนเอง การเสริมแรงตนเอง การมีความเชื่อมั่นในตนเอง และการมีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะยุติการพึ่งพายาเสพติด ซึ่งเมื่อกระบวนการภายในตนเองได้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะสะท้อนกลับไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรมภายนอก และการปฏิบัติตนตามแนวทางที่เหมาะสม เพื่อให้หลุดพ้นจากยาเสพติดได้อย่างแท้จริง และถึงแม้ว่าการบำบัดได้เสร็จสิ้นตามกระบวนการเลิกเสพยาเสพติดแล้วก็ตาม กระบวนการภายในตนเองก็ยังคงเป็นแรงผลักดันที่ทำให้ผู้ที่ต้องการยุติการเสพยา ดำรงการจัดการกับตนเองอย่างเป็นรูปธรรม ด้วยกระบวนการภายนอกที่แสดงออกทางพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การควบคุมตนเอง การกำกับตนเอง การมีจุดยืนเป็นของตนเอง การแบ่งปันประสบการณ์และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การสร้างความเข้มแข็งให้กับตนเอง การเป็นแบบอย่างที่มีคุณค่าต่อผู้อื่น และการสร้างแนวทางให้กับชีวิตอย่างมีเป้าหมาย ซึ่งทำให้ผู้ที่จัดการกับตนเองอย่างต่อเนื่อง และมีความสอดคล้องกันระหว่างกระบวนการภายในตนเองกับกระบวนการภายนอกที่แสดงออกทางพฤติกรรม ก็เป็นผลให้สามารถหลุดพ้นจากยาเสพติดได้ในที่สุด

การบูรณาการศาสตร์จิตวิทยาการให้คำปรึกษา ในกระบวนการเลิกเสพยาเสพติด

จากการที่ผู้วิจัยได้รับทราบข้อมูลทั้งจากเจ้าหน้าที่ศูนย์เกิดใหม่และผู้เข้ารับการบำบัดเกี่ยวกับกระบวนการเลิกเสพยาเสพติด อีกทั้งได้เฝ้าสังเกตการทำกิจกรรมของศูนย์ และพบว่าลักษณะการทำงานของเจ้าหน้าที่ศูนย์มีส่วนช่วยให้ผู้ติดยาเสพติดสามารถยุติการเสพยาได้ โดยนำการให้คำปรึกษา (Counseling) เข้ามาเสริมในการบำบัด เพื่อให้การให้ความช่วยเหลือเป็นไปอย่างรอบด้าน ซึ่งเป็นบทบาทของ “ผู้ให้การช่วยเหลือ” หรือ “Helper” โดยใช้ทักษะพื้นฐานของการให้คำปรึกษา (Basic Counseling Skills) เข้ามาเสริมในระบบการทำงาน โดยได้รับการอบรมอย่างสม่ำเสมอ จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เพื่อการพัฒนาศักยภาพของการให้คำปรึกษา และให้การช่วยเหลือผู้เข้ารับการบำบัด ได้แก่

1. เจ้าหน้าที่ศูนย์ ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา เพื่อโน้มน้าวจิตใจหรือสร้างแรงจูงใจให้ผู้ที่มีอาการเสพติด มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะเริ่มต้นชีวิตใหม่ด้วยการเลิกเสพยาเสพติดให้ได้อย่างถาวร ซึ่งกระทำในวันแรกของการมาใช้ชีวิตที่ศูนย์ และอยู่ในบริบทของการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล
2. สร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับยาเสพติด ด้วยกิจกรรมกลุ่มการให้คำแนะนำ เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัด เห็นด้วยกับสิ่งที่ได้เรียนรู้และเต็มใจที่จะปฏิเสธพฤติกรรมเสพยา โดยสามารถคิดวิเคราะห์เพื่อกำหนดแนวทางในการปรับพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง
3. สร้างการเรียนรู้ในการใช้ชีวิตโดยไม่ต้องพึ่งพายาเสพติด ด้วยประสบการณ์ของการมีวิถีชีวิตใหม่ในชุมชนจำลองที่สร้างขึ้น เพื่อการปรับเปลี่ยนตนเองอย่างรอบด้าน ในทิศทางที่ถูกต้องและเหมาะสม
4. ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual counseling) แก่สมาชิกภายในกลุ่ม โดยกระทำทุกวัน ประมาณวันละ 1-2 คน ซึ่งในกรณีที่ผู้เข้ารับการบำบัด ยังปรับตัวไม่ได้หรือประสบกับปัญหาในการใช้ชีวิต เจ้าหน้าที่ศูนย์ก็จะให้การแนะนำเพื่อพัฒนาทัศนคติในการใช้ชีวิต ทำให้ค้นพบตนเอง รับผิดชอบต่อเหตุแห่งปัญหานั้น ซึ่งเป็นการจุดประกายให้เห็นหนทางที่จะนำไปสู่การปรับตัวตามมาตรฐานทางพฤติกรรมและสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group counseling) จะกระทำทุกสัปดาห์ หรือเมื่อมีสถานการณ์อันเป็นเหตุอันควร ส่วนกรณีที่มีผู้ผ่านการบำบัดได้กลับคืนสู่สังคมแล้ว หากการใช้ชีวิตอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการกลับไปเสพยาซ้ำอีก ก็จะทำให้คำปรึกษาสำหรับบุคคลนั้น ซึ่งอยู่ในขั้นตอนของการติดตามผล
5. กระบวนการเลิกเสพยาเสพติดนั้น มีการขับเคลื่อนไปด้วยกันทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ ศูนย์เกิดใหม่ สมาชิก และครอบครัว โดยมีเจ้าหน้าที่ศูนย์เป็นศูนย์กลางในการเชื่อมความสัมพันธ์หรือปรับสัมพันธภาพระหว่างผู้เข้ารับการบำบัดกับครอบครัวให้อยู่ในระดับปกติ เพราะสาเหตุประการหนึ่งของการเสพยา นั้นมาจากกระยะห่างทางสัมพันธภาพกับครอบครัว ดังนั้นจึงให้คำปรึกษาครอบครัว (Family counseling) แก่ผู้ปกครอง เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง เป็นการปรับทัศนคติและฟื้นฟูสัมพันธภาพระหว่างกัน ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานในการยุติการเสพยาเสพติด ทั้งนี้จะกระทำ

ทุก 2 เดือน หรือในกรณีที่มีความจำเป็นเร่งด่วน เพื่อปรับความเข้าใจหรือฟื้นฟูสัมพันธภาพต่อกัน ก็จะกระทำในวันหยุดสุดสัปดาห์ที่เป็นวันเยี่ยมญาติ

6. จัดกิจกรรมการแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกระทำทุกวัน เป็นการสร้างบทเรียนที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตการเสพยาเสพติด ซึ่งจะช่วยทำให้เกิดความรู้สึกร่วม ได้ทบทวนตนเอง มีความเข้าใจในตนเอง และรู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น อีกทั้งเป็นการเปิดรับความคิดใหม่ แล้วหลอมรวมไปสู่การตัดสินใจยุติการเสพยาเสพติดอย่างแท้จริง

7. เมื่อผู้เข้ารับการบำบัดได้กระทำความผิดร่วมกันเป็นกลุ่ม วิธีการหนึ่งที่ใช้ในการปรับพฤติกรรม คือการจัดกลุ่มลงเรียนประสบการณ์ (Learning experience) เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ด้วยการสำรวจตนเอง การคิดใคร่ครวญอย่างสมเหตุสมผล และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสียใหม่ โดยการลดเวลาส่วนตัวลงในช่วงของการเล่นกีฬาและการพักผ่อนตามอัธยาศัย และให้นำเวลามาใช้เพื่อการไตร่ตรองชีวิต ทำความเข้าใจในพฤติกรรมที่บกพร่อง และรับรู้ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมนั้น แล้วแบ่งปันสิ่งที่ได้กับเพื่อนในกลุ่ม เพื่อการสำนึกผิดอย่างแท้จริง

8. เนื่องจากศูนย์ใช้กระบวนการบำบัดแบบชุมชนบำบัด ดังนั้นเจ้าหน้าที่ศูนย์จึงต้องช่วยปรับวิถีชีวิตของสมาชิก และเสริมสร้างทักษะชีวิตของการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยการทำกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่

- *กลุ่มการเผชิญกับปัญหา (Confront station)* เป็นการแจ้งข้อบกพร่องของสมาชิกเป็นรายบุคคลแบบการเผชิญหน้า และต่อเพื่อนสมาชิกทุกคน เพื่อการรับทราบแล้วนำไปแก้ไขปรับปรุงตนเอง อีกทั้งเป็นการฝึกให้สมาชิกแต่ละคน สามารถเผชิญกับความจริง และร่วมกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

- *กลุ่มระบายความรู้สึก (En-counter)* เป็นการระบายความรู้สึกด้านลบที่มีต่อเพื่อนสมาชิกคนใดคนหนึ่งอย่างเปิดเผย โดยเปิดโอกาสให้แสดงออกในสิ่งที่ตนรับรู้ แล้วรับฟังการสะท้อนกลับจากเพื่อนในกลุ่ม เพื่อปรับความเข้าใจต่อกัน ทำให้เกิดความรู้สึกที่เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม สามารถยอมรับในความผิดบกพร่องของตนเอง และมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ได้ทำ ซึ่งเป็นการช่วยพัฒนาศักยภาพในการกำกับตนเองอีกทางหนึ่งด้วย ทั้งนี้ยังเป็นการช่วยละลายพฤติกรรมของผู้ที่ได้รับผลกระทบจากความผิดพลาดของเพื่อน ซึ่งการระบายความคับข้องใจออกมา ก็เป็นการขจัดการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง โดยมีเจ้าหน้าที่ศูนย์เป็นผู้ไกล่เกลี่ยเพื่อให้คู่กรณีนั้นกลับมามีสัมพันธภาพที่ดีเช่นเดิม โดยที่เรื่องราวทั้งหมดถือเป็นความลับและจะไม่ถูกนำมากล่าวถึงอีก

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลจากการวิจัยเรื่องแรงบันดาลใจและการจัดการกับตนเองของผู้ติดยาเสพติด ได้สะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการเลิกเสพยาเสพติด ที่ต้องอาศัยศักยภาพของผู้ติดยาเสพติดและความร่วมมือจากบุคคลหลายฝ่าย จึงจะบรรลุความสำเร็จได้ ซึ่งผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดกระบวนการเลิกเสพยาเสพติดในทุกภาคส่วน ควรตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล (Differential Individual) ของผู้ติดยาเสพติดที่มาเข้ารับการบำบัด ทั้งนี้เพราะการติดยาเสพติดนั้นมีสาเหตุและเชื่อมโยงกับหลายมิติของชีวิตซึ่งเป็นสถานการณ์สะสมในกรอบของความเป็นบุคคลที่มีลักษณะเฉพาะ สภาพครอบครัว กลุ่มเพื่อน และสภาวะแวดล้อมทางสังคม ดังนั้นการให้ความช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติด มิใช่เป็นเพียงการแก้ไขเฉพาะจุดที่เห็นว่าเป็นประเด็นปัญหา แต่ควรช่วยเหลือด้วยกระบวนการที่สัมพันธ์กับชีวิตของผู้เสพยาเสพติดในองค์รวม ซึ่งมีองค์ประกอบย่อยที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นหรือสิ่งอื่น และเป็นเหตุเป็นผลกัน

2. ครอบครัวที่มีผู้ติดยาเสพติด สามารถกระตุ้นให้ผู้ติดยาเกิดแรงบันดาลใจที่จะยุติการเสพด้วยท่าทีแห่งความปรารถนาดีที่แสดงออกอย่างเป็นรูปธรรม และครอบครัวจำเป็นต้องให้โอกาสอย่างไม่มีที่สิ้นสุด กรณีที่ผู้ติดยาเสพติดเคยเข้ารับการบำบัดมาแล้วหลายครั้ง เพราะการเรียนรู้จากความผิดพลาดในอดีต สามารถปรับเป็นแนวทางเพื่อสร้างพัฒนาการที่นำไปสู่การจัดการกับตนเองได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น โดยที่ครอบครัวให้การเสริมแรงด้านบวก เพื่อยกระดับของความมุ่งมั่นตั้งใจและเสริมความเชื่อมั่นว่าสามารถยุติการเสพยาได้อย่างแท้จริง

3. ผู้ติดยาเสพติดที่ต้องการยุติการเสพ ควรมีความมุ่งมั่นตั้งใจอย่างแท้จริงและจัดการกับตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งวิธีการจัดการกับตนเองในงานวิจัยนี้ ไม่ได้เป็นสูตรสำเร็จที่ถูกกำหนดไว้ตายตัว ซึ่งการนำไปใช้ประโยชน์จำเป็นต้องมีความยืดหยุ่น เพื่อความสอดคล้องกับบุคลิกภาพ อัตลักษณ์ สถานการณ์ชีวิต และศักยภาพของแต่ละบุคคล และอาจไม่เป็นไปตามขั้นตอน หรือบางวิธีการก็ถูกก้าวข้ามไป เพราะอยู่นอกบริบทชีวิตของผู้นั้น เพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนตนเองในวิถีของการสร้างชีวิตใหม่ ภายใต้กลไกของการควบคุมตนเอง และนำไปสู่การมีมาตรฐานทางพฤติกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด

4. สังคมรอบข้าง ควรให้โอกาสผู้เคยติดยาเสพติดที่ผ่านการบำบัด ได้กลับคืนสู่สังคมอย่างแท้จริง โดยไม่ถูกประทับตราว่าเป็นผู้ติดยาเสพติดหรือถูกสร้างข้อจำกัดในการอยู่ร่วมกันในสังคม และให้การยอมรับในตัวตนใหม่ที่สามารถยุติการเสพยาได้แล้ว เพื่อเป็นการให้กำลังใจและช่วยสร้างคุณค่าทางความรู้สึกว่าสามารถดำเนินชีวิตและทำกิจการใดๆ ได้เหมือนคนปกติทั่วไป ซึ่งนอกจากจะช่วยนำผู้ผ่านการบำบัดออกจากสังคมการเสพยาเสพติดแล้ว ยังช่วยสกัดกั้นไม่ให้ผู้ผ่านการบำบัดถูกชักนำให้กลับไปเสพยาซ้ำได้อีกทางหนึ่งด้วย

5. ผู้ให้การช่วยเหลือ ควรใส่ใจในการรับฟังเรื่องราวของผู้ติดยาเสพติดที่มารับการบำบัด ซึ่งนับได้ว่าเป็นการบำบัดด้วยการเล่าเรื่อง (Narrative Therapy) โดยที่การถ่ายทอดเรื่องราวนั้นไม่ได้เป็นเพียงการสะท้อนถึงการตกเป็นเหยื่อของสถานการณ์เท่านั้น แต่ยังช่วยเปิดเผยตัวตนของการเป็นผู้ที่พยายามหลุดพ้นจากการเสพยาเสพติด ด้วยท่าทีของความมุ่งมั่นตั้งใจ โดยเป็นหนทางหนึ่งที่เอื้อต่อการสำรวจตนเอง เพื่อลดการซ่อนเร้นปัญหา และเกิดการยอมรับในปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นการช่วยให้ผู้ติดยาเสพติดที่มารับการบำบัดได้แยกตนเองออกจากเรื่องราวในอดีตที่มาครอบงำ และทำให้เขาสามารถมองเห็นและเข้าใจถึงสาเหตุของการเสพยาได้อย่างชัดเจน เพื่อนำไปสู่การจัดการกับตนเองได้อย่างสร้างสรรค์ และประสบความสำเร็จในการเลิกเสพยาเสพติดได้อย่างแท้จริง

6. ในการวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยเห็นว่าควรศึกษาการให้คำปรึกษาที่เน้นความคิดและเหตุผล (Cognitive Approaches to Counseling) เพราะจะช่วยให้ผู้เข้ารับการบำบัดมีความเข้าใจในสภาวะการณ์ต่างๆ ได้ชัดเจนมากขึ้น โดยมีหลักการพื้นฐานว่าการปรับความคิดจะนำไปสู่การเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเน้นทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Theory) ให้มากยิ่งขึ้น เนื่องจากพฤติกรรมการเสพยาเสพติดนั้นมีความสัมพันธ์กับความคิดและอารมณ์ความรู้สึกของผู้ใช้ยาเสพติด

จากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผลการวิจัยจะสามารถนำไปเป็นแนวทางหนึ่งในการวางแผนและกำหนดรูปแบบของกระบวนการเลิกเสพยาเสพติด เพื่อให้ผู้ติดยาเสพติด มีส่วนในความรับผิดชอบต่อตนเอง ด้วยทักษะการจัดการกับตนเองได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งนำแนวคิดที่ได้จากการวิจัย มาบูรณาการเข้ากับกระบวนการให้คำปรึกษา เพื่อให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น โดยช่วยเหลือผู้ที่พยายามยุติการเสพยาเสพติด ให้มีความมั่นคงในความตั้งใจ และสามารถใช้ศักยภาพของตนเพื่อการปรับพฤติกรรมและวิถีชีวิต จนบรรลุความสำเร็จได้ในที่สุด





บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กานต์ชัยญา แก้วแดง. (2555). การเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อการใช้ทักษะชีวิตป้องกันสารเสพติด โดยความร่วมมือของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- กัลยดา ถนอมถิ่น. (2553). การศึกษาและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการควบคุมตนเอง ด้านการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ขนิษฐา วิเศษสาทร และมานิกา วิเศษสาทร. (2552). จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระเจ้าเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- จตุรพร ลิ้มมันจริง. (2554). วิธีการสอนวิชาแนะแนว. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เจริญ แฉกพิมาย และปนัดดา ศรีธนะสาร. (2555). พฤติกรรมการป้องกันตนเองจากยาเสพติดของ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. กรุงเทพฯ: งานวิจัยและพัฒนา นักศึกษา กองกิจการนักศึกษา.
- เฉลิมศรี ราชนาจันทร์ และศรีวรรณ มีคุณ. (2553). ปรากฏการณ์ชีวิตของเยาวชนผู้เสพยาบ้า. วารสารการศึกษาและพัฒนาสังคม ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 ปีการศึกษา 2553. ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชาย โพธิสิตา. (2547). ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากร และสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ณรงค์ หมื่นอภัย. (2552). ปัจจัยทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน ในอำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน. รายงานการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง (ศศ.ม.) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. สืบค้นเมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2556 จาก archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2552/poleco0352nm_ch2.pdf
- ทิพาวดี เอ็มะวรรณนะ. (2547). จิตวิทยาการปรึกษาสำหรับผู้ติดยาเสพติด. ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ทิพาวดี เอ็มะวรรณนะ. (2548). จิตวิทยาการปรึกษาสำหรับผู้ปฏิบัติงานยาเสพติด. ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: สหมิตรพรินติ้ง.
- นพมาศ อึ้งพระ. (2546). ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว. ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นภาพร หะวานนท์. (2552). วิธีการศึกษาเรื่องเล่า, จุดเปลี่ยนของการวิจัยทางด้านสังคมศาสตร์. วารสารสังคมลุ่มน้ำโขง, 5(2): 1-22.

- นวลศิริ เปาโรหิตย์ และเมธินันท์ ภิัญญชน. (2552). *คู่มือให้คำปรึกษาและช่วยเหลือผู้อื่น*.
นนทบุรี: สำนักพิมพ์ พี มีเดีย.
- นันทา ชัยพิชิตพันธ์. (2556). *การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ: ทางเลือกเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยเสพติด*. บทปริทัศน์. ธรรมศาสตร์เวชสาร ปีที่ 13 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนมกราคม-มีนาคม 2556.
- นันทา สุรักษา. (2546). *รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการการศึกษาปัจจัยด้านครอบครัวและกลุ่มเพื่อนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเสพยาบ้าของวัยรุ่น: แนวทางป้องกันแก้ไข*.
กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- แน่น้อย ย่านวารี. (2554). *การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยเชิงคุณภาพ*. เอกสารเย็บเล่ม. อุตรธานี: สำนักงานโครงการบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรธานี
- ปฤษฎา ชนะวรรษ. (2549). *เทคโนโลยีแห่งตัวตนในการยุติการพึ่งพายาเสพติด*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ด. (พัฒนศึกษาศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประภาพร คนชื้อ. (2552). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความสามารถในการควบคุมตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต 2*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปิยวรรณ ทศนาญชลี (2553). *กระบวนการไม่เสพยาบ้าซ้ำ: กรณีศึกษาผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด*. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ราชบัณฑิตยสถาน (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542..* กรุงเทพฯ: บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด.
- พิศมัย รัตน์โรจน์สกุล (2553). *สร้างชีวิตใหม่ในเรือนจำ*. กรุงเทพฯ : สำนักกิจการในพระราชดำริพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม.
- พัชชา วงศ์สุวรรณค์. (2552). *พฤติกรรมการเสพยาบ้าของวัยรุ่น: การศึกษารายกรณี*. สารนิพนธ์ กศ.ม.(สาขาจิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไพฑูรย์ แสงพุ่ม. (2549). *ทำไมคนถึง ติดยาเสพติด ตอนที่ 1: ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis Theory)*. เอกสารวิชาการเผยแพร่ ประจำเดือน กันยายน 2549. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิชาการด้านยาเสพติด สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติด (Narcotic Control Technology Center).
- ระพี สาคริก. (2554). *กลยุทธ์และแรงบันดาลใจในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ*.
วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์ ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 (พ.ค.-ส.ค. 2544). คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ: สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- เรณูกา ทัพเวช. (2556). *บทความทางวิชาการ*. สำนักงานป้องกันและบำบัดการติดยาเสพติด กรุงเทพมหานคร. สืบค้นเมื่อวันที่ 15 ตุลาคม 2556.
จาก http://office.bangkok.go.th/doh/daptd/article/Drug_SayNo.pdf
- รัศมี วิศทเวทย์. (2546). *การดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา และกลุ่มเยาวชนทั่วไป*. ผลงานประกอบการพิจารณาเพื่อขอประเมินบุคคล ในตำแหน่งที่ปรึกษาการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม.
- วัชร ทรัพย์มี. (2554). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันเพ็ญ อานาจกิติกร. (2553). *ปัจจัยทางจิตสังคมและความตั้งใจเลิกยาเสพติดของผู้ติดยาเสพติดในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่*. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. เชียงใหม่: เวียงบัวการพิมพ์.
- ศรีเรื่อน แก้วกังวาน. (2551). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ศุภร ชินะเกต. (2553). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมป้องกันยาเสพติดของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ สังกัดอาชีวศึกษา จังหวัดราชบุรี*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พัฒนศึกษา). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสถาบันรามจิตติ. (2550). *การพัฒนาระบบเฝ้าระวังปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา*. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: ส่วนวิชาการด้านยาเสพติด สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส.
- ศูนย์วิชาการด้านยาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส. (2553). *สรุปผลการดำเนินงานด้านบำบัดรักษาประจำปีงบประมาณ 2553*. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2556. จาก <http://nctc.oncb.go.th>.
- ศูนย์สารสนเทศยุทธศาสตร์ภาครัฐ สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2556). *ผู้ป่วยยาเสพติด ชีวิตที่ต้องการคืนสู่สังคม*. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2558. จาก <http://www.dmh.go.th>.
- สมทรัพย์ สุขอนันต์. (2556). *ปัญหาทางพฤติกรรมและอารมณ์ของเด็กและวัยรุ่น มุมมองเชิงจิตวิทยา*. ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภามิต. (2553). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ส่วนข้อมูลเฝ้าระวังปัญหายาเสพติด สำนักยุทธศาสตร์. (2556). *สถานการณ์ยาเสพติดประเทศไทย ปี 2555 และแนวโน้มของปัญหา*. กรุงเทพฯ: สำนักงาน ป.ป.ส.
- สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. (2552). *พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522*. ประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่ม 96 ตอนที่ 63 ฉบับพิเศษ หน้า 40 ลงวันที่ 27 เมษายน 2522. สืบค้นเมื่อวันที่ 17 ตุลาคม 2556. จาก <http://www.cupsrisomdej.net/law/prbyasepitd.pdf>.

- สำนักงาน ป.ป.ส. (2554). *ความรู้พื้นฐานเพื่อการป้องกันยาเสพติดในเยาวชน*. กรุงเทพฯ: หจก. ไอเดีย สแควร์.
- สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส. (2552). *แนวคิดการป้องกันยาเสพติดในเยาวชนกลุ่มเสี่ยง*. กรุงเทพฯ: บริษัทรุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977) จำกัด.
- อรัญญา ต้อยคัมภีร์. (2554). *จิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาภาศิริ สุวรรณานนท์, รัตนา บรรณาธรรม และคณะ. (2550). *ปัจจัยด้านบุคคลที่มีผลต่อการติดยาเสพติดซ้ำ*. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: ส่วนวิชาการด้านยาเสพติด สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส.
- Ajdusadee. (2556). *แรงบันดาลใจ การมี การสร้าง และการดำรงไว้*. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2556. จาก <http://ajdusadee-dusadee.blogspot.com/2013/03/blog-post.html>.
- Albert D. Farrell and Steven J. Danish. (1993). *Peer Drug Associations and Emotional Restraint: Causes or Consequences of Adolescents' Drug Use*. *Journal of Consulting and Clinical* 1993, Vol. 61, No. 2, 327-334.
- David L. Watson and Roland G. Tharp. (1985). *Self-Directed Behavior. Self-Modification for Personal Adjustment*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Gerald Corey. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Eighth Edition. The United States of America: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Jinni Su. (2011). *Peers, Parents, School, and Neighborhood Influences on Adolescent Substance Use across Ethnic Groups: An Application of Peer Cluster and Primary Socialization Theories*. Master of Science Thesis. Greensboro: The Faculty of The Graduate School The University of North Carolina.
- J.Richard Eiser. (1980). *Cognitive Social Psychology*. London: McGRAW-HILL Book (UK) Limited.
- Marina Milyavskaya. (2012). *Inspired to get there: The effects of trait and goal inspiration on goal progress*. *Journal of Personality and Individual Differences*. 52. 56-60.
- Richard Jessor, John Edward Donovan, Frances Marie Costa. (1991). *Beyond adolescence: Problem behavior and young adult development*. Institute of Behavior Science, University of Colorado. Cambridge: Cambridge University Press.
- Stephen Worchel and George R. Goethals. (1989). *Adjustment*. New Jersey: Prentice Hall, Englewood Cliffs.
- Todd M. Thrash and Andrew J. Elliot. (2003). *Inspiration as a Psychological Construct*. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No. 4, 871-889.

Todd M. Thrash and Andrew J. Elliot. (2004). *Inspiration: Core Characteristics, Component Processes, Antecedents, and Function*. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 87, No. 6, 957-973.

Todd M. Thrash, Andrew J. Elliot, Laura A. Maruskin and Scott E. Cassidy. (2010). *Inspiration and the Promotion of Well-Being: Test of Causality and Mediation*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 98, No. 3, 488-506.





ภาคผนวก

แนวคำถามกึ่งโครงสร้าง

1. การสนทนาเพื่อสร้างความคุ้นเคย

เริ่มการสนทนา

1.1 แนะนำตัวผู้สัมภาษณ์ และถามประวัติส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) พอสังเขป เช่น บ้านเกิด ภูมิลำเนาปัจจุบัน อายุ สุขภาพ การศึกษา อาชีพ และครอบครัว เป็นต้น

1.2 บอกวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ กล่าวคือ เพื่อรับทราบถึงประสบการณ์ชีวิตของผู้ที่เคยเสพยา และเคยได้เข้ามารับการฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านจิตใจ ที่ศูนย์เกิดใหม่ และในเวลาต่อมาได้เกิดแรงบันดาลใจที่อยากจะเลิกเสพยา แล้วได้ดูแลตัวเองจนสามารถเลิกการเสพยาได้อย่างแท้จริง

1.3 เปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้เล่าประสบการณ์และเรื่องราวได้อย่างอิสระ โดยสร้างความไว้วางใจว่าจะไม่เกิดผลกระทบด้านลบต่อผู้เล่า เพราะผู้สัมภาษณ์จะไม่เปิดเผยตัวตนที่แท้จริง และหากมีการกล่าวถึงเป็นรายบุคคล ก็จะใช้นามสมมุติในการอ้างถึง โดยที่ผู้สัมภาษณ์จะได้ชี้ให้เห็นถึงเป็นประโยชน์จากเรื่องราวที่ได้เล่า กล่าวคือ เป็นข้อมูลเพื่อนำไปเป็นแนวทางหนึ่ง ในการให้ความช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติดรายอื่นๆต่อไป

1.4 ก่อนเริ่มการสัมภาษณ์ ขออนุญาตบันทึกเสียง เพื่อสะดวกต่อการสรุปเรื่องราวให้มีความถูกต้องตามเนื้อหาที่ได้ถ่ายทอดออกมา โดยจะไม่นำไปเผยแพร่ต่อผู้อื่นโดยเด็ดขาด

2. เรื่องราวที่เป็นพื้นฐานชีวิต

2.1 สภาพครอบครัวในวัยเด็ก เป็นอย่างไรบ้าง

2.2 ชีวิตโดยส่วนตัว ในวัยเด็กที่ผ่านมา มีเรื่องราวอะไรที่รู้สึกประทับใจมากที่สุด

2.3 แล้วมีเรื่องราวอะไรที่ทำให้รู้สึกไม่ค่อยสบายใจ หรืออาจจะรู้สึกไม่ค่อยดี ในทุกครั้งที่นึกถึงเหตุการณ์ตอนนั้น แล้วอะไรหนักที่สุด

2.4 อยากให้เล่าเรื่องราวที่เป็นจุดหักเหของชีวิตในวัยเด็กหรือในช่วงชีวิตวัยรุ่น

2.5 แล้วจุดหักเหนั้นได้ส่งผลอะไรมาถึงชีวิตในปัจจุบัน

3. การใช้ชีวิตก่อนที่จะมารู้จักกับยาเสพติด

3.1 อยากให้เล่าถึงการใช้ชีวิตก่อนที่จะมารู้จักกับยาเสพติด อยู่กับใคร และตอนนั้นทำอะไร

3.2 มีเหตุการณ์ หรือเรื่องราวอะไร ที่ทำให้รู้สึกประทับใจหรือน่าจดจำมากที่สุด

3.3 แล้วมีเหตุการณ์ หรือเรื่องราวอะไร ที่ทำให้รู้สึกกระทบกระเทือนใจมากที่สุด

3.4 อยากทราบว่ามีความถนัดหรือความสามารถพิเศษอะไร ที่ทำให้ตนเองรู้สึกภาคภูมิใจ

3.5 คิดว่าตัวเองชอบทำอะไรมากที่สุด ที่ทำแล้วมีความสุข

3.6 แล้วมีอะไรที่รู้สึกไม่ชอบอย่างมาก หรือรู้สึกว่สิ่งนั้นทำให้ตัวเองไม่มีความสุข

3.7 อยากทราบว่า ชอบใช้ชีวิตแบบใดหรือแนวใด และผูกพันใกล้ชิดกับใครมากที่สุด

4. เส้นทางเข้าสู่โลกของยาเสพติด

- 4.1 ก่อนหน้าที่จะเสพยาครั้งแรก มีเรื่องไม่สบายใจอะไรหรือไม่
- 4.2 อยากให้เล่าประสบการณ์ที่ได้รู้จักกับยาเสพติดในครั้งแรก
- 4.3 กรณีที่เพื่อนชวนเสพยา ได้เริ่มเสพยาครั้งแรกด้วยกันกับเพื่อนๆ หรือว่าเพื่อนได้เคยเสพยามาก่อนแล้ว
- 4.4 ตอนที่เพื่อนชวนให้เสพยา เพื่อนได้ใช้คำพูดชักชวนว่าอย่างไร แล้วตัวเราคิดยังไงกับคำพูดนั้น
- 4.5 เมื่อได้เสพยาตามคำชักชวน เพื่อนๆได้ทำตัวกับเราอย่างไร แล้วตัวเรารู้สึกอย่างไร
- 4.6 เวลาที่อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่เสพยาดูด้วยกัน ได้ใช้ชีวิตร่วมกันอย่างไรบ้าง แล้วมีความสุขหรือไม่ อย่างไร
- 4.7 ทางครอบครัวได้พูดหรือได้ทำอะไรกับเราบ้าง เมื่อทราบความจริงว่า ตัวเราเสพยา
- 4.8 อยากให้เล่าว่า มีอะไรที่มาทำให้รู้สึกอยากเสพยาซ้ำอีก แล้วทำไมถึงไม่ปฏิเสธในครั้งต่อไป
- 4.9 อยากให้เล่าถึงเวลาที่ใช่ยา มันทำให้เราเกิดความรู้สึกแบบไหน
- 4.10 แล้วคิดว่าการเสพยาช่วยสร้างความสุขได้หรือไม่ ในขณะที่กำลังเสพยาอยู่นั้น
- 4.11 อยากให้เล่าถึงประสบการณ์ ตอนที่อยากเสพยาแล้วไม่ได้เสพ จะมีความรู้สึกและมีอาการอย่างไร

5. การฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านจิตใจ ที่ศูนย์เกิดใหม่

- 5.1 อยากทราบว่า ตอนที่มาเข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพที่ศูนย์เกิดใหม่ ในครั้งแรกนั้น (หรือครั้งต่อไป) ได้มาด้วยความสมัครใจ หรือว่ามีใครพามา ด้วยเหตุผลอะไร
- 5.2 อยากให้เล่าถึงการปฏิบัติตามตารางเวลา ของศูนย์เกิดใหม่ และมีอะไรบ้างที่ทำให้รู้สึกอึดอัดใจหรือไม่ชอบ เพราะอะไร แล้วเมื่อมีเวลาว่าง ได้เลือกที่จะทำอะไรเป็นการส่วนตัว
- 5.3 การใช้ชีวิตภายในศูนย์เกิดใหม่ ได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ เกี่ยวกับเรื่องอะไรบ้าง
- 5.4 อยากให้เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกฝนตนเอง ได้ทำอะไรและอย่างไร เพื่อช่วยให้สามารถเลิกเสพยาได้ แล้วประสบความสำเร็จหรือไม่ และในกรณีที่ล้มเหลว เพราะเหตุใด
- 5.5 คิดว่าวิธีการดูแลตัวเองแบบใด ที่รู้สึกชอบ และยังคงมีประโยชน์สำหรับตนเองต่อการเลิกเสพยา

6. แรงบันดาลใจ จุดเปลี่ยนผ่านสู่การยุติการเสพยาเสพติด

- 6.1 มีอะไรที่มาจุดประกาย ทำให้เกิดความรู้สึกอยากเลิกยา และเกิดขึ้นเมื่อไหร่บ้าง (อธิบายเหตุการณ์นั้นๆ โดยละเอียด)
- 6.2 ในตอนนั้นคิดว่า ถ้าเลิกยาได้แล้ว จะเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรขึ้นกับชีวิตของตนเอง
- 6.3 มีเป้าหมายอะไร จึงได้ตั้งใจเลิกเสพยาอย่างจริงจัง
- 6.4 แล้วมีใครเป็นต้นแบบในการเลิกยา ที่ตนเองชื่นชอบและเอาเป็นตัวอย่าง
- 6.5 อยากให้เล่าประสบการณ์ ในช่วงเวลาของการตัดสินใจเลิกยา
- 6.6 ในขณะที่มีอาการอยากยา อะไรคือกำลังใจที่ช่วยให้สามารถต่อสู้กับความรู้สึกนั้นได้

7. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการจัดการกับตนเอง

- 7.1 อยากทราบว่า มีสถานการณ์อะไร ที่มาทำให้เกิดความคิดว่าการเสพยานั้น ได้สร้างปัญหาให้กับตัวเอง และปัญหานั้น คืออะไร
- 7.2 เมื่อต้องการเลิกเสพยาอย่างจริงจัง ในตอนนั้นได้ทราบถึงโทษภัยจากการเสพยาหรือไม่ อย่างไร
- 7.3 อยากให้เล่าถึงวิธีการดูแลตัวเองเพื่อการเลิกยาอย่างแท้จริง หลังจากได้ออกมาจากศูนย์เกิดใหม่
- 7.4 เมื่อออกมาใช้ชีวิตตามปกติแล้ว เคยมีความรู้สึกหรือมีอาการอยากยาบ้างหรือไม่ แล้วทำอย่างไร
- 7.5 สภาพแวดล้อมแบบใดที่ทำลายความตั้งใจในการเลิกเสพยา แล้วได้ทำตัวอย่างไร
- 7.6 ทำอย่างไร เมื่อกลับไปสู่สภาพแวดล้อมแบบเดิม แล้วถูกชักชวนให้กลับมาเสพยาซ้ำอีก
- 7.7 เคยมีอะไรบ้าง ที่มาทำให้อยากล้มเลิกความตั้งใจที่จะไม่เสพยาอีก แล้วได้ทำตัวอย่างไร
- 7.8 เคยได้สร้างกฎเกณฑ์อะไรบ้าง สำหรับควบคุมบังคับตัวเองไม่ให้กลับไปเสพยาซ้ำอีก
- 7.9 อยากให้เล่าประสบการณ์ที่ตนเองสามารถหักห้ามใจและไม่อ่อนไหวไปกับความรู้สึกอยากเสพยา
- 7.10 แล้วคิดว่าตนเองมีข้อจำกัดหรือจุดอ่อนอะไรบ้างใหม่ ที่เกี่ยวกับการควบคุมตัวเอง
- 7.11 อยากทราบว่า ในระหว่างที่พยายามเลิกเสพยาและเมื่อเลิกยาได้แล้วนั้น ลักษณะของการใช้ชีวิตมีอะไรบ้างที่แตกต่างไปจากเดิมเมื่อตอนที่ยังไม่สามารถเลิกยาได้
- 7.12 ได้มีสิ่งยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจอะไรบ้าง หรือมีใครเป็นผู้คอยให้กำลังใจ (มีลักษณะหรือมีวิธีการให้กำลังใจอย่างไรบ้าง) ที่ประคับประคองความตั้งใจเลิกเสพยา ให้มีความมั่นคงและยืนหยัดได้เป็นเวลายาวนานและมีความต่อเนื่อง และคิดว่าอะไรคือทางเลือกใหม่สำหรับชีวิตของตนเอง



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	พันโทศิริวิทย์ พรหมน้อม
วันเดือนปีเกิด	13 มีนาคม 2502
สถานที่เกิด	ค่ายจักรพงษ์ อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	90/197 หมู่ที่ 8 บ้านกาญจน์กนก ตำบลสันปูเลย อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2515	มัธยมต้น จาก โรงเรียนวัดราชโอรส กรุงเทพมหานคร
พ.ศ.2519	มัธยมปลาย จาก โรงเรียนเตรียมทหาร (รุ่นที่ 19)
พ.ศ.2526	วิศวกรรมศาสตร์บัณฑิต (วศ.บ.) สาขาการสำรวจทางภูมิศาสตร์ จาก โรงเรียนแผนที่ กรมแผนที่ทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด
พ.ศ.2536	หลักสูตรเสนาธิการทหารบก จาก โรงเรียนเสนาธิการทหารบก (รุ่นที่ 71)
พ.ศ.2549	ศิลปศาสตร์บัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาเทววิทยา จาก คณะศาสนศาสตร์ วิทยาลัยแสงธรรม