



Narcotics Anonymous®

معتادان گمنام

IP NO. 7-FA

## آیا من یک معتاد هستم ؟

### آیا من یک معتاد هستم ؟

#### تنها شما میتوانید به این سوال پاسخ دهید

شاید این کار آسان نباشد . همه ما در طول مدت مصرفمان می گفتیم (من میتوانم از پس آن برآیم) حتی اگر این گفته در ابتدا حقیقت داشت ، حالا دیگر این چنین نیست . در واقع این مواد مخدر بود که ما را تحت سلطه خود در آورده بود . ما زندگی می کردیم تا مصرف کنیم و مصرف می کردیم تا زندگی کنیم . خیلی ساده ، معتاد فردی است که زندگی تحت کنترل مواد مخدر باشد .

شاید شما اقرار کنید که با مواد مخدر مشکل دارید ، ولی خود را معتاد ندانید . همه ما پیش داوریهائی در مورد اینکه معتاد کیست داریم . هیچ مسئله شرم آوری در مورد معتاد بودن وجود ندارد ، البته در صورتی که اقدامات مثبتی در این رابطه آغاز کرده باشید . اگر شما با مشکلات ما احساس آشنائی می کنید ، ممکن است بتوانید خود را با راه حل ما نیز تطبیق دهید . سوالاتی که از نظرتان خواهد گذشت ، توسط معتادان در حال بهبودی در معتادان گمنام طرح شده اند . اگر شک دارید که معتاد هستید ، چند دقیقه از وقت خود را صرف خواندن سوالات زیر کنید و به بهترین شکلی که میتوانید صادقانه بدانها پاسخ دهید .

۱- آیا هیچگاه به تنهایی مواد مخدر مصرف میکنید ؟

۲- آیا هیچگاه ماده مخدری را جایگزین ماده دیگری کرده اید ، با این تصور که یک نوع خاص برای شما مشکل آفرین بوده است ؟

۳- آیا هیچگاه برای بدست آوردن نسخه پزشک جهت تهیه داروی مخدر مجاز ، متوسل به دروغگوئی و تیرنگ شده اید ؟

۴- آیا هیچگاه ماده مخدری را دزدیده اید ، یا برای خرید آن دزدی کرده اید ؟

۵- آیا مرتباً موقعیکه از خواب بیدار می شوید یا می خواهید بخوابید مواد یا داروی مخدر مصرف می کنید ؟

۶- آیا هیچگاه از یک ماده مخدر برای خنثی کردن اثرات ماده دیگری استفاده کرده اید ؟

۷- آیا از افراد و محل هائی که مصرف مواد مخدر را ناپسند میدانند ، دوری می کنید ؟

۸- آیا هیچ وقت ماده مخدری را که نمی دانستید چیست و چه تاثیری دارد مصرف کرده اید ؟

۹- آیا هیچ وقت به موقیت شغلی یا فعالیتهای تحصیلی شما به خاطر مصرف مواد مخدر خللی وارد شده است ؟

۱۰- آیا هیچ وقت به دلیل مصرف مواد مخدر دستگیر شده اید ؟

۱۱- آیا هیچ وقت در باره نوع ماده مخدری که مصرف می کنید و مقدار مصرف آن دروغ گفته اید ؟

۱۲- آیا خرید مواد مخدر را نسبت به سایر مسئولیتهای مالی خود در اولویت قرار می دهید ؟

۱۳- آیا هیچ وقت کوشش کرده اید تا مصرف خود را کنترل و یا متوقف کنید ؟

۱۴- آیا هیچ وقت بخاطر مصرف مواد مخدر در زندان ، بیمارستان و یا مراکز بازپروری بوده اید ؟

۱۵- آیا مصرف مواد مخدر بر روی خواب و اشتهای شما تاثیر دارد ؟

۱۶- آیا تصور اینکه ماده مخدر شما تمام شود برایتان وحشتناک است ؟

۱۷- آیا احساس می کنید زندگی بدون مواد مخدر برایتان غیر ممکن است ؟

۱۸- آیا هیچ وقت در خصوص سلامت عقل خود شک کرده اید ؟

۱۹- آیا مصرف مواد مخدر زندگی در خانه را برای شما مشکل می کند ؟

۲۰- آیا هیچگاه فکر کرده اید که بدون مصرف مواد مخدر در جمع احساس راحتی نمی کنید ، یا به شما خوش نخواهد گذشت ؟

۲۱- آیا هیچ وقت بخاطر مصرف مواد مخدر حالت تدافعی ، احساس گناه یا شرم داشته اید ؟

۲۲- آیا به مواد مخدر زیاد فکر می کنید؟

۲۳- آیا دچار ترس غیر منطقی و غیر قابل توصیفی شده اید؟

۲۴- آیا مصرف مواد مخدر بر روابط جنسی شما تاثیر گذاشته است؟

۲۵- آیا هیچ وقت از ماده مخدری که دلخواه شما نبوده است استفاده کرده اید؟

۲۶- آیا هیچ وقت از ماده مخدری برای تسکین اضطراب یا غلبه بر ناراحتی های احساسی استفاده کرده اید؟

۲۷- آیا هیچگاه به دلیل زیاده روی در مصرف مواد مخدر دچار مسمومیت شده اید؟

۲۸- آیا علیرغم انصراف منفی باز به مصرف مواد مخدر ادامه می دهید؟

۲۹- آیا فکر می کنید که احتمالاً با مواد مخدر مشکل دارید؟

(آیا من یک معتاد هستم؟) این سوابقست که تنها شما می توانید به آن پاسخ دهید. ما دریافتیم که همگی به تعدادی از این سوالات پاسخ مثبت داده ایم. اما تعداد جوابهای مثبت به اندازه احساس درونی ما و اثرات اعتیاد در زندگیمان اهمیت ندارد.

بعضی از این سوالات حتی اشاره ای به مواد مخدر ندارد. به این دلیل که اعتیاد یک بیماری موزی است که بر تمام قسمتهای زندگی ما اثر می گذارد. حتی در قسمتهایی که در ظاهر ارتباط چندانی با مواد مخدر ندارند. مهم این نیست که چه نوع ماده مخدری مصرف کرده ایم، بلکه مهم این است که چرا مصرف میکرده ایم و مصرف ما با چه کرده است.

وقتی بار اول این سوالات را خواندیم از فکر اینکه ممکن است معتاد باشیم وحشت زده شدیم، بعضی از ما سعی کردیم با با گفتن این جملات زیر این فکر را از خود دور کنیم:

(این سوالات بی معنی است.)

یا

(من با دیگران تفاوت دارم من میدانم که مواد مخدر مصرف

می کنم ولی معتاد نیستم. من در واقع با احساساتم، خانواده ام، یا شغل مسئله دارم.)

یا

(من دوران سختی را پشت سر می گذارم.)

یا

وقتی که همسر یا شغل مناسبی پیدا کنم و غیره ... قادر خواهم بود ترک کنم.)

اگر شما یک معتاد هستید، باید اول اقرار کنید که با مواد مخدر مشکل دارید تا بتوانید حرکت خود را به سوی بهبودی آغاز کنید. پاسخ صادقانه به این پرسشهای شما نشان خواهد داد که مواد مخدر تا چه حد زندگی را شما را غیر قابل اداره کرده است. اعتیاد یک ناخوشی است که در صورت نداشتن برنامه بهبودی پائینش زندان، تیمارستان، یا مرگ خواهد بود. بسیاری از ما به خاطر این که مواد مخدر دیگر پاسخگوی احتیاجاتمان نبودند، به معتادان گمنام آمدم. اعتیاد، عزت نفس، خانواده، اعتماد به نفس، علاقه مندی به دیگران و حتی میل به زندگی را از ما می گیرد. اجباری نیست که همه به این مرحله از اعتیاد برسند. ما دریافته ایم که جهنم ما در درون ما است. اگر شما به کمک احتیاج دارید آنرا در انجمن معتادان گمنام خواهید یافت.

"ما در جستجوی پاسخی برای مشکلاتمان بودیم. کمک خواستیم و انجمن معتادان گمنام را پیدا کردیم. وقتی شکست خورده برای اولین بار در جلسه NA شرکت کردیم، نمی دانستیم چه انتظاری باید داشته باشیم. در همان جلسه اول یا دو سه جلسه بعدی احساس کردیم که دیگران می خواهند به ما کمک کنند و بهبودی ما برایشان اهمیت دارد. هرچند خودمان فکر میکردیم که هرگز بهبود نخواهیم یافت ولی اعضای انجمن با اصرار بر اینکه می توانیم بهبودی خود را بدست آوریم، به ما امید واری می دادند. در حلقه سایر معتادان متوجه شدیم که دیگر تنها نیستیم. بهبودی فرایندی است که در جلسات ما جریان دارد. مسئله مرگ و زندگی است. ما دریافته ایم وقتی برنامه برایمان کار

می کند که بهبودی در اولویت باشد. ما با سه حقیقت آزار دهنده روبرو شدیم:

۱- ما در برابر اعتیاد عاجزیم و زندگی مان غیر قابل اداره شده است.

۲- اگر چه مسئول بیماری خود نیستیم، لیکن مسئول بهبودی خود هستیم.

۳- بیش از این نمی توانیم بخاطر اعتیاد خود، مکانها، چیزهای مختلف و یا مردم را سرزنش کنیم. ما باید با مشکلات و احساسات خود روبرو شویم."

(ابزار نهایی بهبودی، معتاد در حال بهبودی است)<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Narcotics Anonymous, 5<sup>th</sup> ed. (Van Nuys, CA: Narcotics Anonymous World Services, Inc., 1988), p. 15.

Copyright 2002 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

حق چاپ محفوظ

WorldServices Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
Tel.(818)773-9999  
Fax (818) 700-0700  
Website: www.na.org

World Services Office - EUROPE  
48 Rue de l'Ét  
B-1050 Brussels, Belgium  
Tel. + 32/2/646-6012  
Fax +32/2/649-9239

World services Office - CANADA  
150 Britannia Rd. E. Unit 21  
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, CANADA  
Tel. (905) 507-0100  
Fax (905) 507-0101



ترجمه نشریات تأیید شده انجمن NA

Narcotics Anonymous,    The NA Way

علامه تجاری ثبت شده برای

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-493-X Farsi 4/02

WSO Catalog Item No. FA-3107