

## آیا من یک معتاد هستم؟

### تنها شما می‌توانید به این سؤال پاسخ دهید

شاید این کار آسان نباشد. همه ما در طول مدت مصرفمان می‌گفتیم « 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 می‌کردیم تا مصرف کنیم و مصرف می‌کردیم 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 پیش‌داوری‌هایی در مورد اینکه معتاد کیست داریم. هیچ مسئله شرم‌آوری 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 می‌کنید ، ممکن است بتوانید خود را با راه حل ما نیز تطبیق دهید. سؤالاتی که از نظرتان خواهد گذشت ، توسط معتادان در حال بهبودی در معتادان گمنام طرح شده‌اند. اگر شک دارید که معتاد هستید ، چند دقیقه از وقت خود را صرف خواندن سؤالات 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 که جایگزین ماده دیگری کرده‌اید، با این تصور که یک نوع خاص برای شما مشکل‌آفرین بوده است؟

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

۴- آیا هیچگاه ماده مخدری را دزدیده‌اید ، یا برای خرید آن دزدی کرده‌اید؟

۵- آیا مرتباً موقعی‌که از خواب بیدار می‌شوید یا می‌خواهید بخوابید مواد یا داروی مخدر مصرف می‌کنید؟

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

۷- آیا از افراد و محل‌هایی که مصرف مواد مخدر را ناپسند می‌دانند دوری می‌کنید؟

۸- آیا هیچ‌وقت ماده مخدری که نمی‌دانستید چیست و چه تأثیری دارد مصرف کرده‌اید؟

۹- آیا هیچ‌وقت به موقعیت شغلی یا فعالیت‌های تحصیلی شما به خاطر مصرف مواد مخدر خللی وارد شده است؟

۱۰- آیا هیچ‌وقت به دلیل مصرف مواد مخدر دستگیر شده‌اید؟

۱۱- آیا هیچ‌وقت درباره نوع ماده مخدری که مصرف می‌کنید و مقدار مصرف آن دروغ گفته‌اید؟

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

۱۳- آیا هیچ‌وقت کوشش کرده‌اید تا مصرف خود را کنترل و یا متوقف کنید؟

۱۴- آیا هیچ‌وقت بخاطر مصرف مواد مخدر در زندان ، بیمارستان و یا مراکز بازپروری بوده‌اید؟

۱۵- آیا مصرف مواد مخدر روی خواب و اشتهاى شما تأثیر دارد؟

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

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

۱۸- آیا هیچ‌وقت در خصوص سلامت عقل خود شک کرده‌اید؟

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

۲۰- آیا هیچگاه فکر کرده‌اید که بدون مصرف مواد مخدر در جمع احساس راحتی نمی‌کنید ، یا به شما خوش نخواهد گذشت؟

۲۱- آیا هیچ‌وقت بخاطر مصرف مواد مخدر حالت تدافعی ، احساس گناه یا شرم داشته‌اید؟

۲۲- آیا به مواد مخدر زیاد فکر می‌کنید؟

۲۳- آیا دچار ترس غیر منطقی و غیر قابل توصیفی شده‌اید؟

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

۲۵- آیا هیچ‌وقت از ماده مخدری که دلخواه شما نبوده‌است استفاده کرده‌اید؟

۲۶- آیا هیچگاه مواد مخدر برای تسکین اضطراب یا غلبه بر ناراحتی‌های احساسی استفاده کرده‌اید؟

۲۷- آیا هیچگاه به دلیل زیاده‌روی در مصرف مواد مخدر دچار مسمومیت شده‌اید؟

۲۸- آیا علیرغم اثرات منفی باز به مصرف مواد مخدر ادامه می‌دهید؟

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

« آیا من یک معتاد هستم؟ » این سئوالیست که تنها شما می‌توانید به آن پاسخ دهید. ما دریافتیم که همگی به تعدادی از این سئوالات پاسخ مثبت داده‌ایم. اما تعداد جواب‌های مثبت به اندازه احساس درونی ما و اثرات اعتیاد در زندگیمان اهمیت ندارد.

بعضی از این سئوالات حتی اشاره‌ای به مواد مخدر ندارند. به این دلیل که اعتیاد یک بیماری موزی است که بر تمام قسمت‌های زندگی ما اثر می‌گذارد. حتی در قسمت‌هایی که در ظاهر ارتباط چندانی با مواد مخدر ندارند. مهم نیست که چه نوع ماده مخدری مصرف می‌کرده‌ایم، بلکه مهم این است که چرا مصرف می‌کرده‌ایم و مصرف با ما چه کرده است.

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

« این سئوالات بی‌معنی است. »

یا  
« من با دیگران تفاوت دارم من می‌دانم که مواد مخدر مصرف



Narcotics Anonymous®

معتادان گمنام

IP No. 7-FA

آیا من یک معتاد هستم؟

می‌کند که بهبودی در الویت باشد. ما با سه حقیقت آزار دهنده روبرو شدیم:

- ۱- مادر 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 نمی‌توانیم بخاطر اعتیاد خود، مکانها، چیزهای مختلف و یا مردم را سرزنش کنیم. ما باید با مشکلات و احساسات خود روبرو شویم.

«ابزار نهائی 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

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

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

World Service 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,    و The NA Way

علائم تجاری ثبت شده برای

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

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

WSO Catalog Item No. FA-3107

می‌کنم ولی معتاد نیستم. من در واقع با احساساتم، خانواده‌ام، یا شغلم مسئله دارم.»

یا

«من دوران سختی را پشت سر می‌گذارم.»

یا

«وقتی که همسر یا شغل مناسبی پیدا کنم و غیره... قادر خواهم بود که 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 شما را غیر قابل اداره کرده است. اعتیاد

یک ناخوشی است که در صورت نداشتن برنامه بهبودی پایانش زندان، تیمارستان، یا مرگ خواهد بود. بسیاری از ما به خاطر

این که مواد مخدر دیگر پاسخ‌گوی احتیاجاتمان نبودند، به معتادان گمنام آمدیم. اعتیاد، عزت نفس، خانواده، اعتماد به

نفس، علاقه‌مندی به دیگران و حتی میل به زندگی را از ما می‌گیرد. اجباری نیست که همه به این مرحله از اعتیاد برسند. ما

دریافته‌ایم 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، نمی‌دانستیم چه انتظاری باید داشته باشیم. در همان جلسه اول یا دو سه جلسه بعدی

احساس کردیم که دیگران می‌خواهند به ما کمک کنند و بهبودی ما برایشان اهمیت دارد. هر چند خودمان فکر می‌کردیم که هرگز

بهبود نخواهیم یافت ولسی اعضای انجمن با اصرار بر اینکه می‌توانیم بهبودی خود را بدست آوریم، به ما امیدواری

می‌دادند. 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 دریافته‌ایم وقتی برنامه برایمان کار