



Narcotics Anonymous®

معتادان گمنام

IP NO. 7-FA

آیا من یک معتاد هستم؟

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

یا (من دوران سختی را پشت سر می‌گذارم.)

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 پائین زندان، تیمارستان، یا مرگ نتواند 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 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. هرچند خودمان فکر میکردیم که هرگز بهبود نخواهیم یافت ولی اعضای انجمن با اصرار بر اینکه می‌توانیم بهبودی خود را بدست آوریم، به ما امید واری 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

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'Eté
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) 597-0100
Fax (905) 507-0101



ترجمه نشریات تأیید شده انجمن NA

Narcotics Anonymous, , , , The NA Way

علامت تجاری ثبت شده برای

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.
ISBN 1-55776-493-X Farsi 4/02

WSO Catalog Item No. FA-3107

آیا من یک معتاد هستم؟

تنها شما میتوانید به این سوال 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 پیش داوریهائی 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. سوالاتی 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 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، یا 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 دروغگویی و نیرنگ شده اید؟

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

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

۶- آیا هیچگاه از یک ماده مخدر برای خنثی کردن اثرات ماده

دیگری استفاده کرده اید؟

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

۸- آیا هیچ وقت ماده مخدری را که نمی‌دانستید 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 می‌کنید و مقدار مصرف آن دروغ گفته اید؟

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

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 می‌کنید 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 می‌کند؟

۲۰- آیا هیچگاه فکر کرده اید که بدون مصرف مواد مخدر در جمع احساس راحتی نمی‌کنید، 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 می‌کنید؟

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 ناراحتی‌های احساسی استفاده کرده اید؟

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

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 داده ایم. اما تعداد جوابهای مثبت به اندازه احساس

درونی ما و اثرات اعتیاد در زندگی‌مان اهمیت ندارد.

بعضی از این سئوالات حتی اشاره ای به مواد مخدر ندارد. به این دلیل که اعتیاد یک بیماری موذی است که بر تمام قسمتهای زندگی ما اثر می‌گذارد. حتی در قسمتهائی 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 با ما چه کرده است.

وقتی بار اول این سئوالات 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 سئوالات بی معنی است.)

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