

## هل أنا مدمن؟

أنت بمفردك من يملك إجابة هذا السؤال.

قد لا يكون هذا أمراً سهلاً فطالما قلنا لأنفسنا أثناء تعاطينا: "يمكنني السيطرة على الأمر" حتى لو كان هذا صحيحاً في البداية فهو ليس صحيحاً الآن، لقد سيطرت علينا المخدرات. عشنا لتعاطي وتعاطينا لتعيش، ببساطة شديدة المدمن هو شخص تسيطر المخدرات على حياته.

ربما تعترف أن لديك مشكلة مع المخدرات لكنك لا تعتبر نفسك مدمناً فجميعنا لدينا أفكاراً مسبقة عن ماهية المدمن. لا يوجد ما يخزي في إدمانك ما أن تشرع في اتخاذ مواقف إيجابية فلو وجدت مشكلاتنا تطابق مشكلتك فربما تجد حلولنا نافعة لك. الأسئلة التالية كتبها مدمنون يتعافون في زمالة المدمنين المجهولين فلو كانت لديك شكوك عما إذا كنت مدمناً تمهل لحظات واقرأ الأسئلة وأجب عنها بقدر ما تستطيع من الأمانة.

١. هل كنت تعاطي المخدرات وحدك أبداً؟

نعم  لا

٢. هل سبق أن استبدلت مخدراً بآخر معتقداً أن نوع مخدر بعينه هو المشكلة؟

نعم  لا

٣. هل سبق أن تحايلت أو كذبت على طبيب لتحصل على وصفة أدوية مخدرة؟

نعم  لا

٤. هل سبق أن سرقت المخدرات أو سرقت لتحصل على المخدرات؟

نعم  لا

٥. هل تعاطي المخدرات باستمرار عندما تستيقظ أو قبل أن تخلد إلى النوم؟

نعم  لا

٦. هل سبق أن تعاطيت مخدراً لتتغلب على تأثير مخدر آخر؟

نعم  لا

٧. هل تتجنب الأماكن أو الأشخاص الذين لا يوافقون على تعاطي المخدرات؟

نعم  لا

٨. هل سبق أن تعاطيت مخدراً دون أن تعلم ما هو أو ما تأثيره عليك؟

نعم  لا

٩. هل تأثر أداؤك في العمل أو الدراسة سلباً نتيجة لتعاطيك المخدرات؟

نعم  لا

١٠. هل سبق أن قبض عليك نتيجة لتعاطيك المخدرات؟

نعم  لا

١١. هل كذبت في أي وقت مضى حول نوع أو كمية المخدرات الذي تتعاطاه؟

نعم  لا

١٢. هل تعطي شراء المخدرات الأولوية في مسؤولياتك المادية؟

نعم  لا

١٣. هل حاولت أبداً التوقف عن التعاطي أو محاولة السيطرة عليه؟

نعم  لا

١٤. هل سبق أن دخلت سجناً أو مستشفى أو مركز إعادة تأهيل بسبب تعاطيك المخدرات؟

نعم  لا

١٥. هل تؤثر المخدرات على عاداتك في النوم أو الطعام؟

نعم  لا

١٦. هل تفزعك فكرة نفاذ المخدرات منك؟

نعم  لا

١٧. هل تشعر بأن الحياة مستحيلة بدون مخدرات؟

نعم  لا

١٨. هل شككت يوماً في صواب عقلك؟

نعم  لا

١٩. هل تعاطي المخدرات يجعل حياتك المنزلية تعيسة؟

نعم  لا

٢٠. هل فكرت أبداً أنك لن تشعر بالانسجام أو تقضي وقتاً ممتعاً بدون مخدرات؟

نعم  لا

٢١. هل شعرت أبداً أنك في موقع انتقاد أو شعرت بالذنب أو الخجل لتعاطيك المخدرات؟

نعم  لا

٢٢. هل تفكر كثيراً في المخدرات؟

نعم  لا

٢٣. هل راودتك مخاوف غير منطقية أو لا تفسير لها؟

نعم  لا

٢٤. هل أثر التعاطي على قدرتك الجنسية؟

نعم  لا

٢٥. هل تعاطيت أبداً مخدراً لا تفضله؟

نعم  لا

٢٦. هل سبق أن تعاطيت المخدرات بسبب ألم عاطفي أو ضغط نفسي؟

نعم  لا

٢٧. هل سبق أن أخذت جرعة زائدة من أي مخدر؟

نعم  لا

٢٨. هل تستمر في تعاطي المخدرات برغم العواقب السلبية؟

نعم  لا

٢٩. هل تظن أنك ربما تعاني من مشكلة مع المخدرات؟

نعم  لا

"هل أنا مدمن؟" هذا سؤال لا يملك غيرك إجابته، جميعنا وجد أننا أجبتنا بـ "نعم" على عدد مختلف من الأسئلة وعدد إجابات "نعم" لم يكن مهماً قدر أهمية ما شعرنا به في داخلنا وكيف أثر الإدمان على حياتنا.

بعض هذه الأسئلة لم تذكر حتى المخدرات هذا لأن الإدمان مرض ماكر يؤثر في كل جوانب حياتنا حتى تلك الجوانب التي تبدو لأول وهلة لا علاقة لها بالمخدرات، وأنواع المخدرات المختلفة التي تعاطيناها لا أهمية لها بقدر أسباب التعاطي ومدى تأثيرها على حياتنا. عندما قرأنا هذه الأسئلة لأول مرة أرعبتنا فكرة أننا ربما نكون مدمنين وحاول بعضنا إبعاد هذه الأفكار بأن يقول:

"هذه الأسئلة لا معنى لها"

أو  
"أنا مختلف، أعلم أنني أتعاطي المخدرات لكنني لست مدمناً و توجد لدى مشاكل حقيقية على الصعيد العاطفي أو العائلي أو الوظيفي"

أو  
"إنني أجد صعوبة في لملمة شتات حياتي الآن" أو "سأتمكن من الامتناع عن التعاطي ما إن أجد الشخص المناسب أو العمل المناسب إلى آخره..."

إن كنت مدمناً فلا بد أن تعترف أولاً أن لديك مشكلة مع المخدرات قبل إحراز أي تقدم في طريق التعافي، فهذه الأسئلة - إن تعاملت معها بأمانة - قد تساعدك في أن ترى أن التعاطي جعلك غير قادر على إدارة أمور حياتك، فالإدمان مرض - ودون التعافي منه - سيتهي الأمر بنا إلى السجن والمصحات والموت. حضر الكثيرون منا لزمالة المدمنين منا كبرياتنا وتقديرنا لذاتنا وأسرنا وأحيائنا وحتى رغبتنا في الحياة فإن لم تكن قد وصلت بعد لتلك النقطة في إدمانك فلا يجب أن تترك نفسك لتصل إليها فقد اكتشفنا أن جحيماً الخاص يكمن في داخلنا ولو أردت المساعدة فستجدها في زمالة المدمنين المجهولين.

"كنا نبحت عن حل عندما وجدنا زمالة المدمنين المجهولين، وحضرنا أول اجتماع للزمالة وإحساس الهزيمة يطغى علينا ولا نعرف ما يمكن توقعه، ولكن بعد حضور اجتماع أو عدة اجتماعات بدأنا نشعر أن هنالك من يهتم بنا وعلى استعداد لمساعدتنا. ورغم أن عقولنا كانت تخبرنا أننا لن ننجح أبداً أعطانا أعضاء الزمالة الأمل بإصرارهم على إمكانية تعافينا. واكتشفنا أنه أياً كانت أفكارنا أو أفعالنا في الماضي فقد مر بها آخرون، وأدركنا أننا لم نعد وحدنا وأن حولنا زملاء مدمنين... فما يحدث في الاجتماعات هو التعافي، وقد أصبحت حياتنا مهددة بالخطر. اكتشفنا أن البرنامج ينجح عندما نعطي الأولوية للتعافي. وواجهنا ثلاث حقائق مزعجة:

١. أننا بلا قوة تجاه إدماننا وأن حياتنا غير قابلة للإدارة؛

٢. رغم أننا غير مسؤولين عن مرضنا إلا أننا مسؤولون عن تعافينا؛

٣. لا يمكننا بعد الآن إلقاء اللوم على أشخاص أو أماكن أو ظروف لإدماننا، فعلياً مواجهة مشاكلنا ومشاعرنا."

"إن السلاح الفعّال لتحقيق التعافي هو اللجوء لمدمن يتعافى..."

١ النص الأساسي زمالة المدمنين المجهولين



Narcotics Anonymous®

زمالة المدمنين المجهولين

IP No. 7-AR

هل أنا مدمن؟

Copyright © 2006  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

جميع الحقوق محفوظة

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN  
Tehran, Iran  
www.na-iran.org



هذه ترجمة للأدبيات الموافق عليها من قبل زمالة المدمنين المجهولين.

Narcotics Anonymous,    و The NA Way

هما علامتان تجاريتان مسجلتان لـ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-667-669-4 Arabic 10/14

WSO Catalog Item No. AR-3107