

## هل أنا مدمد؟

أنت بمفردك من يملك إجابة هذا السؤال.

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

ربما تعرف أن لديك مشكلة مع المخدرات لكنك لا تعتبر نفسك مدمداً فجميعنا أفكاراً مسبقة عن ماهية المدمد. لا يوجد ما يخزي في إدمانك ما أن تشرع في اتخاذ موقف إيجابية فلو وجدت مشكلاتنا تطابق مشكلتك فربما تجد حلولنا نافعة لك. الأسئلة التالية كتبها مدمونون يتعاطون في زمرة المدمدين المجهولين فلو كانت لديك شكوك عمما إذا كنت مدمداً تمهد لحظات واقرأ الأسئلة وأجب عنها بقدر ما تستطيع من الأمانة.

### ١. هل كنت تعاطي المخدرات وحدك أبداً؟

نعم  لا   
٢. هل سبق أن استبدل مخدرًا باخر 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 تعاطى المخدرات باستمرار عندما تستيقظ أو قبل أن تخلي إلى النوم؟  
نعم  لا

٦. هل سبق أن تعاطيت مخدرًا لتنغلب 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 مخدرًا دون أن تعلم ما هو أو ما تأثيره عليك؟  
نعم  لا

٩. هل تأثر أداؤك في العمل أو الدراسة سلباً نتيجة لتعاطيك للمخدرات؟  
نعم  لا

١٠. هل سبق أن قُبض عليك نتيجة لتعاطيك للمخدرات؟  
نعم  لا

١١. هل كذبت في أي وقت مضى حول نوع أو كمية المخدرات الذي تعاطاه؟  
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 سجنًا 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 مستحبة بدون مخدرات؟  
نعم  لا

١٨. هل شكت يوماً في صواب عقلك؟  
نعم  لا

١٩. هل تعاطي المخدرات يجعل حياتك المتردية تيسرة؟  
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 تفكك 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 مخدرًا 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 مدمد؟" هذا سؤال لا يملك غيرك إجابته، جميعنا وجد أنها أجنبنا بـ"نعم" على عدد مختلف من الأسئلة وعدد إجابات "نعم" لم يكن مهمًا قدر أهمية ما شعرنا به في داخلنا وكيف أثر الإدمان على حياتنا.

بعض هذه الأسئلة لم تذكر حتى المخدرات هذا لأن الإدمان مرض ما ي 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 قرأتنا هذه الأسئلة لأول مرة أردتتنا فكرة أننا ربما نكون مدمدين وحاول بعضنا إبعاد هذه الأفكار بأن يقول: "هذه الأسئلة لا معنى لها"

أو

"أنا مختلف، أعلم أنني أتعاطى المخدرات لكنني لست مدمداً و توجد لدى مشاكل حقيقة 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 مدمداً فلا بد أن تعرف أولاً أن لديك مشكلة مع المخدرات قبل إحرار أي تقدم في طريق التعافي، وهذه الأسئلة - إن تعاملت معها بأمانة - قد تساعدك في أن ترى أن التعاطي جعلك غير قادر على إدارة أمور حياتك، فالإدمان مرض - دون التعافي منه - سيتهي الأمر بما إلى السجن والمصحات والموت. حضر الكثيرون من زمرة المدمدين المجهولين لأن المخدرات لم تعد تمنحنا ما نريده منها، فالإدمان يأخذ منا كبرياتنا وتقطيرنا لذاتها وأسرنا وأحبابنا وحتى رغبتنا في الحياة فإن لم تكن قد وصلت بعد لتلك النقطة في إدمانك فلا يجب أن تترك نفسك لتصل إليها فقد اكتشفنا أن جحيمنا الخاص يمكن في داخلنا ولو أردت المساعدة فستتجدها في زمرة المدمدين المجهولين.

"كنا نبحث عن حل عندما وجدنا زمرة المدمدين المجهولين، وحضرنا أول اجتماع للزمرة وإحساس الهزيمة يطغى علينا ولا نعرف ما يمكن توقعه، ولكن بعد حضور اجتماع أو عدة اجتماعات بدأنا نشعر أن هناك من يهتم بنا وعلى استعداد لمساعدتنا. ورغم أن عقولنا كانت تخبرنا أننا لن ننجح أبداً أعطانا أعضاء الزمرة الأمل بإصرارهم على إمكانية تعافينا. واكتشفنا أنه آياً كانت أفكارنا أو أفعالنا في الماضي فقد مر بها آخرون، وأدركنا أننا لم نعد وحدنا وأن حولنا زمرة مدمدين... 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 إبقاء اللوم على أشخاص أو أماكن أو ظروف لإدماننا، فعلينا مواجهة مشاكلنا ومشاعرنا."

"إن السلاح الفعال لتحقيق التعافي هو اللجوء لمدمد يتعافي..."

٤. النص الأساسي زمرة المدمدين المجهولين



Narcotics Anonymous®  
زماله المدمنين المجهولين

IP No. 7-AR

# هل أنا مدمn؟

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](http://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](http://www.na-iran.org)



هذه ترجمة للأدبيات الموافق عليها من قبل زماله 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