



Narcotics Anonymous®

معتادان گمنام

IP No. 7-FA

آیا من یک معتاد هستم؟

می‌کنند 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'Été  
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 تشریحات 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 آمدم. 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 و لسی 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