

## Kwa Leo Tu

Jiambie:

*Kwa leo tu*, fikra zangu zitakuwa kwa upataji nafuu wangu, kuishi na kufurahia maisha bila kutumia mihadarati.

*Kwa leo tu*, nitakuwa na imani na mtu wa NA anayeniadini na anataka kunisaidia katika upataji nafuu wangu.

*Kwa leo tu*, nitakuwa na mpango. Nitajaribu kuufuata kwa uwezo wangu wote.

*Kwa leo tu*, kupitia NA, nitajaribu kupata mtazamo bora wa maisha yangu.

*Kwa leo tu*, fikra zangu zitakuwa kwa washirika wangu wapya, watu ambao hawatumii na wamepata njia mpya ya maisha. Bora tu nifuate njia hiyo, sina la kuogopa.

Tulipokuja kwa mpango wa Narcotics Anonymous\*, tulikata shauri kukabidhi maisha yetu kwa ujali wa nguvu kuu. Kujisalimisha huku kunatupa nafuu kutokana na mizigo ya zamani na uoga wa baadaye. Zawadi ya leo sasa iko katika mtazamo sahihi. Tunakubali na kufurahia maisha vile yalivyo sasa. Tunapokataa kukubali ukweli wa leo, tunakanusha imani yetu kwa nguvu yetu kuu. Hii inaweza tu kuleta mateso zaidi.

Tunajifunza kuwa hakuna uhakika wa zawadi ya leo. Tukiwa na hili akilini, ukosaji maana wa zamani na baadaye, na umuhimu wa matendo yetu leo, unakuwa halisi kwetu. Hii hurahisisha maisha yetu.

Tunapoangazia mawazo yetu kwa siku ya leo ndoto mbaya za mihadarati hupotea, hufunikwa na mwamko wa uhalisi mpya. Tunapata ya kwamba tunapotatizika tunaweza kuaminia hisia zetu kwa mraibu mwengine anayepata

nafuu. Katika kuchangia maisha yetu ya zamani na waraibu wengine tunagundua sisi sio wa kipekee, tuna vitu vinavyo fanana. Kuzungumza na washirika wengine wa NA, kwa kuchangia kuhusu majaribio na mateso ya siku yetu, au kuwaacha wachangie yao na sisi, ni njia nguvu yetu kuu inavyofanya kazi kupitia ndani yetu.

Hatuna haja ya kuogopa kama leo tutakuwa safi, karibu na nguvu yetu kuu na marafiki zetu wa NA. Mungu ametusamehe kwa makosa yetu ya zamani, na kesho bado haijawadia. Kutafakari na kuorodhesha mitizamo yetu binafsi itatusaidia kupata amani na mwongozo katika siku hii. Tunachukua muda kidogo kutoka kwenye utaratibu wetu wa kila siku kumshukuru Mungu kama tunavyomfahamu Mungu kwa kutupa uwezo wa kuhimili siku ya leo.

“Kwa leo tu” inatumika katika sehemu zote za maisha yetu, sio tu kwa kuepukana na mihadarati. Ni lazima kukabiliana na ukweli kila siku. Wengi wetu tunahisi kuwa Mungu hatarajii zaidi kutoka kwetu dhidi ya mambo tunayoweza kufanya leo hii.

Kuufanyia kazi huu mpango, hatua kumi na mbili za NA, imetupatia mtazamo mpya kwa maisha yetu. Leo, hatuna haja tena ya kutoa vijisababu kwa vile tulivyo. Mawasiliano yetu ya kila siku na nguvu kuu hujaza sehemu zilizo tupu ndani yetu ambazo hazikuweza kujazwa hapo awali. Leo tunapata utimilifu katika kuishi. Tukiongozwa na Nguvu kuu, tunapoteza hamu ya kutumia. Leo, lengo letu sio ukamilifu, tunaweza kufikia utoshelevu.

Ni muhimu kukumbuka kuwa mraibu yeyote anayeweza kukaa safi kwa siku moja ni muujiza. Kuhudhuria mikutano, kuzifanyia kazi hatua kumi na mbili, kutafakari kila siku, na kuongea na walio kwenye mpango huu ni vitu tunavyovifanya ili kubaki na afya ya kiroho. Kuwajibika kimaisha inawezekana.

Tunaweza kubadili upweke na uoga tukiwa na mapenzi ya ushirika na usalama wa njia mpya ya maisha. Hatupaswi kamwe kuwa peke yetu tena. Katika ushirika, tumepata marafiki wengi wa ukweli kuliko tulivyoamini inawezekana kamwe. Kujionea huruma na hasira zimebadilika na badala yake uvumilivu na imani kuchukua nafasi zake. Tunapewa uhuru, utulivu na furaha ambayo tuliyoitafuta mno.

Mengi hutokea katika siku moja, mabaya na mazuri. Kama hatutachukua muda kuyafahamu yote mawili, labda tutapitwa na kitu kitakacho tusaidia kukuwa. Kanuni zetu za kuishi zitatuongoza katika upataji nafuu tunapozitumia. Tunagundua ni muhimu kuendelea kufanya hivyo kila siku.

\* Usitiri wa Mihadarati



**Narcotics Anonymous®**  
**Usitiri wa Mihadharati**

Copyright © 2013 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Haki zote zimehifadhiwa

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)



Hii ni tafsiri ya fasihi iliyokubaliwa ya Ushirika wa NA.

Narcotics Anonymous   , na The NA Way  
ni chapa za kibiashara zilizosajiriwa na  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-114-9 Swahili 9/13

WSO Catalog Item No. SH-3108

IP No. 8-SH

**Kwa Leo Tu**