

Kwa mgeni

NA ni ushirika wa kujitolea usiojinufaisha au jamii ya wanawake na wanaume ambao dawa za kulevya zimekuwa tatizo kubwa kwao. Sisi ni waraibu tunaopata nafuu tunaokutana mara kwa mara kusaidiana ili kuendelea kuwa safi. Hamna malipo yoyote yanayotakikana. Hitaji pekee la uwanachama ni hamu ya kuacha kutumia mihadharati.

Sio lazima kuwa safi ufikapo hapa, lakini baada ya mkutano wako wa kwanza tunapendekeza uendeleo kuhudhuria na uache kutumia. Sio lazima usubiri kuzidisha dawa au kufungwa jela ndio upate msaada kutoka NA, na wala si kwamba uraibu ni hali ambayo isiyo na matumaini ya kupata nafuu. Inawezekana kuishinda hamu ya kutumia dawa za kulevya kwa kupitia msaada wa mpango wa Hatua Kumi na Mbili za Narcotics Anonymous* na ushirika wa waraibu wanaoendelea kupata nafuu.

Uraibu ni maradhi yanayoweza kumtokea mtu yeyote. Baadhi yetu tulitumia mihadharati kwa sababu tuliifurahia, wakati wengine walitumia kukandamiza hisia ambazo tayari walikuwanazo. Bado wengine waliteseka na maradhi ya kimwili au kiakili na wakapata uzoefu wa dawa walizokuwa wakipewa wakati wa tiba ya magonjwa yao. Baadhi yetu tulijiunga na umati wa watu waliotumia mihadharati mara chache ili kuonekana tunakwenda na wakati huku tukijikuta baadae tumeshindwa kuacha.

Wengi wetu tulijaribu kuushinda uraibu, na wakati mwingine tulipata nafuu kwa muda, lakini kawaida kilichofuatia ni utumiaji mkubwa zaidi kuliko hapo awali.

Haijalishi hali yoyote ile. Uraibu ni maradhi endelevu kama vile kisukari. Sisi ni wazio (allergic) wa dawa za kulevya. Mwisho wetu daima ni ule ule: jela, taasisi, au kifo. Kama umeshindwa kuyamudu maisha yako

na unataka kuishi maisha bila mihadharati, tumepata njia mbadala. Hizi hapa ni Hatua Kumi na Mbili za Narcotics Anonymous ambazo tunazitumia kila siku kujisaidia kupambana na maradhi yetu.

1. Tulikiri ya kwamba hatukuwa na nguvu yoyote kuushinda uraibu, na kwamba tulishindwa kuyamudu maisha yetu.
2. Tulikuja kuamini kuwa nguvu kubwa zaidi kuliko sisi wenyewe ingeweza kuturudisha katika hali timamu.
3. Tulikata shauri kukabidhi nia zetu na maisha yetu kwa ujali wa Mungu *kama vile tulivyomfahamu*.
4. Tulichunguza na kuorodhesha maadili yetu bila uoga.
5. Tulikiri kwa Mungu, kwetu binafsi, na kwa mtu mwingine, hulka kamili ya makosa yetu.
6. Tulikuwa tayari kabisa kumuachia Mungu atuondolee udhaifu wa tabia zetu.
7. Kwa unyenyekevu tulimuomba Yeye aondoe kasoro zetu.
8. Tuliandika orodha ya watu wote tuliowadhuru, na kuwa na nia ya kuwaomba msamaha.
9. Moja kwa moja tuliomba msamaha watu tuliowakosea na kufidia kila ilipowezekana, isipokuwa pale ambapo kufanya hivyo kungewadhuru wao au wengine.
10. Tuliendelea kujichunguza na kila tulipokosea tulikiri papo hapo.
11. Tulitafuta kwa njia ya sala na kutafakari ili kuboresha mawasiliano yetu na Mungu *kama tulivyomfahamu*, tukiomba tuelewe nia yake kwetu sisi na uwezo wa kuitekeleza.
12. Baada ya kupata mwamko wa kiroho kutokana na hatua hizi, tulijaribu kue-

neza ujumbe huu kwa waraibu, na kufuata kanuni hizi katika shughuli zetu zote.

Kupata nafuu hakuishii tu kwa kuwa safi. Jinsi tunavyoacha kutumia mihadharati yote (pamoja na pombe na bangi, pia) tunakutana ana kwa ana na hisia ambazo hatujawahi kukabiliana nazo kwa mafanikio. Tunazipata hisia ambazo hatukuwa na uwezo wa kuwa nazo hapo awali. Lazima tuwe tayari kukabiliana na hisia za zamani na mpya kwa hiari kama zinavyotujia.

Tunajifunza kuwa na uzoefu wa kuwa na hisia, na kutambua haziwezi kutudhuru isipokuwa tukizitenda. Badala ya kuzitenda, tunamwambia mwanachama wa NA kwamba tuna hisia ambazo hatuwezi kuzimudu. Kwa kuchangiana, tunajifunza kuweza kuzishinda. Kuna uwezekano wao pia wamepitia hali kama yetu na wanaweza kutueleza kilicho wasaidia. Kumbuka, mraibu kuwa peke yake si vizuri.

Hatua Kumi na Mbili, marafiki wapya, na wadhamini wote wanatusaidia kupambana na hisia hizi. Kwenye NA, furaha yetu inaongezeka kwa kuchangiana siku nzuri pamoja; huzuni hupunguzwa kwa kuchangiana kwenye wakati mgumu. Kwa mara ya kwanza katika maisha yetu, hatulazimiki kupitia chochote peke yetu. Na sasa vile tuna kikundi, tuna uwezo wa kujenga uhusiano na nguvu zaidi yetu ambayo inaweza kuwa na sisi wakati wote.

Tunashauri utafute mdhamini mara unapoanza urafiki na wanachama kwenye sehemu unapoishi. Kuombwa kumdamini mwanachama mpya ni heshima kubwa hivyo usisite kumuuliza yeyote. Udamini unatufaidi; wote tuko hapa kusaidiana. Sisi ambao tunapata nafuu lazima tushirikiane na wewe kuchangiana tuliyojifunza ili kudumisha ukuwaji wetu katika mpango wa NA na uwezo wa kuishi bila mihadharati.

Mpango huu unatoa matumaini. Kitu pekee unachohitaji kuleta ni hamu ya kuacha kutumia na nia ya kutaka kujaribu njia mpya ya maisha.

Hudhuria mikutano, kuwa mpevu wa akili, uliza maswali, chukua namba za simu na wasiliana na watu. Usitumie kwa leo tu.

Tunapenda kuwakumbusha kuwa mpango huu ni wa *usitiri*, kuwa na imani kuwa tutakusitiri. “Hatujali ni nini umetumia au kiasi gani umetumia au watu gani ulioshirikiana nao, mambo uliyofanya zamani, kiasi gani ulichonacho, isipokuwa unachotaka kufanya kuhusiana na tatizo lako na jinsi gani tuna-weza kukusaidia.”

Nambari za simu

Hatua Kumi na Mbili zilizochapishwa kwa mwendelezo na ruhusa ya AA World Services, Inc.

Copyright © 2012 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




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



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 978-1-55776-947-3 Swahili 10/12

WSO Catalog Item No. SH-3116



Narcotics Anonymous[®]
Usitiri wa Mihadharati

IP No. 16-SH

**Kwa
Mgeni**