

Kujikubali

Tatizo

Kutojikubali ni tatizo kwa waraibu wengi wanaopata nafuu. Kasoro hii ya hila ni ngumu kutambulika na mara nyingi hupita bila kutambulika. Wengi wetu tuliamini kwamba shida yetu pekee ilikuwa ni kutumia mihadarati, tukiukataa ukweli kwamba hatukuweza kuyamudu maisha yetu. Hata baada ya kuacha kutumia, kukataa ukweli huku kunaweza kuendelea kutuletea shida. Matatizo mengi tunayokumbana nayo katika upataji nafuu yanatokana na kutoweza kujikubali kwa kina. Huenda tusigundue kuwa kusumbuka huku ndio chanzo cha tatizo letu kwa sababu mara nyingi kunajitokeza kwa njia zingine. Tunaweza kujipata kuwa wepesi wa kukasirika au kuhukumumu, kutoridhika, kuhuzunika, au kuchanganyikiwa. Tunaweza kujipata tukijaribu kubadilisha hali ya mazingira yetu kama juhudi ya kuridhisha maumivu ya ndani tunayohisi. Katika hali kama hizi uzoefu umeonyesha kwamba ni vizuri tuangalie ndani mwetu ili tujue chanzo cha kutoridhika kwetu. Mara nyingi sana, tunagundua ya kwamba sisi hujikosoa sana, hujichukia na hujikataa.

Kabla ya kuja kwenye NA, wengi wetu tuliishi maisha yetu yote bila kujikubali. Tulijichukia na tulijaribu kila njia tungeweza ili tuwe tofauti. Tilitaka kuwa mtu yeyote tofauti na tulivyo kuwa. Tuliposhindwa kujikubali, tulijaribu tupate kukubaliwa na wengine. Tilitaka watu wengine watupe upendo na watukubali ambavyo hatukuweza kujipa, lakini kila wakati upendo na urafiki wetu ulikuwa wa masharti. Tuliweza kufanya chochote kwa mtu yeyote mradi tuweze kukubalika, na kisha tuliwachukia wale ambao hawakukubaliana na vile tulivyotaka.

Kwa sababu hatukuweza kujikubali, tulitarajia kukataliwa na wengine. Hatukuruhusu yeyote kuwa karibu nasi kwa uoga kuwa wakitujua, watatuchukia pia. Ili kujikinga kutokana na kujulikana kwa undani, tuliwakataa wengine kabla ya wao kupata nafasi ya kutukataa.

Hatua kumi na mbili ndio suluhisho

Leo, hatua ya kwanza kuelekea kujikubali ni kuukubali uraibu wetu. Lazima tuukubali ugonjwa wetu na matatizo yote ambayo unatuletea kabla ya kuweza kujikubali kama binadamu.

Kitu kingine tunachohitaji kutusaidia kuelekea kujikubali ni kuamini Nguvu kuu kuliko sisi wenyewe ambayo inaweza kuturudisha katika hali timamu. Hatuhitaji kuiamini dhana ya mtu mwingine ya Nguvu Kuu, lakini tunahitaji kuamini dhana ambayo inatufaa. Ufahamu wa kiroho wa kujikubali ni kujua ya kwamba ni sawa kujipata katika maumivu, kufanya makosa, na kujua ya kwamba sisi sio wakamilifu.

Mbinu fanisi ya kufikia hali ya kujikubali ni kupitia matumizi ya hatua kumi na mbili za kupata nafuu. Kwa vile sasa tumekuja kuamini katika Nguvu kuu kuliko sisi wenyewe, tunaweza kutegemea nguvu zake kutupatia ujasiri wa kuchunguza kasoro zetu na rasilimali zetu. Ingawa wakati mwengine inaumiza na huenda isionekane kama inatuelekeza kwenye kujikubali, ni muhimu kukumbana na hisia zetu. Tunatamani kujenga msingi thabiti wa kupata nafuu, na kwa hivyo tunahitaji kuchunguza vitendo vyetu na maadili, na tuanze kubadili yale mambo ambayo hayakubaliki.

Kasoro zetu ni sehemu yetu na zitaondoka tukijizoesha kuishi katika mpango wa NA. Rasilimali zetu ni zawadi kutoka kwa Nguvu Kuu yetu, na kila tunapojifunza kuzitumia

kikamilifu, kujikubali kwetu kunakua na maisha yetu yanaboreka.

Wakati mwengine sisi hujingiza kwenye sarakasi za kutamani tungekuwa vile tunavyofikiria tunafaa kuwa. Tunaweza kuhisi kuzidiwa nguvu na kujihurumia na majivuno, lakini kwa kuirudisha upya imani yetu kwa Nguvu Kuu tunapewa matumaini, ujasiri na nguvu za kukua.

Kujikubali kunawezesha kusawazisha upataji nafuu wetu. Hatuhitaji tena kutafuta kukubalika na wengine kwa sababu tumeridhika na kuwa sisi wenyewe. Tuko huru kusisitiza kwa shukrani rasilimali zetu, kuondokana na kasoro zetu kwa unyenyekevu, na kuwa wapataji nafuu bora tunaoweza kuwa. Kujikubali vile tulivyo kunamaanisha kuwa tuko sawa, kuwa sisi sio wakamilifu, lakini tunaweza kuimarika.

Tunakumbuka kuwa tuna ugonjwa wa uraibu, na inachukua muda mrefu kupata kufanikiwa kujikubali kwa kina. Haijalishi vile maisha yetu yalivyodhoofika, daima tunakubaliwa katika ushirika wa Narcotics Anonymous.

Kujikubali vile tulivyo kunatatua tatizo la kutarajia ukamilifu wa kibinaadamu. Pindi tunapojikubali, tunaweza kuwakubali wengine katika maisha yetu, pengine kwa mara ya kwanza bila masharti. Urafiki wetu unakuwa wa kina na tunazoea hali ya ujali inayotokana na waraibu kuchangiana upataji nafuu na maisha mapya.

**Mungu, nijalie utulivu
wa kuyakubali mambo
nisiyoweza kubadilisha,
Ujasiri wa kubadilisha
mambo ninayoweza,
na hekima ya kujua tofauti.**

Copyright © 2015 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 9781633800458 Swahili 7/15

WSO Catalog Item No. SH3119



Narcotics Anonymous®
Usitiri wa Mihadharati

IP No. 19-SH

Kujikubali