

Karibu kwenye Narcotics Anonymous*

Karibu kwenye mkutano wako wa kwanza wa NA. NA inatoa njia mbadala kwa waraibu kuishi bila dawa za kulevya. Kama huna uhakika wewe ni mraibu, usihofu, endelea tu kuhudhuria mikutano. Utakuwa na muda wa kutosha wa kufanya maamuzi.

Ikiwa wewe ni kama wengi wetu tulipokuja kwenye mkutano wetu wa kwanza wa NA, unaweza kujisikia woga na kufikiri kila mtu kwenye mkutano anakuzungumzia wewe. Kama ni hivyo, haupo peke yako. Wengi wetu tumeshawahi kujisikia hivyo hivyo. Imesemekana, “Kama una wasiwasi, basi upo kwenye sehemu sahihi.” Mara nyingi tunasema kuwa watu hawaji kwenye mikutano ya NA kimakosa. Watu wasio waraibu hawakai wakijiuliza kama wao ni waraibu. Hata hawafikiri kuhusu hilo. Kama unafikiri wewe ni mraibu au hapana, unaweza kuwa mraibu. Jipe muda wa kutusikiliza tukizungumzia mambo yaliyotutokea sisi. Labda unaweza kusikia kitu ambacho unakifahamu. Haijalishi kama umetumia mihadharati ile ile iliyotajwa na wengine au hapana. Haijalishi ni mihadharati gani umetumia; unakaribishwa hapa kama unataka kuacha kutumia. Waraibu wengi hupitia hisia zinazofanana, na ni kwa kuangazia mambo yanayotunganisha na sio yanayotunganisha, ndipo tunaweza kusaidiana.

Unaweza kujihisi huna matumaini na mwenye uwoga. Unaweza kufikiria mpango huu hautakusaidia, kama mambo mengine ulioyajaribu. Au unaweza kufikiria kuwa itamsaidia mwingine na sio wewe kwa sababu unafikiri wewe ni tofauti na sisi. Wengi wetu tulijihisi hivyo hivyo mara ya kwanza tulipokuja kwenye NA. Kwa namna fulani tulijua hatungeweza kuendelea kutumia mihadharati, lakini hatukufahamu ni kwa

namna gani tungeweza kuacha. Sisi sote tuliogopa kuacha kitu ambacho kimekuwa muhimu sana kwetu. Ni nafuu kugundua kuwa kitu pekee kinachohitajika ili kuwa mwanachama wa NA ni *hamu* ya kutaka kuacha kutumia.

Mara ya kwanza, wengi wetu hatukuwa na imani na tulikuwa na woga kujaribu njia mpya ya kufanya vitu. Kitu pekee ambacho tulikuwa na uhakika nacho ni kuwa njia zetu za zamani hazikufaa kabisa. Hata baada ya kuacha, mambo hayakubadilika mara moja. Mara nyingi, hata kufanya shughuli zetu za kawaida kama kuendesha gari, au kutumia simu, ilituogopesha na kuonekana ni kitu kigeni, ni kama tulikuwa mtu mwingine ambaye hatukumtambua. Hapa ndipo ushirika wetu na msaada kutoka kwa waraibu wengine walio safi kweli unasaidia, na tunaanza kutegemea wengine watupatie hakikisho ambalo tunalohitaji sana.

Unaweza kuwa umeanza kufikiria: “Kweli lakini” au “Je kama?” Hata hivyo, ingawaje una shaka, unaweza kutumia huu ushauri rahisi kwa kuanzia: Hudhuria mikutano ya NA mingi iwezekanavyo na kuwa na orodha ya namba za simu za kutumia mara kwa mara, hasa kama hamu za kutaka kutumia mihadharati ni kubwa. Vishawishi vinaweza kutokea wakati wowote. Leo tumeacha kwa sababu tulitafuta usaidizi. Kilichotusaidia sisi kinaweza kukusaidia hata wewe. Hivyo usiwe na uwoga kumpigia simu mraibu mwingine.

Njia pekee ya kuhakikisha hurudii kutumia mihadharati ni kuepuka ile dawa ya kulevya ya kwanza. Kitu cha kawaida kwa mraibu ni kutumia mihadharati. Kwa wengi wetu ili kuweza kukwepa kutumia mihadharati, imetulazimu tuwe tumepitia mabadiliko makubwa ya kimwili, kiakili, kihisia, na kiroho. Hatua Kumi na Mbili za NA zinatoa njia ya kubadilika. Kama mtu alivy-

osema: “Unaweza kuacha kwa kuhudhuria mikutano tu. Lakini kama unataka kuacha kabisa na kupata nafuu, itakulazimu kufuata kanuni za Hatua Kumi na Mbili.” Hii ni zaidi ya tunachoweza kufanya peke yetu. Kwenye Ushirika wa NA, tunasaidiana katika jitihada za kujifunza na kufanyia kazi namna mpya ya kuishi ambayo inatuweka kwenye afya njema na bila mihadharati.

Kwenye mkutano wako wa kwanza, utakutana na watu wenye muda tofauti wa usafi. Unaweza kujiuliza wanaweza vipi kubaki bila kutumia mihadharati kwa muda wote huo. Ukiendelea kuhudhuria mikutano ya NA na ubaki bila kutumia, utakuja kuelewa jinsi inavyofanya kazi. Kuna heshima na kujaliana sawa kati ya wanaoendelea kupata nafuu kwa sababu wote imetubidi kukabili ana na mateso ya uraibu. Tunapendana na kusaidiana wakati wa upataji nafuu. Mpango wa NA uliundwa na kanuni za kiroho ambazo tumegundua zinatusaidia kubaki safi. Hakuna kitakachohitajika kutoka kwako, lakini utapokea maoni mengi. Ushirika huu unatoa nafasi kwetu sisi kukupa wewe tulichogundua: njia safi ya kuishi. Tunajua ni lazima “tukipeane ili tukihifadhi.”

Hivyo, karibu! Tunafurahi kuwa umefanikiwa kufika hapa, na tuna matumaini utaamua kubaki. Ni muhimu kwako kujua kuwa utasikia Mungu akitajwa kwenye mikutano ya NA. Tunachozungumzia ni nguvu kubwa kutuzidi inayofanya kiwezekane kile kinaonekana kutowezekana. Tumeikuta hiyo nguvu hapa, kwenye NA, kwenye mpango, kwenye mikutano, na ndani ya watu. Hii ni kanuni ya kiroho ambayo imetuwezesha kuishi bila mihadharati siku kwa siku; na kila wakati siku inapoonekana kuwa ndefu sana, basi tunaishi kwa kila dakika tano. Tunaweza kufanikiwa pamoja tulichoshindwa kufanya peke yetu. Tunakaribisha kutumia nguvu zetu na matumaini yetu mpaka hapo utaka-

* Usitiri wa Mihadharati

pofanikiwa kupata zako mwenyewe. Utafika muda na wewe pia utataka kushirikiana na mtu mwingine kile wewe umepewa bure.

KEEP COMING BACK – I NAFANYA KAZI!

Ukitaka msaada piga namba hii:

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 978-1-55776-948-0 Swahili 10/12

WSO Catalog Item No. SH-3122



Narcotics Anonymous®
Usitiri wa Mihadharati

IP No. 22-SH

Karibu Kwenye Narcotics Anonymous

Hiki kitabu kimeandikwa kwa ajili ya kujibu baadhi ya maswali yako kuhusu Narcotics Anonymous. Ujumbe wetu ni rahisi: Tumegundua njia ya kuishi bila kutumia mihadharati, na tunafurahia kushirikiana na yeyote ambaye anasumbuliwa na tatizo la dawa za kulevya.