Mpango wa Narcotics Anonymous* ni nini?

NA ni ushirika wa kujitolea usiojinufaisha au jamii ya wanawake na wanaume ambao dawa za kulevya zimekuwa tatizo kubwa kwao. Sisi ni waraibu wanaopata nafuu ambao hakutana mara kwa mara kusaidiana ili kuendelea kuwa safi. Huu ni mpango wa kujiepusha kikamilifu kutokana na matumizi ya dawa za kulevya. Hitaji ni moja tu la uwanachama, hamu ya kuacha kutumia. Tunapendekeza uwe muwazi na ujipe nafasi. Mpango wetu una vifungu vya kanuni zilizoandikwa na ni rahisi kuzifuata katika maisha yetu ya kila siku. Kitu muhimu kuhusu kanuni hizo ni kwamba zinafanya kazi.

Hakuna masharti yoyote katika NA. Hatushirikiani na taasisi yoyote hakuna kiingilio au malipo, wala miadi ya kusaini, hakuna ahadi kwa mtu yeyote. Hatuna uhusiano na chama chochote cha kisiasa, dini, au jeshi la polisi, na hakuna anaye chunguza mambo yetu wakati wowote. Mtu yeyote anaweza kujiunga nasi bila kujali umri, rangi, jinsia, ngono tambulisho, imani, dini au kutokuwa na dini.

Hatujali ni nini umetumia au kiasi gani umetumia au watu gani ulioshirikiana nao, mambo uliyofanya zamani, kiasi gani ulichonacho, isipokuwa unachotaka kufanya kuhusu tatizo lako na jinsi gani tunaweza kukusaidia. Mwanachama mpya ndiye mtu muhimu sana katika mkutano wowote, kwa sababu tunakihifadhi tulichonacho kwa kukipeana. Tumejifunza kutokana na uzoefu wa makundi yetu kwamba wale wanaohudhuria mikutano mara kwa mara wanabakia kuwa safi.

* Usitiri wa Mihadharati

Imechapishwa kutoka IP No. 1, *Nani, nini, jinsi gani, na kwa nini*.
© 2012 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409
Swahili 10/14

Kwa nini tupo hapa?

Kabla ya kuja kwenye ushirika wa NA, tulikuwa hatuwezi kumudu maisha yetu wenyewe. Hatungeweza kuishi na kufurahia maisha kama vile watu wengine wanavyofanya. Tulitaka kupata kitu tofauti na tulidhani tumekipata kwenye dawa za kulevya. Tuliyaweka mbele matumizi yake kuliko familia zetu, wake zetu, waume zetu na watoto wetu. Ilikuwa lazima tupate dawa za kulevya kwa gharama yoyote ile. Tuliwadhuru watu wengi, lakini zaidi tulijidhuru sisi wenyewe. Kutokana na kutoweza kuyakubali majukumu yetu tulikuwa tukijitengenezea matatizo yetu wenyewe. Tulionekana kuwa hatuwezi kuyakabili maisha kwa nyakati zake.

Wengi wetu tulitambua kuwa katika uraibu wetu tulikuwa tukijiua taratibu, lakini uraibu ni adui mjanja wa maisha ambaye alitupotezea uwezo wa kufanya chochote. Wengi wetu tumeishia jela, au kutafuta msaada wa tiba, dini, na kwa madaktari wa magonjwa ya akili. Hakuna mfumo wowote uliojitosheleza kwetu sisi. Daima maradhi yetu yalijitokeza ama yaliendelea mpaka, tukiwa tumekata tamaa, tukatafuta msaada kati yetu ndani ya Narcotics Anonymous*.

Baada ya kuja kwa NA tulitambua kuwa sisi ni wagonjwa. Tuliteseka na maradhi ambayo tiba yake haijulikani. Hata hivyo, yanaweza kudhibitiwa na nafuu ikapatikana.

* Usitiri wa Mihadharati

Imechapishwa kutoka IP No. 1, *Nani, nini, jinsi gani, na kwa nini*.
© 2012 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409
Swahili 10/14

Jinsi inavyofanya kazi

Kama unataka tulicho nacho, na uko tayari kufanya juhudi ya kukipata, basi uko tayari kuchukua hatua kadhaa. Hizi ni kanuni zilizotusaidia kupata nafuu:

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

Hii inaonekana kama amri kubwa, na hatuwezi kuitekeleza yote kwa mara moja. Sisi hatukuwa waraibu kwa siku moja, kwa hivyo kumbuka – *taratibu ndio mwendo*.

(Zaidi)

Kuna kitu kimoja kuliko vingine vyote kitakacho tushinda katika jitihada zetu za kupata nafuu; huu ni mwenendo wa kutofatilia na kutovumilia kanuni za kiroho. Kanuni tatu muhimu ni ukweli, upevu wa mawazo, na kuwa na nia. Tukiwa nazo hizi tuko sawa katika safari yetu.

Tunahisi ya kwamba mtazamo wetu juu ya maradhi ya uraibu ni wa ukweli kabisa, kwani thamani ya tiba baina ya mraibu kumsaidia mraibu mwenzake haina kifani. Tunahisi kwamba mfumo wetu unafanya kazi, waraibu wanaelewana na wanaweza kusaidiana vizuri zaidi wao kwa wao. Tunaamini ya kwamba tunapokabiliana na matatizo yetu mapema ndani ya jamii, katika maisha yetu ya kila siku, tunakubalika, tunawajibika zaidi na kuwa watu wenye manufaa katika jamii zetu.

Njia pekee itakayotusaidia kutorudi nyuma na kuwa watumiaji tena ni kutotumia ile dawa ya kulevya ya kwanza. Ukiwa kama sisi unajua kwamba moja ni nyingi mno na elfu hazitoshi. Tunasisitiza sana umuhimu wa jambo hili, kwa vile tunajua tunapotumia dawa za kulevya kwa mfumo wowote ule, au kubadilisha dawa moja kwa nyingine, tunaufungulia uraibu wetu tena.

Kudhania pombe ni kitu tofauti na dawa zingine za kulevya kume sababisha waraibu wengi kurejea kwenye utumiaji. Kabla hatujaja hapa kwenye jumuia ya NA, wengi wetu tulikuwa na mtazamo tofauti juu ya pombe, lakini hivi sasa hatuwezi kuchanganyikiwa kuhusu hilo. Pombe ni dawa ya kulevya. Sisi ni watu wenye maradhi ya uraibu lazima tujiepushe na dawa za kulevya aina zote ili kuweza kupata nafuu.

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

Imechapishwa kutoka IP No. 1, *Nani, nini, jinsi gani, na kwa nini*.
© 2012 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409
Swahili 10/14

Tamaduni Kumi na Mbili za NA

Tunahifadhi tulichonacho kwa uangalifu, na kama vile uhuru wa mtu binafsi unatokana na hatua kumi na mbili, basi chimbuko la uhuru wa kundi ni tamaduni zetu.

Ilimradi nguvu inayotuunganisha ni kubwa kuliko inayotutenganisha, yote yatakuwa salama.

1. Ustawi wa jamii yetu lazima upewe kipaumbele; upataji nafuu wetu binafsi unategemea umoja wa NA.
2. Kwa madhumuni ya kundi letu mwenye mamlaka ni mmoja tu – Mungu atupendae na anaye jidhihirisha katika dhamira ya kundi letu. Viongozi wetu ni watumishi tu waaminifu; hawatawali.
3. Hitaji pekee la uwanachama ni hamu ya kuacha kutumia mihadharati.
4. Kila kundi linatakiwa liwe huru[1] isipokuwa kwa mambo yanayohusu makundi mengine au NA kwa jumla.
5. Kila kundi lina dhumuni moja la msingi – kufikisha ujumbe kwa mraibu ambaye bado anateseka.
6. Kundi lolote la NA lisijihusishe na mambo ya kudhamini, kuidhinisha au kukodisha jina la NA kutumika katika shughuli yoyote ile iliyo nje ya shughuli za NA, ili tusiwe na tamaa ya pesa, au kuwa na matatizo ya mali, au umaarufu kutupotezea dhumuni letu la msingi.
7. Kila kikundi cha NA kinapaswa kujitegemea chenyewe, na kikatae misaada ya nje.
8. Narcotics Anonymous daima ibakie kuwa si ya kitaaluma, bali vituo vyetu vinaweza vikaajiri wafanyikazi maalum.
9. NA, kama ilivyo, haifai kamwe kuwa na mpangilio, lakini tunaweza kuunda kamati mbalimbali zenye wajibu wa kuhudumia walengwa.
10. Narcotics Anonymous[2] haina maoni yeyote katika maswala ya nje; kwa hivyo jina la NA kamwe lisihusishwe katika migogoro ya umma.

(Zaidi)

11. Sera yetu ya uhusiano katika jamii ni ya kuvutia na sio kujitangaza; ni muhimu kwetu kuendeleza usitiri kwenye vyombo vya habari, redio na sinema.
12. Usitiri ndio msingi wa kiroho wa tamaduni zetu zote, daima ikitukumbusha kuweka kanuni mbele ya ubinafsi.

[1] Uwezo wa kufanya maamuzi binafsi
[2] Usitiri wa Mihadharati

Desturi Sumi na Mbili zilizochapishwa kwa mwendelezo na ruhusa ya AA World Services, Inc.

Imechapishwa kutoka IP No. 1, *Nani, nini, jinsi gani, na kwa nini*.
© 2012 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409
Swahili 10/14

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 anayeniamini 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.

Imechapishwa kutoka IP No. 8, *Kwa Leo Tu*.
© 2013 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409
Swahili 10/14

Mraibu ni nani?

Wengi wetu si lazima tufikirie mara mbili kuhusu swali hili. *Tunajua!* Maisha yetu yote na fikra zetu zilitawaliwa na dawa za kulevya kwa njia moja au nyingine-upataji na utumiaji na utafutaji wa njia na njama za kupata zaidi. Tuliishi kutumia na tulitumia ili tuishi. Kwa ufupi, mraibu ni mwanamke au mwanamume ambaye maisha yake yametawaliwa na dawa za kulevya. Sisi ni watu wenye maradhi endelevu na mwisho wetu daima ni ule ule: jela, taasisi na kifo.

Imechapishwa kutoka IP No. 1, *Nani, nini, jinsi gani, na kwa nini*.
© 2012 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409
Swahili 10/14

Tunapata nafuu

Mwishowe, tukigundua hatuwezi kutumika kama binadamu, ima na au bila mihadarati, tunakumbwa na mtanziko ule ule. Ni nini kilichobakia kufanya? Kuna njia hii mbadala: aidha kuishi tukipambana mpaka mwisho wa mateso – jela, taasisi, au kifo – au tutafute namna mpya ya kuishi. Katika miaka iliyopita, waraibu wachache walikuwa na chaguo hili la mwisho. Wale wanaoadhirika leo hii wana bahati. Kwa mara ya kwanza katika historia, njia rahisi imekuwa ikijithibitisha katika maisha ya waraibu wengi. Sisi sote twaweza kuipata. Huu ni mpango rahisi wa kiroho, sio kidini, unaojulikana kama Narcotics Anonymous*.

* Usitiri wa Mihadharati

Imechapishwa kutoka the White Booklet, *Narcotics Anonymous*.
© 1986 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409
Swahili 10/14