

NARCOTICS ANONYMOUS

SWAHILI

LINE NUMBERED

89. Hatungeweza kuelewa kukubaliwa mwanzoni—sasa tunaweza.
90. ¶Tunajua kwamba chochote siku huleta, Mungu ametupa kila kitu tunachohitaji ili kustawi kiroho.
91. Ni sawa kwetu kukubali kukosa uwezo, kwa sababu Mungu ana nguvu ya kutosha kutusaidia kukaa safi na kufurahia maendeleo ya kiroho.
92. Mungu anatusaidia kuweka nyumba yetu taratibu.
93. ¶Tunaanza kuona zaidi kwa uwazi kile kinachofanyika, na...
94. ...kwa njia ya kuwasiliana mara kwa mara na Nguvu yetu ya Juu, majibu ambayo sisi tunatafuta huja kwetu na...
95. ...sisi hupata uwezo wa kufanya kile ambacho hapo mbeleni hatungeweza.
96. Sisi huheshimu imani ya watu wengine.
97. Tunakuhimiza kutafuta nguvu na uongozi kwa mujibu wa imani yako.
98. ¶Tunashukuru kwa hatua hii, kwa sababu sisi huanza kupata kilichobora kwetu.
99. Wakati mwingine jinsi tulivyo ombea matakwa yetu mara nyingi ilituweka kwa mtego wa kuishi nayo tulipoyapata.
100. Tuliweza kuomba na kupata kitu, na kuombea kuondolewa kwake, kwa sababu hatungeweza kukishughulikia.
101. ¶Kwa imani, baada ya kujifunza nguvu ya maombi na wajibu wake, tunaweza kutumia Hatua ya Kumi na Moja kama mwongozo kwa ajili ya mpango wetu ya kila siku.
102. ¶Tunaanza kuomba tu kwa mapenzi ya Mungu kwa ajili yetu.
103. Kwa njia hii tunapata tu kile ambacho tunaweza kushughulikia.
104. Tuna uwezo wa kukabiliana na kukishughulikia, kwa sababu Mungu anatusaidia kujiandaa kwa ajili yake.

DRAFT COPY
NOT FOR SALE

105. Baadhi yetu hutumia maneno yetu tu kutoa shukrani kwa neema ya Mungu.
106. ¶Katika mtazamo wa kusalimu na unyenyekevu, sisi hutumia hatua hii tena na tena ili kupokea zawadi ya elimu na nguvu kutoka kwa Mungu wa ufahamu wetu.
107. Hatua ya Kumi huondoa makosa ya sasa ili tuweze kufanyia kazi hatua hii.
108. Bila hatua hii, si rahisi kuwa tungeweza kuhisi mwamko wa kiroho, kuweza kufanyia mazoezi kanuni za kiroho katika maisha yetu au kupeleka ujumbe wa kutosha kuvutia wengine kwa ahueni.
109. Kuna kanuni ya kiroho ya kutoa kile ambacho tumepewa katika Narcotics Anonymous ili kukitunza.
110. Kwa kuwasaidia wengine kukaa safi, sisi hufurahia faida ya utajiri wa kiroho ambao tumepata.
111. Tunapaswa kupeana bure na kwa shukrani yale ambayo tumepewa bure na kwa shukrani.

1. **Hatua ya kumi na Mbili**
2. *“Baada ya kuamka kiroho kutokana na matokeo ya hatua hizo, sisi tulijaribu kupeleka ujumbe huu kwa waraibu na kufanya mazoezi ya kanuni hizi katika mambo yetu yote.”*
3. Sisi tulikuja Narcotics Anonymous kwa sababu ya matokeo ya mwisho ya uharibifu wetu wa kale.
4. Jambo la mwisho sisi tulitarajia ni mwamko wa kiroho.
5. Sisi tulitaka kuacha kuumia.
6. ¶Hatua husababisha mwamko wa asili ya kiroho.
7. Mwamko huu ndani yetu unathibitishwa na mabadiliko katika maisha yetu.
8. Mabadiliko haya hutufanya bora kwa uwezo wa kuishi kwa kanuni ya kiroho na kupeleka ujumbe wetu wa kuponywa na matumaini kwa mraibu ambaye bado anateseka.
9. Ujumbe, hata hivyo, si wa maana kama hatuishi hivyo.
10. Kama sisi tunavyoishi, maisha yetu na vitendo huipa maana zaidi kuliko maneno yetu na maandiko yanavyoweza.
11. ¶Wazo la mwamko wa kiroho inachukua aina mbalimbali katika tabia tofauti ambazo tunapata katika Ushirika hii.
12. Hata hivyo, mwamko wote wa kiroho una mambo yanayolingana.
13. Kati yake ni mwisho wa upweke na hisia ya mwelekeo katika maisha yetu.
14. Wengi wetu tunaamini kwamba mwamko wa kiroho si wa maana usipoandamana na kuongezeka kwa amani ya akili na kuwajali watu wengine.
15. Ili kudumisha amani ya akili, sisi tunajitahidi kuishi katika hapa na sasa.

16. ¶Wale wetu ambao wametia bidii kufanyia kazi hatua hizi kwa kadri ya uwezo wetu tunapokea faida nyingi.
17. Tunaamini kwamba faida hizo ni matokeo ya moja kwa moja ya kuishi Mpango huu.
18. ¶Wakati sisi tuaanza kufurahia ahueni kutoka kwa uraibu, tunadhania kuchukua udhibiti wa maisha yetu tena.
19. Tunasahau uchungu na maumivu ambayo sisi tunayajua.
20. Ugonjwa wetu ulidhibiti maisha yetu yote tulipokuwa tukitumia.
21. Iko tayari na inasubiri kuchukua utawala tena.
22. Kwa haraka tunasahau kwamba jitihada zetu zote za kale katika kudhibiti maisha yetu zilishindwa.
23. Kwa wakati huu wengi wetu tumekuja kutambua kwamba njia pekee ambayo tunaweza kuweka kile ambacho tumepokea ni kwa kushirikiana zawadi hii mpya ya maisha na mraibu ambaye bado anateseka.
24. Hii ni bima yetu bora dhidi ya kuchochea kuwepo kwa uharibifu wa kutumia.
25. Tunasema kubeba ujumbe na tunafanya hivyo kwa njia kadhaa.
26. ¶Katika hatua kumi na Mbili, sisi tunafanyia mazoezi kanuni ya kiroho ya kutoa ujumbe wa N.A. wa kupona ili kuitunza.
27. Hata mwanachama wa siku moja katika Ushirika wa N.A. anaweza kupeleka ujumbe kwamba Mpango huu unafanya kazi.
28. ¶Wakati sisi tunashirikiana na mtu mpya, tunaweza kuomba kutumiwa kama chombo cha kiroho na Nguvu yetu ya Juu.
29. Hatujiweki sisi kama miungu.
30. Mara nyingi sisi tunaomba msaada wa mraibu mwingine anayepata nafuu wakati tunashirikiana na mtu mpya.

NARCOTICS ANONYMOUS

31. Ni fursa nzuri ya kujibu kilio kwa msaada.
32. Sisi, ambao tumekuwa katika mashimo ya kukata tamaa, tunajisikia kubahatika kuwasaidia wengine kupata ahueni.
33. ¶Sisi tunasaidia watu wapya kujifunza kanuni za Narcotics Anonymous.
34. Tunajaribu kuwafanya kujisikia kukaribishwa na kuwasaidia kujifunza kile ambacho Mpango huu utawanufaisha.
35. Sisi tunashirikiana uzoefu wetu, nguvu na matumaini, na...
36. ...kila inapowezekana, sisi tunaandamana nao kwenye mkutano.
37. ¶Kujitoe kutumikia kazi hii ndiyo kanuni ya Hatua hii ya Kumi na Mbili.
38. Tulipokea ahueni yetu kutoka kwa Mungu wa ufahamu wetu.
39. Sisi sasa tunajitoe wenyewe kama chombo chake kushiriki ahueni kwa wale wanaoitafuta.
40. Wengi wetu tunajifunza na wakati kwamba sisi tunaweza kuubeba ujumbe wetu kwa mtu ambaye anaomba msaada.
41. Wakati mwingine, ujumbe ule muhimu kufanya mraibu kujitokeza nje ni nguvu ya mfano.
42. Mraibu anaweza kuwa anateseka lakini hako tayari kuomba msaada.
43. Tunaweza kujitoe kwa hawa watu, ili wakati wanaomba msaada, kutakuweko na mtu.
44. ¶Kujifunza njia ya kuwasaidia wengine wakati unaofaa ni faida ya Mpango wa N.A.
45. Ni ya ajabu, kufanyia kazi Hatua Kumi na Mbili hutuongoza sisi kutoka kwa aibu na kukata tamaa hadi kiwango cha kuwa kama vyombo vya kutumiwa na Nguvu yetu ya Juu.
46. Tunapewa uwezo wa kusaidia mraibu mwenzetu wakati hakuna mtu mwingine anaweza.
47. Tunaona hayo yanatokea kati yetu kila siku.
48. Kugeuka huku kwa kimuujiza ni ushahidi wa mwamko wa kiroho.

49. Tunashiriki kutoka kwa uzoefu wetu binafsi jinsi ilivyokuwa kwetu.
50. Jaribio la kutoa ushauri ni kubwa, lakini wakati sisi tunafanya hivyo tunapoteza heshima ya wageni.
51. Hii inatatanisha ujumbe wetu.
52. Ujumbe rahisi, wakuaminika wa ahueni kutokana na uraibu unakuwa kweli.
53. ¶Sisi tunahudhuria mikutano na kufanya sisi wenyewe kuonekana na kuwepo kutumikia Ushirika.
54. Tunatoa kwa uhuru na shukrani wakati wetu, huduma, na kile tumepata hapa.
55. Huduma tunayonena katika Narcotics Anonymous ndiyo madhumuni ya msingi ya makundi yetu.
56. Kazi ya huduma ni kubeba ujumbe kwa mraibu ambaye bado anateseka.
57. Zaidi tunavyojitoa tutenda kazi, tunazidi kutajirika katika mwamko wa kiroho.
58. ¶Njia ya kwanza tunavyopeleka ujumbe inajinena yenyewe.
59. Watu wanatuona sisi mitaani na wanatukumbuka kama waadhiliwa, wapweke wenye hofu.
60. Wanaona hofu ikiacha nyuso zetu.
61. Wanatuona sisi kwa utaratibu tukihuishwa.
62. ¶Mara tunapopata njia na N.A., kulegea na kutoridhika hakuna sehemu katika maisha yetu mapya.
63. Kwa kukaa safi, tunaanza kufanyia mazoezi kanuni za kiroho kama vile tumaini, kujisalimisha, kukubalika, uaminifu, mawazo wazi, nia, imani, uvumilivu, unyenyekevu, upendo usio na masharti, kushirikiana na kujali.
64. Ahueni yetu inapoendelea, kanuni za kiroho zinagusa kila eneo la maisha yetu kwa sababu tunajaribu kuishi Mpango huu katika hapa na sasa.
65. ¶Tunapata furaha isiyo elezewa tunapoanza kujifunza jinsi ya kuishi kwa kanuni za ahueni.

1. *Hatuwezi kubadili hali ya mraibu au uraibu.*
2. *Sisi tunaweza kusaidia kubadili uzushi wa zamani “Ukiwa mraibu, daima, u mraibu,” kwa kujitahidi kufanya ahueni kupatikana kwa urahisi.*
3. *Mungu, tusaidie kukumbuka tofauti hii.*

NARCOTICS ANONYMOUS

SWAHILI

NAKALA LA MSINGI

KITABU CHA KWANZA

TOLEO LA AWALI

MAELEZO KUTOKA TOLEO LA PILI

02 26 15

66. Ni furaha ya kutazama mtu ambaye ana siku mbili akiwa safi akisema kwa mtu aliye safi kwa siku moja, “Mraibu akiwa peke yake ako katika kundi mbaya.”
67. Ni furaha ya kuona mtu ambaye alikuwa anajitahidi sana kuacha kutumia, ghafla, katika harakati ya kusaidia mraibu mwingine kukaa safi, kuwa na uwezo wa kupata maneno yanayohitajika kusema yakitoka ndani yake.
68. ¶Tunahisi kwamba maisha yetu yamekuwa ya maana.
69. Tumehuishwa kiroho, tuna furaha kuwa hai.
70. Wakati tulitumia, maisha yetu yalikuwa zoezi la kuishi.
71. Sasa tunafanya zaidi kuishi kuliko kubahatisha kuishi.
72. Kutambua kwamba cha msingi ni kukaa safi, tunaweza kufurahia maisha.
73. Tunafurahia kuwa safi na kufurahia kupeleka ujumbe wa ahueni kwa mraibu ambaye bado anateseka.
74. Kuhudhuria mikutano kwa kweli kunafanya kazi.
75. ¶Kufanyia mazoezi kanuni za kiroho katika maisha yetu ya kila siku hutuongoza kwa sura mpya yetu wenyewe.
76. Uaminifu, unyenyekevu na mawazo wazi hutusaidia kutibu washirika wetu kwa haki.
77. Maamuzi yetu huthibitishwa na kuvumiliana.
78. Tunajifunza kujiheshimu wenyewe.
79. ¶Masomo tunayojifunza katika ahueni yetu wakati mwingine huwa machungu na ya kuumiza.
80. Kwa kuwasaidia wengine tunapata zawadi ya heshima binafsi tunaweza kushiriki masomo haya na wanachama wengine wa Narcotics Anonymous.
81. Hatuwezi kuwanyima waraibu wengine maumivu yao, lakini tunaweza kupeleka ujumbe wa matumaini tuliopewa na waraibu wenzetu katika ahueni.

82. Tunashiriki kanuni za ahueni kwa vile zimefanya kazi katika maisha yetu.
83. Mungu anatusaidia tunaposaidia wengine.
84. Maisha inachukua maana mpya, furaha mpya, na ubora wa kuwa na hisia ya kuwa wa maana..
85. Tunahuishwa kiroho na tuna furahia kuwa hai.
86. Sehemu moja ya mwamko wa kiroho huja kwa njia ya ufahamu mpya wa Nguvu ya Juu zaidi yetu ambayo tunapata kwa kushiriki ahueni ya mraibu mwingine.
87. ¶Ndiyo, sisi ni maono ya matumaini.
88. Sisi ni mifano ya Mpango unafanya kazi.
89. Furaha tulionayo katika kuishi safi ni kivutio kwa waraibu ambao bado wanateseka.
90. ¶Tunapata ahueni kuishi maisha safi na yenye furaha.
91. Karibu kwa N.A.
92. Hatua hazifiki mwisho hapa;...
93. ...ni mwanzo mpya!

YALIYOMO

Alama yetu	vii
Dibaji	ix
Utangulizi	xiii

KITABU CHA KWANZA

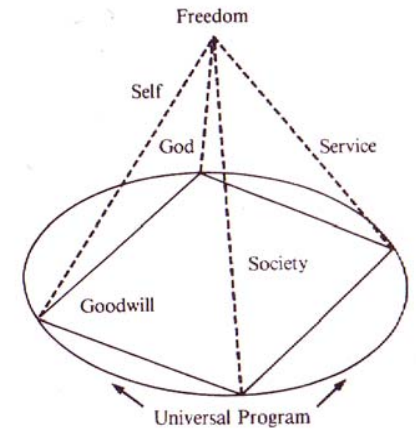
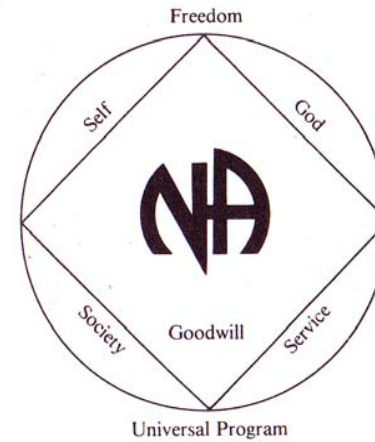
Sura 1 Mwadhiriwa/Mraibu Ni Nani?.....	3
Sura 2 Mpango Wa Narcotics Anonymous Ni Nini?.....	12
Sura 3 Kwa Nini Tuko Hapa?.....	18
Sura 4 Jinsi Inafanya Kazi.....	25
Hatua 1	29
Hatua 2	34
Hatua 3	37
Hatua 4.....	41
Hatua 5.....	47
Hatua 6.....	51
Hatua 7.....	54
Hatua 8.....	57
Hatua 9.....	61
Hatua 10.....	65
Hatua 11.....	69
Hatua 12.....	77

Sura 5	
Naweza Kufanya Nini?.....	83
Sura 6	
Tamaduni Kumi na Mbili za N.A.....	92
Mila 1.....	95
Mila 2.....	98
Mila 3.....	100
Mila 4.....	102
Mila 5.....	104
Mila 6.....	106
Mila 7.....	109
Mila 8.....	111
Mila 9.....	113
Mila 10.....	115
Mila 11.....	117
Mila 12.....	118
Sura 7	
Ahueni Na Kurejelea Matumizi.....	120
Sura 8	
Tunapona.....	136
Sura 9	
Kwa Leo Tu—Kuishi Kama Mpango.....	144
Sura 10	
Zaidi Itafunuliwa.....	155

Sura ya Tano

- NAWEZA KUFANYA NINI?**
- Anza mpango wako mwenyewe kwa kuchukua hatua ya kwanza kutoka kwa sura ya awali “Jinsi Inavyofanya Kazi.”*
- Wakati sisi tunakiri kikamilifu kwa nafsi zetu kwamba hatuna nguvu juu ya uraibu wetu sisi wamechukua hatua kubwa katika kupona kwetu.*
- Wengi wetu wamekuwa na baadhi ya kutoridhishwa katika hatua hii, kwa hivyo jipatie pumziko na uwe makini itakavyowezekana.*
- Enda kwenye Hatua ya Pili, na kadhalika, na utakavyoendelea, utaelewa mpango huu mwenyewe.*
- Kama uko katika taasisi ya aina yoyote, umeweza kupitia uondoaji kamili na umewacha kutumia kwa sasa. Sasa, kwa nia ya wazi, jaribu njia hii ya maisha.*
- ¶Baada ya kutolewa, endelea na mpango wako wa kila siku na uwasiliane na mwanachama wa N.A.*
- Fanya, hii kwa njia ya barua, kwa njia ya simu, au mtu kwa mtu.*
- Bora zaidi, kuja kwenye mikutano yetu.*
- Hapa utapata majibu ya baadhi ya mambo ambayo yanaweza kuwa yakikusumbua wewe sasa.*
- ¶Kama hauko katika taasisi, kile kile kinabaki kweli.*
- Wacha kutumia kwa leo.*
- Wengi wetu wanaweza kufanya haya kwa saa nane au kumi na mbili kile kinachoonekana hakiwezekani kwa muda mrefu zaidi.*
- Kama kutaka au mvuto unakuwa mgumu zaidi, jiweke katika dakika tano za kutotumia.*

15. *Dakika hukua saa na saa kuwasiku, hivyo utavunja tabia hiyo na kupata amani kiasi ya akili.*
16. *Miujiza ya kweli hutokea wakati wewe hutambua kwamba hitaji la dawa za kulevya kwa njia fulani zimeondolewa kwako.*
17. *Umeacha kutumia na kuanza kuishi.*
18. Hatua ya kwanza ya kupona ni kuacha kutumia.
19. Hatuwezi kutarajia Mpango ufanye kazi kwetu kama akili na miili yetu bado ni kamili katika dawa za kulevya.
20. Tunaweza kufanya hii popote, hata gerezani au taasisi.
21. Sisi hufanya tunavyoweza, Uturuki baridi au katika detox, bora tu tuwe safi.
22. ¶Kuendeleza dhana ya Mungu kama tunavyomwelewa mradi tunaweza kufanya.
23. Tunaweza pia kutumia hatua ili kuboresha mitazamo yetu.
24. Fikra zetu bora ndizo zilituongiza katika taabu.
25. Tunatambua haja ya mabadiliko.
26. Ugonjwa wetu unahusisha mengi zaidi ya kutumia, na hivyo kupona kwetu lazima kuhusishe zaidi ya kuacha tu.
27. Kupona ni mabadiliko yanayo fanya kazi ya mawazo na mitazamo yetu.
28. ¶Uwezo wa kukabili mashida ni muhimu ili kukaa safi.
29. Kama tulikuwa na matatizo katika siku za nyuma si uwezekano kwamba kuacha itakuwa rahisi kutoa ufumbuzi kwao.
30. Hatia na wasiwasi inaweza kutuzuia kuishi katika hapa na sasa.
31. Kukataa ugonjwa wetu na kutoridhishwa kwingine ndiko hutufanya kubaki wagonjwa.



1. **Alama Yetu**

2. Unyenyekevu ndiyo ishara yetu; ina iga unyenyekevu wa Ushirika wetu.
3. Kila aina ya uchawi na nguvu za siri na alama zingeweza kupatikana katika maelezo yake rahisi, lakini kwanza kabisa katika mawazo ya Ushirika ni rahisi kueleweka maana na uhusiano.
4. ¶Mzunguko wa nje unaashiria mpango wa wote kwa jumla ambao una sehemu ndani yake kwa maonyesho yote ya mtu anayepata ahueni na aliyepata ahueni tayari.
5. ¶Mraba, ambao mistari imechorwa, ni rahisi kuonekana na kueleweka, lakini kuna sehemu nyingine hazionekani za alama.
6. Msingi wa mraba unaashiria Usaidizi mwema, ambaye ni msingi wote wa Ushirika namwanachama wa jamii yetu.
7. Usaidizi mwema huoneka vyema katika huduma; huduma sahihi ni “Kufanya jambo la haki kwa sababu ya haki.”
8. Wakati hii inasaidia na kutia moyo mtu binafsi na Ushirika, sisi huwa wakamilifu kabisa na huru kabisa.
9. Pengine la mwisho kupotezwa kwa uhuru itakuwa unyanyapaa wa kuwa mraibu.
10. Ukweli ni pande nne za piramidi zinazo panda kutoka kwa msingi katika muundo wa undani unaowakilisha Utu, Jamii, Huduma, na Mungu.
11. Yote huinuka kufikia Uhuru.
12. Sehemu zote umbali huu zinahusiana na mahitaji na malengo ya mwadhiliwa ambaye anatafuta ahueni, na kwa madhumuni ya ushirika ambayo ni kufanya ahueni ipatikane kwa wote.
13. Ukubwa wa msingi, kama tunapokua katika umoja katika idadi na katika Ushirika, jinsi hivyo upana wa pande za piramidi, unavyoinua kiwango cha uhuru.

32. Wengi wetu huhisi kwamba hatuwezi kuwa na maisha ya furaha bila dawa za kulevya.
33. Sisi hukabiliwa na hofu na kuchanganyikiwa na kuhisi kwamba hakuna kutoroka kutoka kwa kutumia.
34. Tunaweza kuogopa kukataliwa na marafiki zetu tunapokuwa safi.
35. Hisia hizi ni ya kawaida kwa mraibu anayetafuta kupona.
36. Tunaweza kuwa tunateseka kutoka kwa kujiamini kwa hali nyeti.
37. Baadhi ya sababu ya kawaida za kutumia ni upweke, kujihurumia na hofu.
38. Udanganyifu, nia iliyofungiwa, na kutokuwa na nia ni adui wetu watatu wakubwa.
39. Kujiamini ndio msingi wa ugonjwa wetu.
40. ¶Tumejifunza kwamba mawazo ya zamani na mila za kizamani hazitatusaidia kukaa safi au kuishi maisha bora.
41. Tunapo jiruhusu kushuka na kushikamana kwa “hali za kusitishwa” na “usawa hatari,” tunajipeana katika dalili za ugonjwa wetu.
42. Moja ya matatizo ni kwamba tulipata rahisi kubadili mtazamo wetu wa ukweli.
43. Ni lazima tuwache dhana hii ya zamani na kukabiliana na ukweli kuwa ukweli na maisha huendelea hata tunapochagua kukubali yao au la.
44. Tunaweza tu kubadilisha tunavyoguswa na tunavyojiona wenyewe.
45. Hii ni muhimu kwa ajili yetu kukubali kwamba mabadiliko ni taratibu na ahueni ni mchakato unaoendelea.
46. ¶Mkutano kwa siku angalau tisini za kwanza ni wazo zuri.
47. Kuna hisia maalum ambayo huja juu mtu mwenye ugonjwa wetu wanapogundua kwamba kuna watu wengine ambao hushiriki matatizo yao, siku zao za nyuma na sasa.
48. Mwanzoni tunaweza kufanya kidogo zaidi ya kwenda kwenye mikutano.

49. Pengine hatuwezi kukumbuka neno hata moja, mtu au wazo kutoka mkutano wetu wa kwanza.
50. Baada ya muda, sisi hupumzika na kufurahia anga ya kupona.
51. Mikutano huimarisha ahueni yetu.
52. Tunaweza kuwa na hofu mwanzoni kwa sababu hatujui mtu yeyote.
53. Baadhi yetu hufikiri hatuhitaji mikutano.
54. Ingawa tunapoumia, sisi huenda kwenye mkutano kwa unafuu.
55. Mikutano hutuweka katika mawasiliano na ambapo tumekuwa, lakini muhimu zaidi na ambapo tunaweza kwenda katika kupona kwetu.
56. Tunapoenda kwenye mikutano mara kwa mara, tunajifunza thamani ya kuzungumza na waraibu wengine wanaoshiriki matatizo na malengo yetu.
57. Tunafaa kufungua na kukubali upendo na uelewano tunahitaji ili kubadili.
58. Tunapokuwa na utambuzi wa Ushirika na kanuni zake na kuanza kuzifanyia kazi, sisi huanza kua.
59. Tunatumia juhudi zetu katika matatizo yetu ya dhahiri na kuyawacha hayo mengine.
60. Tunafanya kazi iliyo mikononi mwetu tunapoendelea, fursa mpya kwa ajili ya kuboresha hujitokeza
61. ¶Rafiki zetu wapya katika Ushirika watatusaidia.
62. Juhudi zetu za pamoja ni kupona.
63. Safi, sisi hukabili dunia pamoja.
64. Sisi kamwehatuhisi wenye wamefinyiliwa katika kona na katika huruma za matukio na mazingira.
65. Inafanya tofauti kamili kuwa na marafiki ambao hujali tunapoumia.

1. **Dibaji kwa nakala ya Kwanza**

2. *“Matunda kamili ya kazi ya upendo yaishi katika mavuno, na kwamba daima huja katika msimu wake unaofaa...”*
3. Maandishi kwa ajili ya kitabu hiki yalitolewa kutokana na uzoefu binafsi wa waadhiliwa wa Ushirika wa Narcotics Anonymous.
4. Hii Nakala Maalum imetokana na msingi ulio katika “kitabu cheupe”, cha *Narcotics Anonymous*.
5. Sura nane za kwanza ni juu ya msingi wa mada katika kitabu cheupe na hubeba jina moja.
6. Sura ya tisa imeongezwa, Kwa Leo Tu, kama vile sura ya kumi, Mengi Zaidi Yatadhihirishwa.
7. Ifuatayo ni historia fupi ya hicho kitabu.
8. ¶Narcotics Anonymous iliundwa mwezi Julai 1953, na mkutano wa kwanza uliofanyika California. Kusini
9. Ushirika ulikua kwa ghafla lakini kwa haraka ukaenea kwa maeneo mbalimbali ya nchini Marekani.
10. Tangu mwanzo, ilikuwa ni dhahiri kuna haja ya “kitabu juu ya ahueni” ya kusaidia kuimarisha Ushirika.
11. Kijitabu hiki cha, “Narcotics Anonymous,” kilichapishwa katika 1962.
12. ¶Hata hivyo, Ushirika bado ulikuwa na muundo mdogo, na miaka ya 1960 ilikuwa kipindi cha mapambano.
13. Uanachama ulikua kwa kasi kwa muda na kisha ukaanza kupungua.
14. Haja ya mwelekeo maalum ulihitajika kwa dharura.
15. N.A. ilionyesha ukomavu wake katika mwaka wa 1972, wakati Ofisi Ya Huduma Ya Dunia (O.H.D.) ilipofunguliwa Los Angeles.
16. O.H.D. imeleta umoja uliohitajika na hisia ya kusudi kwa Ushirika.

66. Tunaona nafasi yetu katika Ushirika, na kujiunga na kikundi ambacho mikutano yake hutusaidia katika kupona kwetu.
67. Tumekuwa wasioaminika kwa muda mrefu hivi kwamba wengi wa marafiki zetu na familia itakuwa shaka kwa ahueni yetu kwa sababu...
68. ...wanadhani haitadumu.
69. Tunahitaji watu wanaoelewa ugonjwa wetu na mchakato wa kupona.
70. Katika mikutano tunaweza kushiriki na waraibu wengine, kuuliza maswali na kujifunza kuhusu ugonjwa wetu.
71. Tunajifunza njia mpya ya kuishi.
72. Hatukwazwi kamwe na mawazo yetu ya zamani.
73. ¶Pole pole, sisi hubadali tabia za zamani na njia mpya za maisha.
74. Tunakuwa tayari kubadilika.
75. Tunaenda kwenye mikutano mara kwa mara, kupata na kutumia namba za simu, kusoma maandiko, na muhimu zaidi, hatutumii.
76. Tunajifunza kushirikiana na wengine.
77. Tusipomwambia mtu kuwa tunaumia, hawataona.
78. Tunapofikia usaidizi, tunaweza kuupokea.
79. ¶Chombo kingine kwa mgeni ni kujihusisha na Ushirika.
80. Tunapojihusisha tunajifunza kuweka Mpango mbele na kuchukulia hayo mengine kwa urahisi.
81. Sisi huanza mara moja kwa kuomba msaada na kujaribu mapendekezo ya watu katika mikutano.
82. Ni manufaa kuwaruhusu wengine katika kundi kutusaidia.

83. Baada ya muda, tunaweza kupitisha kile ambacho tumepewa.
84. Tunajifunza kuwa huduma itatutoa nje ya sisi wenyewe.
85. Kazi yetu inaweza kuanza kwa mambo rahisi: kuondoa mahali pa kuwekea jivu la sigara, kutengeneza kahawa, kusafisha, kujitayarisha kwa ajili ya mkutano, kufungua mlango, kuwa mwenyekiti wa mkutano na kupitisha maandiko.
86. Kufanya mambo haya inatusaidia kujishisi sehemu ya Ushirika.
87. ¶Tumeona inasaidia kuwa na mdhamini na kutumia mdhamini huyu.
- 87A Udhamini ni njia tu ya kuelezea maslahi maalum ya mwanachama aliyekuwa na uzoefu ambao unaweza kuwa wa maana sana kwa wageni baada yao kuja kwa NA kwa msaada.
88. Udhamini pia ni wa njia mbili,...
89. ...kusaidia mgeni na mdhamini.
90. Wakati safi na uzoefu wa mfadhili unaweza pia kutegemea upatikanaji wa wadhamini katika eneo.
91. Udhamini pia ni wajibu wa kundi kwa ajili ya kusaidia mgeni.
92. Ni ya kuashiria na isiyo rasmi katika mtazamo wake, lakini ni moyo wa njia ya N.A. ya kupona kutoka uraibu- mraibu mmoja akimsaidia mwingine.
93. ¶Moja ya mabadiliko makubwa zaidi katika maisha yetu ni katika ulimwengu wa mahusiano binafsi.
94. Ushirikishwaji wetu wa kwanza na wengine mara nyingi huanza na mdhamini wetu.
95. Kama wageni tunaona ni rahisi kama tuna mtu ambaye hukumu yake sisi huamini na tunaweza kuweka tumaini letu katika.
96. Tunaona kuamini wengine walio na uzoefu zaidi kuwa nguvu kuliko udhaifu.
97. Uzoefu wetu unaonyesha kwamba kufanyia kazi hatua ni kuhakikisha kwetu bora dhidi ya kugonjeka tena.
17. ¶Ufunguzi wa O.H.D. ulileta utulivu na ukuaji wa Ushirika.
18. Leo, kuna maelfu ya waadhiliwa wanaopata nafuu katika maelfu ya mikutano kote Marekani na katika nchi nyingi za kigeni.
19. Leo Ofisi Ya Huduma Ya Dunia kweli hutumikia Ushirika duniani kote.
20. ¶Narcotics Anonymous kwa muda mrefu ilitambua haja ya kuwa na Nakala kamili juu ya uraibu—kitabu kuhusu waadhiliwa, juu ya waadhiliwa na kwa ajili ya waadhiliwa.
21. ¶Juhudi hii ikatiwa nguvu, baada ya kuundwa kwa O.H.D. na uchapishaji wa *Mti wa N.A.*, kijitabu juu ya kazi ya huduma.
22. Kijitabu hiki kilikuwa “mwongozo wa awali” wa Ushirika huu.
23. Imefuatiwa na nakala zingine na za kina ,na sasa *Mwongozo wa huduma za N.A.*
24. ¶Mwongozo ulielekeza muundo wa huduma uliojumisha Kongamano la Huduma Duniani.
25. K.H.D., kwa upande wake, ilijumuisha Kamati ya Fasihi.
26. Kwa himizo la O.H.D., wanachama kadhaa wa Bodi ya Wadhamini, na Kongamano, kazi ilianza.
27. ¶Kilio kwa ajili ya fasihi, hasa maandishi ya kina, kilipozidi, K.H.D. Kamati ya Fasihi iliziduliwa.
28. Mnamo Oktoba 1979, Mkutano wa kwanza wa Fasihi Duniani ulifanyika katika Wichita, Kansas, ikifuatiwa na mikutano katika Lincoln, Nebraska; Memphis, Tennessee; Santa Monica, California; Warren, Ohio; na Miami, Florida.
29. ¶K.H.D. Kamati Ndogo ya Fasihi, kwa kufanya kazi katika mkutano na kama watu binafsi, imekusanya mamia ya kurasa ya vifaa kutoka kwa wanachama na makundi katika Ushirika.
30. Maandishi haya kwa makini yameorodheshwa, rekebishwa, kukusanywa upya kuchabuliwa.na kuunganishwa.

31. Wengi wa wakilishi wa maeneo na mikoani wanaofanya kazi na Kamati wamejitolea masaa maelfu kutengeneza kazi iliyotolewa hapa.
32. Lakini muhimu zaidi, wanachama hao walitaka kuhakikisha maandishi yenye “dhamira ya kundi”.
33. ¶Ili kutunza na roho ya kutokujulikana, sisi, K.H. Kamati Ndogo ya Fasihi, tunaona ni sahihi kwetu kutoa shukrani zetu maalum na shukrani kwa Ushirika kwa jumla, hasa wengi ambao wamechangia vifaa na maandishi kwa ajili ya kuingizwa katika kitabu.
34. Tunahisi kwamba kitabu hiki ni jumla ya Dhamira ya Kundi na Ushirika wote na kwamba kila wazo lililowasilishwa limejumuishwa katika kazi hii kwa njia moja au nyingine.
35. ¶Nakala hii inalengo kama kitabu kwa kila mraibu anayetafuta ahueni.
36. Kama waraibu, tunajua uchungu wa uadhiliwa, lakini tunajua pia furaha ya ahueni ambayo tumepata katika Ushirika wa Narcotics Anonymous.
37. Tunaamini wakati umefika kushiriki ahueni yetu, katika mfumo wa maandishi, na wote wapendao kile ambacho tumepata.
38. Ipasavyo, kitabu hiki ni kwa madhumuni ya kuelimisha kila mraibu:
- KWA LEO TU, KAMWE HAUHITAJI KUTUMIA TENA!
39. ¶Kwa hiyo, “Kwa shukrani katika usafi wetu, sisi tunaweka wakfu kitabu chetu cha N.A. kwa huduma ya upendo wa Nguvu Iliyo Zaidi Yetu.
40. Hivyo kwa njia ya maendeleo ya mawasiliano na fahamu ya Mungu, hakuna mraibu anayetafuta ahueni anafaa kufa bila kupata nafasi ya kupata njia bora ya maisha.”
41. ¶Tunabaki watumishi waaminifu. Katika shukrani na upendo katika huduma,
- KAMATI NDOGO YA FASIHI
KONGAMANO LA HUDUMA DUNIANI
NARCOTICS ANONYMOUS
98. Wadhamini wetu na marafiki wanaweza kutushauri kuhusu jinsi ya kufanyia kazi hatua.
99. Tunaweza kuzungumza juu ya maana ya hatua hizi nao.
100. Wanaweza kutusaidia kujiandaa kwa ajili ya uzoefu wa kiroho wa kuishi hatua hizi.
101. Kumuomba Mungu kama sisi kuelewa kwake kwa msaada inaboresha uelewaji wetu wa hatua.
102. Tunapokuwa tayari, lazima tujaribu njia yetu mpya tulioipata ya maisha.
103. Tunajifunza kwamba Mpango hutaweza kufanya kazi tunapojaribu kukabiliana na maisha yetu.
104. Tunapaswa kujifunza kukabili maisha yetu kwa Mpango.
105. ¶Leo tunatafuta suluhisho, sio matatizo.
106. Tunajaribu tunachojifunza juu kwa msingi wa majaribio.
107. Tunaweka tunachohitaji na kuacha mengine.
108. Tunaona kwamba kwa kufanyia kazi hatua, kuwasiliana na Nguvu yetu ya Juu, kuzungumza na wadhamini wetu, na kushirikiana na wageni tuna uwezo wa kukua kiroho.
109. ¶Hatua kumi na mbili hutumika kama mpango wa kupona.
110. Tunajifunza kwamba tunaweza kwenda kwa Nguvu yetu ya Juu kwa ajili ya msaada katika kutatua matatizo.
111. Tunapojipata tukitafuta kukishiriki matatizo ambayo hutufanya tukimbie, kunakuwa na hisia nzuri ambazo hutupa nguvu za kuanza kutafuta mapenzi ya Mungu kwa ajili yetu.
112. ¶Tunaamini kwamba Nguvu yetu ya Juu itatulinda.
113. Tunapojaribu kwa ukweli kufanya mapenzi ya Mungu kwa uwezo wetu tunaweza kubaliana yoyote mengine yatakayotufanyika.
114. Kutafuta mapenzi yetu Nguvu yetu ya Juu ni kanuni za kiroho zinazopatikana katika hatua.

115. Kufanyia kazi hatua nakufanyia mazoezi kanuni hurahisisha maisha yetu na kubadili mtazamo wetu wa zamani.
116. Tunapokubali kwamba maisha yetu yalikuwa yamekuwa magumu, si lazima tubishanie maoni yetu.
117. Tunapaswa kujikubali wenyewe jinsi tulivyo.
118. Si lazima tuwe sawa kila wakati.
119. Tunapojipea uhuru huu, tunaweza kujiruhusu kukosea.
120. Uhuru na mabadiliko unaonekana kuja hasa baada ya kukubalika wetu kwa sisi wenyewe.
121. ¶Kushirikiana na waraibu wenzetu ni chombo msingi katika Mpango wetu.
122. Msaada huu unaweza tu kuja kutoka kwa mraibu mwingine.
123. Ni msaada unaosema, “Nimekuwa na kitu kama hicho kilichonifanyikia, na mimi nilifanya hivi ...”
124. Kwa mtu yeyote ambaye anataka njia yetu ya maisha, sisi kushiriki uzoefu, nguvu na matumaini badala ya kuhubiri na kuhukumu.
125. Kama kushiriki uzoefu wa maumivu yetu kunasaidia mtu mmoja tu, itakuwa thamani ya mateso.
126. Sisi huimarisha ahueni yetu wenyewe tunaposhiriki na watu wengine ambao wanataka msaada.
127. Tukiweka tunayofaa kushiriki, tunayapoteza.
128. Maneno hayamaanishi chochote hadi tuyafanyie kazi.
129. ¶Tunatambua ukuaji wetu wa kiroho tunapoweza kufikia na kusaidia wengine.
130. Tunasaidia wengine wakati sisi kushiriki katika kazi ya Hatua Kumi na Mbili na kujaribu kubeba ujumbe wa kupona kwa waraibu ambao bado wanateseka.
131. Tunajifunza kwamba sisi huweka tulicho nacho tu kwa kupeana.

1. **Utangulizi**
2. Hiki kitabu ni uzoefu wa pamoja wa Ushirika wa Narcotics Anonymous.
3. Tunawakaribisha kusoma kifungu hiki, tukitumaini kwamba utachagua kushiriki nasi maisha mapya ambayo tumepata.
4. Kwa hakika hatujapata “tiba” ya uraibu.
5. Sisi hutoa tu mpango uliohibitika kwa ajili ya ahueni ya kila siku.
6. ¶Katika N.A., sisi hufuata mpango uliochukuliwa kutoka Alcoholics Anonymous.
7. Zaidi ya watu milioni moja wamepata ahueni katika A.A., wengi wao waadhiliwa sugu wa pombe kama sisi tulivyo kuwa kwa madawa ya kulevya.
8. Sisi tuna shukurani kwa ushirika wa A.A. kwa kutuonyesha sisi njia ya maisha mapya.
9. ¶Hatua Kumi na Mbili za Narcotics Anonymous, kama zilivyochukuliwa kutoka A.A., ndio msingi wa mpango wa ahueni yetu.
10. Sisi tumezidisha mtazamo wao.
11. Sisi hufuata njia hiyo isipokuwa kwa tofauti moja; kitambulisho chetu kama waadhiliwa kimejumlishwa na heshima kwa hisia yoyote kubadilika, akili-kutawaliwa na chochote.
12. “Ulevi” ni tamko la jumla kwetu sisi; tatizo letu si dawa maalum, ni ugonjwa unaoitwa “uraibu.”
13. Tunaamini kwamba kama Ushirika, tumekuwa tukiongozwa na Dhamira ya Juu, na tunashukuru kwa Mwelekeo ambao umetuwezesha kujenga juu ya mpango-dhabiti wa ahueni.
14. ¶Tunakuja kwa Narcotics Anonymous kwa njia mbalimbali na tunaamini kwamba tunapataniwa pamoja kwamba sisi tulishindwa kuafikia masharti ya uraibu wetu.
132. Pia, uzoefu wetu unaonyesha matatizo mengi binafsi hutatuliwa tunapojitolea wenyewe kusaidia wale wanaohitaji.
133. Tunatambua kwamba mraibu mmoja anaweza kuelewa na kumsaidia mwingine vizuri.
134. Hata tupeane aje, lazima kuna mraibu mwingine anayetafuta usaidizi.
135. ¶Hatuwezi kumudu kupoteza umuhimu wa udhamini na kuchukua maslahi maalum katika mraibu aliyechanganyikiwa ambaye anataka kuacha kutumia.
136. Uzoefu unaonyesha wazi kwamba wale ambao hupata zaidi kutokana na Mpango wa N.A. ni wale ambao kwao udhamini ni muhimu.
137. Majukumu ya udhamini hukaribishwa na sisi na kukubalika kama fursa ya kuimarisha uzoefu wetu wa kibinafsi unaotokana na N.A.
138. ¶Kufanya kazi na wengine ni mwanzo tu wa kazi ya huduma.
139. Huduma ya N.A. inaturuhusu sisi kutumia kiasi cha muda wetu moja kwa moja kusaidia waraibu wanaoteseka pamoja na kuhakikisha kuwa Narcotics Anonymous yenyewe imedumu.
140. Kwa njia hii sisi huweka tulicho nacho kwa kupeana.

Sura ya Sita

1. **TAMADUNI KUMI NA MBILI ZA N.A.**

2. *Tunahifadhi tulichonacho kwa uangalifu, na kama vile uhuru wa mtu binafsi unaotokana na Hatua Kumi na Mbili, basi chimbuko la uhuru wa kundi ni Tamaduni zetu.*
3. ¶ *Ilimradi nguvu inayotuunganisha ni kubwa kuliko inayotutenganisha, yote yatakuwa salama.*
4. *1. Ustawi wa jamii yetu lazima upewe kipaumbele; upataji mafuu wetu binafsi unategemea umoja wa N.A.*
5. *2. Kwa madhumuni ya Kundi letu mwenye mamlaka ni mmoja tu—Mungu atupendaye na anaye jidhihirisha katika dhamira ya Kundi letu;...*
6. *...viongozi wetu ni watumishi tu waaminifu; hawatawali.*
7. *3. Hitaji pekee la uwanachama ni hamu ya kuacha kutumia mihadharati.*
8. *4. Kila Kundi linatakiwa liwe huru¹ isipokuwa kwa mambo yanayohusu Makundi mengine au N.A. kwa jumla.*
9. *5. Kila Kundi lina dhumuni moja la msingi—kufikisha ujumbe kwa mraibu ambaye bado anateseka.*
10. *6. Kundi lolote la N.A. lisijihusishe na mambo ya kudhamini, kuidhinisha au kukodisha jina la N.A. kutumika katika shughuli yoyote ile iliyo nje ya shughuli za N.A., ili tusiwe na tamaa ya pesa, au kuwa na matatizo ya mali, au umaarufu kutupotezea dhumuni letu la msingi.*
11. *7. Kila Kikundi cha N.A. kinapaswa kujitegemea chenyewe, na kikatae misaada ya nje.*
12. *8. Narcotics Anonymous daima ibakie kuwa si ya kitaaluma, bali Vituo Vyetu vinaweza vikaajiri wafanyikazi maalum.*

¹ Uwezo wa kufanya maamuzi binafsi

15. *Kwa sababu ya aina na kiwango cha waraibu wanaopatikana ndani ya Ushirika wetu, sisi huchukulia suluhisho zinazopatikana ndani ya kitabu hiki kwa hali ya ujumla.*
16. *Tunaomba kwamba tumekuwa tukitafuta na kwa uhakika, ili kila mraibu anayesoma kitabu hiki atapata matumaini kama tulivyopata.*
17. ¶ *Juu ya uzoefu wetu, tunaamini kwamba kila mraibu, pamoja na mraibu “mtazamiwa”, anaugua ugonjwa usio na tiba wa mwili, akili, na roho.*
18. *Tulikuwa katika mtego usio na matumaini, suluhisho asili ni ya kiroho.*
19. *Kwa hiyo, kitabu hiki kitapambana na mambo ya kiroho.*
20. ¶ *Sisi si ushirika wa kidini.*
21. *Mpango wetu ni seti ya kanuni za kiroho kwa njia ambayo sisi tunapata nafuu hali inayoonekana isiyo na matumaini ya akili na mwili.*
22. *Katika kuandaa kazi hii, sisi tumeomba: “Mungu, utupe maarifa ili tupate kuandika kwa mujibu wa maagizo yako Ya Kiungu,...*
23. *...tia ndani yetu hisia ya kusudi yako,...*
24. *...tufanye watumishi wa mapenzi Yako na kutupatia dhamana ya kutokuwa na ubinafsi, kwamba hii kweli iwe kazi Yako, siyo yetu, ili kwamba hakuna mraibu, mahali popote, anafaa kufa kutokana na hofu ya uraibu.”*
25. *Kila kitu ambacho hutokea katika mwendo wa huduma ya NA lazima itiwe motisha na hamu ya mafanikio zaidi kupeleka ujumbe wa ahueni kwa mraibu ambaye bado anateseka.*
26. *Ilikuwa ni kwa sababu hii kwamba tulianza kazi hii.*
27. *Sisi lazima daima tukumbuke kwamba kama mtu binafsi wanachama, vikundi na kamati za huduma, sisi kamwe hatupaswi kuwa katika ushindani na kila mmoja.*
28. *Sisi hufanya kazi tofauti na kwa pamoja ili kusaidia mgeni na kwa manufaa yetu wenyewe.*

29. Tumejifunza, kwa uchungu, kwamba ugomvi wa ndani hulemaza Ushirika wetu; unatuzuia kutoa huduma muhimu kwa ajili ya ukuaji.
30. ¶Ni matumaini yetu kwamba kitabu hiki kitasaidia mraibu ambaye anateseka kupata suluhu ambalo tumepata.
31. Lengo letu ni kubaki safi, kwa leo tu, na kupeleka ujumbe wa ahueni.
32. ¶Asante sana,

KAMATI NDOGO YA FASIHI
KONGAMANO LA HUDUMA DUNIANI
NARCOTICS ANONYMOUS

13. 9. N.A., kama ilivyo, haifai kamwe kuwa na mpangilio, lakini tunaweza kuunda kamati mbalimbali zenye wajibu wa kuhudumia tunao walenga.
14. 10. N.A. haina maoni yeyote katika maswala ya nje; kwa hivyo jina la N.A. kamwe lisihusishwe katika migogoro ya umma.
15. 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.
16. 12. Usitiri ndio msingi wa kiroho wa Tamaduni zetu zote, daima ikitukumbusha kuweka kanuni mbele ya ubinafsi.
17. Kuelewa Mila hizi huja polepole kwa kipindi cha muda.
18. Sisi huchukua taarifa kwa kuzungumza na wanachama na kutembelea vikundi mbalimbali.
19. Wakati tunajihusisha na huduma unapata mtu anasema kuwa “ahueni binafsi inategemea umoja wa N.A.,” na huo umoja unategemea jinsi sisi tunafuata Mila zetu.
- 19A. Kwa sababu sisi husikia kuhusu “hatua zilizopendekezwa” na “hakuna lazima” mara nyingi, baadhi yetu hufanya makosa na kudhani kwamba hii inatumika kwa makundi kama vile inatumika kwa mtu binafsi.
20. Tamaduni Kumi na Mbili za N.A. na hazina majadiliano.
21. Ndio miongozo ambayo huweka Ushirika wetu hai na huru.
22. ¶Kwa kufuata mwongozo katika shughuli zetu na watu wengine na jamii kwa ujumla, sisi huepuka matatizo mengi.
23. Hiyo siyo kusema Tamaduni zetu huondoa matatizo yetu yote.
24. Bado lazima tukabiliane na matatizo kama yanavyojitokeza: matatizo ya mawasiliano, tofauti za maoni, mabishano ya ndani, na matatizo na watu binafsi na vikundi nje ya Ushirika.

25. Hata hivyo, wakati sisi tunatumia kanuni hizi, sisi huepuka hatari mbali mbali.
26. ¶Mengi ya matatizo yetu ni kama ya wale watangulizi wetu walikumbana nayo.
27. Uzoefu na ujuzi wao ulizaa Tamaduni, na uzoefu wetu umeonyesha kuwa kanuni hizi ni halali leo kama ilivyokuwa wakati Tamaduni hizi zilipoandaliwa.
28. Tamaduni zetu hutulinda kutokana na vikosi vya ndani na nje ambavyo vinaweza kutuharibu.
29. Ndizo hutuunganisha pamoja.
30. Ni tu kwa njia ya kuelewa na kutzitumia ndipo zinafanya kazi .

1. *Vitabu vingi vimeandikwa juu ya asili ya uraibu.*
2. *Kitabu hiki msingi wake unahusu asili ya ahueni.*
3. *Kama wewe ni mraibu na umepata kitabu hiki, tafadhali jipe nafasi na ukisome!*

Kitabu cha Kwanza

NARCOTICS ANONYMOUS

1. **Mila Moja**
2. *“Ustawi wetu wa pamoja waja kwanza; ahueni binafsi inategemea umoja wa N.A.”*
3. Mila yetu ya kwanza yahusu umoja na ustawi wetu.
4. Moja ya mambo muhimu zaidi juu ya njia yetu mpya ya maisha ni kuwa sehemu ya kundi la waraibu wanao tafuta ahueni.
5. Kufaulu kuishi kunahusiana moja kwa moja na kufaulu kwa kundi na Ushirika.
6. Kudumisha umoja ndani ya Narcotics Anonymous, ni muhimu kwamba kundi kubakia imara, ama Ushirika mzima kuangamia na mtu kufa.
7. ¶Haikuwa mpaka tulipofika Narcotics Anonymous kwamba ahueni ikawezekana.
8. Mpango huu unaweza kutufanyia yale hatungeweza kujifanyia wenyewe.
9. Sisi tukawa sehemu ya kundi na kugundua kwamba sisi tunaweza kupata ahueni.
10. Tulijifunza wale ambao hawakufuatilia na kuwa na sehemu ya kazi ya Ushirika wanakabiliwa na ugumu masihani.
11. Mtu binafsi ni wa thamani kwa kikundi, na kundi ni cha thamani kwa mtu binafsi.
12. Sisi kamwe hatukupata uzoefu na kushughulikiwa na huduma binafsi kama tulivyopata katika Mpango huu.
13. Sisi tunakubaliwa na kupendwa kwa jinsi tulivyo, si “licha ya” kuwa sisi ni nani.
14. Hakuna mtu anaweza kufutilia uanachama wetu au kufanya sisi kufanya kitu chochote ambacho hatutaki kuchagua kufanya.
15. Sisi tunafuata njia hii ya maisha kwa mfano badala ya mwelekeo.
16. Sisi tunabadilishana uzoefu wetu na kujifunza kutoka kwa kila mmoja.

17. Katika uraibu wetu, sisi mara kwa mara tuliweka tamaa zetu binafsi kabla ya kitu kingine chochote.
18. Katika Narcotics Anonymous tulipata kwamba kilicho bora kwa kundi kawaida ni kizuri kwa ajili yetu.
19. ¶Uzoefu wetu binafsi wakati kwa kutumia ni tofauti na wa mtu mwingine.
20. Hata hivyo, kama kikundi, tumepata mandhari mengi ya kawaida katika uraibu wetu.
21. Moja ya mambo haya ni haja ya kuthibitisha kujitosheleza.
22. Tulikuwa tunajishawishi wenyewe kwamba tunaweza kufanya hivyo peke yetu na kuendelea kuishi maisha juu ya msingi huo.
23. Matokeo yalikuwa maafa na, mwishowe, kila mmoja wetu alikili kwamba kujitosheleza binafsi ilikuwa ni uongo.
24. Kukubali ilikuwa hatua ya kwanza ya ahueni yetu na ni hatua ya msingi ya umoja wa Ushirika.
25. Sio tu haya mandhari ya kawaida katika uraibu wetu, lakini tunapata katika ahueni yetu tuna mengi kwa pamoja.
26. Tunashiriki hamu ya kawaida ya kukaa safi.
27. Tumejifunza kutegemea Nguvu iliyo zaidi yetu sisi wenyewe.
28. Lengo letu ni kupeleka ujumbe kwa mraibu ambaye bado anateseka.
29. Mila zetu ni miongozo inayotulinda sisi kutokana na sisi wenyewe.
30. Ndio umoja wetu.
31. ¶Umoja ni lazima katika Narcotics Anonymous.
32. Hii si kusema kwamba hatuna kutoelewana na migogoro yetu, sisi huwa nayo.
33. Kila mara watu wanapopatana pamoja kuna tofauti ya maoni.

Sura ya Kwanza

1. **MWADHIRIWA/MRAIBU NI NANI?**

2. *Wengi wetu si lazima tufikirie mara mbili kuhusu swali hili.*

3. **TUNAJUA!**

4. *Maisha yetu yote na fikra zetu zimetawaliwa na dawa za kulevya kwa njia moja au nyingine—upataji na utumiaji wa njia na njama za kupata zaidi.
Our whole life and thinking is centered in drugs in one form or another, the getting and using and finding ways and means to get more.*

5. *Tunaishi kutumia na kutumia ili tuishi.
We use to live and live to use.*

6. *Kwa ufupi, mraibu ni mwanamke au mwanaume ambaye maisha yake yametawaliwa na dawa za kulevya.*

7. *Sisi ni watu wenye maradhi endelevu na mwisho wetu daima ni ule: jela, taasisi na kifo.*

8. Wenzetu ambao wamegundua mpango wa Narcotics Anonymous sin lazima wafikirie mara mbili kuhusu swali: Nani ni mraibu?

9. Tunajua!

10. Zifuatazo ni uzoefu wetu.

11. ¶Kama waraibu sisi ni watu ambao matumizi ya kitu chochote kinachobadili mawazo na hisia zetu husababisha shida katika eneo lolote maishani mwetu.

12. Uraibu ni ugonjwa ambao unahusisha zaidi ya matumizi ya dawa tu.

13. Baadhi yetu tunaamini kwamba ugonjwa wetu ulikuwepo muda mrefu kabla ya mara yetu ya kwanza kutumia.

14. ¶Wengi wetu hatukujifikiria kuwa waraibu kabla ya kuja kwa mpango wa Narcotics Anonymous.

34. Hata hivyo, tunaweza kutokubaliana bila kukosa makubaliano

35. Muda kwenda mwingine,tunaona katika migogoro tumetenga tofauti zetu na kufanya kazi kwa manufaa ya wote.

36. Tumeona wanachama wawili ambao kwa kawaida hawapatani wakifanya kazi kwa pamoja na mgeni.

37. Tumeona kundi likifanya kazi ya mikono kulipia kodi ya ukumbi wa mikutano.

38. Tumeona wanachama wakiendesha maili mamia ili kusaidia kikundi kipyaa.

39. Shughuli hizi na zingine nyingi ni kawaida katika Ushirika wetu.

40. Ni lazima ziwe kwa sababu bila hizo N.A. haingeweza kuendelea.

41. ¶Ni lazima tuishi na tufanye kazi pamoja kama kundi ili kuhakikisha kwamba katika dhoruba meli yetu haita zama na wanachama wetu hawataangamia.

42. Kwa imani katika Nguvu iliyo zaidi yetu sisi wenyewe, kufanya kazi kwa bidii, na umoja sisi tutaishi na kuendelea kupeleka ujumbe kwa mraibu ambaye bado anateseka.

1. **Mila ya Pili**
2. *“Kwa lengo la kikundi mamlaka ni moja na ya mwisho, Mungu atupendaye kama Anavyojihidhirisha Mwenyewe katika dhamiri ya Kundi letu.*
3. *Viongozi wetu ni watumishi wa kuaminiwa, hawana kututawala.”*
4. Katika Narcotics Anonymous, sisi tunawajibika na kujilinda wenyewe kutoka na sisi wenyewe.
5. Tamaduni yetu wa Pili ni mfano wa hii.
6. Kwa asili, sisi ni watu mateka wenye nguvu , watu wenye ubinafsi , ambao tumepatana pamoja katika N.A...
7. ...wasio na mipangilio na hakuna hata mmoja wetu ana uwezo wa kufanya maamuzi mazuri.
8. ¶Katika Narcotics Anonymous, sisi tunategemea Mungu wa upendo kama Anavyojihidhirisha Mwenyewe katika dhamiri ya kikundi, badala ya maoni ya mtu binafsi au madaraka.
9. Katika kufanyia kazi hatua, sisi hujifunza kutegemea Nguvu iliyo zaidi yetu sisi wenyewe, na kuitumia Nguvu hii kwa madhumuni ya kundi letu.
10. Lazima daima tuwe waangalifu kwamba maamuzi yetu ni kulingana na mapenzi ya Mungu.
11. Kuna tofauti kubwa kati ya dhamira ya kundi na maoni, ya kikundi kama inavyoashiriwa na watu wenye usemi au umaarufu.
12. Baadhi ya nafasi chungu zaidi za kukua zimekuja kutokana na matokeo ya maamuzi yaliyotolewa katika jina la “dhamira ya kikundi.”
13. Kanuni za kweli za kiroho kamwe hazipingani; zinasaidiana moja kwa nyingine.
14. Dhamira ya kiroho ya kundi kamwe haitakuwa kinyume na Mila yoyote.
15. ¶Mila ya Pili inahusu asili ya uongozi katika N.A.
15. Habari tuliyo nayo ilitoka kwa watu wasio na ujumbe halisi.
16. Bora tungewacha kutumia kwa muda mfupi, tulidhanja tulikuwa sawa
17. Tuliatazamia kuacha, si kutumia.
18. Jinsi uraibu wetu ulivyozidi, tuliwacha kufikiria sana kuhusu kuwacha.
19. Wakati tu ambapo tulihitaji sana ndipo tulipojiuliza, “Je, inawezekana kuwa dawa za kulevya?”
20. ¶Hatukuchagua kuwa waraibu.
21. Tunaugua ugonjwa unaojionyesha katika njia ambazo ni kutoingiliana na wanajamii na kufanya kugundua, utambuzi na matibabu magumu.
22. ¶Ugonjwa wetu ulitutenganisha na watuisipokuwa tu upataji, utumiaji na kupata njia za kupata zaidi
23. Uadui, chuki, ubinafsi na kujinufaisha, sisi hujitenganisha na kila mtu.
24. Chochote ambacho hakitambuliki kabisa kikawa kipya na hatari.
25. Dunia yetu ilikuwa ndogo na kutengwa kukawa ndio maisha yetu.
26. Tilitumia ili kuishi.
27. Ilikuwa ndio njia pekee ya kuishi ambayo tulijua.
28. ¶Wengine wetu walitumia, wakatamia zaidi na kudhalilisha dawa za kulevya na bado kamwe hatukujichukulia kuwa waraibu.
29. Kwa yote haya, tuliendelea kujiambia, “Naweza.”
30. Potofu yetu juu ya uraibu ilileta maono ya vurugu, uhalifu mitaani, sindano chafu na jela.
31. ¶Wakati uraibu wetu ulichukuliwa kama uhalifu au upungufu wa maadili, tukawa waasi na kuamua kujitenga zaidi.

32. Baadhi ya ujuu ule ulihisi kuwa mzuri na polepole vitu ambavyo ilibidi tufanye ili kukimu utumiaji wetu ulidhihirisha tamaa
33. Tulipatikana katika mtego wa ugonjwa wetu.
34. Tulilazimika kuishi kwa njia yoyote tungeweza.
35. Tuliwadanganyilia watu na kujaribu kudhibiti kila kitu karibu nasi.
36. Tulidanganya, tukaiba na kudanganya na kujiuza wenyewe.
37. Lazima tungekuwa na dawa za kulevywa, bila ya kujali gharama.
38. Kishindo na hofu zikaanza kuvamia maisha yetu.
39. ¶Nyanja moja ya uraibu wetu ilikuwa kutoweza kwetu kukabiliana na maisha kwa masharti yake.
40. Tulijaribu dawa za kulevywa na mchanganyiko wa dawa za kulevywa katika jitihada za kukabiliana na dunia iliyoonekana yenye vurugu.
41. Tultumai kupata njia ya kutatua shida kuu tuliyo nayo— wenyewe
42. Ukweli ni kwamba hatungeweza kutumia kitu chochote kinachobadili akili au hisia , hata bangi na pombe.
43. Dawa za kulevywa zikawacha kutufanya tuhisi vizuri.
44. ¶Wakati mwingine, tulikuwa tunajihami kuhusu uraibu wetu a kuhalalisha utumiaji wetu sanasana tulipokuwa na “maagizo halali”
45. Tulifurahia wakati mwingine tabia zilizo kinyume cha sheria na mara nyingi ajabu kwamba zilifaninisha kutumia kwetu.
46. Sisi “tulisahau” nyakati ambazo tuliketi pekee yetu tukiwa tumejawa na woga na hofu.
47. Tukaanguka katika kufikiri kwa uchaguzi.
16. Tumejifunza kwamba kwa Ushirika wetu, uongozi kwa mifano na huduma ya kujitolea hufanya kazi, na...
17. ...mwelekeo na kuthibitiwa hushindwa.
18. Sisi huchagua kutokuwa na marais, mabwana, au wakurugenzi.
19. Badala yake tuna makatibu, wekahazina na wawakilishi.
20. Majina haya huashiria huduma badala ya kudhibiti.
21. Uzoefu wetu unaonyesha kwamba kama kikundi kitakuwa upanuzi wa utu wa kiongozi au mwanachama, inapoteza ufanisi wake.
22. Hali ya ahueni katika makundi yetu ni moja ya thamani yetu kubwa zaidi, na sisi lazima kuilinda kwa makini tusije kuipoteza kwa siasa na utu.
23. ¶Wale wetu ambao wamekuwa katika huduma au katika kuanzisha kikundi wakati mwingine huwa na wakati mgumu kukiwachilia.
24. Madaraka na kiburi bila msingi na ubinafsi huharibu kundi kama zitapewa mamlaka.
25. Lazima hata hivyo tukumbuke kwamba ofisi zimewekwa katika imani, na kwamba sisi ni watumishi wa kuaminiwa na hakuna wakati yeyote kati yetu anatawala.
26. Narcotics Anonymous ni Mpango wa Mungu, na tunaweza kudumisha kundi letu katika hadhi lakini ni kwa dhamira ya kundi na upendo wa Mungu.
27. ¶Baadhi watapinga.
28. Hata hivyo, wengi watakuwa kielelezo kwa watu wapya kufuata ili...
29. ...wanaotafuta ubinafsi mwishowe hujipata nje, na kusababisha mfarakano, na hatimaye maafa kwao wenyewe.
30. Wengi wao hubadilika; wanajifunza kwamba tunaweza tu kutawaliwa na Mungu mwenye upendo kama inavyodhihirishwa na dhamira ya kikundi.

1. **Mila ya Tatu**

2. *“Hitaji tu kwa ajili ya uanachama ni hamu ya kuacha kutumia.”*
3. Mila hii ni muhimu kwa mtu binafsi na kwa kikundi.
4. Hamu ni neno muhimu; hamu ndio msingi wa ahueni yetu.
5. Katika hadithi yetu na katika uzoefu wetu wa kujaribu kupeleka ujumbe wa ahueni kwa mraibu ambaye bado anateseka ina moja ya maumivu ya maisha imeibuka tena na tena.
6. Mraibu ambaye hataki kuacha kutumia hataacha kutumia.
7. Wanaweza kuchambuliwa, kupewa ushauri, kujadiliana, kuombewa, kutishiwa, kupigwa, kufungwa, au lolote, lakini wao hawataacha mpaka watakapo taka kuacha.
8. Kitu pekee tunaomba kwa wanachama wetu ni kwamba wawe na hamu ya kuacha.
9. Bila kuwa nayo wamepotea, lakini kwa kuwa nayo miujiza hutokea.
10. ¶Hamu ndio hitaji pekee, na hakika ndio.
11. Uraibu hauna ubaguzi.
12. Mila hii ni kuhakikisha kwamba mraibu yoyote, bila kujali madawa aliyotumia, rangi, imani ya kidini, jinsia, upendeleo wa jinsia, au hali ya kifedha ni huru kufanyia mazoezi njia N.A. ya maisha.
13. Ila tu hamu ya kuacha kutumia ndio hitaji tu inahakikisha hakuna ubaguzi utaendelea kufanya mraibu mmoja kuwa bora kuliko nyingine.
14. Waraibu wote wanakaribishwa na wote ni sawa katika kupata misaada ambayo wao wanatafuta kutoka uadhiliwa wao; kila mwadhiliwa anaweza kupata ahueni katika mpango huu kwa misingi sawa.
15. Mila hii inatuhakikishia uhuru wa ahueni yetu.

48. Tulikumbuka tu nyakati “nzuri” za utumiaji wetu.
49. Tulihalalisha na kufanya uwiano mambo tulifaa kufanya ili kuzuia kuwa wagonjwa ama kupoteza fahamu.
50. Tulipuza nyakati ambazo maisha yalionekana kuwa ndoto mbaya.
51. Tuliepuka ukweli wa uraibu wetu
52. ¶Kazi kuu za kiakili na kihisia kama utambuzi na uwezo wa kupenda ziliadhiriwa vikali na utumiaji wetu wa dawa za kulevyu.
53. Ujuzi wa kuishi ulipunguzwa kufikia kiwango cha kiunyama.
54. Roho yetu ilivunjika.
55. Uwezo wa kuhisi kibinadamu uliopotea.
56. Hii inaonekana imekithiri, lakini wengi wetu wamekuwa katika hali hii.
57. ¶Tulizidi kutafuta “jibu”—yule mtu, mahali au kitu ambacho kingefanya kila kitu kuwa sawa.
58. Tukakosa uwezo wa kuishi maisha ya kila siku.
59. Uraibu wetu ulipofikiana nasi, wengi wetu tulijipata ndani na nje ya mipango tofauti.
60. Matukio haya yaliashiria kuwa kulikuwa na kitu kibaya katika maisha yetu.
61. Tulitaka njia rahisi ya kuepuka na...
62. ...baadhi yetu tulifikiria kujiua.
some of us thought of suicide.
63. Jitihada zetu zilikuwa dhaifu, na zilichangia tu katika hisia zetu kuwa hatufai.
64. Tulinaswa katika udanganyifu wa “kama nini”, “kama tu” na “mara moja zaidi tu.”
65. Tulipotafuta msaada, tulikuwa tu tunatafuta kutokuwepo kwa maumivu.

66. ¶Tumepata afya ya kimwili mara nyingi, na kisha kupoteza tu kwa kutumia tena.
67. Kufuatilia rekodi yetu inaonyesha kwamba ni vigumu kwetu kutumia kwa mafanikio.
68. Ingawa tunaonekana kuwa sawa, kutmia dawa za kulevya huturudisha katika magoti yetu.
69. ¶Kama magonjwa mengine yasiyokuwa na tiba, uraibu unaweza kukamatwa.
70. Tunakubaliana kuwa hakuna jambo la aibu kuhusu kuwa mraibu, ikiwa tu tunakubali utata wetu kwa uaminifu na kuchukua hatua chanya.
71. Tuko tayari kukubali bila tashwishi kuwa tuna mzio na dawa za kulevya.
72. Akili ya kawaida hutuambia kwamba itakuwa wendawazimu kurejea katika chanzo cha mzio wetu.
73. Matukio yetu huonyesha kuwa dawa haiwezi “kutibu” ugonjwa wetu.
74. ¶Ingawa uvumiliaji wa kimwili na kiakili huwa muhimu, dawa nyingi hazihitaji wakati nyongeza wa utumiaji ili kusababisha athari za mzio.
75. Tulivyojibeba ndicho kilichotufanya waraibu, si utumiaji wetu.
76. ¶Wengi wetu hatufikiri tulikuwa na tatizo mpaka dawa za kulevya zilipoisha.
77. Hata wakati wengine walituambia tulikuwa na tatizo, tuliamini kuwa tulikuwa sawa na ulimwengu ndio hukuwa sawa.
78. Tulumia imani hii kuhalalisha tabia zetu za uharibifu.
79. Tulikuza njia ya kuona mabo ambayo ilituwezesha kufuata uraibu wetu bila kujali ustawi wetu ama wa watu wengine.
80. Tulianza kuhisi kuwa dawa hizo zilikuwa zinatua hata kabla ya kumweleza mtu yeyote mwingine.
81. Tuligundua kuwa tulipojaribu kuwacha kutumia, hatungeweza.
82. Tulishuku kuwa tulikuwa tumepoteza uwezo kwa dawa hizi na hatukuwa na nguvu za kuwacha kutumia.

16. ¶Uanachama katika Narcotics Anonymous si wa moja kwa moja wakati mtu anapoingia katika mlango au wakati mgeni anaamua kuacha kutumia.
17. Uamuzi wa kuwa sehemu ya Ushirika wetu ni wa mtu binafsi.
18. Mwadhiliwa yeyote ambaye ana hamu ya kuacha kutumia anaweza kuwa mwanachama wa N.A.
19. Sisi ni waadhiliwa na tatizo letu ni kuadhiliwa.
20. ¶Uchaguzi wa kuwa mwanachama niwa mtu binafsi.
21. Tunahisi kwamba hali bora kwa ajili ya Ushirika wetu ipo wakati waadhiliwa wa wanaweza kuja kwa uhuru na kwa uwazi kwenye mkutano wa N.A., wakati wowote na popote wanapochagua, na kuondoka tu kwa hiari yao.
22. Tunatambua kwamba ahueni ni kweli na kwamba maisha bila madawa ni bora kuliko kulivyofikiri.
23. Tunafungua milango yetu kwa waadhiliwa, tukitumaini kwamba wanaweza kupata kile ambacho tumepata...
24. ...tukijua kwamba ni wale tu ambao wana hamu ya kuacha kutumia na wanataka tulichonacho watajiunga nasi katika njia yetu ya maisha.

1. **Mila ya Nne**
2. *“Kila Kundi lazima liwe huru ila katika masuala yanayoathiri Makundi mengine au N.A. kwa ujumla.”*
3. Uhuru wa makundi yetu ni muhimu kwa ajili ya ustawi wetu.
4. Kamusi inafafanua uhuru kama “kuwa na haki au uwezo wa kujitawala...uliofanywa au kufanyika bila udhibiti wa nje.”
5. Hii ina maana makundi yetu ni ya kujiongoza, na si chini ya utawala ya nje.
6. Kila kikundi kinahitaji kusimama na kukua chenyewe.
7. ¶Mtu anaweza kuuliza, “Je, sisi kweli tuko huru?”
8. Je, na kuhusu kamati za huduma, ofisi zetu, shughuli, na mambo mengine yote yanayoendelea katika N.A.?”
- 8A. Jawabu ni haya mambo yote siyo N.A.
9. Ni huduma tunazotumia kutusaidia katika ahueni yetu na kuendeleza madhumuni ya msingi ya makundi yetu.
10. Narcotics Anonymous ni Ushirika wa wanaume na wanawake, waadhiliwa wanaokutana katika vikundi na kutumia seti ya kanuni za kiroho kupata uhuru kutokana na uadhiliwa na njia mpya ya kuishi.
- 10A. Haya yote sio N.A.
11. Hayo mambo tuliotaja ni matokeo ya wanachama ambao wanajali kwa kiwango na kuwafikia na kutoa msaada wao na uzoefu ili safari yetu iweze kuwa rahisi zaidi.
- 11A. Ikiwa tutachagua kutumia huduma hizi ni kauli ya kikundi.
12. ¶Kundi la Narcotics Anonymous ni kikundi chochote ambacho hukutana mara kwa mara mahali maalum na wakati kwa lengo la ahueni mradi inafuata Hatua Kumi na Mbili na Mila Kumi na Mbili za Narcotics Anonymous.
83. ¶Mambo fulani yalifuata tulivyoendelea kutumia.
84. Tukazoea hali ya kiakili ambayo ni ya kawaida kwa waraibu.
85. Tulisahau jinsi ilivyokuwa kabla tuanze kutumia; tukasahau neema ya kijamii.
86. Tulipata tabia na mienendo ya kiajabu.
87. Tulisahau kufanya kazi; tukasahau kucheza; tukasahau kujieza na kuonyesha tunajali wengine.
88. Tulisahau jinsi ya kuhisi.
89. ¶Tulipokuwa tunatumia, tuliisha katika ulimwengu mwingine.
90. Tulipitia ukweli wa mambo wa kujijua nyakati zingine.
91. Ilionekana tulikuwa angalau watu wawili badala ya mmoja, kama Dkt. Jekyll na Mheshimiwa Hyde.
92. Tulienda huku na kule tukijaribu kurekebisha maisha yetu kabla ya kukimbia tena.
93. Wakati mwingine tungeweza kufanya hivi vizuri sana lakini baadae ikawa haina maana zaidi na kuwa haiwezekani.
94. Mwishowe, Dkt. Jekyll alifariki na Mheshimiwa Hyde kutawala.
95. ¶Kila mmoja wetu kuna vitu ambavyo anaweza sema kuwa hakuwaifanya.
96. Hatuwezi wacha vitu hivi viwe vijisababu ili kutumia tena.
97. Baadhi yetu hujihisi kuwa wapweke kwa sababu ya tofauti kati yetu na watu wengine na...
98. ...hii huleta ugumu katika kuwachana na uhusiano na tabia zetu za kitambo.
99. ¶Sisi sote tuna njia tofauti za kuvumilia uchungu.
100. Waraibu wengine walihitaji kufika viwango vilivyokithiri kuliko wengine.

101. Baadhi yetu tuligundua kuwa tulikuwa tumetosheka tulipotambua kuwa tulikuwa tunalevya mara nyingi sana na ilikuwa inadhuru maisha yetu ya kila siku.
102. ¶Mwanzoni, tulitumia kwa njia iliyoonekana kuwahusisha wengine ama hata iliyoweza kutawaliwa...
103. ...na dalili kidogo ya ubaya ambao ungekuwepo siku za usoni.
104. Katika hatua fulani, utumiaji wetu ukawa hauwezitawaliwa na umejitenga na jamii.
105. Hii ilianza wakati mambo yalikuwa yanaenda vizuri na tulikuwa katika hali ambazo zilitukubalisha kutumia mara kwa mara.
106. Huu ndio ulikuwa mwisho wa nyakati nzuri.
This was usually the end of the good times.
107. Tunaweza kuwa tulijaribu kulinganisha au pia kuwacha kutumia lakini tulienda kutoka hali ya mafanikio ya dawa na hali ya kuwa sawa hadi ukosaji wa kiroho, kiakili na kihisia.
108. Hii kiwango cha kushuka inatofautiana kutoka mraibu hadi mraibu.
109. Hata ikiwa ni miaka, siku, wote ni mteremko.
110. Wale wetu ambao hawafariki kutokana na ugonjwa ule huenda jela, nyumba za wendawazimu au kupoteza tumaini kabisa jinsi ugonjwa unavyoendelea.
111. ¶Dawa za kulevya zilikuwa zimetupa hisi kuwa tungewezana na lolote ambalo lingetokea.
112. Lakini tulitambua kuwa dawa za kulevya ndizo zilikuwa sababu kubwa yetu kuwa katika masaibu yetu.
113. Baadhi yetu tunaweza kuishi jela siku zetu zilizosalia kwa sababu zinazohusiana na dawa za kulevya ama kosa lililotendwa wakati mtu atumiapo.
114. ¶Ilitubidi tufike chini kabisa kabla tuwe tayari kuwacha.
115. Tulipata motisha zaidi kutafuta usaidizi katika hatua nyingine ya uraibu wetu.
116. Ilikuwa rahisi kwetu kuona uharibifu, maafa na udanganyifu wa utumiaji wetu.

13. Kuna aina mbili ya mikutano: ile ya wazi kwa umma na ile imefungwa kwa umma (kwa waadhiliwa tu).
14. Miundo ya mikutano inatofautiana kutoka kundi hadi kundi. Baadhi ni mikutano ya ushiriki, baadhi wasemaji, baadhi ni swali na jibu, na baadhi kuzingatia matatizo maalum na majadiliano.
15. ¶Aina yoyote au muundo kundi linatumia kwa ajili ya mikutano yake, kusudi la kundi daima ni sawa: kutoa nafasi na mazingira ya kuaminika kwa ajili ya ahueni binafsi na kuchangia ahueni hiyo.
16. Mila hizi ni sehemu ya seti ya kanuni za kiroho za Narcotics Anonymous, na bila hizo, N.A. haipo.
17. ¶Tunasema kwa N.A., uhuru ni zaidi ya hii. Inapea vikundi uhuru wa kutenda peke yake na kuanzisha mazingira ya ahueni, kutumikia wanachama wao, na kutimiza kusudi lao la msingi.
18. Ni kwa sababu hizi tunalinda uhuru wetu kwa makini.
19. ¶Inaonekana kwamba sisi, katika makundi yetu, tunaweza kufanya lolote tunaloamua bila kujali kile mtu yeyote anasema.
20. Hii kwa sehemu ni kweli.
21. Kila kundi lina uhuru kamili, ila tu wakati matendo yao yanaadhiri makundi mengine au N.A. kwa ujumla.
22. Kama dhamira ya kundi, uhuru unaweza kuwa upanga wenye makali kuwili.
23. Uhuru wa kikundi umekuwa ukitumika kuhalalisha ule ukiukaji wa Mila.
24. Kama utata upo, tumeponyoka kutoka kanuni zetu.
25. Kama sisi tutangalia na kuhakikisha kwamba matendo yetu ni wazi kulingana na mipaka ya Mila zetu; kama hatutalazimisha kwa makundi mengine, au kulazimisha kitu chochote juu yao; na kama tunaona matokeo ya hatua zetu kabla ya muda, kisha yote yatakuwa salama.

1. **Mila ya Tano**
2. *“Kila kundi lina kusudi moja ya msingi, kupeleka ujumbe kwa mraibu ambaye bado anateseka.”*
3. “Unataka kusema kwamba kusudi letu la msingi ni kupeleka ujumbe?”
4. Mimi nilidhani tulikuwa hapa tupate kuwa safi.
5. Nilidhani kwamba kusudi letu la msingi ni kupata nafuu kutokana na kuadhiliwa na madawa.”
6. Kwa mtu binafsi, hii ni kweli; wanachama wetu wako hapa kupata uhuru kutokana na kuadhiliwa na njia mpya ya maisha.
7. Hata hivyo, makundi hayajaadhiliwa na hayahitaji ahueni.
8. Kile makundi yanaweza kufanya ni kupanda mbegu kwa ajili ya ahueni na kuleta waadhiliwa pamoja ili uwezo ya kuelewa, uaminifu, kujali, kushirikiana, na huduma ziweze kufanya kazi yao.
9. Madhumuni ya Mila hii ni kuhakikisha kwamba mazingira ya ahueni yana dumishwa.
10. Hii inaweza tu kupatikana kwa kuweka makundi yetu yakiwa na ari ya ahueni.
11. Ukweli kwamba, kila mmoja na kila kikundi, tunazingatia kupeleka ujumbe hutoa uthabiti; waadhiliwa wanaweza kuajibika kwetu.
12. Umoja wa utekelezaji na lengo hufanya iwezekane ilionekana haiwezekani kwetu—ahueni.
13. ¶Hatua ya Kumi na Mbili ya Mpango wetu binafsi pia inasema kwamba sisi tupeleke ujumbe kwa mraibu ambaye bado anateseka.
14. Kufanya kazi na wengine ni zana yenye nguvu.
15. “Thamani ya matibabu ya mraibu mmoja kusaidia mwingine haina kulinganishwa.”
16. Kwa mtu mgeni, hivi ndivyo walipata Narcotics Anonymous na wamejifunza kukaa safi.
117. Ilikuwa vigumu kukana uraibu wetu wakati matatizo yalitukumba.
118. ¶Wengine wetu tuliona madhara ya uraibu kwa watu tuliokuwa karibu nao.
119. Tuliwategemea sana kutupitishia maisha kihisia.
120. Tulikasirika, tuka hisi kutoridhika na maumivu walipokuwa na shughuli nyingine, marafiki na wapendwa.
121. Tulisikitikia yaliyokuwa yamepita, tukaogopa yajayo na hatukufurahia sana yaliopo.
122. Baada ya miaka ya kutafuta, tulikuwa na huzuni na kutoridhika zaidi kuliko yote yalipoanza.
123. ¶Uraibu wetu ulikuwa umetufanya watumwa.
124. Tulikuwa wafungwa wa akili zetu wenyewe, na kumshutumu kwa hatia zetu.
125. Tulipoteza matumaini ya kuwahi kuwacha.
We had given up ever stopping.
126. Jitihada zetu za kukaa safi zilikuwa daima zimeshindwa, na kusababisha maumivu na taabu.
127. ¶Kama waraibu, tuna ugonjwa usioweza kupona uotwao uribu...
128. ...ambayo ni sugu, huendelea na kusababisha kifo.
129. Hata hivyo, ni ugonjwa unaoweza kutibika.
130. Tunahisi kwamba kila mtu peke yake anafaa kujibu swali, “Je, mimi ni mraibu?”
131. Jinsi tulipata ugonjwa si ya haja dharura kwetu.
132. Haja yetu ni kupona.
133. ¶Tunaanza kutibu uraibu wetu kwa kutotumia.
134. Wengi wetu tulitafuta majibu lakini hatukufanikiwa kupata suluhisho linalidumu hadi tulipopatana.
135. Tunapojitambulisha kama waraibu, usaidizi huwezekana.

136. Tunaweza kujiona kidogo kwa waraibu wengine na kidogo chao kwetu.
137. Ufahamu huu unatuwezesha kusaidiana.
138. Hatima yetu walionekana kukatisha mpaka sisi kupatikana kulevya safi ambao walikuwa tayari kushiriki pamoja nasi.
139. Kunyimwa ya madawa ya kulevya yetu ilikuwa nini alikuwa naendelea sisi wagonjwa, na kulazwa zetu waaminifu kutuwezesha kuacha kutumia.
140. Watu wa Narcotics Anonymous walituambia kwamba walikuwa nafuu madawa ya aliyekuwa kujifunza kuishi bila madawa ya kulevya.
141. Kama wangeweza kufanya hivyo, hivyo inaweza sisi.
142. ¶Mbadala tu wa kupona ni magereza, taasisi kupuuzwa na kifo.
143. Kwa bahati mbaya, ugonjwa yetu unatufanya kukataa uraibu wetu.
144. Kama wewe ni mraibu, pia wewe unaweza pata njia mpya ya maisha kupitia mpango wa N.A. ambayo hayangewezekana vingine.
145. Tumekuwa na shukrani katika safari yetu ya kupona.
146. Maisha yetu yamekuwa ya maana kupitia kutotumia dawa na kwa kupitia Hatua zile Kumi na Mbili za Narcotics Anonymous.
147. ¶Tunatambua kwamba hatujawahi pona na tunabeba ugonjwa ndani yetu maisha yetu yote.
148. Tuna ugonjwa ambao tunaweza kupona.
149. Kila siku sisi ni hupewa nafasi nyingine.
150. Tunaamini kuwa kuna njia moja pekee yetu kuishi, nayo ni njia ya N.A.

17. Kwa ajili ya wanachama, hii inadumisha dhamira yao ya ahueni.
18. Kikundi ndicho chombo cha nguvu zaidi tunacho kupelekea ujumbe.
19. Wakati mwanachama anapeleka ujumbe, yeye kwa namna amefungwa na tafsiri na utu.
20. Tatizo la fasihi ni lugha.
21. Hisia, ukakamavu na nguvu hupotea wakati mwingine.
22. Katika kundi letu, na watu mbalimbali, ujumbe wa ahueni hujirudia mara kwa mara.
23. ¶“Nini kingefanyika kama makundi yetu yangukuwa na kusudi lingine la msingi?”
24. Tunahisi ujumbe wetu ungekosa ladha na kisha kupotea.
25. Kama tungsisitiza juu ya kutengeneza pesa, wengi wetu wangepata kuwa tajiri.
26. Kama tungelikuwa kundi la kijamii, tungepata marafiki wengi na wapenzi.
27. Kama tungezingatia elimu, tungeishia na waraibu wengi wanjanja.
28. Kama taaluma yetu ingekuwa msaada wa matibabu, wengi wangepata afya njema.
29. Iwapo kusudi la kikundi lingekuwa tofauti na kupeleka ujumbe, wengi wangukufa na wachache wangepata ahueni.
30. ¶Ujumbe wetu ndio nini?
31. Kwamba mraibu, mraibu yoyote, anaweza kuacha kutumia madawa, kupoteza hamu ya kutumia, na kupata njia mpya ya maisha.
32. Ujumbe wetu ni matumaini na ahadi ya uhuru.
33. Wakati imesemwa na kufanyika, lengo letu la msingi linaweza kuwa kupeleka ujumbe kwa mraibu ambaye bado anateseka kwa sababu hiyo ni yote tunayoweza kutoa.

1. **Mila ya Sita**
2. *“Kundi la N.A. halipaswi kamwe kuidhinisha, fedha, au kukopesha jina la N.A. kwa kituo chochote au nje ya kikundi, kwa hofu kwamba matatizo ya fedha, mali au heshima kukigeuzia kikundi kusudi letu la msingi.”*
3. Mila yetu ya Sita inatuambia baadhi ya mambo ambayo tunapaswa kufanya ili kuhifadhi na kulinda kusudi letu la msingi.
4. Mila hii ndio msingi wa sera yetu ya kutoshirikiana na ni muhimu sana kwa uendelezaji na ukuaji wa Narcotics Anonymous.
5. ¶Hebu tuangalie Mila hii inasema nini.
6. Jambo la kwanza kundi halipaswi kamwe kufanya ni kuidhinisha.
7. Kuidhinisha ni kuhalalisha, kupitisha au kupendekeza.
8. Kuidhinisha kunaweza kuwa moja kwa moja au kwa kusema.
9. Tunaona kuidhinishwa kwa moja kwa moja kila siku katika matangazo ya televisheni.
10. Kuidhinishwa kwa kusemwa ni kule hakubainiki waziwazi kwa msemu.
11. ¶Mashirika mengine mengi hunataka kuitanishwa na jina la N.A.
12. Kuwaruhusu kufanya hivyo itakuwa kusambazwa kwa ridhaa na ukiukaji wa Mila hii.
13. Hospitali, vyumba vya kupata ahueni, muda wa majaribio na maafisa wa marekebisho ni baadhi ya maeneo sisi hushirikiana nao katika kueneza ujumbe wa N.A.
14. Ingawa mashirika haya ni ya dhati na sisi hufanyia mikutano ya N.A. katika maeneo yao, hatuwezi kuidhinisha, kufadhili au kuwaruhusu kutumia jina la N.A. ili kuendeleza ukuaji wao.
15. Hata hivyo, tuko tayari kupeleka kanuni za N.A. katika taasisi hizi, kwa waraibu ambao wanaendelea kuteseka ili waweze kufanya uamuzi.

Sura ya Pili

1. **MPANGO WA NARCOTICS ANONYMOUS¹ NI NINI?**
2. *N.A. ni ushirika wa kujitolea usiojinufaisha au jamii ya wanawake na wanaume ambao dawa za kulevya zimekuwa tatizo kubwa kwao.*
3. *Sisi ni wahathiriwa/waraibu wanaopata nafuu ambao hukutana mara kwa mara kusaidiana ili kuendelea kukaa tukiwa, safi.*
4. *Huu ni mpango wa kujiepusha kikamilifu kutokana na matumizi ya dawa za kulevya.*
5. *Hitaji ni “moja” tu la uwanachama, hamu ya kuacha kutumia. There is only “one” requirement for membership, the honest desire to stop using.*
6. *Hakuna lazima katika N.A., ila tunapendekeza uwe muwazi na ujipe nafasi.*
7. *Mpango wetu una vifungu vya kanuni zilizoandikwa na ni rahisi kuzifuata katika maisha yetu ya kila siku.*
8. *Kitu muhimu kuhusu kanuni hizo ni kwamba “Zinafanya Kazi.”*
9. ¶*Hakuna masharti yoyote katika N.A.*
10. *Hatushirikiani na taasisi yoyote, hakuna kiingilio au malipo, wala miadi ya kutia sahihi, hakuna ahadi kwa mtu yeyote.*
11. *Hatuna uhusiano na chama chotote cha kisiasa, dini, au jeshi la polisi, na hakuna anaye chunguza mambo yetu wakati wowote.*
12. *Mtu yeyote anaweza kujiunga nasi bila kujali umri, rangi, jinsia, ngono taambulisho, imani, dini au kutokuwa na dini.*
13. ¶*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.*

14. *Mwanachama mpya ndiye mtu muhimu sana katika mkutano wowote, kwa sababu tunakihifadhi tulichonacho kwa kukipeana.*
15. *Tumejifunza kutokana na uzoefu wa makundi yetu kwamba wale wanaohudhuria mikutano mara kwa mara wanabakia kuwa safi.*
16. Narcotics Anonymous ni Ushirika wa wanaume kwa wanawake ambao wanajifunza kuishi bila dawa za kulevya.
17. Sisi ni jamii isiyokuwa ya kiserikali, na hatuna haki malipo au ada ya aina yoyote.
18. Kila mmoja wetu imelipa bei ya uanachama.
19. Tumelipia vikuu kwa uchungu wetu ili kupona.
20. ¶Sisi ni waraibu wanaofaulu kuishi kwa kila njia ambao hukutana mara kwa mara pamoja.
21. Tunajibu kuzungumza kwa ukweli na kusikiliza hadithi za wanachama kwa ujumbe wa kupona.
22. Tunatambua kwamba, mwishowe, kuna matumaini kwa ajili yetu.
23. ¶Tunatumia zana ambazo vimewasaidia waraibu wengine ambao wanapona ambao wamejifunza kishi bila dawa za kulevya katika Narcotics Anonymous.
24. Hatua kumi na mbili ni zana chanya zinazowezesha kupona.
25. Lengo letu la msingi ni kukaa safi na kubeba ujumbe kwa waraibu ambao bado wanateseka.
26. Tunaunganishwa na shida moja ambayo ni uraibu.
27. Kwa kukutana, kuzungumza na, na kusaidia waraibu wengine, tunaweza kukaa safi.
28. Mgeni ni mtu muhimu zaidi katika mkutano wowote kwa sababu tunaweza tu kuweka tulichonacho kwa kupeana.

16. ¶Jambo la pili hatupaswi kamwe kufanya ni kufadhili.
17. Hii ni dhahiri zaidi.
18. Kufadhili ina maana ugavi wa fedha au kusaidia kifedha.
19. ¶Jambo la tatu tunaonywa dhidi ni kukopesha jina la N.A. kutimiza madhumuni ya vikundi vingine.
20. Kwa mfano, mara kadhaa vikundi vingine vimejaribu kutumia Narcotics Anonymous kama sehemu ya “huduma zao wanazozitoa” ili kusaidia kuhalalisha msaada wa fedha.
21. ¶Zaidi ya hayo Mila inatuambia “nini.” Kituo husika ni sehemu yoyote inayoshirikisha wanachama wa N.A.
22. Inaweza kuwa kituo cha marekebisho, kituo cha kupata ahueni, kituo cha ushauri nasaha, na nyumba ya mikutano au mojawapo ya sehemu hizo.
23. Watu ni rahisi kuchanganyikiwa N.A. ni nini na ni nini vituo husika.
24. Nyumba za marekebisho ambazo zimeanzilishwa au zinahudumiwa na wanachama wa N.A. lazima kuwa na tahadhari ya kwamba tofauti ni wazi.
25. Labda kuchanganyikiwa kwingi kupo wakati inahusu ukumbi wa mikutano hasa.
26. Wanachama wapya na hata wanachama wazee mara nyingi hutambua ukumbi wa mikutano na Narcotics Anonymous.
27. Tunapaswa kufanya juhudi maalum kufanya watu hawa kujua kwamba vituo hivi ni tofauti
28. Kikundi cha pili cha “nini” ni utawala wa nje. Utawala wa nje ni mradi wa biashara, dini, shirika, kikundi, zinazohusiana shughuli, au Ushirika mwingine wote.
29. Nyingi ya hizi ni rahisi kutambua, ila tu Shirika zingine.
30. Narcotics Anonymous ni Ushirika tofauti katika haki zake zenyewe.
31. Tatizo letu ni uraibu.

32. Hatua zingine Kumi na Mbili za Ushiriki hushuglikia matatizo mengine, na uhusiano wetu nao ni wa “ushirikiano, si uhusiano.”
33. Matumizi ya maandiko, wasemaji, na matangazo kutoka Shirika zingine katika mikutano yetu huashilia kuidhinisha uhusiano na makampuni ya nje.
34. ¶Mila ya Sita inaendelea kutuonya juu ya kinachoweza kutokea: "yasije matatizo ya fedha, mali au heshima kutugeuza kutoka kwa lengo letu la msingi."
35. Haya mara nyingi huwa kikwazo na kutufunga mbali na lengo letu la kiroho.
36. Kwa mtu binafsi, aina hii ya unyanyasaji inaweza kuwa janga; kwa kikundi, inaweza kuwa maafa.
37. Wakati sisi kama kikundi, tunaachana na madhumuni yetu ya msingi, waraibu hufa ambao wangeweza kupata ahueni.

29. ¶Narcotics Anonymous imekuwa na muda mrefu na hakika mamia ya maelfu ya waraibu.
30. Huku kuwa wa mazoezi ya kiwango cha kwanza katika htua zote za kugonjeka na kupona ni wa thamani kubwa.
31. Tuko hapa kuzungumziana na mraibu wowote ambaye anataka.
32. ¶Ujumbe wetu wa ahueni umetokana na tuliyopitia wenyewe.
33. Kabla ya kuja kwa Ushirika tulikuwa tumejichosha kwa kujaribu “kutumia” kwa kufanikiwa ama kujaribu kujua kilicho kuwa kibaya nasi.
34. Baada ya kuja kwa NA, tulijipata miongoni mwa watu wa maana sana ambayo walikuwa wameteseka kama sisi na kupona.
35. Katika uzoefu wao, walikuwa wametuambia tulipata matumaini kwetu.
36. Kama Mpango ulikuwa umewasaidia, basi ungetusaidia.
37. ¶Hitaji tu ya kuwa mwanachama ni kutamani kuwacha kutumia.
38. Tumeona Mpango ukimfanyia mraibu wowote kazi ambaye kwa ukweli anataka kuwacha.
39. Si lazima tuwe wasafi tunapofika hapa, lakini baada ya mkutano wa kwanza, tunapendekeza walio wanya waendeleo kuja na kuja tena wakiwa safi.
40. Si lazima tungojee kutumia zaidi ya inayohitajika ili tupate usaidizi kwa Narcotics Anonymous,...
41. ...wala uraibu si hali isiyo na matumaini ambapo hakuna kupona.
42. ¶Tunakutana na waraibu kama sisi wenyewe ambao ni wasafi.
43. Tunaangalia na kuwasikiliza na kutambua kwamba wamepata njia ya kuishi na kufurahia maisha bila dawa za kulevyu.
44. Si lazima tuishi kwa mazuliano ya siku zilizopita.

45. Tunaweza kuchunguza na kuchunguza upya mawazo yetu yote ya zamani na...
46. ...daima kuyaboresha ama kuyaondoa na mengine mapya
47. Sisi ni wanaume na wanawake ambao wamegundua na kukiri kwamba hatuna nguvu juu ya uraibu wetu.
48. Tunapotumia, tunapoteza.
49. ¶Tulipogundua kuwa hatuweziishi bila na tukiwa na dawa za kulevya tulitafuta usaidizi kupitia N.A. badala ya kuendeleza mateso yetu.
50. Huu Mpango unafanya miujiza katika maisha yetu.
51. Tukawa watu tofauti.
52. Hatua na kuacha hutupa ahueni ya kila siku kutoka kwa hukumu ya kujitakia ya maisha.
53. Tukawa huru kuishi.
54. ¶Tunataka mahali ambapo tunaponea pawe pamelindwa kutokana na shinikizo la nje.
55. Kwa ajili ya ulinzi wa Ushirika, tunasisitiza kwamba hakuna dawa za kulevya au vifaa vya kulevya vinavyofaa kuletwa katika mkutano wowote.
56. ¶Tunahisi huru zaidi kujieleza katika Ushirika ule kwa sababu hakuna vyombo vya kutekeleza sheria.
57. Mikutano yetu ina hali ya kuelewana.
58. Kwa mujibu wa kanuni za kupona, tunajaribu kutohukumu au kuwa na ubaguzi na kila mmoja.
59. Hatujaajiriwa na haina gharama yoyote.
We are not recruited and it doesn't cost anything.
60. N.A. haitoi ushauri au huduma za jamii.
N.A. does not provide counseling or social services.
61. ¶Mikutano yetu ni njia ya kujuana, matumaini na kuzungumzina.

1. **Mila ya Saba**
2. *“Kila kundi la N.A. linapaswa kujitegemea kikamilifu, na kukataa michango ya nje.”*
3. Kujitegemea binafsi ni sehemu muhimu ya njia yetu mpya ya maisha.
4. Kwa mtu binafsi, hii ni mabadiliko kabisa.
5. Katika uraibu wetu, tulikuwa tunategemea watu, maeneo, na vitu.
6. Sisi tulitazamia wao kutusaidia na kutupea vitu ambavyo tulikosa kwetu wenyewe.
7. Kama waraibu wanao pata ahueni, tunaona kwamba sisi bado tunategemea, lakini kutegemea kwetu kumebadilika kutoka kwa mambo yaliyo karibu nasi hadi kwa Mungu mwenye upendo na nguvu ya ndani tunayopata katika uhusiano wetu na Yeye.
8. Sisi, ambao tulikuwa hatuwezi kufanya kazi kama binadamu, sasa tunaona kwamba kila kitu kinawezekana kwetu.
9. Zile ndoto ambazo tuliacha muda mrefu uliopita sasa zinaweza kuwa hali halisi.
10. Waraibu kama kikundi wamekuwa mzigo kwa jamii.
11. Katika N.A., makundi yetu husimama sio tu wao wenyewe, lakini hudai haki ya kufanya hivyo.
12. ¶Pesa daima zimekuwa ni tatizo kwetu.
13. Kamwe hatungepata za kutosha kujisaidia wenyewe na tabia zetu.
14. Tulifanya kazi, tukaiba, tukadhulumu, tukaomba na kujiuza wenyewe, na kamwe hazikutosha fedha kujaza utupu uliokuwa ndani.
15. Katika ahueni yetu, mara nyingi fedha bado ni tatizo.
16. ¶Tunahitaji pesa kwa ajili ya kundi letu, kuna kodi ya kulipa, vifaa na kununua maandiko.

17. Sisi huchukua matoleo katika mikutano yetu ili kufidia gharama hizo na chochote kinachobaki huenda kusaidia huduma zetu na kuendeleza kusudi letu la msingi.
18. Kwa bahati mbaya, ni kidogo hubaki mara kundi linapolipia njia zake.
19. Wakati mwingine, wachama ambao wanaweza kumudu hutoa kidogo cha ziada kusaidia.
20. Wakati mwingine kamati huundwa kufanya shughuli ya kuchangisha fedha.
21. Juhudi hizi husaidia na bila hizo, hatungeweza kuja umbali huu.
22. Huduma za N.A. hubaki katika haja ya fedha, na hata kama wakati mwingine ni ya kuvunja moyo, kweli hatungeipata kwa njia nyingine yoyote; tunajua gharama ingekuwa ya juu.
23. Sisi wote huvuta kwa pamoja, na katika kuunganishwa pamoja sisi hujifunza kwamba sisi kweli ni sehemu ya “kitu zaidi kuliko sisi wenyewe.”
24. ¶Sera yetu kuhusu fedha ni wazi: Sisi hatuchukui michango yoyote ya nje; Ushirika wetu ni wa kujitegemea binafsi.
25. Sisi hatukubali fedha za misaada, karama, mikopo, na/au zawadi.
26. Kila kitu kina gharama yake, bila kujali dhamira.
27. Hata kama gharama ni fedha, ahadi, makubaliano, kutambulika maalum, ridhaa, kibali, au ni kitu kingine kile, ni ghali mno kwetu.
28. Hata kama wale ambao hutusaidia wanaweza kuhakikisha hakuna masharti, sisi bado hatuwezi kukubali misaada yao.
29. Hatuwezi kuruhusu wanachama wetu kuchangia zaidi ya sehemu yao ya haki.
30. Tumegundua kwamba gharama inayolipwa na vikundi vyetu ni mfarakano na utata.
31. Sisi hatutaweka uhuru wetu hatarini.
62. Moyo wa N.A. hudunda wakati waraibu wawili wanazungumzia kupona kwao.
63. Tunachofanya huwa cha ukweli kwetu tunapozungumziana.
64. Hii hutokea kwa kiwango juu katika mikutano yetu ya mara kwa mara.
65. Mkutano ni waraibu wawili au zaidi waliokusanyika kwa kusaidiana ili kukaa safi.
66. ¶Mwanzoni mwa mkutano huo, sisi husoma maandiko N.A. ambayo inapatikana kwa mtu yeyote.
67. Baadhi ya mikutano ina wasemaji, mada ya majadiliano au yote mawili.
68. Mikutano ya dharura ni kwa ajili ya waraibu au wale ambao wanadhani wanaweza kuwa na tatizo la dawa za kulevya...
69. ...mikutano ya wazi humkaribisha mtu yeyote anayetaka uzoefu wa Ushirika wetu.
70. Anga ya kupona imelindwa na Mila zetu Kumi na Mbili.
71. Tunajisaidia kikamilifu kwa njia ya michango ya hiari kutoka kutoka kwa wanachama wetu.
72. Popote ambapo mikutano hufanyiwa, sisi hubaki bila shida.
73. Mikutano hutupa mahali pa kuwa na waraibu wengine.
74. Tunachohitaji tu na waraibu wawili wanaojaliana na kushirikiana ili kufanya mkutano.
75. ¶Tunawacha fikra mpya kutuingia.
76. Sisi huuliza maswali.
77. Tunashiriki yale ambayo tumejifunza kuhusu kuishi bila dawa za kulevya.
78. Ingawa kanuni za Hatua kumi na mbili zinaweza kuonekana geni kwetu kwa mara ya kwanza, jambo muhimu zaidi kuzihusu ni kwamba zinafanya kazi.
79. Mpango wetu ni, bila shaka, njia ya maisha.

80. Sisi hujifunza thamani ya kanuni hizo za kiroho kama kujisalimisha, unyenyekevu na huduma kutokana na kusoma fasihi ya N.A., kwenda kwenye mikutano, na kufanyia kazi hatua.
81. Tunaona kwamba maisha yetu huboreka haraka, tunapodumisha kuacha kemikali zinazobadili akili na hisia na kufanyia kazi Hatua kumi na mbili ili kuendeleza kupona kwetu.
82. Kuishi Mpango huu unatupa uhusiano na Nguvu kuu kutuliko, kurekebisha kosa zetu, hutufanya kuwasidia wengine na...
83. ...ambapo kumekuwa na makosa, inatufundisha roho ya msamaha.
84. ¶Vitabu vingi vimeandikwa juu ya asili ya uraibu.
85. Kitabu hiki kinajihusisha na asili ya ahueni.
86. Kama wewe ni mraibu na umepata kitabu hiki, tafadhali jitolee na ukisome.

1. **Mila ya Nane**
2. *“Narcotics Anonymous inapaswa kubakia milele si ya kitaalamu, lakini vituo vyetu vinaweza kuajiri wafanyakazi maalum.”*
3. Mila ya Nane ni muhimu kwa uthabiti wa N.A. kwa ujumla.
4. Ili kuelewa Mila hii tunahitaji kufafanua "vituo vya huduma visivyo vya kitaalamu" na "wafanyakazi maalum."
5. Kwa kuelewa haya maagizo, Mila hii ina jielezea yenyewe.
6. ¶Katika Mila hii, tunasema kwamba hatuna wataalamu.
7. Kwa hili, ina maana kwamba hatuna wataalamu wa magonjwa ya akili, madaktari, wanasheria, washauri, na kadhalika.
8. Mpango wetu unafanya kazi kwa mraibu mmoja kusaidia mwingine.
9. Kwa kuajiri wataalamu katika makundi ya N.A., tutaharibu umoja wetu.
10. Sisi ni waraibu wa hali sawa kwa uhuru tukisaidiana mmoja kwa mwingine
11. ¶Tunatambua na kuenzi wataalamu.
12. Wanachama wetu wengi ni wataalamu katika haki zao wenyewe. Ila tu hakuna nafasi ya utaalumu katika N.A.
13. ¶Kituo cha huduma ni mahali ambapo kamati huduma za N.A. hufanyia kazi.
14. Ofisi ya Dunia ya Huduma au ofisi za mitaa, mikoa, na ofisi za eneo ni mifano ya vituo vya huduma.
15. Ukumbi wa mikutano chumba cha marekebisho, au kituo sawa si kituo cha huduma cha N.A. na hazina uhusiano na N.A.

16. Kituo cha huduma kwa ufupi tu, ni mahali ambapo huduma za N.A. zinazotolewa kwa msingi endelevu.
17. ¶“Vituo vya huduma vinaweza kuajiri wafanyakazi maalum.”
18. Kauli hii ina maana kuwa vituo vya huduma vinaweza kuajiri wafanyakazi wenye ujuzi maalum kama vile kupokea simu, kazi ya ukarani, au uchapishaji
19. Wafanyakazi hao huwajibika moja kwa moja kwa kamati ya huduma.
20. N.A. inavyokua, hitaji ya wafanyakazi hawa hukua.
21. Wafanyakazi maalum ni muhimu ili kuhakikisha ufanisi katika Ushirika unaozidi kupanuka.
22. ¶Tofauti ya wataalamu wafanyakazi maalumu inapaswa kuelezwa kwa uwazi.
23. Wataalamu hufanya kazi katika taaluma maalum ambayo haihusiani moja kwa moja na huduma ya N.A., lakini ni kwa faida binafsi.
24. Wataalamu hawafuati Mila za N.A.
25. Wafanyakazi wetu maalum, kwa upande mwingine, hufanya kazi kuambatana na Mila zetu na wao huwajibika moja kwa moja kwa wale wanaowatumikia, kwa Ushirika.
26. ¶Kulingana na Mila ya Nane, sisi hatubagui wanachama kama “wataalamu;”...
27. ...kwa kutoweka hali ya kitaalamu juu ya mwanachama yeyote, sisi kuhakikisha kwamba tubakia “milele si wa kitaaluma.”

Sura ya Tatu

1. **KWA NINI TUKO HAPA?**
2. ¶*Kabla ya kuja kwenye Ushirika wa NA, tulikuwa hatuwezi kumudu maisha yetu wenyewe.*
3. *Hatungeweza kuishi na kufurahia maisha kama vile watu wengine wanavyofanya.*
4. *Tulitaka kupata kitu tofauti na tulidhani tumekipata kwenye dawa za kulevya.*
5. *Tuliyaweka mbele matumizi yake kuliko familia zetu, wake zetu, waume, wetu na watoto wetu.*
6. *Ilikuwa lazima tupate dawa za kulevya kwa gharama yoyote ile.*
7. *Tuliwadhuru watu wengi, lakini zaidi tulijidhuru sisi wenyewe.*
8. *Kutokana na kutoweza kuyakubali majukumu yetu tulikuwa tukijitengenezea matatizo yetu wenyewe.*
9. *Tulionekana kuwa hatuwezi kuyakubali maisha kwa nyakati zake.*
10. ¶*Wengi wetu tulitambua kuwa katika uraibu wetu tulikuwa tukijiua taratibu, lakini uraibu ni adui mjanja wa maisha ambaye alitupoteza uwezo wa kufanya chochote.*
11. *Jela haikutusaidia wakati wote. Dawa, dini na matibabu ya akili haikutupatia majibu ambayo sisi tungetumia.*
12. *Njia zote hizi baada ya kushindwa kwa ajili yetu,...*
All of these methods having failed for us,...
13. *...katika kukata tamaa, sisi tulitafuta msaada kutoka kwa kila mmoja katika Narcotics Anonymous.*
14. ¶*Baada ya kuja kwa N.A. tuligundua tulikuwa watu wagonjwa...*
15. *...ambao waliteseka kutokana na ugonjwa kama Ulevi, Kisukari au Kifua kikuu. Hakuna “tiba” inayojulikana kwa ajili ya haya magonjwa—...*

16. ...yote, hata hivyo, yanaweza kuthibitiwa na “ahueni” ikapatikana.
- 16a. ¶Katika N.A. sisi hufuata mpango uliokopwa kutoka Alcoholics Anonymous.
- 16b. Miaka arobaini iliyopita, watu zaidi ya milioni moja wamepata ahueni katika A.A., wengi wao tu walikuwa na mazoea ya pombe kama sisi tulivyokuwa na madawa ya kulevya.
- 16c. Sisi ni kushukuru kwa undani Ushirika wa A.A. kwa kutuonyesha njia mpya ya maisha.
17. Sisi ni waraibu wa wanaotaka kupata ahueni.
18. Tulumia dawa za kulevya ili kuficha hisia zetu na tulifanya chochote ile kuzipata.
19. Wengi wetu tuliampa tukiwa wagonjwa na hatungeweza kwenda kazini tukiwa tumebeba.
20. Wengi wetu tuliiba ili kumudu tabia yetu.
21. Tuliumizi tuliowapenda.
22. Tulifanya haya yote na kujiambia, “Tunaweza kushughulikia hilo.”
23. Tulikuwa tunatafuta njia ya kutoka.
24. Htaungeweza kukumbana na maisha katika kanuna zako.
25. Mwanzoni, kutumia ilikuwa raha.
26. Kwa upande wetu ikawa tabia na hatimaye ilikuwa ni muhimu kwa ajili ya kuishi.
27. Maendeleo ya ugonjwa huo hayakuwa dhahiri kwetu.
28. Tuliendelea katika njia ya uharibifu, bila kujua ilipokuwa inatupeleka.
29. Tulikuwa waraibu bila kujua.
30. Kupitia dawa za kulevya tulijaribu kuepuka hali halisi, maumivu na taabu.

1. **Mila ya Tisa**
2. “N.A. kama vile lazima kamwe isiwe na utaratibu; lakini tunaweza kuuda bodi za huduma au kamati moja kwa moja kuwajibika kwa wale wanao watumikia.”
3. Mila hii inafanua njia ambayo Ushirika wetu unafanya kazi.
4. Ni lazima kwanza kuelewa N.A. ni nini.
5. Narcotics Anonymous ni waraibu ambao wana hamu ya kuacha kutumia, na wamejiunga pamoja ili kufanya hivyo.
6. Mikutano yetu ni kusanyiko la wanachama kwa lengo la kukaa safi na kupeleka ujumbe wa ahueni.
7. Hatua zetu na Mila zetu zimeandikwa chini kwa utaratibu maalum.
8. Zinahesabika, na kwa mpangilio na bila muundo.
9. Zimepangwa vizuri, lakini hii si aina ya mpangilio tunaozungumzia katika Mila ya Tisa.
10. Kwa kusudi la Mila hii, “mpangilio” ina maana usimamizi na udhibiti.
11. Kwa msingi huu, maana ya Mila ya Tisa ni wazi.
12. Bila Mila hii, Ushirika wetu utakuwa katika upinzani na kanuni za kiroho.
13. Mungu mwenye upendo kama Anavyoweza Kujihidhirisha mwenyewe katika dhamira ya kikundi chetu, ndio mamlaka yetu ya mwisho.
14. ¶Mila ya Tisa inaendelea kueleza asili ya mambo ambayo tunaweza kufanya ili kusaidia N.A.
15. Inasema kwamba sisi tunaweza kuuda bodi za huduma au kamati kutumikia mahitaji ya Ushirika.
- 15A. Hakuna hata mmoja wao ana nguvu ya kutawala, kufuta, kuamua, au kulazimisha.
16. Wao huwepo tu kutumikia Ushirika, lakini si sehemu ya Narcotics Anonymous.

17. Hii ni asili ya muundo wa huduma yetu kama ilivyokua na imekuwa imenakiliwa katika mwongozo wa huduma ya N.A.

31. Wakati dawa zilipungua mwilini, tulitambua kwamba bado tulikuwa na matatizo sawa na kwamba zilikuwa zinakuwa mbaya zaidi.
32. Tulitaka misaada kwa kutumia tena na tena—dawa nyingi za kulevyo, mara nyingi zaidi.
33. ¶Tulitafuta usaidizi bila kupata wowote.
34. Mara nyingi madaktari hawakuelewa utata wetu;...
35. ...walijaribu kusaidia kwa kutupatia dawa.
36. Waume zetu, wake na wapendwa walitupa kile walichonacho na kujipa matumaini kwamba tungeacha kutumia au kuwa bora.
37. Tulijaribu kuongezea dawa moja ya kulevyo kwa nyingine lakini hii ilituongezea uchungu.
38. Tulijaribu kupunguza matumizi yetu kwa kiasi cha “kijamii” bila ya mafanikio.
39. Hakuna kitu kama vile “mraibu wa kijamii.”
40. Baadhi yetu walitafuta jibu kupitia makanisa, dini au ushirikina.
41. Baadhi walikwenda kutafuta tiba na mabadiliko ya kijiografia,...
42. ...kulaumu mazingira yetu na hali ya maisha kwa matatizo yetu.
43. Jaribio hili lilitupa tu nafasi ya kufaidi kutoka kwa watu wanya.
44. Baadhi yetu walitafuta idhini kwa njia ya ngono au mabadiliko ya marafiki.
45. Huku kutafuta idhini kulitupeleka zaidi katika uraibu.
46. Baadhi yetu walijaribu ndoa, talaka au kutojaliwa.
47. Bila kujali tulichojaribu, hatungeweza kuepuka ugonjwa wetu.
48. ¶Tulifika hatua katika maisha yetu ambapo tulihisi kama waliopotea.

49. Thamani yetu kwa kazi zetu, familia na marafiki ilikuwa ni kidogo au hakuna.
50. Wengi wetu walikuwa hawana ajira na hawangeweza kuajiriwa.
51. Aina yoyote ya mafanikio ilikuwa inatisha na isio wa kawaida.
52. Hatukujua cha kufanya.
53. Jinsi chuki ya kibinafsi ilivyoendelea, tulihitajika kutumia zaidi na zaidi ili kuficha hisia zetu.
54. Tulikuwa tumechoshwa na maumivu na matatizo.
55. Tulikuwa na hofu and kuukimbia uwoga huu.
56. Hata tukimbie mbali aje, sisi daimatulikuwa na ile hofu.
57. Tulikuwa na bila matumaini, bila maana na waliopotea.
58. Kushindwa kulikuwa ndio njia yetu ya maisha na kujithamini kulikuwa hakupo.
59. Labda chungu zaidi ya yote ilikuwa kukata tamaa kulikotokana na upweke.
60. Kutengwa na kukata uraibu wetu kulitundekeza kusonga katika mteremko huu.
61. Matumaini yoyote ya kuwa bora yalitoweka.
62. Unyonge, utupu na hofu zikawa njia yetu ya maisha.
63. Tukawa washindwa kamili.
64. Mabadiliko ya utu ndio tulihitaji.
65. Mabdiliko kutoka mwelekeo binafsi wa kujiharibu, wa maisha ukawa muhimu.
66. Tulidanganya tukawa walaghai na kuiba tukashusha dhamani yetu mbele ya macho yetu

1. **Mila ya Kumi**
2. *“N. A. haina maoni juu ya masuala ya nje, hivyo jina la N.A. halipaswi kuhusishwa katika migogoro ya umma.”*
3. Ili kufikia lengo letu la kiroho, Narcotics Anonymous lazima ijulikane na iheshimiwe.
4. Hakuna mahali pengine hii ni wazi zaidi kuliko katika historia yetu.
5. N.A. ilianzishwa mwaka 1953.
6. Kwa miaka ishirini Ushirika wetu ulibakia ndogo na usijulikana.
7. Katika miaka ya 1970, jamii ilitambua kwamba uraibu ulikuwa janga duniani na kuanza kutafuta majibu.
8. Pamoja na hii kulikuja mabadiliko katika njia ya mtazamo wa watu kuhusu waraibu.
9. Mabadiliko haya yaliruhusu waraibu kutafuta msaada kwa uwazi zaidi.
10. Makundi ya N.A. yalichipuka katika maeneo mengi ambapo tulikuwa kamwe haturuhusiwi.
11. Waraibu waliokuwa wanapata ahueni walifungua njia kwa ajili ya makundi zaidi na ahueni.zaidi.
12. Leo N.A. ni Ushirika duniani kote;...
13. ...tunajulikana na kuheshimiwa kila mahali.
14. ¶Ikiwa mraibu hajawahi kusikia, hawezi kututafuta.
15. Kama wale wanaofanya kazi na waraibu hawajui kuwepo kwetu, hawawezi kuwaelekeza wao kwetu.
16. Moja ya mambo muhimu zaidi ambayo tunaweza kufanya ili kuendeleza kusudi letu la msingi ni ya kuruhusu watu kujua nani, nini, na mahali ambapo sisi tuko.
17. Kama tutafanya hivi na kuweka sifa yetu nzuri, sisi hakika tutakua.

18. ¶Ahueni yetu inajiongea yenyewe.
19. Mila ya Kumi husaidia mahsusi kulinda sifa yetu.
20. Mila hii inasema kwamba N.A. haina maoni kuhusu masuala ya nje.
21. Hatuwezi kuegemea upande wowote.
22. Hatuna mapendekezo yoyote.
23. N.A., kama Ushirika haishiriki katika siasa, kwa kufanya hivyo tutakuwa tunakaribisha utata.
24. Itahatarisha Ushirika wetu.
25. Wale ambao wanakubaliana na maoni yetu wanaweza kutupongeza kwa ajili ya kuchukua msimamo, lakini baadhi hawatakubaliana kamwe.
26. ¶Kwa gharama kubwa kiasi hiki, ni ajabu kwamba sisi huchagua kutoegemea pande yoyote katika matatizo ya jamii?
27. Kwa ajili ya kuishi kwetu wenyewe, sisi hatuna maoni juu ya masuala ya nje.
67. Tulikuwa tumechoshwa na uharibifu wa kibinafsi.
68. Tukapitia jinsi ambavyo hatuna nguvu.
69. Wakati ambapo hakuna kitu kilichosaidia utata na hofu yetu, tulifika chini kabisa tukawa tayari kuomba msaada.
70. ¶Tulikuwa tunatafuta jibu tulipotafuta na kupata Narcotics Anonymous
71. Tulikuja katika mkutano wetu wa kwanza wa N.A. kwa kishindo na hatukujua la kutarajia..
72. Baada ya kukaa katika mkutano, au mikutano kadhaa, tulianza kuhisi kwamba watu wanajali na walikuwa tayari kusaidia.
73. Ingawa akili zetu zilituambia kwamba kamwe hatungeweza, watu katika Ushirika walitupa matumaini na kusisitiza tunaweza kupona.
74. Tulipata kwamba bila kujali fikra au matendo yetu ya kitambo, wengine walikuwa wameona na kufanya sawa nasi.
75. Kuzungukwa na waraibu wengine, tuligundua kwamba hatukuwa peke yetu.
76. Kupona ni kile kinachotokea katika mikutano yetu,...
77. ...kila moja ya maisha yetu ii hatarini.
78. Tuligundua kwamba kwa kuweka ahueni ya kwanza, Mpango huu unafanya kazi.
79. ¶Tulikabiliwa matambuzi matatu yanayosumbua:
 1. Sisi ni hatuna nguvu juu ya uraibu na maisha yetu ni magumu,
 2. Ingawa hatuwajibiki kwa ajili ya ugonjwa wetu, tuna wajibu kwa ajili ya kupona wetu;
 3. Hatuwezi tena walaumu watu, mahali na vitu kwa ajili ya uraibu wetu.
80. Ni lazimatukabiliane na shida zetu na hisia zetu.
81. ¶Silaha kuu ya kupona ni mraibu anayepona.

82. Tuko makini kwa kupona na jinsi tunavyohisi, si tuliyofanya nini katika siku za nyuma.
83. Marafiki wa kitambo, maeneo na mawazo ni mara nyingi tishio kwa kupona kwetu.
84. Tunahitaji kubali tunaocheza nao, tunapochezea na tunavyochezea.
85. ¶Tulipogundua kuwa hatuwezi pekee yetu wengine wetu walianza kupitia huzuni, wasiwasi, ugomvi na chuki.
86. Matatizo madogo madogo, vikwazo vidogo na upweke mara nyingi katufanya kuhisi kwamba hatukuwa tunakuwa bora.
87. Tuligundua kwamba tuliugua ugonjwa wala si utata wa kimaadili.
88. Tulikuwa wagonjwa mahututi, si wabaya bila matumaini.
89. Ugonjwa wetu unaweza tu kukamatwa kwa kuacha.
90. ¶Leo sisi hupitia hisia mbalimbali.
91. Kabla ya kuja katika Ushirika, tulihijihisi wenye furaha zaidi au huzuni kwa kidogo sana katikati.
92. Hisia zetu hasi za kujitegemea zimebadilishwa hisia chanya za kuwajali wengine.
93. Majibu hutolewa na matatizo hutatuliwa.
94. Ni zawadi kubwa kujihisi binadamu tena.
95. ¶Nini mabadilikokutoka jisi tulivyokuwa!
96. Hivyo ndivyo tunavyojua kuwa mpango wa N.A. unafanya kazi.
97. Ni jambo la kwanza ambalo lilituhakikishia kuwa tulihiyaji kujibadili badali ya kujaribu kubadili watu na hali zinazotuzunguka.
98. Tunagundua fursa mpya.
99. Tunaona maana ya kujithamini.

1. **Mila ya Kumi Na Moja**
2. *“Sera yetu ya uhusiano na umma ni juu ya msingi wa kuvutia badala ya kukuza; tunahitaji daima kudumisha kutokujulikana binafsi katika ngazi ya vyombo vya habari, redio, na filamu.”*
3. Mila hii inahusika na uhusiano wetu na wale walio nje ya Ushirika.
4. Inatuambia jinsi ya kufanya jitihada zetu kwenye ngazi ya umma. (Kwa maelezo zaidi tazama chapisho la umma.)
5. ¶Picha yetu kwa umma ni kile tunachotoa kwa umma ambacho ni njia ya mafanikio ya kuthibiti na kudumisha maisha huru kutokana na madawa ya kulevya.
6. Hata kama ni muhimu kufikia watu wengi kama iwezekanavyo, ni muhimu kwa ajili ya ulinzi wetu kwamba tuwe makini juu ya matangazo, nyaraka na maandiko yoyote ambayo yanaweza kufikia mikono ya umma.
7. ¶Kivutio chetu ni kwamba sisi ni mafanikio katika haki yetu wenyewe.
8. Kama vikundi tunavyo ungana pamoja sisi tunatoa ahueni.
9. Tumegundua kwamba mafanikio ya mpango wetu inajiongea yenyewe; hii ni “kuinuliwa” kwetu.
10. ¶Mila hii inaendelea kutuambia kwamba sisi tunahitaji kudumisha kutokujulikana binafsi katika ngazi ya vyombo vya habari, redio, na filamu.
11. Hii ni kulinda uanachama na sifa ya Narcotics Anonymous.
12. Sisi hatupeani majina yetu ya mwisho wala kuonekana katika vyombo vya habari kama mwanachama wa Narcotics Anonymous.
13. Hakuna mtu wa ndani au nje ya Ushirika anaye wakilisha Narcotics Anonymous.

1. **Mila ya Kumi Na Mbili**
 2. *“Kutojulikana ni msingi wa kiroho wa Mila zetu zote, milele ititukumbusha kuweka kanuni mbele ya ubinafsi.”*
 3. Ufafanuzi wa kamusi juu ya kutokujulikana ni “hali ya kutokuwa na jina.”
 4. Katika kutunza haya, “Mimi” inakuwa “sisi.”
 5. Msingi wa kiroho unakuwa muhimu zaidi kuliko kundi chochote au mtu binafsi.
 6. ¶Tunavyojipata tukikua pamoja kwa karibu mwamko wa unyenyekevu hutokea.
 7. Unyenyekevu ni matokeo ambayo inaturuhusu kukua na kujiendeleza katika anga ya uhuru, na kuondoa hofu ya kujulikana na waajiri wetu, familia au marafiki kama waraibu.
 8. Kwa hivyo, sisi hujaribu kwa usahihi kuzingatia kanuni kwamba “yanayo semwa katika mikutano inasalia katika mikutano.”
 9. ¶Katika Mila zetu, sisi kusema katika suala la “sisi” na “yetu” badala ya “mimi” na “yangu.”
 10. Kwa kufanya kazi pamoja kwa ajili ya ustawi wetu sisi hufikia roho ya kweli ya kutokujulikana.
 11. ¶Tumesikia maneno “kanuni mbele ya ubinafsi” hivyo mara nyingi imekuwa kama kawaida.
 12. Hata kama tunaweza kutokubaliana kama watu binafsi, kanuni za kiroho ya kutokujulikana zinafanya sisi wote kuwa sawa kama wanachama wa kikundi.
 13. Hakuna mwanachama aliye mkubwa au mdogo kuliko mwanachama mwingine yeyote.
 14. Juhudi kwa ajili ya faida binafsi katika maeneo ya ngono, mali na msimamo wa kijamii, ambao ulileta maumivu sana katika siku za kale, huanguka njiani kama sisi tutaambatana na kanuni ya kutokujulikana.
 15. Kutokujulikana ni moja ya mambo ya msingi ya ahueni yetu na hutangulia Mila yetu na Ushirika wetu.
100. Tunajifunza heshima ya kibinafsi.
 101. Huu ni mpango wa kufanya tu mambo hayo.
 102. Kwa kufanya kazi hatua, tunakuja kukubali mapenzi ya Nguvu ya Juu;...
 103. ...kukubalika huku kunatufanya tupone.
 104. Tunapoteza hofu yetu ya yasiojulikana.
 105. Tumewekwa huru.

Sura ya Nne

1. **JINSI INAVYOFANYA KAZI**
2. *Kama unataka tulicho nacho, na uko tayari kufanya juhudi ya kukipata, basi uko tayari kuchukua hatua kadhaa.*
3. *Hizi zilipendekezwa tu lakini ni kanuni zilizotusaidia kupata nafuu:*
 1. *Tulikiri ya kwamba hatukuwa na nguvu yoyote kuushinda uathiriwa/uraibu, na kwamba tulishindwa kuyamudu maisha yetu.*
 2. *Tulikuja kuamini kuwa nguvu kubwa zaidi kuliko sisi wenyewe ingeweza kuturdisha 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, hali kamili ya makosa yetu.*
 6. *Tulikuwa tayari kabisa kumuachia Mungu atuondolee udhaiifu 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.*

16. *Ina tulinda sisi kutokana na kasoro zetu wenyewe za tabia na hufanya tofauti za ubinafsi kukosa nguvu.*
17. *Kutokujulikana kihatua inafanya kuwa vigumu kwa ubinafsi kuja kabla ya kanuni.*

Sura ya Saba

1. **AHUENI NA KUREJELEA MATUMIZI**

2. ¶Wengi hufikiria kuendelea kuacha matumizi na ahueni kama vyema na hivyo sawa, wakati wanaorudia matumizi husukumwa kando, au vimbaya zaidi, kutumika kama takwimu kwamba kwa vyovyote vile haitoi picha halisi ya mfano wa uraibu.
3. *Sisi katika mpango wa ahueni wa Narcotics Anonymous tumebaini na kwa kuridhika kwamba wengi wa wanaorudia utumizi wakati tena wanarudia matumizi au njia mbadala ya kulevya waachana na tabia sambamba ambazo walitambulika nazo mbeleni.*
4. *Haya mabadiliko peke yake ni muhimu kwetu.*
5. *Uaminifu wa aina fulani umepata tabia zao.*
6. *Hata hivyo kuna wengine, walioacha kabisa matumizi, ambao kutoaminika kwao na kujidanganya kwao bado huwazuia kufurahia kupona kamili na kukubalika ndani ya jamii.*
7. *Kuendelea kuacha matumizi, hata hivyo, bado ni njia bora ya ukuaji. Kwa kushirikiana kwa karibu na kujitambulisha na wengine katika makundi ya N.A., nafasi yetu ya ahueni na uhuru kamili katika kubadilika na aina ya ubunifu huimarishwa mara mia.*
8. ¶Ingawa watumiaji wote ni sawa kimsingi katika aina, sisi hufanya, kama watu binafsi, kuna utofauti katika kiwango cha ugonjwa na kiwango cha ahueni.
9. *Kunaweza kuwa wakati kurudia matumizi tena kuweka msingi kwa ajili ya uhuru kamili.*
10. *Wakati mwingine tu kwa kiza na ukaidi wa kutaka kutegemea kuacha matumizi kuja maji kuzimu au mpaka mgogoro kupita, unaweza kupatikana.uhuru*

15. *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.*
16. ¶Hii inaonekana kama amri kubwa, na hatuwezi kuitekeleza yote kwa mara moja,...
17. *...sisi hatukuwa wahadhiriwa/waraibu kwa siku moja, kwa hivyo kumbuka—TARATIBU NDIO MWENDO.*
18. ¶Kuna kitu kimoja kuliko vingine vyote kitakacho tushinda katika jitihada zetu za kupata nafuu; huu ni mwenendo wa kutofatilia na kutovumilia kanuni za kiroho.
19. *Ingawa hakuna vilazimishwa katika NA kuna kanuni tatu muhimu. Nazo ni ukweli, upevu wa mawazo, na kuwa na nia.*
20. *Tukiwa nazo hizi tuko sawa katika safari yetu.*
21. ¶Tunahisi ya kwamba mtazamo wetu juu ya shida ya uraibu ni wa ukweli kabisa, kwani thamani ya tiba baina ya mraibu kumsaidia mraibu mwenzake haina kifani.
22. *Tunahisi kwamba mfumo wetu unafanya kusadiana vizuri zaidi wao kwa wao.*
23. *Tunaamini ya kwamba tunapokabilia na matatizo yetu mapema ndani ya jamii, katika maisha yetu ya kila siku, tunakubalika, tunawajibika zaidi na kuwa watu wenye manufaa katika jamii zetu.*
24. ¶Njia pekee itakayotusaidia kutorudi nyuma na kuwa watumiaji tena ni kutotumia ile dawa ya kulevya kwa mara ya kwanza.
25. *Ukiwa kama sisi unajua kwamba moja ni nyingi mno na elfu hazitoshi.*
26. *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 kutengeneza mwingine.*
27. ¶Kubadilishana pombe kumesababisha kua kwa waraibu wengi wanaosababisha mfumo mpya wa uraibu,...
28. *...ambayo katika maendeleo yake huleta matatizo mengi kama hapo awali.*

29. *Tunaonekana tumesahau kwamba pombe ni moja ya dawa za kulevya zinazojulikana kutoka zamani.*
30. *Inaonekana kwamba sisi ni watu wenye haiba ya uraibu ambao wanahusika katika utumiaji mkuu wa dawa za kulevya.*
31. **Hizi ni baadhi ya maswali tunayojiuliza wenyewe: Je, tuna uhakika tunataka kuacha kutumia?**
32. *Je, tunaelewa kwamba hatuna udhibiti halisi juu ya dawa za kulevya?*
33. *Je, tunatambua kwamba katika harakati hii, hatukuwa tunatumia dawa za kulevya—zilitutumia sisi?*
34. *Je magereza na taasisi yalichukua mamlaka ya maisha yetu kwa nyakati tofauti?*
35. *Je, tunakubali kikamilifu kwamba kila jaribio letu la kuacha kutumia au kudhibiti kutumia kwetu hakukufaulu?*
36. *Je, tunajua kwamba uraibu wetu ulitubadili kuwa kitu sisi hatukutaka kuwa: wasio waaminifu, wadanganyifu, wenye ubinafsi na tulio katika msuguanu na sisi wenyewe na wenzetu mtu?*
37. *Je, kweli tunaamini kwamba, kama watumiaji wa dawa za kulevya, tumeshindwa?*
38. **¶Tulipokuwa tunatumia, ukweli ukawa chungu hivi kwamba usahaulifu ilikuwa vyema.**
39. *Tulijaribu kuwazuia watu wengine kutojua kuhusu maumivu yetu.*
40. *Tulijitenga, na kuishi katika magereza yaliyojengwa kwa upweke yetu.*
41. *Kupitia kukata tamaa huku tulitafuta msaada katika Narcotics Anonymous.*
42. *Tulipokuja kwa Narcotics Anonymous tulikuwa tumefilisika kimwili, kiakili, na kiroho.*
43. *Tumeumia muda wa kutosha hivi kwamba tuko tayari kufanya chochote ili kukaa safi.*
44. **¶Tumaini letu pekee ni kuishi kwa mfano wa wale ambao wamekabiliwa na mitanziko yetu, na wamegundua njia ya kutoka.**
11. *Mraibu, ambaye kwa njia yoyote, anaweza kupoteza hata kwa muda haja au hamu ya kutumia, na ana uamuzi huru juu ya kufikiri kwa msukumo na hatua ya dharura, amefikia hatua ya kugeuka ambayo inaweza kuwa hatua ya maamuzi katika ahueni yake.*
12. *Hisia ya utawala kamili na uhuru wa kweli ipo hapa kwa nyakati katika mizani.*
13. *Kwenda nje peke yetu na kuendesha maisha yetu wenyewe tena hutuvutia, sisi huonekana kujua kwamba tulicho nacho kimekuja kutoka kwa Nguvu kubwa zaidi kuliko sisi wenyewe na kutoa na kupokea msaada kutoka kwa watu wengine katika matendo ya huruma.*
14. *Mara nyingi katika kupona kwetu vitu vilivyotugofya kitambo hutufuata kutuanguamiza.*
15. *Maisha inaweza tena kukosa maana, kukera na kuudhi.*
16. *Tunaweza choka kiakili katika kurudia mawazo yetu mapya na kuchoka kimwili katika shughuli zetu mpya, lakini tunajua kwamba tusipozirudia bila ya shaka tutachukua mazoea yetu ya zamani.*
17. *Tunahisi kuwa tusipotumia tuliyo nayo, tutapoteza tuliyo nayo.*
18. *Nyakati hizi ni mara nyingi ndio vipindi vya ukuaji wetu mkubwa.*
19. *Akili na miili yetu huonekana imechoshwa na hayo yote, ila vikosi vya nguvu za mabadiliko au mabadiliko ya kweli, kwa kina, inaweza kuwa inafanya kazi ya kutupa majibu ambayo hubadilisha motisha wetu wa ndani na kubadilisha maisha yetu.*
20. **¶Ubora na si wingi ni suala muhimu zaidi katika kuacha matumizi. Unyofu wa kihisia katika hali halisi ndio lengo letu, si tu kuacha matumizi kimwili.**
21. *Kujiboresha wenyewe inachukua juhudi na kwa kuwa hakuna njia katika dunia ya kuunda wazo jipya katika akili iliyofungwa, ufunguzi lazima kuwa kwa namna fulani.*
22. *Kwa sababu tunaweza kufanya hivyo tu kwetu wenyewe, tunahitaji kutambua adui zetu wawili wa undani asili, kutojali na kupoteza muda.*

23. *Upinzani wetu wa mabadiliko unaonekana kujengwa kwa undani na ni tu mlipuko wa nyuklia wa aina fulani utaleta mabadiliko yoyote au kuanzisha sababu nyingine ya hatua.*
24. *Kurudia matumizi tena inaweza kutibua mchakato wa uharibifu.*
25. *Kurudia matumizi tena na wakati mwingine kifo cha mtu wa karibu na sisi inaweza kufanya kazi ya kutuamsha kwa ajili ya hatua madhubuti ya kibinafsi.*
26. Tumeona waraibu wakija katika Ushirika wetu, wakajaribu Mpango wetu na kukaa safi kwa kipindi cha muda.
27. Walipoteza mawasiliano na waraibu wengine na hatimaye kurejea katika uraibu.
28. Walisahau kuwa kwa kweli ni kutumia kwa kwanza, kidonge, kunywa, kuvuta au “toke au puff” ambayo huanzisha mzunguko wa mauti mara tena.
29. Walijaribu kuidhibiti, kutumia kwa kiasi, au kutumia tu dawa fulani za kulevya.
30. Hakuna kati ya hizi iliyowafanyia kazi.
31. ¶Kurudia matumizi tena ni ukweli.
32. Inaweza na hutokea.
33. Uzoefu unaonyesha kwamba wale ambao hawaufanyii kazi Mpango wetu wa ahueni kila siku wanaweza kurudia matumizi tena.
34. Tunawaona wakirejea kutafuta ahueni.
35. Labda walikuwa safi kwa miaka kabla ya kurudia matumizi tena.
36. Kama wana bahati ya kutosha kurudi tena, wao hukuwa wametikiswa vibaya.
37. Wanatuambia kuwa kurudia matumizi tena kulikuwa kwa kutisha zaidi kuliko walipopata N.A. mara ya kwanza.
45. Bila kujali sisi ni nani, tulikotoka, au tuliyofanya, sisi tumekubalika katika Narcotics Anonymous.
46. Uraibu wetu unatupa ardhi ya kawaida kwa ajili ya kuelewana.
47. ¶Kama matokeo ya kuhudhuria mikutano michache, sisi huanza kujihisi kama hatimaye tunafaa.
48. Ni katika mikutano hii ambapo tunaanzishiwa Hatua Kumi na Mbili za Narcotics Anonymous.
49. Sisi hujifunza kuzifanyanyia kazi jinsi zilivyoandikwa na kuzitumia kila siku.
50. Hatua hizi ni ufumbuzi yetu.
51. Ndivyo vyombo vyetu vya kuishi.
52. Ndizo ulinzi wetu, kwani uraibu ni ugonjwa hatari.
53. Hatua zetu ni kanuni ambayo hufanya ahueni yetu iwezekane.

1. **Hatua ya Kwanza**
2. *“Sisi tulikiri kwamba sisi tulikuwa hatuna nguvu juu ya kulevya, kwamba maisha yetu imekuwa magumu.”*
3. Haijalishi nini au kiasi tulichotumia.
4. Katika Narcotics Anonymous kukaa safi kunakuja kwanza.
5. Tunatambua kwamba hatuwezi kutumia madawa ya kulevya na kuishi.
6. Wakati sisi hukubali kukosekana kwa uwezo wetu na kukosa uwezo wetu wa kusimamia maisha yetu, sisi hufungua mlango wa kupona.
7. Hakuna mtu angeweza kutushawishi kuwa sisi hulevya.
8. Tunafaa kukubali wenyewe kuwa sisi ni walevi.
9. Ikiwa baadhi yetu tuna mashaka, tunaweza kujiuliza swali hili: “Mimi nina uwezo wa kudhibiti matumizi yangu ya aina yoyote ya akili au kemikali za kunibadilisha hali?”
10. ¶Watumiaji wengi wataona kuwa kudhibiti ni jambo lisilowezekana linapotajwa.
11. Chochote matokeo, tunaona kwamba hatuwezi kudhibiti matumizi yetu kwa urefu wa muda wowote.
12. ¶Hii itakuwa wazi kwamba watumiaji hawana mamlaka juu ya dawa za kulevya.
13. Kukosekana kwa uwezo ina maana ya kutumia dawa dhidi ya mapenzi yetu.
14. Ikiwa hatuwezi kuacha kutumia, jinsi gani tunaweza kujiambia wenyewe tuna uwezo wa kujidhibiti?
15. Kukosa uwezo wa kuacha kutumia, hata kwa bidii kubwa na hamu ya dhati, ndio maana sisi husema, “Sisi kabisa hakuna uchaguzi.”
16. Hata hivyo, sisi tuna uchaguzi baada ya sisi kuachilia mambo yote ambayo tumekuwa tukijiambia kuhalalisha utumiaji wetu.
17. ¶Hatukuwa mashaka katika huu Ushirikiano tukijazwa na upendo, uaminifu, tukiwa wazi au utayari.
38. Hatujawahi kuona mtu ambaye amerudia matumizi tena anayeishi katika mpango wa Narcotics Anonymous.
39. ¶Kurudia matumizi tena huwa ni hatari sana.
40. Tumehudhuria mazishi ya wapendwa ambao waliaga kutokana na kurudia matumizi tena.
41. Walikufa kwa njia mbalimbali.
42. Mara nyingine tunaona wanaorudia matumizi waliopotea kwa miaka, wakiishi katika taabu.
43. Wale ambao huishia jela au taasisi wanaweza kuishi muda mrefu na labda kurejeshwa kwa N.A.
44. ¶Katika maisha yetu ya kila siku sisi hukumbana na hisia na udhaifu wakiroho, na kusababisha tuwe bila kinga dhidi ya kuugua tena kimwili ya matumizi ya madawa.
45. Kama ugonjwa usio na tiba, uraibu ni suala la kurudia matumizi. As an incurable disease, drug addiction is subject to relapse.
46. ¶Sisi kamwe hatulazimishwa katika kurudia matumizi.
47. Sisi tunapewa na uchaguzi.
48. Kurudia matumizi tena kamwe si ajali.
49. Kurudia matumizi tena ni ishara kwamba sisi tumekuwa na kutoridhishwa katika mpango wetu.
50. Sisi tulipunguziwa mpango wetu na kuacha mianya katika maisha yetu ya kila siku.
51. Bila kujua vikwazo vilivyo mbele, sisi tunasonga kwa upofu katika imani tunaweza kufanya hivyo sisi wenyewe.
52. Baadaye kidogo sisi tulianguka katika ndoto ya kwamba dawa zingefanya maisha rahisi.

53. Sisi kuliadini kwamba dawa zingetubadilisha, nasi tulisahau kuwa mabadiliko haya ni hatari.
54. Wakati tunaadini kwamba madawa ya kulevya hutatua matatizo yetu na kusahau nini yanaweza kufanya kwetu, tuko katika shida kweli.
55. Mpaka hizi ndoto zivunjiliwe mbali na sisi, kwa njia yoyote tunaweza kuendelea kutumia au kuacha kutumia sisi wenyewe, sisi hakika tunatia cheti chetu cha mauti.
56. Kwa sababu fulani, kwa kutojali maisha yetu binafsi inashusha kujithamini kwetu na kuanzisha mpango ambao hujirudia wenyewe katika maeneo yote ya maisha yetu.
57. Kama tunaanza kuepuka majukumu yetu mpya na kususia mikutano, kusahau kufanyia kazi Hatua kumi na mbili, au kutojihusisha, Mpango wetu unakoma.
58. Hizi ni aina ya mambo ambayo kusababisha kurudia matumizi tena.
59. Tunaweza kuhisi mabadiliko yakija juu yetu.
60. Uwezo wetu wa kubaki na mawazo-wazi hutoweka.
61. Tunaweza kuwa na hasira na kinyongo kuelekea mtu yeyote au kitu chochote.
62. Tunaweza kuanza kukataa wale waliokuwa karibu na sisi.
63. Sisi hujitenga.
64. Sisi kuwa wagonjwa wenyewe kwa muda mfupi.
65. Sisi tunarudia tena mifumo ya tabia za kale mbovu bila hata ya kutumia madawa ya kulevya.
66. ¶Wakati chuki au hisia nyingine yoyote ya mageuzi hutokea, kushindwa kufanyia mazoezi hatua inaweza kusababisha kurudia matumizi.
18. Tulifikia ile hatua ambapo hatungeweza tena kuendelea kwa sababu ya maumivu ya kimwili, kiakili na uchungu wa kiroho.
19. Tulipowezwa tulikubali.
20. ¶Kukosa uwezo kwetu wa kudhibiti matumizi yetu ya dawa za kulevya ni dalili ya ugonjwa wa dawa za kulevya.
21. Sisi ni hatuna nguvu juu ya dawa za kulevya pekee, lakini juu ya kulevya kwetu pia.
22. Tunahitaji kukubali haya ili kupata ahueni.
23. Uraibu ni ugonjwa wa kimwili, kiakili na kiroho ambao huathiri kila eneo la maisha yetu.
24. ¶Mtazamo wa kimwili wa ugonjwa wetu ni matumizi ya kuzoea ya dawa za kulevya: kutokuwa na uwezo wa kuacha kutumia mara moja tunapoanza.
25. Kipengele cha akili cha ugonjwa wetu ni kuvutiwa, au kuwa na hamu kubwa ya kutumia, ambayo hutuelekeza kutumia hata wakati imeharibu maisha yetu.
26. Sehemu ya kiroho ya ugonjwa wetu ni jumla ya ubinafsi wetu.
27. Tuliona kwamba tunaweza kuacha wakati wowote tunataka, licha ya ushahidi wote dhidi ya wazo hili.
28. Kujinyima, kukataana na mengine, kujitolea vijisababu, kukosa uaminifu kwa wengine, hatia, aibu, kupuuza, uharibifu wa mazingira, kutengwa, na kukosa uwezo wa kudhibiti yote ni matokeo ya ugonjwa wetu.
29. Ugonjwa yetu unaendelea, bila tiba na hueza kusababisha kifo.
30. Wengi wetu hutulia tunapojua kuwa sisi tuna ugonjwa badala ya upungufu wa kimaadili.
31. ¶Sisi hatuwajibiki kuwa na ugonjwa wetu, lakini tunawajibika kwa ajili ya kuona kwetu.
32. Wengi wetu tulijaribu kuacha kutumia wenyewe, lakini tulishindwa kuishi na au bila dawa za kulevya.
33. Hatimaye tuligundua kwamba sisi hatuna nguvu juu ya kulevya kwetu.

34. ¶Wengi wetu tulijaribu kuwacha kutumia, juu ya uweza wa nafsi zetu na...
35. ...hii ikawa tu suluhu la muda mfupi.
36. Tuliona kwamba uweza wa nafsi pekee huwezi fanya kazi kwa urefu wa muda wowote.
37. Sisi tulijaribu suluhisho zingine—wasaidizi wa magonjwa ya akili, hospitali, nyumba ahueni, wapenzi, miji mpya, ajira mpya.
38. Kila kitu tulichojaribu, tulishindwa.
39. Tulianza kuona kwamba tulikuwa tumehalalisha upuzi wa aina ili kuhalalisha uovu uliokuwa umefanywa kwa maisha yetu na dawa za kulevya.
40. ¶Mpaka tuwachilie yasiyoturidhisha, msingi ambao ahueni yetu imesimamia uko hatarini.
41. Kutoridhishwa, kwa namna yoyote ile, hutunyima faida zote zinazotokana na mpango huu.
42. Tupinganapo na vizuizi vyote vinavyotuzuia, sisi hujiwachilia.
43. Basi, na kisha tu, tunaweza kusaidiwa kupona kutokana na ugonjwa wa kulevya.
44. ¶Sasa swali ni: “Kama sisi hatuna nguvu, jinsi gani Narcotics Anonymous inaweza kusaidia?”
45. Tunaanza kwa kuomba msaada, na hii inafanikiswa kwa kufanyia kazi Hatua Kumi na Mbili.
46. Ya msingi ni kukiri kwamba sisi, na sisi wenyewe, hatuna nguvu juu ya uadhiliwa wetu.
47. Wakati tunaweza kukubali haya, huwa tumekamilisha sehemu ya kwanza ya Hatua ya Kwanza.
48. ¶Kukiri kwa pili lazima kuwe kabla ya msingi kukamilika.
49. Tunapowachia hapo basi tutajua nusu ya ukweli pekee.
50. Sisi ndio mabingwa wa kuharibu ukweli.
51. Tunaweza sema kwa upande mmoja, “Ndio, mimi sina nguvu juu ya uadhiliwa wangu,” na kwa upande mwingine, “Wakati nitakusanya maisha yangu, naweza kudhibiti madawa.”

67. ¶Tabia ya mazoea ni kiungo muhimu kwa waraibu.
68. ¶Kuna wakati sisi hujaribu kujijaza wenyewe hadi kuridhika, bila kugundua kwamba hakuna njia ya kujitoshereza wenyewe.
69. Sehemu ya mfano wetu wa uraibu ni kwamba hatuwezi kamwe kupata kutosheka kwa chochote tunafikiri tunataka.
70. Wakati mwingine sisi husahau na tunadhani kwamba kama tunaweza tu kupata chakula cha kutosha au ngono ya kutosha, au fedha za kutosha tutaweza kuwa tumeridhika na kila kitu kitakuwa sawa.
71. Msukumo wa kibinafsi bado unatuongoza kufanya maamuzi kulingana na kuelekezwa, heshima binafsi, tamaa, au kiburi cha uongo.
72. Sisi hatutaki kukosa.
73. Heshima binafsi hutuambia kwamba tunaweza kufanya hivyo peke yetu, lakini upweke na hofu ya ubaya haraka haturudi.
74. Tunaona kwamba kweli hatuwezi kufanya hivyo peke yetu, na wakati tunajaribu mambo huwa mambaya.
75. Tunahitaji kukumbushwa tulikotoka na kwamba itakuwa kupata kuendelea kuwa mbaya kama sisi tutumia.
76. Hapa ni wakati tunahitaji Ushirika zaidi.
77. ¶Hatupati ahueni mara moja.
78. Wakati tunatambua kwamba tumefanya hukumu mbaya, mwelekeo wetu ni kujaribu kujitolea visababu.
79. Sisi mara nyingi ubinafsi hukudhiri katika jaribio la kufunika njia zetu.
80. Sisi husahau tuna uchaguzi leo.
81. Sisi kunazidi kuugua.
82. ¶Kuna kitu katika haiba binafsi ya uharibifu ambayo hulilia kushindwa.

83. Wengi wetu hujisikia kwamba sisi hatustahili kufanikiwa.
84. Hii ni mandhari ya kawaida na waraibu.
85. Kujihurumia ni moja ya kasoro haribifu zaidi. Itatunyonya nguvu yote ya wema.
86. Sisi huzingatia kitu chochote ambacho hakiendi njia yetu na kupuuzza uzuri wote katika maisha yetu.
87. Bila hamu ya kuboresha maisha yetu, au hata kuishi, sisi tu huendelea kwenda chini zaidi na zaidi.
88. Baadhi yetu kamwe hawaruudi mpango.
89. ¶Lazima tujifunze tena mambo mengi ambayo sisi tumesahau na kuendeleza mbinu mpya ya maisha kama tunataka kuishi.
90. Hivi ndivyo Narcotics Anonymous ilivyo.
91. Ni kuhusu watu ambao wanajali kuhusu waadhiliwa waliokata tamaa, wanaokufa na ambao wanaweza, kwa wakati, kuwafundisha jinsi ya kuishi bila madawa ya kulevyva.
92. Wengi wetu walikuwa na shida kuja katika Ushirika kwa sababu hatukuelewa kwamba tuna ugonjwa wa uadhiliwa.
93. Sisi wakati mwingine kuona tabia yetu ya kale kama sehemu yetu wenyewe na si sehemu ya ugonjwa wetu.
94. ¶Sisi huchukua Hatua ya Kwanza.
95. Sisi hukubali hatuna nguvu juu ya uadhiliwa wetu, kwamba maisha yetu yamekuwa magumu.
96. Polepole mambo huwa bora na sisi tunaanza kupata kujiamini tena.
97. Heshima yetu binafsi inatueleza tunaweza kufanya hivyo wenyewe.
98. Mambo yanaanza kuwa bora na tunafikiri kweli hatuna haja ya mpango huu.
99. Kujiamini ni ishara ya hatari.
52. Mawazo hayo na vitendo hivi huturudisha kwa hali ya kulevyva.
53. Ni kamwe haikutujia sisi kuuliza, “Kama hatuwezi kudhibiti kulevyva kwetu, ni jinsi gani tunaweza kudhibiti maisha yetu?”
54. Tuliona kuhurumiwa bila dawa za kulevyva.
55. ¶Kutokubaliana, kupuuzza na uharibifu huonekana kwa urahisi kama sifa ya maisha magumu.
56. Familia zetu kwa ujumla hazitufurahii, hushangaa na kuchanganyikiwa kwa matendo yetu na mara nyingi hutuwacha au kuukana uhusiano wetu.
57. Kuajiriwa, kukubalika na jamii na kuunganishwa na familia zetu hakufanyi maisha yetu kuwezekana.
58. Kukubalika na jamii hakulinganishwi na kupona.
59. ¶Tuligundua kwamba hawakuwa na uchaguzi ila kubadili kabisa njia za zamani za kufikiri au kurudi kutumia.
60. Wakati tunatoa kilicho bora, huweza kufanya kazi kwetu kama kwa wengine.
61. Wakati hatuwezani na njia zetu za zamani, tunaanza kubadili.
62. Kwanzia hapo kwendelea, tunaanza kuona kwamba kila siku safi ni siku ya mafanikio, bila kujali nini kinatokea.
63. Kujisalimisha maana yake ni kutopambana na yoyote zaidi.
64. Sisi hukubali kulevyva kwetu na maisha yetu yalivyo.
65. Sisi huwa tayari kufanya chochote muhimu kukaa safi, hata mambo tusiyopenda kufanya.
66. ¶Kabla ya kuchukua hatua ya kwanza, tulikuwa wenye hofu na shaka.
67. Katika hatua hii, wengi wetu tulihisi tumepotea na kuchanganyikiwa.
68. Tulihisi tofauti.

69. Tulipoanza hatua hii, tulikubali kujisalimisha na kanuni za Narcotics Anonymous, na...
70. ...baadaye tukaanza kushinda kule kutengwa kwa uraibu.
71. Msaada kwa watumiaji huanza tu wakati tunapo weza kukubali kushindwa kamili.
72. Hii inaweza kuwa ya kutisha, lakini ndio msingi ambapo sisi hujengwa maisha yetu.
73. ¶Hatua ya kwanza ina maana kwamba hatufai kutumia, na huu ni uhuru mkubwa.
74. Ilichukua muda kwa baadhi yetu kutambua kwamba maisha yetu yamekuwa magumu;...
75. ...kwa wengine wetu, ilikuwa ndio jambo tu lililokuwa wazi.
76. Sisi tulijua katika mioyo yetu kwamba dawa za kulevya zilikuwa na nguvu za kutubadilisha kuwa kitu ambacho hatukutaka kuwa.
77. ¶Kuwa safi na kufanya hatua hii, sisi hufunguliwa kutoka kwa minyororo yetu.
78. Hata hivyo, hakuna hatua hata moja inayofanya kazi kwa uchawi.
79. Sisi hatusemi maneno ya hatua hii tu, sisi hujifunza kuyaishi.
80. Tunajionea wenyewe kwamba Mpango huu una kitu cha kutupatia.
81. ¶Tumepata tumaini.
82. Tunapata tunaweza kujifunza kufanya kazi katika dunia ambayo tunaishi.
83. Tunaweza, pia, kupata maana na lengo katika maisha na kuokolewa kutokana na kuchanganyikiwa, kumnyimwa na kifo.
84. ¶Wakati sisi tunakubali hatuna nguvu na uwezo wa kusimamia maisha yetu, sisi hufungua mlango kwa Nguvu Zaidi yetu kutusaidia.
85. Si ambapo tulipokuwa hujalisha, lakini ambapo sisi tunaenda.
100. Upweke na hofu ya ubaya huja tena.
101. Tunatabua hatuwezi kufanya hivyo wenyewe na mambo yana kuwa mambaya.
102. Sisi kwa kweli tunachukua Hatua ya Kwanza, wakati huu kwa undani.
103. Kutakuwa na nyakati, hata hivyo, wakati sisi kwa kweli tunahisi kutumia.
104. Tunataka kukimbia, na sisi kuhisi unyonge;...
105. ...tunahitaji kukumbushwa tulikotoka na kwamba itakuwa mbaya zaidi wakati huu.
106. Huu ndio wakati tunahitaji mpango zaidi.
107. Tunatambua lazima tufanye kitu.
108. ¶Wakati sisi tunasahau juhudi na kazi iliotuchukua sisi kupata muda wa uhuru katika maisha yetu, ukosefu wa shukrani unatushinda na uharibifu huanza tena.
109. Kama hatua haichukuliwi mara moja kuna hatari ya kurejelea kutumia tena, na kutishia kuishi kwetu.
110. Kuweka udanganyifu wetu wa ukweli, badala ya kutumia zana za mpango huu, itaturudisha kwa kutengwa.
111. Upweke utatua kwa undani na madawa ya kulevya, ambayo hufuatia kwa karibu, yatafanikisha mauti.
112. Dalili na hisia ambazo zilitujia baada ya matumizi huja tena kwa nguvu zaidi kuliko mbeleni.
113. Athari hii ni hakika kutuamiza kama hatuwezi kujisalimisha wenyewe kwa mpango wa N.A.
114. ¶Kutumia tena kunaweza kuwa nguvu ya uharibifu ambao unatua sisi au hutuongoza kutambua hasa sisi ni nani ama hakika tu nani..
115. Taabu baada ya kutumia hailingani kamwe na uzuri wa muda inaoweza kutupa.
116. Kwa upande wetu, kutumia ni mauti, mara nyingi katika njia zaidi ya moja.

117. ¶Kikwazo kikubwa huwa kuweka matarajio yasiowezekana kwetu wenyewe au kwa wengine.
118. Uhusiano unaweza kuwa eneo la chungu sana.
119. Sisi huwa na mawazo na matarajio nini kitatokea.
120. Sisi hupatwa na hasira na kinyongo kama mawazo yetu hayatimizwi.
121. Tunasahau kwamba hatuna nguvu juu ya watu wengine.
122. Fikira za kale na hisia za upweke, kukata tamaa, kukosa tumaini na kujihurumia hutunyemelea tena.
123. Mawazo ya wadhamini, mikutano, fasihi na mapendekezo yote mema kuondoka kwenye fahamu zetu.
124. Tuna weka ahueni yetu ya kwanza na mambo ya umuhimu kwa utaratibu.
125. ¶Kuandika kuhusu nini tunataka, nini tunaomba, na kile sisi tunapata na kungawana hili na mdhamini wetu au mtu mwingine wa kuaminiwa inatusaidia kufanyia kazi hisia zilizo kinyume.
126. Kuruhusu wengine kushiriki nasi kuhusu uzoefu wao inatupa matumaini kwamba inaweza kuwa bora.
127. Inaonekana kwamba kuwa bila nguvu ni kikwazo kikubwa.
128. Haja inapotokea tukili udhaifu wetu, tunaweza kwanza kutafuta njia ya nguvu ya kupingana nayo.
129. Tukichoka na njia hizi, tunaanza kushirikiana na wengine na kupata matumaini.
130. Kuhudhuria mikutano ya kila siku, na kuishi siku kwa wakati, na kusoma fasihi inaonekana kutuma mtazamo wetu wa kiakili kuelekea mema.
131. Nia ya kujaribu kilichofanya kazi kwa ajili ya wengine ni muhimu.
132. Hata wakati tunahisi kwamba hatutaki kuhudhuria, mikutano ni chanzo cha nguvu na matumaini kwa ajili yetu.
133. ¶Ni muhimu kushiriki hisia zetu za kutaka kutumia madawa ya kulevya.

1. **Hatua Ya Pili**
2. *“Sisi tulikuja kuamini kwamba Nguvu zaidi yetu sisi wenyewe inaweza kuturudisha ahueni.”*
3. Hatua ya Pili ni muhimu kama sisi tunatarajia kufikia ahueni yoyote inayoendelea.
4. Hatua ya kwanza hutuacha sisi na haja ya kuamini katika kitu ambacho kinaweza kutasaidia kwa kukosekana kwa uwezo wetu, kutofaa kwetu na kutoweza kujisaidia.
5. ¶Hatua ya kwanza huwacha utupu katika maisha yetu.
6. Tunahitaji kupata kitu kujaza utupu huo.
7. Hii ni umuhimu wa Hatua ya Pili.
8. ¶Baadhi yetu hatukuchukua hatua hii kwa umakini kwa mara ya kwanza, sisi tuliipitia bila umakini, bila kujua hatua zitakazofuata hazingeweza kufanya kazi bila kufanyia hii kazi.
9. Hata wakati sisi tulikiri kwamba sisi tulihitaji msaada na tatizo letu la dawa za kulevya, wengi wetu hatukutaka kukubali haja ya imani na akili timamu.
10. ¶Tuna ugonjwa: unaoendelea, bila tiba na unaoweza kusababisha kifo.
11. Njia moja au nyingine tulitoka nje na kununua uharibifu wetu juu ya mpango wetu wa nyakati mbalimbali.
12. Sisi sote, kutoka watumiaji kwa wanyakuaji wa mikoba kwa wanawake wazuri waliozeeka kwenda kwa madaktari wawili au watatu kwa maagizo ya kisheria, kuna jambo moja la kufanana: sisi hutafuta uharibifu wetu mfuko kwa wakati, dawa chache wakati huo, au chupa kwa wakati hadi tufe.
13. Hii ni angalau sehemu ya kuchanganyikiwa na kulevya.
14. Matokeo yanaweza kuonekana kuwa makuu kwa mraibu anayefanya ukahaba ili kupata pesa za dawa kuliko anayedanganya daktari, lakini...

15. ...hatimaye wote hulipia na maisha yao.
...ultimately both pay with their lives.
16. Kuchanganyikiwa ni kurudia makosa sawa na kutarajia matokeo tofauti.
17. ¶Wengi wetu hutambua wakati tuko kwenye Mpango kwamba tumerejea tena na tena kwa kutumia, hata kama tunajua kwamba tulikuwa tunaharibu maisha yetu kwa kufanya hivyo.
18. Kuchanganyikiwa ni kutumia siku baada ya siku tukijua kwamba uharibifu wa mwili na akili huja wakati sisi tunatumia.
19. Kuchanganyikiwa wazi zaidi ya ugonjwa wa kulevya ni kutaka sana kutumia dawa za kulevya.
20. ¶Jiulize swali hili, Je, naamini itakuwa wendawazimu kutembea hadi kwa mtu na kusema, “Tafadhali naweza kuwa na mshtuko wa moyo au ajali mbaya?”
21. Kama unaweza kukubali hii itakuwa ni jambo la wendawazimu, hupaswi kuwa na tatizo na Hatua ya Pili.
22. ¶Katika Mpango huu, jambo la kwanza sisi hufanya ni kuacha kutumia.
23. Katika hatua hii, sisi huanza kuhisi maumivu ya kuishi bila dawa za kulevya au kitu chochote cha kuchukua nafasi yake.
24. Maumivu haya hutulazimisha kutafuta Nguvu kuu kutuliko ili kuiweza hali yetu ya utumiaji.
25. ¶Hatua ya kuja kuamini huwa ni kitu ambacho huja kwa njia sawa kwa watu wengi.
26. Wengi wetu walikosa uhusiano mwema na Nguvu yetu ya Juu.
27. Tulianza kuendeleza uhusiano huu kwa kukiri kwa uwezekano wa Nguvu zaidi ya sisi wenyewe.
28. Wengi wetu hawana shida kukubali kwamba kulevya kulikuwa na nguvu ya uharibifu katika maisha yetu.
29. Jitihada zetu kuu zilisababisha uharibifu mkuu zaidi na kukata tamaa.
30. Katika hatua nyingine, tuligundua kwamba tulihitaji msaada wa Nguvu zaidi ya uadhiriwa wetu.
134. Ni ajabu jinsi mara nyingi wageni kufikiri kwamba ni ukweli usio kwa mraibu kutaka kutumia.
135. Wakati kujisikia hamu ya kale ikitujia, tunadhani lazima kuna kitu kibaya na sisi, na kwamba watu wengine katika Narcotics Anonymous hawawezi kuelewa.
136. ¶Ni muhimu kukumbuka kwamba hamu ya kutumia itapita.
137. Kamwe hatuhitaji kutumia tena, haijalishi tutahisi vipi.
138. Hisia zote hatimaye zitapita.
139. ¶Maendeleo ya ahueni ni safari ya kupanda.
140. Bila juhudi sisi tutaanza kuteremka tena.
141. Maendeleo ya ugonjwa ni mchakato unaoendelea, hata wakati wa kuacha.kutumia.
142. ¶Sisi huja hapa bila nguvu, na nguvu kunayotafuta huja kwetu kwa njia ya watu wengine katika Narcotics Anonymous, lakini lazima kujitoa kuifikia.
143. Sasa tukiwa safi na katika Ushirika tunahitaji kuzungukwa na wengine ambao wanatujua sisi.
144. Tunahitaji kila mmoja.
145. Narcotics Anonymous ni ushirika wa maisha, na moja ya faida yake ni kwamba inatuweka katika maeneo ya kuwasiliana na watu ambao wanaweza kuelewa vizuri na kutusaidia katika ahueni yetu.
146. Mawazo mazuri na nia njema haina faida kama tunashindwa kuzifanyisha kazi..
147. Kujitua nje ni mwanzo wa mapambano ambayo hutuweka huru.
148. Itavunja kuta ambazo zimetufunga jela.
149. Dalili ya ugonjwa wetu ni kutengwa, na kuzumgumza kwa uaaminifu.kutatuweka huru tupate ahueni.
150. ¶Tunashukuru kwamba tulikaribishwa vyema katika mikutano na tukasikia kuridhika.

151. Bila kukaa safi na kuja mikutano hiyo, bila shaka tungekuwa na wakati mgumu na hizo hatua.
152. Kurudia kwa kwanza, kidonge, kunywa, koroma, au “toke au puff” itakatiza mpango wa ahueni.
153. ¶Sisi sote tunapata kwamba hisia tunayopata kutoka kuwasaidia wengine inatuchoea kufanya vizuri katika maisha yetu wenyewe.
154. Kama tunaumia, na wengi wetu hufanya hivyo mara kwa mara, sisi hujifunza kuomba msaada.
155. Tunaona kwamba maumivu ya kujadiliana ni maumivu pungufu.
156. Wajumbe wa Ushirika ni tayari kusaidia aliye rudia matumizi apate ahueni na kuwa na ufahamu na mapendekezo ya manufaa anapoulizwa.
157. Ahueni inayopatikana katika Narcotics Anonymous lazima ije kutoka ndani, na hakuna mtu anayekaa safi kwa ajili ya mwingine ila tu kwake wenyewe.
158. ¶Katika ugonjwa wetu, tunashughulika na uharibifu, wakati mwingine ghasia, nguvu kubwa kuliko sisi wenyewe ambayo inaweza kusababisha kurudia matumizi.
159. Kama tumerudia tena matumizi ni muhimu kukumbuka kwamba ni lazima kurudi tena kwa mikutano haraka iwezekanavyo.
160. La sivyo tuna miezi tu, siku, au masaa kabla ya sisi kufikia kizingiti ambapo tutakuwa tumetokomea kiwango cha kutusaidika.
161. Ugonjwa wetu una ujanja kwamba unaweza kutuweka katika hali zisizowezekana
162. Tukifika hapo, tunarudi kwa mpango kama tunaweza, wakati tunaweza.
163. Tunapotumia, sisi tuko chini ya udhibiti wa ugonjwa wetu. Once we use, we are under the control of our disease.
164. ¶Hatuwezi kamwe kikamilifu kupata ahueni, bila kujali ni muda gani tumekuwa safi.
165. Kuridhika ni adui kwa wanachama walio na wakati mrefu wa kuwa safi.

31. Kuelewa kwetu kwa Nguvu yetu ya Juu ni juu yetu wenyewe.
32. Hakuna mtu atakaye tuamulia sisi.
33. Tunaweza kuiita kundi, mpango, au tunaweza kuiita Mungu.
34. Miongozo inayopendekezwa ni kwamba Nguvu hii iwe upendo, kujali na zaidi yetu wenyewe.
35. Sio lazima tuwe wenye dini ili tukubali wazo hili.
36. Suala ni kwamba sisi tufungue akili zetu kuamini.
37. Sisi tunaweza kuwa na tatizo na hili, lakini kwa kushika nia ya wazi, sasa au baadaye, sisi hupata msaada tunaohitaji.
38. ¶Sisi tuliyasema na kusikiliza wengine.
39. Tuliona watu wengine wakipona, na walituambia nini ilikuwa inawasaidia.
40. Tulianza kuona ushahidi wa baadhi ya Nguvu ambayo haikuweza kueleza kikamilifu.
41. Tulipokabiliwa na ushahidi huu, tulianza kukubali kuwepo kwa Nguvu zaidi ya sisi wenyewe.
42. Tunaweza kutumia Nguvu hii kabla ya sisi kuelewa.
43. ¶Tuonapo “matokeo” na miujiza ikitendeka katika maisha yetu, kukubali kwetu huwa tumaini.
44. Sisi hukua kwa kujihisi vizuri na Nguvu yetu ya Juu kama chanzo cha nguvu.
45. Tunapojifunza kuamini Nguvu hii, tunaanza kushida hofu yetu ya maisha.
46. ¶Hatua ya kuja kuamini kwetu ni urejesho wa akili timamu.
47. Nguvu ya kuendelea katika hatua nyingine inatokana na imani hii.
48. Tunahitaji kukubali hatua hii ili kuanza na barabara ya ahueni.
49. Wakati imani yetu imeongezeka, tuko tayari kwa Hatua ya Tatu.

1. **Hatua ya Tatu**

2. *“Sisi tuliamua kutoa nia zetu na maisha yetu kwa utunzi wa mungu kama tulivyomwelewa”*
3. Kama waadhiliwa tuligeuza nia zetu na maisha yetu mara nyingi kwa nguvu haribifu
4. Mapenzi yetu na maisha yetu yalitawaliwa na madawa ya kulevya.
5. Sisi tulikuwa tumenaswa na mahitaji yetu ya furaha ya ghafla ambayo madawa ya kulevya ilitupea.
6. Wakati huo, kwa ujumla—mwili, akili na roho—ilikuwa inaongozwa na madawa ya kulevya.
7. Kwa muda ilikuwa tamu, kisha ule uzuri ulianza kupungua na tuliona upande mbaya wa madawa ya kulevya.
8. Tuligundua kwamba vile tu madawa ya kulevya inatupeleka juu ndivyo tu inatushusha chini.
9. Sisi tulikabiliwa na maamuzi mawili: ama sisi tuvumilie uchungu wa kuyaacha madawa ama tuendeleo kutumia madawa ya kulevya.
10. ¶Kwa waraibu wote, siku inakuja hatukuweza kuchagua tena, lazima tungetumia.
11. Baada ya kupeana mapenzi yetu na maisha yetu kwa kulevya kwetu kwa kukata tamaa, sisi tulitafuta njia nyingine.
12. Katika Narcotics Anonymous, sisi huamua kurejesha mapenzi yetu na maisha yetu kwa utunzi wa Mungu kama sisi tunavyomwelewa.
13. Hii ni hatua kubwa.
14. Hatuhitaji kuwa wa dini; mtu yeyote anaweza kuichukua.
15. Yote unayohitaji ni kuwa tayari.
16. Ya muhimu ni kufungua mlango kwa Nguvu iliyo zaidi ya sisi wenyewe.

166. Tukisalia kwa kuridhika kwa muda mrefu, mpango wa ahueni utakoma.
167. Ugonjwa utadhihirisha dalili dhahiri ndani yetu.
168. Kujinyima kunarudi, pamoja na tamaa ya kutumia na kulazimishwa.
169. Kushidwa kushahimili hatia, majuto, hofu na kiburi huja .
170. Mwishowe tunafikia mahali ambapo migongo yetu ni dhidi ya ukuta.
171. Kunyimwa na Hatua ya kwanza hugongana katika akili zetu.
172. Tukiruhusu tuvutiwe na kutumia kutushinde sisi, tumepotea.
173. Ila tu kukubali kwa hakika Hatua ya Kwanza kutatoka.
174. Sisi lazima kwa kikamilifu tujisalimishe kwa Mpango.
175. ¶Kitu cha kwanza tutafanya ni kuwa safi.
176. Hii inafanya hatua zingine za ahueni ziwezekane.
177. Mradi tu tunakaa safi haijalishi tunayo faida kubwa iwezekanavyo juu ya ugonjwa wetu.
178. Kwa hili tunashukuru.
179. ¶Wengi wetu hupata kuwa safi katika mazingira ya ulinzi, kama vile kituo cha marekebisho au nyumba ya ahueni.
180. Wakati tunarudia ulimwengu, tunahisi kupotea, kuchanganyikiwa na mazingira magumu.
181. Kwenda kwenye mikutano mara nyingi iwezekanavyo itapunguza mshtuko wa mabadiliko.
182. Mikutano kutoa mahali salama pa kushiriki na wengine kwa wakati huu.
183. Sisi tunaanza kuishi mpango; tunajifunza kutumia kanuni za kiroho katika maisha yetu.
184. Lazima tutumie kile sisi kumejifunza au tutakipoteza katika kurudia matumizi.

185. ¶Wengi wetu hatungekuwa na mahali pengine pa kwenda, kama sisi hakungeweza kuamini makundi ya N.A. na wanachama.
186. Mara ya kwanza, sisi sote tulivutiwa na kutishiwa na Ushirika.
187. Bila starehe ya marafiki waliotumia, tulikuwa bado hatuko nyumbani katika mikutano.
188. Tulianza kupoteza hofu yetu kwa njia ya uzoefu wa kuzungumza.
189. Zaidi tulivyofanya hivyo, hofu yetu ilizidi kutoweka.
190. Kwa sababu hii tukazungumza.
191. Ukuaji una maana ya mabadiliko.
192. Maendeleo ya kiroho maana yake ni ahueni inayoendelea, na...
193. ...kutengwa ni hatari kwa ukuaji wa kiroho.
194. ¶Wale ambao hupata Ushirika na kuanza kuishi hatua huendeleza aina fulani ya uhusiano na watu wengine.
195. Tunapokua, sisi tunajifunza kushinda tabia ya kukimbia na kujificha sisi wenyewe na hisia zetu.
196. Kuwa hakika kuhusu hisia zetu husaidia wengine kujitambulisha na sisi.
197. Tunaona kwamba wakati tunawasiliana kwa uaminifu tunafikia wengine vyema.
198. Uaminifu unahitaji mazoezi na hakuna hata mmoja wetu anadai kuwa mkamilifu.
199. Wakati sisi tunajisikia kusongwa au kushinikizwa, inahitaji nguvu za kiroho na kihisia kuwa waaminifu.
200. Kushirikiana na wengine hutusaidia kuhisi hatujatengwa au upweke.
201. Utaratibu huu ni hatua bunifu ya kiroho.
202. ¶Wakati sisi tunafanyia kazi mpango tunaishi hatua kila siku.

17. ¶Kuelewa kwetu kwa Mungu huja si kwa desturi lakini kutokana na kile tunaamini na kile kinacho fanya kazi kwetu.
18. Wengi wetu huelewa Mungu kuwa tu chochote au nguvu yoyote inayoweza kutuweka kuwa safi.
19. Haki ya Mungu unayemwelewa ni jumla na bila ushawishi wowote.
20. Kwa sababu tuna haki hii, ni muhimu kuwa waaminifu juu ya imani yetu kama sisi tutakua kiroho.
21. ¶Sisi tukapata ya kwamba tunachohitaji tu kufanya ni kujaribu.
22. Wakati sisi tulitoa juhudi zetu bora kwa Mpango, ukafanya kazi kwa ajili yetu kama ulivyofanya kazi kwa wengine wengi.
23. Hatua ya Tatu haisemi, “Sisi tukageuza mapenzi yetu na maisha yetu juu ya utunzi wa Mungu.”
24. Inasema, “Tuifanya uamuzi wa kugeuza mapenzi yetu na maisha yetu juu ya utunzi wa Mungu kama sisi tulivyomwelewa.”
25. Sisi tulifanya uamuzi, haikufanywa kwetu na madawa, familia zetu, afisa wa marekebisho, hakimu, mtaalamu au daktari.
26. Sisi tuliifanya!
27. Kwa mara ya kwanza tangu tulewe tumefanya uamuzi sisi wenyewe.
28. ¶Neno “uamuzi” ina maana hatua.
29. Uamuzi huu ni juu ya imani.
30. Tunaweza kuamini tu kwamba ishara hiyo tunayoona ikifanyakazi katika maisha ya watumiaji safi inaweza fanyika kwa muhadhiriwa yeyote aliye na hamu ya mabadiliko.
31. Sisi tunatambua kuna nguvu kwa ajili ya ukuaji wa kiroho ambayo inaweza kutusaidia kuwa wavumilivu kwa kiasi, na wa umuhimu katika kuwasaidia wengine.
32. Wengi wetu wamesema, “Chukua mapenzi yangu na maisha yangu.”

33. Niongoze katika ahueni yangu.
34. Nionyeshe jinsi ya kuishi.”
35. Nafuu ya “kuachilia kwenda na kuruhusu Mungu” hutusaidia sisi kuendeleza maisha ambayo ni ya thamani kuishi.
36. ¶Kujisalimisha kwa mapenzi ya Nguvu iliyo zaidi yetu huwa rahisi kwa mazoezi kila siku.
37. Tunapojaribu kwa uaminifu, inafanya kazi.
38. Wengi wetu huanza siku yetu na ombi rahisi la uongozi kutoka kwa Nguvu iliyo juu yetu.
39. ¶Ingawa tunajua kwamba "mabadiliko" hufanya kazi, sisi bado tunaweza kuchukua mapenzi yetu na maisha yetu tena.
40. Tunaweza hata kupata hasira kwa sababu Mungu anairuhusu.
41. Wakati mwingine katika ahueni yetu, uamuzi wa kuomba msaada wa Mungu ni chanzo chetu kubwa ya nguvu na ujasiri.
42. Hatuwezi kufanya uamuzi huu mara nyingi ya kutosha.
43. Sisi hujisalimisha kimya kimya, na kuruhusu Mungu wa kuelewa kwetu atutunze.
44. ¶Mara ya kwanza, vichwa vyetu viligonga na maswali: “Nini kitatokea wakati tutageuza maisha yangu?”
45. Je tutakuwa kamili?”
46. Sisi tunaweza kuwa wa kweli zaidi kuliko hivi.
47. Baadhi yetu ilibidi tumugeukie aliyekuwa na uzoefu kwa N.A. mwanachama na kuuliza, “Ilikuwaje kwako?”
48. Jibu zitatofautiana kwa wanachama tofauti.
49. Wengi wetu hujisikia wazi-nia, nia na kujisalimisha ni funguo katika hatua hii.
203. Hii inatupa uzoefu katika kutumia kanuni za kiroho.
204. Uzoefu tunaoupata kwa muda husaidia ahueni inayoendelea.
205. Sisi lazima tutumie kile tumejifunza au sisi tutakipoteza, bila kujali ni muda gani tumekuwa safi.
206. Hatimaye tunaonyeshwa kwamba lazima tuwe waaminifu au tutatumia tena.
207. Tunaomba kwa ajili ya utayari na unyenyekevu na hatimaye kuwa waaminifu kuhusu hukumu ya makosa au maamuzi mabaya.
208. Tunawaambia wale ambao tuliwakosea kwamba sisi tulikuwa na lawama na kufanya lolote kusuluhisha iwezekanavyo.
209. Sasa tuko kwenye suluhisho tena.
210. Tunafanyia kazi mpango.
211. Inakuwa rahisi kufanyia kazi mpango sasa.
212. Tunajua kwamba hatua husaidia kuzuia kurudia matumizi.
213. ¶Wanaorudia matumizi huanguka katika mtego mwingine.
214. Tunaweza kuwa na shaka kwamba tunaweza kuacha kutumia na kukaa safi.
215. Kamwe hawuzi kukaa safi wenyewe.
216. Kuchanganyikiwa, twalia, “Siwezi kufanya hivyo!”
217. Tunajipiga wenyewe tunaporudia mpango.
218. Tunafikiria kwamba wanachama wenzetu hawataheshimu ujasiri tuliouchukua kurudi kwenye mpango.
219. Tumejifunza heshima kubwa kwa kuwa na aina hii ya ujasiri.
220. Tunapongeza kwa moyo wote.

221. Si aibu kurejelea matumizi— aibu ni kutorudi kwa mpango.
222. Lazima kuvunja hisia kwamba tunaweza kufanya hivyo peke yetu.
223. ¶Aina nyingine ya mraibu anayerudia matumizi haipei nia ya kukaa safi kipaumbele.
224. Kukaa safi lazima daima kuja kwanza.
225. Mara kwa mara, sisi wote hupata ugumu katika ahueni yetu.
226. Kurudi nyuma kihisia hutokana na kutofanyia kazi mambo tuliojifunza.
227. Wale ambao hupita nyakati hizi huonyesha ujasiri usio wao wenyewe.
228. Baada ya kupita kipindi kama hiki, tunaweza kwa urahisi kukubaliana kwamba daima ni giza kuu kabla ya alfajiri.
229. Mara tunapopita kipindi kigumu tukiwa safi, tunapewa chombo cha ahk kenji ambacho tunaweza kutumia tena na tena.
230. ¶Kama sisi tutarudia matumizi, tunaweza kuhisi hatia na aibu.
231. Kurudia matumizi yetu ni aibu, lakini hatuwezi kuokoa uso wetu na matako yetu kwa wakati moja.
232. Tunaona kuwa ni bora zaidi kurudia mpango kama haraka iwezekanavyo.
233. Ni bora kumeza kiburi chetu kuliko kufa au kuwa mwendawazimu milele.
234. ¶Mradi tu tutakapodumisha mtazamo wa kushukuru kwa kuwa safi, tunaona ni rahisi kubaki safi.
235. Njia bora ya kutoa shukrani ni kwa kupeleka ujumbe wa uzoefu wetu, nguvu na matumaini kwa mraibu ambaye bado anateseka.
236. Sisi tuko tayari kufanya kazi na mraibu ambaye bado anateseka.
237. ¶Kuishi kama mpango kila siku hutoa uzoefu mwingi wa thamani.

50. ¶Sisi tulisalimisha mapenzi yetu na maisha yetu na huduma kwa Nguvu zaidi ya sisi wenyewe.
51. Kama sisi ni uhakika na kweli, sisi tutapata mabadiliko yaliyo bora.
52. Hofu zetu hupungua, na imani huanza kukua tunapo jifunza maana ya kweli ya kujisalimisha.
53. Sisi hatupigani tena na uoga, hasira, hatia, kujihurumia au huzuni.
54. Tunatambua kwamba kilichotuleta kwa Mpango huu bado ki pamoja na sisi na kitaendelea kutuongoza kama tutakiruhusu.
55. Sisi polepole tunaanza kupoteza hofu uvutano ya kukatisha tamaa.
56. Ushahidi wa hatua hii ni inavyoonekana katika vile tunavyoishi.
57. ¶Tumekuja kufurahia kuishi safi na tunataka zaidi mambo mema ambayo Ushirika wa N.A. unayo kwa ajili yetu.
58. Sasa tunajua kwamba hatuwezi kaa katika mpango wetu wa kiroho, mbali tunataka yote tunayoweza kupata.
59. ¶Sisi tuko tayari kwa uaminifu wetu wa kwanza binafsi tathmini, na tunaanza na Hatua ya Nne.

1. **Hatua Ya Nne**

2. *“Sisi tulifanya kutafuta na bila kuogopa maadili hesabu yetu wenyewe.”*
3. Lengo la kutafuta bila uoga hesabu ya maadili ni kuchabua kuchanganyikiwa na utata wa maisha yetu, ili tuweze kujua sisi ni kina nani hasa.
4. Sisi tunaanzia njia mpya ya maisha na tunahitaji kuondoa mizigo na mitego ambayo ilitutawala sisi na kuzuia kukua.
5. ¶Tunapokaribia hatua hii, wengi wetu tuna hofu kwamba kuna jitu ndani yetu ambayo, ikiachiliwa, itatuangamiza.
6. Hofu hii inaweza kusababisha sisi kuweka mbali hesabu yetu au hata kutuzuia kuchukua hatua hii muhimu wakati wote.
7. Tumegundua kwamba hofu ni ukosefu wa imani, na tumepata upendo binafsi kwa Mungu, ambaye tunaweza kugeukia.
8. Sisi hatuna tena haja ya kuwa na hofu.
9. ¶Tumekuwa wataalam katika kujidanganya na kujitolea visababu;...
10. ...kwa kuandika hesabu yetu, tunaweza kushinda vikwazo hizi.
11. Hesabu iliyoandikwa itafungua sehemu ya fikira zetu ambazo zimekuwa siri wakati sisi tunapo fikiri au kuzungumzia sisi ni nani.
12. Mara tu yote imeandikwa chini kwa karatasi, ni rahisi kuona, na vigumu sana kukataa asili yetu wenyewe.
13. Waaminifu na tathmini binafsi ni moja ya funguo kwa njia yetu mpya ya maisha.
14. ¶Hebu tazama, wakati sisi tulikuwa tukitumia, hatukuwa waaminifu kwetu binafsi.

238. Kama tumekumbana na tamaa ya kutumia, uzoefu umetufundisha kuita mraibu anayepata ahueni na kwenda kwa mkutano.
239. ¶Waraibu wanaotumia wana ubinafsi, hasira, hofu na ni watu pweke.
240. Katika ahueni, sisi hupokea ukuaji wa kiroho.
241. Wakati tulitumia hatukuwa waaminifu, na ubinafsi na mara nyingi kwenye taasisi.
242. Mpango unaturuhusu sisi kuwa wanachama wa kuwajibika na manufaa katika jamii.
243. ¶Tunapoanza kufanya kazi katika jamii, ubunifu wa uhuru wetu unatusaidia kutatua mambo muhimu kwetu na kufanya mambo ya msingi kwanza.
244. Kufanyia mazoezi Hatua Kumi na Mbili kila siku hutuwezesha kubadilika kutokana na kile tulikuwa hadi kile Nguvu Zaidi yetu ingetaka sisi tuwe.
245. Kwa msaada wa mdhamini wetu au mshauri wa kiroho, hatua kwa hatua sisi hujifunza kutumaini na kutegemea Nguvu Zaidi yetu kama tunavyoielewa.

Sura ya Nane

1. **TUNAPATA AHUENI**

2. *Ingawa “Siasa hufanya watu wengi wa ajabu,” kama msemu wa zamani usemavyo, madawa ya kulevya inatufanya sisi kitu kimoja.*
3. *Hadithi zetu binafsi zinaweza kutofautiana katika muundo binafsi lakini mwishowe sisi wote tuna kitu kimoja cha kawaida.*
4. *Ugonjwa huu wa kawaida au machafuko ni uraibu.*
5. *Tunajua vizuri mambo mawili yanayohusika na uraibu: tamaa ya kutumia na kulazimishwa.*
6. *Tamaa ya kutumia—hilo wazo ambalo huturudisha nyuma mara kwa mara tena kwa dawa fulani ya kulevya au dawa mbadala, kurudia raha na faraja ambayo tuliwahi kujua.*
7. ¶*Kulazimishwa—kwamba mara baada ya kuanza mchakato na dawa ya kwanza, kidonge kimoja, au kinywaji kimoja hatuwezi kuacha kwa nguvu zetu wenyewe.*
8. *Kwa sababu ya unyeti wetu kwa madawa ya kulevya, tuko katika mtego wa uharibifu ulio na nguvu zaidi kuliko sisi wenyewe.*
9. ¶*Tukifika mwisho wa barabara tunaona kwamba hatuwezi kazi tena kama mwanadamu, kwa kutumia au bila kutumia madawa ya kulevya, sisi wote tunakubwa na janga moja.*
10. *Je, nini kimesalia kufanywa?*
11. *Inaonekana kuna njia mbadala hii: kuendelea hivyo hadi mwisho wa machungu—magereza, taasisi au kifo; au kutafuta njia mpya ya kuishi.*
12. *Katika miaka iliyopita, waraibu wachache sana waliweza kupata chaguo hili.*

15. Sisi tuna kuwa waaminifu kwetu wenyewe wakati sisi tunakubali kwamba kulevya kumetushinda sisi na kwamba tunahitaji msaada.
16. Ilichukua muda mrefu kukubali kwamba sisi tumeshindwa.
17. Tuligundua kwamba hatuponi kimwili, kiakili au kiroho mara moja.
18. Hatua ya Nne itatusaidia sisi kuelekea ahueni yetu zaidi kuliko tulivyodhaniana.
19. Wengi wetu tuligundua kwamba hatukuwa wa kutisha wala wa ajabu kama tulivyodhaniana.
20. Tunashangaa kupata kwamba tuna alama nzuri katika hesabu yetu.
21. Mtu yeyote ambaye ana wakati katika Mpango na amefanyia kazi hatua hii atakuambia kwamba hatua ya Nne ilikuwa hatua ya kugeuka katika maisha yao.
22. ¶Baadhi yetu hufanya makosa ya kukaribia Hatua ya Nne kama ni kukiri jinsi tulivyokuwa waovu—jinsi tumekuwa watu wabaya.
23. Kwa njia hii mpya ya maisha, kuwa na hisia ya huzuni inaweza kuwa hatari.
24. Hii si madhumuni ya hatua ya Nne.
25. Tunajaribu kujinasua wenyewe kutoishi maisha ya ukale, kurudia kuwa bure.
26. Sisi tunachukua Hatua ya Nne ili kupata nguvu na busara inayo tuwezesha kukua.
27. Tunaweza angalia Hatua ya Nne katika njia nyingi.
- (29). Ni vyema kuwa kabla ya kuanza, sisi kupitia hatua za kwanza tatu na mfadhili.
- (28). ¶Hatua hizi ndizo matayarisho yanayohitajika kuwa na imani na ujasiri wa kuandika hesabu ya maadili bila uoga.
30. Sisi tunapata starehe na kuelewa kwetu kwa hatua hizi.
31. Sisi wenyewe twajipa fursa ya kuwa na hisia nzuri juu ya kile tunachofanya.

32. Tumekuwa tukizunguka kwa muda mrefu na hatujaenda popote.
33. Sasa tunaanza hatua hii, bila kukubali hofu yake.
34. Sisi tunaweka kwenye karatasi, kwa kadri ya uwezo wetu sasa.
35. ¶Ni lazima kumalizana na ya kale, si kushikilia tuliyoyafanya.
36. Tunataka kutazama ya kale, kuona jinsi ilivyokuwa na kuiachilia ili tuweze kuishi leo.
37. Matukio ya kale, kwa wengi wetu yamekuwa kama jitu mafichoni.
38. Tumekuwa na uoga wa kuyafichua ya kale kwa kuhofia kile hili jitu laweza kututendea.
39. Hatupaswi kufanya hii peke yetu.
40. Nia yetu na maisha yetu yako katika mikono ya Nguvu iliyo Zaidi yetu.
41. ¶Kuandika hesabu hakika na ya uaminifu ilionekana kutowezekana.
42. Ilikuwa, kama tungekuwa tunafanya mambo kwa nguvu zetu wenyewe.
43. Sisi tunachukua muda mfupi kutulia kabla ya kuandika na kuomba nguvu ya kutoogopa na kuwa na uhakika.
44. ¶Katika Hatua ya Nne, tunaanza kujielewa.
45. Sisi tunaandika kuhusu kupungukiwa kwetu kama vile, hukumu, aibu, kujirudia, kujihurumia, chuki, hasira, huzuni, kuvunjika moyo, kuchanganyikiwa, upweke, wasiwasi, usaliti, kukata tamaa, kushindwa, uoga na kujiamini.
46. ¶Sisi tunaandika kwa karatasi mambo yanayo tusumbua sisi hapa na sasa.
47. Sisi huwa na tabia ya kufikiri kinyume, hivyo kuandika kwa karatasi inatupa nafasi ya kuangalia kwa uhakika zaidi nini kinaendelea.
48. ¶Mambo mema lazima pia ieleweke, ikiwa sisi tunataka kupata picha yetu kikamilifu.

13. *Wale ambao wameadhiliwa leo wana bahati zaidi.*
14. *Kwa mara ya kwanza katika historia nzima ya mwanadamu, njia rahisi imekuwa ikijithibitisha yenyewe katika maisha ya waraibu wengi.*
15. *Hii inapatikana kwa sisi wote.*
16. *Huu ni mpango rahisi wa kiroho—si kidini, unaojulikana kama Narcotics Anonymous.*
17. ¶*Wakati uraibu wangu ulinileta kwa kiwango cha kukosa uwezo kabisa, ubatilifu na kujisalimisha miaka ishirini na sita iliyopita, kulikuwa hakuna N.A.*
18. *Nilipata A.A. na kwa huo Ushirika nilikutana na waraibu ambao walikuwa pia wamepata mpango huu kuwa jibu la tatizo lao.*
19. *Hata hivyo, sisi tulijua kwamba wengi bado walikuwa wanakwenda chini ya barabara ya kukata tamaa, uharibifu na kifo, kwa sababu hawakuweza kujitambua na walevi katika A.A.*
20. *Kitambulisho chao kilikuwa katika ngazi ya dalili dhahiri na si katika eneo la hisia za undani au hisia, ambapo kujielewa huwa tiba ya uponyaji kwa waadhiliwa wote.*
21. *Pamoja na waadhiliwa kadhaa na baadhi ya wanachama wa A.A. ambao walikuwa na imani kubwa kwetu na mpango huu, tulianzisha, Julai ya mwaka wa 1953, kile tunachojua kwa sasa kama Narcotics Anonymous.*
22. *Tulihisi kwamba sasa mraibu angepata mwanzo wa kujitambulisha vile kila mmoja angehitajika kumshawishi mwenyewe kwamba angeweza kukaa safi, kwa mfano wa wengine ambao walikuwa wamepata ahueni kwa miaka mingi.*
23. ¶*Kwamba hii ilikuwa ndio kanuni iliyohitajika, imejidhihirisha kwa miaka inayopita.*
24. *Hiyo lugha isiohusisha maneno lugha ya utambuzi, ufahamu na imani, ambayo sisi tunaita kuelewa, iliunda nafasi ambayo tunaweza kujisikia wakati, kugusa ukweli na kutambua maadili ya kiroho ambayo kwa muda mrefu ilipotea kwa wengi wetu.*

25. *Katika mpango wetu wa ahueni sisi ni kuongezeka kwa idadi na kwa nguvu.*
26. *Kamwe hapo mbeleni hakungepatikana waraibu wengi ambao wamekuwa safi kwa hiari yao na katika jamii huru, na kwa uwezo wao kukutana mahali watakapo, ili kudumisha ahueni yao katika ubunifu wa uhuru kamili.*
27. ¶*Hata waraibu walisema haingefanyika kama tulivyopangwa.*
28. *Sisi tuliadini katika mikutano hadharani iliyopangwa; bila kujificha tena kama makundi mengine yalivyotaribu.*
29. *Sisi tuliadini hii ilitofautiana na njia nyingine zote zilizojaribiwa hapo mbeleni na wale waliotetea kujitenga kwa muda mrefu na jamii.*
30. *Tulihisi kwamba ikiwa mraibu angekabili shida yake ya uraibu kila siku kwa mapema angeweza kuwa mwananchi wa maana kwa jamii.*
31. *Hatimaye itatubidi kusimama kwa miguu yetu wenyewe nakukabili maisha kwa uso na kwa masharti yake, hivyo kwa nini tusianze.*
32. *Kwa sababu ya hii, bila shaka, wengi walirudi kutumia na wengi wakapotea kabisa.*
33. *Hata hivyo, wengi walitulia na baadhi wakarudi baada ya kulegea.*
34. *Sehemu ya kutia motisha ni ukweli kwamba wale ambao sasa ni wanachama wetu, wengi wana muda mrefu wakujitenga na matumizi na wana uwezo wa kusaidia mgeni.*
35. *Mtazamo wao, kulingana na maadili ya kiroho ya hatua na mila zetu, ndio nguvu inayoleta umoja zaidi kwa mpango wetu.*
36. *Sasa tunajua kwamba wakati umefika wakati usemi wa kale uliozeeka, “Ukiwa mraibu, daima u mraibu,” kamwe hautavumiliwa na jamii au mraibu mwenyewe.*
37. *Tunapata ahueni.*
38. *Ahueni huanza na kujisalimisha.*
49. *Hii ni ngumu sana kwa wengi wetu, kwa sababu ni vigumu kukubali kwamba sisi tuna wema ndani yetu.*
50. *Hata hivyo, sote tuna wema ndani yetu, mengi ambayo tumeyapata upya katika Mpango huu, kama vile kuwa safi, mawazo wazi, ufahamu wa Mungu, uaminifu kwa wengine, kukubalika, hatua njema, kushirikiana, kuwa tayari, ujasiri, imani, kujali, shukrani, wema na ukarimu.*
51. *Pia, orodha yetu inajumlisha maelezo mengi kuhusu uhusiano.*
52. ¶*Sisi tunatafakali utendaji wetu wa kale na tabia ya sasa hivi ili kuona tutahifadhi nini na nini tunataka kutupilia mbali.*
53. *Hakuna mtu anatulazimisha sisi kutoka kwa taabu yetu.*
54. *Hatua hii ina sifa ya kuwa ngumu; kwa uhakika, ni rahisi sana.*
55. ¶*Sisi tunaandika hesabu ya maadili yetu bila kuzingatia tutayashiriki na nani.*
56. *Sisi twafanyia kazi Hatua ya Nne kana kwamba hakuna Hatua ya Tano.*
57. *Tunaweza kuandika peke yetu ama karibu na watu wengine; chochote ni kizuri zaidi kwa mwandishi ni sawa.*
58. *Tunaweza kuandika kwa upana au kama ufupi kama inavyohitajika.*
59. *Mtu aliye na ujuzi anaweza kusaidia na haya.*
60. *Jambo muhimu ni kuandika hesabu ya maadili.*
61. *Kama neno “maadili” lasumbua, tunaweza kuiita hesabu ya mema/mabaya.*
62. ¶*Njia ya kuandika hesabu ni kuandika tu!*
63. *Kufikiria juu ya hesabu, kuzungumza kuhusu suala hilo, kuichambua hutapata kuiandika.*
64. *Sisi hukaa chini na daftari, kuomba mwongozo, kuchukua kalamu zetu na kuanza kuandika.*
65. *Kitu chochote tunachofikiria ni sehemu ya hesabu.*

66. Wakati tunatambua yale machache tunapoteza, na kiasi tunachonufaika, tunaanza hatua hii.
67. ¶Utawala wa msingi wa kidole ngumba ni kwamba tunaweza kuandika kidogo sana, lakini kamwe hatuwezi kuandika zaidi.
68. Hesabu itamfaa mtu binafsi.
69. Pengine hii inaonekana ngumu au chungu.
70. Inaweza kuonekana kama haiwezekani.
71. Tunaweza kuwa na uoga kwamba katika kuwasiliana na hisia zetu tunaweza ashiria mfululizo wa uchungu na hofu.
72. Tunaweza kujisikia kama kuepuka hesabu kwa sababu ya uoga wa kushindwa.
73. Wakati sisi tunapuza hisia zetu, mvutano unakuwa juu sana kwetu.
74. Uoga wa adhabu itakayojili ni kubwa sana kiasi kwamba inapita uoga wetu wa kushindwa.
75. ¶Hesabu inakuwa afueni, kwa sababu maumivu ya kufanya hivyo ni machache kuliko maumivu ya kutofanya hivyo.
76. Sisi hujifunza kuwa maumivu yanaweza kuwa hamasisho katika kupona.
77. Hivyo, kukabiliana nayo huepuki nayo.
78. Kila mada ya mikutano ya hatua inaonekana kuwa katika Hatua ya Nne au kufanya hesabu ya maadili kila siku.
79. Kupitia mchakato wa hesabu, sisi huweza kukabiliana na mambo yote ambayo yanaweza kutukia.
80. Tunapozidi kuishi kama Mpango wetu, ndivyo Mungu huonekana akituweka katika nafasi ambazo masuala huchipuka,...
81. ...ili tuweze kuandika juu yake.
82. Sisi huanza kufurahia kupona kwetu, kwa sababu tuna njia ya kutatua aibu, hukumu, au hasira.

39. Kutokana na hali hiyo na kuendelea, kila mmoja wetu anakumbushwa kwamba siku moja safi ni siku ya ushindi.
40. Katika Narcotics Anonymous mitazamo yetu, mawazo na athari hubadilika.
41. Sisi tunakuja kutambua kwamba sisi si wageni na kuanza kuelewa na kukubali sisi ni nani.
42. ¶Mradi kumekuwa na watu, uraibu umekuwapo.
43. Kwa upande wetu, uraibu ni tamaa ya kutumia madawa ya kulevywa ambayo yanatuharibu sisi ikifuatiwa na msukumo ambao unatulazimisha kuendelea kutumia.
44. Kujiepusha kikamilifu ndio msingi wa njia yetu mpya ya maisha.
45. ¶Hapo zamani, kulikuwa hakuna matumaini kwa mraibu.
46. Katika Narcotics Anonymous, sisi kujifunza kushiriki upweke, hasira na hofu ambayo waraibu huwa nayo kwa kawaida.
47. Mawazo yetu ya zamani ndio yalituweka kwa taabu.
48. Sisi hatukulenga kutimiza haja, tulilenga katika utupu na kukosa faida kwa hayo yote.
49. Sisi hawakuweza kukabiliana na mafanikio, hivyo kushindwa ikawa njia ya maisha.
50. Katika ahueni, kushindwa ni vikwazo vya muda tu badala ya viungo katika msururu usiovunjika.
51. Uaminifu, mawazo wazi na nia ya kubadili ni mitazamo mpya ambayo hutusaidia kukubali makosa yetu na kuomba msaada.
52. Sisi hatulazimishwi kuchukua hatua kinyume na asili yetu na kufanya mambo ambayo sisi hatutaki kufanya.
53. ¶Waraibu wengi hupinga ahueni, na mpango tunaoshiriki pamoja nao huathiri kutumia kwao.
54. Ikiwa mgeni atatuambia kwamba anaweza kuendelea kutumia madawa ya kulevywa kwa mfumo wowote na kutopata madhara, kuna njia mbili tunaweza kutazama hali hii.

55. Uwezekano wa kwanza ni kwamba wao si waraibu.
56. Nyingine ni kwamba ugonjwa wao haujatokea wazi kwao na kwamba wao bado wanakana uadhiliwa wao.
57. Kuadhiliwa na kuacha matumizi hupotosha mawazo ya busara, na wageni kwa kawaida huzingatia tofauti badala ya mambo yanayofanana.
58. Wao hutafuta njia za kukanusha ushahidi wa uraibu au kujitoa wenyewe kutoka ahueni.
59. ¶Wengi wetu tulifanya jambo hilo wakati tulipokuwa wageni, hivyo wakati tunafanya kazi na wengine tunajaribu tusifanya au kusema lolote ambalo litawapa nafasi ya kuendelea kutumia.
60. Tunajua kwamba uaminifu na kuelewa ni muhimu.
61. Kujisalimisha kikamilifu ndio ufunguo wa ahueni, na kujiepusha kikamilifu ndio njia pekee iliyowahi fanya kazi kwetu.
62. Katika uzoefu wetu, hakuna mraibu ambaye alijisalimisha kikamilifu kwa Mpango huu akashindwa kupata ahueni.
63. ¶Narcotics Anonymous ni mpango wa kiroho, si wa kidini.
64. Mraibu yeyote aliye safi ni muujiza, na kuweka muujiza hai ni mchakato unaoendelea wa ufahamu, kujisalimisha na ukuaji.
65. Kwa mraibu, kutotumia ni hali isiyo ya kawaida.
66. Sisi hujifunza kuishi safi.
67. Sisi hujifunza kuwa waaminifu kwetu wenyewe na kufikiri mambo pande zote mbili.
68. Kufanya maamuzi huwa ngumu mara ya kwanza.
69. Kabla ya sisi kuwa safi, matendo yetu mengi yaliongozwa na msukumo.
83. ¶Tuweza pia kuondoa dhiki ambayo ilikuwa ndani yetu.
84. Kuandika huinua kifuniko kilichofunikia shinikizo letu...
85. ...tuone kama tunataka kuitumikia, kuifunikia, au kuitupa nje.
86. Hatuna haja kutokota ndani yake.
87. ¶Sisi hukaa chini na karatasi na kalamu na kuomba msaada wa Mungu wetu katika kufafanua kasoro ambazo husababisha maumivu na mateso.
88. Tunaomba kuwa na ujasiri na kutoogopa na uhakika ili kwamba hesabu hii ikaweza kutusaidia kuweka maisha yetu katika utaratibu.
89. Tunapomba na kuchukua hatua, mambo huwa mazuri kwetu.
90. ¶Sisi hatutakuwa kamilifu.
91. Kama tungekuwa kamilifu, sisi hatungekuwa binadamu.
92. Jambo muhimu ni sisi kufanya bidii zaidi.
93. Sisi hutumia zana tulizonazo, na kuendelea kupata uwezo wa kustahimilina hisia zetu.
94. Hatutaki kupoteza chochote chenye tumepata; tunataka kuendelea katika Mpango.
95. Ni uzoefu wetu kwamba hakuna jambo jinsi ya kutafuta na ya uhakika, hakuna hesabu ya athari ya kudumu isipokuwa mara moja ifuatiwe na usawa hakika wa Hatua ya tano.

1. **Hatua Ya Tano**

2. “Sisi tulikiri kwa Mungu, kwetu sisi wenyewe, na kwa binadamu mwingine asili halisi ya makosa yetu.”
3. Hatua ya tano ndio funguo ya uhuru.
4. Hii inaruhusu sisi kuishi safi, kwa hapa na sasa.
5. Kugawana asili halisi ya makosa yetu, hutuweka huru kuishi.
6. Baada ya kuchukua kwa uhakika Hatua ya Nne, lazima tushughulikie yaliyomo kwa hesabu yetu.
7. Tunaambiwa kwamba tukiendelea kuweka kasoro hizi ndani yetu, zitatuongoza kurudi kutumia.
8. Tunaposhikilia yetu ya kale hatimaye hutufanya wagonjwa na kutuzuia kushiriki sehemu katika njia yetu mpya ya maisha.
9. Kama sisi si waaminifu wakati tunachukua hatua ya tano, tutakuwa na matokeo kinyume kama tuliopata kutokana na kutoaminika kwa kale.
10. ¶Hatua ya Tano yaashilia kwamba sisi tukiri kwa Mungu, kwetu wenyewe, na kwa binadamu mwingine asili halisi ya makosa yetu.
11. Tumeangalia makosa yetu, tumeona michoro kwa karatasi, na kuanza kuona vipengele vya undani vya ugonjwa wetu.
12. Sasa tunakaa na mtu mwingine na kushiriki hesabu yetu kwa sauti.
13. ¶Nguvu yetu ya Juu itakuwa nasi wakati tunafanya hivi,...
14. ...na itatusaidia kutuweka huru na uoga wa kujikubali sisi wenyewe na binadamu mwingine.
15. Ilionekana si lazima kwa wengine kukubali asili halisi ya makosa yetu kwa Nguvu yetu ya Juu.
16. “Mungu tayari anajua hayo mambo,” sisi tulijitolea visababu.

70. Leo, sisi hatujafungwa katika aina hii ya kufikiri.
71. Sisi tuko huru.
72. ¶Katika ahueni yetu, tunaona ni muhimu kukubali ukweli.
73. Mara tunapoweza kufanya hivyo, hatuoni ikiwa na umuhimu kutumia madawa ya kulevya katika jaribio la kubadili mitizamo yetu.
74. Bila madawa ya kulevya, tuna nafasi ya kuanza kazi kama watu wenye umuhimu, ikiwa sisi kutajikubali wenyewe na dunia hasa kama ilivyo.
75. Tunajifunza kwamba migogoro ni sehemu ya ukweli, na tunajifunza njia mpya ya kutatua migogoro badala ya kuitoroka.
76. Ni sehemu ya asili ya ulimwengu.
77. Tunajifunza kutojijusisha kihisia na matatizo.
78. Tunakabiliana na kilicho mkononi na kujaribu kutolazimisha suluhu.
79. Tumejifunza kwamba kama suluhisho haitendi kazi, basi si ya kiroho.
80. Hapo mbeleni, tulifanya hali rahisi kuwa matatizo; tulifanya milima kutokana na hali tu ndogo.
81. Mawazo yetu bora imetufikisha hapa.
82. Katika ahueni, sisi hujifunza kutegemea Nguvu kubwa zaidi kuliko sisi wenyewe.
83. Hatuna majibu yote au suluhisho, lakini tunaweza kujifunza kuishi bila madawa ya kulevya.
84. Tunaweza kukaa safi na kufurahia maisha, kama tunakumbuka kuishi “Kwa Leo Tu.”
85. ¶Sisi hatuwajibika kwa ajili ya ugonjwa wetu, bali ni kwa ahueni yetu.
86. Tunapoanza kufanyia kazi tulichoajifunza, maisha yetu huanza kubadilika na kuwa bora.

87. Sisi hutafuta msaada kutoka kwa waraibu ambao wanafurahia maisha huru kutoka kwa tamaa ya kutumia madawa ya kulevyia.
88. Hatuhitaji kuelewa Mpango huu ndio upate kufanya kazi.
89. Yote tunahitaji sisi kufanya ni kufuata maelekezo.
90. ¶Sisi hupata misaada kupitia Hatua Kumi na Mbili ambazo ni muhimu kwa ajili ya ahueni, kwa sababu ni njia mpya, ya kiroho ya maisha ambayo inaturuhusu sisi kushiriki katika ahueni yetu wenyewe.
91. ¶Kutoka “siku ya kwanza,” Hatua Kumi na Mbili huwa sehemu ya maisha yetu.
92. Mwanzo, twaweza kujazwa na fikira kinyume, na kuruhusu tu Hatua ya Kwanza kuchukua umiliki.
93. Baadaye, hofu hupungua na tunaweza kutumia zana hizo kikamilifu zaidi na kwa faida kuu kwetu.
94. Tunatambua kwamba hisia za zamani na hofu ni dalili za ugonjwa wetu.
95. Uhuru halisi unawezekana.
96. ¶Tunapozidi kupata ahueni, sisi hupata mtazamo mpya juu ya kuwa safi.
97. Sisi tunafurahia hisia ya kufunguliwa na uhuru kutoka hamu ya kutumia.
98. Tunaona kwamba kila mtu tunayekutana hatimaye ana kitu cha kutoa.
99. Sisi huwa na uwezo wa kupokea na hata kutoa.
100. Maisha yanaweza kuwa safari mpya kwetu.
101. Sisi tunakuja kupata furaha, tabasamu na uhuru.
102. ¶Hakuna mfano wa mraibu anayepata ahueni.
103. Wakati madawa yameondoka na mraibu anaufanyia Mpango kazi, mambo ya ajabu hutokea.
104. Ndoto zilizopotea hufufuliwa na uwezekano mpya hutokea.

17. Ingawaje Yeye tayari anajua, kukiri lazima kutoke kwa midomo yetu wenyewe ili kuwa na ufanisi kweli.
18. Hatua ya Tano si tu kusoma kwa Hatua ya Nne.
19. ¶Kwa miaka mingi, sisi kuliepuka kujiona kama sisi kweli kulivyokuwa.
20. Tulikuwa na aibu na tulihisi tumetengwa na wengine ulimwenguni.
21. Sasa kwa kuwa tuna aibu yetu ya zamani mateka, tunaweza kuifagia nje ya maisha yetu, ikiwa sisi tutaikabili usoni na kuikiri.
22. Itakuwa yakuhuzunisha kuandika yote chini na kisha kuiweka kwenye kabati.
23. Kasoro hizi hukua katika giza, na kufa katika mwanga wa kuzungumziwa.
24. ¶Kabla ya kuja Narcotics Anonymous, sisi tulihisi kwamba hakuna mtu angeweza kutuelewa au vitu ambavyo sisi tulikuwa tumefanya.
25. Sisi tuliogopa kwamba kama sisi tutajinena wenyewe, bila ya shaka tungekataliwa.
26. Watumiaji wengi wana wasiwasi na hili.
27. Tunatambua kwamba tumekuwa tukipuuza hisia hii.
28. Wanachama wenzetu wana tuelewa sisi.
29. ¶Ni lazima kwa makini kuchagua mtu ambaye atasikia Hatua ya Tano.
30. Ni lazima kuhakikisha kwamba wao wanajua nini tunafanya na kwanini kunafanya hivyo.
31. Ingawa hakuna amri ngumu juu ya mtu wa kuchagua kwetu, ni muhimu kumwamini mtu.
32. Ila tu kuamini kikamilifu katika uadilifu na busara ya mtu inaweza kutusaidia kuwa na nia ya uhakika katika hatua hii.
33. Wengine kati yetu huchukua hatua ya tano na mgeni, ingawa baadhi yetu kujisikia vizuri zaidi kuchagua mwanachama wa Narcotics Anonymous.

34. Tunajua kwamba mlevi mwingine hatakuwa na uwezo wa kutuhukumu sisi na uovu au kutokuelewa.
35. ¶Mara tunapofanya uamuzi na tuko peke yetu na huyo mtu tuliyemchagua kukubali uwazi wetu, tunaendelea, na kutiwa moyo.
36. Tunataka kuwa sahihi, waaminifu na uhakika, tukitambua kwamba hii ni suala la uhai na mauti.
37. ¶Wengine kati yetu wamejaribu kuficha sehemu yetu ya kale, na katika jaribio hili, kujaribu kwa dhati kupata njia rahisi ya kukabiliana na hisia ndani yetu.
38. Tunaweza kufikiri kwamba tumefanya ya kutosha kwa kuandika yote chini, na...
39. ...hii ni kosa hatuwezi kumudu.
40. Hatua hii itadhihirisha nia yetu na matendo yetu jinsi yalivyo.
41. Hatuwezi kutarajia mambo haya kujitangaza yenyewe.
42. Aibu yetu hatimaye tunaishinda, na tunaweza kuepuka hatia siku zijazo.
43. ¶Hatuwezi kupoteza muda.
44. Sisi lazima tuwe hakika.
45. Tunataka kuwaambia ukweli halisi, kikamilifu, haraka iwezekanavyo.
46. Kunayo hatari kwamba sisi huongeza chumvi makosa yetu,...
47. ...na hatari sawia ambayo itapunguza au kujitolea visababu sehemu yetu katika hali ya kale.
48. Hata kama tuko kama jinsi tulivyoingia katika Ushirika wa N.A. bado tunataka “tuonekane wazuri.”
49. ¶Walevi huelekea kuishi maisha ya siri.
50. Kwa miaka mingi, sisi kulifunikwa chini kujithamini na kujificha nyuma ya miundo isiyo kwamba sisi tuliadini itaweza kuwahadaa watu.
105. Nia yetu kukua kiroho hututia moyo kuendelea.
106. Wakati tunachukua hatua zinazohitajika katika hatua, matokeo yake ni mabadiliko katika maisha yetu.
107. Ni hatua yetu iliyo ya umuhimu.
108. Sisi tunaacha matokeo kwa Nguvu iliyo Zaidi yetu.
109. ¶Ahueni inakuwa mchakato wa kuwasiliana; tunapoteza hofu ya kugusa na ya kuguswa
110. Tunajifunza kuwa tendo rahisi, kama kukumbatia kunaweza kuleta tofauti katika dunia wakati sisi tunajisikia pweke.
111. Sisi tulihisi upendo wa kweli na urafiki wa kweli.
112. ¶Tunajua kwamba sisi hatuna nguvu juu ya ugonjwa ambao hauna tiba, unaendelea na husababisha kifo.
113. Kama hautazuiwa, utazidi zaidi hadi tufe.
114. Hatuwezi kukabiliana na tamaa ya kutumia na kulazimishwa.
115. Njia mbadala tu ni kuacha kutumia na kuanza kujifunza jinsi ya kuishi.
116. Wakati tuko tayari kufuata njia hii na kuchukua fursa ya msaada unaopatikana kwetu, maisha mapya hufunguka kwetu.
117. Kwa njia hii, tunapata ahueni.
118. ¶Leo, tukiwa salama katika upendo wa Ushirika, tunaweza kuangalia mtu mwingine katika jicho na kuwa na shukrani kwa jinsi tulivyo.

Sura ya Tisa

1. **KWA LEO TU—KUISHI KAMA MPANGO**
2. *Jiambie hivi:
KWA LEO TU mawazo yangu yatakuwa kwa ahueni yangu,
kuishi na kufurahia maisha bila kutumia madawa.*
3. *KWA LEO TU nitakuwa na imani na mtu katika N.A. ambaye
ananiamini na anataka kunisaidia katika ahueni yangu.*
4. *KWA LEO TU nitakuwa na mpango.*
5. *Nitajaribu kuufuatilia kabisa jinsi ninavyoweza.*
6. *KWA LEO TU kupitia N.A. nitajaribu kupata njia mufti kwa
maisha yangu.*
7. *KWA LEO TU sitakuwa na uoga, fikira zangu zitakuwa kwa
wale watu ambao ninahusiana na wao, watu ambao hawatumii
na wamepata njia mpya ya kuishi.*
8. *Jinsi tu nitakapo fuata hiyo njia, sina chochote cha kuogopa.*
9. Sisi tunakubali maisha yetu yamekuwa magumu, lakini wakati
mwingine tuna tatizo kukiri kwamba tunahitaji msaada.
10. Hisia yetu binafsi hutuelekeza kwa matatizo mengi katika
ahueni yetu;...
11. ...tunataka na tunadai mambo kwenda kwa njia yetu.
12. Tunapaswa kujua kutokana na uzoefu wetu wa kale kwamba
njia yetu ya kufanya mambo haikufanya kazi.

51. Kwa bahati mbaya, tulijidanganywa wenyewe zaidi kuliko mtu
yeyote.
52. Ingawa mara nyingi tulionekana kuvutia na kuwa na ujasiri kwa
nje, tulikuwa kweli tukificha mtu mdhaifu na mwenye shida
kwa ndani.
53. Vificha uso lazima kuondolea.
54. Sisi tunashiriki hesabu yetu kama ilivyoandikwa, bila kuruka
chochote.
55. Tunaendelea kuchambua hatua hii kwa uaminifu na ujuzi mpaka
kumalizia.
56. Ni faraja kubwa kuondolewa siri zetu zote na kushiriki mzigo
wetu wa ukale.
57. ¶Mara nyingi, tunapo shiriki hatua hii, msikilizaji atashiriki
baadhi ya hadithi yake pia, na...
58. ...sisi hupata kwamba yale mambo yanatuhusu ambayo tulidhani
yalikuwa maovu au tofauti si ya kipekee.
59. Tunaona, kwa kukubalika na msiri wetu, kwamba sisi tunaweza
kukubalika jinsi tulivyo
60. ¶Kamwe hatuwezi kuwa na uwezo wa kukumbuka makosa yetu
yote ya zamani.
61. Sisi, hata hivyo, hutoa juhudi yetu yote.
62. Sisi huanza kuhisi uzoefu halisi binafsi wa asili ya kiroho.
63. Ambapo mara moja tulikuwa nadharia ya kiroho sisi sasa
huanza kuamka kwa ukweli wa kiroho.
64. Mtihani huu wa awali wa wenyewe kwa kawaida huonyesha
mwenendo wa tabia ambao sisi kwa hakika hatupendi.
65. Hata hivyo, kukabiliana na mwenedo huu na kuuleta nje katika
wazi hutuwezesha sisi kukabiliana nao kwa mafanikio.
66. Hatuwezi kufanya mabadiliko hayo peke yetu.
67. Sisi tunahitaji msaada wa Mungu, kama sisi tunavyomwelewa,
na Ushirika wa Narcotics Anonymous.

1. **Hatua Ya Sita**
2. *“Tukawa tayari kabisa kwa Mungu apate kuondoa kasoro za tabia zetu.”*
3. ¶Kwa nini kuomba kitu kabla ya sisi kuwa tayari kwa ajili yake?
4. Hii itakuwa kuuliza taabu.
5. Hivyo mara nyingi mlevi huwa anatafuta thawabu ya bidii ya kazi bila kufanya kitu chochote.
6. Kuwa na nia ndio jitihada katika hatua ya sita.
7. Jinsi kwa dhati sisihufanyia kazi hatua hii itakuwa sawia na tamaa yetu ya mabadiliko.
8. ¶Je sisi kweli tunataka kuwa na kuondoa kinyongo, hasira zetu, uoga wetu?
9. Wengi wetu kushikamana kwa uoga wetu, mashaka, kujichukia wenyewe au chuki kwa sababu huko kuna usalama badia katika maumivu tuliyozeoa.
10. Inaonekana salama zaidi kukumbatia kile sisi tunajua kuliko kukiachilia kwa kile hatukijui.
11. ¶Kuruhusu kasoro za tabia yafaa ifanyike kwa maamuzi.
12. Sisi tunateseka kwa sababu madai yake hutudhoofisha.
13. Wakati tulijisifu, sasa kupata kwamba sisi hatuwezi epukana na kiburi.
14. Wale wetu wasio wanyenyekevu huaibishwa.
15. Kama sisi tuna tamaa, tunaona kwamba sisi ni kamwe haturidhiki.
16. Hapo kale tungekwepa na hofu, hasira, kukosa uaminifu au kujihurumia,...
17. ...sasa tunaona pale zinatuzuia uwezo wetu wa kufikiria kwa makini.
18. Kuwa na ubinafsi usiozulika, huwa myororo mharibifu unaotuunganisha na tabia zetu mbaya.
13. Kanuni ya kujisalimisha hutuongoza katika njia ya maisha ambayo sisi huteka nguvu kutoka kwa Nguvu kubwa zaidi kuliko sisi wenyewe.
14. Kujisalimisha kwetu kila siku kwa Nguvu ya Juu hutoa msaada tunaohitaji.
15. Kama waraibu tuna shida ya kukubalika ambayo ni muhimu kwa ahueni yetu.
16. Wakati sisi tunakataa kufanyia mazoezi kukubalika, ina maana tunakana imani yetu katika Nguvu iliyo ya Juu.
17. Hofu ni zoezi la ukosefu wa imani.
18. ¶Kujisalimisha mapenzi yetu inatuweka katika kuwasiliana na Nguvu ya Juu ambayo hujaza nafasi tupu ndani yetu ambayo haigeweza kujazwa na chochote.
19. Tulijifunza kumtegemea Mungu kwa msaada wa kila siku.
20. Kuishi kwa leo tu hutuondolea mzigo wa kale na hofu ya baadaye.
21. Tulijifunza kuchukua hatua yoyote muhimu na kuachia matokeo katika mikono ya Nguvu iliyo Juu yetu.
22. ¶Mpango wa Narcotics Anonymous ni wakiroho.
23. Tunapendekeza kwamba kila mtu afanye jaribio la kupata Nguvu ya Juu kumliko kwa kuelewa kwake.
24. Baadhi yetu tuna uzoefu wa kushangaza kiroho, mkubwa nawakutia nguvu kiasili.
25. Kwa watu wengine, mwamko si wa kutabulika.
26. Sisi hupata ahueni katika mazingira ya kukubalika na heshima kwa kila mmoja na kwa imani ya mwingine.
27. Sisi hujaribu kujizuia kujidanganya kwa kiburi na kujiona wenye haki.
28. Kunapoendeleza imani katika maisha yetu ya kila siku, tunaona kwamba Nguvu yetu ya Juu hutujalia na nguvu na uongozi tunaohitaji.

29. ¶Kila mmoja wetu ana uhuru kufanyia kazi dhana yetu wenyewe ya Nguvu iliyo ya Juu.
30. Wengi wetu walikuwa na tuhuma na wasiwasi kwa sababu ya kukatishwa tamaa na dini.
31. Kama wanachama wapya, majadiliano ya Mungu tuliosikia katika mikutano ilitusukuma kando.
32. Hadi tulipotafuta majibu yetu wenyewe katika eneo hili, sisi tulikuwa tumenaswa katika mawazo yaliyokusanywa kutoka ukale wetu.
33. Watu wasio na msimamo wa imani na watu wasio amini kabisa wakati mwingine huanza kuzungumza na “chochote kile.”
34. Kuna roho au uwezo ambao unaweza kuhisi katika mikutano.
35. Hii kwa wakati mwingine kwa mgeni huwa ndio dhana ya kwanza ya Nguvu iliyo ya Juu.
36. Mawazo ya kale mara nyingi huwa hayajakamilika na yasioridhisha.
37. Kila kitu tunachojua kinafaa marekebicho, hasa kile sisi tunajua kuhusu ukweli.
38. Tunatafakari mawazo yetu ya kale, ili tuweze kuwa na kuelewa mawazo mapya ambayo huelekeza kwa njia mpya ya maisha.
39. Tunatambua sisi ni binadamu wenye ugonjwa wa kimwili, kiakili na kiroho.
40. Wakati tunakubali kwamba uadhiliwa wetu ulisababisha uharibifu wetu wenyewe na kwamba kuna nguvu inapatikana kutusaidia, tunaanza kufanya maendeleo katika kutatua matatizo yetu.
41. ¶Ukosefu wa mabadiliko ya kila siku unaweza kuonekana kwa njia nyingi.
42. Kwa njia ya juhudi na kuwa na nia wazi sisi huja kutegemea uhusiano wa kila siku na Mungu wa kuelewa kwetu.
43. Kila siku wengi wetu huuliza Nguvu yetu ya Juu kutusaidia kukaa safi, na kila usiku tunatoa shukrani kwa ajili ya zawadi ya ahueni.

19. Kasoro zetu hutunyonya wakati wetu wote na nguvu.
20. ¶Sisi huchunguza hesabu ya hatua ya Nne na kupata mtazamo mzuri wa yale kasoro hizi zinafanya maishani mwetu.
21. Sisi huanza kutamani uhuru kutokana na kasoro hizo.
22. Tunaomba au vinginevyo kuwa tayari, tayari na uwezo wa kuruhusu Mungu kuondoa sifa hizi za uharibifu.
23. Tunahitaji mabadiliko ya utu, kama sisi tunataka kukaa safi.
24. Sisi tunataka mabadiliko.
25. ¶Tunapaswa kukabili tabia mbovu za kale na mawazo timamu.
26. Sisi tunazifahamu na bado sisi tunafanya makosa yale na tunashidwa kuvunja tabia mbaya.
27. Sisi kuangalia Ushirika kwa aina ya maisha ambayo tunataka kwetu wenyewe.
28. Tunawauliza marafiki zetu, “Je mliachilia kabisa?”
29. Hakika bila upingamizi jibu ni, “Ndiyo, kwa kadri ya uwezo wetu.”
30. Wakati sisi tunaona kasoro zetu maishani na kuzikubali, tunaweza kuziachilia ziondoke na tuendeleze maisha yetu mapya.
31. Tunajifunza kwamba sisi tunakua wakati tunafanya makosa mpya badala ya kurudia yale ya zamani.
32. ¶Wakati sisi tunafanyia kazi Hatua ya Sita, ni muhimu kukumbuka kwamba sisi ni binadamu na si lazima tuweke matarajio yasiyowezekana juu yetu wenyewe.
33. Huu ni hatua ya kujitolea.
34. Hiyo ndio kanuni ya kiroho ya Hatua ya Sita.
35. Ni kama kusema kwamba sasa tuko tayari kuchukua mwelekeo wa kiroho.

36. Kwa kuwa sisi ni binadamu, hakika, tutapoteza mwenendo.
37. ¶Uasi ni kasoro ya tabia ambayo hutuharibu sisi hapa.
38. Hatuhitaji kupoteza imani wakati sisi tumekuwa wa kuasi.
39. Kutofautiana au kutovumilia ambako uasi unaweza kudhihirisha kwetu lazima uepukwe kwa kuendelea kuwa na jitihada.
40. Sisi huendelea kuuliza kuwa na kujitolea.
41. Tunaweza kuwa na shaka kwamba Mungu ataona heri kuturehemu au kwamba kitu kitakwenda vibaya.
42. Tunamuuliza mwanachama mwingine ambaye anasema, “Wewe ni hakika uko mahali unapofaa kuwa.”
43. Sisi tunafanya upya utayari wetu kwa kuwa na kasoro zetu kuondolewa.
44. Sisi tunajisalimisha kwa mapendekezo rahisi ambayo Mpango huu unatupa.
45. Hata ingawa sisi hatuko tayari kabisa, tuna elekea njia hiyo.
46. ¶Hatimaye imani, unyenyekevu na kukubali huchukua nafasi ya kiburi na uasi.
47. Sisi huja kujielewa wenyewe.
48. Tunajikuta tunakua katika kukomaa kwa ufahamu.
49. Sisi tunaanza kujisikia vizuri, vile kujitolea kunakua na kuwa matumaini na nafuu.
50. Labda kwa mara ya kwanza, sisi tunaona maono ya maisha yetu mapya.
51. Na haya maoni, sisi tunaweka kujitolea kwetu kwa matendo na kuhamia kwenye Hatua ya Saba.
44. Maisha yetu yanavyo zidi kuwa mazuri, wengi wetu hulegea kiroho, na kuhatarisha kurudia matumizi, tunajikuta katika hatari na kupoteza mwelekeo ambao tumepewa tu ahueni ya kila siku.
45. Huu ni wakati maumivu yetu hutupa tumaini kuchochea upya marekebisho ya kila siku ya kiroho.
46. Njia moja tunaweza kuendelea kuwasiliana kifahamu, hasa katika nyakati ngumu, ni kuorodhesha mambo ambayo sisi tunajivunia.
47. ¶Wengi wetu tumegundua kwamba kutenga wakati wa utulivu kwetu wenyewe ni muhimu katika kufanya fahamu kuwasiliana na Nguvu yetu ya Juu.
48. Kwa kutuliza akili, kutafakari kunaweza kutuelekeza sisi kwa amani na utulivu.
49. Tulizo hili la akili linaweza fanyika mahali popote, wakati wowote, au namna yoyote kwa mujibu wa mtu binafsi.
50. ¶Nguvu yetu ya Juu inapatikana kwetu wakati wote.
51. Sisi hupokea mwongozo wakati tunaomba kufahamu mapenzi ya Mungu kwa ajili yetu.
52. Hatua kwa hatua tunapozidi kumtegemea Mungu-kuliko sisi binafsi, kukata tamaa hugeuka kuwa tumaini.
53. Mabadiliko pia inahusisha chanzo kuu ya hofu—yale yasiojulikana.
54. Nguvu yetu ya Juu ni chanzo chetu cha ujasiri tunachohitaji kukabidhi hofu hii.
55. ¶Baadhi ya mambo ni lazima tukubali, na mengine tunaweza kubadilisha.
56. Hekima kujua tofauti huja na ukuaji katika mpango wetu wa kiroho.
57. Tukidumisha hali yetu ya kiroho kila siku, sisi hupata ikiwa rahisi kushughulikia maumivu na kuchanganyikiwa rahisi.
58. Huu ni utulivu wa hisia ambao tunahitaji sana zaidi.
59. Kwa msaada wa Nguvu yetu ya Juu, kamwe hatuhitaji kutumia tena.

60. ¶Mraibu yeyote aliye safi ni muujiza.
61. Sisi huweka muujiza huu hai katika ahueni inayoendelea na mtazamo mzuri.
62. Kama, baada ya kipindi cha muda, tunajikuta katika shida na ahueni yetu, labda pengine tumeacha kufanya jambo moja au zaidi ya mambo ambayo ilitusaidia katika hatua za awali za ahueni yetu.
63. ¶Kanuni tatu muhimu za msingi wa kiroho ni Uaminifu, Mawazo-wazi, na Nia ya kujaribu.
64. Sisi tunasema hizi ni UMN za mpango wetu.
65. Uaminifu wa kwanza tunaodhihirisha ni hamu ya kuacha kutumia.
66. Baadaye tunakiri kukosa uwezo kwetu na uthibiti wa maisha yetu.
67. ¶Uaminifu hakika ni chombo muhimu zaidi tulichonacho kujifunza kuishi kwa leo.
68. Ingawa uaminifu ni vigumu kuufanyia mazoezi, una thawabu kuu.
69. Uaminifu ndio tiba kwa fikra zetu zenye ugonjwa.
70. Imani yetu mpya hufanyika kuwa msingi imara wa ujasiri katika siku zijazo.
71. ¶Kile tulijua kuhusu kuishi wakati tulifika hapa kilikuwa karibu kutuamamiza.
72. Kusimamia maisha yetu wenyewe kulituleta katika mpango wa Narcotics Anonymous.
73. Sisi tulikuja, tukijua kidogo sana kuhusu jinsi ya kuwa na furaha na kufurahia maisha.
74. Wazo jipya haliwezi kupandikizwa kwenye akili iliyofungwa.
75. Kuwa na nia-wazi inaruhusu sisi kusikia kitu ambacho kinaweza kuokoa maisha yetu.
76. Inaruhusu sisi kusikiliza maoni yanayopingana, na kufanya uamuzi sisi wenyewe.
77. Kuwa na nia wazi hutuongoza kwenye ufahamu ambao umetukwepa katika maisha yetu.

1. **Hatua ya Saba**
2. “Sisi kwa unyenyekevu Tulimwuliza aondoe upungufu wetu.”
3. Kasoro za tabia ni mambo ambayo husababisha maumivu na taabu maishani mwetu.
4. Ikiwa zilichangia kwa afya yetu na furaha, sisi hatungekuja kwa hali kama hiyo ya kukata tamaa.
5. Lazima tungekuwa tayari kuwa na Mungu atuondolee kasoro hizo.
6. ¶Kwa kuwa tumeamua kwamba tunataka Mungu, kama tulivyo Mwelewa, atuondolee hali ya udhaifu au uharibifu wa utu wetu, sisi tumefika katika Hatua ya Saba.
7. Hatungeweza kushughulikia tatizo la maisha sisi wenyewe.
8. Haikuwa mpaka tulipofanya uharibifu halisi wa maisha yetu ndio tuligundua hatuwezi kufanya hivyo peke yetu.
9. Kwa kukubali hivyo, tulifanikiwa kupata mtazamo wa unyenyekevu.
10. Hii ni kiungo muhimu ya Hatua ya saba.
11. Unyenyekevu unachangiwa kwa upana na uaminifu wetu sisi wenyewe,...
12. ...hili ni jambo tumezingatia tangu Hatua ya Kwanza.
13. Sisi tulikubali kulevya kwetu na kukosa uwezo kwetu.
14. Sisi tulipata nguvu zaidi yetu sisi wenyewe na kujifunza kuitegemea.
15. Sisi tulichunguza maisha yetu na kugundua jinsi sisi kwelitulivyo.
16. Kuwa kweli wanyenyekevu ni kukubali na kwa uaminifu kujaribu kuwa sisi wenyewe.
17. Hakuna hata mmoja wetu ambaye kikamilifu ni mzuri au mbaya kikamilifu.
18. Sisi ni watu ambao wana mema na mabaya na...

19. ...cha muhimu zaidi, sisi ni binadamu.
20. ¶Unyenyekevu ni sehemu muhimu, ya kukaa safi, kama vile chakula na maji ni muhimu kwa kukaa hai.
21. Kama kulevya kwetu kulivyoendelea, sisi tulizitoa nguvu zetu kutosheleza tamaa zetu.
22. Mahitaji mengine yote hatungeweza kuyafikia.
23. Wakati wote tulitaka kuridhisha tamaa yetu ya msingi.
24. ¶Hatua ya saba ni kuchukua hatua, na ni wakati wa kumwomba Mungu atusaidie na ahueni.
25. Lazima tuelewe kwamba njia yetu ya kufikiria sio njia pekee; watu wengine pia wanaweza kutupa mwelekeo.
26. Wakati mtu anatuonyesha kasoro yetu, wajibu wetu wa kwanza unaweza kuwa wa kujihami.
27. Ni lazima kutambua kwamba sisi si wakamilifu.
28. Wakati wote kutakuwa na nafasi ya kukua.
29. Kama sisi kweli tunataka kuwa huru, itabidi tuwe na mtazamo mzuri kwa kile tunaelekezwa.
30. Kama upungufu tunaoelewa ni halisi, na tuna nafasi ya kuuondoa, hakika tuta hisi kuwa nafuu.
31. ¶Baadhi yetu itabidi kwenda kwa magoti yetu kwa hatua hii.
32. Baadhi yetu watakuwa na utulivu sana, na wengine kufanya juhudi kubwa kihisia kuonyesha bidii yao.
33. Neno unyenyekevu linatumika kwa sababu twaendea Nguvu iliyo zaidi yetu wenyewe na kuomba uhuru wa kuishi bila upungufu wa njia zetu za kale.
34. Wengi wetu tu tayari kufanya hivyo bila upingamizi, juu ya imani pofu, kwa sababu sisi ni wagonjwa kwa yale tumekuwa tukifanya na jinsi sisi tunavyo hisi.
35. Chochote kinachofanya kazi, sisi tutafuata.
78. Ni kanuni hii inayo turuhusu sisi kushiriki katika majadiliano bila kutoleana hukumu au kungamua haki na makosa.
79. Haina haja kuwa wajinga tena kwa kusimamia maadili yasiyo kuwepo.
80. Tumejifunza kwamba ni sawa kutojua majibu yote, hivyo tunaweza kufunzwa na kuishi maisha yetu mapya kwa mafanikio.
81. ¶Kuwa na Nia-wazi bila kuwa na utayari, hautatupeleka popote.
82. Lazima tuwe tayari kufanya chochote muhimu kupata ahueni.
83. Kamwe hatujui lini wakati utakuja wakati sisi lazima tuweke juhudi zote na nguvu tulizo nazo ili kukaa safi.
84. ¶Uaminifu, kuwa na nia-wazi utayari wa kujaribu, hufanya kazi pamoja.
85. Ukosefu wa moja ya kanuni hizi katika mpango wetu binafsi unaweza kusababisha kurudia matumizi, na hakika kufanya ahueni kuwa ngumu na chungu wakati inaweza kuwa rahisi.
86. Mpango huu ni sehemu muhimu ya maisha yetu ya kila siku.
87. Kama si mpango huu wengi wetu tungekuwa wafu au kwenye taasisi.
88. Maoni yetu hubadilika kutoka yale ya ubinafsi hadi ile ya mwanachama.
89. Sisi husisitiza kuweka nyumba yetu kwa mpangilio sababu inatuletea nafuu.
90. Tuna imani katika Nguvu yetu ya Juu kutupa nguvu ili kukidhi mahitaji yetu.
91. ¶Njia moja ya kufanyia mazoezi kanuni ya UMN ni kwa kuchukua hesabu ya kila siku.
92. Hesabu yetu inaturuhusu sisi kutambua ukuaji wetu wa kila siku.
93. Hatupaswi kusahau wema wetu katika kujitahidi kuondoa kasoro zetu.
94. Ule udanganyifu wa kale na ubinafsi unaweza kubadilishwa na kanuni za kiroho.

95. ¶Kukaa safi ni hatua ya kwanza katika kukabiliana na maisha.
96. Wakati tunafanyia mazoezi kukubalika, maisha yetu huwa rahisi.
97. Wakati matatizo yanajitokeza, tunatarajia kuwa tumejihami na zana za mpango.
98. Sisi kwa uaminifu tunafaa kusalimisha ubinafsi na uharibifu wetu wenyewe.
99. Siku za kale sisi tuliadini kukata tamaa kungetupa nguvu ya kuishi.
100. Sasa tunakubali wajibu kwa ajili ya matatizo yetu na kuona kwamba sisi tuna kuwajibika kwa ajili ya suluhu yetu.
101. ¶Kama waraibu wanaopata ahueni, tuna mengi ya kushukuru.
102. Wakati kasoro zetu zinaondolewa, tuko huru kuwa kile tunaweza.
103. Tunaibuka watu wapya na kujifahamu sisi wenyewe na uwezo wa kuchukua nafasi yetu katika dunia.
104. ¶Katika kuishi kama hatua, tunaanza kuachilia ubinafsi wetu.
105. Tunaomba Nguvu yetu ya Juu kutuondolea hofu yetu ya kukabiliana nasi wenyewe na maisha.
106. Tunajitambua upya wenyewe kwa kufanyia kazi hatua na kutumia zana za ahueni.
107. Tunajiona kuwa tofauti.
108. Haiba yetu hubadilika.
109. Sisi huwa watu wenye hisia, wenye uwezo wa kukabiliana ipasavyo na maisha.
110. Sisi tunaweka maisha ya kiroho kwanza na kujifunza kutumia uvumilivu,subira na unyenyekevu katika mambo yetu ya kila siku.
111. ¶Watu wengine katika maisha yetu hutusaidia kuendeleza uaminifu na mitazamo ya upendo, tunadai machache na kutoa zaidi.
112. Hasira huzidi kupungua polepole na kusameheana huja kwa urahisi.

36. ¶Hii ni njia yetu kwa kukua kiroho.
37. Sisi tunabadilika kila siku...
38. ...hatua kwa hatua, kwa uhakika na kwa umakini tunajivuta wenyewe kutoka kwa kutengwa na upweke wa uadhilwa na kuingia katika utawala wa maisha.
39. Hii haiji kwa kudhania, lakini ni kwa hatua na maombi.
40. Lengo kuu la Hatua ya Saba ni kutoka nje yetu sisi wenyewe na kujitahidi kufikia mapenzi ya Nguvu yetu ya Juu.
41. ¶Kama sisi tutakuwa na kutojali na kushindwa kuelewa maana ya kiroho ya hatua hii, sisi tunaweza kufufua matatizo ya zamani.
42. Hatari moja ni kuwa wakali sana kwetu wenyewe.
43. ¶Kushiriki na wahadhiliwa wengine katika ahueni itatusaidia kuepuka kuwa wakali sana kwetu wenyewe.
44. Kukubali kasoro za wengine kunaweza kutusaidia kuwa wanyenyekevu na kupata njia kwa ajili ya kasoro zetu wenyewe kuondolewa.
45. Mungu mara nyingi hufanya kazi na wale ambao hujali sana ahueni ili kutusaidia kutambua upungufu wetu.
46. ¶Tumbaini kuwa unyenyekevu una sehemu kubwa katika mpango huu na njia yetu mpya ya maisha.
47. Sisi huchukua hesabu yetu, na huwa tayari kuruhusu Mungu kuondoa kasoro zetu za tabia; na kwa unyenyekevu Kumwomba atuondolee upungufu wetu.
48. Hii ni njia yetu ya kukua kiroho, na sisi tunataka kuendelea.
49. Tuko tayari kwa Hatua ya Nane.

1. **Hatua ya Nane**
2. *“Sisi tulifanya orodha ya watu wote tuliokuwa tumewadhuru, na kuwa tayari kupatana nao wote.”*
3. ¶Hatua hii ni mtihani kwa unyenyekevu wetu mpya tulioukata.
4. Kusudi letu ni kupata uhuru kutokana na hatia tulioishi nayo mpaka sasa,...
5. ...tunataka kuangalia ulimwengu katika jicho bila ukali wala hofu.
6. ¶Je, sisi tuko tayari kufanya orodha ya watu wote tuliokuwa tumedhuru ili kuondoa hofu na hatia ambayo maisha ya kale yametushikia
7. Uzoefu wetu unatuambia kwamba ni lazima tuwe tayari kabla hii hatua. ifanye kazi kwetu.
8. ¶Hatua ya Nane si rahisi, inadai aina mpya ya uaminifu kuhusu uhusiano wetu na watu wengine.
9. Hatua ya Nane inaanza mpango wa kusamehe wengine na labda tunasamehewa nao, kujisamehe wenyewe, na kujifunza jinsi ya kuishi katika dunia.
10. Wakati, sisi hatimaye tunafikia hii hatua, tuko tayari kuelewa badala ya kueleweka.
11. Tunaweza kuishi na kuishi rahisi zaidi wakati sisi tunajua maeneo ambapo sisi tunahitaji marekebisho.
12. Inaonekana ngumu sasa, lakini wakati tumetimiza hayo, tunashangaa mbona hatukuifanya kitambo.
13. ¶Tunahitaji uaminifu halisi kabla ya kutengeneza orodha sahihi.
14. Katika kujiandaa kufanya orodha ya Hatua ya Nane, ni muhimu kufafanua madhara.
15. Ufafanuzi moja ya madhara ni uharibifu wa kimwili au kiakili.
16. Ufafanuzi mwingine wa madhara ni kusababisha maumivu, mateso au hasara.
17. Uharibifu unaweza kusababishwa na kitu ambacho kimesemwa, au kufanyika au kutofanywa, na,...

113. Tunajifunza kuhusu upendo kutoka kwa wanachama wa Narcotics Anonymous.
114. Kupitia upendo tunaopokea katika Ushirika wetu sisi huanza kuhisi upendo, hisia ambayo kabisa ni geni kwetu kutokana na maisha yetu ya ukale.
115. ¶Heshima yetu binafsi ilitudhibiti katika kila aina ya njia ya hila.
116. Hasira ni jawabu kwa hali yetu ya sasa.
117. Majuto ni kurudi kuishi hali ya ukale tena na tena katika akili zetu, na hofu ni jawabu letu la siku za usoni.
118. Tunahitaji kuwa tayari kuruhusu Mungu kuondoa hizi kasoro ambazo hulemaza ukuaji wa kiroho.
119. ¶Mawazo mapya yanapatikana kwetu kwa njia ya kuzungumzia uzoefu wetu wa kuishi.
120. Kufanyia mazoezi kwa bidii miongozo rahisi katika sura hii, sisi hupata ahueni kila siku.
121. Kanuni ya mpango huuda mpangilio wa maisha yetu.
122. ¶Kutokana na kutengwa kwa uraibu wetu, sisi hupata ushirika wa watu wenye nia moja ya kupata ahueni.
123. N.A. ni kama merikebu ya uokoaji katika bahari ya kutengwa, kukata tamaa na uharibifu na machafuko.
124. Imani yetu, nguvu na matumaini huja kutoka kwa kushiriki ahueni yao na kutokana na uhusiano wetu na Mungu wa kuelewa kwetu.
125. Mara ya kwanza tunahisi ugumu kushiriki hisia zetu.
126. Sehemu ya maumivu ya uraibu inakatizwa katika kushiriki huku.
127. Kama tunajikuta katika mahali pambaya au kuhisi shida ikija, sisi tutamuita mtu au kwenda kwa mkutano.
128. Sisi hujifunza kutafuta msaada kabla ya kufanya maamuzi magumu.

129. Kwa kunyenyekea na kuomba msaada, tunaweza kustahimili nyakati.za ugumu.
130. Kama mimi siwezi, tunaweza!
131. Kwa njia hii sisi hupata nguvu tunayohitaji wakati tunaihitaji zaidi.
132. Sisi huunda utangamano tunaposhiriki rasilimali zetu za kiroho na kiakili.
133. ¶Kushiriki katika mikutano mara kwa mara na moja-kwa-moja na waraibu wanaopata ahueni inatusaidia kukaa safi.
134. Kuhudhuria mikutano inatukumbusha jinsi ilivyo kuwa mpya na asili ya maendeleo ya ugonjwa wetu.
135. Kuhudhuria kundi letu hutoa faraja kutoka kwa watu tunaopata kujua.
136. Hii inadumisha ahueni yetu na kutusaidia katika maisha yetu ya kila siku.
137. Wakati sisi kwa uaminifu kunazungumzia hadithi yetu , mtu mwingine anaweza kujitambuisha nasi.
138. Kwa kuhudumia mahitaji ya wanachama wetu na kufanya ujumbe wetu ujulikane inatupa hisia ya furaha.
139. Huduma inatupa fursa ya kukua kwa njia ambayo inagusa maeneo yote ya maisha yetu.
140. Uzoefu wetu katika ahueni unaweza kuwasaidia wao kukabiliana na matatizo yao—kilichofanya kazi kwetu kinaweza fanya kazi kwao.
141. Waraibu wengi wanaweza kukubali aina hii ya kushiriki, tangu hapo mwanzo.
142. Kupatana baada ya mikutano yetu ni fursa nzuri ya kushiriki mambo ambayo hatukupata kujadili wakati wa mkutano.
143. Huu pia ni wakati mzuri wa kuzungumza moja-kwa-moja na wadhamini wetu.
144. Mambo tunayohitaji kusikia itachipuka na kuwa wazi kwetu.
145. ¶Kwa kubadilishana uzoefu wa ahueni na watu wageni, sisi kusaidika wenyewe kuweza kukaa safi.
18. ...athari inayosababishwa na maneno au matendo haya yaweza kuwa ya kusudi au bila kukusudia.
19. Kiwango cha madhara chaweza kuanzia wasiwasi wa akili hadi kusababisha majeraha ya kimwili au hata kifo.
20. ¶Shida ambayo wengi wetu huwa na Hatua ya Nane na kule kukiri ile athari...
21. ...ni kukubali kwamba tulikuwa waadhiliwa, sio wa kuadhili, katika uraibu wetu.
22. Kuepuka na kujitolea visababu ni muhimu sana kwa Hatua ya Nane.
23. Ni lazima tutenganishe tuliyotendewa na yale tuliyotenda.
24. Sisi tulijiondolea lawama na maoni yetu ya kuwa waadhiriwa.
25. Mara nyingi tunahisi tulijidhuru sisi wenyewe, ila kwa kawaida hujiorodhesha wa mwisho, kama tukiweza.
26. Hatua hii ni kufanya msingi kurekebisha uharibifu wa maisha yetu.
27. ¶Haitatufanya watu bora zaidi kwa kuhukumu makosa ya mwingine.
28. Itatufanya kuhisi vyema zaidi kwa kusafisha maisha yetu kwa kujiondolea hukumu.
29. Kwa kuandika orodha yetu, hatuwezi tena kukana kwamba tulisababisha madhara.
30. Sisi tunakubali kwamba tuliumiza wengine, kwa njia moja au nyingine, kupitia matendo mengine, uongo, ahadi zilizovunjwa au kutelekezwa au vingine vile.
31. ¶Sisi tunafanya orodha yetu, au kuchukulia kutoka Hatua ya Nne, na kuongeza watu wa ziada kama tunavyowafikiria.
32. Tunatazama orodha hii kwa uaminifu, na kwa uwazi kuchunguza makosa yetu ili tuweze kuwa tayari kufanya marekebisho.
33. ¶Tunaweza kosa kujua watu tuliwakosea.

34. Mtu yeyote tuliyehusiana alikuwa katika hatari ya kuadhilika.
35. Wanachama wengi hutaja wazazi wao, mume au mke, watoto, marafiki, wapenzi, waadhiliwa wengine, marafiki wa kawaida, watenda kazi pamoja, waajiri, walimu, wakodeshaji nyumba na watu wasiowajua.
36. Sisi tunaweza kujiweka kwenye orodha, kwa sababu wakati wetu wa kulevyu, tume kuwa tukijiua wenyewe polepole.
37. Tunaweza onelea ikiwa ya manufaa kufanya orodha tofauti ya watu wanao tudai fedha.
38. ¶Kama ilivyo kwa kila hatua, lazima tuwe makini.
39. Wengi wetu hupungukiwa kwa malengo yetu mara nyingi. kuliko tunavyoyatimiza
40. Wakati huo huo, hatuwezi kosa kukamilisha hatua hii kwa sababu tu hatuna uhakika kwamba orodha yetu ni kamili.
41. Sisi kamwe hatumalizi.
42. ¶Ugumu wa mwisho katika kufanyia kazi Hatua ya Nane ni kuitenganisha na Hatua ya Tisa.
43. Makadirio juu ya maamuzi yaweza kuwa kikwazo kikubwa kwa kutengeneza orodha na kuwa na utayari.
44. Sisi tunafanya hatua hii kana kwamba hakuna Hatua ya Tisa.
45. Hatuwezi hata kufikiri juu ya kufanya marekebisho ila tu kuwa makini hasa vile Hatua ya Nane inasema ambayo ni kutengeneza orodha na kuwa tayari.
46. Jambo kuu hatua hii hutufanyia ni kutusaidia kujenga ufahamu kwamba, kidogo kidogo, sisi tunapata mtazamo mpya kuhusu sisi wenyewe na jinsi ya kukabiliana na watu wengine.
47. ¶Kusikiliza kwa makini kwa wanachama wengine kushiriki uzoefu wao kuhusu hatua hii kunaweza kusafisha kuchanganyikiwa kule tunaweza kuwa nao juu ya kuandika orodha yetu na faida zake.
48. Pia, wadhamini wetu waweza kushirikiana nasi jinsi ilivyofanya kazi kwao.

146. Sisi hushiriki faraja na kutiana moyo na wengine.
147. Leo tuna watu katika maisha yetu ambao wasimama nasi.
148. Kwa kujitenga mbali na ubinafsi inatupa mtazamo bora zaidi wa maisha.
149. Kwa kuomba msaada, tunaweza kubadilika.
150. Kushiriki kuna hatari wakati mwingine, lakini kwa kuwa katika mazingira magumu tuna uwezo wa kukua.
151. ¶Baadhi watakuja katika Narcotics Anonymous wakijaribu kutumia watu ili kuwasaidia kuendelea na tabia zao.
152. Akili zao zilizofungwa ni kikwazo dhidi ya mabadiliko.
153. Roho ya nia-wazi, pamoja na kukiri ukosefu wa uwezo wetu, ni ufunguo muhimu utakaofungua mlango wa ahueni.
154. Ikiwa mtu aliye na tatizo la madawa ya kulevyu anakuja kwetu kutafuta ahueni na ana nia ya kujaribu, sisi kwa furaha kunashiriki pamoja nao jinsi tunavyo kaa safi.
155. ¶Sisi hupata kujiheshimu jinsi tunavyo saidia wengine kutafuta njia mpya ya maisha.
156. Wakati tuna tathmini kwa uaminifu tulicho nacho sisi, tunaweza kujifunza kukidhamini.
157. Sisi huanza kuhisi kuwa wanachama muhimu wa N.A.
158. Tunaweza kupeleka zawadi ya ahueni nasi kila mahali.
159. Hatua Kumi na Mbili za Narcotics Anonymous ni ahueni endelevu katika maisha yetu ya kila siku.
160. Ahueni inayoendelea ina tegemea uhusiano wetu na Mungu mwenye upendo anayetujali na anayetufanyia lile ambao sisi tunaona haliwezekani kulifanya sisi wenyewe.
161. ¶Katika ahueni yetu, kila mmoja wetu huja kwa ufahamu wetu wenyewe wa mpango huu.

162. Tukiwa na matatizo, sisi tunaamini makundi yetu, wadhamini wetu na Nguvu yetu ya Juu kutuongoza.
163. Hivyo, ahueni, kama ipatikanavyo katika Narcotics Anonymous, huja kutoka ndani na nje.
164. ¶Sisi kuishi siku kwenda nyingine lakini pia kutoka wakati hadi wakati.
165. Wakati sisi huacha kuishi katika hapa na sasa, matatizo yetu hujitukuza kiujinga.
166. Uvumilivu si hatua ya nguvu kwetu sisi.
167. Hiyo ina maana tunahitaji alama zetu na marafiki zetu wa N.A. kutukumbusha kuishi kama mpango kwa leo tu.
168. *Jiambie hivi:
KWA LEO TU mawazo yangu yatakuwa kwa ahueni yangu,
kuishi na kufurahia maisha bila kutumia madawa.*
169. *KWA LEO TU nitakuwa na imani na mtu katika N.A. ambaye ananiamini na anataka kunisaidia katika ahueni yangu.*
170. *KWA LEO TU nitakuwa na mpango.*
171. *Nitajaribu kuufuatilia kabisa jinsi ninavyoweza.*
172. *KWA LEO TU kupitia N.A. nitajaribu kupata njia mufti kwa maisha yangu.*
173. *KWA LEO TU sitakuwa na uoga, fikira zangu zitakuwa kwa wale watu ambao ninahusiana na wao, watu ambao hawatumii na wamepata njia mpya ya kuishi.*
174. *Jinsi tu nitakapo fuata hiyo njia, sina chochote cha kuogopa.*

49. Kuuliza maswali wakati wa mkutano kunaweza kutupatia faida ya Dhamiri kwa Kikundi.
50. ¶Hatua ya Nane ni mabadiliko makubwa kutoka kwa maisha iliyotawaliwa na hatia na majuto.
51. Maisha yetu ya baadaye yanabadilishwa kwa sababu hatuna haja kuepuka wale ambao tuliwadhuru, na...
52. ...kwa matokeo ya hatua hii, sisi tumepokea uhuru mpya unao changia kumaliza kutengwa.
53. Tunapotambua hitaji letu la kusamehewa, sisi huweza kusamehe zaidi.
54. Kwa hivyo, tunajua kwamba hatufanyi maisha kuwa magumu kwa watu wengine katika ahueni yetu kimakusudi.
55. ¶Hatua ya Nane ni hatua wa utekelezaji.
56. Kama hatua zingine zote, inatupa faida ya haraka.
57. Sisi sasa tuko huru kuanza marekebisho yetu kwa Hatua ya Tisa.

Sura ya Kumi

ZAIDI ITAFUNULIWA

1. Jinsi tulivyozidi kupata ahueni, tulizidi kupata mwamko zaidi wa kujielewa na dunia inayotuzingira.
2. Mahitaji yetu na haja zetu, mali yetu na madeni, yakafunuliwa kwetu.
3. Tulikuja kutambua kwamba sisi hatukuwa na uwezo wa kubadili ulimwengu wa nje; ila tu kubadilika tu sisi wenyewe.
4. Mpango wa Narcotics Anonymous unatoa fursa kwetu sisi kupunguza maumivu ya kuishi, kwa njia ya kanuni za kiroho.
5. ¶Sisi tuna bahati sana kuja katika mpango huu .
6. Hapo mbeleni, ni watu wachache sana walitambua kwamba uraibu ulikuwa ni ugonjwa.
7. Ahueni ilikuwa ndoto tu.
8. ¶Kuwajibika, na kuwepo kwa wanachama maelfu walio safi kutokana na madawa kunadhihirisha ufanisi wa mpango huu.
9. Ahueni inawezekana kwetu leo.
10. Kupitia kufanyia kazi hatua sisi tuna jenga maisha yetu yaliyovunjika.
11. Narcotics Anonymous ni mazingira ya afya kwa ajili ya ukuaji.
12. Kama Ushirika tuna upendo na kuenzi mtu mwingine, kusaidia njia yetu mpya ya maisha pamoja.
13. ¶Jinsi kunavyozidi kukua, tunakuja kuelewa unyenyekevu ni kukubali uzuri na ubaya wetu.
14. Kile tunataka zaidi ni kujisikia vizuri kuhusu sisi wenyewe.
15. Leo tuna hisia halisi ya maisha, furaha, matumaini, huzuni, kuchangamka—...

1. **Hatua ya Tisa**
2. *“Sisi tulifanya suluhisho moja kwa moja na watu kama hao ilipowezekana, ila tu wakati wa kufanya hivyo tungejeruhi wao au watu wengine.”*
3. Hatuwezi kuepuka Hatua hii.
4. Kama sisi, tutaiepuka basi tutawacha mwanya katika Mpango wetu na twaweza rudia uraibu wetu.
5. Kiburi, hofu na kuahirisha mambo huonekana kama vizuizi visivyowezekana: husimama katika njia ya maendeleo na kukua kwetu.
6. Jambo muhimu ni kuchukua hatua na kuwa tayari kukubali majibu ya wale ambao tumewadhuru.
7. Sisi tunafanya marekebisho kwa kadri ya uwezo wetu.
8. ¶Majira ni sehemu muhimu ya hatua hii.
9. Sisi tunapaswa kufanya marekebisho wakati nafasi ya kwanza inajitokeza, isipokuwa wakati ule kwa kufanya hivyo tunaweza kusababisha madhara zaidi.
10. Wakati mwingine hatuwezi kufanya suluhisho; kamwe haiwezekani ata kwa vitendo.
11. Katika baadhi ya matukio, marekebisho yanaweza kuwa zaidi ya uwezo wetu.
12. Sisi tumepata kwamba kuwa tayari kunaweza kutumika badala ya juhudi mahali ambapo sisi hatuwawezi kuwasiliana na wale watu tuliowadhuru
13. Hata hivyo, sisi hatupaswi kamwe kukosa kuwasiliana na mtu yeyote kwa sababu ya usubufu, hofu au kuahirisha mambo
14. ¶Tunataka kuwa huru kutokana na hatia zetu, lakini sisi hatutaki kufanya hivyo kwa gharama ya mtu mwingine.

17. ...si hisia zetu za kale zilizochangiwa na madawa.
18. ¶Wakati mwingine huwa tunajipata katika mawazo ya kale, hata kama tuna muda katika mpango.
19. Msingi ni muhimu kwa ahueni kama ulivyokuwa hapo mwanzo.
20. Tunahitaji kuepuka fikira za kale, mawazo ya kale na uwezekano wa kuelekea kuridhika.
21. Hatuwezi kumudu kuridhika kwa sababu ugonjwa wetu uko nasi masaa ishirini na nne kwa siku.
22. Ikiwa wakati tunafanyia mazoezi kanuni hizi tutajiruhusu kujisikia bora au duni, sisi tunajitenga wenyewe.
23. Tunaelekea kwa shida kama tutahisi kuwa “mbali na” waraibu wengine.
24. Kujitenga kutoka kwenye anga ya ahueni na roho ya huduma kwa wengine huzuia ukuaji wetu wa kiroho.
25. Kuridhika hututenga na ukarimu, upendo na huruma.
26. ¶Kama hatuko tayari kusikiliza wengine, tutapinga haja ya kuboresha.
27. Tunajifunza kuwa wepesi na kukubali wakati wengine wametenda haki na sisi tumekosa.
28. Mambo mapya yanapofunuliwa, tunahisi uhuisho.
29. Tunahitaji kukaa nia-wazi na utayari wa kufanya jambo moja la ziada; kwenda kwa mkutano moja wa ziada, kukaa kwenye simu kwamba dakika moja ya ziada, na kusaidia yule mgeni kukaa safi kwa siku moja ya ziada.
30. Juhudi hii ya ziada ni muhimu kwa ahueni yetu.
31. ¶Sisi huja kujijua vyema kuliko mbeleni.
32. Sisi hupata uzoefu mpya, kama vile kupata kujua jinsi ilivyo kupenda, kupendwa, kujua kwamba watu wanatujali na kuwa na haja na huruma kwa wengine.
33. Tunajikuta tukifanya mambo ambayo sisi kamwe hatungedhani tungeyafanya, na kufurahia kuyafanya.
15. Sisi tunaweza kuingia kwa hatari ya kushirikisha mtu wa tatu au rafiki wa kale tuliyetumia naye ambaye hangetaka kujulikana.
16. Hatuna haki au haja ya kuhatarisha mtu mwingine.
17. Mara nyingi ni muhimu kuchukua uongozi kutoka kwa watu wengine katika mambo haya.
18. ¶Tunapendekeza kupeana matatizo yetu ya kisheria kwa wanasheria na matatizo ya fedha au matibabu kwa wataalamu.
19. Sehemu ya kujifunza jinsi ya kuishi ni kutochukua shida na majukumu ambayo hatuja hitimu kushughlika.
20. ¶Katika baadhi ya uhusiano ya kale, kwaweza kuwa na migogoro ambavyo havijasuluhisha.
21. Sisi tunafanya sehemu yetu ili kutatua migogoro ya zamani kwa kufanya marekebisho yetu.
22. Sisi tunataka kuwa mbali na uadui na chuki inayoendelea .
23. Katika matukio mengi tunaweza tu kwenda kwa mtu na kuuliza kwa unyenyekevu kuelewa makosa ya kale.
24. Wakati mwingine hii itakuwa tukio la furaha wakati marafiki wa zamani au ndugu huonyesha nia hakika ya kuachilia uchungu wao.
25. Kumwendea mtu ambaye bado anaumia kutoka na kuchomwa na matendo yetu mabaya inaweza kuwa hatari.
26. Marekebisho mbadala inaweza kuwa muhimu mahali ambapo njia ya moja kwa moja yaweza kuwa hatari au kuhatarisha watu wengine.
27. Tunawe tu kufanya marekebisho yetu kwa kadri ya uwezo wetu.
28. Sisi tunajaribu kukumbuka kwamba wakati sisi tunafanya marekebisho, tunajifanyia sisi wenyewe.
29. Badala ya kuhisi kuwa na hatia au kujuta, sisi husikia.tumefunguliwa kutoka kwa ukale wetu.
30. ¶Sisi hukubali kuwa ilikuwa matendo yetu iliyosababisha mtazamo wa kuwa kinyume.

31. Hatua ya Tisa inatusaidia na hatia zetu na wengine kwa hasira yao.
32. Wakati mwingine, marekebisho tunayoweza kufanya ni kukaa safi.
33. Sisi tuna deni kwetu wenyewe na wpendwa wetu.
34. Sisi hatufanyi tena madhara katika jamii kwa matokeo ya kutumia kwetu.
35. Wakati mwingine njia pekee tunaweza kufanyia marekebisho kwa baadhi ya watu tuliwakosea ni kuchangia katika jamii.
36. Sasa, sisi tunajisaidia wenyewe na waadhiriwa wengine kuweza kuwa safi.
37. Haya ni marekebisho makubwa kwa jamii nzima.
38. ¶Katika mpango wa ahueni yetu, sisi tulirejeshwa kuwa timamu na sehemu ya kuwa timamu ni kuhusiana vyema na wengine.
39. Sisi mara chache tunaona watu si tishio kwa usalama wetu.
40. Usalama wa kweli utachukua nafasi ya uchungu wa kimwili na kuchanganyikiwa kiakili ambao kumezoea katika maisha ya kale.
41. Sisi tunawaendea tuliowadhuru kwa unyenyekevu na uvumilivu.
42. Wengi wanaotutakia mema kwa dhati wanaweza kusita kukubali ahueni yetu kama ni kweli.
43. Lazima tukumbuke maumivu ambayo wanayoyajua.
44. Kwa muda miujiza mingi itatokea.
45. Wengi wetu ambao tulikuwa tumetengwa na familia zetu tunafanikiwa kuanzisha uhusiano nao.
46. Hatimaye inakuwa rahisi kwa wao kukubali mabadiliko ndani yetu.
47. Wakati tuko safi inaonekana wazi.
48. Subira ni kiungo muhimu katika kupona kwetu.
34. Tunafanya makosa na kuyakubali na kujifunza kutokana nayo.
35. Tunapata kushindwa na tunajifunza jinsi ya kufanikiwa.
36. Mara nyingi tunakubana na aina ya migogoro katika ahueni yetu, kama vile kifo cha mpendwa, na matatizo ya kifedha au talaka.
37. Hizi ni hali halisi za maisha na haziondoki kwasababu tu sisi tumekuwa safi.
38. Baadhi yetu, hata baada ya miaka ya ahueni, tulijipata bila ajira, makazi au fedha.
39. Tukakaribisha wazo kwamba kukaa safi haku “kuleta faida” na kule kuwaza kwa kale kukachochea kujihurumia, chuki na hasira.
40. Haijalishi jinsi gani ilivyo chungu janga la maisha kwetu, jambo moja ni wazi: “Lazima tusitumie, liwe liwalo!”
41. ¶Huu ni mpango wa kujiepusha kikamilifu,...
42. ...hata hivyo, kuna nyakati, kama vile wakati wa matatizo ya kiafya yanayohusiana na upasuaji na/au kuumia kuliokithiri kwa mwili, matibabu ya dawa inaweza kuwa halali.
43. Hii siyo leseni ya kutumia.
44. Hakuna matumizi salama ya madawa ya kulevya kwa ajili yetu.
45. Miili yetu haijui tofauti kati ya madawa yanayoidhinishwa na daktari kwa ajili ya maumivu na madawa "tunayoidhinisha wenyewe" kwa mujibu wa kupata kulevya.
46. Kama waraibu ujuzi wetu katika kujidanganya utakuwa katika kilele katika hali kama hiyo.
47. Mara nyingi akili zetu hata hutengeneza maumivu ya ziada kama kisingizio cha kutumia.
48. Kwa kugeukia Nguvu yetu ya Juu na kupata msaada wa mfadhili wetu na wanachama wengine kunaweza kutuzuia sisi kutoka kuwa maadui wetu wenyewe.
49. Kuwa peke yako nyakati kama hizo hutoa nafasi bora kwa ugonjwa wetu kutamalaki tena.

50. Kushiriki kwa uaminifu kunaweza kuondoa hofu yetu ya kurudia matumizi.
51. Ugonjwa sugu au upasuaji unaweza kuwasilisha matatizo fulani kwetu.
52. ¶Madaktari wanapaswa kuwa na maarifa maalum kuhusu uraibu wetu.
53. Kumbuka kwamba sisi—sio madaktari wetu—mwishowe tutaajibika kwa ajili ya hatari tuliojijhusisha nayo.
54. Ili kupunguza hatari kuna njia maalum ambazo tunaweza kugeukia.
55. Hizi ni kutumia dawa ya kupunguza uchungu, kuepuka madawa ya kulevya tunayo pendelea kama ipo, kuacha kutumia wakati tunaumia, na kusalia hospitalini siku za ziada kukidhi athari baada ya kuacha kutumia.
56. ¶Maumivu yoyote tunayohisi yatapita.
57. Kupitia maombi, kutafakari na kushiriki sisi huweka akili zetu mbali na usumbufu wetu na kuwa na nguvu ya kuendeleza maisha yetu mbele.
58. Ni muhimu kuweka wanachama wa N.A. pamoja wakati wote, kama inawezekana.
59. Inashangaza jinsi akili zetu hurudia haraka njia zetu za kale na kufikiri kwa kale.
60. Wewe unaweza kushangazwa kiasi cha maumivu tunaweza kustahimili bila matibabu.
61. Katika mpango huu wa kujiepusha na matumizi, hata hivyo, hatuhitaji kuhisi hukumu baada ya kutumia matibabu kiasi kwa mujibu wa mtaalamu aliyehitimu kwa maumivu yaliyokithiri.
62. ¶Sisi hukua kupitia maumivu katika ahueni na mara nyingi kupata kwamba mgogoro ni zawadi, nafasi ya kuhisi ukuaji wa kuishi safi.
63. Kabla ya hapo, tulishindwa hata kudhania kwamba matatizo yangeleta zawadi.
64. Hii inaweza kuwa kutafuta nguvu ndani yetu wenyewe ambazo kamwe hatukujua mbeleni au kupokea hisia ya heshima binafsi iliyopotea.
49. Upendo usio na masharti tunaouzoa utafufua mapenzi yetu ya kuishi, na kila hatua njema kwa upande wetu itaadamana na nafasi isiyotarajiwa.
50. Ujasiri mwingi na imani huenda katika kufanya marekebisho, na matokeo ni kukua kiroho sana.
51. ¶Sisi tunafikia uhuru kutoka kwa uharibifu wetu wa kale.
52. Tungetaka tuhifadhi “nyumba yetu kwa mpango” kwa kuendelea kufanya hesabu binafsi ya maadili katika Hatua ya Kumi.

1. **Hatua ya Kumi**

2. *“Sisi tuliendelea kuchukua hesabu binafsi na tulipokosea kwa haraka turikiri.”*

3. ¶Hatua ya Kumi inatuweka huru kutoka uharibifu wa sasa.

4. Kama hatuwezi kukaa na ufahamu wa kasoro zetu, zinaweza kutuelekeza mahali ambapo hatuwezi kutoka tukiwa safi.

5. ¶Jambo la kwanza sisi hujifunza katika Narcotics Anonymous ni kwamba kama sisi tutatumia, sisi tutapoteza.

6. Kwa dalili hiyo, sisi hatutahisi maumivu kali kama tunaweza kuepuka mambo ambayo hutuletea maumivu.

7. Tukiendelea kuchukua hesabu binafsi ina maana kwamba sisi tunaunda mazoea ya kujiangalia wenyewe, matendo yetu, mitazamo na uhusiano wetu mara kwa mara.

8. ¶Sisi ni viumbe wa tabia na ni katika mazingira magumu tunaweza kurejea njia ya zamani ya kufikiria na kutenda.

9. Kwa wakati inaonekana rahisi kuendelea katika hali ya kale ya uharibifu binafsi kuliko kujaribu njia mpya ione kanayo kuwa hatari.

10. Hatupaswi kufungwa na njia zetu za kale.

11. Leo hii, tuna uchaguzi.

12. ¶Hatua ya Kumi inaweza kutufanyia haya; kutusaidi kurekebisha matatizo yetu ya maisha na kuzuia yajirudie.

13. Sisi tunachunguza matendo yetu wakati wa mchana.

14. Baadhi yetu tunaandika kuhusu hisia zetu, kuelezea jinsi sisi tulivyohisi na sehemu gani tungeweza kuchangia katika matatizo yoyote ambayo yalitokea.

15. Je sisi tulisababisha madhara kwa mtu?

65. ¶Ukuaji wa kiroho, upendo na huruma ni uwezo uliozuiwa mpaka ushiriki na waraibu wengine.

66. Kwa kutoa upendo usio na masharti katika Ushirika tunakuwa na upendo zaidi, na katika kushiriki ukuaji wa kiroho tunakuwa wa kiroho zaidi.

67. ¶Kwa kupeleka ujumbe huu kwa mraibu mwingine, tunakumbushwa vyema mahali tunapo toka.

68. Kule kuwana nafasi ya kukumbuka hisia na tabia za kale, tunaweza kuona ukuaji wetu wa ubinafsi na kiroho.

69. Katika mchakato wa kujibu maswali ya mwingine, sisi huwa wazi zaidi katika fikra zetu.

70. Wanachama wapya ni chanzo cha mara kwa mara cha matumaini, milele ikitukumbusha kwamba mpango hufanya kazi.

71. Tuna nafasi ya kuishi maarifa tuliyoipata kwa kukaa safi, wakati tunafanya kazi pamoja nao.

72. ¶Tumejifunza kuthamani heshima ya wengine kwetu.

73. Sisi tunafurahia wakati wengine wanaweza kututegemea.

74. Kwa mara ya kwanza katika maisha yetu tunaweza kuulizwa kutumika katika nafasi ya wajibu katika mashirika ya kijamii nje ya N.A.

75. Maoni yetu wakati mwingine yanatafutwa na kuthamaniwa na wasio waraibu katika maeneo mengine kando na uraibu na ahueni.

76. Tunaweza kufurahia familia zetu katika njia mpya na tunaweza kuwa faida kwao badala ya kuwa wa aibu au mzigo kwao.

77. Wanaweza kutufurahia leo.

78. Maslahi yetu binafsi hupanuka ikiwezekana kujumuisha masuala ya kijamii au hata kisiasa.

79. Changamko na burudani hutupa furaha mpya.

80. Inatupa hisia nzuri kujua kwamba mbali na thamani yetu kwa wengine kama waraibu wanaopata ahueni sisi pia ni wa thamani kama binadamu.
81. ¶Kuimarishwa tunaopokea kwa udhamini hauna kipimo.
82. Tulipoteza miaka tukichukua kutoka kwa watu wengine, katika kila njia iwezekanayo.
83. Maneno hayawezi kuelezea hisia ya ufahamu wa kiroho ambao sisi hupokea wakati tumepeana kitu, bila kujali ni ndogo kiasi gani kwa mtu mwingine.
84. ¶Sisi ni macho na maskio kwa wengine;...
85. ...wakati sisi tumefanya kitu kibaya waraibu wenzetu hutusaidia kujisaidia wenyewe kwa kutuonyesha kila hatuwezi kuona.
86. Sisi wakati mwingine hujipata tumenaswa katika mawazo ya kale.
87. Tunahitaji mara kwa mara kukagua hisia na fikra zetu, kama tunataka kukaa sawia na kukua kiroho.
88. Shauku hii itakuwa msaada kwa ahueni yetu inayoendelea.
89. ¶Leo tuna uhuru wa kuchagua.
90. Tunapo fanyia kazi mpango huu kwa kadri ya uwezo wetu, tamaa na ubinafsi huondolewa.
91. Wengi wa upweke na hofu yetu unabadilishwa kwa upendo na usalama wa Ushirika.
92. Kusaidia mraibu ambaye bado anateseka ni moja ya uzoefu mkubwa wa maisha tunaotoa.
93. Sisi tuko tayari kusaidia.
94. Tumekuwa na uzoefu kama huo na kuelewa waraibu wenzetu zaidi ya mtu mwingine anavyoweza.
95. Sisi hutoa matumaini kwa sababu tunajua kwamba njia bora ya maisha ni hakika sasa, na tunatoa upendo kwa sababu nasi tulipokea bure.

16. Je tunahitaji kukubali kwamba sisi tulikosa?
17. Kama sisi tutapata shida, sisi hufanya juhudi kwa kuzishugulikia.
18. Wakati mambo hayo yanaachwa bila kufanywa yana njia ya kutokota.
19. ¶Hatua hii inaweza kuwa ya utetezi dhidi ya kutokuwa timamu hapo kale.
20. Tunaweza kujiuliza kama sisi ni tunavutwa katika mifumo ya zamani ya hasira, chuki au hofu.
21. Je tunahisi kunaswa?
22. Je sisi “tunajiweka tayari” kwa shida?
23. Je sisi tuna njaa, hasira, upweke au tumechoka?
24. Ni sisi tunajichukulia wenyewe kuwa makini mno?
25. Je sisi tunajihukumu hisia ya ndani kwa kutazama maumbile ya nje ya wengine?
26. Je sisi tunaugua kutoka matatizo ya kimwili?
27. Majibu ya maswali kama haya yanaweza kutusaidia kukabiliana na ugumu wa sasa.
28. Hatuna tena haja ya kuishi na hisia kwamba tuna “upweke ndani yetu”.
29. Wasiwasi wetu mwingi na matatizo makubwa huja kwa kutokuwa na uzoefu wa kuishi bila madawa.
30. Mara nyingi wakati sisi tunauliza “mtu aliyeacha uraibu kwa muda mrefu” tufanye nini, tunashangaa na jinsi jawabu ilivyo rahisi.
31. ¶Ya hatua ya kumi inaweza kuwa kifuniko cha kufunua shinikizo.
32. Sisi tunafanyia kazi hatua hii wakati heka heka za siku bado ni wazi katika akili zetu.
33. Sisi tuna orodhesha tuliyofanya bila kujitolea visabadu kwa matendo yetu.

34. Hii inaweza kufanyika kwa kuandika kwa mwisho wa siku.
35. Jambo la kwanza kufanya ni kuacha!
36. Kisha sisi tunachukua muda wa kujiruhusu sisi wenyewe nafasi ya kufikiri.
37. Sisi tunachunguza matendo yetu, athari zetu, na nia zetu.
38. Mara nyingi tunaona kwamba sisi tumekuwa “tukifanya” vizuri zaidi kuliko vile tumekuwa “tukihisia.”
39. Hii inaturuhusu kuchunguza mahali ambapo tumeenda kinyume na kukubali makosa kabla ya mambo kuwa mbaya.
40. Tunahitaji kutojitolea visababu.
41. Sisi kwa haraka tunakubali makosa yetu, si kujieleza.
42. ¶Sisi tunaendelea kufanyia kazi hatua hii.
43. Hii ni hatua ya kuzuia, na...
44. ...zaidi sisi tunavyoifanya, hivyo tutahitaji kidogo hatua ya marekebishi ya hatua hii.
45. Hiki ni chombo kikuu. Kinatupa njia ya kuepukana na huzuni kabla ya kujiletea sisi wenyewe.
46. Sisi tunafuatilia hisia zetu, nia zetu, ndoto zetu na vitendo vyetu.
47. Kwa kujiangalia sisi wenyewe tunaweza kuzuia kurudia matendo ambayo hutufanya kusikia vibaya.
48. ¶Tunahitaji hatua hii hata wakati tunahisi vyema na wakati mambo yanaenda vizuri.
49. Hisia nzuri ni mpya kwetu na tunahitaji kuzilea.
50. Nyakati za shida, tunaweza kujaribu mambo ambayo yalifanya kazi hapo mbeleni.
51. Tuna haki ya kutosikia bila hamu.
96. Njia mpya ni wazi kwetu kunapojifunza jinsi ya kupenda.
97. Upendo unaweza kuwa mtiririko wa nguvu za maisha kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine.
98. Kwa kutunza, kushirikiana, na kuwaombea wengine, tunakuwa sehemu yao, na...
99. ...kwa njia ya kuelewa, kunawaruhusu kuwa sehemu yetu.
100. Tunapofanya hivi tunapitia uzoefu muhimu ya kiroho na tunabadilishwa.
101. ¶Katika ngazi ya vitendo, mabadiliko hutokea kwa sababu kilicho sawa kwa awamu moja ya ahueni chaweza kosa kuwa kwa ingine.
102. Sisi daima huachilia kilichofanya kazi kwetu na kuruhusu Mungu atuongoze kwa njia ya awamu ya sasa na yale yanayotenda kazi hapa na sasa.
103. ¶Tunavyozidi kumtegemea Mungu na kupata heshima binafsi, tunatambua kwamba hatuna haja ya kujisikia bora au duni kwa mtu yeyote;...
104. ...thamani yetu halisi ni katika kuwa sisi wenyewe.
105. Heshima yetu binafsi, iliyokuwa kubwa na yakutawala, sasa huchukua kiti cha nyuma kwa sababu tuko katika maelewano pamoja na Mungu wa upendo.
106. Tunaona kwamba tunaishi maisha timilifu, ya furaha na kamilifu tunapoteza mapenzi ya nafsi yetu.
107. ¶Sisi tunakuwa na uwezo wa kufanya maamuzi ya busara na upendo, kulingana na kanuni na maadili yaliyo ya thamani halisi katika maisha yetu.
108. Kwa kulainisha mawazo yetu na maadili ya kiroho kwamba tunasonga kuelekea, sisi huwa huru kuwa kile tunataka kuwa.
109. Kile tulikuwa tunaogopa, sasa tunaweza kukishinda kwa kutegemea Mungu wa upendo.
110. Imani imechukua nafasi hofu yetu na kutupa uhuru kutokana nasi wenyewe.
111. ¶Katika ahueni, sisi pia hungangania shukrani.

112. Tunahisi kushukuru kwa ufahamu wa Mungu unaondelea.
113. Wakati tunakabiliana na ugumu ambao tunadhani hatuwezi kuushida, tunaomba Mungu atufanyie kile ambacho hatuwezi kufanya sisi wenyewe.
114. ¶Muamka wa kiroho ni mchakato unaoendelea.
115. Sisi hupata maoni pana ya ukweli kunavyo kua kiroho.
116. Ufunguzi wa akili zetu na uzoefu mpya wa kiroho na kimwili ni ufunguo kwa ufahamu bora.
117. Tunavyokua kiroho tunaunganishwa kwa hisia zetu na lengo letu katika maisha.
118. ¶Kwa kujipenda wenyewe, tunaweza kwa kweli kupenda wengine.
119. Huu ni muamko wa kiroho ambao huja kwa kuishi mpango huu.
120. Tunajikuta tukithubutu kuhudumia na kupenda.
121. ¶Uwezo wa juu wa akili na hisia, kama vile dhamira na uwezo wa kupenda, ziliathirika kwa kiasi na matumizi yetu ya madawa ya kulevya.
122. Ujuzi wa kuishi ulishuswa kiwango cha wanyama.
123. Roho yetu ilikuwa imevunjika.
124. Uwezo wa kuhisi kama binadamu ukapotea.
125. Hii inaonekana kukithiri, lakini wengi wetu wamekuwa katika hali hii.
126. ¶Kwa muda, kupitia ahueni, ndoto zetu huwa kweli.
127. Haina maana kwamba sisi huwa matajiri au maarufu.
128. Hata hivyo, kwa kutambua mapenzi ya Nguvu yetu ya Juu, ndoto huja kuwa kweli katika ahueni yetu.
129. ¶Moja ya miujiza ya kuendelea kupata ahueni ni kuwa mwenye mazao, mwanachama mwenye wajibu kwa jamii.

52. Tuna kuchagua.
53. Nyakati nzuri zinaweza pia kuwa mtego; hatari ni kwamba tunaweza kusahau kwamba jambo tunalolipea kipaumbele ni kukaa safi.
54. Kwa upande wetu, ahueni ni zaidi kuliko kuhisi vyema.
55. ¶Tunahitaji kukumbuka kwamba kila mtu hufanya makosa.
56. Sisi kamwe hatuwezi kuwa wakamilifu.
57. Hata hivyo, tunaweza kukubali hali hii kwa kutumia Hatua ya Kumi.
58. Kwa kuendelea kuandika hesabu binafsi, tunawekwa huru, hapa na sasa, kutoka kwetu sisi wenyewe na ukale.
59. Hatuna tena kulazimishwa kuhalalisha kuwepo kwetu.
60. Hatua hii inaturuhusu kuwa sisi wenyewe.

1. **Hatua Ya Kumi na Moja**

2. *“Sisi tulitafuta kwa njia ya maombi na kutafakari ili kuboresha mawasiliano yetu na Mungu kama tulivyomwelewa, kuomba tu kwa maarifa ya mapenzi yake kwetu na uwezo wa kufanya hayo.”*

3. Hatua kumi za kwanza zimetuanzishia uboresho wa uhusiano wetu na Mungu kama tunavyomwelewa.

4. Hutupa chanzo cha kupata matumaini yetu tuliyoyatarajia.

5. Baada ya kuingia awamu hii ya mpango wetu wa kiroho kwa njia ya kufanyia mazoezi hatua zetu kumi zilizopita, wengi wetu hukaribisha zoezi la maombi na kutafakari.

6. Tumepata kwamba hali yetu ya kiroho ndio msingi wa ahueni ambayo hutupa ukuaji wetu bila kukoma.

7. ¶Wengi wetu huanza kukaribisha hali yetu kuwa safi kwa muda tunapofika Hatua ya Kumi na Mmoja.

8. Katika Hatua ya Kumi na Moja, maisha ambayo tumekuwa tukifanyia majaribio hupata maana ya undani zaidi.

9. Kwa kujisalimisha, tupata nguvu zaidi.

10. ¶Hali ya imani yetu itaamua namna ya maombi yetu na kutafakari kwetu.

11. Tunahitaji tu kuhakikisha kwamba tuna mfumo wa imani ambao hufanya kazi kukimu mahitaji yetu.

12. Matokeo kuhesabika katika kupona.

13. Kama imebainika mahali pengine, maombi yetu yalionekana kufanya kazi tulipoingia Mpango wa Narcotics Anonymous na tukasalimu katika ugonjwa wetu.

14. Kuwasiliana ki ufahamu ilivyoielezwa katika hatua hii ni matokeo ya kuishi katika hatua hizi.

15. Sisi hutumia hatua hii kuboresha na kudumisha hali yetu ya kiroho.

130. Tunahitaji kutembea kwa makini katika maeneo ambayo yatatuletea kujiinua kwa heshima binafsi kujiinua kiwango na kutawaliwa na wengine ambao kunaweza kuwa vigumu kwetu kushughulikia.

131. Tumegundua kwamba njia ya kuendelea kuwa na mazao, mwanachama mwenye wajibu kwa jamii ni kuweka ahueni yetu kwanza.

132. N.A. inaweza kudumu bila ya sisi lakini hatuwezi kuishi bila N.A.

135. ¶Kuishi kwa leo tu, hatuna njia ya kujua nini kitatokea kwetu.

136. Sisi ni mara nyingi twashangaa jinsi mambo kufanya kazi kwa ajili yetu.

137. Ahueni tupatayo hapa na sasa, baadaye inakuwa safari ya kulisimua.

138. Kama tungekua tumeandika orodha yetu ya matarajio tulipofika kwa mpango huu, tungekuwa tunajindanganya wenyewe.

139. Matatizo ya kukatisha maisha yaka badilishwa kwa furaha.

140. Ugonjwa wetu umekamatwa na sasa chochote kinawezekana.

141. ¶Sisi huzidi kuwa na nia-wazi ambayo hufungua mlango kwa mawazo mapya, katika maeneo yote ya maisha yetu.

142. Kupitia kusikiliza wazi, tunasikia mambo ambayo hufanya kazi kwetu.

143. Uwezo huu ni zawadi na hukua tunavyo kua kiroho.

144. Maisha inachukua maana mpya wakati tunajifungua wazi kwa zawadi hii.

145. Ili kupokea, lazima tuwe tayari kutoa.

(133.) ¶Narcotics Anonymous inatoa ahadi moja tu na kwamba ni uhuru kutokana na kutumia, suluhu ambayo ilitukwepa kwa muda mrefu.

(134.) Sisi tutawekwa huru kutoka magereza yetu binafsi.

146. ¶Katika ahueni yetu, mawazo yetu ya burudani hubadilika.
147. Sisi tuko huru kufurahia mambo rahisi katika maisha, kama ushirika na kuishi kwa amani na asili yetu.
148. Sasa tumekuwa huru kuendeleza kuelewa upya maisha.
149. Kwa kutazama nyuma, tunashukuru kwa maisha yetu mapya.
150. Ni tofauti kabisa na matukio yaliyo tuleta hapa.
151. ¶Wakati tulitumia, tulidhani kuwa tulikuwa na furaha na kwamba wasiotumia walikuwa wamenyimwa furaha hiyo.
152. Hali ya kiroho ilituwezesha kuishi kwa ukamilifu, kwa kuwa na shukrani jinsi tulivyo na kwa kile tumefanya maishani.
153. Tangu mwanzo wa ahueni yetu, sisi tumegundua kwamba furaha haitokani na mali, lakini hutoka ndani yetu sisi wenyewe.
154. Tunaona kwamba wakati sisi tunapoteza tamaa ya ubinafsi, tuna uwezo wa kuelewa nini maana ya kuwa na furaha, tabasamu na uhuru.
155. Furaha isiyoelezeka inatokana na kushiriki kutoka moyoni; hatuhitaji tena kudanganya ili kukubalika.
156. ¶Narcotics Anonymous inawapa waraibu mpango wa ahueni ambao ni zaidi ya maisha bila madawa ya kulevyo.
157. Si tu kwamba hii njia ya maisha ni bora kuliko kuzimu tulioishi, ni bora kuliko uhai wowote ambao sisi tuliwahi kujua.
158. ¶Tumeona njia ya kutokea, na sisi tunaona inafanya kazi kwa wengine.
159. Kila siku mengi zaidi itafunuliwa.
16. ¶Wakati wetu wa kwanza kuja kwa Mpango huu, tulipokea msaada kutoka kwa Nguvu zaidi yetu wenyewe.
17. Hii iliwezesha na kujisalimisha katika Mpango.
18. Madhumuni ya Hatua ya Kumi na Moja ni kuongeza ufahamu wetu wa Nguvu hiyo na kuboresha uwezo wetu kwa kuitumia kama chanzo cha nguvu katika maisha yetu mapya.
19. ¶Tunavyoendelea kuboresha mawasiliano yetu na Mungu kupitia maombi na kutafakari, tunaweza kusema kwa urahisi, “Mapenzi yako, si yangu, yatimie” ”
20. Tunaweza kuulizia msaada kwa Mungu tunapouhitaji, na maisha yetu kuboreka.
21. Mazoea ambayo baadhi ya watu huzungumzia kuhusu kutafakari kamwe hayaambatani nasi zaidi hata imani ya mtu binafsi ya kidini haisaidii.
22. Wetu ni mpango wa kirohi, sio wa kidini.
23. Tunapofikia Hatua ya Kumi na Moja, kasoro zetu za kitabia ambazo zilileta shida hapo mbeleni huwa zimelainishwa kwa hatua tulizopitia hapo mbeleni
24. Shauku ya undani na picha ya ule mtu tungetaka kuwa ni picha tu za kimawazo ya mapenzi ya Mungu kwetu.
25. Mara nyingi mtazamo wetu ni mdogo hivi kwamba tunaweza tu kuona mahitaji na matakwa yetu ya hapa karibu.
26. ¶Ni rahisi kurudia njia zetu za zamani.
27. Lazima tujifunze kudumisha maisha yetu mapya katika njia ya kiroho kuhakikisha ukuaji wetu na ahueni unaendelea.
28. Mungu hatatulazimisha uzuri wake juu yetu lakini tutaupokea tukitaka.
29. Sisi kwa kawaida huhisi kitu ni tofauti wakati huu na kuona mabadiliko katika maisha yetu baadaye.

30. Wakati sisi huondoa ubinafsi wetu kwa njia, sisi huanza kupata amani ambayo hatungedhania ipo.
31. Kulazimishiwa maadili hutukosesha nguvu ambayo huja kwetu wakati tunapochagua kuishi maisha ya kiroho.
32. Wengi wetu huomba tunapoumia.
Most of us pray when we are hurting.
33. Sisi hujifunza kuwa tukiomba mara kwa mara hatutamia mara nyingi, au kwa uchungu zaidi.
34. ¶ Nje ya Narcotics Anonymous, kuna idadi yoyote ya makundi mbalimbali ya kufanya mazoezi kutafakari, lakini...
35. ...karibu makundi haya yote yameshikanishwa na dini fulani au falsafa halisi.
36. Kujihusisha kokote kwa njia mojawapo ya hizi itakuwa ni ukiukaji wa Mila zetu na kizuizi juu ya uhusiano wa mtu binafsi na Mungu wa kuelewa kwake.
37. Kutafakari huturuhusu kuendelea kiroho katika njia yetu wenyewe.
38. Baadhi ya mambo ambayo hayakufaulu kwetu hapo mbeleni labda yatafanya kazi leo.
39. Sisi huangalia kila siku kwa upya na akili wazi.
40. Tunajua kuwa tukiomba tuweze kufanya mapenzi ya Mungu, tutapokea ambacho ni bora kwetu, mbali na tunachofikiri.
41. Maarifa haya huwa na msingi wa imani na uzoefu wetu kama wanaopona kutokana na ulevi.
42. ¶ Maombi ni kuwasiliana matatizo yetu kwa Nguvu zaidi ya sisi wenyewe.
43. Wakati mwingine tunapomba, kitu ya ajabu hutendeka; sisi hupata njia, na nguvu kufanya kazi mbali na uwezo wetu.
44. Sisi hufahamu nguvu isio na mwisho iliyotolewa kwa ajili yetu kwa njia ya maombi yetu ya kila siku na kujisalimisha, mradi tu tunadumisha imani na kuifanya upya.

45. ¶Kwa baadhi, ombi ni kuuliza kwa msaada wa Mungu; na kutafakari ni kusikiliza kwa jibu la Mungu.
46. Sisi hujifunza kuwa makini na kuomba kwa ajili ya mambo maalum.
47. Tunaomba kwamba Mungu atatuonyesha mapenzi yake, na kwamba atatusaidia kufanya hayo.
48. Katika baadhi ya matukio, Yeye hufanya mapenzi yake hivyo wazi kwetu kwamba tuna ugumu kidogo kuyaona.
49. Kwa mengine, madaraka yetu ni hivyo ya ubinafsi kwamba sisi hatukubali mapenzi ya Mungu kwa ajili yetu bila mapambano mengine na kujisalimisha.
50. Tutakapo omba kwa Mungu kuondoa mivuto yoyote, ubora wa sala yetu ya kawaida unaboreka na sisi kuhisi utofauti huo.
51. Maombi huchukua mazoezi, na ni vyema kujikumbusha kwamba watu wenye ujuzi hawakuzaliwa na ujuzi wao.
52. Ilichukua juhudi kwa upande wao kuyakuza.
53. Kupitia maombi sisi hutafuta mawasiliano ya undani na Mungu wetu.
54. Katika kutafakari sisi hufikia mawasiliano haya na Hatua ya Kumi na Moja hutusaidia kuyadumisha.
55. ¶Tunaweza kuwa tulikuwa wazi na kuhudumu dini nyingi na sehemu nyingi za kutafakari kabla ya kuja Narcotics Anonymous.
56. Baadhi yetu walikuwa na huzuni na kuchanganyishwa kabisa na vitendo hivi, na...
57. ...tulikuwa na uhakika kwamba ni mapenzi ya Mungu kwetu kutumia dawa za kulevya kufikia “ufahamu wa juu zaidi.”
58. Wengi wetu hujipata katika hali za ajabu kutokana na vitendo hivi.
59. Sisi kamwe hatukushuku madhara ya kutumia dawa za kulevya kama mzizi wa shida yetu na kutamatisha njia zilizotupa tumaini.

60. ¶Katika wakati wa utulivu wa kutafakari, mapenzi ya Mungu yanaweza kuwa dhahiri kwetu.
61. Kutuliza akili kwa njia ya kutafakari huleta amani ya ndani ambayo hutuleta katika kuwasiliana na Mungu ndani yetu.
62. Nguzo ya msingi ya kutafakari ni kwamba ni vigumu, kama sio kutowezekana, ili kupata mawasiliano ya fahamu lazima akili zetu ziwe zimetulia.
63. Kawaida, kamwe-kuishia mfululizo wa mawazo lazima uishe ili maendeleo kufanywa.
64. Hivyo utendaji wetu wa awali ni lengo la kutuliza akili, na kuruhusu mawazo yanayotokea kufa kifo cha kawaida.
65. Sisi huwacha mawazo yetu nyuma, kutafakari kwa sehemu ya Hatua Kumi na Moja kuonekanapo kuwa ukweli kwetu.
66. ¶Usawa wa hisia ni moja ya matokeo ya kwanza ya kutafakari, na uzoefu wetu huzaa haya.
67. Baadhi yetu wamekuja katika Mpango huu wakiwa wamevunjika, na kukaa kwa muda, na kupata Mungu au wokovu katika aina moja ya ibada za kidini au nyingine.
68. Ni rahisi kuelea nyuma nje ya mlango juu ya wingu la bidii ya kidini na kusahau kwamba sisi ni wagonjwa wa kulevya walio na ugonjwa usioponyeka.
69. ¶Imesemwa kuwa ili kutafakari kuwe na thamani, matokeo lazima yaonokane katika maisha yetu ya kila siku, na...
70. ...ukweli huu ni thabiti katika Hatua ya Kumi na Moja: "...Mapenzi yake kwetu na uwezo wa kuyafanya."
71. Kwa wale ambao huwa hawaombi, kutafakari ndio njia yetu ya pekee ya kufanya kazi kwa hatua hii.
72. ¶Tunajikuta tukiomba, kwa sababu inatuletea amani na kutayarisha imani yetu na ujasiri.
73. Inatusaidia kuishi maisha ambayo hayana hofu na kukosa uaminifu.

NOTES

TELEPHONE NUMBERS

74. Tunapoondoa nia zetu za ubinafsi na kuomba kwa ajili ya uongozi, tunapata hisia ya amani na utulivu.
75. Sisi huanza kupata ufahamu na kuelewana na watu wengine kitu ambacho kilikuwa hakiwezekani hapo mbeleni.
76. ¶Tufutapo mawasiliano yetu na Mungu, tunaanza kufunguka kama ua katika jua.
77. Tunaanza kuona kwamba upendo wa Mungu umekuwapo hapa wakati wote, ukitusubiri kuukubali.
78. Tunaweza kufanya tunalopaswa na kukubali tunachopewa bure kila siku.
79. Tunaona kuwa kutegemea Mungu huwa vizuri zaidi kwetu.
80. ¶Tunapokuja kwa Mpango kwa mara ya kwanza, sisi kwa kawaida huulizia mambo mengi ambayo huonekana kuwa matakwa na mahitaji muhimu.
81. Tunapokua kiroho na kupata Nguvu zaidi ya sisi wenyewe, sisi huanza kutambua kwamba kama mahitaji yetu ya kiroho yameshughulikiwa, matatizo ya maisha yetu hupunguzwa kwa uhakika wa faraja.
82. Tunaposahau ambapo nguvu zetu halisi huwa, sisi kwa haraka huwa chini ya hali hiyo ya kufikiri na hatua hiyo ambayo ilituleta kwenye Mpango mwanzoni.
83. Sisi hatimaye huwa na mtazamo mpya na uelewaji wetu hadi ambapo tunaona kwamba mahitaji yetu makuu ni wa ujuzi wa mapenzi ya Mungu kwa ajili yetu na nguvu ya kufanya hayo.
84. Tuna uwezo wa kuweka kando baadhi ya mapendeleo yetu binafsi, ikiwezekana, kufanya hivi kwa sababu sisi hujifunza kwamba mapenzi ya Mungu kwa ajili yetu yana mambo hasa ambayo sisi huthamini zaidi.
85. Mapenzi ya Mungu kwa ajili yetu huwa mapenzi yetu wenyewe. God's will for us becomes our own true will for ourselves.
86. Hii hutokea kwa njia ya angavu ambayo haiwezi kuelezwa kwa maneno.
87. ¶Sisi huwa tayari kuruhusu watu wengine kuwa jinsi walivyo bila ya kupitisha hukumu juu yao.
88. Umuhimu wa kushughulikia mambo huwa haumo tena.