

## Mpango wa Kurejesha Uraibu - Hatua ya 1 ya ARP

Hatua ya 1: Kubali kwamba sisi, sisi wenyewe, hatuna uwezo wa kushinda uraibu wetu na kwamba maisha yetu yamekuwa yasiyoweza kudhibitiwa.

Kanuni Muhimu: Uaminifu

Wengi wetu tulianza uraibu wetu kwa udadisi. Baadhi yetu tulijihusisha kwa sababu ya hitaji linalokubalika (kama vile dawa iliyoagizwa na daktari) au kama kitendo cha uasi kimakusudi. Baadhi yetu tulianza kama jaribio la kuepuka maumivu. Wengi wetu tulianza kwa njia hii tulipokuwa wakubwa zaidi kuliko watoto. Hata tuwe na nia gani na hali zozote zile, upesi tuligundua kwamba uraibu huo ulituliza zaidi ya maumivu ya kimwili. Ilipunguza mkazo au ilipunguza hisia zetu. Ilitusaidia kuepuka matatizo yetu— au ndivyo tulivyofikiri. Kwa muda tulijihisi huru kutokana na woga, wasiwasi, upweke, kuvunjika moyo, majuto, au kuchoka. Lakini kwa sababu maisha yamejaa hali zinazochochea hisia za aina hii, tuliambia kutumia uraibu wetu mara nyingi zaidi. Uraibu ukawa mojawapo ya njia kuu tulizojaribu kukabiliana na mahitaji na hisia zetu. Mwokozi Yesu Kristo anaelewa pambano hili. Rais Spencer W. Kimball alisema, “Yesu aliona dhambi kuwa mbaya lakini pia aliweza kuona dhambi kama inatokana na mahitaji ya kina na yasiyotimizwa kwa upande wa mwenye dhambi” (“Jesus: The Perfect Leader,” Ensign, Aug. 1979, 5 )

Bado, wengi wetu tulishindwa kutambua au kukubali kwamba tumepoteza uwezo wa kupinga na kujiepusha wenyewe. Katika hali yetu ya chini kabisa, wengi wetu tulihisi kwamba tulikuwa na chaguo chache. Kama vile Rais Russell M. Nelson alivyoona: “Uraibu husalimisha uhuru wa kuchagua baadaye. Kupitia njia za kemikali, mtu anaweza kutengwa kabisa na mapenzi yake mwenyewe” (“Addiction or Freedom,” Ensign, Nov. 1988, 7).

Tulitaka kuacha lakini tulikuwa tumepoteza matumaini kabisa. Tukiwa tumejawa na woga na kukata tamaa, baadhi yetu hata tukafikiria kujikatia uhai kuwa njia pekee mbadala. Lakini tuligundua hii haikuwa njia ambayo Baba wa Mbinguni alitaka tuifuate.

Ilikuwa vigumu kukubali tabia zetu za uraibu. Tulikataa uzito wa hali yetu na kujaribu kuepuka kugunduliwa na matokeo ya uchaguzi wetu kwa kupunguza au kuficha tabia zetu. Hatukutambua kwamba kwa kudanganya wengine na sisi wenyewe, tulijiingiza zaidi katika uraibu wetu. Ukosefu wetu wa nguvu dhidi ya uraibu ulipoongezeka, wengi wetu tulipata makosa kwa familia, marafiki, viongozi wa Kanisa, na hata Mungu.

Tulijiingiza katika kujitenga zaidi, tukijitenga na wengine—hasa Mungu.

Tulipotumia uwongo na usiri, tukitumaini kujitetea au kuwalaumu wengine, tulidhoofika kiroho. Kwa kila tendo la kudanganya na kuficha uraibu wetu, tulijifunga wenyewe kwa “kamba[za] kitani” ambazo punde zikawa na nguvu kama minyororo ( 2 Nefi 26:22 ). Kisha wakati ukafika ambapo tuliletwa uso kwa uso na ukweli. Hatukuweza tena kuficha uraibu wetu kwa kusema uwongo au kwa kusema, “Si mbaya hivyo!”

Mpendwa, daktari, hakimu, au kiongozi wa kikanisa alituambia ukweli ambao hatungeweza kukataa tena: uraibu ulikuwa unaharibu maisha yetu. Tulipotazama kwa unyoofu maisha yetu ya zamani, tulikiri kwamba hakuna chochote tulichokuwa tumejaribu peke yetu kilikuwa kimefanya kazi. Tulikubali kwamba uraibu ulikuwa umezidi. Tuligundua jinsi uraibu wetu ulivyoharibu uhusiano wetu na kutunyang'anya hisia zozote za thamani. Katika hatua hii, tulichukua hatua ya kwanza kuelekea uhuru na kupona kwa kupata ujasiri wa kukiri kuwa hii ilikuwa zaidi ya tatizo au tabia mbaya.

Hatimaye tulikubali ukweli kwamba maisha yetu yalikuwa magumu na kwamba tulihitaji msaada ili kushinda uraibu wetu. Tulikubali kwamba hatukuweza kujiponya na tulikubali kwamba hatungeweza kukaa sawa tulipokuwa tukifanya mazoezi ya uraibu wetu kwa njia yoyote ile. Tulitambua kwamba tulihitaji msaada kutoka kwa Mungu na wengine ili tuwe wanyoofu kwetu. Jambo la kushangaza juu ya utambuzi huu wa uaminifu wa kushindwa na kujisalimisha kwetu ni kwamba ahueni hatimaye ilianza.

Uaminifu ndio msingi wa hatua nyingine zote na hutusaidia kutambua hitaji letu la Mwokozi. Rais Dieter F. Uchtdorf, wakati huo wa Urais wa Kwanza, alifundisha: "Kuweza kujiona kwa uwazi ni muhimu kwa ukuaji wetu wa kiroho na ustawi. Ikiwa udhaifu na mapungufu yetu yatabaki kufichwa katika vivuli, basi uwezo wa ukombozi wa Mwokozi hauwezi kuwaponya na kuwafanya kuwa nguvu [ona Etheri 12:27]" ("Lord, Is It I?," Ensign or Liahona, Nov. 2014, 58).

Tulipojiingiza katika uraibu wetu, tulijidanganya wenyewe na wengine, lakini hatukuweza kujidanganya wenyewe. Tulijifanya tuko sawa, tumejaa uhodari na visingizio. Lakini mahali fulani ndani kabisa, tulijua kujiingiza katika uraibu wetu kungesababisha huzuni kubwa zaidi. Nuru ya Kristo iliendelea kutukumbusha. Kukanusha ukweli huu kulichosha; ilikuwa ahueni hatimaye kukubali kwamba tulikuwa na tatizo. Hatimaye, tuliruhusu fursa ndogo ya tumaini kuingia. Tulipochagua kukiri kwamba tuna tatizo na tulikuwa tayari kutafuta usaidizi, tulilipa tumaini hilo mahali pa kukua.

### **Hatua za Hatua**

Huu ni mpango wa utekelezaji. Maendeleo yetu yanategemea kuendelea kutumia hatua katika maisha yetu ya kila siku. Hii inajulikana kama "kufanya kazi hatua." Vitendo vifuatavyo hutusaidia kuja kwa Kristo na kupokea mwelekeo na nguvu zinazohitajika ili kuchukua hatua inayofuata katika kupona kwetu.

### **Acha kiburi na utafute unyenyekevu**

Kiburi na uaminifu haviwezi kukaa pamoja. Kiburi ni udanganyifu na kipengele muhimu cha uraibu wote. Kiburi hupotosha ukweli kuhusu mambo jinsi yalivyo, jinsi yalivyokuwa, na jinsi yatakavyokuwa. Ni kikwazo kikubwa kwa kupona kwetu. Rais Ezra Taft Benson alisema:

"Kiburi kimsingi ni cha ushindani. Tunapinga mapenzi yetu dhidi ya Mungu. Tunapoelekeza kiburi chetu kwa Mungu, ni katika roho ya 'mapenzi yangu na si yako yafanyike.' ...

“Mapenzi yetu katika kushindana na mapenzi ya Mungu huruhusu matamano, hamu na shauku kupita bila kuzuilika.

“Wenye kiburi hawawezi kukubali mamlaka ya Mungu inayotoa mwelekeo kwa maisha yao. Wanaweka mitazamo yao ya ukweli dhidi ya ujuzi mkuu wa Mungu, uwezo wao dhidi ya uwezo wa ukuhani wa Mungu, mafanikio yao dhidi ya kazi Zake kuu” (Teachings of Presidents of the Church: Ezra Taft Benson [2014], 232).

Wakati fulani, ilitubidi kuchagua kuacha kiburi chetu na kuwa waaminifu kuhusu uraibu wetu. Si rahisi kuwa mnyenyekevu, kufanya kazi kwa miaka mingi ya kujidanganya, na hatimaye kuchagua uaminifu, lakini baada ya muda, inakuwa baraka kubwa.

Ilikuwa badiliko kubwa kwetu wakati hatimaye tuliacha kiburi chetu na kuwa wanyenyekevu. Wengi wetu hatukujinyenyekeza bali “tulilazimishwa kuwa wanyenyekevu” (Alma 32:13). Vyovyote vile, matokeo ya uraibu wetu yalitupata, na tukapoteza vitu ambavyo vilikuwa vipenzi kwetu—nyumba zetu, kazi zetu, familia zetu, na hata uhuru wetu. Tulipoteza imani ya familia na marafiki. Tulipoteza heshima yetu na ujasiri wetu wa kukabiliana na changamoto za maisha. Tulifikia kiwango chetu cha chini kabisa, na ingawa unyenyekevu uliotokeza ulikuwa wenye kuumiza, ulikuwa mwanzo wa kupona kwetu.

Kupona kutoka kwa uraibu si rahisi; inahitaji kazi ngumu. Lakini hatimaye tuligundua kwamba bei tuliyolipa ili kubaki katika uraibu wetu ilikuwa kubwa zaidi kuliko bei ya kupona. Tulipoacha kiburi, tulikuwa tayari kuanza njia kuelekea uhuru kutoka kwa uraibu.

#### Kuwa mwaminifu na kuzungumza na mtu

Hatua muhimu ya kutusaidia kuwa waaminifu kuhusu uraibu wetu ni kuzungumza na mtu kuhusu hilo. Kwa sababu uraibu wetu umetufanya kuhalalisha, kusawazisha, na kusema uwongo kwa wengine, ikiwa ni pamoja na sisi wenyewe, wengi wetu ni wataalamu wa udanganyifu. Udanganyifu huu hutuwezesha kufuata uraibu wetu, na ni vigumu kwetu kuona mambo kwa uaminifu. Tunapopunguza na kuhalalisha tabia zetu, tunafikiri kimakosa kuwa bado tunadhibiti. Hata hivyo, tunapokuwa wazi na kumweleza mtu mwingine, mtu huyo anaweza kutusaidia kuona ukweli na kuvunja udanganyifu.

Mtu tunayeweza kutaka kuzungumza naye kwanza ni Baba yetu wa Mbinguni. Tunaweza kusali na kumwomba atusaidie kuwa wanyoofu, kuona mambo kwa uwazi zaidi, na kuwa na ujasiri wa kukubali ukweli. Kisha tunaweza kufikiria kwa maombi kuhusu mtu mwingine wa kuzungumza naye, mtu ambaye anaelewa injili ya Yesu Kristo na njia ya kupona. Chagua mtu unayemwamini. Inaweza kuwa mwenzi, mzazi, mwanafamilia, kiongozi wa Kanisa, rafiki, mfanyakazi mwenza, mtaalamu, mfadhili, wamisionari, au msaidizi katika mkutano wa kupona. Baada ya kuchagua mtu, hatua inayofuata ni kushiriki naye njia ambazo tunahangaika. Tunahitaji kuomba kwa ajili ya ujasiri wa kuwa waaminifu tuwezavyo kuhusu uraibu wetu. (Ona hati "Msaada katika Urejeshaji.")

#### Hudhuria mikutano

Mikutano ya ahueni ni vyanzo vikali vya matumaini na usaidizi. Popote tulipo, tunaweza kuhudhuria mikutano kibinafsi au mtandaoni. Mikutano hii ni mahali pa kukusanyika na wengine wanaotafuta ahueni na pamoja na wale ambao tayari wamechukua njia hii na ni uthibitisho wa ufanisi wake. Katika mikutano ya uokoaji, tunapata wengine ambao wana uzoefu katika kutumia hatua na kupata ahueni na ambao wako tayari kutusaidia katika safari yetu wenyewe. Mikutano ya ahueni ni mahali pa uelewano, matumaini, na usaidizi.

Katika mikutano hii, tunajifunza kanuni mahususi za injili ambazo zinaweza kusaidia kubadilisha tabia. Rais Boyd K. Packer alifundisha: "Kujifunza kwa mafundisho ya injili kutaboresha tabia haraka kuliko kujifunza tabia kutakavyoboresha tabia. Kujishughulisha na tabia isiyofaa kunaweza kusababisha tabia isiyofaa. Ndiyo maana tunasisitiza kwa nguvu sana kujifunza mafundisho ya injili" ("Little Children," Ensign, Nov. 1986, 17). Mikutano ni ya bure na ya siri. Nenda kwa [AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org](http://AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org) ili kutafuta mkutano karibu nawe.

### **Kusoma na Kuelewa**

Kusoma maandiko na kauli za viongozi wa Kanisa hutusaidia katika kupona kwetu. Utafiti huu huongeza uelewa wetu na hutusaidia kujifunza. Tunatumia maandiko, kauli, na maswali yafuatayo kwa ajili ya funzo la kibinafsi la sala, kuandika, na majadiliano ya kikundi.

Wazo la kuandika linaweza kuonekana kuwa kubwa, lakini kuandika ni chombo chenye nguvu cha kupona. Kuandika hutupatia muda wa kutafakari, hutusaidia kuzingatia mawazo yetu, na hutusaidia kuona na kuelewa masuala, mawazo, na tabia zinazozunguka uraibu wetu. Tunapoandika, pia tuna rekodi ya mawazo yetu. Tunapoendelea kupitia hatua, tunaweza kuona maendeleo yetu. Kwa sasa, kuwa mwaminifu na mwaminifu unapoandika mawazo yako, hisia na hisia zako.

### **Je, una hakika kwamba huna nguvu juu ya uraibu wako?**

"Uraibu una uwezo wa kutenganisha utashi wa binadamu na kubatilisha wakala wa maadili. Inaweza kumuibia mmoja wa uwezo wa kuamua" ( Boyd K. Packer, "Revelation in a Changing World," Ensign, Nov. 1989, 14).

Je, ni ishara gani kwamba sina uwezo juu ya tabia yangu ya uraibu?

Unda Dokezo

Je, uraibu wangu unaniathiri vipi?

Unda Dokezo

Je, ninaficha siri gani kutoka kwa wengine?

Unda Dokezo

Nimefikia kiwango gani ili kujihusisha na tabia yangu ya uraibu?

Unda Dokezo

Nimekiuka maadili au viwango gani?

Unda Dokezo

Je, nimerekebishaje chaguzi hizi?

Unda Dokezo

### Njaa na kiu

“Heri wenye njaa na kiu ya haki; maana hao watashibishwa” (Mathayo 5:6).

“Na nafsi yangu ikaona njaa; na nikapiga magoti mbele ya Muumba wangu, na nikamlilia kwa maombi makuu na dua kwa ajili ya nafsi yangu; na mchana kutwa nilimlilia; ndio, na usiku ulipofika bado nilipaza sauti yangu juu hata ikafika mbinguni” ( Enoshi 1:4 ).

Katika maandiko haya mawili, tunajifunza kwamba nafsi zetu zinaweza kuona njaa. Je, nimewahi kuhisi tupu ndani, hata wakati sina njaa ya kimwili? Ni nini husababisha utupu huo?

Unda Dokezo

Njaa yangu ya mambo ya Roho inawezaje kunisaidia kuwa mwaminifu zaidi?

Unda Dokezo

### Uaminifu

“Wengine wanaweza kuzingatia ubora wa tabia inayojulikana kama uaminifu kuwa somo la kawaida zaidi. Lakini ninaamini kuwa ndio kiini hasa cha injili. Bila uaminifu, maisha yetu ... yatasambaratika kuwa ubaya na machafuko” (Gordon B. Hinckley, “We Believe in Being Honest,” Ensign, Oct. 1990, 2).

Ni njia zipi ambazo nimedanganya na kujaribu kuficha uraibu wangu kutoka kwangu na kwa wengine? Tabia hii imesababishaje “ubaya na machafuko”?

Unda Dokezo

### Unyenyekevu

“Kwa sababu mmelazimishwa kuwa wanyenyekevu mmebarikiwa ninyi; kwani mtu wakati mwingine, ikiwa analazimishwa kuwa mnyenyekevu, hutafuta toba; na sasa kwa hakika, yeyote anayetubu atapata rehema; na yule apataye rehema na kuvumilia hadi mwisho huyo ataokolewa” ( Alma 32:13 ).

Ni hali gani zimenilazimisha kuwa mnyenyekevu na kutubu?

Unda Dokezo

Je, Alma ananipa matumaini gani? Je, ninawezaje kupata au kupokea tumaini hilo?

Unda Dokezo

### Imezungukwa na majaribu

“Nimezingirwa, kwa sababu ya majaribu na dhambi ambazo hunizingira kwa urahisi.

“Na ninapotamani kufurahi, moyo wangu huugua kwa sababu ya dhambi zangu; walakini, namjua ambaye nimemwamini.

“Mungu wangu amekuwa tegemeo langu; ameniongoza katika mateso yangu nyikani; na amenihifadhi juu ya maji ya kilindi kikuu.

“Amenijaza na upendo wake, hata kuula mwili wangu” ( 2 Nefi 4:18–21 ).

Nefi alipohisi kulemewa, aliweka imani yake kwa nani?

Unda Dokezo

Ninaweza kufanya nini ili kuweka imani zaidi katika Bwana?

Unda Dokezo

“Najua kuwa mwanaume si kitu”

“Ikawa kwamba ilikuwa kwa muda wa saa nyingi kabla ya Musa kupokea tena nguvu zake za asili kama mwanadamu; na akajiambia: Sasa, kwa sababu hii najua kwamba mwanadamu si kitu, kitu ambacho sikuwahi kukiwazia” ( Musa 1:10 ).

Ni kwa njia gani mimi si kitu wakati sina msaada wa Mungu?

Unda Dokezo

Je, nina thamani isiyo na kikomo kwa njia zipi?

Unda Dokezo

Ni kwa jinsi gani kutambua hitaji langu la kumtegemea Mungu kunaweza kunifanya nikiri kwamba “si kitu” changu na kuwa mtoto mdogo? ( Mosia 4:5 ; ona pia Mosia 3:19 ).

Unda Dokezo

Unda Dokezo