Alcoholics Anonymous

Hiki ndicho Kitabu Kikuu,
ndicho msingi wa maelezo ya
Alcoholics Anonymous

ALCOHOLICS ANONYMOUS

KISWAHILI

ALCOHOLICS ANONYMOUS

Hadithi Kuhusu
Maelfu Ya Waume Kwa Wake
Walioacha Ulevi

TAFSIRI YA KISWAHILI

ALCOHOLICS ANONYMOUS WORLD SERVICES, INC.
NEW YORK CITY
1992

© 1992 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
All rights reserved.

Translated from English.
Copyright in the English language version of this work
is also owned by A.A.W.S., New York, New York.
No part of this translation may be duplicated in any form
without the written permission of A.A.W.S.

First printing 1992
ISBN 978-0-916856-47-2

Alcoholics Anonymous and A.A. are registered trademarks®
of A.A. World Services, Inc.

© 1992 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
Haki zote zimehifadhiwa.

Kimetafsiriwa kutoka Kiingereza.
Haki ya kupiga chapa katika lugha ya Kiingereza ya kitabu hiki
pia humilikiwa na A.A.W.S., New York, New York.
Hakuna hata sehemu moja ya tafsiri hii inaweza kunakiliwa
kwa namna suta yoyote bila kibali cha maandishi cha A.A.W.S.

Alcoholics Anonymous na A.A ni alama zilizoandikishwa
za A.A. World Services, Inc.

Printed in the United States of America

Alcoholics Anonymous ni ushirika wa waume kwa wake ambao wanashirikiana ujuzi, nguvu na matumaini kati yao ili waweze kutatua matatizo yao na kuwasaidia wengine kupona kutokana na ulevi.

Sharti la pekee la uanachama ni nia ya kuacha ulevi. Hakuna ada ya kuwa mwanachama wa A.A.; tunajitegemea wenyewe kwa michango yetu wenyewe. A.A. haifungamani na madhehebu yoyote ya dini, siasa. Shirika au taasisi; na haitaki kujiingiza katika mabishano yoyote. Kadhalika AA haiungi mkono wala kupinga chama chochote. Nia yetu ya msingi ni kukaa bila kulewa na kuwasaidia walevi wengine kufikia hali hiyo.

© Na, AA Grapevine, Inc.;
Kimechapishwa upya kwa idhini.

YALIYOMO

Sura		*Kurasa*
	UTANGULIZI	xiv - xvi
	DIBAJI	xvii - xxv
	MAONI YA DAKTARI	xxvi - xxxii
1	HADITHI YA WILLIAM	1
2	KUNA NJIA	18
3	MAELEZO ZAIDI KUHUSU ULEVI	30
4	SISI TUSIOMWAMINI MUNGU	44
5	CHAMA KIFANYAVYO KAZI	57
6	VITENDO	72
7	KUSHIRIKIANA NA WENGINE	88
8	KWA MABIBI	103
9	JAMAA BAADA YA KUACHA ULEVI	121
10	KWA MATAJIRI	135
11	KUONA NURU	149

HADITHI ZA BINAFSI

Waanzishi wa A.A.

NDOTO YA DAKTARI ROBERTO 169

Mwanzishi wa A.A. Chama chetu kilizaliwa June 10, 1935 siku ambayo mwanzilishi aliacha pombe kabisa.

Kurasa

1 MWANACHAMA WA TATU WA A.A. 180
Mwanachama mwanzilishi wa kundi la Akron, kundi la kwanza la A.A. ulimwenguni. Alitunza imani, kwa hiyo yeye na wengine wengi waliweza kupata maisha mapya.

2 ILIBIDI AONYESWHE 191
"Anayeshawishiwa kinyume cha utashi wake, hajabadili mawazo", lakini siyo mtu huyu.

3 ALIDHANI ANGEWEZA KUNYWA KAMA MUNGWANA 207
Lakini aligundua kwamba kuna baadhi ya wangwana wasiokunywa.

4 WANAWAKE WATESEKA PIA 218
Japo mwanachama mwanamke wa mwanzo mwanzo alikuwa na nafasi nyingi, pombe karibu imuue. Baadaye alieneza ujumbe kati ya wanawake nyakati zetu za mwanzo mwanzo.

5 MNYWAJI KUTOKA ULAYA 226
Bia na mvinyo havikuwa jawabu.

6 MAMBO YANAYOZIDISHA UBAYA 234
Jinsi ukaidi wa mfanya biashara wa sehemu za Kusini ulivyomfanya kuanzisha A.A. Philadelphia.

7 MBAZAZI WA HABARI 248
Mwandishi huyu wa habari alificha kabisa maisha yake, mwishowe akayasalimisha.

8 SHAMBA HADI MJINI 258
Mwanamke mwanachama wa kwanza wa kundi la kwanza la A.A. anasimulia jinsi A.A. inavyofanya kazi mambo yakiwa magumu.

9 MWANAMME ALIYESHINDA HOFU 272
Alitumia miaka kumi na minne kutoroka, baadaye aling'amua hakupaswa kutoroka. Kwa hiyo alianzisha A.A. Detroit.

10 KAJIUZA MWENYEWE KIRAHISI 284
Lakini aligundua kwamba kulikuwa na Nguvu Kubwa zaidi iliyomwamini zaidi kuliko alivyojiamini mwenyewe. Kwa hali hiyo A.A. ikazaliwa Chicago.

Kurasa

11 MPISHI WA POMBE 295
Mwanzilishi wa kundi la tatu la Cleveland: yeye alipambana na kupigwa marufuku pombe bila mafanikio.

12 FUNGUO ZA UFALME 302
Huyu mama mpenda anasa alisaidia katika kuendeleza A.A. huko Chicago, na hivyo akawa amewapa wengi funguo za maisha.

Waliacha Na Mapema

1 JE, NI MDOGO SANA? 315
Polisi sajini, madaktari, marafiki wa kike, kila mmoja alionekana kumtambua. lakini asingeweza kuwa mlevi katika ule umri wake, je aliweza?

2 KUOGOPA UOGA 319
Mwanamke huyu alikuwa mwangalifu. Aliamua hatajiruhusu kujiingiza katika ulevi unywaji wake, na kwamba hatakunywa kamwe asubuhi!

3 MIAKA YA RAHA 325
Raha zote za kustaafu zilikuwa mbele ya mwalimu huyu wa sheria za sinema. Akilipwa pensheni yake bila wasiwasi, bila kazi ya kufanya, hatimaye ataweza kunywa anavyotaka.

4 MWANAMKE ALIYEKUNYWA NYUMBANI 335
Alificha chupa zake kwenye makapu ya nguo na kwenye kabati za nguo. Katika A.A. aligundua kuwa hakupoteza chochote, bali alipata kila kitu.

5 MANENO YENYE KUOKOA MAISHA 342
Kwa afisa huyu katika jeshi la India, kuwa mlevi hakukutosha; jitihada za kujitawala zilishindwa. Jibu lilimjia kwa barua.

6 DAKTARI JIPONYE MWENYEWE 345
Mganga wa akili na mpasuaji, alikuwa amepotea njia mpaka alipotambua kwamba Mungu alikuwa ndiye mponyaji mkuu na siyo yeye.

Kurasa

7 UAMUZI WA MSICHANA 354
Miaka mitatu tu ya kunywa ilimfikisha msichana mdogo, mkiwa, na mwenye haya kwenye upeo wa huzuni. Kutokana tu na hali ya kukata tamaa, aliomba msaada.

8 MVINYO, REDIO NA MAASI 358
Mwanamme huyu alikfikia tamati wakati sauti ya mke wake kutoka umbali wa maili 1,300 ilipompeleka A.A.

9 SIKU YOYOTE ILIKUWA SIKU YA KUFUA 371
Mnywaji huyu wa siri alipendelea kutuliza kiu chake kwenye nyumba ya dobi. Sasa hajitii tena kwenye hatari ya kupoteza nyumba yake, heshima yake au nguo zake.

10 MAMBO YANGEWEZA KUWA MABAYA ZAIDI 375
Inawezekanaje mtu aliye na familia safi, nyumba nzuri, nafasi nzuri ya kazi na heshima kubwa katika mji unaojulikana kuwa mlevi!

11 UA LA KUSINI 387
Ingawaje alikuwa amefifia, alichanua upya, na alikuwa na nafasi ya kusaidia kuanzisha A.A. huko Texas.

12 KUHESABU GHARAMA 400
Mwanamaji aliyestaafu anatazama nyuma kuangalia miaka ishirini ya ulevi ili kuongeza "ada yake ya kuingia A.A.".

13 NYOTA HAZIANGUKI 405
Mwanamke mwenye cheo bado aliona dunia yake ikikumbwa na giza. Mawingu yalipoondoka, aliziona nyota bado zilikuwapo.

14 KUPEVUKA TENA 425
"Kijana mwema" aliyefikia umri wa mtu mzima na mafanikio pasipo kukomaa kikamilifu. Baada ya kupigwa muereka kwa pombe na vidonge vya kulevya, aliiona njia ya maisha mapya.

Kurasa

15 HADI KWENYE KIZAZI CHA PILI 429
Kijana mbichi na mwenye maarifa anaeleza jinsi mikasa kadhaa ilivyomfanya kuingia katika A.A., na jinsi alivyoweza kuepukana na maisha ya miaka mingi ya mateso.

16 MLEVI MIMI? 440
Mwandishi huyu karibu aende na maji; lakini alinusurika akiwa mwenye afya kamili.

17 MGANGA, MLEVI, NA MZOEFU 447
Mganga alifikiri ya kwamba hakuwa na madhara haya; alidhani madawa yote aliyotumia yalikuwa kwa ajili ya matatizo ya kiafya aliyokuwa nayo. Kule kukubali ndiko kulikomtoa utumwani.

Walipoteza Karibu Kila Kitu

1 ALIYESHINDWA MARA TANO AFAULU 467
Ukatili mbaya aliotendewa gerezani haukuweza kumtikisa huyu mtu halafu mujiza ulitokea.

2 KAPEWA CHEO CHA KUDUMU 475
Msichana huyu alipendelea maisha ya kunywa peke yake, kutokumbuka, akitumaini kwamba ataendelea kujituliza hivyo. Lakini Mungu alikuwa na nia ingine.

3 JIUNGE NA KABILA 485
Toka risavu za Canada mpaka kwenye mabaa ya nchi za nje, na magereza ya New England, Mhindi alisafiri safari ndefu ambayo baadaye ilimfi-kisha A.A.

4 MREMBO WA BAA 490
Muuza Baa wa kike wa mchana, mzururaji usiku, alifungwa jela miaka mingi. Baadaye A.A. ilimwonyesha uzuri wa kuishi maisha ya kawaida, katika kuzaliwa upya katika jamii.

Kurasa

5 HADITHI YA JAMES 495
Daktari huyu, mwanzilishi wa kundi la kwanza la A.A. la watu weusi, anasimulia jinsi uhuru ulivyopatikana.

6 RAFIKI YETU WA KUSINI 509
Mwanzilishi wa A.A. mtoto wa kasisi na mkulima wa Kusini alijiuliza "Mimi ni nani hata niseme hakuna Mungu?"

7 MFUNGWA KAFUNGULIWA 520
Baada ya miaka ishirini gerezani kwa ajili ya uuaji, alijua kwamba A.A. ilikuwa ni usalama wake kuweza kuachiliwa huru.

8 UNYWAJI WA KUKATA TAMAA 524
Alikunywa ili aweze kutunza kazi yake, aweze kutunza mke wake na akili zake. Mwishowe alikunywa ili aepukane na watu duni na zile sauti za ajabu na miziki ya vinanda iliyosikika katika kuta za nyumba.

9 MAISHA YA AFISA 530
Brandi ilimwachisha kazi. Afisa Mwairishi wa Kiingereza. Lakini hilo lilikuwa pigo la muda. Alizidi kuishi akawa nguzo ya A.A. katika Eire.

10 BAHATI NYINGINE 539
Mtu maskini aliyetawaliwa kabisa na pombe, alijihisi amezuiliwa katika kuishi maisha yoyote yenye maana. Lakini alipoanza kutumikia kifungo, mlango ulifunguka.

11 ANAYEPOTEZA MAISHA YAKE 544
Mwandishi wa michezo mpenda makuu alihuzunika sana hata akajiangamiza kwa ulevi. Karibu afe kwa kutaka kuishi.

Kurasa

12 UHURU KUTOKA UTUMWANI 557

Alikuwa kijana alipojiunga na A.A. Aliamini kwamba unywaji wake mkubwa, ulitokana na kasoro zake za undani zaidi. Hapa anaeleza jinsi alivyojinasua.

13 A.A. ILIMFUNDISHA KUISHI BILA KULEWA 566

"Mungu akipenda, tunaweza tusijishughulishe na unywaji kabisa, lakini tunapaswa kupambana na hali ya kutolewa kila siku."

NYONGEA

1 Msimamo ya A.A.
2 Ujuzi wa kiroho
3 Maoni ya madaktari kuhusu A.A.
4 Tuzo la Lasker
5 Maoni ya Kidini kuhusu A.A.
6 Jinsi ya kuwasiliana na A.A.

UTANGULIZI WA TOLEO LA KWANZA KATIKA KISWAHILI

Tanbihi: Nafasi wazi zijazwe, na namba katika mabano zirekebishwe kama itakiwavyo.

KITABU UNACHOSHIKA mikononi mwako, kilichapishwa kwanza mwaka 1939 wakati wanachama wa A.A. walikuwa kiasi cha watu 100 tu. Tangu wakati huo, kimekwisha kuchapishwa katika lugha 26. Katika majira ya baridi ya mwaka 1992, tarehe iliyopangwa ya kuchapisha chapa hii, idadi ya wanachama wa A.A. ulimwenguni imekadiri wa kiuchechefu kuwa zaidi ya watu 2,000,000 kukiwa na makundi 96,000 yakikutana katika nchi 134.

Tafsiri hii ina maandiko ya msingi ya mpango wa A.A. wa kuponya maradhi ya ulevi. Ni mpango ambao taarifa zake hazikubadilika kwa zaidi ya miongo mitano. Ijapokuwa baadhi ya mifano na maelezo yaliyomo katika maandiko huonyesha ukweli wa kihistoria na wa kijamii nchini Marekani nusu karne iliyopita, Madhumuni ya mpango wa A.A. yanaweza kutafsiriwa. Kanuni zake za msingi, bila kujali lugha inayotumika zimetumiwa vema na watu binafsi wa umri wowote na mataifa mbalimbali ulimwenguni kote.

Tofauti za lugha, za kijamii, tabaka, jinsi na utaifa, ambazo huleta pingamizi katika nyanja nyingine za binadamu, hazileti pingamizi katika kueneza ujumbe wa A.A. ujumbe ambao msingi wake ni kuwa na uzoefu unaolingana wa mateso na pia uzoefu uliozama katika upendo wa kijamii unaovuka mipaka ya kinyongo cha uzazi na mazingira.

UTANGULIZI

HILI NI toleo la tatu la Kitabu cha "Alcoholics Anonymous." Toleo la kwanza lilitokea mwezi Aprili mwaka 1939, na miaka kumi na sita iliyofuata zaidi ya nakali laki tatu (300,000) zilikiwisha sambazwa. Toleo la pili lililochapishwa mnamo mwaka wa 1955, nalo likatoa zaidi ya nakala 1,500,000.

Kwa kuwa Kitabu hiki kimekuwa ndio kitabu cha msingi cha jamii yetu na kimesaidia walevi wengi, wake kwa waume, kuepukana na janga la pombe, iko hali ya kutopendelea kufanya mabadiliko makubwa yoyote katika kitabu hiki. Kwa hiyo sehemu ya kwanza ya kitabu hiki inayoelezea mpango wa tiba wa A.A. imebakia vivyo hivyo, pasipo badiliko lolote katika masahihisho yaliyofanyika katika toleo la pili na la tatu. Ile sehemu inayojulikana kwa jina "Maoni ya Mganga" imebakia vile vile kama ilivyochapishwa tangu mwanzo, mwaka wa 1939, na hayati Dr. William D. Silkworth, ambaye alikuwa mfadhili mashuhuri wa chama chetu.

Toleo la tatu limeongeza viambatisho, Mapokeo Kumi na mawili na zile njia za kutumia ili kuwasiliana na A.A. Badiliko kubwa liko katika ile sehemu ya hadithi mbali mbali za watu binafsi: hii ilipanuliwa kulingana na kukua kwa umoja huu. "Hadithi ya William", "Ndoto ya daktari Roberto", pamoja na hadithi moja nyingine kutoka kwa toleo la kwanza, hazikubadilishwa. Hadithi mpya thelathini zimeongezwa na hizi zimegawanyika katika sehemu tatu.

Katika toleo hili la tatu, Sehemu ya Kwanza (Waanzilishi wa A.A.) haikubadilishwa hata kidogo. Hadithi tisa katika Sehemu ya Pili, yaani ("Waliacha

kwa wakati") zimechukuliwa toka toleo la pili na hadithi zingine mpya nane zikaongezwa. Kwenye Sehemu ya Tatu, yaani ("Walipoteza karibu kila kitu"), hadithi nane ni zile za toleo la pili na tano mpya zimeongezwa.

Mabadiliko yote yaliyofanyika katika *Kitabu Kikubwa* (jina ambalo wanachama wamekipachika) tangu awali yamekuwa na shabaha moja: kuwakilisha kikamilifu wanachama wote wa umoja huu na hivyo kuweza kuwafikia walevi wengi zaidi. Kama una tatizo la ulevi, tunatumaini ya kwamba utajaribu kujisomea angalau mojawapo ya hadithi hizi na kutafakari: "ni kweli hiyo iliwahi kunitokea", au bora zaidi, "nimewahi kujisikia namna hiyo", au zaidi kuliko yote, "ndiyo nina imani ya kwamba mpango huu waweza kunifaa pia".

DIBAJI YA TOLEO LA KWANZA

Hii ni Dibaji iliyokuwa katika toleo la kwanza mwaka 1939.

SISI WANACHAMA wa A.A. tuko zaidi ya mia moja wanaume na wanawake ambao tumepona kutoka hali ya kukatisha tamaa ya mwili na akili. Shabaha ya kitabu hiki ni kuwaonyesha wazi walevi wengine jinsi tulivyoacha ulevi. Tunatumaini kwamba kurasa hizi zitaonyesha ukweli huo hata haitakuwa lazima kuhitaji tena ushahidi mwingine. Ni matumaini yetu kwamba maelezo haya ya uzoefu wetu yatamsaidia kila mtu kumfahamu mlevi vizuri zaidi. Wengi hawafahamu kuwa mlevi ni mtu mgonjwa sana. Tunajua kwa hakika kwamba namna yetu ya kuishi ina faida kwa watu wote.

Ni jambo la muhimu sana tusijitambulishe, kwa sababu bado tuko wachache sana kwa sasa kuweza kukabili mahitaji mengi yatakayojitokeza kutokana na kuchapishwa kwa kitabu hiki. Wengi tukiwa wafanya biashara au wafanya kazi hatutaweza kuendesha shughuli zetu vizuri katika jambo kama hilo. Tunapenda mjue kwamba kazi yetu ya ulevi ni wito.

Tunapoandika au kuongea hadharani juu ya ulevi, tunahimiza kila mwanachama wetu asitumie jina la ke mwenyewe bali ajitambulishe kama "mwanachama wa A.A."

Tunawaomba sana wahariri wa magazeti, kufuata pia maagizo haya, vingine vyo tutadhoofishwa kabisa.

Sisi si Chama cha kawaida. Hakuna ada au malipo yoyote. Kinachotakiwa kuwa mwanachama ni nia ya kuacha pombe. Hatuhusiani na chama chochote au madhehebu ya dini yoyote, wala hatupingi mtu ye-

yote. Tunataka tu kuwasaidia wanaoteseka.

Tutafurahi kusikia kutoka kwa wale wanaopata matokeo kutokana na kitabu hiki, hasa wale ambao wameanza kufanya kazi na walevi wengine. Tutapenda kusaidia katika shughuli hiyo.

Tunakaribisha uchunguzi wa kitaalam kutoka kwa madaktari na vyama vya kidini.

ALCOHOLICS ANONYMOUS.

DIBAJI YA TOLEO LA PILI

Tarakimu zinazoonyeshwa katika dibaji hii zinaeleza Chama kilivyokuwa mwaka 1955.

TANGU DIBAJI ya kwanza ya kitabu hiki iandikwe mwaka 1939, mambo mengi yametokea. Toleo letu la kwanza lilieleza matumaini kwamba kila mlevi anayesafiri atapata Ushirika wa A.A. kule endako. Kitabu hicho kinaendelea kusema kwamba baadhi yetu tumeanza na watu wawili, watatu na watano kutoka jamii zingine.

Baada ya kupita miaka kumi na sita, toleo la pili lilitokea mwaka 1955. Kwa muda huo mfupi, A.A. imesambaa kufikia makundi karibu 6,000 ya wanachama zaidi ya 150,000 waliopona kuacha ulevi. Makundi ya A.A. yanapatikana kila sehemu ya Amerika na katika majimbo yote ya Kanada. A.A. ina wanachama katika nchi kama Uingereza, Skandinavia, Afrika ya Kusini, Amerika ya Kusini, Mexico, Alaska, Australia na Hawaii. Yote yaliyonenwa na kuleta matumaini yamefanyika katika nchi za nje 50 ikiwamo Amerika. Makundi mengine yanajitokeza Asia. Rafiki zetu wengi wanatutia moyo wakisema kwamba huu ni mwanzo tu, ishara za mafanikio zaidi zinakuja.

Moto uliwaka katika kundi la kwanza la A.A. Akron, Ohio mwezi Juni mwaka 1935 wakati wa mazungumzo kati ya mfanya biashara mmoja wa New York na daktari wa Akron. Miezi sita kabla, hamu ya pombe ya huyo mfanya biashara ilikuwa imeondolewa na mwamko wa kiroho, baada ya kuhudhuria mkutano na rafiki yake mlevi aliyekuwa amejiunga na makundi ya Oxford ya siku hiyo, yeye pia alikuwa amesaidiwa sana na hayati Dr. William D. Silkworth, mtaalam wa New

York katika ulevi ambaye kwa sasa anajulikana kwa wanachama wa A.A. kama daktari mtakatifu, ambaye hadithi zake za siku za mwanzo wa Shirika letu zinapatikana katika kurasa zitakazofuata. Mfanya biashara huyo alikuwa amejifunza hasara za ulevi, kutoka kwa daktari huyo. Ingawa hakuweza kukubali mafundisho yote ya makundi ya Oxford, aliamini kwamba alihitaji kufanya utafiti, kukiri kasoro zake, kufanya malipizi kwa wale waliokosewa, kusaidia wengine, kuamini na kumtegemea Mungu.

Mfanya biashara huyo kabla ya safari yake ya kwenda Akron, alijishughulisha sana na walevi wengi akifahamu kwamba ni mlevi peke yake anayeweza kumsaidia mlevi mwingine, lakini alikuwa amefaulu kujiachisha pombe yeye mwenyewe. Mfanya biashara huyu alikuwa ameenda Akron kwa shughuli zake zilizokuwa zimezorota, aliogopa kwamba anaweza kuanza kunywa tena. Mara aling'amua kwamba ili aweze kujiokoa mwenyewe anapaswa kumwelezea mlevi mwingine ujumbe wake. Mlevi huyo alitokea kuwa daktari wa Akron.

Daktari huyu alikuwa amejaribu mara nyingi njia mbalimbali za kiroho kutatua matatizo yake ya ulevi lakini alikuwa ameshindwa. Lakini mfanya biashara alipomwelezea tafsiri ya daktari Silkworth ya ulevi na madhara yake, mganga alianza kutumia dawa ya kiroho kwa ugonjwa wake kwa nia ambayo hakuwa nayo hapo kwanza. Aliacha pombe mpaka alipofariki mwaka 1950. Hii Ilidhihirisha kwamba mlevi anaweza kumvuta mlevi mwenzake kuliko asiye mlevi. Ilionyesha pia kwamba juhudi ya mlevi kwa mlevi mwenzake ilikuwa ni ya maana sana kwa kuacha pombe kabisa.

Tangu hapo watu hao wawili walianza kufanya kazi

karibu kama wenda wazimu kwa walevi waliofika katika hospitali ya mjini ya Akron. Mgonjwa wao wa kwanza, wa kukatisha tamaa, alipona mara moja na akawa mwanachama wa tatu wa A.A. Hakurudia pombe tena. Kazi hii huko Akron iliendelea wakati wote wa kiangazi cha mwaka wa 1935. Kulikuwapo kutofaulu kwingi, lakini wakati fulani yalikuwapo mafanikio ya kutia moyo. Mfanya biashara aliporudi New York mwisho wa mwaka wa 1935, kundi la kwanza la A.A. lilikuwa limeundwa, ingawa hakuna aliyelitambua wakati huo.

Karibu mwisho wa mwaka wa 1937 idadi ya wanachama waliokuwa wameacha kabisa ulevi wakati huo ilitosha kusadikisha ushirika kwamba nuru mpya ilikuwa imeingia katika ulimwengu wa giza wa mlevi.

Bila kukawia kundi dogo lilianza New York. Kulikuwa na walevi waliotawanyika hapa na pale waliokuwa wamesikia mawazo ya msingi kutoka Akron au New York na walikuwa wanajaribu kuanzisha makundi ya A.A. katika miji mingine.

Makundi yaliyojitahidi yaliona kwamba wakati ulikuwa umewadia wa kueneza ujumbe wao usio na kifani kwa ulimwengu. Juhudi hizo zilizaa matunda baada ya kuchapishwa toleo la kitabu hiki mwaka 1939. Idadi ya wanachama wanaume na wanawake ilikuwa 100. Hilo Shirika changa ambalo halikuwa na jina, lilianza sasa kuitwa Alcoholics Anonymous, jina la kitabu chake. Wakati wa giza ulikwisha na A.A. ilianza sura mpya ya wakati wake wa uvumbuzi.

Kitabu kipya kilileta mabadiliko makubwa. Daktari Harry Emerson Fosdick, padre aliyejulikana aliandika maoni ya kukiidhinisha. Mwisho wa mwaka 1939, Fulton Oursler mwandishi wa gazeti la Uhuru, alichapisha sehemu ya kitabu hicho katika gazeti lake

kwa jina "Walevi na Mungu." Hali hiyo ilifanya maswali 800 kumiminika kwenye ofisi ndogo New York iliyokuwa imefunguliwa wakati huo. Kila swali lilijibiwa kwa uangalifu, vitabu vilisambazwa kote. Wafanya biashara waliosafiri kutoka katika makundi yaliyoanzishwa, walijulishwa kwa watu wapya. Makundi mapya yalianzishwa, jambo la kushangaza kwa kila mmoja lilikuwa kwamba ujumbe wa A.A. uliweza kuenezwa kwa njia ya barua au kwa mdomo. Mwisho wa mwaka 1939 walevi 800 walikuwa wameacha ulevi.

Mnamo mwaka 1940, John D. Rockefeller, Jr. aliandalia rafiki zake chakula, na aliwaalika pia wanachama wa A.A. kusimulia hadithi zao. Habari hizo zilienea popote hewani, maswali yalimiminika tena na watu wengi walikimbilia maduka ya vitabu kununua kitabu cha "Alcoholics Anonymous". Hadi mwezi Machi 1941 wanachama walikuwa wameongezeka kuwa 2,000. Baadaye Jack Alexander aliandika makala katika gazeti la Jumamosi Jioni akijulisha hadharani kwamba walevi waliohitaji msaada waliwaendea kwa wingi. Mwisho wa mwaka 1941, idadi ya wanachama wa A.A. ilikuwa 8,000. Kazi zilianza kupamba moto. A.A. ilikuwa ni Chama cha Kitaifa.

Chama chetu kilianza kipindi cha kutisha na cha wasiwasi. Wakati mgumu wa kujiuliza ulikuwa: Je, walevi wapotovu wengi hivi wataweza kweli kufaulu kukutana na kufanya kazi pamoja? Je hautazuka ugomvi kati ya wanachama kuhusu uongozi na pesa? Je hawatagombania mamlaka na sifa? Je hayatatokea mafarakano yatakayogawanya A.A.? Mara A.A. ilianza kusongwa na matatizo hayo hayo kila upande na katika kila kikundi. Licha ya matatizo hayo ya kutisha, A.A. ilishikamana pamoja. Chama chetu kilipaswa kuu-

ngana pamoja au kutokomea kabisa.

Kadiri tulivyogundua kanuni ambazo mlevi binafsi aliweza kuzitumia ili aishi, ndivyo tulivyoweza pia kubuni kanuni ambazo makundi ya A.A. na A.A. kwa jumla ziliweza kufanikisha maisha yao. Ni dhahiri kwamba Chama chetu hakibagui mwanaume au mwanamke, na kwamba viongozi wetu hutoa utumishi tu, siyo kutawala, kila kundi linajiamulia mambo yake yenyewe na kutokuwa na utaalam wa tiba. Hakuna ada wala malipo; gharama zetu hulipwa kutokana na michango yetu ya hiari. Utaratibu uliwekwa pia kwenye vituo vyetu vya kutoa huduma. Uhusiano wetu na watu wengine ni kuwavutia kuliko kutafuta cheo. Iliazimiwa kwamba wanachama wote wasijitangaze katika nyanda za magazeti, redio, Televisheni na filamu. Wala kujishughulisha na mipango mingine yoyote wala kujiingiza katika ubishi.

Hii ilikuwa ndiyo kiini cha Hatua Kumi na Mbili za A.A. zilizotajwa katika kitabu hiki. Ingawa kanuni hizo si sheria, lakini zilikubaliwa popote mwaka 1950 na mkutano wa kwanza wa Kimataifa uliokutana huko Cleveland. Leo hii umoja huu wa ajabu wa A.A. ndio utajiri mkubwa sana wa chama chetu.

Wakati matatizo katika chama yalipokuwa yakirekebishwa, A.A. ilikubaliwa popote na wengi. Hoja kubwa zilikuwa mbili: watu wengi kuacha ulevi na familia ziliungana tena. Habarai hizo zilienea popote. Kati ya walevi waliojiunga na A.A. hamsini kwa mia walifaulu kuacha ulevi na kuishi bila pombe; ishirini na tano kwa mia waliacha pombe baada ya kurudia tena, na kati ya wale waliobaki katika A.A. walionyesha maendeleo. Maelfu ya watu wengine walihudhuria mikutano michache ya A.A. kwanza waliona hawakuhitaji mpango huo. Lakini wengi wao— wawili,

watatu walianza kurudi.

Sababu nyingine ya A.A. kukubaliwa mahali pengi ilikuwa ni ule msaada wa marafiki. Marafiki katika uganga, dini, magazeti pamoja na watetezi wengine wengi. Bila misaada hiyo, maendeleo ya A.A. yangekuwa ya polepole sana. Baadhi ya barua za mapendekezo za madaktari na marafiki wa dini wa kwanza wa A.A. zinapatikana katika kitabu hiki.

A.A. si chama cha dini. Wala A.A. haifuati ushauri wowote wa uganga, ijapokuwa tunashirikiana na waganga pamoja na watu wa dini.

Kilewesho hakibagui, awe ni mtu wa kutoka Amerika au nchi za mbali, njia inayotumiwa ni ileile. Miongoni mwetu ni Wakatoliki, Waprotestanti, Wayahudi, Banyani, Waislamu na Wabudda. Zaidi ya kumi na tano kwa mia kati yetu ni wanawake.

Kwa sasa wanachama wetu wanaongezeka kwa asili mia saba kila mwaka. Ni sehemu ndogo mpaka sasa ya mamilioni wenye matatizo ya ulevi, imeshughulikiwa ulimwenguni. Hatutaweza kumaliza kabisa tatizo la ulevi.

Kuhusu tiba ya mlevi mwenyewe, hatuna nguvu. Bado tunayo matumaini makubwa kwamba wale ambao hawajapata jibu bado wanaweza kuanza kulitafuta katika kurasa za kitabu hiki na wataungana nasi katika safari ya uhuru mpya.

DIBAJI YA TOLEO LA TATU

MWEZI MACHI mwaka 1976, wakati toleo hili lilipochapishwa, jumla ya wanachama duniani kote ilikadiriwa kuwa zaidi ya 1,000,000. Pakiwa na makundi karibu 28,000 yakikutana katika nchi 90.[1]

Uchunguzi wa vikundi mbalimbali nchini Amerika na Kanada unadhihirisha kwamba A.A. inazidi kupamba moto, siyo kwa wingi wa watu tu bali pia kwa kila tabaka za watu. Wanawake kwa hivi sasa ni zaidi ya robo ya wanachama; kati ya wanachama wapya wanaojiunga, theluthi moja ni wanawake. Saba kwa mia ya wale waliofanyiwa utafiti umri wao ni chini ya miaka thelathini; wengi wao wakiwa na umri kati ya miaka kumi na ishirini.[2]

Kanuni za kimsingi za A.A. zinafaa watu wa maisha ya aina mbalimbali. Zile Hatua Kumi na Mbili ambazo ndizo muhtasari wa mpango wenyewe, zote zinaonyesha njia ileile moja yenye manufaa ambayo walipitia wana A.A. wa kwanza.

Ingawaje kuna ongezeko kubwa la watu wa tabaka nyingi, kimsingi mpango huu ni rahisi na unahusu mtu binafsi. Kila siku mahali fulani duniani kupona kunaanza wakati mlevi mmoja anaanza kuongea na mlevi mwenzake, wakibadilishana maarifa, uwezo na matumaini yao.

[1]Mwaka 1981, makundi 42,000 katika nchi 110.
[2]Mwaka 1981, robo moja ni wanawake; 14.7% wana umri wa miaka 30 au chini yake.

MAONI YA DAKTARI

SISI WANACHAMA wa Alcoholics Anonymous tunaamini kwamba, msomaji wetu atafurahi kusikia maoni ya Madaktari kuhusu mpango wa kuacha pombe unaoelezwa katika kitabu hiki. Kusema kweli, ushahidi wa kukubalika unapaswa utoke kwa madaktari ambao wamejua mateso waliyoyapata wanachama wetu na ambao sasa wamesharudia afya nzuri. Daktari anayejiulikana sana wa Hospitali ya Umma na mwenye ujuzi juu ya vileo na madawa ya kulewesha, aliwaandikia wanachama wa Alcoholics Anonymous barua ifuatayo:—

Kwa yeyote ahusikaye:

Nimejishughulisha katika matibabu ya ulevi kwa miaka mingi. Mwishoni mwa mwaka 1934, nilimhudumia mgonjwa ambaye alikuwa mfanyi biashara mashuhuri sana. Mtu huyu alikuwa mlevi sana kupindukia.

Wakati wa matibabu yake mara ya tatu, alianza kupata mawazo fulani kuhusu uwezekano wa kuacha pombe. Kwa kutaka kurudisha heshima yake, aliwaelezea walevi wengine akiwahimiza nao kuwaelezea wengine. Njia hiyo imekuwa asili ya ongezeko kuwa la wanachama hao pamoja na familia zao. Mtu huyo na wengine mia moja zaidi wameacha kunywa pombe.

Mimi binafsi ninajua watu wa aina hiyo ambao hawakuweza kufaulu kabisa kwa njia nyingine.

Ukweli huu ni wa maana sana kwa upande wa matibabu. Kwa sababu ya ongezeko kubwa sana la kundi hili, wanaweza kufikia kilele katika historia ya ulevi. Watu hawa wamepata njia ya kuponya maelfu ya walevi.

Unaweza kuwaamini kabisa jambo lolote wanalosema juu yao wenyewe.

Wako mkweli,
William D. Silkworth, M.D.

Daktari tuliyemuomba sisi wenyewe alitupatia barua hii, na alikuwa mkarimu wa kutosha kuongeza maoni yake katika barua nyingine ifuatayo. Katika barua yake hii, anathibitisha mambo ambayo sisi tuliotaabika kwa mateso ya ulevi, tunapaswa kuamini, kwamba mwili na mlevi ni timamu kama akili yake. Hatukuridhika kuambiwa kwamba hatukuweza kujiepusha na unywaji wa kupindukia eti kwa sababu hatukutumia vema maisha yetu, kwamba tulihepa ukweli wa mambo, au tuna kasoro za kiakili. Mambo hayo yalikuwa ya kweli kwa kiasi fulani, kwa kweli, hata kwa baadhi yetu. Lakini tuna hakika kwamba miili yetu ilikuwa imeugua vilevile. (Katika imani yetu picha yoyote ya mlevi isiyotaja jambo hili la kimwili si kamili.)

Maelezo ya daktari kwamba tunavutwa na kilewesho ni ya maana kwetu. Sisi kama watu wa kawaida, maoni yetu kuhusu umuhimu wa jambo hili hayana uzito. Lakini kama watu tuliokuwa na matatizo ya ulevi tunaona kwamba maelezo yake yana maana ambayo hatuwezi kufafanua kikamilifu.

Ingawa tunatafuta utatuzi kwa njia ya kiroho na kuwatendea vizuri wenzetu, tunapendelea kumlaza hospitalini mlevi anayeugua ugonjwa wa akili au wasi-

wasi. Mara nyingi itakuwa lazima kwanza kuondoa giza akilini mwa mtu huyu kabla ya kumpa mawaidha, kwa namna hiyo anayo nafasi nzuri zaidi ya kufahamu na kukubali tunayotaka kumweleza.

Daktari anaandika:—

Jambo linalozungumzwa katika kitabu hiki naliona kwamba lina maana sana kwa wale wanaoteswa na ulevi.

Ninasema hivyo kwa sababu ya ujuzi wangu wa miaka mingi kama Daktari Mkurugenzi wa moja-wapo wa hospitali za kwanza nchini, zenye kutibu wanaotumia vilewesho na madawa ya kulevya.

Kwa hiyo nilifurahi nilipoombwa kusema maneno machache juu ya jambo hilo ambalo limeelezwa kwa ufasaha sana katika kurasa hizi.

Sisi Madaktari tulitambua kwa muda mrefu kwamba, namna fulani ya elimu ya mambo ya kisaikolojia ilikuwa ya maana sana kwa walevi, lakini utekelezaji wake ulileta shida kubwa ambazo hatukuzitazamia. Katika utaalam wa kisasa, njia yetu ya kuchunguza kila kitu kisayansi, imetufanya tusiwe na ujuzi kamili wa kutumia uwezo wa mambo bora ya kiasili.

Miaka mingi iliyopita, mmoja wa watu mashuhuri aliyetoa habari katika kitabu hiki aliletwa chini ya uangalizi wetu katika hospitali hii, na alipokuwa hapa alipata mawazo fulani ambayo aliyatumia mara moja.

Baadaye, aliomba aruhusiwe kuwasimulia wagonjwa hadithi yake, kwa mashaka, tulimkubalia. Visa ambavyo tumevifuatilia kwa makini sana, vimekuwa ni vya kufurahisha sana, na kwa kweli vingi kati yao ni vya kushangaza. Kadiri tulivyowajua watu hawa, kujitolea bila nia ya kupata faida na ushirikiano wao mzuri wa kijamii, ndivyo vinavyomtia moyo sana mtu ambaye amefanya kazi kwa muda mrefu katika idara hii ya mambo ya ulevi. Wanajiamini, na wanaamini pia Nguvu inayowavuta walevi wa siku nyingi kutoka katika mauti.

Mlevi anapaswa kwanza kuondoshwa katika hamu yake ya pombe, na hii mara nyingi huhitaji utaratibu kamili wa hospitali kabla ya hatua za mambo ya kisaikolojia kuweza kuwa za manufaa.

Tunaamini, na ndiyo maana tukashauri miaka michache

iliyopita kwamba matokeo ya pombe kwa walevi wa kupindukia ni dalili ya miili yao kutostahimili ulevi; na kwamba wazo la tamaa ya pombe kwa watu hawa halina mwisho, halitokei kwa walevi wa kawaida. Watu wa namna hiyo hawawezi kutumia pombe kwa usalama kwa hali yoyote; mara wakishajenga mazoea na kuona kwamba hawawezi kuyavunja, pia wakishapoteza kujiamini, na kutegemea kwao mambo ya kibinadamu, hatimaye matatizo yao huwaelemea hata inakuwa vigumu mno kwao kuyatatua.

Huzuni kidogo ikimpata mlegevu hukimbilia pombe kama kitulizo. Habari zinazoweza kuwasisimua na kuwaunganisha hawa walevi zinapaswa kuwa za maana sana. Mawazo yao karibu kila wakati yanapaswa yatokane na nguvu kubwa zaidi kuliko yao wenyewe, ikiwa wanataka kutengeneza upya maisha yao.

Ikiwa kuna watu wanaoona kwamba sisi wataalam wa akili za binadamu tunaoendesha hospitali ya walevi tunaonekana pengine kuwa na huruma, tafadhali waungane nasi ili waweze kuona misiba inayowakatisha tamaa mabibi na watoto, wachukue kazi hiyo ya kutatua matatizo hayo kama kazi yao ya kila siku, hata iwe ni shughuli yao ya nyakati za kulala, ndipo wenye kudharau wataona kwamba tumekipokea na kukitia moyo chama hiki. Baada ya miaka mingi ya ujuzi wetu, tumeona kwamba hakijapatikana chama ambacho kimesaidia sana kurudisha heshima ya watu hawa kama chama hiki kinachoendelea kuenea kati ya walevi.

Wanaume na wanawake wanakunywa hasa kwa sababu wanapenda matokeo yanayoletwa na pombe. Baada ya muda hawawezi kutofautisha ukweli na uongo, hata kama wanaona madhara yake. Kwao maisha ya ulevi ni njia ya kawaida. Ni watu wenye wasiwasi, watu wenye hasira na wasioridhika mpaka wamepata kitulizo chao kwa kunywa pombe tena wanawaona wengine wanakunywa bila kupata madhara. Kisha kujisalimisha kwa tamaa hiyo kama wanavyofanya wengi, tamaa inaongezeka, hatimaye wanaendelea kunywa mfululizo. Wanaanza kujuta na kuahidi kutokunywa tena, wanarudia hali hiyo mara kwa mara; iwapo hawataweza kupata mabadiliko ya fikira, matumaini yao ya kupona ni kidogo sana.

Jambo la kushangaza kwa wale wasiofahamu ni kwamba mara mabadiliko ya fikira yanapotokea, mtu yule aliyeonekana

kulaaniwa na kuwa na matatizo ya kila aina hata kufikia kukata tamaa, mara moja anaweza kushinda tamaa yake ya pombe kwa kufuata tu sheria chache rahisi zinazotakiwa.

Wengi wamenisihi kwa kukata tamaa wakisema:— "Daktari, siwezi kuendelea namna hii! Nina mambo mengi ya kushughulikia! Ninapaswa kuacha hii pombe, lakini siwezi! Unapaswa kunisaidia!"

Kama daktari ni mwaminifu, anapozidiwa na matatizo ya namna hiyo, anapaswa mara nyingine kukubali kwamba hana uwezo, ingawa anasaidia anavyoweza, mara nyingi haitoshi. Anapaswa kukubali kwamba kitu kingine kinachopita nguvu ya mwanadamu, kinahitajika kuleta mabadiliko ya lazima ya fikira. Ingawa kundi la watu wanaopona kutokana na juhudi za wataalamu wa akili ni kubwa, sisi madaktari tunapaswa kukubali tumechangia kidogo tu tatizo hilo. Aina mbali mbali ya walevi hawasadiki matibabu ya kisaikolojia.

Sikubaliani na wale wanaosema eti ulevi ni tatizo hasa la akili. Nimekuwa na watu wengi ambao, kwa mfano, wameshughulikia kwa muda wa miezi kadhaa tatizo fulani au shuguli fulani ambayo ilipaswa kumalizika tarehe fulani iliyokubalika. Walitumia pombe siku iliyotangulia tarehe hiyo, na hamu ya kulewa ilikuwa kubwa mno na hivyo kushindwa kutekeleza kazi zilizokuwa za lazima. Watu hawa hawakunywa kuepuka kazi, bali walikunywa kuridhisha hamu ambayo akili yao ilishindwa kuitawala.

Kuna mambo mengi yanayotokea kwa sababu ya hamu ya kunywa inayowafanya watu kushindwa kabisa badala ya kuendelea kupigana. Kuwagawa walevi katika aina mbali mbali ni vigumu sana na wala si nia ya kitabu hiki. Kuna wengine wasiokuwa imara, tunaowajua. Wanafunga kunywa mara nyingi, wanajuta sana na kufanya ahadi nyingi, lakini hawakati shauri kuiacha pombe kabisa.

Kuna aina nyingine ya watu wanaokataa kuacha pombe. Hufanya mipango mbali mbali ya kunywa. Hubadili aina za vinywaji au mazingira. Kuna wengine ambao huamini daima kwamba wakiacha pombe kwa muda, wanaweza kunywa tena bila hatari. Kuna aina nyingine ya walevi wa kupindukia ambao hawaeleweki vema na rafiki zao, ambao sura nzima ya kitabu ingaliweza kuandikwa juu yao. Kuna aina nyingine za watu ambao ni wa kawaida kwa kila hali, isipokuwa tu wakati

pombe inapowatawala. Mara nyingi ni watu wenye uwezo, akili na wema.

Wote hawa na wengine wengi, wana dalili moja inayowaunganisha. Hawawezi kuanza kunywa bila kuwa na fikira na hamu. Wazo hilo kama tulivyoshauri, linaweza kuwa ni dalili ya athari ya ulevi, linalo watofautisha na kuwatenga kama kundi tofauti. Hakujatokea matibabu yoyote kumaliza kabisa ugonjwa huu wa ulevi. Njia tunayoweza kushauri ni kuacha kabisa pombe.

Jambo hili linatuweka mara moja katika ubishi mkubwa. Mengi yameandikwa kuunga mkono au kupinga, lakini kati ya madaktari, mawazo ya kawaida ni kwamba walevi wengi wa kupindukia wamelaaniwa.

Njia ni ipi? Labda ninaweza kujibu vizuri zaidi swali hili kwa kueleza mojawapo wa uzoefu wangu.

Mwaka mmoja kabla, mtu mmoja aliletwa kwangu kutibiwa ulevi wake wa kupindukia. Alikuwa amepona kiasi kutapika damu, na alionekana ni mgonjwa wa kuharibika akili. Alikuwa amepoteza kila kitu katika maisha yake na alikuwa anaishi kwa kunywa tu. Alikubali wazi na kuamini kwamba hakuwa na matumaini yoyote ya kupona. Baada ya kuondoa pombe mwilini mwake, ilionekana kwamba akili yake ilikuwa haikuharibika. Alipokea mpango uliotolewa katika kitabu hiki. Baada ya mwaka mmoja alifika kunisalimu, na niligundua jambo la ajabu. Nilimjua kwa jina na kumtambua kwa sura, lakini hadi hapo sikuweza kumfahamu. Hapo awali alikuwa mtu wa kutetemeka, mwenye kukata tamaa na mwenye wasiwasi, lakini sasa alikuwa mtu mwaminifu na mtulivu. Niliongea naye kwa muda, lakini sikuweza kujionyesha kwamba nilimjua zamani. Alikuwa mgeni kwangu, baadaye aliondoka. Imepita miaka mingi bila mtu huyo kurudia pombe.

Mara nyingi ninapotaka kuchangamka, ninakumbuka kisa kingine nilicholetewa na daktari mashuhuri wa New York. Mgonjwa alikuwa amegundua mwenyewe ugonjwa wake, alipoona kwamba hali yake ilikuwa mbaya sana, aliamua kujificha katika ghala lililohamwa, akikusudia kufa. Aliokolewa na watu waliokuwa wakimtafuta, aliletwa kwangu akiwa katika hali ya kukatisha tamaa. Nilipokuwa ninajitahidi kumtibu, aliniambia wazi kwamba kumtibu ilikuwa ni kupoteza wakati na juhudi, mpaka nilipoweza kumhakikishia, jambo ambalo

lilikuwa halijafanywa na mtu yeyote, kwamba baadaye angaliweza kuwa na nguvu za kushinda hamu ya kunywa pombe.

Tatizo lake la ulevi lilikuwa gumu sana, na huzuni yake ilikuwa kubwa mno, hivyo, hata tuliona kwamba matumaini yake yatakuwa tu katika njia tuliyoiita "Saikolojia ya mambo ya kiroho", na tulisita kwamba hata njia hiyo haitaweza kuleta mafanikio yoyote.

Lakini, alikubali mawazo yaliyomo katika kitabu hiki. Hajatumia pombe kwa miaka mingi sana. Tunaonana mara moja moja, na ana afya nzuri ya kupendeza.

Ninamshauri kabisa kila mlevi kusoma kitabu hiki, ingawa labda atadhihaki, anaweza kudumu kusali.

William D. Silkworth, M.D.

Sura Ya 1

HADITHI YA WILLIAM

MSUKOSUKO WA vita katika mji wa New England America ulikuwa mkubwa, ambapo sisi maafisa wapya vijana kutoka Plattsburg tulipelekwa na tulibembelezwa wakati raia walipotukaribisha nyumbani kwao, na kutufanya kujisikia mashujaa. Kulikuwa na upendo, kushangiliwa, vita na wakati mwingi wa furaha. Hatimaye nilifurahia maisha, katika msisimuko huo niligundua pombe. Nilisahau maonyo makali na hasara walizoniambia watu wangu kuhusu pombe. Wakati tuliposafiri kwenda Ulaya. Nilikuwa mpweke sana, nikarudia tena pombe.

Tulitua Uingereza. Nilitembelea Kanisa Kuu la Winchester. Nilizunguka kwa nje nikilistaajabia sana. Macho yangu yalivutiwa na maandishi yaliyoandikwa katika jiwe la kaburi la zamani:-

> "Hapa amezikwa Hampshire Grendier
> Aliyeaga dunia
> Kwa kunywa chupa ndogo ya bia baridi.
> Askari mwema hawezi kusahau
> Kwamba atakufa kwa bunduki
> Au kwa kujiharibu."

Hayo yalikuwa ni maonyo ya kutisha niliyoshindwa kuzingatia. Baada ya kupigana vita kwa ushujaa katika nchi za nje, hatimaye nilirudi nyumbani nikiwa na umri wa miaka ishirini na miwili. Nilijifanya kiongozi

kwa kujipongeza kwamba watu wa kikosi changu walinipatia heshima ya pekee. Nilifikiri kipawa changu cha uongozi, kitanifanya kuwa mtu mkubwa wa maana katika kazi mbalimbali nitakazozifanya bila wasiwasi wowote.

Wakati wa usiku nilijifunza sheria, nilipata kazi kama mkaguzi wa Kampuni ya dhamana. Hamu ya kufanikiwa ikawa kubwa ndani yangu. Niliuthibitishia ulimwengu kwamba mimi mtu wa maana. Nilianza kufanya kazi Wall Street, baadaye nikawa na hamu kuanza biashara. Watu wengi walipoteza pesa — lakini wengi walitajirika sana. Nikajiuliza, sababu gani mimi nisitajirike? Nikaanza mafunzo katika uchumi na biashara pamoja na sheria. Kwa ajili ya ulevi wangu, karibu kushindwa katika masomo yangu ya sheria. Katika mmoja wa mitihani yangu ya mwisho nililewa sana, hata sikuwesa kufikiri wala kuandika. Ingawa ulevi wangu haukuwa wa kila siku, lakini ulimchukiza mke wangu. Tuliongea kwa kirefu nikimwambia kwamba watu wenye akili walifanikiwa katika mipango yao kwa kutumia pombe, na kwamba mawazo yenye busara yalipatikana kwa kunywa pombe.

Wakati nilipomaliza masomo, nilijua sheria halikuwa somo langu. Kimbunga cha Wall Street kilikuwa kimenisonga sana. Wakati huo viongozi wa biashara na fedha walikuwa ni mashujaa wangu. Katika mchanganyiko wangu wa pombe na fikira, nilianza kubuni silaha ambazo siku moja zitanikata vipande vipande. Kwa kuishi maisha ya kawaida mimi pamoja na mke wangu tulikuwa na akiba ya dola 1,000. Nilinunua fungu la rasilmali za makampuni kadhaa ambazo zilikuwa rahisi na zisizopendwa. Nilifikiri kwamba thamani yao itaongezeka sana siku za usoni. Nilishindwa kuwashawishi rafiki zangu wafanyi

biashara kunipeleka kuvitembelea viwanda na kuona uongozi wake, kwa vyovyote mimi na mke wangu tulikata shauri kwenda. Nilikuwa na mawazo kwamba watu wengi walipoteza pesa kwa kuweka bidhaa zao kwa sababu ya kutokuwa na maarifa ya kupata masoko ya kuuza bidhaa zao. Baadaye niligundua sababu nyingi mbalimbali.

Tulifunga kwenye pikipiki vitu vyetu, kama, hema, blanketi, nguo na vitabu vikubwa vitatu vya maelezo ya fedha, takaondoka. Rafiki zetu walifikiri kwamba kundi la watu litachaguliwa kushughulikia mambo hayo. Labda walikuwa na haki. Nilifaulu katika kukisia, tulikuwa na pesa kidogo, lakini tulianza mara kufanya kazi ya kulima kwa muda wa mwezi mmoja, kuepuka kutumia rasilmali yetu ndogo. Hiyo ilikuwa ni kazi yangu ya mwisho ya mikono niliyoifanya siku nyingi. Tulizunguka sehemu nyingi mbalimbali za Amerika ya Mashariki kwa mwaka mzima. Mwishoni mwa mwaka huo, maarifa yangu ya hesabu huko Wall Street yalinipatia kazi pamoja na pesa nyingi za matumizi. Maarifa yangu ya biashara yaliingiza fedha nyingi zaidi, na kutupatia faida ya maelfu ya pesa kwa mwaka huo.

Kwa miaka michache iliyofuata, nilipata bahati nzuri ya kupata pesa nyingi. Mawazo na uamuzi wangu mzuri ulifuatwa na wengi waliotoa faida ya dola milioni. Ustawi mkubwa kwa ajili ya bidhaa wa miaka ya 1920 ulikuwa unachemka na kuenea. Unywaji ulichukua nafasi ya kwanza katika maisha yangu. Mazungumzo ya makelele yalisikika kwenye mabaa mashuhuri mjini. Kila mtu alilipa kwa maelfu na kuzungumzia kwa mamilioni. Watu wa mizaha waliweza kucheka na kulaaniwa. Nilipata marafiki wa kutosha.

Unywaji wangu uliendelea kuwa wa hatari, ulikuwa wa siku nzima na karibu kila usiku. Maonyo ya rafiki zangu yaliishia kwa ugomvi na nikabaki pekee. Yalitokea mambo mbalimbali yasiyopendeza katika chumba chetu cha anasa nyingi. Sikukosa uaminifu kwa mke wangu, maana ulevi wa kupindukia ulinisaidia wakati mwingine kuepuka shida hizo.

Katika mwaka 1929 nilipendelea kucheza mchezo wa mipira midogo ya kupiga kwa fimbo (golfu). Mara tulienda shamba, mke wangu alianza kushangilia nilipoanza kumpita Walter Hagen mwanagofu shujaa. Pombe ilinitawala upesi sana, nikaanza kurudi nyuma ya Walter. Nilianza kutetemeka asubuhi. Mchezo wa gofu ulinifanya ninywe pombe kila siku, mchana na usiku. Kijana kama mimi nilifurahi kuweza kuurusha mpira bila kutoka nje ya kiwanja. Ngozi ya mwili wangu ilikuwa nzuri kwa sababu ya joto, ilikuwa na rangi ambayo inapatikana tu kwa watu matajiri. Meneja wa benki alinitazama nikiweka na kutoa hundi kubwa kubwa katika benki yake, mpaka akaanza kucheka na kupendezwa kwa mashaka.

Ghafla hisa za New York zilipata hasara mnamo mwezi Oktoba mwaka 1929. Baada ya siku moja ya joto sana, nilitoka ndani ya baa ya hoteli nikiyumbayumba kwenda ofisi ya biashara. Ilikuwa saa mbili, saa tano baada ya biashara kufungwa. Saa ilikuwa ikigongagonga bado. Nilitazama utepo uliokuwa na maandishi XYZ-32. Hali ya hewa ilikuwa joto 52 asubuhi hiyo. Nilikwisha filisika pamoja na marafiki zangu. Magazeti yalitangaza watu waliojiua kwa kuruka kutoka gorofa ndefu ya Benki Kuu. Jambo hilo lilinichukiza. Mimi sikuruka. Nilirudi tena kwenye baa. Rafiki zangu walikuwa wamepoteza mamilioni ya pesa kutoka saa nne. Mimi nilisema, si kitu, kesho itakuja na yake.

Nilivyoendelea kunywa, nia yangu ya zamani ya kufaulu ilinirudia tena.

Kesho yake nilimpigia simu rafiki yangu wa Montreal. Alikuwa na akiba ya pesa nyingi, nikaona afadhali niende Canada. Kipindi cha mwaka uliofuata tulikuwa tunaishi katika hali yetu ya kawaida. Nilijiona kama Napoleon akirudi kutoka Elba. Nilianza tena kutumia pombe, rafiki zangu wa kweli walipaswa kuniacha. Wakati huo tulikuwa tumefilisika.

Mimi na mke wangu tulienda kuishi kwa wazazi wake. Nilipata kazi; baadaye niliipoteza kwa sababu ya kugombana na dreva wa taksi. Hakuna aliyeweza kukisia kwamba sikuwa na kazi kamili kwa miaka mitano na kuishi bila kutumia pombe. Mke wangu alipata kazi katika duka la vifaa, kila mara aliporudi nyumbani amechoka sana, alinikuta nimelewa. Nikawa mtangi tangi. Kila mahali nilipoenda, sikuweza kukaribishwa. Pombe kwangu ikawa ni ya lazima. Bila pombe sikuweza kuishi. Chupa mbili au tatu za pombe nyeupe kama maji (gin) kila siku, yalikuwa ni mazoea yangu. Mara nyingine kazi ndogo ilinipatia pesa za kutosha kuweza kulipa madeni ya pombe na nyama ya kuchoma. Hali hiyo iliendelea bila kukoma, nilianza kuamka asubuhi na mapema nikitetemeka sana. Nilianza na bilauri yenye kujaa gin, ikifuatiwa na chupa sita za bia, ilikuwa lazima kwangu ikiwa nilitaka kula chakula cha asubuhi. Hata hivyo bado nilifikiri niliweza kutawala pombe; na kulikuwa na vipindi nilipoacha kutumia pombe, wakati huo mke wangu akaanza kuwa na matumaini tena.

Pole pole mambo yalizidi kuwa mabaya zaidi, nyumba tuliyopanga ikachukuliwa na mwenyewe, mama mkwe alifariki, mke wangu na baba mkwe wakaugua.

Baadaye nikapata kazi nzuri ya biashara. Bei ya hisa ilishuka chini mwaka 1932, nilikuwa nimeunda kundi kuvinunua. Ilikuwa tugawane faida sawasawa. Nilianza tena ulevi wa kupindukia, bahati hiyo ikapotea.

Niliamka na kusema: Lazima niache hali hii. Niliona sikuweza kunywa hata kinywaji kimoja. Nikaacha kabisa.

Kabla ya kuacha, nilikuwa nimeandika ahadi nyingi nzurinzuri, lakini mke wangu alifurahi kuona kwamba safari hii nilikuwa nimenuia kuacha ulevi. Niliacha kweli.

Baada ya muda mfupi, nilirudi nyumbani nimelewa. Haukuwapo ugomvi. Ahadi zangu zilikwenda wapi? Sikujua, wala kukumbuka. Mtu fulani alikuwa ameweka pombe yake mbele yangu, na niliinywa. Nilikuwa mwenda wazimu? Nilianza kushangaa kuona mambo yalivyokuwa.

Nilijaribu tena kurudia ahadi zangu. Muda ulipita, nikaanza kujiaminia. Niliweza kucheka kwa kuona mabaa. Sasa nilikuwa na ujuzi na nguvu ya kutosha! Siku moja niliingia mkahawa kupiga simu, muda haukupita nilikuwa ninagonga gonga kwa meza ya baa nikijiuliza imekuwaje. Wiski iliponipanda kichwani, nilisema safari nyingine nitakuwa mwangalifu zaidi; lakini, afadhali nifurahi sasa, ninywe, nilewe. Na nililewa kweli.

Asubuhi yake sikuweza kusahau, majuto, hofu na kutojiweza, niliyokuwa nayo. Sikuwa na ushujaa wa kufanya jambo lolote. Akili zangu zilivurugika, nikaona hatari inakaribia. Sikuthubutu wala kuvuka barabara, niliogopa nitaanguka na kukanyagwa na magari ya asubuhi, maana kulikuwa hakujapambazuka bado. Mahali nilipokuwa usiku mzima, nilikunywa bilauri kadhaa za pombe ambazo zilituliza majonzi

kidogo. Gazeti la asubuhi lilitangaza kwamba biashara katika masoko ilipunguka. Hata mimi nilikuwa chini, nilisema. Biashara itaweza kuwa katika hali nzuri, lakini siyo mimi. Wazo hilo lilikuwa gumu. "Je nijiue? Hapana — siyo sasa." Baadaye fujo katika akili yangu ilitulia. Nilisema, gin, itatatua hayo yote. Nikanywa chupa mbili, na sikuweza kukumbuka chochote tena.

Akili na mwili ni vitu vya kushangaza, maana nilivumilia mateso hayo miaka miwili zaidi. Mara nyingine niliiba pesa kidogo zilizokuwa zimebaki katika mfuko wa mke wangu, wakati nilipojaa hofu na wazimu asubuhi. Niliyumba yumba kwa kizunguzungu hadi kufika dirisha lilikokuwa limefunguliwa, na kabati ya madawa iliyo kuwa na sumu; wakati huo nikijilaumu kwa udhaifu wangu.

Mimi na mke wangu tulihamahama mara nyingi kutoka mjini kwenda shamba na kurudi tena, kwa kutaka kujificha. Usiku mmoja wakati mateso ya mwili na akili yalipozidi sana, niliogopa kwamba nitajitupa dirishani. Kwa namna fulani nilifaulu kukokota godoro langu kutoka gorofa ya chini, kwa kuogopa nisije nikaruka kwa ghafla. Daktari alifika na kunipatia dawa za usingizi. Kesho yake alinikuta ninakunywa pombe pamoja na madawa ya usingizi. Mchanganyo huo wa pombe na dawa ulinifanya kuwa mdhaifu sana. Watu waliogopa wazimu wangu. Hata mimi niliogopa pia. Nilikula kidogo, wakati mwingine sikujali hata chakula wakati wa kunywa pombe. Uzito wangu ulipungua kwa ratili arobaini.

Shemeji yangu ni daktari, kwa wema wake na wa mama yangu, niliwekwa katika hospitali maarufu iliyotibu wagonjwa wa ulevi na wa akili. Kwa kutibiwa na madawa akili yangu ilirudi. Mazoezi mbalimbali ya viungo yalinisaidia sana. Nilikutana na daktari mwema

sana, aliyeniambia kwa hakika kwamba, ingawa nilikuwa mchoyo na mjinga, nilikuwa mgonjwa sana wa mwili na akili.

Nilitulia kidogo kujua kwamba katika walevi utashi unadhohofishwa sana, unaposhindana na pombe, ingawa mara nyingine una nguvu kwa mambo mengine. Tabia na nguvu ya kutojali kutaka kuacha pombe ilielezwa wazi. Kwa kujifahamu sana, nikaanza kuwa na matumaini makubwa. Kwa muda wa miezi mitatu au minne hivi nilianza kuona mambo. Nilienda mjini mara nyingi hata nilianza kupata pesa kidogo. Kwa hakika kujifahamu mimi mwenyewe kulikuwa ndilo jibu.

Lakini haikuwa hivyo, maana siku ya kutisha ilifika nilipokunywa tena. Hali yangu ya mwili na akili ilididimia kabisa. Baada ya muda mfupi nilirudi hospitali tena. Kwangu ilionekana kama pazia la kunimaliza. Mke wangu aliyekuwa na wasiwasi na kukata tamaa, aliambiwa kwamba katika hali yangu ya kupayukapayuka nitaweza kupata ugonjwa wa moyo, au akili haitaweza kufanya kazi kwa muda wa mwaka mzima. Atapaswa kunipeleka kwenye makao ya wasiojiweza.

Hawakuhitaji kuniambia, nilijua na nilikubali. Lilikuwa pigo kubwa sana kwa majivuno yangu mtu niliyejivuna sana, mwenye uwezo wa kushinda kila tatizo, niliona nimepatikana. Sasa nilijiona nimetumbukia gizani na kuandamana na walevi walionitangulia kufa. Nilimfikiria sana mke wangu. Kwa kweli tulikuwa na maisha ya furaha zamani. Hakuna nitakalofanya kuomba msamaha. Lakini hayo yote yalikuwa yamepita sasa.

Hakuna maneno yanayoweza kuonyesha ukiwa na kukata tamaa niliokuwa nao katika mahangaiko

makubwa ya kujisikitikia. Jangwa kubwa lilinizunguka pande zote. Nilipata niliyostahili. Nilikuwa nimeelemewa sana. Pombe ilinitawala.

Nilitoka hospitali nikitetemeka, nimekwisha kabisa. Hofu ilinifanya nisitumie pombe kwa muda. Baadaye nilipata wazimu mbaya wa kile kinywaji cha kwanza, na siku ya kukumbuka Mashujaa wa Vita Kuu ya Kwanza Novemba 11, 1934, nililewa tena. Kila mtu alikuwa na hakika kwamba nitafungwa jela mahali fulani, an pengine mwisho wangu utakuwa mbaya sana. Ni giza kubwa kweli kabla ya kuacha ulevi! Kwa kweli huo ulikuwa ni mwanzo wa ulevi wangu wa mwisho. Baada ya muda, nilikuwa nirushwe katika hali ninayoiita kilele cha nne cha maisha. Nilikuwa karibu nipate furaha, amani na kujua ubora wa maisha mazuri zaidi ya kila siku.

Karibu na mwisho wa mwezi Novemba nilikuwa na ukiwa sana, nilikaa na kunywa pombe jikoni kwangu. Nilikumbuka chupa za pombe nilizokuwa nimeficha kila mahali nyumbani, zitanitosha usiku huo na kesho yake. Mke wangu alikuwa kazini. Nilifikiria kuwa niliweza kuficha chupa nzima karibu na kitanda chetu. Nitaihitaji kabla ya jua kuchomoza.

Mpango wangu huo ulikatizwa na simu. Rafiki yangu wa zamani tuliyekuwa pamoja shuleni aliniomba ikiwa ataweza kuwa mgeni wangu. Yeye alikuwa ameacha pombe. Ninakumbuka ni miaka mingi sijamuona akija New York katika hali hiyo. Nilishangaa. Nilisikia uvumi kwamba zamani alilazwa hospitali kwa sababu ya wazimu wa pombe. Nilijiuliza aliacha pombe namna gani. Bila shaka tutakula chakula cha jioni pamoja, baadaye tutakunywa pamoja. Bila kujali hali yake, nilifikiri atakunywa pia kama zamani. Siku moja tulikodisha ndege kwenda kulewa! Kuja kwake

kulikuwa ni furaha kwangu niliyekuwa na huzuni na kujiona bila faida yoyote. Hivyo ndivyo walivyo.

Mlango ulifunguka na alisimama mbele yangu mwenye furaha, alikuwa na mwili laini. Macho yake yaling'aa. Alikuwa amebadilika kabisa. Nilimuuliza, vipi?

Niliweka pombe mezani na kumkaribisha. Alikataa. Nilishangaa huyu mtu alikuwaje. Hakuwa yule niliyemjua zamani.

Nilimuuliza: "Namna gani?" kuna nini!

Alinitazama tu kwa kicheko, akasema, "Nimepata dini." Nimeokoka. Nilishikwa na bumbuazi. Sikumuuliza tena. Wakati wa kiangazi uliopita alikwa ni mlevi kupindukia; sasa, ninadhani ana wazimu wa dini. Alinitazama kwa kukodoa macho. Huyu mtu alikuwa na matatizo makubwa kweli. Mungu ambariki, nilisema moyoni mwangu, maana pombe yangu itakaa muda mrefu zaidi kuliko mahubiri yake.

Lakini hakupayuka, bali alieleza kwa unyofu vile watu wawili walivyofika mahakamani kumsihi hakimu kusimamisha kesi yake. Walikuwa wameeleza wazo rahisi la dini na mpango maalumu wa kufuata. Waliyasema hayo miezi miwili iliyopita na matokeo yalionekana. Mpango huo ulifaulu!

Rafiki yangu huyu alikuwa amekuja kunielezea yote yaliyompata kama nami nilitaka kuyapata. Nilishtuka, lakini nilikuwa na hamu ya kujua zaidi. Kwa hakika nilipendezwa sana, maana nilikuwa sijiwezi.

Aliongea kwa muda mrefu. Kumbukumbu za utoto wangu zikawa wazi mbele yangu. Hata niliweza kuisikia sauti ya muhubiri kwa siku tulivu za Jumapili, nilipokaa kule mlimani; kulikuwa na ahadi za kutotumia pombe, ambazo mimi sikuweza kuzikubali; niliona pia tabia ya babu yangu ya kudharau watu fulani

wa kanisa pamoja na matendo yao, nilimsikia babu yangu akisisitiza kwamba mbingu zilikuwa zinacheza muziki wao; lakini alikataa haki ya muhubiri iliyomwambia alivyopaswa kusikiliza, niliona ushujaa wake alipokuwa anase mambo hayo kabla ya kufa kwake; mawazo haya yalinikumbusha ya zamani. Yalinifanya kuvumilia sana.

Mawazo ya wakati ule wa vita katika Kanisa Kuu la Winchester yalirudi tena kichwani mwangu.

Niliamini daima katika Nguvu Kubwa zaidi kuliko mimi. Nilifikiri mara nyingi mambo hayo. Mimi sikuwa mkana Mungu. Kuna watu wachache wasiokubali kama Mungu yupo. Wanaamini kwamba ulimwengu huu haukutoka kwa kitu chochote na hauna pa kuelekea. Wanasayansi, madaktari, wataalam wa elimu ya nyota, hata wanaoamini njia za zamani, walishauri sheria na nguvu mbalimbali zinazofanya kazi. Licha ya mambo yanayopingana, nilikuwa bado na mashaka kwamba kusudi kubwa na mfuatano mzuri wa mwendo ulikuwa asili ya yote. Inawezekanaje kuwapo sheria kamili isiyobadilika, bila akili? Nilipaswa tu kukubali katika Roho ya Ulimwengu, ambaye hakuwa na mwanzo wala mwisho. Lakini sikuweza kwenda mbali zaidi ya hapo.

Sikukubaliana kabisa na viongozi wa dini mbalimbali waliponiambia kwamba Mungu alikuwa upendo wenye kuzidi nguvu za kibinadamu, na alikuwa mwongozi, nilikasirika, sikutaka kusikia tena mazungumzo ya namna hiyo.

Kuhusu Kristo nilikubali kwamba alikuwa mtu mkubwa ambaye hakufuatwa kwa karibu zaidi na wale waliomsadiki. Mafundisho yake ya kiroho yalikuwa mazuri sana. Kwangu mimi nilikubali sehemu zile zilizonifaa, ambazo hazikuwa ngumu, mengine niliyaacha.

Vita vilivyotokea, uharibifu wa moto, na hila pamoja na ubishi uliosuluhishwa na dini, yote hayo yalinichukiza. Nilisita kama kweli dini zimeleta faida yoyote kwa mwanadamu. Nilihukumu kutokana na niliyoyaona Ulaya na jinsi uwezo wa Mungu katika shughuli za mwanadamu ulikuwa umepuuzwa. Undugu wa kibinadamu ulidharauliwa. Kama shetani alikuwapo, alionekana kuwa mtawala wa Ulimwengu, bila shaka alikuwa ameniteka hata mimi.

Lakini rafiki yangu alikaa mbele yangu akasema, wazi kwamba Mungu amenitendea ambayo hakuweza kuyafanya mwenyewe. Utashi wake wa kibinadamu ulikuwa umeshindwa kabisa. Madaktari walikuwa wamemwambia kwamba hawezi kupona. Jamii ilikuwa karibu kumueka gerezani. Alikubali kushindwa kabisa kama nilivyokubali mimi pia. Baadaye alifufuliwa kutoka wafu, mara alitolewa kutoka katika fungu la takataka na kupewa maisha mazuri sana ambayo hajapata kuishi!

Je nguvu hiyo ilikuwa ndani yake? Bila shaka hakuwa nayo. Hakuwa na nguvu yoyote ndani yake, kama nilivyokuwa mimi wakati huo.

Sikuwa na la kusema. Ilianza kuonekana dhahiri kwamba watu wa dini, kumbe walikuwa na hakika kweli. Kulikuwa na kitu kilichofanya maajabu katika moyo wa mwanadamu. Kutoka wakati huo mawazo yangu juu ya miujiza yalibadilika kabisa. Sijali yaliyopita; muujiza ulikuwa mbele yangu katika meza ya jikoni. Alitoa habari nzuri sana kwa sauti kuu.

Nilimuona rafiki yangu alikuwa mtulivu kabisa kwa ndani. Maisha yake yalikuwa tofauti, alikuwa na maisha mapya.

Licha ya mfano mzuri wa rafiki yangu, bado nilibakiza masalia ya chuki zangu za zamani. Neno Mungu,

bado lilinichukiza. Wakati nilipoambiwa kwamba kuna Mungu ambaye ni wa pekee kwangu, chuki iliongezeka. Sikupenda wazo hilo. Niliweza kukubali mengine yote, lakini siyo Mungu. Tangu hapo nimeongea na watu mbalimbali waliokuwa na mawazo kama yangu.

Rafiki yangu alipendekeza njia iliyoonekana ni ya kufaa. Alisema, "Kwa nini huchagui dhana yako ya Mungu?"

Maneno hayo yaliniingia moyoni kabisa. Yaliondoa giza kubwa la majivuno na hofu niliyokuwa nayo kwa miaka mingi. Sasa nilikuwa katika mwanga. *Lilikuwa tu jambo la kutaka kukubali nguvu kubwa zaidi kuliko mimi. Hakuna kitu kingine zaidi kilichotakiwa kwangu kupata maisha mapya.* Niliona kwamba maendeleo yaliweza kuanzia hapo. Kwa kuwa na msingi na nia kamili ninaweza kufuata mfano wa rafiki yangu. Je nitaupata? Bila shaka nitaupata!

Sasa nilikubali kwamba Mungu alitujali sisi binadamu, tunapomhitaji sana. Mwishowe niliamini. Majivuno na udhani vilikwisha. Ulimwengu mpya ulitokea.

Maana kamili ya maandishi niliyoyaona katika Kanisa Kuu, ikawa wazi kwangu. Kwa muda mfupi nilimhitaji na kumtaka Mungu. Nilimtaka sana kwa unyenyekevu kuwa pamoja nami, na alikuja. Lakini baada ya muda nilimsahau kabisa kwa sababu ya anasa za ulimwengu. Kweli nilikuwa kipofu.

Nilipokuwa hospitali niliacha kutumia pombe kwa mara ya mwisho. Matibabu yalionekana kuwa ya busara, maana dalili za kutetemeka, kutokwa jasho na kuwa na wasiwasi zilionekana.

Nilipokuwa hospitalini nilijiweka kwa unyenyekevu mikononi mwa Mungu, nilivyomuelewa, afanye alivyotaka kwangu. Nilijiweka kabisa katika ulinzi na uo-

ngozi wake. Nilikubali kwa mara ya kwanza kwamba peke yangu sikuwa kitu; kwamba bila yeye nilikuwa nimepotea. Nilikubali makosa yangu bila woga, na nikawa tayari kuomba Rafiki yangu huyo Mpya ayaondoe na kung'oa mizizi yote. Tangu hapo sikunywa pombe tena.

Mwenzangu tuliyekuwa naye shuleni pamoja alinitembelea, nilimweleza wazi matatizo yangu na udhaifu wangu. Tuliandika orodha ya watu niliowakosea na wale niliowachukia. Nilitaka kabisa kuwaendea kila mmoja kukiri makosa yangu. Nilikusudia kutowasengenya tena. Nilikubali kusahihisha mambo hayo yote kadiri ya uwezo wangu.

Nilikuwa sasa tayari kujaribu namna yangu ya kufikiri kwa mawazo mapya ya Mungu ndani yangu. Kufikiri kwa namna ya kawaida hakutakuwa hivyo tena. Wakati wa mashaka nilinyamaza, nikiomba tu uongozi na nguvu ya kupokea matatizo yangu kama Alivyotaka Yeye. Sikuweza tena kujiombea, isipokuwa kama maombi yangu yaliweza kuwafaa wengine. Ndipo tu niliweza kutegemea kupata. Lakini hayo yatakuwa kwa kiasi kikubwa.

Rafiki yangu aliahidi kwamba nikitimiza hayo yote, nitakuwa na uhusiano mpya na Muumba wangu; kwamba nitapata njia nzuri ya maisha itakayotatua matatizo yangu yote. Mambo ya lazima yalikuwa: niwe na imani katika uwezo wa Mungu, pamoja na nia ya kutosha, niwe na uaminifu na unyenyekevu, niimarishe na kutunza utaratibu mpya wa mambo.

Si rahisi, nilipaswa kulipa gharama. Gharama hiyo ni uharibifu wangu wa ubinafsi. Katika yote ninapaswa kumwachia Mungu Mwenye mwanga, Anayetuongoza sisi sote.

Nilipinga hayo yote, lakini wakati nilipoyakubali,

matokeo yalikuwa ya ajabu. Nilianza kupata ushindi ulioambatana na amani pamoja na utulivu ambao sijapata kuona. Nilikuwa na uaminifu mkubwa. Nilijisikia kuinuliwa juu kama vile upepo wa kilele cha mlima unavyovuma. Mungu huja kwa watu polepole, lakini kwangu alifika kwa ghafla.

Kwa muda nilishtuka, nikamuita rafiki yangu pamoja na daktari kuwauliza kama nilikuwa mwenda wazimu bado. Wakati nilipokuwa nikiongea, daktari alinisikiliza kwa kushangaa.

Mwishowe alitikisa kichwa na kusema, "Jambo Nisilolifahamu limetokea kwangu. Afadhali uendelee kulizingatia. Ni afadhali kuliko ulivyokuwa." Daktari huyo mwema, — anawaona watu wengi waliopitia njia kama yangu. Anajua kwamba mambo hayo ni ya kweli.

Nilipokuwa nimelazwa hospitalini wazo lilinijia kwamba walikuwapo maelfu ya wasiojiweza ambao watafurahi kupata niliyopata bure. Labda nitaweza kuwasaidia wengine wao, nao wataweza kuwasaidia wengine.

Rafiki yangu alikuwa amesisitiza sana kuzitumia sheria hizi katika shughuli zangu zote. Hasa ilikuwa lazima kuwasaidia wengine kama alivyonisaidia mimi. Alisema, imani bila matendo ni maiti. Ni kweli kabisa kwa mlevi! Kwa maana kama mlevi akishindwa kustawisha na kuongeza maisha yake ya kiroho kwa njia ya matendo na kujitolea kwa ajili ya wengine, hataweza kuvumilia majaribio fulani yatakayompata. Kama hatumii sheria hizo kwa vitendo, bila shaka atarudia pombe tena, na kama akinywa, bila shaka atakufa. Imani nayo itakufa kabisa. Ndivyo ilivyo kwetu sisi.

Mimi na mke wangu tulijitolea kabisa kuwasaidia walevi wengine kuweza kutatua matatizo yao. Ilikuwa

ni baraka, maana wenzangu wa zamani tuliofanya nao biashara, waliendelea kusita kwa muda wa mwaka mzima na nusu, wakati huo nilipata kazi ndogo. Hali yangu haikuwa nzuri wakati huo; nilikuwa mgonjwa na majuto na chuki. Karibu hali hiyo inirudishe tena katika pombe, lakini mara nilipoona kwamba njia nyingine zilishindwa, kushirikiana na mlevi mwingine kuliniokoa wakati huo. Mara nyingi nimeenda katika hospitali yangu ya zamani nikiwa katika hali ya kukata tamaa. Kwa kuongea na mtu mwingine huko, niliweza kujisikia vizuri na kuendelea tena na shughuli zangu. Ni njia inayofaulu katika nyakati ngumu.

Tulianza kupata marafiki wengi upesi, chama kilipanuka kati yetu, tunafurahi kuwa wanachama. Tunayo furaha ya jamaa wakifuata njia hii ya kweli inayowapeleka mahali pazuri; nimeona matatizo magumu sana ya nyumbani yakitatuliwa; ugomvi na chuki wa kila namna ukimalizika. Nimeona watu wakirudi kutoka nyumba za kuwatunzia wasiojiweza na kurudia nafasi zao katika jamaa na jamii zao. Wafanyi biashara na Mafundi wa kazi wamerudia tena kazi zao. Karibu hakuna shida yoyote isiyoweza kutatuliwa kati yetu. Katika mji mmoja magharibi na vitongoji vyake tuko wanachama elfu moja pamoja na familia zetu. Tunakutana mara kwa mara kusudi watu wapya waweze kupata chama wanachokitafuta. Katika mikutano hiyo ya namna watu 50 hata 200 wanahudhuria. Tunaongezeka kwa wingi na nguvu.

Mlevi katika chupa yake hapendwi. Mapambano yetu na walevi ni yakuchosha, ni ya ajabu na yakutisha. Mtu mmoja alijiua nyumbani mwangu, hakuweza kukubali njia yetu ya maisha.

Kuna namna mbalimbali za kujifurahisha. Labda wengine watafadhaishwa na maisha yetu ya furaha na

uchangamfu. Lakini ndani kuna amana ya kifo. Imani inapaswa kufanya kazi saa ishirini na nne kwa siku, ndani mwetu wakati wote, vinginevyo tutaangamia.

Wengi wetu tunaona hatuhitaji hali nzuri ya maisha. Tunayo hali hiyo nzuri wakati huu. Kila siku mazungumzo haya rahisi ya rafiki yangu jikoni mwetu yanazidi kuleta amani duniani na nia njema kwa watu.

Bill W., Mwanzishaji Wa A.A. Alifariki
Tarehe 24 January 1971

*Mwaka 1984 A.A. ilikuwa karibu na makundi 58,500.

Sura Ya 2

KUNA NJIA

SISI WANACHAMA wa "Alcoholics Anonymous," tunajua maelfu ya wanaume na wanawake waliokuwa hawajiwezi wakati fulani kama Bill. Karibu wote wameacha pombe. Wametatua matatizo ya ulevi.

Tuko watu wa kawaida. Sehemu mbalimbali za nchi hii na kazi mbalimbali zinawakilishwa, kama vile sehemu nyingi za siasa, uchumi, maisha ya jamii na dini. Sisi ni watu ambao kwa kawaida hatupendi kuchanganyika. Lakini kati yetu kuna ushirika, kuna urafiki na ufahamiano mzuri sana. Tuko kama abiria wa meli kubwa ambayo ikishasalimishwa kutoka kuzama, inaongozwa salama na nahodha kwa moyo wa furaha. Kinyume cha hisia za abiria wa meli hiyo, sisi furaha yetu ya kuepuka hatari haiishi kadiri tunavyoenda njia mbalimbali. Furaha ya kushirikiana katika hatari ileile ni moja ya nguvu zinazotuunganisha. Lakini hiyo peke yake haingetuunganisha pamoja kama tunavyoungana sasa.

Jambo la kushangaza kwa kila mmoja wetu ni kwamba tumegundua jibu kwa wote. Tuna njia inayotufanya tukubaliane kabisa na kushirikiana kindugu kufanya mambo kwa utaratibu mzuri. Hii ndiyo habari kubwa ambayo kitabu hiki kinatangaza kwa watu wanaoteswa na ulevi.

Ugonjwa wa aina hii, ambao tumekubali kama ni ugonjwa kweli, unawashika pia wale tunaoishi nao kwa njia ambayo ugonjwa wa donda baya sana, wote wanamsikitikia, hakuna anayekasirika au kuumia.

Lakini sivyo kwa ugonjwa wa ulevi, maana unaharibu mambo yote ya maana katika maisha. Unawashika pia wote wanaojali maisha ya mlevi. Unaleta kutofahamikiana, chuki, matatizo ya pesa, marafiki na waajiri kuchukia, unaharibu maisha ya watoto wasio na hatia na kupotoka, huleta masikitiko kwa wake na wazazi — kila mmoja anaweza kuongeza orodha yake mwenyewe.

Tunatumaini kuwa Kitabu hiki kitawafahamisha na kuwatuliza wote waliopatwa au watakaopatwa na maafa hayo. Wako wengi.

Wataalam wa ugonjwa wa akili ambao wametushughulikia, wakati mwingine hawakuweza kumshawishi mlevi awaambie hali yake bila kuficha. Inashangaza zaidi kwamba hata akina mama, wazazi na marafiki wa kweli, kwa kawaida hawatukaribii zaidi kama madaktari.

Lakini mlevi aliyepitia njia hiyo, anao ujuzi kutokana na maisha yake mwenyewe kusaidia, kwa kawaida anaweza kumshawishi mlevi mwingine kwa muda mfupi, mpaka wanaweza kufahamikiana, bila kufanya hivyo mafanikio yoyote hayawezi kupatikana.

Masharti yanayofaulu zaidi ni kwamba mtu anayemwendea mwingine, ni lazima awe ameacha kuwa na shida ya namna hiyo, awe anajua anayoyasema, tabia yake ionekane kwa mtu mpya kwamba analo jibu la kweli, asiwe na tabia ya kuwa mkamilifu zaidi kuliko yule mwingine; bali awe na nia kamili ya kusaidia. Kusiwe na hoja ya kupendeza watu, na pasiwe na mahubiri. Hizo ni njia ambazo zimefaulu sana. Baada ya majaribio hayo wengi wameinuka na kujibebea vitanda vyao na kutembea tena.

Hakuna hata mmoja wetu anayefanya kazi hii kuwa kazi yake ya pekee, wala hatufikiri kama mafanikio

yake yataongezeka. Tunaona kwamba kuacha ulevi ni mwanzo tu. Jambo la maana sana linaloonyesha umuhimu wa kanuni zetu, liko katika maisha yetu ya nyumbani, katika maisha yetu kazini, na katika shughuli zetu nyingine. Sisi wote tunatumia wakati wetu mwingi kwa shughuli tutakazoeleza.

Wachache wana bahati ya kuweza kutumia wakati wao kwa kazi hii ya kuwasaidia wengine.

Kama tukiendelea namna hii, bila shaka yatatokea mafanikio mazuri, lakini tutakuwa hatujamaliza kazi bado.

Baadhi yetu tunaishi katika miji mikubwa, tunashangaa kuona karibu mamia ya watu wanasahauliwa kabisa kila siku. Wengi wangelipona kama wangalipata bahati tuliyonayo. Tunawezaje basi kutoa bure hayo tuliyopewa?

Tumekusudia kuchapisha kitabu ili kueleza tatizo lenyewe kama tunavyoliona. Tutajitahidi kuweka pamoja ujuzi wetu. Ujuzi huo na maarifa yetu pamoja, utakuwa ni mpango wa kufaa kwa mtu anayekuwa na tatizo la ulevi.

Itatubidi kuzungumzia mambo ya utabibu, elimu, jumuia na dini. Tunajua kuwa mambo hayo yataleta ubishi. Hakuna litupendezalo sana kama vile kuandika kitabu hiki ambacho hakitakuwa na ushindani au mabishano. Tutajitahidi kufanya hivyo. Wengi wetu tunajua kuwa kuvumilia makosa ya wengine na kuheshimu mawazo yao, ni tabia zinazotufanya kuwaheshimu na kuwanufaisha wengine. Maisha yetu sisi tuliokuwa walevi, yanategemea namna tunavyowafikiria wengine mara kwa mara, na namna tunavyoweza kuwasaidia katika mahitaji yao.

Huenda ukajiuliza, sababu gani tuliugua sana kwa kunywa pombe? Bila shaka ungetaka kujua namna

gani na sababu gani, kinyume cha mawazo ya wataalam, tumepona kutoka katika hali duni ya ugonjwa wa akili na mwili. Kama wewe ni mlevi anayetaka kuacha pombe, bila shaka inawezekana umejiuliza, "imenipasa kufanya nini?" Hilo ndilo kusudi la Kitabu hiki kujibu hasa maswali kama hayo. Tutakueleza tulivyofanya sisi. Kabla ya kusema mengi, inafaa tueleze kwa kifupi mambo mengine kama tunavyoyaona.

Mara ngapi watu wametuambia: "Ninaweza kunywa au kuacha kunywa pombe peke yangu. Kwa nini yeye hawezi?" "Kwa nini hunywi kama muungwana au kuacha?" "Mtu huyo pombe inamtawala." "Kwa nini usijaribu bia na divai?" "Acha pombe kali." "Utashi wake ni dhaifu." "Anaweza kuacha kama akitaka." "Ni msichana mzuri sana, imempasa kuacha pombe kwa ajili yake." "Daktari alimwambia, akizidi kunywa tena, pombe itamuua, lakini wapi, amelewa tena."

Hayo ni mambo ya kawaida tunayosikia mara kwa mara juu ya walevi. Lakini wengi nyuma yao hawajui wala kufahamu kitu. Tunaona kwamba maneno hayo yanasemwa na watu wenye mawazo tofauti kabisa na yetu.

Wanaokunywa kwa kiasi wana shida ndogo kwa kuacha pombe kabisa, kama wana sababu ya kutosha. Wanaweza kunywa au kuacha.

Tena tuna aina ya mtu anayekunywa sana. Anaweza kuwa na mazoea mabaya ambayo polepole yataharibu mwili na akili yake. Anaweza kufa upesi kabla ya wakati wake. Kama kuna sababu kubwa sana, kama vile, afya mbaya, kujiingiza katika mapenzi, mabadiliko ya mazingara au maonyo ya daktari — yanakuwa ya lazima kabisa, mtu huyu anaweza pia kuacha au kupunguza, ingawa ataona vigumu, anaweza hata akahitaji msaada wa daktari.

Mlevi wa kweli je? Anaweza kuanza kama mnywaji wa kawaida; anaweza kuwa au kutoendelea kunywa sana; lakini utafika wakati, atashindwa kutawala kabisa pombe yake mara akianza kunywa.

Huyo ni mtu ambaye amekuwa akikushangaza, hasa kwa kutoweza kujitawala mwenyewe. Anafanya mambo ya kipumbavu na yakushangaza anapokunywa. Mara chache utamkuta hakulewa. Ulevi wake kila mara ni wa mwenda wazimu. Hali yake anapolewa inafanana kidogo na tabia yake ya kawaida. Anaweza kuwa mwema sana asipotumia pombe. Lakini akinywa kwa siku moja, anachukiza hata kuwa wa hatari sana, na kukosana na wengine. Anayo tabia ya kulewa wakati usiofaa, hasa wakati jambo muhimu au shughuli fulani inapaswa kufanywa. Mara nyingi ana akili sawasawa na uwezo wa mambo mbalimbali, isipokuwa pombe. Lakini katika hali ya ulevi anakosa uaminifu na kuwa mchoyo. Mara nyingi anao uwezo wa mambo mbalimbali na matumaini ya kazi mbele yake. Anatumia vipawa vyake kujenga maisha yake mazuri na ya familia yake, baadaye anayaharibu kwa unywaji mfululizo. Ni mtu anayeenda kitandani amelewa sana, ingelimbidi kulala usingizi siku nzima. Lakini asubuhi yake huamka na kuanza kutafuta kwa juhudi, chupa aliyoficha usiku uliopita. Kama akiwa na pesa, ataweza kuficha chupa kila mahali nyumbani mwake, ilikuwa na hakika kwamba hakuna anayechukua akiba yake yote wakati anapoihitaji. Mambo yanapozidi kuwa mabaya, anaanza kutumia pombe pamoja na dawa kali kutuliza mishipa yake ya fahamu, kusudi aweze kwenda kufanya kazi. Baadaye siku inafika ambapo hushindwa kwenda kazini, anaanza kulewa tena. Labda wakati mwingine anakwenda kwa daktari kupata dawa ya usingizi na ya

kutuliza kwa muda. Halafu anaanza kupelekwa tena hospitalini au makao mengine ya wagonjwa.

Kwa vyovyote hii si picha kamili ya mlevi, kwa maana tabia zetu zinatofautiana. Lakini maelezo haya yatasaidia kuonyesha mlevi alivyo.

Sababu gani anakuwa na tabia za namna hii? Ikiwa mamia ya watu wenye maarifa wamemweleza kwamba kinywaji kimoja kinaleta uharibifu mkubwa pamoja na mateso aina na aibu, kwa nini anakunywa kinywaji hicho cha kwanza? Kwa nini hakiachi? Akili na utashi wake unaoonyesha mara nyingine heshima kwa mambo mengine, umeenda wapi?

Labda hakutapatikana jibu kamili kwa maswali haya. Maoni hutofautiana sana. Kwa nini mlevi anatenda tofauti na watu wa kawaida. Hatujui sababu kwa nini mara anapofikia kipimo fulani, hakuna la kufanya. Hatuwezi kujibu kitendawili hicho.

Tunajua kwamba mlevi kama anaacha pombe kwa miezi au miaka, anakuwa kama watu wengine. Tuna hakika pia kwamba mara anapotumia aina yoyote ya pombe, hutokea kitu fulani katika mwili na akili yake, kinachomfanya asiweze kuacha. Uzoefu wa mlevi yeyote yanathibitisha wazi jambo hili.

Uchunguzi wetu huu utakuwa bila maana yoyote, kama rafiki yetu hakutumia kinywaji cha kwanza kwa kuanzisha tena hali hiyo mbaya kutokea. Kwa hivyo tatizo kubwa la mlevi liko katika mawazo yake kuliko katika mwili wake. Kama ukimuuliza kwanini alianza kunywa baada ya kuacha mara ya mwisho, atakutolea sababu mbalimbali za uongo. Mara nyingine sababu hizo zitaonekana kuwa za ukweli, lakini hazina maana kabisa, na uharibifu unaoletwa na unywaji wa mlevi. Uongo huo hufanana na mawazo ya mtu anayeumwa na kichwa, anapiga kichwa chake na nyundo ili asisikie

maumivu. Kama ukimuonya mlevi uongo wake, atadharau, au kukasirika na kunyamaza.

Mara moja moja anaweza kusema ukweli. Jambo la kushangaza ni kwamba hajui sababu gani alikunywa kinywaji cha kwanza, kama unavyojiuliza wewe. Walevi wengine wanaridhika na uongo wao wanaotumia wakati fulani. Lakini moyoni mwao hawajui hasa sababu gani wanafanya hivyo. Ugonjwa huu ukishakomaa, mwilini wanapinga sana. Kuna matumaini kwamba kwa namna fulani siku moja watafaulu. Lakini mara nyingi wanajiona hawana faida.

Ni kweli kabisa, ni wachache wanatambua. Rafiki zao na familia zao wanaona kwa mashaka kwamba wanywaji hawa si wa kawaida, lakini kila mtu anangojea kwa matumaini siku ambayo huyu mwenye kutesека atatoka katika ulegevu wake na kudai nguvu zake za hiari.

Ukweli wa kutisha ni kwamba kama mtu ni mlevi wa kupindukia, huenda siku ya furaha isifike. Hawezi kutawala pombe. Wakati fulani katika unywaji wa kila mlevi, unafikia hali ambayo shauku ya kuacha pombe haina faida. Hali hii mbaya itakuwa imekwisha tokea siku nyingi kabla ya kushukiwa.

Ukweli ni kwamba karibu walevi wote, kwa sababu zisizojulikana bado, wamepoteza uwezo wa kuchagua pombe. Tunaouita utashi karibu haupo. Nyakati fulani hatuwezi kufikiri sana mateso na aibu hata ya juma moja au ya mwezi uliopita. Hatuna kinga kwa kinywaji cha kwanza.

Karibu matokeo ya hakika yanayofuata baada ya kunywa bilauri ya bia, hayafiki kichwani kutuzuia. Kama mawazo hayo yakitokea, hufunikwa mara na mawazo mengine kwamba safari hii tutakunywa vizuri kama watu wengine. Mtu anashindwa kabisa kujizuia

kama vile kuweka mkono kwenye jiko la moto.

Mlevi anaweza kujiambia wakati fulani, "haitanichoma safari hii, basi tazama!" Au labda hafikiri hata kidogo. Mara ngapi baadhi yetu tumeanza kunywa bila kujali, baada ya kinywaji cha tatu au cha nne tuligonga-gonga kwenye meza ya baa na kusema, "Mungu wangu, nilianzaje kunywa tena?" Wazo hilo linazimwa na kauli kama: "Nitaachia kinywaji cha sita." Au "Kuna faida gani kuacha?"

Namna hii ya fikira ikishampata kabisa mlevi, hakuna tena anayeweza kumsaidia, asipowekwa gerezani, atakufa au kupatwa na wazimu wa maisha. Matendo hayo yote mabaya yamethibitishwa na makundi ya walevi katika historia. Lakini kwa msaada wa Mungu, kuna maelfu mengi ya watu yenye kujulisha ukweli huo zaidi. Wengi wanataka kuacha, lakini hawawezi.

Njia ipo: Hakuna hata mmoja wetu aliyependa kujichungua, aliyependa kuacha majivuno, na kukubali vilema vyake vya tabia ambavyo vinahitaji kuondolewa kabisa. Lakini tuliona njia hiyo ilifaulu kweli kwa wengine, tukaanza kuamini kushindwa kwetu na kutoweza kuongoza maisha tuliyoishi. Tulipofikiwa na watu walioshinda tatizo hilo hatukuwa na la kufanya isipokuwa kutumia njia rahisi ya kiroho waliyotupatia. Tumepata maisha. Tukio kubwa ni hili, kwamba tumepata maarifa mengi ya kiroho yenye kutufaa, ambayo yamebadili kabisa tabia yetu yote juu ya maisha yetu leo hii na uhakika kamili kwamba Muumba Wetu ameingia katika roho zetu na katika maisha yetu kwa njia ya muujiza. Ameanza kutimiza mambo yale ambayo hatukuweza kuyafanya wenyewe.

Kama kweli wewe ni mlevi kama sisi, tunaamini kwamba hutapata jibu kwa njia ya mkato. Tulikuwa katika hali ya maisha magumu kabisa, na kama tu-

ngalivuka mpaka kusaidiwa kibinadamu; tulibakiwa na njia mbili tu! Moja ni kuendelea kuteseka mpaka mwisho na kuharibu akili ya kutovumilia hali yetu kadiri tunavyoweza, njia ya pili ni kukubali msaada wa kiroho. Tulifanya hivyo kwa sababu ilikuwa ni lazima, tulikuwa tayari kuchukua hatua yoyote.

Mfanyi biashara mmoja mwamerika alikuwa na akili, mwenye busara na sifa njema. Kwa miaka mingi ameenda mahali mbalimbali pa matunzo. Amewaendea madaktari bora wa Amerika. Halafu alienda Ulaya na kutibiwa na daktari Jung mwenye sifa, aliyempa mwongozo. Ingawa yaliyompata yalimfanya kuwa na mashaka, alimaliza matibabu yake kwa matumaini ya ajabu. Hali yake ya mwili pamoja na akili ilikuwa nzuri kabisa. Zaidi ya hayo, aliamini kwamba alipata maarifa mengi juu ya kufahamu jinsi akili yake inavyofanya kazi na mambo yake yanayofichika, kwamba hakuweza kurudia pombe. Hata hivyo, alirudia tena pombe baada ya muda mfupi. Jambo la kushangaza zaidi, hakuweza kufahamu ni kwa nini alirudia pombe.

Basi alimrudia yule daktari aliyemheshimu na kumuuliza wazi kabisa sababu gani hakuweza kupona. Zaidi ya hayo alitaka kuwa na uwezo wa kutawala pombe. Alionekana mwenye akili na mtulivu kwa matatizo mengine. Lakini hakuweza kutawala pombe hata kidogo. Kwa nini hakuweza?

Alimsihi Daktari amwambie ukweli wote, na aliupata. Katika maoni ya daktari, alikuwa hana matumaini; hakuweza kupata tena heshima katika jamii yake, alipaswa kujifungia nyumbani au kuajiri askari wa kumchunga ikiwa alitazamia kuishi zaidi. Hayo yalikuwa maoni ya daktari.

Lakini mtu huyo bado anaishi, na yuko katika hali nzuri. Hahitaji askari wa kumlinda wala hajifungii

nyumbani. Anaweza kwenda popote watu huru wanapokwenda, bila shida yoyote, bora tu akumbuke kufuata maongozi fulani rahisi.

Baadhi ya wasomaji wetu walevi huenda wakafikiri kuwa wanaweza kuacha pombe bila msaada wa kiroho. Hebu tuwaambie maongezi zaidi ya rafiki yetu na daktari.

Daktari alisema: "Una mawazo ya mlevi wa kupindukia. Sijapata kuona mtu katika hali kama hii kupona, aliyekuwa na hali kama yako." Rafiki yetu alijisikia kama milango ya jehanam imefungwa nyuma yake kwa kishindo.

Alimwambia daktari, "Je, hakuna njia nyingine?" Daktari alijibu, "Ndiyo, iko." Njia nyingine kwa hali kama yako zimekuwapo tangu siku za zamani. Huku na huko, walevi wamepata maarifa makubwa ya kiroho. Kwangu matukio hayo yote ni ya kushangaza. Yanaonekana kuwa aina ya mabadiliko makubwa ya maono ya moyo. Mawazo, na chuki, yalikuwa mara nyingine ni tabia ya kukinga maisha ya watu hawa, lakini yaliondolewa kwa ghafla, wakaanza kutawaliwa kabisa na mawazo mapya. Kwa kweli nimejaribu kusababisha mabadiliko hayo ndani mwako. Njia niliyotumia imefaulu kwa wengi, lakini sijapata kufaulu kwa mlevi wa namna yako."

Baada ya kusikia hayo, rafiki yetu alitulia kidogo, maana alifikiri kwamba, alikuwa mfuasi mwema wa kanisa. Tumaini hilo liliharibiwa na daktari, alipomwambia kwamba ingawa nia za dini yake zilikuwa nzuri sana, lakini katika hali yake, nia hizo hazikuonyesha uzoefu bora wa kiroho unaohitajika.

Sasa rafiki yetu alikuwa katika mashaka makubwa, kama yale aliyokuwa nayo wakati alipopata maarifa ya ajabu yaliyomfanya mtu huru, kama tulivyokwisha

kuwaambia.

Sisi pia, tulitafuta sababu hizo za kuepuka, wakati tulipokuwa tumekata tamaa kabisa. Yaliyoonekana mwanzoni kutokuwa na maana, yamethibitisha kuwa mkono wa Mungu mwenye upendo na uwezo. Tumepewa maisha mapya, au kama unataka, "namna" ya kuishi inayofaulu kabisa.

Daktari maarufu Mwaamerika wa elimu ya akili, William James, katika kitabu chake kiitwacho "Uzoefu Mbalimbali wa Dini," anaonyesha njia mbalimbali ambazo watu wametumia kumjua Mungu. Hatuna nia ya kumsadikisha yeyote kwamba kuna njia moja tu ya kupata imani. Kama tulivyojifunza, yale tuliyogusia na kuona yana maana yoyote, maana yake ni kwamba, haidhuru tuna rangi gani, dini au kabila gani, wote ni watoto wa Muumba anayeishi, tunayeweza kufanya uhusiano naye kwa mapatano rahisi, yenye kufahamika ikiwa tuko tayari na wenye nia ya kweli ya kujaribu. Wanaokuwa wanachama wa dini hawatakuwa na jambo linalovuruga imani na ibado zao. Hakuna mabishano kati yetu juu ya mambo hayo.

Tunafikiri si shughuli yetu kuchungua wanachama wetu wana dini gani. Jambo hilo ni la mtu binafsi kuchagua mwenyewe. Si wote tunaojiunga na dini fulani, lakini wengi wetu tunapenda uanachama wa namna hiyo.

Sura inayofuata ina maelezo ya ulevi, kana tunavyoufahamu, sura ifuatayo ni kwa watu wasiomsadiki Mungu. Wengi waliokuwa zamani katika kundi hili, sasa ni wanachama wenzetu. Jambo la kushangaza ni kwamba nia hizo si vizuizi sana kwa maarifa ya kiroho.

Tena maelezo kamili yanatolewa kuonyesha namna tulivyopona. Yanafuatwa na maarifa arobaini na tatu ya binafsi.

Kila mtu binafsi anaeleza hadithi yake kwa namna yake na njia aliyofuata kufikia uhusiano wake na Mungu. Hadithi hizo zote zinawapatia wanachama wetu nafasi ya kuchungua na kufahamu sawasawa yaliyotokea katika maisha yao.

Tunatumaini kwamba hakuna atakayeangalia matokeo haya kwa nia mbaya. Matumaini yetu ni kwamba walevi wengi, waume kwa wake wanaohitaji sana msaada, wataziona kurasa hizi, na wataamini kwamba kwa kujionyesha kabisa sisi wenyewe na matatizo yetu, wengine watavutwa kusema, "ndiyo, mimi ni mmoja wao pia, ninapaswa kuwa na kitu hiki walichopata."

Sura Ya 3

MAELEZO ZAIDI KUHUSU ULEVI

WENGI WETU hatukutaka kukubali kuwa tulikuwa walevi kabisa. Hakuna mtu anayetaka kufikiri kuwa yeye ni tofauti na wenzake kwa mwili na akili. Kwa hiyo, si jambo la kushangaza kwamba maisha yetu ya unywaji yamebainishwa na majaribio mbalimbali ya bure kuhakikisha kwamba, tuliweza kunywa kama watu wengine. Kufikiria kwamba siku moja atatawala na kufurahia unywaji wake, ni mvuto mkubwa wa kila mnywaji wa kupindukia. Kudumu kwa njozi hii kunashangaza. Wengi wanatafuta njia ya kupata wazimu au kifo.

Tuliona kwamba ilitubidi kukubali kabisa ndani yetu kwamba tulikuwa walevi. Hii ndiyo Hatua ya Kwanza ya kupona. Udanganyifu wa kufikiri kuwa tuko sawasawa na watu wengine, unapaswa kuangamizwa kabisa.

Sisi walevi tuko wanaume na wanawake tuliopoteza uwezo wa kutawala unywaji wetu. Tunajua kwamba mlevi wa kupindukia hawezi kutawala pombe tena. Sisi sote tulifikiri wakati fulani kwamba tulifaulu kutawala pombe, lakini nyakati hizo fupi kwa kawaida zilifuatwa na kutojitawala zaidi na kutuweka katika masikitiko na uharibifu mkubwa. Tuna hakika kwamba walevi wa namna yetu wako katika ugonjwa unaoendelea. Baada ya muda tunakuwa wabaya zaidi.

Tuko kama watu waliopoteza miguu yao; hawawezi kuota mingine mipya. Wala hakuna matibabu mengine yatakayowafanya walevi wa aina yetu kuwa

kama watu wengine. Tumejaribu kutumia kila dawa tuliyoweza kufikiria.

Wakati fulani tumeacha pombe kwa muda, baadaye tukarudia kunywa vibaya zaidi. Madaktari wanaojua ugonjwa huu wa ulevi, wanakubali kuwa hakuna njia ya kumfanya mlevi awe mnywaji wa kawaida. Elimu ya sayansi labda itapata njia siku moja, lakini mpaka sasa haijapatikana bado.

Licha ya yote tunayoweza kusema, wengi wanaokuwa walevi kabisa, hawatakubali kama wako katika kundi hilo. Kwa namna yoyote ya kujidanganya na kufanya majaribio, watajaribu kuhakikisha kama wao ni tofauti, si walevi. Kama mtu hawezi kuitawala pombe na bado anasema anaweza kunywa kama muungwana, tunamvulia kofia. Mungu anajua, tumejaribu sana na mara nyingi kunywa kama watu wengine tumeshindwa!

Zifuatazo ni njia ambazo tulijaribu kutumia: Kunywa bia peke yake, kupunguza idadi ya vinywaji, kutokunywa peke yetu, kutokunywa asubuhi, kunywa nyumbani tu, kutokuwa na pombe nyumbani, kutokunywa saa za kazi, kunywa tu wakati wa karamu, kubadili brandi badala ya wiski, kunywa tu divai ya kawaida, kukubali kuacha kazi ikiwa tutakunywa kazini, kusafiri, kutosafiri, kuapa kuacha kabisa, kufanya mazoezi zaidi ya mwili, kusoma vitabu vya kufurahisha, kwenda hospitali za pesa na mahali pa kupumzika, kukubali kwa hiari kwenda mahali pa usalama — tunaweza kuendelea na orodha bila mwisho.

Hatutaki kumtaja mtu yeyote kama ni mlevi, lakini unaweza kujijua mwenyewe upesi. Nenda kwa baa iliyo karibu, ujaribu kujinunulia pombe. Jaribu kunywa na kuacha mara moja. Jaribu hivyo mara nyingi.

Haitakuchukua muda mrefu kuona kama uko mwaminifu. Itafaa kuwa na wasiwasi kama ukipata maarifa juu ya hali yako.

Ingawa hakuna njia ya kuhakikisha, tunaamini kwamba mwanzoni mwa unywaji wetu, wengi wetu tungalikuwa tumeacha pombe. Lakini ni kwamba walevi wengine wanatamani kuacha kama wakati upo bado. Tumesikia mifano michache ya watu walioonyesha dalili kamili za ulevi, waliweza kuacha kwa muda mrefu kwa sababu ya nia kubwa waliyokuwa nayo. Hapa kuna mfano mmoja.

Mtu wa miaka thelathini alikuwa analewa mara nyingi sana. Kila asubuhi alikuwa na wasiwasi sana, alituliza wasiwasi wake kwa kunywa zaidi. Alikuwa na nia ya kufaulu katika biashara, lakini aliona kuwa hatafika mbali kama akiendelea kulewa. Mara alipoanza kunywa, hana kikomo. Alikata shauri kutokunywa mpaka atakapofaulu katika biashara yake na kustaafu. Alikuwa mtu wa pekee kweli, alikaa miaka ishirini na mitano bila kunywa pombe, na alistaafu akiwa na umri wa miaka hamsini na mitano, baada ya maisha ya furaha na mafanikio katika biashara yake. Baadaye alipata mawazo yampatayo karibu kila mlevi kwamba miaka mingi ambayo ameacha pombe pamoja na kujizuia, imemwezesha kunywa kama watu wengine. Alirudi katika hali mbaya sana. Kwa miezi miwili alikuwa hospitalini ametatizwa na aibu nyingi. Alijaribu kurekebisha unywaji wake kwa muda, akienda mara kwa mara hospitalini. Alipopata nguvu zake tena, alikusudia kuacha, lakini hakuweza. Alikuwa na kila njia ya kutatua tatizo lake ambalo pesa zake ziliweza kununua. Kila jaribio lilishindwa. Ingawa alikuwa mtu wa mwili mkubwa wakati wa kustaafu, aliharibika upesi sana, na baada ya miaka minne alifariki.

Hadithi hii ina funzo kubwa sana. Wengi wetu tumedhani kwamba tukikaa bila kunywa pombe muda mrefu, baadaye tutaweza kunywa kama kawaida. Lakini hapa tunaye mtu aliyekuwa na miaka hamsini na mitano alijikuta mahali alipoacha pombe akiwa na miaka thelathini. Ukweli tumeuona mara kwa mara: "Ukishakuwa mlevi, utabaki mlevi daima." Kurudia kunywa baada ya kuacha muda mrefu, tunakuwa katika hali mbaya kama mwanzo. Kama tunakusudia kuacha pombe, tusiweke masharti yoyote, wala kuwa na hila yoyote kwamba siku moja tutaweza kutawala pombe.

Vijana wanaweza kupata moyo kwa maarifa ya mtu huyu kufikiri kwamba wanaweza kuacha pombe kwa kutaka kwao, kama alivyofanya huyo mtu. Hatufikiri kuwa wengi wao wanaweza, kwa sababu ya mazoea hakuna hata mmoja atapenda kuacha kweli, sababu ya kupotoka kwa mazoea ya akili ambayo amekuwa nayo kwa muda mrefu, karibu wote hawawezi kufaulu. Wengi wa kundi letu, wa umri wa miaka thelathini au chini yake, wamekunywa tu miaka michache, lakini wamejikuta hawawezi kama wale waliokunywa miaka ishirini.

Kuambukizwa sana na ugonjwa wa ulevi, si lazima mtu awe amekunywa muda mrefu au kunywa pombe nyingi kama baadhi yetu tulivyofanya. Hali hii ni sawa pia kwa wanawake. Wanawake walioweza kuwa walevi mara nyingi wamekuwa walevi wakupindukia na kuharibika kabisa baada ya miaka michache. Wanywaji wengine wanaona ni tusi kubwa kwao kuitwa walevi. Wanashangaa kuona wao pia hawawezi kuacha pombe. Sisi tunaojua dalili, tunaona idadi kubwa ya walevi miongoni mwa vijana kila mahali. Lakini jaribu kuwakanya waache na uone.*

*Leo hii vijana wengi ni wanachama wa A.A.

Tukiangalia nyuma, tunaona kuwa tumekunywa miaka mingi kupita kiasi badala ya kuacha kwa kutumia utashi wetu. Ikiwa kuna anayesita kama yuko katika hali hiyo ya hatari, ajaribu kuacha pombe peke yake kwa muda wa mwaka mzima. Kama ni mlevi kweli wa miaka mingi, bahati yake ya kufaulu ni ndogo sana. Mwanzoni mwa unywaji wetu, wengine tumekaa mwaka mzima au zaidi bila kunywa pombe, baadaye tumekuwa walevi wa kupindukia. Ingawa utaweza kuacha kwa muda, bado utakuwa ni mlevi. Tunadhani wachache watakaovutiwa na Kitabu hiki, wataweza kukaa mwaka mmoja bila kunywa pombe. Wengine watalewa kesho yake baada ya kufanya ahadi zao; wengine wao baada ya majuma machache.

Kwa wale wasioweza kunywa kwa kiasi, swali ni kwamba watawezaje kuacha kabisa. Tunasadiki, bila shaka kwamba msomaji anataka kuacha. Kama mtu wa namna hiyo anaweza kuacha kwa misingi isiyo ya kiroho, inategemea kiasi ambacho amepoteza uwezo wa kuchagua kama atakunywa au hapana. Wengi wetu tuliona kuwa tulikuwa na nguvu tele. Tulikuwa tunataka sana kuacha kabisa. Lakini haikuwezekana. Hii ndiyo hali ya udanganyifu wa mlevi kama tunavyojua kutoweza kuacha, hata kama mahitaji na tamaa ni makubwa namna gani.

Tunawezaje basi kuwasaidia wasomaji wetu kuamua kwa kuridhika wao wenyewe kama ni wenzetu? Jaribio la kuacha kwa muda fulani litasaidia, lakini tunafikiri tunaweza kutoa msaada mkubwa zaidi kwa walevi wanaoteseka, labda pia kwa chama cha madaktari. Kwa hiyo tutaeleza baadhi ya hali ya akili inayotangulia kurudia pombe tena, kwa maana ndilo jambo lile tatizo.

Ni mawazo ya namna gani yanayomtawala mlevi

anayerudia mara kwa mara majaribio ya hatari ya kinywaji cha kwanza? Marafiki ambao wamejadiliana naye baada ya ulevi ambo umemfikisha kwenye talaka au kufilisika, wanashangaa kumuona anapoingia wazi katika chumba cha kuuza pombe. Sababu gani inamfanya hivyo? Anafikiria nini?

Mfano wetu wa kwanza ni rafiki tutakayemwita Jim. Mtu huyu ana mke na jamaa changamfu. Alirithi biashara ya kuuza motokaa yenye kuleta faida. Alikuwa na sifa nzuri katika vita kuu. Ni mchuuzi bora. Anapendwa na kila mtu. Ni mtu mwenye akili, na wa kawaida kama tunavyomuona, isipokuwa ana hali ya kushtuka upesi. Hakunywa pombe mpaka alipokuwa na miaka thelathini na mitano. Kwa miaka michache akaanza kuwa mjeuri anapolewa, hata kuwekwa gerezani. Alipotoka kizuizini tulikutana naye.

Tulimueleza tuliyojua juu ya ulevi na majibu tuliyovumbua. Alipata mwanzo. Jamaa yake iliungana naye, na alianza kufanya kazi kama mchuuzi kwa kazi aliyokuwa amepoteza kwa sababu ya ulevi. Mambo yalienda vizuri kwa muda, lakini alishindwa kuongeza maisha yake ya kiroho. Kwa hofu kuu alijikuta amelewa mara nyingi mfululizo kwa haraka sana. Kwa kila tukio tulikuwa pamoja naye tukiangalia kwa utaratibu yaliyotokea. Alikubali kama alikuwa mlevi kabisa, katika hali ya hatari. Alijua kuwa wakati wa kurudi tena hospitali ya wenye wazimu ulikuwa karibu, ikiwa ataendelea kulewa tena, atapoteza jamaa yake aliyoipenda sana. Lakini alizidi kulewa tena. Tulimuomba atueleze kabisa jinsi ilivyotokea. Hii ndiyo hadithi yake: "Nilifika kazini Jumanne asubuhi. Ninakumbuka nilijisikia kuchukizwa na kazi ya uuzaji katika biashara niliyoifanya mwenyeji zamani. Nilizozana na mkubwa

wangu wa kazi, lakini siyo vibaya sana. Baadaye niliamua kwenda shambani kumuona mtu mmoja aliyetaka kununua motokaa. Njiani nilisikia njaa, basi nilisimamisha gari katika mkahawa uliokuwa kando ya barabara palipokuwa na pombe. Sikuwa na nia ya kunywa. Nilifikiri kula vipande vya mkate na nyama. Vilevile nilikuwa na mawazo kwamba nitampata hapo atakayependa kununua motokaa; mahali hapo palijulikana sana, nilizoea kwenda hapo kwa miaka mingi. Nimekula katika mkahawa huo mara nyingi kwa muda wa miezi niliyokuwa situmii pombe. Nilikaa nikaagiza chakula changu na bilauri ya maziwa. Sikuwa na wazo la pombe. Niliagiza vipande vingine vya mkate na nyama, pamoja na bilauri nyingine ya maziwa.

"Mara niliwaza kwamba nikichanganya wakia moja ya wiski katika maziwa haitanidhuru baada ya kushiba. Niliagiza wiski na kuimimina katika bilauri ya maziwa. Mawazo mengi yalinifikia kwamba halikuwa jambo la busara, lakini nilijihakikishia kama wiski haitafanya kitu katika tumbo lenye shibe. Jaribio liliendelea vizuri sana nikaagiza wiski nyingine, nikaimimina tena ndani ya maziwa. Haikuonekana kunidhuru, basi nilijaribu tena nyingine."

Ndivyo hivyo Jim alivyorudi tena katika hospitali ya wenye wazimu, alipoteza familia yake na kazi, bila kusema mateso mengine mengi sana ya mwili na akili, yaliyosababishwa daima na ulevi. *Alikuwa na ujuzi mwingi juu ya ulevi wake. Lakini aliweka kando kwa upesi sababu zote za kutokunywa kwa kupendelea mawazo ya kijinga kwamba aliweza kunywa wiski ikiwa tu alichanganya na maziwa!*

Kwa tafjiri yoyote ya neno, tunaita wazi tukaita kawa ni wazimu. Inawezekanaje ukosefu huo wa ulinganifu, wa kutoweza kufikiri sawasawa, uitwe kitu

kingine?

Unaweza kufikiri hali hii inapita kipimo. Kwetu sisi si ya kubuni, maana namna hii ya kufikiri imekuwa ni ya kawaida kwa kila mmoja wetu. Mara kwa mara tumefikiri zaidi juu ya matokeo kuliko alivyo fanya Jim, lakini pamoja na fikira zetu nzuri paliingia daima kisingizio hafifu cha kijinga na kuvutiwa kujaribu kinywaji cha kwanza. Hoja zetu zilishindwa kutuzuia. Mawazo yenye wazimu yalishinda. Kesho yake tulijiuliza kwa uaminifu wote. Iliwezaje kutokea?

Katika mazingira fulani tumekwenda hasa kwa nia ya kulewa, tukiwa na wasiwasi, hasira, huzuni, wivu au kwa sababu nyingine mbalimbali. Lakini hata katika hali hii ya mwanzo, tunapaswa kukubali kwamba sababu zetu za kulewa zilikuwa zenye wazimu na zisizotosha kwa yote yaliyotokea kila mara, sasa tunaona kwamba tulipoanza kunywa kwa makusudi, badala ya purukushani, hatukupima vizuri matokeo ya kuogofya ya ulevi huu.

Tabia yetu ni kama ya kipumbavu isiyofahamika kwa kinywaji cha kwanza kama ile ya mtu mpumbavu mwenye shauku. Anaona furaha kuruka mbele ya motokaa zinazoenda kasi. Anajifurahisha mwenyewe kwa miaka michache licha ya maonyo ya upole. Kwa wakati huu utaweza kumwita mjinga mwenye mawazo ya ajabu ya mchezo. Bahati inamtupa na anateseka mara kwa mara mfululizo. Kama angalikuwa mtu wa kawaida, ungalimtumainia kuacha pombe. Baadaye anaanza tena, na wakati huu anavunjika kichwa. Juma moja baada ya kutoka hospitalini, gari la kusukumwa linamvunja mkono. Anakuambia kuwa amekata shauri kabisa kuacha kukimbia mbele ya magari, lakini baada ya majuma machache anavunjika miguu yote miwili.

Tabia hiyo inaendelea miaka mingi ikifuatana na

ahadi zake za kila mara kuwa mwangalifu na kutotembea kabisa barabarani. Mwishowe hawezi kufanya kazi kabisa, mke wake anaomba talaka, sasa anachekwa na kila mtu. Anajaribu kila njia kuondoa mawazo hayo kichwani mwake. Anakwenda hospitali ya wenda wazimu akitumaini kutengeneza njia zake. Lakini siku anayotoka hospitali anakimbia mbele ya gari la kuzima moto, ambalo linamvunja mgongo. Mtu kama huyo ni mwenda wazimu, sivyo?

Unaweza kufikiri kuwa maelezo yetu haya ni ya kuchekesha kabisa. Je, ndivyo? Sisi tulioumizwa, tunakubali kama tukiweka ulevi mahali pa kuzurura, maelezo hayo yatakuwa sawasawa na yetu. Hata kama tumekuwa na akili za namna gani katika mambo mengine, mahali ambapo kumekuwa na pombe, tumekuwa wenda wazimu sana. Ni lugha ngumu, lakini, je si ni kweli?

Baadhi yenu mnafikiri: "ndiyo, unayotuambia ni kweli, lakini hayatufai kabisa. Tunakubali tunazo baadhi ya dalili hizo, lakini hatujavuka mipaka kama mlivyo fanya nyinyi; wala hatutafikia hatua hiyo, maana tunatambua vizuri sana baada ya kutuelezea kwamba mambo hayo hayawezi kutokea tena. Hatujapoteza kila kitu maishani kwa ulevi, bila shaka hatufikirii. Asante kwa kutueleza."

Inaweza kuwa kweli kwa walevi wasio wa kupindukia, ingawa wana mawazo ya kipumbavu wakati huu, wanaweza kuacha au kupunguza, kwa sababu akili zao na miili yao haijaharibika kama yetu ilivyokuwa. Lakini mlevi kamili asiyetofautisha, *hawezi kuacha pombe kabisa kwa maarifa yake mwenyewe.* Hili ni jambo tunalotaka kutilia mkazo zaidi, hasa kwa wasomaji wetu walevi kama ilivyo dhihirishwa kwetu kwa ujuzi mchungu. Tuone mfano

mwingine.

Fredi ni mtu afanyaye kazi katika shirika la biashara linalojulikana sana kwa sababu ya pesa. Mshahara wake ni mzuri, ana nyumba maridadi kabisa, anaishi kwa furaha na mke wake, na ni baba mwenye watoto wa umri wa kuingia chuo kikuu. Ni mtu ambaye anapendeza na kupatana na kila mtu. Kama kumekuwa na mtu aliyepata kufanikiwa katika biashara, ni Fred. Ni mtu imara kwa namna zozote. Lakini ni mlevi. Tulimuona Fred kwa mara ya kwanza kiasi cha mwaka mmoja uliopita katika hospitali aliyoenda kutibiwa ugonjwa mbaya wa ulevi. Tukio la namna hiyo lilikuwa ni la kwanza kwake, na alipatwa na aibu sana. Licha ya kukubali kama alikuwa mlevi, alisema alikuja hospitali kupumzisha akili tu. Daktari alimuonya sana kwamba anaweza kuwa katika hali mbaya zaidi kuliko anavyofikiria. Maana kwa siku chache alikuwa na masikitiko kuhusu hali yake. Alikata shauri kuacha pombe kabisa. Hakujua kwamba ana uwezo wa kuacha peke yake, licha ya tabia na mawazo yake. Fred hakuweza kuamini kuwa ni mlevi, wala kukubali dawa ya kiroho kwa tatizo lake. Tulimweleza yote tuliyojua juu ya ulevi. Alipendezwa na kukubali kwamba alikuwa na baadhi ya dalili, lakini hakuweza kukubali kama hakuweza kuacha pombe peke yake. Alisadiki kabisa kwamba ujuzi alio nao wa kudhulumika pamoja na maarifa aliyopata, utamfanya kuacha pombe maisha yake yote. Akili itafanya kazi.

Hatukumsikia tena Fred kwa muda. Siku moja tuliambiwa kuwa alirudi tena hospitali. Safari hii alikuwa dhaifu sana. Alionyesha mara moja kwamba alitamani kutuona. Hadithi aliyotuambia ilikuwa ya kufundisha kabisa, maana hapo palikuwa na mtu ambaye alijua kwa hakika kama alipaswa kuacha

pombe, hakuwa tena na kisingizio cha kunywa, mtu aliyekuwa na hukumu nzuri pamoja na nia katika mambo yake yote, lakini sasa alikuwa amelala chali kitandani.

Msikilize akusimulie: "Yote mliyosema juu ya ulevi yaliniingia sana, kwa kweli sikuweza kuamini kama nitakunywa pombe tena. Nilifurahia zaidi mawazo yenu juu ya wazimu unaotangulia kinywaji cha kwanza, lakini nilikuwa na hakika kuwa hayatatokea kwangu kisha kusikia yote mliyoniambia. Nilifikiri kwamba nilikuwa sijaenda mbali kama wengi wenu, kwamba kwa kawaida nilifaulu kutatua matatizo mengine ya kibinafsi, na kwamba nitafaulu mliposhindwa nyinyi. Niliona kama nilikuwa na haki yoyote ya kujiaminia, kwamba itakuwa tu kazi ya kutumia "utashi" wangu na kujihadhari."

"Kwa kufikiri namna hiyo, niliendelea na shughuli zangu, na kwa muda mambo yalikwenda sawa. Sikuwa na shida kukataa pombe, na nilianza kushangaa kama nilikuwa nimefanya mambo magumu sana kuwa rahisi. Siku moja nilienda Washington kutoa ushahidi wa hesabu ya pesa kwa afisi ya kazi ya serikali. Nilikuwa nimetoka mjini wakati huo kwa maana nilipokuwa nimeacha pombe, kwa hiyo sikuona jambo geni. Kwa upande wa afya nilijisikia vizuri. Sikuwa na matatizo yoyote wala wasiwasi. Biashara yangu iliendelea vizuri, nilifurahi, na nilijua kuwa hata washiriki wenzangu watafurahi pia. Siku ilimalizika vizuri bila kasoro yoyote."

Nilikwenda hotelini nilikokaa taratibu na kubadili mavazi kwa chakula cha jioni. *Nilipoingia chumba cha kula, wazo lilinijia kwamba itakuwa vizuri kutumia vinywaji kadhaa vikali wakati wa chakula. Hivyo tu, siyo zaidi.* Niliagiza kinywaji na chakula. Tena niliag-

iza kinywaji kingine. Baada ya chakula, niliamua kutembea kidogo. Niliporudi kwenye hoteli niliona kinywaji kikali zaidi kitafaa kabla ya kwenda kulala, basi niliingia kwenye mkahawa nikanywa moja. Ninakumbuka kunywa vinywaji vingi zaidi usiku huo na vingine zaidi asubuhi yake. Nilijitambua kidogo kuwa niko katika ndege kuelekea New York, nakumkuta dereva mchangamfu wa taxi kwenye kiwanja cha ndege, badala ya mke wangu. Dereva huyo alifuatana nami kwa siku kadhaa. Sijui nilienda wapi na nilisema nini na kufanya nini. Nilijikuta nimo hospitalini nikiwa na mateso makali ya akili na mwili."

"Mara nilipoanza kupata uwezo wangu wa kufikiri, jioni hiyo nilienda kwa uangalifu Washington. *Siyo tu sikuwa nimejiangalia, kwa vyovyote sikushindana na kinywaji cha kwanza. Wakati huo sikufikiria juu ya matokeo yake hata kidogo.* Nilianza kunywa pombe kali bila kufikiri, kama kwamba ilikuwa ni soda. Mara nikakumbuka rafiki zangu walevi waliokuwa wameniambia, jinsi walivyobashiri kwamba kama nilikuwa na mawazo ya ulevi, wakati na mahali utafika nitakunywa tena. Walikuwa wamesema kwamba ingawa nilikuwa ninajitetea, siku itafika nitashindwa na sababu isiyo na maana sana ya kunywa. Kweli ilitokea hivyo hata zaidi, maana yote niliyoambiwa juu ya ulevi hayakuingia moyoni hata kidogo. Nilijua tangu wakati huo kwamba nilikuwa na mawazo ya kilevi. Niliona kwamba "utashi" na maarifa niliyopata havitasaidia katika giza hilo la akili. Sikuwa nimewaelewa kamwe watu waliosema kwamba tatizo liliwashinda kabisa. Sasa nilijua. Lilikuwa pigo la kutisha kabisa."

"Wanachama wawili wa Alcoholics Anonymous walikuja kuniangalia. Walicheka, kitendo ambacho kilinichukiza sana, na halafu waliniuliza kama nilikuwa

kweli mlevi, na kama nilikuwa nimeshindwa kabisa wakati huu. Nilipaswa kukubali misimamo yote miwili. Walinifunulia ushahidi, hata nikaona kwamba tabia ya mlevi kama nilivyoonyesha huko Washington ilikuwa mbaya kabisa. Walitaja matukio mbalimbali juu ya maisha yao wenyewe. Mfululizo huo wa mambo ulinifanya nisadiki kweli kuwa sikuweza kufaulu peke yangu."

"Baadaye walinieleza kwa kifupi njia ya kiroho na utaratibu wa kufuata, ambao ulifaulu kabisa kwa wenzao mia moja. Ingawa nilikuwa mtu wa kanisa kwa jina tu, mashauri yao hayakuwa magumu kuelewa. Lakini utaratibu wa kufuata, ingawa ulikuwa wa maana, ulikuwa wenye nguvu sana. Ilinilazimu niache mawazo yangu mengine ya zamani. Haikuwa rahisi. Lakini wakati nilipokata shauri kufuata utaratibu huo, nilikuwa na mawazo ya ajabu ndani kwamba nilitulizika, na ilithibitika kuwa hivyo."

"Uvumbuzi muhimu pia ulikuwa kwamba njia za kiroho zitaondoa matatizo yangu yote. Tangu hapo nimetumia sana njia ya kuishi maisha ya kuridhisha zaidi, na ninatumaini inafaa zaidi kuliko maisha niliyokuwa nayo zamani. Tabia za maisha yangu ya zamani zilikuwa mbaya, sitapenda ziwe badala ya hizi za sasa ninazokuwa nazo. Sitamani kurudia maisha ya zamani, hata kama ningaliweza."

Hadithi ya Fred inajieleza. Tunatumaini itawasaidia wengi ambao wanafanana naye. Alikuwa amesikia tu maumivu ya kwanza yaliyomharibu. Walevi wengi wanapaswa kuwa katika hali mbaya kwanza kabla ya kuanza hasa kutatua matatizo yao.

Madaktari wengi wanakubaliana na hoja zetu. Mojawapo wa watu hawa, mshiriki wa hospitali inayojulikana, hivi karibuni alitoa taarifa hii kwetu: "Mna-

yosema juu ya hali hiyo ya kutojiweza ya mlevi, kwa maoni yangu ni kweli kabisa. Kwani ninyi watu wawili ambao nimesikia hadithi zenu, sina shaka yoyote katika mawazo yangu kwamba kwa asilimia moja mlikuwa mumeshindwa kabisa, mbali na msaada wa Mungu. Kama mungalikuja kama wagonjwa katika hospitali hii, ni singaliwapokea, ikiwa ningaliweza kuwah epa. Watu kama ninyi mnakatisha tamaa kabisa. Ingawa sio mtu wa dini, ninaheshimu sana njia ya kiroho katika matatizo kama yenu. Maana kwa visa vingi, karibu hakuna ufumbuzi mwingine."

Narudia tena: Mlevi kwa nyakati fulani hana akili yenye nguvu za kushindana na kinywaji cha kwanza. Isipokuwa mara nyingine, wala yeye au mwanadamu mwingine yeyote anaweza kutoa kinga kama hiyo. Kinga yake inapaswa kutoka kwa Nguvu Kubwa zaidi.

Sura Ya 4

SISI TUSIOMWAMINI MUNGU

KATIKA SURA zilizotangulia mmejifunza kuhusu ulevi wa kupindukia. Tunatumaini tumewaonyesha wazi tofauti kati ya mlevi na asiye mlevi. Kama wakati unapotaka kuacha ulevi, unaona huwezi kuacha kabisa, au huwezi kujipimia kiasi cha kunywa, kwa hakika wewe ni mlevi. Kama hivyo ndivyo, unaweza kuwa una ugonjwa ambao maarifa ya kiroho yanaweza kuushinda.

Kwa mtu asiyekubali kama Mungu yuko na asiyekubali maisha ya baadaye, maarifa ya namna hiyo hayana maana kwake, lakini kuendelea namna hiyo ni hasara, hasa kama ni mlevi wa kupindukia. Kulaaniwa kwa kifo cha mlevi au kuishi kwa misingi ya kiroho si rahisi daima kukubali kuchagua kati ya mambo mawili.

Lakini si vigumu. Karibu nusu ya wanachama wetu wa kwanza walikuwa katika hali ya namna hiyo. Mwanzoni baadhi yetu tulijaribu kuepuka jambo hilo, wakidhani kwamba hawakuwa walevi kamili. Lakini baada ya muda tulipaswa kukubali kuwa tulihitaji misingi ya maisha ya kiroho ama kufa. Labda itakuwa hivyo kwako pia. Usikate tamaa, karibu nusu yetu tulifikiri kama tulikuwa watu ambao haiwezekani kujua kama kuna Mungu au maisha ya baadaye. Matokeo yetu yanaonyesha kwamba hakuna haja ya kuwa na wasiwasi.

Kama sheria tu za tabia au elimu nzuri ya maisha ingalitosha kushinda ulevi, wengi wetu tungalikwa