



**Narcotics Anonymous®**

---

**I-Narcotics Anonymous**

Izinyathelo Eziyishumi Nambili Namasiko Ayishumi Nambili  
abhalwe kabusha ukuze alungiswe ngemvume  
ye-AA World Services, Inc.

Copyright © 2023 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Wonke amalungelo agodliwe

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700

Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN  
Tehran, Iran  
[www.wsoiran.org](http://www.wsoiran.org)



Lokhu ngukuhunyushwa lwezincwadi okugunyazwe  
yiNhlangotho ye-NA.

Narcotics Anonymous, , , , ne-The NA Way  
ngamagama abhaliswe ngokomthetho  
ye-Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633803992      Zulu      7/23

WSO Catalog Item No. ZU1500

## **Isandulelo**

Lencwajana iyisingeniso kwinhlanganyela yakwa-Narcotics Anonymous. Ibhalelwe abantu, abanjengathi, abahlukunyezwe isifo sokuluthekela ezidakamizweni okubukeka sengathi balahlekelwe ithemba. Alikho ikhambi lesifo sokulutheka. Kodwa ukululama kungenzeka ngohlelo lwezimiso ezingokomoya. Lencwajana ayenzelwanga ukuba iphelele, kodwa iqukethe ulwazi olubalulekile ngokomuntu nakwi spiliyoni seqembu esazi kwiyinto enesidingo ekululameni.

## **Umthandazo Wokuthula**

Mdali ngicela ungi phe ukuthula ngokomoya ngamukele izimo engingenakuziguqula, isibindi sokuguqula lezo enginokuziguqula, nobuhlakani bokwazi umehluko.

## **Ubani umlutha?**

Iningi lethu alidingi ukuwucabangisisa lombuzo. *Siyazi!* Izimpilo zethu zazigxile zizungezwe kakhulu izidakamizwa. Sasinezindlela zokuzithola nokuzisebenzisa. Sasiphilela ukusebenzisa izidakamizwa, futhi sasizisebenzisela ukuba siphile. Umlutha umuntu ompilo yakhe ilawulwa ibuswa izidakamizwa. Singabantu abanesifo esiqhubekayo futhi esingenamkhawuko. Isiphetho somuntu oluthekile isibhedlela, ijele, nokufa.

## Ngabe luyini uhlelo lwe Narcotics Anonymous?

I-NA inhlango engenzinzuzo, eyabantu abanekinga yokusebenzisa izidakamizwa. Ukuze sikwazi ukuphila ngaphandle kwezidakamizwa sihlango njalo ukuze sisizane futhi sikhuthazane. Lolu uhlelo lokuyeka ngokuphelele zonke izinhlobo zezidakamizwa. Kunomgomo owodwa uma unesifiso sokuba ilungu lale nhlango, ukuyeka izidakamizwa. Singakululeka ukuba uvule ingqondo futhi uzinike ukuphumula emphefumulweni. Uhlelo lwethu lwezinyathelo namasiko abhalwe ngendlela elula, esingakwazi ukuzilandela ezimpilweni zethu zansuku zonke. Okubalulekile kakhulu ukuthi luyasebenza lolu hlelo.

Asinamigomo ka-NA. Asinayo enye inhlango esihlangene nayo, akukho mali, akukho ma pledges asayinwayo, azikho izithembiso ozenzayo kunoma imuphi umuntu. Asihlangene naqembu lezopolitiki, lenkolo noma abezomthetho, futhi abekho abantu abasigadile ngaso sonke isikhathi. Wonke umuntu angaba ilungu, akukhathalekile ukuthi ungakanani ngeminyaka, ungowaluphi uhlanga, ubulili, uyakholwa noma awukholwa.

Asinankinga yokuthi iziphi izidakamizwa obuzisebenzisa, ubuzisebenzisa kanjani nokuthi kwakungobani okhonekshini bakho, okwenzile ngaphambilini kungaba okukhulu noma okuncane. Okubalulekile ukuthi ufuna ukwenzani ngenkinga

obhekene nayo nokuthi le nhlango ingakusiza kanjani. Umlutha oqalayo ukufika ka-NA ubaluleke kakhulu kuyo yonke imihlango ngoba ukukhululeka kwethu sikugcina ngokudlulisela phambili umyalezo ka-NA wokululama. Abantu abahlale beza emhlanganweni yethu bahlale behlanzekile ezidakamizweni.

## Kungani sila?

Ngaphambi kokuzihlanganisa nenhlango ye-NA sasingakwazi ukulawula izimpilo zethu. Sasingakwazi ukujabulela ukuphila njengabanye abantu. Kwakudingeka sithole okuthile esizokusebenzisa futhi sasicabanga ukuthi sikutholile ezidakamizweni. Sabeka ukusebenzisa izidakamizwa ngaphambi kwemindeni yethu, amakhosikazi, amadoda kanye nezingane zethu. Sasiphoqelekile ukuba sidle izidakamizwa ngaso sonke isikhathi. Sihlukumeze abantu abaningi kodwa okubi kakhulu nathi sizihlukumezile. Ngokunga-thembeki kwethu sigcine sesizifaka ezinkingeni. Sasihluleka ukubhekana nempilo njengoba injalo.

Iningi lethu labona ukuthi ekuluthekeni kwethu besizibulala, kodwa ukulutheka kuyisitha sempilo esiqeda amandla okulwisana nokulutheka. Abanye bethu bagcine amajele, emithini yokwelapha, enkolweni nakwabezok usebenza kwengqondo. Yonke imizamo yokuzelapha neyokuzithiba ayiphumelelanga. Isifo sethu sasilokhu sibuya, noma siqhubekela phambili. Kuthe lapho sesiphelelwe khona amaqhinga noma amacebo sase samukela usizo kwabanye abalutha asebeluleme kwa-Narcotics Anonymous.

Sesiyingxenye yakwa NA sibonile ukuthi siyagula siphethwe isifo esingenamkhawuko. Nokho singathi-beka bese kuba nokululama.

## Lusebenza kanjani

Uma ufuna ukululama futhi uzimisele ukwenza konke okusemandleni kusho ukuthi ukulungele ukuthatha izinyathelo ezithizeni. Nazi izimiso ezenza ukuthi selulame.

1. Savuma ukuthi sasingenawo amandla okunqoba ukulutheka nokulawula izimpilo zethu.
2. Sakwamukela ukuthi kunaMandla angaphezu kwawethu angasibuyisela ebuntwini.
3. Sathatha isinqumo sokunikela ngempilo nentando yethu kuMdali *ngendlela esimqonda ngayo*.
4. Sacabanga sajula ngezimpilo zethu. Sifuna ukuzithola ukuthi singobani.
5. Savuma phambi koMdali, ezinhliziyweni zethu, nakomunye umuntu ngokona kwethu njengoba kunjalo.
6. Sesikulungele ukuba uMdali alungise isimilo sethu.
7. Ngokuzithoba simcelile ukuba asuse amaphutha ethu.
8. Senza uhlu lwamagama abantu bonke esibonile, sazimisela ukubuyisana nabo.

9. Saxolisa ngokucophelela kubantu esasibonile, singafuni ukubakhuba ngokuxolisa kwethu.
10. Siqhubekile nokuzicubungula izimilo zethu, savuma ngokushesha lapho sona khona.
11. Ngoku thandaza, nokuzindla, sithuthukisa indlela esixhumana ngayo noMdali, *ngendlela esimqonda ngayo*. Sikhulekela intando yakhe nolwazi lokuyidlulisela phambili.
12. Ngenxa yalezi zinyathelo, sesiluleme emphefumulweni nase ngqondweni. Sazama ukudlulisela umyalezo kubantu abayimilutha esaluthekile, nokuthi siphile ngalezi 'zinyathelo ezimpilweni zethu zansuku zonke.

Lokhu kuzwakala kuwumsebenzi omkhulu, futhi esingeke siwenze wonke ngesikhathi esisodwa. Asizange sibe abalutha ngosuku, ngakho khumbula—*kancane kancane koze kulunge*.

Ngaphezu kwakho konke, iyodwa into engasehlula ekululameni, ukungabi nandaba nokuhluleka ukubekezelela izimiso zomoya. Nazi ezintathu ezibalulekile kakhulu ukuthembeka, umqondo ovulekile nokuzimisela. Ngalezi izimiso sizop humelela.

Indlela esisingatha ngayo ukulutheka iyiqiniso elipheleleyo. Ukubaluleka kokwelapheka komlutha esizwa omunye umlutha kungeqhathaniswe nalutho. Ngoba umlutha umazi kangcono omunye umlutha futhi angamsiza. Sikholelwa ukuthi uma sishesha

sibhekana nezinkinga zethu emphakathini, nase mpilweni yansuku zonke, siyosheshe samukeleke, sithembeke bese siba amalunga aqotho akhiquzayo.

Iyodwa kuphela indlela engasisiza singabuyeli ekuluthukeni: ukungasithathi isidakamizwa sokuqala. Uma ufana nathi, uyazi, ukuthatha isidakamizwa esisodwa kusho ukuthatha eziningi futhi eziningi angeke zikwanelise. Sikugcizelela kakhulu lokhu, ngoba siyazi ukuthi lapho sisebenzisa izidakamizwa kunoma isiphi isimo, noma esinye esikhundleni sesinye, senza ukuba ukulutheka kwethu kuphinde kuqale phansi futhi.

Ukucabanga ukuthi utshwala buhlukile kunezinye izidakamizwa kubiyisele abalutha abaningi emuva. Ngaphambi kokuba sihlngane nenhlangano ye-NA iningi lethu belibuka utshwala ngendlela ehlukile kodwa ngeke sikwazi ukuzikhohlisa ngalokhu. Utshwala buyisidakamizwa. Singabantu abanesifo sokulutheka okufanele bahlukane nazo zonke izinhlobo zezidakamizwa ukuze sikwazi ukululama.

## **Ikuphi Engingakwenza?**

Qala uhlelo lwakho ngokuthatha isinyathelo sokuqala kwisahluko esedlule, esithi "Lusebenza Kanjani." Uma sesikwamukele ngokuphelele ekujuleni kwemicabango yethu ukuthi asinawo amandla angaphezu kokulutheka kwethu, sesithathe igxathu elikhulu ekululameni kwethu. Iningi lethu belinokungabaza kules' sigaba, ngakho ke zinike ikhefu futhi uthembeke ngokuphelele

njengasekuqaleni. Dlulela kwisinyathelo sesibili, njalo njalo, uzothi mawuqhubeka uluqonde uhlelo ngendlela yakho. Uma usendaweni yokuhlumeleliswa kwesimilo futhi usamile ekuzisebenziseni okwamanje, usungakwazi ngomqondo ongadidisekile ukuzama le ndlela yokuphila.

Uma usudedeliwe, qhubeka nohlelo lwakho lwansuku zonke futhi uxhumane nelungu lakwa- NA. Kwenze lokhu ngokusibhalela, usithinte ngocingo, noma fika wena qobo lwakho, okungcono kakhulu ukuza emihlanganweni yethu. Lapha uzothola izimpendulo kwezinye zezinto ezingase zikuthikameze okwamanje.

Uma kungabe awukho endaweni yokuhlumeleliswa kwesimilo, nakuwe lokhu kuyiqiniso elimile. Ungazisebenzisi okwanamhlanje. Iningi lethu lingakwazi ukubekezela isikhashana noma usuku, lokhu okubonakala kunzima ukukwenza isikhathi eside. Uma imicabango noma izenzo zokufuna uku-sebenzisa zikucindezela zinike ikhefu lemizuzu ungazisebenzisi. Imizuzu iphenduka amahora, amahora abe izinsuku, bese uyakwazi ukunqoba lo mkhuba uthole ukuthula ngokomqondo. Kuyisimangaliso ngempela lapho uzithola uhlukana nesidingo soku-sebenzisa izidakamizwa.

## **Amasiko ayishumi nambili akwa-NA**

Lokhu esinakho sikugcina ngentshisekelo, njengoba ukukhululeka komlutha kutholakala ezinyathelweni

eziyishumi nambili. Ukukhululeka kweqembu kuvela emasikweni ethu.

Uma izibopho ezisihlanganisayo ziqinile kunalezi ezisihlukanisayo konke kuyolunga.

1. Inhlalakahle yethu sonke ka-NA kumele kube into ezaphambili, ukululama kwethu kuncike kwinhlanganyela ye-NA.
2. Injongo yeqembu lethu linomlawuli oyedwa kuphela—uMdali onothando njengoba engase azibonakalise ngokwakhe kunembeza weqembu. Abaholi bethu bayizinceku nje eziphathisiwe, abazona izishayamthetho.
3. Iyodwa kuphela into edingekayo ukuze umuntu abe yilungu, yisifiso sokuyeka ukusebenzisa izidakamizwa.
4. Iqembu ngalinye kumele lizimele, ngaphandle umakunezindaba ezithinta amanye amaqembu noma i-NA yonke.
5. Iqembu ngalinye linenjongo eyodwa kuphela eyinhloko—ukwedlulisela umyalezo wokululama kumlutha osahlukumezekile.
6. Iqembu le-NA akufanele lisekele, lixhaswe ngemali, noma libolekise ngegama elithi NA kunoma yisiphi isakhiwo esihlobene nalesi noma inhlangano yangaphandle, akufuneki izinkinga zemali, izinto esinazo, noma ukuduma kusiphambukise enjongweni yethu eyinhloko.
7. Iqembu ngalinye le-NA kufanele likwazi ukuzimela ngokugcwele, liyenqabe iminikelo evela ngaphandle.

8. I-Narcotics Anonymous kufanele ihlale iyinhlangano engeyona eyobuchwepheshe, kodwa izikhungo zethu zemisebenzi zingase ziziqashe izisebenzi ezinamakhono akhethekile.
9. I-NA, ngokwayo, akufanele ibe inhlangano ehleliwe, kodwa ingase yakhe amabhodi emisebenzi noma amakomiti ayoba nomthwalo wokubhekelela labo eqondene nabo.
10. I-Narcotics Anonymous ayinambono ngezindaba zangaphandle; I-NA kufanele ingangeni ezimpikiswaneni zomphakathi.
11. Inqumbongo yethu yezindaba zomphakathi imiswe ekuheheni kunokukhangisa; kule nhlangano kudingeka silondoloze ukuhlala singaziwa ngaso sonke isikhathi ngokomuntu siqu kwezamaphephandaba, emsakazweni, nakomabonakude.
12. Ukungazazisi kuyisisekelo esingokomoya sawo wonke amasiko ethu, okuhlala kusikhumbuza ukuba sibeke imiyalelo ngaphambi kobuntu bethu.

## **Ukululama Nokuphinde Usebenzise Izidakamizwa**

Ibhalwe kabusha Abantu abaningi bacabanga ukuthi ukululama, ukuvele uyeke kalula nje ukusebenzisa izidakamizwa kalula kanjalo nje, kusho ukuziqhelelanisa nezidakamizwa. Bacabanga ukuthi ukuphinde usebenzise izidakamizwa kuwuphawu lokwehluleka, kanti ukuziqhelelanisa nezidakamizwa

isikhathi eside kuwuphawu lokuphumelela. Ohlelweni lwethu lokululama i-Narcotics Anonymous sithole ukuthi le mibono yenza izinto zibukeke zilula kakhulu kanti akunjalo. Emva kokuba ilungu lethu liye lazibandakanya nenhlangano yethu, ukuphinde lisebenzise izidakamizwa kuba yinto eshaqisayo eyenza libuyele ngokushesha lisebenzise lolu hlelo lwethu. Siye sabona amanye amalungu asehlale isikhathi eside eziqhelelanisile nezidakamizwa engakujabuleli ukululama nokwamukeleka okuphelele emphakathini ngenxa yokungathembeki nokuzikhohlisa kwawo. Nokho, ukuqhubeka nokuziqhelanisa nezidakamizwa okuhambisana nokuzibandakanya ube munye namaqembu e-NA kuseyindlela engcono kakhulu yokukhula.

Nakuba empeleni bonke abalutha befana, kodwa, amazinga ethu okugula umuntu nomuntu nendlela esilulama ngayo awafani. Ngesinye isikhathi ukuphinde usebenzise izidakamizwa kuba yisisekelo senkululeko ephelele. Ngezinye izikhathi leyo nkululeko ingatholaka kuphela ngokuzimisela okujulile nokungaguquguquki ekuziqhelalaniseni nezidakamizwa, kumnyama kubomvu, ize idlule inkinga. Umlutha ongase ngandlela thile anqobe, isidingo noma isifiso sokusebenzisa izidakamizwa, futhi akwazi ukucabangisisa nokulawula izenzo zakhe, lowo mlutha uye wafinyelela ezingeni lokushintsha elingase lisho lukhulu ekululameni kwakhe. Ukuzimela nenkululeko yangempela usuke usuyitholile. Uma sesiziphilela umuntu nomuntu ukuphila kwethu kuyasisondeza futhi, sazi ukuthi

lokho esinakho sikuthole ngokuncika eMandleni angaphezu kwawethu kanye nasekunikezeni nasekutholeni usizo lwabanye ngokubonisa uzwela. Izikhathi eziningi ekululameni kwethu sihlushwa ukwesaba ebesinakho ngaphambili. Ukuphila kungase kuphinde kubonakale kungenanjongo, kuyisicefe futhi kungena nqubekela phambili. Ingqondo nomzimba kuyakhathala uma siphindaphinda imiqondo yethu emisha nalapho senza imisebenzi emisha, noma kunjalo siyazi ukuthi uma sihluleka uziphindaphinda lezi zinto nakanjani sizobuyela emikhubeni yethu emidala. Uma sihluleka ukusebenzisa esikufundile, sizolahlekelwa esinakho ngokungekho. Yizo ke lezi zikhathi zokukhula kwethu okumangalisayo. Izingqondo nemizimba yethu ingabukeka ikhathele kodwa, nokho amandla amakhulu oshintsho noma okuphenduka ngeqiniso, angaphakathi ekujuleni kithina, asinikeze izimpendulo ezishintsha ugqozi olungaphakathi kithi futhi ashintshe ukuphila kwethu.

Njengoba sibonile eziNyathelweni zethu eziyiShumi Nambili, ukululama kungumgomo wethu, hhayi nje ukuthi siyaziqhelelanisa nezidakamizwa. Ukuzithuthukisa kudinga intshisekelo yokukwenza lokhu, njengoba emhlabeni ingekho indlela yokufaka umbono omusha engqondweni evalekile, ngandlela thile umqondo kumele uvulekile. Ngenxa yokuthi yithina kuphela esingazenzela lokhu, kudingeka siqaphele izitha zethu ezimbili okubonakala sengathi sazizua njengefa, ukungabi nandaba nokuhlehlela izinto. Ukuphikisana kwethu noshintsho kubonakala kwakheka ngaphakathi, thina sidinga into ezosivusa emaqandeni kuphela



engaletha ushintsho noma okungabangela isenzo esihlukile. Uma singanqoba ukuphinde sisebenzise izidakamizwa, kungase kubeyisiqaloesiholela ekuqaleni impilo entsha. Ukuphinde sidle izidakamizwa, ngezinye izikhathi, nokufa komuntu esisondelene naye okubangelwe yilokho, kungasivula amehlo sibone isidingo sokuguqula izimpilo zethu ngokushesha.

## Okwanamhlanje

Zitshele:

*Okwanamhlanje*, Imicabango yami izoba ekululameni kwami, ukuphila nokuthokozela impilo ngaphandle kokusebenzisa izidakamizwa.

*Okwanamhlanje*, Ngizobeka ithemba lami kwilungu lenhlangano yakwa-NA okuyilo elikholelwa kimi na nelifuna ukungisiza ekululameni kwami.

*Okwanamhlanje*, Ngizoba nohlelo. Ngizozama ukululandela ngokuzimisela ngakho konke okusemandleni ami.

*Okwanamhlanje*, Ngohlelo lwe-NA ngizozama ukubheka impilo yami ngeso lempumelelo.

*Okwanamhlanje*, Angizukwesaba, imicabango yami izogxila kubantu abasha esengiphilisana nabo, okuyilabo abangazisebenzisi izidakamizwa asebethole indlela entsha yokuphila. Umangingalandela le ndlela, anginakwesaba.

## Izindaba zabanye abantu

*I-Narcotics Anonymous iye yakhula kakhulu kusukela ngo-1953. Abantu abasungula le nhlangano, esibathanda ngokujulile nesiyohlale sibathanda, basifundise lukhulu ngokulutheka nokululama. Emakhasini alandelayo, sikutshela ngesiqalo sethu. Ingxenye yokuqala yabhalwa elinye lamalungu ethu okuqala ngo-1965.*

## Siyakwazi ukululama

Nakuba “Ezombusazwe zakha abangane abaxakile,” njengoba kusho isisho sakudala, ukulutheka kusenza sibe abangane bempela. Izindaba zethu ngabanye zingase zingafani ngendlela ezenzeke ngayo kumuntu nomuntu kodwa, ekugcineni, kunento eyodwa esifana ngayo. Lokhu kugula noma ukukhubazeka kungukulutheka. Sizazi kahle izinto ezimbili ezenza ukulutheka kweqiniso: ukuthatheka nengcindezi. Ukuthatheka—yilowo mbono ongashintshi osibuyisela emuva, kaningi, esidakamizweni esithile, noma kwesinye, ukuze sibuyise ukukhululeka nokuthokoza esake saba nako.

Ingcindezi—uma nje sike saqala ukushaya kanye nje kuphela, iphilisi elilodwa, noma isiphuzo esisodwa, ngeke sikwazi ukuziyekela ngokwethu. Ngenxa yokuzwela kakhulu kwemizimba yethu ezidakamizweni, sibanjwe ngokuphelele amandla abulalayo angaphezu kwawethu.

Lapho, ekugcineni, sithola ukuthi asisakwazi ukuphila njengabanye abantu, zikhona noma zingekho izidakamizwa, sonke sibhekana nenkinga efanayo. Yini enye esingayenza? Nakhu esingakwenza: ukwenzisisa

lokho esikwenzayo noma kuzocina kabi—emajele, ezikhungweni, noma ekufeni—noma sithole enye indlela yokuphila. Eminyakeni edlule, bambalwa kakhulu abalutha abathole ithuba lokucina. Labo abangabalutha manje basenhlanhleni enkulu. Kungokokuqala ngqa emlandweni womuntu, ukuthi le ndlela elula ibonakalise imiphumela emihle ezimpilweni zabalutha abaningi. Iyatholakala kithi sonke le ndlela. Lolu uhlelo olungokomoya, hhayi olungokwenkolo, olulula olwaziwa ngokuthi Narcotics Anonymous.

Ngenkathi ukulutheka kwami kungenza ngifinyelele eqophelweni lokungabi nawo nhlobo amandla, ukunga-bi yilutho, nelokuphelelwa ithemba eminyakeni ecishe ibe ngu-15 edlule, yayingekho i-NA. Ngathola i-AA, futhi kuleyo nhlangano ngathola abalutha nabo ababethole ukuthi lolo hlelo lwaluyimpendulo ezinkingeni zabo. Nokho, sasazi ukuthi babesebaningi ababesaqhubeka nokuhamba endleleni engenathemba, elulazayo neya ekufeni ngoba babengakwazi ukuhlunga ukuba yisidakwa ne-AA. Ukuhlunga kwabo kwakusezingeni lokubona izimpawu ezisobala, hhayi izinga elijulile elithinta imizwa yomuntu, lapho uzwela luba yindlela yokulashwa kwabo bonke abantu abangabalutha. Sinabanye abalutha abangamalunga e-AA ayenokholo olukhulu kithi, ngo-July 1953, sasungula inhlango namuhla eyaziwa nge-Narcotics Anonymous. Sabona ukuthi, manje, umlutha angakwazi, ukuthola indlela yokuzihlunga kusukela ekuqaleni, azitshela ukuthi angakwazi ukuhlala ehlanzekile ngokubukela isibonelo kulabo asebelulame iminyaka ngeminyaka.

Kuyazibonakalisa ngokwako ukuthi kwakunesidingo esimqoka salolu hlelo eminyaka edlule. Lolo limi olungachazeki lokuzibonakalisa, ukukholelwa nokholwa, esilubiza ngozwela lwadala umoya esasikwazi ukuhlonipha kuwo isikhathi, ukubhekana namaqiniso, nokuqaphela amagugu angokomoya okwase kulahlekelele iningi lethu isikhathi eside. Ohlelweni lwethu lokululama, sikhula ngamanani amakhulu nangamandla. Akukaze kwenzeke ngaphambili ukuthi abalutha abahlanzekile babebanengi kangaka, ngokuzikhethela kwabo nasemphakathini bakhululekile, bakwazi ukuhlanguana lapho bethanda khona ukuze balondoloze ukululama kwabo ngenkululeko nangokuphelele.

Ngisho nabalutha imbala bathi bekungeke kwenzeke ngendlela ebasihlele ukwenza ngayo. Sasikholelwa emihlanganweni eyayihlelwe ngokuvulelekile—kwakungasekho okufihliwe njengoba amanye amaqem-bu ayeke azama. Sasikholelwa ukuthi lokhu kwakuhlukile kuzo zonke ezinye izindlela zangaphambilini ezake zazanywa yilabo ababehamba phambili lapho abalutha babehlukaniswa nomphakathi isikhathi eside. Sabona ukuthi uma umlutha engabhekana ngokushesha nenkinga yakhe empilweni yansuku zonke, uzosheshe akwazi ukuba isakhamuzi soqobo nesiphumelelayo. Empeleni kufanele sizimele futhi sibhekane nokuphila kunjengoba kunjalo, pho kungani singakwenzi lokho zisuka.

Yiqiniso, ngenxa yalolo hlelo abanengi baphinde bazi-dla izidakamizwa, futhi iningi lahluleka ngokuphelele. Nokho, abanengi baqhubeka, futhi abanye babuya ngem-

va kokuphazamiseka. Okuhle nokukhulu ukuthi, kulabo manje abangamalungu ethu, abaningi sebenesikhathi eside beziqhelelanise ngokuphelele nezidakamizwa futhi basethubeni elihle kakhulu lokusiza labo abafikayo. Indlela yabo yokucabanga, ngokwamagugu angokomoya ezinyathelo namasiko ethu, ingamandla amakhulu enza ukukhula nobunye ohlelweni lwethu. Manje, sesiyazi ukuthi sesifikile isikhathi lapho umphakathi noma umlutha ngokwakhe esengasayikuphinde abekezelele lawo manga akhathele athi, “Umlutha uyohlale engumlutha.” Siyakwazi ukululama.

### **Izindaba zabanye abantu**

*Amakhasi alandelayo aqukethe isipiliyoni sabeletha ngamunye abangamalungu enhlanganyela yakwa-NA eNingizimu Afrika. Izindaba zamuva zokululama kwamalungu e-NA zingatholakala emBhalweni wethu oyiSekelo othi, Narcotics Anonymous.*

### **Ngiyambonga uNkulunkulu**

Ngiyabonga kakhulu kuMdali ukuthi ekugcineni ngithole indawo Ngingumlutha olulama kwisifo sokulutheka.

Ngizalwa emndenini onamalungu amane, kubazali bethu ngiyinkosana bese ngilanywa udadewethu. Ngikhulele emphakathini ontulayo eMaoti kodwa ngaphansi kwalezo zimo abazali benza konke okusemandleni abo ukuthi ngithole konke okudingwa ingane mayikhula. Njengeningi labalutha esengihlan-

gane nabo, ekukhuleni kwami bengihlezi ngicabanga ukuthi kumele ngithole okuthize okuhlukile. Eminyakeni eminingi bekunzima ukuzamukela futhi nokwane-liseka, bengihlezi ngicabanga ukuthi izinto ezingaphandle kimina ezizongiphelelisa.

Akuzange kumangaze ukuthi ngoZibandlela wanguonyaka ka 2005 ngaba nesipiliyoni sami sokuqala nesidakamizwa, ngangineminyaka eyishuminambili. Sasiqeda ukufihla umkhulu lapho mina nabazala bami asebekhulile saphuza khona utshwala. Ngangazi eku-juleni kwenhliziyo yami ukuthi lokhu engikwenzayo kuphambene nezimfundiso zabazali bami. Kwakunesidingo esikhulu sokuzizwa ngamukelekile esenza kubukeke sengathi ngiyazijabulisa. Ukuzijabulisa okwathi emva kweminyaka eyisishagalombili kwalandelwa ubuhlungu kanye nosizi.

Ngo 2006 kwakungunyaka wami wokuqala eskoleni samabanga aphezulu futhi ilapho engaqa khona ukubhema ugwayi kanye nensangu. Kwasukela lapho kwanyukela kwizidakamizwa ezinzima kakhulu, isizathu esenza ngizisho ngamagama lezi ezimbili zokuqala ingoba umphakathi usuzamukelile futhi awunankinga nabalutha abazisebenzisayo kodwa kumlutha ofana nami isidikamizwa siyisidakamizwa angibandlululi ngoba nesifo sokulutheka asibandlululi. Ekuluthekeni kwami ngenze izinto eziningi ezangilahlekisa ngesimilo. Umuntu owumlutha azenzayo lapho ezama izindlela zokuthola izidakamizwa noma kanjani, ngiphinde ngahlukumeza nabantu, kakhulukazi labo kade bengithanda

ngempela. Ekuluthekeni kwami ngaboshwa, ngangena ezibhedlela, ngashawa ngacishe ngalahlekelwa nayimpilo yami izihlandla eziningi, kodwa lezi zigameko azizange zingisize ukuba ngihlukane nezidakamizwa. Mangingaphosisi zazibantathu izinsuku lapho engangikwazi ukuhlala ngingazisebenzisi izidakamizwa noma esinye esikhundleni sesinye.

Ngazama abalaphi bendabuko, izibhedlela, odokotela abasebenza ngengqondo, abathandazi, ngisho amalungu asesontweni ababekhonza kulo ekhaya. Bazama ukungithandazela kodwa sasingatholakali isixazululo esizongiphilisa isikhathi eside kwinkinga engangibhekene nayo. Ngaqala ngisho nokuhamba izikhungo ezisiza ngokuzithiba kwizidakamizwa kodwa angikwazanga ukuhlukana nezidakamizwa. Kule mpilo ebingiyiphila ngihlukumeze abathandiweyo bami kanye nabo bonke abantu ababengikhathalele, kodwa okubaluleke kakhulu ngizihlukumeze mina futhi, bengizibulala kancane kancane. Ekugcineni ngenyanga kaMbaso onyakeni ka2013 ngase nganele.

kwase kuphele inkani, ngasengikhathele ngokomoya, ngokwengqondo kanye nangokwemizwa, ngase ngifike kwangqingetshe futhi ngase nginemicabango yokuthi ngizofa maduze. Abazali bami bangiyisa kwisikhungo esisiza ngekinga yezidakamizwa. Kwase kuyisihlandla sesine bengizama. Ilapho engahlangana nenhlangano yeNarcotics Anonymous kumhlangano wayo we H&I. Ngibonga uMdali ukuthi ngakwazi ukuzibona kumalungu akwa-NA nakuba ngase ngilahlekelwe

ithemba. uMdali waphinda wangipha intshisekelo yokuthi ngizibandakanye nemihlangano yakwa-NA, yilapho-ke okwaqala khona uhambo lwami lokululama.

Ngafika ka-NA ngilahlekile futhi ngingenathemba kodwa ngangizimisele ukushintsha impilo ebingiyiphila. Ngangingazi ukuthi ngizoqala uhambo oluzongimangaza kanje. Amalungu akwa-NA angipha usizo njengelunga elisha. Babengihambisa futhi bangibuyise emihlanganweni. Babengipha isipiliyoni, amandla kanye nethemba. Bangifundisa ukuthi ngibe usizo kuleNhlanganyela. Bangigqugquzela ukuthi ngithole umsizi bese ngiqala nokusebenza izinyathelo. Okubalulekile kakhulu kunakho konke, ngokuba uMdali angilethe ka-NA wangipha isibusiso esikhulu kunazo zonke soku phelelwa isifiso sokusebenzisa izidakamizwa, ngalokho ngiyombonga njalo uMdali.

Usuku nosuku ngithola ithuba lokusebenzisa izimiso ezingokomoya esengakwazi ukuzenza ingxenye yempilo yami, ngizizwa nginesikweletu esikhulu kuMdali kanye neNarcoits Anonymous. Ngaphambi kokuzihlanganisa neNA impilo yami yayingenjena. Izimiso ezingokomoya ezifana nokuba nothando, ukuzinikela, ukuthembeka, ukuvuleka komqondo, ukuzimisela, ukwamukela, ithemba, ukukholelwa, ukuzehlisa, ukuba nozwelo, nokuzinikela ngokuzimisela zenze izimanga empilweni yami, zinginike usizo lokuba ngiphile impilo engale kwama phupho ami.

Namhlanje sengiyakwazi ukuba indodana, ubhuti, kodwa okubalulekile kakhulu ukuba ubaba

kwindodakazi yami eyigugu kakhulu empilweni yami. Noma le yokuba ubaba kuyindawo engidinga ukuthi ngikhule kuyo, nokho ngiyabonga ngezimfundiso ezalendima. Manje sengikwazi nokuthi ngithole umsebenzi, mangizoqhathanisa naleli sela lansukuzonke engangiyilona. Ngingasho ukuthi kuyisibusiso ukusebenza, kakhulukazi ukusebenza lapho okuhlezi kuxoshwa abasebenzi bexoshelwa ukweba. Ngaleso sikhathi ngisekhona mina ngenxa yezimfundiso engizithola kaNA ngifunda ukusebenzisa izimiso ezingokomoya ngisho nasemsebenzini imbala.

Sengicishe ngayihamba yonke iSouth Africa njengoba sengilulama uma ngiqhathanisa nokuba endaweni eyodwa engangikuyo ngisaluthekile. Sengakhe ubungani bangempela namhlanje nabantu abangikhathalele ngokweqiniso, ezikhathini ezinhle kanye nakwezimbi.

Ngibonga kakhulu ukuthi ngikwazi ukuba usizo kwaNarcotics Anonymous ngoba ngiyafunda kuleminyaka eyisikhombisa ngihlanzekile. Ukuba usizo kaNA ngempela kungigcina ngihlanzekile ezidakamizweni. Okunye okungijabulisa kakhulu kulolu hambo lwami lokululama ukuvulwa komhlangano wokuqala wesiZulu ngomhlaka 10 kuMasingana ngonyaka ka2015, okwathi ngokuhamba kwesikhathi wasiza ukuthi kusungulwe ikomiti lokubhala izincwadi zakaNA ngesiZulu.

Ziningi izibusiso esengizitholile kulolu hambo, izinto engingakaze ngicabange ukuthi ngiyoke ngibe nesipiliyoni sazo empilweni yami. Ngiyakulangazelela

ukuya kwi Regional Convention minyaka yonke lapho esikwazi ukuthi sibhiyozele ukululama kwethu siphinde sihlngane nabanye abalutha abahlanzekile abaqhamuka emhlabeni jikelele. Ngithola nethuba lokuthi ngandise ubudlelwane bami nabanye abalutha. Ngibe nethuba lokuthi nami ngibe umsizi kwabanye abalutha, ngakwazi ukuqonda ngokujulile “ukubaluleka komlutha esiza omunye.” Ngihlezi ngigcwele ukubonga mangisethubeni lokuthi ngiphe kuleNhlanganyela enhle yakwaNA, nanokuthi nami ngibe usizo kumlutha osemusha. Sengiqeda, njengomuntu owathola usizo nge H&I. I H&I indawo engithandayo ukuba usizo kuyo futhi esondelene kakhulu nenhliziyoyami. Namhlanje ngizizwa ngibusisekile ukuba ubufakazi obuphilayo bokuthi umlutha, noma ngabe omuphi umlutha, angayeka ukusebenzisa izidakamizwa, aphelelwe isifiso zokuzisebenzisa, bese ethola indlela entsha yokuphila. Ngiyabonga Mdali ngeNacortics Anonymous.

## **Ukubonga kwami kuyakhuluma**

Emihleni yami yonke ngisebenzisa izidakamizwa akukaze kungifikele ukuthi ukulutheka kuyisifo. Ngangihlezi ngicabanga ukuthi kuyinkinga yomphakathi. Ngaqala ukubona ukuthi ukulutheka kuyisifo mhla ngizibandakanisa neNhlanganyela yakaNacortics Anonymous. Ngangihlezi ngicabanga ukuthi umlutha umuntu osebenzisa uhlobo oluthize lezidakamizwa, obamba inkunzi futhi ontshontshayo ukuze alekelele umkhuba wakhe.

Ebusheni bami ngasebenzisa izidakamizwa ezamukelekile emphakathini ezimbalwa kodwa akungifike-  
langa ukuthi ngiwumlutha ngoba ngangingakafani  
nalaba abachazwe ngenhla. Ngangiwumfundi ozimise-  
layo futhi owunakayo umsebenzi wesikole. Ngazithola  
ngisebenzisa izidakamizwa kaningana lapho ngiqeda  
esikoleni futhi ngingawutholi umsebenzi. La kaNA  
sikhulumama ngokundlondlobala kwesifo sokulutheka,  
nakimi lokhu ngakubona kwenzeka. Ukungasebenzi  
sengiqedile esikoleni futhi nokungasitholi iskhala es-  
ikhungweni semfundo ephakeme. Lokhu kwangenza  
ngaba namagqubu, ngabeka izaba ngezimo engazithola  
ngikuzo.

Ukusebenzisa kwandlondlobala kangangokuba  
kwathi ngolunye usuku ngazithola sengisebenzisa isi-  
dakamizwa engangizitshela ukuthi angisoze ngasithinta.  
Kusukela lapho ukusebenzisa kwami kwanyukela.  
Ngangihluleka ukugcina umsebenzi, ubudlelwane  
nabangani, kanye nobudlelwane nezithandani kodwa  
laba engangisebenzisa izidakamizwa nabo baba banin-  
gi. Ukulutheka kusithikameza ngezindlela ezintathu,  
ingokomqondo, ngokwesiqu, nangokomoya. Ngazaca  
ngokuyihaba, ngaqala ngaphuma namazinyo. Ngo-  
komqondo ngaba nokusaba nokuthuka, mangiseben-  
zisa izidakamizwa, ngangizwa futhi ngibona abantu  
abangekho bephithizela endlini. Ngokomoya ngangise-  
hlane. Ngikhuliswe ngokwenkolo kodwa ekuluthekeni  
kwami bese ngithandaza nje kuphela uma ngisenkingeni  
noma kukhona engikudingayo kuMdali.

Kwathi ngelinye ilanga ngingalindele ngathola  
umsebenzi emva kokuthi nhlanhla leyo ngiphase  
ukuhlolelwa izidakamizwa okwakuyimpoqo yasemse-  
benzini. Ngazithembisa ukuthi kulokho ngeke ngidlale  
ngethuba. Kwadlula amasonto ambalwa ngiwutholile  
umsebenzi ngazithola senginikezwa isixwayiso ngoba  
ngempelasonto ngahluleka ukufika emsebenzini emva  
kokuzigxisha ngezidakamizwa. Sangivula amehlo  
lesi sehlakalo, ngakwazi ukuhlukana nesidakamizwa  
esasiyintandokazi yami izinyanga ezintathu kodwa  
ngaqhubeka ngazibenzisa izidakamizwa ezamukele-  
kile emphakathi ngalesosikhathi.

Ingalesosikhathi lapho engathola ukwazi ngeNarcot-  
ics Anonymous. Umngani wami engangikade ngiseben-  
zisa naye wayesanda kuphuma esikhungweni sokusiza  
ngenkinga yezidakamizwa futhi eseqale nokuhamba  
imihlangano yeNA. Ngokudlula kwezinyanga ezim-  
balwa, yena kanye namanye amalungu akaNA basun-  
gula umhlangano wokuqala wakaNA emphakathini  
wagakithi. Ngale kwalokho, kwadonsa iminyaka  
emibili ebuhlungu ngaphambi kokuthi ngihambele  
umhlangano wokuqala wakaNA. Mngani lowo kanye  
nelinye ilungu bangiyisa kumhlangano wami wokuqala  
wakaNA eChatsworth eThekwini kwaZulu Natali.

Usihlalo womuhlangano ngalobo busuku waxoxa  
udaba lwakhe kwangathi usho udaba lwami ngakwazi  
ukuzibona kulo. Angikhohlwanga ukuthi abalutha  
labantu engabafica emhlanganweni begcwelele into-  
kozo, ukuthula futhi bebukeka bondlekile. Bangenza

ngazizwa ngamukelekile futhi ngingomunye wabo. Ngahambela imihlangano emibalwa kodwa ngangidinga ukuzwa obunye ubuhlungu ngaphambi kokuthi ngizinikele kulolu hlelo. Kwenzeka konke lokhu, ngangisanda ukuhlulwa ukuhlolwela izidakamizwa okuyimpoqo emsebenzini okwathi emva kwalokho ngahamba izinsuku ezintathu ngizigxisha izidakamizwa. Ngalesosikhathi kwakufanele ngabe ngiya emsebenzini. Ngaba sengcupheni yokubanjelwa umhlangano wokuqondiswa kwezigwegwe emsebenzini. Emva kokuboniswa isikhathi eside umsizi wabasebenzi ngacina ngivumile ukuya esikhungweni esisiza ngenkinga yezidakamizwa. Kulesi sikhungo babengalulandeli uhlelo lakwaNA kodwa babesebenzisa izinyathelo eziyishumi nambili zakwenye inhlango. Ngaphuma emva kwezinsuku eziwu 28 okwathi ngosuku olulandelayo ngahambela umhlangano wangasekhaya, sengihlanzekile ezidakamizweni.

Yayingekho imihlangano eminingi ngalesosikhathi futhi kwakumele ngithembele kwamanye amalungu kuze angiyise emihlanganweni. Ngazinikela ekubeni ngibe usizo ekuqaleni kokululama kwami. Emva kokuba ugombela kwesakhe iminyaka eminingi emphakathini, ngaqala ngafunda ukuba usizo. Lwaluncane ushintsho kodwa kwakunenqubekela phambili. Ngalusebenza uhlelo usuku nosuku. Njengoba ukulutheka kwashintsha yonke impilo yami, kanjalo nokululama. Ngaqala ngadlulisa umyalezo ngokuba ngihlale ngihlanzekile

futhi ngiphile ngenhlanzeko. Ngafunda ukusebenzisa izinyathelo empilweni yami yansukuzonke. Ekuqaleni ngazinikela ekubeni usizo kwiqembu langasekhaya. Ngokuhamba kwesikhathi ngaba usizo kusifundazwe (njenge, H&I, Kolayini Bezincingo kanye Nokuthuthukisa Inhlanganyela) ngaphinde ngaqhubeka ngasiza nakwisifundazwe. Ngazibonela ngokwami "ukubaluleka kosizo oluvela lapho umlutha esiza omunye" ngokuba ngivume ukuba umsizi futhi ngiqale ngisebenzisane nalabo engibasizayo. Ngathola umsizi engaphinda ngamushintsha ngokuhamba kweminyaka futhi lokho akungiphathanga kabi, ngoba ngase ngifunde ukubeka "izimiso ngaphambi kwesiqu somuntu." Ngakwazi ukuhambisa abalutha abasha emhlanganweni wabo wokuqala. Ngakwazi futhi ukubuyisela emphakathini wangakithi ngokuba ngilekele sivule imihlangano emibili yakaNA ngasekhaya, owodwa waleyo mihlangano Ofundisa Ngezinyathelo. Ngabona usizo oluvela ekusebenziseni Izinyathelo empilweni yami kanye nasezimpilweni zabanye abalutha.

Emva kweminyaka ngiphila ehlane ngokomoya, ngiqale futhi ngathuthukisa ubudlelwane bami noMdali ngendlela engimiqonda ngayo. Ngithuthukise ngaphinda ngasebenza ngokucophelela ebudlelwani bami nabangani kanye nomndeni. Manje sengiyakwazi ukubheka okuhle ngami kanye nalokhu okungilahlekisa ngesimilo ngisebenzisa amathuluzi alolu hlelo. Okukhulu kunakho konke, sengiyakwazi ukusebenzisa

Isinyathelo Seshumi Nambili kanye Nosiko Lesihlanu ngokusemandleni ami ngokuba lolu lwazi engaluthola mahhala ngilugcina ngokuba ngiludlulisele phambili. Lokhu kungenza ngibonge ngoba "ukubonga kwami kuyazisho lapho ngidlulisa umyalezo ngendlela yakaNA."

### **I-NA yangifundisa ukuthi ngangingekho ngaphansi kwabanye abantu**

Ngakhulela elokishini elincane eliseNyakatho neKwazulu-Natal. Kwakuliwa cishe masonto onke ekhaya, kangangokuba umama wayeze abalekele ka-anti uma ubaba eseqala ukumhlukumeza ngokumbeka isandla. Kwakuthi lapho umama nobaba besahlukene ngenxa yengxabano umama wayengiyisa ezihlobeni okwesikhashana. Nakuba sasihlala elokishini, kepha abazali bakwazi ukungi yisa ezikoleni ezisedolobheni ukuze ngithole imfundo engcono kunaleyo abayithola bona. Ngangihlezi ngiqhathanisa impilo yami kanye nabanye abafundi bese ngizizwa nginokuzinyeza ngoba umndeni wami wawungafani neminye imndeni ngenxa yophuzo oludakayo kanye nokulwa okwakuhlezi kwenzeka. Ngalesosizathu, ngaqala ngaba nemizwa yokuthi kumele ngenze izinto thizeni ukuze ngikwazi ukwamukeleka kwabanye abantu.

Ngaqala ukuntshontsha ezitolo ngenza ibanga lesibili. Ngangifika namathoyizi engangiwantshontshile esikoleni khona ngizochomela abangani bami. Ngakwenza lokhu kwaze kwafika lapho ngibanjwa

khona onogada, bangifundisa isifundo engingeki ngasikohlwa. Leso sigameko sangithusa kancane. Ngazizwa ngishawa amahloni ngokuphoxa umama. Ngase ngithatha isinqumo sokuyeka ukuganga, ngigxile ezifundweni. Kuyo yonke iminyaka ngise mabangeni aphezulu ngangi nokuzinyeza kunabanye abafundi ngoba babephuma emndenini ecebile. Imizwa yokuzinyeza yanginika intshisekelo yokuba ngiphume edolobheni langakithi ngithole umsebenzi, ngenze imali khona ngizozizwa ngingcono. Ekuphothulweni kwami amabanga aphezulu ngathuthela eThekwini ukuze ngiyohubeka nemfundo yami esikhungweni samabanga aphezulu. Ngaba nenhlanhla ukuthi ngithole umsebenzi ngaphambi kokuba ngiphothule izifundo zami.

Ngaqala kahle emsebenzini, ngangithola izincomo kubaphathi futhi lokho kwangijabulisa ngaba nokuzithemba. Ngase ngikwazi ngisho nokulekelela ngemali ekhaya, ngiphinde ngikwazi nokuzijabulisa. Kwakuthi ngempelasonto ngizimatamise nesixuku sabantu ekade ngangifisa ukuba ingxenye yaso kodwa ngisaba ukubaqonda ngenxa yokuzinyeza. Ngangizwa sengathi imali ingivulela iminyango yokuzimatansa nalesixuku sabantu ababesezintweni. Ngaqala ukusebenzisa isidakamizwa esasiyintandokazi yami okokuqala ngihlezi nabangani bami abasha. Ngangiba nokuzithemba okuyisimanga uma ngisebenzise lesi sidakamizwa. Ngasengikwazi ukuqala ingxoxo nanoma ubani, nanemizwa yokuzinyeza yayinyamalala uma



sengisebenzise lesi sidakamizwa. Ngase ngisisebenzisa ngisho sengishayisile emsebenzini. Laqala lehla nezinga lokusebenza emsebenzini. Ngangihlezi ngingaphansi kwengcindezi ngoba ngangihluleka ukufeza izibopho zami zazemsebenzini. Yaqala yanganela imali yokusekela ukulutheka kwami, ngaqala ukuntshontsha emsebenzini. Ngisho "nabangani abasezintweni" baqala bangibalekela. Ngathola abangani abasha esasisebenzisa ngezinga elifanayo.

Emva kokuthola izixwayiso eziningi emsebenzini ngokungazi phathi kahle kwami, bagcina bengixoshile. Ngangisaba ukubuyela ekhaya ngoba ngangicabanga ukuthi umndeni wami uzothukuthela ngokulahla kwami umsebenzi omuhle kanje. Ngathatha isinqumo sokungabuyeli ekhaya ngahlala edolobheni nabangani engangisebenzisa nabo. Ukusebenzisa kwami kwaqhubekela phambili ngihleli kulowo muzi. Sasiyisithupha esasihlala kulowo muzi kodwa njalo mangisebenzisa ngangidliwa umzwangedwa. Ngangingakwazi ukuphila nehlazo nokuzisola kokulahlekelwa ikho konke engagikusebenzele kanzima. Ngangiphinde ngicabange ngabobonke abantu engabaphoxa ngabazwisa nobuhlungu ngokusebenzisa kwami. Ngahlala kulowo muzi izinyanga eziyisikhombisa ngaze ngathola usizo kwisihlobo esathola umkhondo wokuthi ngikuphi.

Umalumekazi wangivumela ukuba ngihlale nabo ngize ngikwazi ukuphinde ngizimele. Ngabanehlanhla yokubizelwa ukuhlololwa umsebenzi emva kwamasono ambalwa ngithumela izicelo zomsebenzi. Ngagcina ng-

ingafinyelelanga ukuyohlololwa umsebenzi ngoba ngajabula ngokweqile ubusuku obandululela ukuhlololwa umsebenzi. Ngaqamba amanga kulomuntu okwakumele angihlolele umsebenzi ukuze anginike elinye ithuba lokuhlolwa. Ngagcina ngiwutholile lowo msebenzi, ngazithembisa ukuthi ngeke ngiphinde ngizisebenzise izidakamizwa. Angizange ngizisebenzise izidakamizwa amasonto amabili, ngasebenza ngokuzikhandla ukuze ngithole ukunconywa nokuthenjwa abaphathi. Nganginomuzwa wokuthi ngingakwazi ukulawula ukusebenzisa, kepha kwasheshe kwacaca ukuthi lokhu akusoze kwenzeka, ngoba lonke ithuba engangilithola ngangisebenzisa. Izinga lami lokusebenza laqala lehla ngendlela yokuthi ngisho nabaphathi kanye nabanye abasebenzi babona ukuthi kukhona okungahambi kahle ngami. Ngazama izinto eziningi ukuze ngiyeke ukusebenzi izidakamizwa, njengokholo, ukushintsha abangani nezindawo, kodwa konke lokhu akungisebenzelanga. Ngangizibona sengathi ngizoshona ngisemncane. Ngalowo mcabango ngabona ukuthi kumele ngiqhubeke nokusebenzisa izidakamizwa, ngase ngizisebenzisa ngamawala.

Ngangikweleta abantu abaningi imali, kukhona nomashonisa owayedume ngokuba nesihluku uma ungamukhokheli imali yakhe. Ngangazi ukuthi uyeza nakumina ngakho ke ngatshela umphathi wami ukuthi ngidinga ukuya kwisikhungo esisiza ngenkinga yezidakamizwa. Inhloso yami kwakuwukuthi ngiyocasha noma inyanga ngithenge isikhathi ngisahlanga-

nisa imali ukuze ngikwazi ukukhokhela lomashonisa oyingozi.

Ilapho engezwa khona okokuqala ngoNarcotics Anonymous. Ngezwa umlutha esipha umyalezo onamandla nethemba, kwaba sengathi uxoxa ngempilo yami. Okwangiqamela kakhulu ukuthi lo mlutha wayebukeka ejabulile. Emva komhlangano ngamubonga ngomuyalezo wakhe ngabe sengimbuza ukuthi imiphi imhlangano ayihambayo ngobangiyafisa ukuphinde ngiwulalele umyalezo wakhe. Emva kokuphuma esikhungweni, ngangisaba ukubuyela kule mpilo engangiyiphila, ngalokho ngazinikela kaNarcotics Anonymous. Ngangihamba imihlangano emihlanu ngesonto ngiphinde ngibe usizo kuleyo mihlangano. Nganginovalo kakhulu ngokubhekana nempilo njengoba injalo ngingazisebenzisanga izidakamizwa kodwa umsizi wami kanye namanye amalungu akwaNA ayekuqonda engangibhekene nakho. Ngazamukela izicebiso engangizininikwa ngoba ngangesaba ukubuyela kwizidakamizwa. U-NA wangipha elinye ithuba empilweni, engingafuni ukulimoshisa ngisho kuthiwa kunnyama kubovu.

U-NA wangifundisa ukuzithanda okuyinto engangingasakwazi ukuyenza ngaphambilini. Ngafunda ukuthembeka nokuba nesihawu, kodwa ikakhulukazi uNA wangipha inhloso yokuba ngidlulisele umyalezo wokululama kubalutha abasahlukumezekile. Loluhlelo lungiphe impilo engaphezu kwamaphupho ami. Angisaphileli ukujabulisa abantu ngoba sengifundile ukwamukela lokho okuhle kanye nokubi ngami.

## Udaba lomlutha owaphinda wathola ithemba selilahlekile

Ngiwumlutha futhi ozigqajayo ngokuba ilungu laka-Narcotics Anonymous. Ngiqhamuka emndenini onezingane ezintathu, yimi omdala futhi oyinkosazane. Ngangihlezi ngizizwa sengathi ukuzalwa ngiwumuntu wesifazane kuyingcindezi ngoba yonke into inzima uma uwumuntu wesifazane. Ngabona umawami ehlukunyezwa ubaba iminyaka eminingi ngokwesiqu, ngokwemizwa, kanye nangokwezinkulumo okwathi emva kweminyaka eminingi kwaba isimo engazithola ngibhekene naso nami. Kwenzeka lokhu okokuqala ngezandla zomuntu wesilisa ekwakumele angivikele futhi angitshengise uthando, kwenziwa ubaba ongizalayo. Okwalandela ngokuthi kube abanye abantu besilisa engangithembe ukuthi bazovala isikhala esingaphakathi kimi futhi banginike uthando engangihluleka ukuzinika lona.

Ngesikhathi ngihlangabezana nesidakamizwa esaphenduka intandokazi yami, ngase vele ngigcwele intukuthelo ebusheni bami. Ekujuleni komqondo wami ngangicabanga ukuthi ngeke ngibe yilutho ngaphandle nje kokuba umahlalela wasemgaqweni, njengoba ubaba wayehlezi esho. Ngangingawazi umbhinqo walamagama. Isidakamizwa sami sokuqala asigcinanga ngokungenzangizizwe ngiyinxenye, saphinde sangenza ngazizwa sengathi konke kuzolunga. Emva kweminyaka eminingi ngizama ukuphinde ngithole leya mizwa engayithola okokuqala ngisebenzisa isidakamizwa, kanye nokushayeka ngokuhamba kwesikhathi,

kwakungakangiaceli ukuthi ngangisemaketangeni esifo esibulalayo. Ukuba ngaqhubeka nezindlela zami zolahleko, ngangizofa. Ngasengizihambile izikhungo, ngaboshwa, emva kweminyaka eyishumi nanhlanu, umnyango wokufa kuphela engangikangqongqozi kuwo.

Nakuba ngangingaka lahlekelwa izinto eziningi eziphathekayo, ngangingasazazi futhi ngingazazisi, ngingenakho ukuthula futhi ngingakwazi ukuzipha uthando. Ukulutheka kwami kwangiphushela lapho impilo eyayisimuncu khona, ngisho nesazela sokuba umuntu wesifazane sasingenawo amandla okuvimba ukulutheka kwami. Akukho okunye okwakubalulekile. Ngokomoya ngase ngizinelile ekutheni impilo yami izophela kanje. Ngangingazi ukuthi Umthandazo Ongokomoya Wokuthula esiwusho ekupheleni kwemihlangano unamandla kanje. Futhi iwona ngqo lo mthandazo owangisondeza kule Nhlanganyela. UMdali wayeseqalile esebenza empilweni yami, engenzela izinto ngingaboni, ekhuluma futhi esebenza ngamalungu akaNA.

Ngiyabonga ngokululama, namhlanje ngiwumuntu wesifazane ozithembayo futhi ozigqajayo ngokuba kuhambo lokululama. Angisakuboni ukuzalwa ngiwumuntu wesifazane kuyingcindezi, kodwa kuyisipho. Ngiyabonga ngokulethwa kumhlangano wami wokuqala, amalungu angitshela ukuthi azon-githanda ngize ngifunde ukuzithanda ngisho bengangazi, ngibonga kakhulu kubo bonke abalutha, kakhulukazi abesifazane labo abangixoxela ngesipi-

liyoni sabo sokuphumelela. Bakwazi ukululama sekuphele lonke ithemba. Ngiyabonga kubazali bami abangipha uthando, kanye nenhlangano eyangifundisa ngezimiso ezingokomoya ngokuba benza konke okwakusemandleni abo ukuthi bangikhulise. Ngiyabonga ngokuba umama namhlanje emva kweminyaka eyishumi nginyamalele. Namuhla ngiwumama ngokugcwele, ngikhona futhi kuyisibusiso ukuba nendodana yami enemnyaka eyishumi nanhlanu nsuku zonke.

I NA yanginxusa ukuthi ngithole uMdali engizomuqonda, okunguyena engakhetha ukuthi abe insika yohlelo lwami nsuku zonke. Ngathola umsize ozongiluleka, ngithole indlela entsha yokuphila ngezinyathelo eziyishumi nambili. Yizo lezi zinyathelo ezingithathise uhambo olungapheli lokuthi ngizithole ngokomoya, ngizazi ukuthi ngiwubani. Kulemihlangano ngahlangana nabalutha abalulamayo abangipha isipiliyoni, amandla kanye nethemba lokuthi impilo izoba ngcono. Lapho ngibabona bebukeka futhi bephila impilo ngokukhululeka. Ikulemihlangano lapho engafunda ukuba usizo, ngaphinde ngafunda ukuthi ukuba usizo kwabanye kuyangisiza ukuthi ngihlukane nokuzicabangela mina kuphela.

Ngenkathi ngizwa ukuthi umyalezo ithemba nokuthi isithembiso inkululeko, ngangingazi futhi ngingasilindele isimangaliso engasitshengiswa uMdali ngempilo yeningi kanye nakweyami impilo. Ngiyabonga kakhulu ngeNA ngoba ingiphe impilo entsha njengomuntu wesifazane, njengomama,

njenge sthandwa, njengendodakazi, njengo anti, kanye njengelungu lomphakathi elihloniphekile futhi elikhqiqzayo. Kuyiqiniso, lolu hlelo luyamangaza futhi luyasebenza. Ngakho ke ngiyakukhuthaza, lusebenzise usaliphiwe ithuba ngoba likufanele.

### **Kukhona impilo ngemva kwezidakamizwa**

Ngiwumlutha owazalwa wakhulela elokishini laseMlazi. Ngafunda amabanga aphantsi kwesinye sezikole kuleli lokishi. Ngeshwa ngithe sengenza ibanga lesihlanu, umama wadlula emhlabeni. Ngazithola sengihlala ezihlobeni ezahlukahlukene ngoba umama wayengikhulisa eyedwa. Nanokuba ngangishintshashintsha izindawo zokuhlala ngaqhubeka ngenza kahle esikoleni ngaze ngafika kwibanga lesishagalolunye. Ngaqala ngacabanga ukuthi ngihlakaniphile kunontanga bami, ngenxa yemiphumela yokuhamba ngihlala ezindaweni eziningi. Ilapho engaqa khona ukubhema ugwayi, phezu kwalokho ngangibukela kubantu abangekho qotho.

Kwasukela kugwayi kwanyukela kwaba insangu kanye notshwala. Ngenxa yengcindezi yabangani, kwaphazamiseka izifundo zami ngafika kanzima kumatikuletsheni. Ngalesosikhathi kwakunalesi sidakamizwa esasingenisile, esasidoba abantu kalula. Kwakulula ukubona umuntu owayesisebenzisa leso sidakamizwa ngoba sasinemiphumela esabekayo, ngangicabanga ukuthi ngihlukile futhi ngeke singihlukumeze njengabanye. Ngaqhubeka nokusebenzisa lesi sidakamizwa ngoba lezi

engaqalanzazo zazingasangisebenzeli futhi ngesikhathi sengisebenzisa lesi dakamizwa nganginezindlela ezilula zokuthola imali.

Ngokuhamba kwesikhathi kwabanzima ukuthola imali ngabona ukuthi kumele ngivele ngizibandakanye nobugebengu. Ngalesosikhathi umphakathi wangakithi wawuzishayela ukufa izigebengu kanye namasela noma babashiye esimeni esibucayi. Ngaleso sizathu ngaba nokusaba kodwa ngingafuni ukuhlukana nezidakamizwa. Kwamele ngithole enye indlela yokwenza imali, ilapho ke engathatha isinqumo sokuyofuna umsebenzi. Nhlahlala leyo ngawuthola umsebenzi kodwa angihlalanga isikhathi eside kuwo ngoba ngaqala ngeba ukuze ngikwazi ukweseka ukulutheka kwami. Ngaphoqeka ukuthi ngibuyele kwimpilo yobugebengu, kwakunzima ngobangabanjwa ngashawa kodwa ngaphinda ngabuyela

ebugebengwini. Emvakwalokho kwavele kwaba imjikelezo enonya. Ngagcina ngibalekela edolobheni laseThekwini ngoba kwakunabantu ababengizingela. Ngaleso sikhathi ngase ngifuna ngempela ukuyeka kodwa kungasayekeki.

Impilo yayingasabekezelekeki, ngabe sengiphoqeka ukuqhubeka nokuntshontsha okwangenza ukuba ngingena ngiphume emajele. Engakubona emigaqweni yaseThekwini ukuthi babebaningi abalutha ababefana nami ababenezindlela zokuya kwizikhungo ezisiza abanenkinga yezidakamizwa kodwa babegcina bebuyela empilweni yasemgaqweni. Mangibatshela ukuthi badlale ngethuba engangangalisebenzisa uma ngingase

ngilithole, bangitshela ukuthi kunesikhungo sokhoho engingaya kuso ukuze ngihlukane nezidakamizwa. Njengokusho kwabo, ngaya kuleso sikhungo kodwa ngabuye ngaqhubeka nokusebenzisa izidakamizwa.

Ngenxa yokuthi ngase ngiluhluphekele kakhulu ukuthola usizo, ngaxhumana nosonhlalakahle abangixhumanisa nesikhungo sikhahulumeni esisiza ngezinkinga zezidakamizwa. Kuleso sikhungo ngathola ukwazi ngeNacortics Anonymous ngamalungu ayesilethele imihlangano ye H&I, nokho ngangingabaza ukuthi bake bazisebenzisa izidakamizwa ngendlela ababebukeka behlanzeke ngayo. Ndlela thizeni ngakwazi ukuthi ngilalele ngoba ngangiludinga ngempela usizo, ngabe sengithatha isinqumo sokwamukela izicebiso zabo, ngaqala ukufuna umhlangano wokuqala engizowuhamba waka-NA.

Ngomusa kaMdali umhlangano wami wokuqala wawungoMgqibelo eqenjini "isiZulu", noma lamalungu engahlangana nawo ayesenesikhathi eside ehlanzekile ezidakamizweni futhi ngangicabanga ukuthi abadlulanga kwizimo esengidlule kuzona, kodwa ngenxa yokuthi ngilokhu ngibuya, ngaqala ngakwazi ukuzibona kulokhu asebedlule kukho, ngingasasho ngokwezidakamizwa kuphela. Futhi babenokuthula ngokomoya engangikufuna nami.

Ngokuba ilungu elizinikele kaNacortics Anonymous sengifundile ukuthi ikhona impilo emva-kokuphuma ezidakamizweni. Ngokuba usizo ka-NA ngithole ukukhula njengomuntu, ubudlelwane nomndeni

wami sebungcono, ikakhulukazi nendodakazi yami, sengikhona ngokugcwele empilweni yayo emva-kokungabikhona empilweni yayo yonke. iNarcotics Anonymous ingifundise ukuthi ngilulame usuku nosuku, futhi kuyisibusiso ukuthi umlutha onjengami usezohlenganisa iminyaka emithathu ehlanzekile ezidakamizweni kwinhlangano yakaNarcotics Anonymous, ngalokho ngibonga ngokuyiqiniso.