

## Siyakwamukela kwa-Narcotics Anonymous

Siyakwamukela emhlanganweni wokuqala wakwa-NA. I-NA inikeza abalutha indlela yokuphila ngaphandle kokusebenzisa izidakamizwa. Uma ungenaso isiqiniseko sokuthi ungumlutha yini, ungakhathazeki; qhubeka nokuza emihlanganweni yethu. Uzoba naso sonke isikhathi osidingayo ukuze ubone ukuthi unguye ngempela yini.

Uma ufana neningi lethu ngenkathi sifika okokuqala emhlanganweni waka-NA, kungenzeka ukuthi wethukile futhi ucabanga ukuthi wonke umuntu osemhlanganweni ugxile kuwena. Uma kunjalo, awuwedwa. Iningi lethu liye lazizwa kanjalo. Kuyaye kuthiwe, “Uma uzwa isisu sakho sisongelana, kungenzeka ukuthi usendaweni efanele.” Sivame ukuthi akekho umuntu ongena ngomnyango wakwa-NA ngephutha. Abantu abangebona abalutha abalokhu bechitha isikhathi sabo bezibuza ukuthi kazi bangabalutha yini. Abacabangi ngisho nokucabanga ngalokho. Uma uzibuza ukuthi kazi ngingumlutha yini noma cha, kungenzeka unguye. Zinikeze nje isikhathi usilalele njengoba sixoxa ngokuthi bekunjani ukuphila kwethu. Mhlawumbe uzozwa okuthile okwaziyo. Akusho lutho ukuthi wake wazisebenzisa yini noma cha izidakamizwa abakhulumama ngazo. Akubalulekile ukuthi yiziphi izidakamizwa owake wazisebenzisa; wamukelekile lapha uma nje ufuna ukuyeka ukusebenzisa izidakamizwa. Abalutha abaningi babhekana nemizwa efanayo, futhi sikwazi ukusizana kuphela lapho sigxila ezintweni esifana ngazo kunokugxila ezintweni esingafani ngazo.

Kungenzeka ukuthi uzizwa uphelelwa yithemba futhi wesaba. Ungase ucabange ukuthi lolu hlelo, njengezinye izinhlelo owake wazizama, ngeke lusebenze. Noma

ungase ucabange ukuthi lungasebenza komunye hhayi kuwe ngenxa yokuthi uzizwa sengathi wena wehlukile kithina. Iningi lethu lalizizwa kanjalo ngenkathi sifika okokuqala kwa-NA. Ngandlela thile sasazi ukuthi ngeke sikwazi ukuqhubeka nokusebenzisa izidakamizwa, kodwa sasingazi ukuthi sizoziyeka kanjani noma singahlala kanjani singazisebenzisi. Sonke sasisaba ukuhlukana nento eyayisibalulekile kithina. Kuyakhulula ukwazi ukuthi into nje edingekayo kumalunga akwa-NA *yisifiso* sokuyeka ukusebenzisa izidakamizwa.

Ekuqaleni, iningi lethu lalingathembi lutho futhi likwesaba ukuzama izindlela ezintsha zokwenza izinto. Esasikwazi kahle ukuthi izindlela zethu zakudala zazingaphumeleli nhlobo. Ngisho nakuba sesiyekile ukusebenzisa izidakamizwa, izinto azishintshanga ngokushesha. Ngokuvamile, ngisho nokwenza imisebenzi yethu ejwayelekile, njengokushayela imoto noma ukusebenzisa ucingo, kwakubukeka kwethusa futhi kuxakile, kwaba sengathi umuntu usephenduke umuntu angamazi. Isiza lapho-ke le nhlangano kanye nokusekela okuvela kwabanye abalutha abangasazisebenzisi izidakamizwa, futhi siqala ukuncika kwabanye ukuba basinikeze isiqinisekiso esidinga ngempela.

Kungenzeka ucabanga kanje: “Yebo, kodwa” noma “Kuthiwani uma?” Nokho, ngisho noma unakho ukungabaza, ungaqala ngokusebenzisa la macebo: Yiba khona emihlanganweni eminingi yakwa-NA ngandlela ongakwazi ngayo futhi uthathe uhlu lwezimbolo zocingo ukuze uzisebenzise njalo, ikakhulukazi lapho sinamandla kakhulu isifiso sokusebenzisa izidakamizwa. Isilingo asiqedwa izinsuku nangamahora okuhlangama ngawo. Asizisebenzisi izidakamizwa namuhla ngoba salicela usizo. Okusisizile nawe kungakusiza. Ngakho ungakwesabi ukushayela omunye umlutha olulamayo ucingo.

Iyodwa kuphela indlela engasisiza singabuyeli ekuluthakeni: ukungasithathi isidakamizwa sokuqala. Into okulula kakhulu ukuba yenziwe ngumlutha ukusebenzisa izidakamizwa. Ukuze iningi lethu liyeke ukusebenzisa amakhemikhali alawula imizwa nendlela esicabanga ngayo, kuye kwadingeka senze ushintsho olukhulu emzimbeni, engqondweni, ngokozwelo nangokomoya. Izinyathelo Eziyishumi Nambili Zakwa-NA zisinikeza indlela yokushintsha. Kunjengoba nje kwasho omunye: “Kungenzeka uyeke ukusebenzisa izidakamizwa ngokuba khona emihlanganweni. Nokho, uma ufuna ukuqhubeka nokungazisebenzisi futhi ululame, kudingeka usebenzise iziNyathelo Eziyishumi Nambili.” Akulula ukukwenza sisodwa lokhu. Enhlanganweni Yakwa-NA, siyasekelana lapho sizama ukufunda nokusebenzisa indlela entsha yokuphila esigcina siphile kahle futhi singazisebenzisi izidakamizwa.

Emhlanganweni ozoya kuwo wokuqala, uzohlangana nabantu abanezikhathi ezishiy-anayo beyekile ukusebenzisa izidakamizwa. Kungase kukumangaze ukuthi kwenzeke kanjani ukuba bahlale isikhathi eside kangaka bengazisebenzisi izidakamizwa. Uma uqhubeka nokuza emihlanganweni wakwa-NA futhi uqhubeka nokungazisebenzisi izidakamizwa, uzobona ukuthi kwenzeka kanjani. Abalutha abalulamayo bayahloniphana futhi bayanakekelana ngoba sonke kuye kwadingeka siqobe ukuhlushwa ngukuluthaka. Lapho silulama siyathandana futhi sisekelane. Uhlelo lwaka-NA lunezimiso ezingokomoya esiye sathola ukuthi ziyasisiza sikwazi ukuqhubeka nokungazisebenzisi izidakamizwa. Ayikho into esizoyifuna kuwe ngenkani, kodwa uzothola amacebiso amaningi. Le nhlangano isivulela ithuba lokuba sidlulise umyalezo esiwutholile: indlela ehlanzekile yokuphila. Siyazi ukuthi kudingeka “siwudlulisele kwabanye umyalezo ukuze sibe nokuthula.”

Ngakho, wamukelekile! Siyajabula ngokuthi ukwazile ukufika lapha, futhi sinthemba lokuthi uzothatha isinqumo sokuthi uhlale. Kubalulekile ukuba wazi ukuthi uzozwa kubizwa igama likaMdali emihlanganweni yakwa-NA. Esibheke kukho ngaMandla angaphezu kwawethu enza izinto ebesingekakuzenza. Lawo Mandla siwathola lapha, kwa-NA, kulolu hlelo, emihlanganweni nakubantu. Lesi yisimiso esingokomoya esiyesasebenza kithi ukuze siphile ngaphandle kokusebenzisa izidakamizwa usuku nosuku; futhi uma usuku lulude kakhulu, imizuzu emihlanu ngesikhathi. Sisonke singakwazi ukwenza okuthile ebesingekakuzenza ukuwenza sisodwa. Sikumema ukuba usebenzise amandla ethu nethemba lethu kuze kube yilapho uthola okwakho. Sizofika isikhathi lapho nawe uzofuna ukuxoxela othile ngalokho owakuthola mahhala.

**QHUBEKA NOKUZA – LUYASEBENZA!**

**Inombolo yosizo ye-NA  
esendaweni yangakini ithi:**

---

---

---

Copyright © 2019 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.na-iran.org](http://www.na-iran.org)



Lokhu ukuhunyushwa kwezincwadi okugunyazwe  
yiNhlango ye-NA.

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

ISBN 978-1-66380-202-5 Zulu 3/19

WSO Catalog Item No. ZU3122



**Narcotics Anonymous®**  
**I-Narcotics Anonymous**

IP No. 22-ZU

## **Siyakwamukela kwa-Narcotics Anonymous**

Leli pheshana labhalwa ngenjongo yokuphendula eminye yemibuzo yakho ephathelene nohlelo lwe-Narcotics Anonymous. Umyalezo wethu ulula kakhulu: Siye sathola indlela yokuphila ngaphandle kokusebenzisa izidakamizwa, futhi siyakujabulela ukuxoxela noma ubani onenkinga yezidakamizwa.