

Ngingumlutha?

Nguwe kuphela ongaphendula lo mbuzo.

Kungase kungabi lula ukuwuphendula lo mbuzo. Sonke lesi sikhathi sisebenzisa izidakamizwa besizitshela ukuthi, “Ngingakwazi ukuzisebenzisa izidakamizwa.” Nakuba bekuyiqiniso lokhu ekuqaleni, akulona manje. Zasibamba ngqi izidakamizwa. Sasiphilela ukuzisebenzisa izidakamizwa futhi sasizisebenzisela ukuphila. Kalula nje, umlutha ngumuntu okuphila kwakhe kulawulwa izidakamizwa.

Kungenzeka ukuthi uyavuma ukuthi unenkinga yezidakamizwa, kodwa awuziboniungumlutha. Sonke sinezindlela esimchaza ngazo umuntu ongumlutha. Ayikho into eyihlazo ekubeni umlutha inqobo nje uma kukhona okwenzayo ukuze usizakale. Uma ungakwazi ukuzibona unalezi nkinga esinazo, ungakwazi ukusebenzisa izixazululo esinazo. Imibuzo elandelayo yabhalwa yimilutha elulamayo yase-Narcotics Anonymous. Uma ungabaza ukuthi ungumlutha, ake uzinike ithuba ufunde le mibuzo elandelayo bese uyiphendula ngokwethembeka.

1. Uke uzisebenzise uwedwa izidakamizwa? Yebo Cha
2. Uke usebenzise isidakamizwa esithile esikhundleni sesinye, ucabanga ukuthi obusisebenzisa yiso esiyinkinga? Yebo Cha
3. Uke wadlala ngodokotela noma uqambe amanga ngoba ufuna akunikeze izidakamizwa ezithile? Yebo Cha
4. Uke untshontshe izidakamizwa noma untshontshe ukuze uthole izidakamizwa? Yebo Cha

5. Uzisebenzisa ekuseni uvuka uzisebenzise usuyolala izidakamizwa? Yebo Cha
6. Uke usisebenzise isidakamizwa esisodwa ukuze uqede ukuqaleka okubangelwe esinye? Yebo Cha
7. Uyabagwema abantu noma izindawo ezingahambisani nokusetshenziswa kwezidakamizwa? Yebo Cha
8. Uyasisebenzisa isidakamizwa ongasazi noma ongazi ukuthi sizokwenzani emzimbeni wakho? Yebo Cha
9. I yaphazamiseka yini indlela osebenza ngayo noma umsebenzi wakho wesikole ngenxa yokusebenzi kwakho izidakamizwa? Yebo Cha
10. Wake waboshelwa into owayenza ngenxa yokuthi wawusebenzise izidakamiswa? Yebo Cha
11. Uye uqambe amanga ngokusebenzisa izidakamizwa nokuthiuzisebenzisa kangakanani? Yebo Cha
12. Ukuthenga izidakamizwa kuza kuqala kunezidingo ezibalulekile ezidinga imali? Yebo Cha
13. Usuke wazama ukuyeka ukusebenzisa izidakamizwa noma ukulawula indlela ozisebenzisa ngayo? Yebo Cha
14. Wake waboshwa, walala esibhedlela noma waba sesikhungweni eselapha abalutha bezidakamizwa ngenxa yendlela ozisebenzisa ngayo? Yebo Cha
15. Ukusebenzisa izidakamizwa kuphazamisa indlela olala ngayo noma odla ngayo? Yebo Cha
16. Kuyakwethusa ukuyeka ukusebenzisa izidakamizwa? Yebo Cha

17. Ubona kungeke kwenzeke ukuphila ngaphandle kwezidakamizwa? Yebo Cha
 18. Wake wayingabaza indlela ocabanga ngayo? Yebo Cha
 19. Kukwenza ungajabuli ekhaya ukusebenzisa izidakamizwa? Yebo Cha
 20. Waye ucabanga ukuthi awuyiyona ingxenye yabanye noma awukwazi ukujabula ngaphandle kwezidakamizwa? Yebo Cha
 21. Wake wazivikela, wazizwa unecala noma unamahloni ngenxa yokuthi usebenzisa izidakamizwa? Yebo Cha
 22. Uhlalenjalo ucabanga ngezidakamizwa? Yebo Cha
 23. Uke ube nokwesaba okungachazeki noma okungenangqondo? Yebo Cha
 24. Kuyayiphazamisa indlela owenza ngayo ucansi ukusebenzisa kwakho izidakamizwa? Yebo Cha
 25. Uke uzisebenzisa izidakamizwa ongazithandi? Yebo Cha
 26. Uke uzisebenzisa izidakamizwa ngoba uphatheke kabi noma ucindezelekile? Yebo Cha
 27. Uke uzisebenzisa izidakamizwa ngokweqile? Yebo Cha
 28. Uyaqhubeka nokuzisebenzisa noma imiphumela ingemihle? Yebo Cha
 29. Ucabanga ukuthi kungenzeka ukuthi unenkinga yezidakamizwa? Yebo Cha
- “Ngingumlutha?” Nguwe kuphela ongaphendula lo mbuzo. Sathola ukuthi saphendula le mibuzo ngezindlela ezingafani

nenani le mibuzo esiyiphendule ngokuthi “Yebo.” alilingani. Inani langempela lezimpendulo ezithi “Yebo” alibalulekile kangako uma liqhathaniswa nendlela esizizwa ngayo ngaphakathi nendlela ukuba umlumtha okuye kwakuphazamisa ngayo ukuphila kwethu.

Eminye yale mibuzo ayiziphathi nakuziphatha izidakamizwa. Lokhu kungenxa yokuthi ukuba umlutha kuyisifo esiyingozi esikudla kancane kancane siqede ngonembeza nangokucabanga komuntu nazo zonke izindlela esiphila ngazo—ngisho nezindlela ebezibonakala ekuqaleni zingahlangene nhlobo nezidakamizwa. Izizathu ebezisenza sizisebenzise izidakamizwa nalokho ezikwenzile kithi kubaluleke kakhulu kunezinhlubo zezidakamizwa esizisebenzisile.

Ngesikhathi siqala ukufunda le mibuzo bekwethusa ukucabanga ukuthi kungenzeka ukuthi singabalutha. Abanye bethu bazamile ukususa le micabango ngokuthi bathi:

“Le mibuzo ayinangqondo;”

Noma,

“Mina ngehlukile. Ngiyazi ukuthi ngiyazisebenzisa izidakamizwa, kodwa angiyena umlutha. Ngizisebenzisela izinkinga ezinkulu ezikhungethe impilo ezingokozwelo/zasekhaya/zasemsebenzini;”

Noma,

“Okwamanje ngisabhekene nesikhathi esinzima ngizama ukuhlanganisa izinto;”

Noma,

“Ngizokwazi ukuziyeka mhla ngathola umuntu ongingathandayo/ngathola umsebenzi, njll.”

Uma ungumlutha, kumelwe uqale uvume ukuthi unenkinga yezidakamizwa ngaphambi kokwenza noma imuphi umzamo ozokusiza ukuba ululame. Uma le mibuzo iphendulwe ngokwethembeka,



Narcotics Anonymous®
I-Narcotics Anonymous

IP No. 7-ZU

Ngingumlutha?

2. Nakuba kungekho esingakwenza ngokugula kwethu, kukhona esingakwenza ukuze selapheke;
3. Asikwazi ukuqhubeka nokusola abantu, izindawo nezinto ezithile ngokuba kwethu abalutha. Kumele sibhekane nezinkinga zethu nemizwa yethu.
Isikhali esikhulu kunazo zonke sokululama, umlutha olulamayo.”¹

¹ *Narcotics Anonymous*, UmBhalo Oyisisekelo

UmBhalo Oyisisekelo Nombhalo Omnye
Nombhalo Oyisisekelo Nombhalo Omnye
ye-Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Copyright © 2016 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




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



Lokhu ngokuhunyushwa lwezincwadi okugunyazwe
yiNhlangotho ye-NA.

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

ISBN 978-1-63380-103-5 Zulu 10/16

WSO Catalog Item No. ZU-3107

lokhu kungakusiza ubone ukuthi ukusebenzisa izidakamizwa kukwenze kanjani wehluleka ukulawula impilo yakho. Ukuba umlutha kuyisifo, okuthi uma uhlulekile ukululama kuso, kukuholele ejele, ezikhungweni zokuhlumelelisa izimilo futhi kukubulale. Iningi lethu lize e-Narcotics Anonymous ngoba izidakamizwa zingasakwenzi lokho ebesidinga ukuba zikwenze. Ukuba umlutha kusiphuce unembeza ukuziqhenya, ukuzethemba, umndeni, abantu esibathandayo ngisho nesifiso sokuphila. Uma lokhu kungakenzeki kuwe njengomlutha, akudingeki ukuba kuze kwenzekwe. Sithole ukuthi isihogo sethu ngabanye singaphakathi kithi. Uma ufuna usizo, ungaluthola eNhlangothweni I-Narcotics Anonymous.

“Besihambe sifuna izimpendulo ngezimpilo zethu sagcina sizithole kwa-Narcotics Anonymous. Seza emhlanganweni wethu wokuqala wakwa-NA sesehlulekile futhi singazi ukuthi kuzokwenzekani. Ngemva kokuba semihlanganweni emibalwa, sabona ukuthi abalutha asebeluleme bayasikhathalela futhi bazimisele ukusisiza. Nakuba izingqondo zethu zazisitshela ukuthi ngeke siphumelele, abantu bale nhlangano basinikeza ithemba ngokuhlale njalo besitshela ukuthi singalulama. Ngokuba nabanye abalutha eduze kwethu, sabona ukuthi sasingesodwa. Imihlangano yethu isenza silulame ngempela. Ukuphila kwethu kusengozini. Sathola ukuthi uma sibeka ukululama phambili, lolu hlelo luyaphumelela. Sabhekana namaqiniso amathathu abuhlungu:

1. Asinawo amandla okunqoba ukuba umlutha futhi ukuphila kwethu akulawuleki;