Vha tshidakwa?

Heyi ndingo yo dzudzanywa nga Vhuongelo ha Yunivesithi ya John Hopkins u itela u vhona arali muthu a tshidakwa. Kha vha ḓi vhudzise mbudziso dzi tevhelaho, vha dzi fhindule nga u FULUFHEDZEA nga hune vha nga kona ngaho.

		Ee	Hai
1.	Vha a ḓiwana vho xelelwa nga tshifhinga tsha u shuma nga mulandu wa u nwa?	☐	☐
2.	U nwa zwi a ita uri muṱani wavho hu sa vhe na dakalo?	☐	☐
3.	Vha nwa ngauri vha a shona musi vha na vhaṅwe vhathu?	☐	☐
4.	U nwa zwi khou vha tshinya dzina?	☐	☐
5.	Vho no vhuya vha ḓisola nga murahu ha musi vho nwa?	☐	☐
6.	Vho no ḓiwana vha na thaidzo ya masheleni nga mulandu wa u nwa?	☐	☐
7.	Vha a ya kha khonani ya vhupo ha maimo a fhasi musi vha tshi nwa?	☐	☐
8.	U nwa zwi a ita uri vha si tsha londa zwa muṱani?	☐	☐
9.	Vhuḓiimiseli havho ho no tsa tshe vha thoma u nwa?	☐	☐
10.	Hu na tshifhinga tsho ḓoweleaho kha ḓuvha tshine vha pfa vha tshi khou tama tshikambi?	☐	☐
11.	Vha a pfa vha tshi ḽoḓa u nwa nga matsheloni a ḓuvha ḽi tevhelaho?	☐	☐
12.	U nwa zwi a ita uri vha kundelwe u eḓela?	☐	☐
13.	Vhukoni havho mushumoni ho fhungudzea tshe vha thoma u nwa?	☐	☐
14.	U nwa hu khou khakhisa bindu a vho- bindu ḽavho mushumo wavho?	☐	☐
15.	Vha nwela uri vha hangwe dzithaidzo?	☐	☐
16.	Vha a nwa vha vhoṱhe?	☐	☐
17.	Vho no vhuya vha xelelwa nga muhumbulo (u ṋoka) nga mulandu wa u nwa?	☐	☐
18.	Dokotela wavho o no vhuya a vha ilafha nga mulandu wa u nwa?	☐	☐
19.	Vha nwela uri vha fhaṱe fulufhelo ḽavho?	☐	☐
20.	Vho no vhuya vha ya vhuongeloni kana kha tshiimiswa nga mulandu wa u nwa?	☐	☐

Arali vho fhindula uri EE **kha iṅwe ya hedzi mbudziso;** i nga vha khaidzo ya uri vha NGA vha tshidakwa.

Arali vho fhindula uri EE **kha mbili dzadzo,** HU NA KHONADZEO ya uri vha nga vha tshidakwa.

Arali vho fhindula uri EE **kha tharu kana u fhira,** ZWI TOU VHA KHAGALA URI VHA TOU VHA TSHIDAKWA.

Arali vha thi humbula u nga vha shaya thuso, vha founele . . .

Alcoholics Anonymous

0861 (HELP AA) 435722

www.aanonymous.org.za