

MUSIMBOTI WE KUZVISUNUNGURA

KUBVA MUMARWADZO AYO

ANOTIKANGANISA KUJEKESA

PFUNGWA

(Bhuku Rekutanga Revadzidzisi)

Harvey Jackins

MUSIMBOTI WE KUZVISUNUNGURA

KUBVA MUMARWADZO AYO ANOTIKANGANISA KUJEKESA PFUNGWA

(Bhuku Rekutanga Revadzidzisi)

Harvey Jackins

**Copyright, 1962
by Personal Counselors, Inc.
Seattle, Washington, USA**

**Revised Edition, Copyright, 1970
by Personal Counselors, Inc.
Seattle, Washington, USA**

**Second Revised Edition, Copyright, 1973
by Personal Counselors, Inc.
Seattle, Washington, USA**

**Third Revised Edition, Copyright, 1982
by Personal Counselors, Inc.
Seattle, Washington, USA**

**Shona translation
by
Gift Mbaya**

**Rational Island Publishers
P.O. Box 2081, Main Office Station
Seattle, Washington 98111, USA**

Manufactured in the United States of America

MAVAMBO OKUITA MUBATSIRI AKAKWANA

Hazvinyanyo netsa kuita mubatsiri akakwana kana wave kunzwisisa nokuziva basa rako. Kunetsa kuripo hako dzimwe nguva.

Zvinotarisirwa kune mubatsiri

Chinotarisirwa zvikuru kuno mubatsiri kubatsira shamwari yako kuti azvisunungure kumarwadzo ake. Marwadzo aya anobva mukugumbuka kwakare toti mukubva pakuzvarwa. Asika, dambudziko riri pakuzvisunungura iwe pamarwadzo akowo somubatsiri.

Kubatana

Kubatana chinhu chinokosha kuti iwe neshamwari yako muzvisunungure mumatambudziko enyu. Munotarisirwa kuti mushandise njere nepfungwa dzenyu makasununguka kuti mubudirire mukuzvisunungura uku.

Norubatsiro rwako iwe mubatsiri, shamwari yako ichazozvisunungura munhamo kana marwadzo ayo akare. Adaro shamwari yako, inozova norujeko rwekuziva mavambo enhamo dzake nepfungwa yakagadzikana pasina kugumbuka. Nhamo dziye dzinenge dzisisa mudyeye mwoyo asi dzongova zviyeuchidzo zvezvakamboitika kare.

MAVAMBO ENHAMO

Apo pese pairwadziwa shamwari yako, yakachengeta zvose izvo zvakaitika kuti izosvika pakurwadziwa uku. Shamwari yako yakachengeta zvose zvayakaona, zvayakanzwa, manhuwiro, vanhu uye nemaitire avo, kutsamwa, uye marwadzo ese. Chikuru chaakachengeta kusasununguka mupfungwa nokuti vanhu havafunge zvakanaka kana vachishushikana nokurwadziwa mupfungwa.

Shamwari yako yakamboedza kufunga zviye zvakare zvakamurwadzisa kuti awone kuti chii chakamboitika asi hazvina kubatsira. Mukufunga kuye

pfungwa dzinova nokushushikana kuye kunozokonzera kusava nokusununguka pakufunga.

KUZVIRAPA KWATAKAPIWA PAKUZVARWA KWEDU

Mwana akuvadzwa, anochema zvakanyanya kudzamara anyarara oga. Pakunyarara paye marwadzo anenge apera. Mwana akachichidzirwa anozhambarara, nokudedera uye kubuda dikita. Mupwere akatsamwiswa anogona kupopota, kurova, kana kurasarasa zvinhu. Kana mwana achinge ambonyadziiswa, akazosvika panehushamwari, anotaura nokuseka kusvikira nyadzi dziye dzapera. Zviratidzo zvekuzvisunungura zvinoti kuchema, kudedera, kuzhamba nokuseka, inzira dzinoshandiswa nevanhu kuzvisunungura pamarwadzo avo.

Vana vanokwanisa kuzvisunungura mumarwadzo avo nokushandisa nzira dzavakazvarwa nadzo. Mumagariro edu isu vanhu, vana vanokanganiswa mumaitiro aya okuedza kuzvisunungura nenzira idzi. Vakuru vanogona kuva nehunyoro vamwe hashu, izvo zvinokanganisa kuzvisunungura kuye. Muneramangwana vana vano pedzisira vave kunyarara kunyangwe ivo vachirwadziwa.

Nzira dzokuzvinunura hadzisi marwadzo

Kune kukanganisa kukuru kunoitika mumafungiro edu pamusana penzira dzokusvisunungura. Mutsika dzedu, misodzi inoratidza kusuwa, kudedera kuchireva kutya. Kushevedzera zvinehasha kunoreva kutsamwa. Zvakadaro vanhu vanofunga kuti kusaita zvose izvi kunoreva kuti vazvinunura. “Ukavarambidza kuchema ndokuti vasafunge zvakaipa”. Mafungiro akadayi haabatsire.

Kuchema chiratidzo chokuzvisunungura. Munhu haangochema kana pasi na chikonzero. Zvakadaro kudedera uye kubuda dikita zviratidzo zvekuzvisunungura pazvinhu zvinotyisa. Kuseka kunoratidza kusatya. Kuzhamba nokufamba kana kupaza kunehashu kunoteverwa nokutsamwa.

Kusuruvara

Marwadzo edu akanyanya anoita kuti tisuruvare. Tinozvisunungura nemi-sodzi pamwe nokuchema. Munhu akachema apo anenge achifunga marwadzo akare, anozochemazve mumwe musu akafunga marwadzo aya. Kunozosvika nguva yokuti anokwanisa kufunga marwadzo ake pasina kuchema.

Kutya

Kutya kwakanyanya kunokonzera kuti munhu adedere nokubuda dikita. Zvikaramba zvakadaro munhu anopedzisira ava nokuseka kwakanyanya, kutya kuye kuchizoperawo.

Hasha

Kana hasha dzapera, marwadzo aya anokonzera kuti munhu, ataure zvine ruzha nokubuda dikita zvakare. Nokupera kwenguva hasha dzinopera kouya kuseka kwakanyanya.

Kufinhwa

Kana kufinhwa kwapera, munhu anowana rimwe simba rokutsanangura nyaya iya patsva, achitsanangura marwadzo ake. Marwadzo mamwe anotanga kukanganikwa ipapo. Kusununguka uku kunokonzera kuti kufunga kureruke.

Marongerwo okuzvisunungura

Marongerwo aya anowanikwa kuvanhu vose kunyangwe hazvo zvichitora nguva yakareba kunevamwe vanhu. Kune zviuru zvevanhu zvakawanda zvakaridzwa marongerwo aya okuzvisunungura.

Marwadzo enyama

Kuzvisunungura uku kunowanikwawo mumarwadzo enyama akafana nokurwara, kudzimbwa, kuzvimba kwenyama, kuzveuka kana kupera simba.

Izvi zvinokonzera kuti vanhu vagare vakasuruvara vasingafare, zvoita sevanorwara.

Kana kuzvisunungura kuye kwatatsanangura kwaitika, kunouya kuzvisunungura kumwewo kunozviratidzo zvakaita sokukwenya muviri, kuzvitwasanudza uye nokushama nyayi. Kuzvisunungura uku kwakakosha, asi kunozoitika kana marwadzo ose apera.

Mubatsiri wako haafanire kuramba achidzokorora marwadzo aya nokuti anokwanisa kukuyeuchidza zvakare zvokonzera kusagadzikana zvakare. Kana kuzvisunungura kuchienderera mberi, kushama nyayi nokudedera kunouya kwegwa.

Kushama nyayi kunogona kuuya zvakadzama uye kwakareba zvakanyanya kana munhu achizvisunungura. Mubatsiri anogona kutadza kuvhara muromo nepamusana pokushama nyayi nokuti kusanakidzwa kunekuzvisunungura kunopera nokushama nyayi. Izvi zvinogona kuti mubatsiri ashaye hanya okumbira kuita zvimwewo zvinhu. Izvi zvinomukanganisa kuenderera mberi nokuzvisunungura zvinoratidzwa nokushama nyayi. Kana zvararo mubatsiri anofanira kudzora shamwari yake kuti irambe ichishama nyayi. Akaramba achishama nyayi kuzvisunungura kunoenderera mberi, zvichizobatsira kuyevenutsa pfungwa.

ZVIRATIDZO ZVEKUZVISUNUNGURA

<u>Marwadzo</u>		<u>Zviratidzo zvekuzvisunungura</u>
Kushaikwa kwemarwadzo		Kufara, pamwe nokusafunga marwadzo
Kufinhwa		Kuseka, Kumanikidza Kutaura
Hasha shoma		Kuseka, nokubuda dikita
Hasha dzakanyanya		Kuita ruzha, kugwinha, nokubuda dikita rinodziya
Kutya kushoma		Kuseka, nokubuda dikita rakatonhora
Kutya kwakanyanya		Kudedera, Kuzuzuma, kubuda dikita nokutamba kweitsvo
Kusuruvara		Kuchema kwakanyanya
Marwadzo enyama		Kushama nyayi, kuzvitwasanudza nokuzvikwenya

Mubatsiri anotanga kuratidza kuzvisunungura kubva pasi pasi pechiratidzo chiri pamusoro apa, ozokwira kudenga kana marwadzo aya apera.

KUTANGA

Chii chaungaite iwe somubatsiri kuti usunungure shamwari yako kubva mumarwadzo akanyanya?

Kuteerera

Chinhu chinokosha chaunofanira kuita somubatsiri, kuteerera mumwe wako kana achitaura. Izvi zvinobatsira shamwari yako kuti ataure marwadzo ake ose nokuti pane munhu ari kumuteerera zvakakwana. Anogona kutaura izvi sezvinhu zvinomunetsa kana kutaura sezvinhu zvakamboitika. Mamwe marwadzo madiki anogona kusunungurwa nokuti shamwari yako yawana munhu anomuteerera.

Kubvunza mibvunzo

Chimwe chinhu chaungaite kubvunza mibvunzo yakawanda kune shamwari yako. Mibvunzo iyi haisi yokuda kuziva nezve mumwe wako asi kuti:

Chokutanga; kuratidza mumwe wako kuti uri kunyatso muteerera, Chechipiri; kumuratidza gwara rokuenda naro.

Kukurudzira kuzvisimbisa

Nguva zhinji yauchapedza neshamwari yako muchitaura unenge uine tariro yokuti shamwari yako izvisunungure kubva mumarwadzo ayo. Iwe unofanira kumubatsira kuti ataure zvole izvo zvinomunetsa kuti azvisunungure. Kana zviratidzo zvekuzvisunungura zvakurumidza kupera ita kuti mudzokorore kusvika zvatanga zvakare.

ZVAUNORAMBIDZWA KUITA

Zvinhu zvaunorambidzwa kuita zvichauya mberi pandima inoti “ Usaregere nhamo dzeshamwari yako dzichikunetsa”. Iyi inyaya inonetsa asi nokushinga inoita nani apo unenge uchienderera mberi nebasa rako rokubatsira vamwe.

Usatungamirire mumwe wako

Usatungamirire mumwe wako zvaunofunga nezvenhamo dzake. Usamudze nezvenhamo dzako dzinenge dzake. Usamutsanangurire zvokuita kana kumupa mazano. Iye anofanira kuzvipa mhinduro yaanenge aronga ega. Edza kupedza nguva uchiteerera pane kutaura.

Iva munhu wokunze panhamo dzeshamwari yako

Unofanira kuve munhu anoratidza kusununguka nokuteerera kwakadzama.

Haufaniri kuratidza kutsamwa kana kuita hashu, nokuti izvi zvinokanganisa mumwe wako kuti azvisunungure akasununguka. Haufaniri kumutaurira kana kumunzwira tsitsi nokuti izvi hazvimubatsire. Mumwe wako anogona kuzviona kuti uri kumunzwira tsitsi pamusana penhamo dzako dzawakachengeta muhana mako.

Usakanganise kuzvisunungura

Kana mumwe wako aine zviratidzo zvekuzvisunungura usamukanganise. Dzimwe nguva unofunga kuda kumukurumidzisa kana kudzamisa kuzvisunungura kwake. Dzimwe nguva chinhu chakanaka asi zvinoda kunyatsowongorora mhedzisiro yazvo. Kana kuzvisunungura kwava kushoma, dzosera shamwari yako mugwara riye rambokonzera kuti atange kuzvisunungura.

Hunhu hwakanaka

Iva munhu anoremekedzwa, ane tsika, anehunhu, anochengeta nguva uye anokutaura zvisina chakawhanda. Mumwe wako kunyangwe ari kutanga ari kuisa zvakavanda zveupenyu wake mumaoko ako. Saka anechivimbo. Zvamunenge mataurirana mukubatsirana hazvifaniri kutaurirwa vamwe.

Ndiani anofunga pokutangira

Chingave chinhu chakaipa kuti iwe somubatsiri uyende kune mumwe wako kunomuti, “Ndinofunga kuti pane nyaya yakati irikukunetsa”. Kana maka-

mbovana nguva yokutaurirana kare unokwanisa kuziva nyaya ingataurwa ne-shamwari yako. Iwe hauna kodzero yokutanga nyaya iyi. Shamwari yako inogona kupa nyaya yaingataure kana yafunga kare. Dzimwe nguva zvinoitika sokunge hapana chaingada kutaura. Zvadarwo ipe nguva yokutaura pamusoro peupenyu hwayo, ichitaura kudaro unogona kuwana zvinhu zvinomunetsa kana kumukanganisa.

Ibasa rani rokukurudzira nyaya inenge yataurwa?

Shamwari yako haikwanisi kuramba ichitaura nhamo dzayo pasina rubatsiro rwako. Unofanira kuidzora, nokuti idzokorere nyaya kusvikira pava nezviratidzo zvekuzvisunungura. Unofanira kuita izvi kunyangwe shamwari yako achiedza kusada kutaura nyaya iyi.

CHINANGWA CHEKUZVIONGORORA

Kuwongorora marwadzo aya kune mhando mbiri dzinoti: kuona marwadzo aya nezvaanokanganisa pamunhu, pamwe nokuaongorora semunhu ari kure asineyi nazvo. Kuona zviviri izvi kunoita kuti shamwari yako ive nokujekeseka kwakanaka. Kupatsanura pfungwa uku kwakanaka nokuti kunoita kuti mumwe wako afunge nokuzvisunungura mumarwadzo akanyanya nemamwe mashoma.

Kuitika musingazvifungire

Pfungwa yokuzvisunungura inoitika nguva dzose munhu asingambozvingira. Izvi zvinoitika kana munhu achifunga zvakatsarukana. Kana munhu achifunga marwadzo akanyanya akare, asi iye achiona zvirikuitika parizvino aine shamwari inomuteerera unoona misodzi ichibuda nokuti awana munhu wokutaurira anovimbika. Izvi zvinoitika kuti asununguke mumarwadzo ake.

Kuzvienzanisa

Iwe somubatsiri, unofanira kuedza kuti ubatsire mumwe wako kuti aenzanise pfungwa panhamo kana marwadzo akadzika nemamwewo marwadzo.

NZIRA DZOKUBATSIRANA NADZO

Kana mukasevenzesa nzira dzinokubatsirai kuti mumwe wako ave nokusununguka nokuteerera kwakanaka unoona kunzwisana kwenyu kuchienderera mberi. Tanga nemaitiro manyoro, ozoenderera mberi kunezvakaoma. Kana wagutsikana kuti maita zvakanaka, zvinozoita nyore kwauri kana uchida kudzokera shure. Izvi zvinokubatsira kuti marwadzo akare asafungwe panguva yamunenge muchitaura marwadzo anhasi.

RUBATSIRO RWEKUTI TIGUNGE ZVIRI PATIRI

1. Kupa pfungwa kunemubatsiri.

Urwu ndirwo rubatsiro runyoro — nyoro rusinsa kurema asi rwakakosha. Iwe somubatsiri unofanira kutanga nokukwazisa shamwari yako. Izvi zvinomubatsira kuti afunge zvirikuitika uye kutanga kuzotaura newe. Unozopinda munezvinozorema pashoma nepashoma. Uchaona kuti kana shamwari yako aine marwadzo akadzama kutanga kutaurirana uku kuchakunetsa pamwe nokutora simba rako rose.

2. Kupa pfungwa yezvakakupoterredzayi

Muchinge makwazisana, chinhu chakanaka kuti iwe ubatsire mumwe wako nokumubvunza nezvinhu zviripamuri zvakaita sokuti “nhasi izuva ripi?.. munezvigaro zvingani muno?.. wakapfeka hembe rudzii?. Kubatsirana uku kunoita kuti shamwari yako ifunge zvakanaka zvozomubatsira kuti azotaura marwadzo akanyanya. Izvi zvinogona kuitwa nokukurumidza chaizvo, zvokuti kana aine musoro wangauchitema unobva wapura.

3. Kuchinja zvakakupoterredzayi.

Kechitatu, unokwanisa kusandura zvakakupoterredzayi kuti mumwe wako afunge nezvazvo. Izvi zvinoita kuti mumwe wako akanganwe marwadzo ake, zvomubatsira kugadzika fpungwa dzake musati maenderera mberi nokuzvisunungura kwake.

RUBATSIRO ROKUYEUKA

1. *Kuyeuka zvinhu zvakanaka*

Kuyeuka chinhu chisinganetse. Munogona kutanga kuyeuka zvinhu zvinoro zvisinganetse. Kana shamwari yako ichikwanisa kuyeuka zvinhu zvidiki diki zvakare chinhu chinokosha chinozobatsira pamberi. Kuyeuka zvinhu zvakanaka kunobatsira kuti munhu afunge zvakanaka zvinozobatsira kumusunungura.

2. *Kuyeuka kwezvinhu zvakasiyana siyana*

Kana muchiita rubatsirwo urwu, mibvunzo inofanira kuti shamwari yako ifunge zvinhu zvakasiyana siyana. Mibvunzo inogona kuunganidzwa kuti shamwari yako ifunge zvinhu zvakanaka kana zvinhu zvayakabudirira pahupenyu. Kana musina kuchinja nyaya, shamwari yako inogona kuzofunga zvinhu zvinokonzera kuti igumbuke yotadza kuteerera kana kufunga zvakanaka. Kana zvararo iwe unofanira kudzorera shamwari yako kuti iyeuke zvinhu zvakanaka.

3. *Kufunga tumarwadzo tudiki*

Unofanira kubvunza shamwari yako kuti iyeuke tumarwadzo tudiki nokukurumidza. Izvi zvinobatsira zvokuti unozoona shamwari yako ichiseka apo inenge ichizvisunungura. Izvi zvinofanira kuitwa nokukurumidza kuitira kuti shamwari yako ishaye mukana wokufunga zvakadzama izvo zvingazomukanganisa kufunga marwadzo madiki. Unogona kutanga kubvunza uchiti, "Chii chakaitika svondo yakapera?". Akapindura unozomubvunza kuti "Pane chakakutsamwisa here svondo rakapera?". Anotanga kufunga nokuyeuka zvesvondo rakapera zvichizomubatsira kugadzirira kuzvibatsira mumarwadzo makuru.

4. *Kuyeuka marwadzo akafanana nenguva yawo*

Chinhu chinokosha kuti shamwari yako ibudirire mukuyeuka zvakanaka uye mukukwanisa kupindura mibvunzo yezvakasiyana siyana kuitira kuti asarambe aripanyaya imwechete. Izvi zvinobatsira kuti shamwari yako isawane nguva yokufunga marwadzo akadzama.

5. *Kuyeuka marwadzo nokukurumidza.*

Kana shamwari yako isina zvinoikanganisa mupfungwa, unokwanisa kuti iyeuke marwadzo akafanana neakare kutanga achiri mudiki kusvikira iye zvino. Marwadzo aya anofanirwa kuyeukwa nguva yawo yaakaitwa ayakaitika zvichitevedzana nenguva yacho. Unofanira kudzikorora izvi nenguva yazvakaitika kakawanda. Shamwari yako haifaniri kutsanangura chimwe nechimwe zvakanjanya. Iwe somubatsiri unofanira kuteerera zvakanjanya apo shamwari yako painenge ichitaura. Apo shamwari yako inenge ichitaura nokudzikorora zvakamboitika, inopedzisira yavakusiya zvambotaurwa, yotaura zvinhu zvitsva zvainenge ichifunga pari zvino. Izvi zvinobatsira kutarisa marwadzo akawanda. Zviratidzo zvokusununguka zvakaita sokuseka kana kuita ruzha zvinowanikwa panguva iyi.

Zvakaitika kare zvinogona kukanganwiwa apo shamwari yako inenge ichidzikorora zvainenge yayeuka. Inozsvika nguva shamwari yako inenge isisafunge zvimwe zvinhu zvitsva zvakaitika. Inogona kutanga kutaura zvinhu zvakanaka zvakaitika panguva iyi. Kana achinge amboti, "Baba vangu vakaipa" unonzwa oti, "Baba vangu vakanaka". Kana izvizvaitika zvinoreva kuti maita zvakanakwana pachidzidzo chenye chekuyeuka zvinhu zvakanaka nokukurumbidza.

Kuyeuka kumwe hakupere

Kune dzimwe nguva shamwari yako inoramba ichidzikorora marwadzo ayo makuru kana kutadza kuenderera mberi pamusana pamarwadzo iwayo makuru. Unofanira kumubatsira kuti asiye marwadzo makuru oyenda kumarwadzo madiki. Dzimwe nguva unogona kuti ibva yataura marwadzo ayo makuru. Iwe somubatsiri unofanira kugadzirira kumubatsira kuti arambe achizvisunungura.

Zvaunowana murubatsiro urwu.

Chinhu chaunowana ndechekuti mumwe wako akwanise kuteerera nokufunga marwadzo akare kare kusvikira pane ari zvino. Izvi zvinoita kuti shamwari yako ifunge nokushandisa njere zvakasununguka. Izvi zvinoita kuti ironge zvainoyeuka nenguva yazvakaitika. Izvi zvikadzikororwa marwadzo aye maku-

ru anobuda. Ndiwo marwadzo anofanirwa kutaurwa nezvawo kuti azvisunungure mupfungwa. Marwadzo makuru asingabude nehurongwa uhu, anofanirwa kuzadziswa neruzivo rwakakura.

Kuwana ruzivo

Chinhu chikuru chaunogona kuwana pakusvisunungura ruzivo rokuzvarwanarwo. Zvidzidzo zvake zvose zvekuchikoro zvinogona kuyeukwa nokunzwisisika zvakanaka. Kazhinji zvinoitika ndezvekuti vanhu vanoenda kuchikoro vakabhowekana vasina pfungwa dzakasununguka. Izvi zvinoita kuti kuyeuka kwezvidzidzo kuite kushoma.

Kuti ubatsire mumwe wako unofanira kumubvunza zvose zvaakadzidza zvaachiri kuyeuka, zvakaita sezvinhu zvakamufadza, zvakamugumbura noku-mukanganisa. Unofanira kuramba uchimubvunza nokuti adzokorere kusvikira kwasara marwadzo makuru ayo anozoda kusunungurwa mupfungwa dzeshamwari yako.

ZVIDZIDZO ZVEKUZVISUNUNGURA

Kushingirira pakusunungura marwadzo makuru.

Kana uchibatsira mumwe wako kuzvisunungura kubva kumarwadzo makuru kudzokorora marwadzo chinhu chinokosha. Kubvisa marwadzo aya kunotora nguva nokushinga kwakanyanya. Kubudirira kwekuzvisunungura uku kunoda kusununguka mupfungwa nokugadzikana chaizvo. Izvi zvinoenda nokuti marwadzo acho akanyanya zvakaita sei.

Zviratidzo zvekuzvisunungura zvinouya musingazvifungire

Pamarwadzo ose anenge achitaurwa neshamwari yako iwe somubatsiri wake hauzive kuti ndeapi achakonjera kuti munhu aratidze kuzvisunungura. Iwe unofanira kuramba uchisimbirira nenyaya yokumusunungura pamarwadzo ake.

Zviratidzo zvekuzvisunungura zvinosiyana siyana hapana chakakosha kupinda chimwe

Nokuti kuchema ndicho chiratidzo chikuru chokuzvisunungura, uye hazviitike kazhinji pachivanhu chedu, tinoona kuti mubatsiri mutsva anoona kuzvisunungura kunopedzisira nokuchema kwakakosha. Izvi handizvo. Saka kana shamwari yako ichiseka kana kutaura nezwi rakakwira inenge isingade kuchema. Kunyangwe kuchema chiri chiratidzo chikuru chokuzvisunungura hazvireve kuti zvimwe zviratidzo hazvina kukosha. Saka kana shamwari yako ichiseka fara nokuti ari kutozvisunungura.

Saka zviratidzo zvekuzvisunungura zvakaita sokudzokorora, kutaura, kuseka, kudederea, uye kuchema zvose zvinoda kuramba zvakadzokororwa kuitira kuti kuzvisunungura kuenderere mberi. Kana kuzvisunungura kukarega kukanaganiswa, kunoenderera mberi nerimwe divi. Unoona munhu anga achiseka nokuti aramba achikurudzirwa ava kuchema. Izvi zvinenge zvichibatsira kubisa marwadzo.

KUBISA ZVINENGE ZVICHIKANGANISA KUZVISUNUNGURA

Zvinhu zvakasiyana siyana zvino kanganisa kuzvisunungura. Mumwe anogona kuchema, kana kutsamwa kana abunzwa kuti “Chii chiri kukunetsa?”. Umwewo anenge akazvinyararira somunhu asina hanya nezvirikuitika. Munhu akadaro anoratidza kusuruvara nokuti anenge akapfigira zvinomunetsa muhana make. Zvinomusuruvarisa zvakaita sezvinhu zvakamutsamwisa kubvira ari muduku. Munhu akadaro anoda kunzwisiswa nokushandisa hunyanzvi wokumbatsira zvishoma nezvishoma.

Chinhu chinokosha ndechekuti shamwari yako inofanira kuve nenjere dzakadakara dzinokwanisa kupatsanura marwadzo akare nezvinenge zvichiitika. Izvi zvinomubatsira kufunga zvakanaka zvinozomubatsira kuzvisunungura mumarwadzo.

Kubvisa zvinosunga munhu kuti asazvisunungure

Nokuti munhu akazvisunga mupfungwa tinoona kuti zvinokonzerwa nezvinhu zvinenge zvakaitika kare. Izvi zvinomusunga kuti asafunge zvakanaka. Zvose izvi zvinofanirwa kusunungurwa. Kana mumwe wako ari kufunga zvakamurwadza kare asi aine ruzivo rwezvinhu zviri kuitika parizvino kupasanura pfungwa kwakadai kunogona kumuchemedza. Mukuzvisunungura uku unogona kuona shamwari yako ichibata bata zvinhu, iwe somubatsiri wake unofanira kumurambidza izvi. Dzimwe nguva shamwari yako inogona kungotanga kutaura zvinehasha. Iwe unofanira kumudzora pamwe nokumukumbira kuti aitewo zvishoma nezvishoma uye kudzikorora kwakawanda zviye zvaambenge ataura. Izvi zvinoita kuti acheme pamwe nekuzvisunungura.

Mumwe anogona kubatirira chigaro zvakananyisa kana kupeta makumbo apo anenge achitaura zvinhu zvakamurwadza. Iwe ukamukumbira kuti atwasanudze makumbo aye, nokusabata chigaro zvakadaro izvi anogona kunyara nazvo wobva atanga kuchema. Izvi zvinoita kuti asununguke.

Mumwe anogona kuita somunhu akazvibata, akatsiga, achiratidza kusununguka. Iwe unogona kuti aite zvinhu zvakaita sokuruma nzara, kupfakanyika pachigaro nokutambisa makumbo. Zvinhu zvakadai zvinoita kuti azvisunungure kumunhu anenge akatsiga.

Kuzvishora kunouraya pfungwa

Nokuti munhu wese akambonyadziwa, akaitwa munhu asina njere kana munhu asina maturo, shamwari yako inogona kuve nepfungwa kana nechirwere chokuzvidukupisa. Nzira dzokuratidza mumwe wako nokumurumbidza kuti azvione sonunhu akakwana dzinoita kuti umubatsire zvakanakwana. Ukakumbira kuti shamwari yako izvirumbidze pachinhu chayanga ichifunga kuti hayikodzere zvinomupa simba nemafaro zvokuti inogona kuzvisunungura. Unogona kuti shamwari yako yechirume ikutaurire zvinechokwadi kuti yakanaka pameso, yakachena uye kuti ndiyo chete inemoyo munyoro pasi pano. Ikayedza kudaro chirwere chiye chakare chinomumanikidza kuti ati, “handina kumbofunga kuti ndakachena”. Ukanzwa adaro zvinoreva kutiunofanira kupedza nguva yakawanda uchimukurudzira kuti azvirumbidze sokuti anenjere dzakawanda.

Shamwari yako yechikadzi inogona kuti, “Dai ndiine njere,” anofanira kupedza nguva achitaura kuti, “ndiri mukadzi akakwana uye anenjere”. Njere dzake dzinobva dzatanga kusununguka.

Kuzvisunungura usingazvifungire.

Kuchema hakuuye koga. Shamwari yako unofanira kuiratidza zvokuita. Unofanira kubvunza shamwari yako kuti itaure nyaya inomurwadza. Mibvunzo yako inofanira kubaya moyo kuti kuchema kukurumidze kuuya. Dzimwe nguva iwe unogona kumubvunza mibvunzo yokuti iye anozvisunungura pamarwadzo mamwe asiri ambotaura. Unogona kubatsira mumwe wako nokumukumbira kuti itaure nezwi rakawota kana aine kuso kwakasuruvara. Izvi zvinogona kumuseka apo anenge achiedza kutaura nezwi rakaota. Kuseka uku kunotenge kuchitomusunungura.

Dzimwe nguva unogona kuti shamwari yako itaure nokushevedzera zvine hashu. Inogona kukuzunza kana kupfumba zvibhaka kuita sokunge ndiwe chaiye munhu akamukanganisira. Izvi zvinoita kuti abvise hashu chaidzo dzinenge dziri muhana make. Iyi imwewo yenzira yokuzvisunungura nayo.

Kuita mutambo

Nguva zhinji unogona kubatsira shamwari yako nokuita kamutambo. Izvi zvinoita kuti asununguke nokutaura zviri kumurwadza. Munogonakuita mutambo semaitiro akaitika panyaya yakazokonzera kugumbuka kuye. Kunyangwe uri mutambo iwe somubatsiri unofanira kuteerera nokuratidza hushamwari hwako. Izvi zvinoita kuti asununguke.

Ramba uchicherechedza vanhu vanenge vachitaurwa

Kana shamwari yako ichitaura iwe unofanira kucherechedza nokuteerera mazita evanhu vakamutsamwisa. Dzimwe nguva kutsamiswa nababa kunogona kubatanidzira varume vose. Iwe ukaramba uchishandisa nzira dzatambotaura, shamwari yako inozopatsanura kutadzirwa nababa nokutadzirwa navamwe varume. Izvi zvinoita kuti hashu dzibvisirwe pamunhu wadzo.

Iwe somubatsiri

Iwe somubatsiri unogona kubatanidzirwawo muvanhu vose vakatadzira shamwari yako. Saka unofanira kubvunza shamwari yako uchiti, “Ini ndino kuyeuchidza ani?” “Ndakafanana naye pakuita sei?” “Chii chandakasiyana naye?” “Unofunga sei nezvaari?” Mumwe wako anofanira kupindura mibvunzo iyi pasina kupedza nguva yokufunga nezvayo. Anogona kupindura achiti, “Ndaive nechivimbo uye chitarisiro kubva kwaari”. Hazvina basa kuti munhu waano kufananidzira naye anenge akaita zvakaita sei. Mukupindura kwake anofanira kuratidza mafungiro ake zvakanakwana. Akakufananidzira nasekuru vake vakanga vaine hutsinye izvi zvinoita kuti kumubatsira kwako kukuomere nokuti anenge achikuona sa sekuru vake. Akakufananidza nasekuru vakanaka zvinoitawo kuti kumubatsira kusaenderere mberi zvakanaka. Ukarega kumubvunza mibvunzo iyi, anoenda asina kugutsikana norubatsirwo rwako nokuti hauna kumupa zvakanakwana sasekuru vake vaye vakanaka.

Kuenderera mberi nokuzvisunungura

Kune vabatsiri vanenge vachitanga, zvinovagumbura kana munhu akaramba achichema. Asika zvinokurudzirwa kuti shamwari yako irambe ichichema nokuzvisunungura. Iwe haufanire kukanganiswa nenhamo dzeshamwari yako kunyangwe dzakafanana nedzako. Iwe unofanira kuyeuka kuti shamwari yako inofarira kukurumbidza kupedza kuzvisunungura ichisiya zvimwe mumwoyo. Iwe unofanira kuikurudzira kuti icheme kuitira kuti kuzvisunungura kuenderere mberi.

Shamwari yako inogona kukutaurira kuti yachema kwemazuva akawanda, asi ukanyatsoibatsira zvakanakwana ikazochema kwemaawa maviri inozo kutaurira kuti kuchema uku kwapfuura kuchema kwayakamboita paupenyu hwayo.

ZVINANGWA ZVOMUBATSIRI

Chinangwa chomubatsiri chikuru kubatsira mumwe wako kuti azvisunungure kubva mumarwadzo ake. Izvi zvinosanganisira kuzvisunungura mumarwadzo emumwoyo, zvichizoita kuti afunge marwadzo ake akasununguka.

Chimwe chinangwa ndechekusasanganisa marwadzo eshamwari yako pamwe neako. Haufanire kumufadza, kumunzwira tsitsi kana kumubvakachira. Chivanhu chedu chinogona kukanganisa mafungiro edu. Izvi zvinoratidzwa nemibvunzo yakaita seiyi, “Chii chiri kunetsa shamwari yangu?”, “Chii chinomuita kuti aite zvakadayi?”, kana kuti, “Chii chaari kuviga?”. Mibvunzo iyi haikubatsire nokuti chinangwa chako ndechekusunungura mumwe wako panhamo idzo anenge akuudza.

Kuzvisunungura kubva kumarwadzo. Marwadzo anogona kuti asunungurwe kana kurwadza kwekuzviyeuka kwapera. Kana munhu akakuvara chironda panitora nguva yokuti marwadzo aya achengetwe mupfungwa. Marwadzo epfungwa anonzwikwa kana shamwari yako yafunga chironda chayo. Shamwari yako ikakurumbidza kukanganwa nokuzvisunungura marwadzo aya haizochengeta marwadzo aya muhana mayo. Kuramba uchifunga marwadzo echironda zvakadzokororwa zvinoita kuti marwadzo aya apere. Izvi zvinogona kuita kana munhu ari ega kana kutaurira mumwe wako. Kudzokorora uku kunokwanisa kuunza kutsamwa, kuseka, kuchema, kudedera, kuzvitwasamudza kana kushama nyayi.

Kubatsira mumwe wako kwenguva diki kunokwanisa kumusunungura uku. Kubatsirana kwenzira yakadayi kunounza kupora kwemarwadzo sechinhu chinoshamisa. Kupora kunokurumidza kuuya sezvinoitwa nevana kana vakuvvara. Havatore nguva refu kuti vakanganwe marwadzo avo.

Kutsva kuchirapwa nenzira isingarwadze. Kazhinji vanhu vane nzira dzavainadzo dzinokanganisa kuti vazvisunungure zvakakwana. Vanozvisunga mumoyo nokuzvidzvinyirira. Kutsva nezuva kwakafanana nokugeza nemvura inodziya. Kutsva kwakadayi kunonzwika kwenguva shoma kuchibva kwapera. Munhu akatsva nemoto anogona kubatsirikana nokumuisa pedyo nemoto. Izvi zvinokonzera kurwadziwa zvakare asi marwadzo aya anokurumbidza kupera. Chironda chemoto hachizorwadzi kusatoti chakuvadzwa zvakare.

RUZIVO RWOMUBATSIRI

Zvidzidzo izvi zvekutanga zvinoita kuti ivenebasa kwenguva refu. Asika kune zvakawanda zvaungaite zvingabatsire mumwe wako. Kune vanhu vakawanda

vaungabatsire kuti vagare hupenyu hwakakwana vaine chivimbo chokuti vane njere. Vanhu vemhuri yako vanogona kubatsirwa nevamwe vako avo vaunoshanda navo mubasa iri. Iwe ukabudirira muzvidzidzo izvi zvekutanga unozokwanisa kukunda pazvidzidzo zvakaoma pamberi. Zvidzodzo zvepamberi zvichakuvandudza iwe pachako.

MITEMO YOKUSHAMWARIDZANA KANA KUFAMBIDZANA

Zvinokurudzirwa nomutemo kuti vanhu vose vanobatsirana panyaya dzokusunungurana vasafambidzana kana kuita hukama. Havafanire kuita hushamwari neavo vavanodzidzisa kana kudzidza navo. Kusangana kudzimba kana kudanana kwevarume nevakadzi zvinhu zvinorambidzwa nokuti zvinokanganisa kubatsirana kwakakwana. Kubatsirana kwedu kunoita kuti mumwe ati ndawana shamwari inondinzwisisa zvokuti tikadanana tinobva taita rudo rwakakomba. Mumwe anogona kuita pfungwa yokuti, “Ndawana musikana kana mukomana wandanga ndakamirira muhupenyu hwangu”. Kunyangwe pfungwa idzi dzakanaka mutemo haubvumire izvi. Hushamwari hwenyu hunofanira kuperera pakubatsirana kuti musunungurane kubva kumarwadzo enyu.

Kazhinji tinoona kuti vanhu vakadanana kubva munguva yokusununguranana tinoona nokuti kudanana kunomutadzisa kuchema kuzamura kana kudedera. Kazhinji manhu anoita izvi anenge achishaya shamwari muhupenyu hwake kunze kwevanhu vaanenge achisangana navo kurubatsiro. Iyi inova nzira nyore yokuti awane shamwari.

Kutindinyara kweshamwari yako kunosiyana kana ava kunze kune vamwe. Mumwe anogona kuti uri kumubatsira onzwa oti, “Uri shamwari yangu” kana kuti “Ndine shamwari”. Mazwi aya anomubatsira kana ari kuzvisunungura. Asika akataura izvi isiri nguva yokumubatsira hazvishande. Zvakadai zvinokanganisa hushamwari hwenyu wokubatsirana.

Kudanana kunokanganisawo kusunungurana. Mumwe wako akataura kuti “Ndinokuda” iri nguva yokusunungurana zvinogona kuunza kudedera, kuchema

kana kuzamura. Izvi zviratidzo zvekuzvisunungura. Pokupedzisira zvinoita kuti shamwari yako ikufarire asi isingakuremedze nezverudo kana musiri panguva yokubatsirana.

Mutemo uyu unoshanda. Kunevazhinji vakautyora, hapana chavo chak-abudirira panyaya dzekufambidzana kana dzerudo. Kuti iwe uite mubatsiri kana mubatsirwi akakwana ita zvaunokurudzirwa nomutemo.

Kune vamwewo vanouya kurubatsirwo urwu vari vanhu vakaroorana, vane hukama kana hushamwari hwakare. Mutemo hauvarambidze asikuti vanhu vakadayi vanofanira kuchengetedza hukama hwavo.

KUITA MUBATSIRWI AKAKWANA

Kunyangwe bhuku iri rakanyorerwa vabatsiri tose tinogona kuita vanhu vanoda kubatsirwa. Tose tinoda rubatsiro uye tinotarisirwa kuti tizvisunungure munhamo dzedu kunyangwe hazvo chivanhu chedu chichitirambidza kuita izvi. Kuzvisunungura kwedu isu kunoita kuti tive vabatsiri vakakwana vasingakanganise vamwe apo vanenge vachizvisunungura. Zvidzidzo zvinotevera zvinogona kubatsira.

Chokutanga ndechekuti unofanira kuve munhu anovimbika pabasa rako. Chinhu chinokosha kuona nokunzwa kuvimbika komubatsiri wako kana iwe uri pakati pekuzvisunungura. Zvakakodzera kuti uronge kubudirira kwako somubatsirwi. Zvinobatsira kuuya kuchidzidzo uchiziva zvaunoda kuwana ikoko. Izvi zvinopa mubatsiri wako nguva.

Chechipiri ndechekuti unofanira kuita somubatsirwi nguva dzose. Unofanira kuita chokwadi chokuti shamwari yako yakadgadzirira kukuteerera usati wataura nhamo dzako. Haufanire kumumanikidza kana iye asati agadzirira.

Chechitatu ndechekuti unofanira kuchengeta zvinorudo mubatsiri wako. Unofanira kumubata zvinetsika, norukudzo uye kumubatsira zvakakwana kana yava nguva yako yokuve mubatsiri. Chechina ndechekuti vamwe vanokuona kunze vanofanira kuyemura kuzvisunungura kwako. Izvi zvinoita kuti vamwe

vako vauye kuzobatsirwa. Iva munhu akazvibata. Haufanire kuratidza vaugere navo kuti unogona kuchema zvinoruzha, kushevedzera kana kutuka. Kunyangwe hazvo uchikurudzirwa kuchema hazvireve kuridza mhere inokanganisa vamwe. Kupwanya zvinhu hakusi kuzvisunungura zvinokosha kudzorora kutaura zvakaitika kuti uzvisunungure. Pane kuti munhu apaze zvinhu anofanira kukurudzirwa kusvetuka svetuka achitsika pasi pakasimba.

Pane kubatana kunoitika pakati pemubatsirwi neshamwari yake. Izvi zvinofanira kukudzwa uye kufarirwa. Asika hazvifanire kumanikidzwa.

Vanhu vose vasiri muboka rekuzvisunungura vanofanirwa kubatwa zvinorukudzo. Vanofanirwa kutaurwa navo pachinzvimbo chavo sevanhu kwete kuti munofunga sei nezvavo.

Mumwewo mubatsiri akati,” Hatifaniri kungodururira zvatina zvane pane vamwe vanhu kana kufunga kuti zvingatibatsire kuti tizvibvise”.

Vabatsiri vanotarirwa kuti vayemure mudzimai waCaesar uyo akagarisana nevamwe zvakanaka. Nokuti tiri vabatsiri vari kukura nokuwana zvidzidzo zvakanakwana, izvi hazvingaitinetse kunyangwe hazvo zvichiita sezvakaoma

Harvey Jackins

Nyamavhuvhu 1971