Ihame ku musaruro mu Kwishingikiriza

"Ururimi rubeshya ni ikizira ku uwiteka, ahubwo anezezwa n'abakora iby'ukuri." Imigani 12:22

Byandistwe na rwiyemezamirimo, John E. Schrock

Ca akarongo ku i jambo nyamukuru ubonye muri iri ihame.

Ubuzima ni mirimo yacu byubakiye kurufatiro rw' ibintu twishingikirije. Aho twavuga nk'amategeko y' ubugenge arebana ni mbaraga za rukuruzi ndetse ni biboneka mwi sanzure. Ayo mategeko ntahinduka, gusa icyo dukora nugushyiraho gahunda zigenga ubuzima tubayemo. Twifashisha kandi icyuma cy' umwana w' umuntu hamwe ni koranabuhanga. Bityo ibikoresho bitajyanye ni gihe bigasimburwa. Ibi rero bigaruka no ku bantu; iyo tudatanga icyizere dushobora gusimbuzwa abandi babishoboye. Abacuruzi bindashyikirwa ubusanzwe barangwa no kuba:

1. Kwihuta hamwe no gukoresha neza igihe cyabo.

2. Bakomera ku byo biyemeje, kandi bumva ko na bandi byamera uko.

3. Nitbahuzagurika kandi bagira umurongo uhamye.

Ibi nibyo twita, kwishingikiriza.

Ku muntu wa rwiyemezamirimo, gucunga umutungo bifatwa nk' ikimenyetso cyuko ashoboye. Tuzi yuko dukenera umutungo kamere n'umutungo wa mafaranga, ariko kandi ni by'ingenzi cyane ko twaha abantu n'igihe agaciro bakwiye. Kugira ngo tubikore, tugomba gufata igihe umutungo w'agaciro. Tugomba gufata igihe nk'umwe mu bintu bifite agaciro byahawe ikiremwamuntu.Ntacyo wakora utagifite. Umunota utakaye uba utakaye burundu. Iyo twubahirije igihe, byerekana uburyo twubahiriza igihe cyacu ndetse n'igihe cy'abandi. Ibi byubaka agaciro muri twe kuko abandi bazatubona nk'abantu bafite inshingano, bo kwizerwa kandi bo kwishingikirizwa.

Imwe muri kamere y'amafuti ijya igaragara ni uburyo umuntu ananirwa kugera ahantu ku gihe, cyangwa ntiyirirwe aza na gato. Gukererwa , cg kubahiriza igihe, birahenze kuko byerekana uko umuntu ateye. Tumenyekana nk'abantu bakererwa bityo ntawa tugirira icyizere. Ariko ugasanga duhora dushakisha uburyo bw' impamvu, dore ko rimwe na rimwe tubeshya, maze amafuti akiyongera. Bamwe batunga agatoki umuco wabo, ariko usibye ko ntacyo bifasha. Mu gihe rero tudafashe iya mbere ngo duhe igihe agaciro, bagenzi bacu nabo bazadufata uko biboneye, bityo igihe gitakara mu gihe dutegerezanya. Gukererwa ni ingeso—ingeso mbi. Ntabwo twashobora kureka iyi ngeso mbi kereka tumaze kubona ububi byayo. Bamwe bavuga ko gukererwa babiterwa n'akazi kenshi, ariko mu gihe dukererewe ku kazi, dugakererwa kugemura, tugakererwa kuri gahunda, bitinde bitebuke na kazi tuzakabura, ntituzagemura cg se ngo twubahirize gahunda. Ntukirirwe ukora gahunda utazi ko uri buyubahirize.

Ni dushobora kunesha aya mafuti, tugirirwa icyizere na bagenzi bacu. Maze bajye bavuga ngo, "uriya muntu azi icyo gukora kandi ntajya abeshya. Namwitabaza kandi afite umurongo muzima. Rwose arasobanutse."

Guhabwa icyizere/kwishingikirizwa ni umuco mwiza ndetse uzana n'indi mikorere ifututse. imana inezezwa n'abakora iby'ukuri, bivuze ko nabandi ari uko. Ubutaha nujya mu nama, uzisuzume uburyo wubahiriza igihe ku gipimo cya rimwe kugera ku icumi. Bishobora kukunezeza, kimwe nkuko abandi babikubonaho.

Iri hame rigufasha mu kubaka kamere yawe mu gihe cy'umwaka umwe:

Umusingi ku byagezweho.

Ibabazo byo kwibazaho:

Umuntu ushobora kwishingikirizwa ameze nk'izuba. Rihora ricanye kabone niyo imiyaga yaba imeze nabi

Isuzume Kuva kuri 1 kugera 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kuki wihaye aya manota										
Nizihe nyungu azabona mu gihe uzamuye amanota yawe?										
Ese ni kihe gikorwa wakwitoza mu ku gerageza inyungu ziri hame?										
Ingengabihe kw' ihame usoma buri munsi	M	K	G	K	G	G	C			

Completed ☐ Not completed ☐