

# INZIRA Y'UBUSORE BUNEJEJE



**Kuva umuntu akivuka kugeza ashaje akwiriye kuyoborwa n'Imana gusa!**



**Ibyo nibyo bimuhesha umugisha wo muri iyi si, kandi na nyuma y'ubu buzima akazarama iteka yishimye!**

INZIRA Y'UBUSORE BUNEJEJE

Inyandiko ya mbere

Umwanditsi: NYIRAMUKIZA Dative

Tel: (250) 783 201 133, (250) 728 201 133, 0727649524

Email: dnyiramukiza@ymail.com

## **IBIRIMO:**

1. UBUGIMBI/UBWANGAVU:IKOROSI RIRUHIJE GUKATA.....	7
1.1. IKOROSI RIRUHIJE GUKATA.....	10
1.2. BIMWE MU BIBAZO BIKUNZE KUJYANA N'IKI KIGERO.....	13
1.3. URUKUNDO HAGATI Y'ABAKIRI BATO.....	16
1.4. IMIBANIRE HAGATI Y'ABAGIMBUTSE N'ABAKUZE.....	19
1.5. KUBAKA ICYZERE HAGATI Y'ABAKUZE N'URUBYIRUKO.....	23
2. UBUSHOBOZI BWO KWITEGEKA.....	25
2.1. AMATEGEKO Y'UMUBIRI.....	26
2.2. AMATEGEKO AGENGA IMICO N'IMYIFATIRE.....	32
3. KWIKINISHA(MASTURBATION)&KUBA IMBATA Y'IGITSINA.....	45
3.1. KWIKINISHA.....	46
3.2. KUBA IMBATA Y'IGITSINA.....	48
4. IMIBONANO MPUZABITSINA MBERE YO GUSHYINGIRWA.....	51
4.1. INGARUKA ZIBABAJE.....	52
4.2. INYUNGU ZO KURINDA UBUSUGI BWAVE.....	55
4.3. NI GUTE WAHAKANA IMIBONANO MPUZABITSINA YA MBERE YO GUSHYINGIRWA?.....	57
5. UBUCUTI N'URUKUNDO.....	63
5.1. UBUCUTI.....	63
5.2. URUKUNDO.....	66
6. KURAMBAGIZA UWO MUZUBAKANA URUGO.....	71
6.1. INAMA ZATANZWE NA PIERRE LANARES.....	72
6.2. INAMA ZATANZWE NA MAURICE THIECHE.....	75
6.3. INAMA ZATANZWE NA ZACHARIAS TANEE FOMUM.....	78
6.4. INAMA ZATANZWE NA ELLEN G.WHITE.....	81
7. UBUTUNZI BUHISHWE MU MWANA W'UMUNTU.....	87
7.1. IBIGERO BY'IMIKURIRE Y'UMUNTU N'IBIBIRANGA.....	88
7.2. BA ISOKO Y'UMUGISHA KU BAKUZENGURUTSE.....	96
8. KWIHANGIRA UMURIMO.....	97
8.1. UMUSORE N'INKUMI : RWIYEMEZAMIRIMO.....	98
8.2. NSHORENUNGUKE.....	101
IMBERE Y'INTEBE Y'URUBANZA.....	107

## **IJAMBO RY'IBANZE**

Umugambi nyamukuru w'iki gitabo, ni uguha urubyiruko zimwe mu ntwaro rushobora kwitwaza mu ubuzima bwarwo. Iki gitabo kizafasha ingimbi n'abangavu, gisubize bimwe mu bibazo bakunda kwibaza, kibarangire inyifato ikwiye ku bijyanye n'imibereho, imyitwarire, umurimo n'ubuzima muri rusange. Kizafasha abasore n'inkumi bageze igihe cyo guhitamo no gushaka uwo bazubakana urugo rufite icyerekezo kirambye, kandi rwiteguye kuba ijuru rito rizimurirwa mu rinini ubwo Yesu Kristo azaba agarutse.

Undi mugambi w'iki gitabo, ni ugufasha imyumvire y'ababyeyi, abarezi, Abanyamadini n'abandi bafite mu nshingano zabo imibereho y'urubyiruko, kugira ngo basobanukirwe n'imyitwarire ijyana n'imihindagurikire y'umubiri warwo, kandi bamenye n'uko bakwitwara imbere ya rwo nk'abantu bagikeneye inkunga y'abakuze kugira ngo bagere ku musaruro mwiza.

Nk'inshuti y'abasore, iki gitabo ndakibatuye by'umwihariko, nk'uko ibikurikira bigiye kubibabwira:

Musore nkunda, akira iki gitabo, nutagita ntikizagutetereza. Kizakubera mudatenguha ku rugendo. Ya makorosi y'ubuzima na ka gacuri kanyerera cyane k'ubwangavu n'ubugimbi, kizagufasha kukamanuka utarenze inzira. Impanuka nyinshi zikorwa muri iki kigero n'amakosa menshi akibonekamo kubera kutagira ubunararibonye, kizagufasha kubisimbuka maze icyo kiraro (ikigero ugezemo) cyoretse benshi kubera uburangare, ucyambukane ishema n'isheja, inshuti, abavandimwe n'ababyeyi bakwizihize, musangire ibyishimo, aka wa ugira uti: "Ukize ubuto arabubagira."

Reka nkubwire ko iyaguhanze iguhanze amaso, kandi yiteguye kukuba hafi. Nubikunda, izakuyobora inzira y'ubusore bunejeje. Ntuzicuza rwose ko mwagendanye. Ubuhamya bw'abakubanjirije, Daniel, Yosefu, Rusi, Esiteri ndetse n'abandi burabikwerekana.

Abo basore banyuze aho rukomeye ariko batabarukanye ishema n'isheja. Reba nawe. Daniel watsindiye aho Adamu na Eva batsindiwe, irari ry'inda ntirimutware ngo rimuteshe ubupfura yatojwe akiri mutoya. icyavuyemo murakizi, iyamuhanze yaramurinze imuha n'ibindi ntarondoye. Yozefu mwene Yakobo tuzi twese, yatsindiye ku gacuri koretse imbaga y'abasore muri iyi minsi, ndetse n'abitwa ko basenga, bakaririmba, karabahitanye. Ntiyatinye guhamya Imana imbere y'umugore ubu twakwita sugar mammy (soma shuga mami), kandi ingororano ze turazizi. Rusi umukazana ntangarugero yatsindiye aho benshi muri iki gihe binuba, ndetse ntibatinye kuvuga ko bakundanye n'umuhungu, iby' abakecuru n'abasaza (ndavuga ba nyirabukwe na ba sebukwe) bitabareba. Uyu mukobwa w'umutima yagororewe kuba nyirakuruza wa Yesu, uwo dukeshya twese gucungurwa. Esiteri wabaye imfubyi akiri mutoya, ntibyamuteye kuba icyohe n'icyomanzi. Uburere bwiza, ikinyabupfura no kubaha, amasengesho ataryarya ahabanye cyane n'amwe y'umuhango aranga benshi mu b'iki gihe, byamuhesheje kuba umutoni, abayuda bose baratabarwa kubera umwari utagira uko asa, wisunze Imana agatinyuka. Yizeye imbaraga z'isengesho, ntiyigira ntibindeba ubwo ab'ubwoko bwe bari bari mu kaga. Yashatse ubwiza buruta ubundi, ubwo ab'iki gihe bo bakerensa, bagakererezwa cyane n'ubwatumye Vashiti bamusenda. Uwavugaga ay'inzuki ntiyarya ubuki. Uyu musogongerero uraduhamiriza ntagushidikanya ko umusore weguriye Imana ubusore bwe, imwambika ubwiza, icyubahiro, kandi ikanamurinda. Uremera nawe kuba muri uwo mubare? Nguhaye intwari izabigufashamo.

**"Kugira ngo abahungu bacu babe nk'ibiti  
byikuririza bakiri abasore, n'abakobwa  
bacu bamere nk'amabuye akomeza  
imfuruka, abajwe nk'uko babaza amabuye  
arimbisha inyumba" Zaburi 144:12**

Mwana wanjye, niwemera amagambo yanjye  
Ugakomeza amategeko yanjye,  
Bituma utegera ubwenge amatwi,  
Umutima wawe ukawuhugurira kujijuka,  
Niba uririra ubwenge bwo guhitamo,  
Kandi ijwi ryawe ukarangurura urihamagaza kujijuka,  
Ukabushakisha nk'ifeza  
Ubugenzura nk'ugenzura ubutunzi buhishwe  
Nibwo uzamenya kubaha Uwiteka icyo ari cyo,  
Ukabona kumenya Imana.  
Uwiteka ni we utanga ubwenge,  
Mu kanwa ke havamo kumenya no kujijuka.  
Mwana wanjye komeza ubwenge nyakuri no kwitonda,  
Ntibive imbere y'amaso yawe.  
Ni uko bizaramisha ubugingo bwawe,  
Kandi bizabera ijosi ryawe umurimbo.  
Maze uzagendera mu nzira yawe amahoro,  
Kandi ikirenge cyawe ntikizasitara.  
Nuryama ntuzagira ubwoba,  
Ni koko uzaryama kandi ibitotsi byawe bizakugwa neza.  
Kuko Uwiteka azakubera ibyiringiro,  
Kandi azarinda ikirenge cyawe gufatwa.

**Imigani 2:1-6; 3:21-26**

**"Kugubwa neza si iherezo ry'urugendo,  
Ahubwo ni uburyo bwo gukora urugendo."**

**Margaret Lee Runbeck**

### **IGICE CYA 1**

#### **UBUGIMBI/UBWANGAVU: IKOROSI RIRUHIJE GUKATA**

Abakobwa n'abahungu bageze mu kigero cy'imyaka hagati ya cumi n'itatu na makumyabiri, bahangayikisha cyane ababyeyi n'abarezi babo. Baba bageze mu kigero gikomeye cy'ubuzima haba mu myitwarire cyangwa mu mikorere y'umubiri wabo. Umusore wo muri icyo kigero aba amaze kugira ubushobozi bwo kororoka kandi aba ari kuva mu bwana afata imyitwarire y'abakuze.

Kuva ku myaka 14/15 imikurire ye mu bwenge iba igeze ku rugero rwayo rukwiye, nta kindi kiziyongeraho usibye ubumenyi butandukanye agenda agira kubera ubunararibonye. Ibikorwa n'amarangamutima bye, buhoro buhoro bigenda byisanisha n' iby'abamuboneye izuba. Kuri icyo kigero ni bwo agira intekerezo zidafatiye ku bigaragara gusa. Atangira kubona iby'ingenzi cyangwa ingingo nyamukuru zihatse igitekerezo runaka, ariko cyane cyane ibirebana n'itegeko. Atangira kubona ko kumvira buhumyi atari byo kandi agashaka umurimo unoze no kugera ku cyo abona ko ari ingenzi kurusha ibindi. Atangira kubona mwarimu nk'ugomba kumwigisha neza ibimunyuze kandi bisobanutse. Ubu noneho abona mwarimu nk'umuyobozi we mu bya Mwuka, ubundi akamubona nk'inshuti aho kumubona nk' utanga ibihembo cyangwa ibihano.

Umusore wo muri iki kigero yumva ko ubwenge afite n'intekerezo zidahuzagurika, bimuha ubushobozi bwo gukemura ibibazo byose

hakoreshejwe yego cyangwa oya. Ntabwo aba yari yagasobanukirwa ko hari utuntu tundi tuba twihishe inyuma y'ikibazo tugomba ubushishozi, ubwitonzi n'ubunararibonye. Utwo twose wagereranya n'amakorosi y'ubuzima ntabwo umusore wo muri icyo kigero aba yumva ukuntu twamukerereza! Aka ya mvugo y'abajene ngo "Aho gutinda mu ikorosi watinda mu bitaro."

Ni byo koko birumvikana ko ari ngombwa kwihuta, gukora ibintu bikava mu nzira ugafata ibindi, ariko na none burya baca umugani mu kinyarwanda ngo "Iyihuse ibyara ibihumye." Kandi ngo Uwitonze akama ishashi." Uyu musore yiyumvamo ubushake butavuguruzwa mu byo agamije gukora no mu buryo abonamo ibintu. Kwiyemera, kuvuguruza iby' abandi no kumva ko bose bari muni ye, ni byo bimuranga mu buryo bwo kugira ngo yerekane uwo ari we kandi mu bikorwa impano ze yungutse. Yumva atakwigana iby'abandi nk'abana kuko bitakijyanye n'igihe cye kandi byanamusuzuguza.

Iyi myitwarire nubwo idasanzwe ntabwo ikwiriye kuba intandaro yo kumukamira mu kitoze, kuko itamubuza kubona impano z'abandi. imico yabo myiza, ubuhanga bwabo ndetse no kubinezereza. Ibyiza by'abandi biramushimisha ku buryo byamutera no gukora ibidasanzwe kandi birenze ubushobozi bwe nyakuri.

Intangiriro y'iki kigero cy'ubugimbi n'ubwangavu irangwa no kwishimangira kw'imico yagiye imuranga mu bwana ku buryo noneho ushobora kumureba ukamenya icyerekezo cye, amarere ye n'uruhande abarizwamo.

Kuri we si igitangaza kujora no gucira urubanza ababyeyi be, kuvuguruza cyangwa kwanga rwose ibyifuzo byabo ku buryo byanabagonganisha.



Uko kutavuga rumwe rero ntigukwiriye kuba intandaro y'amakimbirane kuko ahubwo ari ikimenyetso cy'uwo uwo musore ari gushakisha uwo azaba we kandi bikaba ari byo bimubashisha kugira ubushobozi bwo guhitamo.

Gushaka ibintu bitunganye ni yo ntego ye ku buryo usanga akenshi yivumburira isi kuko yayisanzeho nta ruhare abigizemo, kandi ikaba idatunganye ahubwo akenshi ikaba imubikiye ibinyuranye n'ibyo yibwiraga. Gutahura amakosa n' ibidatunganye bikorwa n'abo yibwiraga ko bamubera urugero rwiza ni byo kenshi bitera abahungu kwivumbura no kwigaragambya.

Dore ibyemezo umusore nk'uwo watunguwe n'uwo ari ku isi idatunganye afata:

- ❖ Sinshobora kuba mu isi imeze itya, ngomba gutandukana nayo, ntitugire aho duhurira."
- ❖ Iyi si ikabije kuba mbi ngomba gukoresha imbaraga zanjye zose kugeza aho ubushobozi bwanjye bwose bugarukira nkayihindura. Mwirinde hatagira utangira!"

Uyu musore wa mbere ni umurakare, arivumbura kuko aba yumva akababaro n'akarengane agirirwa n'isi gakabije ku buryo ashakisha uburyo bwo kuyihunga: ashaka ubuhungiro mu kwigunga, gutorcoka, ibiyobyabwenge, uburaya, amasengesho. kwiyahuran'ibindi.

Uwa kabiri ni umugorozi, ashaka impinduka, yumva yaba intumwa. umugiraneza ufasha abantu, ariko nanone yaba mu bigaragambya, abanyakavuyo na ba bandi bazatwaza igitugu mu gihe kizaza.

Hagati y'ayo matsinda yombi harimo ikivunge kitabarika cy'abatagira icyo bitaho, abatazi gufata ibyemezo, ba nyiranjyiyobigiye n'intama zibereye aho.

## **1.1. IKOROSI RIRUHIJE GUKATA**

Umusore ugeze mu myaka hagati ya 13 na 20, nk'uko twabibonye haruguru, aba afite imyumvire ihabanye n'iy'ababyeyi be ku buryo kenshi usanga binuba bagira bati: "Ab'iki gihe we!" Aha rero abakuze ntibakwiye kubona ko ibintu byacitse kuko nyine ni cyo gituma bamwe ari abana abandi bakaba ababyeyi. Ntibikwiriye gutungurana rero ko n'imyumvire yabo itandukanye. Ntabwo umusore yakwihanganira na gato kunyurwa manuma kuko nawe aba ashaka kugaragaza ko atakiri umwana, kandi ko hari ibitaragezweho yiteguye kugeraho byanze bikunze. N'ubwo aba atazi ko intumbero ze, ndetse n'ubwuzu bwe akenshi biba bidaherekejwe n'ubunararibonye, ingufu ze, amatsiko ye ,yumva ku bwe ntawamukoma imbere!

Imisemburo yo mu mubiri we iba iri ku kazi katoroshye wagereranya no gushyira igisenge kizaba mwikorezi w'igorofa rizakomeza kuzamuka. Amagorofa ajyaho wayagereranya n'inshingano ziremereye zimutegereje mu bihe bizaza.

Muri iyi myaka ni bwo umuhungu atangira kubona ibimenyetso bimumandukanya n'abana, nko kwijugunya ukabona yabaye umusore, kuniga ijwi, kuzana ibishishi mu maso, kumera ubucakwaha, impwempwe n'imisatsi ku myanya ndangagitsina, kwaguka kw'igituza no kumera ubwanwa. Kwirotaraho, bigaragaza ko intanga z'imyororokere (intanga ngabo) zatangiye gukura akaba ashobora gutera inda igihe akoze imibonano mpuzabitsina.

Umukobwa ugeze muri iki kigero na we hari impinduka yibonaho ku mubiri nko kumera amoya mu kwaha no ku myanya ndangagitsina, gupfundura amabere, kwijugunya agahinduka

agakumi, kuja mu mihango ari byo bigaragaza ko ashobora gutwita aramutse akoze imibonano mpuzabitsina.

Ibijyanye n'amarangamutima yabarangaga mu bwana birahinduka, batinda mu ndorerwamo bireba, bibaza cyane .ku biri kubabaho. Biyumvamo imbaraga ibakururira ku kugirana umushyikirano udasanzwe n'urungano cyangwa undi muntu badahuje igitsina, n'ubwo ubucuti n'abo bahuje budahagarara. Uwo mushyikirano iyo ubereye mu bwihugiko, iyo ubaye urukururano rwa hato na hato, akenshi urangirana n'ibikorwa byo kwiandarika bishobora kuzana ingaruka zibabaje kandi zititeguwe. N'ubwo ubucuti n'uwo mudahuje igitsina ari bwiza, ni ngombwa kwitonda ukumva inama kuko ubwonko buba butaragira ubushobozi bwuzuye bwo kwikorera imizigo iremereye y'ubuzima.

Igice cy' ubwonko gifasha gufata ibyemezo bizima, kiyungurura kigasigarana ibizima gusa, kigakumira ishyirwa mu bikorwa ry'ibibajemo n'uko bije, muri iyi myaka kiba kitaragira ubushobozi buhagije. Mu myaka ishyira makumyabiri ni bwo ubwo bushobozi umuntu aba abwifitemo iyo nta zindi nzitizi yahuye na zo. Mbere yaho aba ahubuka, yumvira ibimujemo nta rutangira kandi yumva ari ryo shema rye kuko yemeje abantu bakamurangerira. Mu myambarire, mu ngendo, mu mvugo, mu ndoro, mu mirire, ndetse no mu buzima rusange, akenshi usanga harimo gukabya ari na yo mpamvu umunyarwanda yaciye umugani ati: "Ugendana n'abasore yitwaza ubwungo." Arongera ati: "ukize ubuto arabubagira." Umusore we ati: "Aho gutinda mu ikorosi watinda mu bitaro!" Kandi ati: "Ndabikoze jyewe, ikizaba nzanywa umuti ikindi kizaba nzanywa amasubyo!"

Ni byo koko inzozu zanyu mukwiye kuzikabya, kandi abababoneye izuba bagomba kubumva, ariko mwibuke ko mugeze mu ikorosi ritoroheje na buhoro kandi riri ku gacuri kanyerera cyane k'ubuzima! Mwirinde ibirangaza! Muri mwe hagurumana ubushake bwiza n'ububi,

mumeze nk'inkono iri kubira ita ibipfundikizo kubera umuriro mwinshi  
kandi amarangamutima yanyu biroroshye kuyajyana aho bashaka.

Nk'uko urunyogwe rworohera umutetsi kandi ntirumumarire inkwi,  
ndetse rukamutwara igihe gito arutetse, nk'uko ruryohera abarurya  
ariko ntiruhingwe kuko rutaruma, ni ko namwe mworohera kandi  
mukaryohera ababashuka. Nk' uko igisenge cy'igorofa kitumye  
cyakononekara ukizamuriyeho inyubako cyangwa ugakuraho bya bindi  
bitangira urwo rusukume, nk'uko abacyubaka batarangara cyangwa ngo  
bemere ibibarangaza batarangiza iyo nshingano ikomeye kuko byateza  
ingaruka zitoroshye zirimo no guhirima kw'igorofa, ni ko uburangare  
bwo muri iki kigero bushobora gutera kwangirika gukomeye k'ubuzima.

Muri beza ku mubiri, mugaragara ko mufite igikuriro, itoto ndetse  
n'igikundiro, ariko ni byiza kwitondera iki kigero. Murimo murata  
ubwana musatira ubukuru, kandi kuri icyo kiraro (ubugimbi cyangwa  
ubwangavu) utitonze waharohamira ukazimira burundu cyangwa  
ukangirika bimwe bitagira igaruriro! Nk'uko umuceri ubirira mu ziko,  
uta ibipfundikizo uba utaragera isaha zo kugaburwa, nk'uko uba ukeneye  
akariro gake kugira ngo ushye neza, ni ko namwe mutaragira imyaka  
y'ubukure ibemerera kwikorera inshingano z'abantu bakuru nko gukunda  
(guhitemo uwo muzarwubakana), gushinga urugo, kubyara, kurera...  
Icyo mukeneye cyane ni abababoneye izuba biringirwa bo kubaha inama  
zubaka, zikabagabaniriza ubukana ntimwishore mu ruzi murwita ikiziba.  
twazigereranya n'akariro gake na feri mu ikorosi ry' ubuzima  
mugezemo kuko riri ku gacuri kamanuka cyane. Kubera ko imisemburo  
ituma musoreka iri ku kazi katoroshye, kandi ikaba ibategurira  
kwambuka ikiraro kinini cy'ubugimbi n'ubwangavu, kiri hejuru y'uruzi  
runini rusuma cyane rw'ibishuko n'ibirangaza, murasabwa ubwitonzi,  
ubwenge n' ubushishozi buva ku Mana mbere yo gufata icyemezo icyo  
ari cyo cyose cy'ubuzima.

## **1.2 BIMWE MU BIBAZO BIKUNZE KUJYANA N'IKI KIGERO**

### **Kwisuzugura**

Kwiyumvamo ko bose bakurusha no kwisuzugura ni bimwe mu bintu abagimbutse bakunze guhura na byo, cyane cyane abakobwa. Ibyo bikunze kugaragazwa no gusubira inyuma mu ishuri, kwiyumvamo intekerezo zidatuje, ibibazo mu mibanire n'abandi, ndetse no kudashobora kuzuza inshingano zikureba.

Ababyeyi n'abarezi ndetse n'abakuze muri rusange, bagomba kwitonda cyane kugira ngo be gutesha agaciro ubushobozi n'ibyiza abagimbutse bafite. Ni byiza kubashimira ibyiza bageraho ndetse no mu gihe batabitekerezagaho ukabatungura ubashimira kuko bibagiraho ingaruka nziza mu buryo butangaje.

### **Imyifatire mu muryango**

Mu gihe cy'ubugimbi ibintu mu rugo birahinduka. Kuri iki kigero ababyeyi bagomba guhindura uburyo bakoresheya mu kurera. Igitugu gishobora gukoreshwa mu bwana, ariko gikomeje mu bugimbi nta musaruro byatanga. Ubu noneho ni ugutanga ibyifuzo, kujya inama, gutega amatwi no kumva uyu musore, kuko haramutse hakoreshejwe igitsure cyangwa igitugu, uyu muhungu cyangwa umukobwa yakwivumbura ndetse agafafa inzira zidashobotse. Ibi ariko ntibishatse kuvuga ko umubyeyi agomba kureka bakamuyobora, ahubwo itegeko rye aritangana ubushishozi n'urukundo ku buryo umusore aryubahiriza ativumbuye.

### **Amanota mu ishuri**

Muri iki kigero haba ubwo amanota y'abagimbutse ahungabanye. Ababyeyi basabwa rero kubaba hafi, bakabashyigikira mu bihe byo gucika intege no gutungurwa n'ibibabayeho batari biteze. Ni byiza kubibutsa kandi bafite kwihangana kudacogora ko amanota yo mu ishuri

ari ingenzi cyane. Si byiza kuba terera iyo. Kwegerana n'abarezi no gufatira ingamba hamwe ni ikintu cy'ingenzi cyane. Uburakari kuri iki kigero si bwiza kuko buhoro buhoro ibihangayikishije bigenda bishira ibintu bigasubira mu buryo.

### **Ubucuti n'urungano**

Ku kigero cy'ubugimbi, kuba mu rungano biba ari ikintu kibatwaye umutima cyane. Si byiza guhagarika umutima cyane kuko nabyo bibafasha mu kubaka amarangamutima yabo akaguma ku rugero rukwIye Mu itsinda rya bagenzi be ni ho abagimbutse bibona, bakaganira ibyabo mu buryo bwabo. icyaba kibi ni igihe bahisemo inshuti zitwara nabi aho zituye, ntizikurikize indangagaciro na kirazira zigenga umuryango mugari zibarizwamo. Igihe bibaye bityo ababyeyi bagomba gutangirira hafi bakabafasha guhindura inshuti bakajya mu itsinda rifite imico yubaka aho gusenya.

### **Ibiyobyabwenge**

Mu kigero cy'ubugimbi ni ho abantu benshi binjirira mu biyobyabwenge, mu mikino nk'urusimbi, amakarita, za tombola n'ibindi bisa na byo. Kugira ngo uyu musore atibona yageze muri ibi ni ngombwa ko ishusho Yiha mu bandi iba ari nziza. Ni byiza kumufasha kwiyumvisha ko ari umuntu w'ingenzi kandi ko akwiye kugira ibimutwara (ibimurangaza) byiyubashye. Ababyeyi bagomba na bo kubigiramo uruhare bakamufasha mu buryo bw'imibanire n'amarangamutima, bakamufasha mu gushobora gukoresha igihe neza ndetse no kwibwiriza.

### **Ibitsina**

Igihe cy'ubugimbi n'ubwangavu ni igihe gitera abana babwinjiyemo kwibaza byinshi, nyamara ugasanga abantu bakuru ntibitaye ku kubasobanurira ibirimo kubabaho n'impamvu yabyo. Ibi bikaba biterwa ahanini ni uko

usanga uku guhinduka kwerekeza ku mibonano mpuzabitsina, kwivanga no kuba bagihuzagurika ku mibanire Imiziro n'imiziririzo, yabo n'abandi, cyane cyane abantu bakuru.

usanga bituma abantu bakuru babura aho bahera babasobanurira, kuko binababangamira cyane. Ibi rero bituma uyu mwana yibaza byinshi ku bantu bakuru, ndetse akagerageza kubishakira igisubizo ntawe ubimufashijemo bikaba aribyo bimuha uko azitwara mu gihe cy'ejo hazaza. Uko yitwaye muri icyo gihe ni byo bimutegurira kugira imyitwarire y'umugabo cyangwa umugore azaba.

Ku bijyana n'imibonano mpuzabitsina, iki gihe cy'ubugimbi n'ubwangavu kiba kigoye kuko usanga ibyo uyu mwana yifuje byose ashaka no kubishyira mu bikorwa. Aba yumva akeneye kwigenga, kandi yumva ko yakuze. Ubu noneho ibijyana n'ibitsina kuri we byakuze ndetse afite n'irari ryo kubikoresha ariko ubushobozi bwo kubana n'abantu muri rusange, cyane cyane abantu bakuru bwo ntarabugira. Ibi hari abo bitera kuba bakwijandika mu biyobyabwenge, mu mibonano mpuzabitsina, cyangwa se mu nzoga. Bityo ugasanga bigize ingaruka ku bantu bari bakwiriye kuzaba bo no ku cyerekezo cyiza bari kuzagira.

Hari n'abumva abantu bakuru badashaka kubumva kandi bo babonaga ibyo bakora ari bizima, bakabura ababasobanurira, bityo ugasanga hari abo biviriyemo kwiyahura, cyangwa se ugasanga abandi bahindutse ibyihebe. Ubugimbi n'ubwangavu ni igihe gikomeye, ku buryo ababyeyi bafite abo bana bakwiriye kubaba hafi no kugerageza kubumva, bakabasobanurira, bityo bakabafasha kuva mu bwana neza berekeza ku kuba abantu bakuru.

Muri iki kigero si byiza na gato kujya mu gukundana bigamije imibonano mpuzabitsina cyangwa kubaka urugo, kuko uretse no kugira ingaruka ku buzima, byangiza intekerezo ndetse bikanaburizamo intumbero nziza z'ahazaza nk'uko tuzabibona mu bika bikurikira.

### **1.3. URUKUNDO HAGATI Y'ABAKIRI BATO**

Abasore b'imyaka hagati ya 12 na 24 baba bageze mu kigero cyo kugira ubushobozi runaka ku byerekerenye n'imyororokere, ariko baba bataragera ku rugero rwuzuye rw'ubukure. Baba bavuye mu bwana bagana ku myitwarire y'abakuze. Baba bahanganye n'ibibazo badafitiye ubushobozi bwo kubikemura bari bonyine.

Muri ibyo igikunze kwigaragaza cyane ni ikibazo cy'urukundo n'ubuzima bw'imyororokere.

Kuba abakuze badakunze kuganiriza abasore ku buzima bw'imyororokere kandi abasore babufitiye amatsiko menshi, bitera abo basore kwishakira inzira aho babonye hose no mu buryo babonye bwose kugira ngo bagire icyo babumenyaho. Ikibabaje rero, ni uko kenshi abantu bamaze gutakaza ubushobozi bwo gukunda, batakigira indangagaciro z'ubumuntu nyabwo ari bo bababera abigishabakabaha ipica itari yo y'urukundo. Filime nyinshi zivuga iby'inkundo, zigaragaza umugabo nk'umuntu w'umunyagitugu, ukoresha amafaranga ngo abashe kwigarurira abo badahuje igitsina; zikagaragaza igitsina gore nk'abantu bagomba kwigurisha bityo ubwiza bw'inyuma bukabatwara umwanya munini cyane n'umutungo mwinshi badafite kugira ngo babone isoko.

Indirimbo z'abahanzi nyinshi ziririmba uburanga bw'abakobwa zikabatera guhora bashakisha ibyatuma batava ku gihe kabone n'ubwo ubuzima bwabo bwahazaharira. Ikibabaje kurusha ibindi ni uko abo bana b'abakobwa bibwirako umugabo uzabashaka azahora arangajwe n'ubwiza bwabo n'uko bateye maze ubuzima bukaba ubwo. Uko ni ukwihenda gukabije kandi gutumye ubuzima bw'umuryango butakinezeza.

Gukunda imburagihe (igihe kitaragera), ni ukuvuga umuhati ukabije w'abasore n'inkumi bakiri bato wo gushaka gukora nk'abantu bakuze,



gushaka no guhitamo umukunzi ukiri mu myaka cumi na...byangiza rwose amarangamutima yabo, bikabahindura imbata z'ibitagira umumaro. Uko imibiri yabo iba igihindagurika ni na ko intekerezo zabo ziba ziri. Ibyo wishimiraga mu myaka 16 ushobora gusanga bitakigushimisha ku myaka 20 ku buryo rwose wanahitamo kubitwika. Uko ni ko bimera no ku ndangagaciro zagukuruye; igihe gishobora kugera ugasanga bwari ubupfu n'ubusazi bukabije.

Dore zimwe mu nama zihabwa umuhungu n'umukobwa bo mu kigero cy'imyaka cumi na... ku byerekeranye n'ubucuti hagati yabo...:

"Musore, buhoro buhoro urimo uraba umugabo, ariko uracyari kure yo gushinga urugo. Mu gihe rero ugitegereje, ugomba kwitwara nk'umunyabwenge, ukitonda. Ibyo ntibishatse kuvuga ko utagomba kubana n'abakobwa kuko ari ngombwa kubamenya. Ufite umudendezo wo kubana n'abo ababyeyi bawe bazi n'abandi uzabamenyeshya ariko hari amategeko y'ubuzima kandi y'ingenzi cyane ugomba kubahiriza niba ushaka kwirinda ingorane wazahura nazo uramutse wishoye mu buzima bushobora kurangizwa no guhemukirana ndetse n'amarira aho kunezerwa. Amwe muri yo ni aya:

- ❖ *Ntugahurire n'umukobwa mu bwihugiko aho ababyeyi bawe n'abe batazi.*
- ❖ *Umukobwa ntakagutwara igihe wageneye ibindi(kureka amasomo, akazi, kureka gusinzira igihe cyagenewe ibitotsi...).* Kwica gahunda wagiranye n'abandi kubera umukobwa ni ikosa rikomeye cyane ukwiye kugendera kure.
- ❖ *Ujye wirinda imyitwarire yatuma umukobwa muri kumwe abandi bamubona nk'utagira umutima cyangwa ubwenge. Si byiza rwose kumugaragaza nk'umwasama kubera inyifato yanyu mwembi iyo muri kumwe.*
- ❖ *Jya wiyubaha mu biganiri ugirana n'abakobwa, ntukifate*

*uko ubonye cyangwa ngo witware nk'igihubutsi. Umusabano ukabije n'abakobwa si mwiza: umukobwa yagutera ubwuzu ariko ntiwemerewe kumukorakora no kumusoma. Ikiganza cyo kumushima yakoze neza kirahagije ariko ibindi bigeretseho bibahindukira ikiyobyabwenge.*

'Dore bumwe mu buryo umukobwa yakoresha kugira ngo yirinde ubucuti n'abahungu badahwitse:

- ❖ *Fata umwanzuro wo kutagira icyo ukora mu byo usabwe n'umuhungu wumva umutima wawe udatuje, ufite ubwoba cyangwa umutima ugusimbuka. Umukobwa wiyubaha azatuma n'abandi bamwubaha. Imyitwarire irimo ikinyabupfura ishobora gukundwa n'abandi kandi bikereka abantu ko nta kindi cyera cyirabura kibiyihishe inyuma. Si byiza kumenera umuhungu amabanga y'ibikubaho byose udasobanukiwe cyangwa ay'ibyemezo iwanyu bagufatira baramutse bamenye ko mwuzura kuko hari igihe byaguteza ingorane aramutse ari umuntu udashobotse. Samusoni yogoshwe umusatsi kubera kumena ibanga (Abacamanza 16:4-21). Wirinde nawe utazagwa muri uwo mutego.*
- ❖ *Irinde kugenderana n'abasore bafite imyitwarire n'ibyo bavugwaho bikemangwa kandi batagira icyo bitaho. Muri make bashobora kwica inshingano kubera bahuye n'umukobwa.*
- ❖ *Irinde kwishyira ahantu cyangwa mu bintu bishobora gutuma utwarwa ntushobore kwikontorora. Ibyo ni nko kunywa ibisindisha cyangwa ibiyobyabwenge, kureba udufilime tugutwara intekerezo tukazigeza kure, kubana mu bwihugiko n'umuhungu, kugendana cyangwa kuba kumwe n'umuhungu*

*mu masaha y'ijoro...*

- ❖ *Menya ko nta we ukina n'urukundo. Umenye kandi ko umutima ushengutse uba ubibaye by'iteka ryose. Ubusugi buratakazwa ntibugaruka, kandi ubugore bw'imburagihe bushengura umutima bukangiza icyizere cyawe n'intumbero z'ahazaza".*

#### **1.4. IMIBANIRE HAGATI Y'ABAGIMBUTSE N'ABAKUZE**

Ababyeyi benshi n'abakuze muri rusange ntibumva uburemere bw'impinduka zigaragara ku mwana mu ntangiriro z'ubugimbi cyangwa ubwangavu. Uwo ubari imbere si umwana wakuze ahubwo ni umuntu mushya ufite ibitekerezo, amarangamutima, ibyifuzo bishyashya n'imyumvire y'ubuzima ihabanye rwose n'iya mbere.

Igikwiye rero hagati y'ababyeyi n'uwo musore w'umugenda ni ukugaragarizanya urukundo, kwitabwaho ndetse n'ubwubahane. Ni byiza kwiyumva mu rugo kandi wumva utabangamiwe. Igihe uwo musore ukiri muto atanze igitekerezo cye kandi kikaba kibusanye n'icy'ababyeyi, ntibakwiye kumusubizanya uburakari cyangwa kumusuzugura. Igitekerezo cye gishobora kuba gipfuye, ariko igikwiye ni ukwerekana ikindi kigaragaza ko yihenze kandi mu buryo bwiza burimo kubahana nk'uko bigenda iyo muri kumwe n'abakuze bagenzi banyu. Si byiza kumutwara ukoresha imvugo isesereza nka "umva uko cyabaye, nari ngatangaye ibindi byakuvamo..." Ni byiza kwita ku bibazo umusore abaza no kubiha agaciro. Ntukagerageze kuburizamo ibitekerezo bye uvuga ko ari bibi kuko wamutera kutongera kugira icyo agutagariza nyamara akazabibwira abandi. Uburere nyabwo umubyeyi yaha ingimbi cyangwa umwangavu, ni ubutuma ashobora kwiyobora akamenya guhitamo ku giti cye kandi ubushake bwe bwo gukora icyiza bukiyongera. Ibihabanye n'ibyo nta musaruro mwiza bitanga.

Inkoni n'ibindi bisa na zo, intonganya kuri bene uyu musore ni nk'igitutsi gikomeye. Uyu ni umwana ukuze, ariko udafite ubunararibonye, ashobora gukosa nk'uko natwe byatugendekeraga muri icyo kigero, kandi kwihangana kwe, n'ubutwari bwe ntibiragera ku rugero rukwiye n'ubwo abigerageza. Ni byiza kumugaragariza ko mwiguye kumufasha kugira ngo atongera kugwa muri rya kosa. Kumwereka ko mumufitiye icyizere ni ikintu cy'ingenzi cyane kimutera umwete wo kutongera kugwa mu ikosa rimwe n' irya mbere.

Kwita ku byo uwo musore akora, kubiha agaciro, n'ubwo byose mutabifatanya, ni ikintu cy'ingenzi cyane. Uko byagenda kose gerageza kumenya ibimubaho n' ibyo atekereza ku ngorane ahura na zo, kandi we guhora umubwiriza icyo agomba gukora n'uko agikora. Mubere neza, muhe inama igihe ari ngombwa umushyikirano wanyu uzaba mwiza. Ingorane ikunda kuvuka hagati y'abagimbutse n'ababyeyi ni ukwiyumvisha ko batacumva. Bishora kuba ari byo cyangwa ari ubwoba budafite ishingiro.

#### **1.4.1." Ntibanyumva"**

Abakuze barega urubwiruko ko rutumva narwo rukabarega ko batarwumva. Birumvikana ko umuntu uwo ari we wese nta bushobozi yifitemo bwo kumvikana n'undi ijana ku ijana, ariko na none hashobora kuba harimo gukabirizanya muri iyi mvugo yabaye gikwira hagati y'abakuze n'urubwiruko. Birashoboka ko ku rugero runaka umusore batamwumva, kuko kwijugunya kwe mu kanya gato bari bamuzi nk'umwana bituma bamwitiranya. Mu gihe kandi bari batangiyeye kumwumva, na none aba ahindutse undi!

Rimwe na rimwe abasore baba bafite ishingiro iyo bavuga ko abababanjirije batemera ko mode, akamenyero n'umuco bishobora

guhinduka. Ni ibisanzwe ko umuntu buri gihe ashaka impinduka, ntahore mu bintu bimwe. Agira ibyo agerageza bishya akagira n'ibitekerezo wenda bitatanze n'abandi. Gusa na none ntitwabura kunenga ababikora nkana bagamije gusa gutandukana n'iby' aba kera no kwerekana ko bo batabikozwa kuko byacyuye igihe nta sesengura no gushyira mu gaciro bagaragaza.

Umusore cyangwa inkumi aramutse ansanze akambwira ko batamwumva dore uko namusubiza: "Ese iyo uvuga ko batacumva ubu wemeza rwose koko ibyo ufite mu ntekerezo? Aho wenda ntushaka kuvuga ko batemera ibyo ukora cyangwa uvuga"? Emeza rwose ko ushaka kwemerwa kurusha uko ushaka kumvwa. None se ushaka ko bemeza ko uri mu kuri wangiza umubiri wawe ukoresheje ibidakwiriye nk' inzoga, itabi,.... urara mu kabiniro bukagukeraho, wangiza uruhu rwawe ukoresha amavuta atujuje ubuziranenge, ukarya bagenzi bawe umutima ubabeshya urukundo utigirira ?"

Ayo makosa yose n'andi asa na yo, ndemeza ko uyakora kuko ari mu mwuka duhumeka, mu ibumba dukozwemo kandi cyane akaba akojeje isoni kuko urungano rwawe ari rwo rwakubereye urugero! Ni byo koko ndumva intandaro y'ibyo ukora, ariko umutimanama wanjye ntunyemerera kugushyigikira. Nawe ubwawe ntiwiyumvamo rwose ko ukora neza. Ndemeza ko muri wowe harimo ubushake bwo gukora ibyubaka kandi mu buryo bwiza. Kenshi useka washakaga kurira, ujya muri sinema ugira ngo wiyibagize akamenyero katajya gahinduka uhoramo, ushyuhirana mu by' ibitsina ugira ngo wibeshye urukundo umutima wawe wifuzwa. Muri rusange ni uburyo bwawe bwo kwihumuriza ariko na bwo budafashe.

"Ikigukwiye rero kirenze kure ibyo ngibyo urimo. Ukeneye kwigirira icyizere cy'uko burya nawe uri ingirakamaro, ufite uruhare mu gutuma ahakuzengurutse hishima, hagira amahoro kandi hagatera imbere.

Ibyo rero nk'uko ubibona ni byo n'ubutumwa bwiza bwa Yesu kristo butwigisha. Ni we wenyine ushobora kuguha kunyurwa kuko azi ibyifuzo byawe uhereye mu mizi yabyo kandi ashobora guhindura kamere muntu akayambika iye ya Mwuka ituruka mu ijuru.

#### **1.4.2.Ese koko ababyeyi bakarishye, bitwara nabi bakwiye kubahwa?**

Umwangavu witwa Ginette yaranditse ati "Papa arasinda cyane. sinsinzira kubera intonganya ze zihoraho na mama. Mba ndi mu buriri bwanjye ndira, kandi sinabibabwira kuko mama yanyica." Bibiliya na yo iti "Wubahe so na nyoko...." Jye mbona iri ukunsaba ibidashoboka." Ababyeyi batagira icyo bitaho, b'abasinzi, abasambanyi, abanyamahane, abanyarutoto, kandi bahora batongana, barwana.

Ni byo koko biragoye, kuko hari n'abo binanira kandi ababyeyi babo ari beza nkanswe abafite ababyeyi badashobotse. None se ubwo bigoye, tuvuge ko bidashoboka? Bibiliya ivuga ko "ijisho ry'useka se, akanga kumvira nyina, rizanogorwa n'ibikona byo mu bikombe, kandi ibyana by'ibisiga bizarimira." Imigani 30 17. Yongeraho igira iti "Umvira so wakubayeye, kandi ntugahinyure nyoko ageze mu zabukuru." Imigani 23 :22

N'ubwo ababyeyi bawe bari kure y'ubutungane, bashimire ko inda yawe batayikuyemo; mu buryo bwiza cyangwa bubi, barakureze urakura ntibaguta gihuru na n'ubu baracyagutunze n'ubwo ahari ubona ko hari ibyo birengagiza. Yeee, koko hari ibyo bavuga bidatunganye, hari urugero rubi bakugaragariza mu mico no mu myifatire, ariko ntiwiringagize ko ibyo bavuga n'ibyo bakora byose atari bibi, harimo ibifite akamaro kanini udakwiye gusuzugura kandi bikwiye kugutera kububaha no kubarutisha abandi rwose. Kububaha no kutabihenuraho ni urufunguzo rw'imigisha kuri bo no kuri wowe.

Ni bwo buryo bwiza bwo kwiteganiriza kuzubahwa nawe nuramuka ugeze aho bageze, ufite abo wibarutse ushaka ko bakubaha bakagushajisha neza. Wirinde ko uburakari bwagutera kubahuka ejo nawe utazasarura icyo wabibye. Ibyiza ni uko wagerageza kubababarira no kwibagirwa ibikorwa byabo bigukomeretsa. Aho kugira ngo uhore ubyibazaho biguteshe umutwe, tinda ku byiza bakugirira no ku mpano zabo nziza muri rusange. Wibuke ko iyo batabaho nawe utari kubaho.

### **1.5. KUBAKA ICYZERE HAGATIY' BAKUZE N'URUBYIRUKO**

Icyizere hagati y'urubyiruko n'abakuze ni ikintu cy'ingenzi cyane kugira ngo bashobore gushyikirana. Iyo babashije kuganira buri wese yubashye undi, amuhaye igihe, bari ahantu hatuje kandi hisanzuye, bakavuga ku bibareba kandi bibashishikaje, ibyiza byabo bihatse ibindi, ibyo bifuza kugeraho, ndetse n'intege nke zabo bakazivugaho bubahanye nk'uko babigenza iyo bari kumwe n'inkoramutima zabo, biranezeza cyane ariko cyane cyane binezeza udafite ubunararibonye bigatuma rwose ahinduka umunyabwenge.

Abakuze kenshi barafudika iyo bagaragaza ko nta gihe bafite, ko bihuta, kandi ko bafite ibindi bibatwaye ingamira kuruta guha agaciro umwanya ukwiye wo kuganira n'urubyiruko. Si byiza rwose kumva uyu musore ukiri muto uhugiranye wumva ko nk'umwana agomba kuvuga ibyo avuga akakuva mu maso. Na none kandi si byiza kumwereka ko buri gihe uhari kugira ngo umuhe ibitekerezo agomba kugenderaho nk'aho we nta na kimwe yaguhaha. Ni byiza kumwereka ko na we afite uruhare mu mihindukire y'ibintu, kandi ko afite muri we ubushobozi bwagira byinshi buhindura bikarushaho kuba byiza kandi bikanogera abamuzengurutse.

Iyo nta bwuzu ugaragariza umusore igihe muganira, ntukitege umusaruro mwiza. Isano nziza mugirana imuha isura cyangwa ipica y'abantu muri

rusange n'inyifato ya bo.

Icyo cyizere, uko kutishisha, iyo nyota yo gukenera ubufatanye bw'abamurera, byanze bikunze ni na byo azagaragaza ahamuzengurutse.

### **Indangagaciro n'amahame**

Ingimbi n'abangavu baba bageze ahantu ho kwibaza ibibazo byinshi ku bijyanye n'imico n'imyifatire. Bibaza cyane ku biri ukuri ndetse no ku bidashobora guhinduka. Niyo mpamvu ababyeyi batagomba na gato kureka gushimangira indangagaciro zikwiye mu buryo bw'imishyikirano ariko butemera kuvuguruzwa. Ikindi kandi gikomeye, abakuze bagomba kuba indorerwamo y'ibyiza bashaka kubona mu bana babo bababera urugero rwiza bityo bakabigiraho.

**Ni gute wacengeza indangagaciro n'amahame ngenderwaho mu rubyiruko? Umwanditsi witwa Julian Molgosa mu gitabo cye cyitwa Un esprit positif ( Intekerezo ziboneye) Yatanze inama zikurikira: Ku basore b'ingimbi n'abangavu.....**

- Ntugahore uca iteka, gira ibyo wihanganira. Gira ubworoherane, tega amatwi kandi wibavunisha birenze.
- Ba intangarugero mu byo ushaka ko bakora (kora ndebe iruta vuga numve).
- Wibuke guha agaciro icyifuzo cyabo cyo kwigenga mu gihe bagaragaza ibitekerezo byabo.
- Wikwirengagiza ko bari gukura bashaka ibisobanuro byimbitse.
- Ntugate umutwe kubera inyifato idasanzwe bashobora kwadukana, buhoro buhoro iyo mubyitwayemo neza iyo myitwarire irishira.
- Ibyo mutemeranywaho bigaragaze mu kinyabupfura; bubahe kandi ubereke ko ubahaye agaciro.

Mu gitabo cye yise Les adolescents et leurs parents (Ingimbi/Abangavu



n'ababyeyi babo), Julian Molgosa yatanze amategeko icumi agenga

- umushyikirano hagati y'umubyeyin'umwana w'ingimbi/umwangavu.
- Mwumve mbere yo kumubwira
- Wirangara muganira
- Wimutonganya cyangwa ngo umurakarire mu mvugo
- Muhe umwanya muganire
- Wihangayika kuko ubona asigaye akunda kwicecekerera
- Menya ibimukwiye, mushime bigaragare azamenya ko uri hafi ye.
- Ntugahore utinda ku gitekerezo kimwe.
- Wifunga ikiganiro mu mvugo yawe (koresha: "nguteze yombi, mbwira, ni uko rero...,ubibona ute?)"
- Mugire inama, umuburire mu rukundo
- Emera ikosa ryawe igihe wamukoshereje kandi umusabe imbabazi

### **Icyitonderwa**

Ku mukobwa w umwangavu ni byiza kumenya imihindagurikire y'umubiri we kuko hari igihe imutera guhangayika, gucika intege no kubura ibyiringiro. Ibyo bishobora kuba intandaro yo kunanirwa gukantorora amarangamutima ye kandi bikabya cyane hagati y'amatariki y'igihe cy'uburumbuke n'igihe cy'imihango.

## **IGICE CYA 2**

### **UBUSHOBOZI BWO KWITEGEKA**

Basore nkunda, isi turimo yuzuyemo ibirangaza n'ibitwara ubwenge bw'abakiri bato ku rwego rwo hejuru. Kristo ntafite aho yarambika umusaya mu mibereho yanyu, kandi uko imperuka irushaho kutwegera ni ko umushukanyi arushaho gukaza umurego ngo ayobye n'intore niba bishoboka. None se ninde uzahagarara adatsinzwe ? Ubutwari nk'ubwa Yozefu (Itangiriro 39 :9-12) washoboye gutsinda igishuko cy'ubusambanyi, ubwa Daniel (Daniel 1 :8) washoboye gutsinda irari ry'inda, na n'uyu munsu burakenewe niba mushaka kuzasangwa mwiteguye ubwo Umwami wacu Yesu azaba agarutse.

Kumenya ibintu by'ingenzi bituma umuntu agira ubushobozi bwo

kwitegeka ni ngombwa mu buzima.

Dore amwe mu mategeko y'ingenzi yatuma ugira ubushobozi bwo kwitegeka:

## **2.1 AMATEGEKO Y'UMUBIRI**

Iby'Umwuka ndetse n'iby'ubugingo bigaragarira mu mubiri : intekerezo n'ibya Mwuka bituruka ku bushobozi bw'umubiri. Roho nzima mu mubiri muzima ni ikintu cy'ingenzi mu mibereho ya muntu. Reka turebe amwe mu mategeko agenga umubiri akwiye kwitabwaho kugira ngo twitungire amagara mazima kandi tugire imibereho iboneye.

### **2.1.1. Umurimo**

Kudakora ntibigabanya ubushobozi bwo gutekereza gusa, ahubwo n'ubupfura burasyigingira. Imyakura ikora neza iyo dukora bityo bigatuma ubwenge n'ubupfura byiyongera. Ni nabwo umubiri ugira ubudahangarwa umuntu ntarwaragurike. Imana iti : "Mu minsi itandatu ujye ukora..." (Kuva 20:9). Umuremyi w'ijuru n'isi ntaha urwaho abanebwe, kuko azi ko amaboko adakora satani ayashakira umurimo.

### **2.1.2. Guhumeka**

Ibihaha bifite inshingano zikurikira:

- Kwinjiza umwuka mwiza no
- Kuturinda uburozi mu mubiri gusohora umwuka mubi
- Gutembereza amasukari mu maraso
- Gutunganya kalisiyumu (umunyu ngugu ukomeza amagufa)
- Kurinda amaraso kuvura
- N'ibindi

Guhumeka umwuka mwiza, kwirinda kuryama mu cyumba kitagira idirishya cyangwa kidakingurwa, kureka imirasire y'izuba ikinjira aho turara, kuryama utipfukiranye (kwipfukirana bituma ukomeza guhumeka umwuka mubi wasohoye), gukora umwitozo wo gitondo hakiri kare ikirere kitaruzura imyuka mibi, kugira akamenyero ko gutembera mu busitani bwiza ahantu hari ibiti, ... bifasha ubwonko kandi bikarinda umunaniro.

### **2.1.3. Imyitozo ngororangingo**

Imyitozo ngororangingo ni ikintu cy' ingenzi mu buzima bwa muntu. Iyo ikozwe mu rugero kandi buri gihe, ifasha amaraso n'umwuka mwiza gutembera mu mubiri. Ubwonko bw'umuntu ukora siporo buraruhuka, bukagira gahunda. Imyitozo ngororangingo yongera imbaraga, irinda umuntu gucika intege, yongera ubudahangarwa bw'umubiri kandi

igafasha mu kuvura intekerezo. Kugenda n'amaguru byibura iminota mirongo itatu, gusimbuka akagozi... ni ibintu by'ingenzi cyane ku bantu badafite akanya ko kuba mu myitozo rusange kandi bakunze gukora bicaye hamwe cyangwa bakoresha ubwenge cyane kurusha gukoresha amaboko. Si byiza gukora imyitozo ngororangingo umaze kurya.

### **2.1.4. Ibyo kurya**

Ni byiza kwirinda:

- ✓ ibyo kurya n'ibinyobwa bikabura nk'urumogi, alcool, ikawa, icyayi, kokayine, inyama, urusenda,...
- ✓ ibyo kurya bisharira nka vinaigre byangiza igifu.  
isukari yo mu nganda n'ibyo kurya bitegurwa hifashishijwe isukari nyinshi, bigabanya imyunyungugu, cyane cyane ikorana n'ubwonko.
- ✓ amafiriti, n'ibindi bitekwa bigahishwa n'amavuta gusa, binaniza

umubiri, byongera ibinure mu mubiri bikaziba imiyoboro y'amarasorinayo ikunze kuba intandaro y'indwaray'umuvuduko w'amaraso ukabije.

- ✓ ibiryo bike, kurya ibiryo bike bikunze kuboneka ku rubyiruko rushaka kuguma ku murongo rwirinda umubyibuho ngo rutava ku gihe. Ibyo birutera kurya indyo ituzuye cyangwa ibyangiza umubiri nka vinaigre....Kubura amaraso, kubura ubushobozi k'ubwonko ni zimwe mu ngaruka zigera kuri bene abo bantu.
- ✓ kuryagagura cyangwa guhoza utuntu mu kanwa, bituma igifu kitaruhuka, bigitera uburwayi, binaniza ubwonko, bigatera kugira imibereho ijahagurika idatinda ku bintu (manque de concentration)
- ✓ ibiryo byinshi, binaniza ubwonko, bitera igifu kwivumbagatanya, imico n'imyifatire na byo bikivumbagatanya.

Ni byiza gukoresha:

- ✓ ibinyampeke, bifasha cyane ubwonko kubera amavitamine B abirimo n'ayandi aboneka mu mimero yabyo iyo byinitswe.
- ✓ imbuto n'imboga birinda umubiri kandi ntibiwunanize amazi asukuye afashwe mu masaha atari ayo kurya (igifu kirimo ubusa), byibura litiro 2 ku munsu. Amazi asukura umubiri akanawongerera umwuka mwiza ubwonko ndetse n'umubiri muri rusange bikeneye.



Tegereza amasaha 2 nyuma yo gufata amafunguro

- ✓ Amazi meza afashwe ukibyuka, mbere yo kurya iminota 30 cyangwa nyuma y'amasaha 2 umaze kurya ni ingenzi cyane ku buzima.

**Gukoresha ibyo kurya by'umwimerere bituma abantu bagira umuze muke kandi bakarama.**

- Mbere y'umwuzure abantu baramaga imyaka igera cyangwa isaga 900
- «Metusela yaramye imyaka 969 »Itangiriro 5 :27
- Nyuma y'umwuzure imyaka y'uburame yaragabanutsecyane:
- Shemu mwene Nowa, yaramye imyaka 600."
- Umwuzukuru we arama 239." Itangiriro 11:20
- "Umwuzukuruza arama 175." Itangiriro 25:7
- Mu gihe cyacu bimeze gute?



**"Ibiva mu murima bitera imbaraga, kwihangana no gukanguka mu bwonko."**

#### **2.1.5. Ikiruhuko**

Ikiruhuko si ukudakora ahubwo ni uguhinduranya imirimo. Si byiza guhita utangira imirimo isaba ingufu aribwo ukirangiza iy'ubwenge nta kanya gacyemo. Ikiyuranyo na cyo ni uko. Iyo ukimara kurya si byiza guhita utangira kwiga nta karuhuko gacyemo. Kuba kuri televiziyo igihe kirekire buri muni bishobora gutera uburwayi kandi byangiza ubwonko. Kuruhuka uri kumwe n'Imana birakenewe cyane. Twibuke ko umuremyi

nawe yanejeje no kuruhuka umunsi umwe mu cyumweru (Itangiriro

2 :1-3), kandi akaba natwe adusaba kumusanga twese Abarushye n'abaremerewe ngo aturuhure (Matayo 11 :28). Iyo tugize igihe cyo gusabana n'Imana yacu mu masengesho, mu kwiga Bibiliya, mu ndirimbo nziza zituje, ntibituruhura umubiri gusa ahubwo n'intekerezo zacu ziraruhuka, tukongera kugarurwamo intege, bityo n'ibyemezo dufata mu buzima bwacu bwa buri munsi bikaba biyobowe n'imbaraga ikomeye ituruka ku Mana. Benshi bibwira ko kuruhuka ariko ntusenge bibagirira umumaro. oya. Kubana n'Imana biratweza; ni nko gufata ikinyabiziga cyawe ukagikorera antrotsiye (entretien), ukamena amavuta, ukoza moteri, maze kigasubira mu muhanda kimeze neza. Iyo bitabaye ibyo kigonga moteri. Uko ni ko n'ubuzima bwa muntu bukenera Imana ngo bubashe kubonera no gutungana. Iyo bitabaye ibyo burangirika rwose.

- Umwuka mwiza duhumeka ukoreshwa neza
- Amaraso atembera neza
- Umubiri uratuzza
- Imbaraga z'ubwonko ziriye
- Umuvuduko w'amaraso ukagabanuka

#### **2.1.6. Gusinzira**

Gutinda kuryama no kuryamira si byiza.

Ni byiza kurya kare urwungano ngogozo rukagira umwanya wo gutunganya ibyo rwakiriye mbere yo kuryama. Guhita uryama umaze kurya binaniza ubwonko ntusinzire neza, kuko ingufu zabwo nyinshi ziba zerekeje ku igogorwa ry'ibyo twariye.

Guhera saa 21h00 kugeza saa 23h00, ni igihe cy'umubiri cyo gusohora imyanda n'uburozi buri mu mubiri. Byaba byiza muri ayo masaha ubaye uri kuruhuka wumva indirimbo zituje. Aya masaha si ay'akazi, gukora amadovuwari, gusubira mu masomo, kwigisha, uturimo two mu rugo n'ibindi.

Guhera saa 23h00 kugeza saa 1h00, ni amasaha umubiri uba uri gusukura umwijima kandi biba byiza iyo bikozwe umuntu asinziriye rwose bya bitotsi nyabyo bitari imbonamwuko.

Kuva saa 7h00 kugeza saa 3h00 z'ijoro, agasabo k'indurwe ni ko kaba kagezweho mu gusukurwa no gukurwamo ibyangiza byose. Biba byiza rero iyo na byo bikozwe umuntu asinziriye cyane.

Kuva saa 3h00 kugeza saa 5h00 za mu gitondo, ni amasaha yo gusukura ibihaha. Muri aya masaha iyo ufite ikibazo cy'inkorora ni bwo ukorora cyane, ariko si byiza gufata imiti y'inkorora muri ayo masaha kuko byabangamira isukurwa ry'ibihaha.

Kuva saa 5h00 kugeza saa 7h00 za mu gitondo, ni amasaha yo gusukura ubura. Iki ni cyo gihe cyiza cyo kwituma ibikomere mu nda hagasigara nta kirimo. Kunywa amazi meza ukibyuka bifasha ubura gusohora umwanda bigateguriza gufata ifunguro rya mu gitondo.

Kuva saa 7h00 kugeza saa 9h00 za mu gitondo, ni umwanya w'urura ruto gufata intungamubiri z'ingenzi zo mu byo twafashe ku ifunguro rya mu gitondo. Byaba byiza ubaye wafashe iryo funguro mbere ya saa 7h30 ku bazima na mbere ya saa 6h30 ku barwayi. N'ubwo mu muco wacu nk'abanyarwanda usanga bitarimo, gufata ifunguro rya mu gitondo ni ingenzi cyane ku magara yacu.

Kuva saa sita z'ijoro kugeza saa kumi za mu gitondo, ni bwo umubiri uba uri gukora amaraso kandi biba byiza iyo bikozwe umuntu ari kuruhuka asinziriye.

Ku bw'ibyo rero basore nkunda, musabwa gusinzira neza mwiziguye, ibirangaza bya nijoro (film, akabyiniro, telefone, teyatere, ibitaramo,

n'ibindi bikorwa binaniza ubwonko bikabuza umubiri n'intekerezo kugira gahunda) ntibikabategeke ahubwo mwigie kubitegeka. Mwibuke ko Imana yatugize abatware, si byiza gutegekwa n'ibyo twahawe gutegeka!

## **2.2 AMATEGEKO AGENGA IMICO N' IMYIFATIRE**

Imikorere y'urwungano rw'imyororokere ku nyamaswa igengwa n'imvubura z' imyororokere n'imisemburo, ariko ku muntu ubwonko ni bwo buyigenga. Urwungano rw'imyakura (udutsi twumva tujyana tukanagarura amakuru ajya cyangwa ava mu bwonko) ni rwo rufite ubushobozi bwo gufata ubushake bwa muntu ku bijyanye no gukoresha imyanya myibarukiro.

### **2.2.1 Ubwonko n' ibishobora Kubwangiza**

Ubwonko bugabanijemo ibice bitatu by'ingenzi:

- ❖ Hari igice twakwita **isoko y'amarangamutima n'ibituzamo** (instincts) uko byakabaye duhuriyeho n'inyamaswa: kurya, imibonano mpuzabitsina, n'ibijyanye nayo, kwishimisha cyangwa kurakara. Iki gice kiboneka ku mugabane w'inyuma w'ubwonko. Umuntu ugengwa n'iki gice arahubuka, ntashyira mu gaciro, akora ibimujemo aho bimuziyemo nta kureba inkurikizi zabyo.
- ❖ Hari ikindi twakwita **icyicaro cy'ubumenyi, ibikorwa, intekerezo n'ubwenge**. Si ibyizana cyangwa ibyo umuntu yavukanye ni ibyigwa bigakorwa mu buryo bukorohye. Ni cyo kiduha n'abantu tukabigiraho cyangwa tukabigana. Imikoreshereze y'ibitsina byacu, imirire ndetse n'imyifatire muri rusange, iterwa n'uko ahadukikije hameze. Abo dukunda kuba turi kumwe n'ibyo dukunda kuba turimo, bituma tugira ubushobozi bwo kwiyubaha,



ubupfura cyangwa se ntitubashe kwitegeka na gato. Iki gice cy'ubwonko cyo hejuru ni cyo kidufasha gupiganwa n'abandi ku birebana n'ubumenyi, ubushakashatsi, ubuvumbuzi ...Mbibutse ko aho dukunda kuba turi, ari ho hagaburira icyi gice cy'ubwonko.

- ❖ Igice cya gatatu cy'ubwonko ni cyo gice **cyo kwitegeka, kuzura nyakuri kw'amarangamutima n'uko umuntu aramuka (humeur)**. Ni ubwonko butuma duhangayikwa n'igikwiye budutera kwibaza ku hazaza hacu, uko tuzamera, icyerekezo twiha, muri make ni ubwonko butugira abo turi bo. Iki gice cy'ubwonko kiboneka ahagana mu ruhanga kandi ni cyo kiyungurura, kigaha umurongo ibituruka muri biriya bice twabonye haruguru.

Ibyiyumviro bihubuka bituruka kuri kiriya gice cy'ubwonko kibanza, na ho ibiyumviro byo ku rwego rwo hejuru, birenze gushyira mu gaciro bituruka muri kiriya gice cya kabiri. Iki ni cyo kigenga amahitamo yacu, ukwishyira ukizana no kwiyemeza.

Ku myaka hagati ya 18 na 20 ni ho ubwonko bw'umusore buba bugeze ku kigero cy "ubw'abakuze. Umusore ni bwo aba afite ubushobozi nyakuri bwo gushyira ku munzani agahitamo igikwiye kandi agashyira mu gaciro. Mbere y'aho aba agihuzagurika ataramenya neza iyo biva n'iyi bijya. Ntaba yari yakagira ubushobozi buhagije bwo gushyira ku munzani ngo amenye neza ibyemezo afata n'ingaruka zishobora kuza zibiherekeje.

Benshi bageze muri iki kigero bakunze kwishuka, kubera uko bibona mu gihagararo, bakagira ngo bifitemo ubushobozi bwo guhangana n'ubuzima bonyine. Ibyo ni ukwihenda gükomeye. Ku myaka 21 ni ho umusore wakuze neza aba ashobora kwirengera ingaruka z'ibyemezo afata. Ni ikosa rikomeye guha inshingano ziremereye nko kubaka urugo, kuba umunyapolitike...umusore utarageza ku myaka y'ubukure ikwiye.

### **Bimwe Mu Bishobora Kwangiza Ubwonko**

### **2.2.1.1. Kudasamura mu gitondo**

Abantu badasamura mu gitondo bagira isukari nke mu maraso, ibyo bikaba intandaro yo kubura intungamubiri zihagije mu bwonko ingaruka zikaba kwangirika k'ubwonko. Ibi bikunze kuba cyane ku bantu (urubyiruko n'igitsina gore) bafite impungenge z'umubyibuho urenze badashaka gutakaza igikundiro.

Kubera umuco twakuriyemo, usanga benshi bavuga ko gusamura mu gitondo bibagwa nabi, bibatera inzoka..., ariko ibyo ntaho bihuriye n'ukuri. Umubiri wacu ukenera ibyo kurya bya mu gitondo kurusha ibyo dufata mu yandi masaha y'umunsi, kandi ibi ni byo bikwiriye gufatwa ku rugero ruhagije. Urwitwazo rwose rutangwa n'abadasamura mu gitondo, ntirwakumvikana kuko umubiri wacu ukoze nk'uruganda rukenera ibyo gutunganya igihe umuntu ari maso. Birumvikana rero ko igihe dusinziriye na wo uba ukeneye kuruhuka kugira ngo wisane bucyeye witeguye akazi. Ikibabaje cyane rero ni uko usanga benshi babinyuranya bakarya byinshi nijoro kandi bibujijwe, mu gitondo ntibafate na duke.

### **2.2.1.2. Kurya birenze urugero**

Binaniza imiyoboro y'amaraso ijyana mu bwonko ibyo bigatuma ubushobozi bwo mu mutwe bugabanuka.

### ***3/5 by'abapfa bazira ibyo barya***

### **2..2.1.3. Kunywa icyayi, ikawa, koka kola**

Mu cyayi, ikawa na koka kola, habamo kafeyine na kokayine. Ibi binyobwa bigira uruhare mu guteza indwara z'umutima, kanseri yo mu ruhago n'indwara zifata imitsi yumva (imyakura). Ikibabaje cyane ni uko benshi mu baretse kunywa ibisindisha, babuze ubushobozi bwo kwitegeka mu kurwanya irari ryo kunywa ikawa, icyayi ndetse koka kola.

#### **2.2.1.4. Kunywa ibisindisha**

Ntibyigeze kubaho ko ukuboko kw'umuntu kugaragaza neza ipica y'ubucakura n'ububata bw'umuntu wishwe n'ibinyobwa bisindisha. Uwagizwe imbata na byo, akaba yarahenebereye nubwo yakanguka akamenyeshwa umubabaro we, ntagira imbaraga yo kwikura mu mutego; arongera akajya kunywa. Imigani 23 :35.

Mu by'ukuri ubusinzi buva mu nzoga yaba iyoroheje cyangwa ikomeye. Kunywa izo zoroshye bitera umuntu gushaka kunywa izikomeye, bityo gukunda akayoga bikokama umuntu. Kunywa mu rugero ni ishuri bigiramo kuba abasinzi. Ukurikije ibarura rya vuba aha, umwe muri buri bantu 10 wirenza ikirahuri cya mbere, atwarwa n'inzoga agahinduka rubundakumazi. Ibitera ubusinzi bikora buhoro buhoro cyane ku buryo umuntu yisanga mu nzira nyabagendwa y'ubusinzi ataramenya ingorane afite.

Si ngombwa kujya impaka zigamije kwerekana ingaruka mbi umusinzi akomora ku nzoga. Abantu bazahajwe n'inzoga ni bo Kristo yapfiriye kandi n'abamarayika babogoza amarira kubwabo. Abo ni ibizinga ku majyambere twiratana. Bakojeje isoni ibihugu byose, kandi babiteje umuvumo n'amakuba.

Ibisindisha byongera urugimbu ku mwijima, bigahuta abahitanwa n'urushwima. Uburambe bw'ubuzima bugabanukahwo nibura imyaka 12 ku banywi babyo. Ibisebe byo mu gifu, kanseri yo mu gifu, indwara y'umutima (kubyimba k'umutima no gutera mu buryo budasanzwe), rubagimpande, kubura apeti, kubura ibitotsi no gushikagurika.

kugabanuka kw'ubwenge, gukuramo inda, kugira imihango ihindagurika. ubugumba, kubura intege kw'udusabo tw'intanga ngabo... ibyo byose ni zimwe mu ngaruka zo gukoresha ibisindisha.

Ubushakashatsi bwa vuba aha, bwerekanye ko hari utugirangingo two mu bwonko dupfa igihe cyose ibisindisha byinjiye mu maraso. Bwerekanye kandi ko iyo ababyeyi ari abasinzi, babyara abana badashobotse. Abana bavuka ku basinzi bavukana ubusembwa kuruta abana bavuka ku babyeyi batanywa inzoga.

Iyo alcohol igeze ku gipimo cya 1% mu maraso, iba yatangiye kugusha ikinya umugabane w'ubwonko utuma umuntu atekereza neza, agahitamo, n'ibindi. Aha ni ho ubona umuntu asa n'uwiyumvamo akanyabugabo, intekerezo ze zahindutse, akumva aruhutse kandi amerewe neza, ntiyibuke amagorwa ye. (Imigani 31 :7). Ibi ni byo bikunze kuba intandaro y'ubusambanyi, guca inyuma uwo mwashakanye, isesagura n'itagaguza ry'imitungo ku bagabo n'abagore kuko ibibazo byabo baba bata kibitekerezaho. Aha ni na ho indaya n'utunyogwe bafatiranira abagabo n'abasore batagira ubwenge bakabakuramo amafaranga atagira ingano.

Iyo umuntu akomeje kunywa kugeza ku rugero rungana na 2-3% ni ho ubona yatangiye gusinda, yahaguruka agateguza, akagenda adafashe, yandika umunani mu nzira, ururimi rutakimva mu kanwa. Ibi biterwa n'uko alcohol iba yaremaje imigabane y'ubwonko itera guhagarara neza iboneka cyane cyane ku mugabane w'ubwonko witwa cerevet, uherereye ahagana mu irugu hejuru y'isonga y'umusokoro uzamuka mu ruti rw'umugongo. Kuri iki gipimo, abahanga babigenzuye basanze umusinzi aba atagishobora kwiyumva iyo avuze bisanzwe, bikaba ari byo bitera abanywi gusakuza.

Iyo alcohol ibaye 4 % mu maraso umusinzi ntiyongera kumenya aho ari, asinzirira aho ari ibitotsi bitumva n'iyi wamujomba igikwasi. Ibi ni byo bikunze kuba intandaro y'ihohoterwa rishingiye ku gitsina ku bakunze gusohokana na ba shuga dadi. Abagore n'abakobwa by'umwihariko

bafite ubushobozi buke cyane bwo guhangana na alchool. Si ngombwa ko ibanza yagera ku rugero rw'ibisindisha abagabo (2-3% mu maraso) kugira ngo basinde, bate ubwenge bayoberwe aho bari n'ibyo bakorewe.

Iyo abasinzi basindutse, usanga bibuka ibyo umunyamigani yavuze agira ati: Ni nde ubonye ishyano? Ni nde utaka ? Ni nde ufite intonganya? Ni nde wiganyira ? Ni nde ufite inguma zitagira impamvu ? Ni nde utukuzama amaso ? Ni abarara inkera, ni abagenda bavumba inturire. Ntukarebe vino uko itukura, igihe ibirira mu gikombe, ikamanuka neza. Amaherezo iryana nk'inzoka igatema nk'impiri. Amaso yawe ukayahanga ku by'inzaduka, kandi umutima wawe ukavuga ibigoramye. Ni ukuri ukazengerezwa nk'uryamye mu nyanja hagati...ukavuga uti bankubise nyamara nta cyo nabaye, bampondaguye kandi sinumvise. Ndakanguka ryari ngo nongere nje kuvumba ?"(Imigani 23 :29-35).

Iyo alchool igeze kuri 5-8% mu maraso, umunywi aba anyoye ubutazongera ukundi kuko ahita apfa nta kabuza. Ibi biba bitewe n'uko imigabane y'ubwonko igenga guhumeka ndetse no gutera k' umutima yose iba imaze kugwa ikinya noneho igahagarara.

"Vino ni umukobanyi, inzoga zirakubaganisha, kandi ushukwa na byo ntagira ubwenge. (Imigani 20:1).Bibiliya yihanangiriza abaha abandi ibisindisha muri aya magambo : "Azabona ishyano uha muturanyi we ibisindisha..." (Habakuki 2:15). Kunywa ibisindisha no kubiha abandi ni ikosa rimwe. Niba ukunda mugenzi wawe nk'uko wikunda umurinde ibisindisha.

Ibyaha bikorwa kubera ubusinzi, indwara ziterwa n'ibisindisha, impfu ziturutse ku gukoresha ibisindisha, ibyo byose biri ku mutwe w'uwenga, ucuruza, usengerera abandi n'unywa ibisindisha. Ku muni w'amateka abo bese bazazanwa mu rubanza kandi ntibazabona icyo kwireguza.> "Utsemba urusengeru rw'Imana , Imana izamutsemba."(1 Abakorinto 3:17).

**IMIGANI 23:31** ntukarebe vino uko itukura, igihe ibirira mu gikombe ikamanuka neza.

**IMIGANI 23:32** amaherezo iryana nk'inzoka, igatema nk'impiri

**IMIGANI 23:33** amaso yawe ukayahanga kuby'inzaduka, kandi umutima wawe

Ukavuga ibigoramyeye.

*Ukurikije ibarura rya vuba aha, umwe muri buri bantu 10 wirenza ikirahuri cya mbere atwarwa n'inzoga agahinduka rubundakumazi*



**ubushakashatsi bwa vuba bwerekanye ko hari uturemangingo two mu bwonko dupfa, igihe cyose ibisindisha byinjiye mu maraso.**



**abagore iyo ari ba kanyota, babyara abana badashobotse kandi bavukana ubusembwa kuruta abana bavuka ku babyeyi batanywa inzoga.**

#### **2.2.1.5. Kunywa itabi, urumogi n'ibindi bisa na byo**

Itabi, urumogi n' ibindi bisa na byo, bigabanya ubushobozi bw'ubwonko, bikaba byatera indwara zo gutakaza ubwenge ubundi zikunze kuboneka ku bantu bashaje cyane. Tutirengagije ko ibi biyobyabwenge ari intandaro ya za kanseri zifata cyane cyane urwungano rw'ubuhumekero, uburwayi butewe no kugabanuka k'umwuka mu bwonko bwibasira mbere na mbere abanywi b'itabi.

#### **2.2.1.6. Gukoresha isukari nyinshi**

Isukari nyinshi ibuza umubiri gutunganya no gukoresha ibyubaka umuburi nk'amaporoteyine n'izindi ntungamubiri zirimo amavitamine afasha ubwonko gukora neza, ibyo bikaba byatera indwara z' imirire mibi no kudakura k'ubwonko. Isukari ikoreshwa mu binyobwa byinshi

bidasindisha, igwabiza ubushobozi bw'umubiri bwo kurwanya indwara. Ibyo kurya byateguwe havanzwe amata amagi n'isukari (gato, keke...) ni uburozi bubuho cyane burenze ububa mu nyama z'ingurube na yo irwaye.

#### **2.2.1.7. Umwuka wanduye**

Ubwonko ni cyo gika cy'umubiri gikenera umwuka mwiza ku rugero rwo hejuru. Guhumeka umwuka mubi bigabanya urugero rw'umwuka mwiza ubwonko bwari bukeneye bityo bigatuma umurimo wabwo udatanga umusaruro mwiza. Nk'uko twabivuze haruguru, kuryama wipfukiranye bituma ukomeza guhumeka umwuka mubi bikangiza ubwonko.

#### **2.2.1.8. Kudasinzira**

Gusinzira biruhura ubwonko. Iyo umara igihe kinini udasinzira byica ingirangingo z'ubwonko. Gusinzira byibura amasaha hagati y'arindwi n'icyenda ku munsu ni ikintu cy'ingenzi cyane. Gutinda kuryama (si byiza: kurenza saa yine z'ijoro utararyama) cyangwa kuryamira byangiza ubwonko bikaba byatera imikorere mibi ku kazi, mu myigire, ndetse no mu mibanire n'abandi.

#### **2.2.1.9. Gukoresha ubwonko urwaye**

Gukora cyane cyangwa ukiga cyane urwaye bitera ubwonko gukora nabi cyangwa bikabwagiza.

#### **2.2.1.10. Kubura mu biganiro byubaka**

Gutekereza n'umwitozo mwiza ufasha ubwonko. Kubura mu byagura intekerezo bituma ubwonko butakaza ubushobozi. Ni byiza kuba mu materaniro, mu biganiro mpaka, mu matsinda mato, yiga kandi akaganira ku bintu by'ingenzi kandi byubaka mu buzima. Ubwigunge, ubunyamwigendaho ni inkomyi ikomeye ku kubaka ubushozi bw'ubwonko. Benshi mu basore bakunda ibiganiro ku mafilime, ku imikino, ku mibonano mpuza bitsina, ku tugambo twiganjemo kuryaryana

no kuryana umutima, ariko mu by'ukuri ibyo nta kindi bikora uretse kubabera ikiyobyabwenge no kubatesha igihe.

Bibera inzitizi ikomeye ibitekerezo bizima. Mwibuke ko igihe cyatakaye kitagaruka!

#### **2.2.1.11. Kubeshya cyangwa kuvuga amateshwa**

Kubeshya ni ugucecekesha umutimanama. Ni ukuvuga ibyo uzi neza ko atari byo kubera gutinya ibihano, kwirarira cyangwa kwikura mu isoni. Nyamara ibyo ntibituma ugira amahoro mu mutima kuko uhorana igishinja kandi na we ukitakariza icyizere. Iyo uhora ubeshya, ugeza ubwo rwose gukora ikibi wumva ntacyo bigutwaye, umutimanama ntiwongere kukuburira bityo ukabaho nk'icyihebe.

#### **2.2.1.12. Gusoma roma, kureba filime, gutinda kuri televiziyo**

Benshi mu basore baroga ubwonko bwabo kubera gusoma za roma no kureba filime zivuga iby'inkundo zidafashe. Banezezwa cyane no kubona uburyo, umusore w'ibigango, ukurura (ureshya) ku bw'indoro ye, ingendo, indamukanyo ndetse n'inyifato ye imbere y'igitsina gore muri rusange, yigarurira umutima w'umukobwa agatwarwa rwose, maze na we mu ndoro nziza itagira uko isa n'izindi nyifato ziyiherekeza akamwimariramo wese. Ariko se koko, uko ni ko kuri kw'ibibaho mu miryango, cyangwa ni iyamamaza rigamije ubucuruzi? Basore nkunda, ntimuyobe!

Ndahamya rwose ndashidikanya ko ibyo ntaho bihuriye n'ibyo muzabona mu rugo rwanyu nimugeza igihe cyo kurushinga. Nibibabera ikiyobyabwenge muzibwira ko mushobora kubikoresha mukigarurira umuntu, nyamara ntimuzatinda kubona ko mwihenze. icyo ibyo bishobora kurema muri mwe, ni ukutanyurwa ndetse no guhora mushakisha uwabakorera bimwe mwasomye cyangwa mwabonye. Uretse no gushoborwa n'uwo mwashakanye, na wa wundi ubikina ntiyabishora mu rugo rwe!



❖ **Filime z'urukozasoni (poronographie): Ikiyobyabwenge giteye**

Izi filime ndetse n'ibinyamakuru bireze cyane mu bakiri bato ndetse no mu bakuze. Abajijutse bo mu nzego zose na bo usanga iki cyorezo kibahitanye? Batwawe ingamira ku buryo amasaha yabo y'akaruhuko usanga nta handi bayamara iyo bari kuri za mudasobwa.

❖ **Filime z'urukozasoni zitanga ubutumwa bwo kwikunda gusa,**

zuzuyemo ihohoterwa rishingiye ku gitsina rigamije kwinezeza ubabaza abandi. Zituma umuntu nta kindi abona muri mugenzi we usibye imibonano mpuzabitsina no kwishimisha.

❖ Filime z'urukozasoni zerekana isura itari yo y'ibitsina ku buryo bihinduka ikigirwamana giteje ingorane ku barushinze.

❖ Filime z' urukozasoni ni umwanzi ukomeye w'urukundo. Nta munezero cyangwa kunyurwa biboneka mu batwawe ingamira na zo, kuko ibyo bakorerwa mugenzi wabo barwubakanye akenshi byigana ibyo baba babonye kandi intego yabyo ikaba kwinezeza aho gushaka umunezero wa bombi. Ikibabaje cyane ni uko ingaruka ziba izo konona mugenzi wawe, ukamubabaza ku buryo imibonano mpuzabitsina imuhindura igikange.

❖ Filime z'urukozasoni ni umwanzi w'intekerezo ziboneye n'intekerezo za Mwuka. Abasore n'abandi bese bamaze gutwarwa n'icyo kiyobyabwenge nta bwuzu na mba baba bakigirira ibindi byubaka.

Amasengesho, amasomo, umurimo... nta mwanya biba bikigira mibereho yabo. Umwanya bamara kuri mudasobwa akenshi usanga nta kindi bareba usibye poronogarafu ku buryo usanga kuzuza inshingano kwabo biri kure nk'ukwezi. Ubushake bwo gushyira mu bikorwa ibyo barebye na bwo buriyongera, intekerezo zabo zikangirika ku buryo akenshi bibwira ko kubaka rugakomera bihwanye no kwinezeza kw'ibitsina (bashyira ikimenyetso cya bihwanye hagati y'imibonano

mpuzabitsina no kurwubaka rugakomera).

Ukuri ko kubaka guhabanye cyane n'iby' abakora ubucuruzi. Reka nkubwire ko nta muntu wifitemo ubumuntu nyakuri, wiyubaha kandi akubaha n'umuryango muri rusange, wakwemera kwiyandarika mu mafirime yo kwiyandagaza akora imibonano mpuzabitsina. Barya mureba ntibashora rwose kubigisha no kubatoza ibintu bizima, kuko nabo ubwabo byabananiye. Ni nde mubyeyi ufite ubwenge buzima wahamagara abahungu be n'abakobwa akabereka rwose nta kimwaro ibyo akora yiherereye mu gihe cyo gutera akabariro?

None se ni nde mwana wahangara akemeza ko se na nyina bakoze neza bishyira ku karubanda mu gikorwa nk'icyo cyagenewe icyubahiro n'umwanya utavogerwa?

Ese koko wakwemeza ko ufite ubwenge wiyemeje kureba ababyeyi bawe bari mu gikorwa nk'icyo? Bagenzi bawe se bo, baguha amanota bakagushima kuko wahangaye bene ako kageni? Kureba ubwambure bwa se byonyine, byavumishije umuhungu wa Nowa witwa Hamu (Itangiriro 9:25). Bite no kubareba bombi noneho? None se koko uremeza ko abishyira ku karubanda bakiyereka isi yose ari bazima mu mutwe bakaba bafite ibyigisho by'ingirakamaro; cyangwa bataye umutwe biyemeza gushakira amafaranga mu bikorwa nk'ibyo by'urukoza soni! Ndahamya ndashidikanya rwose ko biriya ureba ari umwanda nta ho bihuriye n'ukuri kw'abubatse ingo kandi babanye neza.

**Ingaruka zo kureba filime z'urukozasoni, no gutwarwa na televiziyo....:**

**Imibanire y'ab'umuryango iragabanuka:** Umuntu umwe yaravuze ati: "Niya niyumva nk'uba jyeneyine. Wagira ngo mu rugo duhura nk'abataziranye." Mwebwe se bimeze bite? Aho televiziyo ntiyasimbuye burundu isano mugirana n'ab'umuryango?

**Ubunembwe:** benshi bemeza ko kuba kuri televiziyo bitera abana kumva batanyeganyega, byose bakabikorera biyicariye. Kandi ibyo bigira ingaruka no mu buzima busanzwe; bakunda ibihye kuruta kubishaka. Bakunda ifi kuruta gukunda kuyirobera.

**Kwishyira ahantu ibibi bishobora kukwangiza (kwishyira ku kibuga cy'ibigeragezo):** ubushakashatsi bwakozwe n'umwongereza witwa William Belson, bwerekanye ko abahungu bakunda kureba filime z'imirwano, bashobora nabo kwisanga mu bikorwa nk'ibyo by'ubugizi bwa nabi. Ahamya kandi ko imvugo zo kurahira, ibigambo biremereye, amahane muri siporo n'imikino, guhutazanya, kwandika ibipfuye ku nkuta, kumena ibirahuri by'amazu, n'ibindi bisa bityo, bikunda gukorwa n'abahungu bareba filime z'imirwano no guhohoterana. Uko ni na ko bigendekera abareba bakanasoma roma cyangwa filime z'urukozasoni, usanga nta bindi bibatwara umutima usibye kubana mu bwihugiko n'abo badahuje igitsina, gusomana, kubungirana, guteshanya igihe mu kwandikirana no kubwirana imitoma hato na hato...

**Gutsindwa mu ishuri:** nkuko byagaragaye mu maraporo k'ubuzima bwo mu mutwe yakorewe muri Leta zunze ubumwez'Amerika, abasore bakunda kureba televiziyo babona amanota mabi mu ishuri cyane cyane mu gusoma. Televiziyo ituma umuntu yibeshya ko ubuzima bworoshye buzamuhesha byose ntacyo akoze, yikinira gusa.

**Kudakunda gusoma:** Inyota yo gusoma igenda iyoyoka mu muntu uko arushaho kuba imbere ya televiziyo. Muri iki gihe usanga umubare munini w'abasore utibagiwe n'abakuze basinzirira imbere ya televiziyo baguye agacuho kubera umunaniro w'akazi biriwemo. Raporo zaturutse muri ositaraliya zerekana ko ku kigereranyo cy'isaha imwe yo gusoma, umwana waho amara amasaha arindwi imbere ya televiziyo.

### **2.2.1.13. Ni gute washobora kwitegeka imbere ya televiziyo na filime z'urukozasoni?**

- ❖ Ihe intego yo kudategekwa na televiziyo igihe cyose uyireba.
- ❖ Tekereza ku biganiro byubaka bikunda kuyicaho n'amasaha yabyo.
- ❖ Fata icyemezo cyo kuyifungura ari byo bijemo no kuyifunga birangiye Gerageza kandi kubihitamo ukurikije inama z'ababyeyi.
- ❖ Fata ikindi cyemezo noneho kirushijeho cyo kudafungura televiziyo mu gihe cy'amasomo n'ubwo yaba isaha imwe.
- ❖ Ihe gahunda y'amasaha yo kuryama kandi we kuyahindura kubera televiziyo, roma, telephone...
- ❖ Shyira televiziyo aho bigutera ubute kuyisanga.
- ❖ Gira gahunda y'indi mirimo ifite agaciro ukorera umwanya munini kure ya Televiziyo cyangwa mudasobwa.
- ❖ Ihe gahunda yo kuba mu itsinda ry'abasenga, abaririmbyi (korali) n'ayandi yubaka kandi ufate icyemezo cyo kutazajya ubicira gahunda kubera televiziyo.
- ❖ Gira igihe kidahinduka cyo kwisunga Imana mu rwiherero, uyisaba kukubashisha kugera ku ntego nziza wiyemeje, ndetse n'izindi ishobora kuguhishurira.

"Intambara yo kwirwanya no kwitsinda ni yo ntambara ikomeye kurusha izindi zose zibaho." Ni yo mpamva umusore ufite umugambi wo kubaha Imana no kwihesha agaciro mu mu muryango mugari, atazahwema gushaka Mu maso y'Imana kandi yiringiye rwose ko itazigera imukoza isoni. Bibiliya igaragaza neza ko ibanga ry'imibereho yuzuye ibyishimo nta handi rikomoka uretse mu kubana n'Imana. Daniel ni urugero rwiza ku basore bese bashaka gutsinda irari ry'inda ndetse n'iry'icyubahiro, kandi nta kindi cyabimushoboje uretse kubana n'Imana. Daniel 1 :8-15 ;2:28; 6:11; 9:4-10.

Yosefu ubwo yasakiranaga n'ikigeragezo gikomeye cy'ubusambanyi, na we yisunze Imana kandi aranesha. Itangiriro 39 :8-9. Igihe cyose yishingikirizaga ku Mana akagaragaza ubushishozi bwayo aho kwiyitirira ubwenge n'ubushishozi. Itangiriro 41 :16.

Esiteri na we ntiyitwaje ububasha n'icyubahiro yari afite mu gukemura ikibazo gikomeye cyane bene wabo bari bafite cyo kwicwa, ahubwo

yisunze imbaraga ikomeye y'Imana. Esiteri 4 :15-16. Ni yo mpamvu mu rugamba nk'uru rwo kurwanya no gutsinda ibyatugize cyangwa ibishora kutugira imbata, ari ingenzi kuzirikana ko "Gutsinda gukomeye guturuka ku mavi."

### **2.2.2. Abaganga 8 bashobora kukuvura nta kiguzi utanze**

Nk'uko twabibonye haruguru umuntu ashoboye kwitegeka mu mibereho ye ya buri muni akubahiriza uburyo bwo kubaho Imana yashyizeho yakwitungira amagara mazima. dore mu nshamake abaganga 8 b'umwimerere bagufasha kwitungira amagara mazima:

Abaganga 8 bashora kugukiza nta kiguzi utanze

**Kwiringira Imana**

**Siporo**

**Akazuba**

**Indyo nziza**

**Kwirinda muri byose**

**Kuruhuka**

**Amazi menshi**

**Umwuka mwiza duhumeka**

## **IGICE CYA 3**

### **KWIKINISHA (MASTURBATION) & KUBA IMBATA Y'IGITSINA**

Kimwe mu biyobyabwenge byigaruriye intekerezo z'abato n'abakuze bo muri iki gihe ni imibereho ishayishije mu by'ibitsina.

Guillaume, arubatse, ni se w'umwana wiga amashuri abanza. Yari umunyakuri kandi yubahwa cyane. Igihe cyaje kugera aba imbata yo kureba (filime z'urukozasoni) n'ubwo we atabyemeraga kugeza ubwo umugore we amutahuye. Imyitwarire ye yari yarahindutse ku buryo imibanire ye n'umuryango ndetse n'umugore we by'umwihariko yabaye

mibi cyane. Guillaume yabaye imbata ya filime z'urukozasoni, atangira imibereho yo kwikinisha ku buryo yari atagikenera umugore we. N'iyoyamukeneraga byabaga mu buryo budasanzwe ku buryo byabangamiraga umugore we. Akenshi yitwazaga akazi kenshi, abandi bamara kuryama akajya kuri interinete ashakisha amafoto amutera gushyuhirana no gushaka kwikinisha. Ibyo byatumye aburira akanya umuryango we. Yagerageje kenshi kubireka mu ibanga ariko biramunanira, kugeza ubwo yasanze inzobere ku bijyanye n'ibitsina(sexologue), ikamuha ubufasha, bamaze kubyumvikanaho n'umugore we.

### **3.1 KWIKINISHA**

Kwikinisha ni igikorwa cyo gukorakora mu buryo budasanzwe imyanya ndangagitsina ugamije kwishimisha no kugera ku munezero wuzuye w'abakora imibonano mpuzabitsina.

Benshi mu rubyiruko bakunze kwibaza ibibazo bikurikira: Mbese kwikinisha ni bibi? None se byaba bikabije nko gusambana? Ubwo se aho gusambana ntiwakwikinisha? Ese kwikinisha bigira ingaruka ku mubano wawe n'uwo muzashakana? Ese ubwo ni icyaha nko kwica amategeko?

Ubushakashatsi bwerekana ko, ku rubyiruko 100 rw'abahungu n'abakobwa ruri muni y'imyaka 21, 90% rwikinisha. None se kuki ibyo ari ko biri?

Kwikinisha ni igikorwa cyo kwishakira umunezero binyuze gukabura (excitation) imyanya ndangagitsina ukoresheje intoki. Mu gihe cy'ubugimbi n'ubwangavu, ubushake bwo kunezerwa kw' imyanya ndangagitsina buba ari bwinshi cyane. Imisemburo ikora ku myanya myibarukiro iba yarekuwe n'ubwonko ari myinshi. Umusore kuva ubwo akamenya ko imyanya ndangagitsina ye ishobora gutuma yiyumvamo umunezero. Ibyo rero bikaba byamutera kuyikinisha kabone n'ubwo yaba atigeze abitekerezaho.

Urugero nk'iyo agize ikimubabaza cyangwa agahura n'urucantege, ku muhungu, iyo misemburo ishobora gutera ubwonko guhungabana akibona udusabo tw'intanga twuzuye bikamukangura, agashyuhirana. Ibyo kandi bishobora no gutera kwirotaraho nijoro. Ku bakobwa na bo kwinisha barabikora ariko itandukaniro rikaba ko intanga zabo zidasohoka mu buryo bumwe n'ubw'abahungu. Kwikinisha bishobora gutuma wiyumvamo ubushake bwo gukora imibonano mpuzabitsina.

Benshi bakunze kwiyumvamo ubushake bwo kwikinisha iyo bahangayitse, bagize agahinda, cyangwa bari bonyine. Hari n'abandi bikinisha kubera ubwuzu bw'inshi bagaragarijwe mu buryo budasanzwe n'uwo badahuje igitsina.

Ibyo bareba, nk'uko twabivuze haruguru, haba ubwo bibasigiye ibisari badashobora kwibagirwa kandi bikabatera kumva bashatse na bo kugira icyo bakora ngo biruhure, bityo bagahitamo kwikinisha.

### **None se kwikinisha bigira ngaruka ki?**

- ❖ **Bibyutsa irari ryo gukora imibonano mpuzabitsina:** irari ridasanzwe ryo gukora imibonano mpuzabitsina rishobora gutuma ukora ibikorwa bibi nk'uko intumwa Pawulo abivuga mu Baroma 1:26, 27. Uwikinisha aramutse abonye uburyo bumworoheye bwo kubana n'uwo badahuje igitsina mu bwihugiko, ashobora kwisanga yasambanye na we.
- ❖ **Guhorana ikidodo ku mutima:** uwikinisha ahorana ikidodo ku mutima, yiyumvamo ubuhemu kuri we, ku Mana no ku wo bazarwubakana. Ibyo bimutera kubura ubwisanzure akihugiraho, gufungukira abandi bikamugora.
- ❖ **Kwikinisha ni ikimenyetso cyo kwitinya, gutinya kubana n'abandi** (timidité et repli sur soi): umuntu ugira isoni zikabije, witinya kandi ukunda kwibera wenyine, unezezwa no kuba mu bwigunge, si kenshi

atandukana no kwikinisha.

- ❖ **Bitera kwikunda no kwirebaho wowe ubwawe gusa:** igikorwa cyo kwikinisha gitara mu mutima w' ugikora kwishakira umunezero atitaye ku bamuzengurutse. Ibyo kandi bishobora guteza ingaruka zikomeye mu gihe cyo gushaka, kuko iyo iyo mibereho yo kwinezeza ubwawe ikomeje, ibangamira umunezero wa mwembi.
- ❖ **Kwitakariza icyizere, kutiha agaciro:** uwikinisha nta cyizere yigiramo yuko ashobora kunezeza mugenzi we igihe bashakanye. Kubera ubwo bwigunge yishyizemo, akirebaho we ubwe gusa, yiyumvamo umumaro muke kuri mugenzi we kandi nta bubasha yiyumvamo bwo kurenga iyo nzitizi. Ibyo kandi bishobora kubera inkomyi ikomeye urukundo rwabo.
- ❖ **Kutanezeza uwo mwashakanye:** Igikorwa cyo kwikinisha ntikigira ingaruka k'ugikora gusa, ahubwo kinangiza umunezero w'abashakanye. Uwikinisha ashobora kwishakira umunezero we bwite mu gihe mugenzi we yaramutegerejeho umunezero wa bombi. Ubushobozi bwo kunezeza mu genzi we buragabanuka.
- ❖ **Byangiza ubikora:** Uwikinisha atwarwa n'iryo rari ku buryo ingufu ze nyinshi zo kubaho, haba mu buryo bw'umubiri, haba no mu myifatire muri rusange azipfusha ubusa ari muri icyo gikorwa. Usanga ari umuntu wirebaho we ubwe wenyine. Intekerezo ze ntiziha agaciro mugenzi we. , yirengagiza ko Imana ikirema umuntu Yivugiyeye iti: "si byiza ko umuntu aba wenyine." Itangiriro 2:18.

Ntibitunguranye ko ushobora kubona abantu barwaye agahinda gakabije (dépression), abafite ikibazo cyo guhora kwa muganga biyumvamo uburwayi butabaho (hypochondriaques), babitewe no kwikinisha.

### 3.2 KUBA IMBATA Y'IGITSINA



Dore bimwe mu bishobora gutuma uhinduka imbata y'igitsina:

- ❖ Kwitaba no gutinda kuri telefone yuzuyemo utugambo turyoheye amatwi (imitoma).
- ❖ kwitegereza abambaye ubusa cyangwa kubikora wowe ubwawe
- ❖ kurungurukana (amatsiko menshi, kureba mu buryo bwihishe igitsina cy'abandi cyangwa abakora imibonano mpuzabitsina)
- ❖ ubusambanyi
- ❖ kuryamana n'ibisimba, ibipupe,...
- ❖ imibonano mpuzabitsina irimo ubugome bwa kinyamaswa (uyikora anezewa no kubona uwo bayikorana yamwangije)

### **3.2.1. Wamenya ute ko wabaye imbata y'igitsina?**

Iyo ubonye ibimenyetso birenze bibiri cyangwa bitatu muri ibi bikurikira kuri wowe ubwawe, kuri mwembi nk'abarwubakanye, kuri mugenzi wawe, cyangwa ku mubyeyi wawe, ni ikimenyetso cy'uko bishoka kuba imbata y'igitsina:

1. Akunda kuba kuri mudasobwa cyangwa imbere ya televiziyo iyo nta bantu bari mu rugo cyangwa bose bamaze kuryama.
2. Agendana agakapu, agira agasanduku cyangwa akabati gahora gafunze ku buryo nta wundi ugafungura uretse we,
3. Akunda kwitegereza cyane umuntu w'igitsina batandukanye igihe bahuye.
4. Abona amafaranga mu buryo budasobanutse.
5. Ava ku kazi atinze, cyangwa ntatahe yitwaje impavu z'akazi.
6. Iyo ari kuri interinete ukamwegera ahindura vuba na bwangu ibyo yarebaga.
7. Imibonano mpuzabitsina hagati ye n'uwo bashakanye isa nk'aho itakibaho cyangwa bayikorana bikaba mu buryo bwo kurangiza umuhango budashimishije.
8. Aba ameze nk'uri kure cyane mu buryo agaragariza uwo bashakanye amarangamutima.
9. Ubona arangaye cyangwa adahari rwose ndetse no mu bihe byo gutera akabariro.
10. Inyifato ye irahindagurika cyane, aratsibuka cyangwa agahutazanya.

Ibiganiro bye mu rugo ubona bihisha twinshi ku birebana n'ubuzima bwe bwite.

### **3.2.2 Ni gute watsinda ububata bw'igitsina?**

Uburyo bwo gutsinda iyi ngeso ni bumwe n'ubwo gutsinda ububata ku biyobyabwenge. Inama nyinshi zihabwa abafata ibiyobyabwenge ni nazo zihabwa ababaye imbata y' igitsina (na cyo ni ikiyobyabwenge).

1. Intambwe ya mbere **ni ukwemera ko icyo ari ikibazo ufite** kandi ko witeguye kugikosora ugahindura imyifatire.
2. **Shaka ubufasha bw'undi muntu.** Umuntu wa mbere ushobora kubigufashamo iyo wubatse ni uwo mwashakanye mubifashijwemo n'inzobere. Undi ushobora kugufasha niba utarashaka, ni inshuti ifite ubunararibonye kandi y'inyangamugayo cyangwa umubyeyi wizeye.
3. **Nta guhuga cyangwa kurangara.** Irinde kuba wenyine mu bwihugiko, gira gahunda y'akazi iteguye neza ku buryo utagira umwanya wo kwihugiraho.
4. **Iyemeze ubunyangamugayo budakebakeba.** Gambirira kutagira undi mukorana imibonano mpuza bitsina utari uwo mwashakanye. Niba uri ingaragu gambirira gutegereza uwo muzarwubakana.
5. **Fata ingamba zisobanutse kandi zihamye zo kwirinda.** Funga site zimwe zo kuri interinete zigutera ikibazo, gabanya igihe umara kuri mudasobwa...
6. **Shaka ibikurangaza bindi** kandi ubikorere hanze, cyane cyane aho utamenyereye.
7. **Niba ari ingeso wavanye mu bwana,** ni ngombwa gushaka inzobere mu kuvura intekerezo kugira ngo zigufashe gufunguka no kwibohora

ku bintu bigutesha umutwe kubera ko wagerageje kubiyiyabagiza igihe kirekire bikanga bikagaruka.

**8. Inama ku bakwitaho:** mwereke ko umwitayeho kandi umwumva. Mufate nk'umurwayi ukeneye kwitabwaho ngo akire. Si byiza kumucyurira cyangwa kumunegura kubera inyifato itari nziza yagize. Akeneye umuntu umwumva, umwishimiye kandi umutera ubutwari mu byemezo byiza yafashe.

**9. Igihe wongeye kugwa mu mutego,** Wikwiheba nk'aho isi yakurangiriyeho. Gerageza gushaka icyaba cyabiteye. Suzuma ibyo wasomye cyangwa warebye, n'ibyo watinzemo igihe kinini. Shaka uko wafata icyemezo cyo kutishyira ahantu hagutera gusubira ku cyo waretse.

**10. Girana umushyikirano uhamye n'Imana.** Kubana n'Imana bituma ugira intekerezo nzima, zitabangamira umutimanama wawe. Igihe wumva irari ryo kwikinisha riye, va mu buriri, pfukama usenge, soma inyandiko zigutera kwibwira ibitunganye. Abafilipi 4:8

**11. Wijenjeka:** uru rugamba si urwo kujenjekerwa, rusaba imbaraga no kwiyemeza kandi umusaruro uranzezeza.

**12. Niba umaze gutsinda, fatanya n'uyu musore ugira uti:** "nta kintu na kimwe ku isi narutisha umunezero wo mu mutima natewe no gukira ubu bubata."

#### **IGICE CYA 4**

#### **IMIBONANO MPUZABITSINA MBERE YO GUSHYINGIRWA**

Abasore bakunze kwibaza bimwe mu bibazo bikurikira:

Ese abantu bakundana koko, gukorana imibonano mpuzabitsina hari icyo bitwaye? Ese ni ngombwa gutegereza gushyingirwa? Ndacyari isugi/

imanzi; ubwo se ndi muzima?

Ubushakashatsi bwakozwe n' ikigo cya Alan Gutt. acher bwerekanye ko abahungu 8/10 n'abakobwa 7/10 biyemerera ko bakoze imibonano mpuzabitsina mu bugimbi bwabo. Mu gihe ababyeyi bo bumva ari agahomamunwa, abasore bo bibaza niba ibyo byabura mu buzima bwa gisore.

Ikigaragara cyo ni uko ubushake bwo gukunda no gukundwa ari ikintu gisanzwe; kandi iyo umuntu ari umusore, iyo mbaraga imuganisha kuri mugenzi we iba ikomeye cyane ku buryo byanamutesha umutwe. Inshuti z'urungano na zo zishobora kugushora muri izo nzira zikubwira ko gukora imibonano mpuzabitsina byerekana ko usoretse, ko ukuze kandi ushoboye nk'umusore ; bikarushaho gutuma ugira ibyangombwa byose byuzuye by'igitsina gore maze kugira ngo utagaragara nk'uwasigaye inyuma ugakora nk'abandi.

Ikinyuranye n'ibyo benshi bibwira ; abasore bose ntabwo bumva byihutirwa gutakaza ubusugi cyangwa ubumanzi bwabo. Bazi neza ko gusambana ari igicumuro gikomeye ku Mana (Itangiriro 39 :9), ku uwo bazahuzwa umugambi wo kurushinga ndetse no ku bo bazibaruka. (1Abakorinto 6:13 ; 18; 1Abatesaloniki 4:3).

#### **4.1. INGARUKA ZIBABAJE**

Mu mateka ya Bibiliya, tugaragarizwa bamwe mu bakoze imibonano mpuzabitsina mbere yo gushyingirwa. Hariho umugore utagira umutima watumiye umusore n'akarimi gashyeshya aramubwira ati : " Ngwino dusohoze urukundo rwacu twinezeze tugeze mu gitondo."(Imigani 7:18). Nyamara Bibiliya yongeye kwerekana ko umunezero wa none ushobora guhinduka agahinda ejo : "Kuko yagushije benshi akabakomeretsa. Ni ukuri abo yishe ni umutwe w' ingabo munini. Inzu ye ni inzira igana ikuzimu, imanuka ijya mu buturo bw'urupfu." (Imigani 7 :26-27)

"Kuko iminwa y'umugore w'inzaduka itonyanga ubuki, kandi akanwa ke karusha amavuta koroha, ariko hanyuma asharira nk'umuravumba, agira ubugi nk'ubw'inkota ityaye. Ibirenge bye bimanuka bijya mu rupfu..." (Imigani 5 :3 -5); "Amaherezo ukazaboroga umubiri wawe umaze kugushiraho, ukavuga uti : Ayii we, ko nanze kwigishwa ! Umutima wanjye ukanga guhanwa. Azapfa azize ko yanze kwigishwa..." (Imigani 5:11-13, 23)

Imibonano mpuzabitsina ya mbere yo gushaka igira ingaruka z'uburyo bwinshi. Dore zimwe muri zo:

- Ingaruka ku mubiri
- Ingaruka ku ntekerezo
- Ingaruka ku mibanire n'abandi
- Ingaruka mu bya Mwuka

#### **4.1.1. Ingaruka ku mubiri**

Zimwe mu ngaruka ku mubiri ziterwa n'ubusambanyi ni izi zikurikira:

- Indwara zandurira muri iyo nzira (imitezi, mburugu, SIDA...).
- Imigani 5:11
- Kanseri y'inkondo y'umura
- Ubugumba
- Gutwita imburagihe
- Gukuramo inda ukiri muton'inkurikizi zabyo.
- Kwangirika mu gihe cyo kubyara no kurwara kujojoba
- N'ibindi

#### **4.1.2. Ingaruka ku ntekerezo**

Imibonano mpuzabitsina ya mbere yo gushinga urugo ntigira ingaruka ku mubiri gusa ahubwo yangiza bikomeye intekerezo. Mu bigaragara, abasore bishoye mu busambanyi, bemeza ko bubagiraho ingaruka zikomeye nk'uko ubushakashatsi bwa Sorensen bubyerekana : mirongo ine na batandatu ku ijana (46% ) mu bakoze imibonano mpuzabitsina mbere yo gushaka bahamanya n'aya magambo : " Uburyo ndiho muri iki gihe, ndimo ndapfusha ubusa ubushobozi hafi ya bwose nari nifitemo

kandi ubusambanyi butuma nta cyizere nigirira, ntakaza ibyiringiro, nanjye ubwanjye sinikunda." Dore zimwe mu ngaruka zibabaje zigera ku ntekerezo z'umuntu :

- ❖ Gushaka udakuze mu ntekerezo
- ❖ Guhorana ikidodo cy'ubuhemu cyangwa cy'ubwicanyi iyo wakuyemo inda cyangwa ugata uruhinja.
- ❖ Kwitakariza icyizere, kutiyubaha, ndetse no kubahukwa n'ababonetse bose.
- ❖ Ikimwari ndetse no kwicuza ko utashoboye kwifata
- ❖ Iseseme (urwango no kumva ko wiyanduje)
- ❖ Imibonano mpuzabitsina ya mbere ibabaza inshuro ebyiri, itesha umutwe, ibyo wari uyitezemo utarayikora si byo ubona, kuko isigira uyikoze kutanyurwa no kumva atuzuye.
- ❖ Iba inkomyi ku ntumbero wari ufite mbere yo kuyikora
- ❖ Kutabona icyiza cyangwa ubwiza mu watumye utakaza ubusugi bwawe.
- ❖ Ubusambanyi butuma umuntu atakaza intekerezo nzima.

#### **4.1.3. Ingaruka ku mibanire n'abandi**

- ❖ Ishyari, gukeka no kutizera uwo mwashakanye (buri gihe wumva ko hari uwundi baryamana).
- ❖ Kubona ubugome mu uwagushoye mu gikorwa cyakugejeje ahantu hatanejeje.
- ❖ Kumva utagikeneye kubona uwo mwakoranye amabi
- ❖ Kwisenyera urugo mu gihe gishyize kera: kunanirwa gucyaha abana bakwitwara nabi mukitana bamwana kubera amateka mwibuka
- ❖ Kutabona icyiza mu muntu watumye utakaza ubusugi cyangwa ubumanzi bwawe.
- ❖ Kubana n'uwo mwarwubakanye mwishishana, mufite utwo mukingakingana, mutabwizanya ukuri kose
- ❖ Kuba waca inyuma uwo mwashakanye, wibwira ko nawe adashobora kukubera indahemuka igihe cyose
- ❖ Kunanirwa gukosora no gutanga uburere ku bazagukomokaho cyangwa abo uyobora
- ❖ Gukinga burundu urugi rwo guhitamo no gukunda uwo muzarushingana (ubusambanyi bubera inkomyi ikomeye cyane amahirwe yo gutoranya cyangwa guhitamo igihe cy irambagiza n'irambagizwa kigeze. Benshi bafata ibyemezo huti huti kubera gutinya gutahurwa).

#### **4.1.4. Ingaruka mu bya Mwuka**

- ❖ Kugururira amarembo ibyaha byinshi nko kubeshya, kwica,

- ishyari, kwifuza, ubuhemu, gucana inyuma...
- ❖ Gucika intege mu bya Mwuka, kudashikama mu kuri, kurengera amafuti aho kuyacyaha.
  - ❖ Gutakaza ubushobozi bwo kwigisha abana bawe inzira itunganye
  - ❖ Guhorana igishinja, gucika intege no gusubira inyuma, kubura amahoro y'umutima, gutakaza ibihe byiza byo gusenga.
  - ❖ Kugwa burundu mu bya Mwuka no kuzimira by'iteka.

Dogiteri Jay Segal mu bushakashatsi yakoze ku bakora mibonano mpuzabitsina ya mbere yo gushaka, mu banyeshuri 2436 bo mu mashuri yisumbuye yo muri leta zunze ubumwe za Amerika, yerekanye ko imibonano mpuzabitsina ya mbere ugiranye n'uwo mutashakanye ibabaza inshuro ebyiri kurusha ishimisha. Itesha umutwe, itera kuzinukwana kandi igasigira uyikoze kutanyurwa no kumya atuzuye.

Abasore bose babibona kimwe; iyo mibonano akenshi ibabera ikibazo n'inkomyi mu ntumbero bari bafite mbere.

46% z'abasore biyandarika, bavuga ko nta mugambi ufatika baba bafite kandi ngo nta n'ubwo bumva banyuzwe: bamwe bati: "Numva mba ndi gupfusha ubusa ubushobozi bwanjye"

Ikindi kibabaje cyane ni uko ubushakashatsi bwerekanye ko kwiyandarika bituma wiburira icyizere ugatakaza ubushobozi bwo gukunda.

Nubwo abashakanye ari amasugi bashobora kugirana ibibazo mu mibonano mpuzabitsina, iyo bubakiye ku rukundo nyakuri bakaba barafashe icyemezo cyo kubaha amasezerano bagiranye, muri rusange ibyo bibazo bahangana nabyo kandi bigakemuka neza.

#### **4.2. INYUNGU ZO KURINDA UBUSUGI BWawe**

N'ubwo igihe tugezemo kigaragaza ko kwiyandarika nta kibazo biteye, ubushakashatsi bwerekana neza ko umusore wagize amahirwe yo kurinda ubusugi/ubumanzi bwe, akagira imibereho irangwa n'imico mbonera ikwiye, ntahubuke mu guhitamo uwo bazarwubakana, abikuramo

inyungu nyinshi, zimwe muri zo zikaba ari izi zikurikira:

#### **4.2.1. Kugira amahoro y'umutima no kwiubaha**

- ❖ Ugira ubushobozi bwo gukunda by'ukuri
- ❖ Wumva ufite agaciro nk'aka Diama.

#### **4.2.2. Ufata icyemezo cyo gukunda udahubutse.**

- ❖ Nta bwoba ugira mu gufata icyemezo cyo gukunda, nta pfunwe ryo kubengwa kubera amateka wagize.
- ❖ Bituma ugira igihe cyo kumenyana n'uwo muzabana, kuko nta rwikwe rukwihutisha ngo ugire ibyo ushaka korosa cyangwa guhishahisha.
- ❖ Ibiganiro ugirana n'uwo muzabana biba byimbitse, byubaka (iyo muryamanye mbere bihagarika burundu ibiganiro byimbitse ntimuzashobore guhangana n'ingaruka zo kudahuza kuza nyuma yo kubana).

#### **4.2.3. Byubaka ubumwe bukomeye bw'abashakanye**

- ❖ Nyuma yo gushyingirwa muhora muvumbura udushya n'ibyiza binejeje kandi bibaguye neza
- ❖ Mwubahana n'uwo mwashakanye kandi mugahana agaciro
- ❖ Mwubaka isano ihamye
- ❖ Bitera umuntu kumva ikimushishikaje cyane ari ukunezeza mugenzi we kuruta kwinezeza we ubwe.
- ❖ Umushyikirano uhamye n'ibiyumviro ku nkoramutima ye, umugore yiyumvamo, icyizere agirira umugabo n'uko umugabo amwibonamo bituma umugore anezeza umugabo we mu gihe cy'imibonano mpuzabitsina (Seymour Fisher).

Ku bagore 177 bakoreweho ubushakashatsi; 3/4 by'abakoze imibonano mpuzabitsina mbere yo gushyingirwa bagira ibibazo mu mibonano n'abagabo babo mu byumweru bikurikira ubukwe bwabo; kandi benshi bagira ibibazo nk'ibyo bihora byo kunezeza uwo bashakanye, baba barakoze imibonano mpuzabitsina mbere yo gushaka.

Ubushakashatsi bwongeye kwerekana ko abatinyuka guca inyuma abo bashakanye benshi muri bo baba barasambanye mbere yo gushaka



(bakubye kabiri ubwinshi abarinze ubusugi bwabo).

Twibukiranye ko mu Bagalatiya 6:7, 8 havuga ko "umuntu wese icyo abiba ari cyo azasarura". Ubiba irari azasarura gushidikanya no gukora ibyo atizeye ko ari byo. Naho ubiba kwirinda no kwifata azasarura ubudahemuka no kwizerwa.

Abihangana kugeza bashatse, bagira amahoro y'umutima, bazi ko banezeza Imana.

Reka twumve ubuhamya bwa Esther n'umugabo we: "Umunezero mfite wo gushyingirwa nywumaranye imyaka myinshi." Umugabo we ati: "ni ibyishimo bitagira impinduka gutaha mu rugo nkahasanga umugore wanjye kandi nkaba nzi neza ko twe twembi umwe yihaye undi nta kwizigama. Nta kintu na kimwe gishobora gusimbura muri jye icyizere mufitiye.

None se basore nkunda, ko iki cyorezo cyo gutakaza ubusugi cyoretse benshi, kubugumana bikaba bitakigezweho, bituma musekwa, mukibazwaho byinshi, ntimugubwe neza, ni nde uzabibafashamo? Muzirikane ko Yosefu yari umusore nkamwe: yaratinyutse rwose atanga icyitegererezo cyiza ku basore benshi biyubaha kandi bakubaha Imana n'ababyeyi, by' umwihariko bakubaha uwo bazarwubakana. Dore uko yahamije: "Nahangara nte gukora icyaha gikomeye gityo ngacumura ku Mana!" (Itangiriro 39:9).

Mwibuke ko kurenga imbibi zakugenewe, ari ukwambuka umupaka ubutazasubira inyuma, ni ugutakaza indangagaciro itazakugarukira ukundi! Ni ugukinga burundu urugi rwo gukunda, gushishoza no guhitamo neza! Amunoni na Tamari batubere akabarore "...Urwa ngo yamwanze ruruta kure urukundo yari yamukunze..." (2 Samuel 13:15).

#### **4.3. NI GUTE WAHAKANA IMIBONANO MPUZABITSINA YA**

## **MBERE YO GUSHYINGIRWA?**

Ubushakashatsi bwagiye bukorwa ku basore batandukanye, bwerekanye ko benshi muri bo bibaza kandi bifuzaga kumenya uburyo bahakana imibonano mpuzabitsina ya mbere y'uko bashyiringirwa.

Zaburi ya 119:9, umunyezaburi na we yabajije ikibazo gisa n'icyo:

"Umusore azeza inzira ye ate?" Igisubizo cyabaye iki gikurikira:

"Azayejesha kuyitondera nk'uko ijamba ryawe ritegeka." (Zaburi 119:9).

Yarongeye aravugaga ati: "Nagushikamishijeho umutima wose, ntukunde ko nyoba ngo ndeke ibyo wahamije." (Zaburi 119:10). Umuhanuzi

Yesaya na we yongeye gutanga igisubizo gisa n'icy'uuyu munyezaburi

kuri iki kibazo agira ati: "Ugushikamishijeho umutima uzamurinda abe amahoro masa, kuko akwiringiye." (Yesaya 26:3). Umunyezaburi afite

ishingiro iyo akomeza igitekerezo cye muri aya magambo: "Nabikiye ijamba ryawe mu mutima wanjye, kugira ngo ntagucumuraho." (Zaburi 119:11).

(Reba ifoto ikurikira urabona uko Yozefu umusore wabitse ijamba ry'Imana mu mutima we yahakaniye umushuka)

Yozefu yatsindiye ku gacuri koretse abasore benshi batazi ibanga ryo kwisunga Imana



#### **4.3.1. Rinda umutima wawe**

Kugira ngo ijamba ry'Imana rigenge imibereho yawe, ni ngomwa kuryiga usenga, kandi ugakunda gusoma n'izindi nyandiko zigufasha kugirana umushyikirano uhamye n'Imana.

Ibyo bizagufasha guha agaciro amategeko y'Imana, harimo n'irya karindwi rikubuza ubusambanyi. Ikibusanye n'ibyo, nukunda gusoma ibitabo, kureba kuri televiziyo na interineti, bikangura muri wowe ushake cyangwa irari ry'ibitsina, nta kabuza ko bizakugora kwifata. Fata icyemezo cyo kubyirinda rwose. Reka "iby'ukuri byose, ibyo kubahwa byose, ibyo gukiranuka byose, ibiboneye byose, iby'igikundi byose, n'ibishimwa byose, ni haba hariho ingeso nziza kandi hakabaho ishimwe ari byo mwibwira." Abafilipi 4:8

Ubushakashatsi na none bwerekanye ko, inshuti tugendana zishobora kudufasha kugumana ubusugi ku bakobwa n'ubumanzi ku bahungu. Umunyezaburi yaranditse ati: "Mwana n'abakubaha bose, n'abitondera amategeko wigishije." (Zaburi 119:63). Niba rero wowe uhitamo kubana n'abantu bajenjeka mu by'ijambo ry'Imana, ntibizagutangaze nukora nkabo kandi n'ingaruka zikazaba mbi. "Ugendana n'abanyabwenge azaba umunyabwenge na we. Ariko mugenzi w'abapfu azabihanirwa." (Imigani 13:20).

#### **4.3.2. Ni gute wakwirinda kugwa mu mutego niba hari uwo mwuzura mudahuje igitsina?**

Bibiliya ituburira igira iti: "Umutima w'umuntu urusha ibintu byose gushukana kandi ufite indwara ntiwizere gukira?" (Yeremiya 17:9). Ushobora kuba rwose wiyumvamo imbaraga rukuruzi ikuganisha kuri mugenzi wawe, ibyo ni ibisanzwe. Ariko uko mukomeza kuba kumwe iyo mbaraga igenda ifata indi ntera; kandi iryo rari rishobora gutuma utandukira. Kuko mu mutima w'umuntu ari ho haturuka ibitekerezo bibi: kwica, gusambana no guheheta..." Byavuzwe na Yesu muri Matayo 15:19.

Si kenshi abasore bateganya kuryamana batararushinga. Ahubwo kuko baha umwanya ibikorwa nko kwegerana cyane (kugwatirana), gukorakorana ku bice bimwe by'umubiri bitera intekerezo gusinda,

bisanga batwawe kugeza ubwo batagishoboye kwigarura. Batangirira ku kwegerana, gukorakorana, gusomana, maze mbere y'uko bamenya ibibaye, ugasanga imipaka yose bayirenze nta rutangira.

Kugira ngo utagwa muri uwo mutego, ni ngombwa kumenya kwitegeka, ntiwemerere umutima wawe bwite ko ukujyana aho wishakiye. Imigani 23:17. Ariko se wabigeraho ute?

❖ **Shyiraho imipaka udakwiye kurenga:** Umusore ashobora kwibwira ko icyo fiyanse we amwifuzaho ari ukumugwatira, kumusoma, kumukorakora, nyamara atari ko biri. Ibyo nta kindi bibyutsa muri bo usibye urugamba rwo mu mutima rutari kubaho iyo atabikora. Ni byiza ko abafite gahunda yo kuzabana bagira bimwe bumvikanaho, bagashyiraho imipaka ituma batarengera igihe bagaragarizanya ubwuzu n'urukundo bari kumwe. Ambara imyambaro idateza ikibazo kubera ko ari migufi, ikwerekana wese uko uri, ibonerana, yanika ibice bimwe by'umubiri bishobora kubyutsa irari rya mugenzi wawe cyangwa ikakwerekana uko utari bikamutera igishuko.

❖ **Mwikwishyira aho mushobora gushukwa:** Irinde gutindana n'uwo mudahuje igitsina mu bwihugiko, mu cyumba cya wenyine aho batababona, mu modoka ihagaze. Irinde imigoroba n'amajoro muri mwenyine. Menya ibihe byawe by'ukwezi (ku bakobwa): imisemburo ikorera mu mubiri igenga urwungano rw'imyororokere, ku gitsina gore, irasimburana bitewe n'igihe cyabo ngaruka kwezi.

Rimwe, imwe iramanuka hakazamuka indi, na yo igihe cyayo cyagera ikazamuka iyari yazamutse ikamanuka. Ibyo rero bigira icyo bikora ku marangamutima yabo no ku bwuzu bagirira cyane cyane abo badahuje igitsina. Mu gihe cyabo cy'uburumbuke, imisemburo izamuka ibatera gushyuha, gusamara, ubwuzu bwinshi, ku buryo

batitondeye icyo gihe ngo basuzume umushyikirano bagirana n'igitsina gabo, bakwisanga barenze imipaka y'ubusugi bwabo. Bibaye byiza, umukobwa yagena ibihe byo gusurana n'umuhungu akunda mu gihe imisemburo itera gusamara yamanutse.

❖ **Vuga oya udakebakeba kandi mu buryo bwiza:** Birashoboka ko mushobora gutungurwa no kwibona mugiyeye kurengera. Igihe ubonye ko ari uko bigenze, fata icyemezo utazuyaje cyo gufasha mugenzi wawe kudakomeza. Mubwire neza kandi udakebakeba cyangwa ngo wipfushye ubusa (isoni zirisha uburozi) ko wumva ibyo wiyumvamo bitewe n'ibyo agukorera nko kugukorakora, kugusoma, kukugwatira, kugutindana mu bwihugiko, indoro idasanzwe.. .bishobora kubajyana kure. Musabe uwo mwanya kubihagarika no kuva aho hantu mwumva habateye guhinduka. Irinde impuhwe nk'iza bihehe cyangwa imbabazi zitari ngombwa muri ibyo bihe. Mufashe rwose gufata icyemezo cya kigabo kandi utamusuzuguye, kuko ubutaha iyo izaba indangagaciro itazibagirana mu rugendo rwa mwembi, nimuramuka mubanye.

Ntazazuyaza kukubwira ko "yanyuzwe burya", ukaba waramubereye ingirakamaro.

❖ **Mujye mwiragiza Imana igihe muhuye n'igihe mutandukanye:**

Benshi birengagiza imbaraga z'isengesho! Bumva ko bo ubwabo bifitemo ubushobozi bwo kwiyubaha, kandi ko badashobora kugwa mu gishuko batateganyije. Ibyo ni ukwibeshya rwose. Nta budahangarwa ufite ku cyaha igihe cyose utisunze imbaraga yagitsinze. Nturagera aho satani atarasa imyambi, ni yo mpamyu udakwiye na gato kwirara kuko isengesho rishobora kubabera akarinda basazi (garde fous) igihe mwembi mutari kubibasha. "Ariko dufite ubwo butunzi mu nzabya z'ibumba, kugira ngo imbaraga zisumba byose zibe iz'Imana

zidaturutse kuri twe." (2 Abakorinto 4:7).

## **IGICE CYA 5**

### **UBUCUTI N'URUKUNDO**

Ubucuti n'urukundo n'ibintu bibiri by'ingenzi cyane mu buzima bwa muntu. Buri wese arabikenera kugira ngo ubuzima bwe bube bwuzuye kandi bufite icyerekezo kirambye.

Ubucuti n'urukundo ni ibintu bibiri bitandukanye ariko na none bifite aho bihurira. Kugira ngo ubashe guhitamo umukunzi witoreza mu kibuga cy'ubucuti.

#### **5.1. UBUCUTI**

Igihe cy'ubusore bw'umugenda (adolescence) ni cyo gihe cyiza cyane cy'ubucuti. Ni cyo gihe umusore aba atangiye kurenga isano agirana n'umuryango ugizwe n'ababyeyi n'abana, agafungukira n'abandi, agatangira kwibona mu muryango mugari w'abaturanyi n'urungano (sosiyete). Mu bucuti ni ho umusore afungukira, inzozo ze agatangira kuzishyira mu bikorwa kandi ni byiza kumwumva, kumufasha no kumushyigikira mu kurema ubucuti bwiza, kuko ariho avoma ibituma impano ze zikura, akazihuriza hamwe n'iza bagenzi be. Tuzirikane ko abishyize hamwe bagwiza imbaraga.

Mu bucuti bw' abakiri bato habamo ubucuti bwiza bw'abasangiye inshingano, umurimo (collègues) cyangwa abahuje impano (talents). Habamo n'ubucuti bubi bw'udutsiko (bandes) duhuje ingeso cyangwa tuzanduzanya. Abo basore kenshi bahuzwa no kurangaza, gushitura, gutesha umutwe abakuze ndetse na sosiyete muri rusange. Utu dutsiko ntitugirwa inama, twumva twihagije, kandi ntitwifuzza utubaza ibyo turimo. Abatugize bishyira kuri mwambonye kandi akenshi bibazanira ingaruka zitari nziza bashobora kuzicuza impitagihe.

Mwkwibaza muti mbese ubucuti hagati y'umuhungu n'umukobwa bo muri icyo kigero burakwiye? Umusore wo mu kigero cy'imyaka hagati ya 12 na 20 aba afite byinshi bihinduka mu mubiri we; imisemburo imutegurira ubusore cyangwa ubukumi nyabwo, iba iri gukora ari na cyo gituma hari byinshi byo mu marangamutima ye bihinduka. Akenshi yiyumvamo umuriro umugurumanamo w'urukundo rumuganisha ku gitsina batandukanye, n'ubwo kumenya imyifatire igenga bene iyo mishyikirano biba bikiri kure, kandi n'amafuti ashobora gukora akaba ari menshi.

Imwe mu ngaruka umukobwa n'umuhungu bo muri icyo kigero bashobora guhura na yo, ni uko umwe yakwikubira undi ntibafunguke, kandi iyo ari yo myaka myiza yo kungukira ku bandi. Ibyo biyumvamo bituma bafata imyanzuro y'abantu bakuze kandi bakiri bato ibyo bikabagiraho ingaruka mu bihe bizaza. Ni yo mpamvu, ibyiza ari uko ubucuti bwo muri icyo kigero bw'abadahuje ibitsina, bukwiriye kuba mu matsinda ya benshi kuko ari byo bituma wigira kuri benshi, ukanunguka byinshi bizagufasha mu buzima. Urimenya, ukamenya n'abandi ndetse n'impano zabo zuzuzanya n'izawe, ari na byo bizagufasha guhitamo neza uwo muzasangira ubuzima igihe kigeze.

Ubu bucuti bukwamururaho ubunyamusozi n'ubufura. Buragorora kandi bukubaka. Si byiza rwose na busa kuba nyamwigendaho cyangwa kwikubirwa n'umuntu umwe muri iki kigero. Mu kibuga cy'ubucuti hagomba kubamo abakinnyi benshi kandi bakina mu myanya itandukanye hakurikijwe impano zabo n'ubunararibonye bafite. Aha niho bitoreza gushyikirana no guta ubunyamwigendaho; ni na ho nk'uko twabivuze haruguru ushura gukura ubushobozi bwo guhitamo umukunzi muberanye kandi mwuzuzanya.

Nk'uko abakinnyi bo mu mwanya uyu n'uyu buzuzanya n'abari mu



wundi mwanya kugira ngo batsinde cyangwa badatsindwa, ni na ko umusore n'inkumi bafite impano zitandukanye (ibyo kandi nta handi wabimenyera usibye mu kibuga cy'ubucuti) bashobora kuzuzanya, igihe cyagera urugo bashinze rukaba rwiza.

❖ **Ubucuti hagati y'abakobwa babiri:** abakobwa bagirana ubucuti mu buryo bworoshye kurusha abahungu hagati yabo, ariko na none batanywa n'ibintu bidafashije kurusha abahungu. Iyo bumva ko ari inshuti zikomeye babwirana twose n'amabanga yabo, ariko iyo bashwanye cyangwa umwe akunguka indi nshuti, buri wese ntatinya kubwira inshuti ye nshya amabanga ya mugenzi we. N'ubwo kandi bakundana, bakagendana, bagasangira twose n'utwenda bakadutizanya, ntibitangaza ko umwe yagirira ishyari mugenzi we ku bw' amahirwe amurushije ku buryo abonye n'uko yayamuvutsa yabikora.

Ubucuti bwa babiri gusa, muri iki kigero, baba abahungu cyangwa abakobwa hagati yabo, ntibukwiriye kwimbika cyane kugeza ubwo bumva nta wundi wakwinjira mu buzima bwabo; kuko iyo batandukanye, mu mitima yabo hasigara icyuho kinini cyane. Kwibuka umubano wabo wa mbere, haba ubwo bitumye bumva nta yindi nshuti mu buzima bagira ihwanye cyangwa yabarutira iya mbere.

#### 5.1.1. **Ibintu by'ingenzi bituma ubucuti buramba**

- ❖ Kubahiriza ibigenga umuco n'ibya Mwuka.
- ❖ Kuba ibyo urimo wumva ari na byo bikurimo koko, kandi ntukebakebe ukaba umunyakuri. Nta kintu kiramba cyubatse ku kinyoma.
- ❖ Ubugwaneza burangwa no gufasha, kumwenyurirana no kurengera inyungu za mugenzi wawe.
- ❖ Ikinyabupfiura gituma imibanire y'abantu ishimisha.
- ❖ Kunezewa n'ubuzima, bituma ukora udacogora kugira ngo ube uwo uri we, unagire icyo umarira abandi.

#### 5.1.2. **Ibyiza by'ubucuti**

- ❖ Butuma twimenya, impano zihishe muri twe zikajya ahagaragara.
- ❖ Butuma tubona isi uko tutayibonaga mbere, tuvumbura impano

- ziri muri bagenzi bacu, tukanazigiraho cyangwa tukazigana.
- ❖ Ni bwo buryo bwiza bwo guca umunyururu w'ubwigunge.
  - ❖ Ikigeretse kuri ibyo byose, ubucuti ni cyo kibuga cyiza cyitoretzamo guta ubunyamusozi, ubufura, ubutagondwa...ibyo bikaba byakugeza ku yindi ntambwe ikomeye mu buzima yo guhitamo neza udahuzagurika umukunzi igihe kigeze.

## **5.2. URUKUNDO**

Urukundo ruba hagati y'abadahuje ibitsina kandi bamaze kuva mu bwana (mürs). Rufata byose ku muntu, rurafuha (ntirwishimira ko umukunzi yabonekwaho n' inenge, yaseba cyangwa ngo ateshwe agaciro n'abandi), kandi rushaka umwihariko. Mu bucuti nta fuhe rihaba.

Urukundo ruhuza ibya Mwuka, iby'imibanire ndetse n'iby'umubiri wifuza. Ntirugira umupaka, rusangira twose. Ubucuti bwo bugira umupaka, inshuti zishobora kugira bimwe zidahuzwa, zidasangiye, kandi ntibiziteranye.

### **5.2.1. Urukundo ni iki?**

Reka turebere hamwe uko umwanditsi Pierre Lanaresse yavuze ku rukundo mu gitabo cye cyitwa Amabanga y'urukundo (Les secrets de l'amour):

Yaranditse ati:

**Urukundo ni ukugira uwo wishingikirizaho kugira ngo ubeho,** umuntu cyangwa Imana, mukaba hamwe, ukemerwa na we (na yo). Urukundo no kumva wihagije ntibijyana na gato.

**Urukundo ni uguhitamo:** guhitamo hagati y'ababyeyi bawe n'uwo muzabana, guhitamo hagati y'inshuti zawe, guhitamo hagati y'abantu n'Imana. Urukundo nyarwo rudusaba kumenya gushyira ibintu mu mwanya ubikwiye, kumenya gukurikiranya ibintu mu gaciro kabyo; buri marangamutima mu mwanya wayo. Urukundo ni ihame ry'ubuzima risaba gutekereza no gushyira mu gaciro. Ni impano twiyumvamo iyobora ibikorwa byacu.

**Gukunda ni ukwemera kuvunika kugira ngo ugere ku cyo ukeneye nyakuri.** Ukunda nta na rimwe azanyurwa n'umunezero w'igihe gito w'uwo akunda, cyangwa n'uburyo budahagije akoresha yuzuza inshingano yiyemeje ku mukunzi we. Azahora yifuza kurushaho. Pawulo ati: "Ibyiza nshaka si byo nkora."Abaroma 7:19.

**Urukundo si ukugerekeranya abantu babiri cyangwa kubegeranya,** ahubwo ni ukurema undi mushya (le couple).

**Urukundo ni ukureka kuba wowe ubwawe ugahinduka undi.**

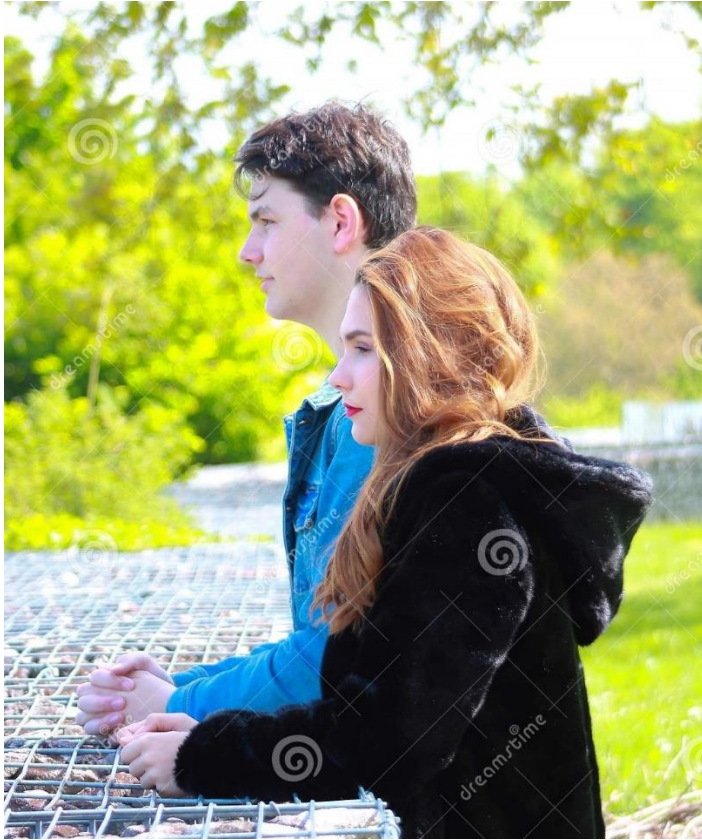
Ibibashimisha n'ibibababaza, ibibatera ubwoba n'ibibarema umutima, intumbero zanyu mwembi z'ahazaza... byose mukaba mubisangiye.

**Urugero:** Niba umwe ahagarariye ibara ry'ubururu undi iry'umuhondo, ntabwo bishatse kuvuga ko ubururu bugomba gukunda umuhondo, umuhondo ugakunda ubururu, ahubwo ni ukwibaza niba bombi bari hamwe bazakunda icyatsikibisi kuko ari cyo kizava mu kuvanga ubururu n'umuhondo.

**Urukundo si ukurebana akana ko mu jisho gusa;**



**ahubwo ni ukureba mu cyerekezo kimwe mwembi.**



**Urukundo ni ukurinda cyangwa kurengera kandi ukubahiriza uburenganzira bwa mugenzi wawe. Si ukuzirika cyangwa gufungirana mugenzi wawe, ni ukumuha ubwisanzure.**



**Urukundo ni uburyo twita cyane ku mukunzi.** Igihe adutwara ni cyo gituma agira agaciro mu maso yacu. Antoine de Saint Experi ati: "NI ururabo rwa roze mu zindi nyinshi, ariko rwo ndarukunda, kuko ni rwo nabagariye, ndukiza ibinyabwoya, ndarwuhira..."

**Urukundo ni inshingano:** ni igikorwa cy'ubushake kandi kinezeza cyane. Ni igisubizo dusubiza udukeneye haba mu byiza cyangwa mu bibi. Ni ukuba umwishingizi w' umukunzi wawe.

**Urukundo ni uguha agaciro umukunzi wawe:** ni ukumwemera uko ari, utamuhatira kunezeza irari ryawe, kandi ntiwirengagize uko aremwe binyuranye n' ukw'abandi.

**Urukundo ni ukumenya birenze imiterere y'inyuma,** ukinjira ukamenya umuntu wese. Kureba neza ni ukurebesha umutima.

**Uburyo twumva urukundo buturuka ku uko twumva iyobokamana.** Ese ni akahe gaciro duha umubiri wacu? Ese ni uwo gusuzugurwa cyangwa ni ikintu cy'agaciro dukwiye kubaha? Ese ubereyeho kuwunezeza cyangwa ni uburyo bwashyizweho ngo habeho uruhererekane rw' inyoko muntu maze Imana ikigaragariza muri rwo ? Amahitamo yacu ni yo azaha urukundo rwacu icyerekezo.

Umwanya dushyiramo Imana, ni wo utuma dusobanukirwa urukundo cyangwa ntiturusobanukirwe. Muri iki gihe, gutakaza ibyera bishyira urukundo mu cyeragati kidasobanutse : bamwe barugarukiriza ku gukora imibonano mpuzabitsina gusa, kandi ibyo nta handi biganisha usibye kuzibona amasoko y'ubuzima n'umunezero nyakuri yarakamye, kuko nta handi hera hirabura yaturuka uretse kuri Mwuka muziranenge!

Tuzirikane ibi bikurikira:

**Urukundo ni ukwishakisha:** gukunda bituma wimenya ukanagera ku

ntego z'uwo ushaka kuba we.

**Urukundo ni ukuzura k'umuntu**, ni ukugera ku mugambi uguhesha agaciro ko hejuru.

**Gukunda ni ukuganira** no guhuza urugwiro kw'imitima n'imibiri.

**Gukunda ni ukuba uw'uwundi muntu:** kumva ko uri uw'agaciro gahebuje ku wundi, ko ari wowe akunda cyane, ukamwiha wese utizigamye.

**Urukundo ni ukuba uwo uri we.** Urukundo ni ikintu cy'ingenzi Mu buzima ku buryo kugitakaza ari ugutakaza ubumuntu nyakuri.

### 5.2.2. Zimwe mu nkomyi z'urukundo

- ❖ **Kuba intabwa ukiri muto (ukiri umwana)** bishobora gutuma ubura ubushobozi bwo gukunda.
- ❖ **Kuguma mu bwana warakuze**, gukunda umubyeyi wawe cyane, kumufuhira no kumva wamwiharira, hari ubwo biba inkomyi ku rukundo, kuko gutandukana na we ushatse bitoroha; ubwenge bwawe bumuhoraho. Iyo ugize ingorane uwo mubyeyi ukamubonaho inenge ikabije, bishobora kuba intandaro yo kutagira undi muntu wumva wakwiringira mu buzima.
- ❖ **Kutiyumvamo ko ushoboye:** kwisuzugura kubera inenge, cyangwa ubusembwa ufite, bituma ubona ko udateye ubwuzu kandi ko ntawakwitaho. Ntugakundire intekerezo zawe ko zigutesha agaciro kuko uko wibona bitandukanye rwose n'uko abandi bakubona.
- ❖ **Kwibeshya ku rukundo:** ibi na byo bibuza gukunda by' ukuri. Iyo ababyeyi batumvikana cyangwa ukaba nta bo ufite haba ubwo utekereje ko gushaka ari wo muti w'ikibazo. Ibyo ni ukwihenda gukomeye cyane!
- ❖ **Kwikunda:** gushaka umuntu wo kugukunda nta kindi bikora usibye kwica burundu urukundo.
- ❖ **Gutinya gukunda:** hariho abatinya gukunda ngo batazahemukirwa,

cyangwa bakabona mu rukundo imibonano mpuzabitsina gusa kandi basanzwe bayifata nk'ikintu kizira giteye ipfunwe ku buryo bidakwiye ko gikorwa n'umuntu wiyubashye. Guha urukundo isura itari yo bigutera kurwirinda.

## **IGICE CYA 6**

### **KURAMBAGIZA UWO MUZUBAKANA URUGO**

Iyo umusore atekereje gushyingirwa, ikibazo cya mbere yibaza ni iki:

"Mu bakobwa nzi ni uwuhe unshimisha cyane kurusha abandi? Unyura kurusha abandi ni nde? Mu cyifuzo cye yifuza umukobwa uzasubiza ibyifuzo bye akanyurwa.

Abandi (ni bo bake) bo bibaza iki kibazo gikurikira: "Ese ni nde muri aba bakobwa numva nshaka kunezeza akagubwa neza?"

Ibyo wumva birimo ukuri, ariko niba icya mbere kigaragaza umutima uguye umwuma, icya kabiri kigaragaza kwikunda, kwishyira hejuru. Ibyo na byo nta bumuntu bubirimo na gato.

Abandi bake cyane bibaza iki kibazo gikurikira: "muri aba bakobwa ni nde waba umubyeyi mwiza nyina w'abana?"

No ku bakobwa ni uko bibaza bati: "muri bariya bahungu ni nde wazavamo umupapa mwiza uruta abandi?"Ariko bahangayikishwa n'ibintu afite n'uko ahagaze mu bamukikije (situation sociale).

Aba bake cyane ni bo bahamanyana rwose n'ukuri kw'ijambo ry'Imana, yo yivugiyeye imaze kurema umugabo n'umugore iti "Mwororoke mugwire ..(Itangiriro 1:28). Umugisha wa mbere bahawe ni ukororoka; byumvikane ko bidatandukana na gato n'inshingano yo kurera.

Ntabwo ari bibi gutekereza ku buzima bwiza, ariko ikirushijeho kuba cyiza ni ugutegura ubuzima buguwe neza bw'abazabakomoka muri uko gushyingirwa.

gushyingirwa si ukwishakira kugubwa neza cyangwa Umugambi wo kugusha neza uwo muzarwubakana gusa; ni ugutegura uko muzakira mukanafata abazabakomokaho, ndetse n'uko muzifata ku muryango mugari ubakikije. Bamwe mu banditsi b'inararibonye batanze bimwe mu byagenderwaho igihe ugeze mu kigero cyo kubaka urugo ukaba ushaka uwo muzarwubakana:

### **6.1. INAMA ZATANZWE NA PIERRE LANARES**

Pierre Lanares mu gitabo cye yise amabanga y'urukundo "Les secrets de l'amour" asaba umusore n'inkumi bageze igihe cyo guhitamo uwo bazarwubakana kwibaza no gusubiza ibi bikurikira:

-Ese aho ntiturutana imyaka myinshi? Iyo murutanwa imyaka myinshi hari byinshi mutabona kimwe, ntimwumva ubuzima kimwe kandi mwaramaze gusezerana kuba umwe. Ibyo rero bigira ingaruka mbi kuri mwe no kubazabakomokaho (ku mugore uruta umugabo we ingaruka ziba zikomeye cyane).

-Ese afite amagara mazima? Umugabo cyangwa umugore urwaragurika ntibimworohera kugera ku buzima (gagner sa vie) n'abazamukomokaho barahazaharira cyane.

-Ese aho ntashyuhirana mu bintu? Ntacika intege vuba? Ntiyishyira hejuru agakabya, ntashyuhirana mu buryo yitabira ibintu? Iki ni ikintu gikomeye gishobora guteza umwuka mubi mu muryango!

-Ese koko azi ubwenge? Ubwenge aha tuvuga si amashuri, diplôme, cyangwa kumenya kuvuga neza; ahubwo ni ubwenge bugera kure bugasesengura ibintu. Dore ibiranga bene uwo muntu:

1. Ashobora gutanga ibitekerezo bye akemera ko n'abandi bavuga ibyabo uko babyumva, ntacika intege cyangwa ngo arakazwe



n'ibitekerezo binyuranye n'ibye.

2. Yemera kwerekwa amakosa ye.
3. Yumva inama akubaha n'abazimuhaye.
4. Ntagendera ku mabwire mu gufata. ibyemezo; asuzumana ubwitonzi ibivugwa mbere yo gufata imyanzuro (ntahubuka).

-Ese aho ntiyazaguhemukira? Ese mu bihe mugaragarizanya urukundo rukomeye ni wowe ufata umwanya w'ingenzi mu bitekerezo bye no mu myidagaduro ye?

-Ese abona ubuzima nk'ubushoboka cyangwa ni umurakare? Umunezero, ubwuzu, icyizere cy'uko ibintu n'ubwo byagora bishoboka ni ngombwa mu buzima. Kuba ari umurakare cyangwa umwihebe, byakwangiza rwose ubuzima bw'umuryango wanyu.

-Ese akorana n'abandi kandi yita ku nshingano ze? Ntahora ashira amakosa ku bandi? Niba ariko ameze, ubutaha ni wowe azayagerekaho!

-Ese ntasesagura? Ntahora akurundaho amakado atagira ingano? Niba ari ko biri, ni ikimenyetso cy'umunyabuntu n'ubwitange, ariko bishobora no kuba ikimenyetso cyo gusesagura.

-Ese mubona mudahabanye cyane mu myumvire mu mu nzego, mu mashuri, muco no mu bindi byose bibatandukanyije? Ese mukenera bimwe Muramutse mudahuje imyumvire, biragoye kubana neza mwisanzuye No gushyigikirana mu bwubahane butarimo uburyarya. Guhora wibombaritse ngo udakoma rutenderi cyangwa udakoza agati mu ntozi, ntibyubaka isano irambye. Si byiza kubana mwigengeseranaho kubera ibyo mudahuje. Niba mwembi muha agaciro amasezerano yo kubana akaramata, urugo ntirukwiye kuba gereza ahubwo rukwiye gutanga amahoro n'umudendezo kuri buri wese. Mwibuke ko mwembi mukuze nta ruhinja rubarimo. Aho kwishora mu ruzi urwita ikiziba mwakwitonda

byaba na ngombwa buri wese agahitamo undi, mwebwe mukaba inshuti zisanzwe. Erega n'ubundi abo mwuzura bose ntiwabashaka!

-Ese intekerezo ze n'ibiyumviro bye ntibihora byishingikiriza ku babyeyi be? Bikunze kuba intandaro y'amakimbirane adashira mu rugo. iyo ababyeyi b'umwe mu bashakanye ari bo bayobora cyangwa bakagira uruhare runini mu byemezo bifatwa mu rugo rwanyu.

-Ese ibibi bye urabyemera? Birakabije cyangwa ni utuntu tworoheje? Haba ubwo wabirenta amaso wibwira ko uzamuhindura; nyamara ikibabajye ni uko kugeza ubu nta nkoni ikora ibitangaza nk'ibyo byo guhindura umuntu, ntibyumvikana neza! Igihe nikigera rero ukamurakarira wananiwe kwihanganira ibibi bye, azakubwira ko wamushatse ubizi kandi ko atigeze aguhatira kumushaka.

-Ese ufite ubusembwa ku mubiri cyangwa ibisari ku mutima? Kubihisha byatera ingaruka zibabajye kurenza ko wabibengerwa wabigaragaje. Ni byiza gutangira urugendo rwa mwembi mwubakiye ku musingi uhamye wo kubwizanya ukuri, kuko ni ko shingiro ryo kwizerana no kudahorana ikidodo ku mutima wibaza uti ahari yantahuye ....

-Wumva biguteye ipfunwe kumwerekana inshuti, abavandimwe n'ababyeyi? Niba rero bigutera ipfunwe, ni uko nta guhuza guhari. Ibyo bishobora kuzagutandukanya n'umuryango ndetse n'abo mwareranywe, kandi bizakubabaza cyane mu gihe kizaza wivumbure; nyamara kandi ntawubakira ku buzima bwo kwivumbura!

-Ese intego (intumbero), ibibanezeza (goûts), mubihurizaho? Ibyo birebana n'akazi, uko urugo rukwiye gutunganywa, uburyo bwo kuruhuka...

-Ese mwumvikanye ku mubare w'abana muzabyara niba Imana ibabahaye n'uburyo bwo kuringaniza urubyaro muzakoresha? Iki ni ikibazo

gikomeye kigera ku nzego zose z'ubuzima (ku mubiri, ku ntekerezo, ku miterere (personnalité) no ku by'Umwuka) bw'abashakanye. Mukwiye kucyumva kimwe mbere y'uko mwubaka, ejo mutazitana bamwana cyangwa bikababera intandaro y'agahimano, gushurashura cyangwa gutandukana.

-Ese mwumva iby'iyobokamana kimwe? Ni ikintu gikomeye kandi cy'ingenzi cyane kuko ari rwo rufatiro rw'imico yacu n'imyitwarire yacu. Aho niho abashakanye bagomba gutangirira ubumwe bwuzuye. Kudahuza bigira ingaruka kuri bo, ariko cyane cyane ku bana, kuko batamenya aho kwerekeza n' uwo kwizerwa. Kwibwira ko byazahinduka mugahuza nta cyizere kibirimo.

## **6.2. INAMA ZATANZWE NA MAURICE THIECHE**

Maurice Tièche mu gitabo cye yise Indongozi ku burere bw'umuryango "Guide pratique d'éducation familiale.", yatanze inama zikurikira :

Kurambagiza si igikorwa gikwiye guhubukirwa cyangwa ngo cyihutishwe nta kubanza gushyira ku munzani ngo urebe inkurikizi cyangwa ingaruka zishobora kuzakurikiraho zitari ziteguwe. Byaba byiza izo ngaruka zirinzwe uko bishoboka kose mbere yo gufata icyemezo ndakuka cyo guhitamo uwo muzarwubakana.

Umusore cyangwa inkumi ufata igihe agatekereza ku nteg enke ze z'umubiri ndetse n'iz'ubwenge, agatekereza ku byiza ndetse n'ibibi bye, akamenya aho ahagaze neza n'aho bitagenda, azirinda guhitamo uwo bazarwubakana bahuje ibitagenda neza. Igikwiye ni uko yahitamo ufite impano zizafasha mu kuziba icyuho kugira ngo umuryango wabo utazahungabana. Ibi ariko ntibishatse kuvuga ko uzaba mubi ngo utegereje umwiza wo kuza kugakorerera byose ; kubaka ni ukuzuzanya, gususuratsanya no

kugera ku ntego muhurijeho mwembi, umwe abyutsa mugenzi  
habayeho gusitara cyangwa kugwa (Umubwiriza 4 :9-10).

Benshi mu bitegura kurushinga bashaka ubutungane mu wo bateganya kubana ariko  
bo ntibifuze kugera kuri ubwo butungane. Ingaruka zikurikiraho ni uko  
ibyifuzo byabo bitagerwaho kuko bidashoka guhurira n'umuntu mu nzira  
utigeze ugendamo cyangwa mu cyerekezo utigeze werekezamo.

Gushyingiranwa kwagombye kuba isoko idakama itera kunyurwa. Ni  
byo, ariko gushyingirwa nta kindi ushakisha usibye gufatwa neza no  
kunyurwa nta kindi bizakuzanira uretse kubura byose nk'ingata imennye.

Mpa agaciro cyane imibereho y'umuryango kuruta kugaha ibijyanye  
no gushimishanya hagati y'umugabo n'umugore bo bonyine,  
mbitewe n'amagambo akomeye yavuzwe n'umusore umwe wagize agahinda  
kenshi mu buzima. Yari yarababaye cyane kandi agikomeje kubabazwa  
nuko nyina atamukunda. Uwo mubyeyi yitaga cyane ku mukobwa we  
akamutonesha ariko ntagire igihe cyo kugaragariza umuhungu we ko na  
we ari umwana nk'abandi. Ise na we w'umunyantegenke, uwo twakwita  
mu kinyarwanda cyacu inganzwa, ntacyo yari yarabikozeho. Umusore  
n'agahinda kenshi yatewe no kudakundwa kuva akiri muto, yaraturitse  
avuga n'ijwi ryuje umugayo amagambo ntashobora kwibagirwa agira ati:  
"Oya ! Sinshobora na gato kubabarira papa ikosa yakoze ryo gushaka  
mama atangishije inama." Umuntu yakumva bishekeje ku ruhande  
rumwe, ariko ku rundi ruhande icyo bisobanuye kirimbitse cyane.  
Iki ni ikimenyetso cy'umutima ushengutse ubitewe no kwirengagiza  
inshingano ikomeye kandi ikwiye y'ababyeyi batigeze biyumvisha na  
rimwe ko gushyingirwa atari ukwishakira umunezero ku giti cyawe no  
kuwushakira uwo wakunze, ahubwo ari ugutegura uburyo bwiza bwo  
kuzakira abana muzabyara.

## **Inama ku musore**

Abasore benshi bashaka gushyingirwa, bakururwa byihuse n'uburanga, ikimero, ndetse n'izindi nyungu barebera inyuma. Nyamara, umukobwa wiyizihobwiza, agahora ategereje ko buri gihe bahora babivuga ko ari mwiza, ni umugore utari ukwiriye kwifuzwa n'umugabo ushaka ubuzima bufite intego zirenze iz'ibigaragara. Ubwo bwiza buzateza ibibazo byinshi, busabe igihe n'amafaranga kugira ngo abuhorane. Ibyiza, wahitamo umukobwa uteye ubwuzu kubera kwiyoroshya, kumwenyura no guhorana ituza atajahagurika cyangwa ngo ahinduke nk'ikirere. Akwiye kandi kuba agira isuku kuri we n'ahamuzengurutse. Ntakwiye kubarizwa mu kabyiniro, muri filime, mu nyandiko zihora zivuga iby'inkundo zidafashe (romans) cyangwa ari mudatangwa mu birori. Uyu ashobora kuba mwiza ariko si muri byinshi. Nezerwa niba akunda gusoma ibitabo byubaka, imyitozo iri mu rugero, kwitegereza ibyiza byo mu byaremwe, kuba mu bikorwa by'ubugiraneza, aha agaciro abantu, n'ab'umuryango wawe barimo, nk'uko Rusi yari ari: "Rusi aramusubiza ati: "Winyingira kugusiga no gusubirayo ngo ne kugukurikira, kuko aho uzajya ari ho nzajya, kandi aho uzarara ariho nzarara. Ubwoko bwawe ni bwo buzaba ubwoko bwanjye, Imana yawe ni yo izaba Imana yanjye, aho uzagwa ni nzagwa bahampambe, Nihagira ikizantandukanya nawe atari urupfu, Uwiteka azabimpore, ndetse bikabije."(Rusi 1:16-17)

Ese aho ikimushishikaje kuri wowe si amafaranga ubona? Aho ibigushishikaje na we ni byo bimuhangayikishije? Suzuma niba agukunda koko bitari ukwikunda no kwinezeza. Urukundo, rwe rugomba kuba atari urwo kwirebaho, rwimbitse kandi rukwiye. Si byiza kukubonamo umurengezi gusa, umuntu uzatuma asobanuka mu bandi... Akwiye kuba yemera kugukunda mu bihe byijimye no mu bihe by'umucyo, yiteguye kugusubizamo intege igihe ucogoye kandi akagufasha kugera ku byiza

watangiye haba mu mibereho isanzwe cyangwa mu bya Mwuka wifuza kugeraho.

### **Inama ku mukobwa**

Ese uwo musore aragukunda cyane, ku buryo yatwawe uruhu n'uhande, bikamutera kwirengagiza akazi, ababyeyi, amasomo, inshuti? Oh! Uwo ntiwishuke ko agukunda! icyo ni ikimenyetso simusiga ko nawe nta mwanya ufite mu mutima we. Uwibagirwa abandi kubera wowe, kandi bamufitiye akamaro, utekereza ko adashobora nawe kubigukorerera niba utanatekereza ko gahunda n'akazi yica bishobora kuzatuma mubaho nabi?

Ese yemera inama harimo n'iz'ababyeyi? Aho ntashaka ko mwihutisha ubukwe? Aha rero ni ikitonderwa! Niba agukunda koko, ntazagushushubikanya utabanje kwitonda no gushishoza. Ashobora kuba hari ibyo yikeka ashaka guhisha, cyangwa se ashyira inyungu ze imbere kuruta kumva abandi. Ibyo kandi nta munezero byakuzanira na gato. Ese intumbero ze ni ubukwe gusa, cyangwa afite n'imishinga y'ahazaza? Wibuke ko none muri babiri, ejo mukazaba muri batatu, bane, ndetse n'abandi. Ubwo se koko uremeza ko ubwo buryo bwo kubaho agushakira buturutse ku rukundo?

Ese ibimushimisha kuri wowe ni ibiki? Aho si ubutunzi cyangwa uko umuryango wawe uhagaze? Aho si byo bimukurura nk' uko ikinyugunyugu gikururwa n'urumuri rw'itara? Aho si akajwi kawe keza, imisatsi. ingendo yawe, n'ibindi? Niba ari ibyo atindaho gusa, ndakumenyesha ko utari igipupe! Kubera gukura, kubyara, n'ibindi nk'impanuka cyangwa uburwayi, uko uteye bishora guhinduka, maze wa wundi wakwijeje urukundo rw'ikigombero, mukaba mubyaranye abo.

### **6.3. INAMA ZATANZWE NA Zacharias TANEE FOMUM**

Umwanditsi witwa Zacharias TANEE FOMUM, mu gitabo cye yise

"Kwishimira uko warambagije (Jouir du choix de ton conjoint)"....na we yatanze intambwe z'ingenzi cyane umusore akwiye gukurikiza mu gihe ahitamo uwo bazarwubakana:

### **6.3.1. Kwemerera Yesu akaba umugenga w'ibyawwe byose nawe urimo.**

Umaze kwegurira Yesu byose ukitanga utizigamye, na we azaba uwawe wese: kamere ye, ubwenge bwe, ubushobozi bwe, ubutunzi bwe, icyubahiro cye, urupfu rwe, kuzuka kwe, ubutware bwe, gushyirwa hejuru kwe; amateka ye, uko ariho ubu, n'ahazaza he. Ibi kandi bihebuje ibindi byose wagira pe! Ibyifuzo bye bihinduka ibyawwe, ubushake bwe, ibimushishikaje, imigambi ye, byose biba ibyawwe. Aho yerekeza ni ho ujya, wowe na we muba umwe kandi ubwo ni bwo bukirisitu. Kumwiha igice ntaho byakugeza, nta cya Kristo na kimwe bikuzanira. Ibyo uzabona ni ibitaramba ariko numwiha wese uzahirwa mu rugendo rwawe rwose (Zaburi 37:5).

### **6.3.2. Kumenya ko Imana igufitiye uwo muzarwubakana ugukwiye.**

Ni yo mujyanama n'umuranga wawe wa mbere, yo yashimye ko ubaho, ugakura, ukageza igihe cyo gushaka, ni na yo yaguteganiye ugukwiriye muri byose: mu bya Mwuka, mu bwenge, mu marangamutima ndetse no mu mibanire yanyu yihariye nk'abashakanye.

### **6.3.3. Imenye ubwawe.**

Intekerezo zawe, amarangamutima yawe, ubushyuhu (gutwarwa) ugira, uko uteye ku mubiri, akamenyero cyangwa ingeso zawe, ubuzima bwawe, imiterere cyangwa umuco w'aho ukomoka...

### **6.3.4. Kumenya ibyo muhuriyeho.**

Mbese mu bya Mwuka murahaza cyangwa murahabanye rwose ? Niba muhabanye ntimukwiye rwose gukomeza kuko abazabakomokaho

mwazabaheza mu rungabangabo.

-Ubuzima bwo kubana nk'abashakanye n'ubw'imyororokere mubwumva kimwe ? Ni ikintu kitonderwa mudakwiye gukinisha cyangwa ngo mukirengagize.

-Akamenyero kanyu karuzuzanya cyangwa ni ibihabane ? Akenshi ibyo wakuye iwanyu ni byo ukora iwawe. Niba uri umusore wamenyereye kubona so yakirwa nk'umwami mu rugo rwe, uzifuza ko n'uwo muzabana yagufata nk'uko nyoko yafataga so. Niba rero uwo wahisemo aturuka mu muryango buri wese yimenya, bizabagora guhuza kandi bishobora kuba intandaro yo gusenya.

-Ese intekerezo n'imyumvire, uko mubona ibintu (ubwenge, ubusirimu, ubuturage...) ntibyaba bihabanye rwose ?

### **6.3.5. Emerera urukundo ruyobore guhitamo kwawe.**

Ese koko gutoranya kwanyu kuyobowe n'urukundo? Gutwarwa no kutigarura ubonye umuntu bwa mbere ni uburwayi si urukundo; kandi ni ikibazo gikomeye cyane. Uko uwo muriro ukugurumanamo vuba ni na ko uzima vuba kandi ibya nyuma byanyu biba bibi cyane!

### **6.3.6. Suzuma niba ibyemezo wafashe ari bizima.**

Hari ibintu byibura bitatu bishobora kuguha icyizere ko wahisemo neza:

❖ **Ababyeyi bawe baragushyigikiye?** Wibuke ko itegeko ry'Imana rigusaba kumvira so na nyoko kugira ngo uramire mu gihugu Uwitaka Imana yawe iguha (Kuva 20:12). Kwirengagiza inama y'ababyeyi ni ukwizanira akaga. Yeee, ni byo mwakuze mu bihe bitandukanye ariko na none wibuke ko iyo mungana batari kukubyara no kukurera. Abo rero ukeshya kubaho no kurerwa, ntibakwiye gusuzurwa rwose. N'ubwo impamvu batanga bakubuza uwo washimye zaba



zidahwitse, wibuke ko Imana iyo ikinguye nta we ukinga yakinga nti hagire ukingura (Ibyahishuwe 3:8).

Nowa yavumye Kanani ukomoka kuri Hamu kuko yamusetse yasinze agakora ibidakorwa, kandi umuvumo we warafashe (Itangiriro 9:21-25). Ababyeyi bashobora gushyira umugambi w'Imana mu bikorwa kabone n'ubwo baba badasobanukiwe n'ibyo bari gukora. Wibuke ibyabaye kuri Baramu ubwo yasabiraga Abisiraheri umugisha kandi yari ajyanywe no kubavuma (Kubara 23:8). Hashobora kuba hari impamvu utazi n'ababyeyi bawe batazi ikaba izwi n'Imana yonyine, kandi iyo mpamvu ikaba ishobora gutuma urugo rwanyu rutazaba rwiza.

❖ **Hitamo abajyanama boyoborwa na Mwuka kandi b'inararibonye,** mubiganireho, mubisabire. Umutwe umwe wifasha gusara ntiwigira inama!

❖ **Wumva ufite amahoro ku Mana.** Mbese koko wumva uhamanya rwose na Mwuka w'Imana ko ari we wakuyoboye (Abaroma 8:14)? Iki ni ikintu benshi bakunda kwirengagiza ariko amaherezo ugasanga bibageza kure, ubuzima bwabo bwose bagatandukana n'Imana kandi inkurikizi zikazaba igisekuru kitubaha Imana haba no kuyimenya rwose. Reka mbibutse ko iyo uvuye mu by'Imana ugera mu ngendo mbi (mu ntara y' amajyepfo ugana igitwe)!

#### **6.4. INAMA ZATANZWE NA ELLEN G. WHITE**

Dore uko umuja w'Imana Ellen G. White na we yatanze inama ku byerekeranye no kurambagiza:

Abagamije gushyingiranwa bakwiriye kuzirikana ingeso n'imimerere y'urugo bagiye gushinga. Kuri bo ni ho hazaturuka urugero rukomeye rw'imibereho y'abana babo muri iyi si, n'umunezero wabo mu isi izaza. Umukristo nyakuri ntazemera ko imigambi ye ijya muri ibyo ataramenya ko Imana ibyemeye. Ntazabasha kuba ari we wihitiramo, ahubwo

aziyumvamo ko Imana ari yo ikwiye kumuhitiramo. Ntidukwiriye kwinezeza ubwacu kuko na Kristo atinezezaga ubwe. Ntawanyemera mvuze yuko umuntu uwo ari we wese akwiriye gushyingirwa uwo adakunda! Ibyo byaba ari icyaha rwose. Ariko kugira ingeso yo gushaka kwinezeza mu buryo bworoshye ntibikwiriye, kuko bijyana umuntu ku kurimbuka. Imana ishaka umutima wose n'urukundo rusesuye.

Abasore b'abakristo bakwiriye kwitonda cyane mu byo gukundana no guhitamo bagenzi babo. Mwirinde kugira ngo ibyo mutekereza ko ari zahabu nziza bitababera inkamba.

Pima icyo ureba cyose, witegereze amajyambere yose y'ingeso z'uwo ugambiriye gufatanywa akwiriye gushyingirwa uwo na we mu bugingo bwawe. N'aho wakunda ntugakunde utabanje gutekereza. Suzuma witonze urebe ko numara gufatanywa uzagira umunezero cyangwa ukaba umutindi. Wibaze uti: "Mbese gufatanywa kwacu kuzamfasha ngere mu ijuru? Mbese gufatanywa kwacu kuzanyongerera urukundo nkunda Imana? Ese kuzagwiza umurimo wanjye ngire umumaro muri ubu bugingo? Niba usuzumye ugasanga icyemezo ufashe kitazagusubiza inyuma noneho ukomeze umugambi wawe wubashye Imana.

Ubukwe ni umuhango wera wahanzwe n'Imana kandi ntabwo ukwiye rwose kujyanwamo umutima wikunda. Abo mu ijuru bishimira ubukwe butahanywe umutima wifuzanya umwete gusohoza iby'ijambo ry'Imana ryigisha. Ubukwe si ikintu ukwiriye kugambirira uhubutse. Reka bibiliya ibe umujyanama wawe ukwiriye mbere yo gutera intambwe ikomeye yo gufatanywa kwanyu.

Niba abasore n'inkumi basenga kabiri ku munsu bataratekereza ibyo gushyingirwa, noneho bakwiriye gusenga kane mbere yo gutera iyo ntambwe.

Ikibabaje ni uko abasore benshi bahitamo kuyoborwa n'ibitekerezo byabo bwite, kandi akenshi ugasanga indwara y'urukundo rw'agahararo ari yo ibatera guhubuka no kwanga inama. Aha ni ho abasore benshi cyane bagaragariza ubwenge buke kuruta ikindi gihe cyose! Benshi bomokera mu cyambu cy'amakuba bibwira ko bafite ubwenge buhagije bwo kuyobora inkuge yabo, nyamara ntibamenye yuko bagiye gusekura ku rutare rubasha gutuma inkuge yo kwizera n'umunezero imeneka....

Umugabane munini w'ubukwe bwo mu gihe cyacu, n'uburyo bucyuzwa, ni kimwe mu bimenyetso simusiga by'iminsi y'imperuka. Abasore n'inkumi badakurwa ku ijambo, baheza Imana muri gahunda zabo. Idini bariterera iyo nk'aho ritagize icyo rimaze muri icyo gihe cy'icyubahiro kandi gikomeye.

#### **6.4.1. Ingeso zikwiriye kuranga umugore uzashaka**

- Kuba yiteguye kugufasha imitwaro yo mu buzima
- Kuba afite kureshya kuzakongerera ubupfura n'ubutungane
- Uzakunzehera urukundo rwe
- Abumbuza akanwa ke ubwenge
- Itegeko ry'ururimi rwe riva ku rukundo
- Amenya neza imico y'abo mu rugo rwe
- Si umunyabute
- Kuba akunda abana n'uburezi bwa gikristo
- Mbese arazigama cyangwa arasesagura? Aho ntakunda iraha no kwinezeza mu bitagira umumaro?
- Aho ntafite ikindi akurikiye kitayobowe n'urukundo nyakuri?
- Mbese azaba umuntu wihangana kandi w'umunyamuhati? d
- Ese aha agaciro ababyeyi n'umuryango wawe muri rusange? Aho ntazagutandukanya na bo, agaha agaciro ab'iwabo gusa?

#### **6.4.2. Ingeso zikwiriye kuranga umugabo uzashaka**

- Mbese ibimuvugwaho yakoze mu bihe byashize ni ibiki?
- Mbese yanga umugayo?
- Mbese urukundo akugaragariza rushingiye ku mico mbonera cyangwa ni ugusamara? Urukundo nyakuri ni ingeso iruta izindi kandi yera; iciye ukubiri rwose n'iy'urukundo rubyukijwe n'irari rije gitumo rigapfa.

Urukundo nyakuri rugira nyambere Imana mu migambi ya rwo.

Urw'agahararo ntiruhanwa, rurahubuka, ntirushyira mu gaciro,  
ntirukomwa imbere, icyo rwikundiye rukigira ikigirwamana cyarwo.

- Mbese umukunzi wawe afite nyina? Ingeso za nyina ni ngeso ki? Ese azi inshingano amufiteho? Niba atubaha nyina, mbese aho wowe azakubaha, agukunde akugaragarize ubupfura n'ubwuzu nk'umugore we? Ese agahararo ko gushyingirwa nigashira azakomeza agukunde?
- Ese ubona azajya yihanganira amafuti yawe cyangwa azajya aguhoza ku rutoto n' agahato ko kubaha amategeko ye?
- Ese afite ingeso za kigabo? Ni umunyamwete kandi ariringirwa?
- Ese akunda Imana kandi akayubaha? Aho ntakerensa ibintu byera?
- Aho si umwirasi n'umunyagasuzuguro?
- Aho ntakunda kuvuga ibibi?
- Ntabwo yamenyereye kunywa inzoga n'aho cyaba ikirahuri kimwe?
- Ese akunda gusoma no kumva inshingano Imana yamuhaye?

#### **6.4.3. Inama zituruka ku babyeyi bubaha Imana**

Benshi mu basore bagamije kurushinga birengagiza nkana inama zituruka ku babyeyi babo. Bibwira ko ubwenge bwabo no gukundana kwabo bihagije, bakirengagiza umugisha ukomeye bakomora kubo bakesha kubaho. Ntibibuka ko urugo rwabo rutazatura rwonyine nk'ikirwa, kandi birengagiza ko agahararo nikamara gushira bazakenera ba bandi bihenuyeho mu gihe cyo gutangira ubwo buzima.

Basore nkunda, mbese mwibuka ko iyo ntambwe mugiyeye gutera ari iyo kuzanira ababyeyi umunezero niba abo babyeyi babakunda? None se ni byiza gukomeza gushinga ijosi igihe ababyeyi banyu babahendahendera inama zabo? Ndasubiza neruye nti oya; kereka niba mutazashyingirwa. Itegeko rya gatanu ribuzanya bene iyo ngeso. "Wubahe so na nyoko kugira ngo uramire mu gihugu Uwituka Imana yawe iguha." Iri tegeko rifite isezerano Uwituka atazabura rwose gusohoreza abubaha ababyeyi babo. Niba mwarashyize Imana ku mwanya wa mbere mu gutera iyi ntambwe ikomeye yo guhitamo uwo muzarwubakana, mwishidikanya

ko iyabayoboye itazayobora n'ababyeyi banyu. Nubwo haboneka impinduka zibaturutseho, ni byiza kwitonda mugashishoza kuko hari ubwo Imana yanyuza mu babyeyi banyu inama mutari kwigira ubwanyu kubera guhumwa amaso n'urukundo rw'agahararo maze ibyo bigakumira ingaruka zibabaje zari kuzakurikira gufatanywa kwanyu.

#### **6.4.4. Ingeso idakwiriye**

Gukinisha imitima ni icyaha kitagira uko kingana mu maso y'Imana yera. Nyamara bamwe bakunda inkumi bakanazikundisha, hanyuma bakagenda bakibagirwa amagambo yose bavuze n'amaherezo yayo. Babona undi bakamubengukwa bakavuga amagambo ahwanye n'aya mbere, bakamugira nk'uwa mbere. N'abakobwa ni uko uyu muni bemerera uyu, ejo bagatendeka undi bibwira ko ari bwo buryo bwiza bwo gutuma batabura umugabo.

Ikibabaje ni uko iyo ngeso izakomeza kwigaragaza mu mibereho yabo bamaze gushyingirwa. Gushyingirwa konyine ntigutera ubwenge bujahagurika gutuza no gushikama. Barambirwa vuba uko gufatanywa, maze haboneka icyanzu bakisubirira mu ngeso zabo mbi.

Indi ngeso ibabaje kandi yamaze guhabwa intebe, ni iyo kwishyingira Umusore wishimira kubana n' inkumi ababyeyi bayo batabizi ntabwo aba ayikoreye ibintu byiza kandi aba atesheje agaciro ababyeyi bayo. Si ibyo gusa, aba yibye kandi itegeko ry'Imana rya munani riravuga ngo "Ntukibe." Ese mukobwa ubwiwe n'iki ko umusore ukugiriye inama yo gusuzugura ababyeyi wowe atazagusuzugura mu gihe gitaha akumvisha uburyo na we burya uri biri hanze kandi ko wakwemera no gushukwa n'undi ubonetse wese nk'uko na we wabimwemereye? Igihe itegeko rimwe mu mategeko icumi ryishwe, intambwe zo kuja hasi no gucogora ntizabura gukurikiraho. Igihe ibihindizo by'ikinyabupfura cya gikobwa bikuweho, ntabwo ubusambanyi bwongera kugaragara

nk'aho ari icyaha gikabije.

Indi ngeso imaze kuba gikwira, ni iyo gushaka uwo mudahuje kwizera. Haba ubwo bivugwa yuko utizera cyangwa uwo mudahuje kwizera akunda itorero kandi ko afite ibikenewe n'uwo bazarushingana, usibye ko abuze ikintu kimwe gusa,ko atari umukristo cyangwa ko mudahuje kwizera. Kumanuka ujya hasi bitangirana n'umuhigo muhigira ku ruhimb; ishyaka n'umunezero by'idini bikagabanuka igihome kimwe kikagwa gikurikiranye n'ikindi, kugeza ubwo byombi bibangikanira muni y'ibendera rya Satani. Mu gihe cy'ubukwe bwanyu umutima w'iby' isi wishima hejuru y'umutima uhana no kwizera n'ukuri.

Mu rugo rushya amasengesho ntiyitabwaho, umukwe n'umugeni baba baremeranye maze bagasezerera Yesu! Abantu benshi cyane baretse Kristo n'ijuru babitewe no gushyingiranwa n'abatizera. Mbese ni uko ijuru rifite agaciro gake byatuma bemera kuvutswa umunezero waryo n'umuntu udakunda umukiza mwiza kandi urama igihe gito na cyo cyuzuyemo imiruhu?

Niba umuntu mudahuje kwizera, nta mpamvu ufite yo gutinda wibaza ku byo agusaba. Gutindana na Satani kwa Eva asobanura impamvu zo kutarya igiti cyabuzanijwe, ni byo byokoje isi umuvumo kugeza n'ubu. Kumena ibanga kwa Samusoni ni ko kwatumye yogoshwa umusatsi maze ahanwa mu maboko y'abafilisitiya. Uko ni ko gutinda wisobanura cyangwa usobanurira byinshi uwo mudahuje kwizera, byaguhindura umunyantega nke amaherezo ibanga wari ufitanye n'Umwami wawe rikayoyoka ugasigara uri imbata y'ibitagira umumaro.

Nubwo kubenga ubyemerewe, ntiwemerewe gusuzugura no gutesha agaciro uwo mutabyumva kimwe. Wibuke ko n'ubwo mudashyingiranywe burya ari mu bantu bake bakubonyemo indangagaciro zo kubaka urugo kugeza n'ubwo agusabye ko mwabana. Ni byiza kubenga mu kinyabupfura

no gufata uwo mutazabana nk'umuntu ufite agaciro mu maso y'Imana!!!

## **IGICE CYA 7**

### **UBUTUNZI BUHISHWE MU MWANA W'UMUNTU**

Iki gice kizadufasha kumva impamvu zitera abantu batakorewe ibyo bagombaga gukorerwa mu bwana kugira ingorane bikabagora kuzivanamo cyangwa bakabera umuzigo abandi kandi bakuze. Kizadufasha kubonera ibisobanuro imyitwarire imwe n'imwe igaragara mu kigero runaka kandi kinadufashe kumenya uko twabyitwaramo nka ba nyir'ubwite cyangwa nk'umurezi.

Kuva umuntu ari urusoro, kugeza ashaje ageze mu zabukuru, muri we hari ubutunzi bugenda bwigaragaza ukurikije ikigero agezemo. Iyo yasamwe, bakamutwita, bakamurera ndetse agakura mu buryo bwiza, byanze bikunze agenda agaragaza ubwo butunzi buhishwe muri we mu buryo buboneye kandi bujyanye na buri kigero agezemo. Iyo imisamirwe ye, irerwa rye n'imikurire ye byagiye bigira inkomyi ntibigende neza, agira imyitwarire agaragaza ijyanye no kwangirika yagize.

Umunyezaburi amaze kwitegereza imirimo itangaza y'Umuremyi yariyamiriyeye aratangara agira ati: "Uwiteka warandondoye uramenya, uzi imyicarire yanjye n'imihagurukire yanjye...Ndagushimira yuko naremwe uburyo buteye ubwoba butangaza. Imirimo wakoze ni ibitangaza, ibyo umutima wanjye ubizi neza...Nkiri urusoro amaso yawe yarandebaga, mu gitabo cyawe handitswemo iminsi yanjye yose, yategetswe itarabaho n'umwe. Mana, erega ibyo utekereza ni iby' igiciro kuri jye! Erega umubare wabyo ni mwinshi! Nabibara biruta umusenyi ubwinshi." Zaburi 139: 1, 14-18. Arongera ati: "...Umuntu ni iki ko umwibuka, cyangwa umwana w'umuntu ni iki ko umugenderera? Wenze kumugira nk'Imana aburaho hatu..."Zaburi 8:5-6

## **7.1. IBIGERO BY' IMIKURIRE Y'UMUNTU N'IBIBIRANGA**

Mu mikurire ya muntu agenda anyura mu bigero bitandukanye. Eric Erikson, inzobere mu byerekeye imyitwarire ya muntu, yashyize ahagaragara ibigero bigera ku munani uhereye umuntu akivuka ukageza ashaje. Kuri buri kigero, umuntu agira ibyo ahangana na byo akabishobora, kandi agakubitana n'ibimurwanya bishya bimusaba kutirara. Buri kigero cyiyubaka gishingiye ku cyakibanjirije. Ibimurwanya cyangwa ibyo asakirana na byo twakwita nk'inkomyi, uburyo byigaragazamo bwose, bishobora kongera kugaruka mu buryo buteza ikibazo ku myitwarire y'ahazaza bitewe n'uburyo yabyitwayemo.

### **INSHAMAKE**

#### **Ibigero**

1. **Ibigero cy'ibyiringiro**: icyizere cyangwa agasuzuguro (0- amezi 18)
2. **Ibigero cy'ubushake**: ubushobozi bwo kugira icyo yimarira adategereje buri gihe bamufasha cyangwa kugira isoni no gushidikanya (amezi 18-imyaka 3)
3. **Ibigero cyo kwiyemeza**: kwibwiriza cyangwa guhorana igishinja ku mutima (imyaka3-imyaka6)
4. **Ibigero cy'ubushobozi** : Gukunda akazi cyangwa kwiyumvamo ko bese bakurusha nta cyo ushoboye (imyaka6-imyaka12)
5. **Ibigero cy'ubudahemuka** : kuba icyo uzaba cyo cyangwa kubura icyerekezo (gucanganyukirwa, kwibura) (imyaka12-imyaka20)
6. **Ibigero cy' urukundo** : kugira inkoramutima cyangwa kuba nyamwigendaho (imyaka20-imyaka34)
7. **Ibigero cy'ubushishozi** : Gutanga umusaruro cyangwa kutagira icyo wimarira (imyaka35-imyaka 65)
8. **Ibigero cy'ubunararibonye** : ubupfura cyangwa gutakaza



ibyiringiro (imyaka 65)

### **Dusobanukirwe buri kigero**

#### **7.1.1. Ikigero cy'ibyiringiro: icyizere cyangwa agasuzuguro (0- mezi 18)**

Muri iki kigero, umwana aba akeneye ababyeyi be, cyane cyane nyina kugira ngo abeho. Umunezero we mwinshi awugira iyo yonka akanagaburirwa. Uburyo yitabwaho na nyina muri icyo kigero, urukundo, ubwuzu, amugaragariza iyo amwitaho, bimuha icyizere cy'uko isi yavukiyemo irimo abantu bo kwiringirwa. Iyo rero ababyeyi badashoboye kuzuzanya inshingano zabo kuri we, akabura umutekano, ibyo akeneye by'ibanze ntabikorere, uwo mwana abona isi nk'ahantu hatita ku bandi, aho abantu badaha agaciro abandi ahubwo babasuzugura. Kutitabwaho kwe bizamutera na we kugira imyitwarire nk'iyi, ye kunyurwa, usange ari umwana urushya udaha agaciro abandi kuko na we atagahawe. Twibutse ababyeyi n'abarezi b'umwana wo muri iki kigero ko konka igikumwe ari ikimenyetso cy' ubwigunge. Ni igisubizo twakwita urushungandushyi (Imigani 31:7) rwo kumwibagiza imibabaro ye, gishobora kumutegurira kuzanywa itabi cyangwa ibindi biyobyabwenge atangiye gusoreka. Guhoza utuntu mu kanwa nka bombo n'ibindi usanga biranga bene uwo wahuye n'ikibazo cyo kutitabwaho.

#### **7.1.2. Ikigero cy'ubushake: ubwigenge cyangwa isoni no gushidikanya (amezi 18- imyaka 3)**

Ikibazo yibaza kuri iki kigero ni iki ngo: "**ese nshobora kugira ibyo nkora ntawe umfashije cyangwa nzajya mpora nkorerwa byose?**

Indangagaciro iranga iki kigero ni **ubushake**

Iki kigero kirangira umwana ashobora kuvuga ati: "**Ndi icyo nshobora kwikorera nisanzuye ntawe umfashije.**"

Iki kigero kirangira n'ubushake bw'umwana bwo kwibohora ingoyi yo gukorerwa twose. Aha umwana aba atangiye kugenda, ashaka kwigaburira

wenyine, kwiambika, kwiyana kwituma, kutsobaho no kugira utwifuzo tumwe na tumwe twe ashaka kunezeza. Iyo ababyeyi n'abamukikije muri rusange banejejwe n'uko yisanzura, bakamutera umwete aho kumucyana kubera kwangiza, kwiyanduza... iyo ashimiwe ibyiza bike yagezeho ku bwe, uwo mwana ntatinda kugira ubushobozi bwo kwikorera ibintu by'ibanze nta we ubimufashijemo, ndetse akagira n'ubushobozi bwo guhangana n'ibibazo.

Iyo ab'umuryango bakomeje kumurinda cyane no kumufasha buri kantu kose, bavuga ko atarakura, iyo bamucyahanana ubukana kubera amakosa akora ashakisha ubwigenge, iyo ntawe umutera umwete amwereka ko ibyo arimo ari bizima, muri we havuka gushidikanya, bikaba byanamuviramo kubireka. Iyo habayeho kumuseka ibyo yagiyemo bimunaniye, bimutera isoni ndetse agatangira gushidikanya ku bushobozi bwe bwo guhangana n'ibibazo. Ntibitangaje kubona abantu bakuru bakunda kwivumbura kubera ko abandi baberetse ibitagenda mu byo bakora cyangwa bagatinya gukora ibintu runaka bumva nta bushobozi bifitemo, bishidikanyaho: benshi baba barangirikiye muri iki kigero.

### **7.1.3. Ikigero cyo kwiyemeza: kwibwiriza cyangwa igishinja ku mutima (Imyaka 3-imyaka 6)**

Ikibazo gikomeye umwana yibaza kuri iki kigero ni iki ngo: **"ese ndi umuntu mwiza cyangwa ndi mubi?"**

Indangagaciro iranga iki kigero ni **ukwiyemeza**

Iki kigero kirangira umwana yiyumvamo cyangwa arangwa ni ibi bikurikira: **" Ndi uwo nibwira ko nzaba we."**

Kwibwiriza umwana aba yifitemo ni byo bimuha ubushobozi. Uyu mwana arangwa no gutangurana, gushaka kugera ku kintu mbere y'abandi, gupanga no kugira gahunda yo gutangira igikorwa. Ibi kandi bifasha cyane ubuzima bwo mu mutwe. Umwana atangira gusobanukirwa

isi imukikije, agira amatsiko menshi, amenya kuvuga neza, akagira n'ibyo amenya uko bikora ("ibintu bigwa bijya hasi si hejuru", "ibintu byiburungushuye birikaraga cyangwa biribirindura iyo bigenda"). Atangira gukora afite intego.

Kuri iki kigero umwana aba abaza utuntu twinshi ku byo yavumbuye, akenshi ibibazo bye biba biherekejwe n'akajambo kagendereye kumva niba mubyumva kimwe ("si byo mama? Si byo papa?"). Iyo hari ibimunaniye yiyumvamo ko ari we nyirabayazana, ibyo bigatuma agira igishinja ku mutima. Aha niho yitoreza inshingano nk'ubuyobozi kubera kwibwiriza. Inshuro nyinshi akina imikino yerekana ipica y'uwo ashaka kuzaba we (umupapa, umumama, umuganga, umushoferi, umupolisi, umuyobozi, umupasitoro...). Si byiza kwangiza cyangwa guhutaza ibikorwa bye mutabyumvikanyeho, kuko kuri we biba bifite ubusobanuro bwimbitse kandi bufatika. Iyo ubikoze utyo umutera urujijo, akiyumvamo ko ari umunyamakosa bityo agahorana igishinja ku mutima. Kuri iki kigero ni ho akorera imenyereza mwuga (pré-stage) ry'uwo azaba we akuze, kandi ibyo bigaragarira mu bikorwa bye bya buri munsu. Aha kandi ni ho umwana atangira kwerekana ko atinyutse, ashaka kwiya mbutsa umuhanda wenyine, kugendera ku kagare ntawe umufashe...Haba ubwo kuri iki kigero umwana akoze ibigaragaza ko yishimiye cyangwa ugasanga aramena ibintu, arata ibintu, arasakuza cyane, ahondagura ibintu nk'ikimenyetso cy'uko abangamiwe. Iyo ababyeyi n'abarezi bamushima, bakanamuyobora, umwana akura yibwiriza. Iyo bitabaye ibyo agira igishinja ku mutima agahora yicira urubanza ko ibyo ashaka n'ibyifuzo bye atari byiza.

#### **7.1.4. Ikigero cy'ubushobozi: gukunda umurimo cyangwa kwiyumvamo ko ntacyo ashoboye bese bamurusha (imyaka 6-12)**

Ikibazo cy'ingenzi kuri iki kigero ni iki ngo: **"ese ndashoboye cyangwa nta cyo nshoboye?"**

Indangagaciro yacyo ni iyi: **Ubushobozi**

Iki kigero kirangira yiyumvamo ibi bikurikira: "**Icyo nshobora gukora ni cyo cyerekana uwo ndi we.**

Ubushake bwo kugera ku ntego y'icyo azakora mu buzima bugaragarira mu mitsindire y'amasomo. Iby'ishingiro byose aba abifite. Ahamukikije ashaka kuhereka ko ari umuntu ushyira mu gaciro, mwiza, ushyikirana kandi uzi gukora. Amerekezo n'ibihe aba abisobanukiwe. Ubu noneho azi gushyira mu gaciro biruseho kandi ashoboye gusobanukirwa n'igituma ibintu runaka bibaho (urugero: ku isi hari imbaraga rukuruzi ituma ibintu bigaruka ku butaka iyo ubitereye hejuru, igituma izuba riranga ni uko isi izenguruka...). Ubu noneho yumva ko abantu batandukanye kandi ko bose badahuje umuco.

Yerekana ko ashaka ubwigenge ashira isoni, avugira aho batamureba cyangwa mu matamata, cyangwa yigira ishyano. Iyo umwana wo muri iki kigero ashimirwa ibyo yashoboye, agaterwa umwete mu byo akora, iyo ahawe igihe cyo gukorera imbere y'abandi umwitozo, agashushanya, akagira ibyo akorana n'urungano rwe, akandika inkuru, biba byiza kandi muri we havumbukamo impano zitangaje. Arihuta, ntatezuke, kandi gukora biramushimisha. Ibihabanye n'ibyo rero, iyo ahora ahabwa ibihano, cyangwa bakamumwaza, ntacyo ashobora buri gihe ategereza ababyeyi cyangwa abarezi: yiyumvamo ko ari inyuma y'abandi kandi akunda kwigunga. Kugabanywa imirimo buri wese akagira ibyo ashinzwe ari bubazwe bimuha ubushake bwo gukorana umwete yifuza kugaragara no gushimwa. Kutamushimira ibyiza yagezeho bimubera urucantege.

#### **7.1.5. Ikigero cv'ubudahemuka: kuba icyo uzaba cyo cyangwa kubura icyerekezo (gucanganyukirwa, kwibura) (imyaka12-20)**

Ikibazo cyibazwa kuri iki kigero ni iki ngo: "**Ndi nde, ndagana he?**"

Indangagaciro y' iki kigero ni **ubudahemuka**.

Mu muryango mugari wa mwene muntu, yiyumvamo ko afite  
**ingengabitekerezo** yawufasha.

Iki kigero kirangira umusore agaragaza **uwo ari we, umuntu ushobotse  
cyangwa umuntu utazi icyerekezo aganamo, waburiwe ifato.**

Umusore ugeze muri iki kigero aba ahangayikishijwe no kwibaza uko  
abandi bamubona. Arahindagurika cyane ku mubiri. Kwiyumvamo ko  
ari igitangaza bituma yiyemera, yerekana ko ibyiza biri imbere. Ni kuri  
iki kiraro cy'ubugimbi n'ubwangavu yambukira ava mu bwana ahinduka  
umuntu ukuze. Atangira gushyira ku munzani ibintu byose, ashakisha  
icyo azaba cyo n'umumaro azagira mu bihe biri imbere. Mu ntangiriro  
biramugora, abura icyo afata n'icyo areka, ugasanga agerageza utuntu  
twinshi, imyifatire inyuranye (rimwe aba ari mu basenga, ubundi  
mu bya politike...).

Usanga umusore wo muri iki kigero ahanganye  
n'urugamba rukomeye rwo guhuza "icyo ashaka kuba cyo" n "icyo  
abandi bamwitezeho." Ibyo yanyuzemo byose mu bwana n'uko ahazaza  
ahabona ni byo bimugira uwo ari we. Kimwe no ku bindi bigero  
imbaraga z'uko umubiri ukora, uko intekerezo zimeze n'uko aho ari  
(abo babana) hameze bigira uruhare mu kumugira uwo ari we.  
Rimwe usanga uyu musore afitanye amakimbirane n'ababyeyi, ku byerekeranye  
n'icyerekezo yafashe mu bya politike n'iby'iyobokamana. Haba ubwo  
abageze muri iki kigero bihitiramo icyo bazakora cyangwa se ugasanga  
ababyeyi ari bo babafatira ibyemezo. Hari n'ubwo usanga abasore bo  
muri iki kigero bahatirwa gufata icyerekezo runaka bakemera mu gihe  
abandi bo bazacyishakira bakacyigeragereza ku giti cyabo.

Uburyo bwose bukoreshwa kugira ngo ufate icyerekezo, si ikibazo kuko  
iyo ushoboye gushyira mu gaciro, ugashyira ku munzani ibyo ushaka  
n'icyo ushaka kuzabikoresha, byanze bikunze uba uwo uri we. Aha ni

ho hagaragarira ubudahemuka nk'uburyo bwo gushyigikira uruhande rw'ukuri no kudatira igihango igihe havutse urucantege n'ibitera urujijo, bitabura mu bantu, ku byerekeranye n'indangagaciro nyakuri. N'ubwo tuvuga ko iki kigero gisoza ku myaka 20, akenshi usanga hari abayirenta bakiri muri iki kigero. Iki kigero kirangirana no kugaragaza uwo uri we ku bijyanye n'ibitsina. Indangagaciro cyangwa imyitwarire mibi wafashe muri iki kigero biragukurikirana no mu bihe bizaza.

#### **7.1.6. Ikigero cy'urukundo kugira inkoramutima cyangwa kuba nyamwigendaho (imyaka20-34)**

Ikibazo nyamukuru cyibazwa muri iki kigero ni iki ngo : "**Ese hari uwo twasangira ubuzima, cyangwa kwibana ni byo byiza?"**

Indangagaciro y'iki kigero ni **urukundo**.

Icyo hanze bateze ku muntu uri muri iki kigero : **gushinga urugo, umushyikirano**.

Iki kigero gitangira mu buryo bwiza iyo ikikibanziriza kiri mu murongo muzima. Ibi bice byombi bifite aho bihuriye cyane. Abakuze bakomeza kubaka abo bari bo binyuze mu mibanire yabo n'inshuti. Bahorana impungenge zo kuba babura ababiyumvamo cyangwa bagaterwa ubwoba n'uko habaho gushwana no gutandukana kandi batashobora

kubiyihanganira. Abamaze kuba abo bari bo by'ukuri, ni bo baba bashobora kugirana n'abandi umushyikirano wimbitse. Uwo mushyikirano ushobora kuramba (inshuti za bugufi, gushyingiranwa...) kandi ushobora no kurangwa n'ubwitange (kwitangirana) no kubahiriza amasezerano agenga iyo sano. Iyo muri iki kigero utiyumvamo ubushobozi bwo kugirana umushyikirano uhamye n'abandi, uba nyamwigendaho.

Iki ni cyo gihe cyiza cyo gushinga urugo, kandi ni na cyo gihe cyiza cyo kubwira. Amarangamutima y'umuntu uri muri iki kigero aba yerekera

cyane ku nkoramutima ze. Kuzitaho biramworohera, kuzumva no kuzitangira iba ari yo ntego.

### **7.1.7. Ikigero cy'ubushishozi: Gutanga umusaruro cyangwa kutagira icyo wimarira (imyaka 35-imyaka 65)**

Ikibazo cy'ingenzi uri muri iki kigero yibaza ni iki ngo : **"Ese hari icyo nagezeho kandi gifite agaciro ?"**

Indangagaciro y' icyo kigero : **Ubushishozi**

Icyo yitezweho kuri iki kigero : **Ububyeyi, uburezi ku bana, n'ibindi bisabwa n'umuryango mugari arimo.**

Igihangayika umuntu ugeze muri iki kigero, ni ugutanga umusaruro. Indangagaciro yo gukora no kugira icyo ugeraho, kugira abana cyangwa kubifuzza si byo byonyine biranga umuntu watanze umusanzu we. Inshingano nyamukuru iba igenderewe mu iterambere, ni ugutanga inkunga yawe ku muryango mugari urimo no kubaka igisekuru cy' urwanda rw'ejo. Mu gukora agamije gutuma ubuzima bw'umuryango mugari buhinduka bwiza, mu kwagura umuryango we bwite, ni ho hagaragarira ko muri we, yifitemo intumbero yo gukora no kwiyubaka ndetse no kubaka izina ryiza.

Ibihabanye n'ibyo, iyo umuntu yirebaho gusa, ntagire ubushake cyangwa ngo yiyumvemo ubushobozi bwo kuzamura umuryango we ndetse n'umuryango mugari, aradindira ntagire icyo yimarira ugasanga ateza ibibazo nk'ikizenga cy'amazi adatembera. Kunyurwa kwe biba biri kure nk'ukwezi.

Dore urutonde rw'ibiba bigamijwe n'umuntu uri muri iki kigero, utaragize ikibazo cyo kwangirika mu bigero byabanje :

- ❖ Kwerekana urukundo nyakuri rurenze kuba imbata y'ibitsina

- ❖ Ubumwe hamwe n'uwo bashakanye
- ❖ Uburere bw'abana bugamije gutuma bazagira icyo bimarira bakuze
- ❖ Kugira uruhare rw'ingenzi mu burere bw'abana
- ❖ Kwemera abana b'uwo bashakanye n'ab'inshuti ze
- ❖ Kugira umuryango wiyubashye
- ❖ Kumva unejejwe n'ibyo yagezeho ndetse n'ibyo mugenzi wawe yagezeho
- ❖ Gufata inshingano z'ababyeyi be bageze mu zabukuru
- ❖ Kuzuza inshingano zawe ku gihugu no ku muryango mugari arimo
- ❖ Kwakira imihindukire y'umubiri (imiterere, ingano, isura...)
- ❖ Gukoresha igihe cyose abonye abohotse, ahanga udushya
- ❖ Gukunda abandi

### **7.1.8. Ikigero cy'ubunararibonve: Ubupfura cyangwa kubura ibyiringiro (imyaka >65)**

Ikibazo kibazwa kuri iki kigero ni iki ngo: **"Ese koko nabayeho ubuzima uko bikwiriye?"**

Indangagaciro yo muri iki kigero: Ubunararibonye (**ubuhannyi**).

Iki kigero cya nyuma kirangwa no kwisubiramo. Uko tugenda dusaza dusubira ibwana ku byerekeranye n'imishinga. Igihe cyo kuruhuka kubera iza bukuru kiba kigeze. Ni muri icyo gihe rero umuntu aba agiye gusubiza amaso inyuma, akareba ibyo yagezeho, byaba ari byiza agasazana ubupfura n'ubunyangamugayo, yaba ntacyo yageze cyangwa yarahemutse, akiheba, akagira umushiha no kwanduranya kubwo kubona ko ntacyo yamaze. Ibi bishobora kuba byatuma asaza agahinda gakabije, bimwe bita gupfana agahiri n'agahinda.

### **7.2. BA ISOKO Y'UMUGISHA KU BAKUZENGURUTSE**

Binyuze mu mpano zitangaje zihishwe muri wowe, Imana umuremyi wacu igushakaho kuba isoko y'umugisha hano ku isi aho kuba isoko y'ibibazo ndetse n'umuvumo. N' ubwo waba waragize amateka atanejeje, birashoboka ko muri Yesu wayahindurirwa. Imibereho y'abasore b'intwari



muri Bibiliya, iduhamiriza ko bishoboka rwose kuba isoko y'umugisha ku babyeyi, ku bavandimwe, ku bazagukomokaho, ku muryango mugari ndetse no ku nyoko muntu muri rusange.

"Imibereho iboneye kandi itunganye ibonerwa muri Yesu Kristo ni yo yonyine ishobora kuguhindura ukabera abandi umugisha. Zirikana ko nta zahabu igira umumaro itabanje guca mu ruganda. Ni nako bimeze ku bifuzwa kubaho ari ab'igiciro, bafite amahoro ku Mana no kuri bagenzi babo. Kristo ni we ruganda dukwiye kunyuzwamo, ubushake bwacu bukazimirira mu bwe, imibereho ye igahinduka iyacu. Kugira imibereho iboneye biratwaranirwa. Ku bwacu na kamere yacu yangiritse ntidushobora kugera kuri iyo ntera. Ubushake bwacu bukwiye kwegurirwa Imana, yo itubashisha gukubita hasi impaka n'ikintu cyose cyishyiriyeho hejuru kurwanya kumenya Imana, tugafata ibitekerezwa byose tukabigomorerera Kristo. Ubwibone n' inarijye bikwiye kubambwa, kugira ngo tubashe kwakira umutima wa Kristo. Mbese twiteguye gutanga ikiguzi cyose dushobora kubazwa?"

## **IGICE CYA 8**

### **KWIHANGIRA UMURIMO**

Nk'uko itegeko ry'Imana ribivugaga, "Wibuke... mu minsi itandatu ujye ukora..." Kuva 20:8-9. Umurimo ni ikintu cy'ingenzi mu maso y'Imana. Yakoze mu minsi itandatu yose iruhuka umunsi umwe gusa (Itangiriro 2 :1-3). Adamu na Eva bakimara kuva mu biganza by'umuremyi, bategetswe guhingira no kurinda ingobyi ya Edeni (Itangiriro 2 :15). Nyuma yo gucumura na bwo Imana yabwiye Adamu ko gututubikana ko mu maso ye ariko kuzamuhesha umutsima (Itangiriro 3 :19). Bibiliya ikomeza iduhamagarira kwirinda ubute n'ubunabwije : Wa munyabute we, sanga ikimonyo witegereze uko kigenza kandi ugire ubwenge.

Ntikigira umutware cyangwa shebuja, ariko gihunika ibiryo byacyo mu cyi, kandi mu isarura kikishakira ibigitunga. Uzasinzira ugeze ryari wa munyabute we ? Uzakanguka ryari ? Uti "Henga nsinzire gato nihweturu kanzinya, kandi nipfunyapfunye nsinzire. Nuko ubukene buzakugeraho nk'umwambuzi, n'ubutindi bugutere nk'ingabo" (Imigani 6 :6-11). "Ibyo umunyamwete atekereza bizana ubukire..." (Imigani 21:5). Umurimo werekejeho amaboko uwukorane umwete kuko ikuzimu aho uzajya nta mirimo, nta n'imigambi uzahabona, haba no kumenya cyangwa ubwenge." (Umubwiriza 9 :10). "Mu gitondo ujye ubiba imbuto zawe, kandi nimugoroba ntukaruhure ukuboko kwawe... (Umubwiriza 11:6).

Kandi mugire umwete wo gutuza mutari ba kazitereyemo, mukoreshe amaboko yanyu nk'uko twabategetse, kugira ngo mugendane ingeso nziza ku bo hanze, mudafite icyo mukennye."( Abatesalonike 4:11). "Kuko iki ari cyo twabategetse tukiri kumwe hamwe, ngo umuntu wese udakora ntakarye."(2Abatesalonike 3 :10).

Amaboko yicaye ubusa satani ayashakira umurimo. Kandi nk'uko twabibonye mu bice bibanza, kudakora ntibigabanya gusa ubushobozi bwo gutekereza ahubwo n'ubupfura burasigingira. Imyakura ikora neza iyo dukora bityo bigatuma ubwenge n'ubupfura byiyongera. Ni na bwo umubiri ugira ubudahangarwa umuntu ntarwaragurike.

## **8.1. UMUSORE N'INKUMI RWIYEMEZAMIRIMO**

### **8.1.1.Rwiyemezamirimo ni muntu ki ?**

Rwiyemezamirimo ni umuntu ufite nshorenunguke yahanze cyangwa yaguze n'abandi, agakora ku buryo ayibyaza inyungu, atibagiwe umuryango we, akibuka ko ari umuturage ufite inshingano akwiye kubahiriza, ndetse ntasubize inyuma mu rugero rukwiye imibereho ye nk'umuntu (gusenga, kwidagadura, gusura inshuti n'ibindi) ku buryo

byose ntakibangamira ikindi bitewe n'uko abyifuzaga.

### **8.1.2. Kuki ngomba kuba rwiyekezamirimo?**

Kwibaza ngo kuki ngomba kuba rwiyekezamirimo ni nko kwibaza ngo "kuki ngomba kubaho?" Byagaragaye ko muri iki gihe umuntu adashobora kubaho nta mafaranga, ndetse uko bukeye n'uko bwije agenda arushaho gukenerwa. Ibiyatwara bigenda birushaho kuba byinshi : kurya, kwambara, kwivuza, icumbi, amashuri, kubaka, n'ibindi.

Ubuzima burakomeye kandi n'impinduka z'iterambere ntizibworoheye. Kubaho birasaba kureba kure, gutekereza neza, gushakisha ubutarambirwa no kwigomwa. Rwiyekezamirimo afata icyemezo cyo gushinga nshorenunguke kugira ngo abone uko yiteza imbere ahindure imibereho ye.

### **Banza wimenye**

Fata akanya wibaze ibi bikurikira : mbese mfite ubuhe bushobozi ? Ni iki kingora? Ingufu zanjye ni izihe ? Ese nashobora kuba rwiyekezamirimo koko ? Naba nkurikiye izihe ntego ?

Kugirango utangire nshorenunguke iguhe inyungu ku buryo buhoraho si uguhubuka, ni ngombwa kubwitondera, bisaba ingufu nyinshi n'ubushobozi, ndetse n'ubushishozi. Bisaba kumenya icyo ugamije, kwiha intego, kandi ukazihararira. **Icyo ugomba kumenya ni uko nta muntu utagira icyo ashoboye cyamubeshaho.** Ahubwo benshi ntibamenya kwisuzuma neza ngo bamenye ingufu zabo n'intege nke zabo, bityo bakore ibyo bafitiye ubushobozi n'ubushake, bibabereye.

Benshi batinya kuba rwiyekezamirimo kubera ikibazo cy'amikoro **amikoro shingiro ni wowe ubwawe, ibindi ni umugereka.** Ubwenge bwawe, uko ushyira mu gaciro, icyizere n'urugwiro wereka abakugana, ibyo byose bigaragaza ko ari wowe buye fatizo rya nshorenunguke yawe.

Uri imashini idashobora gusimburwa. Menya ko udahari cyangwa ubaye ujegajega nta cyo wageraho. Isuzume wimenye.

Menya kuri ibi bikurikira:

- ❖ Intego zawe za hafi ni iza kure ni izihe ?
- ❖ Ingufu n'intege nke byawe;
- ❖ Ubumenyi n'ubushobozi ufite byatuma uba rwiyemezamirimo uhamye;
- ❖ Ubumenyi ufite mu byo gucunga nshorenunguke;
- ❖ Uko wumva rwiyemezamirimo ntangarugero;
- ❖ Uko wafatanya inshingano ufite mu buzima busanzwe no kuba rwiyemezamirimo;
- ❖ Ese ukunda kuba rwiyemezamirimo cyangwa urabitinya?

### 8.1.3. Ibiranga rwiyemezamirimo ntamakemwa

**Ingingo z'ingenzi zo kwisuzuma ngo urebe ko ushobora kuba rwiyemezamirimo nyakuri**

**A: buri gihe; B: kenshi na kenshi; C: rimwe na rimwe; D: nta na Rimwe**

Niba ufite inyuguti nyinshi za C na D, ibaze neza impamvu, urebe neza niba utibeshyeye. Nusanga ari ukuri, urebe niba ushobora kwikosora n'icyo bigusaba ngo ubone amanota ya A cyangwa B.

Na ho niba ufite inyuguti nyinshi za A na B, ufite impano yo kuba rwiyemezamirimo, ugomba guhita utangira nshorenguke niba ntayo ufite.

### **Ingingo z'ingenzi zo kwisuzuma**

N <sup>o</sup>	Uko nitwara	amanota			
		A=4	B=3	C=2	D=1
1	Nigirira icyizere				
2	Singira ubwo nshika integer				
3	Kuri nje, amafaranga ni urugero fatizo kubyo nkora				
4	Ndeba kure				
5	Nshakira buri kibazo imiti yihariye Ikibereye ntarambiwe, nkagerageza Kutarengwa n'ibibazo				

<b>6</b>	Mpitamo gushora imari mu Bikorwa byo mu gihe kizaza, aho Kuyinezezamo mu buzima bwa buri ndigomwa				
<b>7</b>	Simfa kwishora mu bintu ntabaze neza, kandi nta kinshika mbona cyangirira akamaro				
<b>8</b>	Iyo nsinzwe cyangwa mpombye sinshika intege				
<b>9</b>	Ngerageza kumenya uko abaza bangana bambona				
<b>10</b>	Ndibwiriza kandi nkiha inshingano, Nkishimira uruhare ranjye				
<b>11</b>	Niha intego n'indoto bisobanutse kandi nkabitsimbararaho				
<b>12</b>	Nkoresha abanda nziko nta muntu ushobora byose				
<b>13</b>	Mfata uwo twashakanye nk'ingufu nakwifashisha nkirinda kugirana na we ibibazo				
<b>14</b>	Mpora nshakisha uko narushaho gutera imbere				
<b>15</b>	Nihanganira ingorane nahura na zo mu kazi uko zaba zimeze kose				
<b>16</b>	Nkora uko nshoboye nkamenya ibiriho, ngahorana amakuru ajyanye n'akazi kanjye				
<b>17</b>	Ngerageza gukora byinshi neza kandi vuba ntasesaguye				
	<b>Igiteranyo</b>				

## **8.2. NSHORENUNGUKE**

Nshorenunguke ni ijamba ryagarutse kenshi mu byavuzwe haruguru. Ni ngombwa rero kumenya ubusobanuro bwaryo kuko ari ryo pfundo ryo kuba rwiyezamirimo.

### **8.2.1. Nshorenunguke ni iki? Itaniye he n'umushinga?**

Umushinga ni igikorwa umuntu ku giti cye, ishyirahamwe, Leta mu nzego zayo zinyuranye cyangwa n'amahanga atekereza gukora mu gihe kizaza, kugira ngo gikemure ibibazo by'umuntu ku giti cye cyangwa iby'abantu benshi mu rwego rw' ishyirahamwe, akarere, intara, igihugu, cyangwa amahanga.

Umushinga uwo ari wo wose uba ufite ikibazo ushaka gukemura. Muri

rusange imishinga imara igihe gito.

**Urugero:** gukora imihanda, gukingira, kuzana amazi n'ibindi.

Nshorenunguke ni igikorwa umuntu ku giti cye cyangwa ishyirahamwe bakora bagamije mbere na mbere inyungu y' imari kuri bo bahereye ku bibazo biri mu karere.

Iyo igikorwa kitarashyirwa mu ngiro kiba kikiri umushinga. Iyo ugishyize mu bikorwa gihinduka nshorenunguke. Rwiyemezamirimo aba agomba gutangira kubara ku buryo nta cyononekara, ibintu byose bigakoreshwa neza.

**Ingero za nshorenunguke:** gucuruza ubuconsho, gukora imitobe mu mbuto, ubudozi bw'imyenda, ambara uberwe n'ibindi.

### **8.2.2. Intambwe za nshorenunguke**

Nshorenunguke igira intambwe 8 zikurikira:

1. Gusesengura ibibazo
2. Gukusanya ibitekerezo
3. Gusesengura ibitekerezo
4. Kwiha intego
5. Gushyira nshorenunguke mu nyandiko
6. Gukora gahunda ya nshorenunguke
7. Gushyira gahunda ya nshorenunguke mu bikorwa
8. Gukurikirana no gusuzuma nshorenunguke.
9. Kwegurira Imana ubushake n'ubutunzi bwawe.

#### **8.2.2.1. Gusesengura ibibazo**

Menya ko nshorenunguke nziza ari ikemura ibibazo byagaragaye ku muntu ku giti cye, ndetse no mu karere. Ni yo mpamvu mbere y'uko ugira igitekerezo cyo gushinga nshorenunguke ubanza kwiga ibibazo biri mu karere ushaka gukoreramo ni ukuvuga ibyo abahatuye bakeneye

kandi bashobora kugura mu buryo bufatika kandi mu mikoro bafite.

#### **8.2.2.2. Gukusanya ibitekerezo**

Mu gukusanya ibitekerezo, hari ibyo ubanza kwibaza ubwawe, hari n'ibindi utara mu bandi: abaturanyi, impuguke mu bijyanye no kuba rwiyemezamirimo, abakora nshorenunguke nk'iyawe, inzego zinyuranye zikora imishinga n'ahandi.

#### **8.2.2.3. Gusesengura ibitekerezo**

**Ni ngombwa kwiga isoko:** ibyo uzacuruza, aho abazakugurira bazava, ba mukeba ufite ( abo mucuruza bimwe) n'uburyo uzapiganwa na bo. Ibi biragusaba kumenya ibizagutandukanya na bo mu mikorere ku buryo uzabarusha kwireherezaho abaguzi mutanduranije. Ese uzamamaza igicuruzwa cyawe ute? Uzacururiza he? Ni nde uzagucururiza? Ni ibihe bikoresho bikenewe? Ubushobozi bukenewe bungana iki? Ibiteganywa gukorwa ni ibiki ngo nshorenunguke itangire? Bifite akahe gaciro? Ese uzakora wenyine cyangwa ntiwihagije uzafatanya n'abandi? Uzasabwa ibihe byangombwa kugira ngo utangire? Ese nshorenunguke yawe izagira inyungu? Ni izihe ngaruka zishobora guturuka kuri nshorenunguke yawe? Uzazirinda ute?

#### **8.2.2.4. Kwiha intego**

Dore zimwe mu ntego ushobora kwiha:

Kurihira abana amashuri, kwiyubakira inzu nyuma y'imyaka itatu...Ibi bikorwa byatwara amafaranga angana iki? Ese nshorenunguke nteganya yayunguka?

Dore ibindi bibazo by'ingirakamaro ukwiye kwibaza:

-Nizeye kunguka iki muri iyi nshorenunguke?

-Iyi nshorenunguke izamarira iki akarere? Izakemura ibihe bibazo?

-Ni ayahe mizero mfite ko iyi nshorenunguke izangeza ku byo nifuza?  
Si byiza gukurikira abandi ngo ni uko ubona bakora. Ihe intego kandi  
ushakishe inzira zose zatuma uzigeraho.

#### **8.2.2.5. Gushyira nshorenunguke mu nyandiko**

Gukora nshorenunguke utabanje kuyishyira mu nyandiko ni nko  
kugenda uhumirije. Kuri rwiyezamirimo dore icyiza cyo gushyira  
nshorenunguke mu nyandiko:

- ❖ Yirinda ibizamuhombya: ibidakenewe, ibirenze amikoro ye n'ay'abo nshorenunguke igenewe.
- ❖ Ashobora guhitamo nshorenunguke ibyara inyungu ihagije;
- ❖ Ashobora guhitamo nshorenunguke inogeye benshi; mu Gihe cyiza, ahantu nyaho, ibiciro nyabyo.
- ❖ Atekereza ku micungire yayo: amenya ibikoresho afite, imari ashobora gushora, n'abakozi ashobora gukenera akurikije isoko afite.
- ❖ Yifashisha iyo nyandiko mu gusaba inkunga cyangwa inguzanyo. Ku ruhande rw'utanga inkunga cyangwa inguzanyo, iyo nyandiko arayikeneye kugira ngo ahitamo ikwiye inkunga cyangwa inguzanyo.
- ❖ Hakenewe kureba niba koko iyo nshorenunguke izashobora kwishyura inguzanyo.
- ❖ Hasuzumwa n'akamaro ka nshorenunguke kuri nyirayo, bityo abaterankunga bafasha mu guhitamo ifite amahirwe kurusha izindi mu myungukire.

#### **Dore ingingo z'ingenzi zakwibandwaho mu gushyira nshorenunguke mu nyandiko:**

Izina rya nshorenunguke riba umutwe w'inyandiko

- 1° Umwirondoro w'ishyirahamwe cyangwa umuntu ku giti cye
- 2° Ibisobanuro rusange kuri nshorenunguke
- 3° Isoko
- 4° Amafaranga azakenerwa muri nshorenunguke
- 5° Aho amafaranga azakenerwa muri nshorenunguke azaturuka
- 6° Ingwate zizatungwa ku nguzanyo n'agaciro kazo
- 7 Gahunda yo kwishyura



8° Umwanzuro

#### **8.2.2.6. Gukora gahunda ya nshorenunguke**

Nyuma yo gushyira nshorenunguke mu nyandiko, ukora gahunda yo kuyishyira mu bikorwa, upanga neza ibikorwa byawe uko bizakurikirana. Aha bituma umenya buri kintu ku bijyanye n'ibikorwa bya nshorenunguke yawe, abashinzwe imirimo iyi n'iyi, igihe amafaranga ukeneyeye azabonekera, n'ibindi.

Aho gukora nta gahunda wabyihorera kuko akenshi byaguhombya, nta musaruro bitanga.

Buri mwaka rwiyemezamirimo, ahereye ku mikorere y'umwaka ushize, agomba gutegura gahunda azakurikiza. Ateganya inyungu yifuza kugeraho, n'uko yazayigeraho. Bisaba ko yibaza ingano y'ibyo yagurisha, abakozi yakoresha, ibikoresho yakenera, imari yakenera, niba abamugemurira ibicuruzwa baziyongera n'abo ari bo, yibaza kandi niba azakomeza gukorera aho yakoreraga.

#### **8.2.2.7. Gushyira gahunda mu bikorwa**

Nyuma yo gukora gahunda ya nshorenunguke, rwiyemezamirimo yihatira kuyishyira mu bikorwa adakererewe kuko igihe cyatakaye kiba kitakigarutse. Kandi erega igihe ni amafaranga!

Ni byiza kwihatira gushyira mu bikorwa ibintu uko wabiteguye ukabihindura ari uko ubifitemo inyungu kandi nabwo ukabigaragaza mu nyandiko.

#### **8.2.2.8. Gukurikirana no gusuzuma**

Ni ngombwa gusuzuma buri muni kuri nshorenunguke nto, kugira ngo amakosa agende akosorwa umunsi ku wundi. Ariko bitewe n'ubushobozi ufite byaba byiza wisuzumye buri cyumweru, buri

kwezi na buri gihembwe. Kwisuzuma buri mpera z'umwaka byo ni itegeko. Kwisuzuma bigomba kujyana n'ingamba zo kunoza imikorere n'iz'ivugurura mu gushaka abakiriya, ibicuruzwa no mu kugabanya itubyamutungo.

Usuzuma nshorenunguke yawe, ureba ko intego wihaye yagezweho, ukamenya amakuru ajyanye na gahunda zitaha, n'akamaro nshorenunguke yagize ku byari biteganijwe.

Gusuzuma nshorenunguke bishobora gutuma uyisubiramo ngo ijyane n'igihe, cyangwa ugangira bundi bushya ugakora ibindi byatuma wunguka kurushaho. Ibyo kandi bituma wongera gusubira ku ntambwe ya mbere yo gutangiza nshorenunguke.

#### **8.2.2.9. Kwegurira Imana ubushake n'ubutunzi bwawe**

"Uwiteka iyo atari we wubaka inzu abayubaka baba baruhira ubusa. Uwiteka iyo atari we urinda umudugudu, umurinzi abera maso ubusa. Bibaruhiriza ubusa kuzinduka kare, mugatinda cyane kuruhuka, mukarya umutsima w'umuruho, ni ko aha uwo akunda ibingana bityo agisinziriye." (Zaburi 127:1-2). "Ikoreze Uwiteka urugendo rwawe rwose, abe ari we wiringira na we azabisohozza." (Zaburi 37:5). "Uwiteka aramira abagwa bose. Yemesha abahetamye bose.

Amaso y'ibintu byose aragutegereza, nawe ukabigaburira ibyo kurya byabyo igihe cyabyo. Upfumbatura igipfunsi cyawe, ugahaza kwifuzza kw'ibibaho byose." (Zaburi 145:14-16). "Ni jye nyir' inama no kumenya gutunganye, ni jye muhanga kandi mfite ububasha. Nkunda abankunda, kandi abanshakana umwete bazambona. Ubukire n'icyubahiro biri iwanjye, kandi ubutunzi buhoraho, no gukiranuka na byo. Imbuto zanjye ziruta izahabu, ni ukuri ziruta izahabu nziza, kandi indamu yanjye iruta ifeza y'indobanure. Ngendera mu nzira

yo gukiranuka no mu nzira y'ianza zitabera, kugira ngo ntungishe abankunda, nuzuze ububiko bwabo."(Imigani 8:14-21).

Iyi mirongo hamwe n'indi myinshi ntarondoye, iratwibutsa ko imigisha yose iva ku Mana. Iyi ni yo mpamvu nyamukuru ikwiye gutuma rwiyezimirimo yegurira Imana ubushake bwe, agashimisha Imana ubutunzi bwe.

### **IMBERE Y'INTEBE Y'URUBANZA**

1. Ubwo nzahagarara imbere y'intebe y'urubanza y'Imana

Umwami Mana akabumbura igitabo cy'ubugingo

Izina ryange rikabura aho ryagombye kuba

Kuba ryarabonetse ku madiplome menshi

Amafoto yanjye akaboneka mu bitangazamakuru byinshi

Nkaratwa n'abayobozi benshi

Ibyo byubahiro byose bizamarira iki?

2. Ibyiza byose byo mu isi biramutse ari ibyanjye

Nkagira amafaranga aruta aya abakire bese

Ndamutse nkikijwe n' ibinezeza byose

Nkaba narabayeho mu mudamararo gusa

Ibyo byiza byamarira iki icyo gihe

Ubwo nzaba nkatiwe n'umucamanza

Ibinezeza n'umudamararo bizamarira iki

Ubwo nzaba mpagaze amara masa, si ukujugunywa mu muriro

3. N'ubwo naba nshyigikiwe n'abampimbaza benshi

Abasore bese beza banyifuza

N'ubwo naba ngoswe n'inshuti zitagira ingano

Igikundiyo cyanjye kireshya bese

Abafana benshi bamarira iki

Ubwo nzaba mpagaze jyenyine ntengurwa  
Imbere y'umucamanza utabera  
Ninde muri bo uzemera kumperekeza mu muriro utazima

4. Dore none ni wo muni wo Gukirizwamo  
Ijwi ry'umukiza rirampamara  
Ndemera kumusanga icyo byansaba cyose  
Nakire urukundo n'imbabazi ze ubu ngubu  
Ibyaha byanjye bihanagurwe  
Maze imigisha y'ijuru imbere ubutunzi  
Ubuzima bwanjye bwose mbumwegurire  
Mukunde kuko ari we wabanje kunkunda.

*Nkolbisson*

## **IBITABO BYIFASHISHIJE**

Cloutier, Richard et Renaud André, Psychologie de l'enfant, Gaëtan Morin, Québec, 1990.

Ellen G. White, Inama zigirwa itorero igitabo cya 2, Itorero ry'Abadiventiste b'Umunsi wa Karindwi mu Rwanda, Kigali.

Ellen G. White, Kugana Yesu, Itorero ry'Abadiventiste b'Umunsi wa Karindwi mu Rwanda, Kigali.

Ellen G. White, Umwiteguro w'imvura y'itumba, Itorero ry'Abadiventiste b'Umunsi wa Karindwi mu Rwanda, Kigali.

Erikson, Erik, Adolescence et Crise: La quête de l'identité, Flammarion, Paris, 1972.

Erikson, Erik, Enfance et société, 2e édition, Delachaux et Niestlé, Neuchâtel, 1966.

Erikson cité par Houde, René, Les temps de la vie, préface de J. Linguirand, 2e édition, Gaëtan Morin, Québec, 1991.

Godhalber, Dale, Psychologie du développement, éditions Etudes Vivantes, Québec, 1988, page 172.

Houde, René, Les temps de la vie, préface de J. Linguirand, 2e édition, Gaëtan Morin, Québec, 1991.

HOUDE Renée, Les temps de la vie. Le développement psychosocial de l'adulte selon la perspective du cycle de vie, Paris, rééd. 1986.

Julian Melgosa, les adolescent et leur parents, safeliz, 2010

Julan Melgosa, Un esprit positif, Guide pratique pour affronter les

réalités quotidiennes, Safeliz, 2011.

Larivey, Michelle, «La conquête de l'autonomie», Magazine électronique "La lettre du psy", vol. 5, no 2, février 2001.

uice Tièche, Les guides pratiques de la vie, Guide pratique d'éducation familiale, SdT. 77190 Dammarie les Lys, France, 1979.

Pierre Lanares, les secrets de l'amour, Paris, 1975.

Testimoni di Geova, Via della Buufalotta 1281, Les jeunes s'interrogent Réponses pratiques, Rome, 2003

Tordjman, Gilbert, Réalités et problèmes de la vie sexuelle -Adolescents Hachette, Paris, 1978, pages 81,82.

Whitehead Evelyn Eaton Whitehead James D., Les étapes de l'âge adulte. Evolution psychologique et religieuse, Paris 1990, de l'anglais Christian Life Pattern, New-York, 1979.

Urayeneza Gérard, Hahirwa usoma, 1984.

Zacharias Tanee Fomum, Jouir du choix de ton conjoint, Christian publishing house, 1984.



Madame NYIRAMUKIZA Dative yavukiye mu Ntara y'Amajyepfo mu Karere ka Nyanza mu mwaka 1972. Arangije amashuri abanza muri URG Rushoka, yize amashuri yisumbuye mu ishuri ry'ababyeyi rya GITWE (ESAPAG) aho yarangirije mu ishami ry'inderabarezi mu mwaka wa 1993. Yabaye umurezi mu bigo bitandukanye by'amashuri abanza, yigisha no mu ishuri ryisumbuye rya ESAPAG.

Yashyingiranywe na Pastor NTAMPAKA Reuben mu mwaka wa 1997, ubu bafitanye abana b'abahungu n'umukobwa. Yarangije icyiciro cya kabiri cya kaminuza muri Kaminuza nkuru y'u Rwanda I Butare mu ishami rya Psychologie Clinique mu mwaka wa 2010. Yakunze gufatanya n'umutware we mu guhugura urubyiruko n'imiryango. Kubera guha agaciro gakomeye umuryango yakunze gusoma ibitabo binyuranye bivuga iby'umuryango ari na byo byatumye atekereza kwandika iki gitabo "INZIRA Y'UBUSORE BUNEJEJE" cyo guhugura abasore, abarezi ndetse n'ababyeyi. Ubu ni umunya-mabanga mu ishuri ryisumbuye rya GISENYI ADVENTIST SECONDARY SCHOOL(GASS) riri mu mujyi wa Rubavu