



**Nkongomiso wo Hlakulela Vununa Lebyinene eka
Vafana na Vavanuna
2023. Hi lembe ra 2023**



Tafula ra Swilo leswi nga endzeni

TAFULA RA SWILO LESWI NGA ENDZENI	2
XINGHENISO	2
KU KAMBISISA VUMUNHU BYA XINUNA	3
KU HLUVUKISA KU TITIVA	19
KU HLUVUKISA VULAWURI BYA WENA BYA MINTLHAVEKO	29
KU HLUVUKISA VUSWIKOTI LEBYINENE BYO VULAVURISANA	34
KU XIXIMA VAN'WANA	52
KU VA XIKOMBISO LEXINENE	67
NXAXAMELO WA TINOMBORO TO TIHLANGANISA TA AFRIKA-DZONGA TA MPFUNETO EKA NTSHIKELELO NA KU VILELA	70

Manghenelo

Mi amukeriwile eka buku leyi ya ntirho leyi endleriweke ku nyika matimba eka majaha na vafana ku hlakulela swikombiso swa vununa leswi hanyeke kahle, leswi xiximekaka na leswinene . Eka buku leyi ya ntirho, hi ta lavisisa tinhlokomhaka to hambana na migingiriko leyi nga ta ku pfuna ku hluvukisa ku titiva, ku aka vuxaka lebyinene, na ku fambisa ku langutela ka vaaki hi ku titshemba . Tsundzuka, vununa lebyinene i ku va wena wa xiviri loko u ri karhi u amukela ntwela-vusiwana, musa ni ku xixima hinkwavo.

Tsalwa leri ri tumbuluxiwile hi NICRO hi xikombelo xa vavuyeriwa va hina. Yi endliwa yi kumeka eka vaaki hi ku angarhela tanihi xiphemu xa vukorhokeri bya hina byo sivela vugevenga na madzolonga. Vanhu na tinhlengeletano va nga tirhisa tsalwa leri eka swikongomelo leswi nga tirheliki ku endla vuvekisi na swa dyondzo.

Ku Kambisisa Vumunhu bya Xinuna



KU TWISISA VUMUNHU BYA XINUNA

Eka xiyenge lexi, hi ta nghenelela eka mhaka ya vununa na ku lavisisa swiyenge swa byona swo hambana . Hi ku twisisa swilo leswi kucetelaka ku twisisa ka hina vununa, hi nga hluvukisa langutelo leri nga na swihlawulekisi swo tala no amukela swikombiso leswinene swa byona.

Vununa byi kombetela eka swihlawulekisi, mahanyelo, swiphemu na ku langutela leswi hi ntolovelo swi fambelanaka na ku va wanuna eka ndhavuko wo karhi kumbe vaaki . Yi katsa mimpimanyeto ya ntshamisano na ndhavuko leyi rhendzeleke vununa na tindlela leti vanhu va kombisaka na ku endla vutivi bya vona bya rimbewu tanihi vavanuna.

Vununa byi nga hambana eka mindhavuko na swiyimo swa matimu, naswona i swa nkoka ku xiya leswaku a ku na mhaka yin'we, leyi hlamuseriweke hinkwako ya vununa . Miganga yo hambana yi nga ha va na ku langutela na miehleketo yo hambana mayelana na leswi swi vulaka swona ku va wa xinuna.

Mikhuva yin'wana leyi tolovelekeke ni ku langutela loku hi ntolovelo ku fambisanaka ni vununa swi katsa matimba ya miri, ku tiyimisela, ku tiyimela, ku phikizana, ku tikhoma ka mintlhaveko ni timfanelo ta vurhangeri . Hambiswiritano, i swa nkoka swinene ku xiya leswaku timfanelo leti hi ntumbuluko a ti bohiwanga eka ku va va xinuna, naswona vanhu va rimbewu rihi na rihi va nga va na tona kumbe ku ti kombisa.

Nakambe i swa nkoka ku hambanisa exikarhi ka swilo leswinene ni swo biha swa vununa . Vununa lebyinene byi khutaza timfanelo to tanihi ntwela-vusiwana, vutlhari bya mintlhaveko, ku xixima van'wana ni mahanyelo yo kurisa . Swiyenge swo biha swa vununa swi nga katsa mahanyelo lama nga ni chefu, yo tanihi ku hlundzuka, ku fuma ni ku

tshikileriwa ka mintlhaveko, leswi nga vaka ni khombo eka vavanuna ni van'wana lava va hanyaka na vona.

Ku twisisa na ku lavisisa vununa swi katsa ku kanakana na ku tlhontlha swiphemu swa rimbewu swa ndhavuko na ku langutela . I swa nkoka ku kurisa ku twisisa loku katsaka hinkwavo na ku hambana ka vununa loku pfumelelaka vanhu ku kombisa vutivi bya vona bya rimbewu hi ntiyiso na ku ntshunxeka eka swifaniso leswi nga na khombo.

KU HLAMUSELA VUNUNA

Anakanya hi ku twisisa ka wena ka sweswi ka vununa . Xana swi vula yini eka wena ? Xiya ripfumelo ra wena, mimpimanyeto ya wena ni minkucetelo yihi na yihi ya vaaki kumbe ya ndhavuko leyi vumbeke langutelo ra wena.

Tsala nhlamuselo ya munhu hi xiyexe ya vununa leyi hundzaka eka swifaniso leswi nga tolovelekangiki na leswi languteriweke hi vaaki . Tinyiketele eka timfanelo, mimpimanyeto ni mahanyelo lawa u pfumelaka leswaku ma katsa vununa lebyinene.



VUMUNHU BYA XINUNA LEBYI NGA NI CHEFU

Vununa lebyi nga ni chefu byi kombetela eka ku langutela loku nga ni khombo ni loku sivelaka leswi swi vulaka swona ku va wanuna, leswi nga khumbaka vavanuna ni vafana hi ndlela yo biha hi tindlela to hambana-hambana . Hi leti tindlela tin'wana leti vununa lebyi nga ni chefu byi va khumbaka ha tona:

1. **Ku Tshikelela Mintlhaveko:** Vununa lebyi nga ni chefu byi khutaza mianakanyo ya leswaku vavanuna va fanele va va lava nonon'hwaka, va va va stoic naswona va nga vi na mintlhaveko . Leswi swi nga endla leswaku ku tshikileriwa mintlhaveko ni ku pfumela leswaku ku kombisa ku va u nga sirhelelekanga kumbe ku lava mpfuno i xikombiso xa ku tsana . Swi nga onha rihanyo ra mianakanyo ya vavanuna, tanihi leswi va nga ha lwelaka ku lulamisa ni ku hundzisela mintlhaveko ya vona hi ndlela leyi humelelaka.
2. **Nxaxamelo lowu pimiweke wa ku Hlamusela:** Vununa lebyi nga ni chefu hakanyingi byi siveriwa ku hambana ka mintlhaveko ni mahanyelo lama tekiwaka ma amukeleka eka vavanuna . Swi heta matimba vavanuna ku nghenelela eka migingiriko kumbe ku tsakela loku tekiwaka ku ri "ka xisati" kumbe loku nga riki ka ndhavuko eka

rimbewu ra vona . Ku tsandzeka loku ku nga sivela ku tiphofula, ku tumbuluxa ni ku kula ka munhu hi xiyexe.

3. **Ntshikelelo wo pfumelelana na swona:** Vununa lebyi nga ni chefu byi sindzisa ku langutela ni mimpimanyeto leyi tiyeke eka vavanuna, byi va sindzisa leswaku va pfumelelana ni xifaniso xo karhi xa matimba, ku fuma ni vukarhi . Ntshikelelo lowu wu nga endla leswaku munhu a titwa a nga faneleki, a vilela ni ku tixixima ehansi loko vavanuna va nga fikeleli mimpimanyeto leyi leyi nga riki ya xiviri.
4. **Dynamics ya Vuxaka lebyi nga ni Khombo:** Vununa lebyi nga ni chefu byi nga hoxa xandla eka ku cinca-cinca ka vuxaka loku nga riki na rihanyo . Ku pfumela ka leswaku vavanuna va fanele ku va lava lawulaka ni ku lawula ku nga ha endla leswaku vavasati va nga vi na nchumu, va nga xiximi ni ku ya emahlweni ka ku nga ringaniseli ka matimba loku nga ni khombo . Swi nga tlhela swi sivela ku kula ka ku vulavurisana loku hanyeke kahle, ntwela-vusiwana ni ku ringana endzeni ka vuxaka.
5. **Madzolonga na Vukarhi:** Vununa lebyi nga ni chefu byi yisa emahlweni mianakanyo ya leswaku vukarhi ni madzolonga i tindlela leti amukelekaka to tiyisekisa vulawuri ni ku tlhantlha timholovo . Leswi swi nga endla leswaku ku va na mimpimo ya le henhla ya ku hlaseriwa emirini, endzeni ka vuxaka bya vanhu na le ka vaaki hi ku anama, leswi yisaka eka vuyelo byo biha eka vanhu na miganga.
6. **Rihanyo ra Miehleketo leri khumbekaka:** Mintshikilelo ni ku langutela loku fambisanaka ni vununa lebyi nga ni chefu swi nga va ni vuyelo byo biha eka rihanyo ra mianakanyo ra vavanuna . Vavanuna va nga ha lava mpfuno eka timhaka ta rihanyo ra miehleketo hikwalaho ka ku soriwa na ku chava ku tekiwa tanihi lava tsaneke . Leswi swi nga endla leswaku ku va ni mpimo lowu tlakukeke wa swiyimo swa rihanyo ra mianakanyo leswi nga tshunguriwangiki ni khombo leri engetelekeke ra ku tivavisa kumbe ku tidlaya.
7. **Vuxaka bya le kusuhi ni ku hlangana loku nga nyawuriki:** Vununa lebyi nga ni chefu byi nga sivela ku kula ka vuxaka bya le kusuhi ni lebyi nga ni nhlamuselo ni van'wana . Ku kandziyisiwa ka ku tiyimela na ku tiyimela swi nga endla leswaku swi tika eka vavanuna ku vumba vuxaka bya le kusuhi na ku fikelela tinetiweki ta nseketelo wa mintlhaveko.

I swa nkoka ku lulamisa vununa lebyi nga ni chefu ni ku tlakusa swivumbeko swa vununa leswi hanyeke kahle leswi pfumelelaka vavanuna ni vafana ku tiphofula hi ntiyiso, ku amukela mintlhaveko yo hambana-hambana ni ku kurisa vuxaka lebyinene ni lebyi xiximekaka . Ku tumbuluxa tindhawu leti khutazaka mbulavurisano lowu pfulekeke, ku tlhontlha swifaniso leswi nga na khombo, na ku tlakusa ndzingano wa rimbewu swi nga pfuna ku hunguta switandzhaku swo biha swa vununa lebyi nga na chefu na ku kurisa mimbuyelo ya rihanyo eka vavanuna na vafana.

DYONDZO YA XIKOMBISO: VUYELO BYA VUNUNA BYA CHEFU EKA RIHANYO RA MIEHLEKETO RA JOHN

Thabo i wanuna wa malembe ya 30 hi vukhale loyi a kuleleke endyangwini wa ndhavuko lowu a wu namarhela mintirho yo tika ya rimbewu na ku langutela . U dyondzisiwe ku va la nonon'hwaka, la nga riki na mintlhaveko ni ku rhangisa matimba ni ku fuma ku tlula ku

va ekhomyeni ni ku kombisa mintlhaveko . Evuton'wini bya yena hinkwabyo, Thabo u ngenise ripfumelo leri endzeni naswona u lwisane na nkucetelo wa vununa bya chefu eka vuhlayiseki bya yena.

Vuyelo Bya Vununa Bya Chefu:

1. **Ku tshikileriwa ka Mintlhaveko:** Hikwalaho ka mintshikilelo ya vaaki, Thabo u titwe a boheka ku tshikilela mintlhaveko ya yena . A a pfumela leswaku ku kombisa ku sirheleleka kumbe ku lava mpfuno a swi ta voniwa tanihi xikombiso xa ku tsana . Hikwalaho ka sweswo, a a lwela ku phofula ndlela leyi a titwaka ha yona naswona hakanyingi a a ngenisa ku lwisana ka yena endzeni, leswi endleke leswaku a karhateka emintlhavekweni ni ku tihambanisa ni van'wana.
2. **Ku Tiphofula hi Swipimelo:** Vununa lebyi nga ni chefu byi dyondzise Thabo leswaku ku tsakela ko karhi ni mahanyelo yo karhi a swi tekiwa swi ri "leswi nga riki swa xinuna." A a titwa a kanakana ku endla mintirho leyi nga riki ya ndhavuko wa xinuna, yo tanihi vutshila, ku cina kumbe mintirho yo kurisa, a chava ku avanyisiwa ni ku hlekuriwa hi van'wana . Leswi swi sive vuswikoti bya yena byo kambisisa ku navela ka yena hi ku helela ni ku tiphofula hi ntiyiso.
3. **Mintlhontlho ya Vuxaka:** Vununa lebyi nga ni chefu byi kucetele ndlela leyi Thabo a a vona vuxaka ha yona . A a pfumela leswaku minkarhi hinkwayo u fanele a lawula, a tiyisekisa ku fuma naswona a papalata ku kombisa ku va ekhomyeni . Mianakanyo leyi yi sive vuswikoti bya yena byo simeka vuxaka lebyinene ni van'wana, loko a ri karhi a lwela ku vulavurisana erivaleni, ku twela vusiwana ni ku vumba vuxaka lebyi dzikeke bya mintlhaveko . Hikwalaho, hakanyingi vuxaka bya yena a byi pfumala vuxaka bya le kusuhi naswona a byi karhatiwa hi ku nga ringani ka matimba.
4. **Ntshikelelo wo pfumelelana na swona:** Thabo u vile na ntshikilelo lowukulu swinene wo pfumelelana na leswi vanhu va swi languteleke swa vununa . A a titwa a boheka ku tshamela ku kombisa matimba ya miri, ku tiyimisela ni ku phikizana leswaku a kombisa vununa bya yena . Leswi swi endle leswaku a tshama a ri karhi a tisola na ku titwa a nga si tshama a va "man enough," leswi endleke leswaku a va na ntshikilelo lowu nga heriki na ku vilela.
5. **Ku Lwisana ka Rihanyo ra Miehleketo:** Vuyelo bya vununa lebyi nga ni chefu byi teke rihanyo ra mianakanyo ra Thabo . Ku tsandzeka ku phofula mintlhaveko hi ku ntshunxeka ni ku lava nseketelo swi hoxe xandla eka ku titwa u ri wexe, ntshikilelo ni ku vilela . U ve ni ntshikilelo lowukulu, tanihi leswi a a tshamela ku twa xilaveko xo hanya hi ku landza swilaveko leswi nga riki swa xiviri swa vaaki.



MINKUCETELO YA NDHAVUKO NA VANHU

Endla ndzavisiso hi mavonelo yo hambana ya ndhavuko na matimu eka vununa . Xana vununa byi hambana njhani eka miganga yo hambana na minkarhi yo hambana ? Hi nga dyondza yini eka mavonelo lawa yo hambana-hambana?

Mindhavuko yo hambana-hambana yi ni mavonelo yo hambana-hambana hi vununa, naswona mavonelo lawa ma vumba ndlela leyi vununa byi twisisiwaka ni ku kombisiwa ha yona . Hi leswi swikombiso swin'wana leswi olovisiweke swa ndlela leyi vununa byi voniwaka ha yona eka mindhavuko yo hambana:

Vununa bya Ndhavuko (xikombiso, Sparta ya Khale): .

Eka mindhavuko yin'wana, vununa byi fambisana ni matimba ya miri, xivindzi ni timfanelo leti fanaka ni nhenha . Ndhavuko wa khale wa Spartan a wu teka vununa byi ri bya nkoka lebyi a byi ri bya nkoka eka vutshila bya nyimpi ni ku tiyisela emirini.

Vununa bya Nhlenganelo (xikombiso, Japani): .

Mindhavuko yo karhi yi kandziyisa vutivi bya nhlengeletano na ku twanana ka ntlawa . Le Japani, mianakanyo ya vununa hakanyingi yi fambisana ni timfanelo to tanihi ku tshembeka, ku tikhoma ni vuswikoti byo hetisisa mintirho ni swiboha swa vaaki.

Ku kombisa Mintlhaveko (xikombiso, Mindhavuko ya Xintu): .

Mindhavuko yin'wana ya ndzhavuko yi tlangela vununa lebyi amukelaka ku kombisa mintlhaveko, ntwela-vusiwana ni ku hlangana lokukulu ni ntumbuluko . Xikombiso, ndhavuko wa Valakota va Maamerika ya Xintu wu lemuka vutivi bya Mimoya yimbirhi, laha vanhu va hlanganisaka timfanelo ta xinuna na ta xisati.

Machismo (xikombiso, Mindhavuko ya le Latin Amerika):

Eka mindhavuko yo karhi ya le Latin Amerika, ku ni mianakanyo ya "machismo" leyi fambisanaka ni vununa . Hakanyingi yi kandziyisa mintirho ya ndhavuko ya rimbewu, ku fuma ni ku nonon'hwa . Hambiswiritano, i swa nkoka ku xiya leswaku a hi mindhavuko hinkwayo ya le Latin Amerika leyi namarhelaka swinene eka xifaniso lexi xo biha.

Ku Ringanisela na Ntwanano (xikombiso, Mindhavuko ya Vaaki va le Swihlalani swa Pacific swa Xintu):

Mindhavuko ya ndzhavuko eSwihlalani swa Pacific hakanyingi yi kandziyisa ku ringanisela ni ku twanana exikarhi ka matimba ya xinuna ni ya xisati . Vununa byi langutiwa tani hi ku tatisela vusati, na timfanelo to fana na matimba, xichavo, na vurhangeri leswi tirhaka hi ku fambisana na ku kurisa na ku hlayisa.

Eka mindhavuko ya le Vupela-dyambu ni le ka mindhavuko ya le Afrika, vununa byi nga twisisiwa hi tindlela to hambana-hambana . Hi leswi swithokovetselo leswi olovisiweke swa ndlela leyi vununa byi voniwaka ha yona eka mindhavuko leyi, kun'we ni swikombiso swin'wana:

Mindhavuko ya le Vupela-dyambu

Vumunhu na ku Fikeleleka:

Eka mindhavuko ya le Vupela-dyambu, vununa hakanyingi byi fambisana ni vumunhu, ku tiyimela ni ku humelela ka munhu hi xiyexe . Vavanuna va khutaziwa ku landzelela ku humelela eka dyondzo, mintirho ni le ka matshalatshala man'wana ya munhu hi xiyexe . Swikombiso swi katsa ku teka ku tiyimela ni ku phikizana swi ri swa nkoka.

Ku Tikhoma Mintlhaveko:

Mindhavuko ya le Vupela-dyambu hakanyingi yi langutele leswaku vavanuna va kombisa ku tikhoma ka mintlhaveko ni ku papalata ku va ekhombyeni . Ku phofula mintlhaveko erivaleni minkarhi yin'wana swi nga ha tekiwa tanihi xikombiso xa ku tsana . Swikombiso swi katsa ntshikilelo wo "toughen up" kumbe ku papalata ku kombisa gome kumbe ku chava.

Mintirho ya ku Ringana na Rimbewu: .

Miganga ya le Vupela-dyambu yi kandziyise ngopfu ku ringana ka rimbewu, yi tlhontlha mintirho ya ndhavuko ya rimbewu ni swifaniso leswi nga riki swa xiviri . Vavanuna va khutaziwa ku va vatirhisani lava seketelaka ni vatatana, va avelana vutihlamuleri bya le kaya . Swikombiso swi katsa vatatana lava nghanelaka hi xihatla eka nhlaysi wa vana na vavanuna lava seketelaka timfanelo ta vavasati.

Mindhavuko ya Afrika



Vutivi bya Vaaki: .

Mindhavuko yo tala ya Afrika yi teka vutivi bya vaaki byi ri bya nkoka naswona yi kandziyisa nkoka wa vuhlayiseki bya nhlengeletano . Vununa byi tala ku voniwa hi ku hetisisa vutihlamuleri bya ntshamisano na bya ndyangu . Swikombiso swi katsa ku rhangisa swilaveko swa vaaki ku tlula ku navela ka munhu hi xiyexe.

Ku Xixima Vakulu:

Ku xixima vakulu na vanhu va vulawuri i nchumu wa nkoka eka mindhavuko ya Afrika . Vavanuna va languteriwe ku kombisa xichavo ni ku seketela mindhavuko, leswi hoxaka xandla eku voneni ka vona vununa . Swikombiso swi katsa ku xixima na ku lava nkongomiso eka swirho swa ndyangu leswikulu kumbe varhangeri va vaaki.

Musirheleri na Muphakeri: .

Eka mindhavuko ya le Afrika, vununa hakanyingi byi katsa ku va musirheleri ni muphakeri wa ndyangu wa munhu ni vaaki . Vavanuna va languteriwe ku tiyisekisa vuhlayiseki ni vuhlayiseki bya varhandziwa va vona . Swikombiso swi katsa ku teka xiave xa muhlayisi wo sungula na ku tiyisisa vuhlayiseki bya muti.

I swa nkoka ku tsundzuka leswaku swikombiso leswi swi olovisiwile naswona swi nga ha va swi nga khomi ku rharhangana loku heleleke ka langutelo ra ndhavuko wun'wana ni wun'wana eka vununa . Ku engetela kwalaho, mavonelo lawa ya nga cinca hi ku famba ka nkarhi tanihleswi miganga yi cincaka no amukela ku twisisa loku katsaka hinkwavo ka rimbewu.

VAVANUNA EKA TIFILIMI NA VUHANGALASI BYA MAHUNGU

Eka tifilimi, vununa byi tala ku kombisiwa hi tindlela to hambana-hambana, ku ri ni swikombiso leswinene ni leswo biha . Hi lowu nxopaxopo lowu olovisiweke:

Swikombiso Leswinene

Xivindzi na Vunhenha:

Tifilimi to tala ta swiendlo ti kombisa swimunhuhakwa swa xinuna leswi kombisaka vutlhari ni vunhenha, swi sirhelela van'wana ni ku yimela leswi lulameke . Swimunhuhakwa leswi swi hlohlotela vayingiseri hi ku pfumala vutianakanyi na ku tiyimisela ku langutana na mintlhontlho.

Ku va ekhombyeni ra mintlhaveko:

Tifilimi tin'wana ti tlhontlha mavonelo ya ndhavuko hi ku kombisa swimunhuhakwa swa xinuna leswi nga sirhelelekangiki hi tlhelo ra mintlhaveko . Swimunhuhakwa leswi swi paluxa mintlhaveko ya swona na ku nghenelela eka vuhlanganisi bya rihanyo, swi tlakusa mianakanyo ya leswaku ku pfuleka ka mintlhaveko i nchumu lowunene wa vununa.

Swikombiso swo biha

Vununa bya Chefu: .

Tifilimi to karhi ti yisa emahlweni swiyenge leswi nga ni khombo swa vununa, ti khutaza mahanyelo ya tihanyi, ku fuma ni ku va vavasati va nga ri nchumu . Swifaniso leswi swi tiyisisa mavonelo yo biha naswona swi nga hoxa xandla eka ndhavuko wa madzolonga na ku pfumala xichavo.

Ku tshikileriwa ka Mintlhaveko:

Eka tifilimi tin'wana, swimunhuhakwa swa xinuna swi kombisiwa tanihi leswi pfalekeke emintlhavekweni, swi papalata ku va ekhombyeni ni ku tshikilela mintlhaveko ya swona. Leswi swi nga tiyisisa mianakanyo ya leswaku ku kombisa mintlhaveko i xikombiso xa ku tsana, ku hunguta ku kula ka ximunhuhakwa na ku yisa emahlweni swifaniso leswi nga riki na khombo.

Mimpimanyeto ya Miri leyi nga Fikelelekiki:

Hakanyingi tifilimi ti kombisa swimunhuhakwa swa xinuna leswi nga ni miri lowu ringaniseriweke, swi kandziyisa nkoka wa matimba ya miri ni ku languteka . Leswi swi nga vanga ku langutela loku nga riki ka xiviri eka vavanuna, leswi vangaka timhaka ta xifaniso xa miri na swiphiso swa ku tixixima.

I swa nkoka ku xiya leswaku leswi i swikombiso leswi olovisiweke, naswona a hi tifilimi hinkwato leti ngenaka kahle eka swiyenge leswi . Ku kombisiwa ka vununa eka filimi swi rharhanganile, naswona ku na matshalatshala lama kulaka yo tlhontlha switlhokovetselo swa ndhavuko na ku tlakusa vuyimeri byo hambana na lebyinene bya vununa.

Swikombiso Leswinene Eka Swinavetiso:

Vutlhari bya Mintlhaveko:

Swinavetiso swin'wana swi kombisa vavanuna lava kombisaka vutlhari bya mintlhaveko ni ntwela-vusiwana . Hi xikombiso, xinavetiso xi nga ha kombisa tatana a ri karhi a chavelela n'wana wakwe kumbe munghana wa yena wa xinuna a n'wi seketela hi nkarhi wo tika . Swifaniso leswi swi kombisa swiyenge leswinene swa vununa, swi kandziyisa nkoka wa ku hlanguka ka mintlhaveko na ku twisisa.

Ku Kurisa Ni Ku Hlayisa:

Swinavetiso swo karhi swi tlhontlha swiphemu swa ndhavuko swa rimbewu hi ku kombisa vavanuna va ngenela mintirho yo khathalela . Hi xikombiso, xinavetiso xi nga ha kombisa tatana a hlanguyela hi xihatla eku khathaleleni ka vana kumbe wanuna a lunghiselela ndyangu wa yena swakudya . Swifaniso leswi swi tlakusa mianakanyo ya leswaku vununa byi katsa timfanelo to kurisa na vutihlamuleri lebyi avelaniwa endzeni ka muti.

Swikombiso Swo Biha Eka Swinavetiso:

Ku tlula mpimo ka xinuna: .

Swinavetiso swin'wana swi yisa emahlweni swifaniso leswi nga riki swa xinuna leswi tlulaka mpimo, swi kombisa vavanuna tanihi lava nga ni tihanyi ku tlula mpimo, lava lawulaka kumbe lava nga ni rimbewu leri hundzeletweke . Swifaniso leswi swi tiyisa mianakanyo leyi nga ni khombo ya vununa, swi kandziyisa matimba ya miri, ku hlula ni ku endla vavasati va nga ri nchumu . Hi xikombiso, xinavetiso xi nga ha kombisa wanuna a tirhisa matimba yakwe ya miri leswaku a tiyisekisa vulawuri kumbe a rhuketela vavasati leswaku a vuyeriwa.

Vununa bya Chefu: .

Swinavetiso swo karhi swi khutaza vununa lebyi nga ni chefu hi ku kombisa mahanyelo lama hoxaka xandla eka ku cinca-cinca ka rimbewu loku nga ni khombo . Hi xikombiso, xinavetiso xi nga ha kombisa wanuna a endla mahanyelo yo pfumala xichavo kumbe yo sindzisa eka vavasati kumbe a seketela mavonelo lama nga ni khombo lama sivelaka ku kombisa mintlhaveko . Swifaniso leswi swi tiyisisa swiyenge swo biha na leswi nga ni khombo swa vununa.

I swa nkoka ku tsundzuka leswaku swikombiso leswi swi olovisiwile naswona a swi katsi swifaniso hinkwaswo leswi kombisiweke eka swinavetiso . Ku engetela kwalaho, nhlamuselo ya swifaniso leswi yi nga ha hambana exikarhi ka vanhu hi ku ya hi mavonelo ni mintokoto ya vona . Indasitiri ya swinavetiso hakatsongotsongo yi lemuka nkoka wo tlakusa vuyimeri byo hambana na lebyinene bya vununa.

SWIRINGANYETO LESWI NGA SWA NKOCA NI LESWI LANGUTERIWEKE :

Hambi leswi swi nga swa nkoka ku xiya leswaku swifaniso leswi nga tolovelekangiki swi nga hambana eka mindhavuko na swiyimo, hi leswi swihlawulekisi swin'wana leswi tolovelekeke mayelana na vununa xikan'we na swikombiso leswi nga na vuxokoxoko:

Ku nonoka na Vukarhi:

Xihlawuhlawu: Vavanuna va languteriwe ku va ni matimba emirini, lava tiyimiseleke naswona va lunghekele ku hlanganyela eku lwisaneni emirini.

Xikombiso: Tifilimi ta swiendlo hakanyingi ti kombisa swimunhuhatwa swa xinuna leswi tlhantlhaka swiphiko hi ku tirhisa madzolonga ya miri, leswi tiyisaka mianakanyo ya leswaku matimba na vukarhi i swa nkoka eka vununa.

Vustoyiki bya mintlhaveko:

Xihlawuhlawu: Vavanuna va fanele ku tshikilela mintlhaveko ya vona naswona va papalata ku kombisa ku va ekhomyeni kumbe ku va ni vuxiyaxiya.

Xikombiso: Wanuna loyi a hlayisaka mintlhaveko ya yena yi tumbetiwe naswona a papalata ku rila kumbe ku kombisa gome hikuva a chava leswaku swi nga tekiwa tanihi xikombiso xa ku tsana.

Muhlayisi na Muphakeri:

Xihlawuhlawu: Vavanuna va languteriwe ku va va hola ngopfu emindyangwini ya vona, lava nga na vutihlamuleri bya nseketelo wa timali.

Xikombiso: Nuna loyi a titwaka a tshikileriwa ku va yena ntsena muphakeri wa ndyangu wa yena, kasi ntirho wa munghana wa yena wa vukati ni minyikelo ya timali a swi tekeriwi enhlokweni.

Ku fuma na Vurhangeri: .

Xihlawuhlawu: Vavanuna va fanele ku teka swikhundlha swa matimba na vulawuri, va tiyisisa vulawuri eka van'wana.

Xikombiso: Swimunhuhatwa swa xinuna leswi talaka ku kombisiwa tanihi varhangeri lava lawulaka eka tifilimi, eka swiyimo swa mabindzu kumbe eka swiphemu swa tipolitiki, leswi tiyisaka ripfumelo ra leswaku vurhangeri i mfanelo ya xinuna.

Ku Papalata Vusati:

Xihlawuhlawu: Vavanuna va fanele va tihambanisa ni xin'wana ni xin'wana lexi tekiwaka xi ri xa xisati, xo tanihi ku kurisa, ku va ni vuxiyaxiya kumbe vutihlamuleri bya le kaya.

Xikombiso: Wanuna loyi a papalataka ku ngenela mintirho yo fana na ku sweka, ku basisa, kumbe ku hlayisa vana, a tshemba leswaku i vutihlamuleri bya vavasati ntsena.

Ku Hlula Hi Rimbewu: .

Xihlawuhlawu: Vavanuna va fanele ku tshama va ri karhi va hlongorisa ku hlula hi swa masangu ni ku kombisa vununa bya vona.

Xikombiso: Matshalatshala ya swinavetiso lama nga na xikongomelo xa vavasati na ku kombisa vavanuna tanihi lava humelelaka na ku navela ntsena hi ku ya hi vuswikoti bya vona byo koka rinoko ra vanghana vo tala va rimbewu.

Ku vengiwa ka Vasodoma na Vununa:

Stereotype: Vununa byi fanele ku hlamuseriwa hi heterosexuality, naswona ku hambuka kwihi na kwihi ku voniwa tani hi nxungeto eka vununa.

Xikombiso: Swiendlakalo laha vanhu va hlekulaka kumbe ku tekela ehansi vavanuna lava kombisaka mintlhaveko ya vona, va kombisaka ku va ekhomyeni, kumbe ku kombisa mahanyelo lama tekiwaka tanihi lama nga riki ya heteronormative.

I swa nkoka ku lemuka leswaku swifaniso leswi swo biha swi ringanyeta ku hambana loku fuweke ka vununa naswona swi nga va ni vuyelo byo biha eka vanhu hi ku yisa emahlweni ku langutela loku nga ni khombo ni ku tshikilela ku kombisa ka ntiyiso . I swa nkoka ku tlhontlha na ku herisa swihlawulekisi leswi ku kurisa rixaka leri katsaka hinkwavo na ku amukela.

SWIHLAWULEKISI SWA NTLHONTLHO

Hi leswi swikombiso swin'wana leswinene swa vanhu lava kanetaka mianakanyo ya ndhavuko ya vununa.

Fred Rogers: 1999.

U tiveka hi: Mufambisi wa nongonoko wa thelevhixini wa "Mister Rogers' Neighbourhood."

Ku kaneta mianakanyo ya ndhavuko: Fred Rogers u tlhontlhe vununa bya ndhavuko hi ku kombisa musa, ntwela-vusiwana ni ku va a nga sirhelelekanga emintlhaveweni . U khutaze nkoka wa ku tiphofula, ku vulavurisana loku pfulekeke ni ku kurisa vuxaka.



Grand Communications/The Fred Rogers Company

Prince: .

U tiveka hi: Muyimbeleri na muyimbeleri wa ndhuma.

Ku kaneta mianakanyo ya ndhavuko: Prince u tlhontlhe mimpimanyeto ya rimbewu hi ku hlawula ka yena fexeni loku hlamarisaka, ku endla swiambalo ni xitayili xa androgynous . U amukele timfanelo ta xinuna ni ta xisati, a herisa swifaniso leswi nga riki swa xiviri ni ku khutaza vumunhu bya munhu hi xiyexe.



Richard E. Aaron/Redferns

David Beckham:

U tiveka hi: Khale ka mutlangi wa bolo ya milenge wa xiphurofexinali.

Ku kaneta miehleketo ya ndhavuko: David Beckham u tlhontlhe swifaniso leswi nga tolovelekangiki hi ku kombisa rirhandzu eka vana va yena erivaleni, ku seketela ntirho lowu humelelaka wa nsati wa yena, na ku nghenelela eka mabindzu ya fexeni na ku saseka.



@loyaltyzeus/Instagram

U hlamusele vununa hi vuntshwa hi ku kandziyisa nkoka wa rirhandzu, ndyangu ni xitayili xa munhu hi xiyexe.

Laverne Cox: 1999.

U tiveka hi: Mutlangi wa swifaniso, muyimeri, na mulweri wa timfanelo ta transgender.

Ku kaneta mianakanyo ya ndhavuko: Laverne Cox u kaneta mianakanyo ya ndhavuko ya vununa hi ku amukela erivaleni vumunhu bya yena tanihi wansati la hundzukeke rimbewu . Hi ku tirhisa vukorhokeri bya yena na ku vonaka, u tlhontlha ku langutela ka vaaki ku tlakusa ku katsa hinkwavo na ku amukeriwa ka swikombiso swo hambana rimbewu.



Saul Loeb/AFP via Getty Images

na

swa

Barack Obama: 1999.

U tiveka hi: Presidente wa vu-44 wa United States.

Ku kaneta mianakanyo ya ndhavuko: Barack Obama u tlhontlhe mianakanyo ya ndhavuko ya vununa hi ku kombisa erivaleni ntwela-vusiwana, ku va ekhomyeni ni vutlhari bya mintlhaveko hi nkarhi wa vupresidente bya yena . U kombisile matimba hi vurhangeri bya yena, loko a ri karhi a tlhela a teka ntwela vusiwana, ku katsa hinkwavo na nkoka wa ndyangu swi ri swa nkoka.



Official portrait, 2012

Somizi Mhlongo: Xitsonga:

U tiveka hi: Munhu wa vuhangalasi bya mahungu, muendli wa swichayachayana na muhaxi wa thelevhixini.

Ku kaneta miehleketo ya ndhavuko: Somizi Mhlongo u kaneta swifaniso swa rimbewu hi xitayili xa yena xo tinyungubyisa, vumunhu bya yena lebyi hanyaka, na ku pfuleka mayelana na rimbewu ra yena . U khutaza ku tiamukela naswona u khutaza van'wana ku amukela vumunhu bya vona byo hlawuleka.

Vanhu lava va kombisa xikombiso xa vanhu lava tlhontlhaka miehleketo ya ndhavuko ya vununa, va khutaza ntiyiso, ku katsa hinkwavo, na ku hahluka ka swifaniso leswi nga tolovelekangiki.



KU HLANGANA KA SWIYENGE

Ku hlangana i mianakanyo leyi lemukaka hilaha swiyenge ^{IOI} swo hambana swa vutivi bya munhu, swo tanihi rixaka, rixaka, xiyimo xa ikhonomi ya vaaki, na ku navela ka rimbewu, swi tirhisana na ku hlangana, swi vumba mintokoto na mintlhontlho ya yena . Loko hi languta ku hlangana hi ku yelana na vununa, swi vula ku twisisa leswaku vununa a hi ntokoto lowu ringanaka na hinkwavo naswona byi nga kuceteriwa hi swilo leswi swo hlangana.

Rixaka na Vununa:

Tinxaka to hambana na tinxaka ti nga ha va na ku langutela ko hlawuleka ka ndhavuko na swifaniso leswi nga tolovelekangiki ku rhendzela vununa . Hi xikombiso, leswi languteriweke hi vununa endzeni ka miganga ya Vantima, Valungu kumbe va le Asia swi nga ha hambana . Ku langutela loku ku nga vumba ndlela leyi vanhu va kombisaka vununa bya vona ha yona na ku hlangana na mintshikilelo ya vaaki.

Xiyimo xa Ikhonomi ya Vanhu na Vununa:

Swilo swa ikhonomi swi nga kucetela ndlela leyi vununa byi voniwaka ni ku endliwa ha yona . Vavanuna lava humaka eka mindhavuko yo hambana ya ikhonomi ya vaaki va nga langutana na mintlhontlho yo hambana eku kombiseni ka vununa bya vona hikwalaho ka ntshikilelo wa timali, ku fikelela switirhisiwa, kumbe ku langutela loku fambelanaka na ntlawa wa vona wa ntshamisano.

Ku navela ka rimbewu na Vununa:

Ku navela ka rimbewu ku nga hlangana na vununa, tanihi leswi mavonelo ya vaaki na ku langutela loku rhendzeleke vununa swi nga ha hambanaka eka vavanuna va rimbewu leri hambaneke loko va pimanisiwa na vavanuna va tinghwavava, rimbewu leri hambaneke kumbe ra rimbewu leri hundzukeke . Vanhu va LGBTQ+ va nga ha fambisa mintokoto yo hlawuleka na mintlhontlho eku kombiseni ka vununa bya vona endzeni ka miganga ya vona kumbe vaaki hi ku angarhela.

Rixaka na Vununa eAfrika-Dzonga:

Eka xiyimo xa Afrika-Dzonga, ku langutela ka ndhavuko ku rhendzela vununa ku nga ha hambana exikarhi ka tinxaka to hambana na tinxaka . Xikombiso, miehleketo ya ndhavuko ya vununa eka vaaki va Mazulu yinga kandziyisa matimba, vutlhari, na ku namarhela mikhuva ya ndzhavuko, kasi eka miganga ya Afrikaans, vununa byinga fambelanisiwa na stoicism na assertiveness.



Mintokoto ya vavanuna va Vantima va Afrika-Dzonga yi nga ha hlangana na vununa eka xiyimo xa matimu na ku nga ringani ka rixaka loku yaka emahlweni . Ndzhaka ya xihlawuhlawu na xihlawuhlawu xa mafambiselo yi nga vumba mavonelo ya vununa bya Vantima, leswi yisaka eka swifaniso leswi nga tolovelekangiki kumbe mintlhontlho leyi khumbhaka ndlela leyi vavanuna va Vantima va kombisaka vununa bya vona ha yona na ku fambisa ku langutela ka vaaki.

Xiyimo xa Ikonomi ya Vanhu na Vununa eAfrika-Dzonga:

Vavanuna lava humaka eka swiyimo swa le hansi swa ikonomi ya vaaki eAfrika-Dzonga va nga langutana na mintlhontlho yo hlawuleka eku kombiseni ka vununa bya vona hikwalaho ka mfikelelo lowu nga nyawuriki eka switirhisiwa na minkarhi . Swiphiqo swa ikonomi swi nga kucetela ku tixixima ka vona, mintirho ya vona tanihi vaphakeri, na ntshikilelo wo pfumelelana na ku langutela ka vaaki ka leswi swi vulaka swona ku va wanuna la humelalaka na wa xinuna.

Ku hlangana ka xiyimo xa ikonomi ya vaaki na vununa swi nga tlhela swi voniwa eka ndlela leyi vavanuna lava humaka eka mindhavuko ya nkateko eAfrika-Dzonga va fambisaka vununa bya vona ha yona . Ntshikelelo wo hlayisa xiyimo xa ntshamiseko na ku fikelela ku langutela ka vaaki ka ku humelala wu nga khumba mahanyelo ya vona na ku tiyisisa ku cinca ka matimba endzeni ka vuxaka na vaaki.

Ntshikelelo wa Rimbewu na Vununa eAfrika-Dzonga:

Vanhu va LGBTIQA eAfrika-Dzonga va nga langutana na mintokoto yo hambana na mintlhontlho eku kombiseni ka vununa bya vona endzeni ka miganga ya vona kumbe vaaki hi ku angarhela . Hi xikombiso, vavanuna va tinghwavava na va rimbewu rin'we va nga ha lwisana na ku soriwa ka vaaki na xihlawuhlawu, leswi nga khumbaka ku tiamukela ka vona na ntshunxeko wo kombisa vununa bya vona hi ntiyiso.

Vavanuna lava hundzukeke rimbewu eAfrika-Dzonga va nga ha famba eka ku hlangana loku rharhanganeke ka vununa, vutivi bya rimbewu, na ku langutela ka ndhavuko . Va nga ha langutana na mintlhontlho eku ringaniseni ka vutivi bya vona bya rimbewu na ku langutela ka vaaki na swifaniso leswi nga tolovelekangiki leswi fambelanaka na vununa, loko va ri karhi va tlhela va seketela timfanelo ta vona na ku amukeriwa endzeni ka vaaki vo anama va LGBTIQA.

Ku twisisa ku hlangana ka swiyenge swi hi pfuna ku lemuka leswaku vununa a hi mhaka yin'we kambe byi vumbiwa hi swilo swo hambana leswi hlanganisiweke . Yi kombisa nkoka wo languta mintokoto yo hambana na mintlhontlho leyi vanhu va nga langutanaka na yona hi ku ya hi vutivi bya vona lebyi hlanganaka . Hi ku amukela ku hlangana ka swiyenge, hi nga kurisa mimbulavurisano leyi katsaka hinkwavo na ya swihlawulekisi mayelana na vununa na ku tirhela ku herisa swihlawulekisi leswi nga na khombo na ku va na xihlawuhlawu.

MINTIRHO LEYI TIRHAKA EKA WENA

- 1 **Nkanelo**: Nghenela mimbulavurisano leyi pfulekeke na tintangha kumbe swirho swa ndyangu leswi humaka eka mindhavuko yo hambana ku kuma vutivi eka mintokoto ya vona ya vununa na ndlela leyi byi hlanganaka ha yona na vutivi bya vona.
- 2 **Ku Endla Tijenali Hi Ku Anakanyisisa**: Vekela etlhelo nkarhi lowu tinyiketeleke ku tsala journal mayelana ni ku twisisa ka wena ka munhu hi xiyexe ka vununa . Anakanyisisa hi ndlela leyi ku langutela ka vaaki ni minkucetelo swi vumbeke langutelo ra wena ha yona . Tsala miehleketo ya wena, ripfumelo ra wena na

mintlhontlho yihi na yihi leyi u langutanaka na yona eku amukeleni ka vununa lebyinene.

- 3 **Nxopaxopo wa Vuhangalasi bya Mahungu:** Hlawula filimi, nongonoko wa TV kumbe xinavetiso lexi kombisaka vununa . Nxopaxopo hi vukheta vuyimeri bya vununa endzeni ka byona . Hlawula swihlawulekisi swihi na swihi leswi nga ni khombo kumbe ku langutela loku nga riki ka xiviri . Xiya ndlela leyi swifaniso leswi swi nga ku khumbaka ha yona ndlela leyi vahlaleri va twisisaka vununa ha yona.
- 4 **Ntshaho wa Munhu hi Xiyexe:** Hlawula xirho xa ndyangu, munghana kumbe mutsundzuxi loyi u n'wi tsakelaka hikwalaho ka ku kombisa ka vona lokunene ka vununa . Endla mbulavurisano na vona ku kuma vutivi bya mimpimanyeto ya vona, ripfumelo na mintokoto ya vona . Va vutise hi riendzo ra vona ro amukela vununa lebyinene na mintlhontlho yihi na yihi leyi va langutaneke na yona.
- 5 **Ndzavisiso wa Xikombiso:** . Hlawula xikombiso xa xinuna eka matimu, matsalwa kumbe vanhu va manguva lawa loyi a hlanganisaka vununa lebyinene . Endla ndzavisiso hi vutomi bya vona, mimpimanyeto ni minyikelo ya vona . Tsala biography yo koma u kombisa timfanelo ta vona letinene na nkucetelo lowu va wu endleke eka van'wana.
- 6 **Swihlawulekisi Swa Ntlhontlho:** Kuma no tlhontlha swifaniso leswi nga riki na khombo leswi sivelaka ku twisisa ka wena vununa, ku tlakusa langutelo ro anama, leri katsaka hinkwavo.
- 7 **Mintlhaveko na ku va ekhombyeni:** Languta nkoka wa vutlhari bya mintlhaveko na ku amukela ku va ekhombyeni tanihi matimba, ku pfumelela ku kombisa mintlhaveko hi ndlela leyi hanyeke kahle.

Tsundzuka, ku twisisa vununa i endlelo leri yaka emahlweni ra ku tianakanya ni ku dyondza . Hi ku nghenelela eka migingiriko leyi, u ta hluvukisa langutelo leri nga na swihlawulekisi na ku katsa hinkwavo eka vununa, ku ku pfuna ku amukela swikombiso leswinene swa byona.

Ku Hluvukisa Ku Titiva

Ku tivona i vuswikoti byo lemuka ni ku twisisa mianakanyo ya hina, mintlhaveko, mahanyelo ni minsusumeto ya hina . Swi katsa ku va ni langutelo leri nga erivaleni ra leswi hi nga swona, ku katsa ni matimba ya hina, ku tsana ka hina, mimpimanyeto ni leswi hi swi pfumelaka.

Ku tivona i swa nkoka hikuva swi hi pfuna ku titwisisa ku antswa ni swiendlo swa hina . Loko hi titiva, hi nga xiya mintlhaveko ya hina ni ku twisisa leswaku ha yini hi titwa hi ndlela yo karhi . Leswi swi hi pfumelela ku lawula mintlhaveko ya hina hi ndlela leyinene ni ku endla swiboho leswi nga ni vutivi.

Ku titiva swi tlhela swi hi pfuna ku vona matimba ni ku tsana ka hina . Hi ku twisisa vuswikoti bya hina ni swipimelo swa hina, hi nga tivekela tipakani ta xiviri ni ku tirhela ku kula ka munhu hi xiyexe . Swi hi endla hi kota ku endla swiboho leswi fambelanaka na

mimpimanyeto ya hina na ku tumbuluxa ku titwa ka xikongomelo na ku hetiseka evuton'wini bya hina.

Eka vuxaka, ku titiva ku hoxa xandla swinene . Loko hi xiya mintlhaveko ni mahanyelo ya hina, hi nga vulavurisana hi ndlela leyi humelelaka, hi lulamisa timholovo hi ndlela leyi akaka ni ku aka vuxaka lebyi tiyeke ni van'wana . Swi tlhela swi hi pfumelela ku va na ntwela vusiwana na ku twisisa eka mavonelo ya van'wana.

Hi ku angarhela, ku titiva i swa nkoka hikuva swi hi nyika matimba yo hanya hi ndlela ya ntiyiso swinene, ku endla swiboho swo antswa ni ku vumba vuxaka lebyinene . Swi hi pfuna ku famba-famba evuton'wini hi ku twisiseka, hi tiamukela ni ku twisisa loku dzikeke ka hina ni lava hi hanyaka na vona.

MINTIRHO LEYI TIRHAKA LEYI NGA TA KU PFUNA KU ENGETELA KU TITIVA KA WENA

KU TITIVA HI MINTLHAVEKO

Anakanyisisa hi mintlhaveko ya wena n'wini ni swihlohloteri swa wena eka swiyimo leswi tlhonthlaka.

Swilo Kumbe Swiyimo Leswi Pfluxaka Ntlhaveko Eka Mina	Xana I Mintlhaveko Leyinene kumbe Yo Biha?	Xana ndzi endla yini loko ndzi twa Mintlhaveko Leyi?	Xana I Ku Angula Lonene Kumbe Ku Biha?	Xana Ndzi Nga Xi Lawula Njhani Xiyimo Ku Antswa?

NXAXAMELO WO KAMBELA KU ENGETELA KU TITIVA

Vekisa nkarhi u tirha hi nxaxamelo wa swikambelo ku ku pfuna ku kuma vutivi byo antswa bya wena n'wini.

1. Tilangutisa:

- a. Vekela etlhelo nkarhi wa nkarhi na nkarhi wo tianakanyisisa.
- b. Endla ndhawu yo rhula no rhula yo tikambisisa.
- c. Jorjala miehleketo ya wena, mintlhaveko na mintokoto ya wena ku kuma vutivi.

2. Ku Lemuka Mintlhaveko:

- a. Nyikela nyingiso eka mintlhaveko ya wena siku hinkwaro.
- b. Hlawula ni ku lebula mintlhaveko ya wena hi ku kongoma.
- c. Xiya ndlela leyi mintlhaveko ya wena yi khumbaka mianakanyo ni mahanyelo ya wena ha yona.

3. Swihlohloteri na Swivumbeko:

- a. Hlawula swiyimo kumbe vanhu lava pfluxaka ku angula lokukulu ka mintlhaveko.
- b. Lemuka swivumbeko leswi phindha-phindhiwaka emianakanyweni ya wena, mintlhaveko ni mahanyelo ya wena.
- c. Kambisisa swivangelo swa rimitsu endzhaku ka swihlohloteri leswi na swivumbeko.

4. Ku va ni mianakanyo: .

- a. Titolovete tindlela to anakanya, to tanihi ku anakanyisisa kumbe ku hefemula swinene.
- b. Xiya mianakanyo ni mintlhaveko ya wena handle ko avanyisa kumbe ku namarhela.
- c. Xiya mintlhaveko emirini wa wena leswaku u yingisela xiyimo xa wena xa mintlhaveko.

5. Mbuyelo:

- a. Lava vuxokoxoko eka vanghana lava tshembekaka, ndyangu kumbe vatirhi-kuloni.
- b. Kombela mavonelo yo tshembeka malunghana ni matimba ya wena ni tindhawu leti u faneleke u antswisa eka tona.
- c. Yingisela hi vukheta naswona u kambisisa vuyelo handle ko tisirhelela.

6. Mimpimanyeto Ni Swipfumelo:

- a. Anakanyisisa hi mimpimanyeto ya wena ya nkoka ni leswi u swi pfumelaka.

- b. Hlawula leswi nga swa nkoka hakunene eka wena eka swiyenge swo hambana-hambana swa vutomi.
- c. Kambisisa ndlela leyi mimpimanyeto ya wena ni leswi u swi pfumelaka swi vumbeke ku hlawula ni swiendlo swa wena ha yona.

7. Matimba Ni Ku tsana:

- a. Hlawula matimba ya wena ya munhu hi xiyexe naswona u ma amukela.
- b. Anakanya hi tindhawu leti u nga ha vaka ni ku tsana eka tona kumbe tindhawu leti u faneleke u kula eka tona.
- c. Languta tindlela to leverage matimba ya wena na ku tirha ku antswisa 3weaknesses.

8. Ku Tivulavula:

- a. Nyikela nyingiso eka mbulavurisano wa wena wa le ndzeni na ku tivulavula.
- b. Xiya loko u tala ku tisola kumbe ku va ni vuxiyaxiya ku tlula mpimo.
- c. Titolovete ku siva ku tivulavula loku nga riki kunene hi mianakanyo leyinene ni leyi seketelaka.

9. Ku Lemuka Miri: 3

- a. Yingisela mintlhaveko emirini wa wena, yo tanihi ku nonon'hweriwa, ku ntshunxeka kumbe ku nga tsaki.
- b. Xiya ndlela leyi miri wa wena wu angulaka ha yona eka swiyimo ni mintlhaveko yo hambana-hambana.
- c. Hlanganisa mintlhaveko ya wena ya miri ni mintokoto ya wena ya mintlhaveko.

10. Tipakani ta Vutomi ni ku ringanisa:

- a. Anakanyisisa hi tipakani ta wena ta nkarhi wo leha ni ku navela ka wena.
- b. Kambisisa loko swiendlo swa wena swa sweswi ni ku hlawula ka wena swi fambisana ni tipakani ta wena.
- c. Endla mindzulamiso naswona u veka swikongomelo swo fambisana ni vutomi bya wena ni mimpimanyeto ni ku navela ka wena.

11. Lava Mpfuneto Wa Xiphurofexinali:

- a. Anakanya hi ku tirha na muongori kumbe mutsundzuxi ku kuma nseketelo lowu engetelekeke.
- b. Mutivi wa xiphurofexinali a nga nyika nkongomiso ni tithekiniki leti endleriweke swilaveko swa wena.
- c. Va nga ku pfuna ku fambisa mintlhontlho na ku olovisa ku titiva.

KU TSALA TIJENALI TA MINTLHAVEKO

1. Vekela etlhelo nkarhi lowu tinyiketeleke siku ni siku leswaku u anakanyisisa hi mintlhaveko ya wena . Kuma ndhawu leyi rhuleke ni leyinene laha u nga dzikisaka mianakanyo ya wena handle ka swilo leswi kavanyetaka.
2. Hefemulela ehenhla swi nga ri swingani leswaku u rhurisa mianakanyo ya wena ni ku tisa nyingiso wa wena eka nkarhi wa sweswi.
3. Pfula journal ya wena kumbe tsalwa leri nga riki na nchumu eka khompyuta ya wena kutani u sungula ku tsala hi mintlhaveko ya wena . Hlamusela ndlela leyi u titwaka ha yona, ku katsa ni matimba ni mintlhaveko yihi na yihi ya miri leyi fambisanaka ni mintlhaveko yin'wana ni yin'wana.
4. Anakanyisisa hi swiendlakalo kumbe swiyimo leswi pfuxeke mintlhaveko leyi . Xiya leswaku ha yini u angurile hi ndlela leyi u anguleke ha yona ni leswaku i ripfumelo kumbe mimpimanyeto yihi leyi nga xisekelo leyi nga ha hoxaka xandla eka ku angula ka wena ka mintlhaveko.
5. Loko u ri karhi u tsala, u nga avanyisi naswona u tshembeka eka wena n'wini . Papalata ku tisola kumbe ku tshikilela mintlhaveko yihi na yihi leyi humelelaka . Xikongomelo i ku xiya ni ku twisisa mintlhaveko ya wena handle ko avanyisa.
6. Pfuxeta leswi tsariweke eka jenali ya wena nkarhi na nkarhi ku kuma swivumbeko, swihlohloteri kumbe tinhlokomhaka leti vuyeleriwaka eka mintokoto ya wena ya mintlhaveko . Leswi swi nga ku pfuna ku kuma vutivi lebyi dzikeke bya maendlelo ya wena ya mintlhaveko ni ku hluvukisa ku titiva.

KU VUTISA HI KU ANAKANYISISA

1. Vekela etlhelo nkarhi wo rhula ni lowu nga kavanyetiwiki wa ku tianakanya.
2. Sungula hi ku tivutisa swivutiso leswi pfulekeke leswi khutazaka ku tikambisisa . Xikombiso:
 - a. Xana ndzi titwa njhani sweswi?
 - b. Hi swihi leswi ndzi nga swi kotaka ni ku tsana ka mina?
 - c. Hi yihi mintirho kumbe swiyimo leswi ndzi tsakisaka kumbe leswi ndzi titwaka ndzi enerisekile?
 - d. Xana mimpimanyeto ya mina yi fambisana njhani ni swiendlo swa mina?
 - e. Hi tihi tipakani leti ndzi tirhelaka ku ti fikelela sweswi, naswona ha yini ti ri ta nkoka eka mina?
3. Tsala tinhlamulo ta wena kutani u ti vula hi rito leri tlakukeke. Tinyike nkarhi wo kambisisa mianakanyo ni mintlhaveko ya wena leyi fambisanaka ni xivutiso xin'wana ni xin'wana.
4. Loko u ri karhi u anakanyisisa, ringeta ku cela swinene ni ku paluxa minsusumeto, ku navela ni ripfumelo leri nga xisekelo. Tshembeka eka wena n'wini naswona pfumelela ku tikuma.

- Endzhaku ko hlamula swivutiso, pfuxeta tinhlamulo ta wena ivi u lava tinhloko-mhaka kumbe swivumbeko leswi tolovelekeke . Leswi swi nga ku pfuna ku kuma vutivi bya mimpimanyeto ya wena, swilo leswi rhangisaka emahlweni ni tindhawu leti u faneleke u kula eka tona.

LAVA VUXOKOXOKO EKA VANHU LAVA TSHEMBEKAKA

- Hlawula vanhu va nga ri vangani evuton'wini bya wena lava mavonelo ni ku twisisa ka vona u swi tekaka swi ri swa nkoka . Lava va nga va vanghana lavakulu, swirho swa ndyangu kumbe vatsundzuxi.
- Va tshinelela u tlhela u vutisa hi musa loko va nga tiyimisela ku ku nyika vuxokoxoko bya matimba ya wena na tindhawu leti u faneleke ku antswisa eka tona . Swi veke erivaleni leswaku u lava mbuyelo lowu akaka ku ndlandlamuxa ku titiva ka wena na ku kula ka wena ka munhu hi xiyexe.
- Endla ndhawu leyi hlayisekeke ni leyi nga avanyisiki leswaku va avelana mianakanyo ya vona erivaleni . Yingisela hi vukheta, handle ko kavanyeta kumbe ku tiyimelela.
- Tsala tinotsi hi nkarhi wa nongonoko wa mbuyelo ku ku pfuna ku tsundzuka tinhla ta nkoka.
- Endzhaku ka sweswo, tinyike nkarhi wo anakanyisisa hi vuyelo lebyi u byi kumeke . Xiya ndlela leyi mavonelo ya vona ma fambisanaka ha yona ni ndlela leyi u tivonakaka ha yona ni leswi u nga swi dyonzaka eka ku twisisa ka vona.
- Tsundzuka, ku engetela ku titiva i endlelo leri yaka emahlweni leri lavaka ku lehisa mbilu ni ku titoloveta . Tirhisa nxaxamelo lowu tanihi masungulo naswona wu pfumelelana ni swilaveko swa wena swo karhi ni leswi u swi tsakelaka . Ku tianakanya nkarhi na nkarhi na ku lavisisa swi ta ku pfuna ku dzikisa ku titiva ka wena na ku antswisa vuhlayiseki bya wena hinkwabyo.

MATIMBA NA MINTLHAVEKO

Hlawula matimba ya wena yo hlawuleka na ku navela ka wena, naswona dyondza ndlela yo swi kongomisa hi ndlela leyinene eka swiyenge swo hambana swa vutomi bya wena.

Matimba ya Mina na ku navela ka mina	Tindlela leti ndzi nga Channellaka Leswi eka Vutomi bya mina bya Siku na Siku

NXAXAMELO WA NKARHI NA NKARHI WO TIHLAYISA

Tirhisa nxaxamelo lowu ku endla xiyimiso xo tikhathalela lexi khutazaka vuhlayiseki bya wena naswona xi ku pfumelelaka ku rhangisa ku tikhathalela evuton'wini bya wena bya siku na siku . Yi endle leswaku yi fambisana ni leswi u swi tsakelaka ni swilaveko swa wena.

Ku Tikhathalela ka Miri	
Kuma vurhongo lebyi eneleke (79 wa tiawara) vusiku byin'wana ni byin'wana	
Tinyiketele ku endla vutiolori nkarhi na nkarhi kumbe ku endla vutiolori	
Dyana swakudya leswi ringaniseriweke ni leswi nga ni rihanyo	
Tshama u ri na mati hi ku nwa mati lama eneleke siku hinkwaro	
Titolovete mikhuva leyinene ya vuhlayiseki bya munhu hi xiyexe	
Tinyike nkarhi wo wisa naswona u loloka nkarhi na nkarhi, ngopfu-ngopfu loko u hanya hi ku tshamiseka	
Hlela ku kamberiwa ka rihanyo nkarhi na nkarhi na ku hlangana	
Ku Tikhathalela ka Mintlhaveko na Miehleketo	
Nghenela migingiriko leyi ku tselaka ntsako na ku wisa (xikombiso, swilo leswi u swi tsakelaka, ku hlaya, ku yingisela vuyimbeleri) .	
Titolovete ku tsundzuka kumbe ku anakanyisisa leswaku u rhurisa mianakanyo ya wena ni ku hunguta ntshikilelo	
Hlamusela mintlhaveko ya wena hi ku tsala tijenali kumbe ku vulavula ni munghana loyi u n'wi tshembaka kumbe muongori	
Veka mindzilakano leyi hanyeke kahle eka vuxaka bya n'wina naswona rhangisa vuhlayiseki bya wena bya mintlhaveko	
Nghenela eka ku tivulavula lokunene naswona titolovete ku titwela vusiwana	
Hlawula ku hlangana na mahungu yo biha kumbe swihlohloteri leswi khumbaka vuhlayiseki bya wena bya miehleketo	
Nghenela mintirho leyi hlohlotelaka vutshila bya wena byo tumbuluxa na ku ehleketa	
Ku Tikhathalela ka Vanhu	
Hlakulela vuxaka ni vanghana, ndyangu ni varhandziwa	
Hlela no nghenelela eka migingiriko ya ntshamisano leyi ku tselaka ntsako na ku hlangana	
Lava nseketelo naswona u fikelela van'wana loko u wu lava	
Titolovete ku yingisela hi ku gingiriteka ni ku vulavurisana hi ndlela leyi twalaka ni van'wana	
Tirhetele hi vanhu lava nga ni langutelo lerinene ni lava seketelaka	
Nghenela swiendlo swa musa naswona u hoxa xandla eka vaaki va ka n'wina	
Ku Tikhathalela Hi Moya	
Nghenela mintirho leyi fambisanaka ni mimpimanyeto ni leswi u swi pfumelaka	
Tirhisa nkarhi eka ntumbuluko naswona u tlangela ku saseka ka wona	
Titolovete ku anakanyisisa, ku khongela kumbe ku anakanyisisa leswaku u tihlanganisa ni vumunhu bya wena bya le ndzeni	
Lava ku hlohloteriwa eka tibuku, ti-podcast, kumbe tidyondzo ta moya	
Nghenela mintirho leyi khutazaka ku tlangela ni ku titwa u ri ni xikongomelo	
Kambisisa vumoya bya wena naswona u nghenela mihivahivana kumbe mikhuva leyi ku tselaka ku rhula	
Ku Pampering na Ku Pfluxeta	
Hlamba hi ku kufumela kumbe u hlamba hi swilo leswi olovisaka	
Tinyiketele eka siku ra spa kutani u titsakisa hi vutshunguri byo tihlayisa	

Vekela etlhelo nkarhi wa mintirho yo wisa yo tanihi ku hlaya, ku famba-famba kumbe ku yingisela vuyimbeleri byo rhurisa mbilu	
Tikhome hi ku masajiwa kumbe ntirho wun'wana wa miri lowu tshungulaka	
Tinyiketetele eka swilo swo titsakisa kumbe mintirho leyi ku pfunaka ku wisa ni ku tlhela u tikhoma	
Endla ndzhawu yo rhula no rhamba ekaya laha unga wisa kona	

NXAXAMELO WA SWIKAMBELO: KU KAMBELA MIKHUVA LEYI NGA NI RIHANYO NI LEYI NGA RIKI NA RIHANYO

Eka mukhuva wun'wana ni wun'wana lowu xaxametiweke laha hansi, fungha loko wu ri mukhuva lowu nga ni rihanyo kumbe lowu nga riki na rihanyo eka wena hi wexe . Tshembeka eka wena n'wini naswona anakanya hi vuyelo bya mukhuva wun'wana ni wun'wana eka vuhlayiseki bya wena hinkwabyo.

Rihanyo ra Miri: .	Ndzi Endla Leswi	A Ndzi Endli Leswi
- Ku endla vutiolori nkarhi na nkarhi		
- Vurhongo lebyi eneleke (7-9 wa tiawara hi vusiku) .		
- Swakudya leswi ringaniseriweke na leswi nga na swakudya leswinene		
- Ku nwa mati yo ringana		
- Ku papalata ku nwa byala ku tlula mpimo		
- Ku papalata ku dzaha fole kumbe ku tirhisa fole		
- Ku kamberwa ka vutshunguri nkarhi na nkarhi		
Rihanyo ra Mieheketo ni ra Mintihaveko:	Ndzi Endla Leswi	A Ndzi Endli Leswi
- Ku nghenelela eka migingiriko yo hunguta ntshikilelo (xikombiso, ku tsundzuka, ku anakanyisisa, ku titsakisa) .		
- Ku lava nseketelo eka vanghana, ndyangu, kumbe vatirhi va xiphurofexinali loko swi laveka		
- Ku veka na ku rhangisa emahlweni tipakani ta xiviri		
- Ku hlayisa mieheketo leyinene		
- Ku titoloveta ku tikhathalela na ku titwela vusiwana		
- Ku lawula nkarhi hi ndlela leyinene		
- Ku titoloveta tithekiniki to wisa		
Rihanyo ra Vanhu: .	Ndzi Endla Leswi	A Ndzi Endli Leswi
- Ku hlayisa vuxaka byo seketela na lebyinene		
- Ku nghenelela eka migingiriko ya swa ntshamiseko na ku tihlanganisa na van'wana		
- Ku vulavurisana hi ndlela leyinene na ku tiyisisa		
- Ku xixima mindzilakano ya munhu hi xiyexe na mindzilakano ya van'wana		

- Ku ringanisela nkarhi lowu u wu hetaka u ri wexe na nkarhi lowu u wu hetaka na van'wana		
- Ku nghenelela eka migingiriko ya vaaki kumbe ya ku tirhandzela		
Vuhumelerisi na Vulawuri bya Nkarhi:	Ndzi Endla Leswi	A Ndzi Endli Leswi
- Ku rhangisa mintirho emahlweni na ku veka tipakani leti nga erivaleni		
- Ku papalata ku hlwela		
- Ku lawula na ku hunguta swiphigo		
- Ku veka mindzilakano ya ntirho-vutomi lebyi hanyeke kahle		
- Ku teka nkarhi wo wisa na ku titoloveta ku tikhathalela hi nkarhi wa ntirho/dyondzo		
- Ku lava mpfuneto kumbe ku avela mintirho loko swi laveka		
Nkarhi wa Xikirini na Mikhuva ya Dijitali:	Ndzi Endla Leswi	A Ndzi Endli Leswi
- Ku hunguta nkarhi wo tlula mpimo wa xikirini		
- Ku titoloveta mindzilakano ya rihanyo ya inthanete		
- Ku papalata ku tirhisa social media ku tlula mpimo kumbe ku tiringanisa na van'wana		
- Ku ringanisela nkarhi wa xikirini na migingiriko ya le handle ka inthanete na ku tirhisana hi ku langutana hi mahlo		
- Ku tirhisa thekinoloji eka swikongomelo swa vuhumelerisi na ku kula ka munhu hi xiyexe		
Vuhlayiseki bya Munhu:	Ndzi Endla Leswi	A Ndzi Endli Leswi
- Ku hlayisa maendlelo ya vuhlayiseki bya munhu hi xiyexe ya nkarhi na nkarhi (xikombiso, ku hlamba, ku hlamba meno) .		
- Ku hlamba mavoko nkarhi na nkarhi		
- Ku hlayisa misisi, swipikiri, na nhlonge		
- Ku ambala swiambalo swo basa na leswi faneleke		
Mikhuva ya swa Timali:	Ndzi Endla Leswi	A Ndzi Endli Leswi
- Ku endla mpimanyeto na ku lawula timali hi ndlela leyinene		
- Ku hlayisa mali nkarhi na nkarhi		
- Ku papalata ku tirhisa mali ku tlula mpimo na hi xihatla		
- Ku hakela swibalo hi nkarhi		
- Ku pulana na ku veka tipakani ta swa timali		

Endzhaku ko kambisisa mukhuva wun'wana ni wun'wana, anakanyisisa hi nxaxamelo wa wena wa swilo leswi u swi kambelaka naswona u kuma tindhawu leti u nga antswisaka mikhuva ya wena eka tona leswaku u va ni rihanyo lerinene hi ku angarhela ni ku hanya kahle . Tirhisa ku tikambela loku tanihi masungulo ku endla ku cinca lokunene eka vutomi bya wena na ku tumbuluxa mikhuva ya rihanyo leyi seketelaka vuhlayiseki bya wena.

NETIWEKE YA NSEKETELO WA VANHU

Ku aka na ku kurisa netiweke ya nseketelo wa vaaki i swa nkoka swinene eka ku lawula ntshikilelo . Anakanyisisa hi swivutiso leswi landzelaka naswona u tirhisa ndhawu leyi nyikiweke ku kambela khwalithi ya vuhlanganisi bya wena bya swa matirhiselo ya vanhu na ku pulana tindlela to tiyisisa netiweke ya wena ya nseketelo.

1. I vamani vanhu evuton'wini bya wena lava nyikaka nseketelo na ku twisisa hi minkarhi ya ntshikilelo?
2. Xana u tihlanganisa kangani ni vanhu lava?
3. Xana ku ni vuxaka lebyi lavaka ku tiyisiwa kumbe ku kurisa?
4. Hi swihi magoza yo karhi lawa u nga ma tekaka ku ndlandlamuxa netiweke ya wena ya nseketelo wa swa matirhiselo ya vanhu ? (xikombiso, ku hlela ku khoma nkarhi na nkarhi , ku lava nseketelo wa xiphurofexinali)
5. Xana u nga va tlherisela njhani ni ku va seketela njhani van'wana endzeni ka netiweke ya wena?
6. Hi swihi swiphiso kumbe swihinga leswi u nga ha hlanganaka na swona, naswona u nga swi hlula njhani?

Ku kamberwa ka Netiweke ya Nseketelo wa Vanhu

Ku hluvukisa ku lawula ka wena ka mintlhaveko

Ku lawula mintlhaveko swi vula vuswikoti byo twisisa, ku lawula ni ku phofula mintlhaveko ya munhu hi ndlela leyi hanyeke kahle ni leyi akaka . Swi katsa ku lemuka ni ku amukela mintlhaveko, ku lawula mintlhaveko leyikulu hi ndlela leyi humeলেখাকা ni ku pfumeলেখাকা ni ku hlamula ka mintlhaveko eka swiyimo swo hambana-hambana.

Ku lawula mintlhaveko i swa nkoka hikwalaho ka swivangelo swo hlayanyana:

1. **Vuhlayiseki bya Mintlhaveko:** Hi ku hluvukisa vuswikoti byo lawula mintlhaveko, vanhu va nga kuma vuhlayiseki lebyikulu bya mintlhaveko . Va hlomisiwe ku antswa ku famba-famba eka swiyimo swo tlakuka ni swo wa evuton'wini, va hlayisa xiyimo lexi ringaniseriweke xa mintlhaveko ni ku langutana ni ntshikilelo, ku tlhelela endzhaku ni mintlhontlho hi ndlela leyi humeলেখাকা.
2. **Ku Tilawula:** Ku lawula mintlhaveko ku pfuna vanhu ku tikhoma eka mintlhaveko ni mahanyelo ya vona . Swi va pfumeলেখাকা ku hlamula hi ku anakanyisisa ematshan'weni yo angula hi ku hatlisa eka swiyimo leswi tshikilelaka kumbe leswi pfuxaka ku pfuxa . Leswi swi endla leswaku vanhu va kota ku endla swiboho leswi twisisekaka, va lulamisa timholovo hi ku rhula ni ku hlayisa vuxaka lebyinene.
3. **Rihanyo ra Miehleketo:** . Ku lawula mintlhaveko ku hoxa xandla swinene eku tlakuseni ka rihanyo lerinene ra miehleketo . Swi pfuna vanhu ku lawula mintlhaveko yo biha yo tanihi ku hlundzuka, ku vilela ni gome, swi va sivela ku kula va va timhaka letikulu ta rihanyo ra mianakanyo to tanihi ntshikilelo lowu nga heriki, ntshikilelo wa mianakanyo kumbe swiphiqu swa ku vilela . Hi ku lawula mintlhaveko, vanhu va nga antswisa vuhlayiseki bya vona hinkwabyo bya mianakanyo.
4. **Vuxaka bya le xikarhi ka vanhu:** Ku lawula mintlhaveko hi ndlela leyi humeলেখাকা ku hoxa xandla eka vuxaka lebyi hanyeke kahle ni lebyi enerisaka . Swi pfumeলেখাকা vanhu ku vulavula hi mintlhaveko ya vona hi ndlela yo rhula ni ya xichavo, ku yingisela van'wana hi ntwela-vusiwana ni ku lulamisa timholovo handle ko tirhisa vukarhi kumbe ku tihambanisa . Leswi swi kurisa ku twisisana, ku tshembana ni ku va ni vuxaka lebyi tiyeke ni van'wana.
5. **Ku Endla Swiboho:** . Ku lawula mintlhaveko ku seketela ku endla swiboho swo antswa . Loko vanhu va lawula mintlhaveko ya vona, va nga ehleketa kahle, va anakanya hi mavonelo yo hambana-hambana ni ku endla swiboho leswi sekeriweke eka ku twisisa ematshan'weni yo hluriwa hi mintlhaveko leyikulu . Leswi swi yisa eka ku endla swiboho leswi nga ni vutivi ni leswi twalaka eka swiyenge swo hambana-hambana swa vutomi.
6. **Ku Lawula Ntshikelelo:** . Ku tilawula hi tlhelo ra mintlhaveko swi pfuna ku lawula ntshikilelo hi ndlela leyinene . Swi pfumeলেখাকা vanhu ku vona swilo leswi vangaka ntshikilelo, ku tirhisa tindlela to langutana ni swiyimo ni ku nghenela maendlelo yo tikhathalela lama khutazaka ku wisa ni ku hanya kahle . Hi ku lawula mintlhaveko, vanhu va nga hunguta vuyelo byo biha bya ntshikilelo eka rihanyo ra vona ra miri ni ra mianakanyo.

ENDLA NXAXAMELO WA TINDLELA LETI HANYEKE KAHLE TO LANGUTANA NI SWIYIMO

Endla nxaxamelo wa mintirho leyi nga ni rihanyo kumbe tindlela leti u nga hundzukulaka eka tona loko u langutane ni ntshikilelo kumbe ku navela.

Leswi swi nga katsa ku endla vutiolori, ku endla swilo leswi u swi tsakelaka, ku titoloveta ku anakanya kumbe ku lava nseketelo eka munghana kumbe mutsundzuxi loyi u n'wi



tshembaka . Nghenela mintirho leyi khutazaka ku tiphofula ni ku tikuma . Lava mpfuneto wa xiphurofexinali loko swi laveka naswona tshama u tinyiketerile eka riendzo ra wena.

Swikombiso swa tindlela to langutana na xiyimo

1. **Hefemula swinene:** Hefemula u tlhela u humesa moya hakatsongo-tsongo leswaku u pfuneta ku rhurisa mianakanyo ni miri wa wena.
2. **Titolovete tindlela to wisa:** Ringeta mintirho yo tanihi ku anakanyisisa, ku ntshunxa misiha leyi yaka emahlweni kumbe ku yingisela vuyimbeleri byo rhurisa mbilu leswaku u hunguta ntshikilelo.
3. **Tinyiketele ku endla vutiolori:** Ku endla vutiolori swi humesa ti- endorphin, leti nga tlakusaka ndlela leyi u titwaka ha yona ni ku ku pfuna ku lawula ntshikilelo . Famba, cina kumbe u nghenela ntirho wihi na wihi lowu u wu tsakelaka.
4. **Vulavula na munhu un'wana:** Avelana mintlhaveko na swivilelo swa wena na munghana loyi u n'wi tshembaka, xirho xa ndyangu kumbe muongori loyi a nga nyikaka nseketelo na langutelo.
5. **Tsala eka journal:** Ku phofula miehleketo na mintlhaveko ya wena ephepheni swi nga ku cathartic naswona swi ku pfuna ku kuma ku twisiseka.
6. **Titolovete ku tikhathalela:** Tinyiketele eka mintirho leyi ku tiselaka ntsako ni ku wisa, yo tanihi ku hlamba hi mati yo kufumela, ku hlaya buku kumbe ku titsakisa.

7. **Endla xiyimiso:** Ku simeka xiyimiso xa siku na siku lexi hlelekeke swi nga nyika ku titwa ka ku tshamiseka ni ku lawula, leswi pfunaka ku hunguta ku vilela.
8. **Ntlhontlha miehleketo yo biha:** Kuma no tlhontlha miehleketo yo biha kumbe leyi nga twisisekiki hi ku yi siva hi leyinene na ya xiviri.
9. **Lava swilo leswi kavanyetaka:** Tinyiketele eka swilo swo titsakisa, hlalela filimi, hlaya buku kumbe u endla nchumu lowu u wu tsakelaka leswaku u susa mianakanyo ya wena eka swiyimo leswi tshikilelaka.
10. **Tinyike nkarhi wo wisa:** Tipfumelele ku wisa nkarhi na nkarhi hi nkarhi wa mintirho leyi tikaka leswaku u wisa, u tlhela u chajiwa ni ku sivela ku tikarhata.
11. **Veka mindzilakano:** Dyondza ku ala loko u titwa u tshikilelekile naswona u veka mindzilakano leswaku u sirhelela vuhlayiseki bya wena bya mianakanyo ni bya mintlhaveko.
12. **Titolovete ku tsundzuka:** Tshama u ri kona hi nkarhi wolowo naswona u dzikisa mianakanyo eka mintlhaveko ni mintokoto leyi ku rhendzeleke leswaku u hunguta ntshikilelo ni ku vilela.
13. **Lava mintlawwa ya nseketelo:** Ku joyina ntlawa wa nseketelo kumbe ku lava vaaki swi nga nyika ku twisisa, ntwela-vusiwana na ku titwa u ri xiphemu xa wena.
14. **Nghenela eka tindhawu to xavisa:** Kambisisa migingiriko yo fana na ku penda, ku tsala, kumbe ku tlanga xichayachayana tanihi ndlela yo tiphofula na ku hunguta ntshikilelo.
15. **Titolovete ku nkhensa:** Nkarhi na nkarhi amukela ni ku tlangela swilo leswinene swa vutomi bya wena leswaku u va ni langutelo leri nga ni ntshembo.

Tsundzuka leswaku tindlela to langutana ni swiyimo ti nga ha hambana hi ku ya hi vanhu, hikwalaho i swa nkoka ku kuma leswi ku pfunaka swinene . Ku titoloveta mintirho leyi nkarhi na nkarhi swi nga ku pfuna ku hluvukisa vuswikoti byo lawula mintlhaveko, swi ku pfumelela ku fambisa ni ku lawula mintlhaveko ya wena hi ndlela leyinene . Tsundzuka ku lehisa mbilu eka wena n'wini naswona u tshinelela switoloveto leswi hi ku titwela vusiwana na ku nga avanyisi.

DYONDZO YA XIKOMBISO: VUSWIKOTI BYO BIHA BYO LAWULA MINTLHAVEKO

Tom i wanuna wa malembe ya 35 hi vukhale loyi a langutaneke ni swiphiso swa ku lawula mintlhaveko evuton'wini bya yena hinkwabyo . Loko a ri karhi a kula, hakanyingi a a hela matimba ku phofula mintlhaveko yakwe naswona a a dyondzisiwa leswaku ku kombisa ku tsana a ku ri xikombiso xa ku tsana . Mintokoto leyi yo sungula, swin'we na ku langutela ka vaaki loku rhendzeleke vununa, swi hoxe xandla eka swiphiso swa yena leswi yaka emahlweni eku lawuleni na ku kombisa mintlhaveko ya yena hi ndlela leyinene.

Vuswikoti byo biha byo Lawula Mintlhaveko:

1. **Timhaka ta ku Lawula Vukarhi:** Tom u tshamela ku lwisana ni ku lawula vukarhi, u kuma swi tika ku lawula ni ku kombisa vukarhi byakwe hi tindlela leti nga ni

rihanyo . Loko a langutane ni swiyimo leswi hetaka matimba kumbe minxungeto leyi a vonaka yi ri eka ego ya yena, hakanyingi u hlamula hi ku pfurha ka tihanyi kumbe ku kanetana hi marito, leswi nga kavanyetaka vuxaka bya yena ni ku sivela ku lulamisiwa ka timholovo.

2. **Ku tshikileriwa ka Mintlhaveko:** Tom u ve ni mboyamelo wo tshikilela mintlhaveko yakwe, ngopfu-ngopfu leyi tekiwaka yi ri "yo biha" kumbe leyi nga sirhelelekangiki, yo tanihi gome kumbe ku chava . U dyondze ku veka xivumbeko xa le mahlweni xa stoic, a ti tsona nkarhi wo lulamisa ni ku lulamisa mintlhaveko leyi . Hikwalaho ka sweswo, mintlhaveko leyi nga tlhantlhiwangiki ya hlengeletana, leswi yisaka eka ku karhateka ka mintlhaveko ni vuyelo byo biha lebyi nga ha vaka kona bya nkarhi wo leha eka rihanyo rakwe ra mianakanyo.
3. **Ntivomarito wa Mintlhaveko lowu nga pimiwangiki:** Tom u tikarhatela ku vona ni ku yi hlamusela kahle mintlhaveko yakwe . Swi n'wi tikela ku hambanisa swiyimo swo hambana swa mintlhaveko naswona u pfumala ntivomarito wo phofula mintlhaveko ya yena hi ndlela leyi humelelaka . Ku tsandzeka loku ku sivela vuswikoti bya yena byo vulavula hi swilaveko swa yena swa mintlhaveko ni ku lava nseketelo kumbe ku twisisa loku faneleke eka van'wana.
4. **Ku Tika Ku Simeka Vuxaka Bya Le kusuhi:** Mintlhontlho ya Tom ya ku lawula mintlhaveko na yona yi khumbe vuswikoti bya yena byo simeka vuxaka bya le kusuhi . Ku tika ka yena ku kombisa ku va ekhomyeni ni ku tihlanganisa hi tlhelo ra mintlhaveko ni van'wana swi nga vanga swihinga eka ku va ni vuxaka lebyi dzikeke . Leswi swi nga ha endla leswaku ku va ni ku titwa u tihambanise ni mintlhaveko ni ku nonon'hweriwa eku simekeni ka ku tshembana ni ku va ni vuxaka bya le kusuhi endzeni ka vuxaka bya rirhandzu.
5. **Vuyelo eka Vuhlayiseki bya Miehleketo:** Vutshila bya Tom byo biha byo lawula mintlhaveko byi n'wi onhe swinene emianakanyweni . Ku tshikileriwa ni ku lawula mintlhaveko yakwe hi ndlela yo biha swi hoxe xandla eku engetelekeni ka ntshikilelo, ku vilela hambu ku ri ku titwa a nga ri na nchumu kumbe ku titvala . Ku lwisana loku ka mintlhaveko ku nga endla leswaku a titwa a nga eneriseki ni ku kavanyeta vutomi bya yena hinkwabyo.

Ku Languta Vuswikoti Bya Ku Lawula Mintlhaveko Lebyinene:

Hi ku xiya vuyelo bya vuswikoti bya yena byo biha byo lawula mintlhaveko eka vuhlayiseki bya yena na vuxaka bya yena, Tom u teke xiboho xo teka magoza yo rhangana a langutana na mintlhontlho leyi:

1. **Ku Lava Vutshunguri:** Tom u lave vutshunguri bya xiphurofexinali leswaku a tirha eku tumbuluxeni ka tindlela leti hanyeke kahle to lawula mintlhaveko . Hi ku tirhisa vutshunguri, u kunguhata ku kambisisa swivangelo leswi nga xisekelo swa ku lwisana ka yena ka mintlhaveko, ku dyondza tindlela leti tirhaka to langutana ni swiyimo ni ku ndlandlamuxa vutlhari bya yena bya mintlhaveko.
2. **Ku Dyondza Ku Lemuka Mintlhaveko:** Tom u tiyimiserile ku engetela ku lemuka ka yena mintlhaveko hi ku titoloveta tindlela to anakanya ni ku tianakanya . U tirha ku vona na ku amukela mintlhaveko ya yena hi nkarhi wa xiviri, leswi n'wi

pfumelelaka ku twisisa ku antswa swihlohloteri swa yona na swivumbeko swa yona.

3. **Ku Aka Ntivomarito wa Mintlhaveko:** Tom u ndlandlamuxa ntvomarito wa yena wa mintlhaveko hi xihatla . U hlaya tibuku, a ya eka tiwekhihoxo, naswona u nghenela mimbulavurisano leyi n'wi pfunaka ku twisisa no hlamusela mintlhaveko ya yena ku antswa . Ku dyondza loku ku engetelekeke ka mintlhaveko ku n'wi pfumelela ku hundzisela mintlhaveko ya yena hi ndlela leyi humelelaka eka van'wana.
4. **Ku Hluvukisa Tindlela To Languta Swilo:** Hi nkongomiso wa muongori wakwe, Tom u endla tindlela letinene to langutana ni swiyimo leswaku a lawula vukarhi byakwe ni ku lawula mintlhaveko yakwe . Leswi swi katsa ku titoloveta ku endla vutiolori byo hefemula hi ku enta, ku nghenela migingiriko ya miri, na ku tirhisa ku tsala tijenali tanihi xitirho xo kombisa mintlhaveko.
5. **Ku Aka Vuxaka Lebyi Seketelaka:** Tom u tirha ku aka netiweke ya nseketelo wa vanhu lava tshembekaka lava n'wi nyikaka ndhawu leyi hlayisekeke yo phofula mintlhaveko ya yena handle ko avanyisa . Vuxaka lebyi byi n'wi endla a kota ku kuma nseketelo, ku tiyisisiwa ni nkongomiso eku fambiseni ka ku lwisana ka yena ka mintlhaveko.

Hi matshalatshala ya yena lama yaka emahlweni, Tom hakatsongo-tsongo u antswisa vuswikoti bya yena byo lawula mintlhaveko, leswi yisaka eka tindlela leti hanyeke kahle to langutana ni swiyimo, vuxaka lebyi tiyeke ni vuhlayiseki lebyi antswisiweke hi ku angarhela . Hi ku lulamisa ni ku hluvukisa vutshila lebyi, u pfulela vutomi lebyi enerisaka swinene ni lebyi ringaniseriweke emintlhavekweni.

Ku Hlakulela Vuswikoti Lebyinene byo Vulavurisana



Vuswikoti lebyinene byo vulavurisana byi vula vuswikoti byo hundzisela rungula, mianakanyo ni mintlhaveko hi ndlela leyi humeleshaka ni leyi nga erivaleni eka van'wana . Swi katsa ku yingisela hi ku gingiriteka, ku vulavula kahle ni ku tirhisa swikombiso leswi faneleke leswi nga riki swa rito.

Vuswikoti lebyinene byo vulavurisana i bya nkoka hikuva byi hi pfumelela ku tiphofula, hi twisisa van'wana ni ku aka vuxaka lebyi tiyeke . Loko hi vulavurisana kahle, hi nga avelana mianakanyo ni mianakanyo ya hina hi ndlela leyi nga erivaleni, hi pfuna van'wana leswaku va hi twisisa ku antswa . Swi hlohlotela ntirhisano lowu humeleshaka, ku tlhantlha swiphiko na ku tirhisana hi ntlawa.

Vuswikoti lebyinene byo vulavurisana byi tlhela byi hi pfuna ku twisisa van'wana . Loko hi yingisela hi ku hiseka, hakunene hi nga swi twa ni ku twisisa leswi van'wana va swi vulaka . Leswi swi endla leswaku va va ni ntwela-vusiwana, ku twisisana ni vuxaka lebyinene . Swi hi pfumelela ku aka ku tshembana na vuhlanganisi na van'wana, ku kurisa vuhlanganisi byo antswa bya munhu hi xiyexe na bya xiphurofexinali.

Entirhweni, vuswikoti lebyinene byo vulavurisana i bya nkoka leswaku u tirha hi ntlawa hi ndlela leyi humeleshaka, leswaku u va ni vuhumelerisi ni ku humelela . Swi endla leswaku hi kota ku nyika ni ku amukela vuyelo hi ndlela leyi akaka, ku avelana rungula hi ndlela leyinene ni ku tlhantlha timholovo hi ku rhula . Vathori va teka vuswikoti bya kahle byo vulavurisana byi ri bya nkoka tanihleswi byi hoxaka xandla eka ndhawu ya ntirho leyinene na leyi tirhaka kahle.

Eka vuxaka bya munhu hi xiyexe, vuswikoti lebyinene byo vulavurisana i bya nkoka swinene leswaku u hlayisa vuxaka lebyinene . Swi hi pfuna ku phofula mintlhaveko ya hina, swilaveko ni mindzilakano ya hina hi ndlela leyi humeleshaka . Swi hi pfumelela ku

lulamisa timholovo, ku twisisana hi langutelo ra un'wana ni un'wana ni ku aka vuxaka lebyi tiyeke bya mintlhaveko.

Vuswikoti lebyinene byo vulavurisana i bya nkoka hikuva byi hi pfuna ku tiphofula kahle, ku twisisa van'wana ku antswa ni ku aka vuxaka lebyi tiyeke . I swa nkoka eka ku humelela eka swiyenge swa munhu hi xiyexe na swa xiphurofexinali swa vutomi, swi hoxa xandla eka ntirhisano lowu humelelaka, ntwelavusiwana, na vuxaka lebyi nga na nhlamuselo na van'wana.

NXAXAMELO WA VUSWIKOTI LEBYINENE BYO VULAVURISANA

1. **Ku yingisela hi ku gingiriteka:** Ku nyikela nyingiso lowu heleleke eka xivulavuri, ku langutana hi mahlo, ku pfumela hi nhloko ni ku nyika swikombiso swa nomu ni leswi nga riki swa nomu ku kombisa ku twisisa . Xikombiso: Ku yingisela munghana hi vukheta loko a ri karhi a avelana mintokoto ya yena ya munhu hi xiyexe na swivilelo swa yena.
2. **Ku va erivaleni ni ku komisa:** Ku phofula mianakanyo ni mianakanyo hi ndlela leyi nga erivaleni ni leyi kongomeke, ku papalata marito lama nga riki ya nkoka kumbe ku rharhangana loku nga lavekiki . Xikombiso: Ku nyika swiletelo leswi nga erivaleni eka xirho xa ntlawa mayelana na ntirho kumbe phurojeke.
3. **Ntwela vusiwana:** Ku twisisa na ku amukela mintlhaveko na mavonelo ya van'wana, ku kombisa ntwela vusiwana na ku nyika nseketelo. Xikombiso: Ku nyikela nhlamulo leyi chavelalaka ni ya ntwela-vusiwana eka mutirhi-kulobye loyi a titwaka a tshikilelekile kumbe a tshikilelekile.
4. **Ku vulavurisana loku nga riki ka nomu:** . Ku tirhisa ririmi ra miri, swikombiso swa xikandza ni swikombiso swa mavoko leswaku u antswisa ku vulavurisana ni ku hundzisela marungula hi ndlela leyi humelelaka . Xikombiso: Ku hlayisa miri lowu pfulekeke na ku n'wayitela ku kombisa ku kufumela na ku tshineleleka hi nkarhi wa bulo.
5. **Ku vulavurisana hi xichavo:** Ku khoma van'wana hi ndlela ya xichavo, hi ndlela ya xichavo na ku anakanyela, ku teka mavonelo yo hambana hambana ya ri ya nkoka na ku tumbuluxa ndhawu leyi hlayisekeke no katsa hinkwavo. Xikombiso: Ku ngenela njhekanjhekisano lowu xiximekaka ni lowu akaka handle ko tirhisa minhlaselelo ya munhu hi xiyexe.
6. **Ku pfumelelana ni swiyimo:** Ku lulamisa xitayili xa ku vulavurisana, thoni ni maendlelo leswaku swi fambisana ni swilaveko, leswi swi tsakelaka ni ndhavuko wa vanhu lava katsekaka . Xikombiso: Ku tirhisa ririmi ro olova na swipfuno leswi voniwaka ku vulavurisana hi ndlela leyinene na vayingiseri vo hambana.
7. **Ku tiyimisela:** . Ku phofula mianakanyo, swilaveko ni mavonelo hi ku tiyiseka ni hi xichavo, loko u ri karhi u tlhela u kambisisa timfanelo ni mavonelo ya van'wana . Xikombiso: Ku boxa vonelo ra wena hi ku tiyimisela hi nkarhi wa nhlengeletano ya ntlawa loko u ri karhi u yingisela hi ku hiseka ni ku kambisisa mavonelo man'wana.
8. **Mbuyelo:** Ku nyika vuxokoxoko lebyi akaka hi ndlela ya xichavo na vutlhari ku pfuna van'wana ku antswisa matirhelo kumbe vuswikoti bya vona . Xikombiso: Ku nyika

mbuyelo wo karhi na lowu nga tekiwaka goza eka mutirhikulobye mayelana na nkanelo wa vona, ku kombisa tindhawu ta matimba na ku nyika switsundzuxo swo antswisa.

9. **Ku lulamisiwa ka timholovo:** . Ku lawula ni ku lulamisa timholovo hi ndlela leyinene hi ku tirhisa ku vulavurisana loku pfulekeke, ku yingisela hi ku gingiriteka ni ku lava swintshuxo leswi vuyerisaka hinkwavo . Xikombiso: Ku fambisa mbulavurisano exikarhi ka swirho swimbirhi swa ntlawa leswi nga na mavonelo yo hambana ku kuma ku pfumelelana loku enerisaka mavandla hamambirhi.
10. **Ku pfuleka ka mianakanyo:** Ku amukela miehleketo yo hambana, mavonelo, na mbuyelo, na ku nghenelela eka mbulavurisano lowu xiximekaka na ku dyondza eka van'wana . Xikombiso: Ku lava swibumabumelo hi ku gingiriteka eka swirho swa ntlawa na ku languta swintshuxo swin'wana eka xiphiqu.
11. **Ku vulavurisana loku nga riki na madzolonga:** . Ku tirhisa ririmi ni tindlela to vulavurisana leti khutazaka ku twisisa, ntwela-vusiwana ni ku tlhantlha timholovo hi ku rhula . Xikombiso: Ku tirhisa switatimende swa "mina" ku kombisa ku vilela kumbe ku vilela ematshan'wini yo sola kumbe ku hehla van'wana.
12. **Titshembha:** Ku langutela ku tshemba eka vuhlanganisi, hi nomu na hi ndlela leyi nga riki ya nomu, ku simeka ku tshembeka na ku aka ku tshembana . Xikombiso: Ku nyikela nkulumo hi rito leri nga erivaleni ni leri titshembaka, ku tshama u langutana ni vayingiseri hi mahlo ni ku tirhisa ririmi ra miri leri tiyisaka.
13. **Ntirhisano:** . Ku tirha hi ndlela leyinene eka swipano, ku hlanganyela hi xihatla, ku avelana miehleketo, na ku yingisela van'wana ku fikelela tipakani leti fanaka . Xikombiso: Ku hoxa xandla eka nkarhi wo hlanganisa miehleketo, ku aka eka miehleketo ya van'wana, na ku khutaza ntirhisano exikarhi ka swirho swa ntlawa.
14. **Ku pfumelelana ni swiyimo:** Ku cinca-cinca na ku cinca-cinca eka xitayili xa vuhlanganisi na maendlelo lama simekiweke eka swilaveko swa xiyimo kumbe vanhu lava katsekaka . Xikombiso: Ku lulamisa xitayili xa wena xa vuhlanganisi loko u tirhisana na tinxaka to hambana kumbe mindhavuko yo hambana ku tiyisisa ku twisisa na vuhlanganisi lebyi humelelaka.
15. **Ku vulavurisana hi ku tlangela:** Ku kombisa ku tlangela, ku tlangela ni ku xixima minyikelo ya van'wana ni leswi va swi endleke . Xikombiso: Ku rhumela imeyili yo nkhenza leyi humaka embilwini eka mutirhi-kuloni loyi a nga endla leswi tlulaka ku ku pfuna eka ntirho wo karhi.

Ku hlulukisa na ku titoloveta vuswikoti lebyi bya kahle byo vulavurisana swi nga ndlandlamuxa swinene vuswikoti bya wena byo hlanganisa, ku tirhisana, na ku aka vuxaka lebyinene na van'wana eka swiyimo swo hambana swa munhu hi xiyexe na swa xiphurofexinali.

NXAXAMELO WA VUSWIKOTI BYO BIHA BYO VULAVURISANA

1. **Ku yingisela loku nga riki kahle:** Ku nga nyiki nyingiso, ku kavanyeta nkarhi na nkarhi kumbe ku kavanyetiwa hi nkarhi wa bulo . Xikombiso: Ku kambela riqingho ra wena kumbe ku endla mintirho yo tala loko munhu a ri karhi a vulavula na wena.

2. **Ku pfumaleka ka ku twisiseka:** Ku tirhisa ririmi leri nga twisisekiki kumbe leri nga twisisekiki leri yisaka eka ku pfilunganyeka kumbe ku nga twisisani . Xikombiso: Ku nyika swiletelo leswi nga helelangiki leswi siyaka ndhawu ya nhlamuselo.
3. **Ku vulavurisana hi tihanyi:** Ku tirhisa ririmi ra vulala, ro kanetana kumbe ro tekela ehansi leri honisaka mintlhaveko ni mavonelo ya van'wana . Xikombiso: Ku rhuketela kumbe ku tekela ehansi munhu hi nkarhi wa ku nga twanani.
4. **Ku vulavurisana loku nga tirhiki:** . Ku tsandzeka ku phofula mianakanyo, swilaveko kumbe mavonelo hi ndlela leyi nga erivaleni, hakanyingi swi endla leswaku u hlundzuka kumbe ku langutela loku nga fikeleriki . Xikombiso: Ku papalata ku kanetana hi ku miyela naswona u nga tiyisi langutelo ra wena n'wini.
5. **Swikombiso leswi nga riki swa rito a swi fambelani:** Ku rhumela swikombiso leswi kanetanaka leswi nga riki swa nomu leswi kanetanaka ni rungula ra wena ra nomu, leswi vangaka ku pfilunganyeka kumbe ku nga tshembi . Xikombiso: Ku vula "Ndzi kahle" hi xikandza xo nonoka na mavoko yo tsemakanya.
6. **Ku pfumaleka ka ntwela-vusiwana:** Ku tsandzeka ku twisisa kumbe ku anakanya hi mintlhaveko, mianakanyo kumbe mintokoto ya van'wana, leswi endlaka leswaku vuxaka byi nga tsakisi . Xikombiso: Ku bakanya swivilelo kumbe mintlhaveko ya munhu handle ko kombisa ku twisisa kumbe ntwela-vusiwana.
7. **Ku nyikiwa ka vuxokoxoko loku nga riki kahle:** Ku nyika vuxokoxoko hi ndlela yo tika kumbe yo pfumala vuxiyaxiya leyi onhaka vuxaka na ku sivela ku kula . Xikombiso: Ku sola ntirho wa munhu emahlweni ka van'wana handle ko nyikela swintshuxo leswi akaka.
8. **Ku vulavurisana hi vusirheleri:** Ku angula hi ku tiyimelela eka mbuyelo kumbe ku soriwa ematshan'wini yo yingisela na ku nghenelela eka mbulavurisano lowu pfulekeke . Xikombiso: Ku va na vulala kumbe ku ala vutihlamuleri loko u kuma mbuyelo lowu akaka.
9. **Ku vulavurisana loku nga tirhiki-ka vukarhi:** Ku kombisa mintlhaveko yo biha kumbe ku vilela hi ndlela leyi nga kongomangiki hi ku hlekula, ku rhuketela loku tumbeleke kumbe mahanyelo yo kanganyisa . Xikombiso: Ku vula marito yo hlekula ematshan'wini yo lulamisa xiphiko erivaleni.
10. **Ku tlula mpimo ka mahungu:** Ku hlula van'wana hi vuxokoxoko lebyi tlulaka mpimo, rungula leri nga riki ra nkoka kumbe ku pfumaleka ka nhlengeletano, leswi endlaka leswaku va pfilunganyeka ni ku nga ngheneleli . Xikombiso: Ku nyikela xiviko xo leha, lexi pfilunganyekeke lexi nga riki na tinhla ta nkoka leti nga erivaleni.
11. **Ku pfumaleka ka ku lemuka swikombiso leswi nga riki swa rito:** Ku honisa kumbe ku hlamusela hi ndlela leyi hoxeke swikombiso leswi nga riki swa nomu, swo tanihi ririmi ra miri kumbe swikombiso swa xikandza, leswi nga sivelaka ku vulavurisana ni ku twisisa loku humelalaka . Xikombiso: Ku nga xiyi kumbe ku bakanya swikombiso swa ku nga tsaki kumbe ku nga tsakeli eka munhu un'wana.
12. **Ku pfumaleka ka xichavo eka ku hambana ka mindhavuko:** Ku tsandzeka ku kambisisa kumbe ku pfumelelana ni mimpimanyeto yo hambana-hambana ya vuhlanganisi, mimpimanyeto kumbe mikhuva, leswi vangaka ku nga twisisani kumbe

ku khunguvanyeka . Xikombiso: Ku endla swihlekiso leswi nga riki na vuxiyaxiya kumbe mavonelo mayelana na ndhavuko wa munhu.

13. **Ku pfurha ka mintlhaveko:** Ku pfumelela mintlhaveko yi hlula ku vulavurisana loku twisisekaka, leswi endlaka leswaku ku va ni mahanyelo ya tihanyi kumbe lama nga twisisekiki . Xikombiso: Ku huwelela, ku rhukana kumbe ku ba swilo hi nkarhi wa njhekanjhekisano lowukulu.
14. **Ku hleva:** Ku nghenelela eka ku vulavula loku nga pfuniki nchumu kumbe ku hangalasa mavarivari hi van'wana, ku onha ku tshembana na ku tumbuluxa ndhawu ya vuhlanganisi leyi nga na chefu. Xikombiso: Ku hangalasa rungula leri nga tiyisisiwangiki malunghana ni vutomi bya mutirhi-kulobye wa munhu hi xiyexe.
15. **Ku pfumaleka ka ku titiva:** . Ku nga tivi ndlela leyi munhu a vulavulaka ha yona, ku khumba van'wana kumbe mikhuva leyi nga tirhiki, leswi sivelaka ku kula ka munhu hi xiyexe ni ku vulavurisana loku humelelaka . Xikombiso: Ku vulavula ku tlula mpimo handle ko nyika van'wana nkarhi wo vulavula kumbe ku hoxa xandla.

Ku xiya ni ku lulamisa vuswikoti lebyi byo biha bya ku vulavurisana swi nga antswisa swinene vuswikoti bya wena byo tihlanganisa, byo tirhisana ni ku kurisa vuxaka lebyinene ni van'wana . I swa nkoka ku anakanyisisa hi mikhuva ya wena ya ku vulavurisana na ku lwela ku ya emahlweni u antswisa.

Vuswikoti byo vulavurisana lebyi humelelaka i bya nkoka eka ku aka vuxaka lebyi hanyeke kahle na ku lulamisa timholovo.

DYONDZO YA XIKOMBISO: VUSWIKOTI BYO BIHA BYO VULAVURISANA

Mark i wanuna wa malembe ya 28 hi vukhale loyi a langutaneke ni swiphiso leswikulu swa ku vulavurisana evuton'wini byakwe hinkwabyo . Loko a ri karhi a kula, a a nga swi tivi ngopfu hi tindlela leti tirhaka ta vuhlanganisi naswona a a nga khutaziwi ku tiphofula erivaleni . Ku pfumaleka loku ka nkongomiso na nseketelo, ku hlanganisiwa na ku langutela ka vaaki ka vununa, swi endle leswaku a va na vuswikoti byo biha byo vulavurisana lebyi khumbhaka swiyenge swo hambana swa vutomi bya yena.

Vuswikoti byo Biha bya ku Vulavurisana:

1. **Ku Tika Ku Kombisa Mintlhaveko:** Mark u tikarhatela ku phofula mintlhaveko ya yena naswona hakanyingi u titwa a tshikilelekile loko a ringeta ku hundzisela mintlhaveko ya yena eka van'wana . U tala ku nghenisa mintlhaveko yakwe ebodlheleni, leswi endlaka leswaku a nga twisisani ni ku pfumaleka ka vuxaka bya mintlhaveko eka vuxaka bya yena . Hikwalaho ka sweswo, a nga ha vonaka a ri ekule kumbe a nga ha ri na vuxaka na van'wana.
2. **Ku Yingisela Hi Ndlela Leyi Nga Ni Swipimelo:** Hakanyingi Mark a swi tikela ku yingisela van'wana hi ku hiseka hi nkarhi wa mabulo . Ematshan'weni yo nghenelela hi ku helela eka mbulavurisano, u tala ku kavanyeteka kumbe ku vumba mianakanyo leyi a yi ri kona ka ha ri emahlweni, leswi sivelaka vuswikoti bya yena byo twisisa langutelo ra xivulavuri . Hikwalaho, a nga ha pfumala rungula ra nkoka kumbe a tsandzeka ku hlamula hi ndlela leyi faneleke.

3. **Ntlhantlho wa Mpfilumpfilu lowu nga Humeleriki:** Loko a langutane ni timholovo kumbe ku nga twanani, Mark u lwela ku vulavula hi swilaveko ni leswi a karhataka hi ndlela leyi humelelaka . A nga ha tirhisa mahanyelo yo ka a nga endlil nchumu kumbe ku papalata, leswi nga engetelaka ku nonon’hweriwa ni ku sivela ku tlhantlhiwa ka timholovo . Xivumbeko lexi xi kavanyeta vuswikoti bya yena byo kurisa vuxaka lebyinene na ku lulamisa timhaka ta vuxaka bya vanhu.
4. **Ku pfumaleka ka ku Tiyisisa:** Hakanyingi Mark u swi kuma swi tika ku tiyisekisa swilaveko swa yena, mindzilakano ni mavonelo ya yena . A nga ha papalata ku kombisa ku nga twanani kumbe a rhangisa mavonelo ya van’wana ku tlula ya yena, leswi endlaka leswaku a nga ha titwi a ri wa nkoka ni ku vilela . Leswi swi nga hoxa xandla eka mintlhaveko ya ku nga twiwi kumbe ku tekeriwa ehansi eka swiyimo swa munhu hi xiyexe na swa xiphurofexinali.
5. **Ku hlamuseriwa hi ndlela yo hoxeka na ku vulavula hi ndlela yo biha:** Hikwalaho ka vuswikoti byo biha byo vulavurisana, Mark u tshamela ku hlangana na ku nga twisisani na ku hlamuseriwa loku hoxeke eka ku tirhisana ka yena . A nga ha tikarhatela ku hundzisela mianakanyo yakwe kahle, leswi endlaka leswaku yena ni lava a vulavulaka na vona a pfilunganyeka ni ku hlundzuka. Ku onhaka loku ka vuhlanganisi ku nga kavanyeta vuxaka bya yena bya munhu hi xiyexe na bya xiphurofexinali.

Ku Lunghisa Vuswikoti byo Biha bya ku Vulavurisana:

Hi ku xiya vuyelo byo biha bya vuswikoti bya yena byo biha byo vulavurisana, Mark u tiyimiserile ku antswisa vuswikoti bya yena hi tindlela leti landzelaka:

1. **Ku Lava Vuleteri Bya Vuhlanganisi:** Mark u tekile xiboho xo tsarisa eka tiwekhi xopo ta vuswikoti bya vuhlanganisi kumbe tikhoso ku kuma vutivi na tithekiniki ta vuhlanganisi lebyi humelelaka . U lava ku dyondza vuswikoti byo yingisela hi ku gingiriteka, tindlela to tiyisisa, na tindlela to kombisa mintlhaveko ya yena hi ndlela leyi nga erivaleni na hi ntiyiso.
2. **Ku Titloveta Ku Yingisela Hi Ntirho:** Mark u tirha hi xihatla ku antswisa vuswikoti bya yena byo yingisela hi ku gingiriteka . U dzikisa mianakanyo yakwe eka ku va kona hi ku helela eka mabulo, ku papalata swilo leswi kavanyetaka ni ku kombisa ku tsakela ka xiviri eka mavonelo ya van’wana . Hi ku yingisela hi ku gingiriteka, u kongomisa ku ndlandlamuxa ku twisisa na ku kurisa vuhlanganisi byo tiya.
3. **Ku Aka Vutlhari bya Mintlhaveko:** Mark u nyikela nkarhi wo hluvukisa vutlhari bya yena bya mintlhaveko . U dyondza ku vona ni ku lebula mintlhaveko yakwe, leswi nga ta n’wi endla a kota ku yi phofula hi ndlela leyi humelelaka . Ku engetela kwalaho, u titloveta ku va ni ntwela-vusiwana leswaku a twisisa ku antswa mintlhaveko ni mintokoto ya van’wana.
4. **Ku Lava Vuyelo:** Mark u lava vuxokoxoko hi ku hiseka eka vanghana lava tshembekaka, swirho swa ndyangu kumbe vatsundzuxi malunghana ni ndlela leyi a vulavulaka ha yona . Hi ku amukela ku soriwa loku akaka, a nga kuma tindhawu leti a faneleke ku antswisa na ku tirha eka mintlhontlho yo karhi ya vuhlanganisi.

5. **Ku Tlanga Xiphemu Ni Ku Titoloveta:** Mark u ngenela swiendlakalo swa ku tlanga hi xiphemu naswona u titoloveta tindlela to hambana-hambana to vulavurisana leswaku a ndlandlamuxa vuswikoti bya yena . Leswi swi n'wi pfumelela ku titshemba hi ku tiphofula, ku lulamisa timholovo ni ku hundzisela swilaveko swa yena hi ku tiyimisela.

Hi matshalatshala lama nga cincekiki ni ku titoloveta, Mark u antswisa vuswikoti byakwe byo vulavurisana hakatsongo-tsongo . Loko a ri karhi a va ni vutshila byo phofula mintlhaveko yakwe, ku yingisela hi ku hiseka ni ku tlhantlha timholovo, u va ni vuxaka lebyi antswisiweke, ku twisisa ku antswa ni ku titshemba loku engetelekeke . Hi ku tinyiketela loku yaka emahlweni eka ku kula ka munhu hi xiyexe, u ta ya emahlweni a hluvuka a va muvulavuleri la humelelaka swinene ni la nga ni ntwela-vusiwana.

TIRHISA MAENDLELO YA NTLHANTLHO WA MPFILUMPFILU KU LANGUTANA NA MPFILUMPFILU

Vuswikoti lebyinene byo lulamisa timholovo byi kongomisa eka vuswikoti byo lulamisa na ku lulamisa timholovo hi ndlela leyi akaka na ku xixima . Swi katsa ku vulavurisana loku humelelaka, ku yingisela hi ku hiseka, ntwela-vusiwana, ku tlhantlha swiphigo ni ku kuma swintshuxo leswi pfumelelanaka na swona.

Vuswikoti lebyinene byo lulamisa timholovo i bya nkoka hikuva timholovo i xiphemu xa ntumbuluko xa vutomi, hambi ku ri eka vuxaka bya munhu hi xiyexe, etindhawini ta ntirho kumbe eka swiyimo swin'wana . Loko ku pfuka timholovo, ku va ni vutshila byo ti tlhantlha swi pfuna ku sivela ku ya emahlweni, ku onhaka ka vuxaka ni vuyelo byo biha.

Vuswikoti byo lulamisa timholovo byi tlakusa vuhlanganisi lebyi hanyeke kahle na ku twisisana . Swi endla leswaku vanhu va kota ku phofula swivilelo ni mavonelo ya vona loko va ri karhi va tlhela va yingisela van'wana hi ku hiseka . Leswi swi kurisa ntwela-vusiwana naswona swi pfumelela ku twisisana loku dzikeke ka mavonelo ya un'wana na un'wana, leswi yisaka eka ku tlhantlha swiphigo hi ndlela leyi humelelaka.

Hi ku tirhisa vuswikoti lebyinene byo lulamisa timholovo, vanhu va nga kuma swintshuxo leswi pfumelelanaka na ku fikelela ku pfumelelana loku enerisa swilaveko na ku tsakela ka mavandla hinkwawo lama katsekaka . Leswi swi tlakusa ku lulama, ntirhisano, na ku hlayisiwa ka vuxaka.

Eka vuxaka bya munhu hi xiyexe, vuswikoti lebyinene byo lulamisa timholovo i bya nkoka swinene eku hlayiseni ka vuxaka lebyi hanyeke kahle ni lebyi twanaka . Ti pfuneta ku lulamisa ku nga twanani na ku hambana hi ndlela leyi akaka, leswi yisaka eka ku twisisa loku antswisiweke, ku tshembana na vuxaka bya le kusuhi.

Eka ntirho, vuswikoti lebyinene byo lulamisa timholovo byi hoxa xandla eka ndhawu ya ntirho leyinene na leyi humesaka mihandzu . Va pfuna swipano ku fambisa ku hambana na ku kanetana, ku tlakusa ntirhisano lowu humelelaka, vutumbuluxi, na ndhavuko lowunene wa ntirho . Swi tlhela swi hunguta vuyelo byo biha bya timholovo eka matirhelo ya munhu hi xiyexe na ku cinca ka xipano hi ku angarhela.

Vuswikoti lebyinene byo lulamisa timholovo i bya nkoka hikuva byi pfuneta ku lulamisa timholovo hi ndlela leyinene na xichavo, leswi yisaka eka ku twisisana ku antswa, vuxaka lebyi antswisiweke, na mimbuyelo leyi humelerisaka swinene . Swi endla leswaku vanhu va kota ku vulavurisana hi ndlela leyinene, va kuma leswi va pfumelelanaka swona, na ku tirhela eka swintshuxo leswi vuyerisaka hinkwavo, ku kurisa ntwanano na ntirhisano eka tindhawu to hambana ta vutomi.

TINDLELA LETI TIRHAKA TO LAWULA MPFILUMPFILU

1. Tshama u rhulile

- a. Hlayisa mintlhaveko ya wena yi ri eku lawuleni naswona ringeta ku tshama u rhulile hi nkarhi wa mpfilumpfilu . Hefemula swinene leswaku u ku pfuna leswaku u tshama u rhulile.

2. Yingisela hi ku hiseka

- a. Nyika munhu un'wana nyingiso wa wena hinkwawo naswona hakunene ringeta ku twisisa langutelo ra yena . Papalata ku kavanyeta naswona u dzikisa mianakanyo ya wena eka leswi va swi vulaka.

3. Vulavula kahle

- a. Hlamusela mianakanyo ni mintlhaveko ya wena hi ku tirhisa ririmi leri nga erivaleni ni leri komisaka . Tirhisa switatimende swa "mina" ku hundzisa ndlela leyi xiyimo xi ku khumbaka ha yona hi wexe.

4. Kuma leswi mi pfumelelanaka ha swona

- a. Languta leswi u swi tsakelaka kumbe tipakani leti avelanakaka leswaku u simeka ku twisisana loku fanaka . Ku kuma leswi hi pfumelelanaka ha swona swi nga pfuna eku tlhantlheni ka mpfilumpfilu.

5. Lava ku pfumelelana

- a. Pfulela ku kuma ndlela ya le xikarhi kumbe ntlhantlho lowu fikelelaka swilaveko swa mavandla hamambirhi . Tiyimisele ku nyika ni ku teka leswaku u fikelela vuyelo lebyi pfumelelanaka na byona.

6. Tinyiketele eka xiphiqo, ku nga ri eka munhu

- a. Papalata minhlaselo ya munhu hi xiyexe kumbe ku sola . Ematshan'weni ya sweswo, dzikisa mianakanyo ya wena eku buleni hi mhaka leyi kongomeke leyi nga evokweni ni ku kuma ntlhantlho.

7. Tirhisa ririmi leri xiximekaka

- a. Vulavula hi xichavo naswona papalata ririmi leri tekelaka ehansi kumbe leri khunguvanyisaka . Khoma munhu un'wana hi xichavo, hambiloko u nga pfumelelani na yena.

8. Tinyike nkarhi wo wisa loko swi laveka

- a. Loko mintlhaveko yi nyanya kumbe ku nonon'hweriwa ku tlakuka, a swi bihanga ku wisa . Suka eka xiyimo lexi swa xinkarhana leswaku u hlengeleta mianakanyo ya wena ni ku tlhela u rhurisa mbilu.

9. Lava vuhlanganisi loko swi laveka

- a. Loko u nga swi koti ku tlhantlha mpfilumpfilu hi wexe, anakanya hi ku katsa munhu wa vunharhu loyi a nga riki na vukala-tlhelo, ku fana ni muhlanganisi kumbe munhu la tshembekaka, leswaku u pfuneta ku olovisa ku vulavurisana ni ku kuma ntlhantlho.

10. Titolovete ku va ni ntwela-vusiwana

- a. Ringeta ku twisisa langutelo ra munhu un'wana naswona u pfumela ndlela leyi a titwaka ha yona . Ku kombisa ntwela-vusiwana swi nga kurisa ku twisisana ni ku pfuna eku kumeni ka leswi hi pfumelelanaka ha swona.

11. Tinyiketele eka swintshuxo, ku nga ri eka ku hlula

- a. Cinca nhlokomhaka ku suka eka "ku hlula" eka njhekanjhekisano ku ya eka ku kuma ntlhantlho lowu vuyerisaka mavandla hamambirhi . Ku tlhantlha swiphigo hi ntirhisano swi yisa eka mimbuyelo leyi humelerisaka swinene.

12. Dyondza eka mpfilumpfilu

- a. Anakanyisisa hi mpfilumpfilu endzhaku ka sweswo naswona u kuma tidyondzo tihi na tihi kumbe vutivi lebyi nga ku pfunaka ku khoma timholovo ta nkarhi lowu taka hi ndlela leyinene.

Tsundzuka, ku kanetana i xiphemu xa ntumbuluko xa ku tirhisana ka vanhu, naswona ku ku lawula hi ndlela leyinene swi nga endla leswaku ku va ni vuxaka byo antswa ni mimbuyelo leyinene.

TITHEKINIKI TO TLHANTLHA SWIPHIQO KU LULAMISA TIMHOLOVO EKA VUXAKA.

1. TIVA XIYIMO XA LE HENHLA

- a. Hlawula kahle mhaka yo karhi kumbe ku nga twanani loku vangaka mpfilumpfilu.
- b. Tiyisisa leswaku mavandla hamambirhi ya na ku twisisa loku avelanakaka ka leswaku xiphigo i yini.

2. YINGISANANI VUN'WANI

- a. Cincanani ku phofula mavonelo ya n'wina naswona mi yingisela munhu un'wana hi ku hiseka handle ko kavanyetiwa.
- b. Kombisa xichavo naswona ringeta ku twisisa vonelo ra vona.

3. VULA SWILAVEKO NA SWIVUMBEKO SWA WENA

- a. Vulavula kahle swilaveko swa wena, swivilelo ni mintlhaveko ya wena leyi fambisanaka ni mpfilumpfilu.
- b. Tirhisa switatimende swa "mina" ku kombisa hilaha xiyimo xi ku khumbaka hakona hi wexe.

4. SWITLHOKOVETSELO SWA XITLHOKOVETSELO XA MIEHLEKETO

- a. Swin'we, tanani ni swintshuxo swo tala leswi nga kotekaka hilaha swi nga kotekaka hakona, handle ko swi avanyisa.
- b. Khutaza vutumbuluxi na ku pfuleka ka miehleketo hi nkarhi wa goza leri.

5. KAMBISISA NA KU BURISANA

- a. Kambisisa swintshuxo leswi ringanyetiweke ivi u bula hi leswinene ni leswo biha swa xin'wana ni xin'wana.
- b. Kuma leswi mi pfumelelanaka ha swona naswona tiyimisele ku pfumelelana leswaku u fikelela ntlhantlho lowu amukelekaka eka hinkwavo.

6. HLAWULA XITLHOKOVETSELO

- a. Hlawula ntlhantlho lowu mavandla hamambirhi ya pfumelelanaka ha wona naswona u titwaka u ntshunxekile ku wu tirhisa.

- b. Tiyisisa leswaku yi lulamisa swivilelo na swilaveko swa un'wana na un'wana loyi a katsekaka.

7. ENDLA PULANI YA GOZA

- a. Endla pulani ya maendlelo leyi nga erivaleni leyi hlamuselaka magoza lama lavekaka ku tirhisa ntlhantlho lowu hlawuriweke.
- b. Boxa leswaku i mani loyi a nga ta endla yini naswona hi rini ku tiyisisa vutihlamuleri.

8. TIRSISA PULANI

- a. Tirhisa ntlhantlho lowu ku pfumelelaniweke ha wona.
- b. Landzelela ku tinyiketela ka wena naswona u vulavurisana erivaleni hi nkarhi wa endlelo.

9. HLAYISA NA KU LULAMISA

- a. Endzhaku ka nkarhi wo karhi, kambisisa ndlela leyi ntlhantlho wu tirhaka ha yona.
- b. Kambela loko yi lulamise mpfilumpfilu hi ndlela leyinene kumbe loko ku laveka ku endliwa mindzulamiso.
- c. Endla ku cinca kwihi na kwihi loku lavekaka leswaku u antswisa xiyimo.

10. HLAYISA VUXAKA BYA VULAVULA

- a. Hlayisa milayeni ya vuhlanganisi yi pfulekile eka endlelo hinkwaro na ku tlula.
- b. Nkarhi na nkarhi kambelana na un'wana na un'wana ku tiyisisa leswaku xiboho xa ha enerisa na ku lulamisa swivilelo swihi na swihi leswintshwa leswi humelelaka.

Tsundzuka leswaku ku thantlha timholovo eka vuxaka swi lava ku lehisa mbilu, ku yingisela hi ku hiseka ni ku tiyimisela ku tirha swin'we . Ku tirhisa tindlela leti to thantlha swiphiso swi nga pfuna ku kurisa ku twisisana, ku tiyisa vuxaka, na ku yisa eka mimbuyelo leyinene swinene.

NDLELA YO HLAKELELA NTWELA-VUSIWANA NI KU TWISISA HI NKARHI WA SWIYIMO LESWI TLHONTLHAKA

1. TIVEKA EKA SWIVUMBEKO SWA VONA

- a. Anakanya ndlela leyi munhu un'wana a nga ha vaka a titwa ha yona kumbe leswi a nga ha vaka a langutane na swona.
- b. Ringeta ku twisisa langutelo ra vona ni leswi va hundzaka eka swona.

2. YINGISELA HI KU HLAYISA

- a. Nyika nyingiso wa wena lowu heleleke eka munhu loyi a vulavulaka.
- b. Kombisa leswaku wa swi tsakela hi ku langutana hi mahlo, u pfumela hi nhloko ni ku hlamula hi ndlela leyi faneleke.
- c. Papalata ku kavanyeta naswona hakunene ringeta ku twisisa leswi va swi vulaka.

3. TIYISISA MATIRHELO YA VONA

- a. Amukela ni ku tiyisekisa mintlhaveko ya munhu un'wana.
- b. Va tivise leswaku wa swi twisisa ni leswaku mintlhaveko ya vona i ya nkoka.

- c. Tirhisa swiga swo fana na, "Ndza swi vona leswaku hikokwalaho ka yini sweswo swi nga ku endla u titwa hi ndlela yoleyo" kumbe "Swi twala onge u hlundzukile hakunene."

4. VUTISA SWIVUTISO SWO VULAVULA

- a. Khutaza munhu yoloye ku avelana swo tala hi ku vutisa swivutiso leswi pfulekeke leswi sungulaka hi "I yini," "Njhani," kumbe "Ndzi bye le hi."
- b. Leswi swi kombisa ku tsakela ka wena naswona swi ku pfuna ku kuma ku twisisa loku enteke ka langutelo ra vona.

5. TIYONDZE KU YINGISELA HI KU TIYISELA

- a. U nga nyikeli nyingiso eka marito lama vuriwaka ntsena, kambe ni thoni ya rito, ririmi ra miri ni mintlhaveko leyi kombisiwaka.
- b. Kombisa leswaku u yingisela hi ku hiseka hi ku anakanyisisa hi leswi va swi vuleke kumbe ku katsakanya tinhla-nkulu ta vona.

6. YIMISE KU VAVANYISA

- a. Ringeta ku vekela etlhelo ku avanyisa ka wena ni mianakanyo leyi u yi anakanyeke ka ha ri emahlweni.
- b. Vana la pfulekeke naswona u tiyimisele ku kambisisa mavonelo man'wana.
- c. Xiya leswaku mintokoto ni mavonelo ya un'wana ni un'wana swi hlawulekile.

7. KOMBISA NTSWALO HI RITO

- a. Kombisa ntwela-vusiwana hi ku kombisa ku twisisa ka wena ni ku seketela ka wena.
- b. Tirhisa swiga swo fana na, "Ndzi nga ehleketa leswaku sweswo swi fanele swi ku tlhontha hakunene" kumbe "Ndzi lahawani eka wena naswona ndzi lava ku twisisa."

8. TIYONDZISA MUSA NA Ntwela-vusiwana

- a. Khoma van'wana hi musa ni ntwela-vusiwana, hambiloko xiyimo xi tika.
- b. Kombisa leswaku wa khathala hi vuhlayiseki bya vona naswona u tiyimisele ku va seketela eminkarhini leyi nonon'hwaka.

9. VA NA LESWAKU VA NA MHAKA NA LESWAKU U NGA SI SIRHELERI

- a. Papalata ku va la tiyimelelaka kumbe la nga ni vuxiyaxiya.
- b. Nyika munhu yoloye nkarhi ni ndhawu leyi a yi lavaka leswaku a tiphofula handle ko kavanyeta kumbe ku tsutsumela ku hlamula.
- c. Ku lehisa mbilu swi pfuneta ku tumbuluxa ndhawu leyi hlayisekeke ya mbulavurisano lowu pfulekeke.

10. ANAKANYA HI NTLANGU WA WENA

- a. Tinyike nkarhinyana u anakanyisisa hi mintlhaveko ya wena ni ndlela leyi u angulaka ha yona.
- b. Twisisa ndlela leyi mintlhaveko ya wena n'wini yi nga ku khumbaka ha yona ndlela leyi u twisisaka xiyimo lexi ha yona.
- c. Ku xiya swihlawuhlawu swa wena n'wini swi nga ku pfuna leswaku u hlakulela ntwela-vusiwana.

Tsundzuka leswaku ntwela-vusiwana ni ku twisisa i vutshila lebyi nga hlukukisiwaka hi ku famba ka nkarhi . Hi ku titoloveta tindlela leti to olova, u nga kurisa vuhlanganisi lebyi nga ni nhlamuselo swinene ni ku fambisa swiyimo leswi tlhonthaka hi ntwela-vusiwana lowukulu ni ku twisisa.

DYONDZO YA XIKOMBISO: VUSWIKOTI BYO BIHA BYO LUNGHISA MINKANERISANO

James i wanuna wa malembe ya 32 hi vukhale loyi a lwisaneke ni ku lulamisa timholovo evuton'wini bya yena hinkwabyo . Loko a ri karhi a kula, u langutane ni ndhawu ya ndyangu leyi nga ni njhekanjhekisano laha timholovo hakanyingi a ti nyanya naswona a ti nga tlhantlhiwi kahle . Hikwalaho ka sweswo, James u hluvukise vuswikoti byo lulamisa timholovo lebyi nga tirhiki lebyi sivelaka vuswikoti bya yena byo lulamisa ku nga twanani na ku hlayisa vuxaka lebyi hanyeke kahle.

Vuswikoti byo Biha byo Lunghisa Minkanerisano

1. **Ku Papalata Mphilumpfilu:** James u tala ku papalata ku lwisana ni mabulo yo tika, hakanyingi a tshemba leswaku timholovo ti ta ti tlhantlha hi ku famba ka nkarhi . Qhinga leri ro papalata ri nga hunguta swa xinkarhana ku nonon'hweriwa ka xihatla kambe ri tsandzeka ku lulamisa timhaka leti nga xisekelo, leswi yisaka eka timholovo leti nga tlhantlhiwangiki na ku hlundzuka loku pfurhaka.
2. **Nhlamulo ya Vukarhi:** Loko James a ngenela timholovo, u tala ku hlamula hi tihanyi . A nga ha tiyimelela, a tirhisa ku huwelela kumbe a tirhisa ririmi ro tika leswaku a tiyisekisa vonelo rakwe . Endlelo leri ra tihanyi ri kurisa timholovo, ri onha vuxaka naswona ri sivela mbulavurisano lowu humesaka mihandzu.
3. **Ku Pfumala Ku Yingisela Hi Ntirho:** Hi nkarhi wa timholovo, James u lwela ku yingisela hi ku hiseka langutelo ra tlhelo lerin'wana . Ematshan'weni yo lava ku twisisa ni ku n'wi twela vusiwana, u sungula ku dzikisa mianakanyo yakwe eku sirheleleni ka xiyimo xa yena n'wini . Ku pfumaleka loku ka ku yingisela loku gingiritekaka ku sivela vuhlanganisi lebyi humelalaka na ntirhisano, ku yisa emahlweni ku nga twisisani na ku sivela ku lulamisiwa.
4. **Ku Hlamula Swiphiqo Leswi Nga Humeleriki:** James u kuma swi tika ku tshinelela timholovo hi mianakanyo yo tlhantlha swiphiqo . A nga ha dzikisa mianakanyo yakwe eku aveleni ka nandzu ematshan'weni yo lava swintshuxo leswi vuyerisaka hinkwavo . Endlelo leri ri nga endla leswaku ku va ni ndhawu leyi nga ni vulala naswona ri nga sivela nhluvuko lowu yaka eka ku lulamisa.
5. **Ku Tika Ku Lawula Mintlhaveko:** James u ni xiphiqo xo lawula mintlhaveko yakwe hi nkarhi wa timholovo . A nga ha hlundzuka, ku vilela kumbe hambu ku ri ku chava, leswi kavanyetaka vuswikoti bya yena byo ehleketa hi ndlela leyi twisisekaka ni ku angula hi ndlela leyi akaka . Ku angula loku ka mintlhaveko ku lehisa timholovo naswona ku sivela ndlela yo rhula na ku anakanya yo lulamisa.

Ku Lunghisa Vuswikoti byo Biha byo Lunghisa Minkanerisano:

Hi ku xiya vuyelo byo biha bya vuswikoti bya yena byo biha byo lulamisa timholovo, James u tiyimiserile ku antswisa vuswikoti bya yena hi tindlela leti landzelaka:

1. **Ku Tianakanya na ku Lemuka:** James u ngenela ku tianakanya ku kuma swivumbeko na swihlohloteri leswi hoxaka xandla eka ku lulamisa ka yena timholovo loku nga tirhiki . Hi ku va a xiya swinene ku hlamula ka yena ka

mintlhaveko ni maendlelo ya yena ya mianakanyo, a nga kuma vutivi bya mahanyelo yakwe ni ku endla matshalatshala lamakulu yo ma cinca.

2. **Ku Dyondza Maendlelo ya Ntlhantlho wa Mphilumpfilu:** James u lava switirhisiwa, swo tanihi tibuku, swihloko kumbe tiwekhihlopo, ku dyondza tindlela leti humelelaka to lulamisa timholovo . U lavisisa tithekiniki to fana na ku yingisela hi ku gingiriteka, ku vulavurisana hi ku tiyisisa, na ku tlhantlha swiphiso hi ntirhisano . Vutivi lebyi byi n'wi nyika switirhisiwa swo fambisa timholovo hi ndlela leyi akaka swinene.
3. **Ku Titoloveta Ku Rhula Ni Ku Lawula Mintlhaveko:** James u kongomisa eka ku hlukisa vuswikoti byo lawula mintlhaveko ku lawula mintlhaveko ya yena hi nkarhi wa timholovo . U dyondza tindlela to tanihi ku hefemula swinene, ku anakanya kumbe ku wisa leswaku a ti rhurisa a nga si hlamula . Hi ku hlakulela ku lawula mintlhaveko, a nga tshinelela timholovo hi mianakanyo leyi nga erivaleni ni leyi twisisekaka.
4. **Ku Lava Vuhlanganisi kumbe Vutsundzuxi :** . Eka timholovo leti nga ni ntlhantlho ngopfu-ngopfu, James u anakanya hi ku lava mpfuno eka munhu wa vunharhu la nga riki na vukala-tlhelo, wo tanihi muhlanganisi kumbe mutsundzuxi . Vahirhi lava va xiphurofexinali va nga olovisa vuhlanganisi lebyi akaka, va nyika nkongomiso, na ku pfuna James na vandla rin'wana ku tirhela eka swiboho leswi amukelekaka hi vumbirhi bya vona.
5. **Ku Tinyiketela Eka Ku Yingisela Hi Ku Hiseka Ni Ntwela-vusiwana:** James u endla matshalatshala lamakulu yo yingisela hi ku hiseka mavonelo ya van'wana hi nkarhi wa timholovo . U lava ku twisisa leswi va karhataka, ku tiyisekisa mintlhaveko ya vona ni ku twela mintokoto ya vona vusiwana . Hi ku kurisa ntwela-vusiwana na ku twisisa, a nga hlanganisa swivandla na ku olovisa mbulavurisano lowu humesaka mihandzu.

Hi ku titoloveta loku nga cincekiki ni ku tiyimisela ku cinca, James a nga antswisa vuswikoti bya yena byo lulamisa timholovo . Hi ku amukela maendlelo lama akaka swinene, a nga kurisa vuxaka lebyinene, a khutaza ku vulavurisana loku humelelaka ni ku lulamisa timholovo hi ndlela leyi vuyerisaka hinkwavo.

MPFUMELELO NA MINDZILAKANO

Mpfumelelo wu kombetela eka ntwanano wa ku tirhandzela kumbe mpfumelelo lowu nyikiwaka hi munhu loyi a kotaka ku teka xiboho lexi nga na vutivi. I swa nkoka eka vavanuna na vafana ku twisisa ndlela leyi mpfumelelo wu tirhaka ha yona hikuva wu simeka mindzilakano, wu tlakusa xichavo, na ku tiyisisa leswaku mavandla hinkwawo lama katsekaka eka vuhlanganisi byihi kumbe byihi ya ntshunxekile naswona ya na vuyimeri eka mimiri ya vona na swiboho.

Hi leswi swivangelo swi nga ri swingani leswi endlaka leswaku ku twisisa mpfumelelo swi va swa nkoka eka vavanuna na vafana:

1. **Xichavo Ni Xindzhuti:** Mpfumelelo wu kandziyisa nkoka wo xixima ku tifuma ka van'wana ni vutshembeki bya miri . Yi pfumela leswaku munhu un'wana na un'wana u na mfaneko yo hlawula mayelana na miri wa yena na leswi humelalaka hi wona . Ku twisisa na ku titoloveta mpfumelelo swi pfuneta ku kurisa ndhavuko wa xichavo na xindzhuti.



2. **Ku Vulavula loku nga erivaleni:** Mpfumelelo wu khutaza ku vulavurisana loku pfulekeke na loku nga erivaleni exikarhi ka vanhu . Swi lava ku yingisela hi ku hiseka, ku vulavurisana loku humelalaka ni ku xixima mindzilakano . Hi ku twisisa mpfumelelo, vavanuna na vafana va nga dyondza ndlela yo hundzisela ku navela na swikongomelo swa vona hi ku tshembeka, loko va ri karhi va tlhela va yingisela na ku xixima mindzilakano na ku navela ka van'wana.
3. **Ku Sivela Ku Vaviseka:** Mpfumelelo wu hoxa xandla swinene eku siveleleni ka ku xanisiwa hi swa masangu, ku xanisiwa ni swivumbeko swin'wana swa mahanyelo lama nga pfumelelaniki . Hi ku lava ni ku kuma mpfumelelo lowu nga erivaleni ni lowu hisekaka, vanhu va tiyiseka leswaku swiendlo swa vona swa laviwa naswona swa amukeleka . Ku twisisa mpfumelelo swi pfuna vavanuna na vafana ku hambanyisa exikarhi ka ku tirhisana loku pfumelelanaka na loku nga pfumelelaniki, hi ku gingiriteka swi sivela ku vaviseka eka van'wana.
4. **Ku Nyikiwa Matimba na Ejensi:** . Mpfumelelo wu nyika vanhu matimba yo endla swiboho malunghana ni mimiri ya vona ni swiendlo swa vona . Hi ku xixima mpfumelelo, vavanuna ni vafana va hoxa xandla eku endleni ka ndhawu leyi un'wana ni un'wana a titwaka a hlayisekile, a twiwa naswona a lawulaka ku hlawula ka yena n'wini . Ku twisisa mpfumelelo swi pfuneta ku tlhontlha mimpimanyeto ya vupatriyarka leyi tekelaka ehansi ejensi na ku tifuma ka van'wana.

I swa nkoka ku tshinelela nhlokomhaka ya mpfumelelo hi ku twisisa, tanihileswi mintokoto ya munhu hi xiyexe na swivangelo swo ka swi nga nyiki mpfumelelo lowu nga erivaleni swi nga hambana. Hambani leswi swi nga kotekiki ku andlala kumbe ku vulavula hi vavasati hinkwavo, hi leswi swivangelo swi nga ri swingani leswi endlaka leswaku vavasati van'wana va nga nyiki mpfumelelo lowu nga erivaleni:

1. **Ku Chava Kumbe Ntshikelelo:** . Vavasati va nga ha titwa va chava ku phofula mindzilakano ya vona hikwalaho ko chava switandzhaku leswi nga vaka kona, swo tanihi ku rihisela, madzolonga, . kumbe ku avanyisa . Nakambe va nga ha langutana ni ntshikilelo lowu humaka eka leswi vanhu va swi languteleke, swilo leswi nga riki swa xiviri kumbe nkucetelo wa van'wana, leswi nga endlaka leswaku swi tika ku tiyisekisa ku navela ka vona.
2. **Swihinga swa Vuhlanganisi:** Switayili swa ku vulavurisana na swiyimo swa vuhlayiseki swi nga hambana exikarhi ka vanhu . Vavasati van'wana va nga ha lwela ku tiyisisa mindzilakano ya vona kumbe ku kombisa ku navela ka vona hikwalaho ka ku pfumala ku titsheмба, mimpimanyeto ya ndhavuko, mintokoto ya nkarhi lowu hundzeke, kumbe swihinga swa ririmi.
3. **Ku nga ringaniseli ka Matimba:** . Ku cinca ka matimba endzeni ka vuxaka, ngopfu-ngopfu leswi katsaka tinhlayo ta vulawuri kumbe ku hambana lokukulu ka malembe, swi nga endla leswaku swi tika eka vavasati ku nyika mpfumelelo lowu nga erivaleni . Eka swiyimo laha ku nga na ku nga ringani ka matimba, vavasati va nga ha titwa va sindzisiwa kumbe ku kanganyisiwa ku fambisana na nchumu lowu va nga ntshunxekiwangiki eka wona.
4. **Swilo swa Ndhavuko ni swa Ntshamisano:** Mimpimanyeto ya vaaki, ku langutela ka ndhavuko, na swiphemu swa rimbewu swi nga kucetela ndlela leyi vavasati va vonaka na ku kombisa mpfumelelo ha yona . Mindhavuko yin'wana kumbe tindhawu ta ntshamisano ti nga ha heta matimba eka mabulo lama pfulekeke mayelana na rimbewu kumbe ku rhangisa ku navela ka xinuna ku tlula vuyimeri bya xisati.
5. **Ku Vaviseka Kumbe Ku Hlaseriwa Ka Nkarhi Lowu Hundzeke:** Vavasati lava nga hlangana na ku vaviseka ka nkarhi lowu hundzeke kumbe ku xanisiwa hi swa masangu va nga ha lwisana na ku tiyisisa mpfumelelo lowu nga erivaleni hikwalaho ka nkucetelo wa mintlhaveko na miehleketo wa mintokoto ya vona . Ku vaviseka ku nga khumba ku titwa ka munhu hi ku hlayiseka, ku tshemba ni ku titsheмба, leswi endlaka leswaku swi tika ku fambisa swiyimo swa le kusuhi.

I swa nkoka swinene ku tumbuluxa ndhawu leyi vavasati va titwaka va hlayisekile, va xiximiwa, na ku nyikiwa matimba yo kombisa mindzilakano ya vona na ku nyika mpfumelelo lowu nga erivaleni . Ku khutaza ku vulavurisana loku pfulekeke, ku yingisela hi xihatla, na ku kurisa moya wa ku tshembana na ku twisisa swi nga pfuna ku lulamisa swin'wana swa swihinga leswi vavasati va nga langutanaka na swona eku nyikeni ka mpfumelelo lowu nga erivaleni . Swi tlhela swi va swa nkoka ku tlakusa dyondzo ya mpfumelelo na ku lemukisa hi nkoka wa ku xiximana na ku vulavurisana eka ku hlangana ka swa masangu.

TIMHAKA LETI RHENDZELEKE MPFUMELELO

1. **Ku pfumaleka ka Dyondzo:** . Vanhu vo tala, ku katsa ni vavanuna ni vafana, va nga ha va va nga kumi dyondzo leyi faneleke malunghana ni mpfumelelo . Leswi swi nga endla leswaku ku va ni mavonelo lama hoxeke, ku pfilunganyeka ni ku nga twisisani malunghana ni leswi vumbeke mpfumelelo ni ndlela yo wu kuma .

Xivandla lexi xa vutivi xi hoxa xandla eka swiendlakalo swa mahanyelo lama nga pfumelelaniki.

2. **Ntshikelelo Ni Ku Sindzisiwa:** Ntshikelelo kumbe ku sindzisiwa swi nga onha mpfumelelo . Loko vanhu va tirhisa vukanganyisi, minxungeto kumbe ntshikilelo wa mintlhavoko leswaku va kuma mpfumelelo, swi herisa ku tirhandzela ni ku hiseka ka ntwanano . Ku twisisa mpfumelelo swi pfuna vavanuna na vafana ku lemuka na ku ala tindlela to sindzisa.
3. **Mpfumelelo eka Swiyimo swo Dakwa:** Mpfumelelo a wu nge nyikiwi loko munhu a dakwile kumbe a nga swi koti . Ku tsandzeka ku xiya leswi swi nga endla leswaku ku endliwa swiendlalo leswi nga pfumelelaniki . I swa nkoka ku twisisa leswaku ku tsandzeka ku avanyisa hikwalaho ka byala kumbe swidzidziharisi swi sivela vuswikoti byo nyika mpfumelelo lowu nga na vutivi na ku tirhandzela.
4. **Ku Hoxiwa ka Mpfumelelo:** . Mpfumelelo wu nga hoxiwa nkarhi wihi na wihi, hambiloko wu nyikiwile khale . Ku tsandzeka ku xixima ku hoxiwa ka mpfumelelo swi vumba ku tlula nawu . Ku twisisa mpfumelelo swi katsa ku amukela leswaku mpfumelelo lowu yaka emahlweni wa laveka eka vuhlanganisi byihi kumbe byihi hinkwabyo na ku hlamula eka ku cinca kumbe swikombiso swa ku hoxa.

Hi ku twisisa nkoka wa mpfumelelo ni timhaka leti ku rhendzeleke, vavanuna ni vafana va nga hoxa xandla hi xihatla eku tumbuluxeni ka ndhavuko lowu tekaka mpfumelelo wu ri wa nkoka, wu tlakusa vuxaka lebyinene ni ku sivela khombo . Yi nyika matimba eka vanhu ku endla swiboho leswi nga na vutivi mayelana na mimiri na swiendlalo swa vona loko va ri karhi va xixima mindzilakano na ku tifuma ka van'wana.

NKONGOMISO EKA VAVANUNA: KU TWISISA NKOKA WA MPFUMELELO NA MINDZILAKANO YA RIHANYO

1. **Tidyondzise:** Teka goza ro tidyondzisa hi mpfumelelo na mindzilakano leyi hanyeke kahle . Hlaya tibuku, swihloko ni switirhisiwa leswi nyikaka rungula malunghana ni mpfumelelo, ku vulavurisana ni vuxaka bya xichavo . Ku twisisa miehleketo na misinya ya milawu endzhaku ka mpfumelelo swi ta ku pfuna ku fambisa vuxaka hi ku lemuka lokukulu na xichavo.
2. **Vulavula Hi ku Pfluxeta:** Rhangisa ku vulavurisana loku pfulekeke ni loku tshembekaka eka vuxaka bya wena hinkwabyo . Vulavula erivaleni hi mpfumelelo ni mindzilakano ni munghana wa wena, vanghana ni swirho swa ndyangu . Endla mukhuva ku bula hi leswi languteriweke, swipimelo ni ku navela, u tiyiseka leswaku un'wana ni un'wana la katsekaka u titwa a twiwa ni ku xiximiwa.
3. **Lava Mpfumelelo lowu nga erivaleni:** Mpfumelelo wu fanele wu tshama wu ri lowu hisekaka, wu ri ni vutivi ni lowu yaka emahlweni . A swi fanelanga swi tshuka swi tekiwa kumbe ku sindzisiwa . Rhangisa ku lava mpfumelelo lowu nga erivaleni na lowu nga erivaleni u nga si ngenela ntirho wihi na wihi wa rimbewu, naswona tsundzuka leswaku mpfumelelo wu nga hoxiwa nkarhi wihi na wihi. Hlonipha mindzilakano ya munghana wa wena naswona u nga tshuki u n'wi tshikilela kumbe ku n'wi kanganyisa leswaku a va nchumu lowu a nga ntshunxekiwangiki eka wona.

4. **Nyikela Nyingiso Eka Swikombiso Leswi Nga Riki Hi Rito:** Mpfumelelo a wu pimiwi eka ku vulavurisana hi nomu ntsena . Nyikela nyingiso eka swikombiso leswi nga riki swa nomu, swo tanihi ririmi ra miri ni swikombiso swa xikandza . Loko munhu a vonaka a nga ntshunxekanga, a kanakana kumbe a nga hlamuli, teka goza ro tlhelela endzhaku u kambela na yena ku tiyisisa leswaku mpfumelelo wa yena wu kona naswona wa ya emahlweni.
5. **Simeka Ni Ku Hlonipha Mindzilakano Ya Munhu:** Lemuka ni ku simeka mindzilakano ya wena n'wini , naswona u xixima mindzilakano leyi vekiweke hi van'wana. Leswi swi katsa mindzilakano ya mintlhaveko, ya miri ni ya rimbewu . Titolovete ku yingisela hi ku hiseka naswona u nyikela nyingiso eka swilaveko ni ku navela ka munghana wa wena . Minkarhi hinkwayo lava mpfumelelo lowu nga erivaleni u nga si tsemakanya mindzilakano ya munhu.
6. **Tlakusa Ndhavuko wa Mpfumelelo :** Tlakusa hi ku gingiriteka ndhavuko wa mpfumelelo na mindzilakano leyi hanyeke kahle eka swirhendzevutana swa wena swa ntshamiseko . Ntlhonthlha mavonelo ni mahanyelo lama nga ni khombo lama hambetaka ma endla swiendlo leswi nga pfumelelaniki kumbe ku honisa mindzilakano . Khutaza mabulo lama pfuleleke mayelana na mpfumelelo na ku dyondzisa van'wana hi nkoka wa kona.
7. **Vana Ni Vutihlamuleri Ni Xichavo:** Teka vutihlamuleri bya swiendlo swa wena naswona amukela swihoxo swihi na swihi swa nkarhi lowu hundzeke kumbe mavonelo lama hoxeke lava u nga ha vaka u ri na wona mayelana na mpfumelelo na mindzilakano . Anakanyisisa hi mahanyelo ya wena n'wini naswona u tinyiketela ku kula ka munhu hi xiyexe ni ku antswisa . Khoma un'wana na un'wana loyi u tirhisana na yena, ku nga khathariseki rimbewu, hi xichavo, xindzhuti na ku ringana.
8. **Seketela Vaponi :** Vana munghana wo seketela eka vaponi va mintokoto leyi nga pfumelelaniki . Yingisela hi ntwela-vusiwana, tiyisekisa mintokoto ya vona naswona u va khutaza ku lava switirhisiwa leswi faneleke ni nseketelo . Kombisa ku twisisa na ku xixima riendzo ra vona ro ya eku horiseni na ku hola.
9. **Tshama u ri karhi u tivisa naswona u ri karhi u pfuxetiwa:** Mpfumelelo na mindzilakano i tinhlokomhaka leti cincaka, naswona i swa nkoka ku tshama u ri karhi u tivisiwa hi ndzavisiso wa sweswinyana, mimbulavurisano, na nhluvukiso wa nawu lowu rhendzeleke timhaka leti . Titshame u ri karhi u pfuxetiwa hi milawu ya mpfumelelo na swiletelo eka vulawuri bya wena, naswona lunghekela ku cinca ku twisisa na maendlelo ya wena hi ku ya hi sweswo.
10. **Rhangela hi Xikombiso:** Swiendlo ni langutelo ra wena swi ni matimba yo kucetela lava u hanyaka na vona . Rhangela hi xikombiso eku tlakuseni ka mpfumelelo, mindzilakano leyi hanyeke kahle ni vuxaka lebyi xiximekaka . Ku kurisa ndhawu leyi un'wana ni un'wana a titwaka a hlayisekile, a tekiwa a ri wa nkoka naswona a twiwaka . Khutaza van'wana ku joyina wena eku tumbuluxeni ka ndhavuko lowu rhangisaka ku xiximana na ku pfumelelana.

Hi ku twisisa nkoka wa mpfumelelo ni mindzilakano leyi hanyeke kahle, ni ku nghenisa misinya leyi ya milawu hi ku hiseka eka vuxaka bya n'wina, u hoxa xandla eka rixaka leri

hlayisekeke ni leri xiximekaka . Tsundzuka leswaku mpfumelelo i endlelo leri yaka emahlweni, naswona ku ri amukela swi tumbuluxa ndhawu laha ku tshembana, ku xixima na ku ringana swi nga humeলেখকা.

KU KUMA MPFUMELELO LOWU NGA ERIVALENI

Ku kuma mpfumelelo lowu nga erivaleni i swa nkoka swinene ku tiyisisa ku tirhisana loku xiximekaka na loku pfumelelanaka . Hi leswi switsundzuxo swin'wana swa ndlela yo kuma mpfumelelo lowu nga erivaleni:

1. **Mbhurisano:** Ku vulavurisana loku pfulekeke ni loku tshembekaka i ka nkoka . Pfuxeta kahle swikongomelo ni ku navela ka wena, naswona yingisela hi ku hiseka mindzilakano ya munhu un'wana, swilaveko ni mpimo wa nchavelelo wa yena . Tiyisisa leswaku wa swi twisisa no xixima swikombiso swa vona swa nomu na leswi nga riki swa rito.
2. **Kombela Mpfumelelo:** Kombela mpfumelelo hi ku kongoma na hi ku kongoma . Tirhisa ririmi leri nga erivaleni naswona vutisa swivutiso leswi lavaka nhlamulo leyi tiyeke . Xikombiso, "Xana swi lulamile loko ndzi...?" kumbe "U titwa u ntshunxekile eka...?"
3. **Nyika Ndhawu ya Mpfumelelo:** Endla ndhawu leyi hlayisekeke no ka yi nga sindzisi laha munhu un'wana a titwaka a nyikiwile matimba yo kombisa mpfumelelo wa yena hi ku ntshunxeka kumbe ku pfumala ka yena . Va pfumelele nkarhi ni ndhawu yo anakanyisisa ni ku hlamula handle ka ntshikilelo kumbe nkucetelo.
4. **Xixima Ku Nga Pfumeli:** . Loko munhu a kombisa ku pfumala mpfumelelo kumbe a hoxa mpfumelelo wa yena eka nkarhi wihi na wihi, xixima xiboho xa yena hi ku hatlisa naswona handle ko kanakana . I swa nkoka ku xixima mindzilakano ya vona naswona u nga susumeti kumbe ku teka mpfumelelo.
5. **Mpfumelelo lowu Yaka emahlweni:** Tsundzuka leswaku mpfumelelo i endlelo leri yaka emahlweni . Hlawula na munhu un'wana eka vuhlanganisi hinkwabyo ku tiyisisa nchavelelo wa vona na ku tiyimisela . Mpfumelelo wu nga hoxiwa nkarhi wihi na wihi, hikwalaho ku vulavurisana loku yaka emahlweni i ka nkoka.
6. **Swikombiso leswi nga riki swa Rito:** Nyikela nyingiso eka swikombiso leswi nga riki swa rito swo tanihi ririmi ra miri, swikombiso swa xikandza ni thoni ya rito . Swikombiso leswi nga riki swa nomu swi nga nyika swikombiso swa nkoka swa mpimo wa nchavelelo kumbe ku nga tsaki ka munhu . Hambiswiritano, minkarhi hinkwayo tsundzuka leswaku ku vulavurisana hi nomu i ndlela leyi tshembekaka swinene yo kuma mpfumelelo.
7. **Ku Hisekelana:** Lava ku nghenelela hi ku hiseka na hi xihatla eka mavandla hamambirhi . Mpfumelelo wu fanele ku nyikiwa hi ku tirhandzela ni hi ku hiseka . Loko ku ri ni ku nga tiyiseki kumbe ku pfumala ku hiseka, yimanyana ivi u hlamusela mintlhaveko ya munhu un'wana.
8. **Tidyondzise:** Dyondza hi mpfumelelo lowu hisekaka naswona u tolovelana ni ku cinca-cinca ka mpfumelelo . Twisisa nkoka wa mpfumelelo wo tiyisisa na swihlawulekisi swa swiyimo na swiyimo swo hambana.

Tsundzuka, mpfumelelo wu fanele ku va ntwanano wa vumbirhi na lowu yaka emahlweni



exikarhi ka mavandla hinkwawo lama katsekaka . A swi fanelanga swi tshuka swi tekiwa kumbe ku sindzisiwa . Ku kuma mpfumelelo lowu nga erivaleni swi kurisa vuxaka bya xichavo na ku pfumelelana, ku tiyisisa vuhlayiseki na vuyimeri bya vanhu hinkwawo lava katsekaka.

Ku Xixima Van'wana

NTWELA-VUSIWANA NI NTWELA-VUSIWANA:

Hlakulela ntwela-vusiwana na ntwela-vusiwana eka van'wana, u lemuka mintokoto na mavonelo ya vona.

KU HLAKULELA NTWELA-VUSIWANA

Ntwela-vusiwana i vuswikoti byo twisisa ni ku avelana mintlhaveko ya van'wana . Swi katsa ku ti veka exiyin'weni xa munhu un'wana, ku anakanya ndlela leyi a nga ha vaka a titwa ha yona ni ku hlamula hi vukheta ni ku twisisa.

Ntwela-vusiwana i wa nkoka hikuva wu hi pfuna ku aka vuxaka lebyi tiyeke ni lebyi nga ni nhlamuselo ni van'wana . Loko hi kota ku twisisa ni ku tihlanganisa ni mintlhaveko ya munhu un'wana, swi endla leswaku hi titwa hi ri ni vuxaka ni ku tshembana . Swi hi pfumelela ku nyikela nseketelo, nchavelelo ni ku tiyisisiwa eka lava va nga ha vaka va hundza eminkarhini yo tika . Ntwela-vusiwana wu tlhela wu pfuna ku sivela ku nga twisisani ni ku kanetana hi ku khutaza ku vulavurisana ni ku twisisana ko antswa exikarhi ka vanhu . Eku heteleleni, ntwela-vusiwana wu hi pfuna ku tumbuluxa misava leyi nga ni ntwela-vusiwana ni ku khathalela laha hi nga twisisanaka ni ku seketelana ku antswa.

NXAXAMELO WA MAHANYELO YA NTWELA-VUSIWANA

1. **Ku Yingisela Hi Ntirho:** Ku nyikela nyingiso lowu heleleke eka xivulavuri, ku hlayisa ku langutana hi mahlo, na ku tirhisa swikombiso swa nomu na leswi nga riki swa nomu ku kombisa ku twisisa na ku nghenelela . Xikombiso: Ku pfumela hi nhloko ni ku nyika tinhlamulo leti khutazaka loko munghana a ri karhi a avelana ku lwisana ka vona ka munhu hi xiyexe.
2. **Ku tiyisiwa:** . Ku xiya ni ku amukela mintlhaveko, mintokoto ni mavonelo ya van'wana handle ko avanyisa . Xikombiso: Ku vula leswaku, "Ndza swi twisisa leswaku hikokwalaho ka yini u titwa hi ndlela yoleyo" kumbe "Swivilelo swa wena swi lulamile" loko munhu a kombisa ku vilela ka yena.
3. **Ku Teka Langutelo:** Ku tivona hi mahlo ya mianakanyo u ri exiyin'weni xa munhu un'wana ni ku ringeta ku twisisa mianakanyo ya yena, mintlhaveko ni minsusumeto ya yena . Xikombiso: Ku ti veka exiyin'weni xa mutirhi-kulobye leswaku a twisisa mintlhontlho leyi va nga ha langutanaka na yona ni ku hlamula hi ntwela-vusiwana.
4. **Nseketelo wa Mintlhaveko:** Ku nyikela nchavelelo, xityisekiso ni ku twisisa eka munhu loyi a hundzaka hi nkarhi wo tika . Xikombiso: Ku angarha kumbe ku phaphata hi xichavelelo ehlaneni eka munghana loyi a titwaka a hlundzukile kumbe a tshikilelekile.
5. **Nseketelo lowu nga riki wa Rito:** . Ku tirhisa swikombiso swa xikandza, ririmi ra miri ni swikombiso swa mavoko leswaku u kombisa ntwela-vusiwana ni nkathalelo . Xikombiso: Ku khoma voko ra munhu kumbe ku nyikela ku khumba hi vukheta evokweni ku kombisa nseketelo na vun'we hi nkarhi wa ntlhontlho.
6. **Ku Yingisela Hi Ku Anakanyisisa:** Ku katsakanya na ku hlamusela marito ya xivulavuri ku kombisa ku twisisa na ku khutaza ku lavisisa ku ya emahlweni ka miehleketo na mintlhaveko ya vona . Xikombiso: Ku vula leswaku, "Swi twala onge u titwa u hlundzukile swinene hikuva a wu titwi u twiwile eka xiyimo xexo."
7. **Swivutiso Swa Ntwela-vusiwana:** Ku vutisa swivutiso leswi pfulekeke ku kambisisa mintlhaveko ya munhu un'wana, mintokoto ni swilaveko swa yena ku ya emahlweni . Xikombiso: "Xana sweswo swi ku endle u titwa njhani?" kumbe "I yini lexi nga ku pfunaka swinene eka xiyimo lexi?"
8. **Switatimende Swa Ntwela-vusiwana:** Ku kombisa ku twisisa na ntwelavusiwana hi ku tiyisisa hi nomu na switatimende swa nseketelo . Xikombiso: Ku vula leswaku, "Ndzi nga anakanya leswaku sweswo swi fanele swi ri ntlhontlho hakunene eka wena" kumbe "Ndzi laha hikwalaho ka wena, naswona ndzi lava ku pfuna hi ndlela yihi na yihi leyi ndzi nga yi kotaka."
9. **Ku Lemuka Mintlhaveko:** Ku pfumelelana ni mintlhaveko ya munhu hi xiyexe ni ya van'wana, ku yi lemuka ni ku yi tiyisekisa handle ko avanyisa . Xikombiso: Ku xiya ku vilela ka munghana hi nkarhi wa bulo ni ku swi amukela hi ku vula leswaku, "Ndza swi vona leswaku leswi swa ku tikela hakunene."
10. **Ku lehisa mbilu na Vukona:** Ku pfumelela van'wana nkarhi ni ndhawu leyi va yi lavaka leswaku va tiphofula hi ku helela, handle ko tsutsumela kumbe ku kavanyeta .

Xikombiso: Ku tshama u rhulile naswona u lehisa mbilu loko murhandziwa a ri karhi a humesa ku vilela ka vona, ku nyika ndhawu leyi hlayisekeke leswaku va twiwa.

11. **Ririmi ra Miri leri nga ni Ntwela-vusiwana:** Ku tirhisa ririmi ra miri leri pfulekeke ni leri amukelaka, ro tanihi ku langutana hi mahlo, ku titshega hi vukheta ni ku yima hi ndlela leyi ntshunxekeke, leswaku u kombisa ku tsakela ni ku twisisa . Xikombiso: Ku langutana na munhu hi ku kongoma na ku kombisa mavulavulelo ya yena ku kombisa ku nghenelela na ntwela vusiwana.
12. **Ku Miyela Hi Ntwela-vusiwana:** Ku pfumelela minkarhi yo miyela hi nkarhi wa bulo ku nyika munhu un'wana ndhawu yo lulamisa miehleketo na mintlhaveko ya yena . Xikombiso: Ku nyika munghana nkarhinyana wo rhula endzhaku ka loko va avelane nchumu wo tika, ku va nyika nkarhi wo hlengeleta miehleketo ya vona.
13. **Switatimende swo Seketela:** Ku nyikela marito ya xikhutazo, ku tiyisekisa ni ku tiyisekisa leswaku munhu a titsheba ni ku hanya kahle . Xikombiso: Ku vula leswaku, "Ndza ku pfumela," "U na matimba naswona u na vuswikoti," kumbe "Ndzi kona lahawani ku nga khathariseki leswaku ku humelela yini."
14. **Ku Lava Ku Tiva Hi Xichavo:** Ku kombisa ku tsakela ka xiviri eka mintokoto ni mavonelo ya van'wana, ku vutisa swivutiso hi ku navela ku twisisa ematshan'weni yo avanyisa . Xikombiso: Ku vutisa xirho xa ndyangu hi mindhavuko ya vona ya ndhavuko, ku yingisela switori swa vona hi ku hiseka, na ku kombisa ku tlangela eka ndhavuko wa vona wo hlawuleka.
15. **Swiendlo swa Musa:** Ku endla swikombiso leswitsongo kumbe swiendlo swa musa ku kombisa nkathalelo ni ku anakanyela vuhlayiseki bya van'wana . Xikombiso: Ku rhumela papila leri tsariweke hi voko hi vukheta kumbe ku tisa swakudya leswi u swi tsakelaka eka munghana loyi a hundzaka eka nkarhi wo tika.

Mahanyelo lawa ya ntwelavusiwana, loko ya tirhisiwa hi mbilu hinkwayo, ya nga kurisa ku twisisana, ku hlangana na nseketelo eka vuxaka bya munhu hi xiyexe, ku pfuneta ku tumbuluxa rixaka leri nga na ntwelavusiwana na ntwelavusiwana.

DYONDZO YA XIKOMBISO: VUSWIKOTI BYO BIHA BYA NTWELA-VUSIWANA

Hlangana na Alex . I wanuna wa malembe ya 30 hi vukhale loyi a tirheke tanihi mufambisi eka ndhawu leyi khomekeke ya khampani ku ringana malembe yo hlayanyana . Loko Alex a tiveka hi vuswikoti bya yena byo tiya bya vurhangeri na vuswikoti bya yena bya xiphurofexinali, u lwisana na ku kombisa ntwela vusiwana eka vatirhikulobye na lava nga ehansi ka yena.

Siku rin'wana, xirho xa ntlawa lexi vuriwaka Sarah xi tshinelela Alex hi ku vilela . U avelana leswaku u vile a titwa a tshikilelekile hi ntirho wa yena naswona u langutana na timhaka ta munhu hi xiyexe leti khumbaka matirhelo ya yena . Sarah u phofula xilaveko xa yena xa nseketelo wo karhi na ku twisisa hi nkarhi lowu wo tika.

Hambiswiritano, ematshan'weni yo kombisa ntwela-vusiwana ni ku nyikela ndleve leyi yingisaka, Alex u bakanya swivilelo swa Sarah naswona u tekela ehansi vuyelo bya xiyimo xa yena . U hlamula hi switatimende swo fana na leswi, "Hinkwerhu hi na swo tala eka

tipuleti ta hina, kutani u lava ntsena ku tirha hi matimba" kumbe "Swiphiqo swa munhu hi xiyexe a swi fanelanga ku khumba ntirho wa wena, kutani swi hlela."

Nhlamulo leyi yi siya Sarah a titwa a nga twiwi, a nga seketeriwi naswona a tshikilelekile swinene . U sungula ku tshika ku lava mpfuno, a chava leswaku swivilelo swa yena a swi nge tekiwi swi ri swa nkoka hi Alex kumbe ntlawa hinkwawo . Ku pfumaleka ka ntwela-vusiwana ku suka eka mufambisi wa yena swi hoxa xandla eka ndhawu ya ntirho leyi nga na chefu naswona swi tshikilela nsusumeto na vuhumelerisi bya yena.

Hi ku famba ka nkarhi, Alex u sungula ku xiya ku hunguteka ka moya wa xipano ni matirhelo ya xona. U anakanyisisa hi ku tirhisana ka yena na Sarah naswona u xiya vuyelo byo biha bya vuswikoti bya yena byo biha bya ntwela-vusiwana . U pfumela leswaku langutelo ra yena ro honisa eka swivilelo swa yena a ri khumbanga vuhlayiseki bya yena ntsena kambe ri tlhele ri onha ku tshembana na vun'we endzeni ka xipano.

Hi ku xiya nkoka wa ntwela-vusiwana eka vurhangeri ni ku aka vuxaka lebyinene, Alex u endla xiboho xo endla ku cinca . U ngenela ku tianakanya naswona hi ku hiseka u lava ku hluvukisa vuswikoti bya yena bya ntwela-vusiwana . U sungula hi ku ti veka exiyin'weni xa vatirhi-kulobye, a kambisisa mavonelo ya vona, mintlhaveko ni mintokoto ya vona . Alex u dyondza ku yingisela hi ku hiseka, handle ko avanyisa, naswona u hlamula hi vukheta ni ku twisisa ka xiviri.

U teka goza ro sungula ku va ni bulo ra munhu hi xiyexe na Sarah, a kombela ku rivaleriwa hi mbilu hinkwayo hikwalaho ka ku pfumala ka yena ntwela-vusiwana ka khale . U n'wi nyika ndhawu leyi hlayisekeke yo phofula swivilelo ni ku vilela ka yena, naswona u n'wi yingisela hi ku hiseka handle ko kavanyeta kumbe ku bakanya mintlhaveko yakwe . Alex u teka vutihlamuleri bya swiendlo swa yena naswona u tinyiketela ku seketela swinene ni ku va ni ntwela-vusiwana enkarhini lowu taka.

Emavhikini lama landzelaka, Alex u endla matshalatshala lamakulu yo kombisa ntwela-vusiwana eka swirho swa ntlawa wakwe . U tinyika nkarhi wo kambela na vona, a amukela mintlhontlho ya vona ni ku nyikela nseketelo . U khutaza ku vulavurisana loku pfulekeke ni loku tshembekaka, ku tumbuluxa ndhawu leyi vanhu va titwaka va ri va nkoka naswona va twisisiwa.

Hi matshalatshala ya yena, Alex u sungula ku pfuxeta ku tshembana endzeni ka xipano naswona u vona ku cinca lokunene eka nsusumeto wa vona na ntirhisano . Vuswikoti bya yena lebyi antswisiweke bya ntwela-vusiwana a byi vuyerisi vatirhi-kulobye ntsena kambe byi tlhela byi hoxa xandla eku kuleni ka yena n'wini tanihi murhangeri . Alex wa swi xiya leswaku ntwela-vusiwana a hi wa nkoka ntsena eku kuriseni ka vuxaka lebyinene kambe ni le ka ku tumbuluxa ndhavuko lowunene wa ntirho ni ku fikelela vuyelo byo antswa.

Hi ku xiya vuyelo bya vuswikoti byo biha bya ntwela-vusiwana ni ku tirha hi ku hiseka ku hluvukisa ntwela-vusiwana, Alex u va murhangeri la humelelaka swinene naswona u tumbuluxa ndhawu ya ntirho leyi seketelaka ni leyi nga ni ntwela-vusiwana . Riendzo ra yena ri kombisa matimba yo hundzula ya ntwelavusiwana naswona ri tirha tanihi

xitsundzuxo xa nkoka wo twisisa na ku teka mintlhaveko na ntokoto wa van'wana wu ri wa nkoka.

MAHANYELO YA CHEFU LAMA NTLHONTLHAKA

Hi ku lemuka swikombiso swa chefu na ku tirhisa tindlela leti tirhaka, hi nga sirhelela vuhlayiseki bya hina na ku teka swiboho leswi nga na vutivi mayelana na vuxaka lebyi.

NTIRHO: KU KUMA MAHANYELO YA CHEFU

Endla nxaxamelo wa mahanyelo lawa u ma tekaka ma ri ni chefu. Anakanya hi mintokoto ya wena ni vanhu lava nga ni chefu ni nkucetelo lowu mahanyelo wolawo ma veke na wona eka wena.

SWITSUNDZUXO SWO KUMA VUXAKA LEBYI NGA NI CHEFU

Hi lowu nxaxamelo lowu nga pfunaka munhu ku vona loko a ri eka vuxaka lebyi nga ni chefu . Vuxaka byi vula muxaka wihi na wihi wa vuxaka, ku katsa na vuxaka bya ntirho na ndyangu.

1. **Ku Pfumala Xichavo:** Xana u titwa u nga xiximiwi, u tekeriwa ehansi kumbe u tekeriwa ehansi hi munhu yoloye nkarhi na nkarhi?
2. **Vulawuri na ku Vulavula:** Xana munhu yoloye u ringeta ku lawula swiendlo swa wena, swiboho swa wena kumbe ku ku hambanisa ni vanghana ni ndyangu wa wena?
3. **Ku Sola Nkarhi Na Nkarhi:** Xana munhu yoloye u tshamela ku ku sola ni ku ku veka ehansi, a ku tekela ehansi ku tixixima ka wena?
4. **Ku Xanisiwa Ka Mintlhaveko:** Xana u tshamela ku va ni swiendlakalo swa ku xanisiwa emintlhavekweni, swo tanihi ku tlhaviwa hi gasi, ku tivona nandzu kumbe ku tshamela ku sola?
5. **Ku Xanisiwa Hi Marito Kumbe Hi Miri:** Xana u tshame u hlangana kumbe u chava muxaka wihi na wihi wa ku xanisiwa hi marito kumbe emirini hi munhu yoloye?

6. **Dynamics ya Matimba leyi nga ringaniseriwangiki:** Xana u vona onge munhu yoloye u na matimba hinkwawo eka vuxaka, a endla swiboho hinkwaswo na ku bakanya swilaveko na mavonelo ya wena?
7. **Ku Pfumala Ku Tshemba:** Xana ku na ku pfumala ku tshemba loku nga cincekiki eka vuxaka, laha munhu a tshamelaka ku ku vutisa kumbe ku ku kanakana?
8. **Ku Honisa Mindzilakano:** Xana munhu yoloye u tshamela ku honisa kumbe ku tlula mindzilakano ya wena, emirini ni le mintlhaveweni?
9. **Xiphepherhele xa Mintlhaveko:** Xana hakanyingi u titwa u karhatekile, u chava kumbe u heleriwe hi mintlhaveko hikwalaho ka ku tlakuka ni ku wa ka vuxaka?
10. **Ku Tihambanisa Ni Ku Titshega:** Xana munhu yoloye u ku hambanise ni vanghana, ndyangu kumbe ti- support network, a ku endla u titshega hi vona eka xin'wana ni xin'wana?
11. **Ku Sola Ni Swivangelo:** Xana munhu yoloye u tshamela ku hundzisela nandzu eka wena kumbe a endla swivangelo swa mahanyelo ya yena, a ala ku teka vutihlamuleri?
12. **Ku pfumaleka ka Vutihlamuleri:** Xana munhu yoloye u tshamela ku papalata vutihlamuleri eka swiendlo swa yena ivi a ala ku kombela ku rivaleriwa kumbe ku lulamisa?
13. **Matshalatshala lama nga ringaniki:** Xana hi wena u endlaka matshalatshala yo tala eka vuxaka lebyi kasi munhu yoloye a tshamela ku honisa kumbe a nga ri na mhaka na swona?
14. **Drama ya Nkarhi hinkwawo:** Xana vuxaka lebyi byi funghiwe hi drama leyi nga cincekiki, ku kanetana kumbe ku titwa u famba ehenhla ka swiphepherhele swa tandza?
15. **Ku Karhala Hi Mintlhaveko:** Xana hakanyingi u titwa u karhele emintlhaveweni, u heleriwe hi matimba kumbe u nga ri na ntshembo hikwalaho ka ku cinca-cinca ka vuxaka?

I swa nkoka ku tsundzuka leswaku xikombiso xin'we kumbe swi nga ri swingani eka nxaxamelo lowu swi nga ha va swi nga kombisi vuxaka lebyi nga ni chefu. Hambiswiritano, loko u tihlanganisa ni swikombiso leswi swo hlayanyana naswona u tikuma u nga tsakanga nkarhi hinkwawo, ku nga ha va nkarhi wo kambisisa rihanyo ni ku humelela ka vuxaka lebyi nakambe . Ku lava nseketelo eka vanghana, ndyangu kumbe vatirhi va xiphurofexinali swi nga ku nyika nkongomiso no ku pfuna ku fambisa swihlawulekisi swa wena.

Hi leswi swikombiso swo kombisa mahanyelo ya chefu.

1. **Ku Pfumala Xichavo:** Munhu yoloye u tshamela ku hlekula mianakanyo ya wena ni ku bakanya mavonelo ya wena, leswi endlaka leswaku u titwa u nga ri wa nkoka naswona u tekeriwa ehansi.
2. **Vulawuri na ku Vulavula:** Munhu yoloye u veka tihlo eka mintirho ya riqingho ra wena ni ra swihaxa-mahungu swa le ka social media, u lerisa leswaku u nga heta

nkarhi na mani naswona u ku endla u tivona nandzu hikwalaho ka leswi u nga ni mindzilakano ya wena n'wini.

3. **Ku Sola Nkarhi Na Nkarhi:** Munhu yoloye u tshamela ku sola ndlela leyi u langutekaka ha yona, vutlhari bya wena kumbe vuswikoti bya wena, a tshamela ku kuma swihoxo eka xin'wana ni xin'wana lexi u xi endlaka.
4. **Ku Xanisiwa Ka Mintlhaveko:** Munhu yoloye u tshamela ku ku gasila hi ku kaneta swiendlakalo kumbe mabulo, a endla leswaku u kanakana ku tsundzuka ka wena ni ku vona ka wena ntiyiso.
5. **Ku Xanisiwa Hi Marito Kumbe Hi Miri:** Munhu yoloye wa ku huwelela, wa ku rhuketela kumbe a ku vavisa emirini loko u ri karhi u holova, a ku vavisa emintlhavekweni ni le mirini.
6. **Dynamics ya Matimba leyi nga ringaniseriwangiki:** Munhu yoloye u endla swiboho hinkwaswo leswikulu handle ko anakanya hi leswi u swi vulaka kumbe a honisa ku navela ka wena, a ku siya u titwa u nga ri na matimba naswona u nga ri wa nkoka.
7. **Ku Pfumala Ku Tshemba:** . Munhu yoloye u tshamela ku ku hehla hi ku kanganyisa kumbe ku nga tshembeki handle ka xivangelo kumbe vumbhoni lebyi twalaka, leswi endlaka leswaku ku va ni ndhawu yo kanakana ni ku nga tshembi.
8. **Ku Honisa Mindzilakano:** Munhu yoloye u tshamela ku nghena eka ndhawu ya wena ya munhu hi xiyexe, a hlaya marungula ya wena ya le xihundleni kumbe a honisa swikombelo swa wena swa vuhlayiseki bya xihundla.
9. **Xiphetherhele xa Mintlhaveko:** Munhu yoloye u cincana exikarhi ka ku kombisa rirhandzu ni rirhandzu leri hundzeleteweke, ivi ku landzela minkarhi ya ku titimela, ku nga khathali kumbe ku va ekule hi tlhelo ra mintlhaveko, leswi ku siyaka u nga tshamisekanga naswona u karhatekile.
10. **Ku Tihambanisa Ni Ku Titshega:** Munhu yoloye u ku hambanisa hi vomu eka vanghana va wena ni ndyangu wa wena, u ku heta matimba leswaku u nga landzeleli leswi u swi tsakelaka naswona u va xihlovo xa wena xin'we ntsena xa nseketelo wa mintlhaveko ni ku ku tiyisisiwa.
11. **Ku Sola Ni Swivangelo:** Munhu yoloye u tshamela ku hundzisela nandzu eka wena hikwalaho ka swiendlo swa yena, a ku endla u va ni vutihlamuleri eka swihoxo kumbe ku pfumala ka yena, kasi a ala ku teka vutihlamuleri.
12. **Ku pfumaleka ka Vutihlamuleri:** . Munhu loyi a nga kalanga a kombela ku rivaleriwa hikwalaho ka mahanyelo ya yena lama vavisaka, a kaneta swiendlo swo biha kumbe ku hambukisa vutihlamuleri bya swiendlo swa yena.
13. **Matshalatshala lama nga ringaniki:** U tshamela ku vekisa nkarhi, matimba na switirhisiwa eka vuxaka, kasi Munhu u kombisa matshalatshala lamantsongo kumbe ku tsakela ku fikelela swilaveko swa wena kumbe ku hoxa xandla eka ku kula ka vuxaka.
14. **Drama ya Nkarhi hinkwawo:** Vuxaka bya n'wina byi kombisiwa hi ku holova nkarhi na nkarhi, ku angula loku hundzeleteweke ni ku titwa loku hambetaka ka ku nga tshamiseki ni mpfilumpfilu.

15. **Ku Karhala Hi Mintlhaveko:** U tshama u ri karhi u titwa u heleriwe hi mintlhaveko, u nga ri na ntshembo naswona u tshikilelekile hikwalaho ka ku cinca-cinca loku yaka emahlweni eka vuxaka, leswi ku siyaka u nga ri na matimba matsongo eka tindhawu tin'wana ta vutomi bya wena.

Swikombiso leswi swi kongomisa ku kombisa swiyimo leswi nga vaka kona leswi nga humelalaka eka vuxaka bya chefu . I swa nkoka swinene ku lemuka swikombiso leswi na ku kambisisa nkucetelo hinkwawo lowu swi nga na wona eka vuhlayiseki bya wena na ntsako.

KU TIRHISANA NA SWIRHO SWA NDYANGU WA TOXIC

Ku tirhisana ni swirho swa ndyangu leswi nga ni chefu swi nga ha tika, kambe ku ni tindlela leti u nga ti tirhisaka leswaku u fambisa vuxaka lebyi byo tika . Hi lowu nkongomiso wun'wana wa ndlela yo tirhana ni swirho swa ndyangu leswi nga ni chefu:

1. **Veka Mindzilakano:** Tiveke mindzilakano leyi nga erivaleni leswaku u tisirhelela eka mahanyelo lama nga ni chefu . Kuma leswaku i vutshunguri byihi lebyi amukelekaka ni lebyi nga amukelekiki lebyi humaka eka xirho xa ndyangu wa wena . Vulavula hi mindzilakano leyi hi ku rhula ni hi ku tiyimisela, naswona u nga cinci eku yi sindziseni.
2. **Ku pima ku tihlanganisa:** Loko swi koteka, hunguta ku hlangana ka wena ni swirho swa ndyangu leswi nga ni chefu . Leswi swi nga ha katsa ku hunguta nhlayo ya ku endzela kumbe ku tirhisana . Endla mpfhuka wa miri na mintlhaveko ku sirhelela vuhlayiseki bya wena.
3. **Lava Nseketelo:** Fikelela swirho swin'wana swa ndyangu, vanghana kumbe mintlawu ya nseketelo leyi nga nyikaka ku twisisa ni ntwela-vusiwana . Ku avelana mintokoto ya wena ni van'wana lava langutaneke ni swiyimo leswi fanaka swi nga ku nyika nkongomiso wa nkoka ni nseketelo wa mintlhaveko.
4. **Titolovete ku Tikhathalela:** Rhangisa ku tikhathalela leswaku u hlayisa vuhlayiseki bya wena bya miri ni bya mintlhaveko . Nghenela mintirho leyi ku tiselaka ntsako ni ku ku pfuna ku ntshunxeka . Leswi swi nga katsa ku titsakisa, ku endla vutiolori, ku anakanyisisa kumbe vutshunguri.
5. **Lawula Leswi Languteleke:** Xiya leswaku a wu nge swi koti ku cinca swirho swa ndyangu leswi nga ni chefu kumbe mahanyelo ya swona . Lulamisa leswi u swi languteleke naswona u dzikisa mianakanyo ya wena eku swi amukeleni hi leswi swi nga swona, kasi u ri karhi u rhangisa vuhlayiseki bya wena n'wini.
6. **Endla Maqhinga yo Langutana na Swilo :** Kuma tindlela leti hanyeke kahle to langutana na mintlhontlho leyi vaka kona eka ku tirhisana na swirho swa ndyangu leswi nga na chefu . Leswi swi nga ha katsa ku endla vutiolori byo hefemula swinene, ku tsala tijenali kumbe ku lava mpfuno wa xiphurofexinali leswaku u lulamisa mintlhaveko ya wena ni ku endla tindlela leti tirhaka to langutana ni swiyimo.
7. **Titolovete Ku Tihambanisa Ka Mintlhaveko:** Ku tihambanisa ni mintlhaveko swi nga pfuna ku ku sirhelela eka vuyelo byo biha bya mahanyelo lama nga ni chefu . Dyondza ku xiya ni ku tihambanisa ni marito kumbe swiendlo swa vona leswi vavisaka,

u twisisa leswaku mahanyelo ya vona i xikombiso xa timhaka ta vona ematshan'weni yo kombisa nkoka wa wena.

8. **Hlayisa Mindzilakano Eka Vuhlanganisi:** Loko u vulavurisana ni swirho swa ndyangu leswi nga ni chefu, tshama u tiyile naswona u rhulile eku tiyiseni ka mindzilakano ya wena . Papalata ku nghanela njhekanjhekisano kumbe ku ringeta ku cinca langutelo ra vona . Hlayisa mabulo ma koma naswona ma dzike eka tinhloko-mhaka leti nga riki na vukala-tlhelo, loko swi koteka.
9. **Anakanya Hi Mpfuno Wa Xiphurofexinali:** Loko chefu na ku karhateka ka mintlhavoko swi va leswikulu, ku lava nkongomiso wa muongori kumbe mutsundzuxi swi nga nyika nseketelo wa nkoka na tindlela to lawula ku cinca-cinca loku tikaka ka ndyangu.
10. **Rhangisa Vuhlayiseki Bya Wena:** Tsundzuka leswaku vuhlayiseki bya wena i bya nkoka swinene . Endla swiboho leswi sirhelelaka rihanyo ra wena ra mianakanyo, ra mintlhavoko ni ra miri, hambiloko swi vula ku tihambanisa ni swirho swa ndyangu leswi nga ni chefu . Tirhetele hi minkucetelo leyinene ni vuxaka lebyi ku tlakusaka ni ku ku seketela.

Ku tirhisana ni swirho swa ndyangu leswi nga ni chefu swi nga ha tika emintlhavekweni, naswona a ku na ndlela yin'we leyi ringanaka hinkwavo . Ttshembe naswona u rhangisa vuhlayiseki bya wena loko u ri karhi u famba-famba eka swilo leswi swo cinca-cinca leswi rharhanganeke.

Loko sweswi u ri eka vuxaka lebyi nga ni chefu, endla ndlela yo huma leyi tiyisekisaka vuhlayiseki ni vuhlayiseki bya wena . Anakanya hi ku lava nseketelo eka vanghana, ndyangu kumbe vatirhi va xiphurofexinali lava nga ku pfunaka eka endlelo leri . Anakanyisisa hi pulani ya wena ivi u yi lulamisa hi laha swi lavekaka ha kona.

KU RINGANA NA XICHAVO

Xiyenge lexi xi lavisisa timhaka ta rimbewu na vutivi bya rimbewu . Ku hambana exikarhi ka rimbewu na rimbewu hi ndlela leyi landzelaka:

KU HAMBANA EXIKARHI KA RIMBEWU NA RIMBEWU

Rimbewu : Rimbewu ri kombetela eka swihlawulekisi swa ntivo-vutomi bya munhu, leswi hi ntolovelo swi averiwa loko a velekiwa hi ku ya hi timfanelo ta miri to tanihi swirho swa ku veleka, ti- chromosome ni tihomoni . Hi ntolovelo yi avanyisiwa tanihi ya xinuna kumbe ya xisati, hi ku ya hi swihlawulekisi swa rimbewu ro sungula (swirho swa rimbewu) na swihlawulekisi swa rimbewu ra vumbirhi (mavele, misisi ya miri, ku tlakuka ka rito, na swin'wana) . Kambe, i swa nkoka ku xiya leswaku ahi vanhu hinkwavo lava nghanaka kahle eka swiyenge leswi swa binary, tani hileswi kungana vanhu va rimbewu leri hambaneke lava nga ha vaka na ku hambana eka swihlawulekisi swa vona swa rimbewu ra biological.

Rimbewu : Rimbewu, hi tlhelo rin'wana, i xivumbeko xa ntshamisano na ndhavuko lexi katsaka swiphemu, mahanyelo, migingiriko, na ku langutela leswi rixaka ri swi hlanganisaka na ku va wanuna kumbe wansati . I xiphemu lexi rharhanganeke ni xa munhu hi xiyexe xa vumunhu bya munhu lexi tlulaka swilo swa ntivo-vutomi . Rimbewu

ri kuceteriwa hi ku hlanganisiwa ka swilo swa vaaki, ndhavuko na munhu hi xiyexe, ku katsa na mintokoto ya munhu hi xiyexe, ku kurisiwa na ku titiva.

Hambileswi rimbewu hi ntolovelo ri averiwaka loko a velekiwa hi ku ya hi timfanelo ta miri, rimbewu i ku titwa ka munhu hi xiyexe lokukulu ka ku va wanuna, wansati kumbe ku va ka rimbewu rin'wana leri vanhu va nga ha tihlanganisaka na rona . Vutivi bya rimbewu byi nga ha fambisana kumbe byi nga fambisani na rimbewu leri averiweke loko a velekiwa . Xikombiso, munhu loyi a averiweke wansati loko a velekiwa a nga ha tivula wansati (cisgender) kumbe a tivula wanuna (transgender).

I swa nkoka ku xixima na ku lemuka leswaku vutivi bya rimbewu bya vanhu byi nga ha hambana na rimbewu leri va averiweke rona loko va velekiwa, naswona ntokoto wa un'wana na un'wana wa rimbewu wa tirha.

RIMBEWU, VUTIVI BYA RIMBEWU NA SWIVULAVULELO SWA RIMBEWU

Hi leyi nhlamuselo ya rimbewu ro hambana, vutivi bya rimbewu, na ku kombisiwa ka rimbewu:

1. **Rimbewu** : Rimbewu i tindlela to hambana leti vanhu va titivaka na ku tikuma ha tona hi ku ya hi rimbewu ra vona . Swi tlula ku va wa xinuna kumbe wa xisati ntsena . Rimbewu rin'wana leri tolovelekeke ri katsa:
 - Wa xinuna: Munhu loyi a tivulaka mufana kumbe wanuna.
 - Wa xisati: Munhu loyi a tivulaka nhwanyana kumbe wansati.
2. **Vutivi bya Rimbewu**: Vutivi bya rimbewu i ndlela leyi munhu a titwaka ha yona na ku tihlawulela hi ku ya hi rimbewu ra yena . Swi nga ha fambisana kumbe swi nga fambisani ni rimbewu leri va averiweke rona loko va velekiwa . Swikombiso swin'wana swa vutivi bya rimbewu swi katsa:
 - **Cisgender** : Loko rimbewu ra munhu ri fambelana na rimbewu leri a averiweke rona loko a velekiwa . Xikombiso, munhu loyi a averiweke wansati loko a velekiwa naswona a tivula nhwanyana kumbe wansati i cisgender.
 - **Transgender** : Loko rimbewu ra munhu ri nga fambisani na rimbewu leri a averiweke rona loko a velekiwa . Xikombiso, munhu loyi a averiweke wanuna loko a velekiwa kambe a tivula nhwanyana kumbe wansati i transgender.
 - **Rimbewu Ku kombisa** : Ku kombisa rimbewu i ndlela leyi munhu a ti humesaka ha yona emisaveni hi ku ya hi rimbewu ra yena, hi ku languteka ka yena, mahanyelo, swiambalo, na swin'wana . I ndlela yo kombisa vumunhu bya munhu bya rimbewu . Swikombiso swin'wana swa ku kombisa rimbewu swi katsa:
 - **Vununa** : Loko ku kombisiwa ka rimbewu ka munhu ku fambisana na ku langutela ka ndhavuko ka vununa . Leswi swi nga katsa ku ambala

swiambalo leswi hi ntolovelu swi "va xinuna", ku va na misisi yo koma, na ku kombisa mahanyelo lama fambelanaka na vununa.

- **Vusati** : Loko ku kombisiwa ka rimbewu ka munhu ku fambisana na ku langutela ka ndhavuko ka vusati . Leswi swi nga katsa ku ambala swiambalo leswi hi ntolovelu swi "va xisati", ku va na misisi yo leha, na ku kombisa mahanyelo lama fambelanaka na vusati.
- **Xitsongwatsongwana xa Androgynous:** . Loko ku kombisiwa ka rimbewu ka munhu ku nga fambisani swinene ni vununa kumbe vusati . Va nga ha ti humesa hi ndlela leyi hlanganisaka kumbe ku tlula leswi languteriweke hi rimbewu ra ndhavuko.

I swa nkoka ku tsundzuka leswaku ntokoto wa un'wana na un'wana wa rimbewu wu hlawulekile, naswona ku na vutivi byin'wana byo tala bya rimbewu na ku kombisa ku tlula swikombiso leswi nyikiweke . Ku twisisa na ku amukeriwa ka rimbewu ro hambana, vutivi bya rimbewu, na ku kombisiwa ka rimbewu swi hoxa xandla eka ku tumbuluxa rixaka leri katsaka hinkwavo na ku hambana.

XANA LGBTIQA YI VULA YINI?

Hi leyi nhlamuselo yo olova ya xihlamusela-marito xa LGBTIQA:

LGBTIQA i xihlamusela-marito lexi yimelaka ku hambana ka ku navela ka rimbewu, vutivi bya rimbewu, na ku kombisa . Letere rin'wana na rin'wana eka xihlamusela-marito ri yimela vutivi byo hambana, naswona hi leswi hi ntolovelu ri swi yimelaka:

L - Lesbian: Swi kombetela eka vavasati lava kokeriwaka hi rirhandzu, mintlhaveko, kumbe rimbewu eka vavasati van'wana.

G - Gay: Hakanyingi yi tirhisiwa ku hlamusela vavanuna lava kokeriwaka hi rirhandzu, mintlhaveko kumbe rimbewu eka vavanuna van'wana . Yi tlhela yi tirhisiwa tanihi rito leri katsaka hinkwavo eka vaaki vo anama va LGBTQ+.

B - Bisexual: Yi hlamusela vanhu lava kokeriwaka hi rirhandzu, mintlhaveko kumbe rimbewu eka vavanuna na vavasati . Vuxaka bya rimbewu rin'we byi nga katsa nxaxamelo wo anama wa ku koka rinoko.

T - Transgender: Swi kombetela eka vanhu lava vutivi bya vona bya rimbewu byi hambanaka na rimbewu leri va averiweke rona loko va velekiwa . Vanhu lava hundzukeke rimbewu va nga ha cinca hi tindlela to hambana ku ringanisa vutivi bya vona bya rimbewu na vumunhu bya vona bya ntiyiso.

I - Intersex: Vanhu va rimbewu leri hambaneke va velekiwa va ri na swihlawulekisi swa rimbewu ra miri leswi nga fambelaniki na ku hlawuriwa loku tolovelekeke ka xinuna kumbe ka xisati . I ku hambana ka ntumbuluko ka anatomy ya munhu na biology.

Q - Queer kumbe Ku Vutisa: Queer i rito ra ambulense leri tirhisiwaka hi vanhu van'wana ku katsa ku navela ka rimbewu na vutivi bya rimbewu lebyi nga fambelaniki na swiyenge

swa ndhavuko . Ri nga va rito leri tivulaka lava alaka malebvu lama kongomeke swinene . Ku vutisa swi kombetela eka vanhu lava va lavisisaka ku navela ka vona ka rimbewu kumbe vutivi bya rimbewu.

A - Ku nga vi na rimbewu: Swi hlamusela vanhu lava nga na ku navela ka rimbewu eka van'wana . Ku pfumala rimbewu i ku navela ka rimbewu loku faneleke, . naswona vanhu lava nga riki na rimbewu va nga ha va ni ku koka rinoko ka rirhandzu kumbe ka mintlhavoko.

Xihlamusela-marito xa LGBTIQA xi ya emahlweni xi hluvuka naswona xi nga katsa maletere yo engetela kumbe ku hambana ku yimela vutivi byin'wana na ntokoto endzeni ka vaaki va LGBTQ+.

I swa nkoka ku tsundzuka leswaku vutivi bya rimbewu na ku navela ka rimbewu i swiyenge leswi rharhanganeke na swa munhu hi xiyexe swa vutivi bya munhu . Vanhu va nga ha tihlanganisa hi maletere yo tlula rin'we eka xihlamusela-marito kumbe va nga tirhisa marito man'wana ku hlamusela vutitivisi bya vona . I swa nkoka ku xixima na ku amukela malebvu na vutivi bya vanhu lava ti tivulaka, tanihileswi va nga na ku tifuma ku hlamusela na ku tiphofula.

I YINI KU RINGANA KA RIMBEWU

Ku ringana ka rimbewu ku kombetela eka nsinya wa nawu wa leswaku vanhu hinkwavo, ku nga khathariseki rimbewu kumbe vumunhu bya vona, va fanele ku va na timfanelo to ringana, minkarhi na ku khomiwa eka swiyenge hinkwaswo swa vutomi . Swi katsa ku tlhontlha mavonelo ya rimbewu, ku tlakusa ku lulama, na ku herisa xihlawuhlawu na ku va na xihlawuhlawu leswi sekeriweke eka rimbewu . Vavanuna na vafana va tlanga xiave xa nkoka eku yiseni emahlweni ndzingano wa rimbewu hi ku hlulukisa mavonelo yo xixima eka van'wana, ku nga langutiwi rimbewu kumbe vutivi.

Ku ringana ka rimbewu ku kongomisa ku herisa xihlawuhlawu lexi simekiweke eka rimbewu, swifaniso leswi nga riki swa xiviri, na ku va na xihlawuhlawu leswi sivelaka minkarhi na ku tiyisisa ku cinca ka matimba loku nga ringaniki . Swi tlakusa ripfumelo ra leswaku vanhu hinkwavo, ku nga khathariseki rimbewu ra vona, va fanele ku va na ntshunxeko wo landzelela ku navela ka vona, ku endla swihlawulekisi, na ku hoxa xandla eka vaaki handle ko langutana na xihlawuhlawu kumbe swihinga.

Swiyenge swa nkoka swa ndzingano wa rimbewu swi katsa:

1. **Timfanelo to Ringana:** . Ku tiyisisa leswaku vanhu va rimbewu hinkwaro va na timfanelo ta nawu na nsirhelelo lowu fanaka, ku katsa na timfanelo ta dyondzo, nhlayiso wa rihanyo, ntirho, na ku nghenelela eka vutomi bya mani na mani na bya tipolitiki.
2. **Minkarhi yo Ringana:** . Ku nyika mfikelelo wo ringana eka dyondzo, ntirho, na nhluvukiso wa ntirho handle ka xihlawuhlawu kumbe ku va na xihlawuhlawu hi ku ya hi rimbewu . Leswi swi katsa ku tlakusa vuyimeri lebyi ringaniseriweke bya rimbewu eka swivandla swa vurhangeri na tinsimu leti hi ntolovelo ti lawuriwaka hi vavanuna.

3. **Ku herisiwa ka Swihlawulekisi swa Rimbewu:** Ku tlhontlha ni ku herisa swifaniso leswi nga riki na khombo ni ku langutela ka vaaki loku fambisanaka ni swiphemu swa rimbewu, mahanyelo ni swihlawulekisi . Yi khutaza vanhu ku tiphofula hi ntiyiso, va ntshunxekile eka mimpimanyeto ya rimbewu leyi sivelaka.
4. **Muholo wo Ringana:** . Ku pfala xivandla xa miholo ya rimbewu na ku tiyisisa leswaku vanhu va kuma muholo wo ringana eka ntirho wo ringana na nkoka wo ringana . Leswi swi katsa ku lulamisa swilo swa mafambiselo leswi hoxaka xandla eka ku hambana ka miholo, ku fana na ku hambanisiwa ka mintirho na ku va na xihlawuhlawu lexi nga twisisekiki.
5. **Ku herisa Madzolonga lama Sekeriweke eka Rimbewu:** Ku teka magoza yo sivele na ku hlamula eka swivumbeko hinkwaswo swa madzolonga lama simekiweke eka rimbewu, ku katsa na madzolonga ya le mindyangwini, ku xanisiwa hi swa masangu, na xihlawuhlawu . Ku tlakusa ndhavuko wa xichavo, mpfumelelo, na ku pfumelelana ka madzolonga i swa nkoka swinene ku fikelela ndzingano wa rimbewu.

Ku ringana ka rimbewu ku vuyerisa vanhu, mindyangu, miganga ni miganga hi ku angarhela . Yi tlakusa vululami bya vaaki, yi antswisa vuhlayiseki hinkwabyo, yi kurisa ku kula ka ikhonomi, naswona yi yisa eka misava leyi katsaka hinkwavo na ku ringana eka un'wana na un'wana.

XANA U NGA SEKETELA NJHANI KU RINGANA KA RIMBEWU?

1. **Dyondzo na ku Lemukisa:** . Vavanuna na vafana va nga sungula hi ku tidyondzisa hi ku ringana ka rimbewu, ku katsa na ku twisisa swilo swa matimu na swa vaaki leswi endleke leswaku ku va na ku hambana ka rimbewu . Leswi swi katsa ku lemuka leswaku ku ringana ka rimbewu ku vuyerisa un'wana na un'wana na ku tlhontlha miehleketo yihl kumbe yihl leyi nga na miehleketo kumbe swifaniso leswi nga riki swa xiviri leswi va nga swi khomaka.
2. **Anakanya Hi Lunghelo:** Lemuka no anakanyisisa hi malunghelo wahi na wahi lama fambelanaka na vutivi bya rimbewu lama nga nyikaka swipfuno eka vaaki . Ku tianakanya loku ku pfuna ku kurisa ntwela-vusiwana ni ku twisisa loku dzikeke ka mintokoto ni mintlhontlho leyi langutaneke ni vanhu lava nga vuyeriwiki eka malunghelo lama fanaka . Ku amukela lunghelo i goza ra nkoka eku tlakuseni ka swivandlanene swo ringana na ku katsa hinkwavo.
3. **Xichavo Ni Ntwela-vusiwana:** Khoma vanhu hinkwavo hi xichavo ni ntwela-vusiwana, ku nga khathariseki rimbewu kumbe vumunhu bya vona . Leswi swi katsa ku yingisela van'wana hi ku hiseka, ku teka mavonelo ni mintokoto ya vona swi ri swa nkoka ni ku endla ndhawu leyi un'wana ni un'wana a titwaka a hlayisekile naswona a twiwa . Papalata ku endla miehleketo leyi sekeriweke eka rimbewu naswona u tlhontlha ku va na xihlawuhlawu kumbe mahanyelo ya xihlawuhlawu lama nga vaka kona.
4. **Ntlhontlho Swihlawulekisi swa Rimbewu:** Nghenela eka ku ehleketa hi vukheta na ku tlhontlha swihlawulekisi swa ndhavuko swa rimbewu leswi sivelaka minkarhi na ku yisa emahlweni ku nga ringani . Khutaza ku kombisiwa ko hambana ka vutivi bya

rimbewu na ku seketela ku hlawula ka vanhu eku landzeleleni ka ku tsakela na ku navela ka vona, ku ntshunxeka eka ku langutela kumbe swipimelo swa vaaki.

5. **Nseketelo lowu Tirhaka na Ntwanano:** Seketela hi xihatla migingiriko ya ndzingano wa rimbewu na ku seketela timfanelo to ringana na swivandlanene eka vanhu hinkwavo, ku nga langutiwi rimbewu . Leswi swi nga katsa ku nghenelela eka matshalatshala, ku seketela minhlangano leyi tirhelaka eka ndzingano wa rimbewu, na ku va munghana eka vanhu lava langutaneke na xihlawuhlawu kumbe ku va na xihlawuhlawu hi ku ya hi rimbewu kumbe vutivi bya vona.
6. **Ku Kurisa Vuxaka Lebyi Katsaka Hinkwavo:** Ku kurisa vuxaka lebyi hanyeke kahle, lebyi ringanaka ni lebyi katsaka hinkwavo ni vanghana, vanghana va vukati ni swirho swa ndyangu . Khoma vanhu hinkwavo tanihi lava ringanaka, u teka minyikelo ni mavonelo ya vona swi ri swa nkoka . Nghenisa hi xihatla eka vuhlanganisi lebyi pfulekeke na lebyi xiximekaka, ku avelana vutihlamuleri, na ku tlakusa ku hangalasiwa loku ringaniseriweke ka matimba eka vuxaka.
7. **Vutswari na Ku Tiendlela Xikombiso:** Loko u ri mutswari kumbe xikombiso eka vafana lavatsongo, tlakusa ku ringana ka rimbewu hi marito na swiendlo swa wena . Khutaza vana ku kanakana mimpimanyeto ya ndhavuko ya rimbewu, va va dyondzisa hi mpfumelelo, na ku va nyika minkarhi yo lavisisa ku tsakela na migingiriko yo hambana, ku nga langutiwi ku langutela ka rimbewu ra vaaki.
8. **Seketela ku Ringana ka Rimbewu eNtirhweni:** Ku seketela minkarhi yo ringana na ku khomiwa hi ndlela leyinene entirhweni . Seketela migingiriko ya ku hambana na ku katsa hinkwavo, ku tlhontlha ku va na xihlawuhlawu xa rimbewu na ku hambana ka miholo, na ku tijisisa leswaku vanhu hinkwavo va na nkarhi wo ringana wo humelela na ku ya emahlweni eka mintirho ya vona.
9. **Nghenela eka Mbulavurisano na Ntirhisano:** Nghenela mbulavurisano lowu pfulekeke na lowu akaka na van'wana mayelana na ndzingano wa rimbewu . Tirhisana na vanhu, minhlangano, na miganga leyi tirhelaka eka ndzingano wa rimbewu ku dyondza eka mavonelo yo hambana na ku hoxa xandla eka ku cinca lokunene.
10. **Ku Dyondza na Ku Kula loku Yaka emahlweni:** Ku ringana ka rimbewu i endlelo leri yaka emahlweni . Tshama u ri karhi u tivisiwa, u hambeta u dyondza naswona u tlhontlha ku va ni xihlawuhlawu ni ku ehleketa ka wena . Nghenela eka ku tianakanya, lava mbuyelo, naswona pfulela ku kula ka munhu hi xiyexe na ku antswisa eka ku twisisa ka wena ka ku ringana ka rimbewu.

Hi ku lavisisa mhaka ya ku ringana ka rimbewu na ku hluvukisa mavonelo yo xixima eka van'wana, ku nga langutiwi rimbewu kumbe vutivi, vavanuna na vafana va hoxa xandla eku tumbuluxeni ka rixaka leri nga na vululami no katsa hinkwavo . Hi swiendlo swa vona, va pfuneta ku tlhontlha mimpimanyeto leyi nga ni khombo, va tlakusa minkarhi yo ringana, ni ku kurisa tindhawu leti vanhu hinkwavo va nga humelelaka eka tona.

XANA KU RINGANA KA RIMBEWU KU VA KHUMBA NJHANI VAVANUNA NI VAFANA?

Vavanuna va fanele ku teka ndzingano wa rimbewu wu ri wa nkoka hikwalaho ka swivangelo swo hlayanyana swa nkoka:

1. **Ku Ringana na Vululami:** . Ku ringana ka rimbewu i mhaka ya timfanelo ta xisekelo ta ximunhu na vululami bya vaaki . Yi xiya leswaku vanhu hinkwavo, ku nga khathariseki rimbewu ra vona, va faneriwa hi minkarhi leyi ringanaka, ku xiximiwa ni ku xiximiwa . Ku teka ndzingano wa rimbewu wu ri wa nkoka swi vula ku teka vululami byi ri bya nkoka na ku seketela vaaki laha un'wana na un'wana a nga na timfanelo to ringana na ku fikelela switirhisiwa.
2. **Ku Hluvukisa Swilo Leswi Nga Cinciki Ni Mimpimanyeto:** Ku ringana ka rimbewu ku tlhontlha swihlawulekisi leswi nga ni khombo na mimpimanyeto yo tika ya rimbewu leyi sivelaka vavanuna na vavasati . Hi ku teka ndzingano wa rimbewu wu ri wa nkoka, vavanuna va nga tlhontlha hi xihatla ku langutela ku rhendzela vununa bya ndhavuko, va ti ntshunxa eka swiphemu swa rimbewu leswi sivelaka na ku tlakusa ku twisisa loku katsaka hinkwavo na ku hambana ka leswi swi vulaka swona ku va wanuna.
3. **Ku Aka Vuxaka Lebyinene:** Ku amukela ku ringana ka rimbewu swi pfumelela vavanuna ku hluvukisa vuxaka lebyi hanyeke kahle na lebyi xiximekaka na van'wana . Yi khutaza ku vulavurisana loku pfulekeke, ntwela-vusiwana ni ku endla swiboho hi ku avelana . Hi ku ala ku nga ringani ka matimba loku simekiweke eka rimbewu, vavanuna va nga kurisa vutirhisani byo ringana no hetisisa, hi voxo na hi xiphurofexinali.
4. **Ku Kula ka Munhu na Nhluvukiso:** Ku teka ndzingano wa rimbewu wu ri wa nkoka swi nyika nkarhi eka vavanuna ku anakanyisisa hi ku va va ri na xihlawuhlawu na miehleketo ya vona . Hi ku kambisisa ni ku tshika ku dyondza langutelo ni mahanyelo lama nga ni khombo, vavanuna va nga kula hi voxo naswona va hoxa xandla eka ku cinca lokunene ka ntshamisano . Swi pfumelela ku titiva na nkarhi wo tlhontlha na ku tiantswisa.
5. **Ku Tumbuluxa Misava Yo Antswa Eka Hinkwavo:** Ku ringana ka rimbewu ku vuyerisa un'wana na un'wana . Hi ku tlakusa timfanelo to ringana na minkarhi eka vavasati na rimbewu leri nga le ku hlongoriweni, vavanuna va hoxa xandla eku akeni ka rixaka leri katsaka hinkwavo, leri ringanaka na ku twanana . Ku ringana ka rimbewu ku yisa eka mimbuyelo ya ikhonomi leyi antswisiweke, ku ndlandlamuxiwa ka nhlanganiso wa vaaki, na vuhlayiseki lebyikulu hi ku angarhela eka vanhu na miganga.
6. **Ku Endliwa ka Xikombiso xa Switukulwana swa Nkarhi lowu taka:** Vavanuna va hoxa xandla swinene tanihi swikombiso eka vafana lavatsongo ni le ka tinxaka leti taka . Ku teka ku ringana ka rimbewu swi ri swa nkoka swi pfumelela vavanuna ku va minkucetelo leyinene, ku vumba mavonelo na mahanyelo lama alaka xihlawuhlawu na ku amukela ku ringana . Vavanuna va nga kombisa leswaku ku amukela ndzingano wa rimbewu a swi vuyerisi vavasati ntsena kambe vaaki hi ku angarhela .

Hi ku teka ku ringana ka rimbewu ku ri ka nkoka, vavanuna va hoxa xandla hi xihatla eku heriseni ka xihlawuhlawu lexi simekiweke eka rimbewu na ku tumbuluxa misava leyi lulameke no ringana . I vutihlamuleri bya nhlanguanelo ku tlhontlha mimpimanyeto ya rimbewu, ku tlakusa ku katsa hinkwavo, na ku tirhela eka vaaki laha un'wana na un'wana a nga humelelaka, ku nga langutiwi vutivi bya yena bya rimbewu.

Ku Va Xikombiso Lexinene

Hi lowu nxaxamelo wa swiendlo leswi vavanuna va nga swi endlaka ku twisisa ntirho wa vurhangeri na vutihlamuleri lebyi taka na byona, ku kurisa ku cinca lokunene eka miganga ya vona:

1. **Tidyondzise:** Tekka goza ro tidyondzisa hi timhaka to hambana-hambana ta ntshamisano, ku katsa ni ku nga ringani ka rimbewu, xihlawuhlawu, vusweti ni ku vilela hi mbango . Hlaya tibuku, tiatikili, na maphepha ya ndzavisiso ku kuma ku twisisa loku dzikeke ka timhaka leti na ndlela leyi ti khumbaka vaaki va wena ha yona.
2. **Yingisela U tlhela U Dyondza eka Van'wana:** Nghenela eka ku yingisela hi xihatla naswona u lava mavonelo eka vanhu lava nga na mindhavuko na mintokoto yo hambana . Nghena eka minhlanguano ya vaaki, tiwekhixopo, na swiendlakalo ku dyondza eka marito yo hambana na ku twisisa swilaveko na swivilelo swa swirho swo hambana swa vaaki.
3. **Ntlhontlho Mintirho ya Rimbewu ya Ndhavuko:** Ku lemuka no tlhontlha swiphemu swa ndhavuko swa rimbewu na swihlawulekisi leswi sivelaka vavanuna na vavasati . Khutaza ku ringana ka rimbewu eka swiyenge hinkwaswo swa vutomi, ku katsa na le kaya, entirhweni, na le ndzeni ka tinhlengeletano ta vaaki . Tlakusa maendlelo yo katsa hinkwavo lawa ya tekelaka enhlokweni ku hambana na ku xixima ku hoxa xandla ka un'wana na un'wana.
4. **Rhangela hi Xikombiso:** Vana xikombiso lexinene hi ku kombisa timfanelo ta vurhangeri lebyi katsaka hinkwavo na bya mahanyelo . Kombisa xichavo, ntwelavusiwana ni vutshembeki loko u tirhisana ni van'wana . Khutaza ntirhisano, ku tirha hi ntlawa, na ku vulavurisana loku pfulekeke endzeni ka muganga wa ka n'wina.
5. **Mutsundzuxi na ku Seketela Van'wana:** Nyika vuleteri na nseketelo eka vanhu, ngopfungopfu lava nga langutanaka na swihinga kumbe xihlawuhlawu . Khutaza na ku nyika van'wana matimba ku hlulukisa vuswikoti bya vona bya vurhangeri na ku hoxa xandla hi xihatla eka migingiriko ya vaaki.
6. **Muyimeri wa ku Cinca:** Tirhisa rito na pulatifomo ya wena ku seketela tipholisi na maendlelo lama tlakusaka ku ringana, vululami bya vaaki, na nhlulukiso lowu nga heriki . Vulavula ku lwisana na xihlawuhlawu na ku pfumaleka ka vululami na ku tirhela ku tumbuluxa tindhawu leti katsaka hinkwavo eka swirho hinkwaswo swa vaaki.
7. **Tirhisana na ku Netiweke:** Lava minkarhi yo tirhisana ni tinhlengeletano ta vaaki, mabindzu ni vanhu lava nga ni tipakani leti fanaka . Aka tinetiweki na vutirhisani

ku kurisa nkucetelo wa wena na ku kurisa matshalatshala ya nhlanganelo eku lulamiseni ka mintlhontlho ya vaaki.

8. **Nghenela eka Vukorhokeri bya Vaaki:** Tinyiketele nkarhi na vuswikoti bya wena hi ku tirhandzela ku seketela migingiriko ya vukorhokeri bya vaaki . Nghenela eka tiphurojeke ta kwalaho leti vulavulaka hi timhaka ta ntshamisano, to tanihi dyondzo, nhlaysi wa rihanyo, ku hlayisa mbango kumbe ku hunguta vusweti . Hoxa xandla hi xihatla eka ku cinca lokunene hi ku nghenelela ka wena.
9. **Anakanyisisa Ni Ku Hluvukisa:** Hambeta u anakanyisisa hi ku va ni xihlawuhlawu, langutelo ni mahanyelo ya wena . Vulavula eka vuxokoxoko naswona tirha hi ku hiseka eka ku kula ka munhu hi xiyexe na ku tiantswisa . Amukela miehleketo ya ku kula leyi ku pfumelelaka ku dyondza eka swihoxo swa wena na ku cinca maendlelo ya wena loko swi laveka.
10. **Khutaza Ntwanano na Ntirhisano:** Ku kurisa mbulavurisano lowu pfulekeke na lowu xiximekaka endzeni ka muganga wa ka n'wina . Khutaza mabulo lama tlakusaka ku twisisana, ntwela-vusiwana, na ntirhisano ku lulamisa mintlhontlho na ku kuma swintshuxo swa vutumbuluxi swin'we.

Hi ku endla swiendlo leswi, vavanuna va nga tlanga xiave lexikulu eku twisiseni ka vutihlamuleri lebyi taka na vurhangeri na ku kurisa ku cinca lokunene emigangeni ya vona . I swa nkoka ku tshinelela swiendlo leswi hi ku titsongahata, ntwela-vusiwana, na ku tinyiketela eka ku katsa hinkwavo na vululami bya vaaki.

VUTSUNDZUXI NA NSEKETELO

Hi lowu nxaxamelo wa swiendlo leswi vavanuna va nga swi endlaka ku dyondza ndlela yo va mutsundzuxi la seketelaka, munghana kumbe munghana eka van'wana, va nyika nkongomiso na xikhutazo:

1. **Tidyondzise:** Tidyondzise hi mintlhontlho leyi langutaneke na mintlawu leyi nga le ku hlongoriweni, ku katsa na vavasati, vanhu va LGBTQ+, vanhu va muvala, na vanhu lava nga na vulema . Hlaya tibuku, swihloko ni marungula ya munhu hi xiyexe leswaku u kuma vutivi bya mintokoto ni mavonelo ya vona.
2. **Yingisela Hi Ku Hiseka:** Titolovete ku yingisela hi ku gingiriteka loko u vulavula ni van'wana . Endla ndhawu leyi hlayisekeke ni leyi nga avanyisiki leswaku va avelana mianakanyo ya vona, mintlhaveko ni mintokoto ya vona . Nyikela nyingiso eka swilaveko ni leswi va karhataka, naswona papalata ku kavanyeta kumbe ku bakanya mavonelo ya vona.
3. **Ntwela-vusiwana Ni Ku Twisisa:** Hlakulela ntwela-vusiwana naswona u lava ku twisisa mintokoto ni mavonelo ya van'wana . Tiveke exiyin'weni xa vona leswaku u tlangela ku antswa mintlhontlho ya vona ni mintlhaveko ya vona . Tiyisisa mintlhaveko ya vona naswona u nyika nseketelo wa mintlhaveko loko swi laveka.
4. **Vana Lava Nga Ni Miehleketo Leyi Pfulekeke:** Hlengeleta ku va ni xihlawuhlawu ni mianakanyo ya wena ya le mahlweni . Hlayisa mianakanyo leyi pfulekeke naswona tiyimisele ku dyondza eka mintokoto ni vutivi bya van'wana . Amukela ku hambana na ku teka mavonelo yo hambana ya ri ya nkoka.

5. **Ku Kurisa Ku Tshemba ni ku Xixima:** Aka ku tshembana ni xichavo eka vuxaka bya n'wina . Vana la tshembekaka, hlayisa xihundla naswona kombisa vutshembeki . Khoma van'wana hi xichavo ni xichavo, ku nga khathariseki leswaku va huma kwihi kumbe i mani.
6. **Nyika Nkongomiso Ni Xikhutazo:** Nyika nkongomiso na nseketelo eka van'wana lava lavaka vuleteri kumbe vunghana bya wena . Hlanganisa vutivi na ntokoto wa wena ku va pfuna ku fambisa mintlhontlho kumbe ku fikelela tipakani ta vona . Khutaza ku kula ka vona, tlangela ku humelela ka vona, na ku nyika vuxokoxoko lebyi akaka loko swi laveka.
7. **Ku Tlakusa ku Ringana na ku Katsa Vanhu:** Ku seketela ku ringana na ku katsa hinkwavo eka swiyenge hinkwaswo swa vutomi . Ntlhontlho maendlelo ya xihlawuhlawu na swifaniso leswi nga tolovelekangiki . Endla swivandla leswi katsaka hinkwavo naswona swi hlayisekeke leswaku un'wana na un'wana a tiphofula hi ntiyiso.
8. **Yima Na Ku Lwisana Na Vululami:** Vulavula hi xihlawuhlawu, ku xanisiwa ni ku pfumaleka ka vululami . Tirhisa lunghelo ra wena ku kurisa marito lama nga etlhelo ni ku seketela swivangelo swa wona . Tirha tanihi munghana hi ku langutana hi ku gingiriteka na ku lulamisa mahanyelo kumbe mavonelo ya xihlawuhlawu.
9. **Vana Xikombiso Lexinene:** Rhangela hi xikombiso na ku tekelela mahanyelo na mavonelo lamanene . Kombisa musa, ntwela-vusiwana ni ku twisisa loko u tirhisana ni van'wana . Kombisa leswaku swa koteka ku va ni matimba ni ku seketela.
10. **Dyondza Ni Ku Kula Hi Ku Ya Emahlweni:** Tinyiketele ku dyondza loku yaka emahlweni ni ku tiantswisa . Nghenela eka ku tianakanya loku yaka emahlweni leswaku u twisisa ku antswa ku va u ri ni xihlawuhlawu ni swivandla swa wena leswi nga voniki . Lava mbuyelo naswona u pfuleka eka ku kula na nhluvukiso wa munhu hi xiyexe.

Hi ku endla swiendlo leswi, vavanuna va nga dyondza ku va vatsundzuxi lava seketelaka, vanghana ni vanghana va van'wana . Matshalatshala lawa ya nga hoxa xandla eku kuriseni ka rixaka leri katsaka hinkwavo na ntwelavusiwana laha un'wana na un'wana a titwaka a ri wa nkoka no seketeriwa.

PULANI YA MATIRHELO LEYINENE

Endla pulani ya maendlelo ya munhu hi xiyexe ku tlakusa hi xihatla vununa lebyinene evuton'wini bya wena bya siku na siku, u boxa tipakani to karhi na magoza yo ti fikelela . Hi leswi switsundzuxo swin'wana swo ku pfuna ku tumbuluxa pulani ya wena ya maendlelo.

1. Ndzi ta seketela ku ringana ka rimbewu hi....
2. Ndzi ta hlayisa rihanyo ra mina ra miri, ra mintlhaveko na ra miehleketo ku antswa hi....

3. Ndzi ta tlhontlha vununa bya chefu eka vutomi bya mina bya munhu hi xiyexe na bya xiphurofexinali hi.....
4. Ndzi ta tirha tanihi xikombiso xa kahle xa xinuna hi
5. Ndzi ta hluvukisa ntwela-vusiwana wa mina eka van'wana hi
6. Ndzi ta antswisa vuswikoti bya mina byo vulavurisana hi....
7. Ndzi ta antswisa ndlela leyi ndzi lawulaka ntshikilelo ha yona evuton'wini bya mina hi....
8. Swilo swin'wana leswi ndzi nga ta swi endla...

Nxaxamelo wa Tinomboro to Tihlanganisa ta Afrika-Dzonga ta Mpfuneto eka Ntshikelelo na Ku vilela

Adcock Ingram Nomboro ya Mpfuneto wa Ntshikelelo wa Mieheleto & Ku vilela	0800 70 80 90. Xitsonga
Yuniti ya Nhlamulo ya Mieheleto ya Akeso 24 Hour	0861 435 787. Xihlamusela-marito
Nhlangano wa Rihanyo ra Mieheleto wa le Cape	(021) 447 9040. Xiyenge xa 10
Cipla Nomboro ya Mpfuneto wa Rihanyo ra Mieheleto	0800 456 789. Xihlamusela-marito
Foni ya Mpfuneto wa Rihanyo ra Mieheleto ya Dr Reddy	0800 21 22 23. Xitsonga
Layini ya Mpfuneto ya Netiweke ya Nkhathalelo wa Vtirhi va Nkhathalelo wa Rihanyo	0800 21 21 21. Xitsonga
Layini ya Vutomi	0861 322 322. Xihlamusela-marito
Afrika-Dzonga Mpfuneto wa Xiphiko xa ku Tidlaya	0800 12 13 14. Xitsonga
Ntlawa wa Afrika-Dzonga wa Ntshikelelo wa Mieheleto na ku vilela	011 234 4837. Xihlamusela-marito
Nomboro ya Mpfuneto wa Xiphiko xa ku Tidlaya	0800 567 567. Xihlamusela-marito

Swifaniso: Microsoft na PxHere .



4 Xifundzha xa Buitensingel, Schotsche Kloof . Cape Town, eAfrika-Dzonga . 8001
www.nikro.org.za