

CHEATING THE SMART WAY

Mbinu za kuchepuka bila kuleta madhara kwa ndoa yako

If you know you know!

Author: **Unknown**

Contents

Kitabu Hiki Sio Kwa Ajili Ya...	i
Kitabu Hiki Kinawafaa...	i
UTANGULIZI.....	ii
MATUMIZI YA SIMU	1
Sharing Isn't Always Caring	1
Texts & stuff.....	1
Nywila	1
Screen Protector	2
Notifications.....	2
Sio Lazima Kutext	2
Tumia Apps Zisizo Maarufu	2
SMS za Kawaida za Mitandao	2
Rudi analogia Ikibidi.....	3
Nyinginezo	3
Fanya Mapitio ya Sehemu kamatishi	3
Miamala.....	3
Ukiwa Kwenye Gari	3
Do-not-disturb mode	4
Wakati wa kwenda Kuoga.....	4
Kuwa na backup Plan.....	4
RATIBA	5
Usitabirike kirahisi	5
Chepuka wakati ambao hategemei	5
Eneo la Tukio	5
UKIWA SAFARINI	6
BAJETI.....	7
WADANGAJI (SLAY QUEENS).....	8
Jinsi ya kuwatambua.....	8
Jinsi Ya Kudeal Nao	8
WAKE ZA WATU	10

HAONI SIKU ZAKE	12
TABIA KAMATISHI	13
VUNA POINTS	14
Birthday	14
Anniversary.....	14
Zawadi za kushtukiza	14
Mwambie unampenda	14
Muweke status	14
Mtengee muda.....	15
KUFUMANIWA.....	16
Usipaniki	16
Mcheleweshe Kufanya Maamuzi	16
Andaa Utetezi Kwa Makini	16
Usikiri Kamwe	16
Usisalimu Amri Kila Kitu	16
NENO KWA WANANDOA WATARAJIWA	18
KUMTAMBULISHA MTOTO WA NJE	19
HITIMISHO.....	20

Kitabu Hiki Sio Kwa Ajili Ya...

Wanawake walio kwenye ndoa na hawachepuki: Kama wewe upo kwenye kundi hili, tafadhali usiendeleo kusoma. Delete kabisa hili file kwenye simu/computer yako ili siku yako isije ikaharibika.

Ambao Hawatarajii Kuchepuka: Wanaume na wanawake ambao hawaamini katika suala la kuchepuka. Wanaoamini kuwa kuchepuka ni “**kujiendekeza**”. Nye ni binadamu bora, mimi na mabaharia wengine tunatamani tungeweza kuwa kama nye. Ila ishatokea nye mpo hivo, sie tupo hivi. Andiko hili halina msaada wowote kwenu.

Kuelimisha kuhusu Magonjwa ya zinaa: Kitabu hiki hakizungumzii chochote kuhusu jinsi ya kujikinga na magonjwa ya zinaa. Hali kadhalika, sio kwa ajili ya kufundisha mbinu za kuzuia mimba. Hizi taarifa zitapatikana katika vyanzo vingine ila sio hapa. Naamini wasomaji wote wamejielimisha vya kutosha kuhusu hayo mambo.

Kitabu Hiki Kinawafaa...

- Wanaume walio kwenye ndoa na wanachepuka
- Wanaume ambao wapo kwenye mahusiano “**serious**” na wanachepuka
- Wanaume ambao ndoa zao bado mpya.
- Wanawake wote wanaochepuka

UTANGULIZI

Kuna aina mbili za wanadamu, **wanaochepuka** na **wasiochepuka**. Sio lengo la andiko hili kuelezea kwanini wanachepuka. Humu nimeelezea tu mbinu za kuendesha maisha ya kuchepuka kwa tahadhari.

Kitabu hiki ni kwa ajili yako wewe ambaye umeshajijua kuwa upo kwenye kundi la wanaochepuka, na tayari unachepuka au unaplan kuchepuka, lakini tayari umeshajicommit kwa mtu kwamba ye ndo wa maisha, na hautienda kwa mungine. Unampenda, umeshafanya maamuzi ya kuwa naye yeye tu maisha yako yote yaliyobaki. Lakini ndani kabisa uvunguni mwa mtima wako kuna kisauti kinakuambia hakuna namna utaishi bila kuonja namna tofauti tofauti za miili ya wanadamu hawa watamu wa kike zinavyoweza kukupa ladha tofauti kunako sita kwa sita.

Haisaidii kupoteza muda kila mara unajiwazia na unajichukia, kujiona una kilema, kwamba mwanaume mkamilifu ni yule ambaye hachepuki. Mimi na wanachama wenzio wa Chama cha Wachepukaji tunakuambia, hauko peke yako. Na sheria ya **survival** inajulikana, wale wachache ambao wamezaliwa tofauti na walio wengi ndio vilema. Hivi kama binadamu asilimia 95 wote wana mikono miwili, we ukazaliwa na mitatu, nani ni kilema? Sawa, mkono wa tatu unakuongezea unafuu, lakini ukweli unabaki pale pale, wewe mwenye mikono mitatu ndiye kilema. Vivyo hivyo, kwa vile wanaume wengi wanachepuka, wachache ambao hawachepuki ndio vilema.

Lakini bila shaka pamoja na hizo starehe zetu, wote tunakubaliana kuwa lazima ndoa zetu ziendelee kuwa na afya ili tutengeneze kizazi safi kijacho. Hivyo basi, kitabu hiki ni kwa wale wanaume, ambao wameamua kuukumbatia uanaume wao, na wanataka ndoa zao zibaki kuwa na afya. Waliochagua kuendelea kufaidi uumbaji wa Mungu katika sura tofauti tofauti, kwa kubofya vitufe vipya kila inapowezekana na kuyaangazia maisha yao kwa starehe hii asilia.

Katika kitabu hiki, ntakupitisha kwenye **scenarios** tofauti tofauti ambazo inabidi kuzimudu ili usije ukaibomoa taasisi adhimu ya ndoa. Familia ni taasisi moja muhimu sana kwa kuzalisha binadamu bora wa kizazi kitachofata baada ya sisi. Familia ni kubwa sana kwa umuhimu kulinganisha na “**nyege-mshindo**” za muda mfupi.

MATUMIZI YA SIMU

Simu ndio kifaa muhimu katika uchepukaji, na ndicho kinachowakamatisha wengi. Kuwa makini sana na matumizi ya simu, wewe binafsi na mkeo/mpenzi. Siku inaweza kuwa ilikuwa inafika mwisho kwa usalama tu, ghafla text ikaingia na wife akaiona, ikachafua hali ya hewa ghafla bin vuu. Soma viruzi aya zinazofata kisha uweke mkakati madhubuti kuhakikisha ajali zisizotarajiwa zisitokee.

Sharing Isn't Always Caring

Acha kushare simu na mke wako. Kama we ni mchepukaji, jua kabisa kama kuna **points** za uaminifu za kuvuna kwa kushare simu na mke, we utazikosa. Tafuta mbinu nyingine za kufidia, ila kushea simu hapana. Simu ni ki kifaa ambacho ni **very personal**, kila mtu ashike chake...kama viungo vya uzazi vile, japo mpo kwenye ndoa ila haki-miliki za kiungo cha uzazi zinabaki kwa mwenye nacho. Pamoja nakuwa mlipooana mlijitanabaisha mbele ya kadamnasi, kwamba nyie viungo vyenu vitakuwa vikihusiana mpaka mwenyezi Mungu atakapowatenganisha, lakini ukilazimisha kukitumia pasipo mmiliki wake kukuruhusu, kitendo hicho ni kosa la kikatiba, na linaitwa kubaka. Kuna njia nyingi za kuonesha mapenzi, tafiti, mdatishe mkeo, ila simu ni ya kwako. Mfanye aione kama ni kama chafya ya mgonjwa wa COVID-19.

Texts & stuff

Epuka mahabat ya kukaa kwa kochi, na kuanza kumwonesha picha kwa gallery. Yani siku zote huwa kuna ka-kitu tu fulani kwenye simu yako katakuharibia siku kama sio kubomoa uaminifu wote alokuhifadhi mkeo. Na uaminifu (trust), ni kama bikra, ikishatoka hairudi. Hata kama unajua huna cha kuficha, mzoesh kutoshika simu yako bila sababu za msingi. Kama kuna memes/picha/text nzuri unataka kushare naye afurahike, mtumie whatsapp aionee kwenye simu yake. Usisahau huwaga tu kuna zile siku za gundu, unashangaa siku uliyoamua kuapply maujanja ya Dk. Mauki, mapenzi yale shata-shata, eti ndio **"Mage Baamedii"** siku hiyo kaamua kukutext amekumiss...simu inakuwaga ya baridi asikwambie mtu. So tafadhali, chonde chonde, tumia mbinu nyingine za kumwonesha mapenzi mkeo, hii waachie wasio chepuka.

Nywila

Weka password kwenye simu yako, na hakikisha haijui. Katika hili usitumie ubabe, we sema umejiwekea utaratibu wa kubadili password kila wiki. Akilazimisha kujua mtajie, ukitoka tu unaibadilisha tena. Tafuta sababu yeyote **genuine** mueleweshe, kwamba ni muhimu simu iwe na nywila isiyo rahisi, na iwe inabadilika badilika kila mara. Unaweza ukatoa sababu kuwa simu ina taarifa zote za akaunti za benki so mwizi akiipata lazima ashindwe kuitumia mpaka akaifomat kabisa ili asiibe pesa kwa akaunti. Danganya hata we unafanya mipango ya kufisadi, so kujilinda na wasiojulikana endapo watakubamba ni lazima ufiche data zako. Au jiite hata we ni ni usalama wa Taifa, so ni sharti la kikazi simu lazima ilindwe hata dhidi yake. Au kama zote haziwezekani, tumia umwamba tu. Atamaindi, ila kuna njia za kumsahaulisha. Bora ubaki na kesi ya unaficha nini kwenye simu yako, ambayo ni kesi tu kama kesi nyingine...haina tofauti na ile ya kucheleva kurudi toka bar ukiwa unabadilishana madili na wanachama wenzio, au kwenda kucheki EPL usiku wa manane. Ni kesi ambazo ni endelevu, ila kamwe hazivunji taasisi (ndoa).

Screen Protector

Kuna screen protector fulani ambazo huzuia mtu akiwa kwenye angle asione kabisa simu yako. Niliwahi kuagiza china, ila kwa sasa nadhani zinapatikana Kariakoo. Hii itakulinda katika zile siku wife yuko pembeni na imengia msg ambayo inaweza ikasababisha wife afungue faili la uchunguzi. Kumbuka, mtu anayeitwa mke, macho yake yanaweza kuona range ya degree 180. Hata kama ameangalia mbele, text ikiingia kwenye simu yako anaona. Ukiwa na screen-protector hii hatona unless yuko mbele ya kioo cha simu yako (perpendicular). Kama utakuwa umezingatia **sharing isn't always caring**, haitotokea wife akawa mbele kabisa ya simu yako, na hivyo utakuwa umenusurika.

Notifications

Disable notifications zinazo-pop up kwa juu hasa kwa chatting apps including whatsapp na Messages app. Acha mlio tu ukujulishe kuwa text imeingia utafungua utasoma, sio lazima itokee kwa juu. Hii itakusave katika zile siku wife kaomba simu acopy namba kwa mfano, message ikiingia na hajaona chochote hatoshawishika kuifungua, unaweza ukanusurika. Lakin kama itapop-up kwa juu inaonekana imetoka kwa **'Mariamu Biriani'**, hapo utakuwa unamwacha shem wangu bila option nyingine zaidi ya kuifungua aone Mariamu Biriani anakwambia nini.

Sio Lazima Kutext

Ujue lengo kuu kabisa la simu tokea zamani ilikuwa ni kupiga. Text ni nyongeza tu. Kwa hiyo kama hizo mbinu mbili hazikufai sana basi angalau acha kachat kabisa na michepuko kwa Messaging App wala WhatSap. Mpigie simu tu inatosha. Na ukimaliza kumpigia futa kwenye call-logs. Kumbuka, kama wife mjanja, lazima huwa kuna auditing za kushtukiza anazifanya, kucheki unampigia nani na kwa muda gani. Mbaya zaidi anaweza kuwa anazifanya wakati we hujui. Sasa emu waza, anakuta umempigia **Mage Buza**, mara 6: asubuhi baada ya kutoka tu kwenda kazini ukampigia, mchana muda wa kula, na jioni wakati wa kurudi tokea kazini ukaongea naye dakika 57, unamuaminishaje kuwa hakuna jambo baya linaloendelea?

Tumia Apps Zisizo Maarufu

Kama huwezi kabisa kuishi bila kachat na mchepuko, basi angalau basi tumia apps ambazo hazijulikani kabisa. Mfano kwa sasa asilimia kubwa ya watu wanatumia WhatSap, Facebook Messenger au text za kawaida. Vivyo hivyo, wife akiifuma simu yako, ukaguzi utaanzia huko maana inaaminika, ndiko siri nyingi za kivita huandaliwa. Ukigoogole utapata app nyingi tu ambazo unaweza kuzitumia kutext mifano ni kama **viber, tox Price, Wickr Me Price, Telegram**. Whatsap, Facebook na Messaging Apps ziwemo, ila usizitumie kwa mshirika wako wa amri ya sita. Wewe na mchepuko wako mkubaliane kachat kwa kutumia app tofauti kabisa isiyojulikana, ambayo hata wife akiona icon atadhani labda ni game. Then tumia whatsapp kachat vitu vyenye afya tu. Lakini mbinu hii lazima iendane na mbinu nyingine kuifanya iwe salama kama vile kufuta texts kila mkishamaliza kuwasiliana, na kudisable notifications.

SMS za Kawaida za Mitandao

Epuka kutumia SMS za kawaida za mitandao kwa ajili ya kachat ushenzi wako na viburudisho. Mitandao yote kuna sheria ya TCRA inawafunga lazima wahifadhi sms kwa ajili ya uchunguzi wa kiusalama. Kwa hiyo kama bi mkubwa ni mtu wa mipango, anaweza kabisa akacheza mchezo akaenda kuprintiwa mzigo wote. Ndio maana app nilizosuggest juu hapo zote ni internet based.

Rudi analogia Ikibidi

Hii inahitaji sana nidhamu. Kama we ni analogia zaidi, basi nunua simu ya pili. Ambayo wife haijui. Ambayo itakuwa haiji home, tafuta pahala popote pa kuiweka either kazini, au kama gari yako ina sehemu ya kuficha, au kama una mwana anakaa kitaa kaiweke. Inaweza ikawa hata sio smartphone (less than 40k unapata), So utakuwa na simu mbili, moja ya maangamizi, na nyingine safi ya kuchukulia point kwa wife. Ukishamaliza kuchat, kaiweke mbali kabisa na makazi, halafu ndo unaenda home, ukifika unatupia simu yako (safi) kwa kochi alipokaa mamito, then unaingia kulala ndani. Basi utajenga trust moja hiyo haijawahi kuwapo duniani. Lakini kwa hii mbinu, ni lazima uhakikishe michepuko hawaijui namba yako halisi ya home. Na uhakikishe wife hajui kama una namba na simu nyingine ya pili.

Nyinginezo

Zipo mbinu za kitabe zaidi kwa apps za SMS na WhatSap, ila sitozisema hapa maana itakuwa ni kuuza ramani za vita. Maana najua pamoja na kutoa warning wake zetu wasisome hili andiko, kuna wabishi hawakosagi, watakuwa wamesoma wamefika hadi huku. Kuna ndoa zinaendelea kudumu tu kwa sababu ya hizo mbinu (me included), nikizitaja halafu hili andiko likipita in the wrong hands, kuna wana maisha yao yatageuka kuwa magumu vibaya mno. Just make some digging. Google knows everything. Itachukua muda ila utapata njia za kukufaa...hautojutia.

Fanya Mapitio ya Sehemu kamatishi

Unapoelekea nyumbani, kuwa na utaratibu wa kupitia maeneo kamatishi ya simu yako, tenga hata dakika 5 kabla ya kuwasha gari, kwa wale wasio na gari wafanyie kwenye daladala. Maeneo haya ni call-logs, text messages, whatsapp messenger, facebook messenger, gallery (mara nyingi watu wanasahau hii. Picha ulizotumiwa personally na wachuchu zaweza kukukamatisha). Na kwenye kufuta sio unafuta kila kitu, utaleta wasiwasi. Haiwezekani we ni mtu wa mishe nyingi halafu eti inbox yako au call-logs ziko empty. Take your time, pitia moja baada ya nyingine, futa tu zile mbaya. Pia usisahau kufuta miamala, imeelezewa zaidi hapa chini.

Miamala

Hii ni muendelezo wa point ya juu hapo. Ila nimeona nikiiweka hapo utaisoma kwa papara na kuipuuza. Ila ukikamatika hapa huwa ngumu sana kuchomoka. Mara nyingi unamtumia mchepuko pesa kwa mitandao. Messages za miamala mara nyingi wakati tunafanya mapitio kwa haraka huwa tunazisahau. Na kwa sababu miamala huwa inatabia za kupotea, au pesa haiendi, basi wengi tunashawishika kutofuta miamala. Mke mjanja anaweza asihangaike na kengine chochote, akatumia tu mbinu ya kuifatilia hela yako inapoenda. Akifuatilia matumizi yako ya pesa kwa karibu, na wewe ukawa mzembe lazima akudake. Maana kuna siku tu utatuma 50k kwa 'Aisha Stationary', atakustukiza utashindwa kutoa maelezo ya kueleweka. Ndo ushabambwa, au ushamfanya afungue faili la upelelezi.

Ukiwa Kwenye Gari

Moja ya sehemu tata sana kuzimudu ni kwenye gari, hasa suala la wapi uweke simu yako endapo wife yuko siti ya kushoto. Ukiwa umeshika usukani, na macho kwa barabara, huwi na uhuru wa kuisimamia simu yako bara-bara. Hii inaweza pelekea wife akusaidie kutizama nani anapiga, au text gani imeingia wakati we ukiendesha gari. **Nahisi kulitakiwa kuongezwe kwenye sheria za barabarani kwamba mume akiwa anaendesha, mke asishike simu yake!! This is a very serious safety precaution**, yani baada ya kuvaa helmet na kufunga mkanda, linafata hili! Any ways, hiyo sheria haipo bado cha msingi usiruhusu hii hali ikupate. Japokuwa gari nyingi zina tray ya kushoto karibu na Shift-gear, usiizoe sana kuweka simu pale

kama we ni mchepukaji. Weka simu mfukoni mwako (tena mfuko wa kulia), na kwa usalama wako na abiria wako, weka **silent – mode**. Chama cha Wanaume na dunia nzima vitakuelewa kabisa.

Do-not-disturb mode

Simu-janja zote zina hii option. Itumie pale ambapo njia nyingine zote haziwezi kukusaidia kwa wakati huo. Kwa mfano, wife kashtukiza kutoka na wewe kwenye gari yako. Huna muda wa kumtext mchepuko kuwa upo na wife kwa gari kwa hiyo asipige simu wala kukupigia. Kwenye simu kuna hii option ya do-not-disturb. Ni command kwa simu yako kwamba isikusumbue kwa lolote. Ukiweka hii, sio simu wala text itaingia kwa simu yako. Uzuri wa njia hii, data inaendelea kuwa on, kwa hiyo huduma kama wifi-hotspot zinaweza kuendelea. Option hii ni tofauti na flight-mode. Flight-mode sikushauri kwa sababu wife ataigundua mapema. Au worse, anaweza akaomba umuunge kwa wifi-hotspot yako, ukabaki umeduwaa kama mjusi amebanwa na mlango.

Wakati wa kuoga Kuoga

Wakati wa kuoga ni wakati mbaya sana kwa wachepukaji, ambush nyingi zinazopigwa na shemela hufanyika wakati huu. Wakati we upo kwa bafu na umejipaka sabuni usoni, shemela anaweza kuwa anapitia maeneo yote hatarishi ya simu yako. Kuna vipicha niliwahi ona vinasambaa, vinashauri kwamba chagua moja, either ukaoge na simu yako, au ukaoge na mke wako.

Kama unatumia nywila (password) hii haitokuwa shida sana. Nje ya hapo, epuka kuwa unachat na mchepuko, then unakatisha unaenda kuoga bila kumtaarifu, maana anaweza akaendela kutext wakati we haupo. Hitimisha kabisa mlichokuwa mnachat, muage kuwa unaenda kuoga na asikutumie text tena. Futa messages zote, zima data, kisha ingia kuoga.

Kuwa na backup Plan

Ni muhimu sana kuwa na njia za ulinzi nyingi iwezekanavyo. (Multiple layers of protection). Chagua njia kadhaa hapo juu, na zitumie zote kwa wakati mmoja. Ndoa ni kitu kikubwa sana, ilinde kwa nguvu zako zote. Na kumbuka siku ya kufa nyani miti yote hutereza, so make sure hiyo miti ni mingi sana, paka ule wa mwisho unatereza, basi anayekufukuzia keshachoka na hayupo.

RATIBA

Ratiba ni kitu kinaweza kukukamatisha kirahisi sana. Yafuatayo ni mambo tu ya kuzingatia wakati unatengeneza ratiba zako za maisha ambazo baadaye huwa zinageuka kuwa tabia:

Usitabirike kirahisi

Mfano, we unatoka kazini saa 9, saa 11 ushafika home, kila siku ya kazi. Siku ukilazimika kuchelewa kwenda kuchepuka, wife lazima awe na wasiwasi na wewe ukifika home. Hii ni hatari sana. Mama akipata mashaka hakawii kunusa singlend yako kutafuta harufu ya perfume ya mchuchu, au kuifanyia ukaguzi wa kushtukiza simu yako, ama kukagua begi/gari lako kutafuta risiti za Savannah, ama maganda yeyote ambayo yanaashiria tabia mbaya. Siku ya kufanya dhambi, hutakiwi kabisa kumfanya mke awe na wasiwasi. Siku zote ukifanya mambo yako machafu, siku zote, amini kuwa kuna kitu pahala kinachoweza kufichua mchezo mzima, hivyo usimpe sababu ya kufanya ukaguzi haijalishi unajiamini vipi. Kwa hivyo, mara moja moja, chelewa na toa sababu genuine. Ikibidi kuwa na rafiki wa karibu ambaye anamjua, ambaye siku moja moja unampigia wife kuwa upo naye mnacatch up. Ili siku ikitokea umelazimika kuchelewa, basi isiwe ni kitu kinachojipambanua, kiasi cha kumfanya awe na wasiwasi.

Chepuka wakati ambao hategemei

Point hii inahusiana kidogo na hiyo ya juu. Kwa mfano kama we ni mfanyabiashara, chepuka muda ambao ye anajua upo kwenye biashara. Kama muajiriwa, jitahidi kuchepuka muda ambao anajua we upo kazini. Jitahidi kurudi wakati aliouzoea, nasisitiza, usimpe sababu ya kukutilia shaka. Kuna siku kama Jumapili kwa walio wengi, hamnaga kazi. Ni siku ya kupumzika, na ukilazimisha kutoka tu lazima uache Mashaka tele yametamalaki home. Ukirudi jitambue tu kuwa we ni mtuhumiwa, na ushahidi unatafutwa. Kuepuka hiyo risk, itumie Jumapili kupumzika. Panga siku nyingine isiyoyana na maswali kufanya tabia zako.

Eneo la Tukio

Kuwa makini sana unapodanganya kuhusu eneo ulipo. Ushauri wangu, danganya uongo unaofanana na ukweli. Kwa mfano, kama chimbo liko Sinza, tengeneza mazingira ya we kuwepo Sinza kwa sababu zisizotia mashaka. Hapa unajiweka salama endapo ile siku ya kufa nyani imefika, angalau kuna vi-tawi vitakusupport. Kuna zile bahati mbaya zinatokeaga mfano shosti yake anaona gari yako, unaenda dukani kununua unakutana na mtoto wa binamu yake wife ndo anauza (mbaya zaidi umemsahau ye anakukumbuka), n.k. Katika mazingira haya, hii mbinu itakuokoa.

UKIWA SAFARINI

Kwa wachepukaji wengi safari yeyote ile mbali na wife huwa ni fursa. Unapata chance adimu kuexplore uumbaji wa Mungu katika viumbe vingine vya kike tofauti na yule ulolingia naye mkataba wa maisha. Ni kama ka-likizo fulani ambako unapata uhuru mwingi sana kufanya starehe bila kuwa na kesi za kujibu (umechelewa wapi, perfume inayonukia ya nani n.k). Unapopata hili zali zingatia dondoo zifuatazo kuhakikisha unatumia huo muda vizuri.

Kwanza, kama safari ni fupi acha kuwekeza kwenye demu ambaye huwezi kumpata kwa haraka. Kuna mademu ambao wana tamthilia nyingi, anataka upige misele, mtoke kwanza mara mbili au tatu, akupige tarehe mara kadhaa ndio akupe mzigo. Epuka hizi, utatoboka mfuko bure na hutofaidi matunda. Tafuta pisi ambayo una uhakika unaweza ukaipata ndani ya siku chache. Siku zote ilainishe kwa kuiambia una plan za kuwepo hapo muda mrefu zaidi, maana mizigo mingi (ukiacha Malaya) huwa haipendi one-night-stand. Inataka uwekeze ili iendelee kuvuna mipunga toka kwako yaani **‘uwekezaji endelevu’**.

Pili, usijenge mazoea ya kupiga video calls home kama unaweza. Maana unaweza ukawa na goma ndani, mara wife anakomaa mwanao mdogo anataka kukupigia muongee video call. Hii huwa ni **trick** ya kucheki kwamba mwamba upo peke yako room. Sasa usije ukajiroga ukakubali kama unajua una mambo machafu yanaendelea. Ka-kitu kadogo tu kama chupi iloanikwa bafuni, au viatu, au nguo za kiburudisho, au condom mezani chaweza kukukamatisha. Tafuta sababu yeyote nzuri, mfano umeme umekatika kuna giza, au camera inazingua, chochote mradi tu aridhike na asahau issue ya video call.

Pia zingatia, usiletage ufundi wa mapenzi kwa mwanamke ambaye wote we na yeye mnajua mnatumiana kwa siku moja tu. Kuna rafiki yangu aliwahi kupakiwa madawa ya kulevya kwenye chuchu. Akalala kama mfu, demu akabeba kila kitu simu, laptop, wallet yenye hela hadi nguo. Ufundi wa game peleka kwa mkeo, demu wa siku moja anataka hela, nawewe unataka starehe. Usisahau kuwa bidhaa ni kiungo chake cha uzazi, na we ndo mteja. Na mteja ni mfalme. Usianze kuwaza eti ye kafika au hajafika, ikibidi tako tatu, la nne maliza. Pesa yako mwenyewe halafu ikutese kukutoa majasho kisa unataka umfikishe Mwajuma Ndala ndefu? Emu kuwa serious basi aisee.

Endapo una plan za kulala na demu mpaka kunakucha, usisahau kuweka mazingira mapema kwa wife. Muandae kisaikolojia kwa hiyo ratiba, mfano, unaweza ukaanza kujilalamisha kuwa hujisikii vizuri kuanzia saa 5 mchana. Ikifika saa mbili usiku ukasema bado hauko poa unawahi kulala ataelewa. Ila sio tu mlikuwa vizuri mara ghafla kuanzia saa nne umepotea, hupokei calls wala texts. Hapo unakuwa sasa ni **mwana-kulitafuta**.

Pia kama unaamua kulala na demu, jihadhari usije ukaibiwa vitu. Peleka vitu vyako vya gharama reception, au kama upo na mtu unayemuamini mpatie. Simu, laptop, hela hata begi lenye nguo zako. Ili kama akikuotea akute kuna hela yake tu ulomuandalia na condom na boxer labda.

Pia pangilia ratiba zako vizuri, siku mbili za mwisho za safari huwa si vizuri kufanya ushenzi. Wake zetu huwa wanaweza kupima ari yako ya mapenzi kutegemea na lini umefanya mara ya mwisho. Inasemekana kuna wanaopima hadi ujazo wa shahawa zako kujua kama umefanya hivi karibuni au lah (hili sijawahi kuthibitisha), ila ni habari zipo kitaa. Muachie vitu vijikusanye ili siku ukimrudia wife aone kuna ka mzigo fulani kanakoendana na siku ulizokuwa mbali.

BAJETI

Bilas haka, pamoja na haka katabia, wengi wetu tunataka pia tufanye maendeleo. Hivyo utakubaliana na mimi kuwa lazima kuwa na namna za kuhakikisha utumizi wa kiungo chetu hiki kisumbufu hauathiri mustakabali wa maisha yetu.

Kwanza hakikisha shemeji yetu hajui kila kitu kuhusu vyanzo vya pesa zako. Wengi tunafanyaga kosa la kufunguka kila kitu, hasa mwanzoni wakati mapenzi bado ni shata shata. Fanya kila uwezalo, uwe na kipato fulani ambacho wife hawezi kuki-audit. Pale itapotokea unahitaji kufanya mradi basi usidisturb “**bajeti kuu**” na hivyo kumtia wasi wasi shemela kipenzi. Kama we ni mfanyakazi na huwa kuna pesa za vikao, au masurufu usimwambie. Kama ameshajua mshahara wako inatosha. Kama ni mfanyabiashara, hakikisha anajua tu basic idea ya biashara, ila sio kila shilingi inayoingia awe anajua.

Pili, tenga kiasi kidogo katika kipato chako, mfano 10%, kwa ajili ya hii starehe. Hakikisha huvushi, jenga nidhamu ya kutozidisha. Kiasi gani unatenga itategemea na kipato chako, na uzito unaoipa hii huduma muhimu. Yani kiasi hicho kwa ajili ya lodge, nauli, na mzinga wowote utaofuata baada ya huduma. Kibomu chochote nje ya hii bajeti kipige punch kikatili kabisa.

Pia, usipende kumantain sana mawasiliano yasiyo ya lazima na mchepuko. Kumbuka we umeoa, na mchepuko anatambua hilo. Hakuna mchepuko unaotegemea future na wewe. Na hakuna mchepuko anayewekeza furaha yake kwenye mume wa mtu. Asilimia kubwa ya mchepuko itakuwa na wewe kwa sababu kuna kitu wanakitaka, either pesa, ajira, connection etc. Unapojiweka karibu sana, unajilengisha tu kupigwa vibomu. Mfano unauliza umekula? Vipi akikujibu hajala njaa inamuuma ila hana hela? Au anakwambia anaumwa, unajifanya uko bize naye kumwuliza kaenda hospitali...atakwambia tu hana hela ya hospitali mtumie. Acha shobo. Ile ni business, anakupa sex, unampa hela, end of story. Mapenzi atapewa na “**soulmate**” wake.

Pia usijipendekeze kila game unayocheza lazima umpe hela. Kumbuka kuna muda atakupiga mzinga hata bila ya sex. Hii wanauchumi wanaita **capacity charges**. Hivyo na wewe siku nyingine mpe nauli to buku tano kausha. Inayobaki msubirie, akikupiga kibomu huru (yani ambacho hakijatokana na kusex) unampatia. Nakuambia hivi kwa sababu hazipitagi siku nyingi atakupiga tu mzinga, bila kujali ulimpa au hukumpa siku ulosex naye.

Epuka kuwa na mchepuko zaidi ya mmoja kwa wakati mmoja. Hii itakugarimu sana kwenye bajeti zako. Kwa mfano, tuseme una wawili, ukisema ucheze mechi moja moja kila mwezi kwa kila mmoja, kwa makadirio ya 60k kwa mechi moja, hiyo ni 120k. Sio pesa ndogo endapo kipato chako kwa mwezi kipo karibia na 1M. Always muache ulo naye, kabla hujafanya ingizo jipya. Kata mti, panda mti. Halafu acha huruma za kijinga, **slay queens** wanatuchukulia kawaida sana, though wakiwa na sisi wanajifanya wako deep, wezi tu. So usidanganyike na vimeseji vyao, ukishaamua kupiga chini simamia maamuzi yako. Wewe sio soulmate wake kama anavyojaribu kukuaminisha. We ni backup tu kwenye maisha yake, akikosa kitu kwa mpenzi wake, we ndo unaingia.

WADANGAJI (SLAY QUEENS)

Kwakweli hili kundi ni tricky sana kulihandle. Kama huwajui watakuendesha sana. Kwa hawa, nimeamua niwawekee mada yao ya peke yao, tuwajue vizuri ili tuweze kwenda nao sawa. Kundi hili huwa limejidhatiti kabisa kuchuma pesa nyingi toka kwa mateja wa hizi starehe.

Jinsi ya kuwatambua

Kwanza huwa wanajijulia vizuri sana ki-mavazi na ki-misuko. Mara nyingi wanajitambua maumbo yao, na wanajua wajiwekeje ili kuwachanganya mabaharia. Kifupi wanajua kupendeza. Wakati mungine wanaweza hata kuboost makalio kwa vigodoro, na maziwa yao siku zote yanaboostiwa kwa jeki yanaonekana yapo wima.

Mara nyingi sie wanaume tupo mawindoni kusaka viburudisho, lakini kwa hawa viumbe ni kinyume chake, sie ndo huwa tunawindwa. Ila tu hatuwindwi kwa sababu tuna tango, au kwa sababu tunajua sana kupenziana. Wanatuwinda watupune hela zetu period.

Ni kweli, mara chache katika uchepukaji, inatokeaga penzi halisi linachipua. Aisee kwa hawa viumbe haitokeagi usije ukadanganywa. Don't fall for them coz they will never fall for you. Usiwaamini hata wakulilie machozi kuwa wamekupenda sana...mara ooh nimekuota, mara unajua mapenzi. Ni waongo.

Slay-queen anayefanya kazi, anaweza akawa na mshahara wa laki moja, ila anamiliki Samsung S9+ na Iphone 8, amepanga self-contained, na iko full furnished. Anatomia elfu 5 kusafiri kwenda kazini kwake na anakula vizuri kabisa chips mayai na kuku kila siku. My point is, maisha anayoishi, na kipato chake havihusiani. Kinachowezesha hayo maisha ni mchango toka kwako, mimi, na wakulungwa wengine ambao wamekuwa watumwa wa nyege zao.

Wanatumia pesa nyingi kugharamia mwonekano wao. Na hili linategemewa kwa sababu ukiangalia kiundani, wao ni wafanyabiashara, na bidhaa ni hizo nywele, tako, ngozi na umbo lao. Na biashara ni matangazo. Anaweza akatia wigi lenye thamani ya mshahara wako kichwani na wala hawazi. Kivipi??Ni kwa sababu wahanga kama mimi na wewe, tunafanya miamala. Ila hela unaombwa ya kusuka, sio unaombwa peke yako, tupo wengi humo, ndio namna wanaweza kufanya wanayoyafanya.

Wengi wao wapo active sana Instagram, Facebook na Whatsap. Wanajua sana matumizi ya SnapChat. Sisi huwona kama watu walio addicted na mitandao, maana hawaishi kupost kila mara kuonesha picha zao, mara wajirekodi waimba na vipicha vya snapchat vyenye masikio. Ukweli sio kwamba wapo addicted, yale ni matangazo. Wapo mawindoni. Ikitoka ile biashara ya wale wanaojiuza barabarani, inayofuata ni hii. Tofauti yake tu ni kwamba yeye anapata pesa nyingi toka kwa mtu mmoja, kwa hiyo haonekani kama ni malaya anayejiuza. Anaweza akawa na vichwa viwili tu, ila jinsi anavyowachezesha mkajikuta mnamuweka mjini kwa kila kitu bila nyie kujijua.

Jinsi Ya Kudeal Nao

Usijifosi sana ki-bajeti ili ukidhi haja zake. Usione vibaya kumwambia huna hela. Acha huruma za kijinga, yule sio mama yako au mkeo. Kwa hawa, ni salama kabisa, ku-assume mpo wengi wakati wowote. Hata akwambie yuko hospitali amelazwa umtumie pesa, kama hauna mwambie hauna. Kama ni kweli anaumwa, tupo wenzio kwenye msururu hawezi kosa wa kumsaidia. Ofcourse kama nafasi inaruhusu jilipue tu, maana toa kitu upate kitu.

Usiamini hata mara moja kuwa anakupenda. Na wewe pia rudisha fadhila, usimpende. Mara nyingi wanapenda sana wakuaminishe kuwa upo peke yako. Don't fall for it. Akikuaminisha upo peke yako means na uhudumiaji unakuwa ni ule wa ki-baba. Ni hatari kuamini hii kauli, ina madhara makubwa hasa kwa bajeti yako. Hupelekea hata kuanza kuwa mzembe kwenye matumizi ya condom. Atakupigia anadai eti ana nyege anataka kukunwa, kumbe tu hana hela ila hataki kujionesha anakuhitaji kwa ajili ya hela tu. Anajua ukija huwezi kuondoka bila kumdondoshea 30k ya fasta. Anazipatia wapi nyege wakati ana timu ya watu 11 kama ya mpira!!?

Usijefanya kosa la “**kuchakaza rimu**” na mtu wa hili kundi, aisee utajuta. Kwanza ni uwezekano wa kukupatia gonjwa letu pendwa lile. Lakini pili, jua hatokuacha hivi hivi tu. Lazima akuletee stori za kwamba haoni siku zake. Ofcourse atakuwa anadanganya, anasema hivyo ili akupige tu hela. Hakunaga slay-queen mpumbavu abebe mimba na mume wa mtu. Lakini, pamoja na kujua kwa asilimia 99, hiyo moja inayobaki, bado ukiwa kama mume wa mtu huwezi iacha tu ijihudumie. Na wao wanajua hilo, na ndio maana hatokuacha. Ila ikishatokea umenasa kwenye huu mtego, fuata maelekezo kwenye mada ‘**Haoni Siku Zake**’.

WAKE ZA WATU

Hili ni kundi la hatari sana kujihusisha nalo. Hii ni kwa sababu mmiliki akijua huwezi kutabiri atakuja na uamuzi gani. Anaweza hata kukodi mabaharia wakakutatue marinda. Lakini kama nilivyosema mwanzo, hili andiko si kwa ajili ya kutishana ili tuache, tupo kusaidiana ili tuendeleo kufurahia huduma bila kusababisha madhara mengine. Hivyo basi, ni muhimu sana kuwa makini zaidi ukijihusisha na mke wa mtu. Jitahidi kukwepa mahusiano na wake za watu kila unapoweza, lakini endapo yatatokea mazingira na ukajipata uko naye, zingatia yafuatayo.

Kama una gari, epuka kumpakia kwenye gari lako hasa ile siku mnapoenda kuivunja amri ya sita. Kuwa **“very strict”** kwenye hili, kumbuka, hapa sio tu unazuia mkeo asijue, ila pia ili jamaa yake asijue. Mfano, unaweza mwambia mkutane mahali, nenda karibu na hapo, tafuta sehemu ya kupaki (mfano tafuta baa au sheli, mpe mlinzi buku akuchekie), nenda sehemu ya kukutana, kisha ita Uber, au chukua bajaj, nendeni eneo la tukio. Kama ukilazimika sana kumpakia kwa gari yako, akae kiti cha nyuma.

Usimtumie ujumbe wa mapenzi wa SMS za kawaida kamwe! Hapa nasisitiza tu, sababu nilishaisema kule juu. SMS zote zinazopita mitandaoni zinahifadhiwa. Kwa hiyo mume wake akitumia **connections** zake akaprintiwa mzigo umekwisha. Mnaweza kuwa na code language, kuchekiana kama mpo sehemu salama kuchat. Kwa mfano, mnaweza kukubaliana, kwamba nikikutumia message **“Mbona hukuni printia ile document ya TRA?”**, akijibu **“nitakutumia kesho”** maana yake kabanianishwa, otherwise kama yuko free anafungua app salama kwa kuchat mnaendela.

Jukumu la usalama wa hayo mahusiano ni la kwako wewe mwanaume. Mwanamke hata akuaminishe yupo in control usiamini. Wanaendeshwa na hisia hawa viumbe. Tumia mbinu zilizopo humu, na hakikisha simu yake unaifanyia ukaguzi kila mara kufuta ushahidi wako.

Mzoeshe asikuite jina lako hasa mkiwa tendoni. Hii ni kukwepa yeye kujichanganya na kutaja jina lako wakati akiwa tendoni na mume wake. Hapo ni sawa na kumpa adui ramani ya vita. Kama ikibidi sana itaneni majina ambayo hata akijisahau akamwita mme wake atadhani anamuita yeye mfano babe, baby, love, sweetie n.k.

Usiende naye sehemu, mpaka wewe mwenyewe uwe na uhakika jamaa yuko wapi, na kwamba yuko mbali na muendako. Sijui nikusisitizie vipi kwa hili. Mchuchu anaweza tu akawa kagombana na mchizi, akataka akutane na wewe. Akakudanganya jamaa kasafiri, kumbe kamwacha mwana yuko kwa couch anatizama mpira. Mara paap, jamaa anaibuka maeneo anakudaka **red-handed**.

Tufanye sasa mpo hotelini, mmeshafanya yenu, umepiga mechi moja ya kibabe hadi magoti yamelegea, sasa umefika muda wa kutoka, siku zote amini kwamba kuna mtu hapo nje anayeweza kuusoma mchezo akawaharibia. Hivyo usijiachie, toka wewe kwanza, angalia mazingira kama yapo salama. Kisha mwambie naye atoke. Hili ni muhimu sana. Kumbuka hapo unaiba, ni muhimu sana kufata sheria zote za kuiba.

Mshawishi amwoneshe mapenzi mme wake. Wahenga walishasisitiza kitambo kabla hata sisi hatujazaliwa, kwamba ukila na kipofu usimshike kipofu. Kadiri mwenye mali anavyokuwa ameridhika na huduma toka kwa mke, hatokuwa na sababu ya kumfatilia. Mkumbushe asimnyime **‘mchezo’** jamaa bila sababu za msingi. Mara nyingi wanaume tukiwa tumekula tumeshiba, na kiungo chetu kitukutu kimmelala, maisha huwa yako sawia. Tunakuwa na amani tele moyoni.

Epuka kutoka naye ovyo ovyo, kumbuka kila unapoonekana naye mbele za watu, yeyote kati ya hao watu anaweza kuwa rafiki au ndugu wa mume. Au wafi au binamu. Ukiendekeza tabia ya kufanya mitoko na mke wa mtu, utakamatwa tu. Hamna namna.

Usipige simu akiwa nyumbani. Muache ahudumie familia na mume wake. Siku ya Jumapili na siku zote ambazo anashinda na mme wake nyumbani, epuka kumshawishi muonane. Anaweza akashawishika, akaondoka kibabe, akamfanya mume awe na mashaka akamfatilia akawafuma.

Siku ambayo umewasiliana naye sana, na labda mmeonana, kabla hamjaachana msisitize afute call logs zote zenye namba yako. Au ikibidi chukua simu yake na ufute mwenyewe.

Pia wakati upo naye hakikisha amezima **location service** kwenye simu yake. Maana kwa simu za android, kama naijua email ulyoisajilia simu yako, naweza nikatumia huduma ya **find my phone** kujua uko wapi. Ila kama umezima location na data hawezi kutrack. Kuhakikisha usalama, msisitize azime data, na hakikisha location ipo imezimwa.

Tengenezeni taratibu/sheria zinazoeleweka kuepusha kupigiana simu nyakati mbaya. Kwa mfano mnaweza mkaamua, hakuna kumtumia message ya mapenzi, au kumpigia mwenzio wakati hujui yuko wapi. Unaweza kuta yuko kitandani anafanyiwa “**massage**”, mwenye chake siku hiyo ameamua kuapply mapenzi ya kifilipino, we ndo unapiga. Mnaweza kutumia mbinu ya SMS zenye “code” ambayo nimekwisha ielezea.

Pia jengeni utaratibu wa kuagana vizuri mnapochat au kuongea kwa simu kabla kila mmoja hajaendelea na ratiba zake. Kwa mfano, kama mlikuwa hamjamaliza vizuri mazungumzo, wakati ye kameweka simu mezani na ameingia kuoga, mume wake pengine kaja chumbani wakati ye akiwa kuoga, kama hamkuagana, unaweza jikuta umemtumia sms kumwuliza swali kuhusiana na mlichokuwa mnazungumza. Na hapo kamanda akaona na kuanzisha uchunguzi kisiri siri. Lakini kama mgeagana na akakwambia anaingia kuoga usingemtumia SMS kwani unajua simu yake ipo uchi tu kwa meza.

HAONI SIKU ZAKE

Kama we ni mdau mzoefu wa hii tasnia, basi bila shaka ushawahi kutana na hii zahama. Huwa inanyong'onyeza mnoo na kuleta msongo wa mawazo, hasa ukikutana na mdangaji ambaye anajua kuucheza. Mbinu zifuatazo zinaweza kukusaidia.

Kama alokupa hizo taarifa ni mdangaji mahiri, kuna uwezekano mkubwa kuwa ni uongo, hivyo usipaniki. Cha kufanya, omba ukutane naye lodge, beba kipimio bila kumwambia. Kisha akifika msimamie chooni ajipime na wewe ukiwepo. Kama atakuwa anakudanganya utamfuma, na kesi itakuwa imejisovu yenyewe. Kwa taarifa yako mnaweza hata kwenda naye hospitali, kumbe kabeba mkojo wa mtu mwenye mimba kweli, akiingia toilet anautumia, majibu yakitoka imooo! Kukwepa kupigwa changa la macho, fanya nilivyokuelekeza.

Endapo ukithibitisha kweli imo, usipaniki bado. Inaweza isiwe yako, lakini kwa vile huwezi jua na tayari amesha kudondoshea hiyo kesi, inabidi mzee mzima ujitwike. Ndio gharama ya nyama kwa nyama hiyo. Kuna njia rahisi kabisa siku hizi, kuna mchanganyiko wa dawa wanakunywa mimba ikiwa below 1 month, inatoka kirahisi tu. Bei yake haizidi 50k. Ataona kama hedhi ya kawaida tu. Sitataja hizo dawa hapa, ila ukiwapigia simu mabaharia watatu wanne, mmojawapo anazijua.

Habari ya anaenda kutoa mimba kwa daktari kwa mimba ya chini ya mwezi mmoja usiishabikie sana. Ni mtego huo wa kukupuna pesa mingi, maana ye ndo ataongea na daktari anayemjua yeye, atapewa bei, ataongeza cha juu, anakupa bei nyingine. Chajuu hapo kinaweza kuwa asilimia 300 ya bei halisi. Pia mara nyingi, ukiruhusu hili litokee, hufuatiwa na muamala mwingine ntauelezea hapa chini. Kwa hiyo ni bora utafute daktari mwenyewe. Uzuri wanaume kwenye migogoro kama hii huwa tunajua kusaidiana, na kesi za hivi wengi tunakutana nazo. Kwa hiyo tuliza akili, ulizia kwa mabaharia, utapata tu sehemu.

Mara nyingi slay-queen aliyebobea, ukishakupiga muamala wa kutoa mimba kwa hospitali, baadaye atakwambia anaumwa. Kisha atakwambia kaenda hospitali wamemwambia kuna uchafu haukutoka inabidi asafishwe. Hapa sasa ndo utatoboka mfuko zaidi. Tumia mbinu zako za kimwamba kukwepa hii, anadanganya huyo. Kwa hiyo kama huna hela usiende kukopa kwa ajili hiyo. Au chukua hela alokuomba, igawe kwa nusu mpe.

Mwisho, nikushauri tu mnyamwezi wangu, kuwa smart bana, usifike huku kabisa. Kuna dawa maarufu kwa jina P2, ina uwezo wa kuzuia mimba kwa tendo ambalo limeshafanyika, ndani ya masaa 48 yalopita. Kama umejipata umeshachakaza rimu, kanunue P2 hapo hapo kabla hamjaachana. Mpe anywe nawewe ukimtizama. Ina uhakika wa zaidi ya 90% kutegemea na amewahi kiasi gani kuinywa. Ila kuwa makini, itumie tu kama **“emergency”**, sio uitimie kama njia ya uzazi wa mpango.

Pia ni vizuri kuwa unarekodi ya mzunguko wake wa hedhi, utakusaidia sana. Mara nyingi wakiwa hedhi huwa wanasema hasa katika kujidekeshwa na kuomba vipesa vya dawa n.k, piga hesabu zako vizuri, weka hizo siku kwenye calendar za simu yako ikibidi. Na pia rekodi siku zote unazovunja naye amri bila kinga. Jifunze vizuri kutambua siku za hatari kutokana na mzunguko wake, hii itasaidia kutambua kama kesi anayokupatia ni kweli au ya kutunga, na kama ni ya kweli je ni ya kwako? Pale ambapo anakuletea hizo habari, utarudi tu kwa rekodi zako, na kama hukupita naye siku za hatari unamkataa tu kibabe.

TABIA KAMATISHI

Kama ambavyo kula vitu vya sukari, au kutumia sana pombe kunavyosemwa kunaleta athari za kiafya, hivo hivo kuna tabia ukiziendekeza wakati we ni mchepukaji, zitaileta ile siku ya 40 ya mwizi mapema zaidi. Jitahidi kadiri unavyoweza kuziepuka hizi.

- Kukaa dakika nyingi bila kufungua mlango wa gari unapofika home toka mizunguko yako. Hii humpa wasiwasi shemela kuwa upo unafuta meseji.
- Kuhifadhi kondomu kwenye gari au begi. Kuna shetani mmoja anatukumbaga, unajipata umenunua kondomu kwaliti zile za elfu 10, ukatumia moja, zimebaki mbili. Basi unawazaa kwamba kwanini usizifiche mahali uje kuzitumia hapo baadaye. Aisee rafiki, acha uzwazwa. Elfu kumi kitu gani ukilinganisha na ndoa yako? Acha ubahili, starehe gharama, tupa utanunua nyingine.
- Kuweka risiti za manunuzi kwenye gari au mifukoni. Kuna jamaa yangu alishawahi kamatishwa na risiti kwenye suruali yake, ya savanna mbili. Wakati ye anajulikana ni mtu wa K-VANT. Tupa risiti, hamna auditor atakuja akuulize kuhusu manunuzi yako.
- Kumuweka mchepuko kwenye siti ya mbele ya gari yako. Hii siti mara nyingi wake zetu huwa wanajimilikisha. Akikaa mtu mungine, anaweza acha harufu ya perfume, au akakilaza kiti ambavyo wife hajazoea. Pia watu (visokolokwinyo wanaitwa) wakiona wanaweza hata kupiga picha bila we kujua na wakazituma kwa shemela ukabambwa kirahisi kabisa. Epuka hii tabia.
- Kuchat na mchepuko wakati wife yupo karibu na anakutizama. Wake zetu wana uwezo mkubwa sana wa kusoma hisia za sura. Mara nyingi ukichat na mchepuko unaweza oneshwa ishara fulani kwenye uso wako, wake huwawanaju jinsi ya kuzisoma hizo ishara. Kwa hiyo usifanye hivyo.
- Ukiwa nyumbani, usikae sehemu ambayo mtu anaweza akaja kwa nyuma akaona kinachoendelea kwenye simu yako. Siku ya siku utakuwa umezama kwenye kuchat na bae, mwenye-mume-wake atakuja kwa nyuma bila kutarajia na atakushika kweupepe.
- Kuchat na mchepuko na wife at the same time. Acha kufanya serious chats, zile za maneno mengi na hizi **sytems** mbili kwa wakati mmoja. Ni rahisi sana kujisahau ukareply jibu la mchepuko kwa wife.
- Don't take selfies na mchepuko ever. Iwe kwa simu yako, au yake. It goes without saying kwamba usijirekodi ukiwa una sex na mchepuko, katika mazingira yeyote yale. Pia mchepuko asijipige picha kwa gari lako na akapost mitandaoni. Kifupi hakikisha hakuna ushahidi wowote wa nyie wawili pamoja, kwa simu yako na yake.
- Pia epuka kumbatio na mchepuko kama unajua anatomia perfume ambayo itakukamatisha. Njia nyingine ya kusolve hili, mnunulie wife perfume kama ya mchepuko.
- Pia acha michezo ya **love-bites** na mchepuko. Hili sihitaji kukuelezea.
- Kutomwambia mchepuko kwamba we umeoa. Hili ni bomu ambalo ipo siku litakufumikia. Atakupigia muda ambao hutegemei na utanzisha vita ya Iran na Marekani. Huna sababu ya kutomwambia, siku hizi maua yetu haya ya mitaani yanaelewa vizuri kabisa. Kama ye hawezi kudate na waliooa hata we hakufai. Zipo pini kibao zinatafuta waliooa na ziko poa kuliko hata huyo mshamba, achana naye.
- Kutangaza ovyo kwa watu kwamba unachepuka na mtu fulani. Wahenga walishasemaga tokea kitambo siri ni ya mtu mmoja. Unavyobwatuka bwatuka ovyo, kuna fala mmoja atashindwa kukaa na **"ubuyu"** peke yake, atamwambia mkewe, naye atamwambia shoga yake...taarifa itatembea mpaka siku itamfikia mkeo. **Mtaji mkubwa wa mchepukaji aliyebobea ni usiri wake.**

VUNA POINTS

Kama nilivyoeleza kule mwanzo, **“trust”** ya mke ni mtaji mkubwa sana kwenye uchepukaji wenye mafanikio. Hakuna njia ya uhakika ya kumfanya mke akuamini kama kumpenda. Ukimpenda hatokuwa na wasiwasi, hivyo hatokuchunguza sana. Pia kumpenda ni kujiwekea akiba ya huruma endapo kama utakumbwa na bahati mbaya ya kufumaniwa. Ni ngumu sana kumkidhi kila hitaji lake ila ukifanya vitu vifuatavyo utajivunia points nyingi tu. Kumbuka, kadiri unavyozidi kuwa mume mbaya, ndivyo uwezekano wa kugongewa unavyoongezeka. Asikwambie mtu, hata kwa sie tunaochepuka, kugongewa mke sio suala la kispoti spoti, bora ulisikiage tu kwenye **“Leo Tena”** ya Dina Marios wa Clouds.

Birthday

Msuprise na Keki ya Birthday kwenye siku yake ya kuzaliwa. Kwa kawaida wanaume hatuonagi umuhimu wa hili, ila kama we ni mchepukaji, hili sio suala la hiari. Tunahitaji kila point tunayoweza kukusanya, kwa ajili ya manufaa yetu ya baadaye (tutakapo dakwa). Izingatie sana siku yake ya kuzaliwa, hii inampa ushahidi kuwa we unamuwaza kila mara. Najua unachowaza, sio lazima itoke moyoni. Hili ni jukumu kama vile kulipa ada, sio lazima uifurahie ila jua tu ni muhimu kwa huko mbeleni.

Anniversary

Wanawake wanahusudu sana mwanaume ambaye yuko bize na mapenzi. Unapoonesha umekumbuka siku ambayo mmefikisha miaka kadhaa toka mmefahamiana, au tokea mmefunga ndoa, hua inamwonesha kuwa wewe unauchukulia **“serious”** uhusiano wenu. Ikibidi mtoe hata out, na ukamsifie alivyozidi kuwa mzuri (hii si lazima itoke moyoni, mwambie tu hata kama kabongeka, ataamini), na mkumbushe jinsi alivyozidi kuwa wa muhimu kwako, na kwamba unampenda. Ni vitu vidogo, na havigharimu chochote ila utavuna points nyingi mnoo. Nakuelewa jinsi unavoona ugumu wa kutamka hayo maneno, ila nakuhakikishia, ukifanya hivyo utanishukuru huko mbeleni.

Zawadi za kushtukiza

Siku nyingine fanya tu kujiripua, mnunulie hata saa ya elfu 30, 70 au hata laki kutegemea na kipato chako. Mshtukize kwa zawadi za vitu anavyopenda. Sio lazima viwe ghali, ila kuonesha unajali, na kwamba unamuwaza yeye tu kila mara (mi nawewe tunajua hakunaga kitu kama hicho kwenye akili zetu za kiume), ni marks nyingi sana unavuna.

Mwambie unampenda

Ule ubunifu na makeke unayojipinda kumuandikia mchepuko wakati bado hujasex naye, siku moja moja urudishe kwa wife. Namna ile ile mchepuko anavojisikia ukimdanganya kuwa umemuota, jua na mkeo atajisikia vile vile. Na kumbuka, maneno mazuri huwa yana marks zile zile, haijalishi yametoka moyoni au umetunga. Kama hujisikii toka moyoni, iga. Hata kama unajua kabisa wife mwili wake ushaga ondoka kwenye kundi la **sexy**, we mwambie tu. Trust me, atakuamini. After all hakuna kitu utapoteza, sana sana utavuna points. So nikushauri tu mdau, we jitahidi kumwambia kila unapoweza. Ikiwezekana weka hata reminder kwa simu, hata mara tatu kwa wiki, tafuta ka-kitu kamoja alichu nacho na msifie. Kama umekosa kabisa vitu, msifie hata kucha tu.

Muweke status

Hapa najua lazima utakuwa umepepesa macho. Lakini nakuhakikishia katika vitu vina marks nyingi, hii ipo. Jiblast hata siku ya birthday yake, tafuta maneno ambayo sio ya kucopy, weka picha yake kwa status na huo ujumbe. Aisee, utajiwekea hazina moja hiyo itakusaidia sana wakati wa shida zitakazotokea baadaye.

Mtengene muda

Tafuta muda kila siku hata dakika 20 wa kumsikiliza. Mpe tu muda hata kama anaongea umbea kuhusu mashoga zake, oneshwa kumsikiliza na kufatilia anachosema. Halafu kwa wiki tafuta muda hata Jumapili, muda utoke naye, hata kama mnaenda kukaa na kunywa pepsi tu. Aone kuwa ni muda wake umemtengene yeye kama kipenzi cha moyo wako.

KUFUMANIWA

Hili tukio litarajie. Jiandae kwa mbinu za kuokoa jahazi endapo litatokea. Ni ukweli mchungu, ila uwezekano wa kusaliti mpaka ustaafu bila kukamatwa ni mdogo sana, hasa kama mchepuko ni ule wa kudumu. Fuata njia hizi kuokoa jahazi pindi hiyo siku ikiwadia.

Usipaniki

Sheria ya kwanza ya kujinasua, usipaniki. Ukipaniki unaweza jikuta umetoa ushahidi zaidi ya alio kuwa ameuona. Unaweza dhani amejua kila kitu, kumbe ukituliza kichwa, ukafanya upembuzi yakinifu, unaweza kujua alichooona hata hakitoshi kukufunga. Relax, panga vizuri karata zako kabla hujatoa neno lolote la utetezi. Ni rahisi sana kujifunga mwenyewe katika hali ya kupaniki. Kwa mfano, umestuka wife anasoma SMS zako na mchepuko, kwanza mnyang'anye simu, kisha jaribu kukadiria ameona hadi wapi. Maana unaweza kuta ameona tu sms za kawaida, zile za kuangusha taasisi (ya ndoa) hajaona.

Mcheleweshe Kufanya Maamuzi

Jitahidi usimuweke kwenye mahali akafanya maamuzi wakati bado ana hasira. Ikibidi ondoka ili asipate nafasi ya kukutamkia maamuzi yake. Muda wowote utakao weza kumsababisha achelewe ni faida kwako. Kwa kawaida hasira ya mtu huwa inapungua kadiri muda unavyoenda. Kwa hiyo ukiweza kumshawishi angalau hata alale aondoke kesho, kuna uwezekano mkumbwa kesho ataingiwa busara akaahirisha kuondoka mkayasolve.

Andaa Utetezi Kwa Makini

Ukifumaniwa, pale unapotunga uongo wako kumthibitishia kuwa hukuwa unafanya kitu chochote kibaya, hakikisha umejua kila anachojua kabla ya kuja na tamko la utetezi. Kumbuka, utetezi hapa huwa unakupa nafasi moja tu, akija na “**counter-attack**” ambayo inavunja utetezi wako kwa asilimia mia, basi hapo moja kwa moja unakuwa ni kama umekiri kuwa kweli ulichepuka. Mfano, amekuta condom moja kwenye gari, anakushutumu kuwa umechepuka. We bila kuwaza unamsingizia rafiki yako kwamba aliazima gari, baadaye anakwambia alishampigia jamaa kumwuliza alikuwa wapi na akamjibu amesafiri yuko mkoa toka wiki ilopita. Hapo sio kwamba utetezi wako umevunjwa, bali pia umemhakikishia kuwa ni kweli ulichepuka na ulitaka kumdanganya. Kwa hiyo kwa kesi kama hii, ulitakiwa usijitete kwanza, urudi kucheki na mwana, mkishapanga pamoja utetezi ndo uje utoe tamko.

Usikiri Kamwe

Hii nadhani ni mbinu ya muhimu kuliko zote. Yani labda kama amekukuta upo kitandani, uchi na kiungo chako cha siri kikiwa ndani ya kiungo cha mchepuko, nje ya hapo kamwe usikiri hata akuwekee bastola kichwani. Yani hata awakute mnatoka guest, simamia kuwa alienda kukuonesha Guest ambayo unatafuta kwa ajili ya wageni wa kazini/au wa biashara, vyovyote vile, simamia hicho hicho. Baadaye utatafuta tu jinsi gani ya kumthibitishia ulichosema. Ila kamwe usikubali kwamba alichodhani ndo kilichotokea. Hata aone picha kabisa au video unavunja amri, sema imeeditiwa. Fanya vyote, ila usikiri kizembe unless huna pa kuchomokea kabisa. Ikibidi msingizie mshkaji wako, au mdogo wako kama kesi inawezekana.

Usisalimu Amri Kila Kitu

Kama amekukamata kwa ushahidi usio na shaka, wakati mungine njia nzuri huwa ni kukubali kosa, kunyenyekeka na kuomba msamaha. Hii ni last resort, pale hakuna namna ya kukuokoa. Pamoja na kufika hapa, kamwe usikubali kufa mazima. Kwa mfano, amekubamba unakivunja na beki tatu, kubali kuzidiwa na hisia zako, ila sema ni leo tu siku alokushika ndo uzalendo ulipokushinda. Sio unaanza kubwabwaja kuwa

umekuwa unamtafuna kwa miaka miwili ndani humo humo na yeye yupo. Kama amekushika unakiss na demu, kiri kukiss, na unasema ni bahati mbaya, na imetokea siku hiyo tu alokuona, sio unaanza kusimulia kuwa umekuwa unamgegeda kwa miaka mitatu. Yani kubali tu kosa ambalo ameweza kuliona, usimpe zaidi ya alichokipata. Kama amekushika “**unafirt**” na mchepuko wako, kiri kosa la kufirt tu. Usikiri na la kukiss au kusex.

NENO KWA WANANDOA WATARAJIWA

Endapo we ndoa yako ni changa bado, au we ni kijana unatarajia kuingia ndoani hivi karibuni, kuna vitu vichache mi na wewe tuviweke sawa kwanza. Kwa sasa unaweza usione umuhimu wake, ila nakuhakikishia, ukiyafanyia kazi utanishukuru huko mbeleni.

Kwanza, hiyo hatua uliyofikia, jua kuwa wote tumepitia. Unajiona umeula, umetusua kumpata huyo mrembo. Roho yako imefurahika, umejawa na amani moja hiyo, unahisi ni wewe tu mwanadamu mteule ndo umebahatika kuliko wote duniani. Pia najua unaamini kuwa mapenzi yenu yapo tofauti na ya wote dunia nzima. Pia unadhani wanaume wanaochelewa kurudi nyumbani wapo na washikaji kwenye mabaa wote ni mafala, na waliyakosea maisha pale walipooa mtu asiye sahihi. Naomba uniamini katika hili, hiyo hali ni ya muda tu. Narudia tena, hiyo hali ni ya muda tu.

Pamoja na kwamba huenda hujaamini nilichokwambia, nakuelewa sana kwani hata mimi niliwahi kuwa kama wewe, ila ni vizuri kujiandaa, ili endapo niliyokwambia yana ukweli basi wakati ukifika utakapoamua kufata mbinu zangu nilizozieleza humu, itakuwa rahisi kwa sababu utakuwa umeandaa mazingira, hivyo mwenza wako hatona mabadiliko yeyote kwenye tabia zako.

Kwanza, usimuweke mwenza wako karibu na simu yako. Huenda utakuwa uliwahi tizama filamu za kifilipino au za kihindi, ambazo husisitiza uwepo wa mapenzi fulani ya asili ambayo ni ya milele, hili halipo hivo kwenye maisha halisi. Kuna muda utafika, utajikuta unahitaji kufanya mechi za kirafiki nje ya shemeji yetu kipenzi. Kama utamjengea sahizi wakati angali wa moto kuwa simu ni kitu chako private (hata kama sahizi huna cha kuficha), ila itakapohitajika (kuficha baadhi ya vitu) basi atakuwa ameshazoea hiyo tabia.

Usimwambie kila kitu kuhusu vipato vyako. Mfano kama una biashara, sio lazima ajue “**flow**” ya hela yako kwa kila kitu. Kama mfanyakazi usimwambie kila kitu, mfano pesa kama za vikao au bonus, sio lazima ajue. Kuna muda utafika unahitaji kutumia hela bila yeye kujua.

Mzoeshe kuwa kuna muda unaweza ukahitaji kuwa na mabaharia wenzio, labda baa, au kucheki mpira. Wanaume ni watu wa hobbies, kuna muda tunataka kupewa nafasi (space) kuwa sisi kama sisi. Unaweza usione kama ni kitu unakihitaji kwa sasa, ila kwa baadaye utahitaji. Sasa ukianza ghafla, mwenza wako ataweka kama alama ya mapenzi kupungua, wakati kama ungemzoesha mapema angeona ni kawaida.

KUMTAMBULISHA MTOTO WA NJE

Kuna wale wenzetu ambao walishafanyaga makosa huko zamani, huku na huku mara paap, mtoto akatokea. Mtoto ni baraka, akishatokea ni lazima umkuze vema. Lakini namna ya kumtambulisha mtoto kwa shemeji yetu huwa ni shughuli ngumu sana, na inahitaji ubunifu wa hali ya juu.

Kwa mtoto ambaye umri wake unaashiria alizaliwa wakati hujawa na shemeji yetu, huyu ni rahisi tu. Subiri siku ana furaha zake, mtoe out sehemu yenye utulivu na mnunulie kitu anachokipenda. Kisha muelezee tu kuwa una mtoto, na ulimpata bahati mbaya kabla hujawa na yeye. Kwa kuwa kitendo kilifanyika kabla ya yeye, hili sio kosa, ila tu lazima ujue lazima atashtuliwa na hiyo taarifa kwa hiyo inabidi ujiandae.

Kwa mtoto aliyezaliwa baada ya kuwa naye kesi yake ni ngumu zaidi. Ni kitu ambacho inabidi ukiandae vizuri kwa muda wa kutosha ikibidi miezi mitatu hadi sita kutegemea na shemeji ni mtata kiasi gani. Itumie miezi hiyo kuifanya ndoa yako iwe imara kwanza, refusha mizizi yake ili upepo ukija iweze kustahimili. Fanya yafuatavyo:

Tafuta kitu kikubwa wafanyie familia yake. Hivi ni kati ya vitu shemeji anavipa uzito sana kama ulikuwa hujui. Kuleta chakula kwa familia, au kulipa ada ni vitu ambavyo vina maksi chache sana, ila ukifanyia kitu familia yake unavuna points nyingi mno. Mlipie ada mdogo wake bila kuombwa, au karabati nyumba ya mama yake au baba yake. Au kama baba/mama mkwe huwa ana umwa umwa, mtumie nauli aje ulipo, mpeleke hospitali na simamia show ya matibabu yake mpaka apone. Hii ina faida mbili, kwanza inaimarisha mizizi ya ndoa, pili endapo hutoeleweka kabisa, familia ya shemeji inaweza ikasaidia kwa namna moja au nyingine kupunguza hasira zake akishajua ukweli.

Mfanyie kitu anachokipenda sana. Hapa tena itategemea na shem ni mtata kiasi gani. Kadiri anavyokuwa mtata ndivyo ukubwa wa kitu unaongezeka. Kwa mfano, unaweza ukamnunulia kiwanja ukaandika jina lake, ukamwambia umempa tu kama zawadi yake binafsi. Au unaweza ukamnunulia gari, thamani ya gari itategemea na uwezo wako, lakini pia na mkeo ni mtata kiasi gani. Vitu hivi inabidi uvifanye muda mfupi kabla ya tukio la kumwambia, ili awe anavikumbuka. Ukivifanya akasahau itabidi kuanza upya.

Tumia muda mwingi katika kipindi hiki kumuonesha kwa vitendo na maneno kuwa ye ni wa muhimu sana kwenye maisha yako. Kuwa mume bora aliyemtegemea wakati anakuwa na wewe. Jizuie hasira zako za kiume juu yake. Ili pale atakapojua ukweli, akapata kishawishi cha kutaka kuachana na wewe, akumbuke upande wako mzuri uliouonesha katika kipindi hiki cha maandalizi.

Endapo uliyezaa naye alikuwa dada wa kazi nyumbani kwenu, jua kabisa kesi yake ni mbaya zaidi. Hivyo kwenye hizo mbinu mbili hapo juu itabidi uongeze thamani ya ukubwa wa kitu husika. Pia hakikisha huyo mama wa mtoto hayupo karibu, wala maeneo ambako shem anaweza akamfikia.

Pia hakikisha kuwa wakati wa kumwambia inabidi uwe ni miaka kadhaa tokea mtoto amezaliwa, ili aone kuwa ni kosa ulilifanya zamani na haliendelei sasa hivi.

Baada ya kumwambia utafuata mbinu zilizo kwenye sura ya **“KUFUMANIWA”**. Mpaka pale utakapohakikisha amelipokea, amelikubali, amekusamehe, ndipo unaweza ukapanga naye namna ya kufanya ili mtoto wako wa nje anufaike na baba yake.

HITIMISHO

Kuchepuka ukiwa kwenye ndoa kunahitaji akili. Muda wote unatakiwa kuwa macho, kwa sababu kitu kidogo tu kinaweza kuporomoa rundo zima la tabia zako chafu zikadondokea ndoa yako dhaifu na kuivunjilia mbali. Unakuwa unaishi kama watu wawili tofauti katika mwili mmoja. **Mtu wa kwanza:** mume ambaye shemela kipenzi anamjua, anayejiheshimu, mcha Mungu na ambaye hawezi kuisaliti ndoa yake hata awekewe bastola kichogoni. **Mtu wa Pili:** Mwanaume kama wanaume wengine, ambaye hawezi kumuacha mtoto mzuri akapita tu hivi hivi bila kumzingatia. Ili uweze kudumu kwenye ndoa yako, lazima uweze kubadilika kutoka mtu wa kwanza kwenda wa pili (**to and forth**) kwa umahiri sana. Na hawa watu wawili hawatakiwi kujichanganya. Lazima uwe muigizaji mzuri sana la sivyo utakamatika haraka sana.

Ukishaanza safari ya kuchepuka, ujue kuacha ni ngumu. Na pia nikwambie tu, kwa bahati mbaya safari hii huwa inaelekea kukamatwa. Lengo la hili andiko ni kuichelewesha hiyo siku kadiri inavyowezekana, ili kama ni mwenye bahati itokee wakati Mungu ameshawatenganisha. Kitabu hiki kitakusaidia pia kuweka maandalizi ili ikitokea isiwe na madhara makubwa. Kwa mfano, kama ulikuwa unajikusanyia points kama nilivoeleza hapo juu, hata ukifumaniwa angalau atawaza anakuachaje na yale mahaba ulomuonesha. Ila kama mtu mwenyewe mkorofi, haupo romantic, siku akikufuma atajua ulikuwa upo vile kwa sababu ulikuwa unachepuka.

Kwa hivyo nikuache kitu cha kufikirisha, kwamba wewe ni *mfumaniwa mtarajiwa*. Ishi kwa kujihami siku zote. Na usisahau, kuwa vyovyote iwavyo, uchepukaji itabaki kuwa ni tabia isiyo na afya. Sio kitu cha kujivunia. Na hutoishi kwa kuchepuka milele, kuna muda utafika hutotakiwa kuchepuka tena.