

Nimwambie nini mtu anayejaribu kunishawishi nijihusishe na makundi ya watu wanaokunywa pombe na wavutaji sigara?

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 2022

Ujana na Makuzi | Mapenzi na Ngono Salama

Kama umeamua kutovuta sigara wala kunywa pombe ni uamuzi mzuri sana na wa kiafya. Ni haki yako binafsi kuchukua uamuzi huu, kama vile watu wengine pia wanavyoruhusiwa kufanya maamuzi kuhusu maisha yao wenyewe.

Mara nyingine ni vigumu sana, lakini kama umeamua hutaki kujiunga na kundi la watu wavutao sigara au kunywa pombe ni muhimu kusema hivyo. Jaribu kuwa wazi na kusema HAPANA. Jaribu kueleza kwamba unataka kuishi maisha yenye afya bila kutumia pombe na sigara na uwaeleze rafiki zako ni kwa nini. Waambie kuwa unajua unachokifanya na kwamba umeridhika kuwa uvutaji sigara na unywaji pombe unahatarisha afya yako, unagharimu fedha nyingi na kukuzuia kufikia malengo yako. Kama umeridhika na kuwathibitishia watu hao, hawatakusumbua tena. Na kama unatafuta rafiki usisahau: Rafiki ni mtu anayejali, kulinda na kuthamini maisha ya mwenzake! Kwa hivyo, ni kwa vipi mtu ambaye anayekushawishi ufanye kitu cha kudhuru afya yako kwa kusudi na haheshimu maamuzi yako awe rafiki wa kweli?

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=25400>