



مهارت را در خود تقویت کنیم. همچنین، همیشه باید هشیار باشیم و لحظه‌ای هم غفلت نکنیم.

خطر از آنچه که می‌بینید، به شما نزدیکتر است!

بسیاری از ما فکر می‌کنیم که هیچ خطری تهدیدمان نمی‌کند؛ چون مراقب خودمان هستیم، اما آیا همین طور است؟ راننده ماهر را تصور کنید که در حال رانندگی است. آیا هیچ احتمالی وجود ندارد که او تصادف کند؟ بله، یک احتمال وجود دارد و آن این است که به دلیل اشکال فنی در خودرو و یا به دلیل غفلت، او دچار خطر شود. این برای ما هم ممکن است اتفاق بیفتد. فرض کنیم که همه مهارت‌ها را آموخته‌ایم و می‌دانیم چگونه از خود مراقبت کنیم. با این حال، اگر لحظه‌ای غفلت کنیم و پیشنهاد دوستی را برای مصرف مثلاً دخانیات قبول کنیم، همین ممکن است زمینه‌ساز خطرات بعدی را برای ما فراهم کند یا اگر خوب درس نخوانیم و در تحصیل شکست بخوریم، باز هم یک قدم به سمت خطر برداشته‌ایم. پس یادمان باشد که خطر همیشه در کمین ماست. برای همین، لازم است یاد بگیریم که چگونه از خود مراقبت کنیم و این

شاید شما هم کسانی را بشناسید که مدام می‌گویند: «نه، این کار سختی است»، «نه، من نمی‌توانم»، «من برای این کار ضعیفم». این دسته افراد، معمولاً توانایی خود را دست کم می‌گیرند. به زبان ساده تر، اصلاً به خودشان اعتماد ندارند. وقتی کسی این‌طور فکر می‌کند، اصلاً خودش را باور ندارد. او همه را توانمند، موفق و بهتر از خودش می‌داند و خودش را فردی ضعیف تصور می‌کند. که توانایی انجام‌دادن هیچ کاری را ندارد.

نتیجه این می‌شود که چنین فردی، چون خودش را قبول ندارد، مدام به حرف‌های این و آن گوش می‌کند و آماده پذیرش هر حرف و پیشنهادی است. مثلاً اگر به او بگویند که «این قرص را بخور، تا جذاب و با انرژی شوی» ممکن است قبول کند. در حالی که فرد با اعتماد به نفس، هر پیشنهادی را قبول نمی‌کند. چون توانایی‌های خودش را قبول دارد، محکم و با اراده است و نیازی نمی‌بیند که به پیشنهادهای بی‌اساس دیگران عمل کند. شما جزء کدام یک از این دو دسته‌اید؟

اعتماد به نفس داشته باش





بسیار افرادی که اگر همین تحلیل و ارزیابی را به خوبی انجام می‌دادند و موقعیت‌های مختلف زندگی‌شان را به‌درستی و با دقت بررسی می‌کردند، گرفتار دام‌های خطرناکی چون اعتیاد نمی‌شدند. آن‌ها فقط باید از خودشان می‌پرسیدند که آیا می‌توانند عبور کنند، یا اینکه در خطرند و حتی یک قدم هم نباید بردارند.

ایست! جلوتر نرو!

تصور کنید که می‌خواهید از خیابان عبور کنید. چراغ قرمز است؛ چه تصمیمی می‌گیرید؟ از چراغ عبور می‌کنید؟ اگر از چراغ قرمز عبور کنید، چه اتفاقی ممکن است برای شما بیفتد؟ بله، درست است، ممکن است تصادف کنید. در این صورت مجروح و مصدوم می‌شوید و ممکن است حتی جان خود را از دست بدهید.

در زندگی هم پیوسته با انواع موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شویم که شبیه عبور از یک تقاطع، یا گذشتن از یک خیابان‌اند. باید به‌درستی آن‌ها را تجزیه و تحلیل کنیم و ببینیم که در چه موقعیتی هستیم. آیا می‌توانیم عبور کنیم؟ آیا خطری ما را تهدید نمی‌کند؟ پس از تجزیه و تحلیل، می‌توانیم تصمیم بگیریم که چه کاری را باید انجام بدهیم.

برای مثال، وقتی انجام کاری را به ما پیشنهاد می‌دهند یا چیزی را به ما تعارف می‌کنند، باید آن را بررسی کنیم و ببینیم که برایمان مفید است یا خطرناک. چه



همین «نه» می‌تواند آینده ما را نجات دهد. در واقع، گاهی فاصله ما با آینده بهتر، فقط گفتن یک «نه» است.

دوست‌ناب یا رفیق ناباب!؟

«رفیق ناباب». این پاسخ بسیاری از افراد معتاد و بزهکار به این سؤال است: چرا گرفتار اعتیاد و بزهکاری شدید؟ چگونه «رفیق ناباب» انسان را در معرض خطری چون اعتیاد قرار می‌دهد؟ این دست کم دو دلیل می‌تواند داشته باشد: اول اینکه انسان از دوست و رفیق تأثیر زیادی می‌پذیرد و اگر دوست براساس معیارهای درست انتخاب نشود، ممکن است ناباب باشد که هم‌نشینی با او خطرناک است. دوم اینکه ممکن است فرد یاد نگرفته باشد و نتواند «نه» بگوید و تصور کند که با «نه» گفتن، دوستش را از دست می‌دهد؛ دوستی که به او رفتار پرخطر پیشنهاد می‌دهد.

به نظر شما، از دست دادن دوستی که زندگی ما را به خطر می‌اندازد، سخت‌تر است یا از دست دادن آینده که تحصیل، شغل و زندگی‌مان را شامل می‌شود؟
یادمان باشد گاهی وقت‌ها، کافی است فقط بگوییم «نه».