

هشدارها

درباره این مجموعه :

بخشی از شکست ها و ناکامی ها به نکته های کوچک بر می گردد ، به یقین شنیده اید میخ افتاد ، نعل افتاد ، اسب هلاک شد ، پیک به مقصد نرسید ، دشمن سر رسید ، شهر تصرف شد و ...

ماهی یا ماهی گیری :

این مجموعه برای حل مشکل ، نسخه ای از قبل آماده ندارد ، این مجموعه به شما (ماهی) نمی دهد بلکه به شما (ماهیگیری) می آموزد.

هنر بزرگ (نه) گفتن :

- ✓ در برابر تعارف های دوستانه و تقدیم هدایای بی دلیل ، تشویق به استعمال دخانیات و مواد مخدر در مورد اعمالی که دور از شأن و جایگاه شماست ، بی تعارف (نه) بگویید.
- ✓ گفتن (نه) شاید باعث می شود برخی از دوستانتان را از دست بدهید اما هرگز پشیمان نخواهید شد .
- ✓ افراد زیادی هستند که در برابر رفتار های نا هنجار مقاومت می کنند شما دوستانی بالقوه در میان آنان دارید ، دقت کنید ! (نه) گفتن مرحله ای از کمال و مردانگی است که عزت نفس می آورد.
- ✓ دکنتر شریعتی به عنوان یک اسوه ، هنر (نه) گفتن را می ستود.

حفاظت از خویشتن در شهر :

- ✓ استفاده از وسایل نقلیه عمومی مانند اتوبوس و تاکسی های ایمن را در تردد داخل و خارج شهری مد نظر بگیرید.
- ✓ در صورت استفاده از خودرو های شخصی وضعیف و حرکات راننده را در نظر بگیرید و در صورت مشاهده هرگونه حرکت مشکوک از ماشین پیاده شده و پلیس را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ در صورت استفاده از خودرو های شخصی ، پیش از سوار شدن به وضعیت داخل ماشین از جمله دستگیره باز و بستن در ها و دستگیره ها ، شیشه بالا بر و ... دقت کنید یا در ابتدا شماره پلاک ماشین را برداشته و در جایی ثبت کنید.
- ✓ در داخل ماشین از خوردن هر نوع خوردنی و نوشیدنی از طرف راننده و سرنشینان آن جداً خودداری کنید.
- ✓ استفاده از خودرو های شخصی در ساعات شب و در مناطق حاشیه شهر بسیار خطر ناک بوده و توصیه می شود از وسایل نقلیه عمومی استفاده شود.
- ✓ هنگامی که در صندوق عقب وسایل گذاشتید در موقع رسیدن به مقصد ، سعی کنید اندکی بعد از پیاده شدن راننده از ماشین پیاده شوید.
- ✓ در صورتی که احساس کردید توسط فرد یا افرادی تحت نظر قرار دارید خود را به اماکن شلوغ و دارای نور مناسب برسانید.
- ✓ هنگامی که در کوچه ، شخصی از شما سؤال می کند سعی کنید بین خود و او فاصله ایجاد کنید.
- ✓ اگر مورد سرقت قرار گرفتید مقاومت نکنید بویژه وقتی سارق مسلح باشد.
- ✓ اگر احساس کردید کسی شما را تعقیب می کند از عرض خیابان عبور کنید تا دریابید هنوز به دنبال شما هست یا نه ؟
- ✓ هنگام خروج از منزل به اتومبیل های متوقف شده و سرنشینان آنها توجه داشته باشید و در صورت مشکوک بودن ، شماره پلاک اتومبیل را یادداشت و به مأموران پلیس اعلام نمایید.

روش های افزایش کنترل خویشتن :

- ✓ در مقابل افرادی که قصد آزار و اذیت شما را دارند قیافه آرام و مطمئن شما می تواند در دل طرف مقابل اضطراب ایجاد کند.
- ✓ هرگز به خاطر مسائل کوچک خود را به خطر نیندازید.
- ✓ با تفکر می توان بر خود مسلط شد.
- ✓ تسلط بر خود قدرتی است که می تواند آن را با تمرین ایجاد کرد ، برای کسانی که فکر می کنند بر خود تسلطی ندارند ، توصیه می شود به مشاور مراجعه کنند.
- ✓ استعمال دخانیات برای تفریح هم مناسب نیست ، بسیاری از افرادی که در دام اعتیاد افتاده اند ابتدا همین مسیر را طی کرده اند .
- ✓ مواد مخدر آرزو ها را می کشد ، اعتیاد راه حل مشکل نیست.

بهینه سازی منش و شخصیت :

- ✓ یک خانواده منتظر عملکرد شما هست که با پیروزی شما خوشنود و با شکست شما احساس ناراحتی میکنند.
- ✓ بخش حوادث روزنامه ها را سعی کنید بخوانید چرا که از گذشته می شود برای آینده عبرت گرفت.
- ✓ از مشورت کردن نترسید ، از معتمدین خود در مورد کارها و برنامه هایتان مشاوره بخواهید ، مشورت باعث می شود از خیلی از اشتباهات احتمالی جلوگیری شود.
- ✓ هیچ کس قوی نیست ، تنها خداوند است که قوی است ، به جای آنکه به دامن انسان های ضعیف و فانی پناهنده شوید به خدا پناه ببرید.
- ✓ فاصله ها و حریم ها را حفظ کنید.
- ✓ از اعتماد به افرادی که بدون مقدمه و دلیل قصد کمک به شما را دارند ، اجتناب کنید.
- ✓ چنانچه از اینترنت استفاده می کنید همواره بدانید که مطالب و نوشته ها و مکاتبات شما در اختیار بسیاری از افراد سود جوی دیگر قرار می گیرد.
- ✓ اگر در میهمانی خصوصی شرکت می کنید سعی کنید هنجار ها را رعایت کنید و به گونه ای در مجالس حاضر شوید که در صورت توزیع غیر مجاز فیلم و یا عکس در سطح وسیع احساس پشیمانی نکنید.
- ✓ هیچ کس آن قدر محرم اسرار نیست که تمامی مشکلات خانوادگی و راز های نهانی شما را بداند ، تنها محرم اسرار که هیچ سؤ استفاده ای از اطلاعات شما نمی کند ، خداوند است.
- ✓ دور هم جمع شدن یک آغاز است ، دور هم باقی ماندن یک پیشرفت است و با هم کار کردن یک موفقیت.
- ✓ حوادث در غفلت ، لانه گزیده اند.
- ✓ آیا می دانید تخلیه تلفنی دقیق ترین و آسان ترین شیوه جمع آوری اطلاعات می باشد ؟

چگونه توانایی های فردی خود را ارتقا دهیم ؟

- ✓ در دوره های کمک های اولیه شرکت کنید.
- ✓ شنا یاد بگیرید.
- ✓ تا حدودی با لوازم اطفأ حریق و انواع حریق آشنایی داشته باشید.
- ✓ مکالمه یک زبان خارجی (به ویژه انگلیسی) را فرا بگیرید.
- ✓ ورزش کنید.
- ✓ برای فرا گرفتن حداقل یک هنر همت گمارید.
- ✓ با کامپیوتر آشنا شوید و از این تکنولوژی بیکران استفاده کنید.
- ✓ حرف دلتان را در خلوت خود با خدا نجوا کنید تا به آرامش وصف ناپذیر برسید.
- ✓ هنر (گوش کردن) را بیاموزید چرا که بشر بیشتر دانسته های خود را مدیون این حس خود می باشد.
- ✓ از قوانین و مقررات مدرسه آگاهی داشته باشید و به آن عمل نمایید.