



### راه سبز



### چگونه به راحتی "نه" بگوییم؟

کلمه نه یکی از کوتاهترین و ساده ترین کلمات است اما گاهی به زبان آوردنش بسیار سخت می شود، واقعیت این است که نه گفتن یک مهارت است و برای به دست آوردن این مهارت نیازمند تمرین هستیم. چه موقع باید نه بگوییم؟ اگر موضوعی مطابق طبع و احساسات و ارزش ها و اعتقادات ما نیست و در واقع خارج از این حیطه هاست باید به راحتی نه بگوییم. ما ایرانی ها خیلی اهل رودربایستی هستیم و خوب نمی توانیم نه بگوییم، انسانهایی که ویژگی شخصیت و سواسی دارند نمی توانند به خوبی نه بگویند؛ چون بعدا دچار عذاب وجدان می شوند و از نظر احساسی به هم می ریزند. یک گروه دیگر که این مشکل را دارند افراد عاطفی هستند که بدلیل رابطه بسیار دوستانه شان امکان گفتن نه را کمتر می یابند. بهترین زمان برای آموزش نه گفتن اوایل کودکی است. ممکن است مهارت نداشتن در نه گفتن موجب تغییر سرنوشت انسان شود!

### چند نکته برای تمرین نه گفتن:

۱. به نظرات طرف مقابل گوش دهید و احترام بگذارید.
۲. آرامش خود را حفظ کنید و منطقی فکر کنید.
۳. اگر به تصمیمتان مطمئن هستید محکم باشید.
۴. زمان را بخريد و برای پاسخ دادن فرصت بخواهید.
۵. پیشنهاد دیگری بدهید.
۶. بعد از نه گفتن تشکر کنید؛ یک کلمه تشکر آمیز تاثیر مثبتی روی درخواست کننده خواهد گذاشت.

نکنید. هیچکس در کل دنیا نمی تواند به شما اطمینان بدهد که یک بار مصرف کردن، معتادتان نمی کند. معتادی وجود ندارد که به خاطر معتاد شدن مصرف مواد را شروع کرده باشد! پس این همه معتاد از کجا آمده اند؟! آیا دوست دارید لمس کردن سیم های بدون روکش برق را حتی برای یک بار هم امتحان کنید!!

۳. به هر کس که مواد را به شما تعارف کرد محکم و قاطع بگویید "نه"، اینکه ما بتوانیم به دوستانمان "نه" بگوییم یک هنر است. افراد خوش فکر هر تعارفی را که مخالف سلامتی شان باشد به راحتی رد می کنند.

۴. این فکر اشتباهی است که هر موقع بخواهیم می توانیم مواد مخدر را مصرف نکنیم. بعضی ها فکر می کنند با بقیه فرق دارند و هروقت که اراده کنند می توانند مصرف مواد را کنار بگذارند، در حالی که این طرز تفکر منجر به اعتیاد می شود.



۵. جواب هایی از قبل برای اصرار زیاد اطرافیان آماده کنید. پیشاپیش به این جمله ها فکر کنید: "خیلی کیف داره"، "سرحال میشی" و اگر کمی تردید کنید می گویند: "بچه ننه ای"، "ترسویی"، "اول تجربه کن بعد بگو بد هست"، "هنوز مرد نشدی"، "پس چرا فلانی کشید و معتاد نشد؟" و...

۶. یادتان باشد که کشیدن سیگار مقدمه ای است برای شروع اعتیاد به مواد مخدر.

۷. به یاد داشته باشید مواد اعتیاد آور سم کشنده ای هستند که اثر آنها به تدریج ظاهر می شوند.

۸. به صحبت های پدر و مادران اطمینان کنید و سعی کنید ارتباطاتتان را با آنها محکم کنید.

۹. با مطالعه، ورزش و تفریحات سالم برای اوقات فراغت خود برنامه ریزی کنید.



### احتیاط!

### کروکودیل در کمین است!!!

نام "کروکودیل" "Krokodil" را روسی ها به این دلیل برای این ماده مخدر انتخاب کردند که مصرف آن باعث می شود "پوست بدن" به رنگ "سبز" در آید و پس از مدتی گوشت بدن به طور کامل پوسیده شده و از بین برود.

به تازگی برخی از کارشناسان حوزه مواد مخدر، نسبت به ماده مخدر جدید و بسیار خطرناکی که ممکن است به کشور ایران هم ورود پیدا کند، هشدار داده اند. بنابر گزارش های غیررسمی، این ماده مخدر بسیار خطرناک، وارد بازار مصرف کشور شده است، هر چند که تاکنون مقامات رسمی به طور قطعی این موضوع را تایید و یا تکذیب نکرده اند.

### کروکودیل در یک نگاه

\* تزریق در جریان خون  
\* قیمت کروکودیل، سه برابر کم تر از هروئین است.

\* مدت تاثیرگذاری آن بسیار کم تر از هروئین و در حدود ۹۰ دقیقه است.

### عوارض کروکودیل:

- بعد از مدتی مصرف، زخم ها و دمل های چرکین روی پوست ایجاد می شود.

- بافت مصرف کننده را تخریب و رنگ پوست را سبز و ناهموار می کند، چیزی مثل حیوان کروکودیل.

- خون مسموم می شود.

- گام بعدی، قانقاریا و قطع اعضای بدن است.

- ترکیبات سمی موجود در کروکودیل، مانند "متامفتامین" استخوان فک و دندان ها را از بین می برند.

- کروکودیل تاثیرات مخربی روی مغز داشته و باعث تخریب آن می شود. همچنین فرد معتاد به وسیله خطرناک ترین ماده مخدر جهان، قدرت راه رفتن و صحبت کردن را نیز از دست می دهد.

### توصیه های پیشگیرانه در مورد مواد مخدر:

۱. خطرات و عوارض مواد اعتیاد آور را خوب بشناسید.

۲. مواد مخدر را حتی یک بار هم امتحان

### اطلاعات روز

### با دستکش جادویی روی هوا تایپ کنید

محققان آلمانی دستکشی طراحی کرده اند که با کمک چندین حکر، قادر به رهگیری حرکات دست و تشخیص حروف نوشته شده در هواست. سیستم دستکشی تایپ air writer با رهگیری حرکات دست کاربر، کلمه نوشته شده در هوا را تشخیص داده و می تواند برای تایپ متون در رایانه و نوشتن پیام کوتاه یا ایمیل در تلفن همراه بدون نیاز به استفاده از صفحه کلید؛ مورد استفاده قرار می گیرد.

