

مبانی دفاع شخصی ویژه آقایان



مبانی دفاع شخصی

مازیار عبداللهی نیا

شناسنامه اثر :

عنوان : **مبانی دفاع شخصی** (جزوه آموزشی رایگان مبانی دفاع شخصی / تئوری-مقدماتی / ویژه آقایان)

نویسنده : مازیار عبداللهی نیا

ارائه از : **Maziabd.com**

موضوع : اصول ایمنی، دفاع شخصی

بهار ۹۰ - به روز شده در زمستان ۹۲

توضیحات : این نسخه به روز خواهد شد. شما با مراجعه به وب سایت ارائه کننده اثر می توانید از انتشار نسخه جدیدتر آن مطلع شوید.



این اثر تحت مجوز Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs ۳,۰ Unported License می باشد.

* شما می توانید جهت اهداف غیر تجاری - تنها به شرط عدم تغییر شکلی و محتوایی این فایل - از آن کپی گرفته یا با دیگران به اشتراک بگذارید.

* استفاده از محتویات این اثر در نشریات چاپی منوط به کسب اجازه کتبی است.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License.

To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/> or send a letter to Creative Commons: 171 ,Second Street, Suite 300, San Francisco, California, 94105, USA

توجه!

- اجرای برخی از تکنیک ها، ترفندها و... ارائه شده در این جزوه در عین سادگی ممکن است موجب آسیب دیدگی های غیرقابل جبران برای طرفین شود. ارائه این تکنیک ها تنها جهت اطلاع رسانی بوده و بکارگیری آنها طبیعتاً تنها برای شرایط بحرانی، در حدی که قانون اجازه دفاع مشروع را به شما داده است می باشد. در غیر این صورت ممکن است خود یا طرف مقابلتان را با آسیب دیدگی های غیر قابل جبران (و حتی مرگ) و پیامدهای حقوقی و قانونی آن مواجه کنید.
- این جزوه درباره مسائل حقوقی نیست. لذا خوانندگان عزیز نباید موارد قانونی مطرح شده در متون آن را ملاک قرار دهند. احتمال دقیق نبودن موارد حقوقی و قانونی مطرح شده در این جزوه وجود دارد.
- در بخش هایی از این جزوه به برخی از آمار اشاره شده است. این آمار مربوط به کشور ایران نبوده و الزاماً هم آمار رسمی نیست.

ما در قرن بیست و یکم زندگی می‌کنیم. دنیا پیشرفت کرده است، سطح سواد و فرهنگ مردم بالا رفته، بسیاری از بیماریهای کشنده دیگر به راحتی درمان می‌شوند و از این حرفها. اما یک نگاه به صفحه حوادث روزنامه‌ها کافی است تا بفهمیم هنوز هم سرقت، خشونت، تجاوز و قتل، حجم زیادی از جرایم را در سرتاسر دنیا به خود اختصاص می‌دهند. متأسفانه حتی برخی از این جرایم نسبت به دهه‌های قبل افزایش هم داشته‌اند. اگر از اثرات جسمی اینگونه حوادث - که خود گاهی حتی می‌تواند به معنی پایان زندگی فرد باشد - بگذریم، دفعات اثرات روانی که در زندگی فرد قربانی رخ می‌دهد، ممکن است تا پایان عمر او را از داشتن یک زندگی عادی محروم کند. در این شرایط طبیعی است که بسیاری از مردم به دنبال راهی جهت ایمن‌تر کردن زندگی خود باشند.

قطعا کنترل بسیاری از اینگونه حوادث از توان ما خارج است، اما آشنایی با اصول ایمنی و تکنیک‌های «دفاع شخصی»، و همچنین حفظ هوشیاری و آمادگی ذهنی، می‌تواند در بسیاری از مواقع ما را از ورود ناخواسته به یک موقعیت خطرناک حفظ، و بعضا از رخ دادن یک حادثه یا حتی فاجعه جلوگیری کند. برخلاف آنچه در کشور ما رایج است و «دفاع شخصی» را تنها مجموعه‌ای از تکنیک‌های رزمی که از «هنرهای رزمی» استخراج شده‌اند می‌دانند، امروزه «دفاع شخصی» به مجموعه مهارت‌هایی که بسیاری از آنها مهارت‌های غیر فیزیکی است اطلاق می‌شود. به اعتقاد کارشناسان تنها ۱۰ درصد از مبحث «دفاع شخصی» فیزیکی است. ۹۰ درصد باقی آن، مجموعه مهارت‌هایی است که به ما کمک می‌کنند با حفظ آمادگی خود، کمتر در معرض خطر قرار گرفته و در صورت بروز خطر بتوانیم با کنترل و مدیریت آن، شانس خود برای رهایی از وضعیت پیش آمده افزایش دهیم.

اگر شما اصول ابتدایی «دفاع شخصی» را آموخته و توصیه‌های ایمنی را جدی بگیرید، و از طرفی خودتان را از نظر روانی برای هر حادثه‌ای آماده و هوشیار نگاه دارید، آنگاه در هنگام بروز حادثه، همانطور که اشاره شد؛ در اکثر مواقع شانس شما برای رفع خطر بسیار بالاست. توصیه‌هایی که در ادامه به صورت اختصار با هم مرور خواهیم کرد، در همین راستا هستند. قبول! اکثر این توصیه‌ها و رهنمودها بسیار ساده و پیش پا افتاده به نظر می‌رسند. اما مطمئن باشید رعایت همین موارد ساده، در پیشگیری یا مدیریت بسیاری از حوادث تا حد قابل ملاحظه‌ای موثرند.

در ابتدا چند اصل کلی را با هم مرور می‌کنیم:

- **خود را با تصاویر ذهنی و خیالی از خلافکاران گول نزنید!**

✓ خود را با تصاویر ذهنی و خیالی رایج از خلافکاران گول نزنید. یعنی فکر نکنید آدم‌های خلافکار حتما دارای علائم مشخصه‌ای هستند؛ مثلا همه‌ی آنها مرد، درشت هیكل، بدترکیب و دارای خالکوبی روی بازوهایشان هستند! مطمئن باشید خلاف کاران می‌توانند هر شکل و ظاهری داشته و از هر طبقه اجتماعی و دارای هر شغلی باشند.

- **فقط غریبه‌ها ممکن است به شما آسیب برسانند؟ فراموش کنید! حقیقت ندارد!**

✓ کسانی که ممکن است به شما آسیب برسانند همیشه افراد کاملا غریبه نیستند. اگر همواره ذهن خود را اینگونه عادت دهید و آنگاه از طرف یک آشنا در معرض خطر قرار بگیرید، آنچنان شوکه خواهید شد که عملا امکان هیچ عکس‌العملی را نخواهید داشت. خیلی از خشونت‌ها و حتی قتل‌ها توسط کسانی صورت گرفته که قربانی آنها را به خوبی می‌شناخته است!

- **موارد حقوقی و قانونی مربوط به دفاع مشروع را به دقت فرا بگیرید!**

✓ البته این موضوع بیشتر زمانی موضوعیت پیدا می‌کند که شما به صورت فیزیکی درگیر شده باشید. در این صورت اگر از قوانین «دفاع مشروع» (که ممکن است در کشورهای مختلف متفاوت باشد) آگاه نباشید، ممکن است با وجود جان سالم به در بردن از دست مهاجمین، خودتان در دادگاه محکوم شوید! «دفاع مشروع» به طور خلاصه در زمانی مجاز شناخته شده است که خطر قریب الوقوع بوده و امکان یا فرصت درخواست کمک از نیروهای پلیس یا دیگر سازمان‌های مسئول نباشد، شدت و نوع برخورد شما متناسب با میزان تهدید و خطر باشد (یعنی مثلا اگر به خاطر یک متلک، طرف را با ماشین زیر بگیرید دیگر دفاع مشروع محسوب نمی‌شود!) و... با وجود اینکه این پیش شرط‌ها معقول و منطقی به نظر می‌رسند، اما اثبات آنها در دادگاه ساده نیست. در روزنامه‌ها بسیار خواننده ایم سرگذشت کسانی را که ظاهرا برای دفاع از خود مرتکب قتل شده‌اند اما دادگاه خودشان را به جرم قتل مستحق مجازات دانسته است! پس برای هر مورد پیش پا افتاده‌ای شدت

عمل به خرج ندهید و خوب به عواقب اقدام خود فکر کنید. لطفا فیلم های اکشن سینمایی را هم فراموش کنید که مثلا طرف برای نجات نامزدش یک شهر را به هم می ریزد و آخرسر هم مثل قهرمانان با او برخورد می شود، در دنیای واقعی چنین فردی یگراست سر از زندان درمی آورد! پس زیاد جوگیر نشوید لطفا!

- **وقتی وارد مکان ناآشنایی می شوید (یا با کسی قرار می گذارید)، در هنگام ورود، به دقت اطرافتان و راه های ورودی و خروجی را برانداز کنید و به خاطر بسپارید.**

✓ این موضوع باعث می شود تا اگر به هر دلیلی داخل ساختمان با مشکلی مواجه شدید، هنگام خروج (فرار) از ساختمان، به جای حرکت به سمت درب خروجی اشتباه وارد دستشویی نشوید! احتمالا برای شما هم پیش آمده که گاهی وارد دفتر کار یا ... نا آشنایی می شوید و بعد موقع خداحافظی و خروج، درب خروجی را گم می کنید و منشی یا صاحب دفتر درب را نشانتان می دهد، خب در شرایطی که با خطر هم مواجه شده باشید و تمرکز کافی نداشته باشید احتمال تکرار این اتفاق به مراتب بیشتر است.

- **در تماسهای اورژانسی، به اولویت بندی اطلاعاتی که باید منتقل کنید، دقت کنید! اگر در محلی، با مشکل مواجه شدید و البته آنقدر خوش شانس بودید که در فرصتی مناسب از تلفن استفاده کرده با پلیس یا آشنایانتان تماس بگیرید، ترجیحا بهتر است پس از برقراری ارتباط، نخست آدرس محل (اگر آدرس را نمی دانید توصیفی از محل) را به طرف داده و سپس به توضیح جزئیات ماجرا پردازید. در این صورت اگر به هر دلیلی تماس شما قطع شد (یا مجبور به قطع آن شدید)، حداقل دیگران را از محل خود مطلع کرده اید.**

✓ این موضوع در مواقعی که با مشکلات اورژانسی دیگری همچون آتش سوزی، تصادف مواجه می-شوید نیز صدق می کند. اگر تابحال با اورژانس یا آتش نشانی تماس گرفته باشید، حتما متوجه شده اید که اپراتور مربوطه عموما قبل از هرچیز از شما می خواهد که اسم، آدرس و شماره تماس خود را به او بگویید. علت این امر این است که معمولا در اینگونه حوادث شما آنچنان دستپاچه می شوید که متوجه آنچه «می گویید» و آنچه «باید بگویید» نمی شوید. برای مثال خانم خانه داری را در نظر بگیرید که ناگهان با آتش گرفتن خانه اش مواجه می شود. او بلافاصله با آتش نشانی تماس

می‌گیرد و به سرعت و با داد و هوار از مامورین کمک می‌خواهد. سپس تلفن را قطع کرده و منتظر مامورین می‌ماند. مدت زمان زیادی می‌گذرد و از ماموران خبری نمی‌شود، چرا؟ چون این خانم تمام ماجرای آتش گرفتن را برای اپراتور شرح داده اما آنقدر دستپاچه بوده که فراموش کرده آدرس محل آتش سوزی را به اپراتور بدهد!

• به غریزه و احساس خود اعتماد کنید.

✓ اگر غریزه و حس ششم شما می‌گوید که باید به کسی یا موضوعی اطمینان کنید ولی شما احساس می‌کنید به غیر از غریزه باید از منطق خود نیز کمک بگیرید، تصمیم عاقلانه‌ای گرفته‌اید. اما اگر غریزی نسبت به فرد یا مکان یا موضوعی احساس بدی دارید، بهتر است به غریزه و احساس خود اعتماد کنید، غریزه شما معمولاً در این موارد کمتر اشتباه می‌کند. خیلی از کسانی که حادثه‌ای را پشت سر گذاشته‌اند تصدیق کرده‌اند که قبل از روی دادن حادثه، نسبت به محیط یا شخص مورد نظر احساس خوبی نداشته‌اند.

حفظ هوشیاری؛ اصل اول و آخر!

در «دفاع شخصی» مهمترین اصل این است که غافلگیر نشوید. اگر همیشه هوشیاری و آمادگی ذهنی خود را نسبت به شرایط و محیطی که در آن قرار دارید حفظ کنید، تا حد زیادی احتمال غافلگیر شدنتان کاهش می یابد و یا در صورت بروز حادثه، آمادگی بیشتری برای اقدام به موقع خواهید داشت. در دفاع شخصی معمولا موقعیت های مختلف را از لحاظ میزان هوشیاری مورد نیاز (یا میزان احتمال خطر) به ۴ وضعیت سفید، زرد، نارنجی و قرمز تقسیم بندی می کنند. وضعیت «سفید» زمانی است که شما کاملا احساس امنیت می کنید و ظاهرا هیچ خطری شما را تهدید نمی کند.

وضعیت «زرد» زمانی است که آن احساس امنیت کامل وجود ندارد، اما به نظر نمی رسد خطر قریب الوقوعی هم در کار باشد.

وضعیت «نارنجی» زمانی است که شما خطر را حس می کنید، هرچند هنوز از قوه به فعل درنیامده است.

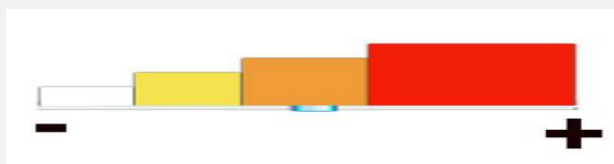
و بالاخره وضعیت «قرمز» زمانی است که دیگر خطر از قوه به فعل درآمده و شما رسماً درگیر آن شده اید.

در «دفاع شخصی» هدف باید این باشد که تا حد امکان به مرحله «وضعیت قرمز» نرسیم. قبلاً گفتیم که تنها ۱۰ درصد مباحث «دفاع شخصی» فیزیکی است و این ۱۰ درصد هم عموماً مربوط به «وضعیت قرمز» است. همانطور که اشاره شد، تلاش اصلی و وضعیت مطلوب این است که به «وضعیت قرمز» نرسیم و این مهم تنها با حفظ هوشیاری امکان پذیر است. برخی افراد در هنگامی که در حقیقت در وضعیت «زرد» و «نارنجی» هستند (یعنی باید میزان هوشیاری شان بیشتر از میزان وضعیت سفید باشد)، همانند زمانی که در وضعیت «سفید» هستند رفتار می کنند، این افراد بهترین و بیشترین طعمه ها برای افراد بزهکار هستند. نمونه این افراد را به راحتی می توان در سطح شهر دید؛ دختر خانمی که بیخیال از دور و اطراف خودش در کنار اتوبان درحالیکه هدفون در گوشش گذاشته، دست در جیب و به تنهایی در حال قدم زدن است، آقایی که با دستی پر از پول از بانک بیرون آمده و چنان با موبایل در حال خوش و بش کردن با دوستش است که گویی کنار استخر دراز کشیده است، و ده ها نمونه از این دست.

کیف قاپها و زورگیران تقریباً هرگز به طور ناگهانی و بی هدف به سمت کسی حمله ور نمی شوند.

آنها پیش از اقدام، طعمه شان را از بین مردم در حال تردد در سطح شهر انتخاب می کنند. درست است که فرد قربانی در یک لحظه با آنها روبرو می شود و برای او این امر، یک اتفاق ناگهانی است، اما در حقیقت اصل ماجرا قبل از آن لحظه آخر اتفاق افتاده است. مرحله ای از پروسه روی دادن جرم که متاسفانه اکثرا دیده نمی شود. زمان یا مرحله ای که ما در دفاع شخصی آن را به نوعی زمان طلایی حساب می کنیم؛ یعنی مرحله ای که قربانی احتمالی، بیشترین شانس را دارد که طعمه ی انتخابی مجرمان نباشد! این شانس با انتخاب میزان صحیح وضعیت هوشیاری افزایش خواهد یافت.

فرض کنید در مغز شما یک ولوم مثل ولوم ضبط صوت قرار دارد که کم ترین درجه آن سفید و بیشترین درجه آن قرمز است. همانطور که شما در حین رانندگی ولوم ضبط ماشین را نسبت به صدای مزاحم محیط کم و زیاد می کنید، ولوم ذهنی شما هم باید مرتبا به نسبت موقعیت هایی که در آن قرار می گیرید بین سفید و قرمز تغییر کند.



در وضعیت سفید، کلید این ولوم ذهنی خاموش است یا روی صفر که کمترین درجه ولوم و در اینجا رنگ سفید است قرار دارد.

در وضعیت زرد، کلید روشن می شود. شما ریلکس هستید اما حواستان کمابیش جمع است چون متوجه هستید که امنیت شما مثل وضعیت سفید صد درصد نیست.

در وضعیت نارنجی، شما خطر را حدس می زنید و از لحاظ ذهنی به روی موضوع متمرکز می شود. همانطور که مثلا با شنیدن یک خبر مهم ناگهان ولوم صدای رادیو ماشین را بلند می کنید تا به صدای اصلی تبدیل شده و روی آن متمرکز می شوید.

وضعیت قرمز هم که دیگر معلوم است!

فاصله ایمن؟! «منطقه امن» یا «فاصله ایمن» به میزان فاصله ای بین مهاجم و مدافع اطلاق می شود، که اگر مهاجم از این فاصله تصمیم به یک حمله ی فیزیکی بگیرد، امکان اینکه با یک حرکت ناگهانی عضو حمله کننده اش (دست یا پا یا سلاح) را به طرف مقابل برساند نداشته باشد. رعایت این فاصله باعث می شود فرد مدافع، فرصت عکس العمل مناسب را داشته باشد. «فاصله ایمن» معمولا ۱,۸۰ تا ۳ متر در نظر گرفته می شود.



امنیت در خانه

* اگر در خانه تنها هستید (یا تنها زندگی می کنید)، اجازه ندهید کسی از این موضوع مطلع شود. یک آدم تنها همیشه طعمه بهتر و راحت تری است، هم خودش و هم خانه اش! پس اگر تنها زندگی می کنید، ترجیحا اجازه ندهید کسی به جز افرادی که کاملا به آنها اطمینان دارید از این موضوع مطلع شوند.

* وقتی اسباب کشی کرده و به منزل جدیدی می روید، تمامی قفل ها و یا حداقل قفل درهای اصلی را عوض کنید. در غیر این صورت، صاحبان قبلی و افراد دیگری که ممکن است مورد اعتماد آنها بوده اند - اما شما آنان را نمی شناسید - همچنان به خانه دسترسی خواهند داشت و با این حساب احتمال هر خطری وجود خواهد داشت.

* فرض کنید که خودتان دزد هستید! حالا با این دید خانه تان را از بیرون واریسی کنید؛ از داخل کوچه و حیاط می توان به راحتی وارد خانه شما شد؟ پنجره ها چه وضعیتی دارند؟ آیا چفت و بست آنها درست است؟ اگر احساس می کنید از طریق بعضی از پنجره ها می توان وارد خانه شد، فکری به حالشان بکنید. بهتر است حداقل برای درب اصلی از یک قفل اضافه هم استفاده کنید. یک قفل را می توان به راحتی باز کرده یا شکست اما وجود دو قفل، کار را برای سارق/مهاجم کمی سخت تر می کند. برای درب ورودی آپارتمان هم بهتر است از قفل دوم استفاده کنید. می توانید از زنجیرهای محافظ (شب بند) که این روزها خیلی متداول است هم به عنوان وسیله حفاظتی دیگر استفاده کنید، این ایده خوبی است اما به این نکته هم توجه داشته باشید که این زنجیرها زیاد قابل اطمینان نیستند و یک فرد تنومند با چند ضربه محکم بر راحتی می تواند این زنجیرها را پاره کند. به طور کلی استفاده از زنجیرهای محافظ، فقط به عنوان یک وسیله حفاظتی مکمل قابل قبول است، نه بیشتر.

* حالا فرض کنید که دزد نیستید! درها و پنجره ها را از داخل چک کنید، آیا بر راحتی باز و بسته می شوند؟ آیا به راحتی می توانید از آنها خارج شوید؟ فراموش نکنید که درها و پنجره ها همانقدر که باید راه

سارقین/مهاجمین را از بیرون سد کنند، خروج از آنها هم باید امکان پذیر باشد. ممکن است شما در خانه گیر بیافتید! آنوقت تنها راه خروج/فرار شما همین درها و پنجره‌ها هستند.

* سعی کنید حتما از «چشمی» و «آیفون تصویری» استفاده کرده و تا کسی را شناسایی نکرده اید، در را بروی او باز نکنید. استفاده از آیفون های صوتی و یا تصویری به این معنی نیست که دیگر نیازی به استفاده از چشمی های معمولی ندارید، چراکه با قطع برق، آیفون از کار خواهد افتاد. بهترین کار این است که در کنار استفاده از آیفون برای درب اصلی، از چشمی های معمولی نیز برای درب ورودی آپارتمانتان استفاده کنید.

* در صورت امکان، از نوشتن اسم و فامیل کامل خود بروی زنگ و یا صندوق پستی خود، خودداری کنید.

همانطور که گفتیم، گاهی اوقات هدف مهاجم (یا مهاجمین) خود شما هستید. بنابراین لازم است که ابتدا شما را از خانه بیرون بکشند و یا شما را قانع کنند که در را برویشان باز کنید. بزهکاران با دانستن مشخصات فردی شما مثل اسم کوچک، راحت تر می توانند اعتماد شما را برای این منظور جلب کنند، چراکه همه ی ما غریزی نسبت به اسم خود - مخصوصا اسم کوچک - واکنش قابل اعتمادتری نشان می دهیم.

* زمانی که در خانه تنها هستید، تا جایی که امکان دارد به غیر از کسانی که ۱۰۰ درصد به آنها اطمینان دارید، افراد دیگر را به داخل منزل راه ندهید. اما اگر اجبارا چنین اتفاقی افتاد، از وی در مکانی پذیرایی کرده و خودتان در موقعیتی نشسته یا قدم بزنید که در صورت نیاز به فرار (یا هر عکس العمل دیگری)، شما در سریع ترین وضعیت و فرد مهاجم در کندترین وضعیت قرار داشته باشد. مثلا از او دعوت کنید روی مبلی بنشیند که در سمت انتهای اتاق است و خودتان روی مبلی که نزدیکی درب خروجی است بنشینید. در اینصورت اگر احساس خطر کنید، فاصله شما تا درب خروجی بسیار کم است اما او باید از ته اتاق و از موانعی مثل میز پذیرایی و... بگذرد تا به شما برسد.

*** جعبه فیوزهای شما کجاست؟** داخل ساختمان اصلی و یا در بیرون آن؟ ترجیحا بهتر است جعبه فیوز یا فیوزها در داخل ساختمان باشد (در اکثر آپارتمان های جدید همینطور است)، چون ممکن است سارق یا مهاجمین قبل از ورود به ساختمان اقدام به قطع برق کنند. اگر جعبه فیوزهای شما جایی خارج از ساختمان اصلی و در دسترس دیگران است (مثلا درون حیاط است)، بهتر است برای آن یک جعبه محافظ و برای درب آن یک قفل در نظر بگیرید تا برای افراد متفرقه قابل دسترسی نباشد.

*** سعی کنید در هر یک از اتاقهای منزل شما، حداقل یک وسیله که بتوان از آن در مواقع لزوم به عنوان سلاح استفاده کرد وجود داشته باشد.** در صورتی که آموزش لازم را ببینید، می توانید در مواقع لزوم از خیلی از وسایل معمولی و دم دست مثل خودکار، جاکلیدی، ریموت کنترل تلویزیون و ... به عنوان یک سلاح برای دفاع از خود بهره ببرید. آشپزخانه و حمام هم که جای خود دارند؛ مواد قلیایی موجود در دستشویی و حمام یا ظرفهای بزرگ نمک و فلفل می توانند در مواقع خطر به کار بیایند، می توانید آنها را بروی صورت و چشمان مهاجم بپاشید.

*** قبل از ورود به خانه، درها را چک کنید** و در صورت مشاهده هر مورد مشکوکی مثل باز بودن درب ورودی، قبل از وارد شدن با پلیس تماس بگیرید و یا حداقل دوست و آشنا یا همسایه ای را خبر کنید و بعد وارد خانه شوید.



امنیت در خیابان

* مادامی که در خیابان به تنهایی در حال قدم زدن هستید، با اطمینان قدم بردارید و وانمود کنید که دقیقا می دانید کجا هستید و کجا می خواهید بروید، از هدفون استفاده نکنید و دست هایتان بیرون از جیبتان باشد، اینها نشان می دهد که کاملا مراقب و هوشیار هستید. برای افراد بزهکار، یک آدم سرگردان و مستعصل یا آدمی که در هپروت سیر می کند همیشه طعمه خوبی خواهد بود.

* زبان بدن را فراموش نکنید! زبان بدن مهم است. در واقع خیلی مهم است، اصلا خیلی خیلی مهم است! این زبان بدن یعنی نوع حرکات شما، نحوه و لحن صدای شما، نوع پوشش شما و... اینها اولین نشانه‌هایی هستند که عموما مهاجمین (و بعضا دیگران) به آنها توجه و در مورد شما قضاوت می کنند. معمولا یک مهاجم قبل از حمله به قربانی اش چندین نفر را زیر نظر می گیرد و در اینکه انتخاب او چه خواهد بود، زبان بدن بسیار مهم است. شما آهسته و آرام راه می روید؟ تند و سریع حرکت می کنید؟ بی خیالید؟ او از نوع رفتار و حرکت شما حدس می زند که آیا شما احتمالا یک طعمه راحت و بی دردسر هستید یا ممکن است مقاومت کنید. یک آدم بی خیال که اصلا حواسش به دور و اطراف نیست، غرق در صحبت با تلفن همراه است یا وسط خیابان دارد روزنامه می خواند و... قطعاً طعمه بی دردسرتری است نسبت به فردی که با هوشیاری کامل در حال حرکت است.

* مواظب افراد مشکوکی که از کنارتان عبور می کنند باشید. فاصله‌تان را با فرد مشکوک حفظ کنید و با نگاهتان به او بفهمانید که او را زیر نظر دارید، در واقع با نگاهتان به او هشدار بدهید اما تا آنجا که ممکن است از هر حرکتی که با زبان بی زبانی به طرف می فهماند که شما ترسیده اید، خودداری کنید. گاهی اوقات این افراد صرفا آدم ها علافی هستند که دنبال دردسر هم نمی گردند و بلقوه خطری برای کسی محسوب نمی شوند. اما با مشاهده ترس شما ممکن است به وسوسه بیافتند.

* به عنوان یک عابر، فاصله ایمن را از خودروها حفظ کنید. برخی از سرنشینان خودروهای به ظاهر مسافرش، ممکن است در خیابان های خلوت جلوی شما ترمز کرده و بخواهند به زور شما را سوار ماشین کنند. همیشه سعی کنید حتی هنگامی که در کنار خیابان منتظر تاکسی هستید، از ماشینهایی که از کنارتان عبور کرده و یا توقف می کنند به اندازه کافی (جهت فرصت عکس العمل و غافلگیر نشدن) فاصله داشته باشید. «فاصله ایمن» یا «خط قرمز» را که در ابتدا با هم مرور کردیم را که به خاطر دارید؟ این «فاصله ایمن» را می توان در قضیه خیابان هم تعمیم داد.

* هنگام عبور از کنار ماشینهای «ون» و ماشینهایی با شیشه دودی که در کنار خیابان یا پارکینگ ها پارک شده اند هم با فاصله و با احتیاط کامل عبور کنید. رعایت «فاصله ایمن» تنها مربوط به خودروهای در حال حرکت در خیابان ها نیست، بلکه در هنگام عبور از کنار ماشین های پارک شده - به طور خاص ماشین های «ون» و ماشین های با شیشه دودی که داخل آنها قابل رویت نیست - هم باید با احتیاط عبور کرده و «فاصله ایمن» را رعایت کنید. ممکن است مهاجمین درون این ماشین ها به کمین نشسته باشند.

* اگر سوار اتومبیل های ناشناس می شوید (مثلا به عنوان مسافر)، کنار در نشسته و شیشه پنجره را پایین بکشید. البته بهتر است تا جایی که امکان دارد از وسایل نقلیه عمومی و تاکسی های رسمی استفاده کنید (هرچند این کار چیزی را تضمین نمی کند، یادتان هست گفتیم که ممکن است خلافکاران در هر شکل و عنوان و شغلی باشند؟) اما اگر سوار اتومبیل ها گذری شدید، سعی کنید کنار در نشسته و شیشه پنجره را پایین بکشید. در این صورت اگر راننده و یا افراد داخل ماشین، سارق و آدم ربا از کار درآمدند، حداقل امکان فریاد زدن و طلب کمک کردن برایتان بهتر وجود خواهد داشت. البته گاهی هم شاید لازم باشد تا به جای سروصدا کردن، کمی فیلم بازی کنید؛ مثلا اگر آنها (سرنشین یا سرنشینان خودرو) اقدام خاصی نکرده اند اما شما کمی به آنها مشکوک هستید، می توانید خیلی عادی برخورد کرده و اعتماد آنها را جلب کنید؛ بعد با بهانه ای مثلا خرید سیگار یا روزنامه یا... از آنان بخواهید لحظه ای توقف کنند، آنها اگر واقعا خلافکار نباشند که توقف می کنند، اگر هم باشند، باز این احتمال وجود دارد که آنها هم برای اینکه متقابلا تا از محیط شلوغ شهر خارج نشده اند اعتماد شما را جلب کنند توقف کنند، شما هم فرصت را از دست ندهید و در فرصتی مناسب از ماشین بیرون بپرید. این دیگر به هوش شما برمی گردد که تشخیص بدهید به نسبت نوع سرنشینان مشکوک خودرو از چه روشی استفاده کنید.

* اگر خودتان اتومبیل دارید، به طور منظم ماشین خود را کاملاً چک کنید. ماشین تان نقص فنی ندارد؟ تایرها سالمند؟ بنزین به اندازه کافی دارید؟ خرابی یا تمام کردن بنزین خصوصاً در اتوبان‌ها و خیابان‌های خلوت می‌تواند کار دستتان بدهد. همانطور که قبلاً گفتیم؛ افراد سرگردان، مستعصل و نیازمند کمک، همیشه طعمه‌های خوبی برای مجرمین هستند.

* قبل از سوار شدن به ماشینتان، خصوصاً زمانی که ماشین را در پارکینگ‌ها پارک کرده‌اید و خصوصاً در هنگام شب و زمانی که پارکینگ خلوت است، مراقب دور و اطراف ماشینتان بوده و قبل از سوار شدن با احتیاط نگاهی به درون ماشین، صندلی عقب و زیر صندلی‌ها بی‌اندازید. ممکن است مهاجمین در پشت و یا داخل اتومبیل شما در کمینتان باشند.

* پس از سوار شدن به ماشین، ترجیحاً - حداقل تا ورود به خیابان - درها را از داخل قفل کنید و پنجره‌ها را بالا بکشید. با اینکار احتمال ورود ناگهانی مهاجمین به داخل خودرو شما از بین می‌رود.

* پنچری و تصادف‌های غیرعادی را جدی بگیرید! خیلی اوقات سارقین / مهاجمین با ایجاد تصادف‌های ساختگی، شما را از ماشین بیرون می‌کشند. فرض کنید شما در حال حرکت در یک خیابان یا اتوبان خلوت هستید، ناگهان یک ماشین از کنار شما عبور کرده و با چرخش ناگهانی به طرف شما ماشینش را به ماشین شما می‌کوبد و بدون توجه به حرکت ادامه داده و کمی جلوتر توقف می‌کند بدون اینکه از ماشین پیاده شوند. شما هم که از نحوه تصادف (که به نظر شما کاملاً تقصیر طرف بوده) و بی‌توجهی او عصبی شده‌اید، بدون تفکر و تدبیر، با عصبانیت از ماشین پیاده شده و به سمت ماشین طرف راه می‌افتید. هرچه به ماشین نزدیک‌تر می‌شوید کم‌کم به شک می‌افتید، کم‌کم قدم‌هایتان کند می‌شود، ناگهان چهارتا آدم گردن کلفت از ماشین پیاده می‌شوند... شما شوکه می‌شوید... آهسته آهسته به عقب برمی‌گردید... به سمت ماشینتان می‌دوید، اما ممکن است دیگر خیلی دیر شده باشد و...

در مواجهه با اینگونه تصادفات، به هیچ عنوان بدون فکر از ماشین پیاده نشوید. اگر اوضاع مشکوک است یا حس خوبی ندارید، در ماشین خود بمانید، درها را از داخل قفل کرده، پنجره‌ها را بالا کشیده و با پلیس

تماس بگیرید. گاهی اوقات هنگام حرکت، ماشین کناری به شما می گوید: مثل اینکه ماشینتان پنچر است، یا چراغ تان روشن است و... در اینگونه موارد نیز اندکی تامل کرده و اجازه دهید ماشین مذکور از شما دور شود و بعد در یک جای شلوغ ماشین را متوقف کرده و صحت موضوع را چک کنید. شما به هیچ عنوان نباید به راحتی ماشین تان را ترک کنید. تقریباً می توان گفت در اکثر مواقع، شما تا وقتی که درون ماشین تان هستید از امنیت بیشتری برخوردارید. گاهی اوقات نیز ممکن است مهاجم/مهاجمین اقدام به پنچری ماشین شما کنند تا بعد به بهانه کمک و... به شما نزدیک شوند، همیشه پنچری و تصادفات مشکوک را جدی بگیرید و از واکنش های بدون تدبیر پرهیز کنید.

*** اگر احساس می کنید ماشین یا موتوری در حال تعقیب شماست، بهتر است توقف نکرده و از اتومبیل خود خارج نشوید، همچنین به سمت محل کار یا سکونتتان هم رانندگی نکنید، بلکه مسیرتان را عوض کرده و ترجیحاً به سمت یک پاسگاه پلیس و... ادامه مسیر بدهید.**

*** از درگیری های خیابانی جدا پرهیز کنید! غرور بدترین دشمن شماست، هرگز با این توجیه که اگر کوتاه بیایم یا جواب طرف را ندهم در چشم دیگران ترسو جلوه خواهیم کرد، خودتان را وارد جر و بحث های خیابانی که به سرعت قابلیت تبدیل شدن به یک درگیری فیزیکی غیر قابل کنترل و غیر قابل پیشبینی را دارند، نکنید. اینکه امروز ۳ نفر به شما بخنند و ترسو خطابتان کنند، بهتر از این است که دو روز بعد ۳۰۰ نفر در مراسم تدفین شما شرکت کنند و یا ۳ میلیون نفر خبر مربوط به اجرای حکم اعدام شما به جرم قتل را پیگیری کنند!**

در مراکز خرید

*** روز به روز به تعداد مراکز خرید در شهرهای بزرگ افزوده می شود. این مراکز خرید همانقدر که کار شهروندان را از لحاظ تهیه مایهتاجشان راحت می کند، به چند دلیل مکان مناسبی هم برای مجرمین هستند: هرکس به این مراکز خرید مراجعه می کند قاعدتاً نسبت به مواقع عادی پول بیشتری با خود حمل می کند و زمان زیادی را در فروشگاه می چرخد که این به مجرمین فرصت می دهد آنها را زیر نظر بگیرند، و این شخص معمولاً با دستان پر از فروشگاه خارج می شود که این قدرت عکس العمل او را کاهش می دهد.**

پس:

- ترجیحا خریدتان را در طول روز انجام دهید.

- ترجیحا زمانهایی که میزان خریدتان زیاد است و خریده‌های کلی دارید، تنها به خرید نروید.

- اگر تنها به خرید رفته اید، هنگام خروج منتظر بمانید و سعی کنید هنگامی که چند نفر با هم در حال خارج شدن از درب فروشگاه هستند، شما هم با آنها از فروشگاه خارج شوید تا تنها بودن شما به چشم نیاید.

- اگر ماشین دارید و ماشینتان را در پارکینگ فروشگاه پارک کرده اید، وقتی به ماشینتان نزدیک شدید به دور و ور، زیر و داخل آن توجه کنید، وقتی مطمئن شدید کسی درون ماشین نیست سوار ماشین شده و درها را - حداقل تا خروج از پارکینگ - قفل کنید.

* جیب بری و کیف قاپی یکی از قدیمی ترین حرف دنیا است و البته از جمله مواردی است که عموماً با کمی دقت و حفظ هوشیاری می توان احتمال آن را کاهش داد. اولاً اگر کیف دستی دارید، به هنگام تردد در کوچه و پیاده روها، سعی کنید آن را در دستی بگیرید که سمت دیوار است. موقع عبور از خیابان هم کیف در دستی که سمت مخالف جهت حرکت خودروهاست باشد. یعنی اگر مسیر حرکت خودروها در خیابان راست به چپ است، شما کیف را با دست چپ و در صورتی که مسیر عبور خودروها از چپ به راست است، شما کیف خود را در دست راست بگیرید. از آنجایی که بیشتر این گونه سرقت ها با موتور صورت می پذیرد، بهتر است در صورت شنیدن صدای موتور فاصله ایمن را هم از مسیر حرکت موتور و یا خیابان حفظ کنید. اگر امکانش هست کیف پولتان را در کیف دستی نگذارید. آن را در جیب های (ترجیحا جیب های زیپ دار و دکمه دار) لباس خود - البته در صورتی که ایجاد برآمدگی نکرده و قابل رویت نیست - گذاشته و حمل کنید.

بعضی ها در خیابان، درون اتوبوس یا مترو گاه و بیگاه برای اینکه مطمئن شوند کسی کیف و پولشان را نزده است، مدام درون کیف دستی یا جیبشان را چک می کنند. بهتر است اگر نیازی به این کار هست، دقت کنید که تابلو بازی درنیاورید! خیلی ها آنقدر ناجور و مکرر جیب یا کیفشان را چک می کنند که اگر سارق فرضی اصلاً تا آن لحظه حواسش به وی نبوده باشد هم با این حرکات مطمئن می شود که فرد مورد نظر پول یا شیئی پر ارزش را با خودش حمل می کند. تازه شما با این کار محل پول هایتان را هم لو داده اید!



امنیت در هنگام سفر

* قبل از سفر، در مورد مقصدتان تا می‌توانید اطلاعات کسب کنید. خصوصا اگر این اولین سفر شما به این مقصد باشد. اگر به اینترنت دسترسی داشته باشید راحتی می‌توانید با یک جستجوی ساده کلی وب سایت و وبلاگ رسمی و شخصی پیدا کنید که در مورد مقصد شما مطالبی داشته باشد. البته دقت کنید که این اطلاعات همیشه قابل اطمینان نیستند و گاهی اوقات مربوط به تجربه شخصی یک مسافر است که از بد حادثه، اوقات خوبی در آن شهر یا کشور نداشته یا برعکس تجربه خوبی داشته و این حس خوب و بد در قضاوت او تاثیر گذاشته است. اما به هر حال این اطلاعات یک شناخت کلی از مقصد سفر در اختیارتان خواهد گذاشت.

* در روز سفر کنید. سعی کنید برنامه سفرتان را به شکلی برنامه‌ریزی کنید که در روز(هنگامی که هوا هنوز روشن است) به مقصد برسید، خصوصا زمانی که تنها هستید و برای اولین بار است که به این مقصد سفر می‌کنید.

* تا آنجا که امکان دارد سبک سفر کنید. حمل چمدان‌ها و ساک‌های متعدد - خصوصا زمانی که تنها سفر می‌کنید - می‌تواند برایتان دردسرساز باشد، چراکه شما مجبورید در یک لحظه حواستان به چندجا باشد و این از تمرکز و حفظ هوشیاری و یا قدرت عکس العمل شما در مواجهه با یک خطر خواهد کاست.

* هتل شما کجاست؟ محل اسکان و استراحت شما باید امن باشد. پس قبل از سفر در مورد اینکه دقیقا به کدام هتل و یا مسافرخانه خواهید رفت برنامه ریزی کنید. دقت داشته باشید که صرف این موضوع که هتل یا مسافرخانه ای که شما انتخاب کرده اید جزو مراکز اقامتی قانونی است، کافی نیست. قبل از سفر در مورد اینکه دقیقا هتل/مسافرخانه انتخابی شما در کدام محله شهر قرار دارد هم تحقیق کنید. شما ممکن است از محله های ناامن محل زندگی تان مطلع باشید، اما وقتی به شهر یا کشور جدیدی سفر می‌کنید، احتمال اینکه ناگهان سر از محله های نامناسب دربیابید وجود دارد.

* مثل یک توریست رفتار نکنید! چرا؟ چون یک توریست یعنی کسی که با محل آشنا نیست و قبلاً گفتیم که اینگونه افراد - و افراد مستعصل و سرگردان - همیشه طعمه های خوبی برای بزهکاران هستند.

* اگر به خارج از کشور سفر می کنید، علاوه بر توصیه های بالا، نکات دیگری را هم باید مد نظر قرار دهید. همانطور که در اینگونه سفرها معمولاً لیستی از مراکز تفریحی، مراکز خرید و مراکز توریستی را تهیه کرده و با خود می برید، لیستی از شماره تلفن های ضروری مربوط به کشور مقصد، شامل شماره تلفن سفارتخانه کشورتان در کشور مذبور، شماره پلیس یا پلیس توریست، شماره اورژانس و... را هم تهیه کرده و با خود همراه داشته باشید.

* دو سری کپی از مدارک شناسایی خود مثل، شناسنامه، پاسپورت و... تهیه کنید؛ یک سری را در خانه و یکسری را همراه خود داشته باشید. قطعاً حواستان هست که سری دوم کپی ها را که همراه خود می برید، با اصل مدارکتان یکجا نگذارید! اصلاً هدف از همراه داشتن این کپی ها این است که اگر مدارکتان گم شد حداقل کپی آنها را همراه داشته باشید. اگر اصل مدارک و کپی ها یکجا باشند (خیلی ها این اشتباه خنده دار را مرتکب می شوند)، وقتی مدارک اصلی به هر دلیلی گم یا سرقت شوند، منطقی کپی ها هم گم خواهند شد! اگر امکانش هست از مدارکتان یک تصویر اسکن شده تهیه و به ایمیل خودتان ارسال کنید. در اینصورت هرکجای دنیا که اینترنت هست شما هم به کپی مدارکتان دسترسی خواهید داشت.

* در مورد قوانین منطقه ای، آداب و رسوم و اعتقادات مردم شهر یا کشوری که به آن سفر می کنید اطلاعات کسب کرده و بدان ها احترام بگذارید.

* دانستن زبان انگلیسی کافی نیست!! حتی اگر با زبان انگلیسی آشنایی دارید، در هنگام سفر به کشورهای که زبان اصلی شان انگلیسی نیست، حداقل چند کلمه ابتدایی مثل: سلام و احوال پرسی و البته «درخواست کمک» را به زبان محلی آنها یاد بگیرید. اگر برایتان سخت است، این کلمات و جمله ها را روی یک کاغذ بنویسید و همراحتان داشته باشید تا در مواقع لزوم با نشان دادن آن به مردم منظورتان را به آنها بفهمانید.

* همیشه یک تلفن همراه که در کشور مورد نظر کار کند همراهتان باشد. حواستان به شارژ موبایلتان (چه شارژ اعتبار و چه شارژ باطری) هم باشد. تمام شدن شارژ گوشی در یک موقعیت اضطراری که به شدت به آن نیاز دارید، یکی از بدترین اتفاقاتی است که ممکن است بی افتد.



امنیت در اینترنت، حفظ حریم خصوصی

* از آنجایی که شما در حال خواندن یک کتاب الکترونیک هستید، فرض بر این است که اطلاعات احتیاطی مقدماتی مثل انتخاب یک پسوندد مناسب برای سرویس های مختلف تان در وب، عدم استفاده از یک پسوندد واحد برای سرویس های مختلف، وارد نکردن ایمیل و اطلاعات شخصی در سایت های بی نام و نشان، کلیک نکردن به روی هر لینک در سایت یا ایمیل های دریافتی ناشناس یا مشکوک، استفاده از یک آنتی ویروس و فایروال اصل و به روز شده و... را می دانید. تا چند سال قبل وقتی صحبت از امنیت در اینترنت می شد، همه یاد همین چیزها می افتادند. اما در چند سال اخیر با گسترش سایتهای اجتماعی مثل **facebook**، **myspace**، **twitter** و امثالهم و همچنین پدیده وبلاگ نویسی و گسترش صفحات شخصی، امنیت در اینترنت نیز ابعاد تازه تری یافته است. اگر سری به این گونه سایتهای بزنید به خوبی متوجه می شوید که اکثر کاربران با این مقوله های جدید آشنا نیستند و یا آنها را جدی نمی گیرند. اطلاعات شخصی براحتی در این سایتهای رد و بدل می شود بدون اینکه کسی متوجه خطرات احتمالی آن باشد. حتی خیلی ها گذاشتن پیغام های خصوصی و یا مطرح کردن موضوعات شخصی خود با دوستانشان در این گونه سایتهای را نشانی از صمیمیت خودشان می دانند. گاهی آدم در برخی از این وبلاگ ها از حجم اطلاعات خصوصی به اشتراک گذاشته شده وحشت می کند! این درست که وبلاگ فقط برای تولید محتوای علمی و فرهنگی و... نیست و گاهی می تواند جای یک دفترچه خاطرات را هم بگیرد. اما توجه داشته باشید که این یک دفترچه خاطراتی خواهد بود که همه می توانند آن را بخوانند! قبلا اشاره کردیم که افراد سودجو هر چه بیشتر از شما و در مورد شما اطلاعات داشته باشند راحت تر می توانند از شما سوء استفاده کنند. پس بهتر است از به اشتراک گذاشتن اطلاعاتی که لزومی به اشتراک گذاشتن آنها نیست، مثل گذاشتن هرگونه اطلاعات شخصی که دقیقا مشخص می کنند شما کجا هستید، کی و چه وقت به کجا رفته یا برمی گردید، علاقه مندی های خیلی خاصتان و دیگر مسائل خصوصی در صفحات شخصی، سایت های اجتماعی و در پیامهایی که برای دوستانتان در صفحه شخصی شان که در معرض دید دیگران هم هست می گذارید، خودداری کنید. اکثر سایتهای اجتماعی امکانات خوبی جهت مدیریت و تنظیم سطح دسترسی افراد مختلف به اطلاعات شخصی شما می دهند، اگر از کاربران اینگونه سایتهای هستید، حتما از این امکانات استفاده کنید.

* چند سالی هست که پدیده زشت منتشر کردن فیلم ها و تصاویر خصوصی در کشورمان به شدت رواج پیدا کرده است. تا حدی که بیشتر ما خواسته و ناخواسته نمونه هایی از این تصاویر و فیلم ها را دیده ایم. اگر قبلا صرفا منتشر کردن فیلم/تصاویر خصوصی شخصیت های مشهور رایج بود، حالا تصاویر شخصی مردم عادی هم از اینترنت و گوشی های موبایل مردم سردرآورده و دست به دست می شود. جدای از احساس ناامنی روانی و مشکلات ریز و درشتی که این پدیده برای خیلی ها پیش آورده و می آورد، گاهی اوقات این تصاویر و فیلم ها جهت باج خواهی و سوء استفاده های بعدی هم مورد استفاده قرار می گیرند. بماند که به نظر می رسد شیوع چنین پدیده هایی بیشتر نشان از یک جامعه بیمار دارد و حقیقتا کسانی که در این زمینه مسئولند باید فکری به حالش بکنند، اما کمی هوشیاری هم می تواند از اینکه شما یکی از این قربانیان باشید جلوگیری یا امکان آن را به حداقل برساند. خیلی از افراد ظاهرا حواسشان جمع است، احتیاط می کنند و فیلم و عکس خصوصی خود را جز در اختیار دوستان صمیمی شان نمی گذارند اما باز هم با مشکل مواجه می شوند. دقت داشته باشید که صرف مورد اعتماد بودن طرف مقابل هرگز کافی نیست! وی باید علاوه بر این، آدم مسئولیت پذیری هم باشد و تعریف و نگرش او به حریم شخصی و حریم خصوصی با تعریف و نگرش شما یکسان باشد. در غیر این صورت سهل انگاری او یا بی مسئولیتی وی بدون آنکه قصد و غرضی داشته باشد، براحتی می تواند برای شما مشکل ایجاد کند.

عکس یادگاری، فیلم و عکس مراسم خودمانی و... را تنها در اختیار کسانی بگذارید که نه تنها به آنها اعتماد دارید، بلکه مطمئن هستید مسئولیت پذیری، نگرش و تعریفشان از حریم خصوصی با تعریف و نگرش شما یکسان است.

الکل و داروهای شیمیایی

* یک مثل در «دفاع شخصی» هست که می گوید: «اگر الکل مصرف کردید، پس یک دستمال سفید(به نشانه تسلیم) هم با خود حمل کنید!» همانطور که بارها تکرار شد، حفظ هوشیاری مهم ترین اصل در «دفاع شخصی» است. نیازی به توضیح نیست که الکل دشمن هوشیاری است!

* یکی دیگر از روشهایی که در بسیاری از بزهکاریها ممکن است مورد استفاده قرار بگیرد استفاده از داروهای شیمیایی است که ممکن است عامه مردم از آنها به عنوان داروهای بیهوشی یا خواب آور یاد کنند. قبلا گفتیم که عموم مجرمین دنبال طعمه و راه های بی دردسر یا کم دردسر می گردند. طبیعی است که قربانی در شرایط عادی در مقابل آنها مقاومت خواهد کرد و آنها کار راحتی پیش رو نخواهند داشت. پس استفاده از داروهایی که توان فیزیکی و فکری قربانی را فلج و قدرت مقاومت را از او سلب می کند می تواند برای این دست مجرمین انتخاب خوبی باشد. بیشتر این داروها به علت مصرف دوگانه ای که دارند در برخی از کشورها ممنوعیت فروش ندارند، به صورت قرص، پودرهای حل شونده و مایع موجودند، عموماً بدون رنگ و بو هستند و بعضاً به راحتی می شود در یک قرار ملاقات، در یک میهمانی دونفره و... در یک فرصت مناسب آنها را در نوشیدنی یا غذای قربانی ریخت.

جهت مقابله با این ترفند:

- تا جایی که امکان دارد هرگز از کسی که نمی شناسید یا کاملاً به او اعتماد ندارید، هیچگونه نوشیدنی را قبول نکنید.

- همیشه نوشیدنیتان را واریسی کنید، اگر باز شده بود از مصرف آن خودداری کنید.

- هرگز از نوشیدنی یا غذایی که مزه یا بوی غیر طبیعی دارد استفاده نکنید.

- اگر پس از نوشیدنی حال بدی پیدا کردید، بلافاصله با پلیس یا یکی از دوستانتان تماس بگیرید.

- سعی کنید همیشه در میهمانی‌ها با یک یا چند دوست قابل اعتمادتان شرکت کنید، همه از همه چیز ننوشیده و هوای هم را داشته باشید؛ اگر یکی از شما غیبتش زده پیگیر شوید که کجاست و.

برخورد فیزیکی

خب، می‌رسیم به بخش آخر یعنی «برخورد فیزیکی» یا همان ۱۰ درصد از «دفاع شخصی» که صحبتش را کرده بودیم. همانطور که پیشتر هم اشاره شد، هدف اصلی شما باید این باشد که اصولاً به این مرحله (که همان وضعیت قرمز است) نرسید. اما به هر حال ممکن است زمانی مجبور شویم که به طور فیزیکی از خود دفاع کنیم. البته «برخورد فیزیکی» بحث این کتاب نیست، چراکه اگر نگوئیم غیرممکن، حداقل غیر واقع‌بینانه است که کسی - خصوصاً کسانی که هیچ‌آشنایی قبلی و عملی در رشته‌های رزمی ندارند - بتوانند تنها از طریق نوشته این تکنیک‌ها را فرا بگیرند. اما چند نکته و ترفند ساده را با هم مرور می‌کنیم که اگر مجبور به اقدام فیزیکی شدید، حداقل کمی هدفمندتر از یک فرد عادی عمل کنید. این را هم بدانید که هیچ رزمی‌کار پیشرفته و هیچ متخصص دفاع شخصی عاقلی، هرگز از یک درگیری واقعی استقبال نمی‌کند. چراکه به خوبی می‌داند اینگونه درگیری‌ها برای هیچ‌کس - حتی یک فرد آموزش دیده - بدون ریسک و خطر نیست. حاضرم به شما تضمین بدهم که حتی خیلی از قهرمانان ورزش‌های رزمی هم در یک درگیری واقعی ممکن است به راحتی آسیب ببینند. پس باز هم تاکید می‌کنم هدف اصلی شما در دفاع شخصی - حتی اگر دوره‌های عملی آن را گذرانده و یا در رشته‌های رزمی سررشته داشته باشید - باید این باشد که از درگیری فیزیکی اجتناب کرده و تا حد امکان به وضعیت قرمز نرسید.

*** قاطعانه عمل کنید!** به طور کلی در بخش درگیری فیزیکی یا دست به عمل نزنید یا اگر می‌زنید قاطع و سریع باشید. تفکر در مورد پیامدهای احتمالی ضربه شما - مثل آسیب دیدگی شدید طرف مقابل و پیامدهای حقوقی و قانونی آن - مربوط به قبل از تصمیم به عمل است، اما وقتی تصمیم گرفتید، دیگر قاطعانه عمل کنید.

*** فاصله ایمن را حفظ کنید!** «فاصله ایمن» را همیشه با طرف مقابل حفظ کنید و به محض آنکه وی از خط قرمز عبور کرد آماده عکس‌العمل باشید. گاهی اوقات (تاکید می‌کنم فقط گاهی اوقات) در این شرایط - اگر حس می‌کنید که حمله او قطعی است - پیشدستی کردن در حمله فکر بدی نیست. چون طرف مقابل پس از حمله طبیعتاً انتظار عکس‌العمل از طرف شما را دارد و از نظر ذهنی برای آن آماده است. اما قبل از اقدام، طبیعتاً انتظار حمله‌ای از طرف شما را ندارد و اگر با آن مواجه شود احتمال غافلگیر شدن او بالاست.

* نوع ایستادن خیلی مهم است!



در هنگام خطر وقوع درگیری فیزیکی، هرگز در وضعیتی شبیه به وضعیت پاهای جف شده نایستید. در تصویر مقابل پاها هم عرض هم بوده و فاصله آنها از هم نیز چندان مناسب نیست. اینگونه ایستادن بدترین وضعیت است چون براحتی با یک فشار، هل دادن یا کشیدن توسط طرف مقابل، تعادلتان به هم خواهد خورد.



همیشه سعی کنید بین پاهایتان - هم عرضی و هم طولی - کمی فاصله باشد. برای مثال پاها را به اندازه عرض شانه از هم باز کنید، سپس یکی از پاها را به اندازه دو برابر عرض شانه به عقب ببرید. حالت پاهای شما چیزی شبیه به تصویر روبرو خواهد شد. در این صورت، هم بدن شما از تعادل بهتری برخوردار خواهد بود و هم با بازی کردن و

انتقال وزن بین پاها می توانید تعادل خود را نسبت به فشار حریف تنظیم کنید.



مثلا زمانی که طرف مقابل قصد دارد شما را به سمت خودش بکشد، شما می توانید کمی فاصله پاها را از هم بیشتر کرده و سپس با خم کردن زانوی عقبی، بیشتر وزن خود را روی پای عقب بی اندازید.



و زمانی که می خواهد شما را به سمت عقب هل بدهد، با خم کردن زانوی پای جلویی، بیشتر وزن خود را روی پای جلو بی اندازید. اگر به درستی این انتقال وزن را انجام دهید، کار برای طرف مقابل هرچقدر هم که از شما قوی تر باشد، مشکل خواهد شد.

زمانی هم که کسی سعی دارد شما را از روی زمین بلند کند، بهتر است زانوهای خود را (هر دو را) خم کنید، یعنی مرکز ثقل بدنتان را به زمین نزدیک تر کنید، در این حالت گویی وزن شما چند برابر می شود.

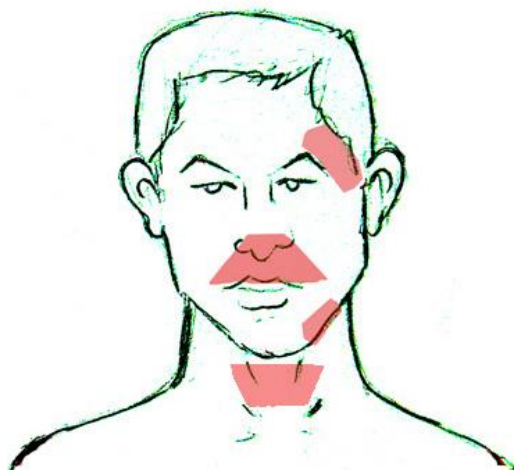
*** ذهن‌تان آماده باشد، ممکن است آسیب ببینید!** بدانید که ضربه زدن به یک فرد همیشه آسان نیست. اولاً که او یک جسم ثابت مثل کیسه بوکس نیست، متحرک است و سعی می کند از خودش دفاع کند. بعد هم در یک درگیری فیزیکی، وقتی شما با عضوی از بدنتان به طرف مقابل ضربه می زنید، احتمال اینکه آن عضو شما هم آسیب ببینید بالاست. فیلم های تخیلی رزمی را فراموش کنید! برخی از بوکسورهای حرفه ای بوده اند که وقتی بیرون از رینگ درگیر شده و با مشت به طرف مقابل حمله کرده اند، انگشتانشان شکسته است! پس از لحاظ روانی خودتان را آماده کنید؛ ممکن است هنگام ضربه زدن، همان عضوی که با آن ضربه می زنید هم آسیب ببیند!

*** هدفمند ضربه بزنید!** وقتی فیزیکی درگیر می شوید، یکی از مهم ترین نکاتی که باید به آن توجه کنید این است که «هدفمند» ضربه بزنید. اکثر افراد وقتی مورد حمله قرار می گیرند فقط به تقلا کردن، دست و پا زدن و مشت و لگد زدن های بی هدف مشغول می شوند که عموماً نتیجه ای جز تحلیل رفتن انرژی و در نهایت مجبور به تسلیم شدنشان ندارد. شما باید با توام قوایتان (حتی اگر ضربه ها را درست و اصولی اجرا نمی کنید) «هدفمند» ضربه بزنید، یعنی انرژی تان را «هدفمند» مصرف کنید! این هدفمند بودن ضربه یعنی چه؟ در بدن انسان بعضی از اعضا نسبت به سایر بخش های بدن آسیب پذیر ترند، همچنین نقاطی در بدن ما هست که نسبت به ضربه یا فشار بسیار حساس است. در یک مبارزه، با ضربه زدن به این نقاط یا اعضا می توان نتیجه بهتری گرفت. البته این مبحث بسیار گسترده و کاملاً از بحث فعلی ما خارج است. در ادامه با برخی از نقاط و اعضای که ضربه به آنها موثرتر از ضربه زدن به نقاط و اعضای عضلانی بدن است آشنا می شویم.

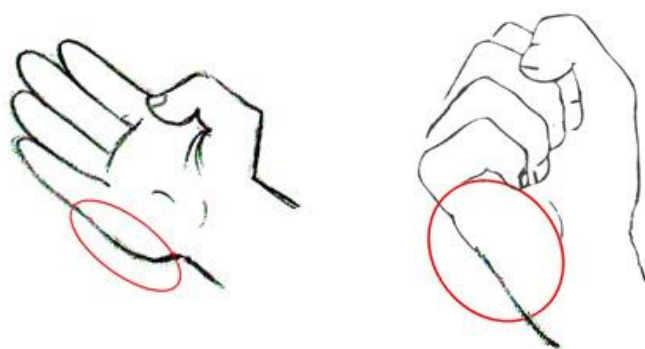


*** چشم ها -** در مواقعی که با خطر مرگ و زندگی مواجه هستید و فکر عواقبش را هم کرده اید - از بهترین گزینه ها برای هدف قرار گرفتن هستند. هیچ کس نمی تواند در برابر یک حمله

موفق به چشمه‌هایش مقاومت کند. فردی که چشمه‌هایش هدف قرار بگیرد برای لحظاتی هم که شده شما را رها خواهد کرد. با نوک انگشتان می‌توان چشمه‌ها را هدف قرار داد.



* در تصویر روبرو برخی دیگر از نقاطی که ضربه به آنها موثر است را می‌بینید. گیجگاه، استخوان فک، منطقه لب، بالای لب و بینی، سیب آدم و ... از جمله مناطقی هستند که می‌توان هدف قرار داد.



* اینکه با کدام قسمت از بدن به این نقاط ضربه بزنیم هم مهم است. قیلترا اشاره شد که ضربه با مشت معمولی - خصوصا به قسمت های سخت و استخوانی بدن - می‌تواند به شکستن انگشتان و آسیب دیدگی

خود شما منجر شود. به همین خاطر در دفاع شخصی توصیه می‌شود برای ضربه زدن به این نقاط (و البته خیلی از نقاط دیگر) از قسمت هایی مثل قسمت گوشتی و نرم دست مشت شده و یا تیغه دست استفاده کنید. همچنین از برخی از وسایل روزمره که ممکن است دم دستتان باشد مثل دسته کلید، ریموت کنترل، گوشی موبایل، شیشه عطر و ادکلن و امثالهم هم می‌توانید به عنوان سلاح استفاده کنید! اگر روزنامه و مجله ای دم دستتان باشد می‌توانید سریعا آن را لوله کرده و به صورت شلاقی به صورت فرد مهاجم ضربه بزنید، ضربه با اجسام سخت مثل نمونه هایی که اشاره شد به روی دست که کاملا استخوانی است هم درد بسیار شدیدی ایجاد می‌کند. ساق پا هم یکی از نقاط استخوانی است که ضربه به آن با اجسام سخت درد مشابهی را موجب خواهد شد. اگر در زمان خطر چیزی مثل یک تکه چوب یا میله به دستتان افتاد، می‌توانید ساق پاهای او را هدف بگیرید و با تمام قوا ضربه بزنید. اگر در خیابان باشید و کفش به پا داشته باشید می‌توانید با نوک کفش هم به ساق پاهای او حمله کنید.

* اگر با مهاجم گلاویز شده اید؛ سعی کنید انگشتان او را به دست بیاورید. یک انگشت (مسلماً هرچه تعداد انگشتانی که در اختیار می‌گیرید کمتر باشد، شکستن آن هم راحت‌تر است) مهاجم را گرفته و با تمام قوا به سمت عقب (فشار و پیچاندن انگشت به سمت عقب راحت‌تر باعث شکستن آن می‌شود) و اگر نشد به هر سمتی که می‌توانید فشار داده یا بپیچانید. مفصل و استخوانی راحت‌تر از این در بدن او برای شکستن پیدا نخواهید کرد!



* زانو‌ها هم سلاح‌های خوبی هستند. با استفاده از آنها هنگامی که مهاجم می‌خواهد با شما گلاویز شده یا شما را بقل کند، هم می‌توانید بین خودتان و او فاصله ایجاد کنید و هم به زیر شکم یا کشاله ران او ضربه بزنید.

* جیغ بنفش کشیدن، چنگول کشیدن، نیشگون گرفتن، کشیدن مو، گاز گرفتن و... هم فراموش نشود! فکر نکنید اینها خیلی بچه‌گانه است، اینها نخستین و غریزی‌ترین روش‌های مبارزه در انسان است! منتهی از این روشها ترجیحاً فقط در مواقعی استفاده کنید که فرصت فرار دارید، یعنی یک چنگول کشیدن و با استفاده از فرصت بوجود آمده فرار از موقعیت خطر. در زمان‌های دیگر استفاده از این روشها چون عموماً آسیب جدی به طرف مقابل نمی‌رساند، فقط ممکن است به عصبانیت بیشتر و اعمال خشونت بیشتر از طرف او منجر شود.

* ابزار و وسایل ویژه‌ای هم برای دفاع شخصی تولید شده‌اند که شاید با خیلی از آنها آشنا باشید. وسایلی مثل اسپری‌های گاز فلفل، شوکر و غیره. خب، نکته اولی که باید در نظر داشته باشید این است که تهیه و حمل بسیاری از این وسایل در بسیاری از کشورها برای افراد عادی قانونی نیست. در ایران هم همینطور.

جدای این، حتی اگر برای شما امکان حمل و استفاده قانونی از این وسایل محیا است، توجه به چند مورد ضروری است؛ اولاً هیچگاه هیچ سلاح یا ابزاری جای مهارت‌های اصلی دفاع شخصی را نمی‌گیرد. شما همواره نمی‌توانید در همه جا این وسایل را با خود حمل کنید. بنابراین حساب کردن روی این ابزار فقط به عنوان یک مکمل دفاعی قابل قبول است نه بیشتر. بعد هم دقت کنید که هر کدام از این وسایل معایب یا مزایایی دارند، پس باید به دقت روش استفاده صحیح از آنها را بیاموزید. مثلاً شوکرهای الکتریکی فقط در

فواصل نزدیک قابل استفاده اند و اگر طرف شما دچار مشکلات قلبی باشد یا در بدنش پلاتین داشته باشد و... ممکن است حتی جان خود را در صورت استفاده شما از شوکر از دست بدهد. اسپرهای دفاع شخصی را هم نباید در محیط های بسته مثل داخل اتومبیل استفاده کرد چون ممکن است خودتان هم در معرض خطر قرار بگیرید.

به عنوان یک ترفند، گاهی اوقات در شرایط بحرانی ممکن است بتوانید از اسپری های معمولی (اسپرهای خوشبو کننده و...) هم استفاده کنید! درواقع بخشی از اثر سریع اسپرهای دفاع شخصی تاثیر روانی است، یعنی ممکن است اگر شما از اسپری معمولی هم استفاده کنید، طرف مقابل با این تصور که شما از اسپری گاز فلفل استفاده کرده اید از لحاظ روانی آسیب پذیر شده و حداقل برای لحظاتی شما را رها کند. اسپری های خوشبو کننده عموماً دارای الکل هستند که اگر موفق به اسپری کردن آنها در چشمان مهاجم شوید می تواند باعث سوزش چشم او شده و همانطور که اشاره شد، حداقل برای لحظاتی برای شما زمان بخرد. البته دقت داشته باشید که معمولاً اسپری های دفاع شخصی از راه تنفس وارد بدن مهاجم می شوند و تاثیر خود را می گذارند، اما در مورد اسپرهای معمولی شما باید بتوانید آنها را به درون چشمها اسپری کنید که چون طرف مقابل احتمالاً غریزی از چشمهایش محافظت خواهد کرد، عموماً شانس چندانی برای این کار نخواهید داشت. اما اگر اسپری دم دستتان بود، به امتحانش می ارزد!

حمل سلاح هایی مثل چاقو هم اصولاً توصیه نمی شود؛ چون هم ممکن است ناخواسته در یک درگیری مرتکب قتل شوید و هم ممکن است از سلاح خودتان بر علیه خودتان استفاده شود.

باز هم فراموش نکنید که دفاع شخصی ۹۰ درصد هوشیاری و آمادگی ذهنی و تنها ۱۰ درصد مهارت های فیزیکی است!

موفق باشید...

پایان

همه ی ما کمابیش در سطح شهر با افراد آسیب دیده، نیازمند و بی خانمان برخورد داشته ایم. خیلی هایمان بی تفاوت از کنارشان می گذریم. خیلی هایمان خودمان را توجیه می کنیم که اینها خودشان هم مقصرند، و نمونه هایی از افرادی که با همت و تلاش، خودشان را از بدترین وضعیت بالا کشیده اند و جمله منتسب به بیل گیس که می گوید «اگر فقیر به دنیا آمده اید، این اشتباه شما نیست، اما اگر فقیر بمیرید، این اشتباه شماست» را در ذهن مرور می کنیم تا وجدانمان کمی آرام بگیرد. کاری ندارم که این تفکرات تا چه حد درست است و تا چه حد می توان به همه ی آدمهای آسیب دیده تعمیم داد. فرض کنیم که درست است، اما این وسط کودکان چه گناهی کرده اند؟ آیا آنها هم خودشان مقصرند؟! این بچه ها هیچ نقشی در آنچه بر سرشان آمده نداشته اند. درواقع برای آنها قضیه انتخاب نبوده که بتوان سرزنششان کرد. قبول دارم و من هم می دانم نصف این بچه های کنار خیابان که تظاهر می کنند دارند برای مادر مریضشان پول جمع می کنند یا آنهایی که کنار بساط ترازوشان، دفتر و کتابی پهن کرده اند که مثلا دارند درس می خوانند، فقط تظاهر می کنند. خب که چی؟ مگر نصف بیشتر آدم هایی که صبح تا شب با آنها برخورد داریم تظاهر نمی کنند و هزار جور دروغ به خوردمان نمی دهند؟ چطور در مقابل آنها نباید چیزی را به رویشان آورد؟ چون خلاف ادب و اصول روابط اجتماعی است؟ اما به یک بچه شش - هفت ساله که هیچ نقشی در آنچه می کند ندارد می رسیم، یکدفعه می خواهیم زرنگیمان را به رخ بکشیم که «هکی! من می دونم تو داری ادا درمیاری! من گول نمی خورم»!! می گوئید کمک به آنها، کمک به یک خانواده معتاد (معلوم نیست این فکر را از کجا در کله ما انداخته اند که تصور می کنیم همه ی این آدمها دارای خانواده معتادند) و غیر مستقیم کمک به گسترش اعتیاد است؟ بفرض که قبول، اما آیا میهمان کردن گاه و بیگاه این بچه ها به یک بستنی، یا یک نگاه محبت آمیز خالی از ترحم هم کمک به رشد اعتیاد است؟! آیا انصاف است این بچه ها را که در سن و سالی که باید غرق شادی های کودکان باشند به اجبار پرت شده اند وسط جامعه ی نه چندان سالم ما، از حداقل مهر و محبت انسانی که می توانیم خرجشان کنیم، بی نصیب بگذاریم؟

این جمله ی زیبا نمی دانم اصلش مال چه کسی است، هر کس گفته زیبا گفته. با ربط و بی ربط، حیفم آمد در انتها شما را به خواندن آن میهمان نکنم:

هزاران نفر برای باریدن باران دعا می کنند،

غافل از آنکه خداوند با کودکی است که چکمه هایش سوراخ است...