

دفاع شخصی

برای همه!



Self Defense for everybody!

جزوه آموزشی ویژه آقایان

شناسنامه اثر :

عنوان : دفاع شخصی برای همه! (جزوه آموزشی رایگان مبانی دفاع شخصی / تنوری-مقدماتی / ویژه آقایان)

نویسنده : مازیار عبداللهی نیا

ارائه از : budokaonline.com

موضوع : اصول ایمنی، دفاع شخصی

نسخه: 2/0

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.

بهار 90



این اثر تحت مجوز Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 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، ترفندا 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 طبیعتا 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 الزاما 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 گاه‌گاه 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.

قطعاً 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 بعضاً 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 10 درصد از مبحث «دفاع شخصی» فیزیکی است. 90 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 می کنیم:

• **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 مشخصه ای هستند؛ مثلا همه ی 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 غریبه ها 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 عکس العملی را نخواهید داشت. یک آمار تهیه شده در ایالات متحده نشان می‌دهد که بیش از 89% از کسانی که قربانی تجاوز شده و یا در معرض آن قرار داشته‌اند، فرد مهاجم را می‌شناخته اند. خیلی از خشونت‌ها و حتی قتل‌ها هم 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 می کند 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 سازمان های 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 نمی شود!) و... با وجود اینکه این پیش شرط ها معقول و منطقی به نظر می رسند، اما اثبات آنها در دادگاه ساده نیست. در روزنامه ها بسیار خواننده ایم سرگذشت کسانی را که ظاهرا برای دفاع از خود مرتکب قتل شده اند اما دادگاه خودشان را به جرم قتل مستحق مجازات دانسته است! پس برای هر مورد پیش پا افتاده ای 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 بکراست سر از زندان درمی آورد! پس زیاد جوگیر نشوید لطفا!

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

✓ وقتی وارد مکان ناآشنایی می‌شوید(یا با کسی قرار می‌گذارید)، در هنگام ورود، به دقت اطرافتان و راه های ورودی و خروجی را برانداز کنید و به خاطر بسپارید. این موضوع باعث می‌شود تا اگر به هر دلیلی داخل ساختمان با مشکلی مواجه شدید، هنگام خروج(فرار) از ساختمان، به جای حرکت به سمت درب خروجی اشتباهها 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.

- 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، 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 بپردازید. 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 و... مواجه می شوید نیز صدق می کند. اگر تابلو با اورژانس یا آتش نشانی تماس گرفته باشید، حتما متوجه شده اید که اپراتور مربوطه عموماً قبل از هر چیزی از شما می خواهد که اسم، آدرس و شماره تماس خود را به او بگویید. علت این امر این است که معمولاً 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 می گیرد و به سرعت و با داد و هوار از مامورین کمک می خواهد. سپس تلفن را قطع کرده و منتظر مامورین می ماند. مدت زمان زیادی می گذرد و از ماموران خبری نمی شود، 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 می گوید که باید به کسی یا موضوعی اطمینان کنید ولی شما احساس می کنید به غیر از غریزه باید از منطق خود نیز کمک بگیرید، تصمیم عاقلانه ای گرفته اید. 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 می کند. خیلی از کسانی که حادثه ای را پشت سر گذاشته اند تصدیق کرده اند که قبل از روی دادن حادثه، نسبت به محیط یا شخص مورد نظر احساس خوبی نداشته اند.

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 معمولاً موقعیت های مختلف را از لحاظ میزان هوشیاری مورد نیاز (یا میزان احتمال خطر) به 4 وضعیت سفید، زرد، نارنجی و قرمز تقسیم بندی می کنند. وضعیت «سفید» زمانی است که شما کاملاً احساس امنیت می کنید و ظاهراً 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، هر چند 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 10 درصد مباحث «دفاع شخصی» فیزیکی است و این 10 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 بز هکار 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 درجیب 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.

فاصله ایمن؟! مفهوم دیگری که در مبحث «دفاع شخصی» با آن برخورد داریم «فاصله ایمن» یا به عبارتی حفظ «خط قرمز» است. در دفاع شخصی این فاصله ایمن عبارت است از میزان فاصله ای که شما باید با طرف مقابلتان حفظ کنید به طوری که وی در یک حرکت نتواند - دست و پا یا سلاح سردش - را به شما رسانده و صدمه ای وارد کند. این فاصله معمولاً چیزی به اندازه 1.5 تا 2 متر است. بحث فاصله ایمن بیشتر مربوط به «وضعیت قرمز» و درگیری های فیزیکی است که ما خیلی با آن در این جزوه کار نداریم، اما لازم است تا با آن آشنا شوید چون در ادامه بحث، این «فاصله ایمن» یا «خط قرمز» را به موارد دیگری هم تعمیم خواهیم داد.

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 شود.

* وقتی اسباب کشی کرده و به منزل جدیدی می روید، تمامی قفل ها و یا حداقل قفل درهای اصلی را عوض کنید. در غیر اینصورت، 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. یا می توانید از زنجیرهای محافظ 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.

* 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 آپارتمان استفاده کنید.

* 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 پنجره ها هستند.

* 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

شخصی و 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 100 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.

* 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 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 ظرف های 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 کرده 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 هیروت 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 می‌کنند. معمولا یک مهاجم قبل از حمله به قربانی اش چندین نفر را زیر نظر می‌گیرد و در اینکه انتخاب او چه خواهد بود، زبان بدن بسیار مهم است. شما آهسته و آرام راه می‌روید؟ تند و سریع حرکت می‌کنید؟ بی خیالید؟ او از نوع رفتار و حرکت شما حدس می‌زند 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 می‌کنند 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 می‌فهماند که شما ترسیده اید، خودداری کنید. گاهی اوقات این افراد صرفاً آدم‌ها علافی هستند که دنبال دردسر هم نمی‌گردند و بلقوه خطری برای کسی محسوب نمی‌شوند. 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 مسافرخش، 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 می‌توان در قضیه خیابان هم تعمیم داد. «فاصله ایمن» در این مورد یعنی میزان فاصله ای که اگر فرد یا افراد داخل ماشین قصد داشتند نیت خود را عملی کنند، شما فرصت و فضای کافی برای عکس العمل مناسب را داشته باشید.

* 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 (هر چند 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 به احتمال زیاد برای اینکه متقابلا تا از محیط شلوغ شهر خارج نشده اند اعتماد شما را جلب کنند توقف می کنند، شما هم فرصت را از دست ندهید و در فرصتی مناسب از ماشین بیرون بیروید. 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 کاملا چک کنید. ماشین تان نقص فنی ندارد؟ تایرها سالمند؟ بنزین به اندازه کافی دارید؟ خرابی یا تمام کردن بنزین خصوصا در اتوبان ها و خیابان های خلوت می تواند کار دستتان بدهد. همانطور که قبلا گفتیم؛ افراد سرگردان، مستعصل و نیازمند کمک، همیشه طعمه های خوبی برای مجرمین هستند.

* قبل از سوار شدن به ماشینتان، خصوصا زمانی که ماشین را در پارکینگ ها پارک کرده اید و خصوصا 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 صندلی ها بیاندازید. ممکن است مهاجمین در پشت و یا داخل اتومبیل شما در کمینتان باشند.

* پس از سوار شدن به ماشین، ترجیحا – حداقل تا ورود به خیابان - درها را از داخل قفل کنید و پنجره ها را بالا بکشید. با اینکار احتمال ورود ناگهانی مهاجمین به داخل خودرو شما از بین می رود.

* پنچری و تصادف های غیرعادی را جدی بگیرید ! خیلی اوقات سارقین / مهاجمین با ایجاد تصادف های ساختگی، شما را از ماشین بیرون می کشند. فرض کنید شما در حال حرکت در یک خیابان یا اتوبان خلوت هستید، ناگهان یک ماشین از کنار شما عبور کرده و ناگهان با چرخش به طرف شما ماشینشان را به ماشین شما می کوبند و بدون توجه به حرکت ادامه داده و کمی جلوتر توقف می کنند بدون اینکه از ماشین پیاده شوند. شما هم که از نحوه تصادف(که به نظر شما کاملا تقصیر طرف بوده) و بی توجهی او عصبی شده اید، بدون تفکر و تدبیر، با عصبانیت از ماشین پیاده شده و به سمت ماشین طرف راه می افتید. هر چه به ماشین نزدیک تر

می شوید کم کم به شک میافتید، کم کم قدم هایتان 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 می‌گوید: مثل اینکه ماشینتان پنجر است، یا چراغ تان روشن است و... در اینگونه موارد نیز اندکی تأمل 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 ماشینتان را ترک کنید. تقریباً می‌توان گفت در اکثر مواقع، شما تا وقتی که درون ماشینتان هستید از امنیت بیشتری برخوردارید. گاهی اوقات نیز ممکن است مهاجم/مهاجمین اقدام به پنجری ماشین شما کنند تا بعد به بهانه کمک و... به شما نزدیک شوند، همیشه پنجری و تصادفات مشکوک را جدی بگیرید و از واکنش‌های بدون تدبیر پرهیز کنید.

* اگر احساس می‌کنید 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 درگیری‌های خیابانی پرهیز کنید! غرور بدترین دشمن شماست، هرگز با این توجیه که اگر کوتاه بیایم یا جواب طرف را ندهم در چشم دیگران ترسو جلوه خواهم کرد، خودتان را وارد جر و بحث‌های خیابانی که به سرعت قابلیت تبدیل شدن به یک درگیری فیزیکی غیر قابل کنترل و غیر قابل پیشبینی را دارند، نکنید. اینکه امروز 3 نفر به شما بخنند و ترسو خطابتان کنند، بهتر از این است که دو روز بعد 300 نفر در مراسم تدفین شما شرکت کنند و یا 3 میلیون نفر خبر مربوط به اجرای حکم اعدام شما به جرم قتل را پیگیری کنند!

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

پس:

- ترجیحاً خریدتان را در طول روز انجام دهید.

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

- اگر تنها به خرید رفته‌اید، 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 کرده‌اید، 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 (ترجیحاً 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 درنیارید! خیلی ها آنقدر ناجور و مکرر جیب یا کیفشان را چک می کنند که اگر سارق فرضی اصلاً حواسش به وی نبوده باشد با این حرکات مطمئن می شود که فرد مورد نظر پول یا شیئی پر ارزشی 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 می توانید اطلاعات کسب کنید. خصوصاً اگر این اولین سفر شما به این مقصد باشد. اگر به اینترنت دسترسی داشته باشید راحتی می توانید 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 برنامه ریزی کنید که در روز (هنگامی که هوا هنوز روشن است) به مقصد برسید، خصوصاً زمانی که تنها هستید و برای اولین بار است که به این مقصد سفر می کنید.

* تا آنجا که امکان دارد سبک سفر کنید. حمل چمدان ها و ساک های متعدد - خصوصاً زمانی که تنها سفر می کنید - می تواند 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 دقیقاً 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/مسافر خانه 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 می کنید، احتمال اینکه ناگهان سر از محله های نامناسب در بیاورید وجود دارد.

* مثل یک توریست رفتار نکنید! چرا؟ چون یک توریست یعنی کسی که با محل آشنا نیست و قبلا گفتیم که اینگونه افراد - و افراد مستعصل و سرگردان - همیشه قربانیان خوبی برای بز هکاران 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 معمولا 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 مذکور، 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 پاسپورت و... تهیه کنید؛ یک سری را در خانه و یک سری را همراه خود داشته باشید. قطعا حواستان هست که سری دوم کپی ها را که همراه خود می برید، با اصل مدارکتان یکجا نگذارید! اصلا 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 هرکجا 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 کشورهایی که زبان اصلی شان این زبان 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 همراحتان باشد. حواستان به شارژ موبایلتان (چه شارژ اعتبار و چه شارژ باتری) 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 بیافتد.

امنیت در 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. قبلاً 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 دوفره 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 واری 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 نوشیده و هوای هم را داشته باشید؛ اگر یکی از شما غیث زده پیگیر شوید که کجاست و.

برخورد فیزیکی

خب، می‌رسیم به بخش آخر یعنی «برخورد فیزیکی» یا همان 10 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 نگوییم غیر ممکن، حداقل غیر واقعینانه است که کسی - خصوصاً کسانی که هیچ آشنایی 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 هیچ کس - 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 - که قبلاً در موردش بحث کردیم، مال 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 (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 را از طرف شما 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 ایستادنناتان خیلی مهم است!

در هنگام خطر وقوع درگیری فیزیکی، هرگز در وضعیتی شبیه به این نایستید! در تصویر مقابل پاها هم عرض هم بوده و فاصله آنها از هم نیز مناسب نیست، اینگونه ایستادن بدترین وضعیت است چون بر راحتی با یک فشار، هل دادن یا کشیدن، تعادلتان به هم خواهد خورد. همیشه سعی کنید بین پاهایتان - هم عرضی و هم طولی - کمی فاصله باشد. در این صورت با بازی کردن و انتقال وزن بین پاها می‌توانید 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 با خم کردن زانوی عقبی، بیشتر وزن خود را روی پای عقب بیاندازید.

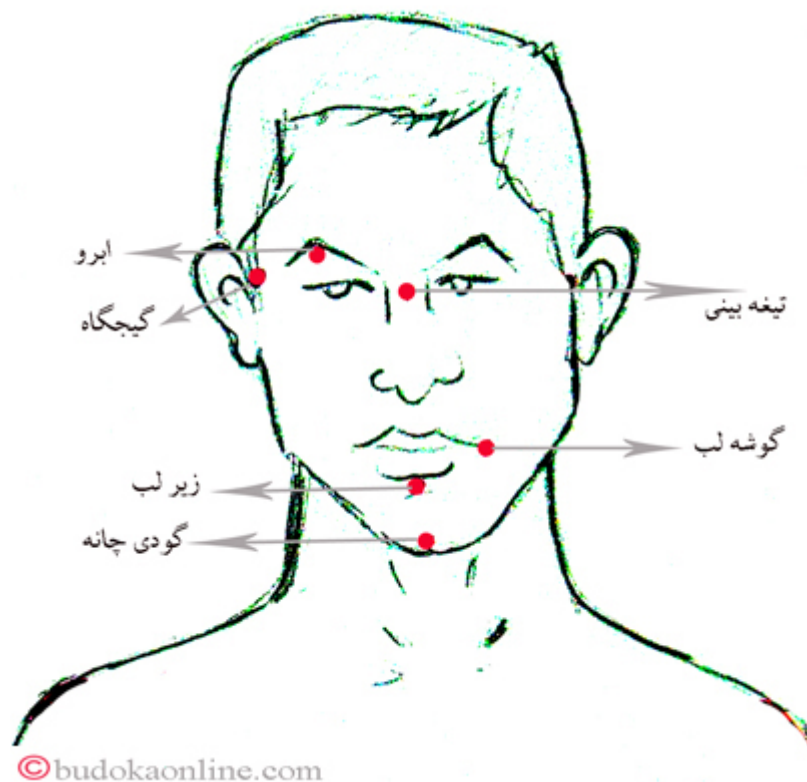


و زمانی که وی می خواهد شما را به سمت عقب هل بدهد، با خم کردن زانوی پای جلویی، بیشتر وزن خود را روی پای جلو بیاندازید. اگر به درستی این انتقال وزن را انجام دهید، کار برای طرف مقابل هرچه قدر هم که از شما قوی تر باشد، مشکل خواهد شد.

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 ببینید!

* 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 میحث بسیار گسترده و کاملاً از بحث فعلی ما خارج است. اما در شکل زیر یک نمونه خیلی ساده از برخی از نقاط که ضربه به آنها موثرتر از ضربه زدن به نقاط و اعضای عضلانی بدن است را می توانید مشاهده کنید.



برای ضربه زدن به این نقاط (و البته خیلی از نقاط دیگر) می توانید از برخی از قسمت های بدن مثل تیغه دست، نوک مفاصل انگشتان، برآمدگی پشت مچ دست، نوک انگشتان و 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 به عنوان سلاح استفاده کنید! با تیغه دست می توان به تیغه بینی ضربه زد، با نوک مفاصل انگشتان می توان گوشه لب و زیر آن را هدف گرفت. با پشت مچ می توان گیجگاه و ابرو را هدف قرار داد. اگر روزنامه و مجله ای دم دستتان باشد می توانید سریعاً 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 کاملاً استخوانی است هم درد بسیار شدیدی ایجاد می کند. ساق پا هم یکی از نقاط استخوانی است که ضربه به آن با اجسام سخت درد مشابهی را موجب خواهد شد. اگر در محل درگیری چیزی مثل یک تکه چوب یا میله به دستتان افتاد، می توانید ساق پاهای او را هدف بگیرید و با تمام قوا ضربه بزنید. اگر در خیابان باشید و کفش به پا داشته باشید می توانید 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 می گیرید کمتر باشد، شکستن آن هم راحت تر است) مهاجم را گرفته و با تمام قوا به سمت عقب (فشار و پیچاندن انگشت به سمت عقب راحت تر باعث شکستن آن می شود) و اگر نشد به هر سمتی که می توانید فشار داده یا بپیچانید. مفصل و استخوانی راحت تر از این در بدن او برای شکستن پیدا نخواهید کرد!

* زانو ها هم سلاح های خوبی هستند. با استفاده از آنها هنگامی که مهاجم می خواهد با شما گلاویز شده یا شما را بقل کند، هم می توانید بین خودتان و او فاصله ایجاد کنید و هم به زیر شکم یا کشاله ران او ضربه بزنید.

* فریاد کشیدن، چنگول کشیدن، نیشگون گرفتن، کشیدن مو، گاز گرفتن و... هم فراموش نشود! فکر نکنید اینها خیلی بچه گانه است، اینها نخستین و غریزی ترین روش های مبارزه در انسان است! منتهی از این روشها ترجیحا 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 زمان های دیگر استفاده از این روشها چون عموما آسیب جدی به طرف مقابل نمی رساند فقط ممکن است به عصبانیت بیشتر و اعمال خشونت بیشتر از طرف او منجر شود.

* ابزار و وسایل ویژه ای هم برای دفاع شخصی تولید شده اند که شاید با خیلی از آنها آشنا باشید. وسایلی مثل اسپری های 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 مهارت های اصلی دفاع شخصی را نمی گیرد. شما همواره نمی توانید در همه جا این وسایل را با خود حمل کنید. بنابراین حساب کردن روی این ابزار فقط به عنوان یک مکمل 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. اسپری های فلفل را هم نباید در محیط های بسته مثل داخل اتومبیل و امثالهم استفاده کرد چون ممکن است خودتان هم در معرض خطر آن قرار بگیرید.

به عنوان یک ترفند، گاهی اوقات در شرایط بحرانی ممکن است بتوانید از اسپری های معمولی (اسپری های خوشبو کننده و...) هم استفاده کنید! در واقع بخشی از اثر سریع اسپری های دفاع شخصی تأثیر 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 تحت تأثیر قرار بگیرید. خود این اسپری ها هم عموماً دارای الکل هستند که می تواند باعث سوزش چشم مهاجم شده و حداقل برای لحظاتی برای شما زمان بخرد. 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.

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. در واقع 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 «اهکی! 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؟ برفرض 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 کودکانه 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...