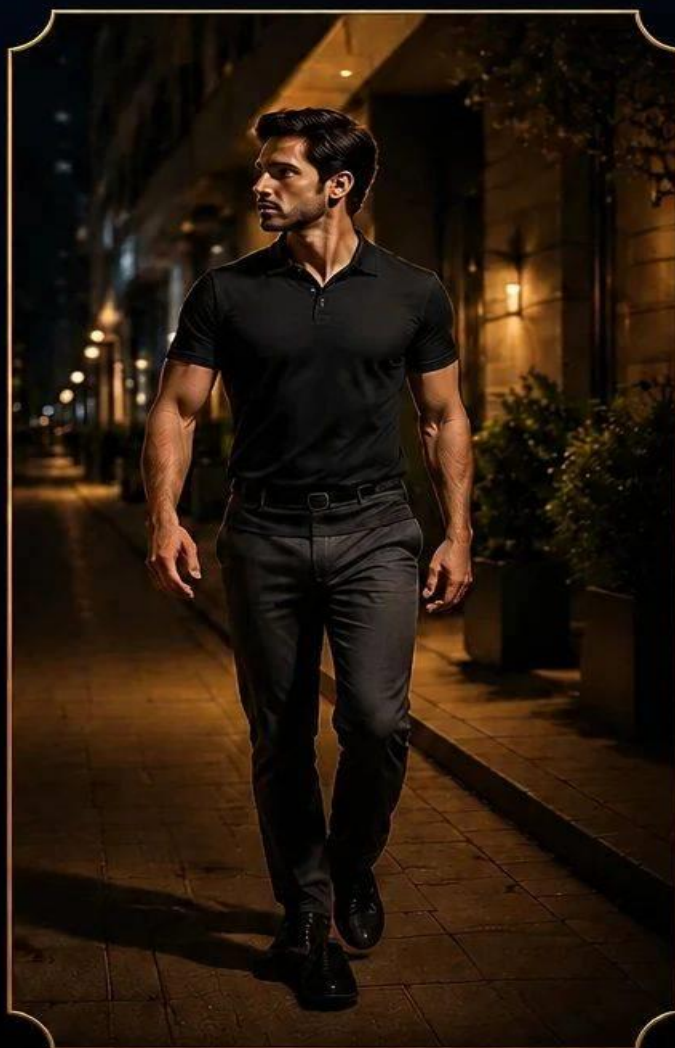
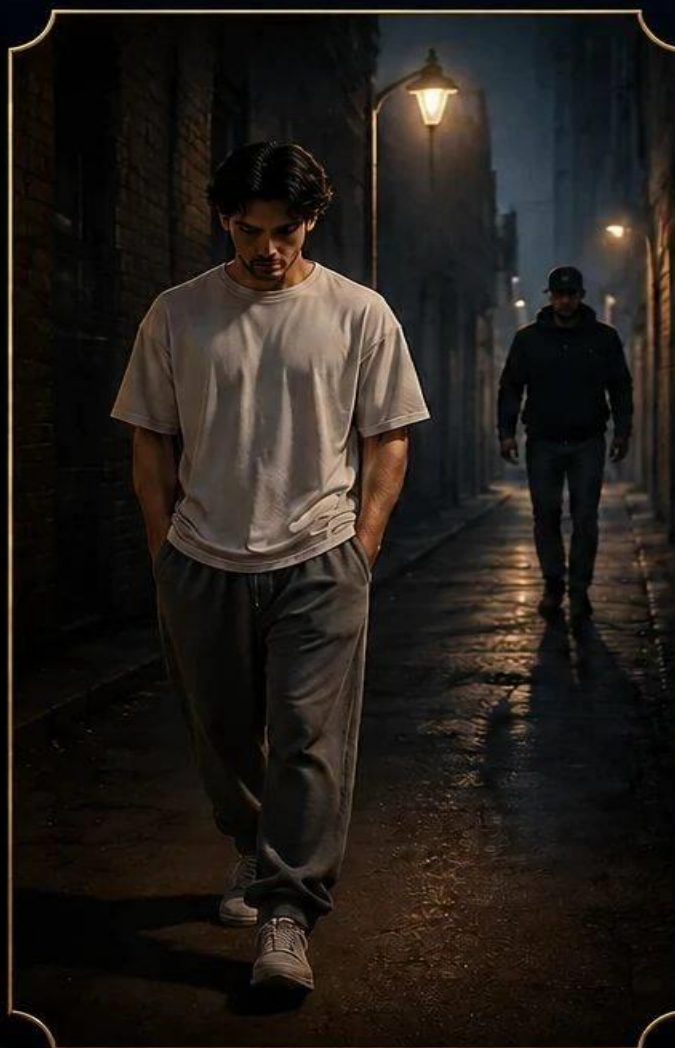


آگاهی محیط

سطح
1

از دیدگاه امنیت شخصی

ویژه آقایان



مقدمه

در هر جامعه‌ای انسان‌ها بر اساس فرهنگ، سلیقه، شغل، طبقه اجتماعی و شرایط محیطی خود سبک‌های مختلفی از پوشش را انتخاب می‌کنند. برخی پوشش‌ها سنتی هستند، برخی مدرن، برخی رسمی و برخی کاملاً روزمره. لباس در ظاهر تنها وسیله‌ای برای پوشاندن بدن یا بیان هویت فردی به نظر می‌رسد؛ اما در واقع لباس یکی از مهم‌ترین ابزارهای انتقال پیام در محیط اجتماعی است. هر نوع پوشش ناخواسته اطلاعاتی درباره وضعیت اقتصادی، سطح توجه، میزان آمادگی ذهنی، یا حتی میزان آسیب‌پذیری فرد به دیگران منتقل می‌کند.

اگر از زاویه «امنیت شخصی» به موضوع نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که بعضی سبک‌های پوشش می‌توانند فرد را به هدفی آسان برای مزاحمان، سارقان یا افراد سوءاستفاده‌گر تبدیل کنند. بسیاری از مجرمان قبل از اقدام، محیط را بررسی می‌کنند و به دنبال افرادی می‌گردند که نشانه‌های حواس‌پرتی، ضعف در آگاهی محیطی یا نمایش بیش از حد دارایی در ظاهر آن‌ها دیده می‌شود.

هدف این کتابچه قضاوت درباره سلیقه افراد نیست. هدف این است که شما یاد بگیرید پوشش خود را از زاویه «مدیریت ریسک» نیز ببینید. یعنی بدانید چه چیزهایی در ظاهر شما ممکن است پیام‌های ناخواسته به محیط

ارسال کند و چگونه می‌توان با چند تغییر ساده، امنیت شخصی خود و خانواده را افزایش داد.

در این کتابچه تلاش کرده‌ایم شما را نسبت به نشانه‌های ظاهری که ممکن است ناخواسته شما را در معرض خطر قرار دهد آگاه کنیم. همچنین راهکارهایی عملی ارائه شده تا بتوانید بدون از دست دادن شخصیت یا سبک شخصی خود، پوششی انتخاب کنید که هم مناسب، هم هوشمندانه و هم از نظر امنیتی ایمن‌تر باشد.

امیدوارم برای امنیت، آرامش و آینده خود و خانواده‌ات ارزش قائل باشی و این کتابچه را با دقت مطالعه کنی. بسیاری از خطرات تنها با کمی دقت و آگاهی قابل پیشگیری هستند.

فصل ۱

راهنمای بررسی پوشش از دیدگاه امنیت شخصی (از سر تا کفش)

۱. تیشرت ، پیراهن و لباس های آزاد

- حالت غیر ایمن : اگر فردی هستید که برای راحتی، تیشرت یا لباس نسبتاً آزاد می پوشید، باید بدانید که در برخی شرایط این موضوع می تواند یک زنگ خطر امنیتی باشد. افراد سودجو امروزه برای انتخاب طعمه های خود زمان، دقت و میزان ریسک را بررسی می کنند. آن ها معمولاً به دنبال افرادی هستند که بتوان در چند ثانیه تمرکز و کنترلشان را از بین برد.

یکی از روش هایی که در برخی خفت گیری ها دیده شده این است که فرد مهاجم از پشت سر نزدیک می شود و با تبحر، قسمت پایین تیشرت، پیراهن یا کت را ناگهانی به سمت بالا و روی صورت فرد می کشد. در این لحظه دید فرد مختل می شود و به دلیل غافلگیری، تمرکز ذهنی و قدرت تصمیم گیری برای چند ثانیه کاهش پیدا می کند.

همین چند ثانیه می تواند برای تهدید، وارد کردن ضربه، سرقت یا کنترل فرد کافی باشد. لباس های بیش از حد آزاد همچنین ممکن است هنگام دویدن، دفاع یا حرکت سریع به دست و بدن گیر کنند و سرعت واکنش را کمتر کنند.

- حالت ایمن : لباس هایی که پایین آن ها متناسب با فرم بدن است و بیش از حد آزاد یا بلند نیستند، معمولاً انتخاب امن تری هستند. مدل های نیمه اندامی یا فیت استاندارد کنترل بیشتری روی بدن ایجاد می کنند و احتمال کشیده شدن روی صورت را کاهش می دهند. در امنیت شخصی، راحتی مهم است؛ اما راحتی نباید باعث ایجاد نقطه ضعف شود.



۲. هودی و لباس‌های کلاه‌دار

- حالت غیر ایمن : پوشیدن هودی‌های کلاه‌دار در برخی محیط‌ها می‌تواند یک نقطه ضعف امنیتی ایجاد کند؛ مخصوصاً در مکان‌های خلوت یا ساعات پایانی شب. در بعضی خفت‌گیری‌ها، فرد مهاجم با کشیدن ناگهانی کلاه هودی به سمت عقب، تعادل فرد را برهم می‌زند. این حرکت باعث کشیده شدن گردن و شانه‌ها می‌شود و برای چند لحظه تمرکز و کنترل بدن کاهش پیدا می‌کند. برخی هودی‌های گشاد نیز هنگام حرکت سریع میدان دید جانبی را محدود می‌کنند و واکنش فرد را کندتر می‌سازند.
- حالت ایمن : اگر به هودی علاقه دارید، مدل‌های سبک ولی گرم و بدون کلاه انتخاب مناسب‌تری هستند. همچنین لباس‌هایی که بیش از حد آزاد یا بلند نیستند آزادی حرکت بیشتری ایجاد می‌کنند. هر پوششی که بتوان آن را گرفت، کشید یا برای کنترل بدن استفاده کرد باید با دقت بیشتری انتخاب شود.



۳. شال گردن

- حالت غیر ایمن : شال گردن در هوای سرد وسیله‌ای کاربردی است، اما مدل‌های بلند و آویزان می‌توانند در برخی شرایط خطرناک باشند. برخی افراد سودجو با کشیدن دو طرف شال گردن از پشت سر، تعادل فرد را به هم می‌زنند و برای چند لحظه فشار تنفسی یا شوک ایجاد می‌کنند. در شرایط غافلگیری، همین چند ثانیه کافی است تا قدرت تصمیم‌گیری و واکنش فرد کاهش پیدا کند. شال‌های بلند همچنین ممکن است هنگام دویدن یا حرکت سریع به اشیا گیر کنند.
- حالت ایمن : پوشیدن لباس‌های یقه‌اسکی یا پوشش‌هایی که گردن را بدون پارچه آویزان محافظت می‌کنند انتخاب امن‌تری است. اگر از شال استفاده می‌شود بهتر است کوتاه، جمع‌شده و بدون آویزان بودن دو طرف آن باشد.



۴. کلاه های کاموایی یا پارچه‌ای

- حالت غیر ایمن : برخی کلاه‌های زمستانی آزاد یا بلند می‌توانند در لحظه غافلگیری مشکل ساز شوند. اگر مهاجم سرعت عمل بالایی داشته باشد، ممکن است بتواند کلاه را روی چشم فرد بکشد و برای چند ثانیه دید او را مختل کند. در بسیاری از حملات خیابانی، ایجاد اختلال کوتاه در بینایی قربانی یکی از روش‌های رایج برای کنترل شرایط است.

- حالت ایمن : کلاه‌های کوتاه، فیت سر و بدون لبه یا بخش اضافه که امکان کشیده شدن نداشته باشند انتخاب مناسب‌تری هستند.

! مهم : در امنیت شخصی، حفظ میدان دید اهمیت بسیار بالایی دارد.



آیتم ۴ — کلاه و پوشش سر





ایمن



 دید آزاد

 کنترل بهتر

 کلاه فیت

 حرکت راحت

 انتخاب هوشمندانه، امنیت بیشتر



غیر ایمن



 اختلال دید

 قابل کشیدن

 کاهش کنترل

 خطر غافلگیری



 اختلال دید

 قابل کشیدن

 کاهش کنترل

 خطر غافلگیری



کلاه و شال گشاد می‌تواند در یک لحظه امنیت شما را از بین ببرد.



۵. هدر، اسکارف و پوشش‌های چند منظوره گردن

- حالت غیر ایمن : برخی افراد برای جلوگیری از سرما از هدر یا اسکارف استفاده می‌کنند. اگرچه این وسایل کاربردی هستند، اما در برخی شرایط می‌توانند علیه خود فرد استفاده شوند. اگر بگوییم همین پوشش ممکن است برای کشیدن دور گردن، کنترل بدن یا حتی کشیدن جلوی چشم استفاده شود، شاید در نگاه اول موضوع بیش از حد بدبینانه به نظر برسد؛ اما در امنیت شخصی هدف ترساندن افراد نیست، بلکه شناخت نقاط آسیب‌پذیر است. افراد سودجو معمولاً از ساده‌ترین ابزارهای موجود برای چند ثانیه کنترل قربانی استفاده می‌کنند.
- حالت ایمن : استفاده از مدل‌های کوتاه، کم‌حجم و چسبیده به بدن انتخاب هوشمندانه‌تری است. هرچه بخش‌های آویزان و قابل گرفتن کمتر باشد، کنترل شما روی موقعیت بیشتر خواهد بود.

۶. عینک

- حالت غیر ایمن : اگر عینک شما صرفاً جنبه تزئینی دارد یا برای بینایی ضروری نیست، در محیط‌های پرتنش یا موقعیت‌هایی که احتمال درگیری وجود دارد می‌تواند به عامل خطر تبدیل شود. در لحظه درگیری، عینک ممکن است بیفتد، بشکند یا باعث آسیب به چشم شود. همچنین افتادن عینک برای چند لحظه دید و تمرکز فرد را مختل می‌کند.

- حالت ایمن : اگر احساس می‌کنید محیط ناامن است یا احتمال تنش وجود دارد و عینک برای دید شما ضروری نیست، بهتر است آن را از چشم خارج کنید و در جای امن قرار دهید. حفظ میدان دید و تمرکز، بخش مهمی از امنیت شخصی است.

آیتم 6 - عینک

غیر ایمن



عینک هنگام درگیری می‌تواند باعث آسیب شدید چشم شود

شکستن عینک = کاهش دید + جراحت

ایمن



در موقعیت خطر عینک را از چشم خارج کن

+ دید بهتر + کاهش آسیب

آگاهی محیطی

هوشیاری یک انتخاب است، انتخاب درشت = حفظ سلامت

احتیاط

6

۷. زنجیر، گردنبند و زیورآلات

- حالت غیر ایمن : نمایش زنجیر یا گردنبند، مخصوصاً مدل های گران قیمت، یکی از چیزهایی است که سریع توجه سارقان را جلب می کند. در برخی سرقت ها مهاجم علاوه بر سرقت، با کشیدن زنجیر تعادل فرد را نیز برهم می زند.

- حالت ایمن : بهتر است در محیط های عمومی از زیورآلات نمایان و گران قیمت استفاده نشود یا زیر لباس قرار گیرند.

! مهم : هرچه دارایی ارزشمند کمتر در معرض دید باشد، احتمال هدف قرار گرفتن کاهش پیدا می کند.

آیتم 7 - اکسسوری و جلب توجه

وسایل قیمتی باعث جذب سارقان می شود

گردنبند طلا
ساعت گران قیمت
دستبند طلا
کیف لپ تاب
عینک گران قیمت

جلب توجه
خطر سرقت
جلب توجه
خطر سرقت
جلب توجه
خطر سرقت
جلب توجه
خطر سرقت
جلب توجه
خطر سرقت

رفتارهای پرخطر

- وسایل قیمتی باعث جلب توجه سارقان می شود
- حواسن به اطراف تپست
- هدف آسان برای سارقان خیابانی

آیتم 7 - اکسسوری و جلب توجه

هوشیار و مراقب باشید. امنیت را انتخاب کنید

بدون جلب توجه
امنیت بیشتر
مردمان
چهارپای
بدون اکسسوری
ریسک کمتر
کیف (تزیینک) بدن
نگهداری کنید

رفتارهای ایمن

- هوشیار و مراقب باشید به اطراف
- بدون جلب توجه حرکت کنید
- وسایل ارزشمند را نزدیک بدن نگه دارید
- امنیت را انتخاب کنید و پیشگیری کنید

کلیدهای امنیتی

- بدون جواهرات و اکسسوری های گران قیمت باشید
- وسایل ارزشمند را نزدیک بدن و در دیدرس خود نگه دارید
- به اطراف و محیط خود توجه کنید و هوشیار باشید

۸. ساعت مچی

- حالت غیر ایمن : ساعت‌های لوکس یا بسیار جلب توجه کننده یکی از نشانه‌هایی هستند که افراد سودجو به سرعت متوجه آن می‌شوند. برخی سارقان حتی قبل از نزدیک شدن، ابتدا ساعت، کفش و موبایل فرد را بررسی می‌کنند تا میزان ارزش مالی هدف را تخمین بزنند.
- حالت ایمن : در محیط‌های عمومی یا ناشناخته، استفاده از ساعت‌های ساده و کم جلب توجه انتخاب هوشمندانه‌تری است.

۹. شلوار و جیب‌ها

- حالت غیر ایمن : قرار دادن موبایل، کیف پول یا وسایل مهم در جیب عقب شلوار یکی از رایج‌ترین اشتباهات امنیتی است. جیب‌برها معمولاً دقیقاً همین محل را زیر نظر می‌گیرند؛ زیرا دسترسی به آن آسان‌تر است و بسیاری از افراد متوجه نزدیک شدن دست مهاجم نمی‌شوند.
- حالت ایمن : وسایل مهم را در جیب جلو، جیب داخلی یا جیب‌های زیپ‌دار قرار دهید. در محیط‌های شلوغ نیز بهتر است هر چند دقیقه به‌صورت طبیعی از وجود وسایل خود مطمئن شوید.



۱۰. کمربند

- حالت غیر ایمن : کمربندهای بسیار شل یا تزئینی ممکن است هنگام حرکت سریع مشکل ایجاد کنند. در شرایط اضطراری، لباس نامناسب می تواند سرعت واکنش و تحرک را کاهش دهد.
- حالت ایمن : کمربندی که لباس را ثابت نگه دارد و در عین حال آزادی حرکت ایجاد کند انتخاب مناسب تری است.



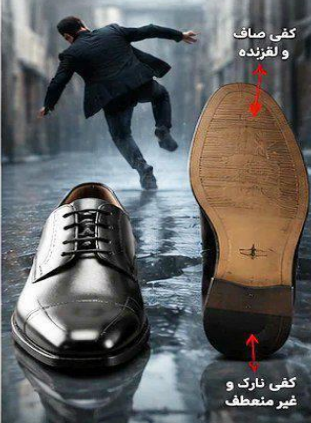
۱۱. کفش

- حالت غیر ایمن : کفش‌های بسیار سنگین، لغزنده یا نامناسب برای حرکت سریع، در شرایط خطر می‌توانند آسیب‌پذیری فرد را افزایش دهند. اگر فرد نتواند سریع حرکت کند، تعادل خود را حفظ کند یا از محیط خارج شود، احتمال آسیب بیشتر می‌شود.

- حالت ایمن : کفش راحت، دارای اصطکاک مناسب و سازگار با پیاده‌روی شهری انتخاب بسیار هوشمندانه‌تری است. توانایی حرکت سریع در بسیاری از مواقع مهم‌تر از ظاهر کفش است.

راهنمای انتخاب کفش مردانه برای امنیت و فرار از خطر

انتخاب کفش مناسب می‌تواند در لحظات حساس، سرعت، تعامل و امنیت شما را تضمین کند

غیر ایمن	ایمن	ایمن	غیر ایمن
 غیر ایمن برای دودین و فرار	 کتنونی سبک و مناسب فرار	 کفش طبی راحت و ایمن	 کفش‌های سنگین و آج دار بزرگ برای امنیت شخصی مناسب نیستند
 کفی صاف و لغزنده کفی نازک و غیر منعطف	 کفی منعطف و کمک به حرکت سریع طراحی سبک با چسبندگی عالی	 کفی استاندارد و جذب ضربه تبات بالا و کنترل بهتر در حرکت	 آج‌های بزرگ و گیرکردن در سطوح وزن زیاد و کندی در حرکت
✗ لغزش روی سطوح خیس و صاف ✗ عدم انعطاف و کنترل در حرکت ✗ خستگی سریع و کاهش سرعت	✓ سبک و مناسب برای دودین سریع ✓ انعطاف بالا و آزادی حرکت ✓ چسبندگی عالی در انواع سطوح	✓ راحتی طولانی مدت ✓ حمایت از پا و کاهش خستگی ✓ ایمنی و تبات در هر شرایط	✗ وزن زیاد و کاهش سرعت ✗ گیرکردن در سطوح و موانع ✗ خستگی سریع و مصرف انرژی بالا



امنیت خود را جدی بگیرید

انتخاب درست کفش، بگ قدم جلوتر در حفظ جان شماست.



سرعت



تعادل



ایمنی



انرژی

آماده باشید، هوشمند انتخاب کنید

هدف این مطالب ایجاد ترس یا بدبینی افراطی نیست. بسیاری از مردم سال‌ها از این نوع پوشش‌ها استفاده می‌کنند و هیچ مشکلی برایشان پیش نمی‌آید. اما تفاوت افراد آگاه با دیگران در این است که قبل از وقوع حادثه، نقاط ضعف احتمالی را می‌شناسند.

امنیت شخصی یعنی شناخت جزئیاتی که اکثر مردم متوجه آن نمی‌شوند.

فردی که آگاهی محیطی بالایی دارد :

- آزادی حرکت خود را حفظ می‌کند
- میدان دیدش را کنترل می‌کند
- نقاط قابل گرفتن در پوشش خود را کاهش می‌دهد
- تلاش می‌کند در شرایط غافلگیری، فرصت واکنش مؤثر داشته باشد

گاهی یک انتخاب ساده در لباس پوشیدن می‌تواند تفاوت میان «غافلگیر شدن» و «آماده بودن» باشد.

فصل ۲

⊗ اعتماد ممنوع

امروز سبک زندگی تغییر کرده؛ چه بخواهیم چه نخواهیم، همه ما ناچاریم خودمان را با شرایط جامعه و روابط گسترده انسانی هماهنگ کنیم. زندگی مدرن فقط مخصوص کلان شهرها نیست؛ حتی در شهرهای کوچک و محله‌هایی که همه یکدیگر را می‌شناختند هم خطر می‌تواند وجود داشته باشد. بعضی افراد محل زندگی‌شان را براساس بودجه، وابستگی خانوادگی، تعصب روی یک منطقه یا حس آشنایی انتخاب می‌کنند. بعضی‌ها می‌گویند: «ما اینجا غریبه نیستیم، همه ما را می‌شناسند» یا «من از بچگی در این محل بزرگ شدم، اینجا امن است» و حتی کسانی که به شهر جدیدی مهاجرت می‌کنند تصور می‌کنند: «اینجا کسی من را نمی‌شناسد، پس خطری تهدید نمی‌کند».



درز اطلاعات از طریق چرخه انسانی

- ⚠ حرف زدن بی‌جا = خطر
- ⚠ اعتماد بی‌حساب = آسیب
- ⚠ آشنایی، تضمین امنیت نیست

⚠ اعتماد ممنوع

اما بسیاری از آسیب‌های روحی، روانی و حتی جسمی دقیقا از همین خوش‌بینی‌ها آغاز می‌شود؛ آسیب‌هایی که گاهی جبران آن‌ها بسیار سخت یا حتی غیرممکن است. برخلاف تصور بعضی‌ها، گاهی چون افراد شما را می‌شناهند، خطر بیهوشتر می‌شود. ما در زندگی با دوستان، فامیل، همکاران و آشنایان در ارتباط هستیم و هرکدام از آن‌ها نیز با افراد دیگری ارتباط دارند. این چرخه ارتباطی مدام گسترده‌تر می‌شود.

وقتی اطلاعات شخصی مثل میزان درآمد، پس‌انداز، ارث، و وضعیت مالی، مشکلات خانوادگی، طلاق یا شرایط زندگی فرزندان در اختیار دیگران قرار می‌گیرد، ممکن است ناخواسته بین افراد بازگو شود یا مورد قضاوت و تحلیل قرار بگیرد. در همین میان، یک فرد سودجو یا فریبکار می‌تواند از همین اطلاعات سوءاستفاده کند و آسیب‌هایی به وجود بیاورد که آثارش تا سال‌ها باقی بماند. بعضی‌ها هم می‌گویند: «در این کوچه و خیابان همه فامیل ما هستند، اگر مشکلی پیش بیاید حتما کمک می‌کنند.»



اما واقعیت این است که بسیاری از طعمه‌ها بیرون از محیط خانوادگی و در موقعیت‌هایی هدف قرار می‌گیرند که هیچ‌کس حضور ندارد. خطر همیشه از سمت غریبه کامل نمی‌آید؛ گاهی از اعتماد بی‌جا و ساده‌انگاری شکل می‌گیرد. برخی هم می‌گویند: «مگر من چه دارم که کسی بخواهد از من اخاذی کند یا آسیب بزند؟» درحالی‌که همه انگیزه‌ها مالی نیست.

بعضی افراد دچار اختلالات رفتاری و روانی هستند؛ مثل سادیسم، یعنی نوعی اختلال که فرد از آزار دادن، تحقیر کردن یا آسیب رساندن به دیگران احساس لذت می‌کند؛ فرقی هم ندارد قربانی چه سن، جنسیت یا موقعیتی داشته باشد. پس در هر شرایطی باید حریم شخصی، اطلاعات خانوادگی و مسائل مالی را با دقت حفظ کرد. مهربان بودن خوب است، اما اعتماد بی‌حساب می‌تواند خطرناک باشد.

پدر من...

برادر من...

اعتماد ممنوع

خلاصه و درس عبرت : «زبان، قلعه‌ی توست»

۱. حرف، مثل تیر است : وقتی از دهانت در رفت، دیگر نمی‌توانی جمعش کنی. حرفی که امروز به صمیمی‌ترین دوستت می‌گویی، فردا ممکن است از زبان یک غریبه بشنوی.
۲. آشنا همیشه دلسوز نیست: فکر نکن چون در این محل بزرگ شدی یا همه فامیل هستند، پس جای امن است. اتفاقاً دزد و آدم‌بندی که تو را می‌شناسد، بهتر می‌داند کی و کجا به تو ضربه بزند.
۳. همه چیز پول نیست: بعضی‌ها فقط برای پول به تو آسیب نمی‌زنند؛ بعضی‌ها مریض هستند و از اذیت کردن و به هم ریختن زندگی بقیه لذت می‌برند.

هشدارها (چیزهایی که نباید بگویی)

- ⊗ موجودی حساب و طلا : هرگز نگو چقدر پول داری یا طلاهایت را کجا گذاشته‌ای.
- ⊗ ارث و میراث : درباره سهم ارث و دارایی‌های پدری با کسی (حتی فامیل نزدیک) دردودل نکن.
- ⊗ مشکلات فرزندان : طلاق، بیکاری یا دعوای خانوادگی بچه‌هایت را برای همسایه و آشنا تعریف نکن؛ این‌ها نقاط ضعف تو هستند.

جمع بندی

حریم ها را چگونه رعایت کنیم؟

- سنگین باش : لازم نیست همه از سیر تا پیاز زندگیات را با خبر باشند.
- خوش بین نباش : این فکر را که «اینجا همه من را می شناسند و کسی با من کاری ندارد» از سرت بیرون کن.



- شنونده باش، نه گوینده : اجازه بده بقیه حرف بزنند، تو فقط گوش کن و اطلاعات زندگیات را پیش خودت نگه دار.

یک کلام ختم کلام : پدر من، برادر من... هر چقدر کمتر بقیه درباره زندگیات بدانند، زندگیات امن تر است.

اعتماد بی جا، بلای جان است؛
اعتماد ممنوع!

فصل ۳

آگاهی و هوشیاری برای حفظ امنیت جسم، روان و خانواده

این موضوع درباره برتری زن یا مرد نیست. زن و مرد هر دو ارزشمند و قابل احترام‌اند. اما در بسیاری از خانواده‌ها، مسئولیت اصلی حفاظت، مدیریت بحران و تأمین امنیت خانه بیشتر بر دوش مرد خانواده قرار می‌گیرد؛ چه پدر باشد، چه برادر، چه همسر و یک اصل مهم وجود دارد:

«کسی که نتواند امنیت خودش را حفظ کند، در حفظ امنیت خانواده هم دچار مشکل می‌شود.»

مرحله اول (امنیت خودِ مرد خانواده) :

قبل از ساختن امنیت برای خانه، باید مراقب خودت باشی

- با هر کسی رفت‌وآمد نکن
- هر آدم خوش‌برخوردی قابل اعتماد نیست
- ادب، خنده، شوخی یا ظاهر خوب = امنیت نیست
- پیشینه، رفتار پنهان، نوع ارتباطات و طرز فکر افراد مهم‌تر از ظاهر آنهاست

بعضی خطرهای آرام و نامرئی وارد زندگی می‌شوند :

- دوستی‌های اشتباه
- ورود افراد غیرضروری به خانه
- تعریف کردن مسائل خصوصی
- عادی شدن رفت‌وآمدها
- خجالت کشیدن از نه گفتن

خطای رایج مردان

بعضی مردها از روی رودربایستی، خجالت، سنت یا ترس از قضاوت :

- نه نمی‌گویند
- مرز تعیین نمی‌کنند
- مشکلات را پنهان می‌کنند
- خطر را دیر جدی می‌گیرند

اما در نگاه امنیتی و مدیریتی بی‌توجهی کوچک امروز، بحران بزرگ فرداست.

تفریح، دوستی و رفت‌وآمد

همه انسان‌ها خسته می‌شوند و نیاز به تفریح دارند. اما هر جمعی امن نیست. اگر خانواده همراه شماست باید چند برابر هوشیارتر باشید.

نکات مهم

- فقط با افراد امتحان پس داده رفت و آمد کنید
- صرف متاهل بودن یا مذهبی بودن، دلیل امنیت نیست
- احساساتی تصمیم نگیرید
- خانواده محل آزمایش آدم‌ها نیست



یک اصل مهم امنیتی : همه نباید به خانه و زندگی شما دسترسی داشته باشند.

رفت و آمد زیاد، شوخی بیش از حد، صمیمیت بی جا و باز کردن سفره دل آرام آرام مرزهای امنیتی خانواده را از بین می برد.

هشدار مهم

اگر با دوستان مجرد رفت و آمد دارید :

- مشکلات خانوادگی را تعریف نکنید
- اختلافات زن و شوهر را نگوئید
- مسائل مالی را باز نکنید
- اطلاعات محل زندگی، دارایی، برنامه‌ها و ضعف‌های خانواده را پخش نکنید. چون اطلاعات، وقتی وارد چرخه انسانی شد ، دیگر کنترلش دست شما نیست.

نگاه امنیتی و اطلاعاتی

در مسائل امنیتی یک جمله معروف وجود دارد : هر اطلاعاتی که پخش شود، دیر یا زود استفاده خواهد شد. بعضی‌ها از اطلاعات سوءاستفاده مالی می‌کنند، بعضی‌ها برای کنترل، بعضی‌ها برای حسادت و بعضی‌ها فقط برای تخریب روح و آرامش دیگران.

ضعف‌های خطرناک در جامعه

بعضی عادت‌ها ظاهر ساده دارند اما خطرناک‌اند :

- خجالت کشیدن از اعتراض
- تعارف بیش از حد
- اعتماد سریع
- نداشتن حریم
- ترس از تنها شدن
- نیاز به تایید دیگران

این‌ها نقاط نفوذ هستند.

جمع‌بندی نهایی

خانه‌ای که در آن به روی همه باز باشد، نباید از ورود خطر، قضاوت، دخالت و واکنش مردم تعجب کند. امنیت یعنی مرز داشتن، کم گفتن، درست انتخاب کردن، کنترل رفت و آمدها و هوشیار بودن قبل از وقوع بحران.

«امنیت خانواده، از هوشیاری مرد خانواده شروع می‌شود.»



فصل ۴

این آموزش‌ها برای ایجاد ترس یا محدودیت نیست. هدف، افزایش آگاهی و کاهش خطرات اجتماعی برای خودت و اعضای خانواده است. یک مرد مسئول باید بداند امنیت خانواده فقط با حضور فیزیکی و محافظت مستقیم تأمین نمی‌شود. بلکه با آموزش، هوشیاری و رعایت اصول امنیت شخصی شکل می‌گیرد.

پوشش، نوع رفتار در اجتماع، استفاده از موبایل، حمل کیف و وسایل، انتخاب کفش و حتی میزان توجه به محیط اطراف، همگی می‌توانند در کاهش یا افزایش آسیب‌های اجتماعی مؤثر باشند

هدف این نکات، ایجاد سبک زندگی هوشیارانه است تا خانواده در محیط‌های عمومی با آرامش، امنیت و آمادگی بیشتری رفت‌وآمد کنند.

«امنیت خانواده با آگاهی شروع می‌شود»

«هوشیاری، اولین لایه امنیت شخصی»

«پیشگیری بهتر از درگیری است»

«آگاهی کمتر = آسیب بیشتر»

«خانواده آگاه، امنیت بیشتر»

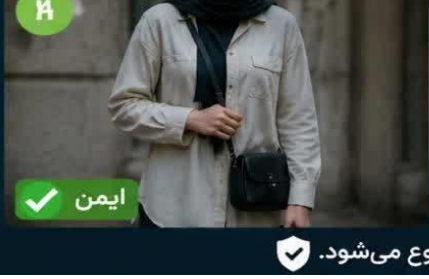
۱. لباس راحت و قابل حرکت :

- پوشش اصولی : لباس سبک و راحت ، امکان حرکت سریع و طبیعی ، آستین و پایین لباس کنترل شده.

✓ حُسن : حرکت راحت در شرایط خطر ، کاهش احتمال گیر کردن لباس ، افزایش کنترل بدن.

- پوشش غیر اصولی : لباس خیلی تنگ ، لباس خیلی بلند یا دست و پاگیر ، بند و پارچه های آویزان.

✗ خطرات : محدود شدن حرکت ، گیر کردن به اشیا یا افراد ، کاهش توان فرار یا دفاع.

 ۱ ایمن ✓	۱. لباس راحت و قابل حرکت  لباس راحت و سبک، حرکت و امنیت را بیشتر می‌کند.	 خطر ⚠
 ۲ ایمن ✓	۲. کفش مناسب  کفش سبک و راحت، واکنش سریع‌تر در شرایط خطر.	 خطر ⚠
 ۳ ایمن ✓	۳. استفاده از موبایل در خیابان  هوشیاری و محیطی، اواین لایه امنیت شخصی.	 خطر ⚠
 ۴ ایمن ✓	۴. کیف و وسایل همراه  وسایل سبک و کنترل شده، خطر سرقت را کاهش می‌دهد.	 خطر ⚠

امنیت، با انتخاب‌های ساده و هوشمندانه شروع می‌شود. ✓

۲. شال، روسری یا پوشش سر :

- پوشش اصولی : جمع و جور و ثابت ، بدون رها بودن زیاد پارچه.

✓ حُسن : کاهش احتمال کشیده شدن ، راحتی در حرکت.

- پوشش غیر اصولی : شال بلند و آزاد ، پارچه رها در محیط شلوغ.

✗ خطرات : امکان گیر کردن یا کشیده شدن ، کاهش تمرکز هنگام حرکت.

آیتم ۲ – پوشش سر و امنیت شخصی

انتخاب پوشش مناسب، نقش مهمی در حفظ آرامش، احترام و امنیت فردی در محیط‌های مختلف دارد.

توجه دیگران به پوشش رها و بلند، می‌تواند موجب مزاحمت، سلب آسایش و تهدید امنیت فردی شود.

انتخاب پوشش مناسب، نشانه‌ی هوشمندی، خودمراقبتی و احترام به خود و دیگران است.

امنیت شخصی، حق هر فرد است.

۳. کفش :

- پوشش اصولی : کفش سبک ، کفش مناسب راه رفتن ، کفش با اصطکاک مناسب.

✓ حُسن : حفظ تعادل ، توان فرار سریع ، کاهش زمین خوردن.

- پوشش غیر اصولی : پاشنه بلند ، کفش سنگین ، کفش لیز.

✗ خطرات : کاهش سرعت ، پیچ خوردن پا ، ناتوانی در فرار.



۴. کیف و وسایل همراه :

• پوشش اصولی : کیف سبک و کوچک ، بند کوتاه و مقاوم ، نزدیک بدن.

✓ حُسن : کنترل بیشتر ، کاهش سرقت ، آزادی حرکت.

• پوشش غیر اصولی : کیف بزرگ و سنگین ، بند بلند ، کیف باز.

✗ خطرات : کشیده شدن کیف ، خستگی و کاهش تمرکز ، سرقت آسان تر.

آیتم ۴ — امنیت کیف و وسایل شخصی



۵. زیورآلات و اکسسوری :

- پوشش اصولی : ساده و محدود ، بدون جلب توجه زیاد.

✓ حُسن : کاهش جلب توجه مجرم ، امنیت بیشتر در محیط شلوغ.

- پوشش غیر اصولی : نمایش زیاد طلا و جواهر ، اکسسوری گران قیمت و براق.

✗ خطرات : افزایش احتمال سرقت ، تحت نظر قرار گرفتن.



۶. استفاده از موبایل :

• رفتار اصولی : استفاده کوتاه ، توجه به اطراف ، نگهداری نزدیک بدن.

✓ حُسن : حفظ آگاهی محیطی ، کاهش غافلگیری.

• رفتار غیر اصولی : خیره شدن طولانی به گوشی ، راه رفتن بدون توجه ، استفاده در مکان خلوت.

✗ خطرات : هدف آسان برای سرقت ، کاهش واکنش به خطر.



۷. انتخاب رنگ و ظاهر :

- پوشش اصولی : ظاهر مرتب و متعادل ، بدون جلب توجه افراطی.
- ✓ حُسن : حرکت عادی در اجتماع ، کاهش نگاه‌های هدف‌دار.
- پوشش غیر اصولی : ظاهر بسیار پرزرق و برق ، نمایش افراطی دارایی.
- ✗ خطرات : جلب توجه افراد سودجو ، افزایش ریسک مزاحمت یا سرقت.

7

پوشش غیر ایمن و پوشش ایمن

 پوشش ایمن	 پوشش غیر ایمن
	
 آرامش، آراستگی، راحتی = امنیت و حال خوب	 لباس های بر جلب توجه = خطر
	 احساس نا امنی = تعرض

۸. آگاهی محیطی همراه پوشش :

• پوشش اصولی : پوشش متناسب با محیط ، توجه به مکان و زمان رفت و آمد.

✓ حُسن : تصمیم‌گیری بهتر ، کاهش ریسک.

• پوشش غیر اصولی : بی‌توجهی کامل به محیط ، حضور آسیب‌پذیر در مکان خلوت.

✗ خطرات : غافلگیری ، افزایش احتمال آسیب اجتماعی.

آیتم ۸ - آگاهی محیطی



پوشش را براساس منطقه انتخاب کنیم

جمع بندی

پوشش اصولی از دید امنیت شخصی یعنی :

«راحتی حرکت، کاهش جلب توجه خطرناک، افزایش کنترل و آمادگی در محیط اجتماعی.»

فصل ۵

در بخش‌های قبل درباره انتخاب پوشش بانوان صحبت شد. هدف از این اشاره، تمرکز بر ظاهر یا محدود کردن بانوان نیست؛ بلکه توجه به امنیت شخصی و آرامش بانوان و آگاه کردن آقایان است. در بسیاری از موقعیت‌های اجتماعی، اگر فاصلهٔ سبک پوشش یک فرد چه خانم چه آقا با فضای رایج آن محیط زیاد باشد، ممکن است ناخواسته باعث جلب توجه‌های نامناسب یا ایجاد چالش‌های خیابانی شود. به همین دلیل گفته شد که پوشش را متناسب با منطقه و شرایط محیط انتخاب کنیم.

در این میان، نقش مردان آگاه در خانواده بسیار مهم است. پدر، برادر و همسر می‌توانند با آگاهی، گفت‌وگوی محترمانه و همراهی دلسوزانه به انتخاب‌های سنجیده‌تر کمک کنند تا امنیت و آرامش بیشتری برای اعضای خانواده فراهم شود. بنابراین تأکید بر موضوع پوشش بانوان در این بحث، صرفاً با هدف افزایش آگاهی بر امنیت فردی و حفظ آرامش و امنیت خانوادگی مطرح شده است.

قابل توجه آقایون

کمک احساسی یا خطر پنهان؟

۱. بخش غیر ایمن: بسیاری از افراد تصور می‌کنند «من فقط خواستم کمک کنم.» اما بعضی خطرهای دقیقاً از همین لحظه شروع می‌شوند. سوار کردن افراد ناشناس با موتور یا خودرو، توقف در خیابان خلوت برای افراد مشکوک، اعتماد سریع به داستان‌های احساسی، کمک بدون بررسی محیط و شرایط، نزدیک شدن بیش از حد به افراد

ناشناس. افراد سودجو معمولاً قربانی خود را از میان افراد خوش قلب ، احساسی ، عجل ، بی خیال یا بیش از حد خوش بین انتخاب می کنند.

سوار کردن افراد ناشناس = خطر



هرگز فرد ناشناس
را سوار نکن



در مکان خلوت
توقف نکن



فاصله امن را
حفظ کن



هوشیار باش، امنیت از احتیاط شروع می شود.

یک تصمیم اشتباه، ممکن است
زندگی تو را به خطر بیندازد.

۲. گاهی یک درخواست ساده می‌تواند تبدیل به سرقت گوشی یا کیف، خفت‌گیری، درگیری خیابانی، اخاذی، اتهام ناخواسته، حمل مواد یا وسیله غیرقانونی توسط فرد ناشناس، توقف و بازجویی پلیسی، فشار روانی و خانوادگی، بی‌اعتمادی شدید بعد از حادثه شود.

! خفت‌گیری در خودرو = خطر جدی !



افراد ناشناس سوار نکن

برای کمک کردن هوشیار باش

هر دو جنسیت برای احتیاط در نظر بگیر

احساسی رفتار نکن

هوشیار باش
امنیت، حق شماست

یک تصمیم آگاهانه، از یک حادثه ناگوار جلوگیری می‌کند.

حتی برخی مجرمان نقش زن باردار ، سالمند ، فرد درمانده ، خرابی خودرو ، تمام شدن بنزین یا تصادف ساختگی را بازی می کنند تا احساسات شما را کنترل کنند.

✕ شعار هشدار : «هر درخواست کمک، الزاماً واقعی نیست.»

● بخش ایمن

کمک کردن ارزشمند است اما کمک بدون آگاهی می تواند خطر ساز باشد. فرد آگاه قبل از توقف، محیط را بررسی می کند. در مکان خلوت توقف نمی کند. افراد ناشناس را سوار نمی کند. فاصله امن را حفظ می کند. احساسات را جایگزین منطق نمی کند. در شرایط مشکوک با پلیس یا اورژانس تماس می گیرد. به جای ورود مستقیم، کمک غیرمستقیم و امن انجام می دهد.

نمونه رفتار ایمن :

- تماس با اورژانس
- راهنمایی از فاصله امن
- توقف در مکان شلوغ و روشن
- اطلاع دادن به اطرافیان
- حفظ هوشیاری نسبت به اطراف

✓ شعار پلیسی : «اول امنیت ، (کمک بعد از ارزیابی) ، «فریب احساسات لحظه ای را نخور.»

نگاه این کتاب

هدف این کتابچه و مجموعه‌های بعدی ترساندن مردم نیست. بدبین کردن نسبت به انسانیت نیست. قطع کمک و مهربانی نیست. هدف افزایش آگاهی، تقویت هوش اجتماعی، شناخت ترفندهای خیابانی، آموزش امنیت شخصی و خانوادگی و تصمیم‌گیری درست در لحظه‌های حساس است.

در دنیای امروز، انسانیت بدون آگاهی، گاهی هزینه سنگینی دارد. کمک کردن ارزشمند است. انسان آگاه، اول خطر را می‌شناسد، بعد تصمیم می‌گیرد.

فصل ۶

امنیت خانه ، مسئولیتی دائمی، نه یک اقدام مقطعی

۱. خانه باید امن ترین نقطه برای اعضای خانواده باشد. اما بسیاری از تهدیدها نه از بیرون، بلکه از سهل انگاری های کوچک و عادی سازی رفتارهای ناامن آغاز می شود. امروزه مجرمان از روش های سنتی عبور کرده اند و با بررسی عادت های رفتاری خانواده ها، نقاط ضعف امنیتی را شناسایی می کنند.

مسئول امنیت خانه باید نگاه «پیشگیرانه» داشته باشد، نه فقط واکنشی. بی توجهی به جزئیات کوچک می تواند منجر به سرقت ، مزاحمت ، ورود غیرمجاز ، تهدید جانی ، سوءاستفاده از اطلاعات خانوادگی ، ناامنی روانی اعضای خانواده ، آسیب حیثیتی و اجتماعی شود.

۲. دوربین های امنیتی ، بازدارندگی قبل از وقوع خطر : دوربین امنیتی فقط وسیله ضبط تصویر نیست؛ بلکه ابزار کنترل محیطی و پیشگیری از جرم است.

✓ مزایا :

- ایجاد ترس روانی برای افراد مشکوک
- ثبت رفت و آمدها
- کنترل نقاط کور
- امکان نظارت از راه دور
- بررسی اتفاقات در زمان نبود اعضای خانواده

× نقاط ضعف در استفاده اشتباه :

- نصب نمایشی و بدون پوشش واقعی
- استفاده از دوربین بی کیفیت
- قطع بودن ضبط
- نداشتن دید در شب
- رمز عبور ضعیف
- اتصال ناامن به اینترنت

! خانه تان را ایمن کنید

مجرمان همیشه فرصت را زیر نظر دارند!

ورودی خانه و تجهیزات امنیتی را جدی بگیرید.

! نصب دوربین به تنهایی ناکافی نیست!

- دوربین‌ها باید در جای مناسب.
- با نوارچه دید صحیح و با کیفیت
- مناسب نصب شوند.

! در ورودی، نولین هدف مجرمان است!

- از درب ضد سرقت استاندارد با
- قفل مطمئن استفاده کنید.

! هر ورودی، باز یک ریسک جدی!

- درب را حتی برای چند لحظه
- بدون مراقبت رها نکنید.

! امنیت، فقط تجهیزات نیست!

هوشیاری، عادت‌های امنیتی و نگهداری صحیح از تجهیزات، کلید آرامش شماست.

از اشتراک گذاری اطلاعات خانه در فضای مجازی خودداری کنید.

مجرمان از همین اطلاعات برای هدف‌گیری استفاده می‌کنند.

آگاهی شما، امنیت خانواده تان را تضمین می‌کند.

با چند اقدام ساده، خانه‌ای ایمن‌تر داشته باشید.

رفتارهای مشکوک را جدی بگیرید و گزارش دهید.

هر مشاهده موافد از وقوع یک جرم جلوگیری کند.

! نقاط حساس برای نصب :

- درب ورودی
- پارکینگ
- پشت بام
- حیاط خلوت
- راه پله
- تراس
- دیوارهای مشترک
- پنجره های قابل دسترسی
- مسیرهای فرار احتمالی
- خطر خانه های دارای نمای چسبیده

در بسیاری از ساختمان ها، مجرم بدون نیاز به ورود از درب اصلی می تواند از طریق بالکن ، تراس ، کولر ، لبه پنجره ، پشت بام مشترک ، دیوار کوتاه یا ساختمان نیمه کاره مجاور وارد محیط شود.

✓ راهکار ایمن :

- سنسور حرکتی
- نورافکن هوشمند
- حفاظ استاندارد
- قفل ضد سرقت پنجره
- آژیر هشدار
- دوربین با اعلان لحظه ای

۳. خطر باز گذاشتن درب منزل ، عادی سازی ناامنی : یکی از خطرناک ترین اشتباهات رایج ، «فقط چند دقیقه درب باز می ماند» است. مثل خرید از سوپرمارکت سر کوچه ، پایین رفتن کوتاه مدت ، منتظر رسیدن مهمان بودن ، باز گذاشتن درب برای راحتی اعضای خانواده.



- واقعیت : بسیاری از سرقتها در کمتر از ۶۰ ثانیه اتفاق می افتد.

! خطرات :

- ورود ناگهانی افراد ناشناس
- سرقت سریع موبایل، کیف، طلا
- شناسایی فضای داخلی خانه
- آسیب به کودکان و سالمندان
- ایجاد فرصت برای مجرمان
- تعقیب کننده

✓ راهکار حرفه ای :

- هیچ گاه درب باز نماند
- استفاده از قفل دیجیتال
- چشمی هوشمند
- آیفون تصویری آنلاین
- تعریف رمز ورود خانوادگی
- آموزش امنیت به کودکان



۴. سیم بازکن و درب‌های رها شده؛ (یا با بند یا با سیم) نقطه ضعف پنهان ساختمان‌ها : امروزه برخی ساختمان‌ها برای راحتی سیم بازکن را دائم فعال می‌گذارند ، طناب یا سیم به قفل متصل می‌کنند ، درب را نیمه‌باز رها می‌کنند. این رفتار یعنی «هر فرد ناشناس نیز می‌تواند وارد محیط ساختمان شود.»

! خطرات :

- ورود سارق به راه‌پله
- شناسایی طبقات
- سرقت کفش، دوچرخه، موتور
- مزاحمت برای بانوان و کودکان
- بررسی زمان حضور و عدم حضور ساکنین



احتیاط نکردن
ریسک سرقت
بیشتر میکند

باز کردن در با سیم و بند
دسترسی افراد را
راحت میکند

چند ثانیه سختی
برای باز کردن،
امنیت بیشتر میکند

DANGER
باز کردن در با سیم
یک روش رایج سرقت است

از وجود سیم، بند
با ابزار مشکوک
اطمینان حاصل کنید

از قفل و زنجیر
استفاده کنید

به افراد ناشناس
اعتماد نکنید

امنیت خانه
امنیت خانواده

نکته مهم

مجرم حرفه‌ای ابتدا محیط را آزمایش می‌کند؛ اگر ورود آسان باشد، احتمال هدف قرار گرفتن ساختمان بیشتر می‌شود.

✓ راهکار:

- حذف کامل سیم بازکن سنتی
- نصب قفل برقی استاندارد
- ثبت ورود و خروج
- استفاده از جک آرام‌بند
- بسته شدن خودکار درب

۵. نظارت هوشمند بر خانواده : امنیت خانواده نیازمند آگاهی است، نه کنترل افراطی.

✓ استفاده صحیح :

- اطلاع از رسیدن اعضا به مقصد
- بررسی امنیت مسیر
- تماس در ساعات حساس
- استفاده محدود و توافقی از لایو لوکیشن

✗ مرز خطرناک : اگر نظارت تبدیل به سوءظن دائمی ، کنترل بیمارگونه ، بازجویی ، محدودسازی افراطی شود، امنیت روانی خانواده از بین می‌رود.

- اصول حرفه‌ای : امنیت همراه احترام باشد. اعتماد و آگاهی همزمان حفظ شود. اعضای خانواده احساس زندان نکنند. فرزندان آموزش امنیت ببینند، نه ترس دائمی



۶. حضور افراد در خانه هنگام نبود مرد صاحب خانه : یکی از حساس ترین موضوعات امنیت خانوادگی رفت و آمد افراد در زمان نبود اعضای اصلی خانه.

واقعیت اجتماعی این است که برخی خانواده‌ها به دلیل رودربایستی یا اعتماد سنتی دوستان ، همسایه‌ها ، آشنایان ، فامیل ، تعمیرکاران را بدون دقت کافی وارد خانه می‌کنند. بسیاری از جرائم توسط افراد آشنا رخ می‌دهد، نه غریبه‌ها.



! تهدیدات احتمالی :

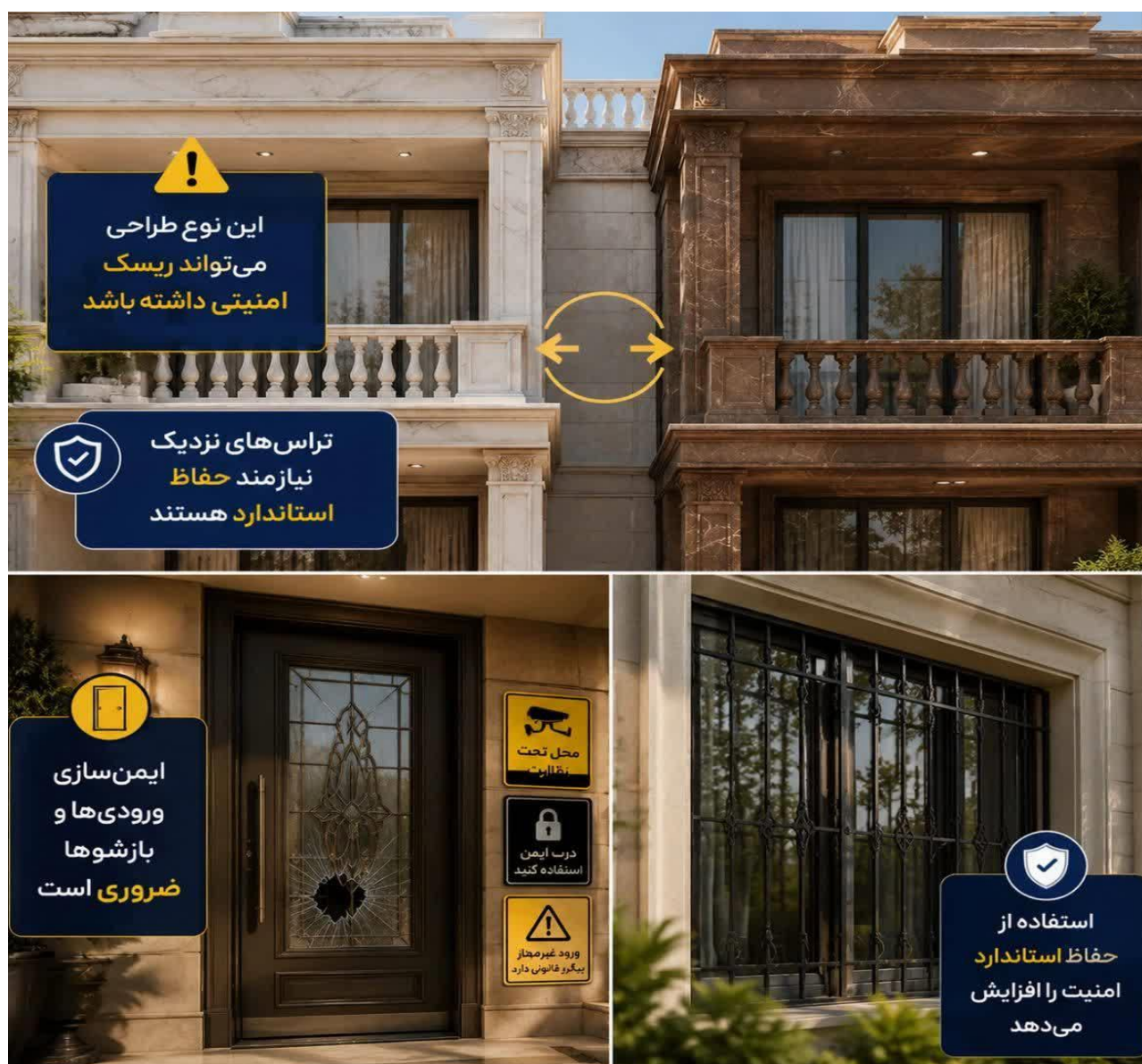
- شناسایی اموال
- سوءاستفاده اطلاعاتی
- ایجاد حاشیه اجتماعی
- انتقال اخبار خصوصی خانواده
- آسیب به اعتبار خانوادگی
- تهدید امنیت بانوان و کودکان

✓ راهکار حرفه‌ای :

- ورود افراد محدود و مدیریت شده باشد
- تعمیرکار بدون حضور فرد مطمئن وارد نشود
- اطلاعات مالی و شخصی دیده نشود
- رفت و آمدها قانون مشخص داشته باشد
- دوربین بخش ورودی فعال باشد

۷. نقش افکار عمومی در امنیت خانواده : جامعه رفتار خانواده‌ها را تحلیل می‌کند. خانه ای که درب آن همیشه باز است ، ورود و خروج کنترل ندارد. افراد ناشناس زیاد رفت‌وآمد دارند ، امنیت ظاهری ضعیفی دارد و در ذهن مجرمان «هدف آسان» محسوب می‌شود.

همچنین در نگاه اجتماعی شایعه‌سازی ، قضاوت ، کاهش اعتبار ، آسیب حیثیتی ممکن است شکل بگیرد. امنیت فقط فیزیکی نیست؛ امنیت اجتماعی و حیثیتی نیز اهمیت دارد.



۸. سهل انگاری مسئول خانواده و تبعات آن : بی تفاوتی نسبت به امنیت خانه می تواند پیامدهای سنگینی ایجاد کند.

! نمونه سهل انگاری ها :

- نصب نکردن تجهیزات امنیتی
- بی توجهی به نقاط کور
- اعتماد بی جا
- باز گذاشتن درب
- نداشتن آموزش امنیتی
- سادگی در فضای مجازی
- انتشار موقعیت سفر و نبودن در خانه

× تبعات :

- سرقت
- تهدید جانی
- ایجاد ترس در خانواده
- آسیب روحی کودکان
- احساس ناامنی دائمی
- اختلافات خانوادگی
- پشیمانی پس از حادثه

به بسیاری از افراد پس از وقوع حادثه می‌گویند «فکر نمی‌کردیم این اتفاق برای ما بیفتد.» امنیت حرفه‌ای یعنی پیشگیری قبل از حادثه.



۹. اشتباهات رایج امنیتی خانواده‌ها: گذاشتن کلید زیر پادری، اعلام سفر در شبکه‌های اجتماعی، باز کردن درب بدون شناسایی، اعتماد سریع به افراد، نصب



نکردن روشنایی مناسب، استفاده از قفل‌های قدیمی، بی توجهی به پشت‌بام، نگهداری پول و طلا بدون گاوصندوق، صحبت درباره اطلاعات خصوصی مقابل دیگران.



۱۰. اصول خانه امن مدرن : خانه ایمن امروزی باید دارای دوربین هوشمند ، قفل ضد سرقت ، روشنایی سنسوردار ، هشدار ورود ، اینترنت امن ، درب مقاوم ، مدیریت رفت و آمد ، آموزش امنیت به اعضای خانواده ، ارتباط اضطراری سریع باشد. امنیت واقعی زمانی شکل می گیرد که هوشیاری ، نظم ، تکنولوژی و فرهنگ امنیتی همزمان وجود داشته باشد.

اصول خانه امن

1 دوربین مدار بسته هوشمند

نظارت ۲۴ ساعته و مشاهده از راه دور برای افزایش امنیت

2 قفل ضد سرقت

جاوگیری از ورود غیرمجاز با قفل های امن استاندارد و مقاوم

3 روشنایی سنسور دار

بوشن شدن خودکار نور هنگام تشخیص حرکت برای امنیت بیشتر

4 هشدار ورود

اعلام هشدار صوتی و تصویری در زمان ورود غیرمجاز

5 اینترنت امن

حفاظت از شبکه خانگی در برابر نفوذ و دسترسی های غیرمجاز

6 درب مقاوم

استفاده از درب های مقاوم برای افزایش ایمنی در برابر سرقت

7 تماس در زمان اضطراری

ارتباط سریع با نیروهای امدادی در شرایط اضطراری برای حفظ جان و مال

جمع‌بندی نهایی

خانه امن با دیوار بلند ساخته نمی‌شود. با آگاهی، نظم، هوشیاری و پیشگیری ساخته می‌شود. بزرگ‌ترین خطر برای خانواده‌ها عادی شدن بی‌احتیاطی است. مجرمان همیشه به دنبال خانه آسان، خانواده بی‌دقت، محیط بدون کنترل و رفتار قابل پیش‌بینی هستند. هر خانواده‌ای که امنیت را جدی بگیرد آرامش بیشتری دارد، آسیب‌پذیری کمتری خواهد داشت، در بحران‌ها آماده‌تر عمل می‌کند و محیط سالم‌تری برای زندگی اعضای خود فراهم می‌سازد.

تا اینجا نقش مهم مرد در ایجاد امنیت خانه و خانواده را بررسی کردیم. مرد آگاه و مسئول، با رفتار سنجیده، آینده‌نگری، مدیریت صحیح و استفاده از تکنولوژی روز، تلاش می‌کند محیط خانه را به فضایی امن، آرام و مطمئن برای اعضای خانواده تبدیل کند. او بدون ایجاد فضای ترس یا کنترل افراطی، با احترام، دقت و یادآوری‌های محترمانه، راه سوءاستفاده افراد فرصت‌طلب و سارقین را می‌بندد و اجازه نمی‌دهد سهل‌انگاری، آرامش خانواده را تهدید کند.

امیدواریم افزایش آگاهی امنیتی در خانواده‌ها، باعث شکل‌گیری خانه‌هایی امن‌تر، هوشیارتر و آرام‌تر در جامعه شود. زیرا امنیت خانواده، اتفاقی به‌وجود نمی‌آید، بلکه نتیجه توجه، مسئولیت‌پذیری و هوشیاری مستمر است.

فصل ۷

(داداش) همیشه نشانه امنیت نیست

کلمه «داداش» در ذهن مردها حس اعتماد و راحتی ایجاد می‌کند. همین صمیمیت باعث می‌شود گارد ذهنی پایین بیاید. امروز خیلی از سوءاستفاده‌ها از همین اعتماد راحت شروع می‌شود. هدف آگاهی است، نه بدبینی. آدم‌ها در گذر زمان تغییر می‌کنند. دوست خوب گذشته، الزاماً انسان سالم امروز نیست.

فشار زندگی، محیط، اعتیاد، بدهی یا معاشرت‌های ناسالم می‌تواند شخصیت آدم را تغییر دهد. اشتباه بزرگ این است که تصویر قدیمی یک نفر را به امروز او وصل کنیم. مجرم همیشه ظاهر خطرناک ندارد. بعضی افراد با احترام، شوخی، خوش‌برخوردی و «داداش گفتن» اعتماد می‌سازند تا وارد حریم شخصی شوند. ظاهر آرام، دلیل امنیت نیست. وارد کردن سریع افراد به خانه اشتباه امنیتی است. وقتی یک دوست قدیمی را سریع وارد خانه می‌کنید، ناخواسته اطلاعات زندگی، وضعیت مالی، رفت‌وآمد و شرایط خانواده را در اختیارش می‌گذارید.

بعضی آدم‌ها برای دیدار نمی‌آیند؛ برای شناختن نقطه ضعف‌ها می‌آیند. قبل از شروع دوباره رفاقت، تحقیق کن. اگر کسی بعد از سال‌ها برگشته درباره وضعیت فعلی‌اش سوال کن، شغل و سبک زندگی‌اش را بشناس، بین اطرافیانش چه کسانی هستند، تغییر رفتارهایش را جدی بگیر. تحقیق کردن بی‌معرفتی نیست؛ امنیت شخصی است.

صمیمیت سریع ، زنگ خطر است. کسی که خیلی زود می‌خواهد وارد زندگی، خانه یا مسائل شخصی تو شود و مدام از احساسات رفاقتی استفاده می‌کند، باید با دقت بیشتری بررسی شود.



اعتماد واقعی زمان می‌خواهد. همه اطلاعات زندگی را در اختیار هر «داداشی» نگذار. مرد آگاه همه چیز را برای همه تعریف نمی‌کند. اطلاعات مالی، خانوادگی، برنامه‌های روزانه و ضعف‌های شخصی نباید راحت منتقل شوند.

خانواده را قربانی رودربایستی نکن. مسئول امنیت خانه بودن مهم‌تر از تعارف و رفاقت است. هر آشنایی قدیمی نباید سریع وارد حریم خانواده شود.

قانون مهم امنیت شخصی

«خاطره قدیمی، دلیل اعتماد امروزی نیست.»

آدم‌ها را با رفتار و شخصیت فعلی‌شان ارزیابی کن، نه فقط گذشته و خاطرات.

جمع‌بندی

در دنیای امروز امنیت شخصی فقط به معنی دوری از غریبه‌ها نیست؛ گاهی خطر از جایی می‌آید که اسمش را «داداش» می‌گذاریم. دوستی‌های قدیمی و خاطرات گذشته نباید باعث شود بدون شناختِ امروزِ افراد، درهای اعتماد و حریم زندگی را باز کنیم.

مرد آگاه نه بدبین است و نه ساده‌لوح؛ با احترام رفتار می‌کند اما قبل از اعتماد، بررسی می‌کند. زمان، تحقیق و مشاهده رفتار واقعی افراد بهترین ابزار برای سنجیدن یک «داداش» قدیمی است.

اصل مهم این است رفاقت ارزشمند است، اما امنیت و آرامش زندگی ارزشمندتر است.

فصل ۸

حضور در مهمانی؛ نگاه امنیتی و هوشیارانه

۱. قبل از قبول دعوت، «منبع دعوت» را بررسی کن: چه کسی دعوت کرده؟ چند سال است او را می‌شناسی؟ افراد حاضر در مهمانی چه تیپ شخصیتی دارند؟ محیط خانوادگی است یا ناشناس و ترکیبی؟ آیا سابقه درگیری، مصرف مواد، رفتارهای پرخطر یا حاشیه داشته‌اند؟

! نگاه امنیتی: در تفکر پلیسی، «محیط ناشناخته = ریسک ناشناخته». بیشتر آسیب‌ها از جایی شروع می‌شود که فرد فقط بر اساس هیجان تصمیم گرفته است.



۲. لوکیشن مهمانی را قبل از حضور بررسی کن : منطقه خلوت است یا شلوغ؟ مسیر خروج اضطراری دارد؟ ساختمان چند راه خروج دارد؟ آنتن موبایل آنجا ضعیف نیست؟ اطراف محل امنیت طبیعی دارد یا محیط ایزوله و بسته است؟

! نگاه کاراگاهی : افراد سودجو معمولاً مکان‌هایی را انتخاب می‌کنند که رفت و آمد کم باشد ، همسایه حساس نداشته باشد ، امکان کمک گرفتن سخت باشد.

قبل از مهمانی لوکیشن را بررسی کنید





لوکیشن
جای پرت
ممنوع



قبل از
مهمانی
لوکیشن
بررسی شود



راه های
ورودی و
خروجی
چک شود



اگر شک
داری
مهمانی نرو



اگر رفتی
نکات امنیتی
رعایت کن

۳. اولین حضور ، سطح احتیاط بالا یعنی بیشتر باید احتیاط کنی : اگر اولین بار است دعوت می‌شوی تنها نرو ، ساعت ورود و خروجت را مشخص کن ، مدت طولانی نمان ، وابسته به ماشین یا وسیله دیگران نشو.

! اصل امنیتی : «کنترل خروج» مهم‌تر از «ورود» است. یعنی همیشه باید بتوانی مستقل محل را ترک کنی.



امنیت شخصی

در مهمانی‌ها و دورهمی‌ها

هوشیار باش، انتخاب با توست

اصول طلایی امنیت شخصی



فشار جمعی
= خطر پنهان

اگر برای انجام کاری تحت فشار قرار می‌گیری، مراقب باشی. به آهستگی اجباری نیست.



خروج زود هنگام
نشانه صفق تپست

اسلامت و امنیت تو اولویت اول است



اطلاعات شخصی
را محدود کن

آدرس، محل، کار، شماره تلفن و برنامه‌هایت را با افراد ناشناس در میان نلنگار



مشاهده، تجلیل
تصمیم

محیط را ارزیابی کن، نشانه‌ها را بشناس و تصمیم درست بگیر

اگر احساس خطر کردی



فاصله ایجاد کن
1

از موقعیت یا فرد مشکوک دور شو



کمک بخواد
7

با فرد مورد اعتماد یا پرسنل مجموعه تماس بگیر



مکان امن پیدا کن
2

به جمع یا محیطی برو که امنیت بیشتری دارد



تماس اضطراری
4

در صورت نیاز با شماره‌های اضطراری تماس بگیر

راه خروج را همیشه بدان

تزدیک‌ترین خروجی اضطراری را شناسایی کن

رفتار غیرنهادی را جدی بگیر

افراد غیرنهادی برای توجه نداشتن می‌توانند از بهانه‌های خطر استفاده کنند

هوشیار دوربیهای مخفی باش

برخی افراد بدون اجازه لسن ممکن شما را فیلم‌برداری کنند

به زبان بدن توجه کن

رفتار تمامی تلجمی، ایستادن بیش از نزدیک نزدیک با نگاه خیره نوانند هشدار باشد

درها و مسیرها را بررسی کن

وورودی و خروجی‌ها را بشناس و از قفل بودن درها مطمئن شو

امنیت شخصی، مسئولیت شخصی است.
هوشیار باش و از خودت مراقبت کن

SOS
شماره‌های اضطراری
پایس، 110 | اورژانس | 115 آتشی نشانی 125

۴. اشیای قیمتی همراه نبر : مثل طلا ، ساعت گران ، پول زیاد ، لپ تاپ ، مدارک اضافی ، اطلاعات خصوصی داخل گوشی بدون قفل.

! نگاه پلیسی : سرقت های مهمانی معمولاً توسط غریبه کامل انجام نمی شود. اغلب توسط افراد آشنا یا افرادی که از وضعیت محیط سوءاستفاده می کنند رخ می دهد.

با وسایل گران قیمت مهمانی یا دورهمی نروید

۱



✓

ساده بری
کمتر تو خطری

۲



همه کارت ها
همراهت نباشه

۳



برای احتیاط مقدار لازم
همراهت باشه

۴



مهمانی و دورهمی نبر

۵



گوشی گران نبر

۶



همراه داشتن طلا ممنوع



۵. موقع ورود، محیط را اسکن کن :یک فرد باهوش فقط مهمانی را نمی بیند؛ محیط را تحلیل می کند. به این موارد دقت کن : چه کسانی رفتار غیرعادی دارند؟ چه کسی بیش از حد مراقب دیگران است؟ چه کسی سعی می کند اعتماد سریع بگیرد؟ چه کسی اصرار به نوشیدنی یا مصرف چیزی دارد؟ آیا کسی بیش از حد سوال شخصی می پرسد؟

⊗ نگاه امنیتی : رفتارهای غیرعادی معمولاً قبل از حادثه دیده می شوند.



۶. نوشیدنی و خوراکی را بدون نظارت رها نکن : لیوان خودت را با لیوان دیگران جابه جا نکن. نوشیدنی باز از افراد ناشناس نگیر. اگر طعم، بو یا حالت غیرعادی داشت مصرف نکن.

⊗ اصل پلیسی : بعضی آسیب‌ها در چند دقیقه و با یک بی احتیاطی اتفاق می افتند.

نوشیدنی با بوی مشکوک ممنوع



به همه حتی دوست صمیمی **اعتماد نکن**

۷. اطلاعات شخصی منتشر نکن : در مهمانی آدرس خانه ، وضعیت مالی ، رمزها ، عکس خصوصی ، برنامه سفر تنهایی خانه را مطرح نکن.

⊗ نگاه اطلاعاتی : افراد سوءاستفاده گر اول اطلاعات جمع می کنند، بعد اقدام می کنند.

۸. لوکیشن و وضعیت را به فرد مطمئن اطلاع بده : هوشمندانه عمل کن. لوکیشن زنده برای فرد مطمئن بفرست ، اسم میزبان را بگو ، ساعت تقریبی خروج را اطلاع بده ، اگر شرایط تغییر کرد پیام کوتاه رمزدار داشته باش.

مثال: «اگر فقط نوشتم “خسته شدم”، یعنی تماس بگیر.»

این روش در امنیت شخصی بسیار استفاده می شود.

۹. رفتارهای هشداردهنده را جدی بگیر : اگر دیدی درها قفل می شوند ، گوشی ها جمع می شوند ، فضا ناگهان بسته و کنترل شده می شود ، افراد پرخاشگر می شوند ، مصرف مواد یا رفتارهای خطرناک شروع شد ، بدون بحث، آرام و سریع محیط را ترک کن.

⊗ اصل نظامی : «خروج زود هنگام بهتر از گرفتار شدن دیر هنگام است.»

۱۰. احساس بد را نادیده نگیر : بعضی خطرهای هنوز اتفاق نیفتاده‌اند، اما ذهن آن‌ها را حس می‌کند. اگر حس ناامنی داری ، فضا غیرعادی است ، رفتارها مصنوعی است ، حس می‌کنی تحت فشار قرار گرفته‌ای ، همان لحظه فاصله بگیر.

⊗ نگاه کاراگاهی : بسیاری از قربانیان گفته‌اند «قبلش حس بد داشتیم، ولی جدی نگرفتیم.»

۱۱. وابسته به دیگران برای بازگشت نباش : پول مسیر برگشت داشته باش ، اینترنت و شارژ موبایل کافی داشته باش ، اپلیکیشن حمل‌ونقل آماده باشد ، مسیر امن برگشت را از قبل بدان.

⊗ اصل امنیت : «کسی که راه خروج ندارد، آسیب‌پذیرتر است.»

۱۲. در جمع ناشناس، آرام اما غیرقابل سوءاستفاده باش : بیش از حد صمیمی نشو ، اطلاعات اضافه نده ، هیجان زده تصمیم نگیر ، تحت تأثیر جو جمع نرو. هوشیاری یعنی مودب باشی، اما ساده لوح نباشی.

۱۳. مراقب ثبت تصویر و فضای مجازی باش : همه افراد قابل اعتماد نیستند. هر عکس یا فیلم ممکن است ذخیره شود. انتشار ناخواسته می تواند بعدها مشکل ایجاد کند.

⊗ نگاه اطلاعاتی : امروزه بسیاری از آسیب ها دیجیتالی هستند، نه فیزیکی.

۱۴. اگر شرایط ناامن شد، قهرمان بازی نکن : وارد درگیری نشو ، تحریک نکن ، بحث را طولانی نکن ، اولویت خروج امن.

⊗ در آموزش های امنیتی : «زنده و سالم خارج شدن، موفقیت است.»

۱۵. اصل طلایی امنیت شخصی : امنیت یعنی قبل از خطر فکر کنی،

فصل ۹

تهدیدات واقعی که آقایان معمولاً دست کم می گیرند

بسیاری از مردها فکر می کنند «چیزی همراه ندارم، کسی با من کاری ندارد.» اما در پرونده های واقعی ثابت شده که این تصور کاملاً اشتباه است. خفت گیری های جدید، ارزش وسیله را هدف نمی گیرند؛ بلکه ارزش معامله ای را که از قربانی می توانند بکشند.

در الگوهای اخیر، قربانی فقط به دلیل پوشش تمیز و مرتب، مدل مو آراسته، کیف دستی یا نسل جدید گوشی (حتی اگر خاموش بود)، شباهت به فردی دیگر (هدف اشتباه)، تنها بودن در زمان کم تردد، انتخاب شده است. این یعنی نیاز نیست پولدار باشید؛ نیاز نیست وسیله گرانی همراه داشته باشید. گاهی فقط «تصور» سارق کافی است.

نمونه واقعی از پرونده های جدید اخاذی لحظه ای

این الگو دقیقاً در چند شهر گزارش شده و پلیس نیز از آن غافلگیر شده است :

مرحله ۱. توقف و کنترل قربانی : سارق با تهدید سرد یا گرم، قربانی را در نقطه خلوت متوقف می کند و فوری گوشی، کارت بانکی، کد پویا، رمز کارت را می گیرد.

اما هدف اصلی چیز دیگری است.

مرحله ۲. سناریوی واریز پول از خانواده : آنها قربانی را مجبور می کنند یکی از اعضای درجه یک خانواده برایش مبلغ مشخصی واریز کند. اگر خانواده علت را می پرسند، این سناریو را دیکته می کنند : «با ماشین زدم به ماشین مدل بالا؛ طرف الان پول نقد می خواد وگرنه پلیس میاره.» این سناریو باورپذیر است. چون ناگهانی ، پر از استرس ، امکان پذیر برای هر کسی است.

مرحله ۳. سوخت کردن پول : مبلغ به حساب واسطه می نشیند ، اما برداشت نمی شود. در بسیاری از پرونده ها مشاهده شده با آن پول از فروشگاه های اینترنتی اجناس خرد می خردند تا قابل ردیابی نباشد.

مرحله ۴. رهاسازی قربانی : بعد از واریز و خرید ، قربانی را در محلی خلوت رها می کنند ، تمام وسایلش را می برند ، گاهی آسیب فیزیکی هم زده اند ، گوشی خاموش یا سیم کارت شکسته می شود. در این مرحله، زمان طلایی شناسایی سارق از دست رفته.

چرا مردها بیشتر در معرض این نوع پرونده هستند؟

به دلیل :

- حضور بیشتر در همه ساعات شبانه روز
- تصور «قوی بودن» و «برای من اتفاق نمی افتد»
- حمل کارت های بانکی و رمز پویا
- حمل ابزار کاری (گوشی، لپ تاپ، مدارک، موتور)
- کار کردن در ساعات خطرناک: نیمه شب، گرگ و میش، نقاط خلوت
- مجرم ها دقیقاً همین اعتماد به نفس را شکار می کنند.



توصیه‌های پلیسی برای پیشگیری (کاملاً کاربردی و واقعی)

۱) رمز اضطراری خانوادگی تعیین کنید : یک «کلمه رمز» بسازید که فقط اعضای خانواده بدانند. وقتی تماس گرفتید و رمز را نگفتید ، یعنی شما در شرایط تهدید هستید.

نمونه رمزهای مناسب :

- یک جمله نامرتب: مثلاً «کلید پشت گلدونه»
- یک اسم رمز مشترک دوران کودکی
- یک کلمه که در مکالمه معمولی استفاده نمی‌شود

خانواده ها باید بدانند اگر نبود ، پیگیری نکنند. بلافاصله پلیس را در جریان بگذارند. این مهم‌ترین سپر امنیتی است.

۲) هیچ‌وقت زیر فشار تهدید، رمز کارت و رمز پویا ندهید : به خانواده هم آموزش دهید اگر شخصی گفت «پول بزن چون تصادف شده» فقط وقتی معتبر است که ویدئوکل با چهره واضح باشد یا رمز خانوادگی گفته شده باشد.

۳) مسیرهای خلوت و ساعات کم‌تردد را حداقل استفاده کنید : مکان‌های پرریسک مثل کوچه‌های فرعی ، پارکینگ‌های طبقاتی خلوت ، جاده‌های کم‌نور ، پل‌های عابر کم‌رفت‌وآمد ، کنار فضای سبز خلوت.

(۴) گوشی را در دست نگیرید : یکی از رایج ترین محرک های خفت گیری همین است.

(۵) برای برداشت پول یا تماس های بانکی به نقطه شلوغ بروید : در چند پرونده، قربانی کنار خیابان خالی مجبور به انتقال شده.

(۶) اگر احساس کردید تحت تعقیب هستید به جای سرعت گرفتن ، وارد سوپرمارکت ، پمپ بنزین یا داروخانه شوید ، از یک مرد یا نگهبان بخواهید لحظه ای کنار شما بایستد. این رفتار ۹۰٪ سارق ها را منصرف می کند.

(۷) همیشه یک خط اعتباری جدا برای کارهای بانکی داشته باشید : کارت اصلی و پول اصلی را اصلاً همراه نبرید.

(۸) لوکیشن زنده با یک نفر قابل اعتماد : داشته باشید که بتونه کمک و راهنمای خوبی باشه

جمع‌بندی

هدف امروز خفت‌گیری‌ها وسیله نیست، ارزش نقدی قابل استخراج از قربانی است. این مدل جرم، آقایان را بیشتر هدف قرار می‌دهد چون دیرتر بیرون‌اند، اعتماد به نفس بالاتری دارند، بیشتر ابزار و کارت همراه دارند.

راهکار واقعی:

رمز خانوادگی + آموزش درست به خانواده + انتخاب مسیر امن + عدم نمایش وسایل.

توصیه امنیتی بسیار مهم

اگر تحت تهدید مجبور شدید با یکی از اعضای درجه یک خانواده تماس بگیرید و درخواست انتقال پول کنید، با یک تکنیک ساده می‌توانید آن‌ها را بدون لو رفتن، از وضعیت خطر آگاه کنید.

تکنیک: «حساب غیرواقعی» + «درخواست اطلاعات دقیق»

(۱) حساب بانکی خیالی معرفی کنید: وقتی با تهدید مجبور شدید به خانواده یا نزدیکان زنگ بزنید و بگویید «پول واریز کنید.» به جای گفتن کارت اصلی خودتان، نام یک کارت یا حسابی را بگویید که اصلاً وجود ندارد. مثلاً «از کارت ملل قرمز برام بزن، بقیه کارت‌هام موجودی نداره.»، «از حساب صادرات با طرح قدیمی بزن، اون یکی کارت‌هام مسدود شده.»، «از کارت مشکي هدیه بزن، عجله کن.»

این باعث می‌شود خانواده فوراً بفهمند این حساب وجود ندارد ، او تحت فشار و تهدید است ، نباید پولی واریز کنند ، باید در سکوت با پلیس ارتباط بگیرند ، بدون اینکه مهاجم متوجه شود.

۲) درخواست نام، نام خانوادگی و شماره شبا از مهاجم : وقتی مهاجم می‌گوید: «به خانواده بگو پول بزن» شما در ظاهر همکاری کنید اما بگویید «نام و نام خانوادگی صاحب حساب و شماره شبا رو بگو تا اشتباه نزن.»

از نظر مهاجم، این کاملاً منطقی است. اما از نظر امنیتی خانواده می‌تواند بلافاصله این اطلاعات را برای نیروی انتظامی گزارش دهد. در بسیاری از پرونده‌ها، همین داده‌ها سرنخ اصلی بوده. فرد مهاجم حتی متوجه نمی‌شود که دارد اطلاعات هویتی می‌دهد

۳) خانواده باید در پاسخ چه بگویند؟ : وقتی مهاجم دوباره تماس بگیرد و بپرسد «چرا واریز نکردید؟» فرد خانواده باید با آرامش و طبیعی بگوید «مشکل از سیستم بود.» ، «خطا داد، دارم دوباره می‌زنم.» ، «کد امنیتی نیومد، چند دقیقه صبر کن.»

این پاسخ‌ها کاملاً معمولی هستند و شک ایجاد نمی‌کنند. اما زمان طلایی برای پلیس فراهم می‌کنند.

نکته طلایی

هرگز در تماس تهدیدی، خانواده نباید پرسند چی شده؟ کجایی؟ چرا این‌طوری حرف می‌زنی؟ این‌ها مهاجم را حساس می‌کند. فقط باید «همکاری ظاهری» نشان دهند.

جمع‌بندی کاربردی

این روش یک تکنیک امنیتی بسیار هوشمندانه و کاملاً مؤثر است :

- مهاجم فکر می‌کند شما همکاری می‌کنید
- خانواده فوراً می‌فهمد خطر وجود دارد
- پولی جابه‌جا نمی‌شود
- اطلاعات مهم از مهاجم ثبت می‌شود
- زمان کافی برای اقدام پلیسی به‌دست می‌آید
- مهاجم هیچ‌چیزی متوجه نمی‌شود

این دقیقاً همان چیزی است که در شرایط تهدید به آن نیاز دارید. ظاهراً همکاری، در عمل نجات.

فصل ۱۰

آموزشی زبان بدن

۱. زبان بدن فرد مرموز

✓ نشانه‌ها :

- نگاه‌های کوتاه و سریع
- بدن نیمه چرخیده
- دست‌ها نزدیک بدن
- صورت کم‌احساس

آیتم ۱ - زبان بدن فرد مرموز

مشاهده محیط

به اطراف توجه دارد
و محیط را زیر نظر
می‌گیرد.

نگاه کوتاه و سریع

نگاه‌های کوتاه و سریع،
حس کنجکاوی و رازآلودی
ایجاد می‌کند.

بدن نیمه چرخیده

بدن را کمی به طرف
دیگر چرخانده است
که حس احتیاط و
رازآلودی را نشان می‌دهد.

دست‌ها نزدیک بدن

یا در جیب

دست‌ها در جیب یا نزدیک
بدن قرار دارند که نشان‌دهنده
کنترل، اعتماد به نفس و
محدود بودن اطلاعات است.



۲. زبان بدن فرد مشکوک

✓ نشانه‌ها :

- نگاه مداوم به اطراف
- سر در حال چرخش
- بی‌قراری پاها
- لمس صورت یا گردن

⊗ برداشت امنیتی : فرد در حال بررسی محیط یا ارزیابی فرصت است.

- تصویر پیشنهادی : مردی در محیط خیابان یا راهرو ، سر کمی بالا و در حال نگاه به اطراف ، یک دست روی گردن یا صورت ، حالت بدن ناپایدار.

آیتم ۲: زبان بدن فرد مشکوک



۳. زبان بدن سارق قبل از اقدام

✓ نشانه‌ها :

- نگاه مستقیم به کیف یا موبایل
- نزدیک شدن بیش از حد
- بدن کمی خم به جلو
- دست‌ها آماده حرکت

آیتم ۳: زبان بدن سارق قبل از اقدام



⊗ برداشت امنیتی : فرد در مرحله انتخاب و نزدیک شدن به هدف است.

- تصویر پیشنهادی : مردی با نگاه ثابت به کیف فرد دیگر ، قدم آرام و مخفیانه ، بدن به سمت جلو متمایل ، حالت چهره متمرکز.

۴. زبان بدن فرد مطمئن و امن

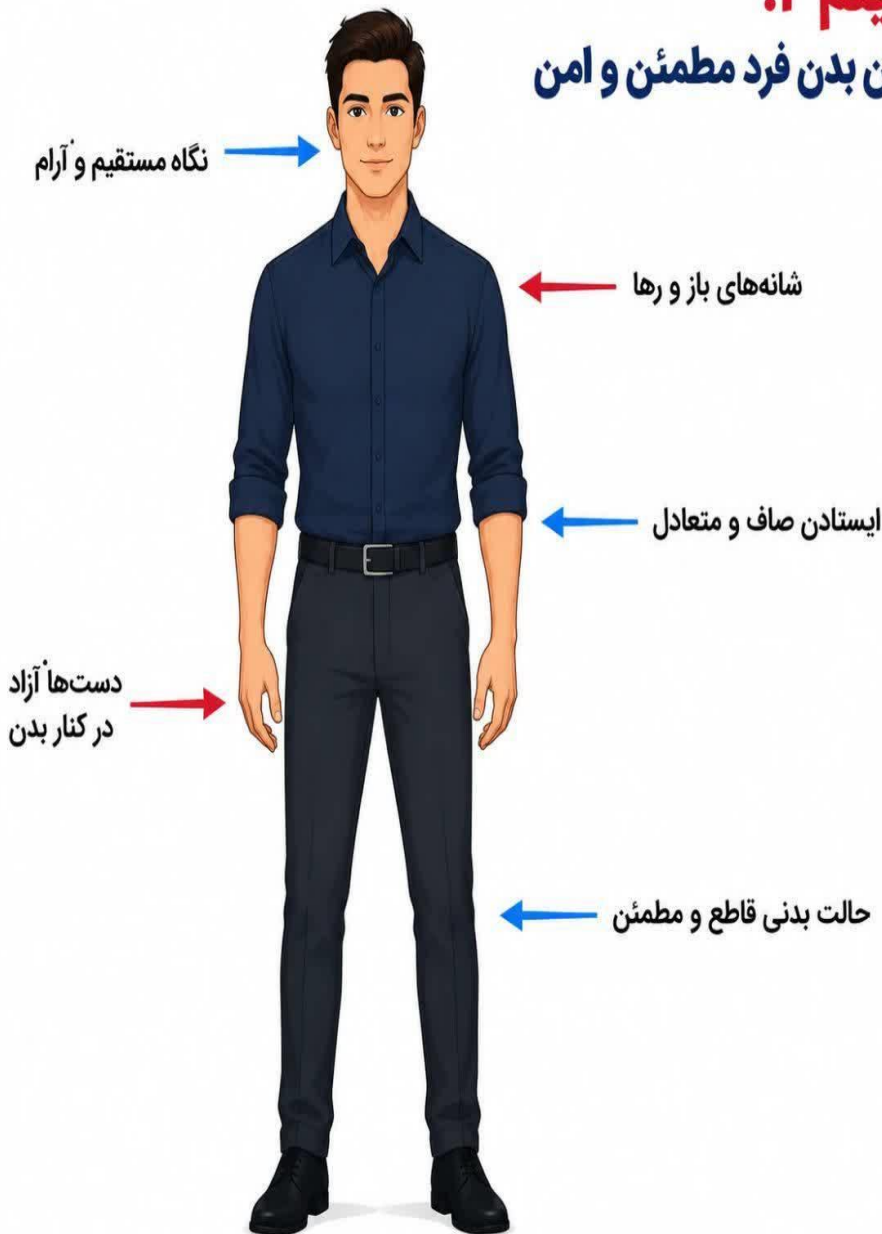
✓ نشانه‌ها :

- ایستادن صاف
- نگاه آگاهانه به محیط
- حرکات کنترل شده
- فاصله مناسب با دیگران

- برداشت امنیتی : این حالت معمولاً نشانه کنترل، آمادگی و اعتماد به نفس است.

- تصویر پیداشنهادی : مردی با شانه‌های باز ، نگاه مستقیم و آرام ، دست‌ها آزاد در کنار بدن.

آیتم ۴: زبان بدن فرد مطمئن و امن



۵. زبان بدن فرد مضطرب

✓ نشانه‌ها :

- حرکات سریع و ناهماهنگ
- لمس مکرر دست‌ها
- نگاه ناپایدار
- جمع کردن شانه‌ها

آیتم ۵: زبان بدن فرد مضطرب



- برداشت امنیتی : ممکن است فرد از موقعیت ناراحت یا نگران باشد.

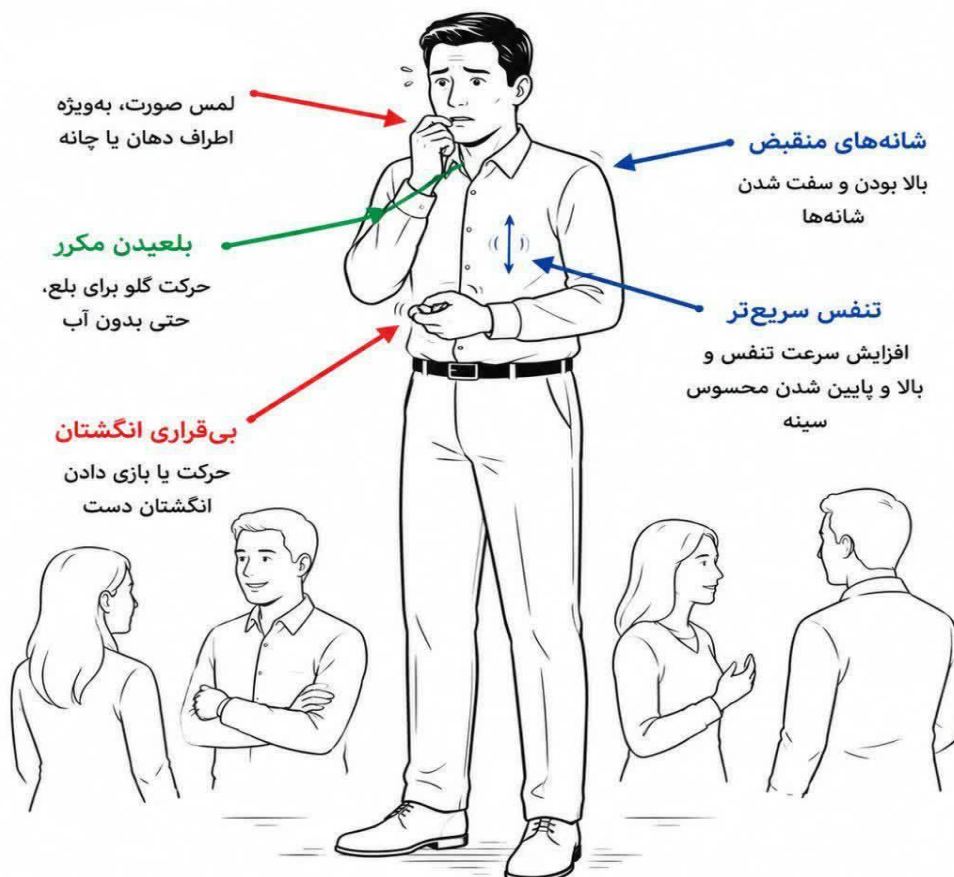
- تصویر پیشنهادی : مردی با شانه‌های جمع شده ، نگاه پایین ، دست‌ها در هم قفل شده ، حالت فشرده بدن.

تشخیص اینکه در یک جمع چه کسی احتمالاً سرقت کرده فقط با زبان بدن ممکن است سرنخ بدهد، اما به تنهایی دلیل قطعی نیست. در رفتارشناسی امنیتی همیشه از اصل «خوشه نشانه‌ها» استفاده می‌شود؛ یعنی چند علامت همزمان + شرایط موقعیت. در چنین موقعیتی معمولاً به این الگوها توجه می‌کنند :

۱. افزایش ناگهانی استرس : وقتی موضوع سرقت مطرح می‌شود، فردی که درگیر بوده معمولاً واکنش استرسی شدیدتری نشان می‌دهد. اگر این رفتار در لحظه مطرح شدن سرقت شروع شود ارزش تحلیلی بیشتری دارد.

● نشانه‌های احتمالی : خشک شدن دهان و بلعیدن مکرر آب دهان ، لمس زیاد صورت یا بینی ، بازی با انگشتان یا اشیا ، تغییر سریع در حالت تنفس.

آیتم ۱ : افزایش ناگهانی استرس



۲. تغییر در نگاه و تماس چشمی : افراد در چنین موقعیتی معمولاً دو الگوی متفاوت دارند. هر دو حالت اگر ناگهانی و غیرعادی باشند قابل توجه هستند.

الگوی اول (اجتناب) :

- پایین انداختن نگاه
- نگاه کوتاه و سریع
- نگاه کردن به در یا خروجی

الگوی دوم (تماس چشمی بیش از حد) :

- خیره شدن طولانی برای طبیعی جلوه دادن خود

آیتم ۲: تغییر در نگاه و تماس چشمی



۳. رفتارهای خودآرام‌سازی : این رفتارها در روانشناسی به آن‌ها رفتارهای آرام‌کننده بدن گفته می‌شود. مثل مالیدن گردن ، لمس پشت سر ، کشیدن لباس یا یقه ، مالیدن دست‌ها. بدن تلاش می‌کند استرس داخلی را کاهش دهد.

آیتم ۳: رفتارهای خودآرام‌سازی

 ۱. لمس گردن لمس یا مالش گردن می‌تواند نشانه‌ای از استرس یا نیاز به آرامش باشد.	 ۲. مالیدن دست‌ها مالیدن دست‌ها می‌تواند نشان‌دهنده اضطراب یا تلاشی برای کاهش تنش باشد.
 ۳. لمس پشت سر قرار دادن دست روی پشت سر می‌تواند نشانه‌ای از نیاز به آرامش یا مگت باشد.	 ۴. کشیدن یقه یا لباس کشیدن یقه یا لباس می‌تواند نشانه‌ای از احساس ناراحتی یا نیاز به تنفس بیشتر باشد.

۴. کنترل بیش از حد رفتار : بعضی افراد برای پنهان کردن اضطراب سعی می کنند بیش از حد طبیعی و آرام باشند. نشانه هایی مثل بدن بسیار ساکن ، دست ها ثابت ، لبخند مصنوعی ، پاسخ های سریع و آماده. به این حالت ، کنترل افراطی بدن گفته می شود.

آیتم ۴: کنترل بیش از حد رفتار

۱ ایستادن بسیار خشک  - سر ثابت و بدون حرکت - شانه ها بالا و بدون حرکت طبیعی - قفسه سینه منقبض و بدن کاملاً صاف - پاها به هم چسبیده و بدون انعطاف نشانه های تنش، اضطراب یا تلاش برای کنترل بیش از حد فضا	۲ لبخند مصنوعی  - چشم ها در لبخند درگیر نمی شوند - لبها بیش از حد کشیده شده اند - لبخند دائمی و بدون تغییر طبیعی لبخندی که واقعی نیست، می تواند حس عدم صداقت ایجاد کند
۳ دست ها بیش از حد کنترل شده  - عدم حرکت دست ها در هنگام صحبت - دست ها محکم به هم فشرده شده اند - هیچ تغییر موقعیت یا ژست طبیعی وجود ندارد نشان دهنده استرس، احساس ناامنی یا تلاش برای پنهان کردن احساسات	۴ تماس چشمی بیش از حد  - خیره شدن طولانی و بدون پلک زدن طبیعی - نگاه بیش از حد متمرکز و کنترل شده - ایجاد حس فشار یا تهدید در طرف مقابل تماس چشمی متعادل نشانه ای اعتماد است، اما افراط در آن اثر معکوس دارد

نکته بسیار مهم در امنیت شخصی

برای تحلیل حرفه‌ای باید سه چیز را با هم دید :

۱. خوشه نشانه‌ها (چند علامت همزمان)

۲. تغییر رفتار نسبت به حالت عادی فرد

۳. زمان بروز نشانه‌ها (مثلاً دقیقاً هنگام مطرح شدن سرقت)

بدون این سه مورد، زبان بدن فقط یک سرخ است نه اثبات.

جمع‌بندی

تحلیل زبان بدن کاری تخصصی است و نیاز به آموزش، تجربه و دقت دارد. مطالب این بخش صرفاً برای افزایش آگاهی ارائه شده است. بنابراین در موقعیت‌های حساس، از قضاوت عجولانه بر اساس چند نشانه خودداری کنید؛ زیرا برداشت نادرست از زبان بدن می‌تواند باعث اشتباه و پشیمانی شود.

فصل ۱۱

وقتی از «امنیت شخصی» صحبت می‌کنیم، در واقع از یک مسئولیت فردی سخن می‌گوییم. امنیت مفهومی نیست که تنها بر عهده نهادها یا دیگران باشد؛ بلکه هر فرد در زندگی روزمره خود نقشی اساسی در حفظ آن دارد. توجه به رفتارها، تصمیم‌ها و عادت‌های کوچک می‌تواند از بسیاری از خطرات و حوادث جلوگیری کند و محیطی امن‌تر برای خود و اطرافیان فراهم سازد.

واقعیت این است که بخش قابل توجهی از حوادث نه به دلیل شرایط پیچیده، بلکه بر اثر بی‌توجهی به نکات ساده ایمنی رخ می‌دهد. آگاهی و رعایت اصول ابتدایی می‌تواند تفاوت بزرگی در پیشگیری از خطرات ایجاد کند.

در حقیقت، بیش از نیمی از حوادث به دلیل سهل‌انگاری خود ما به وجود می‌آید. در ادامه به تعدادی از این موارد اشاره می‌کنم تا با مطالعه آن‌ها بتوانید از این الگوها در زندگی روزمره استفاده کرده و در خانواده خود به نمونه‌ای مناسب برای رعایت امنیت شخصی تبدیل شوید.

⊗ وضعیت غیرایمن

بی‌توجهی به اصول اولیه امنیت شخصی می‌تواند فرد را در معرض خطرات ناگهانی قرار دهد. استفاده از تلفن همراه در خودرو با شیشه پایین یا درِ باز، تمرکز و تسلط فرد بر محیط اطراف را کاهش داده و فرصت مناسبی برای سوءاستفاده افراد سودجو

ایجاد می کند. رعایت نکردن این نکات ساده، احتمال سرقت و بروز حوادث ناخواسته را افزایش می دهد. امنیت شخصی زمانی حفظ می شود که در موقعیت های روزمره نیز هوشیاری و دقت لازم را داشته باشیم.

راه غیر ایمن

سهل انگاری



خطر همیشه در کمین

✓ وضعیت ایمن

رعایت اصول ساده اما مهم ایمنی، نقش تعیین کننده‌ای در حفظ امنیت شخصی دارد. بستن درهای خودرو، بالا بودن شیشه‌ها و حفظ هوشیاری هنگام استفاده از تلفن همراه، از اقداماتی است که می‌تواند احتمال سوءاستفاده افراد فرصت طلب را به حداقل برساند. توجه به این نکات نه تنها از بروز خطرات احتمالی جلوگیری می‌کند، بلکه الگویی مناسب برای ارتقای فرهنگ ایمنی در خانواده و جامعه نیز به شمار می‌آید.



استفاده از طلا و زیورآلات هنگام مسافركشی با موتور، می‌تواند فرد را در معرض سرقت‌های ناگهانی قرار دهد. در چنین شرایطی، افراد فرصت‌طلب ممکن است با نزدیک شدن از پشت یا در لحظه‌ای غافلگیرکننده اقدام به کشیدن گردنبنند یا ایجاد درگیری کنند که علاوه بر خسارت مالی، خطر آسیب جسمی و حتی سقوط از موتور را نیز به همراه دارد. رعایت احتیاط و پرهیز از استفاده از اشیای قیمتی در محیط‌های پرریسک، یکی از اصول مهم در حفظ امنیت شخصی است.



⊗ هشدار : در برخی سرقت‌ها، مجرمان با ایجاد درگیری یا دعوای ساختگی تلاش می‌کنند توجه افراد را جلب کرده و آن‌ها را در موقعیت نزدیک قرار دهند. در چنین شرایطی، افرادی که از زیورآلاتی مانند گردنبند طلا استفاده می‌کنند بیشتر در معرض هدف قرار گرفتن هستند.

! احتیاط : نزدیک شدن یا دخالت در چنین صحنه‌هایی بدون در نظر گرفتن خطرات احتمالی می‌تواند زمینه سوءاستفاده افراد فرصت‌طلب را فراهم کند.

✓ ایمنی : حفظ فاصله از درگیری‌های خیابانی، توجه به محیط اطراف و خودداری از نمایش اشیای قیمتی در اماکن عمومی، از مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه برای کاهش خطر سرقت و حفظ امنیت شخصی است.



گاهی افراد ناشناس با بهانه‌هایی مثل کمک در زمان خرابی خودرو سعی می‌کنند به داخل اتاق ماشین نزدیک شوند. ورود یک فرد غریبه به داخل خودرو می‌تواند فرصت مناسبی برای سرقت تلفن همراه، کیف پول یا سایر وسایل فراهم کند. بهتر است در چنین شرایطی فاصله ایمن را حفظ کنید و اجازه ندهید افراد ناشناس وارد اتاق خودرو شوند تا احتمال سرقت به حداقل برسد.



تگذار فرد غریبه وارد اتاق ماشین بشه



حضور غریبه = خطر سرقت اموال در خودرو

رها کردن خودرو با موتور روشن و شیشه پایین، حتی برای چند لحظه، می‌تواند فرصت مناسبی برای سرقت خودرو یا وسایل داخل آن ایجاد کند. رعایت چند ثانیه دقت و خاموش کردن خودرو هنگام ترک آن، یکی از ساده‌ترین اما مؤثرترین راه‌های پیشگیری از حوادث و حفظ امنیت شخصی است.

حتی برای چند لحظه ماشین روشن و شیشه پایین رها نکن



خطر مثل سایه دنبال شماست

سازمان بین المللی تکاور



اطلاعات تماس

روابط عمومی سازمان تکاور

شماره تماس:

۰۹۲۲۶۱۲۷۰۴۴

اینستاگرام:

@commando.company

یوتیوب:

@commando.compay

وبسایت:

www.commando-company.com