

سطح

1

آگاهی محیط از دیدگاه امنیت شخصی

ویژه بانوان قالیف : استاد اثناعشری



فصل ۱

نکات پوشش ایمن برای دختران از دیدگاه امنیت شخصی

۱. شال و روسری نباید دور گردن پیچیده شود. پیچیدن شال به دور گردن می تواند آن را به یک عامل خطر تبدیل کند. اگر کسی آن را بکشد ممکن است فرد تعادل خود را از دست دهد یا حتی دچار خفگی شود.

روش ایمن  شال آزاد و بدون پیچیدن دور گردن — ایمن تر برای حرکت سریع	روش غیرایمن  پیچیدن شال دور گردن — ایجاد نقطه کشش و خطر
---	---

۲. لباس خیلی گشاد یا خیلی بلند می تواند مانع حرکت سریع شود. در موقعیت خطر توانایی حرکت سریع بسیار مهم است. لباس هایی که بیش از حد بلند یا گشاد هستند هنگام بالا رفتن از پله ها یا دویدن مانع حرکت سریع و باعث زمین خوردن می شوند.

لباس مناسب برای حرکت سریع

ایمن



لباس مرتب
و راحت
=
حرکت بهتر



لباسی انتخاب کنید که
دست ها و پاهاى شما
برای حرکت آزاد باشند.



غیر ایمن



لباس خیلی
بلند یا گشاد
=
حرکت
سخت تر



لباس های بلند و گشاد
می توانند حرکت شما را
کند و خطرناک کنند.



۳. لباسهای با بند ، آویز یا تزئینات قابل کشیدن مناسب نیستند. بندهای بلند و آویزان یا تزئینات برجسته می توانند به راحتی بعنوان نقطه گرفتن توسط فرد مزاحم استفاده شوند.

غیر ایمن



اجزای قابل گیردن:

- بندهای بلند
- نخ و بند آویز
- منگوله و تزئینات
- قسمت‌های آزاد



ایمن



ویژگی‌های ایمن:

- بدون بند و آویز
- بدون منگوله
- بدون تزئینات
- لباس یکدست و ساده



۴. کفش مناسب نقش مهمی در ایمنی دارد. کفش های پاشنه بلند یا کفش هایی که با کفی لیز حرکت سریع را دشوار می کنند. کفش باید امکان دویدن ، تغییر جهت و حفظ تعادل را بدهد.

✗ غیر ایمن

کفش نامناسب
حرکت شما را کند
و خطر را بیشتر
می کند.



پاشنه بلند
تعادل را برهم می زند

کف سر لفرزنده
احتمال سر خوردن
را افزایش می دهد

کفش تنگ یا
غیر استاندارد
باعث درد و خستگی
و کاهش سرعت می شود

در شرایط خطر، هر ثانیه مهم است.
کفش نامناسب می تواند مانع نجات شما شود.

✓ ایمن

کفش مناسب
به شما کمک می کند
سریع، چابک و
ایمن حرکت کنید.



کفش راحت و انعطاف پذیر
برای حرکت سریع
و راحت

کف ضد لفرزش
برای حفظ تعادل
روی سطوح مختلف

سبک و استاندارد
برای کاهش خستگی
و افزایش چابکی

با کفش مناسب، آماده ی دفاع از خود
و حفظ ایمنی تان باشید.

نکته مهم:

در برنامه ی دفاع شخصی، انتخاب کفش مناسب به اندازه ی تمرین و آمادگی بدنی اهمیت دارد.

کفش مناسب = سرعت بیشتر + تعادل بهتر + امنیت بالاتر

۵. کیف های بزرگ و سنگین ، آزادی عمل و تحرک را کم می کند. کیف سنگین باعث کند شدن حرکت و درگیر شدن دست ها می شود. در شرایط اضطراری بهتر است دست ها آزاد باشند.

روش غیر ایمن



بند کیف دور گردن
می تواند نقطه خطر
و کشش باشد.

روش ایمن



بند کیف را دور گردن
نیندازید. آن را روی شانه
بیندازید و با کف دست
نگه دارید.

۶. زیورآلات بزرگ و آویزان می توانند خطر ایجاد کنند. گردنبندهای بلند و گوشواره های آویزان ممکن است کشیده شوند و باعث آسیب یا درد و از دست رفتن تمرکز فرد و ایجاد بی تعادلی در لحظه خطر شوند.

۶. زیورآلات بزرگ و آویزان، نقطه آسیب هستند



بدون زیورآلات
یا گوشواره کوچک،
امنیت بیشتر



گوشواره بزرگ
و آویزان باعث
ایجاد نقطه گرفتن
و خطر کشیدن
می شود



۷. موهای بلند و کاملاً باز می توانند نقطه گرفتن باشند. بستن ساده موها می تواند کنترل بیشتری ایجاد کند.

۷. موهای بلند و کاملاً باز می تواند نقطه گرفتن باشد



موهای بلند و کاملاً باز ممکن است در موقعیت خطر به نقطه گرفتن تبدیل شود.

بستن ساده موها و قرار دادن آن داخل شال یا مقنعه کنترل و ایمنی بیشتری ایجاد می کند.



آگاهی و آمادگی، بهترین ابزار پیشگیری است.

جمع بندی

• پوشش از دیدگاه امنیت شخصی

بهترین استایل ، استایلی است که زیبایی را با آمادگی همراه کند. پوششی که آزادی حرکت بدهد یعنی راحت راه بروید ، جلب توجه غیرضروری نکند و در عین آراستگی حس اقتدار ، هوشیاری و تسلط را منتقل کند.

پوشش های ایمن خطر به حداقل می‌رساند



آگاهانه لباس بپوشیم

فصل ۲

گفتار درست از دیدگاه امنیت شخصی

۱. قاطع و محکم صحبت کن : با صدای واضح و جدی بگو " نزدیک نشو " یا " کمک " تا طرف مقابل بداند مصمم هستی.

۱. قاطع صحبت کن

با صدای محکم و واضح حرف بزن

اصول برخورد ایمن

اعتماد به نفس
صاف بایستید، سر بالا
و نگاه مستقیم داشته باشید.

قاطعیت در کلام و زبان بدن
با صدایی محکم و آرام
«نه» بگویید و مرز خود
را مشخص کنید.

حفظ فاصله ایمن
همیشه فاصله مناسب
را حفظ کنید.

هوشیاری در محیط
به اطراف خود توجه کنید و
مسیری برای خروج داشته باشید.

110
در صورت خطر
به سرعت از محل دور شوید و
در صورت نیاز با 110 تماس بگیرید.

نزدیک نشوید

با قاطعیت و صدای محکم حرف زدن، به دیگران نشان می‌دهید که از خودتان دفاع خواهید کرد و مرزهای شخصی‌تان را جدی می‌گیرید.

۲. کوتاه و مستقیم حرف بزن : جملات طولانی نگو ، پیام باید سریع و روشن منتقل شود.

آیتم 2



چرا مهم است؟

با جملات کوتاه و قاطع،
پیام روشنی می‌دهید و
موقعیت را کنترل می‌کنید.



چی بگو؟

- ✓ بس کن
- ✓ نزدیک نشو
- ✓ دستت را بردار



نکته کلیدی

کوتاه، محکم و با اعتمادبه‌نفس
صحبت کنید.

جملات کوتاه استفاده کن



راهنمایی

با صدای واضح و قاطع صحبت کنید تا طرف مقابل پیام شما را جدی بگیرد.

۳. مرز‌گذاری واضح : به وضوح بگو (اینکار را متوقف کن) تا حد و مرز مشخص شود.

مرز خودت را اعلام کن



آیتم ۳



از خودت
محافظت کن



هوشیار باش



با اعتماد به نفس
عمل کن



آماده، قوی، ایمن



با صدای قاطع بگو «نه»، فاصله‌ات را حفظ کن
و به طرف مقابل نشان بده که جدی هستی.

۴. تحریک نکن : از توهین ، تمسخر یا تهدید غیر ضروری پرهیز کن تا درگیری تشدید نشود.

4

اصل چهارم

آرامش خودت را حفظ کن

آرامش، قدرتمندترین سلاح توست. ترس و وحشت، تصمیم‌گیری را مختل می‌کند.

در لحظه خطر.
نفس عمیق بکش:
ذهن خودت را
کنترل کن و
با **اعتماد به نفس**
عمل کن.



چرا مهم است؟

وقتی آرامش خودت را حفظ می‌کنی، بهتر فکر می‌کنی، سریع‌تر تصمیم می‌گیری و کنترل موقعیت در دست تو خواهد بود



چطور انجام دهیم؟

- نفس عمیق بکش
- نگاهت را متمرکز نگه دار
- بدنت را آماده و رها نگه دار
- با صدای محکم و مطمئن صحبت کن



به خاطر بسپار

آرامش به معنای ترس نداشتن نیست؛ یعنی با وجود ترس، کنترل خودت را از دست ندهی.



دفاع شخصی، حق طبیعی توست

هوشیار باش، آماده باش، ایمن باش

۵. درخواست کمک علنی : بلند بگو " کمک کنید " تا توجه اطرافیان جلب شود.

5

دفترچه آموزش دفاع شخصی برای بانوان



اصل پنجم

کنترل موقعیت با آرامش و هوشیاری

در بسیاری از موقعیت‌ها، حفظ آرامش و کنترل رفتار می‌تواند از شدت گرفتن خطر جلوگیری کند.

به خاطر بسپارید:

- ✓ صدای خود را آرام و محکم نگه دارید.
- ✓ با زبان بدن، مرز خود را مشخص کنید.
- ✓ از تقابل لفظی و حرکتی پرهیز کنید.
- ✓ در صورت امکان، از موقعیت دور شوید.

نکته کلیدی



هدف، خروج ایمن از موقعیت
و حفظ امنیت شماست.



به یاد داشته باشید

شجاعت به معنای درگیری نیست!
هوشمندی، آرامش و انتخاب درست،
بهترین ابزار دفاع از خود است.

زبان بدن موثر برای کاهش تنش



حفظ فاصله



ایستادن متعادل



دست‌های باز
(در سطح سینه)



نگاه آرام و مستقیم



حالت بدنی مطمئن

۶. حفظ فاصله امن : حداقل یک دست فاصله نگه دار تا زمان واکنش داشته باشی.



۷. بدن در حالت آماده باشد : ایستادن کمک می کند سریع واکنش نشان دهید.

۷. بدن در حالت آماده باشد

ایستادن متعادل و دست‌ها در وضعیت آماده،
به شما کمک می‌کند سریع‌تر واکنش نشان دهید

اصول حالت آماده



ایستادن متعادل

باها به اندازه عرض شانه باز
وزن بدن به طور مساوی
روی هر دو پا



دست‌ها در وضعیت آماده

دست‌ها کمی بالا و جلو
کف دست‌ها رو به بدن
آرنج‌ها نزدیک بدن



زانوها کمی خم

برای حفظ تعادل و آمادگی
برای حرکت سریع



هوشیار و آگاه باشید

محیط اطراف خود را زیر نظر
داشته باشید



اعتماد به تنفس داشته باشید
حالت بدنی مطمئن، احتمال حمله
را کاهش می‌دهد



بدن آماده، ذهن آماده را تقویت می‌کند و به شما کمک می‌کند
در موقعیت‌های خطر، بهترین تصمیم را بگیرید.

۸. به محیط توجه کن : راه خروج ، افراد اطراف و موانع را در نظر داشته باش.



۸. به محیط توجه کنید

-  مسیرهای خروج را شناسایی کنید
-  افراد اطراف را زیر نظر داشته باشید
-  موانع و محل های امن را تشخیص دهید

آگاهی از محیط، اولین گام برای حفظ امنیت شماست.

۹. اولویت با دور شدن از خطر است : هدف اصلی در دفاع شخصی ، حفظ امنیت است.

۹. اولویت با دور شدن از خطر است

هدف اصلی، فاصله گرفتن و رسیدن به نقطه امن است

خونسرد بمانید



مسیر امن را
انتخاب کنید



به سمت جمع یا
مکان روشن بروید



در رگیر نشوید،
دور شوید



در صورت نیاز
کمک بخواهید



آگاهی از محیط، اولین گام برای حفظ امنیت شماست.



۱۰. واکنش سریع و ساده داشته باش : اگر لازم شد دفاع کنی ، حرکت کوتاه و موثر انجام بده و سریع فاصله بگیر. رفتار درست در دفاع شخصی ، راه نجات شماست.

واکنش سریع برای رهایی

در برابر حمله‌های ناگهانی، سریع، قاطع و با اعتماد به نفس واکنش نشان دهید.

مراحل اقدام

1



ارزیابی سریع
موقعیت را سریع
بررسی کنید و
هوشیار باشید.

2



واکنش قاطع
با تمام قدرت
و بدون تردید
عمل کنید.

3



**هدف قرار دادن
نقاط حساس**
از ضربه به نقاط
حساس بدن مهاجم
استفاده کنید.

4



فاصله بگیرید
بعد از حمله، سریع
از موقعیت دور شوید
و خود را ایمن کنید.



اعتماد به نفس
بهترین سلاح شماست.



آمادگی امروز، امنیت فردا

قوی باشید، هوشیار باشید، ایمن بمانید.

جمع بندی

اصول رفتار و گفتار از دیدگاه امنیت شخصی

• ۱۰ اصل هوشمندانه برای مدیریت موقعیت های خطر

در موقعیت های خطر مهمترین مهارت حفظ آرامش و تصمیم گیری هوشمندانه است. آگاهی از محیط ، حفظ فاصله ایمن ، استفاده از گفتار قاطع و اجتناب از درگیری طولانی می تواند خطر را تا حد زیادی کاهش دهد. در چنین شرایطی هدف اصلی مقابله نیست بلکه حفظ امنیت ، خروج سریع از موقعیت و رسیدن به محیط امن است.

با بکارگیری این ۱۰ اصل ساده اما کاربردی می توان با اعتماد به نفس ، هوشیاری و واکنش سریع از بسیاری از موقعیت های نا امن عبور کرد. دفاع شخصی واقعی یعنی مدیریت هوشمندانه موقعیت پیش از تبدیل شدن آن به درگیری.

فصل ۳

روان شناسی افراد مشکوک از دیدگاه امنیت شخصی

۱. نگاه های ارزیاب و پیگیر : فرد به طور مکرر شما یا اطرافیان را نگاه می کند. انگار در حال بررسی است.

پیشگیری : مسیرتان را عوض کنید ، فاصله را حفظ کنید و نشان دهید متوجه حضور او شدید.

❌ رفتار غیرایمن





- عدم توجه به اطراف
- حواس پرتی با گوشی موبایل

آیتم ۱





- هوشیار و آگاه از محیط اطراف
- حفظ فاصله و نگاه کردن به اطراف

 همیشه محیط اطراف خود را زیر نظر داشته باشید و از حواس پرتی در مکان های عمومی خودداری کنید.

۲. نزدیک شدن تدریجی و بی دلیل ، کم کردن فاصله و نزدیک شدن به حریم شخصی شما.

پیشگیری : یک قدم عقب بروید و فاصله ایمن (حدود ۱ تا ۲ متر) را حفظ کنید.

نا امن



ایمن



نزدیک شدن تدریجی و بی دلیل

۳. حضور طولانی شخص در یک نقطه بدون هدف : در جایی مثل پارکینگ ، ایستگاه یا کنار خودروها ، مدت زیادی می ایستد و پرسه می زند.
پیشگیری : وارد محیط روشن تر شوید و ترجیحاً به سمت جمعیت حرکت کنید.

۳. حضور طولانی در یک نقطه بدون هدف

نا امن



ایمن



۴. زبان بدن شخص پنهانکار : دست ها در جیب ، پشت بدن یا زیر لباس ، بدن نیمه چرخیده یا آماده حرکت سریع.

پیشگیری : فاصله را بیشتر کنید و مسیر خروج خود را مشخص نگه دارید.

۴. زبان بدن پنهان مشکوک

نا امن



ایمن



۵. تغییر ناگهانی رفتار شخص وقتی متوجه نگاه شما می شود.

پیشگیری : تماس چشمی کوتاه و قاطع برقرار کنید و از او فاصله بگیرید.

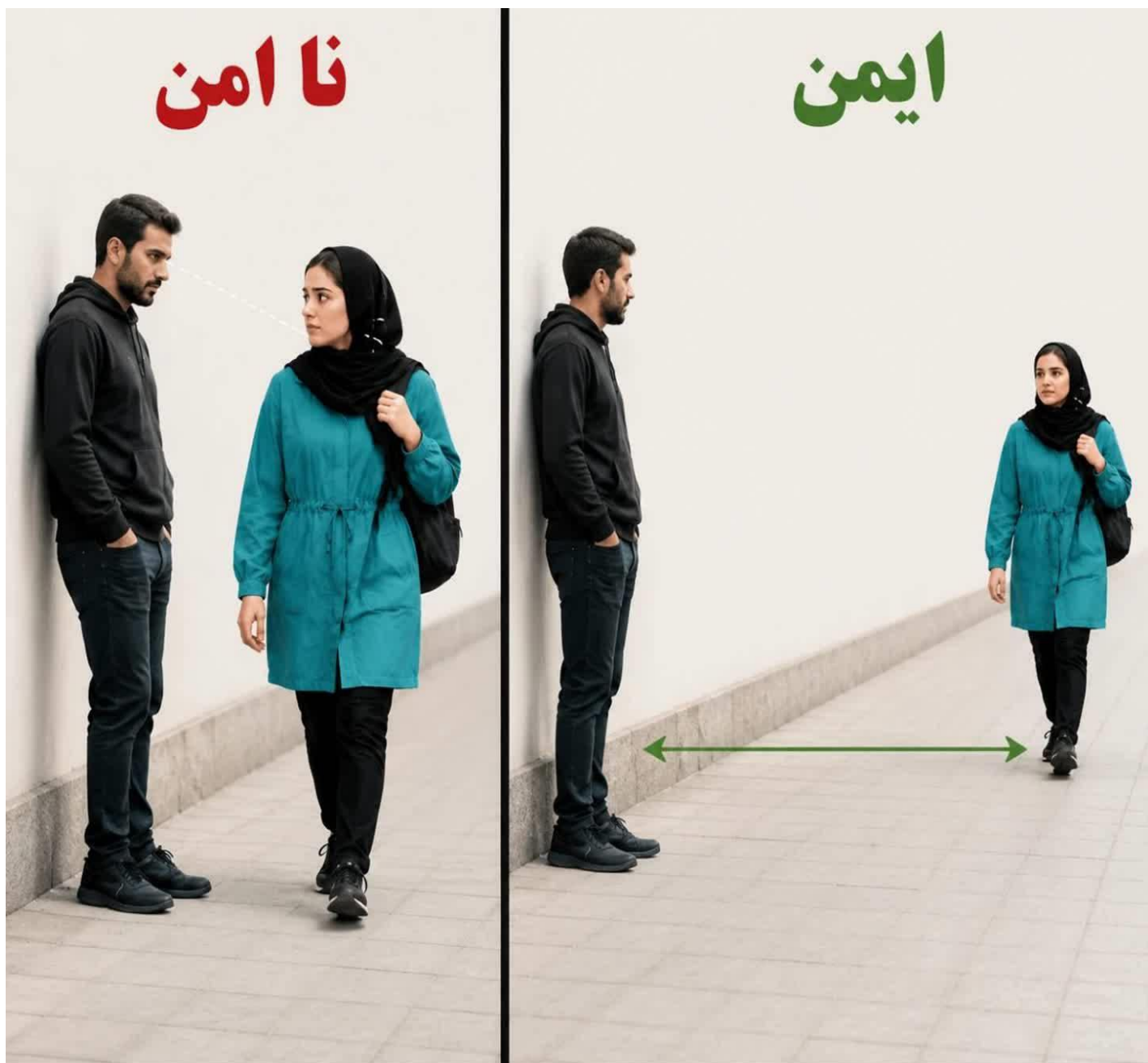
ناامن



ایمن



۶. استرس غیرعادی یا خونسردی اغراق آمیز شخص : فرد بسیار مضطرب است (حرکات سریع دست ، نگاه های کوتاه) یا بیش از حد آرام و مصنوعی رفتار می کند.
پیشگیری : به حس درونی خود اعتماد و موقعیت را ترک کنید.



۷. نقش قربانی یا فرد مظلوم بازی می کند : ممکن است با چهره ای مظلوم و داستانی احساسی همدلی شما را جلب کند.

پیشگیری : کمک را از فاصله امن ارائه دهید یا او را به پلیس یا افراد دیگر ارجاع دهید.

کسی خود را قربانی یا بی دفاع نشان می دهد تا نزدیک شود.

۷.



به نظر ناامن

او خود را بی دفاع یا در مشکل نشان می دهد
تا باعث جلب ترحم شود و فاصله را کم کند
و اعتماد شما را به دست آورد.

به نظر ایمن

فاصله خود را حفظ کنید و عجله ای برای کمک نداشته باشید.
قبل از نزدیک شدن، موقعیت را ارزیابی کنید
و در صورت نیاز از افراد یا مراکز کمک بخواهید.



همدلی خوب است، اما هوشیاری ضروری است.
فریب ظاهر و داستان های ساختگی را نخورید.

۸. درخواست کمک برای نزدیک شدن به شما : مثلاً می گوید " لطفا کمکم کن این وسیله را بردارم " یا " مسیر را به من نشان بده ".

پیشگیری : فاصله را حفظ کنید و کمک را بدون نزدیک شدن فیزیکی ارائه دهید.



۹. تلاش برای منحرف کردن توجه شما : ممکن است با صحبت ، سوال یا شوخی سعی کند حواس شما را از محیط یا وسایلتان دور کند.

پیشگیری : وسایل خود را نزدیک بدن نگه دارید و گفت و گو را کوتاه کنید.

نا امن



ایمن



۱۰. حرکت هماهنگ شخص با شما : وقتی مسیرتان را عوض می کنید ، او هم مسیر و سرعت خود را تغییر می دهد.

پیشگیری : به سمت مکان شلوغ یا یک فروشگاه بروید و در جمعیت بمانید.



جمع بندی

در امنیت شخصی مهمترین مهارت هوشیاری و پیشگیری است. اگر چند نشانه را همزمان در یک شخص دیدید ، بهترین اقدام حفظ فاصله ، رفتن به محیط امن و جلب توجه دیگران است. هدف درگیری نیست بلکه دور شدن سریع و ایمن از موقعیت خطر است.

رفتارهای مشکوک از دیدگاه امنیت شخصی

- نگاه های طولانی و ارزیاب
- نزدیک شدن بی دلیل به شما
- حضور یا پرسه زدن بی هدف اطراف
- حرکات و زبان بدن غیرعادی یا پنهانکار
- تغییر ناگهانی رفتار وقتی متوجه نگاه شما می شود
- تظاهر به عادی بودن برای پنهان کردن نیت
- جلب ترحم با نقش قربانی
- درخواست کمک یا آدرس برای نزدیک شدن
- ایجاد حواس پرتی برای غافلگیری
- حرکت یا مسیر هماهنگ با شما

فصل ۴

تا اینجا تلاش کردیم نگاه شما را نسبت به پوشش ایمن، گفتار درست و شناخت روان‌شناسی افراد مشکوک از دید دفاع شخصی تقویت کنیم. آنچه گفته شد صرفاً مجموعه‌ای از فنون نیست؛ بلکه نوعی آگاهی نسبت به رفتار، کردار و سبک حضور روزمره در جامعه است.

کسی که سلامت جسم و روان خود را ارزشمند می‌داند، طبیعی است که تمایلی به تجربه خاطرات تلخ و چالش‌های خیابانی نداشته باشد. پیشگیری همیشه هوشمندانه‌تر از درگیری است. به همین دلیل لازم است این اصول بارها مرور و تمرین شوند؛ تا جایی که به عادات‌های رفتاری هوشیارانه تبدیل شوند. عاداتی که باعث می‌شود فرد در محیط‌های اجتماعی با دقت، آرامش و کنترل بیشتری رفتار کند.

در نگاه عمومی، دفاع شخصی اغلب به فنون مبارزه و تکنیک‌های فیزیکی محدود می‌شود. اما واقعیت این است که دفاع شخصی واقعی از قبل از درگیری آغاز می‌شود؛ از نحوه پوشش، زبان بدن، نوع گفتار، انتخاب مسیر حرکت و حتی شیوه توجه به اطراف.

حتی اگر فردی از نظر فنی یک دفاع شخصی کار ماهر باشد، بی‌توجهی به رفتار، پوشش یا نشانه‌های محیطی می‌تواند او را در موقعیتی قرار دهد که ناخواسته دچار اشتباه یا بی‌تجربگی شود. بنابراین مهارت‌های فیزیکی تنها یک بخش از امنیت شخصی هستند، نه همه آن.

در این کتاب تلاش شده است سه ستون اصلی امنیت فردی معرفی شود :

۱. آگاهی محیطی : توانایی دیدن، تحلیل کردن و پیش‌بینی موقعیت‌های مشکوک پیش از تبدیل شدن به خطر.

۲. رفتار و حضور ایمن در جامعه : شامل پوشش مناسب، زبان بدن مطمئن، گفتار سنجیده و تصمیم‌گیری درست در موقعیت‌های اجتماعی.

۳. مهارت‌های عملی دفاع شخصی : تکنیک‌ها و تمرین‌هایی که در صورت اجبار به دفاع، به شما کمک می‌کند از خود محافظت کنید.

ترکیب این سه بخش در کنار آموزش اصولی زیر نظر مربیان آگاه و باتجربه، چیزی را شکل می‌دهد که می‌توان آن را «پکیج کامل امنیت شخصی» نامید. مجموعه‌ای از مهارت‌ها که هدف اصلی آن دوری از خطر، مدیریت موقعیت‌های پرتنش و حفظ سلامت جسم و روان است.

فصل ۵

در سال‌های اخیر، فضای مجازی پر شده از کلیپ‌های آموزشی رشته‌های مختلف ورزشی؛ به ویژه در حوزه دفاع شخصی. بسیاری از افراد با دیدن این ویدئوها تصور می‌کنند دفاع شخصی یعنی ایستادن روبه روی مهاجم و اجرای چند فن برای خنثی کردن حمله. این تصویر ساده شده، متأسفانه تا حد زیادی نتیجه آموزش‌های ناقص و گاهی نادرست برخی مربیان کم‌تجربه است که ماهیت واقعی دفاع شخصی را به درستی منتقل نکرده‌اند.

اما واقعیت دفاع شخصی چیز دیگری است.

دفاع شخصی قبل از آنکه مجموعه‌ای از فنون فیزیکی باشد، یک شیوه تفکر، یک مهارت رفتاری و یک سبک زندگی آگاهانه است. همان‌طور که هر دانش‌آموزی برای یادگیری علم، از الفبا شروع می‌کند و به تدریج به مراحل بالاتر می‌رسد، دفاع شخصی نیز الفبای مشخص و تعریف‌شده‌ای دارد؛ الفبایی که پیش از هر تکنیک و حرکتی باید در ذهن و رفتار ما شکل بگیرد.

این الفبا شامل شناخت محیط، درک موقعیت‌های خطر، مدیریت رفتار در جمع، حفظ فاصله‌های ایمن، کنترل هیجان‌ها و داشتن هوشیاری در محیط کار، زندگی روزمره، اجتماع، جمع دوستان و حتی در میان نزدیک‌ترین افراد است. وقتی این اصول به یک عادت رفتاری تبدیل شوند، بسیاری از خطرهای اساساً فرصت‌شکل‌گیری پیدا نمی‌کنند.

پس از تسلط بر این پایه‌ها ست که نوبت به مرحله بعد می‌رسد؛ یعنی آموزش فنون و مهارت‌های عملی زیر نظر مربی متخصص و باتجربه؛ فردی که سال‌ها در این حوزه

آموزش داده، تجربه عملی دارد و می‌داند چگونه سلامت جسم، روح و روان هنرجو را در مسیر یادگیری حفظ کند.

دفاع شخصی واقعی یعنی پیشگیری قبل از درگیری، آگاهی قبل از واکنش و کنترل شرایط قبل از استفاده از نیرو.

به یاد داشته باشیم :

قوی‌ترین دفاع، درگیری نیست؛ قوی‌ترین دفاع، آگاهی، هوشیاری و تصمیم درست در لحظه درست است.

شعار ما ساده اما عمیق است :

«دفاع شخصی از ذهن آغاز می‌شود، نه از مشت.»

فصل ۶

هدف از گردآوری این مطالب، افزایش آگاهی شما و صرفه‌جویی در زمان است. دانشی که در این صفحات ارائه می‌شود می‌تواند نگاه شما را دقیق‌تر کند و مسیر زندگی را به سمت پیشرفت، دانایی و امنیت بیشتر هدایت کند.

ممکن است هنگام مطالعه برخی از این مطالب، احساس کنید نگرانی یا استرس شما کمی بیشتر شده است. این احساس کاملاً طبیعی است؛ زیرا وقتی انسان نسبت به خطرات و واقعیت‌های اطراف خود آگاه‌تر می‌شود، نگاهش نیز واقع‌بینانه‌تر می‌گردد. اما هدف از بیان این نکات ایجاد ترس نیست؛ بلکه ایجاد آگاهی، آمادگی و قدرت تصمیم‌گیری بهتر است.

در حقیقت، آگاهی اولین قدم برای آرامش و امنیت واقعی است. وقتی بدانیم چگونه موقعیت‌ها را تشخیص دهیم، چگونه رفتار کنیم و چگونه از خود محافظت کنیم، بخش بزرگی از نگرانی‌ها به اعتماد به نفس تبدیل می‌شود.

توصیه می‌شود این مطالب را با دقت مطالعه کنید، برای درک آن‌ها وقت بگذارید و اجازه دهید این آگاهی‌ها به تدریج به بخشی از نگرش و رفتار روزمره شما تبدیل شوند. در کنار مطالعه، بهترین و مؤثرترین اقدام این است که هرچه زودتر برای یادگیری اصول و فنون دفاع شخصی به صورت عملی اقدام کنید.

البته باید توجه داشت که در این مسیر، انتخاب مربی مناسب اهمیت بسیار زیادی دارد. مربی آگاه، باتجربه و مسئولیت‌پذیر می‌تواند مسیر آموزش شما را روشن‌تر، کوتاه‌تر و ایمن‌تر کند و شما را گام به گام به مهارت واقعی نزدیک سازد. در مقابل، انتخاب نادرست ممکن است باعث اتلاف وقت، ایجاد برداشت‌های اشتباه و حتی آسیب‌های جسمی و ذهنی شود. اگر تا امروز برای یادگیری این مهارت ارزشمند دیر

اقدام کرده‌اید، بهتر است از این لحظه با دقت، تحقیق و انتخابی درست مسیر را آغاز کنید.

به خاطر داشته باشید که دفاع شخصی تنها مجموعه‌ای از فنون نیست؛ بلکه ترکیبی از آگاهی، آموزش درست، تمرین مستمر و انتخاب راهنمایی شایسته است.

جمع‌بندی کوتاه

- آگاهی، اولین قدم است.
- آموزش درست، مسیر را هموار می‌کند.
- انتخاب مربی کارآمد، شما را سریع‌تر و مطمئن‌تر به مقصد می‌رساند.

فصل ۷

غفلت های کوچک منجر به خطرات بزرگ می شوند

در زندگی روزمره بارها پیش می آید که در محیط های عمومی برای لحظه ای حواس ما از اطراف پرت می شود. همین لحظه های کوتاه می تواند فرصت مناسبی برای سوء استفاده افراد سودجو ایجاد کند. توجه به چند موقعیت ساده اما مهم می تواند ایمنی ما را بیشتر کند.

۱. بند کفش یا افتادن وسیله : گاهی در خیابان متوجه می شویم بند کفتمان باز شده یا وسیله ای از دستمان روی زمین افتاده ، هنگام خم شدن یا تمرکز روی آن وسیله معمولاً توجه ما به اطراف کم می شود. بهتر است قبل از انجام اینکار یک نگاه سریع به اطراف بیندازیم و وسایل مهم خود را در کنترل داشته باشیم.

1.

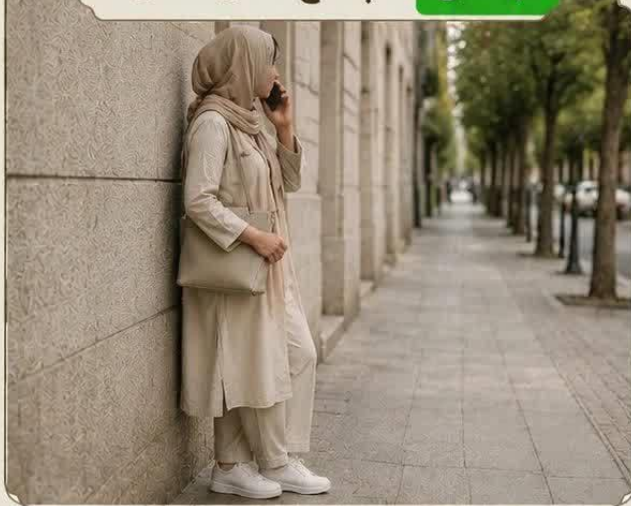
بستن کفش - امن 	بستن کفش - ناامن 
برداشتن وسیله - امن 	برداشتن وسیله - ناامن 

۲. پاسخ دادن به تماس تلفنی : وقتی گوشی زنگ می خورد و مشغول مکالمه می شویم بخش زیادی از تمرکز ما درگیر گفت و گو می شود. در این شرایط ، بهتر است در نقطه ای امن بایستیم و همچنان مراقب کیف ، گوشی و وسایل شخصی خود باشیم.

2.

پاسخ تلفن - امن

✓ امن



پاسخ تلفن - ناامن

✗ ناامن



پاسخ تلفن - امن

✓ امن



پاسخ تلفن - ناامن

✗ ناامن



۳. همراه داشتن کودک : وقتی کودکی همراه ماست و مشغول بازی یا صحبت با او هستیم طبیعی است که توجه ما بیشتر معطوف به کودک شود. در چنین شرایطی لازم است هم مراقب کودک باشیم و هم از محیط اطراف غافل نشویم.

3.

دست کودک خود را محکم بگیرید.



وقتی حواس تان پرت است،
اجازه ندهید کودک جلوتر برود.



کودک خود را نزدیک خود نگه دارید
و محیط اطراف را زیر نظر داشته باشید.



اجازه ندهید کودک با افراد غریبه
خیلی نزدیک بایستد.



۴. نشستن در مقابل فست فودها و اغذیه فروشی ها : امروزه بسیاری از فست فودها و اغذیه فروشی ها در فضای بیرون مغازه ، صندلی قرار می دهند تا مردم در فضای خیابان ، غذا یا نوشیدنی میل کنند. در این موقعیت ها بهتر است کیف ، گوشی ، سوئیچ خودرو و وسایل ارزشمند را در دسترس و تحت کنترل خود نگه داریم.

۴

وقتی حواستون پرت هست.
کیفتون را پشت صندلی رها نکنید.



کیفتون را محکم نگه دارید
و حواستون به اطراف باشه.



۵. ترک موقت میز یا صندلی : اگر مجبور شدید برای سفارش یا هر موضوعی از جای خود بلند شوید ، بهتر است تمام وسایل شخصی خود را همراه ببرید و چیزی را روی میز یا صندلی رها نکنید.



جمع بندی

بسیاری از اتفاقات ناخوشایند به دلیل غفلت های کوتاه رخ می دهند. با کمی دقت ، هوشیاری و عادت به مراقبت از وسایل و اطراف خود می توانیم امنیت بیشتری برای خود و عزیزانمان فراهم کنیم.

یادمان باشد هوشیاری در لحظه های ساده ، بهترین محافظ ما در محیط های شلوغ است.

فصل ۸

زبان بدن از دیدگاه امنیت شخصی

زبان بدن مجموعه ای از پیام های غیرکلامی است که انسان ها از طریق حرکات بدن ، حالات صورت ، نگاه ، فاصله و وضعیت قرارگیری بدن به دیگران منتقل می کنند. در بسیاری از مواقع ، بدن اطلاعاتی را منتقل می کند که فرد ممکن است در کلمات خود بیان نکند.

در علوم رفتار شناسی به این نوع ارتباط ، ارتباط غیرکلامی گفته می شود. این نوع ارتباط نقش مهمی در شناخت احساسات ، نیت ها و واکنش های افراد دارد. شناخت زبان بدن در حوزه هایی مانند روان شناسی ، آموزش ، مدیریت ، مذاکره و همچنین امنیت شخصی اهمیت زیادی دارد. زیرا بسیاری از رفتارهای انسانی قبل از آنکه در کلام ظاهر شوند ، در بدن دیده می شوند.

بخش های مهم زبان بدن از دیدگاه امنیت شخصی

۱. حالات چهره و نوع نگاه : چهره ی انسان یکی از مهمترین منابع انتقال احساسات است. تغییرات در عضلات صورت می تواند نشانه ای از ترس ، خشم ، اضطراب ، تعجب یا رضایت را نشان دهد. نوع نگاه ، مدت زمان نگاه و جهت نگاه می تواند پیام های مختلفی را ارائه کند. نگاه مستقیم ممکن است نشانه ی توجه و چالش باشد درحالیکه اجتناب از نگاه (دزدیدن نگاه) گاهی نشانه ی اضطراب یا پنهان کاری است.



۲. وضعیت بدن : نحوه ایستادن ، نشستن یا حرکت بدن می تواند نشان دهنده میزان اعتماد به نفس ، حالت دفاعی یا حتی تمایل به درگیری باشد.

آیتم ۲

زبان بدن و اعتماد به نفس

ایستادن

طرز ایستادن و نشستن شما، پیامی قوی به دیگران متخل می‌کند.

نشستن



زبان بدن شما قبل از هر کلمه‌ای صحبت می‌کند. آن را آگاهانه کنترل کنید.

۳. حرکات دست ها : دست ها نقش مهمی در انتقال پیام های غیرکلامی دارند. باز بودن دست ها می تواند نشانه آرامش یا صداقت باشد درحالیکه جمع شدن دست ها یا مشت شدن آنها ممکن است نشانه تنش یا آمادگی برای اقدام باشد.



۴. حریم شخصی : هر انسان محدوده ای از فاصله را به عنوان فضای شخصی خود در نظر می گیرد. ورود ناگهانی به این محدوده می تواند باعث احساس تهدید یا ناراحتی شود.



۵. حرکات پاها : پاها معمولاً کمتر از سایر بخش های بدن ، تحت کنترل آگاهانه قرار دارند. به همین دلیل در بسیاری از تحلیل های زبان بدن ، حرکات پاها اطلاعات مهمی درباره جهت توجه و آمادگی حرکت فرد ارائه می دهند.

آیتم ۵

حرکت پاها



پاها معمولاً کمتر تحت
کنترل آگاهانه قرار دارند



جهت پاها =
جهت توجه فرد



آمادگی حرکت
و واکنش



جمع بندی

نکته مهم در تحلیل زبان بدن

در بررسی زبان بدن ، هیچ نشانه ای به تنهایی قطعی نیست. تحلیل درست زمانی انجام می شود که چند رفتار مختلف به صورت همزمان مشاهده شوند. در علوم رفتاری به این روش ، خوشه رفتاری (مجموعه ای از چند نشانه رفتاری که کنار هم معنی پیدا می کنند) گفته می شود.

فصل ۹

گاهی یک اتفاق ناخواسته فقط با یک جمله ساده شروع می‌شود. یک نگاه، یک نزدیک شدن بیش از حد، یک گفت‌وگوی به ظاهر عادی. بسیاری از موقعیت‌های خطرناک در زندگی روزمره نه با خشونت آشکار، بلکه با نشانه‌های بسیار ظریف آغاز می‌شوند؛ نشانه‌هایی در رفتار، لحن صدا، زبان بدن و حتی نوع نزدیک شدن افراد. شناخت همین نشانه‌های کوچک است که می‌تواند مسیر یک اتفاق را تغییر دهد.

کتابی که پیش روی شماست درباره همین آگاهی‌هاست؛ درباره رفتار و کردار افراد، نوع لباس پوشیدن در موقعیت‌های مختلف اجتماعی، زبان بدن مهاجم، نشانه‌های هشداردهنده در تعاملات روزمره و مهم‌تر از همه، مهارت گفت‌وگوی امن.

هدف از گردآوری این مطالب، افزایش آگاهی بانوان است تا بتوانند در موقعیت‌های مختلف اجتماعی با شناخت بهتر محیط و افراد، تصمیم‌های هوشمندانه‌تر بگیرند. امنیت فقط به قدرت فیزیکی وابسته نیست؛ امنیت از آگاهی، شناخت و آمادگی ذهنی آغاز می‌شود. وقتی شما رفتارها را می‌شناسید، نشانه‌ها را تشخیص می‌دهید و می‌دانید چگونه واکنش نشان دهید، بسیاری از موقعیت‌های پرخطر قبل از تبدیل شدن به یک اتفاق جدی متوقف می‌شوند.

اگر اکنون در حال خواندن این مطالب هستید، یعنی یک قدم مهم برداشته‌اید. شما مسیر آگاهی و حرفه‌ای شدن در امنیت فردی را آغاز کرده‌اید. اما آگاهی تنها نقطه شروع است.

مرحله بعدی، تبدیل این دانش به مهارت عملی است؛ مهارتی که در شرایط واقعی بتواند از شما محافظت کند. برای رسیدن به این سطح، نیاز به آموزش اصولی، تمرین عملی و همراهی با یک تیم حرفه‌ای دارید.

حق دارید با آرامش در جامعه حضور داشته باشید

سازمان بین‌المللی تکاور، اولین سازمان در ایران است که سال‌ها فعالیت گسترده در زمینه آموزش‌های تخصصی امنیت فردی، ورکشاپ‌ها و دوره‌های عملی با آیتم‌های متنوع در سطح کشور برگزار کرده است. این برنامه‌ها ویژه بانوان و آقایان طراحی شده و با حضور مدرسین مطرح بین‌المللی ارائه می‌شود.

در مسیر حرفه‌ای شدن، انتخاب یک تیم حرفه‌ای تفاوت بزرگی ایجاد می‌کند. آموزش صحیح می‌تواند آگاهی را به توانایی تبدیل کند و توانایی را به اعتماد به نفس. اگر تصمیم گرفته‌اید امنیت خود را جدی بگیرید، اکنون زمان قدم بعدی است. یاد بگیرید، تمرین کنید و به جمع افرادی بپیوندید که آگاهانه برای امنیت خود و اطرافیان‌شان اقدام می‌کنند. مسیر حرفه‌ای شدن از یک تصمیم شروع می‌شود. امروز می‌تواند همان روز باشد.

فصل ۱۰

آگاهی در گفت‌وگو از دیدگاه امنیت شخصی بانوان

همه ما در جامعه با افراد مختلفی در ارتباط هستیم و این شبکه انسانی به صورت طبیعی به یکدیگر متصل است. هر فرد با دوستان خود در ارتباط است، دوستان او نیز با افراد دیگری در تعامل هستند و این چرخه ارتباطی به طور مداوم گسترش پیدا می‌کند. به همین دلیل، هر اطلاعاتی که در یک گفت‌وگوی ساده مطرح می‌شود، ممکن است از طریق همین زنجیره ارتباطی به افراد بیشتری منتقل شود.

از دیدگاه امنیت شخصی، آگاهی در گفت‌وگو اهمیت بسیار بالایی دارد. برخی از اطلاعات، هرچند در ظاهر بخشی از صحبت‌های روزمره به نظر می‌رسند، اما در واقع جزو اطلاعات حساس محسوب می‌شوند. موضوعاتی مانند وضعیت حساب بانکی، دارایی‌ها، میزان درآمد، پس‌انداز، مشکلات شخصی، نقاط ضعف، برنامه‌های روزانه یا حتی برخی مسائل خصوصی، نباید به سادگی در اختیار دیگران، دوستان نزدیک، قرار بگیرند.

دلیل این موضوع بی‌اعتمادی نیست؛ بلکه واقعیت شبکه ارتباطی انسان‌هاست. وقتی اطلاعاتی با یک نفر به اشتراک گذاشته می‌شود، ممکن است ناخواسته در یک گفت‌وگوی دیگر نیز مطرح شود و به تدریج در این چرخه ارتباطی منتقل گردد. در چنین شرایطی، ممکن است این اطلاعات به دست افرادی برسد که از آن برای سوءاستفاده یا ایجاد آسیب و تهدید استفاده کنند.

از سوی دیگر، افرادی که به خانه ما رفت و آمد دارند، حتی اگر از بستگان یا دوستان صمیمی باشند—لزومی ندارد از جزئیات مسائل مالی، اعتباری، سرمایه‌گذاری‌ها یا حتی موضوعاتی مانند جدایی‌ها (متارکه، یا زندگی مستقل)، ارث و دارایی‌های خانوادگی مطلع باشند. حداقل امکان با رعایت جزئیات، مسائل را با دوستان امتنان به اشتراک بگذارید هرچه دامنه اطلاع دیگران از این مسائل محدودتر باشد، امنیت فردی و خانوادگی نیز بیشتر حفظ می‌شود.

باید توجه داشت که بسیاری از چالش‌های امنیتی نه از یک اقدام عمدی، بلکه از یک بیان ناخواسته آغاز می‌شوند. گاهی یک جمله ساده در یک جمع دوستانه، در موقعیتی دیگر نقل می‌شود و به مرور زمان می‌تواند زمینه ایجاد سوءبرداشت، قضاوت یا حتی تهدید را فراهم کند. بنابراین آگاهی در گفت‌وگو به معنای انتخاب هوشمندانه موضوعات است. هر اطلاعاتی برای هر جمعی مناسب نیست و هر موضوعی نباید در هر موقعیتی بیان شود. حفظ حریم شخصی و مالی، یکی از اصول مهم در امنیت فردی محسوب می‌شود.

افراد آگاه می‌دانند که مرز بین صمیمیت و حفظ امنیت را چگونه مدیریت کنند. آن‌ها در عین حفظ روابط اجتماعی سالم، از بیان اطلاعاتی که می‌تواند در آینده برایشان چالش ایجاد کند خودداری می‌کنند.

در نهایت، امنیت شخصی تنها به محیط فیزیکی محدود نمی‌شود؛ امنیت از نوع نگاه، شیوه رفتار و حتی از کلماتی که در گفت‌وگوهای روزمره انتخاب می‌کنیم آغاز می‌شود. هرچه آگاهی ما در مدیریت اطلاعات شخصی بیشتر باشد، احتمال قرار گرفتن در موقعیت‌های پرخطر کمتر خواهد شد.



جمع بندی

آگاهی گفتگو از دیدگاه

امنیت شخصی

در دنیای امروز، هوشمندی در گفت و گو بخشی از امنیت فردی است. دانستن اینکه چه چیزی را، با چه کسی و در چه موقعیتی مطرح کنیم، می تواند از بسیاری از چالش ها و آسب های احتمالی پیشگیری کند. حفظ حریم اطلاعات شخصی و مالی نه نشانه فاصله گرفتن از دیگران، بلکه نشانه آگاهی و مسئولیت پذیری در قبال امنیت خود و خانواده است.



فصل ۱۱

آگاهی و نکات کلیدی از دیدگاه امنیت شخصی بانوان

۱. مدیریت مسیر و زمانبندی رفت و آمد : انتخاب مسیرهای روشن ، امن و پرتردد احتمال خطر را کاهش می دهد. گاهی از مسیرهای جایگزین و پرهیز از رفت و آمدهای قابل پیش بینی ، امنیت فردی را افزایش می دهد.

آیتم ۱: مدیریت مسیر و زمانبندی رفت و آمد

UNSAFE ❌



SAFE ✅





مسیرهای روشن و پرتردد



اطلاع دادن مسیر به نزدیکان



پرهیز از مسیرهای خلوت



تغییر زمان و مسیر در صورت نیاز

۲. کنترل اطلاعات در فضای مجازی ، انتشار موقعیت مکانی ، برنامه روزانه و اطلاعات شخصی در شبکه های اجتماعی می تواند زمینه سوء استفاده ایجاد کند. بهتر است این اطلاعات با دقت و محدودیت منتشر شوند.

آیتم ۲ | کنترل اطلاعات در فضای مجازی

غیر ایمن

Public

کافه نیاورن
نورن، نیاورن
الان این لیجام!

Public

عکس جدید



برنامه امروز

۹:۰۰ کلاس یوگا

۱۶:۰۰ جلسه کاری

۱۴:۰۰ ناهار با دوستان

۱۸:۰۰ خرید

۲۰:۰۰ دورهمی خانوادگی

ایمن

عدم انتشار موقعیت لحظه ای

محدود کردن اطلاعات شخصی

خصوصی سازی حساب های کاربری

پرهیز از نمایش برنامه روزانه

اطلاعات شما، امنیت شماست؛ با آگاهی، در فضای مجازی ایمن بمانیم.

۳. هوشیاری نسبت به رفتارهای غیرعادی : توجه به افراد ، خودروها یا رفتارهای مشکوک در محیط اهمیت دارد. بی تفاوت نبودن نسبت به نشانه های خطر یکی از اصول مهم امنیت شخصی است.

آیتم ۳ – هوشیاری به رفتارهای غیرعادی

نامن



به رفتارهای مشکوک توجه کنید.

امن



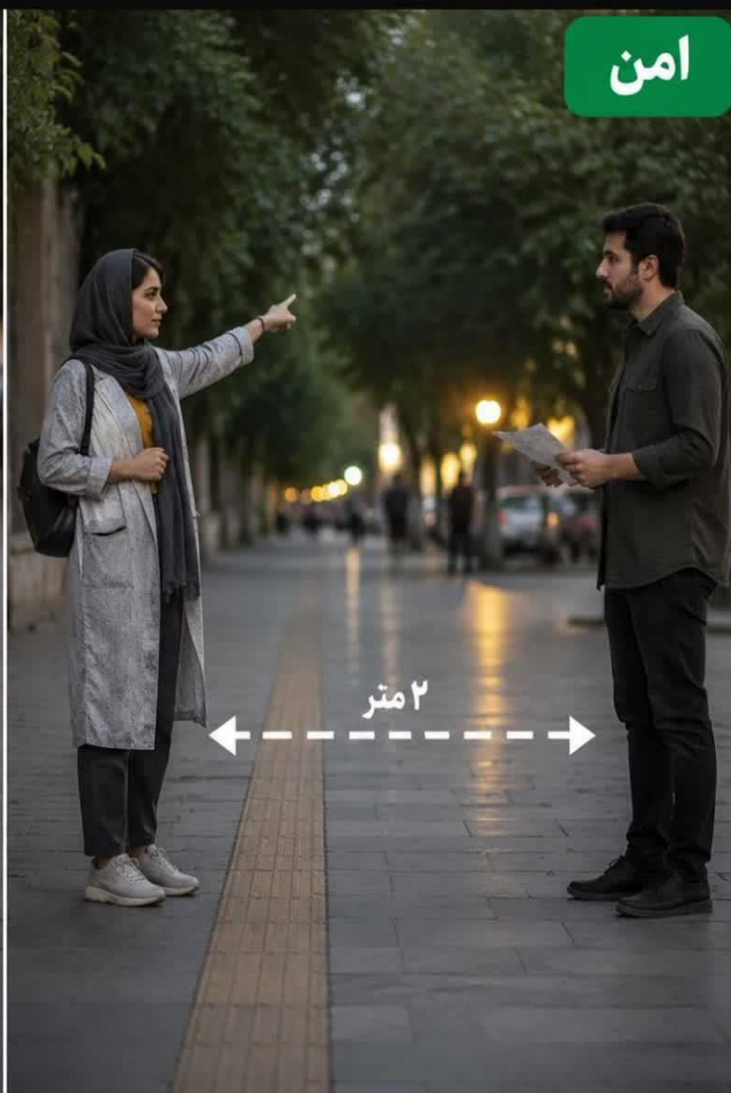
به رفتارهای مشکوک توجه کنید.

۴. حفظ مرزهای ارتباطی : اعتماد سریع به افراد ناشناس یا ایجاد صمیمیت زودهنگام می تواند خطر ساز باشد. تعیین حد و مرز در ارتباطات نشانه آگاهی و اقتدار فردی است.

آیتم ۴ - حفظ مرزهای ارتباطی

ناامن

امن



۵. آمادگی در شرایط اضطراری : همراه داشتن شماره‌های ضروری، آشنایی با مکان‌های امن اطراف و دانستن واکنش مناسب در شرایط بحرانی، سرعت تصمیم‌گیری را افزایش می‌دهد.

۶. توانایی (نه) گفتن : قاطعیت در رد درخواست‌های نامناسب می‌تواند از بسیاری موقعیت‌های خطرناک جلوگیری کند. بیان محترمانه اما محکم اهمیت زیادی دارد.

۷. مدیریت حواس‌پرتی در محیط عمومی : استفاده مداوم از تلفن همراه یا هدفون در خیابان باعث کاهش آگاهی محیطی می‌شود و احتمال غافلگیری را بالا می‌برد.

۸. شناخت فریب‌های روانی : برخی افراد با دلسوزی ساختگی، اضطرار جعلی یا درخواست کمک غیرعادی اعتماد جلب می‌کنند. تحلیل منطقی موقعیت از تصمیم‌های احساسی جلوگیری می‌کند.

۹. حفظ اعتماد به نفس در حضور اجتماعی : نوع ایستادن، راه رفتن و صحبت کردن می‌تواند میزان آسیب‌پذیری فرد را نشان دهد. رفتار مطمئن و آرام معمولاً بازدارنده‌تر است.

۱۰. امنیت در وسایل حمل و نقل : بررسی مشخصات خودرو، اطلاع دادن مسیر به نزدیکان و استفاده از وسایل حمل و نقل معتبر، از اصول مهم امنیت در رفت و آمد است.

۱۱. کنترل اطلاعات مالی و شخصی : نمایش پول نقد، کارت بانکی یا صحبت درباره مسائل مالی در مکان‌های عمومی می‌تواند خطر ساز باشد.

۱۲. شناخت محیط قبل از حضور : آگاهی از شرایط مکان، افراد حاضر، مسیرهای خروج و سطح امنیت محیط پیش از ورود، احتمال قرار گرفتن در موقعیت ناامن را کاهش می‌دهد.

۱۳. توجه به احساس خطر درونی : گاهی حس درونی نسبت به یک موقعیت هشداردهنده است. نادیده نگرفتن این احساس و ترک محیط مشکوک می‌تواند از خطر جلوگیری کند.

۱۴. استقلال در تصمیم‌گیری : توانایی تصمیم‌گیری مستقل در رفت و آمد و تعاملات اجتماعی، میزان آسیب‌پذیری را کاهش می‌دهد.

۱۵. حفظ آرامش در شرایط بحران : ترس و اضطراب شدید می‌تواند باعث تصمیم‌گیری اشتباه شود. حفظ آرامش و تمرکز بر اقدام درست در شرایط حساس اهمیت زیادی دارد.

جمع بندی

آگاهی و نکات کلیدی از دیدگاه امنیت شخصی

امنیت شخصی برای بانوان تنها به ظاهر یا رفتار محدود نمی‌شود، بلکه مجموعه‌ای از آگاهی، هوشیاری، مرزبندی درست، حفظ اطلاعات فردی، شناخت محیط و تصمیم‌گیری به موقع را دربر می‌گیرد. هرچه فرد در رفت و آمد، ارتباطات، حضور در فضای عمومی و فضای مجازی آگاهانه‌تر عمل کند، احتمال قرار گرفتن در موقعیت‌های پرخطر کمتر می‌شود. رعایت این نکات ساده اما مهم، می‌تواند نقش مؤثری در حفظ آرامش، اعتماد به نفس و امنیت فردی داشته باشد.

فصل ۱۲

آیا امنیت شما هم پای هزینه‌های زندگی‌تان ارزش دارد؟

زندگی روزمره ما آکنده از انتخاب‌ها و هزینه‌هاست؛ از لباسی که بر تن می‌کنیم و غذایی که می‌خوریم، تا تفریحات آخر هفته و سفرها، هر یک سهمی از بودجه و زمان ما را به خود اختصاص می‌دهند. با دقت و وسواس، بهترین‌ها را انتخاب می‌کنیم؛ برندها را مقایسه می‌کنیم، کیفیت‌ها را می‌سنجیم و برای آسایش و لذت خود و عزیزانمان، کم نمی‌گذاریم. اما در میان این همه توجه به جنبه‌های مادی و رفاهی، چقدر به “امنیت فردی” خود اندیشیده‌ایم؟ آیا تا به حال از خود پرسیده‌اید که این بخش اساسی از زندگی، در کجای فهرست اولویت‌های شما قرار دارد؟

همان دورهمی‌های دوستانه‌ای که تا پاسی از شب به طول می‌انجامد و مستلزم تردد در خیابان‌هاست، یا ساعت‌ها گشت‌وگذار در بازار برای خرید مایحتاج، هر یک می‌توانند شما را در معرض موقعیت‌هایی قرار دهند که نیازمند آگاهی و آمادگی قبلی است. در دنیای پرشتاب امروز، که هر لحظه ممکن است با چالش‌های غیرمنتظره‌ای روبرو شویم، آیا صرفاً امید بستن به “اتفاق نیفتادن” کافی است؟

“جسم و روان سالم، ادامه زندگی را آسان‌تر و دلنشین‌تر می‌کند.” این جمله، تنها یک شعار نیست، بلکه حقیقتی انکارناپذیر است. اما چگونه می‌توانیم این سلامت جسم و روان را در برابر تهدیدات احتمالی حفظ کنیم؟ حفظ امنیت فردی، نه یک هزینه، بلکه یک سرمایه‌گذاری حیاتی است؛ سرمایه‌گذاری بر روی آرامش، اعتماد به نفس و توانمندی ما برای رویارویی با هر شرایطی.

به همین دلیل، زمان آن رسیده که نگاهی عمیق‌تر به این جنبه از زندگی خود بیندازیم. امنیت شخصی، دیگر یک انتخاب لوکس نیست، بلکه ضرورتی بنیادین برای هر فرد، در هر شغل، موقعیت اجتماعی و خانوادگی است. شرکت در دوره‌های آموزش امنیت شخصی، نه تنها مهارت‌های لازم برای محافظت از خود را به شما می‌آموزد، بلکه آگاهی شما را نسبت به محیط اطراف افزایش داده و قدرت تصمیم‌گیری‌تان را در لحظات حساس ارتقا می‌بخشد.

این دوره‌ها، به شما ابزارهایی عملی و کاربردی می‌دهند تا بتوانید با اطمینان و هوشمندی بیشتری در اجتماع حضور یابید. فارغ از اینکه دانشجو هستید یا کارمند، مادر هستید یا هنرمند، یا در هر نقش دیگری در جامعه فعالیت می‌کنید، شرکت در این آموزش‌ها نه تنها شما را توانمندتر می‌سازد، بلکه به جامعه‌ای امن‌تر و آگاه‌تر نیز کمک خواهد کرد. این، گامی مهم به سوی یک زندگی هوشمندانه و ایمن‌تر است.

فصل ۱۳

گام به گام پیش می‌رویم تا شما را از «نگرانی» به «آگاهی» برسانیم.

هدف ما ترساندن شما نیست؛ هدف این است که یاد بگیرید «هوشمندانه، محتاط و مطمئن» زندگی کنید.

شعار اصلی ما : به همه بدبینم، مگر خلافت ثابت شود.

یعنی ابتدا با احتیاط برخورد می‌کنیم، نه با ساده‌باوری. هر کس باید «اعتماد» را به تدریج به دست بیاورد، نه اینکه آن را از قبل هدیه بگیرد.

• نکته ۱ : کمک گرفتن از دیگران برای حمل خریدها

بانوان عزیز، توجه کنید : وقتی از فروشگاه‌های خرید می‌کنید، ممکن است شخصی که شما او را به درستی نمی‌شناسید، در نقش دوست، آشنا یا حتی با ظاهر خیرخواهانه به شما پیشنهاد دهد که «بگذار تا ماشین وسایلتان را کمکتان کنم».

این جا یک هشدار جدی وجود دارد: تا حد ممکن، تنها از نیروهای رسمی و متصدیان همان فروشگاه کمک بگیرید. این افراد معمولاً با دقت بیشتری گزینش می‌شوند، ثبت‌هویت و نظارت دارند و در برابر مدیریت مجموعه پاسخگو هستند.

از پذیرفتن کمک افراد غریبه در حمل وسایل تا ماشین یا خانه، خودداری کنید. حتی اگر فرد مؤدب، آراسته، یا ظاهراً قابل اعتماد به نظر برسد، شما هیچ شناختی از گذشته، نیت و شخصیت او ندارید.

اگر واقعاً به کمک احتیاج دارید : از صندوق دار یا مسئول فروشگاه بخواهید نیروی مورد اعتمادشان را با شما همراه کنند. یا از یکی از اعضای خانواده تان بخواهید برای کمک به شما ملحق شوند.

یادمان باشد : امنیت، جایی است که «حسن نیت» بدون «شناخت» پذیرفته نشود.

• نکته ۲ : گذاشتن وسایل در ماشین دربست یا تاکسی اینترنتی

فرض کنید با یک ماشین دربست (تاکسی یا تاکسی اینترنتی) در حال حرکت هستید و ناگهان یادتان می افتد باید یک خرید کوچک انجام دهید.

گاهی وسوسه می شوید که به راننده بگویید: «من دو دقیقه می رم یه چیزی بگیرم، وسایلم تو ماشین باشه؟» یا با خودتان می گوئید: «حالا بد هم نیست، از نظر اجتماعی هم شاید زشت باشد وسایل را بردارم...»

توصیه اکید : هرگز وسایل باارزش خود را در ماشین فرد غریبه رها نکنید. حتی اگر پلتفرم معتبر، تاکسی آشنا، یا فرد خوش برخورد باشد. اگر برداشتن وسایل، از نظر ظاهر اجتماعی برایتان خوشایند نیست، خرید را به زمان دیگری موکول کنید. یا ابتدا مسیر خود را تا خانه تمام کنید و سپس با برنامه ریزی، برای خرید مجدد خارج شوید.

وسایلی مثل : کیف پول ، مدارک هویتی ، گوشی همراه ، طلا و وسایل ارزشمند باید در هر لحظه در اختیار و تحت کنترل مستقیم شما باشند.

یادتان باشد : خجالت، رودربایستی و «زشت است وسایلم را بردارم» هیچوقت نباید بالاتر از امنیت شما قرار بگیرد.

• نکته ۳ : پذیرش مواد غذایی و خوراکی در مسیر تردد

در مسیر رفت و آمد، چه در سفر بین شهری، چه در تاکسی، چه هنگام پیاده روی یا حتی در مهمانی های غریبه ها از شما تعارف خوراکی، نوشیدنی، آدامس، شیرینی یا هر نوع ماده غذایی می شود.

اصل احتیاط : تا حد امکان از مصرف مواد غذایی و نوشیدنی هایی که منبع و ترکیبات آن را نمی دانید، خودداری کنید.

به ویژه در این شرایط :

✓ وقتی فرد تعارف کننده را نمی شناسید.

✓ وقتی بسته بندی خوراکی باز شده است.

✓ وقتی نوشیدنی آماده و بدون نظارت شما، در لیوان یا بطری ریخته شده است.

اگر به هر دلیل تعارف را رد کردن برایتان سخت است، می توانید محترمانه بگویید: «ممنون، رژیم هستم.» یا «ممنون، معده ام حساس است.» یا «فعلاً نمی خورم، متشکرم.»

بدانید : خیلی از موارد ناامن، از همین تعارف‌های ظاهراً ساده شروع می‌شود. آگاهی شما، مهم‌ترین خط دفاعی است.

نکته ۴ : مدیریت حضور در دورهمی‌ها و مهمانی‌ها

هنگام حضور در دورهمی‌هایی که میزبان را کامل نمی‌شناسید :

- ✓ مکان دقیق را برای یک فرد مورد اعتماد ارسال کنید
- ✓ زمان ورود و خروج تقریبی را به کسی اطلاع دهید
- ✓ اگر حس کردید فضا، افراد یا رفتارها غیرعادی است
- ✓ بلافاصله برنامه خود را کوتاه کنید و محل را ترک کنید
- ✓ به حس درونی خود احترام بگذارید

«احساس ناخوشایند» معمولاً تصادفی نیست.

فصل ۱۴

اصول مهم امنیت فرزندان که مادران باید بدانند

۱. آموزش (حریم بدن) : کودک باید از سنین پایین بداند که بدن او حریم شخصی دارد.

✓ رفتار امن : به کودک آموزش داده می شود که برخی قسمت های بدن خصوصی هستند و هیچ کس اجازه لمس آنها را ندارد، حتی آشناها.

✗ رفتار ناامن : کودک تصور می کند اگر فردی از فامیل یا آشنا او را لمس کند باید سکوت کند یا مخالفت نکند.

۲. آموزش (نه گفتن) : کودک باید بداند اطاعت کورکورانه از بزرگ ترها همیشه درست نیست.

✓ رفتار امن : کودک یاد می گیرد اگر درخواست یا لمس ناراحت کننده ای دید، با صدای بلند بگوید (نه، این کار را دوست ندارم).

✗ رفتار ناامن : به کودک آموزش داده می شود همیشه و در هر شرایطی از بزرگ ترها اطاعت کند.

۳. درک این حقیقت که خطر فقط از غریبه‌ها نیست : بخش قابل توجهی از آسیب‌ها از سوی افراد آشنا رخ می‌دهد.

✓ رفتار امن : به کودک آموزش داده می‌شود اگر هر فردی (حتی آشنا) رفتاری آزاردهنده داشت، فوراً به مادر یا پدر اطلاع دهد.

✗ رفتار ناامن : کودک فکر می‌کند چون فرد از اقوام یا آشناست، نمی‌تواند خطرناک باشد.

۴. ایجاد فضای گفت و گوی امن در خانه : کودک باید بداند همیشه می‌تواند بدون ترس با والدین صحبت کند.

✓ رفتار امن : مادر با آرامش و بدون سرزنش به حرف‌های کودک گوش می‌دهد.

✗ رفتار ناامن : کودک می‌ترسد اگر موضوعی را بگوید، سرزنش یا تنبیه شود.

۵. کنترل محیط رفت‌وآمد کودک : شناخت محیط‌هایی که کودک در آن حضور دارد ضروری است.

✓ رفتار امن : والدین با دوستان، مربیان و محل رفت‌وآمد کودک آشنایی دارند.

✗ رفتار ناامن : کودک زمان زیادی را در محیط‌هایی می‌گذراند که والدین شناختی از افراد آن ندارند.

۶. آموزش درخواست کمک : کودک باید بداند در شرایط خطر از چه کسی کمک بگیرد.

✓ رفتار امن : کودک یاد می‌گیرد در موقعیت خطر به پلیس، نگهبان، فروشنده یا یک خانواده کمک بخواهد.

✗ رفتار ناامن : کودک در موقعیت خطر نمی‌داند باید به چه کسی مراجعه کند.

۷. مراقبت از ارتباطات آنلاین : بخش زیادی از تهدید های امروز از فضای مجازی شروع می‌شود.

✓ رفتار امن : استفاده کودک از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی تحت نظارت والدین است.

✗ رفتار ناامن : کودک بدون نظارت با افراد ناشناس در فضای مجازی ارتباط برقرار می‌کند.

۸. آموزش رازهای خطرناک : کودکان باید تفاوت بین (راز خوب) و (راز خطرناک) را بدانند.

✓ رفتار امن : کودک می داند اگر کسی گفت (این موضوع را به مادرت نگو)، باید فوراً آن را با والدین مطرح کند.

✗ رفتار ناامن : کودک تصور می کند باید راز بزرگ ترها را حفظ کند.

۹. توجه به نشانه های تغییر رفتار کودک : گاهی کودک آسیب را مستقیم بیان نمی کند.

✓ رفتار امن : والدین به تغییرات رفتاری مانند ترس، گوشه گیری، پرخاشگری یا افت تحصیلی توجه می کنند.

✗ رفتار ناامن : این نشانه ها نادیده گرفته می شود یا به لجبازی کودک نسبت داده می شود.

۱۰. آموزش حضور در مکان های عمومی : کودک باید بداند چگونه در محیط های عمومی رفتار کند.

✓ رفتار امن : کودک می داند در مکان های شلوغ از والدین فاصله نگیرد.

✗ رفتار ناامن : کودک آزادانه و بدون نظارت در محیط های شلوغ حرکت می کند.

۱۱. نقش آموزش در امنیت کودکان : کودکی که آگاهی امنیتی دارد راحت تر خطر را تشخیص می دهد. در برابر درخواست های مشکوک مقاومت می کند ، سریع تر از بزرگ ترهای قابل اعتماد کمک می گیرد. به همین دلیل توصیه می شود والدین فرزندان خود را همراه با خود در دوره های آموزش امنیت شخصی شرکت دهند.

در این دوره ها، کودکان یاد می گیرند :

- چگونه خطر را تشخیص دهند
- چگونه واکنش درست نشان دهند
- چگونه از خود محافظت کنند

این آموزش ها نه تنها امنیت کودک را افزایش می دهد، بلکه آرامش ذهنی والدین را نیز بیشتر می کند. فرزندان ما گران بها ترین دارایی زندگی ما هستند. محافظت از آن ها فقط با محبت ممکن نیست؛ آگاهی، آموزش و هوشیاری نیز لازم است.

مادری که آگاه است، تنها از فرزندش مراقبت نمی کند. او آینده ای امن تر برای فرزندش می سازد.

فصل ۱۵

امنیت فرزندان ، آگاهی امروز ، آرامش فردا

امروزه بسیاری از مادران در کنار مسئولیت خانه ، شغل ، دغدغه های مالی و فشارهای روزمره ، نگرانی بزرگی را همیشه با خود حمل می کنند.

چگونه امنیت فرزندم را زمانی که کنار او نیستم تامین کنم؟

واقعیت انی است که امنیت فرزندان فقط با حضور فیزیکی والدین تامین نمی شود بلکه با آموزش ، آگاهی و مهارت ساخته می شود.

کودکی که آموزش امنیت شخصی دیده باشد حتی در نبود والدین نیز تصمیم های هوشمندانه تری می گیرد. خطر را سریع تر تشخیص می دهد و احتمال آسیب پذیری او بسیار کمتر می شود.

اولین گام مهم :

آموزش امنیت شخصی زیر نظر مربیان آگاه و حرفه ای.

یکی از موثرترین سرمایه گذاری ها برای هر خانواده آموزش مهارت های امنیت فردی و محافظتی به فرزندان است.

این آموزش ها قدرت تصمیم گیری کودک را بالا می برد ، اعتماد به نفس سالم ایجاد می کند ، توانایی نه گفتن را تقویت می کند ، قدرت تشخیص موقعیت خطرناک را افزایش می دهد و بخش بزرگی از نگرانی والدین را کاهش می دهد.

هدف این آموزش ها :

- ترساندن کودک نیست
- ایجاد بدبینی افراطی نیست
- محدود کردن فرزند نیست
- هدف ساختن فرزندان آگاه ، مستقل ، قوی و محافظت شده است.

آگاهی امنیتی یعنی کودک بدون ترس ، اما با هوشیاری زندگی کند. باید از بعضی باورهای قدیمی فاصله بگیریم.

سال ها پیش سبک زندگی خانواده ها متفاوت بود. خانه ها شلوغ تر بود ، بچه ها در جمع های خانوادگی بزرگ می شدند ، ساعت ها کنار فامیل بازی می کردند و بسیاری از خانواده ها با اعتماد سنتی زندگی می کردند.

اما شرایط امروز تغییر کرده است. اگر همچنان با نگاه و باورهای قدیمی فرزندان امروز را تربیت کنیم ممکن است ناخواسته آنها را در معرض آسیب قرار دهیم.

یک اشتباه رایج اما خطرناک جمله هایی مثل :

- این بچه مثل برادرشه.
- این دختر مثل خواهرشه.
- فامیل که مشکلی نداره.
- این آدم سال هاست که آشناست.

این قبیل جملات نمی تواند معیار امنیت باشد. امنیت کودک نباید فقط بر پایه اعتماد احساسی تعریف شود. آسیب ها همیشه از طرف غریبه ها اتفاق

نمی افتد. گاهی افراد آشنا یا حتی مورد اعتماد خانواده می توانند مرزهای امنیت کودک را نادیده بگیرند.

امنیت برای دختر و پسر هر دو ضروری است.

ظاهر آرام ، محترم یا حتی مهربان افراد همیشه نشان دهنده نیت واقعی آنها نیست.

کودکان و نوجوانان ، چه دختر و چه پسر نیاز به آموزش و مراقبت دارند. این مراقبت باید شامل :

- امنیت جسمی
- امنیت روانی
- امنیت عاطفی
- امنیت جنسی

نظارت والدین باید آگاهانه و محترمانه بدون تحقیر و ترساندن باشد. کنترل های افراطی ، بازجویی مداوم یا ایجاد ترس دائمی می تواند فشار روانی کودک را افزایش دهد و حتی باعث پنهان کاری شود. فرزند باید احساس کند خانواده امن ترین پناه اوست.

✓ چند اصل طلایی برای محافظت بهتر از فرزندان :

۱. آموزش نه گفتن : کودک باید یاد بگیرد در برابر هر رفتار ناراحت کننده یا لمس ناخواسته قاطعانه مخالفت کند.

۲. آموزش حریم شخصی : فرزند باید بداند هر شخص حریم خصوصی دارد و هیچکس حق عبور از این مرز را ندارد.

۳. تفاوت راز خوب و راز خطرناک : اگر کسی گفت این موضوع را به مامان و بابات نگو کودک باید بداند این یک هشدار جدی است.

۴. ایجاد فضای گفت و گوی امن : فرزند باید مطمئن باشد که اگر موضوع را تعریف کند ، سرزنش ، تحقیر یا تنبیه نمی شود.

۵. نظارت بر رفت و آمدها : رفت و آمد کودکان حتی در محیط های خانوادگی باید با آگاهی و نظارت همراه باشد.

۶. اعتماد هوشمندانه ، نه اعتماد مطلق : اعتماد خوب است اما امنیت فرزند مهمتر از هر چیزی است.

جمع بندی

آگاهی امنیتی :

- تشخیص خطر قبل از وقوع
- آموزش قبل از بحران
- محافظت بدون ایجاد ترس

هرچه والدین آگاه تر باشند فرزندان امن تر ، قوی تر و مستقل تر رشد می کنند.

تا اینجا درباره موضوعات مهمی صحبت کردیم که هر کدام می تواند نقش بزرگی در حفظ امنیت فردی ، خانوادگی و اجتماعی ما داشته باشد. شاید تا قبل از مطالعه این مطالب از کنار بسیاری از این نکات در زندگی روزمره بی تفاوت عبور می کردید اما اکنون با خواندن این کتابچه می توانید نسبت به پیرامون خود ، خانواده ، فرزندان و روابطتان هوشیارتر و مسئولانه تر عمل کنید.

از شما سپاسگذاریم که برای حفظ امنیت خود و عزیزانتان ارزش قائل شدید و تا این بخش از کتاب با ما همراه شدید.

سازمان بین المللی تکاور برگزارکننده ورکشاپ های امنیت شخصی بصورت انفرادی ، گروهی و آنلاین با ارائه مدارک بین المللی آماده ارائه بروزترین خدمات آموزشی به شما علاقه مندان است.

سازمان بین المللی تکاور



اطلاعات تماس

روابط عمومی سازمان تکاور

شماره تماس:

۰۹۲۲۶۱۲۷۰۴۴

اینستاگرام:

@commando.company

یوتیوب:

@commando.compay

وبسایت:

www.commando-company.com