

چگونه از خود

دفاع کنیم؟

اگر سارق به شما حمله کرد و قصد گرفتن کیف را داشت، آن را مستقیم به او تحویل ندهید، کیف را به سمتی دورتر از خودتان پرتاب کنید تا در این فاصله که سارق دنبال کیف است شما فرصت فرار داشته باشید. اگر مورد آدم ربایی قرار گرفتید و شما را داخل صندوق ماشین گذاشتند، چراغ‌های عقب را با هر وسیله موجود و یا ضربه بیرون بیندازید و دستتان را بیرون ببرید تا شاید راننده یا فرد دیگری از بیرون شما را ببیند. وقتی وارد خودروی خود می‌شوید، اولین کاری که انجام می‌دهید، قفل کردن درها باشد. مخصوصاً اگر خرید کرده‌اید یا از عابر بانک پول گرفته‌اید و با فقط تنها هستید؛ چراکه ممکن است سارقان و افراد بزهکار شما را زیر نظر گرفته باشند تا در زمان مقتضی حمله کنند. در زمان سوار شدن به خودرو در پارکینگ‌های مسقف و غیر آشنا (مخصوصاً اگر تنها هستید) اطراف خود و بیرون و داخل خودرو را نگاه کنید. اگر خودرویی مشکوک کنار خودروی خود دیدید به مأمور پارکینگ مراجعه کنید تا خیالتان راحت شود.

۲ اگر در پارکینگ، خیابان یا هر محیط دیگری فردی در مدت زمانی مشخص به دنبال شما آمد و به شکل مشکوکی رفتار شما را زیر نظر داشت، حتماً حساس شوید و موضوع را به فرد دیگری و یا پلیس اطلاع دهید. همیشه از آسانسور به جای پله استفاده کنید. راه پله‌ها مکان‌هایی ترسناک برای تنها بودن است. در حال حاضر در بیشتر راهروها پارکینگ‌ها و آسانسورهای مجتمع‌ها و ساختمان‌های مسکونی و اداری و تجاری دوربین‌های مدار بسته وجود دارد تا امکان شناسایی افراد فراهم شود. در کمک کردن به افراد ناشناس حتی اگر سالمنند یا کودک هستند، به جزئیات توجه کنید و به راحتی لوازم خود را به آنها نشان ندهید یا در اختیارشان نگذارید. بسیاری از سارقان با استفاده از کودکان و افراد سالمند، قربانیان خود به خصوص خانم‌ها را که احساسات و عواطف بیشتری دارند، گرفتار می‌کنند.

مشعل | آنچه به عنوان دفاع در محیط‌های شهری یا محیط‌های پرخطر توصیه و آموزش داده می‌شوند، مواردی است که افراد باید در مواقع لزوم از آنها استفاده کنند. در بسیاری از موارد حمله‌ها و غافلگیری‌ها از سوی افراد متخلف و بزهکار یا سارقان صورت می‌گیرد. در بسیاری از موارد توصیه‌های انتظامی افراد را به عدم مقابله و پرخورد توصیه می‌کنند چرا که مشخص نیست این سارقان و بزهکاران با چه هدفی و چه اغراضی اقدام به این کار می‌کنند. انجام حرکات دفاع شخصی از سوی هر فردی ساخته نیست و تا زمانی که به این حرکات در موقعیت تسلط نداشته باشید، بهتر است اقدامی نکنید. مهمتر اینکه قرار گرفتن در چنین موقعیت‌های پر استرس و ترسی به خصوص برای خانم‌ها و افراد کم توان همراه با دستپاچگی و اختلال در رفتار است و ممکن است فرد نتواند به خوبی آن حرکات دفاع شخصی را انجام دهد. وجود این دفاع شخصی به عنوان یک ضرورت در زندگی شهری و نیز یک سبک از ورزش در بسیاری از شهرها آموزش داده می‌شود و اتفاقاً خانم‌ها یکی از مشتربان آن هستند. بسیاری از موارد حملاتی که از سوی سارقان و افراد بزهکار صورت می‌گیرد، غافلگیرانه و ناگهانی است تا فرد مورد حمله قرار گرفته حداقل زمان ممکن برای دفاع و سرو صدا و یا هر نوع مقابله‌ای را نداشته باشد. همچنین بسیاری از این حمله‌ها در محیط‌های تاریک و بی دفاع شهری یا خلوت صورت می‌گیرند که افراد تنها و یا در شرایطی بدون دفاع هستند. پس بهتر است پیشگیری را اولویت قرار دهید و خود را در معرض چنین اتفاقاتی قرار ندهید. از محیط‌های بی دفاع شهری همانند خانه‌های نیمه کاره، زیر بل‌های شهری، عبور از بل‌های عابر شهری، کناره اتوبان‌های حومه‌ای و... دوری کنید و در عین حال در ساعات پایانی شب به تنهایی در محیط‌های پرخطر تردد نکنید. با توجه به شرایط اجتماعی ممکن است در هر جامعه‌ای اندازه‌ای از ناامنی وجود داشته باشد و این به معنای ناامنی در کل جامعه نیست. در چنین شرایطی، دانستن برخی حرکات دفاع شخصی یا توصیه‌های امنیتی و انتظامی می‌تواند مفید باشد که برخی از آنها را در ادامه می‌آوریم.



چه بپوشیم؟

تنهای تنها

گل پونه‌ها، یکی از آخرین آثار ایرج بسطامی است که با همکاری گروه همایون و با آهنگ‌سازی حسین پرنیا است که اشعار حافظ شیرازی، رهی معیری و هما میر افشار در آن اجرا می‌شود. البته تک آهنگ گل پونه‌ها بیشترین معروفیت را دارد و بسیاری از مردم مرحوم ایرج بسطامی را با این تک آهنگ به یاد دارند. این خواننده در آهنگ‌های خود فضایی حزن انگیز دارد و به خصوص بعد از فوت این هنرمند در زلزله بم، بسیاری این آهنگ را به یاد او و در گذشته گان این زلزله به یاد دارند.



شاعرانه‌ها

هیئات از این خیال

از هر چه می‌رود سخن دوست خوشترست
هرگز وجود حاضر غایب شنیدم ای
لبنای روز گار به صحرا روند و باغ
کاش آن به خشم رفته ما آشتی کنان
جانا دم چو عود بر آتش بسوختی
شب‌های بی توام شب گورست در خیال
گیسوت عنبرینه گردن تمام بود
سعدی خیال بیهوده بستی امید وصل
زنهار از این امید درازت که در دلست
پیغام آشنا نفس روح پرورست
من در میان جمع و دلم جای دیگرست
صحرا و باغ زنده دلان کوی دلبرست
باز آمدی که دیده مشتاق بر درست
وین دم که می‌ز غمت دود مجمرست
وربی تو بامداد کم‌روز محشرست
معشوق خو بروی چه محتاج زبورست
هجرت بکشت و وصل هنوزت مصورست
هیئات از این خیال محالست که در سرست
سعدی