

## چگونه در خیابان از خود دفاع کنید



آموزش دفاع شخصی و دعوا خیابانی

بهمن 1395

هدف از این مقاله کمک به شما برای دفاع از خود در یک درگیری خیابانی است این دفاع لزوماً به معنای درگیری فیزیکی نیست و این راه باید آخرین راه حل شما باشد در صورتی شما برنده واقعی هستید که از خشونت خودداری کنید و بتوانید به روش مسالمت آمیز مشکل را حل کنید. ولی در عین حال راه حل هایی برای دفاع از خود به شما آموزش خواهیم داد به امید اینکه مفید واقع شود.

### قبل از مبارزه محیط اطراف را بررسی کنید!

وقتی که یک درگیری شروع می شود باید از همه امکانات موجود استفاده کنید. گذشته از هر ابزاری که می توانید به عنوان اسلحه یا وسیله دفاعی استفاده کنید باید بدانید که در صورت لزوم باید از کدام طرف فرار کنید به خصوص اگر چند نفر شما را احاطه کرده باشند. از همه حواس پنجگانه خود به خوبی استفاده کنید. فقط به جاهایی که در حوزه دید شما هستند اکتفا نکنید حواستان به سایه ها و بازتاب نور باشد در این صورت اگر کسی خواست از پشت سر به شما حمله کند غافلگیر نخواهید شد. می توانید پشت به آفتاب یا رو به یک شیشه قرار بگیرید تا کنترل بهتری نسبت به پشت سر خود داشته باشید.

### بهترین دفاع درگیری فیزیکی نیست.

همیشه سعی کنید از مبارزه دوری کنید. همه می دانند بهترین راه بردن در یک مبارزه خیابانی جلوگیری از بروز درگیری فیزیکی است. به خاطر داشته باشید حتی بهترین مبارزان و رزمی کاران که این اصل را رعایت نمی کنند یا عمر درازی ندارند یا آسیب های جدی دیده اند. این آسیب فقط یک آسیب فیزیکی نیست بلکه شامل آسیب های روانی هم هست که از حوصله بحث ما خارج است.

در اکثر درگیری های خیابانی معمولاً قبل از یک درگیری فیزیکی جدی هشدارهایی داده می شود اگر می توانید به طریقی غیر از مبارزه مشکل را برطرف کنید بدون این که به خود تردیدی راه دهید این کار را انجام دهید. اجازه ندهید احساسات شما سبب شود کار احمقانه ای انجام دهید. یک مجادله لفظی به راحتی می تواند به خشونت منجر شود بنابراین آرام بمانید موضعی محکم ولی عاقلانه داشته باشید می توانید عذر خواهی کنید. باز هم تاکید می کنم آرام باشید و با عصبانیت برخورد نکنید. آیا عذر خواهی از فردی سبک مغز این قدر کار سختی است که بخاطر آن مشیت و لگد به سمت هم روانه کنید؟! وقتی که از کسی عذر خواهی می کنید یا می پذیرد که همه چیز بدون درگیری پایان خواهد یافت. اما وقتی که همه چیز به خوبی پایان یافت به خاطر داشته باشید که هیچ گاه به کسی که عصبانی است و حالت تهاجمی دارد نباید پشت کنید عاقلانه است که یکی دو قدم به عقب بردارید و سپس برگردید و راه خود را ادامه دهید. اما هر لحظه آماده باشید! ممکن است او به رفتار بد خود ادامه دهد چه اشکالی دارد باز هم عذر خواهی کنید. طوری رفتار نکنید ضعیف دیده شوید اگر دید باز هم به رفتار های تهدید آمیز ادامه می دهد. با قدرت به او بفهمانید که دنبال دردرس نیستید. به او هشدار دهید به شما نزدیک نشود.

### **همیشه آماده چاقو خوردن باشید!!**

افراد شرور همیشه در جیب های خود اسلحه سرد مانند چاقو یا پنجه بکس دارند و معمولاً وقتی که حواستان نیست آنها از آن استفاده می کنند. پس اگر می خواهید وارد درگیری شوید باید هر لحظه آماده ضربه خوردن با آنها را داشته باشید



### **فاصله خود را از فرد مهاجم حفظ کنید.**

در هر درگیری باید حداقل فاصله را از حریف حفظ کنید. به این ترتیب اگر حریف شما سلاح سرد داشته باشد برای دفاع از خود فرصت کافی خواهید داشت. یک قانون ساده وجود دارد اگر حریف شما بخواهد به شما ضربه بزند باید به اندازه کافی به شما نزدیک باشد. و اگر از دسترس آنها خارج باشید به این معناست که آنها نمی توانند به شما ضربه بزنند. سعی کنید حتی اگر نمی

توانید به طور کامل از دسترس او خارج شوید سعی کنید به گونه ای قرار بگیرید که حداقل از یک دست او در امان باشید مثلاً می توانید به جای اینکه در مقابل او قرار بگیرید سعی کنید کنار او قرار بگیرید در حالیکه شما با هر دو دست به او مسلط هستید. به خاطر داشته باشید آنها می توانند در مقابل خودشان یک مانع باشند. دستان خود را بالا بگیرید. به هر حال سعی کنید بین خود و حریف چیزی حائل نمایید

هر از چند گاهی به حریف خود نزدیک شوید و با دستان خود به حریم او نفوذ کنید هر کسی در چنین حالتی احساس ناراحتی و استرس می کند و در این هنگام اگر از نظر قدرت بدنی برتری داشته باشید می توانید مانع از ضربه خوردن با سلاح سرد شوید برای جلوگیری از چاقو خوردن همانطور که نباید خیلی نزدیک شوید نباید هم خیلی دور شوید. چون اگر به اندازه کافی نزدیک باشید راحت تر می توانید چاقو یا پنجه بکس او را کنترل کنید. بهترین موقعیت فاصله گرفتن به اندازه یک دست است

### **خونسرد باشید.**

تا جاییکه می توانید خونسرد و آرام باشید و نفس عمیق بکشید. هر چه آرام تر باشید تمرکز بیشتری خواهید داشت و ضربه زدن به شما سخت تر می شود و احتمال مصدومیت شما کمتر خواهد بود

حرکات حریف خود را زیر نظر داشته باشید

حرکات و جابجایی های حریف خود را مد نظر داشته باشید. ضربه زدن و باز کردن گارد باعث به حریف کمک می کند او راحتتر بتواند به شما آسیب برساند. بنابراین روی حرکات او تمرکز کنید تا وقتی حمله کرد نقاط آسیب پذیر او در دستان شما قرار خواهد گرفت و می توانید با کمترین انرژی بیشترین نتیجه را بگیرید

### **برای دفاع از خود همیشه آماده فرار باشید**

به خاطر داشته باشید برای دفاع از خود نمی توانید همیشه مبارزه کنید گاهی هم لازم است که از معرکه فرار کنید، زمانی فرا می رسد که با عده ای افراد سبک مغز و شرور مواجه می شوید یا فردی که مقابل شماست قدرت بدنی بسیار بیشتری دارد. در چنین شرایطی مبارزه کردن کار عاقلانه ای که نیست باید بگویم کار احمقانه ای است. در این چنین وضعیتی باید به سمت جمعیت، جاهای روشن (شب هنگام) و مکان هایی که مهاجمان کمتر بتوانند اقدام خصمانه ای علیه شما انجام دهند فرار کنید. از هر مانعی که می توانید استفاده کنید از سطل زباله گرفته تا خودرو ها و اتوبوس ها استفاده کنید تا بتوانید بین خود و آنها فاصله بیندازید. و فرصت بیشتری برای فرار داشته باشید. از معابر باریک برای فرار کردن استفاده کنید بین خودرو ها، معابر باریک، راه پله ها استفاده کنید برای دور شدن مناسب هستند بالا رفتن از پله ها برای مبارزه کردن و فرار کردن بسیار مناسب هستند مطمئن باشید که وارد یک مسیر بن بست نمی شوید. وقتی جمعیت زیادی در برابر شما هستند و به سمت شما حمله ور می شوند هیچ راهی ندارید جز اینکه از مسیر های باریک فرار کنید و در عین حال مبارزه کنید. و چون باید انرژی زیادی صرف کنید احتمال اینکه شکست بخورید بیشتر می شود

### **تعادل خود را حفظ کنید**

هنگام درگیری و فرار باید تعادل خود را حفظ کنید و در هر حال روی پاهای خود بایستید. پاهای خود را به اندازه عرض شانه باز کنید کمی زانو های خود را خم کنید. زمین خوردن برای کسی که در حال درگیری فیزیکی است می تواند بسیار خطرناک باشد به خصوص اگر مهاجم اسلحه سرد

داشته باشد. ولی اگر به هر دلیل زمین خوردید در کمترین زمان ممکن بلند شوید و فاصله خود را حفظ نمایید.

## از خود دفاع کنید!

هر حمله ای که به شما می شود یک موقعیت حمله در اختیار شما قرار می دهد از این فرصت استفاده کنید و با حمله ای به موقع از خود دفاع کنید. هنگام ضربه زدن مراقب باشید گارد خود را (خیلی باز نکنید. از نیروی منطقی استفاده کنید!) (نکات زیر را مطالعه نمایید

- به «نقاط نرم» (صورت، گردن، پهلو، شکم، ناحیه عصبی زیر معده و...) ضربه بزنید. به این ترتیب این شانس را خواهید داشت تا او را موقتا زمین گیر کنید. حتی می توانید حریف خود را خش بکشید، گاز بگیرید، چنگ بکشید، تف بیندازید، موهایش را بکشید یا به چشم هایش حمله کنید! فراموش نکنید شما در حال دفاع از خود در برابر عده افراد شرور هستید و نه در رینگ بوکس که خواهید در این درگیری از قوانین داخل رینگ استفاده کنید. باید از تمام داشته های خود و نقاط ضعف حریف استفاده کنید تا از جان خود دفاع کنید. به چشمان ضربه بزنید این کار مدت زیادی فرد مهاجم را زمین گیر خواهد کرد، با انگشتان خود می توانید به جلوی گلو ضربه وارد کنید در این هنگام باید نوک انگشتان شما به هم نزدیک باشد دستی که انگشتانش از هم دور باشند دست ضعیفی است!
- ضربه به بینی سبب می شود همه چیز در برابر چشمان مهاجم تیره و تار شود و درد زیادی دارد. این ضربه به شما فرصت می دهد تا راحتتر از معرکه دور شوید
- هنگامی که در دستان طرف مقابل گیر می افتید یا در دسترس دستان او هستید، از لگد های پایین استفاده کنید ضربه های پای شما باید به ساق، زانو، پشت زانو، عضلات ساق و قوزک پا وارد شود ضربات خود را به بالاتر از زانو وارد نکنید چون به احتمال زیاد آنها پای شما را خواهند گرفت.
- در یک درگیری واقعی دیدن کسی که از پشت حمله می کند کار راحتی نیست چه برسد که بخواهد به صورت همزمان با او بجنگید. خوب از پشت به کسی حمله کردن کارناجوانمردانه است ولی در یک درگیری خیابانی نباید انتظار کار جوانمردانه ای داشته باشید. بنابراین باید همیشه حواستان به پشت سر باشد و قبل از همه به کسی که از پشت سر نزدیک می شود حمله کنید.
- با سر به صورت فرد مهاجم ضربه بزنید. پیشانی افراد دارای استخوان محکمی است که برای ضربه زدن بسیار مناسب است می توانید به بینی یا صورت مهاجم شروری که مقابل شما ایستاده است ضربه بزنید. این ضربه ای است که بسیاری از مبارزان برای آن آماده نیستند. مراقب باشید ضربه به گیج گاه حریف ممکن است به مرگ او ختم شود شما که نمی خواهید یک شبه به آدم کش تبدیل شوید و اگر شانس بیاورید تمام عمر خود را پشت میله های زندان بگذرانید.
- در یک حمله و جا خالی دادن می توانید او را روی زمین بیندازید یا تعادل او را به هم بزنید و گردن او را در اختیار بگیرید حتی اگر حریف شما بسیار قوی باشد به این روش می توانید او را به زانو درآورید.

## با صدای بلند فریاد بزنید

برای فریاد کشیدن و کمک خواستن با صدای بلند حتی یک لحظه هم تردیدی به خود راه ندهید. یا حتی می توانید از حقه قدیمی استفاده کنید و فریاد بزنید آتش! اینجا آتش گرفته! (معمولاً مردم برای کمک به کسی که در حال کتک خوردن است تمایلی زیادی نشان نمی دهند بلکه ترجیح می دهند آنرا تماشا کنند.) این کار به صورت ناخود آگاه توجه مردم را به سمت شما جلب

می کند. و مهاجمان در وضعیتی قرار می گیرند که برایشان خوشایند نیست و شرایط برای شما بهتر می شود.

## **شرایط را برای فرار آماده کنید!**

به گونه ای عمل کنید تا به با کمترین درگیری شرایط برای دور شدن شما از آن محل مهیا شود و بدون معطلی آنجا را ترک کنید. در اولین فرصت به پلیس درگیری را اطلاع دهید. بگذارید آنها بدانند کجا هستید، کجا درگیری رخ داده است و مشخصات آنها را برای پلیس شرح دهید. فکر کنید یک گرگ هستید، به هیچ وقت دیگری فکر نکنید، منتظر کمک نمانید، منتظر پلیس نمانید. فقط به هر روشی که می توانید خود را نجات دهید.

اگر به دنبال یک نشان اعتبار هستید فراموش نکنید قبل از هر چیزی باید شما زنده بمانید تا بتوانید به آن افتحار کنید. تنها کسی که می تواند درباره شما قضاوت کند خود شما هستید هیچ کس دیگری نیست که بتواند بگوید شما ترسیده بودید یا نه.

تا جاییکه می توانید دور شوید قبل از اینکه کسی بتواند شما را ببیند.

## **نصایح مبارزان با تجربه:**

اگر با بیش از یک نفر مبارزه می کنید بدون معطلی اولین کسی را که به شما نزدیک می شود زمین گیر کنید وقتی که روی زمین افتاده است یا از حرکت باز مانده است بدون معطلی فرار کنید. برخی مواقع مغلوب ساختن یک مهاجم شرور بقیه آنها را از حمله باز می دارد. تعداد افرادی را که در حال تعقیب شما هستند بخاطر بسپارید. به این ترتیب وقتی که آنها به دو دسته تقسیم می شوند غافلگیر خواهید شد.

آشنایی با ورزش های رزمی می تواند به شما کمک کند در درگیری های خیابانی حریف خود را راحتتر مغلوب نمایید. به خصوص اگر در این زمینه هیچ تجربه ای ندارید. سبکی را انتخاب کنید که ضربات، مبارزه با دست و مبارزه زمینی را به شما آموزش دهد. شما می توانید با پاهای خود کار های خارق العاده ای انجام دهید. ولی به خاطر داشته باشید حتی اگر سال ها در یک یا چند سبک رزمی آموزش ببینید و تمرین داشته باشید باز هم در مبارزه با افراد شرور ممکن است صدمه ببینید. با تکیه به یک کمر بند مشکی به مبارزه رفتن در خیابان آنهم به دلایل واهی کار اشتباهی است و باید بدانید که بسیار هم خطرناک است و افراد بسیاری گول مهارت های خود را خورده اند و صدمات جدی از این درگیری ها دیده اند و گاه جان خود را در این راه از دست داده اند. پس با همه مهارت ها و قدرت بدنی که بدست می آورید سعی کنید از درگیری دور بمانید تا صدمه نبینید.

اگر در شرایطی هستید که افراد دیگری توانایی رویایی با مهاجم یا مهاجمان را دارند و شما مهارت کافی ندارید اشکال ندارد کنار بایستید و مداخله نکنید مگر اینکه مجبور شوید وارد شدن شما به این درگیری ها که توان رویایی با آن را ندارید سبب می شود دوست شما هم به دردسر بیفتد!

برای دفاع از خود بد نیست یک وسیله دفاعی که مغایر قانون نباشد با خود حمل کنید. اما به خاطر داشته باشید که همیشه الویت شما باید حفظ جان خود و جلوگیری از به خطر افتادن جان

طرف مقابل باشد شما که نمی خواهید بخاطر یک درگیری خیابانی کسی را بکشید و عواقب شدید آنرا متحمل شوید

فراموش نکنید درگیری های خیابانی می تواند به زندان ختم شوند پس تا حد امکان از این درگیری ها دوری کنید  
قوانین جامعه ای را که در آن زندگی می کنید برای دفاع از خود مطالعه کنید تا قبل از انجام هر کاری از عواقب آن مطلع باشید

منتشر شده در سایت کتاب کوله

[www.ketabkole.ir](http://www.ketabkole.ir)