

بسم الله الرحمن الرحيم

راهنمای مراقبت شخصی بانوان و دختران

چگونه خود را در برابر خطرهای و تهدیدها حفظ کنیم؟

مهدی حاجی زاده

مرداد ماه ۱۳۹۰

سرشناسه	: حاجی زاده، مهدی، ۱۳۵۵.
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای مراقبت شخصی بانوان و دختران: چگونه خود را در برابر خطرها و تهدیدها حفظ کنیم؟ / مهدی حاجی زاده
مشخصات ناشر	: تهران، محسن، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۶ ص: مصور.
شابک	: ۳۵۰۰۰ ریال ۱-۶۹-۶۸۴۳-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۷۶]
موضوع	: زنان - راهنمای مهارت های زندگی
موضوع	: دختران - راهنمای مهارت های زندگی
موضوع	: امنیت
موضوع	: بهداشت شخصی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۰ ۲/۲ ح/ HQ۱۲۳۱
رده بندی دیویی	: ۳۰۵/۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۲۶۴۰۳۷

عنوان کتاب: راهنمای مراقبت شخصی بانوان و دختران

مؤلف: مهدی حاجی زاده

ناشر: محسن

ناظر فنی: مجید دادگر (شهمیرزادی ۰۹۱۲۲۱۹۶۰۴۱)

حروف چینی و صفحه بندی: فریبا بادامی (۶۶۹۱۷۳۲۷)

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۰

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۱-۶۹-۶۸۴۳-۹۶۴-۹۷۸

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است.

تهیه و توزیع این کتاب در بین کارکنان سازمان ها و اداره های دولتی،

شرکت های خصوصی، دانشجویان و دانش آموزان دانشگاه ها و

مدارس دخترانه و دیگر مراکز مشابه مورد پیشنهاد است.

تلفن پخش: ۰۹۳۶۴۲۲۳۵۵۳

پست الکترونیک: P.Moraghebat@yahoo.com

محتوای اصلی کتاب

با در نظر داشتن این اصل که انسان هیچ گاه به طور مطلق قادر به محافظت از جان و مال خود نبوده و مراقبت شخصی همواره در یک وضعیت نسبی قرار دارد؛ پس از مطالعه این کتاب، شما به صورت خلاصه و کاربردی، قادر به حفاظت نسبی از خود در برابر خطرات اجتماعی، برخی از بیماری و حوادث طبیعی بوده و تأثیر گذاری مثبت بر سرنوشت زندگی و راههای افزایش منزلت اجتماعی را فرا خواهید گرفت.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه نویسنده	۱۱
مقدمه	۱۳
۱- از حالت خواب و رؤیا دوری کنید	۱۷
۲- نحوه مراقبت شخصی در منزل	۱۷
۳- نحوه مراقبت شخصی در خارج از منزل و خیابان	۲۱
۴- نحوه مراقبت شخصی در خودروهای تاکسی و مسافره‌های شخصی	۲۶
۵- نحوه مراقبت در هنگام رانندگی با اتومبیل شخصی	۲۸
۶- نکات ایمنی در هنگام رانندگی	۳۰
۷- نحوه مراقبت از پول، مدارک و اشیاء قیمتی	۳۲
۸- انتخاب دوست و مراقبت در معاشرت با دیگران	۳۴
۸-۱- توصیه‌هایی در مورد انتخاب دوست	۳۵
۸-۲- ویژگی‌های دوست خوب	۳۶
۸-۳- توصیه‌هایی در مورد معاشرت با افراد ناشناس	۳۸
۹- نحوه مراقبت شخصی در هنگام استفاده از آب‌انوسور	۳۹
۱۰- نحوه مراقبت شخصی در پارک‌ها و بوستان‌های تفریحی	۴۰
۱۱- مراقبت در مورد رایانه، تلفن همراه و فضای مجازی اینترنت	۴۱
۱۱-۱- مراقبت‌های پیشگیرانه در مورد رایانه و تلفن همراه	۴۱

- ۱۱-۲- مراقبت‌های پیشگیرانه در فضای مجازی اینترنت ۴۲
- ۱۱-۲-۱- برخی از دستاوردهای مثبت اینترنت ۴۳
- ۱۱-۲-۲- برخی از آثار منفی اینترنت ۴۴
- ۱۱-۲-۳- برای ارتباط با اینترنت چه نکاتی را مورد توجه قرار دهیم؟ ۴۵
- ۱۱-۲-۴- مراقبت در اتاق‌های گفتگوی اینترنت (Chat Room) ۴۵
- ۱۲- حفظ جان در مواجهه با آدم ربایی و گروگان‌گیری ۴۷
- ۱۳- توصیه‌های کلی در مورد مراقبت شخصی ۴۹
- ۱۴- فنون دفاع شخصی ۵۱
- ۱۵- نقش حجاب و عفاف در مراقبت شخصی ۵۴
- ۱۵-۱- مفهوم حجاب ۵۵
- ۱۵-۲- مفهوم عفاف ۵۵
- ۱۵-۳- حریم میان زن و مرد ۵۵
- ۱۵-۴- دیدگاه قرآن ۵۶
- ۱۵-۵- دیدگاه سنت ۵۶
- ۱۵-۶- کلام بزرگان ۵۷
- ۱۵-۷- پیامدهای بدحجابی ۵۸
- ۱۵-۸- نتیجه ۵۹
- ۱۶- ازدواج ۶۰
- ۱۶-۱- حکمت‌ها و آثار ازدواج ۶۱
- ۱۶-۲- ضرب‌المثل‌ها و سخنان بزرگان پیرامون ازدواج ۶۳
- ۱۶-۳- علل گریز از ازدواج ۶۵
- ۱۶-۴- سن ازدواج ۷۲
- ۱۶-۵- هم‌کفوی در ازدواج ۷۳
- ۱۶-۶- اشتباهات رایج دختران مجرد ۷۳
- ۱۶-۷- نکات تسریع‌کننده ازدواج و جذب همسر مناسب ۷۷
- ۱۶-۸- چطور برای خواستگاری تحقیق کنیم؟ ۷۸
- ۱۶-۹- دوران نامزدی ۸۱
- ۱۶-۱۰- سؤال‌های متداول روز خواستگاری ۸۵

- ۱۱-۱۶- مهریه ۸۹
- ۱۲-۱۶- چگونه از سستی بنیان خانواده جلوگیری و به دعاوهای
زنشویی پایان دهید؟ ۹۳
- ۱۷- آشنایی با مسایل ایمنی، بهداشتی و کمک‌های اولیه ۹۶
- ۱-۱۷- مراقبت در مورد آلودگی هوا ۹۶
- ۲-۱۷- مراقبت در مورد آلرژی به گرده گیاهان و درختان ۹۷
- ۳-۱۷- نحوه صحیح استفاده از مواد شیمیایی در منزل ۹۸
- ۴-۱۷- نحوه پیشگیری از آگزمای دست ۹۸
- ۵-۱۷- کمک‌های اولیه دهان و دندان در خانه ۱۰۰
- ۶-۱۷- توصیه‌هایی در مورد زرد شدن دندان ۱۰۲
- ۷-۱۷- اقدامات اولیه در هنگام خونریزی از بینی ۱۰۲
- ۸-۱۷- اقدامات اولیه در هنگام خونریزی از گوش ۱۰۳
- ۹-۱۷- اقدامات اولیه در هنگام ورود جسم خارجی به داخل چشم ۱۰۴
- ۱۰-۱۷- اقدامات اولیه در هنگام کبودشدگی بدن ۱۰۵
- ۱۱-۱۷- اقدامات اولیه گزش و گاز گرفتگی حشرات و حیوانات ۱۰۶
- ۱۲-۱۷- راه‌های برطرف کردن سسکه ۱۰۸
- ۱۳-۱۷- نحوه جلوگیری از آفتاب سوختگی ۱۰۸
- ۱۴-۱۷- اقدامات لازم در مورد بیماری اسهال ۱۰۹
- ۱۵-۱۷- مراقبت‌های دوران بارداری ۱۰۹
- ۱۶-۱۷- اقدامات لازم در زمان داشتن حالت تهوع و استفراغ ۱۱۲
- ۱۷-۱۷- در مقابل مسمومیت چه کنیم؟ ۱۱۲
- ۱۸-۱۷- اقدامات لازم در مورد فشار خون بالا ۱۱۴
- ۱۹-۱۷- پیشگیری از بیماری قلبی ۱۱۶
- ۲۰-۱۷- نحوه برخورد با بیماری دیابت (قند) ۱۱۷
- ۲۱-۱۷- پیشگیری از ابتلا به بیماری ایدز HIV/AIDS ۱۲۰
- ۲۲-۱۷- پیشگیری از ابتلا به بیماری هپاتیت ۱۲۳
- ۲۳-۱۷- پیشگیری از ابتلا به بیماری آنفلوآنزا ۱۲۳
- ۲۴-۱۷- مضرات شکستن قلنج انگشتان ۱۲۴

مقدمه نویسنده

عمده مباحث مطرح شده در این کتاب، در مورد روش‌ها و راه کارهای جلوگیری یا کاهش خطرات و آسیب‌پذیری‌ها و افزایش مراقبت‌های شخصی در زندگی روزمره و دور شدن از تهدیدها و مخاطرات است. در این مجموعه، با در نظر داشتن مشغله کاری و اوقات فراغت اندک شما خواننده محترم، موضوعات متعددی به طور خلاصه و کاربردی بیان شده که البته ممکن است در طول روز، ماه، سال یا حتی در طول عمر، با آنها روبرو نشوید؛ یا اینکه برخی مطالب آورده شده است که ذاتاً ارتباطی با امنیت فردی نداشته، اما عمل کردن به آنها باعث کاهش یا جلوگیری از خطر و آسیب‌پذیری می‌گردد. به شما توصیه نمی‌نمایم که تمام مطالب ذکر شده در این کتاب را نکته به نکته اجرا کنید تا بطور دایم در امنیت و آرامش خاطر باشید. این مجموعه راهنمای خوبی برای شما خواننده محترم در امور زندگی بوده و امید دارم پس از مطالعه مطالب و آگاهی از آن، با اطمینان و آسودگی خاطر بیشتری به فعالیت‌های روزمره پرداخته و زندگی را سپری نمایید. موفقیت و سلامت شما را آرزو مندم.

مقدمه

همه انسان‌ها در قبال سلامتی و جان خود که از سوی خداوند متعال به آنها هدیه شده، مسؤول بوده و باید به منظور حفاظت از آن تلاش نمایند. اینکه در شرایط حاضر ما در دنیای خطرناکی زندگی می‌کنیم، موضوعی غیرقابل انکار بوده و حفظ امنیت و سلامت شخصی، در یک وضعیت نسبی قرار دارد.

امروزه بانوان و دختران ایرانی، با عواطف رقیق و خوی مهرآمیزی که خدای متعال در آنها به ودیعه گذاشته، به عنوان یکی از پایه‌های استوار زندگی، نقشی اساسی در حفظ بنیان و تحکیم خانواده و نگهداری و تربیت فرزند و سلامت و پویایی جامعه را ایفا می‌نمایند.

متأسفانه در وضعیت کنونی، زنان به دلیل ضعف جسمانی و نداشتن اطلاعات لازم در مورد خطرهای و تهدیدها، بیشتر از آقایان مورد آسیب و تعرض قرار می‌گیرند. البته باید اعتراف نمود که در بعضی مواقع؛ قوی‌ترین، محتاط‌ترین و آگاه‌ترین افراد نیز در معرض خطر و آسیب قرار می‌گیرند. با وجود این، سلامت و امنیت فردی با فراگیری برخی از مطالب قابل افزایش بوده و مهم‌ترین راه برای افزایش امنیت فردی بانوان و دختران، آرایه آگاهی‌های مراقبتی به آنان می‌باشد.

آموزش مراقبت از جسم، روح و روان، وجهه و شخصیت اجتماعی از اهداف اصلی این کتاب به شمار رفته و یادگیری مراقب بودن نسبت به افراد و محیط اطراف (با داشتن آگاهی‌های قبلی و کمی حس ششم)، در حقیقت بخش اعظم کار را تشکیل می‌دهد.

از این رو شما باید محیط اطراف خود را به طور مستمر با دقت و حساسیت مورد بررسی قرار داده و وضعیت پیرامونی خود را تحت نظر داشته باشید تا بتوانید نسبت به شرایط غیر عادی، عکس‌العمل و اقدام لازم را داشته باشید.

آیا تا به حال در خارج از منزل؛ در هنگام پیاده روی، رانندگی، سوار بودن در یک وسیله نقلیه عمومی، تاکسی یا مسافرت شخصی احساس خطر نموده‌اید؟

آیا در منزل احساس ترس و اضطراب داشته‌اید؟

آیا تا به حال با توقف بیش از اندازه یک فرد ناشناس در کنار خود در یک ایستگاه اتوبوس یا هر مکان دیگری مواجه بوده‌اید؟

آیا تا به حال در هنگام پیاده‌روی یا رانندگی، احساس تعقیب شدن از سوی فرد یا افراد ناشناس را نموده‌اید؟

آیا نسبت به یک بیماری یا درد، احساس ناتوانی و استیصال داشته‌اید؟
آیا تاکنون با یکی از بلایای طبیعی و حوادث غیرمترقبه مواجه شده‌اید؟
هر کدام از ما باید این سؤال را از خود پرسیم که در شرایط خطر و بحران چه باید بکنیم؟ بطور مثال؛ اگر متوجه شدیم اتومبیل ناشناسی در حال تعقیب ماست چه کار باید انجام دهیم؟ وقتی در هنگام شب در یک خیابان خلوت متوجه تعقیب شدن توسط یک فرد ناشناس شدیم، چه باید بکنیم؟ در مواجهه با یک حادثه غیرمترقبه یا بیماری چه باید بکنیم؟

هنگامی که یک شخص تحت فشار و خطر و بطور کلی، ضعف روحی و جسمی قرار می‌گیرد، فرآیند تفکر و تصمیم‌گیری در وی با مشکل مواجه می‌شود. با یادگیری برخی از اطلاعات ضروری، برنامه‌ریزی قبلی و ایجاد

آمادگی روحی در خود، در حقیقت شما قبلاً فکرهای تان را کرده‌اید و در زمان خطر و تهدید، فقط به آن عمل می‌نمایید. در حقیقت، برنامه‌ریزی مناسب قبلی، از اقدام‌های ضعیف و نسنجیده شما جلوگیری می‌کند. شما باید ضمن حفظ هوشیاری، با یادگیری راه کارهای مراقبت، قادر به محافظت از خود در شرایط خطر باشید.

www.ketab.ir