



اصول و مهارت‌های غیر فیزیکی دفاع شخصی

مؤلف

امیر حسن وحدتی مناش



نشر ضریح آفتاب



سرشناسه: وحدتی منش، امیرحسین، ۱۳۷۴

عنوان و نام پدیدآورنده: اصول و مهارت های غیر فیزیکی دفاع شخصی / امیرحسین وحدتی منش،

مشخصات نشر: مشهد، موسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب

مشخصات ظاهری: رقعی، ۶۴ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۱۹۷-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: دفاع از خود

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۶۳/۱۱۱/۷۱

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۶۶

نمارة کتابشناسی ملی: ۵۳۵۶۱۸۰

امیرحسین وحدتی منش

**اصول و مهارت های غیر
فیزیکی دفاع شخصی**

سر ضریح آفتاب

۶۴ صفحه

۱۰۰ زبان

۱۳ چاپ اول

قیمت: ۱۶۰۰ تومان

صفحه آرا و طراح جلد: حامد منصوری

لیتوگرافی و چاپ

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۱۹۷-۰

ISBN 978-964-429-321-4

کانال تلگرام: [telegram.me/zarihe_aftab](https://t.me/zarihe_aftab)

ZARIHAFTAB.IR

info@zarihaftab.ir

ZARIHAFTAB PUBLISHER



www.zarihaftab.ir



zarihaftab@gmail.com



+98-915-706-4117



مرکز پخش: مشهد خیابان امام خمینی،

جنبه اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی [۰۵۱]۳۳۲۱۰۰۴۵

بازرگانی: ۰۵۱-۳۳۲۸۱۴۱۰

سفرشات: ۰۵۱-۳۳۲۸۳۴۲۲

دفتر نشر: ۰۵۱-۳۳۲۸۱۶۷

کلیه حقوق این اثر برای انتشارات ضریح آفتاب محفوظ است.



@Zarihe_Aftab

انتشارات ضریح آفتاب

فهرست

۵	تقدیم به
۶	مقدمه
۷	پیش گفتار نویسنده
۹	فصل اول
۹	مبانی و اصول دفاع شخصی
۱۰	۱- مدافع یا قربانی
۱۱	۲- حمله و وقییت (منطقه حمله)
۱۲	۳- مهاجم
۱۳	منطقه امن
۱۳	فاصله خطرناک
۱۸	مراحل یک حمله
۱۹	مرحله اول: انتخاب قربانی
۲۰	مرحله دوم: شیوه نزدیک شدن
۲۲	مرحله سوم: ترساندن
۲۳	مرحله چهارم: عمل حمله
۲۴	مرحله پنجم: اقدامات اولیه برای فرار
۲۵	مرحله ششم: فرار مهاجم از صحنه حادثه
۲۸	وضعیت سفید

۲۸	وضعیت نارنجی
۲۸	وضعیت زرد
۲۸	وضعیت قرمز
۳۰	خطا در شناخت خطر
۳۵	فصل دوم
۳۵	نکات مهم و ضروری در
۳۵	دفاع شخصی
۳۶	نکات شروع و مهم در دفاع شخصی
۵۷	تفاوت سلاح گرم و سرد

در جهان و دنیای پر استرس امروز که ذهن و فکر هر کس پر از مشغولیات ذهنی گوناگون است و توجه به محیط اطراف خود ندارد ممکن است زندگی فرد از جهات مختلف مورد تهدید واقع شود که گاه فرد متوجه این تهدیدات و خطرات جانبی نمی‌گردد و گاهی هم نه!

با استفاده از اصول غیر فیزیکی دفاع شخصی که همان هوشیاری و آمادگی ذهنی می‌باشد می‌توان از بسیاری از خطرانی که جان و مال ما را تهدید می‌کند دور ماند یا آن را به نحو صحیح مدیریت نمود.

در این کتاب سعی شده است به اصول غیر فیزیکی دفاع شخصی که برای هر کسی و در هر سن و سالی، فراگیری آن لازم می‌باشد بپردازیم تا بتوانند با یادگیری آن در هر محلی آمادگی ذهنی بیشتری از وجود خطرانی که شاید جان و مال آن را تهدید کند داشته باشند و با خیال آسوده تر به کارها و امور روزانه خود بپردازند.