

دانلود كتاب دفاع شخصى pdf

[دانلود كتاب](#)

زنان به دلیل شرایط فیزیکی و اجتماعی، ممکن است بیش از دیگران در معرض خطر قرار بگیرند. این کتاب مخصوص زنان طراحی شده است تا بتوانند در شرایط ناامن از خود دفاع کنند.

در فصل اول، روش‌های پیشگیری از خطر بررسی شده است. این شامل نکاتی درباره‌ی نحوه‌ی راه رفتن در خیابان‌های خلوت، استفاده‌ی صحیح از وسایل حمل‌ونقل عمومی و برخورد با افراد ناشناس می‌شود.

فصل دوم به تکنیک‌های ساده اما مؤثر دفاعی اختصاص دارد. بسیاری از این روش‌ها نیازی به قدرت فیزیکی زیاد ندارند و بیشتر بر استفاده‌ی هوشمندانه از حرکات بدن و نقاط ضعف مهاجم تمرکز دارند.

یکی از ویژگی‌های این کتاب، بخش‌های آموزشی تصویری است که نحوه‌ی اجرای تکنیک‌ها را به صورت واضح نشان می‌دهد. همچنین، نکات روان‌شناسی برای غلبه بر ترس و افزایش اعتمادبه‌نفس ارائه شده است.