

دفاع شخصی

از تئوری تا کاربرد

نویسندگان :

عادل شیرازی

عارف شیرازی

شناسنامه کتاب

نام اثر : دفاع شخصی، از تئوری تا کاربرد

نویسندگان : عادل شیرازی، عارف شیرازی

سال نشر : ۱۳۹۸ نوبت چاپ : اول

قیمت : ۲۰۰۰۰ تومان شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۰-۱۸-۷

نشر علم تا... شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

شیرازی، عادل، ۱۳۷۰ -
دفاع شخصی، از تئوری تا
کاربرد / نویسندگان عادل شیرازی، عارف
شیرازی.
تهران: سفر تا صد، ۱۳۹۸.
۹۰ص: ۱. مه
۷-18-770-622-078 ۲۰۰۰ ریال
فیبا
دفاع از خود
Self-defense:
هنرهای رزمی
Martial arts:
شیرازی، عارف، ۱۳۷۲ -
GV۱۱۱۱:
۶۶/۶۱۳:
۵۹۲۷۵۶۸:

پیش گفتار :

مولفین این اثر آقایان عادل و عارف شیرازی که دارای تخصص زمی بوده و یکی از اساتید نام آشنای دفاع شخصی نیز می‌باشند. ایشان از افرادی با تسلط بر امور حفاظت بوده و در کارگاه‌های آموزشی در امر فوق‌الذکر مدرس بوده‌اند و هم‌اکنون به صورت تخصصی به آموزش دفاع شخصی و حفاظت پرداخته‌اند. این اثر که پیش‌تر در سال ۱۳۹۰ طی جزوات مختلف در فضای مجازی منتشر گردیده بود پس از بررسی‌های نهایی توسط نویسندگان، امروز در پیش روی شماست و مرجعی مقدماتی پیرامون دفاع شخصی و نکاتی مهم که هر فرد نیازمند دانستن آنهاست می‌باشد. این تالیف پس از کتاب موفق "مقدمه‌ای بر دفاع شخصی و حفاظت"، برای تمام سطوح دردی و اجتماعی منتشر گردیده است.

برای هرگونه ارتباط با ایشان و شرکت در دوره‌های دفاع شخصی با وی در ارتباط باشید.

۰۹۱۲۱۵۰۶۲۵۶

عادل شیرازی

wWw.AdelShirazy.ir

فهرست مطالب

فصل ۱: مفاهیم و کلیات دفاع اصولی..... ۱

۱- غافلگیری..... ۲

۲- حفظ هوشیاری..... ۳

۳- خود را گول نزنید..... ۷

۴- از همه سربه میخورید..... ۷

۵- با بدن ناتوان..... ۸

۶- تمرین های اورژانس..... ۹

۷- اعتماد به حس ششم..... ۱۰

۸- یک راهکار ساده: سوز..... ۱۱

۹- موارد حقوقی و قانونی مربوط به دفاع مشروع..... ۱۳

۱۰- ذهنیتان آماده باشد..... ۱۴

۱۱- الکل، مواد مخدر، دفاع شخصی..... ۱۵

فصل ۲: امنیت عمومی..... ۱۸

۱- امنیت در خانه..... ۱۹

۲- امنیت در خیابان..... ۲۴

۳- امنیت در مراکز خرید..... ۲۷

۴- امنیت در سفر..... ۴۱

۴۵- امنیت در فضای مجازی.....

۴۹- امنیت خانم ها.....

فصل ۳: ضربه سرگردان، ضربه هدفمند..... ۵۸

۱- کلیات..... ۵۹

۲- س: دن و انجام اقدام پیشگیرانه..... ۶۱

۳- دفع ضربه و انجام اقدام واکنشی برابر ضربه حریف..... ۶۲

فصل ۴- بل ر چو..... ۶۵

۱- کلیات..... ۶۶

۲- اگر چاقو در بدنان فر رفت..... ۶۷

۳- حمل چاقو؟..... ۶۸

۴- قطع عضو..... ۷۰

فصل ۵: توصیه های برخورد فیزیکی..... ۷۲

۱- کلیات..... ۷۳

۲- نکات..... ۷۴