

نکاتی درباره پیشگیری از زور گیری و مواجهه با آن

کمین های مخوف!



های خلوت، مقابل دستگاه خودپرداز و در فروشگاه های بزرگ، حس می کنید از شر زور گیر ها در امان نیستید . گرچه از میان میلیون ها نفری که صبح از خانه بیرون می زنند و شب بر می گردند، ممکن است تعداد اندکی به دام این کمین های مخوف بیفتند، اما مهم است که به جای ترسیدن، راه و رسم پیشگیری و مقابله با زور گیران را یاد بگیریم و چند قدم مهم به سمت امنیت و آرامش برداریم . پرونده امروز «زندگی سلام» درباره زور گیری است؛ مرور بر باید و نیاید هایی که کمک می کند یک طعمه حاضر و آماده برای زور گیران به حساب نیاید یا اگر خدای نکرده چنین شرایطی برایتان پیش آمد، چه کار کنید تا کمترین آسیب را ببینید، از بخش های مهم پرونده امروز است . با ما همراه باشید.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزانه روزنامه خراسان

دوشنبه ۱۶ مرداد ۱۳۹۶

۱۴ ذی القعدة ۱۴۳۸ • ۷ آگوست ۲۰۱۷

۸۲۵

نگاهی به چند تبلیغ متفاوت که این روزها سر و صدا به راه انداختند از کریم تا کریمی!

در روزهای اخیر، از طریق تلویزیون و شبکه های اجتماعی مجازی و روی بیلборدهای خیابان های پررفت و آمد، شاهد تعدادی حرکت تبلیغاتی با ایده های خاص یا با حضور چهره های مطرح و محبوب دنیای هنر و ورزش بودیم که هر کدام در نوع خودشان، نکات جالبی دارند!

نیکی کریمی/فوق لاکچری!
یک رستوران لوکس با مهمان های بسیار خوش تیپ و خوشحال را تصور کنید که ناگهان نیکی کریمی وارد می شود و تعجب و هیجان حاضران از دیدن یک سلبریتی در فضای عمومی و نگاه و لبخند و راه رفتن خرامان کریمی، حس و حال فیلم های بالیوودی را به مخاطب یادآوری می کند. نیکی کریمی، به میزش می رسد، سپس سیم کارت یک اپراتور خاص تلفن همراه را برمی دارد و در گوشی اش می گذارد و با این جملات، تبلیغ را به پایان می رساند: «سلام. آره خدوم». این شماره جدیدمه...». هر چند تا به حال در کشور مان، تبلیغات محصولات و خدمات مختلف با حضور چهره ها کم نبوده اما شاید حضور متفاوت کریمی در این کلیپ تبلیغاتی، شروع جدیدی برای او در دنیای تبلیغات باشد!

سید محمد موسوی/ ساده و اسپرت!
این تبلیغ که مدت هاست در تلویزیون پخش می شود برخلاف بسیاری از تبلیغات امروزی، ایده نو و جذابی ندارد. تنها ویژگی خاص این تبلیغ که برای یک برند خاص دتودورانت است، استفاده از محمد موسوی، چهره معروف و محبوب والیبال کشورمان است و گر نه هیچ خلاقیت دیگری در آن دیده نمی شود. والیبالیستی که توپ را می زند و برای این که بدنش بوی عرق ندهد، از این اسپری استفاده و آن را به مخاطب هم توصیه می کند، البته یک دوبرلو جای موسوی صحبت می کند.



بنر تبلیغاتی کریم باقری، بازیکن سابق تیم ملی و باشگاه پرسپولیس برای یک برند خمیر دندان، یکی از پر باز دیدترین تبلیغات شبکه های اجتماعی در روزهای اخیر بوده است. دلش هم بیش از این که به کریم باقری یا خمیر دندان برگردد، به ژست او در تصویر برمی گردد. دندان های باقری در این تبلیغ که برای نشان دادن سلامت دندان هاست، دیده نمی شود و کانال های تلگرامی زیادی این تبلیغ را با تبلیغات مشابه خارجی مقایسه کرده اند که در آن ها دندان های فرد تبلیغ کننده، برق می زند و از زیبایی خاصی برخوردار است اما در این تبلیغ، دهان باقری کاملا بسته است! البته شاید دندان های آقا کریم ردیف و سفید باشد اما نبودش در تبلیغ جالب است و مثل این است که در تبلیغ شامپوی نرم کننده یک نفر با کلاه ظاهر شود.

در مواجهه با زور گیر ها،

چه کنیم تا کمترین آسیب را ببینیم؟

فرض را بر این می گیریم که با همه مراقبت ها و رعایت نکات ایمنی، متأسفانه گرفتار زور گیر شده اید. در این شرایط شما باید کمترین مقاومت را به خرج بدهید و تا جای ممکن با زور گیر نامحترم مدارا کنید. در این مطلب، توصیه های ایمنی هنگام مواجهه و بعد از زور گیری را برایتان ردیف کرده ایم.

■ مقاومت نکنید

در صورتی که مورد حمله سارقان موتورسوار یا مسلح به سلاح سرد و گرم قرار گرفته اید، مقاومت نشان ندهید. فراموش نکنید که آن ها از کشیده شدن شما روی زمین نمی ترسند و برایشان هم مهم نیست که دست و پائتان بشکند و صورتتان روی آسفالت خیابان خراش بردارد؛ تنها چیزی که مهم است کیف یا موجودی شماست، پس آن را در صورت خطرناک بودن شرایط رها کنید.

■ واقع بین باشید

در مواجهه با زور گیر، شاید به ذهنتان برسد فرار کنید اما معمولاً اگر به لحاظ فیزیکی، از زور گیر ضعیف تر باشید، خیلی زود در این مبارزه می یابید و اگر هم قدرت بیشتری داشته باشید، ممکن است زور گیر را مجبور به استفاده از سلاحش کنید و در ادامه، در یک جنگ نابرابر بازنده شوید. پس سعی کنید فقط از این بازی زنده بیرون بیایید و با حرف، کمی اوضاع را آرام کنید. بیشتر زورگیرها از توان بدنی بالایی برخوردارند. البته در میان آن ها افراد کم توان و معتاد هم وجود دارد، اما از آنجا که زورگیرها به صورت گروهی اقدام می کنند، گاهی در میان گروهشان افرادی مسلط بر ورزش های رزمی هم وجود دارند تا بتوانند از پس شرایط مختلف برآیند. حتی همان معتادان گروه زورگیری هم به انواع وسایل دفاعی مجهز هستند و در زمان خطر ممکن است دست به هر کاری بزنند، پس تنها کاری که در مقابل این افراد از دستتان بر می آید، تسلیم شدن است.



یادداشت دکتر «بهروز دولتشاهی» استاد یار دانشگاه علوم بهز یستی و توان بخشی تهران

چگونه با استرس بعد از

زور گیری کنار بیاییم؟



افرادی که از آن ها زور گیری می شود یا مورد تهدید قرار می گیرند و تجربه تلخی را پشت سر می گذارند، گاهی دچار اختلالی می شوند که به آن، «اختلال اضطراب پس از حادثه» گفته می شود. وقتی فردی در شرایطی قرار می گیرد که یک دغدغه یا تهدید خیلی جدی به او فشار روانی وارد می کند، از نظر هیجانی، دچار مشکل می شود و مدام با خاطره و نشانه های آن زندگی می کند و با یادآوری اش دچار هراس می شود. این هراس و بدبینی گاهی تا همیشه در فرد باقی می ماند و با دیدن نشانه ها، خاطرات برای او زنده می شود و تمام حالاتی که در طول حادثه تجربه کرده مثل: تپش قلب، تعلق بدن یا لکنت زبان را دوباره تجربه می کند و حتی وقتی فرد در خواب است هم، ممکن است این تجارب ترسناک را مرور کند. معمول ترین واکنش فردی که تحت شرایط تهدید و زور گیری قرار گرفته و دچار اختلال استرس بعد از حادثه شده، ترس و نگرانی بیش از حد به همراه علایم فیزیکی است. فرد عموماً رفتاری پیدا می کند که مدام می ترسد و از مرور آن موقعیت، چه به صورت ذهنی و چه با دیدن نشانه ها در واقعیت، اجتناب می کند. به عبارت فنی تر، فرد پردازش هیجانی مناسبی بعد از حادثه انجام نمی دهد و با دور شدن از واقعه، تمایلی به یادآوری موشکافانه آن ندارد و همین موضوع سبب باقی ماندن ترس در او می شود. این ترس گاهی زندگی او را تحت تأثیر قرار می دهد. در چنین شرایطی، خود فرد و اطرافیان، باید برای حل این موضوع کمک کنند. برگشتن به محل واقعه، مرور دوباره ماجرا و حرف زدن چندین و چندباره درباره جزئیات اتفاق قدم هایی است که می توان در این راه برداشت. هر چه میزان هراس بیشتر باشد، میزان نیاز فرد به کمک درمانی بیشتر است. در این میان، روان شناس هم می تواند نگاهی متفاوت درباره ماجرا به فرد بدهد و ذهن او را به جایی برساند که بپذیرد این اتفاق در گذشته رخ داده و تمام شده و قرار نیست دوباره تکرار شود و لازم نیست هر لحظه از ترس، بر خود بلرزد. پردازش جدید یا به عبارتی پردازش هیجانی تازه می تواند درمانگر باشد.

منبع: سایت «ایران سلامت»



چه پیشگیری هایی کمک می کند

طعمه زورگیرها نشویم؟

دستبند گران قیمت و جلب توجه با موبایل پرهیز کنید. این روزها هر رقیمی با استفاده از امکانات الکترونیک، قابل انتقال است پس سعی کنید پول نقد قابل توجهی در کیف دستی تان حمل نکنید. برای اسناد و مدارک مهم تان هم جایی بهتر از کیف دستی در نظر بگیرید و رمز عابر بانک خود را روی کارت یا توی کیف دستی نگذارید.

■ یک مسیر امن را انتخاب کنید

مراقب رفت و آمدهایتان باشید. تا حد امکان از عبور و مرور در مکان های خلوت به ویژه در ساعات پایانی شب، یا اول صبح خودداری کنید و برای جابه جایی در شهر از تاکسی و خودروهای امن استفاده کنید. اگر مسیری را پیاده می روید، کیفتان را به سمتی بیندازید که امکان عبور خودرو، موتورسوار یا حرکت سریع عابر پیاده وجود نداشته باشد. گوشه پیاده رو می تواند بهترین مسیر برای رفت و آمد باشد و اگر قصد دارید باتلفن همراه صحبت کنید، گوشی را به همان سمت بگیرید و در صورتی که وسایلی مثل لپ تاپ یا دوربین عکاسی حمل می کنید، حتماً از کیف های کوله پشتی که هر دو بندش را روی هر دو کتف انداخته اید، استفاده کنید. لطفاً هنگام پیاده روی، بی خیال هندزفری و موزیک شوید تا از صداها و رفت و آمدهای اطراف، بی خبر نباشید.

■ ترجم نکنید

بد نیست بدانید گاهی زورگیران از راه دوستی وارد می شوند و اموالتان را می برند. به عبارت ساده تر این روزها زورگیران برای آن که بدانند طعمه از چه قدرت دفاعی برخوردار بوده و چه میزان دارایی همراه دارد، گاهی از در معاشرت وارد می شوند. بنابراین به هر غریبه ای که سلام داد و تلاش کرد با حرف های نسبتاً بی ربط، از زیر زبانتان حرف بکشد اعتنا نکنید. اگر پشت فرمان خودرو، از خیابان خلوتی عبور می کنید و یک عابر پیاده مثل اجل معلق سر راهتان سبز شد، در کنار همه احتمالات، به این نکته هم توجه داشته باشید که فرد از راه رسیده، ممکن است زورگیر حرفه ای باشد.

■ تابلو شدن ممنوع!

اگر به دنبال توصیه های ایمنی پلیس درباره دزدی یا زورگیری هستید، در راس همه مطالب از مردم خواسته شده به گونه ای در اماکن عمومی حاضر شوند که سارقان توجه شان جلب نشود. به بیان ساده تر، اولین کاری که یک زورگیر انجام می دهد شناسایی طعمه یا همان قربانی بخت برگشته است. حالا در این میان، هرچه لباس و پوشش و وسایل همراه افراد، پر زرق و برق تر باشد، طعمه بیشتر مورد توجه شکارچی قرار می گیرد. پس در مرحله اول باید از پوشیدن لباس های نامتعارف، زنجیر گردن و