

لا... تعني لا! تعلّمي أن تدافعي عن نفسك



«لسان المرأة سيفها»، كانوا يقولون. ها هو زمن لم يعد فيه الكلام يكفي. فقد رافق تحرّر المرأة وتبدّل موقعها في الأسرة والمجتمع ازدياداً في استقلاليتها ومسؤولياتها، وأولى تلك المسؤوليات: الدفاع عن النفس. في الشارع المظلم، في مقرّ العمل، وحتى في المنزل في بعض الحالات، تضطرّ المرأة أحياناً إلى أن تحمي نفسها. فالنساء، بشكل عامّ، معرّضات لتحرّشٍ معدّلاته في ارتفاع مضطرد، ولعمليات نشلٍ أصبح مقترفوها يتفنّنون في أشكالها وغالباً ما تفضي إلى إصابات جسديّة، ولعنف أسريّ يحطّم لا أجساد الكثيرات فحسب بل أرواحهنّ. في أحسن الأحوال، وإن لم تتعرّض المرأة لأيّ من ضروب الاعتداء الكثيرة، يظلّ من المفيد أن تدرك أنّ بإمكانها أن تحمي نفسها. واليوم، إذا ما اتّبعنا بعض الإرشادات السهلة، المذكورة تفصيلاً والمزودة صوراً إيضاحية في هذا الكتاب، ستتعلم أن تقول «لا» وأن تعنيها، بدل أن تتحوّل فريسة سهلة. فمن شأن ذلك أن يردع المعتدين ويعزّز ثقتها بنفسها.

الكتاب:

دافيد شعنين

النوع: تطوير الذات

اللغة: عربيّة

الغلاف: عاديّ

لقياس: 17x24سم

الوزن: 310 غ

عدد الصفحات: 144

ر.د.م.ك: 9789953269627

الطبعة / السنة: الأولى / 2016

مؤسّس التايكواندو في لبنان وأبرز المساهمين في جعل هذه الرياضة نظاماً تعليمياً وأسلوب حياة. تتجاوز خبرته في مجال الفنون القتاليّة والشفائيّة الأربعين سنة. نال جوائز عديدة تقديراً لإنجازاته، وهو اليوم في عداد المتميّزين في قاعة مشاهير التايكواندو في كوريا الجنوبيّة، وعضو في الهيئة الدوليّة للفنون القتاليّة. لدافيد شعنين في هذا المجال إصدارات عدّة باللغتين الإنكليزيّة والعربيّة، إضافة إلى برنامج توعية يقدّمه بصفته خبيراً في السلامة الشخصيّة، ويبيّن في الولايات المتّحدة حيث يعيش حالياً.

المؤلّف: