

کتابچه آموزشی مهارت های پایه داوطلبی

چکیده کتب منبع مهارت های پایه داوطلبی

«ویژه اعضاء»

تهیه کننده: شهرام مکارم

ویراستار: ناهید جهانلو

موسسه آموزش عالی و معاونت آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

مقدمه

فصل اول: نهضت بین‌المللی صلیب سرخ و هلال احمر

- بخش اول: آشنایی با نهضت بین‌المللی صلیب سرخ
- بخش دوم: اعضاء تشکیل‌دهنده نهضت بین‌المللی صلیب سرخ و هلال احمر
- بخش سوم: آشنایی با جمعیت هلال احمر ایران
- بخش چهارم: آشنایی با تشکیلات جمعیت هلال احمر

فصل دوم: کار گروهی

- بخش اول: آشنایی با مفاهیم کار گروهی
- بخش دوم: آشنایی با مفاهیم تیم
- بخش سوم: آشنایی با تکنیک‌های تصمیم‌گیری
- بخش چهارم: تمرین

فصل سوم: خدمات داوطلبانه

- بخش اول: آشنایی با مفاهیم و کلمات
- بخش دوم: آشنایی با اهداف، خط مشی، نقش و ویژگی‌های خدمات داوطلبانه

فصل چهارم: حقوق بشر دوستانه بین‌المللی

- بخش اول: تعریف حقوق بین‌المللی بشر دوستانه
- بخش دوم: مفهوم رژیم حمایتی در حقوق بشردوستانه
- بخش سوم: تفاوت حقوق بشردوستانه با حقوق بشر و حقوق توسل به زور
- بخش چهارم: تاریخچه حقوق بشردوستانه
- بخش پنجم: موقعیت‌هایی که حقوق بشردوستانه قابلیت اجرا دارد
- بخش ششم: مفهوم رزمنده و غیرنظامی
- بخش هفتم: مفهوم هدف نظامی و غیرنظامی

بخش هشتم: مفهوم حملات ممنوعه در درگیری‌های مسلحانه
بخش نهم: روش‌ها و ابزارهای جنگی
بخش دهم: حمایت از جمعیت غیرنظامی در برابر اثرات جنگ
بخش یازدهم: فعالان مجری حقوق بین‌المللی بشردوستانه

فصل پنجم: رهبری و راهنمایی گروه

بخش اول: چگونه یک تیم را رهبری کنیم
بخش دوم: چگونگی رهبری کردن
بخش سوم: چگونه تصمیم‌گیری کنیم.
بخش چهارم: چگونگی ایجاد همکاری‌ها و گسترش آن‌ها
بخش پنجم: رهبری و هدایت یک مصاحبه
بخش ششم: اطلاع‌رسانی و مشارکت در کار
بخش هفتم: وجود منابع مختلف

فصل ششم: شناخت حوادث طبیعی

بخش اول: زلزله
بخش دوم: سیل
بخش سوم: آتش‌سوزی
بخش چهارم: طوفان
بخش پنجم: رعد و برق
بخش ششم: کولاک
بخش هفتم: آتشفشان
بخش هشتم: حوادث جاده‌ای
بخش نهم: سونامی
بخش دهم: بهمن
بخش یازدهم: خشکسالی
بخش دوازدهم: زمین‌لغزش (رانش زمین)
بخش سیزدهم: بارش برف و یخبندان
بخش چهاردهم: مخاطرات مواد شیمیایی پر خطر
بخش پانزدهم: مخاطرات ناشی از حوادث شیمیایی خانگی
بخش شانزدهم: مخاطرات ناشی از حوادث هسته‌ای
بخش هفدهم: انتشار مواد رادیواکتیو
بخش هجدهم: انتشار مواد شیمیایی جنگی
بخش نوزدهم: انتشار مواد بیولوژیک
بخش بیستم: انفجار

فصل هفتم: کمک‌های اولیه‌ی روانشناختی

بخش اول: تعریف بحران

بخش دوم: واکنش‌های روانی در یک بحران و مقابله با آن

بخش سوم: اقدامات روان‌شناختی لازم در مورد افراد

آسیب‌دیده از بحران‌ها

بخش چهارم: اصول چهارگانه‌ی بقا

فصل اول

نهضت بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر

بخش اول: آشنایی با نهضت بین المللی صلیب سرخ

بخش دوم: اعضاء تشکیل دهنده نهضت بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر

بخش سوم: آشنایی با جمعیت هلال احمر ایران

بخش چهارم: آشنایی با تشکیلات جمعیت هلال احمر

بخش اول: آشنایی با نهضت بین‌المللی صلیب سرخ

الف- تاریخچه نهضت بین‌المللی صلیب سرخ

* سال ۱۸۵۹: جنگ فرانسه و اتریش در سولفورینو (شمال ایتالیا) - ۶ هزار کشته و ۳۶ هزار مجروح - ورود هانری دونان (بازرگان جوان سوئیسی) به منطقه جنگی و تشکیل یک گروه امدادی برای نجات مجروحین * چاپ کتاب خاطرات سولفورینو توسط هانری دونان و ارائه دو پیشنهاد در آن:

- تأسیس یک جمعیت امدادی داوطلب در هر کشور، با آموزش در زمان صلح جهت خدمت در زمان جنگ

- ایجاد یک اصل بین‌المللی جهت حمایت از بیمارستان‌ها و کارکنان مراکز درمانی

* ۲۶ اکتبر ۱۸۶۳: تشکیل اولین کنفرانس بین‌المللی در ژنو با شرکت ۳۶ نماینده از ۱۶ کشور اروپایی به دعوت هانری دونان - تهیه اولین قرارداد (کنوانسیون) در ژنو و موافقت کشورها برای تشکیل یک کمیته ملی * در حال حاضر ۱۸۰ کشور جهان دارای جمعیت هلال احمر و صلیب سرخ بوده که ۱۷۸ جمعیت به رسمیت شناخته شده‌اند.

ب- علائم صلیب سرخ و هلال احمر:

- * سال ۱۸۶۳ م (۱۲۴۲ ه.ش) : انتخاب علامت صلیب سرخ (معکوس رنگ- های پرچم کشور سوئیس) به احترام هانری دونان
- * سال ۱۸۷۶ م (۱۲۵۵ ه.ش) : انتخاب علامت هلال احمر (معکوس رنگ- های پرچم ترکیه عثمانی) به پیشنهاد امپراطوری عثمانی
- * سال ۱۳۰۱ ه.ش: پیشنهاد آرم شیر و خورشید سرخ توسط دولت ایران
- * سال ۱۳۰۸ ه.ش: به رسمیت شناختن آرم شیر و خورشید سرخ در کنفرانس ژنو
- * ۱۳۵۹ : تغییر نام شیر و خورشید سرخ ایران به هلال احمر ایران

پ- اصول اساسی صلیب سرخ و هلال احمر

- * انسانیت (Humanity) : هدف نهضت، التیام آلام و کاهش رنج، محافظت از جان و سلامتی نوع بشر، تضمین کرامت انسان‌ها، ترویج درک متقابل، دوستی، همکاری و صلح پایدار جهانی است.
- * بی غرضی (Impartiality): نهضت فاقد هرگونه جبهه‌گیری ملی، نژادی، عقیدتی، مذهبی، طبقاتی و سیاسی است.
- * بی‌طرفی (Neutrality) : نهضت در درگیری‌ها از هیچ طرفی جانبداری نمیکند و در هیچ مناقشه‌ای شرکت نمی‌نماید.
- * عدم وابستگی (Independence) : نهضت مستقل است. ضمن آن که در خدمات انسان دوستانه به دولت کشور خود کمک می‌کند و از قوانین کشور خود پیروی می‌نماید ولی همواره استقلال خود را حفظ می‌نماید.
- * خدمات داوطلبانه (Voluntary Service): عضویت در نهضت داوطلبانه است و هیچ گونه سودآوری مشوق آن نمی‌باشد.

- * یگانگی (Unity): در هر کشور تنها یک جمعیت هلال احمر یا صلیب سرخ می تواند وجود داشته باشد.
- * جهان شمولی (Universality): موقعیت، مسئولیت ها و وظایف همه جمعیت ها در نهضت یکسان است.

بخش دوم: اعضاء تشکیل دهنده نهضت بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر

الف- کمیته بین المللی صلیب سرخ:

- * تأسیس: ۱۸۶۳ م (۱۲۴۲ ه.ش)
 - * موسس: هانری دونان
 - * شعار: نیکوکاری در زمان جنگ
 - * علامت: صلیب سرخ روی زمینه سفید در درون یک دایره
 - * اعضاء : ۲۵ نفر از کشور سوئیس
 - * وظایف:
- حفظ و نشر اصول هفتگانه نهضت
 - به رسمیت شناختن جمعیت های جدید التأسيس
 - بازدید و نظارت بر اجرای حقوق بشردوستانه در درگیری ها
 - اقدام جهت حمایت از آسیب دیدگان نظامی و غیرنظامی در درگیری ها در صورت نیاز جمعیت های ملی و فدراسیون
 - تأمین جریان عملیات جستجوی مفقودین طبق کنوانسیون ژنو
 - کمک به آموزش کارکنان حوزه درمان و تهیه وسایل پزشکی در درگیری ها

- تلاش جهت تفهیم و نشر حقوق بین‌المللی بشردوستانه
- اجرای مأموریت‌های محوله از طرف کنفرانس بین‌المللی صلیب
سرخ و هلال احمر

ب- فدراسیون بین‌المللی جمعیت‌های صلیب سرخ و هلال احمر

- * ۱۹۱۹ م (۱۲۹۸ ه.ش): تشکیل اتحادیه جمعیت‌های صلیب سرخ در پاریس توسط ژاپن، ایتالیا، فرانسه، انگلیس، آمریکا
- * ۱۹۸۱ م (۱۳۶۰ ه.ش): تغییر نام به اتحادیه جمعیت‌های صلیب سرخ و هلال احمر
- * ۱۹۹۱ م (۱۳۷۱ ه.ش): تغییر نام به فدراسیون بین‌المللی جمعیت‌های صلیب سرخ و هلال احمر
- * اعضاء :
- کلیه جمعیت‌های ملی صلیب سرخ و هلال احمر
- شعار: از انسانیت تا صلح
- * مقر: ژنو
- * علامت : هلال و صلیب سرخ در یک مستطیل سفید
- * هدف کلی:
- تشویق، ایجاد تسهیلات و ارتقاء فعالیت‌های بشر دوستانه از طریق جمعیت‌های ملی به منظور بهبود موقعیت کسانی که به کمک نیازمندند
- * برخی وظایف فدراسیون:
- ایجاد هماهنگی و ارتباط بین جمعیت‌ها و حمایت از آن‌ها
- تشویق تشکیل جمعیت در کشورها

- امداد رسانی به قربانیان در سوانح
- کمک به جمعیت‌های ملی جهت آمادگی در امداد سوانح، سازماندهی و هماهنگی و هدایت عملیات
- ارتقاء بهداشت عمومی و رفاه اجتماعی
- آموزش جوانان و جذب داوطلبان

پ- جمعیت‌های ملی (هلال احمر یا صلیب سرخ)

این جمعیت‌ها در ابتدا در کشور خود تشکیل شده، سپس توسط دولت متبوع خود به رسمیت شناخته می‌شوند. اساسنامه آن‌ها باید توسط کمیته بین‌المللی صلیب سرخ به رسمیت شناخته شود تا بتوانند به عضویت فدراسیون درآیند .

* اهداف:

- حمایت از آسیب دیدگان نظامی، غیرنظامی و مراکز بهداری در زمان درگیری و کمک به اسرای جنگی و خانواده آن‌ها
- آمادگی امدادی برای زمان وقوع حادثه
- ارتقاء بهداشت، پیشگیری از بیماری و رفع آلام از طریق خدمات به جامعه و آموزش
- نشر اصول هفتگانه جمعیت

ت- نهادهای نهضت بین‌المللی صلیب سرخ و هلال احمر

* کنفرانس بین‌المللی صلیب سرخ و هلال احمر : بالاترین شورای تصمیم‌گیری نهضت بین‌المللی صلیب سرخ و هلال احمر است که هر ۴ سال یک بار تشکیل می‌گردد و شامل نمایندگان کمیته، فدراسیون،

جمعیت‌ها و دولت‌های امضاء کننده قراردادهای چهارگانه ژنو می-
باشند.

-اهم وظایف:

- کمک به اهداف نهضت، اصلاح اساسنامه و آئین‌نامه
نهضت

- تصمیم‌گیری در اختلاف نظرهای فدراسیون و کمیته
- انتخاب اعضاء کمیسیون دائمی
- تصویب مقررات جدید

* شورای نمایندگان نهضت بین‌المللی صلیب سرخ و هلال احمر: شامل
جمعیت‌های ملی، فدراسیون و کمیته بوده که هر ۲ سال یکبار تشکیل
جلسه می‌دهد.

-اهم وظایف:

- اظهارنظر و تصمیم‌گیری در مورد موضوعات ارجاع شده به شورا

* کمیسیون دائمی صلیب سرخ و هلال احمر بین‌المللی: تشکیل شده از
دو نفر نماینده فدراسیون، دو نفر نماینده کمیته و ۵ نفر نماینده منتخب
کنفرانس بین‌المللی که هر ۲ سال یکبار تشکیل جلسه می‌دهند.

-اهم وظایف:

- ایجاد هماهنگی بین سازمان‌های تشکیل‌دهنده نهضت
- پیگیری اجرای مصوبات کنفرانس
- بررسی مسائل کلی نهضت
- ارجاع موضوعات به شورای نمایندگان

بخش سوم: آشنایی با جمعیت هلال احمر ایران

الف- تاریخچه

- * ۱۳۰۲/۱/۱۴ : سنگ بنای جمعیت در ایران نهاده شد.
- * ۱۳۰۲/۵/۶ : تشکیل اولین جلسه جمعیت شیر و خورشید ایران در عمارت گلستان
- * ۱۳۴۷ : تصویب اولین آئین نامه خدمات امدادی
- * ۱۳۵۰ : شروع به کار اولین تشکیلات رسمی امدادی با استخدام نیروهای تمام وقت با عنوان «سازمان امداد»
- * ۱۳۵۹ : تغییر نام شیر و خورشید سرخ به هلال احمر
- * ۱۳۶۲ : تصویب اساسنامه جدید در یک ماده و پنج تبصره توسط مجلس شورای اسلامی
- * ۱۳۷۴ : تصویب اولین اصلاحیه اساسنامه توسط مجلس
- * ۱۳۷۹ : تصویب دومین اصلاحیه اساسنامه توسط مجلس
- * ۱۳۸۲ : تصویب سومین اصلاحیه اساسنامه توسط مجلس

ب- اهداف جمعیت

- * تلاش برای تسکین آلام بشری
- * تأمین احترام انسان‌ها و کوشش در جهت برقراری دوستی و تفاهم متقابل و صلح پایدار میان ملت‌ها

- * حمایت از زندگی و سلامت انسان ها بدون درنظر گرفتن هیچ گونه تبعیض میان آنها

پ-وظایف جمعیت

- * ارائه خدمات امدادی در هنگام بروز حوادث و سوانح طبیعی مثل زلزله ، سیل و غیره در داخل و خارج از کشور
- * ارائه کمک‌های اولیه در حوادث غیرمترقبه به وسیله امدادگران
- * برنامه‌ریزی و اقدام در جهت آمادگی مقابله با حوادث و سوانح و آموزش عمومی در این زمینه و تربیت کادر امدادی و نیروی انسانی مورد نیاز
- * ارسال کمک و اعزام عوامل امدادی و درمانی به سایر کشورها در صورت لزوم
- * کمک به امر توانبخشی و ارائه خدمات اجتماعی در جهت تسکین آلام آوارگان، پناهندگان مرزی و معلولین و ایجاد حس تعاون، تفاهم، دوستی و نیکوکاری بین مردم
- * تلاش در جهت تسکین آلام بشری و کمک به امر سلامت جامعه و دفاع از ارزش‌های انسانی و کوشش در جهت برقراری دوستی و تفاهم متقابل و صلح پایدار میان ملت‌ها
- * اداره امور جوانان جمعیت و توسعه مشارکت جوانان در تصمیم‌گیری‌ها و فعالیت‌های مربوط به آنان و تربیت و آموزش جوانان مذکور به منظور آماده ساختن آنها در انجام خدمات امدادی و عام المنفعه

* کمک به تهیه دارو و وسایل و تجهیزات پزشکی مورد نیاز مراکز بهداشتی، درمانی و آموزشی کشور با موافقت وزارت بهداشت و با همکاری هلال احمر و صلیب سرخ کشورهای که عضو اتحادیه بین المللی صلیب سرخ جهانی هستند

بخش چهارم : آشنایی با تشکیلات جمعیت هلال احمر

الف- سازمان امداد و نجات

- * بزرگ ترین سازمان امداد و سوانح در داخل کشور است
- * جزء ۵ کشور اول جهان از لحاظ تجهیزات و توانایی امدادی می باشد
- * فعالیت:

- جستجو و نجات آسیب دیدگان حوادث
- کمک های اولیه و انتقال مصدومان به مراکز درمانی
- اسکان موقت بازماندگان

ب- سازمان جوانان

- * پیشنهاد تأسیس: ۱۳۱۳
- * تأسیس: ۱۳۲۶
- * شعار: خدمت گزاری
- * فعالیت ها :
- آموزشی : ورزشی ، هنری ، فنی و حرفه ای و
- امدادی و عام المنفعه : فعالیت در مراسم و بزرگداشت ها مانند :

روز جهانی معلولان، روز اهداء خون، روز هوای پاک و

پ- سازمان داوطلبان:

* تبدیل از اداره کل داوطلبان به سازمان داوطلبان : ۱۳۷۹

* هدف:

-تحقق اصل «خدمات داوطلبانه»

- وظیفه: سازماندهی توان افراد داوطلب جهت تأمین احتیاجات

نیازمندان

* داوطلبینی که حق عضویت مستمر بپردازند «عضو داوطلب» شناخته می‌شوند.

ت- سازمان تدارکات پزشکی

* ۱۳۰۵ : راه‌اندازی اولین داروخانه سیار (دریک خودرو)

* ۱۳۵۷ : تأسیس داروخانه‌های ثابت

* ۱۳۷۴ : تشکیل سازمان تدارکات و تولید لوازم پزشکی و دارویی

در حال حاضر این سازمان دارای ۴ مرکز است:

-کارخانه سرنگ سازی هلال ایران (سها)،

- مجتمع دارویی، بهداشتی، آرایشی

- مجتمع درمانی تهران پارس

- داروخانه مرکزی

ث- معاونت درمان و توانبخشی

* ۱۳۰۵ : آغاز تأسیس درمانگاه و مطب‌های رایگان

* ۱۳۴۱ : تأسیس اولین مرکز ارتوپدی فنی

* این معاونت در حال حاضر مقام اول ارائه خدمات توانبخشی را در کشور دارد. (از نظر تعداد مراکز ارتوپدی فنی، فیزیوتراپی، شنوایی سنجی و کاردرمانی)

* این معاونت در کشورهای کنیا، مالی، نیجر، غنا، امارات، یمن، نخجوان و تعداد دیگری از کشورها دارای مرکز درمانی می‌باشد.

ج- اداره کل امور بین الملل

این اداره تعاملات دو جانبه و چند جانبه جمعیت هلال احمر کشور با فدراسیون بین‌المللی صلیب سرخ و سایر نهاد ها و ارگانهای وابسته را عهده دار می باشد.
* فعالیت:

-دوجانبه: اجرای پروژه با هریک از اعضاء فدراسیون

-چند جانبه: حضور فعال در اجلاسهای بین‌المللی

چ-موسسه آموزش علمی کاربردی هلال ایران

* ۱۳۲۷ : تأسیس مدرسه عالی پرستاری جمعیت شیر و خورشید سرخ

* ۱۳۷۴ : تأسیس مرکز آموزش و تحقیقات جمعیت و سپس تأسیس
مؤسسه آموزش علمی کاربردی هلال ایران

* اهداف:

-آموزش تکنیک‌ها و علوم جدید برای جلوگیری از مواجهه با سوانح
-آموزش مدیران، کارکنان و امدادگران در رابطه با فعالیت‌های

جمعیت

-آموزش عمومی فرهنگ ایمنی

-تعیین روش‌های علمی و عملی به منظور ارزیابی سوانح و بلایا

-آموزش‌های تخصصی بلندمدت در رابطه با فعالیت‌های جمعیت

* این مؤسسه در حال حاضر در رشته‌های: مدیریت عملیات امداد و
نجات، مدیریت امداد در سوانح، اعضاء مصنوعی، مترجمی زبان
انگلیسی، خدمات پرورشی و امداد سوانح؛ در مقاطع کاردانی و
کارشناسی مشغول تربیت دانشجو می‌باشد.

فصل دوم

کار گروهی

بخش اول: آشنایی با مفاهیم کار گروهی

بخش دوم: آشنایی با مفاهیم تیم

بخش سوم: آشنایی با تکنیک‌های تصمیم‌گیری

بخش چهارم: تمرین

بخش اول: آشنایی با مفاهیم کار گروهی

الف- تعریف گروه

دو یا چند نفر که با هم روابط متقابل دارند، به یکدیگر وابسته‌اند و برای تأمین هدف‌های خاص گرد هم می‌آیند.

ب- انواع گروه

- * گروه‌های اولیه: روابط صمیمی، نزدیک و رویاروی بین اعضاء آن حاکم است. مثال: خانواده
- * گروه‌های ثانویه: گروه‌های موقتی که براساس قراردادهای و ضرورت‌های اجتماعی تشکیل می‌شوند. مثال: کلاس درس
- * گروه‌های کوچک: کمتر از ۱۲ نفر
- * گروه‌های بزرگ: بیشتر از ۱۲ نفر
- * گروه‌های راهنما: این گروه‌ها به منظور ارائه اطلاعات در زمینه‌های گوناگون به داوطلبان تشکیل می‌گردد. به صورت جلسات چهل و پنج دقیقه‌ای سخنرانی، پرسش و پاسخ و نمایش فیلم
- * گروه‌های مشورت: برای آموزش والدین و مربیان توسط راهنما برای رفع مشکلات فرزندان و دانش آموزان
- * گروه‌های مشاوره: از نوع گروه‌های کوچک هستند و با ارتباط حسنه به درمان مشکلات روانی داوطلب کمک می‌کنند

- * گروه‌های باز: عضویت در آنها ساده است و ورود و خروج از آنها تابع شرایط خاصی نیست. مثال: گروه‌های اینترنتی
- * گروه‌های بسته: عضویت و خروج از آنها تابع شرایط خاص است. مثال: گروه‌های اطلاعاتی و ایمنی
- * گروه مرجع: گروهی که فرد در اعمال، عقاید و رفتارهایش از آن گروه الگو می‌گیرد.
- * گروه‌های رسمی: دارای ساختار و اساسنامه مشخص بوده، نقش‌ها و وظایف اعضا در آن معین است.
- * گروه‌های غیررسمی: دارای ساختار و اساسنامه مشخص نبوده، صمیمیت و تماس افراد باعث تداوم آن است.
- * گروه انبوه خلق: ابتدایی‌ترین و ناپایدارترین نوع گروه اجتماعی است. مثال: تجمع عده‌ای در محل مشخص برای تماشای یک حادثه و
- * گروه‌های داوطلب: گروه‌هایی که افراد به میل و خواسته خود در آن عضو می‌شوند.
- * گروه‌های اجباری: گروه‌هایی که فرد ناگزیر به حضور در آن و رعایت قوانین آن می‌باشد.
- * گروه همسالان: تشکیل گروه براساس تشابه سنی مثال: یک کلاس پیش دبستانی
- * انجمن‌ها: جزء گروه‌های سازمان یافته با هدف معین می‌باشند. عضویت در آن‌ها داوطلبانه و روابط بین افراد رسمی است.
- * گروه روابط انسانی: گروه‌هایی با روابط صمیمی بین افراد جهت ارتقاء مهارت‌های گفت و شنود و ارتباط
- * گروه مباحثه و مناظره: گروه‌هایی به منظور بحث علمی درباره یک موضوع مشخص

پ-ویژگی‌های گروه

- * عضویتی که قابل تعریف باشد: اجتماعی از دو نفر یا بیشتر که نام یا نوع آن مشخص باشد.
- * آگاهی گروهی: افراد خود را عضوی از گروه حس کرده و دارای تفاهم و احساسات مشترک می‌باشند.
- * احساس آرمان و قصد مشترک: افراد گروه دارای هدف مشترک می‌باشند.
- * بستگی درونی و متقابل در ارضای نیازها: افراد گروه برای رسیدن به هدف به یاری یکدیگر نیازمندند.
- * فعل و انفعال یا کنش و واکنش متقابل، افراد گروه با هم در ارتباط هستند و یکدیگر را تحت تأثیر قرار می‌دهند.
- * توانایی در وحدت عمل: گروه می‌تواند همانند یک عضو یا بدن واحد عمل کند.

ت- علل جذب افراد به گروه

- * اجتماعی بودن: علت اساسی جذب افراد به گروه اجتماعی بودن انسان است.
- * تأمین نیازهای انسانی: مانند نیاز به ادامه حیات، نیاز به احترام، نیاز به قبول مسئولیت و ...
- * مصنوعیت: انسان در بسیاری از موارد برای مصون ماندن از آسیب-ها به کمک دیگران نیازمند است.

* کسب قدرت: انسان برای افزایش قدرت خود، به کمک گرفتن از قدرت دیگران نیازمند است.

* آرمان گرایی: مجموعه افرادی که دارای آرمان مشترک هستند، بهتر می توانند به هدف خود برسند.

ث- فرآیند تشکیل و راه اندازی گروه

* مرحله گرهمایی: در این مرحله که ماه عسل تشکیل گروه نام دارد اعضا گروه با رعایت ادب به آشنایی با هم و با گروه می پردازند.

* مرحله طوفانی: افراد به ابراز نظر و حمایت از مواضع خود پرداخته، اختلاف نظرها نمودار می شود.

* مرحله هنجارگذاری: در این مرحله گروه و هنجارها و استانداردهای ارتباط بین افراد گروه شکل می گیرد و اعضا یاد می گیرند چگونه با مسائل برخورد کنند.

* مرحله انجام کار: در این مرحله گروه کاملاً رشد کرده، درک درستی از نقش های افراد به دست آمده و دیدگاه های ارزشمند مورد حمایت قرار می گیرند.

ج- نقش های افراد گروه

افراد گروه از نظر ایفای نقش به سه دسته تقسیم می شوند: مثبت، مشکل آفرین، بله قربان گو

* نقش های مثبت در گروه :

- نقش مبتکر: راه‌حل‌های جدید برای مشکلات ارائه می‌کند.
- نقش جستجوکننده اطلاعات: درصدد بدست آوردن اطلاعات تازه برای استفاده گروه است.
- نقش ارائه‌دهنده اطلاعات: واقعیت‌ها و تجارب را مطرح می‌کند.
- نقش روشنگر: ایده‌ها و پیشنهادات را توضیح می‌دهد.
- نقش جمع‌بندی‌کننده: پیشنهادهای دیگران را ارزیابی کرده و پیشنهاد رأی-گیری می‌دهد.
- نقش تشویق‌کننده: عقاید دیگران را ستایش می‌کند.
- نقش حفظ‌کننده انسجام: در تضاد بین افراد گروه نقش میانجی را بازی می‌کند.
- نقش نگهبان: مانع از تسلط یک فرد بر دیگران می‌شود.
- نقش وضع‌کننده استاندارد: معیارها و الگوهای رفتاری را مشخص می‌کند.

* نحوه برخورد با افراد مثبت:

این افراد قابل اعتمادند، کار خود را خوب می‌شناسند و بدون این که بخواهند کسی به آنان توجه کند، کارشان را انجام می‌دهند. اغلب افراد تمایل دارند که سخت‌تر کارکنند؛ اما نمی‌خواهند تلاش‌های آن‌ها نادیده گرفته شود در غیر این صورت دلسرد می‌شوند و احساس می‌کنند استثمار شده‌اند و دیگران قدر زحماتشان را نمی‌دانند. لذا از تلاش کردن سرباز می‌زنند و در فعالیت‌های ضد تولیدی شرکت می‌کنند. مدیران باید رفتار افراد مثبت را مورد تقدیر و تشویق قرار دهند.

* نقش‌های مشکل‌آفرین در گروه :

- نقش مهاجم: قصد دارد نظرات خود را به زور به دیگران تحمیل کند.

- نقش مانع: منفی نگر است و بدون دلیل با خواست گروه محافظت می کند.
- نقش جستجوکننده تحسین: به دنبال جلب توجه دیگران است. خودستایی می کند و همه چیز را به مسخره می گیرد.
- نقش دوری کننده: از دیگران فاصله می گیرد و از هر مسئولیتی سرباز می زند و به دنبال منفعت خاصی است.
- نقش خوش گذران: هدفش از شرکت در گروه، تفریح و خوش گذرانی است و به اهداف گروه توجه کمی دارد.
- نقش مددجو: جلسات گروهی را به جلسات طرح مشکلات خود و استمداد از دیگران تبدیل می کند.

* نحوه برخورد با افراد مشکل آفرین:

- پیش از هرگونه اقدامی باید مطمئن شد که اعمالی منفی، واقعاً درحال انجام شدن هستند و شخص نیز واقعاً فردی مشکل آفرین است. گاهی ما به اشتباه شخصی را که نظرات متفاوتی نسبت به افکار ما دارد، شخص مشکل آفرین تلقی می کنیم. به طور کلی، برای تعامل با افراد مشکل ساز باید به این نکات توجه داشت:
- به دنبال راضی کردن فرد مشکل آفرین نباشید.
- خود را کنترل کنید تا برای انجام عملی متقابل واکنش نشان ندهید.
- زمینه را برای اقدامات شخص مشکل آفرین فراهم نکنید.
- تلاش کنید تا عمل اختلال آمیز و مزاحمت او را به مشارکتی سازنده تبدیل کنید.
- با شخص مشکل آفرین مستقیماً برخورد کنید.
- شخص مشکل آفرین را از خود دور کنید.
- * نقش بله قربان گو:

- به هر قیمتی که شده مخالفت خود را با تصمیمات دیگران پنهان می کند و چهره‌ای سازگار از خود به نمایش می گذارد.
- * نحوه برخورد با افراد بله قربان گو :
- برای از بین بردن نقش بله قربان گویی برخی از افراد حاضر درگروه می توان نکات زیر را مورد توجه قرار داد:
- هرکسی، حقوق معینی دارد از آن جمله میل دارد که محترمانه با وی رفتار شود.
- هر فردی حق دارد، با صراحت ادعای خود را بیان کند.
- هرکس حق دارد که به سخنان او به دقت گوش فرا داده شود

چ-تکنیک‌های تصمیم‌گیری گروهی

- * فن بارش مغزی: روشی برای افزایش خلاقیت در گروه‌هاست و بر چهار اصل مبتنی است:
- اظهارنظر: هر ایده‌ای (عجیب، تخیلی، افراطی و ..) که به ذهنتان می‌رسد را بیان کنید.
- ارزیابی نکردن: در مرحله تولید ایده، ایده‌هایتان را ارزیابی نکنید. همه ایده‌های شما ارزشمندند.
- کمیت: تعداد ایده‌ها مهم است. هرچه بیشتر بهتر
- پرورش دادن: اعضای گروه باید در مواقع مقتضی ایده‌های یکدیگر را اصلاح کرده و بسط دهند.
- * فن گروه اسمی: این تکنیک موانع تفکر، وابستگی افراد و تنبلی آن‌ها را به حداقل می‌رساند و دارای ۴ مرحله است:

- مرحله اول: رهبر گروه موضوع مسئله را نوشته و توضیح می‌دهد. سپس افراد در سکوت نظر خود را در حدود ۱۰ دقیقه می‌نویسند.
 - مرحله دوم: افراد نظرات خود را به نوبت مطرح می‌کنند.
 - مرحله سوم: ایده‌ها به بحث گذاشته می‌شود.
 - مرحله چهارم: هرکدام از اعضاء ۵ راه حل برتر را انتخاب می‌کنند. راه-حلی که بیشترین رأی را بیاورد انتخاب می‌شود.
- ح- ویژگی‌های گروه کارآمد (اثربخش)

حال به این نکته می‌رسیم که یک گروه کارآمد دارای چه ویژگی‌هایی است، یک گروه کارآمد دارای هفت ویژگی به شرح ذیل است:

* **هدف:** اعضای این گروه‌ها احساس می‌کنند ماهیت و اهمیت کارگروهی برای آنان روشن است استراتژی مشخص دارند و هر یک از اعضاء نقش خود را در تحقق هدف گروه پیدا می‌کند.

* **اختیار:** حس احترام متقابل اعضاء را قادر می‌سازد تا در مسئولیت‌ها سهیم گشته، برای رسیدن به اهداف، ابتکار به خرج دهند. خط‌مشی‌ها و قوانین، اعضاء را قادر می‌سازد تا کار خود را به سهولت انجام دهند و فرصت‌هایی را به منظور رشد و فراگیری مهارت‌های جدید فراهم می‌کند، بدین ترتیب درگروه احساس قدرت فردی و قدرت جمعی به وجود می‌آید.

* روابط و ارتباطات: اعضای گروه بدون ترس افکار و احساسات خود را بیان می کند و به سخنان یکدیگر گوش می دهند و از این طریق به عقاید هم احترام گذاشته ، شیوه های حل و فصل اختلاف تفهیم می شود از طریق بازخورد صادقانه نیز اعضاء از نقاط قوت و ضعف خویش به عنوان عضوی از گروه آگاه می شوند.

* انعطاف پذیری: اعضای گروه برحسب ضرورت وظایف گوناگونی را به عهده می گیرند و مسئولیت پیشبرد و راهبری گروه، مشترک است، نقاط قوت هر عضو شناخته و به کارگرفته می شود و به هنگام ضرورت فعالیت های هر یک از اعضاء هماهنگ شده و گروه، هم در معرض عقیده و نظر و هم احساسات افراد قرار می گیرد.

بخش دوم: آشنایی با مفاهیم تیم

الف- تعریف تیم

یک گروه دو یا چند نفره از افراد که به طور منظم با یکدیگر تعامل برقرار می کنند و به منظور رسیدن به هدف مشترک کارها را هماهنگ می کنند.

ب- تفاوت های تیم و گروه

- * در گروه الزاماً تخصص‌های تکمیلی وجود ندارد ولی در تیم هریک از اعضا تجربه یا مهارتی را که مکمل تجارب و مهارت‌های دیگر اعضا است، دارد.
- * تیم براساس طرح یا شکلی خاص فعالیت می‌کند و پس از بررسی یا اجرای طرح یا حل مشکل، ماموریت تیم پایان می‌یابد.
- * در گروه به اعضا گفته می‌شود چه باید بکنند ولی در تیم، اعضا با یکدیگر تبادل نظر کرده، بهترین راه حل را انتخاب می‌کنند.

پ- تیم‌سازی

به تلاش آگاهانه به منظور ایجاد گروه کاری اثربخش تیم‌سازی گویند.

ت- فرآیند تیم‌سازی

- * مرحله اول: ارزیابی امکان‌پذیری: آیا کار نیاز به سیستم دارد؟ برای چه مدتی؟ آیا افراد به تیم‌ها تعهد دارند؟
- * مرحله دوم: شناسایی اولویت‌ها: نیازهای حیاتی سازمان کدامند؟ تیم‌ها در کجا مؤثرند؟
- * مرحله سوم: تعریف مأموریت و اهداف: اهداف سازمان چیست؟ تیم‌ها چه کمکی به دستیابی به اهداف می‌کنند؟
- * مرحله چهارم: کشف موانع تیم‌سازی و رفع آن‌ها: نبودن چه چیزهایی (مهارت‌ها، ویژگی‌ها، فرآیندها و ...)، تیم‌ها را محدود می‌کند.
- * مرحله پنجم: شروع کار با تیم‌های کوچک: اولین بار در کجا از تیم استفاده کنیم؟ و در مورد کدام اولویت‌ها؟

- * مرحله ششم: برنامه‌ریزی برای نیازهای آموزشی : برای مؤثر بودن تیم‌ها چه برنامه‌های آموزشی مورد نیاز است؟
- * مرحله هفتم: برنامه‌ریزی برای تفویض اختیار: آیا مدیران به دیگران اختیار لازم را می‌دهند؟ آیا به دیگران اجازه اشتباه می‌دهند؟
- * مرحله هشتم: برنامه‌ریزی برای بازخورد و زمان بهبودی: چه نوع و چه مقدار بازخورد مورد نیاز است؟ آیا مدیر صبور و شکیبا بوده است؟

ث- روش‌های تیم‌سازی

برای پیروزی در تشکیل دادن یک تیم کارآمد باید به اعضای تیم نشان دهید که :

- * می‌دانید چه راهی در پیش دارید.
- * راه و روش رسیدن به هدف را می‌دانید.
- * می‌دانید از هر عضو چه می‌خواهید تا انجام دهد.
- * می‌دانید که خود چه می‌کنید.

ج- مزایای تیم‌های کاری

- * خاصیت هم افزایی: کار در تیم باعث می‌شود افراد از خلاقیت و انرژی بیشتری برخوردار شوند.
- * افزایش مهارت‌ها و دانش افراد: به دلیل تعامل افراد با همدیگر، مهارت‌ها و دانش افراد ارتقاء می‌یابد.

* انعطاف پذیری: در نگرش‌ها و ظرفیت افراد انطباق و انعطاف‌پذیری بیشتری ایجاد می‌شود.

* افزایش تعهد: در تیم، سطح رضایت و تعهد افراد بالاتر می‌رود.

چ- نقش‌های افراد تیم

* خلاق و نوآور: عقاید و نظرات جدید ارائه می‌کنند.

* کاشف و مؤسس: پس از این که نظرات جدید توسط دیگران ارائه شد، می‌تواند آن نظرات را عملی کند.

* تحلیل‌گر: راه‌های ارائه شده را مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهد.

* سازنده - سازمان‌دهنده: ساختار سازمانی برای طرح پیشنهادی ارائه می‌کند.

* تصمیم‌گیرنده - تولید کننده: رهنمودهای لازم را ارائه می‌کند.

* کنترل کننده- بازرس: امور را به صورتی دقیق کنترل و بررسی می‌کند.

* نگهدارنده: در مبارزه تیم با گروه‌های خارجی، با اعتقادی راسخ از تیم دفاع می‌کند.

* گزارشگر - مشاور: در پی کسب اطلاعات کامل برمی‌آید.

* هماهنگ کننده: کارها را هماهنگ، منسجم و یکپارچه می‌کند.

ح- ویژگی‌های یک تیم کارآمد

* تعداد افراد نباید زیاد باشد. حداکثر ۱۲ نفر (به اعتقاد رابینز)

* تیم باید دارای افرادی باشد که تأمین کننده سه تخصص باشند:

- مهارت‌های فنی مرتبط با اهداف و وظایف تیم
- مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری
- مهارت روابط انسانی

بخش سوم: آشنایی با تکنیک‌های تصمیم‌گیری

به منظور حل مسئله موجود در گروه و تصمیم‌گیری، از روش‌های مختلفی استفاده می‌شود که «فن بارش مغزی» و «فن گروه اسمی» از آن جمله اند که در مبحث پنجم کتاب راجع به آن توضیح داده شده است.

نقاط قوت و ضعف تصمیم گروهی

* نقاط قوت:

- اطلاعات جامع تر و کامل تر: جمع شدن اطلاعات افراد، باعث غنی‌تر شدن اطلاعات گروه می‌شود.
- دیدگاه‌های بیشتر: جمع شدن نظرات افراد، باعث وسیع‌تر شدن دیدگاه گروه می‌شود.
- پذیرش سریع‌تر راه حل: به علت مشارکت همگان در تصمیم‌گیری، راه حل انتخابی بهتر مورد پذیرش جمع قرار می‌گیرد.
- مشروعیت بیشتر: به علت مشارکت همگان در تصمیم‌گیری، راه حل انتخابی نسبت به تصمیم فردی مشروعیت بیشتری دارد.

* نقاط ضعف:

- وقت گیر بودن : ارائه نظرات و مباحثات وقت گیر است.
- فشاردرجهت سازش: معمولاً گروه براعضای خودبرای سازش با سایر اعضاء فشار می‌آورد.
- فرمانروایی اقلیت: همیشه یک یا چند نفر محور بحث‌های گروه را در دست دارند.
- مبهم بودن مسئولیت‌ها: هرکدام اعضاء گروه، مسئولیتی دارند ولی مسئول نتیجه کارها مشخص نیست.

بخش چهارم: تمرین

الف: تمرین در زمینه تجربه تیمی:

- * کلاس را به گروه‌های چهار یا پنج نفره تقسیم کنید.
- * هر عضو گروه یک تجربه مثبت (در مورد رویدادی که پیش از پیوستن به تیم داشته است) بیان کند.
- * هر عضو گروه یک تجربه منفی (در مورد رویدادی که پیش از پیوستن به تیم داشته است) بیان کند.
- * اینک اعضاء گروه گفته‌های افراد را مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار می‌دهند.

ب- فن بارش مغزی:

- * چند گروه پنج نفره تشکیل دهید و مراحل بارش مغزی را اجرا کنید.
- * هر گروه باید یک ثبت کننده ایده‌ها داشته باشد.

* پانزده دقیقه بر روی یک مسئله فکر کنید. (مثال: چه کنیم تا جهانگردان بیشتر به کشور ما سفر کنند)

* ایده‌ها را بنویسید و مرور کنید و پیشنهادهای بی‌ربط و زائد را حذف کنید.

فکر نویسی

* چند گروه ۴ نفره تشکیل دهید و روش بارش مغزی را اجرا کنید.

* به ترتیب ایده‌های خود را روی یک برگ کاغذ بنویسید.

* مراحل ۳ و ۴ بارش مغزی را اجرا کنید.

فصل سوم

خدمات داوطلبانه

بخش اول: آشنایی با مفاهیم و کلمات

بخش دوم: آشنایی با اهداف، خط مشی، نقش و ویژگی‌های خدمات داوطلبانه

بخش اول: آشنایی با مفاهیم و کلیات

الف- داوطلب Volunteer

- * داوطلب شخصی حقیقی یا حقوقی است که به اصول بنیادین نهضت بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر پایبند بوده
- * به اساسنامه و قوانین جمعیت متعهد می باشد
- * با فعالیت در قالب گروه ها و تیم های داوطلبی، به صورت سازماندهی شده، مستمر یا غیرمستمر ارائه خدمت می نماید.^۱

ب- داوطلب حامی

- * کلیه اشخاص حقیقی، سازمان ها و نهادهای دولتی و غیردولتی که داوطلب جمعیت هلال احمر نبوده اما از طریق جمعیت، خدمات داوطلبانه ارائه نموده، از برنامه های امدادی و بشردوستانه ی آن حمایت می نمایند، براساس ضوابط و دستورالعمل هایی که توسط سازمان

^۱ - آیین نامه ی خدمات داوطلبانه، سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر. ۱۳۸۸. ص ۵.

داوطلبان تهیه و تدوین می گردد به عنوان داوطلب حامی جمعیت
شناخته می شوند.^۲

پ- داوطلب فعال

* داوطلبانی که به اصول بنیادین نهضت بین المللی صلیب سرخ و هلال
احمر پایبند هستند

* ضمن اجرای مصوبات شورای عالی جمعیت هلال احمر خدمات
شایانی مشتمل بر حداقل ۵۰ ساعت حضور سالیانه در فعالیت های
جمعیت، اهدای حداقل ۶۰۰/۰۰۰ ریال مساعدت مالی، ارائه ۵۰ ساعت
خدمات مشورتی یا ۱۵۰ ساعت فعالیت حضوری و پشتیبانی ارائه
نمایند، داوطلب فعال جمعیت محسوب می گردند.

ت- عضو Member

* عضو جمعیت شخصی حقیقی یا حقوقی است که به اصول بنیادین
نهضت بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر پایبند بوده

^۲ - کلیه ی تعاریف از آیین نامه ی خدمات داوطلبانه و دستورالعمل های مربوطه در سازمان داوطلبان
جمعیت هلال احمر ۱۳۸۸ استخراج گردیده است.

- * به اساسنامه و قوانین جمعیت متعهد می باشد و با پرداخت حق عضویت مداوم به توسعه ی سازمانی جمعیت کمک می نماید.

ث- حق عضویت Membership:

- * مبلغی است که توسط اعضای جمعیت به منظور توسعه ی سازمانی و گسترش فعالیت های جمعیت پرداخت می گردد.
- * حداقل میزان آن همه ساله توسط سازمان داوطلبان جمعیت پیشنهاد و پس از تصویب شورای عالی جمعیت، ابلاغ می شود.
- * مبلغ حق عضویت پس از تعیین، توسط اعضاء به حساب بانکی جمعیت هلال احمر واریز می گردد یا از شیوه ها و طرق مناسب دیگر در اختیار جمعیت قرار داده می شود.

ج- عضو فعال:

- * چنانچه عضو جمعیت هلال احمر، حق عضویت خویش را به صورت مستمر (حداقل یک سال) پرداخت نماید، عضو فعال جمعیت محسوب می شود.

چ- گروه های چهارگانه ی داوطلبی

کلیه ی داوطلبان جمعیت هلال احمر پس از طی مرحله ی پذیرش با توجه به شرایط عضویت، تخصص موردنیاز و شرایط سنی داوطلبان دریکی از گروه های چهارگانه ی داوطلبی سازماندهی می گردند:

* گروه مهارت: داوطلبانی که خدمات فنی و تخصصی ویژه ارائه می دهند.

* گروه حمایت: داوطلبانی که خدمات مالی و مادی ارائه می دهند.

* گروه هدایت: داوطلبانی که خدمات فکری، برنامه ریزی، مشورتی و مدیریتی ارائه می نمایند.

* گروه مشارکت: داوطلبانی که با حضور خود در فعالیت های جمعیت مشارکت می نمایند.

ضمناً آن دسته از داوطلبانی که بر اثر مقتضیات سنی به عضویت جمعیت هلال احمر پذیرفته می شوند می توانند درگروه های چهارگانه ی تسکین آلام بشری، صلح و دوستی و تفاهم، حمایت از زندگی و سلامت انسان ها و تامین احترام انسان ها سازماندهی گردند. از بین این داوطلبان نیز براساس میزان توانمندی و علاقه مندی به انجام فعالیت های امداد و نجات، داوطلبان امدادگر و نجات گر انتخاب می گردند.

ح- پروژه های داوطلبی:

* پروژه مجموعه از فعالیت های به هم مرتبط و سازمان یافته است که به منظور رسیدن به یک هدف از پیش تعیین شده زیر نظر یک مدیر اجرایی یا واحد مشخص، درچارچوب برنامه زمانی و بودجه پیش بینی شده اجرا می گردد.

* درجمعیت هلال احمر پروژه فعالیتی است که با مساعدت و همراهی داوطلبان جهت تامین اصلی ترین و مهم ترین نیازهای نیازمندان یا جمعیت هلال احمر صورت می گیرد.

خ- سازمان های غیردولتی:

* سازمان های غیردولتی (NGO'S) به شکل ها یا سازمان هایی اطلاق می شود که توسط گروهی از اشخاص حقیقی یا حقوقی غیردولتی به صورت داوطلبانه با رعایت مقررات مربوطه تاسیس شده است و به صورت غیرانتفاعی و غیرسیاسی فعالیت می نمایند.

* جمعیت هلال احمر صرفاً با آن دسته از سازمان های غیردولتی که همسو با اهداف جمعیت هستند ایجاد تعامل و همکاری می نماید.

* یکی از مهم ترین زمینه های همکاری با سازمان های غیردولتی (NGO'S) اجرای پروژه های مشترک است که به صورت دو جانبه یا چند جانبه اجرا می گردد.

د- خانه ی داوطلب

* خانه داوطلب مکانی است مستقل و مشخص که صرفا به منظور گردهم آیی داوطلبان جمعیت هلال احمر جهت هم فکری، برنامه ریزی، هم افزایی و ارائه ی کمک های خیریه و خدمات عام المنفعه به اقشار و افراد نیازمند در جمعیت هلال احمر راه اندازی می گردد.

* مکان و تجهیزات خانه داوطلب می بایست حتی الامکان از طریق جمعیت یا مساعدت داوطلبان تهیه گردد.

ذ- جمع آوری کمک های مردمی و اعانات

* در راستای تحقق اهداف و اجرای وظایف جمعیت هلال احمر و در جهت ترویج و تقویت حس تعاون، نیکوکاری، نعدوستی، و مشارکت بین مردم خصوصا در زمان وقوع حوادث و سوانح و بحران های طبیعی و انسانی و همچنین مطابق بند ۴ ماده ی ۱۷ اساسنامه ی جمعیت، جذب و

بهره مندی از توانمندی های آحاد مردم بعنوان یکی از وظایف و فعالیت های انسان دوستانه ی جمعیت هلال احمر پیش بینی گردیده است.

* جمع آوری کمک های مردمی و اعانات در دو مقطع زمانی از سوی جمعیت انجام می پذیرد:

-اولاً در زمان وقوع حوادث و سوانح به منظور پشتیبانی از عملیات امدادی و کمک به مردم آسیب دیده، جمعیت نسبت به جمع آوری کمک های مردمی در سطح داخل و خارج از کشور اقدام می نماید. این مهم عمدتاً در مراکز جمع آوری کمک های مردمی و در پایگاه های ثابت و سیار جمعیت هلال احمر انجام می گیرد

- ثانیاً در زمان های عادی و غیر حادثه جمع آوری اعانات برای کمک به افراد نیازمند جامعه و تامین منابع برای جمعیت هلال احمر از روش ها و شیوه های مختلفی از جمله توزیع صندوق ها و قلک های جمع آوری اعانات، توزیع قبوض دریافت کمک های مردمی، دریافت کمک های نقدی از طریق حساب های الکترونیکی و شبکه های اینترنتی، دریافت کمک ها از طریق دستگاه های خودپرداز بانک ها و... انجام می پذیرد.

ر- خدمات داوطلبانه در جمعیت

* خدمات داوطلبانه در جمعیت هلال احمر به آن دسته از فعالیت هایی اطلاق می شود که توسط داوطلبان در جهت توسعه ی اهداف انسان دوستانه ی جمعیت و بدون هیچ گونه چشمداشت مالی و مادی و به صورت ارادی جهت کمک به هم نوعان، آسیب دیدگان و آسیب پذیرترین افراد جامعه در داخل یا خارج از کشور ارائه می شود.

* خدمات داوطلبانه برای کسب منافع مالی نیست اما ارائه ی مشوق های منطقی یا بازپرداخت هزینه های متعارف برای انجام خدمات داوطلبانه، به منظور پیشبرد برنامه های جمعیت هلال احمر بلامانع می باشد.

* خدمت داوطلبانه خدمتی است که فرد داوطلب آن را با میل و اختیار انجام می دهد نه به دلیل عوامل اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و... که بر او تحمیل شده و هدف از آن رایه خدمات به مردم آسیب پذیر جامعه است نه کسب منافع مادی.^۳

* نقش داوطلبان در جمعیت های ملی بسیار حیاتی و تاثیرگذار بوده ، با توجه به وقوع حوادث و سوانح گوناگون در جهان و لزوم پاسخ گویی

^۳ - خط مشی و فرآیند بازنگری در امور داوطلبان، فدراسیون بین المللی جمعیت های صلیب سرخ و هلال احمر. ژوئیه ۱۹۹۹. مقدمه. ص ۶.

سریع به حوادث، اهمیت حضور داوطلبان برای کمک به افراد آسیب دیده روز به روز افزون تر می گردد.

بخش دوم: آشنایی با اصول ، اهداف، خط مشی، نقش و ویژگی های خدمات داوطلبانه

انجام خدمات داوطلبانه در نهضت مستلزم رعایت برخی اصول از سوی اعضا و داوطلبان می باشد که عبارتند از:

الف) اصول کلی

* هلال احمر و صلیب سرخ نهضت بشردوستانه ای است متکی به خدمات داوطلبانه که یکی از اصول اساسی آن به شمار می رود و بایستی با اتکاء به این خدمات رسالت خود را تداوم بخشد.

* داوطلب هلال احمر و صلیب سرخ، به زن یا مردی اطلاق می شود که با میل و خواست قلبی خود بخشی از وقت و استعداد های خود را به خدماتی اختصاص دهد که توسط جمعیت در جهت خدمت به جامعه برعهده گرفته شده است.

* خدمات داوطلبانه صلیب سرخ و هلال احمر تجلی همبستگی جهانی انسان ها می باشد، با حالت سازنده و مثبت خود و همچنین از طریق ماهیت انسان دوستانه اقداماتش، به کاهش رنج ها، آلام و تسکین ناراحتی ها کمک می نماید.

* خدمات داوطلبانه صلیب سرخ و هلال احمر، الهام گرفتن از سنن و فرهنگ مناطق مختلف جهان می باشد و با انجام خدمات داوطلبانه به احیاء این فرهنگ ها و سنن کمک می شود.

* داوطلبان صلیب سرخ می بایست به هنگام انجام وظیفه، اصول سیاسی صلیب سرخ را رعایت نمایند.^۴

ب) اصول مربوط به انجام خدمات داوطلبانه

انجام فعالیت ها و ارائه ی خدمات داوطلبانه مستلزم رعایت اصولی از سوی اعضاء و داوطلبان نهضت است که عبارتند از:

* ترویج و ارائه ی خدمات براساس تشخیص صحیح و دقیق نیازها استوار است و به طور یکپارچه در اختیار همگان قرار می گیرد. به

^۴ - خط مشی و فرآیند بازنگری درامور داوطلبان. فدراسیون بین المللی جمعیت های صلیب سرخ و هلال احمر. ژوئیه ۱۹۹۹. مقدمه. ص ۶.

عبارت دیگر ارائه ی خدمات داوطلبانه مستلزم انجام نیازسنجی دقیق از سوی داوطلبان می باشد و سطح خدمات ارائه شده نیز می بایست با نیازهای بهره وران هم خوانی داشته باشد.

* تصمیم به مشارکت جامعه در برنامه ریزی پروژه ها و فعالیت ها مطابق با نیازها و مشکلات جامعه به عنوان عامل پیشرفت و توسعه ی جامعه تلقی می گردد.

* ایجاد و توسعه ی حس مسئولیت و بشردوستی نسبت به جامعه

* هنگام بروز حوادث و سوانح، ایجاد نظام تقسیم کار برحسب وظایف داوطلبی و توانمندی های هر یک از تیم ها یا اعضا آن ها می باشد.

پ) ارکان گروه:

هرگروه متشکل از ارکان و اجزایی است که عبارتند از:

* رئیس گروه

- رئیس گروه توسط مسئولین تیم های داوطلبی انتخاب و پس از تایید مراجع ذیصلاح درامور داوطلبان منصوب می شود.

* دبیرگروه

- دبیرتوسط رئیس گروه از بین اعضای تیم های داوطلبی انتخاب و پس از تایید، توسط مسئولین امور داوطلبان منصوب می شود.

* سرتیم داوطلبی

* اعضای تیم داوطلبی

ت-انواع گروه های داوطلبی

* نحوه ی تشکیل و کارکرد گروه ها با توجه به نیاز جمعیت در زمان وقوع حوادث یا زمان های عادی متفاوت به نظر می رسد، اما به منظور عملکرد سریع و به موقع گروه های داوطلبی، تقسیم بندی گروه ها براساس تخصص و توانمندی هایشان انجام می گیرد که برخی از آنان عبارتند از:

- گروه بهداشت و درمان

- گروه پشتیبانی

- گروه اصناف بازاریان:

- گروه علمی و برنامه ریزی

- گروه امداد و نجات

ث-ویژگی‌های یک داوطلب

هر داوطلب برای آن که بتواند بیشترین خدمت را ارائه دهد، باید دارای ویژگی‌هایی باشد که در زیر به مواردی از آن اشاره می‌شود:

- * داوطلب باید دارای صفاتی مانند احساس مسئولیت، قابل اعتماد بودن، فداکاری، تواضع، خوش خلقی و باشد.
- * وقت کافی برای ارائه خدمات داوطلبانه داشته باشد.
- * وضع ظاهری مرتب و مناسبی داشته باشد. (ساده پوشی و پاکیزگی)
- * هرگز افراد را از لحاظ سطح زندگی و رفتار مقایسه نکند.
- * خوش بین و علاقه مند به پیشرفت دیگران باشد.
- * دارای پشتکار و جدیت در کار باشد.
- * در انجام خدمات خود اعتماد به نفس کافی داشته باشد.
- * انگیزه خیرخواهانه و بشردوستانه داشته باشد. (نه قصد منفعت‌طلبی)

ج-انواع داوطلب

داوطلبان را می‌توان از جنبه‌های گوناگون تقسیم‌بندی نمود:

- * از نظر شکل انجام خدمات داوطلبانه:

- داوطلب منفرد : این داوطلب خدمتش را به صورت انفرادی انجام می‌دهد. خدمت این داوطلب بیشتر در مراکز خاص و براساس تجارب و توان فرد صورت می‌گیرد.

- داوطلب عضو گروه: این داوطلب خدمت خود را در قالب گروه ارائه می‌دهد. یادآوری: انجام خدمات داوطلبانه در سازمان جوانان به صورت گروهی است.

* از نظر زمان انجام خدمات داوطلبانه:

- داوطلب دائمی: داوطلبی است که به طور مستمر و مداوم ، قسمتی از اوقات فراغت خود را به فعالیت در زمینه خدمات بشر دوستانه اختصاص می‌دهد. مثلاً دو یا سه روز در هفته و یا یک هفته در ماه فعالیت می‌کند.

- داوطلب غیردائم: داوطلبی است که در هنگام بروز حادثه و در مواقع لزوم از مهارت‌ها و تجارب آنان استفاده می‌شود و زمان مشخصی برای بهره‌گیری از آنان وجود ندارد.

* از نظر کیفیت انجام خدمات داوطلبانه:

- داوطلب مفید : کسی است که علاوه بر دارا بودن آگاهی و توانایی لازم برای انجام کارهای خیر ، وظایف خود را به نحو احسن انجام می‌دهد.

- داوطلب غیرمفید: کسی است که برای پیشبرد مقصود شخصی و یا پیدا کردن مقام و موقعیت خاصی به گروه داوطلبان می‌پیوندند و یا فرد ناامید و بدبینی است که با افکار مسموم خود باعث ناامیدی و بدبینی در گروه داوطلبان یا اجتماع می‌شود.

چ- تعریف خدمات داوطلبانه :

* فدراسیون بین‌المللی صلیب سرخ و هلال احمر، خدمت داوطلبانه را این گونه تعریف می‌کند:

خدمت داوطلبانه، خدمتی است که فرد داوطلب آن را با میل و اختیار انجام می‌دهد نه به علت عوامل اجتماعی، اقتصادی و سیاسی که بر او تحمیل شده و هدف از آن، ارائه خدمات به مردم آسیب‌پذیر جامعه است نه کسب منافع مادی.

ح- انواع خدمات داوطلبانه

خدمات داوطلبانه به دو نوع تقسیم می‌شوند:

* خدمت انفرادی: که خود شامل دو حالت است:

- خدمتی که داوطلب به تنهایی انجام می‌دهد.

- خدمتی که داوطلب شخصاً با مراجعه به سازمان‌ها و ادارات مربوط انجام می‌دهد.

* خدمت گروهی: در این نوع خدمت داوطلبانه، کار در قالب فعالیت‌های گروهی انجام می‌شود.

خ- اصول خدمات داوطلبانه صلیب سرخ

* اصول کلی :

-صلیب سرخ نهضت بشر دوستانه‌ای است متکی به خدمات داوطلبانه، که یکی از اصول اساسی صلیب سرخ است و بایستی با اتکاء به این خدمت رسالت خود را تداوم بخشد.

- داوطلب صلیب سرخ، به زن یا مردی اطلاق می‌شود که با میل و خواست قلبی خود بخشی از وقت و استعداد‌های خود را به خدماتی اختصاص می‌دهد که توسط صلیب سرخ، در جهت خدمت به جامعه بر عهده گرفته شده است.

- خدمات داوطلبانه صلیب سرخ که تجلی همبستگی جهانی انسان‌ها می‌باشد، با حالت سازنده و مثبت خود و همچنین از طریق ماهیت انسان دوستانه اقداماتش، به کاهش رنج‌ها، آلام و تسکین ناراحتی‌ها کمک می‌نماید.

- خدمات داوطلبانه صلیب سرخ، الهام گرفته از سنن و فرهنگ مناطق مختلف جهان می‌باشد و با انجام خدمات داوطلبانه به احیاء این فرهنگ‌ها و سنن کمک می‌شود.

- داوطلبان صلیب سرخ بایستی به هنگام انجام وظیفه، اصول اساسی صلیب سرخ را رعایت نمایند.

* اصول مربوط به انجام خدمات داوطلبانه

اصول مربوط به انجام خدمات داوطلبانه صلیب سرخ به شرح زیر می‌باشد:

- ترویج و ارائه خدمات براساس تشخیص صحیح و دقیق نیازها استوار بوده، به طور یکپارچه در اختیار همگان قرار می‌گیرد.

- تصمیم به مشارکت جامعه در برنامه‌ریزی پروژه‌ها و فعالیت‌ها مطابق با نیازها و مشکلات جامعه با عنوان عامل پیشرفت و توسعه جامعه تلقی می‌گردد. (شعار دیگران را یاری ده تا به خود کمک کنند)

- ایجاد و توسعه حس مسئولیت و بشردوستی نسبت به جامعه
- توسعه استعداد و شایستگی افراد به طوری که آنان بتوانند لیاقت خود را نشان دهند و کیفیت زندگی را بهبود بخشیده و مشکلات خود را حل نمایند.

د- ضرورت و اهمیت خدمات داوطلبانه

* سازمان‌های رسمی به علت گستردگی حوادث و مشکلات جوامع، بدون استفاده از نیروهای داوطلب، از عهده انجام مطلوب وظایف خود بر نمی‌آیند. علاوه بر این، انجام امور به وسیله داوطلبان، هزینه‌ها را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. زیرا استفاده از نیروهای رسمی مزد بگیر، باعث افزایش هزینه‌ها می‌شود. از طرفی داوطلبان انگیزه قوی‌تری برای این نوع کارها دارند.

* نیاز به داوطلبان در کشورهای در حال رشد محسوس تر است و خدمت داوطلبانه در این کشورها اهمیت به سزایی دارد. زیرا سازمان‌ها و مؤسسات ارائه‌دهنده خدمات اجتماعی، بدون داوطلبان تربیت شده فقط قادر به انجام دادن حداقل برنامه‌های خود هستند، ولی با کمک داوطلبان می‌توانند برنامه‌های خود را از نظر کمی و کیفی گسترش دهند و به عده بیشتری از مردم خدمت کنند. از طرفی انجام خدمات داوطلبانه برای خود داوطلبان نیز بسیار مفید است، زیرا سبب تقویت حس نوع دوستی در آنان می‌گردد.

* در حال حاضر نهضت صلیب سرخ و هلال احمر حدود ۱۰۵ میلیون نفر عضو داوطلب در سراسر جهان دارد.

ذ-تاریخچه امور داوطلبی :

- * زمانی که صلیب سرخ تاسیس شد ، فعالیت داوطلبی اصلی ترین مفهوم آن بود.
- * در جنگ سولفورینو در سال ۱۸۵۹، هانری دونان جوان، زنان دهکده را برای کمک به مجروحان و افراد در حال مرگ که روی زمین مانده بودند، بسیج کرد.
- * او پس از بازگشت به وطن، کتاب خاطرات سولفورینو را نوشت که چندسال بعد این کتاب موجب تأسیس صلیب سرخ گردید.
- * از آن پس نهضت صلیب سرخ و هلال احمر رشد کرد، از کشوری به کشور دیگر گسترش پیدا کرد و مردم هر جامعه گرد هم جمع شده ، یک جمعیت را تشکیل داده ، شروع به جذب داوطلبان کردند.

ر-اهداف خدمات داوطلبانه :

- * اهداف اصلی خدمات داوطلبانه عبارتند از:
 - فراهم نمودن فرصت‌های عملی برای مشارکت هرچه بیشتر داوطلبان در فعالیت‌های بشر دوستانه
 - افزایش توانمندی‌ها و مهارت‌های اجتماعی داوطلبان در خلال فعالیت‌های بشردوستانه

* اهدافِ خط‌مشیِ داوطلبان در جمعیت‌های هلال احمر و صلیب سرخ عبارتند از:

- تقویت اهمیت امور داوطلبی برای نهضت جهانی صلیب سرخ و هلال احمر
- ایجاد ارزشها و روش‌های اساسی جمعیت‌های ملی صلیب سرخ و هلال احمر در خصوص داوطلبی
- تنظیم مسئولیت‌های جمعیت‌های صلیب سرخ و هلال احمر در خصوص مسئله داوطلبی
- تنظیم حقوق و مسئولیت‌های افراد داوطلب در جمعیت صلیب سرخ و هلال احمر

ز- خط‌مشی داوطلبان

داوطلبی در نهضت صلیب سرخ و هلال احمر فعالیت است که:

* نه به خاطر خواسته‌های مادی و یا مالی و یا تحت فشارهای اجتماعی، اقتصادی و یا سیاسی، بلکه از اراده شخصی افراد شکل گرفته شده است.

* هدف آن سود رساندن به افراد آسیب‌پذیر و جوامع آن‌ها و در راستای اصول اساسی صلیب سرخ و هلال احمر می‌باشد.

* توسط نمایندگان به رسمیت شناخته شده جمعیت صلیب سرخ و هلال احمر سازماندهی شده است.

- * یک داوطلب صلیب سرخ و هلال احمر فردی است که برای جمعیت‌های صلیب سرخ و هلال احمر به طور منظم یا گاهگاه، فعالیت داوطلبی انجام می‌دهد.
- * یک عضو هلال احمر و یا صلیب سرخ فردی است که با شرایط عضویت خواسته شده تحت قوانین جمعیت ملی به طور رسمی موافقت نماید.
- * داوطلبان صلیب سرخ و هلال احمر ممکن است عضو جمعیت‌های ملی خود بوده یا نباشند. این خط مشی، داوطلبان صلیب سرخ و یا هلال احمر را مدنظر قرار داده است.

س-کارهایی که داوطلب صلیب سرخ و هلال احمر نباید انجام دهد

- * بدون اختیار و دستور قبلی امکانات جمعیت‌های هلال احمر یا صلیب سرخ را به امری اختصاص ندهند.
- * از موقعیت خود در صلیب سرخ یا هلال احمر برای منافع شخصی استفاده نکنند.
- * از اعتبار بدست آمده از جمعیت هلال احمر یا صلیب سرخ به منظور معاملات شخصی یا خرید و فروش که سود حاصله آن به نفع خود یا شخص ثالثی باشد، استفاده نکنند.

ش-نکات مورد توجه داوطلبان

از کلیه داوطلبان صلیب سرخ و هلال احمر انتظار می‌رود تا:

- * فعالیت‌های خود را با اصول بنیادین نهضت جهانی صلیب سرخ و هلال احمر منطبق نموده ، توزیع آن‌ها را افزایش دهند.
- * به آیین نامه‌های مربوط به استفاده از نشان، احترام گذاشته ، از سوء استفاده نمودن از آن‌ها پرهیز نمایند.
- * در جهت افزایش استانداردهای بالای کیفیت فعالیت نمایند.
- * منطبق با دستورالعمل‌های جمعیت ملی برای داوطلبان، قوانین یا اصول اخلاقی فدراسیون و اصول اساسی خدمات داوطلبانه رفتار نمایند.
- * در مواقع اضطراری و با موافقت جمعیت ملی و با توجه به مهارت‌ها و توانایی‌های خود در صحنه حضور داشته باشند.
- * نیازهای استفاده کنندگان از خدمات را برآورد نموده ، توانایی‌های خود را برای کمک فردی و فعالیت داوطلبانه تقویت نمایند.

ص-حقوق داوطلبان

- * طبق آنچه که در اساسنامه تعریف شده، عضو جمعیت ملی خود شوند.
- * از آموزش‌های مناسب یا پیشرفت‌های شخصی که آن‌ها را قادر می سازد تا وظایف و یا نقش خود را ایفا نمایند، بهره مند گردند.
- * از تجهیزات لازم به منظور انجام وظایف و نقش خود بهره‌مند گردند.
- * انجام هرگونه فعالیت یا نقشی را که در ارتباط با اصول اخلاقی و اساس خدمات داوطلبانه می‌باشد پذیرفته یا رد نمایند.

ض-مسئولیت‌های داوطلبان

- * داوطلبان باید با اصول اخلاقی، اصول اساسی و فلسفه خدمات داوطلبانه هلال احمر یا صلیب سرخ و نیز چهار معاهده ژنو و دو پروتکل الحاقی آن آشنا شوند.
- * در همه حال متوجه نیازهای دیگران باشند.
- * اگر تردید دارند، قبل از هرگونه تصمیم‌گیری در مورد موضوعات صلیب سرخ یا هلال احمر با جمعیت ملی خود مشورت کنند.
- * درباره توانایی‌ها و محدودیت‌های خود واقع بین باشند.
- * سعی کنند در حد ظرفیت و توانشان کار کنند، لیکن در انجام وظایف خود انعطاف و پشتکار داشته باشند.
- * سعی کنند کار خود را ارزیابی کرده، بازخورد آن را بررسی کنند.
- * بکوشند با آگاهی کامل از اهداف، آرمان‌ها و خط مشی‌ها، جمعیت ملی را تقویت کنند.
- * سعی کنند شخصی مثبت و دارای شور و شوق باشند.
- * با آگاهی از اهمیت رفتار متقابل و بهبود بخشیدن به ارتباطات خود با سایر داوطلبان ارتباط کاری مثبتی برقرار کنند.
- *

ط- نقش داوطلبان

- * در سطح محلی در قلب فعالیت‌ها قرار دارند تا به مردم آسیب‌پذیر یاری رسانند. داوطلبان تحت نظر رهبران خود به انجام وظایفی به شرح زیر می‌پردازند:

- گردآوری اعانات
- کمک‌های اولیه

- رانندگی آمبولانس
- ایجاد خدمات خط تلفن کمکی
- توزیع مواد غذایی
- آمادگی در برابر سوانح
- ملاقات سالخوردگان و

* داوطلبان در سطح رهبری جمعیت نیز نقش کلیدی ایفا می‌کنند و رئیس جمعیت ملی اغلب یک داوطلب است.

ظ-ویژگی های خدمات داوطلبانه (در سازمان جوانان جمعیت هلال احمر)

- * افتخاری است، یعنی برای خدمت داوطلبانه وجهی دریافت نمی‌شود.
- * جنبه بشر دوستانه، خیرخواهانه و عام‌المنفعه دارد. یعنی در ارائه خدمت، بین افراد تبعیض قائل نمی‌شود.
- * بدون هیچ گونه تمایلات منفعت‌طلبانه است. یعنی در آن اهداف خاص سیاسی، اقتصادی و دنبال نمی‌شود.
- * شرایط و زمان انجام خدمات داوطلبانه بر طبق موقعیت و شرایط مختلف، مانند زمان جنگ، صلح، بلایای طبیعی و تفاوت می‌کند.
- * اختیاری است و بدون هیچ گونه تحمیل یا فشارهای اجتماعی، سیاسی و اقتصادی صورت می‌پذیرد.
- * در اوقات فراغت داوطلب و به صورت غیر رسمی انجام می‌شود.

* به طور کلی می‌توان گفت که خدمات داوطلبانه در سازمان جوانان جمعیت هلال‌احمر براساس اصول بنیادین صلیب‌سرخ و هلال‌احمر (اصول هفتگانه) انجام می‌گیرد.

فصل چهارم

حقوق بشر دوستانه بین‌المللی

بخش اول: تعریف حقوق بین‌المللی بشر دوستانه

بخش دوم: مفهوم رژیم حمایتی در حقوق بشر دوستانه

بخش سوم: تفاوت حقوق بشر دوستانه با حقوق بشر و حقوق توسل

به زور

بخش چهارم: تاریخچه حقوق بشر دوستانه

بخش پنجم: موقعیت‌هایی که حقوق بشر دوستانه قابلیت اجرا دارد

بخش ششم: مفهوم رزمنده و غیرنظامی

بخش هفتم: مفهوم هدف نظامی و غیرنظامی

بخش هشتم: مفهوم حملات ممنوعه در درگیری‌های مسلحانه

بخش نهم: روش‌ها و ابزارهای جنگی

بخش دهم: حمایت از جمعیت غیرنظامی در برابر اثرات جنگ

بخش یازدهم: فعالان مجری حقوق بین‌المللی بشر دوستانه

بخش اول: تعریف حقوق بین المللی بشر دوستانه

حقوق بین الملل بشردوستانه (که با عنوان حقوق جنگ هم شناخته می شود) یکی از شاخه های حقوق بین الملل است. حقوق بین الملل بشردوستانه دربردارنده دو مفهوم اصلی است.

الف - اعلام می کند که هنگام درگرفتن درگیری مسلحانه، حق دولت ها در انتخاب روش ها و سلاح های جنگی نامحدود نیست و آن ها فقط می توانند از آن دسته از روش ها و سلاح های جنگی استفاده کنند که رنج زاید و غیرانسانی ایجاد نکنند.

ب - از حیات، سلامت و کرامت انسان هایی که در درگیری مشارکت نکرده یا به مشارکت خود در درگیری پایان داده اند (شامل غیرنظامیان، اسیران جنگی، مجروحان و بیماران) حمایت می کند.

بخش دوم: مفهوم رژیم حمایتی در حقوق بشردوستانه

* هدف اصلی حقوق بشر دوستانه، حفظ حیات، سلامت و کرامت انسان ها در زمان وقوع درگیری های مسلحانه است. بنابراین حقوق بشردوستانه در واقع یک «رژیم حمایتی» ایجاد می کند و از همه غیرنظامیانی که در درگیری ها مشارکت نکرده اند و نیز از همه نظامیانی که به مشارکت خود در درگیری ها پایان داده و سلاح خود را بر زمین گذاشته اند، حمایت می کند.

* این افراد مشخصاً شامل موارد زیر می باشند:

- غیرنظامیان
- اسرای جنگی
- مجروحان و بیماران
- کشتی شکستگان نیروهای مسلح
- آوارگان

* همچنین حقوق بین الملل بشردوستانه با خلق چند نماد ویژه، این رژیم حمایتی را تقویت کرده است.

بخش سوم: تفاوت حقوق بشردوستانه با حقوق بشر و حقوق توسل به زور

- * حقوق بشردوستانه می‌کوشد با وضع مقرراتی از خشونت بی-اندازه در جنگ‌ها جلوگیری کند.
- * برای رسیدن به این منظور حقوق بشردوستانه حق دولت‌ها را در انتخاب سلاح‌ها و روش‌های جنگی محدود و از قربانیان درگیری-های مسلحانه حمایت می‌کند.
- * در حقوق بشردوستانه هیچ توجهی به علت جنگ و قانونی یا غیرقانونی بودن آن نمی‌شود.
- * حقوق بشر و حقوق بشردوستانه مکمل یکدیگرند. هر دو به دنبال حمایت از فرد هستند اما این کار را در شرایط مختلف و به شکل-های متفاوت انجام می‌دهند.
- * حقوق بشر همواره در همه شرایط - اعم از جنگ و صلح - از افراد انسان حمایت می‌کند. مقررات حقوق بشر تلاش می‌کنند تا

رفتارهای مستبدانه دولت‌ها نسبت به اتباعشان را مهار کرده و دولت‌ها را وادار کنند حقوق افراد انسان را محترم بشمارند و رعایت کنند.

- * اما حقوق توسل به زور مفهومی متفاوت دارد. خوب است بدانید که حتی تا پایان جنگ جهانی اول، جامعه بین‌المللی جنگ را ممنوع و غیرقانونی نمی‌دانست. در آن زمان جنگ راهی معمول برای حل اختلاف‌های دولت‌ها بود. اما پس از جنگ جهانی اول، تلاش‌هایی برای ممنوع کردن جنگ آغاز شد و سرانجام منشور سازمان ملل متحد که در ۱۹۴۵ به تصویب دولت‌ها رسید توسل به جنگ را - جز در حالت دفاع از خود - ممنوع و غیرقانونی اعلام کرد.
- * بنابراین امروز توسل به جنگ در روابط بین‌الملل ممنوع است و حتی جرم تلقی می‌شود.

بخش چهارم: تاریخچه حقوق بشردوستانه

- * نخستین قانون بشردوستانه مدرن و منظمی که از سوی یک دولت برای نیروهای مسلح تدوین شد، مجموعه قوانین لیبر بود
- * . این مجموعه قوانین توسط دولت ایالات متحده آمریکا در سال ۱۸۶۳ تصویب شد و هدف آن تنظیم رفتار سربازانی بود که در ایالات متحده درگیر جنگ‌های داخلی بودند. اما این قانون جنبه داخلی داشت و فقط در ایالات متحده قابل اجرا بود.
- * منادی حقوق بین‌الملل بشر دوستانه به مفهوم امروزی آن، یک تاجر سوئیسی به نام «هانری دونان» بود.

* او در کتاب «خاطرات سولفورینو» ضمن نکوهش رفتارهای غیرانسانی، پیشنهاد تصویب یک معاهده بین‌المللی برای کاهش خشونت در جنگ‌ها و فراهم آوردن زمینه امداد مجروحان و بیماران جنگ‌ها را ارائه کرد.

* او همچنین پیشنهاد کرد که کمیته‌ای برای به اجرا گذاشتن این معاهده بین‌المللی ایجاد شود.

* پیشنهاد اول دونالد منجر به تصویب کنوانسیون ژنو ۱۸۶۴ شد که پایه‌گذار حقوق بین‌الملل بشردوستانه معاصر بود و پیشنهاد دوم او، سنگ بنای تأسیس کمیته بین‌المللی صلیب سرخ شد.

* کنوانسیون ژنو ۱۸۶۴ به موضوع بهبود شرایط مجروحان در میدان‌های نبرد محدود شد اما از آن پس ده‌ها معاهده و سند بین‌المللی با مضامین حقوق بشردوستانه به تصویب دولت‌ها رسید.

* برخی از مهم‌ترین معاهدات حقوق بشردوستانه بین‌المللی، عبارتند از:

۱۸۶۸- اعلامیه سن پترزبورگ

- ۱۸۹۹ کنوانسیون لاهه در مورد رعایت قوانین و عرف‌های جنگ زمینی و تطبیق اصول کنوانسیون ژنو مصوب ۱۸۶۴ بر جنگ‌های دریایی

- ۱۹۰۷ کنوانسیون لاهه برای بازبینی کنوانسیون ۱۸۹۹ لاهه

- ۱۹۲۵ پروتکل ژنو در مورد منع کاربرد گازهای خفه‌کننده، سمی یا دیگر

گازهای مشابه و روش‌های باکتریولوژیک در جنگ

- ۱۹۲۹ کنوانسیون ژنو در مورد رفتار با اسرای جنگی

- کنوانسیون‌های چهارگانه ژنو شامل:

▪ بهبود شرایط مجروحان و بیماران نیروهای مسلح در میدان نبرد

- - بهبود شرایط مجروحان، بیماران و کشتی شکستگان نیروهای مسلح در دریا
 - - رفتار با اسرای جنگی
 - - حمایت از غیرنظامیان در زمان جنگ
 - ۱۹۵۴ کنوانسیون لاهه برای حمایت از اموال فرهنگی در زمان مخاصمات مسلحانه
 - ۱۹۷۷ پروتکل اول و دوم الحاقی به کنوانسیون‌های ژنو ۱۹۴۹ برای حمایت از قربانیان مخاصمات مسلحانه بین‌المللی و غیربین‌المللی
 - ۱۹۸۰ کنوانسیون منع یا محدودیت استفاده از سلاح‌های خاص معاهده‌ای
 - ۱۹۹۳ کنوانسیون منع تکمیل، تولید، ذخیره‌سازی و کاربرد سلاح‌های شیمیایی و نابودسازی آن‌ها
 - ۱۹۹۷ کنوانسیون منع ذخیره‌سازی، تولید و تجارت مین‌های ضد نفر و منع استفاده و نابودسازی آن‌ها
 - ۱۹۹۸ اساسنامه دیوان بین‌المللی کیفری
 - ۲۰۰۰ پروتکل الحاقی به کنوانسیون حقوق کودک در مورد کودکان سرباز
- بخش پنجم: موقعیت‌هایی که حقوق بشردوستانه قابلیت اجرا دارد**

الف- درگیری‌های مسلحانه بین‌المللی

منظور از درگیری‌های مسلحانه بین‌المللی، جنگ‌هایی است که در آن ارتش منظم دو دولت با یکدیگر وارد جنگ می‌شوند.

ب- درگیری‌های مسلحانه غیربین‌المللی

منظور از درگیری‌های مسلحانه غیربین‌المللی، جنگ‌هایی است که در یک طرف آن نیروهای مسلح مخالفت دولت و در طرف دیگر نیروهای مسلح دولتی قرار دارند. البته این نیروهای مسلح مخالفت دولت باید سازمان یافته و دارای فرماندهی مسئول باشند.

پ-فایده تفکیک انواع درگیری‌های مسلحانه

- * فایده این تفکیک در تشخیص نوع مقرراتی است که درهریک از این درگیری‌ها لازم الاجرا است.
- * در درگیری‌های مسلحانه بین‌المللی مقررات چهارگانه کنوانسیون ژنو ۱۹۴۹ به علاوه پروتکل اول الحاقی ۱۹۷۷ به کنوانسیون‌های ژنو قابل اجرا است.
- * اما در درگیری‌های مسلحانه غیر بین‌المللی، ماده ۳ مشترک کنوانسیون‌های ژنو، به علاوه پروتکل دوم الحاقی ۱۹۷۷ به کنوانسیون‌های ژنو، لازم الاجرا می‌شود.
- * به این ترتیب برای تشخیص این که کدام مقررات بشر دوستانه باید برای حمایت از قربانیان یک درگیری ایجاد شوند، نخست باید نوع درگیری را تشخیص داد.

بخش ششم: مفهوم رزمنده و غیرنظامی

غیرنظامیان		رزمندگان
تعریف	همه افرادی که رزمنده نیستند.	اعضای نیروهای مسلح
فعالیت‌های	در درگیری‌ها مشارکت مستقیم ندارند	در درگیری‌ها مستقیماً مشارکت می‌کنند
حقوق	حق شرکت مستقیم در درگیری‌ها را ندارند	حق دارند که مستقیماً در درگیری‌ها شرکت کنند.
مجازات‌ها	اگر در درگیری‌ها مشارکت و مداخله کنند، صرفاً به دلیل مشارکت در درگیری قابل مجازات هستند.	از آن جا که حق شرکت مستقیم در درگیری‌ها را دارند، به دلیل صرف شرکت در درگیر یها قابل مجازات نیستند.
حمایت‌ها	برای این که مشارکتی در درگیری‌ها ندارند، از آن‌ها در برابر اثرات درگیری و همچنین وقتی که به دست دشمن بیافتند حمایت می‌شود.	تنها در صورتی از آن‌ها حمایت می‌شود که به مشارکت خود در درگیری-ها پایان دهند. بنابراین در صورتی که به دست دشمن بیافتند، مجروح، بیمار یا کشتی شکسته شوند یا از هواپیما به پایین بپرند، مورد حمایت هستند و همچنین از آن‌ها در برابر کاربرد برخی سلاح‌ها و روش‌های جنگی حمایت می‌شود.

بخش هفتم: مفهوم هدف نظامی و غیرنظامی

برای این که یک هدف بتواند هدف نظامی تلقی شود، باید دو ویژگی داشته باشد:
الف- باید به طرز مؤثری در عملیات نظامی دخالت و تأثیر داشته باشد.

ب- این که نابودسازی، تصرف یا از کار انداختن آن باید یک مزیت نظامی قطعی به همراه بیاورد.

چنانچه هدفی فاقد این دو ویژگی باشد، هدف غیرنظامی خواهد بود. یعنی هر هدفی که تأثیری در عملیات نظامی نداشته باشد و نابودسازی آن هیچ گونه مزیت نظامی به همراه نیاورد، یک هدف غیرنظامی خواهد بود.

بخش هشتم: مفهوم حملات ممنوعه در درگیری های مسلحانه

- * حمله به جمعیت غیرنظامی و اهداف غیرنظامی ممنوع است.
- * حمله به رزمندگان و اهداف نظامی - در صورتی که در کنار آن به اهداف و افراد غیرنظامی هم لطمه وارد بشود ممنوع است و در این گونه مواقع، طرف های درگیری باید اقدامات خیلی لازم را برای حفاظت از غیرنظامیان اتخاذ کنند.
- * انتقام جویی هم ممنوع است. یعنی چنانچه یکی از طرفین درگیری جمعیت غیرنظامی، طرف مقابل را هدف حمله قرار دهد، طرف مقابل حق ندارد برای انتقام جویی و تلافی به جمعیت غیرنظامی دشمن حمله کند.
- * همچنین برای این که قاعده مصونیت افراد و اهداف غیرنظامی توسط نظامیان مورد سوء استفاده واقع نشود، حقوق بین الملل بشر دوستانه از اهداف و افراد غیرنظامی توسط نظامیان، برای پناه گرفتن را غیرقانونی اعلام کرده است. بنابراین نظامیان حق ندارند خود را در پناه

جمعیت غیرنظامی - یا اهداف غیرنظامی - مخفی کنند و از این اهداف به عنوان «سپر انسانی» استفاده نمایند.

* حقوق بین الملل بشردوستانه از برخی اهداف دیگر هم حمایت می کند. نمونه این قبیل اهداف اموال فرهنگی، اماکن مقدس و مذهبی مثل مساجد و کلیساها و اشیای لازم برای بقای جمعیت غیرنظامی (مثل منابع آب و مزارع) هستند.

بخش نهم: روش ها و ابزارهای جنگی

* روش ها و ابزارهای جنگی که باعث ورود خسارات گسترده، شدید و دیرپا به محیط زیست شود، ممنوع است.

* ساختمان ها و تأسیساتی که دارای انرژی خطرناک هستند مثل سدها، آب بندها و نیروگاه های هسته ای هم در حقوق بین الملل بشردوستانه از حمایت خاصی برخوردارند و نباید هدف حمله قرار گیرند.

* تجهیزات پزشکی و از جمله وسایل حمل و نقل پزشکی - مثل آمبولانس ها - هم اهداف دیگری هستند که نباید هدف حمله واقع شوند. اصل این است که طرف های درگیری حق نامحدودی در انتخاب سلاح ها و روش های جنگی ندارند. در حقیقت به کار گیری همه سلاح ها، پرتابه ها و روش های جنگی - که باعث درد و رنج زاید و غیرضروری شوند - ممنوع است. این همان چیزی است که در حقوق بشردوستانه با عنوان «اصل ضرورت» از آن یاد می شود.

بخش دهم: حمایت از جمعیت غیرنظامی در برابر اثرات جنگ

الف- حمایت عمومی از همه غیرنظامیان : شامل قوانین ذیل :

- * جمعیت غیرنظامی حق دریافت کمک‌های بشردوستانه را دارند.
- * از زنان باید حمایت‌های ویژه‌ای به عمل آید. زنان باید مورد احترام خاص قرار گرفته و از آن‌ها در برابر هرگونه حمله ناشایست حمایت شود. همچنین زنان باردار و مادرانی که دارای فرزندان کوچک و ابسته به خود هستند ، از حمایت های خاص برخوردارند.
- * کودکان باید مورد احترام ویژه‌ای قرار گیرند و از آن‌ها در برابر هر شکل از حمله ناشایست حمایت شود. آن‌ها باید هرگونه مراقبت و کمکی را که به علت سن - یا به هر علت دیگر - به آن نیاز دارند دریافت کنند.
- * روزنامه نگارانی که در جبهه‌های جنگ به مأموریت‌های حرفه‌ای خطرناک اشتغال دارند، به عنوان غیرنظامی قلمداد می شوند.
- * خانواده‌هایی که اعضای آن بر اثر جنگ از هم جدا شده‌اند باید مجدداً پیوند داده شوند. دولت‌ها موظفند تسهیلات لازم را برای به هم پیوستن مجدد این خانواده‌ها فراهم کنند.
- * همه اشخاصی که به دست یکی از طرف‌های درگیری می‌افتند در همه حال باید از رفتار انسانی برخوردار باشند و بدون هیچ گونه تبعیضی از تضمینات اساسی بهره‌مند شوند.
- * منظور از تضمینات اساسی این است که شخصیت، حیثیت، اعتقادات و آداب مذهبی این افراد باید مورد احترام قرار گیرد.

ب- حمایت از غیرنظامیانی که به دست دشمن افتاده‌اند.

این حمایت نیز موارد زیر را شامل می شود:

- * این اشخاص حق دارند تا از رفتار انسانی بهره‌مند شوند. یعنی شخص، حیثیت، حقوق خانوادگی، اعتقادات، آداب مذهبی و عادات و رسوم این افراد باید همواره مورد احترام واقع شود. برای تضمین رعایت اصل فوق الذکر اشخاص مورد حمایت حق دارند به دولت‌های حامی، کمیته بین‌المللی صلیب سرخ، جمعیت‌های ملی صلیب سرخ یا هلال‌احمر و هر سازمان بشردوستانه دیگری مراجعه کنند.
- * بدرفتاری با این افراد و هرگونه اقدامی که موجب رنج جسمی یا مرگ آن‌ها شود، همچنین غارت اموال آن‌ها ممنوع است.
- * اگر دولت دشمن به دلایل ضروری امنیتی تصمیم بگیرد که اقدامات امنیتی در مورد این اشخاص مورد حمایت اتخاذ کند، حد اکثر می‌تواند آن‌ها را وادار به اقامت اجباری نماید یا بازداشت کند. بنابراین بازداشت در این شرایط مجازات نیست، بلکه صرفاً یک اقدام امنیتی و انضباطی است.
- * تسهیلاتی که در زمان بازداشت به این اشخاص داده می‌شود بیش از تسهیلاتی است که به اسرای جنگی داده می‌شود.
- * نمی‌توان آن‌ها را برخلاف میل خود به کار اجباری واداشت.
- * این افراد به محض پایان درگیری‌ها باید آزاد شوند.

پ- حمایت از آوارگان و پناهندگان

- * اگر دولت‌ها آن دسته از مقررات حقوق بین‌الملل بشردوستانه را که از جمعیت غیرنظامی حمایت می‌کند دقیقاً و کاملاً اجرا کنند، در این صورت از جابجایی و بی‌خانمان شدن جمعیت غیرنظامی - بر اثر جنگ - جلوگیری خواهد شد. اما از آن جا که به هر حال غیرنظامیان به دلایل مربوط به جنگ جابجا می‌شوند و آوارگی آن‌ها امری معمول در جنگ-

هاست، حقوق بین الملل بشردوستانه حمایت‌هایی را برای کسانی که در اثر جنگ پناهنده و آواره می‌شوند پیش بینی کرده است.

* آواره به غیرنظامیانی می‌گویند که بر اثر جنگ خانه خود را ترک کرده و به جای دیگری از قلمرو کشور خود رفته‌اند.

* پناهنده به غیرنظامیانی گفته می‌شود که بر اثر جنگ از کشور خود گریخته و به قلمرو کشور دیگری که درگیر جنگ است - یا به سرزمین کشور دشمن - گریخته‌اند.

* همچنین کسانی که قبل از درگرفتن جنگ در سرزمین یکی از طرف‌های درگیری به عنوان پناهنده شناخته می‌شده‌اند، همچنان تحت حمایت حقوق بین‌الملل بشردوستانه قرار دارند.

ت- حمایت از ساکنان سرزمین‌های اشغالی

* از دیدگاه حقوق بین‌المللی بشردوستانه، غیرنظامیانی که در سرزمین‌های اشغالی به سر می‌برند نیازمند قواعد حمایتی ویژه و مفصلی هستند. آن‌ها به صورتی کاملاً غیرارادی و صرفاً به خاطر وقوع درگیری مسلحانه‌ای که طی آن دشمن کنترل سرزمین آن‌ها را بدست گرفته با دشمن درگیر می‌شوند. بنابراین می‌توان گفت که دولت اشغال‌گر موظف است شرایطی فراهم کند که زندگی عادی در سرزمین اشغالی ادامه یابد.

* تنها حقی که برای دولت اشغال‌گر شناخته شده، این است که با اتخاذ تدابیر لازم امنیت ارتش خود را تامین کند. اما در کنار آن موظف است نظم و امنیت را در سرزمین اشغالی برقرار کند، بهداشت و سلامت عمومی را تضمین نماید و غذا، دارو و تجهیزات پزشکی لازم را برای مردم تأمین کند. همچنین باید به روحانیون همه مذاهب اجازه فعالیت معنوی و روحانی را بدهد.

بخش یازدهم : فعالان مجری حقوق بین المللی بشردوستانه

الف- دولتها

- * پیش از هرچیز باید در نظر داشت که مجریان اصلی حقوق بین الملل بشردوستانه دولتها هستند.
- * این دولتها هستند که وظیفه دارند با آموزش حقوق بین الملل بشردوستانه ، با وضع و تصویب قوانین و مقررات، مجازات ناقضان حقوق بشر دوستانه و جنایتکاران جنگی و اتخاذ تدابیر لازم، زمینه اجرای حقوق بین الملل بشردوستانه را فراهم کنند.
- * در کنار دولتها، برخی دیگر از نهادهای بین المللی هم هستند که متولی و حامی حقوق بشر دوستانه اند و بر اجرای صحیح آن نظارت می کنند. آن‌ها همچنین امکانات و کمک‌های لازم را برای حس اجرای حقوق بین الملل بشردوستانه در اختیار دولتها می گذارند.

ب- کمیته بین الملل صلیب سرخ

- * نخستین سازمان بین المللی که وظیفه نظارت و کنترل اجرای حقوق بین الملل بشردوستانه را در جهان بر عهده دارد، کمیته بین المللی صلیب سرخ است.
- * این کمیته یک سازمان غیردولتی (NGO) است که در سال ۱۸۶۳ با هدف امداد مجروحان توسط هنری دونان پایه‌گذاری شد و به تدریج توسعه و گسترش یافت. اینک کمیته بین المللی صلیب سرخ متولی و مروج اصلی حقوق بین المللی بشردوستانه در جهان است و اساسنامه

آن اجرای دقیق حقوق بشردوستانه در درگیری‌های مسلحانه را یکی از وظایف اساسی می‌داند.

* فعالیت‌های کمیته بین‌المللی صلیب سرخ برای اجرای حقوق بین‌الملل بشر دوستانه را می‌توان به سه دسته زیر تقسیم کرد:

– «فعالیت‌های پیش از وقوع درگیری‌های مسلحانه»

- قبل از آغاز درگیری‌های مسلحانه کمیته بین‌المللی صلیب سرخ نوعی عملیات پیشگیرانه را در همه کشورها ترویج می‌کند.

– «فعالیت‌های حین درگیری‌های مسلحانه»

- در زمان وقوع درگیری‌های مسلحانه، کمیته با انجام فعالیت‌هایی مانند ملاقات با اسرای جنگی و بازداشت‌شدگان، برقراری مجدد ارتباطات خانوادگی (در مواردی که اعضای خانواده بر اثر جنگ از هم جدا شده‌اند)، ارائه خدمات بهداشتی و رفاهی و توزیع کمک‌های بشردوستانه از قربانیان درگیری‌های مسلحانه حمایت می‌کند و به این ترتیب حقوق بین‌الملل بشردوستانه را به اجرا می‌گذارد

– «فعالیت‌های پس از درگیری‌های مسلحانه» :

- پس از پایان درگیری‌ها هم با کمک به آزادسازی و مبادله اسراء و همچنین مساعدت به دولت‌ها برای محاکمه و مجازات ناقضین حقوق

بشردوستانه و اعزام گروه‌های تحقیق -
در صورت درخواست دولت‌ها - در جهت تحقق
ضمانت‌های اجرایی حقوق بین‌الملل بشردوستانه
تلاش می‌کند.

البته فعالیت‌های بشردوستانه کمیته بین‌المللی صلیب سرخ باید با رعایت اصول
بی طرفی، بی غرضی، انسان دوستی و عدم تبعیض انجام شوند. به خصوص
این فعالیت‌ها باید همواره از شائبه‌های سیاسی به دور باشند.

پ- جمعیت‌های ملی صلیب سرخ و هلال احمر

* جمعیت‌های ملی صلیب سرخ یا هلال احمر - که اینک در همه
کشورهای جهان فعال می‌باشند - نهادهایی غیردولتی هستند که دولت-
ها را در جهت اجرای حقوق بین‌الملل بشردوستانه یاری می‌کنند.

* در سال ۱۹۹۶ کنفرانس بین‌المللی صلیب سرخ و هلال احمر به دولت‌ها
پیشنهاد کرد تا کمیته‌هایی با عنوان «کمیته ملی حقوق بشردوستانه»
ایجاد کنند.

* این کمیته‌ها اینک در دهها کشور جهان و از جمله در جمهوری اسلامی
ایران تأسیس شده اند و به عنوان نهادهای ملی متولی حقوق
بشردوستانه، به فعالیت در جهت اجرای ملی حقوق بشردوستانه
مشغولند.

ت- سازمان‌های غیردولتی بشردوستانه

* به جز کمیته بین‌المللی صلیب سرخ و جمعیت‌های ملی صلیب سرخ و هلال احمر، برخی سازمان‌های بشردوستانه دیگر هم وجود دارند که در راستای اجرای حقوق بین الملل بشردوستانه فعالیت می‌کنند.

* عمده فعالیت این سازمان‌ها نظارت بر اجرای حقوق بین‌الملل بشردوستانه و گزارش موارد نقض آن و همچنین توزیع کمک‌های بشر دوستانه بین قربانیان درگیری‌های مسلحانه است.

* این سازمان‌ها موظفند همواره در جریان انجام عملیات بشردوستانه بی طرفی و بی‌غرضی خود را حفظ کنند. البته در کنار این تکلیف، حق دارند به قربانیان درگیری‌های مسلحانه دسترسی داشته باشند و دولت‌ها باید اجازه این دسترسی را بدهند.

* این سازمان‌ها نقش مهمی در سازماندهی و برانگیختن افکار عمومی دارند. گزارش‌های این سازمان‌ها در مورد اوضاع بشر دوستانه در کشورهای درگیر جنگ، توسط رسانه‌های گروهی در سراسر جهان منتشر می‌شود و تأثیر بسیار زیادی بر شکل‌گیری افکار عمومی جهانی در مورد ابعاد مختلف درگیری دارد.

* نمونه این قبیل سازمان‌ها، «سازمان پزشکان بدون مرز» است. «سازمان عفو بین الملل» و «دیده بان حقوق بشر» نیز می‌توانند در زمره این سازمان‌ها باشند.

ث- شورای امنیت سازمان ملل متحد

* نقش آفرینی در زمینه اجرای حقوق بین‌الملل بشردوستانه به سازمان‌های غیردولتی محدود و منحصر نمی‌شود.

* شورای امنیت سازمان ملل متحد هم به عنوان یک سازمان بین المللی دولتی، نقش مهمی در اجرای حقوق بین الملل بشردوستانه بر عهده دارد و این نقش به خصوص در سال‌های اخیر تقویت شده است.

* شورای امنیت یکی از شش رکن اصلی سازمان ملل متحد است که وظیفه حفظ صلح و امنیت بین‌المللی را بر عهده دارد و بنابراین هر مسئله‌ای که تهدیدی علیه صلح و امنیت بین‌المللی باشد در قلمرو وظایف شورای امنیت قرار می‌گیرد. تشخیص این که چه مسائلی تهدید کننده صلح و امنیت بین المللی هستند، بر عهده خود شورای امنیت است و شورا هر روز دامنه این قبل مسائل را توسعه می‌دهد.

* از جمله مسائلی که شورای امنیت به خصوص در سال‌های اخیر مکرراً آن را تهدید کننده صلح و امنیت بین‌المللی خوانده است، موارد نقض حقوق بین الملل بشردوستانه است.

ج- محاکم کیفری (بین المللی، داخلی و اختصاصی)

* آخرین رکنی که نقش بنیادینی در تأمین ضمانت اجرایی حقوق بین‌الملل بشردوستانه ایفا می‌کند محاکم کیفری اعم از اختصاصی، بین‌المللی و داخلی هستند.

* باید بدانید که محاکم داخلی همه کشورها صلاحیت رسیدگی به برخی از جنایات بین‌المللی مثل جنایات جنگی، نسل کشی و جنایات علیه بشریت را دارند. در حقیقت این جنایات آن چنان گسترده و تأثیر آن‌ها بر افکار عمومی بین‌المللی آن قدر زیاد است که محاکم ملی همه کشورها صلاحیت محاکمه و مجازات مرتکبین آن‌ها را دارند و تابعیت مرتکبین و محل ارتکاب جرم تأثیری در این صلاحیت ندارد.

* به این صلاحیت محاکم ملی «صلاحیت کیفری» می‌گویند. به این ترتیب همه کشورها متعهدند در زمان صلح قوانین کیفری لازم برای محاکمه جنایات مذکور را به تصویب برسانند تا بتوانند جنایتکاران جنگی را محاکمه و مجازات کنند.

فصل پنجم

رهبری و راهنمایی گروه

بخش اول: چگونه یک تیم را رهبری کنیم

بخش دوم: چگونه رهبری کردن

بخش سوم: چگونه تصمیم‌گیری کنیم.

بخش چهارم : چگونه ایجاد همکاری‌ها و گسترش آن‌ها

بخش پنجم: رهبری و هدایت یک مصاحبه

بخش ششم: اطلاع‌رسانی و مشارکت در کار

بخش هفتم: وجود منابع مختلف

بخش اول: چگونه یک تیم را رهبری کنیم

الف- مهارت‌های لازم

- * داشتن فکر باز: به نظرات مختلف احترام بگذارید، آماده شنیدن هرگونه پیشنهاد یا ابتکاری باشید.
- * مهارت گوش دادن: به عنوان یک رهبر، تمام وقت صحبت را به خود اختصاص ندهید. اعضای گروه هم نیاز به صحبت کردن دارند و شاید نظر آن‌ها کاملاً مرتبط باشد. نقش شما این است که به آن‌ها در بیان نظرات خود کمک کنید و مطمئن شوید که همه نظر خود را گفت‌اند. به این ترتیب اعضاء در تقسیم کارها و مسئولیت‌ها سهیم می شوند.
- * دوراندیشی: مراحل کار را با درنظر گرفتن موانع احتمالی طرح‌ریزی کنید. سوالات و مشکلاتی را که ممکن است به وجود آیند، پیش بینی کنید. فکر کنید که چگونه باید با آن‌ها مواجه شوید.
- * مهار بحث کردن و انتقادپذیری: موقعیت خود را توجیه کنید و درباره آن حتی با افرادی که دیدگاه آن‌ها با شما متفاوت است بحث کنید.
- * سوال از خود: قبل از این که از گروه بخواهید کاری را انجام دهد از خود سوال کنید که آیا تقاضای شما معقول است، به عنوان مثال، آیا

می‌توانم از دیگری بخواهم که وسایل خود را مرتب کند، در حالی که وسایل خودم نامرتب است؟

* شور و نشاط: گروه بازتابی است از رفتار شما. اگر شما شور و حالی نداشته باشید، گروه نیز کسل خواهد شد. اما اگر پرنیرو و پویا باشید، گروه نیز سرشار از شور و نشاط می‌شود.

* سازماندهی: ایده‌های مرتبط، برنامه‌ریزی و مدیریت زمان جزو ملزومات کار هستند. شما ضامن پیشرفت تدریجی کار هستید.

* مهارت‌های آموزشی: از روش‌های ساده و جالب استفاده کنید. موضوع را با مثال‌های خاص روشن کنید. از وسایل کمک آموزشی مانند: تصویر، فیلم ویدئویی، پوستر، همچنین روش ایفای نقش و غیره استفاده کنید. همه این‌ها، روش‌هایی برای تشویق کردن گروه به کار گروهی و عملکرد بهتر می‌باشد.

ب- توانمندی‌های یک رهبر جوان

* مهارت‌های فنی:

-اطلاعات کافی از اصول نهضت، تاریخچه و چگونگی عملکرد آن و ... داشته باشید.

-اطلاعات فنی از کاری که در حال انجام آن هستید، داشته باشید. (اطلاعاتی از قبیل اطلاعات پزشکی، علوم کامپیوتر، حسابداری، پشتیبانی و غیره)

* مهارت‌های ارتباطی:

بدانید که چگونه ارتباط برقرار کنید. این بدان معناست که شما باید :

-بدانید چگونه ارتباط برقرار کنید و حس همدلی داشته باشید. (خود را در موقعیت دیگران قرار دهید)

- کاری کنید که افراد احساس راحتی کنند، همواره با نشاط، مهربان، صمیمی و طرفدار عدالت باشید.

* مهارت‌های آموزشی

- بدانید چگونه کارها را انجام دهید.

-اطلاعات را منتقل کنید.

-روش‌های جدید را آموزش دهید.

-کارهایی را به داوطلبان واگذار کنید که موجب رشد و استقلال آن‌ها بشود.

* مهارت‌های انتقال اطلاعات

- بدانید چگونه اطلاعات را منتقل کنید.

-بتوانید در سطح وسیعی ارتباط برقرار کنید.

-بتوانید در جمع صحبت کنید.

-به فنون مصاحبه تسلط کافی داشته باشید.

-علاقه مند به انتقال و تبادل اطلاعات باشید.

توجه داشته باشید که اگر حتی یک مورد از مهارت‌های یاد شده وجود نداشته باشد، باعث می‌شود قابلیت رهبری کاهش پیدا کند و ارتباط رهبر با گروه کم شود و در نتیجه نقش رهبر در گروه آسیب ببیند.

پ-ایجاد انگیزه در داوطلبان

انگیزه گروه تا حدودی متناسب با انگیزه رهبر گروه است. در ابتدا تمام گروه‌ها یکسان هستند. تجربه و علوم اجتماعی به ما آموخته است که پویایی گروه به قابلیت رهبر آن بستگی دارد. این موضوع در تمام ساختارهای اجتماعی مانند خانواده، مدرسه، تیم‌های ورزشی، انجمن‌ها، شرکت‌ها و مشاهده می‌شود.

*** چگونه به گروه انگیزه بدهیم؟**

-ظاهری پرانرژی، علاقه‌مند و هوشیار داشته باشید.

-با اعضا به گرمی برخورد کنید.

-اخلاقی متعادل و سازگار داشته باشید.

-هدف را به هر وسیله ممکن از قبیل بیان کردن، نوشتن روی تابلو و تکرار

کردن به اعضا اطلاع دهید. مطمئن شوید که همه متوجه مطلب شده‌اند.

-به نظرات افراد با دقت گوش کنید و آن‌ها را کاملتر توضیح دهید.

-انسان مثبتی باشید افراد را با کلماتی مانند: متشکرم، آفرین، خیلی جالب

است، عالی است و ... تشویق کنید.

-خلاقیت را در وجود افراد تقویت کنید.

-مطمئن شوید که وظیفه هر فرد، زمان انجام کار و تمام لوازم مورد نیاز

آماده باشند.

-همیشه بدانید که مرحله بعدی چیست.

-مطمئن شوید که هیچ جلسه‌ای بدون تصمیم‌گیری تمام نشود.

ت- نظارت و کنترل مستمر بر فعالیت‌ها

شامل جمع‌آوری اطلاعات درباره موارد زیر است:

* جنبه‌های کمی و کیفی دستاوردها

* روش‌های استفاده شده

* زمان بندی

* استفاده از منابع انسانی و مادی

* تأثیر فعالیت‌ها بر روی محیط فرهنگی و اجتماعی

ج- بررسی یک فعالیت از جنبه‌های مختلف (ارزشیابی)

یک فعالیت باید از جنبه‌های زیر بررسی شود:

- * هدف مورد نظر
- * تأثیر ویژه آن
- * اجرای آن
- * تأثیر آن بر محیط

بخش دوم: چگونگی رهبری کردن

الف - آماده‌سازی جلسه

- * به هدف فکر کنید
- اولین سوالی که باید از خود بپرسید این است که هدف من چیست؟ گرچه ممکن است در هر جلسه موضوعات گوناگونی مطرح شود، ولی معمولاً تنها یک هدف دنبال می‌شود.
- هدف هر جلسه، آن ایده اساسی است که شما می‌کوشید آن را منتقل و دیگران را از آن آگاه کنید.
- * تعداد افراد گروه را مشخص کنید.
- هر گروه حداقل از سه نفر تشکیل می‌شود. (دو نفر معمولاً در موقعیت مصاحبه هستند)

* نحوه اداره گروه به بزرگی گروه بستگی دارد.

-گروه کوچک: ۳ تا ۱۴ نفر

-گروه متوسط: ۱۵ تا ۲۴ نفر

-گروه بزرگ: ۲۵ تا ۴۰ نفر

-گروه خیلی بزرگ: از ۴۰ نفر به بالا

ب- انتقال پیام طی فرایند آموزش سه مرحله ای

* قبل از جلسه

- هدف خود را تعیین و پیامی که می‌خواهید برسانید، به طور واضح مشخص کنید.

- روش آموزش را انتخاب کنید.

▪ کار فردی، تمرین دسته جمعی یا کار گروهی

▪ نقش بازی کردن (ایفای نقش)

▪ مثال زدن، قصه‌پردازی و غیره

- وسایل مورد نیاز (از قبیل وسایل دیداری و شنیداری، فتوکپی و ...) را آماده کنید.

* در طی جلسه :

- هدف گروه را شرح دهید.

- فضایی دوستانه و صمیمی ایجاد کنید.

- اساس کار را بر مبنای دانش و درک شرکت‌کنندگان از موضوع قرار دهید.

- نیازهای آن‌ها را بررسی کنید.

- تک تک افراد را به شرکت در بحث تشویق کنید.

- به دیدگاه های افراد احترام بگذارید، اختلاف نظرها، استدلال ها و اطلاعات فردی شرکت کنندگان را بپذیرید. (ارزش گذاری نکنید)
- بحث و تبادل نظر را گسترش دهید.
- بررسی کنید که با توجه به میزان رضایت گروه، آیا به هدف رسیده‌اید.
- موارد زیر را بررسی کنید:
 - میزان فهم و درک گروه از موضوع
 - هماهنگی گروه
 - باور گروه نسبت به موضوع
- در صورت لزوم برای طولانی‌تر کردن جلسه برنامه‌ریزی کنید.

* بعد از جلسه

- برای پیگیری و ارزیابی نتایج جلسه، برنامه‌ریزی کنید.
- برای نظارت و سرپرستی گروه آماده شوید.
- یک جدول زمانی تهیه کنید.

پ-هماهنگ کردن جلسه

* جلسه از بالا به پایین

- هدف: انتقال اطلاعات
- روش:
 - شما صحبت می‌کنید گروه گوش می‌کند.
 - افراد گروه الزاماً یکسان نیستند. نیازی به شرکت فعال اعضاء وجود ندارد، اما در پایان جلسه می‌توانید میزان درک آنان را از

سوالاتی که می‌پرسند بسنجید. (در حالتی که گروه خیلی بزرگ نباشد)

* جلسه از پایین به بالا

- هدف :

- جمع آوری اطلاعات
- تشریح مشکل
- جمع بندی فعالیت

- روش :

- شما کم صحبت می‌کنید
- رشته کلام را به دست دیگران می‌سپارید. (مطمئن شوید که افراد مایل به صحبت کردن هستند)
- نظرهای مطرح شده را دوباره مرور و جمع بندی کنید.

* جلسه‌ای برای ایجاد انگیزه یا متقاعد کردن گروه

- هدف :

- توافق بر روی یک موضوع
- بالا بردن سطح آگاهی نسبت به یک موضوع
- دوباره بسیج کردن گروه
- افزایش تحرک در گروه

- روش :

- از روش‌های فوق (بالا به پایین و پایین به بالا) برای انتقال پیام و پذیرش آن توسط اعضا استفاده کنید.
- این نوع جلسه برای گروه‌های بیش از ۲۰ نفر مناسب نیست.
- هنگام آماده‌سازی جلسه به شکل و محتوای آن توجه زیادی مبذول کنید.

▪ مقدمه‌ای که بیان می‌کنید نیز بسیار مهم است.

* جلسه‌ای برای توافق یا مذاکره

- هدف :

▪ رسیدن به توافق

▪ اتخاذ یک تصمیم جمعی

▪ گفتگو درباره یک موضوع بحث برانگیز

- روش :

▪ نشان دهید که شما به دنبال نتیجه هستید. عقیده همه را بپرسید و به آنها احترام بگذارید.

▪ مطالبی را که دیگران گفته‌اند، پیوسته تکرار کنید تا پویایی جلسه حفظ شود.

▪ جلسه را با ذکر جزئی‌ترین نکات مورد توافق خاتمه دهید.

* بارش مغزی

- جلسه‌ای برای دستیابی به ایده‌های جدید استفاده از خلاقیت افراد:

این نوع جلسه معمولاً جلسه کوتاهی است (حداکثر نیم ساعت) که به منظور تحریک قوه تخیل و خلاقیت شرکت‌کنندگان از طریق مشارکت افکار برگزار می‌شود.

- هدف:

▪ ایجاد شرایط برای نوآوری

▪ جستجو برای موضوعات

▪ فهرست برای موضوعات

▪ پیدا کردن ایده‌های مبتکرانه و جدید

ت- ده مورد ضروری برای رهبری مؤثر در جلسات، کلاس آموزشی، کارگاه

آموزشی و غیره

* آن چه را که می‌خواهید ارائه دهید با دقت آماده کنید.

- آلبوم نظرات:

- یک ابزار ضروری آموزش (به جای آن می‌توانید از وایت برد نیز استفاده کنید)
- یک عدد ساعت برای تنظیم زمان جلسه
- چند برگ کاغذ سفید
- چسب نواری
- ماژیک
- کارت اسامی برای افراد شرکت‌کننده {برای بیش از ۱۵ نفر، از اتیکت روی سینه استفاده کنید}
- خودکار به تعداد کافی
- کاغذ یادداشت (برای افرادی که مایل به یادداشت برداری هستند.)
- منابع مورد نیاز
- آب آشامیدنی
- شوخ طبعی و انرژی فراوان ، که شما به عنوان رئیس جلسه باید دارا باشید.

- گوش کنید .

- پیام را توضیح دهید.

- مثال‌های زیادی بزنید.

- سعی کنید خلاقیت گروه را افزایش دهید.

- هدف را به طور واضح تعریف کنید.

- زمان را از یاد نبرید.
- گروه را به فعالیت تشویق کنید.
- تمامی افراد را به صحبت کردن تشویق کنید.
- جلسه بحث را به آرامی برگزار کنید.

بخش سوم: چگونه تصمیم‌گیری کنیم؟

الف- هرم تصمیم‌گیری و چگونگی استفاده از آن

- * با استفاده از هرم تصمیم‌گیری، شرایط اجرای پروژه را تعیین کنید.
- * می‌توانید در مورد چگونگی رسیدن به هدف فکر کنید. هرم تصمیم‌گیری، کارهای اصلی پیش از تصمیم‌گیری را مرحله به مرحله بیان می‌کند. اگرچه انجام کار مهم است، اما بررسی و تفکر در مورد آن نیز به همان اندازه مهم است.
- * برای تفهیم بهتر مطلب، مراحل و چگونگی استفاده از هرم تصمیم‌گیری را بایک مثال بیان می‌کنیم:

ب- مراحل و چگونگی استفاده از هرم تصمیم‌گیری:

- * مشخص کردن هدف نهایی براساس نیازهای موجود:
- مثال : داوطلبان یک شعبه محلی هلال‌احمر، چنین نیازهایی

دارند:

- یادگیری خواندن و نوشتن برای بزرگسالان، به خصوص بانوان.
- حمایت تحصیلی برای نوجوانان زیر ۱۰ سال و جوانان ۱۰ تا ۱۶ سال.

- هدف: اجرای دو پروژه

- برنامه سوادآموزی: برای حدود ۲۰ نفر
- حمایت تحصیلی: برای حدود ۳۰ نوجوان
- * مشخص کردن نقاط قوت و ضعف:
- نقاط قوت : وجود ۵ داوطلب صلیب سرخ یا هلال احمر با انگیزه قوی به منظور انجام این نوع کار
- نقاط ضعف : کمبود فضا ؛ وجود سه داوطلب بدون هیچ تجربه تدریس
- * تهیه فهرست کارهایی که باید انجام شود:
- سه نفر داوطلب بی تجربه باید آموزش داده شوند.
- در جستجوی فضای بیشتری باید باشیم.
- * تعیین وظایف افراد : مسئولیت‌های هر شخص را تعریف کنید.
- * تعیین جدول زمانی: مثل برنامه‌ریزی هفتگی و سالیانه
- * پیش بینی موانع : مثل کافی نبودن اتاق‌ها
- * رفع مشکلات احتمالی

بخش چهارم: چگونگی ایجاد همکاری‌ها و گسترش آن‌ها

الف - شرکا

در نظر داشته باشید در نهضت بین‌المللی صلیب سرخ و هلال احمر می‌توانید از تمام حامیان داخلی و خارجی کمک بگیرید که برخی از آن‌ها عبارتند از داوطلبان، جوانان، کمیته‌های محلی و منطقه‌ای، دولت‌ها، سازمان ملل و نمایندگی‌های آن و ...

ب- معرفی یک پروژه

هنگام معرفی یک پروژه، ممکن است با گروهی کوچک یا بزرگ مواجه، یا مجبور به متقاعد کردن افرادی با علایق خاص شوید. در این حالت باید

* آمادگی‌های خاص داشته باشید. (مثل آمادگی ذهنی، غلبه بر

ترس و ...)

* ارائه و بیان موضوع قوی داشته باشید. (مقدمه، نکات مهم، بیان

موضوع، نتیجه‌گیری)

بخش پنجم: رهبری و هدایت یک مصاحبه

هدف یک مصاحبه خوب شناخت واقعی احساسات فرد و تعیین نگرش او نسبت به موقعیت می‌باشد. یک مصاحبه رو دررو نقش تأثیرگذار زیادی دارد. این موضوع در سایر موقعیت‌های اجتماعی نیز بسیار مفید است.

الف: نکاتی که یک مصاحبه را موثر می‌کند:

* خود را معرفی کنید.

* دوستانه و صمیمی رفتار کنید.

* آگاه باشید که زود قضاوت نکنید.

* تمایل به سکوت فرد مقابل را بپذیرید. (سکوت نیز یک وسیله ارتباطی است)

* کنترل جلسه را در دست بگیرید و اداره کننده شما باشید. (هدف اعمال قدرت نیست بلکه نشان دادن آگاهی شما بر موضوع است)

ب) کارهایی که در یک مصاحبه باید از آن ها پرهیز کرد:

- * پرسیدن چند سوال با هم
- * پرسیدن سوالات کلی و مبهم
- * پرسیدن سوالات غیرمتصل

بخش ششم: اطلاع رسانی و مشارکت در کار

آن چه مهم است اطلاع رسانی و مشارکت در کار به عنوان عضوی از فدراسیون یا اجازه دادن به سایر جمعیت های ملی در بهره برداری از یافته های شماست.

الف- کجا؟ تا حد امکان مشخص باشد.

ب- چه چیز؟ چه کارهایی انجام دادید؟ این پروژه از چه نوعی بود؟

پ- چرا؟ هدف چه بود؟ چگونه تصمیم گرفتید؟

ت- چگونه؟ در ۵ یا ۶ خط آن چه را اتفاق افتاده توضیح دهید.

ج - چه کسانی؟ چه کسانی در انجام پروژه شرکت داشتند؟ کدام یک از شرکا

(سایر مؤسسات غیردولتی، گروه های محلی، حامیان و ...) ؟

چ- چه وقت؟ تاریخ ها و زمان آمادگی، طول مدت پروژه

ح- چه مقدار؟ چه چیزهای مورد نیاز بود ؟ (تدارکات، وسایل، مکان، بودجه و ...)

بخش هفتم: وجود منابع مختلف

موفقیت در یک کار بستگی به مدیریت و کنترل دقیق سه منبع دارد:

الف- منابع انسانی: کارکنان، داوطلبان، متخصصین و گروه‌های مختلف

ب- منابع مالی: منابع داخلی جمعیت ملی، بودجه ملی، شرکای مناسب

پ- منابع مادی: امکانات جمعیت ملی، امکانات قابل استفاده‌ای که شرکا دارند.

فصل ششم

شناخت حوادث طبیعی

- بخش اول: زلزله
- بخش دوم: سیل
- بخش سوم: آتش سوزی
- بخش چهارم: طوفان
- بخش پنجم: رعد و برق
- بخش ششم: کولاک
- بخش هفتم: آتشفشان
- بخش هشتم: حوادث جاده‌ای
- بخش نهم: سونامی
- بخش دهم: بهمن
- بخش یازدهم: خشکسالی
- بخش دوازدهم: زمین لغزش (رانش زمین)
- بخش سیزدهم: بارش برف و یخبندان
- بخش چهاردهم: مخاطرات مواد شیمیایی پر خطر
- بخش پانزدهم: مخاطرات ناشی از حوادث شیمیایی خانگی
- بخش شانزدهم: مخاطرات ناشی از حوادث هسته‌ای
- بخش هفدهم: انتشار مواد رادیواکتیو
- بخش هجدهم: انتشار مواد شیمیایی جنگی
- بخش نوزدهم: انتشار مواد بیولوژیک
- بخش بیستم: انفجار

بخش اول: زلزله

زلزله لرزش ناگهانی و سریع زمین است که اغلب بدون اطلاع قبلی، غیرمنتظره و آنی رخ می‌دهد.
الف- اقدامات قبل از وقوع زلزله

- * شناسایی عوامل ایجادکننده خطر
(احتمال سقوط اجسام سنگین، شکستن و خرد شدن شیشه‌ها و ...)
- * اقدامات لازم برای رفع و یا کاهش این عوامل خطر:
 - قفسه‌ها را به دیوار متصل و محکم کنید.
 - اشیای بزرگ و سنگین‌تر را در قفسه‌های پایین‌تر قرار دهید.
 - اشیای شکستنی را در طبقات پایین کابینت نگهدارید و درب آن را محکم ببندید.
 - روشنایی‌ها را در محل خود ثابت و محکم کنید.
 - در صورت وجود آسیب و شکاف در سقف و دیوارهای خانه با یک کارشناس مشورت کنید.
 - وسایل سنگین نظیر تابلوها و آینه‌ها را دور از محل خواب قرار دهید و در جای خود مستحکم کنید.
 - سیم کشی برق ساختمان و سیستم لوله‌کشی گاز را به صورت دوره‌ای برای عیوب احتمالی بررسی نمایید، چرا که خطر آتش‌سوزی وجود دارد.

-وسایل گرمایشی مانند آبگرمکن، بخاری یا اجاق گاز را به دیوار یا کف ساختمان تثبیت نمایید، چرا که خطر آتش سوزی وجود دارد.

* شناسایی مکان‌های امن در داخل و خارج خانه:

-زیر مبلمان و اثاثیه محکم نظیر یک میز

-کنار یک دیوار داخلی

-دوری از جاهایی با خطر احتمالی ریختن خرده شیشه. مثلاً نزدیک پنجره-

ها، آینه‌ها، تابلوها یا جایی با احتمال سقوط وسایل سنگین از قفسه‌ها

-در فضای باز، دوری از ساختمان‌ها، درخت‌ها، خطوط تلفن و تیرهای

چراغ برق و پل‌های هوایی.

* آموزش خود و اعضای خانواده:

-همه اعضای خانواده باید بیاموزند که چگونه جریان برق را قطع کنند و

شیرهای آب و گاز و نظایر آن را از محل اصلی ببندند.

-حداقل یکی از اعضای خانواده باید با اصول اقدامات امداد و کمک‌های

اولیه آشنا باشند.

- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد زلزله با جمعیت هلال احمر منطقه

خود و یا تلفن ندای امداد جمعیت (۱۴۷) تماس بگیرید.

* همراه داشتن وسایل ضروری

-چراغ قوه با باتری یدک و رادیو با باتری یدک

-جعبه کمک‌های اولیه و دستورالعمل استفاده از آن که شامل این موارد

است:

▪ چسب زخم، باند و گاز استریل، چسب پارچه‌ای، مواد

ضدعفونی کننده، پماد سوختگی، قیچی، قطره چشمی و

داروهایی مورد استفاده منظم با تجویز پزشک

- دفترچه‌ای حاوی شماره تلفن‌های ضروری و مراکز امداد
- ذخیره حداقل ۴ لیتر آب را برای هر فرد در یک ظرف نشکن و بررسی و تعویض آن هر چند وقت یک بار از نظر تازگی و بهداشتی بودن
- مواد غذایی فاسد نشدنی به تعداد افراد خانواده برای مدت ۳ روز (مانند غذای کنسرو شده، کمپوت، بیسکویت، مواد غذایی خشک)
- وسایل بهداشتی شخصی (حوله، صابون، خمیر دندان و مسواک، پودر شوینده، دستمال کاغذی و ...)
- دربارکن معمولی، دستکش و کفشهای مناسب، یک عدد چادر مسافرتی
- کارت‌های اعتباری، اسناد و پول نقد.
- وجود حداقل یک کپسول آتش نشانی در منزل و آموزش راه استفاده از آن به افراد خانواده

* طرح یک برنامه ریزی ارتباط اضطراری:

- در مورد آن چه که باید در هنگام وقوع زلزله انجام دهید خوب فکر کنید.
- از آن جا که احتمال می رود اعضای خانواده در هنگام وقوع زلزله از هم جدا باشند (زمانی که بزرگترها در محل کار و بچه‌ها در مدرسه باشند) باید از قبل مکانی امن، برای جمع شدن اعضای خانواده بعد از حادثه در نظر گرفته شده باشد.
- از یک دوست یا فامیل در خارج از شهر محل زندگی خود بخواهید که رابط اعضای خانواده باشد تا اعضا به راحتی و در صورت نیاز با وی ارتباط برقرار کنند. مطمئن شوید که تمامی اعضای خانواده اسم، آدرس و شماره تلفن فرد رابط را دارند.

* کمک برای آمادگی افراد جامعه خود ، مخصوصاً همسایگان:

- در منزل هفته‌ای یک بار وقوع زلزله فرضی را صحنه سازی نمایید و به کمک همه اعضای خانواده به شناسایی عوامل خطر ساز بپردازید.
- با نمایندگان شرکت‌های آب، برق و گاز در مورد نحوه قطع این خطوط و ایمنی آنها صحبت و مشورت کنید.
- تمرین‌ها را به صورت گروهی انجام دهید تا بدین وسیله آموخته‌های خود را در مورد ساختمان، برنامه‌های تغییر و تبدیل در مواقع اضطراری در ساختمان، خطرات احتمالی و در نهایت برنامه اضطراری خانواده و همسایگان با هم به کار گیرید.
- به افراد خانواده خود پناه‌گیری را آموزش دهید.

ب- اقدامات حین وقوع زلزله

* فوراً در جای امن پناه بگیرید. مراقب باشید که برخی زلزله‌ها در واقع پیش لرزه هستند و زلزله عظیم‌تری ممکن است در راه باشد. با گام‌های کوتاه قدم بردارید و تا زمانی که لرزش متوقف شود و تا زمانی که مطمئن شوید که خروج از محل مانعی ندارد، در داخل پناهگاه بمانید.

* اگر در داخل خانه هستید:

- تا توقف لرزش‌ها در زیر یک میز محکم و سفت و یا در فضایی مناسب پناه بگیرید و از خود محافظت کنید. اگر میز بر اثر لرزش زلزله حرکت کرد پایه‌های آن را محکم با دست نگاه دارید و با آن حرکت کنید، اگر در نزدیکی شما مکان امن وجود ندارد، سر و صورت خود را با کمک بازوان بپوشانید و در یک گوشه به حالت چمباتمه، بنشینید.

-خود را از شیشه، پنجره‌ها، درب و دیوارهای بیرونی، کتابخانه، بوفه، روشنایی‌ها و هرچیزی که احتمال ریزش و سقوط دارد، دور نگهدارید.

-اگر در رختخواب هستید همانجا بمانید تا زمانی که لرزش‌ها متوقف شود. برای محافظت از خود یک بالش روی سر خود نگهدارید. البته اگر زیر لوستر و یا در جایی هستید که احتمال سقوط اشیا می‌رود به نزدیک‌ترین مکان امن بروید.

-تا زمانی که لرزش‌ها متوقف شود در داخل خانه بمانید. سپس در صورت اطمینان از توقف لرزش، از خانه خارج شوید. تحقیقات نشان داده است که بیشترین صدمات زمانی رخ می‌دهد که افراد سعی در تغییر موقعیت و یا خروج از ساختمان دارند.

-به یاد داشته باشید بعد از وقوع زلزله احتمال قطع جریان برق، از کار افتادن سیستم اعلام خطر آتش یا سیستم‌های آب‌پاش می‌رود.

-به هیچ وجه در زمان وقوع زلزله از پلکان و آسانسور استفاده نکنید.

* اگر در مکانی بیرون از خانه هستید:

-از کنار ساختمان‌ها، تیرهای برق، خطوط آب و دور شوید.

-به سرعت از خیابان و کوچه‌های باریک خارج شوید.

-اگر در فضای باز هستید تا زمان توقف لرزش‌ها همان‌جا بمانید. بیشترین خطر در بیرون ساختمان‌ها، درب‌های خروجی و در کنار دیوارهای خارجی وجود دارد. بیشتر مصدومیت‌های ناشی از زلزله به واسطه ریزش دیوارها، شکستن و خرد شدن شیشه و سقوط اجسام رخ می‌دهد.

-اگر در فروشگاه، سینما و یا اماکن پر ازدحام هستید، به جای هجوم بردن به سمت درهای خروجی به محل‌های خروجی، به محل‌های امن بروید و حالت‌های مناسب بدن (نشستن و گرفتن سر در میان دست‌ها) را اتخاذ کنید.

* اگر در یک وسیله نقلیه در حال حرکت هستید:

-در یک مکان امن خودرو را متوقف کنید و در داخل آن بمانید. از نزدیک شدن به ساختمان‌ها، درخت‌ها، پل‌های عابر پیاده و خطوط آب و برق و ... خودداری کنید.

-با پایان لرزش با احتیاط به حرکت خود ادامه دهید، از حرکت در جاده روی پل و یا سراسیمگی و دست اندازهایی که توسط زلزله آسیب دیده، بپرهیزید.

* اگر در زیر آوار مانده اید:

-جلوی دهانتان را با یک دستمال کاغذی و یا یک پارچه بپوشانید.

-چنان چه در نزدیکی شما دیوار یا لوله وجود دارد به آرامی ضربات ممتدی به آن بزنید تا امدادگران بتوانند محل محبوس شدن شما را پیدا کنند. اگر سوت همراهتان بود از آن استفاده کنید. آخرین راه این است که فریاد زنید هرچند فریاد زدن باعث استنشاق مقدار زیادی گرد و خاک می شود.

پ-اقدامات بعد از وقوع زلزله

* مراقب پس لرزه‌ها باشید. پس لرزه‌هایی که بعد از زلزله به وقوع می‌پیوندند اغلب به شدت زلزله اصلی نیست. اما بازهم می تواند مقاومت ساختمان را کم کند و باعث ریزش قسمت‌هایی از ساختمان یا اشیاء و وسایل شوند، بیشتر پس لرزه‌ها در اولین ساعات پس از وقوع زلزله اصلی به وقوع می‌پیوندند.

- * از تلفن به جز در موارد اضطراری استفاده نکنید.
 - * برای کسب آخرین اطلاعات به تلویزیون یا رادیو گوش دهید.
 - * درب کابینت‌ها را با احتیاط باز کنید. مراقب اجسامی که احتمال سقوط دارند باشید.
 - * از مناطق آسیب دیده دور شوید، تنها زمانی به منزل خود بازگردید که از امنیت آن توسط مسئولین اطمینان پیدا کنید.
 - * اگر در مناطق ساحلی زندگی می‌کنید از ساحل دور شوید.
 - * به افراد آسیب دیده یا گرفتاده کمک کنید. مساعدت و یاری به همسایه‌هایی که ممکن است به کمک خاصی نیاز داشته باشند به ویژه بچه‌ها، سالخوردگان و معلولین را فراموش نکنید.
 - * در صورت نیاز، کمک‌های اولیه را انجام دهید. افراد با جراحات‌های شدید را حرکت ندهید. مگر این که در معرض خطر جدی ناشی از جراحات‌های بعدی باشند و در نهایت درخواست کمک کنید.
 - * اگر دارو، گازوییل، سفیدکننده شیمیایی و یا مایعات قابل اشتعال روی زمین ریخته شده است آن را تمیز کنید.
 - * مجرای دودکش (هواکش) را از نظر آسیب دیدگی بازرسی کنید. صدمات و آسیب‌های کوچک می‌تواند باعث بروز یک آتش‌سوزی گردد.
 - * تأسیسات را بازرسی کنید:
- نشتی گاز را بررسی کنید. در صورت استشمام بوی گاز یا نشت گاز یک پنجره را باز کنید و فوراً ساختمان را ترک کنید. شیر اصلی گاز را از بیرون ببندید. اگر بنا به هر دلیل، گاز را قطع کردید تنها با کمک یک کارشناس باید جریان گاز را مجدداً برقرار نمایید.

-صدمات وارده به سیستم برق را بررسی نمایید. در صورت مشاهده جرقه، قطع شدگی سیم و یا سیم‌های آب شده و یا استشمام بوی سیم سوخته به سرعت فیوز را قطع کنید.

-صدمات وارده به خطوط آب و فاضلاب را بررسی کنید. اگر سیستم فاضلاب آسیب دیده است از توالت استفاده نکنید و یک لوله کش خبر کنید. اگر لوله‌های آب آسیب دیده است، شیر آب را ببندید و با سازمان آب تماس بگیرید.

بخش دوم: سیل

باران سنگین و ذوب سریع برف مهم‌ترین دلیل وقوع سیل است. سیل هنگامی اتفاق می‌افتد که کانال رودخانه یا مسیر طبیعی جریان آب نتواند ظرفیت طغیان را تحمل کند. عوامل مؤثر در این شرایط عبارتند از: باران‌های سنگین، ذوب سریع برف، شیب‌های زیاد، تخریب سدها، وجود توفان و نفوذ آب به ساحل و دخالت انسان در طبیعت، از قبیل نابودی جنگل و مراتع و

الف: اقدامات قبل از وقوع سیل

- * از ساختن خانه در حریم رودخانه به طور جدی بپرهیزید.
- * کیف امداد و کمک‌های اولیه را تجهیز نموده و آن را در دسترس قرار دهید.
- * برای زمان وقوع سیل در ظرف‌های مطمئن آب سالم ذخیره کنید.
- * مقداری غذا به صورت کنسرو ذخیره نمایید.
- * وسیله روشنایی (چراغ قوه ، شمع و ...) تهیه کنید.
- * اسناد و اوراق بهادار را در جعبه‌ای ضدآب و مطمئن قرار دهید.

* منزل خود را مقابل حوادث بیمه نمایید.

ب: اقدامات حین وقوع سیل

* برای اطلاع از وضعیت و نیز گرفتن دستورات لازم به رادیو، تلویزیون و یا اعلام خبر از طریق بلندگوهای عمومی گوش دهید، در صورتی که دستور تخلیه داده شد، بلافاصله این کار را انجام دهید.

* زمانی که تشخیص دادید سیلاب در حال شکل‌گیری است، خیلی سریع عمل کرده خود را نجات دهید، شما تنها چند دقیقه برای این کار فرصت دارید.

* از فاضلاب‌ها و جویبارهای به ظاهر آرام دوری نمایید. به خاطر داشته باشید جویبارها، کانال‌های فاضلاب، تنگه‌ها و ... نیز می‌توانند به ناگهان دچار سیل شوند.

* در صورت ترک خانه، اشیاء گران قیمت را به محل‌های بالاتری در منزل ببرید و درها را قفل کنید.

* جریان آب، برق و گاز را برای جلوگیری از آب گرفتگی، برق گرفتگی و انفجار قطع کنید.

* در جریان آب راه نروید را که ۱۵ سانتیمتر آب در حال حرکت ممکن است باعث بر هم خوردن تعادل شما شود.

* هرگز از درختان در معرض سیل به عنوان محل امن استفاده نکنید.

* در هنگام سیل از پل‌های چوبی سست روی رودخانه عبور نکنید.

* در جریان سیل شنا نکنید.

* وسایل نقلیه، حیوانات اهلی و اشیای قابل حمل را باید به نزدیکترین محل مرتفع انتقال دهید.

پ-اقدامات بعد از وقوع سیل

* خود را به نزدیکترین محل امدادرسانی هلالاحمر یا سایر مراکز امدادرسانی برسانید، غذا، البسه و سایر کمک‌های اولیه در آن جا موجود است.

* برای اطمینان از سالم بودن آب آشامیدنی حتماً به گزارش اخبار محلی توجه کنید و آب آشامیدنی را قبل از مصرف بجوشانید.

* از سیلاب دور شوید، چرا که این آب ممکن است با روغن، گازوئیل، یا فاضلاب آلوده شده باشد و یا احتمال دارد در اثر تماس با خطوط نیروی برق زیرزمینی جریان برق پیدا کرده باشد.

* از آب در جریان فاصله بگیرید.

* به مناطقی که سیلاب عقب نشینی کرده است توجه کنید. زیرا استحکام خیابان‌ها و جاده‌ها ممکن است به خاطر سیل ضعیف شده باشد که در این صورت ممکن است در اثر وزن خودرو فرو برود.

* از خطوط فشارقوی دوری کنید.

* زمانی به خانه بازگردید که مسئولان وضعیت را امن اعلام کنند.

* از ساختمان‌هایی که اطرافش را آب احاطه کرده است، دور شوید.

بخش سوم: آتش سوزی

الف- اقدامات قبل از وقوع آتش سوزی

موارد زیر نکاتی است که باید در هنگام وقوع آتش سوزی برای محافظت از خود، خانواده و اموال انجام داد:

* در تمام تأسیسات و مکان‌های مسکونی و حتی معابر عمومی اصل دوری مواد قابل اشتعال از وسایل آتش‌زا را رعایت کنید.

* در ساختمان‌ها، درهای خروج اضطراری را پیش‌بینی و وسایل اطفای حریق را کنترل کنید.

-حداقل دو راه برای خروج اضطراری از ساختمان تعیین کنید.

-مکانی را در خارج از خانه تعیین کنید که بعد از گریز، یکدیگر را در آن جا بیابید.

-هنگام خروج از محل، حتماً شیر اصلی ورودی گاز به ساختمان را ببندید.

-وسایل برقی و اتصالات آنها را با دقت کنترل کنید تا از استاندارد بودن آنها مطمئن شوید.

-هنگام خواب در اتاق را ببندید.

-دستگاه اطفای حریق را در منزل نصب نمایید و روش به کارگیری آن را به خانواده بیاموزید.

-نصب سیستم اطفای حریق خودکار را در منزل مدنظر داشته باشید.

-از کارشناسان آتش‌نشانی بخواهید ایمن بودن منزل شما را در مقابل آتش سوزی بررسی کنند.

ب- اقدامات حین وقوع آتش سوزی

* هنگام روبه رو شدن با آتش سوزی، سرعت عمل برای نجات جان خود و مصدومان احتمالی، کاملاً حیاتی است. همان طور که می-

دانیم آتش خیلی سریع انتشار می‌یابد. بنابراین بلافاصله آتش- نشانی و اورژانس را خبر کنید و تا آن جا که می‌توانید اطلاعات کاملی در مورد بروز حادثه به آن‌ها بدهید.

* اگر هنگام ورود به یک ساختمان آسیب دیده با حرارت و دود روبه رو شدید، سریعاً از ساختمان خارج شوید.

* سعی کنید تمام افراد را از ساختمان بیرون ببرید.

* برای فرو نشاندن آتش سوزی مواد نفتی، از آب استفاده نکنید.

* ظرف مشتعل را حرکت ندهید، شعله را با شن، نمک، پتوی نمناک یا پوشش‌های دیگر خفه کنید.

* بستن دستمال خیس به دور دهان و بینی باعث محافظت شما در برابر گاز یا دودهای سمی خواهد شد.

* اگر لباس شما آتش گرفت، باید توقف کنید. روی زمین بیفتید و غلت بخورید تا آتش خاموش شود.

* قبل از باز کردن در های بسته، میزان گرما و حرارت آن را کنترل کنید.

* در زیر دود سینه خیز بروید تا از محیط دودهای سنگین و تجمع گازهای سمی خارج شوید.

* به محض فرار از محیط برای جلوگیری از گسترش آتش، در را پشت سرتان ببندید.

* در بیرون از خانه در محیطی امن بمانید و به خانه برنگردید و با شماره ۱۲۵ تماس بگیرید.

بخش چهارم: طوفان

بادی که سرعت آن بیش از ۶۶ کیلومتر بر ساعت باشد، طوفان محسوب می- گردد.

الف- اقدامات قبل از وقوع طوفان:

- * مقاوم سازی خانه خصوصاً پنجره ها
- * تهیه رادیو و چراغ قوه با باتری اضافی
- * کوتاه کردن شاخ و برگ درختان اطراف
- * ذخیره آب و غذا
- * تهیه جعبه کمک های اولیه و کپسول آتش نشانی
- * آماده کردن محل امن (مثل زیرزمین)

ب- اقدامات حین وقوع طوفان

- * گرفتن دستورات لازم از رادیو و بلندگوهای محلی
- * قطع جریان برق، آب و گاز
- * دور شدن از پنجره ها و رفتن به مکان امن
- * عدم استفاده از آسانسور و وسایل نقلیه
- * دور شدن از پل ها و اشیاء سنگین

پ- اقدامات بعد از وقوع طوفان

- * از منزل خارج نشوید.
- * از مناطق آسیب دیده منزل یا محل دور شوید.
- * از تلفن فقط در موارد ضروری استفاده کنید.

بخش پنجم: رعد و برق

الف- اقدامات قبل از وقوع رعد و برق

- * از در و پنجره و سایر وسایل فلزی (هادی الکتریسیته) دور شوید.
- * اگر در ساختمان‌های بلند ساکن هستید نسبت به نصب برق‌گیر اقدام کنید.
- * از نزدیک شدن به درختان و رفتن به ارتفاعات و سواحل خودداری کنید.

ب- اقدامات حین وقوع رعد و برق

- * از منزل یا خودرو خارج نشوید.
- * از نزدیک شدن به وسایل و تجهیزات فلزی خودداری کنید.
- * از نزدیک شدن به درختان، ارتفاعات و سواحل پرهیز نمایید.

پ- اقدامات پس از وقوع رعد و برق

- * در صورت نیاز به کمک با اورژانس (۱۱۵) یا آتش نشانی (۱۲۵) تماس بگیرید.
- * در صورت مواجهه با فرد مصدوم اقدامات مربوط به کمک‌های اولیه را برای او اجرا نمایید.

بخش ششم: کولاک

وزش بادهای سرد با سرعت حدود ۵۰ یا ۶۰ کیلومتر در ساعت همراه با ریزش برف و کاهش درجه حرارت به کمتر از ۱۲ درجه زیر صفر را کولاک می‌نامند. وقتی کولاک فرا می‌رسد باران شدید و سیلاب رخ می‌دهد، هنگام وقوع کولاک در مکان امن و مطمئن بمانید. تنها در صورت لزوم تغییرات اضطراری را انجام دهید. به خاطر بسپارید که احتمالاً باد به سرعت از جهت مخالف و با نیروی بیشتر باز می‌گردد.

الف- نکات ایمنی قبل از وقوع کولاک

- * همیشه کیف امداد و نجات هلال احمر را در منزل و در سفر آماده داشته باشید.
- * همواره به گزارش‌های هواشناسی رادیو و تلویزیون توجه کنید.
- * وسایل یدکی خودرو و بنزین کافی در اتومبیل داشته باشید.
- * نزدیک‌ترین مراکز امداد رسانی مانند را شناسایی کنید.

ب- نکات ایمنی هنگام وقوع کولاک

- * هنگام وقوع کولاک در مکان امن و مطمئن بمانید احتمالاً باد به سرعت از جهت مخالف و با نیروی بیشتر باز می‌گردد.
- * در صورت ضرورت مسافرت از وسایل و تجهیزات ایمنی استفاده کنید.
- * مراقب سقوط درختان، تیرها و دکل‌های برق باشید .

* در صورتی که وسیله نقلیه خراب شود پس از تماس با مراکز امدادی تا رسیدن کمک‌های لازم در داخل اتومبیل بمانید .

پ- نکات ایمنی بعد از وقوع کولاک

- * از انجام فعالیت‌های خسته کننده و بی نتیجه مانند برف روبی و هل دادن اتومبیل، خودداری کنید.
- * برای اشخاص حادثه دیده اقدامات کمک‌های اولیه را انجام دهید.

بخش هفتم: آتشفشان

آتشفشان کوهی است که به درون سنگ‌های مذاب انباشته شده در زیر سطح زمین راه دارد.

الف- اقدامات قبل از فوران آتشفشان

- * به ازای هر یک از اعضای خانواده خود، یک جفت عینک ایمنی و ماسک تنفسی یک بار مصرف تهیه کنید.

ب- اقدامات حین فوران آتشفشان

- * فوراً منطقه را ترک نمایید و سرپناهی برای خود بیابید.
- * از دره‌ها و نقاط پست اطراف رودخانه دور شوید.
- * پیراهن آستین دار و شلوار بلند بپوشید.

* از عینک ایمنی استفاده کنید و به جای لنز از عینک معمولی استفاده کنید.

* برای تنفس از محیط پر از غبار و خاکستر از ماسک یا پارچه‌ای نمناک استفاده کنید.

پ-اقدامات بعد از فوران آتشفشان

* تا زمانی که خاکستر آتشفشانی در هوا معلق است در خانه بمانید، مگر اینکه احتمال ریزش سقف خانه باشد.

* از روشن کردن وسایل نقلیه موتوری خودداری کنید.

بخش هشتم : حوادث جاده‌ای

جاده‌های نامناسب، خودروهای فاقد ایمنی و عدم توجه رانندگان به قوانین از جمله مهمترین عوامل پیدایش حوادث جاده‌ای عنوان شده است

الف-اقدامات قبل از وقوع حادثه

* به پیش‌بینی‌های هواشناسی توجه کنید.

* وسایل و تجهیزات اضطراری را به همراه داشته باشید: لاستیک زاپاس، جک، جعبه ابزار، مثلث احتیاط، کپسول کوچک آتش‌نشانی، جعبه‌ی کمک‌های اولیه، چراغ قوه، باتری یدک، طناب به طول ۵ متر و ...

* مقررات را رعایت کنید و به قوانین رانندگی احترام بگذارید.

* استفاده از کلاه ایمنی برای موتور سواران الزامی است.

- * پیش از حرکت کمر بند ایمنی خود را ببندید.
- * در صورت خستگی و خواب آلودگی و یا شرایط روحی نامتعادل، از ادامه رانندگی خودداری و در محل مناسبی استراحت نمایید.
- * با وسیله مطمئن سفر کنید، اگر اتومبیل شما اشکال فنی دارد آن را رفع کنید.

ب- اقدامات حین و بعد از وقوع حادثه

- * اولین اقدام در برخورد با خودرو تصادفی، خاموش کردن موتور خودرو، سنگ چین چرخ‌ها، گذاردن در دنده مخالف شیب، کشیدن ترمز دستی و برداشتن سر باتری خودرو است .
- * بلافاصله علائم هشداردهنده برای رانندگان عبوری برقرار کنید. از ۱۰۰ متر قبل از تصادف جاده را سنگ چین کرده و با نصب علائم هشدار، رانندگان عبوری را از وضعیت موجود مطلع نمائید.
- * کپسول اطفاء حریق خودرو را آماده کرده تا در صورت هر گونه حریقی اقدام لازم اعمال گردد.
- * اقدامات و کمک‌های اولیه راتا قبل از رسیدن نیروهای امدادی و اورژانس برای مصدومین انجام دهید.

بخش نهم : سونامی

سونامی لغتی ژاپنی به معنای موج بندری یا موج سهمگین است. سونامی، امواج لرزه‌ای دریایی است که به اشتباه امواج جذر و مدی نامیده می‌شود. این امواج در اثر نا آرامی‌های به وجود آمده در آب دریا نظیر زمین لرزه-

های کف دریا، زمین لغزش، فوران آتش فشان‌های زیر دریایی و سقوط شهاب سنگ‌ها به وجود می‌آید.

الف- اقدامات قبل از وقوع سونامی

- * اگر در ساحل هستید و لرزش زمین را احساس کردید، بلافاصله به نقاط مرتفع بروید.
- * هرگز برای تماشای سونامی به سمت ساحل نروید.
- * اگر بر روی کشتی و یا قایق در دریا هستید و هشدار سونامی برای منطقه‌ی شما منتشر شده است، به بندر برنگردید، زیرا فعالیت موج سونامی در اقیانوس‌های آزاد نامحسوس است.
- * امن‌ترین راه برای صاحبان قایق‌های کوچک این است که قایقشان را در بندر باقی بگذارند و به ویژه هنگام وقوع سونامی محلی به طرف زمین‌های مرتفع‌تر حرکت کنند.

ب- اقدامات حین سونامی

- * در نقاط مرتفع باقی بمانید، و تا زمانی که خطر سونامی از بین برود و توسط مسئولین محلی وضعیت عادی اعلام شود به مناطق کم ارتفاع نباید برگردید.

پ- اقدامات بعد از وقوع سونامی

- * از محل آوار و شیبای شناور در آب دور شوید.
- * فقط برای نجات جان انسان‌ها با سازمان‌های مسئول از قبیل آتشنشانی، اورژانس، هلال احمر تماس بگیرید.

بخش دهم: بهمن

بهمن، توده‌های برفی است که ناگهان به حرکت در می‌آید و به خاطر سنگینی و نیروی جاذبه زمین از بالا به پایین سرازیر می‌شود، و به تدریج با افزایش سرعت، ناآرام و متلاطم می‌گردد.

الف- اقدامات قبل از وقوع بهمن

- * دیگران را در جریان برنامه صعود و کوهنوردی خود قرار دهید.
- * وسایل ارتباطی (بی سیم، تلفن همراه و ...) باید حتماً موجود باشد
- * هر نوع صعود حتماً باید با وسایل لازم و ابزار کوهنوردی اعم از فنی، پوشاک، تغذیه، امدادی و ... همراه باشد.
- * در هنگام عبور ساکت باشید تا ارتعاشات صدا باعث ریزش بهمن نشود، ارتعاش یکی از عوامل مهم ریزش بهمن است.
- * از مسیرهای شناخته شده عبور کنید.

ب- اقدامات حین وقوع بهمن

- * دور کردن همه تجهیزات مخصوصاً فلزی و برنده از خود.
- * فرار کردن به محل‌های امن، یعنی به صورت شنا خود را بروی بهمن بیاورید و به طرف بالا و سمت چپ یا راست فرار کنید.
- * اگر در بهمن فرو رفته‌اید سعی کنید با کمک دست‌ها، یک پاکت یا پلاستیک جلوی صورتتان را بپوشانید.

* بیشتر مرگ و میر ناشی از بهمن به خاطر خفگی است پس ایجاد فضایی برای ورود هوا و نفس کشیدن مهم‌ترین کاری است که می‌توانید انجام دهید.

* با هر وسیله‌ای جلوی دهان و بینی خود را بپوشانید.

* نفس را در سینه حبس کنید چراکه این کار از ورود ذرات برف و یخ زدگی ریه‌ها و خفگی جلوگیری می‌کند.

پ-اقدامات بعد از وقوع بهمن

* یادتان باشد هر قدر در عمق کمتری فرو روید شانس بیشتری برای زنده ماندن دارید.

* باید در بهمن مثل زمانی که در آب هستید شنا کنید تا خود را به روی سطح بهمن برسانید.

* چون زیر برف همه جا تاریک است و ممکن است که در اثر سقوط بهمن در زیر برف نتوان تشخیص داد که بالا کدام سمت است، می‌توان با بیرون انداختن آب دهان (نیروی جاذبه)، جهت را تشخیص داد.

بخش یازدهم : خشکسالی

از آن جا که تعیین زمان دقیق شروع خشکسالی کار ساده‌ای نیست به آن پدیده-ای خزنده گویند. این حادثه طبیعی بر خلاف سایر حوادث طبیعی کمتر باعث بروز خسارات ساختاری می‌شود به همین خاطر، کم‌رسانی در هنگام وقوع این پدیده در مقایسه با سایر حوادث مثل سیل، زلزله و ... پیچیده‌تر و دشوارتر

می باشد، دوم اینکه، خشکسالی از بلایای طبیعی غیر محسوس است. گرچه تعاریف متفاوتی برای این پدیده عنوان شده، با این حال، این حادثه در نتیجه کمبود بارش در طی یک دوره‌ی ممتد زمانی، غالباً در یک فصل یا بیشتر است.

الف- پیامدهای وقوع خشکسالی

فرسایش بادی و اثرات آن، از بین بردن پوشش گیاهی منطقه، مرگ حیوانات اهلی، کاهش محصولات کشاورزی، افزایش بیماری‌های مختلف از جمله عفونت- های ریه، کم آب شدن بدن وسایر امراض مرتبط بروز قحطی و کمبود آب برای آبیاری، وقوع جنگ و نزاع بر سر منابع طبیعی از جمله آب و غذا، افزایش بیابان- ها

ب- اقدامات قبل و حین بروز خشکسالی

- * جمع‌آوری آب باران برای استفاده در مواقع لزوم
- * استفاده بهینه از آب در موارد مختلف از جمله آبیاری، آب پاشی، شستن خودروها و پر کردن استخرها و ...
- * آموزش همگانی بیمه خشکسالی
- * انجام کشت مقاوم در برابر کمبود آب
- * اصلاح الگوی مصرف آب

بخش دوازدهم: زمین لغزش

(این کلمه معادل واژه " رانش زمین " است)

حرکت توده‌ای از مواد تشکیل‌دهنده زمین، از یک شیب به سمت پایین را زمین لغزش می‌نامند.

الف- اقدامات قبل از وقوع زمین لغزش

- * ساختمان‌ها را نزدیک شیب‌های تند، لبه‌های کوه، راه‌های آب و سیلاب یا نزدیک دره‌های فرسایشی نسازید.
- * برای کسب اطلاعات در مورد احتمال زمین لغزش در منطقه خود می‌توانید از کارشناسان علوم زمین کمک بگیرید.
- * برای جلوگیری از نشت گاز، لوله‌های قابل انعطاف، مناسب و مقاوم به کار ببرید. (تنها شرکت گاز و افراد متخصص باید در مورد نصب اقدام کنند).
- * سطوح شیب دار نزدیک منزل خود را درختکاری و مشجر نمایید.

ب- اقدامات حین وقوع زمین لغزش

- * اگر فرصت پناه بردن به جای امنی فراهم نیست، داخل ساختمان بمانید و زیر میز یا مبلمان محکم پناه بگیرید.
- * در صورت امن بودن، ترک محل، خارج شدن از مسیر گل و لای و زمین لغزش بهترین اقدام است.
- * اگر در خانه ماندید در صورت امکان به طبقه دوم ساختمان بروید.
- * بی‌درنگ، بدون برداشتن چیزی جان خود را نجات دهید.

پ- اقدامات بعد از وقوع زمین لغزش

- * مراقب جریان سیل باشید که اغلب بعد از یک زمین لغزش روی می‌دهد.
- * به سراغ مجروحین و افراد به دام افتاده در نزدیک محل لغزش رفته و به کمک آن‌ها بشتابید و امداد گران را به موقعیت آن‌ها راهنمایی کنید.
- * تأسیسات زیر بنایی مثل آب، برق و غیره و نیز آسیب به جاده‌ها و خطوط راه‌آهن و ... کنترل نمائید و در صورت مشاهده خرابی و آسیب مراتب را سریعاً به مراکز مسئول اطلاع دهید.

بخش سیزدهم: بارش برف و یخبندان

الف- اقدامات قبل از وقوع بارش برف شدید و یخبندان

- * تجهیزاتی مثل نمک برای آب کردن یخ جاده‌ها، شن برای سهولت رفت و آمد، پارو، بیلچه و یا لوازمی برای کنار زدن برف را به تجهیزات زمان بحران خود اضافه کنید.
- * استفاده از ضد یخ برای رادیاتور و افزودنی‌هایی همچون الکل در آب شیشه شور اتومبیل
- * در خانه لباس گرم، چراغ قوه و یا روشنایی سیار، کیف امداد و کمک-های اولیه داشته باشید.
- * نزدیک‌ترین مراکز امداد رسانی را شناسایی کنید.
- * از آنجا که احتمال می‌رود منبع اصلی سوخت قطع شود، سوخت مناسب برای گرما به اندازه کافی تأمین کنید.
- * خودروی خود را بررسی و امکانات مربوط به برف و یخبندان را تهیه نمایید.

ب- اقدامات حین وقوع بارش برف شدید و یخبندان

- * هنگام وقوع بارش برف شدید و یخبندان در مکان امن و مطمئن پناه بگیرید.
- * تمام بدن، دست‌ها و پاها را به طور کامل بپوشانید.
- * برای جلوگیری از یخ زدگی لوله‌ها هر ماده عایق و یا چند لایه روزنامه را به دور لوله‌ها بپیچید.
- * مراقب علائم سرمازدگی مثل کرخت شدن و رنگ پریدگی در قسمت انتهایی سر انگشت‌ها، شصت پا، نرمه گوش و نوک بینی باشید.
- * در صورتی که اتومبیل‌تان خراب شد تا رسیدن کمک در داخل اتومبیل بمانید.

پ- اقدامات بعد از وقوع بارش برف شدید و یخبندان

- * وقتی برف‌ها را پارو می‌زنید زیاد تقلا و فعالیت نکنید، چون این کار باعث حمله قلبی می‌شود که عمده‌ترین علت مرگ و میر در زمستان است.

بخش چهاردهم : مخاطرات مواد شیمیایی پر خطر

مانند مواد شیمیایی حاصل کارخانه‌ها سازنده مواد شیمیایی، پمپ بنزین‌ها، بیمارستان‌ها و محل‌های تخلیه و دفع مواد خطرناک. مواد خطرناک به شکل مواد

منفجره، مواد قابل اشتعال، سموم و نیز مواد رادیواکتیو وجود دارد که در نتیجه حادثه حین حمل و نقل و یا سانحه شیمیایی در کارخانه، در محیط آزاد می‌شود.

الف- اقدامات قبل از انتشار مواد شیمیایی پرخطر

- * گوش به زنگ اخبار رادیو و تلویزیون باشید.
- * تا زمانی که مقدار آلودگی کم نشده از منطقه خطر دور باشید.
- * یادتان باشد که بعضی از مواد شیمیایی فاقد بو هستند.
- * اگر از شما خواسته شده که محل را ترک کنید، بلافاصله این کار را انجام دهید.
- * اگر در فضای بیرون گرفتار شده‌اید، در فضایی خلاف جهت باد و در یک بلندی قرار بگیرید.
- * در حالی که محل را ترک می‌کنید دهان خود را با پارچه‌ای بپوشانید.
- * از مجروحین حادثه تا زمان شناسایی مواد پر خطر دور بمانید.
- * اگر در وسیله نقلیه قرار دارید :
- خودرو را متوقف کرده، در جستجوی سرپناه در یک ساختمان مناسب باشید.
- اگر ناچار به ماندن در خودرو هستید پنجره‌ها و دریچه‌های خودرو را بسته نگه دارید و دستگاه تهویه و بخاری را ببندید.
- * اگر از شما خواسته شده در داخل منزل بمانید:
- تمامی درها و پنجره‌های بیرونی را قفل کنید.
- دستگاه تهویه، شومینه و سایر درهای داخلی را در صورت امکان ببندید.

ب- اقدامات بعد از انتشار مواد شیمیایی پرخطر

* تنها در صورتی که مقامات اعلام کردند که محل امن است به منزل خود باز گردید.

* پنجره‌ها و دریچه‌ها را باز کنید و فن‌ها را برای تهویه روشن کنید.

* از مقامات و مسئولین محلی خود در رابطه با نحوه‌ی تمیز کردن زمین و اموال از آلودگی، کمک و راهنمایی بگیرید.

بخش پانزدهم : مخاطرات ناشی از حوادث شیمیایی خانگی

الف- اقدامات قبل از وقوع حوادث شیمیایی خانگی

* یک روکش پلاستیکی، نوار چسب و قیچی به کیف امداد خود اضافه کنید.

ب- اقدامات حین وقوع حوادث شیمیایی خانگی

* برای استفاده درست از مواد شیمیایی خانگی دستورالعمل‌ها را مطالعه کنید.

* در حال استفاده از مواد شیمیایی پر خطر از کشیدن سیگار خودداری کنید.

* هرگز از اسپری مو، محلول‌های پاک کننده، فرآورده‌های رنگ و نقاشی یا حشره‌کش‌ها در نزدیکی شعله روشن (مانند: چراغ، نور شمع، شومینه، بخاری زغالی و ...) استفاده نکنید.

- * مواد شیمیایی ریخته شده را فوراً توسط پارچه و با استفاده از دستکش تمیز نمایید.
- * گازهای موجود در پارچه آغشته به مواد شیمیایی رادر معرض هوا قرار دهید تا تبخیر شود.
- * سپس آن را در روزنامه بپیچید و در کیسه پلاستیکی قرار دهید، در کیسه را گره بزنید و در سطل زباله بیندازید.
- * از استنشاق گرد و غبار مواد شیمیایی اجتناب کرده، در صورت لزوم از ماسک استفاده کنید.
- *
- * اگر خطر آتش سوزی یا انفجار وجود دارد، سریعاً از خانه خارج شوید.
- * بلافاصله ظرف محتوی ماده مسمومیت را پیدا کنید، اطلاعات مورد نیاز را جمع آوری نمایید سپس با مرکز اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.
- * هرگز مواد شیمیایی پرخطر یا زباله‌های خانگی را با دیگر فرآورده‌های شیمیایی مخلوط نکنید. مثل: سفیدکننده‌ها و آمونیاک که ممکن است باعث بروز واکنش، یا انفجار گردد.

بخش شانزدهم: مخاطرات ناشی از حوادث هسته‌ای

زمانی که انفجار هسته‌ای روی می‌دهد، نور و گرمای شدیدی تولید می‌شود و موج حاصل از انفجار باعث انتشار مواد رادیواکتیو تا چندین کیلو متر در سطح زمین می‌شود و این امر باعث آلودگی آب، خاک و هوا می‌گردد. تمامی سلاح‌ها

و ابزار هسته‌ای در زمان انفجار باعث بروز پیامدهای مهلک و مرگ‌آور مانند: نور کورکننده، گرمای شدید (تشعشعات حرارتی)، تشعشعات هسته‌ای اولیه، انفجار، آتش‌سوزی ناشی از اصابت جرقه‌های آتش، گرما و آتش‌سوزی‌های ثانویه بواسطه انهدام و خرابی می‌شوند.

* باران رادیواکتیو

هر انفجار هسته‌ای بارش ایجاد می‌کند. هنگامی که انفجاری در نزدیکی سطح زمین رخ دهد، میلیون‌ها ذره بخار هم به سمت آن ابر قارچی شکل کشیده می‌شوند. با کم شدن گرما، مواد رادیواکتیوی که در لایه‌های جوی به صورت فشرده و متراکم در آمده بودند، به زمین بر می‌گردند. این پدیده را بارش رادیواکتیو گویند.

* سه عامل مهم برای ایمن ماندن از تشعشعات و بارش رادیواکتیو :

— مسافت :

- هر چه فاصله شما از محل انتشار مواد رادیواکتیو بیشتر باشد، مصون تر خواهید بود.
- مکان‌هایی مانند: زیرزمین ساختمان به مراتب از ماندن در طبقه اول ساختمان ایمن‌تر است. یا بهتر است به یکی از طبقات میانی یک برج یا ساختمان بلند بروید (بسته به اینکه در آن مکان، چه میزان و کدام یک از ذرات رادیواکتیو جمع شده باشند).

- ذرات رادیواکتیو بر روی سطوح مسطح جمع می‌شوند لذا نرفتن به طبقات آخر، کار درستی می‌باشد و نرفتن به طبقه‌ی نزدیک به بام مسطح، کار درستی است.

-حفاظت :

هر چه موانع بین شما و ذرات رادیواکتیو، مواد متراکم و سنگینی مثل دیوارهای ضخیم، بتون‌ها، آجرها و خاک وجود داشته باشد برای حفاظت شما بهتر خواهد بود.

-زمان :

- تشعشعات مواد رادیواکتیو به سرعت اثر خود را از دست می‌دهند. در آن زمان می‌توانید از پناهگاه خود خارج شوید.
- اثر این تشعشعات بعد از دو هفته از پایان انفجار، بزرگترین تهدید و خطر را برای سلامت شما در بر دارند، ولی بتدریج با گذشت زمان مقدار و اثر آن‌ها تا حدود ۱٪ میزان اولیه کاهش میابد.

الف-اقدامات قبل از وقوع حوادث هسته‌ای

* باتوجه به احتمال طولانی شدن خطرات ناشی از انفجارات هسته‌ای لازم است که لوازم ضروری را برای مدت دو هفته به همراه باشید.

ب-اقدامات حین وقوع حوادث هسته‌ای

* برای کسب خبر گوش به زنگ باشید و دستورات و راهنمایی‌های مسئولین را دنبال کنید.

* پناهگاه یا حفاظ وقتی مؤثر و با ارزش است که در یک یا دو قدمی شما باشد، البته دویدن به سمت آن اصلاً منطقی نیست، پس خیلی سریع پشت به محل انفجار روی زمین بخوابید و به زمین بچسبید و سرتان را بپوشانید و گرنه همراه موج انفجار به هوا پرتاب شده و در کمتر از یک ثانیه خواهید سوخت.

* چند لحظه در همین وضعیت باقی بمانید تا موج انفجار و تشعشعات گرمایی عبور کنند، بعد سریعاً بلند شده و خیلی زود آن جا را ترک کنید.

* هرگز به محل انفجار و نور سفید آن خیره نشوید، چون ممکن است باعث کوری شما شود.

* پشت تپه‌ها، پشت دیوارها، داخل شیارها، کنار جدول‌ها، داخل جویها و گودیاها، زیر پل‌ها و یا داخل تونل‌ها، پشت کیوسکها و اتاقکها و ... ، محل‌های مناسبی جهت پناه گرفتن موقت می‌باشند، زیرا بخش اعظمی از موج گرما و تشعشع رابه خود می‌گیرند.

پ-اقدامات بعد از حوادث هسته‌ای

* بهترین مکان ماندن در محلی که سقف‌دار است و شما را از ریزش خاکسترهای اتمی و تشعشعات رادیواکتیو حفظ می‌کند، حتی یک ملحفه سفید، شما را از آلوده شدن به خاکسترهای اتمی حفظ می‌کند.

* از تمام قسمت‌های باز بدن خود کاملاً محافظت کنید زیرا تا مدت‌ها در معرض تابش پرتوهای مرگ آور هستید.

- * از زخم‌ها و یا سوختگی‌های خود شدیداً مراقبت کنید و روی آن‌ها را سریع بپوشانید، زیرا یکی از راه‌های سریع انتقال پرتوهای رادیواکتیو به بدن هستند.
- * برای جلوگیری از استنشاق خاک‌های آلوده به رادیواکتیو از دستمال یا پارچه خشک جلوی دهان و بینی خود استفاده کنید.
- * دست به چشمان خود نکشید.
- * درون منطقه آلوده لباس‌های خود را در نیاورید.
- * پوشیدن لباس‌های کاملاً سفید بسیار مؤثر و مفید است، زیرا بخش اعظمی از پرتوهای رادیواکتیو را منعکس می‌کنند.
- * کلاه لباس‌ها را با احتیاط بیرون آورده و درون یک کیسه پلاستیکی ریخته و سر آن را ببندید.
- * کلاه قسمت‌های بدن را با آب و صابون بشوئید. هیچگاه به محل انفجار نزدیک نشوید و هر چه می‌توانید از آن محل دور شوید، زیرا مقدار اشعه دریافتی بدن شما کمتر می‌شود.

بخش هفدهم: انتشار مواد رادیواکتیو

مواد رادیولوژیکی، که اغلب "بمب اتمی" یا "بمب رادیواکتیو" نامیده می‌شود، ترکیبی از مواد انفجاری متداول و غیر اتمی مثل یک بمب همراه با مواد رادیواکتیویته است و به نحوی طراحی و تعبیه می‌شود که مقدار زیادی مواد خطرناک و زیان‌آور را در منطقه مورد هدف منتشر و پراکنده می‌سازد.

در ضمن مواد رادیواکتیو موجود در مواد رادیولوژیکی به شکل گسترده‌ای در طب، کشاورزی، صنعت و در امر تحقیق و پژوهش به کار می‌روند، همچنین دستیابی به آن به مراتب آسان‌تر از سلاح‌های غنی‌شده‌ی پلوتونیوم و اورانیوم می‌باشد. هدف اصلی در استفاده از مواد رادیواکتیو، ایجاد ترس روانی و بروز آشفتگی اقتصادی در جامعه است. برخی از این مواد و ابزار بخاطر برخورد و نزدیکی با مواد رادیواکتیو می‌تواند مهلک و کشنده باشند و به دلیل سرعت بالای تخلیه مواد آلوده به مواد رادیواکتیو و نیز استقرار افراد در پناهگاهها، شمار کشته مجروحین از یک انفجار بمب رایج و غیر اتمی عمدتاً بیشتر می‌باشد. آلوده‌شدن منطقه به مواد رادیواکتیو به اندازه، بزرگی، سطح منطقه، میزان مواد رادیواکتیو، انحراف بمب، میزان و حجم مواد موجود در بمب، کیفیت و کمیت مواد موجود در بمب، شرایط آب و هوایی محلی، باد و بارش بستگی دارد. در طول روند پاکسازی، مردم مناطق آلوده باید برای ماه‌ها به مناطق غیر آلوده منتقل شوند.

الف- اقدامات قبل از انتشار مواد رادیواکتیو

* به دلیل طولانی شدن احتمال وجود خطر، لوازم و تجهیزات خود را برای مدت دو هفته با خود بردارید.

* پناه گرفتن در طول وقوع حادثه امری کاملاً ضروری است.

* در کل دو نوع پناهگاه داریم:

-سرپناه برای مواقع انفجار هسته‌ای :

این پناهگاه به طور خاص برای محافظت در برابر فشار موج ناشی از انفجار، آتش سوزی، گرما، حرارت و تشعشعات اولیه یک انفجار هسته‌ای ساخته

می‌شود. باید گفت حتی ساخت یک چنین پناهگاهی تاب مقاومت در برابر ضربه مستقیم ناشی از یک انفجار هسته‌ای را ندارد.

-سرپناه برای مواقع بارش تشعشعات رادیواکتیو :

نیازی نیست که این پناهگاه الزاماً برای محافظت در برابر اشعه رادیواکتیو ساخته شود. هر مکان امنی که دارای دیوار و سقف محکم و کلفت باشد برای دفع تشعشعات ناشی از ذرات رادیواکتیو کفایت می‌کند.

ب- اقدامات حین انتشار مواد رادیواکتیو

* توجه داشته باشید تا زمانی که افراد متخصص و آموزش دیده در این زمینه، با تجهیزات اختصاصی در صحنه حاضر نشوند، تشعشعات مواد رادیواکتیو قابل تشخیص نیستند.

* باید از هر گونه تشعشعی دور شوید یا تماس و قرارگرفتن در معرض آن را محدود کنید.

* اگر در حین جستجوی پناهگاه مناسب (چه در داخل خانه یا بیرون از خانه) هستید، و در آن موقع گرد و غبار و سایر آلودگی‌های قابل رؤیت و محسوس را در هوا مشاهده کردید سعی کنید با کمک پارچه لباسستان نفس بکشید.

* اگر انتشار یا پراکندگی مواد رادیواکتیو در داخل خانه رخ داده است فوراً بیرون بروید و به دنبال مکان امنی باشید.

* اگر داخل خانه هستید :

-اگر وقت کافی دارید دستگاه‌های گرم‌کننده و تهویه را خاموش کنید، تمام پنجره‌ها، حفاظ شومینه و بخاری، خروجی فن‌ها را ببندید.

-کیف نجات و رادیو و باتری آن را بررسی کنید و آن‌ها را به پناهگاه خود ببرید.

-بلافاصله به دنبال پناهگاهی که ترجیحاً در زیرزمین یا در یک اتاق داخل ساختمان است، باشید و تا حد امکان بین خود و محل وجود مواد رادیواکتیو را با موانع سفت و سخت پوشش دهید.

-پنجره‌ها و درهای خروجی را با استفاده از نوار چسب محکم ببندید طوری که به راحتی مواد رادیواکتیو به داخل نفوذ نکند.

-روکش پلاستیکی و نایلون نمی‌تواند محافظ کافی و خوبی (برای مقاومت) در برابر اثرات رادیواکتیو و اثرات انفجار باشد.

-به راهنمایی‌های مسئولین گوش دهید و دستورالعمل‌های آن‌ها را دنبال کنید.

* اگر بیرون خانه هستید :

-بلافاصله در نزدیک ترین ساختمان مناسب و امن پناه بگیرید.

-در صورت نبودن سرپناه مناسب، در صورت امن بودن به سرعت خلاف جهت باد و به دور از مکان وقوع انفجار حرکت کنید. سپس خیلی زود سرپناهی مناسب بیابید.

پ- اقدامات بعد از انتشار مواد رادیواکتیو

* بعد از پیدا کردن محل امن و مناسب، کسانی که در معرض مواد رادیواکتیو قرار گرفته‌اند باید بلافاصله خود را از آلودگی پاک کنند. به همین خاطر باید لباسهای خود را در آورده و در کیسه‌ای بگذارند (و آن کیسه را دور از دسترس خود و دیگران قرار دهند)، دوش بگیرند و با آب و صابون خود را بشویند.

- * بعد از اعلام مسئولین مبنی بر امن بودن خروج از پناهگاه، به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشند.
- * برای شنیدن سخنان و راهنمایی‌های مقامات و مسئولین محلی در مورد اینکه آیا باید محل را تخلیه کنید و به مکان امنی بروید، به اخبار و تلویزیون خوب گوش دهید.
- * بنا به هر دلیلی به محل وقوع حادثه باز نگردید یا از آن بازدید نکنید.
- *

بخش هجدهم: انتشار مواد شیمیایی جنگی

عوامل شیمیایی به شکل بخارهای سمی، ذرات معلق، مایع و جامد هستند که اثرات مخربی بر روی انسان، حیوان یا گیاه دارند.

الف- اقدامات قبل از انتشار عوامل شیمیایی جنگی

- * قبل از هر کار یک بسته نوار چسب و قیچی، کیسه نایلونی ضخیم به اندازه حجم بدن، کیسه نایلونی ضخیم و شفاف به اندازه حجم سر، دستکش نایلونی، باند زخم بندی، زغال، جوش شیرین و چند قطعه کش را تهیه و در کیف امداد و کمک‌های اولیه نگهداری نمایید.
- * برای از دست ندادن زمان در هنگام انتشار عوامل شیمیایی، از قبل یک اتاق داخلی را در ساختمان و یا مکانی را که در بالاترین سطح از زمین قرار گرفته باشد برای پناه گرفتن آماده نمایید و جهت درزگیری برای تمام قسمت‌ها و درزها به اندازه لازم نایلون به کار ببرید.

- * به زیر زمین نروید زیرا مواد شیمیایی در آن جا ته نشین می‌شوند
کیسه نایلونی را مانند لباس دوخته و آن را بر تن کنید.

ب- اقدامات حین انتشار عوامل شیمیایی جنگی

- * فوراً منطقه آلوده را ترک نمائید.
- * کیسه نایلونی ضخیم و شفاف را که به اندازه سر شماست روی سر خود قرار داده و دقیقاً در مقابل دهان و بینی یک یا دو سوراخ در آن ایجاد کنید. جلوی این سوراخ‌ها، ماسک مخصوص تنفسی ببندید (طرز تهیه ماسک تنفسی مخصوص: زغال خرد شده را درون یک باند زخم بند طوری قرار دهید که یک لایه محافظ در برابر ورود هوای آلوده تشکیل دهد. محلول جوش شیرین را روی باند و زغال‌ها بریزید. ماسک را جلوی دهان خود ببندید).
- * دستکش‌های نایلونی را به دست کرده، کش دور دست را ببندازید.
- * چنانچه بادگیر و یا لباس چرمی و یا ریز بافت دارید می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.
- * کفش بپوشید و کش پاچه شلوار را روی آن ببندازید .

پ- اقدامات بعد از انتشار عوامل شیمیایی جنگی

- * از محل آلودگی دور شوید.
- * همه لباس‌ها و لوازمی را که در تماس با بدن بوده است را در آورید.
(با قیچی لباس‌ها را ببرید) تا لباس‌های آلوده‌ای که از تن خارج می‌شود به چشمان، بینی و دهان برخورد نکند.

- * لباس‌ها و لوازم آلوده را در یک کیسه‌ی پلاستیکی قرار دهید.
- * دوش بگیرید و با آب و صابون خود را بشوئید.

بخش نوزدهم: انتشار مواد بیولوژیک

عوامل بیولوژیکی ارگانیسم‌ها یا سمومی هستند که می‌توانند باعث کشته شدن و یا ایجاد ناتوانی و مصدومیت در افراد، احشام و یا آسیب در محصولات کشاورزی شوند. سه گروه عمده عوامل بیولوژیکی تحت عنوان تسلیحات ویروسی، باکتریایی و یا سمی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

الف- اقدامات قبل از انتشار عوامل بیولوژیک

- * نصب یک فیلتر جاذب ذرات با کیفیت بالا در ساختمان به دقت به هشدارهای مقامات و مسئولین در مورد نحوه برخورد گوش کنید.
- * برای اطمینان بیشتر و ایمن‌سازی لازم است با پزشک خود صحبت و تمام موارد را بررسی کنید.

ب- اقدامات حین انتشار عوامل بیولوژیک

- * برای کسب خبر و اطلاعات اعم از نشانه یا علائم بیماری، حوزه محدوده خطر و توزیع دارو و واکسن گوش به زنگ اخبار رادیو و تلویزیون باشید و در صورت بیماری به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید.

- * اگر دچار بیماری شدید در صدد درمان برآیید.
- * اگر در معرض مواد بیولوژیکی قرار گرفتید: لباس‌ها را از تن در آورده و همراه با لوازم شخصی داخل یک کیسه قرار دهید.
- * از فیلترهای جاذب ذرات استفاده کنید.

پ-اقدامات بعد از انتشار عوامل بیولوژیک

- * به دستورالعمل‌های مسئولین از طریق رادیو، تلویزیون و سیستم‌های هشدار اضطراری با دقت کامل توجه کنید.
- * نسبت به هر علامت یا نشانه بیماری مشکوک باشید اما فکر نکنید که هر بیماری بوسیله یک عامل بیولوژیکی بوجود می‌آید.
- * خودتان را با آب و صابون تمیز بشوئید.
- * بدن‌بال درمان باشید ممکن است از شما بخواهند از دیگران دور بمانید یا حتی برای مدتی قرنطینه شوید.

بخش بیستم : انفجار

الف- اقدامات قبل از وقوع انفجار تهدید بمب

- * اگر تلفنی خطر تهدید به بمب‌گذاری دریافت کردید تا حد ممکن اطلاعات کاملی از فرد تلفن‌کننده بگیرید.
- * پلیس و مدیر ساختمان را با خبر کنید.

ب- اقدامات حین و بعد از وقوع انفجار

- * اگر احتمال ریزش و سقوط اجسام اطراف شما وجود دارد زیر یک میز محکم بروید، بعد از توقف سقوط اجسام سریعاً محل را ترک کنید و مراقب طبقات و راهپله‌های سست و آسیب دیده باشید.
- * همان طور که از ساختمان خارج می‌شوید مراقب ریزش آوار باشید.
- * در صورت امکان هر چه سریعتر ساختمان را ترک کنید.
- * به هیچ وجه برای تلفن کردن یا برداشتن لوازم شخصی توقف نکنید.
- * به هیچ وجه از آسانسور استفاده نکنید.
- * اگر میان آوار محاصره شده‌اید:
 - در صورت امکان با استفاده از یک علامت یا چراغ قوه موقعیت خودتان را به امدادگران اطلاع دهید.
 - از انجام حرکات غیر ضروری خودداری کنید تا گردوغبار بلند نشود.
 - دهان و بینی خود را با هر چیزی که دم دستتان است بپوشانید.
 - به لوله یا دیوار ضربات ممتد بزنید تا اینکه امدادگران، صدای ضربات را بشنوند.

فصل هفتم :

کمک‌های اولیه‌ی روانشناختی

بخش اول : تعریف بحران

بخش دوم : واکنش‌های روانی در یک بحران و مقابله با آن

بخش سوم : اقدامات روان شناختی لازم در مورد افراد

آسیب دیده از بحران ها

بخش چهارم : اصول چهارگانه ی بقا

بخش اول . سرب بحران

کسب آگاهی درمورد موقعیت های بحرانی به ما کمک می کند تا بدانیم درچنین موقعیت هایی چه اتفاقاتی رخ می دهد. نتیجه ی این آگاهی کاهش شدت تشویش، نگرانی و اضطراب ما می باشد. مهمترین چیزی که به ما کمک می کند تا بدانیم چه کاری باید انجام بدهیم، داشتن اطلاعات است. در این فصل به مطالبی از قبیل بحران و موقعیت های بحرانی، تفاوت های بین حادثه، سانحه و بلا، ماهیت استرس و واکنش های انسان دربرابر استرس و... پرداخته می شود.

الف-بحران چیست؟

بحران به موقعیت هایی گفته می شود که فرد با یک وضعیت اضطراری و پراسترس مواجه شده، خودش را از شدت و سختی آن تحت فشار احساس می کند و نمی داند چگونه باید با این شرایط کنار بیاید. فرد بحران زده دچار افکار و احساساتی می شود که تمرکز حواس او را مختل کرده و تمام اعمال و روابطش با دیگران تحت تاثیر قرار می گیرد. این فرد نمی داند چگونه با شرایط جدید

ارتباط پیدا کرده و با آن کنار بیاید، لذا احساس خطر می کند ولی نمی داند چگونه باید از خود دفاع کند. این تجربه بحران نام دارد.

ب- اجزای یک بحران

برای بررسی دقیق تر بحران می توان آن را به اجزای کوچک تری تقسیم کرد و عناصر موجود در آن را مورد شناسایی قرار داد. وجود یا عدم وجود بحران را می توان براساس حضور یا عدم حضور این اجزا تشخیص داد.

اجزای بحران عبارتند از:

- * وجود یک واقعه ی استرس زا یا استرس طولانی مدت
- * احساس پریشانی و ناگوار بودن وضعیت
- * وجود فقدان (مثلاً از دست دادن یک عضو خانواده یا از دست دادن سلامتی یا از دست دادن اموال)، احساس خطر، احساس تحقیر شدن
- * احساس غیرقابل مهار بودن شرایط
- * احساس بروز وقایع به صورت غیرمنتظره
- * به هم ریختگی یا تغییر روال عادی زندگی

* احساس ابهام یا تردید نسبت به آینده

* احساس ناراحتی و پریشانی به مدت دو تا شش هفته

پ-انواع بحران

* بحران رشد: تقریباً همه ی افراد درطول زندگی به ناچار با موقعیت هایی روبه رو می شوند که درجریان مراحل رشد انسانی روی می دهند و بدون آن ها پیشرفت و رشد در زندگی امکان پذیر نمی باشد؛ ولی گاهی تاثیر این وقایع چنان عمیق است که افراد را مبتلا به بحران روانی می کند. بعضی از موقعیت های مربوط به بحران رشد عبارتند از: شروع مدرسه، امتحانات، اولین شغل، تغییر شغل، مهاجرت و...

* بحران های زندگی: بحران های زندگی، بحران هایی هستند که در اثر عوامل خارجی به وجود نمی آیند، بلکه بهایی است که افراد برای «خود زندگی» می پردازند. مثال های آن عبارتند از: بلوغ، ازدواج، تولد فرزند، طلاق، بیماری، مرگ یکی از بستگان یا دوستان نزدیک و...

* بحران های آسیب زا: بحران های آسیب زا بحران هایی هستند که با قرارگرفتن افراد در معرض سوانح و حوادث ناگوار و شدید به وجود می آیند. تمام این سوانح منجر به ضربه ی روانی خواهند شد و تنها عده ی کمی از این تاثیرات درمان می مانند. البته شدت ضربه روانی ناشی از بحران های آسیب زا در افراد مختلف فرق می کند. همه ی افراد درطول زندگی خود در معرض این گونه سوانح ناگوار و شدید قرار دارند. بعضی از نمونه های این سوانح آسیب زا عبارتند از:

- تصادفات

- بلایای طبیعی مثل زلزله

- فعالیت های تروریستی

- تهاجم

- سرقت

- خشونت

»به طور خلاصه

بحران های روانی که در اثر سوانح آسیب زا ایجاد می شوند،

بحران های آسیب زا نامیده می شوند».

تمرکز ما در این فصل و به طور کلی در این کتاب بر روی بحران های آسیب زا می باشد و درمورد بحران های رشد و بحران های زندگی بحث زیادی نداریم.

ت-انواع بحران های آسیب زا

بحران های آسیب زا را از نظر شدت و گستردگی می توان به حادثه، سانحه و بلا تقسیم بندی نمود که شرح آنها در زیر می آید:

* ویژگی های حادثه:

- حادثه در یک موقعیت و فضای جغرافیایی کوچک و محدود رخ می دهد.
- قربانیان حادثه محدود بوده به افراد کمی جهت ارائه خدمت به آسیب دیدگان نیاز می باشد.

- آشفته گی فقط در محدوده ی محل حادثه پیش می آید.

- به عنوان مثال، درحادثه ی تصادف دو اتومبیل تعداد افراد آسیب دیده و میزان خسارات وارده غالباً کم بوده و باعث بسته شدن جاده ای برای مدت زمان کوتاهی می شود.

* ویژگی های سانحه

- محدوده ی واقعه وسیع تر از محدوده ی یک حادثه است، مثل آتش سوزی یک مجتمع یا یک هتل.

-تعداد افراد درگیر در سانحه به عنوان قربانیان و امدادگران بیشتر از حادثه است.

- بین وقوع سانحه و برطرف شدن کامل آن، زمان بیشتری نیاز است و به طور موقت فعالیت های بخش کوچکی از یک سیستم اجتماعی با مشکل مواجه می شود. مثل سانحه سقوط هواپیما یا تصادف دو قطار.

* ویژگی های فاجعه یا بلا

- دامنه جغرافیایی فاجعه از حادثه و سانحه بزرگتر است.

- به دلیل زیاد بودن افراد آسیب دیده، برای امداد رسانی نیاز به امکانات و نیروی انسانی منطقه ای، کشوری یا بین المللی می باشد.

- کارکردها و ساختار اجتماعی محل فاجعه برای یک دوره ی زمانی به هم می ریزد.

به عنوان مثال، وقوع زلزله یا سیل علاوه بر تلفات و ویرانی در یک منطقه می تواند برای مدت زمانی فعالیت های روزمره محل فاجعه را مختل نماید. فاجعه یا بلا می تواند طبیعی (همچون سیل، زلزله، گردباد، خشکسالی و...) یا ساخته دست بشر (مثل جنگ، آتش سوزی جنگل ها، تصادفات جاده ای، فعالیت های تروریستی و...) باشد.

در یک تقسیم بندی دیگر به بحران های آسیب زای ناشی از ساخته ی دست بشر، حادثه و به بحران های آسیب زای طبیعی، بلا یا فاجعه گفته شده ،درمجموع تحت عنوان حوادث و بلایا ذکر می شوند و عنوان کتاب حاضر نیز معطوف به همین واژگان است.

—

بخش دوم: واکنش های روانی افراد در بحران ها

الف- شیوع اثرات روان شناختی بلایا

هرچند که آمار از موقعیتی به موقعیت دیگر متفاوت است ولی می توان انتظار داشت که در ساعات اولیه پس از وقوع یک بلا، ۹۰٪ یا حتی بیشتر قربانیان، حداقل با بعضی از اثرات نامطلوب روان شناختی مواجه شوند. در بیشتر موارد، علائم به تدریج و با گذشت چند هفته پس از وقوع بلا فروکش می کند. اما در هفته دوازدهم پس از بلا، بیست تا پنجاه درصد افراد ممکن است هنوز نشانه های مهم و معنی دار فشار روانی و پریشانی را نشان دهند. تعداد افرادی که علائم را نشان می دهند معمولاً کاهش می یابد، ولی پاسخ های تاخیری و پاسخ به پیامدهای بعدی بلا، همچنان پایدار می مانند. درحالی که بیشتر قربانیان بلایا، معمولاً در سال اول یا دوم پس از واقعه به طورنسبی از فشار روانی و پریشانی رها می شوند ولی یک چهارم یا بیشتر از یک چهارم قربانیان ممکن است حتی درآن زمان هم علائمی مهمی را از خود نشان دهند و ممکن است کسانی که از قبل هیچ گونه علائم بیماری نداشته اند برای اولین بار درسال اول یا دوم پس از وقوع بلا، ناراحتی خود را بروز دهند. برای بسیاری از بازماندگان، سالگرد وقوع بلایا ممکن است به خصوص زمانی سخت باشد که درآن علائمی غیرمنتظره (هرچند موقت)، دوباره باز می گردند، درحالی که افراد تصور می کرده اند

از آنها راحت شده اند. شیوع بسیار زیاد پاسخ های فیزیولوژیک، شناختی و عاطفی شدید به بلایا، نشان دهنده ی این است که این امور، پاسخ های طبیعی به شرایطی غیرطبیعی بوده ، نشانه های از بیماری روانی یا ناراحتی عصبی نمی باشند. ولی با این حال علائم تجربه شده به وسیله عده ی زیادی از آسیب دیدگان در روزها و هفته های پس از وقوع یک بلا، منبع عمده ای برای پریشانی بوده و ممکن است در توانایی آنها برای بازسازی زندگی اثر سوئی داشته باشند. در صورتی که چنین واکنش هایی مشخص نشده و برطرف نشوند، می توانند منبع مداومی از ناراحتی و بیماری شده و آثار مخربی برافراد، خانواده آنان و جامعه داشته باشند.

ب-عوامل موثر بر آسیب پذیری روانی در بلایا

همه ی افراد به طور یکسان تحت تاثیر بلایا قرار نمی گیرند و همه ی بلایا نیز از نظر آثار و عوارض روانی تاثیر یکسانی ندارند. احتمال بروز عوارض روانی بلایا به عوامل زیر بستگی دارد:

* شدت حادثه یا بلا:

هرچه حادثه یا بلا شدیدتر و احساس افراد از آن وحشتناک تر یا شدیدتر باشد احتمال اینکه آثار روانی ناشی از آن گسترده تر و پایدارتر باشد بیشتر است در موارد شدید، هرکسی که با وقایع آسیب زا برخورد داشته باشد به آثار پایدار روانی مبتلا می شود.

* نوع حادثه یا بلا:

بعضی از انواع بلا یا آثار ناگوار بیشتری ایجاد می کنند. به طور کلی پیامدهای روان شناختی حوادث و بلایایی که عمدی توسط افراد ایجاد می شوند (مثل حملات تروریستی یا خرابکاری)، بیش از بلایایی است که به صورت غیرعمدی توسط افراد اتفاق می افتند (مثل سقوط هواپیما در اثر نقص فنی). بلایای طبیعی که کسی در بروز آنها نقش ندارد (مثل زلزله و طوفان) در مقایسه با موارد قبلی عوارض روانی کمتری دارند.

* میزان نزدیکی افراد به حادثه یا بلا:

هرچه افراد به حادثه یا بلا نزدیکتر بوده ، آن را بیشتر لمس کرده باشند آسیب روانی بیشتری می بینند. مثلاً یک حادثه آتش سوزی را در نظر بگیرید و حدس بزنید پیامدهای روان شناختی آن در کدام یک از این افراد شدیدتر است : فردی که در داخل حادثه ی آتش سوزی گیرافتاده، فردی که از بیرون ساختمان شاهد

آتش سوزی است، فردی که از طریق تلویزیون فیلم آتش سوزی را مشاهده می کند و فردی که از طریق روزنامه از حادثه با خبر می شود. در مورد بلایای طبیعی هم همین مسئله صدق می کند.

* آسیب پذیری زمینه ای افراد:

به نظر می رسد که زنان (به خصوص زنانی که فرزند کوچک دارند)، کودکان در سنین ۵ تا ۱۰ سال و افرادی که سابقه ی ابتلا به اختلالات روانی (مثل افسردگی، اضطراب و...) دارند، آسیب پذیرتر از سایر گروه ها هستند. افرادی هم که قبلاً تجربه ی حادثه ی شدید دیگری داشته اند (چه حادثه ی فردی مثل تجاوز به عنف و چه حادثه ی جمعی مثل زلزله یا سیل)، معمولاً آسیب پذیرتر از دیگران هستند.

تجربه ی چند نوع بلای آسیب زا به طور هم زمان مثل مشاهده ی مرگ یکی از عزیزان، از دست دادن نوجوان یا کودک خود، مجروحیت جسمی یا نقص عضو، ... موجب آسیب پذیری روانی بیشتر می شود.

همچنین به نظر می رسد که افراد زیر، نسبت به آثار روان شناختی حوادث و بلایا آسیب پذیری بیشتری دارند.

-سالمندان

-افراد معلول و بیمار

-افرادی که تنها زندگی می کنند

-افراد ازدواج نکرده یا افرادی که همسر خود را از دست داده اند.

*** میزان برخورداری از حمایت های عاطفی و روانی - اجتماعی:**

هرچقدر حمایت های عاطفی و روانی - اجتماعی از قربانیان یک حادثه یا بلا کمتر باشد احتمال ابتلای آنان به اختلالات روانی مربوط به حادثه یا بلا بیشتر بوده ، شدت ضایعه نیز بیشتر می شود بر همین اساس تاکید می شود که امر کمک رسانی به آسیب دیدگان هرچه زودتر شروع شده و با کیفیت بالاتری انجام شود و توجه ویژه ای به روحیه و وضعیت روانی افراد شود.

*** سکونت در اردوگاه ها یا پناهگاه ها:**

افراد ساکن در پناهگاه های عمومی یا پناهگاه های خصوصی نسبت به افراد ساکن در منزل خود یا منزل اقوام و آشنایان یا منزلی که دولت در اختیار آن ها قرار داده، استرس شدیدتری را تجربه می کنند. همچنین بازماندگانی که منازل آنها به طور کامل تخریب شده، نسبت به آنهایی که خانه هایشان قابل مرمت است، آسیب پذیری بالاتری دارند. معمولاً از دست دادن خانه، بار روانی سنگینی

را به دنبال دارد. نتیجه آنکه باید تلاش شود هرچه سریعتر منزل آسیب دیدگان در صورت آسیب جزئی تعمیر و در صورت آسیب کلی بازسازی شود تا مشکلات روانی آنها کمتر شود.

* نوع آسیب جسمی افراد:

بعضی از صدمات جسمی هم که در اثر حادثه یا بلا اتفاق می افتد از طریق مکانیسم های فیزیولوژیک، آثار روان شناختی بیشتری ایجاد می کنند، مثل صدمه به سر و ضربه ی مغزی، سوختگی، صدمات ناشی از کوفتگی، قرارگرفتن در معرض سموم، قرارگرفتن در معرض موج انفجار، دردهای مزمن و...

* آوارگی جنگی:

آوارگان جنگی (درمقایسه با آوارگان ناشی از بلایای طبیعی)، فعالان سیاسی آواره یا فراری، آوارگان ناشی از خشونت های سیاسی یا پاک سازی نژادی و زندانیان سیاسی که تحت شکنجه های جسمی و روحی قرار می گیرند، در معرض خطر بالای اثرات ناگوار روانی قرار دارند. همچنین تجربه های منفی درپناهگاه ها و اردوگاه های آوارگان (مثل سوءتغذیه، بیماری های عفونی،

تجاوز به عنف و...) هم می توانند اثرات روان شناختی ناگوار یا اختلالات روانی را ایجاد کنند.

* انگ زدن:

انگ زدن به قربانیان بلایا، مشکلات آن ها را بیشتر می کند و آنها از ترس اینکه مبادا مقصر قلمداد شوند، یا از ترس تنبیه شدن، یا از ترس اینکه مبادا روانی قلمداد شوند، قادر نباشند تا آنچه را برای آنها اتفاق افتاده بیان کنند، مثل زنانی که قربانی تجاوز به عنف می شوند. در بسیاری از جنگ های معاصر، تجاوز به عنف به عنوان یک ابزار جنگی مورد استفاده قرار گرفته است (مثل جنگ صرب ها علیه مسلمانان در کشور یوگسلاوی سابق). تجاوز به عنف همچنین یک خطر جدی برای زنان ساکن در اردوگاه های آوارگان است.

* دسترسی به شبکه های حمایت خانوادگی و اجتماعی:

برعکس شرایط قبلی، دسترسی به شبکه های حمایت خانوادگی و اجتماعی، احتمال پایدار ماندن اثرات ناگوار بلایا را کاهش می دهد و کسانی که در گذشته به طور موفقیت آمیز با حادثه یا بلا مقابله کرده ، از عهده ی آن برآمده اند، ممکن است در مواجهه با حوادث و بلایای بعدی بهتر عمل کنند، گویی در برابر فشار روانی «واکسینه» شده اند. درمورد بعضی افراد نیز چالش بلایا ممکن است مثبت

باشد و به افزایش توانمندی آنها برای روبرو شدن با چالش های آتی زندگی منجر شود که در اصطلاح به این اثر مثبت «رشد پس از ضربه» گفته می شود.

پ-انواع واکنش های روانی افراد

افراد مختلف در مواجهه با بحران، واکنش های مشابهی دارند. جان کلبِرگ روان شناس و روان پزشک سوئدی، چهار مرحله را برای یک بحران نام برده و واکنش های روانی افراد را در این چهار مرحله توصیف می کند که در این بخش به آنها پرداخته می شود.

*** فاز شوک (Shock):**

اولین مرحله پس از وقوع حادثه، فاز شوک است که قربانی بلافاصله وارد آن می شود و ممکن است از چند دقیقه تا ۲۴ ساعت ادامه داشته باشد در این مرحله او تحت نفوذ و کنترل سانحه قرار داد، موجی از احساسات او را احاطه کرده اند و قدرت تصمیم گیری خود را از دست داده و گیج و منگ است. قربانی ممکن است بی تفاوت و ناتوان از انجام کوچکترین کاری باشد یا بسیار پرهیجان و شتاب آمیز عمل کند.

ممکن است قربانی در یک اقدام ناخودآگاه، به کلی وقوع حادثه و هرچیز مربوط به آن را انکار کند و گاهی مانند یک کودک ناتوان رفتار می کند .

فرد مبتلا به شوک روانی ممکن است درظاهر هیچ مشکلی نداشته باشد ولی پس از گفت وگو با او متوجه ی واکنش هایش می شویم و می بینیم که دچار سردرگمی شدید بوده و هیچ گونه کنترلی بر احساساتش ندارد. این علائم دلیل بر کاهش توانایی اندیشه و عملکرد معقول و منطقی قربانی است و رفتار قربانی عاقلانه به نظر نمی رسد. قربانی در فاز شوک ممکن است واکنش های دیگری هم داشته باشد که در ذیل توضیح داده می شوند:

-از دست دادن قوه تفکر

قربانی قادر به درک عمق فاجعه نیست، بنابراین ممکن است بسیار خطرناک و غیرمنطقی عمل کند، مثلاً وارد محل خطرناک شود یا دست به کارهایی بزند که برای خودش یا دیگران خطرناک باشد. مثال آن فردی است که او را از یک محل دچار آتش سوزی خارج می کنند ولی او به طور ناگهانی به داخل آتش بر می گردد.

-بیش فعالی

قربانی ممکن است دراطراف محل حادثه با سرعت به این طرف وآن طرف برود تا کاری انجام دهد. او طوری ایجاد مزاحمت میکند که مانع می شود امدادگران کارشان را به خوبی انجام دهند. کنارآمدن با چنین فردی بسیار مشکل است. مثلاً شخصی که به تازگی همسرش را از دست داده، ممکن است به صورت جنون آمیزی مشغول مرتب کردن خانه، گردگیری و نظایران شود، اعمالی که درچنین شرایطی غیرمنطقی به نظر می رسد.

-کاهش قدرت حرکت

گاهی با یک قربانی مواجه می شویم که بدون هیچ گونه عارضه ی جسمی، دچار مشکل حرکتی می باشد و به اصطلاح پاهایش قفل شده اند. این حالت، زندگی شخص را در معرض تهدید قرار می دهد، زیرا با وجود آگاهی کامل از خطر(مثلاً خودروهایی که با سرعت پیش می آیند، یا سقفی که درحال فرو ریختن است، یا شعله های آتشی که درحال گسترش هستند) قادر به گریز نمی باشد. البته گاهی فرد قادر به درک کامل موقعیت و خطرات هم نمی باشد.

-علائم جسمانی

گاهی قربانی در مرحله ی شوک دچار علائم جسمانی می شود که منشا جسمی نداشته ، درواقع بخشی از واکنش های جسمانی نسبت به استرس می باشند. بعضی از این علائم عبارتند از: تهوع و استفراغ، دل پیچه و اسهال، تکرر ادرار، حملات شبیه تشنج، تنفس های عمیق و سریع، افزایش ضربان قلب، درد ناحیه ی قلب، گرفتگی عضلات اندام ها، سرگیجه، تعریق، خشکی دهان، ...

-هراس

هراس نوعی واکنش نسبت به یک سانحه یا شرایطی خوفناک می باشد. این نوع واکنش در اثر قرارگرفتن در معرض فشارهایی به وجود می آید که آن قدر قوی است که مانع هرگونه تفکر و فعالیت منطقی می شود. در این حالت، منطق جای خود را به واکنش های ابتدایی نظیر میل غیرقابل کنترل برای گریز از آنچه که ما آن را خطر یا تهدید می دانیم، می دهد. قربانی درحالی که از وحشت فریاد می زند از صحنه می گریزد، به عبارت ساده تر رفتار او دیوانه و اراست. مسئله مهم در این واکنش ها، گسترش آنها به دیگران است. برای مثال در یک آتش سوزی سینما، درحالی که شعله های مهیب آتش از اتاق کنترل گسترش می یافت، همه ی تماشاچیان میخکوب شده بودند (پاهایشان قفل شده بود). اولین واکنش را مردی

نشان داد که ناگهان شروع به فریاد کرد و درحالی که به مردم تنه می زد برای فرار به طرف در می دوید و زمانی که همه ی مردم به طرف همان در هجوم آوردند هرج و مرج همه جا را فرا گرفت.

-بی تفاوتی

بی تفاوتی نوعی انجماد کلی عواطف است و معنی لغتی آن عبارتست از: «بی میلی یا ناتوانی برای انجام هراقدامی یا توجه فعال به امور».

قربانی تمام توان خویش را از دست میدهد، خیلی کم صحبت می کند و با بی حالی به صحنه ی حادثه خیره می شود. چنین شخصی اگرچه ایجاد هرج و مرج نمی کند اما باید هرچه زودتر به محلی امن انتقال داده شود، زیرا درصورت بروز خطرات بیشتر، قادرنیست کوچک ترین کمکی به خود بکند.

*** فاز واکنش (Reaction)**

پس از مرحله ی شوک که از چند دقیقه تا ۲۴ ساعت طول می کشد فاز واکنش آغاز می شود اکنون قربانی عواطفی را تجربه می کند که در اثر سانحه به وجود آمده و او را آزار می دهند. او کم کم به خاطر می آورد که چه اتفاقی افتاده است.

نخستین واکنش‌ها، ظهور موجی از احساسات قوی ولی طبیعی است قربانی که به شکل واقعی یا در تصور خویش در معرض خطرمرگ بوده است دچار اضطراب شدیدی است کسی که یکی از اعضای خانواده و یا بستگان نزدیک یا دوستش را از دست داده سوگوار است اما همه چیز به اینجا ختم نمی شود. او ممکن است احساسات دیگری را نیز تجربه کند که برخی از آنها موجب نگرانی او می شوند، زیرا نمی داند بروز این احساسات طبیعی بوده و هرکسی ممکن است درچنین شرایطی دچارآن‌ها شود، احساساتی نظیر:

-تتفر؛ از شخص یا اشخاصی که باعث حادثه یا فاجعه شده اند و یا کسانی که اقدامات احتیاطی را رعایت نکرده اند.

-شادی؛ از این که بدون کمترین جراحی زنده مانده است. این شادی ممکن است با احساسات دیگری آمیخته باشد.

-شرم؛ از خوش شانس بودن (زنده ماندن و زخمی نشدن) درحالی که دیگران

آنقدر خوش شانس نبوده اند.

-خشم؛ به دلیل جراحت یکی از بستگان یا دوستان. این احساس با این فکر که زخمی شدن او بدترین چیز برای من بود تشدید می شود.

-گناه؛ از اینکه نتوانسته کار موثری برای نجات اطرافیان یا دیگران انجام دهد یا اینکه خودش به نحوی در بروز حادثه یا بلا موثر بوده است.

سه احساس غالب اضطراب، خشم و گناه بسیار دردناک هستند آنها قربانی را به طور شدیدی تحت فشار روحی قرار می دهند. به همین دلیل است که بسیاری از افراد ناخودآگاهانه سعی می کنند از آنها بگریزند.

-گریز از احساسات

▪ سرکوبی یا واپس رانی^۵؛ قربانی سعی می کند خود را متقاعد کند که حادثه ای اتفاق نیفتاده است گاهی اوقات حداقل برای مدتی، این کار موجب می شود به آنچه اتفاق افتاده است فکر نکند. اما واقعیت این است که این حادثه با قدرت بیشتری به سمت او باز می گردد و هرچه بیشتر او را تحت تاثیر قرار می دهد. واپس رانی ممکن است به بیماری یا اختلالات روانی منجر شود.

▪ انزوا^۶؛ قربانی از همه کناره گیری می کند تا شاید حادثه را فراموش کند و به این وسیله می خواهد همه ی اندیشه ها و خاطرات خطرناک را از خود دور کند.

▪ پسرفت یا واپس گرایی^۷؛ معنی لغوی این واژه بازگشت به عقب می باشد. در اینجا منظور از واپس گرایی این است که قربانی سعی می کند به دوران کودکی خود بازگردد، زیرا در این صورت خواهد توانست آرامش خود را بازیافته

^۵ - Repression

^۶ - Isolation

^۷ - Regression

ودرامان باشد و چون سعی می کند فرد دیگری را مسئول جلوه دهد واکنش های او بچه گانه خواهد بود. فکر می کند این کارها میتواند او را از اضطراب، غم، اندوه و احساس گناه برهاند.

* فاز انطباق و سازش (Adaptation)

در این فاز جریان حادثه که دیگر مربوط به گذشته است آرامش قربانی را بر هم نمی زند، اما او هنوز هم حادثه را در ذهن خود مرور می کند و صحنه هایی از سانحه را درمقابل چشمان خود مجسم می کند. این تصاویر، گاه و بی گاه موجب ترس و وحشت او شده، وی را دچار دلهره و اضطراب می کنند.

اما این بازنگری فعال[^] از جریان سانحه، دیگر قربانی را دچار رنج و زحمت غیرقابل تحمل نمی کند و او می تواند بر موضوعات دیگر هم تمرکز کرده، رشته ی زندگی خود را به دست گیرد. برای اولین بار اکنون قادر است که خودش فعالانه شرایط را تحت کنترل داشته باشد و اگر هنوز هم کسی - حداقل ساعتی در روز- برای کمک به وی حضور داشته باشد نتایج بهتری حاصل خواهد شد.

[^] - Active Review

در این مرحله قربانی قادر به دیدن افق های دورتر خواهد بود و آینده دوباره معنا پیدا خواهد کرد. ولی باید توجه داشت که گذر از یک مرحله به مرحله ی دیگر تدریجی است.

فاز انطباق که به طور متوسط شش ماه به طول می انجامد به نسبت طولانی است اما ما به عنوان امدادگر، نباید به تقویم نگاه کنیم و به قربانی بگوییم: تمام شد، دیگر همه چیز روبه راه است.

درطول فاز انطباق، روان قربانی هنوز تحت تاثیر ضربه ی وارد شده قرار دارد. بنابراین او باید فعالانه و با کمک ما بکوشد تا برآن فائق آید.

نکته مهم دیگر این که هنگامی که فردی در یک بحران روانی به کمک ما نیازمند است منتظر شروع فاز انطباق و سازش نمائیم، به همین دلیل فازهای واکنش و انطباق و سازش را درکنار هم قرار می دهیم. وقتی از دیدگاه یک کمک کننده (یا امدادگر) به موضوع می نگریم این دو مرحله را به هم می پیوندیم تا مرحله ای را که به آن فاز اصلاح می گوئیم شکل دهد.

* فاز اصلاح و بازیابی

مرحله بعد فاز اصلاح و بازیابی است منظور از بازیابی این نیست که قربانی که راه خود را گم کرده بوده اکنون آن را دوباره یافته است، بلکه به این معنی است

که قربانی از سانحه تجربیاتی کسب می کند که او را برای مواجهه با بحران های احتمالی آینده آماده تر می سازد. او اکنون توانایی های ذاتی خود را می شناسد و در بسیاری موارد قوی تر شده و با پشت سر گذاشتن موفقیت آمیز سانحه می تواند به آینده بنگرد و به زندگی خود ادامه دهد.

بخش سوم: اقدامات روان شناختی لازم در مورد افراد آسیب دیده از بحران ها

همان طور که در فصل قبل شرح داده شد قربانی در فاز شوک، در هیچ یک از انواع بحران های روانی (بحران آسیب زا، بحران رشد یا بحران زندگی) قادر به انجام کاری برای خود نمی باشد، بنابراین آن چه در این مرحله، بیشتر به آن نیاز دارد کمک مفید امدادگران است در ادامه، بیشتر به وظایف امدادگران در این شرایط خواهیم پرداخت.

در مواجهه با سوانح ضربه ای نظیر زلزله، سیل یا یک تصادف، ممکن است در درجه ی اول به کمک های اولیه ی جسمانی احتیاج داشته باشیم و کمک های جسمانی اولین موردی است که باید مورد توجه قرار بگیرد، زیرا در صورت وجود جراحت جسمانی، کمترین کوتاهی نسبت به آن غیرقابل جبران خواهد بود.

الف- کمک های اولیه ی برای نجات زندگی قربانی

* اگر زندگی قربانی درخطر است کمک های اولیه برای نجات زندگی وی در هر شرایطی، اولین و مهمترین وظیفه است. همراه با جلوگیری از ضررهای جانی، ارائه ی کمک های روانی موثر نیز تاثیرری آرام بخش و دائمی خواهد داشت. ابتدا چهاررکن اصلی را که درآموزش کمک های اولیه آموخته ایم، تکرار می کنیم:

- حادثه را متوقف کنید.

- اقدامات اولیه لازم را برای نجات جان افراد انجام دهید.

- از دیگران کمک بخواهید.

- کمک های اولیه ی معمول را انجام دهید.

ب- مراقبت های عمومی

در فاز شوک، قربانی همیشه نیازمند مراقبت های عمومی می باشد، او به ندرت عاقلانه عمل می کند بنابراین ما باید برای او تصمیم گیری کرده و عمل کنیم. در صورت لزوم به اوکمک کنیم تا وسایل خود را جمع آوری کند. با او درباره ی

مقصدش صحبت کنید و از او بپرسید: آیا در آنجا کسی برای مراقبت از وی
حضور دارد؟ رها کردن قربانی در این حالت، کار درستی نیست.

* بگذاریم قربانی حذف بزند

اگر قربانی نیاز دارد درباره ی آنچه که برایش اتفاق افتاده صحبت کند شرایط
را طوری فراهم کنیم تا این کار را انجام دهد.

* صمیمیت- تماس جسمی

ماندن در کنار قربانی تا زمانی که شرایط برای ترک وی مناسب باشد یا زمانی
که برای درمان به مکان مناسب انتقال داده شود، تاثیری آرام بخش دارد. اگر
در کنار او بمانیم احساس امنیت خواهد کرد. گرفتن دست ها یا درآغوش گرفتن
وی، احساسات جریحه دار شده ی او را تا حد زیادی آرام خواهد کرد. البته در
مورد تماس جسمی رعایت موارد مذهبی و فرهنگی اهمیت فوق العاده ای دارد.
مثلاً در کشور ما امدادگران باید فاصله ی خود را با قربانی که از جنس مخالف
است حفظ کنند و حتی الامکان از تماس جسمی با او خودداری نمایند. مگر در
مواردی که برای حفظ جان یا پیش گیری از آسیب های جسمی ضروری باشد
این مسئله در مورد افرادی که مورد تجاوز جنسی قرار گرفته اند نیز اهمیت

زیادی دارد و در مورد این افراد حتی اگر از جنس موافق هم باشند باید احتیاط زیادی در تماس جسمی انجام داد. درواقع این افراد به خاطر تجربه ی فوق العاده آسیب رسانی که داشته اند ممکن است هرگونه صمیمیت یا تماس جسمی را تعبیر به یک سوء استفاده ی دیگر کرده و دچار وحشت شوند.

پ-اقدامات لازم در مورد واکنش های فاز شوک

*** قربانی بیش فعال**

قربانی را به کارهای بی خطر مشغول سازیم یا از یک نفر بخواهیم با او صحبت کند و او را به پیاده روی ببرد. سعی نکنیم او را ساکت کنیم. اجازه دهیم هرچه می خواهد درباره ی جامعه بگوید و از هرچه می خواهد انتقاد کند. با او بحث نکنیم. تا جایی که برای دیگران ضرر نداشته باشد. بگذاریم خود را تخلیه کند. اگر رفتار خشونت آمیز دارد از دیگران کمک بخواهیم و جلوی او را بگیریم.

*** قربانی میخکوب شده**

وقتی مطمئن شدیم عدم حرکت قربانی ناشی از صدمات جسمانی نیست او را از منطقه ی حادثه دورکنیم. این واقعیت را بپذیریم که او میخکوب شده است. نباید رفتار او را جنون آمیز تلقی کنیم. اگر در شرایط خطرناکی قرار داریم و قربانی به هیچ وجه قادر به حرکت نیست او را حمل کنیم. درغیراینصورت اجازه دهیم درهمان جا بماند. با او صحبت کنیم و مطمئن شویم که خشکش نزده است.

* قربانی هراسناک

جدی باشیم و درعین حال همیشه با قربانی با احترام رفتار کنیم. او را از دیگر قربانیان دورکنیم، زیرا رفتار وی دیگران را آزار خواهد داد. سعی کنیم فکر او را از حادثه منحرف کنیم. مثلاً از او بپرسیم کجا بوده است؟ یا به او نوشیدنی تعریف کنیم.

* قربانی بی تفاوت

چنین قربانی به کسی آزار نمی رساند ولی باید به یک محل امن برده شود زیرا در هر صورت نباید شاهد صحنه ی حادثه باشد. سعی کنیم او را وادار به سخن گفتن کنیم و مطمئن شویم که با ما اخت شده است.

* قربانی مبتلا به علائم جسمانی

اگر قربانی دارای علائم جسمانی نظیر تهوع، استفراغ، دل درد و تشنج است باید او را درجایی بخوابانیم و با پتو بپوشانیم. تشخیص این که آیا این علائم تنها واکنش روانی است یا منشاء جسمانی دارد به عهده ی پزشک است.

ث- اقدامات لازم در مورد فاز واکنش و فاز انطباق

* چگونه خود را با بحران تطبیق دهیم؟

اجازه دهید ببینیم در صورت بروز بحران، برای خودمان چه باید بکنیم؟
من هرگز نمی دانستم که ممکن است چنین واکنش هایی از خود بروز دهم یا چنین احساساتی داشته باشم. این آن چیزی است که ما در مقابله با یک بحران روانی به آن می اندیشیم: «نه این من نیستم»

درچنین شرایطی قربانی نیازمند کمک دیگران است، همانطور که اگر کسی به حمایت او نیاز داشته باشد دریغ نمی کند. اما کمکی که از دیگران دریافت می کند برای غلبه بر بحران کافی نیست. تنها کمکی که دیگران برای انطباق و سازش با بحران می توانند به او بکنند حمایت کافی است.

بهترین کار، داشتن یک دید واقع بینانه است قربانی تنها کسی است که باید با شرایط کنار آمده و کاری انجام دهد. کاری مفید که اطمینان داریم آسان خواهد بود.

بخش چهارم: اصول چهارگانه ی بقا

اگرچه ناخوشایند است، ولی قربانی تنها یک راه برای غلبه بر بحران دارد:

* اصل اول - وقوع سانحه را بپذیرد

سانحه رخ داده است و قربانی باید با آن و تمام واقعیت های مربوط به آن زندگی کند. در اینجا، راهکاری سه جانبه برای پذیرش واقعیت ارائه می شود:

-قربانی، خود را منزوی نکند.

-با یک نفر صحبت کند.

منظور از یک نفر؛ شوهر، زن، پدر، مادر، پسر یا دختر بزرگ، امدادگر، روان شناس، مشاور، پزشک یا یک دوست صمیمی است. بهتر است صادق بوده و خیلی صریح به او بگوید چرا می خواهد با او صحبت کند و به او بگوید چه مسئولیتی را می پذیرد. زیرا باید در مورد قربانی صبور باشد.

-با دیگر افراد حاضر در محل حادثه در تماس باشد.

اگر اشخاص دیگری مانند شاهدان ماجرا را در زمان وقوع حادثه در محل بوده اند قربانی با آن ها ملاقات کند و در روزهای بعد راجع به سانحه از زوایای مختلف گفت و گو کند.

* اصل دوم-احساسات و واکنش های خود را بپذیرد

اجازه دهید تکرار کنیم که واکنش های افراد در مواجهه با بحران غالباً طبیعی است. توجه به این مطلب اهمیت زیادی دارد زیرا در شرایط بحرانی، احساسات و واکنش ها، موجب حیرت و نگرانی فرد می شوند. این واکنش ها و عواطف ممکن است برای او تازگی داشته باشد اما برای کسی که پیش از این شرایط بحران را تجربه کرده زیاد عجیب نیست. بنابراین دلیلی برای ترسیدن یا شرمندگی شدن وجود ندارد.

-احساسات خود را بروز دهد.

-با یکی از نزدیکان درباره ی احساسات خود صحبت کند.

-یک یا چند نامه بنویسد.

* اصل سوم- از آن چه که رخ داده درس بگیرد.

وقتی قربانی دوگام پیشین- پذیرش سانحه و پذیرش واکنش ها- را پشت سر گذاشت، زوایای تازه ای از شخصیت خود را کشف خواهد کرد و نیز ویژگی های تازه ای که می تواند از آنها برای مقابله با چالش های جدید بهره بگیرد. همچنین متوجه خواهد شد که بیش از آنچه تصور می کرده می تواند روی حمایت خانواده و دوستان خود حساب کند. آنها تصور نمی کنند که مورد استثمار قربانی قرار گرفته اند. حالا دیگر روابط قربانی گرمتر شده و این بحران ابعاد تازه تری به ارتباطات او داده است.

راه کارهای دیگری که در این زمینه کمک کننده هستند، عبارتند از:

-آموختن مهارت های جدید

-از سرگرفتن کار خود

-کسب آرامش

* اصل چهارم-احساسات خود را بر موضوع جدیدی

متمرکز کند.

با پذیرش واکنش ها و احساسات، کنترل بیشتری روی آنها خواهیم داشت. درست مثل این که انرژی را که بری مخفی نگه داشتن احساسات خود به کار می گرفتیم به یک باره آزاد کنیم. از این انرژی بازیافت شده می توان در موارد تازه تر استفاده کرد آنچه را در اثر حمایت خانواده و دوستان آموخته ایم به کار گیریم و بگذاریم آنها نیز از توانایی ما برای اندیشیدن، مشارکت و مراقبت بهره ببرند. شاید این اولین باری است که ما فرصت انجام چنین کاری را یافته ایم. اما اکنون پس از آنچه که پشت سر گذاشته ایم دیگر از ابزار احساسات خود هراسی نداریم.

مانند زمانی که با بحران درگیر بودیم صادق باشیم و به این وسیله نقش خود را در از میان برداشتن موانع و پایان دادن به سکوت و انزوایی که بیشتر مردم با آن زندگی می کنند ایفا نماییم.

-زندگی کردن به بهترین وجه

-از دست ندادن وقت

فهرست منابع و مآخذ

- ۱ - اسفندیار ، حسن . ۱۳۸۹ . آشنایی با نهضت بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر . انتشارات موسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران
- ۲ - اسفندیار ، حسن ؛ روح نواز ، امیرالدین . ۱۳۸۹ . خدمات داوطلبانه . انتشارات موسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران
- ۳ - احمدی، خدابخش. ۱۳۸۸. اصول و فنون مداخله روانشناختی در بحران. انتشارات موسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران
- ۴ - انرایش، جان. ۱۳۸۲. مقابله با بلایا. ترجمه: عباس باقری یزدی. انتشارات مؤسسه آموزش علمی کاربردی هلال ایران
- ۵- ایوبیان، سیده زیبا ؛ پورحیدری ، غلامرضا . ۱۳۸۷ . اصول کمکهای اولیه و احیا . انتشارات موسسه آموزش علمی کاربردی هلال ایران
- ۶ - پالیزوان ، خدیجه ؛ دهقان ، وحید . ۱۳۸۹ . رهبری و راهنمایی گروهی . انتشارات موسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران
- ۷- پورحیدری، غلامرضا ؛ ایوبیان، سیده زیبا ؛ موسوی، اشرف السادات. ۱۳۸۶ . ماهیت زلزله، اقدامات قبل، حین و بعد از آن. انتشارات موسسه آموزش علمی کاربردی هلال ایران
- ۸- پورحیدری، غلامرضا؛ بخشنده، هومن. ۱۳۸۷. اقدامات امدادی، تشخیصی و درمانی در حوادث هسته‌ای و پرتوی. انتشارات موسسه آموزش علمی کاربردی هلال ایران
- ۹ - ذکریایی ، لایلا ؛ هداوندی ، محمد رضا . ۱۳۸۹ . کار گروهی . انتشارات موسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران
- ۶- کارنس، فیل. ۱۳۸۳. رویارویی امدادگران فوریت‌های پزشکی با مواد زیان آور. انتشارات موسسه آموزش علمی کاربردی هلال ایران
- ۷- کرک، اوفه. ۱۳۸۲ . کمکهای اولیه روانشناختی. ترجمه : عباس باقری یزدی و سعیده کافی. انتشارات موسسه آموزش علمی کاربردی هلال ایران

۸- گلداستاین، مارک. ۱۳۸۴. در مقابله با حوادث طبیعی چه کنیم. مترجم : حمید عزیزاده. انتشارات جوانه رشد.

۹- معاونت آموزشی و پژوهشی سازمان جوانان هلال احمر . ۱۳۸۲ . آشنایی با نهضت بین المللی هلال احمر و صلیب سرخ

۱۰- معاونت آموزشی و پژوهشی سازمان جوانان هلال احمر. ۱۳۸۲ . کارگروهی
۱۱- معاونت آموزشی و پژوهشی سازمان جوانان هلال احمر. ۱۳۸۲ . خدمات داوطلبانه

۱۲ - مکارم ، شهرام . ۱۳۸۹ . آموزه های مهارتهای پایه داوطلبی . انتشارات ارکان دانش .

۱۳ - ناصحی ، عباسعلی ؛ باقری یزدی ، سید عباس . ۱۳۸۹ . حمایتها و کمکهای اولیه روان شناختی در حوادث و سوانح . انتشارات موسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران