

کتابچه آموزشی مهارت‌های پایه داوطلبی

چکیده کتب منبع مهارت‌های پایه داوطلبی

«ویژه اعضا»

تهیه کننده: شهرام مکارم

ویراستار: ناهید جهانلو

مؤسسه آموزش عالی و معاونت آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر

فهرست مطالب

مقدمه

فصل اول: نهضت بین‌المللی صلیب سرخ و هلال احمر

- بخش اول: آشنایی با نهضت بین‌المللی صلیب سرخ
- بخش دوم: اعضا 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: 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

فصل ششم: کمک‌های اولیه روان‌شناختی

بخش اول: تعریف بحران

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

بخش سوم: اقدامات روان‌شناختی لازم در مورد افراد

آسیب دیده از بحران‌ها

بخش چهارم: اصول چهارگانه بقا

فصل اول

نهضت بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر

بخش اول: آشنایی با نهضت بین المللی صلیب سرخ

بخش دوم: اعضا 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

(۱) 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:
 - تاسیس 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 ۱۹۱ کشور جهان دارای جمعیت هلال احمر و صلیب سرخ بوده که ۱۷۸ جمعیت به رسمیت شناخته شده‌اند.

(۲) علائم صلیب سرخ و هلال احمر

- * سال ۱۸۶۳ م (۱۲۴۲ ه.ش): انتخاب علامت صلیب سرخ (معکوس رنگ‌های پرچم کشور سوئیس) به احترام هانری دونان
- * سال ۱۸۷۶ م (۱۲۵۵ ه.ش): انتخاب علامت هلال احمر (معکوس رنگ‌های 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

(۳) 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.
- * بی‌غرضی (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 می کند و از قوانین کشور خود پیروی می نماید ولی همواره استقلال خود را حفظ می نماید.
- * خدمات داوطلبانه (Voluntary Service): عضویت در نهضت داوطلبانه است و هیچ گونه سودآوری مشوق آن نمی باشد.
- * 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: اعضا تشکیل دهنده نهضت بین‌المللی صلیب سرخ و هلال احمر

(۱) کمیته بین‌المللی 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
- * اعضا: ۲۵ نفر از کشور سوئیس
- * وظایف:
 - حفظ و نشر اصول هفتگانه نهضت
 - به رسمیت شناختن جمعیت‌های جدید التأسیس
 - بازدید و نظارت بر اجرای حقوق بشردوستانه در درگیری‌ها
 - اقدام جهت حمایت از آسیب دیدگان نظامی و غیرنظامی در درگیری‌ها در صورت نیاز جمعیت‌های ملی و فدراسیون
 - تأمین جریان عملیات جستجوی مفقودین طبق کنوانسیون ژنو
 - کمک به آموزش کارکنان حوزه درمان و تهیه وسایل پزشکی در درگیری‌ها
 - تلاش جهت تفهیم و نشر حقوق بین‌المللی بشردوستانه
 - اجرای مأموریت‌های محوله از طرف کنفرانس بین‌المللی صلیب سرخ و هلال احمر

(۲) 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
- * اعضا:
 - کلیه جمعیت‌های ملی صلیب سرخ و هلال احمر
 - شعار: نجات زندگی افراد با تغییر اذهان
- * 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
- امدادسانی 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

(۳) 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

(۴) 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 می‌باشند.

-اهم وظایف:

- کمک به اهداف نهضت، اصلاح اساسنامه و آئین‌نامه نهضت
- تصمیم‌گیری در اختلاف نظرهای فدراسیون و کمیته
- انتخاب اعضا کمیسیون دائمی
- تصویب مقررات جدید

* شورای نمایندگان نهضت بین‌المللی صلیب‌سرخ و هلال‌احمر: 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 صلیب‌سرخ و هلال‌احمر 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

(۱) 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

(۲) 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 انسان‌ها بدون در نظر گرفتن هیچ گونه تبعیض میان آن‌ها

(۳) 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 بین‌المللی صلیب سرخ جهانی هستند

بخش چهارم: آشنایی با تشکیلات جمعیت هلال احمر

(۱) سازمان امداد و نجات

- * بزرگ‌ترین سازمان امداد و سوانح در داخل کشور است
- * جزء ۵ کشور اول جهان از لحاظ تجهیزات و توانایی امدادی می‌باشد
- * فعالیت:
- جستجو و نجات آسیب دیدگان حوادث
- کمک‌های اولیه و انتقال مصدومان به مراکز درمانی
- اسکان موقت بازماندگان

(۲) سازمان جوانان

- * پیشنهاد تأسیس: ۱۳۱۳
- * تأسیس: ۱۳۲۶
- * شعار: خدمت‌گزاری
- * فعالیت‌ها:
- آموزشی: ورزشی، هنری، فنی و حرفه‌ای و ...
- امدادی و عام‌المنفعه: فعالیت در مراسم و بزرگداشت‌ها مانند: روز جهانی معلولان، روز اهداء خون، روز هوای پاک و ...

(۳) 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.

(۴) 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

۵) 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.

۶) اداره کل امور بین‌الملل

این اداره تعاملات دو جانبه و چند جانبه جمعیت هلال احمر کشور با فدراسیون بین‌المللی صلیب‌سرخ و سایر نهادها و ارگانهای وابسته را عهده دار می‌باشد.

* فعالیت:

-دوجانبه: اجرای پروژه با هریک از اعضا فدراسیون

-چند جانبه: حضور فعال در اجلاس‌های بین‌المللی

۷) 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، اعضا 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

(۱) تعریف گروه

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

(۲) انواع گروه

- * گروه‌های اولیه: روابط صمیمی، نزدیک و رویاروی بین اعضا 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

(۳) 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.

(۴) 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 ...
- * مصونیت: انسان در بسیاری از موارد برای مصون ماندن از آسیب‌ها 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 می‌توانند به هدف خود برسند.

(۵) فرایند تشکیل و راه‌اندازی گروه

- * مرحله گردهمایی: در این مرحله که ماه عسل تشکیل گروه نام دارد اعضا گروه با رعایت ادب به آشنایی با هم و با گروه می‌پردازند.
- * مرحله طوفانی: افراد به ابراز نظر و حمایت از مواضع خود پرداخته، اختلاف نظرها نمودار می‌شود.
- * مرحله هنجارگذاری: در این مرحله گروه و هنجارها و استانداردهای ارتباط بین افراد گروه شکل می‌گیرد و اعضا یاد می‌گیرند چگونه با مسائل برخورد کنند.
- * مرحله انجام کار: در این مرحله گروه کاملاً رشد کرده، درک درستی از نقش‌های افراد به دست آمده و دیدگاه‌های ارزشمند مورد حمایت قرار می‌گیرند.

(۶) نقش‌های افراد گروه

- افراد گروه از نظر ایفای نقش به سه دسته تقسیم می‌شوند: مثبت، مشکل آفرین، بله قربان گو
- * نقش‌های مثبت در گروه:

- نقش مبتکر: راه‌حل‌های جدید برای مشکلات ارائه می‌کند.
 - نقش جستجوکننده اطلاعات: درصد 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 رأی‌گیری 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 کار کنند؛ 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: منفی‌نگر است و بدون دلیل با خواست گروه محافظت می‌کند.
- نقش جستجوکننده تحسین: به دنبال جلب توجه دیگران است. خودستایی می‌کند و همه چیز را به مسخره می‌گیرد.

- نقش دوری‌کننده: از دیگران فاصله می‌گیرد و از هر مسئولیتی سرباز می‌زند و به دنبال منفعت خاصی است.
- نقش خوش‌گذران: هدفش از شرکت در گروه، تفریح و خوش‌گذرانی است و به اهداف گروه توجه کمی دارد.
- نقش مددجو: جلسات گروهی را به جلسات طرح مشکلات خود و استمداد از دیگران تبدیل می‌کند.

* نحوه برخورد با افراد مشکل‌آفرین:

- پیش از هرگونه اقدامی باید مطمئن شد که اعمالی منفی، واقعاً در حال انجام شدن هستند و شخص نیز واقعا فردی مشکل‌آفرین است. گاهی ما به اشتباه شخصی را که نظرات متفاوتی نسبت به افکار ما دارد، شخص مشکل‌آفرین تلقی می‌کنیم. به طور کلی، برای تعامل با افراد مشکل‌ساز باید به این نکات توجه داشت:
- به دنبال راضی کردن فرد مشکل‌آفرین نباشید.
- خود را کنترل کنید تا برای انجام عملی متقابل واکنش نشان ندهید.
- زمینه را برای اقدامات شخص مشکل‌آفرین 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 می‌کند و چهره‌ای سازگار از خود به نمایش می‌گذارد.
- * نحوه برخورد با افراد بله قربان گو:
- برای از بین بردن نقش بله قربان گویی برخی از افراد حاضر در گروه می‌توان 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

(۷) 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. هر چه 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: هر کدام از اعضا ۵ راه حل برتر را انتخاب می‌کنند. راه‌حلی که بیشترین رأی را بیاورد انتخاب می‌شود.

(۸) 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 اعضا نقش خود را در تحقق هدف گروه پیدا می‌کند.

* **اختیار:** حس احترام متقابل اعضا را قادر می‌سازد تا در مسئولیت‌ها سهیم گشته ، برای رسیدن به اهداف، ابتکار به خرج دهند. خط مشی‌ها و قوانین، اعضا 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 می‌کند و به سخنان یکدیگر گوش می‌دهند و از این طریق به عقاید هم احترام گذاشته ، شیوه‌های حل و فصل اختلاف تفهیم می‌شود از طریق بازخورد صادقانه نیز اعضا از نقاط قوت و ضعف خویش به عنوان عضوی از گروه آگاه می‌شوند.

* **انعطاف پذیری:** اعضای گروه برحسب ضرورت وظایف گوناگونی را به عهده می‌گیرند و مسئولیت پیشبرد و راهبری گروه، مشترک است، نقاط قوت هر عضو شناخته و به کارگرفته می‌شود و به هنگام ضرورت فعالیت‌های هر یک از اعضا هماهنگ شده و گروه، هم در معرض عقیده و نظر و هم احساسات افراد قرار می‌گیرد.

بخش دوم: آشنایی با مفاهیم تیم

(۱) تعریف تیم

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

(۲) تفاوت‌های 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، مأموریت تیم پایان می‌یابد.
- * در گروه به اعضا گفته می‌شود چه باید بکنند ولی در تیم، اعضا با یکدیگر تبادل نظر کرده، بهترین راه‌حل را انتخاب می‌کنند.

(۳) تیم‌سازی

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

(۴) فرایند 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، فرایندها 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؟

۵) 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.

۶) مزایای تیم‌های کاری

- * خاصیت هم‌افزایی: 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.
- * انعطاف‌پذیری: در نگرش‌ها و ظرفیت افراد انطباق و انعطاف‌پذیری بیشتری ایجاد می‌شود.
- * افزایش تعهد: در تیم، سطح رضایت و تعهد افراد بالاتر می‌رود.

۷) 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 – تولیدکننده: رهنمودهای لازم را ارائه می‌کند.
- * کنترل‌کننده – 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.
- * هماهنگ‌کننده: کارها را هماهنگ، منسجم و یکپارچه می‌کند.

۸) ویژگی‌های یک تیم کارآمد

- * تعداد افراد نباید زیاد باشد. حداکثر ۱۲ نفر (به اعتقاد رابینز)
- * تیم باید دارای افرادی باشد که تأمین‌کننده 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 تصمیم‌گروهی

* نقاط قوت:

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

* نقاط ضعف:

- وقت گیر بودن: ارائه نظرات و مباحثات وقت گیر است.
- فشار در جهت سازش: معمولاً گروه بر اعضای خود برای سازش با سایر اعضا فشار می‌آورد.
- فرمانروایی اقلیت: همیشه یک یا چند نفر محور بحث‌های گروه را در دست دارند.
- مبهم بودن مسئولیت‌ها: هر کدام اعضا گروه، مسئولیتی دارند ولی مسئول نتیجه کارها مشخص نیست.

بخش چهارم: تمرین

(۱) 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 اعضا گروه گفته‌های افراد را مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار می‌دهند.

(۲) 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.

(۳) 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

(۱) داوطلب Volunteer

* داوطلب شخصی حقیقی یا حقوقی است که به اصول بنیادین نهضت بین‌المللی صلیب‌سرخ و هلال‌احمر پایبند بوده

* به اساسنامه و قوانین جمعیت متعهد می‌باشد

* با فعالیت در قالب گروه‌ها و تیم‌های داوطلبی، به صورت سازماندهی شده، مستمر یا غیرمستمر ارائه خدمت می‌نماید.^۱

(۲) داوطلب حامی

* کلیه اشخاص حقیقی، سازمان‌ها و نهادهای دولتی و غیردولتی که داوطلب جمعیت هلال‌احمر نبوده اما از طریق جمعیت، خدمات داوطلبانه ارائه نموده، از برنامه‌های امدادی و بشردوستانه ی آن حمایت می‌نمایند، براساس ضوابط و دستورالعمل‌هایی که توسط سازمان داوطلبان تهیه و تدوین می‌گردد به عنوان داوطلب حامی جمعیت شناخته می‌شوند.^۲

(۳) داوطلب فعال

* داوطلبانی که به اصول بنیادین نهضت بین‌المللی صلیب‌سرخ و هلال‌احمر پایبند هستند

* ضمن اجرای مصوبات شورای عالی جمعیت هلال‌احمر خدمات شایانی مشتمل بر حداقل ۵۰ ساعت حضور سالیانه در فعالیت‌های 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 می‌گردند.

(۴) عضو Member

* عضو جمعیت شخصی حقیقی یا حقوقی است که به اصول بنیادین نهضت بین‌المللی صلیب‌سرخ و هلال‌احمر پایبند بوده

* به اساسنامه و قوانین جمعیت متعهد می‌باشد و با پرداخت حق عضویت مداوم به توسعه ی سازمانی جمعیت کمک می‌نماید.

^۱ - آیین نامه خدمات داوطلبانه، سازمان داوطلبان جمعیت هلال‌احمر. ۱۳۸۸. ص ۵.

^۲ - کلیه تعاریف از آیین نامه خدمات داوطلبانه و دستورالعمل‌های مربوطه در سازمان داوطلبان جمعیت هلال‌احمر ۱۳۸۸ استخراج گردیده است.

۵) حق عضویت Membership

* مبلغی است که توسط اعضای جمعیت به منظور توسعه ی سازمانی و گسترش فعالیت‌های جمعیت پرداخت می‌گردد.

* حداقل میزان آن همه ساله توسط سازمان داوطلبان جمعیت پیشنهاد و پس از تصویب شورای عالی جمعیت، ابلاغ می‌شود.

* مبلغ حق عضویت پس از تعیین، توسط اعضا به حساب بانکی جمعیت هلال احمر واریز می‌گردد یا از شیوه‌ها و طرق مناسب دیگر در اختیار جمعیت قرار داده می‌شود.

۶) عضو فعال

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

۷) گروه‌های 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 در یکی از گروه‌های چهارگانه ی داوطلبی سازماندهی می‌گردند:

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

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

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

* گروه مشارکت: داوطلبانی که با حضور خود در فعالیت‌های جمعیت مشارکت می‌نمایند.

ضمناً آن دسته از داوطلبانی که بر اثر مقتضیات سنی به عضویت جمعیت هلال احمر پذیرفته می‌شوند می‌توانند در گروه‌های چهارگانه ی تسکین آلام بشری، صلح و دوستی و تفاهم، حمایت از زندگی و سلامت انسان‌ها و تأمین احترام انسان‌ها سازماندهی گردند. از بین این داوطلبان نیز براساس میزان توانمندی و علاقه مندی به انجام فعالیت‌های امداد و نجات، داوطلبان امدادگر و نجات‌گر انتخاب می‌گردند.

۸) پروژه‌های داوطلبی

* پروژه مجموعه از فعالیت‌های 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، در چارچوب برنامه زمانی و بودجه پیش بینی شده اجرا می‌گردد.

* در جمعیت هلال احمر پروژه فعالیتی است که با مساعدت و همراهی داوطلبان جهت تأمین اصلی‌ترین و مهم‌ترین نیازهای نیازمندان یا جمعیت هلال احمر صورت می‌گیرد.

۹) سازمان‌های غیردولتی

* سازمان‌های غیردولتی (NGO'S) به تشکلهای یا سازمان‌هایی اطلاق می‌شود 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 می‌نمایند.

* جمعیت هلال احمر صرفاً با آن دسته از سازمان‌های غیردولتی که همسو با اهداف جمعیت هستند ایجاد تعامل و همکاری می‌نماید.

* یکی از مهم‌ترین زمینه‌های همکاری با سازمان‌های غیردولتی اجرای پروژه‌های مشترک است که به صورت دو جانبه یا چند جانبه اجرا می‌گردد.

۱۰) خانه داوطلب

* خانه داوطلب مکانی است مستقل و مشخص که صرفاً به منظور فراهم آیی داوطلبان جمعیت هلال احمر جهت هم فکری، برنامه ریزی، هم افزایی و ارائه ی کمک‌های خیریه و خدمات عام المنفعه به اقشار و افراد نیازمند در جمعیت هلال احمر راه اندازی می‌گردد.

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

۱۱) جمع آوری کمک‌های مردمی و اعانات

* در راستای تحقق اهداف و اجرای وظایف جمعیت هلال احمر و در جهت ترویج و تقویت حس تعاون، نیکوکاری، نودوستی، و مشارکت بین مردم خصوصاً در زمان وقوع حوادث و سوانح و بحران‌های طبیعی و انسانی و همچنین مطابق بند ۴ ماده ی ۱۷ اساسنامه ی جمعیت، جذب و بهره مندی از توانمندی‌های آحاد مردم بعنوان یکی از وظایف و فعالیت‌های انسان دوستانه ی جمعیت هلال احمر پیش بینی گردیده است.

* جمع آوری کمک‌های مردمی و اعانات در دو مقطع زمانی از سوی جمعیت انجام می‌پذیرد:

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

- ثانیاً در زمان‌های عادی و غیرحادثه جمع آوری اعانات برای کمک به افراد نیازمند جامعه و تأمین منابع برای جمعیت هلال احمر از روش‌ها و شیوه‌های مختلفی از جمله توزیع صندوق‌ها و قلک‌های جمع آوری اعانات، توزیع قبوض دریافت کمک‌های مردمی، دریافت کمک‌های نقدی از طریق حساب‌های الکترونیکی و شبکه‌های اینترنتی، دریافت کمک‌ها از طریق دستگاه‌های خودپرداز بانک‌ها و... انجام می‌پذیرد.

۱۲) خدمات داوطلبانه در جمعیت

* خدمات داوطلبانه در جمعیت هلال احمر به آن دسته از فعالیت‌هایی اطلاق می‌شود که توسط داوطلبان در جهت توسعه 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 می‌شود.

* خدمات داوطلبانه برای کسب منافع مالی نیست اما ارائه ی مشوق‌های منطقی یا بازپرداخت هزینه‌های متعارف برای انجام خدمات داوطلبانه، به منظور پیشبرد برنامه‌های جمعیت هلال احمر بلامانع می‌باشد.

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

* نقش داوطلبان در جمعیت‌های ملی بسیار حیاتی و تاثیرگذار بوده ، با توجه به وقوع حوادث و سوانح گوناگون در جهان و لزوم پاسخ گویی سریع به حوادث، اهمیت حضور داوطلبان برای کمک به افراد آسیب دیده روز به روز افزون تر می‌گردد.

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

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

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

(۱) اصول کلی

- * هلال احمر و صلیب سرخ نهضت بشردوستانه ای است متکی به خدمات داوطلبانه که یکی از اصول اساسی آن به شمار می‌رود و بایستی با اتکاء به این خدمات رسالت خود را تداوم بخشد.
- * داوطلب هلال احمر و صلیب سرخ، به زن یا مردی اطلاق می‌شود 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 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 و هلال احمر، الهام گرفتن از سنن و فرهنگ مناطق مختلف جهان می‌باشد و با انجام خدمات داوطلبانه به احیاء این فرهنگ‌ها و سنن کمک می‌شود.
- * داوطلبان صلیب سرخ می‌بایست به هنگام انجام وظیفه، اصول سیاسی صلیب سرخ را رعایت نمایند.^۴

(۲) اصول مربوط به انجام خدمات داوطلبانه

- انجام فعالیت‌ها و ارائه ی خدمات داوطلبانه مستلزم رعایت اصولی از سوی اعضا 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 می‌گیرد. به عبارت دیگر ارائه ی خدمات داوطلبانه مستلزم انجام نیازسنجی دقیق از سوی داوطلبان می‌باشد و سطح خدمات ارائه شده نیز می‌بایست با نیازهای بهره وران هم خوانی داشته باشد.
 - * تصمیم به مشارکت جامعه در برنامه ریزی پروژه‌ها و فعالیت‌ها مطابق با نیازها و مشکلات جامعه به عنوان عامل پیشرفت و توسعه ی جامعه تلقی می‌گردد.
 - * ایجاد و توسعه ی حس مسئولیت و بشردوستی نسبت به جامعه
 - * هنگام بروز حوادث و سوانح، ایجاد نظام تقسیم کار برحسب وظایف داوطلبی و توانمندی‌های هر یک از تیم‌ها یا اعضا آن‌ها می‌باشد.

^۴ - خط مشی و فرایند بازنگری در امور داوطلبان. فدراسیون بین‌المللی جمعیت های صلیب سرخ و هلال احمر. ژوئیه ۱۹۹۹. مقدمه. ص ۶.

۳) ارکان گروه

هر گروه متشکل از ارکان و اجزایی است که عبارتند از:

* رئیس گروه

- رئیس گروه توسط مسئولین تیم‌های داوطلبی انتخاب و پس از تایید مراجع ذیصلاح در امور داوطلبان منصوب می‌شود.

* دبیر گروه

- دبیر توسط رئیس گروه از بین اعضای تیم‌های داوطلبی انتخاب و پس از تایید، توسط مسئولین امور داوطلبان منصوب می‌شود.

* سر تیم داوطلبی

* اعضای تیم داوطلبی

۴) انواع گروه‌های داوطلبی

* نحوه تشکیل و کارکرد گروه‌ها با توجه به نیاز جمعیت در زمان وقوع حوادث یا زمان‌های عادی متفاوت به نظر می‌رسد، اما به منظور عملکرد سریع و به موقع گروه‌های داوطلبی، تقسیم بندی گروه‌ها بر اساس تخصص و توانمندی‌هایشان انجام می‌گیرد که برخی از آنها عبارتند از:

- گروه بهداشت و درمان

- گروه پشتیبانی

- گروه اصناف بازاریان

- گروه علمی و برنامه‌ریزی

- گروه امداد و نجات

۵) 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)

۶) 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 غیردائمی:** 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.

۷) تعریف خدمات داوطلبانه

* فدراسیون بین‌المللی صلیب‌سرخ و هلال‌احمر، 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.

۸) انواع خدمات داوطلبانه

خدمات داوطلبانه به دوتنوع 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.

۹) اصول خدمات داوطلبانه صلیب‌سرخ

* **اصول کلی**

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

- داوطلب صلیب‌سرخ، 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 صلیب‌سرخ، در جهت خدمت به جامعه بر عهده گرفته شده است.

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

- داوطلبان صلیب‌سرخ بایستی به هنگام انجام وظیفه، اصول اساسی صلیب‌سرخ 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.

۱۰) 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 محسوس‌تر 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.

۱۱) تاریخچه امور داوطلبی

- * زمانی که صلیب سرخ تاسیس شد، فعالیت داوطلبی اصلی‌ترین 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.

(۱۲) 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
- * اهداف خط‌مشی 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

(۱۳) خط مشی داوطلبان

- داوطلبی در نهضت صلیب سرخ و هلال احمر فعالیتی 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.

(۱۴) 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.

(۱۵) 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.

(۱۶) حقوق داوطلبان

* طبق آنچه که در اساسنامه تعریف شده، عضو جمعیت ملی خود شوند.

* از آموزش‌های مناسب یا پیشرفت‌های شخصی که آن‌ها را قادر می‌سازد 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.

(۱۷) 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.

۱۸) 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.

۱۹) ویژگی‌های 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 هلال احمر براساس اصول بنیادین صلیب سرخ و هلال احمر (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 بین‌المللی بشر دوستانه

حقوق بین‌الملل بشردوستانه (که با عنوان حقوق جنگ هم شناخته می‌شود) یکی از شاخه‌های حقوق بین‌الملل است. حقوق بین‌الملل بشردوستانه دربردارنده دو مفهوم اصلی است.

الف - اعلام می‌کند که هنگام درگرفتن درگیری مسلحانه، حق دولت‌ها در انتخاب روش‌ها و سلاح‌های جنگی نامحدود نیست و آن‌ها فقط می‌توانند از آن دسته از روش‌ها و سلاح‌های جنگی استفاده کنند که رنج زاید و غیرانسانی ایجاد نکنند.

ب - از حیات، سلامت و کرامت انسان‌هایی که در درگیری مشارکت نکرده یا به مشارکت خود در درگیری پایان داده‌اند (شامل غیرنظامیان، اسیران جنگی، مجروحان و بیماران) حمایت می‌کند.

بخش دوم: مفهوم رژیم حمایتی در حقوق بشر دوستانه

* هدف اصلی حقوق بشر دوستانه، حفظ حیات، سلامت و کرامت انسان‌ها در زمان وقوع درگیری‌های مسلحانه است. بنابراین حقوق بشردوستانه در واقع یک «رژیم حمایتی» ایجاد می‌کند و از همه غیرنظامیانی که در درگیری‌ها مشارکت نکرده‌اند و نیز از همه نظامیانی که به مشارکت خود در درگیری‌ها پایان داده و سلاح خود را بر زمین گذاشته‌اند، حمایت می‌کند.

* این افراد مشخصاً شامل موارد زیر می‌باشند:

- غیرنظامیان

- اسرای جنگی

- مجروحان و بیماران

- کشتی شکستگان نیروهای مسلح

- آوارگان

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

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

- * حقوق بشردوستانه می‌کوشد با وضع مقرراتی از خشونت بی‌اندازه در جنگ‌ها جلوگیری کند.
- * برای رسیدن به این منظور حقوق بشردوستانه حق دولت‌ها را در انتخاب سلاح‌ها و روش‌های جنگی محدود و از قربانیان درگیری‌های 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 شکل‌های 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 بشر دوستانه

- * 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 دونان 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 بشر دوستانه قابلیت اجرا دارد

(۱) درگیری‌های مسلحانه بین‌المللی

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

(۲) درگیری‌های مسلحانه غیر بین‌المللی

منظور از درگیری‌های مسلحانه غیر بین‌المللی، 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.

(۳) فایده تفکیک انواع درگیری‌های مسلحانه

- * فایده این تفکیک در تشخیص نوع مقرراتی است که در هر یک 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 غیر نظامی

رزندگان	غیرنظامیان	
اعضای نیروهای مسلح	همه افرادی که رزمنده نیستند.	تعریف
در درگیری‌ها مستقیماً مشارکت می‌کنند	در درگیری‌ها مشارکت مستقیم ندارند	فعالیت‌ها
حق دارند که مستقیماً در درگیری‌ها شرکت کنند.	حق شرکت مستقیم در درگیری‌ها را ندارند	حقوق
از آن جا که حق شرکت مستقیم در درگیری‌ها را دارند، به دلیل صرف شرکت در درگیری‌ها قابل مجازات نیستند.	اگر در درگیری‌ها مشارکت و مداخله کنند، صرفاً به دلیل مشارکت در درگیری قابل مجازات هستند.	مجازات‌ها
تنها در صورتی از آن‌ها حمایت می‌شود که به مشارکت خود در درگیری‌ها 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.	برای این که مشارکتی در درگیری‌ها ندارند، از آن‌ها در برابر اثرات درگیری و همچنین وقتی که به دست دشمن بیافتند حمایت می‌شود.	حمایت‌ها

بخش هفتم: مفهوم هدف نظامی و غیر نظامی

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 درگیری‌های 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، طرف‌های 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 بین‌الملل 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 بین‌الملل بشردوستانه از برخی اهداف دیگر هم حمایت می‌کند. 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: روش‌ها و ابزارهای جنگی

- * روش‌ها و ابزارهای جنگی که باعث ورود خسارات گسترده، شدید و دیرپا به محیط زیست شود، ممنوع است.
 - * ساختمان‌ها و تأسیساتی که دارای انرژی خطرناک هستند مثل سدها، آب بندها و نیروگاه‌های هسته‌ای هم در حقوق بین‌الملل بشردوستانه از حمایت خاصی برخوردارند و نباید هدف حمله قرار گیرند.
 - * تجهیزات پزشکی و از جمله وسایل حمل و نقل پزشکی - مثل آمبولانس‌ها - هم اهداف دیگری هستند که نباید هدف حمله واقع شوند.
- اصل این است که طرف‌های درگیری حق نامحدودی در انتخاب سلاح‌ها و روش‌های جنگی ندارند. در حقیقت به کارگیری همه سلاح‌ها، پرتابه‌ها و روش‌های 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 می‌شود.

بخش دهم: حمایت از جمعیت غیرنظامی در برابر اثرات جنگ

(۱) 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 حمایت‌های 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 می‌شوند.
- * 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.

(۲) حمایت از غیرنظامیانی که به دست دشمن افتاده‌اند.

این حمایت نیز موارد زیر را شامل می‌شود:

- * 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 صلیب‌سرخ، جمعیت‌های ملی صلیب‌سرخ 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.

(۳) 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 جنگ‌هاست، حقوق بین‌الملل 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.

(۴) 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 تأمین 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 بین‌المللی بشر دوستانه

(۱) دولت‌ها

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

(۲) کمیته بین‌الملل صلیب‌سرخ

- * نخستین سازمان بین‌المللی که وظیفه نظارت و کنترل اجرای حقوق بین‌الملل بشردوستانه را در جهان بر عهده دارد، کمیته بین‌المللی صلیب‌سرخ 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 بین‌المللی صلیب‌سرخ متولی و مروج اصلی حقوق بین‌المللی بشردوستانه در جهان است و اساسنامه آن اجرای دقیق حقوق بشردوستانه در درگیری‌های مسلحانه را یکی از وظایف اساسی می‌داند.
- * فعالیت‌های کمیته بین‌المللی صلیب‌سرخ 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 صلیب‌سرخ 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 بازداشت-شدگان، 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 صلیب‌سرخ باید با رعایت اصول بی‌طرفی، بی‌غرضی، انسان دوستی و عدم تبعیض انجام شوند. به خصوص این فعالیت‌ها باید همواره از شائبه‌های سیاسی به دور باشند.

(۳) جمعیت‌های ملی صلیب‌سرخ و هلال‌احمر

* جمعیت‌های ملی صلیب‌سرخ یا هلال‌احمر - که اینک در همه کشورهای جهان فعال می‌باشند - نهادهایی غیردولتی هستند که دولت‌ها را در جهت اجرای حقوق بین‌الملل بشر دوستانه یاری می‌کنند.

* در سال ۱۹۹۶ کنفرانس بین‌المللی صلیب‌سرخ و هلال‌احمر 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.

(۴) سازمان‌های غیردولتی بشردوستانه

* به جز کمیته بین‌المللی صلیب‌سرخ و جمعیت‌های ملی صلیب‌سرخ و هلال‌احمر، برخی سازمان‌های بشردوستانه دیگر هم وجود دارند که در راستای اجرای حقوق بین‌الملل 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 بی‌طرفی 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 بین‌الملل» و «دیده بان حقوق بشر» نیز می‌توانند در زمره این سازمان‌ها باشند.

۵) 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 بین‌المللی دولتی، نقش مهمی در اجرای حقوق بین‌الملل 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 بین‌المللی 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 بین‌الملل بشردوستانه است.

۶) محاکم کیفری (بین‌المللی، 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، نسل‌کشی و جنایات علیه بشریت را دارند. در حقیقت این جنایات آن‌چنان 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 تصمیم گیری کنیم.

بخش چهارم: چگونه ایجاد همکاری ها و گسترش آن ها

بخش پنجم: رهبری و هدایت یک مصاحبه

بخش ششم: اطلاع رسانی و مشارکت در کار

بخش هفتم: وجود منابع مختلف

بخش اول: چگونه یک تیم را رهبری کنیم

(۱) 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 اعضا در تقسیم کارها و مسئولیت‌ها سهیم می‌شوند.
- * دوراندیشی: مراحل کار را با در نظر 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.
- * مهارت 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.

(۲) 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.

۳) 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 پرنرژی، 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.

(۴) 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

(۵) 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

(۱) آماده‌سازی جلسه

- * به هدف فکر کنید
- اولین سوالی که باید از خود پرسید 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

(۲) 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 دیدگاه‌های افراد احترام بگذارید، اختلاف نظرها، استدلال‌ها و اطلاعات فردی شرکت‌کنندگان 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.

(۳) 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 اعضا 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

۴) 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؟

۱) 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:

۲) 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 صلیب‌سرخ یا هلال‌احمر 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
- * پیش‌بینی موانع: مثل کافی نبودن اتاق‌ها
- * رفع مشکلات احتمالی

بخش چهارم: چگونگی ایجاد همکاری‌ها و گسترش آن‌ها

(۱) شرکا

در نظر داشته باشید در نهضت بین‌المللی صلیب‌سرخ و هلال‌احمر 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 ...

(۲) 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.

(۱) 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)
- *

(۲) کارهایی که در یک مصاحبه باید از آن‌ها 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 جمعیت‌های ملی در بهره‌برداری از یافته‌های 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، گروه‌های محلی، حامیان و ...)؟

چ- چه وقت؟ تاریخ‌ها 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 (رانس 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.

(۱) 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 آتش‌سوزی 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 پنجره‌ها، 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 داروهای 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 ...)

دربازکن 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 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.

۲) 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 پیوشانید و در یک گوشه به حالت چمباتمه، بنشینید.

- خود را از شیشه، پنجره‌ها، درب و دیوارهای بیرونی، کتابخانه، بوفه، روشنایی‌ها و هر چیزی که احتمال ریزش و سقوط دارد، دور نگاهدارید. - اگر در رختخواب هستید همانجا بمانید تا زمانی که لرزش‌ها متوقف شود. برای محافظت از خود یک بالش روی سر خود نگاهدارید. البته اگر زیر لستر و یا در جایی هستید که احتمال سقوط اشیاء 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 همان جا 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 سراسیمه و دست‌اندازهایی که توسط زلزله آسیب دیده، بپرهیزید.

اگر در زیر آوار مانده اید:

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

۳) 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 باز هم می‌تواند 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 گیرافتاده 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.
نشستی گاز را بررسی کنید. در صورت استشمام بوی گاز یا نشستی 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

(۱) 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.
وسيله 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.

(۲) 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، اشیای گران‌قیمت را به محل‌های بالاتری در منزل ببرید و درها را قفل کنید.
جریان آب، برق و گاز را برای جلوگیری از آب‌گرفتگی، برق‌گرفتگی و انفجار قطع کنید.
در جریان آب راه نروید را که ۱۵ سانتیمتر آب در حال حرکت ممکن است باعث برهم 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.

(۳) اقدامات بعد از وقوع سیل

خود را به نزدیک‌ترین محل امداد رسانی هلالاحمر یا سایر مراکز امداد رسانی 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

(۱) 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 آتش زا 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.

(۲) 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 می‌دانیم آتش خیلی سریع انتشار می‌یابد. بنابراین بلافاصله آتش‌نشانی 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 می‌گردد.

(۱) اقدامات قبل از وقوع طوفان

مقاوم‌سازی خانه خصوصاً پنجره‌ها تهیه رادیو و چراغ قوه با باتری اضافی کوتاه کردن شاخ و برگ درختان اطراف ذخیره آب و غذا تهیه جعبه کمک‌های اولیه و کپسول آتش نشانی آماده کردن محل امن (مثل زیرزمین)

(۲) اقدامات حین وقوع طوفان

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

(۱) 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.

(۲) 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.

(۳) اقدامات پس از وقوع رعد و برق

در صورت نیاز به کمک با اورژانس (۱۱۵) یا آتش‌نشانی (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.

(۱) 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.

(۲) 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.

(۳) نکات ایمنی بعد از وقوع کولاک

از انجام فعالیت‌های خسته کننده و بی نتیجه مانند برف رویی 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.

(۱) 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.

(۲) 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.

(۳) 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

(۱) 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 خواب‌آلودگی 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.

(۲) اقدامات حین و بعد از وقوع حادثه

اولین اقدام در برخورد با خودرو تصادفی، خاموش کردن موتور خودرو، سگ‌چین 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 سگ‌چین کرده و با نصب علائم هشدار، رانندگان عبوری را از وضعیت موجود مطلع نمایید.
کپسول اطفاء حریق خودرو را آماده کرده تا در صورت هر گونه حریق اقدام لازم اعمال گردد.
اقدامات و کمک‌های اولیه را تا 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 لرزه‌های 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 لرزه‌های کف دریا، زمین لغزش، فوران آتش‌فشان‌های زیر دریایی و سقوط شهاب سنگ‌ها به وجود می‌آید.

(۱) اقدامات قبل از وقوع سونامی

اگر در ساحل هستی 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 برگردید، 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.

(۲) 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.

(۳) اقدامات بعد از وقوع سونامی

از محل آوار و شیای 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.

(۱) اقدامات قبل از وقوع بهمن

دیگران را در جریان برنامه صعود و کوهنوردی خود قرار دهید. وسایل ارتباطی (بی‌سیم، 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.

(۲) 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.

(۳) 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 پدیده‌ای خزنده گویند. این حادثه طبیعی بر خلاف سایر حوادث طبیعی کمتر باعث بروز خسارات ساختاری می‌شود به همین خاطر، کمکرسانی در هنگام وقوع این پدیده در مقایسه با سایر حوادث مثل سیل، زلزله و ... پیچیده‌تر و دشوارتر می‌باشد، 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.

(۱) 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 عفونت‌های ریه، کم‌آب 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 بیابان‌ها

(۲) اقدامات قبل و حین بروز خشکسالی

جمع‌آوری آب باران برای استفاده در مواقع لزوم استفاده بهینه از آب در موارد مختلف از جمله آبیاری، آب‌پاشی، 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 توده‌های از مواد تشکیل‌دهنده زمین، از یک شیب به سمت پایین را زمین لغزش می‌نامند.

(۱) 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.

(۲) اقدامات حین وقوع زمین لغزش

اگر فرصت پناه بردن به جای امنی فراهم نیست، داخل ساختمان بمانید و زیر میز یا میلمان 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. بی درنگ، بدون برداشتن چیزی جان خود را نجات دهید.

(۳) 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

(۱) 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 کمک‌های 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.

(۲) 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 رابه دور لوله‌ها بپیچید.

مراقب علائم سرمازدگی مثل کرخت شدن و رنگ پریدگی در قسمت انتهایی سر انگشت‌ها، شصت پا، نرمة گوش و نوک‌بینی باشید.

در صورتی که اتومبیلتان خراب شد تا رسیدن کمک در داخل اتومبیل بمانید.

(۳) 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 پرخطر

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.

(۱) 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 پرخطر 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.

(۲) اقدامات بعد از انتشار مواد شیمیایی پرخطر

تنها در صورتی که مقامات اعلام کردند که محل امن است به منزل خود بازگردید.
پنجره‌ها و دریچه‌ها را باز کنید و فن‌ها را برای تهویه روشن کنید.
از مقامات و مسئولین محلی خود در رابطه با نحوه تمیز کردن زمین و اموال از آلودگی، کمک و راهنمایی بگیرید.

بخش پانزدهم : مخاطرات ناشی از حوادث شیمیایی خانگی

(۱) اقدامات قبل از وقوع حوادث شیمیایی خانگی

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

(۲) 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 پاک‌کننده، 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 جمع‌آوری 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 ایمن تر 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 می‌یابد.

(۱) 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 داشته باشید.

۲) اقدامات حین وقوع حواد هسته‌ای

برای کسب خیر 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 بخواید 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 گودلیها، 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.

۳) اقدامات بعد از حواد 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.

کلیه لباس‌ها را با احتیاط بیرون آورده و درون یک کیسه پلاستیکی ریخته و سر آن را ببندید.

کلیه 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 تعیین 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 گسترده‌های 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 مهلاک و کشنده باشند و به دلیل سرعت بالای تخلیه مواد آلوده به مواد رادیواکتیو و نیز استقرار افراد در پناهگاهها، شمار کشته‌مجروحین 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.

(ا) 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.

۲) 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 قرار گرفتن 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 لباستان 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.

۳) 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 جدگی

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

(۱) اقدامات قبل از انتشار عوامل شیمیایی جدگی

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.

(۲) اقدامات حین انتشار عوامل شیمیایی جدگی

فوراً منطقه آلوده را ترک نمایید.

کیسه نایلونی ضخیم و شفافی 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 ذغال‌ها بریزید.

ماسک راجلوی 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.

(۳) اقدامات بعد از انتشار عوامل شیمیایی جدگی

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.

(۱) 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.

(۲) اقدامات حین انتشار عوامل بیولوژیک

برای کسب خیر 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.

(۳) 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

(۱) 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.

(۲) 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 اولیه روان‌شناختی

بخش اول: تعریف بحران

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

بخش سوم: اقدامات روان‌شناختی لازم در مورد افراد

آسیب دیده از بحران‌ها

بخش چهارم: اصول چهارگانه بقا

بخش اول: تعریف بحران

کسب آگاهی درمورد موقعیت‌های بحرانی به ما کمک می‌کند تا بدانیم درچنین موقعیت‌هایی چه اتفاقاتی رخ می‌دهد. نتیجه این آگاهی کاهش شدت تشویش، نگرانی و اضطراب ما می‌باشد. مهمترین چیزی که به ما کمک می‌کند تا بدانیم چه کاری باید انجام بدهیم، داشتن اطلاعات است. در این فصل به مطالبی از قبیل بحران و موقعیت‌های بحرانی، تفاوت‌های بین حادثه، سانحه و بلا، ماهیت استرس و واکنش‌های انسان در برابر استرس و... پرداخته می‌شود.

(۱) بحران چیست؟

بحران به موقعیت‌هایی گفته می‌شود که فرد با یک وضعیت اضطراری و پراسترس مواجه شده، خودش را از شدت و سختی آن تحت فشار احساس می‌کند و نمی‌داند چگونه باید با این شرایط کنار بیاید. فرد بحران زده دچار افکار و احساساتی می‌شود که تمرکز حواس او را مختل کرده و تمام اعمال و روابطش با دیگران تحت تاثیر قرار می‌گیرد. این فرد نمی‌داند چگونه با شرایط جدید ارتباط پیدا کرده و با آن کنار بیاید، لذا احساس خطر می‌کند ولی نمی‌داند چگونه باید از خود دفاع کند. این تجربه بحران نام دارد.

(۲) اجزای یک بحران

برای بررسی دقیق‌تر بحران می‌توان آن را به اجزای کوچک‌تری تقسیم کرد و عناصر موجود در آن را مورد شناسایی قرار داد. وجود یا عدم وجود بحران را می‌توان براساس حضور یا عدم حضور این اجزا تشخیص داد.

(۳) انواع بحران

* بحران رشد: تقریباً همه افراد درطول زندگی به ناچار با موقعیت‌هایی روبه رو می‌شوند که درجریان مراحل رشد انسانی روی می‌دهند و بدون آن‌ها پیشرفت و رشد در زندگی امکان پذیر نمی‌باشد؛ ولی گاهی تاثیر این وقایع چنان عمیق است که افراد را مبتلا به بحران روانی می‌کند. بعضی از موقعیت‌های مربوط به بحران رشد عبارتند از: شروع مدرسه، امتحانات، اولین شغل، تغییر شغل، مهاجرت و...

* بحران‌های زندگی: بحران‌های زندگی، بحران‌هایی هستند که در اثر عوامل خارجی به وجود نمی‌آیند، بلکه بهایی است که افراد برای «خود زندگی» می‌پردازند. مثال‌های آن عبارتند از: بلوغ، ازدواج، تولد فرزند، طلاق، بیماری، مرگ یکی از بستگان یا دوستان نزدیک و...

* بحران‌های آسیب‌زا: بحران‌های آسیب‌زا بحران‌هایی هستند که با قرارگرفتن افراد در معرض سوانح و حوادث ناگوار و شدید به وجود می‌آیند. تمام این سوانح منجر به ضربه روانی خواهند شد و تنها عده کمی از این تاثیرات

درامان می‌مانند. البته شدت ضربه روانی ناشی از بحران‌های آسیب‌زا در افراد مختلف فرق می‌کند. همه افراد در طول زندگی خود در معرض این گونه سوانح ناگوار و شدید قرار دارند. بعضی از نمونه‌های این سوانح آسیب‌زا عبارتند از:

- تصادفات

- بلایای طبیعی مثل زلزله

- فعالیت‌های تروریستی

- تهاجم

- سرقت

- خشونت

«به طور خلاصه»

بحران‌های روانی که در اثر سوانح آسیب‌زا ایجاد می‌شوند،

بحران‌های آسیب‌زا نامیده می‌شوند.»

تمرکز ما در این فصل و به طور کلی در این کتاب بر روی بحران‌های آسیب‌زا می‌باشد و در مورد بحران‌های رشد و بحران‌های زندگی بحث زیادی نداریم.

۴) انواع بحران‌های آسیب‌زا

بحران‌های آسیب‌زا را از نظر شدت و گستردگی می‌توان به حادثه، سانحه و بلا تقسیم بندی نمود که شرح آنها در زیر می‌آید:

* ویژگی‌های حادثه:

- حادثه در یک موقعیت و فضای جغرافیایی کوچک و محدود رخ می‌دهد.

- قربانیان حادثه محدود بوده به افراد کمی جهت ارائه خدمت به آسیب‌دیدگان نیاز می‌باشد.

- آشفتگی فقط در محدوده محل حادثه پیش می‌آید.

به عنوان مثال، در حادثه تصادف دو اتومبیل تعداد افراد آسیب‌دیده و میزان خسارات وارده غالباً کم بوده و باعث بسته شدن جاده ای برای مدت زمان کوتاهی می‌شود.

* ویژگی‌های سانحه

- محدوده ی واقعه وسیع تر از محدوده 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 فعالیت‌های بخش کوچکی از یک سیستم اجتماعی با مشکل مواجه می‌شود. مثل سانحه سقوط هواپیما یا تصادف دو قطار.

* ویژگی‌های 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 بین‌المللی می‌باشد.
- کارکردها و ساختار اجتماعی محل فاجعه برای یک دوره زمانی به هم می‌ریزد.
- به عنوان مثال، وقوع زلزله یا سیل علاوه بر تلفات و ویرانی در یک منطقه می‌تواند برای مدت زمانی فعالیت‌های روزمره محل فاجعه را مختل نماید. فاجعه یا بلا می‌تواند طبیعی (همچون سیل، زلزله، گردباد، خشکسالی و...) یا ساخته دست بشر (مثل جنگ، آتش سوزی جنگل‌ها، تصادفات جاده ای، فعالیت‌های تروریستی و...) باشد.
- در یک تقسیم بندی دیگر به بحران‌های آسیب زای ناشی از ساخته دست بشر، حادثه و به بحران‌های آسیب زای طبیعی، بلا یا فاجعه گفته شده، درمجموع تحت عنوان حوادث و بلا یا ذکر می‌شوند و عنوان کتاب حاضر نیز معطوف به همین واژگان است.

بخش دوم: واکنش‌های روانی افراد در بحران‌ها

(۱) شیوع اثرات روان شناختی بلایا

هرچند که آمار از موقعیتی به موقعیت دیگر متفاوت است ولی می‌توان 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 می‌کند. اما در هفته دوازدهم پس از بلا، بیست تا پنجاه درصد افراد ممکن است هنوز نشانه‌های مهم و معنی دار فشار روانی و پریشانی را نشان دهند. تعداد افرادی که علائم را نشان می‌دهند معمولاً کاهش می‌یابد، ولی پاسخ‌های تاخیری و پاسخ به پیامدهای بعدی بلا، همچنان پایدار می‌مانند. درحالی که بیشتر قربانیان بلایا، معمولاً در سال اول یا دوم پس از واقعه به طور نسبی از فشار روانی و پریشانی رها می‌شوند ولی یک چهارم یا بیشتر از یک چهارم قربانیان ممکن است حتی در آن 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 در سال 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 در آن علائمی غیرمنتظره (هرچند موقت)، دوباره باز می‌گردند، درحالی که افراد تصور می‌کرده اند از آنها راحت شده اند. شیوع بسیار زیاد پاسخ‌های فیزیولوژیک، شناختی و عاطفی شدید به بلایا، نشان دهنده این است که این امور، پاسخ‌های طبیعی به شرایطی غیرطبیعی بوده، نشانه‌های از بیماری روانی یا ناراحتی عصبی نمی‌باشند. ولی با این حال علائم تجربه شده به وسیله عده زیادی از آسیب دیدگان در روزها و هفته‌های 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 واکنش‌هایی مشخص نشده و برطرف نشوند، می‌توانند منبع مداومی از ناراحتی و بیماری شده و آثار مخربی برافراد، خانواده آنان و جامعه داشته باشند.

(۲) عوامل موثر بر آسیب پذیری روانی در بلایا

همه افراد به طور یکسان تحت تاثیر بلایا قرار نمی‌گیرند و همه 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 وحشتناک‌تر یا شدیدتر باشد احتمال اینکه آثار روانی ناشی از آن گسترده‌تر و پایدارتر باشد بیشتر است در موارد شدید، هرکسی که با وقایع آسیب زا برخورد داشته باشد به آثار پایدار روانی مبتلا می‌شود.

* نوع حادثه یا بلا:

بعضی از انواع بلا یا آثار ناگوار بیشتری ایجاد می‌کنند. به طور کلی پیامدهای روان شناختی حوادث و بلایایی که عمدی توسط افراد ایجاد می‌شوند (مثل حملات تروریستی یا خرابکاری)، بیش از بلایایی است که به صورت غیرعمدی توسط افراد اتفاق می‌افتند (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 می‌بینند. 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 آتش سوزی گیر افتاده، فردی که از بیرون ساختمان شاهد آتش سوزی است، فردی که از طریق تلویزیون فیلم آتش سوزی را مشاهده می‌کند و فردی که از طریق روزنامه از حادثه با خبر می‌شود. در مورد بلایای طبیعی هم همین مسئله صدق می‌کند.

* آسیب پذیری زمینه ای افراد:

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

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

همچنین به نظر می‌رسد که افراد زیر، نسبت به آثار روان شناختی حوادث و بلا یا آسیب پذیری بیشتری دارند.

- سالمندان

- افراد معلول و بیمار

- افرادی که تنها زندگی می‌کنند

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

* میزان برخورداری از حمایت‌های عاطفی و روانی - اجتماعی:

هرچقدر حمایت‌های 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 می‌شود بر همین اساس تاکید می‌شود

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 اردوگاه‌ها یا پناهگاه‌ها:

افراد ساکن در پناهگاه‌های عمومی یا پناهگاه‌های خصوصی نسبت به افراد ساکن در منزل خود یا منزل اقوام و آشنایان یا منزلی که دولت در اختیار آن‌ها قرار داده، استرس شدیدتری را تجربه می‌کنند. همچنین بازماندگانی که منازل آنها به طور کامل تخریب شده، نسبت به آنهایی که خانه‌هایشان 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 می‌افتد از طریق مکانیسم‌های فیزیولوژیک، آثار روان شناختی بیشتری ایجاد می‌کنند، مثل صدمه به سر و ضربه مغزی، سوختگی، صدمات ناشی از کوفتگی، قرار گرفتن در معرض سموم، قرار گرفتن در معرض موج انفجار، دردهای مزمن و...

* آوارگی جنگی:

آوارگان جنگی (در مقایسه با آوارگان ناشی از بلایای طبیعی)، فعالان سیاسی آواره یا فراری، آوارگان ناشی از خشونت‌های سیاسی یا پاک سازی نژادی و زندانیان سیاسی که تحت شکنجه‌های جسمی و روحی قرار می‌گیرند، در معرض خطر بالای اثرات ناگوار روانی قرار دارند. همچنین تجربه‌های منفی در پناهگاه‌ها و اردوگاه‌های آوارگان (مثل سوء تغذیه، بیماری‌های عفونی، تجاوز به عنف و...) هم می‌توانند اثرات روان شناختی ناگوار یا اختلالات روانی را ایجاد کنند.

* انگ زدن:

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

* دسترسی به شبکه‌های حمایت خانوادگی و اجتماعی:

برعکس شرایط قبلی، دسترسی به شبکه‌های حمایت خانوادگی و اجتماعی، احتمال پایدار ماندن اثرات ناگوار بلایا را کاهش می‌دهد و کسانی که در گذشته به طور موفقیت آمیز با حادثه یا بلا مقابله کرده، از عهده آن برآمده‌اند،

ممکن است در مواجهه با حوادث و بلایای بعدی بهتر عمل کنند، گویی در برابر فشار روانی «واکسینه» شده اند. در مورد بعضی افراد نیز چالش بلایا ممکن است مثبت باشد و به افزایش توانمندی آنها برای روبرو شدن با چالش‌های آتی زندگی منجر شود که در اصطلاح به این اثر مثبت «رشد پس از ضربه» گفته می‌شود.

۳) انواع واکنش‌های روانی افراد

افراد مختلف در مواجهه با بحران، واکنش‌های مشابهی دارند. جان کلبِرگ روان‌شناس و روان‌پزشک سوئدی، چهار مرحله را برای یک بحران نام برده و واکنش‌های روانی افراد را در این چهار مرحله توصیف می‌کند که در این بخش به آنها پرداخته می‌شود.

* فاز شوک (Shock):

اولین مرحله پس از وقوع حادثه، فاز شوک است که قربانی بلافاصله وارد آن می‌شود 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 تصمیم‌گیری 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 شتاب‌آمیز عمل کند.

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

فرد مبتلا به شوک روانی ممکن است در ظاهر هیچ مشکلی نداشته باشد ولی پس از گفت و گو با او متوجه واکنش‌هایش می‌شویم و می‌بینیم که دچار سردرگمی شدید بوده و هیچ‌گونه کنترلی بر احساساتش ندارد. این علائم دلیل بر کاهش توانایی اندیشه و عملکرد معقول و منطقی قربانی است و رفتار قربانی عاقلانه به نظر نمی‌رسد. قربانی در فاز شوک ممکن است واکنش‌های دیگری هم داشته باشد که در ذیل توضیح داده می‌شوند:

-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 می‌کنند ولی او به طور ناگهانی به داخل آتش بر می‌گردد.

-بیش‌فعالی

قربانی ممکن است در اطراف محل حادثه با سرعت به این طرف و آن طرف برود تا کاری انجام دهد. او طوری ایجاد مزاحمت میکند که مانع می‌شود امدادگران کارشان را به خوبی انجام دهند. کنار آمدن 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 نظایر آن شود، اعمالی که درچنین شرایطی غیرمنطقی به نظر می‌رسد.

-کاهش قدرت حرکت

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

-علائم جسمانی

گاهی قربانی در مرحله شوک دچار علائم جسمانی می‌شود که منشا جسمی نداشته، درواقع بخشی از واکنش‌های جسمانی نسبت به استرس می‌باشند. بعضی از این علائم عبارتند از: تهوع و استفراغ، دل پیچه و اسهال، تکرر ادرار، حملات شبیه تشنج، تنفس‌های عمیق و سریع، افزایش ضربان قلب، درد ناحیه قلب، گرفتگی عضلات اندام‌ها، سرگیجه، تعریق، خشکی دهان، ...

-هراس

هراس نوعی واکنش نسبت به یک سانحه یا شرایطی خوفناک می‌باشد. این نوع واکنش در اثر قرار گرفتن در معرض فشارهایی به وجود می‌آید که آن قدر قوی است که مانع هرگونه تفکر و فعالیت منطقی می‌شود. در این حالت، منطق جای خود را به واکنش‌های ابتدایی نظیر میل غیرقابل کنترل برای گریز از آنچه که ما آن را خطر یا تهدید می‌دانیم، می‌دهد. قربانی درحالی که از وحشت فریاد می‌زند از صحنه می‌گریزد، به عبارت ساده‌تر رفتار او دیوانه واراست. مسئله مهم در این واکنش‌ها، گسترش آنها به دیگران است. برای مثال در یک آتش سوزی سینما، درحالی‌که شعله‌های مهیب آتش از اتاق کنترل گسترش می‌یافت، همه 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 می‌زد برای فرار به طرف در می‌دوید و زمانی که همه 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 هر اقدامی یا توجه فعال به امور».

قربانی تمام توان خویش را از دست می‌دهد، خیلی کم صحبت می‌کند و با بی حالی به صحنه حادثه خیره می‌شود. چنین شخصی اگرچه ایجاد هرج و مرج نمی‌کند اما باید هرچه زودتر به محلی امن انتقال داده شود، زیرا در صورت بروز خطرات بیشتر، قادر نیست کوچک‌ترین کمکی به خود بکند.

* فاز واکنش (Reaction)

پس از مرحله شوک که از چند دقیقه تا ۲۴ ساعت طول می‌کشد فاز واکنش آغاز می‌شود اکنون قربانی عواطفی را تجربه می‌کند که در اثر سانحه به وجود آمده و او را آزار می‌دهند. او کم کم به خاطر می‌آورد 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 خطر مرگ 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 نمی‌شود. او ممکن است احساسات دیگری را نیز تجربه کند که برخی از آنها موجب نگرانی او می‌شوند، زیرا نمی‌داند بروز این احساسات طبیعی بوده و هرکسی ممکن است در چنین شرایطی دچار آن‌ها شود، احساساتی نظیر:

-تنگر؛ 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) در حالی 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 می‌شود.
-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 می‌دهند. به همین دلیل است که بسیاری از افراد ناخودآگاهانه سعی می‌کنند 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 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 و درمان 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 در مقابل 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^۸ 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 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.

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.

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

⁵ - Repression

⁶ - Isolation

⁷ - Regression

⁸ - Active Review

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 در کنار هم قرار می‌دهیم. وقتی از دیدگاه یک کمک کننده (یا امدادگر) به موضوع می‌نگریم این دو مرحله را به هم می‌پیوندیم تا مرحله ای را که به آن فاز اصلاح می‌گوییم 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 می‌کند که او را برای مواجهه با بحران‌های احتمالی آینده آماده‌تر می‌سازد. او اکنون توانایی‌های ذاتی خود را می‌شناسد و در بسیاری موارد قوی‌تر شده و با پشت سر گذاشتن موفقیت آمیز سانحه می‌تواند به آینده بنگرد و به زندگی خود ادامه دهد.

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

همان طور که در فصل قبل شرح داده شد قربانی در فاز شوک، در هیچ یک از انواع بحران‌های روانی (بحران آسیب زاء، 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 کمک‌های اولیه ی جسمانی احتیاج داشته باشیم و کمک‌های 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.

(۱) کمک‌های اولیه ی برای نجات زندگی قربانی

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

- حادثه را متوقف کنید.

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

- از دیگران کمک بخواهید.

- کمک‌های اولیه ی معمول را انجام دهید.

(۲) مراقبت‌های عمومی

در فاز شوک، قربانی همیشه نیازمند مراقبت‌های 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 او کمک 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 دست‌ها 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 آسیب‌های 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. در واقع 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.

(۳) اقدامات لازم در مورد واکنش‌های 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 می‌خواهد درباره ی جامعه بگوید و از هرچه می‌خواهد 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 دور کنیم. 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. در غیر این صورت اجازه دهیم در همان جا بماند. با او صحبت کنیم و مطمئن شویم که خشکش نزده است.

* قربانی هراسناک

جدی باشیم و در عین حال همیشه با قربانی با احترام رفتار کنیم. او را از دیگر قربانیان دور کنیم، 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.

۴) 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 کنارآمده و کاری انجام دهد. کاری مفید که اطمینان داریم آسان نخواهد بود.

بخش چهارم: اصول چهارگانه 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 واقعیت‌های مربوط به آن زندگی کند. در اینجا، راهکاری سه جانبه برای پذیرش واقعیت ارائه می‌شود:

- قربانی، خود را منزوی نکند.

- با یک نفر صحبت کند.

منظور از یک نفر؛ شوهر، زن، پدر، مادر، پسر یا دختر بزرگ، امدادگر، روان‌شناس، مشاور، پزشک یا یک دوست صمیمی است. بهتر است صادق بوده و خیلی صریح به او بگویید چرا می‌خواهد با او صحبت کند و به او بگوید چه مسئولیتی را می‌پذیرد. 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 آنها ملاقات کند و در روزهای بعد راجع به سانحه از زوایای مختلف گفت و گو کند.

* اصل دوم - احساسات و واکنش‌های خود را بپذیرد

اجازه دهید تکرار کنیم که واکنش‌های افراد در مواجهه با بحران غالباً طبیعی است. توجه به این مطلب اهمیت زیادی دارد زیرا در شرایط بحرانی، احساسات و واکنش‌ها، موجب حیرت و نگرانی فرد می‌شوند. این واکنش‌ها 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 وجود ندارد.

- احساسات خود را بروز دهد.

- با یکی از نزدیکان درباره‌ی 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 واکنش‌ها - را پشت سر گذاشت، زوایای تازه ای از شخصیت خود را کشف خواهد کرد و نیز ویژگی‌های تازه ای که می‌تواند از آنها برای مقابله با چالش‌های جدید بهره بگیرد. همچنین متوجه خواهد شد که بیش از آنچه تصور می‌کرده می‌تواند روی حمایت خانواده و دوستان خود حساب کند. آنها تصور نمی‌کنند که مورد استثمار قربانی قرار گرفته اند. حالا دیگر روابط قربانی گرمتر شده و این بحران ابعاد تازه‌تری به ارتباطات او داده است.

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

- آموختن مهارت‌های جدید

- از سرگرفتن کار خود

- کسب آرامش

* اصل چهارم - احساسات خود را بر موضوع جدیدی متمرکز کند.

با پذیرش واکنش‌ها و احساسات، کنترل بیشتری روی آنها خواهیم داشت. درست مثل این که انرژی را که بری مخفی نگه داشتن احساسات خود به کار می‌گرفتیم به یک باره آزاد کنیم. از این انرژی بازیافت شده می‌توان در موارد تازه‌تر 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 می‌کنند ایفا نماییم.

- زندگی کردن به بهترین وجه

- از دست ندادن وقت

- ۱- اسفندیار ، حسن . ۱۳۸۹ . آشنایی با نهضت بین‌المللی صلیب‌سرخ و هلال‌احمر . 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 ، لیلا ؛ هداوندی ، محمد رضا . ۱۳۸۹ . کار گروهی . انتشارات موسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران
- ۱۰- کارنس، فیل. ۱۳۸۳. رویارویی امدادگران فوریت‌های پزشکی با مواد زیان آور. انتشارات موسسه آموزش علمی کاربردی هلال ایران
- ۱۱- کرک، اوفه. ۱۳۸۲ . کمکهای اولیه روانشناختی. ترجمه: عباس باقری یزدی و سعیده کافی. انتشارات موسسه آموزش علمی کاربردی هلال ایران
- ۱۲- گلداستاین، مارک. ۱۳۸۴. در مقابله با حوادث طبیعی چه کنیم. مترجم: حمید علیزاده. 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 . آموزه‌های 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