

فنون بقا در شرایط سخت

مؤلفان

قادر عبدالعلی پور

علی مودتی

توزیع و استفاده از این کتاب درون سازمانی است.

(محرمانه)

دانشگاه علوم انتظامی امین

۱۴۰۰



انتشارات دانشگاه
علوم انتظامی امین

فنون بقا در شرایط سخت

مؤلفان: قادر عبدالعلی پور، علی مودتی

ویراستار علمی: اسداله سروری

ویراستار ادبی: ایمان امینی

صفحه آرا: زهرا طاهری

چاپ یکم: بهار ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۷۹۰۰۰۰ ریال

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مرکز تولید و چاپ معاونت آما و پشتیبانی ناجا

نشانی: تهران، ابتدای بزرگراه شهید خرازی، خیابان شهید جدی

اردبیلی، دانشگاه علوم انتظامی امین. تلفن: ۴۸۹۳۱۲۹۳

حق هر گونه چاپ و انتشار بدون مجوز از ناشر پیگرد قانونی دارد.

سرشناسه: عبدالعلی پور، قادر، ۱۳۴۷

عنوان و نام پدیدآور: فنون بقا در شرایط سخت/ مؤلفان قادر عبدالعلی پور، علی مودتی.

مشخصات نشر: تهران: دانشگاه علوم انتظامی امین، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۳۳۸ ص. وضعیت فهرست نویسی: فایده

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۶۳-۴۷۴-۹

موضوع: Survival

موضوع: بقا در شرایط اضطراری

موضوع: Combat survival

موضوع: بازماندگان جنگ

موضوع: مدیریت بحران -- جنبه‌های روان شناسی

موضوع: Crisis management -- Psychological aspects

شناسه افزوده: مودتی، علی، ۱۳۶۰ -

شناسه افزوده: Amin Police University

شناسه افزوده: دانشگاه علوم انتظامی امین

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۶۹

رده بندی کنگره: GV۲۰۰/۵

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۸۲۹۱

سخن‌نشر

«وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ» (قلم: ۱) سفارش دین اسلام، به اقرار (علق: ۱) خواندن و کسب دانش است و قرآن معجزه بزرگ و ماندگار حضرت محمد (ص)، برای همه نسل‌ها و همه زمان‌ها در قالب کلمه تجلی یافت، جلوه درخشان این نگاه است. در فرهنگ ایرانی نیز «کتاب، قلم و مطالعه» جایگاهی ویژه و اهمیتی بسزا دارد، جامی در این باب می‌گوید:

فروغ صبح دانایی کتاب است

انیس کنج تنهایی کتاب است

به تعبیر مقام معظم رهبری، «کتاب دروازه‌های به سوی گستره دانش و معرفت است. کتاب خوب، یکی از بهترین ابزارهای کمال بشری است» (بیانات مقام معظم رهبری به مناسبت آغاز هفته کتاب: ۱۳۷۲/۱۰/۰۴). کسب علم و تولید دانش و تلاش برای بهره‌گیری از علوم جدید، بومی‌سازی و انتشار آن برای رفع نیازهای علمی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی کشور از وظایف مهم دانشگاه‌ها است. به همین منظور ارتقای علوم پلیسی و ترویج و نشر آن در کشور بر عهده دانشگاه علوم انتظامی امین قرار گرفته است. تألیف آثار علمی برجسته و معتبر و اشاعه مفاهیم آنها از جمله رهیافت‌های کارآمد و اثربخش است که در سایه آن می‌توان بستری مناسب برای بهره‌گیری از تجربه‌های ارزشمند و دانش بومی نخبگان و کارشناسان علوم پلیسی در کشور به وجود آورد. اندیشه ورزان، خبرگان و کارشناسان امور پلیسی داخلی با تلفیق همگن تجربه‌های خود با یافته‌های کارشناسان علوم پلیسی کشورهای دیگر این دانش را در کشور ارتقا خواهند داد. امید است نویسندگان، پژوهشگران، کارشناسان و استادان با تألیف آثار پلیسی بومی، کاربردی، به‌روز و اسلامی این دانشگاه را یاری نمایند. انتشارات دانشگاه علوم انتظامی امین نیز با نشر اینگونه آثار گامی هرچند کوچک در راستای تربیت نیروی انتظامی در تراز انقلاب اسلامی برمی‌دارد.

فهرست

فصل اول: معرفی

۱۵	اقدامات بقا
۱۵	بررسی شرایط
۱۶	بررسی محیط اطراف
۱۶	بررسی شرایط فیزیکی
۱۶	بررسی تجهیزات
۱۷	به خاطر داشته باشید کجا هستید
۱۸	غلبه بر ترس
۱۸	تعمیر کردن
۱۸	ارزش حیات
۱۹	عمل کردن مثل افراد بومی
۲۰	نقشه و طرح برای زنده ماندن
۲۱	نقش فرماندهان در آمادگی رزمی (مهارت زنده ماندن در شرایط سخت)

فصل دوم: روانشناسی زندگی در شرایط سخت

۲۳	روانشناسی زندگی در شرایط سخت
۲۴	نگاهی کوتاه به تنش
۲۴	نیاز به تنش
۲۵	مسائل تنش زا
۲۶	جراحت، بیماری یا مرگ
۲۷	تردید و عدم کنترل
۲۷	محیط اطراف
۲۸	تشنگی و گرسنگی
۲۸	خستگی
۲۸	انزوا
۲۹	واکنش های طبیعی

۲۹	 ترس
۳۰	 اضطراب
۳۰	 عصبانیت و ناامیدی
۳۱	 افسردگی
۳۲	 دلتنگی و بی‌حوصلگی
۳۲	 ناراحتی از مرگ دوستان
۳۳	 آماده‌شدن
۳۴	 خود را بشناسید
۳۴	 به استقبال ترس رفتن
۳۴	 واقع‌بین باشید
۳۴	 مثبت‌نگر باشید
۳۵	 به خاطر داشته باشید چه کسی در خطر است
۳۵	 تعلیم
۳۵۰	 تکنیک‌های مدیریت استرس را یاد بگیرید

فصل سوم: طرح‌ریزی برای شرایط سخت و بسته‌های همراه لازم در شرایط سخت

۳۷	 طرح‌ریزی برای شرایط سخت و بسته‌های همراه لازم در شرایط سخت
۳۸	 نکات مهم در طراحی
۳۹	 بسته‌های همراه مخصوص شرایط سخت

فصل چهارم: بنیان پزشکی بقا

۴۱	 بنیان پزشکی بقا
۴۷	 نیازمندی‌های سالم ماندن
۴۷	 آب
۴۹	 غذا
۵۰	 غذاهای گیاهی
۵۱	 غذاهای حیوانی
۵۱	 بهداشت فردی
۵۴	 اورژانس‌های پزشکی
۵۴	 مشکلات تنفسی
۵۵	 خونریزی شدید
۵۵	 شوک
۵۵	 مراحل زنده نگاه داشتن مصدوم

۵۶	باز کردن راه هوایی و باز نگه داشتن آن
۵۷	کنترل خونریزی
۵۸	فشار مستقیم
۶۰	بالا آوردن
۶۰	نقاط فشار
۶۱	هشدار
۶۱	گرفتن بالای رگ با انگشت
۶۲	شریان بند
۶۴	ممانعت و درمان شوک
۶۵	صدمات استخوانی و مفصلی
۶۵	شکستگی ها
۶۸	دررفتگی ها
۶۹	پیچ خوردگی ها
۶۹	گاز گرفتگی و گزیدگی
۷۰	درمان
۷۱	نیش زنبور
۷۱	گاز گرفتگی های عنکبوت و گزش های عقرب
۷۳	مارگزیدگی ها
۷۶	جراحات
۷۶	جراحات باز
۷۸	بیماری های پوست
۷۸	جوش ها
۷۸	عفونت های قارچی
۷۹	کپیرها
۸۰	سرمازدگی
۸۰	شکاف خوردن پاها
۸۰	سوختگی ها
۸۱	صدمات محیط زیستی
۸۱	گرمازدگی
۸۲	یخ زدگی
۸۳	اسهال
۸۳	انگل های روده ای
۸۴	درمان های گیاهی
۸۴	هشدار

فصل پنجم: سرپناه

۸۵	سرپناه
۸۸	انتخاب محل تهیه سرپناه
۸۹	انواع سرپناه
۹۰	پناهگاه‌های طبیعی
۹۱	محل ساخت پناهگاه
۹۱	نوع پناهگاه
۹۳	استفاده از تنه درختان بزرگ
۹۶	پناهگاه در منطقه جنگلی
۹۶	جمع‌آوری چوب
۹۶	روش اول تهیه پناهگاه متصل به درختان توهمند:
۹۸	روش دوم پناهگاه متصل شده به زمین
۹۹	روش سوم سرپناه یک نفره
۱۰۱	روش چهارم کلبه خاشاکی
۱۰۳	پناهگاه برفی
۱۰۶	پناهگاه صحرایی و ساحلی
۱۰۷	نکات پایانی
۱۰۷	سرپناه ماسه‌ای
۱۰۸	سرپناه‌های صحرایی

فصل ششم: تهیه آب آشامیدنی

۱۱۱	تهیه آب آشامیدنی
۱۱۵	منابع آب
۱۱۵	منابع آب در محیط‌های مختلف
۱۱۸	پیدا کردن آب
۱۲۱	اثرات مایعات جایگزین
۱۲۴	روش‌های پیدا کردن آب در طبیعت
۱۲۴	دنبال کردن رد پای جانوران
۱۲۵	جمع‌آوری شبنم
۱۲۸	دستگاه تقطیر روی زمینی
۱۲۹	برای ساختن دستگاه تقطیر
۱۳۰	دستگاه تقطیر زیرزمینی
۱۳۱	تصفیه آب