

گم شدن در کویر

گم شدن به آسانی اتفاق می افتد. این کتاب قصد دارد دورنمایی از طبیعت بکر و مفهومی جدید از دنیای اطراف را به شما ارائه دهد. اینکه چگونه میتوانید با استفاده از وسایل موجود در طبیعت زندگی کنید.

قبل از ترک اتومبیل خود و ورود به هر فضای ناشناخته ای دیگران را از مقصد خود مطلع کنید و یا مقصد مسیر و زمان بازگشت خود را به صورت مکتوب به جا بگذارید. این کارها را همیشه انجام دهید حتی اگر قصد دارید برای مدت زمانی کوتاه وارد محیطی شوید که با آن آشنایی کاملی دارید.

احتمال شکستن پای شما در چند متری منزلتان به همان اندازه میباشد که در ۱۰ کیلومتری چادرتان.

همیشه وسایل ضروری مثل چاقوی شکاری، قطب نما، کبریت در محفظه ضد آب، بادگیر یا پانچو را همراه داشته باشید.

برای سفرهای طولانی تر حتماً وسایل ضروری لیست شده در این کتاب را تهیه کنید. معلومات و آگاهی اولین قدم برای غلبه به ترس است. این معلومات میتواند به وسیله اعتماد به وسایل همراه، استفاده از تجهیزات، فعالیتهای متقابل افراد گروه و مهارتهای فردی در زنده مانی تقویت شود.

شناخت بوها، صداها و مشخصات فیزیکی منطقه، تغییرات آب و هوا، و نحوه ارتباط برقرار کردن شما میتواند کمک شایانی به زندگی شما کند. امید به زنده ماندن کلید زنده ماندن است.

اجتناب از گم شدن

به انجام کارهای زیر عادت کنید:

-موقعیت تقریبی خود را روی نقشه مشخص کنید و نشانه های اطراف را با نقشه تطبیق دهید. این کار را هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه انجام دهید.

-جهت باد را مشخص کنید.

-همواره به سایه خود توجه کنید از این راه اولاً مطمئن شوید که دور خود نمی چرخید (دایره وار حرکت نمی کنید) ثالثاً اینکه در خواندن جهت توسط قطب نما اشتباه نکرده اید.

-مدت زمانی را که در راه هستید برآورد کنید و مسافت طی شده را تخمین بزنید.

-دقت کنید که تا چه حد فواصل مشخص شده روی نقشه با فواصل واقعی منطقه مطابقت دارد.

-تپه ها، رودها و درختان تنومندی را که پشت سر گذاشتید به عنوان نشانه های اصلی به یاد داشته باشید.

-اگر در راهی که می روید به نحوی از مسیر اصلی منحرف شده اید بلافاصله به عقب برنگردید، بلکه سعی کنید اول موقعیت خود را با شناسایی یکی از نشانه های اصلی که به یاد دارید بر روی نقشه مشخص کنید. در راه علائمی روی درختان باقی بگذارید و همواره موقعیت خود را نسبت به آنها در نظر بگیرید. دقت کنید که ساییدگی ها و خراش های روی درختان میتواند ناشی از افتادن یک شاخه شکسته باشد.

جیره بندی غذا

بلافاصله غذای موجود را جیره بندی کنید و حتی الامکان از خوردن غذا در روز اول خودداری کنید. مقدار آب همراهتان را جیره بندی کنید، البته اگر در آن منطقه به آب دسترسی نداشتید. مقدار غذای خود را در هر وعده کاهش داده و غذا را آهسته آهسته بخورید. برای حیوانات کوچک دام بگذارید و سعی کنید گیاهان خوراکی پیدا کنید تا جیره غذایی خود را کامل کنید.

ضد عفونی کننده ها

برای زنده ماندن شرایط خوب فیزیکی و سلامتی بدن لازم است.

-زخم های کوچک حتماً باید در ابتدا جدی گرفته شود زیرا امکان دارد عفونی شوند.

از هر برش، ساییدگی و کوفتگی به دقت مراقبت کنید.

-سعی کنید پاهایتان تا اول نزنند زیرا راه رفتن شما را دچار مشکل میکند. فراموش نکنید جورابهایتان را با آتش خشک کنید.

-اصول ساده ضدعفونی را یاد بگیرید تا خود را در مقابل بیماریها و زخمها حفاظت کنید.

-به جای خمیردندان از نمک یا جوش شیرین برای تمیز کردن دندانهایتان استفاده کنید.

اگر مسواک ندارید از ترکه های تازه و سبز رنگ درختان استفاده کنید. پس از هر وعده غذا دهان خود را با آب بشویید.

-برای پاکیزگی از آب و صابون استفاده کنید. باید به قسمتهایی از بدنتان که درمقابل نیش حشرات و عفونت ناشی از آن حساس هستند توجه ویژه ای بکنید. اگر صابون نداشتید برای شستشو بدنتان از خاکستر چوب استفاده کنید. دوش روزانه با آب گرم و صابون بسیار ایده آل است ولی اگر این کار غیرممکن است همواره دستهایتان را تمیز نگه دارید. صورت، چین آرنج، چین های گردن و پاهای خود را حداقل روزی یکبار شسته و خشک کنید.

-لباسهای خود بخصوص لباسهای زیر و جورابهایتان را تا حد ممکن پاکیزه و خشک نگه دارید.

در صورت امکان آب لباسها را گرفته و در هوای آزاد مقابل نور خورشید پهن کنید. لباسها باید پاکیزه نگه داشته شوند زیرا لباسهای تمیز دیرتر کهنه شده و میزان ابتلای شما به کپهر و عفونتهای پوستی را کاهش میدهد.

-قبل از هر سفر بدن خود را به موقع ایمن کنید.

-در برابر گرمزدگی، سرمازدگی، وزش باد، کاهش دمای بدن و خستگی از خود مراقبت کنید.
-آفتاب سوختگی شدید در فصول تابستان یا زمستان رخ میدهد. در اواخر زمستان نیز احتمال سوختگی بسیار شدید در زمانی کوتاه وجود دارد. کلاه، عینک آفتابی، لباس آستین بلند بپوشید و از فواید بودن در سایه بهره بگیرید.

اگر شما گم شدید

اگر تنها هستید

شوک ناشی از فهمیدن این مطلب که راه خود را گم کرده اید میتواند از لحاظ فکری شما را زمین گیر کند. اما به پیشامدهای خوب امیدوار باشید و برای رویدادهای ناگوار برنامه ریزی کنید. مهارتها و تمرینهای زنده مانی خود را به یاد آورید زیرا کارایی همین مهارتهاست که شانس موفقیت شما را بالا برده و اعتماد به نفستان را نسبت به این که میتوانید زنده بمانید افزایش میدهد.
-اگر راه را به خوبی نمی شناسید و دیگران احتمالاً تا به حال فهمیده اند که شما گم شده اید مکان فعلی خود را ترک نکنید و خونسرد باشید. معمولاً بهتر است همان جا که هستید بمانید و پناهگاهی بسازید. این امر وقتی که از نظر غذایی در مضیقه هستید و یا آسیب جسمی دیده اید مصداق بیشتری پیدا میکند. عدم حرکت و یک جا ماندن فرصت ذخیره انرژی را به شما میدهد.
-اطراف خود را به دقت بررسی کنید. در صورت امکان آب پیدا کنید و فضایی جهت برپا کردن آتش و همچنین جایی مناسب برای ساختن پناهگاه انتخاب کنید. به مقدار کافی چوب جمع آوری کنید. اگر ذخیره چوبی خوبی دارید همیشه آتش را برای علامت دادن احتمالی روشن نگه دارید.
-هرچه سریعتر پناهگاهی ساده و مطمئن ساخته و کنار آن آتش روشن کنید.
-پس از ساخت پناهگاه و تأمین گرما، برنامه ریزی کنید. طرح نقشه ای برای زنده ماندن، ترس را دور میکند و روحیه و اعتماد به نفس شما را افزایش میدهد.

-خونسرد باشید و با خونسردی تمام به اجرای نقشه خود فکر کنید. مکان فعلی خود را توسط نشانه های اصلی و با کمک قطب نما مشخص کنید.

-پس از ساخت پناهگاه و اطمینان از وجود آتش برای علامت دادن، موقعیت خود را با دقت بررسی کنید. در ذهن خود همه وسایلی را که همراه دارید لیست کنید. جیب های خود را خالی کنید. از تخیل خود کمک بگیرید که چگونه میتوانید از وسایل موجود حداکثر بهره را ببرید. این

کتاب ایده های زنده مانی بسیاری را با تکیه بر استفاده از وسایل موجود به شما ارائه میدهد.

- هر شی درخشانی میتواند نظر هواپیما که احتمالاً از آن منطقه عبور میکنند را جلب کند.

قبل از مطابقت کامل با محیط اطراف و فراهم آوردن ملزومات اولیه زنده مانی مثل غذا، آب و پناهگاه به هیچ وجه مکان فعلی خود را ترک نکنید. با بی صبری و بی دقتی خطرات بسیاری به وجود خواهد آمد.

اگر به صورت گروهی سفر میکنید.

- گروه باید بلافاصله رهبری انتخاب کند که مسئولیتهای هر شخص را برای نجات گروه مشخص کند. همیشه سعی کنید مصمم باشید و از مهارتهای تخصصی افراد گروه استفاده کنید. رهبر میتواند با افراد گروه مشورت کند ولی تصمیم نهایی را خود وی اتخاذ میکند. مهمتر از همه اینکه رهبر هیچگاه نباید ظاهری همراه با شک و تردید داشته باشد.

- مطمئن شوید که هیچکدام از افراد جا نمانده اند. زیرا عقب ماندن از باقی افراد، فرد را دچار ناامیدی میکند. تا حد امکان نباید سخنان مأیوس کننده گفته شود. اضطراب، سراسیمگی و دستپاچگی میتواند توسط یک رهبر خوب به حداقل برسد.

- معمولاً در گروهها مشکلاتی پیش می آید. این مشکلات میتواند ناشی از خستگی، گرسنگی، سرما و تقابل افراد و اختلاف در اتخاذ تصمیمات مهم باشد.

- روحیه کار تیمی را در افراد تقویت کنید و این مطلب را یادآوری کنید که زندگی تمام افراد گروه بستگی به تلاش تک تک افراد گروه دارد. کار گروهی باعث بالا رفتن روحیه گروه میشود و این احساس که هر شخص حامی و یاور افراد دیگر است حس اتحاد و همبستگی افراد را بالا میبرد.

بیماریهای روده ای

اسهال های رایج، مسمومیت غذایی و بیماریهای دیگر روده ای از بیماریهای شایع در طبیعت هستند. به ویژه وقتی که در شرایطی خاص و با رژیم غذایی محدود و ساده برای زنده ماندن تلاش میکنید.

برای جلوگیری از این ناملایمات علائم زیر را رعایت کنید:

- دستها و بدن خود را پاکیزه نگه دارید. انگشتهای دستتان را از دهان دور کنید. از خوردن غذا با

دست خودداری کرده و دستها را پس از لمس گیاهان وحشی بشوید

- تا حد امکان گیاهان را خام نخورید به ویژه قسمتهایی از گیاه که داخل زمین و یا در تماس با

سطح زمین رشد میکند. میوه ها را بشوید و پوست بگیرید. گوشت و ماهی را بلافاصله پس از

پختن بخورید (فصل آشپزی را بخوانید تا بدانید غذا را چگونه ذخیره کنید). غذاها را به خوبی بپزید.

- آب آشامیدنی را تصفیه کنید فصل پیاده روی تابستانی را ببینید) و ظروف پخت و پز، کارد و چنگال را با حرارت و یا جوشاندن در آب استریل‌زده کنید.

-حشرات را از غذاها دور کنید.

-محل استقرار خود را تمیز نگه دارید و باقی مانده غذاها را از محل پناهگاه دور کنید. مدفوع انسان باید از ذخیره آب و پناهگاه دور باشد.

۳- اگر دچار اسهال و استفراغ شده اید، استراحت کنید و غذاهای جامد نخورید، به مقدار کم و با فاصله های کوتاه آب بنوشید و نمک کافی مصرف کنید.

ترس و اضطراب

اضطراب سبب میشود که فرد بدون فکر کردن عمل کند .

۳- احساس ترس لازم و طبیعی است. درواقع از راههای انتخاب طبیعت است برای اینکه به شما انرژی بیشتری بدهد. مردی غارنشین با شنیدن اولین صدای ناآشنا از خواب پریده و خود را از خطر احتمالی دور میکند. این عکس العمل ناگهانی به خاطر ترشح اضافی آدرنالین در بدن است که دلیل آن نیز ترس است.

-ترس بیجا معمولاً به خاطر ناآگاهی ایجاد میشود. به دقت موقعیت را بررسی کنید و ببینید که آیا ترس شما به جا و منطقی است؟ پس از بررسی معمولاً می بینید که بسیاری از ترسهای شما غیرواقعی بوده است. صدای ناهنجار ممکن است از افتادن میوه ای از درخت و برخوردن آن با شاخه ها و برگها بوده باشد.

۳- اگر زخمی شده اید، درد ناشی از آن میتواند ترس شما را به اضطراب تبدیل کند و اضطراب سبب میشود که انسان بدون فکر کردن عمل کند، مثلاً بدون هدف مشخص به سوئی روانه شود.

۳- اضطراب میتواند ناشی از تنهایی باشد که پس از آن فرد دچار ناامیدی شده و افکاری مثل خودکشی یا بی پناهی به سرش می زند.

-ذهن خود را مشغول کنید و به فکر راهی برای زنده مانی باشید. شناخت نشانه های ترس و اضطراب به شما کمک میکند که راحت تر بر آنها چیره شوید. برای چند روز آینده نقشه بکشید.

این کار میزان هوشیاری شما را افزایش میدهد. هنگام خواب مطمئن شوید که به سمت طلوع خورشید قرار دارید و به محض اینکه هوا روشن شد از خواب بیدار شوید.

اعتماد به نفس به وسیله آگاهی از مهارتهای زنده مانی و شناخت اطراف به وجود میآید. این آگاهی باعث کاهش اضطراب شده، از ترس و اتخاذ تصمیمات نامعقول جلوگیری میکند.

از قدرت تخیل خود استفاده کنید و نقشه بریزید

- با برنامه و نقشه موقعیت خود را بهتر کنید. این کار کنترل و هوشیاری شما را افزایش میدهد.
- به یاد داشته باشید که هدف شما جان سالم به در بردن است.
- فکر کردن به روزهای پس از نجات سبب میشود که قدر زندگی در این لحظه را بدانید.
- سلامتی و نیروی خود را حفظ کنید. بیماری یا زخمی شدن شانس نجات شما را کمتر میکند.
- گرسنگی، سرما و خستگی اعتماد به نفس و قدرت شما را کم میکند و شما را کم حواس میکند.
- روحیه شما بستگی به شرایط فیزیکی و موقعیت شما دارد.
- بهتر شدن شرایط و رفع مشکلات حتی میتوان شامل خوردن حشرات و یا دیگر غذاهای غیرمعمول هم باشد.