

KANTAMIA

نشریه سازمان آمادگی و دفاع ملی مهاجران فنلاند

شماره ۱

آوریل ۲۰۲۶



در شرایط بحرانی به چه
چیزی باید اعتماد کرد؟

پیام مدیر عامل: سه گام
برای یک شروع تازه

شاهو جاف



محتوا

- 03 پیام مدیر عامل
-
- 04 سرمقاله
-
- 05 در شرایط بحرانی به چه چیزی باید اعتماد کرد؟
-
- 06 آمادگی در زندگی روزمره
-
- 07 به‌شداری ژنان: رووناکى خستن بۆ سهر کاره نه‌بینراوه‌کان
-
- 08 صدای جوانان
-
- 09 مصاحبه
-
- 10 مشارکت و تأثیرگذاری: برای انجمن MVM پرچم رومیزی طراحی کنید!
-
- 11 پیشنهاد رویداد: روز در ایستگاه آتش‌نشانی (۹ مه)
-

سه گام برای یک شروع تازه

مهاجرت به کشوری جدید، تغییری بزرگ در زندگی است که جسارت زیادی می‌طلبد. با این حال، تاریخ نشان داده است که انسان به طرز باورنکردنی‌ای سازگار است: ساختن یک زندگی جدید ممکن است، به شرطی که کلیدهای درست «مشارکت» را پیدا کنید. خانه جدید تنها از دیوارها ساخته نمی‌شود، بلکه از این احساس سرچشمه می‌گیرد که شما متعلق به یک جامعه هستید و بخش مفیدی از آن محسوب می‌شوید.

به عنوان مدیر عامل، می‌خواهم سه توصیه را برای یافتن جایگاه خود در فنلاند با شما به اشتراک بگذارم:

زبان یاد بگیرید: زبان مهم‌ترین کلید ورود به جامعه است. هر کلمه‌ای که می‌آموزید، زندگی روزمره را آسان‌تر کرده و درهای جدیدی را به روی شما می‌گشاید. با شجاعت هر روز از زبان استفاده کنید؛ این پل ارتباطی شما با دیگران است.

به دنبال کار یا فعالیت باشید: کار به زندگی نظم و معنا می‌دهد و راهی برای ادای سهم خود به جامعه است. اگر بلافاصله کار با حقوق پیدا نکردید، فعالیت‌های داوطلبانه و دوره‌های کارآموزی مسیرهای فوق‌العاده‌ای برای ایجاد شبکه ارتباطی هستند. ارزش‌های فنلاندی را بشناسید و بپذیرید: اعتماد، برابری و مسئولیت‌پذیری، چسب انسجام جامعه ما هستند. یکی از هسته‌های اصلی فرهنگ فنلاندی، «اراده دفاع ملی» است؛ یعنی تمایل به مراقبت از خانه مشترکمان.

نکته طلایی: به فعالیت‌های MVM انجمن بپیوندید. با همراهی ما، به طور ملموس خواهید دید که چگونه می‌توانید در دفاع ملی داوطلبانه و آمادگی در برابر بحران‌ها مشارکت کنید. با این کار، از یک ناظر به یک کنشگر فعال تبدیل خواهید شد. بیایید با هم فنلاندی امن‌تر برای همه بسازیم.



شاهو جاف

مدیر عامل انجمن

MVM

چگونه می‌توانیم به شما کمک کنیم تا اولین قدم را در مسیر فعالیت‌های داوطلبانه امنیتی بردارید؟



امنیت، زبان مشترک ماست - اتحاد برای ساختن فنلاندی پایدارتر

هدف انجمن MVM تبدیل دانش امنیتی از «ترس» به «عمل» است. ما می‌خواهیم شکاف‌های اطلاعاتی را پر کنیم و اطمینان حاصل کنیم که موانع زبانی یا فرهنگی، سدی در برابر امنیت زندگی روزمره نباشند. در این مجله، فنلاندی‌های مهاجرت‌ناهن تنها مخاطب اطلاعات، بلکه کارشناسان و کنشگران فعال هستند. ما از شما دعوت می‌کنیم که با ما همراه شوید. امنیت زمانی تقویت می‌شود که تک‌تک ما فنلاند را خانه خود بدانیم و برای محافظت از آن تلاش کنیم. بیایید با هم جامعه‌ای پایدارتر و امن‌تر بسازیم؛ کلمه به کلمه و قدم به قدم.



طبق آخرین گزارش جهانی خوشبختی (World Happiness Report 2026)، فنلاند برای نهمین سال متوالی به عنوان شادترین کشور جهان انتخاب شده است. این دستاورد تصادفی نیست، بلکه از اعتماد عمیق و ثبات ریشه می‌گیرد. در پس این خوشبختی، زیربنایی استوار به نام «امنیت» وجود دارد؛ این احساس که در مواقع اضطراری، ما تنها نخواهیم ماند.

این اولین سرمقاله مجله جدید کانتاما (KANTAMA) است. نام این مجله نمادی از تأثیری است که به هر خانه و هر جامعه‌ای می‌رسد. برای ما، امنیت تنها سیستم‌های فنی یا وظایف دولتی نیست، بلکه یک زبان مشترک است که همه ما، فارغ از پیشینه‌مان، به آن سخن می‌گوییم.

چرا امنیت یک زبان است؟ چون بر پایه ارتباط، درک متقابل و اهمیت دادن به یکدیگر بنا شده است. وقتی می‌دانید در زمان قطعی برق چه کار کنید یا نزدیک‌ترین پناهگاه کجاست، شما به «زبان آمادگی» سخن می‌گویید. وقتی به همسایه خود کمک می‌کنید یا در فعالیت‌های داوطلبانه شرکت می‌کنید، در حال صحبت به «زبان همدلی» هستید.

به این سفر خوش آمدید!



موضوعات روز و دیدگاه‌ها

در شرایط بحرانی به چه چیزی باید اعتماد کرد؟

اخبار اخیر درباره پهپادهای منحرف شده در فنلاند و جریان اخبار مرتبط با آن، سوالات و تردیدهایی را ایجاد کرده است. در مارس ۲۰۲۶، تعدادی از پهپادهای دوربرد اوکراینی به دلیل اختلال در سیستم GPS، به طور فنی مسیر خود را گم کرده و در مناطق جنوب شرقی فنلاند (مانند کوولا و لومکی) فرود آمدند. اگرچه این یک نقص فنی بود، اما نشان داد که شایعات و اخبار نادرست با چه سرعتی می‌توانند پخش شوند.

اطلاعات رسمی، لنگرگاه امنیت شماست



MVM و نشریه Kantama
از شما حمایت می‌کنند

مجله کانتاما و انجمن MVM متعهد هستند که موانع زبانی را شکسته و دانش امنیتی را در دسترس همگان قرار دهند. اصل ما این است که با ارائه اطلاعات شفاف و قابل اعتماد به زبان خودتان، ترس را به عمل تبدیل کنیم.

به خاطر داشته باشید:

مقامات به طور مداوم اوضاع را زیر نظر دارند. در شرایط مبهم، آرامش خود را حفظ کرده و اطلاعات را مستقیماً از منابع رسمی چک کنید. فنلاند خانه مشترک ماست که با هم، از طریق آگاهی و آمادگی، از آن محافظت می‌کنیم.

در شرایط بحرانی، اولین و معتبرترین منبع همیشه «مقامات دولتی» هستند. اگر متوجه فعالیت غیرعادی شدید یا اخبار ضد و نقیض شنیدید، اینگونه عمل کنید:

از گمانه‌زنی پرهیزید:

از اپلیکیشن (Suomi 112) استفاده کنید:

به بیانیه‌های مقاماتی مانند پلیس، نیروهای دفاعی و وزارت کشور اعتماد کنید.

هشدارهای خطر احتمالی را مستقیماً روی تلفن همراه خود دریافت خواهید کرد.

عکس‌ها یا اطلاعات مکانی تأیید نشده را در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک نگذارید، زیرا این کار می‌تواند روند فعالیت مقامات را مختل کند.

موضوع ماه آوریل؛ داروخانه خانگی

در این ستون، هر ماه به بررسی جنبه‌ای از آمادگی در زندگی روزمره می‌پردازیم. هدف ما ارائه ابزارهای روشن برای مقابله با شرایط مختل‌کننده است. با فرارسیدن بهار، زمان مناسبی است تا آمادگی خانه خود را برای مدیریت حوادث کوچک و بیماری‌ها بررسی کنید. در مواقع بحرانی، ممکن است کمک فوری در دسترس نباشد، لذا آمادگی شخصی اهمیت دوچندان می‌یابد. داروخانه خانگی بخشی از «ذخیره ۷۲ ساعته» در منزل است.

در داروخانه خانگی چه چیزهایی باید باشد؟

اطمینان حاصل کنید که حداقل برای نیاز چند روز، موارد زیر را در خانه دارید:

داروهای نسخه‌ای :

داروهای ضروری اعضای خانواده.

تسکین درد :

داروهای مسکن و تب‌بر.

مراقبت‌های عمومی :

دەرمانی هه‌ساساییه (هه‌ستیاری) و کی‌شه‌کانی گه‌ده.

کمک‌های اولیه :

چسب زخم، گاز استریل، مواد ضدعفونی‌کننده و تب‌سنج.

قرص ید :

فقط در صورت دستور مستقیم مقامات (برای خطرات تشعشعی) مصرف شود.

داروها را در جای خشک و دور از دسترس کودکان نگهداری کنید. تاریخ انقضا را مرتب چک کنید و داروهای تاریخ‌گذشته را همیشه به داروخانه تحویل دهید (آنها زباله خطرناک محسوب می‌شوند).

حضور زنان

مرئی کردن تلاش‌های نامرئی

نزدیک به ۳۰۰ هزار زن مهاجرتبار در فنلاند زندگی می‌کنند. اگرچه داستان‌ها و مسیرهای ما برای رسیدن به اینجا متفاوت است، اما یک نقطه اشتراک بزرگ داریم: فنلاند خانه ماست. ما بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره، آینده و از همه مهم‌تر، امنیت فنلاند هستیم.

زنان در جوامع خود نقش‌های متعددی ایفا می‌کنند: به عنوان مادر، کارآفرین، دانشجو و پل‌ساز. امنیت و دفاع ملی اغلب مفاهیمی سنتی و نظامی تلقی می‌شوند، اما در واقعیت، پایداری جامعه به شدت به اقدامات روزمره وابسته است. امنیت یعنی مراقبت، داشتن اطلاعات صحیح و توانایی واکنش در موقعیت‌های غیرمنتظره. زنان هر روز با تقویت تاب‌آوری خانواده‌ها و محله‌های خود در برابر بحران‌ها، این کار را انجام می‌دهند. هدف این ستون، مرئی کردن این تلاش‌های ارزشمند و اغلب دیده نشده است. ما می‌خواهیم مهارت‌ها و انگیزه‌های زنان مهاجرتبار را برجسته کنیم. آمادگی تنها به معنای آماده شدن برای شرایط استثنایی نیست، بلکه شامل مهارت‌های عملی و حفظ آرامشی است که به همه ما تعلق دارد.



بخش «حضور زنان» یک دعوتنامه و یک تریبون است! جایی که صدای شما شنیده می‌شود و تجربیات شما می‌تواند به دیگران انگیزه دهد. امنیت تنها وظیفه مقامات نیست، بلکه از مشارکت تک‌تک ما حاصل می‌شود. با ما همراه شوید تا داستان‌های خود



را به اشتراک بگذاریم و فردایی امن‌تر بسازیم. هر زن، هر مهارت و هر اقدام، ارزشمند است.



صدای جوانان

مسیر شخصی‌ام مرا به خدمت سربازی برد
«می‌خواستم ببینم تا کجا می‌توانم پیش بروم»



Rae Omid

در مجموعه مقالات جدید کانتاما، جوانان از تجربیات، انتخاب‌ها و دیدگاه‌های خود درباره دفاع ملی می‌گویند. در بخش اول، جوانی از تصمیم خود برای انجام خدمت سربازی، آموخته‌های دوران خدمت و اینکه چگونه پوشیدن لباس نظامی جهان‌بینی او را تغییر داد، می‌گوید.

آیا خدمت سربازی دیدگاه تو را نسبت به جامعه و مسئولیت‌پذیری تغییر داد؟

قطاً. قبل از خدمت، شاید بیشتر از دیدگاه فردی به دنیا نگاه می‌کردم. در طول خدمت عمیق‌تر درک کردم که جامعه ماشین بزرگی است که تنها با همکاری و مسئولیت مشترک کار می‌کند. هر کس نقشی دارد و اگر کسی وظیفه‌اش را انجام ندهد، بر دیگران تأثیر می‌گذارد. یاد گرفتم که برای امنیت و نظم به شکلی جدید ارزش قائل شوم. فهمیدم که صلح و ثبات بدهی نیستند، بلکه نیازمند افرادی هستند که آماده تلاش برای خیر جمعی باشند.

چه پیامی برای جوانانی داری که درباره رابطه خود با ارتش یا جایگاهشان در جامعه فکر می‌کنند؟

می‌گویم لحظه‌ای درنگ کنید و ببینید چه چیزی برای خودتان درست به نظر می‌رسد. انتخاب‌ها نباید بر اساس فشار بیرونی یا حرف‌های دوستان انجام شود. ارتش مکانی عالی برای رشد است، اگر تمایل به یادگیری چیزهای جدید و به چالش کشیدن خود داشته باشید. ارتش ابزارهایی را به شما می‌دهد که در هر صورت در زندگی، چه در تحصیل و چه در بازار کار، به آن‌ها نیاز خواهید داشت. جرأت کنید مرزهای خود را امتحان کنید - ممکن است به شکل مثبتی غافلگیر شوید.



چه چیزی باعث شد در نهایت ارتش را انتخاب کنی؟

شروع خدمت سربازی در ابتدا برای من امری بدهی نبود. مدت زیادی روی این تصمیم فکر کردم و نظرات متضادی از اطرافیانم می‌شنیدم: برخی با اشتیاق تشویق می‌کردند، در حالی که برخی دیگر منطقی بودن کل این کار را زیر سوال می‌بردند. در نهایت فهمیدم که نمی‌توان تصمیم را بر پایه انتظارات دیگران بنا کرد. می‌خواستم خودم را به چالش بکشم، انضباط بیاموزم و به طور ملموس ببینم مرزهای توانایی من کجاست. اگر در زندگی فقط به تردیدها یا ترس‌های دیگران گوش دهید، به راحتی در جا می‌زنید. بنابراین تصمیم گرفتم از این فرصت استفاده کنم و ببینم خدمت چه چیزی برای من دارد و من چه چیزی برای آن.

دوران خدمت چگونه گذشت و چه دستاوردهایی برای زندگی غیرنظامی داشتی؟

بدر مجموع تجربه مثبتی بود، اگرچه همیشه آسان نبود. صبح‌های زود، تمرینات بدنی سنگین و رعایت دقیق قوانین نیاز به سازگاری داشت، اما رشد واقعی دقیقاً در همان لحظات اتفاق افتاد. در طول شش ماه، انضباط، وقت‌شناسی و بیش از هر چیز صبر را آموختم. یاد گرفتم کارها را به پایان برسانم، حتی زمانی که انگیزه‌ام در معرض آزمایش بود. اما شاید مهم‌ترین درس، کار تیمی بود: چگونه با افراد مختلف به طور موثر همکاری کنم و مسئولیت نه تنها عملکرد خودم، بلکه عملکرد گروه را نیز بر عهده بگیرم. متوجه شدم که انسان در شرایط سخت، بسیار تواناتر از آن چیزی است که در دایره راحتی خود تصور می‌کند. این موضوع اعتماد به نفسم را به شکلی کاملاً جدید افزایش داد.



Ari Pakarinen:

ما با آری پاکارینن (Ari Pakarinen)، مدیر اجرایی فدراسیون انجمن‌های دفاع ملی (MPKL)، درباره تاریخچه، اهداف و نقش این نهاد در دفاع ملی داوطلبانه مصاحبه کردیم. او تأکید می‌کند که امنیت، آمادگی و اراده دفاع از کشور در سایه همکاری مشترک — فارغ از پیشینه افراد — ساخته می‌شود.

امنیت یک مسئله مشترک است

پیام شما برای مهاجران چیست؟

به عنوان مدیر اجرایی فدراسیون، امیدوارم که فدراسیون مشترک ما بتواند به انجمن شما فرصتی بدهد تا به عنوان بخشی از جامعه علاقه‌مند به آمادگی، امنیت همه‌جانبه و دفاع ملی عمل کرده و شرکای همکاری در زمینه‌های مختلف را پیدا کنید.

از انجمن خود جامعه‌ای بسازید که بازتاب‌دهنده شما باشد، جایی که بتوانید با همکاری فدراسیون و سایر انجمن‌ها اهداف خود را به واقعیت تبدیل کنید. اعضای MVM نیازی ندارند و نباید تلاش کنند که چیزی غیر از آنچه اکنون هستند، باشند.

من از دسته‌بندی کردن افراد بر اساس پیشینه‌های مختلفشان بیزارم. در جامعه MPKL ما با هم برابر هستیم و هدفمان افزایش آگاهی در چارچوب آمادگی و دفاع ملی است. امنیت از نظر ذهنی و عملی یک امر مشترک است. قدرت در همکاری است.

سوال اول: MPKL چیست - ساختار، تاریخچه و هدف آن؟

فدراسیون انجمن‌های دفاع (MPKL ry) ملی در سال ۱۹۶۳ به عنوان سازمان چتری و مدافع منافع انجمن‌های دفاع ملی تاسیس شد. از زمان تاسیس، یکی از اصول این فدراسیون این بوده است که همه شهروندان علاقه‌مند به کار دفاع ملی داوطلبانه، بدون در نظر گرفتن درجه نظامی، جنسیت و سن، می‌توانند به عضویت این انجمن‌ها درآیند.

این فدراسیون یک سازمان مردم‌نهاد دفاع ملی داوطلبانه در سطح کشوری است که انجمن‌ها و سایر نهادهای عضو را گرد هم می‌آورد. MPKL یکی از بزرگترین سازمان‌های دفاع ملی در فنلاند است.

نهاد MPKL شرایط عملیاتی را ایجاد، حفظ و توسعه می‌دهد و خدماتی را به انجمن‌های عضو خود ارائه می‌کند. وظیفه اصلی این فدراسیون حفظ و افزایش اراده شهروندان برای دفاع از کشور، گسترش آگاهی درباره دفاع ملی و مشارکت در آموزش دفاع ملی داوطلبانه و توسعه آن است.

شریک ما در امور آموزشی سازمان MPK است که در دهه ۹۰ در تاسیس آن مشارکت داشتیم. این فدراسیون بیش از ۱۲۰ انجمن عضو دارد و تعداد اعضای حقیقی آن بیش از ۱۲۰۰۰ نفر است. انجمن‌های عضو شامل انجمن‌های یگان‌های نظامی، رسته‌های نظامی، انجمن‌های سنتی، انجمن‌های منطقه‌ای دفاع ملی، دوره‌های ایمنی و نیروهای استانی هستند.

مشارکت و تأثیرگذاری :

برای انجمن MVM پرچم رومیزی طراحی کنید!

آیا می‌خواهید اثری از خود در تاریخ انجمن ما به جا بگذارید؟

ما یک مسابقه طراحی پرچم رومیزی برای اعضای خود برگزار می‌کنیم که منعکس‌کننده ارزش‌های ما باشد: همدلی، امنیت و دفاع ملی.

جایزه 

کارت هدیه ۱۰۰ یورویی S-ryhmä.

چه کسانی می‌توانند شرکت کنند؟ 

اعضای و MVM خانواده‌هایشان

دستورالعمل و زمان‌بندی 

اطلاعات بیشتر در سایت mvmry.fi

خلاقیت خود را به کار بگیرید و به ما در
بهبتر دیده شدن کمک کنید!

برای یادگیری مهارت‌های ایمنی به ما پیوندید! «روز در ایستگاه آتش‌نشانی» یک رویداد رایگان برای تمام خانواده است که در بیش از ۳۵۰ ایستگاه در سراسر فنلاند برگزار می‌شود.

PÄIVÄ PALOASEMALLA

9.5.2026



یاد می‌گیرید در زمان آتش‌سوزی چه کنید و چگونه از خطرات پیشگیری کنید.



می‌توانید از نزدیک با ماشین‌های آتش‌نشانی و فعالیت‌های آن‌ها آشنا شوید.



شاید یک سرگرمی جدید و معتادار پیدا کنید!



paivapaloasemalla.fi

نزدیک‌ترین محل برگزاری را در سایت paivapaloasemalla.fi پیدا کنید.