الطبعة ٧، تشرين الأول

KANTAMA

كانتاما

مجلة أعضاء جمعية المهاجرين للاستعداد والدفاع الوطني (MVM ry)



03
رؤية –
عندما تشعر أن فنلندا هي وطنك حقًا

07
الاستعداد ليس خوفًا؛بل هو طريقٌ.
نحو القوة الداخلية والشعور بالأمان

08
نقاط الاستعداد والوقاية
كُن مستعدًا نفسيًا أيضًا

10
ابتداءً من الآن، ستُرسَل إشعارات التحذيرٍ من المخاطر مباشرةً إلى الهواتف المحمولة

المحتوى

الطبعة ٧، تشرين الأول

كلمة المدير التنفيذي 03
عندما تشعر أن فنلندا هي وطنك حقًا

المقال الرئيسي 04
تُبنى الثقة داخل المجلس أيضًا

وجهة نظر الخبير 05
تيتا كولين، حاصلة على درجة الماجستير في علم النفس

الأحداث والمناسبات 06
الخطوة التالية في مسيرة التدريب؛ اختُتمت الدورة التدريبية K2 بنجاح

مشاركة النساء 07
الاستعداد لا يعني الخوف؛ بل هو طريقٌ نحو القوة الداخلية والشعور بالأمان

النقاط الأساسية للاستعداد لحالات الطوارئ 08
كُن مستعدًا نفسيًا أيضًا

صوت الشباب 09
يجد كل شخص مكانه في المجتمع الفنلندي من خلال التعلّم والنشاط والمشاركة

أحدث الأخبار والفعاليات 10-11
اعتبارًا من الآن، ستُرسَل التنبيهات بشأن المخاطر مباشرةً إلى الهواتف المحمولة

مصطلحات ومفردات السلامة والأمن 12

كلمة المدير التنفيذي

الموقف الذهني
عندما تشعر أن فنلندا وطنك



شاهو جاف
المدير التنفيذي

بالنسبة لي، لم تكن فنلندا يومًا مجرد بلد أعيش فيه. فمنذ البداية، كان لدي شعور راسخ بأن هذا البلد هو وطني؛ وطن أريد أن أنتمي إليه، وأن أساهم في بناء مستقبله، وأن أكون مستعدًا للدفاع عنه عند الضرورة.
لكنني أدركت على مر السنين أن هذا الشعور لا يتكوّن لدى الجميع بالطريقة نفسها. ولم أصل إلى هذا الإدراك في يوم واحد، أو نتيجة موقف بعينه، بل تبلور تدريجيًا من خلال عملي مع الناس على مدى أكثر من عشر سنوات.

ملاحظة بقيت راسخة في ذهني

منذ عام 2015، عملت في مهام مختلفة مع أشخاص من خلفيات مهاجرة. فقد عملت منسقًا في معهد تعليمي مسيحي، ومشرفًا مسؤولًا عن وحدة للقاصرين، ثم لاحقًا رائد أعمال ومدربًا رئيسيًا في برنامج للتأهيل لسوق العمل باللغة الأم، كنت قد طوّرته بنفسي.
وخلال عملي في هذه المجالات، التقيت بأشخاص من خلفيات متنوعة، واستمعت إلى تجاربهم، واطّلعت عن قرب على تطلعاتهم والصعوبات التي يواجهونها والفرص المتاحة أمامهم.
ومع مرور الوقت، بدأت ألاحظ أمرًا مهمًا: كثير من الناس قد لا يدركون تمامًا طبيعة موقعهم في المجتمع الفنلندي، أو مدى تنوع السبل التي يمكنهم من خلالها المشاركة في شؤونه.
ولا يعود ذلك دائمًا إلى غياب الرغبة أو ضعف الاهتمام. ففي بعض الأحيان، لم تُوضَّح للإنسان بما يكفي فكرة أن فنلندا يمكن أن تكون أكثر من مجرد بلد للإقامة؛ إذ يمكن أن تكون مجتمعه الذي ينتمي إليه، ويساهم في رسم مستقبله، ويقدّم من أجله عملًا ذا قيمة ومعنى.
وقد دفعتني هذه الملاحظة إلى التفكير في مدى تأثير موقف الإنسان الذهني في قدرته على إيجاد مكانه داخل المجتمع.

الفرصة قد تغيّر طريقة التفكير

على مر السنين، ازداد اقتناعي بأن المعرفة وحدها لا تكفي، بل لا بد أن يفهم الإنسان أيضًا ما تعنيه هذه المعرفة بالنسبة إليه شخصيًا.
يمكننا أن نتحدث عن الحقوق والواجبات والتعليم والحياة العملية. ولكن هل نوضح بما يكفي أن لكل إنسان فرصة ليكون عضوًا فاعلًا في المجتمع، وأن يتحمل مسؤولية القضايا المشتركة؟
فإذا لم يكن الإنسان يعلم أن بابًا ما مفتوح أمامه، فكيف يمكنه حتى أن يحاول العبور من خلاله؟
لا يمكننا أن نمنح الآخرين موقفًا ذهنيًا جاهزًا، لكن يمكننا أن نثير فيهم التساؤلات، ونقدّم لهم وجهات نظر جديدة، ونفتح أمامهم آفاقًا وفرصًا تساعدهم على اكتشاف مكانهم بأنفسهم.

> **يمكن للرؤية أن تغيّر نظرتنا إلى أنفسنا، وإلى بعضنا البعض، وإلى مكاننا وموقعنا في المجتمع.**

من الأفكار إلى خطوات عملية

في جمعية المهاجرين للاستعداد والدفاع الوطني (MVM ry)، حرصنا على تحويل هذه الأفكار إلى خطوات عملية. فنحن نسعى إلى إتاحة الفرص للمشاركة والتعلّم وتحمل المسؤولية عن الأمن المشترك لفنلندا. وقد لمسنا كيف يمكن للمشاركة أن تعزز ثقة الإنسان بقدراته، وترسّخ لديه الشعور بأنه ينتمي إلى هذا المجتمع.
إن الموقف الذهني مسألة شخصية تخص كل إنسان. ولا أرى أن على الجميع أن يشعروا تجاه فنلندا بالطريقة نفسها التي أشعر بها. فلكل إنسان تاريخه وتجاربه ومساره الخاص. لكنني أؤمن إيمانًا راسخًا بأن من حق كل إنسان أن تتاح له الفرصة لفهم أهمية دوره ومكانته في هذا المجتمع.
وفي الوقت نفسه، علينا جميعًا أن نراجع مواقفنا نحن أيضًا. هل نحن مستعدون لإشراك أشخاص جدد معنا؟ هل نرى في بعضنا البعض الكفاءات والإمكانات؟ وهل نحن أنفسنا مستعدون لتحمل المسؤولية؟
وعندما أتأمل مسيرتي التي بدأت عام 2015، والعمل الذي أنجزناه معًا، يزداد اقتناعي بأمر واحد: إن الموقف الذهني قادر على تغيير الطريقة التي ننظر بها إلى أنفسنا، وإلى بعضنا البعض، وإلى مكانتنا في المجتمع. وعندما تتغير طريقة التفكير، قد تنفتح أمامنا فرص المشاركة بطرق جديدة تمامًا.
بالنسبة لي، فنلندا هي وطني. وأتمنى أن يتمكن عدد متزايد من الناس من إيجاد طريقتهم الخاصة للشعور بالانتماء إلى هذا البلد، وأن يدركوا، قبل كل شيء، أن لأفعالهم أيضًا أثرًا وأهمية في مستقبل فنلندا.

الافتتاحية

بناء الثقة يبدأ أيضًا من داخل الجمعية

آري باكارينن، المدير التنفيذي، اتحاد جمعيات الدفاع الوطني الفنلندية (MPKL)

تواصل جمعية المهاجرين للاستعداد والدفاع الوطني (MVM) ترسيخ مكانتها في مجال الدفاع الوطني التطوعي بخطوات مدروسة ووتيرة متسارعة. وقد عملت الجمعية بنشاط على بناء شبكة واسعة من العلاقات مع الجهات الفاعلة وصنّاع القرار على مختلف مستويات المجتمع وقطاع الدفاع الوطني. وسيستمر هذا العمل، لكن الوقت قد حان لنقل التركيز إلى المرحلة التالية من العمل الجماعي.

وقد بدأت بالفعل هذه المرحلة الجديدة، التي تتمحور حول تقديم الخدمات للأعضاء. فقد اكتسب الأعضاء الناشطون في الجمعية المعارف والمهارات، وتلقوا التدريب في مجالات الدفاع الوطني من خلال جمعية التدريب على الدفاع الوطني (MPK)، وكذلك في مجال الحماية المدنية. وتشكل المعارف المكتسبة والتأهيل الذي حصلوا عليه، إلى جانب صلاحيات العمل مدربين وقادة للدورات التدريبية، أساسًا متينًا لإطلاق الأنشطة التدريبية للجمعية ومواصلة تطويرها. ويتطلب تنظيم الدورات التدريبية تخطيطًا جيدًا، ينبغي إشراك أعضاء الجمعية فيه أيضًا.

يجب أن يصبح العضو مصدر قوة للجمعية

لم تُؤسَّس الجمعية لتكون مجرد كيان إداري تقتصر فيه معرفة ما يجري على مجموعة صغيرة من الأشخاص، بل هي منظومة متكاملة وُجدت لخدمة أعضائها. ومن الطبيعي أن يتوقع الأعضاء الحصول على خدمات ومنافع ملموسة مقابل رسوم العضوية التي يدفعونها.

ويقوم أساس العمل على توفير الخدمات المنصوص عليها في النظام الأساسي للجمعية وخطط عملها لجميع الأعضاء، مثل المحاضرات والدورات التدريبية وغيرها من الأنشطة التي تعزز الشعور بالانتماء والترابط بين أعضاء الجمعية.
إن الشعور بالانتماء وروح الجماعة يسهمان في بناء الثقة المتبادلة بين الأعضاء.

التواصل ركيزة أساسية لبناء الثقة

عندما يعمل الناس معًا، يصبح التواصل الفعّال ضرورة أساسية. وينبغي أن يكون التواصل متبادلًا في الاتجاهين، ومنفتحًا، وقبل كل شيء واضحًا ومفهومًا. وتُعد مجلة «كانتما» وسيلة التواصل والإعلام الخاصة بالجمعية، وهي تتيح، بفضل تعدد لغاتها، فرصة متميزة لنشر المعلومات الصحيحة والموثوقة. وتتمثل مهمة المجلة في فتح باب الحوار والتفكير وتبادل الآراء، وتوفير منبر يتيح لكل عضو في الجمعية المشاركة والتعبير عن رأيه.

ومن الضروري تنقية جميع أشكال التواصل مما يُعرف بالتشويش والعوائق والمعلومات الخاطئة. كما أن توقيت التواصل عامل حاسم في نجاحه. فمتى وكيف ننقل المعلومات عن الأنشطة والفعاليات السابقة؟ وكيف نُبلغ الأعضاء بالأنشطة والفعاليات المقبلة؟
إن نجاح التواصل داخل جمعية MVM يتطلب اليقظة والانتباه المستمرين، لضمان وصول الرسائل دون تشويش، وبمعلومات صحيحة، وفي الوقت المناسب.



وجهة نظر الخبير

تيتّا كولين

ماجستير في علم النفس، رئيسة جمعية نساء الاحتياط في منطقة تامبيري، ومتطوعة في جمعية التدريب على الدفاع الوطني (MPK).

يشهد المجتمع الفنلندي تنوعًا متزايدًا، إذ بات عدد أكبر من المقيمين في فنلندا ينتمون إلى خلفيات مختلفة، وتمتد لغاتهم وجذورهم الثقافية إلى خارج حدود البلاد. وفي مجتمع يزداد تنوعًا، تبرز أهمية المواقف التي نتبناها في تعاملنا مع بعضنا البعض وفي بناء حياتنا اليومية المشتركة.

تؤثر مواقفنا الذهنية في الطريقة التي نفسّر بها الأشخاص والمواقف والعالم من حولنا. لكنها لا تتشكل من فراغ، بل تنشأ من تجاربنا الشخصية وتربيتنا والبيئة التي نعيش فيها، وتتأثر أيضًا بالقصص التي نسمعها عن الآخرين وعن المجموعات المختلفة. ولهذا، فإن المعرفة وحدها لا تكفي دائمًا لتغيير المواقف. فحتى عندما نحصل على معلومات وحقائق جديدة، غالبًا ما ننظر إليها من خلال معتقداتنا الراسخة مسبقًا. ومن هنا، فإن إدراكنا لخلفياتنا الفكرية وتصوراتنا الشخصية يُعد شرطًا أساسيًا لفهم طريقة تفكيرنا، والقدرة على تغييرها عند الحاجة.

كثيرون منا مرّوا بمواقف لم تتغير فيها تصوراتهم المسبقة عن شخص آخر إلا بعد التعرف إليه والتعامل معه بصورة مباشرة. وتشير الدراسات أيضًا إلى أن التعاون الوثيق لتحقيق هدف مشترك يسهم في الحد من الأحكام المسبقة بصورة أكثر فاعلية من مجرد زيادة المعرفة. فالثقة تُبنى من خلال التجارب، عندما نرى أن الطرف الآخر يتصرف بثبات واتساق، ويتحمل المسؤولية، ويثبت أنه جدير بالثقة.

توفر المجتمعات المحلية والجمعيات مسارًا طبيعيًا للتعرف إلى الآخرين والشعور بالانتماء إلى المجموعة. ويمكن لتنوع الخلفيات أن يعزز خبرات هذه المجتمعات وقدرتها على مواجهة تحديات الحياة اليومية. لكن ذلك يتطلب الحوار والمرونة والرغبة في بناء أساليب عمل مشتركة. وتنفتح فرص كثيرة أمام أولئك الذين يتحلون بالشجاعة للاستفسار والمبادرة إلى المشاركة. وفي الوقت نفسه، علينا نحن الفنلنديين أن نتساءل: ما مدى سهولة الانضمام والمشاركة فعلًا؟ هل ندعو الشخص الجديد إلى الحوار؟ وهل نشرح له القواعد غير المكتوبة؟ وهل نتيح له فرصة حقيقية للمشاركة؟

تُبنى الثقة من خلال العمل: بالاستماع إلى الإرشادات، والتدرّب معًا، وتحمل مسؤولياتنا كأعضاء في المجموعة.

في مجال الدفاع الوطني التطوعي، تتجلى أهمية الموقف الذهني بصورة عملية وملموسة. فالمشاركة تعكس الرغبة في التعرف إلى المجتمع الفنلندي وتاريخه، وتحمل المسؤولية، والمساهمة في بناء الأمن المشترك.

لوتنشأ الثقة من خلال العمل المشترك: بالاستماع إلى التعليمات، والتدرب معًا، وأداء كل فرد لمهمته بوصفه جزءًا من الفريق. وفي الوقت نفسه، يستطيع المشارك ذو الخلفية الأجنبية أن يضيف إلى هذه الأنشطة وجهات نظر وخبرات يستفيد منها المجتمع بأكمله.

وتتجلى أهمية الموقف الذهني بصورة أكبر عندما لا تسير الأمور بسهولة. فالموقف الإيجابي لا يعني قبول التمييز أو المعاملة غير اللائقة، بل يعني الاستعداد لمواصلة المحاولة دون السماح لتجربة سلبية واحدة بأن تحدد نظرتنا إلى المجتمع بأكمله.

ومع ذلك، لا ينبغي أن تقع المسؤولية على عاتق الوافد وحده. بل يجب على المجتمع أن يثبت أن كل إنسان يلتزم بالقواعد المشتركة ويتحمل المسؤولية مرحّب به للمساهمة في بناء فنلندا.

الخطوة التالية في مسار إعداد المدربين – إتمام دورة K2 التدريبية بنجاح



شارك عدد من أعضاء فريق جمعية المهاجرين للاستعداد والدفاع الوطني (MVM ry) خلال شهر أكتوبر في دورة K2 لإعداد قادة الدورات التدريبية، التي تنظمها جمعية التدريب على الدفاع الوطني (MPK). وتُعد هذه الدورة امتدادًا لدورة K1 وجزءًا من المسار التدريبي لإعداد المدربين المعتمد لدى MPK. وتهدف إلى تعميق المعارف والمهارات المتعلقة بالتدريب، وتطوير القدرات اللازمة لتخطيط الدورات التدريبية وتنفيذها وقيادتها.

تمثل هذه الخطوة إنجازًا بالغ الأهمية لجمعيتنا. فهدفنا لا يقتصر على تشجيع المهاجرين على المشاركة في الدورات التدريبية، بل يشمل أيضًا بناء مسار يتيح لهم تطوير مهاراتهم ليصبحوا مدربين بأنفسهم، وينقلوا معارفهم وخبراتهم إلى الآخرين.

ويضم فريقنا اليوم عددًا متزايدًا من الأشخاص الذين أكملوا برامج إعداد المدربين التابعة لجمعية MPK، إلى جانب دورات تدريبية أخرى في مجالات الأمن والاستعداد للطوارئ. ويسهم ذلك في تعزيز كفاءات جمعيتنا وقدرتها على تنظيم دورات تدريبية مستقبلًا بلغات متعددة، تستهدف فئات مختلفة.

الفعاليات القادمة

1 نوفمبر 2026 – لقاء توعوي للشباب

الموضوع:
الخدمة العسكرية الإلزامية، والأمن الشامل، والدفاع الوطني التطوعي، وفرص التعليم والمسارات المهنية.

الوقت:
الساعة 14:00

المكان:
جمعية فينبولار للشباب (Finpolar Nuoriso Yhdistys ry)، العنوان: Kornetintie 6 C, 00380 Helsinki.
يُنظَّم اللقاء بالتعاون مع جمعية فينبولار للشباب، وستتوفر خلاله خدمة الترجمة الشفوية إلى اللغة التركية، مع تقديم القهوة والضيافة.

4 نوفمبر 2026 – ندوة إلكترونية NASTAisku

الموضوع:
كيف يمكن للمهاجرين المشاركة في بناء فنلندا أكثر أمنًا وتعزيز قدرة المجتمع على الصمود في مواجهة الأزمات؟

الوقت:
من الساعة 18:00 إلى 19:00

المكان: عبر الإنترنت، باستخدام منصة Zoom.
سيقدّم
ممثلو جمعية المهاجرين للاستعداد والدفاع الوطني (MVM ry) عرضًا تعريفيًا بأنشطة الجمعية خلال الندوة الإلكترونية التي ينظمها اتحاد جاهزية المرأة (Naisten Valmiusliitto).
سيُنشر رابط المشاركة على الموقعين الإلكترونيين لاتحاد جاهزية المرأة وجمعية MVM ry، وكذلك عبر وسائل التواصل الاجتماعي. كما سيُنشر تسجيل الندوة لاحقًا على المواقع الإلكترونية.

12 نوفمبر 2026 – لقاء توعوي باللغة الإنجليزية

الموضوع:
الأمن الشامل، والاستعداد للطوارئ، والدفاع الوطني التطوعي.
الوقت:
الساعة 17:00
المكان:
معهد ستادين للتعليم المهني (Stadin ammattiopisto)، فرع Vilppulantie، القاعة الرئيسية، العنوان: Vilppulantie 14, 00700 Helsinki.
يُنظَّم اللقاء بالتعاون مع جمعية Think Africa ry، وستكون اللغة الإنجليزية هي لغة اللقاء.

المرأة تشارك



أولينا نيمتسيفا

الاستعداد ليس خوفًا، بل طريق إلى القوة الداخلية والشعور بالأمان

قد يتغير شعور الإنسان بالأمان بسرعة عندما تقع أحداث في العالم تمس حياته عن قرب. ولكن هل يمكن تحويل القلق وعدم اليقين إلى عمل فعلي؟ وهل يمكن للاستعداد للطوارئ أن يعزز الشعور بالأمان؟
تروي أولينا نيمتسيفا (Olena Niemceva)، المشاركة في أنشطة جمعية المهاجرين للاستعداد والدفاع الوطني (MVM ry)، كيف غيّرت الأحداث في أوكرانيا نظرتها إلى الأمن، ولماذا أصبحت المعرفة والتدريب والعمل المشترك تحمل بالنسبة إليها اليوم أهمية مختلفة تمامًا عما كانت عليه في السابق.

كيف أثّرت الأحداث في أوكرانيا على شعورك الشخصي بالأمان؟

أثارت الأحداث في أوكرانيا في قلبي ألمًا عميقًا وقلقًا شديدًا. فعندما يرى الإنسان كيف يمكن للحياة المألوفة أن تنهار، يصبح من المستحيل ألّا يشعر بالخوف مما يحمله المستقبل، وقبل كل شيء، ألّا يفكر في ضرورة ألّا يحدث شيء مماثل هنا في فنلندا، التي أصبحت وطني وبيتي. في البداية، كان الشعور بقلة المعرفة والهشاشة يرافقني يوميًا. وكنت أشعر بأن الفرد لا يستطيع فعل الكثير في مواجهة الأزمات العالمية.

ما الذي ساعدك على تحويل الخوف إلى عمل؟

بدأ كل شيء يتغير عندما قررت ألّا أستسلم للذعر، بل أن أتحرك وأفعل شيئًا. وبعد انضمامي إلى أنشطة جمعية MVM ry وبدء العمل مع فريق يشاركني الأفكار والقيم نفسها، أدركت حجم الجهود التي تُبذل يوميًا في فنلندا من أجل حماية أمن الناس وسلامتهم.
وتشمل هذه الجهود تدريب السكان، وإعداد تعليمات واضحة للتصرف في الحالات الاستثنائية، والاستعداد المنهجي لمواجهة الأزمات في مختلف قطاعات المجتمع.

لقد غيّرت هذه التجربة مفهومي للأمن. فحلّت محل القلق معرفةٌ بأن هناك خططًا وأساليب عمل واضحة، وخبرات متاحة، وأشخاصًا يمكن التعاون معهم. وأصبحت محاطة بأشخاص تجمعني بهم الرغبة نفسها في حماية بيئتنا المعيشية المشتركة، وتقديم ما ينفع، ومساعدة الآخرين.

ماذا يعني لك الاستعداد للطوارئ اليوم؟

عندما يعرف الإنسان كيف يتصرف في المواقف المختلفة، يتراجع الخوف، ويحل محله شعور هادئ بالثقة، واستعداد لتحمل المسؤولية، وقدرة على مساعدة الآخرين أيضًا.
وأنا اليوم على قناعة بأن الأمن الحقيقي يقوم على المعرفة، والمساعدة المتبادلة، والمبادرة الفاعلة من كل فرد. فالتعلّم والاستعداد للطوارئ والمشاركة في أنشطة جمعية MVM ry تمثل بالنسبة إليّ وسيلة للمساهمة في بناء أمننا المشترك ومستقبلنا.

هل غيّرت مشاركتك في أنشطة الجمعية شعورك بالانتماء إلى فنلندا والمجتمع الفنلندي؟

نعم، بالتأكيد. أدرك اليوم أنني أيضًا جزء كامل الحقوق من المجتمع الفنلندي، وأنني أستطيع أن أساهم بمعارفي ومهاراتي في تقديم ما ينفع. وقد لاحظت كذلك أن الهدف المشترك قادر على توحيد أشخاص ينتمون إلى جنسيات وخلفيات مختلفة.

هيِّئ موقفك الذهني أيضًا

لا يقتصر الاستعداد للطوارئ على تخزين المستلزمات الأساسية في المنزل، أو امتلاك مصباح يدوي، أو إتقان مهارات الإسعافات الأولية. فواحدة من أهم أدوات الاستعداد هي موقفنا الذهني، الذي يؤثر في طريقة تعاملنا مع المخاطر المحتملة، ومدى استعدادنا المسبق لها، وكيفية تصرفنا عندما يقع أمر طارئ بالفعل.

لا تعش في قلق دائم

ليس الهدف من الاستعداد للطوارئ أن نعيش في خوف أو أن ننشغل باستمرار بالتفكير فيما قد يحدث من أمور سيئة. بل على العكس، يمكن للمعرفة والاستعداد المسبق أن يخففا من الشعور بعدم اليقين ويعززا الإحساس بالأمان. فعندما تعلم أنك مستعد، لن تكون مضطرًا إلى الخوف مسبقًا من كل شيء.

لا تقل لنفسك: «لن يحدث لنا شيء على أي حال»

إذا اعتقدنا أن شيئًا لن يحدث لنا، فلن نشعر بالحاجة إلى الاستعداد. ويبدأ الاستعداد للطوارئ من تقبّل حقيقة أن المواقف غير المتوقعة قد تحدث أيضًا في حياتنا اليومية. فالهدف ليس توقع الأسوأ، بل أن نكون مستعدين للتصرف إذا وقع أمر طارئ.

كن مستعدًا للتعلّم

لا يعني الاستعداد للطوارئ أن يكون الإنسان ملمًّا بكل شيء مسبقًا. فالأهم هو الرغبة في التعلّم والتدرّب وتطوير المهارات الشخصية قبل أن تدعو الحاجة الفعلية إليها. وعندما تقع أزمة، يصبح التصرف أسهل إذا لم نكن نواجه كل شيء للمرة الأولى.

عزّز روابطك مع الآخرين

الاستعداد للطوارئ ليس مسؤولية فردية فحسب. ففي حالات الاضطراب والأزمات، نحتاج غالبًا إلى الآخرين، سواء كانوا أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو الجيران أو المجتمع المحيط بنا. فالعلاقات الجيدة والثقة المتبادلة تشكلان أيضًا جزءًا من الاستعداد، إذ يمكن لكل إنسان أن يكون مصدر أمان مهمًا لإنسان آخر.

كن مستعدًا للتكيّف

لا تسير الأمور دائمًا كما خططنا لها، ولا يمكننا الاستعداد مسبقًا لكل موقف محتمل. ومن سمات الموقف الذهني الجيد تجاه الاستعداد للطوارئ القدرة على التكيّف مع الظروف المتغيرة. فإذا لم تنجح الخطة «أ»، فابحث عن الخطة «ب».

الموقف الذهني جزء من الاستعداد للطوارئ

لا يمكننا أن نعرف مسبقًا ما الذي سيحدث، ولا أن نتحكم في كل ما يدور من حولنا. لكن بإمكاننا أن نستعد، ونتعلّم، ونبني الثقة مع الآخرين، ونتدرّب على التصرف حتى في ظل ظروف يسودها عدم اليقين. إن الموقف الذهني السليم تجاه الاستعداد للطوارئ لا يقوم على الخوف مما قد يحدث، بل على الثقة بقدرتنا على التصرف إذا حدث شيء بالفعل.



يجد الإنسان مكانه في المجتمع الفنلندي من خلال التعلّم والعمل والمشاركة

انتقل همداد شواني، البالغ من العمر 29 عامًا، إلى فنلندا طفلًا عام 2005. واليوم يعمل طبيبًا، ويساهم من خلال عمله في الحفاظ على رفاهية المجتمع الفنلندي وأمنه. وتُظهر قصته أن التعليم والعمل والرغبة في المشاركة يمكن أن تفتح أمام الإنسان فرصًا عديدة، وتعزز شعوره بالانتماء إلى المجتمع.

من الطفولة في فنلندا إلى مهنة الطب

وُلد همداد شواني عام 1996 خارج فنلندا، وانتقل إليها عام 2005. وبدأ دراسته في فنلندا من الصف الرابع الابتدائي، ثم واصل تعليمه في المرحلة الإعدادية والثانوية، قبل أن يلتحق بالجامعة لدراسة الطب خارج البلاد.

لم يكن الانتقال إلى بلد جديد وتعلّم لغة جديدة أمرين سهلين في البداية، لكن فضوله وشغفه بالتعلّم ساعداه على المضي قدمًا.

– «لطالما أحببت المدرسة وكنت مهتمًا بتعلّم أشياء جديدة. وقد وفّر لي نظام التعليم الفنلندي أساسًا جيدًا لمواصلة دراستي في المراحل العليا»، يقول همداد.

وعلى الرغم من أن جذوره تمتد إلى خارج فنلندا، فإنها أصبحت وطنه. فقد نشأ فيها، وتلقى تعليمه، وبنى مسيرته المهنية.

كل عمل هو جزء من رحلة النمو الشخصي

قبل تخرجه طبيبًا، عمل همداد في العديد من الوظائف المختلفة. فقد عمل موظفًا للتفتيش الأمني في المطار، وعاملًا في مقهى، وسائق سيارة أجرة، وبائعًا في السوق، ومساعدًا تعليميًا في المدرسة.

وتُظهر هذه التجارب أن بناء المستقبل لا يتطلب بالضرورة السير في طريق واحد فقط. فالعمل في مجالات مختلفة يتيح فرصًا للتعلّم والتعرف إلى الناس وفهم كيفية عمل المجتمع.

يعمل همداد اليوم طبيبًا عامًا، بصورة رئيسية في أحد المراكز الصحية. كما يستقبل المرضى في القطاع الصحي الخاص، ويعمل أيضًا في قسم الطوارئ بالمستشفى.

– «أحب عملي لأن كل يوم يختلف عن الآخر، ولأنني أتعامل كثيرًا مع الناس. قد يكون العمل صعبًا أحيانًا، لكنه في الوقت نفسه يمنحني شعورًا كبيرًا بالرضا».

العمل أيضًا مشاركة في تحقيق الأمن المشترك

لا يقتصر مفهوم الأمن الشامل على الدفاع الوطني أو عمل السلطات الرسمية، بل يتعزز أيضًا من خلال الحياة اليومية للمجتمع، في الرعاية الصحية والتعليم وأماكن العمل والتعاون بين الناس.

ويُعد عمل همداد طبيبًا مثالًا عمليًا على ذلك. فمن خلال علاج المرضى، والحفاظ على صحة الناس، والمشاركة في تقديم خدمات الرعاية الصحية، يساهم في تعزيز قدرة المجتمع على أداء وظائفه.

وينطبق المبدأ نفسه على العديد من المهن الأخرى. فالمعلم والسائق والعامل في المتجر ورائد الأعمال وغيرهم من أصحاب المهن يؤدون أعمالًا ذات أهمية في ضمان حسن سير المجتمع.

فأمن المجتمع لا يُبنى في الظروف الاستثنائية وحدها، بل يُبنى كل يوم أيضًا من خلال الدراسة والعمل وتحمل كل فرد مسؤولية المهام الموكلة إليه.

الشعور بالانتماء ينشأ من المشاركة

يرى همداد أن أنشطة جمعية المهاجرين للاستعداد والدفاع الوطني (MVM ry) ذات أهمية كبيرة، لأنها تشجع الأشخاص من خلفيات مهاجرة على المشاركة في المجتمع، بما في ذلك مجالات الأمن والاستعداد للطوارئ.

– «لكل إنسان يعيش في فنلندا دوره الخاص في المجتمع، وفرصة للمساهمة في رفاهيته وأمنه. فالاستعداد للطوارئ وأمن المجتمع مسؤوليتان مشتركتان تعنياننا جميعًا، بغض النظر عن خلفياتنا».

ويرى أيضًا أن العمل في الجمعيات يمكن أن يعزز الاندماج في المجتمع، ويقوي الشعور بالانتماء، ويساعد الناس على فهم كيفية عمل المجتمع الفنلندي بصورة أفضل.

وتتيح المشاركة فرصة للتعرف إلى أشخاص جدد، واكتساب مهارات جديدة، وإدراك أن لدى كل إنسان شيئًا يمكنه تقديمه للمجتمع الذي نعيش فيه جميعًا.

رسالة إلى الشباب: آمن بقدراتك وابنِ مستقبلك بنفسك

تتمثل أهم نصيحة يقدمها همداد للشباب من خلفيات مهاجرة في رسالة بسيطة: آمن بقدراتك والفرص المتاحة أمامك، وابذل قصارى جهدك لتحقيق أهدافك.

– «توجد في فنلندا فرص جيدة للتعليم والعمل وتأسيس أسرة وبناء مستقبل جيد للإنسان وعائلته. ومن المهم الاستفادة من هذه الفرص بأفضل صورة ممكنة».

ويؤكد كذلك أهمية التواصل مع الآخرين والمشاركة في المجتمع. وهو يرى أن الحفاظ على الثقافة والدين والهوية الخاصة لا يشكل عائقًا أمام النجاح في المجتمع الفنلندي.

– «أتمنى أن تتاح للشباب الفرصة لتطوير أنفسهم، والاستفادة من نقاط قوتهم، وأن يتمكنوا بدورهم من تقديم ما ينفع الآخرين أيضًا».

تذكّرنا قصة همداد بأن الانتماء إلى المجتمع ليس مجرد شعور، بل يتجسد أيضًا في الأفعال: في الدراسة والعمل ومساعدة الآخرين وتحمل المسؤولية المشتركة.

فكل شاب يستطيع، من خلال مساره الخاص، أن يساهم في بناء مستقبل فنلندا، وفي تعزيز أمنها الشامل في الوقت نفسه.

إشعارات التحذير من المخاطر ستصل مستقبلًا مباشرة إلى الهواتف المحمولة



يشهد نظام التحذير من المخاطر في فنلندا تحديثًا خلال شهر نوفمبر 2026. فمن خلال النظام الجديد (FI-Alert)، ستتمكن السلطات المختصة من إرسال إشعارات التحذير مباشرة إلى الهواتف المحمولة الموجودة ضمن المناطق المعرضة للخطر، دون الحاجة إلى تثبيت أي تطبيق منفصل لاستقبال هذه الإشعارات.

وقد صادق رئيس جمهورية فنلندا على تعديل قانون إشعارات التحذير من المخاطر، الذي سيدخل حيز التنفيذ في الأول من نوفمبر 2026. وبموجب هذا التعديل، ستعتمد فنلندا قناة جديدة لإرسال التحذيرات تُعرف باسم (FI-Alert)، لتكون مكملة للوسائل الحالية المستخدمة في تحذير السكان.

ويهدف هذا التحديث إلى تحسين القدرة على الوصول إلى السكان وتسريع إيصال التحذيرات، ولا سيما في الظروف الاستثنائية. وقد أبرزت التغيرات في الوضع الأمني أهمية التواصل السريع والموثوق من جانب السلطات المختصة.

كيف يعمل النظام الجديد؟

يعتمد نظام FI-Alert على تقنية البث الخلوي (Cell Broadcast)، التي تتيح للسلطات إرسال إشعارات التحذير بصورة شبه فورية إلى الهواتف المحمولة الموجودة ضمن منطقة جغرافية محددة.

وتتمثل إحدى أهم مزايا هذا النظام في أن المستلم لا يحتاج إلى تثبيت تطبيق خاص أو التسجيل في أي خدمة. إذ يمكن إرسال التحذير مباشرة عبر شبكة الهاتف المحمول إلى الأجهزة المتوافقة الموجودة داخل المنطقة المعرضة للخطر.

وتتيح خاصية التحديد الجغرافي توجيه التحذيرات إلى الأشخاص المعنيين بالخطر تحديدًا. وقد تشمل هذه الحالات، على سبيل المثال، الحوادث الكبرى، أو تسرب المواد الخطرة، أو غيرها من الأحداث التي تستدعي اتخاذ إجراءات فورية للحماية.

كيف تتعرف على إشعار التحذير في هاتفك؟

يختلف إشعار التحذير الذي يصل عبر نظام FI-Alert عن الرسائل النصية العادية، إذ يظهر على شاشة الهاتف في صورة إشعار مستقل، وقد يكون مصحوبًا بنغمة تنبيه خاصة واهتزاز.

وقد تعمل نغمة التنبيه والاهتزاز حتى عندما يكون الهاتف مضبوطًا على الوضع الصامت، وذلك لضمان لفت انتباه المستلم إلى التحذير بأسرع وقت ممكن. وعند تلقي الإشعار، يجب قراءة التعليمات الواردة فيه بعناية والالتزام بها.

استمرار العمل بقنوات التحذير الحالية

لن يحل نظام FI-Alert محل قنوات التحذير الحالية، بل سيعمل على استكمالها وتعزيزها. وسيستمر بث إشعارات التحذير عبر الإذاعة والتلفزيون. كما يمكن استقبالها على الهواتف الذكية من خلال تطبيقي Suomi 112 وYle. وستُنشر التحذيرات أيضًا على الموقعين الإلكترونيين fi.112 وyle.fi، وكذلك على الصفحة 112 من خدمة النص التلفزيوني (Teksti-TV).

وسيظل من الممكن أيضًا استخدام إشارة الإنذار العام لتحذير السكان، والتي تُطلق عبر صفارات الإنذار المخصصة لذلك.

إن اعتماد نظام FI-Alert الجديد يعزز منظومة التحذير من المخاطر متعددة القنوات في فنلندا. ويتمثل الهدف في ضمان وصول المعلومات المتعلقة بالمخاطر بسرعة وموثوقية إلى أكبر عدد ممكن من الأشخاص الموجودين في المناطق المعرضة للخطر.

المصدر: وزارة الداخلية الفنلندية، 15 أكتوبر 2026 – إضافة قناة جديدة إلى قانون إشعارات التحذير من المخاطر، تتيح إرسال التحذيرات مستقبلًا مباشرة إلى الهواتف المحمولة.

أسئلة و أجوبة

نظام التنبيه من المخاطر (FI-Alert)

01 كيف تعمل الخدمة؟

تعتمد الخدمة على تقنية البث الخلوي (Cell Broadcast).
تُرسل إشعارات التحذير من المخاطر عبر محطات الإرسال التابعة لشبكات الهاتف المحمول إلى منطقة جغرافية محددة. ويصل الإشعار في الوقت نفسه إلى جميع الهواتف المحمولة التي تعمل بشبكات الجيل الرابع (4G) والجيل الخامس (5G) والموجودة داخل تلك المنطقة، بغض النظر عن شركة الاتصالات التي تستخدم خدماتها.
وهذا يجعل إيصال التحذيرات سريعًا، ولا سيما في حالات الطوارئ.

02 ماذا يجب أن تفعل عند تلقي إشعار تحذير من المخاطر؟

عندما تتلقى إشعار تحذير من المخاطر، حافظ على هدوئك واتبع التعليمات الواردة في نص الإشعار.
يوضح الإشعار دائمًا الإجراءات التي يجب عليك اتخاذها فورًا، كما يبيّن الجهة الرسمية التي أصدرت التحذير.
ويمكنك الحصول على مزيد من المعلومات من المواقع الإلكترونية للسلطات المختصة وغيرها من القنوات الرسمية.

03 ما الهواتف التي تدعم استقبال إشعارات التحذير من المخاطر؟

تعمل الخدمة على جميع الهواتف التي تدعم شبكات الجيل الرابع (4G) والجيل الخامس (5G)، وتكون متوافقة مع تقنية البث الخلوي (Cell Broadcast)، أي على معظم الهواتف المحمولة.
أما الأجهزة القديمة التي تعمل فقط بشبكات الجيل الثاني (2G) أو الجيل الثالث (3G)، فلا يمكنها استقبال إشعارات التحذير المرسلة مباشرة عبر شبكة الهاتف المحمول. ولذلك، تسعى السلطات إلى الوصول إلى مستخدمي هذه الأجهزة من خلال قنوات أخرى، مثل الإذاعة وتطبيق Suomi 112 والتلفزيون.

04 هل تعمل الخدمة دون بطاقة SIM، كما هو الحال في مكالمات الطوارئ؟

نعم، يعمل النظام أيضًا دون الحاجة إلى بطاقة SIM.

05 هل يمكن إيقاف الخدمة إذا لم يرغب المستخدم في تلقي إشعارات التحذير؟

لا يمكن إيقاف نظام إشعارات التحذير من المخاطر.
ولا تُصدر هذه الإشعارات إلا في الحالات التي تستدعي تحذير الناس بسرعة. ولهذا، من المهم أن يتلقى كل شخص موجود داخل المنطقة المعرضة للخطر إشعار التحذير على هاتفه المحمول.

06 لماذا يجري اعتماد هذه الخدمة الجديدة الآن؟

في ظل التغيرات التي طرأت على الوضع الأمني، أصبح من الضروري ضمان وصول المعلومات إلى الناس بسرعة.
وفي الظروف الاستثنائية على وجه الخصوص، يجب أن تكون السلطات قادرة على تحذير السكان بسرعة أكبر مما هو متاح حاليًا.
وتُكمل القناة الجديدة نظام التحذير من المخاطر المعمول به حاليًا، وهي مستخدمة بالفعل في العديد من دول الاتحاد الأوروبي الأخرى.

07 ما اللغات التي تُصدر بها إشعارات التحذير من المخاطر؟

وفقًا للتشريعات المعمول بها، تُصدر إشعارات التحذير من المخاطر دائمًا باللغتين الفنلندية والسويدية.
وعند الحاجة، تُصدر الإشعارات أيضًا بلغات السامي. وتجري حاليًا دراسة إمكانية استخدام لغات أخرى.

08 من يحق له إصدار إشعار تحذير من المخاطر؟

تتخذ السلطات المختصة دائمًا قرار إصدار إشعار التحذير من المخاطر.
ومن الجهات التي يحق لها إصدار هذه الإشعارات، على سبيل المثال، سلطات الإنقاذ، والشرطة، وحرس الحدود، وهيئة مراكز الطوارئ، وهيئة السلامة الإشعاعية والنووية (STUK)، والمعهد الفنلندي للأرصاد الجوية، وهيئة البنية التحتية للنقل، وهيئة النقل والاتصالات الفنلندية (Traficom)، وهيئة الغذاء الفنلندية، والوكالة الفنلندية للأدوية (Fimea)، إضافة إلى الوزارات.

09 متى سيجري اختبار النظام؟

من المقرر أن يكتمل إعداد النظام في الفترة الممتدة بين نهاية أكتوبر وبداية نوفمبر 2026.
وبعد اكتمال النظام، ستُجرى اختبارات ستكون ظاهرة للسكان.
وسيُعلن عن هذه الاختبارات مسبقًا، على سبيل المثال، عبر الموقع الإلكتروني pelastustoimi.fi، ومن خلال حسابات وزارة الداخلية على وسائل التواصل الاجتماعي.

10 ما الفرق بين إشعار التحذير من المخاطر عبر نظام FI-Alert والإشعار الذي يصل من خلال تطبيق Suomi 112؟

يصل إشعار التحذير عبر نظام FI-Alert مباشرة إلى الهواتف المحمولة الموجودة داخل المنطقة المعرضة للخطر، دون الحاجة إلى تثبيت تطبيق منفصل.
أما إشعارات التحذير التي تصل عبر تطبيق Suomi 112، فتتطلب أن يكون المستخدم قد حمّل التطبيق ومنحه الأذونات اللازمة للوصول إلى بيانات الموقع الجغرافي. وتُكمل قنوات التحذير المختلفة بعضها بعضًا، وقد يصل إشعار التحذير إلى الهاتف المحمول عبر كلتا القناتين في الوقت نفسه.

المصدر: موقع خدمات الإنقاذ الفنلندية (Pelastustoimi.fi) / إدارة الإنقاذ التابعة لوزارة الداخلية الفنلندية – نظام التحذير من المخاطر FI-Alert: أسئلة وأجوبة.

مصطلحات الأمن والسلامة

TURVALLISUUDEN TUNNE الشعور بالأمان	إحساس الإنسان بأنه في وضع آمن، ولا يشعر بوجود تهديد مباشر.
EPÄVARMUUDEN SIETOKYKY القدرة على تحمّل عدم اليقين	القدرة على التصرف ومواصلة الحياة اليومية، حتى عندما لا يعرف الإنسان كل شيء أو لا يستطيع التنبؤ بما قد يحدث.
VALPPAUS اليقظة	القدرة على ملاحظة التغيرات التي تحدث في البيئة المحيطة والمخاطر المحتملة.
HARKINTAKYKY حُسن التقدير	القدرة على تقييم الموقف بهدوء قبل اتخاذ القرار أو البدء في التصرف.
SOPEUTUMISKYKY القدرة على التكيّف	القدرة على تغيير طريقة التصرف عندما يتغير الموقف أو الظروف المحيطة.
YHTEISÖLLISYYS روح الجماعة	العمل معًا، والاهتمام بالآخرين، وتحمل المسؤولية المشتركة.
YHTEENKUULUVUUS الشعور بالانتماء	إحساس الإنسان بأنه ينتمي إلى مجموعة أو مجتمع، وأنه جزء منه.
ENNAKKOLUULOTTOMUUS الانفتاح دون أحكام مسبقة	الاستعداد للتعامل مع أشخاص وأفكار ومواقف جديدة دون تكوين تصورات سلبية مسبقة عنها.
RISKITIETOISUUS الوعي بالمخاطر	القدرة على التعرف إلى المخاطر المحتملة وأخذها بعين الاعتبار عند التصرف.
HENKINEN VALMIUS الاستعداد النفسي	القدرة على مواجهة المواقف الصعبة أو المفاجئة، والسعي إلى الحفاظ على القدرة على التصرف والتعامل معها.

تُصدر مجلة «كانتاما» بدعمٍ من مركز دعم الدفاع الوطني ومركز جمعيات الدفاع الوطني.

Maanpuolustuksen kannatussäätiö

مزيد من المعلومات

toimisto@mvmry.fi

www.mvmry.fi

للانضمام إلى العضوية، امسحوا رمز QR واملؤوا استمارة طلب العضوية.

الأمن مسؤولية الجميع؛ شاركوا أنتم أيضًا!

من خلال العضوية، لن تكونوا مجرد متفرجين على الأنشطة، بل ستتاح لكم الفرصة للتعلّم والمشاركة والتعاون مع الآخرين في بناء فنلندا أكثر أمانًا.

Maanpuolustusyhdistys ry Varautumis- ja MVM