

الفصل الأول - الاستعداد للأزمات: إطار عالمي ونموذج محلي من الضفة الغربية

القصة الافتتاحية: ليلة بلا كهرباء

في حيّ صغير على أطراف مدينة الخليل، كانت عائلة أبو سامر تستعد لقضاء أمسية صيفية هادئة. الأب سامر عاد متعباً من عمله في الورشة، والأم ليلي تُحضّر طعام العشاء على ضوء مصباح المطبخ. الأولاد - دانا (12 سنة) وأخوها عقّار (8 سنوات) - يُنجزون واجباتهم المدرسية ويترقبون **مسلسلهم المفضل** بعد الأكل. بدا كل شيء طبيعيًا حتى تلك اللحظة.

فجأة، انطفأ مصباح المطبخ وتبعه انقطاع **شامل** للكهرباء في المنزل. عمّ الظلام والصمت لثوانٍ معدودة. قالت دانا بصوت متوتر: "ماما، شو صار؟ وين الكهرباء؟" أجابت الأم وهي تفتح ضوء هاتفها المحمول لتنير الغرفة: "ما يعرف يا بنتي، شكلها انقطعت الكهرباء بالحي كله". خرج سامر إلى الشرفة لينظر إلى الشارع؛ رآه غارقاً في الظلام الدامس إلا من أضواء خافتة لبعض الهواتف هنا وهناك. نادى سامر بصوت عالٍ: "يا جارا! الكهرباء قطعت عندكم؟" فجاءه الرد من الجانب الآخر للشارع: "آه يا زلمي، الدنيا عتمة بكل الحارة، شكلها الكهرباء راحت بكل البلد!"

تجمّعت الأسرة في غرفة الجلوس على ضوء الهاتف الخافت. بدأت ليلي تبحث في درج المطبخ عن الشموع وعلبة الكبريت التي خبأتها للطوارئ. أشعل سامر شمعة ووضعها في كأس زجاجي لتثبت. أضاء اللهب الأصفر وجوههم القلقة. قال عقّار بخوف: "بابا، رح تضل الكهرباء مقطوعة كثير؟ أنا خايف." جلس سامر بجانب ابنه ورّبت على كتفه مطمئناً: "ولا يهملك يا بطل. إحنا مزيّنا بأيام أصعب من هيك. بتتذكر لما حكيتلك عن أيّام زمان وقت كان منع التجوّل؟ كنا نقعد بالبيت أيام طويلة. هانت؛ إن شاء الله بيرجع الضوء قريب."

تذكّر: في الأزمات المفاجئة، أهم شيء هو الحفاظ على الهدوء ولمّ شمل أفراد الأسرة في مكان آمن ذو إضاءة كافية.

مرّت الدقائق بطيئة. حاولت دانا الاتصال بصديقتها في الجوار لتسأل عن سبب الانقطاع، لكن **شبكة الهاتف كانت معطلة** أيضاً. قالت بغضب: "حتّى النت فصل! مش قادرة أحكي مع حدا." ردّت الأم بصوت حنون: "طيب اهدوا... خينا نسمع الراديو القديم يمكن في أخبار." تذكّر سامر أنه خزّن راديو صغيراً يعمل بالبطارية في خزانة الغرفة. بحث عنه وأحضره بسرعة. أدار مؤشر الراديو بين المحطات إلى أن التقط بثّاً مطليّاً ضعيف الإشارة. سمعوا المذيع يقول بصوت متقطع: "...انقطاع التيار الكهربائي في معظم أنحاء الضفة الغربية... فرق الطوارئ تحاول تحديد السبب... احتمال يستمر الانقطاع حتى صباح الغد على الأقل."

نظرت ليلي إلى زوجها بقلق وهمست: "إذا ضلّت الكهرباء مقطوعة ليكرا، ميّ التّلاجة رح تدفى والأكل رح يخرّب. شو رح نعمل؟" حكّ سامر ذقنه مفكّراً ثم قال: "عنا خزان ميّ مليان ع السطح، وفي بطارية للكشاف في غرفة الضيوف بتكفيّننا للصبح. بس عنجد يا ريت لو حضّرنا حالنا أحسن..." تذكّرت دانا جهاز الشحن المتنقل (Power Bank) الخاص بها وقالت: "فيه شويّة شحن، بقدر أشحن موبايلك عليه إذا ضلّ الوضع هيك." ابتسمت الأم: "المهم نتصرف باللي عنا. واضح إنّه لازم نكون محضّرين غراض طوارئ أكثر. **تعلّمنا الدرس.**"

في هذه الأثناء، قرّرت الجارة أم خليل أن تتفقّد أحوال عائلة أبو سامر. طرقت الباب ونادت: "كيف الحال يا جيران؟ الكل تمام؟" فتح سامر الباب وردّب بها تحت ضوء الشمعة المرتعش: "أهلاً أم خليل، تفضّلي. والله الكهرباء قاطعة زي ما انتي

شايقة". دخلت أم خليل تحمل فانوسًا يعمل بالكاز وقالت: "جبتلكم هالفانوس، بلاقيه أحسن من الشمع إذا طولت القصة. كيف الأولاد؟ خوؤو؟" شكرتها ليلي ممتنة: "تسلمي يا أم خليل، الله يخليكي. الأولاد شوي قلقانين بس منهديهم".

🔗 **تنبيه:** قد يواجه المجتمع أزمات مفاجئة كإنقطاع الكهرباء الشامل أو سُخّ المياه أو غيرها؛ **التعاون مع الجيران وتبادل الموارد** يخفف من وطأة الأزمة على الجميع ويخلق شعورًا بالأمان الجماعي.

مرّت تلك الليلة ثقيلة على عائلة أبو سامر. نام عَقّار في حُضن أمّه تحت ضوء الفانوس الخافت، بينما بقي سامر مستيقظًا يُفكّر. تذكّر كيف أنّ والده قديمًا كان يحتفظ بمخزون مؤن ومياه لأوقات حظر التجول والظروف الطارئة. نظر إلى وجهي طفليه النائمين وأخذ نفسًا عميقًا وقال في نفسه: "لازم أجهّز خطة طوارئ وأحضّر حاليًا أكثر... المرة الجاية ما رح ننغدر هيك!" أومأت ليلي برأسها موافقة وهمست: "فعلًا يا أبو سامر، هالليلة كانت درس إلنا كلنا. بكرّا الصبح أول إشي منكتب قائمة احتياجات وينحضر صندوق طوارئ".

مع بزوغ الفجر، بدأت خيوط الضوء تتسلل من النوافذ. لا تزال الكهرباء مقطوعة لكن العائلة اجتازت أول ليلة في الأزمة بسلام. تبادل سامر وليلي نظرة تعب وارتياح، وكأن كلّ منهما يقول للآخر من دون كلمات: "عدّت على خير". **تلك الليلة كانت نقطة تحول**؛ في الصباح، أيقنت الأسرة أن الاستعداد للمجهول ضرورة، وأن قليلًا من التحضير المسبق قد يصنع فرقًا كبيرًا في الزمن الصعب القادم.

مقارنة فئات الأزمات الأساسية

يوضح الجدول التالي **أربع فئات أساسية من الأزمات** مع أمثلة لكل منها، بما في ذلك **الأعراض المبكرة** التي قد تنذر بالأزمة، وتأثيراتها على **الموارد الحيوية**، بالإضافة إلى **سوابق إحصائية** من الواقع المحلي أو العالمي:

فئة الأزمة	أعراض مبكرة (Signs)	تأثيرات على الموارد (Impacts)	سوابق إحصائية (Precedents)
أزمة مالية	ارتفاع حاد في الأسعار والتضخم، تهافت على سحب المدّخرات من البنوك، اضطراب في الأسواق المالية (هبوط أسهم حاد).	انهيار قيمة العملة المحلية وفقدان القوة الشرائية، ارتفاع معدلات البطالة، نقص بعض السلع الأساسية مع ارتفاع أسعارها، تعثّر الخدمات العامة بسبب نقص التمويل.	مثال: الأزمة المالية العالمية 2007-2009 فقد خلالها الملايين وظائفهم ¹ ، وخسرت الأسر الأمريكية نحو \$16 تريليون من صافي ثروتها ² .
أزمة مناخية	تغيّرات طقس غير معتادة (موجات حرّ أو جفاف أطول من المعتاد)، تزايد مفاجئ في حدة العواصف والفيضانات، صدور تقارير علمية تحذيرية (مثل تقارير تغير المناخ).	سُخّ في المياه وانخفاض إنتاج المحاصيل الزراعية، أضرار جسيمة في البنية التحتية (مثل انقطاع الكهرباء أو الطرق بسبب الفيضانات)، حرائق غابات متكررة، نزوح سكاني مؤقت من المناطق المنكوبة.	على مدى العقود الأخيرة زادت الكوارث المرتبطة بالمناخ عالميًا بنسبة 83% (بين 1980-1999 و2000-2019) ³ ؛ وفي الفترة 2000-2019 لوحدها تسببت الكوارث المناخية في 1.23 مليون وفاة وتأثّر أكثر من 4 مليارات شخص وخسائر تقارب \$3 تريليون ³ .

فئة الأزمة	أعراض مبكرة (Signs)	تأثيرات على الموارد (Impacts)	سوابق إحصائية (Precedents)
أزمة تكنولوجية	انقطاعات متكررة وغير مبررة في خدمات الكهرباء أو الإنترنت والاتصالات، تنبيهات عن ثغرات أمن سيبراني واستهداف متزايد لهجمات إلكترونية، أعطال مفاجئة في أنظمة الخدمات الحيوية (مثل أنظمة المستشفيات أو المواصلات).	توقف مفاجئ للإمدادات الحيوية (كهرباء، وقود) بسبب عطل تقني أو هجوم سيبراني؛ تعطل شبكات الاتصال والمعلومات؛ شلل في المعاملات المالية والإدارية الإلكترونية؛ ارتباك مجتمعي نتيجة غياب الخدمات المعتادة.	مثال: عام 2012 شهدت الهند أكبر انقطاع كهرباء في التاريخ، تاركًا 620 مليون إنسان بلا تيار لأكثر من 13 ساعة ⁴ ؛ وفي 2017 أدى هجوم الفيروس الإلكتروني NotPetya إلى خسائر تُقدَّر بـ \$10 مليارات عالميًا ⁵ .
أزمة وبائية	ظهور مرض معدٍ جديد أو غير مألوف في المجتمع، ازدياد الحالات المرضية غير المبررة في منطقة ما، صدور تحذيرات صحية عالمية (مثل منظمة الصحة) عن فيروس جديد، انتشار شائعات عن وباء غامض قبل تأكيده رسميًا.	ضغوط هائلة على النظام الصحي والمستشفيات (نقص أسرة وأدوية)، فرض قيود صحية كالحجر المنزلي وإغلاق المدارس والأماكن العامة، اضطراب سلاسل الإمداد للغذاء والدواء، تباطؤ اقتصادي حاد، انتشار الخوف والمعلومات المضللة.	مثال: جائحة الإنفلونزا الإسبانية عام 1918 أدت لوفاة نحو 50 مليون شخص حول العالم ⁶ ؛ وفي جائحة كوفيد-19 الحديثة تسببت الإصابة بفيروس كورونا في أكثر من 7 ملايين وفاة مؤكدة عالميًا ⁷ بالإضافة لإجراءات إغلاق وعزل غير مسبقة على مستوى العالم.

إطار عملي من 5 خطوات لتقييم المخاطر الأسرية

يمكن للأسرة أو المجتمع الصغير اتباع **إطار عملي من خمس خطوات** لتقييم المخاطر المحتملة والاستعداد لها بشكل منهجي. يساعد هذا الإطار في **تقدير شدة المخاطر واحتمالية حدوثها** ووضع خطة للتعامل معها على مستوى الأسرة أو الحي. الخطوات الخمس هي كالتالي:

الخطوة 1: تحديد المخاطر والتهديدات المحتملة

في هذه الخطوة يتم **حصر كافة المخاطر والأزمات المحتملة** التي قد تواجه الأسرة أو المجتمع الصغير. اجمع أفراد الأسرة في جلسة عصف ذهني واسألوا أنفسكم: ما هي **السيناريوهات السيئة** التي يمكن أن تحدث لدينا؟ ضعوا قائمة شاملة بكل ما يخطر بالبال دون استثناء. على سبيل المثال، في الضفة الغربية قد تشمل المخاطر: **أزمة مالية** (مثل انقطاع الرواتب أو غلاء فاحش)، **أزمة خدمات أساسية** (انقطاع كهرباء طويل أو شح المياه)، **كارثة طبيعية** (زلازل أو فيضان مفاجئ)، **طارئ صحي** (انتشار وباء أو مرض خطير)، أو **حدث أمني/سياسي** (فرض منع تجول أو اندلاع مواجهات تعيق الحياة اليومية). لكل أسرة خصوصيتها؛ دؤنوا كل خطر محتمل مهما بدا بعيد الاحتمال حاليًا.

بعد **حصر المخاطر المحتملة** ، قيّموا مدى جاهزيتكم الحالية لكل منها. هل لديكم أي تحضير سابق لبعضها؟ مثلاً: هل تحتفظون بموّلد كهرباء أو مصابيح لشحن عند انقطاع الكهرباء؟ هل لديكم مدخرات مالية للطوارئ في حال فقدان مصدر الدخل؟ هذه الأسئلة تساعد في معرفة **نقاط الضعف** التي ينبغي معالجتها لاحقًا.

الخطوة 2: تقييم احتمال حدوث المخاطر وشدّتها

لكل خطر من المخاطر المحددة، قم بتقييم عاملين أساسيين: **احتمالية حدوثه** (Likelihood) و**شدة تأثيره** (Impact). حدد **مقياسًا بسيطًا** من 1 إلى 5 لكل عامل (مثلاً: 1 = منخفض جدًا، 5 = مرتفع جدًا) أو استخدم توصيفًا لفظيًا (منخفض /

متوسط/مرتفع). اسأل نفسك عن كل خطر: ما احتمال أن يحدث فعلاً خلال السنوات القليلة المقبلة؟ وإذا حدث، ما حجم الضرر أو التأثير الذي سيخلفه على أسرتي وممتلكاتي وحياتي اليومية؟

يمكن استخدام **مصفوفة الاحتمال/التأثير** لتسهيل التصنيف. توضح المصفوفة التالية مثالاً مبسطاً من ثلاثة مستويات:

تأثير طفيف	خطر منخفض	احتمال منخفض	احتمال متوسط	احتمال مرتفع
تأثير متوسط	خطر منخفض	خطر متوسط	خطر مرتفع	
تأثير جسيم	خطر متوسط	خطر مرتفع		

في المصفوفة أعلاه، يتدرج لون الخطر من الأخضر (منخفض) إلى الأصفر (متوسط) إلى الأحمر (مرتفع) مع زيادة الاحتمال والشدة. بعد تقييم كل خطر، ستحصلون على **درجة خطورة** (Risk Level) لكل واحد. يمكن حساب ذلك نظرياً عبر معادلة تقريبية: $\text{درجة الخطورة} = \text{درجة الاحتمال} \times \text{درجة التأثير}$. فمثلاً إذا قيّمتم خطر انقطاع الكهرباء الطويل باحتمال 4/5 وتأثير 5/5 فإن النقاط الكلية = 20 مما يعني خطر عالي جداً (أحمر).

الخطوة 3: تصنيف المخاطر وترتيب الأولويات

الآن، استخدموا نتائج الخطوة السابقة في **تصنيف المخاطر حسب أولويتها**. الهدف هنا هو التركيز على **أخطر التهديدات** التي تواجهكم أولاً. قسموا القائمة إلى فئات: مخاطر عالية، متوسطة، ومنخفضة. المخاطر التي حصلت على تصنيف **عالي** (مثلاً تلك التي وقعت في الخانة الحمراء من المصفوفة) يجب التعامل معها **بأولوية قصوى** لأنها الأكثر تهديداً لحياة الأسرة واستقرارها. المخاطر المتوسطة يمكن التخطيط لها بعد ذلك، أما المخاطر المنخفضة فيُكتفى بالمراقبة والتحضير البسيط لها.

رتّبوا المخاطر ترتيباً تنازلياً من الأعلى خطورة إلى الأقل. قد تجدون أن بعض المخاطر مرتبطة ببعضها أو يمكن التعامل معها بخطوات مشتركة - هذه ملاحظة مفيدة أيضاً. على سبيل المثال، **خطر وبائي صحي** و**خطر إغلاق طويل** قد يتقاطعان في الحاجة لتخزين مواد التموين والدواء؛ بالتالي يمكن وضع إجراء يغطي الاثنين معاً. انتهى هذه الخطوة بوضع **قائمة محددة بأعلى 3-5 مخاطر** ستوليها اهتمامك الخاص في خطتك الطارئة.

الخطوة 4: تطوير خطة وإجراءات الطوارئ لكل خطر رئيسي

لكل خطر أولوية حددتموه، ضعوا **خطة إجراءات واضحة** لمواجهته أو التخفيف من أثره. هذه الخطة هي **لبّ "خطة الطوارئ" الأسرية**. تأكد أن خطتك تغطي ما يلي لكل سيناريو خطر:

- **آليات التحذير المبكر:** كيف سنعرف أن الأزمة على وشك الحدوث؟ (مثال: متابعة الأخبار الاقتصادية لتوقع أزمة مالية، تركيب جهاز إنذار دخان للحريق، الاشتراك بتطبيقات تنبيهات الطقس...).
- **إجراءات الوقاية أو التخفيف:** ماذا نستطيع أن نفعل الآن لتقليل احتمال الأزمة أو تأثيرها؟ (مثلاً: تخزين المياه والطعام مسبقاً لتقليل تأثير انقطاع الإمدادات، صيانة دورية للسيارة لتجنب أعطال مفاجئة، تطعيم أفراد العائلة للوقاية من أوبئة...).
- **خطة الاستجابة الفورية:** ماذا سنفعل خلال الدقائق أو الساعات الأولى من وقوع الأزمة؟ (مثال: في حال زلزال - الخروج إلى منطقة آمنة مفتوحة؛ في حال حريق منزلي - استخدام مطفأة الحريق ومحاولة إخماده أو الإخلاء الفوري؛ في حال انهيار مالي - سحب مبلغ نقدي احتياطي قبل إغلاق البنوك، وهكذا).

- **الأدوار والمسؤوليات:** حددوا من سيفعل ماذا عند الطوارئ. على سبيل المثال: الأب مسؤول عن قطع الكهرباء والغاز عن المنزل إذا لزم، الأم تتولى الاتصال بأقارب خارج المنطقة، الابن الكبير يعتني بالأخوة الأصغر ويجهز حقيبة المستلزمات... تقسيم المهام يُجَنَّب الفوضى أثناء الحدث الحقيقي.
- **الاتصالات ومكان التقاء الأسرة:** تأكد أن خطتك تشمل تحديد شخص اتصال خارجي يمكن لجميع أفراد الأسرة التواصل معه لإيصال رسائل (يفضّل أن يكون خارج منطقة الأزمة)، وكذلك حددوا مكانين للاجتماع إذا اضطررتم لمغادرة المنزل (واحد قريب من الحيّ والآخر بعيد في حال تعدّر الوصول للمنطقة). سيتم تضمين هذه المعلومات كحقول في **قالب الخطة الطارئة** لاحقاً.

اجعلوا **الإجراءات بسيطة ومحددة** قدر الإمكان. أحياناً تُستخدم قوائم مراجعة Checklist فرعية لكل خطر (مثال: قائمة بما يجب فعله عند سماع تحذير عاصفة ثلجية). تأكدوا أن كل فرد في الأسرة **مطلع على هذه الإجراءات** ويعرف دوره تمامًا.

الخطوة 5: تنفيذ الخطة وتدريب الأسرة بشكل دوري

الخطة المكتوبة وحدها لا تكفي؛ يجب الآن **وضعها قيد التنفيذ والتدريب عليها**. ابدأوا بتنفيذ إجراءات الوقاية التي حددتموها في الخطوة 4: جهّزوا **عدة الطوارئ** (مؤن ومياه وأدوات...) واحتفظوا بها في مكان معلوم ويسهل الوصول إليه، ثبتوا أرقام الهواتف الضرورية في مكان واضح، عرفوا الأطفال كيفية استخدام الطفاية أو الاتصال بالإسعاف حسب قدراتهم، وقوموا بكل ما يلزم **من الآن** لتقوية جاهزيتكم.

بعد ذلك، خُطّطوا لإجراء **تدريبات محاكاة** على بعض السيناريوهات. يمكنكم مثلاً تخصيص **20 دقيقة** كل بضعة أشهر لمحاكاة حدث طارئ (حريق مطبخ، زلزال ليلي، إلخ) للتأكد أن الجميع يعرف ما ينبغي فعله تلقائياً. خلال التدريب اطلبوا من الجميع التصرف كما لو كانت الحالة حقيقية: اخرجوا من المنزل كما خطّطتم، توجهوا لنقطة الالتقاء، تواصلوا مع جهة الاتصال الخارجية تجريبياً. سجلوا الملاحظات: هل استغرقت وقتاً طويلاً للوصول لمكان التجمع؟ هل نسي أحدكم إحضار شيء مهم من حقيبة الطوارئ؟ بعد كل تدريب، **حدّثوا خطتكم** بناءً على الدروس المستفادة.

يوصي الخبراء بمراجعة خطة الطوارئ العائلية **وتجربتها 至少 مرتين سنوياً** ⁸ لضمان فعاليتها. تخيلوا سيناريوهات افتراضية مختلفة في كل مرة لتغطية أنواع عدة من الأزمات. مثلاً، تمرّنوا في شهر ما على خطة الإخلاء أثناء حريق وهمي، وبعد بضعة أشهر جرّبوا خطة التواصل أثناء انقطاع اتصالات كامل. حافظوا على مرونة الخطة وحدثوها عند تغيير ظروف الأسرة (مولود جديد، تغيير السكن، مرض أحد الأفراد، وما إلى ذلك).

بإتمام هذه الخطوات الخمس، ستكون **أسرتكم قد وضعت نظاماً عملياً للتعامل مع الأزمات**. الخطوة التالية ستكون توثيق هذه الخطة بشكل منسّق. أدناه نقدم **قالب خطة طوارئ أولية** يمكن تعبئته بمعلومات أسرتكم المحددة والاعتماد عليه عند الحاجة.

قالب خطة طوارئ أولي (قابل للتعبئة)

فيما يلي قالب مقترح **لخطة طوارئ أسرية** بصيغة Markdown. يمكن ملء الحقول بمعلومات عائلتكم المحددة، وتحديثها دورياً. تم تصميم الحقول بحيث يمكن استخراج البيانات بسهولة على هيئة CSV أو JSON إذا لزم الأمر:

البند	التفاصيل (املاً حسب حالتكم)
اسم الأسرة	اسم العائلة أو رب الأسرة...
عنوان السكن	المدينة / البلدة - الحي / الشارع...
عدد أفراد الأسرة	... (مع ذكر فئات خاصة: أطفال، مسنين، إلخ)

البند	التفاصيل (املأ حسب حالتك)
احتياجات طبية خاصة	... (مثال: أدوية مزمنة، أجهزة طبية)
جهة اتصال طوارئ محلية	الاسم - رقم الهاتف المحمول...
جهة اتصال طوارئ خارجية	الاسم - المدينة - رقم الهاتف...
نقطة تجمع قريبة	... (مكان قريب من المنزل للالتقاء)
نقطة تجمع بديلة بعيدة	... (مكان خارج الحي أو المدينة)
أرقام الطوارئ	الشرطة: ... الإسعاف: ... الدفاع المدني: ...
أقرب مستشفى / مركز طبي	الاسم - العنوان - هاتف الطوارئ...
خطة الإخلاء الأساسية	... (وجهة الإخلاء وطريق الوصول إليها)
موقع عدة الطوارئ في المنزل	... (مثال: الخزانة أسفل الدرج)
موقع مفاتيح / صمامات الفصل	كهرباء: ... غاز: ... ماء: ...
الوثائق الهامة ونسخها	... (مثال: نسخ من الهويات في صندوق مقاوم أو لدى قريب)
تاريخ آخر تحديث للخطة	... (اليوم/الشهر/السنة)

ملاحظة: يُستحسن طباعة هذه الخطة أو الاحتفاظ بها في ملف على الهاتف بحيث يسهل الوصول إليها وقت الطوارئ. تأكد من إعلام جميع أفراد الأسرة بمكان الخطة، ومشاركتها أيضاً مع جهة الاتصال الخارجية للعودة إليها عند الحاجة.

أمثلة تطبيقية مفصلة لكل خطوة

لنأخذ مثالاً عملياً لكل خطوة من الخطوات الخمس أعلاه، استناداً إلى قصة **عائلة أبو سامر في الضفة الغربية** التي واجهت أزمة انقطاع الكهرباء المفاجئ. بعد تلك الليلة الصعبة، قررت العائلة تطبيق منهجية التقييم والتخطيط لتكون أكثر استعداداً في المستقبل. إليكم كيف قامت كل خطوة على أرض الواقع:

مثال للخطوة 1 - تحديد المخاطر المحتملة

جلس سامر وليلي معاً في صباح اليوم التالي وجمعا الأولاد للمشاركة أيضاً. بدأوا **بعصف ذهني** حول كل المصاعب والأزمات التي يمكن أن تواجههم في الأشهر والسنوات القادمة. كتب سامر على ورقة كبيرة قائمة المواقف المخيفة التي اقترحوها:

- **انقطاع كهرباء طويل الأمد:** كما حدث الليلة الماضية - ربما قد يستمر لأيام في المرة القادمة.
- **انقطاع مياه مفاجئ:** أحياناً خلال الصيف تجف المياه لأسابيع، وهذا خطر يحتاج استعداد (خزانات إضافية أو بدائل).
- **إغلاق أو منع تجول أمني:** بحكم الوضع السياسي، وارد جداً فرض حظر تنقل لأي سبب طارئ، مما قد يمنعنا من الخروج للعمل أو شراء الحاجيات.
- **أزمة مالية/اقتصادية:** تأخير الرواتب أو فقدان الوظيفة مصدر دخل الأسرة، أو ارتفاع جنوني في الأسعار يجعل توفير الاحتياجات الأساسية صعباً.

- **طارئ صحي/وبائي:** مثل انتشار مرض معدٍ (تذكروا فترة جائحة كورونا وكيف أُغلقت المدارس واضطروا للبقاء في المنزل).
- **كارثة طبيعية:** رغم أن المنطقة ليست نشطة زلزاليًا بشدة، لكن إمكانية حدوث زلزال متوسط الشدة قائمة، وكذلك احتمال سيول جارفة في الشتاء.

كانت تلك معظم **المخاطر المحتملة** التي توصلت لها الأسرة. لاحظوا أنها تشمل أزمات متنوعة: اقتصادية، بنية تحتية، أمنية، صحية وطبيعية . هذه نظرة شاملة مناسبة كبدية. أيضًا فُكروا في **نقاط الضعف الحالية** لديهم: لا يملكون مولدة كهرباء أو ألواح شمسية، يعتمدون على المياه من الشبكة العامة دون بدائل، ليس لديهم صندوق اسعافات أولية مجهز، ولا خطة تجمع إذا تفرقوا أثناء الطوارئ. هذه الثغرات سيتم معالجتها في خطوات لاحقة.

مثال للخطوة 2 - تقييم الاحتمال والشدة للمخاطر

أخذت ليلى القائمة وبدأت مع زوجها **بتقييم كل بند** من المخاطر المدونة. اتفقوا على استخدام مقياس من 1 إلى 5 لكل من **الاحتمالية** و**الشدة** . على سبيل المثال، قَيّموا خطر انقطاع الكهرباء الطويل بأنه **4/5 من حيث الاحتمال** (لأن انقطاعات الكهرباء الأخيرة باتت متكررة وربما تزداد)، و **5/5 من حيث الشدة** (لأن غياب الكهرباء يؤثر بشدة على كافة مناحي الحياة في المنزل من حفظ الطعام للتدفئة والاتصالات). نتيجة ذلك، وُصف هذا الخطر بأنه من أعلى المخاطر لديهم.

في المقابل، خطر الزلزال قَيّموه **2/5 احتمالاً** (نادر الحدوث تاريخيًا) لكن **5/5 شدةً** إذا وقع. هذا أعطاه درجة خطورة متوسطة. أما خطر منع التجول الأمني فكان **3/5 احتمالاً** (حدث مرات عدة سابقًا) و**4/5 شدةً** (له تبعات كبيرة خاصة إن طال أياً)، بالتالي عالي الخطورة. استمروا بهذا المنوال لبقية القائمة. النتيجة: **رسموا مصفوفة بسيطة** على ورقة مربعات ووضعوا كل خطر في خانته المناسبة (منخفض، متوسط، مرتفع). برز خطران في الخانة الحمراء العليا: **انقطاع الكهرباء والإغلاق/منع التجول** . وحلّت بضعة مخاطر في الخانة الصفراء (المتوسطة) مثل أزمة مالية أو وباء، بينما بقيت مخاطر مثل الفيضانات أو الحريق في الخانة الخضراء (لأن احتمالها منخفض جدًا برأيهم رغم شدتها لو وقعت).

مثال للخطوة 3 - تصنيف وترتيب الأولويات

بناءً على التقييم السابق، قررت الأسرة **ترتيب أولوياتها** كالآتي:

1. **خطر انقطاع الكهرباء طويلاً** - (احتمال مرتفع، تأثير شديد) - أولوية قصوى.
2. **خطر منع التجول أو الإغلاق** - (احتمال متوسط، تأثير كبير) - أولوية عالية.
3. **خطر أزمة مالية (توقف دخل أو غلاء)** - (احتمال متوسط، تأثير متوسط) - أولوية متوسطة.
4. **خطر وبائي صحي** - (احتمال منخفض-متوسط، تأثير كبير) - أولوية متوسطة.
5. **خطر زلزال أو كارثة طبيعية كبيرة** - (احتمال منخفض، تأثير شديد) - أولوية متوسطة/منخفضة.

رُكّزوا على **أعلى خطرين** أولاً لبدء التخطيط التفصيلي لهما، مع عدم إهمال البقية تمامًا. هذا التصنيف ساعدهم على **توزيع جهدهم ومواردهم** وفق الأخطار الأكثر واقعية على المدى القريب. على سبيل المثال، قرروا أن أزمة الكهرباء والإغلاق الأمني يتشاركان في ضرورة تخزين مواد أساسية (وقود للطوارئ، شموع وبطاريات، تموين غذائي)، لذا سيباشرون بذلك فورًا. أما الأزمة المالية فبدأ سامر بالتفكير في فتح حساب توفير للطوارئ أو صندوق يضع فيه بعض المال جانبًا شهريًا. هكذا أصبح لديهم تصور أين يركزون طاقاتهم أولاً.

مثال للخطوة 4 - خطة إجراءات للطوارئ على مستوى الأسرة

شرعت العائلة بكتابة **خطة التفصيلية** لمواجهة أعلى خطرين (الكهرباء والإغلاق)، ثم تطرقت لباقي السيناريوهات. إليكم مقتطفات مما شملته خطة عائلة أبو سامر للطوارئ:

- **إمدادات أساسية:** قررت العائلة تخزين كمية من **المياه الصالحة للشرب والأطعمة المعلّبة** تكفي الأسرة لثلاثة أيام على الأقل (وحتى أسبوعين قدر الإمكان) ⁹ . تحسبًا لأي انقطاع طويل. قاموا بشراء عبوات مياه كبيرة إضافية وتخزينها في مخزن البيت، واشتروا صندوقًا من المعلبات الغذائية عالية الطاقة لها صلاحية طويلة.
- **معدات إنارة وطاقة:** اشترى سامر **مصباحًا يعمل بالطاقة الشمسية** وجهاز شحن محمول كبير (Power Bank) يشحن بالطاقة الشمسية أيضًا، لضمان توفر إنارة وشحن للهاتف أثناء انقطاع الكهرباء. كما جهزوا مصابيح يدوية مع بطاريات إضافية، وعدة شموع طويلة الأمد.
- **وسائل تدفئة وطبخ احتياطية:** في الشتاء يعتمدون على مدفأة كهربائية، لذا اشترى **مدفأة صغيرة على الغاز** مع عبوة غاز إضافية للطوارئ. وللطبخ في حال انقطاع الغاز الرئيسي، احتفظوا بموقد متنقل يعمل بالكحول الصلب للطهو البسيط.
- **التواصل والطوارئ:** سجلوا في خطة التواصل اسم **قريب لهم في عمّان بالأردن كجهة اتصال خارجية** (ليكون حلقة وصل إذا انقطعت الاتصالات محليًا) ¹⁰ . أضافوا أيضًا أرقام هواتف الشرطة والإسعاف والدفاع المدني المحلية في ورقة واضحة قرب الهاتف الأرضي وفي هواتفهم المحمولة للاتصال السريع. علّموا دانا وعقار كيفية الاتصال بهذه الأرقام وحفظوهم على الهاتف الأرضي للاتصال السريع.
- **مكان اللقاء:** اتفقت الأسرة على نقطتين للاجتماع في حال حدوث طارئ يستدعي الإخلاء: الأولى أمام منزل الجار أبو خليل (بالقرب من البيت)، والثانية في ساحة المسجد الكبير على أطراف الحي (إذا تعذر الوصول للمنزل) ¹⁰ .
- **خطة الإغلاق الأمني:** وضعوا تصوّرًا أنه إذا أعلن منع تجول مفاجئ أو طوارئ أمنية، سيتصلون فورًا (قبل انقطاع الشبكات) بالأقارب للاطمئنان وتبادل المعلومات. كذلك جهزوا قائمة مشتريات سريعة (خبز إضافي، حليب أطفال، دواء ضروري) ليحلبوها خلال **ساعة** من إعلان الخبر إذا كان الوضع آمنًا قبل سريان المنع. اتفقوا على أسلوب للتواصل الداخلي (صقارة معينة) لتنبيه الجيران المقربين إن احتاجوا مساعدة خلال الإغلاق.
- **الصحة والإسعافات:** اشترت ليلي **حقيبة إسعافات أولية** متكاملة ووضعتها في مكان معلوم للجميع في المنزل (خزانة الممر). كما وضعت قائمة بأدوية أفراد الأسرة الضرورية وحرصت أن يكون لديهم مخزون يكفي شهر من كل دواء مزمّن تحسبًا لأي انقطاع في الصيدليات.
- **تعليمات خاصة للأطفال:** درّب سامر ويلي أولادهم على خطوات التصرف في حالات محددة: ماذا تفعل إن شمعت رائحة غاز؟ (الخروج فورًا وإعلام الكبار). ماذا لو وقع زلزال وأنت بمفردك في البيت؟ (الاختباء تحت طاولة متينة ثم الخروج بهدوء). هذه التعليمات دُوّنت أيضًا في خطة مكتوبة مبسطة للصغار.
- **حماية الممتلكات والوثائق:** جمعت الأسرة أهم الوثائق (شهادات الميلاد، الهوية، سندات الملكية) ووضعتها في **حافظة ضد الماء والحريق** ¹¹ ، وخزّنوا نسخًا رقمية منها على ذاكرة محمولة مشفرة وضعوها مع قريب موثوق خارج المدينة. واتفقوا أنه في حال الإخلاء السريع، تأخذ ليلي الحافظة معها كجزء من حقيبة الطوارئ.

مثال للخطوة 5 - التدريب والمراجعة الدورية

بعد تجهيز كل ما سبق خلال أسابيع، جاءت **لحظة الاختبار والتدريب** . اقترح سامر على عائلته تنفيذ تجربة **انقطاع كهرباء اصطناعي** : فصل المفتاح الرئيسي للكهرباء عند المساء وجعل الجميع يعيش الأجواء وكأن الكهرباء مقطوعة بالفعل، ليروا كيف يتصرفون. خلال أول 30 دقيقة، لاحظوا بعض الثغرات: عقار لم يعرف أين المصباح اليدوي رغم أنه تدرب على ذلك (فقرروا وضع المصابيح في مكان أسهل وصولًا للجميع)، كما اكتشفوا أن بطارية أحد أجهزة الشحن المحمولة كانت فارغة (فأضافوا تذكيرًا بشحنها أسبوعيًا).

بعد هذا التدريب، عقدوا اجتماعًا عائليًا سريعًا لمناقشة ما حصل. صححوا الأخطاء وحدثوا خططهم بناءً على الدروس. بعد أسبوعين، أجرت الأسرة **تدريبًا آخر** لكن هذه المرة على **خطة الإخلاء** : تظاهروا أن هناك حريقًا في المطبخ - أطلق سامر صقارة الإنذار، فخرج الجميع كما تدربوا إلى نقطة التجمع الأمامية خلال دقيقتين. كانت تجربة ناجحة عززت ثقتهم.

قررت الأسرة اعتماد جدول **مراجعة نصف سنوي** لخطة الطوارئ الخاصة بهم. قاموا بتعليم دائرة على التقويم كل 6 أشهر لإعادة فحص الخطة وإجراء تدريب صغير. هذا يتماشى مع الإرشادات العامة بضرورة تمرين خطة العائلة مرتين في السنة ⁸ لضمان بقاء الجميع على جاهزية. في كل مرة سيغيرون السيناريو (مرة حريق، مرة زلزال ليلي، مرة سيتخللون تفشي مرض) حتى يغطوا كافة الاحتمالات تدريجيًا. كذلك أصبحوا يحددون قائمة الأرقام والاحتياجات باستمرار - فمثلاً أضافوا رقم **الصليب الأحمر الفلسطيني** إلى جهات الاتصال المهمة، وحدثوا قائمة الأدوية بعد زيارة الطبيب الأخيرة.

بنهاية هذه الدورة من التخطيط والتدريب، شعر الجميع في الأسرة **براحة أكبر** لأنهم يعرفون أن هناك خطة واضحة لما ينبغي فعله في الأوقات الصعبة. لقد انتقلت عائلة أبو سامر من حالة الخوف والارتجال في تلك "الليلة بلا كهرباء" إلى حالة من **الجاهزية المنظمة** والثقة بالنفس في مواجهة المستقبل المجهول.

قائمة مراجعة للطوارئ (Checklist)

فيما يلي قائمة مراجعة مختصرة **من صفحة واحدة** يمكن طباعتها والاحتفاظ بها في مكان ظاهر (على الثلجة مثلاً) لمتابعة **جاهزية الأسرة للطوارئ**. تأكد بشكل دوري من تنفيذ كل بند ووضع علامة (✓) أمامه:

- [] **المخاطر محددة وواضحة:** حددنا قائمة بكافة المخاطر المحتملة التي تواجه أسرنا (مالية، مناخية، صحية، تقنية...)، وعرف كل فرد دوره حيالها.
- [] **خطة مكتوبة وموزعة:** أعدنا خطة طوارئ أسرية مكتوبة تشمل معلومات الاتصال ونقاط التجمع وإجراءات الإخلاء، وتم توزيع نسخ منها لكل أفراد الأسرة ومع جهة اتصال خارجية موثوقة.
- [] **المؤن والاحتياجات:** لدينا إمدادات كافية من الماء والطعام غير القابل للتلف **3 أيام على الأقل** لكل فرد ⁹ (وتموينية تكفي أسبوعين في المنزل)، إضافة إلى مخزون من الأدوية الأساسية يكفي عدة أسابيع.
- [] **حقيبة/صندوق الطوارئ جاهز:** جهّزنا حقيبة طوارئ تحتوي على مصباح يدوي وبطاريات إضافية، مذياع يعمل بالبطارية، شاحن هاتف محمول بالطاقة، صقارة إنذار، مجموعة إسعافات أولية، نقود نقدية، نسخة عن الوثائق الهامة، ملابس وأغطية، ولوازم خاصة للأطفال/الرضع إن وجدوا.
- [] **التدرب على قطع الخدمات:** يعرف جميع البالغين (بل وحتى الأبناء الكبار) **كيفية إغلاق مصادر المياه والغاز والكهرباء** في المنزل عند الطوارئ ¹² ، وتم وضع علامات إرشادية على مفاتيح الفصل الرئيسية.
- [] **مواقع التجمع محددة:** اتفقنا على مكان اجتماع قريب من المنزل لحالات الإخلاء العاجل (مثلاً أمام منزل جار معروف)، ومكان بديل بعيد عن الحي عند الضرورة ¹⁰ ، ويعرف جميع أفراد الأسرة الموقعين جيداً.
- [] **جهات الاتصال والطوارئ محفوظة:** عيّنا شخص اتصال للطوارئ خارج منطقة السكن وأبلغناه بخطتنا ¹⁰ ، وحفظ أفراد الأسرة أرقام هواتف الشرطة والإسعاف والدفاع المدني، وكذلك رقم قريب/صديق للطوارئ.
- [] **التدريب المنتظم:** نجري **تمارين إخلاء وطوارئ** للأسرة **مرتين سنوياً على الأقل** ⁸ في سيناريوهات متنوعة (حريق، زلزال، انقطاع كهرباء ليلي...)، ونحدث خطتنا بناءً على نتائج هذه التدريبات.
- [] **المهارات والإسعافات:** حصل أحد أفراد الأسرة على تدريب أساسي في الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي (CPR) ¹³ ، ونقل المعرفة لبقية الأفراد. جميعنا نعرف موقع حقيبة الإسعاف وكيفية استخدام الأدوات الأساسية فيها.
- [] **تأمين الوثائق والممتلكات:** قمنا بحفظ نسخ من وثائق الهوية والسجلات المهمة في **حاوية مقاومة للماء والحريق** ¹¹ داخل المنزل، وأودعنا نسخة إلكترونية مشفرة لدى قريب أو على خدمة سحابية آمنة يمكن الوصول إليها عند الحاجة.
- [] **الصحة النفسية والتكاتف:** ناقشنا خطة الطوارئ مع الأسرة بهدف تجنب أي ذعر، واتفقنا على دعم بعضنا نفسياً أثناء الأزمات. كما شجعنا بناء شبكة دعم مع الجيران (تواصل واتفق على تبادل المساعدة)، فالتكاتف الاجتماعي جزء من الصمود.

(استخدم هذه القائمة كدليل سريع. تحقق من البنود بانتظام، مثلاً بداية كل شهر، للتأكد من استمرارية الجاهزية وصلاحية المواد المخزنة.)

بطاقة سيناريو (تمرين محاكاة 20 دقيقة)

السيناريو: إغلاق مفاجئ . الساعة الرابعة عصرًا وأنت في المنزل تسمع عبر الراديو المحلي إعلانًا عاجلاً بأنه سيُفرض حظر تجول شامل ابتداءً من الساعة 6 مساء اليوم في منطقتك بسبب حالة طوارئ (دون تحديد مدة الحظر). أمامك وعائلتك ساعتان فقط قبل بدء الإغلاق، وربما سيتمادى لأيام. الهدف من هذا التمرين هو محاكاة أول 20 دقيقة تتصرفون خلالها بعد سماع الخبر.

المهمة خلال المحاكاة (20 دقيقة):

1. اجمع أفراد أسرتك فورًا وأبلغهم بالوضع بهدوء. تأكد أن الجميع فهم أن الحركة ممنوعة بعد الساعة المحددة.
 2. ضعوا خطة سريعة للتصرف خلال الساعتين المتبقية قبل بدء الحظر. فكروا بالأسئلة التالية وحاولوا الإجابة خلال 20 دقيقة:
 3. ما أول اتصال هاتفي ستجرونه؟ (هل هناك قريب أو جار يجب إبلاغه أو طلب المساعدة منه قبل انقطاع الاتصالات؟)
 4. ما الأشياء العاجلة التي ستفعلونها خلال ساعة؟ (شراء خبز وحليب؟ تعبئة خزان الوقود للسيارة؟ سحب مال نقدي من الصراف؟ ملء أوعية المياه؟)
 5. كيف ستجهزون المنزل لقضاء فترة الإغلاق؟ (تفقد مخزون الطعام والدواء، شحن الهواتف، إخراج أدوات الترفيه للأطفال، إلخ).
 6. ما الدور الذي سيقوم به كل فرد فورًا؟ (من يذهب لشراء المستلزمات، من يتصل بذوي القربى، من يجهز مكان مريح في المنزل...)
 7. ابدأوا التنفيذ وكان الحدث حقيقي واضبط مؤقت 20 دقيقة. خلال ذلك الوقت القصير، راقبوا مستوى جاهزيتكم: هل نجحتم في إنجاز المهام الحرجة في الوقت المتاح؟ ما الذي شعرتكم أنكم نسيتموه أو استغرق وقتًا أطول مما ينبغي؟
 8. بعد انتهاء التمرين (20 دقيقة)، اجتمعوا سريعًا للمراجعة. ناقشوا ما تم بشكل جيد وما يمكن تحسينه. دوّنوا الملاحظات في مساحة الملاحظات الشخصية أدناه.
- ملاحظة:** تمرين كهذا يساعدكم على اختبار خطتكم تحت ضغط زمني. يمكن تكراره بسيناريوهات مختلفة (مثلًا: ليلة شتاء وانقطاع تام للكهرباء والاتصالات - ما الذي ستفعلونه خلال أول 20 دقيقة؟). الهدف هو تحسين سرعة التصرف وفعاليتهم مع كل تدريب.

مساحة الملاحظات الشخصية

هذه المساحة مخصصة لك لتدوين ملاحظاتك وأفكارك الخاصة حول استعدادك للأزمات. يمكنك استخدامها لكتابة الدروس المستفادة من التمارين، أو قائمة مهام للتحسين في خطتك، أو مجرد أفكار تخطر لك حول الموضوع. تذكر أن رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة - وتدوين الملاحظات يساعدك على التركيز واتخاذ تلك الخطوة الأولى نحو استعداد أفضل.

ابدأ بتسجيل ما يخطر في بالك: ما هي أولوياتك الحالية لتعزيز جاهزيتك؟ هل هناك نواقص في خطة أسرتك تحتاج لمعالجة؟ ما هو هدف الاستعداد الشخصي الذي تود تحقيقه هذا الشهر؟ اكتب ذلك هنا:

- ملاحظتي 1 :
- مهمة قادمة :
- فكرة جديدة لاستعداد أفضل :
- ...

تحفيز: كل فكرة تكتبها تقربك خطوة من حماية أسرتك. خطتك المكتوبة هي وعدك لنفسك بأن تبتذل ما في وسعك لسلامتهم. دوّن ملاحظاتك وتذكّر: "خيرٌ لك أن تُضيء شمعة من أن تلعن الظلام" - كتابتك لهذه الملاحظات التي تضيء طريقك في العصر المظلم القادم.

مقتطفات ثقافية محفزة

في تراثنا الثقافي والديني نجد العديد من الحكم والأقوال التي تشدّ الهمة في مواجهة الشدائد. إليك بعض المقتطفات الملهمة:

- **(فَالْآنَ مَعَ الْغُصْرِ يُسْرًا)** — القرآن الكريم (سورة الشرح 94:6).
معناه: مهما اشتدّ الكرب والصعوبة، هناك دوماً يسرٌ وفرجٌ قريب بإذن الله.
- **"اعقلها وتوكل"** — حديث نبوي شريف.
المعنى: قم بالأخذ بالأسباب والتخطيط السليم (اعقلها) ثم توكل على الله ولا تيأس. هذا القول يلخص فكرة الاستعداد مع الإيمان.
- **"درهم وقاية خيرٌ من قنطار علاج"** — مثل عربي شائع.
المعنى: الوقاية والاستعداد المسبق يوفران الكثير من المعاناة لاحقاً. قليل من التحضير الآن أفضل من محاولة تدارك الأزمة بعد وقوعها.
- **"وَلَا تُجْزَعْ لِنَازِلَةِ اللَّيَالِي فَمَا لِحَوَادِثِ الدُّنْيَا بَقَاءً"** — الإمام الشافعي.
المعنى: لا تجزع عند المصائب التي تأتيك بها الليالي، فإنه لا بقاء لحوادث الدنيا. تذكير بأن كل أزمة إلى زوال مهما طال، والمهم هو الصبر والثبات حتى تنقشع.

الملحق الرقمي الحديث (أدوات ومصادر مجانية)

في العصر الرقمي تتوفر موارد وأدوات عديدة لمساعدتك في الاستعداد ومواكبة أحدث المعلومات حول الأزمات. فيما يلي مجموعة من الأدوات الرقمية المجانية مع نبذة عنها وتاريخ أحدث تحديث:

- **منظمة الصحة العالمية (WHO) - منصة أخبار تفشّي الأمراض (Disease Outbreak News):** موقع رسمي ينشر أحدث المعلومات الموثوقة عن تفشيات الأمراض عالمياً وتحذيرات الصحة العامة. (مثال: تقرير عن الحمى الصفراء في الأمريكتين نشر بتاريخ 16 مايو 2025 ¹⁴). **آخر تحديث:** 16/05/2025.
- **منصة IFRC GO (الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر):** منصة معلومات مفتوحة توفر خرائط وبيانات آنية عن الكوارث وجهود الإغاثة حول العالم. تستخدمها جمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر لتعزيز استعدادها (تم إطلاق تحديثات جديدة للمنصة في الربع الأول 2025 ¹⁵). **آخر تحديث:** 2025 (مستمرة التحديث بشكل دوري).
- **تطبيق الإسعافات الأولية - الصليب الأحمر (First Aid by Red Cross):** تطبيق مجاني للهواتف الذكية (iOS و Android) يقدم إرشادات تفاعلية للإسعافات الأولية في حالات الطوارئ اليومية (باللغة الإنجليزية والعربية). يحتوي على دروس قصيرة واختبارات لتثبيت المعلومات. **آخر تحديث:** 29/04/2025 ¹⁶.

- **التطبيق الرسمي لوكالة الطوارئ الفيدرالية FEMA:** تطبيق مجاني (باللغة الإنجليزية) يصدر تنبيهات آنية للأحوال الجوية الخطرة حسب موقعك، ويوفر نصائح جاهزة حول مختلف الكوارث (كيفية إعداد خطة عائلية، بناء مجموعة مستلزمات...). أيضًا يشرح إجراءات ما بعد الكارثة وطرق طلب المساعدة. **آخر تحديث:** 29/04/2025 17.
 - **منصة ReliefWeb (مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية OCHA):** أكبر بوابة إنسانية تجمع الأخبار والتقارير والإحصاءات عن الأزمات والكوارث عالميًا. يتم تحديثها على مدار اليوم بالتقارير الواردة من المنظمات الأممية والإغاثة. مثال: نشر تقرير حالة عن جائحة كوفيد-19 بتاريخ 28 أيار 2025 يظهر على الموقع (مع بيانات مفصلة لكل دولة). **آخر تحديث:** مستمر يوميًا (أحدث التقارير تظهر بتاريخ اليوم).
 - **حزمة أدوات التأهب للطوارئ - منظمة الهجرة الدولية (IOM):** مجموعة موارد شاملة (أدلة PDF، جداول تقييم، نماذج خطة) لمساعدة الحكومات والمجتمعات على تطوير برامج التأهب للطوارئ. تتضمن إرشادات خطوة بخطوة وتمارين محاكاة مبنية على سيناريوهات. **آخر إصدار:** 2023.
 - **نظام الإنذار العالمي للكوارث GDACS:** منصة مشتركة بين الأمم المتحدة والاتحاد الأوروبي تصدر إنذارات تلقائية فور وقوع أي كارثة كبرى (زلازل، تسونامي، أعاصير، فيضانات) حول العالم. توفر خرائط تقديرية لنطاق التأثير وتحديثات دورية عن حالة الكارثة. **التحديث:** فوري/مباشر أثناء وقوع الأحداث (يستخدم لمتابعة التطورات لحظة بلحظة).
- 📌 **ملاحظة:** تأكد دائمًا من اعتماد المصادر الرسمية والموثوقة للحصول على المعلومات أثناء الأزمات. المنصات أعلاه تتيح التحديثات المجانية وتزودك بالأدوات اللازمة لتعزيز خطتك (كتطبيقات الهاتف أو قوالب الخطط)، لذا استفد منها واطلع على جديدها بين الحين والآخر (راجع تاريخ التحديث للتأكد أنك على اطلاع على أحدث إصدار).

الملخص التنفيذي (أهم 10 نقاط)

1. **لا أحد بآمن من الأزمات** - يمكن أن تحدث الأزمة بشكل مفاجئ لأي أسرة. **الاستعداد المسبق** يحوّل المفاجأة إلى موقف يمكن السيطرة عليه بدل الفوضى والهلع.
2. **أنواع الأزمات متعددة** - مالية، مناخية، تكنولوجية، وبائية... لكن لكل منها **أعراض إنذار مبكرة** يمكن ملاحظتها. راقب مؤشرات مثل التضخم غير الطبيعي، تطرف الطقس، انقطاعات الخدمات المتكررة، أو أخبار تفشي الأمراض لأخذ الحيطة مقدمًا.
3. **الأزمات تؤثر على الموارد الأساسية** - من غذاء وماء و طاقة وأمان. **تحضير مخزون طوارئ** (ماء، طعام، دواء، نقد) يغطي الاحتياجات الأساسية لأيام أو أسابيع يمكن أن ينقذ حياتك وقت الأزمة.
4. **استخدم إطارًا منهجيًا لتقييم المخاطر** - خمس خطوات: تحديد المخاطر، تقييم احتمالها وشدها، ترتيب الأولويات، تخطيط الإجراءات، ثم التدريب والمراجعة. هذا النهج المنظم يحول مفهوم التأهب إلى خطة عمل ملموسة بدل أفكار عامة.
5. **مصفوفة تحليل المخاطر أداة فعالة** - تساعدك على **تحديد أهم المخاطر** عبر تصنيفها (منخفضة/متوسطة/عالية). ركز مواردك أولاً على المخاطر عالية الاحتمال وعالية التأثير التي تهدد حياتك ومعيشتك بشكل أكبر.

6. **خطط الطوارئ العائلية أساسية** - اكتب **خطة طوارئ مكتوبة** تشمل معلومات الاتصال (بما فيها رقم شخص خارج المنطقة)، نقاط تجمع في حال الإخلاء، خطوات التعامل مع كل سيناريو، ومسؤوليات كل فرد. الخطة المكتوبة تضمن أن الجميع يعرف ما العمل حتى لو غاب التواصل اللفظي وقت الأزمة.
7. **التجهيزات المادية تصنع الفارق** - امتلاك **أدوات الطوارئ** (مصباح، راديو بطارية، مطفأة حريق، مولد أو بديل طاقة، حقيبة إسعاف، ذخيرة نقدية...) يحدد مدى قدرتك على الصمود عند انهيار الخدمات المعتادة. استثمر في هذه التجهيزات تدريجيًا وحسب إمكانياتك، واحتفظ بها بـ مكان معلوم وسهل الوصول.
8. **التدريب الدوري يرسخ الجاهزية** - قم بمحاكاة سيناريوهات طوارئ مع أسرتك **بشكل دوري (كل 6 أشهر مثلاً)**. التدريب العملي يكشف الثغرات (نسيان شيء، بطء في الاستجابة) أفضل بكثير من الافتراض النظري. راجع خطتك بناءً على كل تدريب لتعزيز فعاليتها.
9. **ابقَ مطلعًا وتعلم باستمرار** - تابع مصادر المعلومات الموثوقة (نشرات جوية، تحذيرات رسمية، تطبيقات إنذار) لتعرف مبكرًا عن الأخطار القادمة. كذلك واصل **تثقيف نفسك وأسرتك** بمهارات جديدة: دورة إسعافات أولية، ورشة إطفاء حرائق صغيرة، أساسيات الزراعة المنزلية... كل مهارة قد تصبح منقذة وقت الحاجة.
10. **الصمود النفسي واجتماعي أيضًا** - حضّر نفسك وأسرتك نفسيًا بأن الأزمة جزء من دورة الحياة ويمكن تجاوزها. دعمكم لبعضكم وحدوؤكم أثناء الشدة قد يكون أهم من الموارد المادية أحيانًا. كوّن أيضًا شبكات دعم مع الجيران والأصدقاء لتتعاونوا في الأوقات الصعبة (تشارك معلومات أو مواد). **معًا نصمد، منفردين نضعف.**
- سؤال للقارئ:** بعد قراءتك لهذا الفصل، ما هي **المؤشرات المبكرة** التي ستبدأ برصدها من الآن لتحمي نفسك وأسرتك؟ * كيف ستعرف أن خطرًا ما قد بدأ يلوح في الأفق، وما الخطوة الأولى التي ستتخذها استعدادًا لذلك؟ شارك خطة مراقبتك للمؤشرات، فالوعي المبكر هو أول أبواب النجاة. 3 1

The Global Financial Crisis | Explainer | Education | RBA 1

<https://www.rba.gov.au/education/resources/explainers/the-global-financial-crisis.html>

Great Recession | Causes, Effects, Statistics, & Facts | Britannica Money 2

<https://www.britannica.com/money/great-recession>

UN: Climate-related disasters increase more than 80% over last four decades – Red Cross Red Crescent 3

Climate Centre

[/https://www.climatecentre.org/450/un-climate-related-disasters-increase-more-than-80-over-last-four-decades](https://www.climatecentre.org/450/un-climate-related-disasters-increase-more-than-80-over-last-four-decades)

Powering ahead: How India made big electricity blackouts a thing of the past - The Economic Times 4

<https://economictimes.indiatimes.com/industry/energy/power/powering-ahead-how-india-made-big-electricity-blackouts-a-thing-of-the-past/articleshow/110654743.cms?from=mdr>

How the NotPetya attack is reshaping cyber insurance 5

[/https://www.brookings.edu/articles/how-the-notpetya-attack-is-reshaping-cyber-insurance](https://www.brookings.edu/articles/how-the-notpetya-attack-is-reshaping-cyber-insurance)

History of 1918 Flu Pandemic | Pandemic Influenza (Flu) | CDC 6

https://archive.cdc.gov/www_cdc_gov/flu/pandemic-resources/1918-commemoration/1918-pandemic-history.htm

COVID-19 pandemic deaths - Wikipedia 7

https://en.wikipedia.org/wiki/COVID-19_pandemic_deaths

@Family Emergency Plan | ServiceMaster Restore 8

[/https://www.servicemasterrestore.com/blog/fire-damage/how-to-make-a-family-emergency-plan](https://www.servicemasterrestore.com/blog/fire-damage/how-to-make-a-family-emergency-plan)

What Do You Need In a Survival Kit | American Red Cross 9

[?https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/survival-kit-supplies.html?srsId=AfmBOoposExkdsavuiyFhjzQxKDsPUA6KBsd11OKA4OPDdMFTRLL6c](https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/survival-kit-supplies.html?srsId=AfmBOoposExkdsavuiyFhjzQxKDsPUA6KBsd11OKA4OPDdMFTRLL6c)

redcross.org 13 12 11 10

[/https://www.redcross.org/content/dam/redcross/atg/Chapters/Division_1_-_Media/Denver/Denver_-_PDFs/EmergencyPreparednessChecklist.pdf?srsId=AfmBOoo_ZOXxocQx0-PSnYXRAI8L5OJAULY9u5_gfGYZlck3j8vgNPiX](https://www.redcross.org/content/dam/redcross/atg/Chapters/Division_1_-_Media/Denver/Denver_-_PDFs/EmergencyPreparednessChecklist.pdf?srsId=AfmBOoo_ZOXxocQx0-PSnYXRAI8L5OJAULY9u5_gfGYZlck3j8vgNPiX)

Yellow fever - Region of the Americas 14

<https://www.who.int/emergencies/disease-outbreak-news/item/2025-DON570>

GO Briefing // Q4 2024. The IFRC GO platform is a pivotal tool... | by IFRC GO | Medium 15

<https://ifrcgoproject.medium.com/go-briefing-q4-2024-0a62030a8dff>

First Aid: American Red Cross - Apps on Google Play 16

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cube.arc.fa&hl=en_US

FEMA – Apps on Google Play 17

https://play.google.com/store/apps/details/FEMA?id=gov.fema.mobile.android&hl=en_IN