

حسام‌الدین نراقی، کنشگر توسعه و فعال غیر دولتی در حوزه مدیریت شرایط اضطراری و بحران:

عمده خسارات زلزله بم محصول بی‌توجهی به نشانه‌ها بود

محبوبه قربانی

حسام‌الدین نراقی، کنشگر توسعه و فعال در حوزه مدیریت شرایط اضطراری و بحران معتقد است، در چه رخه مدیریت بحران، حوادث به سه مرحله پیش از حادثه، حین حادثه و پس از حادثه تقسیم می‌شوند که بخش پیش از حادثه مهم‌ترین فرصت است؛ زمانی که با برنامه‌ریزی درست و آمادگی خانواده، می‌توان از وقوع خسارت‌ها جلوگیری کرد یا آنها را به حداقل رساند. متن گفت‌وگو با وی را پیش‌رو دارید.

زلزله بم در دی‌ماه ۱۳۸۲ یکی از تلخ‌ترین حوادث تاریخ معاصر ایران و در عین حال، نقطه عطفی در نگاه به مدیریت بحران بود. ابتدا بفرمایید این زلزله چه در س مهمی درباره پیشگیری و اطلاع‌رسانی به جامعه داشت؟

زلزله بم به هیچ واثاگهانی و بدون نشانه رخ نداد. شهر بم از شهریور همان سال بارها دچار پیش‌لرزه شده بود؛ نشانه‌هایی که اگر جدی گرفته می‌شد، می‌توانست رنگ خطر را برای مسئولان و مردم به صدا درآورد، اما نبود آگاهی عمومی، ضعف اطلاع‌رسانی و بی‌توجهی به این هشدارها باعث شد جامعه برای مواجهه با حادثه آماده نباشد و در نهایت، فاجعه‌ای انسانی با هزاران کشته و مجروح رقم بخورد. یکی از مهم‌ترین درس‌های زلزله بم، اهمیت توجه به پیش‌نشانگرها و اطلاع‌رسانی شفاف و مسئولانه به مردم است. اگر خانواده‌ها بدانند که پیش‌لرزه چیست، چه معنایی دارد و در مواجهه با آن چه تصمیمی باید بگیرند، بسیاری از جان‌ها حفظ می‌شود. تجربه زلزله سیلاخور در فروردین ۱۳۸۵ نشان داد اطلاع‌رسانی درست چگونه می‌تواند تلفات انسانی را کاهش دهد. در آن حادثه، با وجود خسارت‌های ساختمانی، به دلیل هشدارهای مبوق و توصیه به مردم برای ماندن در خانه، تلفات انسانی بسیار کمتر از حدانتظار بود. این تجربه به روشنی ثابت کرد آگاه‌سازی و حساس‌سازی عمومی، یکی از مؤثرترین ابزارهای پیشگیری از خسارت‌های انسانی در حوادث طبیعی است.

این حادثه چگونه نگاه‌ها را به نقش مردم در مدیریت بحران تغییر داد؟

پس از زلزله بم در سال ۲۰۰۳ و سونامی اندونزی در سال ۲۰۰۴، نگاه‌های مدیریت بحران نه فقط در ایران بلکه در جهان دچار تحول جدی شد. پیش از آن، مدیریت بحران عمدتاً دولتی و متمرکز بود و مردم بیشتر به عنوان دریافت‌کننده کمک دیده می‌شدند اما این دو حادثه بزرگ نشان داد بدون مشارکت مردم و جوامع محلی، هیچ نظام مدیریتی موفق نخواهد بود. در همین مقطع، رویکرد «مدیریت جامعه‌محور» یا مددگری مبتنی بر اجتماعات محلی مطرح شد. مردم رویکردی که مردم، خانواده‌ها و شبکه‌های محلی را بازیگران

هادیانه حکمت بلایا

■ امام علی (ع) فرموده‌اند: «إِنَّ الْبَلَاءَ لِلْفَالِمِ أَدَبٌ وَلِلْمُؤْمِنِ امْتِحَانٌ وَلِلْأَثِمَاءِ كَرْهًا»
بلا برای ظالم ادب نمودن و تنبیه کردن است، برای مؤمن امتحان است، برای اثبیا درجه است و برای اولیا کرامت.

(بهار/ آبانور، ج ۶۴، ص ۲۳۵)

پرونده

آمادگی در برابر حوادث طبیعی

زمین، فرونشست، اپیدمی‌ها و بحران‌های سلامت مانند کرونا، وجه مشترک همه این بحران‌ها، تأثیر مستقیم آنها بر زندگی روزمره خانواده‌هاست.

خانواده‌ها چگونه می‌توانند با انتخاب خود ریسک زلزله را کاهش دهند؟

در یک خانواده، نخستین گام برای پیشگیری و آمادگی در برابر زمین‌لرزه، توجه به محل زندگی است. بیش از ۸۰ درصد مساحت کشور در محدوده گسل‌ها قرار دارد و این یک واقعیت انکارناپذیر است، هرچند شرایط اقتصادی انتخاب را دشوار کرده اما حتی بررسی اولیه نقشه‌های خطر زمین‌لرزه و شناخت مناطق پرریسک و کم‌ریسک می‌تواند به کاهش خطر کمک کند. موضوع دوم، کیفیت سازه و ساختمان است. تجربه زلزله‌های ایران نشان داده است کیفیت ساخت، نقش تعیین‌کننده‌ای در میزان خسارت دارد.

نقش آموزش، هماهنگی و برنامه‌ریزی خانوادگی در تاب‌آوری چیست؟

زمین‌لرزه معمولاً ناگهانی رخ می‌دهد و در چند ثانیه می‌تواند جان و زندگی خانواده‌ها تحت تأثیر قرار دهد. اگر اعضای خانواده آموزش دیده و با یکدیگر هماهنگ باشند، می‌توانند از هر موج جلویی‌گری کنند. تهیه کیف کمک‌های اولیه، کوله نجات، آب، پتو و مواد غذایی و تمرین سناریوهای مختلف در جلسات خانوادگی، نقش مهمی در افزایش تاب‌آوری دارد. خانواده می‌تواند از پیش‌توافق کند، اگر زلزله در زمان مدرسه یا محل کار رخ داد، هر عضو چه مسیری را طی کند، محل قرار کجا باشد و چه زمانی برای پیدا کردن یکدیگر اقدام کنند. این توافق‌ها اضطراب را کاهش می‌دهد و تصمیم‌گیری را در شرایط بحرانی آسان‌تر می‌کند. امروزه زیرساخت‌های ارتباطی و شبکه تلفن همراه در مقایسه با دوران وقوع زلزله بم از یادآوری بیشتری برخوردار است. این موضوع به خانواده‌ها امکان می‌دهد در ساعات اولیه پس از حادثه، از طریق تماس تلفنی یا اینترنت، وضعیت اعضای خود را پیگیری کنند و با اطمینان بیشتری تار رسیدن کمک‌های اضطراری از سوی سازمان‌های امدادی منتظر بمانند. در کنار این ظرفیت‌های فنی، موضوعی که اهمیت ویژه‌ای دارد، تاب‌آوری روانی است. پس از وقوع زلزله، افراد ممکن است با فقدان عزیزان، آسیب‌های جسمی یا از بین رفتن اموال و دارایی‌های خود مواجه شوند. فشار روانی ناشی از این شرایط می‌تواند بسیار سنگین باشد اما این تاب‌آوری را می‌توان پیش از حادثه و در سطح فردی و خانوادگی تقویت کرد. آموزه‌های دینی نیز همراه با دانش و تجربه، به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با سوگ و فقدان، واقع‌بینانه‌تر با شرایط کنار بیایند و توان سازگاری خود را افزایش دهند. از سوی دیگر، آموزش تاب‌آوری، آمادگی قبلی و آگاهی از پیامدهای انسانی، مالی و زیرساختی زمین‌لرزه، خانواده‌ها را قادر می‌سازد در لحظات بحرانی تصمیمات درست‌تری بگیرند. اضطراب خود را بهتر مدیریت کنند و عملکردی مؤثرتر و مسئولانه‌تر داشته باشند.



پس از زلزله بم، نگاه تخصصی به مدیریت شرایط اضطراری و مدیریت بحران در ایران رشد چشمگیری پیدا کرد. در سال ۱۳۸۲ اهمیت مشارکت مردم و نقش جوامع محلی را بیش از پیش برجسته کرد. تجربه نشان داد اگر برنامه‌ها فقط بر پاسخ به حادثه تمرکز داشته باشند، هم پرهزینه‌اند و هم ناکارآمد، به همین دلیل تمرکز سیاست‌ها از «واکنش به بحران» به سمت «مدیریت خطر سوانح» تغییر کرد، یعنی پیشگیری، کاهش مخاطره و آمادگی، با محوریت مردم و خانواده‌ها.

زلزله بم چه در س‌ها و دستاوردهایی برای کشور داشت؟

زلزله بم در س‌ها موعته‌های فراوانی برای کشور به همراه داشت و یکی از نتایج مهم آن، تدوین سیاست‌های کلی نظام در زمینه کاهش خسارت حوادث و سوانح بود. این سیاست‌ها در سال ۱۳۸۴ از سوی مقام معظم رهبری تصویب و ابلاغ شد و در قالب ۹ بند، وظایف دستگاه‌ها، نهادها و سازمان‌های مختلف را به روشنی مشخص کرد. نکته قابل توجه در این سیاست‌ها، تأکید ویژه بر مشارکت مردم، آمادگی جامعه و استفاده از ظرفیت‌های مردمی و محلی است. این رویکرد نشان می‌دهد ایمنی و کاهش خسارت فقط وظیفه دولت نیست و بدون حضور فعال مردم و خانواده‌ها، هیچ برنامه‌ای به نتیجه مطلوب نمی‌رسد. خانواده، به‌عنوان کوچک‌ترین و در عین حال مهم‌ترین واحد اجتماعی، نقش کلیدی در تحقق این سیاست‌ها دارد.

زلزله بم چگونه به رشد دانش و شکل‌گیری ساختارهای مدیریت بحران در ایران کمک کرد؟



اصلی مدیریت بحران می‌داند - تقویت شد. زمین‌لرزه رند

در سال ۱۳۸۲ اهمیت مشارکت مردم و نقش جوامع محلی را بیش از پیش برجسته کرد. تجربه نشان داد اگر برنامه‌ها فقط بر پاسخ به حادثه تمرکز داشته باشند، هم پرهزینه‌اند و هم ناکارآمد، به همین دلیل تمرکز سیاست‌ها از «واکنش به بحران» به سمت «مدیریت خطر سوانح» تغییر کرد، یعنی پیشگیری، کاهش مخاطره و آمادگی، با محوریت مردم و خانواده‌ها.

زلزله بم چه در س‌ها و دستاوردهایی برای کشور داشت؟

زلزله بم در س‌ها موعته‌های فراوانی برای کشور به همراه داشت و یکی از نتایج مهم آن، تدوین سیاست‌های کلی نظام در زمینه کاهش خسارت حوادث و سوانح بود. این سیاست‌ها در سال ۱۳۸۴ از سوی مقام معظم رهبری تصویب و ابلاغ شد و در قالب ۹ بند، وظایف دستگاه‌ها، نهادها و سازمان‌های مختلف را به روشنی مشخص کرد. نکته قابل توجه در این سیاست‌ها، تأکید ویژه بر مشارکت مردم، آمادگی جامعه و استفاده از ظرفیت‌های مردمی و محلی است. این رویکرد نشان می‌دهد ایمنی و کاهش خسارت فقط وظیفه دولت نیست و بدون حضور فعال مردم و خانواده‌ها، هیچ برنامه‌ای به نتیجه مطلوب نمی‌رسد. خانواده، به‌عنوان کوچک‌ترین و در عین حال مهم‌ترین واحد اجتماعی، نقش کلیدی در تحقق این سیاست‌ها دارد.

زلزله بم چگونه به رشد دانش و شکل‌گیری ساختارهای مدیریت بحران در ایران کمک کرد؟

مجتبی طحان، مدرس دانشگاه و معاون آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر استان خوزستان:

خانواده، نخستین و مهم‌ترین حلقه زنجیره ایمنی در برابر بحران‌هاست

نیستند و می‌توانند به یکدیگر تکیه کنند. ایجاد فضای امن برای بیان احساسات، پرهیز از سرزنش و تقویت حس همدلی، نقش مهمی در مدیریت فشارهای روانی ناشی از بحران دارد. به‌عنوان مثال، یک خانواده می‌تواند به‌صورت دوره‌ای سناریوی یک بحران احتمالی را باهم مرور کند و درباره واکنش‌های درست گفت‌وگو داشته باشد یا با تمرین‌های سلامتی مانند تنفس عمیق و آرام‌سازی کوتاه‌مدت در شرایط استرس‌زا، مهارت کنترل هیجان را در خود و فرزندان تقویت کند.

چگونه می‌توان کودکان را در بحران‌ها آرام نگه داشت؟

کودکان بیش از هر چیز از رفتار بزرگ‌ترها الگو می‌گیرند. حفظ آرامش والدین، توضیح ساده و صادقانه، دور نگه داشتن کودک از صحنه‌های تنش‌زا و ایجاد احساس امنیت، مهم‌ترین اقدامات است. همچنین بهتر است کودکان را قبل، به‌صورت غیر ترسناک، با مفاهیم ایمنی آشنا شوند تا در زمان بحران دچار شوک شدید نشوند. علاوه بر این، استفاده از بازی‌های آموزشی، داستان‌گویی درباره مواجهه با خطر و تمرین‌های عملی کوچک می‌تواند مهارت واکنش صحیح را به کودکان بیاموزد و اضطراب آنها را کاهش دهد. ایجاد یک محیط حمایت‌کننده و پر از از تساط صمیمانه نیز به کودکان کمک می‌کند احساس امنیت بیشتری داشته باشند و در لحظات بحرانی کمتر دچار ترس و سردرگمی شوند.

ایمنی سالمندان در بحران‌ها چگونه تأمین می‌شود؟

سالمندان به دلیل محدودیت‌های جسمی و گاه شناختی، نیازمند توجه ویژه هستند. شناسایی نیازهای خاص آنها، آماده‌سازی دارو، تعیین فرد مسئول مراقبت و تمرین تخلیه امن، از جمله تدابیر ضروری است. احترام به کرامت سالمندان و حفظ آرامش آنها، بخشی از مدیریت انسانی بحران است. علاوه بر این، فراهم کردن اطلاعات ساده و قابل فهم، تجهیزات کمکی مانند عصا یا واکر و ایجاد دسترسی سریع به خدمات درمانی می‌تواند نقش مهمی در کاهش خطرات احتمالی و افزایش ایمنی سالمندان ایفا کند.

پس از بحران، چگونه به بهبود روانی خانواده کمک کنیم؟

پس از بحران، خانواده‌ها نیازمند حمایت روانی برای بازگشت به تعادل هستند. گوش دادن فعال، همدلی، پرهیز از سرزنش، بازگشت تدریجی به روال زندگی و در صورت لزوم، بهره‌گیری از مشاوره تخصصی، راهکارهای اصلی در این مسیر هستند. تجربه‌های گذشته نشان داده است بازسازی روانی خانواده‌ها به اندازه بازسازی فیزیکی اهمیت دارد و می‌تواند از آسیب‌های طولانی‌مدت جلوگیری کند. به‌عنوان مثال، خانواده‌ها می‌توانند جلسات کوتاه روزانه برای گفت‌وگو درباره احساسات خود برگزار کنند یا با شرکت در فعالیت‌های گروهی محل‌های باز برنامه‌های حمایتی هال احمر، هم‌افزایی و تقویت روحیه خود را تجربه کنند. این اقدامات ساده اما مستمر، به اعضای خانواده کمک می‌کند ترس، اضطراب و شوک ناشی از بحران را مدیریت کنند و به زندگی عادی بازگردند.

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان
سردبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل‌محمدی
همکاران تحریریه: نیره ساری، نیره محمودی
محبوبه قربانی
چاپ: همشهری

کاشانه

نگاه



تمرین حادثه پیش از فاجعه

زلزله بم یکی از غم‌انگیزترین رخدادهای طبیعی بود که دافعی سنگین بر دل‌مان گذاشت و هنوز آثار آن ویرانی‌ها در خشت‌های شهر و دل‌های مردم نجات‌یافته‌اش، مشهود است. چند بار هم تهران زلزله‌های خفیف آمد و بعد از آن گمانه‌زنی‌ها برای ایمن‌سازی و ستاد بحران جدی شد. مدتی زلزله ویرانگر تهران سرزبان‌ها بود و بعد هم روبه‌فراموشی رفت، مثل هر اتفاقی که در تندباد زمان از یادها رفت. بعد از آن حوادث زیادی پشت سر گذاشتیم. خیلی که آق قلا آمد، مثل فیلم‌های آخرالزمانی بود، ترسناک و هشداردهنده. زلزله سرپل ذهاب هم آمد. مدتی گریستیم و همدلانه به پا خاستیم و بعد هم تمام.

حادثه‌ها وقتی عبرت‌آموزند که درس بگیریم و جلوی تکرارش را بگیریم. انسان با همه توانایی‌هایش هنوز قادر نیست جلوی اراده خداوند در بلایا را بگیرد، اما می‌تواند پیشگیری کند، می‌تواند یاد بگیرد چطور بحران را پشت سر بگذارد. عده‌ای تا حرف زلزله و سیسل و آتش می‌شود روی می‌گردانند که ای وای حرف‌های منفی و تلخ نزیم، آن‌شاءالله که اتفاقی نمی‌افتد. آن‌شاءالله که نیفتد، ولی اگر رخ داد چه؟ برای پذیرش و روبرایی با آن آمادهایم؟ اگر آوار زلزله بعدی روی سر ما بود، می‌دانیم چه کنیم؟ می‌دانیم چطور فرار کنیم؟ کی و به کجا فرار کنیم؟ می‌دانیم حالا که زسر آوار مانده‌ایم، چطور می‌توانیم به نجات خودمان کمک کنیم. شوخی که نیست یک شهر یا یک منطقه ویران شده و معلوم نیست امدادهای انسانی که به خانه ما برسد، پس تا آن موقع باید خودمان جان خود و اعضای خانه را اگر زنده هستند، نجات بدهیم. باید هوشیار باشیم و سوگواری و اندوه را بگذاریم برای وقتی که همه چیز به سرمنزل آرامش برسد. فعلاً تاب‌آوری و شجاع بودن مهم است. تأکید می‌کنم تاب‌آوری خیلی مهم است؛ نکته‌ای که می‌شود یاد داد، به جای اینکه بگوییم بچه‌ها را با حرف‌های ترسناک و رسانه‌ای، اجازه دهیم توی مانورها ترس طبیعی را تجربه کنند و برای زنده‌ماندن بجنگند. باید تاب‌آوری را همه مردم ایران یاد بگیرند. ایران چهار فصل، اما همان قدر که زیبا و جذاب است، همان اندازه هم در معرض تهدید سیل، زلزله، آتش‌سوزی، طوفان‌های شدید و حتی شاید آتشفشان است. پس باید آماد بود و برای آن روزی که آرزو دارم هیچ‌کسی تجربه نکند، آماده بود. پیش از تاب‌آوری، باید رفتارهای پیشگیرانه را انجام داد. در زمان حال، تکنولوژی در اختیار انسان است تا به‌درستی از آن بهره ببرد. وقتی هشدار هواشناسی صادر می‌شود، وقتی می‌گویند از سون‌تی که کوه یا ماندن در مسیر رودخانه خودداری کنید، حتماً خطرناک است، مرگ که همیشه برای همسایه نیست، از دری می‌آید که فکرش را نمی‌کنید. اگر قرار است جاده برف و کولاک باشد، چرا بی‌توجه به هشدارهای راهداری راهی جاده‌های پرخطر می‌شوید، فقط به‌صرف اینکه آدرناین خون‌تان بالا رفته و کمی هیجان می‌خواهید؟ فکر کنید شما مسافر جاده‌ای دور هستید. به یک‌باره همه‌جا می‌شود و بعد هم کولاک و ماندگار می‌شوید در آن فضای سرد ترسناک و تاریک میان بیابان، برنامه‌تان چیست؟ بخاری را تا آخر زیاد کنید، گریه کنید و تا شارژ گوشی‌تان تمام نشده به اقوام خبر بدهید یا حتی وصیت کنید؟ اینکه یکدیگر را در آغوش بگیرید و سعی کنید آخرین لحظات کنار هم باشید و منتظر معجزه بمانید؟ معجزه اندیشه‌است. است. باید موقع خطر به کار بگیرید و راه نجات را بیابید. آنها که پیش‌تر خودشان را برای هر رخدای آماده کرده و برای مقابله با آن آموزش دیده‌اند، حالا بدون ترس دنبال چاره هستند. به بچه‌ها لباس گرم می‌پوشانند. سوخت ماشین را کنترل می‌کنند و حدس می‌زند که تا کی می‌تواند برای روشن ماندن بخاری کافی باشد. عده‌ای با حد اکثر امکانات ایمنی که در اختیارشان است، پیاده می‌شوند و دنبال کمک‌های انسانی می‌روند. آنهایی که از قبل برای هر شرایطی آماده‌اند می‌دانند که هلال احمر برای جاده‌ها پایگاه دارد و کافی است شماره سفرفی را بگیرند و اگر آتش موبایل باری می‌کند، در راه ماندن را گزارش کنند. عده‌ای هنوز نمی‌دانند اگر توی جنگل یا فضای باز بگری، آتش برافروخته‌اند، به‌جای جیغ‌زدن و فرار کردن، چطور می‌توانند با حداقل امکانات جان درخت‌ها را نجات بدهند. بچه‌ها نمی‌دانند اگر خانه تنها بودند و دچار سوختگی شدند، باید چه کنند. کدام مسیر ایمن است؟ چطور باید شیر گاز را ببندند؟ چطور راهی برای عبور از میان دود پیدا کنند که شانس زنده‌ماندن‌شان بیشتر باشد؟ بچه‌ها نمی‌دانند اگر جایی گرفتار طوفان باشند، باید چه کنند؟ نمی‌دانند اگر شاهد یک تصادف زنجیره‌ای بودند چطور رفتار کنند.

مدرسه‌ها می‌توانند تاب‌آوری را با بچه‌ها تمرین کنند. به بهانه بازی و سرگرمی‌های خلاقانه آنها را با چالش‌ها روبرو کنند و توی همان بازی راهکار بدهند. کسی از بازی کردن نمی‌ترسد. توی بازی به خانواده‌ها یاد بدهید چطور موقع حادثه مسئولیت‌پذیر باشند؟ چطور از یکدیگر مراقبت کنند و اگر اتفاقی افتاد و جدا شدند، کجا یکدیگر را ببینند؟ یادشان بدهید توی دود نیم‌خیز یا سینه‌خیز حرکت کنند. دهان و بینی را با اولین پار چپای که دم‌دست‌شان است و کمی مرطوبش کرده‌اند ببوشانند. یادشان بدهید کسی که نفر آخر خارج می‌شود چطور کلید برق را خاموش کند. به بچه‌ها توی خانه آموزش بدهید کنتور آب و برق کجاست و چطور کار می‌کند. حتماً که نباید بلای جمعی باشد. ممکن است تنها توی خانه باشد و خانه دچار آتش‌سوزی شود. باید بتوانید از راه دور شرایط را کنترل کنید و بگویید چطور برق یا آب را قطع کنید و اما اگر از قبل یاد نگرفته باشند، نه‌تنها موفق نمی‌شود، بلکه دچار ترس و وحشت شده و به‌جای فرار شو که شده و قدرت حرکت ندارند.

می‌دانید چرا زبان توی آموزش بحران‌ها موفق بوده و در بلایا کمترین آسیب را متحمل می‌شود؟ چون مردم، دولت و مدارس همه به موازات یکدیگر عمل و مدام چالش‌های پیشگیری و فرار را تمرین می‌کنند. رنگ مانور زلزله ندارند

فقط درشان از آموزش فراری هستند، آوضاع همین است. باز اتفاقی در نطقه‌ای می‌افتد، عده‌ای کمک می‌کنند، عده‌ای اشک می‌ریزند، عده‌ای بی‌پناه می‌شوند، عده‌ای توی آن گیردار و عده می‌دهند و بعد هم تمام و این روند دویمینوار ادامه خواهد یافت.