

# Περισσότερη προετοιμασία, λιγότερος πανικός



**Κ**άθε μαμά κρύβει μέσα της μια μαμά άμεσης δράσης, είτε το γνωρίζει είτε όχι. Πολύ πριν γεννησουμε, αρχίζουμε να ανησυχούμε για την επιβίωση των παιδιών μας: την ασφάλεια, την άνεση και την ευτυχία τους. Λαμβάνουμε κάθε δυνατό μέτρο για να προετοιμαστούμε για τον τοκετό, βέβαιες ότι καμία άλλη μαμά δεν υπήρξε ποτέ τόσο προσεκτική.

Αυτά τα έντονα συναισθήματα ευθύνης δεν μειώνονται με τον χρόνο. Αντ' αυτού, εντείνονται καθώς βλέπουμε τα μικρά μας να εισχωρούν ολοένα και περισσότερο σε έναν απρόβλεπτο κόσμο.

Κάποτε, η μεγαλύτερη ανησυχία μιας μαμάς για τα παιδιά της είχε να κάνει με την πίεση από τα συνομήλικα και με το πότε θα έπρεπε να επιτρέψει στη Σούζι να ξυρίσει τα πόδια της. Οι μαμάδες του 21ου αιώνα έχουν φυσικά τις ίδιες ανησυχίες, αλλά πολλές από εμάς έχουμε πλέον συνειδητοποιήσει ότι το μέλλον κρύβει λιγότερη ασφάλεια και περισσότερη αβεβαιότητα από ό,τι όταν ήμασταν στις ηλικίες των παιδιών μας. Νιώθουμε μια ενστικτώδη ανάγκη να επικεντρωθούμε περισσότερο στα πιο βασικά στοιχεία της ζωής. Να προετοιμαστούμε. Να επιβιώσουμε.

Αν το καλοσκεφτούμε, η ιστορία της ανθρωπότητας είχε πάντα σχέση με την επιβίωση. Η απόκτηση νερού και τροφής, ένα γερό καταφύγιο και η προστασία από τα στοιχεία της φύσης και τους εχθρούς κρατούσαν τους προγόνους μας απασχολημένους και ασφαλείς. Κάθε μέρα ήταν μια επανάληψη της προηγούμενης, χωρίς καμία εγγύηση για το αύριο.

Η επιβίωση και η αυτονομία δεν ήταν μόδα.

## Αυτά για τα οποία ανησυχεί κάθε Μαμά Άμεσης Δράσης

- Θα έχουν τα παιδιά μου τις ίδιες ευκαιρίες που είχα εγώ;
- Το μέλλον τους θα θυμίζει τους Τζέτσους, τον Εκλεκτό ή τον Ζωντανό θρόνο;
- Εάν η τράπεζα κατασχέσει το σπίτι μας, τότε θα αντιληφθούν ότι δεν έχουμε φύγει;
- Μπορεί κάποια μέρα να θυμίζω εκείνες τις ταλαιπωρημένες γυναίκες από τις φωτογραφίες της Μεγάλης Ύφεσης;
- Έχω τα φόντα να γίνω μαχήτρια; Τα παιδιά μου μπορούν;

Απλώς, δεν υπήρχε εναλλακτική λύση. Εάν ήσουν λιγότερο προετοιμασμένος από μια άλλη οικογένεια, τότε η δική σου γινόταν πιο ευάλωτη και η αυτοσυνητήρηση, το ισχυρότερο ένστικτο όλων, οδηγούσε τις μητέρες να μην διακινδυνεύουν σε ό,τι είχε να κάνει με τα παιδιά τους.

*Είμαι προετοιμασμένος για το χειρότερο, αλλά ελπίζω στο καλύτερο.*

*– Μπέντζαμιν Ντισραέλι*

Ο αυτοδύναμος τρόπος ζωής και η ετοιμότητα συνεχίστηκαν και τον 20ό αιώνα. Στοιχηματίζω ότι η προγιαγιά σας -ίσως και η γιαγιά σας- ήξερε να συντηρεί τρόφιμα, να καλλιεργεί τα δικά της προϊόντα και να επιδιορθώνει τα πάντα, από κάλτσες έως σακάκια. Όταν κονσερβοποίησε είκοσι κιλά ροδάκινα, δεν το έκανε επειδή η Μάρθα Στιούαρτ είχε ανακηρύξει την κονσερβοποίηση ως την τελευταία τάση. Όχι. Ήθελε να έχει αποθηκευμένα αυτά τα επιπλέον ροδάκινα επειδή οι καταιγίδες του χειμώνα μπορεί να κατέστρεφαν ολόκληρο τον οπωρώνα της ή για το ενδεχόμενο σμήνη από ακρίδες να επιτεθούν και να καταβροχθίσουν κάθε μπουμπούκι την επόμενη άνοιξη.

Η ζωή της ήταν απρόβλεπτη και η οικογένειά της ευάλωτη σε κάθε καπρίτσιο της Μητέρας Φύσης. Η προετοιμασία δεν ήταν επιλογή. Ήταν αναγκαιότητα.

Τα χρόνια μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο ακολούθησε μια εποχή απίστευτης, εκτεταμένης ευημερίας, που πρώτη φορά προσέλκυσε τόσους ανθρώπους στις πόλεις και πρόσφερε έναν ευκολότερο τρόπο ζωής από οποιονδήποτε άλλο γνωστό πολιτισμό. Ξαφνικά, τα βασικά της επιβίωσης έγιναν λιγότερο απαραίτητα και σχεδόν γραφικά.

Οι οικογένειες δεν χρειάζονταν πλέον να καλλιεργούν τη δική τους τροφή, αφού ένα καταπληκτικό μπακάλικό είχε ξεφυτρώσει λίγο παρακάτω! Γιατί να ταλαιπωρηθούν οι νοικοκυρές με την κονσερβοποίηση, όταν το μανάβικο είχε διαθέσιμα άφθονα φρέσκα φρούτα και λαχανικά όλο τον χρόνο;

Η αστυνομία και τα πυροσβεστικά τμήματα εξασφάλιζαν την ασφάλεια και την ευημερία κατοίκων και το φρέσκο, καθαρό νερό απείχε πια όσο το άνοιγμα μιας βρύσης ή το πάτημα του κουμπιού στο καζανάκι της τουαλέτας.

Μπορούμε λοιπόν να καταλάβουμε γιατί χάθηκε η τάση της αυτονομίας και της ετοιμότητας. Δεν είχαν

πλέον μεγάλη αξία σε αυτόν τον νέο, ασφαλή κόσμο, σε αυτόν τον κόσμο που γεννηθήκαμε.

Τι συνέβη λοιπόν;

Οι τρομοκρατικές επιθέσεις στις 11ης Σεπτεμβρίου έγιναν μια κλήση αφύπνισης για το ότι η προστατευμένη ζωή μας ίσως δεν ήταν όσο ασφαλής θεωρούσαμε ότι ήταν. Στα χρόνια που ακολούθησαν, είδαμε την άνοδο αλλά και την κατάρρευση της αγοράς των ακινήτων. Τα συνταξιοδοτικά προγράμματα και οι επενδύσεις έχασαν την αξία τους, τα ποσοστά ανεργίας συνεχίζουν να αυξάνονται και είναι δύσκολο να μην παρατηρήσουμε ότι ο κόσμος μας αλλάζει γρήγορα. Ξέρω ότι δεν είμαι η μόνη μαμά που αναρωτήθηκε, «Υπάρχει πλέον κάτι που να είναι ασφαλές;»

Τα πλάνα των δελτίων ειδήσεων από τις σκοτεινές μέρες του τυφώνα Κατρίνα, από το ασιατικό τσουνάμι το 2004, τον καταστροφικό σεισμό στην Ιαπωνία το 2011, ακόμα και οι καθημερινές φυσικές καταστροφές και τα δριμεία καιρικά φαινόμενα μας θυμίζουν πόσο ευάλωτοι είμαστε. Ίσως δεν είναι τόσο καλό που μπορούμε να τα παρακολουθούμε όλα αυτά να εκτυλίσσονται μπροστά μας στην τηλεόραση και στο διαδίκτυο, τόσο κοντινά και τόσο προσωπικά, γιατί έτσι αυξάνονται οι ανησυχίες μας, ακόμα κι αν ζούμε εκατοντάδες χιλιόμετρα μακριά από τη θάλασσα και η πιθανότητα να βιώσουμε τις συνέπειες από ένα τσουνάμι είναι μηδαμινές. Ανύπαρκτες.

Οι μαμάδες έχουν πλέον διαγράψει έναν πλήρη κύκλο και είναι σε θέση να εκτιμήσουν τη νοοτροπία και τον τρόπο ζωής της αυτονομίας και της ετοιμότητας των προγόνων μας. Ο κόσμος μας δεν είναι πλέον τόσο ασφαλής και αναγνωρίζουμε την ανάγκη τα σπίτια και οι οικογένειές μας να είναι καλύτερα προετοιμασμένες για ένα αβέβαιο μέλλον. Πόσοι από εμάς έχουμε χάσει τον ύπνο μας, ανησυχώντας για το τι θα φέρει το μέλλον; Μην σηκώνετε το χέρι σας. Ξέρω ότι υπάρχουν. Το χάπι Tylenol PM παρασκευάστηκε ακριβώς για κάτι τέτοιες στιγμές!

Μέσα σε όλα αυτά, υπάρχουν σίγουρα δύο πράγματα για τα οποία είμαστε βέβαιες: ότι αγαπάμε τις οικογένειές μας και ότι θα κάνουμε ό,τι μπορούμε για να τις προστατεύσουμε και να τις φροντίσουμε.

Είμαστε, Μαμάδες Άμεσης Δράσης.



Προτού πεθάνει άλλη μία γιαγιά ή ηλικιωμένη θεία ή ηλικιωμένη φίλη, σκεφτείτε: τι μπορείτε να μάθετε από εκείνη; Χρειάζεται μόνο μια γενιά για να χαθούν ικανότητες και γνώσεις, από αυτούς που δεν ενδιαφέρονται ή που θεωρούν περιττές αυτές τις γνώσεις. Οι Μαμάδες Άμεσης Δράσης γνωρίζουν ότι οι πρακτικές ικανότητες υπηρετούν έναν σκοπό πέρα από το απλό χόμπι. Μήπως αυτή η ηλικιωμένη συγγενής γνωρίζει να κονσερβοποιεί κρέας, να πλέκει κάλτσες ή απλώς να φπάχνει απίθανη μηλόπιτα; Μάθετε από εκείνη πριν είναι πολύ αργά και αναγκαστείτε να τα μάθετε τα ίδια πράγματα βλέποντας βίντεο στο YouTube.

## Τι κάνει ξεχωριστές τις Μαμάδες Άμεσης Δράσης;

Κάθε Μαμά Άμεσης Δράσης είναι μοναδική, αλλά υπάρχουν κάποιες ιδιότητες, κοινές σε όλες.

**Είμαστε ρεαλίστριες** - Ακόμα και στις πιο σκοτεινές στιγμές μας, εκείνες τις μέρες που το μόνο που έχει νόημα είναι να κουλουριαστούμε σε εμβρυϊκή στάση, είμαστε πρόθυμες να κοιτάξουμε τη ζωή κατάματα, με τόλμη και να δεχτούμε όσα συμβαίνουν. Ναι, σίγουρα, πού και πού παρασυρόμαστε στη χώρα της Ονειροφантаσίας, σε μια προσπάθεια να υποκριθούμε ότι η ζωή παραμένει όπως ήταν πάντα, όμως κάποια στιγμή επανερχόμαστε στην πραγματικότητα, εκεί που μας χρειάζεται η οικογένειά μας.

**Είμαστε δημιουργικές** - Αν έχουμε αρκετό χρόνο στη διάθεσή μας, μπορούμε να επαναχρησιμοποιήσουμε είκοσι δύο κουτιά τόνου, μια σακούλα ρέλια υφασμάτων και το μισό σαμπουάν που απέμεινε στο μπουκάλι μετά τον θάνατο του σκύλου μας. Αιώνια του η μνήμη.

**Δεν τα παρατάμε ποτέ** - Ελπίζουμε, υπομένουμε τα πάντα και δεν χάνουμε την πίστη μας. Ακόμα και στις στιγμές αδυναμίας, εμείς συνεχίζουμε.

**Είμαστε δραστήριες** - Σίγουρα, είναι διασκεδαστικό το να ανησυχούμε, να αγχωνόμαστε και να γκρινιάζουμε αλλά, στο τέλος, καταλαβαίνουμε τι πρέπει να γίνει και το κάνουμε. Ξέρουμε ότι είναι καλύτερο να προετοιμαστούμε πριν την από κρίση, παρά μετά.

**Είμαστε παθιασμένες** - Δεν ξέρετε τι θα πει να είσαι μαχητικός μέχρι να δείτε μια Μαμά Άμεσης Δράσης να μάχεται για τα παιδιά της και το σπίτι της. Μπορεί να ζυγίζει μόνο 45 κιλά, αλλά λυπάμαι αυτόν που θα προσπαθήσει να πειράξει τα παιδιά της. Ακόμα και μετά από τόσα χρόνια, η Μαμά Άμεσης Δράσης δεν

απέχει πολύ από την πρόγονό της, μαμά-αρκούδα. Είμαστε προετοιμασμένες για όλα, όποτε κι αν έρθουν. Το μόνο που χρειαζόμαστε είναι ένα σχέδιο και, ίσως, λίγη σοκολάτα.

## **Κατανοείτε την καταστροφή σας**

Το να είσαι έτοιμος για μια κρίση απαιτεί πρότερη σκέψη, προγραμματισμό και κατόπιν, δράση. Προτού μετατρέψετε το υπόγειό σας σε πυρηνικό καταφύγιο ή γεμίσετε τις ντουλάπες σας με ειδικές στολές προστασίας, είναι σημαντικό να εκτιμήσετε ποιες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης είναι πιθανότερο να συμβούν στην περιοχή σας, υπό τις δεδομένες περιστάσεις σας. Τα τσουνάμι δεν βρίσκονται στην κορυφή της λίστας όσων ζουν στην έρημο και οι κάτοικοι των μικρών, αγροτικών κοινοτήτων σίγουρα δεν θα σχεδιάσουν ποτέ πώς να αποδράσουν από έναν ουρανοξύστη.

Μέχρι πριν από λίγα χρόνια, οι τυπικές καταστροφές στη ζωή μου είχαν να κάνουν με μια ενδεχόμενη παραίτηση της αισθητικού μου ή στην επιμονή του συζύγου μου για σπιτικό δείπνο! Πόσο άλλαξαν οι εποχές. Τώρα, όταν σκέφτομαι πιθανές καταστροφές, στο μυαλό μου έρχονται ελαφρώς πιο σοβαρά προβλήματα, πώς μια παρατεταμένη διακοπή ρεύματος το καλοκαίρι ή το ενδεχόμενο να κλείσει η οικογενειακή μας επιχείρηση. Αν οι οικονομικές συνθήκες συνεχίσουν την καθοδική πορεία τους, δεν είναι απίθανη η ολοκληρωτική κατάρρευση του οικονομικού συστήματος ούτε και ο πληθωρισμός. Στην περιοχή που μένω, η ξηρασία είναι πιο πιθανή από έναν τυφώνα και ένας σεισμός είναι κάτι που ίσως δεν θα με απασχολήσει ποτέ.

Κατά κάποιον τρόπο, το να κάνεις σχέδια για μια ενδεχόμενη καταστροφή μοιάζει με τζόγο. Ξεκινάς από την καταστροφή που έχει τις περισσότερες πιθανότητες και συνεχίζεις από εκεί. Σοβαρά τώρα, η πρώτη σας ανησυχία πρέπει να είναι μια πυρηνική καταστροφή; Μάλλον όχι. Υπάρχουν πολύ περισσότερες πιθανότητες για ένα ακραίο καιρικό φαινόμενο,

### **Οι πιο συνηθισμένες φυσικές καταστροφές**

Πλημμύρες  
Τυφώνες  
Ξηρασίες/Λειψυδρίες  
Σεισμοί  
Σίφωνες  
Πυρκαγιές  
Χιονοθύελλες



## Πρώτο βήμα

Κάντε ένα πρόγραμμα για μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης δύο εβδομάδων. Υποθέστε ότι δεν έχετε ρεύμα, ούτε τηλέφωνο.

- Αποθηκεύστε φαγητό για δύο εβδομάδες. Φροντίστε τα τρόφιμα να μην χρειάζονται ψύξη, ούτε ζέσταμα.

- Αποθηκεύστε νερό για μία εβδομάδα. Υπολογίστε περίπου τέσσερα λίτρα νερό ανά άτομο ημερησίως.

- Αποθηκεύστε επιπλέον προμήθειες που χρησιμοποιείτε καθημερινά, όπως σαμπουάν και χαρτί υγείας.

- Να έχετε φαγητό και προμήθειες για τα κατοικίδια σας.

- Κάντε ένα σχέδιο για την περίπτωση που πρέπει να φύγετε από την πόλη. Πού θα πάτε;

- Φροντίστε να έχετε πάντοτε το ντεπόζιτο του αυτοκινήτου σας έστω μισογεμάτο.

αυξημένη εγκληματικότητα ή μια φυσική καταστροφή συνηθισμένη στην περιοχή σας. Ακόμα περισσότερες πιθανότητες έχει μια μεγάλη μείωση του οικογενειακού σας εισοδήματος και η αδυναμία να πληρωθεί το νοίκιο ή το δάνειό σας. Για πολλές Μамάδες Άμεσης Δράσης, το ενδεχόμενο μιας οικονομικής καταστροφής βρίσκεται στην κορυφή της λίστας.

**Προσοχή:** δεν θα μπορείτε να προετοιμαστείτε για τα πάντα. Γι' αυτό είναι σημαντικό να εστιάσετε πρώτα στα πιο πιθανά γεγονότα. Μόλις τελειώσετε την προετοιμασία σας για την Κατάσταση #1 έχοντας κάνει ό,τι καλύτερο μπορείτε, ξεκινήστε το πλάνο για την Κατάσταση #2 και τότε θα αντιληφθείτε ότι η προετοιμασία σε έναν τομέα θα καλύπτει και τους υπόλοιπους. Ακούγεται παράδοξο, όταν όμως είσαι προετοιμασμένος νιώθεις γαλήνη, όχι φόβο.

Ακολουθούν κάποιες πιθανές καταστροφές που πρέπει να λάβετε υπόψη. Ποιες είναι περισσότερο πιθανές να σας επηρεάσουν;

- Φυσικές καταστροφές - Η Μητέρα Φύση στα χειρότερα της: πυρκαγιές, πλημμύρες, σεισμοί, σίφωνες (ανεμοστρόβιλοι), τυφώνες και άλλα
- Ακραία καιρικά φαινόμενα - Η «Θύελλα του αιώνα», καταιγίδες πάγου, ξηρασία, έντονα κύματα καύσωνα, χιονοθύελλες
- Προσωπικές καταστροφές - απώλεια θέσης εργασίας, μειωμένες ώρες εργασίας, ασθένεια ή τραυματισμός που επηρεάζει την ικανότητα εργασίας, την πεθερά να μετακομίζει στο σπίτι σας
- Πυρηνικός όλεθρος - συμπεριλαμβανομένων, ενδεικτικά, ενός ηλεκτρομαγνητικού παλμού, βόμβα μέσα σε βαλίτσα και πραγματικά σύννεφα μανιταριών
- Τρομοκρατικές επιθέσεις - αυτές θα μπορούσαν να συμβούν οπουδήποτε, οποιαδήποτε στιγμή, αν και οφείλω να παραδεχτώ ότι οι τρομοκράτες φαίνεται να προτιμούν τη Νέα Υόρκη
- Κοινωνικές αναταραχές - ταραχές, απεργίες και βίαιες διαμαρτυρίες μεγάλης κλίμακας
- Αυξημένη εγκληματικότητα - εισβολές στο σπίτι, κλοπές αυτοκινήτων, διαρρήξεις

- Οικονομική κατάρρευση - υποτίμηση του δολαρίου, κλείσιμο τραπεζών, υπερπληθωρισμός, μια σημαντική κρίση στο χρηματιστήριο
- Βιολογικές καταστροφές - επιδημίες ή πανδημίες, βιολογικός πόλεμος
- Ολοκληρωτική και πλήρης κατάρρευση του πολιτισμού - έχει συμβεί στο παρελθόν, και μπορεί να συμβεί ξανά

Αφού το ξανασκέφτηκα και το συζήτησα με τον σύζυγό μου, αυτή είναι η λίστα που έγραψα για την οικογένειά μας.

*Μάθε να πίνεις από το ποτήρι της ζωής όπως το βρίσκεις.*

1. Το κλείσιμο της οικογενειακής μας επιχείρησης και η επακόλουθη πτώχευση
2. Να χάσουμε το σπίτι μας μετά από κατάσχεση
3. Παρατεταμένη διακοπή ρεύματος. Αν συμβεί το καλοκαίρι, εμείς που ζούμε στην Αριζόνα, είμαστε καταδικασμένοι
4. Οικονομική κατάρρευση
5. Μια μακροχρόνια ξηρασία

*– Άγκνες Τέρνμποουλ*

Όταν κάνετε κι εσείς τη λίστα σας, θα σας βοηθήσει να περιορίσετε τους στόχους σας και θα μπορέσετε να προετοιμαστείτε για την πιο πιθανή κρίση προτού ανησυχήσετε για την επόμενη.

Με λίγο σχεδιασμό και προετοιμασία, σύντομα θα συνειδητοποιήσετε ότι έχετε περισσότερο έλεγχο από ό,τι μπορείτε να σκεφτείτε στο πώς θα επηρεάσουν αυτά τα γεγονότα την οικογένειά σας. Το κλειδί είναι να εντοπίσετε πιθανές καταστροφές, να καταστρώσετε κατάλληλα σχέδια και, στη συνέχεια, να αναλάβετε δράση.

Ήρθε η ώρα να ξεκινήσετε τη διαδικασία. Το γεγονός ότι μια έκτακτη κατάσταση δεν σας έχει συμβεί ποτέ, δεν σημαίνει ότι δεν θα συμβεί ποτέ. Κακά πράγματα συμβαίνουν ακόμη και στη Ντίσεϊλαντ! Και μην ανησυχείτε ότι για να είστε καλύτερα προετοιμασμένες θα χρειαστεί να λάβετε δραστικά, παράλογα μέτρα. Σας υπόσχομαι ότι δεν θα γίνετε ο περιγέλος της γειτονιάς! Το να είστε έτοιμες για απρόβλεπτα

γεγονότα είναι έξυπνο και τα βήματα που θα ακολουθήσετε είναι κοινή λογική, είναι πράγματα που έχουν κάνει εκατομμύρια άλλοι άνθρωποι.

Στην ουσία η διασύνδεση που έκανε δυνατή την άνετη ζωή μας είναι εκπληκτικά εύθραυστη. Σκεφτείτε το ως μια καταπληκτική, σύνθετη μηχανή. Χρόνο με το χρόνο, οι τροχοί και τα γρανάζια της μηχανής λειτουργούν ομαλά και κανείς δεν πιστεύει ποτέ ότι η μηχανή μπορεί να χαλάσει. Όμως, χρειάζεται μόνο λίγη άμμος μεταξύ των τροχών για να επιβραδυνθεί η μηχανή και τελικά, να σταματήσει.

### **Έγκαιρη παράδοση**

Από τότε που τα παιδιά μου ήταν μικρά, οι πωλητές σχεδόν πάντα έβρισκαν το μέγεθος που ζητούσα «κοιτώντας στην αποθήκη». Κάθε κατάσταση έχει μια μεγάλη αποθήκη στο πίσω μέρος, όπου αποθηκεύει τεράστιες ποσότητες προϊόντων. Όμως, πριν από δύο χρόνια ανακάλυψα ότι αυτό δεν είναι αλήθεια και ότι ισχύει σχεδόν για κάθε κατάσταση.

Στην πραγματικότητα, τα περισσότερα καταστήματα λειτουργούν με ένα σύστημα που είναι γνωστό ως «έγκαιρη παράδοση». Με άλλα λόγια, τα προϊόντα φτάνουν στην ώρα τους για να τοποθετηθούν στα ράφια και να αντικαταστήσουν όσα έχουν πουληθεί. Γι' αυτό, όταν ένα κατάστημα έχει πολύ καλές πωλήσεις σε ένα προϊόν, όταν αυτό εξαντληθεί, μπορεί να παραμένει σε έλλειψη για μέρες ή εβδομάδες. Δεν υπάρχουν επιπλέον κρυμμένα στην αποθήκη. Οι έμποροι κρατούν τα προϊόντα της αποθήκης τους στο ελάχιστο, ώστε να μην καταλήξουν με μεγάλο απόθεμα από ένα προϊόν που δεν πουλάει.

Ένα εντυπωσιακό χαρακτηριστικό αυτού του συστήματος είναι ότι λειτουργεί μέσω υπολογιστών και μπορεί πραγματικά να προβλέψει ποια προϊόντα θα χρειαστούν και πότε. Για παράδειγμα, όταν ο καιρός σε μια συγκεκριμένη περιοχή αλλάζει προς υψηλότερες θερμοκρασίες, το σύστημα θα ξεκινήσει αυτόματα την αποστολή αντικειμένων, όπως αντηλιακό



και παιχνίδια για την παραλία. Ένας επερχόμενος τυφώνας θα προκαλέσει την αποστολή εμφιαλωμένου νερού, βρεφικού γάλακτος και πάγου. Όσο τα πράγματα λειτουργούν ομαλά, πρόκειται για ένα καταπληκτικό σύστημα.

Ωστόσο, η ζωή δεν είναι πάντα ένας καλολαδωμένος τροχός. Μια μεγάλη κρίση στη χώρα μας θα μπορούσε εύκολα να επιβραδύνει σημαντικά τη διακίνηση εμπορευμάτων. Αυτό θα μπορούσε να είναι μια φυσική καταστροφή στα πολυσύχναστα λιμάνια κατά μήκος της Δυτικής Ακτής. Οι υπερβολικά υψηλές τιμές του πετρελαίου θα μπορούσαν να βγάλουν εκτός αγοράς ορισμένες εταιρείες φορτηγών με αποτέλεσμα να μειωθεί ο όγκος των εμπορευμάτων που διακινούνται οδικώς. Όποιο κι αν είναι αυτό το γεγονός, η στρατηγική της έγκαιρης αποστολής μπορεί να αφήσει ξεκρέμαστες τις αμερικανικές οικογένειες στη μέση μιας μεγάλης κρίσης.

Είναι πολύ απογοητευτική η πρόβλεψη της Αμερικανικής Ένωσης Φορτηγών Οχημάτων, στην έκθεσή της “When Trucks Stop, America Stops”, για τις πιθανές συνέπειες της μερικής ή ολικής διακοπής στον τομέα των μεταφορών στη χώρα μας. Ακολουθεί μια σύντομη περίληψη του πιθανού χρονοδιαγράμματος σε περίπτωση που διακοπεί η κίνηση των φορτηγών.

### **Σε λιγότερες από 24 ώρες**

- Η παράδοση ιατρικών προμηθειών στην περιοχή που επλήγη από μια καταστροφή θα σταματήσει.
- Θα αρχίσουν να εξαντλούνται τα αποθέματα στα πρατήρια καυσίμων.
- Η αλληλογραφία και η παράδοση δεμάτων θα διακοπεί.

### **Εντός μίας ημέρας**

- Θα αρχίσει να παρατηρείται έλλειψη τροφίμων.
- Χωρίς κατασκευαστικά υλικά και φορτηγά για παράδοση προϊόντων, οι γραμμές συναρμολόγησης θα κλείσουν, αφήνοντας χιλιάδες εκτός εργασίας.

*Αν γνώριζα τον τρόπο για να παρακάμψω τα προβλήματα, δεν θα τον μοιραζόμουν. Τα προβλήματα δίνουν την ευκαιρία να μάθεις να τα χειρίζεσαι.*

*– Ολιβερ Γουέντελ Χολμς*

Ξέρω ότι ο  
Θεός δεν θα  
μου δώσει  
τίποτα που  
δεν μπορώ να  
χειριστώ. Θα  
ήθελα απλώς  
να μη μου είχε  
τόση  
εμπιστοσύνη.

– Μητέρα Τερέζα

### **Μέσα σε δύο έως τρεις ημέρες**

- Οι ελλείψεις τροφίμων θα κλιμακωθούν, ειδικά εξαιτίας της συσσώρευσης και του πανικού καταναλωτών.
- Τα χρήματα στα ΑΤΜ θα εξαντληθούν και οι τράπεζες δεν θα μπορούν να επεξεργαστούν συναλλαγές.
- Τα σκουπίδια θα αρχίσουν να συσσωρεύονται σε αστικές και προαστιακές περιοχές.

### **Μέσα σε μία εβδομάδα**

- Η κίνηση των οχημάτων θα σταματήσει λόγω έλλειψης καυσίμων. Χωρίς αυτοκίνητα και λεωφορεία, πολλοί άνθρωποι δεν θα μπορούν να πάνε στη δουλειά τους, να ψωνίσουν ή να έχουν πρόσβαση σε ιατρική περίθαλψη.
- Η παροχή οξυγόνου θα αρχίσει να εξαντλείται στα νοσοκομεία.

Και όλα αυτά, μετά τη διακοπή ενός μόνο κρίκου της κοινωνίας μας. Η ετοιμότητα δεν σας φαίνεται τόσο τρελή τώρα, σωστά; Το κλειδί είναι να σκεφτόμαστε εκ των προτέρων. Η απλή αποθήκευση τροφίμων για δύο ή τρεις μήνες μπορεί να κάνει τη διαφορά μεταξύ των καθημερινών, θρεπτικών γευμάτων που θα απολαμβάνει η οικογένειά σας και της αναμονής στις ουρές μαζί με εκατοντάδες άλλους πεινασμένους ανθρώπους, ελπίζοντας για λίγα είδη από τα ράφια του παντοπωλείου. Η ασφαλής αποθήκευση αρκετών λίτρων καυσίμων μπορεί να βοηθήσει εσάς και την οικογένειά σας επιβιώσετε από τα χειρότερα, όταν κανείς δεν θα μπορεί να βγει στον δρόμο.

Η έγκαιρη αποστολή λειτουργεί καλά για τους κατασκευαστές, τους χονδρεμπόρους και τους λιανοπωλητές, αλλά το σύστημα είναι ευάλωτο όταν χτυπήσει η καταστροφή. Ευτυχώς, μπορούμε να σχεδιάσουμε τώρα για να επωφεληθούμε από αυτήν τη γνώση, λαμβάνοντας συνετά μέτρα για την προστασία των οικογενειών μας ανεξάρτητα από το τι υπάρχει ή δεν υπάρχει, στα ράφια ενός καταστήματος.

## Η ευλογία των επιλογών και του χρόνου

Ο τυφώνας Κατρίνα ήταν μια κλήση αφύπνισης για τους Αμερικανούς σε όλη τη χώρα. Ποιος μπορεί να ξεχάσει το θέαμα των οικογενειών που βρίσκονταν πάνω σε στέγες και γέφυρες, χωρίς τα απαραίτητα για την επιβίωσή τους; Αυτό που δεν είδαμε ωστόσο, ήταν οι χιλιάδες οικογένειες που είχαν προγραμματίσει και προετοιμαστεί έγκαιρα. Πολλοί από αυτούς έχασαν επίσης τα σπίτια τους, αλλά λόγω της ετοιμότητάς τους, είχαν πολύ περισσότερες επιλογές από εκείνους που δεν είχαν προετοιμαστεί.

Γνωρίζω ανθρώπους και στις δύο κατηγορίες, προετοιμασμένους και απροετοίμαστους και έχω δει από πρώτο χέρι ότι το να είσαι προετοιμασμένος μπορεί να δημιουργήσει πολλές επιλογές.

*Δεν μπορείς να ξεφύγεις από τους μπελάδες. Δεν έχει μέρος να κρυφτείς από δαύτους.*

*– Θεός Ρέμους*

## Οικογένεια Α, για τους Ανώνυμους - Αναγνωρίζετε αυτούς τους ανθρώπους;

Η σκέψη της ετοιμότητας δεν έχει περάσει ποτέ από το μυαλό αυτής της οικογένειας. Ζουν μισθό με μισθό. Παρ' ότι συνειδητοποιούν ότι αυτό είναι επικίνδυνο, συνεχίζουν να απολαμβάνουν τη ζωή πάνω και πέρα από τις δυνατότητές τους, με συχνές διακοπές και παιχνίδια γκολφ κάθε Σάββατο πρωί. Στις φωτογραφίες των διακοπών τους, δείχνουν υπέροχοι καθώς είναι ντυμένοι με την τελευταία λέξη της μόδας, με τα ακριβά τους αυτοκίνητα και τα προφίλ τους στο Facebook γεμάτα με φωτογραφίες από τις νέες τους αγορές.

Ωστόσο, υπάρχει μια σκοτεινή πλευρά που δεν την βλέπουν πολλοί. Αυτή η οικογένεια μπορεί να πληρώνει μόνο την ελάχιστη καταβολή του λογαριασμού της πιστωτικής της κάρτας και οι οικονομίες τους δεν ξεπερνούν τα χίλια δολάρια. Παρ' ότι οι έντονες καταιγίδες τον χειμώνα είναι συχνές στην πόλη τους, κάθε φορά καταλήγουν να τρέχουν την τελευταία στιγμή για να αγοράσουν προμήθειες. Όταν λοιπόν ο πατέρας απολύθηκε πέρσι από τη δουλειά του, η οικογένεια βρέθηκε ξαφνικά αντιμέτωπη με ένα δυσοίωνα μέλλον.

Μέσα σε μόλις δύο μήνες, έχασαν το σπίτι τους σε πλειστηριασμό. Ο λογαριασμός ταμιευτηρίου τους άδειασε γρήγορα και οι οφειλές των πιστωτικών καρτών τους παραδόθηκαν σε εισπρακτικές εταιρείες. Οι επιλογές τους πλέον είναι λίγες και θλιβερές:

- Να συνεχίσουν να μένουν στο σπίτι τους και να έχουν να αντιμετωπίσουν τα τηλεφωνήματα των πιστωτών και της τράπεζας
- Να μετακομίσουν σε σπίτι συγγενών
- Να ζητήσουν κρατική βοήθεια
- Να προσπαθήσουν να βρουν άλλη δουλειά, ακόμα και αν αυτό σημαίνει ότι θα κερδίζουν λιγότερα χρήματα
- Να πουλήσουν αντικείμενα αξίας για να βρουν ρευστό
- Να ξεκινήσουν τη διαδικασία της υποβολής πτώχευσης

### **Οικογένεια Β για τους «Βρε, δεν λες καλά που δεν αγοράσαμε εκείνο το πανάκριβο τζιπ;»**

Αυτή η οικογένεια υιοθέτησε το σύνθημα των προσκόπων, «Έσω έτοιμος» ως τρόπο ζωής. Πάντοτε ξόδευαν λιγότερα από όσα κέρδιζαν και έχουν εξοικονομήσει έξοδα διαβίωσης έξι μηνών. Το μόνο έξοδο που έχουν είναι το δάνειο του σπιτιού και κάθε μήνα πληρώνουν κάτι παραπάνω στον πιστωτή. Έχουν επικεντρωθεί στην αποθήκευση και στο ντουλάπι τους υπάρχουν τρόφιμα για τρεις μήνες.

Με τα χρόνια, ο πατέρας έμαθε ξυλουργική, να τοποθετεί πλακάκια και ανά διαστήματα παραδίδει μαθήματα κιθάρας. Η μητέρα δεν εργαζόταν, αλλά παλιότερα ήταν λογίστρια και καθηγήτρια μαθηματικών. Αν ο πατέρας χάσει τη δουλειά του, το πλήγμα για την οικογένεια θα είναι σοβαρό, όμως η Οικογένεια Β έχει ενδιαφέρουσες επιλογές:

- Μπορούν να ζήσουν από τις αποταμιεύσεις τους όσο ο πατέρας θα σπουδάζει για να μάθει μια νέα τέχνη

- Έχουν την πολυτέλεια του χρόνου για μια χαλαρή αναζήτηση εργασίας
- Η οικογένεια έχει τα μέσα να μετακομίσει σε άλλο μέρος της χώρας που είναι πιο επιθυμητό ή όπου υπάρχουν περισσότερες θέσεις εργασίας
- Ο πατέρας μπορεί να αναλάβει διάφορες εργασίες ξυλουργικής ή πλακόστρωσης. Ίσως καταφέρει να αποκτήσει άδεια υπεργολάβου και να ξεκινήσει τη δική του επιχείρηση
- Σφίγγοντας λίγο το ζωνάρι τους, μπορούν να περάσουν με τα αποθέματα έξι μηνών έναν ή δύο μήνες παραπάνω
- Εάν τα πράγματα σφίξουν πολύ, η μητέρα θα μπορούσε να διδάξει μαθηματικά ή να βρει δουλειά ως λογίστρια

Το να είσαι προετοιμασμένος δεν έχει να κάνει μόνο με την αποθήκευση τεράστιων ποσοτήτων τροφίμων ή με το να έχεις μια τσάντα με είδη πρώτης ανάγκης δίπλα στην πόρτα. Έχει επίσης να κάνει με πρακτικές δεξιότητες που είναι πάντα σε ζήτηση, ανεξάρτητα από την κατάσταση της οικονομίας. Να ξέρεις πώς να προσαρμοστείς σε ξαφνικές αλλαγές, όπως όταν οι καλές στιγμές τελειώνουν ξαφνικά. Είναι μια νοοτροπία και ένας τρόπος της ζωής. Η ηρεμία, η αυτοπεποίθηση και η ενδυνάμωση έρχονται με την προετοιμασία, είτε πρόκειται για φυσική καταστροφή, απώλεια θέσεων εργασίας ή για το χειρότερο σενάριο.



## **Ο #1 κανόνας ετοιμότητας**

### **Κάντε το καλύτερο με όσα έχετε**

Αν οι αποταμιεύσεις σας δεν καλύπτουν έξοδα διαβίωσης έξι μηνών, αν δεν διαθέτετε στρέμματα καταπράσινης, καλλιεργήσιμης γης για να φυτέψετε λαχανικά ή εμπειρία στην αγροτική ζωή, δεν είστε μόνες. Μην αποθαρρύνεστε! Αν πιστεύετε ότι η ετοιμότητα είναι σημαντική για την ευημερία της οικογένειάς σας, μην τα παρατήσετε τώρα!

## Η Ιστορία μιας Μамάς Άμεσης Δράσης

Άντρια Λιντς, Οχάιο

Στο Κεντρικό Οχάιο ζει μια ενδιαφέρουσα Μамά Άμεσης Δράσης, η τριανταεξάχρονη Άντρια Λιντς, η οποία έχει υιοθετήσει τον τρόπο ζωής και τις προοπτικές των παππούδων της. Ανατράφηκε από τη χωρισμένη μητέρα της με εισόδημα σε επίπεδο φτώχειας. Οι δεξιότητες και οι γνώσεις των παππούδων της Άντρια, μαζί με τη σκληρή δουλειά της μητέρας της, επέτρεψαν στην οικογένειά της να επιβιώσει στα δύσκολα χρόνια.

Η Άντρια λέει, «Ο παππούς μου είχε μεγαλώσει και αυτός φτωχά και κατάφερε να διδάξει στην οικογένειά μου πώς να καλλιεργεί έναν μεγάλο, καταπράσινο κήπο για να έχουμε να τρώμε. Θυμάμαι να γεμίζω έναν κουβά με νερό από το ρυάκι και να ποτίζω τα φυτά με το χέρι - κάναμε τα πάντα μαζί, ως οικογένεια. Φυτεύαμε και μαζεύαμε τη σοδειά μαζί και η γιαγιά μάς έμαθε την κονσερβοποίηση και πώς να φτιάχνουμε πελτέ ντομάτας. Φτιάχναμε φασολάκια τουρσί και ένα από τα αγαπημένα μου, σάλτσα από κολοκύθα.

Η οικογένεια της Άντρια μπόρεσε να επιβιώσει επειδή είχαν μάθει τον τρόπο όταν αυτό ήταν η μόνη επιλογή.

Το να μαγειρεύουν σχεδόν πάντα με δικές τους πρώτες ύλες γέμιζε τις κοιλιές τους με ζεστό, υγιεινό, σπιτικό φαγητό. Στην πραγματικότητα, η Άντρια λέει πως «Θεωρούσαμε τις τάρτες που ψήνονται στη φρυγανιέρα ή τα έτοιμα στρούντελ μια απίστευτη πολυτέλεια!»

Πολυτέλεια θεωρούσαν και το να καλέσουν έναν υδραυλικό, μηχανικό ή άλλον επαγγελματία όταν προέκυπτε κάποιο πρόβλημα στο σπίτι. Αν και ο παππούς της ήταν αναλφάβητος, μπορούσε να κάνει τα πάντα, ακόμα και να αποσυναρμολογεί και να συναρμολογεί εκ νέου έναν κινητήρα.

Η ιστορία της άγγιξε την καρδιά μου. Αυτή η γιαγιά και ο παππούς, πενηντάρηδες και οι δύο τους, έδωσαν στην κόρη και την εγγονή τους το καλύτερο που είχαν να προσφέρουν, παλιές δεξιότητες που πολλοί άνθρωποι αντιμετώπιζαν με περιφρόνηση. Η Άντρια θεωρεί ευλογία ότι μεγάλωσε με έναν παππού που, ενώ δεν μπορούσε να διαβάσει εφημερίδα, ήταν αποφασισμένος ότι τα εγγόνια του δεν θα στερηθούν ποτέ τα αναγκαία για τη ζωή.

Τώρα, ως μητέρα δύο μικρών παιδιών, η Άντρια θυμάται τα μαθήματα που έπαιρνε κάθε μέρα όταν ήταν μικρή. Τα παιδιά της έχουν τους δικούς τους μικρούς κήπους και τους γεμίζουν με τα αγαπημένα τους λαχανικά: καρότα, μπρόκολο, σπανάκι και φασολάκια.

Έχουν διδαχθεί από τη μητέρα τους να διαχειρίζονται τη γη και μαθαίνουν αυτό το μάθημα καλά. Η Άντρια παρασκευάζει υγιεινά τρόφιμα με όσα καλλιεργεί. Παρασκευάζει το δικό της τυρί ρικότα και μοτσαρέλα και τα δικά της καθαριστικά, και έμαθε να επεξεργάζεται δέρματα παρακολουθώντας μια Έκθεση για την Αναγέννηση.

Η Άντρια μου εξήγησε γιατί επέλεξε να υιοθετήσει τον τρόπο των παππούδων της. «Αυτός ο τρόπος ζωής μάς επιτρέπει να ζούμε πιο φυσικά και να έχουμε περισσότερη αυτάρκεια, ελευθερία και ανεξαρτησία. Δεν υποδουλωνόμαστε σε εμπορικά προϊόντα και υπηρεσίες που, ενώ στην αρχή, φαίνεται ότι προσφέρουν μια ευκολότερη ζωή, μακροπρόθεσμα αφαιρούν μεγάλο μέρος της ανεξαρτησίας μας. Καταλήγεις να μην γνωρίζεις πώς να καλλιεργείς, πώς να διατηρείς και πώς να προετοιμάζεις το δικό σου φαγητό!»

Τα μικρά της είναι υγιή. Τρώνε πλήρη, βιολογικά προϊόντα και έχουν μια μαμά που είναι αποφασισμένη να μεταδώσει αυτές τις δεξιότητες και τον αυτόνομο τρόπο ζωής, ώστε να έχουν ένα καλύτερο μέλλον και να μπορούν να μοιραστούν τις γνώσεις τους με την επόμενη γενιά.

## Βάλτε τα δυνατά σας...

Ό,τι κι αν πετύχετε, όσο μικρό κι αν είναι, θα σας πάει λίγο πιο πέρα από εδώ που βρίσκεστε τώρα. Είναι σημαντικό να ξεκινήσετε τώρα και να κάνετε κάτι.

Θα πετύχετε πολλά περισσότερα και γρηγορότερα, αν εσείς και ο σύζυγός σας βρίσκεστε στο ίδιο μήκος κύματος. Προγραμματίστε εβδομαδιαίες «Βραδιές Ετοιμότητας» ως ζευγάρι ή ως οικογένεια, αν τα παιδιά σας είναι αρκετά μεγάλα. Κάθε εβδομάδα, συζητήστε ένα διαφορετικό σενάριο «Τι θα γίνει αν;» και πώς θα μπορέσετε να το αντιμετωπίσετε εσείς και η οικογένειά σας. Καθώς θα μιλάτε, πιθανότατα θα σκεφτείτε μια λίστα με προμήθειες που θα χρειαστείτε και δεξιότητες που θέλετε να μάθετε. Όταν ξέρετε τι δεν ξέρετε, μένει απλώς να περάσετε χρόνο στη βιβλιοθήκη, να κάνετε έρευνα στο διαδίκτυο και να εντοπίσετε ανθρώπους μέσα από τον φιλικό και ευρύτερο κύκλο σας που διαθέτουν ήδη αυτές τις γνώσεις και μπορούν να σας τις διδάξουν. (Να έχετε πρόχειρη τη λίστα Να αγοράσω όταν επισκέπτεστε εκθέσεις, παζάρια και παλιατζιδικα. Αν παραμείνετε συγκεντρωμένες στον στόχο σας θα εξοικονομήσετε χρήματα και θα φτάσετε στον στόχο σας πιο γρήγορα.)

### Προετοιμαστείτε με 5 δολάρια

Πόσα αξίζουν \$5;

- 15 φακελάκια με σούπες στιγμής
- 2,5 κιλά ρύζι ή φασόλια
  - 2 πακέτα μωρομάντιλα
  - 2 κουβέρτες έκτακτης ανάγκης
- 5 ράβδους φωτισμού
  - 10 κονσέρβες ντοματόσουπα (σε έκπτωση)
  - 2 ή 3 μπαντάνες
  - 7 λίτρα χλωρίνη
  - 3-4 κουτιά με επιθέματα για πληγές
- 2 βάζα μαρμελάδα σταφύλι
  - 2 βάζα φιστικοβούτυρο

### ...εκεί που είστε...

Εκατομμύρια Αμερικανοί ζουν σε διαμερίσματα, συγκροτήματα κατοικιών ή τροχοβίλες. Αν ο στόχος σας είναι να είστε προετοιμασμένες, μην αφήσετε τίποτα να σας εμποδίσει, ειδικά όχι τα τετραγωνικά του σπιτιού σας.

Τα λαχανικά ευδοκιμούν χρησιμοποιώντας την προσέγγιση των «Τετραγωνικών Ποδιών» (Square Foot Approach) και χιλιάδες μητέρες καλλιεργούν λαχανικά και βότανα σε γλάστρες και άλλα δοχεία. Με έναν φτηνό αποξηραστή, μπορείτε εύκολα να αφυδατώσετε τεράστιες ποσότητες φρούτων και λαχανικών που μπορούν στη συνέχεια να αποθηκευτούν ευκολότερα. Πετάξτε όσα δεν χρειάζεστε και χρησιμοποιήστε τον κενό χώρο για το φαγητό και τις προμήθειες που αποθηκεύετε. Ενώ κάνετε αυτό το ξεκαθάρισμα, θα ανακαλύψετε πράγματα που σκοπεύατε να αγοράσετε. Πουλήστε όσα δεν χρειάζεστε



πια σε υπαίθρια παζάρια ή δωρίστε τα σε κάποιον φιλανθρωπικό οργανισμό. Σε κάθε περίπτωση, θα πάψουν να αποτελούν πρόβλημα για εσάς!

Γνωρίζω τουλάχιστον μία οικογένεια που νοικιάζει μια μικρή μονάδα αποθήκευσης για να αποθηκεύει επιπλέον εργαλεία κήπου και χειρός καθώς και περίπου 210 λίτρα νερό σε βαρέλια αλλά και ογκώδη αντικείμενα. Να είστε δημιουργικοί!

### **...με όσα έχετε**

Αν δεν υπάρχουν χρήματα για την αποθήκευση τροφίμων και προμηθειών, χρησιμοποιήστε τον χρόνο σας για να επενδύσετε στη γνώση, την έρευνα και την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων. Μέσα από το διαδίκτυο αλλά και στην αληθινή ζωή μπορείτε να γνωρίσετε άλλους ανθρώπους που σκέφτονται όπως εσείς. Καμία οικογένεια δεν είναι ίδια στις ανάγκες ή τις περιστάσεις της. Μόνο εσείς μπορείτε να καθορίσετε τι είναι εφικτό και τι μπορεί να επιτευχθεί ρεαλιστικά. Το πιο σημαντικό είναι να τολμήσετε και να δείτε την ετοιμότητα ως τρόπο ζωής.

### **Τι κάνουμε τώρα;**

Το να είσαι καλύτερα προετοιμασμένος για το μέλλον δεν είναι μόνο καθήκον ή σκοπός. Στην πραγματικότητα, εστιάζοντας σε ένα μόνο στοιχείο -στην αποθήκευση τροφίμων, για παράδειγμα- θα αφήσετε την οικογένειά σας ευάλωτη σε άλλους τομείς. Η ετοιμότητα δεν συμβαίνει κατά τη διάρκεια της νύχτας ή ακόμη και σε έναν ή δύο μήνες. Αντ' αυτού, είναι ένας τρόπος ζωής, μια νέα ευαισθητοποίηση για τα τρέχοντα γεγονότα και τάσεις, και μια δέσμευση να μείνετε επικεντρωμένοι σε αυτό που θα σας βοηθήσει να ενισχύσετε και να προετοιμάσετε την οικογένειά σας, μαζί με την προθυμία σας να μάθετε νέα πράγματα.

Αυτό το βιβλίο καλύπτει όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για τις βασικές ανάγκες για φαγητό, νερό και καταφύγιο, και παρέχει τις πρώτες οδηγίες για την εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων και την απόκτηση

### **Βασική συμβουλή επιβίωσης: ο Κανόνας των τριών**

Αυτός είναι ο νόμος της εφεδρείας. Να έχετε αποθέματα και αποθέματα για τα αποθέματά σας. Οι άνθρωποι που έχουν μάθει να επιβιώνουν λένε ότι «Τα τρία είναι δύο» (σε περίπτωση που κάτι σπάσει ή καταναλωθεί), τα δύο είναι ένα και το ένα είναι κανένα. Ένα ανοιχτήρι δεν είναι ποτέ αρκετό. Αν χαλάσει, το άνοιγμα κονσερβών θα είναι αδύνατο. Να έχετε ένα εφεδρικό ανοιχτήρι και εφεδρικά για κάθε απαραίτητη προμήθεια, εργαλείο ή τρόφιμο. Τον ίδιο κανόνα μπορείτε να εφαρμόσετε και στα σχέδιά σας. Για παράδειγμα, όταν καταστρώνετε ένα σχέδιο εκκένωσης, θα πρέπει να περιλάβετε επιπλέον διαδρομές για την περίπτωση που η αγαπημένη σας διαδρομή γίνει αδιάβατη λόγω πλημμύρας ή κίνησης. Αν ακολουθήσετε τον Κανόνα των τριών, όλα θα πάνε καλά!

γνώσεων που θα είναι επωφελείς, ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει. Θα διαβάσετε πώς θα ετοιμάστε το σπίτι σας, μέσα και έξω, ώστε να γίνει το μάτι του επερχόμενου κυκλώνα, μια άνετη, τακτοποιημένη και ασφαλής γωνιά για εσάς και την οικογένειά σας. Υπάρχουν πολλές λογικές συμβουλές που θα βοηθήσουν την οικογένειά σας να αποκτήσει οικονομική σταθερότητα και να συνδεθεί με άλλους που κινούνται στον ίδιο δρόμο και επειδή δεν ξοδεύετε όλον τον χρόνο σας στο σπίτι, υπάρχει ένα ολόκληρο κεφάλαιο γεμάτο συμβουλές και λίστες για προετοιμασία σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης όταν κάνετε δουλειές κατά τις οικογενειακές διακοπές σας στην άλλη άκρη της χώρας.

Η επιβίωση είναι δουλειά μιας μαμάς, και αυτό το βιβλίο θα σας οδηγήσει εκεί!

### **Γίνετε δυνατοί γονείς**

Όταν οι αεροσυνοδοί δίνουν οδηγίες στους επιβάτες να τοποθετήσουν τις μάσκες οξυγόνου πρώτα αυτοί και μετά στα παιδιά τους, αυτό είναι μια λογική ακολουθία. Αν είστε δυνατές, θα μπορείτε να τους βοηθήσετε καλύτερα. Περισσότερο από ποτέ, τα παιδιά μας έχουν ανάγκη να είμαστε γεροί. Το οφείλουμε στα παιδιά μας να είμαστε οι ενήλικες στην οικογένεια, ακόμα και όταν μας δελεάζουν η παιδική παρόρμηση να ξεοδέψουμε πολλά ή να παραβλέψουμε τις δεσμεύσεις και τις ευθύνες.

Αν δεν αισθάνεστε ιδιαίτερα δυνατές, σας παρακαλώ να δώσετε στον εαυτό σας την άδεια να τον φροντίσετε. Αν πρέπει να μιλήσετε με έναν ψυχολόγο για τους δικούς σας φόβους και το αίσθημα της ανικανότητας, κλείστε ένα ραντεβού! Όταν διαβάσετε μια λίστα σχετικά με τα συμπτώματα της κατάθλιψης και αναγνωρίζετε τα περισσότερα, καλέστε τον γιατρό σας! Η απλή πράξη της τήρησης ενός ημερολογίου μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση από το άγχος και να δώσει προοπτική στις ανησυχίες. Όταν η μαμά και ο μπαμπάς βρίσκονται σε στιγμές αδυναμίας, τα παιδιά γίνονται ευάλωτα. Οι δυνατοί γονείς ανατρέφουν δυνατά παιδιά.

### **Συζητήστε μεταξύ σας**

Υπάρχουν συνομιλίες που δεν χρειάζεται να ακούσουν τα παιδιά. Η οικογένεια που μένει λίγο παρακάτω έχασε το σπίτι της; Ανησυχεί ο πατέρας μήπως χάσει τη δουλειά του; Κρατήστε αυτές τις συνομιλίες ιδιωτικές και μόνο για ενήλικες. Αν είναι δύσκολο να βρείτε μια ώρα και ένα μέρος για να μιλήσετε χωρίς τα παιδιά, αφήστε τα με έναν αξιόπιστο ενήλικα, πάρτε στο αυτοκίνητό σας και οδηγήστε. Κυριολεκτικά! Οδηγήστε τριάντα ή σαράντα λεπτά προς μία κατεύθυνση και γυρίστε πίσω. Αυτό είναι τουλάχιστον μια ώρα ήσυχου, αδιάλειπτου χρόνου ομιλίας και κοστίζει μόνο λίγα δολάρια σε καύσιμα.

Τα παιδιά μας δεν έχουν την ίδια προοπτική με εμάς. Όταν τα παιδιά μου άκουσαν για μια γειτονική οικογένεια που έχασε το σπίτι της, δεν μπορούσαν να καταλάβουν πώς είναι δυνατόν να συμβεί αυτό. Πώς χάνεις ένα σπίτι;

### **Να είστε ειλικρινής**

Όταν προκύψουν ερωτήσεις, απαντήστε με ειλικρίνεια και με σύντομες, απλές εξηγήσεις. Τα παιδιά θέλουν και έχουν ανάγκη να ακούσουν ότι αυτά θα είναι εντάξει. Ακόμα κι αν η δική σας κατάσταση είναι πολύ κακή, μπορείτε να τα καθησυχάσετε λέγοντάς τους ότι τα αγαπάτε και ότι όλα είναι ακόμα καλά στη ζωή σας.

### **Κάντε προτεραιότητα τον οικογενειακό χρόνο**

Η μεγαλύτερη διαμάχη μας στο σπίτι μας είναι ενάντια στην ώρα της οθόνης, στην ώρα που όλοι μας περνάμε μπροστά από μια τηλεόραση ή έναν υπολογιστή. Κάθε λεπτό που αφιερώνουμε σε μια οθόνη, είναι ένα λεπτό που αφαιρείται από τον οικογενειακό χρόνο. Τώρα, περισσότερο από ποτέ, όλοι χρειαζόμαστε χρόνο να κάνουμε πράγματα μαζί και να μιλάμε. Οι ισχυρότεροι οικογενειακοί δεσμοί θα βοηθήσουν τα παιδιά να αισθάνονται πιο ασφαλή.

Η δυνατή ανάγνωση είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους που γνωρίζω για την οικοδόμηση σχέσεων μέσα σε μια οικογένεια και για την αύξηση του χρόνου που περνούν μαζί. Καθώς μια ιστορία ξετυλίγεται, ξαφνικά όλοι βιώνουν την ίδια περιπέτεια. Βιβλία όπως *Σαρλότ, η αραχνούλα* και *Ο Τζίμης και το γιγαντοροδάκινο* προκαλούν τη φαντασία και, το πιο σημαντικό, συνομιλίες. Θα βρείτε περισσότερους υπέροχους τίτλους για οικογενειακά αναγνώσματα στο παράρτημα.

Η σωματική άσκηση και οι δραστηριότητες δεν χρειάζεται να κοστίζουν δεκάρα και προσφέρουν πολύ χρόνο για να δεθείτε μεταξύ σας, ενώ βοηθούν όλους σας να παραμείνετε σε φόρμα. Βόλτες στη γειτονιά, βόλτες με το ποδήλατο σε ένα μονοπάτι ή πεζοπορία μέσα σε ένα δάσος γεμάτο φθινοπωρινά χρώματα προσφέρουν χρόνο για κουβέντα, χρόνο για να παρατηρήσετε τη φύση και μια ευκαιρία να ξεφύγετε από το καθημερινό άγχος.

Επικεντρωθείτε στο να κάνετε πράγματα με την οικογένειά σας. Το να παρακολουθείτε μια ταινία μαζί στην τηλεόραση δεν μετράει!

### **Βρείτε χρόνο μεταξύ σας**

Εξίσου σημαντικός με τον οικογενειακό χρόνο είναι ο χρόνος που περνάμε εμείς οι γονείς με κάθε παιδί ξεχωριστά. Η κόρη μου είναι πολύ ευτυχισμένη όταν περιδιαβαίνουμε οι δυο μας στους διαδρόμους του καταστήματος με είδη για χειροτεχνίες της περιοχής μας. Φανταζόμαστε έργα που μπορούμε να κάνουμε μαζί και μετά ψάχνουμε για υλικά, επιλέγοντας χρώματα, χάντρες και φτερά. Ο ομιλητικός γιος μου, θέλει απλώς να ακούγεται. Όταν επισκεπτόμαστε ένα κατάστημα με εργαλεία, μιλάει όσο πηγαίνουμε αλλά και κατά την επιστροφή. Το μόνο που χρειάζεται να ξέρει είναι ότι η μαμά ή ο μπαμπάς ακούνε.

Αν μελετήσετε τα παιδιά σας, σύντομα θα γνωρίζετε τις βαθύτερες ανάγκες και επιθυμίες τους. Δώστε προσοχή όταν σας παρακαλούν για κάτι.

«Σε παρακαλώ, μαμά, μπορούμε να πάμε στη βιβλιοθήκη;»

«Μαμά! Κοίτα με πώς χτυπάω την μπάλα!»

Αν ακούσετε, σύντομα θα μάθετε τι χρειάζονται περισσότερο. Ο χρόνος που περνάτε μεταξύ σας μπορεί να βοηθήσει στην κάλυψη αυτών των αναγκών και να τονίσει πόσο σημαντικά είναι τα παιδιά για εσάς και τη μοναδική θέση που έχουν στον κόσμο.

### **Δώστε έμφαση στο καλό**

Τα αυξανόμενα ποσοστά κατασχέσεων, πτώχευσης και απώλειας θέσεων εργασίας μπορούν εύκολα να επισκιάσουν το καλό που εξακολουθεί να υπάρχει στον κόσμο μας. Δώστε έμφαση στα καλά πράγματα που συμβαίνουν σε καθημερινή βάση. Ένας καλός έλεγχος, μια επίσκεψη της γιαγιάς ή ένα καινούργιο ζευγάρι παπούτσια βοηθούν τα παιδιά μας να επικεντρώνονται σε θετικές και αναζωογονητικές σκέψεις. Υπάρχει πολλή ομορφιά και πολλά θαύματα στον κόσμο. Αποκτήστε τη συνήθεια να το επισημαίνετε. Θα είναι καλό για όλους!