

2020-2021

# التربية الأخلاقية

# التَّزْبِيَةُ الْأُخْلَاقِيَّةُ

كتاب الطالب

الصَّفُّ العَاشِرُ

المجلد الأول

الطبعة الثانية

1441-1442هـ / 2020-2021م



مركز اتصال وزارة التربية والتعليم  
اقتراح - استفسار - شكوى



80051115



04-2176855



[www.moe.gov.ae](http://www.moe.gov.ae)



[ccc.moe@moe.gov.ae](mailto:ccc.moe@moe.gov.ae)



صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان  
رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة، حفظه الله

”يجب التزوّد بالعلوم الحديثة والمعارف الواسعة والإقبال عليها بروح عالية  
ورغبة صادقة، حتى تتمكّن دولة الإمارات خلال الألفيّة الثالثة من تحقيق نقلة  
حضاريّة واسعة.“

من أقوال صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان



## التربية الأخلاقية

تطوير الأفراد نحو المواطنة العالمية بتشجيعهم  
على المشاركة وتنويرهم وتمكينهم

» «إن أفضل استثمار للمال هو استثماره في خلق أجيال من المتعلمين والمثقفين...  
يا شباب دولة الإمارات وشاباتها، المستقبل لكم، وأنتم من سيحدد معالمه» «

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - رحمه الله -

» الأخلاق صمام أمان الأمم وروح القانون وأساس التقدم، ودونها لا أمن ولا  
استقرار ولا استدامة» «

صاحب السموّ الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان - حفظه الله -

» المستقبل ينتمي إلى من يمكنه تصوره وتصميمه وتحقيقه. إنه ليس شيئاً تنتظره  
بل تخلق» «

صاحب السموّ الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم - رعاه الله -

» يواجه أبنائنا تحديات كبيرة، ومن مسؤولياتنا إعدادهم لمواجهةها وحمايتهم. لا  
ينبغي أن نبقى في موقع المتفرج، بل علينا أن نسابق الضوء، وليس الريح فقط،  
لضمان أن نزود أجيالنا المستقبلية بالمقومات اللازمة لتحقيق المزيد من الإنجازات  
والتقدم» «

صاحب السموّ الشيخ محمد بن زايد آل نهيان - رعاه الله -

## التربية الأخلاقية

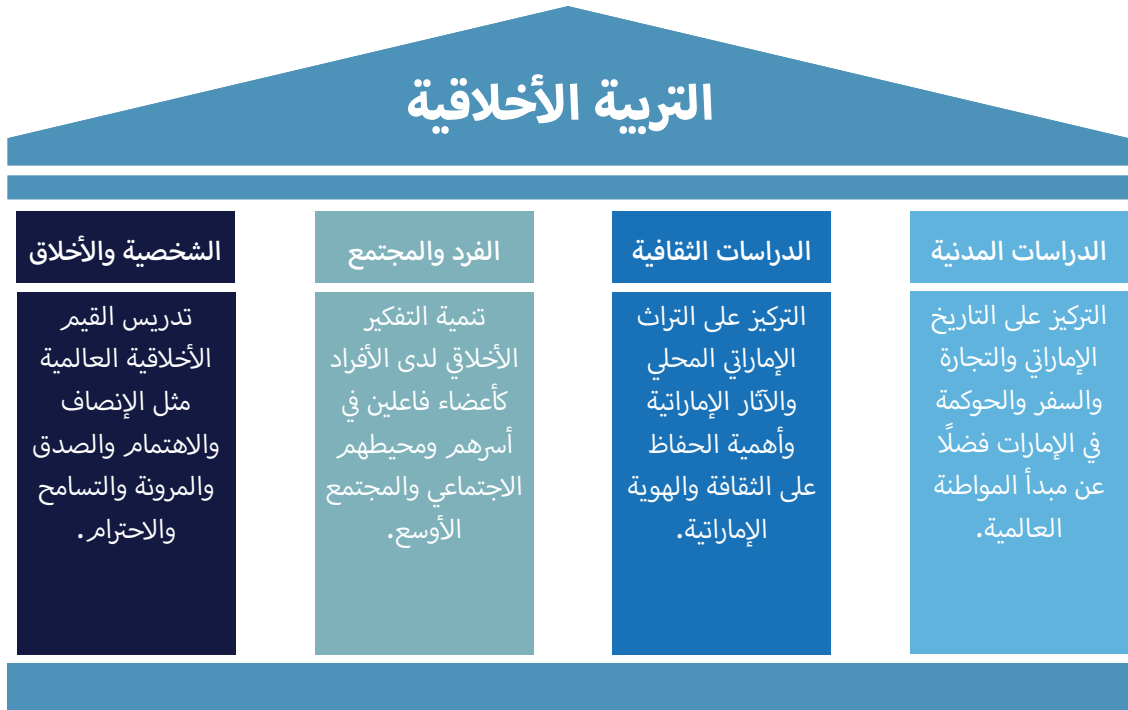
يهدف برنامج التربية الأخلاقية إلى ترسيخ القيم الأخلاقية المشتركة عالمياً في نفوس الطلبة، ممّا يمكنهم من التفاعل والتواصل مع فئات ثقافية واجتماعية مختلفة وأفراد ذوي أفكار ووجهات نظر مختلفة ومتباينة هذه القيم ترمي أيضاً إلى تمكينهم من أن يصبحوا مواطنين محليين وعالميين فاعلين ومسؤولين، وهي تتيح لهم اكتساب خصال التفاهم المتبادل واحترام الاختلاف والتعاطف التي تؤدي إلى إثراء المجتمع في تماسكه وازدهاره من خلال الحوار والتفاعل، تُتاح الفرص أمام الطلبة لاستكشاف مختلف وجهات النظر العالمية، ومناقشة افتراضات الغير ومواقفه، واكتساب المعارف والمهارات والسلوكيات اللازمة لممارسة التفكير الأخلاقي والتفكير الناقد واتخاذ قرارات أخلاقية مستنيرة والتصرف انطلاقاً منها لما فيه مصلحة المجتمع.



القيم التي يرسخها برنامج التربية الأخلاقية

# مُحاور التعلُّم الرئيِّسة

يشمل برنامج التربية الأخلاقية أربعة محاور تعلم رئيسة (انظر أدناه) فقد تم بناء كل محور حول سلسلة من نواتج التعلُّم.



المرونة

تمكن شعب دولة الإمارات العربية المتحدة من العيش في ظروف صحراوية قاسية وما زالت الدولة ترسي أساساً لمستقبل سعيد ناعم فيه بالرخاء.



# حول هذا الكتاب

تحتوي الدروس الواردة في هذا الكتاب على زوايا ذات سمات مختلفة تتطلب منك بعض الاستجابة والمشاركة وتلك السمات المختلفة تتطلب بالمثل استجابات مختلفة وكل منها محدد بأيقوته الخاصة وفيما يلي موجز بما يعنيه كل إطار وكيف يمكنك التجاوب مع هذه السمات.

## أقوال خالدة للوالد المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - رحمه الله -

عبارات مضيئة تتضمن أقوال خالدة للوالد المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - رحمه الله - تذكر من خلالها رؤيته الصائبة وأخلاقه العالية ونهجه القويم في القيادة والتخطيط واستشراف المستقبل لدولة الإمارات العربية المتحدة وبعده الإنساني الذي سار على خطاه حكام دولة الإمارات العربية المتحدة وشيوخها وأبنائها كمنهج للأخلاق الفردية والمجتمعية والإنسانية.



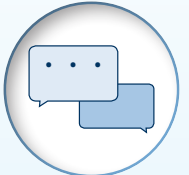
## زوايا المصطلحات الأساسية

ترد زوايا المصطلحات الأساسية في حواشي النص وهي توفر تعريفًا للمصطلح الأساسي المستخدم وسيتم إلقاء الضوء على المصطلح الأساسي في النص لتنبيهك إلى أن التعريف سيرد في إطار وفي نهاية الكتاب يتضمن مسردًا للمصطلحات الأساسية الواردة طوال الكتاب فمن الجيد الإلمام بتعريفات المصطلحات الأساسية والتمكن من استخدامها في مختلف السياقات لبيان أنك قد استوعبتها.



## زوايا المناقشة

تقدم تلك الزوايا مهمات للمناقشة، موضوعًا أو قضية أو مسألة يمكن مناقشتها مع زملائك في الصف أو مع أسرتك فاحرص عند مناقشة هذه القضايا، على تكوين رأيك ووجهة نظرك الخاصة لكن مع احترام آراء ووجهات نظر الآخرين والاستعداد للاستماع بقدر الاستعداد للمساهمة.



## زوايا التفكير

هذه الزوايا مهمات فردية فهي تقتضي تخصيص بعض الوقت للتفكير المتأن في القضية أو المسألة الواردة في الإطار والقصد منها هو اختبار تفكيرك كي تكون مستعدًا لأخذ جانبي القضية في الاعتبار، والتسليم بأنك قد تنتهي إلى التفكير فيها بشكل مختلف بعد تأمل القضية المطروحة والتفكير فيها مليًا.



## زوايا العمل



هذه الزوايا مهمات فردية، فهي تقتضي تخصيص بعض الوقت للتفكير المتأن في القضية أو المسألة الواردة والقصد منها هو اختبار تفكيرك كي تكون مستعدًا لأخذ جانبي القضية في الاعتبار، والتسليم بأنك قد تنتهي إلى التفكير فيها بشكل مختلف بعد تأمل القضية المطروحة والتفكير فيها مليًا.

## زوايا الأبحاث



يكون من المتوقع منك استخدام بعض هذه المعلومات في الصف أو المساعدة في توفير مزيد من المعلومات الأساسية عن الموضوع أو القضية اللذين تتقصاهما، وقد تنطوي مهمة البحث على التوصل إلى المزيد من خلال الاستعانة بكتاب، أو بالمكتبة، أو توجيه أسئلة إلى الأسرة والأصدقاء أو الاستعانة بالشبكة العنكبوتية.

## أسئلة للتقييم الذاتي



ترد في نهاية كل درس مجموعة من أسئلة التقييم الذاتي وفي بعض الأحوال، سوف يستخدم مدرسك هذه الأسئلة كجزء من اختبار مدى تعلّمك وتقدمك خلال العام الدراسي، لكن يستحسن الإجابة على هذه الأسئلة في كل الأحوال لتتمكن من تعميق فهمك واستيعابك للقضايا الأساسية الواردة في هذا الدرس.

## نقاط للاختبار



وهي عبارة عن أسئلة قصيرة ترد طوال الدرس وتقتضي منك التوقف عن القراءة وتكوين إجابة سريعة عن سؤال الاختبار وهي تهدف إلى مساعدتك في اختبار فهمك للقضايا الأساسية قبل الانتقال للموضوع التالي.

## زوايا التساؤل



تتطلب منك مهمة للتساؤل طرح الأسئلة والبحث عن إجابات وقد يعني هذا أنه يجب عليك أن تسأل الأصدقاء أو العائلة أو المدرسين أو الأشخاص الآخرين الذين قد يكونون في وضع يتيح لهم تزويدك بالمعلومات لمساعدتك في بناء الإجابة وجمع معلومات أكثر.

## نظرة عامة

سنتعرف في هذه الوحدة كيف أدت الزيادة في التواصل بين البلدان إلى زيادة التجارة العالمية وستتعرف على تأثير هذا التغيير وسننظر في المسائل الأخلاقية التي تنشأ، بما في ذلك، كيف يمكننا، كأفراد، التفكير في خياراتنا الاستهلاكية.



# الموضوع: الأخلاق والاقتصاد العالمي

يتم تعريف المحتوى على تطبيق التعلم الذكي



**الدرس الأول:** ما المقصود بمصطلحي «الاقتصاد» و«العولمة»؟

**الدرس الثاني:** ما منافع العولمة ومساوئها؟

**الدرس الثالث:** ما المقصود بمصطلح «عدم المساواة في الدخل»؟

**الدرس الرابع:** ما التجارة العادلة؟

**الدرس الخامس:** ما العواقب الأخلاقية لخياراتنا الاستهلاكية؟

**الدرس السادس:** ما المسؤولية الاجتماعية للاستثمار؟



## نواتج التعلم

في نهاية هذه الوحدة، ينبغي أن تكون قادرًا على:

- 1 وضع تعريف لمصطلحي «الاقتصاد العالمي» و«العولمة».
- 2 تحديد أثر العولمة على عدم المساواة في الدخل داخل البلدان وفيما بينها.
- 3 تقديم وجهة نظر مدعومة بالأدلة عن دور التجارة العادلة كوسيلة لإصلاح النظام التجاري لتحقيق العدالة.
- 4 توضيح الآثار الأخلاقية المحتملة لاختياراتك الاستهلاكية.
- 5 شرح المقصود بعبارة «المسؤوليات المترتبة على الاستثمار من الناحية الاجتماعية».

# ما المقصود بمصطلحي «الاقتصاد» و«العولمة»؟



## الأهداف التعليمية للدرس

- في ختام هذا الدرس، ينبغي أن تكون قادرًا على:
- ◀ وضع تعريف كتابي أو شفوي لمصطلحي «الاقتصاد» و«العولمة».
- ◀ تصنيف أمثلة من التجارة إلى «واردات» و«صادرات».
- ◀ شرح اثنتين من خصائص العولمة.

## مقدمة

سنلقي في هذا الدرس نظرة على معنى مصطلحين شائعين، هما «اقتصاد» و«العولمة» وهو ما سيتيح لنا توفير الدعائم الأساسية لمعرفة تأثير الزيادة في العولمة على الناس حول العالم بطرق مختلفة في الدرس الثاني.

## العولمة

تخيل أن سياحًا من شتى أنحاء العالم زاروا مركزًا تجاريًا في دولة الإمارات العربية المتحدة فأخذوا يتنقلون في أرجائه ويسجلون في أذهانهم ملاحظات عما يشاهدونه ثم زاروا الولايات المتحدة وذهبوا إلى مركز تجاري آخر، فأخذوا مرة أخرى يتجولون ويسجلون ملاحظاتهم وتكرر ذلك مرارًا، في سنغافورة، وأستراليا، والمملكة المتحدة، وألمانيا، وروسيا.

وعندما عاد السائحون إلى أوطانهم تحدثوا إلى أصدقائهم وعائلاتهم ويخبرونهم أينما

ذهبوا، وأن مراكز التسوق تباع سلعًا متماثلة فمن الناحية الفعلية ستبرز في كل مركز تسوق، أسماء مثل ماكدونالدز، ونايك، وأديداس، وأبل، وزارا، وكوستا، وسامسونيت، وسواروفسكي، ودولش آند جابانا، وكالفن كلاين، وكونفيس، ولوكسيتان، وكثير غيرها..



### حان وقت التفكير

لماذا تعتقد أن شركات كتلك المذكورة تريد لنفسها وجودًا في مثل هذا العدد الكبير من البلدان؟

---

---

---

---

#### مصطلحات أساسية

**العولمة:** زيادة الروابط بين البلدان حول العالم.

إن ما يصفه السائحون هو جانب واحد للعولمة **فالعولمة** تشير إلى زيادة الروابط بين الاقتصادات حول العالم وتتزايد هذه الروابط بفعل الاتفاقيات بين الحكومات والتي تشمل التجارة، وانتقال الأموال عبر البلدان، والاتفاقيات المعنية بانتقال الأشخاص عبر البلدان فقد مكنت العولمة الشركات من تأسيس فروع لها في بلدان كثيرة.



■ تتسم مراكز التسوق حول العالم بكثرة عدد الشركات العالمية الكبيرة التي تعمل في كثير من البلدان.

ولا يقتصر نشاط هذه الفروع على بيع السلع والخدمات في بلدان مختلفة كافتتاح متجر في مركز تجاري في أبوظبي أو دبي أو الفجيرة أو الشارقة أو أي إمارة أخرى، بل تتضمن أيضًا إقامة منشآت للتصنيع في بلدان مختلفة، فتنشئ المكاتب، وتفتح مراكز الخدمات مثل مراكز الاتصالات، وتستخدم الخدمات المصرفية والمالية للسماح بانتقال الأموال من وإلى بلدان مختلفة.

## ما طبيعة التجارة؟

سنبحث هنا بعض المعلومات الأساسية عن التجارة فيما بين البلدان وسنفترض في مناقشتنا أن البلد المحلي هو دولة الإمارات العربية المتحدة، وأن أي بلد آخر هو بلد أجنبي.

**التجارة بين البلدان** تنتج شركات كثيرة سلعةً وخدمات وتريد بيعها لأكثر عدد ممكن من الزبائن (السوق) وستسعى شركات كثيرة إلى بيع سلعها وخدماتها لزبائن في سوقها المحلي فعلى سبيل المثال، قد تتوقع شركة قائمة في دولة الإمارات العربية المتحدة بيع منتجاتها إلى زبائن (شركات وأفراد) في دولة الإمارات العربية المتحدة كما قد ترغب الشركة في بيع منتجاتها إلى عملاء خارج دولة الإمارات العربية المتحدة، في بلدان أجنبية وقد ترغب في البيع لأسواق أخرى في منطقة الخليج أو آسيا، أو الولايات المتحدة، أو أوروبا، أو أفريقيا وهنا سيتعين عليها المرور بعمليات مختلفة كثيرة للحصول على التصاريح اللازمة للبيع في الخارج، إذا أرادت البيع إلى أسواق أخرى خارج دولة الإمارات العربية المتحدة.

**الفرق بين الصادرات والواردات** عندما تبيع شركة ما سلعةً وخدمات إلى عملاء في بلد آخر، تسمى هذه السلع والخدمات صادرات فالتصدير هو بيع سلعة أو خدمة لبلد أجنبي تتلقى الشركة المحلية مقابلها تدفقات واردة من العملة سدادًا لثمن هذه السلع والخدمات.

### مصطلحات أساسية

**الواردات:** شراء سلع وخدمات من الخارج لاستخدامها في الاقتصاد المحلي ويسفر هذا عن تدفق أموال من الاقتصاد المحلي للخارج.





■ تسير شركة الاتحاد للطيران أسطولاً من الطائرات يشمل طائرات من طراز A-380 وهي طائرات تنتجها شركة إيرباص، وتصنع مكوناتها في إسبانيا، والمملكة المتحدة، وفرنسا وألمانيا وعندما تشتري شركة الاتحاد للطيران طائرة من شركة إيرباص، فإن ذلك يمثل استيراداً بالنسبة لدولة الإمارات العربية المتحدة، لأن الشركات في دولة الإمارات العربية المتحدة تضطر للدفع لإيرباص وتغادر العملة دولة الإمارات العربية المتحدة.

### مصطلحات أساسية

#### الصادرات:

بيع السلع والخدمات من الاقتصاد المحلي إلى عملاء بالخارج وهو ما يؤدي إلى تدفقات نقدية للاقتصاد المحلي.

ولإنتاج السلع والخدمات، يتعين على الشركات شراء المواد الخام، والأجزاء المكونة للسلع من شركات في بلدان أخرى وقد يشتري بعض الشركات سلعاً من بلدان أخرى لبيعها في البلد المحلي إما لتعذر إنتاجها في ذلك البلد أو لأن البلدان الأخرى تستطيع إنتاجها بأفضلية في الجودة والسعر عما يمكن القيام به في الاقتصاد المحلي فعلى سبيل المثال، تشتري دولة الإمارات العربية المتحدة السيارات، والطائرات، والمروحيات، والأدوية، واللحوم، والخبز، والأرز، والتوربينات الغازية، والإطارات، والجلود من الخارج وتسمى السلع والخدمات التي تشتريها الشركات المحلية لاستعمالها أو بيعها في البلاد **واردات**، أما الاستيراد هو شراء سلعة أو خدمة من بلد أجنبي وسداد ثمنها مما يسفر عن تدفقات خارجة من العملة في الاقتصاد المحلي.

**نقطة اختبار** تزور أسرة من فرنسا أبوظبي لقضاء عطلة فهل يعد هذا استيراداً أو تصديراً بالنسبة لدولة الإمارات العربية المتحدة؟ اشرح ذلك.




---

---

---

---



■ توفر دولة الإمارات العربية المتحدة العديد من عوامل الجذب للسياح، السياحة هي خدمة الزائرين من الخارج الذين يشترون هذه الخدمة، هل يمثل هذا استيراداً أو تصديراً إلى دولة الإمارات العربية المتحدة؟





### مهمة عمل

في ملابسك المدرسية والأحذية التي تلبسها، قد تجد عليها ملصقات مطبوعًا عليها اسم البلد الذي صنع فيه هذا المنتج، تأمل بعض هذه الملصقات، لتعرف من أين جاءت ملابسك وأحذيتك أنت وزملاؤك في الصف، ضع على خريطة للعالم، «علمًا» يبين نطاق البلدان المختلفة التي تصنع سلعة تباع في دولة الإمارات العربية المتحدة.

---

---

---

---



### مهمة للبحث

قم ببعض الأبحاث للتوصل إلى الأنواع الرئيسة من السلع والخدمات المصدرة من دولة الإمارات العربية المتحدة والمستوردة إليها، أوجد قيمة الواردات إليها والصادرات منها.

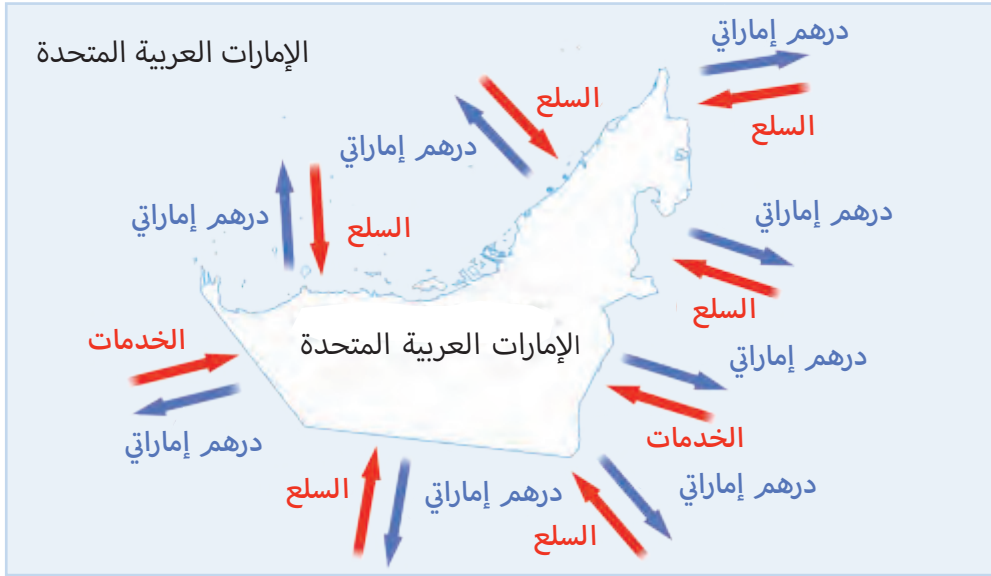
---

---

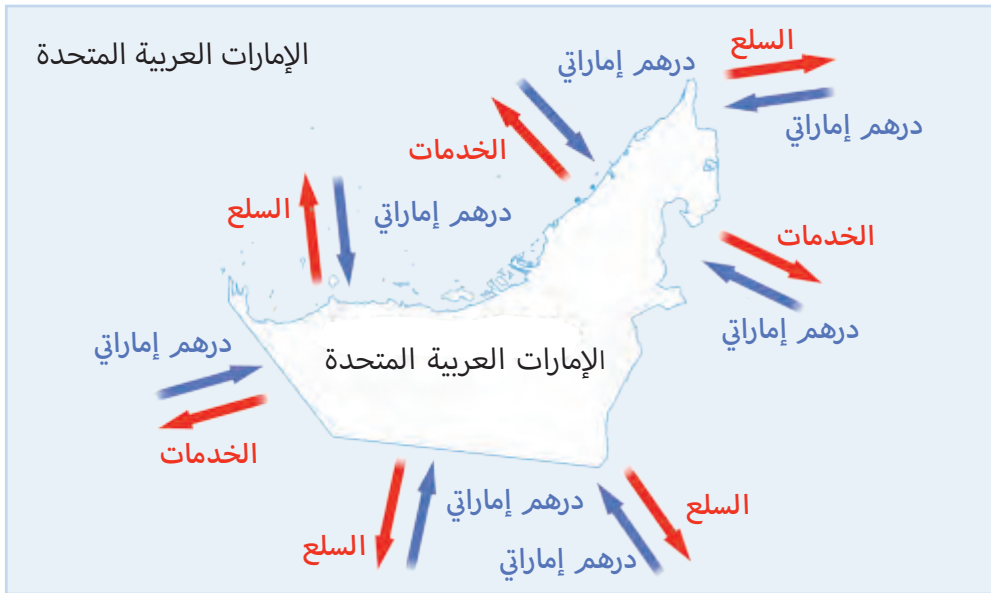
---

---

## الشكل ١ الصادرات والواردات من دولة الإمارات العربية المتحدة وإليها



تشمل واردات دولة الإمارات العربية المتحدة شراء سلع وخدمات من بلدان أجنبية لاستخدامها أو بيعها في دولة الإمارات العربية المتحدة، ويسفر سداد ثمن الواردات عن تدفق العملة إلى خارج دولة الإمارات العربية المتحدة.



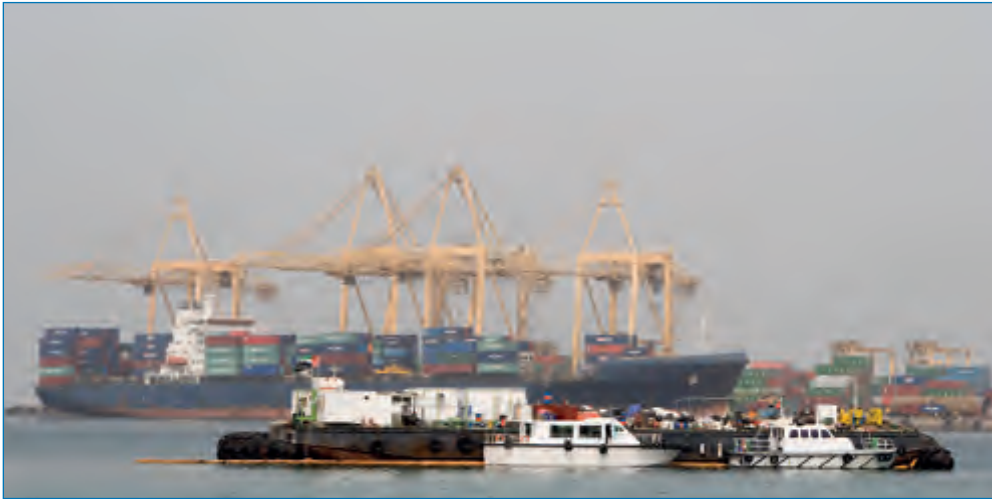
وتشمل صادرات دولة الإمارات العربية المتحدة بيع سلع وخدمات إلى بلدان أجنبية بواسطة شركات في دولة الإمارات العربية المتحدة وتسفر المدفوعات التي يسدها الأجانب مقابل هذه الصادرات عن تدفق الأموال إلى دولة الإمارات العربية المتحدة.

**التجارة، والإدارة، والمدفوعات** يشتمل القيام بالأعمال مع شركات من بلدان مختلفة على عدد من العمليات ففي المقام الأول، يتعين إجراء اتصالات بين كل من الشركة وتلك التي تقابلها في مؤتمر تجاري، وعلى سبيل المثال مؤتمر يعقد في مركز أبوظبي الوطني للمعارض وتحتاج كلتا الشركتين إلى بناء الثقة فيما بينهما قبل إصدار

طلب شراء في نهاية المطاف وقد يقتضي ذلك إصدار فاتورة تنص على تفاصيل السلع والخدمات التي يتعين توريدها ويتعين إشراك مصرفي الشركتين لأنه يتعين إجراء مدفوعات بين الشركتين وسيحتاج هذا عادة إلى تغيير العملة. فعلى سبيل المثال، فإن شركة في دولة الإمارات العربية المتحدة تباع سلعة إلى أستراليا ستود سداد المدفوعات بالدرهم الإماراتي وليس بالدولار الأسترالي ومن ثم فإنه يتعين على مصرفي الشركتين ضمان إتمام الصفقة بالعملة المناسبة.

وبمجرد إصدار طلب الشراء، يتعين على الشركة المنتجة للسلعة اتخاذ التدابير اللازمة لصنع المنتجات وفقًا للمواصفات المطلوبة والبدء في تجهيز عمليات الشحن فقد يتم شحن المنتجات جواً أو بحراً أو برّاً، وتختلف تكاليف كل وسيلة وكذلك الوقت اللازم للتوصيل، وستشارك شركات أخرى في عملية الشحن، وعند وصول السلع للحدود، سيتعين تفتيشها ومراجعتها لأسباب أمنية ولضمان أن جودة السلع وطبيعتها مطابقة للموصفات، وفي بعض الأحوال، تفرض البلدان ضرائب على السلع الواردة إليها وهذه الرسوم يتعين حسابها وسدادها، ويتعين استكمال عمليات التوثيق لإثبات أن هذا الإجراء قد تم استكماله ومراجعته وتقديمه إلى السلطات، وإذا نقلت السلع جواً أو بحراً، يتعين تفريغها ووضعها في وسيلة نقل أخرى من أجل تسليمها إلى وجهتها النهائية ويشتمل هذا أيضاً على مزيد من الأعمال الكتابية لضمان أن السلع الصحيحة وصلت إلى المكان الصحيح في الوقت المناسب، وعند تسلم السلع في نهاية المطاف، يقوم من يتسلمها بفحصها والتأكد منها، وعندها يمكن إصدار تعليمات لمصرف الشركة بإتمام السداد.

وقد تكون هذه العملية معقدة ومكلفة للغاية، بناء على المكان الذي يتم فيه



■ خورفكان ميناء رئيسي في دولة الإمارات العربية المتحدة حيث يتم تفريغ وشحن السلع الواردة إليها والصادرة منها.

التداول في العالم وتتمثل إحدى الطرق التي تطورت بها العولمة في الاتفاقيات التي تعقد بين البلدان لمحاولة تقليل تعقيدات التجارة بين البلدان لتصبح إقامة الشركات وعمليات التبادل بينها أكثر سهولة مهما اختلفت مقارها الرئيسة.

## موضوع للمناقشة

لماذا تفرض الحكومات الضرائب على السلع المستوردة؟ ما هو تأثير الضرائب المفروضة على الواردات على التجارة بين البلدان؟

---

---

---

---

## ماذا نقصد بمصطلح «اقتصاد»؟

ليست الشركات ذات العلامات التجارية الشهيرة هي وحدها التي تستطيع الاستفادة من العولمة، فمشروعات الأعمال الأصغر لها نصيبها من التجارة عبر العالم. فالاقتصاد العالمي يتكون من كثير من الشركات، الكبيرة والصغيرة على حد سواء، ونحن نستخدم كلمة «اقتصاد» على نسق واحد، ولكن إذا طلب منك أن تحدده، فبم ستجيب؟ قد تجد أنه من الصعب أن تكون واضحًا بشأن ما تعنيه هذه الكلمة.

**الطرق التي نستخدم بها مصطلح الاقتصاد** قد تشير كلمة «اقتصاد» إلى منطقة صغيرة نسبيًا، مثل اقتصاد قرية، أو إلى منطقة أكبر مثل بلدة أو مدينة، أو مقاطعة، أو بلد، أو إقليم، أو قارة، أو الاقتصاد العالمي والقاسم المشترك بينها هو أن الاقتصاد يتكون من الأشخاص وهم منخرطون جميعًا في تدبير شئون حياتهم، وللقيام بذلك يتعين عليهم على أقل تقدير تدبير أساسيات الحياة - الطعام والكساء والمأوى، لهم ولأسرهم.

بالنسبة لملايين الأشخاص حول العالم، تنطوي الحياة على ما هو أكثر من الأساسيات اللازمة لها، فالناس يريدون التمتع بالحياة، وأن يتاح لهم المزيد من الخيارات، وأن يستمتعوا بوقت الفراغ، وأن يمتلكوا مزيدًا من السلع، وأن ينعموا بخدمات كالتسلية والكماليات الأخرى وبالمثل، هناك ملايين الأشخاص في العالم لا تتوافر لهم أساسيات الحياة، وبالكاد يستطيعون البقاء على قيد الحياة.



■ والتبادل هو جوهر أي اقتصاد وإجراء تبادل، فإن المال (وليس النقود فحسب) هو وسيلة التبادل، لكن ما القيمة الفعلية للمال؟



### حان وقت التفكير

لماذا تعتقد أن بعض الناس في العالم لديهم كثير من السلع والخدمات والكماليات بينما يبقى كثيرون بالكاد على قيد الحياة؟

---

---

---

---

**كسب مقومات الحياة** لتوفير مقومات الحياة لنا ولأسرنا يعمل كثير من الأشخاص لكسب الأموال التي تتيح لنا بدورها شراء السلع والخدمات اللازمة للحياة أما أولئك الذين يملكون بالكاد قوت يومهم، فقد يجب عليهم إعالة أنفسهم من خلال البحث عن الماء والغذاء أينما وجد ويتعين على أولئك الذين يعملون من أجل قوت يومهم أن يفعلوا ذلك من خلال كسب المال نظير جهودهم ومهاراتهم ثم يدفعون هذا المال للحصول على الأشياء التي يحتاجونها للبقاء على قيد الحياة وتعمل النقود باعتبارها وسيلة للتبادل، وتتيح لنا الحصول على الأشياء التي نريدها ونحتاجها.

## موضوع للمناقشة

هل المال في حد ذاته (على سبيل المثال الأوراق النقدية والعملات المعدنية) له أي قيمة فعلية؟ كيف يمكنك قياس قيمة المال؟

---

---

---

---

### مصطلحات أساسية

**الاقتصاد:** كل أنشطة الإنتاج والتبادل التي تجري عبر فترة زمنية، في مكان محدد.



الثروة ليست مالا فقط. فالثروة تكمن في البشر فذلك حيث تكمن القوة الحقيقية، إنها القوة التي نقدرها وذلك هو ما أقنعنا بأن نوجه كل مواردنا لبناء الفرد، واستخدام الثروة التي منحها الله لنا لخدمة بلادنا.

الباني المؤسس  
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان  
- رحمه الله -



### حان وقت التفكير

ماذا تعتقد أن الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - رحمه الله - يعني بعبارة: «الثروة ليست مالا فقط فالثروة تكمن في البشر»؟

---

---

---

---

فعندما نتحدث عن «اقتصاد القرية» فإننا نشير إلى حجم الإنتاج والتبادل اللذين يتمان في تلك القرية ونستطيع تحديد قيمة لهذا الإنتاج والتبادل باستخدام نوع من الوحدات النقدية والفترات الزمنية ولنفترض على سبيل المثال أنه يتم يوميًا في هذه القرية بيع وشراء 50 رغيفًا ثمن كل منها خمسة دراهم إماراتية، و100 لتر من الماء بسعر 1.25 درهم إماراتي، و10 كيلو جرامات من التفاح بسعر 8 دراهم إماراتية للكيلو جرام. عندئذ ستبلغ قيمة هذا الاقتصاد 455 درهمًا إماراتيًا يوميًا.

وإذا تحدثنا عن اقتصاد دولة الإمارات العربية المتحدة، فإننا نشير إلى كل الإنتاج والتبادل اللذين يجريان فيها عبر فترة زمنية على سبيل المثال، تنتج دولة الإمارات العربية المتحدة منتجات مثل الأسمدة، والمجوهرات، والحلويات، والكبريت، والبلاستيك، والملح، وتقوم بالتجارة بها في بلدان أخرى في المقابل، تشتري دولة الإمارات العربية المتحدة منتجات الحديد والصلب، والأجهزة الكهربائية، والمركبات، والنحاس، والآلات من دول أخرى ويقدر البنك الدولي أن قيمة الإنتاج في دولة الإمارات العربية المتحدة بلغت عام 2016 نحو 349 مليار دولار أمريكي وإذا ناقشنا اقتصاد دول مجلس التعاون الخليجي فإننا نشير إلى جميع عمليات الإنتاج والتبادل التي تتم على مستوى هذه الدول الأعضاء وتصل القيمة المتوقعة لاقتصاد مجلس التعاون الخليجي لعام 2017 إلى 1.513 مليار دولار أمريكي (1.5 تريليون دولار أمريكي).

وبناء عليه، **فالاقتصاد العالمي** يشير إلى جميع أنشطة الإنتاج والتبادل التجاري التي تجرى حول العالم وتبلغ قيمة هذا الاقتصاد نحو 74 تريليون دولار أمريكي ويمثل اقتصاد دولة الإمارات العربية المتحدة نحو 0.5 % من الاقتصاد العالمي.

#### مصطلحات أساسية

**الاقتصاد العالمي:** كل أنشطة الإنتاج والتبادل التي تجرى حول العالم.

**موضوع للمناقشة** «في عام 2016 بلغ حجم اقتصاد الشارقة نحو 152 مليار درهم إماراتي، أي نحو 6.3 % من إجمالي اقتصاد دولة الإمارات العربية المتحدة» اشرح بعبارتك ما تعنيه هذه الجملة.



---

---

---

---



## مهمة للبحث

قم ببعض الأبحاث مستخدمًا مصدرًا مشهودًا له للتوصل إلى حجم اقتصادات 10 بلدان مختلفة من اختيارك حول العالم وعند القيام باختيارك، حاول انتقاء البلدان التي تتراوح بين تلك الغنية للغاية إلى تلك الفقيرة جدًا.

اعرض اختيارك في شكل رسم بياني مناسب، مثل رسم بياني مقسم لدوائر أو لأعمدة ما مدى كبر أغنى بلد اخترته مقارنة بأفقر بلد؟

---

---

---

---

## الشركات والعولمة

تقوم الشركات بعمليات التبادل، مثلها مثل الأفراد فهي تنتج السلع والخدمات وتتقاضى ثمنها من العملاء ويشمل عملاء الشركات المستخدمين أو العملاء النهائيين وتسمى الشركات الأخرى عملاء وسط وللحصول على الخدمات أو تملك السلع، يتعين أن يسدد الزبون ثمنها ويسمى المبلغ الذي تحصل عليه الشركة لبيع سلعها وخدماتها **إيرادًا**. فإذا باع فندق في دولة الإمارات العربية المتحدة 100 غرفة كل ليلة للنزلاء، بسعر متوسط قدره 500 درهم إماراتي للغرفة، فستبلغ إيراداته 50 000 درهم إماراتي كل ليلة ويحصل نزلاء الفندق على خدمة هي توفير غرفة مقابل دفع ثمن نقدي.

وقد تسعى الشركات لزيادة مبيعاتها وتأثيرها بالتوسع في بلدان أخرى فالكثير من الشركات لها مقرات رئيسة في بلد معين، عادة البلد الأصلي الذي نشأت فيه فشركة طيران الاتحاد مثلاً، يقع مقرها الرئيسي في دولة الإمارات العربية المتحدة لكن فروعها تنتشر في كثير من بلدان العالم وقد تعمل بعض الشركات في المقام الأول في البلد الذي يوجد فيه مقرها الرئيسي لكنها إن أرادت التوسع بتوفير سلعها أو خدماتها في بلدان أخرى، يتعين عليها إيجاد إطار يسمح لها بالقيام بذلك فالشركات لا يمكن ببساطة إقامتها في بلدان أخرى لتبدأ التداول فيها فوراً فهناك عقبات كثيرة يتعين التغلب عليها، لكن هذه العقبات يجري تقليلها أو تغييرها وذلك سبب في أن عملية العولمة قد تنامت في الأعوام الخمسين الماضية.

### مصطلحات أساسية

**الإيراد:** المبلغ الذي تحصل عليه شركة مقابل بيع سلعها وخدماتها. ويتم حساب الإيراد بضرب المقدار الذي يتم بيعه في الثمن.



## حواجز تعترض العولمة

**المتطلبات القانونية** لكي تتخذ الشركات فروعًا في بلدان أخرى، يتعين عليها مراعاة المتطلبات القانونية في البلد الذي تريد العمل فيه فقد تختلف عن تلك القائمة في بلدها الأصلي وعادة ما تكون هناك أعراف ثقافية ولوائح مختلفة ويتعين على الشركات أن تضع هذا في اعتبارها أيضًا فعلى سبيل المثال، قد يتعين على شركة ترغب في بيع ألعاب الأطفال أن تضمن تنفيذ لوائح معينة تتعلق بالصحة والسلامة والتحذيرات التي يجب تقديمها للمستهلك، ونوع التعبئة المستخدم، والمواد التي تصنع منها اللعبة، وكيف يجري وصف اللعبة وما إلى ذلك، يجب أن تتوافق مع المعايير المحددة التي تضعها حكومة البلد الذي تريد أن تعمل فيه إذا أرادت السماح لها بالعمل في ذلك البلد.



### حان وقت التفكير

لماذا تعتقد أن للبلدان المختلفة معايير ولوائح مختلفة فيما يتعلق بإنتاج وبيع سلع مثل لعب الأطفال؟

---

---

---

---



■ تخضع لعب الأطفال لكثير من القواعد واللوائح في مختلف البلدان ويجب على المشروعات التي تباع لعب الأطفال عبر العالم الالتزام بهذه اللوائح والقوانين المختلفة.

**اللوائح** ترتبط شركات كثيرة ببيع سلع لها علامات تجارية عالمية قد تختلف في بعض النواحي حسب البلد الذي تباع فيه، لكنها تتشابه للغاية في نواح أخرى فعلى سبيل المثال، إذا أرادت شركة بي إم دبليو أن تبيع سياراتها في دولة الإمارات العربية المتحدة، يجب عليها أن تصنع سيارات تتم قيادتها على الجانب الأيمن من الطريق وتكون عجلة القيادة على يسار المركبة وإذا أرادت الشركة بيع نفس الأنواع من المركبات لقبرص، والهند، والمملكة المتحدة، يجب أن تصنع سيارات تتم قيادتها على الجانب الأيسر من الطريق وتكون عجلة القيادة على يمين المركبة.

**القوانين المتعلقة بالأفراد** عادة ما تلجأ الشركات عند قيامها بالأعمال في بلد آخر، إلى استخدام بعض من كبار موظفيها للمساعدة في إقامة المشروع وإدارته وإذا رغبت في نقل العاملين لبلد مختلف، وجب عليها مراعاة اللوائح والقوانين التي تتعلق بالعاملين في بلدان مختلفة إذ يشترط بعض البلدان حصول العاملين الأجانب على تأشيرات تحد من مقدار الوقت الذي يستطيعون قضاءه في البلد وإذا أرادت شركة استخدام عمال محليين، فقد تنقيد بالقوانين المتعلقة بسداد ضرائب العمل، مثل ضريبة الدخل ولدى بعض البلدان قوانين تتعلق بعدد الساعات الذي يمكن للعامل القيام به بصورة قانونية عبر فترة من الزمن وقد تتباين من بلد لآخر القوانين المعنية بعقود العمل، وتوفير التأمين الصحي، والمعاشات، والإجازات السنوية مدفوعة الأجر وما يتم دفعه للعامل عند غيابه بسبب المرض، والحالات والالتزامات التي تواجه الشركة إذا ما أرادت تسريح عمال زائدين عن الحاجة وكلما زادت القواعد واللوائح التي يتعين على الشركات الالتزام بها، زادت صعوبة إنشائها وإدارتها في بلدان مختلفة.

## التعاقد من الباطن والتعاقد الخارجي

إذا كنت تمتلك حذاء رياضيًا من ماركة مشهورة، انظر إلى بطاقة التعريف على لسان هذا الحذاء، واكتشف أين تمت صناعته فهناك احتمال لأن يكون ذلك قد صنع في مكان ما مثل إندونيسيا، وماليزيا، وبنغلاديش، وفيتنام، أو غيرها من الدول فقد يسود اعتقاد بأن الشركة التي تمتلك العلامة التجارية قد أقامت مصنعًا في ذلك البلد لصنع منتجاتها لكن من المستبعد أن يكون الأمر كذلك فقد تمثلت إحدى سمات العولمة في توفير الفرص للشركات الكبيرة لاستخدام مقاولين لإنتاج السلع لحسابها. وهذا هو الحال عادة بالنسبة لصناع الملابس والأحذية.

ذلك أن شركات مثل أديداس، ونايك، وبوما نادرًا ما تمتلك مصانع خاصة بها. وبدلاً من ذلك، تقدم مواصفات لصناع محليين ليقوموا بمهام الإنتاج لحساب الشركة وفي حالات أخرى، قد تقرر الشركات الدخول في اتفاقية مع شركة في بلد آخر لتقديم خدمات معينة لها، على سبيل المثال توفير مركز اتصال أو خدمات لدعم تكنولوجيا المعلومات وهذه الأنواع من المهام الداخلية في الشركات ضرورية لإدارة الشركات العالمية الحديثة في حين أنها ليست مرئية دائماً بالنسبة لمعظم الزبائن، وبدونها لن تتمكن الكثير من الشركات من العمل بكفاءة.



■ إن معظم أحذية التدريب يتم صنعها في شركات في بلدان مختلفة نيابة عن شركة يشكل اسمها علامة تجارية.



### حان وقت التفكير

لماذا تعتقد أن شركات مثل أديداس ونايك تتعاقد من الباطن مع شركات أخرى للقيام بعمليات التصنيع الخاصة بها؟

---

---

---

---

### الاتفاقيات التجارية

أدت الحواجز التي تعترض التجارة والتي ناقشناها فيما سبق، إلى قيام حكومات كثيرة عبر العالم، بالبحث عن وسائل لتقليل هذه الحواجز وتعد الاتفاقيات التجارية إحدى وسائل تحقيق ذلك فعادة ما يتم تصميم الاتفاقية التجارية للسماح بانتقال السلع، والخدمات، والأموال، والأشخاص بحرية عبر الحدود كما قد تقلل الاتفاقيات التجارية الأعمال المكتبية المطلوبة، وتلغى في أحيان كثيرة الضرائب والرسوم على السلع المتنقلة بين البلدان وهذا هو الحال في الاتحاد الأوروبي مثلاً، حيث يستطيع الأعضاء السبعة والعشرون جميعهم تبادل السلع والخدمات عبر حدودهم دون أن يتعين عليهم دفع أي رسوم أو ضرائب على الواردات وقد يتعين على البلدان غير الأعضاء في الاتحاد الأوروبي دفع ضرائب إذا أرادت بيع السلع والخدمات في الاتحاد الأوروبي.

## مصطلحات أساسية

### الاتحاد الجمركي:

اتفاق بين بلدين أو أكثر على إلغاء الرسوم والضرائب على التجارة فيما بينها لكن يتعين تطبيق تعريف خارجي موحد (ضريبة) على السلع المستوردة من بلدان ليست أعضاء في الاتحاد الجمركي.

### الاتفاقيات التجارية

#### الثنائية:

اتفاقيات بين بلدين لإلغاء الرسوم والضرائب على التجارة.

ودولة الإمارات العربية المتحدة جزء من مجلس التعاون الخليجي الذي يوصف بأنه **اتحاد جمركي** الأمر الذي يعنى أن أعضاء المجلس اتفقوا على أن السلع المتداولة بين الأعضاء معفاة من أي رسوم أو ضرائب، لكن أي تجارة من خارج المجلس تخضع لضريبة تسمى تعريف خارجي موحدة (ضريبة).

وتشمل الاتفاقيات التجارية العالمية الأخرى اتفاقية أمريكا الشمالية للتجارة الحرة (نافتا) بين الولايات المتحدة، وكندا، والمكسيك.

**اتفاقيات تجارية ثنائية** ترتبط دولة الإمارات العربية المتحدة أيضًا باتفاقيات للتجارة الحرة مع بلدان بشكل فردي وتسمى هذه بالاتفاقيات التجارية الثنائية لأنها عادة ما تتم بين بلدين وبالمثل، فإن الاتفاقيات التجارية الثنائية لا تساعد فقط في تقليل الحواجز التي تعترض التجارة بين بلدين، بل تدل أيضًا على رغبة البلدين في إقامة علاقات ودية وتقوية الروابط السياسية.

وترتبط دولة الإمارات العربية المتحدة باتفاقيات تجارية ثنائية مع بلدان مثل باكستان، والهند، وكوريا الجنوبية، وهولندا، والأرجنتين، والجزائر، والمغرب، وأذربيجان، وجزر المالديف، وكازاخستان وهي عضو أيضا في منطقة التجارة الحرة العربية الكبرى (جافتا)، التي تشمل البحرين، ومصر، والعراق، والأردن، والكويت، ولبنان، والجمهورية الليبية العربية، والمغرب، وعمان، والمملكة العربية السعودية، والسودان، والجمهورية العربية السورية، وتونس، واليمن.



## أسئلة للتقييم الذاتي:

بعد أن اطلعت على معنى مصطلح «الاقتصاد»، ما الذي تعنيه العبارات التالية برأيك:

«اقتصاد دولة الإمارات العربية المتحدة مؤهل للتسارع في 2018».

«لقد انكمش الاقتصاد العالمي في السنوات الخمس الماضية».

«لدى أبوظبي أكبر اقتصاد بين الإمارات السبع التي تشكل اتحاد دولة الإمارات العربية المتحدة».

---

---

---

---

# ما منافع العولمة ومساوئها؟



## الأهداف التعليمية للدرس

في نهاية الدرس، ينبغي أن تكون قادرًا على:

- ذكر اثنين لكل من مميزات العولمة ومساوئها على الأقل.
- وضع تعريف للشركة متعددة الجنسيات وذكر أربعة أمثلة على الأقل لشركات متعددة الجنسيات عاملة في دولة الإمارات العربية المتحدة.

## مقدمة

رأينا أن العولمة ترتبط بزيادة في الروابط بين البلدان، وهو ما يعني أن التجارة بين البلدان قد زادت خلال الخمسين سنة الماضية فباستطاعة المستهلكين في القارات السبع الحصول على السلع والخدمات من مختلف الشركات ويعرف طلاب المدارس في دولة الإمارات العربية المتحدة، والولايات المتحدة، وأوروبا، وآسيا، وأفريقيا، وأستراليا، الكثير من الشركات الكبيرة التي تطرح سلعها وخدماتها للبيع في بلدانهم فعلى سبيل المثال، يعرف كثير من الطلاب العلامة التجارية لشركة طيران الإمارات حتى وإن لم يسافروا مطلقًا في إحدى رحلاتها إذ يظهر اسم الشركة وشعارها في كل أنحاء العالم على قمصان فريق أرسنال، وباريس سان جرمان، وريال مدريد، وبنفيكا، وأيه سي ميلان، وأوليمبياكوس، وهامبورجر إس في، وعلى قمصان حكام اتحاد الركبي وقمصان فريق اتحاد الركبي بالولايات المتحدة الأمريكية، وفي كثير من المباريات الدورية للتنس حول العالم، وسباقات الخيل، والمباريات الدورية للجولف، والكريكيت، ومباريات كرة القدم الأسترالية وكثير من الأحداث الفنية والثقافية إذا قمت بفحص الملابس والأشياء التي لديك في المنزل، قد تدهش من عدد الأشياء التي تحمل علامات تجارية مختلفة.

والعولمة مثلها مثل أي عملية، يمكن أن تحقق منافع كثيرة للناس في العالم لكنها قد تحمل بعض المساوئ وسوف نستكشف في هذا الدرس، بعضًا من منافعها ومساوئها.



■ إن شعار واسم طيران دولة الإمارات العربية المتحدة سيكون مألوفاً لملايين الأشخاص في مختلف البلدان حول العالم بسبب ارتباط الشركة بالأحداث الرياضية وأماكن تنظيمها.

## منافع العولمة

زيادة التنوع في السلع والخدمات وجودتها تمثلت إحدى أهم مزايا العولمة في زيادة التجارة بين الدول، الأمر الذي يعني أن الملايين حول العالم أتيحت لهم فرصة الحصول على تشكيلة أكبر من السلع والخدمات، وأتيحت لهم في حالات كثيرة فرصة الحصول على سلع وخدمات عالية الجودة فعلى سبيل المثال، صار بإمكان الأشخاص شراء أنواع من الفواكه والخضراوات طوال العام وليس في موسمها فحسب.



**توافر السلع والخدمات بأسعار أقل** كما أدت زيادة التجارة العالمية إلى توافر الكثير من السلع لمزيد من البشر بأسعار أقل ومكّن هذا الكثير من الشباب حول العالم من شراء ملابس من المتاجر بأسعار زهيدة وفي مثل هذه الحالة سيرتدي الشباب هذه الملابس مرات قليلة فقط ليتخلصوا منها أو يستبدلوها بملابس جديدة ويتبرعون بتلك «القديمة» للهيئات الخيرية.

**تنقل العمال** انظر حولك في دولة الإمارات العربية المتحدة وسوف ترى أناساً مختلفين كثيرين من خلفيات ثقافية مختلفة كثيرة إضافة إلى أهل البلد، سترى أناساً من روسيا، والهند، والفلبين، والمملكة المتحدة، وفرنسا، وألمانيا، والولايات المتحدة وكثير من البلدان الأخرى يعملون جميعاً ويعيشون في دولة الإمارات العربية المتحدة وقد أتى الكثيرون منهم للعمل في دولة الإمارات العربية المتحدة ومعهم مهاراتهم، وأفكارهم الإبداعية وخبرتهم التي يمكن أن تفيد الشركات التي يعملون لحسابها وتفيد البلاد كذلك كما أنهم يساهمون في إثراء التنوع الثقافي الذي يساعد على جعل البلد جاذبة للمستثمرين إن قدرة البشر على التنقل حول العالم من أجل العمل، والسفر، والتعليم قد أصبحت جميعها أكثر سهولة بفضل العولمة.

**تنقل رأس المال والنقود** بصورة عامة، تستخدم كلمة «رأس المال» للإشارة إلى النقود لكنها تحمل أيضاً معنى أكثر تحديداً **فرأس المال** يشير إلى أي منتج يساعد في إنتاج سلع وخدمات أخرى فعلى سبيل المثال، فإن الروافع، والحاسبات (السيرفرات)، والمباني الإدارية، والسفن، والشاحنات، جميعها أمثلة للسلع الرأسمالية ويساعد الاستثمار في السلع الرأسمالية البلدان على إنتاج مزيد من السلع والخدمات في المستقبل وبالطبع، فللتمكن من الاستثمار في السلع الرأسمالية، يجب توافر الأموال اللازمة للاستثمار فيها.

#### مصطلحات أساسية

**رأس المال:** هو الآلات والمباني والمعدات المستخدمة في إنتاج السلع والخدمات.

وقد تطورت أنحاء كثيرة من دولة الإمارات العربية المتحدة مؤخراً ويتلأأ أفق سماء دولة الإمارات العربية المتحدة بالمباني الإدارية الشاهقة والمجمعات السكنية والترفيهية كما تم بناء المطارات والتوسع فيها، وكذلك ملاعب الجولف، ومسارات سباق الفورميولا 1، وساحات الألعاب الرياضية، والموانئ، والطرق، والمصانع وكثير من المرافق الأخرى، وكل هذا يتطلب أموالاً وسيأتي بعض من هذه الأموال اللازمة للاستثمار في بناء هذا النوع من البنية الأساسية من داخل البلاد لكن ستكون هناك أيضاً شركات مالية في الخارج تستثمر في بلدان مثل دولة الإمارات العربية المتحدة، مقدمة مليارات الدولارات لصناديق الاستثمار وللمساعدة في تحقيق ذلك، فمن الضروري إقامة علاقات وثيقة بين المصارف والمؤسسات المالية الأخرى في البلدان المختلفة لضمان القدرة على القيام بالاستثمار وتدفق الأموال عبر الحدود بسرعة وكفاءة وقد أسفرت العولمة عن تفاهم وتعاون أكبر بين المؤسسات المالية والحكومات ويسرت عملية انتقال الأموال بحرية عبر العالم.



## مهمة توجيه الأسئلة

اسأل والديك عما إذا كانا قد سافرا إلى ما وراء البحار في شبابهما فإن كانا قد سافرا، فكيف وفرا متطلباتهما المالية اللازمة لذلك؟ أسألهم إذا كانا يستطيعان إخبارك شيئاً عن الشيكات السياحية وطلبهما للعملة من البنوك قبل السفر بينما اليوم، يستطيع كثيرون إدراج بطاقتهم المصرفية في ماكينات الصراف الآلي في المطارات أو في القرى والمدن وسحب الأموال بالعملة المحلية.

---



---



---



---

### مصطلحات أساسية

#### الشركة المتعددة

الجنسيات: شركة

مقرها الرئيسي في بلد ما، ومع ذلك فقد تمتلك الكثير من الإدارات، أو المكاتب، أو المنافذ، أو المصانع في البلدان الأخرى.

**نمو الشركات المتعددة الجنسيات** إن الشركة المتعددة الجنسيات هي شركة مقرها الرئيسي في بلد ما، ومع ذلك فقد تمتلك الكثير من الإدارات، أو المكاتب، أو المنافذ، أو المصانع في البلدان الأخرى كما يشار إلى الشركات المتعددة الجنسيات باعتبارها شركات عابرة للحدود.

وقد أدى نمو الشركات متعددة الجنسيات نتيجة العولمة إلى زيادة إتاحة السلع وجودتها للمستهلكين حول العالم ويسبب حجم الشركات الكبير، فيإمكانها استثمار مبالغ ضخمة من الأموال في بلدان مختلفة لتنمية أعمالها ومع هذا الاستثمار تأتى الوظائف فإذا افتتحت شركة بوب آيز مثلاً، وهى شركة أمريكية، مطعمًا جديدًا في دولة الإمارات العربية المتحدة، فقد يتعين عليها استخدام شركات بناء محلية لتشييد المطعم ومواطنيين للعمل فيه وتوفر هذه الوظائف دخلاً للمواطنين يستطيعون عندئذ إنفاقه في شراء السلع والخدمات من شركات أخرى في دولة الإمارات العربية المتحدة كما قد يتعين على الشركات العاملة في بلدان مختلفة دفع ضرائب محلية، وقد يساعد ذلك في تعزيز الإيرادات الحكومية التي يمكن استخدامها في توفير الخدمات العامة.

**نقطة للاختبار** هل تجلب الشركات متعددة الجنسيات منافع دوماً لبلد مثل دولة الإمارات العربية المتحدة؟ اشرح ذلك.




---



---



---



---



**تزايد الوعي** عادة ما يقال أن العولمة قد أدت إلى «انكماش» العالم. والمقصود بذلك هو أن الترابط المتزايد بين البلدان قلل من احتمالية وقوع أحداث وقضايا في جزء من العالم دون الالتفات إليها في أجزاء أخرى منه فإذا ضرب باكستان زلزال مثلاً، فستنتقل الأخبار سريعاً جداً حول العالم - ويرجع ذلك في جزء منه إلى وجود شبكات الأنباء العالمية وشبكات التواصل الاجتماعي ومع تزايد أعداد المهتمين بالكوارث مثل الزلازل، يمكن حشد المعونة والمساعدة والدعم على نحو أسرع لمساعدة المتضررين وبالمثل، فإن الشركات العاملة على نطاق دولي، تدرك تزايد احتمالية خضوع أنشطتها للفحص والتدقيق، ومن ثم فإن لديها حافزاً للعمل بأقصى قدر ممكن من الكفاءة والتزام الأخلاق، رغم أننا سنرى فيما بعد أن هذا ليس هو الحال دائماً.



■ عندما تضرب كوارث طبيعية مثل الزلازل المجتمعات، فإن العولمة قد تعني أن المعلومات يجري مشاركتها سريعاً مما يسفر عن وصول العون والدعم للضحايا على نحو أسرع.



### حان وقت التفكير

هل تعتقد أن العولمة قد ساعدت عدداً أكبر من الناس على فهم قضايا مثل إزالة الغابات والاحتباس الحراري؟ وهل يساعد الفهم المتزايد لهذه القضايا الناس في التصرف بشكل مختلف؟

---

---

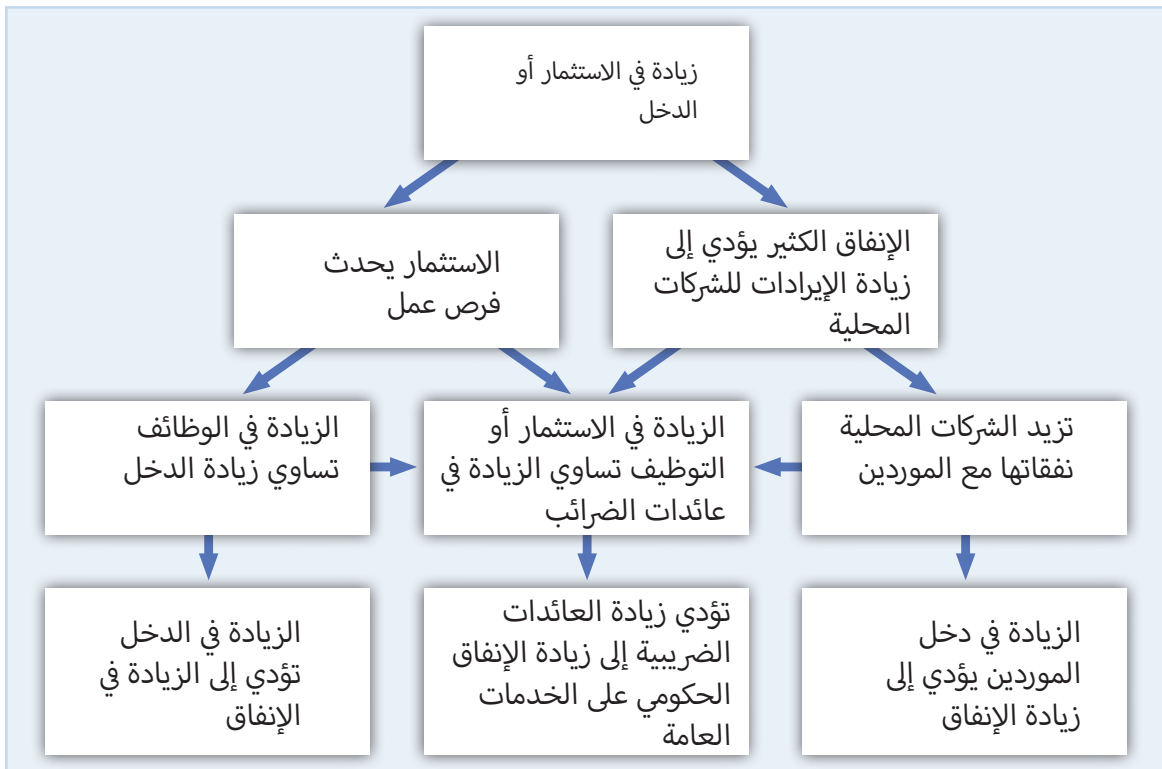
---

---

**زيادة عدم المساواة** تتجه العولمة إلى محاباة الشركات العملاقة ذات القدرة على التأثير الكبير في الناحيتين الاقتصادية والسياسية على حد سواء فبحكم قوتها، تستطيع التفاوض على الشروط التي قد تكون مواتية لها وإن لم تكن مواتية بالضرورة للبلد الذي تعمل فيه وقد تصبح النتيجة أن تصبح البلدان الغنية أكثر ثراء والبلدان الفقيرة أشد فقرًا ولاحقًا سنبحث قضية عدم المساواة بتفصيل أكبر في هذه الوحدة.

**نظرية «تساقط الثمار»** من الحجج المبررة للعولمة أن استثمار الشركات في البلاد أثناء توسيع أعمالها سيؤدي إلى ما يسمى بنظرية «تساقط الثمار» فالثروة التي يتم خلقها ستتدفق إلى أسفل إلى كل أجزاء المجتمع في البلد وتجعل الجميع أحسن حالًا وهذا المبدأ يصوره الشكل 2 لكن هناك كثيرون يتساءلون عما إذا كان هناك أي دليل يدعم وجهة النظر هذه إذ يستدل البعض بأن الأرباح الضخمة التي تحققها الشركات الكبيرة متعددة الجنسيات مثلاً، لا تبقى في البلدان التي يتم إنتاجها فيها بل تتدفق عائدة للبلد الذي يقع فيه المقر الرئيسي لهذه الشركات وبالمثل كان هناك عدد من الحالات عبر العالم تم فيها توجيه اتهامات لشركات عملاقة بأنها تهربت من سداد الضرائب (قانونيًا) بإجراءات محاسبية تقلل لأدنى حد المبلغ الذي يتعين عليها سداؤه في البلدان المختلفة التي تعمل فيها وما لم تحصل الحكومات على إيرادات الضرائب، لن تستطيع استخدام هذه الإيرادات لتوفير الخدمات للعامة.

الشكل ٢ نظرية تساقط الثمار



## مصطلحات أساسية

### نظرية تساقط الثمار:

نظرية تشير إلى أن الاستثمار الذي تقوم به الشركات متعددة الجنسيات وكذلك الدخل المرتفع للأغنياء يمكن أن يفيد الجميع في الاقتصاد حيث تتدفق الثروة من أعلى إلى أسفل في الاقتصاد.

**التأثير على مشروعات الأعمال المحلية** لاحظنا أن العولمة أسفرت عن نمو الشركات العملاقة التي توسع نطاق عملياتها حول العالم وقد يعني هذا أن الشركات الصغيرة في البلدان التي تتوطن فيها هذه الشركات الكبيرة قد تعاني من جراء ذلك فقد لا تستطيع الشركات الأصغر حجمًا المنافسة في مجالي السعر والجودة وقد تجبر على الخروج من مجال الأعمال وقد يسفر ذلك عن نقص في الخدمات المحلية وعن البطالة لأولئك العاملين في تلك الشركات.

**التنوع الثقافي** لبلدان كثيرة تاريخها وتقاليدها الثقافية الخاصة بها. ومن مبررات رفض العولمة أنها قد تهدد الثقافة والتقاليد ففي مجال السينما مثلاً، فإن الأفلام الواردة من الولايات المتحدة تهيمن على تلك الصناعة ويمكن أن تشكل وجهة نظر متأركة أو غريبة للقضايا والأحداث المعروضة في الفيلم كما يمكن للعولمة تطوير أطعمة، وملابس، وسلع للموضة لا تضع في اعتبارها التقاليد والثقافات المحلية الخاصة بالبلدان الأخرى وتسعى دولة الإمارات العربية المتحدة إلى تنويع اقتصادها حتى لا تعتمد على منتج أو منتجين رئيسيين لثروتها وازدهارها في المستقبل. وللقيام بذلك، يتعين عليها الموازنة بين الحاجة إلى التنويع وجذب الاستثمار من وراء البحار والحاجة إلى الحفاظ على هويتها وتقاليدها الثقافية التي قامت عليها دولة الإمارات العربية المتحدة والتي أرساها الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - رحمه الله -.

### نقطة للمناقشة

هل أسفرت تنمية دبي عن تضائل التنوع الثقافي والثروة في دولة الإمارات العربية المتحدة؟

---

---

---

---

**ظروف العمل والصحة والسلامة** لدى كثير من البلدان المتقدمة مستويات عالية من الحماية القانونية والتنظيمية بالنسبة للعمال وقد وضعت هذه القوانين والتنظيمات لحمايتهم، وفي بعض الحالات لضمان حصولهم على الحد الأدنى للأجور على الأعمال التي يقومون بها ولتوفير هذه المستويات من الأجور ومتطلبات الصحة والسلامة للعمال تداعياته من حيث التكلفة بالنسبة للمشروعات وأحد أوجه النقد للعولمة يتمثل في أن الشركات الكبرى يمكنها التهرب من هذه التكاليف بتوطين عملياتها في بلدان ليس لديها مثل هذه القوانين والحماية للعمال وبهذه الطريقة تستطيع خفض التكاليف وتقديم السلع والخدمات للمستهلكين في العالم بأسعار أقل، لكن على حساب تزايد خطر استغلال العمال.

**التأثير على البيئة** قد يؤدي توسع الشركات عبر الكرة الأرضية وزيادة إنتاج مثل هذا العدد الكبير من السلع والخدمات إلى التأثير على البيئة، بما يؤدي إلى التلوث واستنزاف الموارد غير المتجددة. فالتنمية الصناعية تتطلب طاقة واستخدام موارد الطاقة الكربونية غير المتجددة مثل النفط والغاز والفحم لتوليد الكهرباء سيزيد من انبعاثات ثاني أكسيد الكربون في الغلاف الجوي ومع استنفاد نفاذ احتياطات النفط وزيادة تكلفة استخراج الاحتياطات الجديدة، يتعين على البلدان التي تعتمد ثروتها على النفط مثل دولة الإمارات العربية المتحدة والسعودية أن تسعى إلى تنويع اقتصاداتها، وهو ما تسعى إليه دولة الإمارات العربية المتحدة تحديداً.



يتعين علينا ألا نعتمد  
على النفط وحده باعتباره  
المصدر الرئيسي لدخلنا  
القومي بل يتعين علينا  
تنويع مصادر إيراداتنا  
 وإقامة مشروعات اقتصادية  
 تكفل للشعب حياة حرة  
 ومستقرة وكرامة.

الباني المؤسس  
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان  
- رحمه الله -

**نقطة للمناقشة** اكتب مبرراً قصيراً عن الأسباب التي تدعو دولة الإمارات العربية المتحدة إلى تنويع اقتصادها.



يحتاج الكثير من عمليات الإنتاج إلى الماء، وهو مورد نادر في كثير من بلدان العالم ومع نمو سكان دولة الإمارات العربية المتحدة وتوسع التنمية الاقتصادية، يزداد الطلب على الماء وفي حين أن دولة الإمارات العربية المتحدة لديها خط ساحلي طويل، فالدولة في الأساس صحراء تندر فيها المياه فهي توصف باعتبارها «بلداً يشح فيه الماء» وهي واحدة من عشرة بلدان هي الأكثر شحاً في الماء وفي عام 2013، وضع صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان - رعاه الله - الأمن المائي للإمارات العربية المتحدة في صدارة أولويات البلاد.

ومن الأمثلة على تدابير معالجة مسألة الأمن المائي بناء منشأة لتخزين المياه الجوفية في ليوا، غرب أبوظبي وهذا المرفق قادر على تخزين ما يصل إلى 5 مليارات غالون من الماء. وهو ما يكفي لتوفير 180 لترًا من المياه للأشخاص في أبوظبي والمناطق المحيطة بها كل يوم لمدة 90 يومًا في حالة الطوارئ وبالإضافة إلى ذلك، يعمل المركز الوطني للأرصاد الجوية وعلم الزلازل على إقامة شراكات مع العلماء والباحثين لاستكشاف فكرة تعزيز المطر وسيستكشف البحث فيزياء السحب وديناميكياتها، وتفاعلات السحب فيما بينها، وأنظمة السحب لتحديد الخيارات للمساعدة في توليد الأمطار في المنطقة.



## مهمة للعمل

يوصى أطباء الأسنان بأن نغسل أسناننا بالفرشاة لمدة دقيقتين على الأقل، مرتين يوميًا ويفتح كثيرون من الناس الصنبور طوال الوقت الذي يستغرقه غسل أسنانهم بالفرشاة افتح الصنبور في حمامك لمدة دقيقتين واجمع الماء المتدفق في إناء ملائم حتى يمكنك قياس قدر الماء المتدفق من الصنبور في دقيقتين (تأكد الآن من استخدام الماء الذي تم جمعه بصورة حكيمة ولا تتخلص منه فيما لا يفيد!).

وعند معرفتك بكمية الماء التي تم جمعها، احسب كمية الماء التي ستستخدمها إذا غسلت أسنانك بالفرشاة مرتين يوميًا وأبقيت الصنبور مفتوحًا طوال هذا الوقت.

افترض الآن أن كل طالب في فصلك يقوم بالأمر نفسه، ما كمية الماء المستخدمة لمجرد تنظيف الأسنان؟

اضرب حاليًا الناتج الذي توصلت إليه في 365 ستعرف عندئذ كمية الماء المستخدم لمجرد تنظيف الأسنان كل عام، في فصلك فقط.

يمكنك توسيع نطاق تطبيق الفكرة للتوصل إلى كمية الماء المستخدمة لمجرد تنظيف الأسنان، مفترضًا أن سكان دولة الإمارات العربية المتحدة (حوالي 9.2 مليون نسمة) يبقون على الصنبور مفتوحًا طوال مدة غسيل أسنانهم.

فهل ستغسل أسنانك بالفرشاة بصورة مختلفة في المرات التالية؟

---

---

---

---



### أسئلة للتقييم الذاتي:

اكتشفنا في هذا الدرس بعض منافع العولمة ومساوئها.

◀ بالنسبة لكل من المنافع والمساوئ التي تم إلقاء الضوء عليها في الشكل 3، حاول التفكير في مثال محدد، أو التوصل إليه بالنسبة لمنفعة أو ضرر محدد للعولمة في دولة الإمارات العربية المتحدة.

◀ هل تعتقد أن منافع العولمة بالنسبة لسكان العالم أكبر من مساوئها أم العكس؟ للإجابة على هذا السؤال، سوف تحتاج إلى إعداد مناظرة تعرض كلا جانبي المحاورة. وستتوصل عندئذ إلى حكم استنادًا إلى وجهة نظرك عن القضية المطروحة تأكد من ذكر الأسباب التي توصلت بموجبها إلى هذا الحكم.

---



---



---



---

# ما المقصود بمصطلح «عدم المساواة في الدخل»؟



## الأهداف التعليمية للدرس

- في نهاية الدرس، ينبغي أن تكون قادرًا على:
- كتابة شرح موجز للفرق بين الدخل والثروة.
- وضع تعريف لمصطلح «عدم المساواة في الدخل».
- تقديم عرض وشرح موجز لثلاث طرق مختلفة لقياس عدم المساواة في الدخل.

## عدم المساواة في الدخل

لاحظنا في الدرس السابق أن العولمة قد تنطوي على مساوئ وستتبع في الدرس الحالي النظر في فكرة عدم المساواة في الدخل وكيف يتم قياسه وسننظر في تأثير العولمة على عدم المساواة.

### معنى عدم المساواة

يشير مصطلح **عدم المساواة** إلى وضع يختلف فيه دخل فرد، أو مجموعة من الناس، أو منطقة، أو بلد عن دخل فرد، أو مجموعة من الناس، أو منطقة، أو بلد آخر ويشير الدخل إلى تدفق الأموال خلال فترة زمنية، بمعنى آخر، هو مبلغ المال الذي يكسبه الفرد أو المؤسسة في فترة زمنية محددة فعلى سبيل المثال، قد يكسب حارب أجرًا يبلغ 2000 درهم إماراتي في الأسبوع، بينما يحصل فهد على مرتب يبلغ 185000 درهم إماراتي وفي هذا المثال، فإن دخل حارب هو المبلغ الذي يكسبه في أسبوع في حين أن دخل فهد هو المبلغ الذي يكسبه في سنة. أما الثروة فتشير إلى حصيلة الأصول في وقت ما وبعبارة أخرى، إذا كنت قد حسبت قيمة كل الأشياء التي تملكها في الوقت الحالي، فإنها تمثل كل ثروتك والأصول هي الأشياء التي يملكها الناس مثل السيارات، والمنازل، والتليفزيونات، والأراضي.

### مصطلحات أساسية

**الدخل:** تدفق الأموال خلال فترة زمنية.

**الثروة:** حصيلة الأصول في وقت ما.



وعندما تتأمل القضايا المحيطة بعدم المساواة ستري أن مصطلحي «غني» و«فقير» يستخدمان بانتظام ومن المهم أن تتذكر أنهما مما يسمى بالمصطلحات النسبية وإجراء مقارنة عليك أن تكون واعيًا بما تتم المقارنة به فعلى سبيل المثال، فإن خالد رجل أعمال مليونير وسيتفق معظم الناس على أن خالد «غني» أما منصور فيعمل مهندسًا معماريًا ويتقاضى مرتبًا قدره 750000 درهم إماراتي سنويًا وعند المقارنة بخالد، فإن منصور ليس «غنيًا» ولكنه مقارنة برامي الذي يعمل في ورشة لتصليح السيارات ويتقاضى 80000 درهم إماراتي سنويًا، فإنه يعد «غنيًا».

**نقطة للاختبار** هل لك دخل؟ ما الثروة التي تمتلكها؟ هل دخلك وثروتك مختلفان؟ إن كان الوضع كذلك، فما السبب؟



---

---

---

---

## أنواع عدم المساواة

عندما نبحث مسألة عدم المساواة، يمكننا القيام بذلك من خلال التفكير في أنواع مختلفة من عدم المساواة.



■ في كثير من البلدان، هناك أشخاص يعيشون في رغد نسبي، في حين يبقى آخرون بالكاد على قيد الحياة وقد التقطت هذه الصورة في البرازيل، حيث نرى أشخاصًا يعيشون في مبان شاهقة بحمامات سباحة في الشرفات إلى جوار آخرين يعيشون في أكواخ صغيرة فهل هذا من العدل؟





■ يوجد انقسامات حادة للغاية بين الدخل ومستوى المعيشة لبعض السكان في كيب تاون في جنوب أفريقيا. هاتان الصورتان تُظهران مناظر طبيعية مختلفة تمامًا داخل نفس المدينة.

**عدم المساواة فرديًا** يشير إلى الفروق في الدخل والثروة بين الأفراد كما هو موضح في سابقا أمثلة خالد ومنصور ورامي.

**عدم المساواة إقليميًا** وسابقًا يشير إلى الفروق في الدخل والثروة بين الأقاليم في بلد ما فعلى سبيل المثال، مناطق من جنوب أفريقيا غنية نسبيًا في حين أن مناطق أخرى فقيرة جدًا، شمال إيطاليا أكثر تطورًا من جنوبها، الجنوب الشرقي لإنجلترا، أكثر ثراء من الشمال الشرقي للبلاد.

**عدم المساواة دوليًا** يشير إلى الفروق في الدخل والثروة بين البلدان المختلفة. بعض البلدان تعتبر غنية نسبيًا مقارنة بالدول الأخرى.

## الناتج المحلي الإجمالي

إذا أردنا معرفة تأثير العولمة على عدم المساواة، نحتاج إلى وسيلة ما نستطيع بها قياس عدم المساواة وتقييم كيفية تأثير العولمة عليه وبالمثل، نستطيع تأمل عدم المساواة دوليًا والفروق بين البلدان ومن ثم، نحتاج إلى مقياس للدخل في البلد ويتم ذلك بطريقتين إحداهما قياس الناتج المحلي الإجمالي، والأخرى هي **قياس نصيب الفرد من الناتج المحلي الإجمالي**.

ولفهم معنى الناتج المحلي الإجمالي، حاول تخيل أنه تم جمع قيمة كل السلع والخدمات المنتجة في اقتصاد ما مثل سنغافورة كل عام ويتم حساب هذه القيمة بضرب مقدار ما يتم إنتاجه في الثمن الذي يباع به فعلى سبيل المثال، فإنه إن لم تنتج سنغافورة سوى الحاسبات وأنتجت 3 ملايين جهاز سنويًا. فمع بيع الجهاز بمبلغ 45 دولارًا سنغافوريًا، سيلبغ ناتجها المحلي الإجمالي 1.35 مليار دولار أمريكي وبالطبع، فإن منتجات سنغافورة تتعدى كثيرًا الحاسبات وهكذا فإن الناتج المحلي الإجمالي لسنغافورة يغطي كل المبادلات التي تتم في الاقتصاد خلال العام وفي عام 2017، ذكر مكتب الإحصاءات الوطني بـسنغافورة «Singstat» أن الناتج المحلي الإجمالي لسنغافورة بلغ 447 مليار دولار أمريكي (عادة ما يتم ذكر أرقام الناتج المحلي الإجمالي بالدولار مما يجعل المقارنة بين البلدان المختلفة أكثر سهولة).

### مصطلحات أساسية

#### الناتج المحلي الإجمالي:

قيمة كافة السلع والخدمات المنتجة في بلد ما.

#### نصيب الفرد من الناتج المحلي الإجمالي:

الناتج المحلي الإجمالي لبلد ما مقسومًا على عدد سكانه.



### مهمة للعمل

استخدم موقعًا موثوقًا به على الشبكة العنكبوتية للتوصل إلى الناتج المحلي الإجمالي لبلد من اختيارك خلال 30-40 سنة ماضية اعرض البيانات في رسم بياني.

---

---

---

---

**نصيب الفرد من الناتج المحلي الإجمالي** هو خطوة بسيطة نسبيًا للوصول من الناتج المحلي الإجمالي إلى نصيب الفرد منه ويتم التوصل لنصيب الفرد من الناتج المحلي الإجمالي بقسمة الناتج المحلي الإجمالي لبلد ما على عدد سكانه. وتعني عبارة «نصيب الفرد» من الناتج المحلي الإجمالي متوسط دخل الفرد الواحد من السكان في العام ويبلغ عدد السكان في سنغافورة نحو 5.6 مليون نسمة، وهكذا فباستخدام الناتج المحلي الإجمالي السابق ذكره يمكننا معرفة أن نصيب الفرد من الناتج المحلي الإجمالي في سنغافورة بقسمة 447 مليار دولار على 5.6 مليون نسمة = 79 821 دولارًا سنويًا.



## مهمة للبحث

قم ببعض الأبحاث للتوصل إلى الناتج المحلي الإجمالي ونصيب الفرد منه في عشرة بلدان مختلفة من أنحاء العالم.

وبعد قيامك بالبحث، ضع هذه البلدان في نظام للترتيب وفقًا لنواتجها المحلي الإجمالي وكذلك وفقًا لنصيب الفرد منه هل هناك فرق بين الترتيبين اللذين أجريتهما؟ إذا كان الأمر كذلك، فما هو السبب؟

---

---

---

---

## عدم المساواة بين البلدان

يمكن اعتبار بعض البلدان في الغرب بلدانًا «غنية» متقدمة في حين تعتبر بلدان أخرى في أجزاء من أمريكا الوسطى وأفريقيا بلدانًا «فقيرة» متأخرة ولكن النظر إلى إجمالي ثروة المواطنين في بلد ما من خلال أرقام الناتج المحلي الإجمالي ونصيب الفرد منه، قد يكون مخادعًا ولنوضح فكرة عدم المساواة بشكل أكبر، نحتاج إلى التعرف أكثر على كيفية توزيع الدخل بين السكان فنصيب الفرد من الناتج المحلي الإجمالي يعطى مؤشرًا على نصيب الفرد الواحد من السكان من الدخل لكن هذا لا يعني أن دخل كل شخص من السكان يحصل على ذلك المبلغ سنويًا.

**توزيع الدخل** قد يساعد الكشف عن الطريقة التي يتم بها توزيع الدخل بين السكان على كشف مدى عدم المساواة بين البلدان يشير توزيع الدخل إلى كيفية تقسيم الدخل الإجمالي لبلد ما بين سكانه في بعض البلدان، يكسب عدد قليل نسبيًا من السكان نسبة كبيرة من إجمالي دخل الدولة وهم أغنياء نسبيًا والباقي من السكان فقراء نسبيًا وبالمثال يتضح المقال.

دعنا نفترض أن الناتج المحلي الإجمالي، وهو كما نستطيع القول إجمالي الدخل، لبلدين، هما (س) و(ص) هو 5 تريليونات دولار و3 تريليونات دولار على التوالي فبالنظر إلى هذين الشكلين نتوصل إلى أن البلد (س) أغنى من البلد (ص) من الواضح أن البلد (س) لديه دخل إجمالي أكبر من البلد (ص).

في الشكل 4، من المفترض أن تمثل السكان مقسمة إلى عشرة أجزاء متساوية ويمثل الصف الأدنى مقدار «الدخل» الذي تحصل عليه كل مجموعة فإذا كانت أرباح المجموعة الأولى (أعلى 10 %) هي تريليوني درهم، من إجمالي الأرباح 100 % وبالبالغة 5 تريليون درهم، فأن نسبة 10 % الأعلى تملك 40 % من إجمالي الدخل في «البلاد».

#### الشكل 4 توزيع الدخل

البلد (س): إجمالي الدخل = 5 تريليونات درهم

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
0.05	0.06	0.02	0.03	0.04	0.2	0.2	0.9	1.5	2.0

البلد (ص): إجمالي الدخل = 3 تريليونات درهم

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
0.3	0.2	0.2	0.3	0.4	0.3	0.1	0.4	0.3	0.5

في البلد (س)، يحصل أعلى 10 % من السكان على تريليوني دولار إجمالاً، ويمثل هذا 10 % من إجمالي الدخل في البلاد، الذي يبلغ 5 تريليونات دولار. وبالمقارنة يحصل أدنى من 1 % من السكان على 0.05 تريليون دولار وهو ما يمثل 1 % من إجمالي الدخل في البلاد.

في البلد (ص)، الذي يبلغ فيه إجمالي الدخل 3 تريليونات دولار سنوياً حيث يحصل أعلى 10 % من السكان في البلد (ص) على 0.5 تريليون دولار، وهو ما يمثل نحو 16.6 % (تقريباً 17 %) من إجمالي الدخل في البلاد بينما يحصل أدنى 10 % منهم على 0.3 تريليون دولار، أي 10 % من إجمالي الدخل في البلاد.

وفي هذا المثال، يضم البلد (س) عددًا صغيرًا نسبيًا من السكان الأثرياء جدًا لكن عدد السكان الفقراء كبير جدًا مقارنة بهم وفي البلد (ص)، فإن توزيع الدخل بين السكان متساو إلى حد كبير فأعلى 10 % منهم يحصلون على أكثر مما يحصل عليه أدنى 10 % ولكن ليس بهذا التفاوت الكبير.



### مهمة للعمل

باستخدام المعلومات الواردة في الشكل 4، احسب ما يلي:

- ◀ ما مقدار ما يحصل عليه أعلى 20 % من السكان مقارنة بما يحصل عليه أدنى 20 % منهم في البلد (س)؟
- ◀ ما مقدار الزيادة التي يحصل عليها أعلى 20 % من السكان عما يحصل عليه أدنى 20 % منهم في البلد (س)؟
- ◀ ما مقدار ما يحصل عليه أعلى 20 % من السكان مقارنة بما يحصل عليه أدنى 20 % منهم في البلد (ص)؟
- ◀ ما مقدار الزيادة التي يحصل عليها أعلى 20 % من السكان عما يحصل عليه أدنى 20 % منهم في البلد (ص)؟
- ◀ الأكثر عدلاً؟ اشرح ذلك.

---

---

---

---

**توزيع الدخل وعدم المساواة** عند النظر للأرقام بهذه الطريقة نحصل على صورة مختلفة. فمن الواضح أن البلد (س) أكثر ثراء، لكننا نلاحظ التفاوت الكبير في توزيع الدخل مقارنة بالبلد (ص).

وإذا بحثنا في البلدان حول العالم، نرى قصصًا مماثلة. فبعض البلدان غنية لكن غالبية الدخل تقع في أيدي عدد صغير نسبيًا من السكان فاحشي الثراء بينما يعيش غالبية السكان في أوضاع صعبة.

وهذا هو الحال مثلًا في الولايات المتحدة، أكثر اقتصادات العالم ثراء. إذ تبين دراسة لمعهد ليفي للدراسات الاقتصادية أن أعلى 10 % من الأسر المعيشية في الولايات المتحدة كانت تمتلك ما يزيد على 70 % من ثروة البلاد وتزداد هذه المسألة سوءًا في 2015 حيث يمتلك 20 % من السكان 84 % من ثروة البلاد في الولايات المتحدة.

\* Edward N. Wolff, 2010. "Recent Trends in Household Wealth in the United States: Rising Debt and the Middle-Class Squeeze – An Update to 2007." Levy Economics Institute Working Paper No. 589. Annandale-on-Hudson, NY: Levy Economics Institute.

### نقطة للمناقشة

أسرة والتون في الولايات المتحدة، والتي استمدت ثروتها من إقامة مشروع وول مارت لسلسلة متاجر وول مارت، تمتلك مجتمعة ثروة تزيد عما يملكه خمسي الشعب الأمريكي بأسره (42 %) هل هذا عدل؟ يقول البعض: إن تشييد مشروع وول مارت استغرق سنوات طوال واقتضى قدرًا هائلًا من العمل الشاق، والثروة التي تملكها هي مكافأة مستحقة عن هذا المشروع والعمل الشاق. هل توافق على ذلك؟

---

---

---

---





تأمل مرة أخرى  
المعلومات الواردة في  
الشكل 4.  
أي بلد تفضل العيش فيه؟

أفضل العيش في البلد (س) لأنه

---

---

---

---

---

---

---

---

أفضل العيش في البلد (ص) لأنه

---

---

---

---

---

---

---

---

شارك اختيارك هذا وأسبابه مع ثلاثة من زملائك في فصلك هل تختارون جميعكم نفس البلد؟ إذا كان الأمر كذلك، هل كانت أسباب الاختيار متماثلة؟ حاول تدوين أي فروق في أسباب الاختيار.

هل اختلفت الاختيارات؟ إن كان الأمر كذلك، ما هي الأسباب التي قُدمت لاختيار البلد؟ ناقشوا فيما بينكم أسباب وجود اختيارات وأسباب مختلفة.

---

---

---

---

**معامل جيني - مقياس لعدم المساواة** إضافة إلى تأمل بيانات الناتج المحلي الإجمالي، نستطيع أيضًا التفكير في مقياس آخر لعدم المساواة يسمى معامل جيني. وقد استحدث هذا المقياس، عالم إحصاء إيطالي يسمى كورادو جيني (1884 - 1965) في عام 1912. والمعامل هو رقم يقع بين (0) وواحد (1) فإذا كان معامل جيني صفراً، سادت البلد مساواة تامة - إذ سيحصل كل مواطن على نصيب متساوٍ من إجمالي دخل البلاد وإذا كان المعامل 1 فهذا يعني عدم مساواة تام - فكل دخل البلد سيكون بين يدي أسرة واحدة ومن ثم، فكلما انخفض المعامل زادت المساواة في البلد، وكلما ارتفع المعامل، قلت المساواة في البلد وعادة ما يتم التعبير عن المعامل باعتباره رقماً قياسيًّا حيث يتم ضرب المعامل في 100 فعلى سبيل المثال، فإن معاملاً قدره 0.256 سيتم التعبير عنه بأنه يبلغ 25.6.

ويبين الجدول 1 معامل جيني بالنسبة لبلدان مختارة والبيانات مستمدة من البنك الدولي، وإندكس موندي، ومنظمة التعاون والتنمية في الميدان الاقتصادي، و CIA Fact Book

### الجدول 1 معاملات جيني في بلدان مختارة

البلد	معامل جيني
بيلاروس	26.7 (2015)
البرازيل	51.3 (2015)
مصر	31.8 (2015)
جنوب أفريقيا	63.4 (2015)
المملكة العربية السعودية	45.9 (تقدير 2013)
الولايات المتحدة	40.0 (2014)
المملكة المتحدة	32.6 (2012)
أستراليا	34.9 (2010)
النرويج	25.9 (2012)
الأردن	33.7 (2010)



■ وفي المتوسط، فإن الأشخاص الذين يعيشون في نصف الكرة الأرضية الشمالي أيسر حالاً ممن يعيشون في نصفها الجنوبي هل تستطيع التوصل لأي أسباب ربما أدت لهذا؟

**نقطة للاختبار** في رأيك، ما هو خير مقياس لعدم المساواة، هل هو الناتج المحلي الإجمالي، أو توزيع الدخل، أو معامل جيني؟ اشرح ذلك.



---

---

---

---

## تأثير العولمة على عدم المساواة

ناقشنا في الدرس الثاني بعضًا من مزايا العولمة ومساوئها وبعد أن حددنا المقصود بعدم المساواة وأشكالها المختلفة، أصبحنا الآن في وضع يؤهلنا لمعرفة تأثير العولمة على عدم المساواة هل ساعدت العولمة في تقليل عدم المساواة أم أنها أسهمت في تفاقمها؟ تعتمد إجابة هذا السؤال على التعريف الذي نستخدمه لعدم المساواة وكيف نقيسها هيا بنا نتعرف على بعض الحقائق التي تساعدك على استخلاص بعض النتائج.

هذه المعلومات مستمدة من صندوق النقد الدولي\*.

- 1 زادت التجارة العالمية بنسبة 500 % منذ عام 1980.
- 2 تبلغ التجارة العالمية باعتبارها حصة من الناتج المحلي الإجمالي العالمي حاليًا 55 % مقابل 36 % في عام 1980.
- 3 باستخدام معامل جيني، ارتفع عدم المساواة في جميع البلدان منخفضة الدخل فيما عدا بلدين في الأعوام العشرين الأخيرة.
- 4 زاد عدم المساواة أيضًا في البلدان النامية في آسيا، وأوروبا، وأمريكا اللاتينية وفي الاقتصادات التي صارت صناعية حديثًا مثل جنوب أفريقيا، والمكسيك، والبرازيل، والصين، والهند، وإندونيسيا، وماليزيا، والفلبين، وتايلند، وتركيا.
- 5 انخفض عدم المساواة في أفريقيا جنوب الصحراء ورابطة الدول المستقلة (بصورة عامة تضم دول أفريقيا جنوب الصحراء تلك الدول الأفريقية الواقعة تحت منطقة الصحراء وتشمل رابطة الدول المستقلة: إرمينيا، وأذربيجان، وبيلاروس، وجورجيا، وكازاخستان، وقيرغيزستان، ومولدوفا، وروسيا، وطاجيكستان، وتركمنستان، وأوكرانيا، وأوزبكستان).
- 6 زادت المساواة في الصين بقدر كبير، في حين شهدت الهند فروقًا في مدى تغير عدم المساواة حيث شهد سكان المناطق الحضرية مساواة أكبر في حين لم يشهد سكان المناطق الفقيرة تغييرًا يذكر، هذا إن حدث أي تغير أصلاً.
- 7 عبر كافة مستويات الدخل، تزايد عدم المساواة فيما عدا البلدان المصنفة باعتبارها «بلدًا منخفض الدخل» وقد اتجه أغنى 20 % من السكان لأن يصبحوا أكثر ثراء بينما زاد فقر 80 % منهم.

8 ساعدت الواردات الاقتصادية المتقدمة المتطورة من البلدان النامية، إلى تقليل عدم المساواة في الدخل.

9 ساعد تصدير المنتجات الزراعية وزيادة التجارة في البلدان النامية، على تحسين توزيع الدخل.

10 نظرًا لصعوبة جمع البيانات وإجراء المقارنة بين البلدان المختلفة تمامًا ووجود أنظمة مختلفة، فمن الصعب تحديد علاقة السبب والنتيجة بين التغير في عدم المساواة والعولمة.

\* <https://www.imf.org/external/index.htm>

وهناك علماء أكاديميون يؤكدون أن العولمة زادت عدم المساواة وكمثال لهؤلاء البروفيسور إيريك ماسكين الحاصل على جائزة نوبل في الاقتصاد عام 2007، والأستاذ بجامعة هارفارد بالولايات المتحدة. فقد لاحظ ماسكين أن العولمة زادت من تجارة السلع والخدمات وأدى هذا إلى زيادة متوسط الدخل في العالم لكن زيادة الدخل هذه لم تقسم بشكل متساوٍ بين البلدان وبين الناس داخلها ويرى ماسكين أن هناك «صيغتين» للعولمة:

- **الصيغة الأولى: وهي الأقل سوءًا** أن العولمة تزيد من أجور القوة العاملة في البلدان لكن لا تستفيد من ذلك كل أقسام القوة العاملة فتتسع الفجوة بين المستفيدين وغير المستفيدين ومن ثم تقل المساواة.
- **الصيغة الثانية: الصيغة الأسوأ** أن أجور العمال ذوي المهارة المنخفضة تقل مع انخفاض الطلب على عملهم لكن أجور العمال ذوي المهارة العالية تزيد، مما يسفر عن مزيد من عدم المساواة.

ويرجح ماسكين أن مفتاح فهم تأثير العولمة هو تحديد مستويات المهارة التي يمتلكها الناس في البلدان المختلفة فالبلدان التي تمتلك المهارات التي ترغب فيها الشركات العالمية احتمال استفادتها من العولمة أكبر من احتمال استفادة تلك التي تقل فيها المهارات أو مهاراتها غير مطلوبة.

الشيء الصحيح الذي يتعين القيام به هو عدم محاولة إيقاف العولمة - فذلك سيكون حمقا - لأن العولمة تزيد على نحو مؤكد متوسط الدخل في كل البلدان.

إريك ماسكين، أستاذ جامعة آدامز في هارفارد



## أسئلة للتقييم الذاتي:

تعرفنا، في هذا الدرس، على معنى عدم المساواة وكيفية قياسها ثم طرحنا بعض الحقائق ووجهات النظر في تأثيرات العولمة والآن، حاول الإجابة على هذه الأسئلة باستخدام معلومات من هذا الدرس.

- ◀ ما الفرق بين عدم المساواة فيما بين البلدان وفي داخل البلد الواحد؟
- ◀ ما أفضل مقياس لعدم المساواة من بين تلك التي عرضناها في هذا الدرس تعتقد أنه الأفضل؟ علل لما تقول.
- ◀ لماذا توصف مصطلحات مثل «غني» و«فقير» و«مساو» و«غير مساو» بأنها مصطلحات نسبية؟
- ◀ إن المساواة هي إحدى الدعائم الأساسية التي بنيت عليها دولة الإمارات العربية المتحدة. هل تعتقد أن الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - رحمه الله - كانت ستسعده الطريقة التي تطورت بها دولة الإمارات العربية المتحدة من ناحية تحقيق المساواة في الأعوام الثلاثين الأخيرة؟ علل لما تقول.
- ◀ في اعتقادك، ما مدى أهمية التعليم في المساعدة على نشر منافع العولمة وزيادة المساواة داخل البلدان؟
- ◀ باستخدام المعلومات المقدمة من البنك الدولي وإريك ماسكين، جهز عرضاً تقديمياً موجزاً يستغرق نحو ثلاث دقائق يستخلص بعض الاستنتاجات عن تأثير العولمة على عدم المساواة وإجمالاً، هل تعتقد أن العولمة أمر جيد أم لا؟ كن مستعداً لتقديم عرضك إلى باقي فصلك.

---

---

---

---

---

---

---

## ما التجارة العادلة؟



### الأهداف التعليمية للدرس

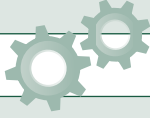
- في نهاية هذا الدرس، ينبغي أن تكون قادرًا على:
- ◀ شرح ما تعنيه كلمة «عادلة» عند الحديث عن «التجارة العادلة».
- ◀ تحديد سِمَتَيْن على الأقل تميزان منظمات التجارة العادلة.
- ◀ إبداء رأي بشأن قيمة التجارة العادلة.



■ مزارع الموز في أمريكا الجنوبية. هل فكرت قبل ذلك، عندما تتناول فاكهة الموز، من أين تأتي؟ ومن الذي يزرعها؟ وما هي الظروف التي يعيشون فيها؟

## ما التجارة العادلة؟

في هذا الدرس سنلقي نظرة على نمو التجارة العادلة وسنتعرف على معناها، وكيف تعمل وبعض مزاياها وعيوبها.



### حان وقت التفكير

فكر في بعض أصناف الطعام الذي تتناوله يوميًا برأيك، من أين جاءت وما هي العمليات التي مرت بها لتكون صالحة للأكل؟ فكر في أنواع ونطاق التبادل والتجارة التي تحدث أثناء عملية إنتاج المواد الغذائية.

### ما التجارة؟

يمثل تبادل السلع والخدمات مقابل النقود نموذجًا **للتجارة** وقد تكون التجارة مفيدة لكلا الطرفين- البائع والمشتري فالبايع يتلقى المال الذي يستخدمه لشراء السلع والخدمات التي يحتاجها للاستمرار بينما يحصل المشتري على السلع والخدمات التي يريدها لمختلف الأغراض.

**تجارة الموز** لنأخذ تجارة الموز مثالاً فزراعة الموز تستغرق وقتًا وتتطلب أرضًا وموارد ولها تكاليفها وعندما ينضج الموز ويصبح جاهزًا للبيع، فإن البائع يرغب في بيع محصوله بسعر يغطي تكاليف زراعته مع تحقيق بعض الربح الذي يستطيع استخدامه إما لإعادة الاستثمار في المشروع أو يأخذه لنفسه كمقابل للعمل الذي بذله في إدارة مشروعه.

وقد يكون مشتري الموز شركة كبرى تشتري كميات كبيرة منه وبعدئذ تتخذ الترتيبات اللازمة لبيعها حول العالم لتنتهي على أرفف المتاجر وبعدئذ يشتري الأفراد الموز من المتاجر من أجل الاستهلاك النهائي- بعبارة أخرى هم الأشخاص الذين يأكلون الموز فعلياً والأفراد يأكلون الموز لأنه حلو المذاق ومغذٍ.

#### مصطلحات أساسية

**التجارة:** تبادل السلع والخدمات بين شخصين/شركتين/مجموعتين/بلدين، مقابل النقود عادة.



وبما أن كلاً من البائع والمشتري مستفيد من التجارة، يمكننا القول أن هذا نموذج للتجارة العادلة.



### حان وقت التفكير

في اعتقادك، ما الذي تعنيه كلمة «عادلة» في عبارة «التجارة العادلة»؟

**لماذا قد تكون التجارة غير عادلة؟** قد لا تكون التجارة عادلة دائماً بين البائعين والمشتريين فقد يحظى المشتري أحياناً بقدر كبير من القوة يمكنه من إجبار البائع على قبول أسعار أقل مما يحتاجه لإدارة مشروعه على نحو صحيح وإذا ما اضطر البائع لقبول هذه الأسعار، قد يجد أنه لا يحصل على ما يكفي للإبقاء على استمرار مشروعه أو قد لا يستطيع تحمّل تكاليف إطعام أسرته ومواصلة زراعة المحصول وربما يكون هذا هو الحال عندما يكون المشتري كياناً كبيراً جداً، مثل شركة عالمية ضخمة بينما يكون البائع مجموعة من المنتجين الصغار يقدم كل واحد منهم قدرًا صغيراً من المنتج.

كانت التقديرات في عام 2018 أن نحو 7.6 مليار نسمة على سطح الأرض ويعيش 13 % منهم على أقل من 1.25 دولار أمريكي، ما يعادل (4.6 درهم إماراتي) يوميًا كما ذكر البنك الدولي.

**نقطة للاختبار** يتطلب هذا استخدام بعض مهارات علم الرياضيات! استخدم المعلومات السابقة لحساب أولئك الذين يعيشون على أقل من 4.6 درهم إماراتي يوميًا في العالم.



---

---

---

---

لماذا يتسبب الحجم النسبي لكل من البائع والمشتري في إحداث فرق في الطريقة التي تتم بها التجارة ونوع الأسعار التي يتم الاتفاق عليها؟

**منظمات التجارة العادلة** نظرًا لأنه ليست كل التجارة عادلة، فقد تم استحداث منظمات للمساعدة في دعم الشركات للتوصل إلى صفقات تجارية أفضل ومن هذه المنظمات حركة التجارة العادلة وتهدف هذه الحركة إلى مساعدة مزارعي مختلف أنواع المحاصيل الزراعية مثل البن، والكافو، والشاي، والموز، والقطن، والزهور، والسكر، فضلاً عن سلع أخرى مثل الذهب وغرضها هو مساعدة صغار المزارعين على أن يصبحوا أكثر قدرة على البقاء وأكثر سيطرة على أعمالهم ويمكن أن تحمل المنتجات التي يتم إنتاجها بموجب مبادئ مؤسسة التجارة العادلة، شعارًا يبعث برسالة إلى الزبائن فإذا حمل المنتج هذا الشعار، فذلك يعني أنه يفي بمعايير اجتماعية واقتصادية وبيئية محددة أثناء عملية الإنتاج وتشمل هذه المعايير ضرورة منح الحد الأدنى من الأسعار للمزارعين مقابل منتجاتهم (الحد الأدنى للسعر الذي تقرره المؤسسة)، والذي لا يسمح لهم فحسب بالحصول على عائد مقابل منتجاتهم أفضل مما قد يحصلون عليه في غير ذلك، ولكنه قد يتضمن أيضاً مبلغاً إضافياً (مكافأة المؤسسة) يمكن استخدامه للاستثمار في تنمية الأعمال أو لخدمة المجتمع المحلي الذي يقوم فيه المشروع.

- يوجد حاليًا نحو 1.65 مليون مزارع وعامل ضمن حركة التجارة العادلة.
- تغطي هذه الحركة 74 بلدًا وتشمل 1226 منظمة منتجة معتمدة.
- يزيد عدد النساء العاملات في تلك الحركة على الربع من حجم العمال.
- في 2013 - 2014، بلغ مقدار مكافآت الحركة نحو 470 مليون درهم إماراتي.
- تم إنفاق 122 مليون درهم إماراتي من المكافآت على توفير التعليم للعمال في المزارع.
- تم إنفاق 146 مليون درهم إماراتي من المكافآت على تحسين الإنتاجية والجودة.

(المصدر:

the Fairtrade Foundation(2018): [http://www.fairtrade.org.uk/What-is-Fairtrade/\(Facts-and-Figures](http://www.fairtrade.org.uk/What-is-Fairtrade/(Facts-and-Figures)



■ وتسعى منظمات مثل مؤسسة التجارة العادلة والمنظمة العالمية للتجارة العادلة كليهما لتقديم الدعم للمزارعين، والعمال، والمجتمعات المحلية في البلدان النامية وتشجيع التجارة العادلة. [www.fairtrade.org.uk/https://wfto.com/](http://www.fairtrade.org.uk/https://wfto.com/)

**منظمة التجارة العادلة** ليست حركة التجارة العادلة هي المنظمة الوحيدة التي تسعى للنهوض بالتجارة العادلة، فالمنظمة العالمية للتجارة العادلة على سبيل المثال، تسعى أيضاً للنهوض بتجارة أكثر عدلاً وقد وضعت عشرة مبادئ تميز التجارة العادلة، وهي:

### 1 توفير الفرص للمنتجين غير المواتية ظروفهم للإنتاج الزراعي

مساعدة صغار المزارعين على الإفلات من الفقر وتحقيق مزيد من الاكتفاء الذاتي.

### 2 الشفافية والخضوع للمساءلة

ضمان أن كل ما تقوم به المنظمة واضح وأخلاقي ويشمل كل أصحاب المصلحة.

### 3 ممارسات التجارة العادلة

أي تجارة تقوم بها المنظمة تتم على أساس الاهتمام بالرفاهية الاقتصادية والاجتماعية والبيئية للمنتجين وأن يحترم الموردون العقود، ويقومون بالتسليم في الوقت المناسب وبجودة عالية.

### 4 مدفوعات عادلة

تتمثل في سعر متفق عليه بين البائع والمشتري يحقق عائداً عادلاً للبائع في كل مراحل عملية الإنتاج وتشمل المدفوعات العادلة أيضاً دفع أجر للعمال يتيح لهم معيشة كريمة.

## 5 **تحریم عمل الأطفال والالتزام بحقوق الطفل**

الالتزام باتفاقية الأمم المتحدة المعنية بحقوق الطفل وضمان عدم إكراه الأشخاص على العمل ضد إرادتهم.

## 6 **المساواة وعدم التمييز، بين الجنسين، وحرية تكوين الاتحادات**

ضمان أن يتم العمل، والتدريب، ودفع الأجور، والترقيات... إلخ بدون أي تمييز على أساس الجنس، أو السن، أو العرق، أو الدين، أو العجز، أو الأصل... إلخ.

## 7 **ظروف عمل جيدة**

يؤدي العمال مهامهم في ظروف عمل آمنة وصحية تلتزم بالقوانين المحلية والوطنية وتتفق مع عدد ساعات العمل وظروفه المحددة.

## 8 **بناء القدرة**

إتاحة الفرصة للمزارعين الصغار لتنمية أعمالهم والتوسع فيها.

## 9 **النهوض بالتجارة العادلة**

تمكين كل المعنيين بالتجارة من الحصول على معلومات آمنة ودقيقة وزيادة العدالة في التجارة العالمية.

## 10 **احترام البيئة**

بموجب قواعد هذه المنظمة، سيستخدم المزارعون موارد، وعمليات، وتكنولوجيات قابلة للاستدامة تقلل الحد الأدنى من التأثير على البيئة.

(المصدر: <https://wfto.com/>)



بعدئذ قدمت نفسها لممثل المنظمة العالمية للتجارة العادلة الذي تحدث معها عن تقديم دعم لها وقد حثها ممثل المنظمة على الانضمام لتعاونية محلية- مجموعة من صغار المزارعين المتماثلين وتساعد هذه التعاونية في التفاوض على الأسعار مع كبار مشتري الكاكو وتبادل المعلومات والنصائح عن كيفية إدارة المزارع بكفاءة أكبر والاستثمار في الآلات والمعدات التي يمكن تبادلها بين أعضاء التعاونية وفي مقابل ذلك، ستخضع بشيرة لبعض التدريب على استدامة زراعة الكاكو واستيعاب المعايير التي تطبقها على كل مزارعها كما تلقت التعاونية دعمًا من منظمة غير حكومية محلية وبموجب شروط العضوية، لم يعد في مقدور بشيرة انتظار المساعدة من أبنائها في المزرعة في أي شيء مثل مقدار ساعات العمل الذي كان يعملونه، وكان منتظرًا منها كذلك ضمان جودة عالية لمحصولها من الكاكو.



■ ثمرة نبات الكاكو من نباتات الكاكو التي يمكن حصادها ويستطيع المزارعون الذين يزرعون هذه الأنواع من المحاصيل الاستفادة من الانتماء إلى منظمة التجارة العادلة التي تساعدهم على تأمين أسعار أعلى وشروط أفضل.

شعرت بشيرة أنه ليس أمامها أي خيار آخر، ومن ثم وقعت على الانضمام للتعاونية وبعد عام من العمل الشاق والتدريب، تم منح بشيرة شهادة تعترف بأن الكاكاو الذي تنتجه عالي الجودة وأنه منتج وفق للمعايير التي حددها باقي أعضاء التعاونية وكانت تعقد اجتماعات منتظمة مع بعض أعضاء التعاونية المجاورين الذين وجدت منهم كل العون وكانت تتطلع إلى اليوم الذي تستطيع فيه هي تقديم المشورة والنصيحة للمنضمين الجدد إلى التعاونية أيضًا وكانت فرصة تقاسم الآلات والمعدات بصفة خاصة مفيدة حيث كانت تعني أنها تستطيع الاستفادة من الوقت المتوفر لها لطرق أخرى لتحسين المزرعة بدلًا من التركيز على المهام اليدوية التي كانت تركز عليها من قبل وكان الثمن الذي تقاضته مقابل محصولها بعد السنة الأولى من العضوية هو 1200 دولار أمريكي للطن، ما يعادل (4400 درهم إماراتي) وبلغ في العام التالي 1700 دولار أمريكي، ما يعادل (6250 درهمًا إماراتيًا) وأصبح في مقدورها استخدام بعض المال المتوفر لشراء مزيد من الأرض وتأمل في زيادة إنتاجها في السنوات القادمة بل إنها استطاعت لأول مرة أن تضمن ذهاب أولادها الأربعة جميعهم إلى المدارس فمن قبل لم يكن كل أولادها يستطيعون الذهاب جميعًا في كافة الأوقات.

وكجزء من تدريبها، تم إطلاعها على بعض قطع الشوكولاته التي تنتج من حبوب الكاكاو والذي تزرعه التعاونية وسمعت بشيرة المزيد عن طريقة تحويل حبوب الكاكاو إلى قطع شوكولاته وقد اندهشت لأمرين: الأول- كثرة الأماكن التي تباع فيها قطع الشوكولاته في العالم، والثاني هو الثمن الذي يدفعه الناس لشراؤها وعندئذ أدركت مدى ضالة الثمن الذي تحصل عليه مقابل حبوب الكاكاو التي تنتجها بيد أن أروع الأمور جميعها كان هو الفرصة لتناول قطعة من الشوكولاته، فعلى الرغم من أنها ظلت معظم حياتها تزرع حبوب الكاكاو، فإنها لم تتذوق طعم الشوكولاته من قبل!

## هل التجارة العادلة هي القصة كلها؟

قصة بشيرة تمثل نموذجًا لكثير من صغار المزارعين والعمال في البلدان النامية الذين يكتشفون أن للشركات متعددة الجنسيات العالمية الكبيرة قدر هائل من القوة الشرائية ويذكر البعض بأن لها أيضًا قوة مفرطة في استغلال المزارعين من صغار الملاك والعمال ذلك أن ما تهتم به هذه الشركات الكبيرة متعددة الجنسيات هو فقط جني الأرباح وتستطيع زيادتها بتخفيض أسعار مدخلات الإنتاج ويمكن لمنظمات التجارة العادلة أن تساعد في تحقيق مزيد من التوازن من خلال مساعدة ودعم صغار المزارعين وعمالهم وكذلك مساعدة المجتمعات المحلية.



**هل تعمل الشركات الكبيرة على النهوض بالتجارة العادلة؟** من السهل نسبيًا وصف الشركات العالمية الكبيرة بأنها «رأسماليون أشرار ينهون الأموال» وأن منظمات التجارة العادلة هي المجموعات الوحيدة المكرسة للعمل على إصلاح التجارة العالمية وتحقيق العدالة للمزارعين والعمال وتحرص الشركات الصناعية العالمية على إظهار أنها ليست مهتمة بالأرباح فقط وأن لها مصلحة أصيلة في ضمان العناية بمورديها وأنها تتصرف بطريقة تضمن الاستدامة فعلى سبيل المثال، فإنه منذ فترة بعيدة ترجع إلى عام 2007، أعلنت شركة (Tate & Lyle)، وهي شركة كبيرة لصناعة السكر، أنها تقدمت بطلب لاعتمادها لدى مؤسسة التجارة العادلة في المملكة المتحدة للسماح لها بوضع شعار المنظمة على منتجاتها وفي هذا المثال، وافقت هذه الشركة على ضمان حد أدنى من الأسعار لمنتجات السكر في مملكة (بليز) الأمر الذي لا يتيح للمزارعين زيادة دخولهم فحسب، ولكنه يوفر أيضًا فائضًا لاستثماره في مشروعات المجتمع المحلي.

**نقد منظمة التجارة العادلة** مثل أي مبادرة، فإن منظمات التجارة العادلة يمكن أن تجلب بعض المنافع لكنها قد تجلب أيضًا بعض المساوئ فقد أصدر معهد آدم سميث في المملكة المتحدة تقريرًا في عام 2008 ألقى الضوء على بعض المشاكل المحتملة التي تتسبب فيها منظمات التجارة العادلة وفيما يلي بعض النقاط الأساسية الواردة في التقرير:

قلة عدد المزارعين الذين يستطيعون الحصول على شهادة الاعتماد الضرورية التي تثبت التزامهم بقواعد التجارة العادلة، ونتيجة لذلك، يظل كثير من صغار المزارعين فقراء بل قد يصبحون أسوأ حالًا.

- إن حركة التجارة العادلة لا تشمل عددًا كافيًا من البلدان النامية من المفترض بصفة عامة أن مزارعي التجارة العادلة يأتون من بلدان العالم الأكثر فقرًا، لكن الوضع على أرض الواقع قد يكون مختلفًا.
- يدفع المستهلكون أسعار أعلى للسلع المعتمدة باعتبارها ملتزمة بقواعد التجارة العادلة لكن نسبة صغيرة فقط من تلك الأسعار تذهب للمزارعين والعمال بينما يذهب جزء كبير منها إلى منظمات أخرى في سلسلة الإمداد
- إن الأسعار الأعلى التي يتلقاها بعض المزارعين تشوه السوق وقد تعني أن المزارعين الفقراء ستسوء أوضاعهم لعجزهم عن المنافسة.
- هناك طرق أخرى، أكثر فاعلية لدعم المزارعين الفقراء وكذلك ضمان عالم أكثر استدامة.

المصدر: <https://www.adamsmith.org/news/news/fair-trade-is-unfair>

## ملخص

تعرفنا في هذا الدرس على معنى التجارة العادلة، وبعض المنافع التي يمكن أن تحققها، وبعض الانتقادات الموجهة لحركات التجارة العادلة دعونا الآن نحاول تلخيص النقاط الأساسية استخدم الإطارات التالية لإنجاز المهمة.

والآن هيا بنا نلخص النقاط الأساسية.



### مهمة عمل

السمات الأساسية للتجارة العادلة هي:

---

---

---

---

---

---

» في أفضل الأحوال، فإن التجارة العادلة هي أداة تسويق تحقق للفقراء القليل من المنافع وفي أسوأ الأحوال، قد تكون بغير قصد ضارة بالنسبة لبعض من سكان العالم هم الأكثر تعرضاً للمعاناة وإذا كنا نريد حقاً المساعدة في تحقيق التنمية الدولية، يتعين علينا أن نعمل بدلاً من ذلك على إلغاء الحواجز التي تعترض التجارة في العالم الغني، ومساعدة العالم النامي على أن يقوم بالشيء نفسه. والتجارة الحرة هي الإستراتيجية الأكثر فعالية في العالم للحد من مستوى الفقر.

« توم كلوجرتي، مدير السياسة، معهد آدم سميث. 2008.



### مهمة عمل

تشمل المنافع الأساسية التي تحققها التجارة العادلة لصغار المزارعين والعمال ما يلي:

---

---

---

---

---

---



### مهمة للعمل

تستند الانتقادات الموجهة للتجارة العادلة إلى ما يلي:

---

---

---

---

---

---

شركة نسله وشركة مارس جي سي سي كما سبق بيانه، فإن كثيرًا من الشركات العالمية الكبيرة التي تستخدم منتجات مثل الكاكاو في منتجاتها ستدعي بأنها تتصرف بطريقة مسؤولة وأخلاقية في القيام بأعمالها إذ تستخدم الشركات التي تنتج منتجات الشوكولاتة والحلويات حبوب الكاكاو لصناعة المنتجات التي تباع حول العالم ويدعي العديد من الشركات بأنها لا تحصل على موادها الخام بطريقة مسؤولة فحسب بل تلتزم أيضًا بدعم المزارعين.



### مهمة للبحث

اختر شركتين تقومان بتصنيع منتجات الحلويات والشوكولاتة وابحث عن مواقعهما الإلكترونية ستحتاج إلى البحث عن مراجع لمسؤوليات الشركة الاجتماعية والاقتصادية والبيئية واكتشف الأساليب التي تحاول بها الشركتان الوفاء بمسؤولياتهما.

عندما قمت ببحثك الخاص، برأيك، هل ما تمارسه الشركات «التجارة العادلة»؟ علل أسباب حكمك.

---

---

---

---



## أسئلة للتقييم الذاتي:

ينبغي أن تكون الآن في وضع يمكنك من تقديم وجهة نظر مقنعة عن التجارة الحرة باعتبارها وسيلة لإصلاح التجارة العالمية والنهوض بالعدالة أكمل المهمة أدناه.

بعد أن فكرتُ كثيرا في جانبي هذا النقاش ومن واقع البحث الذي أجريته، فإن وجهة نظري عن التجارة العادلة هي:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ما العواقب الأخلاقية لخياراتنا الاستهلاكية؟



## الأهداف التعليمية للدرس

- في نهاية هذا الدرس، ينبغي أن تكون قادرًا على:
- ◀ وصف ثلاثة أنواع مختلفة من المستهلكين.
- ◀ تحديد ثلاثة عوامل أخلاقية على الأقل في اتخاذ القرارات الاستهلاكية.
- ◀ شرح عاملين على الأقل ستأخذهما بعين الاعتبار في خياراتك الاستهلاكية مستقبلاً.

## مقدمة

تعرفت على فكرة الأخلاقيات العالمية في الصف التاسع وسيكون ما تعلمته مهمًا لفهم الوحدة الحالية حيث سنتعرف على خياراتنا كمستهلكين وقد عرفت في تلك الوحدة معنى عبارة «الأخلاقيات» وفكرت بعمق في التحديات الأخلاقية التي تواجه الإنسانية وسوف نستفيد ببعض ما تعلمناه من ذلك لفهم الدرس الحالي وكذلك لتطوير أفكارنا وآرائنا لاتخاذ القرارات الأخلاقية وما الذي يعنيه هذا بالنسبة لنا كأفراد.



## من هم المستهلكون؟

دعونا نبدأ بإجابة سهلة على هذا السؤال أنت نموذج للمستهلك، لأنك تشتري السلع والخدمات لكنك لست الوحيد من بين المستهلكين فالمصطلح يشمل نطاقًا واسعًا من مختلف أنواع المستهلكين وكل منهم قد يتخذ قرارات بشأن ما يشتريه استنادًا إلى دوافع مختلفة والآن سنلقي نظرة على بعض هذه الدوافع والآثار الأخلاقية لاتخاذ القرارات.

### أنواع المستهلكين

**الأفراد باعتبارهم مستهلكين** قد نفكر كالعادة في المستهلكين على أنهم أفراد مثلك ومثل زملائك في الفصل ومدرسيك الذين يشترون السلع والخدمات كل يوم. ذلك مثال جيد للمستهلكين الأفراد وحول العالم، يتخذ ملايين الأشخاص قرارات استهلاكية كل يوم فهم يتخذون قرارات بشأن أي طعام وشراب أو ملابس يشترونها، وأي أفلام سيشاهدونها، وكيف يقضون وقت فراغهم، وأي سيارات سيشترونها، وأي وقود سيستخدمونه، ويتخذون قرارات بشأن المنازل والأثاث والحلي، والديكورات وما إلى ذلك مما يشكل جزءًا من المنزل، من بين قرارات شراء كثيرة أخرى.

**الشركات باعتبارها مستهلكًا** نظرًا لأن الشركات تحتاج إلى العمال وشراء أنواع مختلفة من المواد الخام، والآلات، والمعدات، والمباني، والحاسبات، والمخزونات للمساعدة في عملية الإنتاج وتسمى هذه المدخلات «عوامل الإنتاج»- فالشركات بحاجة إلى هذه المدخلات لتعمل وكثير من هذه المدخلات يتم شراؤه من شركات أخرى في الداخل والخارج على حدٍ سواء ومن ثم، فإن الشركات هي مستهلك أيضًا لكنها تميل إلى أن تكون ما يسمى «مستهلكًا وسيطًا» حيث إن ما تشتريه ليس للاستهلاك النهائي (كشراء شطيرة)، ولكنه هو جزء من عملية الإنتاج فيها. باتخاذ الشركات للقرارات الاستهلاكية قد يتعين عليها أن تفكر أيضًا فيما إذا كانت تلك القرارات أخلاقية أم لا.

**الحكومات باعتبارها مستهلكًا** تعتبر الحكومات حول العالم من كبار المستهلكين لأنواع مختلفة من السلع والخدمات فهي توظف الأشخاص، وتتفق الأموال على مشروعات البنية التحتية مثل الجسور، والطرق، والسكك الحديدية، والمطارات، والموانئ، والاتصالات، وتقدم خدمات مثل الصحة، والتعليم، والقضاء، والدفاع وهناك الكثير من الأسئلة الأخلاقية التي تطرح نفسها عندما تتخذ الحكومة قرارات استهلاكية.

## المبادئ الأخلاقية للشراء

يركز هذا الدرس في الأغلب على القرارات التي تتخذها باعتبارك فردًا عند شراء السلع والخدمات، ولمزيد من التوضيح، سنلقي نظرة على بعض القضايا التي قد تثار أمام الشركات والحكومات عند اتخاذها قرارات استهلاكية.

**نقطة للاختبار** هل تتذكر من عملك في الصف التاسع، ما الذي تعنيه عبارة «مبادئ أخلاقية»؟ إن كنت متذكرًا، اكتب التعريف وإن لم تستطع، فارجع إلى مذكراتك لمراجعة معناها.



---

---

---

---

---

---

والآن، سنقوم بعرض سلسلة من المواقف التي تنطوي على اعتبارات أخلاقية ونطلب منك التفكير فيما قد تكون عليه القضايا الأخلاقية اكتب رأيك في القضية من الناحية الأخلاقية في الفراغ التالي بعد كل موقف.





وعلم مدير الشركة أن هناك مورِّدًا من أفغانستان يقدِّم سجاداً بجودة مماثلة وبأسعار أقل وأخذ هذا المدير في البحث عن سبب تدني هذا السعر وكجزء من تقصيه عنه، عرف المدير أن أحد أسباب انخفاض سعر السجاد هو أنه يستخدم الأطفال في العمل ويدفع لهم أقل من دولار في اليوم.



لإغلاق الشركة، لكنه إذا استطاع يبيعه بهذا السعر المتدني، سيتمكن المشروع من البقاء.

[illegible]

**الموقف الحكومي الأول:** تبلغ مساحة صحاري دولة الإمارات العربية المتحدة نحو 80 % من إجمالي حجمها وتمتد القرى والمدن فيها بصورة سريعة، وعلى الرغم من ذلك، ومع نمو عدد السكان تأتي مشكلة النفايات كأحد الخيارات التي تواجه الحكومة للتخلص من النفايات هو إلّاؤها في مدافن ففي دبي مثلاً، هناك موقعان لدفنها يتبعان للبلدية، أحدهما- في القصيص، والثاني- في جبل علي ويغطي موقع القصيص 1 كم<sup>2</sup> وعمق النفايات حالياً 20 متراً لكن هذا العمق يزيد بنحو مترين إلى ثلاثة أمتار سنوياً فإذا كان عمق كومة النفايات في عام 2017 (20 متراً)، ففي نهاية عام 2018 سيكون 23 متراً، وفي نهاية عام 2019 سيكون العمق 26 متراً... إلخ وسيتم إغلاق موقع جبل علي حيث إنه مملوء حالياً لأقصى طاقته.

طلبت الحكومة من الشركات والجامعات المحلية اقتراحاً لحل مشكلة النفائات وجرى اقتراح خيارين: الأول- هو استخدام المساحة الشاسعة في الصحراء لبناء مدافن النفائات يمكن أن ترسل دولة الإمارات العربية المتحدة كل نفائاتها إليها وتبلغ التكلفة المتوقعة لهذا الخيار 250 مليون درهم إماراتي.



والثاني- هو بناء ثلاثة محطات لحرق النفايات في مواقع مختلفة من دولة الإمارات العربية المتحدة؛ للتخلص من 60 % من كل النفايات المنتجة في دولة الإمارات العربية المتحدة وسيولد حرق النفايات طاقة يمكن استخدامها لتزويد المنازل والشركات بالكهرباء في كافة أنحاء دولة الإمارات العربية المتحدة وتقدر تكلفة هذا الخيار بمبلغ 375 مليار درهم إماراتي.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

## مهمة للمناقشة

عندما تستكمل تفاعلِكَ مع هذه المواقف الثلاثة، اقرأ بعضًا من آراء زملائك في الفصل وناقش معها الفروق الناتجة من ردود الأفعال ولماذا قد تكون هناك اختلافات في الآراء في الفصل مع هذه المواقف.

---

---

---

---

## خيارات الاستهلاك الفردية

يمكن أن تبين من المواقف السابقة أن اتخاذ قرارات الشراء ليس بالأمر الهين وقد يثير عددًا من القضايا الأخلاقية وقد لا تكون في وضع يمكنك من التأثير بصورة مباشرة على قرارات الشراء التي تتخذها الشركات والحكومات لكن قد يكون لتصرفاتك تأثير على الشركات والطريقة التي تنفذ بها عملياتها وسنبدأ الآن في دراستنا لقرارات الاستهلاك الفردية، من خلال دراسة حالة عن مصنع لإنتاج الملابس في بنغلاديش.



■ يصنع كثير من الملابس التي نشتريها حاليًا في البلدان النامية، وهناك مخاوف من إمكانية استغلال العمال في هذه البلدان.



في 24 أبريل من عام 2013، انهار مبنى في العاصمة البنغالية دাকা كان عبارة عن مصنع لإنتاج الملابس لصناعة الموضة وفي وقت الانهيار كان بداخله نحو 3100 عامل توفي منهم 1100 عامل ونجا أغلب الباقين بإصابات فقد شيد المبنى في الأساس على أرض كانت مستنقعا كما أنه لم يصمم لإيواء هذا العدد من العمال ولتحمل كل هذا القدر من المعدات والآلات التي كانت بداخله وقد ذكر أنه في اليوم السابق للانهيار، ظهرت تصدعات في المبنى وأُخلي أثناء إجراء الفحص ثم أعلن مالك المبنى أنه آمن لعودة العمال لكنه انهار في اليوم التالي مباشرة.

كانت المصانع القائمة في مبنى رانا بلازا تنتج ملابس لعلامات تجارية عالمية مرموقة مثل بنتون، ومونسون، وأكسسوريز، ومانغو، وماتالان، و وول مارت، ويون مارشييه وفي يوليو من عام 2016، وجهت تهم القتل رسميًا إلى 38 شخصًا لهم صلة بانهيار المبنى، منهم المالك، الذي أُلقي القبض عليه بعد الحادثة بأربعة أيام وهو يحاول الهرب من بنغلاديش إلى الهند وبعد الكارثة، تم فحص مصانع كثيرة أخرى ثم أُغلق الكثير منها بسبب مخاوف تتعلق بالسلامة وأسفر الإغلاق عن فقد كثيرين لوظائفهم.

وفي عام 2016، كشف بحث أجراه تحالف (Asia Floor Wag) أنه على الرغم من الكارثة، لم تتحسن أحوال العمال كثيرًا في مصانع الملابس في أنحاء بنغلاديش فلا يزال كثير من المصانع مفتقرًا إلى مخارج الحريق، وكذلك تكييف الهواء مما يعني أنه يتعين على العمال العمل في درجات حرارة مرتفعة جدًا وقد وقعت شركة (H&M) لتجارة الملابس بالتجزئة اتفاقًا بشأن الوقاية من الحرائق وسلامة المباني في عام 2013 وقُصد بهذا الاتفاق تغطية نحو 1600 مصنع تخضع لخطط عمل لتحسين السلامة وظروف العمل وبعد ثلاث سنوات من كارثة رانا بلازا، أكمل 0.4 % فقط من هذه المصانع، العمل اللازم لتحسين الظروف بينما تخلف أكثر من 86 % عن الجدول المخطط لتحسين الظروف ويعني التقاعس عن إكمال العمل أن ما يربو على 000 78 عامل ينتجون الملابس للشركة المذكورة يواصلون العمل في مبانٍ ليس بها مخارج للحريق، حسب ما أعلن التحالف سابق الذكر.





■ مبنى مصنع رانا بلازا في ضواحي بنجلاديش. أدت الإنشاءات غير المؤهلة، والاستخدام غير السليم، والافتقار إلى معايير السلامة إلى وفاة أكثر من ألف شخص عندما انهار المبنى بهم في أبريل 2013.

## مهمة للمناقشة

في ضوء المعلومات المتوفرة عن كارثة رانا بلازا، ناقش ما إذا كان من الصواب شراء ملابس من بنغلاديش حيث لا تزال صحة العمال وسلامتهم تمثلان مشكلة.

---

---

---

---

**ظروف عمل عمال الملابس** تلقي حالة رانا بلازا الضوء على جانب من الظروف التي يتم فيها إنتاج ملابس صناعة الموضة لكن هناك الكثير من التقارير عن مصاعب أخرى يواجهها العمال في هذه الصناعة، ومنها:

- تحديد أهداف صارمة للإنتاج مما يعني أن العمال لا يحصلون على فترات للراحة
- أجور منخفضة وساعات عمل طويلة
- فصل النساء من العمل بسبب الحمل
- تشغيل الأطفال وإكراههم على العمل
- ليس هناك أي مستحقات تدفع للعمال في الإجازات والعطلات
- ليس هناك أي مستحقات تدفع للعمال في حالة المرض
- تعرض النساء لانتهاكات بدنية وجنسية
- توظيف العمال بموجب عقود يمكن إنهاؤها في أي وقت
- المعدات والألات المستخدمة خطيرة ولا توفر للعمال الحماية الكافية من الإصابة



■ في القرن التاسع عشر، كان تشغيل الأطفال شائعاً في البلاد التي كانت تشهد عملية تصنيع سريعة ثم تم الاعتراف تدريجياً بأن استخدام الأطفال في وظائف شاقة وخطرة ومرهقة غير مقبول في كثير من البلدان المتقدمة، وأصبحت عمالة الأطفال غير قانونية لكن الوضع مختلف في البلدان النامية حيث لا يزال تشغيل الأطفال مستمراً.

## هل هناك أي منافع؟

من كل ما بحثناه حتى الآن، قد نستنتج أن صناعة الموضة، مروّعة وكالكثير من القضايا يتعين علينا النظر في وجهات نظر أخرى للوصول لرأي متوازن.

فحسب تقرير مكنزي، فإن قيمة سوق الموضة العالمية تبلغ 2.4 تريليون دولار أمريكي، ما يعادل (8.8 تريليون درهم إماراتي - والتريليون هو ألف مليار).

- تتراوح هوامش الربح في هذه الصناعة بين 9 و 10%. (يمكن اعتبار أن هامش الربح هو الفرق بين سعر البيع وتكلفة الإنتاج وهامش للربح يبلغ 9% يعني أن شركات الموضة تحقق 9 فلس عن كل درهم تكسبه).
- إن فرص حصول ملايين الأشخاص على الكثير من الأصناف من الملابس عالية الجودة بأسعار منخفضة نسبياً أكبر حالياً من أي وقت مضى.
- هناك عدد صغير نسبياً من الشركات (0.5%) يستولي على معظم الربح في هذه الصناعة.
- وفق رأي هيئة (FashionUnited)، زاد عدد الموظفين في صناعة الملابس من 14.5 مليون في عام 1990 إلى ما يزيد على 25 مليوناً في عام 2017 (زيادة 72%)
- في صناعة الملابس بصفة عامة، وصل عدد العاملين بها من نحو 34 مليوناً في عام 1990 إلى 58 مليوناً في عام 2017.

- انخفضت أسعار بعض أنواع الملابس في السنوات العشرين الأخيرة فقد أصبح البنطال والقميص وغيرها من الملابس «كاجوال» في متناول ملايين الأشخاص
- وبالنسبة لكثيرين فإن «ملابس الموضة السريعة» و«الملابس الأنيقة الرخيصة» تعني أنه قد أصبح من السهل التخلص من الملابس أولاً بأول لذا يمكننا تزويد خزائن ملابسنا عدة مرات سنوياً.
- كان كثيرون من صناع الموضة ينتجون ثيابهم في البلدان المتقدمة لكن العولمة أدت إلى إسناد صناعة الملابس إلى الغير في البلدان الأقل تطوراً والبلدان النامية وأدى هذا إلى حصول ملايين الأشخاص في هذه البلدان على وظائف (لكنه يعني أيضاً أن أشخاصاً في البلدان المتقدمة يفقدون وظائفهم).



### حان وقت التفكير

لماذا تعتقد أن هامش الربح في صناعة الملابس منخفض نسبياً؟

---



---



---



---

**الآثار البيئية** بالإضافة إلى المصاعب المحيطة بالعمال في صناعة الموضة، هناك أيضاً عوامل بيئية ينبغي وضعها في الحسبان فنظراً لأن أشخاصاً كثيرين يشترون مزيداً من الملابس (لأن دائرة الاختيار أوسع والأسعار منخفضة نسبياً)، فإنه يتعين علينا أيضاً أن نتخلص من المزيد من الملابس.

المنتدى الاقتصادي العالمي وهو مؤسسة غير هادفة للربح، تأسست عام 1971 لتشجيع مناقشات رجال الأعمال والقادة الأكاديميين والسياسيين حول القضايا العالمية. وينظم المؤتمر السنوي في دافوس بسويسرا مرة كل عام وقد لاحظ المنتدى في عام 2016 أن مشتريات الملابس في هذا العام بلغت ضعف ما كانت عليه منذ 30 عاماً. وتعني هذه الزيادة في الطلب على الملابس أن 150 مليار قطعة ملابس جديدة تتم صنعها كل عام وسيتم التخلص من نسبة كبيرة منها مما يخلق مشاكل تتعلق بالتخلص من المخلفات.

**العبء البيئي للملابس عالمياً** لقد ساهم في انخفاض أسعار الملابس، استخدام مواد مختلفة. فقد أورد المنتدى الاقتصادي العالمي أن ما يزيد على 50 % من الملابس تصنع حالياً من «البوليستر» والبوليستر هو نسيج صناعي يتكون من مواد كيميائية غير قابلة للتحلل بيولوجياً كما أن نقل الصناعة من البلدان المتقدمة إلى البلدان النامية يعني أن كفاءة عملية التصنيع ليست بنفس الجودة ويذكر المنتدى أن صناعة الموضة تسهم بنسبة 10 % من العبء البيئي عالمياً ولمزيد من التوضيح، نقول إن صناعة الطيران مسؤولة عن 2 % من بصمة الكربون عالمياً.

(المصدر: <https://weforum.org/agenda/2016/04/our-love-of-cheap-clothing-has-a-hidden-cost-it-s-time-the-fashion-industry-changed/>)





■ والملابس مصدر محتمل للمخلفات التي ينبغي التخلص منها وتعني التغييرات في طريقة صنع الملابس أنها قد لا تكون قابلة للتحلل.

## البحث في خياراتك الاستهلاكية

تتطرق في هذه الوحدة إلى الأخلاق والاقتصاد العالمي وتوفر المعلومات الواردة في هذا الدرس بعض البيانات عن الزيادة في خيارات السلع وتوافرها نتيجة للعولمة وتحقق هذه الزيادة في الخيارات والتوافر بعض المنافع لكن يتعين أيضاً ألا نغفل النظر عن بعض المضار الناجمة عنها وإذا وضعنا كل العوامل في الحسبان، يمكننا النظر في خياراتنا الاستهلاكية بل ربما حتى النظر في تغيير طريقة القيام بخياراتنا المستقبلية وسنبداً في هذا القسم في التعرف على بعض المسائل التي قد نود التفكير فيها عندما نبحث خياراتنا الاستهلاكية الفردية.

وفيما يلي سلسلة من الأسئلة للتفكير فيها ثم تقديم رد موجز وفي النهاية، سوف نبحث عندئذ ما إذا كان تفكيرك فيما يتعلق بهذه الأسئلة يؤثر على الطريقة التي تجري بها خياراتك الاستهلاكية في المستقبل.



## مهمة عمل

فكر في الذهاب إلى مركز تجاري لشراء بعض الملابس الجديدة. ما هي الأشياء الرئيسة التي تفكر فيها وأنت تستعرض المحلات وتقوم بالاختيار؟



ما هو أول ما يتبادر إلى ذهنك عندما ترى قميصًا في أحد المتاجر مسعرًا بمبلغ 20 درهمًا إماراتيًا؟





عندما تنظر إلى بطاقة التعريف  
الموضوعة على قطعة من  
الملابس، وترى أنها «صنعت في  
بنغلاديش» ما الذي سيتبادر إلى  
ذهنك مباشرة؟



---

---

---

---

---

---

---

عندما تقرر أنك لم تجد ما  
يناسبك في المتجر وتغادر ويقول  
لك البائع وأنت تغادره «مع  
السلامة» برأيك ما أثر قرارك  
بعدم الشراء على المتجر  
والعاملين فيه؟



---

---

---

---

---

---

---

عندما تقرر الذهاب لشراء بعض الأطعمة  
فالكثير من المناقشات الواردة في هذا الدرس  
كانت عن الملابس ما هي القضايا التي قد تثار  
فيما يتعلق بأخلاقيات شراء الطعام؟



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**المتاجر والعمال** في نوفمبر من عام 2017، فوجئ المتسوقون في متجر معروف للملابس في الخارج بوجود بطاقات تعريف داخل بعض الثياب تقول «لقد صنعت هذه القطعة التي تعتزم شراءها، لكن لم أتلّق مقابلًا لذلك» ويذكر أن العمال الذين كانت تستخدمهم الشركة الصانعة والتي توقفت عن العمل قد وضعوا هذه البطاقات في الملابس وذكر أن العمال كانوا يستحقون أجر ثلاثة أشهر متأخرة فضلًا عن أنهم لم يتلقوا مخصصات أخرى كانوا يستحقونها.



## مهمة عمل

إذا صادفت مثل هذه البطاقات، ما الذي سيتبادر إلى ذهنك من أفكار وما العمل الذي تقوم به؟

---

---

---

---



## أسئلة للتقييم الذاتي:

ما المقصود برأيك بعبارة «اتخاذ قرارات أخلاقية» في الاستهلاك؟

هل يقتصر اتخاذ القرارات الأخلاقية على الأفراد فقط؟ اشرح ذلك.

قدم ثلاثة أمثلة على اتخاذ القرار الأخلاقي من منظور الفرد، الشركة، والحكومة.

بعد أن درست القضايا المحيطة بالمبادئ الأخلاقية والاستهلاك في هذا الدرس، اكتب ما يدور بخاطرك حول ما إذا كانت قراراتك الاستهلاكية ستتغير في المستقبل فإذا كان كذلك، فبأي طريقة ستتغير ولماذا؟ وإن لم تفعل، فلماذا لن تتغير؟

---

---

---

---

---

---

# ما المسؤولية الاجتماعية للاستثمار؟



## الأهداف التعليمية للدرس

- في نهاية هذا الدرس، ينبغي أن تكون قادرًا على:
  - ◀ تقديم تعريف لمصطلح «الاستثمار».
  - ◀ تحديد ثلاثة عوامل أخلاقية على الأقل عند اتخاذ القرارات الاستهلاكية.
  - ◀ شرح سببين على الأقل ستأخذهما بعين الاعتبار شخصيًا في خياراتك الاستهلاكية مستقبلًا.

## مقدمة

درسنا في هذه الوحدة حتى الآن فكرة العولمة وكيف أثرت على مسألة عدم المساواة عالميًا- أحيانًا بالإيجاب وأحيانًا أخرى بالسلب ونظرًا لأن العولمة تتطوي على التجارة دائمًا، فقد ألقينا نظرة على فكرة التجارة العادلة ثم تعرفنا على بعض الاعتبارات الأخلاقية عند اتخاذ القرارات الاستهلاكية أما الآن فسنلقي نظرة على فكرة الاستثمار وفي هذا الدرس، سوف نفكر فيما إذا كانت هناك خيارات يتعين القيام بها عند دراسة مشروعات الاستثمار، وبصفة خاصة كيف يمكن أن تتصرف الحكومات والشركات إذا ما استثمرت بصورة «مسؤولة».

## ما الاستثمار

في هذا الدرس، سوف نبحث فكرة «المسؤولية الاجتماعية للاستثمار» وقبل هذا، سنبدأ بدراسة مصطلح «الاستثمار» والسبب في ذلك هو أن معنى كلمة الاستثمار قد يتغير تبعاً للسياق الواردة فيه، ومن ثم يتعين علينا أن نكون واضحين بشأن معنى الاستثمار في البدء.

### مصطلحات أساسية

**الاستثمار:** القيام بشيء ما اليوم للحصول على نتيجته مستقبلاً.

ويعني مصطلح «الاستثمار» بصفة عامة القيام بشيء ما حالياً للحصول على نتيجته مستقبلاً. فنحن نستخدم المصطلحات بطرق مختلفة؛ فعلى سبيل المثال، فبالذهاب إلى المدرسة، فإنك تستثمر في مستقبلك فالهدف من التعلم، أن تتحسن فرصتك في الحصول على وظيفة في المستقبل ويهدف برنامج التعليم الأخلاقي، هو أن تصبح عضواً فاعلاً في المستقبل، فبدراستك للقيم والمبادئ الأخلاقية التي ترشدك طوال الحياة ستسهم في نجاح دولة الإمارات العربية المتحدة وتطورها في مسعاها لأن تصبح خير بلد في العالم والبناء على تراث الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - رحمه الله -.

**خطة دولة الإمارات العربية المتحدة المئوية 2017** إن خطة دولة الإمارات العربية المتحدة المئوية 2017 هي استثمار في دولة الإمارات العربية المتحدة فقد قال صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي - رعاه الله - عن الخطط: «لقد وضعنا إستراتيجية واضحة لعام 2021، وخطة دولة الإمارات العربية المتحدة المئوية تمضي لما بعد ذلك، برؤية تمتد خمسة عقود من أجل الأجيال المقبلة وتوفر للحكومة خريطة طريق واضحة من أجل تحقيق التنمية طويلة الأجل... ينبغي أن نغرس البذور لأجيال المستقبل لنتمو وتزدهر غداً إن العالم يتغير سريعاً، ويجب أن نجهز شبابنا بالأدوات الجديدة، والمعارف والمهارات المطلوبة ليزدهر في مناخ يتطور دائماً».



إن الناس هم دُخر أي بلد متقدم، خاصة المتعلمين منهم، ويقاس نجاح الشعب ورخاؤه بمدى تعليمه.

الباني المؤسس  
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان  
- رحمه الله -

**نقطة للمناقشة** اشرح لماذا يرتبط ازدهار ونجاح الأمة ارتباطاً وثيقاً بمستوى التعليم في بلد ما.



**الاستثمار في صحتنا** يمكننا أيضًا الاستثمار في «أسلوب حياة صحي» وفي هذا السياق، فإن ما نأكله اليوم، وأسلوب حياتنا يمكن أن يكون له تأثيره على قدرتنا على عيش حياتنا في المستقبل فإذا اخترنا تناول أطعمة كثيرة الملح، والدهون والسكريات، ومع قليل من التمارين الرياضية، فقد ننهي إلى البدانة والإصابة بمرض السكري، وتزداد مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية في المستقبل ففي كثير من البلدان المتقدمة، تشكل البدانة ومرض السكري مشكلتين أساسيتين في الرعاية الصحية.



■ إن الاستثمار في أسلوب حياة صحي عن طريق اتباع نظام غذائي متوازن سيكون له مردود إيجابي لاحق في حياتنا من خلال التحسن في صحتنا.

**الاستثمار المالي** في كثير من أنحاء العالم، يشير الناس إلى الاستثمار على أنه توفير بعض النقود حاليًا من خلال الادخار ويمكن ادخار المال في المصارف، ومن خلال صناديق التقاعد أو صناديق الاستثمار والمتوقع أن تزداد الأموال المدخرة على مرّ الزمن حيث يتم استخدامها لتمويل رواتب التقاعد، وتعليم الأطفال أو في بعض أنواع الإنفاق الأخرى المخطط لها مستقبلًا ويمكن أن يسفر الادخار بهذه الطريقة عن عائد متزايد في المستقبل بسبب مدفوعات الفائدة فإذا ادخر شخص 50 000 درهم إماراتي لمدة عام بسعر فائدة 5 %، فسيحصل على 52 500 درهم إماراتي في نهاية العام أما الأشخاص الذين يختارون الاستثمار في صناديق المعاشات فإنهم يعهدون بمسؤولية إدارة أموالهم لمديري الصناديق المحترفين الذين يستثمرون الأموال في الأوراق المالية والأسهم فإن زادت قيمة الأوراق المالية والأسهم على مرّ الزمن، ترتفع قيمة صناديق المعاشات ويستطيع الأشخاص استخدام هذه الأموال عند تقاعدهم لمساعدتهم على المعيشة.

من غير مسموح به في التمويل الإسلامي الحصول على الفوائد (الربا) ويرجع هذا إلى اعتبار أنه ليس للنقود أي قيمة في حد ذاتها فهي مجرد وسيلة للتبادل والادخار في مصرف إسلامي يمكن أن يدر عائداً من خلال استخدام المصرف للأموال للاستثمار في مشروعات وأعمال نافعة والتي يتوقع أن تحقق ربحاً وبعدئذ يتم تقاسم الأرباح مع المدخرين مما يمنحهم عائداً على استثماراتهم. والمبدأ الأساسي للعمل المصرفي الإسلامي هو تقاسم المخاطر وكذلك تقاسم الأرباح والخسائر.



■ يدار التمويل الإسلامي بشكل مختلف عن أنواع التمويل الدولي الأخرى فتبادل المخاطر والمكاسب يمثلان حجر الأساس في التمويل الإسلامي.





■ وتستثمر حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة في البنية التحتية للمساعدة في الربط بين مدن الدولة فشبكات الطرق، والجسور، ونظم النقل جميعها عوامل أساسية لتشغيل اقتصاد حديث، وكفاء وفعال وديناميكي قادر على النمو والتطور في المستقبل.

**نقطة للاختبار** هل لديك أو لدى والديك حسابًا للتوفير؟ إن كان كذلك، فماذا يحدث للأموال التي تدخرها؟ هل تهتم بمن يمكنه استخدام مدخراتك في الاستثمار؟ اشرح.

---

---

---

---

**الاستثمار في رأس المال** يتجه استخدام مصطلح «الاستثمار» في هذا السياق إلى أن يكون الاستخدام الأكثر عمومية للكلمة في مجال الأعمال، فاستثمار الشركات قد يعني شيئًا مختلفًا رغم أن مبدأ الحصول على منفعة مستقبلية يبقى قائمًا حيث تتفق الشركات والحكومات مبالغ ضخمة على الاستثمار وفي هذا السياق، فإن الاستثمار يعني شراء سلع رأسمالية ليس لذاتها ولكن للمساهمة في الإنتاج.

فعلى سبيل المثال، فإنه إذا اشترت شركة نظامًا للحاسب الآلي يساعد في تسير عملية المدفوعات الواردة من العملاء، فإن هذا يصنف باعتباره استثمارًا رأسماليًا وإذا قررت شركة بترول أبوظبي الوطنية إقامة معمل تكرير جديد، فإنها تستثمر في قدرة إنتاجية لصناعة النفط في دولة الإمارات العربية المتحدة في المستقبل وفي هذا المثال، قد يصل الاستثمار إلى مليارات الدراهم.

**الاستثمارات الحكومية** تشرف حكومات كثيرة على مشروعات استثمارية كبيرة في مجموعة من الخدمات فالمستشفيات والمدارس، على سبيل المثال، تمثل استثمارات أساسية بالنسبة لحكومات كثيرة وفي دولة الإمارات العربية المتحدة، تعمل وزارة الصحة ووقاية المجتمع مع السلطات الصحية على ضمان وفاء المستشفيات العامة والخاصة بالمعايير العالمية وأنها مجهزة بالمعدات والعاملين بشكل مناسب وكجزء من رؤية دولة الإمارات العربية المتحدة لجدول الأعمال الوطني 2021، تستثمر الحكومة في إصلاح التعليم في المدارس والجامعات وهي تستثمر في توفير نظم ذكية في المدارس ورياض الأطفال كجزء من عملية هدفها أن يتم تصنيف نظام التعليم في دولة الإمارات العربية المتحدة كأفضل نظام تعليمي متميز.

**نقطة للمناقشة** علق على الرأي القائل بأن التقدم الحقيقي هو إثراء الروح البشرية وليس في التطورات المادية.

---

---

---

---



ليس مهمًا عدد المباني،  
والمؤسسات والمدارس  
والمستشفيات التي نبنيها،  
ولا عدد الجسور التي  
نشيدها فكل هذه كيانات  
مادية. فالروح الحقيقية  
خلف التقدم هي الروح  
الإنسانية، إنها روح الإنسان  
القادر بذكائه وقدراته.

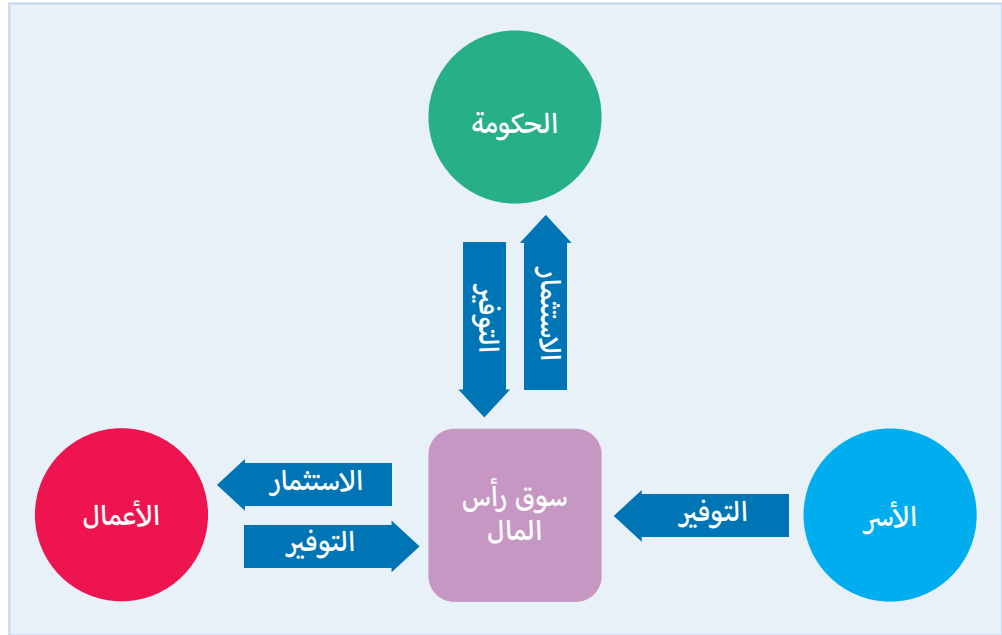
الباني المؤسس  
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان  
- رحمه الله -

وإضافة لذلك، فإن الحكومة سوف تستثمر في مشروعات البنية التحتية التي تعد حيوية لضمان قدرة الشركات على العمل بكفاءة وتحسين حياة المواطنين في الدولة. ويشمل هذا مد شبكات الطرق، والجسور، والموانئ، ونظم الاتصالات، والنقل وما إلى ذلك وهذه المشروعات حيوية لضمان قدرة الدولة على العمل بكفاءة ومساعدة اقتصادها على النمو.

## التمويل من أجل الاستثمار

دعونا ننحي جانبًا الاستخدام الأعم لمصطلح «الاستثمار» ونركز في البدء على الاستثمار من قبل الشركات والحكومات فشاء المباني، والمعدات، والمصانع، والآلات، والاستثمار في البنية الأساسية، تحتاج الشركات والحكومات إلى رؤوس الأموال. وبالنسبة للشركات، فإنها تستطيع تدبير هذه الأموال من الإيرادات التي تحصل عليها من بيع سلعها وخدماتها أو من خلال مؤسسات مالية في شكل قروض على اختلاف أنواعها وبالنسبة للحكومات، قد يأتي التمويل اللازم للاستثمار من إيرادات الأصول المملوكة للدولة مثل إيرادات النفط في دولة الإمارات العربية المتحدة، أو من الضرائب، أو عائدات الاستثمارات التي تقوم بها الحكومات أو من خلال الاقتراض.

ويساعد النظام المالي العالمي على الجمع بين الأفراد، والشركات، والحكومات، والمنظمات المحتاجة لأموال من أجل الاستثمار مع الأفراد، والشركات، والحكومات والمنظمات التي لديها أموال متوافرة لاستخدام الآخرين لها. وسوق رأس المال هو أساس النظام المالي فسوق رأس المال هو المصطلح العام المستخدم لوصف الأسواق التي يمكن فيها تحقيق التواصل بين الأشخاص الراغبين في ادخار الأموال والأشخاص الراغبين في الحصول عليها ويوضح الشكل 5 تدفق الأموال خلال أسواق رأس المال.



■ يبين الشكل 5 بعض العلاقات بين مختلف قطاعات الاقتصاد وكيف تتدفق الأموال لتمويل الاستثمار ويمثل «القطاع العائلي» كل الأفراد الذين يملكون بصورة جماعية موارد في اقتصاد ما وتشق مدخراتهم طريقها إلى سوق رأس المال مثلما تفعل مدخرات الشركات والحكومات وبعدئذ يتم إقراض هذه المدخرات للحكومات والشركات من أجل الاستثمار.



■ وتصدر الشركات شهادات أسهم تتوافر فيها تفاصيل الأسهم المصدرة والمملوكة لحملة الأسهم ويملك حامل الأسهم نسبة من الشركة وهو مخول في الحصول على حصة من أرباح الشركة في المستقبل.



وهناك عدد من السمات الأساسية لأسواق رأس المال:

**أسواق الأوراق المالية (البورصات)** تنشأ للتمكن من تداول الأوراق المالية والأسهم الخاصة بالشركات والسهم أو الورقة المالية هو جزء من الملكية في الشركة واستحقاق في الأرباح التي قد تحققها الشركة في المستقبل. فشركة «اتصالات» مثلاً، هي شركة يتم تداول أسهمها في سوق أبوظبي للأوراق المالية وفي يناير من عام 2018، بلغت قيمة أسهم الشركة 154 مليار درهم إماراتي بقيمة قدرها 17 درهماً إماراتياً لكل سهم ويستطيع الأشخاص الذين يملكون أسهماً في شركة «اتصالات» أن يبيعوها في سوق أبوظبي للأوراق المالية لمن يريد وتستطيع الشركة إصدار مزيد من الأسهم للمساعدة في جمع أموال إضافية من أجل الاستثمار.



■ وحسب رابطة صناعة الأوراق والأسواق المالية، فإن قيمة السوق العالمية للسندات في عام 2016، بلغت 92.2 تريليون دولار أمريكي (338.6 تريليون درهم إماراتي).  
(<https://www.sifma.org/wp-content/uploads/2016/10/US-Fact-Book-2017-SIFMA.pdf>)

**سوق السندات** السند هو وسيلة لجمع الأموال اللازمة للشركات والحكومات. والسند في جوهره وثيقة تعترف بالدين فعلى سبيل المثال، فإن الشركة العقارية المسماة «منازل» قد تصدر سندات قيمة كل منها 10000 درهم إماراتي ويسمى هذا المبلغ «الأصل» وسيقرض مشتري هذا السند شركة «منازل» 10000 درهم إماراتي لفترة زمنية محددة، خمس سنوات مثلاً وعند استكمال السنوات الخمس، ستسدد الشركة لحامل هذا السند العشر آلاف درهم التي دفعها وعند استحقاق السداد، يشار لهذا على أنه «تاريخ الاستحقاق» ومقابل إقراض المشروع 10000 درهم إماراتي، تدفع شركة «منازل» لحامل السند سعر فائدة يسمى «قسمة» (كوبون) وقد تبلغ القسمة في مثال سندا المتخيل هنا 3.5 % ويعني هذا أن حائز السند سيحصل على 3.5 % (350 درهماً إماراتياً) سنوياً من 10000 درهم إماراتي لمدة خمس سنوات كفائدة وعندما يحين أجل استحقاق السند، يُعاد الأصل إلى حائز السند.

قد لا يرغب حائز السند في الاحتفاظ به حتى أجل استحقاقه ومن ثم تنشأ سوق السندات لتيسير تداولها وسيتوقف سعر السند على عدد الراغبين في الشراء والراغبين في البيع فقد يكون أعلى من قيمة الأصل أو أقل منها.

**نقطة للاختبار** اشرح الفرق بين السند والسهم.



---

---

---

---

### التفكير في الاستثمار

مع تقدير قيمة سوق السندات العالمية بنحو 92 تريليون دولار أمريكي وقيمة أسواق الأوراق المالية بمبلغ 76.3 تريليون دولار أمريكي (280.2 تريليون درهم إماراتي) حسب وكالة بلومبرج، يتضح أن هناك قدرًا هائلًا من الأموال يستخدم من أجل الاستثمار حول العالم فالحكومات، والشركات، والمنظمات والأفراد تستثمر جميعًا بدرجات متباينة. فهل الاستثمار أمر جيد؟ الإجابة هي أنه يمكن أن يكون كذلك، لكن ينبغي أن نكون مدركين للبعد الأخلاقي للاستثمار تخيل أن لديك 50000 درهم إماراتي لاستثمارها وأنك قمت بإجراء بعض البحوث وأعددت قائمة قصيرة بالخيارات التالية:

- 1 شراء سندات الحكومة الفنزويلية التي تدفع عائدا قدره 45 %.
- 2 شراء سندات في شركة إمبريال براندز، وهي شركة لصناعة التبغ وبيع الكوبون في هذه السندات 25 %.
- 3 شراء أسهم في شركة مونسانتو، وهي شركة زراعية عالمية وفي المعتاد تبلغ الأرباح التي تدفعها الشركة 30 %.



### مهمة عمل

أي من الاختيارات ستختاره، ولماذا؟

---

---

---

---

لقد اخترنا هذه الأمثلة الثلاثة المحددة لأنها تمثل استثمارات ذات بعد أخلاقي.

## نقطة للمناقشة

هل الاستثمار في الشركات التي تصنع منتجات التبغ استثمار أخلاقي؟

---

---

---

---

لنفترض أنك أجريت قليلًا من البحوث وتوصلت إلى المعلومات التالية:

- منظمة الشفافية الدولية، تقوم بإجراء مسح سنوي حول تصورات الفساد وتصدر مؤشرًا يرتب 176 دولة من الأقل إلى الأكثر فسادًا وحسب مؤشر عام 2017 تقول المنظمة، إن نظام الشرطة والعدالة لا يعمل على النحو الصحيح وليس جديرًا بالثقة في البلدان الواقعة في قاع المؤشر قد لا توجه الأموال التي تُجمع إلى أنواع المشروعات التي قصد أن تذهب إليها وبدلاً من ذلك تذهب للقادة السياسيين والرشوة والابتزاز شائعان في البلدان الواقعة في قاع المؤشر كما أن كثيرًا من المواطنين يعانون من الفقر وانتهاك حقوق الإنسان.
- أوردت منظمة الصحة العالمية أن نحو 50 % من مستخدمي التبغ سيموتون بسبب أمراض ترتبط به، ويموت أكثر من 7 ملايين شخص حول العالم سنويًا بسبب التبغ بينهم 890 000 شخص من غير المدخنين لكنهم يموتون نتيجة للتدخين السلبي وتقع المشاكل الصحية كنتيجة للتدخين السلبي وهناك مليار مدخن في العالم يعيش أربعة أخماسهم في بلدان فقيرة نسبيًا.
- تبتكر شركات الكيماويات الزراعية أنواعًا مختلفة من مبيدات الأعشاب، والأقوات، والفطريات، التي يؤكد منتقدها أنها قد تكون ضارة بصحة البشر وأنها قد تدمر النظم والتنوع الحيويين كما تستثمر شركات الكيماويات في الكائنات الحية المعدلة وراثيًا التي تشكل حاليًا جزءًا من السلسلة الغذائية ويمكن أيضًا أن تدمر النظم الحيوية الحساسة ويتم صرف الكيماويات المستخدمة في الزراعة في الشبكات المائية مما ينجم عنه تلوث البيئة.





## مهمة للعمل

في ضوء هذه المعلومات، هل ستغير قرارك بشأن أي اختيار ستستثمر أموالك فيه (إن كنت ستتخذ أي قرار في هذا)؟ اشرح ذلك.

---

---

---

---



## مهمة للبحث

قم ببعض الأبحاث للتوصل إلى بعض الانتقادات الموجهة لشركة مونساتو وكيف ردت الشركة على هذه الانتقادات.

---

---

---

---

## المسؤولية الاجتماعية للاستثمار

### مصطلحات أساسية

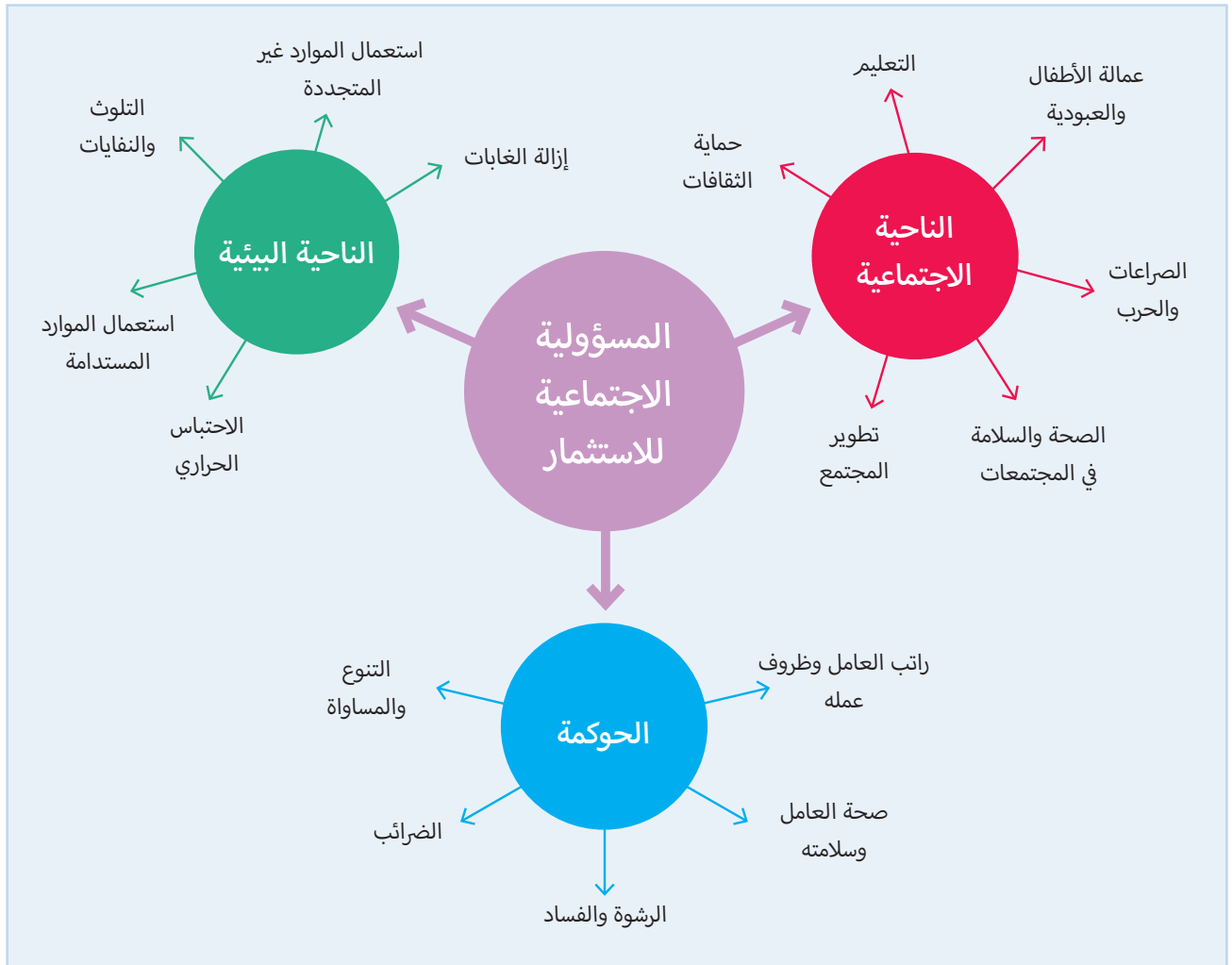
**المسؤولية الاجتماعية للاستثمار:** تقييم الاستثمارات لمراعاتها العوامل الأخلاقية.

يلقي المثال الذي استخدمناه هنا الضوء على القضايا التي أدت إلى نمو فكرة الاستثمار المسؤول اجتماعيًا الذي يهدف إلى الاستثمار بطرق مختلفة حيث ينطوي هذا النوع من **الاستثمار**، على تقييم الاستثمار لمراعاة العوامل الأخلاقية.

وقد يسعى أيضًا الاستثمار المسؤول اجتماعيًا إلى تجنب وضع الأموال في الحكومات التي تمتلك سجلًا سيئًا في مجال حقوق الإنسان، أو البلدان التي تصنف بأنها فاسدة أو التي توجه لها اتهامات بارتباطها بالإرهاب كما قد يتفادى الاستثمار المسؤول اجتماعيًا وضع الأموال في مشروعات تقترن بمنتجات وخدمات معينة تعتبر «سيئة» بطريقة ما فعلى سبيل المثال، ينظر إلى الشركات التي ترتبط بإنتاج الكحول أو التبغ أو القمار، أو التي تدعم ممارسات العمل السيئة مثل تشغيل الأطفال، أو دفع أجور منخفضة، أو أنها لا توفر دواعي الصحة والسلامة الملائمة لعمالها أو أنها تنتج سلعة تؤثر سلبًا على البيئة.

وإضافة لذلك، فإن الاستثمار المسؤول اجتماعيًا قد يوجه أموال الاستثمار عمدًا لحكومات ومشروعات تحقق منفعة اجتماعية، أو بيئية أو اقتصادية واضحة علاوة على توفير عائد مالي على الاستثمار ويمكن اتخاذ قرارات بشأن الاستثمار الذي يؤثر بشكل يمكن قياسه على توليد فرص العمل، أو بناء المساكن، أو توفير الخدمات الصحية والتعليمية، أو توفير مياه الشرب النظيفة، أو تحسين الخدمات الريفية والزراعة.

**الشكل ٦** سمات المسؤولية الاجتماعية للاستثمار



### جهاز دولة الإمارات العربية المتحدة للاستثمار

أنشئ عام 2007 ودوره هو «... استثمار الأموال المخصصة من جانب الحكومة الاتحادية بطريقة إستراتيجية لإنشاء قيمة على المدى البعيد للثروة السيادية الإماراتية وللإسهام في رخاء البلد مستقبلاً» ويستلهم الجهاز رؤية الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - رحمه الله - لتوفير رخاء مستدام طويل الأجل للدولة وشعبها وقد أعلن الجهاز في تقريره الافتتاحي، التزامه الواضح بالاستثمار المسؤول اجتماعيًا:

«إن الجهاز باعتباره منظمة اتحادية لها إستراتيجية استثمارية وولاية تغطي دولة الإمارات العربية المتحدة وخارجها على حد سواء»، يلتزم بضمان أن يكون لأنشطته تأثير اقتصادي واجتماعي، إيجابي ومستدام على شتى أصحاب المصلحة والمجتمعات الخارجية قدر الإمكان».

المصدر: <http://www.eia.gov.ae/>



## أسئلة للتقييم الذاتي:

والآن وقد تعرفت على المزيد عن المسؤولية الاجتماعية للاستثمار، حاول الإجابة على الأسئلة التالية.

**1** ما الفرق، إن وجد، بين الاستثمار في حساب للتوفير وبين شراء أسهم في شركة ما؟

---

**2** إذا ساندت الشركات، والمنظمات، والحكومات، والأفراد المسؤولية الاجتماعية للاستثمار، هل تعتقد أن الشركات والحكومات التي لا تتصرف على نحو أخلاقي، ستجد حافزاً لتغيير الطريقة التي تنفذ بها أنشطتها؟

---

**3** كيف تساعد هيئات مثل جهاز دولة الإمارات العربية المتحدة للاستثمار في وضع معايير للمسؤولية الاجتماعية للاستثمار؟

---

**4** ما نوع مشروعات الأعمال التي تعتقد أنه يجب عدم الاستثمار فيها بسبب مخاوف أخلاقية، ولماذا؟

---

**5** تم انتقاد مشروعات مثل مونسانتو وإمبريال براندز بسبب ما تحدثه من تأثير على البيئة وصحة البشر وقد ترد هذه الشركات بأنها تبذل كل جهدها لكي تعمل بطريقة مسؤولة اجتماعياً هل يمكنك شرح كيف يمكن أن ينشأ هذا التناقض الواضح؟

---

---

---

### نظرة عامة

سنستكشف هنا، الطرق المختلفة لنعيش حياة معتدلة والأنماط الحياتية الصحية والفوائد التي تعود علينا من ذلك فتجعلنا من أفراد المجتمع الأقوياء جسدياً وعقلياً وسوف ندرس عواقب الحياة التي تتسم بالإفراط، وسوف نركز على داء الإدمان المُدمر وسوف نناقش العوامل المؤثرة التي يمكن أن تؤدي إلى أنماط السلوك الإدماني، والآثار المدمرة التي يحدثها الإدمان في النفس والأسرة والمجتمع. وأخيراً، سوف نكتشف شتى الموارد المجتمعية لمُدِّ يد العون إلى الذين يعانون من الإدمان.

# الحياة المعتدلة

يتم تعريف المحتوى على تطبيق التعلم الذكي



## ONLINE

- الدرس الأول:** ما المقصود بعبارة «الحياة المعتدلة»؟
- الدرس الثاني:** ما فوائد الحياة المعتدلة؟
- الدرس الثالث:** ما عواقب الحياة غير المعتدلة؟
- الدرس الرابع:** ما المقصود بمصطلح «الإدمان»؟
- الدرس الخامس:** ما الآثار المترتبة على «الإدمان»؟
- الدرس السادس:** كيف تساعد الآخرين على مكافحة «الإدمان» والتغلب عليه؟



## نواتج التعلم

- في نهاية هذه الوحدة، ينبغي أن تكون قادرًا على:
1. إدراك فوائد الحياة المعتدلة، جسديًا وعاطفيًا على حد سواء، والتعبير عن هذه الفوائد، واتخاذ قرارات مسؤولة.
  2. شرح وفهم العوامل التي تؤدي إلى الإدمان، بما فيها العوامل التي تؤثر في الناس فتدفعهم إلى البدء في تعاطي مواد مسببة للإدمان، أو التي تشكل عادات إدمانية.
  3. مناقشة وشرح مخاطر الإدمان وتأثيره على الفرد وأسرته ومجتمعه المحلي والمجتمع ككل.
  4. إبداء الوعي بعواقب الإدمان على الصحة البدنية والعقلية والطرق التي يمكن بها مساعدة الناس للتغلب على الإدمان.

# ما المقصود بعبارة «الحياة المعتدلة»؟



## الأهداف التعليمية للدرس

- في نهاية الدرس، ينبغي أن تكون قادرًا على:
  - ◀ وضع تعريف كتابي أو شفهي لمفهوم «أسلوب الحياة المعتدل».
  - ◀ كتابة ملخص عن نظام غذائي متوازن وصحي.
  - ◀ إثبات فهم كيفية اتباع «أسلوب حياة معتدل» من خلال تقديم مثالين على الأقل على كل فئة من الفئات، مثل تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية، وتناول طعام صحي، وممارسة نشاط بدني، والتحلي بالإيجابية، وإقامة علاقات إيجابية، تحمّل المسؤولية، والمواظبة على النظافة الشخصية.

تركز حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة على توفير مستوى معيشي مرتفع للجميع، حيث يمكن للجميع التمتع بحياة غنية وكريمة ويتمثل جوهر هذه السياسة في أن يعيش الجميع في دولة الإمارات العربية المتحدة أنماطاً حياتية معتدلة وصحية ولا يُعدّ ذلك أمراً ضرورياً لتحقيق السلامة البدنية والعقلية للفرد فحسب، بل للمجتمع الإماراتي ككل فمن الأهمية بمكان في عالمنا الحديث الذي يسير بخطى سريعة ويتسم بالتغير الدائم أن نعيش حياة صحية ومنتجة وأن تكون لنا إسهاماتنا في مجتمعاتنا وأمتنا.

## ما أسلوب الحياة المعتدلة؟

ينطوي أسلوب الحياة المعتدلة على كثير من الجوانب المختلفة، ولكن يتمثل العنصر الأساسي في تجنب الإفراط ويُقصد بالإفراط، مثل تناول الطعام أثناء الشبع، وتناول الطعام الذي يضر بجسمك وعقلك، واستهلاك مياه أكثر من اللازم، وشراء سلع أكثر مما تحتاج إليه حقاً، والعمل لساعات طويلة، والسعي إلى تحقيق المزيد والمزيد من المتعة، والسعي إلى جمع ثروات أكثر مما نحتاج إليه في حياتنا، وما شابه ذلك وأسلوب الحياة الذي يتسم بالإفراط والإسراف ربما يعني اتخاذ قرارات سيئة في حياتك أما الاعتدال فقد يعني وجود مزيد من التوازن في حياتك، على المستويين العقلي والجسدي على حد سواء وسنتعرف على فوائد الحياة المعتدلة في الدرس التالي.

### تحقيق توازن إيجابي وصحي بين العمل والحياة الشخصية

إن وجود توازن بين العمل والدراسة، وغيرهما من مناحي الحياة المهمة مثل قضاء الوقت مع عائلتك وأصدقائك، والمشاركة في أنواع مختلفة من الأنشطة، ومساعدة الآخرين، قد يمثل تحدياً في عالم اليوم الذي لا يتوقف عن الحركة ولكنه ضروري لمساعدة الإنسان على أن يحيا حياة سعيدة ومنتجة ولا يُقصد بذلك أن تُقسّم وقتك نصفين، نصف للعمل أو الدراسة والنصف الآخر لحياتك، بل أن تحقق **التوازن الصحيح المناسب لك بين العمل والحياة الشخصية** والتوازن الصحيح بين العمل والحياة الشخصية قد يختلف من شخص لآخر فلكل منا أفكاره الخاصة، وتختلف الأولويات كذلك من شخص لآخر.

#### مصطلحات أساسية

##### التوازن بين العمل والحياة الشخصية:

تنظيم وقتك وطاقتك بين العمل أو الدراسة وغيرهما من الجوانب الحياتية المهمة، مثل الأسرة والأصدقاء والترفيه والصحة.





■ من المهم تحقيق توازن مناسب بين العمل والحياة الشخصية هل تعتقد أنك توازن جيدًا بين العمل والحياة الشخصية؟



### حان وقت التفكير

برأيك، ما أهمية تحقيق توازن صحي بين العمل والحياة الشخصية؟

---

---

---

---

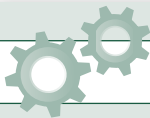
### تناول الطعام الصحي

عُد بذاكرتك إلى الوراء واسترجع كل ما أكلته وشربته على مدار الأسبوع الماضي هل تعتقد أنك تتناول طعامًا صحيًا أم غير صحي؟ تشير جميع البحوث إلى أن تناول الطعام الصحي أحد الركائز الأساسية لأسلوب الحياة المعتدل ولكن ما النظام الغذائي الصحي، ومما يتكون؟

يُقصد باتباع نظام غذائي متوازن وصحي تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة، ولكن بنسب صحيحة للحفاظ على صحة الجسم وتُعد الفواكه والخضروات الطازجة جزءًا من أي نظام غذائي صحي ومتوازن فهي تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف، ويرى خبراء الصحة أنها ينبغي أن تشكل نحو ثلث ما نأكله يوميًا وينبغي أن تشكل الأطعمة الغنية بالنشويات، مثل الخبز والأرز والمعكرونة، ثلثًا آخر من طعامك والبقول والبقول والأسماك والبيض واللحوم جميعها مصادر جيدة للبروتين فالجسم بحاجة إلى البروتين اللازم للنمو.



■ تناول مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات الطازجة أمر ضروري لصحة الجسم والعقل.



### حان وقت التفكير

برأيك، لماذا يجد كثير من الناس صعوبة في الالتزام بنظام غذائي صحي؟ هل تعتقد أن الشخص العادي في دولة الإمارات العربية المتحدة يتبع نظامًا غذائيًا صحيًا؟

---

---

---

---

### نقطة للمناقشة



1. هل تعتقد أنك تتبع نظامًا غذائيًا متوازنًا؟ لماذا؟ ولم لا؟
2. ما الأطعمة التي قد تتجنبها في نظامك الغذائي الحالي أو تضيفها إليه لتحسين التوازن؟
3. ما المشروبات التي قد تتجنبها في نظامك الغذائي الحالي أو تضيفها إليه لتحسين التوازن؟

---

---

---

---



### مهمة للعمل

اكتب ملخصًا لما ينبغي أن يتضمنه النظام الغذائي المتوازن.

---

---

---

---

### ممارسة نشاط بدني

النشاط البدني هام من أجل نمط الحياة الصحي ويوصي المختصون في مجال الصحة بضرورة قيام الشباب بأنواع مختلفة من الأنشطة البدنية كل أسبوع لنحو ٦٠ دقيقة يوميًا. ولممارسة تمارين رياضية متوسطة، يمكن القيام بأنشطة ركوب الدراجات وأنشطة الملاعب، بينما تشمل التمارين الأكثر شدة على الجري والتنس ومن بين أنشطة التمارين المتوسطة المشي إلى المدرسة أو اللعب في الملعب.



■ كرة القدم من أشهر الرياضات في العالم، وهي طريقة جيدة للقيام بتمارين رياضية. وإلى جانبها، بالطبع، كثير من الألعاب الرياضية الأخرى التي تساعدك على الحفاظ على لياقتك وصحتك!



1. لماذا نُعدّ ممارسة الرياضة أمراً مهماً؟
2. ما مقدار ما تمارسه من التمارين الرياضية كل يوم؟
3. هل تقوم بتمارين كافية؟ اشرح ذلك.

---



---



---



---



### مهمة للعمل

قم بأداء تمارين رياضية لمدة ٦٠ دقيقة يومياً لمدة أسبوع ولا يُشترط أن تمارسها لمدة ٦٠ دقيقة متواصلة، بل يمكن ممارستها في جلستين مدة كل منها ٣٠ دقيقة أو ثلاث جلسات مدة كل منها ٢٠ دقيقة ثم دوّن ملاحظات عن الأنشطة التي شاركت فيها وربما تجد أنه من الأسهل أن تطلب من أحد أصدقائك القيام بالأنشطة أو الرياضة معك وذلك لتبادل المساعدة والعون وتذكر أن تُدوّن ملاحظات عن شعورك في نهاية كل يوم.

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت

### التحليّ بالإيجابية

توجد في حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة للسعادة، ومن الأهداف الرئيسية لهذه الوزارة تعزيز ثقافة السعادة والإيجابية لدى جميع المواطنين الإماراتيين، وتهيئة بيئة يصنع فيها الإماراتيون سعادتهم وينشرون الإيجابية في مجتمعاتهم فالسعادة والإيجابية من القيم الأساسية في أي حياة كريمة. وتتمركز الإيجابية في الحياة حول فكرة البحث عن الجانب الإيجابي في أي موقف ويرتبط التفكير الإيجابي بالنجاح في الحياة وبالحياة الصحية.

وأول ما يجب أن نبدأ به هو طريقة تفكيرنا وطريقة إقبالنا على الحياة فالامتنان، على سبيل المثال، يمكن أن يُغيّر نظرتك للأشياء في الحياة، لا سيما الأشياء الصغيرة التي يمكن اعتبارها من الأمور المُسلِّم بها فالامتنان للمنزل الذي تعيش فيه، أو لكل ما يفعله والداك من أجلك، أو لصديق يساعدك على فهم بعض الواجبات المنزلية الصعبة كلها أشياء يمكنك القيام بها لتساعدك على تغيير نظرتك للحياة إلى نحو أكثر إيجابية.

السعادة والإيجابية

أسلوب حياة والتزام حكومي  
وروح حقيقية توحد مجتمع  
الإمارات ووظيفة الحكومة هي  
تهيئة البيئة التي يمكن أن يحقق  
فيها الناس سعادتهم نعم،  
وظيفة الحكومة هي تحقيق  
السعادة.

صاحب السمو الشيخ محمد بن  
راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة  
رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي  
- رعاه الله -

ويمكن أيضًا أن تكون الابتسامة علامة على الإيجابية فالابتسامة في وجوه الناس لا تغير في شعورك أنت فحسب، بل تجعل الآخرين أيضًا يشعرون بالارتياح وقد تشعر أنت بالارتياح أيضًا حينما يردون عليك الابتسامة بمثلها ومن المفيد أن تقضي بعض الوقت مع أشخاص آخرين إيجابيين وسعداء لأن هذا يجعلك تشعر بالارتياح أيضًا ومعاملة الآخرين معاملة طيبة دليل على نظرتك الإيجابية للحياة واستعدادك للعطاء كما أن النظر إلى الأمور بعين التفاؤل له تأثير على صحتك النفسية.

### نقطة نقاش

يقول المثل الشائع: إن المتفائل يرى نصف الكوب الممتلئ، وليس النصف الفارغ برأيك، ما الذي يعنيه ذلك؟

---

---

---

---



■ يقال إن المتفائل ينظر إلى الكأس بأنها ممتلئة بالنصف بدلًا من أنها فارغة بالنصف وما معنى هذه المقولة في نظرك؟



## حان وقت التفكير

انظر إلى الصورة وفكّر في كل الأشياء التي تشعر حيالها بالامتنان في حياتك وسجّل بعض أفكارك.



---

---

---

---



## نقطة نقاش

اختر ثلاثة أشخاص تشعر تجاههم بالامتنان وقد يكونون من أفراد أسرتك أو من أصدقائك ناقش مع مجموعتك الصغيرة لماذا تشعر بالامتنان لوجود هؤلاء الأشخاص في حياتك.

---

---

---

---

## إقامة علاقات إيجابية

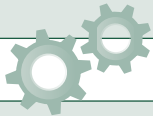
هذا جانب مهم آخر من جوانب أسلوب الحياة الصحي والمعتدل فالناس الذين تقضي معهم أوقاتاً طويلة وأولئك الذين يساندونك، يوفرون أساساً متيناً في الحياة وإقامة علاقات وثيقة يمكن الاعتماد عليها فضلاً عن توافر الحب والأمن أمر لا غنى عنه لتطور أي مجتمع يحرص على رعاية أبنائه.

ويجب على الآباء قضاء بعض الوقت مع أطفالهم كي يتعلّم منهم الأطفال السلوكيات والقيم الحسنة فإذا رأى الأطفال مدى نجاح العلاقات الإيجابية، فمن المرجح أن يكتسبوا هذه المهارات.

ويمكن أيضًا للأجداد أن يمثلوا قدوة حسنة للأطفال، وبإمكانهم كذلك أن يمنحوا الأطفال معرفة بالتراث الثقافي والتقاليد الأسرية فبإمكان الأطفال أن يتعلّموا من أجدادهم مهارات وهوايات جديدة ومن الأهمية بمكان أن يقضي جميع أفراد الأسرة بعض الوقت معًا، ليرعى بعضهم بعضًا، ويتبادلون الود والمحبة ومن الأساليب الرائعة الأخرى لقضاء الوقت معًا زيارة الأقارب ودعوتهم إلى منزلكم.



■ قضاء بعض الوقت مع الأجداد والأقارب الأكبر سنًا أمر مهم لإقامة علاقات أسرية صحية.



### حان وقت التفكير

فكّر في علاقاتك مع أسرتك وأصدقائك من الذي تعتقد أنك تربطك به أقوى العلاقات؟ لماذا تعتقد أن هذه العلاقات قوية؟

---

---

---

---



## تحمل المسؤولية

يُقصد بتحمل المسؤولية أن تقوم بالتصرف المناسب في الوقت المناسب كي يستطيع الناس أن يعتمدوا عليك ويثقوا بك ومن المهم جدا اكتساب هذه الصفة فهي علامة على السلوك الجيد، وعادة ما يكون الأشخاص الذين يتحملون المسؤولية ناجحين في حياتهم.



■ يمكنك أن تتحلّى بالمسؤولية بطرق كثيرة، كالمساعدة في الأعمال المنزلية.

### مصطلحات أساسية

#### تحمل المسؤولية:

القدرة على أن تكون مسؤولاً عن تصرفاتك وسلوكك. وهذا يعني أن تقوم بالتصرف المناسب في الوقت المناسب كي يستطيع الآخرون أن يعتمدوا عليك ويثقوا بك.

#### التعاطف: القدرة

على فهم مشاعر شخص آخر ومشاركته إياها.

يمكننا أن نتعلّم كيفية **تحمل المسؤولية** من النماذج التي يقدمها لنا آباؤنا في صغرنا لنقتدي بها. كما أن مساعدة إخوتك وأخواتك الأصغر سنًا تقدم لهم نموذجًا يُحتذى به في السلوك المسؤول عندما يقوم الأطفال بالمهام التي يُطلب منهم القيام بها، فإنهم يدركون قدرتهم على القيام بأمور كثيرة، ويساعد هذا على إكسابهم الثقة بالنفس والعمل الجاد في المدرسة أو العمل يعني أن تأتي بأفضل ما لديك فما تبذله من جهد يزيد فرصك المستقبلية وتحمل المسؤولية يعني أيضًا الحرص على اتباع عادات صحية حسنة من خلال تناول الطعام الصحي، وممارسة الرياضة يوميًا، والابتعاد عن جميع المخدرات.



■ بذل قصارى الجهد في المدرسة جزء من تحمّل المسؤولية.



من واجبي كقائد لشباب  
هذه الدولة أن أشجعهم  
على العمل وبذل الجهد  
للارتقاء بمستواهم وخدمة  
بلدهم فالشخص الذي  
يتمتع بصحة جيدة وعقل  
وجسم سليم لكنه لا يعمل  
يكون قد ارتكب جريمة  
في حق نفسه وفي حق  
المجتمع.

الباني المؤسس  
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان  
- رحمه الله -

”

تذكر أن الحفاظ على غرفتك نظيفة ومرتبّة أمر مهم، وترك المكان بعدك نظيفًا يدل على أنك ناضج ومحترم ومن أهم الأمور أن تكون صادقًا مع والديك، وأن تطلب المشورة منهما، لأنهما سيقدمان لك مقترحات حكيمة ومعاملة الأسرة والأصدقاء معاملة حسنة، وإبداء **التعاطف** تجاه الآخرين يساعدك على النمو عاطفيًا فاحرص دائمًا على احترام الآخرين ومساعدتهم قدر استطاعتك.

## نقطة نقاش

اقرأ اقتباس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - رحمه الله - ناقش مع مجموعتك، لماذا تعتقد أن الأشخاص الذين يتمتعون بصحة نفسية وجسدية، يرنكبون «جريمة ضد أنفسهم والمجتمع» عندما يختارون عدم العمل؟

---

---

---

---



## مهمة للعمل

اقرأ الجمل التالية بإمعان وضع علامة على الجمل التي ترى أنها تتحدث عن تحمل المسؤولية واكتب جملة لتبرير قراراتك.

1. يسألك شخص ما إذا كنت تريد سيجارة ، لكنك ترفض.
2. أقرضك صديق لك حاسوبه اللوحي، فحافظت عليه عند استخدامه.
3. يجب عليك أن تؤدي واجباتك المنزلية، ولكنك تؤجلها حتى آخر لحظة.
4. ضاع منك هاتفك وبدلاً من إلقاء اللوم على أشخاص آخرين، كنت صادقاً مع والديك وأخبرتتهما.
5. بعد أن انتهيت من تناول وجبتك، غسلت طبقك وكوبك ووضعتهما في مكانهما.
6. احتاج أخوك أو أختك إلى بعض المساعدة في واجباتهم المنزلية، فوافقت على مساعدته أو مساعدتها.
7. تركت غرفة نومك دون ترتيب.
8. كان جدك يشاهد التلفاز، فغلبه النعاس فأغلقت أنت التلفاز، وأتيت ببطانية ووضعتها عليه لتدفئته.

---

---

---

---

---

---

---



## حان وقت التفكير

برأيك، كيف يمكنك التحلي بالمسؤولية في المواقف التالية؟

1. إذا كسرت الحاسوب المحمول الجديد الخاص بصديقك.
2. إذا طلب منك والديك أن تنظف غرفتك، ولكنك لا ترغب في القيام بذلك.
3. يريد منك صديقك أن تذهب إلى منزله لتلعب معه ألعاب الفيديو، ولكنك لم تكن قد انتهيت من واجباتك المنزلية.
4. إذا كانت أمك مريضة وتحتاج إلى بعض المساعدة في الأعمال المنزلية.
5. إذا نسيت إحضار واجبك المنزلي إلى المدرسة.
6. يحتاج مجتمعك المحلي إلى بعض المساعدة في مشروع لمساعدة الناس على تعلم القراءة والكتابة.

---

---

---

---

---

---

---

## النظافة الشخصية

من المهم، كما ذكرنا سابقاً، أن تعتني بصحتك البدنية وهذا يعني الاعتناء بجسمك من الداخل والخارج فمن الأهمية بمكان أن تحرص على اتباع عادات حسنة فيما يخص النظافة الشخصية لكي يكون مظهرك حسناً وشعورك طيباً وهذا جزء أساسي من الحفاظ على الصحة وتحمل المسؤولية ويشمل ذلك الاستحمام أو الاغتسال بانتظام، وتنظيف أسنانك، وغسل يديك جيداً للمساعدة على منع انتشار البكتيريا والأمراض، وتقليم الأظافر، والحصول على قدر كافٍ من النوم ليلاً ومن الأمور الأخرى التي يجب مراعاتها أن تغسل ملابسك بانتظام وأن تتأكد من أنها نظيفة. كما أن تمشيط شعرك أو تسريحه وتهذيبه بانتظام يحسّن من شعورك وكذلك من صورتك الخارجية.

ومن المهم أيضاً إجراء فحوص منتظمة لدى الطبيب وكذلك طبيب الأسنان للتأكد من صحة جسمك وأسنانك.



■ غسل اليدين بانتظام بالماء والصابون يمنع انتشار البكتيريا.



### أسئلة للتقييم الذاتي:

في دائرة «الذات»، اكتب ملاحظات عن عدة طرق لتحملك للمسؤولية عن نفسك وبعد ذلك، ارسم دائرة أخرى حول دائرة «الذات»، واكتب ملاحظات عن عدد من طرق تحليلك بالمسؤولية تجاه أسرتك ثم ارسم دائرة أخرى حول دائرة الأسرة، واكتب ملاحظات عن طرق التزامك بالمسؤولية تجاه مجتمعك.

الذات



## أسئلة للتقييم الذاتي:

عند الانتهاء من ذلك، أجب عن الأسئلة التالية مع وضع ملاحظاتك في الاعتبار:

1. اذكر ثلاثة أسباب لأهمية تحقيق توازن صحي بين العمل والحياة الشخصية في أسلوب الحياة المعتدل.
2. اذكر أربعة أطعمة يجب أن تأكلها ليكون النظام الغذائي صحيًا ومتوازنًا ما الأسباب التي تجعل هذه الأطعمة مهمة.
3. اذكر سببين لأهمية ممارسة الرياضة البدنية.
4. اذكر سببين لأهمية التحلي بالإيجابية في أسلوب الحياة المعتدل.
5. اذكر سببين لأهمية إقامة علاقات إيجابية مع أسرتك وأصدقائك.
6. اذكر ستة أمثلة على كيفية التحلي بالمسؤولية تجاه نفسك وأسرتك وأصدقائك ومجتمعك اذكر مثالين على كل فئة.
7. اذكر ثلاثة أمثلة على أعمال النظافة الشخصية الروتينية الجيدة وأسباب أهميتها.

---

---

---

---

---

---

---

---

# ما فوائد الحياة المعتدلة؟



## الأهداف التعليمية للدرس

- في نهاية هذا الدرس، ينبغي أن تكون قادرًا على:
  - ◀ تحديد ست خصائص أساسية لإقامة علاقات قوية وإيجابية.
  - ◀ ممارسة التفكير الإيجابي من خلال ذكر أمرين إيجابيين عن نفسك، وأسرتك، وأصدقائك، ومدرستك، ودولة الإمارات العربية المتحدة.
  - ◀ إثبات فهم فوائد «الحياة المعتدلة» من خلال اختيار أفضل ثلاثة أمثلة خاصة بك وتقديم أساس منطقي لكل اختيار من هذه الاختيارات.

## مقدمة

تناولنا، في الدرس السابق، الجوانب المختلفة لأسلوب الحياة المعتدل، ومدى أهمية هذه الجوانب في الحياة الصحية والمنتجة والإيجابية لأنفسنا وأسرتنا وأصدقائنا ومجتمعنا والآن سنتعمق أكثر في معرفة هذه الجوانب من حيث الفوائد التي تجلبها وليس لهذا تأثير عليك فحسب، بل أيضًا على العالم الذي تعيش فيه والأشخاص الذين تتفاعل معهم.



## فوائد الحياة المعتدلة

إن أسلوب الحياة المعتدل يُظهر احترامك لنفسك وللآخرين، ويعني أن لديك توازنًا في حياتك، ويظهر كذلك قدرتك على الشعور بالهدوء في حياتك اليومية والاعتدال في كل شيء يساعد الناس على أن يكونوا من أعضاء المجتمع الأكثر تركيزًا والأكثر إنتاجية.

### فوائد تحقيق توازن إيجابي بين العمل والحياة الشخصية

إن تحقيق التوازن المناسب بين العمل والحياة الشخصية يعني أنك تستفيد من وقتك بالشكل الأمثل فحينها ستستطيع أن تعمل أو تدرس بجد، ومع ذلك ستكون قادرًا على قضاء بعض الوقت مع أسرتك وأصدقائك وفي ممارسة الرياضات وغيرها من الأنشطة ويسمح لك ذلك بأن تكون أكثر تركيزًا في كل من العمل أو الدراسة، وغيرهما من جوانب حياتك.

ويُعدّ تجنب إنجاز العمل في المنزل من طرق تحقيق هذا التوازن بالنسبة لكثير من الأشخاص العاملين فإذا لم يأخذ الناس عملهم إلى المنزل معهم، فإنهم يستطيعون التركيز بشكل كامل في الوقت المخصص للأسرة في المساء وفي عطلة نهاية الأسبوع ويوفر ذلك حداً فاصلاً بين العمل والمنزل، فيجلب لك فوائد كثيرة، لأنه يسمح لضغوط العمل بأن تبقى في العمل، ولا تؤثر على وقت الأسرة ووجود حدود واضحة يمكن أن يعني زيادة إنتاجية الأشخاص لأن لديهم ما يكفي من الوقت للعمل والترفيه والراحة ويتوقف تحقيق توازن مناسب بين العمل والحياة الشخصية على أولوياتك.

» لا أحب أن أرى أحداً ليست له هواية أو رياضة أو شغف في الحياة. البطالة ليست فقط في الوظيفة، إنها تبدأ من الفكر. «

صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي - رعاه الله -

### نقطة نقاش

تأمل العبارة المقتبسة لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم - رعاه الله - ما هي هواياتك أو رياضاتك أو شغفك؟ هل لديك من الهوايات أو الرياضات أو الشغف ما تريد أن تقوم به في المستقبل؟ ناقش أفكارك مع مجموعتك.

---

---

---

---



■ إن تحقيق أقصى استفادة من الوقت الذي تقضيه في المدرسة، والوقت الذي تقضيه مع أسرته وأصدقائك، والاسترخاء والمشاركة في أنشطة أخرى يُمكنك من زيادة تركيزك وإنتاجيتك.

### فوائد تناول الطعام الصحي

إن اتباع نظام غذائي متوازن يعود بفوائد كثيرة على صحتك البدنية والعقلية فما تأكله يؤثر في شعورك وكمية الطاقة التي لديك فحينما تأكل طعامًا صحيًا، يحصل جسمك على المغذيات والطاقة اللازمة ليظل جسمك نشطًا طوال اليوم فوجود توازن معقول بين ما تأكله وممارسة الرياضة يمكن أن يساعدك في الحفاظ على وزن صحي.

إن جسمك آلة معقدة، ويحتاج إلى الاعتناء به كي يستمر لفترة طويلة وكلما زادت صحتك، قل احتمال إصابتك بالإعياء أو المرض مع تقدمك في السن ومن فوائد تناول الطعام الصحي أنه يساهم في تقوية العظام والأسنان، ويحافظ على مستويات ضغط الدم والكوليسترول باستمرار، ويجعل القلب مُعافي والحرص على اتباع نظام غذائي صحي يعزز الفرص في عيش حياة طويلة كما أن تحسين نظامك الغذائي يؤثر أيضًا في قدرتك على المذاكرة والعمل بكفاءة أكبر وتعزز الأطعمة الصحية قدراتك الإدراكية وتجعلك أكثر تيقظًا وتركيزًا وتؤثر قراراتك الغذائية على حياتك، ولذلك عليك اتخاذ قرارات حكيمة، وتناول طعام صحي، والتمتع بجميع مباحج الحياة.



■ تناول طعام صحي أمر ضروري لجسم وعقل صحيين.

### فوائد ممارسة نشاط بدني

إن ممارسة نشاط بدني، إلى جانب اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، لها فوائد عديدة تمثل السعرات الحرارية وحدات الطاقة للجسم ويزداد عدد السعرات الحرارية في أجسامنا بزيادة استهلاكنا للطعام والشراب وإذا تناولنا المزيد من السعرات الحرارية بدون الحاجة إليها، فيتم تخزين الفائض كدهون في الجسم ويساعد النشاط البدني على المحافظة على توازن السعرات الحرارية وعلى الوزن الصحي للجسم كما أن ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي سليم يمنع ارتفاع ضغط الدم وتزايد الكوليسترول، وهما أمران شديداً الخطورة ويمكن أن يؤديا إلى أمراض خطيرة في مراحل العمر المتأخرة، مثل مرض السكري والنوبات القلبية وتساعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام على تقوية عضلة القلب بقوة القلب ضرورية لضخ الدم في جميع أنحاء الجسم على نحو أكفأ وإرسال الأكسجين والعناصر المغذية إلى العضلات والأعضاء، كما تساعد التمارين الرياضية على حصول الدماغ على مزيد من الأكسجين، الذي يطلق بعد ذلك مواد كيميائية مفيدة يمكنها مساعدتنا على التركيز والتفكير على نحو أكثر فعالية «فالعقل السليم في الجسم السليم».

وممارسة التمارين ضرورية أيضًا لبناء عظام وعضلات قوية وتُعد تمارين رفع الأثقال والجمباز وكرة القدم وتمرينات البطن مفيدة جدًا لتكوين العضلات أما الجري وقفز الحبل والرقص وتمرينات رفع الأثقال وفنون المصارعة والدفاع عن النفس فكلها خيارات مفيدة لتقوية العظام.



■ الجري أحد أشكال التمارين الرياضية لكرة القدم التي لها فوائد بدنية وعقلية.

أثبت الخبراء أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تستطيع أن تحسن المزاج وتساعدك على الاستمتاع بنوم أعمق والممارسة اليومية للتمارين يمكن أن تقلل التوتر، وتزيد من احتمالية العيش لفترة أطول بدون أمراض، وتساعد أيضًا على زيادة ثقتك بنفسك ويمكن أن تعمّر هذه الثقة بالنفس جميع الجوانب الأخرى من حياتك.

## اكتساب مهارات حل المشكلات

يحتاج الناس إلى حل المشكلات بشكل يومي، ولكن هذه المهارات لا تُكتسب تلقائيًا ولحل المشكلات، نحتاج إلى الإنصات للآخرين والتفكير بعناية، والنظر في الحلول المختلفة الممكنة، وإيجاد حلول عملية قد تنطوي على تقديم تنازلات ومن المهم أيضًا التفكير في آراء الآخرين واحتياجاتهم عند حل المشكلات. وهذه مهارات حياتية مفيدة في كثير من الحالات.



## مهمة للعمل

1. اكتب مشكلة تواجهها.
2. فكر في سبب المشكلة.
3. فكر بعمق لإيجاد أربعة حلول ممكنة على الأقل.
4. قيّم كل حل من هذه الحلول، مع التركيز على الإيجابيات والسلبيات. وامنح كل حل درجة تتراوح بين ٠ (سيئ جدًا) إلى ١٠ (جيد جدًا).
5. ثم ضع الحل موضع التنفيذ. واكتب من الذي سيقوم به، ومتى سيقوم به، وما المطلوب للقيام به.
6. قيّم النتائج، مع التركيز على ما نجح، وما لم ينجح نجاحًا جيدًا، وأي تغييرات يمكن إجراؤها لجعل الحل أكثر فعالية.

---

---

---

---

---

---

---

## فوائد التحلي بالإيجابية

عرضنا في الدرس السابق، المقصود بالإيجابية في الحياة. فالتحلي بالإيجابية عامل رئيسي كي يحيا المرء حياة طويلة وسعيدة فهي تسمح لك بأن ترى الحياة من منظور أوسع، وأن تبحث عن حلول للمشكلات ويُعد حل المشكلات، كما دُكر أعلاه، جزءاً مهماً من القدرة على العيش حياة معتدلة فحينما تتعامل مع مشاعر إيجابية مثل السعادة والحب، يصبح عقلك أكثر انفتاحاً ويسمح لك هذا المنظور الأوسع باكتساب مزيد من المهارات وتجربة أشياء جديدة على نحو أسهل ويساعدك التفكير الإيجابي على اكتساب مجموعة كبيرة من المهارات التي تؤثر في عملك ودراستك، وصحتك، وحياتك بوجه عام.

فالحياة مليئة بالتحديات، والتحلي بالإيجابية والتفاؤل يزيد من قدرتك على مواجهة الصعوبات والتغلب على الضغوط على نحو أكفأ ويرغب الناس في مصاحبة الأشخاص الإيجابيين، فكلما زادت إيجابيتك، زاد أصحابك ممن لهم تفكير مماثل.

» لا تستهن بأفكارك  
لأن طاقتك وعزيمتك  
ونجاحك وحتى صحتك  
ترتبط ارتباطاً مباشراً بأفكارك  
الإيجابية.

صاحب السمو الشيخ محمد  
بن راشد آل مكتوم - رعاه الله -



■ التفكير الإيجابي يؤثر في صحتك العقلية كيف تحافظ على التفكير الإيجابي؟



### حان وقت التفكير

كيف يمكن، في رأيك، أن يؤثر التفكير الإيجابي في نظرتك لحياتك؟

---



---



---



---



### مهمة للعمل

انظر إلى الجدول التالي، واكتب فكرتين إيجابيتين في كل فئة.

أنا	الأسرة	الأصدقاء	المدرسة	دولة الإمارات العربية المتحدة

## فوائد العلاقات الإيجابية

إن سعادتنا ونجاحنا في الحياة مبنيان في المقام الأول على العلاقات التي نقيمها مع أشخاص آخرين إقامة علاقات إيجابية وصحية قرار شخصي ويشتمل وجود وإقامة علاقات إيجابية مع أسرنا وأصدقائنا على إصغاء بعضنا لبعض، والثقة والاحترام المتبادل، وقضاء بعض الوقت معا وسوف تعرف عن أهمية الإصغاء في الوحدة الثالثة بالصف العاشر فالناس يشجعونك، ويريدون لك التوفيق والنجاح في حياتك، ويقدمون لك كل ما يستطيعون من أشكال المساعدة كما أن العلاقات القوية تكون بمثابة شبكة دعم عندما تمر بأوقات صعبة في حياتك، فيمكنك أن تطلب المساعدة من أسرتك وأصدقائك ولا بد من إقامة العلاقات الإيجابية، لأنها لن تحدث من تلقاء نفسها.

إن إحاطة نفسك بعلاقات إيجابية تسمح لك بمشاركة مزيد من لحظات السعادة وتُكسبك شعورًا بالجدوى ووضوح القصد فالعلاقات الإيجابية تنتشر وتلمس الجميع كانتشار التموجات على سطح المياه وتُنشئ هذه الأنواع من العلاقات روابط أسرية قوية وصحية، مما يؤدي بدوره إلى إيجاد مجتمعات قوية وإيجابية كما أن العلاقات الصحية جزء من أسلوب الحياة المعتدل فإذا كان أولئك الذين تربطك بهم علاقات إيجابية يعيشون أنماط حياة معتدلة، فمن المرجح أنك سوف تعيش بأسلوب حياة معتدل كذلك.

» كان لوالدنا الشيخ راشد أكبر الأثر في شخصيتي ... وقد تعلمت منه الصبر وعدم التسرع في إصدار الأحكام.

« صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي - رعاه الله -



### مهمة للعمل

إقامة علاقات قوية مع الأصدقاء جزء مهم من الحياة الصحية قم بإعداد قائمة تضم ست صفات تحتاج إليها لتكوين صداقات، ثم اذكر سبباً لأهمية كل صفة.

---

---

---

---

## فوائد تحمّل المسؤولية

تحمّل المسؤولية في الحياة يعني القيام بالأشياء التي يجب القيام بها في الوقت الذي يجب القيام بها فيه، فضلاً عن السلوكيات التي تختارها ويُكسبك ذلك ثقة بالنفس، ويجعلك تنظر إلى كل شيء في الحياة نظرة الواق من قدرته على إنجاز ذلك الشيء، مما يساعدنا على الشعور بالرضا عن أنفسنا فننظم وقتنا تنظيمًا أفضل، ونُجز الأمور التي يجب الانتهاء منها، حتى لو لم تكن نرغب في القيام بها.



عندما تكون شخصًا مسؤولًا، يثق الناس بك ويعتمدون عليك لأنهم يعرفون أنك جدير بالثقة ومن المهم جدًا أن تتصرف على نحو مسؤول تجاه أسرتك ومجتمعك وعند التحلي بهذه الصفة الحميدة، تصبح نموذجًا يحتذى به الآخرون ويحتذى بك أصدقاؤك أيضًا، لأنهم يرون كيف تتصرف ومن المرجح أن يرغبوا في تقليدك وكلما تقدمت في السن، ازدادت مسؤوليتك في الحياة، لا سيما عندما تكون مسؤولًا عن رعاية أسرتك والاعتناء بها وهو ما يعني أنك ستحتاج إلى التفكير بعمق في القرارات التي تتخذها عندما تصبح أكثر نضجًا فالقرارات السديدة تؤدي بوجه عام إلى حياة ناجحة ومن فوائد تحمّل المسؤولية أن تكون أكثر استقلالًا في القرارات التي تتخذها في الحياة.



### مهمة للعمل

ضع قائمة تضم ست مسؤوليات يومية تقوم بها وأطلع والدك وأصدقاءك على هذه القائمة واسألهم إن كان لديهم اقتراحان آخران لإضافتهما إلى القائمة دون مسؤولياتك اليومية، وضع علامة على الأنشطة التي تقوم بها كل يوم.

---

---

---

---

### فوائد النظافة الشخصية

تنطوي النظافة الشخصية على ممارسة أنشطة روتينية يومية تجعل جسمك نظيفًا باستمرار ويتطلب ذلك الاغتسال والعناية بالفم والعناية بالشعر يمكن تقليل خطر البكتيريا والجراثيم الضارة عن طريق غسل اليدين جيدًا وبانتظام بعد الخروج من الحمام، واستخدام منديل عند العطس، كما أن تغطية ما يصيب بشرتك من جروح بضمادات تساعد على تجنب انتقال العدوى والمواظبة على الاغتسال أو الاستحمام تحافظ على جسمك نظيفًا وخاليًا من الروائح الكريهة، فضلًا عن جعل بشرتك مشرقة كما أن المواظبة على تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط تجعل رائحة فمك جميلة وتقلل من خطر الإصابة بأمراض اللثة وتسوس الأسنان، فضلًا عن تقليل تكاليف العناية بالأسنان وإذا كانت لديك أسنان صحية ولثة سليمة، فقد تكون ميالًا أكثر إلى الابتسام، ولذلك تأثير إيجابي على صحتك العقلية، فضلًا عن تأثيره على المحيطين بك.

إلقاء تبعات

الفشل على الغير هو أسلوب للهروب من تحمّل المسؤولية عند الفشل، المسؤولية عبء ثقيل وأمانة عظيمة، وشرف كبير في الوقت نفسه، ومن يتصدى لحمل المسؤولية يجب أن يكون أهلاً لها.

صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي - رعاه الله -

والعناية بنظافتك الشخصية تُثبت للناس اعتزازك وعنايتك بنفسك ويؤثر ذلك في نظرتنا لأنفسنا، وفي نظرة الآخرين لنا وربما تكون صحتك أفضل بسبب حفاظك على نظافة جسمك، لأن ذلك يقلل من خطر الإصابة بالأمراض وإذا كنت تعتني بنفسك وبمظهرك البدني، فسوف يلاحظ الناس ذلك ويدركون أنك شخص مرتب ومهني.

وتوجد فوائد كثيرة لتغيير ملابسك بانتظام وارتداء ملابس أخرى نظيفة ومرتبّة فالملابس النظيفة تجعلك تبدو نظيفًا وتشعر بالنظافة ويؤثر ذلك في الفكرة التي يكونها الآخرون عنا.



■ غسل الملابس جزء مهم من النظافة الصحية الأساسية فذلك يجعل رائحتها طيبة ويجعلك تشعر بالارتياح أيضًا!



### حان وقت التفكير

ما أهم ثلاثة أنشطة روتينية للنظافة الشخصية في رأيك؟ اذكر أسباب اختياراتك.

---

---

---

---



1. لماذا تُعدّ المواظبة على النظافة الشخصية أمرًا مهمًا؟
2. لماذا تؤثر النظافة الشخصية الجيدة في نظرة الآخرين لنا؟
3. هل توجد إجراءات نظافة شخصية مختلفة تريد أن تتبعها في حياتك بعد أن اطلعت على المعلومات الواردة في هذا الدرس؟

---



---



---



---



### أسئلة للتقييم الذاتي

بعد أن اطلعت على فوائد الحياة المعتدلة، اختر ثلاث فوائد تعتقد أنها الأكثر أهمية. اكتب وصفًا موجزًا لسبب أهمية كل فائدة من هذه الفوائد الثلاث في رأيك.

---



---



---



---



---



---

# ما عواقب الحياة غير المعتدلة؟



## الأهداف التعليمية للدرس

- في نهاية هذا الدرس، ينبغي أن تكون قادرًا على:
- ◀ توضيح ما لا يقل عن ثلاثة أمثلة على حياة «الإفراط»
- ◀ وصف خمس طرائق على الأقل لتحسين أسلوب الحياة «قلة الحركة».
- ◀ تصنيف ثلاث عادات غذائية صحية وثلاث عادات غذائية غير صحية.

## مقدمة

لقد درسنا الفوائد الكثيرة لأسلوب الحياة المعتدل في الدرس السابق، ولكن ماذا يحدث إذا لم يتبع الناس هذا الأسلوب؟ إن الحياة التي لا تتسم بالاعتدال، بل تكون مليئة بالإفراط وتفتقر إلى الاهتمام بالآخرين، لها عواقب بعيدة المدى، بل شديدة الخطورة في بعض الأحيان فهيا بنا نلقي نظرة على بعض عواقب الحياة المفرطة.

## الحياة المفرطة

يمكن ملاحظة مظاهر الإفراط في كثير من مناحي الحياة في بلدان كثيرة فالمطاعم، على سبيل المثال، لديها من ألوان الطعام والشراب كل ما تشتهيهِ الأنفس، مما يسمح لروادها بتناول قدر أكبر من القدر الصحي، كما يقدم كثير من منافذ الوجبات السريعة كميات كبيرة من الطعام والإكثار من أي شيء لا يكون في الغالب مفيدًا لصحتك النفسية والعقلية.

### العمل أو الدراسة الزائدة

يوجد في بعض البلدان ضغط متزايد على العمال كي يبذلوا جهدًا أكبر في العمل، وليعملوا لساعات أطول، أو في عطلات نهاية الأسبوع والاجتهاد في العمل أو الدراسة أمر مهم جدًا في الحياة، ولكن إذا لم يحقق الناس توازنًا مناسبًا بين حياتهم الشخصية والعمل أو الدراسة، فيمكن أن يصبحوا مُنهكين وأقل كفاءة ويُسمى ذلك في بعض الأحيان «إنهاك القوى» وقد يكون هذا الإنهاك بسبب الضغط النفسي، وإذا لم يُعالج الضغط النفسي، فقد يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة وبدون الراحة المناسبة، يضعف الجسم وتزداد احتمالات الإصابة بالمرض وإذا كان العمل أو الدراسة يؤثران في الشخص تأثيرًا كبيرًا لدرجة إنهاكه باستمرار، فقد يدخله ذلك في دوامة التدهور المستمر وعدم التوازن في الحياة يمكن أن يتسبب في مشاكل مهنية وشخصية، إذ تقل إنتاجية الناس وكفاءتهم في بيئات العمل، وتزداد سلبيتهم في حياتهم الشخصية.



■ الإفراط في العمل دون راحة واسترخاء كافيان قد تكون له عواقب جسدية وعقلية خطيرة. برأيك، هل يمثل ذلك مشكلة؟



## حان وقت التفكير

برأيك، ما الذي يمكن أن تقوم به الشركات وأصحاب العمل لمساعدة الناس على تحقيق توازن أفضل بين العمل والحياة الشخصية؟

---

---

---

---

## أنت إنتاج ما تأكل

كلما زاد الطعام غير الصحي الذي تتناوله، تدهورت صحتك أمر منطقي، أليس كذلك؟ ولا يتعلق الأمر بنوع الطعام الذي تأكله فحسب، بل بكمية هذا الطعام أيضًا فحينما تتناول طعامًا صحيًا، فإنك تقدم لجسدك وعقلك القدر المناسب من الطاقة التي يحتاجان إليها ليعملا بكفاءة أما إذا تناولت طعامًا غير صحي، فإن الجسم لا يحصل على القدر الصحيح من الطعام أو أنواع المواد الغذائية التي يحتاج إليها، ومن هنا تبدأ مشاكله.

والطعام الصحي لا يقتصر على تناول أغذية متوازنة توازنًا صحيًا فحسب، بل يتعلق أيضًا بعدم الإكثار من أنواع معينة من الطعام ففي كثير من البلدان، تكون كمية الدهون المشبعة التي يتناولها الناس زائدة للغاية وهذه الدهون المشبعة تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة وهي موجودة في القشطة، والكعك، واللحوم المصنعة، والجبن، والزبدة، والحليب كامل الدسم ويشير خبراء الصحة إلى أن الإفراط في تناول الدهون المشبعة قد يؤدي إلى زيادة الكوليسترول، مما يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية.

وفي كثير من البلدان، يأكل الناس وجبات غذائية تحتوي على الكثير من السكر يمكن أن يوجد السكر في الحبوب، والحلويات، والشوكولاتة، والمشروبات الغازية، والكاتشب، والفاكهة وتقليل كمية السكر في طعامك يمكن أن يحسّن من نظامك الغذائي على سبيل المثال، فكر في شرب المياه، بدلًا من المشروبات الغازية، وقلل من الشوكولاتة.





■ الإكثار من المواد الغذائية التي بها نسبة كبيرة من الدهون والملح والسكر أمر شديد الخطورة على صحتك.

#### مصطلحات أساسية

##### مؤشر كتلة الجسم:

مقياس لدهون الجسم بناءً على الطول والوزن.

إذا كنت تُكثر من تناول أنواع غير مطلوبة من الطعام، فلن يحصل جسمك على ما يحتاج إليه والطعام الذي يحتوي على نسبة كبيرة من السكر أو الدهون أو الملح قد يؤدي إلى ظهور أمراض مزمنة، مثل مرض السكري أو أمراض القلب ويستجيب الجسم لهذا النوع من الطعام غير الصحي بأن يصبح أكثر سمناً، وبمجرد أن يصل **مؤشر كتلة جسمك** إلى 30 أو أكثر، فإنك تُصنّف رسميًا ضمن البدناء ويزيد ذلك من احتمالية حدوث أعراض غير صحية أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم وبعض أنواع السرطان ويشير تقرير منظمة الصحة العالمية لعام 2014 بشأن مرض السكري إلى وجود 422 مليون شخص بالغ مصاب بمرض السكري ويرتبط ذلك بزيادة الوزن أو السمنة.

ولا يقتصر الأمر على زيادة مخاطر تدهور الصحة، بل إن تناول هذه الأنواع من الطعام يعني أن الجسم لا يحصل على الطاقة التي يحتاج إليها فربما تشعر بالتعب، ولا تقوى على القيام بأي شيء وتتناثر الصحة العقلية بسبب سوء التغذية لأن خلايا الدماغ تحتاج إلى طاقة، وهذه الطاقة لا يوفرها أي نظام غذائي غير صحي ويؤدي هذا إلى عدم القدرة على تذكر الأشياء، والصداع، وعدم القدرة على التركيز بوضوح وقد أثبتت دراسات كثيرة أن تناول الطعام غير الصحي يؤثر على شعورنا ويجعلنا أكثر عرضة للشعور بالإجهاد والإصابة بالاكتئاب.

\*المصدر: <http://www.who.int/diabetes/global-report/en/>.





■ من المهم أن يكتسب الأطفال عادات غذائية صحية للحفاظ على وزن صحي للجسم وإذا لم يكتسب الأطفال هذه العادات في الصغر، تقل احتمالية تمتعهم بحياة سعيدة وصحية وناجحة.



### حان وقت التفكير

إن معظم الأشخاص الذين يتناولون كثيرا من الطعام غير الصحي يعرفون أنه ليس مفيدا لهم، ولكنهم يأكلونه رغم ذلك فلماذا يحدث ذلك في رأيك؟

---



---



---



---



### مهمة للعمل

اكتب في الجدول ملاحظات حول كل ما تأكله وتشربه في أسبوع واحد وفي نهاية الأسبوع، انظر أي جانب من الجدول به بنود أكثر؟ شارك النتائج التي توصلت إليها مع مجموعتك.

طعام وشراب صحي	طعام وشراب غير صحي

### مصطلحات أساسية

**قلة الحركة:** كثرة الجلوس وقلة الأنشطة البدنية أو عدم القيام بها على الإطلاق.

يُقصد بمصطلح «**قلة الحركة**» الخمول وعدم التحرك، وهو عكس نمط الحياة الصحية النشيطة التي يمارس فيها الشخص تمارين بدنية بانتظام أما الأشخاص الذين تتسم حياتهم بقلة الحركة فقليلاً ما يمارسون نشاطاً بدنياً أو لا يمارسونه على الإطلاق، وتراهم في أغلب الأوقات إما جالسين أو مضطجعين وخاملين معظم النهار ويقضون كثيراً من وقتهم بلا حركة تُذكر، فيقضون معظم وقتهم مثلاً في استخدام هواتفهم الذكية أو الحاسوب، ومشاهدة التلفاز، وألعاب الفيديو كما أن كثيراً من الأشخاص العاملين يجدون أنهم يقضون يومهم وهم جالسون، غالباً أمام الحاسوب، ولا تكاد تُتاح لهم فرصة للتحرك، فزيادة التكنولوجيات وانتشارها على مدار السنوات الثلاثين الماضية تشجع كثيراً من الناس على قلة الحركة.

ولأننا نحن البشر قد خُلِقنا لتحرك، فإننا إن لم نتحرك كما ينبغي، قد تحدث لنا مشاكل كثيرة حيث أن نمط الحياة الذي يتسم بكثرة الجلوس وقلة الحركة، مثل مشاهدة التلفاز أو اللعب على الحاسوب، يمكن أن يزيد الهم والقلق.

وقد سبق أن رأينا العلاقة بين النشاط البدني والعقل فإذا لم تكن نشطين، فسوف يصبح العقل غير نشط أيضاً حيث يصبح أكثر عرضة للنسيان وأقل تركيزاً، بسبب قلة الدم الذي يُضخ في جميع أنحاء الجسم وقلة ما يحصل عليه الدماغ من الأكسجين كما أن عدم النشاط قد يؤثر أيضاً على أنماط النوم.



■ لقد خُلقت أجسامنا لتحرك، وقضاء فترات طويلة دون حركة يمكن أن يؤثر على صحتنا العقلية والجسدية.

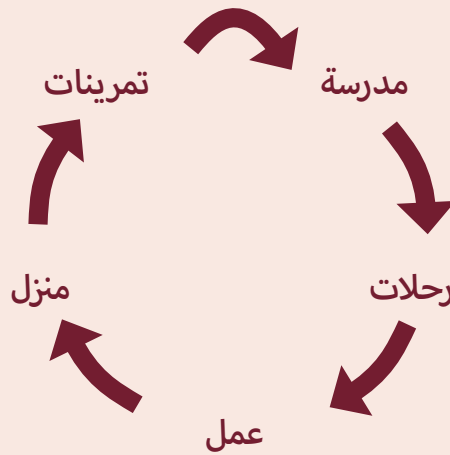
والحصول على قدر مناسب من النوم أمر مهم للحفاظ على الصحة عمومًا ويشير خبراء الصحة إلى أن النوم السليم مهم في مساعدة الجسم على استعادة عافيته، وأن قلة النوم السليم قد تقترن بأمراض القلب والكلى، فضلًا عن ارتفاع ضغط الدم والسكري والسكتات الدماغية كما أن قلة النوم تُعدّ أيضًا أحد أسباب كثير من الحوادث، بما فيها حوادث الطرق.



### مهمة للعمل

ترتبط سلوكيات قلة الحركة بكثير من ضروريات الحياة الحديثة، مثل قيادة السيارة للذهاب إلى العمل أو المدرسة، أو الجلوس لفترات زمنية طويلة في المدرسة ولكن يمكن تغيير كثير من هذه السلوكيات التي تتسم بقلة الحركة، وذلك بإجراء تغييرات بسيطة في حياتنا اليومية.

انظر في الفئات الخمس، واكتب ملاحظات عن التغييرات البسيطة التي يمكن القيام بها لتقليل الخمول، مثل الجلوس أو الاستلقاء واكتب فكرتين بجانب كل فئة.



---

---

---

---

## التصرف بسلبية

رأينا في الدرس السابق كيف يمكن أن يكون التفكير الإيجابي ضروريًا لصحتنا العقلية والجسدية، لماذا لا نقوم بذلك ونسمح للتفكير السلبي بالسيطرة على أفكارنا؟ تركز الأفكار السلبية على أسوأ ما يمكن أن يحدث في أي موقف وقد يؤثر ذلك على الصحة تأثيرًا خطيرًا لأنه قد يتطور إلى اكتئاب وضغط نفسي وقلق وهذه الطريقة في التفكير تُضر بك، وتجعلك تشعر بالأسى، وتُقلل من ثقتك بنفسك.

فالجميع يمر بتحديات في الحياة، ولكن المشاكل يمكن أن تتفاقم إذا سمحنا للتفكير السلبي بأن يستحوذ علينا فقد يتسبب التفكير السلبي، وما يصاحبه من ضغط نفسي، في حدوث تغيرات في المخ فيظن المخ أن هناك مشكلة، ويرسل إشارات إلى الجسم بوجود خطأ ما ونتيجة لذلك، يزداد ضغط الدم، وتبدأ سرعة نبضات القلب في الازدياد، ويصبح معدل التنفس أسرع، ويزداد إفراز العرق وهذا أمر طبيعي تمامًا، ولكن إذا كنا نداوم على التفكير السلبي، فإن هذه الإشارات المرسلة إلى المخ تصبح أقوى وأكثر انتظامًا مما يتسبب في حلقة من ردود الفعل، وقد يؤدي ذلك إلى نوبات من الذعر والقلق كلما زاد الجسم من الأعراض فتذكر أنك أنت من يصنع أفكارك، ولذلك تستطيع أن تسيطر على ما تفكر فيه وعلى طريقة تفكيرك فيه.



### حان وقت التفكير

لماذا تعتقد أن بعض الناس يركزون أكثر على الأشياء السلبية في الحياة، وليس الأشياء الإيجابية؟

---

---

---

---



## مهمة للعمل

انظر في المواقف التالية وفكّر فيما قد يقوله أصحاب التفكير السلبي في كل موقف من هذه المواقف، واكتب أمثلك في خانة «الأفكار السلبية»، أما في خانة «الأفكار الإيجابية»، فاكتب أمثلة على ما قد يقوله أصحاب التفكير الإيجابي في هذا الموقف.

الموقف	الأفكار السلبية	الأفكار الإيجابية
عليك أن تقف أمام الفصل وتقدم عرضًا تقديميًا.		
تخاصمت مع أحد الأصدقاء لأنه يريد منك أن تقوم بشيء تعرف أنه خطأ.		
تخضع لامتحان في مادة لا تحبها كثيرًا.		
حصلت على درجة متدنية في الامتحان.		
تساعد أخيك الأصغر أو أختك الصغرى على أداء واجباتهما المنزلية، ولكن لديك واجبك الخاص بك وعليك أن تؤديه.		

## عدم تحمّل المسؤولية واتخاذ قرارات سيئة

كونك غير مسؤول لا يعني أن تمهل نفسك بعض الوقت للتفكير بشأن النتائج المحتملة لما تقوم به فالأشخاص غير المسؤولين قد لا يهتمون اهتمامًا كافيًا بأنفسهم أو بكيفية تأثير تصرفاتهم على الآخرين وقد يرجع ذلك إلى أنهم لا يبالون بالعواقب المحتملة لتصرفاتهم، التي قد تصيبهم أو تصيب من حولهم.

ومن أمثلة السلوك غير المسؤول: التأخر على الدروس، أو إضاعة الوقت، أو تشتيت انتباه الطلاب الآخرين، أو استخدام مقتنيات الطلاب الآخرين دون استئذانهم أولاً ومن أمثلة السلوك غير المسؤول أيضًا: التلفظ بألفاظ غير لائقة، والتصرف العدواني، وعدم المحافظة على الأجهزة والمرافق المدرسية.

ويميز كثير من الأطفال بين السلوك المقبول وغير المقبول، ولكن بعض المراهقين يتخذون قرارات سيئة حينما يشعرون بالضغط، أو حينما يريدون لفت الانتباه، أو حينما يحاولون إبهار أصدقائهم.

والجزء المسؤول عن اتخاذ القرارات والتفكير العقلاني في المخ لا ينمو بشكل كامل قبل أن يتجاوز الشخص سن العشرين وهذا يعني أن بعض المراهقين أكثر عرضة لاتخاذ قرارات سيئة وتحمل مزيد من المخاطر دون التفكير في عواقب أفعالهم على أنفسهم أو غيرهم.

والمشاركة في ارتكاب الجرائم، وتجربة المخدرات، والتسرب من المدرسة، كلها حالات يتخذ فيها الأشخاص قرارات سيئة، دون نظر في تأثير هذه التصرفات على أنفسهم وأسرهم والمجتمع بوجه عام.

»... لا ينظر

الناس إلى كلماتك بقدر ما ينظرون إلى أفعالك.



صاحب السمو الشيخ  
محمد بن راشد آل مكتوم  
نائب رئيس الدولة رئيس  
مجلس الوزراء حاكم دبي  
- رعاه الله -

## نقطة نقاش



توجد في بلدان كثيرة قوانين تحظر على الناس استخدام هواتفهم المحمولة أثناء قيادة السيارات وقد وضعت شركة أبل للتكنولوجيا على أحدث هواتفها تحذيرًا يحث الناس على عدم استخدام الهاتف في أثناء القيادة ويتمثل أحد أسباب حظر استخدام الهواتف أثناء القيادة في أنه يزيد من خطر التعرض لحوادث الطرق كما أن التركيز في المهمة الأساسية، وهي القيادة، يقل كثيرًا عند استخدام الهاتف.

ناقش إلى أي مدى يُعتبر استخدام الهاتف الذي في أثناء القيادة مثالاً على السلوك غير المسؤول.

---

---

---

---

## سوء النظافة الشخصية

إذا كنت لا تواظب يوميًا على تنظيف جسمك بالكامل، فإن عواقب ذلك يمكن أن تتراوح بين مشاكل مع أسرتك وأصدقائك، وصولاً إلى مشاكل صحية أكثر خطورة فإذا لم يغتسل أو يستحم المرء بانتظام، فسوف تنتج عن جسمه رائحة قد يبغضها الآخرون وإن لم يغسل الإنسان أسنانه بالفرشاة وخيط الأسنان، فقد تصبح رائحة فمه كريهة، وقد يُصاب بأمراض اللثة التي تهاجم الأسنان فتبدأ الأسنان في التسوس والسقوط.

كما أن غسل اليدين بانتظام يساعد على منع انتشار البكتيريا والفيروسات فكل يوم يلمس الناس جميع الأشياء مثل مقابض الأبواب والأكواب وأجهزة الحاسوب، وبعد ذلك يلمسون وجوههم دون تفكير ويمكن أن تنتقل البكتيريا والفيروسات بسهولة وتنتشر بسرعة كبيرة فإذا لم تغسل يديك بانتظام، فإنك تزيد من خطر تعرضك للإنفلونزا، أو البرد، أو لمرض أكثر خطورة مثل بعض أنواع التهاب الكبد، أو لمرض يؤثر على الكبد.





■ سوف يصبح شعرك دهنيًا ومتسخًا إذا لم تغسله بانتظام فماذا تقول لصديق لا يغسل شعره بانتظام؟



### نقطة نقاش



انظر إلى الصورة وناقش مع مجموعتك كيف يتضح الفرق في أهمية النظافة «قبل» و«بعد».

---

---

---

---

---

---

---



## أسئلة للتقييم الذاتي:

الآن، وبعد أن تعرفت على بعض عواقب الحياة المفرطة، أجب عن الأسئلة التالية:

1. ما الفرق بين العمل الجاد و«إنهاك القوى»؟
2. ماذا يحدث لصحتك الجسدية والعقلية إذا كنت تُكثر من تناول طعام غير صحي؟
3. ما عواقب الحياة التي تتسم بقلّة الحركة؟
4. كيف يمكن للتفكير السلبي أن يؤثر عليك؟
5. ما النتائج المحتمل حدوثها إذا كنت شخصًا غير مسؤول وتتخذ قرارات سيئة؟
6. لماذا تُعدّ النظافة الشخصية مهمة؟

---

---

---

---

---

---

# ما المقصود بمصطلح «الإدمان»؟



## الأهداف التعليمية للدرس

- في نهاية هذا الدرس، ينبغي أن تكون قادرًا على:
- ◀ تقديم تعريف كتابي أو شفوي لمصطلح «الإدمان».
- ◀ وصف أربعة عوامل خطورة يمكن أن تؤدي إلى «الإدمان».
- ◀ تصنيف 4 عوامل بين عوامل الخطورة والعوامل الوقائية.

## مقدمة

سوف ندرس في هذا الدرس مشكلة «الإدمان» وسنتعرف على المقصود بهذا المصطلح، وعوامل الخطورة التي تؤدي إلى الوقوع في براثن الإدمان.

## ما الإدمان؟

يُعدّ الإدمان مشكلة عالمية يجب على الكثير من المجتمعات المختلفة أن تتعامل معها بوعي متزايد وعندما نتكلم عن الإدمان، فإن أول ما يلوح في مخيلة معظم الناس هو إدمان المواد المخدرة أو التبغ أو الكحول، بينما في الواقع تم ربط الإدمان أيضًا ببعض الأنشطة، كالقمار وألعاب الفيديو والتسوق والتكنولوجيا.



■ يشيع إدمان التسوق والتكنولوجيا، لا سيما وسائل التواصل الاجتماعي، في أنحاء كثيرة من العالم.

**الإدمان** هو حالة نفسية يتعاطى فيها الإنسان مادة مخدرة، أو يشارك في نشاط يحصل من خلاله على لذة قصيرة المدى، ولكن ينتج عن ذلك اعتماد جسد الإنسان على هذه المادة أو هذا النشاط ويصبح سلوك الإنسان قهرياً، ويبدأ في إفساد أدائه اليومي الطبيعي، وعلاقاته الاجتماعية، وصحته. وقد لا يدرك الأشخاص المصابون بالإدمان أن سلوكهم قد خرج عن نطاق سيطرتهم، أو يدركوا آثار سلوكهم.

ويختلف الإدمان عن العادة. فالمجلة الأمريكية لعلم النفس تُعرِّف «العادة» بأنها \*«طريقة ثابتة إلى حد ما للتفكير أو الرغبة أو الإحساس، وتُكتسب من خلال التكرار السابق لتجربة عقلية» ويمكن أن تصبح العادات إدماناً ومع ذلك، يتبع أغلبنا سلوكاً اعتيادياً، ولكن هذا لا يعني بالضرورة أننا ندمن هذا السلوك.

\*المصدر: المجلة الأمريكية لعلم النفس، 1993، المجلد 14، رقم 2.

وتمثل النقطة الحاسمة في تبعات هذا السلوك فحينما يصبح السلوك قهرياً، ولا ينفك الجسد أو العقل عن الاتكال على هذا السلوك، يمكن أن تصبح الآثار الطويلة المدى مدمرة ولهذا السبب يمكن أن يكون السلوك الإدماني خطيراً. فيستطيع الناس في الغالب أن يقرروا التوقف عن ممارسة عادة ما، وأن يتوقفوا بالفعل عندما يريدون ذلك ولكن يختلف الأمر في حالة الإدمان فإذا كنت مدمناً لشيء ما، فإن هذا يعني أنك تواجه مزيداً من التحديات في السيطرة على الإدمان دون الحصول على مساعدة، بسبب الجوانب العقلية والجسدية التي ينطوي عليها الأمر بينما لا تمتلك السيطرة الكاملة على خياراتك.

### مصطلحات أساسية

**الإدمان:** حالة نفسية يتعاطى فيها الإنسان مادة مخدرة، أو يشارك في نشاط يحصل من خلالهما على لذة قصيرة المدى، ولكن ينتج عن ذلك اعتماد جسد الإنسان على هذه المادة أو هذا النشاط.

## استخدام مواد مسببة للإدمان وأنواع الإدمان المختلفة

المواد المسببة للإدمان\* «هي مواد كيميائية أو غيرها يمكنها إحداث ميول إدمانية بدنية و/ أو نفسية»، فعندما نشعر باللذة، يطلق المخ مواد كيميائية معينة وكثير من المواد المسببة للإدمان تُحدث نفس التأثير، ولكن على مستوى أعلى بكثير، كي يشعر الجسد بالنشوة وفي حالة تناول الأشخاص لعقاقير مخدرة غير طبية (بل ووصفات طبية في بعض المجتمعات على نحو متزايد)، على سبيل المثال، سيحتاج الشخص إلى تعاطي المزيد من العقاقير للحفاظ على التأثير الذي يشعر به، لأن الجسد يكتسب قدرًا من المقاومة لهذا العقار وربما تنمو لدى الشخص المدمن رغبات شديدة في تعاطي المواد ذات المفعول الإدماني، وسيستمر في تعاطيها، رغم التبعات الضارة والخطيرة.

\*المصدر: <https://www.addiction.com/a-z/addictive-substances/>.

يقدر مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة، في تقرير المخدرات العالمي لعام 2017\*، أنه يوجد «29.5 مليون شخص يعانون من اضطرابات تعاطي المخدرات على المستوى العالمي» وهناك أنواع مختلفة من الإدمان، ولكن الأنواع الأكثر شيوعًا على الصعيد العالمي هي: الكحول، والتبغ، والمخدرات وسوف نلقي نظرة على التأثيرات المدمرة التي يمكن أن يحدثها الإدمان في الدرس التالي.

\*المصدر: مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة، تقرير المخدرات العالمي لعام 2017، منشور صادر عن الأمم المتحدة.



### مهمة للعمل

استخدم الموقع الإلكتروني التالي للتعرف على بعض المعلومات عن المواد المسببة للإدمان وابحث عن أربعة أمثلة، ودون ملاحظات عما يجعلها ذات مفعول إدماني.

<http://www.nrc.ae/en/education-center/materials-drugs/>

---

---

---

---

## عوامل الخطورة التي تؤدي إلى الوقوع في براثن الإدمان

لا توجد قواعد محددة لأسباب وقوع بعض الأشخاص في براثن الإدمان دون غيرهم وتوجد عوامل معقدة كثيرة تؤدي إليه، ولا يعني هذا أن هذه العوامل ستؤثر على الجميع بنفس الطريقة ولا يعني وجود **عامل خطورة** أن الشخص سيقع في براثن الإدمان، ولكن كلما زادت عوامل الخطر، زادت احتمالية الوقوع في براثن السلوكيات ذات المفعول الإدماني.

### مصطلحات أساسية

**عامل الخطورة:** أي سمة أو صفة أو سلوك للفرد يزيد من احتمالية إصابته بالمرض.

**عوامل الخطورة النفسية** تشمل هذه المجموعة من عوامل الخطورة نطاقاً واسعاً من المسائل، إلا أن اثنتين من السمات الشخصية، ألا وهما البحث عن الإثارة والاندفاع،\* قد ارتبطتا أو اقترنتا بأنواع مختلفة من الإدمان وينطوي البحث عن الإثارة على تحمّل المخاطر في سبيل البحث عن اللذة والإثارة، أما الاندفاع فهو التعامل بشكل ينقصه أو يغيب عنه التروي أو التفكير أو النظر في العواقب ويزيد عامل الخطورة هذا لأن تعاطي المواد المخدرة يخفض المثبطات التي تمنعك بشكل طبيعي عن القيام بشيء خطير.

\*المصدر: Kelly TH, Robbins G, Martin CA, Fillmore MT, Lane SD, Harrington NG, and Rush CR (2006): Individual differences in drug abuse vulnerability: d-amphetamine and sensation-seeking status. Psychopharmacology 189: 17-25.

**الضغط النفسي بوصفه عاملاً من عوامل الخطورة** في العالم الحديث، يمثل **الضغط النفسي** جزءاً من الحياة اليومية، ويمر كل منا بمواقف وعواطف تستحث ردود فعل الضغط النفسي على سبيل المثال، قد يشعر الشخص الذي علق في ازدحام مروري وتأخر عن العمل بضغط نفسي خفيف نسبياً إلا أن ارتفاع مستويات القلق على مدى فترات زمنية يمكن أن يكون شديد الخطورة إذا تُرك دون فحص والضغط النفسي هو الطريقة التي يستجيب بها جسدك لأي شكل من أشكال الاحتياج أو التهديد، وهو يؤثر على كل من العقل والجسد وقد يُصاب الناس بالمرض بسبب وقوعهم تحت وطأة ضغط نفسي كبير فالضغط النفسي الشديد يؤثر في سلوكياتنا وعواطفنا وحينما يجد الناس صعوبة في التعامل مع الضغط النفسي، فربما يقومون بتناول عقاقير مخدرة أو يخضعون لصور أخرى من السلوك لمساعدتهم على الإحساس بشعور أفضل والحصول على اللذة والتخلص من الضغط وإذا ما اتجهوا لهذه السلوكيات، فإنهم يصبحون مدمنين.

ومن الأهمية بمكان أن نتذكر أن تعرض بعض الناس لعوامل الخطورة هذه لا يعني أنهم سيصبحون مدمنين أو سيظهر عليهم سلوك إدماني.

### مصطلحات أساسية

**الضغط النفسي:** كيفية استجابة الجسد لأي شكل من أشكال الاحتياج أو التهديد.



■ إن الضغط النفسي، إذا طال أمده، قد يخلف آثارًا خطيرة على صحتك البدنية والعقلية.



### مهمة للعمل

ناقش مع مجموعتك الأشياء المختلفة التي يمكن أن تسبب في الشعور بالضغط النفسي وتذكر أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خطأ ضع قائمة بأربعة أشياء على الأقل تجعل مجموعتك تشعر بالضغط النفسي.

---

---

---

---

**عوامل الخطورة البيولوجية والبيئية** وفقًا للجمعية الأمريكية لطب الإدمان، تمثل العوامل الوراثية\* «... نحو نصف احتمالية وقوع الفرد في براثن الإدمان» وهذا يعني إنه إذا كان أحد والديك أو إخوتك يعانون من أحد أنواع الإدمان، فإنك أكثر عرضة لخطر الوقوع في براثن نفس نوع الإدمان.

\*المصدر: (<https://www.asam.org/quality-practice/definition-of-addiction>).



ويؤثر كثير من تفاعلاتنا المبكرة في الحياة على نمونا. فالعلاقات القوية والصحية مع الأسرة والأصدقاء مهمة للغاية لأنها تشكل أساس نمو الأطفال ويمكن أن تزداد عوامل الخطورة بسبب تهاون الآباء في التنشئة والبيئة المنزلية الفوضوية، التي تتسم بالافتقار إلى العلاقات القوية مع البالغين الأوصياء وإذا عاش الأطفال في بيئة أسرية تخيم عليها الخلافات والتوترات، فيمكن أن يوفر ذلك بيئة مسببة للضغط النفسي وقد أظهرت البحوث أن\*«العوامل البيئية تؤثر في الميل إلى الإدمان أكثر من العوامل الفردية».

\*المصدر: (المجلة الدولية للسلوكيات ذات المخاطر المرتفعة والإدمان، خريف 2012؛ 1(3): 92-99).



■ إن وجود علاقات وروابط قوية داخل الأسر يوفر بيئة أكثر أماناً للأطفال، ويقلل من عوامل الخطورة المرتبطة بالسلوك الإدماني.

**عوامل خطورة التأثير السلبي للأقران** لا يُعتبر تأثير الأقران سبباً من أسباب الإدمان، ولكن لا يزال من المحتمل، إذا أُضيف إلى عوامل الخطورة الأخرى، أن يؤدي إلى سلوك إدماني فيمكن أن يكون تأثير الأقران أمراً إيجابياً أو سلبياً فقد يكون الأقران قدوة لبعضهم البعض، فإذا طلب منك صديق أن تساعد في مشروع تطوعي لزراعة مزيد من الأشجار في حديقة الحي أو المدرسة، فذلك تأثير إيجابي وقد يمثل تأثير إيجابي آخر للأقران في صورة الصديق الطيب الذي يهتم بالآخرين، وتجد نفسك تريد أن تحذو حذوه.

ومع ذلك، فمن المهم أن تتذكر أن أقرانك يمكن أن يؤثروا عليك بالسلب فإذا عرض أحد زملائك عليك أن تجرب تدخين سيجارة أو أي شيء غير قانوني، مثل المخدرات أو الكحوليات، فتذكر على الفور أن تقول «لا» وأن تطلب منهم التوقف عن ذلك.



■ يمكن أن يكون تأثير الأقران قويًا ولكن يمكن مقاومته عن طريق إتخاذ القرارات الحكيمة التي تدل على ضبط النفس وحكمة العقل.

## الأعراض المحتملة للإدمان

يؤثر الإدمان على المخ وقد يؤدي هذا إلى وضع لا يستطيع فيه الشخص السيطرة على تعاطيه للمادة المخدرة ووفقًا لـ (Mayo Clinic) الأمريكية تختلف أعراض الإدمان حسب نوع المخدر الذي يتناوله المدمن ويمكن أن تشمل أعراض أو سلوكيات إدمان المخدرات ما يلي:

1. الشعور بالاحتياج إلى تعاطي المخدر أو القيام بنشاط ما يوميًا.
2. الشعور برغبة شديدة في المخدر أو النشاط لدرجة تعمي المدمن عن أي شيء آخر.
3. الشعور بالحاجة إلى المزيد من المخدر أو النشاط للحصول على نفس التأثير، وذلك على مدار فترة زمنية.
4. إنفاق المال على المخدر أو النشاط، حتى وإن كنت غير قادر على دفع ثمنه.

5. عدم الوفاء بالالتزامات وبمسؤوليات العمل، أو تقليل الأنشطة الاجتماعية والترفيهية.
6. الاستمرار في تعاطي المخدر أو القيام بالنشاط رغم معرفتك بأنه يتسبب في حدوث مشاكل في حياتك أو يتسبب لك في أذى نفسي.
7. القيام بأشياء لا تقوم بها في حالتك الطبيعية، مثل السرقة.
8. قيادة السيارة أو القيام بأنشطة أخرى تنطوي على مخاطرة حينما تكون تحت تأثير المخدر.
9. قضاء وقت كبير في الحصول على المخدر، أو المشاركة في النشاط، أو تعاطي المخدر، أو التعافي من آثار المخدر.
10. الإخفاق في محاولات التوقف عن تعاطي المخدر أو عن ممارسة النشاط.
11. التعرض لأعراض الانسحاب حينما تحاول التوقف عن تعاطي المخدر أو عن ممارسة النشاط وأعراض الانسحاب هي ردود فعل جسدية مزعجة تحدث عندما يتوقف المدمن عن تعاطي المخدرات.

\*المصدر: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/drug-addiction/symptoms-causes/syc-20365112>

### نقطة نقاش

ما تفعل إذا لاحظت أعراض الإدمان على أحد الأصدقاء؟ هل هذه الأعراض تعني أن صديقك يعاني من أعراض سلوك إدماني، أم أن هذا السلوك يتفاقم ويتحول إلى إدمان؟ ناقش الخيوط الدقيقة الفاصلة بين ملاحظة نوع من أنواع السلوكيات، وكون هذا السلوك دلالة على احتمالية وقوع هذا الشخص في برائن السلوكيات الإدمانية.

---

---

---

---



## مهمة للعمل

أمامك عدة مصطلحات، فقم بتصنيفها إلى «عوامل خطورة» أو «عوامل وقاية». قارن إجاباتك بإجابات مجموعتك وهل تستطيع أن تفكر في عاملين آخرين لكل فئة؟

حسن ضبط النفس

عدم الإشراف من الوالدين

الاعتزاز بالحي

سلوك الطفل العدواني

القوانين وتوقعات المنزلية

الكفاءة الأكاديمية

تجريب المخدرات

فقر المجتمع

توافر المخدرات في المجتمعات

سياسات مدرسية لمكافحة المخدرات

العلاقات الإيجابية

الافتقار للمهارات الاجتماعية

دعم وإشراف الوالدين

عدم وضوح القوانين المنزلية

عوامل الخطورة	عوامل الوقاية



## أسئلة للتقييم الذاتي:

1. ما سبب وجود عواقب «الإدمان» في كل من البلدان المتقدمة والنامية؟ اذكر أسباب إجابتك.
2. في حالة وجود كثير من «عوامل الخطورة» في حياة شخص ما، فهل هذا يعني أنه سوف يسقط حتمًا في براثن «الإدمان»؟ لماذا أو لما لا؟
3. لماذا تُعدّ «العوامل الوقائية» مهمة في الحد من خطر الوقوع في براثن سلوكيات إدمانية؟ اذكر أسباب إجابتك.

---



---



---



---

# ما الآثار المترتبة على «الإدمان»؟



## الأهداف التعليمية للدرس

- في نهاية هذا الدرس، ينبغي أن تكون قادرًا على:
  - كتابة ملخص من 250 كلمة عن آثار «الإدمان» بناء على قصة مدمن تعافى من إدمانه.
  - وصف ثلاثة آثار سلبية يتركها الإدمان على السلامة البدنية وثلاثة آثار سلبية يؤثر بها على سلامة العقل.

## مقدمة

درسنا في الدرس السابق عوامل المخاطرة التي يمكن أن تؤدي إلى سلوكيات الإدمان وسندرس في هذا الدرس **أثر** الإدمان على الصحة البدنية والعقلية، ووحدة الأسرة، والأصدقاء والأنشطة الترفيهية، والتكاليف المالية، والتكاليف المجتمعية.

## التبعات البدنية والعقلية التي يخلفها إدمان المواد المخدرة

تؤثر المواد المسببة للإدمان على جميع أجزاء جسمك، وعلى كيفية عمل الجسم، وتسبب في مشاكل صحية يمكن أن تلامزك لبقية حياتك وتؤثر العقاقير المخدرة على أجزاء كثيرة من الدماغ، مما يؤدي إلى مشاكل في الصحة العاطفية والتعلم والنوم. فبعض العقاقير المخدرة تستحث المخ كي يرسل إشارات غير صحيحة إلى أجزاء من الجسم مما يسفر عن آثار جانبية يمكن أن تكون مدمرة، كأن تسبب مثلًا في زيادة معدل ضربات القلب أو خفضها إلى مستويات أقل من العادية، مما يولد **الأثر** (أي عدم القدرة على النوم)، والبارانويا أو أوهام الاضطهاد (أي التفكير

### الأرق:

صعوبة  
الخلود إلى النوم أو  
صعوبة النوم دون  
تقطع، حتى إن أتيحت  
للشخص فرصة القيام  
بذلك.

### الذهان:

اضطراب  
عقلي حاد تصبح فيه  
الأفكار والعواطف  
ضعيفة للغاية لدرجة  
فقدان القدرة على  
التواصل مع الواقع  
الخارجي.

والشعور بأنه يحدق بك خطر شخصي أو أنك تقع في دائرة التهديد رغم أنه من المستبعد أن تكون كذلك)، بالإضافة إلى مشاكل أخرى.

يمكن أن يؤدي إدمان المواد المخدرة إلى الإصابة بأمراض القلب، والسرطان، وأمراض الرئة، وضعف الجهاز المناعي، وتلف الكبد ويمكن أيضًا أن يتسبب في تلف المخ، ومشاكل في الذاكرة، واضطرابات الانتباه، ومشاكل في اتخاذ القرارات كما يمكن أن يتسبب الإدمان في عدد من مشاكل الصحة النفسية التي تؤدي إلى حدوث اكتئاب، واستثارة مفرطة، وقلق، وانفصام في الشخصية، والشعور بعدم السيطرة على مقاليد الأمور، والذهان (وهو رؤية الواقع أو إدراكه بطريقة مختلفة عن الطرق التي من شأنها أن تُصنّف على أنها «طبيعية») ويمكن أن يجد كثير من الأشخاص الذين يعانون من إدمان المواد المخدرة أن حالاتهم المزاجية يمكن أن تتغير بسرعة كبيرة فيمكن أن يتحول المدمن إلى شخص مذعور أو غاضب أو حزين دون سبب.

وتتمثل إحدى تبعات مشاكل الصحة العقلية التي يخلفها إدمان المواد المخدرة في أنها تجعل من الصعب الإحساس بالمشاعر وإظهار التعاطف وإقامة علاقات قوية وحينما يدمن الناس إحدى المواد المخدرة، فربما يخوضون مزيدا من المخاطر، ويجدون صعوبة في التفكير بوضوح.



■ يمكن أن تحدث مشاكل الصحة العقلية بسبب إدمان مواد مخدرة.



## حان وقت التفكير

لماذا تعتقد أن المدمنين يمكن أن يصبحوا أنانيين ولا يكتثرون بأفعالهم أو سلوكهم؟

---

---

---

---

### التبعات البدنية والعقلية التي يخلفها إدمان الأنشطة

توجد أيضًا أنشطة يمكن أن تصبح ذات تأثير إدماني من الناحية البدنية والعقلية، وتكون السلوكيات في تلك الحالة مشابهة للسلوكيات المرتبطة بإدمان المواد المخدرة أو الكحول وقد أظهرت البحوث أن العمل ووسائل التواصل الاجتماعي والمقامرة والتسوق وممارسة الرياضة تُعتبر جميعها أنشطة تنطوي على احتمالية أن تصبح ذات مفعول إدماني.

وهذه الأنشطة ذات المفعول الإدماني وإن لم تبدُ على نفس القدر من خطورة إدمان المواد المخدرة، فقد يكون لها تأثير سلبي على الفرد والمجتمع فعلى غرار إدمان المواد المخدرة، يمكن أن يصبح الشخص مهووسًا بنشاط ما وبالبحث عنه، مما قد يؤدي، كما في حالة إدمان المواد المخدرة، إلى حدوث أذى جسدي أو عقلي أو جسدي وعقلي، ومشاكل مع الأسرة والأصدقاء، ومشاكل في العمل أو الدراسة. وربما ينكر الشخص وجود المشكلة، ويحاول أن يخفيها عن الأسرة والأصدقاء، ويمكن أن يتسبب الأمر في مشاكل مالية خطيرة في حالة إدمان التسوق أو المقامرة. فهناك ما يجبر المدمن على القيام بالنشاط بشكل متكرر، حتى إذا كان الشخص لا يريد القيام به ويمكن أن تظهر عليه أعراض الانسحاب إذا توقف عن القيام بالنشاط، كما أن مشاعر القلق وسرعة الانفعال والرغبة الشديدة يمكن جميعها أن تجعل من فرص التوقف عن القيام بهذا النشاط أمرًا أكثر صعوبة.

ويمكن أن يؤدي إدمان وسائل التواصل الاجتماعي إلى ظهور كثير من هذه الأعراض، وتُعزى له بعض التبعات البدنية فقد ينطوي استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الجلوس وعدم التحرك لفترات زمنية طويلة، مما يتسبب في تبعات بدنية كما رأيت في الدروس السابقة ومع حدوث هذا الأمر على مدار فترة من الزمن، يمكن أن يؤثر هذا الخمول على حالتنا البدنية من حيث زيادة الوزن، فقد اعتاد الناس على تناول الوجبات الخفيفة والطعام غير الصحي في أثناء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومن المحتمل، كما رأينا، أن تتطور سلوكيات الجلوس لفترات طويلة إلى أمراض خطيرة مثل داء السكري وأمراض القلب.



إن الإدمان لا يضر بصاحبه فحسب، بل يؤثر أيضًا في أفراد أسرته فتبدأ الثقة بين المدمن وأفراد أسرته تتلاشى، ويمكن أن يسبب ذلك كثيرًا من التوتر والمشاجرات الأسرية، مما يخلق بيئة منزلية سلبية لجميع أفراد الأسرة وتزداد أيضًا مخاطر العنف الأسري في الأسر التي يعاني أحد أفرادها من الإدمان وربما تُقرر بعض الأسر أن تتجاهل مشاكل المدمن، وأن تتظاهر بعدم وجود أي مشاكل على الإطلاق، لأنها تجد صعوبة في مواجهة المشكلة والتماس الدعم والعون وربما يرجع ذلك إلى أسباب ثقافية، أو الشعور بأن مثل هذه المشاكل تجلب العار للأسرة، أو الشعور بأن الآخرين قد ينظرون إليها نظرة سلبية وأحيانًا قد يتسبب الضغط النفسي في مشاجرات داخل المنزل بسبب سلوك المدمن وقد يلجأ المدمنون إلى الكذب، ويحاولون إخفاء مشاكلهم عن أسرهم.

وربما يجد المدمنون صعوبة في تحمّل المسؤولية وكسب الثقة، ويمكن أن يعانون من مشكلة نسيان الأشياء لأنهم يركزون على إشباع إدمانهم.

وفي حالة وجود مدمن في بيت الأسرة، فيمكن أن يتسبب ذلك في مخاطر محتملة لأفراد الأسرة الأصغر سنًا، فعندما يوجد الأطفال في بيئات بها مدمنون، تزداد بشكل كبير احتمالية وقوعهم في براثن الإدمان في وقت لاحق من حياتهم، كما رأينا في الدرس السابق.



■ الكذب أمر شائع بين المدمنين، بغض النظر عن نوع إدمانهم.



## حان وقت التفكير

لماذا، في رأيك، يكذب بعض المدمنين بشأن مرضهم، أو يتجاهلون مشكلتهم؟

---

---

---

---



## مهمة للعمل

ارسم خريطة ذهنية توضح عواقب الإدمان المحتملة على السلامة البدنية والعقلية. وقارن أفكارك بأفكار مجموعتك.

---

---

---

---

## الأصدقاء والترويح عن النفس

ربما يخسر المدمنون أصدقاءهم الذين لا يريدون قضاء الوقت معهم بسبب إدمانهم وسلوكهم وقد يدفع ذلك المدمنين إلى قضاء معظم وقتهم مع مدمنين آخرين، ممَّن يهتمون بالشيء نفسه، فيزيد إدمانهم، ولا ينتج عن ذلك سوى تعقيد المشكلة فقد يقل حماس المدمنين ورغبتهم في ممارسة الأنشطة والرياضات التي اعتادوا على الاستمتاع بها.



## مهمة للعمل

دوّن ملاحظات عن ثلاثة آثار للإدمان على الأصدقاء والترويح عن النفس، واشترك مع مجموعتك في تصميم ملصق بناء على أفكاركم.

---

---

---

---

## المدرسة والعمل

لا تقتصر آثار الإدمان على دائرة الأسرة والأصدقاء، بل تشمل أيضا مناحي الحياة في المدرسة ومكان العمل فقد يتحول طالب أو عامل طموح وكفؤ إلى شخص متأخر لا يهتم بالنظافة الشخصية ويتصرف بشكل غير لائق.

ويمكن أن تتمثل التبعات الأخرى في سوء اتخاذ القرارات، وتزايد فرص الوقوع في مشاكل اجتماعية وشخصية فيميل المدمنون إلى التركيز على إشباع إدمانهم، وهذا يعني اتخاذهم قرارات سيئة، وعدم قدرتهم على العمل بكفاءة، وفي كثير من الحالات، إما أن يتوقف المدمنون عن الدراسة، أو يُطلب منهم ترك المدرسة كما يتعرض العمال المصابون بالإدمان لمخاطر خسارة وظائفهم.

### نقطة نقاش

عواقب الإدمان على المدرسة والعمل مُضرة للغاية. فماذا تفعل إذا علمت أن أحد زملائك في المدرسة يدمن مادة مخدرة أو نشاطاً ما؟ ناقش أفكارك مع مجموعتك، ودوّن ملاحظات تقترح فيها 3 حلول محتملة على الأقل.

---

---

---

---

## الأموال المالية

تتمثل إحدى أولويات كثير من المدمنين في المحاولة المستمرة للحصول على الأموال ودفعها مقابل مواد مخدرة أو أنشطة ذات مفعول إدماني ويجد بعضهم أن حافزهم الوحيد هو الحصول على المادة المخدرة أو المشاركة في النشاط ذي المفعول الإدماني، ولا شيء سوى ذلك ولكن شراء المواد المخدرة غير المشروعة أو ممارسة الأنشطة ذات المفعول الإدماني يتطلبان أموالاً كثيرة، وإذا خسر المدمن وظيفته ولم يكن له مصدر دخل، فإنه يجد نفسه أمام خيارات محدودة يمكن أن يحصل بها على الأموال التي يدفعها لإشباع إدمانه، فإما أن يقترض المال، الذي سرعان ما يتحول إلى ديون كبيرة، لأنه لا يملك ما يسدد به القرض الأول، وتوجد في بعض المجتمعات بعض العناصر الإجرامية التي تعمل على إقراض المال لمن لا يجدون وسيلة قانونية تمكنهم من الحصول على المال لإشباع إدمانهم، وسرعان ما يجد المدمنون أنفسهم قد تورطوا في دين كبير بسبب اقتراض المال بهذه الطريقة وقد يؤدي هذا أيضاً إلى جرّهم أكثر إلى دائرة مفرغة من الديون والجريمة والاستغلال.

وقد بُذلت محاولات في بعض البلدان للبحث في مدى تأثير الإدمان على ارتكاب الجرائم وتشير البحوث، في المملكة المتحدة على سبيل المثال، إلى أن نسبة تتراوح بين ثلث إلى نصف جرائم السرقة والاختلاس المسجلة ترتبط بالاستغلال غير القانوني للعقاقير المخدرة. وبعبارة أخرى، يلجأ المدمنون إلى سرقة أشياء من أشخاص آخرين من أجل بيعها والحصول على بعض المال.

وتفيد التقارير أيضاً أن المدمنين، من أجل حصولهم على قدر كافٍ من المال لشراء مواد مخدرة غير قانونية مثلاً، يلجأون إلى سرقة ثلاثة أضعاف قيمة سعر شراء العقاقير المخدرة من أجل تمويل إدمانهم. ويرجع ذلك إلى أنهم حينما يبيعون الأشياء المسروقة لا يحصلون إلا على جزء بسيط من قيمتها الحقيقية، لأنهم يبيعونها في أوساط إجرامية وقد أفادت مؤسسة Drugwise، وهي مؤسسة خيرية في المملكة المتحدة، أن القيمة السوقية للسلع المسروقة المتعلقة بالاستخدام غير القانوني للعقاقير المخدرة تتراوح بين 2 و2.5 مليار جنيه إسترليني كل عام (10.4 و9.21 مليار درهم إماراتي) في المملكة المتحدة وحدها.

المصدر: <http://www.drugwise.org.uk/how-much-crime-is-drug-related/>



■ غالباً ما يلجأ المدمنون إلى ارتكاب جرائم من أجل تدبير المال اللازم لإدمانهم.



## حان وقت التفكير

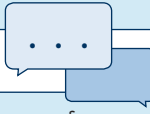
لماذا، في رأيك، يلجأ بعض المدمنين إلى ارتكاب جرائم لتدبير المال اللازم لإدمانهم، بدلاً من طلب المساعدة من أسرهم أو أصدقائهم؟

---

---

---

---



## نقطة نقاش

لماذا، في رأيك، لا يهتم بعض المدمنين بشيء سوى إدمانهم، ولا يكتثون بأسرهم أو أصدقائهم أو عملهم؟ ناقش أفكارك مع مجموعتك.

---

---

---

---

## المجتمع

فيما يتعلق بالتكاليف المجتمعية، لا بد من التعامل مع المشكلات التي نجمت عن جميع أنواع الإدمان ويمكن أن يشمل ذلك التكاليف المرتبطة بتوفير خطوط هاتفية للمساعدة على التعافي من الإدمان، ومجموعات الدعم، و**علاجات إعادة التأهيل**، وتوجد حاجة إلى مزيد من الأموال المخصصة لضبط السلوكيات المعادية للمجتمع المرتبطة بأنواع الإدمان والتعامل معها، بالإضافة إلى مكافحة الجرائم المتعلقة بالإدمان وتزيد تكاليف الرعاية الصحية أيضاً بسبب حجم الأمراض المتعلقة بالإدمان التي يلزم علاجها، ووفقاً لشركة VeryWell Mind، وهي منظمة لتقديم المشورة والدعم عبر الشبكة العنكبوتية، فإن تكلفة الاستخدام غير القانوني للمخدرات في الولايات المتحدة تبلغ حوالي 193 مليار دولار (709 مليار درهم إماراتي).

### مصطلحات أساسية

#### عيادة إعادة التأهيل:

مكان يُعالج فيه الأشخاص المصابون بالإدمان.

## نقطة نقاش

ناقش العبارات التالية مع مجموعتك، ثم قرّر هل توافق عليها أم لا اذكر سبب إجابتك.

1. في بعض الأحيان، يتعاطى الشباب المخدرات لأن أصدقاءهم يقومون بذلك.
2. يجب تجريم إدخال أي نوع من المخدرات إلى داخل دولة الإمارات العربية المتحدة.
3. الإدمان مشكلة تتفاقم يومًا بعد يوم في دولة الإمارات العربية المتحدة.
4. تتجاهل بعض الأسر إصابة أحد أفرادها بالإدمان لأنها تشعر بالخزي من نظرة المجتمع لها.
5. تقع على عاتق الدولة مسؤولية مساعدة الأشخاص الذين يعانون من الإدمان وتقديم الدعم لهم.
6. لا يلوم المدمنون إلا أنفسهم على الحال التي وصلوا إليها.

---

---

---

---



## مهمة للبحث

عامر: عدت إلى الحياة بفضل مركز التأهيل الوطني

البداية:

يقول عامر، 47 سنة، الذي استعاد عافيته من إدمان الهيروين: «بدأ إدماني خلال رحلة إلى إحدى الدول عندما كان عمري 22 عامًا، كان لدي ميل قوي وفضول عن تجربة تأثير المخدرات دون معرفة عواقبها الخطيرة، بدأت رحلتي باستخدام مواد مخدرة متعددة، وكان آخرها الهيروين، واستمر هذا لمدة 25 سنة متواصلة.»

فرحة مؤقتة:

مع شعور بالندم يستمر عامر قائلاً: «في بداية رحلتي باستخدام المخدرات اعتدت أن أسيطر على نفسي وعلى جرعات المخدرات التي أتناولها وأخدع نفسي بأنني أستطيع التوقف عن استخدامها في أي وقت أرغب فيه استمر هذا إلى أن تمت الإشارة إلى مدمني الطور على أنه «المرحلة البهيجة» التي مررت ودخلت في مرحلة «التراجع والألم» متبوعة بالإدمان الشديد وعدم القدرة على الابتعاد عن المادة، لم يكن المال عائقًا أمام الحصول على المخدرات.»



## مهمة للبحث

القرار الحيوي:

لقد كنت مثل المرضى الآخرين الذين أدمنوا المخدرات منذ سنوات طويلة. ليس لدي أمل في التوقف عن استخدام هذا والهروب الأمر كذلك وانتهى به في السجن عدة مرات ثم أجبرته عائلته على الدخول إلى مركز علاج، لكن محاولات العلاج فشلت في شفاؤه وابتكس بعد ذلك عدة مرات تميّز عامر بأن مراكز وعيادات علاج الإدمان لا تهتم إلا بإزالة السموم من الجسم من خلال منع الأدوية من الوصول إليه لعدة أشهر ثم يتم الإفراج عنه هذه الطريقة ليست خاطئة فحسب، بل هي محفوفة بالمخاطر معظم المرضى سينتكسون حالما يتم تحريرهم ويعودون إلى استخدامهم مرة أخرى».

رحلة العلاج:

يوصل عامر قصته بالقول إنه «نُقل إلى مركز التأهيل الوطني حيث كان موضع ترحيب حار ودافئ من قبل المتخصصين وقيل له إنه لم يكن مجرماً من وجهة نظره السلوكية لأنه جعله يعتقد ذلك من قبل الآخرين بعد فترة من العلاج بدأ يشعر بالإرتياح من الإجهاد وبدأ الاعتقاد بأنه يستطيع التخلي عن استخدامه للمخدرات للأبد. لقد ظل عامر طيلة السنوات الثلاث والنصف الأخيرة شخصاً يتعافى تماماً ويستمر في متابعة برامج العلاج التي تساعده في الحفاظ على تعافيه».

الوقاية:

وأعرب عامر عن آرائه بشأن ضرورة تطوير مراكز إعادة تأهيل الإدمان في جميع أنحاء البلاد واتخاذ مركز الإنعاش الوطني في أبو ظبي كوسيلة. هذا وقال انه سيساعد مرضى الإدمان على الانتعاش والاستمرار في إعادة الاندماج مرة أخرى في الحياة الاجتماعية. بالإضافة إلى تصحيح المفاهيم الخاطئة حول طبيعة مرض الإدمان سواء كان ذلك بين العائلات أو مراكز العلاج أو المرافق الإصلاحية لأن الأساليب الحالية غير المناسبة المستخدمة للتعامل مع المدمنين الذين يتعافون فشلت في تشجيعهم. على العكس من ذلك، يكون لها تأثير مضاد والذي يجعل الأفراد يستمرون في استخدام محاولة الغش لطريقهم من خلال طرق العلاج التقليدية.

(مستنسخة بإذن من مركز التأهيل الوطني)





### أسئلة للتقييم الذاتي:

من المفترض أن تكون الآن قادرا على تقديم ملخص للعواقب التي يمكن أن يسببها الإدمان للفرد والأسرة والمجتمع أكمل المهمة التالية في 250 كلمة.

يؤثر الإدمان على جميع فئات المجتمع لأن ...

---

---

---

---

# كيف نساعد الآخرين على مكافحة «الإدمان» والتغلب عليه؟



## الأهداف التعليمية للدرس

في نهاية هذا الدرس، ينبغي أن تكون قادرًا على:

- ◀ تسليط الضوء على أربعة أمثلة على كيفية قيام حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة بمساعدة الآخرين على مكافحة «الإدمان» والتغلب عليه.
- ◀ وصف خمس إستراتيجيات دعم يمكن استخدامها لمساعدة المدمن.

## مقدمة

في كثير من البلدان حول العالم، تلحق **وصمة عار** اجتماعية يصعب الفكك منها بهؤلاء الذين يعانون من الإدمان، وتشير منظمة الصحة العالمية\* إلى ذلك على أنه «أحد الأسباب الرئيسية للتمييز والإقصاء» ولكن بدأ هذا السلوك في التغير بشكل تدريجي، مع ازدياد وعي الناس بضرورة مساعدة المدمنين على التغلب على رغبتهم الشديدة والأنماط الحياتية الخاصة بالإدمان. وتدعم ذلك البحوث العلمية التي أثبتت أن الإدمان مرض يصيب الدماغ، وليس ضعفًا في قوة الإرادة\*\*.

\*المصدر: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/men-tal-health/priority-areas/stigma-and-discrimination>

\*\*المصدر: <https://www.drugabuse.gov/related-topics/addiction-science>

### مصطلحات أساسية

**وصمة عار:** إحساس قوي بالاستنكار يشعر به كثير من أفراد المجتمع تجاه شيء ما.

# المساعدة على التغلب على الإدمان

تتمثل الخطوة الأولى لهؤلاء الذين يعانون من أي إدمان في الاعتراف بوجود مشكلة. وقد يمثل ذلك تحدياً كبيراً فقد يصعب على الناس طلب المساعدة من الآخرين، لأن إنكار مشكلة الإدمان أمر شائع وتلحق في بعض الحالات وصمة عار بهؤلاء الذين يعانون من الإدمان، كما ذكر آنفاً، وقد يشبههم ذلك أيضاً عن طلب المساعدة التي يحتاجون إليها.

## الدعم المهني

يحتاج الأشخاص الذين يعانون من الإدمان إلى دعم شخصي ومهني للتغلب على مشاكلهم. والمستشار هو شخص محترف ومُدرَّب يُركّز تحديداً على علاج الناس من خلال إسداء المشورة بشأن مشاكلهم الشخصية وتقديم **إرشاد نفسي** للأشخاص الذين يعانون من سلوكيات الإدمان يمكن أن يساعدهم على استكشاف حياتهم لكشف النقاب عن المشاكل التي أدت بهم إلى الوقوع في براثن الإدمان والتواصل الصريح والشعور بالثقة والسرية من الأمور المهمة للغاية، فقد تُناقش مشاكل عاطفية وحساسة للغاية تتعلق بحياة المدمن.

### مصطلحات أساسية

#### الإرشاد النفسي:

علاج على يد شخص محترف ومُدرَّب يستمع للمريض ويقدم له النصيحة بشأن مشاكل اجتماعية أو شخصية.



### حان وقت التفكير

لماذا، في رأيك، يحتاج المدمنون إلى المساعدة على التغلب على إدمانهم؟

---

---

---

---

## العلاج النفسي

يُعدّ العلاج النفسي مجالاً أكثر تخصصاً من الإرشاد النفسي. وتتمثل إحدى تقنياته الأكثر استخداماً في **العلاج المعرفي السلوكي**، وهو أحد أنواع العلاج الذي يمكن أن يساعد الناس على معالجة مشاكلهم من خلال النظر في الوسائل التي يمكنهم بها تغيير تفكيرهم وسلوكهم ويُستخدم عادة في علاج القلق والاكتئاب، ولكن يمكن أن يكون مفيداً في علاج المشاكل العقلية والجسدية الأخرى ويمكن أن يُستخدم العلاج المعرفي السلوكي لعلاج الاكتئاب والقلق كوسيلة لمساعدة المريض على أن يرى كيفية تأثير أفكاره ومشاعره على سلوكه وقد ينطوي هذا العلاج على قيام

### مصطلحات أساسية

#### العلاج المعرفي

#### السلوكي:

أحد أنواع العلاج الذي يمكن أن يساعد الناس على معالجة مشاكلهم عن طريق تغيير طريقة تفكيرهم وسلوكهم.

المريض بتسجيل يوميات عن حالته المزاجية، وما يجعله يشعر بما يشعر به، وكيف يستجيب لهذا الشعور، وبممارسة التنفس العميق وإرخاء العضلات حتى يشعر الجسم كله بالاسترخاء.



### مهمة للعمل

استخدم مواقع إلكترونية موثوقة للعثور على ثلاث أدوات شائعة الاستخدام من أدوات العلاج المعرفي السلوكي ودوّن ملاحظات بشأن السبب الذي يجعل كل أداة من هذه الأدوات مفيدة للمدمن.

---

---

---

---



■ لماذا من المهم أن يكون الحوار الذي يجري بين المدمن والمستشار أو الطبيب النفسي سرّياً؟

### إزالة السموم وإعادة التأهيل

يُعتبر الخضوع لإعادة التأهيل إحدى الطرق التي يمكن بها معالجة المدمنين. وإعادة التأهيل، بوجه عام، هي إجراء رقابي تحت إشراف أطباء ومتخصصين في علم النفس. وفي دولة الإمارات العربية المتحدة، على سبيل المثال، أنشئ المركز

الوطني للتأهيل بتوجيه من الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - رحمه الله- في عام 2002. ويهدف هذا المركز إلى تقديم المساعدة والدعم في علاج مدمني المخدرات، وإجراء بحوث من أجل تحسين الفهم العلمي للمرض وعلاجه.

وقد يحتاج مُدمني مادة مخدرة واحدة أو أكثر إلى المرور بفترة تُسمى «التخلص من السموم» قبل الخضوع لبرنامج إعادة التأهيل وهي الفترة التي تُمنح فيها الفرصة لخروج المادة أو المواد ذات المفعول الإدماني من الجسم ويعاني الجسم والعقل من أعراض الانسحاب مع خروج هذه المواد من الجسم وتتراوح أعراض الانسحاب من المشاكل العاطفية، مثل القلق أو الاكتئاب، إلى آلام الجسم والتعرق والصداع والقيء وغالبًا ما يوجد طاقم طبي خلال مرحلة التخلص من السموم لضمان تقديم المساعدة للمريض خلال هذا الوقت ويتوقف طول الفترة الزمنية التي تستغرقها عملية التخلص من السموم على نوع الإدمان، وعلى طول الفترة الزمنية التي تعاطى فيها المدمن المخدر، بالإضافة إلى عوامل نفسية وطبية أخرى.

وبمجرد الانتهاء من مرحلة التخلص من السموم، يمكن أن تبدأ إعادة التأهيل التي تنطوي على خضوع المريض لبرنامج يهدف إلى تخليصه من إدمان المادة المخدرة التي تعود على تعاطيها ويتمثل الهدف الرئيسي لأي برنامج إعادة تأهيل في تغيير سلوكيات المريض نحو مادة معينة ويقدم الطاقم الطبي الدعم للمرضى ويشجعهم على وضع أهداف لأنفسهم، مثل التعهد بالتزامات أمام أنفسهم وأسرهم، والتعهد ببذل الجهد في سبيل تحقيق تغييرات إيجابية في حياتهم.

ويمكن أن تحدث عملية إعادة التأهيل والإرشاد النفسي في نفس الوقت، من أجل إتاحة الفرصة للمريض ليعمل على تلافي العوامل التي ربما كانت سببًا في وقوعه في براثن الإدمان ولا بد من علاج العوامل العاطفية والنفسية كي يصل المدمن إلى الشفاء التام وتتعامل أكثر برامج إعادة التأهيل شيوعًا مع إدمان المخدرات والكحول.

وما إن يدرك المدمنون المثيرات التي أدت بهم إلى الإدمان، يمكن أن يتحول التركيز إلى تنمية المهارات اللازمة للتعامل مع هذه المثيرات عند ظهورها وينطوي ذلك على اكتساب المريض لمجموعة من مهارات التكيف الشخصية لمنع نفسه من العودة إلى تعاطي المواد المخدرة مرة أخرى.

**تقديم المساعدة والدعم في حالة الإدمان على أنشطة معينة** توجد منظمات كثيرة تقدم الدعم للمصابين بسلوكيات إدمان معينة على سبيل المثال، يقدم مركز الكابين في دبي برامج علاجية للأشخاص الذين يعانون من مشاكل المغامرة وإدمان استخدام الشبكة العنكبوتية، وإدمان التسوق، والأكل القهري وتُسمّى برامج العلاج الخارجي هذه بالسرية، وتسمح للمرضى بالبقاء في المنزل من أجل الحفاظ على روتينهم المعتاد في العمل ومع الأسرة، إلى جانب حضور جلسات العلاج في المركز.



العلاج بالعمل هو أحدث  
الوسائل للقضاء على  
الأمراض النفسية والتغلب  
على المشاكل التي  
تعرض إنسان هذا العصر.

الباني المؤسس  
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان  
- رحمه الله -

وتتضمن العلاجات المقدمة العلاج المعرفي السلوكي، والتدريب على اليقظة الذهنية، وتحديد المثيرات التي تدفع الشخص إلى سلوك إدماني معين كما أن اكتساب مهارات التكيف وتقنيات منع الانتكاس من استراتيجيات الدعم التي تساعد المدمنين على مواصلة طريقهم نحو التعافي.



■ يمثل طريق التعافي من الإدمان تحديًا كبيرًا لكثير من المدمنين.

## مشاركة الأسرة في عملية التأهيل

يؤدي أفراد الأسرة دورًا محوريًا في عملية التأهيل وقد درسنا، في درس سابق، التأثير السام للإدمان على العلاقات الأسرية، وتنطوي عملية التأهيل على ترميم العلاقات التي طالتها الصدع فأفراد الأسرة لا يدركون في الغالب ماهية الإدمان، ولكن يمكنهم، من خلال الحديث مع الطاقم الطبي والمتخصصين في تقديم الدعم، أن يصبحوا أكثر وعيًا بالأسباب التي قادت إلى الإدمان في المقام الأول.

ويمكن أيضًا أن يُلمَّ أفراد الأسرة بمهارات التكيف، ومثيرات الإدمان المختلفة، وكيفية إظهار الدعم والتفهم، بدلًا من الغضب والحكم على الشخص المدمن، مما قد يساعد المدمن على التعافي وقد ثبت، وفقًا لمكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة\*، أن برامج صقل مهارات الأسرة لها فعالية أكبر من مجرد إمداد الأسر بمعلومات عن تعاطي المواد المخدرة.

\*المصدر: <https://www.unodc.org/documents/prevention/family-guidelines-E.pdf>



## حان وقت التفكير

لماذا، في رأيك، يُعتبر إشراك أسرة المدمن جزءًا مهما من عملية إعادة التأهيل؟

---

---

---

---

## ماذا بعد إعادة التأهيل؟

توجد أمور كثيرة يجب القيام بها بعد عملية إعادة التأهيل فمن المرجح أن يتردد المريض بانتظام على العيادة أو الطبيب أو المستشار أو مجموعة الدعم أو جميعهم من أجل تكوين شبكة من الأشخاص الذين يمكنهم تقديم الدعم له ويمكنه اللجوء إليهم ومن المهم ملاحظة أن التعافي من الإدمان عملية تستمر مدى الحياة، وعلى المريض أن يتعلم كيفية المضي في حياته دون اللجوء إلى مادة مخدرة أو ممارسة نشاط معين فالمشاكل التي كان يعاني منها المدمن قبل إعادة التأهيل لا تلاشى تمامًا، ولكنه من خلال اكتساب مهارات التكيف يصبح مسلحًا بشكل أفضل للتعامل مع التحديات اليومية.

## دولة الإمارات العربية المتحدة في مساعدة المدمنين

لقد أقرت دولة الإمارات العربية المتحدة بمشاكل إدمان المخدرات، وتشجع دولة الإمارات العربية المتحدة بقوة برامج رفع الوعي بخطر المخدرات وقد وضعت سياسات عديدة تُركّز على تعزيز وحدة الأسرة وأهمية توفير بيئة آمنة ومواتية للأطفال، من أجل رفع الوعي بأخطار إدمان المخدرات.

وينصب التركيز على الوقاية والعلاج وإعادة التأهيل، مما يتيح للمدمنين فرصة الاندماج من جديد في المجتمع. ومن أجل تشجيع مزيد من المدمنين على طلب المساعدة التي يحتاجون إليها، أدخلت دولة الإمارات العربية المتحدة التعديل التالي على القانون: «لا تقام الدعوى الجزائية على متعاطي المواد المخدرة أو المؤثرات العقلية إذا تقدم المتعاطي من تلقاء نفسه ... إلى وحدة علاج الإدمان أو النيابة العامة ...، طالين إيداعه للعلاج لدى الوحدة» (المادة 43 من القانون الاتحادي رقم 14 لسنة 1995) فلن يحاكم القانون أولئك الذين يطلبون المساعدة للتخلص من إدمان المخدرات وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أيضا لوالدي المدمن وإخوته وأخواته التقدم لطلب المساعدة لأنفسهم، دون خوف من مغبة التبعات القانونية.



## المركز الوطني للتأهيل



الرجل المسئول يستطيع  
أن يحوز على حب أبنائه إذا  
شعروا أنه موضع ثقة وأنه  
يقف منهم موقف الأب  
من أبنائه، يرفع شأنهم  
ويهتم بمشاكلهم؛ لا يميز  
بينهم، وأي مسئول يتجنب  
هذه العناصر فإنه لا يكون  
صالحا لتولي المسئولية

الباني المؤسس  
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان  
- رحمه الله -

يشجع المركز الوطني للتأهيل في أبوظبي على العلاج وإعادة التأهيل بوصفهما من أدوات دعم المدمنين في إقلاعهم عن الإدمان كما يقدم المركز مبادرات مجتمعية لتثقيف الناس بشأن إدمان المخدرات وأثاره المدمرة وقد تعاونت مدارس دولة الإمارات العربية المتحدة الوطنية مع المركز الوطني للتأهيل لتنفيذ برنامج تعليمي شامل لتناول قضايا تعاطي المخدرات ويُنظر إلى المركز الوطني للتأهيل على أنه نموذج للتصدي لتعاطي المخدرات والإقلاع عن إدمانها في جميع أنحاء دولة الإمارات العربية المتحدة ويدرك المركز أن الإدمان يمكن أن يحدث في أي مستوى من مستويات المجتمع.

وتشهد العلاقة بين مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة ودولة الإمارات العربية المتحدة طفرة كبيرة، وكان سمو الشيخ سيف بن زايد آل نهيان - رعاه الله - وزير الداخلية لدولة الإمارات العربية المتحدة منذ أكتوبر 2004، ونائب رئيس الوزراء منذ عام 2009، «حريصاً على إقامة هذه الشراكة ودعم النهج الإقليمي لمعالجة مشكلة المخدرات»، كما يقول السيد يوري فيديتوف، المدير التنفيذي السابق لمكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة.

\* المصدر: <https://www.unodc.org/unodc/en/press/releases/2011/February/unodc-and-the-united-arab-emirates-step-up-cooperation-on-crime-and-drugs-threats.html>.

كما يعمل المركز الوطني للتأهيل، بالتعاون مع كلية الملك في لندن، وجامعة أبردين في اسكتلندا، ومستشفى ماكلين في جامعة هارفارد بالولايات المتحدة، على تطوير مجالات بحثية في تعاطي المخدرات، وإعداد برامج تدريبية، وأساليب أكثر فعالية للعلاج والرعاية وقد أدى التعاون المستمر في البحوث وتبادل المعرفة المتعلقة بالإدمان وتوفير مزيد من فرص التدريب للمهنيين المتخصصين في علاج مرضى الإدمان ورعايتهم، إلى جعل المركز الوطني للتأهيل مركزاً إقليمياً لرفع الوعي بشأن تعاطي المواد المخدرة، ولبرامج التأهيل المتنوعة التي يقدمها وقد مُنح عن ذلك جائزة أبوظبي للأداء الحكومي المتميز.



■ ما المكاسب التي حققها الطاقم الطبي الذي تشكل من مختلف البلدان للتعاون في المشاريع البحثية بشأن الإدمان والتأهيل؟

**أنواع البرامج في المركز الوطني للتأهيل** يوفر المركز الوطني للتأهيل برامج علاجية داخلية وخارجية على حد سواء أما البرامج العلاجية الداخلية فهي للمرضى الذين يعانون من الإدمان المفرط للكحول أو المخدرات، ويخضع المرضى لتقييم نفسي وفحص طبي وتقييمات اجتماعية، مما يساعد الطاقم الطبي على إعداد خطة علاج مصممة خصيصًا لهم وتتضمن العملية أسبوعًا للتخلص من السموم، يتبعه برنامج لإعادة التأهيل يستغرق 10 أسابيع تقريبًا.

ثم يتلقى المريض علاجًا خارجيًا لمدة تصل إلى عامين وأما برنامج العلاج الخارجي فيركز على قضاء المريض لأسبوع في مرحلة التخلص من السموم، تعقبه متابعة خارجية منتظمة لمدة تصل إلى عامين وتوجد أيضًا خيارات متاحة للمدمنين الذين لا يمكنهم المشاركة في برنامج العلاج الداخلي نظرًا لظروفهم الاجتماعية أو الشخصية.

» ... لا تتأخر في دعم الشقيق والصديق والمنكوب والمحتاج أينما كان.

« صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم - رعاه الله -

وتُعتبر الأسرة جزءاً مهماً من رحلة تخلص المدمن من السموم وإعادة تأهيله فيقَدِّم الدعم والإرشاد إلى الأسر، لأنها تحتاج أيضاً إلى تعلُّم مهارات جديدة لمساعدة المريض.

وقد شهد المركز الوطني للتأهيل زيادة كبيرة في عدد المرضى الذين يطلبون تلقي العلاج منذ عام 2009\* وربما يرجع ذلك إلى زيادة وعي المواطنين بفضل الحملات الإعلامية لحكومة دولة الإمارات العربية المتحدة، أو بسبب تغيير القانون.

\*المصدر: المجلة الدولية للوقاية من الاضطرابات الناجمة عن تعاطي المخدرات وعلاجها، المجلد 1، أغسطس/آب 2013 (1) 62-75.



■ تتعاون الأسر مع الطاقم الطبي من أجل اكتساب مهارات الاستماع إلى المريض والتحدث معه ودعمه مع تطبيق إستراتيجيات التكيف.

## مساعدة شخص يعاني من الإدمان

قد يكون من الصعب للغاية معرفة ما يجب أن تقوله أو تفعله إذا علمت أن شخصاً تعرفه قد وقع في براثن الإدمان، أو إذا علمت للأسف الشديد أن أحد أصدقائك أو أفراد أسرتك يعاني من الإدمان. وعند النظر في كيفية التعامل مع المدمن، قد يكون من الشائع أن تشعر بالقلق إزاء التدخل في حياة شخص آخر ومن المحتمل أن تكون قد تعرضت للأذى حينما كنت تحاول مساعدة المدمن من قبل، ولا تريد أن تتعرض للأذى مرة أخرى.

حاول أن تُرتّب موعداً لمقابلة هذا الشخص في مكان هادئ ليس فيه ما يشتت الذهن وتحدث إلى هذا الشخص عن شيء ما يهتم بأمره، كوالديه أو وظيفته أو أي شيء مهم آخر وكن صريحاً في أن إدمانه يمثل مشكلة. ومن المهم للغاية أن تخبره بأنك موجود من أجل الاستماع له وتقديم الدعم إليه، لأنه ربما يشعر بالعزلة والارتباك وربما يكون هذا الشخص خائفاً من طلب المساعدة بسبب ما قد يظنه الآخرون فيه، ولكن عملية إعادة التأهيل تكون سرية فشجّعه على اتخاذ الخطوة الأولى التي تتمثل في عرض نفسه على طبيب أو الذهاب إلى المركز الوطني للتأهيل وعادة ما يكون الاستماع إلى طبيب أمراً أكثر فعالية من الاستماع إلى شخص يعرفه المدمن بالفعل، حيث لا تجمع به بالطبيب روابط عاطفية، كما أن الطبيب سوف يعلم أفضل نصيحة لتقديمها إلى المريض للحصول على المساعدة والدعم المناسبين.

ومن الأفكار السديدة أيضاً أن تبحث عن برامج إعادة التأهيل المتوفرة في المجتمع، وأن تقترحها على الشخص المدمن ابحث عن مجموعات الدعم المجتمعي المحلية والمهنيين الطبيين المتخصصين في الإدمان.

تذكر أن عليك الاستماع والتشجيع والمشاركة والإرشاد والدعم.



إن الشخص القوي الذي لا يمدّ يد العون إلى أخيه الأضعف سيندم على ذلك فيما بعد، لأن قوته قد تزول ويصبح ضعيفاً غداً كما يسترد المريض صحته ويتبدل حال الفقير من بعد الفقر غنى.

الباني المؤسس  
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان  
- رحمه الله -

### نقطة نقاش

اقرأ اقتباس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - رحمه الله - ناقش مع مجموعتك، لماذا من المهم مساعدة «الأضعف»؟

---



---



---



---



## مهمة للعمل

تخيل أنك تعرف شخصا يعاني من أحد أنواع الإدمان، وانظر كيف تساعد باستخدام التوجيهات الواردة أدناه واضرب مثالا على كل توجيه من هذه التوجيهات.

استمع	
شجع	
شارك	
أرشد	
ادعم	



## أسئلة للتقييم الذاتي:

بعد أن اطلعت على الوسائل المختلفة التي يمكن بها مساعدة المدمنين على التغلب على مرضهم، أجب عن الأسئلة التالية:

1. ما الإستراتيجيات الأربعة التي تتبعها دولة الإمارات العربية المتحدة لمساعدة المدمنين على التغلب على إدمانهم؟
2. كيف يمكن مساعدة المدمنين بالعلاج المعرفي السلوكي؟
3. ما مراحل التأهيل المختلفة التي يمر بها المدمن؟
4. صف ثلاث وسائل يمكن بها أن تدعم الأسر المدمنين الذين يمرون بمراحل إعادة التأهيل؟

---

---

---

---

# قائمة المصطلحات الأساسية

## الاتحاد الجمركي

اتفاق بين بلدين أو أكثر على إلغاء الرسوم والضرائب على التجارة فيما بينها لكن يتعين تطبيق تعريفية خارجية موحدة (ضريبة) على السلع المستوردة من بلدان ليست أعضاء في الاتحاد الجمركي

## اتساع الأفق

استعداد الشخص للنظر في فكرة أو منظور جديد دون تحيز أو حكم مسبق

## الاتصال

تبادل الأشخاص المعلومات، أو تقبل بعضهم لبعض

## الاتفاقيات التجارية الثنائية

اتفاقيات بين بلدين لإلغاء الرسوم والضرائب على التجارة

## اتفاقية رامسار

معاهدة دولية للحفاظ والاستخدام المستدام للأراضي الرطبة

## أجندة خفية

دافع سري أو خفي لفعل شيء ما

## الأخلاق

المسؤوليات أو الواجبات على تصرف الشخص بالطريقة التي تحددها المبادئ الأخلاقية، أو القيم الشخصية، أو المعتقدات

## آداب السلوك

عادات السلوك المهيمنة في المجتمع

## إدارة الوقت

القدرة على تنظيم وقتك والتحكم فيه بفعالية من أجل إنجاز مهمة أو هدف ما

## الإدمان

حالة نفسية يتعاطى فيها الإنسان مادة مخدرة، أو يشارك في نشاط يحصل من خلالهما على لذة قصيرة المدى، ولكن ينتج عن ذلك اعتماد جسد الإنسان على هذه المادة أو هذا النشاط

## الإرشاد النفسي

علاج على يد شخص محترف ومُدرَّب يستمع للمريض ويقدم له النصيحة بشأن مشاكل اجتماعية أو شخصية

## الأرق

صعوبة الخلود إلى النوم أو صعوبة النوم دون تقطع، حتى إن أُتيحت للشخص فرصة القيام بذلك

## الاستباق

تحقيق الأمور، بدلاً من انتظار حدوثها

## الاستبانة

عبارة عن عملية بحث حول مشكلة ما لفهمها بشكل أفضل، أو للتعمق في فهمها

## الاستثمار

القيام بشيء ما اليوم للحصول على نتيجته مستقبلاً

## الأصالة

أن تمثل نفسك وتعيش وفقاً لقيمك

## الأصل العرقي

يشير الأصل العرقي إلى «جذور» الشخص ولا ينبغي الخلط بينه وبين جنسيته أو مواطنته أو لغته أو مكان ميلاده

## الأطراف الفاعلون أو الفاعلة

أولئك الذين يخرطون في مشروع ما، أو يتأثرون به، أو لهم مصلحة فيه، بطريقة ما

## إعادة الصياغة

التعبير عن مع شيء مكتوب أو شفهي باستخدام كلمات مختلفة

## الاعتزاز بالوطن

شعور بالوعي الوطني يهدف إلى الحث على الولاء والإخلاص للدولة؛ إثبات إيديولوجيات ومعتقدات ضيقة ومتطرفة بشأن مجتمع أو عرق أو دولة أو الدفاع عن هذه الإيديولوجيات والمعتقدات

الإفراط في المشاركة	مشاركة مستوى غير مناسب من المعلومات حول حياتك الخاصة مع الآخرين عبر وسائل الإعلام الاجتماعية
اقتباسات	أي الاعتماد على ما يقوله الأشخاص (وليست حقائق مثبتة)
الاقتصاد	كل أنشطة الإنتاج والتبادل التجاري عبر فترة زمنية، في مكان محدد
الاقتصاد العالمي	كل أنشطة الإنتاج والتبادل التجاري حول العالم
الإقصاء الاجتماعي	انعدام الرغبة في احتواء فرد أو مجموعة من الأفراد داخل المجتمع الذي يقيمون فيه
الألفة والمودة بين الأقران	ثقة أو صداقة متبادلة أو كلتاها بين أفراد يقضون معًا وقتًا طويلًا
الإلهام	تأثير يحفز أو يستحضر شعورًا ما
أمة الانصهار	دولة تتضمن العديد من الجنسيات والمجتمعات العرقية المختلفة تعيش جنبًا إلى جنب
الامتثال	مسايرة أو قبول المعتقدات والمواقف التي تشترك فيها المجموعة
الامتيازات	استحقاقات الشخص أو ادعاءاته بحق معين قائم على أعمال أو واجبات فرد أو مجموعة أخرى؛ حقوق مطلوبة
الاندماج	تضمين شيء في مجموعة ما
الاندماج الاجتماعي	التأكد من أن جميع أفراد أو فئات الشعب، داخل مجتمع أو تجمع، يشعرون بالأهمية والتقدير
الانفتاح	حالة الاستعداد لتقبل النقد البناء والأفكار الجديدة من أجل تطوير معرفة الشخص ووعيه
الأهداف	أفكار خاصة لكيفية ما تنوي تحقيقه، أو لكيفية تحقيق رؤيتك (النتائج)
بنك الطعام	مكان يتم فيه توزيع المواد الغذائية ذات مُدد الصلاحية الكبيرة على المحتاجين مجانًا
الإيثار	نكران الذات والاهتمام بتحقيق رفاهية ورخاء الآخرين
الإيديولوجيا	أفكار ومعتقدات فرد أو مجتمع ما تشكل أساس النظرية الاقتصادية أو السياسية لديه
الإيراد	المبلغ الذي تحصل عليه شركة مقابل بيع سلعها وخدماتها. ويتم حساب الإيراد بضرب المقدار الذي يتم بيعه في الثمن
بيان الهدف من الاستبانة	بيان يُحدد الموضوع ويوضح الأهداف الخاصة به
التاريخ الشفهي	سرد ذكريات الأحياء عن أحداث محددة أو ما عاشوه من حياة اجتماعية التي يتم تدوينها والاحتفاظ بها باعتبارها سجلًا تاريخيًا
التأزر	التفاعل أو التعاون بين طرفين أو أكثر للحصول على تأثير مشترك أكبر من مجموع آثارهما المنفصلة
التبرع	تقديم مورد ما لمساعدة شخص في حاجة إليه
التجارة	تبادل السلع والخدمات بين شخصين / شركتين / مجموعتين / بلدين، مقابل النقود عادة
تحدي دي للياقة	تحدي لياقة بدنية على مستوى المدينة، برعاية حكومة دي، لتشجيع جميع المقيمين في المدينة على المشاركة في 30 دقيقة من التمارين يوميًا لمدة 30 يومًا
تحديد الهدف	عملية تحديد شيء تريد تحقيقه ثم وضع أهداف قابلة للقياس من أجل الوصول إليها



<b>التحفيز</b>	الحالة أو العملية التي يكون فيها الشخص متحفزاً؛ أي لديه رغبة أو شعور بتحقيق أو إنجاز شيء ما
<b>التحفيز الخارجي</b>	عملية إنجاز مهمة أو نشاط بغرض تلقي مكافأة مثل المدح أو الثناء أو الدرجات أو الجوائز أو النقود، أي تحفيز ينبع من شيء خارجي
<b>التحفيز الداخلي</b>	تحديد شخصي أو عمل يلزمنا بتنفيذ مهمة أو نشاط من منطلق الإرضاء الشخصي؛ أي التحفيز النابع من النفس، أو التحفيز الذاتي
<b>تحمل المسؤولية</b>	القدرة على أن تكون مسؤولاً عن تصرفاتك وسلوكك. وهذا يعني أن تقوم بالتصرف المناسب في الوقت المناسب لكي يستطيع الآخرون أن يعتمدوا عليك ويثقوا بك
<b>التخطيط للطوارئ</b>	التخطيط لاحتمال وقوع حدث في المستقبل
<b>التخفيف</b>	أن تجعل شيئاً أقل حدة أو أقل ضرراً
<b>التربط المدرسي</b>	فكرة الطلاب حول اهتمام موظفي المدرسة، وزملاء الدراسة أن بهم اهتماماً حقيقياً بصفتهم أشخاصاً
<b>التراث الشفوي</b>	العادات الاجتماعية، أو الأحداث التاريخية، أو الروايات الشعبية، أو القصص الشخصية، أو المعلومات الأخرى التي تبادلتها ونقلتها إلى الأجيال القادمة باستخدام الاتصال الشفوي
<b>التسامح</b>	قدرتك على التساهل مع معتقدات أو ممارسات تختلف أو تتعارض مع معتقداتك أو ممارساتك، أو استعدادك للتساهل معها
<b>التسلسل الهرمي</b>	نظام يصنف من خلاله أعضاء منظمة أو جمعية وفقاً لوضعهم أو سلطتهم النسبية
<b>التعاطف</b>	القدرة على فهم مشاعر شخص آخر ومشاركته إياها
<b>التعاون</b>	تشارك الأشخاص مع بعضهم البعض
<b>التعاون المتعدد الثقافات</b>	هو جهد مشترك بين فردين أو جماعتين أو أكثر من ثقافات مختلفة لغرض أو هدف مشترك
<b>التعبيرات الإصطلاحية</b>	عبارات غير رسمية لها معنى مختلف عن معنى كل كلمة على حدة والتي يشملها التعبير الاصطلاحي
<b>التعصب</b>	عدم القدرة على قبول الآراء أو المعتقدات أو السلوكيات أو الأشخاص المختلفين عنك
<b>التفكير الكلي</b>	الاعتقاد بأن أجزاء الشيء مترابطة ولا يمكن تفسيرها إلا من خلال النظر لها ككل
<b>التفهم</b>	القدرة على أن تكون حساساً ومدركاً لمشاعر الآخرين؛ أي أن تكون متسامحاً وجليماً
<b>تفويض</b>	إجراء وقي يقوم به المسؤول من أجل إعطاء صلاحيات التصرف واتخاذ القرارات المناسبة في شأن محدد ومعين لشخص آخر
<b>التَّقبُّل</b>	الموافقة على حقيقة وضع أو ظرف غير مريح في كثير من الأحيان دون محاولة تغيير ذلك الوضع أو الظرف أو الاحتجاج عليه
<b>تقييم المخاطر</b>	عملية تحديد المخاطر المحتملة، وماذا يمكن القيام به لتخفيفها
<b>التماسك الاجتماعي</b>	القيم، أو المبادئ، أو العادات، أو السلوكيات المشتركة التي تربط المجتمع ببعضه البعض أو رغبة أعضاء المجتمع في التعاون مع بعضهم البعض من أجل البقاء والازدهار

التنوع الثقافي	الاختلافات بين الأشخاص بسبب خلفياتهم العرقية أو لغتهم، وثيابهم، وتقاليدهم
التوازن بين العمل والحياة الشخصية	تنظيم وقتك وطاقتك بين العمل أو الدراسة وغيرهما من الجوانب الحياتية المهمة، مثل الأسرة أو لأصدقاء والترفيه والصحة
التواصل	الاتصال العاطفي، أو الشعور بالانتماء تجاه شخص، أو مجموعة، أو مجتمع، أو ثقافة ما، سواء كان هذا التواصل في العالم الحقيقي، أو في البيئة الرقمية
التواصل الاجتماعي	طريقة لجمع شمل الأفراد وتواصلهم فيما بينهم داخل بيئة اجتماعية، سواء كان هذا التواصل من خلال التفاعل وجهًا لوجه، أو من خلال الشبكة العنكبوتية
التواصل بين الثقافات	دراسات التواصل بين الثقافات، أو عبرها، و الفئات الاجتماعية المختلفة، أو كيف تؤثر الثقافة على التواصل. ويشمل فهم ثقافات ولغات وعادات مختلفة للأشخاص في البلدان الأخرى
التواصل الشفهي	استخدام الأصوات والكلمات للتعبير عن رسالتك
التواصل غير الشفهي	استخدام الإيماءات أو السلوكيات للتعبير عن رسالتك
التوافق	التصرف وفقًا لسلوك أو معايير مقبولة اجتماعيًا
الثروة	حصيلة الأصول في وقت ما
الثقافة	المعتقدات والقيم التي تتقاسمها مجموعة من البشر
الثقافة الجماعية	يحظى التعاون الجماعي والمجتمعي فيها بقيمة عالية، ويميل الأفراد بشكل أكبر إلى الاعتماد على عائلاتهم ومجتمعاتهم في اتخاذ القرارات
ثقافة الشركة	«شخصية» الشركة، وتشمل عناصر مثل بيئة العمل، ورسالة، وقيم، وأخلاقيات، وتوقعات، وأهداف الشركة
الثقافة غير المرئية	ملامح ثقافية تؤثر على سلوكيات الأشخاص، مثل القيم والمعتقدات
الثقافة الفردية	تحظى الحقوق الفردية فيها بقيمة أعلى ويُسلط الضوء فيها بشكل أكبر على التمييز والاعتماد على الذات في اتخاذ القرارات. كما يتحمل الأشخاص مسؤولية ما يقومون به من أفعال؛ وهو ما لا ينعكس أثره على أسرهم أو مجتمعاتهم
الثقافة المرئية	تلك الجوانب التي يمكننا ملاحظتها في الثقافة
جدول أعمال	قائمة البنود التي ستم مناقشتها في اجتماع رسمي
جمع التبرعات	السعي إلى جمع دعم مادي لقضية أو مسألة خيرية
الحضور الاجتماعي	مفهوم حسي للوعي الاجتماعي الذي يكتسبه شخصان على اتصال فيما بينهما في لقاء عبر إحدى وسائل الاتصال
حفز	قدّم حافزًا أو دافعًا (مثل رغبة أو احتياج) لشخص ما، فجعله يعمل باجتهاد
الحقوق	أن يحوّل للأفراد أو المجموعات في الحصول على شيء قانوني أو القيام به
حقوق الإنسان	تلك الحقوق التي تتعلق بالضرورة بالبشرية جمعاء
الحقوق غير القابلة للتصرف	حقوق لا يمكن التغاضي، أو التنازل عنها، أو نقلها، وتسمى أيضًا الحقوق الأخلاقية

الحقوق القانونية	تلك التي تُمنح إلى شخص معين بواسطة نظام قانوني ويمكن تعديلها أو إلغاؤها، وضبطها من قبل القوانين البشرية
حقوق المجموعة	الحقوق التي تحتفظ بها مجموعة ككيان جماعي بدلاً من أعضائها الأفراد ؛ الحقوق الجماعية
الحقوق الممنوحة	الحقوق التي لا تتطلب أي واجب من الغير، وإنما تتطلب فقط حرية أو موافقة صاحب الحق؛ حقوق الحرية
الحكمة التقليدية	الأفكار أو التفسيرات المقبولة على اعتبار أنها صحيحة عموماً
حلقة ضغط الأقران	توقعات وتصرفات ناجمة عن الضغط لمواكبة القواعد المتغيرة لشبكة أو مجموعة من الأقران
حملة	برنامج منظم يتضمن أحداثاً أو إجراءات وأفعالاً لتحقيق هدف ما
الخدمة المدنية البديلة	خدمة يقدمها أحد المدنيين إلى الحكومة، وتعتبر هذه الخدمة خياراً متاحاً للمجندين الذين يرفضون الخدمة العسكرية ويعترضون عليها
الخدمة الوطنية	نظام خدمات حكومية إلزامية أو طوعية، بما في ذلك الخدمة المجتمعية والخدمة العسكرية
الخدمة الوطنية الإجبارية	التجنيد الإجباري أو الإلزامي، وهو تجنيد أفراد في خدمة وطنية، وغالباً ما تكون خدمة عسكرية؛ الخدمة الوطنية الإلزامية التجنيد الإجباري
الخدمة الوطنية التطوعية	خدمة تطوعية يؤديها الشخص لصالح مجتمعه أو بلده وتُعلّمه دروساً قيّمة، منها ما يتعلق بتحمّل المسؤولية
الجنغوية (المغالة الوطنية المؤيدة لسياسة الحرب)	شكل متطرف من أشكال الوطنية أو الاعتزاز بالوطن، على المستوى الأفراد أو المجتمع، مع وجود قناعة بالتفوق على كل الدول أو الثقافات أو الأديان أو المجتمعات الأخرى، وغالباً ما يدعو إلى العنف تجاه الأجانب والدول الأجنبية
الدخل	تدفق الأموال خلال فترة زمنية
الدراسة الاستقصائية	فحص دقيق لشيء ما من خلال، على سبيل المثال، طرح أسئلة أو مراقبة الأنماط والخصائص
الدعاية	نشر الوعي بقضية أو موقف ما، من خلال المعلومات المنشورة في الإعلام قد تمنح الدعاية تعزيزاً للقضية أو انتقاداً لها
الذهان	اضطراب عقلي حاد تصبح فيه الأفكار والعواطف ضعيفة للغاية لدرجة فقدان القدرة على التواصل مع الواقع الخارجي
رأس المال	الألات المباني والمعدات المستخدمة في إنتاج السلع والخدمات
الرؤية	القدرة على التخطيط، وتوقع النتيجة المستقبلية، من خلال الحكمة والتصور
رئيس اجتماع	الشخص الذي يرأس أو يدير الاجتماع
الرعاية	تقديم دعم مادي لقضية خيرية
الرفاهية	قدرة الشخص على أن يعيش حياة هادئة وذات مغزى
السعادة	حالة من الرفاهية والقناعة

السفير الثقافي	الفرد الذي يمثل ثقافته أو مجتمعه، من خلال أفعاله أو تصرفاته إلى أولئك القادمين من ثقافة أخرى؛ ممثل ثقا في
السلوك التفاعلي	انتظار حدوث الأشياء قبل الاستجابة لها
السلوكية	الأمر التي تتعلق بالسلوكيات والأفعال
السمة الثقافية	عنصر أو ميزة واحدة داخل ثقافة ما
سن الرشد	العمر الذي تعامل فيه بموجب القانون كشخص بالغ في بلد ما
السياق	الظروف التي تشكل الإعداد لحدث أو فكرة والتي تسمح بفهم شامل
الشركة المتعددة الجنسيات	شركة مقرها الرئيسي في بلد ما، ومع ذلك فقد تمتلك الكثير من الإدارات، أو المكاتب، أو المنافذ، أو المصانع في البلدان الأخرى
الشوفينية (الغلو في الوطنية)	شكل متطرف من أشكال الوطنية أو الاعتزاز بالوطن، على المستوى الفردي، وجود قناعة بالتفوق على كل الدول أو الثقافات أو الأديان أو المجتمعات الأخرى
الصادرات	بيع السلع والخدمات من الاقتصاد المحلي إلى عملاء بالخارج وهو ما يؤدي إلى تدفقات نقدية للاقتصاد المحلي
صحيحة سياسيًا	اعتقاداً بأن اللغة والممارسات التي يُمكن أن تسبب إساءة (كما هو الحال في أ لأمور المتعلقة بنوع الجنس أو العرق) ينبغي أن تُحذف وتُلغى
الصدمة الثقافية	تحديات التكيف مع الحياة في ثقافة جديدة
ضغط الأقران	تأثير مجموعة من الأقران على أحدهم
ضغط الأقران الإيجابي	تأثير من الأقران يؤدي إلى نتائج إيجابية
ضغط الأقران السلبي	تأثير من الأقران يؤدي إلى سلوك غير صحي أو ضار
الضغط النفسي	كيفية استجابة الجسد إلى شكل من أشكال الاحتياج أو التهديد
ضيق الأفق	انعدام رغبة الشخص في تقبل فكرة أو تصور جديد
العادات	الطريقة التي عادة ما يتم من خلالها شيء ما
العاطفية	الأمر التي تتعلق بالمزاج الشخصي والمشاعر والمواقف
عامل الخطورة	أي سمة أو صفة أو سلوك للفرد يزيد من احتمالية إصابته بالمرض
العدالة	أن تكون منصفًا أو غير متحيزًا ولا محايًا في تعاملاتك تجاه الآخرين
عدم المواجهة	التعامل مع المشاكل والمواقف بشكل عقلائي ويراعي مشاعر الآخرين
العزلة الاجتماعية	الانفصال الفعلي أو التصوري عن الآخرين لغياب التفاعلات، أو العلاقات، أو الاتصالات البناءة والهادفة
العقلانية	خصلة من الخصال الحسنة، حيث تبني القرارات على التفكير والمنطق وليس على العواطف والانفعالات
العلاج المعرفي السلوي	أحد أنواع العلاج الذي يمكن أن يساعد الناس على معالجة مشاكلهم عن طريق تغيير طريقة تفكيرهم وسلوكهم
علم دراسة الإنسان	دراسة مختلف جوانب الحياة البشرية في المجتمعات الماضية والحاضرة

العمل الإيجابي	اتخاذ الإجراءات التي من شأنها مساعدة الآخرين بطريقة ما دون انتظار مكاسب شخصية
العمل الخيري	تقديم شيء للمحتاجين ، على أساس تطوعي
العنصرية	التحيز، والتمييز، أو العداء الموجه ضد شخص من عرق مختلف عل أساس الاعتقاد بأن عرق من يتعامل أفضل من عرق من يتلقى المعاملة العنصرية
العولمة	حالة تتربط فيها مختلف بلدان وشعوب العالم بشكل متزايد من خلال شبكات الاتصالات وتأثير الشركات المتعددة الجنسيات والقضايا العالمية ذات الاهتمام المشترك
عيادة إعادة التأهيل	مكان يُعالج فيه الأشخاص المصابون بالإدمان
غير دفاعي	خلق جو من الثقة والاحترام المتبادل، وذلك بالتخلي برباطة الجأش وإحساس
غير المتجانس	يتألف من أجزاء أو من عناصر مختلفة للغاية
الفرضيات	أي شيء مقبول على اعتبار أنه صحيح بدون دليل يثبت ذلك
قالب نمطي	معتقد ثابت وسائد بدرجة كبيرة حول نوع معين من الأشخاص أو الأشياء
القرن	شخص يشبه شخصاً معيناً آخر في السن أو الحالة أو القدرة
قلة الحركة	كثرة الجلوس وقلة الأنشطة البدنية أو عدم القيام بها على الإطلاق
القناعة	حالة من الرضا بالحياة وليس فقط في لحظة معينة
القوة الشخصية	القدرة على التحكم في البيئة المحيطة بك
القيادة الخادمة	القيادة من خلال خدمة الآخرين
القيم	الأحكام أو المعتقدات الداخلية التي تُحدد كيفية تصرف الشخص فعلياً
القيم الاجتماعية	القيم المقبولة أو المرفوضة على مستوى ثقافة أو أمة أو مجتمع
القيم الأساسية	القيم التي يمكن التعبير عنها بكلمة واحدة، ويمكن أن تُعرّف بها حقيقة أنفسنا
القيم الأسرية	القيم المقبولة أو المرفوضة على مستوى أسرة، والمتوارثة جيلاً بعد جيل
القيم الشخصية	القيم الفردية التي تحدد هويتنا وكيفية تفاعلنا وتصرفنا مع الآخرين
القيم العالمية	القيم المشتركة بين جميع البشر أو بين الغالبية العظمى منهم. وتعد هذه القيم بمثابة القاعدة الأساسية لحقوق الإنسان على مستوى العالم
اللغة العامية	كلمات وعبارات في اللغة تُعتبر غير رسمية
مؤشر البُعد السلطوي	مقياس لقياس كيفية تعامل المجتمع مع فكرة عدم المساواة في المكانة والسلطة
مؤشر كتلة الجسم	مقياس لدهون الجسم بناء على الطول والوزن
متجانس	يتألف من أجزاء من نفس النوع
مجمع الثقافة	مجموعة من السمات الثقافية المترابطة التي تهيمن عليها فكرة أساسية واحدة
المجموعات ذات الاهتمام المشترك	مجموعة من الأفراد لديهم اهتمام أو قضية مشتركة
محادثة	تداول الأشخاص، أو تبادلهم الحديث فيما بينهم
مَحضر اجتماع	السجل الرسمي لما تمت مناقشته وتقريره في اجتماع رسمي

المخاطرة	موقف قد يؤدي إلى خطر أو ضرر
المذهب	نظام خاص بالمعتقدات الدينية
المراهق	الشخص الذي يتراوح عمره بين 13 و 19 عامًا
المساواة	التماثل في الحقوق والفرص، خاصة في المكانة
المسؤولية	الالتزام بالواجب تجاه الشيء المسؤول عنه
المسؤولية الاجتماعية للاستثمار	تقييم الاستثمارات لمراعاتها العوامل الأخلاقية
المشاركة الوجدانية	إدراك مشاعر شخص ما والقدرة على تصور الأشياء من وجهة نظره لكي تستطيع تقدير طريقة تفكيره وشعوره بها ومن ثمّ تتعاطف مع هذه الطريقة
المشاركون المحتملون	الأشخاص الذين سيجيبون على أسئلة الاستبيان أو الدراسة الاستقصائي
المعايير الثقافية	السلوك الاجتماعي النموذجي أو المتوقع
المعرفية	الأمر التي تتعلق بالتصرف أو عملية المعرفة والإدراك
المعلومات الخاصة	المعلومات الشخصية التي تتم مشاركتها مع شخص أو مجموعة جديرة بالثقة مع تمام العلم بأنها غير مطروحة للتداول العام
المعلومات السرية	المعلومات التي يتم تبادلها بسرية مع اتفاق ملزم قانونًا، بالتفويض عند مشاركة المعلومات مع مجموعة معينة
المعلومات الشخصية	المعلومات التي تبقى سرية ومعروفة فقط لشخص واحد
المعلومات العامة	المعلومات المتاحة للجمهور بشكل عام
المعلومات المحددة للشخصية	المعلومات أو البيانات التي تصف خصائص محددة لهويتك
المفاهيم الخاطئة	وجهة نظر أو رأي غير صحيح لأنه يقوم على التفكير أو الفهم الخاطئ
المكونات الاجتماعية	أفكار أو تصورات للمفاهيم تتبع من ملاحظات مشتركة معترف بها ومدعومة داخل مجموعة أو مجتمع
الملاحظات	معلومات عن تفهم أو إدراك الأفراد لعملية أو مسألة ما والذي ينتج عن الخبرة بهذه المسألة أو العملية ويمكن استخدام تلك المعلومات لتحسين هذه العملية في المستقبل أو إفادة العمل الجاري بها في وقت حدوثها
المواطن العالمي	شخص يشعر بأنه جزء من مجتمع عالمي، وتساهم تصرفاته في بناء قيم وممارسات هذا المجتمع
المواطنة الإيجابية	المشاركة في حملات وأعمال للمساهمة في رفع مستوى الحياة داخل المجتمع
الناتج المحلي الإجمالي	قيمة كافة السلع والخدمات المنتجة في بلد ما
النبد	الإقصاء أو العزل الاجتماعي عن فئة من المجتمع أو عن تفاعل مجتمعي
النزعة العرقية	الاعتقاد بأن ثقافتك هي الأفضل بين الآخرين



نصيب الفرد من الناتج المحلي الإجمالي	الناتج المحلي الإجمالي لبلد ما مقسوم على عدد سكانه
النضج العاطفي	التصرف بأسلوبٍ يستجيب فيه الفرد بشكلٍ يتضمن ضبط النفس والسيطرة على المشاعر أثناء التعامل مع الآخرين
نظرية تساقط الثمار	نظرية تشير إلى أن الاستثمار الذي تقوم به الشركات المتعددة الجنسيات وكذلك الدخل المرتفع للأغنياء يمكن أن يفيد الجميع في الاقتصاد حيث تدفق الثروة من أعلى الأسفل في الاقتصاد
نموذج يحتذى به	هو الشخص الذي يلهم الآخرين من خلال تقديم مثال إيجابي في المواقف والأفعال
النهج الشامل	حكم أو رؤية واسعة للغاية تحاول تغطية جميع التفسيرات الممكنة أو طرق التفاهم
النية	السبب في قيامك بفعلٍ ما
الهوية الثقافية	شعور الفرد بالانتماء إلى مجموعة اجتماعية، أو ثقافة، أو مجتمع معين
الهوية الوطنية	الانتماء لبلد أو دولة والارتباط بها
الواجب	مسؤولية أخلاقية أو قانونية للتصرف بطريقة محددة
الواجبات	أن يلتزم الأفراد أو الجماعات بمسؤولية قانونية أو أخلاقية للقيام بشيء ما
الواجبات الاجتماعية	المسؤوليات والواجبات تجاه شيء ما بناء على العادات الاجتماعية التي لها تأثير إيجابي على المجتمع بأسره
الواجبات القانونية	الواجبات التي يتم فرضها من قبل محكمة قانونية
الواردات	شراء سلع وخدمات من الخارج لاستخدامها في الاقتصاد المحلي ويسفر عن هذا تدفق أموال من الاقتصاد المحلي للخارج
الوافد	شخص يقيم خارج نطاق بلده الأم
وصمة عار	إحساس قوي بالاستنكار يشعر به كثير من أفراد المجتمع تجاه شيء ما
الوعي الجماعي	إقرار أو تقبل وجود شخص، أو مجموعة أخرى
الوعي الاجتماعي	وعي أو شعور مشترك بين مجموعة من الأفراد أو المجتمع
الوعي الثقافي	القيم أو الأفكار أو السلوكيات الأخلاقية المشتركة التي توحد شتى الناس في المجتمع أو الثقافة؛ الحس الثقافي
الوعي الجمعي	وعي أو فهم مشترك بين جماعة أو مجتمع؛ وعي جماعي؛ وعي مجتمعي
الوعي الوطني	مستوى الوعي بالقضايا والأحداث داخل الدولة التي نقيم فيها أو نحمل جنسيتها، والوعي بكيفية تأثير هذه القضايا والأحداث علينا، بل على كل فرد داخل ذلك المجتمع



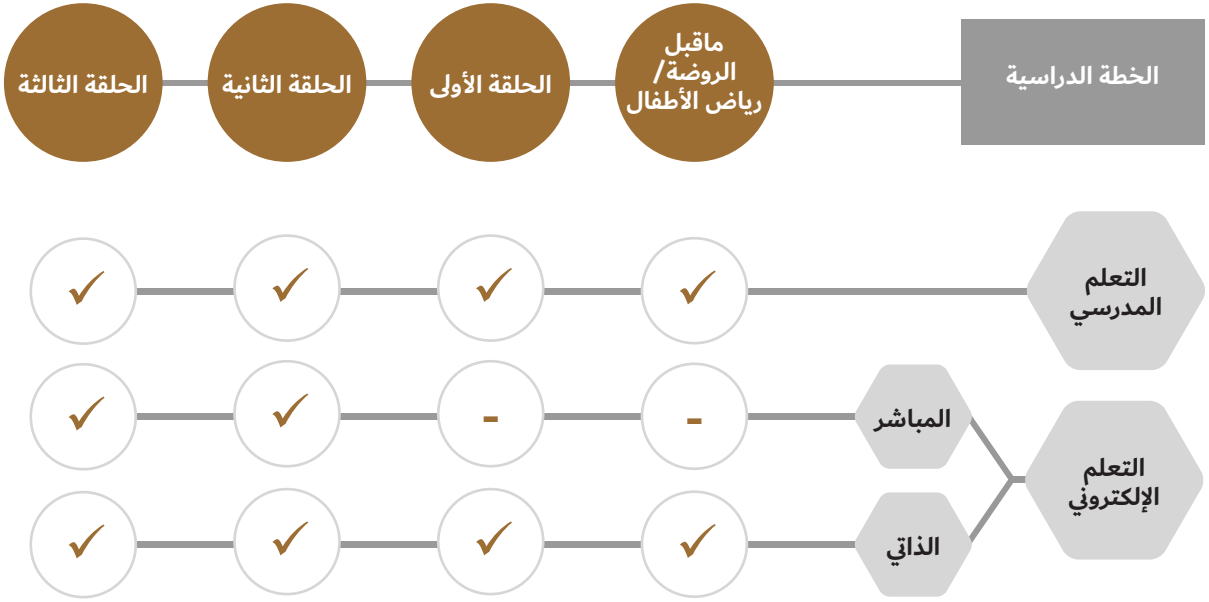






## التعليم الهجين في المدرسة الإماراتية

في إطار البعد الإستراتيجي لخطط التطوير في وزارة التربية والتعليم، وسعيها لتنويع قنوات التعليم وتجاوز كل التحديات التي قد تحول دونهُ، وضمان استمراره في جميع الظروف، فقد طبقت الوزارة خطة التعليم الهجين للطلبة جميعهم في المراحل الدراسية كافة.



قنوات الحصول على الكتاب المدرسي:



برنامج محمد بن راشد  
للتعلم الذكي  
Mohammed Bin Rashid  
Smart Learning Program

الوحدات الإلكترونية



التصنيف الدولي  
إطار المؤهلات الوطنية لدولة  
الإمارات المستوى 10

24

درجة الدكتوراه  
(3-5 سنوات)

التصنيف الدولي  
إطار المؤهلات الوطنية  
لدولة الإمارات المستوى 9

22

درجة الماجستير (2 سنتان) | شهادة مشتركة البكالوريوس والماجستير | درجة الماجستير (2 سنتان)

التصنيف الدولي  
إطار المؤهلات الوطنية لدولة  
الإمارات المستوى 5-6

18

دبلوم الدراسات العليا (1-2 سنتين) | درجة البكالوريوس (3-4 سنوات) | دبلوم الدراسات العليا (سنة واحدة) | درجة البكالوريوس (3-4 سنوات)

تقوم الوزارة بالتنسيق مع مؤسسات التعليم العالي الوطنية في قبول الطلبة في التخصصات المختلفة بما يتسق مع احتياجات سوق العمل وخطط التنمية البشرية المستقبلية. كما تحدد مؤسسات التعليم العالي أعداد الطلبة الذين يمكن قبولهم طبقاً لإمكانياتها ورسالتها وأهدافها. كما تضع مؤسسات التعليم العالي شروط قبول الطلبة في البرامج المختلفة بحسب المسار الذي تخرجوا منه ومستويات أدائهم في المرحلة الثانوية ونتائجهم في اختبار الإمارات القياسي.

يتيح التكامل والتنسيق بين منظومتي التعليم العام والعالي اعتماد واحتساب مساقات دراسية مدرسية ضمن الدراسة الجامعية بحسب المسار المدرسي والتخصص الجامعي مما يتيح تقليص مدة الدراسة الجامعية.

التصنيف الدولي  
إطار المؤهلات الوطنية لدولة  
الإمارات المستوى 5-6

18

الحلقة الثالثة المرحلة الثانوية

المسارات الأكاديمية	المسارات التقنية والمهنية
مسار النخبة أعلى 10 في المئة من الطلبة في نتائج الاختبارات الوطنية	المسار التقني المتقدم برامج ثانويات التكنولوجيا التطبيقية
المسار المتقدم	المسار التقني العام
المسار العام	الأكاديميات المتخصصة
المسار التطبيقي	

(الصفوف 9-12) الأعمار من 14 إلى 18 عامًا (4 سنوات)

التصنيف الدولي  
إطار المؤهلات الوطنية لدولة الإمارات  
المستوى 1-4

12

الحلقة الثانية

برنامج النخبة (الصفوف 5-8) أعلى 10 في المئة من الطلبة في نتائج الاختبارات الوطنية الأعمار 10-13 (4 سنوات)	الصفوف 5-8 الأعمار 10-13 (4 سنوات)
---	---------------------------------------

التصنيف الدولي

12

الحلقة الأولى

الصفوف 4-1 الأعمار 6-9 (4 سنوات)
-------------------------------------

التصنيف الدولي

6

الطفولة المبكرة

رياض الأطفال   الأعمار من 4-6 سنوات (غير إلزامي) حضانة / رعاية   الأعمار 0-4 (غير إلزامي)
--

التصنيف الدولي  
سن البداية النظري

3



## الإمارات العربية المتحدة وزارة التربية والتعليم



منظومة التعليم في دولة  
الإمارات العربية المتحدة

