



# دليل الشباب العربي: عادات مستدامة في خطوات (الاستهلاك الواعي)



# المحتويات

يسلط الضوء هذا الدليل على قوائم بالعناصر ذات الصلة والأفكار إضافة إلى أمثلة عن البرامج التي يمكن لفئة الشباب تنفيذها كلاً في بلده، وذلك حول مايلي:

أساليب تشجيع الناس على تغيير سلوكياتهم وتطوير اسلوب الاستهلاك ليصبح أكثر استدامة



# المقدمة

نشهد في أيامنا هذه نقطة تحول تاريخية فيما يتعلق بالاستهلاك وتغير المناخ. فخلال القرنين المنصرمين سعينا لتحقيق سبل الراحة والسرعة قبل كل شيء، وغالباً ما تركنا أضراراً لا تُحصى لمنازلنا ومجتمعاتنا الأمر الذي سيجبر الأجيال القادمة على إصلاحها. حيث أننا نستهلك المياه بشكل سريع مما يشكل خطر انتهاء الموارد الطبيعية للمياه قبل أن يتم إعادة تعبئتها طبيعياً، ونحرق الهيدروكربونات فيما تتضاءل الإمدادات العالمية وترتفع درجات الحرارة عالمياً بشكل متزايد، كما أننا نربي الحيوانات في أماكن أقرب ما تكون للمصانع ونضخمها باستخدام الكثير من العقاقير بهدف زيادة هامش الربح على حساب جودة منتجاتها. وتتبع عادات غذائية لا تعتمد على ما هو صحي من منتجات الحيوانات التي نربّيها والنباتات التي نزرعها. وعندما ننتهي من استهلاك شيء ما، فإننا نتخلص منه بشكل نهائي عوضاً من محاولة إعادة استخدام مكوناته.

لكن لن يستمر الوضع على ما هو عليه بل سيقود فئة الشباب اليوم تحولاً عالمياً لجعل اقتصاداتنا أكثر استدامة واستهلاكنا أكثر وعياً. ويتم تطبيق هذا على نطاق واسع من خلال الحوكمة البيئية والاجتماعية وحوكمة قطاع الشركات، والتي تسعى إلى الجمع بين المسؤولية واستثمار القطاع الخاص والعام.

من بين هذه الركائز الأساسية الثلاث، فإن العنصر الذي يمكن أن يؤثر فيه المستهلكون بشكل أكبر هو العنصر الأول: العنصر البيئي. فهناك العديد من الخيارات الخاصة بنمط الحياة والروتين الثقافي والعادات الأخرى التي يجب تغييرها إذا أردنا حماية مستقبل كوكبنا. بالإضافة إلى ذلك، هناك تغييرات اجتماعية أساسية يمكننا دعمها والتي من شأنها أن تجعل البيئة أقوى. ومن المفارقات أن العديد

من الحلول القابلة للتطبيق متأصلة بعمق في نمط الحياة الخاص بكبار السن والأسلاف، لقد جعلتنا الثورة الصناعية محفّين في هيمنتنا الحالية على الطبيعة. ولكن في ذات الوقت لا ينبغي علينا أن نعتقد أننا نتراجع بشكل قطعي، فلقد جعلتنا وسائل الاتصال العالمية فائقة السرعة أكثر تعاطفاً، خاصة فيما يتعلق بالشمولية والتوازن بين العمل والحياة.

نسعى من خلال هذا الدليل إلى تقديم طرق عملية لفئة الشباب ليصبحوا مستهلكين أكثر استدامة ومصدر إلهام للآخرين ليحذوا حذوهم. ونحاول جاهدين تقديم المحتوى والاقتراحات المفيدة لأفراد المجتمع وللقيادة أو الناشطين ليتمكنوا من تطبيق ذلك من خلال مشاريع صغيرة تخص العالم العربي.

كما إننا نركز على ستة مجالات معينة لتحسين أنماط استهلاك الشباب: استهلاك المياه، واستهلاك الأغذية، والتسوق، والإسكان والسفر، وإدارة النفايات. ونقدم قوائم لممارسات أكثر استدامة مع شرح عن أهمية أخذها بعين الاعتبار، وكذلك البرامج التجريبية التي من شأنها أن تضع هذه التغييرات قيد التنفيذ. بعد ذلك نعمل على تقديم هذا المحتوى لدعم القائمين على تنظيم المجتمع، أولاً من خلال فهم وجهات النظر المختلفة والتعاطف معها. ومن ثم نقدم إقتراحات حول كيفية تشجيع تغيير سلوك أفراد المجتمع محلياً مثل اطلاق حملات العلاقات العامة.

ونحن على ثقة من أن شباب اليوم الذين أثبتوا أنهم الجيل الأكثر قدرة حتى الآن، سيرتقون لمواجهة التحديات اليومية التي نجمت عن تغير المناخ. لذلك تعتبر العادات الاستهلاكية الواعية خطوة رئيسية على طريقنا نحو مستقبل مستدام.

## يقود شباب اليوم تحول عالمي لجعل اقتصاداتنا أكثر استدامة واستهلاكنا أكثر وعي



# فهم العادات الاستهلاكية الواعية

قبل أن نخوض في تفاصيل الحياة المستدامة، يتعين علينا الاتفاق فيما يلي على بعض التعريفات الأساسية. فإن بدت لك بعض هذه المفاهيم غير مترابطة بشكل مباشر، فسوف نبيّن في الفقرات التي تلي التعريفات مدى الارتباط الوثيق بينها.

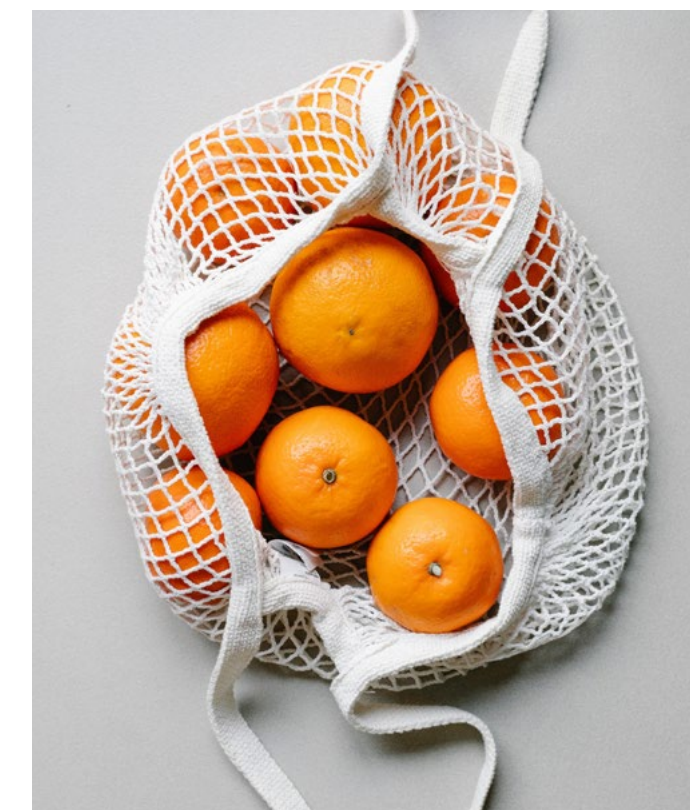
## ■ النزعة الاستهلاكية:

هي انشغال المجتمع باقتناء السلع الاستهلاكية<sup>1</sup>

مثال: شراء أحدث إصدار iPhone كل عام.

■ **العادات الاستهلاكية الواعية**، المعروفة أيضاً باسم الاستهلاك الأخلاقي أو الاستهلاك الأخضر: يتخذ فيه المستهلكون عمداً قرارات الشراء التي يعتقدون أن لها تأثيراً اجتماعياً واقتصادياً وبيئياً إيجابياً. باختصار، هذا يعني العيش والتسوق مع وضع الاستدامة بعين الاعتبار<sup>2</sup>.

مثال: شراء منتجات صديقة للبيئة أو التخلي عن شراء المواد البلاستيكية التي تستخدم مرة واحدة.



## ■ المعايير البيئية والاجتماعية والحوكمة المعروفة أيضاً

باسم الاستثمار المستدام أو الاستثمار المسؤول أو الاستثمار المؤثر أو الاستثمار المسؤول اجتماعياً: وهي مجموعة من المعايير لسلوك الشركة يستخدمها المستثمرون المهتمون اجتماعياً لفحص الاستثمارات المحتملة. وتنتظر المعايير البيئية في كيفية حماية الشركة للبيئة، وذلك يشمل سياسات الشركة التي تتناول تغير المناخ، على سبيل المثال. وتبحث المعايير الاجتماعية في كيفية إدارة العلاقات مع الموظفين الموردين والعملاء والمجتمعات التي تعمل فيها. وتتعامل الحوكمة مع قيادة الشركة، والأجور التي يتقاضاها الموظفون التنفيذيون، وعمليات التدقيق، والضوابط الداخلية، وحقوق المساهمين<sup>3</sup>



## ■ الأزياء السريعة:

الأزياء السريعة: الملابس غير المكلفة التي يتم إنتاجها بوتيرة عالية وتُباع من قبل تجار التجزئة في المتاجر الشاملة وذلك استجابة لأحدث الصيحات. وتمكن المستهلكين العاديين شراء أحدث الصيحات أو المنتجات المتوقع انتشارها بسعر مناسب<sup>4</sup>.

مثال: Zara أو H&M

## ■ إعادة التدوير:

وهي عملية جمع ومعالجة المواد التي كانت سترمى في القمامة وتحويلها إلى منتجات جديدة<sup>5</sup>.

مثال<sup>6</sup>: تحويل الورق إلى منتجات جديدة بما في ذلك.

## ■ إعادة التدوير للأفضل:

تحويل الأشياء الغير مستخدمة إلى منتجات جديدة مفيدة وعملية. وغالباً ما تصبح هذه المنتجات المعاد تدويرها عملية أكثر وذات قيمة أكبر وتبدو أجمل من ما كانت عليه<sup>7</sup>.

مثال: تحويل الكراسي القديمة إلى مقعد حديقة جديد<sup>8</sup>



## ■ اقتصاد التدوير:

الأسواق التي تعطي حوافز لإعادة استخدام المنتجات بدلاً من التخلص منها ثم استخراج موارد جديدة. في مثل هذا الاقتصاد، يتم إعادة تدوير جميع أشكال النفايات، مثل الملابس والخردة المعدنية والالكترونيات القديمة، واستخدامها بشكل أكثر كفاءة، فهذا ليس من شأنه أن يوفر أسلوب لحماية البيئة فقط، بل يؤدي إلى استخدام الموارد الطبيعية بشكل أكثر حكمة، إضافة إلى تطوير قطاعات جديدة، وخلق فرص العمل، وتطوير قدرات جديدة<sup>9</sup>.

مثال: إصلاح مكونات الهاتف الذكي المتعطلة بدلاً من شراء هاتف جديد.

## ■ ديون المستهلك:

هي الالتزامات المالية الشخصية المترتبة نتيجة شراء سلع تستخدم للاستهلاك الشخصي أو المنزلي<sup>10</sup>.

مثال: ديون بطاقات الائتمان، وقروض الطلاب وقروض السيارات، والرهن العقاري، والسلفة النقدية.

## ■ الإعلان المستهدف:

الإعلان عبر الانترنت يركز على السمات والاهتمامات والتفضيلات المحددة للمستهلك. ويحصل المعلنون على هذه البيانات من خلال تتبع نشاط المستهلك على الانترنت<sup>11</sup>.

مثال: وسائل التواصل الاجتماعي أو إعلانات يوتيوب.

## ■ التقادم المخطط:

وهي استراتيجية تهدف عمداً إلى أن يصبح الإصدار الحالي من منتج معين قديم وغير موافق للتحديثات أو عديم الفائدة خلال فترة محددة. بحيث تضمن هذه الخطوة بشكل استباقي أن المستهلكين سوف يسعون لاستبدال هذا المنتج في المستقبل مما سيؤدي إلى تعزيز زيادة الطلب على الاصدارات الاحدث<sup>12</sup>.

مثال: إصدارات جديدة من iPhone سنوياً مع تحديثات محدودة.



## ما هي النزعة الاستهلاكية ولماذا تعتبر غير مستدامة اجتماعياً أو بيئياً؟

### الأشياء التي نشتريها - وحدها - هي المسؤولة عن معظم التغير المناخي الذي نراه يحدث اليوم

وقد توصلت الدراسة نفسها أيضاً إلى أن حوالي 80% من التأثير البيئي للنزعة الاستهلاكية ليس نتيجة سلوكيات مباشرة، مثل الاستحمام لفترة طويلة أو قيادة السيارات التي تعمل بالوقود الكربوني.

بدلاً من ذلك، إنها نتيجة عملية التصنيع بأكملها التي توفر لكم شريحة اللحم التي تفضلونها، أو أحدث هاتف ذكي أو أحدث صيحات الموضة.

يعني ذلك أن أغلب انبعاثات الكربون يمكن أن تُعزى إلى عادات الاستهلاك لدينا. على الصعيد العالمي، يقترن متوسط انبعاثات الكربون من 4 أطنان للفرد سنوياً، وذلك وفقاً للمنظمة المعنية بالحفاظ على الطبيعة. من أجل تجنب ارتفاع درجتين مئويتين على درجات الحرارة العالمية، يجب أن ينخفض متوسط انبعاثات الكربون عالمياً للفرد سنوياً إلى أقل من 2 طن بحلول عام 2050<sup>4</sup>.

إن هذا النمط الاستهلاكي منتشر بين المستهلكين من الطبقة المتوسطة والعليا بغض النظر عن جنسياتهم. إن المنتجات الاستهلاكية الحديثة تجعل حياتنا أكثر راحة وسهولة، أليس كذلك؟ بالنهاية إنها أموالك والقرار قرارك، أليس كذلك؟

المشكلة هي أن تلك السلوكيات تتمحور حول المستهلك بشكل كبير - ولكنها مقبولة ثقافياً وحتى أنها تحظى بالإعجاب - ولكن في نفس الوقت فإن نتائجها قاسية على البيئة وعلى المجتمع. وبالنهاية، فإن النزعة الاستهلاكية في الواقع تهدر أموالك وبالوقت نفسه تسبب لك مشاكل صحية وعقلية على المدى البعيد. وعلى الرغم من أنها تبدو مكاسب على المدى القصير، ولكن على المدى البعيد سوف تؤدي إلى خسائر كبيرة. إنه سيناريو خاسر لنا ولكوبنا.

لذا، فإن السؤال الذي نحتاج إلى طرحه على أنفسنا كثيراً هو: هل نحتاج حقاً إلى كل هذه الأشياء؟ لماذا نبني سعادتنا على كمية الأشياء التي نمتلكها أو كيف نقارن ما نملك بأشياء يملكها شخص آخر؟

توضح دراسة نُشرت في مجلة البيئة الصناعية كيف أن المنتجات التي نستهلكها مسؤولة عن ما يصل إلى 60% من إجمالي انبعاثات غازات الاحتباس الحراري وما بين 50 80% من استخدام المواد والأراضي والمياه<sup>13</sup>.

بعبارة أخرى، إن الأشياء التي نشتريها - وحدها - هي المسؤولة عن معظم التغير المناخي الذي نراه يحدث اليوم. علاوة على ذلك، فإن العديد من المصانع والمزارع التي تنتج هذه الانبعاثات تتخلص عن المسؤولية الاجتماعية في هذه العملية، مما يعقد انتقالنا إلى الحلول المستدامة.

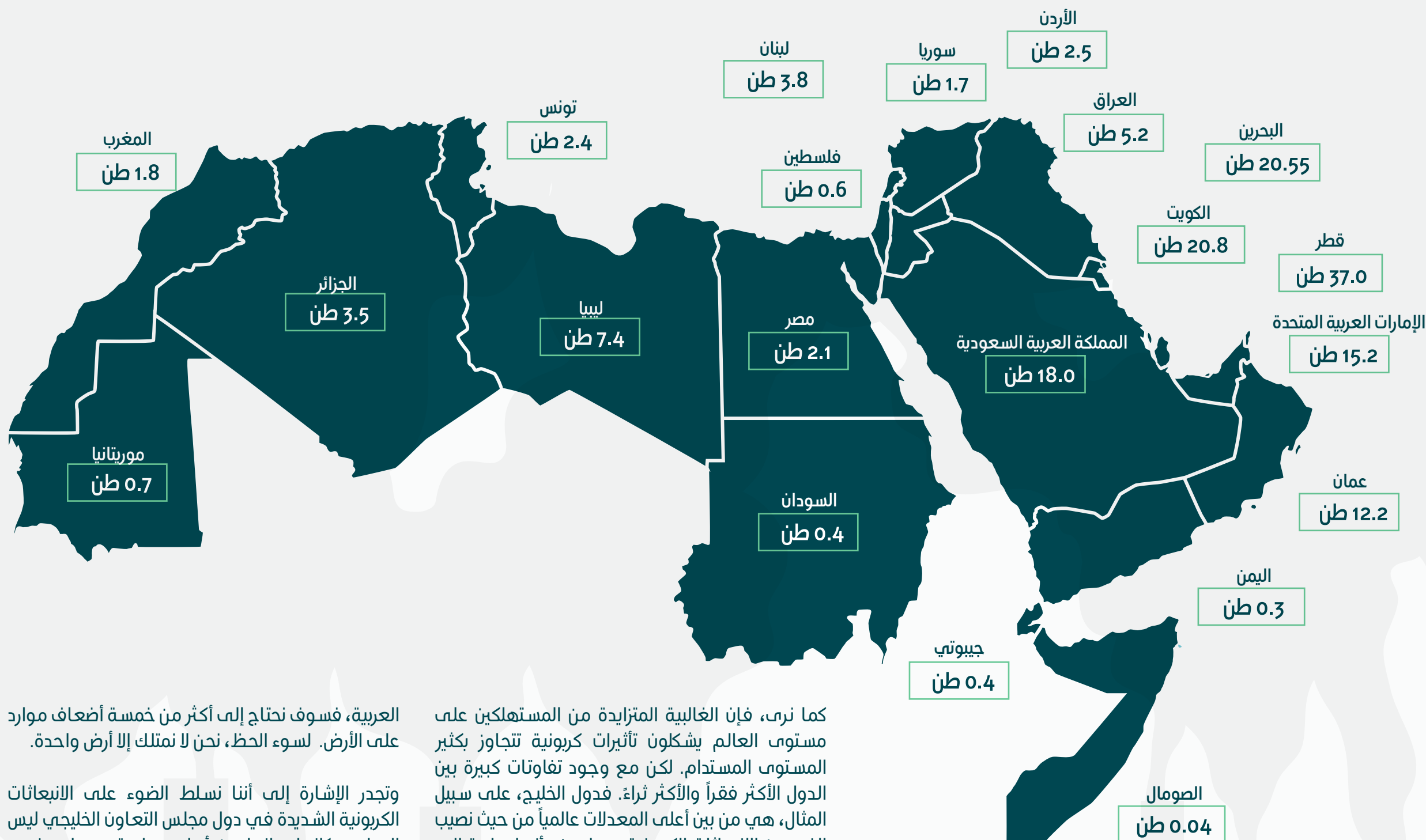
نتعرض باستمرار للاستهداف بالإعلانات التي تحاول إقناعنا بشراء أحدث ما تم إطلاقه من الأجهزة أو الملابس. حيث ينفق القائمون على ترويج العلامات التجارية المليارات في محاولة حثيثة منهم للتأثير (وبشكل علني) على سلوكنا الشرائي لصالح منتجاتهم. فقد تم تصميم المتاجر بأسلوب يستدرج المستهلك للقيام بأقصى قدر من المشتريات الإضافية التي لم يخطط لها مسبقاً.

يُعد عصرنا هذا ذروة للنزعة الاستهلاكية. حيث أننا نرى علامات تجارية جديدة في المواد الغذائية في متجر البقالة كل أسبوع تقريباً. ونقوم باستبدال الأثاث الذي مر على شرائه خمس سنوات بمجموعة جديدة تماماً نراها في مركز التسوق. إلى جانب ذلك، نحن مشغولون للغاية في إعداد العشاء والحصول على وجبة يتم توصيلها بسرعة مغلقة بطبقات متعددة من البلاستيك الغير قابل لإعادة الاستعمال. ونحرص على ارتداء نفس الملابس التي يرتديها المشاهير المفضلين لدينا أو الأصدقاء الأثرياء الذين نعجب بهم. كما أننا قد نملأ جدار كامل بمنزلنا بجهاز تلفزيون عملاق، بينما كان أجدادنا يعيشون بنفس الغرفة منذ عقود مضت مع شاشة أصغر من الحاسب المحمول العادي اليوم. وبالتالي، نحن لا نشعر بدوام الأشياء و نقوم باستمرار بتحديثها ومن ثم التخلص منها.

### إنه سيناريو نخسر فيه نحن وكوبنا أيضاً.

ولكن، ربما تسأل، «ما هي المشكلة في ذلك؟». من المحتمل أنك تعمل بجد كل يوم من أجل كسب المال لهذا الغرض المحدد: يمكنك شراء هاتف جديد كل عام أو الذهاب في رحلات الترفيه والتسوق كل بضعة أشهر أو قيادة سيارتك الجديدة بنفسك للعمل والدفع مقابل مواقف السيارات يومياً





دعونا نسلط الضوء على دول العالم العربي لنعلم إلى أي مدى نحن بحاجة إلى المضي قدماً. وفقاً للبيانات الخاصة بعامنا<sup>15</sup>، كان نصيب الفرد من انبعاثات الكربون على النحو التالي في عام 2020 (مع بعض المعايير الدولية الواردة بخط مائل):

#### المعايير الدولية:

نيجيريا: 0.6 طن  
كوريا الشمالية: 1.1 طن  
البرازيل: 2.2 طن  
فرنسا: 4.2 طن  
الصين: 7.4 طن  
سنغافورة: 7.8 طن  
الولايات المتحدة الأمريكية: 14.0.2 طن

العربية، فسوف نحتاج إلى أكثر من خمسة أضعاف موارد على الأرض. لسوء الحظ، نحن لا نمتلك إلا أرض واحدة.

وتجدر الإشارة إلى أننا نسلط الضوء على الانبعاثات الكربونية الشديدة في دول مجلس التعاون الخليجي ليس لإحراج سكانها، وإنما من أجل مساعدتهم على فهم سياق النزعة الاستهلاكية الحديثة بشكل أفضل. فغالباً ما يتم اتخاذ قرارات الشراء بشأن الطعام والماء والملبس والسكن كأمر مسلم به (بعيداً عن السعر على الأقل)، وقد لا يدرك الناس العواقب الإشكالية لاختياراتهم. تمتلك دول مجلس التعاون الخليجي أيضاً بقيادة الحكومات والشركات والنشطاء الشباب ورجال الأعمال الذين يجدون حلولاً مبتكرة من أجل تنفيذ معايير الاستثمار في البيئة والمجتمع والحوكمة - نحن بحاجة فقط لمساعدتهم على نشر المصطلح!

كما نرى، فإن الغالبية المتزايدة من المستهلكين على مستوى العالم يشكلون تأثيرات كربونية تتجاوز بكثير المستوى المستدام. لكن مع وجود تفاوتات كبيرة بين الدول الأكثر فقراً والأكثر ثراءً. فدول الخليج، على سبيل المثال، هي من بين أعلى المعدلات عالمياً من حيث نصيب الفرد من الانبعاثات الكربونية، مما يعني أنها بحاجة إلى إجراء التغييرات الأوسع. في الواقع، يمكن تجنب نصيب الأسد من التلوث والمخاوف الاجتماعية إذا ركزنا على تغيير العادات في مجتمعات الطبقة الوسطى والعلية. كما أن لمليارات المستهلكين في ظروف أكثر تواضعاً دور يلعبونه، وهم قادرون تماماً على تنفيذ العديد من الأفكار والسياسات الموضحة في هذا الدليل، لكنهم عادةً ما يتمتعون بقدر أقل من المرونة فيما يتعلق بالاحتياجات الأساسية. وفي الوقت نفسه، إذا كان استهلاك الجميع مماثل لمتوسط استهلاك المقيمين في بعض الدول



## ما هي العادات الاستهلاكية الواعية؟



ربما تعتقد أن هذه بدعة عابرة، مع عدم وجود فرصة لتغيير عادات المستهلك على المستوى الوطني أو العالمي. لكننا نرى مراراً وتكراراً أن المستهلكين يتغيرون عن طيب خاطر عندما تظهر الفرص. على سبيل المثال، غالبية السيارات المباعة في النرويج اليوم تعمل بالكهرباء، وهو إنجاز لم نكن لنسمع به حتى قبل 10 سنوات. قبل عام 2031، اختارت 20% فقط من شركات (S&P 500) (وهو مؤشر لأكبر الشركات المتداولة علناً في الولايات المتحدة) الكشف عن معلومات الممارسات البيئية والاجتماعية وحكومة الشركات الخاصة بهم، ومع ذلك، في عام 2019، وصل هذا الرقم إلى 90%<sup>17</sup>. قبل عشرين عاماً، كانت الزراعة العضوية صناعة متخصصة حيث بلغت مبيعاتها 3.6 مليار دولار، وبحلول عام 2019، تجاوزت مبيعات الأغذية العضوية والماشية 50 مليار دولار.

### هناك أيضاً بعض المشكلات المتعلقة بـ العادات الاستهلاكية الواعية، بما في ذلك:

- غالباً ما تكون المنتجات المستدامة أغلى ثمناً من نظيراتها العادية، مما يجعل الانتقال أكثر صعوبة (أو حتى مستحيلاً) بالنسبة للمستهلكين الأكثر فقراً.

- تستطيع العديد من المجتمعات الوصول إلى منتجات أكثر استدامة، مما يجعل عمليتي الطرح والتوزيع غير متساويين. إن تغيير أنماط الإنفاق سوف يعطل أجزاء كبيرة من الاقتصاد، مما سوف يؤدي بدوره إلى مشكلات البطالة بالتزامن مع تغيير الأعمال.

كل من هذه القضايا قابلة للحل من خلال الرؤية والاستثمارات الصحيحة. إن العادات الاستهلاكية الواعية موجودة لتبقى، والأمر متروك لكل واحد منا للمساهمة في مستقبل الكربون المحايد.

### العادات الاستهلاكية الواعية يجب أن تكون اختيار شخصي مستدام

سوف يفكر المستهلك الواعي اجتماعياً أو بيئياً فيما إذا كان الاستهلاك ضرورياً، وبعد ذلك بمجرد أن يقرر الشراء، ينظر في من يقدم المنتج وكيف يؤثر المنتج على كل بيئة ساهمت في إنشائه وتسليمه.

هذا ليس نظام تخمين متخصص: حيث قدرت شركة نيلسن أن ما نسبته **37%** من المستهلكين على مستوى العالم سوف يغيرون «بالتأكيد أو على الأرجح» سلوكهم الاستهلاكي من أجل تقليل تأثيرهم على البيئة - وهذا العدد أخذ في الازدياد فقط<sup>16</sup>

### إن استهلاك العالم بهذه الطريقة فوائد عديدة، منها:

- الحد من عادات الاستهلاك الفردي والجماعي.
- تسريع الممارسات البيئية الهامة مثل إعادة التدوير.
- حياة منتجات عالية الجودة.
- منع استغلال العمالة دون السن القانونية في الأسواق الأقل نمواً.
- تحسين الصحة والعافية العقلية.
- المعاملة الإنسانية للحيوانات.
- عدد وفيات أقل ناجمة عن أسباب يمكن الوقاية منها مثل تلوث الهواء.
- مدن ومجتمعات أكثر جمالاً.



## أسئلة مكررة

### هل يعني الاستهلاك الواعي خفض معاييرك أو مستوى معيشتك أو نوعية حياتك؟

لا. فمن ناحية، يمكن أن تساعد العادات الاستهلاكية الواعية في انتشال الناس من الفقر من خلال توفير منتجات ذات جودة أفضل بالإضافة إلى اقتصاديات محلية أكثر مرونة وتنوعاً. ومن ناحية أخرى، يجب استبدال الكماليات المفرطة مثل السيارات والقوارب التي تستهلك كميات كبيرة من الغاز أو القصور المترامية الأطراف التي تتطلب صيانة مستمرة بدائل مسؤولة اجتماعياً وبيئياً. ويمكن الاحتفاظ بهذه العناصر، ولكن على أن ألا تلحق الضرر بالكوكب أكثر من ذلك.

من الواضح أن معظم البشر ليسوا جزءاً من التطرف الاقتصادي، وهم موجودون في مكان ما في الوسط. في هذه الحالات، سوف تعمل العادات الاستهلاكية الواعية على رفع جودة الحياة بشكل كامل، ابتداءً من الطعام الذي نأكله في منازلنا وصولاً إلى صحتنا العقلية والجسدية. لكن سوف يكون من الضروري إجراء تغييرات معينة على العادات على المدى القصير.

### هل تعني العادات الاستهلاكية الواعية ببساطة شراء المنتجات « الأكثر صداقة للبيئة »؟

لسوء الحظ، لا. تضع العديد من الشركات علامة على منتجاتها غير صادقة مدعية أن تلك المنتجات صديقة للبيئة أو المجتمع، في حين أن سلاسل التوريد الخاصة بها ليست كذلك. إنه لمن الضروري إجراء المزيد من الأبحاث على المدى القصير، على الأقل حتى تضطر هذه الشركات إلى الانتقال بشكل حقيقي إلى بدائل مستدامة - أو تُجبر على الإفلاس ومغادرة السوق.

### هل تعني العادات الاستهلاكية الواعية تجاهل أو رفض التقنيات الجديدة؟

لا. في الواقع، سوف يتطلب التحول للاقتصاد العالمي إلى حالة الحياد الكربوني أن نكون أكثر ابتكاراً وفعالية من الناحية التكنولوجية من أي وقت مضى.

### هل تعني العادات الاستهلاكية الواعية توفير وظائف أقل لمن هم بحاجة للعمل؟

مثل معظم التقنيات الجديدة، سوف تؤدي العادات الاستهلاكية الواعية إلى تغيير سوق العمل، بدلاً من إنهاء نسبة من الوظائف. نعم، فإنه من المرجح أن تقوم شركات الأزياء السريعة بتوظيف عدد أقل من العمال في مصانعها في البلدان النامية مثل إثيوبيا وبنغلادش. ومن المحتمل أن تقل أعداد العمال في أسواق الدول المتقدمة بمجرد توقف الناس عن شراء الملابس الجديدة بشكل متكرر.

ومع ذلك، سوف يتم استبدال تلك الوظائف القديمة بأخرى جديدة، كما هو الحال في قطاعي إعادة الاستخدام وإعادة التصنيع أو في إنتاج سلع مصممة خصيصاً بجودة عالية. ووفقاً لتقرير صدر مؤخراً عن مجلس الأعمال العالمي حول التنمية المستدامة، لاسيما بما يتعلق بإعادة تصميم اقتصادنا بحيث يكون أقل هدراً وأكثر تعميماً بما في ذلك المباني الخضراء والغذاء والنقل والتعليم.





## كيف تصبح مستهلكاً أكثر وعياً واستدامة؟



التجربة أكثر ديناميكية من أي وقت آخر وحتى عندما يتم استخدام المنتجات المحلية بدلاً من استيرادها من مصنع خارجي غير موثوق.

في الواقع، يُعتبر التحول إلى العادات الاستهلاكية الواعية فرصة مميزة من أجل عرض أفضل ما يقدمه العالم العربي. كما يُعتبر الطراز المعماري العربي بطبيعة الحال أكثر كفاءة في استخدام الطاقة من الطراز المعماري العالمي، والذي سوف يكون حيوياً لإعداد المنطقة لمستقبل أكثر دفئاً. كما تعتبر صيحات الموضة العربية أكثر استمرارية ولا يوجد ضرورة إلى استبدالها في كثير من الأحيان مثل صيحات الموضة الأخرى. كيف تتغلب الدول العربية على تحديات بيئتها القاسية وتجعل منها بمثابة النجوم التي تستدل الدول الأخرى من خلالها كيفية البدء بمواجهة التصحر؟ سوف يساعد التفكير المستقبلي للقادة العرب مع وجود التوازن بين العمل والحياة بطبيعة الحال السكان على التحول إلى عادات أكثر استدامة بما أنهم سوف يصبحون أقل تسرعاً. وقبل كل هذا وذاك، يُعتبر العالم العربي موطناً لبعض الأواني (القدور) الأسطوانية الصديقة للبيئة في العالم - بيروت والقاهرة ودبي والدار البيضاء على سبيل المثال لا الحصر - والتي سوف تستمر من أجل أن تجمع بين مجموعة متنوعة من المطابخ والأفكار وما إلى ذلك.

يجب تحقيق التوازن الذي يسمح بجودة حياة عالية مع عدم الإضرار الدائم بالبيئة أو النسيج المجتمعي. وبالنسبة لمعظم دول العالم العربي، سوف يحدث هذا التحول بالتوازي مع التنمية الاقتصادية.

ومع ذلك، تجدر الإشارة إلى أن جميع الدول العربية ومنذ البداية لا تزال قادرة على الحفاظ على معظم عروض القيمة الأولية - التجارة والطيران والتمويل وقطاع الضيافة والسياحة وقطاعات التكنولوجيا الوليدة - مع الاستمرار في تعزيز العادات الاستهلاكية الواعية. فهناك العديد من المشاريع المنخفضة التكلفة والتي لا تزال معلقة مثل قطاع إعادة التدوير غير الموجود، الذي يملك مجالاً واسعاً للابتكار وخلق فرص العمل. كما تستطيع المطاعم والفنادق والمكاتب أن تحذو حذو البلدان الأخرى في الحفاظ على أرباحها مع إمكانية التخلص من المواد البلاستيكية المعدة للاستخدام لمرة واحدة. عندها سوف يكون مذاق الطعام أكثر لذة لأننا نطالب بمجموعة متنوعة من العناصر الأخلاقية. كما سوف يستمر قطاع الطيران والخدمات المصرفية والسياحة في الازدهار حتى مع التغييرات التي تطرأ على الطائرات والتي تستخدم أنواع الوقود المستدام. كما سوف تستمر البلدان في احتياجها إلى موانئ بحرية ملائمة لإعادة التخزين والتصدير. وسوف تصبح الأزياء بمحلات



# كيف تصبح مستهلكاً أكثر وعياً واستدامة؟

## استهلاك الطعام

نصائح إلى الشباب من أجل تحسين استدامة استهلاكهم للطعام

### الممارسة

**1** اشترى الفواكه والخضروات و (الأطعمة الأخرى) المنتج محلياً كلما أمكن ذلك، وقم بشرائها من الوجهات الإقليمية بدلاً من الوجهات العالمية البعيدة كأفضل بديل - حتى لو كان السعر أعلى أو بدت أقل جودة. **فعلى سبيل المثال:**

- شراء الطماطم والسبانخ المزروعة في الإمارات بدلاً من تلك المزروعة في أستراليا.
- شراء الفراولة من مصر بدلاً من الولايات المتحدة الأمريكية.
- قم بشراء الفواكه والخضروات فقط في مواسمها، مما يسهل التركيز على ما يتوفر لدى المزارعين المحليين

### التفسير:

تتعرض كل مادة غذائية مستوردة إلى أطنان من الملوثات الناجمة عن عوادم الشاحنات ووقود سفن الشحن ومبيدات الآفات الإضافية وغير ذلك. لذلك، يُعتبر من الضروري خفض هذه الانبعاثات من أجل مواجهة تحديات تغير المناخ. بالإضافة إلى ذلك، يعزز ذلك الاقتصاد المحلي الذي يحافظ على تداول الأموال داخل المنطقة بدلاً من زيادة الأرباح الفعلية لشركة متعددة الجنسيات تساعد هذه القائمة البصرية على معرفة ما الذي يتم إنتاجه في الموسم<sup>18</sup>.

**2** تحدث إلى أطفالك عن المنتجات التي تختارها وسبب اختيارك لها (بالإضافة إلى المنتجات التي لا تشتريها!). سوف يساعدهم ذلك على فهم كيف يمكنهم تقليل تأثيرنا بصورة واعية من خلال اختيار ما نقوم بشرائه بعناية.

### التفسير:

إن تعليم الجيل القادم يُعتبر المفتاح نحو جعل هذه العادات الجديدة ثابتة!

**3** تناول كميات لحوم أقل، خاصة «اللحوم الحمراء» (لحم البقر ولحم الضأن). **وانظر في البدائل التالية:**

- تناول «اللحوم البيضاء» بشكل أكثر مثل الأسماك والدجاج.
- تناول وجبات نباتية فقط على الأقل يوم أو يومين في الأسبوع (أو أكثر).
- شراء بدائل اللحوم المستدامة مثل الفلافل والبرجر أو بديل اللحم.
- تناول المزيد من الفاكهة والخضروات بشكل عام كجزء من نظامك الغذائي.



### التفسير:

إن إنتاج اللحوم يُعتبر العامل المساهم الرئيسي في انبعاث الغازات الدفيئة - إنتاج لحوم بقر بشكل خاص - وهو يزيد من العبء البيئي. بما أن تربية ونقل الماشية يتطلب كذلك المزيد من الطعام والماء والأراضي والطاقة مقارنة بالنبات. إننا نتناول الطعام من أجل صحتنا وصحة كوكبنا، لذلك يجب علينا النظر في اختيار البروتينات من غير اللحم مثل المكسرات والبقوليات. ويمكن أن تكون الأسماك خياراً صحياً إذا أصبحت جزءاً من أسلوب غذائي صحي وشامل. ولكن بعض الأنواع معرضة لخطر الصيد الجائر أو الإنتاج بطرق تضر بالبيئة البحرية، لذا علينا توخي الحذر بالنسبة للأنواع التي نأكلها.

**4** **تقليل هدر الطعام المنزلي. فمثلاً:**

- تجميد الطعام الذي لا تأكله قبل أن يفسد.
- شراء المنتجات الطازجة بدلاً من المجمدة أو المعلبة أو المعبأة، مما يشجع على شراء الأجزاء الأكثر مراعاة للشروط البيئية.
- تتبع كمية الطعام التي تهدرها أسرتك كل أسبوع، ثم ضبط قوائم المشتريات من البقالة وفقاً لذلك للقضاء على الهدر.
- التبرع ببقايا الطعام للمحتاجين (قدر الإمكان).

### التفسير:

يُعتبر هدر الطعام مشكلة كبيرة. إن 30% من الغذاء المنتج مهدور، مما ينعكس سلباً على البيئة. في الواقع، إذا كانت مخلفات الطعام لأي من الدول على هذا النحو، فسوف تكون ثالث أكبر مصدر للغازات المسببة للاحتباس الحراري بعد الصين والولايات المتحدة الأمريكية.





# كيف تصبح مستهلكاً أكثر وعياً واستدامة؟

## استهلاك الطعام

نصائح إلى الشباب من أجل تحسين استدامة استهلاكهم للطعام

### الممارسة

**5** تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة ضمن نظامك الغذائي. قد تشمل بعض الاقتراحات (حسب المنطقة):

- الطحالب
- الفول والبقوليات
- الصبار
- الحبوب البديلة
- الخضروات الورقية البديلة
- الفطر
- المكسرات والبذور
- البراعم والدرنات

### التفسير:

تأتي 75% من الإمدادات الغذائية في العالم من 12 نوع نبات وخمسة أنواع من الحيوانات فقط. ويُعتبر زيادة التنوع في أنظمتنا الغذائية أمراً ضرورياً لأن الافتقار إلى التنوع في الزراعة يضر بالطبيعة ويشكل تهديداً على الأمن الغذائي<sup>19</sup> يمكن الإطلاع على تقرير تفصيلي عن المكونات الغذائية المهمة للخمسين عاماً القادمة هنا<sup>20</sup>.

**6** قم بزراعة طعامك في حديقة حضرية.



### التفسير:

بالإضافة إلى كونها صحية ولذيذة، فهي خالية من الانبعاثات الكربونية التي تنبعث من الأطعمة التي يتم شراؤها من المتاجر.

**7** تخلص من المواد البلاستيكية المَعْدَة للاستخدام لمرة واحدة قدر الإمكان. فمثلاً:

- لا تضع المنتجات في أكياس بلاستيكية عند شرائها (الصق ملصقات الأسعار مباشرة على الطعام أو أحضر أكياساً قابلة لإعادة الاستخدام في المنزل)
- لا تضع المواد التي تشتريها من البقالة في أكياس بلاستيكية (استخدم الأكياس القابلة لإعادة الاستخدام)
- لا تشرب الماء من الزجاجات البلاستيكية التي تستخدم لمرة واحدة، وإنما استخدم زجاجتك الخاصة القابلة لإعادة الاستخدام.
- لا تطلب الطعام من المطاعم التي تستخدم كميات غير مبررة من العبوات البلاستيكية (أخبرهم على وسائل التواصل الاجتماعي أنه يجب عليهم تغيير السياسات إذا كانوا يرغبون بالمحافظة عليك كعميل مستقبلي).

### التفسير:

إن التلوث عن طريق المواد البلاستيكية يضر بصحتنا وبالبيئة والبيئة، وهو يحتاج لتكاليف تنظيف باهظة. فالعديد من العناصر البلاستيكية ذات الاستخدام الواحد من الصعب وغير الممكن اقتصادياً إعادة تدويرها، وفي كثير من الأحيان، ينتهي الأمر إلى تلوّث عملية إعادة التدوير التي نقوم بها. وغالباً ما يمكن تجنب تلك المنتجات أو استبدالها بسهولة بمنتجات قابلة لإعادة الاستخدام. وإن لم تستطع ذلك فحاول اختيار العناصر ذات الاستخدام الشخصي التي يتم تصنيعها من مواد بديلة مثل الورق أو الخشب أو الخيزران.

**8** اصنع مواد التسميد من بقايا الطعام بدلاً من رميه في سلة المهملات. قم بشراء دلو سماد صغير من أجل منع الروائح والحصول على طريقة سهلة للاحتفاظ ببقايا المطبخ الخاصة بك (عند توفرها- واطلب من صناع الفرار المحليين السماح بالتسميد في حالة عدم وجود قوانين تسمح بذلك حتى الآن).



### التفسير:

ليس ممكناً على الدوام تناول الطعام حتى آخر قطعة منه، مثل بقايا السباغيتي أو قشر البرتقال. بالإضافة إلى ذلك لا يوجد أحد مثالي طول الوقت. يتم نسيان بقايا الطعام أو إهمالها بحيث تنكش وتذبل. أو أنك تتناول طعامك خارج المنزل أكثر مما كان مخططاً له في ذلك الأسبوع، مما يجعل الطعام في الثلاجة يفقد جودته وصلاحيته.

يعتبر التسميد حلاً سهلاً لهذه المشكلة، مع الحفاظ على بقايا الطعام بعيدة عن النفايات والأطعمة غير المرغوب فيها من مطبخك. تقوم عملية التسميد بتحويل النفايات العضوية إلى مادة غنية بالمغذيات يمكن استخدامها للمساعدة في إنتاج المزيد من الأطعمة المغذية - يا لها من دورة حياة رائعة!



## أمثلة عن البرامج التي يمكن تنفيذها محلياً (انظر المراجع للمزيد من التفاصيل)

### بدائل متجر الركن الصحي<sup>21</sup>

• يتم تعريف متاجر الركن على أنها متاجر صغيرة تقدم اختيارات محدودة من الأطعمة والمنتجات الأخرى. تلك المتاجر موجودة في كل مكان في جميع أنحاء المجتمعات المدنية والضواحي والأرياف ويمكن أيضاً تسميتها بالمتاجر الصغيرة أو متاجر الأحياء أو bodegas أو متاجر mom-and-pop. كما يمكن أن تكون تلك المتاجر المورد الرئيسي للأغذية في المجتمعات التي لا يوجد فيها محلات السوبر ماركت، مما قد يؤثر سلباً على صحة المجتمع لأن معظم هذه المتاجر تباع الأطعمة المعالجة بشكل كبير وهذا يوفر خيارات محدودة من المنتجات الطازجة وخيارات الطعام الصحي الأخرى. بالإضافة إلى ذلك، تُعتبر هذه المتاجر وجهات معتادة للأطفال، حيث يتوقف الكثير منهم فيها وهم في طريقهم من وإلى المدرسة لتناول الوجبات الخفيفة، مما يؤدي إلى الحاجة لخيارات صحية أكثر أهمية.

• تتنوع تعريفات "متجر الركن الصحي"، ولكن تشمل المعايير عادة متطلبات تخزين أنواع معينة من المكونات (مثل خبز الحبوب الكاملة أو الحليب قليل الدسم أو المنتجات الطازجة) و/أو الحد الأدنى من عدد العناصر الصحية (مثل ستة أنواع من المنتجات الطازجة). وفي بعض الحالات، قد تتضمن المعايير كذلك المتطلبات الخاصة بتصميم المتجر ومتطلبات الحد من تسويق منتجات الكحول والتبغ أو القضاء عليها. يُعتبر تحسين متاجر الركن والمتاجر الصغيرة أقل تعقيداً وتكلفة من إنشاء متجر جديد، ويعتمد ذلك على موارد المجتمع الحالية.

• أظهرت دراسة تقييم أجريت في فيلادلفيا أن إدخال الأطعمة الصحية إلى تلك المتاجر أسفر عن زيادة في الأرباح وقدرها 100 دولار في الأسبوع لمالك متجر واحد، بما في ذلك زيادة في الأرباح من العملاء في برنامج المساعدة الغذائية في بنسلفانيا.

كما زادت مبيعات المنتجات بنسبة 60% في المتاجر التي خضعت للدراسة وقد توصلت الدراسة أن 35% من إجمالي المبيعات ذهبت إلى سلع "صحية".

### منع هدر الطعام<sup>22</sup>

• يُعتبر استهلاك الطعام نشاطاً شخصياً وخصوصاً للغاية مما يجعله بمثابة فرصة كبيرة من أجل تعزيز التغييرات على سلوك الاستهلاك. تشير شعبية أسواق المزارعين وتناول الطعام المقدم من المزرعة إلى المائدة والزراعة بالمناطق الحضرية إلى أن العموم يعيد اكتشاف قيمة الطعام وبأنه بالإمكان أن يكون للجهود المبذولة من أجل منع هدر الطعام صدق كبير. كما يمكن للحكومات المحلية تسخير هذا الاهتمام من أجل تقديم برامج تستهدف شركات الأغذية والمستهلكين بحيث تسلط الضوء على التأثيرات البيئية لدورة حياة الأغذية والقيمة التي يتم تحقيقها عند الحد من الأغذية المهدورة ومنع هدرها.

• يتم إهدار كميات هائلة من المواد الغذائية من خلال كامل نظام توفير الغذاء، من المنتج إلى البائع إلى المستهلك. وينتج عن ذلك تكلفة باهظة حيث كشفت إحدى الدراسات أن 165 مليار دولار من الطعام يهدر سنوياً من قبل الأمريكيين، أو حوالي 20 رطل لكل شخص في الشهر. بالإضافة إلى ذلك، يتم إنفاق 1.3% من الناتج المحلي الإجمالي للولايات المتحدة على زراعة ومعالجة وتصريف الأطعمة التي لا تؤكل أبداً. بالإضافة إلى ذلك، في كندا المجاورة، يأتي حوالي 3% من انبعاثات غازات الاحتباس الحراري من الطعام الضائع<sup>23</sup>.

### شراء الغذاء المستدام<sup>24</sup>

تركز المجتمعات في جميع أنحاء العالم جهودها من أجل الحصول على الغذاء الصحي والطازج، مما يجعل السياسات الغذائية - وخاصة سياسات شراء الأغذية المستدامة - نقطة بداية معقولة لأنشطة الاستهلاك المستدام للمدينة. وبالتالي، يجب أن تكون سياسات شراء الأغذية المستدامة محددة حسب قيم المجتمع وأصحاب المصلحة والفرص. ونظراً لأن الطعام هو أحد أكثر المنتجات تأثيراً من بين مشترياتنا، لذلك فإنه يُعتبر أحد الأشياء ذات القوة العالمية التي نمتلكها لتقليل التأثيرات البيئية والاجتماعية السلبية للاستهلاك.



# كيف تصبح مستهلكاً أكثر وعياً واستدامة؟

في حين أن أكبر المكاسب في الاستهلاك العالمي للمياه يمكن إيجادها في الزراعة والأنشطة التجارية الأخرى، فإن علينا أن نقوم بدورنا في استخدام المياه بشكل مسؤول في حياتنا الشخصية. تتطلب كل عملية استحمام وكل حوض غسيل وكل خرطوم خارجي موارد هائلة من أجل الحصول على مياه نظيفة من خلاله.

## استهلاك الماء

نصائح للشباب من أجل تحسين استدامة استهلاكهم للمياه:

### الممارسة

- 1 قم بتركيب أجهزة موفرة للمياه في المنزل (و تشغيلها فقط عندما تكون ممتلئة، قدر الإمكان)، بما في ذلك:
  - الغسالات
  - المراحيض (التي تستخدم تقنية التدفق المنخفض للغاية)
  - أماكن الاستحمام
  - غسالات الصحون
  - مغاسل المراحيض

### التفسير:

في الولايات المتحدة الأمريكية، تستخدم المياه في الأماكن المغلقة في المنزل من خلال الصنبور والمرحاض وأجهزة أخرى مما يصل إلى حوالي 60 جالون لكل شخص في اليوم وهذا معدل غير مسموح به من الهدر، خاصة مع ارتفاع درجات الحرارة العالمية حيث يصبح الوصول إلى المياه أكثر تكلفة.

- 2 المحافظة على كميات المياه الإضافية في الحمام/ أماكن الاستحمام، من خلال عدة طرق منها:
  - استخدام جهاز الاستحمام منخفض التدفق
  - الاستحمام لوقت قصير
  - الاستحمام مرات أقل



### التفسير:

ليس من الضروري أو المفيد لصحتنا الاستحمام بصورة يومية والتي غالباً ما تكون مجردة عادة. كما أن منتجات التجميل باهظة الثمن والاستحمام يستهلك الكثير من الماء. إلى جانب ذلك، تستغرق العملية برمتها وقتاً كبيراً. والأهم من ذلك، أن الاستحمام يعطل ميكروبات البشرة الذي يمثل النظام البيئي الدقيق للبكتيريا والفطريات والفيروسات التي تعيش على بشرتنا (وبداخلها).<sup>25</sup>

- 3 إعادة استخدام المياه الرمادية (المياه المستعملة في أحواض الحمام الخاصة بك والاستحمام والغسالات) واستخدامها في بعض الأعمال المنزلية أو من أجل سقاية نباتات المنزل.



### التفسير:

قد تحتوي المياه المستخدمة (المياه الرمادية) على آثار من الأوساخ والطعام والشحوم والشعر، إلى جانب بعض منتجات التنظيف المنزلية. وعلى الرغم من أنها قد تبدو «وسخة» إلا أنها تُعتبر مصدر آمن وحتّى مفيد لاستخدامها كمياه لري النباتات بالمنزل. كما أن إعادة استخدام هذه المياه للري يعيد توصيل سكان المدينة وحدائق المنازل الخلفية مع دورة المياه الطبيعية.<sup>26</sup>

- 4 استبدل العشب في منزلك بنباتات تتحمل نقص المياه أو ببديل لا مائي كحدائق الصخور.

### التفسير:

إن إزالة كل قدم مربع من العشب يمكن أن يؤدي إلى توفير حوالي 208 لتر من الماء سنوياً، وذلك وفقاً لهيئة المياه في نيفادا الجنوبية، مركز صحراء لاس فيغاس.<sup>27</sup>





# كيف تصبح مستهلكاً أكثر وعياً واستدامة؟

## استهلاك الماء

نصائح للشباب من أجل تحسين استدامة استهلاكهم للمياه:

### الممارسة

- 5** لا تغسل ملابسك بعد كل استخدام فردي. توصي شركة الأجهزة المنزلية (ويرلبول) باتباع بعض الإرشادات التالية (ما لم تكن ملابسك قذرة بشكل واضح للعيان أو كنت متعرق):<sup>28</sup>
- ارتداء القمصان والبلوزات: مرتان أو ثلاث مرات.
  - ارتداء السراويل أو البنطلون: مرتان أو ثلاث مرات.
  - ارتداء الجينز: 4-5 مرات.
  - ارتداء السترات: حتى 6 مرات، إذا تم ارتداؤها مع قميص داخلي، 1-2 مرة إذا تم ارتداؤها دون قميص داخلي.
  - غسل ملابس التمرين: بعد لبسها لمرة واحدة
  - غسل ملابس النوم: بعد 2-3 مرات من الاستخدام



### التفسير:

يمكن أن يساعد تقليل الغسيل في تقليل الانبعاثات الكربونية لخزانة ملابسك، وبالوقت نفسه يساعد أيضاً في تقليل استخدام المياه وحجم الألياف الدقيقة التي تسقط في الغسالة.

**6** قم بتغيير نظامك الغذائي بحيث يتم التركيز على الأطعمة التي تتطلب كمية أقل من الماء أثناء الإنتاج، وهذا يعني التقليل من الأطعمة التالية:

- اللحوم الحمراء (لحم البقر والضأن)
- الشوكولا
- الزبدة
- الجبن

وهناك المزيد من هذه الأطعمة:

- البيض
- الطماطم
- فطائر الخضار

### التفسير:

هل تعلم أنه يُستهلك أكثر من 15400 لتر من الماء من أجل إنتاج كيلو واحد من اللحم البقري؟<sup>29</sup> تشير الدراسات إلى أن تناول عدد أقل من المنتجات الحيوانية يقلل من استخدام المياه لأن الإنتاج الحيواني يستخدم مياهاً أكثر من ما تستخدمه المحاصيل الزراعية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي تقليل كمية الطعام التي نفقدها أو يتم إهدارها في نقاط مختلفة في سلسلة التوريد الغذائي إلى إطعام حوالي مليار شخص إضافي بالتزامن مع تقليل استخدام المياه.<sup>30</sup>





## نموذج البرامج التي يمكن تنفيذها محلياً

### تدفع المدن للمقيمين مقابل التخلص من العشب بهدف توفير المياه<sup>31</sup>

• يتطلب تحويل تنسيق الحدائق المنزلية الكثير من العمل، من خلال استخدام مقاولين وإزالة العشب وتغيير أنظمة الري. لكن هناك بعض المدن التي تقدم دعماً لهذا القرار من خلال برامج الحسومات مقابل إزالة الحشائش، فهي تدفع (على سبيل المثال) من دولار إلى دولارين لكل قدم مربع من العشب الذي تتم إزالته.

• المحافظة على المياه وكفاءتها هما أمران هامان لكل مرفق من المرافق، وخاصة في المناطق التي يحدث فيها «التجفيف» وهذا هو المصطلح المستخدم من أجل وصف تحول المنطقة إلى بيئة نادرة المياه بسبب تغيير المناخ - وهي حالة من شأنها أن تؤدي إلى تقلص إمدادات المياه.

• تطبق مرافق المياه إستراتيجيات مختلفة لجعل العملاء يقللون من استخدامهم. كما يتم تقديم الكثير من الحسومات من أجل تركيب مراحيض منخفضة التدفق ورؤوس لأجهزة الاستحمام فعالة في المنازل القديمة بهدف تقليل الاستخدام الداخلي. بما يخص الاستخدام الخارجي، يمكن لمزودي المياه استخدام حافز «النقد مقابل العشب» ويمكنهم كذلك تقديم إجراءات مجانية وحسومات مقابل أنظمة الري الفعالة، ومراجعة استخدام المياه الخارجية.





# كيف تصبح مستهلكاً أكثر وعياً واستدامة؟

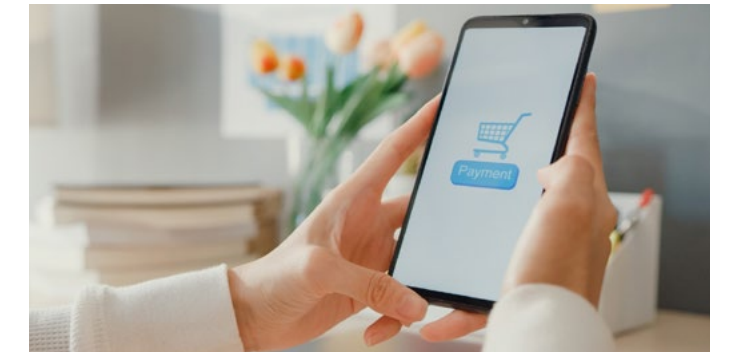
تمثل الموضة حوالي 10% من انبعاثات غازات الاحتباس الحراري الناجمة عن النشاط البشري، وما يقرب من 20% من مياه الصرف الصحي، ولكن هناك طرق تؤدي إلى تقليل تأثير خزانة ملابسك على المناخ<sup>32</sup>.

## التسوق

نصائح للشباب من أجل تحسين استدامة استهلاك التسوق الخاص بهم:

### الممارسة

- 1 قد يكون التسوق عبر الإنترنت عملياً أكثر من التسوق التقليدي (إلا إذا كنت قادراً على السير في كل مكان)، ولكن فقط إذا أخذنا بعين الاعتبار القيود التالية:
  - القيام بعمليات شراء بالجملة قدر الإمكان.
  - اختيار خيارات توصيل أبطأ.
  - استخدام التسوق عبر الإنترنت كبديل عن الشراء من المتجر - وليس الشراء الإضافي.
  - طلب توصيل المشتريات إلى مكان قريب بدلاً من عتبة بابك (قدر الإمكان).

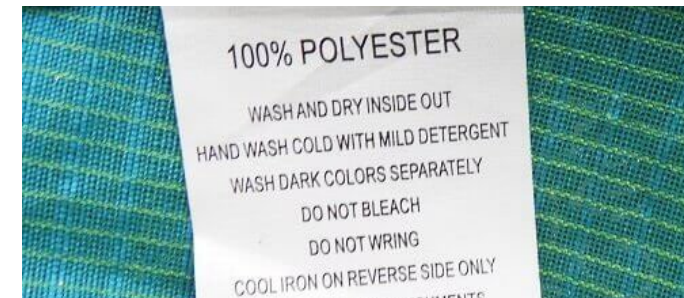


### التفسير:

تأتي كامل نسبة 22% للتأثير المناخي للملابس من ذهاب المستهلك إلى المتجر من أجل تجربة شيء ما، والقيادة إلى متجر آخر من أجل تجربة ذلك الشيء، ثم اتخاذ قراره النهائي والتوجه إلى المنزل في سيارته.

من خلال التسوق عبر الإنترنت، يمكن لشاحنة أو سيارة مغلقة واحدة أن تحل محل رحلات السيارات المتعددة، التي يقوم بها عدة عائلات إلى المتاجر. لكننا مازلنا بحاجة إلى تقليل عدد رحلات التسليم وعدم الضغط عليهم من أجل الوصول بسرعة.

- 2 كن مستهلكاً مراعيًا لقوانين البيئة، وتجنب بعض المواد التي تضر البيئة، مثل:
  - البوليستر والنايلون والسبانديكس والحرير الصناعي والأكريليك والجلود الحيوانية.
  - وقم بشراء المزيد من المواد من المصادر الأقل ضرراً، مثل:
    - الصوف والقطن (ويفضل أن يكون عضوياً) والكتان والحرير والقنب واللايوسيل (تنسل).
    - البوليستر المصنوع من زجاجات المياه المعاد تدويرها وشبكات الصيد والسجاد ومنتجات أخرى بعد الاستهلاك.
    - بدائل جلدية مثل بيناتكس المصنوعة من فضلات أوراق الأناناس (ولكنها غير قابلة للتحلل).



### التفسير:

ألياف البوليستر مصنوعة من الزيت (وهو في الأساس خيط بلاستيكي) ومعظم الألياف الاصطناعية تلقي أليفاً دقيقة في مجارنا المائية (والتي نتاولها لاحقاً).

ويعتمد إنتاج القطن التقليدي أيضاً على المبيدات الحشرية ومبيدات الأعشاب بشكل غير صحيح، أو بشكل مفرط، والتي يتم تطبيقها بشكل مفرط وخطير في البلدان المتخلفة، وهو ما يساهم في انخفاض تجمعات الحشرات على مستوى العالم<sup>33</sup>

- 3 عندما تحتاج إلى ملابس جديدة اشترى من المتاجر القديمة والبضائع المستعملة من أجل تجنب التأثير البيئي للمواد الجديدة.



### التفسير:

هناك وفرة في الأزياء المستعملة (في الغرب على الأقل). ويمكن لمحات السلع المستعملة إعادة بيع حوالي 20-45% فقط (والتي تصل إلى 57% في اليوم الجيد) من الخيوط غير المرغوب فيها - ويتم إعادة تدوير الباقي إلى مواد عازلة أو سجاد أو أقمشة، أو (إذا كان بالإمكان ارتداؤها) يتم شحنها إلى البلدان النامية من أجل إعادة بيعها مقابل بضع دولارات. لكن ضع في اعتبارك: بأنك قد تعتقد بأن التبرع بملابسك القديمة يخفف من التأثيرات وينقذ الكوكب - لكن التبرع بالملابس ينطوي على قدر هائل من الموارد الإضافية، بما في ذلك التنظيف الكيميائي الصناعي وسلسلة جديدة كاملة من الشحن العالمي. وفي النهاية، تصبح نسبة كبيرة من الملابس المتبرع بها غير مرغوب بها وكما بالسابق ينتهي بها المطاف في مقالب القمامة<sup>34</sup>.

- 4 تجنب منتجات «الموضة السريعة» التي هي أقل من حيث الجودة وتتغير من حيث نمطها بسرعة. بدلاً من ذلك، قم بشراء أفضل المكونات التي يمكنك تحمل كلفتها والتي تكون أكثر متانة وبعد ذلك، عندما تبلى تلك الملابس قم بإصلاحها وترميمها بدلاً من التخلص منها أو التبرع بها



### التفسير:

كلما طالت مدة استخدامك للملابس، وزادت مرات ارتدائها، قلّ تأثيرها. هذا لا يعني بالضرورة أنه يجب عليك الخروج وشراء أزياء مصنوعة من مواد عضوية محلية الصنع حصرياً وبتكلفة مئات الدولارات. وفي حال كنت تعتقد أنك سوف ترتديها 30 مرة أو أكثر، فهذا بالتأكيد سوف يكون خياراً مستداماً.



# كيف تصبح مستهلكاً أكثر وعياً واستدامة؟

## التسوق

نصائح للشباب من أجل تحسين استدامة استهلاك التسوق الخاص بهم:

### الممارسة

**5** إحدى الأفكار الشائعة في عالم الموضة الواعي هي فكرة خزانة الملابس: وهي عبارة عن مجموعة معدلة للغاية من القطع متعددة الاستخدامات التي يمكن مزجها ومطابقتها إلى ما لا نهاية، بحيث يمكنك الاستفادة القصوى من الحد الأدنى من الممتلكات.



### التفسير:

إذا كنت تريد بعض الإرشادات في هذا السياق، قم بتجربة تطبيق كلابويل، الذي يساعدك على تمييز أسلوبك وتخصيص خزانة ملابسك أو التبرع والبيع لما لا ترغب به بعد الآن، والوصول إلى مجموعة جديدة ومثيرة للاهتمام<sup>35</sup>.



**6** خذ بعين الاعتبار الاستئجار بدلاً من شراء السلع والخدمات التي لا تستخدمها بشكل دائم. ويمكن أن يشمل ذلك ما يلي:

- الملابس الخاصة - البدلات الرسمية والفساتين والملابس وملابس الجنازات وحفلات الزفاف وما إلى ذلك.
- المواد المستخدمة للأحداث والحفلات - أدوات تقديم الطعام والمائدة والبياضات والكراسي والخيام ونوافير الشوكولا وما إلى ذلك.
- العناصر التي نادراً ما يتم استخدامها في جميع أنحاء المنزل - أدوات إصلاح أو تركيب الأجهزة المنزلية.
- أماكن وقوف السيارات - قم باستئجارها مقابل رسوم عندما لا تستخدمها دائماً أو ادفع الأجر بنفسك إذا كنت تحتاج فقط لإيقاف السيارة لمدة قصيرة.
- معدات الاستجمام (من أجل قضاء إجازة أو عطلة نهاية الأسبوع) - مستلزمات التخييم، ومعدات التزلج وأدوات اللعب على الشاطئ ومعدات التصوير الفوتوغرافي وما إلى ذلك.

### التفسير:

من الناحية النظرية، يعتبر الاستئجار أكثر استدامة من الشراء لأنه يمكن استخدام نفس المنتجات مراراً وتكراراً بدلاً من شراء المزيد والتخلص منها، هناك أيضاً فوائد نفسية لربط المجتمع معاً من عبر المشاركة. ومع ذلك، يتطلب الاستئجار انبعثات إضافية للنقل وعمليات الغسيل، والتي يمكن أن تعوض بل وتفوق المكاسب الناجمة عن الإيجار. وبالتالي فإن الأمر متروك للمستهلكين ليختاروا بعناية خدمات الاستئجار التي يطلبونها، والمنتجات التي سيتم شراؤها مباشرة، وأي من المنتجات التي يجب التخلي عنها.

**7** شراء المنتجات القابلة لإعادة الاستخدام بدلاً من المنتجات التي تستخدم لمرة واحدة بما في ذلك:

- الأطباق والأكواب
- المصنوعات الفضية
- المناديل
- ماصات الشراب
- مناديل المكياج
- الحفاضات
- أكياس البقالة
- فلاتر وأقراص القهوة
- موزعات الصابون
- زجاجات المياه



### التفسير:

إذا كانت حركة التسوق من أجل شراء مناديل الأطفال المبللة وألواح الشامبو طموحة للغاية، فابدأ بالمنتجات الصغيرة والمحلية. يقوم كل محل بقالة تقريباً ببيع أكياس تسوق غير مكلفة وقابلة لإعادة الاستخدام، لذلك قم باختيار أحد تلك الأشياء في عملياتك القادمة.

**8** ابحث عن العلامات التجارية الجديدة والمفضلة خلال جولات التسوق، من أجل فهم مدى المسؤولية البيئية والاجتماعية لسلسلة التوريد الخاصة بالشركة.

### ويتضمن ذلك العثور على دليل لما يلي:

- ظروف عمل لائقة لجميع العاملين بغض النظر عن الدولة.
- توظيف الشركة مجموعة متنوعة من الموظفين دون تمييز في عمليات الترقية والقيادة.
- الموارد الخام التي يتم الحصول عليها بشكل مسؤول من المناطق خالية من النزاعات.
- تربية الحيوانات وذبحها بطريقة إنسانية.
- النسبة المئوية للموارد في سلسلة التوريد التي يتم إعادة استخدامها أو إعادة تدويرها.
- عدد الأطنان من النفايات التي ينتهي بها المطاف في مكبات النفايات.

### التفسير:

تدرك الحكومات والشركات أن المستهلكين أصبحوا أكثر وعياً بالاستدامة والأخلاقيات. ولكن بدلاً من تغيير ممارساتها بالكامل من أجل تلبية توقعات المستهلك، فإن العديد من المؤسسات تقوم بالتقليص والتضليل. «الغسيل الأخضر» عندما تبالغ المؤسسة في مدى استدامة سلعة أو خدمات. في حين أن عملية «الغسيل الاجتماعي» تنطبق عندما تبالغ المؤسسة في جهودها الرامية إلى تحسين حقوق العمال أو تحقيق التنوع. ويتمثل الحل في التحقق من مدى استدامة العلامة التجارية من خلال ممارسة العناية الواجبة والبحث. ويمكن أن يساعد الاستخدام الماهر لمحركات البحث عبر الإنترنت أو منافذ خدمة العملاء والمستهلكين على تجميع مصادرهم معاً، ومكان وجود المصانع ومعرفة الظروف في المصنع، والوصول إلى الشركات المستخدمة في الخدمات اللوجستية والتوزيع، وما إلى ذلك.



## نموذج البرامج التي يمكن تنفيذها محلياً

### فعاليات إصلاح المجتمع

• إن أحداث الإصلاح المجتمعي هي عبارة عن طريقة اجتماعية وممتعة تهدف إلى تغيير العقلية نحو الإصلاح وإطالة العمر الإنتاجي للمنتجات. وتُعتبر "مقاهي الإصلاح" و«مراكز فيكس إت (Fix it)» بمثابة أحداث مجانية حيث يجتمع الناس معاً لإصلاح ممتلكاتهم المكسورة. يجلب الزوار الأشياء التي يريدون إصلاحها ويعملون بالتعاون مع المتطوعين من أجل إصلاحها.

• تشمل العناصر التي يمكن إصلاحها في مقاهي الإصلاح أجهزة الكمبيوتر والملابس والأثاث والأجهزة والدراجات وألعاب الأطفال وغير ذلك. وعندما يقترن عمل الإصلاح التطوعي بالتعليم، يمكن للزوار أن يصبحوا أكثر اعتماداً على أنفسهم ويعيدون تعلم أخلاقيات منسية تتمثل في الإصلاح بدلاً من التخلص من الأشياء وشراء أشياء جديدة. يتنوع المتطوعون الذين يقدمون مهارات الإصلاح والخدمات من المتخصصين في أعمال الإصلاح إلى عمال الإصلاح الذين يحبون التحدي المتمثل في الحصول على العنصر وتشغيله مرة أخرى.

• تقدم فعاليات الإصلاح وسيلة من أجل توسيع نطاق العمر الإنتاجي للسلع الاستهلاكية وإبطاء شراء البضائع الجديدة. كما أنها تساعد على تحويل العقلية للنظر في إصلاح العناصر قبل شراء شيء جديد. إلى جانب ذلك، تساعد في إعادة بناء أخلاقيات الإصلاح التي يمكن أن تجعل الناس ينظرون في عمليات الإصلاح عند اتخاذ قرارات الشراء المستقبلية. وبالمثل من خلال تقديم خدمات الإصلاح المحلية إلى المشاركين والتي ربما لا تصلهم بطريقة أخرى، قد تعمل هذه الفعاليات على دعم عمليات الإصلاح، ودفع العملاء إلى إنشاء مراكز الإصلاح للأشياء بدلاً من التوجه نحو شراء عناصر جديدة.

### مكتبات إقراض الأدوات

• توفر مكتبات الأدوات العديد من الأدوات المنزلية ومواد الحدائق والمزيد من الأدوات بتكلفة منخفضة أو بدون تكلفة حتى، وتشجع على المشاركة المجتمعية. كما ويمكن لمكتبات الإقراض أيضاً أن تقدم أدوات المطبخ والكتب والألعاب والدمى ومعدات الخياطة والسلع المادية الأخرى التي قد لا يكون شرائها وصيانتها من قبل الأسرة عملياً.

• يمكن لمكتبات الأدوات كذلك أن تعطي دروساً وورش عمل وتقترن بمساحات ورش عمل مشتركة أو مساحات عمل. تقدم بعض مكتبات الكتب التقليدية الآن عناصر أخرى مثل الألعاب وأدوات المطبخ وأدوات المنزل والحديقة التي يمكن للجمهور التحقق منها. وبالمثل، فإن المساحات المشتركة الأخرى مثل محطات الخياطة والمطابخ المشتركة ومختبرات التكنولوجيا تقدم أدوات وأماكن لإكمال المشاريع التي يجري تنفيذها تحت عنوان «افعلها بنفسك» من جميع الأنواع.

• قد تؤدي الملكية المشتركة للأدوات إلى انخفاض كامل في كمية الأدوات التي يتم شرائها ووصولها في نهاية المطاف إلى مكب النفايات. ربما تساعد مكتبات الأدوات التي توفر أدوات الحدائق أيضاً في الحد من بعض مشاكل الاستهلاك المتعلقة بالأنظمة الغذائية، حيث أنها قد تسهل الزراعة محلياً مما يقلل من إنتاج وتغليف المواد الغذائية واستبدال السعرات الحرارية العالية بأطعمة غنية بالمغذيات. بالإضافة إلى ذلك، تسهل مكتبات الأدوات على مالكي المنازل ذوي الموارد المحدودة تكاليف صيانة منازلهم، مما يساعد على توفير الأمن السكني.





## كيف تصبح مستهلكاً أكثر وعياً واستدامة؟

وفقاً لبرنامج الأمم المتحدة للبيئة، فإن المدن اليوم مسؤولة عن حوالي 75% من استخدامات الطاقة والموارد العالمية، وحوالي 70% من انبعاثات غازات الاحتباس الحراري<sup>36</sup>.

سوف يؤدي التوسع الحضري السريع والممارسات غير المستدامة في جميع القطاعات من النقل إلى المباني والتشييد وصولاً إلى إدارة النفايات والطاقة إلى مضاعفة الأثر البيئية للمدن. إن غالبية النمو الحضري اليوم غير مخطط ومجزأ، وتفتقر تلك المدن التي سوف تشهد أكبر زيادة في عدد السكان إلى القدرة على التخطيط الحضري. الأمر الذي يسبب فجوات في حماية البيئة وفي الوصول إلى الخدمات الهامة لكثير من المواطنين.

لحسن الحظ، فإن المجتمعات الحضرية جاهزة للتعايش مع أسلوب جديد من المعيشة يكون أكثر ملائمة للسكان والكوكب على حد سواء وهم يستكشفون طرقاً للقيام بذلك

كما يمكن للمدن أن تحقق ما يقدر بنحو 30-55% من انبعاثات غازات الاحتباس الحراري واستخدام الموارد من خلال استخدام تخطيط وتصميم حضري أفضل، وكفاءة وتدوير أعلى بين القطاعات بالإضافة إلى أنماط حياة واستهلاك أكثر استدامة.

في الواقع، يسمح حجم الأحياء باتخاذ إجراءات أسرع من السياسة المرتكزة على حجم المدينة، مع استمرار تأثيرها بشكل كبير.





# كيف تصبح مستهلكاً أكثر وعياً واستدامة؟

## الوحدات السكنية والأحياء

نصائح للشباب من أجل تحسين استدامة مناطق سكنهم واستهلاك خدمات الأحياء

### الممارسة

**1** كن أكثر وعياً بشأن الأثر البيئي للأعمال المنزلية، وضع في عين الاعتبار اعتماد التعديلات التالية:

- اغسل الملابس بالماء البارد بدلاً من الساخن، مما يحافظ على الطاقة المستخدمة لتسخين الماء.
- قم بتعليق الملابس لتجف بدلاً من استخدام المجفف. هل تعلم أن المجفف يستخدم طاقة أكثر من الثلاجة وغسالة الصحون والملابس مجتمعين.
- قم بالتغيير إلى مواد التنظيف والدهانات المنزلية غير السامة حيث تحتوي العديد من السوائل التقليدية على مواد كيميائية ضارة بالبيئة.
- إعادة التدوير والتأهيل حيثما كان مسموحاً (ومطالبة قادة المدن من أجل توسيع الوصول إلى الأماكن عندما لا يكون ذلك ممكناً).



### التفسير:

يُعتبر كل جزء من أجزاء الطاقة التي يتم توفيرها جزءاً مهماً، وغالباً ما لا تؤدي الأعمال اليومية التي نقوم بها من أجل تنظيف منازلنا إلى جعلها أكثر نظافة بأي حال من الأحوال.

**2** إذا كان لديك مناطق للركض بالقرب من منزلك، أو للمشبي، أو قيادة الدراجة، أو التحرك بدلاً من قيادة السيارة، حتى لو كان ذلك سيكون أبطأ قليلاً.



### التفسير:

إن التنقل بدون سيارة يقلل من انبعاثات وسائل النقل ويشجع على نمط حياة أكثر صحة وجواً اجتماعياً أفضل.

**3** فقم بفصل (أو إيقاف تشغيل النقاط الكهربائية) الأجهزة أو الإلكترونيات الأخرى عند عدم استخدامها.



### التفسير:

يمكن أن يصل استهلاك الكهرباء السلبي بهذه الطريقة إلى ما نسبته 10% من فاتورة الكهرباء.

**4** ضع في اعتبارك العيش في حي أكثر فعالية من الناحية البيئية، الذي يركز على كثافة المساكن التي يمكن المشي فيها (مثل الشقق التي تقطنها عدة عائلات أو مساكن الأسرة الواحدة المتماسكة مثل الجمعيات السكنية).



### التفسير:

يسمح السكن الذي يقع في أحياء يمكن المشي فيها والتي تكون بالقرب من وسائل النقل العام ومراكز العمل والمدارس وغيرها من المرافق، التقليل من استخدام السيارات وبالتالي تقليل انبعاثات وسائل النقل. وبالمثل تنخفض تكاليف العائلة، حيث تستخدم المباني متعددة العائلات الكهرباء بشكل أفضل أكثر كفاءة في التكييف / التبريد<sup>37</sup>



# كيف تصبح مستهلكاً أكثر وعياً واستدامة؟

## الوحدات السكنية والأحياء

نصائح للشباب من أجل تحسين استدامة مناطق سكنهم واستهلاك خدمات الأحياء

### الممارسة

**5** عند إنشاء أو إعادة ترميم منزلك قم بمراعاة كافة التفاصيل من حيث استخدام الطاقة الأكثر فعالية (و هو ما يؤدي إلى انخفاض تكاليف الوقود الحالية ويقلل من الموارد المطلوب المحافظة عليها)، و هذا يشمل:

- العزل
- الإضاءة
- أنابيب المياه
- التكييف
- النوافذ (احرص أن تكون النوافذ الكبيرة بعيداً عن الشمس)
- مواد الزينة
- مواد البناء
- الأجهزة
- قنوات ري ردهة المنزل.

### التفسير:

يمكن أن تقلل استدامة المنزل من التكاليف المترتبة على منزلك وتوفير الطاقة والمياه وتكاليف صيانة الأنظمة والأجهزة بل وأكثر من ذلك، فهي تخلق بيئة أكثر صحة لك ولعائلتك وحيواناتك الأليفة.

المنزل المستدام هو منزل يتمتع بالفعالية يتم بناؤه أو تعديله بطريقة تراعي الموارد وتحسن من معدلات استخدام الطاقة والمياه وسوف تستمر لفترة أطول مع أنظمة الجودة<sup>38</sup>. يمكن أن تساعد أنظمة التشغيل الآلي للمنزل الذكي في تحسين كفاءة منزلك دون بذل الكثير من الجهد من قبل المستهلك.

**6** استفد من أي مساهمة متوفرة في مجتمعك، سواء كانت أراضي غير مستخدمة أو طرق أو أزقة فارغة، واغتنم الفرصة للوصول إلى الشخصيات الحكومية من أجل الاستفادة من الحلول الأكثر استدامة:

- قم بزراعة حديقة مجتمعية مع الجيران بحيث يتم زراعة وجني أطعمة محلياً بصورة مشتركة.
- قم ببناء حظيرة دواجن مجتمعية لتربية الحيوانات وجمع البيض.
- قم ببناء "مراكز" من أجل تشجيع أنماط الحياة الصحية.



### التفسير:

غالباً ما يكون المسؤولون على استعداد للمشاركة وقد يقدمون أموالاً طائلة ومنح كبيرة من أجل زراعة مساحة حديقة مجتمعية. إذا كانت هناك مدارس محلية. قم بالتواصل مع المسؤولين فيها بشأن تعليم الطلاب وتقديم الفرص الدراسية لهم فيما يتعلق برعاية الحدائق وصيانتها.





## نموذج البرامج التي يمكن تنفيذها محلياً

### إنشاء أحياء متعددة الاستخدام يمكن المشي بها<sup>39</sup>

• يقلل الوصول المريح للمشاة إلى المتاجر والمطاعم وغيرها من الأعمال التجارية من الحاجة إلى امتلاك السيارات ويشجع على التواصل المجتمعي.

• إن "إمكانية السير على الأقدام" لا يعني استبعاد السيارات من المنطقة، فبدلاً من ذلك، تسعى هذه المناطق إلى إيجاد توازن بين المشاة وراكبي الدراجات والعابرين وغيرها من المركبات الآلية المستخدمة للعمل أو الترفيه. وبالنسبة للمقيمين، تتراوح الفوائد إمكانية أكبر للوصول إلى الخدمات والتحسينات الصحية وزيادة رأس المال الاجتماعي والترابط.

### تشجيع تطوير المنازل الأصغر مساحة<sup>40</sup>

• تساعد المنازل الصغيرة والمنازل متناهية الصغر في الحفاظ على أسعار المساكن في متناول اليد وضمن الحد المعقول وتتطلب مواد أقل للبناء وتقلل من المرافق بحيث يمكن العيش بشكل مريح وتشجع على العيش بإمكانيات أقل.

• تعزز المنازل الصغيرة عندما يتم تجميعها لتمكين عملية التشارك بالمساحات والمرافق مثل الحدائق، والبساتين والمساحات والمشاركة. علاوة على ذلك، تعمل المساكن الصغيرة بشكل أفضل في المناطق التي تكون فيها خدمة النقل فعالة بما يكفي بحيث لا يحتاج السكان إلى سيارات، نظراً لأن وقوف السيارات يمثل مصدر قلق كبير في المناطق ذات الكثافة السكانية العالية.

• تعزز المساكن الصغيرة والمنازل الأصغر بشكل خاص الاستهلاك المستدام بعدة طرق:

- تتطلب الوحدات الأصغر حجماً مواد أقل للبناء واستهلاك أقل للمرافق العامة مثل المياه والغاز والكهرباء مقارنة بمنازل الأسرة الواحدة التقليدية أو الوحدات السكنية.

- تنتج المنازل الصغيرة الحجم للغاية (أقل من 107 متر مربع) انبعاثات غازات الاحتباس الحراري أقل بنسبة 36% مقارنة بما تنتجه المنازل العادية التي تبلغ مساحتها (210 متر مربع).

- كما تضع الوحدات السكنية الأصغر حجماً حداً أقصى لكمية السلع المادية التي يمكن للسكان وضعها في منازلهم، مما يشجعهم على اقتناء عدد أقل من الممتلكات ومشاركة الأدوات والمعدات والسلع المادية الأخرى.

- يمكن للمنازل والمساكن الصغيرة المساحة أن تساعد المدن على تلبية الطلب المتزايد على الإسكان الميسور التكلفة مع الحفاظ على انخفاض أسعار المساكن.

### دعم تطوير الوحدات السكنية الملحقة<sup>41</sup>

• إن المنازل المتنقلة والشقق المخصصة لكبار السن والمنازل الريفية في الغناء الخلفي والمنازل الجانبية ومنازل الطرق السريعة هي من بين عشرات الأسماء لوحدة السكن التبعي، أو وحدات (ADU) والتي تُعتبر خياراً سكنياً بسيطاً تم اختباره بمرور الوقت ويسمح بوحدات سكنية ثانوية في نفس العقار للاستخدام كمنازل لأسرة واحدة.

• قد يكون لدى مالكي المنازل مجموعة متنوعة من الأسباب لبناء وحدات (ADU)، بما في ذلك إسكان أحد أفراد الأسرة أو خلق مصدر دخل من إيجارات تلك الوحدات. كما تسمح وحدات (ADU) لأصحاب المنازل بقضاء فترة الشيخوخة في المكان حيث تتغير

احتياجاتهم على مدى العمر. ومع

زيادة عدد الأشخاص الذين يختارون

العيش بمفردهم أو عدم إنجاب

الأطفال، تقدم تلك الوحدات خيار

المنازل الأصغر للأفراد والعائلات

الصغيرة. وبالنسبة للمدن التي

تتطلع إلى زيادة الكثافة وقيم

العقارات دون التضحية بطابع

الحي، تقدم وحدات السكن

الملحقة حلاً يستوعب المزيد من السكان بينما تظل

المناظر من الشوارع دون تغيير إلى حد كبير.





## كيف تصبح مستهلكاً أكثر وعياً واستدامة؟

كلنا نسافر لوجهات مختلفة على مدار العام، ونقوم كل يوم برحلات حول مدينتنا المحلية، إما للذهاب إلى العمل، أو للقيام ببعض المهمات، أو الحصول على الطعام، أو توصيل الأطفال إلى المدرسة، أو أية احتياجات يومية أخرى. وفي الأمسيات أو عطلات نهاية الأسبوع، قد نزر الأصدقاء أو العائلة خارج مدينتنا. وفي أحيان أخرى نجد أنفسنا في إجازة أو رحلة عمل تأخذنا بعيداً.

مع انتهاء الحظر المفروض على السفر، يكون لدينا فرصة كبيرة لتغيير عادات السفر الخاصة بنا نكون أكثر استدامة - سواء في روتيننا اليومي أو في الإجازات المفاجئة. فقد أشار استبيان عام 2019 إلى أن 42% من المسافرين الأمريكيين سوف يكونون على استعداد لإعطاء الأولوية للسفر المستدام في المستقبل. ولكن 15% فقط من هؤلاء المسافرين كانوا على دراية بما يعنيه السفر المستدام في الواقع.<sup>42</sup>





# كيف تصبح مستهلكاً أكثر وعياً واستدامة؟

## الاستهلاك عند السفر

### نصائح للشباب من أجل تحسين استهلاكهم المتعلق بالسفر

#### الممارسة

**1** ضع السيارة جانباً واستخدم بدائل للمهام القريبة (في نطاق خمسة كيلومترات)، بما في ذلك عند التسوق من البقالة وإيصال الأطفال إلى المدرسة وزيارة الأصدقاء والتمارين الرياضية وغيرها. ركوب الدراجات على وجه الخصوص يستعيد الزخم في العالم المتقدم، حيث يتم فهم العوامل الخارجية السلبية للسيارات بشكل أفضل، والتي تتضمن نظام بيئي موسع من المنتجات ذات مساحة الشحن ومقاعد الأطفال والمحركات الكهربائية والمزيد مما يخلق خيارات نقل تكلف أقل بكثير من السيارات لامتلاكها وصيانتها - أو استئجارها من خلال تطبيق آلية التنقل المشترك - ولكنها مريحة بنفس القدر (معرض لبعض الخيارات هو ميبين أدناه). بالنسبة للرحلات العرضية عبر المدينة حيث تكون السيارة ضرورية ما عليك سوى الحصول على سيارة أجرة (لا يزال ركوب سيارات الأجرة شهرياً أرخص بكثير من دفع ثمن السيارة والتأمين، ولا يزال ذلك أفضل للبيئة).

#### التفسير:

يعتبر ركوب الدراجات من أكثر وسائل السفر الحضرية استدامة، وهو عملي في معظم الرحلات القصيرة والمتوسطة المسافة - التنقل من وإلى العمل والمدرسة والتسوق وزيارة الأصدقاء وكذلك الاستجمام وممارسة الرياضة. كما يعزز ركوب الدراجات الصحة البدنية والاجتماعية والعقلية، ويساعد على تقليل استخدام السيارة، ويعزز التنقل والاستقلالية، وهو اقتصادي لكل من الميزانيات الحكومية والشخصية. ويجب أن يكون ركوب الدراجات مجدياً للجميع ولا يقتصر على راكبي الدراجات ذوي اللياقة البدنية والجرأة والمدربين بشكل جيد الذين يركبون دراجات باهظة الثمن<sup>43</sup>.



**2** عندما تسافر أو تذهب في إجازة، ضع في اعتبارك النصائح التالية بحيث يتم الاستهلاك بشكل أكثر استدامة:

- قم بزيارة الأماكن الأقرب إلى المنزل.
- السفر بعد ذروة أشهر الصيف.
- تجنب النقاط السياحية الساخنة التي تتعرض لأضرار دائمة بسبب الاستخدام المفرط.
- البقاء لفترة أطول في المواقع بدلاً من ليلة أو ليلتين.
- تجنب البلدان ذات السجلات السيئة في استغلال الأطفال بعمالة الأطفال.
- قم بزيارة المنتزهات أو المناطق المحمية الأخرى التي تنفق الأموال ضمن جهودها الرامية إلى الحفاظ على البيئة.
- احجز أماكن إقامة وأنشطة قريبة من مراكز المدن حتى تتمكن من التنقل باستخدام الدراجات أو وسائل النقل، بدلاً من الحاجة إلى استئجار سيارة.
- استقل القطارات أو الحافلات بين الوجهات بدلاً من الطيران.
- لا تذهب في رحلات بحرية، فهي ملوثة للغاية.
- قم بتجربة الأنشطة التي تجمع بين الخبرة والفوائد البيئية، مثل تنظيف الشواطئ.
- احزم عدداً أقل من الملابس.
- تجنب شراء المواد البلاستيكية التي تستخدم لمرة واحدة، مثل زجاجات المياه ومنتجات النظافة، وأحضر زجاجات قابلة لإعادة الاستخدام وأكياس حمل بدلاً من ذلك.
- تجنب بوفيهات الوجبات.
- ضع في اعتبارك أن تناول اللحوم لوجبة واحدة يومياً.
- افصل الأجهزة الإلكترونية وأوقف تشغيل مكيف الهواء عندما تغادر غرفتك بالفندق (حتى لو كان تشغيلها بدون تكاليف).
- انتبه من انبعاثات الكربون للتخفيف من التلوث الناجم عن رحلتك.
- قبل كل شيء: لا تترك أي أثر بعد رحلتك عندما تغادر لمن سيأتي بعدك.

#### التفسير:

تدور السياحة المستدامة (أحياناً تدعى السياحة البيئية) حول تحقيق التوازن بين النمو الاقتصادي ورفاهية الإنسان والصحة والبيئة. وتركز على تقليل الآثار السلبية للسياحة وتعظيم فوائدها الإيجابية للمجتمعات والثقافات والنظم البيئية وكوكب الأرض. وتمثل السياحة المستدامة كلاً من الآثار المباشرة التي نشعر بها اليوم وكذلك تلك الآثار بعيدة المدى التي سوف تواجهها الأجيال القادمة<sup>44</sup>.

لا يعد إبطاء الأمور أفضل بالنسبة للبيئة فحسب، بل سوف يسمح لك بتجربة المكان الذي تزوره. عندما لا تكون في عجلة من أمرك، يمكنك قضاء بعض الوقت في التركيز على الثقافة وبناء علاقات أعمق مع السكان المحليين والتعرف على السحر الفريد لوجهتك في الرحلة.

تلعب الحدائق الوطنية والمحميات البحرية وغيره من المناطق المحمية دوراً مهماً في حماية الموارد الطبيعية والتنوع البيولوجي لكوكبنا. وتعتمد العديد من الدول على الأجرور الناجمة عن السباحة مثل رسوم الدخول أو تصاريح التشغيل أو رسوم الأسرة للحفاظ على هذه الأماكن والحيوانات الخاصة. في كل عام، يزور أكثر من ثمانية مليار شخص المناطق المحمية في العالم، مما يُدر حوالي 850 مليار دولار من الإيرادات. تساعد هذه الدولارات في تمويل الأنشطة اللازمة لحماية هذه المناطق مع توفير الدخل للمجتمعات المحلية

**3** اختر وجهات العطل التي لها سجلات حافلة في الاستدامة و"السياحة البيئية"، مثل:

- سلوفينيا
- بالاو
- كوستاريكا
- النرويج
- لاتفيا
- الأردن

#### التفسير:

في عام 2016، تم التصويت على عاصمة سلوفينيا، ليوبليانا كأكثر مدينة خضرة في أوروبا من قبل الاتحاد الأوروبي، وذلك بفضل وسائل النقل العام والبنية التحتية للمشاة والدراجات، والالتزام بحماية المناطق الخضراء وتوفير مياه الصرف<sup>45</sup>.





## أمثلة لأنواع مختلفة من الدراجات

الدراجة الكهربائية المشتركة (مع السلات الخاصة بالبقالة)



دراجات الشحن



مقطورات شحن الدراجة



دراجة الطريق الهولندية (دراجة الجد)



## نموذج البرامج التي يمكن تنفيذها محلياً

### إطلاق وتطوير برنامج مشاركة الدراجات: دراسة حالة من ليون فرنسا<sup>46</sup>

• "فيلوف" هي شبكة تشارك بالدراجات و مقرها الرئيسي يقع في ليون و فيلوبارن في فرنسا. تم إنشاء هذه الخدمة عام 2005. وهي تضم الآن أكثر من 4000 دراجة موزعة على أكثر من 348 محطة. تتوفر تلك الدراجات فقط للتأجير لفترات قصيرة باستخدام بطاقة الائتمان، ويمكن لكل مستخدم أن:

- يستأجر دراجة هوائية واحدة بأي وقت من المحطات البالغ عددها 348 محطة.
- يستخدم هذه الدراجة لمدة لا تزيد عن 24 ساعة (ولكن أسعار الإيجار التي يتم تصميمها بحيث تكون غير جذابة لما يزيد عن ساعة واحدة).
- إعادة الدراجة إلى أي محطة من المحطات البالغ عددها 348.

• إن رسوم الإيجارات قصيرة الأجل محدودة، حيث يتم تمويل هذه الخدمة بشكل أساسي من عائدات الإعلانات التي يكسبها مزود الخدمة من تشغيل معدات الشوارع في وقت واحد (ملاحي الركاب واللوحات الإعلانية).

• على الرغم من تطويرها داخل المدن التي تخدمها وسائل النقل العام بالفعل، فإن الهدف من خدمة فيلوف هو استكمال وسائل النقل الأخرى بدلاً من استبدالها. إن فيلوف وخدمة النقل العام في ليون هما خدمتان يتم إدارتهما من جهتين مختلفتين.

• يوفر هيكل الرسوم مقابل هذه الخدمة اشتراكاً طويل الأجل (لمدة عام) واشتراكين قصيرين الأجل (لمدة أسبوع أو يوم واحد). ويقدم النظام الخدمة إلى المستخدمين المؤقتين مثل السباح والمستخدمين الدائمين مثل المقيمين والموظفين في ليون وفيلوبارن.

• خلال عشرة سنوات، أحصت خدمة "فيلوف" ما بين 20000 و 25000 مستخدم يومياً، أو حوالي 6 رحلات يومياً لكل دراجة.





# كيف تصبح مستهلكاً أكثر وعياً واستدامة؟

لقد ازدادت كمية النفايات الناجمة عن كل منتج بشكل كبير على مدار الجيل الأخير. في كثير من الأحيان لا ندرك حجم النفايات التي نتحمل مسؤوليتها الشخصية. ومع ذلك، من الأهمية بمكان أن يتخذ كل منا إجراءات حاسمة من أجل تقليل أثر النفايات وإعادة التدوير قدر الإمكان للمساعدة في التخفيف من الضرر البيئي الذي يحدث بالفعل. لا تمتلك بعض المدن أو البلدان خدمات كافية للتخلص من البضائع المعاد تدويرها أو المواد السامة، وسوف تطلب منك رميها بمكبات القمامة على أي حال. في هذه الحالات، اتصل بقيادة حكومتك المحلية لتبنيهم إلى الضرر البيئي الخطير الذي يمكن أن يسببه، واعمل معهم من أجل تقديم وجهات بديلة للمواد السامة والمعاد تدويرها.

## إدارة النفايات وإعادة التدوير

### نصائح للشباب لتحسين واستدامة التخلص من النفايات وإعادة التدوير:

#### الممارسة

**1** تخلص من المواد البلاستيكية ذات الاستخدام الواحد قدر الإمكان، فمثلاً:

- لا تضع المنتجات في أكياس بلاستيكية عند شرائها (ألصق ملصقات الأسعار مباشرة على الطعام أو أحضر أكياس قابلة لإعادة الاستخدام في المنزل)
- لا تضع مواد البقالة في أكياس بلاستيكية (استخدم الأكياس القابلة لإعادة الاستخدام)
- لا تشرب الماء من الزجاجات البلاستيكية التي تستخدم لمرة واحدة، واستخدم زجاجة قابلة لإعادة الاستخدام الخاصة بك.
- لا تطلب توصيل الطعام من المطاعم التي تستخدم كميات غير مبررة من العبوات البلاستيكية (وأخبرهم على وسائل التواصل الاجتماعي أنه يجب عليهم تغيير السياسات إذا كانوا يريدون المحافظة عليك كعميل في المستقبل)

#### التفسير:

يضر التلوث البلاستيكي بصحتنا وحياتنا البرية والبيئة، ويسبب تكاليف تنظيف كبيرة. كما أن العديد من العناصر البلاستيكية التي تستخدم مرة واحدة يصعب التخلص منها وغير قابلة لإعادة التدوير اقتصادياً. في كثير من الأحيان، ينتهي بهم الأمر بتلويث عملية إعادة التدوير التي نقوم بها. حيث يمكن في كثير من الأحيان تجنبها بسهولة أو استبدالها بمنتجات قابلة لإعادة الاستخدام. إذا لم تتمكن من تجنب العناصر غير قابلة لإعادة الاستخدام أو اضطررت لاستخدامها، فحاول اختيار العناصر التي تستخدم لمرة واحدة والتي تكون مصنوعة من مواد بديلة مثل الورق أو الخشب أو الخيزران.

**2** قم بجمع مواد التسميد. يمكن تحويل بقايا الفاكهة والخضراوات وقشور البيض، وبقايا القهوة، وقصاصات العشب، والأوراق إلى مواد من هذا القبيل، مما يقلل كمية الفضلات التي ينتهي بها المطاف في مكب النفايات.



#### التفسير:

سوف توفر لك تلك المواد في المنزل عائداً مفيداً على مقابل الوقت والجهد. اعتماداً على الظروف، وقد يكون لديك مواد تسميد في 3 إلى 21 شهر لاستخدامها في حديقتك. ستوفر على الأسمدة إذا كنت تزرع الخضراوات الخاصة بك، فمن المحتمل أن ترى عوائد جيدة. سوف تعمل المادة العضوية أيضاً كإسفنجة لامتصاص المزيد من الماء، مما يوفر عليك المال والوقت<sup>47</sup>. يقوم عدد متزايد من المدن بتجميع مواد التسميد بحيث يمكن تجميعها واستخدامها بشكل أكثر كفاءة مقارنة باستخدامها بشكل فردي.

**3** شراء سلع مستعملة والتبرع بالسلع المستعملة الأخرى.



#### التفسير:

قبل أن تشتري شيئاً جديداً فكر في شرائه مستعملاً والذي يمكن أن يوفر لك أيضاً الكثير من المال. قد يعني ذلك شراء الملابس المستعملة، والأثاث المستعمل ومواد البناء المعاد استخدامها، أو البحث عن منصات عبر الإنترنت من أجل شراء دراجة. فمن خلال شراء العناصر المستعملة فإنك سوف تدعم الجمعيات الخيرية المحلية بالإضافة إلى توفير العناصر بدلاً من أن ينتهي بها الأمر في مكب النفايات.

**4** تخلص من النفايات السامة بشكل صحيح، ولا تضعها في القمامة العادية، وهذا يشمل (عدا العناصر التي يمكن إعادة تدويرها):

- الأدوية
- البطاريات
- الدهان
- شاشات الكمبيوتر والتلفاز
- بعض المصابيح الكهربائية ومنظمات الحرارة
- المبيدات الحشرية ومبيدات الأعشاب
- حجر الفتيل أو الحبر الصخري
- زيت المحرك ومضاد التجمد
- كاشفات الحريق وأول أكسيد الكربون

#### التفسير:

تؤدي المواد السامة الموجودة في مكبات النفايات إلى تلوث التربة والمياه بشكل خطير. اتصل بمزود خدمة التخلص من النفايات المحلية لمعرفة مكان التخلص من النفايات المنزلية السامة بشكل صحيح.



# كيف تصبح مستهلكاً أكثر وعياً واستدامة؟

## إدارة النفايات وإعادة التدوير

نصائح للشباب لتحسين واستدامة التخلص من النفايات وإعادة التدوير:

### الممارسة

**5** لا ينبغي رمي العديد من أدوات الحمام في المراض لأنها تسد الأنابيب أو تبطئ محطات معالجة المياه، وتشمل (ولكن لا تقتصر على):

- مناديل الأطفال المبللة (حتى "المناديل القابلة للغسل" - هذه ليست في الواقع صديقة للأنابيب وهي سبب كبير لانسدادات الأنابيب في المدن).
- القصاصات والكرات القطنية
- المنتجات النسائية
- خيوط تنظيف الأسنان
- المناشف والمناديل الورقية
- الدواء (ما لم يتم الوصف على الزجاجاة صراحة بأنها آمنة للقيام بذلك)
- فضلات القطط
- أعقاب السجائر
- الشعر
- العلكة
- دهون الطبخ
- المبيضات.

### التفسير:

الأشياء التي لا يجب التخلص منها في المراض يجب التخلص منها مع القمامة ، أو التخلص منها بأمان ، أو إعادة تدويرها إذا كان ممكناً.

**6** الحد من استخدامك للورق: البريد والإيصالات والمجلات في العالم الرقمي اليوم، تقدم معظم الشركات الفواتير عبر البريد الإلكتروني، وبعضها يقدم حوافز للقيام بذلك.



### التفسير:

يوفر ذلك المزيد من الموارد من أن تتحول إلى ورق يتم إتلافه على الفور. تقدم المزيد من المتاجر أيضاً الإيصالات الإلكترونية التي تعتبر فكرة مميزة لأنه من الصعب خسارتها إذا كنت بحاجة إلى تحقيق عائد. ضع في عين الاعتبار الاشتراكات الرقمية بدلاً من الحصول على المجلات المفضلة المطبوعة التي يمكنك قراءتها على جهازك اللوحي أو الكمبيوتر. غالباً ما تكون الاشتراكات الرقمية أرخص قليلاً من النسخة المطبوعة أيضاً.

**7** قم بشراء بطاريات قابلة لإعادة الشحن بدلاً من البطاريات التي تستخدم مرة واحدة.

### التفسير:

تحتوي البطاريات على عناصر يمكن أن تكون شديدة السمية لنظامنا البيئي، لذلك علينا الحد من عدد البطاريات الجديدة التي يتم إنتاجها.

**8** تعلم الإصلاح بدلاً من التخلص من الأشياء!

### التفسير:

كمجتمع، غالباً ما نميل إلى التخلص من العناصر المستخدمة في وقت سريع، حتى لو كانت تعاني من بعض المشكلات البسيطة فقط. إن إصلاح الأشياء لم يكن أبداً أكثر سهولة، ونحن لدينا العديد من مقاطع الفيديو المجانية عبر الإنترنت حول كيفية إصلاح الآلاف من المنتجات الشائعة وغير الشائعة.

**9** استخدم خطة وجبات لتنسيق مشترياتك من الأطعمة على مدار الأسبوع، فهذا يوفر لك الوقت الذي تستغرقه في تحضير الطعام، والمال الذي تنفقه على المكونات المهدورة، ويمكن أن يشكل فرصة رائعة لتجربة وصفات جديدة.

### التفسير:

مع خطط الوجبات، تعرف بالضبط ما هي المكونات الغذائية التي تحتاج لشراؤها كل أسبوع. يمكنك أيضاً توفير المال من خلال عدم شراء الطعام إضافي الذي ينتهي به المطاف في القمامة. يؤدي استخدام خطة الوجبات على هاتفك الذكي بدلاً من الورق إلى تحسين بصمتك البيئية بسبب توفيرك للورق أيضاً.





## نموذج البرامج التي يمكن تنفيذها محلياً

### تشجيع وتفويض تفكيك المباني<sup>49</sup>

**تفكيك المباني - التفكيك أو الإزالة الانتقائية للمواد من المباني قبل أو بدلاً من الهدم التقليدي - يعمل على مضاعفة سوق السلع المستعملة، ويساعد على خلق وظائف جيدة، وعدد من المواد الجديدة.**

- كما لا تزال العديد من مكونات المباني القديمة صالحة للاستخدام وقيمة، وفي بعض الأحيان تكون أكثر قيمة مما كانت عليه في وقت الإنشاء الأصلي. حيث يمكن توفير المواد أو إعادة استخدامها في شكلها الأصلي أو إعادة تدويرها إلى مواد بناء جديدة. كما أن القوانين المحلية تخلق حوافز وعقوبات لتشجيع هدم المباني. تتضمن معظم سياسات - إعادة استخدام وتدوير البناء والهدم ما يلي:
- إعادة تدوير الأنقاض.
- إعادة استخدام مواد البناء في موقع المشروع.
- التفكيك لتعزيز عملية إعادة الاستخدام.
- تحديد أنواع وكميات المواد المسترجعة لإعادة استخدامها وتدويرها.
- متطلبات إعداد التقارير.
- أدوات الامتثال للتعليمات، بما في ذلك الرسوم والعقوبات في حالة عدم الالتزام.

- إن زيادة عمليات تفكيك المباني سوف يسهم في:
- تحويل ملايين جنيهاً من المواد لإعادة استخدامها سنوياً.
- خلق فرص عمل تكون بمثابة الطريق أمام العاملين بمهن البناء.
- زيادة احتمالية اكتشاف مواد تحتوي على الرصاص وحجر الفيل لإزالتها والتخلص منها بشكل آمن.

- ينتج عن التفكيك إمداد أكبر من مواد البناء القابلة للإصلاح وإعادة الاستخدام مقارنة بالهدم التقليدي. ومن خلال تحفيز أو تنظيم تفكيك المباني التي تم إنقاذها وإعادة استخدامها وتدويرها لتصبح مواد بناء أكثر قابلية للتطبيق وأكثر توافقاً في السوق التجارية.





## نموذج البرامج التي يمكن تنفيذها محلياً

### كيف يمكن للمدن زيادة معدلات إعادة التدوير<sup>50</sup>

تُعتبر معدلات إعادة التدوير المرتفعة ضرورة للمدن من أجل تقليل تكاليف التخلص من النفايات، والآثار البيئية والمناخية، والعمل على تحقيق معدل صفر نفايات. لقد حققت مدن مثل سيؤول وسان فرانسيسكو بالفعل معدلات إعادة تدوير أعلى من 65% وتقدم أدلة إلى مدن أخرى لتتبناها.

#### الخطوة 1

جمع وتحليل بيانات النفايات لتحديد أولويات إعادة التدوير.

كنقطة انطلاق، استخدم "مستكشف بيانات النفايات" من أجل معرفة مقدار النفايات الصلبة المتولدة في مدينتك، وتركيباتها، وطرق التخلص والمعالجة المستخدمة، ومعدل التحويل من مكب النفايات والحرق. يستخدم هذا المستكشف مزيجاً من بيانات البنك الدولي وبيانات (برتوكول مستكشف سيسكو). إذا لم يتم تضمين مدينتك بهذه البيانات، فابحث عن بيانات مدينة بحجم مماثل لحجم منطقتك وذلك من أجل الحصول على نتائج إرشادية. يمكنك مشاهدة هذا البرنامج التعليمي على الويب للحصول على معلومات إضافية.<sup>51</sup>

#### الخطوة 2

جعل خدمات إعادة التدوير في المتناول وسهلة الاستخدام لمولدي النفايات السكنية والتجارية والصناعية.

تحديد أسلوب التجميع الأنسب للظروف المحلية. عادة ما تتمتع محطات الجمع من بدايتها إلى نهايتها بمعدلات استرداد أعلى وتقلل من التلوث. ومع ذلك، فهي أكثر تكلفة للتشغيل. وتعتمد مخططات الإنزال أو الإحضار على مولدات النفايات للتخلص من النفايات في مواقع مركزية، وعلى الرغم من أن معدلات الاسترداد قد تكون منخفضة، فهي أرخص وأسهل في التشغيل.

#### الخطوة 3

تحفيز المشاركة في سياسات الدفع مقابل التخلص من النفايات وحظر العناصر غير القابلة لإعادة التدوير وغيرها.

إن أحد أكثر السياسات الداعمة تأثيراً التي يمكن للمدن تقديمها هي الرسوم المستندة على الحجم أو خطط دفع الرسوم مقابل التخلص من النفايات. إنه حافز مالي فعال يشجع على الفور على فرز النفايات وتقليلها عند المصدر بواسطة مولدات النفايات. وتُعتبر الأنظمة التي تركز على هيكل التكلفة أكثر تأثيراً من المخططات التي تركز فقط على زيادة معدلات إعادة التدوير، حيث إنها تحفز كذلك على الاعتماد على عملية التسميد وتقليل المصادر وإعادة الاستخدام.

#### الخطوة 4

تطوير حملات تواصل واضحة وإيجابية وهادفة

- هناك نوعان من الجماهير لحملات التواصل: أولئك الذين يقومون بإعادة التدوير بالفعل، والذين لا يقومون بإعادة التدوير. وبالنسبة لكلتا المجموعتين، فإن نقص المعلومات حول ما يمكن وما لا يمكن إعادة تدويره هو السبب الأكثر شيوعاً لانخفاض معدلات المشاركة. ومن أجل معالجة هذا الأمر، ينبغي على قادة المدينة والناشطين القيام بما يلي: - التأكد من أن مراكز الاستلام والصناديق محددة بوضوح، وأن الإرشادات واضحة ومرئية (باستخدام الصور الفوتوغرافية أو الرسومات).

- التأكد من سهولة العثور على معلومات عن موقع المدينة على الإنترنت. وقم بتمييز إجابات الأسئلة الأساسية، خاصة: ما الذي يمكنني إعادة استخدامه؟ متى يكون اليوم الخاص بمجموعتي؟ كيف يمكنني إعادة تدوير النفايات الخاصة؟ - استخدم المساحة الإعلانية الموجودة على جانب شاحنات التجميع، وتواصل مباشرة عبر موظفي التجميع، والنشرات المرفقة بالصناديق، من أجل حملات التوعية. التأكد من تنسيق الرسائل واتساقها، خاصة إذا كان هناك العديد من الجهات الفاعلة المعنية. يجب أن تجتمع الحكومات البلدية بانتظام مع سلطات النفايات، وناقليها والمعالجين لها من أجل تحديد رسائل الاتصال المشتركة.

#### الخطوة 5

تأمين الحصول على خدمات عمال التجميع ومشغلي إدارة النفايات.

تُعتبر المشاركة الفعالة من قبل عمال التجميع ومشغلي إدارة النفايات أمراً حيوياً من أجل نجاح خطط إعادة التدوير. ومن أجل توفير الحافز وتشغيلهم تحتاج المدن إلى التأكد من أن عملية التجميع المنفصلة للمواد القابلة لإعادة التدوير مناسبة لعمال التجميع وكذلك لمولدي النفايات. يمكن للمدن أيضاً وضع حوافز في العقود المبرمة مع شركات النقل من أجل دفع العمل لتعزيز الانتعاش الاسترداد- و وضع آليات تقاسم الإيرادات التي تتخطى عتبة معينة من النفايات القابلة لإعادة التدوير المجتمعة والتي تُعتبر بمثابة حوافز شائعة الاستخدام.

#### الخطوة 6

مضاعفة الإيرادات الناجمة عن المواد القابلة لإعادة التدوير من خلال تحديد الأسعار المناسبة وتحفيز السوق المحلية على إعادة استخدام المواد.

- من غير المحتمل أن تدر عملية إعادة التدوير أموال للمدينة ولكن لا يزال يتعين زيادة الإيرادات إلى أقصى حد. وذلك من أجل فهم مقدار الإيرادات التي يمكن جنيها من المواد القابلة لإعادة التدوير في مدينتك، ومناقشة معالجات المواد الخام الثانوية حول أسعارها. ومن أجل تطوير المحلية لإعادة استخدام المواد، وتحديد الخيارات لإنشاء "الحلقات" المادية، يتم توجيه المواد المستردة إلى المؤسسة المحلية - مما يساعد على إنشاء "اقتصاد قابل للتدوير" محلياً.





# كيفية تشجيع الناس على تغيير السلوك والاستهلاك بشكل أكثر استدامة

## الخطوة 1

### فهم لماذا لسنا مستهلكين واعين

في نهاية اليوم، يدور هذا الدليل حول تغيير السلوكيات. فالأشخاص الذين يُعتبرون أنفسهم مستهلكين واعين ومستدامين هم مجموعة قليلة ومخصصة، وهم والذين يحتاجون الآن إلى المساعدة في بناء الزخم وجعل الآخرين ينضمون إلى جهودهم. حيث تختلف أسباب عدم تطبيق مبدأ العادات الاستهلاكية الواعية، ولكن فهم كل منظور يُعتبر أمر حاسم من أجل زيادة التعاطف والتأييد، وهب الخطوات الأولى نحو التغيير الإيجابي. وتشمل بعض الأسباب الشائعة لعدم تطبيق مبدأ الاستهلاك المستدام ما يلي:

التفسير	سبب عدم تفاعل الناس
إن اقتصادنا الخطي مناسب والتغيير صعب. من غير المكلف شراء وجبات سريعة كل يوم والتخلص من الأغلفة البلاستيكية. ومن الأرخص شراء طعام منخفض الجودة يضر بالحيوانات أو بالبيئة بدلاً من البدائل الصحية الأكثر تكلفة، وهذا يتطلب المزيد من البحث، فلماذا هذا العناء؟ عادات الاستهلاك اليومي هذه مدمجة في روتيننا وثقافتنا وعواطفنا الشخصية، وقد يكون من الصعب التغلب عليها	السهولة
كثير من الناس مثقلون بأعباء أنماط حياتهم الحديثة بحيث لا يهتمون بأي شيء آخر غير رغباتهم واحتياجاتهم اليومية. فبين العمل لساعات طويلة، تكون الأسبوعية لارتفاع تكاليف السكن، ومستويات الديون المتصاعدة للحفاظ على أنماط الحياة الحديثة، والإفراط في الاستهلاك وأوقات الفراغ.	اللامبالاة
أن تطبق مبدأ الاستدامة فذلك يكلف أموالاً أكثر من اتخاذ الطريق الأقل صعوبة. ليس من الضروري أن تكون باهظة الثمن، ولكن عندما يعيش الكثير من الناس حسب رواتبهم فقط، فإن كل درهم يكون مهم، وإذا اضطر هؤلاء للاختيار بين إنقاذ الكوكب أو تغطية احتياجاتهم الغذائية، فإنهم عادة ما يختارون الخيار الأخير.	التوفير
بعض الناس ببساطة لا يهتمون بالعدالة الاجتماعية أو البيئية. لا يرغب الجميع أن يكون ناشطاً، ولا يرغب الجميع بالتعبير عن آرائهم في قضايا معينة.	الاهتمامات
قد لا يفهم بعض الناس تماماً الضرر الذي تسببه عادات المستهلك على الإنسان أو البيئة. وقد لا يعرفون مدى انتشار عمالة الأطفال أو كيف يتم معاملة الماشية بقسوة. قد لا يدركون (أو يعتقدون) أن البيئة في خطر وأنها بحاجة إلى تغيير السلوكيات بسرعة على نطاق واسع. على أي حال، يجب أن نساعد في تثقيفهم بلطف ورحمة.	الجهل
وفقاً لاستطلاع أجراه الشباب العربي، يعتقد العديد من الشباب، أن التقنيات غير المكتشفة سوف تحل مشكلة تغير المناخ في المستقبل المبهم، ولن تكون هناك حاجة لتغييرات جذرية على عادات الاستهلاك في هذه الأثناء. المشكلة بوجهة النظر هذه في أنها تزيل مسؤوليتنا عن إصلاح ما هو ممكن اليوم، واستبدالها بأمل غير عقلاني بصورة آلية.	الأمل في التقنيات غير المكتشفة
هي الرغبة في امتلاك المزيد والمزيد من الأشياء وهي انشغال المشترك في ثقافتنا اليوم. يجب أن نمتلك أحدث الصيحات والمنتجات لإقناع أصدقائنا أو عائلتنا، وإرضاء غرورنا، والإعلانات تقدم الوعود بأننا نستطيع تلبية الاحتياجات النفسية الداخلية من خلال شراء أشياء مادية، وهذا هو الطريق نحو السعادة الحقيقية.	الجشع
قد لا يعتقد بعض الناس أن شخصاً واحداً يمكن أن يحدث فرقاً، أو أن الشركات فاسدة بطبيعتها، أو أن وضعنا ميئوس منه بالفعل، لذلك لا يستحق محاولة تغيير السلوك على أي حال.	اليأس

بالنسبة للكثير من الناس، سوف يكون التعليم الإضافي وبعض الدوافع المشتركة كافية لإحداث التغيير. وبالنسبة لآخرين يعتبر الاستهلاك في الأساس إدماناً عاطفياً وقد يحتاجون إلى مساعدة كبيرة من أجل التغيير.



# كيفية تشجيع الناس على تغيير السلوك والاستهلاك بشكل أكثر استدامة

## الخطوة 2

### زيادة الوعي والحث على الاقتداء بأصحاب السلوكيات الإيجابية

يجب أن تكون الحكومات والمنظمات الناشطة قادرة على تفسير مبادئ العادات الاستهلاكية الواعية بطريقة تجعل بالإمكان تغيير العادات. ولكن حتى الأشخاص ذوي النوايا الحسنة سوف يواجهون صعوبة في تغيير الروتين المستمر منذ عقود، لذا فإن الضغط المستمر في المجالات العامة المناسبة سوف يكون أمراً بالغ الأهمية.

سوف تحدث الأخطاء وسوف يرجع الناس إلى عادات الاستهلاك السيئة، ولا بأس بذلك. فقط حافظ على وصول الرسائل الإيجابية واستمر في تشجيعهم على المحاولة مرة أخرى. لا تقلل من شأن تأثير ضغط الأقران الإيجابي.

تعتبر التذكيرات المتسقة أداة مهمة للتذكير بأهداف السلوك وكذلك تطبيق بعض إجراءات المساءلة للأفراد والمنظمات. في عصرنا الرقمي، إحدى أكثر الآليات ملائمة اليوم هي الحملات عبر وسائل التواصل الاجتماعي. من أجل الوصول إلى جمهور أكبر، قد يكون من الأفضل القيام بحملة توعية عامة أكثر تقليدية تجمع العديد من المنصات الإعلانية - النشرات الصحفية والراديو الرسائل الصوتية والمدونات والنشرات الإعلانية وما إلى ذلك.

فيما يلي نبين الخطوات العريضة المبسطة لكلا نمطي بناء الوعي المقدمة من أدوب غارتي على التوالي:

### 1- الحملات عبر وسائل التواصل الاجتماعي<sup>52</sup>

تتمثل إحدى الأدوات الشائعة لتسويق فكرة أو ممارسة جديدة للعديد من الأشخاص بسرعة في الحملات التي تتم عبر وسائل التواصل الاجتماعي، على منصات تويتر وفيسبوك أو إنستغرام. حيث تقدم شركة أدوب العملاقة برامج الحاسب نموذجاً سهلاً للقيام بالحملات على أحد هذه المنصات.

خطوات	التفسير
تحديد أهداف حملتك على وسائل التواصل الاجتماعي	وما هي أهدافك بخلاف الترويج لمنتج ما أو مبادرة معينة؟ حدد أهدافك كتابياً حتى تتمكن من الرجوع إليها أثناء صياغة بقية إستراتيجية التسويق عبر الوسائل الخاصة بك.
تحديد قنوات التواصل التي سوف تستخدمها	حيث أنه من المحتمل أن يكون لديك بالفعل إحساس جيد بمكان الوصول إلى جمهورك المستهدف، وقنوات التواصل الاجتماعي التي سوف تساعدك على تحقيق أهدافك. ضع في عين الاعتبار استخدام أكثر من منصة، خاصة أنه لا توجد تكلفة مقابل النشر على المنصات المتعددة.
قم بالتخطيط لاستراتيجيات حملتك على وسائل التواصل الاجتماعي	وحدد أنواع محتوى الحملة التي تخطط لإنشائها بما يخص كل قناة. فيما يلي بعض الأمثلة التي تتضمن أهداف وأساليب المحتوى: - بناء جمهور النشرات الخاصة بك من خلال الاستضافة على منصة رقمية تجمع عناوين البريد الإلكتروني للذين يدخلون إلى الموقع. - بناء عدد مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي الذين يتابعونك من خلال الاستضافة على الإنستغرام حيث يحتاج المشتركون إلى متابعة علامتك التجارية ووضع (هاشتاغ) لصديق. - الحصول على تعليقات من المستخدمين من خلال صياغة استطلاع رأي على حالات الإنستغرام. - تحقيق إيرادات من خلال الترويج لعملية بيع أو تقديم حسم أو عرض خاص. - تذكر دائماً بأن تكون مفاهيمك ورسائلك مترابطة مع أهدافك.
اختر المعايير التي تريد مراقبتها	إن أحد أروع الأشياء في برامج التسويق عبر وسائل التواصل الاجتماعي هو أن كل شيء تقريباً قابل للقياس. فعلى سبيل المثال، إذا كانت إستراتيجية حملتك تتضمن استخدام منصة الفيسبوك بهدف التشجيع على مشاركة المستهلك، فاجعل أحد معايير النجاح القابلة للقياس تدور حول الحصول على الإعجابات أو التعليقات أو المشاركات.
إنشاء تقويم محتوى الوسائل الاجتماعية	إن حملات وسائل التواصل الناجحة لها تاريخ بداية ونهاية، إلى جانب تقويم تفصيلي لما يحدث بينهما. وهذا ما يطلق عليه تقويم المحتوى الخاص بك. إنها خارطة طريقك، لذا قم بإنشاء واحدة واجعلها مفصلة! يجب أن يحدد تقويم المحتوى الخاص بك المواعيد النهائية لإنشاء المحتوى الذي تخطط لعرضه على شبكات التواصل الاجتماعي أثناء حملتك، وكذلك متى وأين سوف يظهر هذا المحتوى. وإن كنت تدعم مبادراتك بحملة إعلانية أو منشورات مجدولة من قبل المؤثرين على تلك الوسائل فيمكنك تضمين مبادرات التسويق المنسقة في تقويم المحتوى أيضاً.
تصميم الأصول التسويقية الخاصة بك	بمجرد وضع خططك موضع التنفيذ، فإنه حان الوقت لتصميم أصول ومحتوى تسويقي مقنع يجذب عيون وقلوب المتابعين. وبغض النظر عن موقع تويتر الذي يركز على النص فقط، فإن الطريقة الوحيدة للقيام بذلك في عالم وسائل التواصل الاجتماعي هي من خلال المرئيات المبهرة. حيث تجعل الأدوات المتوفرة عبر الإنترنت اليوم صياغة كل نوع من أنواع المنشورات الرقمية أمراً سهلاً للغاية، ولا تحتاج إلى خلفية تصميم لإنشاء لافتات وشعارات ومشاركات وفيديوهات على مستوى احترافي للحملات وغير ذلك الكثير.
جدول المحتوى الخاص بك باستخدام أدوات إدارة وسائل التواصل الاجتماعي	حيث تقوم هذه الأدوات الذكية بإدارة حملتك عملياً، بدءاً من جدولة مشاركاتك للنشر في تواريخ محددة. قم بتحميل المحتوى، وجدولة مواعيد النشر، ويمكنك فعلياً الاسترخاء ومشاهدة حملتك تزدهر. تأكد من جدولة منشوراتك عندما يكون مجتمعك أكثر نشاطاً على حسابات الوسائل الاجتماعية خاصتك. إذا لم تكن متأكداً من ذلك، فراجع بعض المعايير.
إدارة حملتك	إذا كانت خطتك تعمل كما كنت تأمل، فربما تركز جهودك على التفاعل مع المستخدمين والعملاء. أجب عن الأسئلة وضع «أعجبي»، وقم بالرد على تعليقاتهم، وما إلى ذلك. ولكن هذا الوقت هو أيضاً الذي يجب عليك خلاله مراقبة المشاركة فعلياً وتعديل إستراتيجيتك إذا لزم الأمر. وفي حال لم تحصل على الاستجابة التي كنت تأملها أو كنت ترى نجاحاً أكبر على قناة مقارنة بأخرى، يمكنك عندها تغيير إستراتيجيتك المتعلقة بوسائل التواصل الاجتماعي من أجل تحقيق نتائج أفضل.
تحليل النتائج	نصف قيمة حملة وسائل التواصل الاجتماعي تقع في عائد الاستثمار المرتبط بأهدافك والنصف الآخر تقع في المعرفة التي ستجمعها من التجربة. بمجرد انتهاء حملتك، قم بتقييم ما نجح وما الذي لم ينجح وما تعلمته من عملائك، وما الذي سوف تفعله بشكل مختلف في المرة القادمة. سوف تساعدك هذه البصيرة في حملتك القادمة على وسائل التواصل الاجتماعي وكل من يتابعها!



# كيفية تشجيع الناس على تغيير السلوك والاستهلاك بشكل أكثر استدامة

## الخطوة 2

### 2- حملة العلاقات العامة: مقالات افتتاحية، ومدونات صوتية ووسائل إعلامية إيجابية أخرى<sup>53</sup>

في بعض الأحيان، لا تكون قنوات التواصل الاجتماعي شاملة بما يكفي لتحقيق النتائج التي تريدها. في هذه الحالات يجب متابعة وسائل الإعلام والترفيه الأخرى. فقد قامت شركة الأبحاث والاستشارات التكنولوجية غارتنر بتطوير الجدول أدناه والذي يوفر تفاصيل حول إيجابيات وسلبيات الأساليب المختلفة.

نوع القناة	مثال	طريقة جيدة ل	الإيجابيات	السلبيات
الاتصالات المركزية (واحد إلى متعدد)	- بيان صحفي - بريد إلكتروني - مذكرات - بريد داخلي	تحديث / إخبار مجموعة كبيرة حول قضايا ذات اهتمام / مبادرة "كبيرة"	- قابلية القياس - تصل إلى العديد من أصحاب المصلحة	- من الصعب قياس تأثيرها - فرصة تأثيرها محدودة
عرض القائد (واحد إلى متعدد)	- مقابلة إعلامية - مؤتمر صحفي - صالات المدينة - فيديو الرئيس التنفيذي / المدونات	- تحفيز وتنشيط الجمهور - لقيام بنشر إعلان هام	- طريقة جيدة لمعالجة القضايا - مصدر موثوق للغاية	- طريقة واحدة للتواصل - غالباً ما يخشى الجمهور طرح الأسئلة
سلسلة المدير (واحد مقابل القليل)	- التواصل في اجتماعات فريق العمل - بريد إلكتروني	إخبار / تحديث بشأن مسألة خاصة بفرق العمل و/أو مسألة هامة للغاية	- مصدر موثوق - شخصي	- غالباً ما تفشل الرسائل في الوصول - مدير غير مطلع / مشارك
حوار المدير (تفاعلي)	- مناقشة جماعية - مدير واحد يواحد	- حل المشكلة / الحصول على ردود الفعل - ترجمة الإستراتيجية إلى عمل	- تساعد في حل المشكلات - قيادة التغيير السلوكي	- الوقت محدد - تطلبات عالية في مهارات اتصالات المدير
تحديثات وسائل التواصل الاجتماعي والجوال (واحد إلى متعدد)	- مدونات الشركة - الانترنت - حساب تويتر - رسائل الجوال النصية - حساب الشركة على فيسبوك	- تحديثات / تنبيهات المعلومات الحساسة للوقت - إضفاء الطابع الإنساني على الشركة	- سهولة الوصول إلى المعلومات	- إذا لم يتم القيام به بشكل صحيح، يمكن اعتبار الشركة «زائفة»
المشاركة على التواصل الاجتماعي (تفاعلية)	- منتديات المناقشة - المدونات - تويتر - يوتيوب	- مشاركة وجهات النظر - الانخراط في المناقشات - خلق فرص للحوار	- بيان المشاركة - يعطي الشركة طابعاً إنسانياً	- القليل من ضبط الاتصالات - الرفض المحتمل لجدول أعمال الشركة
تمكين آليات الدفاع (الكثير إلى الكثير)	- الموظفين - الموردين - العملاء	- إدارة السمعة - الوصول إلى الجماهير المتشككة - نشر رسالة حيوية	- مصادر موثوقة - صدق عالي - ثبات عالي	- القدرة على إيجاد دعاة مناسبين - الحساسية تجاه للوقت



# كيفية تشجيع الناس على تغيير السلوك والاستهلاك بشكل أكثر استدامة

## الخطوة 3

### تغيير السياسات من أجل التحفيز على الاستهلاك الجيد ومعاينة الاستهلاك السيئ

عندما لا يرقى الوعي والنشاط المتزايد إلى المستوى الضروري للتغيير، بمشاركة صناع القرار.

سوف تكون التعديلات الأكثر فعالية في السياسة مختلفة في كل مدينة من كل بلد، ولكن الأمثلة الواعدة تشمل ما يلي:

التفسير	السياسة المقترحة
إذا تمكنا من مساعدة الأطفال على تغيير عاداتهم قبل أن يصبحوا بالغين، فسوف يكون الجيل القادم أفضل تجهيزاً بما يخص الاستهلاك المستدام. ويمكن تطبيق جميع النصائح والمعلومات المتضمنة في هذا الدليل على طالب المدرسة العادي، أو يمكن تكييفها مع المباني والعمليات المدرسية نفسها. ويمكن أن تكون الرحلات الميدانية الإلزامية التي تساعد الطلاب على فهم تأثيرهم الشخصي على القضايا الاجتماعية والبيئة، مثل مراكز إعادة التدوير ومحطات معالجة المياه والنظم البيئية المحلية ومصانع المنتجات الاستهلاكية وغيرها، والتي هي وسيلة مساعدة بصرية قوية لتحفيز التغيير. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للأطفال على الأرجح مساعدة والديهم على تعديل سلوكياتهم (على سبيل المثال، أقنعت الناشطة السويدية جريتا ثونبرج والديها بالتحول إلى نظام غذائي نباتي قبل أن تبدأ بقيادة الاحتجاجات).	<b>تحديث المناهج المدرسية</b>
لقد اعتدنا على رؤية قوائم المكونات وكميات الفيتامينات وتحذيرات السموم وغيرها من المعلومات الأساسية على منتجاتنا. لماذا يجب أن يكون التأثير الاجتماعي أو البيئي مختلفاً؟ «وضع العلامات البيئية» هو اتجاه متزايد لتزويد المستخدمين بمعلومات صادقة حول العلامات البيئية المختلفة بحيث يتم إقناع المستهلكين باختيار بدائل أكثر استدامة. فهناك المئات من برامج العلامات الحالية التي تركز على صفات مختلفة (أو شاملة لكل من الأداء الاجتماعي والبيئي)، حتى تتمكن من العثور على أفضل البرامج المناسبة لمجتمعك المحلي. ويشمل ذلك: الشهادات التجارية العادلة والتعامل مع الحيوان بدون قسوة ومن المواد الكيميائية الضارة المحددة، والتي يتم الحصول عليها بشكل مستدام من النظم البيئية، وغيرها الكثير.	<b>أضف البصمة الكربونية أو الملصقات الأخلاقية إلى الأطعمة والسلع الاستهلاكية الأخرى</b>
تتضمن الأفكار رسوماً أقل لضريبة القيمة المضافة للسلع التي تعتبر أكثر ديمومة أو أقل احتمالية لاستبدالها في فترة زمنية معينة (بالإضافة إلى رسوم ضريبة القيمة المضافة المرتفعة للعكس)، أو للسلع المستعملة التي تبحث عن منازل جديدة (في الأعمال الرسمية إلى المتاجر الاستهلاكية، سوف تستمر منصات مثل دوبرل وماركت بليس وفيسبوك في الازدهار طالما أنها تظل الطريقة الأكثر فعالية من حيث التكلفة والفعالية في العملية التجارية).	<b>تغيير الضرائب للبدائل المستدامة</b>
بموجب ضريبة الكربون، تحدد الحكومة سعراً يجب أن يدفعه المعنيين بالانبعاثات مقابل كل طن من انبعاثات غازات الاحتباس الحراري التي يتسببون بها. سوف تتخذ الشركات والمستهلكون خطوات، مثل تبديل الوقود أو اعتماد تقنيات جديدة من أجل تقليل انبعاثاتهم لتجنب دفع الضرائب.	<b>ضرائب الكربون</b>
ربما نكون متشائمين للغاية بافتراض أن الشركات الكبيرة يمكن أن تسبب التلوث دون عقاب، لكن الحكومات تلعب دوراً أساسياً للحد من الشركات التي ترفض تقليل الانبعاثات وجعلها مثلاً يحتذى به، فضلاً عن جعل الاستهلاك الواعي هدفاً واقعياً للسكان.	<b>فرض عقوبات قانونية أقسى على الشركات التي لا تلتزم بالمعايير أو تستخدم أكثر من تأثيرها البيئي المسموح به</b>



# كيفية تشجيع الناس على تغيير السلوك والاستهلاك بشكل أكثر استدامة

## الخطوة 4

### تقييم البرنامج

إن الخطوة الأخيرة بعد تشغيل أي برنامج مرتبط ب العادات الاستهلاكية الواعية تقع في تقييم مدى فعاليته من خلال عملية التقييم. حيث توفر وكالة حماية البيئة الأمريكية إطاراً يمكننا الاعتماد عليه<sup>54</sup>.

يشمل تقييم البرنامج مراقبة الخط الأساسي وعمليات التنفيذ والنتائج الإجمالية. كما تساعد المراقبة في تحديد ما تم إنجازه، ومتى وكيف تم القيام بذلك ومن قام بتحقيقه. يمكن أن يساعد ذلك أيضاً في تحديد أي مشاكل بحيث يمكن إجراء التعديلات. حيث تحاول المراقبة الإجابة عن السؤال التالي «ما مقدار ما تم تحقيقه كما هو مخطط له؟»

تعتبر عملية التقييم مهمة من أجل معرفة مدى فعالية الرسالة، وتحديد نقاط القوة والضعف في البرنامج، وتحديد فيما إذا كانت هناك حاجة إلى اتصالات مختلفة لجعل البرنامج أكثر فعالية وتحقيق أهدافه بشكل أفضل. إذا كان التواصل ناجحاً بهذه الطرق، فإنه يصبح بمثابة الأساس في عملية اتخاذ القرار الفعال. كما يمكن أن تزود بيانات التقييم موظفي البرنامج برؤية قيمة للمساعدة في تأثير البرنامج وفعاليته والجمهور المستهدف والدور الذي يمكن للموظفين القيام به من أجل المساهمة في نجاحه.

يشمل تقييم البرنامج مراقبة الخط الأساسي وعمليات التنفيذ والنتائج الإجمالية. كما يجب أن يتم بناء عملية التقييم منذ البداية، حيث يضمن تكامل التقييم في جميع مراحل التخطيط والتنفيذ أن يقوم مدراء البرامج بما يلي:

- فهم ما يعمل وما لا يعمل ولماذا؟
- تخصيص الرسائل والموارد والأنشطة للجمهور المستهدف.
- فريق عمل برنامج المساعدة لمعرفة كيفية تأثير عمله على

الجمهير المستهدفة.

- تحديد أهداف برنامج مناسبة وذات مغزى وقابلة للتحقيق ومحددة زمنياً.
- مراقبة البرنامج والتأكد من المساءلة.
- إنفاق الموارد بأكثر قدر ممكن من الكفاءة والفعالية.

هناك ثلاثة أنواع من التقييم يتم تنفيذها في أوقات مختلفة:

- **التقييم التكويني** وهو بحث تقييمي يتم إجراؤه أثناء تطوير البرنامج. قد تشمل المراجعات الحديثة، والرسائل والمواد التجريبية والاختبار التجريبي لبرنامج نطاق صغير قبل التنفيذ الكامل.
- **تقييم العملية** وهو بحث يتم إجراؤه لتوثيق ودراسة أداء المكونات المختلفة لتنفيذ البرنامج، ويشمل تقييمات لما إذا كان يتم توزيع المواد على الأشخاص المناسبين وبأبي كمية، وفيما إذا كانت أنشطة البرنامج تحدث وإلى أي مدى، وغير ذلك من المقاييس الخاصة بكيفية عمل البرنامج ومدى جودته.
- **تقييم النتائج** وهو بحث مصمم لتقييم مدى تحقيق البرنامج لأهدافه.

يمكن للوكالات وشركائها تقييم النتائج والآثار على المدى القصير والمتوسط والطويل الأجل. وعند تحديد أهداف النتائج، تأكد من أنها «ذكية».

- محددة: قم بتحديد بالضبط ما هي النتيجة المأمولة وكم يتضمن المجموعات الخمسة: من وماذا وأين ومتى ولماذا.

- قابلة للقياس: حدد النتيجة وكمية التغيير الذي يهدف البرنامج إلى تحقيقه.

- قابلية التحقيق: كن واقعياً في التوقعات مع مراعاة الأصول والموارد والقيود.

- ذات الصلة: تأكد من أن الأهداف تلي احتياجات الجمهور المستهدف وتدعم المهمة الشاملة للبرنامج أو المنظمة.

- المحددة زمنياً: قم بتقديم تاريخاً محدداً يتم بحلوله تنفيذ النتيجة

أو التغيير المطلوب.

تذكر أن العديد من مناهج التقييم القياسية تفترض وجود علاقة سببية ونتيجة مباشرة للحافز (اتصال البرنامج واستجابة الجمهور المستهدف له). ومع ذلك، قد يكون من المستحيل عزل تأثيرات نشاط اتصال معين، أو حتى تأثير برنامج اتصال على جمهور مستهدف معين، لأن التغيير لا يحدث غالباً نتيجة نشاط معين واحد فقط.





## الخلاصة

بعض الناس يقرؤون وينظرون إلى المستقبل بنظرة خوف. إنهم يحبون لحوم البقر ويحبون وجبات الطعام السريعة والرخيصة ويحبون تغيير خرائن ملابسهم كل ستة أشهر - لماذا لا نتركهم وشأنهم؟

**لهؤلاء المشككين نقول: إن العادات الاستهلاكية الواعية لا يزال لديها الكثير لتقديمه. لدرجة أن الفوائد التي يتم جنيها من ذلك تفوق كثيراً ما يعانيه المستهلك على المدى القريب من تغيير العادات والأنماط الاستهلاكية.**

تخيل مستقبلاً بلا مقالب قمامة، ولا شواطئ مغطاة بالأوساخ، ولا ضباب دخاني، ولا أجهزة إلكترونية رخيصة تتلف كل بضعة أشهر. تخيل أن تكون قادراً على استبدال جزء مكسور من منتج بدلاً من إجبارك على شراء بديل جديد بالكامل، وأن جميع الأطعمة المتاحة سيكون مذاقها أفضل من أي وقت مضى ومقاومة لحالات للنقص المفاجئ أو ارتفاع الأسعار. وأنك توفر المال لعدم حاجتك لدفع ثمن البنزين لسيارتك أو الغاز الطبيعي لتدفئة منزلك. وتخيل مدى راحة البال في معرفة أنه لم يتم إساءة معاملة الأطفال أو الحيوانات أثناء عملية تصنيع المنتج. النتيجة النهائية مريحة تقريباً، ومن المحتمل أن تكون رخيصة الثمن، وسوف تشهد صحتك العقلية الجسدية والعاطفية تحسناً كبيراً.

**هذه ليست مجرد أحلام تراود شخص مصاب بالحمى والهديان: بل هذا هو العالم الذي يمكننا تصميمه لكي يرثه أحفادنا، إذا عملنا بجد خلال العقود القليلة القادمة**

لقد جعلنا القرن العشرون مستهلكين كسالى، لكننا قادرون تماماً على تغيير روتين استهلاكنا، دون تدمير اقتصادياتنا أو أنماط حياتنا الحديثة.

بينما سوف تجعل العادات الاستهلاكية الواعية حياتنا أكثر إثراءً ورضاً وكذلك سوف تساعد في انتقالنا العالمي إلى مستقبل كاربوني محايد. فهناك العديد من الخطوات التي يجب أن يتخذها كل منا على حده، خاصة فيما يتعلق بالمياه والغذاء والتسوق واستهلاك السفر، بالإضافة إلى تحسين إجراءات إعادة التدوير وإدارة النفايات.







## عن معهد بوستيريبي

معهد بوستيريبي مؤسسة بحثية مستقلة ومحيدة، تسعى لبناء غد أفضل ومستقبل أكثر استدامة للأجيال القادمة. يهدف المعهد إلى تحقيق فهم معمق لتحديات التنمية المستدامة في الاقتصادات النامية من خلال دراسات وأبحاث ومبادرات استراتيجية بالشراكة مع الحكومات والقطاع الخاص. يركز عملنا على محورين أساسيين: تغير المناخ والنمو الاقتصادي الشمولي. ونركز في عملنا بشكل كبير على الاستفادة من التقنيات الحديثة لمواجهة تحديات المستقبل واستغلال الفرص للتنمية المستدامة.

يعمل فريق خرائنا من خلال أبحاث السياسات العامة، وتقديم برامج تعليمية، وتمكين الرواد، ودعم وتمكين المبادرات الإقليمية والدولية التي تركز على الاستدامة، وبناء شراكات مستدامة بين القطاعين الحكومي والخاص.

info@theposterityinstitute.org

## نبذة عامة عن مركز الشباب العربي

وُلدت فكرة مركز الشباب العربي لتجسد رؤية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الوزراء وزير شؤون الرئاسة، بعد الاستماع إلى آراء الشباب العربي واحتياجاته والبناء على أولوياته. وكان مركز الشباب ثمرة لتلك المقترحات، ليعمل كمنصة فريدة تحتضن الشباب المبدع وتزرع الأمل في نفوس الشباب وتستثمر في طاقاتهم لإعداد قيادات عربية شابة واعدة. وترجم هذه الرؤية عبر العديد من المبادرات الهادفة التي تستثمر في الشباب عبر قطاعات مختلفة، بالإضافة إلى إتاحة دراسات واستطلاعات تختص بالشباب العربي لتساعد صناع القرار على خلق سياسات تناسب مع احتياجاته.

## عن مجلس الشباب العربي للتغير المناخي

مجلس الشباب العربي للتغير المناخي هو مبادرة من مركز الشباب العربي بالتعاون مع وزارة التغير المناخي والبيئة ومكتب المبعوث الخاص لدولة الإمارات لشؤون التغير المناخي، وشركاء القطاع الخاص وتحت مظلة جامعة الدول العربية. ويهدف المجلس إلى تشكيل نقلة نوعية في تفاعل الشباب العربي مع القضايا البيئية ودعم العمل الشبابي المختص بقضايا التغير المناخي وإشراك الشباب العربي وتوظيف طاقاتهم لاقتراح الحلول والإبداعات المستجدة في المجال والعمل على تنفيذ الحلول المستدامة لتحدي التغير المناخي.

## عن HSBC في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وتركيا

يعتبر بنك HSBC من أكبر المؤسسات المصرفية العالمية وأوسعها تمثيلاً وانتشاراً في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وتركيا من خلال وجوده في تسع بلدان عبر كافة أنحاء المنطقة وهي الجزائر والبحرين ومصر والكويت وعمان وقطر والمملكة العربية السعودية وتركيا والإمارات العربية المتحدة. وفي المملكة العربية السعودية، يعتبر HSBC مساهماً بنسبة 31% في البنك السعودي البريطاني (ساب) ومساهمياً بنسبة 51% في بنك HSBC السعودي العربي للخدمات المصرفية الاستثمارية في المملكة. وفي 31 ديسمبر 2021، وصلت قيمة أصول البنك في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وتركيا إلى 71 مليار دولار أمريكي.





# لمستقبل مستدام بسواعد الشباب



تم إعداد الدليل من قبل معهد بوستيري