

## دليل الإرشادات لمنظمي فعالية بوب كوب

### كيفية تنفيذ بوب كوب

#### المدة

يمكن أن يستغرق بوب كوب ما بين 60 إلى 90 دقيقة ولكن لكم الحرية في إدراج أي أنشطة إضافية وفق ما ترونه مناسبًا.

#### إدارة الفعالية

تأكدوا من قراءة جميع الأفكار المقدمة في الملف هذا قبل بدء عملية تنظيم الفعالية. صممت جميع الأفكار في هذا الملف للاستعمال الشخصي لكم وبأماكنكم ترك أو تبديل أي فكرة على حسب فعالياتكم المنسقة من قبلكم.

هناك أقسام مثل جلسة التأمل Moments of Awe تتضمن نصًا إرشاديًا يمكنكم اتباعه بسهولة. ولا تترددوا في إضافة ما تشعرون أنه مناسب لمجموعتكم.

#### الدعم

في حال احتياجكم إلى أي دعم، فلا تترددوا في التواصل عبر البريد الإلكتروني: Engage@UAEYearof.ae

"بوب كوب" فعالية لجميع أفراد المجتمع، مصممة لاستكشاف المستقبل المزدهر والتخطيط له والاحتفال به. تم تصميم هذه الفعالية لينظمها أي شخص وينفذها بأسهل الطرق المتوفرة.

في هذه المجموعة، نقدم لكم كل ما تحتاجونه لتنظيم فعالية بوب كوب الخاصة بكم.

#### الدعوة

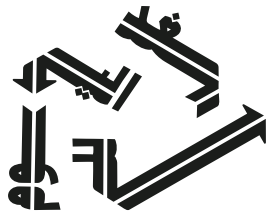
نشجعكم على دعوة من 10 إلى 15 شخصًا من مجموعتكم أو مؤسستكم. وتشجع بوب كوب على التفاعل، لذا تأكدوا من توفر الوقت الكافي والمساحة الكافية للحاضرين للتعبير عن أنفسهم. ويمكنكم دعوة الحضور عن طريق البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية أو الواتساب.

#### الموقع

يمكنكم تنفيذ بوب كوب في أي مكان تقريبًا، سواء في قاعة الاجتماعات أو في المنتزه، الأمر متروك لكم لاتخاذ القرار. يرجى الأخذ في الحسبان الضروريات التالية:

- مساحة مريحة للمجلس أو ورشة العمل
- مواد مفيدة مثل ملصقات الملاحظات واللوحات البيضاء
- شاشة فيديو

ملاحظة في يوم الفعالية - تخطوا هذه الصفحة واستخدموا الصفحة التالية بعنوان "أهلاً بكم في بوب كوب" لبدء الجلسة.



أهلاً بكم في

# بووب كوب



ورشة داعمي العمل المناخي!



# ما هو بوب كوب؟

إنها مساحة مخصصة لنحتفي بتقدم مجتمعنا، ودراسة ما يتعين القيام به لدعم العمل المناخي، والتعبير عن أفكارنا، وإيصال رسالة ملهمة وداعمة للوفود المشاركة في كوب28 وللعالم!

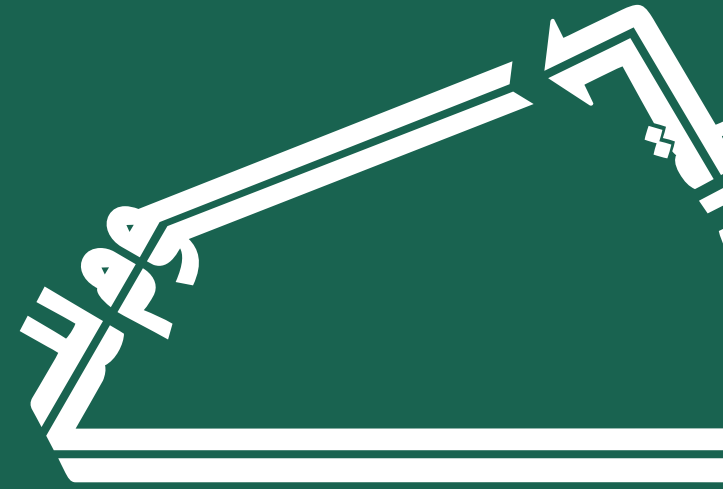
مهلاً.. ما هو

كوب؟



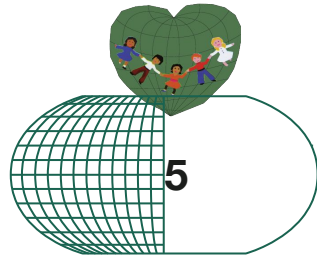


# لنشارك في بوب كوب!

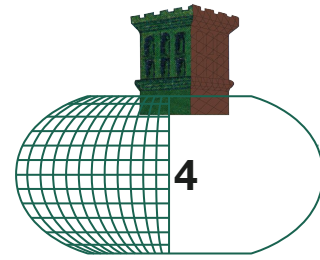


# لنشارك في بوب كوب!

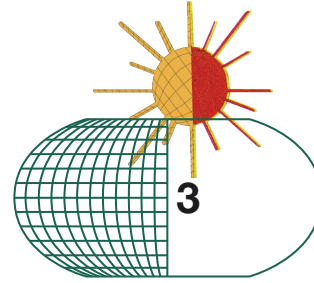
ما الذي سيتم تغطيته اليوم؟



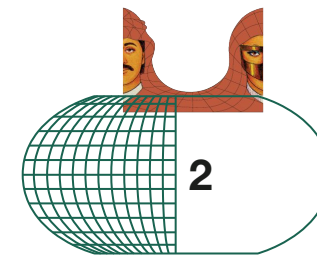
رسالة إلى  
كوب 28



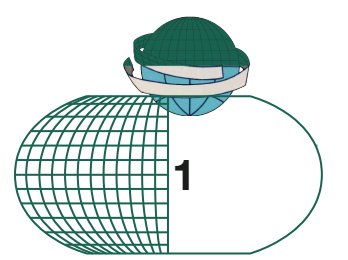
التطبيق  
العملي



التصميم  
للبيئات  
الصعبة



تقييم شخصي



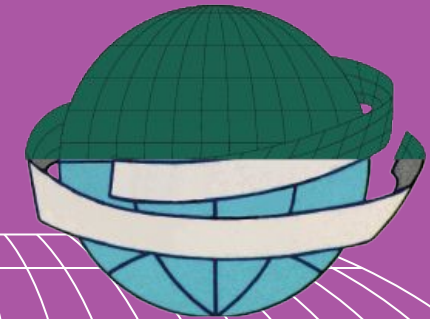
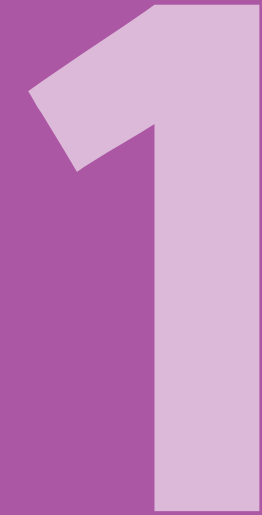
التواصل مع  
أرضنا



ما الذي نقوم به اليوم؟

# التواصل مع الأرض

تظهر الأبحاث أن التأمل يغذي الإبداع والفضول، لذلك سنبدأ بلحظات من التأمل والاتصال بالعالم الطبيعي.



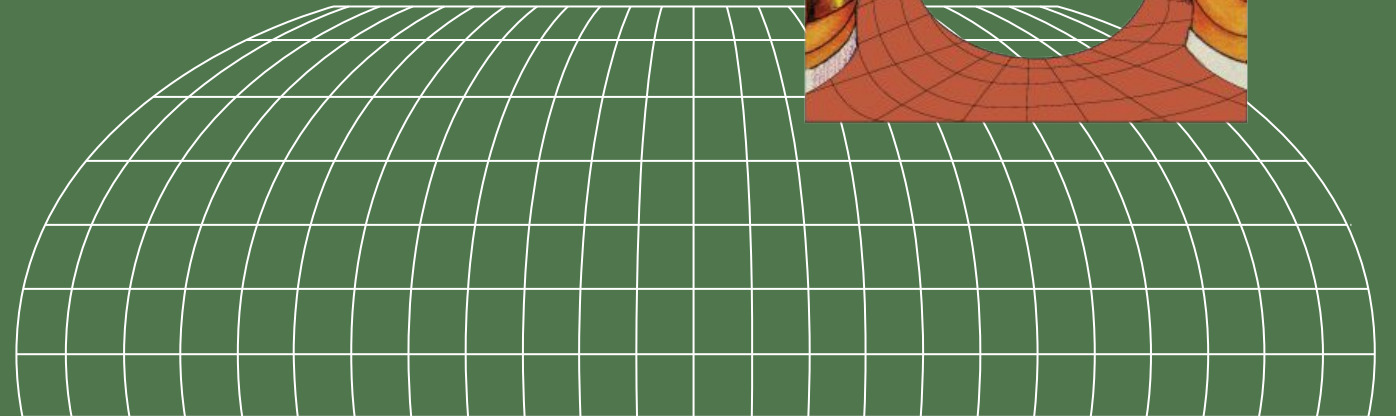
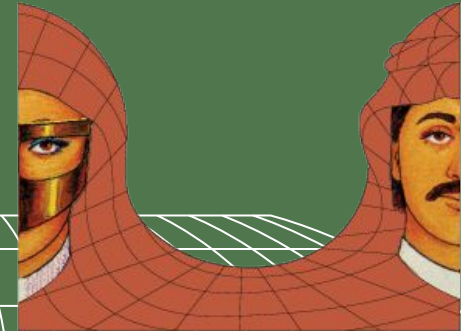


ما الذي نقوم به اليوم؟

## تقييم الوضع الشخصي

حدد تقرير "تقييم وضع المناخ العالمي" جدول الأعمال على الصعيد الحكومي والدولي. وسوف تساعدنا عملية تقييم الوضع الشخصي في قياس تأثيرنا الفردي على العمل المناخي وبناء خارطة طريق للمستقبل بشكل مشترك.

# 2

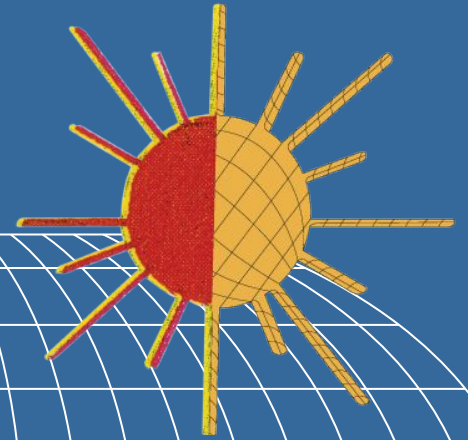


ما الذي نقوم به اليوم؟

## التصميم للبيئات الصعبة

يعد التصميم المناسب للبيئات الصعبة فرصة لتشكيل وجهة نظر قيّمة تساعد في تصميم مستقبلنا الجماعي. ونحن في دولة الإمارات نبدع في ذلك! فقد عشنا في ظل هذه الظروف وتقدمنا وازدهرنا على مدى 7000 عام.

# 3

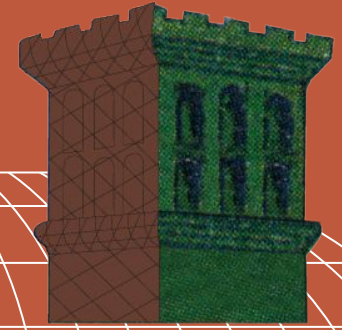


ما الذي نقوم به اليوم؟

## التطبيق العملي

دعونا نراجع ما تناولناه وكيف نطبقه في حياتنا. وسوف يساعدنا ذلك في ترسيخ ما تعلمناه، والمشاركة مع الآخرين لتعزيز العمل الجماعي.

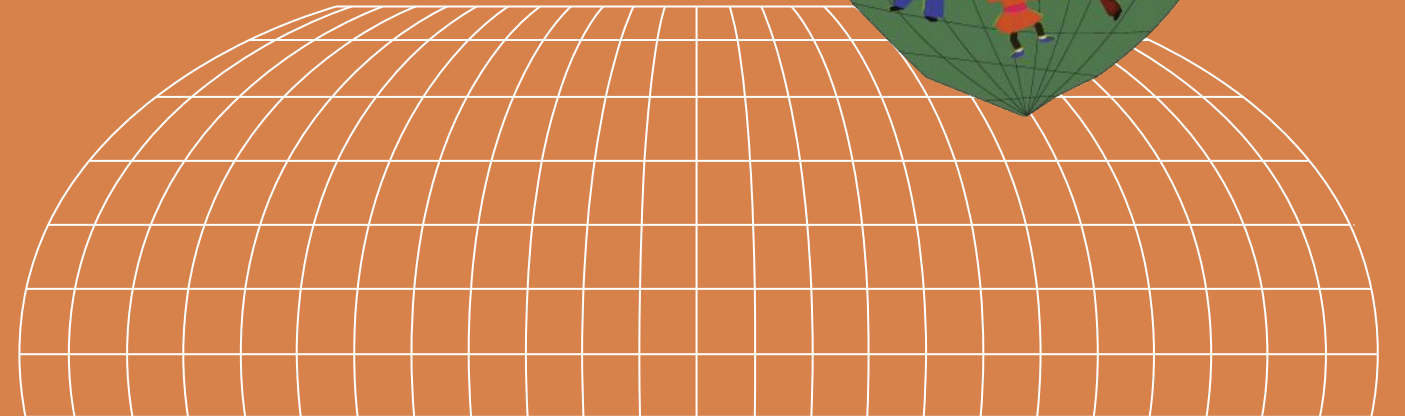
# 4



ما الذي نقوم به اليوم؟

## رسالة إلى كوب28

سوف تشاركون أفكاركم والذي تطمحون لتحقيقه.  
وبعد ذلك، نصوّر معًا مقطع فيديو مع رسالة  
لعرضها على الحضور في كوب 28.



# ولكن في البداية...





2023 هو "عام الاستدامة"، تحت شعار "اليوم للغد"، ويتضمن مبادرات وأنشطة وفعاليات ركيزتها قيم دولة الإمارات في مجال الاستدامة وإرث الوالد المؤسس "المغفور له بإذن الله" الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان.

# تعريف بالموضوع

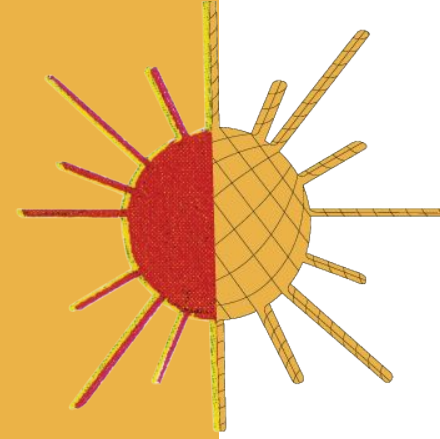
عن مؤتمر الأطراف كوب28  
وعام الاستدامة



يمثل مؤتمر الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغيّر المناخ (**كوب 28**) والذي يقام في دبي لحظة محورية، حيث يجتمع قادة العالم والأفراد من أجل تقييم حاسم لجهود العمل المناخي. وتحت رئاسة دولة الإمارات العربية المتحدة، يعد كوب 28 تدشيناً لـ "حقبة العمل" التي تستمر سبع سنوات وتركز على تنفيذ الوعود وتطبيقها على أرض الواقع

# تعرفوا على المزيد

العمل المناخي وداعمين العمل المناخي



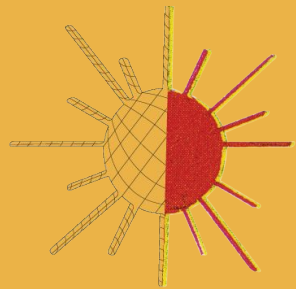
## ما المقصود بداعمين العمل المناخي؟

هم أصحاب الحلول الذين يتميزون بعقلية العمل والتفائل لتنفيذ أكبر مشاريع تتعلق بالإنسانية وتمكين مستقبل مستدام لمختلف أشكال الحياة. وهم يواجهون تغيرات المناخ على نحو مباشر. ويمكن لأي شخص أن يكون فاع

لأ، وأن يجمع الأشخاص ويقدم الحلول من أجل التخفيف من آثار تغيرات

## ما المقصود بالعمل المناخي؟

عمل جاد لتحقيق التقدم الجماعي.



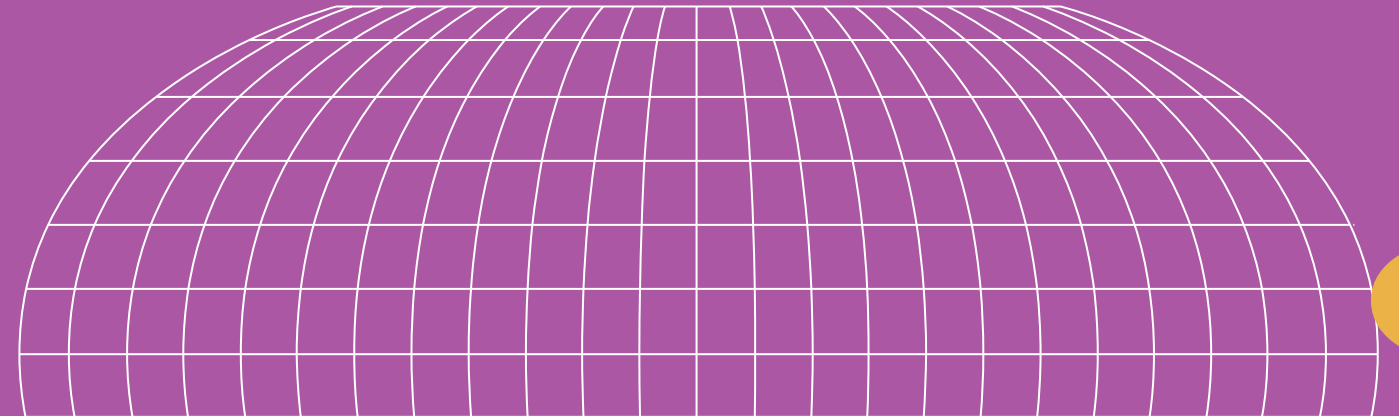
# التواصل مع الأرض

يغذي التأمل روح الإبداع والفضول، لذلك سنبدأ بلحظات من التأمل والاتصال بالعالم الطبيعي.

اخترتوا طريقة التواصل:

داخلياً:  
Moments of Awe  
لحظات من التأمل

خارجياً:  
WonderWalk  
مسيرة التأمل





غالبًا ما يبدأ السير في رحلة  
الإبداع بإيجاد الإلهام في  
العالم من حولنا.

# مسيرة التأمل

تعزز هذه المسيرة مشاعر الدهشة والفضول من خلال الانغماس في الطبيعة. ويربطنا هذا الوعي مجددًا بالحاضر ويغذي الاستكشاف الإبداعي. إنها حافز للتفكير والابتكار.

# مسيرة التأمل WonderWalk

## الفكرة الرئيسية

نحن هنا لإثارة الدهشة والفضول. وسوف نذهب للبحث عن الحياة. وموضوع اليوم هو "الأنماط في الطبيعة".

**ملاحظة لمنسق بوب كوب**  
صُمم هذا القسم ليُنفذ في الهواء الطلق. اقرأ النص التالي للحاضرين ليكون دليلاً للمسيرة.

التأمل	العمل	الإحساس	الملاحظة	التركيز
سنتوقف بين حين وآخر. شاركوا ما لاحظتموه أو شعرتم به.	يمكنكم الرسم أو كتابة الأفكار أو التقاط الصور لتوثيق الحياة أمامكم.	سوف نقضي لحظات في التركيز فقط على السمع، ثم على اللمس. ومن خلال إغماض أعيننا، نفسح المجال لبقية حواسنا بالاستشعار.	راقبوا النباتات الفريدة أو الكائنات الحية الأخرى. تدهشنا كيف تجد الحياة طرق للبقاء والتعايش، حتى في أماكن غير متوقعة.	خذوا نفسًا عميقًا واجلسوا على الأرض بوضعية مريحة.
أسئلة للتأمل: "ما الذي أثار دهشتكم؟" أو "ما الذي لم تلاحظوه من قبل؟"	دعونا نستكشف: ما هو شكل الحياة الذي تعتقدون أنه ينتظركم خلف المنعطفات؟	سوف يساعدنا هذا بالتعمق في اتصالنا بمحيطنا والعالم من حولنا.	تأملوا المناظر الطبيعية، بعمق ثم ألقوا نظرة عن كثب إلى أوراق الشجر أو الحجارة والرمال.	نحن جزء من هذا العالم الطبيعي.



(يرجى ضبط هواتفكم على الوضع الصامت - هذه منطقة تركيز تام)

من المفيد غالبًا أن نفتح عقولنا،  
ونوسع وجهات نظرنا، ونتواصل  
مع المشاعر التي تتجاوز المألوف.

# لحظات من التأمل

يمكننا التواصل مع عجائب الحياة ومعايشة اتساعها  
بعقولنا. يمكننا التحرر من قيود أنماط التفكير اليومية،  
وتعزيز بيئة مناسبة للأفكار المبتكرة ووجهات النظر الجديدة.

## لحظات من التأمل Moments of Awe

### موضوعنا

نحن هنا اليوم لنوسع تخيلنا وطرح التساؤلات عن العالم الذي نعيشه. والذي نستطيع الوصول إليه في عقولنا وأجسادنا.

**ملاحظة لمنسق بوب كوب**  
صمم هذا القسم ليكون بمثابة جلسة تأمل داخلي. اقرأ النص التالي للحاضرين ليكون دليلاً لجلسة التأمل.

### التركيز

لنبدأ بإغماض أعيننا. اجلسوا في وضعية مريحة. واستشعروا أننا جزء من هذه الأرض الطيبة.

والآن، خذوا نفساً عميقاً.

نحن جزء من العالم الطبيعي، ولكننا في أغلب الأحيان نكون منغمسين بتجربتنا الخاصة في الحياة.

### التخلص من التوتر

لنركز اهتمامنا على الاسترخاء والتخلص من التوتر بداخلنا. خذوا نفس عميق و عند الزفير تخلصوا من التوتر بداية من أعلى الرأس.

استمروا بالتنفس و التخلص من التوتر في أسفل أعينكم وأذنيكم ووجهكم وشفتيكم ورقبتكم وأكتافكم.

### إحساس

عند وصولكم مرحلة الإسترخاء الكامل، قوموا بالتركيز على التنفس وتحركات الهواء والذي هو من أساسيات الحياة.

عملية الشهيق والزفير دليل الحياة. ركزوا للحظات على التنفس، بعيداً عن التفكير استشعروا هذه التجربة.

والآن تخيلوا المساحة المفضلة لديكم التي تشعرون بالأمان فيها.

### الوعي

الآن دعونا نرخي منطقة الظهر والمعدة، والساقين، وحتى أسفل القدمين والأصابع.

اشعروا كيف الكرسي يسند أجسادنا وكيف كل شيء مسخر لراحتنا.

الآن قوموا بفرك يديكم مع بعضهما البعض ثم بوضع يدكم على اعينكم.

ثلاثة اثنان واحد.

### العودة

عندما تكونون مستعدين، عودوا إلى المجموعة ودعونا نستوقف في لحظة التأمل هذه في مدى روعة وتدبير الحياة.

وعينا بالخلق والمخلوقات يساعدنا على التعاطف مع بقية جوانب الحياة.

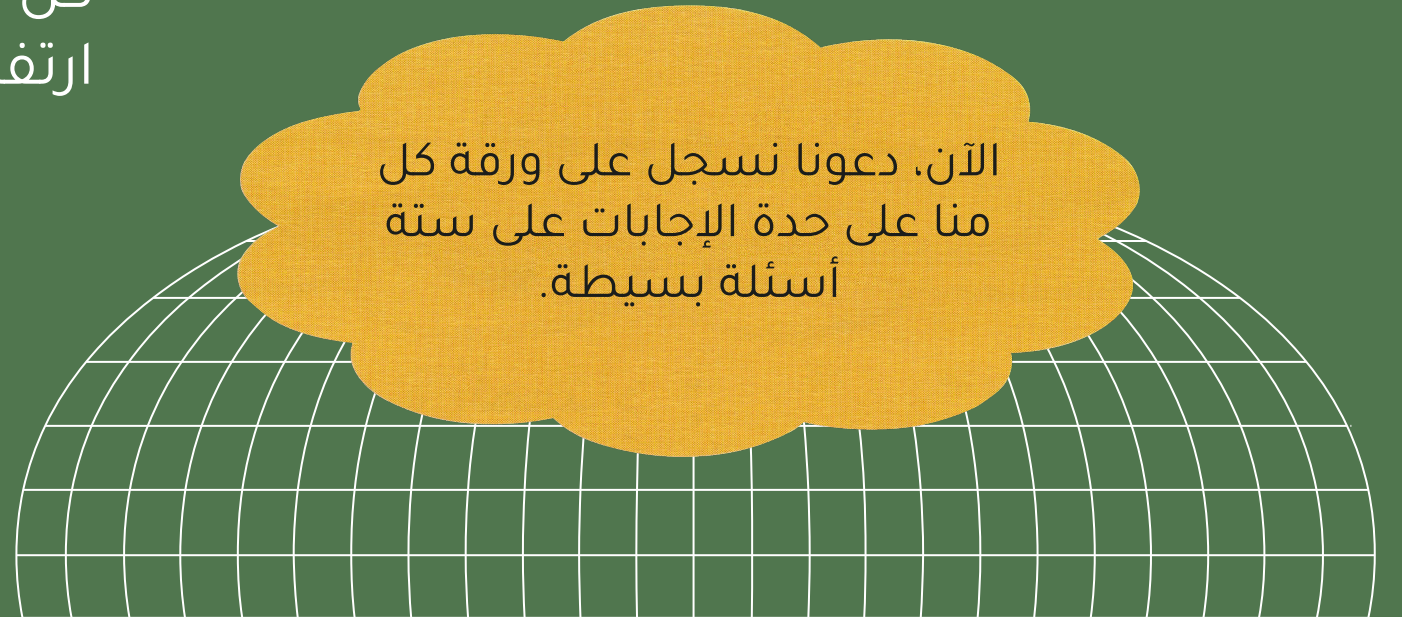


(يرجى ضبط هواتفكم على الوضع الصامت - هذه منطقة تركيز تام)

# تقييم الوضع الفردى

يقيس تقرير "تقييم وضع المناخ العالمى" أداء كل دولة بشكل شامل في جهود الحفاظ على ارتفاع درجة الحرارة عند مستوى 1.5 درجة مئوية.

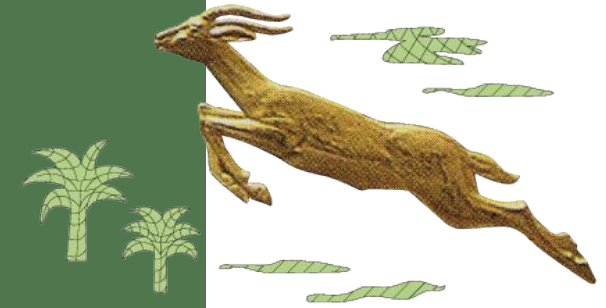
الآن، دعونا نسجل على ورقة كل منا على حدة الإجابات على ستة أسئلة بسيطة.



1. المواصلات

كم مرة تستخدم وسائل النقل العام أو الدراجة أو المشي  
بدلاً من قيادة السيارة؟

أبداً  
نادرًا  
أحيانًا  
غالبًا  
دائمًا



# تقييم الوضع الفردى

لنقيم بصمتنا البيئية

## العادات الغذائية

في المتوسط، كم عدد الوجبات الخالية من اللحوم التي  
تتناولها اسبوعياً؟

- ألا وجبة
- عدد قليل
- بعضها
- العظمى
- جميعها



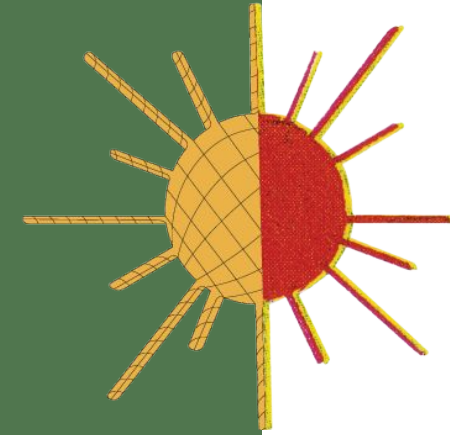
# تقييم الوضع الفردى

لنقيم بصمتنا البيئية

## طاقة

ما هو عدد الأجهزة المنزلية وأنظمة الإضاءة المصممة لتكون موفرة للطاقة لديك؟

- لا يوجد
- قليلة
- بعضها
- العظمى
- جميعها



# تقييم الوضع الفردى

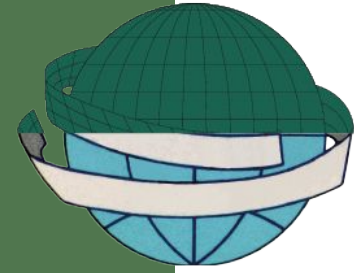
لنقيم بصمتنا البيئية



## 4مخلفات

كم مرة تقوم بتسميد أو إعادة تدوير مخلفاتك المنزلية؟

أبَدًا  
نادرًا  
أحيانًا  
غالبًا  
دائمًا



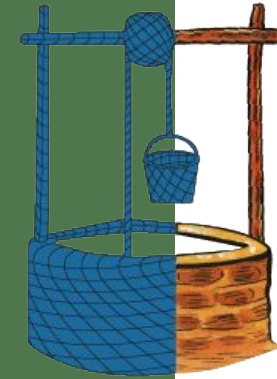
# تقييم الوضع الفردى

لنقيم بصمتنا البيئية

للمياه

هل تتبع عادات ترشيد المياه أو تستخدم معدات موفرة للمياه؟

- لا.
- القليل
- البعض
- العظم
- الجميع



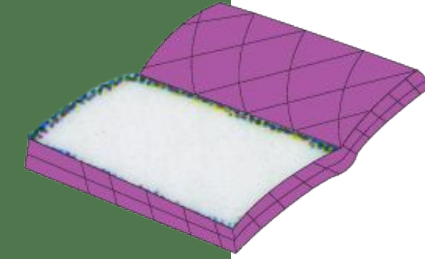
# تقييم الوضع الفردى

لنقيم بصمتنا البيئية

هتسوق

هل تقوم بشراء منتجات مستعملة أو تختار منتجات  
مصنوعة من مواد مستدامة؟

أبدًا  
نادرًا  
أحيانًا  
غالبًا  
دائمًا



# تقييم الوضع الفردى

لنقيم بصمتنا البيئية

# تقييم الوضع الفردى

لنقيم بصمتنا البيئية

قيموا إجاباتكم

متدرب - نقاط 0 - 4  
مبتدئ - نقاط 5 - 9  
متمرس - نقاط 10 - 14  
خبير - نقاط 15 - 10  
قائد - نقاط 20 - 24

A = 0  
B = 1  
C = 2  
D = 3  
E = 4

اجمعوا الدرجات  
للحصول على النتيجة

كل فعل له أثره، وأنتم بالفعل  
تقومون بتحقيق التغيير من خلال  
إجراء هذا التقييم

لا تعني الاستدامة  
الحد من السيء فقط،  
بل تعني المزيد من  
الخير.

حياة أفضل!  
كربون أقل.

بهجة أكبر!  
توتر أقل.

طاقة أعلى!  
تأثير سلبي أقل.



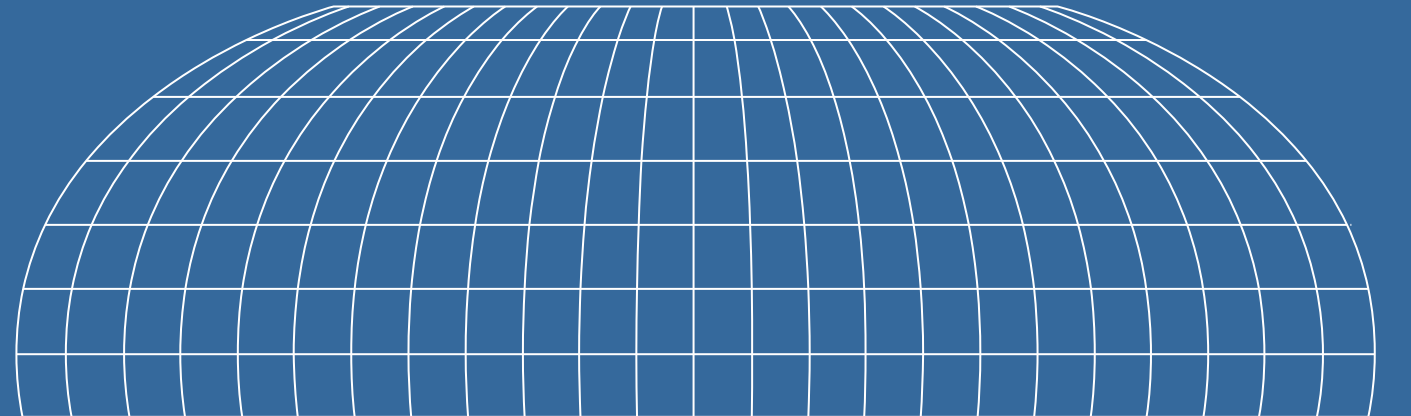
# تقييم الوضع الفردى

لنقيم بصمتنا البيئية

# التصميم للبيئات الصعبة

التصميم للبيئات الصعبة هو فرصة للإحاطة برؤى  
ثمينة لبناء مستقبلنا معاً.  
ونحن بارعون في هذه المهمة!  
لأننا نعيش في ظل بيئة صعبة.

بهجة أكبر!  
توثر أقل.



## هل بمقدورنا التصميم للبيئات الصعبة؟

في دولة الإمارات كان على أجدادنا التعايش مع ظروف الحياة التي تخلو من مظاهر الرفاهية التي ننعيم بها اليوم. ونجحوا في التكيف مع الحياة، بل وحققوا النجاح والازدهار وازدادوا قوةً بالاتحاد.





المقر الرئيسي لشركة سيمنس، مدينة مصدر: مبنى فائق الاستدامة يستخدم تقنيات مبتكرة تناسب بيئتنا

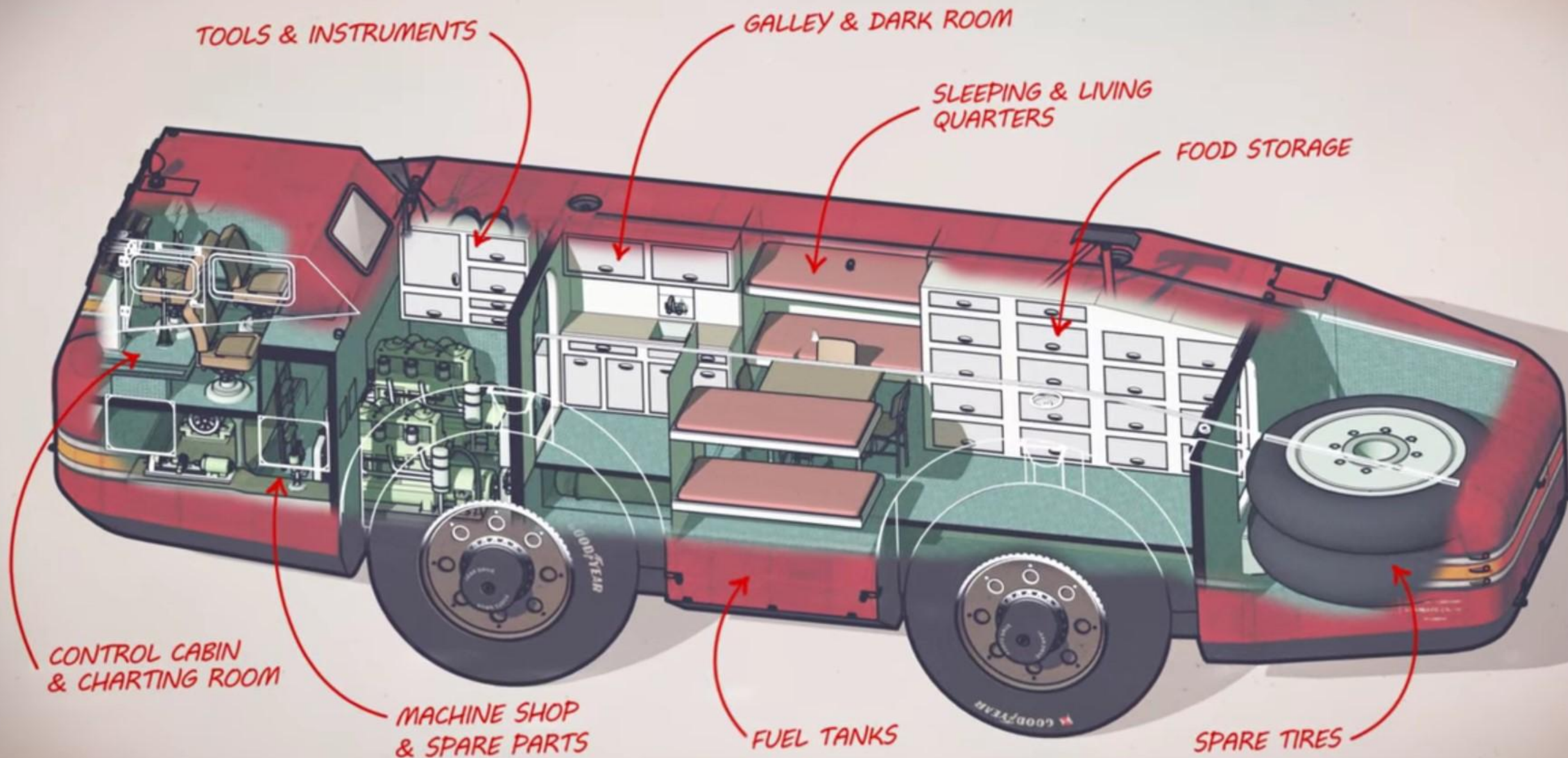




أبراج البحر في أبوظبي: مظلة شمسية تفتح وتغلق تلقائياً تتبعاً لحدة أشعة الشمس.



نموذج أولي لبيئة مستدامة للحياة على كوكب المريخ من تصميم بيارك إنجلز (قريبًا في دبي)



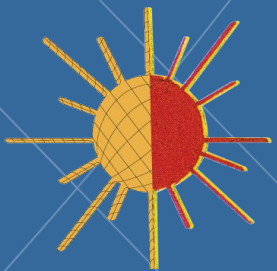
كروزر الثلج: سُيَِدت خلال 11 أسبوعًا في شيكاغو للقيام بمهمة في القطب الجنوبي. وهي تشتمل على كل متطلبات الحياة!

## لنفكر!

لنفكر في التحديات والفرص المتاحة عند ابتكار حلول لبعض البيئات الأشد قسوة: الصحاري الجافة، الجزر المعزولة، والمناخ البارد القاسي في القارة القطبية الجنوبية.

كيف يمكننا تحقيق التوازن بين تسخير الموارد الطبيعية، وضمان القدرة على مواجهة الأزمات على المدى الطويل، وفهم الخصائص البيئية والمادية لتلك البيئات.

كيف نصمم مسكننا في  
بيئة صعبة الظروف؟



## الإعداد

- هل يمكننا تسمية بعض البيئات الأشد قسوة التي حاول البشر العيش فيها؟
- ما هي التحديات التي نعتقد أنها قد تنشأ في كل من هذه البيئات: الصحراء والقارة القطبية الجنوبية والجزر النائية؟



## الضروريات

- لتتخيل أننا في رحلة إلى إحدى تلك البيئات. ما هي الاحتياجات الإنسانية الأساسية التي يجب علينا توفيرها؟
- أي من هذه الاحتياجات نعتقد أنه سيكون من الصعب تلبيتها في تلك البيئات، ولماذا؟



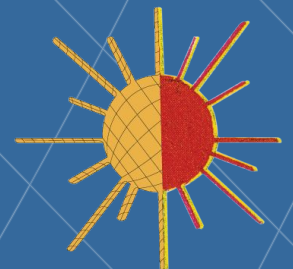
## دور التكنولوجيا

- بالنظر إلى التقنيات أو الممارسات المستخدمة المتبعة لدينا، أيها قد تكون مفيدة في هذه البيئات؟
- كيف يمكننا تكييف هذه التقنيات أو تعديلها لتناسب بطريقة أفضل مع تحديات كل بيئة؟





هل يمكننا أن نستلهم  
الأفكار من التاريخ أو  
الثقافة؟



## تحدي التصميم متناهي الصغر

- باستخدام التحديات والتقنيات التي ناقشناها، كيف يمكننا على سبيل المثال، ابتكار حلول لتوفير إمدادات المياه في الصحراء، أو الطعام في القارة القطبية الجنوبية، أو المأوى في الجزيرة النائية؟
- ما هي الموارد التي سيتم الاعتماد عليها والتي تتناسب مع البيئة التي تصمم من أجلها؟
- ما هو دور التاريخ والثقافة في التصميم؟



## مشاركة ما تعلمناه

- هل ترغبون في التعريف بلمحة موجزة عن ماصممتوه من أفكار؟
- من وجهة نظركم، ما هي نقاط القوة التي ترونها في هذا التصميم؟ وماذا عن نقاط الضعف أو نقاط التحسين؟



## النتائج

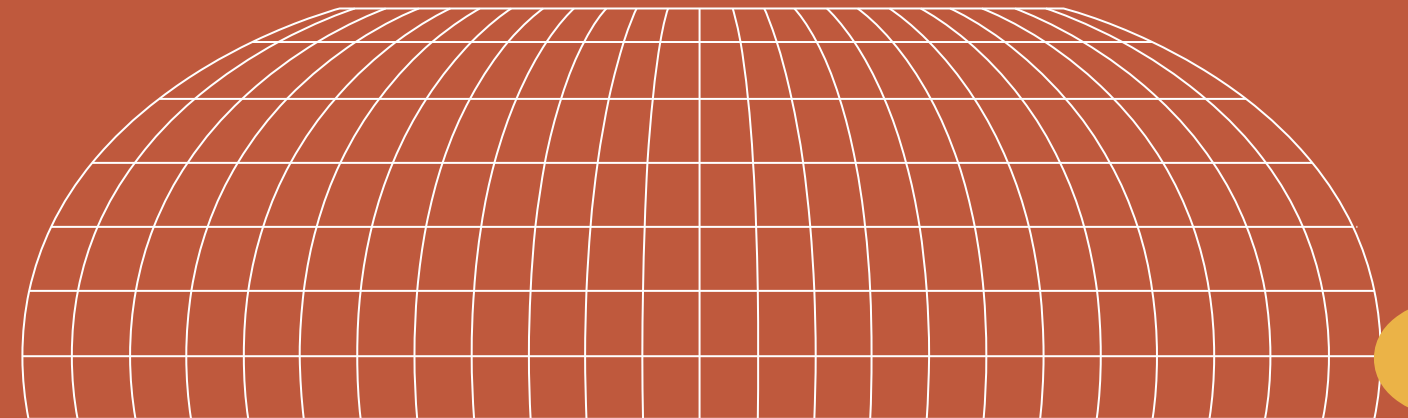
- في ضوء التصاميم والأفكار التي تمت مناقشتها ما هي المواضيع أو المبادئ المشتركة التي نتجت عن الاستدامة في البيئات الصعبة؟



# التطبيق

لنراجع ما عملنا على تغطيته ونتحدث عن كيفية تطبيقه في حياتنا. ليساعدنا في ترسيخ تجربة التعلم، من خلال المشاركة والإلهام مع الآخرين للمزيد من العمل. دعونا نتحدث عن أسلوب توصيل هذه الرسالة الإيجابية لمجتمعنا.

**طاقة أعلى!  
كربون أقل**



خطة العمل المناخي:  
ما الذي بمقدرونا تعلمه  
وتطبيقه على أسلوب حياتنا  
اليوم؟



## عقد المقارنات

- بالنظر إلى البيئات الصعبة التي درسناها، ما هي أوجه التشابه التي يمكنكم استنتاجها من بين التحديات التي نواجهها وتلك الموجودة في مجتمعاتنا؟
- كيف يرتبط مفهوم ندرة الموارد في هذه البيئات بحياتنا اليومية؟



## تطبيق الحلول محلياً

- من خلال التدريب السابق، ما هي الحلول أو المبادئ التي يمكن أن يكون لها الأثر في مواجهة التحديات المحلية؟
- كيف يمكننا تعديل هذا أو تكييفه ليناسب سياق مجتمعنا؟





## تصور جديد للاستفادة من الموارد

- في ضوء التركيز على الحفاظ على المياه في الصحراء، كيف يمكننا إعادة التفكير في طريقة استخدام المياه في منازلنا أو الأماكن العامة؟
- في ضوء ما تعلمناه بشأن الندرة الغذائية في القارة القطبية الجنوبية، ما هي الخطوات التي يمكننا اتخاذها محليًا لتعزيز الاستدامة الغذائية؟



## التعامل مع التحديات المجتمعية

- ما هو تحدي الاستدامة المُلِح الذي يواجهه مجتمعنا، وكيف يمكننا تطبيق ما تعلمناه للتصدي له؟



## مستقبل مستدام

- إذا تم تطبيق مبدأ رئيسي واحد من تصميم البيئة القاسية على ظروف مجتمعنا، فما هي التغييرات الإيجابية التي قد نشهدها في الأعوام الخمسة المقبلة؟



# نحتفي ونتأمل

ما هي الفكرة المبتكرة التي اطلعتم عليها اليوم  
وبعثت فيكم روح التفاؤل بالمستقبل؟

لنحتفي بإنجازاتنا



## الاستفادة على المستوى الشخصي

- كيف غيرت ورشة العمل رؤيتكم للاستدامة في مجتمعنا؟



## التعلم الجماعي

- ما الشيء الذي تعلمتموه من أحد المشاركين اليوم ولم تفكروا فيه من قبل؟



## خطوة نحو المستقبل

- بعد خوض هذه التجربة، ما هي الخطوة العملية التي تبث فيكم روح الحماس عند اتباعها في الشهر المقبل؟





## رسالة فيديو إلى ضيوف كوب 28!

### فيديو المجموعة

- اجمعوا زملائكم المشاركين في مساحتكم
- اضبطوا الهاتف على وضعية أفقية
- ابتسموا وسجلوا مقطع فيديو مدته 5 ثوان لمجموعتكم

### رسالة إلى كوب 28

- إعتدوا جملة مكونة من 10 كلمات لتكون رسالتكم إلى المشاركين في كوب 28
- أرسلوا الفيديو والرسائل الخاصة بكم عبر البريد الإلكتروني إلى [Engage@UAEYearof.ae](mailto:Engage@UAEYearof.ae)
- انشروا الفيديو والرسالة عبر الإنترنت مع هاشتاغ [ActionDeliversHope#](https://twitter.com/ActionDeliversHope#) [COP28UAE#](https://twitter.com/COP28UAE#) [COP28UAE@](https://twitter.com/COP28UAE@) [UAEYearOf@](https://twitter.com/UAEYearOf@)





52

الاستدامة

SUSTAINABILITY

٢٤١ UAE

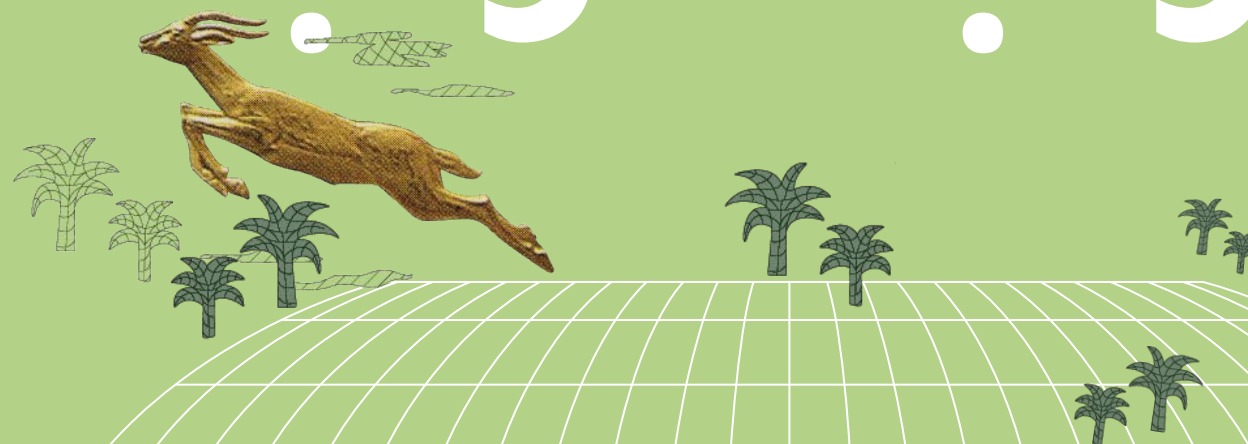


COP28  
UAE

شكرا لمشاركتكم في

# PopCOP

# بوب بوب





هل هناك بيئة أشد صعوبةً من البيئة التي نعيشها في كوكب الأرض؟