



# اللياقة الاجتماعية

دليل إجرائي ميسر لمبادئ  
اللياقة الاجتماعية للمسافرين

الطبعة الثالثة

٢٠١٦هـ / ٢٠١٦م



# اللياقة الاجتماعية

دليل إجرائي ميسر لمبادئ  
اللياقة الاجتماعية للمسافرين

الطبعة الثالثة

٢٠١٦هـ / ٢٠١٦م

© جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ١٤٣٧ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

معهد الأمير نايف للبحوث والخدمات الاستشارية  
اللياقة الاجتماعية: دليل اجرائي ميسر لمبادئ اللياقة واللباقة الاجتماعية للمسافرين.  
عمادة معهد الأمير نايف للبحوث والخدمات الاستشارية - ط ٣ ٠٠ - الرياض : ١٤٣٧ هـ

٧٦ ص ١٧ X ٢٤ سم

ردمك : ٤ - ٣٥٩ - ٥٠٥ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١- المسافرون في الخارج - السلوك الاجتماعي ٢- السفر ٣- الاتيكيت أ. العنوان

ديوي: ٣٧٩,٥٣١ ١٤٣٧/٩٩٢

رقم الإيداع : ١٤٣٧ / ٩٩٢

ردمك : ٤ - ٣٥٩ - ٥٠٥ - ٦٠٣ - ٩٧٨

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## المحتويات

٩	قبل بدء رحلتك
١٠	١. قبل أن تسافر
١٠	الإعداد للسفر
١٠	إعداد الأوراق والمستندات المطلوبة
١٢	آليات وأنظمة حجز تذكرة السفر
١٣	ذوو الاحتياجات الخاصة
١٤	برامج مزايا وخدمات بخطوط الطيران تتطلب العضوية
١٤	الإعداد المعرفي والثقافي عن وجهتك
١٤	إعداد الاحتياجات الشخصية
١٦	كيف تجهز حقائب السفر؟
١٨	قبل خروجك من المنزل
١٩	٢. رافقتك السلامة
١٩	في المطار
٢١	في الطائرة
٢٤	٣. الحمد لله على سلامتك
٢٤	إذا كنت مسافر ترانزيت
٢٥	عند الوصول إلى مطار وجهتك
٢٦	خرجت من بوابة المطار، ما التالي؟
٢٦	إلى سيارة الأجرة
٢٧	إلى القطار
٢٩	في الفندق
٣١	٤. مرحلة الاستقرار
٣١	خيارات السكن
٣١	في سكن الطلبة
٣٢	السكن مع عائلة
٣٣	مشاركة زملائك السكن
٣٤	التعامل مع الجيران

٣٥	التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة
٣٧	حيوانات أليفة في المبنى
٣٨	استخدام الإنترنت

## ٤٠ .٥ المجتمع الجديد

٤٠	القبول والاندماج
٤٠	مفاتيح بناء صورة مشرقة لك
٤١	الانطباع الأولي عن نفسك
٤١	المظهر والنظافة
٤٣	العادات والتقاليد في بلد وجهتك
٤٣	كيف تعرفها؟

## ٤٤ .٦ إذا كنت دارساً فهي ليست مجرد جامعة!

٤٤	في الحرم الجامعي
٤٤	علاقتك بزملاء الدراسة
٤٤	كيف تتعرف على الزملاء؟
٤٥	مواضيع بدء الحديث
٤٥	النكات وحسن الفكاهة
٤٦	العمل الجماعي
٤٧	كيف تتعامل مع أساتذتك؟
٤٧	كيف تبني العلاقة الجيدة مع أستاذك؟
٤٩	في قاعة المحاضرات
٥٠	التجمعات الجامعية والاجتماعية
٥١	كيفية إلقاء محاضرة أو تقديم عرض
٥٢	العمل داخل الحرم الجامعي

## ٥٣ .٧ وسط الجموع

٥٣	الأماكن العامة والمناسبات الاجتماعية
----	--------------------------------------



٥٣	المسرح وقاعات العرض
٥٤	المتاحف والمعارض
٥٤	المرافق الدينية
٥٥	المتنزهات العامة
٥٥	على الشاطئ
٥٦	المكتبات العامة
٥٦	الصالة الرياضية
٥٧	الأسواق
٥٧	استرجاع بعض مبالغ ضريبة القيمة المضافة
٥٨	التسوق
٥٨	في المتجر
٥٩	في الصف
٥٩	في المصعد
٥٩	على الدرج الكهربائي
٥٩	على السلالم
٦٠	في المطعم
٦٠	مطاعم المأكولات السريعة
٦٠	مطاعم الخدمة الذاتية
٦١	البوفيه المفتوح
٦٢	المطعم الفاخر
٦٢	الدخول
٦٢	الجلوس
٦٣	طلب الطعام
٦٤	آداب المائدة
٦٤	أدوات الأكل
٦٥	تذكر
٦٦	أطباق جانبية

٦٨	٨. « الدين المعاملة »
٦٨	أنتَ مسلم، فما دورك؟
٦٨	احترام الدولة التي تقيم على أرضها
٦٩	احترم القوانين
٦٩	قيادة السيارة
٦٩	حسناً، ستقود سيارة خاصة، ما المطلوب؟
٧٠	التدخين
٧٠	التصوير في الأماكن العامة
٧٠	عمليات الاحتيال
٧١	كيف تؤدي عبادتك في الأماكن العامة؟
٧١	الصلاة
٧٢	الصوم
٧٣	كيف تفسّر مظهرك؟
٧٤	أعياد بلد وجهتك والاحتفال بالمناسبات
٧٥	أنت مدعو إلى إحدى المناسبات، ما التالي؟
٧٦	أكمل مشوارك

## قبل بدء رحلتك ...

أنت الآن لست على مشارف رحلة جديدة فقط بل على مشارف تجربة جديدة من حياتك قد تواجه فيها صعوبات مختلفة باختلاف نمط المعيشة وثقافة البلد المسافر إليها إلا أن مدى اندماجك فيها سيكون مؤشرا قويا يدعم تجربتك وخبراتك الحياتية.

إن ما بين يديك ليس كتابا تعليميا، أو تربويا، بل هو دليل مساعد في عالمك الجديد، توجهه وفق رؤيتك الخاصة، بما يتناسب مع المواقف والمناسبات المختلفة في حياتك اليومية.

إن اللياقة وحسن التعامل أسهل مفتاح لكسب الآخرين أيًا كانت خلفياتهم أو أجناسهم أو أفكارهم المسبقة، وخلال بقائك في هذه البيئة الجديدة، تذكر أنك لا تمثل نفسك فقط، وإنما دينك، وعائلتك، ووطنك، وتعبيرك عن هويتك يجب ألا يتعارض مع احترامك للآخر، الذي هو مقياس لدرجة احترامك لذاتك.

ولأن تجربة السفر نفسها قد تكون الأولى لك خارج بيئتك، نتطلع إلى أن نفيديك بمبادئ وأعراف عالمية وأنظمة دولية تفيدك، وتجنبك كثيرا من المعوقات أو المشكلات.



# قبل أن تسافر

## ا. قبل أن تسافر

### الإعداد للسفر

يختلف الإعداد لرحلة السفر باختلاف المدة التي ستقضيها، والغرض منها. إن الإعداد الجيد للسفر سينعكس إيجاباً على أي عوائق لاحقة؛ لتكون رحلتك ثرية ومفيدة وممتعة في الوقت نفسه.

### ويشمل الإعداد الجيد:

- إعداد الأوراق والمستندات المطلوبة
- الإعداد المعرفي والثقافي عن وجهتك
- إعداد الاحتياجات الشخصية

### إعداد الأوراق والمستندات المطلوبة

- أعدّ الأوراق الرسمية اللازمة لسفرك (جواز السفر وأي تأشيرات تحتاج إليها)، وإن كنت مبتعثاً أو دارساً (الضمان المالي، الشهادات، التوصيات... ) حسب متطلبات الجامعة التي ستدرس فيها، وكرر مراجعة أوراقك للتأكد من صحتها واستيفائها للمتطلبات أما في حالة سفرك للعلاج فيتعين تجهيز تقاريرك الطبية وموافقة المستشفى الذي ستذهب إليه للعلاج.

تأكد من سريان صلاحية جواز سفرك لمدة لا تقل عن ستة أشهر، ويكون جميع أفراد اسرتك الذين لا يحملون جوازات منفردة مضافين على الجواز نفسه، ويكون سفرهم برفقة صاحب الجواز الصادر بأسمه ولاحظ أن بعض الدول تشترط أن يكون لكل مسافر جواز سفر مستقل حتى لو كان طفلاً.

- اترك صورا احتياطية من جميع الأوراق والمستندات لدى عائلتك.
- تأكد أن تأمينك الصحي متاح خارج المملكة، وإن كنت مبتعثا تأكد أن ابتعاثك يشمل تأميننا صحيا.
- إن كنت تعاني من مشكلات صحية مزمنة أو عارضة وقت رحلتك، استشر طبيبا بخصوص طول رحلتك ونوعها؛ تجنبنا لأي طارئ، واطلب من طبيبك تقريرا طبيا باللغة الإنجليزية لتعرضه على طبيبك في البلد التي ستسافر إليها.
- عند استخدامك أدوية بشكل دائم (للضغط، السكري، والربو...) تأكد من توافر هذه الأدوية في وجهة السفر من خلال الإنترنت، واطلب من طبيبك أن يتأكد من وجودها في تلك البلاد أو وصف بديل لها.
- في حال سفرك مع أطفالك لا تنس أخذ شهادات التطعيم الخاصة بهم، وتعرف على نظام التطعيم في البلد المسافر إليها (خاص لمن سيقم فترة طويلة).
- احفظ عناوينك وأرقام اتصالاتك الجديدة، وأبلغ عائلتك في بلدك بعنوان سكنك وموقعه في بلد وجهتك، إضافة إلى أرقام للاتصال حالما تستقر تجنبنا لأي طارئ.
- حدّث جهاز هاتفك ببرامج مفيدة في السفر، مثل: (برامج اللغات، القبلة، الخرائط المصورة).
- احرص على أن تحوي الأجهزة التي بحوزتك كالحاسب الآلي وغيره برامج أصلية؛ لكي لا تتعرض للمساءلة بمجرد وصولك. (في الولايات المتحدة الأمريكية قد تصل عقوبة تحميل المحتويات الإلكترونية بشكل غير شرعي (مقرصن) إلى غرامة قد تصل إلى ١٥٠ ألف دولار وقد تزيد).
- في حال رغبت باقتناء سيارة، تأكد من حصولك على رخصة قيادة دولية.
- احتفظ بنسخ من جواز سفرك وجميع أوراقك ومستنداتك المهمة في صيغة إلكترونية (قم بمسحها على الماسح الضوئي ثم احفظها في ملف)، واحفظ هذه النسخة على جهاز الحاسب الآلي الخاص بك، وأرسل نسخة منها إلى بريدك الإلكتروني ولأحد المقربين مع وضع صورة من الجوازات في حقيبة اليد.
- كن مع التقنية ولكن لا تعتمد عليها كلياً! ليكن لديك دليل أرقام هواتف ورقي تدون فيه أهم الأرقام في بلدك وبلد وجهتك، في حال تعرض هاتفك الجوال لأي خلل يمنعك من الوصول للأرقام التي تحتاجها.

- لا تنس الكتب التي تحتاجها دوماً معك وأولها: القرآن الكريم، والأذكار.
- استثمر وقتك بالمطالعة في قاموس عربي/إنجليزي، وإنجليزي/عربي. وإذا كانت وجهتك تتحدث بلغة أخرى فليكن لديك قاموس لغتها.

## آليات وأنظمة حجز تذكرة السفر (بالخطوط الجوية)

يمكنك حجز تذكرة السفر وشراؤها بأكثر من طريقة:

- أ- عن طريق الموقع الإلكتروني لشركة الطيران أو الرقم الموحد للحجز.
- ب- عن طريق وكيل سفر وسياحة

وعند قيامك بشراء التذكرة من الموقع الإلكتروني لشركة طيران عليك التأكد من الآتي:

- شروط التذكرة؛ لأن الشروط تختلف بتفاوت الأسعار في درجة السفر نفسها، وكذلك تتفاوت الشروط بين شركات الطيران.
- مدى إمكان استرجاع قيمة التذكرة في حال تغيير رأيك في السفر، أو إذا لم تحضر للمطار في موعد السفر.
- مدى إمكان تغيير الحجوزات مجاناً أو برسوم مالي.
- مدى توافر خدمات إضافية لبعض الدرجات (الأولى، ورجال الأعمال) مثل: توفير سيارة مع سائق من المطار وإليه.

تأكد من أن بيانات الحجز سليمة بما في ذلك الاسم بالكامل وتاريخ الميلاد والجنس لك ولأفراد الأسرة حال سفرهم معك وخاصة في حال السفر للولايات المتحدة الأمريكية، حيث تشترط إدارة أمن النقل الأمريكية على المسافرين تدوين الاسم بالكامل وتاريخ الميلاد والجنس.

## اختيار المقعد

يختلف إمكان اختيار المقعد من شركة إلى أخرى، فبعض الشركات تتيح تحديد المقاعد مسبقاً مجاناً، وهناك عدد متزايد من شركات الطيران (خاصة الأوروبية، والأمريكية) لا تسمح بتحديد المقعد مسبقاً إلا بمقابل مالي مدفوع مقدماً، مع تفاوت المبلغ المطلوب حسب مكان الكرسي في متن الطائرة.

- أحرص في حال اصطحابك للأسرة أن تحجز مقاعد متقاربة من خلال موقع شركة الطيران قبل الحصول على التذاكر أو إصدار بطاقة صعود الطائرة.

## الأمثلة

يجب عليك الرجوع للموقع الإلكتروني لشركة الطيران التي تم الحجز منها للتأكد فيما يتعلق بالأمثلة؛ لأن هناك أحجاماً وأوزاناً مسموح بها بدون دفع رسوم زيادة، ورسوم إضافية على الوزن الزائد تختلف باختلاف شركات الطيران. كما أن بعض شركات الطيران ترفض شحن أي حقيبة يزيد وزنها أو أطوالها عن حدود معينة، فاسأل عن ذلك والتزم بالتعليمات.

## ذوو الاحتياجات الخاصة

- توفر بعض خطوط الطيران خدمات متنوعة لذوي الاحتياجات الخاصة ويتطلب ذلك الرجوع للموقع الإلكتروني لشركة الطيران، للتعرف على تلك الخدمات.
- سفر ذوي الحالات الصحية الخاصة (السيدات الحوامل، المحمولين على النقلات أو الكراسي) يتطلب عمل بعض الإجراءات المسبقة عند إجراءات الحجز، وقبل صعود الطائرة.

## برامج مزايا وخدمات بخطوط الطيران تتطلب العضوية

تتنوع برامج تقديم المزايا والخدمات بتنوع شركات الطيران، فهناك برامج يمكنك من كسب مكافآت الأميال وإمكان استبدالها برحلات مجانية أو الترقية إلى درجة سفر أعلى أو أوزان أمتعة إضافية أو التمتع بصالات الاستقبال الخاصة بتلك البرامج وغيرها، لذلك ينبغي عليك الرجوع للموقع الإلكتروني الخاص بالشركة التي تم حجز التذكرة من خلالها للتعرف على المزايا والخدمات المقدمة.

## الإعداد المعرفي والثقافي عن وجهتك

إنّ تعرّفك على بلد وجهتك يسهّل عليك مهمة إعداد احتياجاتك الشخصية، فمن خلال معرفة الطقس وطبيعة الحياة تستطيع التسوق عن بصيرة للملابس وغيرها. كما أنّ السفر فرصة لك للتعرف على تاريخ هذه البلد وثقافتها، ويستحسن أن تبدأ ذلك قبل سفرك لها حتى تخطط رحلتك بشكل أفضل. وهناك مواقع إلكترونية لكل بلد تستطيع من خلالها التعرف عليها جيدا وعلى ما تقدّمه لك ثقافيا.

اغتنم فرصة سفرك للاستزادة الثقافية والمعرفية، فربما لا تتكرر زيارتك لهذا البلد!

## إعداد الاحتياجات الشخصية

- بعد تحديد وجهة سفرك قم بالبحث جيدا للحصول على معلومات وافرة عن البلد الذي تنوي السفر إليه (موقعه، مناخه، عادات وتقاليد شعبه، لغته).
- إذا كنت لا تجيد اللغة، ابحث ودوّن التحايا الرئيسة وأهم الأسئلة التي قد تحتاجها في البداية.
- اكتب قائمة بما تحتاجه في حقائبك حتى لا تنسى شيئا، واحفظ هذه القائمة في هاتفك المحمول أو جهاز الحاسب الآلي، حتى تعود إليها كل مرة.



- هَيِّئِ أمتعتك وفق ما هو مناسب (للطقس وطبيعة الدولة ومدة مكوثك فيها).
- تجنّب أخذ الكثير من الأمتعة، فقد تضطر لدفع مقابل باهظ للوزن الزائد.
- تأكد من فولت الكهرباء، ونوعيات القوابس الكهربائية في بلد وجهتك حتى لا تضطر للبحث عن محولات. وللفائدة فإن الولايات المتحدة الأمريكية تستخدم فولت ١١٠، وأوروبا والشرق الأقصى يستخدمان فولت ٢٢٠، وبالإمكان شراء جهاز محوّل صغير عن طريقه تستطيع أن تستخدم أي جهاز مع اختلاف القابس.
- احتفظ بمبلغ من المال معك (يفضل أن يكون معك أيضا عملة البلد الذي تسافر إليه) فقد تحتاج شراء شيء من الطائرة حسب الخدمات المقدمة وفق الخطوط الجوية المختلفة، كما قد تحتاج المبلغ عند الوصول.
- لا تنس تأكيد حجزك قبل السفر بما لا يقل عن ٧٢ ساعة.
- تجنّب اصطحاب أغراض تخص أناسا لا تعرفهم؛ لتلا تقع في عواقب حمل ما تجهل.
- ضع جواز السفر وتذكرة السفر وغيرها من المستندات التي تحتاجها أثناء السفر في مغلف بلاستيكي في حقيبة يدك حتى لا تتعرض للتلف أو البلل.

من أكثر المواقع لمعرفة الطقس:

[www.wunderground.com](http://www.wunderground.com)





## كيف تجهز حقائب السفر؟

- احرص على تجهيز أمتعتك بنفسك، أو بإشرافك على الأقل؛ لكي لا تنسى ما هو مهم، ولتجنب أي إحراج عند التفتيش، وفي حال كان لك معرفة بزعماء أو أقارب في بلد وجهتك، فمن الجيد معرفة خبراتهم في طبيعة الأمتعة التي قد تحتاجها.
- استعمل حقائب قوية وزنها خفيف، وحملها سهل حتى توفر على نفسك المشقة في المطارات.
- لكل راكب وزن محدد لحقيبته يجب عليه ألا يتخطاه؛ لذا ينبغي التأكد من وزن الحقائب وحجمها مسبقاً، وفقاً للدرجة التي تسافر عليها، قبل التوجه للمطار تجنباً لمشكلات الوزن الزائد والحجم غير المسموح به من خلال الموقع الإلكتروني للخطوط الجوية التي حجزت من خلالها.
- لا تثقل على نفسك بكثرة الحقائب المحمولة معك في الطائرة؛ حتى لا تفقدها أو تتساها، واحمل حقيبة واحدة تضع فيها جميع احتياجاتك، ولا تغفل في الرحلات الطويلة عن حمل غيار من الملابس تجنباً للطوارئ، وشاحن هاتفك المحمول، وأهم ما قد تحتاجه من أساسيات.
- في حال سفرك لبلد ممطرة ضع في حقيبة يدك مظلة خفيفة.
- استغل المساحة داخل أحذيتك بوضع جواربك فيها حتى تتقلص المساحة.
- اطوِ القمصان والملابس بشكل مرتب حتى لا تضطر لكثير من الكي حين تصل.
- ضع الأشياء التي تخاف عليها من الكسر في وسط الحقيبة، وليس على الأطراف.
- تواصل مع شركة الطيران للتأكد من أن حقائبك سوف تستلمها بمطار وجهتك الأخيرة في حالة الترانزيت

- ضع حقيبة مستحضرات الاستحمام، والسوائل في كيس بلاستيك لحماية ملابسك في حال تسرب أي مستحضر أثناء شحن الحقيبة.
- ضع ملابس النوم وسجادة الصلاة أعلى أمتعتك في الحقيبة؛ حتى تصل إليها بسهولة حالما تصل الفندق في حال وصلت متأخرا.
- إن كنت تحمل مواد غذائية أو مواد قابلة للكسر، قم بتغليفها في المطار قبل السفر أو في الأماكن المخصصة للتغليف الآمن.
- ضع ملصقا عليه اسمك وعنوانك داخل الحقائب وخارجها (داخل الحقائب في حال انتزاع الملصق الخارجي أو فقدانه).
- إذا كنت تسافر بصحبة العائلة فمن المستحسن توزيع الأغراض والملابس بين الحقائب؛ حتى لا يبقى أحدكم دون ملابس في حال فقدان إحدى الحقائب.
- احمل أي أدوية قد تحتاج إليها خلال الرحلة الجوية في حقيبة اليد أو في جيوبك حتى يسهل الوصول إليها وقت الحاجة واحذر من أن تأخذ معك كميات كبيرة من الأدوية من منتج واحد، فقد تكون ممنوعة لدخول بلد وجهتك، ويفضل اصطحابك للشهادات الطبية التي تؤكد احتياجك لنوع الدواء خلال فترة سفرك..
- احرص على حمل الأشياء الثمينة (ساعات يد، كاميرات، هواتف محمولة، حاسبات محمولة) في حقيبة اليد.

### إصدار بطاقة صعود الطائرة عن طريق الإنترنت أو أجهزة الخدمة الذاتية

- تختلف الأنظمة والآليات باختلاف خطوط الطيران والمطارات؛ لذلك ينبغي عليك الرجوع للموقع الإلكتروني لشركة حجز الطيران للتعرف على تلك الخدمات، فمثلا يشترط بعض الخطوط لإصدار بطاقة صعود الطائرة عن طريق الإنترنت ان يتم ذلك خلال ٢٤ ساعة وحتى ٤-٣ ساعات من موعد مغادرة الرحلة.
- تتيح أيضا بعض شركات الطيران اصدار بطاقة الصعود على هاتفك المحمول عبر استخدام رمز (QR)، إذا توافر لديك التطبيق والهاتف المحمول الذكي.



## قبل خروجك من المنزل

- تأكد من وجود اسمك وعنوانك ملصقا على حقائب أمتعتك.
- تذكر ما هو مهم وراجع قبل الخروج (تذكرة السفر، الجواز، عدد أمتعتك).
- اغلق ما قد يسبب حريقا في منزلك كالغاز أو سخانات الماء أو غيرها.
- تأكد أن أجهزتك الإلكترونية مشحونة؛ لأنه عادة سيطلب منك تشغيلها عند التفتيش.
- كن في المطار قبل الموعد بساعتين على الأقل لتتم إجراءات السفر بهدوء ودون ارتباك وتوتر.

## لتأمين راحتكم الشخصية خلال الرحلات الجوية الطويلة ننصح بـ

- ارتداء الملابس الفضفاضة والمريحة أثناء السفر، فقد تتسبب الملابس الضيقة في عدم الشعور بالراحة.
- شرب كمية كافية من السوائل كي لا تصاب بالجفاف أثناء الرحلة. وهي تشمل الماء، والعصائر. ولا ننصح بشرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين كالقهوة بأنواعها.

في بعض المطارات هناك حدٌ أعلى لكمية السوائل لكل راكب،  
ابحث في ذلك عبر مواقع خطوط الطيران، ومطار وجهتك.



## ٢. رافقتك السلامة

### في المطار

- حين تصل إلى المطار تأكد من أخذ جميع أمتعتك من السيارة، وإذا كان لديك أكثر من حقيبة قم بعدد حقائبك.
- التزم بالوقوف في الصف وأكمل إجراءات سفرك بهدوء.
- حين وصولك لموظف الخطوط تذكر أن تلقي التحية عليه بابتسامة، وأن تشكره بعد الإنتهاء من إجراءات إصدار بطاقة الصعود للطائرة، وتأكد من تسلمك جواز سفرك وتذكرتك منه، واعتذر بلباقة عن نقل أمتعة الآخرين باسمك أو معك.
- احتفظ بأرقام أمتعتك لكي تستخدمها في البحث عنها بعد وصولك.
- تأكد من رقم بوابة المغادرة، وموعد الرحلة، فقد تكون ذات الوجهة بخطوط طيران مختلفة.
- إذا واجهتك أية صعوبات من تأخر رحلة أو فقدان حقائب؛ تأكد أن مطالبك ستجاب بشكل أفضل إذا عبرت عن رغبتك أو شكواك بهدوء ووضوح للموظف المسؤول، دون انفعال، وتذكر أن الموظف الواقف أمامك ليس المتسبب في مشكلتك، وإنما دوره مساعدتك في حلها.
- تجنّب النوم في مكان معزول كالمصلى، فقد يتسبب ذلك في فوات رحلتك.
- لا تزاحم المسافرين قبل الصعود إلى الطائرة، بل انتظر الدور في الصف بصبر.
- استفد من وقت الانتظار بالمطار بالقراءة، فالجلوس دون عمل سيشعرك بثقل الوقت.
- التزم بالأنظمة الخاصة باصطحاب المبالغ النقدية.

- ضرورة مراجعة منصة (كاونتر) إنهاء إجراءات السفر في المطار قبل ساعتين أو أكثر من موعد مغادرة الرحلة للتحقق من معلومات وثائق السفر.

### لا تُفوت رحلتك

- موعد إقفال «التسجيل وإنهاء إجراءات السفر» يكون قبل ساعة واحدة من موعد الإقلاع المجدول للرحلة وبعد ذلك يتعذر إصدار بطاقة صعود الطائرة في الرحلات الدولية.
- موعد إقفال بوابة الصعود إلى الطائرة يكون قبل ٢٠ - ٣٠ دقيقة من موعد الإقلاع المجدول للرحلة.

بعض أنظمة الدول لديها قيود على حمل مبالغ نقدية تزيد على ٦٠٠٠ ريال سعودي أو ما يعادلها من العملات الأجنبية، ويجب التصريح عنها لموظفي الجمارك، علماً بأن عدم الإفصاح يعرضها للمصادرة، ويعرض حاملها للجزاءات النظامية.



## في الطائرة

- تقيّد بمقعدك ولا تعمل على تغييره إلا في حالات الضرورة وبعد الترتيب مع المضيف/ المضيفة، ولا تنتقل داخل الطائرة دون سبب.
- اتبّع التعليمات في اللوحات المضيئة، أو التعليمات التي يعطيها القائد والطاقم.
- لا تضع في أذنك كاتم الصوت، أو قطع حجب الرؤية على عينيك قبل إنهاء إرشادات الطيران.
- ضع ما يهملك من أوراق في المكان المخصص أمامك؛ كي لا تزعج من يجلس بجانبك في البحث في حقيبتك.
- لا تزعج مضيفي الطائرة بكثرة الطلبات أو الحديث الجانبي معهم أثناء تأدية عملهم، أو بالقرب غير اللائق بهم.
- احترم المساحة المخصصة لجارك، فلا تزعجه بأغراضك أو أحاديث لا شأن له فيها.
- إذا أردت التحدث مع جارك ولا تعرف هل لديه استعداد أو لا: فبادره بالتحية، وعرفه بنفسك، ومن طريقة رده ستعرف مدى رغبته في الحديث من عدمه.
- لا تقرأ ( صحيفة/ مجلة/ كتاب ) جارك إلا بموافقتة.
- لا تزعج الركاب بروائح كريهة مثل خلع حذائك، ولا ترش العطر بشكل مبالغ فيه.

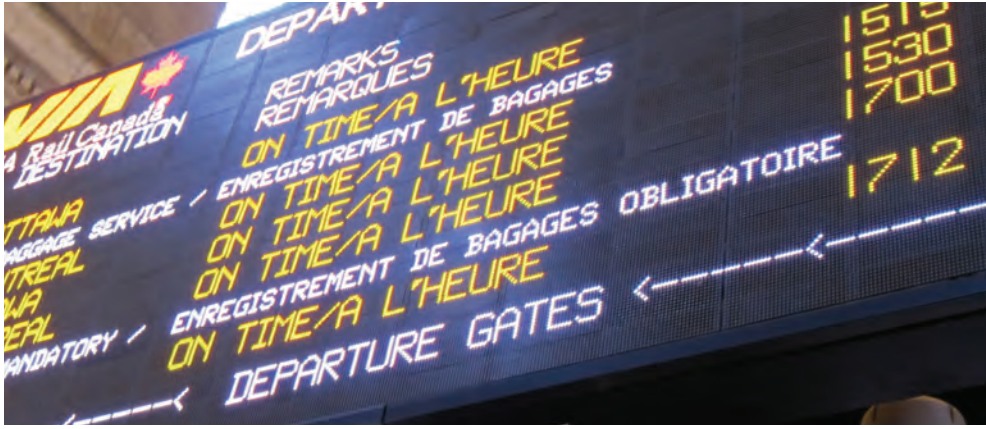
- لا تلتق برأسك على جارك حينما يغلبك النعاس.
- لا تحاول أن تبقى في دورة مياه الطائرة زمنا طويلا، واطركها بحالة جيدة، فهناك من ينتظر بعدك، ولا يتوافر على الرحلات من يقوم بتنظيفها.
- إذا كنت تصطحب أطفالك فاحرص على ألا يزعجوا بقية الركاب، وقر لهم بعض المسليات، كالكتب أو القصص، أو الألعاب.
- لا تترك بقايا الطعام على المقعد أو على الأرض.
- عند الجلوس احرص دوما على عدم الارتكاز بكامل مرفقيك على طرفي المقعد، من حق الراكب الآخر الاستمتاع أيضا بإراحة مرفقيه، ويمكنك رفعهما بين الحين والآخر وإعطاؤه الوقت الكافي لذلك .
- يراعى عدم إمالة الكرسي للخلف لصغر المساحة بين المقاعد في درجة الضيافة (السياحية).
- التزم بالهدوء وراع الآخرين، فلا تتحدث بصوت عال.
- في حال وجود نموذج دخول للبلد المسافر إليها تأكد من تعبئته في الطائرة؛ إذ يتم تسليمه لموظف الجوازات في المطار، ولو كنت نائما ولم يتم تقديم هذا النموذج لك سل أحد مضيفي الطائرة عنه. ولإحاطة فإن النموذج يتضمن معلومات تملأ من جواز السفر، ومعلومات عن السكن في البلد المقصود، واما تحمله في الحقائب من أغذية ونقود ونحوهما .
- ليكن دوما معك قلم حتى تستطيع تعبئة بطاقة الدخول بيسر.
- عند هبوط الطائرة، عادة تأخذ ما بين 5-10 دقائق للوقوف تماما، لا داعي للوقوف ومضايقة الراكب الذي أمامك وخاصة إذا كنت تجلس في المقعد البعيد عن المخرج.
- تأكد من أخذك جميع أمتعتك قبل نزولك من الطائرة.
- قدم الشكر للمضيفين على خدمتهم.



### حفاظا على صحتك خلال الرحلات الجوية الطويلة ننصح بـ:

- لتحصل على أكبر قسط من الراحة تناول الطعام الخفيف أثناء الرحلة.
- ممارسة التمارين الرياضية السهلة والبسيطة لمدة ٥ دقائق على الأقل كل ساعة خلال الرحلة. على سبيل المثال، بإمكانك المشي حول الكابينة عندما تكون إشارة ربط حزام المقعد مغلقة، وتجنب وضع الكاحلين والركبتين الواحدة فوق الأخرى أثناء جلوسك في المقعد.
- يمكن للتغيرات في ضغط الهواء أثناء هبوط الطائرة أن تتسبب في أذى الأذنين والجيوب الأنفية، قم بمضغ العلك أو تناول بعض الحلوى.





### ٣. الحمد لله على سلامتك

#### إذا كنت مسافر ترانزيت (محطة توقف تليها رحلة أخرى إلى وجهتك)

في بعض رحلات الترانزيت لا يتطلب منك الأمر مغادرة الطائرة، فعليك التنبه لإرشادات قائد الطائرة والمضيفين بخصوص مغادرة الطائرة من عدمها، وفي حال التمس عليك الأمر، لا تتردد بالسؤال، فذلك خير من الندامة.

#### وإذا كنت ستغادر الطائرة تنبه إلى ما يأتي:

- اصطحاب أغراضك الشخصية قبل مغادرة الطائرة.
- فور خروجك من الطائرة اتبع اللوحات الإرشادية الخاصة بمسافري الترانزيت، ولا تتردد بسؤال موظفي المطار عن أي أمر.
- تأكد من أن خطوط الطيران توفر خدمة نقل أمتعتك التي تم شحنها آلياً من الطائرة الأولى إلى طائرة الرحلة التالية.
- استرح في الأماكن المخصصة لمسافري الترانزيت؛ كي لا تغفل عن إعلان رحلتك التالية، أو معلومات بخصوص تأجيلها، وما إلى ذلك.
- كن مستعداً للانتظار بإحضار بعض الكتب أو الحاسب المحمول أو غيره حتى لا تقع ضحية للملل.
- قد يصل تأجيل الرحلة أو فرق الوقت للرحلة التالية لما يزيد على ١٢ إلى ٢٤ ساعة، وفي العديد من خطوط الطيران توفر استضافة مجانية في فندق، وعليك السؤال عن أي مزايا ممكنة تقضي فيها الوقت بأفضل طريقة.



## عند الوصول إلى مطار وجهتك

- تابع اللوحات الإرشادية التي توجهك لموظف الجوازات، ثم الأمتعة.
- تأكد من حصولك على أمتعتك؛ لكي لا تحرج نفسك وتحرج من أخذت أمتعته بالخطأ.
- لا تتذمر من التفتيش، بل احترم قوانين وطريقة البلد الذي يستضيفك.
- انتبه إلى المعادن التي تحدث صوتاً أثناء المرور بجهاز التفتيش، فيجب أن تعرف مكانها في ملابسك (كدبابيس الحجاب، الحزام، دبوس ربطة العنق ... ) أو داخل الحقائب اليدوية، لتصل إليها سريعاً وتوفر على نفسك الوقت والإحراج.
- لا تنتظر بحدّة أو تمعّن إلى الأشخاص الآخرين مهما كانوا بهيئة لافتة، بل أبقِ نظراتك معتدلة.
- لا تتورط بمحاولة تقديم رشوة إلى موظفي الجوازات أو الجمارك.
- احرص على معرفة بوابات الخروج في المطار ومكاتب شركات الطيران الموجودة فيه.
- في حال قدم لك أحد عاملي المطار مساعدة كدفع الكرسي المتحرك أو جلب حقائبك لا تنس أن تعطيه إكرامية\*.

\* كلمة إكرامية، تعني بالإنجليزية tip



## خرجت من بوابة المطار، ما التالي؟

### إلى سيارة الأجرة

- غالباً ما يخصص خارج المطارات مكان لاصطفاف المسافرين الراغبين في ركوب سيارات الأجرة؛ كي ينتظموا في صفّ عادل، إذا لم تجد صفاً يمكنك السؤال عنه عند بوابة المطار، ومن ثم ما عليك سوى ترتيب حقائبك في العربة، وبشكل لا يصعب حركتها في الصف، أو قد يسبب إصابة لمن يقف أمامها أو بجوارها.
- إذا كان خلفك في الصف أحد المسنين، أو من ذوي الاحتياجات الخاصة، فمن اللباقة أن تعرض عليهم بابتساماة أن يتقدموا عليك في الصف دون إلحاح، وفي حال الرفض أو الإيجاب، حافظ على ابتسامتك.
- أحذر من الركوب مع سيارات خاصة (ليس عليها لوحة الأجرة)؛ لأنك قد تتعرض للسرقة أو الاختطاف أو المبالغة في السعر.
- حينما يحل دورك في الصف، تأكد من إخطار السائق بوجهتك سلفاً؛ للتأكد من معرفته للوجهة، والوقت المطلوب لقطع المسافة.
- لا بأس من أن تطلب من السائق توقع التكلفة بلطف، مع متابعة العداد، بحسب النظام المتبع في سيارات أجرة البلد.
- إذا كنت تصطحب عائلتك فتأكد من ركوبهم أولاً، ثم اتبعهم.
- تجنّب التعليقات المزعجة أو العنصرية؛ مثلاً عن اتساخ المقاعد، أو تهالك السيارة، أو الأصول التي يعود إليها السائق، أو السخرية من قيادة آخرين في الشارع. واكتفِ



في بعض الدول الأوروبية والولايات المتحدة الأمريكية، لا يفضل ركوب الزبون بجوار السائق، في حال كان عدد أفراد عائلتك يضطرك إلى الركوب في المقعد الأمامي استأذن السائق أولاً.

- بالتعليقات العامة، أو في حال كنت تفضّل عدم الدخول في حوارات مع السائق، فتشاغل بقراءة كتيب، أو جوالك على سبيل المثال.
- من غير المناسب تناول الأطعمة والمشروبات في المواصلات العامة.
  - عند الاقتراب من مكان وجهتك جهّز المبلغ المطلوب قبل نزولك، كسبا للوقت.
  - في حال احتجت لمساعدة السائق في إنزال أغراضك اطلب منه بلطف مساعدتك، وتجنّب صيغة الأمر، وفي حال قيامه بذلك فمن اللياقة تقديم إكرامية له تمثل ١٠٪ من أجره الرحلة.

### إلى القطار

- عليك الالتزام بصف شراء التذاكر. مع مراعاة ما تم التنبه عليه بخصوص أمتعتك وأغراضك الشخصية.
- حين يحلّ دورك ابتسم، ثم حيي موظف شباك التذاكر، وأبلغه بوجهتك.
- تأكد من رقم تذكرتك ومعلومات رحلتك، وبخاصة الدرجة ورقم المقصورة ورقم المقعد.
- احتفظ بتذكرتك إلى نهاية الرحلة حتى يمكنك إبرازها إذا تطلب الأمر.
- احرص على الدخول دون مزاحمة الآخرين.
- ضع أغراضك الشخصية في المنطقة المخصصة للأمتعة قرب مقعدك.
- يجب عليك الالتزام برقم التذكرة، والجلوس في المكان المخصص لك.
- يفضّل أن تمنح الأولوية لكبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة في اختيار مكان الجلوس في المقصورة.
- يفضّل عدم تناول المأكولات والمشروبات في وسائل المواصلات إلا إذا كانت الرحلة طويلة، مع الحرص على أن يكون الطعام بسيطا، وبدون رائحة مزعجة.
- عدم التحدث في الجوال بصوت مرتفع، وخاصة في الأمور الشخصية.

يلاحظ أن تقديم الإكرامية قد لا يكون مطلوبا في بعض الدول، ففي بعض دول آسيا مثل اليابان تعد إهانة للموظف أن تعطيه إكرامية فلذلك يفضل أن تبحث عن القواعد المتبعة في بلد وجهتك

- مراعاة رغبة الجالسين جوارك، فإذا أردت فتح النوافذ أو إغلاقها ينبغي الاستئذان منهم أولاً، وفي حال اعتراضهم، تجنّب المجادلة، واكتفِ بالابتسام.
- يسري منع التدخين في الأماكن المغلقة والعامّة في بلدان كثيرة حول العالم.
- تجنّب خلع حذائك، أو مدّ رجلتك أمام الآخرين.
- في حال كنت تحمل أحد أجهزة تشغيل الإذاعة أو الصوتيات، تجنّب تشغيلها دون استخدام السماعات.
- في حال توجهك لدورة المياه، احرص على اصطحاب متعلقاتك الشخصية دون بقية أمتعتك.
- احرص على التأكد من وجهتك دورياً عبر مراقبة خريطة طريق القطار الموزعة أمام الركاب، أو عبر النداءات الصوتية الآلية.
- عند الوصول إلى وجهتك: تأكد من جمع أغراضك الشخصية، وفي حال كانت معك أية مخلفات؛ فاحرص على إلقيائها في المكان المخصص لها قبل نزولك، أو احملها معك إلى أن تجد أقرب سلة مهملات.







## في الفندق

- عند وصولك للفندق جهّز أوراق الحجز، وأوراقك الثبوتية، ورقم العضوية في سلسلة الفندق إن وجد.
- توجّه إلى مكتب الاستقبال.
- في حال وجود زبائن يسبقونك انتظر حتى يفرغ أحد الموظفين لخدمتك.
- حافظ على ابتسامتك وهدوء النبيرة بالحديث مع الموظف.
- في حال كان هناك خطأ في الحجز، أو مشكلة تقنية، فعليك بالهدوء، فقد يكون الخطأ صدر منك عند الحجز، وإن لم يكن كذلك، فأربابك الموظف بتصعيد الانفعال لن يحل الأمر سريعاً.
- من واجبات موظف الاستقبال شرح خدمات الفندق لك، من حيث إمكان الإفطار المجاني وتفصيله، وغير ذلك من خدمات النادي الصحي، وخدمة التوصيل والانترنت وغيرها، وفي حال لم يشرح لك ذلك، اسأله عن جميع التفاصيل التي تحتاجها، ومن ثم اشكره.
- عند عزمك التوجه إلى غرفتك، اسأل عن وجود موظف يحمل الحقائب، ففي بعض الفنادق لا تتوفر هذه الخدمة، ومن مسؤولية الزبون حمل حقائبه. وفي حال توافره سلمه الحقائب ورافقه إلى الغرفة.
- في منطقة المصاعد: قف في الجهة الجانبية من الباب، وليس أمامه، كي لا تزعج الخارجين من المصعد. وفي حال وجود أحد معك من المنتظرين، يدخل الأقرب إلى الباب، وإذا كنت أنت أول من يدخل المصعد فعليك ضغط زر إبقاء الباب مفتوحاً حتى يدخل آخر شخص.
- عند وصولك إلى غرفتك، سيقوم موظف حمل الحقائب بفتح الغرفة، وسيضع الحقائب

( لا تعتمد على خبرتك السابقة مع الفنادق، فقد تختلف سياسة فندق عن

آخر، وإن انتموا لذات الشركة الأم )



- في المكان المخصص لها، ومن دوره أن يوضح لك كيفية تشغيل جهاز التكييف والإضاءة والتلفزيون، وغير ذلك من تجهيزات.
- إذا لم تعجبك الغرفة، فاطلب من موظف حمل الحقائب إبلاغ موظف الاستقبال برغبتك في استبدالها، دون إغفال أنه ليس لديه سلطة تغيير الغرف، فلا تطلب منه القيام بذلك شخصياً.
  - عند احتياجك لتفاصيل أخرى مثل الكيّ أو مزيد من المناشف أو الأغطية، يفضل أن تطلبها شخصياً بالهاتف من خدمة الغرف. وحيداً لوعرفت بعض المصطلحات الخاصة بها قبل سفرك.
  - احرص على معرفة جهة سلم الطوارئ ومكان أدوات إطفاء الحريق.
  - اسأل عن قنوات التلفزيون، وعن مجانياتها من عدمها، فبعض القنوات لها مقابل مالي يضاف إلى فاتورة إقامتك.
  - غالباً ما يكون محتوى ثلاثة الفنادق بقيمة أكبر مما يباع خارجها، فانتبه لتسعيرة المحتوى، ونوعه.
  - وجود أي محتوى يخالف دينك أو مبادئك لا يعني أن تقوم برميها، أو الاعتراض على القائمين على الفندق بسببه. بإمكانك ببساطة تجاهل وجوده.
  - لا يوجد نهج (إتيكيت) عالمي واضح حول إكرامية حامل الحقائب، لكن توجد عادة في بعض مدن أمريكا على منحه ما يوازي دولاراً على كل حقيبة.
  - لا تترك أشياء ثمينة في غرفتك، واسأل عن وجود خزانة خاصة، أو صناديق أمانات الفندق.
  - لا تفتح باب غرفتك حين يطرق أحد إلا بعد أن تتأكد من شخصيته، وفي حال كان لديك أي شكوك اتصل بالاستقبال.
  - تأكد دوماً من قفل باب غرفتك.
  - عند المغادرة تأكد من أخذ جميع أمتعتك وتفقد الغرفة مرات عدة للتأكد من عدم نسيانك شيئاً.
  - من اللائق أن تترك الغرفة مرتبة ونظيفة.

هناك توجه في الفنادق في العديد من دول العالم، ألا يسمح بالتدخين في أي مكان بها، ومنها فنادق كثيرة في أوروبا، والولايات المتحدة الأمريكية، وأمريكا الجنوبية. وبعضها تفرض غرامة على من يدخن في غرفة مخصصة لغير المدخنين.



## ع. مرحلة الاستقرار

### خيارات السكن (في حال الابتعاث للدراسة)



أنت الآن ترسخ جذورا لحياة جديدة، تواجهك خيارات عدة كل يوم، ولكن يبقى خيار السكن هو السؤال الملح: أين تسكن، ومع من؟ خياراتك قد لا تخرج عن سكن الطلبة، أو السكن مع عائلة، أو اقتسام سكن (شقة أو بيت) مع طلبة آخرين. ليكون مبدؤك دوما الاختيار بعد التحري والقراءة والاستشارة لكل خيار يواجهك، واحرص على أن تختار وفق قدراتك المالية، واحرص أن ينعكس اختيارك إيجابا على تجربتك الجديدة.

### في سكن الطلبة

- تأكد من مواعيد عمل مسؤول شؤون الطلاب في حال احتجت لاستفسار أو إجراءات مفاجئة.
- اكتب بشكل مسبق جميع التساؤلات أو الاستفسارات التي تحتاج إلى مناقشتها معه.
- احرص على الحضور قبل الموعد بخمس أو عشر دقائق.
- استوضح عن جميع القوانين الخاصة بالسكن، واطلب مطوية تعريفية إن توافرت.
- اسأل عن إمكان انتقاء الغرفة، أو زميل السكن.
- في بعض مهاجع الطلاب، يوفر مرشد للطلاب الجديد لاستكشاف المكان والخدمات.
- من الممكن أن تسأل عن أقرب المرافق خارج السكن بحسب احتياجاتك، كالمكتبات والمطاعم وغيرها.
- عند الجلوس مع زميل السكن لأول مرة حاول أن

تكون ودودا في التعامل، ولا بأس من دعوته إلى فنجان قهوة للتعارف بما يكسر حاجز الرسمية بينكما .

- إذا أتيت ذلك، فقد يكون من الأفضل مناقشة ما تتوقعانه من بعضكما كنوع من الاتفاقية المشتركة للسكن، كي لا تختلفا فيما بعد .
- تقيد بالشروط العامة بالسكن من ناحية استضافة آخرين، ومواعيد العودة ليلا، وما إلى ذلك دون تساهل، فقد يعرضك الإهمال لمساءلات أو إنذارات، قد تصل إلى الطرد .

## السكن مع عائلة

إن السكن مع عائلة لا يشبه فكرة الإقامة مع عائلة موازية لعائلتك في الخارج، وهو أيضا لا يعني أنك مقيم في فندق بديل. هذا وتختلف الأسباب التي جعلت العائلة تلجأ إلى خيار استضافة طالب أجنبي، ولذلك يجب عليك ألا تعتمد على الفكرة الخاصة في ذهنك، فهناك عائلات تحتاج إلى الدعم المالي من هذه الإقامة، وهناك من يريدون استغلال المساحات الزائدة في منازلهم، وهناك من يرغبون بوجود رفيق ككبار السن، وغير ذلك، لكن هناك حالات تهدف إلى الاستغلال أو الاحتيال، ومن ثمّ كن واثقا من خيارك. ومن الممكن عدّ هذا اللقاء فرصةً وظيفية للطرفين، أنت فيها رب عمل وموظف في الوقت نفسه، ومن ثمّ عليك أن توازن بين المفهومين.

- منذ اللقاء الأول احرص على إعداد نفسك بالأسئلة والأجوبة المناسبة للقاء .
- احرص على صياغة أسئلتك، وتجنّب سوء فهم أسئلتك أو إلقاءها بوقع عنصري أو مسيء، خاصة الأسئلة المتعلقة بالدين والمعتقدات والأعراق .
- في الحالة المعاكسة، عند توجيه أسئلة مزعجة لك استوضح أكثر منعا لسوء الفهم، وتجنّب الانفعال، ومن ثمّ أجب بحدود علمك وبما يوضح نظرتك الشخصية، دون ادعاء أن رأيك هو ما يمثل جميع أبناء جلدتك أو دينك .
- في حال رضا الطرفين عن فكرة الإقامة، عليك تحديد المزيد من التفاصيل، كاستخدام الأجهزة الكهربائية، واستقبال الضيوف، والمأكولات والمشروبات .
- نظرا لاختلاف أسلوب التعامل مع الأطفال والقاصرين، ونظرة كل ثقافة لنوع الحميمية



في التعامل مع الصغار، وتكرر قضايا ادعاء التحرش وما إلى ذلك، تجنّب البقاء وحدك مع أفراد العائلة من هذه الفئة العمرية، أو رعايتهم وحدك دون وجود بالغين آخرين.

### مشاركة زملائك السكن

- احرص على اختيار من ستشاركهم السكن سواء شقة أو منزلاً، وابتعد عن المحبين للسهر فقد يؤثر ذلك على تحصيلك العلمي.
- ليكن الوضوح شعار التعامل بينكم، وضعوا نظاماً للعناية بنظافة مسكنكم، وتوزيع المهام بالعدل بينكم، ووضع نظام لاستقبال الضيوف، واستخدام منافع المنزل من غسالة ملابس وغيرها، فغالبا ما تنشأ المشكلات من هنا.
- إن سلوكك كطالب سعودي سيكون نافذة للمجتمع من حولك (سكان البناية أو الحي) عن المجتمع السعودي، فقدم أفضل صورة.

## التعامل مع الجيران

- في حال لقاءك مع أحد الجيران عند الباب لا تتردد بالابتسام وإلقاء التحية، وإن لم يبادر.
- تجنّب إزعاج الجيران بالأصوات الصاخبة، الأمر الذي قد يصل لمشكلات قانونية.
- في حال كان الإزعاج من جهة جيرانك، فمن حقك لفت نظرهم بوجّه ذلك الإزعاج، ومدى ضرره عليك، وإن لم تجد تجاوباً فمن حقك إبلاغ السلطات للتفاهم معهم.
- تجنّب التقاط الجرائد دون التأكد من أنها وصلت لك، وفي حال حدوث الخطأ من الموزع ضعها على عتبة باب جارك، وفي حال تكرّر ذلك، فبادر بكتابة ملاحظة له عن خطأ الموزع أو إبلاغه شخصياً.
- لا تفتح البريد الذي يصلك خطأً ولو من باب الفضول، ولو حصل بشكل غير مقصود أعدّه لأصحابه، واعتذر بلباقة.

(في الولايات المتحدة يعد فتح بريد الآخرين جريمة فيدرالية)





## التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة

يرمز المصطلح إلى الأفراد الذين لهم احتياجات خاصة تختلف عن باقي أفراد المجتمع، مثل: البرامج أو الخدمات أو الأجهزة، وتحدد طبيعة هذه الاحتياجات الخصائص التي يتسم بها كل فرد منهم. ويختلف هؤلاء الأفراد عن أقرانهم، إما في قدراتهم العقلية أو الحسية أو الجسمية أو التواصلية، وتشمل الاضطرابات السمعية أو البصرية أو الحركية، وكذلك المرضى والمسنين.

- إذا كنت من ذوي الاحتياجات الخاصة فاحرص على السؤال عن حقوقك في مقر السكن والدراسة، أيضا يمكنك الحصول على ملصق خاص بسيارتك أو سيارة سائقك الشخصي لإيقافها في الموقف المخصص.
- وفي حال التعامل مع الآخرين من هذه الفئة فاحرص على الموازنة في التعامل بين الاحترام والرفق، فالكثير من ذوي الاحتياجات الخاصة حساسون جدا لمفهوم الشفقة، ويرفض الكثير منهم أي تعامل أو مساعدة تُبنى على هذا الأساس.
- التمسك بمصطلح (ذوي الاحتياجات الخاصة) وعدم استخدام مصطلح (المعاقين).
- لا تعرض المساعدة في المواقف التي لا تتطلب ذلك، فالعديد من المرافق مؤهلة لاستخدامها من قبل تلك الفئة.
- في حال ظهر لك موقف يتطلب مساعدتك لا تتردد بتقديمها، وبإبتسامة.
- قدم أفراد الفئة من ذوي الاضطرابات الحركية في الدخول إلى المصعد والخروج منه.



- تجنّب إلقاء النكات عن هذه الفئة بحضورهم أو عدمه، لما في ذلك من مخالفة لتعاليم الدين الإسلامي، ومن باب الإنسانية، واللياقة أيضا .
- لا تبالغ في مدح قدرات أحد أفراد هذه الفئة بناء على تصورك السابق عن عجزه، فالمدح في غير محله مذمة.

(تجنّب إيقاف سيارتك في المواقف المخصصة لذوي الاحتياجات الخاصة  
مهما كانت الأسباب، فذلك يعد مخالفة للقانون الصارم بهذا الشأن)





## حيوانات الأليفة في المبنى

كما هو معروف عن المجتمعات الغربية، فهناك علاقات خاصة ومغايرة عما سواها مع حيواناتهم الأليفة، والتي تشمل الطيور والأسماك والقطط والكلاب وفصائل أخرى أيضا، وعليك وضع صورة واضحة لأي ظرف يتعلق بتلك الحيوانات التي قد لا يعدها ملاكها مجرد حيوانات أليفة، بل قد تصل إلى مرحلة عدّها من أفراد العائلة.

- تجنّب التعامل العدوانى مع الحيوانات الأليفة، سواء كان ذلك بالنظر أو الصوت أو الضرب أو رجمها بأي شيء وإن كان خفيف الوزن، سواء بوجود أصحاب هذه الحيوانات أو عدم وجودهم؛ لأن دينك دين الرحمة.
- في حال اعتدى عليك الحيوان، يحق لك الدفاع عن نفسك، وفيما عدا ذلك قد تتورط في مسائل قانونية لأي اعتداء.
- إذا كان الحيوان يتسبب بإزعاج كبير من ناحية الصوت أو المهاجمة أو الرائحة، فمن حقك التعبير لصاحبه عما يسببه من ضرر، وفي حال عدم تجاوبه، يحق لك تقديم شكوى بحقه لصاحب المبنى، وتضعيدها للسلطات أيضا.
- لا تبادر بالعناية بالحيوانات في غياب أصحابها، خاصة إن لم تكن لديك خبرة كافية.
- لا تتردد في مساعدة حيوان جريح، أو تعرّض إلى حادث، أو شككت بمرضه، وتذكر من الأثر قصة المرأة التي دخلت النار بسبب حبس قطة، والرجل الذي دخل الجنة بسبب سقاية كلب.
- لا تغامر بإطعام الحيوانات الأليفة بما قد يضرهم وإن فاض عن حاجتك، فالأمر يختلف بحسب طريقة تربية صاحب كل حيوان، وما عوّده عليه من غذاء.
- في بعض البلدان يحظر إطعام الطيور البحرية من قبل الزوار، فلتراع ذلك.





## استخدام الإنترنت

إن استخدام الإنترنت في الخارج يختلف بشكل كبير عما تعودته في بلدك، خصوصا مع اختلاف اعتبارية حقوق الملكية الفكرية، والقضايا القانونية التي يتم رصدها عبر التصفح، إلا أن هناك عددا من المزايا والإمكانيات الإيجابية التي يمكنك الاستفادة منها.

- تُوفّر كثيرا من المكتبات العامة الجامعية مواقع تحوي عددا من المراجع الضخمة التي قد تغنيك عن زيارتها فعليا.
- يوفر عددٌ من المتاجر إمكان التسوق عبر الإنترنت، بالبطاقات الائتمانية؛ ما قد يسهل عليك بعض المهمات، لكن تأكد من موثوقية تلك الأماكن قبل تسليمهم بياناتك الخاصة.

### استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والمحادثة:

- اعرف من تحادث أو تضيف، وتجنب التحدث مع أطراف مجهولين في مواضيع خاصة، فقد يكونون مجرمين أو قاصرين؛ مما قد يوقعك في إشكالات قانونية.
- تجنّب تحديث حالاتك الشخصية المتعلقة بالجانب المالي أو مكان سكنك؛ لتجنب ترصد اللصوص أو المعتدين، وتذكر أن الكثير يمكنه الوصول إليك عبر الشبكة الإلكترونية،



- فما يخجلك أن يراه معارفك في بلدك، ترفع عن وضعه في صفحتك الخاصة.
- استكشف جيدا أي موقع تسجل فيه، أو تضع فيه معلوماتك الخاصة.
  - تجنب أي موقع ذا طابع سياسي، أو مشبوه أخلاقيا، أو قانونيا.
  - خلال وجودك في الأماكن العامة اسأل عن توافر خدمة التصفح، وفي حال توافرها بمقابل مالي، اسأل عن القيمة المتوقعة، ونوعية الشركات التي تقدمها، وأفضلها مما يناسبك من ناحية السعر والاستخدام.
  - تجنب إرسال المقاطع المخلة أو الصور أو الأفلام المحملة بطريقة غير قانونية عبر برامج التورنت وما شابهها.
  - امتنع عن تحميل الأغاني أو المقاطع الموسيقية أو الأفلام من المواقع المجانية، بل وحتى استخدام مقاطع منها في بحث لك أو دراسة دون التأكد من إمكان ذلك من الناحية القانونية.
  - امتنع عن استخدام البرامج المنسوخة (المقرصنة).
  - امتنع تماما عن تتبع أو اختراق بريد الآخرين الإلكتروني أو معرفاتهم الشخصية في المواقع، ولو عن طريق المزاح.
  - احذر من تصفح حسابك البنكي على أجهزة لا تخصك.





## ٥. المجتمع الجديد

### القبول والاندماج

أنت هنا الآن تحتضنك أرض جديدة، كن أنت البادئ بالسلام وبادلهم المحبة، فالاندماج مع الآخرين لا يعني أبدا إلغاءك هويتك، ناقش ولا تحاجج، انقد نفسك قبل نقدك الآخرين، وتقبّل نقدهم، وتذكر دوما ألا تطلق الأحكام على الآخرين؛ فليس دورك أن تصنف البشر، ولكل خلفيّة ثقافية مبادئ وتوجهات تختلف عن الأخرى، فكن مرنا، لا تتعصب لرأيك، استكشف العالم، فالكثير ينتظرك.

### مفاتيح بناء صورة مشرقة لك

- إن اطلاعك على الأحداث الجارية، ومعرفة بعض المعلومات التاريخية الخاصة بالمدينة التي تسكن فيها؛ ستكون عوامل مساعدة لك في التعارف وتبادل الحوار.
- ابتعد عن المواضيع المثيرة للجدل أو ذات الطابع الديني أو العرقي.
- لا تستأثر بالحديث، وتذكر ضرورة الإصغاء في التواصل مع الآخرين.
- لا تشح بنظرك عندما يعرفك أحدهم بآخر.
- من المهم الحفاظ على مسافة بينك وبين الآخرين، فالاقتراب أو الابتعاد كثيرا قد يساء فهمه.
- لا تسئ فهم أي حركة قد يكون لها معنى آخر في بلدك، ولكن ابحث واسأل وتعلم معناها لدى الآخرين.
- كن دقيقا في مواعيدك، وخصص من عشر إلى عشرين دقيقة إضافية لوقت رحلتك.
- في المجتمع الخارجي ستقابل أشقاء من بعض البلدان العربية، ركز على العوامل المشتركة وانبد الاختلافات، فهي فرصة ذهبية لتكوين صداقات قد تمتد مدى العمر.



## الانطباع الأولي عن نفسك

كن دوما متأهبا في التعريف بنفسك، سواء كان في سلام عابر أو في لقاء رسمي. هذا ويختلف أسلوب التعريف في ثقافتك عن الثقافات الأخرى، ومن ثم عليك التقاط الأوقات المناسبة لتقديم نفسك بحسب الموقف.

- عند اللقاء بأحدهم لأول مرة بشكل رسمي عرفه باسمك الأول والأخير، وتخصصك الدراسي، وبحسب طبيعة الحوار لاحقا توسّع في الإيضاح.
- تجنّب المواضيع الشائكة ذات الطابع الديني أو العرقي، التي غالبا ما ستلحظ تجنبها في أحاديث المجاملات.
- من غير اللائق تعريفك باسمك بلقب غير صحيح، أو عبر نكتة ساخرة عن دراستك أو بلدك.
- في حال واجهت ردة فعل سلبية تجاه نطق اسمك أو تخصصك أو ما إلى ذلك، حاول الحفاظ على هدوئك دون انفعال، وترقّع عن الاستفزاز المقصود، وصحح الخطأ.

## المظهر والنظافة

- الصورة هي أولى أبجديات الانطباع الأول، وترتيب هندامك ونظافتك تعبّر عن مستواك الاجتماعي والثقافي، إلا أنّ أهم ما يجب أن تنتبه إليه (ألا تبالغ).
- راعِ نظافة جسمك بصورة مستمرة.
  - احرص على تهذيب الشوارب واللحية والشعر وتقليم الأظافر.
  - ألبس ما يتواءم مع عمرك، والمناسبة التي تحضرها، ويمكنك استشارة أحد الأصدقاء أو الباعة الثقة لمساعدتك أو مواقع الإنترنت المتخصصة بالإتيكيت.
  - إذا تلقيت دعوة فلا تتردد في سؤال المضيف عن نوعية الملابس التي ترتديها، من حيث كونها رسمية أو لا.

- تذكر قبل خروجك يوميا التأكد من حالة الطقس عبر النشرات الجوية، كما أن المظلة نادرة الاستخدام في بيئتنا، لكنها قد تكون ضرورية جدا في بلد وجهتك.
- في حال وضعت ربطة العنق، احرص على ملاءمتها للمناسبة وبقية ملابسك، وفي حال شككت في ذلك فلا تتردد بالسؤال.
- تستلزم المناسبات الرسمية ارتداء بدلة وربطة عنق، إن لم تكن متمكنا من كيفية ربط ربطة العنق فيمكن الاستفادة من الأفلام التعليمية في الانترنت وذلك بكتابة: [how to tie a tie](#) في محرك البحث.
- قد لا تحتاج أثناء مدة دراستك شراء أو اقتناء أكثر من ربطة عنق واحدة للمناسبات الرسمية، ما يستدعي أن تختارها بعناية، وأن تحرص على أن تكون من نوعية جيدة.
- يجب أن تختار المقاس المناسب لجسمك وبدلتك؛ حيث إن الطول المناسب لربطة العنق يستدعي أن تكون على مستوى حزامك، وأما مقاس عرضها فمن المناسب أن يتفق عرضها مع عرض ياقة الجاكيت.
- اختر الألوان الداكنة والمتناسقة مع بدلتك وقميصك، وابتعد عن الرسومات والألوان الصارخة.
- من المناظر المسيئة لهيئتك ارتداء الجوارب مع الصندل أو النعال.
- لاتفرط في اتباع الموضات، فبعضها لا يناسب أن تظهر به أمام الآخرين.

## لل سيدات:

- الأناقة في البساطة: ليكن حجابك عصريا ومرتبيا دون مبالغة.
- لا ترتدي الملابس الشفافة أو التي قد تكشف أجزاء من الجسد أو الثياب الداخلية.
- الإسراف في وضع العطور مزعج لمن حولك.
- تجنب ارتداء الملابس الضيقة جدا، أو القصيرة جدا.
- لأسباب صحية وعملية، لا ترتدي الحذاء ذا الكعب العالي.

## العادات والتقاليد في بلد وجهتك

« هي مجموع السلوكيات الثقافية التي تخص المجتمع، تراثها الأجيال عن بعضها البعض، وتميزها عن بقية المجتمعات»، هكذا يعرف علم الاجتماع مفهوم العادات والتقاليد. فكما تأتي أنت من بلدك محملاً بإرثك الخاص من العادات والتقاليد الخاصة بمجتمعك، تشعر بأن فيها ما يحدد هويتك، مما يجعلك تحرص على احترامها، أنت أيضاً تتوجه إلى بلدٍ - أيا كان - له إرثه الاجتماعي من العادات والتقاليد التي تميّزه عن غيره، واحترامك لها سيوفر لك الاحترام التلقائي لما يخصك.

### كيف تعرفها؟

قد لا يتسنى لك الإلمام الكامل بالعادات والتقاليد بشكل مسبق، وقد تكون بدايات وجودك في بلد وجهتك غير كافية لحصرها، لكن بيدك الخيار لمعرفة أبرز تلك العادات التي ستساعدك في الفترة الأولى لوصولك.

- **ابحث:** تصفح محرركات البحث، واكتشف.
- **اقرأ:** هناك عدد من عناوين الكتب الخاصة بمختلف البلدان من وجهة نظر اجتماعية وسياحية وغيرها.
- **شاهد:** حاول الحصول على بعض الوثائقيات الخاصة ببلد وجهتك، وقد يدهشك ما تلتقطه من الأفلام، مما لن تجده في غيرها.
- **اسأل:** من تعرفه في بلد الوجهة عن الأهم فالمهم، بل إن مجرد سؤالهم عن أبرز المواقف المضحكة أو المحرجة في الفترة الأولى لوصولهم؛ ستفيدك.
- **اكتشف:** نمّ حاسة فضولك للاكتشاف الشخصي، راقب دون تلصص، تلفّت دون تطفّل، التقط ممن حولك.

## ٦. إذا كنت دارساً فهي ليست مجرد جامعة!

### في الحرم الجامعي

صحيح أنك في المكان الذي سيتشكل فيه مستقبلك الدراسي، ومدى قدرتك على التحصيل العلمي، لكن تأكد أن بيدك الاستفادة من إمكانات مقر دراستك بأفضل الخيارات والإمكانات المتاحة، فقد تكون الجامعة المكان الأمثل لتطوير لغتك (بل أكثر من لغة)، علاقاتك الاجتماعية والثقافية، والدورات والأنشطة غير المنهجية، وغير ذلك.  
لا تعلم: كيف؟! ابحث، اسأل، استكشف.

### علاقتك بزملاء الدراسة

قد تختلف علاقتك مع الزملاء من محاضرة إلى أخرى بحسب المواد المشتركة، أو اختلاف الشخصيات، وما إلى ذلك، وبناء على ذلك عليك أن تحدد أولوياتك وما تحتاجه من هذه العلاقات، دون إغفال أن الانطواء ليس السبيل إلى التقدم العلمي، وتذكر أنك في تجربة حياتية متكاملة.

### كيف تتعرّف على الزملاء؟

- غالبا ما يكون أهم مكان لتعارف الزملاء هو في الفترة التي تسبق المحاضرة أو بعدها، إلى جانب مطعم أو مقهى الجامعة.
- لا تعتمد دوماً، على الطرف الآخر في المبادرة من باب أنك الطالب الأجنبي، فأنت في الأغلب في بلد يمثل الطلاب الأجانب شريحة كبيرة فيها.
- كما سبق بادر بتعريف نفسك متى سنحت لك الفرصة بالحديث مع زملائك.
- المصافحة: تختلف آداب المصافحة من بلد إلى آخر، ومن الأفضل لك البحث عن عادات بلد وجهتك في هذا الشأن، أو بحسب ما تلحظه حولك من الناس عند التحية، إلا أن هناك بعض القواعد العالمية العامة:



- ◆ المصافحة المختصرة بغير عنف، مع النظر إلى وجه من تصافح.
- ◆ ليس من اللائق التعجل بمد اليد للمصافحة، والتمهل في ذلك، وفي حال لم يمد الطرف الآخر يده للمصافحة فيكتفى بإيماءة خفيفة بالرأس مع ابتسامة.
- ◆ إذا كنتِ سيّدة ولا ترغيبين بالمصافحة؛ فيإمكانك وضع كفك على منطقة الصدر، والاعتذار بابتسامة عن ذلك.

#### • مواضيع بدء الحديث:

في حال لم يكن موضوع الحديث دراسيا أو يختص بمهمة علمية أو عملية، فإن أكثر مفاتيح الحديث شيوعا حول العالم تكون حول التعليق عن الطقس والمناخ العام أو التعليق على نتائج مناسبة رياضية أو حول خطط الإجازة الأسبوعية، أو أماكن عامة مثيرة للاهتمام؛ كمقهى جديد، أو معرض فني، وغير ذلك.

#### • النكات وحسن الفكاهة:

كما تختلف عادات وتقاليد كل مجتمع، تختلف أيضا نظرتهم أو حسهم الفكاهي، فما يُضحك المواطن الأمريكي قد لا يفعل مع البريطاني برغم اشتراكهم في اللغة.



- ◆ علقّ أو تصرّف بحسب ظروف الموقف بعفوية ودون تكلف، وتذكر أنّ أسوأ أنواع الظرف هو الاجتهاد أن تكون ظريفاً.
- ◆ تجنّب النكات المسيئة للجنس أو العنصرية، سواء بإلقائها أو التجاوب الواضح معها، فقد يصل الأمر للتورط في شكاوى قانونية.

### • العمل الجماعي:

- ◆ في حال أوكل إليك مع مجموعة من الزملاء متطلباً مشتركاً كعرض تقديمي أو بحث أو تجربة، احرص على أن يوضح أستاذ المادة ما يطلبه بالتحديد من أعضاء الفريق. وفي حال أوكل للفريق تقسيم المهمات عليك التأكّد من بعض الأمور:
- ◆ معرفة مهماتك والوقت المتاح للإنجاز بوضوح.
- ◆ وضّح نقاط ضعفك وقوتك لزملائك (مثل اللغة، البحث، سرعة الطباعة، الرسم أو التصوير، وما إلى ذلك) كي يتم تقسيم المهمات بفاعلية أكبر.
- ◆ التعاون مع زملائك قدر المستطاع دون السماح لأحد باستغلالك للعمل عنه، أو أن توكل لأطراف آخرين المطلوب منك.
- ◆ في حال لحظت إهمال أحد الزملاء في أداء المهمات، وضّح له بهدوء ما يقلقك، وما قد يؤديه ذلك من التأثير على إنتاجية الفريق، وفي حال لم يتجاوب يمكنك اللجوء لأستاذ المادة.





## كيف تتعامل مع أستاذك؟

إن العلاقة الجيدة مع أستاذ أي مادة هي وسيلة سلسلة لنيل أفضل تحصيل علمي، واليوم لا تخلو جامعة حول العالم من موقع إلكتروني خاص بها، يحتوي على صفحات خاصة بأعضاء هيئة التدريس، فقد يكون بحثك المسبق عن أستاذك طريقة مختصرة لفهمك مرجعيته العلمية، وأسلوب تدريسه، وغير ذلك، مع إمكان سؤال زملائك عن المعلومات العامة التي قد يعرفونها، دون الاتكال التام على بناء رأي مسبق.

## كيف تبني العلاقة الجيدة مع أستاذك؟

- غالبا ما يكون اللقاء الأول مع الأستاذ في محاضرة تعريفية، استفد منها في التعريف الجيد عن نفسك، والتعرف على الأستاذ.
- تقيّد بما يحدده الأستاذ من وسائل ومواعيد الاتصال به، واحرص على معرفة ساعاته المكتبية التي يخصصها للطلبة.
- في مراحل الدراسات العليا (الماجستير والدكتوراه) من الوارد أن يدرّسك من هو أصغر منك في العمر، إلا أن ذلك لا يقلل من مكانته العلمية، أو خبرته في التدريس.
- لا تتكل على خبراتك السابقة، والتزم بمتطلبات المادة والبحث العملي بحسب ما يطلب كل أستاذ.
- التوازن بين المجاملة في التعامل مع الأستاذ وعدم النفاق.
- تجنّب التورط في رشوة أستاذك أو تقديم الهدايا لأغراض مشبوهة، أيا كانت سمعة الأستاذ، أو ما يقترحه بعض زملائك أو يفعلونه.

- إذا كانت لديك أي شكوى في أسلوب أستاذك تجنّب انتقاده المباشر، أو مهاجمته أمام زملائك، واحرص على إيصال شكاوك بطريقة حضارية عبر محادثته بعد المحاضرة، أو في الساعات المكتبية، أو عبر بريده الإلكتروني.
- احرص على معرفة قوانين الجامعة الخاصة بالحضور والحد الأقصى للتغيب، وما يتعلق بذلك، ومن الأفضل معرفة طريقة كل أستاذ بهذا الخصوص.
- في المرحلة الجامعية والدراسات العليا، يفضل بعض الأساتذة التعامل مع الطلاب بودية أكثر، وقد يفضلون استخدام أسمائهم الأولى دون ألقاب، فاحرص على الموازنة بين العلاقة الودية وعدم رفع الكلفة.
- في حال صدر من أستاذك إساءة تجاهك فمن حقك استيضاح الأمر منه، ومن حقك تصعيد الأمر للشكوى إلى إدارة الجامعة في حال كانت الإساءة مقصودة أيا كان نوعها.
- أنت وأستاذك تحت مظلة القانون الأكاديمي، فاعرف حقوقك وواجباتك قبل أي خطوة، وفي حال كان لجامعتك لائحة قوانين محددة احرص على الاطلاع الوافي عليها.
- أيا كانت المادة أو الأستاذ أو ظروف الزملاء لا تورط نفسك بالغش في الاختبارات، أو تقديم الواجبات، أو أي متطلب للمادة، فقد يصل الأمر إلى فصلك من الجامعة.
- في حال تزامن موعد محاضرتك مع أوقات الصلاة أو إفطار رمضان وما إلى ذلك، اشرح لمعلمك سلفا، وفي حال لم يتفهم ذلك احرص على معرفة الرخص الدينية في مثل هذا الوضع.



## في قاعة المحاضرات

تختلف منافع كل قاعة علمية عن الأخرى بحسب متطلب كل مادة وأسلوب أستاذها، وبناءً على ذلك عليك معرفة ما تحتاجه بذلك الخصوص لتحديد موقع جلوسك، وما تصحبه معك، وغير ذلك.

- ما تحتويه كل قاعة محاضرات هي ملكية خاصة بالجامعة، وعليك التصرف بعناية كي لا تعرضها للتلف.
- احرص على المحافظة على نظافة المكان، وعدم رمي مخلفاتك.
- قد تمتد بعض المحاضرات لأكثر من ساعة، فاحرص على اختيار مكان مريح في القاعة، بما يضمن استمرارية تركيزك.
- في بعض القاعات وسائل مساعدة للطلبة يحق لهم استخدامها بضوابط معينة، فاحرص على معرفتها والانتفاع بحقوقك فيها.

(يوجد في بعض الجامعات سقف أعلى لقيمة أي هدية أو نوعها لأعضاء هيئة التدريس أو الإدارة، لا تتردد بالسؤال عن ذلك، ولو من باب العلم بالأمر)





## التجمعات الجامعية والاجتماعية

إن اختلاطك بزملائك المسلمين والعرب والسعوديين لا يقل أهمية عن الحرص على الانخراط في علاقات وتجمعات مختلفة، خاصة تلك المرتبطة بتخصصك الدراسي، أو اهتمامك العلمي أو الثقافي أو الرياضي وغير ذلك، وعبر موقع الجامعة قد تجد الكثير من الاقتراحات حول أندية أو جمعيات أو أنشطة تابعة للجامعة قد تكون رافدا مهما إن لم تكن بأهمية موازية لدراستك نفسها، أو يكون لها الأثر الإيجابي البالغ لمعلوماتك أو شخصيتك، دون إغفال أنك قد تكون بحد ذاتك إضافة لهذا التجمع أو ذلك النادي.

- حدد اهتماماتك أو هواياتك التي ترغب في تطويرها كي تعرف ما يناسبك من هذه النوادي. في حال لم تستطع تحديد ذلك حاول اكتشاف هواية أو تجربة جديدة عليك.
- اعرف خلفية كل نادٍ أو تجمع، وخلفية دعمه المالي أو اللوجستي، كي لا تتورط في منظمات مشبوهة أو ممنوعة.
- تجنب التجمعات ذات الطابع السياسي أو الديني التي قد تقودك إلى صراعات أو مشاحنات لا طائل منها.
- حاول التخلص من أحكامك السابقة، أو النظرة النمطية التي بنيتها سلفا تجاه الأشخاص أو الأشياء، وتذكر أن لك الفرصة الآن لبناء حكمك المنطقي على التجربة والمعيشة.
- احرص ألا تتعارض الأنشطة مع دراستك أو أدائك العلمي، فلهما الأولوية.
- يمكنك سؤال الملحقية الثقافية السعودية أو السفارة عند الحاجة.



## كيفية إلقاء محاضرة أو تقديم عرض

- احضر إلى القاعة قبل إلقاءك لعرضك أو محاضرتك لمعرفة الترتيب ولكي لا تفاجأ بأي طارئ.
- اهتم بمظهرك وملبسك، واحرص على أن يكون ملائماً ومريحاً.
- ليكن إعدادك جيداً بالبحث في مراجع مختلفة، ولا يكن هدفك فقط مادة تكفي الوقت، بل حصّن نفسك تجاه أسئلة الحضور.
- قم بعمل تجربة قبل عرضك للمادة لتتأكد من أدواتك.
- ركز على إيصال الرسالة لا على اللغة والكلمات.
- رتب فقراتك ببطاقات ليسهل عليك متابعة التحدث بترتيب أو رؤوس أقلام في (العرض المصاحب إلكترونياً) وتأكد ألا تكتب حديثك كاملاً بل فقط اكتب رؤوساً منه.
- ادعم مادتك بوسائل توضيحية (مجسمات، صور، مقاطع مرئية، إحصائيات).
- ركّز على نوعية الفئة التي ستقدم مادتك لها؛ كي تعرض عليهم ما يناسبهم ويجذبهم، واعرف كم عدد الحضور.
- احسب الوقت؛ كي تتجز، ولا تأخذ من وقت غيرك.
- تحلّ بروح الدعابة وذلك للتخفيف من حدة التوتر، مع مراعاة أن لا تبدأ كلامك بنكتة (لأنها قد تكون غير مضحكة فيحصل لك إحباط عندما لا يضحك الحضور).
- ارسم الابتسامة على وجهك.
- لا تُعدّ ما يعرفه الحضور سلفاً، ولكن حاول أن تقدم الشيء الجديد، وإذا اضطرتت أن تقدم بعض النقاط التي يعرفونها حاول أن تسرع ولا تبطئ فيها.



- وزع نظراتك على الحاضرين بالتساوي واجعل تركيزك على المبتسمين؛ لأنهم بذلك يعطونك دافعا .
- لا تركز في نظرك على اتجاه واحد، واختر ( ٤ ) أو ( ٥ ) مواقع ليتحرك نحوها بصرك .
- يمكنك توزيع مطبوعات وأوراق أثناء العرض، لكن يفضل توزيعها بعد العرض في حال كانت ستسبب انشغال الحضور .
- أخبر الحضور بأنه يفضل ترك الأسئلة في النهاية، ولكن لا مانع من المقاطعة إذا كان الكلام غير واضح .
- احرص عند كتابة الموضوع أن يتكون من ( مقدمة، نقاش، خاتمة) .
- احرص سواء في بحثك أو مادتك على مراعاة الحقوق الفكرية؛ كي لا توقع نفسك في مشكلات تختلف حدتها وفقا للقانون المطبق في بلد وجهتك .

## العمل داخل الحرم الجامعي

تسمح أنظمة بعض الدول للطلاب الأجانب بالعمل داخل الحرم الجامعي - كما هو الحال لمن يحمل فيزا طالب - في وظائف بالجامعة مثل وظيفة باحث أو مساعد باحث أو العمل في المختبرات والمكتبة... إلخ. ولكن يجب عليك الحصول على موافقة مكتب الطلاب الأجانب بالجامعة، فضلا عن مراعاة الأنظمة المتعلقة بعدد ساعات العمل والضرائب وغيرها .





## ٧. وسط الجموع

### الأمكان العامة والمناسبات الاجتماعية

أيا كانت طبيعة شخصيتك اجتماعية أو انطوائية احرص على اغتنام وجودك في بلد جديد له مناسباته، وأماكنه العامة المختلفة عما اعتدت عليه في بلدك، فقد تكون هذه التفاصيل رافدة للغتك، وثقافتك، وتويع خبراتك وتجاربك.

### المسرح وقاعات العرض

- إذا أردت الدخول أثناء العرض ومقعدك وسط مجموعة من المتفرجين، استأذن للمرور إلى مقعدك بلباقة، واتجه إلى مكانك بسرعة.
- أثناء العرض لا تتحدث مع الشخص الذي يرافقك، وفي حال لم يرقك العرض، بإمكانك المغادرة عوضاً عن إزعاج الحاضرين.
- تجنّب إصدار أصوات كقرقرة الأصابع، وما إلى ذلك، أو هزّ رجليك أثناء المشاهدة؛ لأنها تزعج الآخرين، وتشتت انتباههم.
- أغلق أي صوت أو إضاءة من هاتفك.
- لا ترم بقايا المأكولات التي معك، وبعد انتهاء العرض ضعها في المكان المخصص لها.
- العروض الخاصة ليست مشاعة لجميع الأعمار، ولذلك التزم بالعمر المسموح به عند شباك التذاكر.



## المتاحف والمعارض

- غالبا ما تحدد المعارض أو المتاحف خط سير للزوار؛ كي يتسنى الاطلاع على المعروضات بأفضل صورة.
- لا تلمس المقتنيات أيا كانت الأسباب.
- في المعارض: لا تُبَدِّ رأيك بصوت مرتفع، وفي حال كان الفنان حاضرا بإمكانك توضيح رأيك أو تساؤلاتك له بلباقة.
- لا تزاحم الآخرين لتأمل المعروضات.
- في حال وجود مرشد مرافق احرص على الإنصات لمعلوماته، وبإمكانك طرح تساؤلاتك عليه.

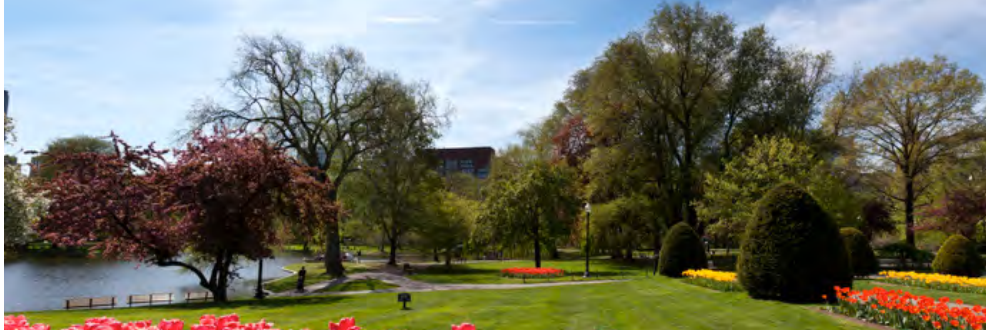
## المرافق الدينية

لا يخفى عليك أنك قد توجد في بلد له أديان مختلفة، فقد تضم الدولة الواحدة عددا من الأديان والمذاهب، في وقتٍ قد توجد في دولة ذات طبيعة غير متدينة أيضا. وما يحدث أنك قد تحصل لك فرصة زيارة دور عبادة، أو مناسبات لها طابع ديني، فاحرص وقتها على احترام معتقدات الآخرين أيا كانت، والتزم بمبادئ الدين الإسلامي.

{ وَلَا تَسُبُّوا الَّذِينَ يَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ فَيَسُبُّوا اللَّهَ عَدْوًا بِغَيْرِ عِلْمٍ { (الأنعام: ١٠٨)

- في حال تسنى لك ذلك تجوّل في المكان بهدوء.
- لا تتحدث بصوت مرتفع أو تضحك.
- ارتدِ الملابس المناسبة والمحتشمة.





## المتنزهات العامة

- اغتتم وجود المتنزهات العامة للتنزه أو ممارسة الرياضات المسموح بها.
- احرص على الالتزام بالأنظمة الخاصة بالمكان.
- احرص على عدم الجلوس عند حافة الطريق أو الجلوس ملاصقا للغرياء.
- لا ترم بقايا المأكولات أو المخلفات على الأرض.
- لا تقطف الأزهار أو تؤذي النباتات.
- غالبا ما يوجد مسار للرياضيين وراكبي الدراجات، فاحرص على عدم إعاقته.



## على الشاطئ

- احرص على ترك مسافة كافية بينك وبين الآخرين أثناء الجلوس أو السباحة.
- لا تستخدم المذياع أو المسجّل بمكبر الصوت، بل استعض عنه بالسماعات.
- انتبه لأطفالك ولا تتركهم يزعجون الآخرين.
- احرص على ترك المكان نظيفا بعدك.
- انتبه لممتلكاتك الشخصية من التلف أو السرقة.
- تجنب الأماكن المحظورة على السباحة، أو زيارة الشواطئ في أوقات الأجواء السيئة تحسبا للحوادث.



## المكتبات العامة

- المكتبة ليست مجرد مكان عام للقراءة الحرة، بل كثيرا ما تكون مقرا دائما لاستذكار الطلبة وحلقات الدراسة.
- احرص على خفض صوتك حتى عند طلبك مراجع من مسؤول المكتبة.
- تقيّد بالتعليمات الموضحة في المكتبة حول الاستعارة، وما إلى ذلك من خدمات.
- احرص على المحافظة على الكتب وعلى إعادتها بالهيئة نفسها التي تسلمتها.



## الصالة الرياضية

- تجنب التحديق بالآخرين أو ترصد من حولك بالنظرات.
- يجب إعادة الأجهزة الرياضية إلى وضعها السابق وغلقها كما كانت.
- عدم استخدام منشفتك نفسها لمسح أي جزء من الجهاز الذي تستخدمه بل استخدم الرذاذ المطهر والمناديل المعقمة.
- أبق مقتنياتك الشخصية في الخزانة الخاصة بك.
- التزم بأنظمة النادي الرياضي، مثل: ارتعال الأحذية الرياضية أو عدم استعمال الهاتف الجوال.



## الأسواق

بما أنك في رحلة مختلفة عن أي رحلات أخرى، خطط لنمطك الاستهلاكي وأسلوب تسوقك تبعاً لظروفك الجديدة، ولا تتكل على ما تعودت عليه في بلدك.



## استرجاع بعض مبالغ ضريبة القيمة المضافة

بإمكان المسافر إلى دول الاتحاد الأوروبي وبعض الدول الأخرى استرجاع بعض مبالغ ضريبة القيمة المضافة المفروضة على البضائع التي يشتريها وفق شروط معينة، منها تعبئة النموذج (Tax Free) من المحل بناء على معلومات جواز السفر، ثم ضرورة قيامه بمراجعة المكتب الخاص بذلك في المطار فور وصوله إليه مع البضائع المشتراة لاستعادة المبلغ عند المغادرة، مع ضرورة الاحتياط بالحضور قبل وقت كافٍ من موعد المغادرة؛ تحسباً للإجراءات المتعلقة بذلك.



## التسوق

- حدد لنفسك ميزانية توازن بها بين مشترياتك واحتياجاتك الأخرى.
- تتبع مواسم التخفيضات واسأل في مدينتك عن أفضل الأيام للتسوق.
- ابحث في الإنترنت عن المتاجر العربية؛ لتحصل على احتياجات لا تتوفر عادة في بلد وجهتك.
- اتبع تعليمات إرجاع واستبدال مشترياتك حسب قوانين كل متجر.
- اتبع جيدا التعليمات التي يوضحها لك البنك في استخدام البطاقات الائتمانية.



## في المتجر

- بادر بإلقاء التحية ثم اطلب ما تريد بهدوء.
- حاول ألا تطلب من البائع عرض جميع بضاعته فقط من أجل إلقاء نظرة.
- لا تخجل من الخروج من المتجر دون شراء شيء ولكن اعتذر للبائع.
- في حال وجدت عيبا فيما اشتريته، أعدده مباشرة، واطلب من القسم الذي باعك إياه تبديله أو استرداد المبلغ.
- كما بدأت بالتحية، اختتم بشكر كل من قدم لك أية خدمة.





### في الصف

لا تزاحم ولا تتجاوز من قبلك والتزم بالمسار وتجنب الالتصاق بمن يسبقك، كما لا تحجز مكانا لغيرك في الصف، فالموجودون أحق بالمكان الذي تحجزه.

### في المصعد

إذا كان مزدحما يخرج الأقرب سواء كان رجلا أو امرأة، أما إذا كان غير مزدحم فتخرج السيدة أولا.

### على الدرج الكهربائي

الرجل يتقدم على المرأة في الصعود والنزول.

### على السلالم

المرأة تتقدم عند الصعود، أما الرجل فيتقدم عند النزول.



## في المطعم

يختلف كل مطعم بحسب اختلاف نوعية الطعام واختلاف طريقة التقديم، وتبعاً لذلك يختلف أسلوب التصرف المطلوب منك.

### مطاعم المأكولات السريعة

- جهز طلبك، فليس من اللائق أن يطول وقت اختياراتك، ويظهر ترددك في الاختيار.
- وبعد طلبك أثناء انتظار تجهيز الطلب، ابتعد عن موقع المسؤول عن الطلبات ليتمكن الآخرون من الطلب.
- عند الانتهاء من الوجبة، ضع بقايا الطعام وجميع المخلفات الورقية في الحاوية الخاصة بذلك وضع الطبق في المكان المخصص لجمع الأطباق.
- عند مغادرة الطاولة أدخل الكرسي إلى مكانه باتجاه الطاولة كما وجدت عند دخول المطعم.
- إذا تبقى جزء من الطعام، لأبأس من طلب كيس من موظف المطعم لأخذ الطعام معك إلى البيت، فلا تشعر بالحرج من ذلك.

### مطاعم الخدمة الذاتية

هذه المطاعم تقدم لك الأكل وفقاً لاختيارك، تحمل طبقاً وتتحرك وفق صفوف منتظمة. التزم فيها بصف السير، ولا تتعدى على دور غيرك.



## البوفيه المفتوح

تختلف مطاعم البوفيه المفتوح عن مطاعم الخدمة الذاتية بإتاحة الفرصة لك لتناول ما ترغبه وبالكمية التي ترغبها بينما مطاعم الخدمة الذاتية محددة الكمية وتدفع على قدر ما اخترت من الطعام. حين تقصد مطعمًا يقدم بوفيهًا مفتوحًا ستجد أن نظام ترتيب الأواني على النحو الآتي:

١. أطباق للحساء.
٢. أطباق للمقبلات (حجم وسط).
٣. أطباق للوجبة الرئيسية الساخنة (حجم كبير).
٤. أطباق للحلويات (حجم صغير).

(يمكنك السؤال عن الطعام الحلال، أو قراءة اللافتات أو قائمة الطعام إن وجد بها ملاحظة، واحرص على البحث على الإنترنت عن الأماكن التي تقدم الطعام الحلال)

- لا تكس الطعام، وضع الكمية التي ستأكلها فقط.
- لا تسكب المقبلات بالطبق نفسه مع الوجبة الرئيسية الساخنة.
- احرص أن تأخذ طبق السلطة أولاً، ثم الرئيس، والحلوى أخيراً.
- استعمل ملعقة السكب الخاصة بكل نوع، ولا تخلطها بأخرى.
- احرص ألا تتذوق الأنواع المعروضة.
- إذا عدت لملء طبقك؛ فخذ جديداً، ولا تستخدم الذي سبق أن أكلت فيه، واتركه على مائدتك.
- لا تزاحم، ولا تقف قريباً من الآخرين، ولا تظهر الضيق من تأخر الآخرين بالاختيار.
- كن لبقاً، ودع الأطفال وكبار السن يتجاوزونك.

تذكر دوماً قوله تعالى: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) (الأعراف: ٣١)



## المطعم الفاخر

### الدخول

- عندما تدخل إلى مطعم فاخر، سيقوم الموظف المسؤول (maitre d'hotel) باصطحابك إلى المائدة؛ فلا تجلس على أي طاولة تصادفك عند دخولك إلا بعد أن يقودك لها النادل.
- إذا كنت الداعي، فإمكانك الانتظار في المنطقة المخصصة للانتظار في المطعم لحين قدوم ضيوفك أو الانتظار على المائدة.
- إذا كنت مدعوا، فاذكر اسم الداعي للموظف وسيصحبك حيث ينتظر الداعي.
- إذا كنت مدعوا من قبل شخص آخر لا تختار أعلى الأطباق في القائمة.

### الجلوس

- حقيبة اليد، توضع على الحجر أو خلف الكرسي، ولا توضع أبداً على المائدة أو على الأرض.
- بمجرد الجلوس، ضع منديل المائدة القماشى على حرك.
- لا تفتحه بالكامل، وإنما أبقه مطويا من المنتصف، ضع الجهة المفتوحة منه أمامك والجهة المطوية عند ركبتيك.
- لا تلوح بالمنديل لفتحه، وإنما افتحه على الجانب.
- يجب أن يبقى منديل المائدة على حرك طوال الوقت، فلو سقط على الأرض لا مانع من التقاطه ووضعها مجدداً.





- يستعمل المنديل لمسح الفم برفق بعد الأكل كلما استدعى الأمر، كذلك قبل وبعد الشرب باستمرار، ولتنظيف الماء أو الأكل إذا انسكب عليك بالخطأ.
- إذا أردت مغادرة المائدة أثناء الوجبة لغرض ما ضع المنديل القماشى على مقعد الكرسي.
- لا تتكىء على المائدة بمرفقيك وليكن جلوسك معتدلاً.

### طلب الطعام

- لست مضطراً لطلب حساء أو سلطة قبل الوجبة الرئيسة؛ فبإمكانك الاكتفاء بالطبق الرئيس. ولكن غالباً ما يفضل أخذ إما الحساء أو المقبلات، إذ إنك لو لم تطلب سوى الوجبة الرئيسة، وطلب الآخرون المقبلات، فسوف تنتظر وجبتك لحين انتهائهم من المقبلات لكي يتم تقديم جميع الوجبات الرئيسة معاً، فإن طلبت إحضار وجبتك الرئيسة مع مقبلاتهم، فسوف تنتهي منها قبل قدوم طلباتهم الأخرى، وهذا سيدعك دوماً في فترة انتظار.
- إذا كانت أسماء الطلبات غريبة عليك، ولم يكن هناك شرح عليها، فبإمكانك الاستفسار من النادل.
- لا تطلب الحلويات مع الطعام بل بعد انتهاء الوجبة.
- تستخدم الملعقة للحلويات الطرية والآيس كريم، أما الشوكة فللكيك، وتستخدم الملعقة معها للقطع.
- عند الانتهاء من الوجبة يوضع المنديل على المائدة يسار الصحن دون محاولة إعادة طيه كما كان.



## آداب المائدة

### أدوات الأكل

- الطبق الرئيس.
- طبق الحساء: فوق الطبق الرئيس.
- ٣ أكواب: الأكبر للماء والآخرا للنعير.
- سكين الزبدة: ستجده فوق طبق صغير تضع فيه اختيارك من سلة الخبز.
- الشوكة القريبة: تستخدم للطبق الرئيس.
- الشوكة البعيدة جدا من الطبق الرئيس: تستخدم للسلطة.
- السكين القريبة جدا من الطبق الرئيس: سكين للطبق الرئيس.
- السكين التي تليها: للسلطة.
- والملقعة الأبعد من الطبق: هي للحساء.
- الملقعة والشوكة أمام الصحن في الجانب الأمامي: مخصصتان للحلوى.
- قاعدة الاستخدام: (من الخارج إلى الداخل باتجاه الصحن) أو بعبارة أخرى؛ ابدأ بالأدوات البعيدة عن الصحن أولاً، ثم استخدم الأدوات الأقرب للوجبة التالية.
- ترتيب الأدوات مسبقاً على المائدة حسب ترتيب الطعام الذي سيقدم.



## تذكر

- أن كل شوكة يقابلها سكين ليتم استخدامها معا .
- امسك الشوكة بيدك اليمنى، أما إذا كنت تحمل السكين فامسكها باليسرى .
- ملعقة الحساء تستخدم وحدها، وتكون دائرية، وتكون دوما على اليمين .
- إذا أخذت استراحة أو لتتحدث ضع السكين والشوكة على شكل V أو X على الطبق، وعند الانتهاء من تناول الوجبة اتركهما جنبا إلى جنب في منتصف الطبق .
- المنديل القماشى يوضع على الكرسي الذي تجلس عليه إذا استأذنت خلال تناول الوجبة، أما عند الانتهاء فيوضع على المائدة إلى اليمين من الطبق الذي تتناول فيه الطعام . (تستخدم المنديل القماشى لتنظيف جانبي الفم، وليس للمسح الكامل) .
- إذا وقعت الشوكة أو السكين على الأرض لا تلتقطها ثانية، اطلب من النادل إحضار غيرهما لك .



## أطباق جانبية

- **الحساء:** حتى يعرف النادل أنك انتهيت ضع الملعقة على الصحن المسطح الذي يكون تحت وعاء الحساء الخاص بك.
- **الخبز والزبدة:** يقطع الخبز باليد، تستخدم سكين الزبدة لوضعها على الخبز بكمية تناسب قضة أو قضمتين.
- **الشاي:** يضغط على كيس الشاي الورقي بوساطة الملعقة على أحد جوانب الكوب، ثم يوضع على طبق الزبدة أو تطلب طبقا لذلك، أما إذا كان فنجان شاي فيوضع الكيس على جانبي الطبق الذي وضع عليه.
- **السلطة:** الأوراق الكبيرة للخضروات تقطع لأجزاء صغيرة، أما الشرائح الطويلة فتلف حول أسنان الشوكة.
- **البيتزا:** إذا لم تقدم على هيئة شرائح قم بتقطيعها شرائح متساوية بالسكين والشوكة. ومن المقبول أيضا أن تمسك كل شريحة وتتاولها بيدك مع طيها عند المنتصف بشكل طولي حتى تصبح رفيعة لتؤكل بسهولة.



- **البرغر:** يقسم بالسكين إلى نصفين، ويؤكل كل قسم باليد.
- **البطاطس:** تقطع بالشوكة والسكين وتغمس بالكاتشاب من صحن خاص بك، أو تضع الكاتشاب على طرف صحنك.
- **مكرونه الاسباجيتي:** بالشوكة والملعقة معا. تلف الاسباجيتي على الشوكة مع وضع الملعقة كمساعد على حافة أسنان الشوكة لتسهيل اللف، كما أنه من المقبول تقطيع شرائح المكرونة باستخدام الشوكة.
- **اللازانيا:** تقطع بالملعقة، وتؤكل بالشوكة.
- **السمك:** يؤكل بالشوكة ويقطع بسكين خاص بالسمك غير حادة وتكون مفلطحة.
- **الحلوى:** لا تترك ملعقة أو شوكة الحلوى مطلقا بداخل طبق الحلوى، وإنما على الطبق المسطح الذي يقدم عليه الطبق العميق.





## ٨. الدين المعاملة

### أنت مسلم، فما دورك؟

نقل إلينا الأثر الإسلامي منذ أوائل ظهور هذا الدين الحنيف؛ أن من أفضل وسائل الدعوة في زمن الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم، وصحابته عليهم السلام، ومن تلاهم بإحسان؛ كان حسن المعاملة، فاحرص على التعامل مع الآخرين بدين الإنسانية، دون إطلاق الأحكام السلبية، أو أداء دور الداعية أو المرشد، في وقتٍ أوكلت الدولة هذا الأمر إلى وزارة الشؤون الإسلامية والأوقاف والدعوة والإرشاد. وتذكّر: أنت لست في مهمّة دعويّة.

### احترام الدولة التي تقيم على أرضها

لكل دولة حول العالم نهجها وقوانينها ومعاهداتها الدولية التي تحكم تعاملها مع مواطنيها وزوارها أيا كانت أغراضهم، ووجودك في هذه البلد يعني أن تلتزم بقوانين إقامتك المؤقتة، وتؤدي واجباتك حسب الأنظمة، دون إغفال حقوقك.



## احترم القوانين

### قيادة السيارة

قد تتشابه القوانين العامة لقيادة السيارة بين كثير من الدول، إلا أن طريقة تطبيق الأنظمة وقانون العقوبات والغرامة، وغير ذلك من التفاصيل، يتطلب منك إلماما كافيا في حالة اخترت اقتناء سيارة. دون إغفال تجربة المواصلات العامة التي ستيح لك فرصة تجربة مختلفة.

### حسنا، ستقود سيارة خاصة، ما المطلوب؟

- احرص على امتلاكك رخصة قيادة دولية صلاحيتها سارية.
- ابحث عن الكتيبات أو النشرات المفصلة لقانون القيادة في بلد وجهتك.
- كونك أجنبيا لن يعفيك من قانون العقوبات أو الغرامات التي تنطبق على أهل البلد.
- يتبع عدد من الدول الغربية نظاما لمواقف السيارات في الأماكن العامة، بتعرفة محددة تختلف من مكان لآخر، فاحرص على معرفة تكلفة وقوفك، والمدة المسموح بها.
- استفسر عن نظام التأمين الخاص بالحوادث والسرققات؛ تجنباً لأي طارئ.
- ابحث عن البرامج الإلكترونية المساعدة في القيادة، خاصة البرامج التي توضح مدى ازدحام الطرق، والخيارات السالكة.

بعض الدول مثل بريطانيا لا تعترف بالرخصة الدولية، وبعضها يمنح الشخص فرصة لاستخدامها فترة معينة إلى حين استخراج رخصة القيادة بالدولة.



## التدخين

لا يخفى عليك مساوئ التدخين الصحية، وضرره على الأشخاص غير المدخنين، إضافة إلى إضراره بالبيئة. وفي حال كنت مدخنا ننصحك باغتنام فترة غربتك لمحاولة الإقلاع عنه، مستغلا الفرص الجديدة للتعلق بهواية، أو عادة جيدة.

### أيضا، لا تنس :

- سنّ عدد من الدول قانونا صارما يغرّم من يدخن في الأماكن العامة المغلقة، فاستفسر عن ذلك.
- توجد أماكن لا يسمح فيها بالتدخين مطلقا، ويعاقب المخالف بغرامات مالية.

## التصوير في الأماكن العامة

إن فرصة وجودك في بلد جديد، مهما كانت طبيعته أو مناسباته، سيجعل لك فرصا متنوعة لتوثيق ذكرياتك، دون أن تتجاهل أن كونك في مجتمع منفتح، أو في مكان يعد وجهة سياحية، لا يجعل ما حولك مشاعا للتصوير أيا كان نوعه أو غرضه.

- تأكد من وجودك في مكان يُسمح فيه بالتصوير.
- إن مصادفتك لأشخاص بمظهر غريب، لا يجعلك مخولا لتصويرهم دون استئذان.

## عمليات الاحتيال

كثيرا ما يقع الأجانب والمغتربون ضحايا سهلة لعمليات الاحتيال المتعلقة بالحوالات المالية، وبطاقات الائتمان، خاصة لمن يجهل استخدامها، وتحسبا لأي طارئ من هذا القبيل، احرص على معرفة تفاصيل ذلك من البنك الذي تتعامل معه، ولا توكل معاملاتك المالية إلى وسيط.





## كيف تؤدي عبادتك في الأماكن العامة؟

### الصلاة

- اعرف المواقيت: احرص على معرفة مواقيت الصلاة في المدينة التي تكون مقيما فيها.
- احرص على اصطحاب بوصلة تحدد لك اتجاه القبلة، أو ضع في هاتفك النقال تطبيقا لمعرفة القبلة حيث تكثر هذه التطبيقات للهواتف الذكية.
- اسأل عن المكان: غالبا ما يوجد في الجامعات مركز إسلامي أو تجمّع للمسلمين يخصصون فيه مصلى أو مسجداً.
- بإمكانك حمل سجّادة الجيب في تنقلاتك؛ لاستخدامها في حال لم تجد مكانا مخصصا للصلاة.
- ابحث عن بقعة مناسبة من حيث الطهارة والهدوء في الأماكن التي تتردد عليها، واستأذن حول إمكان أداء الصلاة فيها.
- في حال تزامن موعد الصلاة مع محاضرتك الدراسية، اشرح لأستاذك في وقت سابق عن إمكان أخذك استراحة قصيرة لأدائها، وفي حال وجدت أي اعتراض منه، فابحث حول الرخص الدينية في ذلك.
- في المستشفيات والمطارات توجد غرفة خاصة للعبادة (prayer room) لجميع الأديان ابحث عنها لأداء صلاتك بهدوء وسكينة.



## الصوم

- احرص على معرفة مواعيد الإمساك والإفطار حسب المكان الذي تقيم فيه .
- في حال تزامن موعد الإفطار أثناء محاضرة لك، اشرح لأستاذك في وقتٍ سابق عن إمكان أخذ استراحة قصيرة للإفطار، أو خذ برفقتك وجبة صغيرة من الماء والتمر على سبيل المثال للإفطار، وبعد محاضرتك أكمل إفطارك، وفي حال وجدت أي اعتراض منه، فابحث حول الرخص الدينية في ذلك.



## كيف تفسّر مظهرك؟

في حال كنت ملتحيا، أو كنتِ محجبة: قد توجد/ين في بلد يجهل طبيعة مظهرك، أو سببه، ومن الطبيعي أن يوجه إليك عدد من الأسئلة حول ذلك.

- ليتضح أن مظهرك جزء من هويتك الدينية، دون إهانة مظهر الطرف الآخر، أو معتقداته.
- اختلاف المذاهب والأحكام من أبرز سمات السماحة في ديننا الحنيف، فلا تحكم على غيرك من زاويتك الخاصة.
- إذا كنتِ منقبة، فاعرفي القوانين حول ذلك، ففي بعض البلدان تم منع ارتداء النقاب، وفُرضت غرامات على من ترتديه، ويمكنك السؤال عن الرأي الديني بخصوص ذلك.
- اختلافك في المظهر أو غرابته بالنسبة للآخر لا يجعلك محلا للسخرية أو الإهانة، وفي مثل هذه الحالات يمكنك تجاهل النظرات المستغربة العابرة، وفي حال وصولها للإيذاء يمكنك تصعيد الأمر إلى الشكوى القانونية.



## أعياد بلد وجهتك والاحتفال بالمناسبات

خلال وجودك قد تمر بعدد من الأعياد والمناسبات ذات الطابع الديني، أو الوطني، أو المناسبات الخاصة بأشخاص ستتتعرف عليهم. ومن الممكن لك المشاركة بالتهنئة، أو حضور الاحتفالات العامة، وغيرها؛ من باب التعرف على ثقافة جديدة، وعادات مختلفة تخص أهل البلد، إضافة إلى التقارب الإنساني مع الآخرين، وستكون فرصة سانحة لاكتشاف عدد من العادات والمفاهيم التي تتجلى بأوضح صورها عند الاحتفال. ومشاركتك هذه الاحتفالات يرسل رسالة ودّ للبلد التي تستضيفك والمعارف الذين جمعتهم في هذا المكان، ويعبر عن احترامك لبلدهم.

### وتذكّر:

- هناك فرق بين التهنئة بالمناسبات الدينية والمشاركة في ممارسة طقوسها.
- في حال كان لديك تحفظ تجاه إحدى المناسبات التي تُدعى إليها، اعتذر عن الحضور بلباقة.
- لا تتجاهل الدعوات التي تصلك، وردك بالإيجاب أو الاعتذار عن الحضور لن يكلفك الكثير، ويرفع عنك الحرج تجاه الداعي.
- غالباً ما يتم إرسال الدعوات بنظام (RSVP)، والذي يتطلب منك بعد تسلّم الدعوة إلكترونياً أو عبر البريد، إعادة إرسال ردك بالحضور من عدمه، وفي مناسبات معينة كالخطبة أو الزواج، قد يُطلب منك تحديد خيار وجبتك سلفاً. وجود هذه الأحرف RSVP يعني ضرورة ردك كتابة على الدعوة سواء بالموافقة أو الرفض.

## أنت مدعو إلى إحدى المناسبات، ما التالي؟

- حالما تصلك الدعوة تأكد من نوع الاحتفال، وتوقيتته بالنسبة لمواعيدك، ومناسبته لحضورك.
- إذا لم يتضح لك من الدعوة ضرورة تقديمك هدية للمناسبة، فبإمكانك سؤال أحد المعارف الذين سيحضرون، أو البحث الإلكتروني عن البروتوكول المتبع في مثل تلك المناسبة. في حال تقديم هدية تأكد من تغليفها بالشكل اللائق ووضع بطاقة مناسبة بخط اليد تهنئ صاحب المناسبة وتحمل اسمك. احرص على تقديم الهدية لصاحبها وفي بعض الاحتفالات توضع طاولة جانبية لوضع الهدايا عليها؛ ضع هديتك هناك مع تأكيدك من وجود بطاقتك ملصقة عليها.
- احرص على ارتداء الملابس اللائقة بالمناسبة (رسمية، بسيطة وغير ذلك) قد تتضمن بطاقة الدعوة عبارة: **tie, formal, casual black**، راجع مواقع الإنترنت لتدلك على أسلوب الملابس المناسب حسب البلد التي تسكنها غالباً تستدعي الدعوات الرسمية بدلة سوداء أو داكنة اللون وربطة عنق، إما غير الرسمية **casual** فتستدعي بنطالا وجاكيت بدون ربطة عنق.
- محافظتك على الحضور في الموعد قمة اللياقة، واحترام المضيف.
- في حال شككت في نوع المأكولات أو المشروبات ومحتواها، لا تتردد بسؤال أحد المضيفين بلباقة عن مكونات الطعام والشراب.
- في حال تبين لك احتواء الوجبات على مكونات محرمة، فاعتذر عن تناولها واشرح أسبابك بلباقة.
- لا تطل البقاء في مكان الاحتفال وغادره في الوقت المناسب.
- استأذن لالتقاط الصور.
- اشكر الداعين قبل مغادرتك مكان الحفل واثن على الوقت الممتع الذي قضيته.

---

## أكمل مشوارك

ربما لمس هذا الدليل بعضا مما تحتاج، وربما لم  
يجبك عن أسئلة تعن لك وتهمك جدا، فتذكر  
دوما أن الأدلة والكتب مفاتيح للمعرفة، وبيدك  
وحدك تدير دفعة بحثك عن البقية. ابحث، اسأل،  
استفسر، تعلم، استمتع واعمل، أبداع وابتكر.  
اجعل أهلك وأحبتك ووطنك فخورين بك.





يقدم هذا الدليل أساليب التواصل الاجتماعي اللبق الذي يتيح للمسافر الاندماج دون فقدان الهوية في البيئات الجديدة التي يتعايش معها، كما يتضمن تعليمات ونصائح تجعل رحلة السفر ميسرة ودون مشكلات.

معهد الأمير نايف للبحوث و الخدمات الاستشارية  
Prince Naif Institute for Research and Consulting Services



هاتف: +966 11 2588770

فاكس: +966 11 2591100

بريد إلكتروني: pnircs@imamu.edu.sa

صندوق بريد: 5701 الرياض 11432

ردمك: ٩٧٨ - ٦٠٣ - ٥٠٥ - ٣٥٩ - ٤