**بطاقة النشاط (1/3): اختبار لمهارة التسوُّق.**

( عامر الأفضل على شريحة ... ما وسعت حطون صفحتين)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | هل تكتبين قائمة بكلّ ما تحتاجينه ثمَّ تذهبين للشراء بعد ذلك؟ | نعم | كلا |
| 2 | هل تخطّطين لعمليَّة الشّراء بمبلغ ما ولا تتجاوزينه هناك حتّى ولو اضطررتِ أن تعيدي بعض المشتريات لو تجاوزتِ الرقم المخطِّط له؟ |  |  |
| 3 | لستِ حريصة على شراء الماركات الشهيرة التي يحبّذها الغير ويشتريها الأقارب، المهمّ في الشراء هو تلبيَّة احتياجات البيت؟ |  |  |
| 4 | هل تشترين الاحتياجات الشهريّة للأسرة دفعةً واحدةً. أو يتمّ الشراء بشكل يومي؟ |  |  |
| 5 | عندما تدخلين السوق تسألين عن عروض الأسعار المخفَّضة، إن كانت موجودة، ثمّ تطلعين عليها وتغيّرين من بعض طلباتك؟ |  |  |
| 6 | عندما تشتريين تقرئين في البداية سعر السلعة ووزنها، وتاريخ الإنتاج، والصلاحيَّة، ثمَّ تقرّرين الشّراء أو عدمه؟ |  |  |
| 7 | تذهبين إلى السوق أسبوعيًّا وليس كلّ يوم؟ |  |  |
| 8 | في حال وجود عروض مخفَّضة على أشياء لا تحتاجينها لا تشترينها مهما كانت المغريات؟ |  |  |
| 9 | هل تذهبين بمفردكِ للتّسوّق أم باصطحاب أفراد الأسرة؟ |  |  |
| 10 | عند خروجك لشراء مستلزمات البيت، تأخذين معك مبلغ تقديريّ من المال بقدر ما تنوي الشراء به، مع هامش بسيط تحسّبًا لظروف طارئة؟ |  |  |

.........................

**أعطي لكلّ إجابة بـ"نعم" عشر درجات، فإن كنتِ حصلتِ على:**

* **أكثر من 80 درجة:**

أنت شخص ممتاز في تخطيطك للشّراء، واعٍ جدًّا ومدبّر، ولن تفلح معك سبل الإغراء عند الشّراء.

* **أقل من 80 درجة وحتى 60 درجة:**

يجب أن تضعي حدودًا للإنفاق والاستهلاك، وإلّا ستجدين نفسك في خطر إن زاد استهلاكك عن إيرادك، ولن تجدي سبيلًا إلّا الاستدانة.

* **أقل من 60 درجة:**
* أنت صيد سهل عند الشّراء، كما أنّك في خطر بالغ قد يعصف ببيتك.

# المادّة العلميّة للنشاط (1/3): إرشادات ونصائح التسوّق والشراء.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |

1. **اكتبي قائمة بالسّلع وتجنّبي العشوائيّة في الاختيار:** إذا ذهبت [للتسوّق](http://www.hayah.cc/forum/t81510.html) من دون وضع قائمة لاحتياجاتك، التي تحدّد فيها الكميَّة والنوعيَّة، قد تنسين ما تريدين، فتضطرّين إلى تسوّق آخر أو قد تشترين ما لا تريدين.
2. **حدّدي مواعيد للشراء:** لا بُدّ من التّخطيط لمواعيد شراء متطلّبات المنزل من المونة، والمعلَّبات، واللّحم، والخضار، وأدوات النّظافة،... سواء كلّ شهر أو كلّ أسبوعين، بما يتلاءم مع ميزانيَّة المنزل وعاداتها الشرائيّة السليمة.
3. **تسوّقي فى آخر الموسم أو انتظري وقت التّخفيضات:**

واحذري عند التسوّق خلال فترة التخفيضات:

من وضع البائع سلعة بها عيوب وسط السّلع المعروضة.

من رفع السعر الحقيقيّ للبيع عمّا كان قبل التّنزيلات.

1. **احذري التسوّق الافتراضيّ**: يُعتبرُ التسوّق الافتراضيّ عبر الانترنت من أكثر الطُّرق الحديثة، إلا أنَّه مغامرة تحكمُها مطبّات المكر والاحتيال إلّا ما قلّ وندر.

1. **اذهبي إلى الشّراء مع عدم الشعور بالجوع أو التّوتر**:

ففي حالة التوتّر والشعور بالجوع، يتمُّ الشّراء بعشوائيَّة، دون الالتفات إلى خصائص المنتج ومميّزاته.

1. **اشتري ما تحتاجينه وليس ما تريدينه:**  
   يوجد فرقٌ كبير بين ما تحتاجينه وما تريدين شراءه، فعندما تحتاجين إلى شراء سلعة ما تعدّ من أساسيَّات الحياة، فأنت على استعداد تامّ لشرائها؛ لأنّك واثقة من أنّك ستستخدمينها، وعليه إذا كنت تعتقدين أنّك لن تستخدمي سلعة ما، فلا تشتريها؛ أيّ شراء الكميَّة اللازمة فقط، لتجنّب ما يزيد عن الحاجة.
2. **طبّقي قاعدة الثّواني العشر**:

يمكن لهذه القاعدة أن تساعدك على توفير الكثير من المال. وتعني هذه القاعدة أنّه عليك أن تُفكري 10 ثوانٍ فقط لماذا تُريدين شراء هذا الغرض، وما الذي يدفعك إلى شرائه؟ هل نفد من بيتكم؟ أو تريدين شراءه كهديّة؟ أو هو لا يلزمك في الأصل.

ففي وصيّة الإمام عليّ (ع) أنَّه قال: "... **إذا عُرِض شيء من أمرِ الدنيا فتأنّهُ حتّى تصيبَ رشدك فيه**.." .

1. **حدّدي فترة زمنيَّة للتسوّق:**

إنَّ عدم تحديد الوقت يفسح المجال لقضاء أوقات إضافيَّة للتجوّل، ما يؤدّي إلى وقوع المستهلك تحت تأثير المغريات الإعلانيَّة للسلع المعروضة، إضافة إلى هدر الوقت.

1. **افحصي المنشورات الخاصّة بالمتجر**:قراءة الملصقات المرفقة والبيانات والتَّعليمات الموضحة على السِّلع الغذائيّة: اسم السلعة، مكوّنات الطعام، الوزن، الحجم (الكمّيّة)، اسم وعنوان المنتج، تاريخ وصلاحية استخدامه، معلومات غذائيّة، طريقة الاستعمال والتخزين، تحذيرات.

1. **قارني دائمًا بين الأسعار**: من أجل الحصول على أفضل منتج وبسعر أقلّ، قارني بين الأسعار داخل المتجر نفسه أو بين متجر وآخر.
2. **انتبهي إلى نظافة مكان التسوّق والشّراء:**

اشتري المواد والسلع الغذائيَّة من المتاجر النظيفة التي تتّبع التَّعليمات الصحيحة في العرض، والتّغليف، والبيع**، "فإنّ اللَّه تعالى بنى الإسلام على النّظافة، ولن يدخل الجنّة إلا كلّ نظيف" .**

1. **قارني بين ما تمَّ شّراؤه وقائمة الاحتياجات عند الخروج:**

**أي** تَحقّقي من أنَّ نسبة الفرق بين ما تمَّ شراؤه وما هو مدوّن في قائمة الاحتياجات الشرائيّة لا يتجاوز أكثر من 10 ٪.

**نصائح ترشيد الاستهلاك المنزليّ.**

قال الإمام الصادق (عليه السلام): **"يا عيسى، المال مال الله، جعله ودائع عند خلقه، وأمرهم أن يأكلوا منه قصدًا، ويشربوا منه قصدًا، ويلبسوا منه قصدًا،.. ويركبوا منه قصدًا.."**  .

إنَّ ترشيد الاستهلاك المنزليّ سلّة تحوي العديد من العناصر، ولذلك علينا الانطلاق من ترشيد الحاجات الأساسيَّة للإنسان: الغذاء، والملبس والمسكن.

...........................................................

* **كيف يتمُّ ترشيد الغذاء؟**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |

1. تحصيل الوعي والثقافة الغذائيّة:

معرفة العناصر الغذائيّة اليوميّة وفقًا لطبيعة أفراد الأسرة (طفل، شاب، كهل، حامل، مرضع)، بما يحقّق الصحّة، ويوّفر إمكانيّات النمو، ومعرفة كيفيّة التَّخطيط لإعداد الوجبات اليوميّة الصحيَّة والمكتملة العناصر الغذائيّة: من البروتينات، والفيتامينات، والمعادن، والألياف، والسّكريات، فلا إفراط يسبّب البدانة، والكوليسترول وغير ذلك من الأمراض، ولا حمية شديدة تؤدّي إلى فقر الدَّم، وسوء التَّغذية، والتَّعب النَّفسيّ والجسديّ.

1. تناول الطعام والشراب في المنزل:

إعداد الطعام في المنزل والابتعاد عن شراء الوجبات الجاهزة من المطاعم، لما لذلك من آثار معنويَّة، ومادّيَّة. ويمكنك تحضير الكثير من الوجبات الشهيَّة، والصحيَّة، والنظيفة، بتكلفة أقلّ في المنزل، كما أنّ تحضيرك للوجبات بنفسك سيعلّمك الكثير من مهارات الطهي.

1. شراء الفاكهة والخضروات في المواسم:

اشتري فقط الفاكهة والخضار في مواسمها الطبيعيّة، على سبيل المثال، اللّيمون الحامض هي ثمرة لا غنى عنها في أيّ مطبخ على الدَّوام، لكنَّها في بعض الأوقات من السَّنة يرتفع ثمنها كثيرًا، لذلك من الحكمة الاستغناء عنها في أوقات ارتفاع ثمنها، واستبدالها بأصناف أخرى تحلّ محلّها، أو الاستفادة من المجمّد الموجود في ثلاجتك سابقًا. كوني ذكيّة وعوّدي نفسك تناول أنواع الفاكهة والخضروات المختلفة، كلّ في موسمها، وبذلك تكون أكثر فائدة وذات قيمة غذائيَّة عاليّة.

1. الشرّاء من المحالّ التّجاريّة الكبيرة:

ابحثي عن الأصناف التي تكون عليها عروض خاصَّة أو هدايا تزيد من قيمتها، ولكن احذري، فهذه المحلّات تستخدم أساليب كثيرة لإقناع الزبائن بشراء منتجاتها، لذلك لا تقومي بشراء السلع التي لا تحتاجين إليها.

1. الاحتفاظ ببقايا الأطعمة وعدم رميها:

القيام بتغليف بقايا الطعام بشكل جيّد، ووضعها في الثّلاجة، واستخدامها في وقت لاحق للحصول على وجبة سريعة، أو إدخالها في تحضير صنف جديد من الأطعمة، ففي ذلك حفاظ واحترام للنعمة.

1. الموازنة بين الوقت والجهد المبذولين في إعداد الوجبة وبين قيمتها الغذائيَّة وتكاليفها الماديَّة. فنختار الوجبة القيّمة غذائياً والتي لا تتطلّب الكثير من الجهد والوقت والمال.

**.........................................................**

**كيف يتمّ ترشيد استهلاك الملابس؟**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ملبسهم الاقتصاد | قبل الشراء | أثناء الشراء | بعد الشراء |

ملبسهم الاقتصاد:وصف أمير المؤمنين (عليه السلام) المتّقين قائلًا:" ملبسهم الاقتصاد". وإنَّ الإنفاق الاستهلاكيّ للملابس يحتلُّ المركز الثاني بعد الطعام والشراب في نتائج بحوث ميزانيَّة الأسرة.

من هنا لا بدَّ من الالتفات والانتباه إلى:

قبل الشراء:

-تحديد احتياجات أفراد الأسرة من الملابس بدقّة قبل الشّراء.

- تحديد الأوقات المناسبة للشراء واستثمار التَّخفيضات.

أثناء الشراء:

- مقارنة السعر والجودة لنفس الملبس بين أكثر من متجر أثناء الشّراء.

- أن تكون دوافع الشّراء بعيدة عن التَّقليد، والتَّفاخر، والّزهو، والانسياق وراء الإعلانات التجاريَّة، ممَّا يؤدّي إلى ضياع جزء كبير من مورد الدَّخل.

بعد الشراء:

- مراعاة تطبيق الإرشادات الخاصَّة بالعناية بالملبس، وكيفيَّة غسله، وطرق إزالة البقع، وكيّه، للمحافظة عليها مدّة زمنيَّة أكبر.

-إعادة تدوير ملابس الأسرة والإستفادة من الملابس التي لا تريدها؛ من خلال التصدّق بالملابس الزائدة عن حاجة الأسرة ليستفيد بها من يحتاجها سواء من الأقارب أو الأصدقاء أو غيرهم من المحتاجين.

**.....................................................**

**كيف يتم ترشيد استهلاك الأثاث؟**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **تمهيد** | الأثاث المناسب | لا تشترِ لمجرد التقليد | صيانة الأثاث | مراعاة البساطة |

تمهيد:عن حمّاد بن عيسى أنّ الإمام الصادق (عليه السلام) نظر إلى فراش في دار رجل، فقال**: "فراش للرجل، وفراش لأهله، وفراش للضيف، والفراش الرابع للشيطان ".**

إنّ الأثاث والفرش والأجهزة والأدوات من السّلع المعمّرة التي تعيش لفترة طويلة. لذا، على الأسرة عند شرائها مراعاة ما يلي:

- الأثاث المناسب:شراء الأثاث المناسب للغرفة من حيث المساحة، والحجم، واللون، وقوّة التحمّل، والملائم والمريح لاحتياجات الأسرة وأنشطتها.

- لا تشترِ لمجرد التقليد:عدم شراء الأثاث لمجرّد التقليد واتّباع الموضة ممّا يضطرّ الأسرة إلى تغييره باستمرار من دون الاستفادة منه.

- صيانة الأثاث: صيانة الأثاث، والمحافظة عليه، والاهتمام بقراءة الإرشادات المرفقة به لاستخدامه مدَّة طويلة، والاستفادة من الأثاث القديم، وذلك بإعادة كسوته أو دهنه.

-مراعاة البساطة: مراعاة البساطة وعدم التكلّف والانجذاب نحو التصاميم والديكورات الضخمة ذات الأسعار العالية.

وآخر دعوانا أن الحمد لله ربّ العالمين