



هذه الترجمة الكاملة لكتاب

O CONSUMO

DICAPARA SE TORNAR UM  
CONSUMIDOR CONSCIENTE

الإستهلاك

كريستينا فون

ترجمة / نورهان سمير

إشراف ترجمة / خالد طوبار

الإخراج الداخلي والغلاف / آلاء عثمان  
سلسلة من كل بلد كتاب - كتاب من البرازيل

الطبعة الأولى/ القاهرة ٢٠١٥

رقم الإيداع:- ٢٠١٥/٥٠٥٦

ISBN :٩٧٨-٩٧٧-٥١٨٥-٣٨-١٢



٧ شارع معروف الدور السابع

وسط البلد - القاهرة

ت/ف: ٢٥٧٩٢٨٦٥ ٠٠٢ ٠٢

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

[info@sphinxagency.com](mailto:info@sphinxagency.com)

جميع الحقوق محفوظة للناشر، ويحظر نشر أو اقتباس هذا العمل أو أي جزء منه دون إذن كتابي من الناشر، ومن يخالف ذلك يتعرض للمساءلة القانونية

«Obra publicada com o apoio do Ministério da Cultura do Brasil/Fundag6o Biblioteca Nacional».



MINISTÉRIO DA CULTURA  
Fundação BIBLIOTECA NACIONAL

Sphinx Agency © 2015

كريستينا فون

# الاستهلاك

نصائح كي تصبح مستهلكًا واعيًا



رسوم

آنا لويزا دي باولا



## من هو المستهلك الشغوف؟

لوكاس وليو جيران. يعمل والداهما في نفس الشركة وكذلك والدة كل منهما صديقة للأخرى.

يذهب لوكاس وليو إلى نفس المدرسة ويحضران في الفصل ذاته وهما من نفس العمر.

فهناك الكثير من الأمور المتشابهة بينهما! أنهما متشابهان للغاية.

ولكن هناك فارق واحد فقط بينهما. من خلال عنوان الكتاب يمكنك تخمين ما هو هذا الفارق.

لوكاس مستهلك واع

بينما ليو استهلاكي.

أيمكن أن تكون هذه

نهاية القصة أم

بدايتها؟





يشترى لوكاس فقط ما هو ضروري

لا يفكر أن يمتلك المزيد والمزيد، بل يفكر باللعب والتمتع بالطبيعة وتعلم أشياء جديدة وتكوين صداقات.

لا يفهم كيف هناك أشخاص يفضلون التبضع في المراكز التجارية بدلاً من التزلج في المنتزه تحت شمس يوم السبت.

بالطبع، يستمتع لوكاس بامتلاكه أشياء طيبة، ولكنه لا يهتم بتلك التي لا يمتلكها.



لا تضيع وقتك كله تسعى وراء أشياء تُستهلك.



يفضل ليو  
هو نشاطه  
ماذا يشتري؟  
ويفضل أن  
وثمينًا وعصريًا ولا



على العكس،  
التبضع. فهذا  
المفضل. ولكنه  
أي شيء.  
يكون جديدًا

يملكه أحد في الخامسة من عمره، حصل على أول هاتف خلوي. وحصل  
على الثاني في السابعة. وفي الحادية عشرة، حصل على الثالث. وبفكر  
ليو حاليًا في استبدال هاتفه بواحد جديد.

المشكلة أنه في خلال أشهر قليلة، سيصبح الهاتف الجديد قديم الطراز  
وعديم القيمة. يقول: «أنه أمر مضحك أن تذهب إلى المدرسة ومعك  
ذاك الهاتف، ماذا سيقول الآخرون؟»

أن ليو ليس مخطئًا عندما يفكر بهذه الطريقة. فوالدته تعشق التبضع  
بجنون. فهي لا تعرف عدد الأحذية التي تمتلكها. من المؤكد أنها تمتلك  
ثلاثة مائة زوج من الأحذية. لم تستخدمهم كلهم حتى الآن! ماذا بشأن  
الأقراط؟ فهي تمتلك صندوقًا كبيرًا من تلك الأقراط. ولكنها لا تستطيع  
إلا أن تلبس زوجًا واحدًا في المرة لأنها لا تملك سوى اثنين اثنين.

لا أحد يولد استهلاكي بالفطرة



يشكل التلفاز حافزاً لئليو يجعله يكثر من الاستهلاك. فهو يشاهد يومياً العشرات من الإعلانات التي تقدم كل شئ، حتى أنه يستمتع كثيراً بذلك الإعلان الذي يعرض غسالة أوتوماتيكية للكلاب.



لم يكن متوفراً بالأمس ولم تفكر به.

**فكر ثانية:**

سهولة الاستخدام متوفرة بألوان عدة

جميلة الشكل قم بغسل كلبك بدون تعب

بالإضافة، هناك خصم. أحصل على واحدة والثانية مجاناً.

فضلاً! إن اتصلت بنا خلال الخمس دقائق القادمة، ستحصل على

شامبو خاص.



- انتظر ليو... أنت لن تشتري غسالة كلاب، صحيح؟
- أنها أكثر من رائعة!
- ولكنك لا تعلم ثمنها أو حتى كيفية عملها! أعتقد أن هذا الإعلان قد خدعك .
- أعتقد أن كل إعلان يقوم بخداعنا؟
- ما أعرفه هو أن ذلك الإعلام يحاول إقناع الناس بشئ ما.



الاستهلاك هو اختيار الإرادة الحرة.



لوكاس أيضًا يملك هاتفًا خلويًا وهو نافع جدًا.  
وهو يستخدمه في الأساس ليخبر والديه.  
أين هو ومتى سيعود إلى المنزل.  
عندما يتصل لوكاس بصديق له  
وهذا الصديق يرغب في حديث  
طويل، يقوم لوكاس: «انتظر،  
ألا يمكنك إخباري بذلك غدا؟»  
أو «ما رأيك أن أركب دراجتي إلى  
منزلك ونتحدث وجهًا لوجه؟»

عندما يكون المتصل صديقًا مقربًا، فيقول بدون تكلف:

«قل سريعًا. أخبرني المهم فقط، دقائق الهاتف باهظة الثمن.»

أحيانًا، يتساءل لوكاس حول كيف عاشت البشرية قبل اختراع الهواتف  
الخلوية والحواسيب وألعاب الفيديو... كان لا يزال الناس يعملون  
ويكونون أصدقاء ومرحون كذلك.

بالطبع، يعد التقدم التكنولوجي أمرًا إيجابيًا، ولكن يتطلب الأمر أن  
تكون صبورًا حتى تحين اللحظة المناسبة لشراء المنتجات تلك.

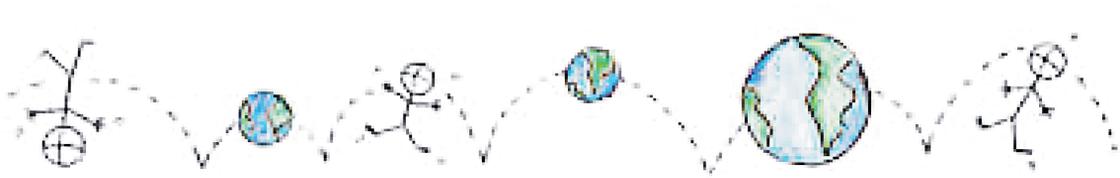
**كسب المال صعب، إنفاقه سهل.**

لم يعط أهل لوكاس بالأبداء إلى المنتجات التي تصدر مؤخرًا أو العطلات الموجهة بشكل تجاري بغرض تضخيم المبيعات: عيد الأم وعيد الأب وعيد الحب... في تلك الأعياد، تزدهم المتاجر بالناس الذين تكتنفهم حالة هيسترية لإيجاد هدية ما، ذلك بدون توافر الوقت الكافي لفحص الأسعار والتفكير قبل الشراء.

في هذه المواقف، وفي منزل لوكاس تتبادل الهدايا المصنوعة يدويًا احتفالًا بهذه المناسبة. بينما تلك الهدايا المصنوعة من جانب شركات ذات أسماء كبيرة، فيتم شراؤها فقط في الأعياد المهمة مثل عطلات نهاية العام وأعياد الميلاد.

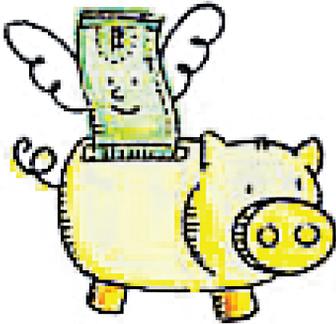
-كم يتبقي من الوقت حتى عيد ميلادك القادم؟





رغم أن والدا لوكاس وليو يعملان معًا في الشركة ذاتها، ويحصلان على نفس الراتب تقريبًا، إلا أن تختلف نفقات كل منهما. تنفق عائلة ليو كل المال بسرعة كبيرة. فينفذ المال في منتصف كل شهر، ويضطرون لسداد باقي النفقات من خلال بطاقات الائتمان وقروض الحسابات البنكية. ثم يضطرون لسداد الفائدة للبنوك وشركات بطاقات الائتمان بعد ذلك.

في الجانب الآخر، تضع عائلة لوكاس **ميزانية** لتنظيم نفقاتها. لا ينفقون أكثر من اللازم، حتى إن اضطروا إلى عدم شراء شيئًا رغبوه. علاوة على ذلك، تدخر عائلة لوكاس جزءًا من الراتب - حتى ولو بسيط - في **حساب التوفير**. ففي حالة حدوث أية طارئ، ستستطيع عائلة لوكاس أن تجد المال لها. وإن لم يحدث شيء، ستستطيع التمتع بعطلة لطيفه أو تجديد المنزل.

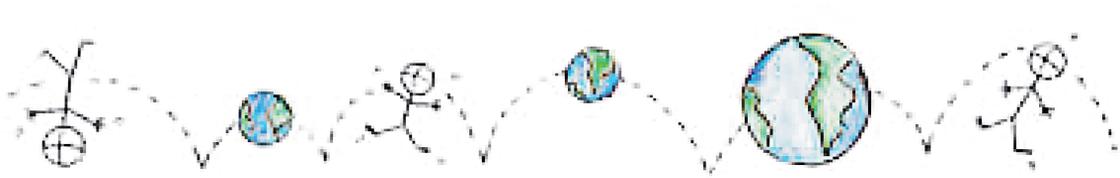


احصل على المال وانفقه وادخره.



يتبع لوكاس خطى عائلته، حين ينفق مصروفه. قبل أن يتم عامه العاشر، كان يحصل على **مصروفًا أسبوعيًا**. أما الآن، فأصبح **شهريًا**. يعلم لوكاس أنه لن يحصل على شئ إن طلب المزيد من المال إذا أنفقه كله قبل نهاية الشهر. لذلك، فهو ينفق مصروفه بذكاء... في تناول وجبة خارج المنزل أو الذهاب إلى السينما برفقة الأصدقاء.

لا تنس المشاركة.



مصروف ليو أكبر من مصروف لوكاس، ولكنه يبدو دائماً أصغر. «لا أستطيع شراء شيئاً به». فليو لا يأكل بالمنزل، فداًماً ما يقف عند مطعم للوجبات السريعة لتناول أي شئ. فبدلاً من شراء المنتجات العادية، ينفق أموالاً طائلة على **الماركات**. دفاتر وجوارب وقبعات ... كل شئ يشتريه يجب أن يكون مميزاً، حتى الأغلفة.

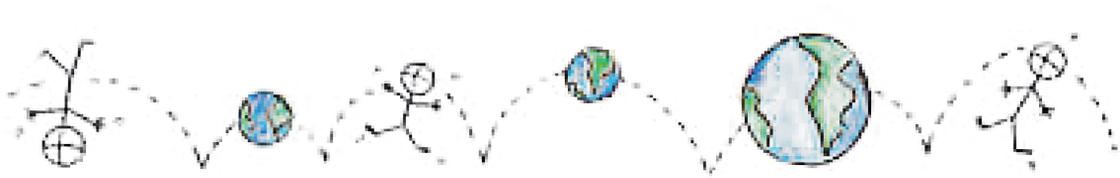


ليست الأشياء باهظة الثمن دائماً أفضل.



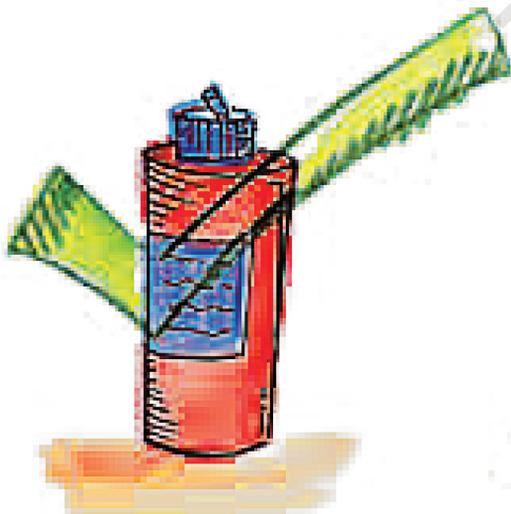
الآن، على الصديقان أن يوحدوا قواهما، لإيجاد وسيلة للاستهلاك الواعي، لأنهما تعلمتا في المدرسة أن كوكب الأرض لا يستطيع تحمل معدلات الاستهلاك الحالية. فأوشكت المصادر الطبيعية على النفاذ.

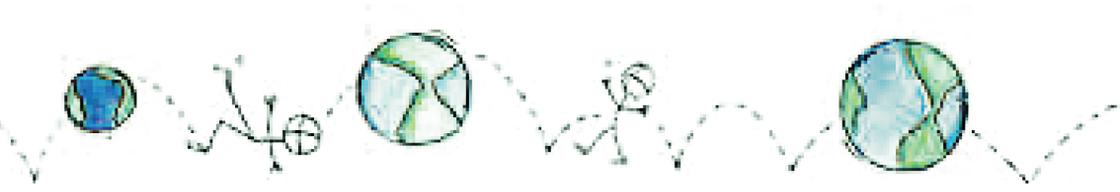
نحن نستهلك أكثر مما تنتج الطبيعة.



ماذا يستطيع لوكاس وليو أن يفعلوا؟  
أن يقللا الاستهلاك. كل شئ يشتريه لوكاس وليو، بدءا من العلكة حتى  
الحاسوب يستخدم مواد خام وموارد طبيعية خلال مرحلتي الإنتاج  
والتوزيع: مياه وطاقة وورق ... إلخ.  
بالإضافة إلى أن كل شئ يُستخدم يُخلف نفايات.

حتى لو لم يشتري لوكاس وليو شيئا، سيستهلكان الطعام والملابس  
ومنتجات التعبئة والتنظيف... يستحيل أن يتوقف الاستهلاك، ولكن من  
الممكن أن نستهلك بصورة واعية، **والأخذ في الاعتبار تأثير الاستهلاك  
على البيئة والمجتمع وعلينا.**





-احتج ليو قائلاً: «لن أتوقف عن التبضع»!

-لا تحتاج أن تتوقف عن التبضع، فقط يمكنك اتباع أسلوباً يستخدم كلمات

تبدأ بحرف «أ»: أعد التفكير، أنقص، أعد الاستخدام، أعد التدوير.

إعادة التفكير تعني أن تفكر مرتين قبل الشراء. تذكر أن هناك فرق بين الرغبة والحاجة.

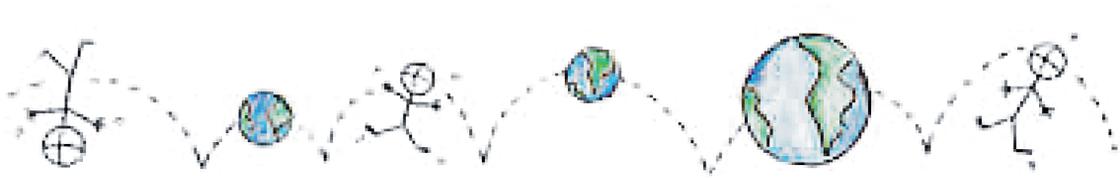
تقليل الاستهلاك يعني أن تحاول العيش بما تريد ولا تحاول اقتناء أشياء لا تحتاجها.

إعادة الاستخدام تعني أن تستخدم المنتجات نفسها على قدر المستطاع من خلال إصلاحها واستخدامها بطرق مختلفة. يعد التبرع أيضاً صورة من صور إعادة الاستخدام.

إعادة التدوير تعني تقليل كمية النفايات من خلال استخلاص ما يمكن أن يعاد تدويره، خلال عملية تحويل ثانوية إلى مواد خام.



فكر ملياً، قاوم، أعد الاستخدام، قلل، جدد!



- ولكن إن قمت بذلك، سيصبح لدي أشياء أقل.
- اقتناء أشياء أقل أمر جيد لأن كل منهم سيدوم طويلاً.
- ابحث وقارن واسأل عن المعلومات قبل الشراء.
- لا تقوم بالشراء مندفعاً، إن ترددت، عود في يوم آخر للشراء أو استشر الآخرين.
- لا يخدعك حديث مندوب المبيعات.
- راجع تاريخ انتهاء الصلاحية والضمان وشروط استبدال ما تنوي شراءه.
- دائماً اسأل عن الضمان واحتفظ به.

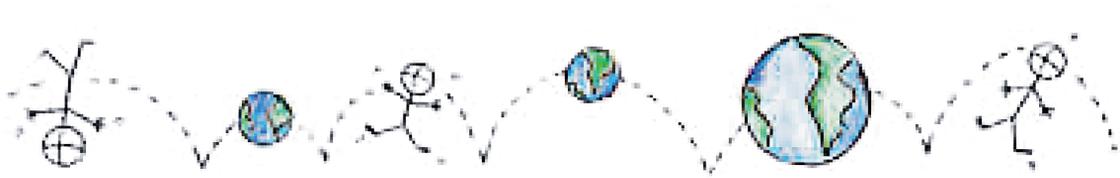


تعلم أن تقدر أموالك.



فكر في إيجابيات الأمر ليو. إن قلت شراء أشياء تافهة، ستتدخر المال لشراء شيئاً ترغبه في نهاية العام، أو تزور أحد الأماكن لمتعة أكبر، مثل عرض هذا النجم الكبير الذي سيقام في مدينتك.

تأجيل أمينتك لا يعني التنازل عنها.



الآن نعلم جميعًا كيف ندخر المال عند التبضع، هيا بنا نتعرف على كيفية إدخار المال والموارد في المنزل.

## الماء

- أغلق صنوبر الماء عند غسيل أسنانك أو غسيل الأطباق.
- **لا تترك صنوبر المياه يقطر.** لا تقض وقتًا طويلًا عند الاستحمام وأغلق الماء عندما تغسل نفسك بالصابون.
- أخبر أحدًا إن كنت تري تسريًا للمياه. هذه الطريقة لإصلاحها يمكن أن تكون أسرع.
- أخبر والديك أن السيارات والحدائق والأرصفة لا تشعر بالعطش، فليست هناك حاجة إلى غسلها بخرطوم المياه.
- فقط استخدم غسالة الأطباق أو الملابس عند وجود كميات كبيرة من الأطباق أو الملابس.

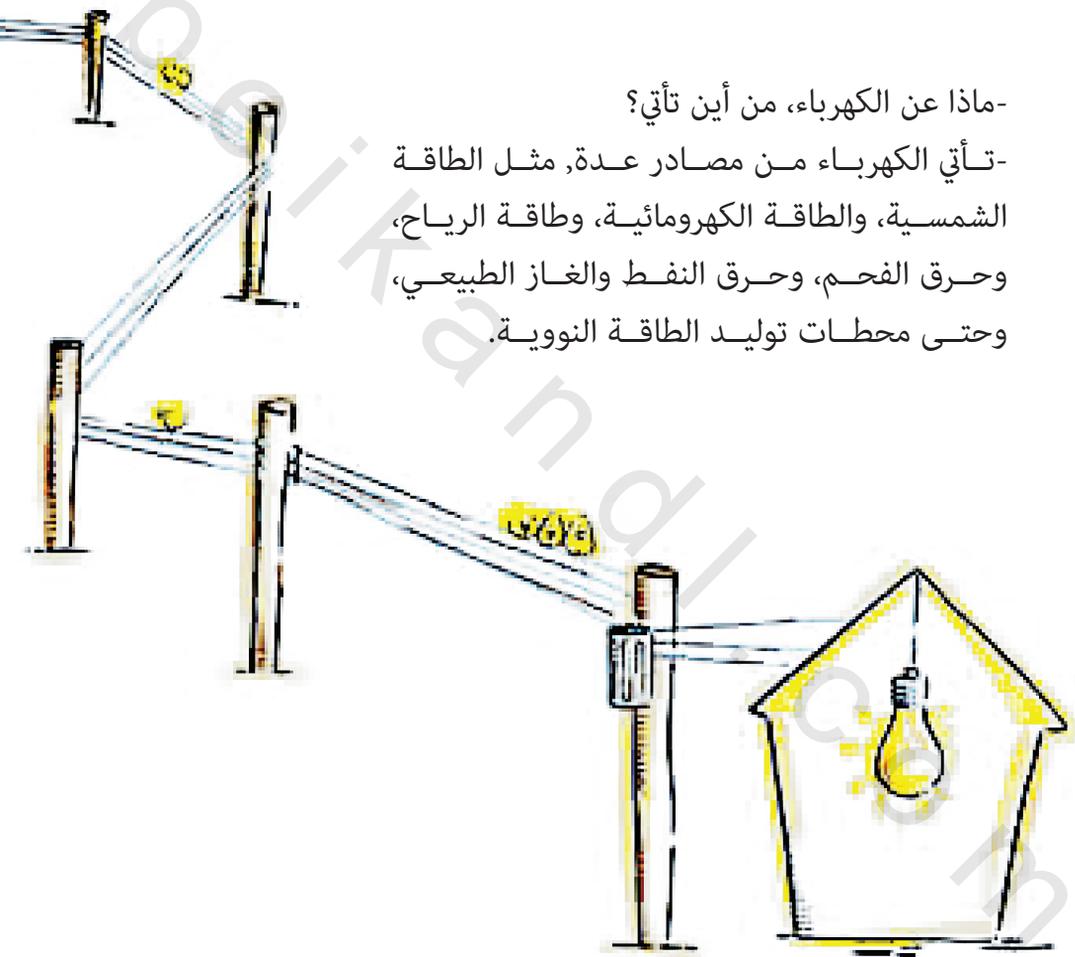
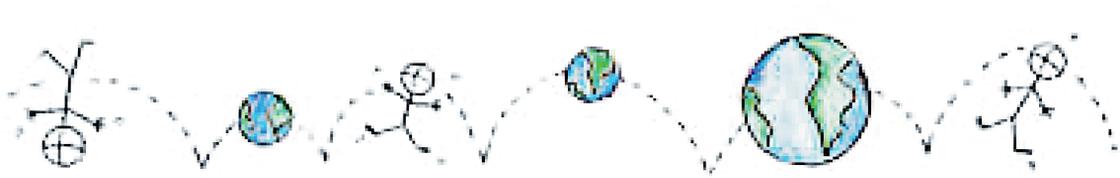


- مياه الاستحمام والأمطار
- ومياه الخزان يمكن إعادة استخدامها.

تحتاج كوبين من الماء لغسيل كوبًا واحدًا.



-لوكاس، لا تخبرني أن المحيطات بها مياه  
-غزيرة وأنها تغطي ٧٠٪ من سطح الأرض.  
-فكر أن فيما عدا المياه المالحة والثلج  
والمياه المحصورة في أعماق الأرض،  
يتبقى ١٪ فقط من مياه الأرض صالحة  
للاستخدام الأدمي.



-ماذا عن الكهرباء، من أين تأتي؟  
-تأتي الكهرباء من مصادر عدة، مثل الطاقة الشمسية، والطاقة الكهرومائية، وطاقة الرياح، وحرق الفحم، وحرق النفط والغاز الطبيعي، وحتى محطات توليد الطاقة النووية.



## الطاقة

• أطفئ الأنوار عندما لا تتواجد بالغرفة. اعتمد على ضوء الشمس قدر المستطاع.

• استخدم الدش الكهربائي على الوضع «الصيفي»، ولا تبق طويلاً تحته.

• أطفئ التلفزيون عند عدم مشاهدته، ولا تذهب إلى النوم والتلفزيون يعمل .

• استخدم السلام بدلاً من المصعد.

• عند استخدام تكييف الهواء، أغلق كل الأبواب والشبابيك.

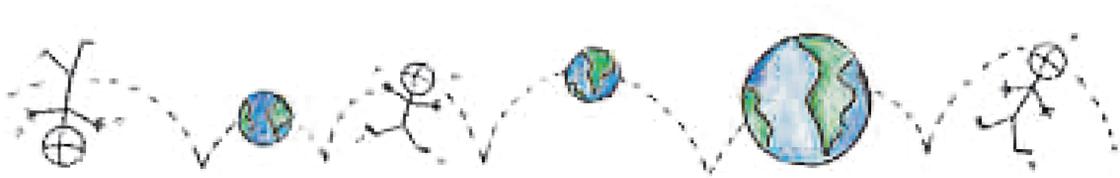
• بالنسبة للحاسوب، أطفئ الشاشة عند مغادرة الغرفة، وأطفئ الحاسوب تمامًا في نهاية اليوم.

• اجمع أكبر كمية ممكنة من الملابس وقم بكيهم مرة واحدة.

• دائماً استخدم غسالة الملابس والمجفف عند وجود كمية كبيرة.

• أخبر والديك بشراء منتجات تحمل أختام فعالية الطاقة.

فكر قبل فتح الثلاجة.



## الهواء والأشجار والوقود الحفري

• قم بالمشي أو اركب دراجتك أو الموصلات العامة بدلاً من سيارتك.  
اطلب من والديك أن ترافق أصدقاءك الطريق

### • استخدم الورق على جانبيه

وأعد استخدام ورق التغليف.

• أحضر منتجات البقالة في

حقيبة قماشية بدلاً من

الأكياس البلاستيكية والورقية.

• اشتر المنتجات المصنوعة من مواد

أعيد تدويرها.

• لا تأخذ المنشورات الإعلانية التي

لا تهمك.

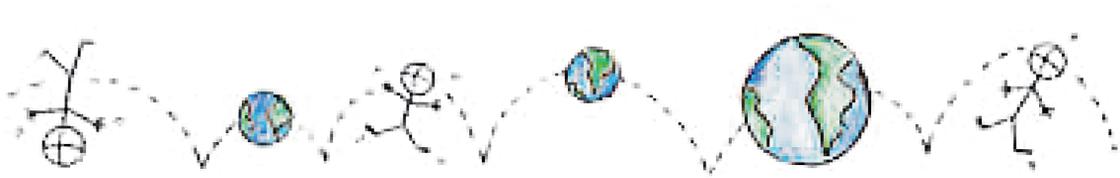


توفير مائة جنيه من الورق يمكنها توفير شجرة  
بأكملها.



-علمت أن الوقود الحفري (مثل الديزل والبنزين) يخلق طبقة من الملوثات التي تولد ظاهرة الاحتباس الحراري. وهذا يصعب التبدد الطبيعي للحرارة مما يسبب ظاهرة الاحتباس الحراري وتغير المناخ. يساهم قطع وحرق الغابات في تفاقم هذه الظواهر.





## الطعام

• ضع في طبقك ما سوف تأكله فقط.

«لا تكون عينيك أكبر من معدتك»

• أطلع على الملصقات قبل الشراء.

• استغل الطعام بأكمله، لا تخلف بقايا طعام.

• اشتر دائماً منتجات الموسم، أنها ألد بالإضافة إلى أن

سعرها أقل.

• اجعل العمر الافتراضي للمنتج أطول، قم بتجميد

المنتجات التي لن تستخدمها على الفور.

• قم بوضع القائمة الأسبوعية قبل الموعد المحدد.

تذكر أن الحلوى والنقانق والوجبات السريعة

تحتوي على قيمة غذائية أقل. فتناول

الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضروات

والحبوب... إلخ. فمذاقهم رائع أيضاً.

كل الأطعمة تأتي من الطبيعة، فلا تكن مسرفاً.

-لقد تفهمت الأمر. عليّ أن أقلل استهلاكي. ليس فقط من أجل المال.  
-أيضًا من أجل شئ مهم للغاية: علينا تقليل ما نخلف من نفايات.





## زمن تحلل المواد

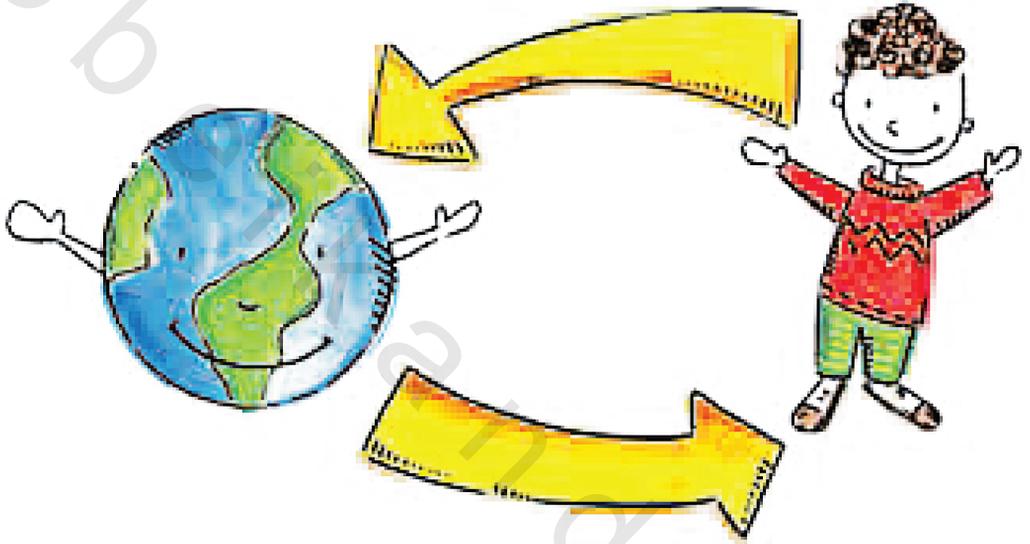
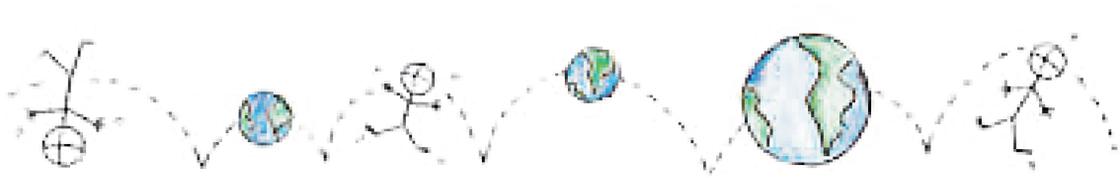
زمن تحللها	المواد
أكثر من ١٠٠ عام	الفولاذ
٢٠٠ لـ ٥٠٠ عام	الألومنيوم
٥ أعوام	الصبغ
حتي عام	التعبئة طويلة العمر
أكثر من ١٠٠ عام	تعبئة البولي اثيلين
٤٥٠ عام	المعادن
٦ أشهر	الورق والكرتون
١٠٠ لـ ٥٠٠ عام	البطاريات
حتي ٤٥٠ عام	البلاستيك
١٠٠ لـ ٤٠٠ عام	القماش
غير محدد، وذلك لأن تلك الكواد من الممكن أن تأخذ قرون لتتحلل	 <p>الستايروفوم والاسفنج والزجاج والإطارات والخزف والسيراميك</p>



## النفايات

- لا تُبقِ قمامة.
- عندما تمشي مع حيوانك الأليف، خذ معك دومًا حقيبة لتجميع نفاياته.
- لا تتخلص من مصابيح الإنارة أو البطاريات من أي نوع أو المنتجات الكيميائية أو أدوية بإلقائها في صندوق القمامة. بل ابحث عن المكان المناسب للتخلص من تلك الأشياء.
- لا ترم زيت الطهي في مياه الصرف. بل ضعه في وعاء البولي اثيلين\*، واذهب به إلى واحدة من محطات التجميع (بعض هذه المحطات يمكن إيجادها في محلات السوبر ماركت).
- يجب فصل الزجاج والبلاستيك وصفائح الألومنيوم والورق عن النفايات العضوية (مخلفات الطعام وورق الحمام...إلخ).
- تجنب استخدام الأكياس البلاستيكية.
- \*البولي اثيلين هو نوع من البلاستيك يستخدم في صناعة الزجاجات وحاويات الصودا والمياه والزيت ومنتجات التنظيف ومستحضرات التجميل...إلخ.

لا تتخلص القمامة من النفايات.



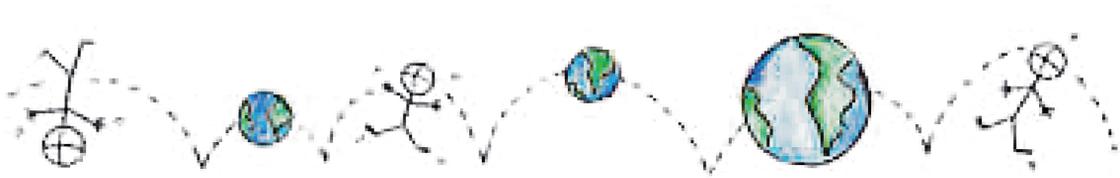
-لوكاس، إن قمت بكل ذلك، هل سأصبح مستهلكًا واعيًا؟  
-بالتأكيد، ليو، بجانب أنك سوف تساعد الآخرين وكذلك كوكبنا.  
-ماذا بعد، هل هذه نهاية القصة؟  
-لا، أنها فقط بداية لسلوكنا الجديد بشأن الاستهلاك!

ما يفيد الكوكب يفيدك بالطبع.

## الاستهلاكي

- لا يفكر قبل الشراء
- يهتم بما يفكر فيه الآخرون.
- يشتري حتى وإن لم يتوافر المال، فيصبح مديناً بالمال.
- عندما يشاهد إعلاناً على التلفزيون، يرغب في شراء السلعة على الفور.
- يعتقد أن المال وحده يجلب السعادة.
- يعتقد أن من يمتلك المال يحصل على مزيد من الحب والاحترام.
- يتخلص من أشياء ممكن إصلاحها.





## المستهلك الواعي

- يشتري ما يحتاجه.
- يخطط ويبحث ويقارن قبل الشراء.
- يستخدم كل ما يملك ويتبرع بالأشياء التي لا يستخدمها.
- يتفهم قول والدته عندما تقول لا يوجد المال الكافي لشراء شئ ما.
- لا يغضب حين يجد أصدقاءه يملكون أشياء لا يملكها هو.
- يقدر قيمة ما يملك.
- يقلق حيال الكوكب والمستقبل.
- يقتصد في الطاقة والمياه والغاز...إلخ.
- لا يشتري المنتجات المزيفة.

