



الثلاثاء 18 جمادى الآخرة 1447 هـ - 9 ديسمبر 2025

أخبار النافذة

[المصري بلا حقوق الغاز القطري واحتمالية إزاحة "الإسرائيلي" من أسواق مصر الجارديان | | التغيير الوحيد الذي أنقذني من الشراء القهري توقعات بارتفاع معدل التضخم إلى 13.1% خلال نوفمبر: اقتصاد منهار بلتهم ما تنقّي من حيوب المصريين وحدة الشركات المملوكة للدولة: كيف تحوّل حكومة الانقلاب «حكومة الدولة» إلى بوابة لسبع ونهب الأصول؟ وزير الإسكان يعترف بسبع قلب القاهرة: حكومة الانقلاب تحوّل مياهي الدولة ووسط البلد إلى "غنيمه" لسداد فاتورة الفشل البورصة تختتم تعاملات الإثنين بخسائر سوقية تتجاوز 13 مليار جنيه في عهد الانقلاب العسكري: الشباب المصري من مدرجات الجامعة إلى الخدمة في البوت](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرّيات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [التنمية البشرية](#)

الجارديان | التغيير الوحيد الذي أنقذني من الشراء القهري





الثلاثاء 9 ديسمبر 2025 05:00 م

بدأت الكاتبة تام باتانشاكو تعي خطورة علاقتها بالشراء عندما وصل إشعار المرتب على هاتفها قبل عامين، فاندفعت تفتح تطبيقات التسوق واحدًا تلو الآخر، من أمازون إلى زارا، قبل أن تُهدر نحو 90 جنيهًا إسترلينيًا في ساعة واحدة على أشياء لا تحتاجها، بينها بطانية ثقيلة لم تستخدمها قط. هذا السلوك المتكرر، الذي صاحبها منذ بدأت تكسب المال، قادها إلى إنفاق متزايد كلما شعرت بضيق أو ملل.

يذكر تقرير الجارديان أنّ هذه العادة جعلتها تنزلق إلى دوامة من المشتريات العشوائية: مجفف شعر إضافي، شرائط إضاءة، أحذية غير مناسبة، وكل ذلك مدفوع برغبة غامضة في الإحساس بالامتلاك وتغيير المزاج. وتفسّر الكاتبة هذه الاندفاع بخليط بين نشأتها في عائلة محدودة الدخل ورغبة دفينة في تعويض الحرمان، وبين تساهلها الشخصي أمام إغراءات الاستهلاك.

1- نقطة التحول: الانتظار قبل الشراء

بدأت الكاتبة تغير سلوكها عندما جرّبت حيلة بسيطة: وضع أي منتج في "عربة الشراء"، ثم الانتظار 24 ساعة قبل اتخاذ القرار. هذه المهلة فتحت أمامها مساحة للتفكير، وجعلتها لأول مرة تسأل نفسها: هل تحتاج هذا الشيء فعلاً؟ وهل تقدر على دفع ثمنه؟

عندما عادت في اليوم التالي لعربة التسوق على أمازون أو زارا ورأت المنتجات ما زالت هناك، كانت غالبًا تحذفها. وبهذه الطريقة، توقفت عن شراء أشياء تعرف في داخلها أنها بلا قيمة. مثلًا، رغبت في شراء ثلاثة ألعاب لوحية، لكن الانتظار كشف لها أنها لا تلعب مثل هذه الألعاب أصلًا. كذلك فكرت في شراء كاميرا فيلم للاستعمال في رحلتها الأولى إلى كرواتيا، ثم أدركت أنّ هاتفها يملك كاميرا ممتازة، ولا حاجة لشراء جهاز إضافي.

هذا التغيير منحها لأول مرة القدرة على النظر إلى كشف حسابها البنكي دون خجل، لأنها أصبحت أكثر وعيًا بقيمة ما تشتريه.

2- مواجهة العادات القديمة

تعترف الكاتبة بأنها تعود أحيانًا لاندفاعها القديم، لكن الفرق أنّها باتت تلتقط الإشارات مبكرًا. عندما تلاحظ نفسها تسارع بالشراء، تتراجع. أدركت أنّ الملل بالذات يشعل رغبتها في التسوق، وأنه المحرّك الأقوى وراء هذه الاندفاعات.

يرصد النص كذلك الدور الذي يلعبه ثقافة الاستهلاك في الضغط على الأفراد، حيث تُغذّي الشركات حاجتنا للمتعة الفورية وتستغل اللحظات

التي نشعر فيها بفراغ أو ضجر.

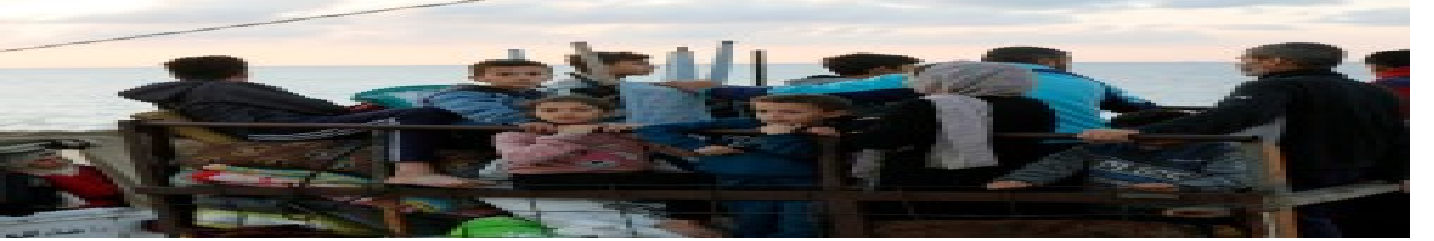
3- الحرية في التريث

تعكس التجربة كيف يستطيع "التوقف المتعمد" إعادة صياغة علاقتها بالمال. الانتظار قبل الشراء منحها شعورًا مفاجئًا بالتحريّر، لأنها اكتسبت القدرة على التحكم في رغباتها، وعرفت أنّ الأشياء التي تبدو مغرية في لحظة العجلة غالبًا بلا قيمة بعد التفكير.

الكاتبة ترى أنّ هذه الخطوة الصغيرة كانت أكثر ثورية مما توقعته. فالتحكم في الاندفاع، ورفض صرف المال لمجرد الشعور العابر، أعاد لها قوة لم تعيشها منذ سنوات.

<https://www.theguardian.com/money/2025/dec/01/the-one-change-that-worked-i-used-to-be-a-compulsive-shopper-until-i-hit-upon-a-simple-trick>

تقارير



[الأونروا: الضفة الغربية على أعتاب أسوأ أزمة نزوح منذ 1967](#)

الأحد 28 سبتمبر 2025 12:31 م

تقارير



[فضيحة أكاديمية تهز جامعة القاهرة.. بحث تطويل لخطابات وهمية للسياسي!... تفاصيل ما حصل!](#)

الخميس 10 يوليو 2025 08:00 م

مقالات متعلقة

[تلاوغشملا تلاماعلا تاهملأ ت قوللا ةرادلا تايجيتارتسا 10](#)

[10 استراتيجيات لإدارة الوقت للأمهات العاملات المشغولات](#)

[بلاطلا تايمويلا ةباتكلا دئاوف 10](#)

[10 فوائد لكتابة اليوميات للطلاب](#)

م ئادلاي كولسلا ريغتلا حاتفم يهة ٤يرارمتسلا

[الاستمرارية هي مفتاح التغيير السلوكي الدائم](#)

؟ قيمهلاً مذهبستكة اناملوت قوللا ةرادإ ام | | اريسروك

[كورسيرا | | ما إدارة الوقت ولماذا تكتسب هذه الأهمية؟](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التمنية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحریات](#)

□

- [f](#)
- [t](#)
- [v](#)
- [y](#)
- [i](#)
- [r](#)

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025