

سبک خرید



رفتار مصرفی مردم در حال اصلاح است

خرید دانه‌ای به جای خرید فله‌ای

مریم ترابی

در چند ماه گذشته به دلایل مختلف شاهد افزایش نامتعادل قیمت‌ها بوده‌ایم، به طوری که بسیاری از مردم دیگر قادر به خرید برخی کالاهایی که پیش از این تهیه می‌کردند، نیستند. قیمت پوشاک و لوازم خانگی به حدی بالا رفته است که خیلی‌ها نمی‌توانند به سبست آن بپردازند مگر آنکه مجبور به خریدهای همچون جهیزیه عروس باشند. در مورد مواد غذایی هم که به‌اجبار مجبور به تهیه آن هستیم هر روز با یک قیمت جدید مواجه می‌شویم. بحث اقتصادی موضوع از حوصله این صفحه خارج است اما عنوان سبک زندگی وظیفه‌ای را بر دوش صفحه می‌گذارد. اینکه هر یک از ما چه راهکاری را در مقابله با شرایط جدید باید پیشه کنیم و چه رفتار اقتصادی از خود نشان دهیم موضوع صفحه ماست. در این میان نکته جالب، آنفالی است که خودبه‌خود برای مقابله با این وضعیت در رفتار خرید مردم به‌ویژه بانوان رخ داده است. خرید دانه‌ای و تک‌سایه و حذف استفاده از کالاهای غیر ضروری کاری است که اکثر خانم‌ها در حال انجام آن هستند.

۳ عدد سیب، ۴ عدد خیار، ۵ عدد پیاز

در شرایط اقتصادی فعلی جامعه‌ی یکی از اتفاقات خوبی افتاده است تغییر سبک خرید مردم جامعه از سبک خرید عمده‌ای و کیلویی و فله‌ای به سبک تک‌خریدی و دانه‌ای است. مقابل یکی از میوه‌فروشی‌های بزرگ خانم حدوداً ۳۰ ساله‌ای که در حال خرید است، می‌گوید: «همیشه عادت داشتم وقتی برای خرید میوه و سبزیجات منزل

سبک‌نگرش

حسرت زندگی دیگران
مارا خوشبخت نمی‌کند

کسری محمدیان

در مطب به انتظار نشسته بودم و همپنلوثر که بیماران در انتظار را نگاه می‌کردم در ذهنم در آمد یک‌روزه دکتر را حساب سرانگشتی می‌کردم. با حق ویزیت ۶۰ هزار تومانی و این تعداد مریم و هزنه‌های دیگری که بابت خدمات دیگر از بیماران می‌گیرد، جمع تقریبی آن رقمی به دست آمد که مغز سوت کشید. تازه این مبلغ فقط برای یک روز کاری دکتر است که اگر ضربر در ۳۰ روز شود... آه دیگر مغزم گنجایشش را ندارد. به خودم و دیگر مردمی که مثل من با تصمیمات عالی در آمد کل ۳۰ روز شان یک‌پنجم در آمد یک‌روزه این بزرگ و سایر پزشک‌ها هم نمی‌شود فکر می‌کردم. در افکارم در حال غرق شدن و سقوط به دره ناامیدی و افسردگی بودم که خانم منشی اسمم را صدا کرد. بعد از اینکه از مطب خارج شدم سه نسخه را که شامل آزمایش و عکس و داروهای تجویزی بود، در دست داشتم. با یک حساب تقریبی متوجه شدم که چیزی حدود ۴۰۰ یا ۵۰۰ هزار تومان همین درد بی‌موقع بر ایمن تمام می‌شود. اما این اوصاف این ماه باید به‌شدت قناعت کنم که بتوانم تا پایان ماه دوام بیاورم. همچنان در فکر در آمد دکتر و مقایسه آن با خودم بودم. کاری که شاید بسیاری از مریم‌ها وقتی در مطب دکترها در انتظار نشستند، از فرط بیکاری انجام می‌دهند و به غصه‌های خود اضافه می‌کنند. به خود تلنگر می‌زدم که دیگر بس است. همین دکتر چه شب‌هایی را تا صبح درس خوانده و چه شب‌زنده‌داری‌هایی که داشته و به قول معروف خاک این کار را خورده تا به اینجا رسیده است. اگر پزشکان در آمد خوبی دارند قطعاً از حمت بسیاری به این در آمد رسیده‌اند، پس مقایسه خودم با آنها کاملاً اشتباه است.

یک شبیه در صد ساله را رفتن یا نرفتن؟
اشتباه است که خود را با دیگران مقایسه کنیم، زیرا هر

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۶۸۴۷۱

سبک رفتار



رضایت واقعی چگونه به دست می‌آید؟

از خود «راضی» باشید اما «از خودراضی» نباشید

می‌کنند. پس می‌توانیم اعتمادبه‌نفس داشته باشیم ولی از خودراضی و مغرور نباشیم.

■ **از خود «راضی» باشیم**

آیا افسراد از خودراضی از خود نیز رضای هستند؟ این حس خودشنیفتگی و غرور کاذبی که این افراد دارند آنها را به چه نوع رضایتمندی از خود می‌رساند؟

بهبتر است همه افراد چه انسان‌های مغرور و از خودراضی و چه انسان‌های افتاده و بی‌ربا، این سؤال را از خود بپرسند که چقدر از خود واقعی‌شان راضی هستند؟ به‌راستی از رفتار و گفتار خود در ارتباط با دیگران چقدر راضی هستیم؟ اینکه هر یک از ما، از خود، راضی باشیم قطعاً به یک تزکیه نفس و پاکسازی شخصیت نیاز دارد. باید آموزش‌های لازم

را در این زمینه ببینیم و از صاحبان علم و دانش در این زمینه کمک بگیریم. باید مرتب باشد که دوستی چند ساله خود را نادیده بگیرد و اینچنین دوست‌خود را خرد و له کند. به این دلیل که فقط، بلکه فقط، تصور می‌کند حق با اوست. زیرا آدم‌های مغرور و از خودراضی همیشه دیگران را از بالا به پایین نگاه می‌کنند و با اعتماد به نفسی که دارند تصور می‌کنند همیشه حق با آنهاست و دیگران باید مطیع آنها باشند. آدم‌های خودخواه و از خودراضی که در اطراف ما

تعدادشان کم نیستند.

آیا به‌راستی این رفتار نشئت گرفته از اعتمادبه‌نفس بیش از حد این افراد است؟ آیا اعتمادبه‌نفس همان غرور و تکبر است؟ جواب هر کدام از این سؤال‌ها می‌تواند راهنمای راه افراد باشد. ولی قطعاً افراد از خودراضی، الزاماً از خودشان راضی نیستند، زیرا این حس از خود متشکر بودن و از خود راضی بودن این افراد از ضعف درونی آنها سرچشمه می‌گیرد. معمولاً افراد مغرور و از خودراضی به دلیل ضعف‌ها و کاستی‌های درونی با رفتارهایی از این جنس سعی در مخفی نگه داشتن آن ضعف‌ها دارند. چقدر از تباطر برقرار کردن با این دسته از افراد سخت و طاقت‌فرسا است. معمولاً این دسته از افراد از همین رفتارهای خودپسندانه‌شان دیگران را از اطراف خود براننده می‌کنند. بالطبع هیچ کس هم دوست ندارد با چنین اشخاصی رفتار داشته باشد که به هر بهانه‌ای آنها را تحقیر می‌کند. اما چطور می‌توانیم با اعتمادبه‌نفس باشیم بدون اینکه از خودراضی باشیم؟ این کار نیاز به تعادلی دارد که خیلی از افراد آن را محسوس نمی‌کنند و برایشان چالش‌برانگیز است؛ چراکه دیدند نادرستی در خصوص اعتماد به نفس دارند. آنها تصور می‌کنند بدون اعتماد به نفس شبیه یک پادری هستند که همه از روی آنها رد می‌شوند اما اگر اعتماد و تکبر دو چیز متفاوت‌ند، آنها هیچ ربطی به یکدیگر ندارند و شما می‌توانید یکی را بدون دیگری داشته باشید. آیا کسی که دارای اعتمادبه‌نفس است، مغرور هم هست؟ نه.

آیا کسی که مغرور است دارای اعتمادبه‌نفس هم هست؟ لزوماً نه. مثلاً قلدرها مغرورند اما در واقع اعتمادبه‌نفس پایینی دارند. به همین دلیل برای دیگران قلدری و گردن کلفتی پراننده می‌کنند. بالطبع هیچ کس هم دوست ندارد با چنین اشخاصی رفتار داشته باشد که به هر بهانه‌ای آنها را تحقیر می‌کند. اما چطور می‌توانیم با اعتمادبه‌نفس باشیم بدون اینکه از خودراضی باشیم؟ این کار نیاز به تعادلی دارد که خیلی از افراد آن را محسوس نمی‌کنند و برایشان چالش‌برانگیز است؛ چراکه دیدند نادرستی در خصوص اعتماد به نفس دارند. آنها تصور می‌کنند بدون اعتماد به نفس شبیه یک پادری هستند که همه از روی آنها رد می‌شوند اما اگر اعتماد و تکبر دو چیز متفاوت‌ند، آنها هیچ ربطی به یکدیگر ندارند و شما می‌توانید یکی را بدون دیگری داشته باشید. آیا کسی که دارای اعتمادبه‌نفس است، مغرور هم هست؟ نه.

آیا کسی که مغرور است دارای اعتمادبه‌نفس هم هست؟ لزوماً نه. مثلاً قلدرها مغرورند اما در واقع اعتمادبه‌نفس پایینی دارند. به همین دلیل برای دیگران قلدری و گردن کلفتی

یکی از لازمه‌های راضی بودن از خود این است که نسبت به موفقیت دیگران حسادت نکنیم.

■ **چون حسادت باعث می‌شود که از خودمان راضی نباشیم**

و از زندگی کردن لذت نبریم. اگر می‌خواهیم از خودمان راضی باشیم باید به همراه اعتمادبه‌نفس، شخصیتی قوی نیز داشته باشیم

د

خرید دانه‌ای و تکی و حذف استفاده از کالاهای غیر ضروری کاری است که اکثر خانم‌ها در حال انجام آن هستند.

در شرایط اقتصادی فعلی جامعه یکی از اتفاقات خوبی که افتاده است تغییر سبک خرید مردم جامعه از سبک خرید عمده‌ای و کیلویی و فله‌ای به سبک تک‌خریدی و دانه‌ای است

جان جامعه ما افتاده و به نوعی فرهنگ و سبک زندگی ایرانی‌ها را به بیراهه کشانده است، اما چند وقتی است که خسری از برگزای مهمانی‌های آنچنانی و تغییر دکوراسیون‌های هر ساله و سفرهای خارجی نیست. البته نه اینکه نباشد، هنوز هم این سبک رفتاری وجود دارد. ولی بسیار کم‌رنگ شده و بی‌تردید گرانی‌ها بر آن تأثیرگذار بوده است. در شرایط کنونی برگزای یک مهمانی به شیوه قبل با چند نوع غذا و میوه و شیرینی مبالغ هنگفتی را روی دست مردم می‌گذارد. یا سفرهای خارجی که تابستان پارسال آمار عجیب و غریبی را نشان می‌داد امسال کاهش پیدا کرده است و دیگر کسی برای چشم و همچشمی حاضر نیست خود را به سفرهای چند روزه از داخل ایران نگذارد، است اسفندنا، یکی از بانوان کثیرالسفر که به گفته خود هیچ تابستانی را داخل ایران نگذارد، است اسفندنا یکی از بانوان کثیرالسفر که به گفته خود هیچ تابستانی را داخل ایران نگذارد، است اسفندنا یکی از بانوان کثیرالسفر که به گفته خود هیچ تابستانی را داخل ایران نگذارد، است

اسفندنا یکی از بانوان کثیرالسفر که به گفته خود هیچ تابستانی را داخل ایران نگذارد، است اسفندنا یکی از بانوان کثیرالسفر که به گفته خود هیچ تابستانی را داخل ایران نگذارد، است اسفندنا یکی از بانوان کثیرالسفر که به گفته خود هیچ تابستانی را داخل ایران نگذارد، است اسفندنا یکی از بانوان کثیرالسفر که به گفته خود هیچ تابستانی را داخل ایران نگذارد، است اسفندنا یکی از بانوان کثیرالسفر که به گفته خود هیچ تابستانی را داخل ایران نگذارد، است اسفندنا یکی از بانوان کثیرالسفر که به گفته خود هیچ تابستانی را داخل ایران نگذارد، است اسفندنا یکی از بانوان کثیرالسفر که به گفته خود هیچ تابستانی را داخل ایران نگذارد، است اسفندنا یکی از بانوان کثیرالسفر که به گفته خود هیچ تابستانی را داخل ایران نگذارد، است

د

در شرایط کنونی برگزای یک مهمانی به شیوه قبل با چند نوع غذا و میوه و شیرینی مبالغ هنگفتی را روی دست مردم می‌گذارد. یا سفرهای خارجی که تابستان پارسال آمار عجیب و غریبی را نشان می‌داد امسال کاهش پیدا کرده است و دیگر کسی برای چشم و همچشمی حاضر نیست خود را به سفرهای چند روزه از داخل ایران نگذارد، است

سعی کن حال خوشی داشته باشی

در کار معنی می‌کند. او معتقد است هیچ وظیفه‌ای غیر از کار کردن ندارد. پس زندگی و خوشبختی مساوی است با کار کردن و پول روی پول گذاشتن بدون آنکه خود لذتی از آن ببرد.

■ **خوشی و خوشبختی همین حالات است**

افراد بسیاری باور دارند که خوشبختی در زندگی به عوامل خارجی مثل پول، کار، شهرت، سلامتی و از این قبیل وابسته است ولی در واقعیت، این طرز فکر بسیار نابالغانه و خیال‌پردازانه است. ثروت داشتن اصلاً بد نیست ولی اینکه چگونه از این ثروت به دست آمده کار ببریم مهم است. در واقع ما باید یاد زندگی کردن را بلد باشیم. اگر نتوانیم در وضعیت کنونی خود شاد باشیم، حتی اگر به تمام اهداف و آرزوهایمان هم برسیم باز شاد نخواهیم بود. دلیل آن هم این است که زمانی به اهدافمان می‌رسیم که دیگر به همیشه ناراحت و ناراضی بودن عادت کرده‌ایم. لذت بردن از زندگی خودش یک هنر است. بیشتر آدم‌ها نمی‌دانند چطور لحظاً‌نشان را خاطر‌هانگیز کنند. آنها در این توهم زندگی می‌کنند که اگر خانه و ماشین خوب و یک دید پول داشته باشند آن وقت می‌توانند بنشینند و از زندگی لوکسشان لذت ببرند. در حالی که زندگی‌شان به همین روال می‌گذرد و بعد یک روز می‌میرند بدون اینکه بفهمند شاد بودن چه طعم و لذتی داشته است.

بنابراین به جای به تعویق انداختن خوشبختی، سعی کنیم از هر لحظه همان موقع لذت ببریم. سعی کنیم این را به سبک زندگی خود تبدیل کنیم. خوشبختی ما ربطی به ثروت و سلامتی و عنوان و شهرت ما ندارد. هیچ دستاوردی در جهان نمی‌تواند برای ما شادی و خوشبختی جادوانه به‌ارمان بیاورد و تنها فردی که می‌تواند در جهان مارا از خوشبختی خود مالق آن هستم محروم کند، کسی نیست جز خود ما! از لحظه لحظه زندگی در همان زمان لذت ببریم. خوب باید بودن آن لحظاتی واقوت‌کنیم، فقط از آنها لذت ببریم و قدردان نعمت‌ها داشته‌های خود باشیم.



فردی توانایی‌هایی دارد که فرد دیگری ندارد، تنها باید این توانایی‌های خود را بشناسیم و به آنها پر و بال بدهیم. هر کسی که به جایگاهی رسیده قطعاً برای این رسیدن زحمت کشیده و یک شبه رد صد ساله را نپیموده است. البته در اینجا باید حساب افرادی را که با زده و بندهایی به پول‌های هنگفتی دست پیدا می‌کنند و یک شبه ره صد ساله را می‌روند یا افرادی که با ثروت پدران خود زندگی می‌کنند و هیچ زحمتی برای کسب آن ثروت، نکشیده‌اند، جدا کنیم. این افراد همانطور که گفته شد هیچ زحمتی برای این رسیدن نکشیده‌اند. ولی افرادی که با زحمت و تلاش پندهای هدف خود را می‌کارند و با پشتکار خود این پندرها را آبیاری می‌کنند و در زمان برداشت، محصول خوبی از این همه زحمت و تلاش برداشت می‌کنند، این افراد شایستگی آن را دارند که به جای حسادت به آنها، تلاش و پشتکار آنها را سرلوحه زندگی خود قرار دهیم.

■ **مرد پولداری که احساس خوشبختی نمی‌کند**
اما یک سؤال، آیا ثروت هدف نهایی ما در زندگی است یا خوشبخت و شاد زندگی کردن؟ فردی را می‌شناسم که یکی از ثروتمندترین افراد جامعه و در واقع غول