



## چگونه در ۲ ماه پایانی سال جلوی ولخرجی را بگیریم؟

تمرین های عملی که به شما کمک می کنند در ۲ ماه آخر سال موجودی حساب های بانکی تان را به باد ندهید.

اگر بخواهیم زمانی را در طول سال نام ببریم که ایرانی ها ناگهان زیاد خرج می کنند، مسلمان عید نوروز ر تبه اول را به دست می آورد. در این بازه زمانی ایرانی ها نه تنها در بحث پوشاک، بلکه خوردنی و لوازم خانگی و هر چیزی که مرتبط به زندگی شان می شود، وارد می شوند و رونق خاصی به بازار می بخشند. در این میان یکی از بدترین اتفاقات که معمولاً بعد از عید متوجه آن می شویم، ولخرجی است. ولخرجی هایی که معمولاً در زمان خرید متوجه آن ها نمی شویم ولی بعد از مدتی با نگاهی به حساب شخصی مان پی به اشتباه مان می بریم. برای این که مانع ولخرجی شویم و بدایتیم چگونه و چه زمانی باید جلوی خرید بیش از حد را بگیریم، تکنیک ها و روش های بسیار جالبی وجود دارند که طبق تحقیقات علمی تاثیر زیادی روی رفتار مصرف کننده ها گذاشته اند. اگر شما هم از آن دسته افراد ولخرج هستید، بهتر است کمی پا این روش ها آشنا شوید و کمتر پول خود را دور بریزید.

🔴 **چگونه جلوی ولخرجی را بگیریم؟**  
**در قانون ۱۰ ثانیه استاد شوید** | هر وقت ناخود آگاه چیزی را برداشتید و قصد خرید آن را داشتید حتما قبلش ۱۰ ثانیه به این فکر کنید که آیا واقعا به آن نیاز دارید یا نه. یا این که آیا می توانید پول آن را برای چیز دیگری خرج کنید که مفیدتر باشد.

از تست «پیشنهاد غریبه» استفاده کنید| یکی از جالب ترین روش ها برای فهمیدن این که آیا واقعا در حال خرج کردن اضافه هستید یا نه،

## روایت یک غم عمومی

پله می نویسد ۱۶ جولای ۱۹۵۰ هیروشیمای ما بود، غم بزرگو عمومی ما را هم هیچ کرد و هم همه

#### عیسی عظیمی

فینال جام جهانی ۱۹۵۰ چیزی نیست که هیچ وقت از ذهن برزیلی ها پاک شود. حتی کسب پنج قهرمانی جام فویتال بازی کنند. آن دقایق بزرگ ترین حسرت زندگی پله در آن روایت هم محسوب می شوند. او -نقل به مضمون- می نویسد انتظارش برای تمام شدن بازی و بیرون ریختن بقیه کمی بیش از حد معمول طول کشیده و وقتی با کنجکاوی به خانه برگشته، با تکان دهنده ترین خبر زندگی اش روبه رو شده: «برزیل باخته است». اروگوئه، در وضعیتی شبه محال، دو گل زده و بازی و جام را برده. رادیو خاموش است، در اتاق گرد مرگ پاشیده اند. پله بعدا بزرگ تر شده و همان جام را هم به خانه برگردانده اما حسرت آن دقایق و این که در بزرگترین تراژدی کنشورش کنار خانواده نبوده تا ابد رهایش نکرده است.

او می نویسد: «ما کشور بزرگی بودیم اما تاریخ چندان نداشتیم. آن چه به نام کشور برزیل می شناختیم، عمری بیشتر از یک قرن نداشت و همین مدت اندک هم خالی از هر پیروزی یا شکست بزرگی در مثلاً یک جنگ واقعی بود. جمعیت بسیاری، ما بودیم که در زاغه های ریو و ساووپائولو روزگار می گذراندیم و گروه اندکی ثروتمند، عموماً سفید پوست، که در شهرها زندگی خودشان را داشتند و ارتباط ما با آن ها به لذت بردن از تماشای صورت های دلربایشان با آن عینک های آفتابی بزرگ و ماشین های بزرگ و گران قیمت شان محدود می شد. آن شکست اما چیزی بود که برزیل را کشور کرد. همه ما و همه آن ها را چنان همزمان خرد کرد و در هم ریخت که یک چیز شدیم؛ یک کل واحد که البته شکست خورده بود اما اگر نمی خورد کشور نمی شد. ۱۶ جولای ۱۹۵۰، هیروشیمای ما بود. غم بزرگ و عمومی، ما را هم هیچ کرد و هم همه. آن جا تازه ملت شدیم و بعد ها از چنین خاکستری بود که ققنوس برزیل برخاست.»

خود ایجاد کنیم. برای این کار می توانید کارت اعتباری خود را بایک کاغذ بیوشانید. این کار یک بار دیگر باعث می شود، به خرج کردن فکر کنید. همچنین اگر هدف مالی (مثل خرید گوشی) در ذهن دارید می توانید آن را روی کاغذ بنویسید تا از آن غافل نشوید.

**ارزش ساعت کاری خود را حساب کنید** | قبل از این که به بازار بروید، حساب کنید که هر ساعت چقدر پول در می آورید. مثلاً فرض کنید شما روزانه ۵۰ هزار تومان درآمد دارید. وقتی با این دید به بازار بروید، متوجه می شوید که با خرید هر چیزی چقدر از زندگی خود را وسط می گذارید.

**تنها خرید کنید** | در بسیاری مواقع که بین چند گزینه مردد هستیم یا به صورت عادی در بازار حرکت می کنیم، ممکن است دوستان مان به ما پیشنهادهای وسوسه انگیزی برای ولخرجی بدهند. مثلاً بگویند این لباس مناسب شماست و شما را تحریک به خرید لباسی بکنند که نیاز ندارید. اگر در اطراف خود از این آدم ها دارید و نمی توانید در مقابل نظرشان مقاومت کنید، بهتر است برای صرفه جویی بیشتر تنها خرید کنید. **کمتر در بازار گردش کنید** | احتمالاً برای شما پیش آمده که برای خرید یک لباس ساده چند بار به مرکز خرید رفته و مسافت های زیادی را طی کرده اید. اگر خودتان یک حساب کوچک بکنید، متوجه می شوید که هر بار رفتن به مرکز خرید چقدر برای شما آب خورده است، در حالی که شما هنوز به لباسی که می خواهید نرسیده اید. از خرج خورد و خوراک گرفته تا خرید چیزهای کوچکی که اگر نمی دیدیم شان اصلاً فکر خرید آن ها نیز به سرمان نمی زد.

🔴 **چه زمانی نباید خرید کنیم؟**

**استرس** | یکی از خصیصه های ما انسان ها این است که وقتی دچار مشکلی می شویم، دوست داریم سریع تر و به هر طریقی آن را فراموش و کمی آرامش پیدا کنیم. خرید کردن هم یکی از راه هایی است که بسیاری از آدم ها با آن آرامش پیدا می کنند. کنار هم گذاشتن این دو اتفاق معمولاً منجر به ولخرجی می شود.

**فشار اجتماعی** | یک تحقیق ساده نشان می دهد که مسافران هواپیمایی ۳۰ درصد بیشتر احتمال دارد تا چیزی را که بغل دستی شان دارد، بخرند. از یک لپ تاپ گرفته تا لباس و هر چیزی. این اتفاق نشان می دهد که ما چقدر تحت تاثیر محیط اطراف مان هستیم و می خواهیم خود را هم تر از دیگر افرادی که می پسندیم قرار دهیم. **شبکه های اجتماعی** | یک تحقیق نشان می دهد، کسانی که زمان بیشتری را صرف شبکه های اجتماعی می کنند، دارای قابلیت خود کنترلی کمتری هستند. به صورت میانگین افرادی که بیشتر در شبکه های اجتماعی بودند، قرض و بدهی بیشتری داشتند.

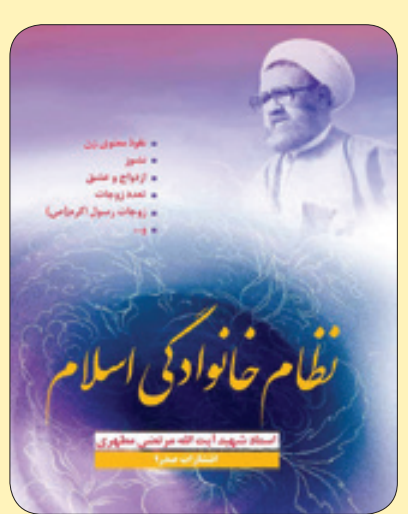
## مرد حق زورگویی ندارد

مرد در خانه تنها بر اساس مصالح، حق فرمان دادن دارد؛ اساساً حق تحکم حتی به پیامبر (ص) هم داده نشده است

**شهید مرتضی مطهری**

در اجتماع منزلی و بالخصوص از نظر تربیت فرزندان، وجود یک مقام مطاع (لازم الاطاع) در منزل بسیار لازم و ضروری است... مقصود، مطاعی است که بر طبق مصالح فرمان بدهد نه این که تحکم کند؛ مثل رئیس یک اداره که فقط در حدود مصالح یک اداره حق حکمرانی دارد نه این که حق زورگویی دارد و هر حرفی که دل خودش بخواهد بزند، ولو این که ربطی به مصالح آن اداره نداشته باشد یا احیاناً برخلاف مصالح آن اداره باشد. مسلماً چنین حقی برای او نیست. اصلاً حق تحکم را به احدی نمی توان داد حتی به معصوم، چون خود این اصلاً زشت و قبیح است که حق تحکم کردن بدهند. پیغمبر (ص) که «النَّبِيُّ أَوْلَى بِالْمُؤْمِنِينَ مِنْ أَنفُسِهِمْ» است همان حق اولویتی که دارد باز معنایش حق حکومت بر طبق مصالح است، نه حق تحکم که چون پیغمبر است پس حق تحکم و زورگویی به او داده شده، منتها او نمی کند؛ بلکه اصلاً این حق داده نمی شود. حق تحکم اصلاً قابل اعطایست ولو این که آن فرد معصوم باشد.

بر گرفته از کتاب «نظام خانوادگی اسلام»، ص ۳۳



#### عکس نوشت

#### هجوم ملخ ها

**در شرق آفریقا ملخ های گرسنه و موزی بلای جان مردم شده اند. مردمی که غذای کافی برای پر کردن شکم خود ندارند، این روزها با رقیبی حریص و بی رحم روبه ر هستند.**



#### فاجعه آتش

**جزیره کانگوروا در سواحل جنوبی استرالیا از فاجعه آتش سوزی اخیر به شدت آسیب دیده است. این کواالا از شعله های آتش فرار کرده است و یک طرفدار حیوانات او را به محلی امن می برد.**



منبع: دوپچه وله

## چرا استراحت نمی کنی!؟

اگر وقتی برای استراحت - نه الزاما خوابیدن - و زمان معینی تعیین نکنیم، قاعدتا هیچ وقت استراحت لذت بخشی نخواهیم داشت

#### احمد رضا سلیمانی

جمعه است و یا صدای زنگ بیدارباش گوشی که شب قبل فراموش کرده ام. آن را خاموش کنم، بیدار می شوم.

ساعت پنج صبح است.

صدای زنگ را قطع می کنم و دوباره می خوابم. تا این جا شاید این رفتار با توجه به تعطیل بودن روز، طبیعی به نظر بیاید.

به هر جان کندهی هست بالاخره ساعت ۹ صبح از تخت خواب بیرون می آیم. اول اتاق خواب، بعد حمام و بعد دوباره اتاق خواب دور سرم چرخ می زند. با چشمان ملتهب از سردرد لیوانی قهوه درست می کنم و دوباره برمی گردم به اتاق خواب. دوباره می خوابم.

۳ دستم که به لیوان قهوه سرد شده می خورد و پای تخت خواب پخش می شود، بیدار می شوم. ساعت ۱۲:۳۰ است. قهوه ریخته، سرد دم بهتر شده و این بار دیگر بیدار می شوم. ولی روز از نیمه گذشته و هزار کار عقب افتاده از هفته قبل مانده که دیشب با خودم قرار گذاشته بودم امروز به نتیجه شان برسانم. ولی زهی خیال باطل. حقیقت این است که اگر زمان بیشتری را حتی کافی در طول روز هایمان نداریم، به دلیل اشتباه های مشابهی است که به ویژه در باره اکثرمان این یکی بیشتر است: نداشتن زمان مشخص استراحت. اگر وقتی برای استراحت - نه الزاما خوابیدن - و زمان معینی تعیین نکنیم، قاعدتا هیچ وقت استراحت لذت بخشی نخواهیم داشت. چون مدام در نگرانی اتلاف وقت، کارهای انجام نشده و جبران آن ها به سر خواهیم برد. تیم کوک - مدیر عامل اپل - ساعت ۲۱:۳۰ می خوابد و ۴:۳۰ صبح بیدار می شود. بیل

گیتس - مؤسس مایکروسافت - ساعت ۲۴ خواب است و بازنگ هفت صبح از تخت خواب بیرون می آید. از همه جالب تر وینستون چرچیل است که گویا روزی ۱۲ ساعت می خوابیده است. متغیر بودن میزان خواب این افراد نشان می دهد، میزان استراحت کردن بسیار کم اهمیت تر از برپا نامه استراحت کردن است. با هر برنامه ای می شود به سراغ یک استراحت دلچسب رفت. چون خیال تان راحت است که در این لحظه کاری به جز استراحت کردن ندارید. چرچیل اگر ساعت پنج عصر، دوساعت چرت نمی زد، در مدیریت نیمه دوم روزش مشکل پیدا می کرده است. یادمان باشد، استراحت کردن فقط به معنای خوابیدن نیست. بالزاک - نویسنده مشهور - ارتباط خوبی با قهوه داشته است؛ می گویند روزی ۵۰ لیوان. این میزان از یادگارهای ادبی او، حتما به دلیل همین ارتباط تنگاتنگش! با استراحت به واسطه قهوه بوده است.



زندگی سلام  
پنجشنبه  
۱۰ بهمن ۱۳۹۸  
شماره ۱۵۲۷

#### کاناhe