

امام علی<sup>(ع)</sup> می فرمایند:  
گرامی بدار کسی که تورا دوست می دارد.

بر گرفته از منابع الحیاء: فصل تعامل انسان باهموعان



توصیه هایی جالب و کمتر شنیده شده برای جلوگیری از ولخرجی در ماه پایانی سال

# از قانون ۱۰ ثانیه تا تست پیشنهاد غریبه!

اگر بخواهیم زمانی را در طول سال نام ببریم که ایرانی ها ناگهان زیاد خرج می کنند، مسلما عید نوروز ر تبه اول را به دست می آورد. در این بازه زمانی، ایرانی ها نه تنها در بحث پوشاک بلکه در مواد 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 اتفاقاتی که معمولا بعد از عید متوجه آن می شویم، ولخرجی است. ولخرجی ها یی که معمولا در زمان خرید متوجه آن ها نمی شویم ولی بعد از مدتی با نگاه به حساب شخصی مان، پی به اشتباه مان می بریم. به گزارش «عصرایران»، برای

جلوگیری از ولخرجی کردن، تکنیک ها و روش های بسیار جالبی وجود دارد که طبق تحقیقات علمی، تاثیر زیادی روی رفتار مصرف کننده ها می گذارد. اگر شما هم جزو گروه ولخرج ها هستید، بهتر است با این روش ها آشنا شوید تا کمتر پول خود را دور بریزید.

## ۲ پسر بزرگم به یکدیگر سلام هم نمی کنند



خانمی ۳۶ ساله، خانه دار، دارای سه پسر ۱۶، ۱۳ و ۶ ساله هستم. همسر م ۴۶ ساله است و از زندگی ام راضی ام. همسر م مرد خیلی خوبی است. تنها مشکل این است که دو سال است دو پسر بزرگم با هم رابطه ای ندارند، حتی به هم سلام نمی کنند بدون این که بحثی بین آن ها شده باشد. چندین بار هم به هر دو گفتم ولی با لیخنند جوابم را می دهند. از این موضوع خیلی رنج می برم و هر کاری کردم هم موفق نشدم. همسر هم به جز نصیحت کردن به آن ها کاری نکرد. واقعا نمی دانم چه کار کنم.



زهره حسینی مشاور و دانی آموزنده دانشگاه علامه طباطبائی

ما در گرامی، روابط بین فرزندان مورد توجه والدین و برای آن ها مهم است. این که دو فرزند بزرگ شما، دو سال است بدون دلیل هیچ مشاجر های باهم رابطه ای ندارند، ناراحت کننده است و البته نمی توان در باره این مسئله بی تفاوت بود و نگرانی شما قابل درک است.

#### ● شاید بین آن ها تبعیض قائل شده اید

شکل گیری رابطه بین فرزندان به دوران کودکی بر می گرد و نحوه مدیریت والدین بر این رابطه تاثیر دارد. دو فرزند بزرگ تر شما با فاصله کمی از هم به دنیا آمده اند یعنی فرزند بزرگ شما سه ساله بوده که فرزند دیگری به دنیا آمده بنا بر این میزانی از توجه و محبت قبل را از دست داده است. رفتار شما در آن دوران، تاثیر زیادی بر روابط فعلی آن ها دارد. به طور مثال، اگر فرزند اول جایگاه خود را با تولد فرزند دوم از دست بدهد، در پذیرش و علاقه مندی به برادرش دچار مشکل خواهد شد و در صورتی که تلاشی برای بهبود روابط صورت نگیرد، به مرور به سردی و دوری بیشتر منجر خواهد شد. قابل ذکر است روابط بین فرزندان در بیشتر خانواده ها با تنش های مختلفی روبه روست و منحصر به فرزندان شما نیست بنا بر این بر دبار باشید و آن را یک مسئله حاد و غیر قابل حل ندانید.

#### ● مسئولیت های مشارکتی به آن ها بدیدید

توصیه می شود برای بهبود روابط پسران تان، از میزان کم ایجاد رابطه، علاقه مندی و محبت شروع کنید تا بتوانید انگیزه رابطه گرم تر با یکدیگر را در آن ها ایجاد کنید. محیط خانواده را برای آن ها، شاد و پویا کنید و برای ایجاد تغییرات در آستانه سال نو از آن ها کمک بگیرید. به آن ها مسئولیت مشارکتی واگذار کنید تا هر دو مجبور به انجام یک گوشه از کار شوند و در کنار هم قرار گیرند. به طور مثال به آن ها بگویید تا قبل از شروع سال جدید، برای ترده های پله رنگ بخرند و با کمک هم آن ها را رنگ کنند.

#### ● نگذارید از هم فاصله بگیرند

از آن جا که فاصله گرفتن از یکدیگر، به مرور باعث سردی عاطفی و بی تفاوتی می شود، سعی کنید آن ها را به صورت غیر مستقیم وادار کنید در کنار هم باشند به طور مثال در مهمانی ها، سر سفره و در پذیرایی از مهمان ها؛ به نحوی که مجبور به برقراری ارتباط باهم شوند.

#### ● پشت سرشان از دیگری بدگویی نکنید

اصرار بر یک رفتار خاص در دوران نوجوانی نداشته باشید مانند سلام کردن به یکدیگر تا در بر ابر آن ها واکنش منفی نشان ندهند. آن ها به مرور زمان به این رفتار هاتن خواهند داد. در صورت دیدن رفتار محبت آمیز از طرف آن ها، واکنش مثبت نشان دهید البته با زبان بزرگ تر هانه با زبان کودکانه و احساس خوشایند خود را از این موضوع بیان کنید. همچنین از تعریف در حضوریکی یا تحقیر دیگری بپرهیزید تا در برابر یکدیگر موضع نگیرند و حساس نشوند.



## همسر م در تلگرام با افرادی دیگر چت می کند

حدود سه سال است، عقد هستیم. زنم در تلگرام با افراد دیگری چت می کند. می خواهم راهنمایی ام کنید. باید چه کار کنم ؟ دلش با ادامه زندگی نیست.



در پیام شما نگرانی از چت کردن همسر تان به چشم می خورد اما در مجموع توضیح کافی در باره زندگی تان ندادید. این که رابطه شمار در دوران عقد چگونه است ؟ همسر تان با چه فردی یا چه گروهی از افراد چت می کند ؟ ....



فریبا الیز کارشناس ارشد مشاوره خانواده

#### ● علل گرایش به شبکه های اجتماعی

شبکه های اجتماعی مجازی با قابلیت هایی که در اختیار فرد قرار می دهد مانند: ایجاد محیط شخصی، انتخاب دوستان، آزادی در بیان نظرات، آزادی در استفاده از تفریحات مختلف و ... حسنی از کنترل شخصی واراده فردی را به کار بر خود منتقل می کند. برخی کاربران برای فرار از محرک های تنش آور روزمره و ایجاد فراغت، به سمت این فضا می روند. برخی دیگر از افراد به دلیل ویژگی های شخصیتی و تغییرات سبک زندگی، ترجیح می دهند در تنهایی و حفظ زندگی خصوصی، با جهان پیرامون خود ارتباط گسترده ای برقرار کنند. به هر حال، دلیل آن هر چه باشد، امروزه شبکه های مجازی بخشی از زندگی افراد را در بر گرفته اند که استفاده بیش از حد آن ها، قطعا آثار منفی زیادی به بار می آورد.

#### ● دوران عقد تان طولانی شده است

این طور که پیداست همسر تان دیگر دلگرمی چندانی به زندگی ندارد. دوران عقد شما طولانی شده و همین موضوع هم به خودی خود می تواند زمینه ساز یک سری مشکلات باشد. به هر حال لازم است اکنون شما قدری سبک زندگی خود را تغییر دهید و ایشان را مشتاق تر و دلگرم تر به خودتان



تومان پول خرج کردید، ۳۰ هزار تومان آن را پس انداز کنید و دست به آن زنید. اگر آدم ولخرجی باشید احتمالا به زودی پس انداز بزرگی جمع می کنید!

#### 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، تست «پیشنهاد غریبه» است. در این تست وقتی شما می خواهید یک وسیله را بخرید، تصور می کنید که یک غریبه، آن وسیله و پولی معادل آن را رو به روی شما گرفته و از شما می خواهد یکی را انتخاب کنید. اگر در ذهن تان پول را انتخاب کردید، پس بدانید در حال خرج کردن اضافه هستید.

#### تنها خرید کنید

در بسیاری مواقع که بین چند گزینه مرد هستیم یا به صورت عادی در بازار حرکت می کنیم، ممکن است دوستانمان به ما پیشنهادهای وسوسه انگیزی برای ولخرجی بدهند. به طور مثال بگویند این لباس مناسب شماست و شما را تحریک به خرید لباسی بکنند که نیاز ندارید. اگر در اطراف خود از این دست آدم ها دارید و نمی توانید در مقابل نظرشان مقاومت کنید، بهتر است برای صرفه جویی بیشتر تنها خرید کنید.

#### از خودتان مالیات بگیرید

یک قانون برای خود بگذارید و به آن پایبند باشید. با خودتان عهد کنید که به ازای مثلا هر هزار تومان، ۱۰۰ تومان به عنوان مالیات در حساب بانکی بگذارید. به این صورت شما قبل از خرج کردن، به میزان مالیاتی که از جیبتان می رود فکر می کنید و لازم نیست بعد از خرید، تازه ببینید چه چیزی برایتان مانده است.

#### قبل از شب عید خرید کنید

مراسم و زمان های خاص باعث ولخرجی مای می شوند. به طور مثال قبل از عید را در نظر بگیرید یا قبل از مراسم عروسی. طبق تحقیقات، افراد در این شرایط بین ۲۰ تا ۳۲ درصد بیشتر خرج می کنند. دلیل اصلی این موضوع نیز این است که در این ایام به نوعی خرج کردن کاری عادی می شود و به همین دلیل بسیاری از افراد خود را به دست فروشنده ها و بازاری می سپارند و بدون حساب و کتاب پول خرج می کنند. گول این حس های زودگذر را نخورید و در این موقعیت ها، سعی کنید هوای حساب و کتاب خود را داشته باشید. برای این موقعیت ها پول کنار بگذارید و سعی کنید بیشتر از آن خرج نکنید.

### ترفند

#### انواع پارچه های رومبلی را بشناسید

اگر در این روزهای منتهی به سال نو، به فکر تعویض روبه بلمان تان افتاده اید، این مطلب به شما در انتخاب پارچه مناسب کمک خواهد کرد:

#### ● مزایا و معایب چرم

بزرگ ترین مزیت چرم این است که به راحتی و با یک دستمال تمیز می شود و اگر هنگام دیدن فیلم، لیوان آب یا چای از دستتان رها شد، به داخل بافت آن نفوذ نمی کند. در کل، چرم ها خانه داری را برای شما آسان تر می کنند اما چرم ها مثل پوست بدن آسیب پذیرند و به راحتی با هر جسم نوک تیزی خراش می افتند و سوراخ می شوند. نکته دیگری که می شود به آن اشاره کرد، اثر چربی هاست، با این که مایعات و گردوغبار به راحتی از سطح چرم پاک می شوند اما پاک کردن آثار چربی بسیار سخت است و گاهی حتی به طور کامل هم پاک نمی شوند. چرم ها در مقایسه با پارچه های دیگر، سردی و گرمی بیشتری را به شما انتقال می دهند و احتمال چسبندگی به دلیل عرق کردن پارچه هم وجود دارد.

#### ● مخمل، بهترین گزینه

مخمل جزو آن دسته پارچه هایی است که هیچ گاه از مد نمی افتد و همیشه طرفداران خودش را دارد. پارچه های مخمل در بافت و رنگ، تنوع زیادی دارند؛ یکی از انواع آن، پارچه های مخمل نانو است که نسبت به دیگر انواع مخمل، دیرتر کثیف می شود حتی اگر رنگش روشن باشد. بزرگ ترین مزیت مخمل این است که می توانید دکوراسیونی لوکس با بافت های گرم و جذاب داشته باشید. دوام این پارچه ها معمولا بالاست و فقط شاید تمیز کردن لکه ها از روی آن ها کمی سخت باشد.

#### ● ساتن، متنوع اما نامناسب

و اما در باره پارچه های ساتن، بهتر است مبل هایاتن بدون رومبلی بماند تا از این پارچه ها استفاده کنید. پارچه های ساتن بهتر است برای لباس ها به کار بروند تا رومبلی. اگر هنوز متقاعد نشده اید، باید بدانید سطحی که این پارچه ها ایجاد می کنند بسیار لغزنده خواهد بود و باعث می شود شما هنگام نشستن روی آن ها، احساس راحتی نکنید. دوم آن که خدا نکند لکه ای روی پارچه های ساتن بیفتد؛ لکه ها و اثرشان از سطح این پارچه ها آن قدر سخت پاک می شوند که ترجیح می دهید پارچه رومبلی تان را عوض کنید. نکته بعدی که باید راجع به این پارچه ها بدانید این است که این پارچه ها بافت های پخته و پر جزئیاتی ندارند که خیلی به درد استفاده در طراحی دکوراسیون داخلی بخورند، مگر آن که از ساتن های طرح دار استفاده کنید. اگر تنها یک نکته مثبت در این پارچه ها وجود داشته باشد، تنوع رنگی بسیار بالای آن هاست.

