



## بفروشید، بخرید ولی مردم آزاری نکنید

خریده‌های شب عید جزئی جدی از فرهنگ سال نو قلمداد شده است و در روزهای منتهی به آخر سال تبوتاب خودش را دارد. گرداندگان اصلی این صحنه‌ها، کاسبان و مشتریانی هستند که می‌طلبند برای انجام یک خرید منصفانه برهه‌های این صحنه را با رعایت اخلاق و ورق بزندان تا با دست‌فرمان غلط راه را طی نکنند. از همه مهم‌تر اینکه کاسبانی که عمده در آمدشان در روزهای پایان سال است، مبادا درست و غلط کاسبی در روزهای و سوسه‌انگیز نوروزی آنها را در کسب روزی بی‌انصاف کند و روزی شان با حلال فاصله بگیرد. این روزها شاید متفاوت‌تر از روزهای دیگر سال باشد، اما بخشی از عمر ماست که می‌گذرد، پس مراقب باشیم حق الناسی گریبانگیرمان نشود. فرقی هم نمی‌کند چه در جای مشتری باشی و چه در جای فروشنده و کاسب...



فرصتی برای انتشار شادی در تلاقی خرید شب عید و هفته نیکوکاری

# قامتی را بامهربانی نونوار کنی



دکتر پرویز رزاقی روان‌شناس بالینی، مشاور خانواده و استاد دانشگاه:

**فخر فروشی و تجمل‌گرایی چراغ صله‌ارحام را خاموش می‌کند**



حجت‌الاسلام محمد سعیدی آریا کارشناس مذهبی و استاد دانشگاه:

**وقتی آبروی شخص مطرح است نیکوکاری باید غیر علنی باشد**



دکتر سید محسن میرطالبی روان‌شناس، کارشناس تعلیم و تربیت و مدرس دانشگاه:

**نونوار کردن نیازمندان لذت‌بخش‌تر از خرید برای خودمان است**

## ولع خرید را کنترل کنیم

خودمانی



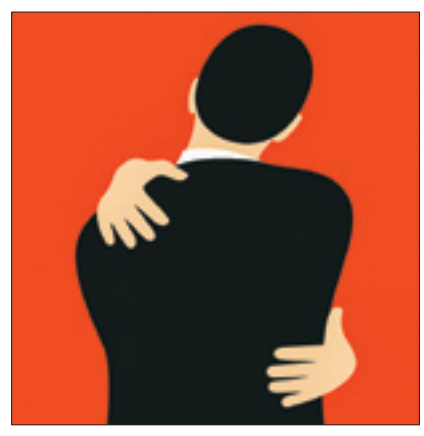
کمال اینکه صرفاً در حد چند قلم کوچک و سوغات خرید می‌کنیم تا خیرمان هم به مردم آن شهر برسد. این خود یک روش مدیریتی برای جلوگیری از خرید غیر ضروری است که برای همه ما بارها پیش آمده است، به ویژه در سفرهایی که به برخی مناطق داریم. کیش و قشم و سایر شهرهای مرزی شمال و جنوب کشور مصداق بارز خریدهای غیر ضروری است. ترجیح می‌دهیم وقت خود را در بازار و پاساژ سپری کنیم اما سر کشتی به مناطق تاریخی نداشتن باشیم و متأسفانه حتی برای دیدن این اماکن نمایی به پرداختن هزینه نداریم در حالی که چندین برابر آن را برای خرید یک کفش و لباس می‌دهیم. در کنار بحث داغ ولع خرید بد نیست اشاره‌ای هم داشته باشیم به این موضوع که گاهی خرید می‌تواند قالب احسان و نیکوکاری داشته باشد. چرا ما همواره ولع و حرص خرید برای خودمان داریم؟! شاید برخی بگویند ما به اندازه کافی هم به مستمندان و نیازمندان کمک می‌کنیم. این خیلی خوب است اما باز هم موضوع ولع خرید به حاشیه نمی‌رود. ولع و حرص خرید را باید صرفاً سر جای خود مورد بررسی قرار داد. چند وقت پیش بنده خدایی تعریف می‌کرد که نه‌سوروز چند سال پیش دو تا چمنان پر لباس و کفش‌هایی را که مورد استفاده نبوده به باغبان ویلائی خود در یک روستای شهرهای شمالی داده بود. چند وقت بعد باغبان این بنده خدا را می‌بیند و می‌گوید: «فلائی راضی باش و حلال کن، لباس‌ها به قدری نو بود که من شب عید بردم میدان اصلی ده و فروختم و از پولش استفاده کردم.» این بنده خدا می‌گفت نمی‌دانستم خوشحال باشم یا غمگین، چون لباس‌ها واقعا به چشم ما در حد نو نبود و کهنه شده بود اما نه تنها به چشم باغبان ما نو آمد بلکه شاید بیشتر به چشم بقیه هم آمده و آنها هم به عنوان خرید شب عید خریدند. خلاصه می‌گفت خوشحال بودم که هم خیر مادی برای باغبان داشت و هم لباس‌ها به اهلس و نیازمندان در قالب کمترین هزینه رسیده است. بعد از این کار هر سال ما همین شد و چچه‌ها هم تصمیم گرفتند حتی لباس‌هایی را هم که چند بار می‌پوشند شب عید کنار بگذارند و به عنوان اتفاق به همین بنده خدا بدهیم. خود را مدیریت کنیم تا ولع خرید نداشته باشیم. مدیریت ولع خرید کردن باعث خواهد شد مدت‌ها کوتاهی به پس انداز رسید. شب عید را حیث خریدهای مجبوری و با عجله نکنید، در عوض راهی پیدا کنید تا خیرتان به افراد بیشتری برسد تا آنها هم شب عید شادتری داشته باشند.

تا حالا دقت کردید چه میزان حرص و ولع خرید دارید؟ از خودتان پرسیدید؟ ما آدم‌ها ولع خرید داریم که بخش اعظمی از این ولع به لحاظ روانی است. پاساژهایی که هر روز بیشتر از دیروز ساخته می‌شوند تا ولع ما انسان‌ها را برای خرید و چشم و هم‌چشمی پر کنند. اساساً مهارت افراد برای بازاریابی به گونه‌ای شده تا ولع انسان‌ها را به خرید بیشتر کنند. تخفیف‌های چند درصدی فروشگاه‌ها، حراج‌های فصلی و مناسبتی، صفحات مجازی رنگارنگ و پر زرق و برق و صد البته جذاب و بلاگرهایی که از ولع و حرص ما بیشتر متحمل می‌شوند و بیشتر خودنمایی می‌کنند. اصلاً انگار در یک چرخه گیر کردیم و خودمان متوجه نمی‌شویم. چه خوش‌گفت‌باطاهر عربان «دست دیده و دل هر دو فریاد» که هر چه دیده بیند دل کند یاد» خب پر واضح است که هر چه بیشتر ببینیم، بیشتر دلمان می‌خواهد. ذات انسان طلب است. شاعر در ادامه هم می‌گوید: «سازم خنجر نی‌نیش ز پولاد ز من بر دیده دانه گل‌دراز» یعنی برای کنترل دل و نخواستن و مدیریت آن باید دیده را کنترل کرد که این کنترل کردن یا مدیریت برای هر کسی می‌تواند متفاوت باشد. ولع خرید در هر کسی به نحوی سرزور و ظهور می‌کند که شاکله اصلی آن افراط‌گرایی است. بعضی‌ها حتی در افراد فرهیخته و تحصیلکرده هم دیده می‌شود، مثل ولع خریدن کتاب در حالی که همچنان کتاب‌های خواننده داخل قفسه کتاب بیداد می‌گفت. برای سر کشی و دیدن قیمت‌ها فقط نیم ساعت در بازار چه به لطف بازار رقابتی شکل گرفته در فضای واقعی و مجازی دمی خیال آسوده نداریم و دائماً تصور می‌کنیم اگر الان نخیریم در می‌شود، اما بحث این بار ما شب عید است. بنده خدایی تعریف می‌کردم و همسر زیاد با ماشین شخصی سفر می‌رویم، اما از ابتدا، تصمیم ما این بود که وقت خود را در شهرهایی که بار اول می‌رویم به خرید نگذاریم مگر اینکه بنا به دلایلی برای بار دوم یا سوم به آن شهر سفر کنیم. یکی از خاطرات این شخص سفر اخیرشان سمت استان گلستان و بندر ترکمن بود. می‌گفت برای سر کشی و دیدن قیمت‌ها فقط نیم ساعت در بازار چه ساحلی توقف داشتیم اما برای خرید به هیچ عنوان وقت خود را اصلاً در هیچ بازار و بازارچه‌ای هدر ندادیم. همواره در همه شهرها هم همین رویکرد را داریم مگر اینکه بازار شهری به لحاظ تاریخی ارزش دیدن و قدم زدن داشته باشد.

## چگونه خود را با همه ایرادهایمان بپذیریم؟

سبک‌نگرش

## خودم را دوست دارم با همه کاستی‌ها



سالم‌تری داشته باشم» اما وقتی بعد از ظهر تسلیم یک کلوچه می‌شوید، احساس گناه شدید می‌کنید. یا «من باید بتوانم در میهمانی‌ها با غریبه‌ها صحبت کنم، زیرا به نظر می‌رسد دیگران می‌توانند.» یادتان باشد که شما انسان هستید و احساس خودپذیری نباید وابسته به این عناصر کوچک در شخصیت شما باشد. در عوض، این افکار را با جملات تاکیدی نظیر اینکه «من تمام تلاشم را می‌کنم...» یا «می‌پذیرم که در حال حاضر برایم سخت است» جایگزین کنید. **گذشته را بپذیرید** بخش مهمی از پذیرش خود، پذیرش گذشته است. پشیمانی یک احساس بسیار تشبیه‌کننده است، اما این چیزی است که همه ما احساس می‌کنیم. هیچ انسانی روی زمین وجود ندارد که اغلب احساس پشیمانی نکرده باشد؛ از انجام کوچک‌ترین اشتباهات گرفته تا دست دادن فرصتی که احساس می‌کنید فقط یک بار در زندگی رخ می‌دهد. با این حال، پشیمانی باید موقتی باشد. هر چقدر هم که آرزو کنیم، نمی‌توانیم گذشته را تغییر دهیم. ما فقط زمانی می‌توانیم به خاطر اشتباهات خود عذرخواهی کنیم که آن اشتباهات روی دیگران تأثیر گذاشته باشند. **یک سیستم پشتیبانی خوب بسازید** اطراف خود را با افرادی احاطه کنید که شما را آنگونه که هستید دوست دارند و به طور کامل عیب‌های شما را می‌پذیرند. آنها ممکن است شریک یا همسر، خانواده، دوستان یا همکاران باشند. همچنین افرادی را شناسایی کنید که احساس می‌کنید اغلب از شما انتقاد می‌کنند یا برایشان مشکل است که اشتباهات شما را ببخشند. اینها افرادی هستند که باید سعی کنید از آنها فاصله بگیرید. **خودم را بپذیرید** ایجاد ذهنیت مثبت بسیار مهم است. همه ما احتمالاً ایده‌هایی داریم که به ما کمک می‌کنند تا احساس آرامش و شادایی کنیم. برای برخی ممکن است حمام داغ و با شمع باشد. برای دیگران ممکن است پیاده‌روی طولانی باشد. اگر احساس کردید که حوصله این چیزها را ندارید به خودتان سخت‌گیرید. اینها توان و انرژی‌ای را مصرف می‌کنند که ما همیشه نداریم. همه ما مجاز به روزهای تعطیل هستیم. **درمان باز خورد عصبی را در نظر بگیرید** علم می‌تواند به شما کمک کند تا یاد بگیرید چگونه مغز خود را برای شاد بودن آموزش دهید. روش درمانی نوروفیدبک به طور فزاینده‌ای در میان کسانی که به دنبال راهی از افسردگی هستند مؤثر است و در عین حال برای کسانی که در صدمت سلامت روانی و عاطفی خود هستند نیز مناسب است. این روش به مغز شما کمک می‌کند که بفهمد کجا اشتباه می‌کند و چه چیزی باید اصلاح شود و به شما می‌آموزد عملکردهای خود را تنظیم کنید و شاد و آرام شوید.

بسیاری از ما بدترین منتقدان خودمان هستیم. ما به انتظارات نامعقول از خود و افکار خودویرانگر چسبیده‌ایم و همیشه این افکار را در ذهن خود مرور می‌کنیم. اگر انتظاراتی که از خود داریم از یک دوست، شریک یا یکی از اعضای خانواده داشته باشیم، منطقی است؟ نه، زیرا می‌دانید که آنها کامل نیستند، اما بدون توجه به این ایرادات، دوست‌شان دار بد و معایب آنها را در کنار نقاط خودتشان می‌پذیرید. پس چرا همین رویکرد را در مورد خودتان ندارید؟ همه ما باید یاد بگیریم خودمان را همانگونه که هستیم بپذیریم. در این فرصت به بررسی معنای دقیق پذیرش خود، چگونگی دستیابی به آن و چرایی اولویت دادن به این موضوع می‌پردازیم. **پذیرش خود به چه معناست؟** پذیرش خود به معنای تصدیق، پذیرش و حتی در اغوش کشیدن همه چیزهایی است که شما را به یک فرد تبدیل می‌کند. علاوه بر نقاط قوت و استعدادهای خود، باید بپذیرید که ایراداتی نیز دارید و کامل نیستید و هرگز هم کامل نخواهید بود، زیرا شما یک انسان هستید. باید بپذیرید که این ایرادات همیشگی و ماندگار نیستند. هنوز هم می‌توانید روی آنها کار کنید. در واقع شما فقط باید تصدیق کنید که ایرادها وجود دارند، شما کامل نیستید و هرگز نخواهید بود و این شروع ماجراست. پذیرش خود نقش زیادی در شادی و کیفیت زندگی شما دارد. وقتی انرژی خود را صرف تبدیل شدن به کسی که نیستید می‌کنید، استرس و وجود شما را فرا می‌گیرد. وقتی خودتان را با ایرادهایی که دارید بپذیرید، شادی می‌تواند به دنبال آن بیاید. وقتی با پذیرش خود آرامش درونی پیدا کردید، می‌توانید کمتر به عوامل بیرونی، چیزها و افراد دیگر برای خوشبختی متکی باشید. پذیرش خود مسیری به سوی عشق به خود است. پذیرش خود چیزی نیست که یک شبه اتفاق بیفتد و به زمان، صبر و فداکاری نیاز دارد. به منظور دستیابی به این هدف می‌توانید مراحلی را که در ادامه می‌آید انجام دهید. **فهرستی از نقاط قوت خود تهیه کنید** تمرکز روی نقاط منفی می‌تواند بعد از مدتی باعث خراب شدن حال شما شود، زیرا برای مدت طولانی تمام نقاط قوت و ویژگی‌های خود را کنار گذاشته‌اید تا روی نکات منفی تمرکز کنید. این باعث می‌شود که از وجود ضعف‌ها در خود نگران شوید. کمی زمان بگذارید و نقاط قوت و توانایی‌های شخصی خود را فهرست کنید. این فهرست ممکن است شامل مهارت‌های «ترم» شما مانند مهربانی و همدلی، مهارت‌های سازمانی یا قابل دسترس بودن باشد. یا ممکن است حوزه‌هایی باشند که در آن شما دانش یا مهارت خاصی دارید. این نقاط قوت ویژگی‌هایی است که اطرافیان شما می‌بینند و روی آنها تمرکز می‌کنند.

