

وقتی وسوسه خرید بر ما غالب می شود

# فریب چشم و پول در یک چشم برهم زدن

نمی دانم دقیقاً به چه مناسبت بود اما تلفتم زنگ خورد و تماس گیرنده گفت: «اگر نمى کردید سرى به دفتر ما بزنيد، يك بن ۲۰۰ هزار تومانی خرید از فروشگاه جان... هديه برایتان کنار گذاشته‌ایم...» اسم بن، فروشگاه و خرید که به گوشم خورد فکرم هزار طرف رفت و به یک طرف هم نرسید. اینچور وقت‌ها هزار و یک نسخه رنگ و وارنگ در ذهن آدم ردیف می شود که اگر دیر به دادرش برسی این نسخه‌ها کتاب می شود. خانه که رسیدم تصمیم گرفتم با خودم فکر کنم ببینم چه چیز لازم دارم تا بخرم. از سر و ته یک روز کاری و تفریحی هرچه مرور کردم و با خودم کلنجار رفتم

انگار خبری از توهمات چند ساعت قبل نبود چون هرچه کلنجار رفتم و برای خودم خواستم و لخرچی کنم همه آن چیزی که نیاز داشتمم به زور به ۱۰۰ هزار تومان می رسید. یکی دو ساعت بعد وقتی باز هم نشستم و با خودم مرور کردم دیدم که نه انگار اتفاقاً بعضی از اقلام لیست به اصطلاح نیازم را دارم و آنها را هم باید از لیست خرید فروشگاه جان... خط بزنم. همه بالا و پایین کردن‌ها و نیازسنجی‌های لیستم رسید به ۷۰ هزار تومان که آن هم بخش مهمش خوراکی بود! یعنی نیاز واقعی در کار نبود. صادقانه به این نتیجه رسیدم که هیچ خرید ضروری ندارم و بهتر است استفاده از این بن را بگذارم برای یک روز دیگر. باز ذهنم قفلکم داد و گفت: «حالا یک سرچ



دوام نیارودم. بن‌ها را که پیدا کردم باز هم فریب درونی ام در ذهنم زنگ زد که «تو آنقدر بزرگ شده‌ای که بتوانی

جلوی خودت را بگیری پس برو، فروشگاه را ببین حالا اگرخواستی خرید نکن». پیش خودم گفتم من می توانم افسار خریدهای بی‌هدفم را بکشم! زهی خیال باطل! راهی فروشگاه شدم. تا آنجا که برسم دست به نقشه بودم اما همین که به فاصله ۵ کیلومتری فروشگاه رسیدم با وجود تابلوی روشن، رنگی و بزرگ فروشگاه دیگر نیازی به نقشه نبود چون خود به خود چشم‌هایم از تابلو کنده نمی شد، دست‌ها و پاهايم هم مطیع بی چون و چرای چشم‌ها بودند. رسیدم به فروشگاه قول و قرارهایم را مرور کردم و برای محکم کاری به خودم تأکید کردم این یک امتحان است و نباید اجازه بدهم وسوسه خرید بیخود بر عقل و فکر منطقی ام که می گوید نیازی ندارم پیروز شوم. من آماده‌ام تا فروشگاه و تخفیف‌هایش را ببینم اما خرید نمی کنم. برای محکم کاری هم اصلاً سراغ سبد‌ها خرید نرفتم.



تصمیم گرفتم صرفاً قدم زدن را شروع کنم و مدام با هر قدمی به خودم تلنگر می زدم که «فقط ببین، دست زدن ممنوع». یک لحظه به خودم امدم و بی اختیار گفتم: چه جای جالبی! اینجا انگار از شیر مرغ تا جان آدمیزاد پیدا می شود. شاید هم حقیقتاً پیدا شود. از بین راهرو اول شروع کردم به قدم زدن «وای خدا، من ضعیف‌النفس طافت چنین امتحانی را ندارم!» یک طبقه مخصوص پاستیل‌های رنگارنگ در سایزها و طعم‌های مختلف که در کنار هر طبقه ظرفی

برای تست کردن همه مدل‌ها وجود داشت. روی پرچسب را که نگاه کردم دیدم نوشته بسته‌های یک کیلویی ۵۰ هزار تومان! می دانستم هم یک کیلویی زیاد است و نه از اینچور خریدها سر در می آوردم در اما نمی دانم چرا به جای همه این فکرهای منطقی گفتم: یکبار هزار بار نمی شود در تانی همین بسته‌های کوچک را هم که روی هم بگذارم قیمتش از این بیشتر می شود پس به خودم تخفیف می دهم و برای روزهای سخت کاری هفته‌ای که گذشته برای خودم یک بسته پاستیل می خرم...». خریدم اما باز با خودم مرور کردم که این آخرین خرید بود.



راهروی دوم با اینکه عریض و طولیل بود اما چون محل قرار گرفتن سبد‌ها بود نتوانست فریبم دهد چون واقعا نه نیاز داشتم و نه از اینچور خریدها سر در می آوردم در مقابل همه شاموهای بچگانه هم تصمیم گرفتم ذهنم را از همه دوست‌داشتنی‌های خودم و خواهر زاده‌ام در راهروی بعدی منحرف کنم پس به راحتی گذشتم، وقتی راهروی دوم وارد کردم یک لحظه با خودم گفتم جان و غول مر حله دوم را توانستم شکست بدهم اما خیر از شکست مرحله‌های بعد نداشتم.



یکی از راهروها به مناسبت روز خبرنگار وسایل ویژه این حرفه را تخفیف زده که با کارت خبرنگاری بیشتر هم می توانستم تخفیف بگیرم. هرچه به خودم گفتم نه نیاز ندارم حس درونی ام گفت: حتی دو روز دیگر هم این تخفیف دیگر نیست چه برسد به چند ماه پس فرصت را اغنیمت بشمار. من دفترچه یادداشت، خودکار چندرنگ، باتری‌های قلمی شارژی ویژه ر کوردر، کاور کاغذ، زبردستی صاف و محکم و حتی کیف جیبی داشتمم اما چرا اینها را داخل تابلون ریخته بودم؟ چون تخفیفی داشت که بعداً ندارد. به همین راحتی خودم را قانع کردم حتی می توانستم در عرض همین چند دقیقه نقش یکی از فروشندگان بازاری کنم و بقیه راهم با همین جمله‌ها فریب بدهم. نهایتاً خریدم همه آن چیزهایی که تخفیف روز خبرنگار داشت و به دلم صابون زده بودم که ممکن است با کار تم تخفیف به ۵۰ درصد هم برسد.



راهروها را یکی بعد از دیگری پشت سر گذاشتم و هر از چندگاهی چیزی که به چشم می آمد برمی داشتمم. از راهروی آخر هم یکی دو بسته شکلات، بیسکویت و ژله خریدم و آخر سر هم یک اودلون. به ساعت که نگاه کردم برق از سرم پرید تازه متوجه شدم من حدود سه ساعت است که وارد فروشگاه شده‌ام در حالی که اصلاً تصورم را هم نمی کردم. به سرعت خودم را جمع و جور کردم و راهی صندوق شدم. با هیجان انگار که نوارهای انتقال اجناس صندوق محل مسابقه است خریدهایم را از سبد در می آوردم و صندوقدار هم به سرعت حساب می کرد. سه دقیقه بیشتر طول نکشید و گفت: خانم حسابتان شد ۳۳۰ هزار تومان. چی؟! ۳۳۰ هزار تومان؟ من که یک بن ۲۰۰ هزار تومانی داشتم همه فکرهای بد در ذهنم مرور شد اما باز هم گفتم: حالا! اینجا؟ کنار صندوق وقت عزا گرفتن نیست کارت حقوقت را بده حساب کن برو بیرون بشین حساب و کتاب خریدهایت را دوباره خودت بکن. کارت حقوقم را اداادم و حساب کردم. وقتی داخل ماشین نشستم هرچه از سر و ته خریدها زدم، هرچه از اول به آخر و از آخر به اول حساب کردم دیدم درست بودم من حدود ۵۰۰ هزار تومان بابت پنج، شش

اینترنتی بزن ببین در این فروشگاه اصلاً چه خبر است؟» از من انکار و نه گفتن، از ذهنم اصرار که «اتفاق خاصی نمی افتد فقط می خواهی ببینی در این فروشگاه کلاً چه خبر است». اول روی کاغذ به خودم قول دادم و نوشتم که من هیچ نیازی به خرید کردن با این بن ندارم، بعد روبه‌روی مانیتور نشستم و اسم فروشگاه و محله‌اش را سرچ زدم. همیشه به زور یک عکس در ۱۰ دقیقه جست و جو پیدا می شد اما نمی دانم اینچور وقت‌ها چرا همه چیز برعکس پیش می رود، در کمتر از یک دقیقه تصاویر تمام قفسه‌های موجود در فروشگاه، اقلام ورودی جدید، اجناس با تخفیف ویژه و نهایتاً کالاهای مورد نیاز مشاغل خاص با تخفیف ۵۰ درصد روی صفحه ظاهر شد. در کنار بعضی عکس‌ها هم نوشته شده بود «آخرین زمان تخفیف این کالا تا آخر هفته!» نمی خواستم بروم، اصلاً قصد خرید نداشتم اما انگار یک چیز داشت هولم می داد. به خودم گفتم بهتر است دست از شیطنت برداری بن را بگذار بین یکی از کتاب‌ها تا فراموش کنی اصلاً شاید بتوانی بدهی به کسی که بتواند بهتر از آن استفاده کند. همین کار را هم کردم، بن را بین یکی از کتاب‌ها گذاشتم و برای اینکه متوجه نشوم کتاب را چشم بسته انتخاب کردم و دوباره چشم بسته هم داخل کتابخانه گذاشتم. نمی دانم چرا مهارت‌های مقبله

با فریب‌های درونی که هر بار از آن‌ها می نویسم روی خودم نتیجه نداد! چون تنها یک ساعت دوام آوردم، در مدت یک ساعت هم مدام تصاویر فروشگاه و تابلوهای تخفیف در ذهنم مرور می شد. بعد از یک ساعت به جان کتاب‌های کتابخانه افتادم تا پیدایش کردم.

کافی بود یک قدم از در شیشه‌ای داخل بگذارم تا بفهمم هوای خنک و خوشبوی داخل چه تفاوت چشمگیری با هوای گرم و کثیف بیرون دارد. هر طرف را که نگاه می کردم پر بود از جمعیت سید به دستان. نگاه عاقل اندر سفیه‌ای کردم و همه را گذاشتم به پای اینکه نمی توانم وسوسه خریدشان را کنترل کنند. چیزی که بیشتر از همه به چشم می آمد چیدمان و دکوراسیون زیبای فروشگاه بود. برخلاف تجربه خریدی که از شهروند، اتکا و فاه داشتم، خبری از طراحي‌ها و نورپردازی‌های آنچنانی نبود در مقابل تا دلتان بخواهد جان... به این مسئله فکر کرده بودم و روی آن مانور می داد. استفاده از تصاویر با کیفیت در اندازه‌های متفاوت، جایگری مناسب نورهای رنگی، آلمان‌های طبیعی و در نهایت ویرترین‌های جذاب بیشترن چیزی بود که به چشم می آمد. با خودم مرور کردم که من نباید خرید کنم اما انگار هرچه از زمان ضرورم در فروشگاه می گذشت این تصور در ذهنم رمق خود را از دست می داد. همه چیز اینجا داشت دست به دست هم می داد.

راهروی سوم خبری از خوراکی نبود اما تا دلتان بخواهد دستمال بهداشتی داشت. از دستمال کاغذی رول ساده دوتایی گرفته تا دستمال‌های جیبی و یک بار مصرف برای پاک کردن صورت بچه و کیف و کفش. من که هنوز از پیروزی راهروی قبلی خوشحال بودم یکدفعه با یکی از فروشندگان روبه‌رو شدم. جلو آمد و گفت: به نظر، شما کارمند هستید درست؟ با تاکن دادن

سر و لبخند زدن سطحی هم می خواستم جواب تأیید بدهم و هم از معرکهای با ترغیب می چیدش فرار کنم. بسته را مقابل صورتم گرفت و گفت: «حتماً شما هم مثل من از کثیف بودن بزرگ کار، مانتو و حتی موبایلتان ناراحت هستید محصولات جدیدی دارم که تنها با یک بار کشیدن تمام کثیفی‌ها را از روی سطوح پاک می کند.» با خودم گفتم: قیمتش مهم است اما تو روت می شود با این همه دک و بز بپرسی قیمتش چند است؟ پس بی خیال شو و این یکی را هم بردار. بسته را گرفتم و تشکر کردم اما انگار این راه آخر غائله نبود چون در چند قدم جلوتر فروشنده دیگری انتظار رسیدن من را می کشید تا با معرفی خوشبو کننده‌های محل کار و ماشین همه مهارت فن بیان و میمیک صورتش را به رخ من بکشد. این بار هم من از روی کم حوصلگی تصمیم گرفتم فقط خوشبو کننده را بگیرم و رد شوم اما وقتی قیمت ۸۰ هزار تومانی روی جعبه را دیدم جعبه را پس دادم و گفتم: فکر می کنم نیازی ندارم. خانم فروشنده که دیده بود همه مهارت‌هایش تا کام مانده دستم را پس زد و گفت: ریسک نکنید قیمت واقعی این یک کامل خوشبو کننده ۱۶۰ هزار تومان بوده که الان یا ۵۰ درصد تخفیف شده ۸۰ هزار تومان! فکرم را خوانده بود و اصلاً دوست نداشتم نقش یک آدم بی پول را به خودم بگیرم، تصور می کردم اگر به خاطر ترس از قیمت این خوشبو کننده را برندارم همه فروشنده‌ها متوجه می شوند پس می خرم یعنی تسلیم می شوم و می خرم. وقتی از راهرو خارج می شدم دیدم یک یک کامل خوشبو کننده، یک بسته بزرگ دستمال چندکاره و یکی دو قلم کالای ضروری ام ۱۵۰ هزار تومان آب خورده بود.

سبید هشتمم قرار نبود در کار باشد اصلاً از همان اولش هم قرار نبود سبید بردارم اما نمی دانم چه شد که یکدفعه دیدم حجج‌های بلاستیک و دیگری نمی توانم جابجایش کنم پس این بار هم از بوم که کوتاه امدم و سبید برداشتم. خریدهایم را مرور کردم و با نااحتی تازه فهمیدم که خیلی هم به قول و قرار اولین ساعت ورودم پایبند نبوده‌ام پس این بار هم به خودم دل‌داری دادم من که دیگر از سرم گذشته بود حالا چه یک وجب چه صد وجب، بگذار حداقل خرید کنم.

سبید هشتمم قرار نبود در کار باشد اصلاً از همان اولش هم قرار نبود سبید بردارم اما نمی دانم چه شد که یکدفعه دیدم حجج‌های بلاستیک و دیگری نمی توانم جابجایش کنم پس این بار هم از بوم که کوتاه امدم و سبید برداشتم. خریدهایم را مرور کردم و با نااحتی تازه فهمیدم که خیلی هم به قول و قرار اولین ساعت ورودم پایبند نبوده‌ام پس این بار هم به خودم دل‌داری دادم من که دیگر از سرم گذشته بود حالا چه یک وجب چه صد وجب، بگذار حداقل خرید کنم.

سبید هشتمم قرار نبود در کار باشد اصلاً از همان اولش هم قرار نبود سبید بردارم اما نمی دانم چه شد که یکدفعه دیدم حجج‌های بلاستیک و دیگری نمی توانم جابجایش کنم پس این بار هم از بوم که کوتاه امدم و سبید برداشتم. خریدهایم را مرور کردم و با نااحتی تازه فهمیدم که خیلی هم به قول و قرار اولین ساعت ورودم پایبند نبوده‌ام پس این بار هم به خودم دل‌داری دادم من که دیگر از سرم گذشته بود حالا چه یک وجب چه صد وجب، بگذار حداقل خرید کنم.

سبید هشتمم قرار نبود در کار باشد اصلاً از همان اولش هم قرار نبود سبید بردارم اما نمی دانم چه شد که یکدفعه دیدم حجج‌های بلاستیک و دیگری نمی توانم جابجایش کنم پس این بار هم از بوم که کوتاه امدم و سبید برداشتم. خریدهایم را مرور کردم و با نااحتی تازه فهمیدم که خیلی هم به قول و قرار اولین ساعت ورودم پایبند نبوده‌ام پس این بار هم به خودم دل‌داری دادم من که دیگر از سرم گذشته بود حالا چه یک وجب چه صد وجب، بگذار حداقل خرید کنم.

سبید هشتمم قرار نبود در کار باشد اصلاً از همان اولش هم قرار نبود سبید بردارم اما نمی دانم چه شد که یکدفعه دیدم حجج‌های بلاستیک و دیگری نمی توانم جابجایش کنم پس این بار هم از بوم که کوتاه امدم و سبید برداشتم. خریدهایم را مرور کردم و با نااحتی تازه فهمیدم که خیلی هم به قول و قرار اولین ساعت ورودم پایبند نبوده‌ام پس این بار هم به خودم دل‌داری دادم من که دیگر از سرم گذشته بود حالا چه یک وجب چه صد وجب، بگذار حداقل خرید کنم.

سبید هشتمم قرار نبود در کار باشد اصلاً از همان اولش هم قرار نبود سبید بردارم اما نمی دانم چه شد که یکدفعه دیدم حجج‌های بلاستیک و دیگری نمی توانم جابجایش کنم پس این بار هم از بوم که کوتاه امدم و سبید برداشتم. خریدهایم را مرور کردم و با نااحتی تازه فهمیدم که خیلی هم به قول و قرار اولین ساعت ورودم پایبند نبوده‌ام پس این بار هم به خودم دل‌داری دادم من که دیگر از سرم گذشته بود حالا چه یک وجب چه صد وجب، بگذار حداقل خرید کنم.

سبک تغذیه

## یک تیر و دو هدف با شیرینی دورنگ

زهرا شکوهی طرقي

ما ایرانی‌ها مردمی هستیم که دوست داشتن شیرینی ریشه در آداب و رسوم‌مان دارد. ما حتی در مراسم سوگواری و عزاداری‌هایمان هم از میهمانان با شیرینی پذیرایی می کنیم و اعتقاد داریم که شیرینی باعث می شود تأثیر غم بر روح هستند که به فراخور فضای پیرامونشان دچار اختلالات غذایی مانند پر خوری یا بی اشتهایی عصبی می‌شوند. گروهی از این افراد در مواقع خاص تمایل بیشتری به مصرف برخی از مواد غذایی شیرین دارند. وقتی عصبانی هستند مقدار زیادی شیرینی و شکلات می‌خورند تا حالشان بهتر شود. ناگفته نماند که از نظر علمی این موضوع قابل تأثیر است و با مصرف مواد غذایی شیرین هورمون سروتونین در بدن افزایش می‌یابد که در فرد احساس شادی و نشاط را به‌وجود می‌آورد. همه اینها را گفتم تا تأکید کنم مصرف میزان محدود شیرینی به حفظ آرامش و دوری از حالت‌های روحی بد و افسردگی کمک می‌کند و دقیقاً به همین دلیل است که مسایرانی‌ها که شهره ملت‌های شاد هستیم در همه مراسم‌هایمان شیرینی‌ها اولویت غذایی هستند. یادتان باشد اگر بصرای آرامش‌تان شیرینی مصرف می‌کنید در طولانی مدت ممکن است به بدن شما آسیب برساند پس باید مصرفتان را



حالت‌های روحی بد و افسردگی کمک می‌کند و دقیقاً به همین دلیل است که مسایرانی‌ها که شهره ملت‌های شاد هستیم در همه مراسم‌هایمان شیرینی‌ها اولویت غذایی هستند. یادتان باشد اگر بصرای آرامش‌تان شیرینی مصرف می‌کنید در طولانی مدت ممکن است به بدن شما آسیب برساند پس باید مصرفتان را

به صورت تدریجی کاهش دهید. نخريدن و نگهداری نکردن شیرینی و شکلات در خانه یکی از شیوه‌های مؤثر برای کاهش مصرف مواد غذایی شیرین است. اکثر ما زمان گرسنگی سراغ خوردن شیرینی می‌رویم. راه حل دوم اینکه می‌توانید وعده‌های غذایی‌تان را سر موقع میل کنید تا برای رفع گرسنگی فریب شیرینی را نخورید. حتی می‌توانید زمانی که دلتان یک خوراکی شیرین می‌خواهد به جای شیرینی از میوه‌های خشک و خرما استفاده کنید چون هم فیبر دارند هم باعث افزایش و کاهش ناگهانی قند خون شما نمی‌شوند. راه حل اول اینکه شیرینی‌تان را در خانه تهیه کنید. برای ستون شیرینی این هفته هم قرار است با هم روش درست کردن یک شیرینی دورنگ را یاد بگیریم. برای درست کردن این شیرینی دورنگ به ۲/۵ لیوان آرد، ۱/۵ گرم کره، یک لیوان پودر قند، یک عدد تخم مرغ، پنج قاشق غذاخوری پودر کاکائو، مقداری نمک و وانیل احتیاج داریم. برای تهیه این شیرینی ابتدا پودر قند، کره نرم

سبک صرفه جویی

## گلدان‌های دیواری بهترین راه جبران فضای آپارتمانی

گلدان‌های زمینی ندارد می‌تواند دیوارهای بهترین تکیه‌گاه برای نصب این گلدان‌ها باشد. برای این کار کافی است بخش میانی بطری‌ها را طبق عکس افقی بزنید و بعد از رنگ آمیزی و تزئین برای نصب روی دیوار به سر و ته بطری‌ها نخ رنگی یا روبان وصل کنید. این نخ‌ها می‌زنند. آنجا که این بطری‌ها باز نمی‌شوند و در طبیعت هم تا سال‌ها بعد تجزیه‌ناپذیرند



متأسفانه تعداد بسیار کم‌شان هم می‌تواند چهره شهر و خیابان را زشت کند. بیابید برای یک‌بار هم که شده از زوایای دیگر به این بطری‌های بلاستیک و خالی نگاه کنید. به این فکر کنید که حجم بالای این شیشه‌های رنگی و خالی به‌جای اینکه برای استفاده مناسب باشد، به‌جای آنکه برای استفاده مناسب باشد، به‌جای آنکه برای استفاده مناسب باشد، به‌جای آنکه برای استفاده مناسب باشد.

یک روش دیگر برای درست کردن گلدان از این بطری‌ها این است که بطری‌های رنگی را برداشته بشوید و تعدادی کلاف کاموا آماده کنید مثلاً آبی، زرد و قهوه‌ای. سعی کنید شیشه‌هایی را انتخاب کنید که در سایزهای مختلف باشند. از بالای شیشه چسب بزنید و نخ کاموا را دور شیشه در کنار هم بچسبانید. این کار را تا پایین ادامه دهید تا تمام شود. سه شیشه با سه رنگ را همین‌طور درست کنید. شما می‌توانید روی آنها از گل‌های رومانی و دکمه‌های هم استفاده کنید. یک باغچه تزئینی روی بطری‌ها به تصویر بکشید. بعد از نصب کردن ماکارونی‌ها صبر کنید تا چسب خشک شود. سپس روی بطری‌ها را با اسبری طلایی یا نقره‌ای رنگ کنید. بهترین راه برای استفاده از این نوع گلدان‌ها وصل کردن آنها به دیوار است. خانه‌های آپارتمانی ما که جایی برای نگهداری