

بسیاری از داروهای مورد استفاده بدون نسخه از جمله داروی ضد سرفه، سرماخوردگی، آنفولانزا و زکام باعث گیجی ناخواسته می‌شوند که ممکن است رانندگی را با مشکل روبه رو کند.



## زنان چینی و لخرچ‌ترین زنان

بانک سویسی در گزارشی در مورد هزینه‌کرد زنان روی کالاهای لوکس اعلام کرد که در پژوهش‌ها مشخص شد در آسیای جنوب شرقی به لحاظ هزینه‌کرد روی کالاهای لوکس رتبه نخست را به خود اختصاص داده‌اند. به طوری که زنان ثروتمند چینی تقریباً یک‌سوم کالاهای لوکس جهان را می‌خرند. پیش از این زنان چینی بین دهه ۱۹۸۰ تا ۱۹۹۰ میلادی رتبه نخست را به خود اختصاص داده بودند.

## نکات زندگی

### خوب و به‌صرفه خرید کنید



زندگی خرج دارد، خرد، کلان، خوراک و... بعضی وقت‌ها خرج خرید مایحتاج زندگی سربه‌فلک می‌کشد و بعد از خرید برخی از افراد اگر افاق نباشد تا مرز سکنه پیش می‌برد. پس اگر می‌خواهید خرید خوب و به‌صرفه‌ای داشته باشید باید نکاتی را در نظر داشته باشید. نکاتی که به شما کمک می‌کند بعد از برگشت به خانه از خرید کردن تان رضایت کامل داشته‌باشید.

عمده خرید کردن به‌صرفه‌است: بعضی کالاها مصرف مداوم دارند؛ مثلاً دستمال کاغذی، لوازم شوینده و... این نوع کالاها را که تاریخ مصرف طولانی مدتی هم دارند، در بسته‌های بزرگتر و چندلتری بخرید تا هزینه‌های تان کاهش یابد. پس در خریدهای تان به خریدهای عمده بعضی کالاها حواس تان باشد تا هم در هزینه‌ها صرفه‌جویی کرده باشید و هم مدت زیادی برای خرید وقت نگذارید.

برای خرید کردن دوست داشتن کافی نیست: در بسیاری موارد وقتی از افراد به‌ویژه خانم‌ها دلیل برخی خریدهای شان را جویا می‌شوید تنها پاسخی که می‌شنوید، دوست داشتن است؛ اما دوست داشتن کافی نیست. برای یک خرید موفق باید برای هر خرید دلیل منطقی داشته‌باشید. وقتی وارد پاساژها و مراکز خرید می‌شوید، چیزهای زیادی وجود دارند که آدم دوست دارد آنها را داشته‌باشد اما همه آنها به درد شما نمی‌خورند.

از بورس کالاها خرید کنید تا به‌صرفه باشد: خرید از عمده‌فروشی‌ها یا به عبارتی بورس کالاها به‌صرفه‌تر است. وقتی وارد مکانی می‌شوید که چندین و چند فروشگاه‌های زمینه کالا مشغول کارند، فضای رقابتی حاکم است و قیمت‌ها شکسته خواهد شد؛ در غیر این صورت می‌توان انتظار داشت در بازارهای انحصاری خریدار زیان ببیند.

مارک بچون، انگیزه خوبی برای خرید نباشد: برخی برندهای مشهور برای حفظ پرستیژی کاری اقدام به فروش کالا با قیمت‌های بالا می‌کنند. این در حالی است که شما می‌توانید خیلی از کالاهای با کیفیت را با قیمتی باورنکردنی تهیه کنید؛ فقط چون برند مشهوری ندارد. پس لطفاً قید مارک‌های پوشالی را بزنید. برند پوش بودن این قدرها هم اهمیت ندارد که بخواهید به خاطر آن کارت اعتباری تان را خالی کنید. خرید آنلاین می‌تواند گزینه خوبی باشد: برخی فروشگاه‌های آنلاین برای جلب مشتری تخفیف‌های خوبی می‌دهند؛ به آنها هم دسترسی برزیسند، البته حواس تان باشد که سرگرم خرید کردن نشوید و تنها مایحتاج تان اسفارش بدهید.

خرید خارج از فصل را هم امتحان کنید: یک پالتو و بارانی در فصل تابستان خریدار ندارد پس فروشنده تخفیف خوبی برای فروشش می‌دهد. بد نیست خرید خارج از فصل را هم در برنامه کاری تان قرار دهید؛ به نظر کارساز می‌آید.

جست‌وجو گر باشید: معمولاً کالاهایی که تاریخ مصرف کوتاهی دارند را می‌توان به قیمت مناسبی خرید البته اگر حواس تان جمع باشد و چشم تیزبینی داشته‌باشید. فروشنده‌ها از ترس از بین رفتن کالاهایشان به‌ویژه به کالاهای خوراکی خیلی خوب تخفیف می‌دهند؛ مخصوصاً اگر تاریخ انقضایش نزدیک باشد؛ پس این بار موقع خرید به این نکته توجه بیشتری کنید.

هیچ کس از چانه‌زدن ضرر نکرده: برای خرید مناسب در مورد قیمت کالا چانه بزنید. هیچ کس از چانه‌زدن ضرر نکرده است؛ شاید تخفیف خوبی گرفتید. هیچ فروشنده‌ای نیست که بتواند در مقابل چانه‌زدن‌ها مقاومت کند و بی‌شک حتماً تخفیفی به شما خواهد داد.

دسته‌جمعی خرید کنید: فروشنده‌گان از خریدارانی که چند کالا می‌خرند، استقبال می‌کنند؛ پس با دوستان تان خرید کنید تا بتوانید تخفیف بگیرید. در واقع خرید زیاد شما باعث می‌شود در تخفیف گرفتن فروشنده‌نرمش بیشتری داشته‌باشد اما از آنجا که قرار است ما حواس مان به هزینه‌های مان باشد و در عین حال خرید خوبی داشته‌باشیم، پس دسته‌جمعی رفتن برای خرید می‌تواند راهکار خوبی باشد.

اختلال در جوامع وجود دارد، اختلالی که بیشتر زاننه‌نامیده می‌شود به طوری که از هر ۱۰ نفر ۹ نفرشان خام هستند! البته اذعان خود زنان هم سبب شده این اختلال بیشتر زاننه‌نامیده شود اگر چه مردان این اختلال را انکار می‌کنند و ترجیح می‌دهند خود را کلکسیونر بنامند تا از برچسب یک اختلال روانی نجات پیدا کنند.

اگر علاقه‌مند به گشت زدن در مراکز خریدید و با هر گشت کلی از موجودی کارت تان کم می‌شود این گزارش را بخوانید

# پرخرج‌ترین معتادان دنیا

جامعه‌شناسان زنگ خطر را برای آن به صدا در آورده‌اند و می‌گویند اگر چه اشتیاق به خرید واقعیتهای انکارناپذیر در جهان امروزی است، اما این پدیده در جوامع امروزی از حد ضرورت فراتر رفته است. متأسفانه در ایران تحقیقاتی در این زمینه صورت نگرفته، اما تحقیقات سایر کشورها بر این واقعیت صحه می‌گذارد که این

شهروند! در کمدهایش را که باز می‌کند لباس‌های رنگی پشت‌سر هم قطار شده‌اند و کفش‌ها یا پاشنه‌های قدونیم‌قد خود را به کناری کشیده‌اند تا جا برای کیف‌ها باز شود، اگر چه پستوها و کسوها هم از هجوم لوازم در امان نیستند. این حکایت عاشقان خرید است؛ عشقی که از جایی به بعد به ولع بدل می‌شود تا جایی که روانشناسان

## اگر این ویژگی‌ها را دارید، پس «هولوشاپ» (معتاد به خرید) هستید

بیماران خرید هم مانند سایر افرادی که از لحاظ روانی وابستگی‌ها و اختلالاتی دارند ویژگی‌های رفتاری مختص به خود را دارند که می‌توان از آنها به بیماری خرید پی برد.

**وابستگی شدید به پول:** این افراد بیش از سایرین به پول وابستگی دارند تا جایی که اگر به پول نقد یا کارت بانکی دسترسی نداشته باشند، حس می‌کنند چیزی را کم کرده‌اند. در واقع این افراد با کم شدن حساب بانکی شان قدرت خریدشان را از دست می‌دهند و در نتیجه بی‌پولی و ناتوانی در خرید کردن باعث تنش و استرس آنها می‌شود.

**تلنبار شدن وسایل غیر ضروری:** کمند و اتاق این افراد از لباس‌ها، کفش‌ها و وسایل آرایش مصرف نشده پر است تا جایی که بیشتر مواقع فراموش می‌کنند چنین کفش یا لباسی را خریده‌اند حتی بعضی از این اجناس زمان خرید با در نظر گرفتن این مسأله که کارایی چندانی ندارند، خریداری می‌شوند.

**رضایت موقت:** افرادی که به خرید معتادند، هنگام خرید اشیا و لباس، رضایتمندی و خوشحالی موقتی دارند. هنگامی که این افراد به خانه برمی‌گردند، حس رضایتمندی آنها به عذاب وجدان و احساس گناه تغییر پیدایی کند.

## پاهمسر و لخرچ چه کنیم؟

غایب است، گفت‌گوی صریح و بی‌پرده است. در رابطه باید آزادانه، بدون ترس و نگرانی درباره فکرها، باورها، احساسات خوب و رنجش‌های تان حرف بزنید. اگر از حرف زدن می‌ترسید و واکنش‌های همسر تان نگران تان می‌کند، مسأله‌شمارا از اختلافات مالی است.

**برای تغییر پافشاری نکنید:** روی هیچ چیزی پافشاری نکنید و حق به جانب نباشید. شما همیشه بحق نیستید و او همیشه اشتباه نمی‌کند. همسر تان ممکن است خیلی راحت خرج کند اما ممکن است که شما هم در خرج نکردن سخت بگیرید. حق با هیچ کدام از شما دو نفر نیست. درباره این مسأله حرف بزنید و همان اندازه که می‌گویید، منتظر پاسخ‌ها و دلایل دیگری نیز باشید. یک گفت‌گوی منطقی و چالشی می‌تواند حقایق زیادی را نشان بدهد. در گفت‌وگوهای تان متوجه می‌شوید چقدر ممکن است روش شما و همسر تان اشتباه باشد و باید روی چه چیزهایی کار کنید و چه چیزهایی را به تعادل برسانید.

**برنامه‌ریزی برای خرج کردن:** بعد از گفت‌گو باید برای یک شیوه عمل مناسب و مورد تأیید برنامه‌ریزی کنید. این برنامه‌ریزی برای هر فرد و رابطه‌ای متفاوت است، بنابراین نمی‌توان یک شیوه عمل خاص را پیشنهاد داد؛ چیزی که برای ارتباط شما مفید است برای دیگران کار کرد ندارد. بنابراین راهکارها را باید خودتان بیابید.

## روش‌های موثر برای رهایی از اعتیاد به خرید

اتاق تان پر شده از وسایلی که هیچ‌گاه به آنها سر زده‌اید؟ خیلی زود کارت بانکی تان خالی می‌شود؟ قبول کنید بیماری خرید دارد اما نگران نباشید راهکارهایی برای رهایی از آن دارد. این راهکارها را به دقت بخوانید و به کار بگیرید.

**گام اول شناخت این بیماری است:** اکثر افرادی که دچار خرید بیمار گونه حاد هستند، کالاهایی که خریده‌اند را پنهان کرده یا درباره آنها دروغ می‌گویند. اگر از کارت اعتباری استفاده کنید، حتماً بیش از یک کارت دارند و به شکلی وسواس گونه نگران پول هستند. ائبار کردن کالاهایی که هرگز مورد استفاده قرار نگرفته یا پوشیده نمی‌شوند، در میان این افراد رایج است و آنها مدام در شرایط بحران مالی به سر می‌برند.

**در مرحله بعد به شناختی از خودتان برسید:** اگر واقعا عاشق خرید کردن هستید، از خود بپرسید: چرا؟ آیا به دلیل هیجان جست‌وجو و یافتن کالا است؟ آیا از اینکه حراج‌های عالی پیدا کرده و اجناسی را با قیمت عالی بخرید لذت می‌برید؟ میل شدیدی به تملک مواردی خاص مانند کفش، البسه یا لوازم الکترونیکی است؟ دادن پاسخ مثبت به هر یک از پرسش‌های فوق لزوماً به این معنا نیست که شما مشکلی دارید، اما اگر شک دارید که احتمالاً خرج کردن شما از کنترل خارج شده، بسیار مهم است که وقایع را بررسی کنید.

**در زمان خرید به احساس تان توجه کنید:** آیا هنگامی که افسرده، خشمگین، نگران یا تنها هستید، به امید خوشحال کردن خود، چیزهایی می‌خرید؟ آیا بارها در اثر محرک‌های احساسی خاصی به خرید کردن پرداخته‌اید؟ با درک احساساتی که در این امر دخیل هستند، می‌توانید روش‌های دیگری- غیر از خرید کردن- را برای مقابله با آنها بیابید.

**به زمانی که از دست می‌دهید، بیندیشید:** احتمالاً با اندیشیدن به کل زمانی که برای گشتن در مغازه‌های خاص، یافتن اجناس ارزان قیمت در حراج‌ها و ورق زدن کاتالوگ‌ها صرف می‌کنید، وحشت زده خواهید شد و این هشدار بسیار مهمی است. آیا واقعا ترجیح نمی‌دهید

