



چرا برخی به سمت تجملات می‌روند؟

## ساده زیست‌ها مسئولیت‌پذیر ترند

مهدی باقری - تهران - خبرنگار

احساس تسلط بر زندگی‌ات پندکاتی که دیگران نتوانند روی تو کنترلی داشته باشند. در کتاب دکتر صاحبی این چنین بیان شده که قدرت بین انسان و حیوانات متفاوت است. در انسان قدرت برای دست بالا داشتن و تحت کنترل داشتن به هر قیمتی است، در حالی که در حیوانات قدرت فقط برای حفظ بقاست. همچنین معتقد است شاید قدرت ریشه و کنترل بیرونی دارد اما همه رفتارهای ما انتخابی است و استفاده از کنترل بیرونی رضایتمندی و خوشنودی را در فرد از بین می‌برد.

**■ ساده‌زیست‌ها، مسئولیت‌پذیر ترند**

تجملات، افراط در مدگرایی و اشرافی زندگی کردن از امیال درونی انسان‌ها نشئت گرفته و آدمی بدون در نظر گرفتن چیزی آن را طلب کرده و به دست می‌آورد، مثل کسی که چشمانش را می‌بندد تا نبیند و به رفاه‌طلبی خود برسد. این مقوله در تضاد با ساده‌زیستی است. چون زیاده‌خواهی برخلاف تصورات برخی، فقر می‌آورد. در روایتی امیر مؤمنان(ع) به فرزندش امام حسین(ع) می‌فرماید: «هر کس به فقر مبتلا گردد به چهار خصلت گرفتار شود: ضعف تعیین، نقصان عقل، سستی دین و کم حیایی، پس باید از فقر به خدا پناه برد.» در مقابل

**■ لیبلا قاسمی\***

ساده‌زیستی یعنی ساده زندگی کردن، ساده بودن، شاد بودن، شفاف بودن، ندیدن، رد شدن، تلاش کردن، خشنودی و راضی بودن به داشته‌ها و نفاعت کردن به آنها. ساده‌زیستی یعنی اینکه بتوانم نیازهای خودم را بدون تخریب ارضای نیازهای دیگران ارضا کنم. تلاش کنم به دست بیآورم آنچه را که موجب خشنودی و رضایت در من شود اما نه به هر قیمتی و نه به هر وسیله‌ای. حرکت کنم به سوی تعالی، در سستی و ثبات. چه بسیار انسان‌هایی هستند که به‌رغم داشته‌های فراوان شان باز به دنبال زیاده‌خواهی، دنیاطلبی و ثروت‌اندوزی هستند و از آن به‌عنوان به دست آوردن قدرت استفاده می‌کنند. افرادی که به دنبال افراط‌گرایی و تجملاتند به نوعی در پی قدرت و پیشرفت و ارزشمندی در خود هستند. **■ ■ ■**

**■ همه رفتارهای ما انتخابی است**

طبق نظر به انتخاب نیاز به قدرت یعنی اینکه آن قدر

### سبک رفتار

ساده زندگی کنیم تا زندگی ساده شود

### مصائب تجمل‌گرایی با جیب خالی

تلویزیون نمی‌خری...! دیگری می‌گفت: «این تلویزیون هم کوچیکه و هم قدیمی‌ه. خیلی وقته این شرکت این مدل تلویزیون رو تولید نمی‌کنه...» اما من سخت روی اعتقاد بودم چون در یک اتاق ۱۶ متری، تلویزیون ۴۵اینچ بسیار مضحکانه می‌شد تازه باید یک وام ۱۵ میلیونی می‌گرفتم تا توان خرید چنین تلویزیونی را پیدا کنم اما با خرید این تلویزیون ساده‌نه زیر بار بدهی رفتم و نه بیش از توان مالی‌ام



خرید کردم.

متأسفانه امروزه افرادی هستند که با اینکه وضع مالی مناسبی ندارند اما خودشان را از زیر بار بدهی‌های سنگین می‌برند آن هم تنها به خاطر خرید و تعویض وسایل غیر ضروری. با این تفکر که نکند از دختر خاله‌ها یا دخترهای فامیل عقب بمانم! کارمند یکی از اداره‌ها را می‌شناسم که مستأجر یکی از واحدهای مسکن مهر است. تمام خانه‌اش ۸۰ متر بیشتر نمی‌شود. اوایل آبان امسال آمد مسجد با چهره‌ای پر از غم و اندوه گفت: «یک نفر ضامن بازاری می‌خواهم، وام گرفت‌ام، فقط مونده ضمانت». با کمی صحبت فهمیدم ایشان به خاطر فشارهایی که از جانب خانمش بر او وارد شده، مجبور به

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

#### سبک برنامه‌ریزی



آیا جلسه هدر دادن وقت است؟

### تامی توانید جلسه بر گزار نکنید

فرصت چندانی برای مشارکت نمی‌یابند. کوب می‌گوید: «در جلسات رهبری‌مان، صداهایی که بلندتر بود معمولاً بیشتر به گوش می‌رسید اما معنی‌اش این نبود که ما لزوماً به تصمیمات موثقی هم می‌رسیدیم». به گفته مکسی، داشتن طیفی از دیدگاه‌ها و بینش‌های مختلف درباره یک موضوع برای موفقیت ضروری است.

تیم چارلی‌اچ‌آر برای حل این مسئله، جزوه‌ای در کنار دعوتنامه می‌فرستد که باید پیش از ورود به جلسه خوانده شود، به‌خصوص برای جلساتی که موضوع مهمی دارند. این کار باعث می‌شود همکاران سلاکت‌تر نیز فرصتی بیابند تا برای بحث آماده شوند. کوب می‌گوید: «ما مشارکت اجباری هم داریم». آنها سوالات خاصی را از پیش توزیع می‌کنند و همه باید در جلسه پاسخ خودشان را ارائه دهند. بنا به تجربه، برای بازخورد گرفتن از درونگراها این کار بسیار مؤثرتر از پرسیدن «کسی نظری ندارد؟» است.

باید به یاد داشت که هر چند تمر بخشی مهم است، اما باز هم حاضران در جلسه انسان هستند. وود می‌گوید: «خوب است هر یک از حاضران را به‌عنوان یک انسان حساب کنیم. به‌همین خاطر هر کس در ابتدای جلسه اعلام حضور می‌کند، ما دور اتاق چرخی می‌زنیم و از تک‌تک افراد سه سؤال می‌پرسیم: حالت چطور است؟ امروز چیزی حواست را پرت نمی‌کند؟ یا چیزی صمیمی و شوخ‌طبعانه که حال افراد را عوض می‌کند.» این کار شاید مسخره به نظر بیاید، اما به گفته وود تأثیر مثبتی دارد.

تمام حاضران در جلسه باید نقش مشخصی داشته باشند. کوب می‌گوید: «بدترین جلسات آنهایی هستند که افراد حاضر در آن نقش‌شان را نمی‌دانند». او از چارچوبی خاص موسوم به «آرای.سی.آی» استفاده می‌کند: «مستول، پاسخگو، مشاور و مطلع. تنها دو یا سه نفر در نقش مستول و پاسخگو قرار می‌گیرند؛ همین چند نفر هستند که تصمیم نهایی را می‌گیرند. مشاورها فقط برای نظر دادن در جلسه حضور یافته‌اند و به‌قول کوب: «این شفافیت باعث می‌شود جلسات پرمثمر تر باشند»

تعیین این نقش‌ها باعث می‌شود انتخاب مدعوین جلسه نیز آسان‌تر باشد. جف بزوس، رئیس آمازون، قانون ساده‌تری دارد: «اگر نتوانید با دو پیترآ تمام حاضران جلسه را سیر کنید، معلوم می‌شود اتاق را بیش از حد شلوغ کرده‌اید.»

وقتی در جلسه هستید، دقیق گوش دهید. این کار ظاهراً آسان است اما در عمل، نه چون به‌قول کوب «فرضهٔ طبیعی هر کس «شنیدن با هدف جواب دادن» است. افراد به‌شدت تلاش می‌کنند نظر خود را مطرح کنند؛ لذا خودخواهانه گوش می‌کنند چون می‌خواهند چیزی را بگویند که به‌نظر خودشان ارزشمند است.»

کوب و همکارانش رفتارهای کلامی مختلف را با رنگ‌ها برچسب می‌زنند. قرمز بد است. کوب می‌گوید: «پردن توی حرف بقیه مطلقاً کار نادرستی است.» سبز خوب است؛ وارد کردن کسی به گفت‌وگو یا پرسیدن سؤال. ارتباط خنثی نظیر مخالفت با کسی یا ارائه ایده نیز با آبی برچسب می‌خورد.

این سیستم بر مبنای پژوهش‌های «جیل زکیم» روانشناس است و تمام افراد شرکت چارلی‌اچ‌آر این را درک می‌کنند. در طول جلسات نظراتی ششیه موارد ذیل مطرح می‌شود: «فتار سبز، عالی بود آلیس» یا «اه، این رفتار قرمز بود». «این حرف‌ها کمی هم حالت مزاح دارد»، لذا کسی تحقیر نمی‌شود و واقعاً سویی رفتارهای مثبت‌نیز نهادینه می‌شود. واقعاً بزرگ‌ترین اشتباه ممکن این است که جلسه را به‌عنوان حالت پیش‌فرض در نظر بگیرید. وود می‌گوید: «سعی کنید از این فرهنگ مرگ با جلسه اجتناب کنید». یک لحظه به این هم فکر کنید که شاید یک ایمیل کافی باشد. به قول کوب، «معمولاً وقتی به ایسن فکر کنید که به دنبال چه نتیجه‌ای هستید، به‌خوبی روشن می‌شود که بر گزار ی جلسه بهترین راه دستیابی به آن نتیجه نیست». بهترین راه اجتناب از جلسه‌های بی‌ثمر چیست؟ اینکه اصلاً بر گزارشان نکنید.

**تخلیص: مریم ترابی**

دو جور کار داریم: نوع اول که شامل انواع و اقسام کارهایی است که کارگران و کارمندان زبردست انجام می‌دهند و نوع دوم که مخصوص مدیران و مسئولان است: «جلسه رفتن». هر اتفاقی که می‌افتد، اولین چیزی که می‌شنویم این است که جلسه‌هایی بر گزار خواهد شد. اما جلسه، چنان که می‌دانید، یکی از بی‌ثمر ترین چیزهای دنیاست. پسر از جدل‌های بی‌حاصل و خودنمایی‌های حوصله‌سبر بر. اما شاید بتوانیم با به کار بستن چند نکته جلسات مان را کمی پر بار تر کنیم. سوفیا ایستاین نویسنده ساکن لندن در مقاله‌ای که در وب‌سایت وایرد منتشر کرده به این موضوع پرداخته و وب‌سایت ترجمان نیز آن را با ترجمه علیرضا شفیعی‌نسب منتشر کرده است. در ادامه این مطلب را می‌خوانید.

**■ ■ ■**

«اگر بخواهیم در یک کلمه بگوییم چرا گونه بشر رشد نکرده است و هرگز هم نخواهد کرد، آن یک کلمه «جلسه» است.» این را «دیو بری» نویسنده امریکایی گفته است. بیره هم نمی‌گوید. بخواهیم یا نخواهیم، جلسه‌ها بخشی کلیدی- و گاهی بی‌فایده- از زندگی ما هستند. اما جلسه می‌تواند بسیار مفیدتر از این چیزی هست که باشد. به این توصیه‌های ساده عمل کنید تا شاید و تو تأکید می‌کنم، شاید) گونه بشر بتواند بالاخره به حد نهایی رشدش برسد. صبر کنید ببینم، نظر تان چیست که جلسه‌ای درباره این موضوع داشته باشیم؟

اول از همه؛ چشم‌بسته به جلسه نروید. هر جلسه‌ای باید هدف داشته باشد و همه باید این

هدف را به‌طور دقیق بدانند.

ایمی کوب، مستول پرسنل منابع انسانی در استار تاپ نرم‌افزاری «چارلی‌اچ‌آر» می‌گوید تیمش در تک‌تک جلسات رهبری، در پنج دقیقه ابتدایی می‌گویند چه چیزهایی برایشان دغدغه شده است و مسائلی که در این پنج دقیقه مطرح می‌شود، دستور جلسه را تشکیل می‌دهد. او می‌گوید: «ایسن کار باعث می‌شود درباره

واجب‌ترین چیزها صحبت کنیم». وقتی فهمیدید محور بحث چیست، آن را به عمل در آورید. وود می‌گوید: «من می‌پرسم: چه معانی وجود دارد که این کار را امروز انجام ندهیم؟ و جواب معمولاً همین است: هیچ‌چیز.» بدین شکل می‌توان کارهای مثبتی را از طریق جلسات به انجام رساند.

شرکت بالب اخیراً نوعی ساختار تشویقی جدید را به اجرا گذاشت. به گفته وود، «یک روز ایده‌اش به ذهن‌مان رسید، روز بعد به دیگران هم اطلاع دادیم و روز سوم به اجرا گذاشته شد.» البته این رویه چندان معمول نیست. یکی از

همکاران وود قبلاً در یکی از چهار شرکت بزرگ تکنولوژی کار می‌کرد. وود می‌گوید: «انها سه‌ماه در تلاش بودند تا ساختار تشویقی جدیدی را به اجرا بیاورند. اما در این مدت هیچ‌یک از آنها موفق نشدند تا ساختار تشویقی جدیدی را اجرا کنند.» وود توصیه می‌کند جلسات تان را بر عمل تمرکز کنید تا بتوانید کارها را به انجام برسانید.

شرکت بالب برای افزایش بازدهی فرایند، به‌جای اینکه در یک نشست به تصمیمات عمده بپردازد، آن‌ها را به جلسات مختلف تقسیم می‌کند تا به قبول وود «قابل‌هضم‌تر شوند و راحت‌تر بشود رتق و ففق شان کرد». این روش در شرکت‌های بزرگ نیز جوابگوست. امیلی مکسی، نایب‌رئیس بازاریابی بین‌المللی شرکت آدیداس، می‌گوید: «این چیزی است که برای رسیدن به آن در تلاشیم، آیا می‌توانیم سریع‌تر عمل کنیم؟ آیا می‌توانیم لایه‌های تصمیم‌گیری را سرفه‌ای از میان برداریم؟ آیا می‌توانیم با کلاس هستیم». یادآور شویم که تجملات و اسراف در زیان بسیار بزرگ برای جامعه است. متأسفانه این سبک اشتباه از زندگی که محصول تفکری غلط است باعث شده تا این دسته از دوستانه که دست به دامن ریخت ازدواج کرده‌اند اما بعد از ازدواج احساس کمبود و غصه کنند در زندگی زناشویی‌مان مثل او و حتی بهتر از او باشد. چه‌بیزه فلائی معتقدند فلائی مراسم عروسی‌اش در بهترین تالار بوده، پس مراسم عروسی من هم باید مثل او و حتی بهتر از او باشد. چه‌بیزه من هم باید لوکس و لاچگری بود، چه‌بیزه من هم باید فلان مارک باشد و از بهمان کشور اروپایی بیاید! همین تفکرات غالب منجر به اسراف حجم زیادی از مواد خوراکی و... در برخی مراسم‌های عروسی می‌شود.

بد نیست بدانیم علت عمده این نوع تفکرات ختم شده به تجملات، حسادت و چشم و هم‌چشمی است. به این صورت که برخی از دستنه از دوستانه که دست به دامن ریخت ازدواج کرده‌اند اما بعد از ازدواج احساس کمبود و غصه کنند در زندگی زناشویی‌مان مثل او و حتی بهتر از او باشد. چه‌بیزه من هم باید لوکس و لاچگری بود، چه‌بیزه من هم باید فلان مارک باشد و از بهمان کشور اروپایی بیاید! همین تفکرات غالب منجر به اسراف حجم زیادی از مواد خوراکی و... در برخی مراسم‌های عروسی می‌شود.

این در حالی است که رهبر معظم انقلاب می‌فرماید: «زندگی تان را بر پایه اسراف قرار

#### سبک صرفه‌جویی



عروسی لاچگری نسبتی با دین ما ندارد

### از دواجی باشید، تجملاتی نباشید

**■ ماهان یادبا**
تنها کافی است کمی تأمل و ملاحظه کنیم تا به وضوح ببینیم در غرب با سبک و سیاقی که دارند آمار از دواج‌های ناموفق و خیانت‌های زناشویی شان بسیار بالاست اما در دین اسلام و به خصوص در کشور دینی و شیعی ما مسلمانان، جوانان این گونه عمل نمی‌کنند و بر خلاف غرب نسبت به ازدواج و تشکیل خانواده به نوعی غیرت و حساسیت دارند و با تدبیر به تحقق این مهم می‌پردازند اما متأسفانه مسئله‌ای که امروزه در بین جوانان ما پیش آمده و گاهی به وضوح در جامعه امروز مان دیده می‌شود، از دواج‌های لاچگری و بر پایمی مراسم‌های تجملاتی توأم با اسراف و بریز و بپاش است.

**■ ■ ■**

بد نیست بدانیم علت عمده این نوع تفکرات ختم شده به تجملات، حسادت و چشم و هم‌چشمی است. به این صورت که برخی از دستنه از دوستانه که دست به دامن ریخت ازدواج کرده‌اند اما بعد از ازدواج احساس کمبود و غصه کنند در زندگی زناشویی‌مان مثل او و حتی بهتر از او باشد. چه‌بیزه فلائی معتقدند فلائی مراسم عروسی‌اش در بهترین تالار بوده، پس مراسم عروسی من هم باید مثل او و حتی بهتر از او باشد. چه‌بیزه من هم باید لوکس و لاچگری بود، چه‌بیزه من هم باید فلان مارک باشد و از بهمان کشور اروپایی بیاید! همین تفکرات غالب منجر به اسراف حجم زیادی از مواد خوراکی و... در برخی مراسم‌های عروسی می‌شود.

این در حالی است که رهبر معظم انقلاب می‌فرماید: «زندگی تان را بر پایه اسراف قرار