



مرضی که جیب را سوراخ می‌کند

برای همه ما پیش آمده است که گاه وسیله یا لباسی که چشمان را گرفته، بدون توجه به قیمت می‌خریم یا در فصل حراج و زمانی که قیمت یک کالا را مناسب می‌بینیم...

برای همه ما پیش آمده است که گاه وسیله یا لباسی که چشمان را گرفته، بدون توجه به قیمت می‌خریم یا در فصل حراج و زمانی که قیمت یک کالا را مناسب می‌بینیم، بدون آن که نیازی به آن داشته باشیم تهیه می‌کنیم، اما اگر خرید کردن زیاد برای فرار از مشکلات باشد و کالاهایی خریداری شود که اصلاً نیاز به آنها نیست، کم‌کم عادت‌مان بیماری می‌شود که روان‌شناسان به آن، اعتیاد به خرید می‌گویند و کمد مبتلایان آن پر شده از لوازم مشابهی که حتی از آنها استفاده هم نشده است. تصویر مرضی که جیب را سوراخ می‌کند

یک معتاد به خرید ممکن است اقدام به تهیه لوازمی کند که مشابه‌شان را در خانه دارد، اما زمانی که از او می‌پرسید چرا آنها را خریده است، پاسخ قانع‌کننده‌ای ندارد. معتادان خرید بعد از هر بار خرید کردن، دچار احساس گناه و استرس شدید می‌شوند و جالب است که برای پایین آوردن این حس بد و وحشتناک، دوباره سراغ خرید می‌روند.

روان‌شناسان در تعریف این بیماری می‌گویند، اعتیاد به خرید یک سیستم دفاعی است که فرد به دلیل فشار عصبی می‌خواهد با خرید وسایلی که گاهی هیچ نیازی هم ندارد، خود را نجات دهد. او با این شیوه مدتی مشکلات را فراموش می‌کند و مثلاً برای خودش هدیه می‌خرد، اما این شیوه بعد از مدتی تبدیل به مصرف‌گرایی می‌شود و از نظر اقتصادی بشدت آسیب می‌رساند. مصرف‌گرایی مذموم دین نیز هست و نوعی اسرافکاری به حساب می‌آید و به قول احادیث آدم‌ها را تبدیل به برادران شیطان می‌کند.

خرید افراطی؛ بیماری امروز

کسانی که خرید افراطی می‌کنند برایشان فرقی نمی‌کند با چه موقعیتی یا بحرانی روبه‌رو شده‌اند چون یاد گرفته‌اند به جای پیدا کردن راه‌حل منطقی، خرید کنند. این افراد اعتماد به نفس پایینی دارند و گاهی برای نشان دادن برتری خود این کار را می‌کنند، اما مسائل مالی و فشارهای اقتصادی سبب می‌شود، دوباره دچار افسردگی و اضطراب شوند.

فهمیه کاشی‌زاده، روان‌شناس معتقد است که فرد با خرید فراوان سعی می‌کند نقابی بزند تا دردها و ناتوانی‌هایش را پشت آن پنهان کند و خریدهای افراطی سبب می‌شود تا حتی برای نیازهای ضروری‌شان پول برایشان باقی نماند و قرض بگیرند.

او ادامه می‌دهد: کمد و خانه افرادی که مبتلا به این بیماری هستند، پر از وسایلی است که گاهی حتی یک بار سراغ آن نرفته‌اند، اما باز برای رفتن به یک مهمانی یا سفر احساس نیاز می‌کنند و به سراغ خرید می‌روند.

در اعتیاد به خرید، حالت‌های وسواس‌گونه فرد را به سمت مغازه‌ها و پاساژها می‌کشاند که بعد از خرید هرکالا احساس پشیمانی هم دارد و روان‌شناسان همین مقاومت در برابر خرید و احساس پشیمانی را دو علامت مهم این اختلال می‌دانند.

شما بیمارید اگر ...

اگر تصور می‌کنید خرید شما از کنترل خارج شده، در زمان خرید بررسی کنید که آیا افسرده، خشمگین یا مضطرب هستید یا احساس تنهایی شدید دارید؟ خانه و کمد خود را واری کنید و اگر کالاهای غیرضروری دیدید که بدون کاربرد فقط خریده و رها شده‌اند، حتماً دچار بیماری خرید به اعتیاد هستید. از سوی دیگر، اگر دوست دارید هرچه دیگران دارند شما هم داشته باشید و بدون توجه به بودجه و موقعیت اقتصادی خود، آن را تهیه می‌کنید، باید نگران این بیماری باشید. افرادی که مبتلا به این بیماری هستند در زمان نداشتن پول نقد، حس می‌کنند چیزی را گم کرده‌اند و بیشتر دچار استرس می‌شوند. در این صورت باید چاره‌ای برای این مشکل که به مرور زمان به شما آسیب می‌رساند، بیندیشید.

زنان بیشتر معتاد خریدند یا مردان

روزنامه دیلی میل انگلیس چندی پیش اعلام کرد، نتایج یک پژوهش در دانشگاه مینسوتا نشان می‌دهد، اعتیاد به خرید در میان زنان بیش از مردان است و از هر پنج زن، چهار نفر آنها از مشکل اعتیاد به خرید رنج می‌برند.

دکتر امیرحسین جلالی، روانپزشک و مشاور خانواده می‌گوید: مردان برای خالی کردن احساسات خود راه‌های دیگری را انتخاب می‌کنند؛ مثلاً سیگار می‌کشند یا خودشان را با کار سرگرم می‌کنند، اما زنان با وقت‌گذرانی در پاساژها و خریدهای بیخود احساساتشان را نشان می‌دهند.

او تعریف می‌کند: خانمی برای مشکل دیگری به من مراجعه کرده بود که در حال درمان او متوجه شدم بشدت اعتیاد به خرید دارد و وسایلی را که می‌خرد، چون بیش از نیاز اوست، به دیگران می‌بخشد و منشا مشکل شدید خانوادگی او هم در زندگی همین بیماری بود.

به گفته این مشاور خانواده چون این زن به شدت خرید می‌کرد و همسر او از این کارش ناراضی بود، همیشه مبلغ مشخصی برای کارت اعتباری او واریز می‌کرد، اما او کارت دیگری داشت که برای خریدهای افراطی از دیگران قرض می‌گرفت و تصور می‌کرد همسرش با دادن مبلغ مشخص، قصد کنترل او را دارد.

گفته می‌شود احساساتی مانند شاد بودن، غمگینی و بی‌حوصلگی می‌تواند افراد را وادار به افراط در خرید کند اما طبقه اجتماعی نیز نقش مهمی دارد به‌طوری که در خانواده‌هایی که چشم و هم‌چشمی زیاد است، خریدهای افراطی هم وجود دارد.

کاشی‌زاده، روان‌شناس در این باره توضیح می‌دهد: وقتی کسی شرایط مالی مناسبی ندارد، اما دوست دارد با طبقه بالا معاشرت کند، کمبودهایش او را دچار تعارض می‌کند و برای رسیدن به آن شرایط به جای تلاش و کوشش، دست به خریدهای متفاوت و غیرضروری می‌زند.

او ادامه می‌دهد: شاید به نظر این بیماری بی‌خطر باشد، اما چون این افراد بشدت مصرف‌گرا هستند به خود و دیگران آسیب فراوانی می‌رسانند و بدون آن که بدانند، رفتارشان زندگی‌شان را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

جیبت را بدوز

خرید افراطی شاید برای چند لحظه فرد را آرام کند، اما تبعاتی دارد که در آینده می‌تواند بسیار مخرب باشد و حتی فرد بیشتر به خاطر فشارهای اقتصادی دچار بیماری و اضطراب شود. از این رو روان‌شناسان برای کنترل این اختلال چند توصیه دارند:

برای درمان اعتیاد به خرید بهتر است کمتر وام بگیرید و فقط برای خرید کالای ضروری مانند خانه و ماشین این کار را انجام دهید. لیست کالاهای مورد نیاز را آماده و همان‌ها را تهیه کنید.

از خرید کالای غیرضرور حتی اگر ارزان و حراج بود، خودداری کنید و جلوی وسوسه را بگیرید.

اگر تصور می‌کنید امکان مقابله با وسوسه‌ها را ندارید، به فروشگاه‌های بزرگ و مراکز خرید نروید.

با افرادی که خرید افراطی دارند به مراکز خرید نروید یا پول کمی با خود همراه ببرید. همچنین بخش خاصی از درآمدها را برای خرید کنار بگذارید و تمام خریدها را بنویسید تا همراه متوجه خریدهای غیرضروری شوید و بتوانید آنها را کاهش دهید.

تنها برای نیاز همان روز پول همراه داشته باشید و به‌هیچ‌وجه بیش از آن با خود حمل نکنید. برای پر کردن اوقات بیکاری و دوری از خانه پاساژگردی را انتخاب نکنید و به دنبال تفریحات دیگر هم باشید. هیچ‌گاه به خود تلقین نکنید که چون ناراحت هستید خرید کالا یا لباس شما را آرام می‌کند. دلیل ناراحتی و مشکل خود را پیدا کنید تا بتوانید ریشه‌ای آن را حل کنید.

زهرا تالانی