

## روش‌های کنترل بر خرید

آیا تا به حال دقت کرده‌اید که میزان خرید عموم جامعه به وضوح افزایش پیدا کرده است...



جام جم آنلاین: آیا تا به حال دقت کرده‌اید که میزان خرید عموم جامعه به وضوح افزایش پیدا کرده است؟ این در حالی است که در بسیاری از موارد این‌گونه خریدها ضروری نیستند. البته این مساله در بین جوانان، بیشتر از سایر اقشار جامعه رواج دارد. به رغم بحران‌های اقتصادی جهانی و تورم داخلی و مسائل و مشکلاتی که همه به آن واقف هستیم، تغییر چندانی در تعداد مشتری‌های فروشگاه‌های پوشاک، هایپرمارکت‌ها و... دیده نمی‌شود.

دلیل این عدم کاهش خرید این است که گاهی خرید و بازار رفتن به نیت خرید حالت عادت به خود می‌گیرد و از یک نیاز طبیعی خارج می‌شود و فرد را بسختی می‌اندازد و خود و خانواده‌اش را با مشکلات مالی دست به گریبان خواهد کرد. در واقع تبدیل به یک فردی می‌شود که بیش از حد خرید کرده و به نوعی اعتیاد به خرید کردن دارند. این نوع افراد حتی علاقه‌ای به چانه زدن هم ندارند. از این روش‌هایی برای مقابله با میل سیری‌ناپذیر خرید و در واقع اعتیاد به خرید در برخی افراد جامعه وجود دارد نظیر:

### 1 - به وضعیت اقتصادی‌تان توجه کنید

برخی فکر می‌کنند با خرید کردن به نوعی به رونق اقتصاد کشورشان در بحبوه بحران اقتصادی کمک می‌کنند. اما حقیقت این است که خرید کردن ارزش این را ندارد که خود و خانواده‌تان را این قدر به زحمت بیندازید. راه‌های دیگر و کم‌هزینه‌تری هم برای رسیدن به این مهم هست.

### 2 - احساسات خود را بشناسید

گاهی عصبانی هستید، گاهی هیجان‌زده یا شاد، گاهی هم حوصله‌تان سر می‌رود. اینها احساساتی هستند که افراد را وادار به افراط در خرید می‌کنند. قبل از خرید سعی کنید احساساتتان را بشناسید و عجلانه تصمیم نگیرید. اغلب اوقات ممکن است با در نظر گرفتن یک سقف هزینه هم بتوان از خرید لذت برد. کیف پولتان را با خود نبرید. در صورتی که چیز خاصی را برای خرید انتخاب کردید که واقعا هم به آن نیازمندید در آن صورت می‌توانید برگردید و پول مورد نیاز را با خودتان بردارید. خریدهای افراطی نمی‌توانند خلأ عاطفی که در فرد به وجود می‌آید را جبران کنند، هرچند در همان لحظه این‌گونه به نظر نمی‌آید. زمانی که چنین احساساتی بر فرد مستولی می‌شود شخص چیزهایی می‌خرد که نمی‌خواهد یا به آن نیاز ندارد یا اصلا آنها را دوست ندارد و بزودی آنها را کنار خواهد گذاشت.

### 3 - به نیازهای زیربنایی خود فکر کنید

برخی از افراد تنها به منظور پر کردن اوقات فراغت خود به خرید می‌روند. گاهی نیاز در جمع بودن، افراد را به خرید وامی‌دارد. این هم نوعی از نیازهای زیر بنایی هر انسانی است که با تشخیص آنها می‌توان این نیازها را به نحو بهتری مرتفع نمود به این ترتیب می‌توانید پولتان را برای مخارج مهم‌تری پس‌انداز و آگاهانه خرج کنید. مثلا اگر در کارت‌ان شادی مطلوب را پیدا نکرده‌اید و در ضمیر ناخودآگاهتان می‌خواهید از طریق خرید این نیازتان را برطرف کنید، چرا این هزینه را صرف رفتن به کلاس‌های ورزشی نکنید در حالی که به مراتب ثمربخش‌تر خواهد بود!

### 4- بهره‌گیری از انتخاب‌ها

زمانی که نیازهای بنیادین خود را شناختید و دلایل خریدهای افراطی خود را دریافتید، زمان آن فرا می‌رسد که نیازهایتان را بدون کارت اعتباری حل کنید! هرگاه عصبانی شدید، سعی کنید بر خشم خود فائق آید یا مشکل پیش آمده را حل کنید. اگر دچار استرس شده‌اید کمی در هوای آزاد قدم بزنید یا حتی ترتیب یک سفر کوتاه را بدهید تا آرامش خود را بازیابید. اینها همه انتخاب‌هایی هستند که شما پیش روی خود دارید و می‌توانید با به کارگیری آنها عادت ولخرجی را ترک کنید. در این صورت با کنار گذاشتن &#171#بی‌فکر خرید کردن» می‌توانید بزودی دوباره از خرید کردن واقعی لذت ببرید، البته این بار به روشی درست و منطقی.

## 5 - با کسانی که میل به خرید زیادی دارند، خرید نروید

اصولا افرادی که میل به خرید زیاد دارند، نمی‌توانند افراد مناسبی برای گذران اوقات فراغت شما باشند، چرا که این افراد به هنگام گشت و گذار در فروشگاه‌ها شما را به خرید بیشتر ترغیب می‌کنند. در نتیجه وقتی به خانه برمی‌گردید و کیسه خرید خود را مشاهده می‌کنید، می‌بینید خریدهایی داشتید که چندان ضروری نبوده و حتی نمونه آن را در منزل داشته‌اید.