

ولع خرید را چگونه کنترل کنیم

شاید بارها این حس به شما دست داده است که نیاز به خرید دارید خصوصا وقتی که افسرده و عصبانی هستید، فکر می‌کنید با رفتن به مغازه، فروشگاه و خرید کردن کمی از تالما تروحا روحی خود را کاهش می‌دهید. همین طور ممکن است حس پشیمانی پس از خرید را تجربه کرده باشید.



جام جم آنلاین: شاید بارها این حس به شما دست داده است که نیاز به خرید دارید خصوصا وقتی که افسرده و عصبانی هستید، فکر می‌کنید با رفتن به مغازه، فروشگاه و خرید کردن کمی از تالما تروحا روحی خود را کاهش می‌دهید. همین طور ممکن است حس پشیمانی پس از خرید را تجربه کرده باشید.

خریدی که اصلا نیازی به آن نداشتید و از انجام آن پشیمان شدید و با خود عهد بستید که دیگر تکرار نخواهد شد، ولی باز هم تکرارش کردید.

واقعیت این است چگونه می‌توان حس خرید را در خود کنترل کرد و بهترین‌ها را خرید نه آن وسیله‌های غیرضروری که فقط فضایی کم و انبار خانه‌های ما را اشغال کند. با خانم دکتر مریم‌السادات مرعشی، روان‌شناس در این مورد گفت‌وگویی انجام دادیم که می‌خوانید.

این نظریه که خرید کردن سبب ایجاد روحیه و شادی در فرد می‌شود، درست است؟

بله، خرید تاثیر بسیار مثبتی بر روحیه انسان‌ها دارد. احساس شادی در زمان خرید به افراد دست می‌دهد، مخصوصا اگر اجناس مورد نیاز را با قیمت مناسب تهیه کنند. تعداد کثیری از مردم با خرید بخشی از نیازهای اساسی خود را تامین می‌کنند و تعداد محدودتری به واسطه تمایلات درونی‌شان به اجناس مورد علاقه‌شان روی می‌آورند.

حتی در صورتی که نیازی وجود نداشته باشد.

خرید، اصول و آدابی دارد که باید آن را مدنظر قرار داد. خرید کردن همواره در تقابل با زحمت پول درآوردن تلقی می‌شود. بسیاری از افراد بویژه خانم‌ها از خرید لذت می‌برند و حتی پول خرج کردن برای خرید اجناس برای آنان به یک عادت تبدیل می‌شود. بر این اساس اغلب ما پس از خرید برخی کالاها متوجه می‌شویم که اصلا به آن نیاز نداریم. این افراد به واقعیت توجه ندارند که پشت هر خرید و مصرف الگویی نهفته است. بی‌دلیل پول خرج کردن در حقیقت پول هدر دادن است.

در واقع این افراد به آینده‌نگری توجهی ندارند در حالی که ضروری است.

اگر منظورتان نیاز نداشتن در امر خرید باشد بله. آینده‌نگری تدبیری است که هر عاقلی به آن نیاز دارد و هر کس باید برای زندگی آینده خود تدبیری بیندیشد. فراز و نشیب کار را بسنجد و مشورت‌های لازم را انجام دهد و برنامه جامع و قابل عمل را طرح کند و در اجرایش کوشش کند و از بلندپروازی‌های خیالی خودش را دور کند. این‌دسته از افراد اصولا به این موارد توجه نمی‌کنند و چون به لحاظ مالی توانمندند برحسب تمایلاتشان تنوع طلب نیز هستند و حتی دقت کافی در نوع جنس خریداری شده‌شان هم ندارند. یکی از ویژگی‌های افراد آینده‌نگر در بحث اقتصاد مالی پس‌انداز کردن است که نحوه صحیح خرید را شامل می‌شود و در نتیجه هزینه‌های آنها به میزان قابل‌توجهی کاهش می‌یابد.

پس افرادی که توان مالی خوبی ندارند و نمی‌توانند با خرید کردن به این نیاز روحی خود پاسخ دهند باید قید خرید را بزنند؟

باید به نحوه خرج کردن و کمتر خرج کردن توجه داشته باشند نه صرف‌نظر کردن. هر کسی باید متناسب با درآمدش نیازهایش را تامین کند که زندگی با کیفیتی داشته باشد. در این مواقع باید پویایی به خرج داد، اگر پول تنها صرف خرید اجناس مادی شود، تاثیر زودگذری بر روحیه انسان دارد، اما اگر صرف مسائل غیرمادی (کمک به دیگران، تفریح و...) تاثیر ماندگارتری بر رضایت شخص به لحاظ احساس شادمانی دارد. بنابراین به هنگام خرج کردن باید به این موارد توجه کرد:

1) برطرف کردن دغدغه‌های مالی (2) تهیه فهرست مخارج (3) پس‌انداز تدریجی (4) اختصاص قسمتی از درآمد به علائق شخصی و سرگرمی (5) تعامل و ارتباط با اشخاص قابل اعتماد.

کلا به این نیاز در چه حدی باید پاسخ گفت؟

داشتن یک برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت و درازمدت جهت سر و سامان دادن به امر خرید که بتوان چه مقدار پول را در چه زمانی و چه مکانی و در چه موردی هزینه کرد، ضروری است. همچنین شناسایی نیازهای افراد برای توازن بین دخل و خرج و مدیریت صحیح نیازها با توجه به میزان درآمد افراد. نیازهای واقعی آنهایی هستند که برای رشد جسمی، ذهنی و روحی به آنها نیاز داریم (تفریح و مسکن)؛ ولی زیورآلات و سیگار فریبنده‌هایی هستند که فقط پول شما را هدر می‌دهند.

می‌توان به آنهایی که بدون توجه به نیاز خرید می‌کنند و به دخل و خرج توجهی ندارند عنوان بیمار نهاد؟

بله، خرید کردن افراطی و بدون برنامه می‌تواند ناشی از اختلالات شخصیتی یا بیماری باشد. در افراد بهنجار از لحاظ روانی تمایل به خرید و مصرف تحت تاثیر پدیده‌های روان‌شناختی و جامعه‌شناختی گوناگونی است، اما در برخی بیماری‌های روانی و نابسامانی شخصیتی دیدگاه‌ها و رفتارهای ویژه‌ای مرتبط با خرید و مصرف دیده می‌شود.

افرادی که خودشان را بالاتر از دیگران می‌دانند، مایل نیستند کالاهایی را خریداری کنند که عموم مردم استفاده می‌کنند به دنبال کالاهای انحصاری و مارک‌دار می‌روند که قیمت آن چند برابر است (خودشیفته) و افرادی هم هستند که می‌کوشند با نمایش ظاهر و امکانات خود از اجناس گرانبه و غیرعادی توجه دیگران را جلب کنند (نمایشی) یا افرادی که ولخرجی و خریدهای غیرضروری گزاف را که با امکانات مالی فرد و نیازهای سازگاری ندارد، انجام می‌دهند (بیماری شیدایی - افسردگی) یا مبتلا به خساست بیش از حد می‌باشند (وسواسی - اجباری) حل مشکل این افراد را می‌توان با تکنیک‌های تخصصی رفتار درمانی و شناختی مراجعه به روان‌شناس و در صورت بیماری به روانپزشک درمان کرد.

سوال آخر، اگر فردی در شرایط بسیار بد روحی باشد و تمام موجودی او 50 هزار تومان هم بیشتر نباشد اگر به این نتیجه برسد که با خرید یک لباسی به همین قیمت می‌تواند به خود روحیه بدهد و از بحران روحی خارج شود آیا انجام چنین کاری منطقی است؟

خیر، بحث شرایط بد روحی را هیچ گاه نمی‌توان با خرید یک دست لباس حل کرد. باید به این افراد کمک کرد تا شرایط واقعیشان را بپذیرند و به جای حسرت خوردن و تحمل اجباری شرایط، راهکارهایی اصولی و مهارت‌های ویژه زندگی و شیوه شاد زیستن را آموزش داد تا از شرایط بد روحی رهایی یابد.

علیرضا خانی - جام جم