

خریدهای احساسی به خریدهایی گفته می‌شود که صرفاً از روی طلبی وبدون نیاز واقعی انجام می‌شودو گاهی چنان در این امر افراط می‌شود که فرد دچار کمبودبودجه و حتی بدهی می‌شود. اگر شما هم گاهی در تله خریدهای هیجانی گر قنار می‌آید یا دخل و خرج امروز همرا باشاید.



بیدار شوید؟ فکر می‌کنید چرا این گونه است؟ چرا بدون ساعت احساس کمبود می‌کنید؟ یا شاید ارزش خودتان را در داشتن آن ساعت می‌بینید؟ یا مثلاً یک لپ‌تاپ نیاز دارید. چرا به جای این که بخواهید به زور بودجه‌تان را به بالاترین مدل از برندهای معروف برسانید، یک برنده کمتر شناخته شده که خوب هم کار می‌کند نمی‌خرید؟ فقط به این دلیل که آن را دوست دارید؟ حتی به قیمت تمام شدن پس اندازتان؟ اکنون بایاید از امروز این کار را تمرین و به یک عادت تبدیل کنید. ابتدا روی هر خریدی کمی مکث و فکر کنید. اگر گمان می‌کنید واقعاً به چیزی نیاز دارید پس جلو بروید و بخرید. اما قبل از خرید به خودتان زمان بدهید که فکر کنید آیا واقعاً به آن احتیاج دارید یا خیر. نه این که به این فکر کنید که دلتان آن را می‌خواهد یا خیر. گاهی اوقات اغلب چیزهایی که می‌خواهیم فقط در نگاه اول به چشم‌مان خوشایند می‌آیند اما بعد از مدتی جذابیت و تازگی خود را از دست می‌دهند به حدی که خودتان نیز متعجب می‌شوید چرا هنگام خرید تصور می‌کردید به آن نیاز دارید؟

برای زمان و پول خود ارزش بیشتری قائل شوید
به جای وقت گذراندن در مراکز خرید می‌توانید آن زمان را با دوستان تان سپری کنید. مسلماً شما نیز می‌توانید به داشتن یک سرویس خودرو ندارید اما به گذراندن اوقات مطبوع با دوستانتان نیاز دارید. می‌توانید به جای این که همه زمان خود را در محل کار تان بگذرانید و تمام روز را کار کنید، به خودتان زنگ‌تفریح بدهید و از این فرصت برای لذت‌جستن به افرادی که دوستانشان دارید استفاده کنید، با آن‌ها بیرون بروید و خوش بگذرانید. هر جا دوست دارید بروید و احساسات و افکار منفی را پاک کنید هر جایی جز فروشگاه‌ها و مراکز خرید. این روش به شما کمک می‌کند تا خریدهای احساسی خود را کنترل کنید و ذهن‌تان را از خرید به سمت مسائل دیگر سوق دهید. این روش احساسات خوشایندی در شما به وجود می‌آورد و هر گونه احساسات منفی را از شما دور می‌کند. هر چه بیشتر آرامش داشته باشید کمتر برای آرام کردن خود به سوی خریدهای هیجانی زده و احساسی می‌روید و باطمینان بیشتری می‌توانید روی پس اندازتان تمرکز کنید. بنابراین ارزش قائل شدن برای زمان حال را تمرین کنید زیرا که نسبت به تمرکز کردن روی چیزهایی که جز هزینه و استرس چیزی برایتان ندارد سودمندتر است. امیدواریم اکنون متوجه شده باشید که چرا خریدهای احساسی و شناخته شده به نفع شما نیستند و بتوانید با کمک ایده‌های مطرح شده برای همیشه این روند را در زندگی خود متوقف کنید.

منبع: personalfinancejourney.com

خود کنترل گر

به این که در حالت فعلی تا چه حد سطح انرژی‌تان پایین است یا دچار احساسات منفی هستید توجه نکنید. به یاد داشته باشید که شما یک هدف مالی بزرگ‌تر دارید و ارزش ندارید به خاطر یک احساس لذت‌بخش موقت، اهداف مهم خود را نادیده بگیرید. دادیم اهدافتان را به خود یا دوری کنید تا از مسیر خود منحرف نشوید. مثلاً می‌توانید یک عکس از خانه یا خودروی رویاها یا تان را روی یخچال یا آینه اتاق یا کنار تخت خود بچسبانید. این گونه هدف‌تان همیشه جلوی چشمتان است. یک راه دیگر آن است که فهرستی از اهداف مالی‌تان را به ترتیب اولویت روی کاغذ بنویسید و هر شب قبل از خواب و هر صبح بعد از بیدار شدن با صدای بلند برای خود بخوانید. ممکن است در این مسیر زمان‌هایی برسد که وسوسه شوید به مسیر قبلی خود برگردید. لحظاتی که ممکن است شما را به شک بیندازد یا آنگاه تصمیم جدیدتان در دست است یا خیر. در این لحظات خود را کنترل کنید و تسلیم و سوسه نشوید و به تصمیم‌تان بچسبید.

خودتان را ارزیابی کنید

اگر خودتان نیز واقف هستید که در باره خود کنترلی مشکل دارید، تمام تلاش‌تان را بکنید تا از مراکز خرید دوری کنید. کارت‌های بانکی‌تان را از دسترس‌تان دور نگه دارید و از خودتان در برابر وسوسه‌های و ادا ران می‌کنید فقط به صرف داشتن یک احساس خوب خرج کنید، مراقبت و محافظت کنید. حتی می‌توانید هنگام خرید، دوستی را با خود همراه ببرید و از او بخواهید به شما کمک کند تا فراتر از فهرست خریدتان چیزی نخرید.

پول نقد بهتر است

پول نقد نوع بهتری از پرداخت نسبت به کارت‌های بانکی است زیرا به آسانی می‌توانید متوجه شوید که بابت چه چیزهایی پول هزینه کرده‌اید و چه مقدار برایتان باقی مانده است. بنابراین اگر پول کافی برایتان نمانده باشد، این خود یک عامل بازدارنده از خرج‌های شماست. اما برعکس کارت‌های بانکی معمولاً این تصور را در شما به وجود می‌آورد که گویی همیشه پول برای خرج کردن در کارت موجود است در حالی که در حقیقت این طور نیست. پس از امروز استفاده از کارت‌های بانکی را محدود کنید حتی اگر مجبور باشید آن را از تیررس چشم خود دور نگه دارید. تا زمان ترک عادت خریدهای احساسی و شناخته شده استفاده از کارت را متوقف کنید. سعی کنید کارت بانکی خود را همیشه در خانه بگذارید و کم‌کم به خود القا کنید که نیازهای به کارت ندارید. در عوض از پول نقد بیشتر استفاده کنید تا حساب و کتاب هزینه‌ها و پولی که برایتان باقی مانده جلوی چشمتان باشد. این روش به خصوص زمانی که بدهی دارید بسیار ایده‌آل است. لذت‌های موقت و لحظه‌ای را فراموش کنید و روی اهداف‌تان تمرکز کنید.

خریدهای اینترنتی را محدود کنید

از زمانی که کسب و کارهای اینترنتی به دلیل سهولت در خرید، رونق یافتند، بسیاری از افراد به این شیوه از خرید روی آوردند و با ایجاد یک حساب کاربری می‌توانستند خوراکی و پوشاک حتی خریدهای مهم و بزرگی مثل لوازم منزل، لپ‌تاپ و کامپیوتر و... را از سایت‌های خرید اینترنتی انجام دهند. این روش از خرید به دلیل آسانی در خرید کردن و تحویل در محل بدون نیاز به بیرون رفتن بسیار وسوسه‌انگیز و در عین حال در صورت افراط خطرناک نیز به نظر می‌رسد. راه حل چیست؟ تلاش کنید برای خرید سراغ اینترنت نروید و از بازارهای محلی

راهکارهای جلوگیری از ولخرجی

نه به خریدهای احساسی

نویسنده: ایوان الیابونتا
مترجم: سوده قدیمی
h.habibi@khorasannews.com

منطقی خرید نمی‌کنند. بلکه گاهی هم پیش می‌آید که فقط به دلایل احساسی خرید می‌کنند، یعنی کالایی را صرفاً به این دلیل که دوست دارند بخرند. زمانی که خسته‌اید یا سطح انرژی‌تان پایین است و برای خوب شدن حالتان به خرید می‌روید یا زمانی که از دیدن چیزی پشت و پترین مغازه‌ای هیجان زده و ذوق زده می‌شوید و بلافاصله اقدام به خرید آن می‌کنید می‌شود گفت که این یک خرید هیجانی و احساسی است. در ست است که خرید آن کالا در آن لحظه به طور موقت احساس لذت‌بخشی به شما می‌دهد و مانند یک لیوان آب قند سطح انرژی‌تان را بالا می‌برد اما چرا باید به دلیل یک احساس موقت و گذرا به بودجه مالی خود آسیب بزنید؟ مشکل این جاست که اغلب افراد بی‌محابا خرج می‌کنند و نمی‌دانند چگونه این مسئله را کنترل کنند و گاهی به حدی افراط می‌کنند که در دام بدهی گرفتار می‌شوند. اگر شما هم گاهی دچار این وسوسه مخرب برای خریدهای هیجان زده و عجولانه می‌شوید، دخل و خرج امروز را که برایتان توضیح می‌دهد به چه دلیل نباید خریدهایی از سر احساس داشته باشید، بخوانید.



انواع هیجان‌های مثبت و منفی بخشی از وجود طبیعی یک انسان را تشکیل می‌دهد. گاهی افراد در پاسخ به برخی از هیجان‌ها پیشن رفتارهایی از خود نشان می‌دهند که برای تأمین نیازهایشان هم آن‌ها را انجام می‌دهند. برای مثال برخی افراد هنگام استرس و ناراحتی پر خوری می‌کنند و به تصور خود به این طریق از شدت احساس منفی خود می‌کاهند و به نوعی آرامش درونی می‌رسند. بعضی دیگر نیز دست به خرید کردن بیش از حد و افراطی می‌زنند. این گونه خریدها را که در واکنش به هیجان‌ات انجام می‌شود، خرید هیجانی یا احساسی می‌گویند. خریدهای هیجانی بیش از آن که به منظور تأمین نیازهای واقعی یا حتی بالا رفتن پرستیژ اجتماعی باشد، به منظور تخلیه روحی و رسیدن به آرامش بعد از خرید کردن انجام می‌شود. اگر به سبک زندگی و منش خرید

کردن در خانواده‌های اطرافتان نگاه می‌کنید یا دید متوجه این نکته می‌شوید که همیشه افراد صرفاً به دلایل

تبریز / سرعین / اردبیل / کیش / قشم
اصفهان / شیراز / شمال / مابری سر ۳۶۱۴۶۷۰۰
همدان / جنگل ابر / قم ۰۹۱۵۵۱۸۳۴۱۱

دبی
سواحل
مدیترانه وارنا
مالزی تایلند استانبول
گرجستان قبرس
کیش سرعین
هانیا
۳۸۸۳۶۰۱۲

هتل ۵ ستاره
پارمیس کیش
ترانزفر فرودگاهی، (استر، سوا، جکوزی، سرو میوه، آب معدنی، قای و قهوه صبحانه و تفریح بصورت بوفه)
۰۹۷۰۶۵۵۹۱
پارمیس
۳۸۴۲۰۴۲۰
مدیترانه هتل ۵ ستاره پارمیس کیش
WWW.PARMIS-TOUR.IR
T.ME/PARMISAGENCY

نویس نسیم مشهد ۲۸۴۲۰۴۲۹
@toosnasimmhd
کیش قشم دبی
استانبول آنتالیا مالزی تایلند

جشنواره تورهای اروپایی
(هر هفته)
از بلغراد تا بارسلونا
+ ویزای تک سنگن
بر پرواز ۳۶۰۷۹۰۹۹

گرجستان
مستقیم از مشهد
مالزی استانبول آنتالیا دبی تایلند
فول چارتر کیش ایر
تور کیش
آریا پرواز ماندگار ۳۸۰۶۳۰۰۰

۳۶۰۳۶۰۱۰
کیش
تخصص ماست
@yekta_seir

کیش - قشم - تبریز - شیراز
تور ماه عسل شما بخواهید
تفلیس - باکو - استانبول - آنتالیا
۳۸۰۶۹
۳۱۳۰۰

تایلند
گرجستان
مالزی
کیش
اصفهان شیراز
چارتر کننده پرواز از مشهد
بدون هزینه سفر کنید
۳۷۵۰۵

تسهیلات ویژه پرداخت
ایتالیا | فرانسه | سوئیس
اسپانیا | روسیه | صربستان
تشریفات پرواز
TASHRIFAT PARVAZ
۰۵۱-۳۱۴۰۶
۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰
پن خیم جنوبی ۸۰۶ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
@VipParvaz

تایلند | مالزی | سنگاپور
آنتالیا | دبی | گرجستان
چارتر کننده هم‌روزه
کیش - قشم

سرعین ماسوله
اصفهان مالزی
۳۲۲۸۰۱۱۰
دبی ترکیه
چین تایلند مالزی

نصف
کربلا نقد اقساط
کیش
اصفهان، شیراز، شمال
ترکیه گرجستان مالزی
پارسیر ۳۱۸۱۰

www.shinettravel.ir
@shinettravel
shinettravel.ir
اخذ ویزای شینگن تضمینی
هلند، فرانسه، ایتالیا
۰۹۱۵۵۷۹۷۴۴۸ - ۰۵۱۳۸۴۳۸۶۲۱

AsanTicket.com
سامانه فروش اینترنتی بلیط هواپیما
آسان تیکت
آسان، سریع و مطمئن رزرو کنید
شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی رایا سیرتوس
۳۲۰۱۷

تازترین قیمت و شرایط کاملاً استثنایی
استانبول مالزی ارمنستان باکو
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳
کیش قشم
شمال شیراز اصفهان
اخذ ویزای عراق - چارتر پرواز مشهد - نجف با معراج
پیشگامان سفری دیگر (مادقی) ۳۷۱۳۷۰۳۱ - ۶
www.psd180.ir