

خرید کردن و خرج کردن اجباری

کمیته ترجمه کم درآمدان گمنام ایران

خرید کردن و خرج کردن اجباری، رفتار کم درآمدی ما را تحت شعاع قرار می دهد. بعضی وقتها چیزهایی که واقعا نیاز داریم بابتشان هزینه کنیم را اصلاً نمی بینیم، در نتیجه توانایمان برای پس انداز و سرمایه گذاری ضعیف می شود. خرید و خرج کردن اجباری می تواند باعث اضطراب، استرس و افسردگی شود و احساس می کنیم روی یک تردمیل هستیم که از متوقف کردن آن عاجزیم.

رفتارهای خرید و خرج کردن اجباری معمولاً به طور متفاوتی ظهور می کند. خرید اجباری، یعنی اجبار به خرید مواردی که می توانیم بدون آنها زندگی کنیم اما اغلب در برابر مقاومت در برابر آنها عاجزیم. خرج کردن اجباری باعث می شود که ما صرف نظر از اینکه چه مقدار پول بدست می آوریم، پول خرج می کنیم و پولی برایمان باقی نماند. نتیجه هر دو معمولاً بدبختی، اضطراب و افسردگی است.

نتیجه دیگر این رفتارها هدر دادن پولی است که داریم و اینکه سلامتی و نیازهای معنوی خود را نادیده می گیریم. برای مثال، آنقدر بر روی خرید از حراجی ها متمرکز می شویم که دیگر پولی برای بیمه درمانی نداریم، یا شاید اغلب بیرون غذا می خوریم به طوریکه نمی توانیم از پس هزینه رفتن به تاتر یا کنسرت بریباییم که بسیاری از ما به از لحاظ معنوی به آنها داریم. بسیاری از ما به خاطر اجبار برای هدر دادن پول، از برنامه های بازنشستگی یا سرمایه گذاری بلند مدت اجتناب کرده ایم.

درست همانطور که نسبت به صرف کردن زمان بی تفاوت بوده ایم، به همان اندازه نسبت به اینکه چگونه می توانیم به بهترین شکل از پولمان استفاده کنیم نیز بی تفاوت بوده ایم. تنها با واگذار کردن به نیرویی فراتر از خودمان و کار کردن برنامه UA، می توانیم سلامت عقل برای رسیدن این سوال که " چگونه پولم می تواند به بهترین وجه به من خدمت کند " را بدست آوریم و به سلامت عقل بیشتری برای خرج کردن دست پیدا کنیم.

نشانه های خرید کردن و پول خرج کردن اجباری

- ۱) همیشه متعجب هستیم که چرا بعد از اینکه مخارج و قبض های ماهیانه را پرداخت می کنیم، هیچ پولی باقی نمی ماند.
- ۲) مشتاق رفتن به مکانهای تفریحی و رویدادهای سرگرم کننده هستیم ولی هرگز قادر به پرداخت هزینه آنها نیستیم.
- ۳) در برابر خرید از حراجی ها ناتوان هستیم.

خرید کردن و خرج کردن اجباری

کمیتہ ترجمہ کم درآمدان گمنام ایران

- ۴) دیدن قبضہ ہا و پرداخت آنها همچون "فتح یک قلعہ کویہ" برای ما سخت است.
- ۵) درباره پس انداز برای بازنشستگی، احساس ترس می کنیم.
- ۶) اعتقاد داریم کہ ہرگز ہیچ پولی برای نیازهای روحی و معنوی نداریم.
- ۷) متعجب ہستیم از اینکہ چرا در پایان سال درآمد خالصمان نسبت بہ اول سال یکسان است و یا حتی بدتر شدہ است و ہیچ کاری برای تغییر این وضعیت انجام نمی دہیم.
- ۸) برای افراط در خرید، از دست خودمان عصبانی ہستیم.
- ۹) در خانہ بہ خاطر خریدہایمان استرس ایجاد می کنیم و یا دائماً دچار مشکلات مربوط بہ نقدینگی ہستیم.
- ۱۰) باور نداریم کہ ہیچ بخشی از مخارجمان بتواند کاهش یا افزایش یابد کہ از این طریق زندگی ما ارتقاء پیدا کند.
- ۱۱) در یک چرخہ خرید و بازگرداندن ہستیم؛ مدام بہ اجبار خرید می کنیم و سپس آنها را باز می گردانیم.