النساء وهوس الشراء

المرأة تجد في التسوق رفيقاً تفرّغ فيه ما يصيبها من قلق وتوتر وتعب نفسي

وائل العدس

يعتبر هوس الشراء بمعدلات تزيد على حاجة الإنسان من المشاكل النفسية التي تنعكس بشكل خطير على الوضع المادي للمصاب بهذه المشكلة، وتزداد هذه الحالة في المواسم والاحتفالات العامة والمناسبات الخاصة مثل أعياد ميلاد الأسرة والأقارب.

الإنسان بطبعه يحب التفاخر والمباهاة، وهناك أشياء تشبع لديه هذا الشعور، منها الشراء والتسوق، ويشير معظم النساء إلى أن الذهاب للأسواق واقتناء السلع والمنتجات يغير حالتهن المزاجية إلى الأفضل، ويخلصهن من التوتر والاكتئاب، إلا أنه يمكن أن يصل إلى حد المرض لدى بعضهن، فيشترين أشياء لمجرد أنها أعجبتهن، حتى وإن لم يكن في حاجة لها، ولكن لمجرد تقليد المشاهير.

ويرجع المتخصصون في علم النفس، هوس شراء أشياء لا تستخدم، إلى عدة أسباب منها ما يتعلق بالتفكير الاجتماعي وأخرى بالتنشئة، كما وضعوا حلولاً عملية للتخلص من هذه الحالة التي يعتبرها البعض مرضية إلى حد ما.

وقد أصبح الشراء النزوي عادة استهلاكية وظاهرة سلوكية لدى كثير من الناس نتيجة لحدوثها باستمرار خاصة بعد انتشار المتاجر الكبرى ومحال الماركات التي تجذب المتسوقين بشكلها وطرق عرضها لسلعها، وحسب بعض الدراسات فإن ٦٠ بالمئة من قراراتنا الشرائية نزوية.

المرأة أكثر ولعاً

يبدو أن الإصابة بهوس الشراء ينصب بشكل أكبر على المرأة، وهذا ما أوضحته إحدى الدراسات التي قالت إن المرأة تتعرض لإغراء الشراء والتسوق أكثر من الرجل، لأنها تجد في ذلك فرصة للتنفيس عن الضغوط والمشاكل التي تنجم من خلال علاقتها بشريكها المشغول عنها دائماً بعمله في النهار وأصدقائه والتلفزيون والكومبيوتر في الليل. فتجد في السوق والتسوق رفيقاً تفرّغ فيه ما يصيبها من قلق وتوتر وتعب نفسي.

كما أكدت دراسة أخرى حقيقة الدراسة السابقة المتعلقة في أن المرأة مغرمة بالشراء أكثر من الرجل، وبحسب هذه الدراسة فإن ٨٠ بالمئة من الإعلانات التلفزيونية موجهة للمرأة لأنها صاحبة قرار الشراء في الأسرة، ولأنها على عكس الرجل، تنقاد بسرعة أمام بريق الإعلان. والفرق بين الرجل والمرأة في ذلك أن الرجل بعد الزواج يشعر بأنه ليس مضطراً إلى الإسراف، بل إلى الادخار للأسرة وللمستقبل، على حين تشعر المرأة أن من أولوياتها الاستمرار في الإنفاق على نفسها ومظهرها لتحافظ على صورتها الجميلة في عيني زوجها، وهذه فكرة تتوارثها الفتاة وتتربى عليها. ومن هنا ترى أن التسوق وسيلتها الوحيدة، للاحتفاظ بقلب رجلها، إضافة إلى أن شعور المرأة بالوحدة والفراغ يعزز هذه الرغبة لديها.

المرأة المهووسة

إن النساء المهووسات بالشراء حالة تحصى بأكثر من نصف سكان العالم، منهن لديهن حالة غرام شديدة بالتسوق لا تختلف عن أي غرام وهوس وإدمان أي شي آخر ممكن أن يصاب به الإنسان، بعضهن يكون الأمر يومياً في حياتهن.

إن المرأة المهووسة بالشراء تقوم به حتى تحصل على إشباعات لمشاعرها الواعية وغير الواعية، فساعة تسوق قد تعالجها من الملل الذي ترى أنه يكاد يودي بحياتها، وفستان جديد يرفع روحها المعنوية، وحذاء يكون علاجاً لمشكلة الثقافة بالنفس عندها.

إنها تشعر بصعود في النشوة والسعادة، وتجد في الشراء طريقة للتخلص من مشاعر مؤلمة ومشكلات صعبة وأفكار غير مرغوبة تلح عليهن أو هرباً من كابوس الفراغ والكآبة والقلق والغضب ورفض الآخرين لهن.

التباهي والمفاخرة

هناك كثير من السيدات يذهبن لشراء مستحضرات التجميل باهظة الثمن لمجرد التقليد، نظراً لأنها شاهدت إحدى عارضات الأزياء الشهيرات، أو على مواقع التواصل الاجتماعي، يستخدمن ماركة عالمية معينة لتتفاخر بين صديقاتها أنها اقتنت ما استخدمته تلك العارضة المشهورة، وهذا التقليد الأعمى يرضي غرورها.

وكثيرات يسرن وفق مبدأ (اصرف ما في الجيب يأتك ما في الغيب)، بل إن بعض النساء يقترضن لشراء أشياء ليست أساسية لكي تتباهى وتتفاخر بها، ففكرة الرفاهية أصبحت مهمة لدى الكثير، وفي بعض الأوقات تكون ذات أهمية أكبر عن الأساسيات. ولا يقتصر ذلك على النساء فقط بل أصبح الرجال أيضاً يفضلون التسوق وحب المظاهر والمغالاة في شراء المقتنيات، وأصبح الادخار والإنفاق فيما يلزم فقط مفهوماً غائباً عن الأذهان، وحل مكانهما التفكير بشكل وقتي وعدم التحسب للمستقبل.

ويتبع الإنسان سلوكيات معينة لإشباع أشياء محددة، منها أنه يلجأ للشراء بلا هدف من أجل كسر الروتين، وهذه العملية تساعده على التنفيس الانفعالي، والمرأة بشكل عام تشعر بالراحة النفسية بعد الذهاب للتسوق، لتفريغ الشحنات السلبية، والتسوق يزيدها ثقة بالنفس، فتلجأ للتسوق بلا هدف، واقتناء أشياء ليست بحاجة لها، نتيجة بعض الأفكار في البيئة المحيطة مثل التفاخر والتباهي، ولمجرد التقليد لتشعر بأنها ليست دون المستوى، وكل هذه الأفكار تؤدي إلى الشراء غير المقنن، وهذه الأفكار يصدقها العقل وينفذها السلوك، فضلاً عن أن هناك أسباباً ترجع للطفولة نتيجة للحرمان غير المبرر أو الزواج من شخص بخيل، وحين تباح الفرصة للشخص في الإنفاق يصبح شخصية انتقامية في الشراء، حتى يعوض النقص الذي عاناه في فترات حياته المختلفة.

ولذلك فإن الشخصية التي تقتني الأشياء بلا هدف وبلا داع، لم تنضج بعد من الجانب الاقتصادي المالي، وغير قادرة على التخطيط.

> الشخصية التي تقتني الأشياء بلا هدف وبلا داع، لم تنضج بعد من الجانب الاقتصادي المالي

شخصيتك وظروفك الحالية

إن النساء المصابات بهوس الشراء لسن نموذج المرأة الفارغة التي ليس عندها شيء تعمله، بل إن الأغلبية هي نموذج المرأة التي عليها مسؤوليات، وتفكيرها مشغول بهموم كثيرة حولها، وليس عندها وقت أو ليس عندها شجاعة حتى تواجه احتياجاتها الرئيسية.

كل الذي تشعر به هذه المرأة المرهقة أنها تحتاج إلى شيء حتى يريحها، وتجد في هذا التسوق هذا الشيء.

إن المرأة التي تسعى إلى تسوق يريحها، قد تكون عاملة أو ربة منزل، لكنها لا تتواجه مع الضغوط الحاصلة بشجاعة وتدرس الاحتياجات الرئيسية عندها.

هناك بعض النساء أمام الضغوط يأكلن وينظفن البيت، وهناك من تذهب وتتسوق، وهذه المرأة تجد أن هذا وإن كان ظاهرياً حقيقة، مكافأة أفضل لنفسها من أذية نفسها بالسمنة أو بتنظيف البيت.

البحث عن الإثارة

النساء بفطرة التكوين يردن إثارة، والتسوق يحقق هذه الإثارة، فقط اسمع النساء حيت يتحدثن عن السوق والتنزيلات وعن بضاعة جديدة أو شيء اشترينه، يتحدثن بحماسة، والمتجاوبات يتفاعلن بحماسة أيضاً.

إن رغبة الإثارة شيء موجود في فطرة المرأة، والسوق يوفر ويغذي هذه الإثارة.

إبداعك المهمل

المرأة مخلوق فيه استعداد للإبداع، والإبداع والتجديد والابتكار أشياء مهمة في شخصية المرأة، وتصر على أن تظهر.

إن هوس التسوق والبحث عن شيء خاص ومختلف وجديد هو تعويض عن حاجة إبداع داخلها ولا تعوضها أو لم تسأل نفسها عنها، ووجدت دراسات أنه بمجرد أن تضع للمرأة عملاً إبداعياً من صنع يدها أو تجعلها تكتشف مواهبها وقدراتها، يخف ويختفي عندها مرض وهوس الشراء.

إن الرجل مخه يحلل وميكانيكي، والمرأة إبداعية، لذا فهي إن كانت تعمل أو من دون عمل فعليها أن تبحث عن إبداع تقوم به وإلا كان مصيرها التسوق الهوسي.

نصائح للمهووسين بالشراء

- على الرجال المصابين بهوس الشراء تجنب إعلانات الإلكترونيات والسيارات والأدوات المنزلية؛ حيث تمثل هذه السلع الأكثر إغراءً لهم.
- على السيدات المصابات بهوس الشراء تجنب إعلانات الملابس والأحذية والمجوهرات وأدوات التجميل؛ حيث تمثل هذه السلع الأكثر إغراءً لهن.
- على المصابين بهوس الشراء تجنب نزول السوق في موسم التخفيضات بشكل نهائي؛ حيث تمثل التخفيضات عامل جذب لهم.
- ينصح المصابون بهوس الشراء بعدم الذهاب للسوق بمفردهم؛ حيث إن اصطحاب أحد الأصدقاء أو أفراد الأسرة يقلل من معدل الشراء، بشرط ألا يكون هذا الشخص مصاباً أيضاً بهوس الشراء.
- يجب على المصاب بهوس الشراء عدم وضع كميات كبيرة من النقود في محفظته؛ حيث ينتهي به الحال غالباً لصرف كامل النقود في أول زيارة للسوق.
- يجب على المصاب بهوس الشراء الانتباه لإغراء شراء كمية كبيرة من سلع رخيصة بحجة وجود تخفيضات.
- تجنب مشاهدة الإعلانات الاستهلاكية لفترات طويلة، لما لها من تأثير محفز بشدة للشراء غير العقلاني.
- ينصح المصاب بهوس الشراء بالاحتفاظ بالفواتير وكتابة يوميات عن السلع التي اشتراها أثناء التسوق؛ حيث يساعده ذلك على الإحساس بحجم المشكلة.
- ينصح مصاب هوس الشراء بوضع قائمة باحتياجاته قبل الذهاب للسوق، وعدم شراء أي سلعة خارج هذه القائمة.

برجك اليوم ١٢/٣

نجلاء قباني

الحمل: حاذر الشك والغيرة مما يثير حولك بعض النقمة أو المشكلات المحتملة نتيجة عصبية، أنا أنصحك بأن يكون رد فعلك لا مبالياً واكتف بهز كتفيك بعدم اهتمام على المضايقات.

الثور: مجموعة مشاغل يلزمها تنظيم كي لا تضيع وقتك فيما لا يلزمك، اترك جهدك للأمور المهمة، فالكل بحاجة لك ويعتمد عليك والعمل يأخذ حيزاً كبيراً من اهتماماتك والضيوف كثر.

الجوزاء: أنت واع لكل أمورك وتستطيع بكلماتك وبجهودك أن تصل لنتيجة نهائية تسعدك، وتستطيع في هذا اليوم أن تتعامل مع مختلف الأزمات وتطوع المواقف الصعبة لمصلحتك.

السرطان: ابتعد عن بعض الشكوك لأنك قد تساير أوضاعاً طارئة فلا تقدم على خطوة من دون تحضير، فالفترة باردة قليلاً في العواطف فكن متحفظاً ولا ترتكب حماقات وخاصة صحياً.

الأسد: أنت رومانسي وتبادر بلطف تجاه الآخرين وتستغل موهبتك بالكلام، لتفصح عن مشاعرك لأنك جريء ومبادر تجاه أشخاص حولك، وقد تلتقي بشخص مهم في حياتك في مكان عملك.

العذراء: الأمور حولك تستحق الكثير من الجهد والادخار أو التقليل من الصرف العشوائي أو الكرم الزائد، فأنت تستطيع تجنب الضيق المالي إذا انتبهت إلى مصروفك.

الميزان: قد تجد نفسك وسط أحداث سعيدة وقرارات حاسمة تغير فيها حياتك وتفرض شروطك، أفراح تجتاح حياتك تستعيد فيها نشاطك وحيويتك وتعالج أمورك بالكثير من الجرأة والنشاط.

العقرب: راجع حساباتك وأعدها مراراً واسأل أصحاب الخبرة، فالأيام علمتك ألا تتورط في الجديد إلا إذا كنت متأكداً منه، فقد تعاني موقفاً يجعلك حساساً أو حزيناً.

القوس: أنت تشرع أبوابك للحب وتحضر المناسبات الجميلة والعروض التي تسعدك، وربما تتصل وتبادر وتقبل الدعوات أو تستعد لسفر تتمناه، فاليوم للحظوظ تأتيك من غرباء

الجدي: لا تعكر صفو هنائك بكلام صريح أو عصبية في ردود أفعال قد تزعجك، واحذر الخلافات والانقلابات المفاجئة لأنك عصبي وردود فعلك متسرعة وتملكيه.

الدلو: أنت توطد صلاتك بأوساطك الاجتماعية والعائلية وتلتقي أناساً جدداً، وقد تفاوض على عمل أو وضع جديد على الصعيد العملي أو المالي سيكون حجر أساس.

الحوت: الحقيقة أنك تصغي بتفهم وتحاول التعرف على الآخرين وتطلب المساعدات بلطف، وقد تفرح لأمر عائلي سعيد لك أو لأحد المقربين وتنخرط في المساعدة والترتيب.

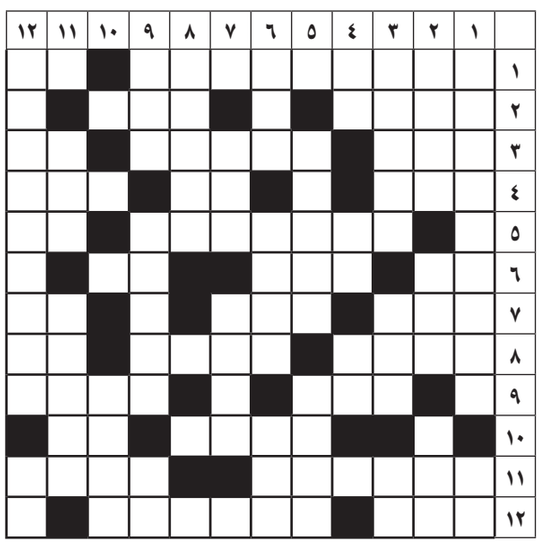
كلمات متقاطعة

أفقي:

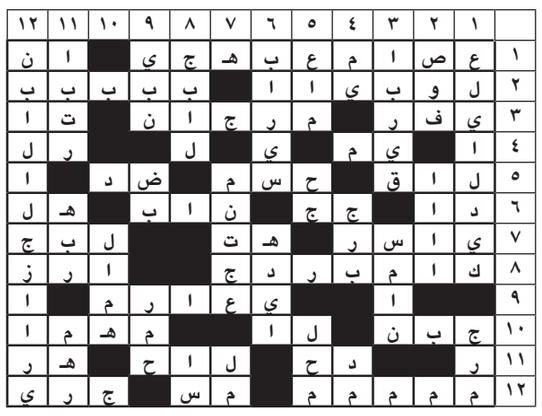
١ – ممثل سوري راحل – من الأسماء الخمسة.
٢ – إخلاص – في وجهي.
٣ – حرف أبجدي – مراحل – اسم موصول.
٤ – للاستثناء – شف – لقب (م).
٥ – ممثل مصري – حرف ناصب (م).
٦ – استنشق – هواء (م) – طليق.
٧ – نوع موسيقي غربي – علم مؤنث – سكب (م).
٨ – يعتب – يلتف – للمساحة.
٩ – دق الباب – حضارة سورية.
١٠ – مادة صلبة – بحر (م).
١١ – مدينة إيطالية (م) – أسلو.
١٢ – سن – يسترجع (م).

عمودي:

١ – ممثل مصري – نصف أجوع.
٢ – ضياع – نقود – حلم (م).
٣ – حروف متشابهة – مزمار – نصف أرفع.
٤ – نافية – متشابهان – عبر.
٥ – أدافع عنه – رتبة عسكرية.
٦ – مادة كيميائية – طريقي – من أقاربي.
٧ – انتفاخ – من الطيور.
٨ – أصدقاؤك.
٩ – يعبر – يجل – أساس.
١٠ – سلامي.
١١ – هرم – عاصمة أوروبية.
١٢ – ممثلة سورية – والدة.



الحل السابق:



كلمة السر

ك	ع	ك	ل	ا	ع	ف	ر	ع	أ	ا	ل
ب	ا	ب	ن	ي	ب	ت	ن	ك	ن	إ	أ
ب	ن	ي	ب	و	أ	ر	ي	ث	ك	و	ح
ا	ب	ا	ب	ر	ت	ع	ز	ل	ا	ب	ب
ل	ي	ن	ن	أ	هـ	ف	ر	ع	أ	ا	م
س	ا	ة	ن	ب	ج	ل	ا	ب	و	أ	أ
م	و	هـ	ا	ل	ج	ي	ر	ا	ن	م	ح
س	ر	ج	ا	ي	ك	ا	م	ا	ل	ب	ب
م	م	ن	ك	ل	و	ئ	ط	خ	أ	ا	م
ج	ن	ت	ي	ب	ر	ئ	ا	ط	ف	ل	ا
د	ي	ت	ي	ب	ف	ر	ع	أ	ا	ل	و
أ	ب	ك	ب	ح	أ	ي	ت	ن	ك	إ	ن

كلمة السر من ٨ أحرف:
ممثل ومغن مصري راحل.

(لا أعرف إن كنت أحب الكعك بالسمسم ولا أعرف إن كنت أحب الفطائر بالزعتر أو بالجبنة... وكثيراً ما أخطئ بين باب بيتي وبين باب بيت الجيران.. ولكن ما أعرفه هو أنني أحبك جداً بلا ماكياج..).

		1		3	2		7	6
	3	4			5	8		
	5			9				1
		3		5			1	8
4			8					3
7	2		1	4		9		
5				2			3	
		2	5			6	8	
1	7		3	8		2		

تتألف اللعبة من تسعة مربعات كبيرة داخل كل منها تسعة مربعات صغيرة، يجب ملء المربعات الصغيرة بالأرقام على ألا يتكرر الرقم أكثر من مرة في كل مربع كبير وفي كل خط عمودي وأفقي.

الحل السابق:

3	8	6	5	7	1	4	2	9
4	7	1	6	2	9	3	8	5
5	9	2	4	3	8	7	1	6
7	6	5	9	8	4	1	3	2
8	4	3	2	1	5	9	6	7
2	1	9	7	6	3	5	4	8
9	5	8	1	4	6	2	7	3
6	2	4	3	5	7	8	9	1
1	3	7	8	9	2	6	5	4

الطقس

	اليوم	غداً
دمشق	٩°/١٨°	١٨°/١٥°
حمص	١٠°/١٨°	١٠°/١٦°
حلب	١٠°/١٧°	٩°/١٥°
اللاذقية	١٣°/٢١°	١٢°/٢١°
السويداء	٩°/١٤°	٧°/١٣°
الحسكة	١١°/١٧°	١١°/١٦°

من هو؟

مخرج سوري: إذا جمعت الأحرف.

١ + ٢: ضمير منفصل
٥ + ٣: حفز
٦ + ٧ + ٤: ثمين

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

الحل السابق: جيانا عيد.