ಶಾಪಿಂಗ್ ಮೇನಿಯ

ಧೂಮಪಾನವೆಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮದ್ಯಪಾನವೆಂದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ಜೂಜೆಂದರೆ ಹಣಕಾಸು ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು. ಖರೀದಿಯೂ ಒಂದು ಚಟ ಎಂಬುದು ಎಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಗೊತ್ತು?

ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದೇನೋ ಹೇಳಲಾರದ ಚಡಪಡಿಕೆ. ಪದೇ ಪದೇ, ಪತಿ ಆಚೆ ಹೋದರೇ ಎಂಬ ತನಿಖೆ. ಗಂಡ ಹೊರಗಡೆ ಹೋದ ಸದ್ದಾದ ಕೂಡಲೇ ತಯಾರಾಗಿ ಮಾಲ್‌ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ತುಂಬಾ ಆಹ್ಲಾದ. ಆ ಮಳಿಗೆಗಳು, ಮಿನುಗುವ ಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕು, ಮಾರಾಟದ ಕೌಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಹುಡುಗಿಯರ ಮೋಡಿ ಮಾಡುವ ಮಾತುಗಳು, ಒಂದು ಟಾಪ್ ಬದಲು ಮೂರು ಮೂರು ಟಾಪ್ ಖರೀದಿಸಿದಾಗಲೇ ಸಮಾಧಾನ. ಆದರೆ ಮಳಿಗೆಯ ಹೊರಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಈ ಸಮಾಧಾನದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಆವರಿಸುವ ಭಯ. ಪತಿಗೆ ಈ ಖರೀದಿ ಗೊತ್ತಾದರೆ, ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್ ಸ್ಟೇಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಸಿಕ್ಕಿಬಿಟ್ಟರೆ...

ಬೇಕಿತ್ತಾ ಇದೆಲ್ಲ? ವಾಪಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಂಗಡಿಯಾತ ಒಪ್ಪೊಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಆವರಿಸುವ ಖಿನ್ನತೆ. ಆಗ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಂಡಿದ್ದು ಇನ್ನೊಂದು ಫ್ಯಾನ್ಸಿ ಅಂಗಡಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ಬ್ಯಾಗುಗಳಿದ್ದರೂ ಮತ್ತೆ ಆ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಚರ್ಮದ ಚೀಲ ಖರೀದಿಸುವ ಆತುರ. ಬೆಲೆಯ ಚೌಕಾಶಿಗಿಳಿದಾಗ ಮರೆತು ಹೋಗುವ ಪತಿಯ ಭಯ, ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್ ಮೇಲಿನ ಸಾಲದ ಹೆದರಿಕೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾರ್ಡ್‌ರೋಬ್ ತೆರೆದರೆ ರಾಶಿ ರಾಶಿ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೇ ಕೂತ ಹೊಸ ಸೀರೆ, ಉಡುಪುಗಳು. ಪಾದಚಾರಿ ಮಾರ್ಗವನ್ನೆಂದೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಕೂತ ಚಪ್ಪಲಿಗಳು, ಮೌನವಾಗಿ ಕೂತ ಮೇಕಪ್ ಕಿಟ್, ಫ್ಯಾನಿನ ಗಾಳಿಗೆ ಹಾರಾಡುವ ದರ ಚೀಟಿಗಳು..

ಇದು 'ಶಾಪೊಹಾಲಿಸಂ' ಅಥವಾ 'ಶಾಪಿಂಗ್ ಮೇನಿಯ'.

ಚಟಗಳೇ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಧೂಮಪಾನವೆಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮದ್ಯಪಾನವೆಂದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ಜೂಜೆಂದರೆ ಹಣಕಾಸು ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು. ಖರೀದಿಯೂ ಒಂದು ಚಟ ಎಂಬುದು ಎಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಗೊತ್ತು? ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಶಾಪಿಂಗ್ ಎಂದರೆ ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆ, ಮನೆಗೆ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಉಡುಗೊರೆ ಖರೀದಿ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಈ ಶಾಪಿಂಗ್‌ನ ಅರ್ಥವೇ ವಿಭಿನ್ನ. ಬೇಡದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಖರೀದಿಸಿ ಗುಡ್ಡೆ ಹಾಕುವುದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೋ ಬಿಡುತ್ತಾರೋ ಅದು ಬೇರೆ ಮಾತು. ಇದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಕಂಪಲ್ಸಿವ್ ಶಾಪಿಂಗ್' ಅಥವಾ ಎರ್ರಾಬಿರ್ರಿ ಖರೀದಿ.

ಒಂಟಿತನ, ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸಿದಾಗ ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು, ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏನನ್ನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಭಾವನೆ, ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಅತ್ಯುತ್ಸಾಹ, ಖರೀದಿಯ ನಂತರ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಹಣದ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದು.. ಇವೆಲ್ಲ ಶಾಪೊಹಾಲಿಕ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಒಂದು ಷರ್ಟ್ ಖರೀದಿಸಲು ಹೋದವರು ನಾಲ್ಕಾರು ಷರ್ಟ್ ಖರೀದಿಸಿ ನಂತರ 'ಇವೆಲ್ಲ ಬೇಕಿತ್ತಾ?' ಎಂದು ತಮ್ಮ ಮೇಲೇ ಬೇಸರ ಪಡುವುದು, ಬಜೆಟ್ ಮೀರಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು– ಇವೆಲ್ಲ ಗಂಭೀರ ಶಾಪಿಂಗ್ ಮೇನಿಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಇಂತಹ ಖರೀದಿ ಎಬ್ಬಿಸುವ ಹಣಕಾಸು ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಭಯದಿಂದ ಖರೀದಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳದಂತೆ ಬಚ್ಚಿಡುವುದು. ಶಾಪಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ಇಂತಹ ಹುಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನಿರುವುದು ವಿಚಿತ್ರ ನಡವಳಿಕೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್ ಖಾತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷವಿದೆ. 10 ಮಂದಿ ಶಾಪೊಹಾಲಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ 9 ಮಂದಿ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಅಂತೆ. ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ರಾಜಕುಮಾರಿಯಾಗಿದ್ದ ಡಯಾನಾ, ಫಿಲಿಪ್ಪೀನ್ಸ್‌ನ ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಹೆಂಡತಿ ಇಮೆಲ್ಡಾ ಮಾರ್ಕೋಸ್, ಕೆನಡಿಯ ಪತ್ನಿ ಜಾಕ್ವೆಲಿನ್ ಕೆನಡಿ ಇವರೆಲ್ಲ ಶಾಪೊಹಾಲಿಕ್‌ಗಳೇ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಮೂಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಂತೆ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು, ಮನೆಯಿಂದಾಚೆ ಮಳಿಗೆಗಳಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ವ್ಯಯ ಮಾಡುವುದು, ಸಾಲ ಮಾಡುವುದು, ಸಾಲವನ್ನು ಮರೆಮಾಚಲು ಮನೆಯವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡದಿರುವುದು.. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳು ಬಾಟಲ್ ಮರೆಮಾಚಿದಂತೆ ಶಾಪಿಂಗ್ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಕೊಂಡ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಡಗಿಸಿಡಲು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇದರಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ವಿಚ್ಛೇದನ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ಪುನಃ ಮತ್ತದೇ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ಶಾಪೊಹಾಲಿಸಮ್ಮಿಗೆ ತಕ್ಷಣದ ಹಾಗೂ ಸುಲಭದ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲ. ಚಟ ಹತ್ತಿಸಿಕೊಂಡವರ ನಡವಳಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ. ತನಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಬೇಕು. ಚೆಕ್‌ಪುಸ್ತಕ, ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದಂತೆ ದೂರ ಇಡಬೇಕು. ಶಾಪಿಂಗ್ ಮೇನಿಯಾದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಮುಖರಾಗುವವರೆಗೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಶಾಪಿಂಗ್‌ಗೆ ತೆರಳಲೇ ಬಾರದು. ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೆಚ್ಚಿನವರು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಶಾಪಿಂಗ್ ನಿಷೇಧ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ತಜ್ಞರ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಅಗತ್ಯ.

■ ಸವಿ