

Почему мы тратим деньги на ерунду?

Эти сложности вырастают из привычек мышления человека. Мозг склонен выбирать самые простые пути в решении проблем. О том какие привычки склоняют нас к тратам и как можно побороться с психологией в интервью [Прайм](#) рассказала эксперт Центра финансовой грамотности НИФИ Минфина России Мария Соловиченко.

- **Первая привычка:** обесценивание будущей выгоды.

Ценность того, что можно получить здесь и сейчас, часто ставится выше. Люди хотят получить выгоду и удовольствие немедленно. Это лучше, чем дожидаться большей прибыли, но какое-то время спустя. О будущем надо учиться думать. Чтобы контролировать себя, надо приложить усилия, а получить немедленную выгоду проще и приятней.

Долги, кредиты, отсутствие накоплений – все это стремление к немедленным удовольствиям. Лучше я куплю платье которое мне понравилось прямо сейчас, чем отложу на гипотетический форс-мажор, возможную болезнь и тд.

Плюс маркетинговые уловки, которые умело манипулируют нашим желанием поймать ощущение счастья. Музыка, запахи еды, ароматы в торговых залах, ценники со скидкой в магазинах, бесплатные пробники духов, купоны на скидки – все это блокирует механизм финансовой дисциплины в нашем мозгу и включает в нем центры удовольствия, желание обладать вещами вокруг.

Совет: Обращайте внимание на маркетинговые приманки. Чем чаще вы это будете делать, тем более устойчивы вы к ним станете. И не ходите в супермаркеты за развлечениями – не самый интеллектуальный способ провести время, но наверняка один из самых затратных.

- **Вторая привычка:** повторять за другими. Мы часто оглядываемся на знакомых, коллег и просто случайных прохожих. Покупаем то, что советуют популярные блогеры, хотя это нам не подходит. Принимаем решения по рекомендации знакомых, чтобы быть «не хуже», смотрим в тележки с товарами случайных людей в магазинах – вдруг там что-то нам тоже нужное.

Совет: Если 5 минут назад вам вещь была не нужна, то наверняка это импульсная покупка. Сделайте паузу, не принимайте быстрых решений, переключите внимание на что-то другое. Скорей всего вы очень скоро забудете про вещь, которую хотели «купить немедленно». Конечно, нет ничего плохого, в том, чтобы купить такой же торт, который был в тележке у другого покупателя. Важно отличить свои истинные желания и

потребности от давления ситуации, знакомых, а приятные покупки - от импульсивных трат.

- **Третья привычка** – новое лучше старого. Бесконечный апгрейт заставляет тратить лишнее. Вышел новый айфон – надо обязательно купить, хотя по функциональности он ничем не лучше прежнего. Известная марка выпустила новую линейку кроссовок – надо непременно стать в числе первых обладателей, хотя в шкафу пылятся еще пять пар почти новых кроссовок.

Совет – подумайте, какую реальную выгоду покупка может вам принести. Переведите аргументы из эмоциональных – «крутой айфон» в функциональные – «возможности камеры», «емкость аккумулятора» и тд. Стоит ли новинка своих денег? Не забывайте, что покупка дорогого всегда влечет за собой дополнительные траты – новый дорогой айфон потребует новый чехол, а дорогое платье для очередного корпоратива – новых туфель или дополнительных аксессуаров.

Важный аспект в стремлениях к новому – поддержка своей самооценки. Если только с помощью дорогих новинок вы чувствуете себя важным и значительным, то задумайтесь – может быть вам не хватает внутренней уверенности в себе, которую вы пытаетесь добрать с помощью материальных ценностей.

- **Четвертая привычка:** стремление к немедленным удовольствиям. Парадокс: утешение в стрессе из-за финансовых неурядиц и снижения финансового благополучия мы склонны искать в новых не нужных тратах. Больше всего мы склонны к покупать какую-то соблазнительную ерунду, в тревожном состоянии.

Пребывая в долгах человек может весь доход потратить за неделю – таким поведением он пытается противостоять своему стрессу.

Совет. Зная за собой склонность к импульсивным покупкам и азарту, найдите другие методы самоуспокоения и тренируйте их до тех пор, пока не начнете испытывать в них потребность. Например, занятия спортом, хобби, общение с теми, кто вам важен и интересен также способствуют активизацию дофаминовой зоны в головном мозге и снятию стресса.

Вывод

Не пытайтесь избежать перечисленных ошибок только силой воли. На ней вы долго не продержитесь, быстро сорветесь и вернетесь к прежним ошибкам. Ведь всем хочется жить так как им нравится и получать от жизни удовольствие. Изучите свои слабые стороны, постарайтесь понять, в какие моменты больше всего вы склонны совершать нерациональные траты.

Узнавайте себя лучше: задавайте больше себе вопросов и честно на них отвечайте. Узнавайте больше о финансовых ловушках, которые маркетологи и банкиры строят вашему кошельку, играя на ваших слабостях. Таким образом вы сможете оптимизировать свой бюджет и обеспечить себе финансовую стабильность. Ведь привычка – это не часть личности, ее всегда можно поменять на другую, более финансово выгодную.