

ការទិញមិនចេះឈប់ឈរអាចជាបញ្ហាមួយក្នុងរដូវបុណ្យ
Shop-till-you-Drop Season Scary for Some
WUML
12/3/06

មនុស្សយើងសឹងតែគ្រប់គ្នាតែងតែមានអារម្មណ៍ចង់ទិញនេះទិញនោះ នៅពេលរដូវបុណ្យ។
ចំពោះ មនុស្សភាគច្រើន ការទិញទាំងនេះ ពុំបណ្តាលឲ្យទៅជាបញ្ហាអ្វីធំដុំនោះឡើយ។ ប៉ុន្តែ
ចំពោះ មនុស្សមួយចំនួនទៀត គឺម្នាក់ក្នុងចំណោម 20 នាក់ រដូវបុណ្យអាចជារយៈពេលមួយ
ដែលធ្វើឲ្យមានបញ្ហាច្រើន។ យោលទៅតាមអ្នកជំនាញការ អ្នកមួយចំនួននេះ គឺចាត់ទុកថា
ជាអ្នកដែលមានបញ្ហាចេះតែចង់ Shopping និងទិញមិនចេះឈប់ឈរ។

យោលទៅតាមបណ្ឌិត Lorrin Koran ដែលជាសាស្ត្រាចារ្យផ្នែកខាងវិជ្ជាពេទ្យចិត្តសាស្ត្រ
និងវិទ្យាសាស្ត្រខាងចរិតមនុស្ស Professor of Psychiatry and Behavioral Science នៅ
សាកលវិទ្យាល័យ Stanford University មានប្រសាសន៍ ថា អ្នកទាំងនោះ ច្រើនមានបញ្ហាចេះ
តែចង់ទិញរបស់រាល់ពេលវេលា រាប់ឆ្នាំ។ ប៉ុន្តែ អ្នកទាំងនោះអាច មានបញ្ហាកាន់តែ ខ្លាំងថែម
ទៀត នៅរដូវបុណ្យ ដោយឃើញមានការផ្សាយលក់ទំនិញរបស់នៅក្នុងទូរទស្សន៍, និងការចង់
បាន របស់នេះរបស់នោះ។

វេជ្ជបណ្ឌិត Lorrin Koran មានប្រសាសន៍ទៀតថា ចំពោះអ្នកចូលចិត្តទិញច្រើន ច្រើនមាន
បញ្ហាពុំអាចទប់ចិត្តបាន នៅក្នុងកំឡុងពេលបុណ្យ។ ពីព្រោះយើងម្នាក់ៗមានបំណងចង់ទិញ
ជាការដូរសំរាប់ជួនញាតិមិត្ត។ ឯបណ្ឌិត April Lane Benson បណ្ឌិតផ្តល់ខវាទខាងផ្លូវចិត្ត
(psychologist) នៅ មន្ទីរព្យាបាលបញ្ហាផ្លូវចិត្តឯកជន ក្នុងទីក្រុងនូវយ៉ក យល់ថា មនុស្ស
យើងច្រើនប្រៀបធៀបការជួនកាដូរ ទៅនឹងការបង្ហាញទំហំទឹកចិត្តរាប់អានរបស់ខ្លួនទៅលើ
នរណាម្នាក់។

បណ្ឌិត Benson បន្ថែមទៀតថា ការមានចរិតជាអ្នកសម្ភារៈនិយមនិងការពុំស្រឡាញ់ចូលចិត្ត
លើខ្លួនឯង អាចជាកត្តាមួយដែលបណ្តាលឲ្យអ្នកនោះ ចេះតែចង់ទិញរបស់ពុំឈប់ឈរ។ ឯ
វេជ្ជបណ្ឌិត Koran ក៏បន្ថែមដែរថា ការទិញមិនឈប់ឈរនេះ ជាកត្តាមួយដែលទាក់ទងទៅ
នឹងការពិបាកចិត្ត, ការអផ្សុកផ្សាយ, និងការមានកំហឹងអ្វីមួយក្នុងអាករជីវិត។

បណ្ឌិតទាំងពីរយល់ស្របជាមួយគ្នាថា ទោះបីជានៅក្នុងរដូវបុណ្យ (holiday Season) ដែលជា
រដូវសម្បូររបស់លក់ចុះថោកជាងគេ ដែលពាក្យអង់គ្លេសហៅថា ជារដូវ "Shop-till-you-

drop" ក៏ដោយ ក៏លោកអ្នកនៅអាចមានលទ្ធភាពអាចទប់ទល់នឹងចំណង់នេះបានដែរ។ លំដាប់ តទៅនេះជាយោបល់ខ្លះៗ ក្នុងការទប់ទិញរបស់៖

- ប្រសិនបើលោកអ្នកចង់ទិញអ្វីមួយ គួរពិចារណាថា តើហេតុអ្វីបានជាលោកអ្នក មាន បំណងចង់បានរបស់នោះ? ឬ ហេតុអ្វីបានជាលោកអ្នកត្រូវការរបស់ទាំងនោះ? ឧទាហរណ៍ ដូចជាថ្ងៃមួយលោកអ្នកប្រហែលជា មានអារម្មណ៍ពុំសូវសប្បាយចិត្ត ហើយ ក៏គិតថា ចង់អញ្ជើញទៅ Mall ដើម្បីទិញសំលៀកបំពាក់ ឬរបស់អ្វីមួយយ៉ាងល្អ មួយសំរាប់ខ្លួនឯង ហើយទិញថែមចំនួនពីរបីទៀតសំរាប់ឲ្យអ្នកដទៃទៀតផង។ ជំនួស ការទិញនេះ លោកអ្នកគួរប្រើវិធីផ្សេង ដើម្បីធ្វើឲ្យបានស្រួលអារម្មណ៍ ដោយគិតថា តើគួរធ្វើអ្វីមួយវិញផ្សេងៗទៀត ដើម្បីបំពេញបំណងរបស់លោកអ្នកនោះ។
- គួរចំណាំថា តើចំណុចណាមួយដែលធ្វើឲ្យលោកអ្នកចេះតែចង់ទិញនេះទិញនោះ។ ក្នុងលក្ខណៈនេះ បណ្ឌិត Koran មានយោបល់ថា ប្រសិនបើលោកអ្នកអញ្ជើញទៅ Mall ឬទៅ store នៅ ក្នុងពេលដែលលោកអ្នកកំពុងមានការពិបាកចិត្ត គួរគិតរក មធ្យោបាយអ្វីមួយផ្សេងទៀត ដែលអាចធ្វើ ដើម្បីឲ្យលោកអ្នកបានជួសស្រាលក្នុងចិត្ត ដោយពុំបាច់ទិញនេះទិញនោះ។ មធ្យោបាយទាំងនេះ ជួនកាល អាចមានដូចជា ហាត់ ប្រាណ ឬអានសៀវភៅ ជាដើម។
- យោលទៅតាម បណ្ឌិត Koran នៅពេលលោកអ្នកអញ្ជើញទៅទិញរបស់សំរាប់ជាកាដូ នៅរដូវបុណ្យ គួរអញ្ជើញទៅជាមួយព្យាបាលិតិមិត្តណា ដែលចេះជួយនិយាយទប់ចិត្តលោក អ្នក កុំឲ្យចេះតែទិញ, សរសេររបញ្ជីរបស់ដែលត្រូវទិញឲ្យហើយស្រាវ ហើយកុំទិញឲ្យ លើសពីរបស់ដែលមាននៅក្នុងបញ្ជីនោះ។
- បណ្ឌិត Koran មានប្រសាសន៍ទៀតថា ការរាប់អានគ្នា គឺការយកចិត្តទុកដាក់ ជួយគ្នា ទៅវិញទៅមក ពុំមែនបានន័យថា ទាល់តែទិញរបស់ដែលមានតម្លៃថ្លៃ ឬរបស់ដែលធំ ឲ្យនោះទេ។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមស្តីអំពីការញៀនចូលចិត្តចេះតែទិញរបស់ឥតរ៉ាន់ សូមមេត្តាអានវិបសៃ របស់វិជ្ជាស្ថានអ៊ីលីណយខាងផ្នែកជាពីការញៀនផ្សេងៗ ដែលហៅថា Illinois Institute for Addition Recovery ដែលមានអាសយដ្ឋាន www.addictionrecov.org/spendaddict ។

<http://www.healthfinder.gov/news/newsstory.asp?DocID=536209>