

راهکارهایی برای ترک وسواس خرید



تا به حال پیش آمده است که برای فرار از اضطراب و رسیدن به اندکی آرامش به خرید بروید و با این کار درد و رنج‌تان التیام پیدا کند؟ این روزها خرید کردن برای بسیاری از خانم‌ها و همچنین برخی آقایان تبدیل به یک سرگرمی لذت‌بخش شده است.

تا به حال پیش آمده است که برای فرار از اضطراب و رسیدن به اندکی آرامش به خرید بروید و با این کار درد و رنج‌تان التیام پیدا کند؟ این روزها خرید کردن برای بسیاری از خانم‌ها و همچنین برخی آقایان تبدیل به یک سرگرمی لذت‌بخش شده است. خصوصا در زمان‌هایی که روز خوبی ندارید با خریدن حتی یک هدیه کوچک برای خودتان به طور موقتی احساس منفی از شما دور می‌شود و ذهن‌تان برای مدتی از افکاری منفی که دائم با آن در ستیز هستید به سمت شیئی که خریده‌اید منحرف می‌شود.

عشق خرید کیست

به گزارش سلامت نیوز، روزنامه فرهیختگان نوشت: احتمالا بسیاری از ما لذت خرید کردن را تجربه کرده‌ایم. مشکل از جایی آغاز می‌شود که خرید کردن تبدیل به یک عادت و در مرحله بعدی، تبدیل به یک وسواس رفتاری شود. در این حالت شما به هر بهانه‌ای به صورت افراط‌گونه و بدون کنترل خرید می‌کنید. احتمالا بارها پیش آمده است که لباس گران‌قیمتی را بدون آینده‌نگری و در نظر گرفتن کاربرد آن لباس و توان مالی خودتان خریده‌اید و با این عمل نوعی احساس رضایت و سرزندگی کوتاه‌مدت در شما اوج گرفته است، اما مدت کوتاهی نگذشته است که از خرید خود پشیمان شده‌اید. اینجاست که فکر و خیال چند صد هزار تومانی که از کف داده‌اید و نیاز مالی‌تان، همچون یک بحران از راه می‌رسد. در این لحظات یاد آن هزارویک کاری که با پول‌تان می‌توانستید انجام دهید و نداده‌اید دست از سرتان برنمی‌دارد. اغلب در چنین مواردی با گفتن جملاتی نظیر «باید اون شلوار رو می‌گرفتم که برای مهمونی با کفشام جور می‌شد» شروع به توجیه رفتار غلط خود می‌کنید. مشکل بعدی آنجاست که با دیالوگ‌هایی از این دست احساس عذاب وجدان‌تان تنها برای اندکی التیام پیدا می‌کند. اگر از این دست افراد هستید، خوب حواس‌تان باشد که نام رفتارهای اینچنینی را دیگر نمی‌توان سرگرمی نهاد و نشانه‌هایی از اعتیاد به خرید در شما دیده می‌شود. در این حالت از یک طرف میل خرید کردن را به راحتی نمی‌توانید کنترل کنید و از طرف دیگر با بدهکاری و ولخرجی بیهوده نظم زندگی خود را مختل کرده‌اید.

چطور می‌توان یک عشق خرید نبود

از بهترین راهکارهای مقابله با اعتیاد خرید این است که به جای پیدا کردن توجیهی برای این کار و تمرکز روی نقاط مثبت خرید کردن روی نقاط منفی آن تمرکز کنید. آن هنگام که با دیدن یک محصول جدید پشت ویتترین فروشگاه قلب‌تان شروع به تپیدن می‌کند، از خودتان و یکی از اعضای خانواده‌تان بپرسید: «آیا شما به این وسیله نیاز دارید؟» اگر موفق به یافتن پاسخ منطقی برای این سوال شدید و حداقل یکی از اعضای خانواده‌تان این نیاز را تایید کرد بعد می‌توانید با خیالی آسوده آن خرید را انجام دهید. یکی از تمرین‌های کارآمد دیگر این است که یاد بگیرید از کارت اعتباری‌تان استفاده نکنید و زمانی که از خانه خارج می‌شوید مبلغ اندکی، تنها به قدر نیاز، در کیف‌تان داشته باشید. در این صورت دیگر نمی‌توانید غیر از وسایل مورد نیازتان خرید دیگری انجام دهید. راه مناسب دیگر برای ترک اعتیاد خرید این است که حداقل تا 6 ماه به تقاضای دوستان‌تان برای رفتن به خرید پاسخ منفی دهید. به این ترتیب می‌توانید امیدوار باشید که میل مفرط خرید کردن در شما فروکش کند و به اعتدال برسید. به یاد داشته باشید هزینه‌ای که صرف خریدهای شما می‌شود باید با میزان درآمدها متناسب داشته باشد، در غیر این صورت در درازمدت دچار مشکلات متعددی خواهید شد.