

اتبعي هذه النصائح للتخلص من هوس التسوق

في مجتمعنا الحالي، نلاحظ أن معظم أحاديث النساء تدور حول الموضة والأزياء. وقد أصبحت العديد من النساء تمتلكن هواية التسوق من أجل المتعة فقط وهذا ما يتطور مع الأيام ليصبح هوسا وإدمانا.

وإذا كنت من اللواتي تدمن التسوق اليك هذه النصائح التي تساعدك على التخفيف من هذ المشكلة:

1- قومي بجردة على خزانتك:

قبل شراء الملابس، على كل شخص أن يلقي نظرة سريعة على ما لديه من ملابس حتى لا يشتري كل الأزياء بنفس اللون أو الشكل. هذا الأمر يساعدك على تحديد ما انت بحاجة الى شرائه.

2- اكتبي ما تحتاجين اليه:

عند التدقيق بالملابس إحملي معك ورقة وقلم وادوني ما انت بحاجة اليه، حتى تضعي ميزانية لشراء الملابس والأكسسوار كي لا تجدي نفسك تنفقين ما معك من نقود على أشياء ثانوية من دون أن تشتري المتطلبات الرئيسية التي أنت بحاجة اليها.

3- لا تستخدم البطاقة الائتمانية:

خلال التسوق تجنبي استخدام البطاقة الائتمانية أو بطاقة الصراف كثيرا، لانك سوف تصرفين كل ما فيها من دون ان تشعري بذلك، بل احرصي على وضع ميزانية معينة لك في كل مرة و تقيدي بها.

4- تنزهي بعيدا عن السوق:

عندما تخططين للخروج مع عائلتك أو أصدقائك، إختاري مكانا بعيدا عن المحال والمولات التجارية، لان ذلك سيدفعك الى تسوق اغراض لا تلزمك في الوقت الحالي.

5- تسوقي بمفردك:

قد تستغربين كثيرا من هذه الفكرة ولكنها مجدية بالفعل، فالتسوق من الصديقات أو الاقارب يدفعك ويشجعك للتسوق كثيرا، واذا كنت أم

أيضاً لا تصحبي أطفالك دائماً معك للسوق لانهم سيرهقون جيبك
بمتطلباتهم!