

5 نصائح تساعدك لمقاومة هوس التسوق

تشعر أغلبية النساء أنه عندما تتسوق، يصبح العالم أفضل حال. ويعتبر التسوق وشراء الملابس والحقائب والأحذية ضرورة بالنسبة لكل سيدة أنقية وعصيرية ولكن هذه العادة تعالج الكثير من المشاكل عند المرأة.

لكن تفقد بعض النساء السيطرة على عادة التسوق العادي ويصبح الأمر بمثابة هوس وإدمان. فكم مرّة تذهبين للتسوق وترجعين إلى المنزل وبطاقة الإئتمانية تعددت الحد الأقصى المسموح؟ أو قد صرفت كل المال الذي تملكينه؟

يمكنك السيطرة على هوس التسوق من خلال إتباع 5 خطوات بسيطة تساعدك على السيطرة على الحب الزائد للتبيّع والشراء:

قومي بوضع لائحة بأهم احتياجاتك

من الضروري أن تفكري بمدى احتياجك للأغراض التي ستقومين بشرائها حتى لا يتشتت انتباحك أثناء التسوق وتقومي بشراء أشياء لا تحتاجين إليها. وقومي بطرح بعض الأسئلة على نفسك، هل حقًا أحتاج لهذه القطعة؟ هل هي ضرورية بالنسبة لي؟ ماذا سيحدث إن لم أقوم بشراء هذه الأغراض؟ هل يمكن استبدالها بغيرها بأكثر أهمية؟

تجنبي الشراء العاطفي

تساعد هذه الطريقة على التحكم بهوس التسوق، وحيث عليك الغمتناع عن الذهاب إلى المجمع التجاري والسوق في وقت الحاجة لذلك مثل وقت الدورة الشهرية أو بعد الإنفصال العاطفي أو في أيام الخصومات والتخفيضات.

اجعلي ميزانية التسوق محدودة

تعد هذه الخطوة ضرورية وهي تساعد على التحكم بمبلغ المال المصرف على الملابس والأغراض. فقبل الذهاب للسوق عليك تحديد الميزانية المالية وتحديد ما يجب شراؤه فقط.

قللي من وقت التسوق عبر الإنترنت

تعد التسوق على موقع الإلكترونية عدو لكل سيدة لذلك يجب مواجهة هذه القضية. يمكنك إلغاء خاصية إستقبال رسائل موقع التسوق خلال التخفيضات كما عليك تحديد الوقت الذي تقضيه على الكمبيوتر لتصفح موقع التسوق.

فكري بذكاء واشتري القليل: الغرض من الشراء ليس فقط الكمية بل هو الجودة العالية ونوعية الأغراض التي ستشرّطها. فلا تتأثر بخصومات الـ50% في المتاجر، فينصح بشراء قطعة أو قطعتين ستنجح في منها بدلاً من شراء مجموعة لن تحتاجي إليها.