

سبک بر نامه‌ریزی



طرح: منصورمحمد تبریزی | جوان

پیشنهادهایی ساده و کاربردی برای جفت و جور کردن دخل و خرج

نیازهای واقعی‌ات را مدیریت کن!

■ **محمد رضا سهیلی فر**

حتماً بسیاری از شما از خود پرسیده‌اید که در این شرایط دشوار اقتصادی ارز و ریال چطور می توانم دخل و خرج خود را بهتر مدیریت کنم؟ به طور کلی، اقتصاد خانواده تمامی رفتارهای روزانه افراد را شامل می‌شود و طبعاً محیط زیست و شرایط اقلیمی زندگی فرد هم بر تصمیمات اقتصادی او تأثیر گذار خواهد بود. از نکات قابل توجه در اقتصاد خانواده این است که در چند سال اخیر، افزایش درآمد مسالوی با پهمود معاش خانواده نبوده بلکه افزایش در آمد برای برخی خانواده‌ها فرهنگ افزایش هزینه را به دنبال داشته است. بنابراین مدیریت هزینه‌هاست که هنر گران‌داندگان اقتصاد خانواده را آشکار می‌کند. بسیاری از ما ناگزیریم جهت فلش زندگی مان را به سمت مدیریت هزینه‌ها و صرفه‌جویی تغییر دهیم. ■■■■

■ **عادات نادرست اقتصادی را ترک کنید**

بخش عمده دغدغه مالی اکثر خانواده‌ها این است که به نزدیک شدن به پایان ماه متوجه می‌شوند هزینه و خرجشان با دخلشان مساوی نبوده و احتمالاً خرج تا قسمت قابل توجهی بیشتر از درآمدشان بوده است. همین بیشتر بودن باعث می‌شود این فکر به ذهن برسد که ما چقدر فقیریم و در نتیجه، احساس و باوری از تنگدستی به فرد منتقل شود. متأسفانه بسیاری از خانواده‌ها روال نادرستی در حوزه اقتصادی و مالی دارند که با شناسایی و رفع آنها می‌توانیم از بی‌نی تعادلی دخل و خرج و در نتیجه از بروز این احساس فر و ناامنی مالی جلوگیری کنیم. در واقع با تغییر نگرش به نیازها و در نتیجه تغییر مصرف، نتیجه معادله دخل و خرج عوض خواهد شد.

■ **قناعت را احیا کنیم**

چرا برخی از ما س‌ا در آمدمان کمی زیاد می‌شود، برای خردمان هزینه‌های جدید ایجاد می‌کنیم؟ تجربه به ما آدم‌ها نشان داده هر چقدر برای راضی شدن و رسیدن به آرامش، بیشتر خرج کنیم، نه تنها به آرامش نمی‌رسیم، بلکه همینطور در باتلاق هزینه‌ها بیشتر فرو می‌رویم.

سبک مصرف

نگاهی به کارکردهای قناعت

در آموزه‌های اسلام

■ **سیمین جم**

آنچه این روزها به عنوان اصلاح الگوی مصرف زبازند محافل اقتصادی و رسانه‌هاست، همان چیزی است که ۱۴۰۰ سال پیش در رفتار و گفتار معصومین(ع) با عنوان «قناعت» وجود داشته و روایات و احادیث بسیاری در این زمینه برای من و شما به جای مانده است. به راستی که «قناعت» یکی از زیباترین ویژگی‌های زندگی معصومین(ع) بوده است، خصلتی که اگر در زندگی خود نهادینه کنیم، از برکات معجزه آمیز آن بهره‌مند خواهیم شد و فقر را برای همیشه ریشه کن خواهیم کرد. ■■■■

■ **یک ماجرای واقعی**

هنوز ماه به نیمه نرسیده بود که حس می‌کرد باید با احتیاط تر خرج کند. همه پول هایش ته کشیده بودند و تنها مقدار اندکی برایش باقی مانده بود. اینقدر عاقل بود که بدانند اگر این میزان را هم از دست بدهد، تا آخر ماه دستش به جایی بند نخواهد بود و چاره‌ای نخواهد داشت جز اینکه دست به حقوق ماه بعدش برده و مساعده بگیرد یا قرض کند. شب نمی‌تواند شروع کردند به خانه باجناقش می‌رفتند. باجناقش هم کارمندی در رده‌های خودش بود، اما ظاهراً وضع مالی‌اش بهتر از او بود. شب که شد اهل و عیال را برداشت و راهی منزل باجناق شد. شام که خوردند همه دور هم نشستند و شروع کردند به گپ زدن‌های خانوادگی. آنطور که باجناق و خواهرزش تعریف می‌کردند به راحتی از عهده هزینه‌ها برمی‌امدند و اتفاقاً پس‌انداز می‌هم برای روز مبادا داشتند، ضمن اینکه سفرهایشان هم سر جای خودش بود و زندگی قابل قبولی داشتند. مدت‌ها بود که

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱



زمانی که می‌توانید از یک لامپ کم‌مصرف برای روشنایی استفاده کنید، چه نیازی به چند لامپ یا حتی لوستر دارید؟ وقتی تلویزیون برنامه خوبی ندارد، چرا عادت کردیم آن را روشن نگه داریم؟ اگر از چیزهایی که داریم به‌طور مفید و حساب‌شده استفاده کنیم، به احتمال زیاد دیگر به بسیاری از چیزهایی که احساس می‌کنیم باید داشته باشیم، نیاز پیدا نخواهیم کرد

البته قانع بودن اصلاً به معنای بد زندگی کردن نیست.

قناعت را در زندگی خود احیا کنید.

■ **پرهیز از تجملگرایی و برند بازی**

تجملگرایی گاهی به خاطر افراد دیگر است و گاهی به خاطر خودمان. مثلاً کار ما با خرید یک خودروی ۹۰میلیونی راه می‌افتد، اما خودمان را به زحمت انداخته و ماشینی ۱۵۰ میلیونی خریداری می‌کنیم. در نتیجه پولی که بابت ۶۰ میلیون اضافه پرداخت می‌کنیم، ما را دچار زحمت مالی می‌کند.

■ **اصلاح الگوی مصرف، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر**

زمانی که می‌توانید از یک لامپ کم‌مصرف برای روشنایی استفاده کنید، چه نیازی به چند لامپ یا حتی لوستر دارید؟ وقتی تلویزیون برنامه خوبی ندارد، چرا عادت کردیم آن را روشن نگه داریم؟ اگر از چیزهایی که داریم به‌طور مفید و حساب‌شده استفاده کنیم، به احتمال زیاد دیگر به بسیاری از چیزهایی که احساس می‌کنیم باید داشته باشیم، نیاز پیدا نخواهیم کرد.

■ **چانه زدن را نایسند ندانید**

به غیر از برخی کالاها که قیمت مقطوع دارند و تعدادشان زیاد هم نیست، باقی اجناس قابل چانه‌زنی و تخفیف گرفتن هستند. به حرف فروشنده‌ها هم بابت سود کم‌شان توجه نکنید. اگر از مغازه‌ای نتوانستیم خرید کنیم، بهتر است به مغازه‌های دیگر مراجع کنیم و اشکالی ندارد کمی بیشتر بگردیم.

■ **خرید کالا به خاطر احتیاج واقعی نه تمای دل**
کالای مورد نیاز، آن چیزی است که واقعاً لازم داریم، مانند مواد غذایی برای ناهار یا شام. برخی اجناس هم خواسته‌ها، آرزوها و هوس‌های ما را تشکیل می‌دهند، مثل اشیای تزئینی که توی خانه نگه می‌داریم و سالی چند بار به مناسبت میهمانی از آنها استفاده می‌کنیم یا اصلاً فقط زینتی هستند. برای کاهش دغدغه‌های مالی راه دور نرویم. می‌توانیم عادت‌های درست اقتصادی را جایگزین کنیم.

■ **برای درآمد و مخارجی که داریم، برنامه‌ریزی کنیم**
افرادی هستند که همیشه در خانواده و کارهایشان برنامه‌ریزی دارند. شخصی که عادت به برنامه‌ریزی و



سعی کنیم تا جایی که امکان دارد، چیزهایی بخریم که چندین بار بتوان از آنها استفاده کرد، مثلاً باتری قابل شارژ یا خودکاری که مغزش قابل تعویض است

بودجه‌ریزی دارد، اهداف خود را می‌داند و دچار بی‌نظمی نمی‌شود. با بودجه‌ریزی درست و اصولی می‌توانیم کارهایمان را طوری تنظیم کنیم که باعث شود بتوانیم در مدیریت زندگی، مدیریت زمان و مدیریت برنامه‌های شخصی موفق شویم. اینجا این سؤال مطرح می‌شود که آیا با درآمد کم هم می‌شود پس‌انداز کرد یا خیر؟ چرا که نه؟ فرقی نمی‌کند جزو خانواده‌های کم‌درآمد باشیم یا پردرآمد. اگر حساب دخل و خرج را نداشته باشیم، با درآمد خوب هم نمی‌توانیم پس‌انداز کنیم. با برنامه‌ریزی می‌توانیم در آمدمان را درست مدیریت کنیم و پس‌انداز داشته باشیم.

■ **پس‌انداز کمش هم خوب است**

هر چقدر مبلغ پس‌اندازمان کم باشد مهم است. مهم ایجاد عادت است. اگر بخشی از درآمد خانواده را نادیده بگیریم و پس‌انداز کنیم، در درازمدت روی هم جمع شده مبلغ قابل توجهی می‌شود و ما می‌توانیم با مبلغ جمع شده به خواسته‌های دراز مدت‌مان برسیم یا حداقل کمتر نگران روز مبادا باشیم.

■ **راه‌های دیگری هم جز پس‌انداز نقدی وجود دارد**

افزایش آگاهی خانم‌های خانه در زمینه مصرف صحیح خیلی مهم است و باید مرتب جهت کسب این مهارت و ارتقای این آگاهی کوشش کنید. بدیهی‌است درآمد مالی خیلی مهم است ولی هزینه‌ها باید کمتر از درآمد باشد. حتی اگر درآمد بالایی داریم باید میانه‌روی داشته باشیم. وقتی حقوق ماهانه را دریافت کردیم، بهتر است ابتدا با برنامه‌ریزی هزینه‌ها و مخارج را دسته‌بندی کنیم و اول به



سعی کنیم تا جایی که امکان دارد، چیزهایی بخریم که چندین بار بتوان از آنها استفاده کرد، مثلاً باتری قابل شارژ یا خودکاری که مغزش قابل تعویض است

برگرفته از سایت‌های: **handsonbanking** و **calculator. me**

مدیریت مالی به جای جیب خالی و پز عالی!

■ **قناعت ثروتی بزرگ است**

معصومین(ع) از قناعت به عنوان یک ثروت بزرگ یاد می‌کنند. در این زمینه رسول خدا(ص) می‌فرماید: «کسی که به روزی خدا قانع باشد از توانگرترین مردم است.» ایشان در ادامه مسلمانان را به قناعت و ساده‌زیستی سفارش کرده و می‌فرمایند: «خوشا به حال کسی که به دین اسلام هدایت یافته و عیش کافی(دارایی در حد نیاز و ابرمندی) دارد و ساده‌زیست و قانع است.» حضرت علی(ع) نیز می‌فرماید: «گنجی بی‌نیازکننده‌تر از قناعت نیست.» همچنین به فرموده امام صادق(ع): «قناعت به آنچه به آدمی عطا شده ثروت بزرگ‌تر است.» ایشان همچنین سفارش می‌کنند: «به آنچه خدا روزیت کرده قناعت کن و نگاهت جز به مال خودت نباشد و چیزی را که بدان نمی‌رسی آرزو نکن، زیرا آن که قناعت پیشه کند سیر شود و کسی که قناعت نکند سیر نگردد.»

بنای نعمت، بی‌نیازی و آسایش و راحتی، برخی از آثار و برکات قناعت است که معصومین(ع) بر شمرده‌اند. امام کاظم(ع) می‌فرماید: «هر کس میانه‌روی و قناعت پیشه کند نعمت برایش پایدار ماند.»

همچنین به فرموده امیرمؤمنان(ع): «خدای سبحان ثروت و بی‌نیازی را در قناعت قرار داده است.» ایشان در کلام دیگری می‌فرمایند: «هر کس به اندازه‌نیاز بسنده کند و آسایش و راحتی منظم دارد.»

تمام این سفارشات معصومین(ع) به ما گوشزد می‌کند که با قناعت یا به تعبیر امروزی مصرف صحیح و مدیریت مالی می‌توانیم یک زندگی آرام و بدون دغدغه داشته باشیم. پس چه خوب است رفتار و کردار و گفتار الگوی دینی مان را در زندگی به کار بگیریم و از مواهب آن بهره‌مند شویم.

نگاه



دخل و خرج خانه را به زنان بسپارید

هر خانواده به یک لایحه بودجه نیاز دارد

■ **حسین گل‌محمدی**

همیشه و در همه دوران‌ها خانواده‌های بسیاری از فشار اقتصادی در رنج بوده‌اند، اما این روزها به‌نظر می‌رسد احساس فشار اقتصادی بیشتر شده است. اینکه می‌گوییم احساس فشار اقتصادی به این خاطر است که بعضی‌ها واقعاً احساس می‌کنند دچار فشار اقتصادی شده‌اند در حالی که فقط احساس است و نه چیز دیگر! البته و بدون شک کارگر و کارمندی که حقوق ثابت دریافت می‌کند به معنای واقعی دچار فشار اقتصادی می‌شود، زیرا بر اساس یک دو دو تا چهار تایی ساده ریاضی او یا گران شدن اجناس و خدمات یا پول بیشتی بایست تأمین مایحتاج خود بپردازد، در نتیجه مجبور است از برخی نیازهای خود چشمپوشی کند. اما نکته اینجاست که بسیاری از خانواده‌ها نیز که دستشان به دهانشان می‌رسد و همیشه دخلی پُر تر و فرا تر از خرج خود داشته‌اند نیز احساس فشار اقتصادی می‌کنند. شاید احساس فشار اقتصادی آنها به این خاطر است که دیگر نمی‌توانند هنگام سفر از هتل پنج ستاره و امکانات ویژه و لاکچری استفاده کنند و احتمالاً مجبورند سفرهای خارجی خود را محدود کنند و کیفیت تفریحات لوکس خود را اندکی پایین بیاورند. در این نوشته کاری با آنانی که فقط احساس فشار اقتصادی می‌کنند نداریم، ولی به آنانی که واقعا دخل و خرجشان به هم ریخته است چند توصیه می‌کنیم. ■■■■

۱) **دفتری برای دخل و خرج داشته باشید**

به تعداد سال‌هایی که از عمر زندگی مشترک من و همسر گذشته است، دفتر دخل و خرج داریم. اول فروردین هر سال یک سر رسید نو را رونمایی می‌کنیم و از همان نخستین روز سال تمام صفحات آن را با خط کش به دوینم تقسیم می‌کنید. نیمی از صفحه هر روز به درج مخارج اختصاص دارد. دوینم باورناتان نشود هم اکنون ۲۷ سررسید داریم که نشان می‌دهد در ۲۷ سال زندگی مشترک هر روز چقدر هزینه کرده‌ایم و هر ماه و هر سال چقدر در آمد و چقدر مخارج داشته‌ایم و بابت چه چیزهایی پول خرج کرده‌ایم. این شیوه را امتحان کنید و ببینید چه معجزه‌ای در زندگی اقتصادی‌تان رخ خواهد داد. اساساً تا وقتی ندانیم پول‌ها و درآمدهای ما

در چه راه‌هایی خرج می‌شود نمی‌توانیم آنها را مدیریت کنیم. پس به عنوان نخستین گام دفتر یا تریجی‌ا سررسیدی(به برای امسال) تهیه کنید و تمام دخل و خرج خود و سایر اعضای خانواده را در آن یادداشت کنید.
۲) **خانواده هم‌نیاز به لایحه بودجه دارد**
خانواده هم مثل یک مؤسسه و سازمان نیاز به بودجه‌بندی سالانه دارد. در واقع شما هم باید مثل دولت برای مخارج سالانه خود یک لایحه بودجه داشته باشید. باید نیازها و خریدها و پروژه‌های مالی یک سال پیش رو را مشخص و برای آن لایحه بودجه بنویسید. این کاری است که من و همسر من انجام داده‌ایم و نتیجه آن را دیده‌ایم. در لایحه بودجه یک نکته مهم، اولویت‌بندی هزینه‌هاست. ما ابتدای هر سال مشخص می‌کنیم که اولویت‌های سال پیش رو چیست. مثلاً تصمیم می‌گیریم امسال خودروی قدیمی‌مان را عوض کنیم، دو سفر میلیون تومانی در آمد داشت. او توانست با حذف خریدهای غیر ضروری‌اش و پس‌انداز ناشی از تمیز بخرد و یک هزینه‌های سنگین رفت و آمد با آژانس رهایی یابد. او برای سه چهار سال آینده خود برنامه‌ریزی کرده است که با پس‌انداز بیشتر و به کمک وام بتواند آپارتمانی کوچک برای خودش بخرد و دیگر مجبور نباشد بخش اعظمی از درآمد خود را بابت اجاره خانه پرداخت کند. او در گام اول خانهای کوچکتر در منطقه‌ای ارزان‌تر رهن کرده است. شما هم با یک مدیریت مالی مناسب می‌توانید سروسامانی به زندگی‌تان بدهید. برای این کار فقط کمی برنامه‌ریزی و صرفه‌جویی لازم است.



خانواده هم مثل یک مؤسسه و سازمان نیاز به بودجه‌بندی سالانه دارد. در واقع شما هم باید مثل دولت برای مخارج سالانه خود یک لایحه بودجه داشته باشید. باید نیازها و خریدها و پروژه‌های مالی یک سال پیش رو را مشخص و برای آن لایحه بودجه بنویسید.