

سبک بر نامه‌ریزی



۶ توصیه مالی به زوج‌های جوان

صندوقی مشترک برای زندگی من و تو

■ محمدرضا سبیلی‌فر

اگر همسران در این چهار مورد با هم توافق داشته باشند، زندگی مشترک موفق‌تری خواهند داشت: فرزندان، امور دینی، بستگان و مادیات. کنترل مسائل اقتصادی، مدیریت در آمد ماهانه، پس انداز خلاصی از شر قرض و بدهی، از درس‌های مهمی است که زوج‌های جوان باید در زندگی مشترک بلد باشند. در ماه‌های آغازین زندگی مشترک، مسائل مالی و اقتصادی با روابط احساسی عاطفی که همسران جوان نسبت به یکدیگر دارند، چندان سازگاری ندارد. هر چند مناسب بودن وضعیت مالی، نقش مهمی در موفقیت و ادامه‌دار بودن شادای ازدواج آنها دارد. بنابراین نظر سنجی صورت گرفته توسط یکی از بانک‌های خارجی (بانک سان تراست) پول و مسائل مالی یکی از علت‌های اصلی اضطراب و استرس در روابط خانوادگی است. مطالعاتی که در دانشگاه دولتی کانزاس انجام شد نشان داد مشکلات و مشاجرات خانواده‌ها در مورد مسائل مالی یکی از عوامل اصلی جدایی

زن و شوهر هاست. بررسی انجام شده دیگری نیز حاکی از آن است که خانم‌هایی که همسرشان وضعیت مالی خوبی دارد و از نظر مالی به آنها اعتماد دارند، نه تنها احساس امنیت بیشتری در زندگی کرده و وضعیت روحی و جسمی خوبی دارند، بلکه احتمال مشاجرات خانوادگی هم در این خانواده‌ها به شدت کاهش یافته است. ■■■■

■ ۱- دارایی و بدهی خود را به همسر تان اعلام کنید

دکتر پائولا لویو مشاور ازدواج و خانواده اظهار می‌دارد: «سلط اعتماد زوج‌های تازه متاهل شده به هم یکسان نیست. تافرارسیدن روز عروسی شما نکات بسیاری در مورد همسر آینده خود خواهید دانست. با فروکش کردن حرارت عشق ماه‌های اول زندگی وقتی خانم خانه درگیر امور مالی خانه و خانواده شد، وضعیت اقتصادی همسر خود را بهتر درک می‌کند، آن وقت شاید به شکاف بزرگی با آنچه ابتدا تصور می‌کرد، روبه‌رو شود. بسیاری از زوج‌های جوان قبل ازدواج رفتار عاشقانه و صمیمی با هم دارند و پول برایشان اولویت ندارد ولی ممکن است این موضوع برایشان در سوه‌ماده‌ت مسئله‌ساز شود.»

پس از پایان مراسم ازدواج و آغاز زندگی زیر یک سقف، ارتباط نزدیک زوجین به هم منتهی به آگاهی

سبک تعادل

زندگی معصومین(ع)

بهترین الگوی ساده‌زیستی

■ سیمین جم

ساده‌زیستی یعنی انسان در شأن خود و در محدوده قابل توجیه و منطقی از توقعاتش زندگی کند و در این صورت آسوده‌تر زندگی خواهد کرد. انسان اگر خود را کاملاً آزاد بگذارد بی‌نیایت حرص و ولع و خواسته دارد، هیچ انسانی از داشته بیشتر بدش نمی‌آید، این انسان است که باید نوع، جنس و سطح خواسته‌های خود را تعدیل و تناسب را رعایت کند. هر انسانی از مال بیشتر و تناسب را رعایت حقوق خود و دیگران - به گونه‌ای که برای رعایت حقوق خود و دیگران در کنار او آزار نبینند - در دست او است، زیرا ممکن است ایجاد فساد کند، بنابراین اگر آه بکشند، افزون بر این نوع زندگی اقتصادی انسان ممکن است ایجاد کند. بنابراین اگر توقعات به گونه‌ای باشد که زندگی در حدود شأن هر فرد همرا با رعایت حقوق دیگران باشد، آنگاه خواسته‌ها یمان تعبیر شده و بهترین الگو و برنامه‌ریزی برای سبک زندگی امروز ارائه می‌شود. یکی از گام‌های تجمل‌گرایانه دنیای امروزی ایجاد احساس نیاز به بهترین‌هاست. شما در این تفکر به این نتیجه می‌رسید که هر روز باید از بهترین وسایلی که تولید می‌شود، بهترین ماشین، بهترین موبایل، بهترین و به روزترین لباس استفاده کنید. به این ترتیب می‌شود فهمید که وابسته شدن به تجملات در

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

هر خانوار باید یک صندوق اضطراری داشته باشد. البته بسته به وضعیت مالی فعلی شما طبیعتاً مقدار پول در صندوق اضطراری شما متفاوت خواهد بود. داشتن صندوق اضطراری به رابطه زناشویی امنیت لازم را می‌دهد تا همسران بتوانند از مقاطع سخت گذر کنند. در این صورت شما پول کافی برای مدیریت اتفاقات غیر منتظره‌ای که در بودجه پیش‌بینی نکرده‌اید، خواهید داشت

همدیگر نیست. ما از بودجه‌ریزی حسن استفاده را می‌کنیم تا هزینه‌های خنوار را کنترل و مدیریت کنیم، اما یکدیگر را محدود و از این موضوع سوءاستفاده نکنیم. شما باید بتوانید از پول، زندگی و ازدواج تان لذت ببرید. پس هر دو نفر به خودتان اجازه انجام این کار را بدهید. با هم توافق داشته باشید و اگر امتیازی از همسر تان می‌خواهید، شما هم امتیازی به او بدهید.

۵- برای خریدهای بزرگ محدوده تعیین کنید
اگر مبلغی را برای خرید بزرگی کنار می‌گذارید، صرف نظر از اینکه خرید برای خود شما یا خانواده باشد، محدودهای را تعیین کنید که اگر لازم بود قبل از خرید زمان هر یک از شما در شرف انجام هزینه‌ای بیش از حد می‌گذرد، شما هم هزینه‌ی آن را تقض نکنید. برای هر ریالتان برنامه داشته باشید و هر آنچه تصمیم می‌گیرید با هم تصمیم بگیرید. ضمناً بودجه‌بندی باید به نحوی باشد که حاصل تفریق در آمد و هزینه‌کرد صفر باشد، به عبارت دیگر در آمد منهای هزینه‌های خانوار (مخارج، بدهی، پس انداز، سرمایه‌گذاری و غیره) باید برابر صفر شود.

۳- یک صندوق اضطراری داشته باشید
هر خانوار باید یک صندوق اضطراری داشته باشد. البته بسته به وضعیت مالی فعلی شما طبیعتاً مقدار پول در صندوق اضطراری شما متفاوت خواهد بود. اگر قسط و بدهی دارید، یک صندوق اضطراری کوچک‌تر پیشنهاد می‌کنیم. اگر بدهی ندارید (جز وام خرید خانه) توصیه می‌کنیم معادل شش ماه هزینه‌های خنوار را به بودجه اضطراری خود اضافه کنید. داشتن صندوق اضطراری به رابطه زناشویی امنیت لازم را می‌دهد تا همسران بتوانند از مقاطع سخت گذر کنند. در این صورت شما پول اضطراری فقط برای موارد اضطراری است؛ تازه دامادها پیش‌بینی نکرده‌اید، خواهید داشت. این صندوق به شما کمک می‌کند از قرض گرفتن برای پوشش هزینه‌های غیرمنتظره اجتناب کنید، اما به یاد داشته باشید صندوق اضطراری فقط برای موارد اضطراری است؛ تازه دامادها بداندن همسرانشان پس‌انداز برای مواقع اضطراری و روز مبادا را دوست دارند، پس از خانواده خود محافظت کنید، از همسر خود محافظت کنید و پس‌انداز برای روز مبادا اولویت شما باشد.

۴- مقداری پول برای مخارج شخصی هر دو نفر کنار بگذارید

وقتی در حال تهیه برنامه مالی هر ماه هستید، مقداری پول برای چیزهایی که دو نفر تان را خوشحال می‌کند کنار بگذارید. اگر همسر شما دوست دارد به خرید برود و شما می‌توانید هزینه آن را بپردازید، مطمئن شوید پولی برای این‌س کار دارد. به همین ترتیب اگر شوهر شما دارای یک سرگرمی است که از آن لذت می‌برد - و شما می‌توانید هزینه آن را بپردازید - بگذارید از آن لذت ببرد. بودجه‌بانه‌ای برای کنترل و محدود کردن

د

یکی از گام‌های تجمل‌گرایانه دنیای امروزی ایجاد احساس نیاز به بهترین‌هاست. شما در این تفکر به این نتیجه می‌رسید که هر روز باید از بهترین وسایلی که تولید می‌شود، بهترین ماشین، بهترین موبایل، بهترین و به روزترین لباس استفاده کنید. به روزترین لباس استفاده کنید. به این ترتیب می‌شود فهمید که وابسته شدن به تجملات در

اسلام زیبایی‌هایی دارد که در عین سادگی بسیار بر دل می‌نشیند. زندگی اهل بیت عصمت و طهارت(ع) الگو و راهنمای بسیار روشنی است برای کسانی که بخواهند به بهترین‌حیات دنیوی و اخروی دست یابند. به عنوان نمونه زندگی امام رضاع(که همه ما به ایشان ارادت داریم و میهمان سرزمین ماست مصداق بارز ساده‌زیستی است. آن حضرت کم خوراک بودند و غذای سبکی می‌خوردند. در خانه جامه‌ای ساده و غالباً پیراهنی از پارچه‌های ساده بر تن می‌کردند و فقط در مجالس عمومی و در میان مردم چه‌ای لطیف بر رویش می‌پوشیدند. ایشان امام رضاع(ع) نیز مرزی نداشت و ایشان حتی پیش از شروع به غذا خوردن نیز سهم مساکن را جدا می‌کردند.



برای هر مسئله چندین راه‌حل وجود دارد

کارهایت را تقسیم کن تا مشکلاتت را منهای کنی

■ حسین گل محمدی

چندروز پیش یکی از دوستان قدیمی‌ام، آشفته و خسته‌نزد من آمد و درخواست کمک کرد. می‌گفت دهها گرفتاری و مشکل دارد که زیر بار آنها کمر خم کرده است و توان حل هیچ کدامشان را ندارد. می‌گفت چند ماه بیشتر برای ارائه پایان‌نامه کارشناسی ارشدش مهلت ندارد. ۲۰ روز دیگر باید خانه اجاره‌ای خود را تخلیه‌کنند و هنوز خانه‌ای برای اجاره پیدا نکرده است، مادرش در بیمارستان بستری شده و دائم باید به او سرکشی کند، چند پرونده کاری دارد که حوصله و تمرکز لازم را برای انجام آنها ندارد. می‌گفت دو، سه هفته اخیر را حل مشکلات خود پیدا نکرده است. من پیشنهاد دادم: «زمان را با چه کتم چه با هم صحبت کنید. مهم نیست که عدد آن چیست؟ هر زمان هر یک از شما در شرف انجام هزینه‌ای بیش از حد مشخص شده هستید، اول راجع به آن با هم گفت‌وگو و اطمینان حاصل کنید که هر دو پذیرفته‌اید پول شما بابت چه چیزی هزینه شود. این هماهنگی به شفافیت و تعبیر و تفسیر پس از آن بسط راه‌حل پیشنهادی من به آن دوست است. ■■■■

■ حکایت گونی پر از سنگ

می‌گویند روزی حاکمی تمام پهلوانان شهر را به ضیافتی دعوت کرد و گفت: «ما یک منجنیق ساختیم و به کوه رفته سنگ‌های مناسب آن را جمع کرده و به در یک گونی گذاشته‌ایم، اما هیچ کس نمی‌تواند آن گونی سنگین را از پای کوه به شهر بیاورد. من به هر پهلوانی که بتواند آن گونی را به شهر بیاورد هزار سکه پادش خواهیم داد.» گونی سنگین را از پای کوه به شهر بیاورد. گونی سنگین را از پای کوه به شهر بیاورد. من به هر پهلوانی که بتواند آن گونی را به شهر بیاورد هزار سکه پادش خواهیم داد.» گونی سنگین را از پای کوه به شهر بیاورد. گونی سنگین را از پای کوه به شهر بیاورد. من به هر پهلوانی که بتواند آن گونی را به شهر بیاورد هزار سکه پادش خواهیم داد.» گونی سنگین را از پای کوه به شهر بیاورد. گونی سنگین را از پای کوه به شهر بیاورد. من به هر پهلوانی که بتواند آن گونی را به شهر بیاورد هزار سکه پادش خواهیم داد.»

■ ذهنت رارها کن تا ساده‌ترین راه‌حل‌ها را امید کنی
ماجربای هست که چند نفر را در یک از مومن شرکت می‌دهند، هر یک را جدا از هم مقابل دری بسته قرار می‌دهند و می‌گویند مثلاً ۵ دقیقه فرصت داری با این ابزارهایی که در اختیار توست این در را باز کنی. از میان آنها یک نفر در را بدون استفاده از ابزار و در همان ثانیه اول باز می‌کند، اما بقیه شرکت‌کنندگان در از مومن به رغم تلاش بسیار و با استفاده از ابزار دست، بیچ گوستی، آچار و... نمی‌توانند در را باز کنند. اما راه‌حل آن فردی که در را در همان لحظه نخست باز می‌کند چیست؟ او با رها کردن ذهن خود از راه‌حل‌های رایج و کلیشه‌ای، ساده‌ترین راه‌حل احتمالی را انتخاب می‌کند و با چرخاندن دستگیره در به راحتی آن را باز می‌کند. در واقع ذهن او بنا را بر قفل بودن در نمی‌گذارد، ذهن او مسئله را سخت نمی‌بیند و به همین دلیل هم به راحتی و در یک ثانیه مشکل را حل می‌کند. در حقیقت او به حس ناب و هوش هیجانی خود پر وبال می‌دهد و خود را اسیر کلیشه‌های ذهنی‌اش نمی‌کند. در حالی که بقیه شرکت‌کنندگان با این تصور ذهنی که در حتماً قفل است شروع به باز کردن بیچ و مهره‌ها و لوله‌های دری می‌کنند که با چرخاندن دستگیره‌اش به راحتی باز می‌شود.

■ گروه‌های ذهنی ما بر گونی مشکلات
حتماً برای شما هم پیش آمده است که در اوج گرفتاری و مشکلات حتی توان برداشتن یک گام کوچک را نداشته‌اید، مغزتان هنگ کرده و احساس بیچارگی سراپای وجودتان را فرا گرفته است. گرفتاری‌ها و مشکلات شما حکایت همان سنگ‌های داخل گونی است و ناتوانی شما در رفع آنها حکایت همان گرهی است که بر سر گونی زده‌اید. نکته پندآمیز حکایتی که گفته شد فقط در راه‌حل ساده آن جوان نیست، بلکه اصل ماجرا گرهی است که بر ذهن پهلوانان و کل اهالی شهر زده شده و اجازه اندیشیدن برای مسئله را از آنان گرفته است.

راه‌حل پیشنهادی من برای دوستم همان راه‌حل ساده آن جوان در داستان مبرور برای

د

در مواجهه با مجموعه‌ای از گرفتاری‌ها و مشکلات که به صورت همزمان برایتان پیش آمده است، اولین گام حفظ آرامش است. سپس کارها و مشکلات خود را اولویت‌بندی کنید