

سبک رفتار



چگونه در شرایط متغیر اقتصادی دخل و خرج خود را مدیریت کنیم؟

نیاز هر خانواده، یک برنامه مالی دقیق و حساب شده

■ **احمد کریم‌زاده آقاعلی**

بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد اکثر خانوارها حتی با درآمد مناسب برای پرداخت هزینه‌های اضطراری یا پیش‌بینی نشده، فاقد پس‌انداز کافی هستند. تعداد زیادی از خانواده‌ها با قسط و بدهی دست و پنجه نرم می‌کنند. لذا به دلیل نوسانات اقتصادی و تعدیل‌هایی که باید در سبک زندگی ایجاد کرد، لزوم صرفه‌جویی

■ **گام اول، تهیه یک صورت وضعیت مالی ماهانه**

تمام هزینه‌های ماهانه خود را لیست کنید. پس از جمع‌آوری تمامی صورت‌های مالی خود و سایر مستندات پرداختی و دریافتی‌ها، می‌توانید با اطمینان محاسبه کنید که به طور معمول هر ماه چقدر هزینه می‌کنید و چه نوع هزینه‌هایی می‌پردازید، مانند رهن، وام، اجاره، هزینه‌های خودرو، هزینه‌های تحصیلی، صورتحساب انشعابات، بیمه، دارو، خواروبار، وعده‌های غذایی بیرون از منزل، هزینه‌های تفریحی، وام و سایر موارد. فراموش نکند سایر پرداختی‌های شش‌ماهه یا سالانه – مانند بیمه عمر، بیمه خودرو و غیره و الحاظ کنید. قراردادن هزینه‌ها در دسته بندی‌های مختلف می‌تواند به شما کمک کند درک بهتری از حوزه‌هایی که بخش قابل توجهی از درآمد شما را مصرف می‌کنند، پیدا کنید. حتی می‌توانید فرضیات خود را روی آنها اعمال کنید و برخی را جابه‌جا کنید تا ببینید چقدر تغییر یا جابه‌جایی برخی هزینه‌ها بر مازاد درآمد یا کسری بودجه شما تأثیر می‌گذارد. این موقع، خواهید دید که چگونه حتی کاهش هزینه‌ای پنج تا ۱۰ درصدی در مواردی کوچک یا به نظر کم‌اهمیت، بر هزینه‌های خانوار اثر گذاشته و باعث صرفه‌جویی و پس‌انداز مبلغی پول خواهد شد یا حداقل در محل ضروری دیگری هزینه می‌گردد. وقتی هزینه‌ها را نوشتید، درآمدها را هم بنویسید. وقتی تمام هزینه‌ها در درآمد خود را ثبت کردید، وقت آن رسیده که اعداد هر ستون را جمع کنید و با واقعیت روبرو شوید. اگر درآمد

سبک نگرش

■ **لیلاجعفری**

این که نقصان و کاستی در هر مورد و هر موقعیتی ممکن است رخ دهد و اینکه کجاست و چگونه و چه مقدار است، اهمیت زیادی دارد اما نه به اندازه بر خورد ما با آن. چه بسا افرادی که هنگام به وجود آمدن کاستی‌ها آنقدر خود را می‌بازند که ممکن است نه تنها کلافگی و پریشانی‌ها را تجربه کنند که دست به خطاهای بزرگی نیز بزنند. کسانی که افسردگی را تجربه کرده‌اند می‌دانند وقتی برای فرد افسرده مشکلاتی پیش می‌آید، به طور معمول از انجام کاری که باید انجامش دهد سر باز می‌زند و شاید برای مدت طولانی به سراغش هم نرود. شاید بنشیند پای آن و تنها نگاهش کند، بی‌آنکه برای انجامش دست به کار شود. شاید حتی بهداشت و نظافت شخصی، توان حرکت در خود نبیند و در حالی که از شرایط ظاهری و زندگی خود ناراحت است، منفعل و بی‌حرکت بنشیند و راکد بماند. ■■■

ممکن است ماجرابی پیش بیاید که در پی آن ناچار باشیم بخش بزرگی از داشته‌های خود را از دست بدهیم. در این صورت اتفاقات مختلفی نیز ممکن است رخ دهد. در این صورت بر خورد ما با ماجرای زندگی‌مان چگونه خواهد بود، آیا آنقدر افسرده می‌شویم که دیگر تلاش‌مان را از دست می‌دهیم یا آنقدر احساس بیچارگی می‌کنیم که دیگر خود را به طور کلی می‌بازیم و هر چیز خوب دیگر زندگی‌مان را نیز نمی‌بینیم؟ مصداق این مورد برای بسیاری از مردم در تمام دنیا پیش آمده است. بسیاری از ما شاهد چنین ماجراهایی در زندگی‌هایی که سراغ داریم، بوده‌ایم. چه بسیار افرادی که در اثر چنین مشکلاتی چنان احساس نقص و کمبود می‌کنند که حتی ممکن است دست به خودکشی بزنند، برخی برای جبران کمبودها دست به جرائم و تخلفات مختلف می‌زنند و...

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

روایت زندگی



یک ماجرای ساده از واکنش ما در برابر کمبودها

اسارت با کابل کامپیوتر!

■ **هما ایرانی**

خواستم درباره کمبودها بنویسم که مشکلی پیش آمد. نشستیم پای کامپیوتر که متوجه شدم اشکالی در آن به وجود آمده است. گویا در اثر جابه‌جایی آن و باز و بسته کردن سیم‌ها کابل‌هایش، اشکالی فنی پیش آمده و رنگ نمایشگر آن از سفید به صورتی تغییر رنگ داده بود. سیم‌ها و کابل‌ها را دوباره باز و بسته کردم تا شاید صفحه‌ای که برای نوشتن باز کرده‌ام دوباره به رنگ سفید در بیاید، اما فایده‌ای نداشت. پوست انگشتانم خراشیده شد، اما رنگ زمینه تصویر سفید نشد که نشند. این رنگ صورتی گاه به آبی تغییر رنگ می‌داد و همین امیدوارم می‌کرد تا بلکه دوباره رنگ سفید هم سسر و کله‌اش پیدا بشود. کلافه شده بودم، مطلبی که باید برای درج در روزنامه می‌نوشتیم و کامپیوتری که همه چیز را صورتی نشان می‌داد، در مانده‌ام کرده بود. از نوشتن منصرف شدم. نوعی پریشانی روحی در وجودم پیدا شده بود، آن هم تنها برای پیش آمدن مشکلی در ابزار نوشتنم. تنها با یک مشکل فنی ساده دچار رفتارهای افسرده‌گونه شده بودم. رفتار و عکس‌العملم را دوست نداشتم، ولی انجامش می‌دادم. می‌خواستم کاری کنم ولی دیگر نوعی ناامیدی پیدا کرده بودم. قرار بود بنشینم و درباره کمبودها و بر خورد ما با کمبودهای زندگی‌مان و هر آنچه به این مقوله مربوط است مطلب بنویسم که خود با یک کمبودی که برایم پیش آمد، دچار سردرگمی شده بودم.

باید این ماجرا شاید کمی سخت باشد ولی کسانی که این جور در ماندگی‌ها را تجربه کرده‌اند درک می‌کنند که بسیاری از مادر برابر برخی کمبودها و نارسایی‌های کوچک هم ممکن است واکنش‌های بزرگی از خود نشان دهیم و این در ماندگی تنها در مورد مسائل بزرگ و پیچیده به وجود نمی‌آید. هزار جور فکر گوناگون از ذهنم می‌گذشت و من برای هر یک از آنها کار مفیدی نداشتم جز اینکه فکر دیگری را به آن اضافه کنم. آن همه فکر و اما و اگر که روی هم در ذهنم انباشته می‌شد، اعتماد به نفسم را پایین آورده بود. با یکی از دوستانم که در امور فنی رایانه، وارد تر از من بود تماس گرفتم و راهمایی خواستم. او گفت که به احتمال زیاد مشکل از کابلی است که نمایشگر را به سخت افزار کامپیوتر متصل می‌کند و وقتی نتیجه‌ای نداشت. من تصویر هنوز صورتی بود و سفید نمی‌شد. من که آنقدر به رنگ صورتی علاقه داشتم، دیگر نمی‌خواستم رنگی از صورتی را در زندگی‌ام تصور کنم. می‌خواستیم این رنگ مطمئن‌تر و تنها سبیدی جای آن را بگیرد. در شرایط رعایت موارد بهداشتی که این روزها همه را درگیر خود کرده است، حوصله بیرون رفتن از خانه را نداشتم. تاپلر آن روز را بیرون از خانه سپری کرده بودم و دیگر حوصله رفتن دوباره و در پی آن نظافت‌های دوباره را هنگام برگشت به خانه نداشتم. شاید تمام این موارد با هم باعث شده بود تا آن روز با یک اشکال فنی تا آن اندازه احساس انفعال پیدا کنم. فردای آن روز با انرژی دوباره‌ای که استراحت شبانه و گرمای جان‌بخش خورشید صبح به من هدیه کرده بود احساس بهتری داشتم. از احساس درماندگی و کلافگی روز پیش فقط کمی به‌جا مانده بود و با اینکه کامل از بین نرفته بود اما می‌توانستم به خودم مسلط تر باشم. کابل رایال کردم و پس از کمی جست‌وجو مغازه‌ای را پیدا کردم که خدمات کامپیوتری را ارائه می‌داد. مسئول آن هم همچون دوستم تشخیص داد که مشکل از کابل است و با خرید یک کابل دیگر مشکل قابل حل بود. من هم با پرداخت مبلغی که از سه اسکناس ۱۰ هزار تومانی هم کمتر

سبک نگرش

که زندگی کنیم، به نوعی کمبودی داریم و با تقیصه یا خلایقی روبرو هستیم. اینکه این خلأ ما را می‌تواند بازی بدهد یا نه، نکته مهمی است که شاید آنقدرها مجال فکر کردن به آن را نداشته باشیم. در حالی که زندگی پر است از همین کاستی‌ها. کاستی‌های تحصیلی، خانوادگی، مالی، وجودی، اجتماعی و... از قدیم گفته‌اند مشمت نشانه خورار است. اگر نتوانیم با یک مشکل ساده کنار بیاییم، آیا با مشکلات بزرگ‌تر می‌شود بر خورد درستی داشت؟ با نگاهی به زندگی خود و کاستی‌ها و کمبودها می‌توانیم خود را محک نزنیم. می‌توانیم ببینیم که به راستی چگونه برخورد می‌کنیم و ببینیم که ضعف و قوت افکارمان کجاست. بسیاری از ما به دنبال خودشناسی هستیم. بسیاری از ما می‌خواهیم خود را پیدا کنیم و بدانیم که به راستی چگونه آدمی هستیم. این پیشنهاد می‌تواند یکی از مواردی باشد که به خودشناسی ما و پیدا کردن خودمان کمک می‌کند. با مشاهده و درک رفتارها و واکنش‌های‌مان با مسائل زندگی می‌توانیم خود واقعی خود را بهتر ببینیم و به درک بهتری از خود برسیم. ممکن است از برخورد خود با مسائل راضی نباشیم و به نوعی رفتار و افکارمان را اشتباه ببینیم، ولی باید این را در نظر گرفت که قرار نیست خودمان را ملامت کنیم و زیر سؤال ببریم بلکه قرار است اشکالات را بهبود بخشیم، به همین سادگی. شاید این کار آسان نباشد، اما نباید به دست افکار و ذهنیات ما پیچیده هم شود. با پذیرش آنچه هست و پذیرش رفتار خود به جای مقابله یا انکار آن یا توجیه آن به روش درست را دادید و تصمیمات بهتری گرفت. همین که روش درست را درک کنیم، کارها خود به خود درست می‌شود. چون در این مرحله به احتمال زیاد به این باور رسیده‌ایم که تنها راه درست را انجام دهیم.

ختم کلام اینکه زندگی بدون کاستی‌ها و مشکلات، رویایی بیش نیست، پس برای مواجهه با کمبودها باید از رویا دریابیم.

■ **گام دوم، هنگام تدوین برنامه مالی به این نکات دقت کنیم**

بد نیست هنگامی که برنامه مالی تهیه و برای خود بوجه بندی می‌کنید به نکاتی که در ادامه می‌آید هم توجه کنید. تجملات را با ضروریات اشتباه نگیرید. خوردن، یک ضرورت است اما غذا خوردن در یک رستوران چهار ستاره یک هزینه تجملاتی است. اگر مجبورید هزینه‌های خود را کم یا تعدیل کنید، از تجملات و ریخت و پاش هزینه‌های غیر ضروری پرهیز کنید یا آن را کاهش دهید. مراقب موردهای کوچک باشید. اگر دوست دارید وقت خود را در کافی‌شاپ‌ها، پاساژها، مراکز تفریحی و اماکن تفریحی بگذرانید، هر ماه که می‌گذرد، هزینه‌های مربوطه را یادداشت و جمع کنید. جمع مبلغ همان مقدار هزینه ممکن است شما را شوک کند. بنابراین گاهی اوقات آب بنوشید، یا در خانه کار کنید و قهوه یا چای خود را در منزل درست کنید. وقتی پولی به دست‌تان رسید، خود را کنترل کنید. فقط به این دلیل که توانسته‌اید درآمد بیشتری کسب کنید به این معنی نیست که باید راه جدیدی برای هزینه کردن آن پیدا کنید. کنار گذاشتن بخشی از آن برای پس‌انداز یا برای رانندختن کسب و کاری در ایام بازنشستگی را مد نظر قرار دهید. گاهی از پول نقد استفاده کنید. کارت‌های بانکی کار پرداخت را راحت و بهداشتی کرده‌اند لیکن چون فیزیک پول جابه‌جا نمی‌شود، استفاده بیش از اندازه از آن عادی و خرج کردن آسان‌تر می‌شود. وقتی پول نقد خرج می‌کنید یا

هنگامی که برنامه مالی تهیه و برای خود بوجه

بندی می‌کنید تجملات را با ضروریات اشتباه نگیرید. خوردن، یک ضرورت است اما غذا خوردن در یک رستوران چهار ستاره یک هزینه تجملاتی است. اگر مجبورید هزینه‌های خود را کم یا تعدیل کنید، از تجملات و ریخت و پاش یا هزینه‌های غیر ضروری پرهیز کنید یا آن را کاهش دهید. مراقب مورد‌های کوچک باشید. اگر دوست دارید وقت خود را در کافی‌شاپ‌ها، پاساژها، مراکز تفریحی و اماکنهم بگذرانید، هر ماه که می‌گذرد، هزینه‌های مربوطه را یادداشت و جمع کنید

■ **گام اول، تهیه یک صورت وضعیت مالی ماهانه**

تمام هزینه‌های ماهانه خود را لیست کنید. پس از جمع‌آوری تمامی صورت‌های مالی خود و سایر مستندات پرداختی و دریافتی‌ها، می‌توانید با اطمینان محاسبه کنید که به طور معمول هر ماه چقدر هزینه می‌کنید و چه نوع هزینه‌هایی می‌پردازید، مانند رهن، وام، اجاره، هزینه‌های خودرو، هزینه‌های تحصیلی، صورتحساب انشعابات، بیمه، دارو، خواروبار، وعده‌های غذایی بیرون از منزل، هزینه‌های تفریحی، وام و سایر موارد. فراموش نکند سایر پرداختی‌های شش‌ماهه یا سالانه – مانند بیمه عمر، بیمه خودرو و غیره و الحاظ کنید. قراردادن هزینه‌ها در دسته بندی‌های مختلف می‌تواند به شما کمک کند درک بهتری از حوزه‌هایی که بخش قابل توجهی از درآمد شما را مصرف می‌کنند، پیدا کنید. حتی می‌توانید فرضیات خود را روی آنها اعمال کنید و برخی را جابه‌جا کنید تا ببینید چقدر تغییر یا جابه‌جایی برخی هزینه‌ها بر مازاد درآمد یا کسری بودجه شما تأثیر می‌گذارد. این موقع، خواهید دید که چگونه حتی کاهش هزینه‌ای پنج تا ۱۰ درصدی در مواردی کوچک یا به نظر کم‌اهمیت، بر هزینه‌های خانوار اثر گذاشته و باعث صرفه‌جویی و پس‌انداز مبلغی پول خواهد شد یا حداقل در محل ضروری دیگری هزینه می‌رودید. وقتی هزینه‌ها را نوشتید، درآمدها را هم بنویسید. وقتی تمام هزینه‌ها در درآمد خود را ثبت کردید، وقت آن رسیده که اعداد هر ستون را جمع کنید و با واقعیت روبرو شوید. اگر درآمد

■ **گام دوم، هنگام تدوین برنامه مالی به این نکات دقت کنیم**

بد نیست هنگامی که برنامه مالی تهیه و برای خود بوجه بندی می‌کنید به نکاتی که در ادامه می‌آید هم توجه کنید. تجملات را با ضروریات اشتباه نگیرید. خوردن، یک ضرورت است اما غذا خوردن در یک رستوران چهار ستاره یک هزینه تجملاتی است. اگر مجبورید هزینه‌های خود را کم یا تعدیل کنید، از تجملات و ریخت و پاش هزینه‌های غیر ضروری پرهیز کنید یا آن را کاهش دهید. مراقب موردهای کوچک باشید. اگر دوست دارید وقت خود را در کافی‌شاپ‌ها، پاساژها، مراکز تفریحی و اماکن تفریحی بگذرانید، هر ماه که می‌گذرد، هزینه‌های مربوطه را یادداشت و جمع کنید. جمع مبلغ همان مقدار هزینه ممکن است شما را شوک کند. بنابراین گاهی اوقات آب بنوشید، یا در خانه کار کنید و قهوه یا چای خود را در منزل درست کنید. وقتی پولی به دست‌تان رسید، خود را کنترل کنید. فقط به این دلیل که توانسته‌اید درآمد بیشتری کسب کنید به این معنی نیست که باید راه جدیدی برای هزینه کردن آن پیدا کنید. کنار گذاشتن بخشی از آن برای پس‌انداز یا برای رانندختن کسب و کاری در ایام بازنشستگی را مد نظر قرار دهید. گاهی از پول نقد استفاده کنید. کارت‌های بانکی کار پرداخت را راحت و بهداشتی کرده‌اند لیکن چون فیزیک پول جابه‌جا نمی‌شود، استفاده بیش از اندازه از آن عادی و خرج کردن آسان‌تر می‌شود. وقتی پول نقد خرج می‌کنید یا



زندگی بدون کاستی‌ها، رؤیایی بیش نیست

تماشاگر مشکلات خود نباش

■ **علیرضا**

در این بین به طور یقین، برخی نیز بر خورد معقول و منطقی خواهند داشت. اینکه شخصی در برخورد با چنین مشکلاتی مصمم بر خورد کند و این ایمان را در خود حل خواهد شد و زندگی من با این مشکل از بین نخواهد رفت، شاید در توان همه نباشد، چون بیشتر ما در این مواقع دچار ترس و دل‌مردگی، اضطراب و استرس و افکار منفی می‌شویم. بیشتر ما در این موارد سطح انرژی‌های درونی‌مان پایین می‌آید و ممکن است قدرت خود را از دست بدهیم. این پایین آمدن انرژی و قدرت ممکن است تا جایی پیش برود که اعتماد به نفس‌مان را از بین ببرد. کمبودها همیشه هست، مادر هر سطح و جایگاهی

■ **علیرضا**

زندگی پر است از کاستی‌های تحصیلی، خانوادگی، مالی، ظاهری، اجتماعی و... از قدیم گفته‌اند مشمت نشانه خوروار است. اگر نتوانیم با یک مشکل ساده کنار بیاییم، آیا با مشکلات بزرگ‌تر می‌شود بر خورد در سستی داشت؟ با نگاهی به زندگی خود و کاستی‌ها و کمبودها می‌توانیم خود را محک بزنیم