

سبک برنامه ریزی



«۲۰-۳۰-۵۰» و یک بودجه‌ریزی مناسب برای خانواده

نهال بودجه خانوار را در ۳ گلدان بکاریم!

■ محمد رضا سهیلی‌فر

نوشتن برنامه مالی با بیان تخصصی تر «بودجه خانوار» به اهداف بسیاری در زندگی روزمره ما کمک می‌کند، مثلاً پرداخت بدهی اقساط به موقع یا زودتر تمام می‌شود، پس انداز برای یک هدف بلندمدت مانند خرید خانه یا سرمایه‌گذاری در دوران بازنشستگی میسر می‌شود یا در وضعیت مالی قابل اعتمادی قرار می‌گیریم و برای هر آنچه چرخ زندگی شاید سر راه ما قرار دهد، از آمادگی نسبی برخوردار خواهیم بود، بنابراین با یک طرح و برنامه مالی، حساب دخل و خرج را خواهیم داشت و بر اساس عایدی برنامه‌ریزی و هزینه می‌کنیم. اما بودجه‌ریزی دقیقاً چیست؟ به زبانی ساده، بودجه‌ریزی یک دفترچه راهنمای تصمیم‌گیری در مورد درآمد ما و هزینه‌هایی

بودجه می‌تواند به شما در تجسم قدرت پس‌اندازتان در طول زمان کمک کند. به خاطر داشته باشید، هر هزینه‌ای که بتوانید به طور دائم آن را کاهش دهید، نشانگر امکان پس‌انداز کردن مکرر خواهد بود. در ادامه، هزینه‌ها را با عنوان ثابت یا متغیر طبقه‌بندی کنید. برای دانستن اینکه چقدر اختیار عمل دارید، ناچارید بودجه خود را برای کسب اهداف معین تنظیم و تعدیل کنید؛ لذا ابتدا باید بدانید کدام هزینه‌ها ثابت و کدام متغیر هستند؟ هزینه‌های ثابت از ماهی به ماه بعد نسبتاً ثابت باقی می‌مانند و غالباً نیازها را به جای خواسته‌ها منعکس می‌کنند. هر چه بودجه کلی ما بیشتر صرف هزینه‌های ثابت شود، انعطاف‌پذیری کمتری خواهیم داشت تا برخی تغییرات را در سبک زندگی خود بدهیم. نمونه‌هایی از هزینه‌های ثابت، رهن و اجاره، بیمه اتومبیل، قبوض، خدمات اینترنت و قبوض تلفن همراه هستند. از طرف دیگر هزینه‌های متغیر بر اساس سبک زندگی، انتخاب‌ها و عادات خرج کردن خانواده از ماهی به ماه دیگر متفاوتند و به عنوان خواسته‌ها در زندگی طبقه‌بندی می‌شوند و بنابراین بسته به اهداف فردی شما می‌توانند در برنامه بودجه جابه‌جا شوند، مانند صرفه‌جویی در خرید یک وسیله گران، مسافرت رفتن، خرید غذا بیرون از منزل، خرید هدایا و تفریحات. پس از نوشتن درآمد و هزینه‌ها در دو ستون مجزا، هر ستون را جداگانه جمع و هزینه‌ها را به عنوان ثابت یا متغیر طبقه‌بندی کنید. برای تعیین اینکه چقدر اختیار عمل دارید، باید بودجه خود را تنظیم و تعدیل کنید. حالا نتایج را ارزیابی کنید و بر آن اساس اصلاحات لازم را در بودجه خود انجام دهید. تقهیم و مدیریت درآمد و هزینه‌ها می‌تواند چشم شما را باز کند و البته موجب احساس کمبود در شما هم شود. از آن

آنجکه در باره بودجه‌ریزی باید بدانیم

در واقع، هیچ روش یا ابزار جهانی مطلق برای بودجه‌ریزی خانگی وجود ندارد. شما می‌توانید رویکردهای انتخاب کنید که متناسب با مهارت‌ها و اولویت‌های شما باشد. هر روشی که انتخاب می‌کنید، باید از تعدادی مراحل اصلی تبعیت کنید تا مطمئن شوید تصویری شفاف و صحیح از امور مالی خود پیش‌رو دارید. هر چه پول و هزینه دارید، در قالب یک صورت‌مالی تهیه کنید و آن را با کارت اعتباری و حساب‌های سرمایه‌گذاری، چک، پرداخت‌های الکترونیکی و غیره. قدرت بودجه با توجه به میزان صحت و دقت آن مشخص می‌شود. به هزینه‌کردهای سه ماهه خود نگاه کنید تا مطمئن شوید همه سرفصل‌های هزینه‌ای که بابتشان پول صرف می‌کنید، از قلم نیفتاده‌اند. ممکن است برخی اقلام درآمد و هزینه‌ای از ماهی به ماه دیگر متفاوت باشند یا معاملاتی وجود داشته باشد که یک بار اتفاق می‌افتند مانند خرید فرش. در این موارد جمع‌آوری فیش‌های واریزی یا درج هزینه‌ها در یک دفتر بهترین روش کنترل ورود پول و خروج آن از خانه شماس. وقتی نوبت به بودجه می‌رسد، عایدی که به خانه می‌آورد، تنها درآمد مهم شماس. حقوق و دستمزدی که به خانه می‌آورد همان چیزی است که می‌توانید از آن محل هزینه یا پس‌انداز کنید و شامل نقدینگی که قبلاً در حساب بانکی خود سپرده گذاشته‌اید، نمی‌شود. هنگام محاسبه درآمد ماهانه خود، علاوه بر پولی که مر تب و منظم دریافت می‌کنید، باید منابع دیگری مانند سود سهام، سود بانکی و غیره را نیز لحاظ کنید. «اپلیکیشن‌های رایگانی برای مدیریت هزینه‌ها با ویژگی‌ها متنوع وجود دارد. سپس تمام هزینه‌های ماهانه خود را محاسبه و لیست کرده و درآمد خالص خود را یادداشت کنید. اولین مرحله تدوین بودجه تعیین مقدار پولی است که به خانه می‌آورد. سپس هزینه‌های ماهانه خود را نسبت به درآمدتان مقایسه و ثبت کنید. اهدافتان را تعیین کنید. برنامه‌ریزی کنید. در صورت ضرورت عادات خود را اصلاح کنید یا تغییر دهید. به‌رگیری و کنترل بودجه ادامه دهید. فرصت‌های درآمدزایی که احیاناً خواهید داشت را هم اضافه کنید.



است که از محل آن در آمد می‌خواهیم انجام دهیم. ضمناً می‌توانیم تخمین بزنیم که چه مقدار پول در ماه‌های آینده به‌دست می‌آوریم تا برای تأمین مخارج و پوشش هزینه‌هایی مثل تهیه غذا، مسکن، ایاب و ذهاب و غیره نقدینگی کافی داشته باشیم. اگر عایدی ما کافی باشد، بودجه‌ریزی خوب همچنین شامل تخصیص وجه برای یک پس‌انداز منظم هم می‌شود. در حقیقت بودجه‌ریزی نه تنها راهی برای رسیدن به اهداف مالی است که داریم، بلکه مانند فائوس‌ی راه‌رو روشن می‌کند و اطمینان می‌دهد که از مسیر مشخص خود خارج نمی‌شویم. بدون آن، احتمال دارد ایمینی خود در امور مالی‌ها را در اہمام ببینیم و در بیابان بدهی و ناامنی مالی سسر درگم شویم، در حالی که اقتصاد ملی سریع‌ترین و طولانی‌ترین دوره نوسانات خود را طی می‌کند،

باید از تعدادی مراحل اصلی تبعیت کنید تا مطمئن شوید تصویری شفاف و صحیح از امور مالی خود پیش‌رو دارید. هر چه پول و هزینه دارید، در قالب یک صورت مالی تهیه کنید. از جمله حساب‌های بانکی، کارت اعتباری و حساب‌های سرما‌یه‌گذاری، چک، پرداخت‌های الکترونیکی و غیره. قدرت بودجه با توجه به میزان صحت و دقت آن مشخص می‌شود. به‌هزینه‌کردهای سه ماهه خود نگاه‌ی بیندازید تا مطمئن شوید همه سرفصل‌های هزینه‌ای که بابتشان پول صرف می‌کنید، از قلم نیفتاده‌اند

پژو‌وش‌های انجام‌شده نشان می‌دهد مردم هر ماه هزینه‌های خود را محدودتر و بیشتر مدیریت می‌کنند و با تغییر سریع ثروت اقتصادی، این تعداد در حال رشد است. در آمدهای غیر قابل وصول، رشد پار بدهی و افزایش قیمت مسکن و هزینه‌های پزشکی از جمله دلایلی است که مدیر خانواده را مجبور می‌کند کمربند مالی خانوار را کمی سفت‌تر ببندد. چرا بودجه‌ریزی یا تنظیم بودجه خانوار صرف‌نظر از شرایط و مقتضیات مالی یک تصمیم عاقلانه است؟ چون روشی ساده و مؤثر برای مدیریت بدهی یا اجتناب از بدهکاری است. دلیل اینکه میلیون‌ها نفر خود را زیر بار پرداخت سودهای سنگین پهنه درگیر می‌بینند آن است که بیشتر از دریافتی خود پول هزینه می‌کنند و از این رو قادر به تسویه مابه‌التفاوت درآمد و هزینه‌های خود نیستند.

طرف شاید بفهمید برای پس‌انداز کردن یا یک هزینه‌کرد ضروری، از آنچه پیش‌بینی می‌کردید، وضعیت‌تغییر دارید یا ممکن است متوجه‌شوید مقدار زیادی از پولتان به سمت هزینه‌های متغیر می‌رود، مانند وعده‌های غذایی یا پوشاک گران‌قیمت که به شما نشان می‌دهد به راحتی می‌توانید بدون آنها هم زندگی کنید و ترجیح از هزینه‌های خود کم کرده یا صندوق ذخیره‌ای برای روزهای سخت‌تدارک ببینید. اگر تاکنون فراتر از بضاعت خود زندگی کرده‌اید، با این اقدام اطلاعات ضروری برای انتخاب گزینه‌های لازم برای تمیم برنامه مالی خود را در اختیار دارید.

هر آنچه نتایج نشان بدهد، اکنون وظیفه شما طرح بودجه‌ای است که در آن مبلغی را برای هزینه‌های متغیر و ثابت ماهانه اختصاص دهید و برنامه پس‌انداز کوتاه‌مدت و بلندمدت شما یا آنچه به عنوان درآمد به خانه می‌آورد، تطابق داشته باشد. توصیه آن است که ابتدا با اصلاح هزینه‌های متغیر شروع کنید یا به‌دنبال راهی برای افزایش درآمد خود از طریق یک شغل جانبی یا یک سرمایه‌گذاری ایمن که به طور منظم سود یا سود سهام را به حساب شما واریز کند، باشید. اگر این کار کافی نبود، به دنبال امکان تغییر و تعدیل هزینه‌های ثابت خود باشید. مثلاً بررسی کنید آیا می‌توانید یک بیمه‌نامه اتومبیل ارزان‌تر تهیه کنید؟ یا هزینه‌ای تلفن همراه و اینترنت خود را کمتر کنید؟ یا در صورت لزوم، محل سکونت و خودروی خود را به یک خانه یا آپارتمان کوچک‌تر یا ماشین ارزان‌تر تبدیل کنید؟ نکته مهم دیگر در طرح بودجه آن است که اطمینان حاصل کنید در برنامه شما به تاریخ سررسید صورتحساب‌ها توجه شده تا از خطر تقهیم و مدیریت درآمد و هزینه‌ها می‌تواند چشم شما را باز کند و جرمه‌های مربوطه مواجه نشوید که باعث می‌شود



برنامه بودجه شما به سرعت بهم بریزد. اطمینان حاصل کنید جریان درآمد شما برای پوشش تمامی پرداخت‌های ماهانه کافی بوده و دقت کنید برای تسویه صورتحساب‌های تکراری، تاریخ آنها را در برنامه بودجه خود درج کنید تا پرداخت‌هایی که باید سر یک موعد معین انجام شود، در تاریخ مقرر تسویه شوند.

۳ گلدان مجزا برای بودجه‌ها در نظر بگیرید

مواردی که گفته شد، تمام کار نیست! بودجه‌ریزی قواعد دیگری هم دارد. وقتی

تصمیم به تهیه و تدوین بودجه برای خانوار خود می‌گیرید،

محاسبه درآمد و هزینه‌ها تنها نیمی از کار است. اگر از بابت

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

سبک رفتار



عصبانیت خود را سر دیگران آوار نکنیم

خشم و تفکر یک‌جا جمع نمی‌شود

■ بنفشه قاسمی‌زاده*

بارها برای همه ما پیش آمده است خطایی در مورد کسی کردیم، او را رنجاندیم، دلی را شکستیم، باوری را خرد کردیم، مانعی سر راه کسی شدیم و وقتی متوجه خطایمان شدیم، دوره پیش‌رو داشتیم؛ یا پیگیر قضیه نشده‌ایم چون عذر خواهی کردن بسیار برایمان سخت بود و این به این معناست که پذیرفته‌ایم خطا کرده‌ایم یا با گفتن یک «بیخشید» قضیه را فیصله داده‌ایم!

■ یک مثال از اتفاقی که برای شما هم شاید بیفتد

مورد قضاوت قرار گرفتن و اعتمادی که از آن سوءاستفاده شده بود من را از یادداشت.
■ خشم و تفکر را نمی‌توانید آشتید
پدهید افراد در زمان‌های ناراحتی و عصبانیت به شیوه‌های مختلف رفتار می‌کنند. برخی رو خاشگر شده و با عصبانیت هر چه به ذهن‌شان می‌رسد را گفته و انجام می‌دهند. برخی درون خود فرومی‌روند و سکوت اختیار می‌کنند. برخی خود را لایق سرزنش می‌دانند و خودسرزنشگری را آغاز می‌کنند... همه ما ممکن است زمانی از دوست، همسر، همکار و خانواده‌مان برنجیم، اما آیا حق داریم با آنها هر طور صلاح دیدیم رفتار کنیم؟ همیشه شنیده‌و خوانده‌ایم در زمانی که هیجان بالایی را تجربه می‌کنید نباید تصمیمی بگیرید یا قولی دهید. هیجان بالا می‌تواند هیجانی مثل خشم باشد یا هیجانی مثل غم، رنجش، نفرت و حتی شادی یا عشق. اینکه ما نباید در زمانی که هیجان بالایی داریم رفتاری کنیم یا تصمیمی بگیریم به دلیل آن است که بخش هیجانی و بخش منطقی مغز انسان دو بخش مجزا هستند که مانند کلید «روشن خاموش» لامب‌اتاق شما کار می‌کنند. یعنی در آن واحد نمی‌تواند هم روشن و هم بسته باشد. چراغ اتاق شما یا روشن است یا خاموش. بخش هیجانی و بخش تفکر منطقی در مغز نیز همین حالت را دارد. یا بخش هیجانی فعال است یا بخش تفکر منطقی. ما همزمان نمی‌توانیم هم بر سرشار از هیجان باشیم و هم منطقی فکر کنیم. بنابراین در زمان‌هایی که بخش هیجانی مغزمان فعال است و ما هیجان بالایی را تجربه می‌کنیم، به شدت خشمگین، به شدت غمگین یا احساس اضطرت و آرامش را به حال خود می‌کنیم. ما غیرفعال است. بسیار امکان پذیر است رفتارهای بر هیجانی مثل بر خاشگری، فریاد زدن از خشم، بیخ و قهقهه زدن از خوشحالی انجام دهیم. مغز ما در آن لحظه نمی‌تواند تجزیه و تحلیل منطقی و درستی از موقعیت داشته و تصمیم درستی بگیرد، بنابراین وقتی در حالت خشم احساس می‌کنیم تها راه که شدن خشم و حال بدانمان بنیان حرف‌هایمان به طرف مقابل است کاملاً در اشتباه هستیم؛ حرف زدن در حالت خشم و یا انتقال داده بود. این کمربند حرف‌های من را به زیرآب‌زنن! همه چیز را به بدترین حالت‌های انتقال داده و او به بدترین نحو برداشت کرده بود. چیزی نتوانستم بگویم. حتی نتوانستم از خود دفاع کنم. احساس کردم از اعتماد من سوء استفاده شده است. احساس کردم مردم برای حفظ جایگاه خودش من را محکوم کرده و حرف‌های خودش را از جانب من زده است. فقط اشک ریختم. دست‌خودم نبود. احساس عمیق



افراد در زمان‌های ناراحتی و عصبانیت به شیوه‌های مختلف رفتار می‌کنند.
برخی پر خاشگر شده و با عصبانیت هر چه به ذهن‌شان می‌رسد را گفته و انجام می‌دهند.
برخی درون خود فرومی‌روند و سکوت اختیار می‌کنند.
برخی خود را لایق سرزنش می‌دانند و خودسرزنشگری را آغاز می‌کنند

*روانشناس

thebalance.com