

فعالیت در منزل صفحه ۱۵۵ تفکر و سبک زندگی هشتم هشتم نام و نام خانوادگی: کلاس:

۱- یک خانواده چگونه می تواند از هدر دادن پول خود جلوگیری کند؟

در ابتدا باید لیستی از خرج هایی که در طول ماه انجام می دهید شامل هزینه برق، گاز، تلفن، اینترنت، پوشاک، خوراک و ... را تهیه کنید.

برای خرید کردن از فروشگاه باید این موضوع را بدانید که اگر چه در وقت صرفه جویی می شود اما چشم شما به وسایلی می افتد که شاید هیچ نیازی به آنها نداشته باشید بنابراین پیشنهاد می کنیم هنگامی که می خواهید خرید کنید یک لیست تهیه کنید و تمام مایحتاج ضروری را در آن لیست کرده و فقط همان لیست را خریداری کنید.

سعی کنید از فروشگاه هایی خرید که فروش فوق العاده زده و یا حراج زده اند و قیمت آنها مناسب تر است.

سعی کنید غذا خوردن در بیرون از منزل را برنامه ریزی کنید. و کمتر هزینه کرده و خوردن دسر بعد از غذا را حذف و یا محدود کنید و باقی غذایان را برای وعده بعدیتان به خانه ببرید.

برای مخارجتان حد و مرز مشخص کنید و برای خرج یک ماهتان مبلغی را کنار بگذارید. اگر این پول تمام شد خرج کردن را کنار بگذارید و اگر ماند آن را پس انداز کنید.

تمام مواد اعتیاد آور را حذف کنید. بابت خرید آن باید هزینه پرداخت کنید. می توانید آن را حذف و پس انداز کنید. و حتی از بیمار شدن و هزینه های گزاف آن جلوگیری کنید. خرید مواد غذایی و خوراکی را کاهش دهید و در حد نیاز آن ها را فراهم کنید. مثلاً واجب نیست حتماً در خانه شما شکلات های خارجی باشد.

در انتخاب پوشاک دقت کرده و هزینه خرید را در این زمینه کاهش دهید.

درباره خواسته‌تان، کمی تأمل و درنگ کنید: اگر واقعاً مایل به دست آوردن چیزی هستید، یک شب کمی درباره آن تأمل کنید. مطمئن باشید که فردای آن روز، به اندازه قبل آن خواسته برایتان جذاب نیست!

با خودتان حساب و کتاب کنید که برای پرداخت بهای چیزی که می خواهید، چند ساعت باید کار کنید: اگر برای خریدی غیر لازم و سوسه شده‌اید، با خودتان محاسبه کنید که برای به دست آوردن آن چیز، چند ساعت باید کار کنید؟ به عنوان مثال اگر درآمد شما در ساعت ۵ دلار باشد و قیمت آن چیز ۱۵۰ دلار باشد شما با محاسبه مالیات بر ارزش افزوده آن چیز، باید تقریباً بیش از ۳۶ ساعت کار کنید تا بتوانید بهای آن را پرداخت کنید.

بر روی بدهی ها و پس اندازتان تمرکز کنید (به بدهی ها و پس اندازتان فکر کنید): با خودتان فکر کنید که اگر مجاب شوید و آن خرید را انجام دهید، برای تسویه بدهی تان و یا افزودن به پس اندازتان چقدر بیشتر باید کار کنید؟ اگر مشغول جمع کردن مبلغی برای تعطیلاتتان هستید، برای این که واقع بینانه تر عمل کنید با خود تصور کنید که شاید مبلغی که می خواهید برای این خرید بپردازید، برابر با بهای گذراندن یک روز در (میامی) یا جزیره کیش خودمان باشد!

چک کنید که آیا پولتان را برای موضوعات و یا اقساطی بدون استفاده هدر می دهید یا نه: بسیاری از افراد هر ماهه متعهد به پرداخت های مربوط به اشتراک باشگاه، مجلات و بازپرداخت های برخی از حساب های بانکی شان هستند که در حقیقت به ندرت و یا اصلاً هیچ وقت از آن ها استفاده نمی کنند و یا با گذر زمان و یا جابه جایی منزلشان به کل آن ها را فراموش کرده اند.

پس اول از همه پرداخت‌های مرتبی که برای اشتراک‌های بلااستفاده انجام می‌دهید و هر ماهه از حسابتان کم می‌شوند را چک کنید و آن‌ها را ابطال کنید. حتی در مواردی ممکن است که بتوانید مبلغ پرداختی تان را باز پس بگیرید.

با خودتان حساب و کتاب کنید و از خودتان پرسید که آیا واقعا به آن‌ها احتیاج دارید؟ حتی اگر شما به ندرت از اشتراک باشگاهتان، و یا اشتراک برخی سایت‌های سرگرمی، فیلم، موزیک و ... استفاده می‌کنید و یا اگر تا الان بسیار و لخرجی کرده‌اید، لازم است بدانید که از عهده این پرداخت‌های لوکس بر نخواهید آمد. پس می‌توانید از راه‌های جایگزین مناسبی مثل استفاده از باشگاه‌های دولتی و وابسته به شهرداری، سایت‌های رایگاه داندلود فیلم و موسیقی و ... استفاده کنید

ماهی یک بار برای خرید خورد و خوراک به فروشگاه بروید و برایش برنامه ریزی کنید: یک بودجه مالی در نظر بگیرید و یک برنامه غذایی معین داشته باشید و وقتی که به خرید می‌روید یک ماشین حساب با خود ببرید تا با خودتان حساب و کتاب کنید. هیچ وقت زمانی که گرسنه هستید برای خرید نروید، زیرا امکان این که وسوسه شوید و زیاد خرید کنید بسیار بیشتر می‌شود. اگر فقط یک بار در ماه به خرید بروید کمتر تمایل پیدا می‌کنید تا خریدهای یهویی و الکی انجام بدهید. بهتر است تا سبد خریدتان را با نان و شیر پر کنید.

۶. کارت‌های اعتباری و بانکی تان را در منزل بگذارید: کارت‌های بانکی تان یکی از دلایل اصلی خرج‌های بیش از اندازه شماست چرا که احساس می‌کنید همیشه پُشتتان به حساب بانکیتان گرم است و تنها کافی است اراده کنید تا چیزی را بخرید و آن زمان است که دیگر به راحتی وسوسه خرید بر شما غلبه خواهد کرد چون دیگر مانعی همچون کمبود پول برای جلوگیری از خرید در مقابل شما قرار ندارد. زمانی که بیرون می‌روید دقیقا مقدار پول نقدی را که برای خرج آن روزتان لازم است را با خود به همراه ببرید و کارت پول‌هایتان را همراه خود نبرید تا از فروشگاه‌های سر راهتان بیش از حد لازم خریدهای الکی انجام ندهید. با این روش هر چقدر هم که وسوسه شوید، در آخر باید منصرف شوید. وسوسه نشوید و به خرید نروید: اگر به خرید نروید مسلما در اطرافتان چیزهای گول‌زنک نخواهید دید، پس در منزل بمانید، به همین سادگی!! اگر دوست دارید اوقات فراغتتان را با خرید کردن بگذرانید، به جای آن، کار دیگری انجام دهید. خودتان را مشغول نگه دارید. با این روش دیگر وسوسه نمی‌شوید تا بیش از بودجه‌تان خرج کنید.

به جای هر چیز جدیدی که می‌خرید، از شر چیزهای قدیمی تان خلاص شوید: اگر واقعا می‌خواهید که چیز جدیدی بخرید، ببینید آیا وسیله قدیمی‌ای برای فروختن دارید که بتوانید با این روش مبلغی که از فروختن آن به دست می‌آورید را با مبلغی که برای خرید می‌پردازید تهاثر کنید.

یک لیست از خریدهای لازم‌تان را تهیه کنید و به آن پایبند باشید: همیشه قبل از رفتن به فروشگاه، یک لیست خرید تهیه کنید و چیزهای وسوسه کننده را معلوم کنید تا وقتی که بیرون رفتید به سمت آن‌ها منحرف نشوید و گول نخورید!

از سوپرمارکت‌های آنلاین خرید کنید: اگر نمی‌توانید به لیست خریدی که تهیه کرده اید مقید باشید، خریدهایتان را به صورت آنلاین سفارش بدهید. بدین صورت وقتی که مبلغ کل خریدتان را می‌بینید، راحت‌تر به بودجه‌ای که مختص آن خرید قرار داده بودید پایبند می‌مانید. علاوه بر آن، با این روش دیگر با دیدن وسیله‌های غیر لازم در فروشگاه، تحریک به خرید آن‌ها نمی‌شوید.

لیستی از بدهی‌ها و مبالغی که قصد دارید با پس انداز کردن به آن‌ها برسید، نوشته و در کیف پولتان بگذارید: با این روش هر زمانی که برای یک خرید اضافه کیف پولتان را باز کنید، به یاد می‌آورید که به چه علت نباید آن پول خرج کنید!

می‌توانید چیزهایی از قبیل مبلمان، قهوه‌ساز یا لباس کودک را از وبسایت خرید وسایل کار کرده و دست دوم تهیه کنید: اگر واقعا احتیاج به تعویض کردن چیزی دارید، از این وب سایت‌ها استفاده کنید. در این گونه وب سایت‌ها با توجه به منطقه‌ای که قرار دارید، برخی از محصولات دست دوم دوستان و یا شاید آشنایانی که در مجاورت شما زندگی می‌کنند به صورت رایگان به شما پیشنهاد داده می‌شود و می‌توانید از این

طریق آن‌ها را تهیه کنید. نگران نباشید خیلی وقت‌ها برعکس این اتفاق هم ممکن است اتفاق بیفتد! فکر کنید که کارت بدهیتان مانند کارت اعتباریتان است: کارت‌های اعتباری، کارت‌هایی هستند که در خارج از ایران رایج هستند و برای استفاده از آن‌ها لازم نیست که در حسابان پولی باشد. بانک صادرکننده این کارت‌ها، ماهانه به شما اعتباری معین می‌دهد و شما باید آخر هر ماه آن مبلغ را بدون احتساب سود بازگردانید. اما کارت بدهی، همان کارت‌های رایج و معمولی در کشور خودمان است. زمانی که پولتان را جمع می‌کنید، آن پول را، مبلغی ببینید که دست شما امانت است و باید در آخر ماه به بانک صادرکننده کارت اعتباریتان بپردازید و به آن پول به چشم پول خود نگاه نکنید. با خود تصور کنید که کارت اعتباریتان هم مانند کارت بدهیتان است و شما نباید سریعاً سراغ کیف پولتان بروید و دست به جیب شوید. (همچنین حواستان باشد که برای آخر ماه بتوانید مبلغ کارت اعتباریتان را تسویه کنید).

خودتان را به چالش بکشید (با خودتان مبارزه کنید): خودتان را مقید کنید که بیرون رفتن‌های شبانه‌تان را کمی خلاقانه‌تر کنید و با تعیین یک بودجه مقرر اوقات فراغتتان را سپری کنید. مثلاً می‌توانید برای پیک نیک کردن به یک پارک بروید و یا در منزل فیلم ببینید و اگر چیز خاصی را لازم دارید که حتماً باید تهیه کنید، با خود فکر کنید که برای بهای آن چیز از چه روش‌های جدیدتر و خلاقانه‌ای می‌توانید استفاده کنید.

یک سرگرمی جدید را شروع کنید: برای برخی از فعالیت‌های رایگان از قبیل دویدن و یا کارهای خیریه‌ی داوطلبانه، اندکی زمان بگذارید. با این روش زمانتان پرت‌تر از قبل می‌شود و کمتر پول خرج می‌کنید!

به خودتان پول تو جیبی بدهید: یک حساب بانکی برای قبض‌هایتان بسازید و مبالغی را که باید پرداخت کنید را به آن حساب بریزید تا مطمئن شوید که پول لازم برای پرداخت قبض‌هایتان را کنار گذاشته‌اید و همه قبض‌ها در آخر ماه پرداخت خواهند شد. سپس از مقدار پولی که باقی می‌ماند مبلغ معینی را برای خود کنار گذاشته تا هر طور که دوست دارید آن را خرج کنید.

پول خرده‌ایتان را برای پس‌انداز کردن، جمع کنید: پول خرده‌ایتان را داخل یک شیشه مربا بریزید. با این روش کمتر تمایل پیدا خواهید کرد تا قانون را زیر پا بگذارید و اصطلاحاً آن شیشه را برای خرج کردن بشکنید و زمانی که شیشه پر شد آن را یا به حساب بانکیتان واریز کنید و یا با آن، مقدار از بدهی کارت بدهیتان را تسویه کنید.

برای سرکارتان با خود یک وعده غذایی کامل از منزل ببرید، با این روش از تغذیه نادرست هم به دور می‌مانید: این راه، یک روش قدیمی ولی بسیار خوب است. بردن یک غذای خانگی کامل فقط باعث نمی‌شود که جلوی هوسان را در برابر خرید ساندویچ‌های گران قیمت بگیرید، بلکه شما را از رفتن به جاهای دیگر از قبیل رستوران‌ها و فست‌فودها که به سلامتیتان لطمه می‌زنند و بسیار پر خرج هستند، باز می‌دارد.

در یک دفترچه بدهی‌هایتان و خرج‌ها را بنویسید: یادداشت کنید که غالباً چه زمان‌هایی پول زیادی خرج می‌کنید. اگر شما بتوانید گرایشاتی را که شما را به خرج کردن زیاد سوق می‌دهند را معین کنید، ممکن است تا بتوانید از آن‌ها جلوگیری کنید و یا طور دیگری با آن‌ها کنار بیایید.

اگر چیزی هوس کردید، آن را در منزل تهیه کنید: به هر چیزی که عادت دارید؛ چه پیتزا، چه یک نوشیدنی خاص و چه کاپوچینو کف دار، سعی کنید تا برای مدیریت و کمتر کردن هزینه‌هایتان، آن را در منزل درست کنید.

یک روز را تعیین کنید و با خود قرار بزارید، که در آن روز به خصوص، هیچ خرجی انجام ندهید: یک یا دو روز در هفته را با خود قرار بگذارید تا به جز بودجه‌ای که برای برخی مایحتاج واجب روزتان قرار داده‌اید هیچ خرج اضافی دیگری انجام ندهید. لازم است که بدانید، حتی اگر فقط یک بار در آن روز معین، زیر قرارتان بزنید بقیه روز را هم نمی‌توانید سر قرارتان بمانید.