۷ گام برای پس‌انداز در شرایط بد اقتصادی

شاید از پیشنهاد ما برای مدیریت هزینه‌ها و پس‌انداز کردن با وجود گرانی تورم و... تعجب کنید اما چند توصیه ساده و عملی داریم

فرزانه شهریاردوست | کارشناس ارشد روان‌شناسی

محوری

پس‌انداز بخشی از درآمد است که صرف هزینه‌های جاری نمی‌شود. به عبارت دیگر، پولی است که برای استفاده در آینده کنار گذاشته شده و بلافاصله خرج نمی‌شود، اما چرا باید پول پس‌انداز کنیم؟ پس‌انداز می‌تواند برای دستیابی به اهداف کوتاه مدت مانند خرید تلفن‌همراه یا در بلند مدت مانند خرید خودرو استفاده شود. همچنین می‌تواند به ما در تامین هزینه‌های غیرمنتظره مانند بیماری، تعمیر یا تعویض یک سری وسایل و... کمک کند. برای خیلی از ما جای تعجب است که در این شرایط اقتصادی چطور می‌توان پس انداز کرد؟ گاهی دشوارترین مسئله در خصوص پس‌انداز کردن شروع آن است. در ادامه یک راهنمای گام‌به‌گام برای شیوه پس‌انداز ارائه می‌دهیم که تا حد امکان ساده و عملی باشد.

۱ مخارج‌تان را ثبت کنید

اولین قدم برای پس‌انداز کردن این است که دریابیم میزان خرج کردن ما چقدر است. همه مخارج‌تان را با جزئیات ثبت کنید، حتی خرید یک فنجان قهوه. سپس فهرست خرج کردتان را طبقه‌بندی کنید مانند حمل‌ونقل عمومی، خرید مایحتاج منزل، خرید لوازم شخصی و.... در این مرحله می‌توانید از اپلیکیشن‌های رایگانی استفاده کنید که در این زمینه وجود دارند و مخارج ماهانه شما را به صورت طبقه‌بندی شده، ارائه می‌دهند.

۲ بودجه‌بندی کنید

پس از اطلاع درباره این که در ماه چه‌میزان هزینه دارید، شروع به بودجه‌بندی کنید. بودجه‌بندی شما باید بر این اساس باشد که میزان خرج کردتان در قیاس با درآمدتان چه وضعیتی دارد. برای خرج کرد ماهانه خود برنامه بریزید. هدف در این گام این است که طوری برنامه‌ریزی کنید که بتوانید بین ۱۰ تا ۱۵ درصد از درآمد خود را پس‌انداز کنید.

۳ هزینه‌های قابل حذف را شناسایی کنید

اگر مخارج شما خیلی بالاست و اصلا نمی‌توانید آن گونه که می‌خواهید پس‌انداز کنید، وقت آن فرا رسیده که بعضی از هزینه‌ها را قطع کنید. مخارج غیرضروری خود را که می‌توانید از آن‌ها بکاهید، شناسایی کنید مثل بیرون غذا خوردن یا برخی از سرگرمی‌ها. همچنین درباره برخی از مخارجی که می‌توان آن‌ها را مدیریت کرد، بیشتر فکر کنید؛ مثل اینترنت و تلفن.

۴ به جایگزین‌های ارزان‌تر فکر کنید

برخی از رویدادهای عمومی یا کم هزینه را که بخشی از هزینه آن توسط حمایت های دولتی انجام می‌شود، شناسایی کنید. مثلا سالن‌های ورزشی شهرداری‌ها به جای باشگاه‌های شخصی، کلاس‌های متنوع فرهنگسراها به جای موسسات و آموزشگاه‌های خصوصی، اقامتگاه‌های بوم گردی به جای هتل‌ها و....

۵ اهداف پس‌انداز را تنظیم کنید

هدف‌ها می‌توانند کوتاه مدت مثل پس‌انداز برای یک سفر چند روزه یا بلندمدت مانند تامین هزینه رهن منزل باشد. از هدف‌های کوچک و قابل دسترس شروع کنید؛ ترجیحا هدف بامزه‌ای باشد، مثلا برای خرید یک ساعت مچی جدید یا هدیه تولد برای اعضای خانواده. رسیدن به هدف‌های کوچک و لذت بردن از آن‌ها سبب می‌شود که ذهن‌تان از پس انداز کردن پاداش بگیرد، از نظر روان‌شناختی رفتار پس‌انداز کردن تقویت و تسریع و به عادت تبدیل شود.

۶ پس‌انداز کردن را خودکار کنید

در صورت امکان شرایطی را مهیا کنید که در هر ماه به طور اتوماتیک برخی از درآمد شما برداشته و پس‌انداز شود. همچنین می‌توانید کارت مخارج و کارت پس‌انداز را از هم جدا کنید. در این صورت احتمال وسوسه برای مخارج غیرضروری کاهش خواهد یافت.

۷ روند پس‌انداز خود را ارزیابی کنید

هر ماه روند پس‌اندازتان را با دقت مرور کنید، این کار نه تنها سبب انگیزه و تقویت شما برای ادامه روند خواهد بود بلکه باعث می‌شود مشکلات احتمالی‌تان در فرایند پس انداز را دریابید و آن‌ها را رفع کنید.

هر وقت یک خانم با شوهرم حرف می‌زند، نگران می‌شوم!

۷ سال پیش ازدواج کردم. با شوهرم مشکل خاصی ندارم و تا امروز هم، هیچ خطایی از او سر نزده است. همسرم از لحاظ ظاهری زیبا ست و خیلی هم خوب حرف می‌زند. مشکل من این است که هر وقت او با یک خانم حرف می‌زند، می‌ترسم و نگران می‌شوم که شوهرم به من خیانت کند. خیلی روی این مسئله حساسم. خودم هم خیلی اذیتم. چه کنم؟

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان شناسی

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، آن‌طور که من از پیامک شما برداشت کردم و مطابق با تعاریف روان‌شناسان بالینی، حسادت جنسی یک واکنش پیچیده است که در برابر احساس تهدید یا ترس از دست دادن یا فقدان یک رابطه ارزشمند ایجاد می‌شود. پیچیدگی این واکنش به این علت است که دارای سه مولفه هیجانی، فکری و رفتاری است. مولفه هیجانی شامل احساس رنج، عصبانیت، غم‌واندوه، حسادت، ترس و.... مولفه فکری (شناختی) شامل رنجش، سرزنش خود، چشم و هم‌چشمی با همتایان و.... مولفه رفتاری شامل ضعف در بدن، پرسش دایمی درباره خود و تلاش برای کسب اطمینان از خوب بودن ظاهر خود و....

احتمالا اعتماد به‌نفس‌تان پایین است

این مشکل شما، نشان‌دهنده نوعی ترس درونی است؛ ترس از خیانت، از دست دادن همسر یا طرد شدن که بیشتر ریشه در اعتماد به نفس پایین دارد. بیشتر افراد در مقابل احساس تهدید یا از دست دادن یک رابطه مهم عاطفی دچار واکنشی پیچیده به نام حسادت عاشقانه حمایتی می‌شوند. واکنش‌هایی مثل سرک کشیدن در حریم خصوصی و چک کردن گوشی، ایمیل، لباس و وسایل همسر، محدود کردن همسر و... نوعی واکنش به این ماجرا است که در دسرساز هم می‌شود.

چند توصیه به شما

برای برطرف کردن این حسادت‌ها، گاهی فرد دچار اختلالات روانی است که با کمک مشاور باید درمان شود. برخی از زوج‌ها هم دلیلی می‌شود برای کمک خواستن یا طلب کردن اجناس و حتی باز کردن در مجتمع در صورت نبود دیگران. به یاد داشته باشیم این یک آزار ناخواسته است.

۸ امکان دارد افراد سالمند به مواردی نگاهی بدبین داشته باشند، این نکته را از یاد نبریم و حریم شخصی و ترس‌هایشان را مثلا از سرقت، خرابی خانه یا... در نظر بگیریم.

۹ حساسیت‌های سالمندان در نگهداری از خانه، خودرو، وسایل و... را جدی بگیریم و به آن احترام بگذاریم.

۱۰ افراد مسن طاقت کمتری دارند، مراقب باشیم با رفت‌وآمد و سروصدای بیش از حد باعث آزارشان نشویم.

باید رابطه بین خود و همسرشان را با هم بهبود ببخشند و سعی کنند با هم دوست و رفیق باشند. باید رابطه زناشویی خود را از نو بسازند زیرا اگر فردی همسرش عشق و علاقه و محبت را ابراز کرده و زندگی عاشقانه‌ای داشته باشد، دیگر نگران آن نخواهد بود که همسرش به او بی‌وفایی خواهد کرد یا خیر؟ در خصوص حسادت‌های معمولی که بدون هیچ سرمنشأیی شکل می‌گیرد و زن خود را مدام آزار می‌دهد، پیشنهاد می‌شود که افکار را در ذهن خود متمرکز کند و فکرش را تغییر دهد و از خود سوال کند که چرا این افکار منفی به سراغ من می‌آید؟ چرا من باید این قدر حساس و نگران باشم؟ در صورت نیاز و قبل از مطرح کردن این نگرانی با همسرتان، از یک مشاور کمک بگیرید.

۱۰ نکته در رفتار با همسایگان سالمند

علیرضا کاردار | روزنامه‌نگار

فرهنگ شهروندی

۱ ممکن است افراد سالمند درخواست مستقیمی نداشته باشند اما بهتر است در انجام کارهایی مانند خرید و حمل آن‌ها به خانه کمک‌شان کنیم.

۲ به‌عنوان یک همسایه خوب، هر از گاهی به آن‌ها سر بزنیم و جویای احوال‌شان شویم.

۳ نحوه‌پوشش، برخورد، تعارفات و... در همه افراد به‌خصوص وقتی از نسل‌های مختلف هستند؛ متفاوت است. چه بهتر که در برخوردمان تفاوت‌های فرهنگی یکدیگر را در نظر بگیریم.

۴ حین برگزاری مهمانی، بازی با بچه و... در خانه خودمان یا حیاط و پارکینگ مجتمع، شرایط صبر و حوصله همسایه سالمند را در نظر بگیریم تا باعث مزاحمت برایش نشویم.

۵ درباره همسایه‌های سالمندمان باید به محدودیت‌ها و موانع رفت‌وآمدشان در راپله، حیاط، پارکینگ و... توجه ویژه‌ای داشته باشیم.

۶ در انجام کارهایی مانند پرداخت آنلاین قبض، کار با تلفن همراه و حتی آموزش این کارها به همسایگان سالمندمان کوتاهی نکنیم.

۷ گاهی وجود افراد سالمند در همسایگی ما،

دستیابی به اهداف (هر روز)

علل ترس از شکست را بشناسید (قسمت سیزدهم)

سیدمجتبی حورایی

یکی از موانع درونی برخی افراد برای حرکت در مسیر دستیابی به هدف، ترس از شکست است. این اشخاص دایم نگران‌اند که مبادا با وجود همه تلاش‌های خود به اهدافشان نرسند. این‌ها آن قدر از شکست و ناکامی می‌هراسند که ترجیح می‌دهند هدفی را انتخاب و دنبال نکنند و صرفاً پذیرای رخدادهایی باشند که در زندگی برایشان رقم می‌خورد. ترس از شکست علت‌های مختلفی دارد، گاهی ریشه در ضعف اعتماد به نفس دارد که فرد نگران است موفق نشدنش باعث شود در نظر دیگران شخصی بازنده، ناکام و بی‌لیاقت به نظر بیاید. از این رو نه تنها اقدامی نمی‌کند بلکه برای پنهان کردن ترس خود معمولاً صحبت‌هایی می‌کند که دیگران را متقاعد کند این کار عاقلانه نیست یا شرایط اجتماعی مناسبی فراهم نیست. گاهی هم شخص از این هراس دارد که آن چه در این راه از وقت، پول، انرژی و اعتبار هزینه می‌کند همه از دست برود و به نقطه‌ای پایین‌تر از جایگاه کنونی تنزّل کند. برخی هم ترس از شکست‌شان به این دلیل است که روی افراد شکست خورده تمرکز می‌کنند و این طور استدلال می‌کنند که چون فلانی و فلانی این کار را کردند و زمین خوردند پس من هم در صورت اقدام سرنوشتی مشابه آن‌ها خواهم داشت. واضح است که همه این دلایل، نباید مانع حرکت فرد به سمت هدفش شود. فرد او در همین ستون، به افرادی که ترس از شکست، مانع حرکت‌شان می‌شود، چند نکته را تذکر خواهیم داد.

بانوان

رایج‌ترین اشتباهات در تربیت بچه تک‌فرزند

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار
منبع: parents.com

پنجاه سال پیش، تک فرزندها اغلب تنها، لوس و از نظر روابط اجتماعی ناتوان بودند اما امروزه و با افزایش تعداد تک فرزندها، جایگاه آن‌ها در جامعه تغییر کرده است. طبق بررسی‌های مرکز تحقیقاتی پیو، حدود ۲۲ درصد از کودکان جهان در سال ۲۰۱۵، خواهر و برادر نداشتند، این در حالی است که این عدد در سال ۱۹۶۷ فقط ۱۱ درصد بوده است. تعامل و روابط در یک خانواده کوچک سه نفره با یک خانواده بزرگ بسیار متفاوت است و در نتیجه شما به عنوان مادر با مجموعه‌ای از چالش‌ها همراه هستید. در ادامه به شما چند نکته برای تربیت تک فرزندتان پیشنهاد می‌کنیم.

۱ اورا تشویق به تعامل نمی‌کنید

تک‌فرزندان برای این که احساس تنهایی نکنند، اغلب دوستان خیالی دارند یا با عروسک‌ها یا حیوانات صحبت می‌کنند. گاهی اوقات، آن‌ها فقط به فردی همسن و سال خود نیاز دارند تا با او ارتباط برقرار کنند. یک دانشیار بالینی اطفال در دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو می‌گوید، وقتی تک فرزند دارید باید فعالیت‌های اجتماعی اورا از ۱۸ ماهگی شروع کنید و قرار بازی با همسن وسالانش بگذارید.

۲ برای دخالت‌های‌شان مرز تعیین نمی‌کنید

تک فرزندان اغلب احساس می‌کنند که یکی از بزرگ سالان هستند و معتقدند که باید حرف و قدرت برابر داشته باشند. البته بسیاری از والدین تک فرزند، در برخی از مسائل خانوادگی از فرزند خود نظر می‌پرسند اما بدیهی است که تصمیمات زیادی وجود دارد که باید توسط والدین به تنهایی گرفته شود. بنابراین شما باید مرز مشخصی برای زمان اجازه دخالت و نظر دادن کودکان در تصمیم‌گیری تعیین کنید.

۳ هدیه بارانش می‌کنید

وقتی تک بچه‌ها با هدایا و جوایز بمباران می‌شوند، این پیام را دریافت می‌کنند: «من همیشه به آن چه می‌خواهم، می‌رسم». از هدیه دادن بیش از حد خودداری کنید و فرایند پاداش و تنبیه را در پیش بگیرید و در صورت انجام دادن کار درست، به او هدیه یا پاداش دهید. والدین باید بدانند که تهیه هرچیزی که کودک می‌خواهد نباید اولویت‌شان باشد بلکه زمان صرف شده با کودک از دادن هدیه مهم‌تر است.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*تصویر صفحه اول روزنامه خراسان امروز درباره شبکه اجتماعی متا، خیلی ترسناک بود. اون همه آدم در یک سالن بودن، اما هر کسی در دنیای خودش سیر می‌کرد.

*در مطلب صفحه خانواده با عنوان «۵ توصیه روانی به ۳ میلیون زن ایرانی»، باید به مردم هم توصیه می‌کردین که نگاه درستی به زن‌های سرپرست خانوار داشته باشن و به شخصیت‌شون احترام بذارن. متاسفانه در این زمینه، خیلی مشکل داریم.

*ستون مسیریابی در صفحه سرگرمی سه‌شنبه ۱۱ آبان، خیلی ساده بود. الکی کاغذرو، حروم نکنین و چیزهای چالش برانگیزتر چاپ کنین.

*هر قدر هم یک عده تلاش کنن تا شبکه‌های اجتماعی رو فیلتر کنن و مانع دسترسی مردم به اون‌ها بشن، بی‌فایده است. بهتر نیست به جای پاک کردن صورت مسئله، به دنبال آموزش به مردم و بالا بردن سواد رسانه‌ای‌شون باشیم؟

*مخاطبی که پیام داده و گفته: «کلا می‌خواین مردها همه کارها رو بکنن و زن‌ها پادشاهی؟»، اگر کمی دقت می‌داشتی، این جوری حرف نمی‌زدی. همسرت، نوکرت که نیست. افکارت رو درست کن.

*در حالی که مطلب زندگی سلام درباره مزاکربرگ و امکانات شگفت‌انگیز «متا» رو می‌خونم، دارم به میزان پیشرفت شبکه‌های اجتماعی داخلی مون در چند سال اخیر فکر می‌کنم!

*این عینک‌های واقعیت مجازی، دقیقا چی هستن؟ چه جوری کار می‌کنن؟ قیمت‌شون چه قدره؟ در این باره هم یک مطلب کار کنین.

برگ سبز خودرو مینی بوس مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ایران ۶۳- ۴۷۲ ع ۹۵ به شماره موتور ۸۹۱۹۹۶۲۰ به شماره شاسی NAB۳۷۹۶۱۹FA۰۰۰۲۳۴ بنام مجتبی امیری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۴۳۸۹۱/م

پاسپورت عراقی اینجانبان ماجدة عبدالرضا سریع و نجاة عبدالرضا سریع مفقود وفاقد اعتبار می باشد از یابنده خواهشمندم به کنسولگری عراق تحویل دهد ۱۴۰۰۴۳۸۲۰/م

برگ سبز خودرو سایپا مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۶۷۵ ی ۷۱ به شماره موتور M۱۵/۹۳۲۸۴۲۸ به شماره شاسی NAS۸۳۱۱۰۰M۵۷۴۹۸۴۵ بنام حسن علیدوست مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۴۳۹۳۵/م

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید صبا جی تی ایکس مدل ۸۰ سفید شیری روغنی به شماره انتظامی ایران ۳۶- ۱۵۳ و ۱۳ به شماره موتور ۰۰۲۶۶۱۶۹ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۰۷۲۸۴۹۰ بنام محمدباقر هراتی زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۴۳۹۶۸/م

اینجانب ثریا خلانلوئی مالک خودرو پژو ROA مدل ۱۳۸۵ رنگ نقره ای آبی متالیک به شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۴۵ س ۹۱ به شماره شاسی ۱۵۴۲۱۶۱۱ و شماره موتور ۱۱۶۸۵۰۲۴۰۲۶ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۴۳۸۵۳/م

اینجانب طاهره کشمیری قرقی مالک خودرو پژو پارس نقره ای مدل ۸۶ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۳۹۳ و ۸۷ به شماره موتور ۱۲۴۸۶۱۵۶۸۰۰ و شماره شاسی ۵۰۳۳۵۳۶۸ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۴۳۹۶۳/م

برگ سبز و سند کمپانی خودرو تیبا مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۵۲۷ ص ۸۹ به شماره موتور ۸۱۹۴۹۸۷ به شماره شاسی NAS۸۱۲۱۰۰E۵۸۱۳۴۶۹ بنام مریم نعمتی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۴۳۸۸۲/م

برگ سبز و سند کمپانی خودرو تیبا ۲ رنگ آبی متالیک مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ایران ۳۶- ۳۴۷ ه ۳۹ به شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰F۱۰۴۰۵۳۶ به شماره موتور ۸۲۷۰۳۷۲ بنام محسن کوه زاد مقدم مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۴۳۸۸۱/م

برگ سبز و کارت خودرو وانت پیکان داخلی مدل OHV دوگانه سوز مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۸۸-۵۲۹ د ۴۷ به شماره موتور ۱۱۴۹۰۰۷۷۸۵۲ به شماره شاسی NAAA۴۶AA۲CG۳۱۳۳۳۷ بنام هومن جلالیان مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۴۲۰۰۳/م

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۲SX مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۳۶- ۲۸۲ ص ۳۳ به شماره موتور ۴۴۰۳۷۰۴ به شماره شاسی S۵۴۲۰۰۹۰۰۷۹۰۷۹ بنام مهران بیات مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۴۳۸۵۰/م