

آمادگی برای ازدواج

ازدواج

تندرستی خانواده

بارداری و فرزندآوری

زایمان و مراقبت های
پس از آن

فرزند پروری

مدیریت منابع
خانواده



مدیریت استرس و
بحران

شیوه زندگی و
اختلالات ناباروری

ناسازگاری و
مدیریت آن

راهنمای ازدواج شاد و ماندگار

مدیریت منابع خانواده



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



مدیریت منابع خانواده

مراقبت از خانواده مسئولیت سنگینی است. فارغ از داشتن امکانات مالی برای تأمین نیازهای اساسی مانند خانه، لباس و غذا، به سیستم آموزش و پرورش برای تربیت فرزندان نیاز دارید تا آنها به بزرگسالانی متعادل از نظر احساسی و روحی تبدیل شوند. برای تأمین نیازهای فوق، باید در مدیریت زمان، پول و دارایی ها ماهر باشید.

در زندگی واقعی، برای رسیدن به این مرحله، به مصالحه، فداکاری، از خودگذشتگی، حمایت و درک همسر و فرزندان نیاز دارید. برای مثال، کار شبانه روزی، شما را از خانواده دور می کند؛ در مقابل، اگر بیشتر ساعت های روز در کنار خانواده باشید ممکن است شغل خود را از دست بدهید و امنیت مالی شما به خطر بیفتد.

آیا توازن ایده آل وجود دارد؟ اگر چنین است، چگونه باید به آن رسید؟ پاسخ دادن به این سوال آسان نیست، اما هدایت کردن اهداف و اولویت ها به راه درست کار را آسان تر می کند.



می توانم درآمد بیشتری داشته باشم؟

مدیریت منابع خانواده

هیچ کس نمی تواند ادعا کند زمان و پول کافی در اختیار دارد. تقریباً کسی وجود ندارد که با زمان نجنگد و برای به دست آوردن پول تلاش نکند. ولی باید به این مساله دقت کنید که پول و دارایی فقط یکی از عواملی است که می تواند به خوشبختی کمک کند. زندگی سرشار از منابع مالی ولی بدون احساس و معنویت نمی تواند خوشبختی خانواده ها را تضمین کند.

چگونگی مدیریت منابع خانواده، به خصوص پول و زمان، بخش مهمی از زندگی مشترک را تشکیل می دهد. برای مثال، بودن یا نبودن پول می تواند سبب ایجاد و بروز بحران شود. در صورت ناتوانی در مدیریت پول و زمان، پیوندهای خانواده متلاشی می شوند. یادگیری مدیریت پول و زمان کمک خواهد کرد تا بتوانید امروز و فردای خانواده را بهتر کنید.

«وقتی جوان بودم، فکر می کردم پول مهم ترین چیز زندگی است. اکنون، پیرانه سر، فکر می کنم چیزهای مهمتری در زندگی وجود دارند».

از کجا شروع کنم؟

هدف مالی: می توانم فرد ثروتمندی باشم؟

هدف جسمی: چگونه می توانم سالم بمانم؟

هدف روانی: برای ارتقای توانایی روانی و ذهنی باید در کلاس های خاصی شرکت کنم؟

هدف اجتماعی: چگونه می توانم فعالیت بیشتری در جامعه داشته باشم و موثرتر و مفیدتر باشم؟

هدف معنوی: چگونه می توانم معنویت را در خود تقویت کنم و به فردی مذهبی تبدیل شوم؟

برنامه ریزی برای اهداف

اهداف خود را ثبت کنید. برای این کار آنها را در جدولی بنویسید و با همسر و اعضای خانواده درباره راه های رسیدن به آنها گفتگو کنید. شما می توانید علاوه بر اهداف مالی، اهداف جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی خود را در جدول ثبت نمایید.

ده سال	پنج سال	یک سال	
			ماشین
			خانه
			شغل
			پس انداز
			شخصیت
			خانواده
			تعطیلات
			تحصیلات فرزندان

زمانی را که می خواهید در محیط کار و خانه بگذرانید مشخص کنید. اهداف مالی کوتاه مدت و بلند مدت خود را مشخص کنید. برای سرمایه گذاری بلندمدت بر روی پس اندازها برنامه ریزی کنید. خرج کردن پول را کنترل کنید و به تقویت توانایی های درونی خود بپردازید.

چگونه می توان زمان بیشتری به دست آورد؟

هر یک از افراد، ۲۴ ساعت در شبانه روز و ۱۶۸ ساعت در طول هفته زمان دارند. با تمرین صرفه جویی در زمان، قادر خواهید بود به اهداف خود دست یافته و زندگی خانوادگی و شغلی خود را بهتر کنید. اهداف خود را مرور کنید. زمان و اولویت های خود را مشخص کنید. باید بدانید زمان شما صرف چه کاری می شود.

در حال حاضر هدف آن است...

بسیاری از خانواده ها نمی توانند به استقلال مالی برسند؛ نه به دلیل این که برنامه ریزی شان شکست خورده، بلکه به این علت که نتوانسته اند برنامه ریزی کنند. اهداف باید دقیق و مشخص، مثبت، واقع گرایانه و قابل اندازه گیری باشد. به عنوان مثال، هدف شما این است که در پنج سال آینده، یک آپارتمان ۸۰ متری به ارزش ۳۰۰ میلیون تومان بخرید. باید بسنجید که آیا دست یافتن به چنین هدفی، در این چارچوب زمانی، با منابعی که در اختیار شماست عملی خواهد بود. اهداف، باید بلافاصله پس از ازدواج و آغاز زندگی مشترک تعیین شوند. ممکن است برای دفاع از اهداف تان این سوالات را از خود بپرسید:

هدف خانواده: چگونه باید فرزندانم را تربیت کنم؟

چگونه می توانم بیشتر پس انداز کنم؟

حساب دخل و خرج

ماه فروردین

دخل

درآمد: ۱۵۰۰۰۰۰ ریال، سود بازرگانی:-

مواد غذایی: ۲۰۰۰۰۰، وام خودرو: ۱۰۰۰۰۰۰

وام مسکن / اجاره: ۳۰۰۰۰۰۰

تلفن، برق، آب، گاز: ۵۰۰۰۰۰

حق بیمه: ۲۰۰۰۰۰، بنزین: ۳۰۰۰۰۰، سرگرمی: ۵۰۰۰۰۰

تحصیلات و آموزش کودکان: ۱۲۰۰۰۰۰

لباس: ۱۰۰۰۰۰۰، غذا: ۱۰۰۰۰۰۰

جمع هزینه ها: ۱۰۷۰۰۰۰۰

باقی مانده: ۴۳۰۰۰۰۰

پس انداز، شریان حیاتی خانواده است. برای مثال، باید برای تولد و نگهداری فرزند خود، پس انداز داشته باشید. برای هزینه های درمانی پیش بینی نشده، رفتن به یک مسافرت و خریدهای بزرگتر مثل خرید خانه و خودرو نیز پس انداز لازم است. برای پس انداز بیشتر، باید دخل و خرج خود را به شکل متناسب کنترل کنید. برای انجام این کار، باید حساب درآمد و هزینه برای خودتان تهیه کنید:

اگر درآمد شما بیشتر از خرج تان باشد، می توانید پس انداز کنید. اگر چنین نیست، با مشکل روبرو می شوید. برای مدیریت دخل و خرج و پس انداز باید مهارت های لازم را کسب کنید. به منظور کنترل کردن هزینه ها، پیش از خرید چیزی گران قیمت، باید این سه سوال را از خود پرسید:

■ خرید واقعا ضروری است؟

■ جایگزین بهتری وجود دارد؟

■ اگر برای خرید چیزی باید وام گرفت، بازپرداخت آن با

مشکل روبرو نمی شود؟

■ خرید را می توان به تأخیر انداخت؟

در برخی موارد ممکن است با بعضی هزینه های پیش بینی نشده روبرو شوید. اگر پس از چندماه پی بردید با مشکل مالی مواجه هستید و دخل و خرج تان با هم هماهنگ نیست، باید هزینه ها را کاهش دهید. بعضی ها هر چقدر هم که بیشتر درآمد داشته باشند باز مشکل دارند؛ چرا که همیشه بیش از درآمد خود، هزینه می کنند.



توصیه‌هایی برای افزایش دارایی

شروع سریع: اگر ازدواج کرده اید، از همان ابتدا، پس انداز کردن را آغاز کنید.

آگاهی از بدهی‌ها: آگاهی از بدهی‌ها می‌تواند برای مدیریت مالی بسیار مفید باشد. می‌توانید هنگام قرض گرفتن پول مراقب باشید:

وام: روشی ساده اما گران. این وام‌ها نرخ بهره سالانه متفاوتی دارند که ممکن است رقم کمی نباشند.

وام‌های مسکن: دوره‌های بازپرداخت وام‌های مسکن از ۵ تا ۲۰ سال متغیر است. نرخ بهره این وام‌ها کمتر از وام‌های دیگر است.

وام‌های خودرو: نرخ بهره وام‌های خودرو معمولاً بیشتر از وام مسکن است.

سایر وام‌ها: وام‌های تحصیلی و شخصی زیرمجموعه این نوع از وام‌ها قرار دارند. هر یک از بانک‌ها روش‌های متفاوتی برای دادن وام و نرخ بهره خاصی دارند.



ثروت شما چقدر است؟

ثروت خالص بیانگر میزان ثروت واقعی و دارایی‌های خالص شماست. ثروت خالص، پولی است که پس از فروش تمام دارایی‌ها و پرداخت کامل تعهدات و بدهی‌ها باقی می‌ماند. اگر ثروت خالص شما زیر صفر باشد، خانواده، در معرض خطر مالی است. کنترل مستمر می‌تواند تصویر مناسبی از وضعیت مالی خانواده و سلامت آن به شما ارایه دهد. یکی از راه‌هایی که برخی افراد با اجرای آن ثروتمند شده‌اند، افزایش ثروت خالص است. ایده اصلی این روش، افزایش دارایی‌ها و کاهش بدهی‌هاست.

دارایی‌ها چه هستند؟

دارایی‌ها عبارتند از چیزهایی که مالکش هستید، مانند: پول نقد، پس انداز بانکی، سپرده ثابت، سهام، خودرو، املاک و امثال آنها. تا زمانی که اقساط خودرو و منزل شما پایان نیافته است، آنها را بصورت کامل جزء دارایی‌های خود به حساب نیاورید.

بدهی‌ها چه هستند؟

بدهی‌ها، پول‌هایی هستند که به دیگران بدهکارید. اگر مسکن شما به دلیل دریافت وام در گرو بانک است باید جزء بدهی‌ها قرار گیرد. همه خریدهایی را که به شکل قسطی انجام داده‌اید جزء بدهی‌ها محاسبه کنید. مدیریت مالی، به شما کمک خواهد کرد تا ثروت خالص تان را افزایش دهید و نظم و سلامت مالی را در خانواده ایجاد کنید.

دارایی‌ها - بدهی‌ها = ثروت خالص

ثروت خالص شما در طول زمان تغییر می‌کند. اگر به هر دلیلی شغل و درآمد خود را از دست بدهید، به علت اجتناب ناپذیر بودن برخی از هزینه‌ها، مانند هزینه‌های غذا، لباس و بازپرداخت وام خودرو، ارزش ثروت خالص شما کاهش خواهد یافت.

با افزایش سن، ممکن است دارایی‌ها و بدهی‌های شما افزایش یابد. سال‌های آینده، زمانی که فرزند شما مشغول تحصیلات دانشگاهی شود، ممکن است مجبور شوید بخشی از دارایی‌های خود را برای تأمین هزینه‌های دانشگاه مصرف کنید.

چگونه بدهی‌ها را کاهش دهید؟

توصیه‌های سریع

کارهایی که برای کاهش بدهی‌ها باید انجام دهید عبارتند از:

- ۱ ابتدا فهرستی از بدهی‌ها تهیه کنید.
- ۲ کار و تلاش بیشتر به شما کمک می‌کند تا بتوانید بدهی‌ها را پرداخت کنید. هر ماه، با کنار گذاشتن بخشی از درآمد، می‌توانید وام‌های با نرخ بهره بالا را زودتر تسویه کنید.
- ۳ تلاش کنید برخی از وام‌ها را تسویه کنید؛ به خصوص وام‌هایی با بهره بالا.
- ۴ اگر توان پرداخت قسط ندارید، خرید قسطی را فراموش کنید.
- ۵ برنامه مالی خود را بدون توجه به اتفاقاتی که می‌افتد اجرا کنید و هیچ عذر و بهانه‌ای را نپذیرید.

محافظت از دارایی‌ها

پیش از این که به پس انداز فکر کنید، باید محتاط باشید و برای محافظت از دارایی‌های خود و خانواده برنامه ریزی کنید. یکی از روش‌های مهم برای این کار بیمه است که انواع مختلفی دارد.

بیمه عمر

یکی از کارهایی که می‌تواند به حفظ و افزایش دارایی‌های شما کمک کند، استفاده از بیمه عمر است. بیمه عمر، دارای انواع مختلفی است و شرکت‌های بیمه، روش‌های مختلفی را برای ارایه آن دارند. انتخاب نوع بیمه عمر، به میزان حق بیمه پرداختی بستگی دارد.

معیار بعدی، هدف از خرید بیمه عمر است؛ این هدف می‌تواند حفاظت از فرد یا حفاظت از فرد و پس انداز کردن باشد. پیش از خرید بیمه عمر بهتر است با کارشناس بیمه مشورت کنید. او به شما کمک خواهد کرد تا با خرید بهترین نوع بیمه عمر، نیازهای خود را برآورده کنید.

بیمه منزل

برای خانه‌ها نیز بیمه‌های متفاوتی وجود دارد که یکی از مشهورترین آنها بیمه آتش سوزی است. بیمه آتش سوزی بسته به نوع قرارداد می‌تواند درصد قابل توجهی از خسارت‌هایی را که در اثر آتش سوزی رخ می‌دهد، جبران نماید. بیمه سرقت نیز یکی دیگر از بیمه‌های مربوط به خانه است.

بیمه خودرو

دو نوع بیمه اصلی برای خودرو وجود دارد که شامل بیمه بدنه و بیمه شخص ثالث است.

بیمه بدنه: این نوع بیمه، خودروها را در برابر تصادفات، صدمات فنی، انفجار، تخریب، حوادث طبیعی مثل طوفان، رعد و برق و همچنین صدمات جسمی و مرگ حفاظت می‌کند. خودرو بر اساس ارزش واقعی آن در بازار، بیمه می‌شود.

بیمه شخص ثالث: بیمه شخص ثالث، هزینه هرگونه آسیب، صدمه جسمی و مرگ را به شخص ثالث پرداخت می‌کند. این بیمه اجباری است و همه خودروها باید تحت پوشش آن قرار گیرند.

وصیت نامه

دلایل متعددی برای نوشتن وصیت نامه وجود دارد؛ اصول دینی، یکی از مهم‌ترین این موارد است. نوشتن وصیت نامه به شما اجازه می‌دهد تا چگونگی مدیریت دارایی‌ها و بدهی‌ها را مشخص کنید. برای نوشتن وصیت نامه می‌توانید با یک وکیل دادگستری مشورت کنید.

سرمایه گذاری در چه چیزی؟

به سپرده ها بهره می دهد پس انداز کرده باشید، پس از یک سال، شما ۲۰۰ هزار تومان سود خواهید داشت. به عبارت دیگر درآمد شما حاصل ضرب نرخ سود بانکی در میزان سپرده شما در بانک است.

حالا سپرده اصلی شما شامل یک میلیون سرمایه اولیه شما به همراه ۲۰۰ هزار تومان سود سال اول است یعنی مجموعاً یک میلیون و دویست هزار تومان. حالا فرض کنید که سرمایه جدید یک میلیون و دویست هزار تومانی برای یک سال دیگر با همان نرخ سود بانکی در بانک بماند.

میزان سود شما این بار بجای ۲۰۰ هزار تومان، ۲۴۰ هزار تومان خواهد بود. بنابراین در پایان سال دوم میزان سپرده تان رشد کرده و به یک میلیون و ۴۴۰ هزار تومان خواهد رسید. لذا سود سپرده های بلند مدت بیشتر خواهد بود. البته در این مدت نباید از آن حساب برداشت کنید.

املاک و مستغلات

در حال حاضر املاک و مستغلات یکی از حوزه های اصلی سرمایه گذاری است. کارشناسان املاک و مستغلات برگ برنده سرمایه گذاری در املاک را موقعیت جغرافیایی می دانند. بنابراین در هنگام سرمایه گذاری برای مستغلات، توجه به محل آن، از اهمیت زیادی برخوردار است.

سرمایه گذاری، راهی برای افزایش دارایی است. سرمایه گذاری می تواند در مواردی مانند زمین، املاک و مستغلات، بانک و بورس و سهام باشد. دقت کنید! هیچ تضمینی وجود ندارد که در یک سرمایه گذاری به سود برسید. بنابراین، باید پیش از سرمایه گذاری، اطلاعات کافی و لازم را در زمینه های مربوط به آن سرمایه گذاری به دست آورید.

هر منطقه ای در هر زمان، شرایط خاص خود را برای سرمایه گذاری دارد. کاری که در یک منطقه و در یک زمان، سودآور است، ممکن است در منطقه و زمان دیگر، ارزش سرمایه گذاری نداشته باشد. بنابراین برای سرمایه گذاری باید مطالعه کرد و بهترین و ایمن ترین راه را یافت.

پول نقد

سرمایه گذاری بصورت پول نقد عمدتاً در بانک صورت می گیرد و شامل سپرده های ثابت و حساب های پس انداز است.

سپرده های بلند مدت

همه ما درباره سودهای بانکی می شنویم؛ اما فایده سپرده های بلند مدت چیست؟ اول از همه باید بدانیم بهره مرکب چیست؟ برای مثال، اگر یک میلیون تومان در حسابی که سالانه ۲۰ درصد

فعالیت عملی

درباره توقعات و انتظارات خود در زمینه مسئولیت های خانواده و مدیریت مالی گفت و گو کنید.

برای مرد

- چگونه درآمدها را مدیریت کنیم؟
- آیا برای کنترل برداشت و پس انداز پول حساب بانکی افتتاح کنیم؟
- همسرم پولش را در راهی که دوست دارد خرج می کند، چه حسی دارم؟
- آیا برای رسیدن به موفقیت پول کافی داریم؟

برای زن

- درآمد من هزینه های نگهداری بچه، حمل و نقل، خرید لباس را پوشش می دهد؟
- آیا درباره شغل گفت و گو خواهیم کرد؟ باید تا به دنیا آمدن فرزندان کار کنم؟ باید تا زمان به مدرسه رفتن فرزندان در خانه بمانم؟



بایدها و نبایدهای سرمایه گذاری در املاک

بایدها

- مطمئن شوید بازپرداخت وام مسکن ۲۵ تا ۳۰ درصد درآمد ماهانه تان را در برمی گیرد.
- مطمئن شوید ۲۰ تا ۲۵ درصد ارزش خانه را خودتان در اختیار دارید.
- با توجه به اینکه وام های مسکن معمولاً به خانه های با عمر کم تعلق می گیرد، برای خرید خانه قدیمی باید پول بیشتری در اختیار داشت.
- درباره ویژگی ها و آینده ملکی که می خرید از همسایه ها تحقیق کنید.
- نرخ رهن و اجاره ملکی را که می خرید، بررسی کنید.

نبایدها

- سفته بازی
- خریدن ملک در موقعیت های نامناسب مانند نزدیکی ایستگاه راه آهن
- خرید ملک به دلیل نزدیکی به اقوام و آشنایان
- گرفتن وام بیش از توان مالی و بدون توجه به قدرت بازپرداخت اقساط آن

سهام

امروزه بازار بورس در کشورمان فعال است و شرکت ها سهام خود را در بورس عرضه می کنند. شما می توانید تعدادی از سهام آنها را بخرید و متناسب با پیشرفت و موفقیت این شرکت ها سالیانه سود دریافت کنید. در عین حال ارزش سهام شما نیز می تواند افزایش و البته کاهش یابد.

با خرید سهام یک شرکت، مالک بخشی از آن شرکت خواهید شد. به معنای دیگر، شما به یکی از صاحبان شرکت تبدیل می شوید. برای خرید سهام، بهتر است از کارشناس و کارگزار بورس کمک بگیرید.

سرمایه گذاری در سهام به طور کلی به این شکل است که فرد، سهام را در زمان مناسب و به قیمت مناسب خریداری نموده، پس از رشد قیمت، آن را با افزایش قیمت قابل توجهی خواهد فروخت. دقت کنید خرید سهام می تواند با سود یا زیان همراه باشد. لذا دانش کافی، مشورت و بهره گیری از افراد خبره دارای اهمیت است.



بایدها و نبایدهای سرمایه گذاری

در اینجا بایدها و نبایدهای مهم را در سرمایه گذاری مرور می کنیم. سرمایه شما حاصل کار و تلاش و پشتوانه زندگی شما و خانواده تان است. لذا توجه به این نکات در سرمایه گذاری مهم است.

بایدها

توقعات واقع بینانه داشته باشید، صبور باشید و بلندمدت سرمایه گذاری کنید. برای سرمایه گذاری از اصول و الگویی صحیح پیروی کنید. با افراد خبره و با تجربه مشورت و کار کنید و از دانش آنها بهره ببرید. در روش های سرمایه گذاری، تنوع ایجاد کنید. این کار باعث امنیت بیشتر سرمایه گذاری می شود. انتظار اشتباه کردن را داشته باشید. به خاطر داشته باشید روش های گذشته و موفقیت آنها تضمین کننده نتایج آینده نیست.

نبایدها

در سرمایه گذاری احساساتی نباشید. وام گرفتن بخصوص در شرایطی که بهره بالا داشته باشد روش مناسبی برای سرمایه گذاری به نظر نمی رسد. سرمایه گذاری کردن در چیزی که از آن سر رشته ندارید درست نیست. به شایعات توجه نکنید؛ ضمن سنجش بازار در طول زمان، به اخبار موثق توجه داشته باشید. از سپردن سرمایه خود به افراد غیر مطمئن برای سودهای بالا پرهیز کنید.





احتیاط کنید!

باید تفاوت میان سرمایه گذاری و سوداگری را بدانید. سوداگر تلاش می کند با خرید و فروش دارایی که ارزش نامشخصی دارد در دوره ای کوتاه مدت سود قابل ملاحظه ای به دست آورد. سرمایه گذاری کردن تعهدی بلندمدت برای سوددهی معقول است.

پیش از آن که سرمایه گذاری را آغاز کنید، مطمئن شوید پول کافی برای شرایط بحرانی پس انداز کرده اید. اگر چنین نیست، ممکن است مجبور شوید پول تان را برداشت کنید. این کار می تواند باعث ضرر شود. به خاطر داشته باشید: پول می تواند یک عامل زمینه ساز برای موفقیت یا شکست شما و خانواده تان باشد.

سرمایه گذاری را به فردا نیندازید

ما هر روز و هر سال با شرایط ویژه ای روبرو هستیم و ممکن است به بهانه های مختلف سرمایه گذاری را به تاخیر بیندازیم. مطلبی که در ادامه با هم می بینیم می تواند داستان زندگی خیلی ها و نشان دهنده لزوم برنامه ریزی بموقع و سریع تر شما برای سرمایه گذاری باشد:

مدتی صبر می کنم!

۲۰ سالگی: هنوز زود است. برای سرمایه گذاری خیلی جوانم. خیلی کارها باید انجام دهم و خیلی جاها را باید ببینم. مدتی صبر می کنم.

۳۰ سالگی: ازدواج کرده ام. باید در کار تازه ای جا بیفتم و بچه دار بشوم. مدتی صبر می کنم.

۴۰ سالگی: خیلی سرم شلوغ است و کارم خیلی سنگین است. بچه ها باید دانشگاه بروند. بخش زیادی از درآمدم به خاطر پرداخت مالیات و هزینه های زندگی از بین می رود. حالا پول ندارم. یه کم صبر می کنم.

۵۰ سالگی: با تقاضای افزایش حقوقم موافقت نشد، چون جوانان مسلط به کامپیوتر فرصت ها را قبضه کرده اند. باید شهریه دانشگاه دخترم و هزینه زندگی پدر و مادرم را تأمین کنم. باید برای سرمایه گذاری کردن صبر کنم.

۶۰ سالگی: نگران شغلم و سلامتی خودم و همسرم هستم. ما به اندازه کافی درآمد نداریم. باید صبر کنم.

۷۰ سالگی: چی؟ چطور باید با ماهی یک میلیون تومان که دخترم می فرستد سرمایه گذاری کنم؟ خیلی صبر کرده ام و فرصت ها از دست رفته است.

پس از تفکر

برای زن: در گذشته، زنان بیشتر در منزل کار می کردند. امروزه، تعداد بیشتری از زوجین در مقایسه با قبل به کار کردن در خارج از خانه نیاز دارند. به علت تغییر نقش ها، باید در نوع نقش های گذشته نیز تغییر ایجاد شود. گفتگوی مسئولانه زوجین درباره فعالیت ها و انتظارات از همدیگر اهمیت زیادی دارد. شما ممکن است بیشتر از شوهرتان عمر کنید و باید به اندازه کافی برای دوران تنهایی پول پس انداز کنید. اگر کار می کنید باید پس انداز و سرمایه گذاری کنید.

برای مرد: وقتی زوجین هر دو بیرون از خانه کار می کنند، زمینه بسیار مساعدتری برای مدیریت مالی زندگی و پس انداز ایجاد می شود. باید با همسر خود درباره میزان خرج و مخارج و پس انداز و سرمایه گذاری مالی گفتگو کنید.



سوال و جواب

مدیریت منابع خانواده

در پایان این بخش نیز با هم چند سوال و جواب مهم را مرور می‌کنیم.

سوال: چگونه می‌توانم هزینه‌ها را مدیریت و برنامه‌ریزی کنم؟

جواب: بسیاری از هزینه‌ها و درآمدها بصورت دوره‌ای تکرار می‌شوند. پس از یک ماه ثبت و یادداشت کردن درآمدها و هزینه‌ها، میزان مخارج مشخص خواهد شد. پس از آن، می‌توان برای آنها برنامه‌ریزی نمود و آنها را متعادل کرد.

سوال: چند درصد درآمد را باید سرمایه‌گذاری کرد؟

جواب: دست کم ۱۰ درصد درآمد ماهانه باید سرمایه‌گذاری شود. اگر نمی‌توانید چنین کنید، مبلغ اندکی را در شرایط مناسب پس‌انداز کنید.

سوال: نگهداری پول در حساب بانکی درست است؟

جواب: اگر بتوانید پول خود را در جایی سرمایه‌گذاری کنید که سبب تولید یا اشتغال شود و

در ادامه با هم چک لیستی از سوالات مهم را برای مدیریت مالی خانواده مرور می‌کنیم. هریک از زوجین باید به این سوالات پاسخ دهند. پس از مقایسه پاسخ‌ها می‌توان درباره علل پاسخ‌ها و تفاوت نظرها گفتگو کرد.

۱- هر یک از زوجین باید حساب بانکی مختص به خود داشته باشند.

☐ موافق ☐ مخالف

۲- هر یک از زوجین باید تصمیم بگیرند چه میزان از پول خود را خرج کنند.

☐ موافق ☐ مخالف

۳- کلیه درآمدها باید به حساب ویژه هزینه خانواده منتقل شود.

☐ موافق ☐ مخالف

۴- هیچ یک از زوجین نباید بدون مشورت با یکدیگر خرید کنند.

☐ موافق ☐ مخالف

۵- موافقت زوجین برای خرید خاص الزامی است.

☐ موافق ☐ مخالف

۶- زوجین باید پس‌انداز داشته باشند تا بتوانند در شرایط اضطراری از آن استفاده کنند.

☐ موافق ☐ مخالف

۹- به بودجه‌نویسی نیاز است.

☐ موافق ☐ مخالف

۱۰- کنار گذاشتن پول برای والدین اهمیت دارد.

☐ موافق ☐ مخالف

۱۱- برای جلوگیری از پرداخت بهره باید نقدی خرید کرد.

☐ موافق ☐ مخالف

۱۲- اگر یکی از زوجین بیش از حد خرید کرد، باید با استفاده از روش‌های مختلف مشکل را مدیریت کرد.

☐ موافق ☐ مخالف

۱۳- برای گرفتن وام مسکن نباید مقروض باشیم.

☐ موافق ☐ مخالف

۱۴- باید به موسسات خیریه کمک مالی کرد.

☐ موافق ☐ مخالف



سوال و جواب

داستان یک زندگی

به کمک علی

ما بیش از سه سال است ازدواج کرده ایم و دو سه ماه است که صاحب یک فرزند دختر شده ایم. پایه و اساس ازدواج ما براساس اعتقادات دینی مشترک، تأکید بر اعتماد و احترام متقابل بنا شده است. پس از آن که ازدواج کردیم، تصمیم گرفتیم حداکثر تا یک سال بعد از ازدواج، بچه دار شویم. چون می خواستیم در این مدت از دوران ماه عسل لذت ببریم و زمینه مناسبی را برای تربیت و نگهداری از دخترمان فراهم و برای آینده برنامه ریزی کنیم، تعطیلات آخر هفته درباره مسایل مالی و برنامه های زندگی گفتگو می کردیم. هدف اصلی ما در این فاصله زمانی، خرید خانه ای به ارزش ۲۵۰ میلیون تومان بود. همچنین می خواستیم در طول پنج سال آینده در مقطع کارشناسی ارشد تحصیل کنیم. برای اجرای این پروژه ها، دست کم ۲۰ درصد درآمد ماهانه ما پس انداز می شد. من و علی هر دو کار می کردیم و برای این که مطمئن شویم از نظر مالی با مشکل روبه رو نمی شویم با یکدیگر برنامه ریزی مالی کردیم. پس از بازگشت به خانه، دست کم یک ساعت با هم درباره اتفاقات روزانه، اخبار و فکرها و تجربه های مان گفتگو و با دخترمان بازی می کنیم. تعطیلات آخر هفته را در پارک یا خانه پدر و مادرمان می گذرانیم. در این مدت فهمیده ایم برای پس انداز کردن پول باید فداکاری کرد و عادت های گذشته مانند غذاخوردن در رستوران های گران قیمت، خرید لباس های مارک دار و هزینه های غیرضروری را کنار گذاشت.

در عین حال سود داشته باشد، خیلی بهتر است.

سوال: چرا باید سرمایه گذاری کنیم؟

جواب: سرمایه گذاری برای داشتن آینده مالی مطمئن، افزایش درآمدها، خریدهای عمده و مهم، ضروری است. سرمایه گذاری پشتوانه شماست و باعث امنیت و آرامش خانواده می شود. در عین حال بخاطر تورم، همواره ارزش پول در حال کاهش است. سرمایه گذاری به شما این امکان را می دهد تا ارزش پول تان را حفظ کنید و به مرور آن را افزایش دهید.

سوال: چه زمانی برای سرمایه گذاری مناسب است؟

جواب: هر چه زودتر سرمایه گذاری کنید بهتر است. با این وجود، اگر به بانک بدهکار هستید، ممکن است لازم باشد تا پرداخت کامل بدهی های خود صبر کنید.

سوال: خطرپذیری سرمایه گذاری چه میزان است؟

جواب: میزان خطر بستگی به نوع سرمایه گذاری شما دارد. بعضی ها خطر بیشتری را می پذیرند. میزان خطر به میزان آرامش و آسایش مطلوب شما بستگی دارد. به طور کلی، هر چه خطرپذیرتر باشید و در عین حال سرمایه گذاری عاقلانه تر و با دوراندیشی بیشتر انجام داده باشید، منفعت بیشتری نصیب شما خواهد شد.

سوال: از چه زمانی باید پس انداز برای بازنشستگی را آغاز کرد؟

جواب: از همین حالا. ممکن است با گذشت زمان، برخی از فرصت ها از دست بروند و دیگر به دست نیایند.

سوال: آیا باید بیمه عمر بخرم؟

جواب: آیا به اندازه کافی پول پس انداز کرده اید که آینده خود و خانواده تان را در سال های آینده تأمین کنید؟ آیا به راحتی قادر به پس انداز هستید. اگر پاسخ شما منفی است، به خرید بیمه عمر بیشتر فکر کنید.