

داری (Dari)



Moneycare

you're the boss



دانش پول
برای زندگی

منتشر شده در سال 2021 توسط THE SALVATION ARMY MONEYCARE

67 Cleary Street, Hamilton NSW 2303 AUSTRALIA

ABN 46891896885

salvationarmy.org.au

1800 722 363

youretheboss@salvationarmy.org.au

[@salvosmoneycare](https://www.facebook.com/salvosmoneycare) 

[@_moneycare_](https://www.instagram.com/_moneycare_) 

© The Salvation Army Moneycare. حق نشر این اثر محفوظ است. هیچ بخشی از آن نباید بدون اجازه کتبی The Salvation Army Moneycare تکثیر، کپی یا منتقل شود.

با سپاس از:

- خدمات چاپ گرافیک و دیزاین سریع.
- Emma Lalic برای ویرایش محتوای متن
- تیم Moneycare و تمام کسانی که در طول سی سال با Moneycare همراه بوده اند.

The Salvation Army Australia

(سپاه رستگاری استرالیا) یک جنبش بین‌المللی مسیحی است که از طریق عقیده متحد شده اند و در جاه‌هایی که بیشترین نیازمندی حس شود امید می‌بخشد.

The Salvation Army از صاحبان سنتی زمین‌ها و آب‌ها در سراسر استرالیا قدردانی می‌کند. ما با ابراز احترام به تمام بزرگان، از پیوند متداوم آنها با این سرزمین و فرهنگ‌های زنده بومیان و مردمان جزیره تنگه توریس در سراسر استرالیا قدردانی می‌کنیم.

این کتاب در مورد پول است اما محتوای آن به موضوعات عمیق تر از پول نیز پرداخته است. این کتاب در مورد خوب زندگی کردن است.

ما شاهد بوده ایم که افرادی زیادی زیر بار
قرض سیستم های سخت مالی درمانده
اند و در برابر آن خود را کاملا ناتوان
احساس کرده اند. لازم نیست چنین
باشد. هیچ کسی نمی تواند آنرا کاملا حل
کند اما راه های وجود دارد که به ما شیوه
های ارادی چگونگی استفاده از زمان و
پول را نشان می دهد. اجازه دهید در این
صفحات یک گفتگو را آغاز کنیم.

ما امیدواریم که این کتاب کوچک تجسم
قلب بزرگ ما برای استرالیایی های
معمولی باشد که می خواهند در مسیر
رفاه مالی گام بردارند.

**زمان آن فرارسیده است که شما
رئیس پول خود باشید.**

خدمات The Salvation Army's
Moneycare از سی سال بدین سو در
استرالیا مشوره مالی می دهد. دروازه ما
همیشه به روی کسانی که نیاز به مشوره
دارند باز است و به دور از قضاوت به آنها
خدمات و مشوره ریگان ارایه می کنیم.
فرقی نمی کند در چه شرایطی قرار دارید،
ما با شما حرف می زنیم و بهترین راه حل
را برایتان پیدا می کنیم.

You're The Boss (شما خود رئیس اید)
از افراد بی شماری که در طی سالها با
Moneycare (مراقبت از پول) در تماس
بوده اند و از خرد تیم مراقبت از پول ما
برای مدیریت پول شان استفاده کرده
اند، الهام گرفته است.

**ما در یکی از غنی ترین اقتصاد
ها در جهان زندگی می کنیم.
با آن هم، در اطراف ما کم نیستند
کسانی که از نظر پولی تحت فشار
قرار دارند - از کسانی که درآمد
زیادی دارند تا کسانی که درآمد
خیلی کم دارند. این کتاب
فرصتی فراهم می کند تا معنی
دار زندگی کنید - فرقی نمی کند
که چه مقدار پول دارید.**

فهرست:

6 1. رفاه پولی: پیدا کردن پول تان

- 9 داستان مالی شما: قفل سکه را در گذشته خود باز کنید
- 12 ارزش های شما: شما چه چیزی را از ته دل می خواهید؟
- 18 گفتگوهای شما: یک گفتگوی رگ در مورد پول
- 24 زندگی شما: شناخت ارزش واقعی شما

26 2. ایجاد عادت های جدید: یک برنامه عمل برای تغییر

28 3. سیستم های پولی: راه اندازی برای موفقیت

- 30 سیستم فایل بندی شما: درهم و برهمی را پاک کنید
- 34 بل ها، بل ها، بل ها: به روش خود آنها را پرداخت کنید
- 36 برنامه پولی شما: مدیریت مولا (moula) تان
- 42 برخورد با قرضداری: قدم های برای زندگی عاری از قرض
- 46 به پس انداز کردن های تان شروع کنید: آهسته و پیوسته برنده مسابقه است
- 50 بودجه کوچک: پس انداز برای چیزی خاص

52 4. کار معمول روزانه: هر روز خوب زندگی کردن

- 55 مصارف موثر: شما در چوکی راننده هستید
- 59 مصارف لباس: آگاهانه انتخاب کردن
- 60 مصارف خوراک: راهنما برای موفقیت
- 64 مصارف انرژی: بر بل های خود مسلط شوید
- 66 اشتراکات: اجتناب از اثر گلوله برفی (snowball effect)
- 68 موبایل: هوشمند تر بودن از تلفون هوشمند تان
- 71 بانکداری روزانه: پول خود را در جایی بگذارید که مهم است

74

5. ایمن بمانید: چتری تان را بیاورید

76

بیمه: بیمه کنیم یا نکنیم؟

80

پس انداز تقاعد (Superannuation) : هر کس می تواند یک قهرمان سوپر(پس انداز تقاعد) باشد

84

جریمه ها: آنها را نادیده نگیرید و شما مشکلی نخواهید داشت

86

امتیاز کریدت: این یک چیز فوق العاده مهم نیست

88

کلاهبرداری ها: برای همه ما اتفاق افتاده است

92

6. تصمیم گیری: مانند یک قهرمان دست به انتخاب بزنید

95

خرید هوشمند: راهنمای گام به گام ما

100

کریدت کارت ها: خوب، بد و زشت

103

قرضداری های زیانبار: Payday loans and rent-to-buy (قرض های روز پرداخت و کرایه برای خرید)

105

حالا بخرید بعدا پرداخت کنید: حالا آگاه شوید تا بعدا رنج نبرید

108

7. تابستان در استرالیا: رازهای خنک نگهداشتن خود در این فصل

111

کریسمس: «این فصلی است که باید شاد و در مورد پول هوشیار بود

115

تعطیلات تابستانی: راه های ساده برای لذت بردن از نور آفتاب

118

سال نو: با یک برنامه عمل آغاز کنید

121

بازگشت به مکتب: پلان و اداره کردن آن مصارف آزار دهنده

124

8. هدایت کردن تغییرات زندگی: برنامه پرواز شما چیست؟

127

از دست دادن پول: ادامه بعد از سقوط

131

اولین ورقه پرداخت معاش: پیوستن به نیروی کار

133

آخرین رسید پرداخت: آویزان کردن کلاه کار تان

134

نقل مکان از خانه فامیلی/ نقل مکان به یک جایی: اجتناب از آشفتگی

136

شراکت: پرواز با یک کمک پیلوت

139

جدایی: منحرف شدن از مسیر پرواز تان

140

تشکیل خانواده: آماده شدن برای هزینه های مسافر

141

از دست دادن یکی از عزیزان: مقابله با سخت ترین فرود آمدن

143

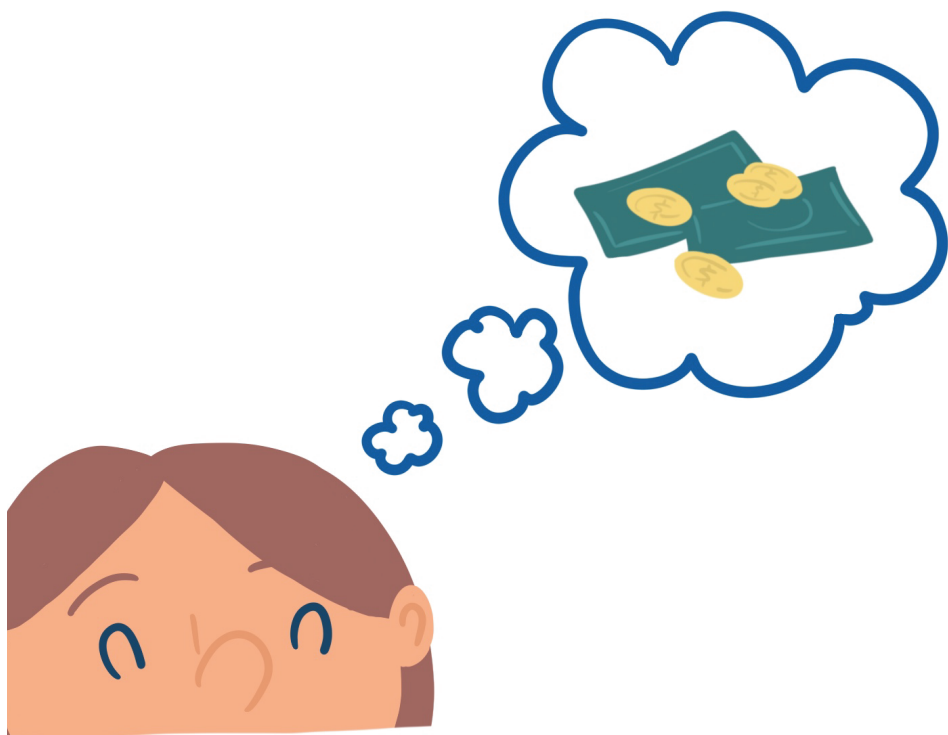
9. نکات عالی تیم MONEYCARE

147

10. لینک های مفید

1.

رفاه پولی
یافتن پول تان



اگر به آنچه جامعه می گوید گوش بدهید، ممکن است باور کنید که موفقیت فقط و فقط با مقدار پول، دارایی و میزان تجربه های که دارید اندازه گیری می شود.

اما مسیر دیگری برای دست یافتن به رفاه پولی وجود دارد که هیچ ربطی به آن نسخه موفقیت که جامعه می پیچد ندارد.

این مسیر با تایید از کاری که هم اکنون بخوبی در حال انجام دادن آن هستید آغاز می شود و این کار عملاً مسیری را برای انجام دادن عمل مثبت باز می کند.

آیا با پول خوب هستید؟

به احتمال زیاد آنچه در پاسخ به این سوال به ذهن خطور می کند، افکار و تصاویری اند مانند:

- مدیریت پول دشوار و ترس آور است
- من پول کافی ندارم
- من کارشناس نیستم
- من اشتباهات زیادی در مدیریت پول خود مرتکب شده ام.

گفتن چنین داستان هایی به خودتان (و دیگران) می تواند به طور قدرتمندی زندگی شما را شکل دهد. به همین دلیل مهم است تا بدانید چه چیزهای نظریات شما را در مورد پول تحت تاثیر قرار می دهد.

ما با باز کردن این کتاب به شما کمک می کنیم تا قفل پول خود را باز کنید- به شما کمک می کنیم تا از گذشته مالی خود آگاه شده و در مورد آینده پول خود فکر کنید.

سه گام برای آغاز این مسیر وجود دارد

1. موفقیت را باز تعریف نمایید... و از دست آوردهای خود قدردانی کنید!

به جای تکیه بر تعریف موفقیت توسط دیگران، تعریف خود را خلق کنید. ما به شما کمک می‌کنیم که به ارزش‌های حقیقی خود واقف شوید- اصول‌های ژرفی که شما را در یافتن آن کسی که می‌خواهید باشید و برای ارزش‌هایی که می‌خواهد مبارزه کنید راهنمایی می‌کند (رجوع شود به صفحه 12).

2. بدانید که شما می‌توانید رشد کنید

ذهنیت رشد محور مبتنی بر نگرشی استوار است که همه انسان‌ها توانایی تغییر را دارند. اشتباهات هویت شما را تعریف نمی‌کند، آنها به شما کمک می‌کنند رشد کنید

یک ذهنیت ثابت و متحجر ممکن است به خود القاء کند که «من هیچ‌گاهی در پس انداز کردن پول درست عمل نکرده‌ام و ممکن نیست بتوانم از پس تأمین اخراجات سفر و شرکت به جشن عروسی دوستم در سال آینده برآیم».

اما یک ذهنیت رشد محور با همین موضوع به شکل متفاوت برخورد خواهد کرد، «من در گذشته پس انداز نتوانستم اما سر از امروز شروع می‌کنم به ذخیره کردن یک مبلغ و ایجاد یک حساب جداگانه تا مطمئن شوم که در روز خاص دوست خود شرکت خواهم کرد».

3. به سادگی یک چیز را تغییر دهید

همه این داستان در مورد تغییر یک چیز است. یک تغییر کوچک در رفتار می‌تواند عادت جدیدی را شکل دهد که با تعریف شخصی شما از موفقیت همخوانی داشته باشد و شما را در جهت آنچه می‌خواهید باشید سوق دهد.

اگر به کمک نیاز دارید تیم Moneycare (مراقبت از پول) مهارت‌ها، تجربه و علاقه مندی دارد تا به شما کمک کند.

بنابراین... آیا با پول خوب هستید؟

زمانی که موفقیت را برای خود تعریف می‌کنید، تغییرات کوچکی که کار می‌دهد ایجاد می‌کنید و در طول مسیر کمک می‌گیرید، احتمالاً شما بهتر از آن چیزی هستید که تصور می‌کنید! شما می‌توانید رئیس پول خود باشید.

فعالیت:

آیا می‌توانید ده کاری را که در حال حاضر در زندگی مالی خود به خوبی انجام می‌دهید (همین حالا!) یادداشت کنید؟ چند ایده وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا شروع کنید:

- من برنامه‌ای برای پرداخت بل‌های آب و برق خود تنظیم کرده‌ام
- اظهارنامه مالیاتی من به روز است
- من می‌دانم سوپر من کجاست
- وصیتنامه من به روز است
- من از محصولات زیان‌آور مانند قرضه‌های روزپرداخت دوری می‌کنم
- من همیشه اخراجات خانواده ام را تأمین می‌کنم.

چطور پیش رفتید؟ چه چیزی را متوجه شدید؟ در ده چیز متوقف نشوید!

داستان مالی شما:

قفل سکه را در گذشته خود باز کنید

این نمودار نشان می دهد که چگونه کارهایی که ما انجام می دهیم و دیگران می بینند، توسط نگرش ها، ارزش ها و تجربیات زندگی عمیق تر ما هدایت می شوند.

رفتارها

عادت ها

تفکر

باورها

ارزش های شخصی

هویت

تجربیات

تجارب گذشته مالی شما مدیریت مالی امروزتان را تحت تأثیر قرار می دهد. داستان مالی ما با تجارب شخصی، تاریخچه خانواده و وضعیت فعلی ما ساخته می شود. همه ما داستان های خود را داریم.

گرفته شده از: مدل فرهنگی کوه یخ
Edward T Hall

7.
عنوان

2.
تاریخچه

3.
معاصد

4.
آینده

7.
عنوان

فعالیت:

برای پاسخ دادن به سوالات زیر وقت بگذارید و آنها را با یک دوست قابل اعتماد یا با یکی از اعضای خانواده نیز شریک کنید. این کار به باز کردن قفل داستان پولی شما کمک می کند تا ببینید چه چیزی باعث رفتارها و تصمیمات امروز شما می شود. خیر خوش این است که ما همه در حال پیشرفت هستیم. آنچه در گذشته اتفاق افتاده است الزاماً آینده ما را تعیین نمی کند. شما می توانید جواب های تان را در اینجا بنویسید و یا یک ورق کاغذ سفید گرفته و «داستان مالی» خود را ترسیم کنید.

1. عنوان صفحه:

کدام آهنگ، فیلم، عبارت یا برجسب بمپر، زندگی شما را با پول توصیف می کند؟ مثال «زیر فشار»، «دنبال شادی»، «برباد رفته در شصت ثانیه»

2. تاریخچه:

اولین چیزی را که خریدید و برای تان ارزش داشت را به یاد دارید؟

اولین خاطره تان از پول چیست؟

چه کسی (اگر کسی بود) به شما مدیریت پول را آموزش داد؟

آیا در مورد پول در خانواده شما گفتگو می شد؟

پول چگونه مدیریت می شد؟ آیا حس می کردید که پول زیادی دارید یا کم؟

خانواده تان از جشن تولد و کریسمس چگونه تجلیل می کرد؟

نخستین کار شما چه بود؟ یا وقتی خرد بودید می خواستید چه کاره شوید؟

در چه سنی اولین کرایت کارت یا قرضه تان را گرفتید؟

3. صفحه فعلی:

چه کسی امروزه در مورد پول به شما آموزش می دهد؟

چه کسی پول شما را مدیریت می کند؟

آیا آنها (یا شما) به سادگی در مورد پول بحث می کنید؟

چیزی مورد علاقه تان که بخرید چیست؟

بهترین نکته راهنمایی شما در مورد ذخیره پول چیست؟

4. صفحه آینده:

آرزو دارم آینده مالی من چنین باشد...

ارزش های شما:

شما چه چیزی را از ته دل می خواهید؟

چرا ارزش ها؟

جهان سعی خواهد کرد به شما بگوید که چه چیزی در تبلیغات مجلات، تلویزیون و خبرهای رسانه های اجتماعی شما مهم است. مهم این است که دیدن تبلیغات را توقف دهید و به صدای درونی خود گوش دهید. همانطوریکه نویسنده کتاب «موفقیت حقیقی زندگی بر اساس ارزش های خود ما است».

ارزش های خود را دریابید

راه های زیادی برای یافتن ارزش های تان موجود است. هرکسی اولویت های متفاوت دارد و به مرور زمان شاید این اولویت ها تغییر کند. به عنوان مثال، شما شاید به آرامش و سپری کردن وقت با خانواده ارزش قائل شوید. یا ممکن به سخت کار کردن و محتاط بودن با پول ارزش قائل شوید.

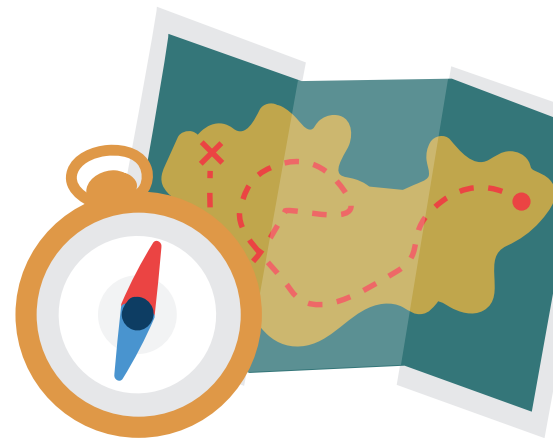
تکمیل داستان پولی شما ممکن است به شما کمک کرده باشد که بفهمید چرا به روشی خاص خرج می کنید، یا اینکه چرا دنبال کردن نیت خوب برایتان دشوار است - اما تجربیات گذشته تان با پول آینده تانرا کنترل نمی کند. اگر برای کشف ارزش های خود وقت بگذارید، می توانید آنچه را که واقعاً برایتان در پیوند با پول مهم است تعیین کنید.

ارزش های تان اصولی هستند که زندگی شما و آنچه که هستید را هدایت می کنند. به سادگی می شود اهداف را با ارزش ها اشتباه گرفت. یک تشبیه مفید این است که به زندگی مانند نقشه فکر کنیم:

- مقصد = اهداف شما
- جهات قطب نما = ارزش های شما

ارزش های تان به شما کمک می کنند تا تجربیات زندگی را مرور کنید و تعیین کنید که آیا در مسیر درست به سمت اهداف خود حرکت می کنید. آنها به شما کمک می کنند تصمیمات کلیدی بگیرید، با انگیزه بمانید و در مواقع پریشانی ثابت قدم باشید.

دانستن ارزش های تان و همسو کردن آنها با تصمیمات مالی تان بخشی از نقشه راه است که به شما کمک می کند خوب زندگی کنید.



فعالیت:

برای انجام این فعالیت وقت کافی بگذارید و آنرا گام به گام دنبال کنید.

گام اول: اندیشیدن

یک یا (بیشتر از یک) فعالیت هایی که به شما در اندیشیدن به ارزش هایتان کمک می کند برگزینید:

به گذشته فکر کنید

در مورد سوال های ذیل فکر کنید:

زمان هایی را در زندگی خود مشخص کنید که طی آن احساسات ذیل را داشتید:

- شادترین
- مغرور ترین
- راضی ترین

این ها اغلب "قله بلند تجارب" - اوج لحظه های زندگی ما نامیده می شوند.

در مورد یک یا دو تجربه این چینی خود بنویسید یا رسم بکشید:



این کار ممکن است به شما کمک کند به لحظاتی که واقعاً عصبانی بوده اید فکر کنید، همانگونه این موارد ممکن است به شما کمک کند زمانی را شناسایی کنید که ارزش های شما به خطر افتاده:

به اطراف خود نگاه کنید

به سه فردی که بیشترین احترام را به آنها دارید فکر کنید. خصوصیات مشترک افرادی که مورد تحسین شما هستند چیست؟ (ارزش ها در صفحه بعدی شاید کمک کند)

نقش‌های مهمی که در زندگی خود دارید چیست (به عنوان مثال، در جایگاه والدین، شریک زندگی، دانشجو، معلم)؟
برای توصیف این نقش‌ها چه صفتی را در وصف خود انتخاب می‌کنید (به عنوان مثال، معلم سختکوش، والدین مهربان)؟

نقش‌ها	توضیحات

به آینده نگاه کنید

فرض کنید چند سالی برای زندگی دارید و بیمار هم نیستید- با زمانی که پیش رو دارید چه کار می‌کنید؟ با چه کسانی وقت خود را می‌گذرانید؟

تصور کنید که 80 ساله هستید و به زندگی خود همانطور که در حال حاضر است نگاه می‌کنید. این جملات را تمام کنید...

من بیشترین وقتم را در نگرانی در مورد..... سپری کردم

من بیشترین وقتم را در انجام دادن ... سپری کردم

اگر من می‌توانستم به گذشته برگردم من این کار را

من بیشترین وقتم را در نگرانی در مورد..... سپری کردم

من بیشترین وقتم را در انجام دادن ... سپری کردم

اگر من می‌توانستم به گذشته برگردم من این کار را

بعد از انجام یکی از این فعالیت‌ها چه چیزی برای شما جذاب بود؟

گام دوم: شارت لیست کردن ارزش

ارزش‌هایی را که اکنون برای شما مهم هستند تیک بزنید (همچنین برای نوشتن مطالب خودتان فضا وجود دارد):

<input type="checkbox"/> ثروت	<input type="checkbox"/> وظیفه	<input type="checkbox"/> اثر گذاری	<input type="checkbox"/> خطر پذیری
<input type="checkbox"/> پذیرش	<input type="checkbox"/> هوش احساسی	<input type="checkbox"/> نوآوری	<input type="checkbox"/> ایمنی و امنیت
<input type="checkbox"/> دست آورد	<input type="checkbox"/> همدلی	<input type="checkbox"/> الهام بخشیدن به دیگران	<input type="checkbox"/> مراقبت از خود
<input type="checkbox"/> عملگرایی	<input type="checkbox"/> برابری برای تمام مردم	<input type="checkbox"/> صداقت	<input type="checkbox"/> خویشتنداری
<input type="checkbox"/> ماجراجویی	<input type="checkbox"/> هیجان	<input type="checkbox"/> هوش	<input type="checkbox"/> عزت نفس
<input type="checkbox"/> بلندهمتی	<input type="checkbox"/> تجربه کردن	<input type="checkbox"/> مهربانی	<input type="checkbox"/> لذت گرایی
<input type="checkbox"/> توجه به جزئیات	<input type="checkbox"/> انصاف و عدالت اجتماعی	<input type="checkbox"/> رهبری	<input type="checkbox"/> خدمت
<input type="checkbox"/> اصالت و واقعی بودن	<input type="checkbox"/> وفاداری	<input type="checkbox"/> یادگیری	<input type="checkbox"/> سادگی
<input type="checkbox"/> صلاحیت	<input type="checkbox"/> خانواده	<input type="checkbox"/> وقت فراغت	<input type="checkbox"/> تنهایی
<input type="checkbox"/> توازن	<input type="checkbox"/> امنیت مالی	<input type="checkbox"/> عشق به دیگران	<input type="checkbox"/> معنویت
<input type="checkbox"/> زیبایی	<input type="checkbox"/> تندرستی	<input type="checkbox"/> چیره دستی	<input type="checkbox"/> خود انگیزگی
<input type="checkbox"/> تعلق	<input type="checkbox"/> انعطاف پذیری	<input type="checkbox"/> ذهن آگاهی	<input type="checkbox"/> ثبات
<input type="checkbox"/> به چالش کشیدن خود	<input type="checkbox"/> غذا	<input type="checkbox"/> موسیقی و هنر	<input type="checkbox"/> قصه گوئی
<input type="checkbox"/> تغییر و تنوع	<input type="checkbox"/> بخشندگی	<input type="checkbox"/> نظم یا ساماندهی	<input type="checkbox"/> حمایت دیگران
<input type="checkbox"/> تعاون	<input type="checkbox"/> آزادی	<input type="checkbox"/> صلح	<input type="checkbox"/> گرفتن مسوولیت
<input type="checkbox"/> آسایش	<input type="checkbox"/> دوستی	<input type="checkbox"/> مقاومت	<input type="checkbox"/> آموزش دادن به دیگران
<input type="checkbox"/> تعهد	<input type="checkbox"/> تفریح	<input type="checkbox"/> رشد شخصی	<input type="checkbox"/> بردباری
<input type="checkbox"/> کمونیتی / جامعه	<input type="checkbox"/> سخاوت	<input type="checkbox"/> چالش فیزیکی	<input type="checkbox"/> سنت
<input type="checkbox"/> دلسوزی	<input type="checkbox"/> اصالت	<input type="checkbox"/> بازی	<input type="checkbox"/> اعتماد
<input type="checkbox"/> توانایی	<input type="checkbox"/> شادی یا مثبت نگری	<input type="checkbox"/> لذت	<input type="checkbox"/> ثروت
<input type="checkbox"/> رقابت	<input type="checkbox"/> هماهنگی	<input type="checkbox"/> قدرت	<input type="checkbox"/> رفاه
<input type="checkbox"/> ارتباط با طبیعت	<input type="checkbox"/> صحت	<input type="checkbox"/> حل مشکل	<input type="checkbox"/> تعجب و حیرت
<input type="checkbox"/> ارتباط با دیگران	<input type="checkbox"/> کمک به دیگران	<input type="checkbox"/> صفات مخصوص به حرفه	<input type="checkbox"/> مهارت کاری
<input type="checkbox"/> همکاری	<input type="checkbox"/> صداقت	<input type="checkbox"/> هدف	
<input type="checkbox"/> شجاعت	<input type="checkbox"/> افتخار	<input type="checkbox"/> شناختن	
<input type="checkbox"/> خلاقیت	<input type="checkbox"/> فروتنی	<input type="checkbox"/> آشتی	
<input type="checkbox"/> کنجکاوی	<input type="checkbox"/> شوخ طبعی	<input type="checkbox"/> رابطه ها	
<input type="checkbox"/> طراحی	<input type="checkbox"/> تخیل	<input type="checkbox"/> قابلیت اطمینان	
<input type="checkbox"/> تنوع	<input type="checkbox"/> استقلال	<input type="checkbox"/> احترام	



گام سوم: ارزش های کلیدی

کدام ارزش ها برای شما برجسته ترند؟

گام چهارم: بررسی کردن

به لیست ارزش های خود نگاه کنید- متوجه چه چیزی می شوید؟ آن ها از آن شماست، بنابراین به آن افتخار کنید! ارزش های شما سیال هستند و در طول زمان تغییر خواهند کرد.

گام پنجم: آنها را به یادماندنی بسازید

شما قسمت دشوار کار را انجام داده اید، اکنون زمان ایجاد یادآوری ارزش های تان در جاهایی است که آنها را می بینید. شما می توانید چنین شروع کنید:

- آنها را روی یک سنگ بنویسید و آن سنگ را در جیب خود حمل کنید یا روی طاقچه بگذارید
- آنها را روی «نشان خانوادگی» خود ترسیم کنید.
- آنها را در تلفون تان اضافه کنید و یادآورها را در طول هفته تنظیم کنید
- آنها را روی کارت ها بنویسید و کارت ها را در جاهایی بگذارید که منظم در معرض دید شماست- مانند آینه حمام و روی داشبورد موتر.

پول و ارزشها

همسو کردن ارزش های شخصی با تصمیمات مالی شانس شما را برای به دست آوردن آرامش و رضایت افزایش می دهد. جملات زیر را برای خریدها یا تصمیمات مالی که اخیراً گرفته اید کامل کنید - یا جملاتی که از آن راضی بودید یا دفعه بعد طور دیگری انجام می دهید.

مثال: خرید مثبت

این هفته برای یکی از دوستانم هدیه ای خریدم و واقعاً از این بابت راضی بودم زیرا چیزی که دادم متفکرانه انتخاب کرده بودم که روشی خاص برای قدردانی از دوستی ما بود.

خرید (یا تصمیمات مالی)

من این هفته (خرید یا تصمیمات مالی)

و من در مورد آن

بودم، زیرا

بعد کجا؟

آیا روشی که زمان و پول خود را صرف می کنید با آنچه که گفتید برای شما خیلی مهم است مطابقت دارد؟

ممکن است این اولین باری باشد که به این موضوع فکر می کنید و این روند شاید دردناک باشد.

هدف این است که به لحظاتی توجه کنید که در آن لحظات وقت و پول شما با ارزش های شما همخوانی ندارد.

انتظار تحول ناگهانی را نداشته باشید، متعهد به بهبود مداوم باشید. همیشه تغییراتی وجود خواهد داشت که می توانید انجام دهید تا رفتارهای خود را با ارزش های تان بهتر هماهنگ کنید. ارزش ها و اولویت های شما در طول زمان تغییر خواهد کرد.



مکالمه های شما:

یک گفتگوی رُک در مورد پول

گفتگو با دیگران

باید با آن رو به رو شد: مکالمه در مورد پول سخت است! یک نظرسنجی جدید نشان داد که تقریباً نیمی از استرالیایی‌ها گفتگو در مورد پول را دشوار می‌دانند - مردمی که پول کافی ندارند احساس شرمندگی می‌کنند، یا نگران هستند که به خاطر داشتن پول بیش از حد در مقایسه با دیگران مورد قضاوت قرار بگیرند.

دشوارترین بخش ماجرا اغلب این است که چگونه یک مکالمه دشوار در مورد پول را شروع کنیم. کتاب سرمایه گذار پابرهنه سكات پاپ، کتابی که سالها در صدر پرفروش ترین کتاب در استرالیا قرار دارد، و یکی از پیام های مهم آن این است که بایستی صحبت در مورد پول را شروع کنیم. یک زمان منظم را برای صحبت با شریک زندگی یا عزیزان خود اختصاص دهید.

گفتگویی که شما با خود انجام می دهید

اولین و مهم ترین گفتگویی که دارید، گفتگویی است که در ذهن خودتان می گذرد! این صدا می تواند چیزهای مثبتی بگوید، مانند: «بسیار مشکل به نظر می رسد، اما من حل کننده خوب مشکلات هستم، بنابراین راهحلی پیدا خواهم کرد.» یا چیزهای منفی مانند، «من ناامید هستم، من همیشه خراب می کنم.» گفتگو با خودتان فوق العاده قدرتمند است. این کار می تواند به شما کمک کند یا شما را تخریب کند.

برای کمک بیشتر در مورد داستان مالی تان، به بخشی در صفحه 9 مراجعه کنید.

شرکت در گفتگوهای پولی یک مهارت مهم مالی در زندگی است.



و مهم تر از همه:

وقتی مشکلی را با کسی شریک می کنیم در واقع آن را نصف می کنیم.

فعالیت:

1. چیزهایی که باخود در مورد مدیریت پول می گوئید چیست؟ مثال من هیچ گاهی بهترین راه مدیریت پولم را نمی دانم. ای کاش می دانستم چقدر بایستی برای پس انداز تقاعد (سوپر) کنار بگذارم.

2. سه چیزی که شما در زندگی مالی خود خوب انجام می دهید لیست کنید. مثال من همیشه بل هایم را به موقع پرداخت می کنم. من در مورد بیمه به دنبال مناسب ترین خدمات با کمترین قیمت هستم.

3. دوست دارید کدام ساحه را در زندگی مالی خود بهبود بخشید؟

4. برای ساحه ای که در سوال سوم ذکر کردید، سعی کنید ایده خود را به یک فکر یا عمل مثبت تغییر دهید. مثال فکر/بیان اصلی: احساس می کنم روی پولم کنترولی ندارم. تدوین دوباره: من بهترین کاری را که از دستم بر می آید انجام می دهم و از کسی که به او اعتماد دارم کمک می گیرم که در انجام کارها به من کمک کند.

شریک های زندگی و عزیزان

داشتن مهارت برای هدایت مکالمات در مورد پول در خانواده تان واقعاً مهم است، زیرا خانواده ها همیشه به هم در پیوند اند.

در یک خانواده می توان پول را به اشتراک گذاشت - برای مثال یک زوج ممکن است منابع خود را جمع کنند، یا والدین ممکن است هنوز از نظر مالی از یک فرزند بالغ حمایت کنند. یا ممکن است این انتظار وجود داشته باشد که

پول بین خانواده گسترده تقسیم شود - شاید به طور منظم یا در مواقع مشکل. بنابراین، این مهم است که بدانیم چگونه در مورد پول گفتگو کنیم.

ما می دانیم که سکوت در امور شخصی مالی می تواند مضر باشد. سکوت می تواند مانعی بر سر راه روابط واقعی شما با کسانی که دوست شان دارید باشد.

وقتی به مکالمه ای در مورد پول نزدیک می شوید، اولین چیزی که باید از آن آگاه باشید این است که هر کس روش های متفاوت فکر کردن در مورد پول دارد - و

شما داستان پولی متفاوت برای شریک زندگی خود خواهید داشت (به صفحه 9 مراجعه کنید).

صحبت کردن در مورد پول می تواند احساسات مختلفی را برای افراد مختلف ایجاد کند - نگرانی، عصبانیت، حس گناه یا شادی. صحبت در مورد پول می تواند فوراً کسی را در موقعیت دفاعی قرار دهد.

فعالیت:

آغازکنندگان مکالمه در مورد پول. پنج سؤال مورد علاقه خود را از لیست زیر انتخاب کنید (یا شما خود سؤالات تان را بسازید!) تا به شروع کردن مکالمه با شریک زندگی یا عزیزی به شما کمک کند. می توانید آنها را روی ورق بنویسید و آنها را در جلسه بعدی در مورد پول به کار ببرید!



والدین شما با پول چگونه برخورد می کردند؟ پس انداز کننده یا خراج بودند؟

صرف نظر از اینکه چه کسی بیشتر درآمد دارد، آیا ما در مورد نحوه استفاده از پول خود اظهار نظر مساوی داریم؟

خرج پول را چگونه اولویت بندی می کنید؟ چه چیزی مهم تر است- سفر، مصارف تحصیلی، کوچ، خرید یک خانه و غیره؟

آیا ضروری است که حساب های بانکی مشترک داشته باشیم؟ چه مصارفی مشترک یا فردی است؟

اهداف تقاعد ما چیست؟ ما برای زندگی به چه مبلغ پولی ضرورت داریم؟

اگر دوستی یا عضو از خانواده از من پول قرض بخواهد، من ... گفتگو خواهم کرد.

بدون درمیان گذاشتن با شریک زندگی تان، چه چه مقداری از مصرف «بیش از حد» است؟

از نظر شما در «آرامش» بودن مالی چگونه به نظر می رسد؟

چه اتفاقی می افتد اگر یکی از ما از کار وقفه بگیرد؟

اطفال باید جیب خرج داشته باشند بدون اینکه در کارهای خانه سهم بگیرند. در این مورد گفتگو کنید.

آیا قصد دارید در مورد پول به فرزندان تان آموزش دهید؟

• اگر هرگز نگران پول نبودید، چه شغلی می خواستید؟

• **آیا «پس انداز کردن» به عادت می ماند که هنگام عبور از سرک به هر دو طرف نگاه می کنیم؟ آیا باید چنین باشد؟**

• اگر 20 دلار پیدا کنید سعی می کنید صاحب آن را پیدا کنید یا آنرا نگه می دارید؟ اگر 2000 دلار پیدا کنید چگونه؟

• **آیا کربدت کارت عین پول نقد است؟**

• تعریف شما از موفقیت چیست؟

• **چه چیزی برای هدیه کریسمس ترجیح می دهید، یک کارت تحفه، یک تحفه یا اصلاً «هیچ چیزی»؟**

• آیا مبلغی از پول خود را به اشتراک می گذارید؟ چگونه تصمیم می گیرید که با که به اشتراک بگذارید؟

• **آیا هنگام خرید به کل مبلغ EFTPOS نگاه کرده و رسیدهای خود را بررسی می کنید؟ چرا و یا چرا نه؟**

• آیا بول خوشحالی خریده می تواند خوشحالی تا چه مدت زمانی ادامه می یابد؟

• **آیا به دوستان تان پول - یا قرض می دهید؟ خانواده چه؟ چرا یا چرا نه؟**

• اگر امروز برنده لاتیری شوید، نخستین 3 کاری که با آن انجام می دهید چیست؟

• **کدام یک از کلمات عادت پولی شما را توصیف می کند- آیا شما یک خراج، یک پس انداز کننده یا یک اشتراک گذار هستید؟**

نکات

با درک اینکه هرکسی خانواده یا دوستان نزدیکی ندارند که بتوانند در مورد مسائل پولی با آنها صحبت کنند، ما در اینجا نکاتی را آورده ایم که برای انجام یک مکالمه پولی مشکل مفید خواهد بود. اگر این طور است، بیایید و با یک مشاور مالی در Moneycare صحبت کنید.

قبل از همه:

آماده باشید: از قبل به طرف مقابل تان اطلاع دهید که دوست دارید در مورد پول صحبت کنید.

فکر کنید: در این مکالمه در پی بدست آوردن چه چیزی هستید؟ چگونه قصد دارید به آنجا برسید؟

تلاش کنید: با نیت مثبت وارد مکالمه شوید، کنجکاو باشید تا چیزها را از دید طرف مقابل ببینید.

به یاد داشته باشید: نه تنها آنچه که شما می گوئید مهم است بلکه نحوه بیان آن نیز مهم است!

در جریان مکالمه:

- حاضر باشید
- با احترام رفتار کنید
- گوش کنید

پس از:

دوباره با شخص مقابل چک کنید.

- هر اقدامی را پیگیری کنید
- دفعه بعد دوباره تلاش کنید!

مکالمه ای که با اطفال تان دارید

وقتی نوبت صحبت در مورد پول با اطفال می رسد، والدین اغلب احساس بی میلی می کنند یا مطمئن نیستند که چگونه شروع به اقدام کنند.

نکات ما در این مورد:

- **موضوع را باز کنید:** لازم نیست این یک گفتگوی کلان باشد. در واقع بهترین راه این است که فرصت های زیادی را برای اطفال فراهم کنید تا شما را در حال رسیدگی به پول ببینند و سوال بپرسند، به این معنی که پول به یک بحث روزمره تبدیل می شود.
- **صادق باشید:** در حالی که مهم است آنچه که به اشتراک می گذارید متناسب با سن باشد، اما پاسخ صادقانه به سؤالات آنها و شفاف بودن در مورد تصمیمات مالی که می گیرید، الگوی خوبی برای پیروی آنها است.
- **پول را به آنها نشان دهید:** از هر فرصتی استفاده کنید که به اطفال «ارزش» فیزیکی پول و استفاده از پس انداز، خرج کردن و دادن را نشان دهید. یکی از راه های معرفی این امر، دادن جیب خرج در بدل انجام کارهای اضافی خانه است.
- **اطفال نوپا و پیش از مکتب:** از یک شیشه شفاف برای پس انداز کردن که اطفال می توانند ببینند استفاده کنید و در مورد چیزهایی که ممکن است در آینده بخواهید یا نیاز داشته باشید، صحبت کنید. برای صحبت با اطفال خردسال در مورد پول، خرید غذا یک فعالیت مشترک عالی است.
- **مکتب ابتدایه:** وقتی اطفال بزرگتر می شوند، می توانید آنها را در تصمیم گیری های مالی خانواده مشارکت دهید و به آنها مسئولیت بدهید که انتخاب کنند پول جیب خرج خود را کجا مصرف کنند.
- **مکتب لیسه:** از فرصت هایی که در زندگی نوجوانی تان به وجود می آید، مانند خریدهای کلان (مانند تلفون موبایل) برای صحبت در مورد مسئولیت ها و تجربه پیامدهای مالی تصمیم هایی که می گیرند، استفاده کنید.
- **اطفال کلانسال:** ما اعتراف می کنیم که این می تواند یک حوزه شخصی و پیچیده ای باشد. این فصل، فصل گذار و دشوار است و هدایت آن می تواند پُر چالش باشد. ما شما را تشویق می کنیم که در صورت نیاز کمک بگیرید.

فعالیت:

مکالمات دشوار ما می خواهیم ابزار ساده و مؤثری برای اقدام به شروع یک مکالمه دشوار در خدمت شما قرار دهیم که به شما کمک کند بدون سرزنش کردن، با هدف همکاری با یک دیگر برای یافتن راه حل، مسأله را طرح کنید.

این رویکرد- من متوجه می شوم، من تصور می کنم، من احساس می کنم - توسط Petrea King خلق شده است. عنوان کتاب او زندگی شما مهم است- قدرت زندگی کردن در اکنون.

1. با چه کسی صحبت کردن در مورد پول برای شما آسان است؟ با چه کسی این صحبت کردن مشکل است؟
2. آیا گفتگوی سختی در مورد پول وجود دارد که بایستی انجام دهید؟ با استفاده از این تکنیک سعی کنید شروع به اقدام کنید:

من متوجه می شوم...

من تصور می کنم...

من حس می کنم...

سوء استفاده مالی

آزار و اذیت مالی به عملی اطلاق می شود که شریک صمیمی شما از پول به عنوان ابزاری برای اعمال قدرت یا کنترل بر شما استفاده می کند. عدم دسترسی به پول یکی از علائم هشدار دهنده این عمل است. اگر فکر می کنید که ممکن است این عمل برای تان اتفاق بیفتد، مهم است که برای کمک اقدام کنید. برای شروع تماس با 1800 RESPECT یا خط مشاوره خانواده با شماره 1800 050 321 تماس بگیرید. یا با این وبسایت در تماس شوید:

moneysmart.gov.au

درخواست کمک

ما شما را تشویق می‌کنیم که در صورت نیاز به کمک آنرا با اشخاصی که مهارت لازم را دارد در میان بگذارید و از آنها کمک بگیرید. تجربه سی ساله ما در مشوره مالی در Moneycare نشان می‌دهد افراد پس از درخواست کمک به شدت راحت شده‌اند و آرزو کرده‌اند که ای کاش زودتر این کار را انجام می‌دادند.

درخواست کمک الزاماً به این معنی نیست که شما مرتکب خطایی شده‌اید- این کار صرفاً به معنی مشوره گرفتن اضافی است. در واقع این نشانه قدرت است، نه ضعف، و به معنی تصدیق این موضوع است که گاهی اوقات نیاز به کمک گرفتن از شخص دیگری دارید.

حتی اگر انتخاب کنید که از دوستی، نه از یک مشاور مالی، کمک بگیرید، متعجب خواهید شد که افراد زیادی در شرایط همسان شما قرار دارند. صادق بودن با یک دوست یک مکالمه به تمام معنی حقیقی را می‌تواند بین شما ایجاد کند.



زندگی شما:

شناخت ارزش واقعی شما

هرکسی یک داستان پولی دارد

شما یک مجموعه ارزش هایی دارید که منحصر به خودتان است. شما در حال ساخت بسته ابزار خود هستید تا از زندگی به طور کامل لذت ببرید.

برای ایجاد یک زندگی شکوفا چه می خواهید انجام دهید؟

ما داستان و ارزش های شما را تایید می کنیم.

ما شما را می بینیم.

ما به شما باور داریم.

ما می دانیم که افراد در همراهی با دیگران به بهترین شکل شکوفا می شوند.

فعالیت:

ما از شما دعوت می‌کنیم تا نگاهی به چیزهای خاص در زندگی‌تان بیاندازید. آن چیزهای زیبا و خاص که شما را شخصی که هستید می‌سازد چیست؟

یکی از فعالیت‌های ذیل را برای کمک به کشف این موضوع انتخاب کنید:

1. چیزهایی را بنویسید یا ترسیم کنید که بخاطرشان سپاسگزار هستید.

2. زندگی را بدون یک چیز مهمی تصور کنید. چه چیزی کم است و متوجه چه چیزی می‌شوید؟

3. مهربانی را هدیه کنید! مثال‌ها عبارتند از - کمک به کسی، اجازه دادن به یک نفر در صف قبل از شما، حمل مواد غذایی، نوشتن سپاسنامه. از آنچه می‌آموزید شگفت زده خواهید شد.

منشور حقوق

منشور حقوق بیانیه حقوق و آزادی‌های فردی است.

در اینجا هفت حقی وجود دارد که می‌توانید برای شکوفایی مالی (و زندگی‌تان) به‌عنوان حق خود ادعا کنید! ممکن است بخواهید موارد بیشتری را اضافه کنید.

1. من حق درخواست کمک دارم.

2. من این حق را دارم که امروز همه چیز را نتوانم حل کنم یا بدانم.

3. من حق دارم اولویت‌های خودم را تعیین کنم.

4. من حق دارم احساساتم را حس کنم.

5. من حق «من نمی‌دانم» گفتن را دارم.

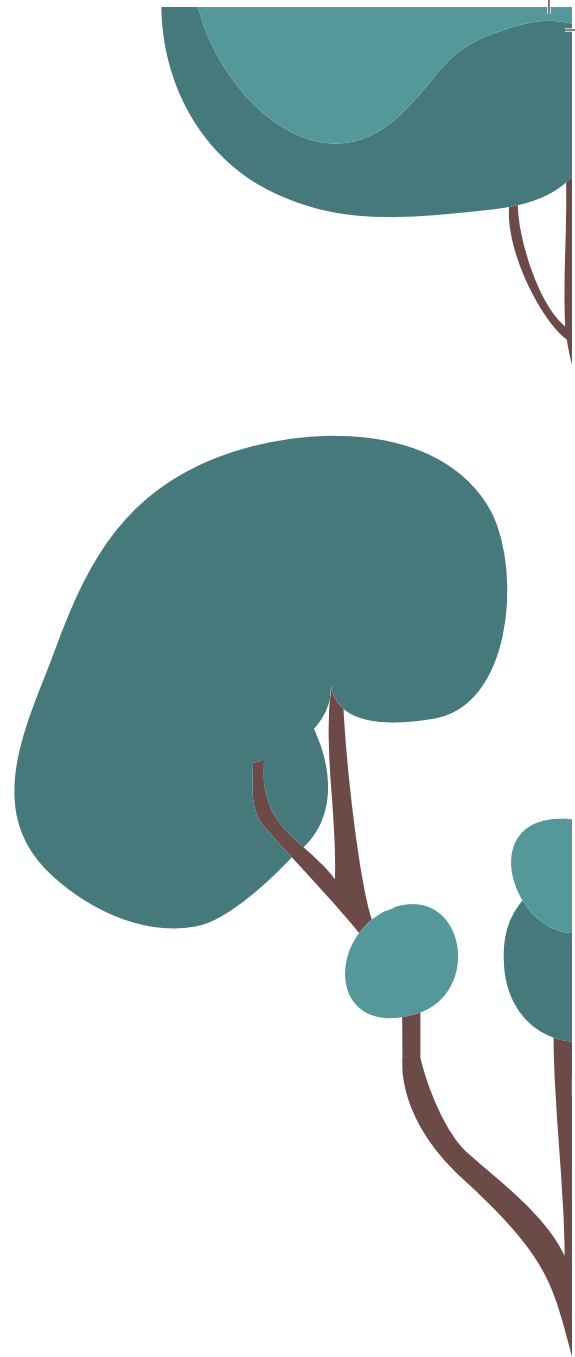
6. من حق دارم مرتکب اشتباه شوم.

7. من حق دارم استراحت کنم و احساس رضایت کنم.

پیشنهاد‌های خود را اضافه کنید:

8. _____

9. _____





ایجاد عادت های جدید:
یک برنامه عمل برای
تغییر

ایجاد عادات های جدید:

یک بخش بزرگ **You're the Boss** به افراد کمک می کند تا عادات و مهارت های پولی جدیدی را برای ایجاد تغییر در جهت بهبودی بیاموزند. برخی از این عادات شامل ترتیب بودجه، صرفه جویی اندک از هر دستمزد، یا جستجو کردن مناسبترین جنس یا خدمات به کمترین قیمت. ایجاد تغییرات ضرورت به تلاش دارد - باید بعضی عادات قدیمی را ترک کنید و عادات های جدیدی ایجاد کنید. اما اگر می خواهید فردا به نتیجه متفاوتی دست یابید، امروز باید کار های متفاوت انجام دهید.

به این پرسش ها جواب دهید تا به شما کمک کند که اقدام به عمل کنید. **ما می خواهیم به شما کمک کنیم که به آنجا برسید!** در پایین می توانید مشخصات خود را برای پیگیری تکمیل کنید.

همچنین شما می توانید این را در وبسایت Moneycare تکمیل کنید و ما برای حمایت از شما در تماس خواهیم بود.

1. با چه عادات پولی جدیدی من باید شروع کنم؟

2. در مقیاس 1 تا 10 ایجاد این عادت/ مهارت جدید تا چه اندازه مهم است؟

1 - اندک → ← 10 - زیاد

3. چرا من این را می خواهم؟

4. چگونه این تغییر به من کمک خواهد کرد؟ وقتی آنرا به دست بیاورم چه حسی خواهم داشت؟

5. چه چیزی مانع رسیدن من به هدفم در سوال 1 خواهد شد؟

6. برای عبور از این موانع چه می توانم انجام دهم؟

7. از کجا می توانم حمایت به دست بیاورم؟ (همه موارد قابل اعمال را علامت تیک بزنید)

کارمند Moneycare

اعضای خانواده و دوستانی که در این حوزه مهارت دارند

معلومات مستقل

به یاد داشته باشید:

به آن بچسبید زیرا آسان تر خواهد شد. هیچگاهی کامل نخواهید بود اما می توانید استقامت داشته باشید!

مشخصات من برای پیگیری:

اسم: _____

شماره تماس: _____

ایمیل: _____

من _____ را نامزد می کنم که پیشرفتم را بررسی کند.

3.

سیستم های پولی:
راه اندازی برای
موفقیت



- سازماندهی کارهای اداری (صفحه 30)
- پرداخت به موقع بل ها (صفحه 34)
- پلان پولی (صفحه 36)
- پس انداز (صفحه 46)
- برنامه ریزی غذایی (صفحه 60)

خوبی یک سیستم در چه است؟

- اگر به فعالیت های سرگرم کننده یا خود بخودی اهمیت می دهید، در اینجا نحوه انجام آنها به طور منطقی آمده است:
- برای سرگرمی تان «پول بازی» را در بودجه خود اختصاص دهید
- در جنتری هفتگی خود زمانی را برای خلایقیت و آرامش اختصاص دهید
- برای آن قهوه غیرمنتظره با یک دوست بودجه اختصاص دهید
- و همه آن را در یک پوشه رنگی شیک قرار دهید!

ارزش آن را دارد که سیستمی برای پرداخت به موقع بل ها، پرداخت قرضه موثر یا کنار گذاشتن پول برای تعطیلات یا یک روز مبادا راه اندازی کنید.

داشتن یک سیستم به این معنی است که شما کمتر به خود و اراده خود متکی هستید - این می تواند فرآیند را اتومات بسازد. یک سیستم می تواند به شما آرامش بخشد، فیس های تأخیر پرداخت را کاهش دهد، به شما کمک کند تا تفریح کنید و کارهایی را که برای تان ارزشمند است انجام دهید. اهداف مالی مختلف نیازمند سیستم های مختلف اند.

رسیدن به هدف با سیستم ها

سیستم ها و اتومات سازی راهی است برای رسیدن به اهداف شما. به همین دلیل است که ما بسیاری از سیستم ها را در **You're The Boss** پوشش می دهیم، منجمله:

راه اندازی سیستم ها یکی از رازهای تغییر موفقیت آمیز و ایجاد آینده ای است که می خواهید. اگر کرایه یا قرضه مسکن شما در حال حاضر به روز است، شما در حال حاضر از یک سیستمی استفاده می کنید، حتی اگر از آن آگاه نباشید.

در حال حاضر از چه سیستم هایی استفاده می کنید؟

آن ها چگونه به شما کمک می کند؟

سیستم فایل کردن شما:

درهم و برهمی را پاک کنید

در همین حال، یک گام به عقب برگردید و در نظر بگیرید که وقتی سیستم فایل کردن شما تحت کنترل است در انجام فعالیت های بعدی چه سودی برای شما خواهد داشت؟

در حال حاضر بیشتر کارهای کاغذی به صورت آنلاین و دیجیتال اجراء می شود. این می تواند کار را ساده تر کند یا سردرگمی ایجاد کند

شما می توانید انتخاب کنید که از کاغذ استفاده نکنید، می توانید از کاغذ استفاده کنید یا می توانید از هر دو استفاده کنید. سیستم های نمونه ما را در پشت صفحه مشاهده کنید.

کار کاغذی در روزی که شما تولد شده اید آغاز می شود (تصدیق تولد شما) و از آنجا ادامه می یابد. مهم است که سیستم ترتیب دهی تان را پیدا کنید تا اسناد خود را تحت کنترل داشته باشید.



فعالیت:

با کنترل بر سیستم فایل کردن چه **سودهایی** نصیب شما خواهد شد؟ این دسته بندی ها ممکن است کمک کند:

مالی: مثال فیس های تأخیر پرداخت کمتر می شود

زمان: مثال وقت کمتری صرف جستجوی چیزها می شود

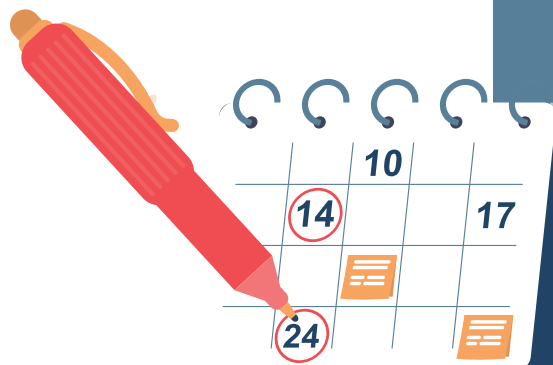
شخصی: مثال فشار روانی کمتر

اجتماعی: مثال هیچ رویدادی را از دست نمی دهید

نکته شماره 1 مرتب سازی

هر سیستمی را که انتخاب می کنید، برای سازماندهی منظم کارهای کاغذی خود وقت بگذارید. به عنوان مثال، سعی کنید این کار را یک روز قبل از دریافت پول انجام دهید.

منظم کردن امور خانه کمی زمان بیشتر می برد و منظم ماندن طور مثال باغچه ها و چمن های شما یک کار معمول است.



سیستم 1:

بدون کاغذ (آنلاین)/صندوق ایمیل

هدف: صندوق خود را پاک نگهدارید

صندوق ایمیل خود را به عنوان ورودی و فولدر یا پوشه های ایمیل تان را به عنوان فایل مجازی در حال گسترش در نظر بگیرید.

اگر انتخاب کرده اید تا فیس ها و مدارک تان به ایمیل شما ارسال شوند، صندوق پستی خود را منظم داشته باشید تا برای دریافت نامه های شما آماده باشد.

پوشه های صندوق ورودی

برای هر دسته یک پوشه در ایمیل خود ایجاد کنید.

به عنوان مثال:

- «موتر» (CTP، تجدید بیمه، رسید های ثبت موتو، و غیره)
- «خانه» (تجدید بیمه، بازپرداخت های قرضه مسکن)
- «برق» (بل ها و هرگونه نامه از طرف تامین کننده برق شما)

هرباری که اتفاقی جدیدی در زندگی شما می افتد، به عنوان مثال یک کار جدید، یک پوشه جدید برای آن ایجاد کنید. به این صورت هر ایملی که دریافت می کنید جای خاص خود را دارد که برود.

در مورد ایمیل های تان اقدام کنید



هر چند وقت یکبار به ایمیل ها نگاه کنید

با این سیستم، فقط باید هر چند روز یک بار به ایمیل ها نگاه کنید تا آنها را منظم سازید. خاموش کردن اطلاع رسانی های تلفون/کمپیوتر به شما کمک می کند (از جمله نشان های سرخ روی اپ) تا همیشه توجه شما به آن جلب نشود.

هدف: بدون کاغذ شدن

- اسناد مهم خود را به محض رسیدن اسکن کنید. برای ساده نگه داشتن کارها، می توانید از تلفون تان با یک اپ اسکنر رایگان استفاده کنید.
- هر سند اسکن شده را در پوشه خودش ذخیره کنید.
- برای ذخیره و سیستم پشتیبان (backup) ایمن فایل های مهم تان برنامه ای بسازید. معلومات خوبی در سایت دولتی **Cyber** موجود است.

نکته شماره 2
مرتب سازی !!

به لغو اشتراک
خبرنامه ها و
پیشنهاد های آنلاینی
که واقعاً به آنها نیاز
ندارید، فکر کنید.

سیستم 2 :

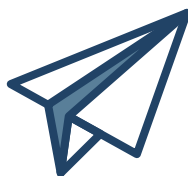
کاغذ

مانند صندوق ورودی ایمیل، توصیه می‌کنیم که اول سیستم را راه اندازی کنید و بعد مرتب سازید. این خیلی مشکل است که کاملاً کاغذ را حذف کرد. برای مثال کارت شناسایی ما یک سند مهم است که باید به خوبی نگهداری شود تا بدانیم کجاست.



گام سوم: فقط از جا کاغذی و سیستم فایل کردن خود استفاده کنید

اگر تصمیم می‌گیرید که بل‌های خود را از طریق پست دریافت کنید، بل‌تان را تا زمان پرداخت در یک جا کاغذی نگهداری کنید. برای اینکه مطمئن شوید بل‌ها سر وقت پرداخت شود، تاریخ موعود پرداخت را در جای دیگر (به غیر بل) مانند روی جنتری خود یادداشت کنید. پس از پرداخت آن را در جای دیگر نگه دارید!



گام دوم: کاغذ پاک!

1. همه کاغذها را از اطراف خانه جمع کنید و در یک جای نگهدارید.
2. هر قطعه را خوب مرتب کنید. چیزهایی را که نیاز ندارید بیرون بیاندازید. آنچه را که انجام می‌دهید فایل کنید - اظهارنامه مالیاتی، بل‌ها و اسناد مهم حقوقی.
3. از بین ببرید یا فایل کنید. هر سندی را که در سیستم فایل کردن جدیدتان باقی مانده است، در دسته بندی‌های مربوطه فایل کنید. بقیه را از بین ببرید!



گام اول: سیستم جدید خود را منظم کنید

- یک فایل قابل گسترش بخرید تا بتوانید تمام اسناد مهم را در آن نگهداری کنید. معمولاً فایل جدید قابل گسترش با برچسب‌هایی برای مرتب‌سازی و و منظم‌سازی پیدا می‌شود و یا شما می‌توانید صرفاً برچسب‌های خود را بنویسید.
- مانند سیستم فایل کردن ایمیل، برای هر موضوع، مانند موتر، خانه یا مدارک شناسایی در فایل یک بخش ایجاد کنید.

به صفحه 27 بازگردید تا روی سیستمی که می‌خواهید تغییر دهید کار کنید.

بل ها، بل ها، بل ها:

به روش خود آنها را پرداخت کنید

مثلاً:

پرداخت به موقع بل برق

آرامش خاطری را تصور کنید که هر بار پس از دریافت بل برق دریافت می کنید و می دانید بل تحت کنترل است. در هر سه ماه، بل شما به طور کلی 650 دلار است.

چه چیزی لازم است؟

هر هفته، شما باید 50 دلار برای بل خود کنار بگذارید (13 هفته در هر سه ماهه).

سیستم:

شما هر دو هفته یکبار معاش دریافت می کنید، بنابراین ترتیب کار را طوری می دهید که 100 دلار از هر معاش تان به حساب جداگانه بل ها منتقل شود. شما یک BPAY منظم از حساب بل های تان برای شرکت برق برنامه ریزی کنید.

همه آنها به آرامش خاطر شما کمک می کنند و در پرداخت فیس های تأخیردار تان صرفه جویی می کنند.

راه های زیادی وجود دارد که پرداخت بل را ساده می سازد، در اینجا ما پنج ایده را به اشتراک می گذاریم.



فعالیت:

برای اینکه مطمئن شوید بل ها به موقع پرداخت شود در حال حاضر از چه سیستمی استفاده می کنید؟ آیا می توانید یکی از این پنج ایده را برای بهبود سیستم تان به کار ببرید؟ چه مزایایی این خواهد داشت؟

1. انتقال اتومات و برداشت مستقیم (Direct debit)

(به بانکدارای روزمره در صفحه 71 مراجعه کنید).

یک راه عالی برای اطمینان پرداخت به موقع بل ها این است که از طریق بانکداری اینترنتی ترتیب انتقال اتومات را از حساب تان انجام بدهید یا در روز پرداخت مبالغ را مستقیماً از حسابتان پرداخت کنید.

توجه: مطمئن شوید که پول کافی در حساب خود برای پوشش پرداختها دارید، زیرا ممکن است هزینه های سنگینی اعمال شود.

فراموش نکنید که در صورت تغییر منبع ارائه خدمات هرگونه برداشت مستقیم را لغو کنید.

2. برنامه ریزی BPAY

BPAY یکی دیگر از گزینه های امن برای پرداخت بل است. می توانید با استفاده از برنامه ریزی بل BPAY از بانکداری آنلاین تان، پرداخت های خود را در تاریخ خاصی تنظیم کنید. به سادگی وارد کنید:

- کد Biller BPAY
- شماره مرجع شما
- مبلغی که می خواهید پرداخت کنید
- تاریخ پرداخت

3. کسرها از طریق Centrepay

اگر از سنترلینک پول دریافت می کنید، می توانید از خدمات Centrepay Deduction استفاده کنید تا قبل از واریز کردن پول به حساب بانکی تان، بل ها از پرداخت شما کسر شود. این یک راه عالی برای اطمینان از اینست که پرداخت بل را از دست ندهید، و هیچ فیزی برای پرداخت های دیرهنگام دریافت نکنید.

4. کسرهای از معاش تان (Payroll)

برای تنظیم این گزینه با بخش معاش تان (payroll) در محل کار خود صحبت کنید. آنها ممکن است بتوانند:

- پرداخت های بیمه صحتی را از دستمزد تان کسر کنند.
- بازپرداخت قرضه مسکن را مستقیماً به حساب قرضه مسکن تان واریز کنند.
- پرداخت خود را به حساب های مختلف، مانند بل ها یا حساب پس انداز تقسیم کنید.

5. سیستم پاکت نامه

برخی افراد گذاشتن پول نقد در پاکت نامه را بهترین کار برای پرداخت بل های شان می دانند. مراقب باشید - پول نقد می تواند شما را برای قرض گرفتن وسوسه کند!

1. برای هر دسته بودجه روی یک پاکت را برچسب بزنید.
2. مبلغ مورد ضرورت تان را برای هر دسته معلوم کنید (بخش مربوط به بودجه سازی در صفحه 36 به این موضوع می پردازد).
3. هر بار که معاش دریافت می کنید، یک مقدار پول نقد پلان شده را در آن پاکت بگذارید. این محدودیت مصرف شما می شود.
4. هنگامی که نیاز به خرج کردن مقداری پول دارید، مانند خرید مواد غذایی، این پول نقد را بگیرید.
5. برای هر چیزی که خرج می کنید روی پاکت یادداشت کنید.

آیا در یک سیستم بل ها که برای شما کار کند گیر کرده اید؟

تیم Moneycare ما می تواند شما را کمک کند - در تماس شوید!



برنامه پولی شما:

مدیریت مولا (moula) تان

**یک برنامه پولی کلیدی است
برای درک منابع مالی شما.
زمان می برد، اما نتایج آن
ارزشمند است.**

- چندین مرحله برای ایجاد یک طرح پولی وجود دارد:
1. با چرا شروع کنید
 2. مصارف خود را برآورد کنید
 3. سیستم های پس انداز تقاعد (سوپر)
 4. به طور منظم مرور کنید
5. کمک برای آمادگی شرایط اضطراری
6. کمک به کاهش قرض با ایجاد یک طرح بازپرداخت
7. کمک به حفظ تمرکز بر ارزش ها و اولویت ها
8. دستیابی به اهداف مالی

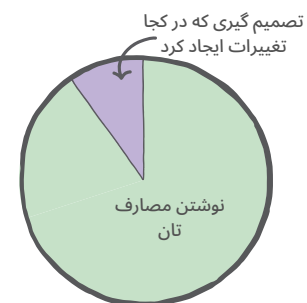
غیره؟

1. با چرا شروع کنید

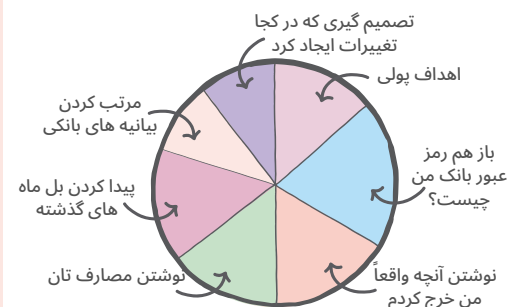
داشتن یک برنامه پولی (که گاهی اوقات بودجه نامیده می شود) به شما کمک می کند تا کنترل پول خود را به دست بگیرید و سیستمی را شروع کنید که می خواهید پول تان را در جایی بگذارید که می خواهید.

در اینجا هشت دلیل وجود دارد که یک طرح پولی خوب ارزش توجه به آن را دارد! کدام یک از اینها برای شما مهمترین است؟ آیا دلایل دیگری وجود دارد که بتوانید به فکر داشتن آن باشید؟

1. ببینید پول تان کجا مصرف می شود
2. فرصت تبادل نظر برای خانواده
3. سطوح فشار روانی را کاهش دهید
4. با پول اعتماد به نفس تان را افزایش دهید



در تئوری



در واقعیت

کمک، بودجه من تعادل ندارد!

اگر مصارف شما بیشتر از درآمدتان است، از خود پرسید:

1. آیا می توانم درآمدم را افزایش دهم؟ مثلاً

- با یک کار گاهگاهی (casual)
- با کار کردن ساعت های اضافی
- خواستن از فرزندان بالغ که در مخارج خانوار سهم بگیرند
- بررسی حقوق سنترلینک

2. آیا می توانم مصارفم را کاهش دهم؟ به صفحه

Spending on 41 به فعالیت a Spectrum (مصرف کردن در طیف) رجوع کنید.

3. سیستم های سوپر

سیستم شما مجموعه ای از عادات روزانه است که شما را به هدف تان می رساند.

سخت ترین بخش هر پلان پولی، عملی کردن آن است. جهت حمایت از پلان پولی تان سیستم را طوری عیار کنید که به طور اتومات پول را در جایی که باید برود اختصاص دهد.

اینک یک سیستم که ما شاهد کارایی آن هستیم.



ساده‌ترین کار این است که با درآمد و هزینه‌های دو هفته‌ای خود، مانند این مثال، این کار را انجام دهید.

حساب بانکی سیستم "سطل‌ها" (BUCKETS' SYSTEM)

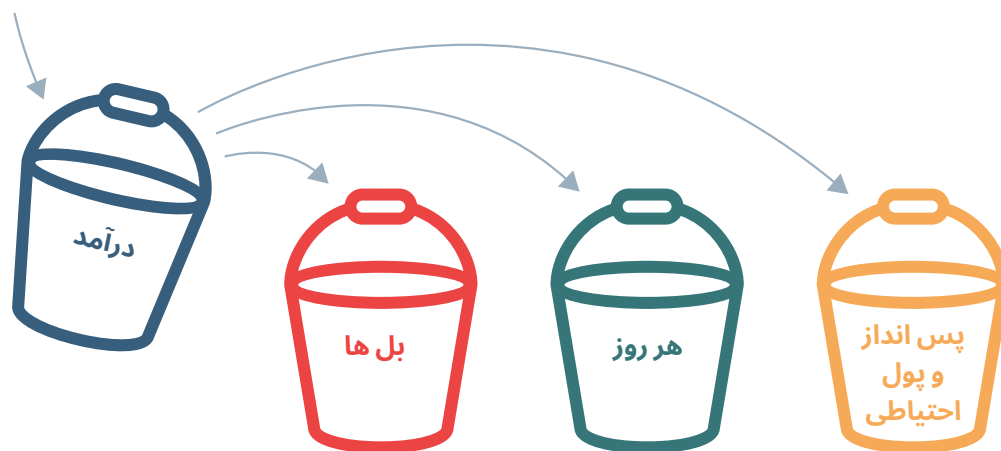
1. پول‌های خود را در چهار سطل تقسیم کنید:



2. با استفاده از مبالغ هر دو هفته از ورقه‌های مصارف سالانه تان، مقداری را که بایستی در هر سطل وارد شود محاسبه کنید.
3. چهار حساب بانکی باز کنید، ترجیحاً در یک بانک، تا جابجایی پول در میان آن‌ها با استفاده از اپ آنلاین، آسان‌تر شود.
4. از حساب درآمد تان انتقال اتومات به حساب‌های دیگر تنظیم کنید.

فعالیت:

سعی کنید از "سیستم سطل ها" برای خود استفاده کنید:



درآمد کل ...
دالر

بل ها مجموع ...
دالر

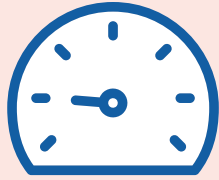
همه روزه ...
دالر

کل پس انداز
و پول احتیاطی ...
دالر

4. به طور منظم مرور کنید

برنامه پولی شما در طول زمان نیاز به اصلاح دارد، بنابراین هزینه های خود را پیگیری کنید و ببینید آیا با آنچه در جدول مصارف بالا ذکر کرده اید مطابقت دارد یا خیر.

این فعالیت به شما کمک می‌کند تا جاهایی را شناسایی کنید که می‌توانید در مصارف خود تغییراتی ایجاد کنید.



اولویت کم



اولویت متوسط



اولویت بالا

مصرف کردن در یک طیف

همه ما اولویت‌های متفاوتی برای مصرف پول خود داریم. مهم است که:

مصارف معمولی خود را یادداشت کنید

(یا از دفترچه یادداشت مخارج یا بیانیه بانکی خود استفاده کنید) و میزان اهمیت آنها و مدیریت آسان آنها را یادداشت کنید.

مصرف متغیر = این مصارف به صورت هفتگی تغییر می‌کند، مانند غذا، سرگرمی و هدایا. زیاد مصرف کردن روی آنها آسان است و مدیریت آن‌ها دشوار.

مصرف ثابت = اینها مصارفی هستند که به آسانی قابل تغییر نیستند. این‌ها بطور منظم می‌آیند و همیشه به یک اندازه هستند.

تغییر دادن یا کنترل آن چقدر آسان است؟ ثابت - متغیر	این تا چه اندازه برای من مهم است؟ اولویت بالا - پایین	خرید/مصرف
قدری تحت کنترل، در فصول مختلف متفاوت است	بالا	مثال برق

رسیدگی با قرضداری:

قدم های برای زندگی عاری از قرض

فعالیت:

آزمایش قرض. دور بلی/ نه دایره بکشید

من هر ماه بیشتر از درآمدم خرج می کنم و مرتباً پس اندازم پایین می آید.

بلی/ نه

من مصارف روزانه را روی کریدت کارت هایم (یا از انواع دیگر محصولات قرض استفاده می کنم) می گذارم زیرا پول ندارم. **بلی/ نه**

من فقط می توانم حداقل پرداخت ماهانه کریدت کارت خود را بپردازم. **بلی/ نه**

من برای مصارف اضطراری مانند ترمیم موتور یا بل غیرقابل پیش بینی طبی آمادگی ندارم. **بلی/ نه**

من فشار روانی دارم و از باز کردن ایمیل یا پاسخ دادن به افرادی که دنبال پرداخت هستند اجتناب می کنم. **بلی/ نه**

اگر پاسخ شما به هر یک از این موارد مثبت است، احتمالاً از استرس مالی رنج می برید. وضعیت را نادیده نگیرید، همین امروز اقدام کنید.

گام اول تسویه قرض های موجود شماست - برای مثال کریدت کارت ها، قرضه های شخصی، اکنون بخرید بعداً بپردازید، خدمات آب و برق، جریمه ها، فیس های مکتب و مالیات های پرداخت نشده - بدهی هایی که ممکن است پنهان کرده یا از آنها اجتناب کرده باشید. مشاوران مالی Moneycare در این زمینه می توانند به شما کمک کنند.

گاهی اوقات شما به خوبی قرضه ها را مدیریت می کنید، اما بعد شرایط شما تغییر می کند، مانند از دست دادن درآمد یا مصارف غیرمنتظره، و شما ممکنست نتوانید موفقانه از عهده آن برآید.

ما می دانیم که قرضه می تواند بر روابط، صحت، احساس ارزشمندی، فشار روانی و خواب شما تأثیر بگذارد.

انباشت قرضداری اکنون آسان تر از همیشه است، اما خبر خوب این است که کارهایی وجود دارد که می توانید برای زندگی بدون قرض انجام دهید، شروع از همین امروز!

آیا میدانستید؟

تحقیقات و تجربه ما با هزاران افرادی که دنبال حمایت از سوی Moneycare هستند نشان می دهد که برای خوب ماندن از نظر مالی دو اقدام واقعاً مهم وجود دارد:

- صرفه جویی فعال
- قرض نگرفتن برای مخارج روزمره

به قرض نه بگویند

- دوباره به بودجه تان برگردید. اگر بیشتر از (یا مساوی) آنچه که مصرف می کنید، دریافت می کنید، در جایگاه مناسبی هستید که به قرض "نه" بگویند.
- در غیر این صورت، شیوه افزایش درآمد یا کاهش مصارف تان را برای جلوگیری از قرض در نظر بگیرید.

گام به گام قرض های خود را تصفیه کنید:

فکرکردن به قرضه می تواند استرس زا باشد، و طبیعی است که احساس در ماندگی کنید. در حالی که قرضه شما ممکن است مشکلی غیر قابل حل به نظر برسد، اما بدانید کارهایی وجود دارد که می توانید انجام دهید و مجبور نیستید به تنهایی آنها را انجام دهید.

شرایط هر کسی منحصر به فرد است، اما این مراحل نقشه ای را برای کنترل قرض شما فراهم می کند. این کار آسان نیست - به زمان و کار سخت نیاز دارد.

در این جریان، بهترین کاری که می توانید انجام دهید این است که خطوط ارتباطی را با افراد و سازمان هایی که به آنها پول مقروض هستید باز نگه دارید.

گام 1: پلان پولی خود را ترتیب کنید

نحوه انجام این کار را در صفحه 36 به شما آموزش می دهیم و تمام درآمد و مصارف شما را جمع می کنیم. شما به برنامه ریزی نیاز دارید که چقدر می توانید برای هر یک از قرضه های خود پرداخت کنید.

گام 2: منابع خود را ارزیابی کنید

فهرستی از آنچه دارید (دارایی ها) و آنچه قرض دارید (قرضداری ها) را بنویسید. این تنها راهی است که بدانید با چه روبرو هستید و مراحل بعدی خود را معلوم کنید.

از این جدول برای تخمین «ارزش بازار» دارایی های خود استفاده کنید (ارزش دالری که می توانید دارایی های خود را به آن بفروشید).

ارزش بازار	دارایی ها (چیزهایی که دارید)
	خانه و زمین
	دیگر جایداد
	موتور
	سهام
	پس انداز تقاعد
	دارایی های مهم دیگر
دالر	کل دارایی ها

به مکالمه شروع کنید:

در صورتیکه در بازپرداخت قرض های خود با مشکل مواجه هستید، بسیار مهم است که از وضعیت خود به سازمان ها اطلاع دهید.

- ببینید آیا آنها تیم مبارزه با دشواری ها دارد یا خیر.
- برای یک برنامه بازپرداخت با صرفه که بدون سود یا با سود کمتر است درخواست دهید.
- برای کمک به توضیح وضعیت خود از معلومات مراحل 1 و 2 استفاده کنید.

در صورت نیاز به حمایت بیشتر گزینه هایی وجود دارد. فقط یک تماس تلفونی میان شما و Moneycare فاصله است!

شما حقوقی دارید:

قوانینی وجود دارد که هنگام امضای سند قرضه یا مقروض بودن پول از شما محافظت می کند. برای معلومات بیشتر با شماره 1800 007 007 به **خط کمک ملی قرضداری** به تماس شوید.

اگر شرکتی که با آن صحبت می کنید کمک کار نیست، می توانید به یک بازرس مستقل (ombudsman) شکایت کنید- مرجع این شکایت معمولاً **اداره شکایات مالی استرالیا (AFCA)** است.



نکته مهم:

گاهی اوقات ممکن است قرضه دهندگان بطور مناسب قرض نداده باشند. اگر فکر می کنید چنین است، با یک مشاور مالی صحبت کنید یا مشاوره حقوقی بخواهید.

مطالعه یک مورد:

Vera یک تصادف موثر داشت و مجبور شد ساعت کاری خود را کاهش دهد. این بدان معنی بود که او دیگر نمی توانست به بازپرداخت ماهانه کرایت کارت و بازپرداخت قرضه موثر خود ادامه دهد.

Vera که واقعاً تحت فشار روانی قرار داشت، با یک مشاور مالی تماس گرفت، که به او کمک کرد تا بودجه جدیدی را بر اساس شرایط تغییر یافته اش تهیه کند. مشاور مالی به Vera کمک کرد تا با شرکت هایی که به آنها قرضدار بود تماس بگیرد و برنامه بازپرداخت را بر اساس توان مالی خود تنظیم کند. همچنین Vera توانست برای کاهش نرخ سود هر دو قرضه مذاکره کند.

قرضداری	بلانس	نرخ سود	پرداخت در هر دو هفته
قرضه موثر	6,000 دلار	10%	150 دلار
کرایت کارت	2,000 دلار	5%	50 دلار

به پس انداز کردن
های خود آغاز کنید:

آهسته و پیوسته برنده مسابقه است

هرکس می خواهد پس انداز کند اما بیشتر افراد می گویند آنها نمی توانند. ما می شنویم که گاهی افراد 20000 دالر، 50000 دالر یا 100000 دالر درآمد دارند. مقدار پولی که به دست می آورید همیشه مسأله نیست.

به یاد داشته باشید:

گاهی اوقات با پس انداز پول در واقع شما خود را به ثبات ذهنی و تعادل مالی می رسانید.

چه چیزی اینجا کم است؟ چه چیزی خیلی دشوار است؟

1. تغییر چالش برانگیز است. هر تغییری دشوار است و تغییر عادات از همه دشوار تر. تلاش برای غلبه بر رفتارهایی که در طول عمر درونی شده و تجارب گذشته کار آسانی نیست. ممکن است در گذشته سعی کرده باشید پس انداز کنید و عدم موفقیت شما در این زمینه یک صدای درونی قدرتمند ایجاد کرده است - به شما چیزهایی شبیه این می گوید:

من در مورد پैसे
مهارتی ندارم

من خرج کننده هستم
نه پس اندازکننده.

آیا این پیام ها به شما کمک می کند
یا به شما آسیب می زند؟

2. انتظار خسته کننده است. مردم برای تمرکز بر پاداش های فوری تجهیز شده اند، در حالی که پس انداز کردن (براساس ماهیت خود) به معنای به تأخیر انداختن رضایت برای منفعتی است که در راه است. صرفه جویی اغلب چنین احساس می شود که شما از چیزها محروم می مانید:

اوه نه، من باید مصرف
قهوه ام را در محل کار
کاهش دهم!

3. مسیر موفقیت کند است و
(به راحتی می توان از آن دور
شد) صرفه جویی زمانبر است.
و یک تصمیم یا با یک پیش آمد
اضطراری خارج از کنترل شما می
تواند ماه ها پیشرفت را از بین ببرد.

پس، چگونه می توانید یک پس
اندازکننده شوید؟

فعالیت:

فهرستی از تمام فواید که با پس انداز کردن تجربه خواهید کرد بنویسید و اغلب به این لیست دوباره رجوع کنید!

در مورد آهسته و پیوسته فکر کنید؟

ما اغلب سریع می خواهیم، اما آهسته خوب است. تغییرات شگرف واقعی ذره ذره اتفاق می افتد، به این ترتیب رویای پس انداز ما نیز اتفاق می افتد. به Grand Canyon نگاه کنید. پس انداز خود را شبیه قطره ای در یک زمان تصور کنید.



با چرا شروع کنید

داشتن یک مقدار پس انداز اضافی چه احساسی دارد؟ چه چیزی شما را به ایجاد تغییر و شروع یک عادت برای پس انداز تشویق می کند؟ مردم اغلب برای روز مبادا پس انداز می کنند یا هدف خاصی در ذهن دارند. برای دیگران سخاوت و فرصتی برای بخشیدن پول بیشتر انگیزه بخش اند.

انگیزه هرکسی متفاوت است اما می دانیم که ایجاد عادت پس انداز مزایایی برای تمام حوزه های زندگی به همراه خواهد داشت- کاهش فشار روانی، بازگرداندن اعتماد به نفس و بازبایی کنترل.

- **صندوق اضطراری/صندوق روز مبادا.** ایجاد صندوق اضطراری یا صندوق برای روز های مبادا به شما آرامش می بخشد. وقتی برای شرایط اضطراری محتمل آمادگی داشته باشید احساس خوبی خواهید داشت. ما 2000 دلار را به عنوان نقطه شروع پیشنهاد می کنیم، اما هر مبلغی شروع خوبی است!
- **پس اندازهای کوتاه مدت و بلند مدت** پس از ایجاد صندوق اضطراری تان شما می توانید به پس انداز کوتاه مدت و بلند مدت بپردازید. این کار کمی سرگرم کننده است! به چیزی فکر کنید که واقعاً دوست دارید: یک موتر جدید یا جایگزین آن، تکت کنسرت/رویداد مهم، تعطیلات، یک مقدار اثاثیه یا شاید مبلغی برای یک خانه. چه مقداری باید پس انداز کنید (و تا کدام زمان این اتفاق باید بیفتد؟

یک هدف تعیین کنید

با چیزی که می‌خواهید شروع کنید - به عنوان مثال. «می‌خواهم برای یک موتور خانوادگی قابل اعتماد پس‌انداز کنم» یا «می‌خواهم یک مقدار پول برای مواقع اضطراری کنار بگذارم».

آن را به مراحل کوچک و قابل اجرا تقسیم کنید - طرحی که شامل زمان، مکان و چگونگی رسیدن به هدف تان است.

از یک سیستم/استراتژی استفاده کنید

هر کسی یک برنامه هیجان انگیز پس‌انداز دارد، شما چه؟

شانزده استراتژی پس‌انداز هیجان برانگیز ما را در صفحه مقابل ببینید و استراتژی‌های مورد علاقه تان را انتخاب کنید!

قوانین طلایی

1. **آن را اتومات بسازید:** یک دیت مستقیم (direct debit) دو هفته‌ای به یک حساب پس‌انداز اختصاصی.

2. **آن را جدا نگه دارید:** از هر

سیستمی که برای استفاده انتخاب می‌کنید، یک راهی را برای محدود کردن دسترسی به پس‌انداز تان پیدا کنید (مگر اینکه واقعاً به آن ضرورت داشته باشید).

3. **پیشرفت خود را ترسیم کنید:**

با حفظ ریکارد در جایی که هر روز آنها را ببینید (مانند آینه، یخچال، موتور یا صفحه کمپوتر) پلان و پیشرفت تان را مستحکم بسازید.

4. **به خودتان پاداش دهید:** جوایزی

ایجاد کنید که بعد از رسیدن به هدفتان بتوانید از آن لذت ببرید، و پاداش‌هایی که رفتار را در طول مسیر تقویت کنند - مانند یک قهوه با دوستی یا یک پیک نیک در جنگل.

5. **برای موفقیت برنامه تنظیم**

کنید: قرار گرفتن در معرض تبلیغات، ایمیل‌ها، رسانه‌های اجتماعی، خرید آنلاین و مراکز خرید آنلاین را محدود کنید.

6. **ایجاد رضایت:** قدردانی را تمرین

کنید و به آنچه دارید تمرکز کنید. ما در صفحه 25 بیشتر به این موضوع پرداخته ایم.

فعالیت:

برای پس‌انداز یک شعار بسازید. یک مانع بزرگ در برابر تغییر موفقیت آمیز در واقع طرز فکر است. با ایجاد یک شعار برای خود پس‌انداز کردن را تبدیل به اولویت خود کنید. اینجا چند مثال آورده می‌شود

- مهم نیست که ... من هر هفته پس‌انداز می‌کنم.
- من قبل از مصرف پس‌انداز می‌کنم
- درآمد- پس‌اندازها= مصارف
- با شروع کوچک برای پس‌انداز کلان

به خود بگویید: «من آن کسی هستم که پس‌انداز می‌کند،» یک هدفی انتخاب کنید و یک سیستمی برپا کنید که خود را درست ثابت کنید.

شانزده برنامه پس انداز هیجان انگیز

 <p>از یک حساب "جمع آوری" استفاده کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> • بطور اتومات خریدهای خود را جمع کنید و موازنه را به یک حساب پس انداز مرتبط ارسال کنید. 	 <p>بودجه بسازید</p> <ul style="list-style-type: none"> • آنچه را اکنون خرج می کنید برآورد کنید • هدف پس انداز خود را در بودجه بگنجانید • هر ماه بودجه خود را بررسی کنید 	 <p>اول به خودتان پرداخت کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> • با پس اندازهای خود به عنوان یک بل رفتار کنید • به طور اتومات آنها از درآمد خود پس انداز کنید 	 <p>یک حساب پس انداز جداگانه باز کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> • دسترسی را محدود کنید و/یا از یک بانک یا نهاد مالی دیگری استفاده کنید
 <p>چالش 52 هفته ای پس اندازها</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 دلار در 1 هفته، 2 دلار در 2 هفته، یا: • هر هفته یک مبلغ ثابت را پس انداز کنید 	 <p>در پرداخت های یک باره صرفه جویی کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> • به عنوان مثال، اظهار نامه مالیاتی، پرداخت های یک باره سنترلینک، انعام کار (work bonus) 	 <p>خرج منظم را متوقف کنید یا عادت به چنین خرجی را کاهش دهید</p> <ul style="list-style-type: none"> • به عنوان مثال، اشتراکی (subscription) را که از آن استفاده نمی کنید لغو کنید • آن مبلغی را که متوقف می کنید یا کاهش می دهید پس انداز کنید 	 <p>دلار های خود را پس انداز کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> • هر 1 یا 2 دلاری را که به دست می آورید در یک جعبه پول، شیشه ای یا قوطی، کنار بگذارید • هر ماه آنها را در حساب پس انداز خود بگذارید
 <p>یک معامله بهتر بدست آورید</p> <ul style="list-style-type: none"> • با ارائه دهندگان خدمات شهری تان در تماس شوید • از یک وب سایت مقایسه گر مستقل استفاده کنید • پس اندازها را ذخیره کنید 	 <p>نقد پرداخت کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> • انتظار داشته باشید که در خریدهای هوسی کمتر مصرف کنید 	 <p>یک دوست را به چالش بکشید</p> <ul style="list-style-type: none"> • یک هدف پس انداز با یک دوست تعیین کنید • هر هفته با او این کار را بررسی کنید. 	 <p>پس انداز های خرید خود را ذخیره کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> • از لیست خرید استفاده کنید، وعده های غذایی خود را برنامه ریزی کنید، اطفال را در خانه بگذارید، با شکم گرسنه خرید نکنید، عمده بخرید، جنریک (اموال بدون علامت تجارتي) بخرید، چیزهای اضافی را کاهش دهید و از خریدهای هوسی خودداری کنید.
 <p>از یک اپ مصرف استفاده کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> • اپ های تلفونی می توانند هزینه های شما را در زمانی که مصرف می کنید ردیابی کنند، و برخی این برنامه ها حتی می توانند محدودیت های مصرف و یادآوری را تنظیم و یادآوری کند. 	 <p>در سوپر پس انداز کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> • از مشوق های دولتی مانند سهمگیری مشترک (co-contribution) استفاده کنید 	 <p>افزایش معاش یا اضافه کاری خود را پس انداز کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> • از صاحب کار خود بخواهید که مبلغ مشخصی را- قبل از آنکه به مصرف آن عادت کنید- در هر دوره به یک حساب پس انداز شما ارسال کند. 	 <p>چالش مصارف خانه</p> <ul style="list-style-type: none"> • یک جلسه خانوادگی برگزار کنید • یک هدف تعیین کنید • برنامه ریزی کنید که چه پس اندازهایی را ذخیره کنید

بودجه کوچک:

پس انداز برای چیزی خاص

محدویت مصرف شما چقدر است؟

بیا ببینیم از اینجا شروع کنیم. این بخش آسان است اگر فقط آنچه را که پس انداز کرده اید خرج کنید و قرض نگیرید. برای حل این مشکل، سه چیز را باید بدانید:

1. قبلاً من چقدر پس انداز کرده ام؟ ... دالر

به بخش پس انداز در صفحه 46 مراجعه کنید.

2. هر هفته/دو هفته/ماه چقدر می توانم پس انداز کنم؟

دالر
اگر مطمئن نیستید که چقدر می توانید پس انداز کنید، به بخش بودجه سازی در صفحه 36 مراجعه کنید.

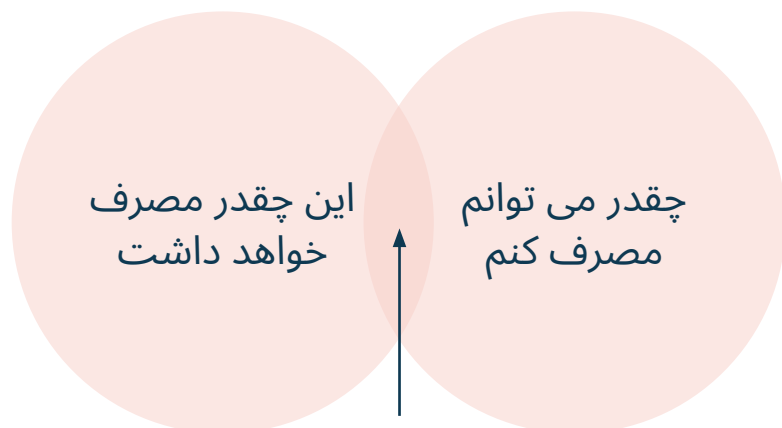
3. چند هفته/دو هفته/ماه، تا رویداد مهم/خرید من باقی مانده است؟

مرغ یا تخم مرغ؟

یکی از موارد پیچیده در مورد انجام بودجه این است که بدانید با کدام سوال شروع کنید:

- مصرف X چقدر خواهد شد؟ یا
 - چه مبلغ پولی را من می توانم بالای X مصرف کنم؟
- برای اینکه بودجه کار کند، باید جواب هر دوی اینها را بدانیم!

این بودجه کوچک برای کمک به برنامه ریزی و صرفه جویی در رویدادهای مهم یا موارد خاص طراحی شده است. به عنوان نمونه، ممکن است به شما کمک کند که تعطیلات تابستانی موفق‌تری داشته باشید یا موتر بعدی خود را خریداری کنید.



'sweet spot'
نقطه تعادل) بودجه

پلان مصارف کریسمس

پلان مصارف کریسمس	
	محدویت هزینه
تحفه ها	
	خانواده
	خویشاوندان
	دوستان
	همکاران
	معلمان
	مجموع
غذا	
	روز کریسمس
	سایر مراسم
	مصارف اضافی
	مجموع
دیگر	
	درخت کریسمس
	کاغذ پیچیدن تحفه
	کارت ها و مصارف پستی
	مجموع
	جمع کل (مطمئن شوید که این مقدار کمتر از حد محدودیت مصارف شما باشد)

دنبال کنید

پلان مصارف خود را عملی کنید - برای راهنمایی در این مورد به صفحه 27 یا صفحه 118 مراجعه کنید.

مثال Lee تا حالا 3000 دلار برای یک موتر جدید پس انداز کرده است. او کار می کند و می تواند 100 دلار هر هفته پس انداز کند. او می خواهد تا تعطیلات عید پاک (Easter) یک موتر بخرد، تا آن زمان پانزده هفته باقی مانده است.

$3000 \text{ دلار} + (100 \text{ دلار} \times 15 \text{ هفته}) = 4500 \text{ دلار}$. Lee می داند که می تواند تا 4500 دلار برای یک موتر خرج کند.

چقدر مصرف دارد؟

شما از قبل محدودیت مصرف خود را می دانید، بنابراین این قسمت مخصوص لیست کردن مصارف است. یک پلان مصرف، مصارف را به بخش ها تقسیم می کند، بنابراین هیچ چیز را از دست نمی دهید.

در این جا یک نمونه برای یک برنامه کریسمس است.

محدودیت مصرف های خود را در بالا قرار دهید و بررسی کنید که آیا مجموع شما در پایین برابر است با یا کمتر از آنچه در دسترس دارید.



کار معمول روزانه: هر
روز خوب زندگی کردن



فعالیت:

من چقدر ثروتمند هستم؟

فشارهای مصارف زندگی واقعی است و تامین آن ممکن است سخت باشد. اما ممکن است تعجب کنید که در مقایسه با سایر نقاط جهان چقدر ثروتمند هستید. برای دیدن میزان ثروت خود در مقیاس جهانی در وبسایت **فهرست جهانی ثروت** از ماشین حساب آنلاین استفاده کنید.

پیش تر بروید...

اگر می‌خواهید نحوه زندگی سایر خانواده‌ها در سراسر جهان را بر اساس سطح درآمدشان بررسی کنید، از وبسایت **Gap Minder** دیدن کنید.

سیل معلومات برای بودجه بندی مصارف زندگی وجود دارد. این بخش کتاب بر موارد مهمی که در مورد مصارف روزمره باید به دنبال آن باشید و همچنین بر نکاتی در مورد بانکداری روزمره تمرکز دارد.

نگرانی در مورد نداشتن پول کافی طبیعی است، اما ما براین باوریم که خوب زندگی کردن به این معنی است که رئیس پول خود باشید. ما می‌توانیم به شما کمک کنیم تا کنترل را در دست بگیریم.

همچنین ارزش آن را دارد که به عقب برگردید و چیزهایی را در زندگی در نظر بگیرید که در واقع برای شما شادی و خوشبختی می‌آورد. جواب‌ها شاید شما را متعجب کند!

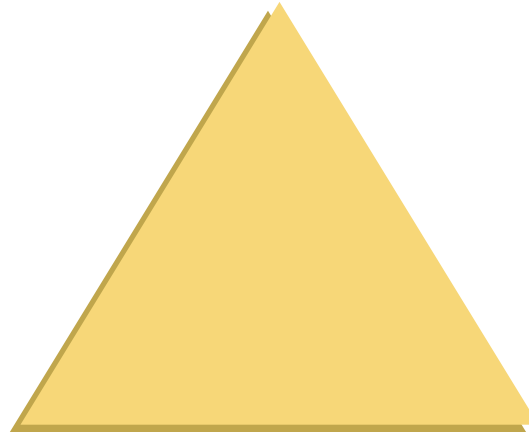
واقعیت این است که سبک زندگی ما پرمصرف است. بسیاری از استرالیایی‌ها به خاطر یافتن اطمینان از پرداخت بل‌ها، پوشش شرایط اضطراری و صرف پول برای آینده خود را زیر فشار حس می‌کنند. نگرانی‌هایی مانند موارد زیر بسیار معمول است:

آیا با پولم کار خوبی انجام می‌دهم؟ آیا باید آن خرید را می‌کردم؟ آیا به اندازه کافی برای تقاعد پول دارم؟

خوب زندگی کردن در هر سطح

برای شاد بودن به چه چیزی واقعاً نیاز دارید؟ بیشتر مردم فکر می کنند به پول بیشتری نیاز دارند و تبلیغ کنندگان به همه می گویند که به چیزهای بیشتری نیاز دارند. اما در استرالیا تحقیقات در مورد تندرستی نشان می دهد که این سه شاخص مهمترین شاخص است - "مثلث طلایی شادی" (Australian Unity, 2015):

روابط شخصی قوی



حس هدفمندی

کنترل مالی

فعالیت:

رفاه مالی.

یکی از راههای تعریف رفاه مالی این است که بتوانید:

- مصارف تان را تامین کنید و مقداری پول هم اضافه داشته باشید،
- بر امور مالی خود احساس کنترل داشته باشید، و
- در حال و در آینده احساس امنیت مالی کنید.

این با گذشت زمان تغییر خواهد کرد، اما در حال حاضر از نظر مالی چقدر احساس خوب دارید؟

یکی از کارهایی که می توانید برای بهبود رفاه مالی تان انجام دهید چیست؟

این کار ممکن است به سادگی اطمینان از پرداخت به موقع بل ها یا کنار گذاشتن مقدار کمی از پس انداز در هر روز باشد.

آن را در اینجا بنویسید و بخش مربوط را در این کتاب بیابید تا به شما در رسیدن به آن کمک کند!

1. روابط شخصی قوی این یعنی داشتن کسی در زندگی تان که بتوانید به او اعتماد کنید و به شما یادآوری کند که شما را دوست دارد و برایتان ارزش قائل هست. این افراد شبکه پشتیبانی شما هستند و حس پیوند را به شما القاء می کند.

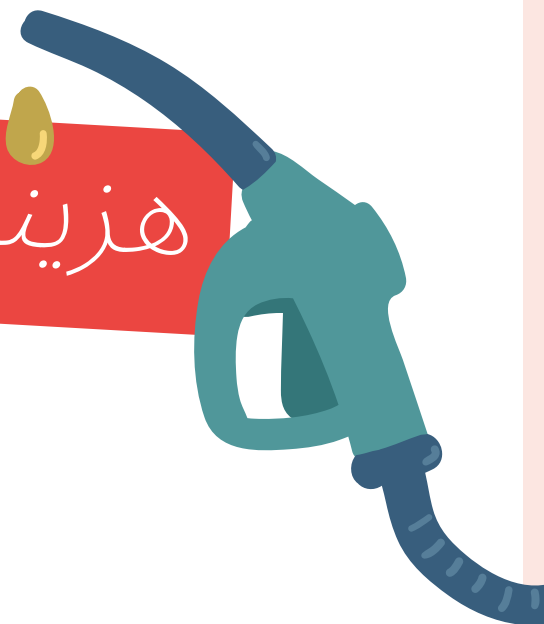
2. احساس هدف. شما زمانی شادی بیشتری احساس خواهید کرد که فعالانه در کارهایی شرکت کنید که به شما حس هدفمندی یا مسئولیت می بخشد. این ممکن است در شغل شما، تحصیلات، سرگرمی ها و بودن در گروه های اجتماعی یا کار داوطلبانه باشد - چیزهایی که به زندگی شما معنا می بخشد.

3. کنترل مالی. در حالی که تحقیقات نشان می دهد که رفاه با درآمد تاحدی افزایش می یابد، در واقع این احساس کنترل بر امور مالی است که قوی ترین عامل است. به همین دلیل است که عنوان این کتاب را "شما رئیس هستید" انتخاب کرده ایم - زیرا می دانیم که بالا بودن - و احساس بالا بودن - از پول تان یکی از نکات کلیدی برای خوب زندگی کردن است.

پول به خودی خود منجر به زندگی خوب نمی شود، بلکه از پول به عنوان ابزاری برای به دست آوردن وسایل، خدمات و تجربیات که برای ایجاد یک محیط شاد به آنها نیاز داریم استفاده می کنیم.

هزینه های موتور:

شما در چوکی راننده هستید



مراقب نقاط کور (نقاط ضعف) خود باشید

شما به چه چیزی نیاز دارید؟ چه خصوصیتی برای شما مهم است؟ تلاش برای تصمیم گیری اینکه کدام موتور برای شما بهترین موتور است، می تواند بسیار سخت باشد. در اینجا سه چیز مهم وجود دارد که باید مد نظر بگیرید.

1. صرفه جویی در مصرف سوخت و عملکرد زیست محیطی - وبسایت راهنمای موتورهاى سبز **Government's Green Vehicle (Guide) website**

2. ایمنی و قابلیت اطمینان - در این مورد از وبسایت کمپسیون تصادفات حمل و نقل (TAC) بازدید کنید و ببینید **که موتور شما چقدر ایمن است.**

3. کل مصارف جاری - RACV دارای یک «calculator» آنلاین است که نشان می دهد مصارف چلاندن موتور شما در هفته چقدر است، یا **اپ موتور Moneysmart** را بررسی کنید.

قبل از اینکه بریک را رها کنید

خرید موتور می تواند یکی از بزرگترین و مهم ترین خریدهای زندگی شما باشد و منطقی به نظر می رسد که برای درک گزینه ها و مصارف وقت بگذارید.

1. آیا واقعاً به موتور نیاز دارید؟

a. آیا موتور فعلی شما آنچه را که باید انجام بدهد با قیمتی که می توانید پرداخت کنید انجام می دهد؟

b. آیا می توانید بدون موتور دوم زندگی کنید؟

c. آیا جایگزین هایی وجود دارد؟ یک تعداد را در صفحه 58 فهرست می کنیم.

2. آیا می توانید قیمت یک موتور را پرداخت کنید؟ چه مبلغی را برای آن پرداخت خواهید کرد؟

به یاد داشته باشید، کل مصرف داشتن یک موتور بسیار بیشتر از مصرف هفتگی مواد سوخت آنست. هزینه هایی مانند بیمه و سرویس آن را فراموش نکنید.

حد اوسط خانواده شهری استرالیا حدود 13% از درآمد سالانه خود را صرف ترانسپورت می کند - که حدود 17000 دلار است.

(Australian Automotive Association, 2017)

نکته عالی!

موتور را بخاطر مفید بودنش بخرید نه به خاطر مدلش.



هنگام خرید موتور دست دوم انتخاب تان را درست انجام دهید.

در خرید موتور دست دوم هر انتخابی مزایا و معایبی دارد .

تابلوهای راهنمایی قبل از خرید

- **انتظار بررسی را داشته باشید:**
اگر دماغ میکانیکی ندارید ، قدری پول روی بررسی موتور پیش خرید شده یا دست دوم خرج کنید. مهمتر از همه، موتور را قبول نکنید مگر اینکه از شرایط آن راضی باشید.
- **درست اینست که نوشته شود:**
اجرای هرگونه وعده، ضمانت یا تضمینی که به صورت کتبی نباشد، اجرای آن سخت است.
- **خوب بررسی کن رفیق (Check mate):** در صورتی که خصوصی خرید می کنید، **Personal Property Security Register** (ثبت امنیت اموال شخصی) را به صورت آنلاین یا با شماره تلفن 1300 007 777 بررسی کنید تا مشخص شود که وسیله نقلیه باقیداری نداشته باشد و یا اینکه در فهرست موتورهای دزدیده شده یا از کار افتاده (written off) ثبت نشده باشد.
- **برخورد با قرارداد:** قرارداد را بخوانید و مطمئن شوید که قبل از امضاء آنرا فهمیده اید.
- **حرف آخر: مطمئن شوید که این موتوری است که می خواهید بخرید، از نظر مالی می توانید آنرا بخرید و در وضعیتی است که می پذیرید.**

گزینه	مزایا	خطرها
نمایندگی خرید و فروش	ضمانت قانونی موتور دست دوم تبادل با وسیله نقلیه موجود آسان تر است نمایندگی های مجاز خرید و فروش، قباله موتور را تضمین می کنند (تصدیق می دهد که وسیله نقلیه به عنوان دزدیده یا از کار افتاده در لیست نیست و پولی باقیداری به آن تعلق نمی گیرد)	به طور کلی قیمت تر است یک تبادل احتمالاً بهترین قیمت را برای موتور قدیمی شما نخواهد داشت ممکنست برای خرید محصولات اضافی یا خرج کردن بیشتر از آنچه بودجه دارید، تحت فشار قرار گیرید
فروش خصوصی	شاید ارزان تر تمام شود فرصت ملاقات با فروشنده و دریافت گذشته موتور	بدون ضمانت یا دوره مهلت دهی (cooling off) این به شما بستگی دارد که گذشته و مالکیت موتور را بررسی کنید
لیلام	شاید ارزان تر باشد/ ضمانت قباله	شاید هیچ تضمینی نداشته باشد نمی توان رانندگی آزمایشی کرد مناسب برای افرادی است که در مورد موتور خوب می دانند

استفاده از موتور در کنار مصارف

موترها برای حرکت کردن مصارف زیادی دارد و واقعاً می‌توانند بودجه شما را خالی کنند. هنگام بررسی اینکه آیا توانایی خرید موتور را دارید یا خیر، این مصارف را فراموش نکنید:

- قیمت موتور شامل مصارف انتقال و مالیه خرید (stamp duty)
- مصرف به قرضه گرفتن (financing)
- ثبت موتور
- بیمه
- پارکینگ/عوارض سرک (tolls)
- ترمیم‌ها و سرویس
- مواد سوخت

هر قطره حساب می‌شود

مواد سوخت گران است! با در نظر گرفتن نکات زیر از هر قطره حداکثر استفاده را ببرید.

- به محدودیت سرعت پایبند باشید.
- چیزهای سنگین را در موتور خود حمل نکنید.
- فشار هوای تیرهای موتور تان را درست نگهدارید.
- موتور خود را منظم سرویس دهید.
- آهسته و آرام سرعت بگیرید
- هنگام خرید وسیله نقلیه بعدی خود، کارایی سوخت را در نظر بگیرید.

بیمه

در مورد بیمه موتور در یک بخش جداگانه در صفحه 76 بحث شده است.

قرضه‌های موتور

اگر پس‌انداز کافی ندارید، می‌توانید قرضه موتور بگیرید تا قیمت یک موتور را آماده کنید. قرضه را باید به طور منظم پرداخت کنید و علاوه بر آنچه که قرض می‌گیرید، سود پول قرض گرفته را نیز باید پرداخت کنید.

نمایندگی‌های خرید و فروش موتور ممکن است به شما کمک مالی پیشنهاد کنند، اما مهم است که گزینه‌های دیگر را نیز در نظر بگیرید - جستجو برای مناسبترین نرخ از چند جای می‌تواند هزاران دالر برای شما صرفه جویی کند. مهم است بدانید موتور در هر هفته و در طول دوره قرضه برای شما چقدر مصرف دارد. به این فکر کنید که اگر شرایط شما تغییر کند و دیگر قادر به بازپرداخت قرضه نباشید چه اتفاقی می‌افتد.

متوجه موانع باشید!

نمایندگی‌های موتور سعی می‌کنند بیمه‌های اضافی مانند محافظت از قرضه، پوشش تفاوت، و محافظت از تایلر و ریم را به شما بفروشند. این محصولات ارزش پولی خوبی ندارند و بهتر است از آنها اجتناب کنید.

بهترین تصمیم‌ها زمانی گرفته می‌شود که معلومات را جمع‌آوری کرده و آنها را با دوستی در میان بگذاریم.

به محض اینکه موتور خود را از موتور فروشی بیرون می‌کنید، ارزش موتور شما کاهش می‌یابد.

روآوردن به ترانسپورت جایگزین

داشتن موتر و رانندگی می تواند برای رفت و آمد مصرف داشته باشد، و گزینه های با صرفه تری وجود دارد که بسیاری از آنها برای صحت ما نیز می تواند مفید باشند!

شاید این به معنای کنار گذاشتن کامل موتر نباشد، بلکه برداشتن گام های کوچک برای ایجاد عادت جدیدی است که استفاده شما از موتر را کاهش می دهد. در نظر بگیرید:

- ترانسپورت عمومی
- کرایه کردن/ به اشتراک گذاشتن موتر
- سواری مشترک
- پیاده رفتن/ بایسکل سواری

استرالیایی ها چگونه رفت و آمد می کنند:

- 79 فیصد با استفاده از وسایل نقلیه شخصی به محل کار خود می روند
- 14 فیصد از ترانسپورت عمومی استفاده می کنند
- 5.2 فیصد با بایسکل یا پیاده به محل کار خود می روند

نکته: نیم میلیون نفر از خانه کار می کردند و در روز سرشماری یک میلیون نفر شاغل سر کار نرفته اند.

منبع: ABS Census of Population and Housing, 2016



مطالعه یک مورد:

خریدار، مراقب باش.

Josh 19 ساله بود که 20000 دلار قرض گرفت تا موتر رویایی اش را بخرد. بیمه او پس از شش ماه منقضی شد زیرا وی توانایی پرداخت آن را نداشت. او با سرعت زیاد رانندگی کرد، تصادف کرد، مقصر هم بود و در نهایت موتر و شغلش را از دست داد و 20000 دلار هم قرضدار شد.

شرکتی که او قرضدار آن بود بسیار خشمگین شد و به سخت تلاش کرد تا پول را از او بگیرد. Josh تحت فشار روحی قرار گرفت و گوشه گیر شد. او نمی خواست به کسی بگوید زیرا خانواده اش از مشکلات مالی خود شان رنج می بردند.

مصارف لباس:

آگاهانه انتخاب کردن

از خرید های هوسی دوری کنید

از خود پرسید:

- آیا واقعاً به این چیز نیاز دارم؟
- آیا واقعاً این را خواهم پوشید؟
- آیا سال بعد نیز این را خواهم پسندید؟
- اگر همین حالا این را نخرم، آیا این را آنقدر می پسندم که بروم و دوباره برای خرید آن برگردم؟

هنگام خرید لباس های جدید، از خود پرسید:

- آیا این جنس به خوبی ساخته شده و دوام زیادی دارد؟
- آیا برای همیشه است؟
- آیا این جنس از نظر اخلاقی با حداقل تأثیر بر محیط زیست انسانی ساخته شده است؟ (اگر به این تولید علاقه دارید به **راهنمای اخلاقی مصرف کننده فروشگاه** مراجعه کنید)

لباس ها می تواند قیمت باشد

آیا می دانستید که در ۸۵ فیصد مواقع ما فقط یک سوم لباس های خود را می پوشیم؟

کم کردن مصارف لباس تان:

- محاسبه کنید و به بودجه خود پایبند باشید
- بدانید که صنعت مد بر اساس تغییرات مداوم و مدها ساخته شده است
- به بخش فروش بروید
- از فروشگاه های خیریه (op shops) استفاده کنید و پایدار باشید.
- با لوازم ارزان تغییر ایجاد کنید یا از صاحبان سبک ایده هایی قرض بگیرید

فقط از پول نقدی که در اختیار دارید لباس بخرید (از خرید اکنون بخرید بعداً پرهیز کنید، اجتناب کنید)!

بباید در مورد شیک بودن، اخلاقی بودن و زندگی در حد توان تان صحبت کنیم. این امکان پذیر است. پس از صنعت نفت، صنعت مد دومین آلاینده کلان در جهان است. دلایل خوبی برای تصمیم گیری آگاهانه هنگام خرید لباس وجود دارد.



هزینه های غذا:

راهنما برای موفقیت

لیست غذای خود را آماده کنید

هدف تان غذاهای آسان پز و با صرفه باشد. بسیاری از دستور العمل های تهیه غذای با صرفه را در اینترنت پیدا خواهید کرد.

فعالیت:

پلان لیست غذا. سعی کنید وعده های غذایی یک هفته ای را در اینجا برنامه ریزی کنید!

صبحانه	
چای صبح	
غذای چاشت	
چای بعد از ظهر	
غذای شب	

فواید پلان لیست غذا

پلان لیست غذا به معنی لیست کردن و تنظیم غذاهایی است که برای تغذیه خانواده تان در هفته ضرورت دارید.

فواید شامل این ها می شود:

- نوشتن لیست خرید را آسان تر می سازد
- به شما کمک می کند تا مطمئن شوید که غذاهای متنوعی می خرید
- به صرفه جویی در خرید کمک می کند
- در صرفه جویی پول به شما کمک می کند
- به جلوگیری از هدر رفتن مواد غذایی کمک می کند

غذا یکی از بزرگترین و دائمی ترین مصارف ماست، بنابراین منطقی است که با برنامه وارد آن شویم.



مدیریت سوپرمارکت

بیش از 30000 محصول در یک سوپرمارکت وجود دارد - این برای وسوسه کردن ما کافی است! سوپرمارکت ها با آراستن فروشگاه، تبلیغات و بسته بندی شان سعی می کنند ما را تشویق کنند که بیشتر خرج کنیم. در اینجا شیوه مدیریت ما برای کاهش هزینه های سوپرمارکت آمده است:

- **به برنامه پایبند باشید:** وعده های غذایی خود را حداقل برای یک هفته برنامه ریزی کنید و از رفتن های اضافی به سوپرمارکت خودداری کنید.
- **مطابق لیست خود خرید کنید:** خرید با لیست موثرترین راه برای کنترل هزینه های غذا است.
- **تنها بروید:** خرید به تنهایی به شما کمک می کند متمرکز بمانید و به لیست خود پایبند بمانید.
- **در خط خود بمانید:** به راهروهایی که به آنها نیاز ندارید نروید. متوجه محصولات در انتهای راهروها باشید - آنها اغلب برای سوپرمارکت سودآورتر و برای شما گران تر هستند.
- **بالا و پایین نگاه کنید:** سوپرمارکت ها محصولات را که بیشترین سود را دارند جلو چشم قرار می دهند. قیمت های خوب در بالا و پایین پیدا می شوند.
- **بهتر است تازه بخرید:** خرید میوه و سبزیجات در فصل آنها ارزان تر است. خرید در بازار کشاورزان محلی خود یا خرید از مزارع محلی را در نظر بگیرید.
- **محاسبه کنید:** به قیمت واحد ارقام نگاه کنید - این بهترین راه برای مقایسه ارزش آنها است. خرید عمده همیشه ارزان ترین نیست.
- **قبل از خرید غذا بخورید:** این کار خریدهای ناگهانی و هوسی را کاهش می دهد.

از انتخاب های وقت خروجی پرهیز کنید: آنها وسوسه هایی مانند چاکلت ها، آب نبات ها و مجلات را در صندوق ها قرار می دهند تا ما خریداران خسته و بی حوصله را جذب کنند!

راحتی پرمصرف: معمولاً اسنک ها و غذاهای آماده گران ترین هستند.

برای خرید اندک به بقاله محل بروید: اگر فقط به چند چیز نیاز دارید، ممکن است به جای یک سوپرمارکت بزرگ به فروشگاه محلی تان بروید - اما فقط آنچه را که نیاز دارید بخرید زیرا قیمت ها به طور کلی بالاتر است.

یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه

غذا خوردن در بیرون و غذا خوردن در خانه می تواند پول حساب بانکی شما را خالی کند

میل شدید چیست؟

بسیاری از ما علاقه مند غذا و نوشیدنی خوب هستیم - و همه ما گرسنه می شویم!

اما با توجه به اینکه فیصد زیادی از درآمد ما اغلب صرف غذا می شود، ارزش آن را دارد که کمی عمیق تر ببینیم تا بفهمیم چه چیزی باعث تصمیم گیری های ما در مورد غذا خوردن در بیرون و غذا خوردن در خانه می شود. نتایج ممکن است شما را شگفت زده کند و در پول شما صرفه جویی کند!

غذا به خودی خود اغلب اولویت دوم مخارج ما است - تبادل ای برای چیز دیگر. به همین دلیل است که تا حدودی خدمات تسلیم دهی (delivery) غذا بسیار محبوب شده است (و به این دلیل بیشتر خرج کردن روی آنها آسان است) - زیرا آنها راه حل های سریع و آسانی را برای بسیاری از این انگیزه های مصرف ارائه می دهند.

خبر خوب این است که ممکن است شما بتوانید این میل را بدون مصرف زیاد، ارضاء کنید! این نمونه دیگری از مصارفی است که با ارزش های شما همسو می شوند، می توانید برای بررسی بیشتر به صفحه 12 مراجعه کنید.



فعالیت:

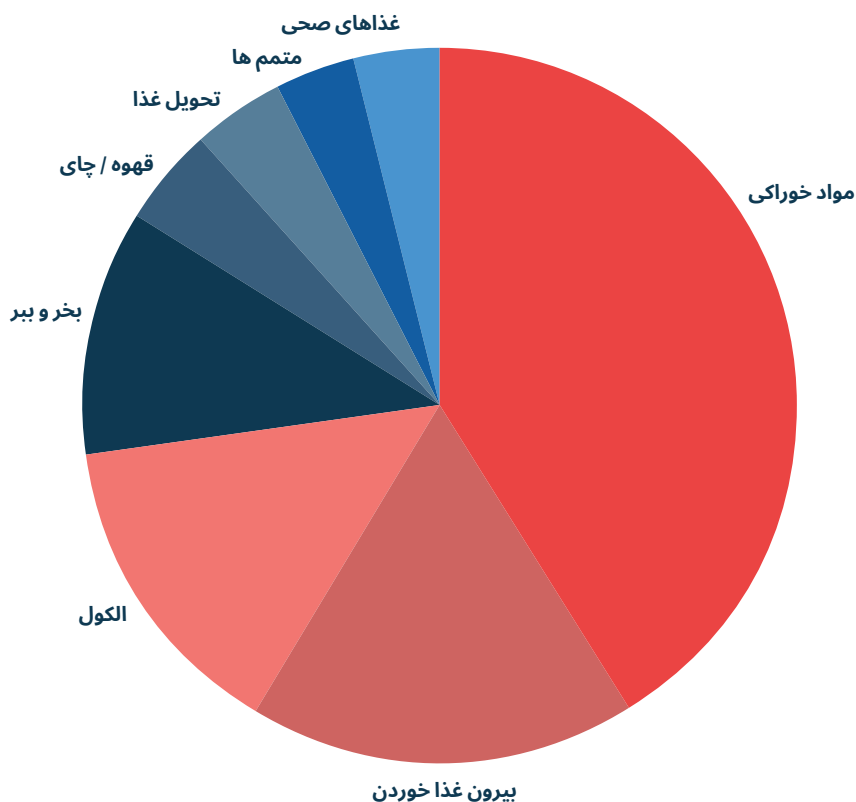
به خرید غذایی که در این هفته بیرون از دکان معمولی غذای تان انجام داده اید، فکر کنید.

این هفته من اینها را خریدم:
تمام دلایلی که چرا آن خرید را انجام داده اید (به غیر از اشتیاق/گرسنگی!) تیک بزنید:

- احساس بی حوصگی
- به عنوان یک هوسانه
- به استراحت/سرگرمی نیاز داشتم
- فرصت برای یک جا شدن با دوستان/همکاران
- احساس خستگی
- راحتی/کمبود وقت
- دیگر:
- دیگر:

پس از انجام این فعالیت متوجه چه چیزی شدید؟

آسترالیایی ها در کجا پول خود را برای غذا مصرف می کنند



منبع: گزارش سنکورپ 2019 Suncorp Cost of Food Report (گزارش سنکورپ در مورد مصارف غذا 2019)

در اینجا سه مثال آورده شده است که به شما کمک می کند تا به موارد بیشتری دست پیدا کنید!

- **صرفه جویی اجتماعی:** اگر مصارف غذایی تان در رابطه با مصارف غذایی دیدار همکاران تان است، سعی کنید به جای دعوت در یک کافه، آنها را در یک پیک نیک ملاقات کنید. یا به جای بیرون رفتن برای غذای شب، دوستان خود را برای صرف غذای ساده جمع کنید.
- **خوراکی های ارزان:** آیا می توانید قهوه بخر و ببر را با قهوه در ترموز و قدم زدن در پارک مورد علاقه تان جایگزین کنید؟
- **علاقمندی های با صرفه خانوادگی:** اگر زمان و تسهیلات عوامل اصلی مصرف شما هستند، در پلان هفتگی بر روی موضوعات ساده وعده های غذایی تمرکز کنید یا در آخر هفته ها یک مقدار زیادی از غذای مورد علاقه تان را تهیه کنید که چند بار غذای شما را کفایت کند. هرکس سه شنبه تا کو را دوست دارند! در مورد غذای سرخشده در روز جمعه (جمعه های سرخشده) چه؟

مصارف انرژی:

بر بل های خود مسلط باشید

- دوره مهلت برای تجدید نظر (Cooling off)، در صورتی که نظر خود را تغییر دهید

دولت استرالیا برای انتخاب طرح مناسب (در مناطقی که بیش از یک خرده فروش برق وجود دارد) وبسایتی دارد که به شما کمک می کند تا نرخ همه خرده فروشان را در آن مقایسه کنید -

energymadeeasy.gov.au

مدیریت پرداخت بل ها:

- اگر نمی توانید بل خود را به موقع پرداخت کنید، با تامین کننده انرژی خود تماس بگیرید و درخواست کنید که زمان پرداخت را تمدید کنید. همچنین شما می توانید:
- در مورد امتیازات و تخفیفات دولتی معلومات کسب کنید.
- گزینه های صرفه جویی در انرژی را مورد بحث قرار دهید.
- معلومات مربوط به سازمان های اجتماعی را که کمک ارائه می دهند ببینید.
- مصرف هفتگی خود را محاسبه کنید و هر هفته پیشکی پرداخت کنید.

یک تامین کننده انرژی پیدا کنید تا علاقه شما را برانگیزد

بسته به جایی که زندگی می کنید، شاید بتوانید یک خرده فروش انرژی انتخاب کنید، و معمولاً پیشنهادات انرژی زیادی برای انتخاب وجود دارد.

مواردی که باید در نظر بگیرید:

- مدت قرارداد
- فیس ها و تخفیف ها
- معاملات خاص دیگر (اینها ممکن است "مشوق" یا "مزایا" نامیده شوند)
- چه زمانی از انرژی خود استفاده می کنید - این مهم است اگر بتوانید تعرفه "زمان استفاده" را انتخاب کنید در وقتی که هزینه برق در زمان های مختلف روز متفاوت است.
- آیا می خواهید انرژی شما برای محیط زیست مفید باشد (به عنوان مثال، انتخاب طرح GreenPower یا در نظر گرفتن گزینه های انرژی آفتابی)
- حقوق و مکلفیت های شما

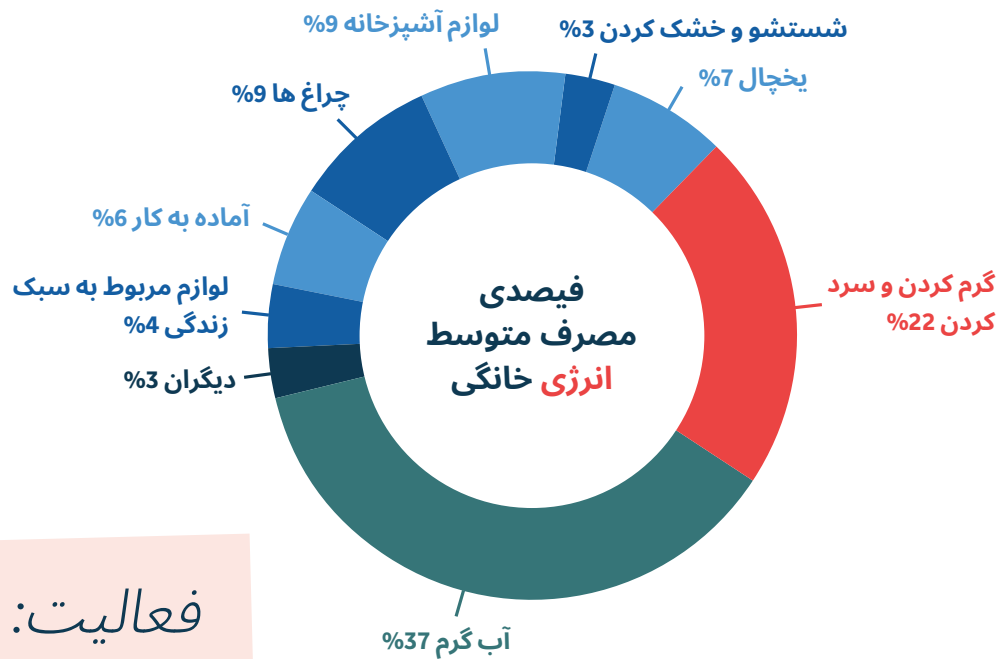
مصارف انرژی یک موضوع داغ است.



نکته عالی!

بل برق شما ناپدید نمی شود، لذا پرداخت آن را به تعویق نیندازید (وگرنه ممکن است روزی بیاید که برق نداشته باشید!)

انرژی خانه شما کجا می رود:



فعالیت:

استفاده انرژی خود را کاهش دهید.

دو نکته مهم ما اینست:

- لباس ها را با آب سرد بشوید.
- در تابستان اتاق خود را بین 23 تا 26 درجه خنک کنید. در زمستان آنرا بیشتر از 21 درجه گرم نکنید (هر 1 درجه بالاتر برای گرمی یا کمتر برای سردی تا 10% به مصرف جاری دستگاه اضافه می کند).

نکات عالی شما چیست؟

بیاموزید که در مصرف انرژی زیرک باشید:

طرح های مبادله تخفیف انرژی را در ایالت یا قلمرو خود بررسی کنید.

آیا با بل تان مشکلی دارید؟

اگر مشکلی در بل های یا خرده فروش انرژی شما وجود دارد، این مراحل را دنبال کنید:

- با خرده فروش خود (از طریق تلفون یا کتبی) تماس بگیرید تا به آنها بگویید مشکل چیست و چگونه می خواهید برطرف شود.
- اگر این کار نتیجه نداد، با دادرس (ombudsman) انرژی در ایالت/ منطقه خود تماس بگیرید.

اشتراکات:

اجتناب از اثر گلوله برفی (snowball effect)

خریدن اشتراک

هر مصرف‌اندک روی هم انباشته می‌شود، اغلب بدون اینکه متوجه شوید چه مقدار از پول شما صرف این خدمات می‌شود - به این اغلب به «خریدن اشتراک» می‌گویند. مصرف هر خدمات به تنهایی زیاد به نظر نمی‌رسد، اما در کنار هم می‌توانند تأثیر بسیار مهمی داشته باشند.

به عنوان مثال، شش اشتراک هر کدام با مصرف 20 دلار می‌تواند 120 دلار در ماه مصرف داشته باشد، یعنی در طول یک سال بیش از 1400.

مصرف تسهیلات

با توجه به اینکه بسیاری از ما زندگی پرمشغله و سریعی داریم، جای تعجب نیست که شرکت‌ها معمولاً خدمات اشتراک را بر اساس راحتی تبلیغ می‌کنند.

پرداخت مبالغ کم بطور منظم راحت‌تر و با صرفه‌تر از مصرف کلانتر پیشگی به نظر می‌رسد. با این حال، انتخاب تسهیلات معمولاً با مصرف همراه است.

اکثر اشتراک‌ها بطور اتومات هر ماه تمدید می‌شوند و اگر بیانیه‌های خود را مرتباً مرور نکنید، به آسانی فراموش می‌شود که باید برای آن پرداخت کنید. ارائه‌دهندگان خدمات می‌دانند که بسیاری از مردم حتی پس از اینکه خدمات‌شان دیگر برای آنها مفید یا مهم نیست، به پرداخت ادامه می‌دهند.

اضافه شدن مصارف اشتراک مهم است که در اشتراک زیرک باشید - مطمئن شوید که فقط برای آنچه استفاده می‌کنید خرج می‌کنید و بیشترین بهره را از آن می‌برید.

از هر پنج استرالیایی بیشتر از سه نفر آن پول های خود را صرف خدمات و اشتراک هایی می کنند که هیچ استفاده ای از آنها نمی کنند یا آنها را فراموش کرده اند (REST Super, 2019)

فعالیت:

جستجو و انتخاب اشتراک ها

1. **بیانیه های بانکی خود را در شش ماه گذشته بررسی کنید و در واقع ببینید برای چه چیزی می پردازید. این ها بعضی از موارد رایج اند. هر کدامی را که دارید علامت تیک بزنید و مبلغی را که پرداخت می کنید لیست کنید.**

خدمات	مصرف منظم (مثلاً ماهانه)	مصرف سالانه
تلویزیون، فیلم ها- نتفلیکس، ستن، فوکس تیل		
مجله ها/ کتاب ها		
عضویت در جیم		
اپ ها/ برنامه های تناسب اندام		
تحویلهای غذا- به عنوان مثال، Hello Fresh		
پخش موسیقی		
ذخیره سازی آنلاین و نرم افزار کمپیوتر		
اشتراک های بازی		
دیگر:		
دیگر:		
دیگر:		
کل مبلغ	دالر	دالر

2. **اشتراک هایی را که استفاده نمی کنید لغو کنید.**

- اکثر خدمات قرارداد ندارند، به این معنی که می توانید در هر زمانی بدون دریافت فیس اضافی، آن را لغو کنید.
- اگر کمبود آن را احساس کردید، همیشه می توانید دوباره اشتراک بگیرید.

3. **برای بقیه (و برای هر اشتراک جدیدی که در نظر دارید)، به این سوالات پاسخ دهید:**

- آیا توان پرداخت آن را دارم؟
- آیا واقعاً از آن بهره می برم؟
- آیا با استفاده از آن پول پس انداز می کنم؟ به عنوان مثال، اگر برای یکی از خدمات سرگرمی پول می پردازید، آیا مصارف شما را برای سرگرمی های دیگر کاهش داده است؟
- آیا می توانم با پرداخت پیشکی پول پس انداز کنم؟ به عنوان مثال، حق بیمه
- آیا مبلغ مناسبی را پرداخت می کنم یا به اندازه ای می پردازم که ضرورت دارم؟
- آیا می توانم همان محصول/خدمت یا مشابه آنرا در جای دیگری رایگان دریافت کنم؟ به عنوان مثال، جایگزین های رایگان برای اشتراک های معمولی می تواند امانت گرفتن کتاب یا فیلم از کتابخانه، گوش دادن به پادکست های موسیقی، یا انجام ورزش های وزن بدن را که نیازی به تجهیزات ندارد، شامل گردد.

تلفون های موبایل:

هوشمند تر بودن از تلفون هوشمند تان

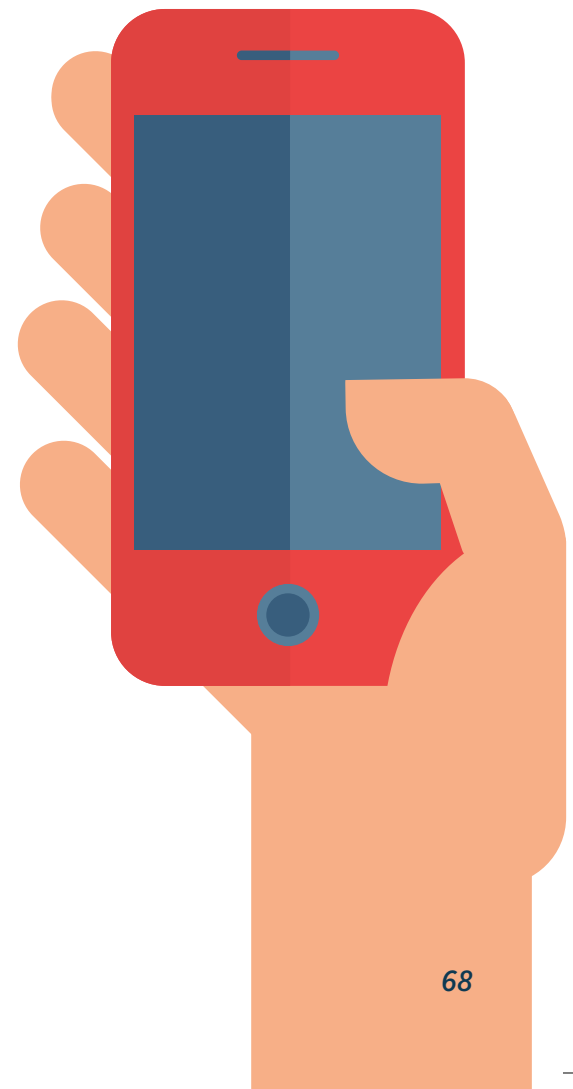
ابتدا آنچه را که در یک تلفون، پیشاپیش و دوامدار، نیاز دارید بررسی کنید، سپس مصارف و تعهدات را در نظر بگیرید. بدانید برای چه چیزی امضا می کنید، به خصوص اگر قصد خرید یک postpaid plan (پرداخت پس از ارائه خدمات) را داشته باشید:

**خرید تلفون های موبایل
می توانند خرج بزرگ یا خرج
کوچکی باشند - انتخاب با
شماست!**

نکته	پلان های پس پرداخت (Postpaid plans)	پلان های پیش پرداخت (Prepaid plans)
کی پرداخت کنم؟	بعد از استفاده از آن - معمولاً بل ماهانه	قبل از استفاده از آن
آیا من قراردادی امضاء می کنم؟	معمولاً (می تواند ماه به ماه یا 12 تا 24 ماه باشد)	ضرورت نیست
آیا مطالبات اضافی وجود دارد؟	بلی، اگر از محدودیت های خود فراتر بروید	نه. وقتی کردت تان تمام می شود باید بیشتر بخرید
آیا می توانم خارج شوم؟	فیس های خروج زود هنگام می تواند بسیار گران باشد	بلی. در صورت عدم استفاده کردت در یک محدوده زمانی مشخص منقضی می شود

امضای قرارداد تلفون یک معامله کلان است

تا زمانی که از همه چیز راضی نیستید و برای تعهد مالی آماده نیستید، امضا نکنید. به یاد داشته باشید: هر کسی که قراردادی را امضا می کند در نهایت مسئول رعایت شرایط و ضوابط قرارداد است - بنابراین به جای شخص دیگر قراردادی را امضا نکنید. همیشه گزینه پیش پرداخت وجود دارد.



به یادداشته باشید:

وقتی قرارداد شما تمام شد، آنرا به طور اتومات تمدید نکنید. برای یک معامله بهتر وقت بگذارید و به اطراف نگاه کنید.

زمانی برای مقایسه کردن!

پلان های تلفون را با ارائه دهندگان مختلف مقایسه کنید تا بهترین انتخاب را برای خود بکنید. Telcos (شرکت های مخابرات) باید معلوماتی را به شما بدهد که شما را در مقایسه کردن محصولات و خدمات کمک کند. بهترین منبع، خلاصه معلومات مهم (Critical Information Summary) برای هر محصول است. این معلومات را در وبسایت شرکت مخابراتی پیدا خواهید کرد یا می توانید با آن ها تماس بگیرید و یک کاپی آن را بخواهید. این یک راهنمای رایگان است که توضیح می دهد که پلان جدید شما چه هزینه ای دارد و در مقابل پول خود چه چیزی دریافت خواهید کرد.

وبسایت های مقایسه کننده می توانند مفید باشند اما ممکن است همه گزینه ها را پوشش ندهند.

امنیت و کلاهبرداری: از خود محافظت کنید

یک بخش کامل در مورد کلاهبرداری در صفحه 88 وجود دارد. توجه داشته باشید که کلاهبرداری وجود دارند که کاربران تلفونی مانند شما را هدف قرار می دهند و سعی می کنند شما را فریب دهند تا نرخ تماس یا نرخ پیامک بسیار گرانی بپردازید.

بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد چیست؟

در صورتی که تلفون شما گم یا دزدیده شود، کسانی می توانند از تلفون شما برای دسترسی به پول یا سرقت هویت شما استفاده کنند. ممکن است داده های گران بهایی مانند عکس ها، یادداشت ها یا پیام ها را از دست بدهید. و ممکن است مجبور شوید قیمت آن را بپردازید و درعین حال ضرورت به پرداخت قیمت یک تلفون جدید داشته باشید.

ایمن ماندن

به یادداشته باشید: با تلفون خود مانند پیسه دانی خود برخورد کنید. همیشه آن را محفوظ و با خود نگه دارید.

کمیسیون امنیت الکترونیک

معلومات بسیار خوبی در مورد ایمن ماندن آنلاین دارد.

شکایت کردن

1. در اسرع وقت با ارائه دهنده خدمات تلفون تماس بگیرید و تا مشکل و نتیجه مورد نظر شما را توضیح دهد. در بسیاری از موارد، یک تماس تلفونی یا مراجعه ساده می تواند مشکل را برطرف کند.
2. اگر نمی توانید مشکلی را با ارائه دهنده خدمات حل کنید، با **دادرس صنعت مخابرات (TIO)** تماس بگیرید.

اگر شک دارید:

خود را در یک قرارداد پس پرداخت قید نکنید!



تلفون ها در هر نسل

جوانان

بسیاری از والدین تصمیم می‌گیرند که اطفال هنگام رفتن به مکتب و برگشت یا پیوستن به فعالیت‌های بعد از مکتب، برای امنیت شان به تلفون نیاز دارند. پالیسی مکتب را در مورد استفاده از تلفون هوشمند بررسی کنید.

والدین

در اینجا چند نکته برای اینکه والدین چگونه می‌توانند بطور مصون استفاده از موبایل را مدیریت کنند، آورده شده است.

- **کنترول داشته باشید:** خریدهای درون اپ (in-app) را خاموش کنید و از اپ‌های کنترول والدین استفاده کنید.
- **به‌روز باشید:** با فناوری‌هایی که فرزندان تان استفاده می‌کنند، از جمله بازی‌هایی که بازی می‌کنند و اپ‌هایی که استفاده می‌کنند، آشنا شوید.
- **فکر باز داشته باشید:** به طور منظم با فرزندان خود در مورد مسائلی مانند زورگویی و زورگویی آنلاین، استفاده ایمن از تلفون و تعیین حد و مرز صحبت کنید.
- **ایمن بمانید:** با فرزندان تان از وبسایت **eSafety Commissioner's** دیدن کنید تا نکات و معلومات دقیق تری در باره امن ماندن آنلاین والدین و اطفال (اطفال جوان تا نوجوانان) بخوانید.

فعالیت:

هوشمند تر شدن از تلفون هوشمند تان.

تلفون های هوشمند ما دستگاه های شگفت انگیزی هستند که اکثر ما برای کار، استراحت و بازی به آنها متکی هستیم - جای تعجب نیست که به ندرت بیش از دو متر از آنها فاصله داریم.

بخشی از زندگی خوب این است که مطمئن شوید کنترول تلفون خود را در دست دارید و نه برعکس.

این چک لیست به شما کمک می کند تا ببینید که آیا هوشمند تر از تلفون هوشمند خود هستید یا خیر!

- من هر روز زمان های برنامه ریزی شده دارم که طی آن از تلفون خود استفاده نمی کنم - به عنوان مثال. هنگام صرف غذای شب یا بازی با فرزندانم.
- اطلاعیه‌هایم را فقط به رویدادهای معنادار یا جایی که افراد واقعی توجه ام را می‌خواهند محدود می‌کنم.
- هنگام خواب تلفونم را خاموش یا از خودم جدا می‌کنم.
- من استفاده از تلفون خود را با استفاده از اپ مانند Apple's Screen Time پیگیری می‌کنم.

افراد سالخورده

به خرید آن نوع تلفونی فکر کنید که استفاده از آن آسان و برقراری ارتباط با آن ساده است. شرکت‌ها بعضی از تلفون‌ها را با خصوصیات عمدی برای افراد سالخورده می‌سازند، از جمله دکمه‌های بزرگ، تنظیمات برای دید محدود (مانند متن بزرگ)، گزینه‌های بلندتر صدا و اتصال سمعک. این تلفون‌ها اغلب قیمت خیلی عالی دارند (زیر 100 دلار)، و می‌توان از آنها در پلان‌های پس پرداخت یا پیش پرداخت با صرفه استفاده کرد.

اینها در واقع می‌توانند گزینه‌های عالی تلفون برای همه، به خصوص اطفال سن مکتب باشند! اگر شما یا کسی که می‌شناسید که با معلولیت، مهارت محدود یا حتی کسی که همیشه در حال از دست دادن یا شکستن همه چیز است، زندگی می‌کند، این تلفون‌ها همچنان می‌توانند گزینه مفیدی باشند!

بانکداری روزمره

پول خود را در جایی بگذارید که مهم است

تعیین کنید که چه فیس ها و خصوصیات مهم اند

بانک ها، building societies، credit unions انبوهی از حساب های مختلف داد و گرفت را ارائه می دهند. زمان می برد تا مشخص شود بهترین حساب داد و گرفت برای شما کدام است.

انواع معمول حساب ها

- حساب های داد و گرفت (transaction account) - برای بانک داری روزمره
- حساب های پس انداز - برای جمع کردن مبالغ منظم، پس انداز برای یک چیز خاص حساب عالی است
- حساب های ذخیره مدت دار - برای مقداری پولی که پس انداز کرده اید و نمی خواهید وسوسه شوید که آن را خرج کنید.

پیدا کردن یک حساب بانکی درست بستگی به این خواهد داشت که شما چه نیاز دارید و چگونه خرج می کنید.



نکته اصلی ما در مورد انتخاب ارائه دهنده خدمات بانکی:

تنبل نباش، وفادار نباش!

از خود سوال کن

چه خصوصیات دیگری را می‌خواهم؟ آیا چیز دیگری وجود دارد که باید در مورد این حساب بدانم؟

تسهیلات بدون تماس؟



در اینجا گزینه‌های جدیدی در دسترس هستند که برای تسهیل پرداخت‌ها طراحی شده‌اند، مانند پرداخت بدون تماس (مانند payWave یا PayPass) که به شما امکان می‌دهد بدون استفاده از PIN کارت خود را به کار ببرید. بسیاری از حساب‌ها همچنین گزینه‌های digital wallet «پسه دانی دیجیتال» (مانند Google Pay و Apple Pay) دارند، بنابراین می‌توانید به جای استفاده از کارت، با دستگاه موبایل تان برای خرید اشیاء پرداخت کنید.

به یاد داشته باشید:

هنگامی که از گزینه‌های بدون پول استفاده می‌کنید، کنترل بر خرج کردن تان سخت‌تر می‌شود.

آیا برداشت مستقیم (direct debit) دارید؟



برداشت مستقیم (یا پرداخت اتومات) به یک شرکت اجازه می‌دهد تا در زمان‌های مشخصی برای پرداخت بل‌هایی مانند بل برق یا تلفون شما به‌طور اتومات از حساب شما پول بگیرد.

برداشت مستقیم می‌تواند راه خوبی برای مدیریت پول شما باشد، اما می‌تواند مشکل ساز شود. اگر در زمان پرداخت، پول کافی در حساب خود نداشته باشید، ممکن است فیزی از شما مطالبه شود. برای جلوگیری از این مشکل، برداشت مستقیم را طوری تنظیم کنید تا همان روزی که معاش دریافت می‌کنید پول از حساب برداشت مستقیم شما خارج شود.

و فراموش نکنید که برداشت مستقیم را برای خدماتی که دیگر نیاز ندارید لغو کنید.

به دنبال فیس کم باشید



بانک‌ها می‌توانند برای مواردی مانند برداشت‌های خودپرداز، ترانزیکشن‌های EFTPOS، بانکداری اینترنتی، ترانزیکشن‌های در شعبه و ترانزیکشن‌های بین‌المللی، فیس ماهانه دریافت کنند.

البته، هیچ هزینه ایده‌آل نیست. ببینید که هیچ شرایطی ضمیمه آن نباشد - مانند حداقل سپرده یا بلانس ماهانه (معلومات مربوط به حساب‌های اساسی بانکی را در صفحه روبرو ببینید).

حساب بانکی پایه:

اگر درآمد پایینی دارید، ممکن است بتوانید یک «حساب بانکی پایه» دریافت کنید که دارای مزایای زیر است:

- بدون فیس نگهداری حساب.
- بیانیه های ماهانه رایگان.
- بدون حداقل مبلغ سپرده.
- بدون فیس اضافه برداشت.

شما می توانید برای این حساب واجد شرایط باشید اگر:

- تقاعدی/ کمک هزینه دولتی دریافت کنید.
- کارت تخفیف تقاعد (Pensioner Concession Card)، کارت مراقبت صحت (Health Care Card) یا کارت صحت سالمندان کامنولث (Commonwealth Seniors Health Card) را داشته باشید.

+ بعضی از بانک ها یک حساب دادوگرفت (transaction account) رایگان به همه مشتریان ارائه می دهند.

نکات ما برای اینکه رئیس بانک تان باشید

بررسی بیانیه بانک

ببینید چه پولی می آید و چه پولی بیرون می رود. متوجه هرگونه پرداختی باشید که نمی شناسید. اگر چیزی بود که در مورد آن مطمئن نیستید فوراً با بانک تان تماس بگیرید.

به طور منظم مرور کنید

فیس ها و و خصوصیات را باهم مقایسه کنید و در صورت یافتن حساب های بانکی که مناسبتر است، حساب های بانکی تان را تغییر دهید.

ایمن بمانید

- PIN تان را ایمن نگه دارید.
- از رمزهای عبور قوی در بانکداری آنلاین خود استفاده کنید.



5.

ایمن بمانید:
چتری تان را بیاورید

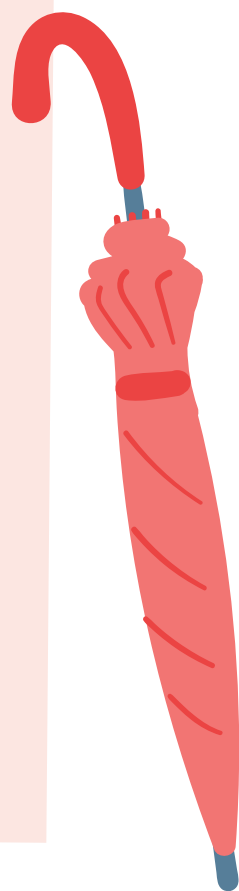
فعالیت:

ارزیاب خطر

همه ما نگرش های متفاوتی نسبت به خطر پذیری و ایمن ماندن داریم. بعضی از مردم هرگز چتر نمی‌برند و از خطر کردن خوشحالند.

به این سوالات پاسخ دهید تا به شما کمک کند درجه بندی خطر تان را کشف کنید:

- من بیمه ای دارم که در صورت داشتن تصادف یا مریض شدن از من محافظت می‌کند (به عنوان مثال TPD / بیمه صحت)
- من برای محافظت از دارایی هایم (مانند موتر، خانه، محتویات خانه) در صورت بروز مشکل بیمه دارم.
- من بودجه ای را برای یک روز مبادا کنار گذاشته ام
- درآمد من در حال حاضر مخارج مرا پوشش می‌دهد و به اندازه کافی برای پس انداز باقی می‌ماند
- من قرضدار نیستم
- من پس انداز برای تقاعد (superannuation) دارم که دوران تقاعد را پوشش می‌دهد



مطمئناً برای شما اتفاق افتاده است - بدون چتری در باران گرفتار شده اید!
غیرممکن است که همیشه پیش بینی کنیم که چه اتفاق می‌افتد. در اینجا پنج چیزی که درباره خطر کردن و ایمن ماندن می‌دانیم آورده شده است.

1. پوشاندن: هر خطری پیامدهای خود را دارد. اینجاست که بیمه اساسی وارد می‌شود، که یک راهی برای دریافت پوشش مالی برای زمانی است که اتفاق بدی می‌افتد. بیمه یک عمل تجملی نیست - بلکه یک راهی برای ایمن ماندن است.

2. نقاط کور خود را بشناسید: اگر در مورد آنها بدانید، دیگر نقاط کور نیستند! هدف در واقع دانستن محدودیت‌های تان، درک جاهایی است که مستعد اشتباه کردن هستید و به کار بردن استراتژی‌های به موقع است.

3. مراقب خود آینده تان (your future self) باشید: برای افراد گرفتن تصمیم‌هایی که بر اینجا و اکنون تأثیر نمی‌گذارد دشوار است. اما سوپر(پس انداز برای تقاعد) یک شبکه ایمنی برای دوران تقاعد فراهم می‌کند، بنابراین در حال حاضر توجه کردن به آن یک راه دیگری برای ایمن ماندن است.

4. زمانی که اتفاقات غیرمنتظره ای رخ می‌دهد اقدام کنید: اغلب این چگونگی عکس العمل شماست که تفاوت ایجاد می‌کند. در حالی که وسوسه می‌تواند این باشد که سر خود را در ریگ پنهان کنید و امیدوار باشید که مشکل برطرف می‌شود، واقعیت این است که هر قدر بیشتر ما تأخیر کنیم، معمولاً مشکل بدتر می‌شود.

5. انتظار عواقب را داشته باشید: گرفتن هر گونه قرض یا تعهد سپردن به هر قراردادی، خطر کردن است. و وقتی خطر می‌کنید، بدانید که وقتی همه چیز طبق برنامه پیش نرود، عواقبی در پی خواهد داشت

اما مهم نیست که گذشته شما چه بوده است، می‌توانید همین حالا قدم‌هایی برای بهبود مالی تان بردارید. فقط چتری خود را فراموش نکنید!

بیمه:

بیمه کنیم یا نکنیم؟

شما می‌توانید انتخاب کنید که یا با گرفتن بیمه از خود در برابر مصارف هنگفت یک رویداد منفی محافظت کنید، یا ریسک کنید که هیچ‌وقت مشکلی پیش نیاید - یک ریسک بزرگ که باید در نظر بگیرید.

همه افراد چیزهای مهمی در زندگی دارند که می‌خواهند از آنها محافظت کنند، مانند سلامتی، خانه، موتر و حتی آن سفر کلان.

زمانی که اتفاقی غیرمنتظره رخ می‌دهد، بیمه به عنوان یک شبکه ایمنی موجود است. بیمه از اشتباه جلوگیری نمی‌کند، اما با کم کردن ضرر کامل شما، شدت ضربه را کاهش می‌دهد.

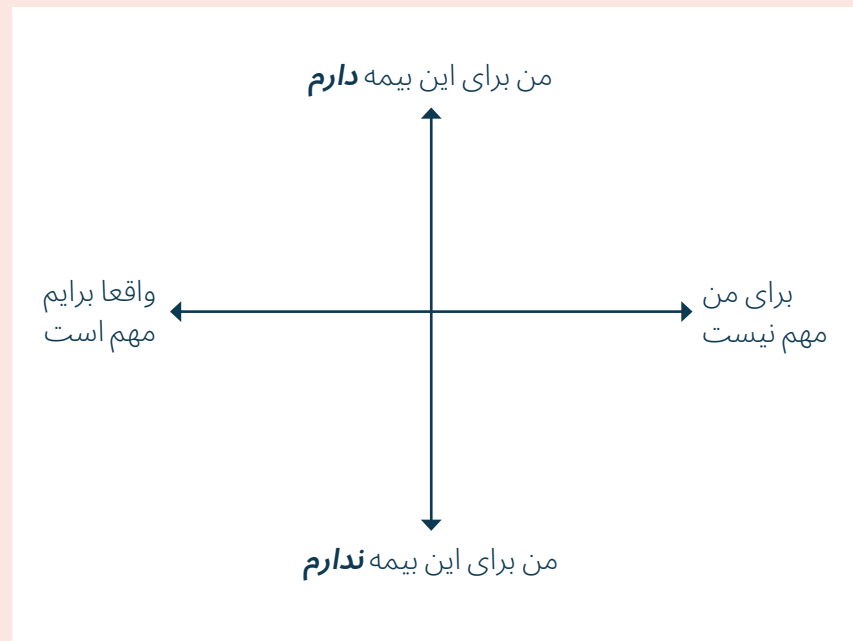
به یاد داشته باشید:

بیمه کردن مهم‌ترین دارایی‌های شما نیز مهم است. به بخش پس‌انداز تقاعد در صفحه 80 مراجعه کنید.

بعضی‌ها می‌گویند زندگی یک خطر است. همچنین گفته شده است که "ریسک چیزی است که پس از اینکه فکر می‌کنید که فکر همه چیز را کرده‌اید باقی می‌ماند".

فعالیت:

تمام چیزهای مختلفی را که می‌توانید بیمه کنید روی این تصویر بنویسید یا رسم کنید. چه چیزی را متوجه شدید؟



دو نوع عمده بیمه عبارتند از: وسایل نقلیه موتوری و خانه و محتویات آن

1. بیمه وسایل نقلیه موتوری:

اگر با موتور، موتورسیکل یا اسکوتر رانندگی می کنید، سه محصول اصلی وجود دارد:

بیمه اجباری شخص ثالث (CTP): هر فردی را که ممکن است شما هنگام رانندگی به او آسیب برسانید، تحت پوشش قرار می دهد و از وی محافظت می کند. این بیمه از نظر قانونی هنگام رانندگی اجباری است.

بیمه جامع (Comprehensive Insurance): خسارت وارده به وسیله نقلیه خود شما و اموال دیگران و همچنین سرقت و برخی خطرات دیگر به اضافه مصارف قانونی را پوشش می دهد.

دارایی شخص ثالث (Third Party Property): خسارات وارده به اموال و مصارف قانونی دیگران را پوشش می دهد، اما خسارت به وسیله نقلیه خود شما را پوشش نمی دهد (اگر وسیله نقلیه شما ارزش زیادی نداشته باشد، ممکن است یک گزینه خوبی باشد). شما همچنین می توانید مشخصات اضافی مانند سرقت را نیز اضافه کنید.

برای جزئیات بیشتر به وبسایت Insurance Council of Australia's Understand Insurance مراجعه کنید.

2. بیمه خانه و محتویات آن

بیمه ساختمان خانه: اگر شما صاحب خانه تان هستید، فکر خوبی است که برای رویدادهایی که منجر به آسیب کلی یا جزئی به اموال شما می شود (به عنوان مثال آتش سوزی یا طوفان) پوشش بیمه ای داشته باشید. وقت صرف کنید و بررسی کنید که یک پالیسی چه چیزی را پوشش می دهد و چه چیزی را پوشش نمی دهد - به عنوان مثال مصارف بازسازی خانه شما. یک ماشین حساب آنلاین می تواند به شما کمک کند تا تعیین کنید به چه مقدار بیمه خانه شما ضرورت دارید.

بیمه محتوا: بیمه محتوا می تواند برای صاحبان خانه و کرایه نشینان مفید باشد. این نوع بیمه تعویض یا ترمیم وسایل خانه مانند: اثاثیه، لباس، لوازم خانگی و جواهرات را پوشش می دهد.

مواردی که در اینجا باید بررسی شود عبارتند از: چه چیزی پوشش داده شده است، ارزش اثاثیه، لوازم خانگی و غیره چقدر است؛ آیا محتویات خانه بر اساس ارزش گذاری «تعویض» یا «نو برای کهنه» پوشش داده می شود.



ثبت دارایی به آسان تر کردن زندگی کمک می کند

یک لیستی از محتویات و افزوده‌های ساختمان تان را که گاهی اوقات «ثبت دارایی» نامیده می شود، نگه دارید و هر 12 ماه یا زمانی که پالیسی بیمه شما ضرورت به تمدید دارد، آن را به روزرسانی کنید. اگر مشکلی پیش بیاید و مجبور شوید در مورد پالیسی خود ادعایی داشته باشید، این زندگی را آسان تر می کند.

از یک صفحه گسترده (spreadsheet)، کتاب کار (workbook) یا یک اپ آنلاین برای کمک به محاسبه ارزش محتوای خانه تان استفاده کنید. گرفتن عکس از محتویات خانه تان نیز کمک خواهد کرد.

فعالیت:

بازرسی بیمه:

از این جدول استفاده کنید تا به شما کمک کند که گزینه های مختلف را برای ریسکی که می خواهید پوشش دهید، مقایسه کنید

بیمه کننده	نوع پرداخت	مبلغ پرداخت (دلار)	مبلغ اضافی (دلار)	موعد پرداخت حق بیمه	مخارج	دوره سرد شدن / Cooling off (یک دوره مهلت زمانی که به طرفین اجازه می دهد در قرارداد و تعهدات آن تجدید نظر کنند)؟	ریسکی را که می خواهید تحت پوشش قرار دهید پوشش می دهد؟

پس شما تصمیم گرفته اید که بیمه بگیرید...

این سوالات را قبل از اینکه برای بیمه امضا کنید از خود پرسید

- آیا من می فهمم که چه چیزی را امضا می کنم؟ قرارداد بیمه یک سند الزام آور قانونی با حقوق و تعهداتی است که باید از آن آگاه باشید. درک پالیسی شما به معنای درک ریسک شما است و به این معنی است که اگر مشکلی پیش بیاید، هیچ غافلگیری ناخوشایندی نخواهید داشت. از بیمه کننده خود پرسید، یا از یک دوست معتمد یا یک منبع مستقل کمک بگیرید.
- آیا این بیمه خطری را که می خواهم تحت پوشش قرار دهم پوشش می دهد؟ انواع خطر تحت پوشش - به عنوان مثال، سیل، آتش سوزی، مریضی، جراحت و غیره.
- مبلغ پرداخت چقدر خواهد بود؟ به عنوان مثال، آیا خانه من به اندازه کافی برای بازسازی بیمه شده است؟ آیا موتر من به اندازه کافی برای تعویض آن بیمه شده است؟ آیا پالیسی من «نو برای کهنه» را ارائه می کند یا یک پوشش برای «ارزش توافق شده» است؟
- چقدر مازاد (excess) باید پرداخت کنم؟ این مبلغی است که اگر مجبور باشید در مورد پالیسی خود ادعایی داشته باشید، لازم است بپردازید. مازاد زیادتر ممکن است مبلغی را که پیش پرداخت می کنید (حق بیمه) کاهش دهد، اما مطمئن شوید که در صورت لزوم توانایی پرداخت مازاد بالاتر را دارید.
- چگونه مطمئن شوم که تحت پوشش هستم؟ بیشتر بیمه ها برای 12 ماه است، بنابراین یادداشت کنید که چه زمانی پالیسی شما ختم می شود. ممکن است بتوانید حق بیمه خود را به صورت شش ماهه یا حتی ماهانه پرداخت کنید. این یک زمان خوبی برای بررسی و ارزش گذاری دازایی های بیمه شده شما برای اطمینان از سطح صحیح پوشش است.
- آیا بهترین قیمت را بدست آورده ام؟ برای بهترین معامله از بیمه های مختلف نرخ بگیرید. به یاد داشته باشید که همه شرکت های بیمه در وبسایت «مقایسه - comparison» گنجانده نمی شوند و ممکن است مقایسه دقیق آنها دشوار باشد زیرا شرکت ها می توانند ساحت های مختلف پوشش را شامل سازند.
- آیا می توانم نظر خود را پس از امضا برای بیمه تغییر دهم؟ به طور معمول، یک دوره 14 روزه "cooling off" در پالیسی ها وجود دارد که به شما فرصت تغییر نظر را در طول این مدت می دهد. با بیمه کننده خود چک کنید.

خطری که از عهده آن نمی توانم برآیم چیست؟

فعالیت:

در M.I.C (بررسی کننده بیمه من) بررسی کنید

مواردی را که بر شما تطبیق می شود تیک بزنید:

- من نام شرکتی را که خانه / موتر من با آن بیمه شده است می دانم و می توانم پالیسی ام را پیدا کنم
- مازاد (excess) بیمه خانه/محتوای خانه و/ یا وسیله نقلیه موتوری ام را می دانم
- من می دانم که من برای موترم تحت پوشش TPP یا Comprehensive هستم
- من همیشه هنگام سفر به خارج از کشور بیمه مسافرتی می خرم
- وقتی بیمه ام را تجدید می کنم من سه نرخگیری دریافت می کنم
- من یک دفترچه ثبت دارایی با لیستی از اقلام موجود در خانه ام در صورت آتش سوزی و غیره دارم.
- من برای چیزهایی که برایم مهم هستند پوشش بیمه دارم

چه چیزی شما را شگفت زده کرد؟

چه شکاف هایی برای اقدام وجود دارد؟

چطور به آنجا خواهید رسید؟



سایر بیمه ها

بیمه تدفین: می تواند گران باشد و ممکن است بهترین گزینه نباشد، بنابراین قبل از ثبت نام سوالات زیادی بپرسید.

راههای دیگری نیز برای تامین هزینههای تدفین وجود دارد که می تواند سبب آرامش خاطر شود، مانند تدفین از پیش پرداخت شده یا ضمانت نامه تدفین (funeral bond). برای معلومات مفید به وبسایت **Moneysmart** دولت مراجعه کنید.

بیمه ناخواسته: اغلب محصولات «افزودنی» است که هنگام خرید یک محصول دیگری به عجله خریداری می کنیم. اگر می توانید از آنها خودداری کنید.

نمونه هایی از این محصولات به اصطلاح "بیمه ناخواسته" عبارتند از:

- بیمه کریدت کارت (نرخ پرداخت فقط 23%)
- تمدیدگرانتی موتر دست دوم (نرخ پرداخت کمتر از 7%)

تقاضای بازپرداخت کنید!

اگر شما نیز مانند بسیاری از افراد دیگر برای بیمه ناخواسته پرداخت می کنید، ممکن است بتوانید پول تان را پس بگیرید! **تقاضای بازپرداخت** آنلاین را پیدا کنید.



پس انداز تقاعد (Superannuation):

هر کس می تواند یک قهرمان سوپر (پس انداز تقاعد) باشد

چگونه آن را دریافت می کنید؟

صاحب کار شما باید یک فیصدی مشخصی (در حال حاضر 9.5%) از درآمد ناخالص شما را به یک حساب سوپر به نام شما واریز کند، مشروط بر اینکه شما بالای 18 سال عمر داشته باشید و تمام معیارها را برآورده سازید. این به نام تضمین سوپر (SG) نامیده می شود و برای اکثر افراد به این گونه سرمایه سوپر آنها ایجاد می شود.

به عنوان مثال، اگر هفته ای 1000 دلار معاش ناخالص دریافت می کنید، صاحب کار شما باید 95 دلار اضافی در هفته به شما پرداخت کند.

در حالی که ممکن است ناامید کننده به نظر برسد که پول سوپر شما تا زمانی که تقاعد کنید (یا به شرایط دیگری از پرداخت برسید) دور از دسترس قفل شده است، اما این باعث می شود که سود آن در طول زمان مرکب شود - اثر گلوله برفی! (snowball effect)

پول موجود در صندوق سوپر شما در چیزهایی مانند جایداد، سهام، زیرساخت ها (سرک ها، شفاخانه ها، میدان های هوایی) و اوراق قرضه دولتی سرمایه گذاری می شود تا بهترین چانس رشد را داشته باشد.

سایر جوایز در انتظار:

- پولی که سوپر شما در طول زمان «به دست می آورد» (سود و منافع دیگر) معمولاً به اندازه سایر درآمدهایی که به دست می آورید مشمول مالیات نمی شود.
- در دوران تقاعد می توانید پس انداز خود را بدون مالیات بگیرید.

پس انداز تقاعد (یا سوپر) پولی است که در یک صندوق پس انداز تقاعد، زمانی که کار می کنید می گذارید، تا بعداً در زندگی زمانی که بازنشسته می شوید درآمدی داشته باشید - این یک نوع سرمایه گذاری در بازی طولانی است!



فعالیت:



با چالش‌ها مقابله کنید: قهرمان سوپر شوید!

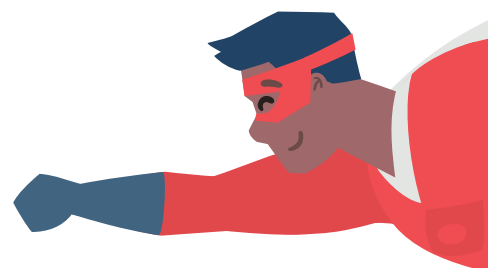
قهرمان سوپر بودن سخت است، اما مهم است. یکی از چالش‌ها را از لیست زیر انتخاب کنید و تصمیم بگیرید که چگونه با آن مقابله کنید. ما اولی را انجام دادیم آیا می‌توانید به چالش‌های دیگری فکر کنید؟

چالش	چارچوب مجدد برای اقدام
صاحبان کار به‌طور اتومات به حساب سوپر ما واریز می‌کنند - این دور از چشم، دور از ذهن است.	من بیانیه صندوق سوپر خود را باز می‌کنم و متعهد می‌شوم که هر بار یک چیز جدید یاد بگیرم
پس انداز اغلب به صورت خصوصی انجام می‌شود (برخلاف مصرف کردن) بنابراین می‌توان فریب خورد و تصور کرد که قهرمانان سوپر وجود ندارند.	
پاداش‌ها به تعویق افتاده است.	
برنامه ریزی برای زمان تقاعد وقتی که نمی‌توانیم تصور کنیم که چگونه خواهد بود، سخت است.	
فکر کردن به آینده می‌تواند باعث شود ما احساس ناراحتی، گیج شدن یا درماندگی کنیم.	
ما می‌توانیم کمی بیش از حد به توانایی خود برای فتح جهان بدون آمادگی اطمینان داشته باشیم.	
سیستم سوپر استرالیا می‌تواند پیچیده و گیج‌کننده به نظر برسد.	
دیگر:	

می‌خواهید سوپر خود را تقویت کنید؟

شما می‌توانید برای تقویت بیشتر پس اندازتان خودتان هم سهم بگیرید. اگر برای خود کار می‌کنید، سوپر کاملاً داوطلبانه است. کمک‌های کوچک و منظم به سوپر شما در طول زمان تأثیر زیادی خواهد داشت. فقط به خاطر داشته باشید که پول اضافی که شما می‌پردازید تا زمان تقاعد قفل می‌شود! این‌ها نکات ما برای شماست:

- با صاحب کارتان صحبت کنید.
- آن را اتومات بسازید.
- بررسی کنید که آیا می‌توانید تقاضای کسر مالیات کنید.



فعالیت:

خود آینده تان (your future self) را ملاقات کنید. تجسم کنید که کجا زندگی خواهید کرد، چه سرگرمی هایی خواهید داشت و یک روز معمول تان چگونه خواهد بود.

آیا تجسم این موضوع شما را تشویق می کند که بیشتر در مورد پلان کردن برای آینده فکر کنید؟



هفت سوپر قدرت

چه	چرا	چطور
1. صندوق (های) پول خود را پیدا کنید	ممکن است دارای صندوق های متعدد باشید. اطمینان حاصل کنید که معلومات شخصی شما صحیح است و TFN داده شده باشد	MyGov (حکومت من)
2. بیمه خود را بررسی کنید	ببینید آیا پوشش مورد ضرورت خود را دارید یا خیر	با صندوق سوپر خود تماس بگیرید
3. فیس ها و مطالبات را بررسی کنید	مطمئن شوید که پول زیادی نمی پردازید یا برای چیزهایی که نیاز ندارید نمی پردازید.	بیانیه صندوق را ببینید یا با صندوق خود تماس بگیرید
4. بیانیه خود را درک کنید	بررسی کنید که معلومات شخصی صحیح است و آیا مبلغ مناسب توسط صاحب کار شما وارد شده است	بیانیه خود را ببینید، با صندوق خود تماس بگیرید
5. ذینفع را معرفی کنید	ذینفع آن شخصی است که شما معرفی می کنید که مزایای سوپر و/ یا بیمه شما را بعد از فوت دریافت کند.	با صندوق خود تماس بگیرید
6. ببینید سوپر شما در چه سرمایه گذاری شده است	مطمئن شوید که برای شما مناسب است و ببینید که صندوق شما در مقایسه با دیگران در آن گزینه چگونه است	به دنبال مشاوره مالی مستقل باشید
7. تمام سوپر خود را در یک صندوق ادغام کنید (اگر صندوق شما به شما اجازه انتقال پول را می دهد)	مدیریت آن آسان تر است، فقط یک مجموعه فیس می دهید و در مورد سوپر خود بیشتر خواهید آموخت	MyGov - برای معلومات بیشتر به ATO ، Superguru یا صندوق سوپر خود مراجعه کنید. فقط توجه داشته باشید که ممکن است مزایای بیمه را از دست بدهید و مراقب هرگونه هزینه خروج باشید

سوپر می تواند بیمه ارائه دهد

اکثر افراد دارای سوپر دارای پوشش بیمه ضمیمه به حساب شان هستند. اگر از طریق استخدام به یک صندوق پیوندید، معمولاً پوشش اتومات در اختیار خواهید داشت.

اگر صندوق سوپر شما سطح مناسبی از پوشش را برای نیازهای شما ارائه می دهد، این می تواند یک راه ساده و با صرفه برای بیمه کردن شما و خانواده تان باشد. حق بیمه از درآمد قبل از مالیات شما پرداخت می شود و معمولاً از حساب سوپر شما کسر می شود که باعث کاهش سوپر شما می شود.

انواع عمده که پیشنهاد می شوند عبارتند از:

- بیمه حیات (به عنوان پوشش فوت هم شناخته می شود): دینفعانی که در بیمه نامه خود معرفی می کنید - معمولاً خانواده شما - در صورت فوت شما مزایایی را به صورت یکجایی یا به عنوان درآمد جاری دریافت می کنند.

- بیمه از کارافتادگی کلی و دائمی (TPD): بیمه TPD یک شبکه ایمنی مالی را در صورتی که به شدت مریض شوید یا بطور دائم از کار بیفتید و قادر به کار نباشید فراهم می کند.

- بیمه حفاظت از درآمد (IP): اگر به دلیل ناتوانی موقت یا مریضی نمی توانید کار کنید، بیمه IP برای مدت معینی به شما درآمد می دهد. برخلاف بیمه حیات یا TPD، بیمه IP فقط درآمدی را که به دلیل ناتوانی در کار از دست داده اید، پوشش می دهد.

دسترسی به سوپر در زمان های سخت

سوپر طوری طراحی شده است که تا زمان تقاعد حفظ شود، اما چند شرایط بسیار خاصی وجود دارد که می توانید به طور قانونی زودتر به پس انداز سوپر تان دسترسی پیدا کنید.

- زمین های دلسوزانه
- مشکلات مالی
- مریضی علاج ناپذیر یا ناتوانی دائمی

اگر به هر یک از این دلایل نیاز به دسترسی به سوپر خود دارید، با ما تماس بگیرید تا در مورد گزینه های تان گپ بزنیم.

وب سایت اداره مالیات استرالیا (ATO) معلومات بیشتری در مورد دسترسی زود هنگام به سوپر دارد.

محافظت از سوپر تان

1. یادگیری هفت قدرت سوپر نیز بهترین راه برای محافظت از سوپر شماست، زیرا خواهید دید که آیا مشکلی وجود دارد یا خیر. همیشه بیانیه سوپر خود را بخوانید و اگر چیزی غیرعادی در آن وجود داشت با صاحب کار یا صندوق سوپر خود تماس بگیرید.
2. از معلومات شخصی خود محافظت کنید. جزئیات حساب myGov خود را با هیچ کسی به اشتراک نگذارید.
3. کسی که به شما امکان دسترسی زود هنگام به سوپر شما را می دهد، یا وعده منفعت بسیار بالایی را می دهد، به احتمال زیاد کلاهبردار است. می توانید کلاهبرداری های مشکوک را به ASIC به صورت آنلاین یا 1300 300 630 یا به ATO در 13 10 20 گزارش دهید.

چقدر نیاز دارم؟

این مهم است که به فکر کردن در این مورد شروع کنید که چقدر پول برای دوران تقاعد خود نیاز دارید. برای کمک به برنامه ریزی برای آینده تان، حساب کننده تقاعد را در Superguru یا MoneySmart بررسی کنید.

جریمه ها:

آنها را نادیده نگیرید و شما مشکلی نخواهید داشت

گزینه های پرداخت

نامه یا اطلاعیه جریمه شما باید به شما بگوید که در مورد پرداخت تان با چه کسی تماس بگیرید. شما می توانید:

- برای تمدید زمان پرداخت درخواست بدهید.
- بازپرداخت های کم و منظم را شروع کنید.
- با سنترلینک تماس بگیرید و از طریق Centrepay کسرهای منظم را از پرداخت های سنترلینک خود تنظیم کنید.
- ببینید آیا واجد شرایط برای یک دستور کار و توسعه (WDO) هستید یا خیر. در بعضی از ایالت ها و قلمروها این برنامه به شما امکان می دهد قرض خود را با کار داوطلبانه، برنامه های تداوی، مشاوره، کورس ها و سایر فعالیت ها پرداخت کنید.

اگر در پرداخت جریمه خود مشکل دارید، با موسسه بازستانی قرض (debt recovery) در ایالت/ قلمرو تان تماس بگیرید.

جریمه ها فقط با گذشت زمان افزایش می یابند و هر قدر بیشتر آن را نادیده بگیرید، جریمه های بیشتری به جریمه اضافه می شود. همچنین در صورت عدم پرداخت می تواند عواقب جدی داشته باشد، مانند:

- تعلیق یا فسخ لیسنس رانندگی شما
- اقدام اجرایی محکمه
- گرفتن مقداری از معاش شما .

هرگز جریمه را نادیده نگیرید:

ممکن است سخت به نظر برسد اما همیشه می توانید کاری برای آن انجام دهید. جریمه شدید؟ در اینجا همه چیزهایی است که شما باید بدانید تا بتوانید بر آن کنترل داشته باشید.

فعالیت:

از لحظه رسیدن پاکت نامه (یا دیدن تکت جریمه روی شیشه جلو موتر):

- چه احساسی دارید؟
- با که حرف میزنید؟
- با چه جواب می دهید؟



"بهترین" نکات ما:

جزئیات تان را به روز نگه دارید:

- دفتر ثبت وسایل نقلیه موتوری
- کمیسیون انتخابات استرالیا

صحبت کنید: برای تخلفی که فکر نمی کردید مرتکب شده اید جریمه دریافت کردید؟ می توانید درخواست تجدید نظر بدهید. یا می خواهید مورد تردید قرار دهید؟ هدایاتی را که همراه با جریمه برای شما ارسال شده است دنبال کنید تا نحوه انجام آن را بیابید یا مشوره قانونی بخواهید.

کمک بخواهید: اگر در مورد جریمه ها سوآلی دارید یا به کمک نیاز دارید، می توانید برای مشوره حقوقی رایگان در ایالت یا قلمرو تان با **Legal Aid** تماس بگیرید.

همچنین می توانید برای کمک در مورد جریمه های تان با یک مشاور مالی رایگان صحبت کنید.

مطالعه یک مورد:

مینا

مینا وقتی سوار قطار شد 200 دالر جریمه شد زیرا مدرکی برای تکت به تخفیف گرفته اش نداشت. سه سال بعد که مینا برای گرفتن کمک به دفتر Legal Aid (کمک حقوقی) مراجعه کرد، جریمه وی 550 دالر بود و به دلیل پرداخت نکردن جریمه، حکم توقیف اموال و حکم garnishee (حکم پرداخت پول) برایش صادر شده بود. مینا توانست برنامه پرداخت قرض خود را تنظیم کند و با کسر منظم از کمک هزینه جوانان (youth allowance) خود شروع به بازپرداخت پول کند.

امتیاز کربیت (Credit score):

این یک چیز فوق العاده مهم نیست

تعداد دفعات درخواست کربیت بر امتیاز کربیت شما تأثیر منفی می گذارد.

این می تواند شامل هر درخواست کارت کربیت یا درخواست قرض باشد که می کنید. به دقت فکر کنید که آیا اصلاً ضرورت به درخواست کربیت دارید یا خیر!

بسیاری از بقیه امتیازات شما از تاریخچه بازپرداخت شما تشکیل شده است. زمان می تواند امتیاز شما را بهبود بخشد، زیرا این معلومات برای همیشه در گزارش کربیت شما باقی نمی ماند.

وقتی برای چیزی مانند کارت کربیت یا قرض شخصی درخواست می دهید، ارائه دهنده کربیت ممکن است از معلومات موجود در گزارش کربیت شما استفاده کند تا تصمیم بگیرد که آیا می خواهد به شما پول قرض بدهد یا خیر.

امتیاز کربیت (اعتبار) یک عدد است. این نشان می دهد که چگونه در گذشته پول قرض کرده اید و آیا بل های خود را به موقع پرداخت کرده اید یا قرض های خود را بازپرداخت کرده اید.



فعالیت:

صحیح / غلط.

1. اگر چندین بار درخواست اعتبار بدهم، بر امتیاز اعتباری من تأثیری نخواهد داشت. **صحیح / غلط**
 2. برای اصلاح یا ترمیم گزارش کردیت، من باید به کسی پول پرداخت کنم. **صحیح / غلط.**
 3. گزارش کردیت من تنها چیزی است که ارائه دهندگان کردیت وقتی بررسی می کنند که آیا می توانم به کردیت دسترسی داشته باشم یا نه آن را می بینند. **صحیح / غلط.**
 4. اگر در گزارش کردیت من اشتباهی رخ دهد، کاری نمی توانم انجام دهم. **صحیح / غلط**
 5. بررسی گزارش کردیت من می تواند بر امتیاز کردیت من تأثیر بگذارد. **صحیح / غلط**
 6. گزارش اعتباری من حاوی معلومات شخصی مانند جنسیت من، اینکه آیا افراد وابسته دارم و معاش و دارایی های من می شود. **صحیح / غلط**
- امیدواریم برای همه اینها دور غلط دایره کشیده باشید! افسانه های زیادی در مورد فایل های کردیت وجود دارد.

یاد آوری:

درجه بندی/امتیاز کردیت شما بازتابی از شخصیت شما نیست. شما بسیار ارزشمندتر از یک عدد در یک صفحه هستید.



معلومات مفید

- ▶ شما می توانید یک گزارش اعتباری متفاوت با بیش از یک موسسه داشته باشید. مردم تسمانیا باید با خدمات وصول قرض تسمانیا بررسی کنند.
- ▶ اگر در گزارش شما قرض یا کردیتی وجود دارد که شما هیچ اطلاعی در مورد آن ندارید، ممکن است به این معنی باشد که شخصی دیگری به نام شما قرض گرفته است.
- ▶ هنگامی که جزئیات خود را به موسسه گزارش کردیت ارائه می دهید، توجه داشته باشید که ارائه دهندگان کردیت ممکن است از این جزئیات برای گرفتن تماس با شما استفاده کنند.



مهم

از شرکت های credit repair «ترمیم اعتبار» دوری کنید. اگر فهرستی در فایل شما درست باشد، نمی توان آن را از بین برد. اگر فکر می کنید درست نیست، می توانید خودتان آن را به صورت رایگان اصلاح کنید. این کار را با تماس گرفتن با موسسه گزارش شدهی کردیت انجام دهید و از آنها بخواهید که آن را اصلاح کنند. برای معلومات بیشتر، ورقه معلومات مرکز حقوقی حقوق مالی (Financial Rights Legal Centre) را بررسی کنید.

بهترین نکات کردیت ما

- ▶ آیا به کردیت ضرورت دارید؟ آیا راه های دیگری برای پرداخت این وجود دارد؟ آیا توانایی بازپرداخت ها را دارید؟
- ▶ اگر به کمک نیاز دارید صحبت کنید - در اسرع وقت با ارائه دهنده کردیت خود صحبت کنید، یا با یک مشاور مالی رایگان صحبت کنید.
- ▶ سیستمی برای پرداخت بل ها قبل از ختم موعدها داشته باشید.

چگونه گزارش کردیت خود را بررسی کنیم

شما می توانید یک نسخه از گزارش خود را به صورت رایگان، یک بار در سال دریافت کنید. همچنین اگر درخواست کردیت شما در سه ماه گذشته رد شده باشد، می توانید یک گزارش کردیت رایگان دریافت کنید. در اینجا سه کلانترین موسسه آورده شده است:

1. **Equifax**

2. **Illion**

3. **Experian**

کلاهبرداری ها:

برای همه ما اتفاق افتاده است



کلاهبرداری می تواند هر کسی را فریب بدهد

کلاهبرداری ها برای سرقت هویت یا پول شما طراحی شده اند.

کلاهبرداران امروزی اغلب کسب و کارهای حرفه ای هستند که دارای مراکز تماس، برنامه های آموزشی و شاخص های عملکردی هستند که کارکنان آنها باید رعایت کنند

کلاهبرداری ها افراد با هر سابقه، سن و سطح درآمد را در سراسر استرالیا هدف قرار می دهند.

آنها از طریق تلفون، ایمیل، دوستان فیسبوکی، حتی از درهای ورودی خانه ما وارد زندگی ما می شوند و از احساسات، خواسته ها، نیازها و خواسته های درونی ما بهره برداری می کنند.

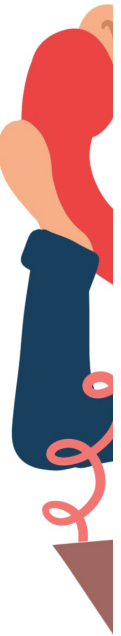
هیچ یک از ما دوست نداریم اعتراف کنیم که می توانیم در معرض کلاهبرداری قرار بگیریم، اما همه ما به نوعی آسیب پذیر هستیم و کلاهبرداران از آسیب پذیری های ما استفاده می کنند. اعتماد بیش از حد ما در شناسایی یک کلاهبرداری نیز می تواند ما را به یک هدف تبدیل کند.

«هرکسی بگوید که او همیشه می تواند کلاهبرداری را شناسایی کند، دروغ می گوید.»
- دکتر پل هریسون

کلاهبرداری ها: معمول و پرمصرف

تقریباً از هر 10 استرالیایی، یک نفر در سال 2019 مورد کلاهبرداری قرار گرفته است و به طور متوسط 12000 دلار ضرر کرده است.

منبع: گزارش وضعیت کلاهبرداری Westpac.



از خود محافظت کنید

1. **آهسته پیش بروید.** شما باید روند تصمیم‌گیری خود را آهسته کنید و کارهایی را انجام دهید که به شما در تصمیم‌گیری منطقی‌تر کمک می‌کند.

به دنبال سرنخ‌هایی در یک چیزی مشکوک باشید:

- آیا این یک تماس ناخواسته است؟
- آیا عاجل است؟
- آیا تقاضا برای رازداری وجود دارد؟ آیا این چیزی است که احساس راحتی نمی‌کنید که با دیگران به اشتراک بگذارید؟

← محرک‌های عاطفی خود

را شناسایی کنید: به دنبال این علائم هشدار دهنده باشید که می‌توانند شما را وادارند که به سرعت عمل کنید: ترس، حرص، کنجکاوی، فوریت.

← با کسی که به او اعتماد دارید

صحبت کنید: با یک دوست گپ بزنید تا ببینید او چه فکر می‌کند.

← طبق احساس درونی خود

پیش بروید: اگر چیزی وجود دارد که باعث می‌شود احساس ناراحتی، پنهان‌کاری یا نگرانی کنید، اغلب نشانه خوبی است که نشان می‌دهد چیزی نادرست است - "احساس درونی" شما.

2. وسایل خود را ایمن بسازید

- از رمزهای عبور (پاسورد) قوی استفاده کنید
- معلومات شخصی خود را ایمن نگه دارید
- کمپیوتر و دستگاه‌های تلفون موبایل خود را ایمن بسازید
- تنظیمات حریم خصوصی و امنیتی خود را در رسانه‌های اجتماعی بررسی کنید
- در انجام درخواست‌های ایمیلی دقت کنید
- از وب‌سایت‌های امن خرید کنید

3. بدانید با چه کسی سروکار دارید

اگر تا به حال با شخصی فقط به صورت آنلاین ملاقات کرده‌اید یا مطمئن نیستید که یک کسب و کار قانونی است یا نه، کمی وقت بگیرید و کمی بیشتر تحقیق کنید.

وبسایت در آنلاین زیرک باشید:
cyber.gov.au توصیه‌های

ساده و قابل فهمی در مورد شیوه‌های محافظت از خود به صورت آنلاین دارد.

چه کسی می خواهید باشید؟

مقابله با کلاهبرداری ها مشکل است - جواب آسانی به این مشکل وجود ندارد! طبیعی است که بخواهیم به افراد و نهادها اعتماد کنیم. اعتماد برای عملکرد در جامعه ضروری است، اما شما باید از خود و عزیزان تان محافظت کنید. قربانیان کلاهبرداری اغلب از نظر عاطفی متاثر می گردند، از جمله اعتماد به دیگران را از دست می دهند و در مورد تماس گیرندگان ناشناس احساس اضطراب می کنند.

چگونه آدمی می خواهید بشوید؟

1. **سلیم ساده لوح:** بدون بررسی نقاط کور رانندگی می کند.

2. **بشیر بدخلق:** به همه کس و همه چیز بی اعتماد است.

3. **شریف شکاک سالم:** آسیب پذیری های خود را می شناسد و جایی که نمی شناسد از دیگران می پرسد.

کمک! فکر می کنم کلاهبرداری شده ام

اگر پول خود را از دست داده اید یا معلومات شخصی خود را به یک کلاهبردار داده اید، بعید است که پول خود را پس بدست آورید. اما کارهایی وجود دارد که می توانید اکنون انجام دهید تا آسیب را محدود کنید و در آینده از خود (و دیگران) مراقبت کنید.

STARRS را به خاطر داشته باشید:

Stop (توقف) تماس تان را قطع کنید، پول ارسال نکنید.

Take Action (اقدام کنید) اگر یک کلاهبردار به کربدت کارت، حساب بانک یا معلومات شخصی شما دسترسی پیدا کرد، فوراً با بانک خود تماس بگیرید. بانک شما می تواند حساب شما را مسدود کند و ممکن است بتواند یک داد و گرفت غیرمجاز را برگرداند.

اگر مشکوک هستید که هویت شما سرقت شده است، با **IDcare** تماس بگیرید.

Report (گزارش دهید). اگر توسط یک کلاهبردار هدف قرار گرفته اید، آن را به این موسسات گزارش بدهید:

- بانک و کربدت کارت: بانک شما
- کلاهبرداری و سرقت: پولیس محلی شما - با 131 444 تماس بگیرید
- کلاهبرداری های مربوط به مالیات: اداره مالیات استرالیا
- همه کلاهبرداری ها: Scamwatch تا آنها بتوانند به دیگران هشدار دهند

Reach out (کمک بخواهید) در حالی که اطلاع دادن به دیگران ممکن است خجالت آور باشد، اما در واقع بهترین راه برای کمک گرفتن و کمک به دیگران است.

از شخصی که به او اعتماد دارید، یک اهل حرفه صحی محلی یا خدمات پشتیبانی مشاوره کمک بگیرید.

Lifeline

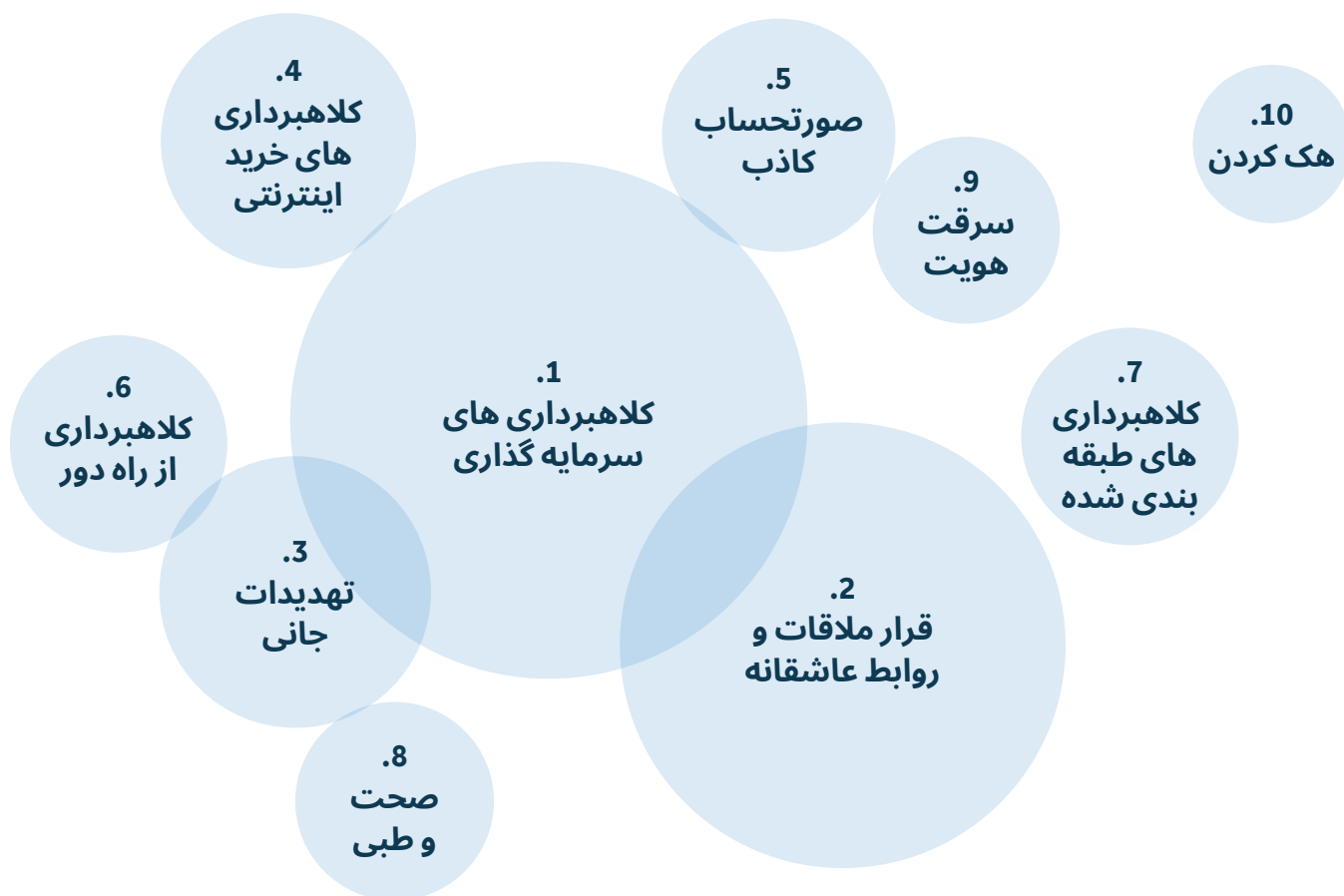
Beyond Blue

داستان خود را به اشتراک بگذارید

همه ما داستانی که چگونه مورد کلاهبرداری قرار گرفته ایم یا تقریباً مورد کلاهبرداری قرار گرفته بودیم داریم که به اشتراک بگذاریم. تجربه خود را به اشتراک بگذارید و از یکدیگر بیاموزید، به یاد داشته باشید که کلاهبرداران اغلب افراد حرفه ای با تنظیمات پیشرفته هستند.

10 کلاهبرداری خیلی معمول

منبع: scamwatch.gov.au



فعالیت:

1. آیا تا به حال از یک کلاهبرداری احتراز کرده اید یا فریب خورده اید؟
2. اگر کسی قصد داشت شما را هدف کلاهبرداری قرار دهد، فکر می کنید که او چه کاری انجام خواهد داد؟
3. یکی از اقداماتی که برای ضد کلاهبرداری بیشتر انجام خواهیم داد این است ...



تصمیم گیری:
انتخاب مثل یک
قهرمان



ما هر روز تصمیمات مالی می‌گیریم و با هر تصمیم طیف وسیعی از گزینه‌ها پیش می‌آید. این می‌تواند طاقت فرسا باشد و منجر به شکست در انتخاب بهترین گزینه، یا ناتوانی در انتخاب گزینه می‌شود.

گرفتن تصمیمات کلان تحت فشار

گرفتن تصمیمات مالی کلان می‌تواند سخت باشد، به خصوص اگر از نظر وقت تحت فشار هستید و احساس عجله می‌کنید. تعجب آور نیست اگر بدانید که از هر سه استرالیایی بیشتر از یک نفر مدیریت پول را "استرس زا و سراسیمه کننده" می‌دانند (ASIC، 2018).

تصمیم نگرفتن به تصمیم گرفتن در انجام ندادن هیچ کاری تبدیل می‌شود - این گاهی اوقات می‌تواند بدترین تصمیم باشد.

ابزار مناسب برای کار

سیستم‌هایی وجود دارد که تصمیم‌گیری را آسان می‌سازد. به عنوان مثال، لیست خرید یک ابزار موثر برای استفاده در وقت خرید مواد غذایی است. برای

بهترین تصمیم‌گیرندگان کسانی نیستند که هرگز اشتباه نمی‌کنند - آنها افرادی هستند که به همه چیز فکر می‌کنند، به بهترین‌ها امیدوارند و برای بدترین‌ها آماده می‌شوند.



نکته برای تصمیم‌گیری: ذهن آگاهی (یا مکث روی پلتفورم)

بازاریابان و فروشندگان با وادار کردن ما به خرج کردن پول، به این امید که با افکار سریع و تصمیمات سریع ما را به «سوار شدن در قطار» بکشانند، پول در می‌آورند.

یک تشبیه مفید این است که ما نمی‌توانیم کنترل کنیم که کدام قطارها (یا افکار) وارد ایستگاه شود، اما می‌توانیم انتخاب کنیم که سوار قطار شویم یا نشویم. تمرین‌های ذهن آگاهی به ما کمک می‌کنند تا روی پلتفورم مکث کنیم و افکار ما را به طور عینی ببینیم، نه اینکه در نیروی فزاینده آن‌ها رویده شویم.

پشیمانی را رها کنید (و برای بعد یاد بگیرید)

ما شما را تشویق می‌کنیم که انتخاب‌هایی را که می‌کنید بپذیرید. اگر از تصمیمی که می‌گیرید ناامید هستید، احساس ناامیدی خود را بپذیرید، اما سعی کنید روی آن تمرکز نکنید. به یاد داشته باشید، همیشه تصمیم دیگری وجود خواهد داشت که باید گرفته شود. آیا چیزی هست که یاد گرفته باشید و آن را متفاوت انجام خواهید داد؟



قدرت حال حاضر

یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید این است که سرعت خود را کم کنید و وارد حال حاضر شوید. این به شما کمک می‌کند تا احساسات خود را متوجه شوید تا بتوانید:

ب به عقب برگردید: چرا این تصمیم را می‌گیرید و بر چه اساسی این تصمیم استوار است؟ آیا این تصمیم به اساس ترس گرفته شده است یا بی‌اطمینانی؟ آیا این تصمیم در مطابقت با آن فردی هست که شما می‌خواهید باشید؟

ب بیرون برآید: به یک شخص دیگری در چنین شرایط چه توصیه‌ای خواهید کرد؟ تصور کنید که برای یکی از اعضای خانواده یا یک دوست قابل اعتماد این تصمیم را می‌گیرید - چه می‌کنید؟

ب کنار بکشید: آیا این زمان بهترین زمان برای این تصمیم است؟ آیا می‌توانید در عرض دو دقیقه، دو ساعت یا دو روز بعد به آن بازگردید؟

ب گام به پیش: به آینده نگاه کنید ما پاداش‌های فوری را انتخاب می‌کنیم زیرا آنها در همان لحظه به ما احساس خوبی می‌دهند. اگر این تصمیم را به تعویق بیندازید چه پاداش‌های دیگری می‌تواند داشته باشد؟

خرید زیرکانه:

راهنمای گام به گام ما

کاهش سرعت و انجام این تمرین بعدی برای مصارف بیشتر، به شما اعتماد به نفس و آرامش خاطر می دهد.

وقتی نیاز به خرید کلان تری دارید - چه بیمه، برق، تلفون یا اشتراک‌های دوامدار - مهم است که در جستجوی بهترین معامله باشید. فقط کمی تحقیق در مقایسه کردن محصولات و ارزیابی گزینه های تان به شما کمک می کند جنس مناسب را به قیمت مناسب خریداری کنید.

خرید یک فعالیت روزمره است که اغلب بدون فکر زیاد انجام می شود. بسیار معمول است که برای خرید چیزی عجله کنید بدون اینکه گزینه های خود را بسنجید.

اگر جنس خریداری شده شما با نیازهای شما مطابقت نداشته باشد یا صرفاً خرج زیادی برای شما داشته است، می تواند منجر به احساس ناامیدی شود. برای خریدهای خرد، اکثراً اشکالی ندارد - ارزش آن را ندارد که در مورد هر خرج بیش از حد فکر کرد.

با قصد و نیت
بودن، زحمت
جدید است.

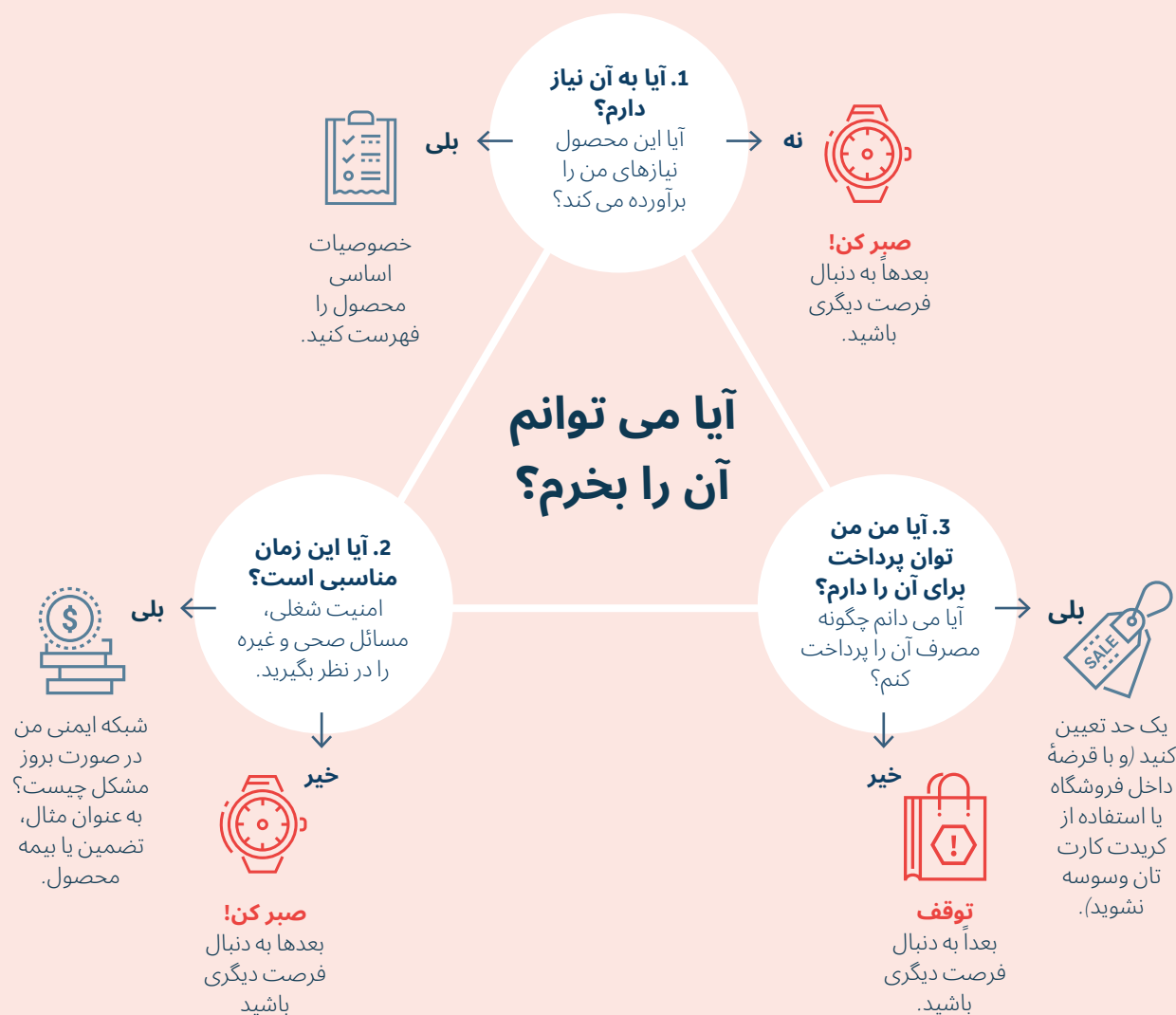


فعالیت:

راهنمای گام به گام برای مصارف "کلان" بعدی شما:

(مصارف کلان برای همه متفاوت است، بنابراین یک مبلغ پول یا یک فیصدی از درآمد هفتگی خود را تعیین کنید که برای شما و خانواده شما مناسب باشد)

1. امتحان سه سوالی:



تصویر بزرگ قبل از تصمیم بزرگ

نگه داشتن ذهن تان بر تصویر بزرگ به شما کمک می کند تا با پول خود تصمیمات بهتری بگیرید قبل از اینکه خرید کلان بعدی خود را انجام دهید، از خود پرسید:

- چگونه این خرید منعکس کننده ارزش های من است؟ (اگر مطمئن نیستید که ارزش های شما چیست، به صفحه 12 مراجعه کنید.) آیا این چیزی است که من از آن دفاع می کنم؟
- چگونه این مرا به جایی می رساند که می خواهم بروم؟

2. معلومات و توصیه های قابل اعتماد دریافت کنید. کجا می توانید برای مشوره قابل اعتماد مراجعه کنید تا به شما در انتخاب کمک کند؟

- وب سایت های مستقل «مقایسه» - به عنوان مثال **Choice** (انتخاب)
- خانواده، دوستان یا افراد دیگری که در این زمینه می دانند
- بررسی های محصول
- برندهایی (نشان تجاری) که می شناسید و به آنها اعتماد دارید
- گزینه های دیگر؟

3. جایگزین ها را مقایسه کنید. این سخت ترین مرحله است، بنابراین از یک ابزار مقایسه مانند یکی در زیر استفاده کنید تا در از بین بردن فشار روانی به شما کمک کند. نوشتن مزایا و معایب به شما کمک می کند مصارف و مزایا را مقایسه کنید.

4. انتخاب کنید. هر یک از گزینه های مختلف را از 1 تا 5 درجه بندی کنید، سپس "با احساس درونی خود بروید" و تصمیم بگیرید. چیزی به حیث یک تصمیم کامل وجود ندارد - بلکه مطمئن باشید که با معلوماتی که در آن زمان در اختیار داشتید بهترین تصمیم را گرفته اید.

محصول	قیمت	مزایا	معایب	درجه بندی (1 تا 5)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

5. لذت ببرید! تصمیم گرفته شد - آفرین نقص داشتن گزینه های زیاد این است که سبب می شود از انتخابی که کرده ایم کمتر راضی باشیم. بنابراین انتخاب کنید که تصمیم برهر گزینه ای که شد لذت ببرید.

شما گزینه‌هایی دارید

آیا به دلیل خرابی یخچال به پول فوری نیاز دارید؟ اجتناب از عجله بسیار مهم است تا از یک اشتباه گران قیمت جلوگیری شود!

گزینه‌های خود را ارزیابی کنید تا از عجله در گرفتن تصمیمی که بعداً از آن پشیمان خواهید شد، اجتناب کنید.

گزینه‌های محصول

چه جایگزین‌های بدون قیمت یا قیمت کم وجود دارد که بتواند در کوتاه مدت رفع ضرورت کند و در عین حال پس‌انداز کنید؟

برای مثال، می‌توانید امانت بگیرید یا تبدیل کنید:

یخچال بار فالتوی یک دوست را برای چند هفته امانت بگیرید

لباس‌های خود را در ماشین همسایه تان بشوید

دست دوم بخرید

گزینه‌های پرداخت

گزینه‌های زیادی وجود دارد، اما باید از برخی از آنها اجتناب کرد زیرا مصرف بالایی دارند و در دراز مدت وضعیت شما را بدتر می‌کنند.

سود و فیس کم یا بدون سود و فیس



گزینه	جزئیات
پول نقد	ممکن است بتوانید برای تخفیف مذاکره کنید
پس‌انداز	برای نکات و ترفندهای ما به بخش پس‌انداز ما در صفحه 46 مراجعه کنید
خانواده و دوستان	اطمینان حاصل کنید که آنچه مورد توافق گرفته است برای هر دوی شما روشن است
lay-buy فروشگاه یا پرداخت به اقساط	هرگونه فیس، مطالبات را بررسی کنید
پرداخت‌های پیشکی سنترلینک	پرداخت پیشکی بدون سود مزایای سنترلینک
قرضه بدون سود (NILS)	برای لوازم خانگی و صحنی یا تحصیل تا 1500 دلار، بازپرداخت در 12 تا 18 ماه



سلسله مراتب

ضرورت خرید
(با معذرت از Maslow)

سود و فیس بالا

ما در بخش‌های دیگر این کتاب، این آخرین گزینه‌ها را با جزئیات بیشتری پوشش می‌دهیم. قبل از اینکه موافقت کنید، بررسی کنید که در طول عمر قرضه شما چقدر پول به عنوان سود و فیس پرداخت خواهید کرد.



گزینه	خطرات	جزئیات
حالا بخر بعدا پرداخت کن - به عنوان مثال Afterpay, Certegy, Zip Pay	قیمت محصول را پس از خرید به صورت اقساطی پرداخت می‌کنید	ممکن است فیس تأخیر / فیس ماهانه شماره حساب / فیس پردازش پرداخت داشته باشد / اغلب بدون بررسی کردیت و توان مالی
کردیت کارت‌ها	حالا بخرید و بعدا پرداخت کنید	سود بالا در صورت عدم بازپرداخت کامل در هر ماه / فیس‌ها
بدون سود، معاملات در فروشگاه	معاملات تبلیغاتی در فروشگاه که شما را تشویق می‌کند حالا بخرید بعداً پرداخت کنید	مطالبات سالانه یا فیس‌های نگهداری حساب، سود بالا پس از ختم دوره بدون سود را بررسی کنید
کارت‌های فروشگاه	مشابه کارت‌های کردیت است اما از طریق فروشگاه‌های خرده‌فروشی صادر می‌شود	سود بالا در صورت پرداخت نکردن کامل در هر ماه / فیس‌ها
قرضه Payday (روز پرداخت) یا قرض اندک	قرض تا سقف 2000 دلار با بازپرداخت در 16 روز تا 1 سال	فیس، سود و مطالبات بالا
کرایه برای خرید (Rent-to-buy)	مبالغ هفتگی پرداخت می‌شود	فیس - نگهداری حساب، پرداخت‌های داده نشده، شکستن قرارداد کرایه یا بازپرداخت زود هنگام



کریدت کاردها:

خوب، بد و زشت

آنچه ما می دانیم

کریدت کارت ها رایج ترین قرضی هستند که افرادی که با Moneycare در ارتباط هستند در رابطه با آن به کمک نیاز دارند. در سال 2018، 49 فیصد از مردم حداقل یک کریدت کارت داشتند و قرض نیمی از این افراد، بیشتر از 10000 دلار بود.

با توجه به اینکه نزدیک به دو میلیون استرالیایی برای بازپرداخت قرض کریدت کارت شان با مشکل مواجه هستند، ما فکر می کنیم که کریدت کارت ها باید دارای برچسب اخطار به باشند.

بیشتر از 1 نفر از هر 6 استرالیایی (حدود 1.9 میلیون نفر) برای بازپرداخت قرضه کریدت کارت شان با مشکل مواجه هستند.

1.5 میلیارد دلار فیس کریدت کارت در سال 2017 صادر شده است (فیس سالانه، فیس تاخیر و موارد دیگر)

اوسط نرخ سود کریدت کارت بین 13 تا 20 فیصد است.

بیاد داشته باشید!

با کریدت کارت، خرج کردن آن آسان و بازپرداخت آن دشوار است.

منبع: ASIC, 2018; RBA, 2020.

چرا با کریدیت کارت ها بیشتر خرج می کنیم؟

هنگامی که ما به صورت الکترونیکی پرداخت می کنیم، درد پرداخت کاهش می یابد زیرا از نظر فیزیکی ما نمی بینیم که پول ما ناپدید می شود. "درد پرداخت" ناراحتی عاطفی را توصیف می کند که هنگام خرج کردن پول تجربه می کنیم.

با کریدیت کارت ها، با فاصله زمانی بین زمانی که از کریدیت کارت برای خرید استفاده می شود و زمانی که بل باید پرداخت شود، درد بیشتر کاهش می یابد.

همچنین، بل ترکیبی از خریدهای مختلف است، بنابراین تا زمانی که واقعاً پرداخت شود، ما پرداخت را به خرید خاصی نسبت نمی دهیم.

جای تعجب نیست که مطالعات به طور مداوم نشان می دهد که استفاده از کریدیت کارت ها مصارف را افزایش می دهد - این در حال حاضر درد کمتر دارد.

3 دلیل خوب که مردم یک کریدیت کارت می گیرند:

- 1. امنیت:** اگر شخصی از کارت شما بدون اجازه شما برای خرید استفاده کند، پول شما بازپرداخت می شود.
- 2. حفاظت از خرید:** بعضی از کریدیت کارت ها دارای محافظت از خرید هستند که به شما این امکان را می دهد تا برای اقلامی که با کارت خود خریداری کرده اید اگر گم شود یا آسیب ببیند ادعای بیمه کنید. (معمولاً ظرف 90 روز پس از خرید).
- 3. راحتی:** کریدیت کارت ها تقریباً در هر جایی پذیرفته می شوند، بنابراین برای خرید آنلاین مناسب هستند و می توانند برای سفرهای خارج از کشور استفاده شوند.



7 دلیل برای اینکه کریدیت کارت نگیرید

- 1. می تواند عادت به خرج کردن پولی را که ندارید در شما ایجاد کند**
- 2. مقدار خرج کردن شما را افزایش می دهد**
- 3. کنترولی را که بر وضعیت مالی خود دارید کاهش می دهد**
- 4. شما را برای مصارف غیرمنتظره یا سایر رویدادهای زندگی کمتر آماده می کند**
- 5. پرداخت های داده نشده بر وضعیت شما با موسسه مالی و احتمالاً بر درجه بندی کریدیت تان تأثیر منفی می گذارد**
- 6. اگر یک پرداختی را نپردازید، سود بسیار بالایی از شما دریافت خواهد شد**
- 7. شما ضرورت به آن ندارید!**
اگر ضرورت به گرفتن قرض ندارید، ضرورت به کریدیت کارت ندارید.

نمرات پاداش چه؟

برنامه های پاداش در کردیت کارت ها یک تمرین بازاریابی برای موسسه مالی است. آنها ممکن است برای خریدهای بزرگ و مکرر کار کنند، اما مطمئن شوید که این در واقع منجر به خرج کردن پول بیشتر شما نشود! همچنین، از تمام معلومات خرید شما استفاده خواهد شد تا شما را برای بازاریابی هدفمند هدف قرار دهند.

در مورد نقل و انتقالات رایگان بلانس و سایر پیشنهادات چگونه؟

قرضه دهندگان به دنبال جذب و نگه داشتن شما با پیشنهادهای کم سود یا بدون سود در صورت انتقال به محصول آنها هستند، چه با انتقال بلانس یا قرضی که ممکن است چند قرضداری را یکجا کند.

برای اینکه اینها برای شما کار بدهند، باید واقعاً در پرداخت آنها منظم باشید. همچنین در مورد فیس ها و مطالبات محتاط باشید.

خطر دام قرض

یک گزارش ASIC در سال 2018 نشان داد که تقریباً از هر سه نفر یک نفر پس از انتقال بلانس، مجموع قرض داری خود را افزایش داده است. به این خطر «دام قرض» گفته می شود، که در آن افراد یک قرض را می گیرند تا قرض دیگری را بپردازند و در نهایت در یک دایره گیر می مانند.

چگونه می توان از شر آن خلاص شد؟

1. **بررسی کنید که هر ماه چقدر می توانید پرداخت کنید.**
2. **از ماشین حساب Moneysmart استفاده کنید** تا به شما کمک کند بفهمید چقدر طول می کشد تا قرض تان را بازپرداخت کنید.
3. **هر ماه یک انتقال مستقیم** به کردیت کارت را ترتیب بدهید تا زمانی که پرداخت شود.
4. **آنها قطع کنید!** این کار وسوسه استفاده از آن را در آینده از بین می برد.
5. **پرداخت های اتومات** به کردیت کارت تان را **متوقف کنید.**
6. **استفاده از کارت** را برای هرگونه خرید **متوقف کنید.**

خوب شما یک کردیت کارت از قبل دارید ...

چطور از آن استفاده می کنید؟

- فقط برای خریدهای برنامه ریزی شده ای که توانایی پرداخت آن را دارید از آن استفاده کنید.
- پولی را که باقی هستید به طور کامل و به موقع هر ماه پرداخت کنید.
- بیانیه بانکی خود را بررسی کنید و اگر مصرفی را می بینید که شما انجام نداده اید، با ارائه دهنده کردیت کارت تان تماس بگیرید.

چگونه مصارف کردیت تان را پرداخت می کنید؟

- اگر نمی توانید پولی را که باقی هستید در پایان ماه به طور کامل پرداخت کنید، استفاده از کارت را متوقف کنید.
- برای بحث در مورد گزینه ها در مشکلات با ارائه دهنده کردیت کارت تان تماس بگیرید. اگر مطمئن نیستید ما می توانیم کمک کنیم.
- همچنین بخش رسیدگی به قرض ما را در صفحه 42 ببینید.

فعالیت:

شما محاسبه (بازپرداخت) را انجام دهید.

به بیانیه کردیت کارت خود نگاه کنید (اگر دارید):

- اگر قرض کردیت کارت نداشتید چه احساسی داشتید؟

- با بازپرداخت سریعتر کردیت کارت خود چقدر در پرداخت سود صرفه جویی می کنید؟

- برای بازپرداخت کارت تان در دو سال، هر ماه چقدر باید پرداخت کنید؟

قرض های زیان بخش:

Payday loans and rent-to-buy (قرض های روز پرداخت و کرایه برای خرید)

ما می بینیم که این محصولات مالی چه آسیب هایی را به مردم وارد می کند. به همین دلیل است که ما آنها را "قرض های منفجر نشده" می نامیم. و ما می دانیم که گزینه های بهتری وجود دارد.

اتفاقات غیرمنتظره ای برای همه ما رخ می دهد و ممکن است لازم باشد به سرعت به پول دسترسی داشته باشیم. این وسوسه انگیز است که برای پرداخت مصارف غیرمنتظره به قرض روز پرداخت یا استفاده از کرایه برای خرید برای وسایل اولیه خانه دسترسی داشته باشید.



از قرض های Payday صرف نظر کنید

از به اصطلاح «قرض های روز پرداخت» دوری کنید - این قرض های کم تا سقف 2000 دلار با مصرف بالا اغلب به افرادی که در حال حاضر خود را در موقعیت دشواری می بینند، داده می شود و یک «چاره فوری» را با دادن فوری پول نقد با بررسی های کمتر ارائه می دهند. در حالی که بدست آوردن آنها آسان است، اما فرار از آنها دشوارتر است و اغلب مردم را در دایره قرض با نرخ سود معادل گاه تا 400 فیصد و طیف وسیعی از فیس ها و مطالبات قرار می دهد.

از کرایه برای خرید فرار کنید

از Rent-to-buy (کرایه برای خرید) دوری کنید - این یک راه گران قیمت برای خرید وسایل اولیه خانه است. تبلیغات آن را ساده جلوه می دهد، اما در دراز مدت پول بیشتری برای لوازم خانگی خود خواهید پرداخت.

اگر «کرایه برای خرید» دارید، در واقع پول قرض می کنید. نرخ سود معادل آن می تواند بیش از 100% باشد. و اگر جنس شکسته یا دزدیده شده باشد، با وجود آن شما باید بازپرداخت کنید

قبل از خرید یکی از این محصولات: توقف کنید. فکر کنید. با دقت عمل کنید.

وقتی عجله داریم و تحت فشار روانی هستیم بهترین انتخاب را نمی کنیم. امضا نکنید مگر اینکه پاسخ این سوالات را بدانید:

1. چقدر باید پس بدهم؟
2. اگر یک پرداختی را نپرداختم چه اتفاقی می افتد؟
3. فیس ها و مطالبات اضافی چقدر است؟
4. در پایان قرارداد چقدر باید پرداخت کنم تا آن جنس را صاحب شوم (برای اجناس کرایه ای برای خرید)؟

مطالعه یک مورد:

جوزی و جو احساس فشار روانی می کردند زیرا ضرورت به تعویض یخچال، کمپیوتر و تلویزیون داشتند. خسته از انتظار برای اینکه بتوانند از عهده خرید شان برآیند، جهت کرایه برای خرید این سه اقلام ثبت نام کردند.

کل خرج هر هفته 70 دلار یا 3640 دلار در سال برای 3 سال بود. آنها در تلاش برای به دست آوردن این پول نقد در هر هفته فشار روانی بیشتری داشتند.

جو کارش را از دست داد. آنها نتوانستند از قراردادهای کرایه برای خرید شان خارج شوند و پس از پرداخت بیش از 7000 دلار، برای بازگرداندن این اقلام مذاکره کردند. اگر جوزی و جو 70 دلار در هفته پس انداز می کردند، می توانستند هر قلم را در یک سال بخرند.



حالا بخرید بعدا پرداخت کنید:

همین حالا مطلع شوید، بعداً از درد دوری کنید

این احتمال وجود دارد که قرض دهنده:

- برای تأمین 20 فیصد از سود خود به فیس های تأخیری شما متکی است
- درک کمی دارد که آیا می توانید آن را بپردازید یا نه
- حتی ممکن است از نظر قانونی تحت مقررات (regulated) نباشد

آیا تا به حال چیزی پوشیده اید که برای آن پولی نپرداخته باشید؟ با پول شخص دیگری چیزی خریده اید؟ چیزی خریده اید که توان خرید آن را نداشتید؟ اگر تا به حال از Zip pay، AfterPay، کرایه برای خرید یا اجاره مصرف کننده استفاده کرده اید، این دقیقاً همان کاری است که انجام داده اید. از هر 6 نفر شما 1 نفر هنگام استفاده از این خدمات دچار نزع مالی می شوند.

حالا بخرید بعدا پرداخت کنید،
impulse buying،
(خرید هوسی) شما را
افزایش می دهد و در مشکل
افتادن را آسان تر می کند.

این احتمال وجود دارد که شما:



متولد دهه 1980 تا اوایل دهه 2000 هستید (این نسل که به نام Millennials یاد می شود 75 فیصد مشتریان را تشکیل می دهند)



اگر مجبور به پرداخت پول نقد بودید، این جنس را خریداری نمی کردید (به گفته 64 فیصد از افرادی که از این محصولات استفاده می کنند).



درآمد کمتر از 40000 دلار در سال داشته باشید



هنگام استفاده از «اکنون بخرید بعداً بپردازید» بیشتر مصرف می کنید (50 فیصد از مردم این کار را می کنند)



منبع: ASIC 2018 و 2020.

آنها چه هستند؟

خدمات به اصطلاح «اکنون بخرید، بعداً پردازید» به مردم این امکان را می‌دهد که کل پرداخت را برای جنس انتخاب کرده‌شان به تعویق بیندازند یا قیمت را به اقساط مساوی و گاهی بدون بهره تقسیم کنند. در حالی که این‌ها برای مدتی است که در استرالیا وجود دارد، اما شهرت آنها در استرالیا در چند سال گذشته خیلی افزایش یافته است.

چرا این‌ها کار می‌دهند؟

اکنون بخرید، بعداً فکر کنید: این خدمات با سوق دادن سریع و آسان شما در عملیه خرید، خرید فوری را در لحظه تشویق می‌کنند تا زمان زیادی برای فکر کردن نداشته باشید.

عامل FOMO (ترس از دست دادن):

نیاز به رضایت فوری می‌تواند باعث شود که تصمیمات فوری بگیرید زیرا نمی‌خواهید از دست بدهید.

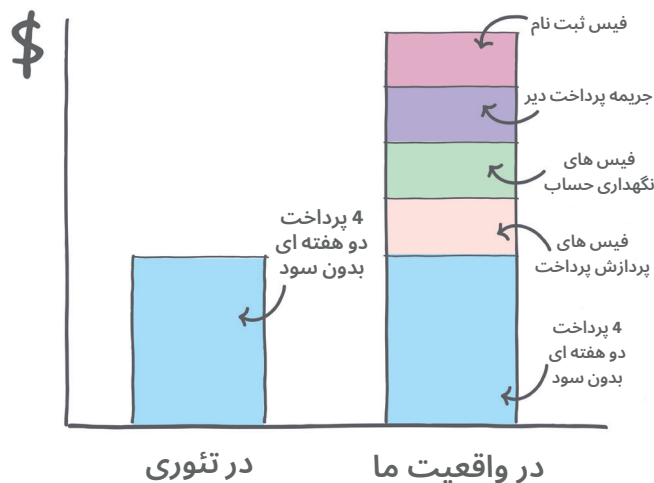
مانند قرض احساس نمی‌شود:

دسترسی به این خدمات آسانتر از کریدت کارت‌ها است و اغلب حتی در زمان خرید احساس مثل قرض ندارند.

مشکل چیست؟

شما در واقع بیشتر خرج می‌کنید.

خرید-اکنون پرداخت-بعد



عادات خطرناک: این محصولات شما را تشویق می‌کنند تا با استفاده از پولی که مال شما نیست، بیشتر از آنچه اکنون می‌توانید پردازید، خرج کنید.

فقدان مقررات/حفاظت: ارائه‌دهندگان می‌توانند بدون بررسی اینکه آیا افراد می‌توانند از عهده پرداخت آن برآیند یا نه، به آنان کریدت می‌دهند. همچنین، اگر مشکلی پیش بیاید، ممکن است راه‌های کمتری برای دریافت کمک یا شکایت داشته باشید.

به یاد داشته باشید:

شما نمی‌توانید درآمد آینده خود را تضمین کنید، بنابراین اکنون قرض‌های غیر ضروری نگیرید.

آیا میدانستید؟ این محصولات می توانند بر توانایی شما برای خرید خانه تأثیر منفی بگذارند.

اگر در پرداخت های Afterpay مشکل دارید و فیس های تأخیر پرداخت در حساب شما ظاهر می شود، این می تواند بر توانایی شما برای قرض گرفتن پول تأثیر بگذارد.

مانند سایر ارائه دهندگان کرایت، اگر Afterpay تصمیم بگیرد که هر گونه فعالیت منفی (یعنی تأخیر در پرداخت ها، پرداخت های پرداخت نشده یا قصور) را به موسسات گزارش کرایت گزارش کند، ممکن است این مورد در تاریخچه کرایت شما ظاهر شود و دریافت قرضه مسکن (یا محصولات دیگر کرایت) را دشوارتر کند.

ما در صفحه 86 معلومات مفیدتری درباره گزارش کرایت داریم.

چگونه توقف کنیم؟

بخش آغاز این فصل نکات مفیدی در مورد چگونگی تصمیم گیری عالی دارد.

ایده دیگر داشتن "قوانین طلایی" است که تصمیم گیری های روزمره را آسان تر می کند.

اینست تعدادی از ...

قوانین طلایی:

1. چیزهایی مانند لباس را قرض نگیرید، از گزینه های ارزان تر استفاده کنید و پول نقد پرداخت کنید.

2. برای خریدهای کلان: برای مناسبترین قیمت جستجو کنید و راه های جایگزین برای پرداخت را (مانند قرض بدون سود- NILS) پیدا کنید.

3. برای هر چیز دیگری: آیا می توانید بدون خرید آن ادامه دهید تا زمانی که برای آن پس انداز کنید؟ اگر فکر می کنید که می توانید قرضه را بازپرداخت کنید، پس انداز آن مقدار پول را از همین هفته شروع کنید.



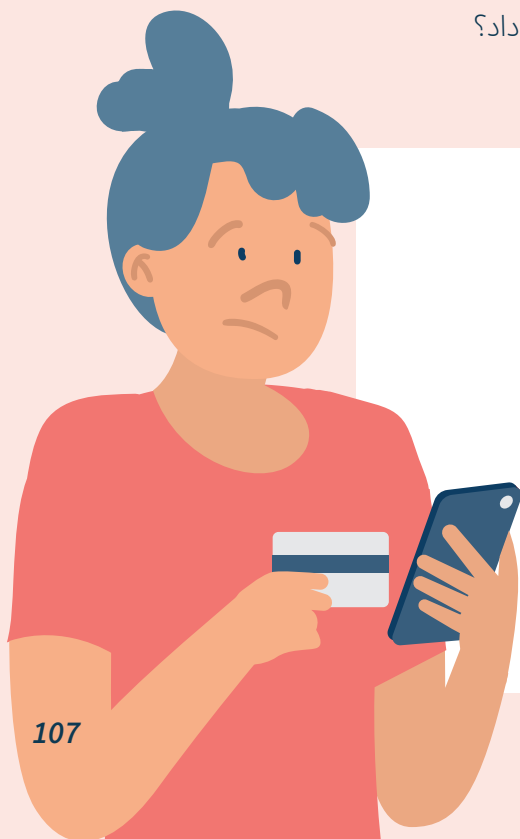
فعالیت:

به زمانی فکر کنید که بیش از حد خرج کردید.

چه اتفاق می افتاد؟

دفعه بعد چه کاری را متفاوت انجام خواهید داد؟

این چه احساسی به شما می دهد؟





تابستان در استرالیا:
رازهای خنک نگهداشتن
خود در این فصل

فعالیت:

چقدر در استراحت کردن خوب هستید؟ دور یک عدد دایره بکشید .



علاوه بر این، این چیزی است که برای هزاران سال شناخته شده و انجام شده است. به سنت سبت تورات نگاه کنید - تورات می گوید که چگونه خدا به مدت شش روز کار کرد و در روز هفتم استراحت کرد. این به همه، مهم نیست که چه کسانی هستند یا چه کاری انجام می دهند، دستور می دهد یک روز هم استراحت کنند.

سلامتی شما با کار یا نگرانی بی پایان بهبود نمی یابد - کاملاً برعکس! استراحت و آرامش برای داشتن یک زندگی سالم و رضایت بخش ضروری است.

بیا بید بررسی کنیم که چه نوع استراحت و آرامش برای شما خیلی خوب کار می کند و شروع به استفاده از آن در برنامه هفتگی خود کنید.

این موضوع در تابستان در استرالیا اهمیت بیشتری دارد. در حالی که برای خیلی ها این زمان، یک زمان خاصی است، اما می تواند طاقت فرساترین و از نظر مالی زمان پر استرس سال باشد. با پر شدن جنتری از تعهدات، وظایف و فعالیت ها، مصارف می توانند به سرعت انباشته شوند.

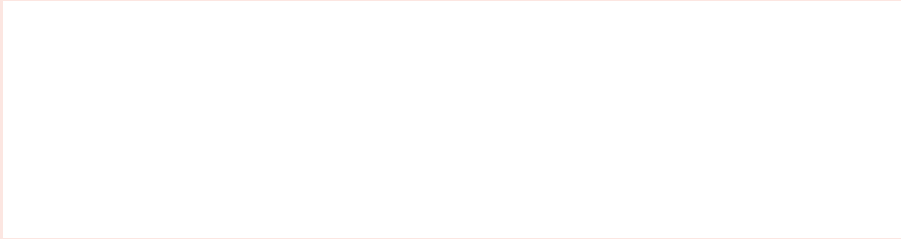
وقتی در جامعه ای زندگی می کنیم که بر مصروف بودن و همیشه مصرف کردن چیزهای جدید و بهتر تمرکز دارد، ممکن است احساس کنید که تاکید بر وقفه و وقت گرفتن از تلاش کار اشتباهی است - اما در واقع بسیار سودمند است.

علم طب به ما می گوید که استراحت سلامت جسمی و روانی ما را بهبود می بخشد. استراحت انرژی ما را بر می گرداند، خلق و خوی ما را بالا می برد، افکار ما را آرام می کند و تمرکز را آسان تر می کند.

آیا می دانستید که استراحت یکی از علاج های نگرانی های مالی است؟ ما به شما پیشنهاد نمی کنیم که پول را نادیده بگیرید یا سر خود را در ریگ پنهان کنید، اما ما می دانیم که استراحت و آرامش، بخش های حیاتی یک زندگی مالی سالم هستند.

فعالیت:

1. یک تصویر بکشید که استراحت و آرامش برای شما چگونه به نظر می رسد. به رنگ‌ها، شکل‌ها و آنچه آرامش می‌دهد فکر کنید.



2. به زمان‌هایی فکر کنید که بیشترین آرامش را داشته‌اید. در آن زمان چه کاری میکردید؟

3. هر از چند وقت یک‌بار هفته بدون برنامه یا بدون لیست کارهایی که باید انجام دهید دارید؟ وقتی این اتفاق می‌افتد چگونه ممکن است به نظر برسد؟

فعالیت:

جایی برای استراحت.

بیایید بینیم وقت خود را چگونه می‌گذرانید. بهترین حدس خود را در این مورد بزنید که در هفته گذشته چند ساعت را برای هر ساحه صرف کرده‌اید.

فعالیت	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	شنبه
کار/رفت و آمد							
کارهای خانه							
خواب							
بازی/خلاقیت							
استراحت							
دیگر:							
دیگر:							

آیا میدانستید؟

آپ‌هایی وجود دارند که می‌توانند به تغییر عادت‌های شما کمک کنند.

آیا هفته شما به اندازه کافی استراحت، آرامش و کارهایی را که دوست دارید انجام دهید منعکس می‌کند؟ اگر اینطور باشد، فوق‌العاده است! اگر نه، چه اتفاقی باید بیفتد تا این تغییر ایجاد گردد؟

کریسمس:

«این فصلی است که باید شاد و در مورد پول هوشیار بود»

از خود 3 سوال عاقلانه کریسمس را پرسید:

3.

آیا می توان صبر کرد؟

آیا این عاجل است؟
آیا می توانید بعضی از برنامه های سالانه خود را بعد از کریسمس انجام دهید؟ به یاد داشته باشید که تعطیلات و سال نو نزدیک است.

2.

آیا شما مجبور هستید که...؟

برای خواهرزاده / برادرزاده / نواسه عموی تان یک تحفه گران قیمت بخرید که آنها حتی نمی دانند که تحفه ای از شما دریافت کرده اند؟ در تمام مراسم کریسمس که به آنها دعوت شده اید شرکت کنید؟ بیشتر فعالیت های کریسمس ما براساس عادت است - ما این کار را انجام می دهیم زیرا احساس می کنیم که «باید» انجام دهیم.

1.

شادی کریسمس را از کجا می یابید؟

شاید فکر کردن به دوران طفولیت تان کمک کند - چه چیزی کریسمس را خاص می ساخت؟ این برای همه متفاوت خواهد بود. شاید سپری کردن وقت با خانواده یا غذای خاص، تزئینات و موسیقی به یاد تان باشد.

کریسمس در استرالیا فقط یک روز نیست، یک فصل است که از اکتوبر شروع می شود. کریسمس می تواند یک جشن شگفت انگیز و پر از شادی باشد، اما همچنین می تواند استرس زا باشد. ما می توانیم به دلیل تحت فشار بودن برای خرج کردن احساس سراسیمگی کنیم، بیش از حد زیر بارکارهای زیادی باشیم که باید انجام دهیم یا به سادگی با آن کنار می آییم!





کریسمس در مورد بخشیدن است، این به معنای خرج کردن نیست.

راه های معناداری زیادی برای بخشیدن وجود دارد که جیب ما را خالی نمی کند. بنابراین چه چیزی بیشتر در این کریسمس می توانیم بدهیم؟

باهدف بخشید:

پس بدهید:

- چه چیزی کسانی را که دوست شان دارید در این کریسمس شاد می کند؟
- چگونه می توانید قدردانی خود را از آنها به شیوه ای منحصر به فرد و معنادار ابراز کنید؟

به خود استراحت بدهید:

- به این فکر کنید که چه چیزی ممکن است شما را از این همه فشار روانی که این فصل می تواند به همراه داشته باشد، آرام کند.
- از همین حالا برایش برنامه ریزی کنید!

تجربه بدهید:

- تجارب هدایای بزرگی را می سازند و بیشتر از اشیا به یاد ماندنی هستند.
- وقت تان را **بدهید** (حضور در مقابل تحفه):

فقط از آنچه که دارید بخشید:

- این می تواند زمانی باشد که برای آماده کردن خانه تان با تزئینات ساخته شده در خانه، آماده کردن شیرینی خاص کریسمس یا در بازی کردن کریکت در حویلی با فرزندان تان صرف می کنید.
- یا به عبارت دیگر: برای کریسمس قرض نگیرید.
- در محدوده منابع موجود تان - زمان، پول و احساسات - تحفه بدهید.

و به یاد داشته باشید:

هدیه شما به اندازه کافی خوب است!

پلان کردن برای کریسمس

فعالیت:

قوانین من برای یک کریسمس 5 ستاره

5 قانون تان را برای عالی ساختن کریسمس امسال بنویسید.
در اینجا ایده هایی برای شروع کردن شما آورده شده است:

امسال تمام خریدهایم را نقد پرداخت می کنم.

من غذاهایی را می خرم که ضرورت داریم و زیاد پسمانده نمی گذاریم.

من همیشه شادی را به یاد خواهم داشت.

1.

یک درخت کریسمس متعادل

2.

پیام ها

من پیام می فرستم به:

مناسبت ها

من به این رویدادها خواهم رفت:

تحفه ها

من یک هدیه می خرم برای:

استراحت!

تعطیلات تابستانی:

راه های ساده برای لذت بردن از نور آفتاب

F.O.S.H. (ترس از تعطیلات تابستانی)

معمولاً در این فصل به ظاهر احمقانه، سطحی از اضطراب احساس می شود. بعضی از دلایلی که افراد ممکن است احساس خستگی کنند عبارتند از ضرورت های اضافی مراقبت از طفل، مصارف اضافی تعطیلات، لیست کلان کارهای که باید انجام داد و احساس ضرورت به سرگرم کردن اطفالی "خسته و بی حوصله".

از تعطیلات خود نهایت استفاده را ببرید

ما می فهمیم چی می گوئید - تعطیلات تابستانی می تواند خسته کننده باشد. اما از آنجایی که برنامه ها تغییر می کند و خلق و خوی خانه تغییر می کند، این در واقع یک زمان مناسبی برای ارزیابی مجدد و تأمل در مورد آنچه مهمترین چیز در زندگی است.

ممکن است روال معمول شما از بین رفته باشد، اما ما می خواهیم شما را تشویق کنیم که چشم انداز خود را تغییر دهید تا از ماجراهای جدید استقبال کنید و با افراد زندگی تان ارتباط عمیق تر برقرار کنید. برای کسانی که اطفال خرد سال دارند، به یاد داشته باشید که شما فقط 18 تابستان با فرزند تان دارید و این یکی از آنهاست!

تعطیلات تابستانی یک زمان

خاص در استرالیا است.

زمان پر شتاب کریسمس

زمینه ساز روزهای طولانی

آرامش با سفرها به ساحل،

باربیکیو، آفتاب و ورزش می

شود. اما زمانی که روزها

طولانی و بسیار گرم است،

بسیاری از مردم خود را

تحت فشار زیادی می بینند.

امید ما این است که در این

تعطیلات شما بتوانید جای

شاد خود را پیدا کنید.

فعالیت:

بعضی از فشارهایی را که در تعطیلات تابستانی احساس می کنید کدام اند؟



راز تعطیلات ما:

شما می توانید احساس (خوب) تعطیلات را به بقیه سال ببرید!

5 نکته ما برای تعطیلات پر از شادی

برای خلاقیت، کاوش و حل مسایل ایجاد کنید.

5. شروع به برنامه ریزی یک «staycation» کنید.

staycation به معنای کم کردن مصارف سفر است. یعنی به سفر روزانه بروید و شب به خانه برگردید. این یک راه عمدی دیدن شهر تان از چشم یک توریست است!

- **پول مهم است:** ما یک «بودجه کوچک» ترتیب داده ایم تا به شما در برنامه ریزی و کنار گذاشتن مبالغی برای مصارف خاص مانند تعطیلات یا staycation کمک کند.

- **مانند یک توریست فکر کنید:** به دوستان یا خانواده ای که از منطقه شما بازدید می کنند می گوئید که چه چیزی را ببینند یا کاری را انجام دهند؟ از دور و بر تان توصیه هایی بخواهید و روزنامه های محلی یا آنلاین را برای رویدادهای رایگانی که در راه است جستجو کنید.

- **در مورد فعالیت ها نظرات خلق کنید:** مطمئن شوید که فعالیت ها با صرفه و قابل دستیابی هستند. بعضی از مثال های داخل خانه شامل فعالیت های صنایع دستی، بازی های رومیزی، پخت و پز، روزهای پایجامه است. بعضی از نمونه های فضای باز - پیک نیک، پیاده روی در بوته زارها، بایسکل سواری، شکار لاشخور.

- **پلان کردن وقت:** لیستی از همه را چیز بنویسید - بیش از آنچه می توانید انجام دهید - سپس staycation خود را طرح ریزی کنید!

1. **آن را ساده نگه دارید.** این می تواند وسوسه انگیز باشد که همه زمان تعطیلات تان را پر کنید، اما اطمینان یابید که فضای بازی را برای استراحت و ارتباط با عزیزان، همسایگان یا دوستان تان بگذارید. آنچه را که در این تعطیلات ضروری است بررسی کنید و در مورد آنچه تصمیم دارید که رها کنید صحبت کنید. در مورد جایی که پول شما خرج می شود توجه کنید.

2. **محدودیت زمان صفحات نمایش.** انتظارات معقولی در مورد استفاده از تکنولوژی داشته باشید. زمان بیش از حد در مقابل صفحه نمایش به این معنی است که تعطیلات آنطوری که می توانست انرژی دهنده و ارتقاء دهنده سلامتی باشد، نخواهد بود. خانواده از شما پیروی خواهد کرد، بنابراین مطمئن شوید که شما یک الگوی خوبی می گذارید. **بعضی از "مقررات خانه" می توانند شامل این ها باشد:**

- 60 دقیقه. محدود به صبح
- از صفحات نمایش بین 9 صبح تا 4 بعد از ظهر استفاده نشود

3. **معاشرت کنید.** برای برقرار کردن ارتباط با دوستان، اقارب گسترده یا دیگران، گردش های خود را برنامه ریزی کنید - پیشنهاد ملاقات در یک بار بی کیو کنید، به پارک بروید یا بازدید از خانه را برنامه ریزی کنید.

4. **برای خودتان (و فرزندتان) اشکالی ندارد که «فقط باشید».** لازم نیست که همیشه سرگرم باشیم. وقت و جای برای استراحت (برای همه!) بگذارید و فرصت هایی



فعالیت:

- چه چیزی باعث شادی شما در تعطیلات شد؟

- چه چیزی شما را چارج کرد(انرژی داد)؟

- چگونه می توانید آن چیزها را وارد سال نو کنید؟

شروع به فکر کردن و برنامه ریزی برای تعطیلات بعدی کنید!

تحقیقات نشان داده است که بخش بزرگی از شادی که از تعطیلات بدست می آورید در پیش بینی است.

اکنون زمان آن است که شروع به کنار گذاشتن پول برای تعطیلات بعدی کنید! بودجه کوچک ما در صفحه 50 به شما در شروع کردن به برنامه ریزی کمک می کند.

سال نو:

با یک برنامه عمل شروع کنید

«بیرون شدن از قرضداری» چهارمین تصمیم محبوب سال نو در میان استرالیایی‌ها در سال 2019 بود. ای کاش این به آسانی میسر بود! تأمل در مورد سال گذشته و فکر کردن به اینکه چگونه می‌خواهید سال جدید خود را آغاز کنید، یک عمل نیرومندی است که باید انجام داد.

برای تغییر یک عادت و تکمیل کردن تصمیم سال نو، باید رفتار تان را قطع کنید تا راه را برای یک عادت جدید و جذاب‌تر باز کنید.

واقعا چه چیزی برای شما مهم است؟

ارزش‌های اصلی خود را شناسایی کنید. ما در صفحه 12 به شما کمک می‌کنیم.

- آیا من در حال حاضر این موارد را در اولویت قرار می‌دهم؟ اگر نه، چرا؟
- چه تغییراتی را باید انجام دهم تا بر اساس این ارزش‌ها بهتر زندگی کنم؟

تاثیر شروع تازه

ما به احتمال زیاد بعد از مشخصه‌های «مبتنی بر زمان» مانند روز نو، هفته نو، سال نو- اما همچنین مشخصه‌های «شخصی» مانند تولدها، تعطیلات مذهبی، نقل مکان یا حتی کوتاه کردن موها تلاش جدی در جهت رسیدن به اهداف انجام می‌دهیم.

چگونه امسال به تصمیم سال نو ما پایدار بمانیم

مطالعات نشان داده است که کمتر از 25 فیصد از مردم پس از 30 روز به تصمیمات خود عملاً متعهد می‌مانند و تنها 8 فیصد آنها را به انجام می‌رسانند. چگونه می‌توانید بخشی از این 8 فیصد باشید؟

سال نو فرصتی برای شروع تازه است. این زمانی است که بسیاری از مردم وضعیت مالی خود را ارزیابی می‌کنند و عادت‌های پولی جدیدی ایجاد می‌کنند.

آیا میدانستید؟

ما همیشه نسبت به خود قبلی‌مان کمی سختگیرتر هستیم و نسبت به خود جدیدمان کمی بیش از حد اعتماد به نفس داریم - "من در آینده بسیار بهتر از آنچه بودم، خواهم بود". این اعتماد بیش از حد واقعا مهم است. همانطوری که هنری فورد گفته است، "چه فکر کنید که می‌توانید، چه فکر کنید که نمی‌توانید، در هر دو صورت شما راست می‌گویید."

فعالیت:

هدف در واقع یک برنامه عمل است که اگر آن را دنبال کنید، نتیجه مطلوبی در زندگی شما خواهد داشت. در اینجا یک برنامه عمل بطور مثال آورده شده است که می توانید از آن برای رسیدن به هدف خود استفاده کنید. صفحه 27 را برای یک روش مفید دیگر برای عمل کردن ببینید.

1. من چه می خواهم؟

با چیزی که می خواهید شروع کنید - به عنوان مثال. "من می خواهم زمان بیشتری را با خانواده ام بگذرانم"، "می خواهم برای تعطیلات پس انداز کنم"، "می خواهم کرایه کارت خود را پرداخت کنم". روی یک هدف تمرکز کنید و سپس فقط یک کار را برای رسیدن به آن انجام دهید.

هدف:

یک کاری که من انجام خواهم داد:

2. آن را تجزیه کنید

اهداف را به گام های عملی و کوچک تجزیه کنید:

3. پلان کنید (مشخص باشید)

کی، کجا و چگونه می خواهید یک رفتار یا کار را در جهت یک هدف "عملی" کنید.

کی:

کجا:

چگونه

4. آن را بنویسید - در جایی که آن را ببینید!

برنامه ها و پیشرفت خود را با نگه داشتن یک دفترچه یادداشت، با استفاده از صفحه گسترده یا سنجاق کردن گراف ها (نمودارها) و تصویرها به تابلوی اعلانات، آینه، یخچال یا موتر، مشخص سازید.

5. تصورش کنید!

لیستی از تمام مزایایی را که با ایجاد این تغییر تجربه خواهید کرد، بنویسید. (مطمئن شوید که لیست فواید شما بیشتر از موارد منفی باشد - تحقیقات به ما می گوید که تغییر مثبت پایدار نخواهد بود مگر اینکه مزایای تغییر بسیار بیشتر از موارد منفی باشد.)

حرکت کنید...

و به حرکت ادامه دهید!

اکنون که برنامه عمل شما همه چیز را برای شما آماده کرده است، نکته کلیدی این است که به حرکت خود به پیش ادامه دهید. در اینجا بعضی از بهترین نکات ما برای کمک به شما در رسیدن به هدف تان آورده شده است:

- **در مورد کاری که می خواهید انجام دهید، تصمیم بسیار مشخصی بگیرید** و آن را زیر سوال نبرید. بعداً نگران نتایج باشید زمانی که روی ایجاد رفتاری متمرکز می شوید که با هدف سازگار باشد.
- **پیشرفت خود را روزانه** یا هفتگی دنبال کنید و بهبودهای کوچک دوامدار 1% را هدف قرار دهید.
- **محیط خود را برای موفقیت آماده کنید.** به عنوان مثال، اگر مرتباً با دوستان خود به مغازه ها می روید تقریباً غیرممکن است که در پول تان صرفه جویی کنید.
- **تیم پشتیبانی خود را** عاقلانه انتخاب کنید - مطمئن شوید که خانواده و دوستانی را انتخاب می کنید که به جای تضعیف موفقیت شما، شما را تشویق می کنند.
- **به خودتان پاداش دهید** - برای تقویت رفتار تان در طول این راه به خودتان پاداش های کمی بدهید و به زودی خواهید دید که از پاداش های واقعی هدف برآورده شده تان لذت می برید.

این لیست را مرتباً بخوانید.

شکست ها در طول مسیر « سرعت کم کن ها » هستند

انتظار بازگشت به عادت های قبلی خود را گاهی داشته باشید. "پسرفت" بخشی از این جریان است - به خصوص اولین باری که کوشش می کنید تغییری ایجاد کنید.

اگر می توانید مانعی را تشخیص دهید، برای دور زدن آن برنامه ریزی کنید. به عنوان مثال، اگر من برای دویدن بیش از حد احساس خستگی می کنم، کمی موسیقی می نوازم تا بیدارم کند و به حرکت ادامه دهم.

هر شکستی را به عنوان یک شکست موقت تلقی کنید نه دلیلی برای ترک کردن کامل. نگرش "به جهنم" را ترک کنید که بعد از یک شکست اندک از کنترل خارج شوید ("اگر یک بار در خریدت کارت ولخرجی کردم، ممکن است به خرج کردن ادامه دهم" - نه!) اشتباه را تشخیص دهید، از اشتباه گذشته بیاموزید و هرچه زودتر دوباره وارد عمل شوید.

بازگشت به مکتب:

پلان و اداره کردن آن مصارف آزار دهنده

در استرالیا، مصارف بازگشت به مکتب بعد از کریسمس و تعطیلات تابستانی فرا می‌رسد. وسوسه زیاد، و گاهی اوقات فشار، برای خرید یک مجموعه کاملاً جدید از لوازم مکتب در ابتدای هر سال وجود دارد.

قبل از شروع سال تحصیلی جدید

در اینجا چهار مرحله برای دستیابی به A مستقیم وجود دارد:

ما بهترین‌ها را برای فرزندانمان می‌خواهیم، به همین دلیل است که مصارف مکتب می‌تواند فشار روانی زیادی ایجاد کند.

1. با خرید در خانه شروع کنید. به لیست لوازم بازگشت به مکتب نگاه کنید (یا لیست خود را تهیه کنید) و تعیین کنید که واقعاً به خرید چه چیزی ضرورت دارید، در مقایسه با آنچه از قبل دارید و می‌توانید دوباره استفاده کنید یا به یک منظور دیگر مجدداً استفاده کنید. پنسل‌ها را تیز کنید، گرد و غبار کتاب‌های استفاده نشده را پاک کنید و فقط آنچه را که کاملاً مورد نیاز است بخرید.

2. محدودیت خود را تعیین کنید. ما یک «بودجه کوچک» را برای کمک به شما جهت برنامه‌ریزی و کنار گذاشتن مبالغی برای مصارف خاص مانند بازگشت به مکتب ترتیب داده‌ایم. برای شروع به صفحه 50 بروید. مصارف طول سال مانند گشت و گذار، تدارکات پروژه، مصارف ورزش، عکس‌های مکتب، جمع‌آوری کمک‌های مالی و فعالیت‌های اضافی را فراموش نکنید. تعداد کمی از برنامه‌های کمکی دولتی برای کمک به والدین برای مقابله با مصارف اضافی مکتب وجود دارد. حتماً مستحق بودن به تخفیف را بررسی کنید - مانند برنامه Active Kids در نیو ساوت ولز.

3. در این مورد صحبت کنید. با تمام خانواده بودجه خود را بررسی کنید با هر طفل خود به سازش برسید تا مطمئن شوید که در مورد اقلیمی که خریداری می‌کنید باهم به توافق رسیده‌اید. ممکن است بسته به سن و تقاضاهای مکتب برای هر طفل به بودجه متفاوتی نیاز داشته باشید.

4. همه چیز را دوباره انجام دهید! پس انداز برای لوازم مکتب در سال آینده را از هم اکنون شروع کنید!



خرید بازگشت به مکتب

درس هایی در مورد لباس مکتب:

• از روش قدیمی استفاده کنید.

به دکان های دست دوم، گروه های فیس بوک یا سایر والدینی که فرزندان کلانتر دارند نگاه کنید.

• کلانتر بخرید. اطفال به سرعت

رشد می کنند، بنابراین لباس های یک سایز کلانتر و بوت هایی نیم سایز کلانتر بخريد تا دوام بیشتری داشته باشند.

• چند منظوره. بوت های ورزشی را

در نظر بگیرید که هم برای مکتب و هم برای ورزش مناسب هستند.

سوالات:

پسرم یک بکس مکتب برند موج سواری می خواهد، اما من می خواهم یک بکس ارزان تر بخرم، چه کار کنم؟

دخترم تازه ترین لپ تاپ را می خواهد، چه کار کنم؟

این تنشی است که بسیاری از والدین احساس می کنند. ما می دانیم که این می تواند سخت باشد. به یاد داشته باشید که با فرزندتان صحبت کنید.

صحبت از فناوری:

• در دایره ارتقاء به جدیدترین، آخرین و بهترین ها گرفتار

نشوید. گزینه های دست دوم را در نظر بگیرید - کمپیوترها، لپ تاپ ها و تبلت های استفاده شده یا تعمیر شده.

درس هایی در مورد قرطاسیه و دیگر لوازم:

• در فکر برندها نباشید این احتمال وجود دارد که چیزهایی گم شوند یا زباله شوند، بنابراین به دنبال قرطاسیه ارزانتر اما بادوام باشید. از فروشگاه های تخفیف دار، سوپرمارکت ها یا فروشگاه های عمده فروشی قرطاسیه که به قیمت های خوب یا تطابق قیمت معروف هستند، خرید کنید.

• به تنهایی خرید کنید (اگر می

توانید). همراه داشتن فرزندانتان ممکن است به این معنی باشد که پول غیر ضروری را برای نام های تجاری یا جدیدترین و لوازم با تم بزرگترین قهرمان اکشن خرج می کنید.

• خودتان بسازید به جای خرید

کتابچه ها و بکس های گران قیمت یا مد روز، از مارک های عمومی استفاده کنید و به اطفال خود کمک کنید آنها را با هنر خودشان تزئین کنند.





عادت های صحی

بازگشت به مکتب شروع جدیدی را نیز به همراه می آورد، با فرصتی برای شروع روال های جدید وعادات سالم در خانواده.

هنر تهیه یک جعبه غذای چاشت با صرفه

بسته بندی یک غذای چاشت صحی و جالب در پنج روز در هفته با عجله می تواند یک چالش باشد.

دادن پول برای غذای چاشت به فرزندتان یک بار در هفته به جای هر روز، بیش از 1000 دالر در طول سال تحصیلی به شما پس انداز می کند (با فرض اینکه قیمت غذای چاشت 7 دالر باشد).

- هنگام خرید هفته، غذاهای صحی مناسب جعبه غذای چاشت را فراموش نکنید - مانند میوه، پنیر و کراکر، سبزیجات.

- اقلام میان وعده غذایی (snack) از پیش بسته بندی شده را که دارای هزینه های زیست محیطی و مالی هستند محدود کنید (به بسته بندی های قابل استفاده مجدد مانند جعبه های غذای چاشت با خانه گگ ها فکر کنید).

- اطفال را در انتخاب غذای چاشت شان مشارکت دهید و با هم آن را ترکیب کنید - در این صورت به احتمال زیاد آن را خواهند خورد و کمتر بیرون خواهند ریخت.

- این نکات در مورد جعبه غذای چاشت شما نیز صدق می کند!

به یادداشته باشید:

فعالیت های اضافه بر برنامه درسی مکتب به آسانی می تواند بعدازظهرهای شما را در طول هفته مکتب پر کند. مصارف برای خانواده تان را در نظر بگیرید - نه فقط از نظر مالی، بلکه بر وقت و انرژی تان. یافتن یک ترکیب مناسبی از فعالیت ها کاری است که هر خانواده باید انجام دهد و برای هر یک متفاوت به نظر می رسد.

چگونه به مکتب سفر می کنید؟

در بیشتر ایالت ها، تقریباً 50 فیصد از همه اطفال مکتب با موتر به مکتب سفر می کنند، حتی زمانی که رفت و آمد آنها یک مسافت ایده آل برای پیاده روی یا بایسکل سواری است.

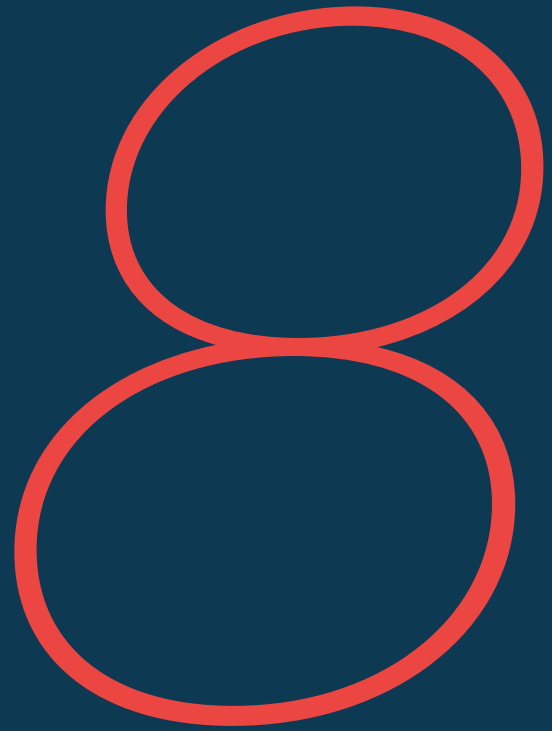
- اگر نمی توانید بایسکل سوار شوید یا پیاده روی کنید، حمل و نقل عمومی کارآمدتر بوده و مصرف کمتری نسبت به سفر با موتر شخصی دارد.

- استفاده مشترک از یک موتر (carpooling) را در نظر بگیرید - بطور شریک انجام دادن سفرهای مکتب با سایر والدین می تواند مصارف موتر شما را کاهش دهد.

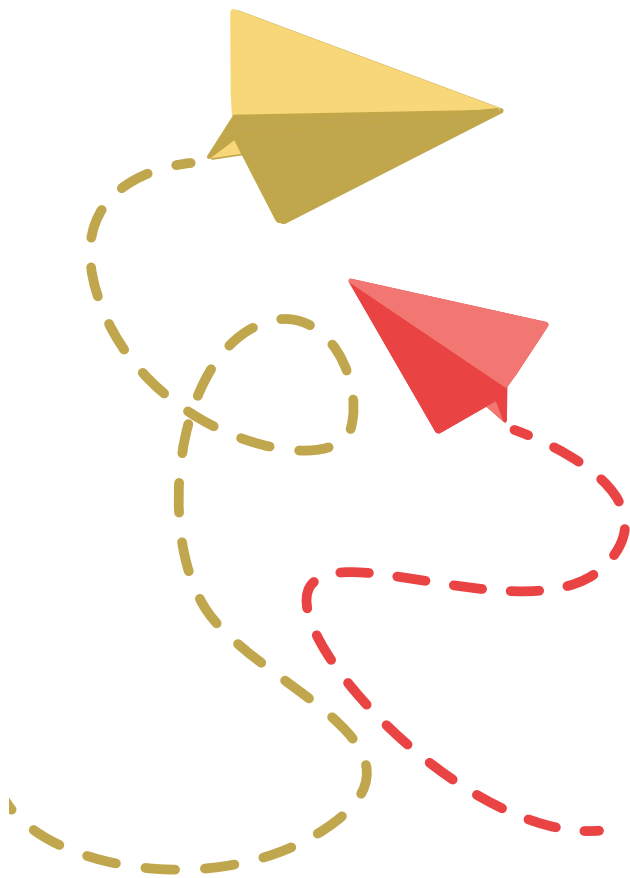
فعالیت:

یکی از این دسته های خرید - **لباس مکتب، قرطاسیه و لوازم، فناوری، سفر، غذای چاشت** - را انتخاب کنید و بهترین نکات خود را برای کاهش مصارف اضافه کنید.





پلان و اداره کردن
تغییرات زندگی:
برنامه پرواز شما
چیست؟



در Moneycare، ما دیدیم که همه انواع تغییرات - چه برنامه‌ریزی شده یا غیر برنامه‌ریزی شده - می‌توانند تأثیری بر رفاه افراد داشته باشند.

هراس می‌تواند ایجاد شود - احساس می‌کنید همه چیز خارج از کنترل است. اگر این اتفاق افتاد، به این سه سوال پاسخ دهید:

قبلاً چه چیزی را پشت سر گذاشته ام؟ که نقاط قوت تان را برای شما یادآوری کند. من قبلاً تجربه از دست دادن شغل را داشته‌ام، می‌توانم این کار را انجام دهم.

در حال حاضر چه چیزی در مورد من صادق است؟ تا شما را در زمان حال مستقر کند. من سقفی بالای سرم و غذا در الماری دارم.

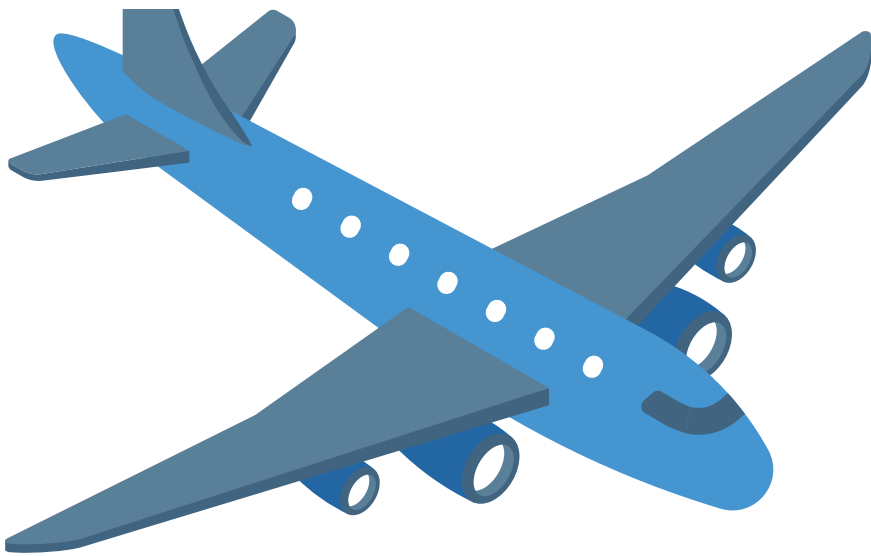
کسی که به او اهمیت می‌دهم یا او به من اهمیت می‌دهد کیست؟ تا شما را به پیش به سمت آینده سوق دهد. شریک زندگی ام مرا دوست دارد.

2. آنچه در زندگی شما واقعاً مهم است (و این چقدر شبیه برای همه است): صحت و ایمنی دوستان، خانواده، عزیزان و جوامع شما.

تغییر به اشکال مختلف رخ می‌دهد - گاهی اوقات زندگی اتفاقات غیرقابل پیش بینی مانند تصادف، شکست رابطه یا از دست دادن شغل را به سمت ما می‌اندازد. تغییرات دیگر صرفاً بخشی از زندگی هستند - مانند بیرون شدن از خانه پدری، گرفتن وظیفه و تقاعد. وقتی می‌توانید، داشتن یک برنامه همیشه کمک می‌کند - به شما حس جهت می‌دهد، اعصاب شما را آرام می‌کند، و به شما کمک می‌کند که زمانی که اشتباهی رخ می‌دهد، به عقب برگردید. به برنامه پرواز یک پیلوت فکر کنید - تعیین مسیر و ارائه یادآوری ذهنی و فیزیکی از بسیاری از چیزهایی که در کنترل پیلوت است.

اما پلان و اداره هر تغییر عمده دو چیز را به شما یادآوری می‌کند:

1. چیزهای زیادی وجود دارد که خارج از کنترل شماست - حتی داشتن بهترین برنامه پولی ممکن است شما را از آن عبور ندهد. اینجاست که اضطراب و



پلان پرواز

در اینجا "پلان پرواز" 3 مرحله ای ما برای عبور از هر تغییر یا بحران چالش برانگیز آورده شده است.

1.

نفس عمیق

هنگامی که تغییر و عدم اطمینان اتفاق می افتد، اولین و بهترین کاری که می توانید انجام دهید این است که یک نفس عمیق بکشید. طبیعی است که احساس درهم شکستگی کنید، پس با تایید احساسات خود شروع کنید. بهتر است این احساسات را با افرادی که به آنها اعتماد دارید به اشتراک بگذارید.

2.

بازگشت به اصول اولیه

اطمینان حاصل کنید که تعهدات پولی اولیه شما تحت کنترل است. سادگی را هدف بگیرید و اولویت های واضحی برای آنچه باید پرداخت کنید داشته باشید. قانون انگشت شست ما:

- اجاره / قرضه خانه
- نیازهای غذایی و طبی
- خدمات آب و برق و بازپرداخت قرضه
- بقیه!

برای هر یک از اولویت های پرداخت خود، سیستمی را برپا کنید که فشار روانی را از بین ببرد. به عنوان مثال، ما می دانیم که کنار گذاشتن یک مبلغ منظم در هر دو هفته برای بل های آب و برق در یک حساب بانکی جداگانه، یک روشی است که کار می دهد.

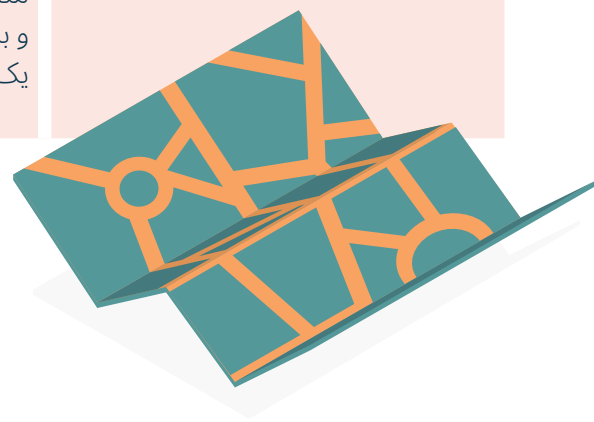
3.

دست های کمک کننده

همانطور که هر پیلوتی به شما خواهد گفت، کمک گرفتن نشانه قدرت است، نه ضعف. نگرانی های خود را به کسی که مهارت های لازم را برای کمک کردن دارد، بگویید. هر قدر زودتر با پشتیبانی تماس بگیرید، گزینه های بیشتری خواهید داشت. این ممکن است به معنای دریافت مشاوره مستقل، صحبت با ارائه دهندگان خدمات مانند بانک تان یا درخواست کمک عاطفی از یک سازمان حرفه ای مانند **Lifeline** باشد.

به یاد داشته باشید:

منبع واقعی امنیت تعلق داشتن است. بنابراین در حال حاضر، برای امنیت به چه کسی می توانید مراجعه کنید؟ افرادی هستند که واقعاً به شما اهمیت می دهند.



از دست دادن پول:

ادامه بعد از سقوط

چرا این اینقدر سخت است؟

از دست دادن پول سخت است، زیرا اغلب تأثیر زیادی بر زندگی دارد. در این حالت طبیعی است که احساس شوک، عصبانیت، گناه و بلا تکلیفی بکنید. احساسات خود را با افراد نزدیک تان یا خدماتی که به شما اهمیت می دهند (از جمله **Beyond Blue** و **Lifeline**) در میان بگذارید.

ضرر مالی فقط در مورد پول نیست. همچنین می تواند در مورد از دست دادن چیزهای زیر هم باشد:

- پس انداز و برنامه ریزی برای آینده، به عنوان مثال تقاعد
- سبک زندگی و شبکه های اجتماعی - چیزهایی که ممکن است به آنها عادت کرده باشید مانند غذا خوردن در بیرون، تعطیلات، خرید هدیه
- ساختارها - روال های آشنای کار
- مسیر زندگی و هویت

مقابله با غم و اندوه و از دست دادن سخت است، حتی در مورد پول سخت تر می شود زیرا ما معمولاً از صحبت در مورد آن اجتناب می کنیم.

شما ممکن است از دست دادن پول را از طریق کم شدن درآمد، تغییر در وضعیت صحتی از طریق مریضی یا تصادف (خودتان یا یکی از اعضای خانواده)، برهم خوردن روابط یا مصارف پیش بینی نشده کلان، تجربه کنید. تغییر می تواند موقت یا دائمی باشد.

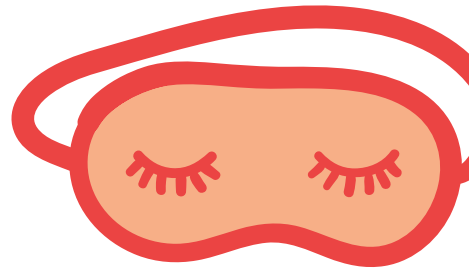
بسیاری از این تغییرات خارج از کنترل شما هستند و می توانند استرس زا باشند. Moneycare تجربه کار با افرادی را دارد که با تغییراتی در وضعیت مالی خود روبرو هستند. ما اینجا هستیم تا از شما حمایت کنیم.

مدیریت امور مالی ممکن است گاهی شبیه راه رفتن روی طناب باشد. شما تمام تلاش خود را می کنید تا همه چیز را متعادل کنید، اما تغییر در شرایط می تواند باعث سقوط غیرمنتظره شما شود. این نه به یک طریق بلکه به چندین طریق صدمه می زند



you're the boss

نکته! هنگام احساس درهم شکستگی ...



فعال ماندن، داشتن یک رژیم غذایی صحتی و خواب کافی می تواند به شما کمک کند تا احساس کنترل بیشتری داشته باشید.

این را به خاطر داشته باشید!

ط طبیعی است که احساس

ناامیدی کنید. در حالی که تأثیر این

تغییر ممکن است ناراحت کننده باشد، آنچه شما احساس می کنید احتمالاً یک عکس العمل طبیعی به وضعیتی است که در آن قرار گرفته اید.

ط شما تنها نیستید. غم و اندوه،

از دست دادن و ناامیدی بخشی عادی از زندگی است و هر فردی در مقطعی از زندگی اش سنگینی آن را احساس می کند.

ط کمک در دسترس است. در مورد

آنچه که بر شما می گذرد با دیگران صحبت کنید. در درخواست کردن حمایت از خانواده و دوستان هیچ شرمی نیست.

این وقت می گیرد

غلبه بر چالش های تغییر در درآمد با تصدیق کردن این چالش ها و پذیرفتن وضعیت جدید شما شروع می شود. شما با پذیرش چیزهایی که خارج از کنترل شما هستند و برنامه ریزی برای گام های بعدی تان، شروع به حرکت در مسیر تغییر می کنید.

از دست دادن شغل یا کاهش درآمد

می تواند فرصتی را برای بررسی موقعیتی که در زندگی دارید و کجا شما (و خانواده تان) می خواهید بروید، باز کند. به خودتان وقت و فضا بدهید تا تصمیمات روشنی در مورد آینده تان بگیرید.

حرکت در مسیر تغییر دشوار است -

احتمالاً ضرورت به یادگیری مهارت های جدید و راه های مدیریت فشار روانی دارید. این کار مهم شما را برای روز مبادای بعدی (دشواری) آماده می کند. و کمک در دسترس است!

ارزیابی کردن

تغییر در شرایط اغلب ما را فشار می دهد تا پول خود را بهتر درک کنیم و کنترل کنیم. این مراحل را دنبال کنید:

1. برنامه پولی خود را ترتیب بدهید

یا اصلاح کنید. ما در صفحه

36 به این موضوع پرداخته ایم. این در مورد یک برآورد فوری است از:

- پولی که می آید و پولی که می رود
- آنچه شما قرضدار هستید و آنچه دارا هستید

2. با قرضداری مقابله کنید. پول

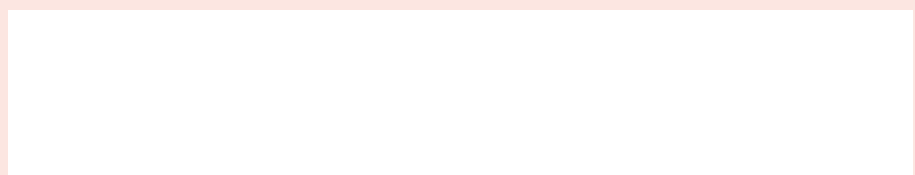
قرضدار هستید؟ اقدام کنید! برخورد با قرضداری را در صفحه 42 ببینید.

3. موارد ضروری را حفظ کنید.

اکنون زمان آن است که مطمئن شوید پول کافی برای پوشش وسایل ضروری دارید و سیستمی برای پرداخت این بل ها (کرایه/قرضه مسکن، غذا، داکتر و دوا، خدمات آب و برق) دارید.

فعالیت:

به چالش های دیگری که با آن روبرو شده اید فکر کنید. چطور با آنها مقابله کردید؟ از چه روش هایی استفاده کردید؟ چه چیزی کار داد؟



فعالیت:

کم کردن مصارف تان. برگرفته از راهنمای مفید Beyond Blue مراقبت از خود متعاقب از دست دادن شغل تان.

1. لیستی از گزینه های احتمالی برای کم کردن مصارف تان را در جدول زیر تهیه کنید (چند نمونه را ذکر کرده ایم)
2. مزایا و معایب هر گزینه را یادداشت کنید
3. برای کمک به شناسایی بهترین راه حل ها در لیست تان، به هر مزیت از 100 نمره نظر به اهمیت آن نمره بدهید: به عنوان مثال +50. همین کار را برای معایب هم انجام بدهید و از 100 نمره منفی یک نمره منفی بدهید: به عنوان مثال -40.
4. با جمع کردن تمام نمرات مزایا و منفی کردن تمام نمرات معایب، مجموع نمرات هر گزینه را محاسبه کنید.
5. با راه حلی که بالاترین نمره را دارد شروع کنید!

4. با کمتر زندگی کنید در جامعه ای که هر روز پیام های زیادی دریافت می کنیم که به ما می گویند که به چیزهای بیشتری ضرورت داریم، زمانی که از دست دادن درآمد شما را مجبور می کند که با درآمد کمتری زندگی کنید، باید در مقابل این تمایل مقاومت کنید.

این بدان معناست که به چیزهایی که برای شما مهم هستند نگاه کنید و راه های جدید و با صرفه تری را برای ایجاد فضایی برای آنها در مخارج خود پیدا کنید.

ما در صفحه 95 یک بخش کامل در مورد شیوه های خرج کردن هوشیارانه داریم، یا از این ابزار ارائه شده استفاده کنید.

مجموع	معایب	مزایا	گزینه
10	یافتن جایگزین [-20] اطفال از آن لذت می برند [-20]	پس انداز \$\$\$ [+50]	لغو اشتراک های ماهانه
20	افزایش تلاش و ناراحتی [-30] چالش هایی برای واداشتن خانواده به رعایت آن [-60]	صرفه جویی \$\$\$ [+70] خوب برای محیط زیست [+40]	کم کردن مصرف برق و آب



به دنبال حمایت باشید

در زیر فهرستی از گزینه‌های پشتیبانی برای افرادی که کارشان را از دست می‌دهند/اضافه بست می‌شوند، آمده است.

درک پرداخت اضافه بستی من:

- حسابدار / پلان کننده مالی
- آفیسر FIS سنترلینک
- نماینده منابع انسانی

پس انداز تقاعد و بیمه:

- صندوق پس انداز تقاعد / ارائه دهنده بیمه شما
- آفیسر FIS سنترلینک
- حسابدار/ پلان کننده مالی

استحقاق سنترلینک:

- آفیسر FIS سنترلینک
- مشاور مالی

ترتیب دادن / بررسی کردن مجدد

پلان پولی من:

- مشاور مالی
- زیرک پول

پلان کردن مراحل بعدی:

- مشاور مالی
- حسابدار / پلان کننده مالی
- خدمات جابجایی شغلی

سایر پشتیبانی شخصی:

- خانواده و دوستان
- مشاوره شخصی - به عنوان مثال

Lifeline

- برنامه کمک به کارکنان
- روحانیون یا کلیسای محلی

به عزیزان خود نگاه کنید

بهترین راه برای حمایت از عزیزان تان مراقبت از خودتان است. توجه داشته باشید که اعضای خانواده نیز ممکن است دوران سختی داشته باشند، زیرا استرس مالی بیشتر فشار و تنش در خانواده را می‌تواند بیشتر کند. به همین ترتیب، حمایت خانواده تان می‌تواند به شما در عبور از این مشکل کمک کند.

بسیار مهم است که در مورد تأثیری که از دست دادن درآمد ممکن است بر مخارج خانواده داشته باشد، مکالماتی چالش برانگیز را با شریک زندگی / خانواده تان داشته باشید. با آنها در مورد نگرانی‌های خود صحبت کنید و به آنها گوش بدهید. برای نکات بیشتر در مورد مکالمه‌ها به صفحه 20 مراجعه کنید.

اطفال

بهترین کاری که بکنید اینست که با فرزندان خود گفتگوی باز داشته باشید، بدون اینکه جزئیات عاطفی یا مالی زیادی به آنها بدهید. به آنها فرصت دهید احساس کنند که در راه حل‌های مشکل خانواده سهم دارند. اقداماتی را انجام دهید تا مطمئن شوید که زندگی تا حدی که ممکنست عادی بماند، از جمله برنامه ریزی برای فعالیت‌های با صرفه و لذت بخش به عنوان یک خانواده.

به یاد داشته باشید:

اینها تجربیات سخت هستند اما جدید نیستند. پولس در انجیل نوشت: «آیا این حقیقت نیست که وقتی به دنیا آمدیم دست‌های ما خالی بود و وقتی از این دنیا می‌رویم دوباره دست‌های ما خالی خواهد بود؟»



اولین ورقهٔ پرداخت معاش:

پیوستن به نیروی کار

چیزهایی که هنگام شروع به اولین کار خوب است بدانید.

شغل اول - با ورقهٔ پرداخت معاش آشنا شوید

درک ورقهٔ پرداخت تان یک راه عالی برای پوشش بیشتر موضوعات مهم پول در هنگام شروع کار است.

سوپر(پس انداز برای تقاعد):

سوپر پولی است که برای تقاعد پس انداز می کنید، بنابراین اگرچه ممکن است امروز مهم به نظر نرسد، اما روزی مهم خواهد شد! صاحبان کار معمولاً باید حداقل 9.5 فیصد از معاش شما را علاوه بر معاش شما در صندوق پس انداز تقاعد شما بگذارند. ما در صفحه 80 با تفصیلات بیشتر سوپر را پوشش می دهیم، اما یک نقطه شروع عالی این است که بررسی کنید که مبلغ درستی دریافت می کنید.

ورقهٔ پرداخت معاش - صاحب

کار شما باید یک ورقهٔ پرداخت معاش به شما بدهد که شامل ساعات کار، نرخ پرداخت و مبلغی که (اگر شده باشد) برای مالیات برداشته شده و/یا به صندوق پس انداز تقاعد شما وارد شده باشد.

استحقاق ها: چهار نوع مختلف

استخدام در استرالیا وجود دارد که هر کدام شرایط و استحقاق های خاص خود را دارند: استخدام تمام وقت، پاره وقت، گاهگاهی و قراردادی. برای جزئیات بیشتر، به وب سایت **Fair Work Australia** (کار عادلانه استرالیا) مراجعه کنید.

مالیات: به عنوان یک کارمند شما

به شماره پرونده مالیاتی (TFN) نیاز دارید و شما احتمالاً مالیات بر درآمد خواهید پرداخت. مقدار مالیاتی که پرداخت می کنید به مقدار درآمد شما بستگی دارد. مالیات شما برای پرداخت مصارفی مانند تحصیل، خدمات صحتی و خدمات پولیس استفاده می شود.



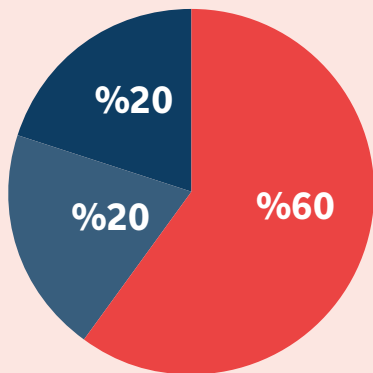
پول خود را مدیریت کنید:

اکنون که در حال کسب درآمد هستید، به بخش برنامه ریزی پول ما در صفحه 36 بروید یا روش 20/20/60 را در صفحه بعد بررسی کنید. نکته مهم پیدا کردن سیستمی است که برای شما کار کند!

فعالیت:

ورقه پرداخت معاش به اشکال مختلف زیادی وجود دارد - در اینجا مثالی از یکی آنها آورده شده است:

نکته برای افرادی که برای اولین بار درآمد کسب می کنند: روش 20/20/60



این یک راهنمای ساده برای شروع پلان کردن اینست که پول شما کجا خرج شود. با 60% درآمد شما صرف نیازهای روزمره (آب و برق، کرایه، مواد غذایی، ترانسپورت)، 20% به پس انداز و 20% برای چیزهایی که باعث تفریح و لبخند شما می شود (مثلاً تعطیلات، بیرون رفتن برای غذای شب)!

1. با مبلغی که به خانه می برید (مبلغ خالص) که به حساب بانکی روزانه شما می رود (925 دلار در ورقه پرداخت معاش مثالی) شروع کنید.
2. بل ها و سایر پرداخت های معمولی خود را طوری تنظیم کنید تا بلافاصله پس از روز گرفتن معاش از حساب شما مستقیماً پرداخت شود.
3. یک حساب پس انداز جداگانه باز کنید و یک انتقال اتومات برای هر روزی که معاش می گیرید ترتیب بدهید تا 20% از معاش خالص شما را به حساب پس انداز شما منتقل کند (20% از 925 دلار = 185 دلار).
4. یک حساب روزانه جداگانه دیگر باز کنید و یک انتقال اتومات دیگر از 20 فیصد از مبلغ خالصی که در هر روز معاش به خانه می برید ترتیب دهید (پول «لبخند» شما).

ورقه پرداخت معاش کارمند

کارمند		Tay Martin	
(شماره پرونده مالیاتی) TFN		123XXXXXX	
شغل	راننده تحویلدهی (Delivery driver)	تاریخ	17/02/20XX
دوره پرداخت	03/02/20XX - 16/02/20XX		
شرح	ساعت ها	نرخ	این پرداخت
رخصتی شخصی / مراقبتی	0.00		0.00
معاش ناخالص (پیش از مالیه)	42.00	23.50	987.00
مالیه / تکس			62.00
خالص			925.00
پس انداز تقاعد XYZ			93.77
معلومات بانک		BSB (بانک ایالت شعبه): 123-456	
		شماره حساب: 987654321	
		نام حساب: T Martin	

صحبت کنید!

درک ورقه پرداخت معاش شما می تواند واقعا مشکل باشد. حرکت زیرکانه صحبت کردن برای کمک است. این می تواند سؤال از یک دوست قابل اعتماد، منیجر شما یا بخش پرداخت و معاش باشد.

اگر در محل کار خود مشکلی دارید، با دادرس مستقل کار منصفانه (Fair Work Ombudsman) تماس بگیرید. این وب سایت همچنین معلومات زیادی در مورد معاش و استحقاق هایی که باید دریافت کنید، دارد.

آخرین ورقه پرداخت معاش:

آویزان کردن کلاه کارتان

همه چیز در مورد *PREP* است:

وب سایت **Moneysmart** همچنین دارای معلومات و ماشین های حساب مستقل زیادی است که به شما در برنامه ریزی کمک می کند.

Plan (برنامه ریزی): این شامل انجام کارهایی مانند محل زندگی، مراقبت از صحت و ترتیب یک برنامه مالی می شود.

در زمان تقاعد، ممکن است واجد شرایط دریافت مزایای دولتی مانند معاش تقاعد به خاطر سن (Age Pension) یا کارت تخفیف باشید. این معمولاً به سن، دارایی و درآمد شما بستگی دارد.

اگر مطمئن نیستید که در زمان تقاعد چقدر درآمد خواهید داشت و چه مقدار معاش تقاعد به خاطر سن ممکن است دریافت کنید، از **ماشین حساب پلان کننده تقاعد Moneysmart** کار بگیرید.

Purpose (هدف): فعالیت‌هایی را بیابید که می‌توانید انجام دهید و به شما کمک کند احساس کنید هنوز به جهان کمک می‌کنید. این می‌تواند از طریق داوطلب شدن یا برعهده گرفتن یک سرگرمی جدید باشد.

Relationships (روابط): در ارتباط بودن بخش مهمی از تجربه انسانی است و روابط در دوران تقاعد یک راه عالی برای حفظ این ارتباط است.

Extra help (کمک اضافی): در مورد برنامه های مالی برای تقاعد کمک در دسترس است.

برای پشتیبانی مستقل، با یک افسر خدمات معلومات مالی (FIS) در خدمات استرالیا (**Services Australia**) صحبت کنید.

در حالی که اغلب به ما گفته می‌شود که تقاعد «سال‌های طلایی» است، واقعیت این است که سازگاری با این تغییر می‌تواند کاملاً یک چالش باشد.



نقل مکان از خانه خانوادگی / نقل مکان به خانه:

اجتناب از تلاطم

به یک پلان پایبند باشید (Stick to a Plan)

شما به یک پلان برای پرداخت مصارف هفته به هفته ضرورت دارید: کرایه، تسهیلات (برق، گاز، آب)، تلفون و اینترنت، مواد غذایی و حمل و نقل.

مطمئن نیستید که به چه چیز دیگری ضرورت دارید یا چگونه مصارف هفتگی یا دو هفته‌ای را محاسبه کنید؟ به بخش برنامه ریزی ما در صفحه 36 بروید.

در وب سایت Services Australia بررسی کنید که آیا واجد شرایط دریافت کدام حقوق دولتی هستید یا خیر. برای مثال، اگر متعلم هستید، ممکن است واجد شرایط به دریافت کمک هزینه زندگی دور از خانه باشید.

نقل مکان به سازماندهی زیادی نیاز دارد و **Moneysmart** یک چک لیست عالی از مواردی دارد که باید هنگام نقل مکان به آنها توجه کرد.

نقل مکان از خانه خانوادگی

از خود پرسید آیا من آماده **Triple S** (سه اس) هستم؟

پس انداز (Save)

مصارف مربوط به راه‌اندازی وجود دارد، مانند اوراق قرضه کرایه (rental bond)، پرداخت کرایه پیشکی، مصارف انتقال، اثاثیه و لوازم خانگی. بنابراین قبل از اینکه بتوانید خارج شوید، باید پول پس انداز کنید.

شما به یک پول اضطراری نیز ضرورت دارید که مصارف غیرمنتظره مانند ترمیم یا تعویض لوازم خانگی را پوشش دهد.

ما نکات و ترفندهای خود را برای صرفه جویی موفق در صفحه 46 به اشتراک می‌گذاریم.

اولین بار خارج از خانه؟
قبل از اینکه تصمیم بگیرید،
این تصمیم کلان را بگیرید،
بدانید که چه کاری می‌کنید.



شما حقوقی دارید

همخانه شدن (MOVING IN)

این می تواند یک تغییر کلان باشد.

اگر کرایه می کنید، مشخص کنید چه کسی قرار است قرار داد کرایه را امضا کند. به یاد داشته باشید که این یک قرارداد قانونی است که حقوق و مسئولیت های را برای همه افراد دخیل تعیین می کند.

زمانی را برای تنظیم «مقررات خانه» اختصاص دهید، و ترتیب آن را بدهید که هر فرد چگونه برای کرایه، آب و برق و سایر هزینه های مشترک پرداخت کند. برنامه هایی را در نظر بگیرید که در صورت خروج یک نفر چه اتفاقی خواهد افتاد.

پرداخت بل ها به مسئولیت قانونی فردی تبدیل می شود که به نام او صادر می شود، بنابراین مطمئن شوید که برنامه ای برای افرادی که در هر حساب هستند و سیستمی برای پرداخت به موقع آن ها ترتیب داده اید.

به همین ترتیب، اگر با شریک زندگی خود خانه ای را می گیرید، صحبت در مورد امور مالی خود را در اولویت قرار دهید و سیستم هایی را به راه بیندازید که کار می کنند. کار کردن با استفاده از بخش هایی از این کتاب یک جایی عالی برای شروع است!

به اشتراک بگذارید (یا به تنهایی به آن پایبند باشید) (Share (or Stick at it alone)

در حالی که مصارف مالی قابل توجه است، بزرگترین تغییر سازگاری با زندگی با افراد هم خانه جدید یا انتخاب زندگی به تنهایی خواهد بود.

مراقب باشید!

باز کردن حساب های مشترک با دسترسی مشترک به این معنی است که دارندگان حساب دیگر می توانند پول موجود در حساب را دریافت کنند. همچنین به این معنی است که شما مسئولیت هر گونه قرض را به اشتراک می گذارید.

فعالیت:

معلوم کردن آنچه که باید قبل از نقل مکان پس انداز کنید.

\$	پول ضمانت (Bond)
\$	کرایه پیشکی
\$	کوچ کش
\$	فیس وصل آب و برق
\$	مجموع

شراکت:

پرواز با معاون پیلوت

**تصمیم به شراکت با یک
کسی یکی از تغییرات
هیجان انگیز زندگی است!**

2. گفتگو را باز کنید

ما نکاتی را در صفحه 20 برای گفتگوهای پیشگیرانه و مؤثر با شریک زندگی و عزیزان تان به اشتراک می گذاریم.

3. منابع خود را ارزیابی کنید

حالا ما کجا قرار داریم؟ به درآمد، مصارف جاری، هر گونه دارایی ها و قرضداری ها که هر دو دارید نگاه کنید.

به کجا می رویم؟ اگر در یک رابطه طولانی مدت هستید، ممکن است تصمیمات کلانی برای کار کردن به عنوان یک زوج وجود داشته باشد که تأثیرات مالی زیادی خواهد داشت - به عنوان مثال، ازدواج، زندگی مشترک، خرید خانه یا اولاد دار شدن. رسیدن به یک درک توافق شده از اهداف به شما کمک می کند تا برای رسیدن به آنها اقدام متعهدانه انجام دهید!

در اینجا 5 نشانگرهای شریک (partner pointers) ما در مورد امور مالی آورده شده است:

1. داستان پول شریک زندگی خود (و از خودتان!) را بدانید

هم شما و هم شریک زندگیتان می توانید برای شروع سفر به صفحه 9 بروید (بدون کاپی کردن پاسخ!). این به هر دوی شما کمک می کند تا از نگرش های متفاوت تان نسبت به پول آگاه شوید، بنابراین می توانید یک داستان پولی جدید موفق را با هم از همان صفحه شروع کنید!

ارزیابی کنید

داستان پول
شریک زندگی
تان را بدانید

راه برای گفتگو
را باز کنید

سیستم ها را
راه اندازی کنید

محفوظ در آینده

فعالیت:

ایجاد خطوط روشن ما.

مثال‌ها:

- خانواده ما بدون صحبت کردن در باره آن بیشتر از 200 دلار خرج نمی‌کند
 - ما هر هفته 50 دلار را در یک حساب پس‌انداز مشترک پس‌انداز می‌کنیم
 - ما برای هر خرید بیش از 1000 دلار 3 نرخ‌گیری دریافت می‌کنیم
- حالا مثال‌های خودتان را بنویسید! و بنویسید که شما چگونه در این موارد در خانواده خودتان کار می‌کنید.

- اینکه نام خود را برای قرضه بگذارید یا ضامن شوید (که در آن مسئولیت بازپرداخت کل قرضه را بر عهده می‌گیرید، اگر قرض گیرنده نتواند آن را بپردازد)، اگر مشکلی پیش آمد، کمی صبر کنید و به عواقب آن فکر کنید.
- چگونه به عنوان یک زوج تصمیمات مالی کلانتری بگیریم؟ داشتن "خطوط روشن" به زوج‌ها و خانواده‌ها در تصمیم‌گیری کمک می‌کند. خطوط روشن قوانین یا معیارهای واقعاً واضحی هستند که هر فرد می‌داند و به آسانی می‌تواند به کار برد.
- هر چند وقت یکبار سیستم خود را دوباره بررسی کنیم؟ بخشی از هر سیستم خوب، زمان بندی بررسی‌های منظم است تا اطمینان حاصل شود همه چیز خوب پیش می‌رود، دیده شود چه چیزی می‌تواند بهبود یابد و با وضعیت‌های جدید مقابله شود. یک ایده عالی اینست که یک "شب ملاقات پول" ماهانه برنامه ریزی کنید که در آن وقت بگذارید تا به مشکلات مالی رسیدگی کنید.

4. راه‌اندازی سیستم‌ها

راه‌اندازی سیستم‌ها زمانی که در شراکت هستید اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، به خصوص اگر با هم به آنجا رفته باشید. برای کمک به راه‌اندازی سیستم‌های تان، به بخش سیستم‌های پول ما در صفحه 28 مراجعه کنید. سیستم‌ها به پاسخ دادن به این سوالات کمک می‌کنند:

• چه کسی برای چه چیزی پرداخت می‌کند؟ برای چگونگی تقسیم مصارف و پرداخت منظم بل‌ها برنامه ریزی کنید. تصمیم بگیرید که آیا نام هر دوی شما در حساب‌های خدمات شهری (برق، گاز آب) قرار بگیرد یا نه.

• آیا ما یک حساب بانکی مشترک داریم؟ حساب‌های مشترک دسترسی به پول و پرداخت مصارف را آسانتر می‌کنند، اما باید بدانید که این به معنای دسترسی مشترک به منابع پولی نیز است. قبل از تصمیم‌گیری با شریک زندگی تان یک برنامه مشخص داشته باشید و حساب‌های بانکی را باز کنید که نیازهای شما را برآورده کند. به عنوان مثال، ممکن است تصمیم بگیرید یک حساب مشترک برای بل‌های مشترک تان باز کنید. معلوم کنید که هر کدام شما چقدر باید برای پوشش مصارف بگذارید.

• آیا ما قرضداری‌های مشترک داریم؟ اگر تصمیم دارید به عنوان زوج پول قرض کنید، بدانید که وقتی این کار را انجام می‌دهید، هر دو مسئول بازپرداخت قرضداری هستید. قبل از

"گاهی اوقات مردم بیشتر به خرید یک موتر فکر می‌کنند تا تصمیم برای ازدواج [انتخاب شریک زندگی]."

James Sexton



5. مساعد برای آینده

در یک مشارکت موفق، هر دو طرف باید دخیل باشند. ممکن است نقش‌های متفاوتی در مدیریت پول داشته باشید، اما همه مسئولیت دارند بدانند که امور مالی در خانواده‌شان چگونه مدیریت می‌شود.

آن دسته از زوج‌هایی که متعهد به آینده مالی مشترک درازمدت هستند، به موارد زیر نیز توجه کنند:

- تأثیر بر پرداخت‌های سنترلینک و اظهارنامه مالیاتی، **سنترلینک/ اداره مالیات استرالیا (ATO)**
- ترتیب یا به روز رسانی وصیت نامه تان و افزودن شریک زندگی تان به عنوان یک ذینفع
- تغییر جزئیات ذینفع پس انداز تقاعد (سوپر) شما
- به روز رسانی پالیسی‌های بیمه تان برای نشان دادن وضعیت شما به عنوان یک زوج

چه کسی می‌تواند کمک کند؟

گاهی اوقات به کمک اضافی نیاز خواهید داشت. Moneycare پشتیبانی رایگان و محرمانه ارائه می‌دهد، ولی اگر مسائل مالی در روابط شما مشکل ایجاد کرده است، یک مشاور روابط ممکن است بتواند به شما کمک کند.

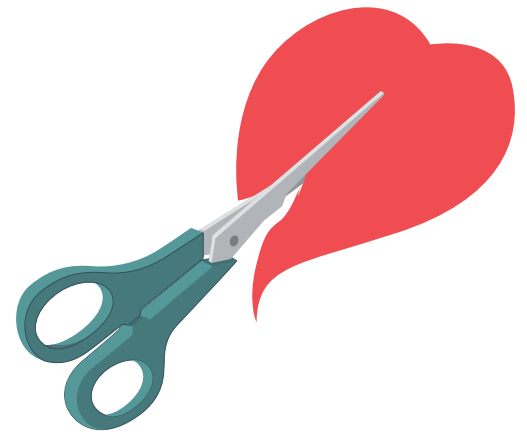
با **Relationship Australia** (روابط استرالیا) یا **Family Relationships Online** (روابط خانواده) آنلاین تماس بگیرید.

اگر از نحوه کنترل پول توسط شریک زندگی تان ناراحت هستید، این ممکن است نشانه سوء استفاده مالی باشد. پشتیبانی در **Moneysmart** در دسترس است.

جدایی:

منحرف شدن از مسیر پرواز تان

پایان دادن به یک رابطه یک تغییر چالش برانگیز است که بسیاری از افراد آن را تجربه خواهند کرد.



- در حالی که کارهایی وجود دارد که می توانید برای کمک به ساده تر کردن این عملیه انجام دهید، مهم است که اطمینان حاصل کنید که از حمایت فیزیکی، عاطفی و ذهنی برای بازگشت به حال عادی برخوردار هستید. جدایی می تواند هزینه های عاطفی مانند فشار روانی و بی ثباتی را به همراه داشته باشد، اما ممکن است مجبور شوید با مسائل عملی مانند ترتیبات جدید زندگی و تغییرات مالی نیز دست و پنجه نرم کنید. ما می دانیم که در طول زمان، اکثر مردم می توانند با این احساسات روبرو شوند، تغییرات را مدیریت کنند و زندگی رضایت بخشی داشته باشند.
 - طیف وسیعی از خدمات پشتیبانی برای کمک به افرادی که در حال جدایی هستند در دسترس است، بنابراین نیازی نیست به تنهایی این کار را انجام دهید. بهترین کارهایی که می توانید برای مدیریت این زمان انجام دهید عبارتند از:
 - **وضعیت خود را بپذیرید و از خود انتظارات واقع بینانه داشته باشید** - با چه چیزی اکنون می توانید مقابله کنید و با آن بپردازید، و با چه چیزی در طول زمان می توان پرداخت.
 - **به خود و شریک زندگی سابق تان زمان و فضا بدهید** تا گزینه های موجود را ببینید و تصمیمات خوبی بگیرید
 - **به دنبال حمایت زودهنگام و به دفعات باشید** - هم از طرف خانواده و دوستان و هم از حمایت مسلکی.
 - **متوجه صحت خود باشید**، به اصول اولیه غذای صحتی، خواب، ورزش منظم و فعالیت ها و روابط معنادار بازگردید
 - به بهترین شکل ممکن با شریک سابق خود در **این جریان کار کنید**.
- ASIC's Moneysmart** دارای یک **"چک لیست مالی طلاق و جدایی"** عالی برای کمک به ترتیبات امور مالی شما پس از شکست یک رابطه است.
- پیروی از یک چک لیستی مانند این به شما کمک می کند مواردی را که ممکن است نیاز به سازماندهی نسبتاً سریع داشته باشند (مانند ترتیبات زندگی، حمایت از فرزندان یا تعهدات مالی فوری) و آنچه را که می تواند منتظر بماند اولویت بندی کنید.

تشکیل خانواده:

آماده شدن برای هزینه های مسافر

ما چند نکته را در زیر آورده ایم تا به شما در آماده شدن برای این تغییر کمک کند - تا حدی بی اطمینانی را از بین ببرد و به خانواده شما کمک کند در این زمان گرانها رشد کنند.

- مخارج. مصارف زیادی در ارتباط با اولاد دار شدن وجود دارد، و البته مصارف دوامدار بسیار بیشتر با رشد اطفال! اما راههایی وجود دارد که می توانید هوشیار باشید و بدانید که لازم نیست بهترینها را برای طفل بخرید! به دنبال تختخوابها، میزتبدیل لباس طفل، سایر اقلام ضروری دست دوم باشید و از لوازم ضروری با نام تجاری خودداری کنید.

- استحقاق ها بعضی از صاحبان کار رخصتی ولادت و رخصتی پدری با معاش می دهند، در حالی که دولت مزایایی مانند پرداخت رخصتی والدین، مزایای مالیات خانواده و پرداخت پدر و شریک زندگی دارد. برای معلومات بیشتر با **Services Australia** (خدمات استرالیا) تماس بگیرید.

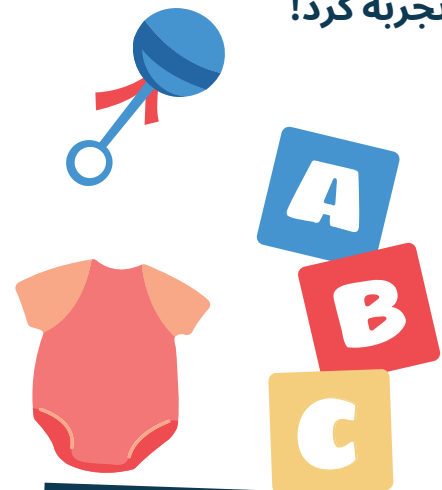
تغییر اولویت ها

این یک زمانی است که باید مهارت های ارتباطی و روابط پرورشی قویتر ایجاد کرد، تغییرات را شناخت و به استرس مالی بالقوه و عدم اطمینان در مورد آینده اذعان کرد. اگر با شریک زندگی تان سفر می کنید، آشکارا درباره احساس خود با یکدیگر صحبت کنید - هم خوب و هم بد! و به صحبت های یکدیگر گوش دهید و با شریک زندگی خود بررسی کنید تا درک بهتری داشته باشید.

تغییر پلان های پولی

تصمیم گیری در مورد اینکه چه چیزی برای شما و شریک زندگی تان قبل از تولد و بعد از آن در رابطه با کار کردن بهترین است، تصمیم سختی است. در صفحه 127 در مورد زندگی با درآمد کاهش یافته صحبت کرده ایم.

پدر و مادر شدن یکی از هیجان انگیزترین و مهم ترین تغییرات زندگی است. همراه با شادی، چالش های زیادی پیش می آید، که برای بسیاری از آنها نمی توان آمادگی گرفت، باید آنها را تجربه کرد!



آیا میدانستید؟ مصرف متوسط تربیت طفل بیش از 300000 دلار است. (منبع: AIFS)

از دست دادن یکی از عزیزان:

مقابله با سخت ترین فرود آمدن

مراسم تدفین

ببینید آیا عزیزتان هدایاتی در مورد آنچه که برای مراسم تدفین اش می‌خواهد گذاشته است یا خیر، اغلب به عنوان بخشی از وصیت نامه ثبت می‌شود.

مصارف مراسم تدفین بیش از 5000 دلار است، اما ممکن است راه هایی برای دسترسی به حمایت مالی برای کمک به پوشش این مصارف وجود داشته باشد. **Moneysmart** معلومات مستقلى در مورد آن دارد. در سازماندهی این جزئیات می‌توانید از دوستان یا خانواده کمک بگیرید.

وصیتنامه

ممکن است شریک زندگی یا یکی از عزیزان شما وصیتنامه ای از خود به جای گذاشته باشد که مشخص می‌کند که می‌خواهد چگونه با دارایی‌های شخصی وی رفتار شود - که به عنوان ارثیه وی شناخته می‌شود. ارثیه وی شامل هر گونه باقیداری و قرضداری نیز می‌شود. شما یا شخص دیگری ممکن است اجرا کننده وصیتنامه باشید و مسئول اطمینان از اینکه ارثیه شخص مطابق وصیتنامه وی تقسیم می‌گردد.

هنگام مصیبت داری و تطبیق با این تغییرات با خود صبور باشید. هر روز جدید افکار واضحتر و آگاهی بیشتری را در مورد آنچه شما نیاز دارید به همراه خواهد داشت.

در این مدت، شما به کمک دیگران نیاز خواهید داشت - حمایت خانواده و دوستان، مشاوره قابل اعتماد افراد مسلکی. این می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

حمایت در بحران:

• Lifeline

مشاوره و سایر پشتیبانی:

- داکتر محلی شما
- **Australian Centre for Grief and Bereavement (مرکز استرالیا برای غم و سوگواری)**
- **خدمات استرالیا** (برای مراجعین سنترلینک)

اگر شریک زندگی یا یک شخصی را که با او مسئولیت‌های مالی مشترک داشته‌اید از دست داده‌اید، ممکن است مواردی باشد که به توجه فوری شما ضرورت داشته باشد.

از دست دادن یک دوست عزیز یا یکی از اعضای خانواده یکی از بزرگترین چالش‌های زندگی است. زندگی روزمره تغییر کرده است. ممکن است برای اولین بار وظایفی را بر عهده بگیرید و همچنین با وضعیت مالی جدیدی روبرو شوید.



آینده مالی

ممکن است این اولین باری باشد که مجبور شده اید امور مالی خانواده خود را مدیریت کنید و این می تواند بسیار تشویش آور باشد.

وقتی آماده شدید، با دنبال کردن این مراحل شروع به بررسی وضعیت جدید خود بکنید:

- اسناد مهم را جمع آوری کنید
- به بیمه کنندگان اطلاع دهید - اگر شریک زندگی شما از طریق بیمه یا صندوق پس انداز تقاعد بیمه زندگی داشته است، برای اطلاع از شیوه مطالبه آن با آن صندوق تماس بگیرید.
- با بانک تماس بگیرید
- با سایر ارائه دهندگان خدمات شهری و خدمات تماس بگیرید
- یک تصویر واضح از آنچه که مالک است و آنچه قرضدار است، دریافت کنید

کمک گرفتن

قوی بودن در این دوران چنین به نظر می رسد که در خواست برای کمک است - از مدیریت مراسم تدفین گرفته تا دسترسی به حمایت مالی و برداشتن گام های بعدی برای آینده.

سنترلینک می تواند با پرداخت، مشاوره و سایر خدمات به شما کمک کند تا با زندگی پس از مرگ عزیزتان سازگار شوید.



دوست در وقت ضرورت...
پنج راه عملی برای حمایت از
یک کسی در شرایط دشوار:

در بسیاری موارد چیزهای ساده هستند که برای کسی که دوران سختی را پشت سر می گذارد تفاوت ایجاد می کند. در اینجا پنج کاری آورده شده است که همه ما می توانیم انجام دهیم:

1. برای وی غذا یا بسته مراقبتی بیاورید.
2. او را برای یک چای یا قهوه بیرون ببرید.
3. فقط بنشینید و گوش کنید
4. به تکمیل کردن لیست کارهای او کمک کنید.
5. برای او پیام بنویسید و بگویید که مراقب او هستید



تیم Moneycare:
نکات عالی



Amanda: از چیزهای خرد، چیزهای کلان رشد می کنند! صرفه جویی را شروع کنید، ولو هر قدر هم کم باشد.



Robyn: از جایی که والدینت ترکی کردند شروع نکن!



Anna: پولی که برای مردم و چیزهایی که برای شما ارزش دارد خرج می شود، هدر نمی رود.



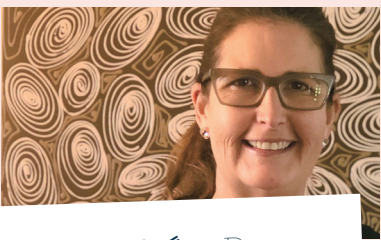
Kris: از نظر مالی متعادل زندگی کنید.



Nina: به قرضه دهندگان payday نه بگویید.



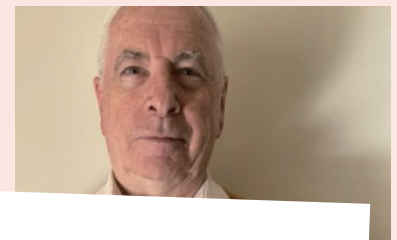
Noel: چیزی که ما نیاز داریم این است که... کمتر!)



Danny: هرگز از قرض گرفتن بیشتر برای کم کردن قرضداری تان استفاده نکنید!



Jono: پلان های پولی عالی شامل پس انداز، خرج کردن و بخشیدن است.



Neil: آنهایی که طلا دارند قوانین را وضع می کنند.



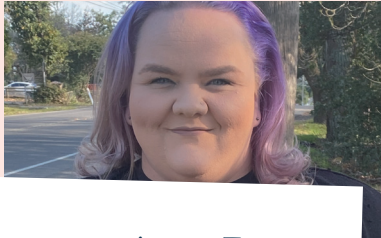
Kristen: شما در مورد پول
بیچاره نیستید و تنها نیستید.



Lina: قبل از اینکه خرج
کنی، درآمد کسب کن. قبل از
سرمایه گذاری، تحقیق کنی،
قبل از تقاعد تان، پس انداز
کنی.



Sarah: یک چیزی اندکی تاثیر
زیاد می تواند داشته باشد.
همیشه به یاد داشته باشید که
با خودتان مهربان باشید.



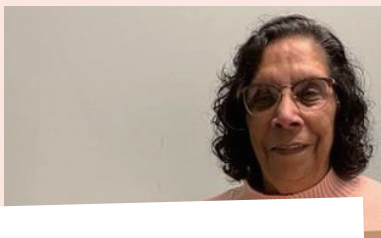
Tracey: هیچ شرمی در
کمک خواست در مورد پول
تان وجود ندارد.



Heather: بهترین چیزها در
زندگی رایگان هستند.



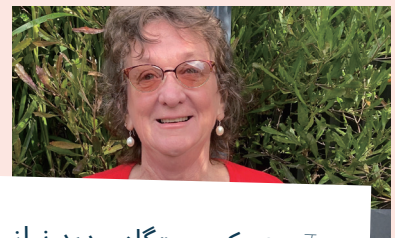
Sandy: قبل از خرید موتر
آن را خوب بررسی کنید! فقط
2 دالر در PPRS (ثبت اوراق
بهادار دارایی شخصی).



Bernadine: با استفاده
از پاکت نامه، پول خود را
پیگیری کنید!



Karen: اول به خودت پول
بده.



Jo: به یک دستگاه جدید نیاز
دارید؟ برای خرید کرایه نکنید -
قرضه بدون سود (NILS)
بگیرید.



Jeanette: نگهدار پول شوید.
اجازه دهید Moneycare به
شما نشان دهد که چگونه!



Sandra: قبل از خرید در نظر
بگیرید، آیا این یک خواست
است یا ضرورت؟



Penny: همیشه از روی
لیست خرید کنید. حتی بهتر
است اگر بتوانید اطفال را در
خانه رها کنید...



Kathryn: بدانید پول شما
کجا می رود.



Colin: بیمه تدفین RIP. این
یک نوع غارتگری است. به جای
آن، از پیش پرداخت یا بوند
تدفین استفاده کنید.



Tammy: اگر چیزی خیلی
خوبتر از آن به نظر می رسد
که درست باشد، احتمالاً
همینطور است.



Duong
MoneySmart.gov.au
بخر و ببر (takeaway) کمتر سفارش دهید
غیر ضروری در مقابل ضروری
EnergyMadeEasy.gov.au
تلفون پیش پرداخت سالانه
قیمت ها را مقایسه کنید
ABC iview & SBS ondemand (برنامه من می
بینم ABC و برنامه در صورت تقاضای SBS)
رایگان بخوانید: کتابخانه ها
بیشتر کسب درآمد کنید. کمتر خرج کنید.

10.

مرجع:
پیوندهای مفید

مفید

پیوندها

کمک های حقوقی در ویکتوریا

www.legalaid.vic.gov.au

1300 792 387

کمک های حقوقی در استرالیای غربی:

www.legalaid.wa.gov.au

1300 650 579

کمک های حقوقی در کوینزلند

www.legalaid.qld.gov.au

1300 651 188

کمک های حقوقی در قلمرو مرکزی استرالیا (ACT)

www.legalaidact.org.au

1300 654 314

کمک های حقوقی در تسمانیا

www.legalaid.tas.gov.au

1300 366 611

کمک های حقوقی در قلمرو شمالی

www.ntlac.nt.gov.au

1800 019 343

صفحه 87

:Equifax

www.MyCreditFile.com.au

13 83 32

:lilon

www.CheckYourCredit.com.au

13 23 33

:Experian

www.experian.com.au/ordercredit-report

1300 783 684

صفحه 32

وب سایت سایبری دولت استرالیا:

www.cyber.gov.au

صفحه 64

مقایسه خرده فروشان انرژی:

www.compare.energy.vic.gov.au

[www.service.nsw.gov.au/transaction/compare-energy-](http://www.service.nsw.gov.au/transaction/compare-energy-plans-energy-made-easy)

[plans-energy-made-easy](http://www.service.nsw.gov.au/transaction/compare-energy-plans-energy-made-easy)

صفحه 69

بازرس صنعت مخابرات (TIO):

www.tio.com.au

1800 062 058

صفحه 77

وب سایت درک بیمه شورای بیمه استرالیا:

www.understandinsurance.com.au/

[choosing-the-right-policy](http://www.understandinsurance.com.au/choosing-the-right-policy)

صفحه 79

تقاضای استرداد پول

www.demandarefund.consumeraction.org.au

صفحه 84

کمک های حقوقی در قلمرو مرکزی استرالیا (NSW)

www.legalaid.nsw.gov.au

1300 888 529

ورقه معلومات مرکز حقوقی حقوق مالی:

www.financialrights.org.au/factsheets/your-credit-report-factsheet

صفحه 138

حمایت های مالی در دسترس است:

www.relationships.org.au/

www.familyrelationships.gov.au/

حمایت در سوء استفاده مالی:

www.moneysmart.gov.au/financial-abuse

صفحه 139

چک لیست مالی در طلاق و جدایی:

www.moneysmart.gov.au/getting-divorced-or-separating/divorce-and-separation-financial-checklist

صفحه 140

پرداخت رخصتی والدین، مزایای مالیات خانواده و پرداخت پدر و شریک زندگی:

www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/

پرداخت ها- خانواده ها

13 61 50

صفحه 141

Lifeline (خط حیات):

www.lifeline.org.au

13 11 14

مرکز استرالیا برای غم و سوگواری:

www.grief.org.au

1800 642 066

خدمات استرالیا (برای مراجعین سنترلینک):

www.servicesaustralia.gov.au

از دست دادن شریک زندگی :

www.moneysmart.gov.au/losing-your-partner

معلومات تدفین:

www.moneysmart.gov.au/paying-for-your-funeral

کمک گرفتن:

www.servicesaustralia.gov.au

13 23 00

صفحه 90

IDCare (مراقبت از کارت هویت)

www.idcare.org

1300IDCARE

Lifeline (خط حیات):

www.lifeline.org.au

13 11 14

Beyond Blue:

www.beyondblue.org.au

1300 22 463

صفحه 130

Lifeline (خط حیات):

www.lifeline.org.au

13 11 14

Beyond Blue:

www.beyondblue.org.au

1300 22 463

صفحه 133

پلان کننده تقاعد Moneysmart

www.moneysmart.gov.au/retirement-income/retirement-planner

صفحه 134

راهنمای خروج از خانه خانوادگی Moneysmart:

www.moneysmart.gov.au/student-life-and-money/moving-out-of-home

وبسایت کار عادلانه استرالیا:

www.fairwork.gov.au/find-help-for/young-workers-and-students

you're ^{the} boss

you're ^{the} boss

you're ^{the} boss