



Moneycare

you're the boss



د ژوند لپاره
د پیسو حکمت

د SALVATION ARMY MONEYCARE لخوا په 2021 کې خپور شوی

67 Cleary Street, Hamilton NSW 2303 AUSTRALIA

ABN 46891896885

salvationarmy.org.au

1800 722 363

youretheboss@salvationarmy.org.au

@salvosmoneycare 

@_moneycare_ 

The Salvation Army Moneycare د دې اثر د چاپ حق خوندي دی. د دې اثر هیڅ برخه د Salvation Army Moneycare له لیکلې اجازې پرته بیا تولید، کاپي یا په هیڅ ډول نشي لیردول کیدی.

په مننه له:

- د گرافیک او ډیزاین لپاره د چټک چاپ خدمتونه.
- Emma Lalic د متن منځپانگې سمولو لپاره.
- د Moneycare ټیم او هغه خلک چې په تیرو 30 کلونو کې د Moneycare سره اړیکه لري.

د Salvation Army Australia یو

نړیوال عیسوي غورځنگ دی چې د عقیدې په واسطه یو ځای کیږي او په هر هغه ځای کې هیلې را ژوندی کوي چې ورته اړتیا وي.

د نجات لښکر (Salvation Army) په ټوله آسټرالیا کې د ځمکو او اوبو دودیز څښتنان په رسمیت پیژني. مور مشرانو ته درناوی کوو او د دې هیواد او په آسټرالیا کې د اوسیدونکو او توریس سټریټ ټاپو خلکو روان ژوند کلتورونو سره د دوی دوامداره اړیکې تاییدوو.

دا د پیسو په اړه یو کتاب دی، مگر دا د هغې څخه ډیر ژور دی. دا د ښه ژوند کولو په اړه دی

مور لیدلي دي چې ډیر خلک د پورونو سره ډوب شوي یا د ستونزمن مالي سیستمونو په لاس کې د بې ځواکۍ احساس کوي. دا باید داسې نه وي. هیڅ چا دا ټول نه دي ترتیب کړي، مگر داسې لارې شتون لري چې تاسو څنګه خپل وخت او پیسې مصرف کړئ. پرېږدئ چې دا پاڼې د خبرو اترو کړکۍ پرانیزي.

مور هیله لرو چې دا کوچنی کتاب د هغو آسټرالیایي خلکو لخوا زموږ لوی زړه خپل کړي چې هره ورځ غواړي د پیسو د هوساینې په لاره باندې قدم وهل پیل کړي.

دا هغه وخت دی چې تاسو باید د خپلو پیسو رییس واوسئ.

د Salvation Army's Moneycare خدمت له 30 کلونو راهیسې په آسټرالیا کې مالي مشورې وړاندې کوي. زموږ دروازې تل د هر هغه چا لپاره وړیا، له قضاوت پرته مشورې او د ملاتړ چمتو کولو لپاره پرانیستې دي. هر څه چې ستاسو شرایط وي، مور به ستاسو سره روان وو او ستاسو لپاره غوره حل ومومو.

تاسو رییس یاست د بې شمیره خلکو لخوا ویل شوي چې د کلونو په اوږدو کې د Moneycare سره اړیکه لري او په دې کې زموږ د Moneycare د ټیم حکمت شامل دی.

مور د ځمکې په سر یو تر ټولو بډایه اقتصاد کې ژوند کوو، بیا هم د شاوخوا ټول خلک له هغو کسانو څخه نیولې چې ډیر عاید لري، تر هغه پورې چې ډیر لږ عاید لري - د پیسو په اړه تر فشار لاندې دي. دا کتاب د مانا لرونکي ژوند کولو فرصت برابروي - پرته له دې چې تاسو څومره لرئ.

منڃيانگه:

6 1. د پيسو هوساينه: ستاسو د پيسو موندل

- 9 ستاسو د پيسو كيسه: خپل تير زنجيرونه خلاص كړئ
- 12 ستاسو ارزښتونه: تاسو په رښتيا د څه تمه لرئ؟
- 18 ستاسو خبرې اترې: د پيسو په اړه واقع بينانه خبرې
- 24 ستاسو ژوند: ستاسو په رښتيني ارزښت پوهيدل

26 2. د نويو عادتونو جوړول: د بدلون لپاره د عمل پلان

28 3. د پيسو سيستمونه: د برياليتوب لپاره تنظيمول

- 30 ستاسو د فايل كولو سيستم: گډوډي پاكه كړئ
- 34 بيلونه، بيلونه، بيلونه: په خپله طريقه يې تاديه كړئ
- 36 ستاسو د پيسو پلان: د خپلو پيسو اداره كول
- 42 د پور سره معامله: د پور څخه پاك د ژوند كولو گامونه
- 46 خپله سپما پيل كړئ: ورو او ثابت كار سيالي گټي
- 50 كوچنۍ بوديجه: د يوه ځانگړي شي لپاره سپما كول

52 4. ورځنۍ ژوند: هره ورځ نښه ژوند كول

- 55 د موټر لگښتونه: تاسو د موټر چلوونكي په څوكۍ كې ياست
- 59 د جامو لگښتونه: غوره انتخاب كول
- 60 د خوړو لگښتونه: د برياليتوب لپاره يو تركيب
- 64 د بريښنا لگښتونه: په خپلو بيلونو باندې برلاسي شئ
- 66 گډون كول: د واوري د شويډو (سنوبال) اغيزي څخه مخنيوى
- 68 موبايل تليفونونه: ستاسو د ځيرك تليفون سره هونښيارانه كړنه
- 71 ورځنۍ بانكداري: خپلې پيسې په هغه ځاى كې وساتئ چيرې چې مهم دي

74 5. خوندي اوسئ: خپله چترۍ راوړئ

- 76 **بیمه:** بیمه کول یا نه کول؟
- 80 **تقاعد:** هر څوک کولی شي لوی اتل شي
- 84 **جریمه:** دوی له پامه مه غورځوئ او تاسو به ښه شی
- 86 **د کریدیت امتیاز:** دا ټول شيان نه دي
- 88 **درغلی:** موږ ټول هلته تللي یو

92 6. پریکړه کول: د یو اتل په څیر غوره کول

- 95 **هونبیارانه پیرودل:** زموږ گام په گام لارښود
- 100 **کریدیت کارتونه:** ښه، بد او ډیر بد
- 103 **زیانمن پورونه:** د تادیې پورونه او د پیرو لپاره کرایه
- 105 **اوس وپیری وروسته تادیه وکړئ:** اوس خبر اوسئ، وروسته له درد څخه مخنیوی وکړئ

108 7. په استرالیا کې اوړي: پدې فصل کې د یخ ساتلو رازونه

- 111 **کرسمس:** دا د خوښۍ او د پیسو د گټلو فصل دی
- 115 **د دوبي رخصتی:** د لمر څخه خوند اخیستو لپاره ساده لارې
- 118 **نوی کال:** د عمل پلان سره یې پیل کړئ
- 121 **بیرته ښوونځي ته:** د دې څوړونکي لگښتونو سره چلند وکړئ

124 8. د ژوند د بدلونونو هدایت کول: ستاسو د الوتنې پلان څه دی؟

- 127 **د پیسو له لاسه ورکول:** له ناکامی وروسته دوام
- 131 **لومړی معاش:** د کاري ځواک سره یوځای کیدل
- 133 **وروستی معاش:** خپل د کار خولۍ ځړول
- 134 **بهر ته تلل / حرکت کول:** د گډوډۍ مخنیوی
- 136 **ملگرتیا:** د همکار پیلوټ سره الوتنه
- 139 **جلا کیدل:** ستاسو د الوتنې لاره تبدیلول
- 140 **د کورنۍ پیل کول:** د مسافرینو لگښتونو لپاره چمتو کیدل
- 141 **د خپل عزیز له لاسه ورکول:** د سخت کیناستلو سره معامله کول

143 9. د MONEYCARE ټیم غوره لارښوونې

147 10. گټورې اړیکې

1.

د پیسو هوساینه:
ستاسو د پیسو موندل



که تاسو یوازې هغه څه وگورئ چې ټولنه یې اعلانوي، تاسو باور لرئ چې بریالیتوب یوازې د پیسو، شتمنیو او تجربو پر بنسټ اندازه کیږي.

مگر د پیسو د هوساینې د ترلاسه کولو لپاره بله لاره شتون لري چې د ټولنې بریا سره هیڅ تړاو نلري.

دا د هغه څه په منلو سره پیل کیږي چې تاسو د مخه د خپلو پیسو سره ښه کوئ او د مثبت عمل لپاره لاره پرانیزي.

ایا تاسو د پیسو سره ښه یاست؟

په زیات احتمال سره هغه څه چې د دې پوښتنې په ځواب کې ذهن ته راځي فکرونه او انځورونه دي لکه:

- د پیسو اداره کول سخت او ډارونکي دي
- زه کافي پیسې نه لرم
- زه یو متخصص نه یم
- ما د خپلو پیسو سره ډیرې غلطۍ کړې دي.

دا کیسې چې تاسو خپل ځان (او نورو) ته د پیسو په اړه وایاست کولی شي ستاسو ژوند ته په پیاوړې ښه شکل ور کړي. له همدې امله دا مهمه ده چې پوه شئ چې د پیسو شاوخوا ستاسو په نظرونو باندې څه شی اغیزه کوي.

موږ دا کتاب تاسو سره

ستاسو د پیسو د کیسه خلاصولو کې د مرسته کولو لپاره پرانیزو - تر څو تاسو سره مرسته وکړي چې د خپل تیر وخت په اړه پوه شئ او د خپلو پیسو د راتلونکي په اړه فکر پیل کړئ.

دلته ستاسو د پیل کولو لپاره 3 مرحلې ذکر شوې دي

1. برياليتوب بيا تعريف کړئ ... او خپل اعتراف وکړئ!

د بهرنۍ نړۍ د بريا په تعريف باندې تکیه کولو پر ځای، خپل تعريف جوړ کړئ. مور ستاسو سره د هغه څه په ليدو کې مرسته کوو چې تاسو ته واقعا ارزښت لري - هغه ژور اصول چې لارښوونه کوي چې تاسو غواړئ څوک وي او د څه لپاره ودرېږئ (12 مخ وگورئ).

2. پوهیږي چې تاسو وده کولی شئ

د ودې ذهنیت یو پوهاوی او چلند دی چې ټول انسانان د بدلون وړتیا لري. تېروتنې تاسو نه تعریفوي، دوی ستاسو په وده کې مرسته کوي.

یو ثابت، سخت ذهنیت ممکن ووايي، "زه هیڅکله د پیسو په سپمولو کې ښه نه وم، نو داسې هیڅ لاره نشته چې زه به وکولی شم په راتلونکي کال کې د خپل ملگري واده ته سفر وکړم".

مگر د ودې ذهنیت به دې خبرې ته بل ډول شکل ورکړي؛ "ما په تیرو وختونو کې ښه پیسې نه دي سپمولي، مگر نن زه د خپل معاش څخه مستقیم ډیپټ په جلا حساب کې تنظیموم تر څو ډاډ ترلاسه کړم چې زه به د خپل ملگري په ځانگړې ورځ کې وم".

3. یوازې یو شی بدل کړئ

دا د یو شی د بدلولو په اړه دی. په چلند کې یو کوچنی بدلون کولی شي یو نوی عادت رامینځته کړي چې ستاسو د شخصي بريالیتوب تعريف سره سمون ولري او تاسو د هغه څه په لور حرکت در کوي چې تاسو یې غواړئ.

او که تاسو مرستې ته اړتیا لرئ، Moneycare مهارتونه، تجربه او لیوالتیا لري چې تاسو ته یې چمتو کړي.

نو ... ایا تاسو د پیسو سره ښه یاست؟

کیدای شي تاسو د هغه په پرتله ښه وئ کله چې تاسو د ځان لپاره بريا تعريف کړئ، کوچني بدلونونه رامینځته کړئ چې کار کوي او په لاره کې مرسته ترلاسه کړئ! تاسو **کولی** شئ د خپلو پیسو رییس شئ.

فعالیت:

ایا تاسو کولی شئ لس شیان ولیکئ (همدا اوس!) چې تاسو د مخه د خپلو پیسو سره ښه ژوند کوئ؟ دلته یو څو نظرونه دي چې تاسو سره په پیل کولو کې مرسته کوي:

- ما د خپل گاز او برښنا بیلونو د ورکولو لپاره یو پلان جوړ کړی دی
- زما د مالیاتو تادیه کول اپډیټ دي
- زه پوهیږم چې زما د تقاعدی پیسې چیرته دی
- زما اراده اپډیټ ده
- زه د معاش پورونو په خیر زیان رسوونکو محصولاتو څخه ډډه کوم
- زه یې تل د خپلې کورنۍ لپاره برابروم

ته څنگه لارې؟ تاسو پام څه ته دی؟ په لسو شیانو مه درېږه!

ستاسو د پیسو کیسه:

خپل تیر زنجیرونه خلاص کړئ

د آیسبرگ ډیاگرام نیټې چې هغه شیان چې موږ یې کوو او نور یې گوري زموږ د ژورو چلندونو، ارزښتونو او د ژوند تجربو لخوا پرمخ وړل کیږي.

چلندونه

عادتونه

فکر کول

باورونه

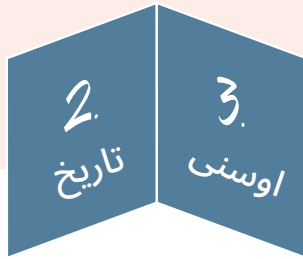
شخصي ارزښتونه

پیژندنه

تجربې

زموږ پخوانۍ تجربې د پیسو سره اغیزه کوي چې نن ورځ موږ څنگه خپلې پیسې اداره کوو. زموږ "د پیسو کیسه" زموږ د شخصي تجربو، د کورنۍ تاریخ او اوسني وضعیت څخه جوړه شوې ده. موږ ټول خپله کیسه لرو.

Adapted from: د ادوارډ ټي هال کلتوري آیسبرگ ماډل څخه جوړ شوی



فعالیت:

لاندي پوښتنو ته د ځواب ويلو لپاره وخت ونيسئ او د باور وړ ملگري يا د کورنۍ غړي سره يې هم شريکې کړئ. دا به ستاسو د پیسو کیسې خلاصولو کې مرسته وکړي تر څو وگوري چې نن ورځ څه شی ستاسو د دې چلند او پریکړې سبب شوي دي. ښه خبر دا دی، موږ ټول د پرمختګ په حال کې يو. هغه څه چې په تیرو وختونو کې پېښ شوي دي زموږ د راتلونکي ټاکلو ته اړتیا نلري.

تاسو کولی شئ دلته خپل ځوابونه ولیکئ / رسم کړئ، یا د کاغذ یوه ټوټه ترلاسه کړئ او خپله د پیسو کیسه جوړه کړئ.

1. د سرلیک پاڼه:

کومه یوه سندره، فلم، جمله یا بمپر سټیکر ستاسو د پیسو ژوند بیانوي؟ د بیلګې په توګه "د فشار لاندې"، "د خوښۍ تګلاره"، "په 60 ثانیه کې لار"

2. د تاریخ پاڼه:

لومړی شی کوم دي چې تاسو یې پیرودل په یاد لرئ او تاسو ته یې ارزښت درلود؟

د پیسو اړوند ستاسو لومړنۍ خاطره څه شی ده؟

چا (که هر څوک وي) تاسو ته د پیسو اداره کولو څرنگوالی ښودلی دی؟

آیا ستاسو په کورنۍ کې د پیسو په اړه بحث شوی؟

د پیسو مدیریت څه ډول و؟ آیا تاسو داسې احساس کوئ چې تاسو ډیرې یا لږ پیسې لرئ؟

ستاسو کورنۍ د زیږیدو ورځ او کرسمس څه ډول ولمانځلو؟

ستاسو لومړی دنده څه شی وه؟ یا کله چې تاسو ماشوم وئ تاسو څه غوښتل چې په راتلونکي کې شی؟

تاسو په کوم عمر کې خپل لومړی کریډیټ کارت یا پور ترلاسه کړ؟

3. اوسنۍ پاڼه:

په دې ورځو کې څوک تاسو ته د پیسو په اړه درس ورکوي؟

ستاسو پیسې څوک اداره کوي؟

ایا دوی (یا تاسو) په اسانۍ سره د پیسو په اړه بحث کوي؟

ستاسو د خوښې د پیروډلو شی څه دي؟

د پیسو د سپما کولو په اړه ستاسو غوره لارښوونه څه ده؟

4. راتلونکې پاڼه:

زه هیله لرم چې زما راتلونکی به د پیسو سره داسې ښکاري ...

ستاسو ارزښتونه:

تاسو په رښتيا د څه تمه لرئ؟

ولې ارزښتونه؟

نړۍ به هڅه وکړي چې تاسو ته ووايي چې په مجلو، تلويزيونونو او ستاسو د ټولنيزو رسنيو انتشاراتو کې د اعلاناتو سره څه شی مهم دي. کلیدي ټکی دا دی چې ودرېږئ او خپل داخلي غږ واورئ چې تاسو ته ووايي چې تاسو واقعا ارزښت لرئ. لکه څنګه چې د خونې جال لیکوال، راس هاريس وايي، "رښتيني بريا د خپلو ارزښتونو سره ژوند کول دي."

خپل ارزښتونه کشف کړئ

ستاسو د ارزښتونو موندلو لپاره ډيرې لارې شتون لري. هرڅوک به بيلابيل لومړيتوبونه ولري او دا ممکن د وخت په تيريدو سره بدلون ومومي. د بيلګې په توګه، تاسو ممکن د کورنۍ سره آرام او وخت تيرولو ته ارزښت ورکړئ. يا کيدای شي تاسو د پيسو لپاره سخت کار کولو او محتاط والي ته ارزښت ورکړئ.

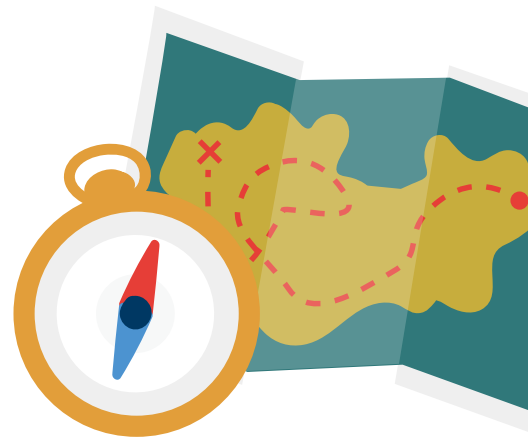
ستاسو د پيسو کيسه بشپړول ممکن تاسو سره پدې پوهيدو کې مرسته وکړي چې تاسو ولې په هغه طريقه مصرف کوئ چې تاسو يې کوئ، يا ولې ستاسو د ښه نيت سره تعقيب کول ستونزمن ښکاري - مګر د پيسو سره ستاسو تيرې تجربې ستاسو راتلونکي کنټرول ته اړتيا نلري. که تاسو د خپلو ارزښتونو سپړلو لپاره وخت ومومئ، تاسو کولی شئ مالومه کړئ چې کله چې د پيسو په اړه خبره کيږي، ستاسو لپاره په رښتيا څه مهم دي.

ستاسو ارزښتونه هغه اصول دي چې ستاسو ژوند ته لارښوونه کوي او دا چې تاسو څوک ياست. ارزښتونه او موخې په آسانۍ سره يو له بل سره ګډې کيږي. يو ګټور مشابهت د نقشې په څير د ژوند فکر کول دي:

- منزلونه = ستاسو موخي
- د قطب نما لوري = ستاسو ارزښتونه

ستاسو ارزښتونه تاسو سره د ژوند تجربو په هدايت کولو کې مرسته کوي چې آيا تاسو د خپلو موخو د ترلاسه کولو لپاره په سم لوري ته حرکت کوئ او که نه. دوی ستاسو سره مرسته کوي چې کلیدي پریکړې ترسره کړئ، هڅونکي پاتې شئ او د کړاوونو په وخت کې ټينګ پاتې شئ.

په خپلو ارزښتونو پوهيدل او د خپلو مالي پریکړو سره ځان سمول کول د لارې د نقشې يوه برخه ده تر څو ستاسو سره په ښه ژوند کولو کې مرسته وکړي.



فعالیت:

د دې فعالیت ترسره کولو لپاره ډیر وخت ته د هر گام په تعقیب کولو اجازه ورکړئ.

1 گام: انعکاس

د دې فعالیتونو څخه یو (یا ډیر) غوره کړئ تر څو ستاسو د ارزښتونو منعکس کولو کې مرسته وکړي:

شاته وگورئ

د لاندې پوښتنو سره وخت تیر کړئ.

ډا په خپل ژوند کې هغه وختونه وپېژنئ کله چې تاسو په لاندې ډول وئ:

- ډېر خوشحاله
- ډېر ویارمن
- ډیر پوره او راضي

دا ډیر وختونه د 'غره د څوکې تجربې' په نوم یادېږي - زموږ د ژوند غوره شیبې.

د دې وختونو څخه یو یا دوه ولیکئ یا رسم کړئ:

ډا دا ممکن ستاسو سره د هغه شیبو په اړه په فکر کولو کې هم مرسته وکړي چېرې چې تاسو واقعاً د غوسې احساس کولو، ځکه چې دا ممکن ستاسو د ارزښتونو سره په موافقت کولو کې مرسته وکړي:

شاوخوا وگورئ

ډا د هغو درې کسانو په اړه فکر وکړئ چې تاسو یې ډیر ستاینه کوئ. د هغو خلکو عمومي ځانگړتیاوې څه دي چې تاسو یې ستاینه کوئ؟
(په راتلونکې پاڼه کې ارزښتونه ممکن مرسته وکړي)

ډا تاسو په خپل ژوند کې کوم لوی رول لرئ (د بیلګې په توګه مور، ملګری، زده کوونکی، ښوونکی)؟ تاسو به د دې هر رول څخه مخکې کوم کلمه ځای په ځای کړئ چې تاسو یې تشریح کړئ (د بیلګې په توګه سخت کار کوونکی ښوونکی، مینه ناک والدین)؟

رولونه	توضیحات

مخته وګوره

ډا که تاسو پوهیږئ چې تاسو یوازې څو کاله ژوند لرئ او تاسو ناروغ نه یاست - تاسو به د خپل وخت سره څه وکړئ؟ له چا سره به یې مصرف کړئ؟

ډا تصور وکړئ چې تاسو 80 کلن یاست او خپل ژوند ته بیرته گورئ لکه څنګه چې اوس دی. دا جملې پای ته ورسوئ:

ما ډیر وخت د په اړه په اندیښنه کولو کې تیر کړی دی

ما د په ترسره کولو کې ډیر لږ وخت تیر کړی دی

که زه وکولای شم بیرته هغه وخت ته ستون شم، زه به ...

ډا د دې فعالیتونو څخه د یو ترسره کولو وروسته ستاسو لپاره څه وښودل؟

2 ګام: د ارزښت لنډ لېست

هغه ارزښتونه په نښه کړئ چې اوس ستاسو لپاره مهم دي (د خپل لیکلو لپاره هم ځای شتون لري):

<input type="checkbox"/> زیاتوالی	<input type="checkbox"/> دنده	<input type="checkbox"/> اغیز	<input type="checkbox"/> د خطر منل
<input type="checkbox"/> منل	<input type="checkbox"/> احساساتي هوشیارتیا	<input type="checkbox"/> نوښت	<input type="checkbox"/> خونديتوب او امنیت
<input type="checkbox"/> لاسته راوړنه	<input type="checkbox"/> خواخوږي	<input type="checkbox"/> نورو ته الهام ورکول	<input type="checkbox"/> د ځان ساتنه
<input type="checkbox"/> فعالیت	<input type="checkbox"/> د ټولو خلکو لپاره مساوات	<input type="checkbox"/> صداقت	<input type="checkbox"/> د ځان کنټرول
<input type="checkbox"/> سیر	<input type="checkbox"/> هوس	<input type="checkbox"/> هوشیارتیا	<input type="checkbox"/> ځان ته درناوی
<input type="checkbox"/> ارمان	<input type="checkbox"/> تجربه	<input type="checkbox"/> مهربانی	<input type="checkbox"/> حساسیت
<input type="checkbox"/> توضیحاتو ته پاملرنه	<input type="checkbox"/> عادلانه او ټولنیز عدالت	<input type="checkbox"/> رهبري	<input type="checkbox"/> خدمت
<input type="checkbox"/> صداقت	<input type="checkbox"/> وفاداري	<input type="checkbox"/> زده کړه	<input type="checkbox"/> ساده گي
<input type="checkbox"/> واک	<input type="checkbox"/> کورنۍ	<input type="checkbox"/> تفریح	<input type="checkbox"/> یوازیتوب
<input type="checkbox"/> توازن	<input type="checkbox"/> مالي خونديتوب	<input type="checkbox"/> له نورو سره مینه	<input type="checkbox"/> روحانیت
<input type="checkbox"/> ښکلا	<input type="checkbox"/> سلامتیا	<input type="checkbox"/> مهارت	<input type="checkbox"/> ناڅاپي والی
<input type="checkbox"/> اړوند	<input type="checkbox"/> انعطاف پذیری	<input type="checkbox"/> هوشیارتیا	<input type="checkbox"/> ثبات
<input type="checkbox"/> خپل ځان ننگول	<input type="checkbox"/> خواړه	<input type="checkbox"/> موسیقي او هنر	<input type="checkbox"/> کیسې ویل
<input type="checkbox"/> بدلون او توپیر	<input type="checkbox"/> بښنه	<input type="checkbox"/> سازمان / نظم	<input type="checkbox"/> د نورو ملاتړ کول
<input type="checkbox"/> همکاري	<input type="checkbox"/> ازادي	<input type="checkbox"/> سوله	<input type="checkbox"/> مسوولیت په غاړه اخیستل
<input type="checkbox"/> راحت	<input type="checkbox"/> ملگرتیا	<input type="checkbox"/> استقامت	<input type="checkbox"/> نورو ته درس ورکول
<input type="checkbox"/> ژمنتیا	<input type="checkbox"/> تفریح	<input type="checkbox"/> شخصي وده	<input type="checkbox"/> زغم
<input type="checkbox"/> ټولنه	<input type="checkbox"/> سخاوت	<input type="checkbox"/> فزیکي ننگونه	<input type="checkbox"/> دود
<input type="checkbox"/> شفقت	<input type="checkbox"/> صداقت	<input type="checkbox"/> لوبه وکړئ	<input type="checkbox"/> باور
<input type="checkbox"/> وړتیا	<input type="checkbox"/> خوښي / مثبت والی	<input type="checkbox"/> خوښي	<input type="checkbox"/> شتمني
<input type="checkbox"/> سیالي	<input type="checkbox"/> همغږي	<input type="checkbox"/> ځواک	<input type="checkbox"/> هوساینه
<input type="checkbox"/> له طبیعت سره اړیکه	<input type="checkbox"/> روغتیا	<input type="checkbox"/> د ستونزو حل کول	<input type="checkbox"/> حیرانتیا او رعب
<input type="checkbox"/> له نورو سره نښلول	<input type="checkbox"/> د نورو سره مرسته کول	<input type="checkbox"/> مسلکیتوب	<input type="checkbox"/> کاریگری
<input type="checkbox"/> همکاري	<input type="checkbox"/> صداقت	<input type="checkbox"/> موخه	
<input type="checkbox"/> زړورتیا	<input type="checkbox"/> عزت	<input type="checkbox"/> پیژندنه	
<input type="checkbox"/> خلاقیت	<input type="checkbox"/> عاجزي	<input type="checkbox"/> پخلاینه	
<input type="checkbox"/> تجسس	<input type="checkbox"/> طنز	<input type="checkbox"/> اړیکې	
<input type="checkbox"/> ډیزاین کول	<input type="checkbox"/> تخیل	<input type="checkbox"/> اعتبار	
<input type="checkbox"/> تنوع یا رنگارنگي	<input type="checkbox"/> خپلواکي	<input type="checkbox"/> درناوی	



3 گام: کلیدی ارزښتونه

کوم ارزښتونه ستاسو لپاره خورا مهم دي؟

4 گام: مالومول (چیک ان)

د خپلو ارزښتونو لیست وگورئ - تاسو څه گورئ؟ دوی ستاسو دي، نو په دوی و ویاړئ! ستاسو ارزښتونه د مایع په څیر دي او د وخت په تیریدو سره به بدلون ومومي.

5 گام: دوی د یادولو وړ کړئ

تاسو سخته برخه ترسره کړئ، اوس دا په هغه ځایونو کې ستاسو د ارزښتونو یادونه رامینځته کولو په اړه ده چې تاسو به یې وگورئ. تاسو کولی شئ دا په لاندې ډول ترسره کړئ:

- په تیږو یې ولیکئ او په جیب کې یې واچوي یا یې په کرکۍ کې کیږدئ
- په خپل "نښان" کې یې رسم کړئ
- په خپل تلیفون کې یې اضافه کړئ او د اونۍ په اوږدو کې بیرته را یادول تنظیم کړئ
- په کارتونو کې یې لیکل او په کوم ځای کې یې ایښودل چې تاسو به یې په منظم ډول وگورئ - لکه ستاسو د تشناب شیشه یا د موټر ټول بکس.

پيسې او ارزښتونه

د شخصي ارزښتونو سره ستاسو د مالي پریکړو سمون کول ستاسو د سولې او اطمینان ترلاسه کولو امکانات ښه کوي. لاندې جملې د پیروډلو یا مالي پریکړو لپاره چې تاسو پدې وروستیو کې کړې دي بشپړ کړئ - یا یو له تاسو څخه خوښ یاست یا یو بل چې تاسو به بل ځل په بل ډول ترسره کړئ.

بېلگه: مثبت پیروډل

پدې اونۍ کې ما د یوه ملګري لپاره ډالۍ اخیستې او زه واقعاً د هغې څخه راضي وم ځکه چې هغه څه چې ما ور کړل د فکر وړ او زموږ د ملګرتیا د منلو یوه ځانګړې لاره وه.

پیروډل (یا مالي پریکړه)

پدې اونۍ کې زه (پیروډل یا مالي پریکړه)

او زه وم

د دې په اړه ځکه

بل چیرته؟

ایا هغه لاره چې تاسو خپل وخت او پیسې مصرف کوئ د هغه څه سره سمون لري چې تاسو ویلي دا خورا مهم و؟

دا ممکن لومړی ځل وي چې تاسو د دې په اړه فکر کړی وي، او پروسه ممکن دردناکه وي.

موخه دا ده چې د هغه شیبو لیدل پیل کړئ کله چې ستاسو وخت او پیسې ستاسو د ارزښتونو سره سمون نه لري.

د ناڅاپي بدلون تمه مه کوئ، دوامداره پرمختګ ته ژمن اوسئ. تل به داسې بدلونونه وي چې تاسو کولی شئ خپل چلند د خپلو ارزښتونو سره ښه تنظیم کړئ. او ستاسو ارزښتونه او لومړیتوبونه به هم د وخت په تیریدو سره بدل شي.



ستاسو خبرې:

د پیسو په اړه واقع بینانه خبرې

د نورو سره خبرې اترې

راځئ چې ورسره مخ شو: د پیسو په اړه خبرې کول سخت دي! یوې وروستی احصایه موندلې چې د ټولو آسټرالیاانو نږدې نیمایي خلک د خبرو کولو سره ستونزه لري - خلک د شرم احساس کوي چې دوی کافي پیسې نلري، یا دوی د نورو په پرتله د ډیر څه درلودلو له امله د قضاوت په اړه اندیښمن دي.

تر ټولو سخته برخه اکثراً پدې پوهیدل دي چې څنګه د پیسو ستونزمنې خبرې اترې پیل کړئ. د سکاټ پېپ کتاب *The Barefoot Investor* د کلونو راهیسې د آسټرالیا غوره پلورونکی دی او د دې کتاب یو له اصلي پیغامونو څخه یوازې د پیسو په اړه خبرې پیل کول دي. د خپل ملګري یا عزیزانو سره د خبرو کولو لپاره منظم او ټاکلي وخت جلا کړئ.

هغه خبرې چې تاسو یې له ځان سره لرئ

لومړۍ او خورا مهم خبرې چې تاسو یې لرئ هغه دا دي چې ستاسو په خپل سر کې تیریرې! غږ کولی شي مثبت شيان ووایي، لکه: "ښه دا ستونزمن ښکاري مګر زه د ستونزې ښه حل کوونکی یم نو زه به د حل لاره ومومم." یا منفي شيان، لکه: "زه نا امید یم، زه تل خرابي کوم." له ځان سره ستاسو خبرې خورا پیاوړې دي. دا کولی شي ستاسو سره مرسته وکړي، یا تاسو تخریب کړي.

د 9 پاني په برخه کې وګورئ تر څو ستاسو د پیسو کیسې په اړه نور معلومات په ګوته کړئ.

د پیسو په خبرو اترو کې ښکیلتیا د ژوند لپاره یو مهم مالي مهارت دی.



او له هرڅه پورته:

د یوې ستونزه شریکول نیمه
ستونزه ده.

فعالیت:

1. کوم شیان دي چې تاسو خپل ځان ته وایاست چې تاسو څنگه خپلې پیسې مدیریت کوئ؟ د بیلگې په توګه زه هیڅکله د خپلو پیسو د اداره کولو په غوره لاره نه پوهیږم. کاش زه پوهیدلې چې زه باید د خپل تقاعد لپاره پیسې واچوم.

2. درې شیان لیست کړئ چې تاسو یې په خپل مالي ژوند کې ښه ترسره کوئ. د بیلگې په توګه زه تل خپل بیلونه په خپل وخت تادیه کوم؛ زه د بیمې لپاره شاوخوا پیرودل ترسره کوم.

3. په کومه یوه برخه کې غواړئ چې خپل مالي ژوند ته وده ور کړئ؟

4. د هغه ساحې لپاره چې تاسو په 3 پوښتنه کې لیست کړې، هڅه وکړئ خپل فکر په مثبت فکر یا عمل بدل کړئ. د بیلگې په توګه د اصلي فکر / بیان: زه د خپلو پیسو سره د کنټرول څخه وتلي احساس کوم. او داسې یې بیان کړي: زه تر ټولو غوره کار کوم چې زه یې کولی شم او زه به د هغه چا څخه مرسته ترلاسه کړم چې زه باور لرم څوک کولی شي زما سره د شیانو په اداره کولو کې مرسته وکړي.

شریکان او مینه وال

ستاسو په کورنۍ کې د پیسو په اړه د خبرو اترو د ترسره کولو مهارتونه واقعاً مهم دي، ځکه چې کورنۍ تل یو له بل سره تړلې وي.

په کورنۍ کې پیسې شریکې کیدی شي - د بیلگې په توګه یوه جوړه ممکن خپلې سرچینې راټولې کړي، یا یو مور او پلار لاهم د یو بالغ ماشوم سره مالي ملاتړ کوي. یا داسې تمه کیدی شي چې پیسې د لویې کورنۍ ترمنځ - شاید په منظمه توګه، یا د ستونزو په وخت کې شریکې

شي. نو، دا مهمه ده چې تاسو پوهیږئ چې څنګه د پیسو په اړه خبرې وکړئ.

مور پوهیږو چې د شخصي مالي چارو په اړه چوپتیا زیانمن کیدی شي. چوپتیا یو خنډ کیدی شي چې د هغه چا سره د رېښتیني مستندو اړیکو په لاره کې ولاړ وي چې تاسو ور سره مینه لرئ.

کله چې تاسو د پیسو په اړه خبرو اترو ته ورسېږئ، لومړی شی چې پوه شئ دا دی چې هر څوک د پیسو په اړه د فکر کولو مختلف طریقې لري - او تاسو به خپل ملګري ته د پیسو بیلابیلې کیسې ولري (9 پاڼه وګورئ).

د پیسو په اړه خبرې کولی شي د مختلفو خلکو لپاره ډیر بیلابیل احساسات - اندیښنه، غوسه، ګناه یا خونینې رامنځته کړي. دا کولی شي یو څوک په مستقیم ډول په دفاعي حالت کې واچوي.

فعالیت:

د پیسو خبرو اترو پیل کوونکي. د لاندې لېست څخه خپل پنځه د خونې پوښتنې غوره کړئ (یا خپلې جوړې کړئ!) د یو ملگري یا مینه والو سره د خبرو اترو پیل کولو کې مرسته وکړئ. تاسو کولی شئ دا د کاغذ په سلپوونو ولیکئ او د راتلونکي پیسو نېټې په شپه کې یې وکاروئ!



- که تاسو هیڅکله د پیسو په اړه اندېښنه نه لرئ، تاسو کوم کار غواړئ؟
- ایا "سپما کول" یو عادت دی لکه د سپرک څخه تیریدو لپاره دواړو اړخونو ته کتل؟ باید داسې وي؟
- که تاسو 20\$ وموندل نو ایا تاسو به هڅه وکړئ چې ومومئ دا له چا څخه ورک شوي دي یا تاسو به یې وساتئ؟ د 2,000\$ په اړه څه نظر لرئ؟
- ایا کریډټ کارت د نغدو پیسو په څیر دی؟
- تاسو بریالیتوب څنگه تعریف کوئ؟
- ایا تاسو د کرسیمیس لپاره د ډالۍ کارت، ډالۍ، یا هیڅ "شی" غوره کوئ؟
- ایا تاسو خپلې یو شمیر پیسې شریکوئ؟ تاسو څنگه پریکړه کوئ چې له چا سره یې شریک کړئ؟
- ایا تاسو د EFTPOS جمع او د پیروډلو پر مهال خپل رسیدونه گورئ؟ ولې او ولې نه؟
- ایا پیسې خونې اخیستلی شي؟ خوشحالي څومره دوام کوي؟
- ایا تاسو ملگرو ته پیسې پور - یا ورکوئ؟ کورنۍ؟ ولې او ولې نه؟
- که تاسو نن لاتري وگټئ، لومړی 3 شیان به کوم وي چې تاسو به یې ورسره وکړئ؟
- کومه کلمه ستاسو د پیسو عادتونه غوره بیانوي - ایا تاسو مصرف کوونکی، سپما کوونکی یا شریک کوونکی یاست؟
- ستاسو مور او پلار د پیسو په اړه څنگه چلند کاوه؟ ایا دوی سپما کوونکي یا مصرف کوونکي وو؟
- ایا مور په دې برخه کې برابري لرو چې څنگه خپلې پیسې وکاروو، مهمه نده چې څوک ډیر عاید لري؟
- تاسو څه ډول لگښتونو ته لومړیتوب ورکوئ؟ نور څه مهم دي - سفر، د زده کړې لگښتونه، فرنیچر، د کور اخیستل او داسې نور؟
- ایا مور باید شریک بانکي حسابونه شریک ولرو؟ کوم لگښتونه شریک، یا انفرادي دي؟
- زموږ د تقاعد موخې څه دي؟ مو د ژوند کولو لپاره څومره ته اړتیا لرو؟
- که یو ملگري یا د کورنۍ غړی د پیسو پور اخیستلو غوښتنه وکړي، زه به د ... په اړه بحث وکړم.
- د خپل ملگري سره د مالومولو پرته د مصرف کولو لپاره 'ډیر زیات' څه شی دي؟
- له مالي پلوه 'آرامه' کیدل تاسو ته څه ښکاري؟
- که چېرې زموږ څخه یو څوک له کار څخه رخصتي ولري نو څه به پېښ شي؟
- ماشومان باید پرته له کوم کار څخه د جیب پیسې ولري. بحث.
- ایا تاسو پلان لرئ چې خپلو ماشومانو ته د پیسو په اړه درس ورکړئ؟

لارښوونې

دلته ځينې لارښوونې دي چې موږ د پيسو د سختو خبرو اترو په برخه کې گټورې موندلې دي، په دې پوهيدل چې هر څوک نږدې کورنۍ يا ملگري نلري دوی کولی شي د دې مسلو په اړه خبرې وکړي. که دا قضيه وي، راشئ او د Moneycare په څير خدمت کې د مالي سلاکار سره خبرې وکړئ.

مخکې:

چمتو کول: بل کس خبر کړئ مخکې له دې چې تاسو غواړئ د پيسو په اړه خبرې وکړئ.

فکر وکړئ: تاسو په خبرو اترو کې څه ترلاسه کول غواړئ؟ تاسو څنگه هلته د رسيدو اراده لرئ؟

هڅه وکړئ: د مثبتې ارادې سره لار شئ، د بل چا له ليد څخه د شيانو ليدلو ليوالتيا ولرئ.

په ياد ولرئ: دا يوازې هغه څه نه دي چې تاسو يې وايئ، مگر تاسو يې څنگه وايئ!

په موده کې:

- حاضر اوسه
- درناوی وکړئ
- واورئ!

وروسته:

د بل کس سره بېرته وگورئ.

- د هر ډول کړنو تعقيب ترسره کړئ
- بل ځل بيا هڅه وکړئ!

هغه خبرې اترې چې تاسو د خپلو ماشومانو سره لرئ

کله چې ماشومان د والدينو سره د پيسو په اړه خبرې کوي ډير وختونه د زړه نا زړه يا ناڅرگنده والي احساس کوي چې څنگه موضوع ته ځان نږدې کړي.

دلته زموږ لارښوونې دي:

- **پيل يې کړئ:** دا بايد لويې خبرې نه وي؛ په حقيقت کې تر ټولو غوره لاره دا ده چې ماشومانو ته ډير فرصتونه چمتو کړئ چې تاسو د پيسو اداره کولو کې وگورئ او پوښتنې وکړئ، پدې مانا چې پيسې د هرې ورځې د خبرو اترو موضوع شي.
- **ريښتيني اوسئ:** پداسې حال کې چې دا مهمه ده چې د عمر سره مناسب وي چې تاسو څومره شريک کوئ، د دوی پوښتنو ته په ريښتيني ډول ځواب ووايست او ستاسو لخوا د پيسو د پريکړو په اړه ورسره خبرې وکړئ دا د دوی د تعقيب لپاره عالي مثال دی.
- **هغوی ته پيسې وښايست:** له هر فرصت څخه کار واخلي چې ماشومانو ته د پيسو فزيکي ارزښت او د هغې د سپمولو، مصرف کولو او ورکولو کارول وښيي. د دې معرفي کولو يوه لاره د اضافي کورنيو دندو بشپړولو په بدل کې د جيب پيسو ورکول دي.

کوچنيان او د ښوونځي څخه

مخکې: د سپما لپاره د پيسو يو شيشه بوتل وکاروئ چې ماشومان يې ليدلی شي او د هغه شيانو د سپمولو په اړه خبرې وکړئ چې تاسو يې غواړئ يا په راتلونکي کې ورته اړتيا لرئ. د خوړو پيړودل د پيسو په اړه د کوچنيو ماشومانو سره د خبرو اترو لپاره يو لوی گډ فعاليت دی.

- **ابتدایي ښوونځی:** لکه څنگه چې ماشومان لوی کيږي، تاسو کولی شئ دوی د کورنۍ د پيسو په پريکړو کې شامل کړئ او دوی ته مسووليت ور کړئ چې د خپل جيب پيسې چيرته مصرف کړي.
- **عالي لېسه:** هغه فرصتونه وکاروئ چې ستاسو د ځوان په ژوند کې راځي، لکه لوی پيړودل (د بيلگې په توگه موبايل تليفون) د مسووليتونو په اړه خبرې کول او د هغو پريکړو مالي پايلې تجربه کړئ چې دوی يې کوي.
- **بالغ ځوانان:** موږ دا منو چې دا يو شخصي او پيچلي ساحه کيدی شي. د ليرد فصل سخت دی او د ترې تيريدل ننگونه کيدی شي. موږ تاسو هڅوو کله چې اړتيا وي ملاتړ ترلاسه کړئ.

فعالیت:

سختې خبرې. مور غواړو تاسو ته د ستونزمنو خبرو اترو ته د رسیدو لپاره یو ساده او مؤثره وسیله درکړو چې پرته له ملامتې د مسلې په راپورته کولو او د حل لارو چارو موندلو لپاره په ګډه کار کولو له موخې سره مرسته وکړي.

دا طریقه - زه گورم، زه فکر کوم، زه احساس کوم - د پیټریا کینگ لخوا د هغې د کتاب ستاسو ژوند مهم دی - اوس د ژوند کولو ځواک څخه رامینځته شوي ده.

1. تاسو ته له چا سره د پیسو په اړه خبرې کول اسانه دي؟ تاسو له چا سره خبرې کول ستونزمن ګڼئ؟
2. ایا د پیسو په اړه سختې خبرې شتون لري چې تاسو ورته اړتیا لرئ؟ هڅه وکړئ د دې تخنیک څخه کار واخلي تر څو ورته نږدې شی:

زه گورم...

زه گمان کوم...

زه احساسوم...

مالي ناوړه ګټه اخیستنه

مالي ناوړه ګټه اخیستنه هغه وخت ده چې ستاسو نږدې ملګري پیسې په تاسو باندې د واک یا کنټرول د وسیلې په توګه کاروي. هیڅ پیسو ته د لاسرسې اجازه نه ورکول یوازې یو د خبرداری نښو څخه ده. که تاسو فکر کوئ چې دا ستاسو سره پېښ کېدی شي، نو مهمه ده چې مرسته ترلاسه کړئ. د پیل کولو لپاره یو ښه ځای دا دی چې د ملاتړ لپاره RESPECT 1800 یا د کورنۍ اړیکو مشورې کرښې ته د 1800 050 321 په واسطه زنگ ووهئ. یا moneysmart.gov.au ته مراجعه وکړئ.

د مرستې غوښتنه

موږ غواړو تاسو وهڅوو چې د اړتیا په صورت کې د مرستې غوښتنه وکړئ، هغه چا ته ورشئ چې د مرستې کولو مهارت لري. په Moneycare کې د 30 کلونو څخه ډیر مالي مشورې موږ ته دا درس راکړ چې یو ځل چې خلک مرسته وغواړي، دوی په پراخه کچه راحت کيږي او کاش چې دوی یې ژر تر سره کړي.

د مرستې غوښتنه په دې مانا نه ده چې تاسو باید کوم غلط کار کړی وي - کیدای شي یوازې اضافي مشورې ته اړتیا ولرئ. دا په حقیقت کې د ځواک نښه ده، نه د ضعف، دا ومنئ چې ځینې وختونه تاسو اړتیا لرئ چې له بل چا څخه مرسته ترلاسه کړئ.

او حتی که دا یوازې یو ملگری وي چې تاسو یې د تگ لپاره غوره کوئ، نه مالي مشاور، تاسو به حیران شئ چې څومره خلک ستاسو په څیر په ورته کښتۍ کې دي. د یوه ملگری سره صادق کیدل کولی شي ستاسو تر مینځ واقعی خبرې پیل کړي.



ستاسو ژوند:

ستاسو په ریښتیني ارزښت پوهیدل

هر څوک د پیسو کیسه لري

تاسو د ارزښتونو لړۍ لرئ چې په ځانګړي ډول ستاسو دي. تاسو د بشپړ ژوند څخه خوند اخیستو لپاره خپل د کار کولو وسایل رامینځته کوئ.

تاسو څه غواړئ چې له هوساینې ډک ژوند جوړ کړئ؟

موږ ستاسو کیسه او
ستاسو ارزښتونه منو.

موږ تاسو وینو.

موږ په تاسو
باور لرو.

موږ پوهیږو چې خلک د
نورو په ملګرتیا سره
ښه وده کوي.

فعالیت:

مور تاسو ته بلنه درکوو چې په خپل ژوند کې ځانگړي شيان وگورئ. هغه ښکلي او ځانگړي شيان کوم دي چې تاسو جوړوي؟

د دې په موندلو کې د مرستې لپاره د لاندې فعالیتونو څخه یو غوره کړئ:

1. ځینې شيان ولیکئ یا رسم کړئ چې تاسو یې په سبب شکر وباسئ.

2. له مهم شې پرت ژوند تصور کړئ. څه ورک دي او تاسو څه گورئ؟

3. د مهربانۍ ډالۍ ورکړئ! په بیلگو کې دا موارد شامل دي - د یو چا سره مرسته کول، اجازه ورکول چې په لیکه کې یو څوک ستاسو څخه مخکې لاړ شي، د خوراکي توکو لیږدول، د مننې یادښت لیکل. تاسو به حیران شئ چې تاسو څه زده کوئ.

د حقونو قانون

د حقونو قانون د فردي حقونو او آزادیو اعلامیه ده.

دلته اوه حقونه دي چې تاسو یې د خپل ځان په توگه ادعا کولی شئ ترڅو وگورئ چې ستاسو مالي (او ستاسو ژوند) وده کوي! تاسو ممکن نور اضافه کول غواړئ.

1. زه حق لرم چې مرسته وغواړم.

2. زه دا حق لرم چې نن ورځ دا ټول په گوته نه کړم.

3. زه حق لرم چې خپل لومړیتوبونه وټاکم.

4. زه حق لرم چې خپل احساسات احساس کړم.

5. زه حق لرم چې ووايم "زه نه پوهیږم".

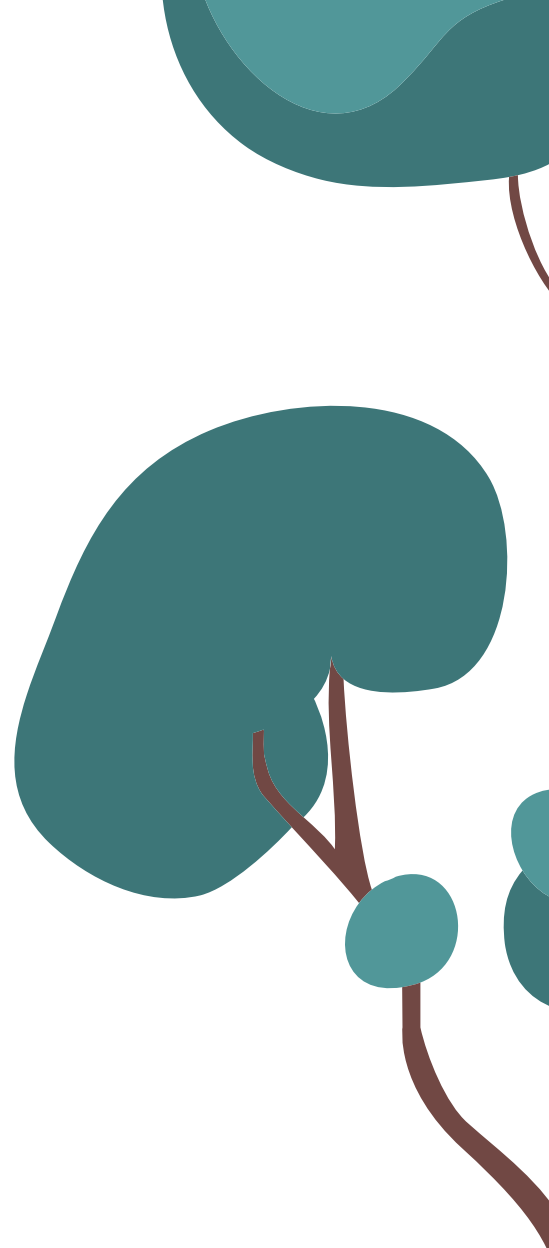
6. زه حق لرم چې غلطی وکړم.

7. زه حق لرم چې آرام وکړم او د اطمینان احساس وکړم.

خپل ور اضافه کړئ:

8.

9.





د نویو عادتونو جوړول:
د بدلون لپاره د عمل
پلان

د نویو عادتونو جوړول:

د **تاسو د رییس** توب یوه لویه برخه د خلکو سره مرسته کوي د پیسو نوي عادتونه او مهارتونه زده کړي تر څو ښه والي لپاره بدلونونه رامینځته کړي. په دې عادتونو کې ځینې د بودیجې چمتو کول، د هر معاش څخه لږ سپما، یا د غوره معاملې لپاره شاوخوا پیرودل کول شامل دي. دا د بدلونونو لپاره هڅې ته اړتیا لري - تاسو باید ځینې زاړه عادتونه مات کړئ او نوي رامینځته کړئ. مگر که تاسو سبا مختلف پایلې غواړئ، تاسو باید نن ورځ په بل ډول ترسره کړئ.

دې پوښتنو ته ځواب ووايست ترڅو تاسو سره په عمل کې مرسته وکړي. **موږ غواړو تاسو سره هغې ځای ته په رسیدلو کې مرسته وکړو!**

په ښکته برخه کې تاسو کولی شئ د تعقیب لپاره خپل توضیحات بشپړ کړئ.

تاسو کولی شئ دا زموږ د Moneycare ویب پاڼه کې هم بشپړ کړئ او موږ به ستاسو د ملاتړ لپاره اړیکه ونیسو.

1. زه د پیسو کوم نوی عادت غواړم پیل کړم؟

2. د 1 څخه تر 10 مقیاس پورې د دې نوي عادت / مهارتونو رامینځته کول څومره مهم دي؟

1 - لږ → ← 10 - ډیر زیات

3. زه ولې دا غواړم؟

4. دا بدلون به زما سره څرنگه مرسته وکړي؟ او زه به څنگه احساس وکړم کله چې ما دا ترلاسه کړم؟

5. څه شی کولی شي ما په 1 پوښتنه کې زما موخې ته د رسیدلو مخه ونیسي؟

6. زه د دې خنډونو څخه د تیریدلو لپاره څه کولی شم؟

7. زه له کوم ځای څخه ملاتړ ترلاسه کولی شم؟ (ټول هغه موارد په نښه کړئ چې پلي کيږي)

د Moneycare کارکوونکی

کورنۍ او ملګري چې په دې برخه کې مهارت لري

خپلواک معلومات

په یاد ولرئ:

له دې سره ودریږئ ځکه چې دا به اسانه شي. تاسو به هیڅکله بشپړ نه شئ، مګر تاسو کولی شئ ثابت پاتې شئ!

د تعقیب لپاره زما د اړیکو توضیحات:

نوم: _____

تلیفون: _____

برېښنالیک: _____

زه نوموم: _____ زما د پرمختګ د کنټولو لپاره.

3.

د پیسو سیستمونه:
د بریالیتوب لپاره
تنظیمول



- د کاغذي کار تنظیمول (30 پاڼه)
- په خپل وخت د بیلونو ورکول (34 پاڼه)
- د پیسو پلان (36 پاڼه)
- خوندي کول (46 پاڼه)
- د خوړو پلان (60 پاڼه)

د یوه سیستم په زړه پورې والی څه شی دی؟

که ساتیري یا ناڅاپه فعالیتونه ستاسو لپاره مهم وي، دلته هغه موارد ذکر شوي دي چې تاسو څنگه کولی شئ په معقول ډول یې ترسره کړئ:

- د خپل شوق لپاره په بودیجه کې 'پیسې لوبې کول' واچوئ
- په خپل اونیز مهالویش کې د خلاقیت او آرامۍ لپاره وخت ځانگړی کړئ
- د ملگري سره د دې غیر متوقع قهوې لپاره بودیجه
- او دا ټول په یوه زړه پورې رنگه فولډر کې تنظیم کړئ!

دا د یوه سیستم رامینځته کولو ارزښت لري چې په وخت سره بیلونه تادیه کړئ، د خپل موټر راجسټریشن تادیه کړئ، یا د رخصتو یا باراني ورځو لپاره پیسې جلا کړئ.

د سیستم درلودل پدې مانا دي چې تاسو په خپل ځان او ستاسو ارادې باندې لږ تکیه کوئ - دا کولی شي پروسه خپل کاره کړي. یو سیستم کولی شي تاسو ته ذهني سکون در کړي، د ناوخته تادیې فیس کم کړي، تاسو سره په ساتیرۍ کې مرسته وکړي او هغه شیان ترسره کړئ چې تاسو ته ارزښت لري. بیلایلی مالي موخي به بیلایلو سیستمونو ته اړتیا ولري.

د سیستمونو سره د اهدافو یو ځای کول

سیستمونه او اتومات کېدنه ستاسو اهدافو ته د رسیدلو لاره ده. له همدې امله موږ په تاسو رییس یاست کې پیر سیستمونه تر پوښښ لاندې را وستلي دي، په شمول د:

د سیستمونو تنظیم کول
د بریالي بدلون او راتلونکي
رامینځته کولو لپاره یو له هغه
رازونو څخه دي چې تاسو یې
غواړئ. که چېرې اوسمهال
ستاسو کرایه یا د استوګنځي
پور اړیت وي، تاسو د مخه
یو سیستم کاروئ حتی که
تاسو له دې خبر نه یاست.

تاسو همدا اوس کوم سیستمونه کاروئ؟

دوی څنگه ستاسو سره مرسته کوي؟

ستاسو د فایلنگ سیستم:

گډوډي پاکه کړئ

په ورته وخت کې، یو گام بیرته واخلئ تر څو په پام کې ونیسئ چې څرنگه ستاسو د فایل کولو سیستم کنټرول لاندې راوستل به تاسو ته د راتلونکي فعالیت د بشپړولو سره گټه ورسوي.

اوس ډیری کاغذی کار یوازې په آنلاین او د ډیجیټل بڼه دی. دا کولی شي شیان اسانه کړي یا گډوډي رامنځته کړي.

تاسو کولی شئ د کاغذ پرته لار شئ، تاسو کولی شئ د کاغذ سره پاتې شئ یا تاسو دواړه وکاروئ. په بله پانه کې د بیلگې په توگه زموږ سیستمونه وگورئ.

د کاغذ کار په هغه ورځ پیل کيږي چې تاسو زیږیدلی یاست (ستاسو د زیږون سند) او له هغه ځایه وده کوي! دا مهمه ده چې ستاسو د اسنادو د کنټرول لاندې ساتلو لپاره د ترتیب کولو خپل سیستم ومومئ.



فعالیت:

تاسو به د خپلو دوسیو تر کنټرول لاندې را وستلو څخه کومې **گټې** ترلاسه کړئ؟ دا کټگوری ممکن مرسته وکړي:

مالي: د بیلگې په توګه د ناوخته تادیبې نه ورکولو فیسونه

وخت: د بیلگې په توګه د شیانو په لټون کې لږ وخت تیرېږي

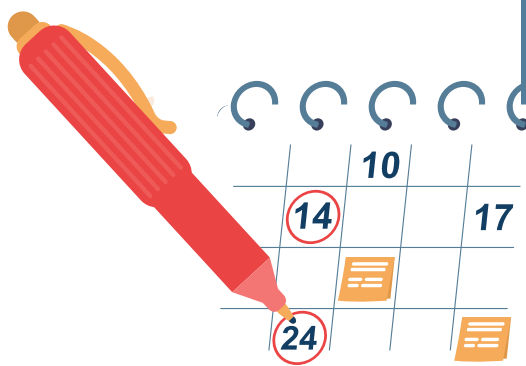
شخصي: د بیلگې په توګه لږ فشار

ټولنيز: د بیلگې په توګه پینې مه هیروئ

لارښوونه # 1!

هر هغه سیستم چې تاسو یې غوره کوئ، د خپل کاغذي کار په منظمه توګه تنظیم کولو لپاره وخت ورکړي. د بیلگې په توګه، هڅه وکړئ یوه ورځ مخکې له دې چې تاسو معاش واخلي دا سرته ورسوئ.

د کورنۍ د کار ترسره کول لږ وخت نیسي او منظم پاتې کیدل ستاسو د باغونو او چمنو په څیر یو منظم کار دی.



سیستم 1:

له کاغذ پرته (آنلاین) بریښنالیک

موخه: خپل ورودی صندوق پاک وساتئ.

خپل د بریښنالیک د ورودی صندوق سره د قفسه په توگه چلند وکړئ او د بریښنالیک فولډر ستاسو د مجازی پراخیدونکي فایل په توگه وکاروئ.

که تاسو نوم لیکنه کړې وي تر څو خپل بیلونه او کاغذي کارونه ستاسو بریښنالیک ته واستول شي، خپل د بریښنالیک ورودی صندوق تنظیم کړئ په دې کار سره ستاسو بریښنالیک د ترلاسه کولو لپاره چمتو دی.

د ورودی صندوق فولډرونه

د هرې کټگورۍ لپاره د بریښنالیک فولډر ولرئ.

د بیلگې په توگه:

- "موټر" (CTP) د بیمې تجدید، د راجسټریشن رسیدونه، او نور.
- "کور" (د بیمې تجدید، د پور تادیات)
- "بریښنا" (بیلونه او ستاسو د انرژي چمتو کوونکي څخه نور لیکونه)

هرکله چې ستاسو په ژوند کې څه نوي پېښیږي، د بیلگې په توگه، یو نوی کار، د هغې لپاره فولډر جوړ کړئ. پدې توگه هر بریښنالیک چې تاسو یې ترلاسه کوئ یو ځای د تگ لپاره لري.

پر بریښنا لیکونو عمل وکړئ



لوستل



څو ځله بریښنالیکونه وګورئ

د دې سیستم سره، تاسو باید یوازې د هر څو ورځو تنظیم کولو لپاره بریښنالیکونو ته اړتیا ولرئ. ستاسو د تلیفون / کمپیوټر خبرتیاوو بندول مرسته کوي (په اپلیکیشن کې د سور ټیټو په شمول) نو دا تل ستاسو پاملرنه نه کوي.

موخه: بې کاغذه لار شه.

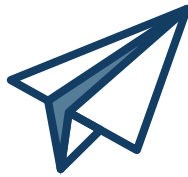
- د دوی له را رسېدو سره سم خپل مهم اسناد سکن کړئ. د شیانو ساده ساتلو لپاره، تاسو کولی شئ خپل تلیفون د وړیا سکنر اپلیکیشن سره وکاروئ.
- هر سکن شوی سند په فولډر کې خوندي کړئ.
- خپل مهم فایلونه په خوندي ډول ذخیره او بک اپ کولو لپاره پلان جوړ کړئ. سایبر دولتي **ویب** پاڼې ډیر ښه معلومات لري.

د ګډوډۍ 2 لارښوونه !!

د هغو آنلاین خبري سرچینو او وړاندیزونو څخه خپل ګډون لغوه کړئ چې تاسو ورته اړتیا نلرئ.

کاغذ

د بریښنالیک د ورودی صندوق په څیر، موږ وړاندیز کوو چې مخکې له دې چې تاسو دا ترتیب کړئ سیستم تنظیم کړئ. دا سخته ده چې په بشپړه توګه بې کاغذه شئ؛ د بیلګې په توګه زموږ د زیږون سند یو مهم سند دی چې باید په ښه توګه تنظیم شي او موږ پوهیږو چې چیرې یې موندلی شو.



1 ګام: خپل نوی سیستم تنظیم کړئ

- د ټولو مهمو اسنادو د فایلونو لپاره پراخیدونکې دوسیه واخلي. معمولا یوه نوې پراخیدونکې دوسیه د لیبونو سره د ترتیب او تنظیم لپاره راځي یا تاسو کولی شئ خپل لیبل ولیکئ.
- د بریښنالیک فایل کولو سیستم په څیر، د هرې موضوع لپاره په فایل کې یوه برخه جوړه کړئ، لکه موټر، کور، یا د پیژندنې اسناد.

2 ګام: کاغذ پاک کړئ!

1. د کور له شاوخوا څخه ټول کاغذونه راټول کړئ او په یوه کڅوړه کې یې واچوئ.
2. د هرې برخې ترتیب ترسره کړئ. هغه څه وغورځوي چې تاسو ورته اړتیا نلرئ. هغه څه چې تاسو یې ترسره کوئ- مالیاتي اظهار نامه، بیلونه او مهم قانوني اسناد فایل کړئ.
3. څیرې یا فایل یې کړئ. هر هغه سند فایل کړئ چې ستاسو د فایل کولو نوي سیستم ته د اړوندو کټګوریو لاندې پاتې شوی. پاتې څیرې کړئ!

3 ګام: یوازې د کاغذ قفسه او ستاسو د فایل کولو سیستم وکاروئ

که تاسو غوره ګڼئ چې لاهم خپل بیلونه په بریښنالیک کې ترلاسه کړئ، د بل ذخیره کولو لپاره د کاغذ قفسه وکاروئ تر هغه چې تادیه شوي نه وي. دا مرسته کوي چې د ټاکل شوې نېټې په دوهم ځای کې (د بل پرته) لکه په جنټري کې لیکلو کې مرسته وکړي ترڅو ډاډ ترلاسه شي چې تادیه کیږي. یوځل چې تادیه شي، ذخیره یې کړئ!

بیرته 27 پاڼې ته لاړ شئ
ترڅو په هغه سیستم
باندې عمل وکړئ چې
تاسو یې بدلول غواړئ.

بیلونه، بیلونه، بیلونه:

په خپله طریقه یې تادیه کړئ

د بیلگې په توګه:

د برېښنا بل په خپل وخت تادیه کړئ

د ذهن آرامۍ تصور وکړئ چې هرکله تاسو د برېښنا بیل ترلاسه کوئ تاسو پوهیږئ چې دا د کنټرول لاندې دی. ستاسو بیل عموماً په هر ربع کې 650\$ دی.

څه ته اړتیا ده؟

تاسو اړتیا لرئ چې په هره اونۍ کې 50\$ د خپل بل لپاره وساتئ (په هره ربع کې 13 اونۍ).

سیستم:

تاسو په هره اونۍ کې معاش ترلاسه کوئ، نو تاسو ترتیب کړئ چې په هر معاش کې 100\$ د بلونو یوه جلا حساب ته ولیږدوئ. تاسو د برېښنا شرکت ته د خپل بیل حساب څخه منظم BPAY مهالویش کړئ.

دا ټول د ذهن آرامۍ په راوستلو کې مرسته کوي او د ناوخته تادیې فیس له ادا کولو څخه مخنیوی کوي.

ډیری لارې شتون لري چې تاسو کولی شئ د بیل تادیه اسانه کړئ، موږ دلته پنځه نظرونه شریکوو.



فعالیت:

تاسو اوسمهال کوم سیستم کاروئ تر څو ډاډ ترلاسه کړئ چې بیلونه په خپل وخت تادیه کړي؟ ایا تاسو کولی شئ د خپل سیستم د ښه کولو لپاره له دې پنځو نظرونو څخه یو وکاروئ؟ دا به کومې گټې ولري؟

1. اتوماتیک لیردونه او مستقیم ډیبیت

د هرې ورځې بانکداري وگورئ (71 پاڼه)

د دې ډاډ ترلاسه کولو لپاره یوه غوره لار چې ستاسو بیلونه په خپل وخت تادیه کړي ستاسو له حساب څخه د انټرنیټ بانکداري له لارې د اتوماتیک لیرد تنظیم کول دي یا ستاسو د معاش په ورځ ستاسو له حساب څخه مستقیم ډیبیت شوي مقدار دي.

ډاډونه: ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د تادیاتو پوښلو لپاره په خپل حساب کې کافي فنډونه لرئ، ځکه چې لوی چارجونه (فیس) پلي کیدی شي.

که تاسو چمتو کونکي بدل کړئ نو مستقیم ډیبیت لغوه کول مه هیروئ.

2. د BPAY مهال ویش

BPAY د بل تادیې لپاره بل خوندي غوراوی دی. تاسو کولی شئ خپل تادیات د خپل آنلاین بانکي کولو څخه د BPAY بل مهالویش په کارولو سره په ټاکلې نیټه بهر ته د تگ لپاره تنظیم کړئ. درج یې کړي (ویي لیکي):

- د BPAY بلر کوډ
- ستاسو د حوالې شمیره (reference number)
- هغه مقدار چې تاسو یې غواړئ تادیه کړئ
- د تادیې نیټه.

3. د Centrepay کمونه

که تاسو د Centrelink عاید ترلاسه کړئ تاسو کولی شئ د Centrepay Deduction خدمت وکاروئ تر څو مخکې لدې چې ستاسو بانکي حساب ته پیسې جمع شي ستاسو له معاش څخه بیلونه تادیه شي. دا د دې ډاډ ترلاسه کولو عالی لاره ده چې تاسو د بل تادیات له لاسه نه ورکوئ او د ناوخته تادیاتو لپاره هیڅ فیس نه اخیستل کړي.

4. د معاشونو کمونه (deductions)

د دې غوراوی د تنظیم کولو لپاره په خپل کار کې د معاشاتو څانگې سره خبرې وکړئ. دوی کولی شي:

- د خپل معاش څخه د روغتیا بیمې د تادیاتو گرځول ترسره کړي.
- د کور د پورې بیرته تادیات په مستقیم ډول ستاسو د پور حساب ته اضافه کړي.
- خپل معاش په بیلابلو حسابونو وویشئ، لکه بیلونه یا د سپما حساب.

5. د پاکت سیستم

ځینې خلک دا غوره گڼي چې نغدې پیسې په پاکټونو کې واچوي تر څو خپل بیلونه تادیه کړي. پاملرنه وکړئ - نغدې پیسې د پور اخیستلو لپاره یوه لیوالتیا کیدی شي!

1. د هرې بودیجې کټگورۍ لپاره یو پاکت لیبل کړئ.
2. دا مالومه کړئ چې تاسو د هرې کټگورۍ لپاره څومره اړتیا لرئ (زموږ په 36 پاڼه کې د بودیجې کولو برخې دې ته کتنه کوي).

3. هرکله چې تاسو پیسې ترلاسه کوئ، د پیسو پلان شوې اندازه په دې پاکت کې واچوئ. دا ستاسو د لگښت محدودیت کيږي.
4. کله چې تاسو اړتیا لرئ یو څه پیسې مصرف کړئ، لکه د خوراکی توکو لپاره، دا نغدې پیسې واخلي.
5. هرڅه چې تاسو له پاکت څخه مصرف کوئ ثبت یې کړئ.



آیا تاسو د بیلونو د داسې سیستم په رامینځته کولو کې پاتې راغلي یاست چې ستاسو لپاره کار کوي؟

زموږ د Moneycare ټیم کولی شي مرسته وکړي - اړیکه ونیسئ!

ستاسو د پیسو پلان:

د خپلو پیسو اداره کول

5. د بیړني حالت لپاره چمتو کولو کې مرسته وکړئ
6. د بیرته ورکولو پلان رامینځته کولو سره د پور کمولو کې مرسته وکړئ
7. په ارزښتونو او لومړیتوبونو تمرکز کولو کې مرسته وکړئ
8. د مالي موخو په ترلاسه کولو کې مرسته وکړئ

نور؟

د پیسو پلان جوړولو لپاره څو مرحلې شتون لري:

1. د ولې سره یې پیل کړئ
2. خپل لگښتونه نقشه کړئ
3. سوپر سیستمونه
4. په منظمه توګه بیاکتنه وکړئ

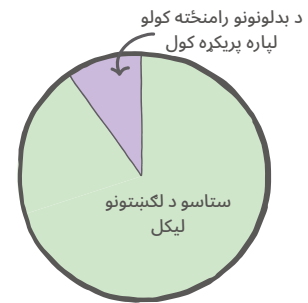
1. د ولې سره یې پیل کړئ

د پیسو پلان درلودل (کله ناکله د بودیچې په نوم یادېږي) تاسو سره مرسته کوي چې ستاسو د پیسو کنټرول احساس کړئ او د پیسو د لګولو لپاره یو سیستم پیل کړئ چې تاسو غواړئ چېرته لاړ شئ.

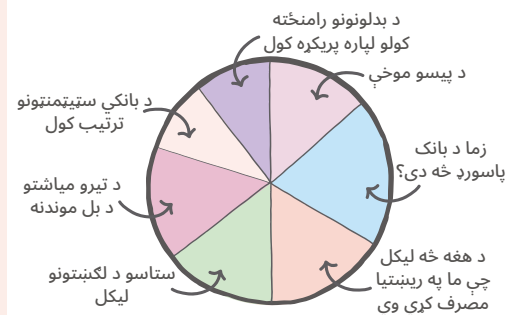
دلته اته دلیلونه دي چې د پیسو ښه پلان لپاره ارزښت لري! کوم یو ستاسو لپاره خورا مهم دي؟ ایا نور دلایل شتون لري چې تاسو یې د درلودلو لپاره فکر کولی شئ؟

1. وګورئ چې ستاسو پیسې چېرته ځي
2. د کورنۍ لپاره د خبرو اترو فرصت
3. د فشار کچه راټیټه کړئ
4. په پیسو باور زیات کړئ

د پیسو پلان ستاسو د مالي سرچینو د پوهیدو لپاره کلیدي دي. دا وخت نیسي، مګر پایلې یې د پام وړ دي.



په تیوري کې



په حقیقت کې

2. خپل لگښتونه نقشه کړئ

خپل د بانک سټیټمنټونه، د کږدېد کارت سټیټمنټونه او د تیر کال منظم بیلونه د کلني لگښت شپټ بشپړولو لپاره وکاروئ.

لگښت	جنوري	فبروري	مارچ	اپریل	مې	جون	جولای	اګست	سپټمبر	اکتوبر	نومبر	ډسمبر	کال	هرې دوې اونۍ
کرایه/د کور پور														
بریښنا														
د کور انټرنیټ														
موبایل														
پور/کږدېد کارت														
سپما														
د موټر بیمه														
ګرین سلپ/د موټر راجسټریشن														
پټرول														
خوراکی توکي														
ګډونونه														
روغتیايي														
ټیکاووي (Takeaways)														
بهر ته تلل														
د ښوونځي سیر														

ټول لگښتونه
ټول عاید
ټوپیر (لگښتونه منفي د عاید)

هیله ده چې تاسو به په پورتنیو لگښتونو کې د پور
تادیات لیست کړي وي ...

موږ په ځانګړې توګه په 42 پاڼه کې د پورونو سره د
معامله کولو په اړه خبرې کوو.

مرسته، زما بودیجه نه
متوازنه کیږي!

که ستاسو لگښتونه ستاسو
د عاید څخه ډیر وي، له ځانه
وېوښتئ:

1. زه کولی شم خپل عاید زیات کړم؟ د بیلګې په توګه

- د یوه معمولي کار سره
- اضافي ساعتونه لپاره کار کول
- د بالغ ماشومانو درلودل چې د کورنۍ په لگښتونو کې مرسته کوي
- د Centrelink د حقوقو مالومول

2. ایا زه کولی شم خپل لگښتونه کم کړم؟

په 41 پاڼه کې د یوه طیفی
فعالیت لگښتونه تمرین
کړئ.

3. سوپر سیستمونه

ستاسو سیستم د ورځنیو عادتونو
ټولګه ده چې تاسو به خپلې موخې ته
ورسوي.

د پیسو د هر پلان تر ټولو سخته برخه دا
کار ترسره کول دي. یو سیستم ځای په
ځای کړئ چې په اوتومات ډول ستاسو
پیسې تخصیص کوي چیرې چې اړتیا
لري ستاسو د پیسو د پلان ملاتړ لپاره لار
شي.

دلته یو سیستم دی چې موږ لیدلی چې
کار کوي.



د بانکي حساب 'سطلونو' سیستم

1. خپلې پیسې په 4 سطلونو وویشئ:

دا ستاسو د دوه اونيو عايد او لگښتونو سره د ترسره کول لپاره خورا اسانه دي، لکه پدې بیلگه کې.



2. د خپل کلني لگښت پانې څخه د دوو اونيو مقدارونو په کارولو سره په هر سطل کې څومره ته اړتیا لرئ.

3. څلور بانکي حسابونه خلاص کړئ، غوره ده په هماغه بانک کې وي، تر څو د بانک د اپلیکیشن په کارولو سره د دوی ترمنځ د پیسو لیږدول اسانه کړي.

4. د خپل عايد حساب څخه نورو حسابونو ته اتوماتیک لیږد تنظیم کړئ.

فعالیت:

د ځان لپاره د 'اسطل سیستم' تمرین کړئ:



د عاید
مجموعه
\$

د بیلونو
مجموعه
\$

د هرې ورځې
مجموعه
\$

سپما او احتیاطي
مجموعه
\$

4. په منظمه توګه بیاکننه وکړئ

ستاسو د پیسو پلان به د لارې په اوږدو کې سمولو ته اړتیا ولري، نو خپل لګښتونه تعقیب کړئ او وګورئ چې دا د هغه څه سره سمون لري چې تاسو د پورته لګښتونو جدول کې لیست کړي دي.

دا فعالیت به ستاسو سره د هغو سیمو په پیژندلو کې مرسته وکړي چې ستاسو په لگښتونو کې بدلون راولي.



لږ لومړیتوب



متوسط لومړیتوب



لوړ لومړیتوب

په یوه طیف کې مصرف کول

موږ ټول د هغه څه لپاره مختلف لومړیتوبونه لرو چې موږ خپلې پیسې مصرف کوو. دا مهمه ده چې:

خپل عام لگښتونه ولیکئ (یا د خپل لگښت لپاره د یادښتونو یا د بانک بیان وکاروئ) او ثبت کړئ چې دوی ستاسو لپاره څومره مهم دي او اداره کول یې څومره اسانه دي.

متغیر = دا لگښتونه په اونۍ کې بدلیږي، لکه خواړه، تفریح او ډالۍ. دوی په اسانۍ سره مصرف کیږي او اداره کول یې ستونزمن دي.

ثابت = دا هغه لگښتونه دي چې په اسانۍ سره نشي بدلیدلای. دوی په منظم ډول راځي او تل ورته مقدار لري.

پیرودل / لگښت	دا زما لپاره څومره مهم دی؟ ثابت - لوړ لومړیتوب	دا بدلون یا کنټرول څومره اسانه دی؟ ثابت - متغیر
د بیلگې په توګه بریښنا	لوړ	ځینې کنټرول، په موسمونو کې توپیر لري

د پور سره معامله:

د پور څخه پاک د ژوند کولو گامونه

فعالیت:

د پور ازموینه. له Y/N کړۍ تاو کړئ

زه د هرې میاشتې د عاید څخه ډیر مصرف کوم او په منظم ډول سپما کوم.

Y/N

زه ورځني لگښتونه په کریډټ کارټونو کې ورکوم (یا د پور محصولاتو نور ډولونه کارول) ځکه چې زه پیسې نلرم.

Y/N

زه یوازې د دې توان لرم چې زما د میاشتنی کریډټ کارت بل کې لږ تر

Y/N

لږه تادیه وکړم.

زه د بیرنيو لگښتونو لکه د موټر ترمیم یا غیر متوقع طبي بل لپاره چمتو نه یم.

Y/N

زه د فشار احساس کوم او د بریښنالیک خلاصولو یا خلکو ته د تادیاتو تعقیب

Y/N

کولو څخه ډډه کوم.

که تاسو له دې څخه کوم یو ته هو ځواب ور کړئ، تاسو شاید د یو څه مالي فشار سره مخ شئ. دا وضعیت له پامه مه غورځوئ، نن عمل وکړئ.

لومړی گام اکثرا هغه پورونه پاکول دي چې تاسو دمخه لرئ - د مثال په توگه کریډټ کارټونه، شخصي پورونه، اوس وپیرئ وروسته تادیه کړئ، د گاز او برښنا بیلونه، جریمې، د ښوونځي فیسونه او نا تادیه شوي مالیات - هغه پورونه چې تاسو نه پټ یا نه ورسره مخامخ کیدل غواړئ. د Moneycare مالي سلاکاران کولی شي پدې کې ستاسو سره مرسته وکړي.

ځینې وختونه تاسو پور په سمه توگه مدیریت کوئ، مگر بیا ستاسو په شرایطو کې بدلون لرئ لکه د عاید له لاسه ورکول یا غیر متوقع لگښت او دا ممکن پر تاسو بار شي.

موږ پوهیږو چې پور کولی شي اړیکې، روغتیا، د ځان ارزښت احساس، فشار او پر خوب کولو اغیزه وکړي.

د پور راټولول اوس د پخوا په پرتله اسانه دي، مگر ښه خبر دا دی چې داسې شیان شتون لري چې تاسو یې د پور څخه د پاک ژوند کولو لپاره کولی شئ، نن پیل کړئ!

ته خبر یې؟

موږ د څیړنې او د زرگونو خلکو څخه پوهیږو چې هر کال د Moneycare څخه ملاتړ غواړي چې په مالي توگه د ښه پاتې کیدو لپاره دوه واقعي مهمې کړنې شتون لري:

- په فعالانه توگه سپما
- د ورځنيو لگښتونو لپاره پور نه اخیستل

پور ته نه ووايئ

- بيرته خپلې بودیچې ته لار شخ. که تاسو د هغه څه څخه ډیر (یا مساوي) ترلاسه کوئ چې مصرف کوي یې، تاسو په سم ځای کې یاست چې پور ته "نه" وواياست.

- که نه، دا کار وکړئ چې څرنگه عاید زیات کړئ یا لگښتونه کم کړئ تر څو د پور څخه مخنیوی وشي.

خپل پورونه، گام په گام ادا کړئ:

د پور سره معامله کولی شي فشار ولري او دا عادي خبره ده چې د سټریا احساس وکړئ. پداسې حال کې چې ستاسو پور ممکن د یوې ستونزې په څیر ښکاري چې نشي حل کیدی، پوه شئ چې داسې شیان شتون لري چې تاسو یې کولی شئ او تاسو اړتیا لرئ یوازې لار شخ.

د هر چا شرایط بې ساري دي، مگر دا گامونه ستاسو د پور کنټرول ترلاسه کولو لپاره نقشه چمتو کوي. دا اسانه نه ده - دا به وخت او سخت کار واخلي.

د پروسې په جریان کې، تر ټولو غوره شی چې تاسو یې کولی شئ د خلکو او سازمانونو سره د اړیکو د کرښې د پرانیستلو لپاره وساتئ چې تاسو یې پیسې ورکوئ.

1 گام: د پیسو پلان جوړ کړئ

موږ تاسو په 36 پاڼه کې تاسو ته لارښوونه کوو چې دا څنگه ترسره کړئ او ستاسو ټول عاید او لگښتونه جمع کوو. تاسو به دې ته اړتیا ولرئ تر څو پلان جوړ کړئ چې تاسو څومره توان لرئ چې د هر پور لپاره پیسې جلا کړئ.

2 گام: پوه شي چې چیرته یاستئ

د هغه څه لیست ولیکئ چې تاسو یې لرئ (شتمنۍ) او هغه څه چې تاسو یې پوروري یاست (پورونه). دا یوازینی لار ده چې پوه شئ چې تاسو ورسره مخ یاست او خپل راتلونکي گامونه کار کوئ.

دا جدول د خپلو شتمنیو د "بازار ارزښت" اټکل کولو لپاره وکاروئ (د ډالرو ارزښت چې تاسو کولی شئ خپلې شتمنۍ وپلورئ).

د بازار ارزښت	شتمنۍ (هغه څه چې تاسو یې لرئ)
	کور او ځمکه
	نور املاک
	موټر
	ونډې
	تقاعدې (سوپرانویویشن)
	نورې مهمې شتمنۍ
\$	ټوله پانگه

3 گام: خپل پور ته لومړیتوب ورکړئ

خپل پور په لاندې جدول کې لیست کړئ. د هر یو لپاره دا ولیکئ:

- a. تاسو د "بلانس" په کالم کې څومره پور لرئ
- b. ستاسو د سود کچه (که مالومه وي)
- c. لږ تر لږه تادیه (که مالومه وي)

زما تادیه: \$ _ / _ per	لومړیتوب: له 1 څخه شمیرل شوی - خورا مهم	ایا زه کولی شم لږ تر لږه تادیه وکړم؟ Y/N	لږ تر لږه تادیه: \$ _ / _ per	د سود کچه: % _	بلانس: څومره پوروی دی	مکلفیتونه / پورونه:
						د کور پور
						د موټر پور
						کریډیټ کارت 1
						کریډیټ کارت 2
						برېښنا
						کورنۍ او ملګري
						وروسته تادیه (AfterPay)
\$			\$		\$	جمعا

ایا تاسو کولی شئ هر یو ته لږ تر لږه تادیه وکړئ؟

که تاسو نشئ کولی، د Moneycare سره اړیکه ونیسئ.

خپلو پورونو ته لومړیتوب ورکړئ. ځینې پورونه د نورو په پرتله خورا مهم دي، او ځینې روان لګښتونه اړین دي.

د ستاسو په سر باندې چټ، په میز کې خواړه او اړین روغتیایی توکي باید تر پوښښ لاندې ونیول شي.

د برېښنا، گاز، تلیفون، انټرنیټ، اوبه، نرخونه او بیمه هم مهم دي.

د خوندي پورونه، لکه د کور پور یا د موټر پور باید وساتل شي.

دا هم په پام کې ونیسئ:

- ایا تاسو د تادیه کولو وخت څخه وروسته پاتې شوي (د وخت څخه وروسته) یاست؟
- ایا د هغه پیسو لپاره قانوني اقدام شتون لري چې تاسو یې په پور ورکوئ؟

یو په یو پورونه خلاص کړئ!

لومړی د خپلې لومړي شمېرې په تادیه کولو باندې تمرکز وکړئ. کله چې تاسو پور بیرته تادیه کړ، هغه مقدار چې تاسو د دې پور لپاره تادیه کوئ راتلونکي خورا مهم پور ته یې وګرځوئ.

خبرې اترې پیل کړئ:

که تاسو د خپلو پورونو به بیرته ورکولو کې ستونزه لرئ دا خورا مهم دي چې سازمانونو ته اجازه ورکړئ چې ستاسو د وضعیت څخه خبر شي.

- وگورئ چې ایا دوی د سخت وخت لپاره ټیم لري.
- د ارزانه تادیې د بی سود یا کم سود پروگرام غوښتنه وکړئ.
- د خپل وضعیت تشریح کولو کې د مرستې لپاره د 1 او 2 مرحلو څخه مالومات وکاروئ.

که تاسو نور ملاتړ ته اړتیا لرئ اختیارونه شتون لري. د Moneycare یوازې د یوه تلیفون په اندازه ستاسو څخه لرې دی!

تاسو حقوق لرئ:

کله چې تاسو د پور یا پور لپاره لاسلیک کوئ داسې قوانین شتون لري چې ستاسو ساتنه وکړي. د لا زیاتو مالوماتو لپاره، په 1800 007 007 کې د ملي پور مرستې له کرښې سره اړیکه ونیسئ.

تاسو کولی شئ خپلواک محتسب ته شکایت وکړئ که چیرې هغه شرکت چې تاسو ورسره خبرې کوئ گټوري نه وي - معمولا د استرالیا د مالي شکایتونو اداره (Australian Financial Complaints Authority (AFCA



مهم:

ځینې وختونه، پور ورکوونکي ممکن په مناسب ډول پور نه وي ورکړي. که تاسو فکر کوئ چې قضیه داسې ده د مالي سلاکار سره خبرې وکړئ یا قانوني مشوره وغواړئ.

د قضیې مطالعه:

ویرا د موټر حادثه درلوده او باید خپل کاري ساعتونه کم کړي. د دې مانا دا وه چې هغې نور نشي کولی د خپل میاشتنی کرډیټ کارت تادیاتو او د موټر پور بیرته تادیاتو ته دوام ورکړي.

د ډیر فشار احساس کولو سره، ویرا د مالي سلاکار سره اړیکه ونیوله، چا چې د هغې د بدل شویو شرایطو پر اساس د نوې بودیجې په جوړولو کې د هغې سره مرسته وکړه. مالي سلاکار له ویرا سره د هغه شرکتونو سره په اړیکه نیولو کې مرسته وکړه چې هغې ته یې پیسې ورکړې او د هغه څه پر اساس چې هغه یې کولی شي د بیرته ورکولو پلان تنظیم کړي. ویرا د دواړو پورونو لپاره د کم سود نرخ په اړه هم خبرې وکړلې شوې.

په هره اونۍ کې بیرته تادیه کول	د سود کچه	بیانس	مسؤولیت
150\$	%10	6,000\$	د موټر پور
50\$	%5	2,000\$	کرډیټ کارت

خپله سپما پیل کړئ:

ورو او ثابت کار سیالي گټي

2. انتظار ستړی کوونکی دی خلک سمدستي په انعامونو تمرکز کولو ته اړ شوي، پداسې حال کې چې سپما کول (د خپل طبیعت له مخې) د گټې لپاره د خوښۍ ځنډول په مخته مزل کې دی. سپما کول ډیرې وختونه داسې ښکاري چې له لاندې مواردو پرته وي:

اوه نه، زه باید په کار ځای کې د کافي مصرف کم کړم!

3. بریا ورو ده (او په اسانۍ سره له مینځه وړل کېدی شي) د خوندي کولو لپاره وخت نیسي. او د میاشتو پرمختګ د یوې پریکړې سره یا ستاسو د کنټرول څخه د یو اضطرابي حالت سره له مینځه وړل کېدی شي.

نو بیا، تاسو څنګه ژغورونکی کېدلی شئ؟

دلته څه ورک دي؟ ولې دومره سخت دي؟

1. بدلون ننگونکی دی ننگونه ټول بدلون ستونزمن دی او د عادتونو بدلول تر ټولو سخت دی. د ژوند د چلند او تیرو تجربو د بریالي کولو هڅه کول اسانه کار نه دی. تاسو ممکن په تیرو وختونو کې د خوندي کولو هڅه کړې وي او د بریا نشتوالي یو پیاوړی داخلي غږ رامینځته کړی - تاسو ته شیان وایي لکه:

زه د پیسو کنټرول نلرم.

زه مصرف کوونکی یم، نه سپما کوونکی.

ایا دا پیغامونه تاسو سره مرسته کوي یا زیان رسوي؟

هر څوک غواړي چې سپما وکړي، مګر ډیر خلک وايي چې دوی یې نشي کولی. موږ اورو چې کله خلک \$20,000، \$50,000 یا \$100,000 عاید لري. د پیسو مقدار چې تاسو یې ترلاسه کوئ تل مسله نده.

په یاد ولرئ:

ځینې وختونه د پیسو سپمولو سره تاسو واقعاً د ذهني ثبات او مالي توازن لپاره د ځان درملنه کوئ.

فعالیت:

د ټولو گټو لیست ولیکن چې تاسو به یې په سپما کولو سره تجربه کړئ او دې لیست ته بیرته راستونیرئ!



ورو او ثابت فکر وکړئ

موږ ډیر وختونه چټک شي غواړو، مگر ورو ښه دي. ریښتینی ډراماتیک بدلون قدم په قدم پیښیږي، دا چې زموږ د سپما کولو خوب به هم په ریښتیا بدل شي. گرنډ کنیون (Grand Canyon) ته وگورئ. تصور وکړئ چې ستاسو سپما یو څاڅکي په یو وخت کې جوړوي.

د ولې سره یې پیل کړئ

د یو څه اضافي سپما درلودل به څه احساس ولري؟ څه شی به تاسو وهڅوي چې بدلون راولي او د سپما عادت پیل کړي؟ خلک اکثراً د باران ورځې لپاره سپما کوي، یا په ذهن کې یوه ځانگړې موخه لري. نور د سخاوت او فرصت سره هڅول کیږي چې ډیرې پیسې خیرات کړي.

د هر چا انگیزه به توپیر ولري، مگر موږ پوهیږو چې د سپما کولو عادت رامینځته کول به د ژوند په ټولو برخو کې گټې راوړي - د فشار کمول، د اعتماد او د کنټرول بیرته ترلاسه کول.

• **د بیړنیو حالتونو / د باران ورځې بودیجه.** د بیړني یا باراني ورځې بودیجې رامینځته کول تاسو ته د ذهن سکون در کوي. کله چې تاسو د رامینځته کیدونکو بیړنیو حالتونو لپاره یو سپر جوړ کړئ نو تاسو به ښه احساس وکړئ. موږ د پیل ټکي په توگه \$2,000 وړاندیز کوو، مگر هر مقدار یو ښه پیل دی!

• **لنډ مهاله او اوږدمهاله سپما.** یو ځل چې تاسو خپله د بیړني حالت بودیجه رامینځته کړئ تاسو کولی شئ لنډمهاله او اوږدمهاله سپما ته لاړ شئ. دا یو څه ډیر ساتیږي ده! د هغه څه په اړه فکر وکړئ چې تاسو یې واقعاً غواړئ: یو نوی یا بدیل موټر، د کنسرټ / پیښې ټکټونه، رخصتی، ځینې فرنیچر، یا شاید د کور لپاره د پیسو جلا کول. تاسو به څومره سپما کولو ته (او کله) د دې د پېښیدلو لپاره اړتیا لرئ؟

يوه موخه وټاکئ

د هغه څه سره پيل کړئ چې تاسو يې غواړئ - د بيلگې په توگه "زه غواړم د باور وړ کورني موټر لپاره سپما وکړم" يا "زه غواړم \$X د بيړني حالت لپاره ځانگړي کړم".

دا په کوچنيو، د عمل وړ په گامونو وويشئ - يو پلان چې پکې کله، چيرته او څنگه خپل هدف ته ورسېږئ شامل دي.

يو سيستم/ستراتيژي وکاروئ

هر څوک د خوندي کولو حساس ستراتيژي لري، ستاسو څه دی؟

زموږ شپاړلس حساس د سپما ستراتيژي په مخ کې وگورئ او خپل غوره ټوبونه غوره کړئ!

طلايي اصول

1. دا په اتوماتيک ډول جوړ کړئ:

په يوه وقف شوي سپما حساب کې د دوو اونيو مستقيم ډيبيټ.

2. دا جلا وساتئ: هر هغه سيستم

چې تاسو يې د کارولو لپاره غوره کوئ، ستاسو سپما ته د لاسرسۍ محدودولو لپاره يوه لاره ومومئ (مگر که تاسو واقعاً ورته اړتيا لرئ).

3. خپل پرمختگ وليکئ: خپل پلانونه

او پرمختگ د يو ريکارډ په ساتلو سره سم کړئ چېرې چې تاسو به يې هره ورځ وگورئ (د بيلگې په توگه انځور، يخچال، موټر يا د کمپيوټر سکرين).

4.

خپل ځان ته انعام ورکړئ: هغه

جايزې رامېنځته کړئ چې تاسو يې د خپل هدف د ترلاسه کولو وروسته ترې خوند اخلئ، او هغه چې د لارې په اوږدو کې چلند پياوړی کوي - لکه د ملگري سره کافي يا په باغ کې ميله.

5.

د بريا لپاره يې تنظيم کړئ:

اعلاناتو، بريښنالیکونو، ټولنيزو رسنيو، آنلاين پيږدلو او د پيږدلو مرکزونو ته خپل ځان محدود کړئ.

6.

قناعت پيدا کړئ: مننه تمرين کړئ

او په هغه څه تمرکز وکړئ چې تاسو يې لرئ. موږ دې موضوع ته په 25 پاڼه کې له نږدې کتنه کوو.

فعاليت:

سپما کول شعار وگرځوي. د بريالي بدلون پر وړاندې تر ټولو لوی خنډ په حقيقت کې ذهنيت دی. د ځان لپاره د شعار په جوړولو سره سپما ته لومړيتوب ورکړئ. دلته يو څو بيلگې را وړل شوې دي:

- مهمه نده چې څه... زه هره اونۍ پيسې سپموم.
- زه د مصرف کولو د مخه سپما کوم
- عايد - سپما = لگښتونه
- له کوچني پيل څخه لوی سپما کول

خپل ځان ته وواياست: "زه هغه څوک يم چې سپما کوم،" يو هدف وټاکئ او يو سيستم جوړ کړئ تر څو ځان سم ثابت کړئ!

د سپما کولو شپارلس حساسې ستراتیژی

 <p>د 'راوند اپ' حساب وکاروئ</p> <ul style="list-style-type: none"> • په اوتومات ډول خپل پیرودونه راټول کړئ او بیلانس تړل شوي سپما حساب ته واستوئ. 	 <p>بودیجه ولري</p> <ul style="list-style-type: none"> • ومومئ چې تاسو اوس څه مصرف کوئ • د خپلې سپما موخه په خپله بودیجه کې ځای پر ځای کړئ • هره میاشت خپلې بودیجې ته بیا کتنه وکړئ 	 <p>لومړی ځان ته پیسې ورکړئ</p> <ul style="list-style-type: none"> • خپل سپما د بیل په توګه وګنئ • دا په اوتوماتیک ډول ستاسو د عاید څخه خوندي کړئ 	 <p>د سپما یو جلا حساب خلاص کړئ</p> <ul style="list-style-type: none"> • لاسرسی ورته محدود کړئ او/یا یو بل بانک یا مالي اداره وکاروئ
 <p>د 52 اونيو سپما ننگونه</p> <ul style="list-style-type: none"> • په لومړۍ اونۍ کې 1\$، په دویمه اونۍ کې 2\$، یا: • هره اونۍ یو ټاکلی مقدار سپما کړئ 	 <p>یو ځل تادیات سپما کړئ</p> <ul style="list-style-type: none"> • د بیلګې په توګه د مالیاتي اظهار نامه، د Centrelink تادیات، د کار ګټې 	 <p>منظم مصرف بند کړئ یا عادت کم کړئ</p> <ul style="list-style-type: none"> • د بیلګې په توګه هغه ګډون لغوه کړئ چې تاسو یې نه کاروئ • هغه مقدار سپما کړئ چې تاسو یې دروئ یا کموئ یې 	 <p>خپل ډالر سپما کړئ</p> <ul style="list-style-type: none"> • هر یو 1\$ یا 2\$ د پیسو بکس یا بوتل کې واچوي او یو طرف ته یې کېږدئ • او هره میاشت یې په خپله سپما کې واچوئ
 <p>یوه ښه معامله ترلاسه کړئ</p> <ul style="list-style-type: none"> • خپل د خدمتونو چمتو کوونکو ته زنگ ووهئ • د پرتله کولو خپلواکه ویب پاڼه وکاروئ • سپما خوندي کړئ 	 <p>د نقدو پیسو سره پیسې ورکړئ</p> <ul style="list-style-type: none"> • د بې پلانه پیرودونو باندې لږ مصرف کولو تمه وکړئ 	 <p>یو ملګري وننگوي</p> <ul style="list-style-type: none"> • د یوه ملګري سره د سپما موخه وټاکئ • هره اونۍ د دوی سره وګورئ 	 <p>خپل د پیرودلو سپما خوندي کړئ</p> <ul style="list-style-type: none"> • د پیرودلو لیست وکاروئ، خواړه پلان کړئ، ماشومان په کور کې پرېږدئ، په لوړه سودا مه اخلئ، په لوی مقدار کې پیرودل وکړئ، عام پیرودل وکړئ، بیخایه سودا کم کړئ او د اجباري پیرودلو څخه مخنیوی وکړئ
 <p>د مصرف کولو اپلیکیشن وکاروئ</p> <ul style="list-style-type: none"> • د تلیفون اپلیکیشنونه کولی شي ستاسو مصرف په هغه وخت کې تعقیب کړي چې تاسو یې مصرف کوئ او ځینې حتی کولی شي د لګښت محدودیتونه او یادښتونه تنظیم کړي 	 <p>په سوپر کې سپما وکړئ</p> <ul style="list-style-type: none"> • د ګډې ونډې په څېر د دولت له هڅونې څخه ګټه پورته کړئ 	 <p>د خپل معاش زیاتوالی یا اضافي وخت خوندي کړئ</p> <ul style="list-style-type: none"> • له خپل کار کوونکي څخه وغواړئ چې د هرې مودې معاش یوه ټاکلې اندازه د سپما حساب ته واستوي • مخکې لدې چې تاسو په مصرف عادت شئ 	 <p>د کورنۍ د لګښت ننگونه</p> <ul style="list-style-type: none"> • په کور کې ناسته وکړئ • یوه موخه وټاکئ • پلان کړئ چې د سپما کولو لپاره کوم لګښتونه خوندي کړئ

کوچنی
بودیجه:

د یوه ځانگړي شي لپاره سپما کول

ستاسو د لگښت حد څه دی؟

راځئ چې دلته پیل وکړو. دا برخه اسانه ده که تاسو یوازې هغه څه مصرف کړئ چې تاسو سپما کړي او پور مه اخلئ. د دې کار کولو لپاره تاسو باید په درې شيانو پوه شئ:

1. ما د مخه څومره سپما کړې ده؟ \$ _____

په 46 مخ کې د سپما په اړه زموږ برخه وگورئ.

2. زه هره اونۍ / دوه اونيو / میاشت کې څومره سپما کولی شم؟ \$ _____ per _____

که تاسو ډاډه نه یاست چې څومره پیسې سپما کولی شئ، په 36 پاڼه کې زموږ د بودیجه برخې ته لار شئ.

3. زما د لوی پینډې / پیرودلو پورې څو اونۍ / دوه اونۍ / میاشتې پاتې دي؟ _____

چرګ یا هګۍ؟

د بودیجه د ترسره کولو په اړه د پیری ستونزمن شيانو څخه یو دا دی چې پوه شي چې کومې پوښتنې سره یې پیل کيږي:

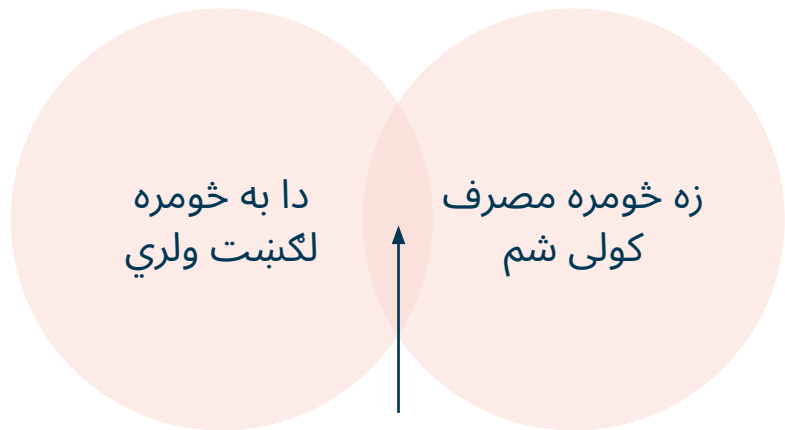
• د X لگښت به څومره وي؟

یا

• زه باید په X باندې څومره پیسې ولگوم؟

د بودیجه د کار کولو لپاره، موږ باید پدې دې دواړو ځوابونو پوه شو!

دا کوچنی بودیجه د دې لپاره ډیزاین شوې چې تاسو سره د ځانگړو لویو پینډو یا توکو لپاره په پلان او سپما کولو کې مرسته وکړي. د بیلگې په توګه، دا ممکن تاسو سره د دوبي بریالي رخصتۍ کې مرسته وکړي یا تاسو په راتلونکي کې موټر واخلى.



بودیجه 'خوږ ځای'

د کرسمس لگښت پلان

د مصرف حد

ډالی

کورنۍ

خپلوان

ملگري

کاري ملگري

ښوونکي

جمع

خواړه

د کرسمس ورځ

نور فعالیتونه

اضافي

جمع

نور

د کرسمس ونه

د تحفې یا رانغاړلو کاغذ

کارتونه او پوسته

جمع

د ټولو جمع (ډاډ ترلاسه کړئ چې دا ستاسو د لگښت حد څخه کم دی)

د مثال په توګه د بیلګې په توګه لي لا د مخه د نوي موټر لپاره 3,000\$ سپما کړي دي. هغه کار کوي چې کولی شي په اونۍ کې 100\$ سپما کړي. هغه غواړي د ایسټر په رخصتو کې موټر واخلي، چې 15 اونۍ پاتې دي.

$$= (\$100 \times 15 \text{ weeks}) + 3,000\$$$

4,500\$ لی پوهیږي چې هغه کولی شي په موټر باندې تر 4,500\$ پورې مصرف کړي.

دا به څومره لگښت ولري؟

تاسو د مخه د خپل مصرف حد پیژنئ، نو دا برخه یوازې د ټولو لگښتونو لیست کول دي. د لگښت پلان د لگښتونو په برخو ویشلو کې مرسته کوي، نو تاسو هیڅ شی له لاسه مه ورکوئ.

دلته د کرسمس پلان یوه بیلګه ده.

د خپل مصرف حد په پورتنۍ برخه کې واچوئ او وګورئ چې ستاسو مجموعه په ښکته کې ورته ده یا د هغه څه څخه لږ ده چې تاسو یې لرئ.

تعقیب کول

خپل د لگښت پلان په عمل کې بدل کړئ - په دې کې د مرستې لپاره 27 پاڼه یا 118 پاڼه وګورئ.



ورخنی ژوند: هره ورخ
نبه ژوند کول



فعالیت:

زه څومره شتمن یم؟

د ژوند فشارونو لگښت رښتینی دی او د مصارفو ته د رسیدلو لپاره دا ستونزمن کیدی شي. مگر تاسو شاید حیران شئ چې تاسو د نورې نړۍ په پرتله څومره بډایه یاست. آنلاین ماشین حساب وکاروئ تر څو وگورئ چې تاسو د **نړیوال بډایه لیست** ویب پاڼه کې په نړیواله کچه څومره بډایه یاست.

نور مخکې لاړ شئ...

که تاسو غواړئ وپلټئ چې څنګه په ټوله نړۍ کې نورې کورنۍ د خپل عاید د کچې پر اساس ژوند کوي، د **Gap Minder** ویب پاڼه وگورئ.

د ژوند لگښتونو کې د بودیجې کولو لپاره ډیر معلومات شتون لري. د کتاب دا برخه په مهمو شیانو تمرکز کوي کله چې د ورځني لگښتونو لپاره راځي او همدارنګه د ورځنۍ بانکدارۍ لپاره زموږ لارښوونې.

دا عادي خبره ده چې د کافي پیسو نشتوالي په اړه اندېښنه ولرئ، مگر موږ باور لرو چې ښه ژوند کول ستاسو د پیسو په ریس کیدلو پورې اړه لري. موږ کولی شو تاسو سره په کنټرول کولو کې مرسته وکړو.

دا د شا تګ او په ژوند کې د شیانو په پام کې نیولو سره هم ارزښت لري چې واقعاً تاسو ته خوښي او هوساینه راوړي. ځوابونه ممکن تاسو حیران کړي!

حقیقت دا دی چې زموږ د ژوند طریقی زیات لگښت لرونکی دي. ډیری آسټرالیایان د فشار لاندې احساس کوي تر څو ډاډ ترلاسه کړي چې بیلونه تادیه شوي، بیړني حالتونه تر پوښښ لاندې نیول شوي او د راتلونکي لپاره پیسې پریښودل کیږي. اندېښنې لکه لاندې ټول خورا عام دي: ایا زه د خپلو پیسو سره ښه کار کوم؟ ایا ما باید دا پیروډ کړی وای؟ ایا زه د تقاعد لپاره کافي پیسې لرم؟

په هره کچه ښه ژوند کول

تاسو واقعاً د خوشحاله کیدلو لپاره څه ته اړتیا لرئ؟ ډیر خلک فکر کوي چې دوی ډیرو پیسو ته اړتیا لري او مشتریان هرچا ته وایي چې دوی ډیرو توکو ته اړتیا لري. مگر د هوساینې په اړه د استرالیا څیړنې وموندله چې دا درې شاخصونه خورا مهم دي - "د خوښۍ طلايي مثلث" (د استرالیا یووالي، 2015):

فعالیت:

مالي هوساینه.

د مالي هوساینې تعریف کولو یوه لاره د دې وړتیا درلودل دي چې:

- لگښتونه پوره کړئ او یو څه پاتې پیسې ولرئ،
- د خپلو مالیاتو په کنټرول کې احساس وکړئ او عمل وکړئ او
- اوس او په راتلونکي کې له مالي پلوه خوندي احساس وکړئ.

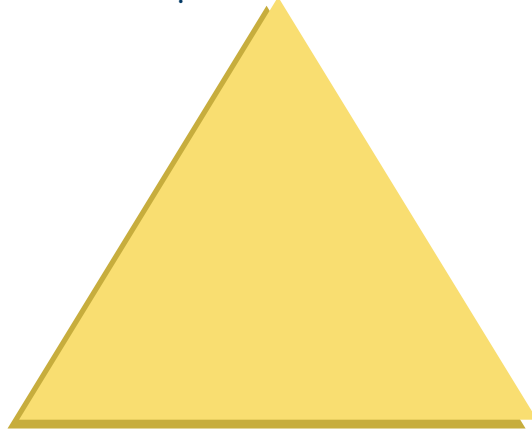
دا به د وخت په تیریدو سره بدلون ومومي، مگر تاسو اوس څومره له مالي اړخه د ښه والي احساس کوئ؟

کوم یو شی کولی شي چې ستاسو مالي هوساینې ته وده ورکړي؟

دا ممکن دومره ساده وي تر څو ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو بیلونه په خپل وخت تادیه شوي، یا هره ورځ د پیسو لږ مقدار سپما کوئ.

دلته یې ولیکئ، او په دې کتاب کې یې برخه ومومئ تر څو هلته رسیدلو کې ستاسو سره مرسته وکړي!

قوي شخصي اړیکې



د مقصد احساس

مالي کنټرول

1. پیاوړې شخصي اړیکې. دا چې تاسو په ژوند کې یو څوک لري چې تاسو باور پري کولی شئ او څوک تاسو ته یادونه کوي چې تاسو سره مینه لرئ او ورته ارزښت لرئ. دا خلک ستاسو د ملاتړ شبکه ده او د پیوستون احساس چمتو کوي.

2. د موخي احساس. تاسو به خوشحاله اوسئ کله چې تاسو په فعاله توګه په شیانو کې برخه اخلئ چې تاسو ته د هدف یا مسوولیت احساس درکوي. دا کیدای شي ستاسو په دنده، ستاسو مطالعې، بوختیاوو او ټولنیزو ډلو یا رضاکارانه کار کې وي - هغه شیان چې ستاسو ژوند ته معنی ور کوي.

3. مالي کنټرول. پداسې حال کې چې څیړنې ښيي چې هوساینه د عاید سره یو ځای ته لوړیږي، دا په حقیقت کې ستاسو د مالي کنټرول احساس دی چې خورا پیاوړی عامل دی. له همدې امله زموږ د کتاب سرلیک (تاسو رییس یاست) دی - ځکه چې موږ پوهیږو چې لوړوالی - او د غوره والي احساس درلودل - د ښه ژوند کولو یو له مهمو ټکو څخه دي.

پیسې پخپله د هوساینې لامل نه کیږي - پیسې د یوې وسیلې په توګه کارول کیږي تر څو د خوښ چاپیریال د رامینځته کولو لپاره د خپلې اړتیا وړ توکي، خدمتونه او تجربې ترلاسه کړو.

د موټر لگښتونه:



تاسو د موټر چلوونکي په څوکۍ کې یاست

خپلې ږانده ټکي ځایونه وگورئ

تاسو څه ته اړتیا لرئ؟ کومې ځانگړتیاوې ستاسو لپاره مهمې دي؟

دا کولی شي د پام وړ احساس رامنځته کړي تر څو پرېکړه وکړئ چې کوم موټر ستاسو لپاره غوره دی. دلته ستاسو په لید کې د ساتلو لپاره درې شیان مهم دي.

1. د تیلو اقتصاد او د چاپیریال فعالیت - د حکومت د **زرغون وسایطو لارښود** ویب پاڼه.

2. خونديتوب او اعتبار - د ټرانسپورټ حادثې کمېسیون Transport Accident Commission (TAC) څخه لیدنه وکړئ **ستاسو موټر څومره خوندي دی**.

3. د چلولو ټول لگښتونه - RACV آنلاین 'حساب ماشین' لري تر څو وگورئ چې په اونۍ کې ستاسو د موټر چلولو لپاره څومره لگښت راځي، یا د **Moneysmart موټر اېلیکیشن** چیک کړئ.

مخکې لدې چې تاسو بریک پرېږدئ

د موټر پېرودل ستاسو په ژوند کې تر ټولو لوی او خورا مهم پېرودلا کیدی شي او دا مانا لري چې د غوراویو او لگښتونو پوهیدو لپاره وخت ونیسئ.

1. ایا تاسو واقعاً یو ته اړتیا لرئ؟

a. ایا ستاسو اوسنی موټر هغه څه کوي چې ورته اړتیا لري په هغه قیمت کې چې تاسو یې کولی شئ ادا کړئ؟

b. ایا تاسو کولی شئ د دوهم موټر پرته ژوند وکړئ؟

c. آیا بدیلونه شته؟ مور ځینې په 58 پاڼه کې لیست کړي دي.

2. ایا تاسو کولی شئ لگښتونه یې پوره کړئ؟ تاسو به څنګه د هغې لپاره پیسې ورکړئ؟

په یاد ولرئ، د موټر د مالکیت ټول لگښت د اونۍ د تیلو بل څخه ډیر دی. د بیمې او خدمت په څیر لگښتونه مه هیروئ.

د استرالیا منځنۍ ښاري کورنۍ د خپل کلني عاید شاوخوا 13% د سړک په ټرانسپورټ کې مصرفوي - چې شاوخوا \$17,000 دی. (د استرالیا د موټرو ټولنه، 2017)

غوره لارښوونه!

یو موټر د هغه د گټورتیا لپاره واخلي، نه د هغه د حالت لپاره.



د کارول شوي موټر پيرودلو پر مهال د سمې کرښې غوره کول

د هر انتخاب لپاره گټې او زيانونه شتون لري کله چې د کارول شوي موټر پيرودلو خبره راځي.

د پيرودلو د مخه لارښود تابلوگانې

- **د معاینې تمه وکړئ:** که تاسو په میخانیکي ډول فکر نه کوئ، پیسې د پیرودلو څخه مخکې د موټرو په معاینه کې مصرف کړئ. تر ټولو مهم، موټر مه منئ تر هغه چې تاسو د دې حالت څخه راضي نه یاست.
- **لیکل سم دي:** هره ژمنه، تضمین یا تضمین چې په لیکلو کې نه وي پلي کول یې سخت دي.
- **چیک میت:** که چیرې په شخصي توگه پیرودل کوئ، په آنلاین ډول د **شخصي ملکیت د خونديتوب راجیستر** وگورئ یا د 777 007 1300 د تلیفون کولو له لارې مالومه کړئ چې آیا په موټر کې کومې پیسې پاتې دي یا که دا د غلا یا د گټې وړ په توگه لیست شوي.
- **د قرارداد سره جوړیدل:** قرارداد ولولئ او ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د لاسلیک کولو دمخه په هغې پوهیږئ.
- **لاندینۍ کرښه: ډاډه اوسئ چې دا هغه موټر دی چې تاسو یې غواړئ، توان یې لرئ او دا په داسې وضعیت کې دی چې تاسو یې قبلوئ.**

غوراوی	گټې	خطرونه
موټر پلورونکي	په قانوني ډول د کارول شوي موټر ضمانت موجوده موټر کې تجارت کول اسانه دي	عموما ډیر قیمتته وي یو تجارت به شاید ستاسو د زاړه موټر لپاره غوره قیمت ترلاسه نکړي
شخصي خرڅلاو	کیدای شي ارزانه وي د پلورونکي سره د لیدو فرصت او د موټر شالید ترلاسه کړئ	هیڅ تضمین یا د منولو موده شتون نلري دا تاسو پورې اړه لري چې د موټر شالید او ملکیت وگورئ
لیلام (اوکشن)	کیدای شي ارزانه / د سرلیک تضمین ولري	کیدای شي هیڅ تضمین ونه لري د چلولو ازموینه نشي کولی د هغو خلکو لپاره غوره دي چې د موټرو په اړه پوهیږي

د لگښتونو سره موټر چلول

موټر چلول خورا لگښت لري او واقعاً ستاسو بودیجه کمولی شي. کله چې کار کوئ ایا تاسو د موټر پیروډلو توان لرئ، دا لگښتونه مه هیروئ:

- د موټر بیه، د لیږد فیس او د سټمپ محصول په ګډون
- د تمویل لگښت
- راجسټریشن
- بیمه
- پارکینګ/ټالونه
- ساتنه او مستری ته بوول
- تیل

هر څاڅکی حسابیږي

ټپل ګران دي! د لاندې لارښوونو په پام کې نیولو سره د هر څاڅکي څخه ډیره ګټه پورته کړئ.

- د سرعت حد مراعات کړي.
- په موټر کې درانه توکي مه وړئ.
- د ټایرونو د هوا فشار سم وساتئ.
- منظم بې سرویس کړئ.
- ورو او په اسانۍ سره اکسیلیټر ورکړئ.
- کله چې خپل راتلونکی موټر واخلي د تیلو موثریت په پام کې ونیسئ.

بیمه

مور د موټر بیمه په 76 پاڼه کې په جلا برخه کې تر پوښښ لاندې نیسو.

د موټر پورونه

که تاسو کافي سپما نلرئ، تاسو کولی شئ د موټر لگښت تر پوښښ لاندې نیولو کې د مرستې لپاره د موټر پور واخلي. تاسو باید د پور بیرته تادیه کولو لپاره منظم تادیات وکړئ او د هغه څه په بدل کې چې تاسو پور اخلي سود ورکړئ.

د موټر پلورونکي ممکن تاسو ته مالي وړاندیز وکړي، مګر دا مهمه ده چې نور انتخابونه هم په پام کې ونیسئ - شاوخوا پیروډ کولی شي تاسو په زرهاوو سپما کړي. دا مهمه ده چې پوه شئ چې موټر په حقیقت کې هره اونۍ او د پور په موده کې څومره لگښت لري. د دې په اړه فکر وکړئ چې که چیرې ستاسو شرایط بدل شي او تاسو نور د پور د بیرته تادیه کولو توان ونه لرئ.

خڼونو ته پام وکړئ!

د موټر پلورونکي به هڅه وکړي چې تاسو ته اضافي بیمه وپلوري، لکه د پور محافظت، د تشې تر پوښ لاندې را وستل او د ټایر او د ریم ساتنه کول. دا محصولات د پیسو لپاره ښه ارزښت لري او غوره ده چې مخنیوی یې وکړئ.

غوره پریکړې هغه وخت ترسره کړې کله چې مور مالومات راټولوو او یو ملګری سره ګورو.

هر څومره ژر چې تاسو خپل موټر د موټر له انګر څخه وباسئ، ستاسو د موټر ارزښت کمیږي.

د ترانسپورت بدیلونو په لور حرکت کول

د موټر مالکیت او چلول کیدی شي د شاوخوا گرځیدو لپاره گرانه لاره وي او د سپرلو لپاره ډیر ارزانه انتخابونه شتون لري، چې ډیر یې زموږ د روغتیا لپاره هم ښه تمام کیدای شي!

شاید دا په بشپړه توګه د موټر د لري کولو په اړه نه وي، مګر د نوي عادتونو جوړولو لپاره کوچني ګامونه اخیستل ستاسو د موټر کارول کموي. پام وکړئ:

- عامه ترانسپورت
- د موټر استخدام / شریکول
- د سواری شریکول
- ګرځېدل/سورېدل



د قضیې مطالعه:

پیرودونکی محتاط اوسئ.

جاش 19 کلن و چې د هغه د خوبونو موټر پیرودلو لپاره یې د \$20,000 پور واخیست. هغه بیمه پرېښوده چې له شپږو میاشتو تیره شي ځکه چې هغه یې توان نه درلود. هغه خپل موټر په ډیر سرعت سره چلاوه، د موټر حادثه یې درلوده، په غلطۍ کې و او د موټر، کار او \$20,000 پور سره پای ته ورسید.

هغه شرکت چې هغه پور تری اخیستی و، ډیر ظالم و او په هغه یې د پیسو د ترلاسه کولو لپاره سخت فشار راوړ. جاش باندي فشار راغي او جلاتوب یې غوره کړل. هغه نه غوښتل چې چاته ووايي ځکه چې کورنۍ یې له خپلو مالي ستونزو سره لاس او ګریوان وه.

استرالیایان څنګه تګ راتګ کوي:

- 79% د شخصي موټرو په کارولو سره کار ته ځي
- 14% عامه ترانسپورت کاروي
- د کار لپاره 5.2% پلې تګ یا سایکل کاروي

یادونه: نیم میلیون خلکو د کور څخه کار کاوه او یو میلیون کار کوونکي د سرشمیرنې په ورځ کار ته ندي تللي.

سرچینه: د نفوسو او کور جوړولو ABS سرشمیرنه، 2016

د جامو لگښت:

غوره انتخاب کول

د اجباري پیرودلو څخه ډډه وکړئ

له ځانه وپوښتنئ:

- ایا زه واقعاً ورته اړتیا لرم؟
- ایا زه به واقعاً دا واغوندم؟
- ایا زه به دا په راتلونکي کال کې هم خوښوم؟
- که زه دا اوس نه اخلم، ایا زه دا دومره غواړم چې زه به وروسته یو ځانگړی سفر وکړم چې بیرته راشم او هغه واخلم؟

کله چې د جامو نوي توکي واخلي، له ځانه وپوښتنئ:

- ایا دا توکي ښه جوړه شوي او دا به د اوږدې مودې لپاره دوام وکړي؟
- ایا دا بې وخته ده؟
- ایا دا په اخلاقي ډول د لږ تر لږه چاپیریال یا انساني اغیزو سره رامینځته شوی؟ (که تاسو د تولید سره علاقه لرئ د **پلورنځي اخلاقي مصرف کوونکي لارښود** وگورئ)

جامې کیدای شي گراني وي

ایا تاسو پوهیږئ چې موږ یوازې یو پر درېیمه برخه جامې اغونډو چې موږ یې لرو، 85% وخت؟

د خپلو د جامو لگښت کمولو لپاره:

- پوه شئ او خپلې بودیچې سره پاتې شئ
- پوهیږئ چې د فیشن صنعت په دوامداره بدلون او ډولونو باندې جوړ شوی
- لیلام ته لار شئ
- د دویم لاس پلورنځیو څخه کار واخلي او باثباته اوسئ
- د ارزانه لوازمو له لارې بدلون رامینځته کړئ یا له سټایلیستانو څخه نظرونه واخلي

یوازې هغه پیسې چې تاسو یې لرئ په خپلو جامو مصرف کړئ (اوس یې وپیرئ او وروسته یې تادیه کړئ څخه ډډه وکړئ)!

راځئ چې د ستایلي والي، اخلاقي او د خپل وس سره سم د ژوند کولو په اړه وغږیږو. دا کیدی شي. د فیشن صنعت په نړۍ کې د تیلو صنعت وروسته دوهم لوړ ککړونکی دی. د جامو پیرودلو پر مهال د غوره او هونبیارانه پریکړې کولو لپاره ډیر ښه دلیلونه شتون لري.



د خوړو لگښت:

د برياليتوب لپاره يو تركيب

ستاسو د مينو د پلان چمتو کول

د اسانه پخولو او ارزانه خوړو لپاره موخه. تاسو به په انټرنېټ کې ډيرې د بودیچې دوستانه ترکیبونه ومومئ.

فعالیت:

مینو پلان. هڅه وکړئ دلته د یوې اونۍ ارزښت لرونکي خواړه پلان کړئ!

ناشته	
د سهار چای	
د غرمې ډوډۍ	
د ماسپښین چای	
د ماښام ډوډۍ	

د گټې مینو پلان

د مینو پلان جوړونه هغه ځای دی چې تاسو یې لیکئ او تنظیم کوئ چې کوم خوړو ته تاسو اړتیا لرئ تر څو اونۍ لپاره خپلې کورنۍ ته خواړه ورکړئ.

په گټو کې لاندې موارد شامل دي:

- د پیرود لیست لیکل اسانه کوي
- د دې ډاډ ترلاسه کولو کې مرسته کوي چې تاسو ښه ډول خواړه خورئ
- ستاسو د پیرود وخت خوندي کوي
- ستاسو پیسې خوندي کوي
- د خواړو د ضایع کیدو مخنیوي کې مرسته کوي

خواړه زموږ یو له خورا لوی او خورا منظمو لگښتونو څخه دي، نو غوره ده چې له پلان سره سم مخکې ولاړ شئ.



د سوپر مارکیټ چلونه

په یوه سوپر مارکیټ کې له 30,000 څخه ډیر محصولات شتون لري - دا زموږ د وسوسه کولو لپاره خورا ډیر دي! سوپر مارکیټونه هڅه کوي موږ د دوی د پلورنځي ترتیب، اعلاناتو او بسته بندۍ سره ډیر مصرف کولو ته وهڅوو. دلته ستاسو د سوپر مارکیټ لگښت کمولو لپاره زموږ چلونه دي:

- **پلان ته ولاړ شئ:** لږ تر لږه د اونۍ لپاره خپل خواړه پلان کړئ او سوپر مارکیټ ته د اضافي سفرونو څخه مخنیوی وکړئ.
- **خپل لیست ته غور ونیسئ:** د لیست سره سم پیرودل د خواړو لگښتونو کنټرول لپاره تر ټولو مؤثره لاره ده.
- **یوازې لار شئ:** پخپله پیرو کول تاسو سره مرسته کوي چې متمرکز پاتې شئ او خپل لیست ته ژمن پاتې شئ.
- **په خپل قطار کې پاتې شئ:** هغه لارو ته مه ځئ چې اړتیا ورته نلري. د قطار په پای کې محصولاتو ته وگورئ - دا اکثراً د سوپر مارکیټ لپاره ډیر گټور او ستاسو لپاره ډیر گران وي.
- **ښکته او پورته وگورئ:** سوپر مارکیټونه هغه محصولات ځای په ځای کوي چې د سترگو په کچه د گټې تر ټولو لویه برخه جوړوي. سوداگانې لوړې او ټیټې موندل کيږي.
- **تازه غوره دي:** په موسم کې د میوو او سبزیجاتو پیرودل ارزانه دی. د خپلو سیمه ییزو کروندگر بازار یا د ځایی فارمونو څخه پیرو د پام کې ونیسئ.
- **محاسبه وکړئ:** د واحد نرخونو ته وگورئ - دا د توکو ارزښت پرتله کولو غوره لاره ده. په لوی کچه پیرو دلو تل ارزانه نه وي.
- **له پیرو دلو د مخه یو څه وخورئ:** دا د ناڅاپي پیرو جذب کموي.
- **د چک آوت غوره څخه ډډه وکړئ:** دوی په چک آوت کې د چاکلیټو، لولیانو او مجلو په څیر لالچونه اچوي تر څو موږ ستړي او ستړي پیرودونکي راوباسي!
- **ارزانه اسانتیا:** ناشته او اسانتیا لرونکي خواړه عموماً خورا گران دي.
- **د لږ څه لپاره سیمه ییزو پلورنځي ته ولاړ شئ:** که تاسو یوازې یو څو شیانو ته اړتیا لرئ، تاسو ممکن د لوی سوپر مارکیټ پر ځای په خپل سیمه ییز پلورنځي کې ښه اوسئ - مگر یوازې هغه څه واخلئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ ځکه چې نرخونه عموماً لوړ دي.

دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه

بهر خوړل او دننه خوړل کولی شي تاسو د بانک بیلانس له لاسه ورکړئ

لیوالتیا څه ده؟

مور ډیر ښه خواړه او څښاک خوښوو - او مور ټول وېر کيږو!

مگر د دې په پام کې نیولو سره چې زموږ د عاید دومره لویه برخه اکثرًا په خواړو مصرف کیږي، نو دا د یو څه ژور فکر کولو ارزښت لري تر څو معلومه کړي کله چې د خوړلو او بهر خوړلو خبره راځي زموږ پریکړې څه شی پرمخ وړي. پایلې ممکن تاسو حیران کړي او ستاسو پیسې سپما کړي!

ډیر وختونه خواړه پخپله زموږ د لگښتونو لپاره ثانوي لومړیتوب دی - د بل څه لپاره تجارت. دا یو څه برخه ده چې ولې د خوړو د تحویلي خدمتونه خورا مشهور کیږي (او ولې په دوی باندې مصرف کول اسانه دي) - ځکه چې دوی ډیر دې هڅونو ته گړندی او اسانه د حل لار چاره وړاندې کوي.

ښه خبر دا دی چې تاسو کولی شئ پرته له دې چې ډیر مصرف کولو ته اړتیا ولرئ د غوښتنې تغذیه وکړئ! دا د مصرف کولو بله بیلگه ده چې ستاسو د ارزښتونو سره سمون لري، تاسو کولی شئ په 12 پاڼه کې نور جزئیات وپلټئ.



فعالیت:

د خوراکي توکو پیرو د اړه فکر وکړئ چې تاسو پدې اونۍ کې ستاسو د عادي پرچون پلورنځي څخه بهر ترسره کړي دي.

پدې اونۍ کې ما پیرو دلی:

ټول هغه دلیونه په نښه کړئ چې ولې تاسو دا پیرو دلی کړي دي (له لوړې پرته!):

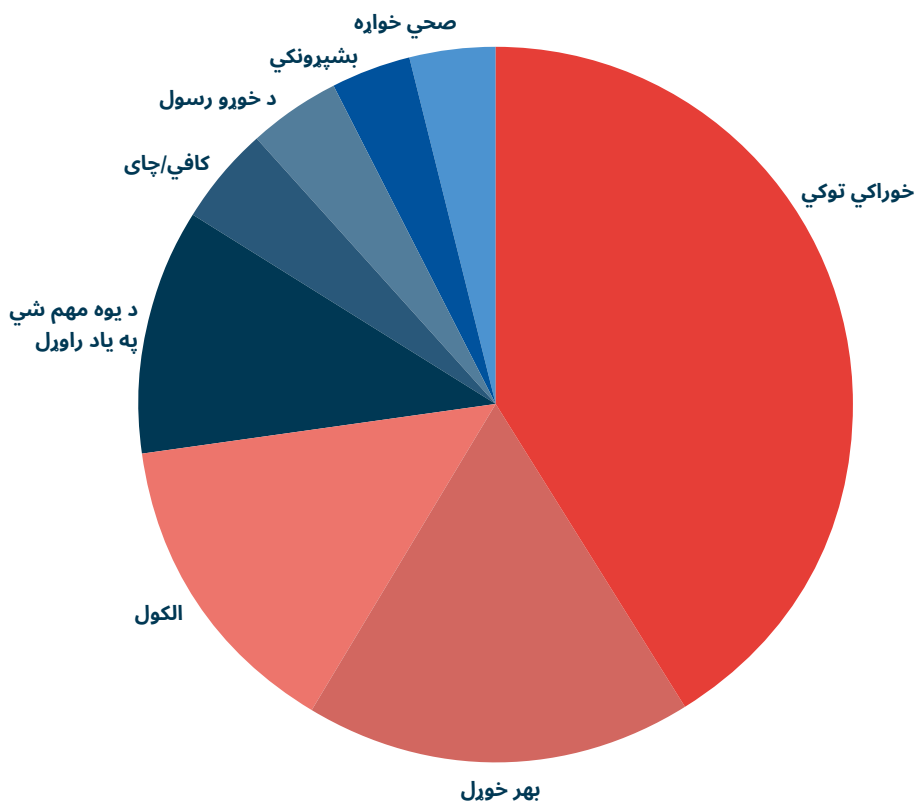
- د سټریا احساس کول
- د خوند اخستلو په توگه
- وقفې ته اړتیا لري
- د ملگرو / همکارانو سره د لیدلو چانس
- د سټریا احساس کول
- اسانتیا / د وخت نشتوالی

نور:

نور:

تاسو د دې فعالیت له ترسره کولو وروسته څه ولیدل؟

چيرې چې استراليايان خپلې پيسې مصرفوي په خوړو کې



سرچينه: د 2019 سنکورپ د خوړو راپور لگښت

دلته درې بيلگې را وړل شوې دي، چې له تاسو سره مرسته کوي چې لا زياتو مواردو ته لاسرسی ومومئ!

- **ټولنيز سپما کوونکي:** که ستاسو د خواړو لگښتونه د همکارانو سره د ليدو په اړه وي، نو د کافي پر ځای د ميلې لپاره ناسته وکړئ. يا خپل ملگري د ډوډۍ لپاره بهر ته د تگ پر ځای د کور شاوخوا ولرئ
- **ارزانه چلندونه:** ايا تاسو کولی شئ خپل د قهوي درملنه د ترموس سره بدله کړئ او ستاسو د خونې پارک کې تگ وکړئ؟
- **د کورنۍ متقابلې خونې:** که وخت او اسانتيا ستاسو د لگښت اصلي عوامل وي، په اونۍ کې د ساده خواړو موضوعاتو باندې تمرکز وکړئ، يا د اونۍ په پای کې د خونې خواړه يوه لويه ډله جوړه کړئ تر څو يو شمير خواړه تر پوښښ لاندې را ولي. هر څوک ټيکو سه شنبه خونبوي! د جمعې په ورځ په غوريو کې د پخولو په اړه څه نظر لرئ (stir-Fridays)?

د بریښنا لگښتونه:

واک ترلاسه کړئ ستاسو په بیلونو باندې

- ستاسو حقونه او مکلفیتونه
- د منلو او قبلولو موده (cooling off period) په هغه صورت کې چې تاسو خپل فکر بدل کړئ

د آسټرالیا حکومت یوه ویب پاڼه لري چې ټول پرچون پلورونکي پرتله کړي ترڅو د سم پلان غوره کولو کې مرسته وکړي (په هغو سیمو کې چې له یو څخه ډیر پرچون پلورونکي شتون لري) -

energymadeeasy.gov.au

د بل تادیاتو اداره کول:

که تاسو نشئ کولی خپل بیل په وخت تادیه کړئ، خپل چمتو کوونکي ته زنگ ووهئ او د تادیې لپاره د وخت غځولو غوښتنه وکړئ. تاسو همداراز کولی شئ:

- د دولتي امتیازاتو او ورکولو په اړه مالومات ترلاسه کړئ.
- د انرژي سپمولو انتخابونو په اړه بحث وکړئ.
- د ټولنې د ادارو په اړه معلومات وگورئ چې د مرستې وړاندیز کوي.
- خپل د اونۍ مصرف کار وگورئ او هره اونۍ د مخه پیسې ورکړئ.

د انرژي چمتو کوونکي ومومئ ترڅو ستاسو علاقه روښانه کړي

پدې پورې اړه لري چې تاسو چیرته ژوند کوئ، تاسو ممکن د انرژي پرچون پلورونکي انتخاب ولرئ او معمولا د انتخاب کولو لپاره ډیر د انرژي وړاندیزونه شتون لري.

د پام وړ شیان:

- د تړون اوږدوالی
- فیسونه او تخفیفونه
- نورې ځانگړې معاملې (دا کیدای شي "هڅې" یا "گټې" وبلل شي)
- په کوم وخت کې تاسو خپله انرژي کاروئ - دا مهمه ده که تاسو د "استعمال وخت" تعرفه غوره کړئ چیرې چې د بریښنا لگښتونه د ورځې په مختلف وختونو کې توپیر لري
- ایا تاسو غواړئ ستاسو انرژي د چاپیریال لپاره ښه وي (د مثال په توگه د پاکې یا شنبې انرژي پلان غوره کول یا د سولر غوراویو ته پام کول)

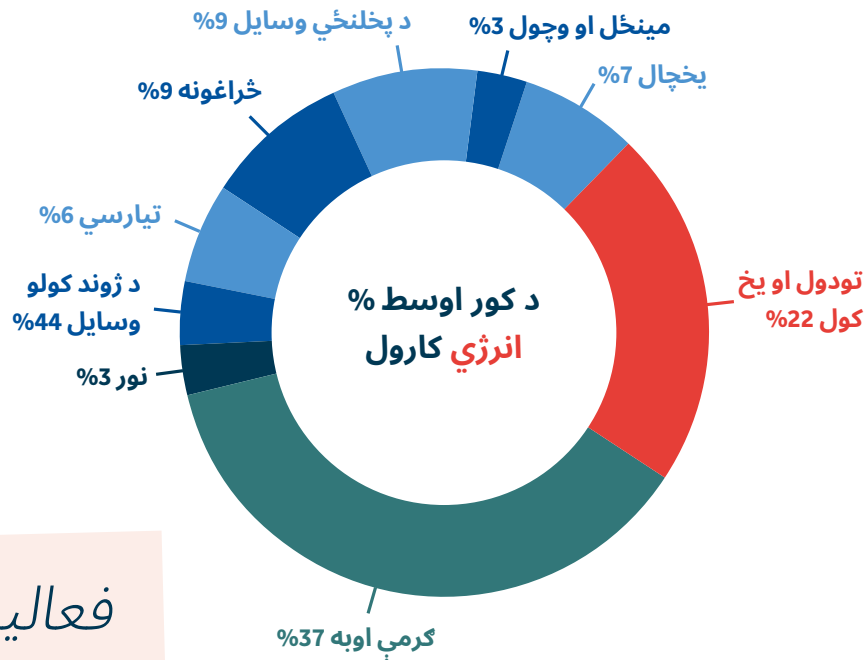
د انرژي بیلونه گرمه موضوع ده.



غوره لارښوونه!

ستاسو د بریښنا بل نه ورکیري، نو د دې تادیه مه ځنډوي (یا تاسو ممکن یوه ورځ د خاموش شویو څراغونو سره ومومئ!)

ستاسو د کورنۍ انرژي چيرته ځي:



فعالیت:

د انرژي مصرف کم کړئ.

زموږ دوه غوره لارښوونې دي:

- جامې په سړو اوبو ومنيځئ.
- په دوبي کې خپله کوټه د 23 او 26 درجو تر مینځ یخ کړئ! خپله کوټه په ژمي کې تر 21 درجو پورې گرمه کړئ (د تودوخې لپاره هر 1 درجې لوړ یا د یخولو لپاره ټیټ د وسیلې چلولو لگښت کې 10% اضافه کوي).

ستاسو غوره لارښوونې څه دي؟

زده کړئ چې د انرژي سره هوښیار اوسئ:

په خپل ایالت یا سیمه کې د انرژي تخفیف تبادلې طرحې چک کړئ.

له خپل بل سره ستونزه لرئ؟

که تاسو د بل یا د انرژي پرچون پلورونکي سره ستونزه لرئ، دا ګامونه تعقیب کړئ:

- خپل پرچون پلورونکي سره اړیکه ونیسئ (د تلیفون یا لیکلي پیغام له لارې) تر څو دوی ته ووايست چې ستونزه څه ده او تاسو څنګه غواړئ چې حل یې کړئ.
- که دا کار ونه کړي، په خپل ایالت/سیمه کې د انرژي محتسب سره اړیکه ونیسئ.

گډون کول:

د واوري د شويدو (سنوبال) اغيزي څخه مخنيوی

ورو ورو گډون کول

هر لږ لگښت اضافه کيږي، ډير وختونه پرته لدې چې تاسو پوه شئ چې ستاسو څومره پيسې دې خدمتونو ته ځي - ډير وختونه د "سبسکريپشن کريپ" په نوم ياديږي. هر خدمت پخپله ډير نه ښکاري، مگر يو ځای دوی کولی شي واقعاً د پام وړ اغيزه ولري.

د بيلگې په توگه، شپږ گډونونه چې هر يو \$120 لگښت لري په مياشت کې \$1,400 لگښت کيږي، په يو کال کې له \$1,400 څخه ډيريږي.

د اسانتياوو لگښت

زموږ څخه ډير په گړندي ژوند بوخت يوو، دا د حيرانتيا خبره نده چې شرکتونه معمولاً د اسانتيا پر اساس د گډون سره خدمتونه اعلانوي.

په منظمه توگه د کوچنيو پيسو تاديه کول د لوی مخکيني لگښت په پرتله خورا اسانه او ارزانه ښکاري. په هر صورت، د اسانتيا غوره کول معمولاً د لگښت سره راځي.

ډيری گډونونه په اوتومات ډول هره مياشت نوي کيږي، دا کار اسانه کوي چې هير کړئ چې تاسو د دې لپاره تاديه کوئ که تاسو په منظم ډول خپل بيانونه بياکنه نه کوئ. د خدمتونو چمتو کونکي پوهيږي چې ډير خلک به حتی وروسته له دې چې خدمت نور گټور يا مهم نه وي تاديې ته دوام ورکوي.

د گډون لگښتونه ډيريږي
دا مهمه ده چې د گډون
سره هوښيار پاتې شئ -
ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو
يوازې د هغه څه لپاره پيسې
ورکوئ چې تاسو يې کاروئ
او له هغې څخه ډيره گټه
ترلاسه کوئ.

په پنځو کې له درې څخه ډیر استرالیایان د هغو خدمتونو یا ګډون لپاره پیسې مصرفوي چې دوی یې نه کاروي یا (REST Super, 2019) مو هیر شوي دي.

فعالیت:

د ګډون لټون او غوره کول.

1. د تیرو شپږو میاشتو څخه خپل بانکي سټیټمټونه چک کړئ او واقعاً وګورئ چې تاسو د څه لپاره تادیه کوئ. دلته ځینې عام موارد ذکر شوي دي. هر یو چې تاسو یې لرئ په نښه یې کړئ او هغه پیسې لیست کړئ چې تاسو یې تادیه کوئ.

خدمت	منظم لګښت (د مثال په توګه میاشتنی)	کلنی لګښت
تلویزیون، فلمونه Netflix، Stan، Foxtel		
مجلې/کتابونه		
د ورزشي کلب غړیتوب		
د فټنس اپلیکیشنونه / پروګرامونه		
د خواړو تحویلي - د مثال په توګه سلام تازه		
د میوزیک سټریمګ		
آنلاین ذخیره او کمپیوټر سافټویر		
د لوبو ګډون		
نور:		
نور:		
نور:		
جمع	\$	\$

2. هغه ګډونونه لغوه کړئ چې تاسو یې نه کاروئ.

- ډیری خدمتونه قراردادونه نلري، پدې مانا چې تاسو کولی شئ هر وخت د اضافي فیس اخیستلو پرته یې لغوه کړئ.
- که تاسو یې له لاسه ورکړئ تاسو کولی شئ تل وروسته بیا ګډون وکړئ.

3. د پاتې نورو لپاره (او د کوم نوي ګډون لپاره چې تاسو یې په پام کې لرئ)، دې پوښتنو ته ځواب ووايست:

- ایا زه یې توان لرم؟
- ایا زه واقعاً له دې څخه ګټه اخلم؟
- ایا زه د دې په کارولو سره پیسې سپوموم؟ د بیلګې په توګه، که تاسو د تفریحی خدمت لپاره پیسې ورکوئ، آیا ستاسو د مصرف وخت په نورو تفریح کې څومره کم شوي دي؟
- ایا زه کولی شم د مخکینۍ تادیه له لارې پیسې سپما کړم؟ د مثال په توګه د بیمې پیسې.
- ایا زه په سمه توګه پیسې ورکوم یا هغه کچه چې زه ورته اړتیا لرم؟
- ایا زه ورته یا ورته محصول/خدمت په بل ځای کې وریا ترلاسه کولی شم؟ د بیلګې په توګه، د عام ګډون لپاره وریا بدیلونه کیدای شي د کتابتون څخه د کتابونو یا فلمونو پور اخیستل، د میوزیک پوډکاسټونو اوریدل، یا د بدن وزن تمرینونه ترسره کړي چې تجهیزاتو ته اړتیا نلري.

موبایل تلفونونه:

ستاسو د خیرک تلفون سره هونبیارانه کړنه

لومړی کار وکړئ هغه څه چې تاسو په تلفون کې ورته اړتیا لرئ، بیا لگښتونه او ژمنې په پام کې ونیسئ. پوه شئ چې تاسو د څه لپاره لاسلیک کوئ، په ځانگړي توگه که تاسو د وروسته تادیه (postpaid) پلان لپاره ځئ:

موبایل تلفونونه لوی لگښت یا لږ لگښت کیدی شي - انتخاب ستاسو دی!

تکی	د وروسته اداینې پلانونه	د مخکې اداینې پلانونه
زه کله پیسې ورکوم؟	وروسته له دې چې تاسو یې وکاروئ - معمولا یو میاشتني بل	مخکې له دې چې تاسو یې وکاروئ
ایا زه یو تړون لاسلیک کړم؟	معمولا (کیدای شي له یوې میاشتې تر بلې میاشتې یا له 12 څخه تر 24 میاشتو پورې وي)	اړتیا نشته
ایا اضافي لگښتونه شتون لري؟	هو، که تاسو د خپلو شمولیتونو څخه ډیر وکاروي	نه. کله چې تاسو کړیدیت پای ته ورسیرئ تاسو باید نور پیرودل وکړئ
ایا زه ترې وتلي شم؟	د وتلو د مخه فیس، کوم چې کیدی شي خورا گران وي	هو. کړیدیت به پای ته ورسیري که چیرې په ټاکلي وخت په محدوده کې ونه کارول شي

د تلفون تړون لاسلیک کول لویه معامله ده

تر هغه چې تاسو د هرڅه سره راحت یاست او مالي ژمنې کولو ته چمتو نه یاست لاسلیک مه کوئ.

په یاد ولرئ: څوک چې یو تړون لاسلیک کوي په نهایت کې د دې تضمین کولو مسوولیت لري چې د تړون شرایط او مقررات پوره شوي - نو د بل چا لپاره تړون مه لاسلیک کوئ. تل د مخکې تادیه کولو (pre-paid) غوراوی شتون لري.



په یاد ولریئ:

کله چې ستاسو قرارداد پای ته ورسیري، خپل قرارداد په اوتومات ډول مه نوی کوئ. د غوره معاملې لپاره شاوخوا کتلو لپاره وخت ونیسئ.

د پرتله کولو وخت!

د تلیفون پلانونه د مختلف چمتو کوونکو سره پرتله کړئ تر څو هغه ترلاسه کړئ چې ستاسو لپاره غوره وي. Telcos باید تاسو ته هغه معلومات درکړي چې تاسو سره د محصولاتو او خدمتونو پرتله کولو کې مرسته کوي. غوره سرچینه د هر محصول لپاره د **مهم معلوماتو لنډیز** دی. تاسو به دا د Telcos په ویب پاڼه کې ومومئ یا تاسو کولی شئ له دوی سره اړیکه ونیسئ او د یوې کاپي غوښتنه وکړئ. دا یو وریا لارښود دی چې تشریح کوي چې ستاسو نوی پلان څه لگښت لري او تاسو به د خپلو پیسو لپاره څه ترلاسه کوئ.

د پرتله کولو ویب پاڼې ګټورې کیدی شي مګر دوی ممکن ټول غوراوي تر پوښښ لاندې ونه نیسي.

امنیت او درغلی: خپل ځان وساتئ

په 88 پاڼه کې د درغلیو په اړه یوه بشپړه برخه شتون لري. خبر اوسئ چې داسې درغلي کوونکي شتون لري چې ستاسو په څیر د تلیفون کارونکي په نښه کوي، هڅه کوي تاسو د واقعا ګران تلیفون یا متن نرخونو تادیه کولو کې را ګیر کړي.

تر ټولو بد څه کیدی شي؟

که دا ورک یا غلا شوی وي، ستاسو تلیفون ستاسو پیسو ته د لاسرسې یا ستاسو هویت غلا کولو لپاره کارول کیدی شي. تاسو کولی شئ قیمتي معلومات له لاسه ورکړئ لکه آنځورونه، نوټونه یا پیغامونه. او تاسو ممکن د دې لگښت تادیه کولو ته دوام ورکړئ پداسې حال کې چې د نوي تلیفون لپاره تادیه کولو ته اړتیا لری.

خوندي پاتې کیدل

په یاد ولریئ: له خپل تلیفون د خپلې بټوې په څیر چلند وکړئ؛ او هر وخت چې له تاسو سره وي دا خوندي وساتئ.

د **eSafety کمشنر** د آنلاین خوندي پاتې کیدو لپاره خورا ښه معلومات لري.

شکایت کول

1. څومره ژر چې امکان ولري، د تلیفون چمتو کوونکي سره اړیکه ونیسئ تر څو ستونزه او هغه پایلې چې تاسو یې غواړئ تشریح کړئ. په ډیرو مواردو کې، یو ساده تلیفون زنگ یا لیدنه کولی شي ستونزه حل کړي.

2. که تاسو نشئ کولی د خپل چمتو کوونکي سره ستونزه حل کړئ، د مخابراتو صنعت محتسب

Telecommunications

Industry Ombudsman (TIO)

سره اړیکه ونیسئ.

که په شک کې وي:

خپل ځان په ورسته ادینې تړون کې مه بندوئ!



د هر نسل له لارې تلیفونونه

ځوانان

ډیری والدین پریکړه کوي چې د ماشومانو د خونديتوب لپاره تلیفون ته اړتیا لري کله چې دوی ښوونځي ته په خپلواکه توګه سفر کوي یا له ښوونځي څخه وروسته فعالیتونو ته ځي. د ځیرک تلیفون د کارولو په اړه د ښوونځي پالیسي وګورئ.

والدین

دلته ځینې لارښوونې دي چې څنګه والدین کولی شي په خوندي توګه د موبایل کارول اداره کړي.

- **په کنټرول کې پاتې شئ:** په اپلیکیشن کې پیروډل بند کړئ او د والدین کنټرول اپلیکیشنونه وکاروئ.
- **اپډیټ اوسئ:** هغه ټیکنالوژي وپیژنئ چې ستاسو ماشومان یې کاروي، په شمول هغه لوبې چې دوی یې لوبوي او هغه اپلیکیشنونه چې دوی یې کاروي.
- **خلاص اوسئ:** د خپلو ماشومانو سره په منظمه توګه د مسلو په اړه خبرې وکړئ لکه څوړونې او سایبر څوړونې، د تلیفون خوندي کارول او د حدونو درلودل.
- **خوندي اوسئ:** د خپلو ماشومانو سره د **eSafety کمشنر** ویب پاڼې ته لار شئ تر څو د آنلاین خوندي پاتې کیدو په اړه د والدینو او ماشومانو (له کوچنیانو څخه تر تنکیو ځوانانو) لپاره نور تفصیلي لارښوونې او معلومات ولولئ.

مشرانو

د داسې تلیفون پیروډلو ته وګورئ چې کارول یې اسانه دي او د اړیکو ساتل اسانه کوي. شرکتونه ځینې تلیفونونه د زرو خلکو لپاره په قصدي ځانګړتیاو سره رامینځته کوي، پشمول لوی بټونه، د لید محدود تریببات (د مثال په توګه لوی متن)، د لوړ حجم غوراوي او د اوریدلو مرستندوی وسایل. دا تلیفونونه ډیر وختونه عالي ارزښت لري (د 100\$ څخه کم)، او د ارزانه مخکې ادینې یا وروسته ادینې پلانونو کې کارول کیدی شي.

دا واقعاً د هرچا لپاره د تلیفون عالي غوراوي کیدی شي، په ځانګړي توګه د ښوونځي عمر لرونکي ماشومانو ته! دا یو ګټور انتخاب هم کیدی شي که تاسو، یا یو څوک چې تاسو یې پیژنئ، د معلولیت، محدود مهارت، یا حتی هغه څوک چې تل هرڅه له لاسه ورکوي یا ماتوي!

فعالیت:

ستاسو د ځیرک تلیفون سره

هونښیارانه چلند.

زموږ ځیرک تلیفونونه په زړه پوري وسیلې دي چې زموږ څخه ډیری یې د کار، استراحت او لوبې لپاره تکیه کوي - دا د حیرانتیا خبره نده چې موږ په ندرت سره له دوی څخه دوه متره لرې یو.

د ښه ژوند کولو برخه دا یقیني کول دي چې تاسو د خپل تلیفون کنټرول کې یاست او نه برعکس.

دا چک لیست به مرسته وکړي چې وګوري چې ایا تاسو خپل ځیرک تلیفون سره هونښیارانه چلند کوئ او که نه!

زه هره ورځ ټاکلي وختونه لرم کله چې زه خپل تلیفون نه کاروم - د بیلګې په توګه د ډوډۍ خوړلو یا له ماشومانو سره لوبې کولو پر مهال.

زه خپل خبرتیاوې یوازې په مانا دارو پیښو پورې محدودوم یا چیرې چې رېښتیني خلک زما پام غواړي.

زه خپل تلیفون بند ساتم یا د خوب په وخت کې له ما څخه جلا کوم.

زه د خپل تلیفون کارول د اپلیکیشن د سکرین وخت په څیر د اپلیکیشن په کارولو سره تعقیبوم.

هره ورخ بانكداري:

خپلي پيسې په هغه ځای کې وسائې چيرې چې مهم دي

مالومه کړئ چې فیسونه او ځانگړتیاوې یې څه دي

بانکونه، د Building Societies او Credit Unions د مختلفو معاملو حسابونو ډیر وړاندیزونه کوي. دا وخت نیسي چې کار وکړي چې کوم یو غوره لپږد حساب ستاسو لپاره دی

د حسابونو عام ډولونه

- د راکړې ورکړې حسابونه - د ورځني بانکدارۍ لپاره
- د سپما حسابونه - د منظم مقدار کې اچولو لپاره عالي، د یو ځانگړي توکي لپاره خوندي کول
- د مودې جمع کولو حسابونه - د دې لپاره که تاسو یو څه پيسې خوندي کړې وي او نه غواړئ چې مصرف یې کړئ

د سم بانکي حساب کشف کول به پدې پورې اړه لري چې تاسو څه ته اړتیا لرئ او تاسو څرنگه مصرف کوئ.



زموږ غوره لارښوونه کله چې د چمتو کوونکي انتخاب ته راځي:

ټنبلي مه کوه، وفاداره مه اوسه!

له ځانه وپوښتئ:

زه نورې کومې ځانگړتياوې غواړم؟ ايا د دې حساب په اړه نور څه شتون لري چې زه ورته اړتيا لرم؟

بې اړيکه اسانتياوې؟

دلته نوي غوراوي شتون لري چې د تاديواتو اسانه کولو لپاره ډيزاين شوي، لکه د اړيکې پرته تاديه (د بيلگې په توگه payWave يا PayPass) چې تاسو ته اجازه درکوي پرته له PIN خپل کارت ټاپ کړئ. ډيرې حسابونه د 'ډيجيټل بټوې' غوراوي هم لري (د بيلگې په توگه د Google Pay او Apple Pay) نو تاسو کولی شئ د کارت کارولو پر ځای د خپلې ځيرکې وسيلې سره د شيانو لپاره تاديه وکړئ.

په ياد ولرئ:

د نغدو پيسو پرته د غوراويو په کارولو ستاسو د لگښتونو کنټرول خورا سخت دی.

ايا تاسو مستقيم پيسې ورکوي؟

مستقيم ډيبيټ (يا اتومات تاديه) يو شرکت ته اجازه ورکوي چې په اتوماتيک ډول ستاسو د حساب څخه پيسې په ټاکلي وختونو کې وباسي ترڅو ستاسو د بربښنا يا تليفون بيل په څير شيانو تاديه وکړي.

مستقيم ډيبيټ ستاسو د پيسو اداره کولو لپاره ښه لاره کيدی شي، مگر دوی کولی شي يوه ستونزه شي. که تاسو په خپل حساب کې کافي پيسې نلرئ کله چې د تاديې وخت وي ممکن ستاسو څخه فیس واخيستل شي. د دې څخه د مخنيوي لپاره، مستقيم ډيبيټ ترتيب کړئ چې ستاسو د حساب څخه په هماغه ورځ چې تاسو پيسې ترلاسه کوئ بهر راشي.

او مه هيروي چې د خدماتو لپاره مستقيم ډيبيټ لغوه کړئ چې تاسو ورته اړتيا نلرئ.

د ټيټ فيس لپاره وگورئ

بانکونه کولی شي د مياشتني حساب فیس واخلي او د ATM ایستلو، EFTPOS ليردونو، انټرنیټ بانکداري، د ځانگو ليرد، او نړيوالو معاملو لپاره پيسې واخلي.

البته، هيڅ فیس مثالی نه دی. د ضميمه شرايطو لپاره هم وگورئ - لکه ليرلره مياشتنۍ زيرمه يا بيلانس نشته (په مخ کې د لومړني بانکي حسابونو مالومات وگورئ).

عادي بانكي حساب:

که تاسو په ټيټ عايد کې ياست، تاسو کولی شئ يو "basic bank account" ترلاسه کړئ کوم چې لاندې ځانگړتياوې لري:

- د حساب ساتلو فیس نشته.
- وړيا مياشتني ستیټمنټونه.
- د لږ تر لږه زیرمې اندازه نشته.
- د اضافي ترلاسه کولو فیس نشته.

تاسو ممکن د دې لپاره وړ ياست که تاسو:

- دولتي تقاعد/مرسته ترلاسه کړئ.
- د تقاعد تخفيف کارت، د روغتيا پاملرنې کارت يا د کامنويلټ سينيرز روغتيايي کارت ولرئ.

+ ځينې بانکونه ټولو پيرونکو ته د وړيا ليرد حساب وړانديز کوي.

د خپلې بانکدارۍ د ريبس کيدلو لپاره زموږ لارښوونې

B

د ستیټمنټ لټون

وگورئ چې کومې پیسې راځي او کومې پیسې بهر ته ځي. د هر ډول تادیاتو چې تاسو یې نه پیژنئ نظارت وکړئ. سمدلاسه د خپل بانک سره اړیکه ونیسئ که چیرې کوم څه شتون ولري چې تاسو یې په اړه ډاډه نه یاست.

په منظمه توگه بیاکننه وکړئ

فیسونه او ځانگړتیاوې پرتله کړئ او د بانكي حسابونو بدلولو په اړه فکر وکړئ که تاسو داسې ومومئ چې ستاسو لپاره غوره وي.

خوندي پاتې شئ

- خپل PIN خوندي وساتئ.
- په خپل آنلاین بانکداري کې قوي پاسورډونه وکاروئ.



5.

خوندي اوسئ:
خيله چتري راوړئ

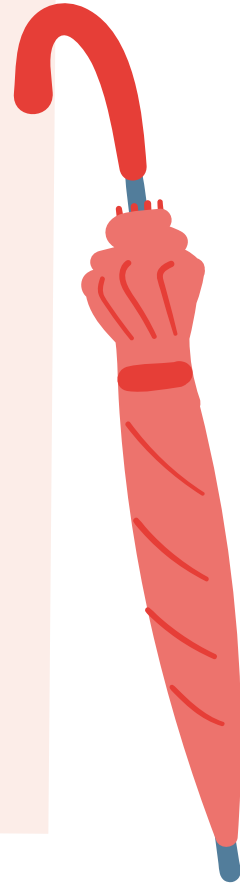
فعالیت:

د خطر اندازه کوونکي.

مور ټول د خطر منلو او خوندي پاتې کیدو په اړه مختلف چلند لرو. ځینې خلک هیڅکله چترۍ نه اخلي، د خطر په اخیستلو خوښ دي.

دې پوښتنو ته ځواب ووايست تر څو ستاسو د خطر د درجې په گوته کولو کې مرسته وکړي:

- زه بیمه لرم چې زما ساتنه وکړي که چیرې زه حادثه وکړم یا ناروغ شم (د بیلګې په توګه TPD / روغتيايي بیمه)
- که کومه ستونزه رامنځته شي زه د خپلو شتمنیو د ساتنې لپاره بیمه لرم (د بیلګې په توګه موټر، کور، سامان)
- ما د باران د ورځې لپاره بودیجه ځانګړې کړې ده
- زما عاید اوسمهال زما لګښتونه تر پوښښ لاندې نیسي، د خوندي کولو لپاره کافي پاتې دي
- زه هیڅ پور نلرم
- ما په منظم ډول پیسې سپما کړې چې تقاعد تر پوښ لاندې ونیسي



4. اقدام وکړئ کله چې غیر متوقع شیان پېښېږي: ډیر وختونه دا داسې دي چې تاسو څنګه ځواب ورکوئ تر څو توپیر رامینځته کړي. پداسې حال کې چې لالچ کیدی شي خپل سر په شګه کې ښخ کړي او هیله لري چې ستونزه له منځه لاړه شي، حقیقت دا دی چې څومره چې مور ځنډ کوو، ستونزه معمولا خرابېږي.

5. د پایلو تمه کول: د هر ډول پور اخیستل یا کوم تړون ته ژمنتیا خطر اخلي. او کله چې تاسو خطر اخلي، پوه شئ چې پایلې به ولري کله چې شیان د پلان سره سم پرمخ نه ځي.

مګر مهمه نده چې ستاسو شالید څه وه، تاسو کولی شئ همدا اوس د مالي هوساینې لپاره ګامونه پورته کړئ. یوازې خپله چترې مه هیروئ!

1. پوښل: هر خطر خپله پایله لري. کله چې کومه تیروتنه رامنځته شي دا هغه ځای دی چې عادي بیمه مطرح کیږي او دا د مالي پوښښ د ترلاسه کولو یوه لاره ده. بیمه یو آرایش نه دی - دا د خوندي پاتې کیدو یوه لاره ده.

2. خپل رانده ځایونه وپېژنئ: که تاسو د دوی په اړه پوهیږئ دا به ږوند ځای نه وي! هدف واقعا ستاسو د محدودیتونو پیژندل دي، پوهیدل چیرې چې تاسو د غلطیو کولو لپاره حساس یاست او د ستراتیژیو عملي کول دي.

3. خپل راتلونکي ته پام وکړئ: خلک د پریکړې کولو لپاره ستونزمن وي چې دلته او اوس اغیزه ونکړي. مګر سوپر په تقاعد کې د خونديتوب جال چمتو کوي، نو اوس پدې کې دلچسپي درلودل د خوندي پاتې کیدو بله لاره ده.

یقینا دا ستاسو سره پېښ شوي - پرته له چترۍ باران کې ګیر شوي یاست! دا ناشونې ده چې تل وړاندوینه وکړئ چې څه پېښېږي. دلته پنځه شیان دي چې مور د خطرونو منلو او خوندي پاتې کیدو په اړه پوهیږو.

بیمه:

بیمه کول یا نه کول؟

تاسو کولی شی یا د بیمې په اخیستلو سره د منفي پیښې له لوی لگښت څخه ځان وساتئ، یا دا خطر ولرئ چې یو څه به هیڅکله غلط نه شي - لوی خطر په پام کې نیول.

هرڅوک په ژوند کې مهم شيان لري چې دوی یې ساتنه غواړي، لکه روغتیا، کور، موټر او حتی هغه لوی سفر.

کله چې یو څه ناڅاپي پېښېږي بیمه د خوندیتوب جال په توګه شتون لري. دا به شيان د غلط کېدو مخه ونه نیسي، مګر دا به ستاسو د بشپړ زیان په کمولو سره ضربه نرمه کړي.

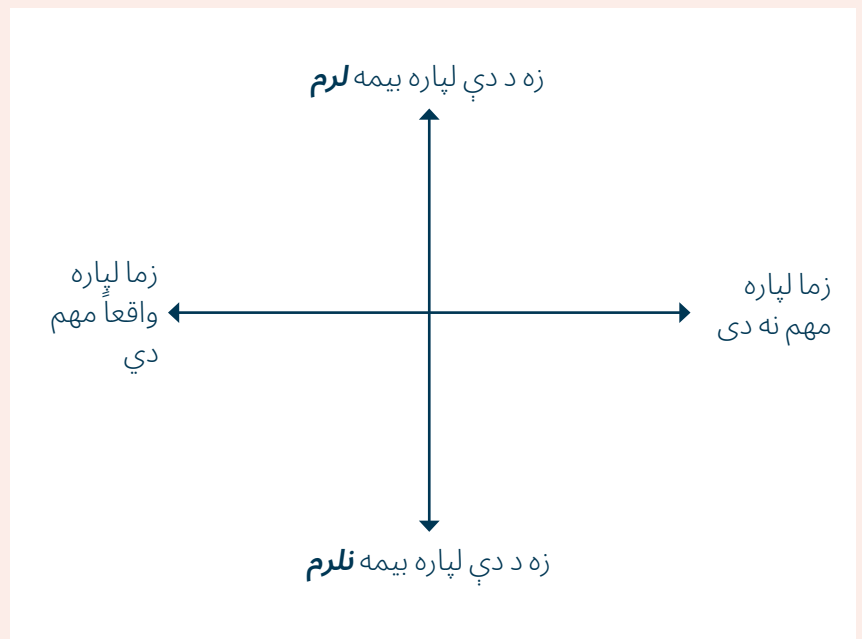
په یاد ولرئ:

ستاسو د مهمو شتمنیو بیمه کول هم مهم دي. په 80 پاڼه کې د سوپراینویشن په اړه زموږ برخې ته مراجعه وکړئ.

ځینې خلک وایي چې ژوند یو خطر دی. دا هم ویل شوي چې 'خطر هغه څه دي چې وروسته له دې چې تاسو فکر کوئ چې تاسو د هرڅه په اړه فکر کړی پاتې کېږي'.

فعالیت:

ټول مختلف شيان ولیکئ یا رسم کړئ چې تاسو یې پدې عکس کې بیمه کولی شئ. تاسو پام څه ته دی؟



د بیمې دوه اصلي ډولونه دي: د موټر او کور او سامان

1. د موټرو بیمه: که تاسو موټر،

موټرسایکل یا سکوټر چلوئ، درې اصلي محصولات شتون لري:

ډا اجباري درېیم لوری

Compulsory Third Party

(CTP): هر هغه څوک چې تاسو یې د موټر چلولو په وخت کې ټپي کړي پوښښ او ساتنه کوي. کله چې موټر چلوي دا په قانوني ډول اړین دي.

ډا جامع بیمه (Comprehensive Insurance)

(Insurance): ستاسو خپل موټر او د نورو خلکو ملکیت ته زیان رسول، همدارنګه غلا او ځینې نور خطرونه او قانوني لګښتونه تر پوښښ لاندې ونیسئ.

ډا د درېیمې لوري ملکیت

(Third Party Property): د نورو خلکو ملکیت او قانوني لګښتونه او زیان تر پوښښ لاندې نیسي مګر ستاسو خپل موټر ته زیان تر پوښښ لاندې نه نیسي (که ستاسو موټر ډیر ارزښت نلري نو دا ممکن یو ښه انتخاب وي). تاسو کولی شئ اضافي ځانګړتیاوې لکه غلا هم ور اضافه کړئ.

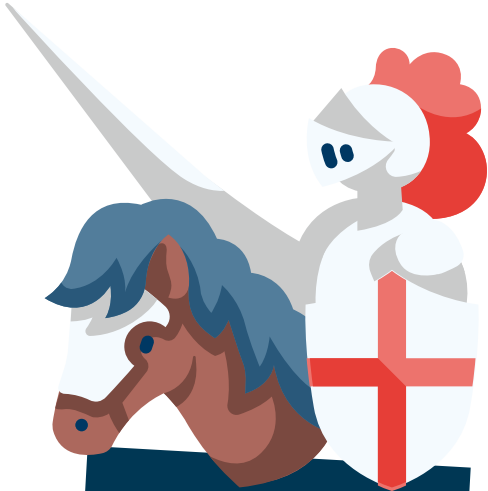
د نورو جزئیاتو لپاره د آسټرالیا د **بیمې شورا د پوهاوي بیمې** ویب پاڼه وګورئ.

2. د کور او د کور د سامان آلاتو بیمه

ډا د کور جوړولو بیمه: که تاسو خپل کور لرئ، نو دا ښه نظر دی چې د یوې پېښې (لکه د اور یا طوفان) چې ستاسو ملکیت ته د بشپړ یا جزوي زیان لامل کیږي د بیمې پوښښ ولرئ. وخت ورکړي او وګورئ چې پالیسي کوم شی تر پوښښ لاندې نیسي او کوم هغه نه نیسي- د بیلګې په توګه ستاسو د کور بیارغونې لګښتونه. آنلاین ماشین حساب کولی شي تاسو سره مرسته وکړي چې د کور څومره بیمې ته اړتیا لرئ.

ډا د کور د سامان بیمه: د سامان بیمه د کور مالکینو او کرایه کوونکو لپاره ګټوره کیدی شي. دا د کورنیو توکو د ځای په ځای کولو یا ترمیم لګښت تر پوښښ لاندې نیسي لکه: فرنیچر، جامې، وسایل او ګاڼې.

دلته د چک کولو لپاره شیان دي: څه شي تر پوښښ لاندې نیول شوي دي؛ د فرنیچر، وسایلو او نورو ارزښت څه دی؛ ایا سامان به د "بدلون" یا "زور لپاره نوي" د ارزښت په اساس تر پوښښ لاندې نیول شي.



د شتمنیو راجستر د ژوند اسانه کولو کې مرسته کوي

یو لیست وساتئ، ځینې وختونه د "شتمنی د راجستر" په نوم یادېږي، ستاسو د مینځپانګو او د جوړولو اضافه کولو او په هرو 12 میاشتو کې یا کله چې ستاسو پالیسي نوې کولو ته اړتیا لري تازه کړئ. دا به ژوند اسانه کړي که چیرې یو څه غلط شي او تاسو باید په خپله پالیسي باندې ادعا وکړئ.

یو سپرډ شیت، کاري کتاب یا آنلاین اپلیکیشن وکاروئ تر څو تاسو سره ستاسو د مینځپانګو ارزښت محاسبه کولو کې مرسته وکړي. ستاسو د مینځپانګو انځورونو اخیستل به هم مرسته وکړي.

فعالیت:

د بیمې معاینه:

د دې جدول څخه کار واخلئ تر څو تاسو سره د هغه خطر لپاره مختلف انتخابونه پرتله کړئ چې تاسو یې تر پوښښ لاندې نیول غواړئ

بیمه کوونکی	د تادیاتو ډول	د تادیاتو اندازه (\$)	اضافي مقدار (\$)	د پریمیم نیټې نیټه	لګښت	د یوه کار د ترسره کولو موده؟	ستاسو د خوښې سره خطر تر پوښښ لاندې نیسي؟

نو تاسو پریکړه وکړئ چې بیمه ترلاسه کړئ ...

مخکې له دې چې تاسو په لیکه کې لاسلیک کړئ دا پوښتنې وپوښتنئ

- ایا زه پوهیږم چې زه څه لاسلیک کوم؟** د بیمې قرارداد یو قانوني پابند سند دی چې د حقوقو او مکلفیتونو سره تاسو اړتیا لرئ پري خبر اوسئ. په پالیسي ستاسو پوهیدل پدې مانا دي چې د ناسم کار د ترسره کیدو په صورت کې تاسو خطر درک کړئ او پدې مانا چې تاسو به هیڅ ناوړه حیرانتیا ونه لرئ. د خپل بیمې څخه پوښتنه وکړئ، یا د یو باوري، خپلواک ملګري یا سرچینې څخه ملاتړ وغواړئ.
- ایا زه پوهیږم چې زه څه لاسلیک کوم؟** د بیمې قرارداد یو قانوني پابند سند دی چې د حقوقو او مکلفیتونو سره تاسو اړتیا لرئ پري خبر اوسئ. په پالیسي ستاسو پوهیدل پدې مانا دي چې د ناسم کار د ترسره کیدو په صورت کې تاسو خطر درک کړئ او پدې مانا چې تاسو به هیڅ ناوړه حیرانتیا ونه لرئ. د خپل بیمې څخه پوښتنه وکړئ، یا د یو باوري، خپلواک ملګري یا سرچینې څخه ملاتړ وغواړئ.
- ایا زه کولی شم د بیمې لپاره لاسلیک کولو وروسته خپل فکر بدل کړم؟** عموماً، په پالیسيو کې د 14 ورځو "د ترسره کولو دوره" کې شتون لري او تاسو ته اجازه درکوي خپل فکر بدل کړئ. د خپل بیمه کوونکي سره یې چک کړئ.
- زه به څومره اضافي پیسې ورکړم؟** که تاسو په خپله پالیسي باندې ادعا وکړئ دا هغه مقدار دی چې اړتیا ورته لرئ. یو لوړ اضافي مقدار ممکن هغه مقدار کم کړي چې تاسو یې دمخه تادیه کوئ (پریمیم)، مګر ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو کولی شئ د اړتیا لرلو په صورت کې د لوړ اضافي تادیه کولو توان ومومئ.
- زه څنګه ډاډ ترلاسه کړم چې زه تر پوښښ لاندې نیول کیږم؟** ډیری بیمه د 12 میاشتو لپاره دوام کوي نو یو یادښت وکړئ کله چې ستاسو پالیسي پای ته رسېږي. تاسو کولی شئ خپل پریمیم نیم کلن یا حتی میاشتنۍ تادیه کړئ. دا یو ښه وخت دی چې ستاسو د شتمنیو بیاکتنه او ارزښت وڅیړئ چې بیمه شوي د پوښیدلو سمه کچه ډاډمن کړئ.
- ایا دا زما د خوښې سره سم خطر تر پوښښ لاندې نیسي؟** تر پوښښ لاندې نیول کیدونکي خطر ډولونه - د بیلګې په توګه سیلاب، اور، ناروغی، ټپي کیدل او داسی نور.
- معاش به څومره وي؟** د بیلګې په توګه، ایا زما کور د بیا رغونې لپاره کافي بیمه شوی دی؟ ایا زما موټر د بدلولو لپاره په کافي اندازه بیمه شوی دی؟ ایا زما پالیسي د "زاړه لپاره نوې" چمتو کوي یا دا د "مناسب ارزښت" لپاره تر پوښښ لاندې نیسي؟

کوم خطر دی چې زه یې د اخیستو یا درلودلو توان نه لرم؟

فعالیت:

My Insurance Checker (M.I.C) واخلئ (زما د بیمې چک کوونکی)

هغه ټکي په نښه کړئ چې تاسو یې پلي کوئ:

- زه د هغه شرکت نوم پیژنم چې زما کور / موټر بیمه شوی او پالیسي موندلی شم
- زه د کور / سامان بیمه او / یا زما د موټر په اضافي لګښت باندې پوهیږم
- زه پوهیږم که زه په خپل موټر کې د TPP یا جامع پوښښ لرم
- زه تل د سفر بیمه اخلم کله چې بهر ته سفر کوم
- زه درې نرخونه ترلاسه کوم کله چې زه خپله بیمه بیا نوې کړم
- زه د اور وژنې په صورت کې زما په کور کې د توکو لیست سره د شتمنیو راجستر لرم.
- زه د هغه شیانو لپاره بیمه لرم چې زما لپاره خورا مهم دي

تاسو څه حیران کړي یاست؟

د عمل لپاره کوم تشبې شتون لري؟

تاسو به څنګه هلته ورسیرئ؟



نور بیمه

د جنازې بیمه: کیدای شي ګران وي او ممکن غوره انتخاب نه وي، نو د لاسلیک کولو د مخه ډیری پوښتنې وپوښتنئ.

د جنازې لګښتونو پوښلو لپاره نورې لارې شتون لري چې لاهم کولی شي د ذهن سکون راولي، لکه د مخکې تادیه شوي جنازې یا جنازې باند. د نورو ګټورو معلوماتو لپاره د حکومت د **Moneysmart** ویب پاڼه وګورئ.

د جنګ بیمه: ډیری وختونه "اضافه" محصولات چې مور یې د بل محصول پیروډلو په وخت کې اخلو. که تاسو کولی شئ له دوی څخه ډډه وکړئ.

د دې تش په نامه 'جنګ بیمې' محصولاتو بیلګې په لاندې ډول دي:

- د کریډیټ کارت بیمه (د تادیاتو نرخ یوازې 23%)
- د کارول شوي موټر تمدید تضمین (د تادیاتو کچه له 7% څخه کم)

د پیسو د بیرته اضافه کولو غوښتنه وکړئ!

که تاسو، د ډیرو نورو خلکو په څیر، د جنګ بیمې لپاره تادیه کوئ، که چېرې تاسو ممکن د پیسو د بیرته اضافه کولو د ترلاسه کولو توان ولرئ! د **پیسو د بیرته ډیروولو** آنلاین غوښتنه ومومئ.

کوم خطر چې زه یې د اخیستو یا درلودلو توان لرم؟

تقاعد:

هر څوک کولی شي لوی اتل شي

تاسو څنگه ترلاسه کوئ؟

ستاسو کار گمارونکي باید ستاسو د ناخالص عاید یوه ټاکل شوې سلنه (اوس مهال 9.5%) ستاسو په نوم یو سوپر حساب ته تادیه کړي، په دې شرط چې تاسو د 18 څخه ډیر یاست او ټول معیارونه پوره کړئ. دې ته د سوپر تضمین (SG) ویل کیږي او د ډیرو خلکو لپاره دا د دوی سوپر بودیجه رامینځته کیږي.

د بیلگې په توګه، که تاسو په ناخالص معاش کې په اونی کې 1,000\$ عاید لري، ستاسو کارمند باید تاسو ته په هره اونی کې اضافي 95\$ په سوپر کې درکړي.

پداسې حال کې چې دا مایوسه ښکاري چې ستاسو عالي پیسې بندې وي تر هغه چې تاسو تقاعد نه شئ (یا د خوشې کیدو بل حالت ته ورسیرئ)، دا د وخت په تیریدو سره سود رامینځته کولو ته اجازه ورکوي - د سنبال اغیزه!

ستاسو د سوپر بودیجې پیسې په شیانو لکه ملکیت، ونډو، زیربنا (سرک، روغتون، هوایی ډګر) او دولتي بانډونو کې پانګونه کیږي، تر څو د ودې غوره چانس ورکړي.

د انتظار لپاره نور انعامونه:

- هغه پیسې چې ستاسو سوپر بودیجه "ګټي" د وخت په تیریدو سره (سود او نور بیرته راستنیدنه) معمولا د نورو عایداتو په څیر مالیه نه ترلاسه کوي چې تاسو یې ترلاسه کوئ.
- تاسو کولی شئ د تقاعد په وخت کې خپل سپما له مالیه څخه پاک کړئ.

تقاعدي (سوپر انویشن)

(یا سوپر) هغه پیسې دي

چې تاسو یې په سوپر

بودیجه کې اچوئ پداسې

حال کې چې تاسو په ژوند

کې وروسته د عاید چمتو

کولو لپاره کار کوئ کله چې

تاسو تقاعد کوئ - دا په اوږده

لویه کې د پانګوونې په اړه

دي!



فعالیت:



ننگونې راپورته کړئ: سوپر هیرو شئ!

د سپر هیرو کیدل سخت دي، مگر دا مهم دي. د لاندې لیست څخه یو له ننگونو څخه غوره کړئ او پریکړه وکړئ چې تاسو به یې څنګه حل کړئ. مور لومړی کار وکړ. ایا تاسو د نورو ننگونو په اړه فکر کولی شئ؟

ننگونه	د عمل لپاره تیاریدل
کارګمارونکي په اوتومات ډول زموږ سوپر اکاونټ کې زیرمه کوي - دا د لید څخه بهر، له ذهن څخه بهر دی.	زه به د خپل سوپر بودیجې ستیتمنت پرانیزم او هر ځل به یو نوی شی زده کړم.
سپما کول اکثرا په شخصي توګه ترسره کیږي (د لګښتونو برعکس) نو موږ کولی شو په دې فکر کولو کې غلی شو چې سپر هیرو شتون نلري.	
انعامونه ځنډول کیږي.	
د تقاعد لپاره پلان کول سخت دي کله چې موږ تصور نشو کولی چې دا به څنګه ښکاري.	
د راتلونکي په اړه فکر کول موږ د نارامۍ، ستړیا یا بې وسۍ احساس کولی شو.	
موږ کولی شو د چمتووالي پرته د نړۍ فتح کولو لپاره زموږ په وړتیا یو څه ډیر ډاډه اوسو.	
د آسټرالیا سوپر سیسټم پیچلي او مغشوش ښکاري.	
نور:	

غواړئ خپل سوپر ته وده ورکړئ؟

تاسو کولی شئ د خپلې سپما د لا زیاتولو لپاره خپله مرسته وکړئ. که تاسو پخپله کار کوئ، سوپر په بشپړه توګه داوطلبانه دی. ستاسو سوپر کې کوچنۍ او منظمې مرستې به د وخت په تیریدو سره لوی تاثیر وګورئ. یوازې په یاد ولرئ هغه اضافي پیسې چې تاسو یې مرسته کوئ بنده ده تر هغه چې تاسو تقاعد نه وي کړئ! دلته زموږ لارښوونې دي:

- د خپل کارګمارونکي سره خبرې وکړئ.
- دا اتوماتیک کړئ.
- وګورئ که تاسو د مالېې کسر ادعا کولی شئ.



فعالیت:

خپل راتلونکی ځان ووينئ. تصور وکړئ چېرې چې تاسو به ژوند کوئ، کوم شوقونه به لرئ او يوه عادي ورځ به څه ډول ښکاري.

ايا د دې ليد تاسو هڅوي چې د راتلونکي لپاره پلان کولو په اړه نور فکر وکړئ؟



اووه اصلي ځواکونه

څه	ولی	هغه څنگه
1. خپله بودیجه ومومئ	کیدای شي ډیر فنډونه ولري؛ ډاډ ترلاسه کړئ چې شخصي توضیحات سم دي او TFN چمتو شوی وي	MyGov
2. خپل بیمه چیک کړئ	وگورئ چې تاسو هغه پوښن لرئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ	خپلې سوپر بودیجې سره اړیکه ونیسئ
3. فیسونه او لگښتونه چک کړئ	ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو ډیرې پیسې نه ورکوئ یا د هغه شیانو لپاره چې تاسو ورته اړتیا نلرئ.	خپل بیان وگورئ یا خپل فنډ سره اړیکه ونیسئ
4. ستاسو په بیان پوه شئ	وگورئ چې شخصي توضیحات سم دي او دا چې ستاسو د گمارونکي لخوا سم مقدار کښنودل شوی وي	خپل بیان وگورئ، د خپلې بودیجې سره اړیکه ونیسئ
5. گټه اخیستونکي نومول	دا هغه څوک دی چې تاسو یې نومولی شئ تر څو ستاسو په مرگ ستاسو د سوپر او/یا بیمې گټې ترلاسه کړي	د خپلې بودیجې سره اړیکه ونیسئ
6. وگورئ چې ستاسو سوپر په څه کې پانگونه کوي	ډاډ ترلاسه کړئ چې دا ستاسو لپاره سم دی او وگورئ چې ستاسو بودیجه څنگه په دې غوراوي کې د نورو سره پرتله کوي	خپلواک مالي مشوره وغواړئ
7. خپل ټول سوپر په یوه فنډ کې یوځای کړئ (که ستاسو فنډ تاسو ته د پیسو لېږدولو اجازه درکړي)	مدیریت یې اسانه دي، یوازې د فیسونو یو سیټ او تاسو به د خپل سوپر په اړه نور څه زده کړئ	MyGov - د نورو معلوماتو لپاره ATO ، Superguru یا خپل سوپر بودیجه وگورئ. یوازې خبر اوسئ چې تاسو ممکن د بیمې گټې له لاسه ورکړئ او د وتلو هر ډول فیس ته پام وکړئ

سوپر کولی شي بیمه چمتو کړي

د سوپر سره ډیر خلک د دوی حساب سره د بیمې پوښښ لري. که تاسو د خپلې دندې له لارې فنډ سره یوځای شئ، نو تاسو به عموماً اتوماتیک پوښښ ولرئ.

که ستاسو سوپر فنډ ستاسو د اړتیاو لپاره مناسبه کچه پوښښ وړاندې کوي، دا د ځان او ستاسو کورنۍ بیمه کولو لپاره یو ساده او ارزانه لاره کیدی شي. پریمیمونه ستاسو د مالې د مخه عاید څخه تادیه کيږي او معمولاً ستاسو د سوپر حساب څخه کميږي، کوم چې ستاسو سوپر کموي.

وړاندیز شوي اصلي ډولونه عبارت دی له:

- د ژوند بیمه (د مرگ پوښښ په نوم هم پیژندل کيږي): هغه گټه اخیستونکي چې تاسو یې په خپله پالیسي کې نومولئ - معمولاً ستاسو کورنۍ - ستاسو د مړینې په صورت ، یا د یوې پېښې یا د عاید جریان په توگه کې گټه ترلاسه کوي.
- د بشپړ او دايمي معلولیت *Total and permanent disability (TPD)* بیمه: د TPD بیمه که چیرې تاسو جدي ناروغه یا د تل لپاره معیوب شئ او نور د کار کولو توان ونلرئ د مالي خونديتوب جال چمتو کوي.

- د عاید محافظت بیمه: (IP) *Income protection Insurance (IP)* بیمه تاسو ته د یوې ټاکلې مودې لپاره عاید درکوي که تاسو د لنډمهاله معلولیت یا ناروغۍ له امله کار نشئ کولی. د ژوند یا TPD بیمې برعکس، د IP بیمه یوازې تاسو د هغه عاید لپاره تر پوښښ لاندې نیسي چې ستاسو د کار کولو وړتیا نه درلودلو له امله له لاسه ورکړی وي.

په سختو وختونو کې سوپر ته لاسرسی

سوپر د دې لپاره ډیزاین شوی چې تر تقاعد پورې وساتل شي، مگر یو څو خورا ځانگړي شرایط شتون لري چې تاسو کولی شئ په قانوني توگه خپل سوپر سپما ته لاسرسی ومومئ.

- د زړه سوي برخې
- مالي مشکلات
- دايمي ناتوانۍ او جدي ناروغۍ

که تاسو د دې دلیلونو څخه د هر یو لپاره خپل سوپر لپاره لاسرسی ته اړتیا لرئ، نو د خپلو غوراویو له لارې د خبرو اترو لپاره زموږ سره اړیکه ونیسئ.

د آسټرالیا د مالیاتو دفتر (ATO) ویب پاڼه سوپر ته د ابتدایي لاسرسي په اړه نور معلومات لري.

ستاسو د سوپر ساتنه

1. د اوو سوپر ځواکونو زده کول هم ستاسو د سوپر ساتلو غوره لاره ده، ځکه چې تاسو به وگورئ چې یو څه ناسم رامنځته کيږي. تل خپل سوپر سټیټمنټ ولولئ، او خپل کار کوونکي یا خپل سوپر بودیجې سره اړیکه ونیسئ که چیرې پدې کې کوم غیر معمولي وي.
2. خپل شخصي معلومات خوندي کړئ. د خپل MyGov حساب جزئیات له هیچا سره مه شریکوی.
3. یو څوک چې ستاسو سوپر ته له وړاندې د لاسرسي وړاندیز کوي، یا واقعاً د لوړ عاید ژمنه کوي ډیری احتمال لري چې درغلگر وي. تاسو کولی شئ د شکمنو درغلۍ ASIC آنلاین یا 1300 300 630 ته، یا ATO په 13 10 20 کې راپور ور کړئ.

زه څومره اړتیا لرم؟

دا مهمه ده چې د دې په اړه فکر پیل کړئ چې تاسو به د خپل تقاعد لپاره څومره پیسو ته اړتیا ولرئ. په SuperGuru یا Moneysmart کې د تقاعد ماشین حساب وگورئ تر څو ستاسو د راتلونکي لپاره پلان کې مرسته وکړي.

دوی له پامه مه غورځوئ او تاسو به نښه شئ

د تادیاتو غوراوي

ستاسو د جریمې لیک یا خبرتیا باید تاسو ته ووايي چې تاسو د تادیې په اړه له چا سره اړیکه ونیسئ. تاسو کولی شئ:

- د پیسو ورکولو لپاره د وخت د زیاتولو غوښتنه وکړئ.
- کوچني، منظم تادیات پیل کړئ.
- د Centrelink سره اړیکه ونیسئ او د Centrepay له لارې ستاسو د تادیاتو څخه منظم کسرونه تنظیم کړئ.
- وگورئ چې تاسو د کار او پراختیا امر (WDO) لپاره وړ یاست. په ځینو ایالتونو او سیمو کې دا پروگرام تاسو ته اجازه درکوي چې د رضاکارانه کار، درملنې پروگرامونو، مشورې ورکولو، کورسونو او نورو فعالیتونو سره پور تادیه کړئ.

که تاسو د خپلې جریمې په ورکولو کې ستونزه لرئ، په خپل ایالت / سیمه کې د پور بیرته ترلاسه کولو ادارې سره اړیکه ونیسئ.

جریمه شوي یاست؟ دلته

ټول هغه شیان ذکر شوي دي چې تاسو ورته اړتیا لرئ پوه شئ چې د هغې په کنترول کې پاتې شئ.

- جریمه یوازې د وخت په تیریدو سره ډیرېږي او څومره چې تاسو سترگې پرې پټې کړئ ډیرې جریمې ور اضافه کېږي. که تاسو تادیه نه کوئ جدي پایلې هم لرلئ شي، لکه:
- ستاسو د موټر چلولو جواز ځنډول یا لغوه کول
- د محکمې د تطبیق اقدام
- ستاسو د معاش څخه یو څه گرځول.

هیڅکله جریمه له پامه مه

غورځوئ: دا ممکن د پام وړ ښکاره شي مگر تاسو تل د دې په اړه یو څه کولی شئ.

فعالیت:

له هغه وخته چې پاکت ترلاسه کوئ
(یا ټکټ د موټر په شیشه کې دی):

- تاسو څنگه احساس کوئ؟
- له چا سره خبرې کوئ؟
- تاسو څه ځواب ور کوئ؟



زمور 'غوره' لارښوونې:

خپل معلومات اډیټ وساتئ:

- د موټر راجستر
- د استرالیا د ټاکنو کمیسیون

خبرې وکړئ: د داسې سر غړونې لپاره جریمه ترلاسه کړئ چې تاسو په دې باور یاستئ چې نه مو ده ترسره کړې؟ تاسو کولی شئ د استئناف غوښتنه وکړئ. یا غواړئ چې دعوا وکړئ؟ هغه لارښوونې تعقیب کړئ چې تاسو ته د جریمې سره لیدل شوي تر څو ومومئ چې څنگه قانوني مشوره وغواړئ.

د مرستې غوښتنه وکړئ: که تاسو پوښتنې لرئ یا د جریمې په اړه مرستې ته اړتیا لرئ، تاسو کولی شئ په خپل ایالت یا سیمه کې د وړیا قانوني مشورې لپاره **قانوني مرستې** سره اړیکه ونیسئ.

تاسو کولی شئ د خپلو جریمو په اړه د مرستې لپاره وړیا مالي سلاکار سره هم خبرې وکړئ.

د قضیې مطالعه:

مینا

مینا 200\$ جریمه شوه کله چې هغه د اورگاډي د نیولو لپاره لاره ځکه چې هغې د خپل تخفیف ټکټ ثبوت نه درلود. درې کاله وروسته کله چې مینا د مرستې لپاره حقوقي مرستې ته لاره نو جریمه یې 550\$ وه او هغې ته د ملکیت د ضبط امر او د محکمي حکمونه ورکړل شول ځکه چې هغې جریمه نه وه ورکړې. مینا وکړای شول چې د خپل پور لپاره د تادیې پلان ترتیب کړي او د خپل د ځوانانو سره د مالي مرستې (youth allowance) څخه د منظم کسرونو په کارولو سره یې د پیسو بیرته تادیه کول پیل کړل.

کریڈیت امتیاز:

دا ټول شیان نه دي

ستاسو د کریڈیت امتیاز په منفي ډول اغیزه کوي چې تاسو څو ځله د کریڈیت لپاره غوښتنه کوئ.

پدې کې ممکن د کریڈیت کارت یا پور غوښتنلیکونه شامل وي چې تاسو یې کوئ. په ډیر احتیاط سره فکر وکړئ چې ایا تاسو اړتیا لرئ په لومړي ځای کې د کریڈیت لپاره غوښتنه وکړئ!

ستاسو د پاتې نمرې ډیری برخه ستاسو د تادیې تاریخ څخه جوړه شوې ده. وخت کولی شي ستاسو نمرې ته وده ورکړي، ځکه چې دا معلومات ستاسو په راپور کې د تل لپاره نه پاتې کیږي.

کله چې تاسو د کریڈیت کارت یا شخصي پور په څیر د یو څه لپاره غوښتنه کوئ، د کریڈیت چمتو کوونکي ممکن ستاسو د کریڈیت راپور کې معلومات وکاروي تر څو پریکړه وکړئ چې ایا دوی غواړي تاسو ته پیسې په پور درکړي.

د کریڈیت امتیاز یوه شمیره ده. دا منعکس کوي چې تاسو په تیرو وختونو کې څنګه پیسې په پور اخیستې او ایا تاسو خپل بیلونه په وخت تادیه کړي یا خپل پورونه مو بیرته تادیه کړي دي او که نه.



فعالیت:

سم او ناسم.

1. که زه خو څله د کريډيټ لپاره غوښتنه وکړم، دا به زما د کريډيټ په امتياز اغيزه ونکړي. **سم او ناسم**

2. زه بايد يو چا ته پيسې ورکړم چې زما د کريډيټ راپور اصلاح يا ترميم کړي. **سم او ناسم**

3. زما د کريډيټ راپور يوازينی شی دی چې چمتو کوونکي به وگوري کله چې دوی وگوري چې ايا زه کريډيټ ته لاسرسی لرلی شم. **سم او ناسم**

4. که زما د کريډيټ راپور کې تېروتنه وي، هيڅ شی نشته چې زه يې کولی شم. **سم او ناسم**

5. زما د کريډيټ راپور چک کول زما د کريډيټ په سکور اغيزه کولی شي. **سم او ناسم**

6. زما د کريډيټ راپور شخصي معلومات لري لکه زما جنسيت، ايا زه د چا سرپرستي کوم، معاش او شتمنی چې زه يې لرم. **سم او ناسم**

موږ اميد لرو چې تاسو د دې ټولو لپاره ناسم غوره کړي وي! د کريډيټ فایلونو په اړه ډيرې افسانې شتون لري.

په یاد ولرئ:

ستاسو د کريډيټ درجه / امتياز دا نه په گوته کوي چې تاسو څوک ياست. تاسو په يوه پاڼه کې د شميرې په پرتله خورا ارزښتناک ياست.



گټور معلومات

ډا تاسو کولی شئ د يو څخه له زياتو ادارو سره مختلف کريډيټ راپور ولرئ. تازمانيان بايد د تازمانيا راپورولو خدمت سره وگوري.

ډا که ستاسو په راپور کې پورونه يا کريډيټ شتون ولري چې تاسو يې په اړه هيڅ نه پوهيږئ، دا پدې مانا ده چې يو چا ستاسو په نوم پور اخيستی دی.

ډا کله چې تاسو د خپلو توضيحاتو سره د کريډيټ راپور ورکولو ادارې ته چمتو کړئ، خبر اوسئ چې د کريډيټ چمتو کوونکي ممکن دا جزئیات ستاسو سره د اړيکې نيولو لپاره وکاروي.



مهم

د 'کريډيټ ترميم' شرکتونو څخه لرې اوسئ. که ستاسو په فایل کې ليست سم وي، دا نشي ايستل کیدی. که تاسو فکر کوئ چې دا سمه نه ده، تاسو کولی شئ دا پخپله وړيا ترتيب کړئ. دا د کريډيټ راپور ورکولو ادارې سره اړيکه ونيسئ او له دوی څخه يې د حل کولو غوښتنه وکړئ. د نورو معلوماتو لپاره، د **مالي حقونو حقوقي مرکز** د حقایقو پاڼه وگورئ.

زموږ غوره کريډيټ لارښوونې

ډا ايا تاسو کريډيټ ته اړتيا لرئ؟ ايا نورې لارې شتون لري چې تاسو يې د دې لپاره تاديه کولی شئ؟ ايا تاسو کولی شئ بيرته تاديه کړئ؟

ډا خبرې وکړئ که تاسو مرسته ته اړتيا لرئ - ژر تر ژره د خپل کريډيټ چمتو کوونکي سره خبرې وکړئ، يا د وړيا مالي سلاکار سره خبرې وکړئ.

ډا مخکې له دې چې د دوی تاديه وشي د بیلونو تاديه کولو لپاره سيستم ولرئ.

خپل د کريډيټ راپور څنگه چک کړئ

تاسو کولی شئ په کال کې يو ځل د خپل راپور يوه کاپي وړيا ترلاسه کړئ. تاسو کولی شئ د وړيا کريډيټ راپور هم ترلاسه کړئ که چيرې د کريډيټ لپاره غوښتنلیک په تيرو درې مياشتو کې رد شوی وي. دلته درې لويې ادارې دي:

1. [Equifax](#)

2. [Illion](#)

3. [Experian](#)

درغلی:

مور ټول هلته تلی یو



درغلی کولی شي هرڅوک ونيسي

درغلی ستاسو د هويت يا پيسو غلا
کولو لپاره ډيزاين شوې دي.

د نن ورځې درغلگري اکثرا مسلکي
کاروبارونه دي چې د تليفون مرکزونه،
د روزنې پروگرامونه او د فعاليت
شاخصونه لري چې کارگران يې ورته
اړتيا لري.

درغلی په آسټراليا کې د ټولو شاليدونو،
عمرونو او عايد کچې خلک په نښه کوي.

دوی زموږ د تليفونونو، برېښنالیکونو،
فيسبوک ملگرو، حتی زموږ د دروازې
له لارې زموږ ژوند ته راځي او زموږ
احساساتو، غوښتنو، داخلي اړتياوو او
غوښتنو ته لاس اچوي.

زموږ څخه هيڅوک دا نه خوښوي چې دا
ومني چې مور د درغلی لپاره د راتيټيدو
وړ يو، مگر مور ټول په يو ډول زيان
منونکي يو او درغلگران زموږ د کمزورۍ
له ټکو کار اخلي. د درغلی په غوره کولو
کې زموږ ډير باور هم کولی شي مور د
دوی موخه وگرځوي.

"هرڅوک چې وايي دوی تل
کولی شي يو درغلي په گوته
کړي غټه خبر کوي"
- ډاکټر پاول هريسن

درغلی:
عام او لگښت لرونکي

په 2019 کې په 10 کې نږدې
1 آسټراليایي وگړي د درغلی
راپور ورکړی چې په اوسط ډول د
\$12,000 زيان سره مخ شوي دي.
سرچينه: د Westpac د درغلی
راپور.



د ځان ساتنه وکړئ

1. **ورو کېدل.** تاسو اړتیا لرئ د داسې شیانو په کولو سره د پریکړې کولو پروسه ورو کړئ چې تاسو سره د منطقي پریکړې کولو کې مرسته کوي.

د هغو نښو په لټه کې شئ چې یو څه شکمن وي:

- ایا اړیکه نا بلل شوې ده؟
- ایا دا بیړنۍ ده؟

- ایا د محرمیت غوښتنه شتون لري؟ ایا دا هغه څه دي چې تاسو د بل چا سره په شریکولو کې د آرامۍ احساس نه کوئ؟

← خپل احساساتي محرکات

وپیژنئ: د دې خبرتیا نښې وگورئ چې کولی شي تاسو ډیر ژر عمل وکړي: ویره، لالچ، تجسس، بیړنۍ.

← د هغه چا سره خبرې وکړئ

چې تاسو پری باور لرئ: د یو ملگري سره خبرې وکړئ ترڅو وگورئ چې دوی څه فکر کوي.

← د خپل زړه سره لار شئ:

چیرې یو څه شتون ولري چې تاسو د نارامی، پټوب یا عصبي احساس کوئ، دا اکثرا یو ښه شاخص دی چې یو څه غلط دی - ستاسو "د زړه احساس".

2. خپل توکي خوندي کړئ

- قوي پاسورډونه وکاروئ
- خپل شخصي مالومات خوندي وساتئ
- خپل کمپیوټر او گرځنده وسایل خوندي کړئ
- په ټولنیزو رسنیو کې خپل محرمیت او امنیتي ترتیبات وگورئ
- د بریښنالیک غوښتنلیکونو ته پاملرنه وکړئ
- په خوندي ویب پاڼو کې پیرودل وکړئ

3. **پوه شئ چې تاسو له چا سره معامله کوئ.** که تاسو یوازې یو څوک آنلاین لیدلی وي یا ډاډه نه یاست چې ایا سوداگری مشروع دی، یو څه وخت ونیسئ چې یو څه نور تحقیق وکړئ.

د Stay Smart Online ویب پاڼه: cyber.gov.au ساده او د پوهیدو لپاره اسانه مشوره لري چې څنگه آنلاین ځان خوندي کړئ.

ته غواړې څوک شي؟

د درغلي سره مقابله کول ستونزمن دي - هيڅ اسانه ځوابونه شتون نلري! دا طبيعي ده چې غواړي په خلکو او ادارو باور وکړي؟. باور په ټولنه کې د کار کولو لپاره اړين دی، مگر تاسو اړتيا لرئ چې خپل ځان او عزيزان وساتئ. په نورو باندې د باور له لاسه ورکولو او د نامعلومو زنگ وهونکو په اړه انديښمن کيدلو په گډون د درغلي قربانيان اکثرا په احساساتي توگه اغيزمن کيږي. تاسو غواړئ څه ډول شخص و اوسئ؟

- 1. گليلبيل گيل:** د رندو ځايونو چک کولو پرته د موټر چلول.
- 2. کرينکي کريس:** په هر چا او هرڅه بې باوره کيدل.
- 3. روغتيايي بې باوره هيل:** خپل زيانونه وپيژني او له نورو څخه پوښتنه کوي چيرې چې دوی يې نه کوي.

مرسته! زه فکر کوم چې زما سره درغلي شوې ده

که تاسو پيسې له لاسه ورکړې وي يا خپل شخصي مشخصات يو درغلگر ته ورکړئ، احتمال نلري چې تاسو خپلې پيسې بيرته ترلاسه کړئ. مگر داسې شيان شتون لري چې اوس تاسو کولی شئ د زيان محدودولو لپاره ترسره کړئ او خپل ځان (او نورو) ته پام وکړئ.

STARRS په ياد ولرئ:

درېدل. اړيکه بنده کړئ، د پيسو ليرل بند کړئ.

اقدام وکړه. سمدلاسه خپل بانک ته زنگ ووهئ که چيرې يو درغلگر ستاسو کريدټ کارت، بانکي حساب يا شخصي معلوماتو ته لاسرسی ومومي. ستاسو بانک کولی شي حساب کنگل کړي او ممکن د غير مجاز ليرد بيرته راگرځولو توان ولري.

که تاسو شک لرئ چې تاسو د هويت د غلا قرباني ياست، د **IDcare** سره اړيکه ونيسئ.

راپور. که تاسو د درغلگر لخوا په نښه شوي ياست، دا راپور ورکړئ:

- بانکداري او کريدټ کارت: ستاسو بانک
- درغلي او غلا: خپلو سيمه ييزو پوليسو ته د - 444 131 شمېرې له لارې اړيکه ونيسئ.
- د ماليې اړوند درغلي: د آسټراليا د مالياتو دفتر
- ټولې درغلي: Scamwatch دوی کولی شي نورو ته خبرداري ورکړي

مرسته وغواړي. پداسې حال کې چې دا د شرم احساس کولی شي نورو ته خبر ورکړي، دا په حقيقت کې د مرستې ترلاسه کولو او نورو سره د مرستې لپاره غوره لاره ده.

د هغه چا څخه مرسته وغواړئ چې تاسو پرې باور لرئ، د محلي روغتيا مسلکي يا د مشورې ملاتړ خدمت.

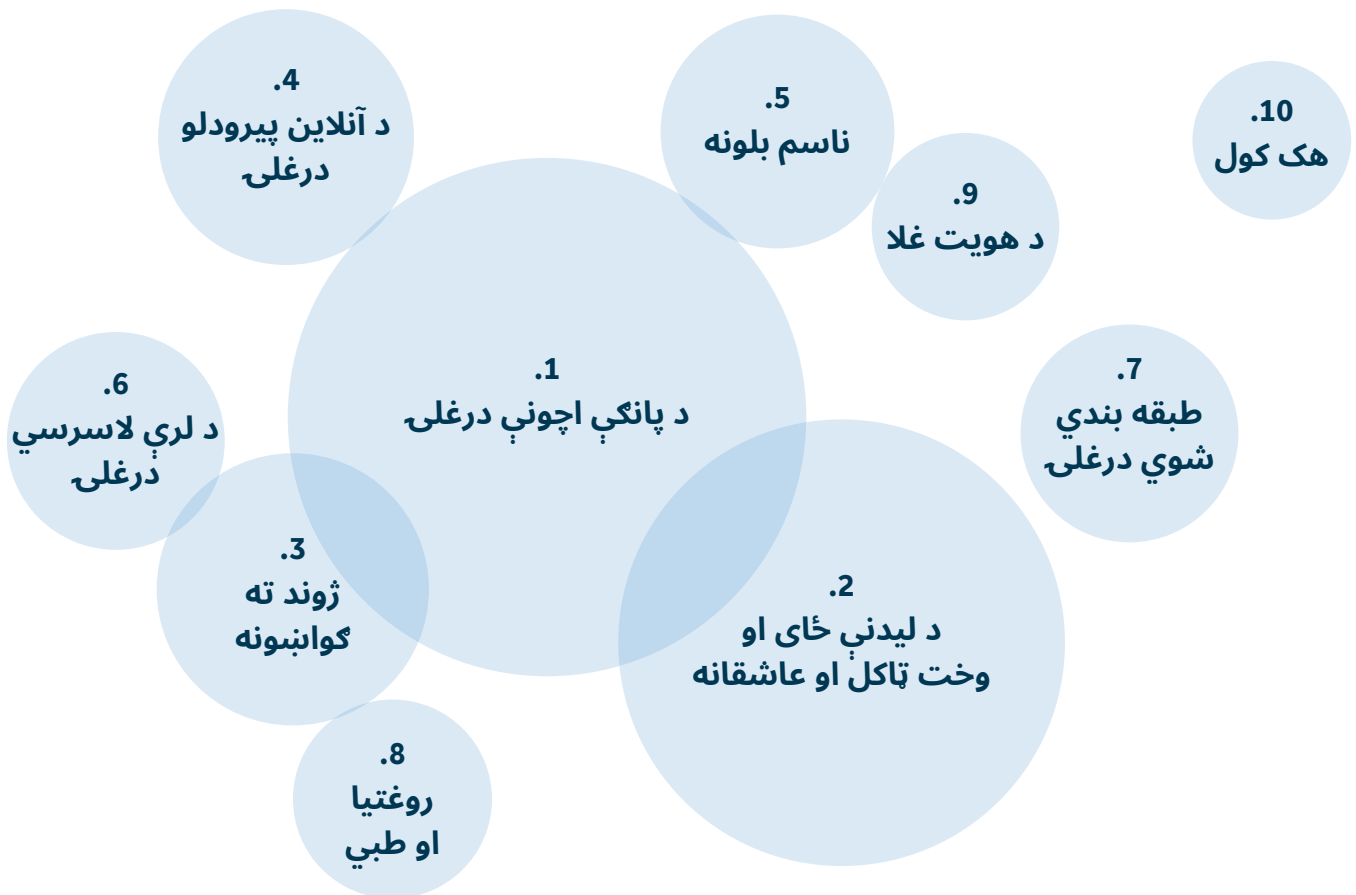
• Lifeline

• Beyond Blue

خپله کيسه شريکه کړئ. موږ ټول د دې په اړه د شريکولو لپاره يوه کيسه لرو چې څرنگه زموږ سره درغلي شوې يا نږدې وو چې درغلي وشي. خپلې تجربې شريکې کړئ او له يو بل څخه زده کړئ، په ياد ولرئ چې درغلگر اکثرا مسلکي او پيچلي تنظيماتو لري.

10 غوره درغلی

سرچینه: scamwatch.gov.au



فعالیت:

1. آیا تاسو تر اوسه د یوه درغلگر په واسطه غولیدلي یاسته؟
2. که یو چا تاسو د درغلی موخه گرځولي وئ، څه فکر کوئ چې دوی به څه وکړي؟
3. یو عمل چې زه به یې ترسره کړم تر څو د درغلي مخه ونیسي...



پرېکړه کوونکی:
د اتل په خیر غوره کول



پیرودلو په وخت کې د کارولو لپاره مؤثره وسیله ده. د لوی پیرودلو لپاره، لکه د نوي تلفون پلان په څیر، مور د په څیرک ډول د پیرودلو په برخه کې ساده وسیلي شاملې کړې دي.

د فشار لاندې لویې پریکړې کول

لویې مالي پریکړې کول سخت کیدی شي، په ځانگړې توگه که تاسو د وخت تر فشار لاندې یاست او د بیړې احساس کوئ. دا به تاسو حیران نه کړي چې پوه شئ چې په هرو درې کې یو آسټرالیايي وگړی باید د پیسو سره معامله کول "فشار لرونکی او خورا سخت مومي (ASIC, 2018).

مور هره ورځ مالي پریکړې کوو او د هرې پریکړې سره یو لړ اختیارونه راځي. دا کیدی شي سترې کیدونکي وي او د غوره انتخاب غوره کولو کې د ناکامۍ لامل شي، یا د کوم انتخاب په کولو کې د پاتې راتللو سبب شي.

بې باوري د دې سبب کیږي چې پریکړه وکړئ چې هیڅ کار ترسره کنه کړئ - ځینې وختونه دا تر ټولو بدترین پریکړه کیدی شي.

د کار لپاره سمه وسیله

داسې سیستمونه شتون لري چې پریکړه کول اسانه کړي. د بیلگې په توگه، د پیرودلو لست ستاسو د خوراکی توکو

غوره تصمیم نیوونکي هغه خلک نه دي چې هیڅکله تېروتنه نه کوي - دوی هغه خلک دي چې د شیانو په اړه فکر کوي، د غوره راتلونکي لپاره هیله لري او د بد وخت لپاره چمتو کیږي

د شتون ځواک

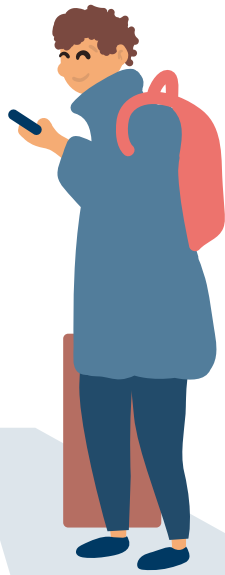
يو له غوره شيانو څخه چې تاسو يې کولی شئ ورو کول او اوسني شيبې ته قدم وهل دي. دا تاسو سره مرسته کوي هغه څه په ياد ولرئ چې تاسو يې احساس کوئ او ترسره کولی يې شئ:

ډا شاته گام: تاسو ولې دا پريکړه کوئ او تاسو يې په کوم اساس کوئ؟ ايا دا د وېرې يا ناڅرگندتيا څخه رامینځته شوي؟ دا د هغه چا سره سمون لري چې تاسو يې غواړئ؟

ډا ځان بهر کړي: تاسو به په دې حالت کې بل چا ته څنگه مشوره ورکوئ؟ تصور وکړئ چې تاسو د کورنۍ د غړي يا باوري ملگري لپاره پريکړه کوئ - تاسو به څه کوئ؟

ډا يو قدم لرې شئ: ايا اوس د دې پريکړې کولو لپاره غوره وخت دی؟ ايا تاسو کولی شئ دې ته بيرته په دوه دقيقو، دوه ساعتونو يا دوه ورځو کې رستانه شئ؟

ډا مخ پر وړاندې گام: راتلونکي ته وگورئ. موږ سمدستي انعامونه غوره کوو ځکه چې دوی موږ ته په هماغه شيبه کې ښه احساس را کوي. که تاسو دا پريکړه وځنډوئ نور کوم انعامونه کیدی شي؟



د پريکړې کولو لارښوونه: ذهنيت (يا په پليټ فارم کې ځنډونه)

د گړنديو فکرونو او گړنديو پريکړو سره بازار موندونکي او پلورونکي خپلې پيسې گټې او د دې په تمه چې موږ په لاره اچوي او په "اورگاډي کې مو سپاره کا".

يو گټور مشابېت دا دی چې موږ نشو کولی کنټرول کړو چې کوم ريل گاډي (يا فکرونه) په سټيشن کې تيرېږي، مگر موږ کولی شو دا وټاکو چې ايا په اورگاډي کې سپاره شو او که نه. د ذهنيت تمرينونه موږ سره مرسته کوي چې په پليټ فارم کې وقفه وکړو او فکرونه په معقول ډول وگورو، د دې پرځای چې د دوی په حرکت کې رانېکته شو.

مايوسي څخه ځان ازاد کړئ (او د تير څخه زده کړه وکړئ)

موږ تاسو هڅوو چې هغه انتخابونه ومنئ چې تاسو يې ترسره کوئ. که تاسو د هغه پريکړې څخه مايوسه ياست چې تاسو يې کوئ، د مايوسۍ احساسات ومنئ مگر هڅه مه کوئ چې په هغې کې پاتې شئ. په ياد ولرئ، تل به بله پريکړه وي چې بايد ترسره شي. ايا داسې څه شته چې تاسو زده کړل چې تاسو به په بل ډول ترسره کړئ؟



هونبیارانه (سمارت) پیرودل:

زمور گام په گام لارښود

ورو کول او د لوی لگښتونو لپاره دا راتلونکی تمرین کول به تاسو ته باور او ذهني سکون آرامتیا در کړي.

کله چې تاسو اړتیا لرئ لوی پیروډ وکړئ - که دا بیمه وي، بریښنا، تلیفون، یا دوامداره گډون - دا مهمه ده چې شاوخوا وگوری او پیروډ وکړئ. یوازې د محصولاتو پرتله کولو او ستاسو د غوراویو ارزولو کې لږه څیرنه به تاسو سره په سمه بیه او سم پیروډلو کې مرسته وکړي.

پیرودل یو ورځني فعالیت دی چې ډیر وختونه پرته له فکر کولو ترسره کیږي. دا خورا عام دی چې ستاسو د غوراویو د وزن کولو پرته د یو څه پیروډلو ته بیرته وکړئ، کوم چې کولی شي د ناامیدۍ احساس رامینځته کړي کله چې توکي ستاسو اړتیاو سره سم نه وي یا په ساده ډول تاسو خورا ډیر لگښت ترسره کوي. د کوچنیو پیروډونو لپاره، دا ډیره سمه ده - دا د هر لگښت په اړه فکر کولو ارزښت نلري.

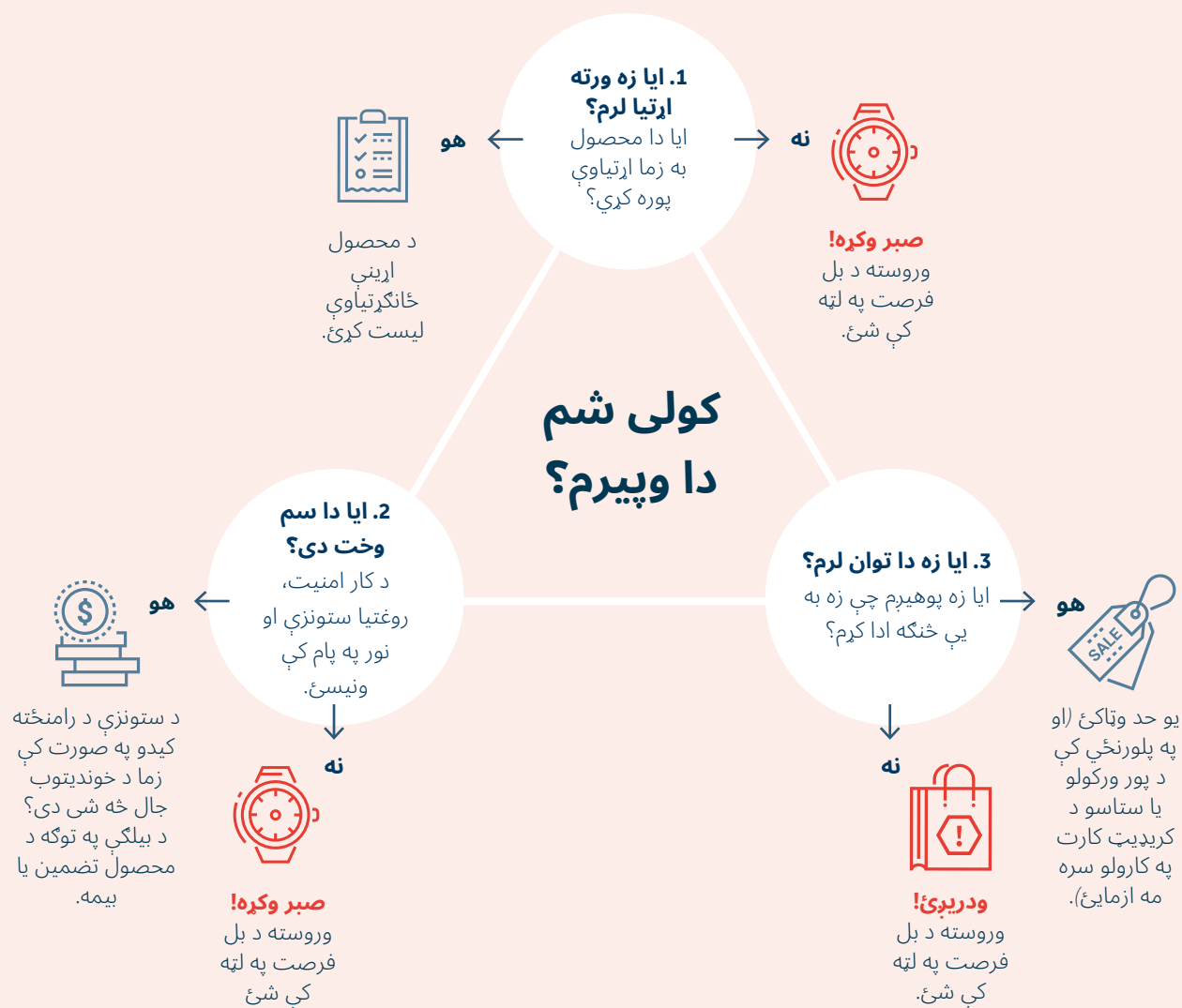
اراده کول یو نوی چل دی.



فعالیت:

ستاسو د راتلونکي 'لوی' لگښتونو لپاره گام په گام لارښود:

(یو لوی لگښت به د هر چا لپاره توپیر ولري، نو د \$ اندازه یا ستاسو د اونۍ عاید % وټاکئ چې ستاسو او ستاسو د کورنۍ لپاره کار کوي.)



د لوی پریکړې د مخه لوی انځور

په لوی انځور کې ستاسو ذهن ساتل به تاسو سره د پیسو سره په غوره پریکړې کولو کې مرسته وکړي. مخکې له دې چې تاسو خپل راتلونکی لوی پیرودل ترسره کړئ، له ځانه وپوښتنئ:

- دا پیرودل زما ارزښتونه څنګه منعکس کوي؟ (که تاسو ډاډه نه یاست چې ستاسو ارزښتونه څه دي، 12 پاڼه وګورئ.) ایا دا هغه څه دي چې زه یې غوره ګنم؟
- دا څنګه ما هغه ځای ته رسوي چې زه غواړم لار شم؟

1. درې پوښتنې ازموینه:

2. د باور وړ مالومات او سپارښتنې ترلاسه کړئ. تاسو چیرته کولی شئ د باور وړ مشورې لپاره لار شئ تر څو ستاسو په انتخاب کې مرسته وکړي؟

ډا د پرتله کولو خپلواکې ویب پاڼې - د بیلګې په توګه **Choice**

ډا کورنۍ، ملګري یا نور خلک چې پدې برخه کې پوهه لري

ډا د محصول بیاکتنې

ډا هغه برنډونه چې تاسو یې پیژنئ او باور پرې لرئ

ډا نور انتخابونه؟

3. بدیلونه پرتله کړئ. دا تر ټولو سخت ګام دی، نو د پرتله کولو وسیله وکاروئ لکه لاندې یو چې د فشار لرې کولو کې مرسته وکړي. د ګټو او زیانونو لیکل به تاسو سره د لګښتونو او ګټو پرتله کولو کې مرسته وکړي.

4. غوره کړئ. هر یو له 1 څخه تر 5 پورې مختلف انتخابونه درجه بندي کړئ، بیا 'د خپل زړه خبره ومنئ او پریکړه وکړئ. د بشپړې پریکړې په څیر هیڅ شی شتون نلري - بلکه ډاډه اوسئ چې تاسو د هغه معلوماتو سره چې تاسو یې په وخت کې درلودل غوره پریکړه ترسره کړې دي.

محصول	قیمت	ګټې	نیمګړتیاوې	درجه بندي (1-5)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

5. خوند واخلي! پریکړه ترسره شوه - ډېر ښه! د ډیرو غوراویو درلودل دا دی چې دا کولی شي موږ ته د هغه انتخاب سره لږ بي باوري رامینځته کړي چې موږ یې کوو. نو د هر هغه اختیار څخه خوند واخلي چې تاسو یې پریکړه کړې.

تاسو غوراوي لرئ

ايا تاسو سمدستي پيسو ته اړتيا لرئ ځكه چې يخچال مات شوی دی؟ دا واقعاً مهمه ده چې په گړندي كيدلو د سختې غلطۍ څخه مخنيوی وكړئ!
د خپلو غوراويو ارزونه وكړئ تر څو په پريكړه كې د بيړې كولو مخه ونيسئ چې تاسو به وروسته پنبيمانه شئ.

د محصول غوراوي

كوم بې لگښته يا كم لگښته بديلوونه شتون لري چې كولى شي تاسو ته په لنډه موده كې ترلاسه كړي پداسې حال كې چې تاسو سپما كوئ؟

ايا تاسو پور اخيستل يا بدلولى شئ، د بيلگې په توگه:

- ډا د څو اونيو لپاره د ملگري اضافي يخچال په پور واخلى
- ډا خپل كالي د خپل گاونډي سره ومينځئ
- ډا دوهم لاس واخلى



د پيرودونكى اړتياوي
(د ماسلو څخه په بخښنه سره)

د تادياتو غوراوي

دلته ډيرى غوراوي شتون لري، مگر د ځينو بايد مخنيوى وشي ځكه چې دوى لوړ لگښت لري او تاسو به په اوږد مهال كې بدتر پريږدي.

لر يا هيڅ سود او فيس



غوراوى	جزئيات
نغدي پيسې	تاسو كولى شئ د تخفيف لپاره خبرې اترې وكړئ
سپما	زموږ د لارښوونو او چلونو لپاره زموږ د سپما برخه په 46 پانه كې وگورئ
كورنۍ او ملگري	ډاډ ترلاسه كړئ چې تاسو دواړه د هغه څه په اړه روښانه ياست چې موافقه پرې كيداى شي
ذخيره كول په قسطونو كې پيرود يا تاديه كول	د هر ډول فيسونو او لگښتونو وگورئ
د Centrelink قرضه	د Centrelink گټو لپاره پرته له سود د مخه تاديه
بې سود پورونه (NILS)	د كورنيو توکو او روغتيا يا تعليم لپاره تر \$1,500 پورې په 12-18 مياشتو كې تاديه شوي

لور سود او فیس

مور د دې کتاب په نورو برخو کې د وروستي انتخابونه غوراوي په ډیر تفصیل سره تر پوښ لاندې نيسو. مخکې له دې چې تاسو موافقه وکړئ، پوښتنه وکړئ چې تاسو به د پور په اوږدو کې څومره سود او فیس ورکوئ.



غوراوی	جزئیات	خطرونه
اوس یې واخلي وروسته یې پیسې ورکړئ - د بیلگې په توگه Certegy، Afterpay، Zip Pay	په قسطونو کې د پیروډلو وروسته د محصول لپاره پیسې ورکړئ	کیدي شي ناوخته فیس / میاشتنی حساب فیس / د تادیې د پروسس فیسونه / ډیری وختونه کریډټ یا د وړتیا چک نه وي
کریډټ کارتونه	پیروډل وکړئ او وروسته یې پیسې ورکړئ	لور سود که چیرې په هره میاشت کې / فیسونه په بشپړ ډول تادیه نه شي
بی سوده، د پلورنځي معاملې	د پلورنځي اعلان شوي معاملو کې چې تاسو هڅوي چې وروسته پیسې ورکړئ	د سود څخه پاکې مودې پای ته رسیدو وروسته لور سود د کلني لگښتونو یا د حساب ساتلو فیسونو لپاره وگورئ
د پلورنځي کارتونه	د کریډیټ کارتونو سره ورته مگر د پرچون پلورنځیو له لارې صادر شوی	لور سود که چیرې په هره میاشت کې / فیسونه په بشپړ ډول تادیه نه شي
معاش یا کوچنی پور	د 16 ورځو څخه تر 1 کال پورې تر \$2,000 پورې پورونه تادیه کړئ	لور فیسونه، سود او لگښتونه
د پیروډلو لپاره کرایه کول	په اونۍ کې پیسې ورکول	فیسونه - د حساب ساتل، ورک شوي تادیات، اجاره ماتول یا بیرته تادیه کول



کریڈیت کارتونه:

نبه، بد او بدتر دي

هغه څه چې موږ پوهیږو

کریڈیت کارتونه تر ټولو عام پور دی او هغه خلک چې د پیسو پاملرنې سره اړیکه لري مرستې ته اړتیا لري. په 2018 کې، 49% خلکو لږ تر لږه یو کریڈیت کارت درلود، او د نیمایي خلکو لپاره، پور د \$10,000 څخه ډیر و.

نږدې دوه ملیونه

آسټرالیایان د خپلو کریڈیت کارتونو د پور بیرته ورکولو سره لاس او گریوان دي، موږ فکر کوو چې کریڈیت کارتونه باید د خبرتیا لیبیل سره راشي.

له هرو 6 آسټرالیایانو
څخه له 1 زیات -
(شاوخوا 1.9 ملیون خلک)
د خپل کریڈیت کارت
د پور په بیرته ورکولو
کي ستونزه لري

په 2017 کې د
کریڈیت کارت فیس
\$1.5 ملیارد صادر شوي
(کلني فیسونه، د ناوخته
کیدو فیس او نور)

د کریڈیت کارت
اوسط سود کچه
د 13% او
20% ترمنځ ده

په یاد ولرئ!

د کریڈیت کارت سره،
دا مصرف کول اسانه
دي او بیرته تادیه کول
ستونزمن دي.

سرچینه: ASIC، RBA 2018، 2020.

ولې موږ د کريډټ کارتونو سره ډير مصرف کوو؟

کله چې موږ په برېښنايي توگه تاديه کوو، د تاديې درد کميږي ځکه چې موږ په فزيکي توگه زموږ پيسې ورکيدل نه گورو. 'د تادياتو درد' هغه احساساتي تکليف بيانوي چې موږ يې تجربه کوو کله چې پيسې مصرف شي.

د کريډټ کارډونو سره، درد نور هم د وخت د واټن په واسطه کميږي کله چې کريډټ کارت د پيږدلو لپاره کارول کيږي او کله چې بل بايد تاديه شي.

او دا چې، بل د مختلف پيږدونو ترکيب دی نو کله چې واقعاً تاديه کيږي، موږ تاديه کوم ځانگړي پيږد ته منسوب نه کوو.

دا د حيرانتيا خبره نده مطالعې په دوامداره توگه ښيي چې د کريډټ کارت کارول لگښت زياتوي - دا په اوس وخت کې لږ دردناک دی.

او 3 ښه دليلونه چې خلک يې د ترلاسه کولو لپاره غوره کوي:

- 1. امنيت:** تاسو پوښښ ترلاسه کوئ که چيرې يو څوک ستاسو کارت د پيږدلو لپاره ستاسو له اجازې پرته کاروي.
- 2. د پيږد محافظت:** ځينې کريډټ کارتونه د پيږد محافظت سره راځي، تاسو ته اجازه درکوي چې ستاسو د کارت سره پيږدل شوي توکي چې ورک شوي يا زيانمن شوي وي (معمولاً د پيږد څخه 90 ورځو کې) د بيمې ادعاگانې وکړئ.
- 3. اسانتيا:** کريډټ کارتونه هر چيرې منل کيږي، نو دا د آنلاین پيږد لپاره ښه دي او د بهر سفر لپاره کارول کيدی شي.

د کريډټ کارت نه ترلاسه کولو لپاره 7 دلایل

- 1. کولی شئ د پيسو مصرف کولو عادت رامینځته کړئ چې تاسو يې نلرئ**
- 2. ستاسو مصرف کول زياتوي**
- 3. ستاسي پر مالي وضعيت کنټرول کموي**
- 4. تاسو د غير متوقع لگښتونو يا د ژوند نورو پيښو لپاره لږ چمتو کوئ**
- 5. ورک شوي تاديات به ستاسو د مالي ادارې پروفایل او ستاسو د کريډټ په احتمالي درجه اغيزه وکړي**
- 6. که تاسو تاديه له لاسه ورکړئ پر تاسو به واقعاً لوړ سود ولگوي**
- 7. تاسو يوه ته اړتيا نلرئ!**

که تاسو پور ته اړتيا نلرئ، تاسو کريډټ کارت ته اړتيا نلرئ.



د انعام امتیازات څه ډول دي؟

په کریډیټ کارتونو کې د انعام پروگرامونه د مالي ادارې لپاره بازار موندنې ده. دوی ممکن د لوی، مکرر پیرودلو لپاره کار وکړي مگر ډاډ ترلاسه کړی چې دوی واقعاً تاسو ته د ډیر لګښت لامل نه کيږي! همدارنګه، ستاسو د پیرودلو ټول معلومات به تاسو ته د بازار موندنې په نښه کولو لپاره وکارول شي.

د بیلانس وړیا لیږد او نورو وړاندیزونو په اړه څه وایئ؟

پور ور کوونکي تاسو ته د تیب یا هیڅ ګټورو وړاندیزونو سره د نیولو او ساتلو په لټه کې دي که تاسو د دوی محصول ته لار شئ، یا د بیلانس لیږد یا پور سره چې ممکن یو څو پورونه سره یو کړي.

د دې کار کولو لپاره، تاسو اړتیا لرئ د دوی په تادیه کې واقعاً با ډسپلین و اوسئ. همدارنګه د فیسونو او لګښتونو څخه باخبره اوسئ.

څنګه پرې برلاسي کیدای شو؟

1. دا معلومه کړئ چې تاسو هره میاشت څومره پیسې ورکولی شئ.

2. د Moneysmart ماشین حساب وکاروئ تر څو تاسو سره په کار کولو کې مرسته وکړئ چې تادیه به څومره وخت ونیسي.

3. تر هغه چې پیسې ورکړل شي هره میاشت خپل کریډیټ کارت ته مستقیم لیږد تنظیم کړئ.

4. پرې پې کړه! دا په راتلونکي کې د دې کارولو تشویش له منځه وړي.

5. په کارت کې د اتوماتیک تادیاتو اخیستل بند کړئ.

6. د هر ډول پیرود لپاره د کارت کارول بند کړئ.

سمه ده تاسو لا دمخه یو لرئ ...

څرنګه یې وکاروئ؟

ډاډ یوازې دا د پلان شوي پیرودونو لپاره وکاروئ چې تاسو یې کولی شئ.

ډاډ بیلانس هره میاشت په بشپړ او وخت سره تادیه کړئ.

ډاډ که چیرې په دتاسو اضافي لګښت وضع شوی وي خپل سټیټمنټ چک کړئ او د خپل کریډیټ چمتو کوونکي سره اړیکه ونیسئ.

تاسو یې څرنګه تادیه کوئ؟

ډاډ که تاسو نشئ کولی د میاشتې په پای کې بشپړ بیلانس تادیه کړئ، د کارت کارول و دروئ.

ډاډ د خپل کریډیټ کارت چمتو کوونکي سره اړیکه ونیسئ تر څو د ستونزو د غوراویو په اړه بحث وکړئ. که تاسو ډاډه نه یاست موږ مرسته کولی شو.

ډاډ په 42 پاڼه کې زموږ د پور سره معامله کولو برخه هم وگورئ.

فعالیت:

تاسو (تادیه) محاسبه وکړئ.

د خپل کریډیټ کارت سټیټمنټ وگورئ (که تاسو یې لرئ):

- تاسو به څنګه احساس کوئ که تاسو د کریډیټ کارت پور و نه لرئ؟

- ستاسو د کریډیټ کارت ګړندی تادیه کولو سره به تاسو څومره سود خوندي کړي؟

- تاسو به هره میاشت څومره اضافي تادیاتو ته اړتیا لرئ تر څو خپل کارت په دوه کلونو کې تادیه کړئ؟

د پور د جال خطر

د 2018 څخه د ASIC راپور موندلی چې نږدې په درې کې یو شخص واقعاً د بیلانس د لیږد کولو وروسته خپل ټول پور ډیر کړی. دې ته د 'پور جال' خطر ویل کیږي، چیرې چې خلک یو پور اخلي ترڅو بل پور پوښ کړي، په یوه ډایره کې پاتې کیږي.

زيان رسوونكي پورونه:

د تاديې پورونه او د پيرود لپاره كرايه

موږ گورو چې دا مالي محصولات خلكو ته زيان رسوي. له همدې امله موږ دوى ته "بيخاله پور" وايو. او موږ پوهيږو چې غوره غوراوي شتون لري.

غير متوقع شيان زموږ ټولو سره پېښېږي او تاسو ممکن ژر تر ژره د پيسو لاسرسى ته اړتيا ولرئ. دا د غير متوقع لگښت تاديه كولو لپاره د تاديې پور ته د لاسرسى لپاره ليوالتيا ده، يا د كور لومړنيو ټوكو لپاره د پيرود كرايه وكاروئ.



د Payday Loans څخه تیر شئ

د تش په نامه "Payday Loans" څخه لري اوسئ - دا د \$2,000 پورې لوړ لگښت لرونکي کوچني پورونه دي چې ډیر وختونه خلکو ته بازار موندل کيږي چې د مخه یې ځان په یو ستونزمن حالت کې موندلی، د لږ چکونو سره د گړندی نغدي 'چټک جوړونه' وړاندیز کوي. پداسې حال کې چې ترلاسه کول یې اسانه دي، د دوی تینښته سخته ده، ډیر وختونه خلک د پور په دایره کې پریږدي چې د مساوي سود نرخونو سره کله ناکله تر 400% پورې لوړ وي او یو لري فیسونه او لگښتونه لري.



له کرایې څخه پیږود (Rent-to-buy) حرکت وکړئ

د کرایې څخه پیږودل څخه پاک اوسئ - دا د کور لومړني توکو پیږودلو گرانه لاره ده. اعلانونه یې ساده ښکاروي، مگر په اوږد مهال کې به تاسو د خپلو کورنیو توکو لپاره ډیرې پیسې ورکړئ.

که تاسو د پیږودلو لپاره کرایه کوئ، تاسو واقعاً پیسې په پور اخلئ. د مساوي سود نرخ ممکن له 100% څخه ډیر وي. او تاسو به بیا هم تادیه وکړئ که چیرې توکي مات یا غلا شي.

د دې محصولاتو له ترلاسه کولو وړاندې: ودړیږئ. فکر وکړئ. په پاملرنې سره عمل وکړئ.

کله چې موږ بیرته لرو او یا تر فشار لاندې یو غوره انتخاب نه ترسره کوو. تر هغه چې تاسو د دې پوښتنو ځواب په ځواب نه وئ پوه شوي، لاسلیک مه کوئ:

1. زه به څومره بیرته تادیه کړم؟
2. که زه تادیه له لاسه ورکړم څه پینښیږي؟
3. اضافي فیسونه او لگښتونه څه دي؟
4. زه به د تړون په پای کې د توکي د ملکیت لپاره څومره پیسې ورکړم (د توکو پیږودلو لپاره کرایه)؟

د قضیې مطالعه:

جوسي او جو تر فشار لاندې ول ځکه چې دوی اړتیا درلوده خپل یخچال، کمپیوټر او تلویزیون بدل کړي. دوی د هغې د پیرلو د وس نه لرو څخه ستړي شوي او د درې اجاریه محصولاتو لپاره یې نوملیکنه وکړه.

د هرې اونۍ ټول لگښت په اونۍ کې \$70 یا د 3 کلونو لپاره په کال کې \$3,640 وو. دوی هره اونۍ د دې نغدو پیسو د درلودلو برابرولو لپاره د ډیر فشار احساس وکړ.

جو خپله دنده له لاسه ورکړه. دوی نشي کولی د کرایې اخیستلو له قراردادونو څخه ووځي او د \$7,000 څخه ډیر تادیه کولو وروسته د توکو بیرته ورکولو لپاره خبرې اترې وکړي. که جوسي او جو په هره اونۍ کې \$70 سپمولي وای، دوی کولی شي هر توکی په یو کال کې وپيږي.

اوس واخلى وروسته پيسې ورکړئ:

اوس باخبر اوسئ، له وروسته درد څخه ډډه وکړئ

احتمال لري چې پور ور کوونکي:

- ستاسو په ناوخته فيسونو باندې تکيه وکړي تر څو د دوی د گټې 20% جوړ کړي
- لږ نظر لري که تاسو يې پيسې ورکولي شئ يا نه
- کيدای شي حتی قانوني نه وي

ايا تاسو کله هم داسې څه اغوستي دي چې تاديه يې مو نه ده کړې؟ د بل چا د پيسو په کارولو سره مو يو څه اخيستلي دي؟ يو څه مو اخيستي چې تاسو يې پيسې نشي ورکولې؟ که تاسو کله هم Zip pay، AfterPay، rent-to buy، يا د مصرف کوونکي اجاره کارولې وي، دا په واقعيت هغه څه دي چې تاسو کړي دي. له تاسو څخه په 6 کې 1 د دې خدمتونو د کارولو پرمهال په مالي شخړه کې ښکېل ياست.

اوس وپيرئ وروسته تاديه کول ستاسو د پيرود اخيستلو حوصلې ډيروي، د ستونزو سره مخ کيدل اسانه کوي.

احتمال لري چې تاسو:



د 1980 لسيزې څخه د 2000 په لومړيو کې زيږيدلي) په زرگونو 75% پيرونکي جوړوي



په کال کې د \$40,000 څخه کم عايد ولرئ



که تاسو نغدې پيسې ورکړې وای نو دا توکي به مې نه وای اخيستې (64% خلک چې دا محصول کاروي داسې وايي)



آيا د "اوس يې وپيرئ وروسته يې تاديه کړئ" د کارولو پرمهال ډيرې پيسې مصرف کوئ (50% خلک داسې ترسره کوي)



دوی څه شی دی؟

د "اوس پیروډل، وروسته تادیه" خدمتونه خلکو ته اجازه ورکوي چې یا د دوی غوره شوي توکي لپاره ټوله تادیه وځنډوي، یا ځینې وختونه پرته له سود لگښت په مساوي قسطونو ویشي. پداسې حال کې چې دوی د یو څه مودې څخه شتون لري، د دوی شهرت په تیرو څو کلونو کې په آسټرالیا کې خراب شوی دی.

دوی ولې کار کوي؟

اوس وپیرئ، وروسته فکر وکړئ:

دا خدمتونه تاسو ته د پیروډل پروسې له لارې په گړندي او اسانۍ سره حرکت کولو سره سمدستي پیروډل هڅوي نو تاسو فکر کولو لپاره ډیر وخت نلرئ.

د FOMO فکتور: د سمدستي خوښۍ

اړتیا کولی شي تاسو ته د ناڅاپي پریکړې کولو لامل شي ځکه چې تاسو نه غواړئ له لاسه ورکړئ.

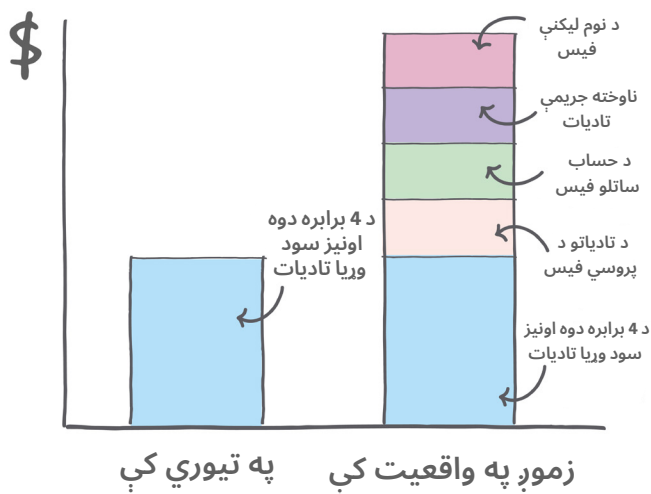
د پور په څیر احساس نه کوي:

دا خدمتونه د کریډیټ کارټونو په پرتله لاسرسی اسانه دي او ډیر وختونه حتی د پیروډلو په وخت کې د پور په څیر احساس نه کوي.

ستونزه څه ده؟

تاسو واقعاً ډیر مصرف کوئ.

اوس یې - وپیرئ - وروسته یې ادا کړئ



خطرناک عادتونه: دا محصولات تاسو هڅوي چې تاسو اوس د تادیې د توان نه لرلودلو څخه ډیر مصرف کړئ، هغه پیسې چې تاسو ندي.

د مقرراتو / محافظت نشتوالی: چمتو کوونکي کولی شي یو چا ته د کریډیټو وړاندیز وکړي پرته لدې چې وگوري چې ایا دوی یې توان لري او که نه. همدارنګه، که یو څه غلط شي، تاسو ممکن د مرستې ترلاسه کولو یا شکایت کولو لپاره کمې لارې ولرئ.

په یاد ولرئ:

تاسو نشئ کولی خپل راتلونکي عاید تضمین کړئ، نو اوس غیر ضروري پور مه اخلئ.

ته خبر یې؟ دا محصولات کولی شي ستاسو د کور پیروډلو په وړتیا اغیزه وکړي.

که تاسو د وروسته تادیې تادیاتو په پوره کولو کې ستونزه لرئ او ناوخته فیسونه ستاسو په حساب کې څرگندېږي، دا کولی شي ستاسو د پور اخیستلو په وړتیا اغیزه وکړي.

لکه څنګه چې د نورو کریډټ چمتو کوونکو سره، که Afterpay د کریډیټ راپور ورکولو ادارو ته د کوم منفي فعالیت (د بیلګې په توګه ناوخته تادیه، ورک شوي تادیات یا د عدم تادیه) راپور ورکړي، دا ممکن ستاسو د کریډیټ تاریخ کې ښکاره شي ستاسو د کور پور (یا نور کریډیټ) ترلاسه کولو منظوریدل خورا ستونزمن کوي.

موږ په 86 پاڼه کې د کریډیټ راپور ورکولو په اړه نور ګټور معلومات لرو.

موږ څنګه ودریږو؟

د دې څپرکي لومړۍ برخه د لویو پریکړو کولو څرنگوالي په اړه ځینې ګټورې لارښوونې لري.

بله مفکوره د "طلايي قواعدو" درلودل دي، چې هره ورځ پریکړې اسانه کوي.

دلته زموږ ځینې ...

زړین اصول:

1. د جامو په څیر شیان په پور مه اخلي، ارزانه انتخابونه وکاروئ او نغدي پیسې ورکړئ.

2. د لویو پیروډلو لپاره: شاوخوا پیروډ وکړئ او د تادیې بدیلې لارې ومومئ (لکه د NILS پور).

3. د هر څه لپاره: تاسو کولی شئ پرته له دې چې تاسو د دې لپاره سپما وکړئ تم شئ؟ که تاسو فکر کوئ چې تاسو د پور بیرته تادیه کولی شئ، پدې اونی کې د دې مقدار پیسو خوندي کول پیل کړئ.

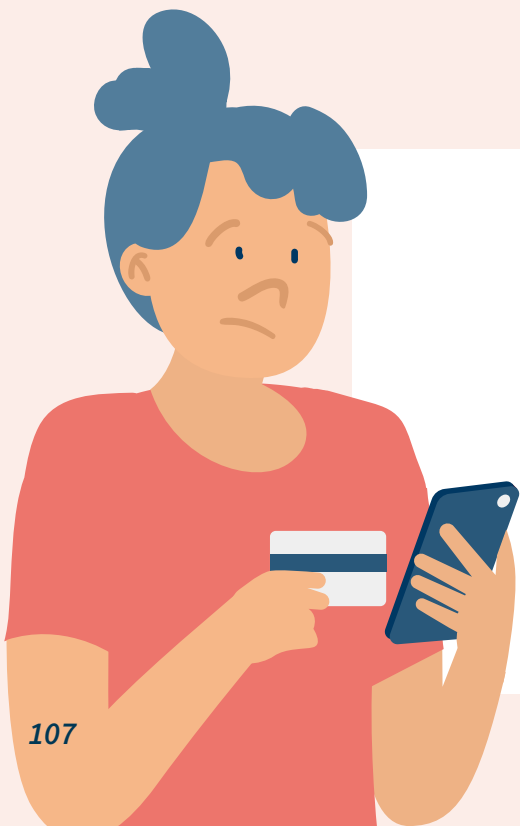
فعالیت:

د هغه وخت په اړه فکر وکړئ چې تاسو ډیر مصرف کړی.

څه روان وو؟

تاسو به بل ځل په بل ډول څه وکړئ؟

دا تاسو ته څنګه احساس درکوي؟

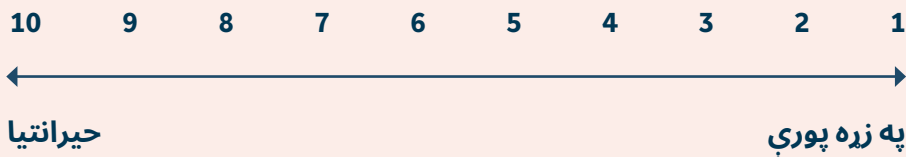




پہ استرالیا کی اوپری:
پدی فصل کی د یخ
ساتلو رازونہ

فعالیت:

تاسو په آرام کولو کې څومره ښه یاست؟ له شمېرې کړۍ تلو کړئ.



ایا تاسو پوهیږئ چې آرام د پیسو انډیبننو لپاره یو له درملو څخه دی؟ موږ وړاندیز نه کوو چې تاسو پیسې له پامه وغورځوئ یا خپل سر په شگه کې واچوئ، مگر موږ پوهیږو چې آرام او سکون د سالم مالي ژوند حیاتي برخې دي.

دا په آسټرالیا کې د دویمې په جریان کې خورا مهم دی. پداسې حال کې چې دا د پیرو لپاره ځانگړی وخت دی، دا د کال تر ټولو سخت او مالي فشار لرونکی وخت هم کیږي شي. لگښتونه په چټکۍ سره پیر کیږي شي ځکه چې جنټري د ژمنو، دندو او فعالیتونو څخه ډکېږي.

کله چې موږ په یوه داسې ټولنه کې ژوند کوو چې په بوخت او تل د نوي او غوره شیانو په مصرفولو تمرکز کوي، تاسو شاید احساس وکړئ چې د وقفې فشار او د وخت اخیستل غلط کار دی - مگر دا واقعاً خورا گټور دی.

طبي ساینس موږ ته وایي چې آرام زموږ فزیکي او رواني روغتیا ښه کوي. دا زموږ انرژي بیرته فعالوي، زموږ مزاج لوړوي، زموږ فکرونه آراموي او تمرکز کول اسانه کوي.

نور څه دي، دا هغه څه دي چې د زرگونو کلونو لپاره پیژندل شوي او تمرین شوي. د انجیل شنبه رواج ته وگوره - انجیل وایي چې څنگه خدای شپږ ورځې کار وکړ او په اوومه یې استراحت وکړ. دا هر چا ته امر کوي، پرته له دې چې څوک وي یا کوم کار کوي، یوه ورځه آرام هم وکړي.

ستاسو هوساینه د نه ختمیدونکي کار یا انډیبنني سره وده نه کوي - بالکل برعکس! آرام او سکون د سالم او بشپړ ژوند کولو لپاره اړین دي.

راځئ وگورو چې کوم ډول استراحت او آرام ستاسو لپاره غوره کار کوي او په خپل اونیز مهالویش کې یې شاملول کول پیل کړئ.

فعالیت:

1. یو انځور رسم کړئ چې آرام او سکون ستاسو لپاره څه ښکاري. د رنگونو، شکلونو او هغه څه په اړه فکر وکړئ چې آرام راوړي.



2. د هغه وختونو په اړه فکر وکړئ چې تاسو ډیر آرام احساس کړی. تاسو تر اوسه څه کول؟

3. تاسو څو ځله د اونۍ په پای پرته له کوم پلان یا د ترسره کولو لیست لرئ؟ کله چې دا پېښ شي څه شی ښکاري؟

فعالیت:

د استراحت لپاره ځای.

راځئ چې وگورو چې تاسو خپل وخت څنګه مصرف کوئ. په تیره اونۍ کې، خپل غوره اټکل وکړئ چې تاسو په هره شی کې څومره ساعتونه تیر کړئ.

فعالیت	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	شنبه
کار/تګ راتګ							
د کور کارونه							
خوب							
لوبه / خلاقیت							
استراحت							
نور:							
نور:							

آیا پوهیږئ؟

داسې اپلیکیشنونه شتون لري چې کولی شي ستاسو د عادتونو بدلولو کې مرسته وکړي.

ایا ستاسو اونۍ کافي آرام، سکون او هغه شیان منعکس کوي چې تاسو یې ترسره کول غواړئ؟ که دا وي، ډیر عالی! که نه، د دې بدلون لپاره څه ته اړتیا ده؟



کرسمس:

'دا هغه موسم دی چې خوشحاله او د پیسو سره هونبیار وي

له ځانه د کرسمس 3 هونبیار پوښتنې پوښتنې:

3.

ایا دا انتظار کولی شي؟

ایا دا بیړنی حالت دی؟
ایا تاسو کولی شئ د کرسمس وروسته خپل دوستانو سره وویښ او دا ترسره کړئ؟ په یاد ولرئ چې رخصتۍ او نوې کال یوازې ډیر نژدې دي.

2.

ایا تاسو باید ...؟

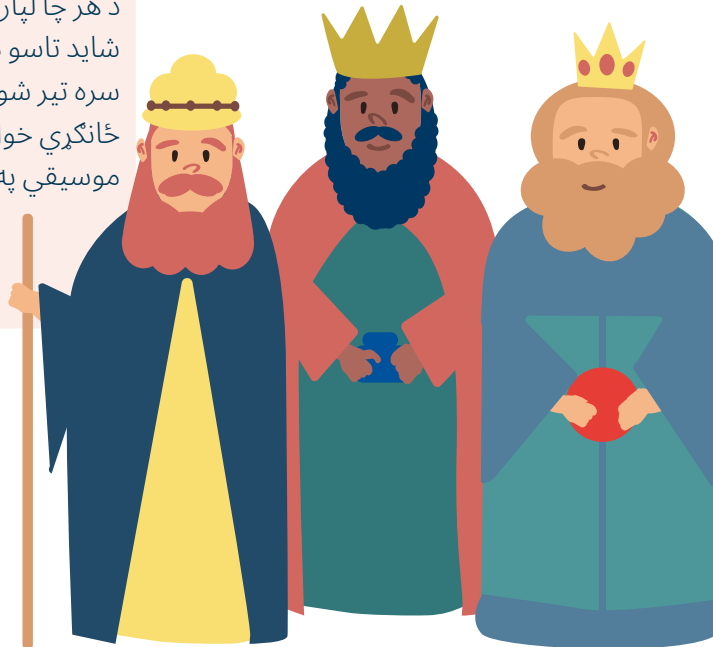
خپل وراره / خوریژ / تره زوی ته یو قیمتي ډالۍ واخلي دوی به حتی نه پوهیږي چې دوی یې ترلاسه کوي؟ د کرسمس ټولو فعالیتونو کې گډون وکړئ چې تاسو ته پکې د گډون بلنه درکړل شوې ده؟ زموږ د کرسمس ډیر فعالیت د عادت پر اساس دی - موږ دا کوو ځکه چې موږ داسې احساس کوو چې "باید" وشي.

1.

تاسو د کرسمس خونۍ چیرته پیدا کوئ؟

دا ممکن ستاسو د ماشومتوب په اړه فکر کولو کې مرسته وکړي - څه شی کرسمس ځانگړی کړی دی؟ دا به د هر چا لپاره توپیر ولري. شاید تاسو د کورنۍ سره تیر شوي وخت، یا ځانگړي خواږه، سینگار او موسیقي په یاد ولرئ.

په آسټرالیا کې کرسمس یوازې یوه ورځ نه ده، دا یو فصل دی چې په اکتوبر کې پیل کیږي. کرسمس کیدی شي یو حیرانتیا، د خونۍ ډک جشن وي، مگر دا فشار هم کیدی شي. موږ کولی شو د مصرف کولو فشار سره د ستړیا احساس وکړو، د ډیرو کارونو کول یا ډیرو کارونو بارول!





کرسمس د ورکولو په اړه دی، دا د مصرف کولو مانا نلري.

د ورکولو لپاره ډیری مانا لرونکي لارې شتون لري چې زموږ جیبي بکس نه خالي کوي. نو موږ د دې کرسمس څخه نور څه ورکولی شو؟

په موخیزه توګه ورکول:

- څه شی به هغو کسانو ته چې تاسو یې خوښوئ پدې کرسمس کې خوښی راوړي؟
- تاسو څنګه کولی شئ له دوی سره په ځانګړي او مانا لرونکي ډول خپله مننه څرګنده کړئ؟

تجربه ورکړئ:

- تجربې لوی ډالی جوړوي او د شیانو په پرتله ډیر یادګار پاتې کیږي.
- خپل وخت **ورکړئ** (موجودیت د سوغاتونو په پرتله):

- دا کیدای شي ستاسو د کور د کور په سینګار کولو، د ځانګړي کرسمس هوسانې په جوړولو، یا د خپلو ماشومانو سره د کور په انګړ کې د کرکټ په لوبولو کې وخت تیر کړي.

بیرته ورکول:

- ډیر خلک له دې فرصت نه ګټه اخلي او رضا کار کیږي، یا هغو کسانو ته ورکوي چې دا به له لاسه ورکړئ.

ځان ته تفریح ورکړئ:

- د هغه څه په اړه فکر وکړئ چې تاسو ته د ټولو فشارونو څخه پدې موسم کې آرامي راوړي.

- اوس د دې لپاره پلان کړئ!

یوازې د هغه څه څخه **ورکړئ** چې تاسو یې لرئ:

- یا بله لاره: د کرسمس لپاره پور مه اخلئ.
- ستاسو د موجوده سرچینو څخه یې ورکړئ - وخت، پیسې او احساسات.

او په یاد ولرئ:

ستاسو ډالی ډیره ښه ده!

د کرسمس پلان

فعالیت:

د 5 ستوري کرسمس لپاره زما اصول

1.

د سړ کال د کرسمس غوره کولو لپاره خپل 5 اصول وليکئ.
دلته ځينې نظريات شته چې تاسو يې پيل کړئ:

زه به سړ کال د ټولو پيرونکو لپاره نغدې پيسې ورکړم.

زه به هغه خواړه واخلم چې موږ ورته اړتيا لرو او ډير پاتې نه شي (مصرف نشي).

زه به دا خونبې هر وخت يادوم.

2. د کرسمس د توازن ونه

پیغامونه

زه به یو پیغام ولیږم:

پینې/جشنونه

زه به دې پینو ته لار شم:

ډالی

زه به د دې لپاره یوه ډالی واخلم:

آرام!

د اوږي رخصتی:

د لمر څخه خوند اخیستو لپاره ساده لارې

د اوږي رخصتی په آسټرالیا کې یو ځانگړی وخت دی. د کرسمس اورځي د ساحل سفرونو، کباب، د لمر او سپورت لپاره ساحل ته تلل، تنبلي ورځو ته لاره هواروي. مگر کله چې ورځې اوږدې او گرمې وي، ډیر خلک ځان د ډیر فشار لاندې مومي. زموږ هیله دا ده چې تاسو کولی شئ پدې رخصتیو کې خپل خوشحاله ځای ومومئ.

د اوږي رخصتی په آسټرالیا کې یو ځانگړی وخت دی. د کرسمس اورځي د ساحل سفرونو، کباب، د لمر او سپورت لپاره ساحل ته تلل، تنبلي ورځو ته لاره هواروي. مگر کله چې ورځې اوږدې او گرمې وي، ډیر خلک ځان د ډیر فشار لاندې مومي. زموږ هیله دا ده چې تاسو کولی شئ پدې رخصتیو کې خپل خوشحاله ځای ومومئ.

دا معمول دی چې د دې اټکل شوي فصل په موده کې د اضطراب کچه احساس کړئ. ځینې د لیلونه چې خلک د ستړیا احساس کولی شي لکه د ماشوم پاملرنې اضافي اړتیاوې، د رخصتی اضافي لگښتونه، د ترسره کولو پراخه لیستونه او د "خسته" ماشومانو ساتیرۍ اړتیاوو احساسات شامل دي.

تاسو د رخصتیو څخه ډیره گټه پورته کړئ

مور تاسو اورو - د دوبي رخصتی کیدای شي ستړې کوونکې وي. مگر لکه څنگه چې مهالویش بدلیږي او د کورنۍ مزاج بدلیږي، دا واقعاً د بیا ارزونې او منعکس کولو لپاره مناسب وخت دی چې په ژوند کې څه مهم دي.

ستاسو معمول عادت ممکن نور کارونکي نه وي، مگر مور غواړو تاسو وهڅوو چې ستاسو لید بدل کړئ ترڅو نوي سفرونه ومني او ستاسو په ژوند کې د خلکو سره ډیر ژور تړنې رامنځته شي. د هغو کسانو لپاره چې کوچني ماشومان لري، په یاد ولرئ چې تاسو یوازې د خپل ماشوم سره 18 اوږي لړئ او دا یو له دوی څخه دی!

فعالیت:

د اوږي په رخصتیو کې تاسو د کوم فشارونه احساس کوئ؟



زمور د رخصتي راز:

تاسو کولی شئ
د (ښې) رخصتۍ
احساس د کال تر
پاتې برخه پوري
ولري!

له خوښۍ ډکې رخصتۍ لپاره زمور 5 لارښوونې

- 1. ساده يې وساتئ.** دا ستاسو د رخصتو لپاره ليوالتيا کيدی شي، مگر ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د آرام کولو لپاره خلاص ځای پرېږدئ او د خپلوانو، گاونډيانو يا ملگرو سره اړيکه ونيسئ. په دې رخصتو کې څه اړين دي کار وکړئ او د هغه څه په اړه وغږېږئ چې تاسو يې پرېږدئ. د دې په اړه اراده ولرئ چې ستاسو پيسې چيرته مصرف کيږي.
 - 2. د سکرين وخت محدودیتونه.** د ټيکنالوژۍ کارولو په اړه معقول توقعات تنظيم کړئ. د سکرين ډير وخت پدې معنی دی چې رخصتۍ به دومره بيا لگښت کولو او روغتيا ښه نه کړي لکه څنگه چې کيدی شي. کورنۍ به ستاسو مشري تعقيب کړي، نو ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو مثال ترتيب کوئ. **ځينې "د کور قواعد" کيدی شي:**
 - 60 دقيقې په سهار کې محدودیت
 - د سهار له 9 بجو څخه تر 4 بجو پورې هيڅ سکرين نشته
 - 3. ټولنيزي اړيکي.** د ملگرو، پراخو خپلوانو يا نورو سره د نښلولو لپاره د تگ پلان جوړ کړئ - د کباب لپاره د ليدو وړانديز وکړئ، پارک ته لاړ شئ يا د کور ليدنې پلان کړئ.
 - 4. دا د ځان (او ستاسو ماشومانو) لپاره سمه ده چې 'څه چې ياستئ هماغسې اوسئ!'** موږ اړتيا نه لرو چې تل تفريح وکړو. د آرامتيا لپاره وخت او ځای ته اجازه ورکړئ (د هرچا لپاره!)، او د خلایقت، سپرنې او ستونزې حل کولو فرصتونه رامینځته کړئ.
- 5. د "staycation" پلان کول پيل کړئ.** د staycation مانا د سفر لگښتونو کمول دي. دا د سيلانيانو د سترگو له لارې ستاسو د ښار د ليدلو اراده کول دي!
- **د پيسو مسله:** موږ يوه کوچنۍ بودیجه جوړه کړې تر څو تاسو سره مرسته وکړي چې د ځانگړو لگښتونو لکه رخصتۍ يا استوگنې لپاره پلان او اندازه ځانگړې کړئ (50 پانې ته لاړ شئ).
 - **د يوگرځندوی په څير فکر وکړئ:** تاسو به څه وواياست چې ملگري يا کورنۍ ستاسو سيمې ته درشي يو څه وگوري او او ترسره کړي؟ د سپارښتنو لپاره شاوخوا پوښتنه وکړئ او محلي کاغذونه وپلټئ يا د وړيا پېښو لپاره آنلاین لټون وکړئ.
 - **په ذهن کې د يوې موضوع گرځول را گرځول:** ډاډ ترلاسه کړئ چې فعاليتونه ارزانه او د لاسته راوړلو وړ دي. ځينې د کور دننه بيلگې لکه د هنر فعاليتونه، د بورډ لوبې، پخول او د پاچامي ورځې پکې شاملې دي. ځينې له کور بهر بيلگې - لکه ميله، په ځنگل کې قدم وهل، د بايسکل چلول، د جالبو ځايونو موندنې.
 - **د پلان وخت:** دا هر څه په ليست کې وليکئ - له هغه څخه ډير چې تاسو يې کولی شئ - بيا د خپل staycation پلان کړئ!



فعالیت:

- تاسو ته په رخصتیاو کې څه خوښی راوړي؟

- تاسو څه شي بیرته فعال کړي یاست؟

- تاسو څنگه کولی شئ دا شیان نوي کال ته راوړئ؟

د راتلونکي لپاره فکر او پلان پیل کړئ!

څیرنو ښودلې چې د خوښۍ یوه لویه برخه چې تاسو د رخصتۍ څخه بهر ترلاسه کوئ ستاسو په تمه ده.

اوس وخت دی چې د راتلونکي لپاره د پیسو تنظیم کول پیل کړئ! زموږ په 50 پاڼه کې کوچنۍ بودیجه به تاسو سره د پلان کولو په پیل کولو کې مرسته وکړي.

نوی کال:

د عمل د پلان سره یې پیل کړئ

"له پور څخه لرې شئ" په 2019 کې د استرالیا یانو ترمنځ د نوي کال څلورم خورا مشهور حل و. کاش دومره ساده وای! خپل تیر کال ته انعکاس کول او د دې په اړه فکر کول چې تاسو څنګه غواړئ خپل نوی کال پیل کړئ یو پیاوړی شی دی.

نوی کال د نوي پیل کولو فرصت دی. دا هغه وخت دی چې ډیر خلک خپله مالي ارزونه کوي او د پیسو نوي عادتونه جوړوي.

د عادت بدلولو او د نوي کال پیروینه بشپړولو لپاره، تاسو اړتیا لرئ خپل چلند ګډوډ کړئ تر څو د نوي، ډیر زړه راښکونکي عادت لپاره لاره پیدا کړئ.

د تازه پیل اغیزه

موږ ډیر احتمال لرو چې د "وخت پر اساس" نښه شوي اهداف تعقیب کړو لکه نوې ورځ، نوې اونۍ، نوی کال - او همدا شان د "شخصي" نښې نښانې لکه د زیږون ورځې، مذهبي رخصتۍ، کور ته تلل یا حتی د وینښتانو مینځل!

څه واقعاً ستاسو لپاره مهم دی؟

خپل اصلي ارزښتونه وپيژنئ. موږ په 12 پاڼه کې ستاسو سره مرسته کوو.

- ایا زه اوسمهال دې شیانو ته لومړیتوب ورکوم؟ که نه، ولې؟
- د دې ارزښتونو سره سم د ښه ژوند کولو لپاره زه کومو بدلونونو ته اړتیا لرم؟

ستاسو د نوي کال پیروینه څنګه سر کال دوام وموند

مطالعاتو ښودلې چې له 25% څخه لږ خلک واقعاً یوازې 30 ورځې وروسته خپلو هوډونو ته ژمن پاتې کېږي او یوازې 8% یې ترسره کوي. تاسو څنګه کولی شئ د 8% برخه وئ؟

آیا پوهیږئ؟

موږ تل د خپلو زړو ځانونو په اړه یو څه سخت یو او د نوي ځانونو په اړه یو څه ډیر باور لرو - "زه به په راتلونکي کې د تیر په پرتله ډیر ښه سړی شم". دا خورا زیات باور واقعاً مهم دی. لکه څنګه چې هنري فورډ وویل، "که تاسو فکر کوئ چې تاسو کولی شئ، یا تاسو فکر کوئ چې تاسو یې نشی کولی، تاسو سم یاست".

فعالیت:

یو هدف په حقیقت کې د عمل پلان دی، که تاسو یې تعقیب کړئ ستاسو په ژوند کې به د پام وړ پایله ولري. دلته د عمل پلان بیلگه راوړل شوې ده چې تاسو کولی شئ د خپل هدف په لور کار کولو لپاره یې وکاروئ. د گام پورته کولو لپاره د بلې گټورې لارې لپاره 27 پاڼه وگورئ.

1. زه څه غواړم؟

د هغه څه سره یې پیل کړئ چې تاسو یې غواړئ - د بیلگې په توگه "زه غواړم د خپلې کورنۍ سره ډیر وخت تیر کړم"، "زه غواړم د رخصتۍ لپاره سپما وکړم"، "زه غواړم خپل کریډټ کارت تادیه کړم". په یوه هدف تمرکز وکړئ او بیا یوازې یو شی چې تاسو به یې د ترلاسه کولو لپاره وکړئ.

هدف:

یو کار چې زه به یې وکړم:

2. دا مات کړه

موخې د عمل وړ، کوچنیو گامونو کې ویشئ:

3. یو پلان جوړ کړئ (ځانگړي اوسئ)

په دې کې کله، چیرته او څنگه د یوه چلند یا د هدف په لور ستاسو کار کول شامل کړئ.

کله:

چیرته:

څه ډول:

4. دا ولیکئ - چیرته چې تاسو یې وگورئ!

خپل پلانونه او پرمختگ د ژورنال په ساتلو، د سپرید شیت په کارولو سره، یا د خبرتیا بورډ، شیشې، یخچال یا موټر ته د گرافونو او انځورونو په نښه کولو سره جوړ کړئ.

5. تصور یې وکړئ!

د ټولو گټو لیست ولیکئ چې تاسو به د دې بدلون په کولو سره تجربه کړئ. (ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو د گټو لیست له منفي څخه ډیر دی - څیرنه مور ته وایی چې مثبت بدلون به دوام ونلري مگر دا چې د بدلون گټې له منفي څخه ډیر وي.)

حرکت وکړئ...

او دوام ورکړئ!

اوس چې ستاسو د عمل پلان ستاسو لپاره هرڅه ترتیب کړي دي، کلیدي ټکی دا ده چې پرمخ ولاړ شئ. دلته زموږ ځینې غوره لارښوونې دي چې تاسو سره ستاسو د هدف په لور په کار کولو کې مرسته کوي:

- د هغه څه په اړه **خورا مشخصه پریکړه وکړئ** چې تاسو یې کول غواړئ او پوښتنه یې مه کوئ. وروسته د ثبات د موخي لپاره د پایلو په اړه اندیښنه وکړئ پداسې حال کې چې تاسو د چلند رامینځته کولو تمرکز کوئ.
- هره ورځ یا اونۍ **خپل پرمختګ تعقیب کړئ** او په دوامداره توګه د کوچني 1% پرمختګونو هدف ولرئ.
- **خپل چاپیریال د بریالیتوب لپاره تنظیم کړئ.** د بیلګې په توګه، د پیسو سپما کول تقریبا ناممکن دي که تاسو په مکرر ډول د ملګرو سره دوکانونو ته ځئ.
- **خپل د ملاتړ ټیم په هونښیاری سره وټاکئ** - ډاډ ترلاسه کړئ چې کورنۍ او ملګري غوره کړئ چې ستاسو بریا ته زیان رسولو پرځای تاسو وهڅوي.
- **خپل ځان ته انعام ورکړئ** - د لارې په اوږدو کې خپل چلند پیاوړي کولو لپاره خپل ځان ته لږ انعام ورکړئ او تاسو به ډیر ژر ومومئ چې د خپل بشپړ شوي هدف ریښتیني انعامونو څخه خوند واخلي.

دا لیست ډیر ځله ولولئ.

د لارې په اوږدو کې ناکامۍ "هسکې او ټیټې" دي

د وخت په تیریدو سره خپلو پخوانیو عادتونو ته د بیرته راستنیدو تمه وکړئ. "بیرته تګ" د پروسې یوه برخه ده - په ځانګړي توګه لومړی ځل چې تاسو د بدلون هڅه کوئ.

که تاسو یو خنډ پیژندلی شئ، د هغې شاوخوا خپله لاره پلان کړئ. د بیلګې په توګه، که زه د چلولو لپاره د ډیرې ستړیا احساس کوم، نو زه به یو څه میوزیک واورم تر څو ما وینس کړي او حرکت وکړم.

د هر ډول ناکامۍ سره د موقتي خنډ په توګه چلند وکړئ نه د بشپړ پریښودل. له یوې کوچنۍ ماتې وروسته د کنټرول څخه د وتلو "څه شی دي" چلند له لاسه ورکړئ ("که زه په کریدې کارت کې یو مصرف ولرم، زه به هم مصرف ته دوام ورکړم" - نه!) وپیژنئ چې څه تېروتنه شوې، له تیرو څخه زده کړئ تېروتنه وکړئ او ژر تر ژره عمل ته ستانه شئ.

بیرته ښوونځی ته ستنیدل:

د دې ځورونکي لگښتونو سره چلند وکړئ

په آسټرالیا کې، ښوونځي ته د بیرته ستنیدلو لگښتونه د کرسمس وخت او د دوبي رخصتیو وروسته راځي. دلته یو لوی لالچ دی او ځینې وختونه فشار، د هر کال په پیل کې د اکمالاتو بشپړ نوي سپټ واخلي.

مخکې له دې چې نوی ښوونیز کال پیل شي

دلته د مستقیم A ترلاسه کولو لپاره څلور مرحلې دي:

1. په کور کې د پیروډلو له لارې یې پیل کړئ. د ښوونځي څخه وروسته د اکمالاتو لیست وگورئ (یا خپل لیست جوړ کړئ) او مالومه کړئ چې تاسو واقعاً څه پیروډلو ته اړتیا لرئ، د هغه څه په مقابل کې چې تاسو دمخه لرئ او بیا یې کارول یا بیا کار کولی شئ. دا پنسلونه گړندي کړئ، ټولې نا کارول شوي کتابچي پاک کړئ او یوازې هغه څه واخلي چې ورته اړتیا وي.

2. خپل حد وټاکئ. موږ تاسو سره د پلان کولو او ځانگړي لگښتونو لکه ښوونځي ته د بیرته راستنیدو لپاره مقدار ټاکلو کې د مرستې لپاره یوه 'وړه بودیجه' سره یوځای کړې ده. د پیل کولو لپاره 50 پانې ته لار شئ. د ټول کال لگښتونه مه هیروئ لکه سفرونه، د پروژې اکمالات، د سپورت فیسونه، د ښوونځي انځورونه، تمویل کوونکي او د اضافي نصاب فعالیتونه. د والدینو سره د ښوونځي اضافي لگښتونو سره د مقابلې لپاره د حکومت د مرستې ډیر پروگرامونه شتون لري. ډاډ ترلاسه کړئ چې د تخفیف په شرایطو برابر والی چک کړئ - لکه په NSW کې د فعالو ماشومانو پروگرام.

3. خبرې پرې وکړئ. د ټولې کورنۍ سره د خپلې بودیجې په هکله خبرې وکړي. د هر ماشوم سره موافقت وکړئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د هغه توکو سره موافق یاست چې تاسو یې اخلئ. تاسو ممکن د هر ماشوم لپاره د دوی عمر او د ښوونځي اړتیاو پورې اړوند مختلف بودیجې ته اړتیا ولرئ.

4. دا ټول بیا وکړئ! همدا اوس د راتلونکي کال د ښوونځي تجهیزاتو لپاره خوندي کول پیل کړئ!

موږ د دې لپاره زموږ ماشومان ته غوره راتلونکو

غواړو، له همدې امله د

ښوونځي لگښتونه د ډیر فشار لامل کیدی شي.



بیرته د ښوونځي پیرودنه

د ښوونځي په یونیفورم کې درسونه:

- **پخواني ښوونځي ته ولاړ شئ.**
د دویم لاس دوکانونو، فیسبوک گروپونو یا نورو پلرونو سره د لویو ماشومانو سره وگورئ.
- **لوی واخلی.** ماشومان په چټکۍ سره وده کوي نو جامې یو اندازه لوی واخلی او بوتان نیم اندازه لوی واخلی تر څو دوی ډیر دوام وکړي.
- **څو موخیز.** هغه بوتان په پام کې ونیسئ چې د ښوونځي او سپورت دواړو لپاره مناسب دي.

پوښتنې:

زما زوی د سرف براند ښوونځي کڅوړه غواړي، مگر زه غواړم یو ارزانه پیروډ واخلم، زه څه وکړم؟

زما لور وروستی لپ ټاپ غواړي، زه څه وکړم؟

دا هغه فشار دی چې ډیری والدین یې احساس کوي. مور پوهیږو چې دا کیدی شي سخت وي. په یاد ولرئ چې د خپل ماشوم سره خبرې وکړئ.

د قرطاسیه درسونه او تجهیزات

- **د برنډونو پروا مه کوي.** دا احتمال شته چې شیان له لاسه ورکړئ یا خراب شي، نو د لږ قیمتې مگر دوامدار قرطاسیه اکمالاتو هدف وگرځوئ. د تخفیف په پلورنځیو، سوپر مارکیټونو یا عمده قرطاسیه پلورنځیو کې پیروډل وکړئ چې د ښو نرخونو یا نرخونو سره سمون لپاره پیژندل کېږي.

یوازې پیروډل وکړئ (که تاسو

کولی شئ).

له ځان سره د خپلو ماشومانو راوړل پدې مانا دي چې تاسو غیر ضروري پیسې د برنډ نومونو یا وروستي او لوی قهرمان لرونکي توکو باندې مصرف کوئ.

خپل جوړ کړئ.

د قیمتې یا فیشنې نوټ بوکونو او کڅوړو د پیروډلو پر ځای، عمومي برنډونه وکاروئ او له خپلو ماشومانو سره مرسته وکړئ چې دوی په خپل هنر سره سینگار کړي.

د خبرو کولو ټیکنالوژي:

- **تر ټولو نوي، وروستي او لوی ته د لوړولو په دوره کې مه پریوزئ.**
د دویم لاس غوراوي په پام کې ونیسئ - له وړاندې نوي شوي کمپیوټرونه، لپټاپونه او ټابلیټونه.





روغ عادتونه

ښوونځي ته بېرته راستنيدل هم يو نوی پيل راوړي، د يوې کورنۍ په توگه د نوي عادتونو او رواغ عادتونو پيل کولو چانس سره.

په ياد ولرئ:

غیر نصابي فعالیتونه کولی شي په اسانۍ سره د ښوونځي اونۍ په جريان کې ستاسو ماسپښين ډک کړي. د خپلې کورنۍ لگښت - نه يوازې خپل مالي مسايل، بلکې خپل په وخت او انرژي هم په پام کې ونيسئ. د فعالیتونو سم ترکیب موندل د هرې کورنۍ لپاره يو څه دی چې کار وکړي او دا به د هر چا لپاره مختلف ښکاري.

تاسو څرنگه ښوونځي ته سفر کوئ؟

په ډيرو ايالتونو کې، نږدې 50% د ښوونځي ټول ماشومان ښوونځي ته د موټر په واسطه سفر کوي، حتی کله چې د دوی تگ راتگ يا سايکل چلولو لپاره مناسب واټن هم وي.

- که تاسو نشئ کولی چې په پښو يا بايسکل ولاړ شئ، عامه ترانسپورت ډير گټور دی او د انفرادي موټر سفر په پرتله کم لگښت لري.
- په موټر کې د څو کسانو د سفر کولو (carpooling) په اړه فکر و کړئ - ښوونځي ته د نورو والدينو سره د سفرونو شريکول کولی شي ستاسو د موټر لگښتونه کم کړي.

د څانښت د ډوډۍ بکس د جوړولو کولو هنر

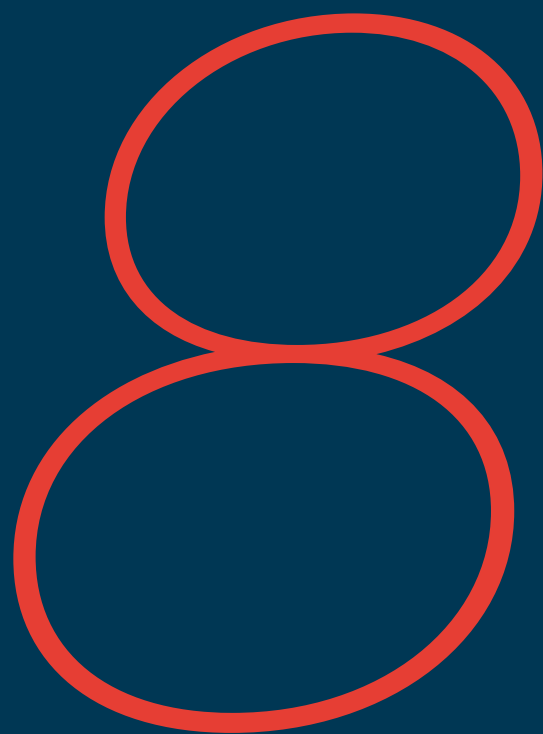
په اونۍ کې پنځه ورځې په بېره کې د صحي او مزه داري ډوډۍ جوړول يوه ننگونه کيدی شي.

خپل ماشوم ته د هرې ورځې په پرتله په اونۍ کې يو ځل د غرمې ډوډۍ ورکول به تاسو د ښوونځي په کال کې له \$1,000 څخه ډير سپما کړي (فرض کړئ د غرمې ډوډۍ لگښت \$7).

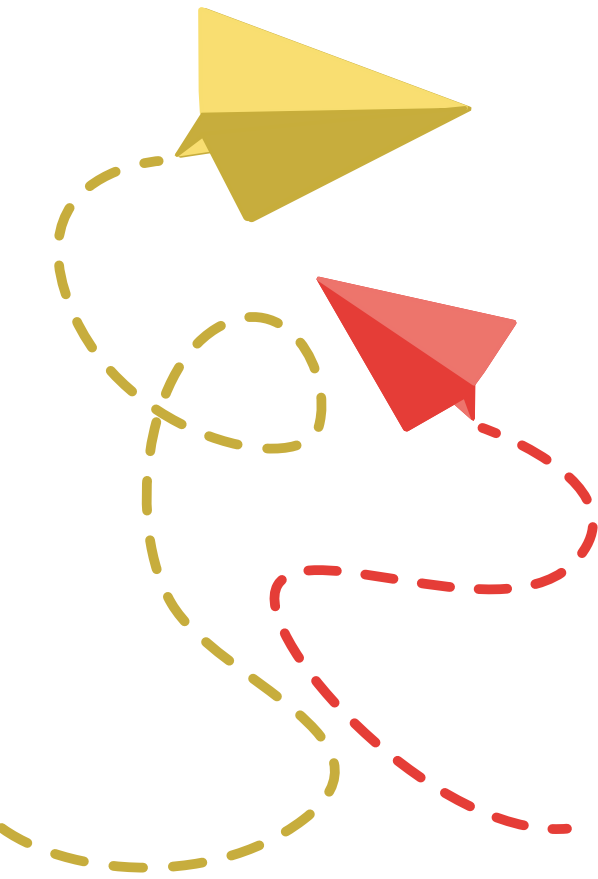
- کله چې د اونۍ لپاره پيرودل کوئ، د غرمې د ډوډۍ بکس دوستانه صحي خواړه مه هيروئ - لکه ميوه، پښير، کرکر او سبزيجات.
- مخکې له مخکې بسته شوي ناشته توکي محدود کړئ چې په چاپيريال او مالي لگښت راځي (د بيا کارونې وړ بسته بندۍ باندې فکر وکړئ لکه د ډوډۍ بکسونه چې د د بستو سره وي).
- ماشومان د غرمې ډوډۍ غوره کولو کې ښکيل کړئ او گډ يې کښينوئ - ډير احتمال لري چې دوی به دا خوږي او لږ احتمال به وي چې وبې غورځوي.
- دا لارښوونې ستاسو د ډوډۍ بکس کې هم د پلي کيدو وړ دي!

فعاليت:

د پيرودلو له کټگوريو څخه يوه غوره کړئ - **يونيفورم، قرطاسيه او اکملات، ټيکنالوژي، سفر، د غرمې ډوډۍ** - او د لگښتونو د کمولو لپاره خپل غوره لارښوونې اضافه کړئ.



د ژوند د بدلونونو
هدایت کول:
ستاسو د الوتنې پلان
څه دی؟



په Moneycare کې، موږ هغه اغیزې لیدلې دي چې هر ډول بدلونونه - هغه که پلان شوي یا غیر پلان شوي وي - د خلکو په هوساینې اغیزه کولی شي.

بدلون په ډیرو راځي - ځینې وختونه ژوند په موږ باندې ناڅاپي پیښې راولي لکه حادثه، د اړیکو ماتول یا د دندې له لاسه ورکول. نور بدلونونه په ساده ډول د ژوند یوه برخه ده - لکه بهر ته تلل، دنده ترلاسه کول، او تقاعد. کله چې تاسو کولی شئ، د پلان درلودل تل مرسته کوي - دا د لارښوونې احساس ورکوي، ستاسو اعصاب آراموي او ناسم کار یا ستونزې د رامنځته کیدو په صورت کې ستاسو سره مرسته کوي. د پیلوټ د الوتنې د پلان په اړه فکر وکړئ - د کورس ترتیب کول او د پیلوټ کنټرول کې د ډیرو شیانو ذهني او فزیکي یادونه چمتو کول.

مگر د هر لوی بدلون له لارې تگ کول به تاسو ته دوه شیان در په یاد کړي:

1. ستاسو د کنټرول څخه بهر ډیر شیان شتون لري - حتی د پیسو غوره پلان درلودل ممکن تاسو له هغې څخه تیر نکړي. دا هغه ځای دی چېرې چې اضطراب او ویره رامنځته کیدی شي

- داسې احساس چې هرڅه د کنټرول څخه بهر دي. که دا پیښ شي، دې درې پوښتنو ته ځواب وواياست:

ما مخکې څه تیر کړي دي؟ د دې لپاره چې تاسو د خپل ځواک یادونه وکړئ. ما د دندې له لاسه ورکولو وړاندې لارښوونه شوې، زه دا کولی شم.

اوس زما په اړه څه رینتیا دي؟ تر څو تاسو په اوسني وخت کې ځای په ځای کړي. ما په خپل سر باندې چټ او په الماری کې خواره لرم.

څوک دي چې زه یې ساتم یا څوک زما پاملرنه کوي؟ د دې لپاره چې تاسو راتلونکي ته لار شئ. زما ملگری (ې) زما سره مینه لري.

2. ستاسو په ژوند کې واقعاً خورا مهم څه دي (او د هرچا لپاره څومره ورته دي): د ملگرو، کورنۍ، عزیزانو او ستاسو ټولنې روغتیا او خونديتوب.



د الوتنې پلان

دلته زموږ د 3 مرحلې 'پرواز پلان' دی چې د هر ډول ننګونکي بدلون یا بحران څخه تیرېږي.

1.

ژوره ساه ایستل

کله چې بدلون او ناڅرګندتیا راشي، لومړی او غوره شی چې تاسو یې کولی شئ ساه واخلي. د ستړیا احساس کول عادي خبره ده، نو د خپلو احساساتو په منلو سره یې پیل کړئ. لا ښه، دا احساسات د هغو خلکو سره شریک کړئ چې تاسو پري باور لرئ.

2.

بیرته اساساتو ته راشئ

ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو د پیسو لومړنۍ ژمنې تر کنټرول لاندې دي. یو اسانه موخه ولرئ او د هغه څه لپاره روښانه لومړیتوبونه ولرئ چې تادیه کولو ته اړتیا لري. زموږ د ګوتو اصول:

- کرایه / د کور پور
- خواړه او طبي اړتیاوې
- د ګاز، برق او د پور تادیات
- پاتې نور!

ستاسو د هر لور تادیې لومړیتوبونو لپاره، یو سیستم ترتیب کړئ چې فشار لرې کړي. د بیلګې په توګه، موږ پوهیږو چې په جلا بانکي حساب کې د ګاز او برق بیلونو لپاره هره اونۍ منظم مقدار ټاکل یوه تګلاره ده چې کار کوي.

3.

د مرستې لاسونه

لکه څنګه چې یو پیلوټ به تاسو ته ووايي، د مرستې غوښتنه د ځواک نښه ده، نه د کمزورۍ. خپلې اندېښنې هغه چا ته راوړئ چې د مرستې لپاره مهارتونه ولري. هر څومره ژر چې تاسو د ملاتړ سره اړیکه ونیسئ، هومره نور غوراوي به ولرئ. دا ممکن د خپلواک مشورې ترلاسه کولو مانا ولري، ستاسو د خدمتونو چمتو کوونکو سره لکه ستاسو بانک سره خبرې کول، یا د **Lifeline** په څیر مسلکي سازمان څخه احساساتي مرستې غوښتنه کول.

په یاد ولرئ:

د خوندیتوب ریښتینې سرچینه تړاو دی. نو همدا اوس، تاسو د خوندیتوب لپاره چا ته مراجعه کولی شئ؟ دلته داسې خلک شتون لري چې واقعاً تاسو ته پاملرنه کوي.



د پیسو له لاسه ور کول:

له ناکامی وروسته دوام

ولې دومره سخته ده؟

د پیسو له لاسه ورکول سخت دي، ځکه چې دا ډیر وختونه په ژوند باندې دومره لوی اغیزه لري. دا عادي خبره ده چې د ټکان، غوسې، گناه او ناڅرگندتیا احساس وکړئ. خپل احساسات د نږدې خلکو سره شریک کړئ، یا هغه خدمتونه چې ستاسو په اړه پاملرنه کوي (پشمول د **Beyond Blue** او **Lifeline**).

مالي زیان یوازې د پیسو په اړه نه دی. دا د لاسه ورکولو په اړه هم کیدی شي:

- د راتلونکي لپاره سپما او پلانونه، د بیلگې په توګه تقاعد
- د ژوند طرز او ټولنیزې شبکې - هغه شیان چې تاسو ورسره عادت شوي یاست لکه د خورلو، رخصتو او د ډالیو اخیستل
- جوړښتونه - د کار پیژندل شوي معمول کارونه
- د ژوند لاره او هویت

د غم او تاوان سره معامله کول سخت دي، د پیسو سره حتی سخت شوي ځکه چې موږ معمولاً د دې په اړه د خبرو کولو څخه ډډه کوو.

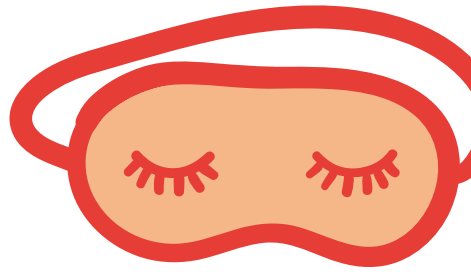
تاسو ممکن د عاید کمولو له لارې د پیسو له لاسه ور کول تجربه کړئ، د ناروغۍ یا حادثې له لارې په روغتیا کې بدلون (ځان یا د کورنۍ غړی)، د اړیکو ماتیدل، یا لوی غیر متوقع لګښت. بدلون ممکن لنډمهاله یا دایمي وي.

ډیری دا بدلونونه ستاسو د کنټرول څخه بهر دي او کیدی شي فشار ولري. Moneycare د هغو خلکو سره کار کولو تجربه لري چې د دوی په مالي وضعیت کې بدلون سره مخ دي. موږ دلته ستاسو ملاتړ لپاره یو.

د مالي چارو اداره کول کولی شي په وختونو کې د سخت تلو په څیر احساس وکړي. تاسو هڅه کوئ چې په هرڅه کې توازن ولرئ، مګر په شرایطو کې بدلون کولی شي تاسو په ناڅاپي توګه له سقوط سره مخ کړي. دا له یوې څخه په زیاتو لارو زیان رسوي.



لارښوونې! کله چې په شدید ډول د احساس کوئ



فعال ساتل، د صحي رژیم درلودل او کافي خوب کول ټول کولی شي تاسو سره د کنټرول لوی احساس په ترلاسه کولو کې مرسته وکړي.

دا په یاد ولرئ!

د خپګان احساس کول عادي

څېره ده. پداسې حال کې چې د بدلون اغیزه ممکن ځورونکې وي، هغه څه چې تاسو یې احساس کوئ ممکن د هغه وضعیت لپاره یو عادي غبرګون وي چې تاسو یې په ځان کې مومئ.

تاسو یوازې نه یاست.

غم، ضایع کیدل او نا امیدي د ژوند یوه عادي برخه ده او هر څوک د خپل ژوند په یو وخت کې دا ټکي احساس کوي.

مرسته شتون لري.

د نورو سره د هغه څه په اړه خبرې وکړئ چې تاسو ترې تیرېږئ. د کورنۍ او ملګرو څخه د ملاتړ غوښتنه کولو کې هیڅ شرم نشته.

دا وخت نیسي

په عاید کې د بدلون له لارې راتلل د دې ننگونو په منلو او ستاسو د نوي وضعیت منلو سره پیل کېږي. د هغه شیانو په منلو سره چې ستاسو له کنټرول څخه بهر دي او ستاسو د راتلونکو ګامونو پلان کول، تاسو د بدلون له لارې حرکت کول پیل کوئ.

د دندې له لاسه ورکول یا کمول کولی شي وخت خلاص کړي چې تاسو په ژوند کې چیرته یاست، او چیرته چې تاسو (او ستاسو کورنۍ) غواړئ لاړ شئ. خپل ځان ته وخت او ځای ورکړئ چې ستاسو د راتلونکي په اړه روښانه پریکړې وکړئ.

د بدلون له لارې حرکت کول سخت دي - تاسو به احتمالاً ومومئ چې د فشار اداره کولو نوي مهارتونه او لارې زده کړئ. دا مهم کار به تاسو د راتلونکي باراني ورځې لپاره تنظیم کړي. او مرسته شتون لري!

د ونډو پیرودل

په شرایطو کې بدلون اکثراً موږ ته په پیسو د ښه پوهیدو او کنټرول ترلاسه کولو لپاره "تيله" راکوي. دا ګامونه تعقیب کړئ:

1. خپل د پیسو پلان جوړ یا بدل کړئ.

موږ دا موضوع په 36 پاڼه کې تر پوښښ لاندې نیولې ده. دا د یوه انځور اخیستلو په اړه دی:

- د پیسو زیاتول او د پیسو بیرته ترلاسه کول
- هغه څه چې تاسو پورې یاست او هغه څه چې تاسو یې لرئ

2. د پور سره معامله وکړئ.

پوروري یاست؟ اقدام وکړئ! د پور سره معامله په 42 پاڼه کې وګورئ.

3. اړین توکي وساتئ.

اوس د دې وخت دی چې ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د اړینو توکو پوښلو لپاره کافي پیسې لرئ او تاسو د دې بیلونو تادیه کولو لپاره یو سیستم لرئ (کرایه/د کور پور، خواړه، طبي، د اوبو او برښنا لګښتونه).

فعالیت:

د نورو ننگونو په اړه فکر وکړئ چې تاسو ورسره مخ شوي یاست! تاسو څنګه ور باندې برلاسي شوئ؟ تاسو کومې تګلارې کارولې؟ څه شي کار وکړ؟

فعالیت:

خپل لگښتونه کم کړئ. د خپل کار له لاسه ورکولو وروسته د خپل ځان ساتنه د Beyond Blue گټور لارښود څخه تطبیق شوی.

1. لاندې جدول کې ستاسو د لگښتونو کمولو لپاره د ممکنه غوراویو لیست جوړ کړئ (مور یو څو مثالونه لیست کړي دي)
2. د هر انتخاب گټې او زیانونه ثبت کړئ
3. ستاسو د لیست څخه د غوره حلونو په پیژندلو کې د مرستې لپاره، هرې گټې ته د 100 څخه یوه نمرې ورکړئ چې دا څومره مهم دی: د بیلگې په توگه +50. د زیانونو لپاره ورته کار وکړئ، د 100 څخه منفي نمرې ورکړئ: د بیلگې په توگه -40.
4. د ټولو گټو نمرې او د زیان ټولې نمرې لږې کولو سره د هر غوراوي لپاره ټولې نمرې کار کړئ
5. د لوړې نمرې سره، حل پیل کړئ!

4. له لږ سره ژوند وکړئ. په یوه ټولنه کې چیرې چې مور هره ورځ ډیر پیغامونه ترلاسه کوو چې مور ته ویل کیږي چې مور ډیر څه ته اړتیا لرو، تاسو به د دې بهیر مخه ونیسئ کله چې د عاید له لاسه ورکول تاسو مجبوروي چې د لږ سره ژوند وکړئ.

دا پدې مانا ده چې هغه شیان وگورئ چې ستاسو لپاره مهم دي، او ستاسو په لگښتونو کې د دوی لپاره ځای پیدا کولو لپاره نوې، ډیرې ارزانه لارې کار کوي.

مور په 95 پاڼه کې د هونښیارانه مصرف کوونکي کیدو څرنگوالي په اړه یوه بشپړه برخه ترلاسه کړې، یا دا چمتو شوي وسیله وکاروئ.

غوراوی	گټې	نیمگړتیاوې	جمع
میاشتنی گډون لغوه کړئ	سپما کړئ \$\$ [+50]	د بدیلونو موندل [-20] ماشومان ترې خوند اخلي [-20]	10
کمول د بریښنا او اوبو کارولو په اړه	سپما کړئ \$\$\$ [+70] د چاپیریال لپاره ښه [+40]	زیاتې هڅې او ناخوالې [-30] د کورنۍ د اطاعت کولو لپاره ننگونې [-60]	20



د ملاتړ غوښتنه وکړئ

لاندې د هغو خلکو لپاره د ملاتړ انتخابونو لیست دی چې د دندې له لاسه ورکولو / بې ځایه کیدو څخه تیرېږي.

زما د بې ځایه تادیب درک کول:

- محاسب / مالي پلان جوړونکی
- د Centrelink FIS افسر
- د HR استازی

سوپر او بیمه:

- ستاسو سوپر فنډ / د بیمه چمتو کوونکی
- د Centrelink FIS افسر
- محاسب / مالي پلان جوړونکی

د Centrelink حقوق:

- د Centrelink FIS افسر
- مالي سلاکار

زما جوړول / د پیسو پلان بیاکتنه:

- مالي سلاکار

Moneysmart

د راتلونکو ګامونو پلان کول:

- مالي سلاکار
- محاسب / مالي پلان جوړونکی
- د بهر ځای پرځای کولو خدمتونه

نور شخصي ملاتړ:

- کورنۍ او ملګري
- شخصي مشوره ورکول - د بیلګې په توګه **Lifeline**
- د کار کوونکو د مرستې پروګرام
- کشیش یا محلي کلیسا

خپلو عزیزانو ته وګورئ

د خپلو عزیزانو د ملاتړ غوره لاره د ځان ساتنه ده. په یاد ولرئ چې د کورنۍ غړي هم ممکن ستونزمن وخت ولري، ځکه چې ډیر مالي فشار کولی شي په کورنۍ کې فشار او تاوتریخوالی زیات کړي. په ورته ډول، ستاسو د کورنۍ ملاتړ کولی شي له تاسو سره د دې له لارې ترلاسه کولو کې مرسته وکړي.

دا واقعاً مهمه ده چې ستاسو د ملګري/کورنۍ سره د عاید له لاسه ورکولو له امله په کورنیو لګښتونو باندې رامنځته شویو اغیزو له امله ننگونکي خبرې اترې ولرئ. له هغوی سره د خپلو اندېښنو په اړه خبرې وکړئ او د هغوی خبرې واورئ. د خبرو اترو په اړه د نورو لارښوونو لپاره 20 پاڼه وګورئ.

ماشومان

د ماشومانو سره غوره کار دا دی چې له دوی سره پرانیستې خبرې ولرئ، پرته له دې چې دوی ته ډیر احساساتي یا مالي توضیحات ورکړئ. دوی ته فرصت ورکړئ چې احساس وکړي چې دوی د کورنیو مسایلو په حل کې مرسته کوي. د دې ډاډ ترلاسه کولو لپاره ګامونه واخلي د یوې کورنۍ په توګه د ارزانه او خوندر فعالیتونو مهالویش کولو په ګډون ژوند د امکان تر حده نورمال وساتئ.

په یاد ولرئ:

دا ستونزمن دي مګر نوې تجربې ندي. په انجیل کې، پاول لیکلي: "ایا دا ریښتیا ندي چې کله چې مور نړۍ ته راغلو زموږ لاسونه خالي وو او کله چې مور له دې نړۍ څخه لاړو زموږ لاسونه به بیا تش وي؟"



لومړی معاش:

د کاري ځواک سره یوځای کیدل

لومړی دنده - د معاش د سند مسلکي اوسئ

کله چې د دندې پیل کولو خبره راځي ستاسو د معاشونو پوهیدل د پیسو ډیر مهم موضوعات پوښلو لپاره عالی لاره ده.

هغه شیان چې پوهیدل یې
ښه دي کله چې تاسو لومړی
کار پیل کړئ.

د **سوپر سوپرانویویشن** هغه پیسې دي چې تاسو یې د تقاعد په وخت کې خوندي کوئ، نو پداسې حال کې چې دا ممکن نن ورځ مهم نه وي، دا به یوه ورځ وي! کارگمارونکي معمولاً باید ستاسو د معاش سربیره ستاسو د معاش لږ تر لږه 9.5% ستاسو سوپر بودیجه کې واچوي. موږ په 80 پاڼه کې په ډیر تفصیل سره تر پوښښ لاندې نیسو، مگر یو ښه د پیل ټکی دا دي چې دا معلوم کړي چې تاسو ته سم مقدار تادیه کوي.

د معاش سند **Payslip** ستاسو کار گمارونکی باید تاسو ته د معاش سند درکړي، د کار ساعتونه، د معاش اندازه او څومره (که کوم وي) د مالیه لپاره اخیستل شوي او/یا ستاسو سوپر بودیجه ته ځي.

د **استحقاق په آسټرالیا** کې د کار څلور بیلابیل ډولونه شتون لري، هر یو د خپلو شرایطو او امتیازاتو سره: بشپړ وخت، نیم وخت، اجیر، او قراردادي. د نورو جزیاتو لپاره، د **Fair Work Australia** ویب پاڼې ته لار شئ.

د **مالیه** د یو کار کوونکي په توگه تاسو به د مالیه فایل شمیره **Tax File Number (TFN)** ته اړتیا ولرئ او تاسو به احتمالاً د عایداتو مالیه ورکولو ته اړتیا ولرئ. تاسو څومره مالیه ورکوئ دا پدې پورې اړه لري چې تاسو څومره عاید ترلاسه کوئ. ستاسو مالیه د تعلیم، روغتیا خدمتونو او پولیسو په څیر شیانو لپاره د پیسو ورکولو لپاره کارول کېږي.

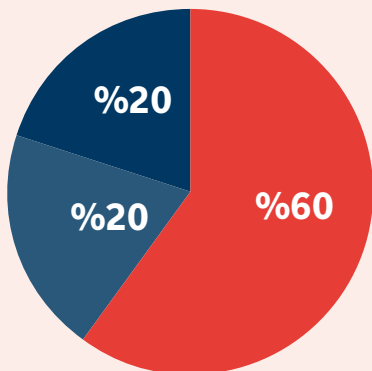


خپلې پیسې اداره کړئ:

اوس چې تاسو پیسې گټئ، په 36 پاڼه کې زموږ د پیسو پلان کولو برخې ته لار شئ یا په راتلونکې پاڼه کې د 20/20/60 طریقو وگورئ. مهمه خبره د یوه داسې سیستم موندل دي چې ستاسو لپاره کار کوي!

د معاش سند په ډیرو مختلفو بڼو کې راځي - دلته یې یوه بیلگه ذکر شوې ده:

د لومړي ځل کار کوونکو لپاره لارښوونه: د 20/20/60 طریقې



دا یو ساده لارښود دی چې تاسو په پلان کولو کې پیل کړئ چېرې چې ستاسو پیسې ځي. ستاسو د عاید 60% ورځنیو اړتیاوو ته ځي (ګاز او برق، کرایه، خوراکی، توکي، ترانسپورت)، 20% په سپما کې، او 20% په هغه شیانو کې چې تاسو لذت تری وړي کوي (د بیلگې په توګه رخصتۍ، د ډوډۍ لپاره بهر تلل)!

1. د خپل کور اخیستلو (خالص) مقدار سره پیل کړئ چې ستاسو ورځني بانکي حساب ته رسیږي (925\$ د مثال په توګه د اداینې رسید).
2. خپل بیلونه او نور منظم تادیات تنظیم کړئ تر څو د تادیې ورځې وروسته مستقیم ستاسو له حساب څخه بهر شي.
3. یو جلا سپما حساب تنظیم کړئ او د هرې تادیې لپاره اتوماتیک لیږد رامینځته کړئ چې ستاسو د خالص معاش 20% ستاسو سپما حساب ته ولیږدول شي (185\$ = د 925\$ 20%).
4. یو بل جلا ورځنی حساب ترتیب کړئ او د هرې ورځې معاش (ستاسو "مسکا" پیسې) ستاسو د کور د 20% تادیې بل اتومات لیږد تنظیم کړئ.

د کارکوونکو د معاش سند

کارکوونکي		تای مارتین	
TFN		123XXXXXX	
موقف	د رسولو درپور	نیټه	17/02/20XX
د معاش دوره		03/02/20XX - 16/02/20XX	
تفصیل	ساعتونه	نرخ	دا معاش
کال تر نیټې پورې			
شخصي / د پاملرنې رخصتي	0,00		0,00
نا خالصه معاش	42,00	23,50	987,00
مالیه			62,00
له مالې پرته			925,00
د XYZ سوپر بودیجه			93,77
د بانک معلومات		BSB: 123-456	
		حساب: 987654321	
		د حساب نوم: T Martin	

غږ پورته کړئ!

ستاسو په تادیاتو پوهیدل واقعاً ستونزمن کیدی شي. هوشیار حرکت د مرستې لپاره غږ پورته کول دي. په دې اړه کیدای شي د یو باوري ملګري، ستاسو مدیر یا د معاشاتو څانګې څخه پوښتنه وکړئ.

که تاسو په خپل کار ځای کې ستونزې لرئ، د خپلواک **Fair Work Ombudsman** سره اړیکه ونیسئ. ویب پاڼه د دې په اړه ډیر معلومات هم لري چې تاسو باید کوم معاش او امتیازات ترلاسه کړئ.

وروستی د معاش سند:

خپل د کار خولی څړول

پداسې حال کې چې موږ ډیر وختونه ویل کېږي چې **تقاعد د "طلايي کلونو" دی، حقیقت دا دی چې د بدلون سره سمون کول خورا ننگونه کیدی شي.**

دا ټول د چمتوالي په اړه دي:

د **Moneysmart** ویب پاڼه تاسو سره په پلان کولو کې د مرستې لپاره ډیر خپلواک معلومات او حساب ورکونکي هم لري.

پلان: پدې کې به هغه شیان شامل وي چې تاسو به چیرته اوسېږئ، ستاسو روغتیا ته پاملرنه وکړئ، او مالي پلان جوړ کړئ.

د تقاعد په وخت کې، تاسو ممکن د حکومتي گټو لکه د عمر تقاعد یا د امتیاز کارت لپاره وړ یاست. دا به عموماً ستاسو په عمر، شتمنیو او عاید پورې اړه ولري.

که تاسو ډاډه نه یاست چې د تقاعد په وخت کې به څومره عاید ولرئ، او د عمر کوم تقاعد تاسو ترلاسه کولی شئ، د **Moneysmart Retirement Planner Calculator** وکاروي.

موخه: هغه فعالیتونه ومومئ چې تاسو یې کولی شئ دا به تاسو سره د دې احساس کولو کې مرسته وکړي چې تاسو لاهم له نړۍ سره یو څه مرسته کوئ. دا کیدای شي د رضاکارانه کار کولو یا د نوي خوښې وړ کار د ترسره کولو له لارې وي.

اړیکې: په اړیکه کې پاتې کیدل د انساني تجربې یوه مهمه برخه ده، او په تقاعد کې د دې اړیکې ساتلو لپاره یوه نښه لار ده.

اضافي مرسته: د تقاعد لپاره د مالي پلانونو په اړه مرسته شتون لري.

د خپلواک ملاتړ لپاره، د **استرالیا په خدمتونو کې** د مالي معلوماتو خدمتونو (FIS) افسر سره خبرې وکړئ.



بهر تلل / دننه تلل:

د تاوتریخوالي مخنیوی

د یو پلان سره پاتې شئ

تاسو به د له یوې اونۍ څخه تر بلې اونۍ پورې د لگښتونو د ورکولو لپاره یو پلان ته اړتیا ولرئ: کرایه، اسانتیاوې (برق، گاز، اوبه)، تلیفون او انټرنیټ، خوراکي توکي او ټرانسپورټ.

ډاډه نه یاست چې نور څه ته اړتیا لرئ یا څنگه د اونۍ یا دوه اونيو لگښت کار کوئ؟ په 36 پاڼه کې زموږ د پلان کولو برخې ته لار شئ.

وگورئ چې ایا تاسو د خدمتونو استرالیا ویب پاڼه کې د کوم دولتي امتیازاتو لپاره وړ یاست. د بیلگې په توګه، که تاسو زده کوونکي یاست تاسو ممکن د کور له تادیب څخه لرې ژوند کولو لپاره وړ یاست.

کوچیدل ډیر تنظیم ته اړتیا لري، او **Moneysmart** د شیانو لوی چک لیست لري کله چې کوچ کوي.

د کور نه وتل

له ځانه وپوښئ، ایا زه درې S ته چمتو یم؟

سپما

د تنظیم کولو پورې اړوند لگښتونه شتون لري، لکه د کرایې باندې، مخکې له مخکې کرایه، د کوچولو فیس، فرنیچر او وسایل. نو تاسو به اړتیا ولرئ مخکې له دې چې تاسو بهر لار شئ پیسې سپما کړئ.

تاسو به بیرنۍ بودیجې ته هم اړتیا ولرئ، غیر متوقع لگښتونه لکه ترمیم یا د وسایلو بدلول.

موږ په 46 پاڼه کې د بریالي سپما کولو لپاره خپلې لارښوونې او تخنیکونه شریکوو.

لومړی ځل له کوره بهر؟
مخکې لدې چې تاسو دا لویه
پریکړه وکړئ، پوه شئ چې
تاسو څه کوي.



کورتته کوچ کېدل

دا یو لوی بدلون کیدی شي.

که تاسو کرایه کوئ، دا مالومه کړي چې څوک به اجاره لاسلیک کړي. په یاد ولرئ چې دا یو قانوني قرارداد دی چې د هر چا لپاره حقوق او مسوولیتونه تنظیموي.

د "کور مقررات" جوړولو لپاره وخت ځانگړی کړئ، دا تنظیم کړئ چې هر څوک به د کرایې، اسانتیاوو او نورو شریکو لگښتونو لپاره څنگه پیسې ور کوي. هغه پلانونه پکې شامل کړئ چې که چیرې یو شخص ووځي نو څه به پېښ شي.

بیلونه د هغه چا قانوني مسوولیت کيږي چې دوی ته یې خطاب کيږي، نو ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د دې لپاره یو پلان جوړ کړئ چې څوک په هر حساب کې دي او په وخت سره د پیسو ورکولو لپاره یو سیستم ولرئ.

په ورته ډول، که تاسو د خپل ملگري سره یو ځای کور نیسي، د خپلو مالیاتو په اړه خبرې کولو ته لومړیتوب ورکړئ او هغه سیستمونه جوړ کړئ چې کار کوي. د دې کتاب د برخو له لارې کار کول د پیل کولو لپاره خورا ښه ځای دی!

تاسو کولی شئ خپل حقوق او مسوولیتونه د خپل دولت میشته کرایه کولو مدافع خدمتو سره د اړیکې نیولو له لارې ومومئ.

شریک کړئ (یا یوازې په دې کې پاتې شئ)

پداسې حال کې چې مالي لگښتونه د پام وړ دي، تر ټولو لوی بدلون به د نوي کور ملگرو سره د ژوند کولو یا یوازې د ژوند کولو غوره کول وي.

پام کوه!

د گډو حسابونو پرانیستل چې گډ لاسرسی لري پدې مانا چې نور حساب لرونکي کولی شي له حساب کې پیسې واخلي. دا پدې مانا هم ده چې تاسو د هر ډول پورونو مسوولیت شریک کړئ.

فعالیت:

د هغه څه په اړه کار کول چې تاسو ورته اړتیا لرئ د وتلو د مخه یې خوندي کړئ.

\$	بانډ
\$	مخکینۍ کرایه ورکړئ
\$	ریموفالیست (لرې کوونکی)
\$	د گاز، برښنا او اوبو د نښلولو فیس
\$	جمع

له همکار پیلوټ سره الوتنه وکړئ

د یو چا سره د ملگرتیا پریکړه
کول د ژوند یو له زړه پورو
بدلونونو څخه دی!

2. خبرې اترې پیل کړئ

مور ستاسو د ملگري او عزیزانو سره د فعالو، اغیزمنو خبرو اترو لپاره په 20 پاڼه کې لارښوونې شریکوو.

3. پوه شي چې چیرته یاستئ

مور اوس چیرې یو؟ خپل عاید، روان لگښتونه، هر ډول شتمنۍ او پورونه وگورئ چې تاسو دواړه یې لرئ.

مور چیرته څو؟ که تاسو په اوږد مهاله اړیکه کې یاست، ممکن د یوې جوړې په توگه د کار کولو لپاره لویې پریکړې شتون ولري چې لویې مالي اغیزې به ولري - د بیلگې په توگه، واده کول، یو ځای حرکت کول، د کور اخیستل یا د ماشومان درلودل. ستاسو د موخو په اړه موافق تفاهم ته رسیدل به تاسو سره مرسته وکړي چې هلته رسیدلو لپاره ژمن عمل وکړئ!

کله چې د مالي چارو خبره راځي دلته زموږ 5 ملگري لارښوونې ذکر شوې دي:

1. د خپل ملگري د پیسو کیسه زده کړئ (او ستاسو خپله!)

تاسو او ستاسو ملگري دواړه کولی شئ د سفر پیل کولو لپاره 9 پاڼې ته لار شئ (د ځوابونو کاپي کول نشته!). دا به تاسو سره مرسته وکړي چې د پیسو په اړه ستاسو د مختلف چلند څخه خبر شئ، نو تاسو کولی شئ د ورته پاڼې څخه یوځای د نوي پیسو بریالی کیسه پیل کړئ!

ونډه واخلي

د خپل ملگري
د پیسو کیسه
زده کړئ

خبرې اترې پیل
کړئ

سیستمونه
تنظیم کړئ

راتلونکی ثبوت

فعالیت:

زمور روښانه کړنښې جوړول.

بېلگې:

- زمور کورنۍ له 200\$ څخه زیات لگښت نه کوي پرته له دې چې لومړی خبرې وکړي
 - مور هره اونۍ 50\$ په یوه شریک سپما حساب کې خوندي کوو
 - مور د 1,000\$ څخه ډیر د هرې پیروډ لپاره 3 نرخونه ترلاسه کوو
- اوس خپل ولیکئ! او دا ولیکئ چې تاسو به په کورنۍ کې د دې سره څرنگه کار کوئ.

(چیرې چې تاسو دا مسوولیت په غاړه واخلي کله چې پور اخیستونکي نشي کولی دا ټول پور بیرته ورکړي)، ودریږئ او د پایلو په اړه فکر وکړئ که چیرې یو څه غلط واقع شي.

مور څنگه د یوې جوړې په توګه لویې مالي پریکړې کوو؟ د "روښانه لیکو" درلودل د جوړو او کورنیو سره په پریکړې کولو کې مرسته کوي. روښانه کړنښې واقعاً روښانه قواعد یا معیارونه دي چې هر څوک پوهیږي او په اسانۍ سره پلي کیدی شي.

مور څو ځله خپل سیستم ته بیاکتنه کوو؟ د هر ښه سیستم برخه د منظم چک کولو مهال ویش دی تر څو ډاډ ترلاسه کړي چې هرڅه سم روان دي، وګورئ چې څه ښه کیدی شي او د نویو حالاتو سره معامله وکړئ. یو عالی نظر د میاشتنۍ "پیسو نیټه شپه" پلان کول دي چیرې چې تاسو د پیسو کومې ستونزې حل کولو لپاره وخت ونیسئ.

4. سیستمونه تنظیم کړئ

کله چې تاسو په شراکت کې یاست د سیستمونو تنظیم کول خورا مهم ګڼل کیږي، په ځانګړې توګه که تاسو یو ځای اوسېږئ. د دې لپاره چې تاسو د خپلو سیستمونو په ترتیبولو کې مرسته وکړئ، زمور د پیسو سیستم برخې ته په 28 پاڼه کې مراجعه وکړئ. سیستمونه به د دې پوښتنو ځوابونو کې مرسته وکړي:

څوک د څه لپاره پیسې ورکوي؟ د دې لپاره پلان جوړ کړئ چې تاسو به څنګه لګښتونه تقسیم کړئ او منظم بیلونه به تادیه کړئ. پریکړه وکړئ چې آیا ستاسو دواړه نومونه به د گاز، برښنا او اوبو بلونه کې وي.

ایا مور یو بانکي حساب شریکوو؟ ګډ حسابونه پیسو ته لاسرسی اسانه کوي او لګښتونه تادیه کوي، مګر پوه شئ چې پیسو ته د ګډ لاسرسي مانا هم لري. مخکې له دې چې تاسو پریکړه وکړئ د خپل ملګري سره یو واضح پلان جوړ کړئ، او هغه حسابونه تنظیم کړئ چې ستاسو اړتیاوې پوره کوي. د بیلګې په توګه، تاسو ممکن پریکړه وکړئ چې د خپلو شریک بیلونو لپاره یو شریک حساب خلاص کړئ. دا معلوم کړئ چې تاسو هر یو به د لګښتونو پوښلو لپاره څومره پیسو ته اړتیا ولرئ.

ایا مور پورونه شریکوو؟ که تاسو پریکړه وکړئ چې د یوې جوړې په توګه پیسې پور واخلي، پوه شئ کله چې تاسو دا کار کوئ تاسو دواړه د پور بیرته ورکولو مسوولیت لرئ. مخکې لدې چې خپل نوم په پور کې واچوئ یا تضمین کوونکي ته لارښئ

"ځینې وختونه خلک د واده [ملګرتیا] د پریکړې په پرتله د موټر پیروډلو ته ډیر فکر کوي."

جیمز سیکستین



5. راتلونکی ثبوت

په بریالی ملګرتیا کې، دواړه خواوې باید ښکیل پاتې شي. تاسو ممکن مختلف رولونه ولرئ کله چې د پیسو اداره کولو خبره راځي، مګر هر څوک مسوولیت لري چې پوه شي چې څنګه د دوی په کورنۍ کې مالي اداره کېږي.

د هغو جوړو لپاره چې د اوږدې مودې لپاره د مالي شراکت راتلونکي ته ژمن دي، دا هم وګورئ:

- د Centrelink تادیاتو او مالیاتو بیرته ورکولو اغیزې / **Centrelink / Australian Tax Office (ATO)**
- د ګټه اخیستونکي په توګه ستاسو د ملګري اضافه کولو لپاره خپل وصیت جوړول یا اپډیټ کول
- ستاسو د سوپر اخیستونکي توضیحات بدلول
- د بیمې د پالیسۍ اپډیټ کول تر څو د یوې جوړې په توګه ستاسو دریځ منعکس کړي

څوک مرسته کولی شي؟

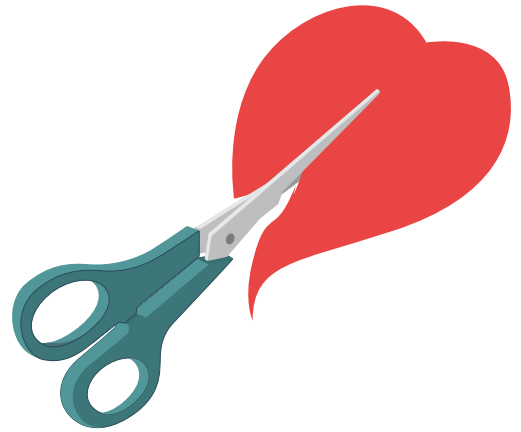
ځینې وختونه تاسو اضافي مرستې ته اړتیا لرئ. د Moneycare وړیا او محرم ملاتړ وړاندې کوي، پداسې حال کې چې د اړیکو سلاکار ممکن مرسته وکړي که چېرې د پیسو مسلې تاسو ته ستونزې رامینځته کړي.

د **آسټرالیا یا کورنۍ اړیکې آنلاین** سره اړیکه ونیسي.

که تاسو د هغه طریقې څخه ناخوښه یاست چې ستاسو ملګري پیسې کنټرولوي، دا ممکن د مالي ناوړه ګټه اخیستنې نښه وي. په **Moneysmart** کې ملاتړ شتون لري.

ستاسو د الوتنې لاره تبدیلول

د اړیکو پای ته رسول یو
ننگونکی بدلون دی چې ډیر
خلک به یې تجربه کړي.



- پداسې حال کې چې داسې شیان شتون لري چې تاسو یې کولی شئ د پروسې په ساده کولو کې مرسته وکړئ، دا مهمه ده چې ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د بیرته راگرځیدو لپاره فزیکي، احساساتي او رواني ملاتړ لرئ. جلا کیدل کولی شي احساساتي لگښتونه لکه فشار او بې ثباتي راولي، مگر تاسو ممکن د عملي مسلو لکه د نوي ژوند ترتیباتو او مالي بدلونونو سره هم معامله وکړئ. موږ پوهیږو چې د وخت په تیریدو سره، ډیر خلک د دې وړتیا لري چې له دې احساساتو سره مخ شي، بدلونونه اداره کړي او بشپړ ژوند پرمخ بوځي.
 - د هغو خلکو سره د مرستې لپاره یو لړ ملاتړ خدمتونه شتون لري چې جلا کیدو، نو تاسو اړتیا نلرئ چې یوازې لار شئ. د اداره کولو لپاره غوره شیان چې تاسو یې کولی شئ پدې وخت کې دا دي:
 - **خپل وضعیت ومنئ او د ځان څخه ریښتیني توقعات وټاکئ**
- هغه څه چې تاسو اوس ورسره مقابله کولی شئ او معامله کولی شئ او د وخت په تیریدو سره څه معامله کیدی شي
 - **خپل ځان او خپل پخواني ملګري ته وخت او ځای ورکړئ چې هغه انتخابونه وګورئ چې شتون لري او ښه پریکړې وکړئ**
 - **د دواړه کورنۍ او ملګرو او مسلکي ملاتړ لپاره** - ژر او ډیر واري د مرستې غوښتنه وکړئ
 - **خپلې روغتیا ته پام وکړئ**، د صحي خواړو، خوب، منظم تمرین او مانا لرونکي فعالیتونو او اړیکو اساساتو ته بیرته راګرځئ
 - د خپل پخواني ملګري سره د **پروسې له لارې کار** وکړئ تر ټولو غوره چې تاسو یې کولی شئ.
- د **Moneysmart**، ASIC د **'طلاق او جلا کولو مالي یو عالي چک لیست'** لري تر څو د اړیکې ماتولو وروسته ستاسو مالي تنظیم کولو کې مرسته وکړي.
- د دې په څېر د چک لیست تعقیب تاسو سره مرسته کوي هغه شیانو ته لومړیتوب ورکړئ چې ممکن په نسبي ډول تنظیم کولو ته اړتیا ولري (لکه د ژوند تنظیمات، د ماشومانو ملاتړ، یا سمدستي مالي ژمنې) او د څه شی انتظار کولی شي.

د کورنۍ پیل کول:

د مسافرینو لگښتونو لپاره چمتو کیدل

موږ تاسو سره د بدلون لپاره چمتو کولو کې د مرستې لپاره لاندې یو څو لارښوونې شاملې کړې - د یو څه ناڅرگندتیا لرې کول او ستاسو د کورنۍ سره پدې قیمتې وخت کې وده کول.

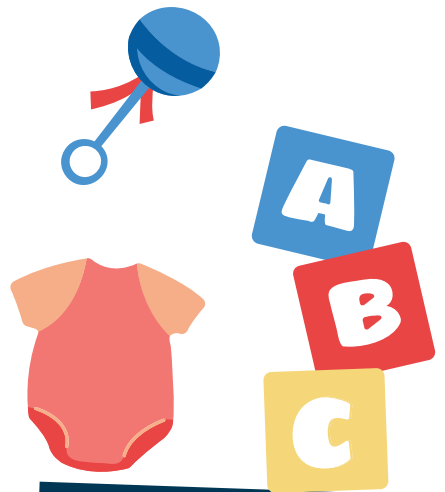
د مور او پلار کیدل د ژوند یو له خورا په زړه پوري او مهم بدلونونو څخه دي. د خوښۍ سره ډیری ننگونې راځي، چې ډیری یې نشي چمتو کیدی، دوی باید تجربه شي!

د لومړیتوبونو بدلول

دا یو وخت دی چې د قوي اړیکو مهارتونه رامینځته کړئ او د اړیکو پیاوړتیا رامینځته کړئ، بدلون وپېژنئ او د راتلونکي په اړه احتمالي مالي فشار او ناڅرگندتیا ومنئ. که تاسو د ملګري سره سفر کوئ، د یو بل سره په ښکاره ډول خبرې وکړئ چې تاسو څنګه احساس کوئ - ښه او بد دواړه! او یو بل ته غوږ ونیسئ، د پوهاوي ښه کولو لپاره د خپل ملګري سره وګورئ.

د پیسو د پلانونه بدلول

دا پریکړه کول چې ستاسو او/یا ستاسو د ملګري لپاره څه شی ښه دی تر زیږون پورې او وروسته کله چې کار ته راځي یوه ستونزمنه پریکړه ده. موږ په 127 پاڼه کې د کم عاید سره د ژوند کولو په اړه خبرې کوو.



آیا پوهیږئ؟ د ماشوم د روزنې اوسط لګښت له 300,000\$ څخه ډیر دی. (سرچینه: AIFS)

• لګښتونه. د ماشوم د زیږون سره تړلي ډیری لګښتونه شتون لري او البته ډیری روان لګښتونه لکه څنګه چې ماشومان وده کوي! مګر د هونښیار کیدو لارې شتون لري، په دې پوهیدل چې تاسو اړتیا لرئ د ماشوم لپاره هرڅه غوره واخلي! د دوهم لاس تختونه وپلټئ، میزونه او نور لوی توکي بدل کړئ، او د برانډ نوم اړین توکو څخه ډډه وکړئ.

• استحقاق. ځینې کارګمارونکي د زیږون او میندواری-رخصتي وړاندیز کوي، پداسې حال کې چې حکومت د والدينو د رخصتۍ معاش، د کورنۍ د مالیاتو ګټې او د پلار او ملګري د معاش په څیر ګټې لري. د نورو معلوماتو لپاره د **آسټرالیا خدمتونو** سره اړیکه ونیسئ.

د خپل عزیز له لاسه ورکول:

د سخت کیناستلو سره معامله کول

جنازه

وگورئ که ستاسو مینه وال د هغه څه په اړه لارښوونې پرېږدي چې دوی یې د جنازې لپاره غواړي، ډیر وختونه د وصیت د یوې برخې په توګه ثبت شوی وي.

د جنازې لګښت تر \$5,000 پورته دی مګر ممکن د دې لګښتونو پوښلو کې د مرستې لپاره مالي ملاتړ ته د لاسرسۍ لارې شتون ولري. **Moneysmart** لارې پدې اړه خپلواک معلومات لري. د دې توضیحاتو تنظیم کول ممکن هغه څه وي چې تاسو کولی شئ ملګري یا کورنۍ درسه مرسته وکړئ.

وصیت

ستاسو ملګري / مینه وال ممکن یوه وصیت پرېږدي چې دا ټاکي چې دوی غواړي د دوی شخصي شتمنیو سره څه پېښ شي - د دوی د ملکیت په نوم پیژندل کېږي. د دوی په ملکیت کې کوم مکلفیتونه یا پورونه هم شامل دي. تاسو یا بل څوک کیدای شي د وصیت اجرا کوونکی وي، د دې ډاډ ترلاسه کولو مسوولیت لري چې د شخص شتمنی د وصیت سره سم شریک شي.

د خپل ځان سره صبر وکړئ کله چې تاسو غمجن یاست او څنګه چې تاسو د دې بدلونونو سره سمون وکړئ. هره نوې ورځ به روښانه فکرونه او د هغه څه په اړه لوی پوهاوی راوړي چې تاسو ورته اړتیا لرئ.

د دې وخت له لارې، تاسو به د نورو څخه مرستې ته اړتیا ولرئ - د کورنۍ او ملګرو ملاتړ، د مسلکيانو باوري مشورې. پدې کې لاندې موارد شامل دي:

د بحران ملاتړ:

• **Lifeline**

مشوره ورکول او نور ملاتړ:

- ستاسو سیمه ییز ډاکټر
- **د غم او ویرې لپاره د آسټرالیا مرکز**
- **د آسټرالیا خدمتونه** (د Centrelink پیروونکو لپاره)

که تاسو یو ملګری یا یو څوک له لاسه ورکړی وي چې تاسو ورسره مالي مسوولیتونه شریک کړي وي، ممکن داسې شیان وي چې سمډلاسه ستاسو پام ته اړتیا لري.

د یو عزیز ملګري یا د کورنۍ غړي له لاسه ورکول د ژوند تر ټولو لویه ننگونه ده. ورځنی ژوند بدل شوی دی. تاسو ممکن د لومړي ځل لپاره دنده ترسره کوئ او د نوي مالي وضعیت سره هم مخ یاست.



مالي راتلونکې

دا ممکن لومړی ځل وي چې تاسو باید د خپلې کورنۍ مالي چارې اداره کړئ او دا خورا ستونزمن احساس کولی شې.

کله چې تاسو چمتو یاست، د دې ګامونو په تعقیب خپل نوي وضعیت ته کتنه پیل کړئ:

- مهم کاغذونه راټول کړئ
- بیمه کونکو ته خبر ورکړئ - که ستاسو ملګري د بیمې یا سوپر فنډ له لارې د ژوند بیمه درلوده، د فنډ سره اړیکه ونیسئ ترڅو معلومه کړئ چې څنګه ادعا وکړئ
- د بانک سره اړیکه ونیسئ
- د نورو خدمتونو له چمتو کونکو سره اړیکه ونیسئ
- د هغه څه روښانه انځور ترلاسه کړئ چې ملکیت لري او څه شی دي

مرسته ترلاسه کول

پدې وخت کې پیاوړي کیدل د مرستې غوښتنه کولو په څیر ښکاري - د جنازې اداره کولو څخه مالي ملاتړ ته لاسرسی او ستاسو راتلونکي سره راتلونکي ګامونه پورته کول.

Centrelink کولی شي تاسو سره د تادیاتو، مشورې ورکولو او نورو خدمتونو سره ستاسو د عزیز له مړینې وروسته د ژوند سره سمون کې مرسته وکړي.

د اړتیا په وخت کې یو ملګری...

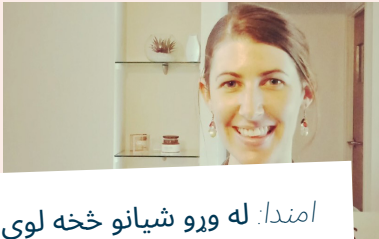
په سخت وخت کې د یو چا د ملاتړ لپاره پنځه عملي لارې:

نو ډیر وختونه دا ساده شیان دي چې د یو چا لپاره توپیر رامینځته کوي چې د سخت وخت څخه تیريږي. دلته پنځه شیان دي چې موږ ټول یې کولی شو:

1. دوی ته خواړه یا د پاملرنې کڅوړه راوړئ.
2. دوی د چای / قهوي لپاره وباسئ.
3. یوازې کینې او غوږ ونیسئ.
4. د دوی د ترسره کولو لست په بشپړولو کې مرسته وکړئ.
5. دوی ته یو پیغام ولیکئ او ورته ووايست چې تاسو پاملرنه کوئ.



د Moneycare ټيم:
غوره لارښوونې



امندا: له وړو شيانو څخه لوی شيان وده کوي! سپما پيل کړئ، مهمه نده چې څومره کوچنۍ وي.



رايين: له هغه ځايه پيل مه کوئ چېرې چې ستاسو مور او پلار پريښودل!



انا: په خلکو مصرف شوي پيسې او هغه شيان چې تاسو ته ارزښت لري بې ځايه نه مصرف کيږي.



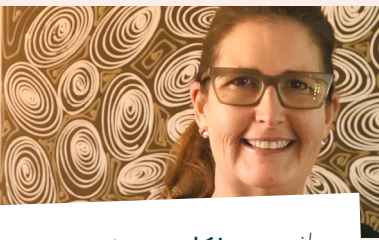
کريس: له مالي پلوه متوازن ژوند وکړئ.



نيني: د تاديې پور ورکوونکو (payday loans) ته نه ووايئ.



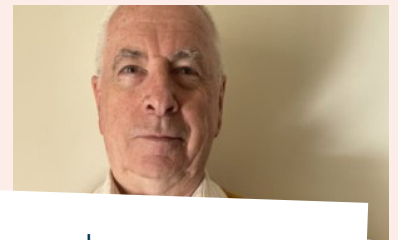
نويل: هغه څه چې موږ ورته اړتيا لرو ... لرئ!



ډاني: هيڅکله د خپلو پورونو کمولو لپاره ډير پور مه کاروئ!



جونو: د پيسو په لويو پلانونه کې سپما کول، مصرف او ورکول شامل دي.



نيل: هغه چې سره زر لري قوانين جوړوي.



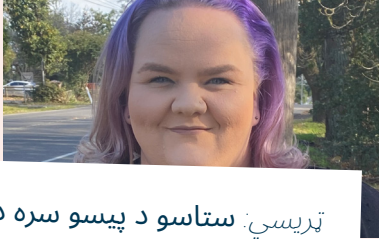
کریستین: تاسو د پیسو سره نا هیلي نه یاست او تاسو یوازې نه یاست.



لینا: مخکې له دې چې تاسو مصرف کړئ، ویې گټئ. مخکې له دې چې تاسو پانگه اچونه وکړئ، تحقیق وکړئ، مخکې له دې چې تاسو تقاعد وکړئ، سپما وکړئ.



سارا: لږ څه اوږده لاره ځي. تل په یاد ولرئ چې له ځان سره مهربان اوسئ.



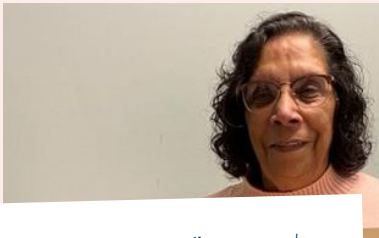
تریسی: ستاسو د پیسو سره د مرستې غوښتنه کولو کې هیڅ شرم نشته.



هیدر: په ژوند کې غوره شیان وریا دي.



سنډي: مخکې له دې چې موټر واخلي وگورئ! په PPRS (Personal Property Securities Register) کې یوازې 2\$ (د شخصي ملکیت خونديتوب راجستر)



برنادین: د پاکتونو په کارولو سره خپلې پیسې تعقیب کړئ!



کیرن: لومړی خپل ځان ته تادیه وکړئ.



جو: نویو وسایلو ته اړتیا لرئ؟ د پیروډلو لپاره کرایه مه کوئ - د NILS پور ترلاسه کړئ.



چینټ: د پیسو ساتونکی شئ.
اجازه راکړئ د Moneycare
تاسو ته ونښې چې څرنگه!



سانډرا: مخکې لدې چې تاسو
پیرودل وکړئ په پام کې ونیسئ،
ایا دا غوښتنه یا اړتیا ده؟



پینټ: تل د لیست سره پیرو
وکړئ. که تاسو کولی شئ
ماشومان په کور کې پرېږدئ،
حتی دا ښه کار هم دی ...



کیتیرین: پوهیږئ چې ستاسو
پیسی چیرته ځي.



کولن: د RIP د جنازې بیمه.
دا یوه دوکه ده. د دې پر ځای
د مخکې تادیه یا د جنازې بانډ
هڅه وکړئ.



تیمی: که دا خورا ښه ښکاري
چې ریښتیا وي، شاید دا وي.



ډونگ:

MoneySmart.gov.au

د لږ ټیک اوی سفارش وکړئ

غیر ضروري که لازمي

EnergyMadeEasy.gov.au

د تلیفون کلنی مخکې اداينه

نرخونه پرتله کړئ

ABC iview او SBS ondemand

وریا ولولئ: کتابتونونه

ډیر عاید ترلاسه کړئ. لږ مصرف کړئ.

10.

ريفرنس:
گتوري اپيکي

لينكونه

په VIC کې حقوقي مرستې:

www.legalaid.vic.gov.au
1300 792 387

په WA کې حقوقي مرستې:

www.legalaid.wa.gov.au
1300 650 579

په QLD کې حقوقي مرستې:

www.legalaid.qld.gov.au
1300 651 188

په ACT کې حقوقي مرستې:

www.legalaidact.org.au
1300 654 314

په TAS کې حقوقي مرستې:

www.legalaid.tas.gov.au
1300 366 611

په NT کې حقوقي مرستې:

www.ntlac.nt.gov.au
1800 019 343

87 پانه

:Equifax

www.MyCreditFile.com.au
13 83 32

:Illion

www.CheckYourCredit.com.au
13 23 33

:Experian

www.experian.com.au/ordercredit-report
1300 783 684

32 پانه

د استرالیا دولتي ساير ويب پانه:
www.cyber.gov.au

64 پانه

د انرژي پرچون پلورونکو پرتله کول:

www.compare.energy.vic.gov.au
www.service.nsw.gov.au/transaction/compare-energy-plans-energy-made-easy

69 پانه

:Telecommunications Industry Ombudsman (TIO)

www.tio.com.au
1800 062 058

77 پانه

د آسټرالیا د بیمې شورا د پوهیدلو بیمې ويب پانه:

www.understandinsurance.com.au/choosing-the-right-policy

79 پانه

د پیسو د بیرته اضافه کولو غوښتنه وکړئ:

www.demandarefund.consumeraction.org.au

84 پانه

په NSW کې حقوقي مرستې:

www.legalaid.nsw.gov.au
1300 888 529

د مالي حقوقو حقوقي مرکز د حقایقو پاڼه:

www.financialrights.org.au/factsheets/your-credit-report-factsheet

پاڼه 90

:IDCare

www.idcare.org

1300IDCARE

:Lifeline

www.lifeline.org.au

13 11 14

:Beyond Blue

www.beyondblue.org.au

1300 22 463

پاڼه 130

:Lifeline

www.lifeline.org.au

13 11 14

:Beyond Blue

www.beyondblue.org.au

1300 22 463

پاڼه 133

د Moneysmart تفاعد پلان جوړونکی:

www.moneysmart.gov.au/retirement-income/retirement-planner

پاڼه 134

د Moneysmart حرکت کولو لارښود:

www.moneysmart.gov.au/student-life-and-money/moving-out-of-home

د عادلانه کار استرالیا ویب پاڼه:

www.fairwork.gov.au/find-help-for/young-workers-and-students

پاڼه 138

مالي ملاتړ شتون لري:

www.relationships.org.au/

www.familyrelationships.gov.au/

د مالي ناوړه گټه اخیستنې ملاتړ:

www.moneysmart.gov.au/financial-abuse

پاڼه 139

د طلاق او جلا کیدو مالي چک لیست:

www.moneysmart.gov.au/getting-divorced-or-separating/divorce-and-separation-financial-checklist

پاڼه 140

د والدينو د رخصتۍ معاش، د کورنۍ د ماليې گټې او د پلار او ملگري معاش:

www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/

تادييات - کورنۍ

13 61 50

پاڼه 141

:Lifeline

www.lifeline.org.au

13 11 14

د استرالیا د غم او خپگان مرکز:

www.grief.org.au

1800 642 066

خدمتونه آسترالیا (د Centrelink پیروونکو لپاره):

www.servicesaustralia.gov.au

د خپل ملگري له لاسه ورکول:

www.moneysmart.gov.au/losing-your-partner

د جنازې مالومات:

www.moneysmart.gov.au/paying-for-your-funeral

مرسته ترلاسه کول:

www.servicesaustralia.gov.au

13 23 00

you're ^{the} boss