



موسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - خواران)

پیام شماره ۳۴ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران



آبان ۹۳

دانشجویان عزیز: سلام.

حتماً در روزهایی که گذشت برنامه‌ریزی میان مدت چهار ماهه برای پیشرفت تحصیلی در ترم جاری را انجام داده‌اید و چه نیکوست که برای پیشبرد همه مسائل زندگی برنامه داشته باشید. یکی از موارد مهمی که لازم است به آن توجه خاص نمائید «مشکلات مالی» است و اگر برای مقابله با آن با برنامه پیش بروید قطعاً موفق خواهید شد و این یکی از چالش‌های بسیاری از دانشجویان، بویژه افراد غیر بومی در هنگام تحصیل در دانشگاه است. ما هم سعی کرده‌ایم در این پیام راهکارهای مناسب برای غلبه بر مشکلات مالی را ارائه دهیم.

(مشکلات مالی)

می‌کنند شکست خورده‌اند، خود را مقصر می‌دانند درحالی‌که تنها سود خشم، مجازات خود است.



آرامش درونی را ایجاد کنید: زمانی را برای برقراری ارتباط با خود صرف کنید و آنچه را که در درونتان در حال اتفاق افتادن است، کشف کنید. با خودتان مهربان باشید، اجازه دهید احساسات جریحه دار شده شما اندکی آرام گیرند. بر روی دستیابی به آرامش درونی تمرکز کنید. دست‌یابی به آرامش زمان‌بر است. باید حرکت موتور درونتان را کند کنید. سعی کنید با افرادی که نزدیک شما هستند در مورد احساساتان صحبت کنید. اگر به تنهایی نمی‌توانید احساساتان را مدیریت کنید، لازم است از کمک‌های حرفه‌ای در این خصوص بهره بگیرید.



همه ما در دورانهای مختلف زندگی با مشکلات مالی درگیر می‌شویم. ممکن است درآمد شما کم باشد و یا ناگهان حمایت مالی خانواده قطع شده باشد و یا زمانی به دلیل تغییر شغل، بی‌پول بمانید. شاید مشکلات مالی شما بدتر از این باشد. شاید خانواده‌ای دارید که باید از آن حمایت کنید و شاید هم تنها شغلی که میتوانید داشته باشید کفاف زندگی شما را ندهد. در هر شرایطی که باشید، ناچارید با همین درآمد کم زندگی کنید. حال چه باید بکنید؟ روبرو شدن با مشکلات مالی در حقیقت به معنی کشف ارزش است. نه از آن ارزش افزوده‌ای که یک فروشنده ماهر به دست می‌آورد، بلکه ارزشهایی که زندگی شما را شکل می‌دهند و آنچه که شما را به خودتان دل بسته میکند.



عزت نفس خود را افزایش دهید: نخستین وظیفه شما، افزایش عزت نفستان است نه افزایش درآمد. باید روی باورهایتان کار کنید. خطر بزرگ و شایع، بازنده دانستن خودتان است. هر چه بیشتر خودتان را سرزنش کنید بیشتر عصبانی می‌شوید و هر چه بیشتر از خودتان عصبانی شوید بیشتر به خودانگاره‌تان خدشه وارد میشود. بتدریج فراموش می‌کنید که چه کارهای با ارزشی انجام داده‌اید و یا اینکه چه انسان دوست‌داشتنی و ارزشمندی هستید. بسیاری از مردم آنقدر از شکست خوردن می‌ترسند که وقتی فکر



موسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - خواران)

پیام شماره ۴ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران



آبان ۹۳

چگونه می توانید هر ماه مبلغی را به عنوان پس انداز و برای اهداف بلندمدت کنار بگذارید. شما باید میان آنچه "میخواهید" و آنچه "نیاز دارید" تفاوت قائل شوید. بودجه بندی فراتر از حساب و کتاب است. مهمترین وظیفه شما تعیین الویتهایتان است. چه چیزهایی در زندگی برای شما و خانواده تان مهمتر هستند؟ شاید دریابید که مبالغ زیادی را صرف خرید چیزهایی می کنید که بازتاب ارزشها و نیازهای واقعی شما نیستند.



اقتصادی بودن را بیاموزید:

چند مورد از مشخص ترین اقدامات اقتصادی که به ذهن می رسد، رزق کردن ژتون غذا، کاهش مصرف انرژی در منزل، کم کردن تماسهای تلفنی و پیامکها است. برای پیدا کردن قیمتتهای مناسب تر، به عمده فروش ها و حراجی ها مراجعه کنید. به دنبال تفریحات رایگان باشید و از حمل و نقل عمومی استفاده کنید.

خلاصه آنکه:

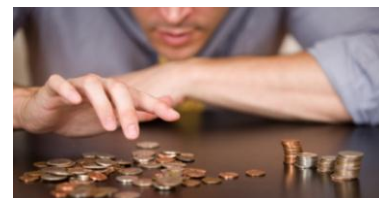
مشکلات مالی این دیدگاه جدید را در شما ایجاد می کنند که ارزش های واقعیتان کدامند؟ از آنچه در زندگیتان خوب و مناسب است لذت ببرید، چه قابل خریدن باشد و چه نباشد. حتی زمانی که پول اضافی برای خرج کردن ندارید، با هزینه کردن یک واژه محبت آمیز، یک لبخند، یک آغوش و یا دعای پر عمق، لذتی غیرمنتظره برای خود به ارمغان بیاورید.



برگرفته از انتشارات مرکز مشاوره دانشگاه تهران

در راستای تحقق الزامات مالی خود گام بردارید:

اگر ناگهان درآمادتان افت کرد، نترسید. بلافاصله به سراغ اقدامات نهایی مانند انصراف از تحصیل نروید. واکنش فوری شما باید استفاده از وام، جستجوی کار و کمک گرفتن از دوستان باشد. اگر مشکلات پیش آمده حاصل رفتارهای افراطی شما و یا کارهایی مانند شرط بندی یا عضویت در گروههای هرمی است از مرکز مشاوره کمک بگیرید که می تواند در این زمینه شما را یاری دهد. لیستی از مخارج معمول خود را تهیه کنید: هزینه اجاره خانه یا خوابگاه، قسط ها، قبض ها و هزینه های مربوط به تحصیل و درمان و دخل و خرج خود را بررسی کنید. هزینه هر مورد را بنویسد. مهمتر از همه این که ببینید به چه کسی بدهکار هستید. سپس تصمیم بگیرید که آیا می توانید به تنهایی از عهده مشکلات برآید و یا اینکه به کمک نیاز دارید. اگر نیاز به کمک دارید به نهادهای حمایتی موجود مراجعه کنید. مشاوران مرکز مشاوره نیز در تهیه برنامه برای غلبه بر مشکلات به شما کمک کرده و حس ناامیدی و بیچارگی تان را کم می کنند. آنها به شما کمک می کنند تا مهارتها و اصول عملی بودجه بندی را یاد بگیرید. تماس گرفتن با افرادی که به آنها بدهکار هستید نیز ضروری است. یک قرار ملاقات بگذارید و برای رسیدن به توافق با آنها مذاکره کنید و ضمناً همه چیز را بصورت مکتوب درآورید.



بودجه خود را بر اساس واقعیت و ارزشهایتان تنظیم کنید:

اساساً باید هزینه های ثابت خود را جمع زده و آن را از درآمد خود کم کنید. باقیمانده چیزی است که شما می توانید صرف موارد ضروری مانند غذا و بهداشت کنید. فهرستی از هزینه های خود تهیه و آنها را اولویت بندی کنید. بررسی کنید که کدام هزینه معمول قابل حذف است، و