

د لگښت پلان: د میاشتیني لگښت کمولو لپاره غوره تگلاره!

لیکونکی

محمدالله ابراهیمي

د سینټ جوسف د مدیریت انسټیټیوت

لنډیز

موڅی درلودل د انسانانو د ژوندانه لپاره یوه مهمه تگلاره ده او ددی موڅو د ترلاسه کولو لپاره تر ټولو اړینه وسیله پیسی دی چی په مرسته یی انسان کولای شي خپل ژوند جوړ کړي. اهداف مو تاسو ته مقصد ټاکي او درسره مرسته کوي تر څو تاسو خپلی پیسی په صحیح ډول سره مصرف کړی. نو د مالي اهدافو ټاکل او د لگښت پلان جوړول د پیسو د ښه مدیریت لپاره لومړنی گام دی. دا پروسه څو مرحلې لري ترڅو د منابعو سم تخصیص او کنټرول یقیني کړي. لومړی گام د مالي اهدافو تعریف او لیکل دي کوم چې ځانگړي، د اندازه کیدلو او د لاسته راوړلو وړ، ریښتیني او پر وخت (SMART) دي. دوهم گام د ټولو میاشتنی ثابت او متحول لگښتونه ثبت کول دي، نو تاسو به پوه شئ چې پیسی مو چیرته مصرف کیږي. دریم گام ټول میاشتنی عواید محاسبه کول او د لگښتونو سره پرتله کول دي. که لگښتونه مو د عاید څخه ډیر وي، په څلورمه مرحله کې مو متغیر لگښتونه کم کړئ تر هغه پورې چې له عوایدو سره سمون وکړي. پنځم گام کی هره میاشت خپل عواید او لگښتونه ته بیاکتنه وکړئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو سم روان یاست او په پای کی د پلان دوامداره تعقیبول دي. دغه جوړه شوی کرنلاره کورنیو سره مرسته کوي چی په تطبیقولو سره یی ځان له مالي بی ثبات څخه وساتي او خپلی لنډمهالی او اوږدمهالی موڅی ترلاسه کړي.

آر وینونه: لگښت، د لگښت پلان، د پیسو مدیریت، د عوایدو سرچینی، مالي امنیت

سريزه:

دا يو حقيقت دی چې پيسی په آسانی سره نه پيدا کيږي، بلکه د پيسو د پيدا کولو لاری زښته زياتی دي چې لږ همت او اقدام ته ضرورت لري. د بيلگي په ډول: دنده ترسره کول، کاروبار کول، او پانگه اچول دي. خو تر ټولو مهمه خبره د پيسو له بيخايه مصرفولو څخه ډډه کول دي چې انسان بايد ځان ورباندې پوه کړي. که غواړی چې پيسی مو هم خوندي وي او هم څو برابره ډيری شي نو تاسو کولای شئ چې د يو منظم پلان په جوړولو او د پلان ته ثابت پاتې کيدلو سره خپلو موخو ته ورسيرئ. هرڅوک بايد د پيسو اداره کولو څرنگوالی زده کړي. د پيسو ښه مدیریت تاسو ته د دې وړتيا درېښي چې خپل مياشتني بيلونه په ښه توگه تاديه کړي، يو اندازه پيسی مو د راتلونکي لپاره سپما کړی، او د اوس لپاره هغه شيان وپيرئ چې تاسو ورته اړتيا لرئ، پرته له دې چې د مياشتي په پای کې تاسو ته د پور اخيستلو زمینه رامينځته کړي (Benna et al, 2009).

د لگښتونو لپاره ښه پلان جوړونه ستاسو د پيسو د مدیریت گټوره وسيله کيدلای شي او ددی لپاره تاسو کولی شئ خپل د پيسو د کنټرول مهارتونه قوي کړئ چې په پايله کې به تاسو د دې پوهی په کارولو سره د خپلو عوايدو ساتل زده کړئ. د لگښت پلان کولی شي تاسو سره ستاسو د پېرود ځواک پراخولو کې مرسته وکړي، يعنی که تاسو سره يو ښه د مصرف پلان وي نو تاسو کولای شئ چې د اخيستلو توان مو لوړ کړی چې هم مو اړتياوی پوره شي او هم مو پيسی وساتل شي. د مصرف کولو ښه عادتونه مالي امنيت ته وده ورکوي او د کريدټ (قرض) عقلمند استعمال ته وده ورکوي، ځينی وگړي د خپل کريدټ کارت په مرسته خپل د ضرورت وړ توکي په پور اخلي او غواړي پيسی يې په څو راتلونکو مياشتو کې د قسط په ډول ادا کړي، په لومړي قدم کې ویلی شو چې د کريدټ کارت په استعمال سره په پور را نيول هيڅ گټور نه دي ځکه چې هم مالي زیان دی او هم د سود موضوع په کې نغښتی ده چې شرعي جواز نلري. خو بيا هم که څوک يې استعمال کړي او له دې شخص سره يو ښه د مصرف پلان وي نو دی به دا په پور اخيستل شوي اجناسو پيسی په يو مناسب وخت کې ادا کوي تر څو د پور لړۍ يې اوږده نشي او عايد يې د سود خوراک نشي.

تر ټولو ډارونکی حالت دادی چې مياشت تر نيمايي نه وي رسيدلی او زموږ د بانک اکونټ صفر کيدلو ته نژدی وي. اوس په داسی يو حالت کې فکر وکړی چې خدای مکره يوه ناڅاپي پېښه منځ ته راځي: لکه ترافيکي پېښه، ناروغي، سيلاب، اور لږېدنه او داسی نور ناڅاپي پېښی چې مالي ملاتړ ته په کې تر ټولو ستر ضرورت کيږي (NEFE, 2017). په همدی ډول فکر وکړی چې ستاسو زوی پوهنتون ته لاره پيدا کړی او زوی مو کوښښ کوي چې په درسونو کې د لاپرمختگ په پار له تاسو څخه د لېتاپ هيله کوي، چې په نه درلودلو سره يې له ستونزو سره مخ کيږي. په دواړو حالاتو کې د کورنی لپاره اړينه ده چې د لگښتونو راکمولو او د يو مقدار پيسو پس انداز کولو په مرسته د ناڅاپي پېښو سره د مبارزه وکړي. دا چې يوه کورنی څنگه کولای شي لگښتونه راکم کړي لاندی به يې په تفصيل سره ولولو. د لگښتونو کمول په حقيقت کې د لگښتونو او عوايدو کنټرول او مدیریت ته ويل کيږي. يعنی کله چې يوه کورنی يا يو شخص وکولای شي خپل مياشتيني مصارف او عوايد په ښه توگه تنظيم او مدیریت کړي نو همدا کار به يې د لگښتونو د کمولو لامل شي (Benna et al, 2009). کله چې موږ د لگښت کمولو په اړوند خبری کوو نو دا په دې مانا نه ده چې بايد خپل ټول پېرود پرېږدو او ټول عايد په خپل دخل کې وساتو، بلکه ددی مانا داده چې يوه کورنی يا يو فرد وکولای شي د غير ضروري توکو له اخيستلو څخه ډډه وکړي، د بودیجی لپاره پلان ولري، مشخصه اهداف ولري، خپل لگښتونه او عايدات ښه تعقيب او ثبت کړي، د عايداتو د سرچينو پيداکولو او ساتلو په اړوند ډول ډول میتودونو وکاروي تر څو کورنی وکولای شي خپلو تعين شوو موخو ته پرته له کومو ستونزو ورسېږي.

مالي ستونزو سره مخامخ کيدل کومه نوی خبره نه ده، په نړۍ کې ډير لوی لوی قدرتونه له مالي بحرانونو سره مخ شوي دي، په ډيري هيوادونو کې د جنگ او نا امنیو له وجی ولس له ستر فقر او لوړی سره مخ شوی دی، لومړي او دويم نړيوالو جگړو په وخت کې وگړي له سترې قحطی سره مخ شوي دي. همدارنگه چاپان وروسته له دې چې د نړۍ تر ټولو خطرناک بمب (اتم) ورباندی استعمال شو، هر څه يې په سين لاهو شول، ملت يې له سترې لوړی او بيچاره گی سره مخامخ وه. همدارنگه که د کورني په سطحه فکر وکړو، هر يوه کورنی له داسی ستونزو سره لاس او گريوان ده، چې ډيری وخت له يو وخت څخه د بل وخت دودۍ پيداکولو ته حيران وي. د ستونزو شتون يو ستر حقيقت دی چې خلاصون ورڅخه نشته، خو تر ټولو مهمه خبره داده چې څنگه وکولای شو له داسی ستونزو سره مبارزه او د هغوی د مخنيوي لپاره هلې ځلې او اقدامات وکړو؟

تاسو اندېښنه مه کوی، هر څوک په فطرتاً په مالي مسايلو کې څه ناڅه پوهه لري چې کولای شي يو لړ وړی ستونزې په خپل عقل او منطق سره حل کړي. که مسايل لږ پېچلي وي نو د يو سلسله مشورو قبلول اړين دي چې د مالي مسايلو له کارپوهانو له خوا وړاندې شوي دي او يا تاسو ته وړاندې کيږي. په دې اړوند مونږ د مختلفو کتابونو او مقالو په رڼا کې کوښښ کړی چې تاسو ته ډېر ساده او په زړه پورې تگلاره وړاندې کړو چې يوه کورنۍ کولای شي په پلي کولو سره يې خپل ورځنۍ ژوند په برياليتوب سره مخ ته يوسي. دغه تخنيک عبارت له شپږو گامونو څخه دي چې هر یی کورنۍ سره مرسته کوي تر څو خپل ورځنۍ او مياشتينې مصارف او عوايد کنټرول او مديريت کړي. ددې شپږو گامونو په تعقيبولو سره، تاسو کولی شئ د خپلو پيسو پراساس خپل ځان ته د مصرف پلان جوړ کړئ. تاسو اختيار لری چې خپلې پريکړې د خپلو پيسو او د خپلې راتلونکې لپاره په خپله وکړئ. آیا تاسو غواړئ خپل پورونه کم کړئ؟ آیا تاسو پيسې ساتي تر څو د خپل کور لپاره د ضرورت وړ توکي واخلي؟ يا تاسو په دې خاطر د لگښتونو کنټرول غوره کوی چې وکولای شئ بېلونه مو په وخت تاديه کړئ؟ پريکړه ستاسو په لاس ده او همدا تاسو به يې کوی، چې تاسو د خپلو پيسو سره څه ترلاسه کول غواړئ، دلته به ستاسو د مصرف پلان تاسو سره په دې برخه کې ډېره مرسته وکړي او تاسو ته به وښايي چې څنگه يې کولی شئ. مونږ په هر گام کې ستاسو د رهنمايي پخاطر د جدولونو نمونې کارولي دي، تاسو هم کولای شئ چې د خپلو مصارفاتو او عوايدو د ريكارد پخاطر همدا ډول جدولونه ځان ته جوړ کړئ او خپل مکمل مصارف او عوايد په کې ثبت کړئ.

لومړی گام: مالي موخې مو څه دي؟

په انساني ټولنه کې د ژوند کولو تر ټولو مهم څيز چې هر انسان يې بايد ولري هغه هدف دی. که مو په ژوند کې اهداف مالوم وي لکه: څه کوی، څه غواړی وکړی، کوم ځای ته رسيدل غواړئ او داسې نور..... نو پرته له شکه چې تاسو به د ژوند په ټولو برخو کې بريالي وي (Chatzky & Tuggle, 2022). نو په همدې پار که مونږ او تاسو د ژوند مالي او اقتصادي اړخ وڅيړو نو څرگنده به شي چې د ژوند په هره برخه کې انسان بايد له ځان سره مشخصې موخې او پلان ولري. دا چې مونږ دلته د مصرف پلان باندې کار کوو نو د دې پلان جوړولو په برخه کې هم لومړی تاسو اړتيا لری چې خپل مالي اهداف وليکئ. په مالي پلان جوړونه کې تر ټولو مهمه برخه د کورنۍ موخې او اهداف دي چې بايد مالومې شي او وليکل شي (Turner, walker & Gutter, 2009). د دې اهدافو د ليکلو لپاره يوه طريقه دا ده چې د هغه څه په اړه فکر وکړئ چې تاسو غواړئ په يو ټاکلي راتلونکي وخت کې د پيسو په مقابل کې لاسته راوړئ. دلته تاسو بايد داسې پوښتنو ته ځواب ووايئ لکه (Chatzky & Tuggle, 2022) :

- ته همدا نن څه غواړي؟
- ته په راتلونکې کې څه غواړي؟
- ايا تاسو غواړئ ددې کال په وروستيو کې د خپلې لور پنځمې کليزې په خوشالۍ کې د بايسکل اخيستلو لپاره پيسې وساتي؟
- تاسو په راتلونکې کې څه غواړئ چې د پيسو سپما کولو لپاره به ستاسو ډېر وخت ونيسي؟
- ايا تاسو غواړئ چې د کور اخيستلو لپاره د لمړني قسط تاديه په خاطر پيسې سپما کړئ؟

که تاسو غواړئ خپلې موخې د يو کال څخه کم وخت کې ترلاسه کړئ، نو دا اهداف د لنډ مهاله اهدافو په توگه طبقه بندي کړئ، او که چيرې ستاسو اهداف د لاسته راوړلو لپاره له يو کال څخه ډېر وخت ته اړتيا ولري، نو دا مو خپل اوږدمهاله موخې وټاکئ (Turner, walker & Gutter, 2009). کيدلای شي چې دا لاندې پوښتنې هم گټورې ومومي چې په خپلو پورتنیو پوښتنو کې يې شاملې کړئ:

- پيسې مو د څه لپاره غواړئ وکاروی؟
- څومره پيسو ته اړتيا ده؟
- په کومه نېټه غواړئ چې دا کار وکړئ؟

مونږ ستاسو لپاره يو ډول ساده جدولونه تيار کړي چې تاسو سره به مرسته وکړي چې خپل لگښتونه کنټرول کړئ، هڅه وکړئ خپل ځينې مالي اهداف په لاندې چارټونو کې وليکئ. که مو موخې ډيرې وي نو تاسو کولای شئ ديتته ورته جدول په خپل کاغذ کې تيار کړئ او خپلې موخې په تفصيل سره وليکئ.

جدول-۱: لنډمهاله او اوږد مهاله موخې

لنډ مهاله مالي موخې (له یو کال څخه لږ وي)			
شمیره	اهداف مو څه دي؟	څومره پیسو ته اړتیا لری؟	څه وخت؟
۱.	د قرض ادا کول	۳۰۰۰۰	یو کال کی
۲.	لېتاپ پیریدل	۲۰۰۰۰	۶ میاشتو کی
۳.	د زوی/لور کلنی فیس	۱۵۰۰۰	یو کال کی

اوږد مهاله مالي موخې (له یو کال څخه ډیر وي)			
شمیره	اهداف مو څه دي؟	څومره پیسو ته اړتیا لری؟	څه وخت؟
۱.	د اولانو تعلیم	۳۰۰۰۰۰	۱۲ کلونو کی
۲.	شخصي کور دلول	۵۰۰۰۰۰	۱۰ کلونو کی
۳.	کوچنی کاروبار جوړول	۲۰۰۰۰۰	۱۰ کلونو کی

تاسو اوس کولی شئ د خپلو اړینو لنډ مهاله او اوږد مهاله اهدافو لپاره پیسې ذخیره کړئ. او پوه به مو کړی چې تاسو د خپلو پیسو باندې څه ترلاسه کول غواړئ. د لگښتونو پلان جوړولو لړۍ کې د پاتې مرحلو تعقیب به تاسو سره مرسته وکړي چې دا پیسې ترلاسه کړی ترڅو ستاسو مالي اهداف پوره کړي. مخکې له دې چې خپلو موخو سره بل گام ته لاړ شئ، خپلې موخې بیا ولولئ او وگورئ چې ایا موخې مو د سمارت مطابق دي او کنه؟ SMART د هغو اهدافو لپاره چوکاټ دی چې مشخص، د اندازه کولو وړ، د لاسته راوړلو وړ، ریښتیني او پر وخت وي (Torres, Turner, & Williams, 2012). که تاسو پورتنیو درېو پوښتنو ته ځواب ورکړی وي (هدف، د پیسو اندازه، او څه وخت) نو ښایي چې تاسو مشخص او د اندازه کولو وړ اهداف لری.

اهداف هغه وخت د لاسته راوړلو وړ دي چې په ریښتیني ډول د ترلاسه کولو وړ وي. یا هم ویلی شو چې ریښتیني موخې هغه دي چې ستاسو د اصلي مالي وضعیت پر اساس ټاکل شوی وي. نو کوښښ وکړئ چې موخې مو د حقیقت په رڼا کې وټاکئ چې دا به تاسو سره مرسته وکړي ترڅو خپلې موخې په اسانۍ سره ترلاسه کړئ. او که چیرې اهداف مو لوړ وي او تاسو یې د پوره کولو توان ونلری یا کافي اندازه منابع ونلری نو ښایي چې ستاسو موخې د خپل اصلي معیار څخه ډیرې لوړې دي او د اهدافو لپاره د ډیر لوړ معیار ټاکل کولی شي ستاسو رسیدل له ستونزو سره مخ کړي (Chatzky & Tuggle, 2022). همدارنګه موخې مو باید پروخت وي ځکه پر وخت موخې هغه دي چې ستاسو د اړتیاوو سره سمون ولري. هڅه وکړئ چې د اړتیا په وخت کې پیسې ولری، یعنې داسې برنامه ولری چې د ضرورت په وخت کې مو په جیب کې پیسې ولری. د بیلګې په توګه، تاسو به د کور اخیستلو لپاره د لمرني قسط تادیې پیسو ته اړتیا ولری. که چیرې تاسو خپل اهداف د SMART د قانون سره برابر وټاکئ نو دا به تاسو خپلو اهدافو ته د رسیدلو چانس لوړ کړي. خو په ټوله کې دی هیږه نه وي چې دا کار ستاسو ژمنې او هڅو ته اړتیا لري (Torres, Turner, & Williams, 2012).

دویم گام: پیسې مو چیرته مصرفیږي؟

ددې لپاره چې تاسو وکولای شئ چې خپلې پیسې مو په سمه توګه کنټرول کړئ نو تاسو باید پوه شئ چې ستاسو پیسې چیرته مصرفیږي. په دی برخه کې تاسو باید پوره مالومات ولری چې تاسو څه غواړئ واخلئ؟ ستاسو میاشتني لگښتونه څومره دي؟ کومې بیلابیلې لارې دي یا کومې برخې شتون لري چې تاسو هلته خپلې پیسې مصرفولی شئ؟ په دی برخه کې کیدای شي تاسو په سمه توګه پوه اوسئ چې څومره مصرف کوئ او یا هم ممکن هیڅ پوه نشئ. خو په هرصورت، تاسو اړتیا لری چې د خپلو پیسو په هکله باخبره اوسئ چې اوس مهال ستاسو پیسې چیرته په مصرف رسیږي ځکه چې د مصرف د پلان جوړونې لپاره ستاسو مالومات اړین دي (Chatzky & Tuggle, 2022).

ددی لپاره چی وکولای شی خپل لگښتونه په ښه طریقه تعقیب کړی، تر ټولو ښه او ساده طریقه یی د کاغذ په یو مخ کی لیکل او ثبتول دي چی پرته له کوم مصرف او یا حتی پرته له کمپیوټري سیستم څخه یی هم ترسره کولای شی. څنگه؟ تاسو یو خالي A4 سایز سپین کاغذ راواخلی او هغه په منځ کی دوه واری قاط کړی، بیایي په دا بل اړخ کی هم یو قاط ورکړی چی ټوټل دری قاطه شي په دی سره به په هر مخ کی اته برخې جوړی شي. بیا به د اونی هرې ورځې ته یوه برخه مشخصه کړی او پاتی اخیرنی برخه به یی د مجموعی لپاره وکاروی. د هرې ورځې مصارف مو د کاغذ پر مخ په مشخصی برخه کی ولیکی او د هرې اونی مصارف په اتمه برخه کی د کټگوری په اساس په مجموعي شکل سره ولیکی، او بیا ټول سره جمع کړی او د کاغذ په پای کی یی ولیکی، همدا کار د هرې اونی لپاره تکرار کړی تر څو تاسو ته د میاشتی په آخر کی مجموعي مصارف مالوم شي (NEFE, 2017). راځی چی په ژوندي مثال کی سره په ګډه کار وکړو:

دویم جدول: په A4 کاغذ کی د اونی ورځني مصرف ریکارډ

شنبه	یکشنبه	دو شنبه	سه شنبه	مجموعه
موټر کرایه: ۱۰۰	ترکاري: ۱۵۰	کریډت کارت: ۲۰۰	غرمی ږودی: ۸۰	موټر کرایه: ۴۹۰
غرمی ږودی: ۸۰	موټر کرایه: ۱۰۰	موټر کرایه: ۹۰	موټر کرایه: ۱۰۰	ترکاري: ۱۵۰
		غرمی ږودی: ۸۰	برق بل: ۴۵۰	غرمی ږودی: ۴۷۰
				کریډت کارت: ۲۰۰
				برق بل: ۴۵۰
				کالي: ۷۰۰
				ګاز: ۱۰۰۰
چهار شنبه	پنجشنبه	جمعه		
موټر کرایه: ۱۰۰	غرمی ږودی: ۸۰	تفریح: ۱۵۰۰		جوس: ۱۲۰
غرمی ږودی: ۱۵۰	ګاز: ۱۰۰۰	بوټان: ۱۲۵۰		تفریح: ۱۵۰۰
کالي: ۷۰۰	جوس: ۱۲۰	کور کرایه: ۶۰۰۰		کور کرایه: ۶۰۰۰
				بوټان: ۱۲۵۰
مجموع				
۱۱۸۶۰				

د هرې اونی لپاره دا پورتنی جدول وکاروی او خپل ټول مصارف په کی ثبت کړی. کوښښ وکړی چی هر هغه روپی چی تاسو یی مصرفوی په کاغذ کی ولیکی، تر څو د مصرف د پلان په جوړولو کی له ستونزو سره مخ نشی. دا کار باید هر هغه کس ترسره کړي چی د مصرف کولو مسول وي او که چیری د کورنی بل غړی هم جلا مصرف کوي نو هغه دی هم ورته تمرین ترسره کړي او د اونی په پای کی دی ټول مصارف سره یو ځای جمع کړي. په جدول کی مو چی کوم معلومات شریک کړي دي دا به مونږ سره تر پایه موجود وي تر څو په راتلونکو برخو کی خصوصاً په څلورمه برخه کی ورڅخه ګټه واخلو.

یادښت: تاسو کولای شی په جدول کی د کټگوری هرې برخې ته جلا جلا مجموعي مصارف ثبت کړی تر څو تاسو پوه شی چی ستاسو د موټر کرایه په اونی کی څومره کیږي، یا ستاسو د ږودی مصرف په اونی کی څو روپی ده، په همدی ډول د نورو برخو مجموعه هم پیدا کړی او په جدول کی یی ثبت کړی تر څو تاسو ته مو د اونی ټول مصرف معلوم شي. لکه دا لاندی جدول:

جدول-۳: د هرې کټگورۍ مجموعي مصارف

شميره	کټگوري	لومړۍ اونۍ	دوهمه اونۍ	درېمه اونۍ	څلورمه اونۍ	مجموعه
۱	موټر کرایه	۴۹۰	۴۰۰	۵۰۰	۴۵۰	۱۸۰۰
۲	غرمۍ ډوډۍ	۴۷۰	۳۰۰	۳۵۰	۴۵۰	۱۵۷۰
۳	ترکاري	۱۵۰	۱۴۰	۲۰۰	۱۸۰	۶۷۰
۴	کريډت کارت	۲۰۰	۲۵۰	۲۰۰	۲۵۰	۹۰۰
۵	برق بل	۴۵۰				۴۵۰
۶	کالي	۷۰۰				۷۰۰
۷	ګاز	۱۰۰۰				۱۰۰۰
۸	جوس	۱۲۰	۵۰	۱۳۰	۱۰۰	۴۰۰
۹	تفريح	۱۵۰۰		۵۰۰		۲۰۰۰
۱۰	کور کرایه	۶۰۰۰				۶۰۰۰
۱۱	بوټان	۱۲۵۰				۱۲۵۰
	مجموعه	۱۲۳۳۰	۱۱۴۰	۱۸۸۰	۱۴۳۰	۱۶۷۴۰

درېم ګام: ستاسو ټول عايد څومره دی؟

درېم ګام ستاسو د عوايدو برخه ښکاره کوي، دلته به تاسو خپل ټول مياشتني عوايد مالومۍ هغه عوايد چې په خالص ډول ستاسو لاس ته راځي، يعنې هغه پيسې چې تاسو يې د خالص معاش په ډول کورته راوړئ. ځکه ناخالص عوايد هغه عوايد دي چې په هغه کې ماليه، بيمه، تقاعدي يا ستاسو غير حاضري په نظر کې نيول کيږي چې د ادارې له خوا په هماغه اندازه پيسې ستاسو له معاش څخه کميږي او باقي مانده يې تاسو ته د خالص معاش په نامه درکول کيږي (hatzky & Tuggle, 2022). لکه څرنګه چې يوه کورنۍ مختلف مصارف لري، په همدې ډول يوه کورنۍ ممکن ډول ډول عوايد هم ولري، تاسو کولای شئ په دې برخه کې د خپل مياشتني عايد سرچينې په مجموعي ډول سره مالومۍ کړئ. تاسو بايد د هرې مياشتې عوايد او منابع په جدول کې ښکاره وليکئ تر څو د مصرف د پلان په جوړولو کې ورڅخه ګټه واخيستل شي او که چيرې ستاسو کورنۍ ته په هره هفته کې عوايد راځي نو تاسو کولای شئ چې هغه په څلورو برخو کې ثبت کړئ او وروسته يې د مياشتې تر مجموعې لاندې په جدول کې ښکاره کړئ.

جدول-۴: ستاسو د خالصو عوايدو سرچينې

شميره	د پيسو سرچينه	د پيسو اندازه
۱	خالص معاش	۱۸۰۰۰
۲	له دکان څخه کرایه	۱۰۰۰۰
۳	خارجي مياشتنۍ مرسته	۲۰۰۰۰
۴	تقاعدي (که چيرې موجود وي)	۰۰۰۰
۵	د معيوبۍ دولتي مرسته (که شتون ولري)	۰۰۰۰
۶	سرچينه ۱	۰۰۰۰
۷	سرچينه ۲	۰۰۰۰
۸	سرچينه ۳	۰۰۰۰
۹	سرچينه ۴	۰۰۰۰
۱۰	سرچينه ۵	۰۰۰۰

څلورم گام: ستاسو ثابت او متحول لگښتونه څومره دي؟

په دې گام کې تاسو بايد ښکاره کړئ چې ستاسو مياشتنۍ مصرف څومره دی. هيره مو نه وي چې د مصرف په پلان کې دوه ډوله مصارف په نظر کې نيول کيږي، يو ثابت مياشتنۍ مصارف او بل متغير مصارف. ثابت مصارف هغه مصارف دي چې تاسو يې په منظم ډول هره مياشت تاديه کوئ (MK Bae, 1992)، کيدای شي چې دا مصارف هره مياشت ثابت تاديه شي يا هم ممکن چې څه نا څه بدلون په کې راشي، خو په دواړو حالاتو کې يې بايد تاديه کړئ. د بيلگې په ډول: د سپما پيښې (پس انداز)، د کور کرایه، د برق بل، د انټرنټ مصرف، ستاسو د ماشومانو د ښوونځۍ فیس، د پورونو قسط، او داسې نور چې ستاسو په کور کې په مياشتنۍ ډول سره تاديه کيږي. کيدای شي ځينې مصارف تاسو په شپږو مياشتو کې تاديه کړئ يا هم ممکن په کال کې يې تاديه کړئ لکه د بيمۍ فیس، نو هغه به هم په نظر کې نيسي او په جدول کې به يې ښکاره کوئ.

متحول مصارف هغه مصارف دي چې په هره مياشت کې فرق کوي، کيدای شي يوه مياشت ډير شي خو په بله مياشت کې ممکن چې کم وي (MK Bae, 1992). دا مصارف ستاسو په کنټرول کې دي، څرنگه مو چې خوښه وي هغه رقم يې کنټرول يا مصرفولای شئ. کله چې ستاسو بوديجه له کمښت سره مخ شي نو کولای شئ خپل متحول ورځني مصارف راکم کړئ. د بيلگې په ډول: د ورځنۍ خواړه (خوراکي توکي) که چيرې تاسو عادت لري چې بهر ږوډۍ وخورئ او په ورته وخت د پيسو له کمښت سره مخ ياست نو تاسو بايد درې وخته خواړه په کور کې ځان لپاره تيار کړئ تر څو مو د پيسو مصرف کنټرول کړئ. همدا رنگه د ځان لپاره جامې جوړول يا مينځل هم بايد کنټرول کړئ، که مو هره مياشت کې ځان ته نوې جامې جوړولې نو د بحران په وخت کې يې بايد په هرو دريو مياشتو کې جوړې کړئ، او که جامې مو له کوره بهر په ډوبې مينځې نو ځان عادت کړئ چې په خپله يې په کور دننه و مينځي. همدا رنگه ستاسو د ترانسپورت مصرف (پټرول، د مستري مصرف)، طبي درملنې (ډاکټر فیس، دارو...)، تعليمي مصارف (کتابونه، فلمونه، مجلې، د کتابځای فیس)، شخصي مصارف (سلمانې، مساج، آرايش)، ملگرو او خپلوانو ته ډالۍ ورکول (د زيږون، فراغت، کوزدن)، خيرات او صدقې.... او داسې نور هغه مصارف دي چې خلک ورباندې پوره حاکميت لري او هر وخت يې کنټرول کولای شي. نو دا پورتنۍ او دېته ورته نور مصارف په متغيرو يا کنټروليدونکو مصارفو کې شميرل کيږي او د هرې يوې مياشت مصارف له بلې سره فرق لري، يا به کميږي يا به ډيريږي. که چيرې تاسو وکولای شول چې خپل کنټروليدنکي مصارف قابو کړئ نو مطمئن اوسئ چې تاسو به په دې وتوانيږئ چې خپل ثابت مصارف په ښه توگه تاديه کړئ او ځان به له احتمالي جريمې څخه خلاص ووينئ او په دې سره به خپلو مالي موخو ته په آسانۍ سره ورسيدئ (Torres, Turner, & Williams, 2012).

مونږ درته ددې مصارفو د ثبتولو لپاره جدولونه برابر کړي چې تاسو يې په آسانۍ سره کولای شئ خپل مصارف په کې درج کړئ او وروسته يې سنجش کړئ. پنځم نمبر جدول کې تاسو کولای شئ چې خپل مياشتنۍ ټول ثابت مصارف ثبت کړئ، او د هرې برخې مجموعه را وباسئ. که چيرې ستاسو ځينې ثابت مصارف پرته له مياشتنۍ ډول تاديه شوي وي نو تاسو کولای شئ د تاديواتو د مياشتنۍ اندازې ته د بدلون ورکولو لپاره اووم نمبر جدول ته مراجعه وکړئ د بيلگې په ډول د موټر بيمه يا د کور کرایه يا ستاسو د ماشوم د ښوونځۍ فیس..... او داسې نور.

جدول-۵: مياشتنۍ ثابت مصارف

د کور مصارف	د مياشتنۍ مبلغ	د پور د تاديۍ قسطونه	د مياشتنۍ مبلغ	د ماشوم حق	د مياشتنۍ مبلغ
کرایه/گروي	۶۰۰۰	د فرنيچر قسط:		درملنه:	۱۰۰۰
د انټرنټ بل	۴۵۰	د موټر قسط:		ښوونځۍ:	۱۲۰۰
د صفایي بل	۳۰۰	د نغدو پيسو قسط:		نور:	
تلفون بل	۷۰۰	نور:			
تلویزون و کيبل بل	۱۲۰۰				
مجموع	۸۶۵۰	مجموع		مجموع	۲۲۰۰

د میاشتی مبلغ	نور مصارف	د میاشتی مبلغ	سپما	د میاشتی مبلغ	د بیمی مصارف
	که هر څه وي	۷۲۰۰	ستاسو سپما	۵۰۰	د صحت بیمه
			نور		د ژوند بیمه
				۲۰۰	د موټر بیمه
					د کور بیمه
				۵۰۰	د دکان بیمه
					نور
	مجموع	۷۲۰۰	مجموع	۱۲۰۰	مجموع

په لاندی شپږم نمبر جدول کی تاسو کولای شی خپل ټول میاشتني متغیر یا کنټرولیدونکي مصارف درج کړی. کله مو چی ټول مصارف درج کړل نو کولای شی چی د هر یو برخ مجموعه ځان ته پیدا کړی.

جدول-۶: میاشتني متحول یا متغیر مصارف

خوراكي توكي	د میاشتی مبلغ	شخصي جامی	د میاشتی مبلغ	ترانسپورت	د میاشتی مبلغ
غذايي مواد	۱۰۰۰۰	نوی جامی	۱۰۰۰	د موټر کرایه	۳۰۰۰
هوټل کی خواره		دوبي ته		دموټر تیل/گاز/مولین	۱۵۰۰
د صفاکاری توكي	۵۰۰	بوټان	۵۰۰	د موټر جواز/صفایي	۳۰۰
سگرت/نصوار		سلماني/آر ایشگاه	۳۰۰	د مستري اجره	۱۰۰۰
د ژوو خواره	۵۰۰۰	ځینی ضروری وسایل		نور	
مجموع	۱۵۵۰۰	مجموع	۱۸۰۰	مجموع	۵۸۰۰

صحي مصارف	د میاشتی مبلغ	تعلیمی او تحصیلي	د میاشتی مبلغ	تحفه یا خیرات	د میاشتی مبلغ
د ډاکټر فیس	۱۰۰۰	کتابونه/مجلی	۵۰۰	د زوکړی لپاره	۲۰۰
د دوا قیمت	۱۰۰۰	فلم		د کوژدنې لپاره	۳۰۰
تداوي/واکسين/ټستونه		د بنوځی/پوهنتون لوازم		صدقه ورکول	۵۰۰
نور ضروري		شخصي کورس	۱۰۰۰	نوری	
		د کتابتون فیس			
		د پرنټ مصرف			
مجموع	۲۰۰۰	مجموع	۱۵۰۰	مجموع	۱۰۰۰

یادښت:

اووم نمبر جدول باید ددی لپاره بشپړ شي تر څو ستاسو د مصارفو ریکارد تکمیل کړي. کوم مصارف مو چی په جدول کی درج کړي د هغو د ډولونو په اړه بیا غور وکړی چی څو واری مو تادیه کړی دي تر څو د کراتو شمیر یی ځان ته پیدا کړی. که چیری مو تادیات په میاشتني ډول سره کړي وي نو تاسو کولای شی چی له شپږم نمبر جدول څخه کار واخلی او یاد مصارف تر خپلی کټگوری لاندی ثبت کړی. که چیری مو تادیات په ربعوار (په کال کی څلور واری) شکل کړي وی نو هغه مصارف مو د هر یوی ربع کټگوری لاندی ثبت کړی، همدا رنگه که مو د لگښتونو تادیات په کال کی

دوه واری کړي وي نو تاسو کولای چي یاد مصارف مو د نیمایي کال تر کټگوري لاندی درج کړی. همدی لړۍ ته د هغو مصارفو د درج لپاره دوام ورکړی کوم چي مو په میاشتیني ډول نه دي تادیه کړي. د اووم جدول آخړینی ستون د مصارفو مجموع ده چي تاسو کولای د مشخص فورمول په مرسته یی ټول مصارف سره جمع کړی او د میاشتیني مصرف به ډول یی نتیجه ښکاره کړی.

جدول-۷: نور ثابت مصارف

نور ثابت مصارف			
کټگوري	د تادیاتو ډول		
	د ربعی تادیات	د کال نیمایي تادیات	کلنی تادیات
د بیمی مصارف:			
د صحت بیمه:			
د ژوند بیمه:			
د موټر بیمه:			
د کور بیمه:			
د دکان بیمه:			
د صحت بیمه:			
مالیات:			
جواز:			
پس انداز:			
نور مصارف:			

اتم نمبر جدول د کټگوري د اضافه کولو لپاره وروستی جدول دی ترڅو تاسو وکولای شۍ د خپلو ټولو مصارف مجموعه لاس ته راوړی. چي وروسته بیا کولای شۍ همدا مجموعه په نهم نمبر جدول کی ورڅخه گټه واخلي. هیږه مو نه وي چي دا جدولونه یوازی ددی لپاره مونږ او تاسو کاروو تر څو وتوانیږو د خپلو لومړنیو مصارف پلان ځان ته جوړ کړو، وروسته بیا تاسو کولای شۍ په جدولونو کی د تځیراتو راوستلو سره ځینی کټگوریانی کمی یا زیاتی کړی او د خپل د مصرف په اساس خپل جدولونه جوړ کړی.

یادونه: په اتم نمبر جدول کی د ثبت شوي مصارفو د میاشتیني مقدار ترلاسه کولو لپاره تاسو کولای شۍ دا لاندی فورمولونه وکاروی.

- که مو د مصارفو تادیه د ربع په اساس ترسره شوي وي یعنی په کال کی څلورځله نو تاسو مقدار په ۳ وویښی.
- که مو د مصارفو تادیه د نیم کال په اساس ترسره شوي وي یعنی په کال کی دوه ځله نو تاسو مقدار په ۶ وویښی.
- که مو د مصارفو تادیه د کال په اساس ترسره شوي وي یعنی په کال کی یو ځل نو تاسو مقدار په ۱۲ وویښی.

جدول-۸: د مجموعي مصارفو مياشتينی مجموعه

د ثابت او متحولو مصارفو مياشتينی مجموعه	
ثابت مصارف:	هره مياشت
د کور مصارف: ۸۶۵۰	
د پور د تاديبی قسطونه: ---	
د ماشوم حق: ۲۲۰۰	
د بيمی مصارف: ۱۲۰۰	
سپما (پس انداز): ۷۲۰۰	
نور مصارف:	
د دريم جدول څخه سنجش شوی ثابت مصرف:	
د ثابت مياشتيني مصرف مجموعه:	۱۹۲۵۰
متحول مصارف:	هره مياشت
خوراكي توکي: ۱۵۵۰۰	
شخصي جامی: ۱۸۰۰	
ترانسپورت: ۵۸۰۰	
صحي مصارف: ۲۰۰۰	
تعليمي او تحصيلي: ۱۵۰۰	
تحفه يا خيرات: ۱۰۰۰	
د متحول مصرف مجموعه:	۲۷۶۰۰
د دواړو مصارفو (ثابت او متحول) مجموعه: (ثابت مصارف + متحول مصارف) = ۴۶۸۵۰ = ۱۹۲۵۰ + ۲۷۶۰۰	

تاسو به ددی مقدارونو نتیجه د اووم جدول په وروستي کالم کی او په لومړي جدول کی ثبت کړی.

پنځم گام: ایا تاسو مو د عوايدو سره سم ژوند مخ ته وړی؟

مونږ او تاسو وليدل چی د پورته جدولونو په مرسته مو خپل عوايد په څلورم نمبر جدول کی او خپل ثابت او متحول لگښتونه مو په اتم نمبر جدول کی محاسبه کړل او مالومه مو کړه چی زمونږ مياشتيني عوايد او مصارف څومره دي. دا کار به مونږ د خپلی محاسبی بل پر او ته بوځي، چرته به چی مونږ او تاسو مالوموو چی ستاسو ژوند کول په کومه سطح کی دي؟ آیا مياشتيني مصارف مو له مياشتيني عوايدو سره سم تر سره کيږي؟ او که تاسو په داسی يو حالت کی یاستی چی مياشتيني مصارف مو له مياشتيني عوايدو څخه ډیر دي؟ په دی گام کی به تاسو پوه شی چی مصارف په صحیح شکل ترسره کيږي او کنه؟ که چیری په صحیح شکل نه ترسره کيږي نو تاسو ته لازمه ده چی اړینی حل لاری په نظر کی ونیسی تر څو مو خپل عوايد لږ مصرف کړی او د راتلونکی لپاره د سپما لپاره یو مقدار پیسی وسپموی.

که چیری ستاسو عوايد له مصارفو څخه زیاد ول نو تاسو کولای شی د محاسبی له لاندیني فورمول څخه کار واخلی:

ددی طریقې په مجموعي عوایدو کې به تاسو د څلورم جدول په مرستې سره خپل مجموعي عواید ولېکې، همدارنګه به له اووم او اتم نمبر جدولونو څخه به تاسو خپل مجموعي مصارف را اخلې او دلته به یې لیکې، دواړه به له یو بل څخه منفي کوی تر څو تاسو ته مجموعي اضافه والی لاس ته راشي، چې دا اضافه والی تاسو ته ستاسو د عوایدو باقیمانده په مانا ده.

مجموعي عواید (دریم جدول): ۴۸۰۰۰
منفي (-)
مجموعي مصارف (دریم او څلورم جدول): ۴۶۸۵۰
مجموعي اضافه والی = ۱۱۵۰

او که چیرې ستاسو عواید له مصارفو څخه کم ول نو تاسو کولای شئ د محاسبې لپاره مو له لاندې فورمول څخه کار واخلئ: د مثال په توګه:

مجموعي مصارف (دریم او څلورم جدول): ۵۰۰۰۰
منفي (-)
مجموعي عواید (دریم جدول): ۴۸۰۰۰
مجموعي کم والی = ۲۰۰۰

- دلته به هم لکه د پورته طریقې په ډول تاسو به په مجموعي مصارفو کې د اووم او اتم جدولونو په مرستې سره خپل مجموعي مصارف ولېکې.
- او په مجموعي عوایدو کې به د څلورم نمبر جدول په مرستې سره به خپل مجموعي عواید را اخلې او دلته به یې لیکې.
- دواړه به له یو بل څخه منفي کوی تر څو تاسو ته مجموعي کم والی لاس ته راشي، چې دا کم والی تاسو ته ستاسو د عوایدو د کمښت په مانا ده. یعنې ستاسو د مصارف کنټرول سست ده یا مو اړتیاوی دومره ډیرې دی چې ستاسو عواید نشي کولای ستاسو مصارف پوره کړي.

ددی ستونزې د حل لپاره تاسو باید ښه ژور فکر وکړئ، په لومړي جدول کې خپلو موخو ته بیا کتنه وکړئ، هغه ښې وڅیړئ چې آیا موخې مو د ترلاسه کولو وړ دي او که نه؟ خپل ټول مصارف بیا وګورئ، او ځینی پوښتنې له ځانه وکړئ او ځواب یې خپله ورکړئ. د بیلګې په ډول:

- ✓ آیا زه د هوټل پر ځای په کور کې درې وخته ډوډۍ خوړلې شم؟ او دیته ورته نوری پوښتنې.
- ✓ که دا کار ترسره کړای شم څومره پیسې به سپما کړای شم؟

همدا رنگه په نورو برخو کې هم له ځان څخه وپوښتنې ترڅو تاسو ته مالومه شي که چرته کوم مصرف ستاسو په ژوند کومه منفي اغیزه کوي نو هغه مصرف یوې مودې لپاره بند کړئ. تاسو ته لازمه ده چې دا کار په هره میاشت کې تکرار وکړئ خصوصاً هغه وخت چې تاسو خپل ټول ثابت تادیات ترسره کړل او د ضرورت وړ مهم شیان مو واخیستل، که مو په نتیجه کې کموالی راغی نو تاسو ته په کار ده چې د یو موثره پلان په جوړولو سره خپل مصارف له سره تنظیم کړئ، ترڅو ستاسو بودیجه خپل نورمال حالت ته راوګرځي او که داسې ونکړئ نو تاسو ته به ډیره ستونزمنه شي چې مالي ثبات ته لاسرسی ومومئ. په دی سره به تاسو توانیدلي اوسې چې خپلې پیسې په ښه توګه مدیریت کړئ، او یو آرامه ژوند ځان ته غوره کړئ.

شپږم گام: خپل پلان ټینگ تعقیب کړی

ځینی وخت ممکن ستاسو عواید لوړ شي، نو ددی لپاره تاسو کولای شئ خپل د لگښت پلان کې بدلون راولئ. که مو عاید لوړ شي نو په دریم او پنځم گام کې د عوایدو په برخه کې یې اضافه کړئ. همدارنګه ممکن تاسو خپل لگښت راکم کړئ، نو تاسو کولای شئ په څلورم او پنځم گام کې په دقیق اندازه د مصارفو په برخه کې درج کړئ. په دې سره به تاسو توانیدلي اوسئ چې خپل ټول عواید او مصارف له یو بل سره پرتله کړئ. که غواړئ چې د لگښت پلان مو د پیسو د مدیریت کولو لپاره یوه مهمه وسیله وګرځي نو تاسو اړتیا لرئ وروسته له دې چې خپل ټول اړین او ثابت تادیات مو ترسره کړل، لومړنۍ او پنځم گام په صحیح ډول تعقیب او بشپړ کړئ. تاسو باید په هره برخه او هره کټګوري کې ریښتیني او پلان شوي مصارف سره پرتله کړئ، چې په دې سره به تاسو وګوري چې آیا مصارف مو د خپلې بودیجې مطابق ترسره کړي او کنه!

که ستاسو حقیقي مصرف له پلان شوي مصرف سره مساوي یا کم وه نو په دې حالت کې تاسو د خپلې بودیجې مطابق مخکې تللی یاست، او که چیرې ستاسو حقیقي مصرف له پلان شوي مصرف څخه ډیر وي نو ښکاري چې تاسو په بودیجه کې نه یاست پاتې شوي او مصرف مو ډیر کړی دی. ددی ستونزې د حل لپاره تاسو باید بیرته د څلورم گام، پنځم او شپږم نمبر جدولونو ته لاړ شئ او وګوري چې د لگښتونو د کمولو لپاره کوم اقدام ترسره شوی او کنه؟ او آیا د لگښتونو د کمولو لپاره د کوم لگښت د کمولو امکانات شته او کنه؟ وروسته له هغه اووم نمبر جدول ته راشئ او همدا کمښت او بدلون په اووم نمبر جدول کې هم راولئ، په دې سره به تاسو د راتلونکې میاشتې د بودیجې له کمښت څخه تر یو بریده ډډه کړي وي. نو که چیرې ورته کار په هره میاشت کې تر سره کړئ، تاسو به ډیره ژر خپله د خوښۍ وړ بودیجه ترلاسه کړئ. همدارنګه که چیرې خپل مصارف صحیح تعقیب کړئ تاسو به ژر پوه شئ چې په میاشت کې څومره مصرف کوی او څومره پس انداز کولی شئ چې دا به تاسو سره مرسته وکړي ترڅو خپلو لنډمهاله او اوږدمهاله اهدافو ته ورسېږئ (Spence, Gillen, & Douglas, 2012).

کوښښ وکړئ تر څو خپل ریکارډونه ساده، منظم او په یو محفوظ ځای کې وساتئ، ځکه چې دابه تاسو سره مرسته وکړي ترڅو ماليه په دقیق ډول تادیه کړئ. د هرکال لپاره یوه ټولټال پاڼه جوړه کړئ چې د هرې کټګورۍ لپاره ټول میاشتنی لگښتونه سره یو ځای کوي چې دلته به څلورم گام تاسو سره مرسته وکړي، په دې سره به تاسو وکولای شئ چې د هرکال مصارف او عواید له یو بل سره پرتله کړئ. کوښښ وکړئ چې غیر ضروري لگښتونه له منځه یوسئ او خپلو مالي موخو ته بیاکتنه وکړئ. پیدا کړئ چې آیا تاسو د خپلو اهدافو ته د رسیدلو لپاره ډیرو پیسو ته اړتیا لرئ؟ وګوري چې کوم مصارف کم یا هم له منځه وړل شوي؟ خپل بیلونه په وخت تادیه کړئ، دا به ستاسو پیسې خوندي کړي ځکه چې تاسو به د ناوخته فیس تادیه ونلرئ او بل دا چې دا کار ستاسو د کریډیټ درجه هم لوړوي.

په یاد ولرئ چې د لاندې جدولونو په کارولو سره هره میاشت د خپل لگښت پلان ته بیاکتنه وکړئ. دوی به تاسو سره مرسته وکړي چې تاسو د لگښت پلان ته دوام ورکړئ، چې په پای کې به تاسو د خپلو مالي اهدافو د پلي کولو لپاره کافي پیسې او رضایت ولرئ.

جدول-۹: میاشتی ثابت لگبنتونه

میاشتی ثابت لگبنتونه (میاشت) (کال)			
حقیقی لگبنت	پلان شوی لگبنت	جزیات	کتگوري
		کرایه/ گروي	د کور مصارف:
		د انټرنټ بل	
		د صفایي بل	
		تلفون بل	
		تلویزون و کیبل بل	
		د فرنیچر قسط	د پور د تادی قسطونه:
		د موټر قسط	
		د نغدو پیسو قسط	
		نور	
		درملنه	د ماشوم حق:
		بنوونځی	
		نور	
		د صحت بیمه	د بیمی مصارف:
		د ژوند بیمه	
		د موټر بیمه	
		د کور بیمه	
		د دکان بیمه	
		نور	
		ستاسو سپما	سپما (پس انداز):
		نور	
		که هرڅه وي	
		مجموعه	نور مصارف:

جدول-۱۰: میاشتیني متحول یا متغیر لگښتونه

میاشتیني متحول لگښتونه (میاشت) (کال)			
کټگوري	جزیات	پلان شوی لگښت	حقیقي لگښت
خوراكي توكي:	خوراكي توكي		
	هوټل کی خواره		
	د صفاکاری توكي		
	سگرت/نصوار		
	د ژوو خواره		
شخصي جامی:	نوی جامی		
	دوبي ته		
	بوټان		
	سلمانې/آر ایشگاه		
	ځینی ضروری وسایل		
ترانسپورت:	نور		
	د موټر کرایه		
	د موټر تیل/گاز/موبلین		
	د موټر جواز/صفایی		
	د مستري حق		
صحي مصارف:	د ډاکټر فیس		
	د دوا قیمت		
	تداوي/واکسین/تستونه		
	نور ضروري		
	کتابونه/مجلی		
تعلیمی او تحصیلي:	فلم		
	د ښونځی/پوهنتون لوازم		
	شخصي کورس		
	کتابتون فیس		
	د پرنټ مصرف		
تحفه یا صدقه:	د زوکړی لپاره		
	د کورژدنی لپاره		
	صدقه ورکول		
	نوری		
مجموعه			

سپارښتنې:

- ✓ د مصارفاتو د کنټرول لپاره تر ټولو اړینه او مهمه لاره داده چې تاسو باید د عاید یوه کوچنۍ بله لاره هم پیدا کړئ. ترڅو وکولای شئ خپلو اړتیاوو ته ورسېږئ.
- ✓ که تاسو ځمکه لرئ نو حتمن مو له بیکاره او رخصتۍ ورځو څخه ګټه واخلي، کرونده وکړئ تر څو د کور ځینې خوراکي توکي مو له خپلې ځمکې ترلاسه کړئ.
- ✓ که کولای شئ په کور کې یو مال (ژوی) وساتئ او د هغه له شیدو (لښیاتو) څخه خپل ورځني خواړه/ پیسې ترلاسه کړئ.
- ✓ د موادو یا خدماتو یا نورو ضروري وسایلو د پېریدلو په وخت کې تاسو کولای چې له ملګرو یا خپلوانو سره مو په شریکه راوښئ. یعنې که تاسو په ډلېز ډول له یو مارکیټ څخه سودا یا مواد واخلي حتمن به تخفیف ترلاسه کړئ، چې بیا تاسو په خپل منځ کې کولای قیمت تقسیم کړئ او هر یو خپله برخه پیسې تادیه کړئ، په دې سره به مو جنس له انفرادي قیمت څخه په نېټه بیه ترلاسه کړئ وي.
- ✓ همدارنګه که تاسو د یو څیز یا خدمت کاروبار کوی نو کولای شئ خپل مواد د بل شخص له موادو او اسبابو سره تبادله کړئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ. یا که تاسو به کوم مهارت کې تکره اوسئ نو کولای شئ ددی مهارت په استعمال سره خپل ډیر د ضرورت وړ شیان ترلاسه کړئ له هغه چا څخه چې ستاسو مهارت ته اړتیا ولري.
- ✓ که تاسو په کور کې ابتدایي لوازم ولرئ نو کولای شئ خپل کوچني او ساده تخنیکي مشکلات په خپله حل کړئ، پرته له دې چې مستري پسي لار شئ. لکه د ساکتونو جوړول، د کالیو ماشین ابتدایي ستونزې حل کول او داسې نور سطحي ستونزې.
- ✓ هڅه وکړئ تر څو د پیسو د ساتلو لپاره مو د نوي شیانو پر ځای دویم لاس لوازم له شاوخوا دوکانونو چې تخفیف ولري یا له انلاین بازارونو څخه ترلاسه کړئ. که په کور کې داسې لوازم او اسباب ولرئ چې ستاسو له ګټې اخیستنې څخه بهر وي او نه غواړئ چې استعمال یې کړئ نو سمدستي یې وپلورئ.
- ✓ همدارنګه د پېریدلو په وخت کې له څو دکاندارانو سره تر یو حده چنی ووهئ تر څو تر ټولو مناسب ټیټ نرخ باندې پېریدل وکړئ.
- ✓ خپل ټول تادیه کیدونکي بیلونه په خپل ټاکلي وخت تادیه کړئ، ځکه چې ځینې ادارې یا شرکتونه د ناوخته تادیاتو لپاره یو خاص مبلغ جریمه ټاکي او تاسو به مجبور شئ چې هم اصلي مبلغ او ورسره یو مقدار فیس یا جریمه تادیه کړئ.
- ✓ له بیخایه او بې وخته ډالۍ ورکولو څخه ډډه وکړئ او ددی پرځای داسې بدیلې لارې پیدا کړئ چې د ډالۍ ځایناستی شي لکه له هغوی سره په یو بله برخه کې مرسته وکړئ یا یو مجاني کار ورته ترسره کړئ تر څو د ډالۍ ځای ډک کړي.
- ✓ کوښښ وکړئ چې له بریښنا څخه کمه استفاده وکړئ او ددی پرځای لمريزه بریښنا استعمال ته لاسرسی پیدا کړئ.
- ✓ ترانسپورتي لګښت مو کم کړئ، دايم هڅه وکړئ چې له دولتي بسونو (ملي بس) څخه ګټه واخلي.
- ✓ د کتابونو راښکته پر ځای هڅه وکړئ چې هماغه کتابونه په انلاین بڼه په وړیا ډول ترلاسه او مطالعه کړئ.
- ✓ د جیم یا کلیونو پکیجونه مو وځنډوئ او پر بدل کې یې په آزاده فضا کې خپل ورزش وکړئ.
- ✓ کوښښ وکړئ چې په وړو وړو ستونزو ډاکټر ته مراجعه ونکړئ او ددی پرځای له کورنيو طبيعې (یوناني) لارو چارو څخه ګټه واخلي. همدارنګه کولای شئ چې د بیمې له خدمتونو څخه ګټه واخلي.
- ✓ تلفوني خبرې مو کمې کړئ او که ډیرې خبرې کول غواړئ نو د مکالمې لپاره مو ځانګړې بستی فعاله کړئ.

لنډيز:

په حقيقت کې پيسې په اسانۍ سره نه پيدا کېږي؛ د پيسو د لاسته راوړلو لپاره، کاروبار کول، سپما، او پانگونه اړين اقدامات دي. که غواړئ چې هم مو پيسې خوندي وساتئ او هم يې څو برابرې زياتې کړئ، نو بايد يو منظم مالي پلان جوړ کړئ او په دوامداره ډول يې تعقيب کړئ. د پيسو بڼه مدیریت تاسو ته اجازه درکوي چې خپل مياشتني بيلونه په منظم ډول تاديه کړئ، اوسنۍ اړتياوې پرته له پور اخیستو پوره کړئ او د راتلونکي لپاره يو مقدار پيسې سپما کړئ. په مقاله کې د پيسو د بڼه مدیریت او کنټرول لپاره مختلفې لارې او تخنیکونه بيان شول، چې د مصرف پلان جوړول او د هغه مطابق د پيسو مصرف کول شامل وه. د غیر ضروري لگښتونو کمول او د پيسو سپما کول د مالي امنیت لپاره مهم دي. ځکه چې دا به تاسو سره مرسته وکړي چې د ناڅاپي مالي پېښو پر مهال له مالي ستونزو سره مخ نشئ. په دې ليکنه کې تاسو ته شپږ گامونه وړاندې شول، چې هرې کورنۍ سره به مرسته وکړي چې خپل ورځني او مياشتني مصارف کنټرول او مدیریت کړي. دا گامونه د مالي موخو ټاکلو، د مصرف او عايداتو دقيقې ثبتولو، او د يوې مؤثرې بودیجې جوړولو پر بنسټ ولاړ دي. د دې گامونو په تعقيبولو سره، تاسو کولای شئ په هره مياشت کې خپل مصرفونه تنظيم کړئ او په پایله کې خپل مالي اهداف په مؤثره توگه ترلاسه کړئ. په دې برخه کې د کورنۍ لپاره مهمه ده چې د خپلو مالي موخو په اړه روښانه دريځ غوره کړي او د لنډمهاله او اوږدمهاله موخو لپاره مشخص پلان ولري. د پيسو اداره کولو په لړ کې، د ثابت او متغير لگښتونو توپير کول، او د مصرفونو د دقيق ثبتولو لپاره جدولونه جوړول ډېر مهم دي. په پای کې، د پيسو مدیریت لپاره يو منظم پلان جوړول او هغه ته ژمن پاتې کېدل کولای شي تاسو ته مالي ثبات او امنیت راوړي.

ماخذونه:

1. Bae, M. K. (1992). *Analysis of household spending patterns* (Doctoral dissertation, The Ohio State University).
2. Benna et al (2009). *Managing Your Money All-in-One for Dummies*. Wiley Publishing, Inc.
3. Hatzky & Tuggle. 2022. *How to Money*. Roaring Brook Press. <https://z-library.sk/book/21647560/68f523/how-to-money.html?dsorce=recommend>
4. National Endowment for Financial Education. (2017). *Your spending, your savings, your future: A beginner's guide to financial readiness*. <https://www.nefe.org/initiatives/Your-Spending-Your-Savings-Your-Future.pdf>
5. Redling & Dylin. 2022. *Personal Finance workbook for beginners*. Rockridge Press. https://reader.z-library.sk/read/0f5ea31497335f4c19cb06c9fc72338fdb6313a55ca86ccff7d98a4f94bfe6f3/23086757/07fde3/personal-finance-workbook-for-beginners-practical-exercises-for-smarter-money-management-and-financ.html?client_key=1fFLi67gBrNRP1j1iPy1&extension=epub&signature=0c49913416e1bd5778c7ead8b1be6e6d1eb583867c0e442830651840a96f1043&download_location=https%3A%2F%2Fz-library.sk%2Fdl%2F23086757%2Fed4452
6. Spence, L., Gillen, M., & Douglas, D. (2013). Women and Money: Unique Issues-Finances in a Divorce: FCS7247/FY1349, 1/2013. *EDIS*, 2013(1).
7. Torres, N. I., Turner, J., & Williams, B. C. (2012). Building a Spending Plan: All Six Steps: FCS7173/HE827, rev. 7/2012. *EDIS*, 2012(8).
8. Walker, K., Turner, J., & Gutter, M. S. (2009). Coping with a Money Crunch: Values, Goals, and Standards: FCS7006/FY228, rev. 3/2009. *EDIS*, 2009(3).