

سلامت مالی

با بودجه بندی و پس انداز برای اهداف کوتاه یا بلندمدت، مانند میلمان جدید، رخصتی، هزینه های تحصیل و/یا بودجه تقاعدی، به شکل مسئولانه پول های خود را مدیریت کنید. این همچنین به معنای آشنایی با چگونگی کارکرد سرمایه گذاری های مختلف است تا بتوانید تصمیمات هوشمندانه و آگاهانه ای برای داشتن یک زندگی راحت بگیرید.



سرمایه گذاری / تقاعد

قرض

پس انداز

صرفه جویی

بخش های سلامت مالی که باید روی آنها تمرکز کرد:

رهنمودهایی در مورد سلامت مالی:

- اهدافی را تعیین کنید که برای شما و خانواده شما مفید باشد—سلامتی مالی برای هر شخص قرق می کند
- برای تان بودجه ایجاد کنید و راه هایی برای صرفه جویی در هزینه ها پیدا کنید.
- اگر قرض دارید، برنامه ریزی کنید و پرداخت آن را در اولویت قرار دهید
- منابع رایگان موجود در جامعه یا آنلاین را جستجو کنید
- یک مربی پیدا کنید و زمانی که سواالی دارید از او درخواست کمک نترسید
- مقداری پول را برای مواقع اضطراری کنار بگذارید
- تاریخ سررسید بیل ها را پیگیری کنید تا از جریمه های تأخیر در پرداخت بیل ها جلوگیری
- متوجه باشید که در دام کلاهبرداری هایی برای "پولدار شدن به صورت سریع" و دیگر کلاهبرداری ها نیفتید.
- متوجه باشید که قمار و/یا شرط بندی می تواند به یک مشکل یا اعتیاد تبدیل شود



نکاتی در مورد قمار و شرط بندی مسئولانه:

1. بودجه ای را برای مقدار پولی که می توانید خرج کنید تعیین کنید و به آن پایبند باشید.
2. قبل از قمار یا شرط بندی یک محدودیت زمانی تعیین کنید. از دست دادن زمان آسان است. زنگ هایی را (در تلفن تان) تنظیم کنید تا به شما یادآوری کنند که بس کنید.
3. به قمار و شرط بندی به عنوان یک تفریح مصرفدار فکر کنید مانند رفتن به بولینگ (نه راهی برای کسب درآمد).
4. اگر مقدار پولی را که تعیین کرده اید باختید - قمار زدن یا شرط بندی را متوقف سازید. تلاش برای بازگرداندن آنچه باخته اید معمولاً منجر به باختن پول بیشتر می شود.
5. برای جلوگیری از مصرف کردن پول بیشتر از مبلغی که تصمیم گرفتید خرج کنید، کارت اعتباری/کارت نقدی خود را در خانه بگذارید.
6. به طور مکرر برای مدتی قمار و شرط بندی را متوقف سازید و استراحت کنید تا به مغز، چشم ها و بکسک پول تان استراحت دهید.
7. از الکل و سایر داروهایی که می توانند قضاوت و کنترل شما را مختل کنند، خودداری کنید.
8. فقط زمانی قمار بزنید که حواس تان جمع باشد تا بتوانید تصمیم های بهتری بگیرید.

جلوگیری از مشکل قمار و شرط بندی

قمار یا شرط بندی زمانی به یک مشکل تبدیل می شود که تأثیر منفی بر هر زمینه ای از زندگی فرد داشته باشد، مانند مسائل فامیلی، از دست دادن روابط، مشکل در وظیفه، قرضدار شدن و موارد دیگر.

چه کسی می تواند تحت تاثیر قرار گیرد؟

تمام افراد در هر سنی که باشند.

اگرچه اکثر قمارها تا 21 سالگی در ویرجینیا قانونی نیستند، کودکان و نوجوانان در معرض خطر ابتلا به مشکلات مربوط به قمار هستند. تحقیقات نشان می دهد که بزرگسالانی که به دنبال تداوم مشکل قمار هستند، اغلب قمار را از سنین پایین شروع کرده اند.

بیباید که با بودیجه تان را تنظیم کنیم



درآمد	
\$	دریافت معاش (بعد از کسر مالیات و غیره)
\$	سایر درآمدها (تامین اجتماعی، حمایت از کودکان)
\$	کل درآمد در این ماه:

هزینه ها	
\$	مسکن
\$	کرایه/ قسط خانه، بیل آب و برق
\$	سایر مصارف
\$	سودا
\$	مراقبت های صحی
\$	مراقبت های طبی/دوایای بیمه صحی یا
\$	داکتر دندان
\$	حمل و نقل
\$	پرداخت قسط موتو/حمل و نقل عمومی، بیمه، مصارف ترمیم موتو، تیل موتو
\$	مراقبت از کودک
\$	انترنت
\$	تلفون
\$	هزینه دیدن برنامه های تلویزیونی/ تلویزیون کیلی
\$	تفریح
\$	در رستوران غذا خوردن
\$	هزینه های حیوان خانگی
\$	پرداخت های قرض ها
\$	پرداخت قروض تحصیلات
\$	سایر مصارف
\$	کمک به خیریه ها
\$	کل هزینه های این ماه:

تنظیم بودیجه و بررسی امور مالی برای یادگیری بیشتر در مورد پس انداز پول و امنیت مالی مهم است. لطفاً توجه داشته باشید که الگویی بودیجه و نکات موجود در این صفحه نمونه های کلی هستند و نباید به عنوان مشاوره مالی در نظر گرفته شوند.

- 1 درآمد و هزینه های خود را محاسبه کنید: نگاهی به درآمد، هزینه های زندگی، قرض ها و مصارف خود بیندازید.
- 2 برای تان هدف تعیین کنید: به آنچه می خواهید با بودیجه خود به دست آورید، فکر کنید، مانند پس انداز برای یک خرید یک موتو، یا پرداخت قرض ها.
- 3 ایجاد و تنظیم کتگوری های بودیجه تان: هزینه ها را به کتگوری ها تفکیک کنید (مانند مسکن، حمل و نقل و غیره) و در صورت نیاز آنها را تنظیم کنید.
- 4 هزینه های خود را پیگیری کنید: به چیزی هایی که روی آن پول مصرف می کنید توجه کنید و هزینه های خود را در آن بخش ها کاهش دهید تا هزینه های شما بیشتر از بودیجه ماهانه شما نباشد.
- 5 بودیجه خود را به طور منظم بررسی و تنظیم کنید: بودیجه خود را هر چند ماه یکبار بررسی کنید تا مطمئن شوید که هنوز هم تمام نیازها و اهداف شما برای آینده وجود دارد.

- اهداف ماه آینده: _____
- هزینه های کلان آینده: _____
- قرض باقی مانده: _____
- پول پس انداز شده برای مواقع اضطراری و عاجل _____
- مبلغ موجود در حساب های تقاعدی/سرمایه گذاری: _____

بودیجه خود را بسازید	
\$	اگر درآمد شما بیشتر از مصارف شما باشد، پولی برای پس انداز یا خرج کردن دارید.
\$	اگر هزینه های شما بیشتر از درآمدها است، به بودیجه خود توجه کنید تا هزینه هایی را برای کاهش پیدا کنید.
\$	کل درآمد این ماه
\$	کل مصارف این ماه
\$ =	