

## چطور بدهی های خود را پرداخت کنیم؟



امروزه بیشتر مردم با مشکلات مالی دست و پنجه نرم می کنند. بدهی ها، ضمانت هسای مالی و بیمه ها تنها چند عامل از عوامل بی شماری هستند که در مسائل مالی دخیل هستند. شاید گاهی شرایط طوری باشد که عده ای فکر کنند مشکل آنها لاینحل است و راه حلی ندارد، اما حتی در چنین شرایطی هم باید با دید مثبت به قضیه نگاه کرد و پذیرفت که هیچ مشکلی لاینحل نیست. در این مقاله این نکته مورد بررسی قرار گرفته که چه چیز تاثیر بیشتری روی مشکلات مالی می گذارد. بدهی ها باعث کاسته شدن از منابع مالی شما می شوند و به مانند یک بیماری، آرام آرام پول های ارزشمندی که برای کسب آنها زحمت کشیده اید را به یاد می دهند.

راه حل این مشکل در برنامه ریزی دقیق و تدوین استراتژی مشخصی برای خروج از بحران است. گام های زیر به شما کمک خواهند کرد تا رفته رفته خود را از زیر بار بدهی رها سازید و زندگی مالی آرام و مطمئنی را در پیش بگیرید.

– **هزینه هایتان را یادداشت کنید**

قدم اول برای حل مشکلات مالی آن است که بدانید حقوق ماهیانه تان صرف چه چیزهایی می شود. شما اول باید مشکل را شناسایی کنید تا بتوانید راه حل و درمان مناسب را برای آن بیابید. تهیه یک لیست، کمک زیادی به شما خواهد کرد. سعی کنید لیست با صداقت تهیه شود. بعد با دقت

به لیست نگاه کنید. آیا قسمت اعظم لیست به خواروار اختصاص یافته؟ آیا اغلب مواقع مقدار زیادی هله هوله خریداری می کنید؟ خیلی از ورزشی می پردازید؟ شاید بتوانید تغییراتی اساسی در بعضی هزینه ها به وجود بیاورید. اگر چه این فکر در آغاز خوب به نظر نمی رسد، اما به خاطر داشته باشید این امر در دراز مدت به شما کمک می کند تا مشکلات مالی خود را کاهش دهید.

– **بودجه بندی کنید**

امروزه ابزارهای گوناگونی وجود دارند که به شما در فرآیند تدوین بودجه ای واقع بینانه کمک می کنند. از طریق بودجه بندی و وفاداری در اجرای آن نه تنها مانع بروز بدهی های جدید می شوید، بلکه می توانید گام هایی آرام و دقیق را برای بازپرداخت بدهی های قبلی بردارید.

– **خرید اعتباری را متوقف کنید**

یکی از زمینه های اصلی در ظهور بدهی های جدید خریدهای اعتباری، چکی و یا اخذ وام های بانکی است. اگر به استفاده از این روش ها ادامه دهید، تمام تلاش هایتان برای رهایی از بدهی ها ناکام خواهد ماند. سعی کنید خود را به خرید نقد عادت دهید و در برابر خرید اعتباری مقاومت کنید. اگر انجام این کار برای تان مشکل است، از طریق بودجه بندی و تعیین دقیق حد و حدود هزینه ماهانه اراده خود را تقویت کنید. به علاوه



است. که این هر دو اصل ربطی به نتیجه ی امتحانات ندارند. درست است که دانش آموزان باید از پایه قوی شوند و قوی بالا بپرند اما رعایت این مسئله تا جایی باید برای معلم و والدین اهمیت داشته باشد که ضربه ای به روح و قلب کودک وارد نکند.
کودکی که با اضطراب و ناراحتی درس می خواند و تکلیف انجام می دهد بعدها تحصیل را رها خواهد کرد یا لاقال برای موفقیت اش تلاشی نخواهد کرد. خودمان اگر اکنون به کودکی و دوران دبستانمان فکر کنیم، هرگز به یاد نمی آوریم نمره امتحان ریاضی مان چه بود؟ آنچه زود به یاد می آوریم و تحت تاثیرش احساساتمان تغییر می کند، رفتاری است که در طول تحصیل از سوی معلم و هم کلاسی دیده ایم. اگر خاطرات خوشی داشته باشیم هنوز هم آرزو می کنیم پشت میز و نیمکت ها بنشینیم و درس بخوانیم.

**دانش آموز را مضطرب نکنید**

مختلفی چون خواروار و قبض های آب، برق و تلفن باید در حساب و کتاب ماهیانه، لحاظ شود. به خاطر داشته باشید در طراحی حساب ماهیانه سقفی برای هزینه ها تعیین کنید، (به عنوان مثال ۵۰۰ هزار ریال) و در نظر داشته باشید که هزینه کردن مقداری بیشتر از سقف تعیین شده موجب به هم خوردن حساب هایتان می شود و شما را دچار مشکل می کند.

– **دریافتی های پیش بینی نشده را به بازپرداخت اختصاص دهید**

ممکن است در بانک برنده جایزه شوید، اضافه حقوق پیدا کنید و یا به سبب کیفیت کارتان پاداشی را دریافت نمایید. این پول های پیش بینی نشده بهترین ابزار برای غلبه بر بدهی ها است. به محض دریافت چنین مبالغی، براساس اولویت های تدوین شده بخشی از بدهی های خود را بازگردانید. با این کار می توانید بدون فشار اضافی بر بودجه، میزان قابل توجهی از وام هس را بازگردانید و از برنامه خود چند گام جلوتر حرکت کنید.

– **به خودتان جایزه دهید**

اگر موفق شدید گام های پیشین را با موفقیت بردارید و در مسیر محدود ساختن بدهی جدید و بازپرداخت بدهی های پیشین کامیاب شوید، تشویق خودتان را از یاد نبرید. تغییر الگوهای رفتاری و حرکت در مسیری جدید نیازمند انرژی روانی بسیار زیاد است که در طول زمان کاهش یافته و احتمال بازگشت به روش های قبلی و خطا را بالا می برد. از این رو ایجاد انگیزه و تقویت روحیه بخشی ضروری از هر برنامه تغییر است که باید توجه ویژه ای به آن داشته باشید.

– **عادت های خود را تغییر دهید**

بدهی زمانی ظهور می یابد که فرد نمی تواند خود را به پول نقد محدود کند. این مساله طبیعتا ناشی از عادات خرید و هزینه نادرست است. از این رو اگر عادات خرید خود را تغییر دهید، از تجمل پرهیز کنید و صرفا بر موارد ضروری متمرکز بمانید، می توانید آرام آرام از گسترش بدهی جلوگیری نموده و موارد موجود را نیز بازگردانید. این عادات موارد متعددی، از جمله خریدهای بیهوده یا بیش از حد نیاز، خرید کالاهایی که صرفا ارزش تجملی و نمایشی دارند، غذا خوردن بیرون از خانه و موارد بسیار دیگری را در بر می گیرد. پرهیز از این گونه اتلاف پول، منابع شما را تقویت کرده و بر سرعت بازگشت بدهی ها می افزاید.

– **بیشتر کار کنید**

چنانچه بیشتر کار کنید و بتوانید درآمد ماهیانه خود را دو برابر کنید، متوجه می شوید که بدهی های شما زودتر پرداخت خواهد شد. البته مقدار آن مهم نیست، بلکه مهم تسویه حساب است حتی برنامه ریزی کنید که شغل دوم اختیار کنید تا اینکه درآمد بیشتری داشته باشید.

معلم اهمیت دارد.

**بازی یادتان نرود**

مادری می گفت، من وقتی می بینم فرزندم حوصله درس خواندن ندارد، یک بازی ترتیب می دهم که در آن بازی درسهایش تمرین می شود. مثلا کنارش می نشینیم و از او می خواهم روی هر کلمه ای که دست می گذارم آن را بخواند. سپس با حرکاتی طنز آمیز و کلماتی بچگانه بازی را انجام می دهم.

در مقابل مادر دیگری می گفت، موقع انجام تکالیف فرزندم چنان سخت گیری می کنم و کلمه به کلمه مشق او را زیر نظر می گیرم که فرزندم با ترس و دلرهه و گاهی با گریه مشقهایش را می نویسد.

**مشق زیاد بی خاصیت**

در بین معلمان هم طرز فکر های مختلفی وجود دارد که بعضی از آنها اگر چه از روی دلسوزی معلم اجرا می شوند، به نفع دانش آموزان نیستند. بعضی معلمان نوشتن تکالیف زیاد را به نفع بچه ها می دانند اما کودکی خودشان را فراموش کرده اند که مشقهای طولانی چقدر برایشان آزار دهنده بود. مشق نوشتن تا اندازه ی کم، برای یادگیری واجب است اما مشق زیاد هیچ تاثیر خوبی روی بچه ها ندارد. تکالیف بچه ها وقتی زیاد باشد آنها را خسته و بی حوصله می کند و وقتی یک دانش آموز خسته و بی حوصله می شود هیچ چیزی را یاد نمی گیرد. او صرفا می نوسد بدون اینکه با آن نوشته ارتباطی برقرار کند. مشقهای زیاد فقط بچه ها را از درس و مدرسه بیزار می کند و هیچ خاصیت دیگری ندارد.

**با دانش آموز ضعیف، مدارا کنیم**

با دانش آموزانی که درسهشان ضعیف است، مدارا کنیم تا وقتی که بزرگتر شوند و به اهمیت درس و تحصیل پی ببرند و با تلاش بیشتر ضعفهایشان را جبران کنند.
دانش آموزی که به کلاس دوم می رود لاقال بر تمام درسههای کلاس اول تسلط پیدا کرده و ضعفهایش جبران می شود. چنین دانش آموزی کند پیش می رود اما اگر روح یادگیری و عشق به تحصیل در او حفظ شود، بعدها با تلاش خودش عقب ماندگیها را جبران می کند. اگر می خواهیم سرنوشت کودکانمان را به بهترین شکل رقم بزنیم باید به احساسات دانش آموزان و وضعیت روانی شان توجه داشته باشیم.

**تهیه ماسک ضد چروک خانگی و بی ضرر**



چین و چروک پوست صورت یکی از مشکلات تمام خانم هایی است که سن شان بالای ۳۰ سال است. برای حل این مشکل می توانید ماسک های ضد چروک و بدون ضرر خانگی درست کنید.

**با طب سنتی ماسک ضد چروک خانگی و طبیعی درست کنید**

زندگی هزار و یک دلیل خندیدن دارد اما این تجربه خوشایند با خودش خط هایی هم به همراه دارد. چین های دور دهان، خطوط خنده و خط لبخند بخش تاسف آور روند پیری هستند. اگر فردی سیگاری هم باشد، این خطوط خودش را زودتر از سن شناسنامه نشان می دهد. چین و چروک های عمیق اطراف دهان با عوامل مختلفی مانند خنده، اخم، جمع کردن بینی و... ایجاد می شود و با دست دادن قابلیت ارتجاعی خود دیگر نمی تواند کلاژن طبیعی بسازد و باعث چین و چروک می شود.

یکی از مهم ترین اقدام هایی که می توانید انجام دهید پیشگیری است. از قدیم هم گفته اند «پیشگیری بهتر از درمان است». خوشبختانه راه های زیادی برای کاهش این خطوط وجود دارد و طب سنتی نیز برای این خطوط طبیعی اما آزاردهنده درمان هایی را به شما پیشنهاد می دهد.

**ماسک ضد چروک روغن زیتون و دانه کدو**

ماسک صورت یکی از ساده ترین و موثرترین درمان های خانگی برای خلاصی از خطوط خنده است. به همین دلیل بهترین روغن زیتون و دانه کدو تیل را حتما امتحان کنید. کافی است دانه کدو تیل را در روغن زیتون بریزید و له کنید. بعد این مخلوط را روی خط خنده بمالید. این درمان یکی از بهترین درمان ها برای از بین بردن خطوط اطراف دهان است. کار ساده تری که می توانید انجام دهید این است که فقط روغن زیتون را روی لبها و اطراف دهان استفاده کنید و شب تا صبح بگذارید روی پوست و لبهای تان باقی بماند تا چین و چروک های عمیق اطراف دهان را بپوشاند.

**ماسک ضد چروک سفیده تخم مرغ**

ماسک سفیده تخم مرغ یکی از بهترین ماسک ها برای سفت شدن پوست اطراف دهان است. برای این کار می توانید سفیده تخم مرغ را با روغن نارگیل به صورت بمالید و بگذارید روی صورت خشک شود و تا حدود ۲۰ دقیقه بماند. این ماسک کمک می کند پوست قابلیت ارتجاعی خودش را حفظ کرده و از چین و چروک و افتادگی پوست اطراف دهان پیشگیری کند. در این ماسک روغن نارگیل به عنوان یک مرطوب کننده عمل کرده و از بی آب شدن پوست جلوگیری می کند. اگر روغن نارگیل در اختیار نداشتید می توانید سفیده تخم مرغ را به تنهایی روی صورت بمالید و بعد از آن صبح با آب نیم ولرم بشویید. سفیده تخم مرغ را همچنین می توانید با یک قاشق غلغآوری عسل مخلوط کرده و تا ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی صورت بمالید و بعد با آب گرم شست وشو دهید.

**برای از بین بردن چین و چروک صورت تان لیمو بزنید**

از میوه ها هم می توانید برای از بین بردن خط خنده استفاده کنید. یک لیمو را نصف کنید و روی اطراف دهان بمالید. حتی می توانید به جای لیمو آبلیمو را برای برطرف کردن خطوط خنده خود به کار ببرید. این کار یکی از بهترین راه های خلاصی از خطوط عمیق خنده است. بعد از ۲۰ دقیقه می توانید داره، به سفت شدن پوست کمک کرده و می تواند چین و چروک اطراف دهان را که به مرور زمان اتفاق می افتد، از بین ببرد. در واقع غلظت بالای ویتامین C در لیمو به خنثی شدن رادیکال های آزاد کمک می کند. حتی می توانید آبلیمو را با آب بتقال مخلوط کرده و روی نواحی که چروک دارد، ماساژ دهید. این دو میوه به اندازه کافی ویتامین تولید می کنند که از ایجاد چین و چروک جلوگیری می کند.

**ماسک ضد چروک عسل، آووکادو و زرده تخم مرغ**

آوو کادو سرشار از ویتامین E است که پوست را مرطوب می کند. ترکیب آوو کادو له شده، عسل و زرده تخم مرغ یک ماسک ایجاد می کند که برای از بین بردن خطوط ریز اطراف دهان می توان از آن استفاده کرد. این ماسک را ۲۰ دقیقه روی خطوط خنده قرار دهید. آوو کادو بر رطوبت و چین و چروک پوست اثر دارد در حالی که تخم مرغ و عسل گردش خون را در پوست افزایش می دهد. همان طور که گفته شد ویتامین E برای از بین بردن خطوط خنده موثر است اگر نخواستید از آوو کادو استفاده کنید، می توانید روغن ویتامین E را اطراف دهان استفاده کنید. این روغن هم باید حدود ۱۰ دقیقه روی پوست بماند و بعد با آب گرم شسته شود.

**ماسک ضد چروک روغن نارگیل**

یکی از درمان های مناسب برای کاستن از چین و چروک اطراف دهان ماساژ با روغن نارگیل است. استفاده از آن بسیار راحت است؛ کافی است مناطقی که دچار خط شده را قبل از به تختخواب رفتن با روغن نارگیل ماساژ دهید. روغن نارگیل یک آنتی اکسیدان طبیعی و مرطوب کننده است که چین و چروک را برطرف کرده و رادیکال های آزاد را دفع می کند. همان طور که گفته شد از ویتامین E موجود در این روغن می توانید برای درمان خطوط خنده استفاده کنید.

**ماسک ضد چروک زردچوبه و نیشکر**

وقتی سن بالاتر می رود، پوست کم کم خشک می شود و همین خشکی باعث بروز خطوطی در اطراف دهان و البته اطراف چشم می شود. خمیری که از پودر زردچوبه و آب نیشکر به دست می آید، یکی از بهترین داروهای خانگی برای کاهش چین و چروک اطراف دهان و خط خنده است. این ماسک را روی خطوط ریز اطراف دهان بزنید و بگذارید خشک شود. بعد از ۲۰ دقیقه می توانید به راحتی آن را بشویید. همچنین مالیدن مخلوطی از زردچوبه و مقدار کمی خامه روی پوست، زافت اطراف دهان را نرم و انعطاف پذیر می کند. فقط حواس تان باشد که زردچوبه زیاد روی پوست تان نماند چون ممکن است روی رنگ پوست اثر بگذارد.

**ماسک ضد چروک عسل و روغن هسته انگور**

خطاهایی که اطراف دهان تان ایجاد شده اگر چندان عمیق نیست، می توانید زود به دادرش برسید. یکی از ماسک هایی که برای از بین بردن خطوط خنده بسیار اثر گذار است، ترکیب عسل، روغن هسته انگور، ماست و چای سبز است. مواد گفته شده را خوب با هم مخلوط کنید و روی خطوط خنده و حتی اطراف چشم که چین و چروک دارد، بمالید. بگذارید این ماسک ۲۰ دقیقه روی صورت بماند و بعد بشویید.

**ماسک ضد چروک با آمیموه ها**

می دانید که میوه ها فیبر بالایی دارند و یکی از دلایل ایجاد خطوط خنده خشک شدن پوست است؛ بنابراین استفاده از آمیموه ها می تواند کمک زیادی در پیشگیری از این اتفاق کند. کافی است آب آناناس و سیب روی صورت بمالید. این دو میوه بهترین گزینه ها برای حذف چین و چروک های عمیق صورت بوده و جزء بهترین راهکارها برای برطرف کردن یا کاستن از خطوط خنده به حساب می آیند. بهتر است این ترکیب را حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی صورت قرار دهید و بعد با آب خنک بشویید یا حتی توصیه می شود تا ساعت ها این کار را نکنید.

**ماسک ضد چروک بلغور جو، شیر و گلاب**

بلغور جو یکی از مفیدترین موادی است که برای تغذیه پوست صورت می توان از آن استفاده کرد. اگر می خواهید از این خواصکی ماسکی برای خط خنده استفاده کنید، بهتر است مقداری از آن را با شیر، ماست، گلاب یا حتی آب مخلوط کرده و خوب هم بزنید تا حالت خمیری پیدا کند. این خمیر را به آرامی اطراف و روی خطوط خنده بمالید و مدت تا ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید. پس از گذشت این مدت صورت تان را با آب ولرم بشویید.

**مدت جلویگری از چین و چروک به پوست آب برسانید**

ژل آلوئه ورا یک عامل مرطوب کننده پوست است و می تواند برای درمان خط خنده مورد استفاده قرار بگیرد. ژل آلوئه ورا را می توانید از برگ آن گرفته و به آرامی روی چین و چروک های اطراف دهان بمالید. این ژل بی نظیر برای کمک به از بین رفتن خط خنده استفاده می شود. بعد از حدود ۲۰ دقیقه می توانید این ژل را با آب ولرم بشویید و صورت تان را خشک کنید. اگر می خواهید از این روش نتیجه ای مطلوب بگیرید، هر روز آن را تکرار کنید تا شاهد تغییرات چشمگیری باشید.