

أفكار ثمينة للتوقف عن تبديد أموالك

كتبه تود كونسمان | 2 يناير، 2020



ترجمة وتحرير: نون بوست

كيف يمكنني التوقف عن إنفاق المال؟ هو سؤال ربما تكون قد طرحته على نفسك من قبل أو ما زلت تفعل ذلك بما أنك بصدد هذا المقال.

يعتبر الإسراف في الإنفاق عادة شائعة يعاني منها أغلب الناس، حيث تضع الكثيرين في ضائقات مالية عصبية، على غرار الديون مرتفعة الفائدة. وفي هذا الصدد، قد يكون من الصعب إيقاف الإنفاق لأنه أضحى من السهل الوصول إلى أي شيء بسهولة بفضل التكنولوجيا، التي أصبحت عملية تتم بمجرد نقرة بسيطة. وفيما يلي، سأحدث عن كيفية التوقف عن إنفاق الأموال والنصائح اللازمة للحصول على مسار مالي أفضل.



ما هو الدافع وراء تبديد الأموال؟

في الواقع، لا يوجد سبب واحد وراء اتجاه مجتمعنا إلى إنفاق المصاريف الإضافية. في بعض الأحيان، يمكن أن يكون هناك سببا فرديا. وفي أحيان أخرى، يمكن لعدة أسباب، أن تكون وراء ذلك. مع ذلك، أعتقد أن هناك بعض الأسباب التي تجعلنا نميل كمجتمع إلى زيادة الإنفاق:

الإنفاق العاطفي

في الحقيقة، يمكن أن يساهم التسوق واقتناء الأشياء في تسارع نسق تدفق هرمون الأدرينالين، ليجعلك تشعر بالسعادة. ومن المحتمل أنك سمعت بمصطلح “العلاج بالتسوق” من قبل، لكن ذلك لا يعتبر بالضرورة أفضل العلاجات، خاصة إذا كان يضر بميزانيتك الخاصة، حيث أننا عندما نرى شيئا نحبه، نريد امتلاكه، في الحال. بالإضافة إلى حقيقة أنه يصرف انتباهك عن أي ضغوط في حياتك، لينتهي بك الأمر للخوض في أزمة مالية خانقة.

تأثير المواد الإعلانية على مواقع التواصل الاجتماعي

أعمل بدوام كامل في مجال الوسائط الاجتماعية. لذلك، أرى الجانب الإيجابي لهذه المواقع. مع ذلك، هناك أيضا مشاكل خلقتها هذه الوسائط، سواء أكان ذلك عن قصد أو عن غير قصد، من قبل من صممهم. كما أن مواقع التواصل الاجتماعي تمنحنا القدرة على معرفة ما تبيعه العلامات التجارية وما يفعله أصدقاؤنا، أولا بأول إذا كنا نخشى أن نفوت بعض الأمور التي تحدث حولنا، ونريد مواكبة ما تملكه عائلتنا وأصدقاؤنا، خاصة إذا كنا نريد أن نبدو أمام الآخرين وكأننا نملك كل شيء.

استخدام بطاقات الائتمان

كان لدي بطاقة ائتمان منذ أن كان عمري 18 سنة. وفي الأيام الأولى، كان من السهل تمرير البطاقة على الصراف الآلي عدة مرات، حيث بلغ سقف نفقاتي 500 دولار في ذلك الوقت، وهذا يعني أنني يمكن أن أنفق أكثر. وعندما لا تستخدم النقود بالفعل، فمن السهل أن تتغاضى عن الإنفاق نظراً لتعاملك مع بطاقة بلاستيكية حيث تعلم أنه لا بد أنه لا زال هناك الكثير من المال لإنفاقه.

مع ذلك، يبدأ الأمر بالتحول إلى مصدر إزعاج عندما ترى أن فاتورة بطاقة الائتمان الخاصة بك استنفذت، وأن نسبة 20 إلى 30 بالمئة من الفائدة أُضيفت إلى مصاريفك. في المقابل، لا يمنع ذلك الأشخاص دائماً من مواصلة اتباع أسلوب الإنفاق ذاته، حيث أن بطاقات الائتمان مريحة للغاية وسهلة الاستخدام ولا تتطلب تفكيراً عميقاً.

إدمان التسوق

في حين أنك قد تستطيع السيطرة على الخيارات الأنف ذكرها أكثر، إلا أنه قد يكون لدى البعض إدمان على التسوق، وهو الخيار الأكثر صعوبة للتغلب عليه، إذ عادة ما يُثقل كاهل الفرد بديون هائلة، ولا يستطيع أن يحرك ساكناً لمقاومة تلك العادة.

بأي حال من الأحوال، لستُ معالجا نفسياً مرخصاً. لذلك، إذا كنت تشعر أنك تمتلك هذه العادة، يُرجى استشارة شخص مختص. ومن الممكن أن تساعدك النصائح التالية. في المقابل، هناك أمور تتجاوز تلك المذكورة، بالتالي، من الضروري معالجة هذه العادة المضرة. ولا ينبغي أن تشعر بالخجل لأنك مُصاب بهذه العادة الإدمانية، لأنك لست وحدك. وعموماً، يُطلق على إدمان التسوق اضطراب الاقتناء القهري، حيث يصيب حوالي 18 مليون من البالغين في الولايات المتحدة.

أفضل الطرق للتوقف عن إنفاق المال

فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك على التوقف عن إنفاق الأموال. ولا يعني ذلك أنه ينبغي عليك عدم إنفاق المال مرة أخرى أو أنه لا يمكنك الترويج عن نفسك من وقت لآخر من خلال الإنفاق. عوضاً عن ذلك، يمكنك استخدام هذه النصائح لمساعدتك في تحسين مداخلك الشخصية، أو مساعدتك في الهروب من أزمة العيش على الراتب في انتظار راتب الشهر المقبل أو مجرد مساعدتك على منع أي دين من التضخم.

1. تعلم الانتظار قبل الشراء

لن يحدث هذا الأمر بنسق سريع، حيث ستحتاج إلى السيطرة على نفسك. وما أتحدث عنه هنا يتمثل في التريث لتحقيق الرفاه الشخصي من أجل تعزيز وضعك المالي. وبدلاً من اقتناء شيء على الفور لمجرد أنك لا تملكه، يجب عليك التفكير في المشتريات اللازمة أولاً ومنح نفسك مدة تتراوح بين 24 و48 ساعة ثم اتخاذ قرار. وعادة، ستخفض الرغبة لديك في اقتناء مشتريات معينة أو ستدرك أنه ليس من المهم شراؤه في الوقت الراهن.

2. اكتشف سبب مبالغتك في الإنفاق

في بعض الأحيان، لن تحتاج سوى إلى تحليل وضع الإنفاق والحياة الخاصة بك. وينبغي أن تتساءل عن دوافع رغبتك في إنفاق المال في كل وقت؟ لماذا ينبغي أن تشعر بالحاجة إلى الإسراف في الشراء؟ ربما تشعر أن الإنفاق قد يساعدك على تجاوز الضغوط اليومية أو ربما أنك لا تدرك حقًا مبالغتك في إنفاق الأموال. ومن أجل التوقف عن هذا الإنفاق المبالغ فيه، يجب عليك أن تبدأ في البحث عن السبب الجذري.

3. تتبع ميزانية كل ما تنفقه

في الكثير من الأحيان، تنبع المشكلة من عدم فهم جميع هذه النفقات. بالإضافة إلى ذلك، إذا لم تكن على علم بنسبة دخلك الشهري وإلى أين تذهب أموالك، فمن السهل الإفراط في الإنفاق. ولا يعد التخمين أو التفكير الذي من الممكن أن نظن أنه صائب. فعلى سبيل المثال، ظننت أنني أعرف قيمة المبلغ الذي أنفقه دون تدوين أي شيء. في المقابل، عندما قمت بتتبع ميزانيتي، فوجئت تمامًا بمدى إنفاقي غير المتوقع، إذ كنت أفكر أنني أنفقت القليل ولا بد أنني وفرت بعض المال. لكنني كنت مخطئًا تمامًا.

لهذا السبب، ينبغي مراقبة كل النفقات والدخل من خلال تدوينها، ومن ثم القيام بإجراء بعض العمليات الأساسية. وأنا دائماً ما أستخدم جداول البيانات ورأس المال الشخصي للبقاء على اطلاع. ولكن هناك الكثير من برامج التمويل الشخصي المجانية التي يمكنها مساعدة احتياجاتك إذا لم تكن تفضل جداول البيانات.

4. اترك بطاقات الائتمان في المنزل

يعتبر ترك بطاقات الائتمان في المنزل، إحدى الطرق الجيدة للحد من الإنفاق. وعند الخروج، من السهل للغاية إنفاق الكثير من الأموال إذا ما كانت لديك بطاقة ائتمان. لا توجد قيمة حقيقية للنقود. لذلك، لا يؤثر اعتماد بطاقات الائتمان عليك في البداية، حتى تكتشف ميزانية الأموال التي أنفقتها والفائدة التي تراكمت عليك.

هناك شيء آخر يمكنك القيام به، حيث يتمثل في التعامل مع بطاقة الائتمان الخاصة بك على أنها بطاقة خصم مرتبطة مباشرة بأموالك. وإذا كنت تستطيع التفكير في أن بطاقة ائتمانك غير مرتبطة بأموالك، فقد تساعدك على الاحتفاظ بها في محفظتك. وفي الحقيقة، يعتمد ذلك على عقليتك المعاصرة. ولكن إذا ما كنت تعتقد أن ذلك لن ينجح، اترك بطاقات الائتمان في المنزل.

5. تجنب المتاجر المحلية أو المتاجر على الإنترنت التي تغريك على الإنفاق

من المرجح أن يحبذ أغلبنا بعض المتاجر المحلية أو متاجر عبر الإنترنت، وهي المتاجر التي تجعلنا في ورطة مالية وتثير الدافع لدينا للشراء وإنفاق الأموال. وبالنسبة للكثيرين، قد تشمل متاجر مثل "تارجت" أو "كوستكو" أو "كول" أو أي شيء آخر. وعلى الرغم من أنه من الممكن أن تعرض هذه

التاجر خصومات مغرية، إلا أنك إذا لم تتمكن من إيقاف إنفاق الأموال، سيكون عليك تجنب هذه الأماكن قدر الإمكان.

من المؤكد أن التسوق عبر الإنترنت يمثل تحديًا لأن الوصول بنقرة واحدة يعد أمرًا سهلاً للغاية. ولكن إذا كان الأمر كذلك، فقم بحذف تسجيل الدخول أو إزالة معلومات بطاقة الائتمان الخاصة بك للمساعدة في إيقاف عمليات الشراء السريعة. والجدير بالذكر أن هذا لن يكون سهلاً، حيث يتعين عليك البدء في تدريب قوة إرادتك.

6. أنشيء تحدي ادخار لنفسك

أعتقد أن أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها تتمثل في إنشاء تحدٍ لمخزنتك حيث سيجعلك تركز على أموالك وعلى تحقيق أهدافك. وعموماً، فكر في هذا التحدي كأنه لعبة إذا توجب الأمر. في المقابل، وجدت أن هذه الوسيلة مساعدة حقًا في الأيام الأولى. وبعد أن راجعت الأرقام الخاصة بي في سنة 2014 حددت بعض الأهداف أو "تحديات الادخار" المختلفة التي أردت تحقيقها. وعموماً، جعلني ذلك أركز وأقرر، مما ساعدني على التوقف عن الإنفاق الزائد. وحتى هذا اليوم، ما زلت أمارس هذه العادة من أجل الحفاظ على تركيزي المالي.

أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها تتمثل في إنشاء تحدٍ لمخزنتك حيث سيجعلك تركز على أموالك وعلى تحقيق أهدافك

كيف تتوقف عن إنفاق المال على الطعام؟

تعد محلات البقالة والطعام من بين العناصر الأساسية في الحياة، ولكن يمكن أن تتسبب أيضًا في جعلك شخصًا مبدّرًا. أنا شخصياً أحب الأكل وتجربة المطاعم الجديدة. في المقابل، أدى ذلك إلى المرور بضائقة مالية قبل عامين. ومنذ ذلك الوقت، قمت بخفض هذه النفقات، ووجدت توازناً رائعاً لوقف إنفاق الكثير من المال على الطعام. إليك بعض الأفكار المفيدة:

- إعداد الطعام في المنزل أقل تكلفة إلى حد كبير.
- يمكنك جلب وجبة الغداء في العمل من المنزل، حتى لا تستسلم لإغراءات الوجبات السريعة.
- يمكن أن يساعدك التسوق عبر الإنترنت في الالتزام بقائمة المشتريات التي أعدتها بدلاً من الذهاب إلى المتجر وشراء المزيد من العناصر الزائدة التي من الممكن أن تنبهر بها.
- أزل تطبيقات الطعام التي تسهّل عملية الطلب. وعلى الرغم من أنني أحبّ الابتكار

التكنولوجيا، إلا أنه إذا كنت تواجه مشكلة في تبذير أموالك على الطعام، فاحذف هذه التطبيقات في الحال.

- حدد ميزانية الطعام الخاصة بك والأوقات المناسبة لتناول الطعام في الخارج كل شهر للتأكد من أنك على المسار الصحيح.
- يمكن أن يساعدك استخدام بطاقات المكافآت والاشتراك فيها لدى محلات البقالة على الادخار.
- اشتر الطعام بكميات كبيرة، وقم بتحضير الوجبات، واستخدم علب حافظة عالية الجودة لحفظ الطعام المتبقي.
- سيغيّر استخدام وعاء طهي كهربائي، حياتك فعليا.

كيف تتوقف عن إنفاق المال على الملابس؟

في حين يشكل الطعام مجالا شائعا لتبذير المال، يعد إنفاق المال على الملابس أمرا واردا. ونرتدي جميعا الملابس (إلا إذا كنت من مناصري مذهب التعري) إلى جانب أن الموضة أصبحت صناعة مزدهرة. ومن السهل أن تبالغ في الإنفاق على الملابس، خاصة إذا كنت تخشى ألا تبدو معاصرا ومواكبا للموضة بين أقرانك..

غالبا ما تؤدي هذه الأمور إلى الوقوع في ضائقة ماديّة. وعلى أية حال، إليك بعض النصائح لمساعدتك في التوقف عن إنفاق المال على الملابس:

- ألق الاشتراك في إشعارات البريد الإلكتروني للبيع بالتجزئة حتى لا تستسلم لإغراءات التسويق الماكرة.
- أزل تطبيقات البيع بالتجزئة من هاتفك.
- رتب خزانة ملابسك لمعرفة ما إذا كانت لديك ملابس لا تدرك أنك تملكها.
- حافظ على ملابسك واغسلها بشكل صحيح بناءً على الإرشادات المرافقة لها للحفاظ على ملابسك العصرية في حالة جيّدة.
- توجه نحو محلات المتاجر المستعملة إذا كنت بحاجة إلى شراء ملابس، حيث يمكنك العثور على ملابس بماركات تجارية معروفة.

كيف تتوقف عن إنفاق المال في بطاقات الائتمان؟

ذكرت بطاقات الائتمان في وقت سابق من هذا المقال، إذ أنها من الممكن أن تتسبب حقاً في بعض الجنون المالي. ويمكن أن تكون هذه البطاقات البلاستيكية مفيدة للغاية في إنشاء الائتمان، والمساعدة في الحصول على درجة الائتمان الخاصة بك إذا ما استخدمت بحكمة، كما أنها يمكن أن تنقذك في حالات الطوارئ المفاجئة، وتساعدك على استعادة أموالك أو الحصول على نقاط مكافأة.

من جهة أخرى، يمكن أن تضر بطاقات الائتمان بدرجة الائتمان الخاصة بك وتجعلك تدفع فائدة عالية على الديون المتكررة التي تراكمت عليك. لذلك، إليك بعض النصائح التي قد تساعدك على التوقف عن إنفاق المال على بطاقات الائتمان:

- لا تستخدم بطاقات الائتمان في حال كنت قادراً على الدفع نقداً.
- في حال كنت لا تستطيع مقاومة إغراءات الإنفاق، اترك بطاقات الائتمان في المنزل واستخدم النقود في عمليات الشراء فقط.
- تتبع ديون بطاقة الائتمان الخاصة بك وميزانية إنفاقك بدقة، حيث سنبقيك معرفة هذه الأرقام محافظاً على تركيزك.
- على الرغم من أن مكافآت بطاقات الائتمان رائعة، إلا أنها لا تستسلم لإغراءات الإنفاق من أجل محاولة الحصول عليها.
- لا تقم بالتسجيل للحصول على بطاقات الائتمان الخاصة بالمحلات، والتي يمكن أن تحمل فائدة عالية وتدفعك إلى إنفاق المزيد من المال للحصول على أي خصومات.

أفكار أخيرة

في الواقع، بمجرد أن تتوقف عن إنفاق الأموال، ستجد أن وضعك المالي سيستقر في وضع أفضل بكثير. وفي الوقت الراهن، لديك الكثير لتدّخره أو يمكنك أن تستثمر أكثر في تخطيط مشترك أو بعض الاستثمارات البديلة. علاوة على ذلك، سيغمرك الشعور بالرضا بمجرد أن تلتزم بميزانية إنفاقك وتشاهد أموالك تزدهر. وعندما رأيت هذه التغييرات بنفسني، حفزني إلى ما هو أبعد من ذلك.

في الحقيقة، أنا لست مقتصدا إلى حد كبير، حيث أنني أنفق المال على رفاهيتي الشخصية من حين إلى آخر. وبعبارة أخرى، يتعلّق الأمر برمته بالتوازن وضبط النفس، ولكن بمجرد أن تتمكن من إتقان ذلك، فإنك لن تسأل نفسك مجددا حول كيفية التوقف عن إنفاق المال.

المصدر: [إنفاستد ووليت](#)

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/35442/>