

# أدوات الدعم الذاتي





## أدوات سريعة تساعدك على إعداد ميزانيتك

إعداد الميزانية ليس بالضرورة أمراً مرهقاً.  
إليك طريقة مبسطة لمساعدتك على فهم كيفية القيام بذلك.

### الخطوة 1

تقدير دخلك الشهري.

### الخطوة 2

احتساب نفقاتك الشهرية.

ستحتاج إلى وضع "بيان  
إنفاق" لتتبع عاداتك للإنفاق.

### الخطوة 3

قم بتصنيف نفقاتك إلى فئات  
لفهمها بشكل أفضل.

### الخطوة 4

قارن دخلك بنفقاتك.

هذا سيساعدك على إعداد  
ميزانية واقعية تسهل  
إدارتها.

## الخطوة رقم (1): تقدير دخلك الشهري

### أضف جميع مصادر دخلك الشهري

تتبع جميع مبالغ دخلك الشهري ولهذا الغرض عليك استخدام المبالغ الصافية بدلاً من تلك الإجمالية. إذا كنت تحصل على دخل على أساس نصف شهري، فاحتسب القيمة الشهرية المكافئة لذلك المبلغ.

### نموذج لمساعدتك على تقدير دخلك الشهري

متوسط الدخل الشهري	التواتر ربع سنوي / أسبوعي / شهري	المبلغ	مصادر الدخل
			الراتب/الأجر
			المزايا
			البدلات
			المعاش
			الإعانات
			مصادر أخرى
	متوسط الدخل الشهري		



يتمثل الهدف الرئيسي في تقدير - متوسط دخلك الشهري بشكل دقيق



## الخطوة 3: تصنيف نفقاتك لفهمها بشكل أفضل

قم بمراجعة بيان إنفاقك وتصنيف نفقاتك لمساعدتك على فهمها بشكل أفضل.

يمكن تصنيف جميع نفقاتك ضمن الفئات الشاملة التالية.  
ستساعدك هذه المعلومات الموجزة على فهم أنماط إنفاقك بشكل أفضل.

متوسط النفقات الشهرية الإجمالية	فئة الإنفاق
	السكن [الإيجار/قسط الرهن العقاري/الضريبة العقارية/التأمين]
	مدفوعات الديون [البطاقات الائتمانية/القروض الشخصية/قروض السيارات]
	فواتير المرافق [الكهرباء، الغاز، الماء، الهاتف، الإنترنت]
	المواد الغذائية/البقالة
	الملابس/العناية الشخصية
	النقل والمواصلات [الوقود/صيانة السيارات/تذاكر المواصلات العامة]
	الرعاية الصحية [الأطباء/الوصفات الطبية]
	الترفيه [المطاعم/السفر/السينما/عضويات النوادي، إلخ.]
	غير ذلك [أي نفقات لا تندرج تحت ما سبق ذكره وقد لا يتم تكبدها بصورة منتظمة]



أنماط الإنفاق الشهرية  
على ما تنفق وكم تنفق



## الخطوة 4: تقدير الدخل الشهري مقابل النفقات الشهرية

أخيراً، تقدير مدخراتك الشهرية

متوسط الدخل الشهري الإجمالي - متوسط النفقات الشهرية الإجمالية  
[اطرح متوسط النفقات الشهرية الإجمالية من متوسط الدخل الشهري الإجمالي]

إذا زادت هذه القيمة عن 0، فهذا هو متوسط مدخراتك الشهرية.

إذا قلت هذه القيمة عن 0، فعليك مراجعة متوسط نفقاتك الشهرية.

راجع أولاً النسخة الموجزة من نفقاتك حسب الفئة - **الخطوة 3**  
حدد الفئات الباهظة أو الشاذة بشكل غير طبيعي  
راجع بيان الإنفاق اليومي لهذه النفقات -- **الخطوة 3**  
حدد هذه النفقات وقم بإدارتها أو تقليصها



بالقياس تتم الإدارة ✍️ → الآن يمكنك إعداد ميزانيتك وإدارتها