



جیب خانواده‌تان را بار عایت ۵ نکته نجات دهید

زندگی جمع و جور بدون دغدغه‌وام و قسط

■ آیدین تبریزی

هزینه کردن یک هنر است. ممکن است کسی منابع آب فراوانی داشته باشد، اما در همان منابع آب غرق شود و امکان دارد کسی منابع محدود داشته باشد اما از همان منابع درست و بهینه بهره‌برداری کند. فکر نمی‌کنم کسی در زندگی در برابر این گزاره همن مد بریت هزینه‌ها بوده که شما را از بزنگاه‌ها و گردنه‌های سخت زندگی عبور داده است. گاهی زندگی ما متأثر از واقعیت‌های بیرونی – بودجه محدود، سرانه پایین درآمد و رکود اقتصادی – یا رخدادهایی مثل ورشکستگی یا از دست دادن کار، ما را در محدودیت‌های درآمدی قرار می‌دهد، حتی ممکن است ما در بطن یک فاجعه نباشیم، با این همه این را حس و درک کنیم که اشراف و احاطه و عمل و مدیریت هزینه چقدر می‌تواند به داد زندگی ما برسد. در این نوشته به چند تکنیک مهم در این زمینه می‌پردازیم.

در این زمینه می‌پردازیم. ■ ■ ■

۱) یا یک تیر، دو نشان
زند‌های زندگی‌تان را پیدا کنید

همیشه اینطور نیست که وقتی شما چیزی را می‌خواهید به دست بیاورید در مقابل چیزی را هم از دست بدهید. بله در غالب موارد امکان ندارد که شما چیزی را به دست بیاورید در حالی که چیزی را از دست نداده باشید، اما موارد استثنا هم کم نیستند. شما می‌خواهید ورزش کنید، ورزش کردن به صرف هزینه نیاز دارد. از طرف دیگر وقتی سوار تاکسی می‌شوید باید دست به جیب شوید، اما آیا می‌توانید این دو را چنان در هم ادغام کنید که هم ورزش کنید و هم پول سوار شدن تاکسی در جیب شما بماند؟ پاسخ مثبت است. شاید شما این روزها فرصت و زمان ورزش را نداشته باشید یا هزینه ثبت‌نام و انجام یک ورزش گران در سید هزینه‌های خانوار ننگند، اما کافی است بررسی کنید و ببینید که یک پیاده‌روی به ظاهر ساده تا چه اندازه می‌تواند برای سلامتی شما معجزه‌آسا باشد، چقدر یک پیاده‌روی ساده می‌تواند در مغز شما سروتوین ترشح و حال شما را بهتر کند. پس به جای اینکه سوار تاکسی شوید می‌آید مسیر نیم‌ساعته یا حتی یک‌ساعته را پیاده‌روی می‌کنید. در این صورت هزینه‌ای در جیب شما مانده و خودتان را مهمان یک ورزش کرده‌اید. در واقع آنچه در اینجا مهم است یک چرخش ذهنی است که شما به خود بقبولانید همه گزیننه‌های زندگی مترادف با «به دست آوردن در برابر از دست دادن» نیست و اینکه می‌گویند «با یک تیر دو نشان زند» نه یک توهم که واقعیت است.

۲) غار تگران خوشمزه جیب‌های ما

امروز ما در شکل جدید زندگی به محاصره رستوران‌ها، کترینگ‌ها و فست‌فودها درآمده‌ایم. آنها با تبلیغات محلی و بروشورهایی که از در و پنجره به داخل خانه‌های ما می‌اندازند با تابلوهای بزرگ شیک و طعم و بو و دودی که راه می‌اندازند، ما را به سمت خود می‌کشاند. نتیجه؟ نتیجه این است که شما آخر ماه حساب می‌کنید و می‌بینید که بخش قابل توجهی از درآمد شما در جیب فست‌فودی‌ها و رستوران‌ها رفته‌است. چند وقت

پیش به خاطر یک و سوسه، ۱۵ هزار تومان برای یک ساندویچ کوچک هزینه کردم. ۱۵ هزار تومان قیمت یک مرغ است در حالی که شک نداشتم این ساندویچ سراسر نیترات، بیشتر از ۲ یا ۳ هزار پیترزای نه چندان درخشان ۲۵ تا ۳۰ هزار تومان خرج می‌کنیم در حالی که نسخه خانگی و سالم‌تر همان پیترز را با یک‌دوم یا یک‌سوم همان قیمت می‌توان تهیه کرد. چند وقت پیش در صفحه اینستاگرام یک تستر غذا – چشمنده حرفه‌ای غذا – می‌خواندم که نوشته بود در یک رستوران متوجه شده هزینه‌ای که برای ۱۰۰ گرم گوشت کیباب از مشتری‌ها در یافت می‌شود، ۱۵۰ هزار تومان است. به عبارت دیگر این رستوران برای یک کیلو گوشت از مشتری‌ان خود یک میلیون و ۵۰۰ هزار تومان دریافت می‌کرده است. گاهی ما واقعاً در گیر و دار تعرف‌ها و رودربایستی‌ها پول‌هایی از جیب‌مان می‌رود که بعداً باید افسوس آنها را بخوریم. مهمانی‌هایی که اصرار داریم حتماً لاکچری باشد، هزینه قابل توجهی را از جیب خانواده بیرون می‌کشد، به ویژه که اخیراً باب شده مهمانی‌ها در رستوران‌ها برگزار شود.

۳) سالم بمانید تا کمتر پول هدر بدهید

مراقبت از سلامتی برای شما هم در آمد است و هم صرفه‌جویی در هزینه‌ها. وقتی شما سالم باشید فرصت بیشتری برای کار کردن و کسب درآمد خواهید داشت و البته فرصت بیشتر صرفاً به کمیت زمان مربوط نمی‌شود بلکه برداشت شما از زمان کیفی بیشتر خواهد شد. یک دندان درد در طول روز می‌تواند تمرکز شما را به‌هم بریزد و اجازه ندهد آن گونه که باید و شاید کار کنید. یک دل‌درد یا مسمومیت به خاطر پزخوری یا خوردن غذایی که در سلامت آن مطمئن نیستید می‌تواند شما را چند روز درگیر کند. چند وقت پیش برای عیب‌کشی و پر کردن و روکش یک دندان یک میلیون تومان پرداخت کردم در حالی که اگر کمی در برابر خوردن شیرینی‌ها و نوشابه‌های گازدار خوشبختندار باشیم یادست کم مساوک و نخ‌دندان و دهان‌شویه را به طور مرتب استفاده کنیم، مجبور نیستیم هزینه‌های سرسام‌آور دندانپزشکی را به اقتصاد خانواده تحمیل کنیم.

چند وقت پیش در اخبار می‌خواندم ایرانی‌ها هر سال ۶ هزار میلیارد تومان صرف هزینه‌های دندانپزشکی می‌کنند، این همه در حالی است که بخش قابل توجهی از ایرانی‌ها به خاطر قرار گرفتن در وضعیت فقر و با وجود شرایط بد دندان‌ها



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



ما وقتی وام می‌گیریم احتمالاً ۹۹ درصد ذهنمان را به شیرینی وام گرفتن می‌دهیم و شاید یک درصد هم جا برای عرض اندام عبارت «ولی این وام را باید پس بدهی» باز بگذاریم. حال‌ادر نظر بگیرید که طفلک جمله تلخ و ترش و گلوگیر «ولی این وام را با بهره بالا باید پس بدهی» در آن یک درصد فضا می‌خواهد جولان بدهد

که از کرده خود پشیمان شود و صدای خفخاش هم به جایی نمی‌رسد، اما این همه ماجرا نیست چون وقتی آخر ماه می‌شود سر و کله قسط‌ها پیدا می‌شود. قسط‌هایی که دست کمی از فرشته مرگ و مأمور قبض روح ندارند. ماه اول قسط را می‌دهید به امید اینکه قسط‌ها در ماه دوم نشانی خانه شما را پیدا نکنند و اشتباهی در همسایه را بزنند، اما مأمور قبض روح از شناس بد شما حواس جمع‌ترین مأموری است که شما می‌توانید دور و بر خود پیدا کنید. اقساط وام قیافه شما را بهتر از مادر تان به خاطر می‌آورند، آنها آمده‌اند تا وام را کوفت‌تان کنند و البته در این کار کاملاً موفق می‌شوند. سر هر ماه پیامک یادآوری اقساط وام مثل ناقوس مرگ در گوشی تلفن همراهِتان به صدا درمی‌آید و این روند ادامه پیدا می‌کند تا اینکه شما چشم‌باز می‌کنید و می‌بینید نیمه جان روی تخته پاره‌ای دراز کشیده‌اید در حالی که آرزوهای قسط‌ها مثل آرزوهای کروکودیل‌ها محاصره‌تان کرده‌اند. کاپوس بدی است آن هم در بیداری. بو هر قدر از خودتان نیشگون می‌گیرد می‌بینید که نمی‌شود از این خواب بد بیدار شد. این خواب بد واقعیت زندگی شماست و خبر بد برای شما این است که زندگی‌تان را به محاصره انواع و اقسام قسط‌ها در آورده‌اید. تماس بانک‌ها برای قسط‌های عقب‌افتاده تمرکز شما را به‌هم می‌ریزد و فاجعه وقتی پررنگ‌تر می‌شود که بانک حساب ضامن شما را خالی می‌کند و جیب‌ینفش ضامن به هوا می‌رود و به دنبال آن مصیبت‌های بعدی، دلخوری‌ها و زخم برداشتن و از هم پاشیدن روابط خانوادگی، فامیلی و دوستانه به خاطر همان وام قلمبه شیرینی که ناگهان از آسمان در بغل شما افتاده است.

شاید برخی بگویند ولی ما مجبوریم. شاید حق با آنها باشد، اما احتمالاً حق خواهید داد که خیلی وقت‌ها هم ما برای گرفتن این همه وام مجبور نیستیم. می‌شود کمی جمع و جور تر زندگی کرد، اما اجازه نداد در کابوس قسط‌های فراوان و تمام‌نشدنی بقیتمی، پس تا آنجا که می‌شود برای گرفتن وام‌ها سختگیر باشید و از خودتان برسید آیا واقعاً من به وام نیاز دارم؟ یعنی نمی‌شود با همین تلویزیون سر کنیم؟ نمی‌شود به جای گوشی ۴ میلیونی با یک گوشی ۴۰۰ هزار تومانی هم نیاز خودمان را برطرف کنیم؟ نمی‌شود به جای رهن خانه ۹۰ تری یک خانه ۶۰ تری در یک منطقه پایین‌تر رهن کنیم؟ نمی‌شود به جای خودروی ۱۰۰ میلیونی به همان خودروی ۳۰ میلیونی قناعت کنیم؟ نمی‌شود میلمان برند نخریم؟...

۵) برکت یک حقیقت است، نه توهم و خیال

در باورهای دینی ما آمده و احتمالاً برخی از ما نیز در زندگی خود تجربه کرده‌ایم که صدقه دادن برکت می‌آورد. برکت یک مفهوم دینی است و شاید فهم آن در معادلات تنگ یک اقتصاد مادی‌گرا و سرمایه‌داری بسیار دشوار باشد، اما کسی که به عالم معنا و قرض دادن‌های لطیف به خدا باور دارد می‌پذیرد که برکت‌نه یک مفهوم انتزاعی، خیالی و توهمی که یک واقعیت است. پول شما می‌تواند برکت داشته باشد یا بی‌برکت باشد. اغلب ما این را در زندگی تجربه کرده‌ایم که وقتی کسی با رضایت به ما پول می‌دهد آن پول چقدر برکت می‌کند، اما اگر برخلاف آن باشد اصلاً نمی‌دانیم آن پول چه می‌شود. ما تجربه کرده‌ایم که برخی از کارها یا اینکه پول زیادی ندارند ولی همان پول چقدر برای ما برکت می‌کند و برخی کارها و پروژه‌ها با اینکه پول زیادی نصیب ما می‌کنند، اما مثل خاکی روی سنگی با تنبذادی چنان می‌روند و از جایشان کنده می‌شوند که انگار از همان اول هم نبوده‌اند. خداوند در قرآن گفته است: «من حیث لا یحتسب /از جایی که گمان نمی‌کنید» بنابراین لطف بزرگی در حق خود کنید و چشم‌داشت‌ها را در این بده بستان بزرگ به یک‌سو نهدید. بزرگان به ما گفته‌اند «تو نیکی می‌کن و در دلجه انداز که ایزد در بیابانت دهد باز»

سبک کسب و کار



چرا در آمد خانواده ایرانی کم است؟

گام اول؛ دیگر به نفت فکر نکنیم

■ محمد مهر

یک: امروز خانواده‌های بسیاری را در دور و بر خود می‌بینم که از کمبود درآمد می‌نالند و البته هیچ بعید نیست که خود ما نیز در زمره چنین خانواده‌هایی باشیم. بگذارید ببینیم که چرا درآمدهای ما پایین است؟ به منابع درآمدی خود نگاه کنید، این درآمد از کجا می‌آید؟ مثلاً من یک روزنامه‌نگار و محل‌کارم درآمد مرا تعیین می‌کند. وقتی به آنها می‌گویم چرا درآمد من پایین است؟ می‌گویند به خاطر اینکه منابع ما محدود است. از آنها می‌پرسم چرا منابع شما محدود است؟ می‌گویند به خاطر اینکه دولت بودجه بیشتری به ما نمی‌دهد. سراغ دولت می‌رویم و از آنها می‌پرسیم چرا به ما کم پول می‌دهید؟ دولت هم می‌گوید به خاطر اینکه پول کمی دست من می‌رسد. می‌پرسیم چرا پول کمی دست تو می‌رسد؟ می‌گوید به خاطر اینکه قیمت نفت پایین است و من جز نفت چیز دیگری برای فروش ندارم. می‌گویم مالیات چیه؟ دولت می‌گوید مالیات هم می‌گیریم اما کو تولیدکننده؟ وضعیت تولید در کشور چندان مساعد نیست بنابراین نمی‌توانیم مالیات زیادی هم به دست بیاوریم. وقتی این جریان را دنبال می‌کنید می‌بینید یکی از ریشه‌های کمبود در آمد خانواده‌ها در ایران به خاطر این است که اقتصاد ما دولتی و نفتی است. همه ما مستقیم یا غیرمستقیم حقوق‌بگیر دولت شده‌ایم دولت هم می‌گوید سفره من کوچک است.

دو: حالا به این فکر کنید که اقتصاد ایران یک اقتصاد دولتی و نفتی نیست و بخش خصوصی قدرتمندی در آن حضور دارد. به این فکر کنید که تفکر تولید و کار و اشتغال در ایران قوی بود و کودکان این کشور از همان کودکی با فرهنگ



فقدان روحیه کار تیمی در میان ما! اجازه شکل‌گیری و رشد کسب و کارهای خانوادگی و فامیلی را از ما گرفته است، در حالی که بسیاری از برندهای بزرگ دنیا از دل و بطن کسب و کارهای خانوادگی و فامیلی متولد شده‌اند.

خانواده و فامیل‌ها می‌توانند نقش استارت آپ‌هایی را بازی کنند که در آن ایده قابل اجرا، ارز یابان بازار، تأمین کنندگان سرما یه و زمان در کنار هم قرار گرفته‌اند. ۳۰ میلیون قناعت کنیم؟ نمی‌شود میلمان برند نخریم؟...

تولید بزرگ می‌شدند و به کارگر و تولیدکننده بودن افتخار می‌کردند نه به بنگاداری و واسطه‌گری. به این فکر کنید که اکوسیستم کارآفرینی در ایران، توان سرویس‌دهی به کارآفرین‌ها را داشت و توانست تخمه‌ها را در هر‌های فناوری نگه دارد. به این فکر کنید که ما به یک کشور صادرکننده کالا و خدمات تبدیل می‌شدیم، خب در آن صورت معلوم بود که سرانه درآمد کشور بالا می‌رفت و از آن سواگر دولتمردان و مسئولان نهادهای تقنینی و قضایی هم اراده می‌کردند احتمالاً می‌توانستند نابرابری در دسترسی به این سرانه را هر روز کاهش دهند و اجازه دهند که حداقل‌های زندگی برای همه افراد جامعه مهیا شود. می‌بینید برای اینکه درآمد خانواده شما بالا برود چقدر اتفاقات باید دست‌سر هم بیفتند؟

سه: پس اگر در یک سطح کلان به درآمد پایین خانواده‌ها در ایران نگاه کنید می‌بینم که دید انفعالی مانست به کار باعث شده است که ما امروز در چنین فضایی قرار بگیریم. ما با این دید و دریافت بزرگ نشده‌ایم که نه تنها من می‌توانم برای خود شغل و حرفه درست کنم بلکه می‌توانم فضا را برای ایجاد درآمد برای دیگران هم باز کنم و چگون این تفکر وجود ندارد نهایت آرزو و آمال ما این است که فلان اداره دولتی میز می‌برای ما در نظر بگیرد و ماهی ۲ میلیون تومان هم به ما حقوق بدهد تا ما کلاهمان را به هوا برتاب کنیم. اما فرض کنید صبح از خواب بیدار می‌شوید و

به شما می‌گویند اداره دولتی وجود ندارد یا اینکه دولت کارمندی نیاز ندارد. فرض کنید کسی یا ادارای نیست که شما به آن جا وصل شوید و حقوق بگیرید اما بازارهایی وجود دارد، تقاضایی هست و شما می‌توانید با تأمین آن نیازها برای خود درآمدی دست و پا کنید. که با تبدیل آن به کالا می‌توانید برای خود درآمدی دست و پا کنید. اجازه بدهید از یک مثال کاملاً ملموس برای شما استفاده کنم. در پیاده‌روی‌های روزانه‌ام اغلب روزها دختر جوانی را می‌بینم که در گوشه‌ای از پیاده‌رو بساط کرده و زیورآلات دست‌ساز خود را در گوشه‌ای از پیاده‌رو می‌فروشد. چند روز پیش دیدم به خاطر اینکه نور پیاده‌رو مناسب نبود خود را بسازد، یعنی فروشنده‌ای که در آن شده بود از بالا نور صفحه نمایشگر و چراغ قوه تلفن همراه خود را روی زیورآلاتی که ساخته، بیندازد و به نوعی و بترین کوچک صحنه رفت‌وباری به نظر برسد و با خودمان بگویم آخی! طفلک! چرا؟ اما آیا این دختر یک قهرمان زندگی خودش نیست؟ و آیا این به جایی وصل نباشیم و پروژه‌ای از فلان نهاد دولتی بگیریم زندگی‌مان نمی‌چرخد؟ شما چه می‌دانید، شاید همین دختر پنج سال یا ۱۰ سال بعد تبدیل به یکی از برندهای معتبر در این زمینه شده و کارهای خود را به نقاط مختلف دنیا بفروستد؛ یا نه، دست کم زندگی خود و چند نفر را از این راه بچرخاند.

چهار: چند وقت پیش با کارآفرینی صحبت می‌کردم که می‌گفت چرا زنان بلوغ با وجود اینکه هنر شگفت و زیبایی سوزن‌دوزی را دارند در فقر باید زندگی کنند؟ اگر این هنر به دنیا معرفی می‌شد و ما می‌توانستیم دست به برندسازی در زمینه دکوراسیون بزنیم و بخشی از این پکیج، کارهای سوزن‌دوزی هم وجود داشت در آن صورت این زنان با تشکیل تعاونی‌هایی می‌توانستند درآمدهای بالایی داشته باشند، در حالی که اکنون با وجود این همه هنر و مهارت در فقر به سر می‌برند.

پنج: متأسفانه وجود نفت در اقتصاد ایران به شکل کم‌روزی در زمینه دکوراسیون بزنیم و بخشی از این پکیج، کارهای سوزن‌دوزی هم وجود داشت در آن صورت این زنان با تشکیل تعاونی‌هایی می‌توانستند درآمدهای بالایی داشته باشند، در حالی که اکنون با وجود این همه هنر و مهارت در فقر به سر می‌برند. پنج: متأسفانه وجود نفت در اقتصاد ایران به شکل کم‌روزی در زمینه دکوراسیون بزنیم و بخشی از این پکیج، کارهای سوزن‌دوزی هم وجود داشت در آن صورت این زنان با تشکیل تعاونی‌هایی می‌توانستند درآمدهای بالایی داشته باشند، در حالی که اکنون با وجود این همه هنر و مهارت در فقر به سر می‌برند.

شش: خانواده‌هایی را می‌شناسم که در میان خود اقدام به تأسیس صندوق‌های قرض‌الحسنه کرده‌اند. خوبی این صندوق‌ها این است که افراد به ویژه جوان‌ها را از شر وام‌هایی با بهره بالایی بانک‌ها نجات می‌دهند و به ویژه وقتی در این خانواده‌ها خبرینی هستند که بخشی از سرمایه‌مازاد خود را بدون چشم‌داشت سود به این صندوق‌ها آورده‌اند، به شرط اینکه وام‌گیرندگان متعهد باشند که اقساط خود را بپردازند چون صندوق‌هایی را دیده‌ام که به چند ماه تکشیده به خاطر بدقولی اعضا عملاً با هم پاشیده‌اند.

اگر ما در خانواده‌ها فامیل‌ها این اراده را داشته باشیم که از ظرفیت‌های همدیگر بهره‌بریم راه برای افزایش درآمدها هم زیاد خواهد شد.