پرونده | سال جدید و چالش برنامه‌ریزی | محبوبه قربانی

قدرت‌الله حر آبادی، استاد دانشگاه و مشاور خانواده:

بحران مالی خانواده‌ها در آغاز سال ریشه در تصمیم‌های هیجانی دارد

سال جدید همواره فرصتی برای شروع تازه است اما گاهی این شروع با مشکلات مالی همراه می‌شود. به دلیل توجه بیش از حد خانواده‌ها به خریدهای شب عید و لذت‌های زودگذر، همراه با مدیریت مالی نادرست و هزینه‌های متعدد و گاهی غیرضروری، بسیاری از خانواده‌ها در فروردین و حتی اردیبهشت با چالش «جیب‌های خالی» مواجه می‌شوند. این مشکلات معمولاً ناشی از تصمیمات مالی هیجانی و ناپایدار در پایان سال یا هزینه‌های پیش‌بینی‌نشده در آغاز سال جدید است. حال این سؤال مطرح می‌شود که چگونه می‌توان این روند را تغییر داد؟ آیا می‌توان با حفظ شادی تمرکز بر خریدهای کوتاه‌مدت، زمان و انرژی‌مان را صرف اهداف بلندمدت‌تر کنیم؟ برای پاسخ به این سؤالات، با دکتر قدرت‌الله حر آبادی، استاد دانشگاه و مشاور خانواده به گفت‌وگو نشستیم. وی معتقد است، خریدهای زیاد شاید شادی‌های کوتاه‌مدتی ایجاد کند اما به زودی جای خود را به استرس مالی و نارضایتی می‌دهد. او یکی از دلایل اصلی مشکل جیب‌های خالی در فروردین و اردیبهشت را مدیریت مالی نادرست در پایان سال می‌داند. به گفته وی، بسیاری از خانواده‌ها به جای تمرکز بر خریدهای شب عید، بهتر است به اهداف بلندمدت‌تری مانند برنامه‌ریزی برای سفرهای خانوادگی، سرمایه‌گذاری برای آینده فرزندان یا اقدام به تحصیل توجه کنند. این اهداف نه تنها تصمیمات مالی بهتری را به همراه دارد، بلکه به اعضای خانواده انگیزه و پایداری بیشتری می‌دهد. وی همچنین تأکید می‌کند، ایجاد تجربیات متفاوت و لحظات ناب، مثل رفتن به سینما یا پارک، می‌تواند جایگزین خریدهای غیرضروری شود. این تجربیات به تقویت روابط عاطفی میان اعضای خانواده کمک کرده و تأثیر بیشتری بر سلامت روانی خواهد داشت. همچنین به جای خریدن وسایل جدید، پاداش‌های غیرمادی مانند یک روز استراحت یا وقت گذرانی با عزیزان، می‌تواند منجر به احساس خوشحالی و آرامش بیشتر در خانواده‌ها شود. در ادامه گفت‌وگو با وی را می‌خوانید.

چرا برخی خانواده‌ها در بعضی ایام مانند اسفند یا در مسافرت‌ها دچار هیجان خرید می‌شوند و حتی فراتر از توان مالی‌شان خرج می‌کنند؟ این رفتار چه ارتباطی با نیازهای عاطفی و روانی دارد؟

در ایام خاصی مثل اسفند و عید نوروز، فشار اجتماعی برای هم‌رنگ شدن با دیگران و نشان دادن وضعیت مطلوب زندگی بیشتر شده و منجر به تصمیمات هیجانی می‌شود. خرید کردن در این دوره‌ها می‌تواند راهی برای پاسخ به نیاز تعلق و هویت باشد. افراد با خریدهای نو و تازه، حس می‌کنند بخشی از جمع هستند و وضعیت خوبی دارند. برای برخی افراد، خرید کردن فرار از یک نیاز ساده است. این کار می‌تواند راهی برای جبران کمبودهای عاطفی و روانی باشد. احساساتی مثل تنهایی، استرس یا نارضایتی از زندگی روزمره گاهی با یک خرید جدید کمرنگ‌تر می‌شود. این حس لذت، هرچند موقتی، به فرد احساس کنترل و آرامش می‌دهد. از طرفی، خرید کردن می‌تواند نوعی فرار از فشارهای سخت زندگی و آرامش بیشتر در خانواده‌ها مسافرت‌ها و ایام خاص، فرصتی برای فاصله گرفتن از مشکلات روزمره به چند تا سفر زیارتی برم.»

حاج مرتضی از نسل قدیمی‌ترهاست که برنامه‌ریزی برای آنها به نوعی مرور زندگی است تا یک هدفگذاری بلندپروازانه. او معتقد بود که «ادم وقتی تجربه‌اش بیشتر می‌شه، می‌فهمه خیلی چیزا دست خداوند. برای همین دیگه به خودم سخت نمی‌گیرم.» این دیدگاه در نسل‌های مسن‌تر خیلی پررنگ بود؛ آرامش و لذت بردن از لحظه‌ها، بیشتر از دویدن دنبال هدف‌های بزرگ، قابل اهمیت بود.

در ایستگاه اتوبوس، مرد میانسالی با کت خاکستری گفت: «ما خانوادگی بودجه می‌بندیم. برای امسال می‌خوایم به سفر بریم. فکر کردن بهش استرس روزام رو کم می‌کنه، حتی اگه نشه.» خندید و گفت: «شاید بیشتر خیال‌بافیه، ولی همین خیالمو آروم می‌کنه.» اینجا معلوم بود که برنامه‌ریزی برای او فرار از فشارهای روزمره است.

چرا برنامه می‌ریزیم یا نمی‌ریزیم؟

در این گشت‌وگذار مردمی، موضوعاتی خیلی واضح بود. کسانی که هنوز برنامه‌ریزی می‌کنند، معمولاً دنبال نوعی نظم و انگیزه هستند. سارا، همان دختر دانشجوی گافه می‌گفت: «حتی اگه به همه هدف‌هام نرسم، نوشتنشون بهم حس خوبی میده. انگار به قولی به خودم می‌دم که به روزی بهشون می‌رسم.» میلاد هم که در ایستگاه مترو با او حرف زدم، برنامه‌ریزی را نوعی جهت‌دهی به زندگی پر از روزمرگی می‌دانست اما کسانی که برنامه‌ریزی نمی‌کنند، مثل فاطمه یا آقای حسینی، بیشتر از تجربه‌های گذشته خود می‌گفتند. فاطمه با خنده گفت: «یه سال کلی برنامه نوشتم، ولی وقتی بچه‌م مریض شد و کاری خونه رو سرم ریخت، همه‌شون رفت رو هوا؛ حالا دیگه فقط سعی می‌کنم هر روز یک کار کوچیک بکنم که حالم خوب باشه.» آقای حسینی هم معتقد بود: «زندگی یه وقتایی اونقدر افلاطونیه که نمی‌شه که برنامه‌ها فقط رو کاغذ قشنگن.»

برنامه‌ریزی، آینه‌ای که هنوز زنده است

بعد از این همه گپ‌وگفت با ادم‌های جورواجور، موارد برایم روشن‌تر شد. برنامه‌ریزی برای سال جدید، هنوز هم برای بسیاری از افراد یک آیین زنده است؛ یک جای امن برای ناباوری‌های زمونه‌ام که می‌شود با خودم داشت. حالا که برای ۱۴۰۴ دوباره برنامه ریختم، بهش می‌گم یه شانس دیگه دارم.» این نشان می‌دهد حتی شکست در برنامه‌ریزی می‌تواند به رشد روانی کمک کند.

مهوفروش داخل بازارچه تجریش گفت: «همه سال پیش برنامه ترک سیگار بود. هر ماه کمتر کشیدم تا قطعش کردم. ولی موفق نشدم، حس کردم دیگه می‌تونم هر کاری بکنم.» برای ۱۴۰۴ می‌خوام دوچرخه‌سواری رو شروع کنم.» موفقیت یا عدم اعتماد به‌نفس عمیق داده بود که هنوزم هم‌راهش بود. داخل واگن محصولی بلوتوز خانم مسنی با کیسه خرید گفت: «پارسال گفتم یه سفر زیارتی برم، ولی جور نشد. اولش ناراحت بودم، ولی بعد گفتم اشکال نداره، برای ۱۴۰۴ دوباره می‌نویسم. این نوشتن بهم امید میده.» اینجا معلوم بود که برنامه‌ریزی، حتی اگر به نتیجه نرسد، یک جور تکیه‌گاه روانی برای او شده است.

کارمند جوانی گفت: «دو سال پیش می‌خواستم پس‌انداز کنم برای خونه بهتر. نشد و خیلی خودم رو سرزنش کردم، ولی الان که برای ۱۴۰۴ دوباره برنامه ریختم، حس می‌کنم به بار سنگین از رو دوشم برداشته شده.» این حس رهایی نشان می‌دهد برنامه‌ریزی می‌تواند شروع تازه ذهنی باشد.

در کتاب‌فروشی، یک معلم بازنشسته گفت: «هر سال میگم ۱۰ تا کتاب بخونم. پارسال ۱۲ تا خوندم. این کار ذهنم رو آروم می‌کنه، حس می‌کنم هنوز زنده‌م. برای ۱۴۰۴ می‌خوام ۱۵ تا بخونم.» برنامه‌ریزی برایش یک چیز معنایه و زندگی اضافه کرده بود.

مادر جوانی که داخل پارک، دختر کوچک خود را تاب می‌داد، گفت: «پارسال برنامه‌ریزی برای خونه بود. یه کم شد، ولی بیشتر خرج بچه رفت. نوشتن بودجه برای ۱۴۰۴ بهم حس کنترل میده، دیگه هر ماه غافلگیر نمی‌شم.» کاشف استرس از برنامه‌ریزی او معلوم بود.

راننده تاکسی گفت: «پنج سال پیش برنامه‌م عوض کردن ماشین بود. سه سال طول کشید، ولی پارسال یه پنج کیلو، الان حسم سبکتره.» این تغییر جدید نشان می‌داد برنامه‌ریزی واقع‌بینانه چه اثر مثبتی در ذهنش گذاشته است.

پسر جوان داخل سوپرمارکت که قفسه‌ها را می‌چید، گفت: «برای ۱۴۰۴ می‌خوام موتور بخرم. هر شب قبل خواب بهش فکر می‌کنم، حس می‌کنم به هدف دارم از دوردنیا نیست، بلکه راهی برای پیدا کردن تعادل بین خودم و زندگی‌مان است.»

هنوز هم کاغذ و قلم در دست داریم

اولین مقصدم یک کافه کوچک در قلب شهر بود. بوی قهوه تازه و صدای ملایم موسیقی، فضا را گرم و دلنشین کرده بود. کنار پنجره، دختری جوان با دفترچه‌ای رنگارنگ نشسته بود و با دقت چیزی می‌نوشت. اسمش سارا بود، ۲۴ ساله و دانشجوی معماری. وقتی از برنامه‌ریزی برای سال جدید پرسیدم، لبخندی زد و گفت: «هر سال این موقع، یه دفترچه نو می‌خرم، انگار با نوشتن هدف‌هام، یه خودم قول میدم که جدی‌تر باشم. پارسال جدا تا از هدف‌هام رو نوشستم تیک بزنم، مثلاً یه دوره عکاسی رفتم و یه سفر نتهایی به شمال. برای همین امسالم دلم می‌خواد یه لیست جدید بنویسم.» سارا ادامه داد نوشتن هدف‌ها به او حس کنترل می‌دهد: «زندگی خیلی وقتا غیرقابل پیش‌بینیه، ولی وقتی یه برنامه داشته باشی، انگار یه نقشه داری که گم نشی.» از او پرسیدم آیا نه با حه‌ال از برنامه‌ریزی ناامید شده است؟ جوابش صادقانه بود: «آره، خیلی وقتا مثلاً یه سال تصمیم گرفتم زبان فرانسه یاد بگیرم، ولی بعد از دو ماه ولش کردم، اما یه نظرم همینه که تلاش می‌کنم، خودش به قدم رو به جلوست.»

در همان کافه، کمی آن طرف‌تر، مرد میانسالی با موهای جوگندمی روی صندلی نشسته و به فنجان قهوه‌اش زل زده بود. اسمش فالی حسینی بود، ۴۸ ساله، کارمند بازنشسته. وقتی از برنامه‌ریزی برای سال جدید پرسیدم، کمی مکث کرد و گفت: «قدیما، وقتی جوون‌تر بودم، هر سال یکی برنامه‌ریزی می‌کردم. حالا دیگه فکر می‌کنم همه‌چی دست خداست. اما یه چیزی هست که هنوز هم کار می‌کنه: دفترچه‌ام. هر روز یه چیزی می‌نویسم، حتی اگه فقط یه جمله باشه. این باعث می‌شه یادم نره که هنوز زنده‌م.» این نگرش به خودشناسی و دستاوردهای شان تحسین شونده، نه به خواست دارایی‌ها و ظاهرشان، احساس ارزشمندی درونی را نیز تقویت می‌شود. این احساس به اینجا کمک می‌کند تا به جای نیازش برای اثبات سال نو که می‌آید انگار نسیمی از تغییر در زندگی همه ما می‌وزد. خیابان‌ها پر از تکاپو می‌شوند، خانه‌ها رنگ و بوی تازگی می‌گیرند و قلب‌ها چه بخواهیم و چه نخواهیم به امید روزهایی بهتر می‌تپد. برای بسیاری از ما سال جدید فرصتی برای بازنگری در گذشته و نوشتن برنامه‌ای برای آینده است، اما آیا این آیین در بنه مهر هنوز هم در میان مردم زنده است؟ آیا هنوز هم کاغذ و قلم در دست می‌گیرند و برای سال پیش رو هدف می‌چینند یا شاید تجربه‌های تلخ و شیرین زندگی، نگاه‌شان را به این سنت تغییر داده است؟ برای یافتن پاسخ این پرسش‌ها به میان مردم رفتیم. از بازارهای شلوغ و پرهیاهو گرفته تا کافه‌های دنج و آرام، از پارک‌هایی که صدای خنده کودکان در آنها طنین‌انداز است تا ایستگاه‌های مترو که بوی انتظار می‌دهند. با آدم‌هایی از جنس خودمان گپ زدم؛ آدم‌هایی که شاید هر روز در کنارشان هستیم، اما کمتر به داستان‌هایشان گوش می‌سپاریم. پرسیدم: «برای سال جدید برنامه‌ریزی می‌کنید؟ چرا؟» و پاسخ‌ها همانند خودشان، رنگارنگ و متنوع بود.

سال جدید و چالش‌هایی که به سبک رفتار و نگرش‌مان برمی‌گردد

اول سال و مدیریت مالی با جیب خالی!

حسین گل‌محمدی

تب و تاب سال جدید و خرید و سفر و میهمانی رفتن و میهمانی دادن که فروکش می‌کند، یکدفعه به خودمان می‌آییم و می‌بینیم پول‌مان ته کشیده و جیب‌مان خالی شده است. البته ماجرا فقط به اینجا ختم نمی‌شود. نگاهی به گذشته که می‌کنیم متوجه می‌شویم تقریباً به هیچ یک از وعده‌هایی که در سال قبل به خودمان داده‌یم عمل نکرده‌یم و حتی از تجارب سال قبل درس هم نگرفته‌یم. سال جدید که می‌آید کلی فکر و برنامه برای خودمان ردیف می‌کنیم، اما آیا واقعاً به آنها جامه عمل می‌پوشانیم؟ اولین موضوع را در سال جدید به برنامه‌ریزی هدفمند اختصاص داده‌ایم و به موضوعات مختلف مرتبط با آن پرداخته‌ایم. اینکه معمولاً در فروردین و حتی اردیبهشت به دلیل هزینه‌های متعدد و غلط بودن مدیریت هزینه‌ها، جیب‌ها خالی است و حالا چگونه باید مدیریت مالی کنیم؟ اینکه نتوانیم درس‌هایی را که از سال گذشته گرفتیم تبدیل به تجربه و برنامه کنیم که در ماه‌های پایان سال و آغاز سال جدید دچار مشکلات مالی نشویم. البته برنامه‌ریزی را فقط نباید به مواردی محدود کرد. بلکه باید به سایر موارد هم توجه کنیم. چه کار کنیم که بتوانیم پای برنامه‌ها و تعهدات خود اعم از مالی و غیر مالی بمانیم؟ چه کنیم تا سالی که تمتن و هدفمند داشته باشیم و چه مهارت‌هایی را به کار بگیریم که سال جدید مان متفاوت تر، بهتر و موفقیت آمیزتر از سال قبل باشد. بدون شک برای تحقق چنین مقصودی لازم است در سال نو سبک رفتار و نگرش‌مان را نیز تو کنیم.

برخی والدین برای جلوگیری از احساس کمبود یا شرمندگی فرزندان‌شان، به خریدهای افراطی رو می‌آورند. آیا این رفتار به نفع فرزندان است یا می‌تواند پیامدهای منفی روانی داشته باشد؟

رفتارهای مالی نادرست والدین می‌تواند، پیامدهای منفی روانی برای فرزندان به دنبال داشته باشد. یکی از این پیامدها ایجاد توقعات غیرواقعی است. به این معنا که فرزندان ممکن است انتظار داشته باشند همیشه بهترین و گران‌ترین چیزها را داشته باشند و اگر این اتفاق نیفتد، احساس نارضایتی کنند. این مسئله به تدریج می‌تواند باعث کاهش قدردانی شود، به طوری که فرزندان دیگر ارزش داشته‌های خود را درک نکنند و آنها را بدیهی بدانند. چنین دیدگاهی ممکن است به احساس مداوم کمبود منجر شود، به شکلی که فرزندان هرگز از آنچه دارند، راضی نباشند و همواره به دنبال چیزهای جدیدتر و گران‌تر باشند. این نوع نگرش، علاوه بر تأثیرات منفی روانی، می‌تواند در آینده زمینه‌ساز مشکلات مالی هم بشود، زیرا فرزندان یاد نمی‌گیرند چطور با امکانات موجود زندگی کنند و ممکن است به رفتارهای مصرف‌گرایانه و حتی بدهکاری دچار شوند. برای پیشگیری از این پیامدها، والدین می‌توانند به جای خریدهای افراطی، به روش‌های سازنده‌تری روی بیاورند. یکی از این راه‌ها، تقویت عزت‌نفس فرزندان است. وقتی کودکان به توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت خود ایمان داشته باشند، کمتر نیاز پیدا می‌کنند با داشتن چیزهای مادی احساس ارزشمند بودن کنند. همچنین والدین می‌توانند ارزش‌های غیرمادی مانند مهربانی، همدلی و قدردانی را در خانواده پررنگ‌تر کنند تا فرزندان متوجه شوند، شادی و رضایت واقعی از روابط و تجربیات خوب نشئت می‌گیرد، نه از خریدهای مکرر. آموزش مهارت‌های مدیریت مالی نیز می‌تواند به کودکان کمک کند تا از سنین پایین بودجه‌بندی را یاد بگیرند، برای خواسته‌هایشان برنامه‌ریزی کنند و ارزش واقعی پول را بفهمند. این رویکردها نه تنها به فرزندان کمک می‌کند مسئولیت‌پذیرتر شوند، بلکه آنها را برای زندگی مستقل و آگاهانه در آینده آماده می‌کند.

آیا خریدهای زیاد واقعاً به شادی خانواده‌ها منجر می‌شود، یا فقط یک شادی کوتاه‌مدت است؟

خریدهای زیاد ممکن است احساس شادی و هیجان کوتاه‌مدتی ایجاد کند اما این شادی معمولاً دوام چندانی ندارد و به زودی جای خود را به استرس مالی و حس نارضایتی می‌دهد. افراد ممکن است برای حفظ آن هیجان لحظه‌ای، به خریدهای بیشتری روی بیاورند اما این چرخه تکراری به جای شادی واقعی، تنها فشار مالی و خستگی ذهنی به همراه خواهد داشت.

افرادی که در خرید حتی خریدهای ضروری خساست دارند و سختگیری می‌کنند، در زندگی خانوادگی و اجتماعی با چه چالش‌ها و مشکلاتی روبه‌رو می‌شوند؟

خساست می‌تواند تأثیرات منفی گسترده‌ای بر روابط و کیفیت زندگی افراد داشته باشد. این رفتار اغلب باعث ایجاد تنش در روابط خانوادگی و اجتماعی می‌شود زیرا دیگران ممکن است احساس کنند فرد خسیس حاضر به اشتراک‌گذاری منابع یا حمایت عاطفی نیست. این مسئله می‌تواند به تدریج فاصله میان اعضای خانواده و دوستان را افزایش دهد و روابط را سرد و ناپایدار کند. علاوه بر این، خساست می‌تواند افراد را از لذت‌های ساده و طبیعی زندگی محروم کند. کسانی که به طور افراطی از خرج کردن پرهیز می‌کنند، ممکن است فرصت‌هایی مثل سفر، تفریحات خانوادگی، یا حتی خرید وسایل ضروری را از دست بدهند و در نتیجه، احساس رضایت کمتری از زندگی تجربه کنند. این رفتار گاهی اوقات از بیرون به عنوان ایرادی برای ایجاد دام استفاده کنند، آن را مصرفانه عنوان چیزی برای جمع‌آوری می‌بینند. یکی دیگر از پیامدهای خساست، از دست دادن فرصت‌های سرمایه‌گذاری است. افراد خسیس معمولاً به دلیل ترس از خرج کردن، حاضر به سرمایه‌گذاری در آموزش، بهبود شرایط زندگی، یا حتی راه‌اندازی یک کسب و کار نیستند. در حالی که این سرمایه‌گذاری‌ها می‌توانند آینده بهتری برایشان رقم بزنند. این رفتار همچنین با ایجاد نگرش منفی نسبت به پول و زندگی همراه است. افراد خسیس ممکن است دنیا را امکانی برای گرد آوری و جمع‌آوری پول ببینند و فاقد آرامش از دست دادن منابع باشند. این طرز فکر می‌تواند باعث شود آنها کمتر به موفقیت و شادی باور داشته باشند و بیشتر بر ترس و نگرانی تمرکز کنند. در نهایت، خساست می‌تواند به انزوای اجتماعی منجر شود. کسانی که به طور افراطی در خرج کردن صرفه‌جویی می‌کنند، ممکن است دوستان و دایره دوستی‌شان را دور کنند. از جمع‌ها فاصله بگیرند و به تدریج از حلقه‌های اجتماعی خود کنار گذاشته شوند. این انزوا می‌تواند احساس تنهایی و نارضایتی عاطفی را تشدید کند و فرد از حمایت‌های اجتماعی محروم کند.

کودکان به طور طبیعی، رفتارهای والدین خود را تقلید می‌کنند و این شامل عادت‌های مالی هم می‌شود. اگر والدین در مدیریت پول مسئولانه عمل کنند، فرزندان هم احتمالاً همین الگو را دنبال خواهند کرد. والدین می‌توانند با استفاده از موقعیت‌های روزمره، به‌صورت غیرمستقیم مفاهیم مالی را به فرزندان آموزش دهند. مثلاً هنگام خرید درباره بودجه‌بندی، پس‌انداز و تصمیم‌گیری صحبت کنند

رفتار والدین در خریدها مانند خرید شب عید چقدر در شکل‌گیری ذهنیت فرزندان تأثیرگذار است؟ چه راهکارهایی برای آموزش مدیریت اقتصادی به کودکان و نوجوانان پیشنهاد می‌دهید؟

کودکان به طور طبیعی، رفتارهای والدین خود را تقلید می‌کنند و این شامل عادت‌های مالی هم می‌شود. اگر والدین در مدیریت پول مسئولانه عمل کنند، فرزندان هم احتمالاً همین الگو را دنبال خواهند کرد. والدین می‌توانند با استفاده از موقعیت‌های روزمره، به‌صورت غیرمستقیم مفاهیم مالی را به فرزندان آموزش دهند. مثلاً هنگام خرید درباره بودجه‌بندی، پس‌انداز و تصمیم‌گیری صحبت کنند. این مکالمه‌های ساده به مرور زمان در ذهن کودکان جا می‌افتد و آنها را با ارزش پول آشنا می‌کند. همچنین، مشارکت دادن کودکان در تصمیمات مالی خانواده می‌تواند بسیار مؤثر باشد. وقتی به آنها فرصت داده شود تا در انتخاب یک اسباب‌بازی یا برنامه‌ریزی برای یک سفر خانوادگی نظر بدهند، یاد می‌گیرند که پول را قطع برای خریدهای لحظه‌ای خرج نکنند و با دقت بیشتری تصمیم‌گیری کنند. یکی از روش‌های ساده برای آموزش مدیریت اقتصادی به کودکان، دادن پول توجیبی است. وقتی کودکان مبلغ مشخصی دریافت می‌کنند و اجازه دارند خودشان آن را مدیریت کنند، به تدریج حس مسئولیت پیدا می‌کنند. تشویق آنها به پس‌انداز کردن بخشی از این پول، به آنها یاد می‌دهد برای خواسته‌های بزرگ‌تر و ارزشمندتر صبر کنند. همچنین والدین می‌توانند به کودکان کمک کنند تا بودجه‌بندی و پول‌شان را برای نیازهای مختلف تقسیم‌بندی کنند. یادگرفتن مقایسه قیمت‌ها قبل از خرید هم مهارتی است که به کودکان کمک می‌کند هوشمندانه‌تر خرید بکنند و ارزش واقعی کالاها را درک کنند. آشنا کردن کودکان با تکنیک‌های تبلیغاتی هم اهمیت زیادی دارد. وقتی آنها بفهمند تبلیغات چگونه طراحی می‌شوند تا احساس نیاز کاذب ایجاد کنند، کمتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند و می‌توانند تصمیمات آگاهانه‌تری بگیرند. آموزش این مهارت‌ها به کودکان کمک می‌کند تا در آینده نه تنها بهتر پول خرج کنند، بلکه دیدگاه منطقی‌تری نسبت به مسائل مالی داشته باشند و کمتر دچار رفتارهای مصرف‌گرایانه شوند.

بسیاری از خانواده‌ها خرید شب عید را نوعی پاداش به خود برای تحمل یک سال سخت می‌دانند. چطور می‌توان این الگوی ذهنی را به سمت پاداش‌های پایدارتر و کم‌هزینه‌تر هدایت کرد؟

به جای تمرکز بر لذت‌های کوتاه‌مدت خرید شب عید، می‌توان خانواده‌ها را به سمت تعیین اهداف بلندمدت‌تر هدایت کرد. اهدافی مانند برنامه‌ریزی برای یک سفر، سرمایه‌گذاری برای آینده فرزندان، یا ادامه تحصیل می‌تواند، انگیزه‌ای قوی‌تر و ماندگارتر ایجاد کند. چنین اهدافی نه تنها فقط فرزندان‌شان کاهش نیدهد، بلکه به خانواده‌ها کمک می‌کند تا تصمیم‌گیری‌های مالی بهتری داشته باشند. یکی دیگر از راه‌های جایگزین، ایجاد تجربیات مشترک است. به جای خرید وسایل غیرضروری، خانواده‌ها می‌توانند وقت بیشتری را با هم بگذرانند و تجربیات جدیدی خلق کنند. رفتن به سینما یا پارک مورد علاقه‌شان، استراحت در یک کافه دنج، یا حتی یک پیک‌نیک ساده می‌تواند خاطراتی بسازد که ارزش آنها بسیار فراتر از خریدهای زودگذر است. این لحظات مشترک پیوندهای عاطفی میان اعضای خانواده را رقم محکم‌تری می‌کند. پاداش دادن به خود لزوماً به معنای خرج کردن نیست. خانواده‌ها می‌توانند پاداش‌هایی غیرمادی را جایگزین کنند. مثل یک روز استراحت کامل، وقت گذرانی با عزیزان، یا انجام فعالیت‌هایی که آنها احساس خوشحالی و آرامش می‌دهد. این نوع پاداش‌ها مادگرا و تأثیر گذارتر از خرید یک وسیله جدید خواهند بود. در نهایت، قدردانی از داشته‌ها نقش مهمی در ایجاد احساس رضایت دارد. به جای تمرکز روی چیزهایی که ندارید، با گرفتن هنر شکرگزاری برای نعمت‌ها و امکاناتی که دارید می‌توانید، حس مثبت‌تری به زندگی‌مان بدهید. این نگرش به خانواده‌ها کمک می‌کند تا با دلگرمی و امید بیشتری به استقبال سال جدید بروند.

شکلگیری ذهنیت اقتصادی فرزندان کاری آسان؟ چه راهکارهایی برای آموزش مدیریت اقتصادی به کودکان و نوجوانان پیشنهاد می‌دهید؟

کودکان به طور طبیعی، رفتارهای والدین خود را تقلید می‌کنند و این شامل عادت‌های مالی هم می‌شود. اگر والدین در مدیریت پول مسئولانه عمل کنند، فرزندان هم احتمالاً همین الگو را دنبال خواهند کرد. والدین می‌توانند با استفاده از موقعیت‌های روزمره، به‌صورت غیرمستقیم مفاهیم مالی را به فرزندان آموزش دهند. مثلاً هنگام خرید درباره بودجه‌بندی، پس‌انداز و تصمیم‌گیری صحبت کنند. این مکالمه‌های ساده به مرور زمان در ذهن کودکان جا می‌افتد و آنها را با ارزش پول آشنا می‌کند. همچنین، مشارکت دادن کودکان در تصمیمات مالی خانواده می‌تواند بسیار مؤثر باشد. وقتی به آنها فرصت داده شود تا در انتخاب یک اسباب‌بازی یا برنامه‌ریزی برای یک سفر خانوادگی نظر بدهند، یاد می‌گیرند که پول را قطع برای خریدهای لحظه‌ای خرج نکنند و با دقت بیشتری تصمیم‌گیری کنند. یکی از روش‌های ساده برای آموزش مدیریت اقتصادی به کودکان، دادن پول توجیبی است. وقتی کودکان مبلغ مشخصی دریافت می‌کنند و اجازه دارند خودشان آن را مدیریت کنند، به تدریج حس مسئولیت پیدا می‌کنند. تشویق آنها به پس‌انداز کردن بخشی از این پول، به آنها یاد می‌دهد برای خواسته‌های بزرگ‌تر و ارزشمندتر صبر کنند. همچنین والدین می‌توانند به کودکان کمک کنند تا بودجه‌بندی و پول‌شان را برای نیازهای مختلف تقسیم‌بندی کنند. یادگرفتن مقایسه قیمت‌ها قبل از خرید هم مهارتی است که به کودکان کمک می‌کند هوشمندانه‌تر خرید بکنند و ارزش واقعی کالاها را درک کنند. آشنا کردن کودکان با تکنیک‌های تبلیغاتی هم اهمیت زیادی دارد. وقتی آنها بفهمند تبلیغات چگونه طراحی می‌شوند تا احساس نیاز کاذب ایجاد کنند، کمتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند و می‌توانند تصمیمات آگاهانه‌تری بگیرند. آموزش این مهارت‌ها به کودکان کمک می‌کند تا در آینده نه تنها بهتر پول خرج کنند، بلکه دیدگاه منطقی‌تری نسبت به مسائل مالی داشته باشند و کمتر دچار رفتارهای مصرف‌گرایانه شوند.

سال نو، همواره زمان مناسبی برای آغاز تغییرات در زندگی است. این تغییرات ممکن است از جنبه‌های مختلف، از جمله مالی، رفتاری و حتی معنوی باشد. هر فرد به نحوی تصمیم می‌گیرد سال جدید را با رویکردی متفاوت و بهتر از گذشته شروع کند. یکی از این تکات قابل توجه در سال جاری، تقارن ماه مبارک رمضان با عید نوروز بود که برای بسیاری از شهروندان ایرانی فرصتی ویژه برای بازنگری در رفتارها، تصمیمات مالی و ایجاد تغییرات مثبت در زندگی فردی و خانوادگی فراهم کرد. در این گزارش، نظرات و تجربیات شهروندان مختلف در زمینه‌های مختلف شامل مدیریت مالی، عادات شخصی، تحکیم روابط خانوادگی و تصمیمات جدید برای سال نو، جمع آوری شده است. این نظرات به وضوح نشان می‌دهد، مردم از این فرصت برای جبران اشتباهات گذشته و تقویت خوبی‌ها، استفاده کرده‌اند. برای بسیاری از آنان، نوروز تنها یک جشن مادی نیست، بلکه فرصتی برای تحول در ابعاد مختلف زندگی است، از جمله در زمینه اخلاقی، اجتماعی و حتی معنوی.

مدیریت مالی در درست

«مریم ۳۵ ساله، مادر دو فرزند: «پارسال برای عید خیلی هزینه کردم و تا خرداد بولم تموم شد. امسال تصمیم گرفتم از اول سال برای هزینه‌هام پس‌انداز کنم و بخشی از هزینه‌های نوروز را تقسیم کنم. با این تصمیم امسال توانستم از مشکلات مالی جلوگیری کنم. به همین دلیل در شروع سال نو آرامش بیشتری دارم.»

«حسین ۴۰ ساله، معلم: «سال‌های گذشته همیشه در فروردین احساس فشار می‌کردم که چرا از قبل برای تعطیلات و خریدهای عید پول پس‌انداز نکردم. امسال سعی کردم که خرج‌ها را بودجه‌بندی کنم و بیشتر روی کاهش هزینه‌ها تمرکز کنم. امیدوارم در آینده این روش را ادامه بدهم.»

«علی ۳۰ ساله، کارمند: «در سال‌های گذشته همیشه در گیر برنامه‌های زیاد عید می‌شدم اما امسال به خودم قول دادم که یک برنامه مالی منظم داشته باشم. این بار با آگاهی از هزینه‌ها، به صورت جدی پس‌انداز کردم تا در فروردین پول‌هایم به قولی نکشد.»

نوران، ۵۰ ساله، خانه‌دار: «شاید باورتان نشود، هر سال عید وقتی میهمان می‌آمد، استرس داشتم که اگر قرار است شام و ناهار در خدمت‌شان باشم، چطور از پس هزینه‌ها برمیایم؛ چون قبل از سال بیشتر هزینه‌ها را به خرید پوشاک می‌صرف صرف می‌کردم. امسال اما خیلی آرامش داشتم و به همه برنامه‌ریزی‌هایم بدون استرس رسیدم.»

تعهدات شخصی و عادت‌های جدید

«سجاد ۳۵ ساله، کارمند: «همیشه بعد از عید به خودم می‌گفتم باید از عادت‌های بد مالی خودم کم کنم. امسال تصمیم گرفتم برای هر هزینه‌ای از پیش برنامه‌ریزی کنم. این تصمیم فقط محدود به پول نیست، بلکه در مسائل شخصی هم باید تغییراتی ایجاد کنم. مثل کاهش زمان گذراندن در شبکه‌های اجتماعی و اختصاص دادن زمان بیشتر برای یادگیری و رشد فردی. این تصمیمی بود که امسال گرفتم و از خدا می‌خواهم کمکم کند.»

«لیلا ۲۲ ساله، دانشجو: «امسال تصمیم دارم عادت بد بیدار شدن دیر را کنار بگذارم. می‌خواهم صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شوم و وقت خودم را به کارهای مفید اختصاص دهم. همچنین قصد دارم به جای خریدهای بی‌فایده، برای نیازهای ضروری برنامه‌ریزی کنم. امیدوارم موفق شوم. به خصوص برای صبح زود بیدار شدن.»

«محمود ۵۵ ساله، بازنشسته: «حال‌ماست احساس می‌کنم دلخوری‌ها زیاد شده است. امسال تصمیم دارم به عادت‌های غیرضروری پایان بدهم و بیشتر وقت و انرژی‌ام را به خانواده و سلامتی خود اختصاص دهم. امیدوارم بتوانم در تمام ابعاد زندگی‌ام تغییرات مثبتی ایجاد کنم.»

آینده‌نگری در تمام ابعاد زندگی

«الهام ۴۲ ساله، کارآفرین: «به عنوان یک کارآفرین، همیشه از ماه‌های آخر سال به فکر تأمین هزینه‌های نوروز و شروع سال جدید هستم. اما امسال علاوه بر مسائل مالی، تصمیم گرفتم برای تغییرات غیرمالی هم برنامه‌ریزی کنم. مثل ترک عادت بد کاری‌ام و شروع ورزش روزانه. به نظرم من، برای پیشرفت در زندگی باید تمام ابعاد زندگی‌مان را مورد توجه قرار دهیم.»

«آیدا ۲۵ ساله: «امسال تصمیم گرفتم با برنامه‌ریزی مالی درست، از هدر دادن پول جلوگیری کنم و از طرفی به عادات بد شخصی مثل تأخیر در شروع کارها پایان بدهم. چون سال گذشته تلاش زیادی را در چند مورد کاری دادم. می‌خواهم همیشه به اهداف بلندمدت فکر کنم و با یک چشم‌انداز روشن زندگی را ادامه دهم.»

«مهدی، ۴۰ ساله، مدیر عامل شرکت: «معمولاً در آخر سال و ابتدای سال نو بیشتر فکر افراد روی مسائل مالی متمرکز می‌شود. نه اینکه اشتباه باشد، ولی باید به تمام ابعاد زندگی‌مان، از زمان بندی کارها گرفته تا روابط خانواده و تقویت رابطه با پدر و مادر و همسر هم دقت کرد. به نظرم این بهترین استفاده از پول هایم بود، چرا که در کنار هم بودن آرامش بیشتری به زندگی‌مان داد.»

فرصتی برای تازه

«هدی ۳۰ ساله، مدرسه فرزند: «امسال تقارن ماه رمضان با عید نوروز برای ما فرصتی بود تا با روحیاتی تازه سال جدید را شروع کنیم. امسال تصمیم گرفتم در کنار روزه‌داری و عبادت، بیشتر روی رفتارها و اهدافم کار کنم. برای همین امسال