

# جای خالی سواد مالی در جیب خانواده‌ها

از تعریف و ضرورت یادگیری سواد مالی برای همه تاراهکارهای پس انداز و سرمایه گذاری  
واصولی که والدین برای یاد دادنش به کودکان باید بدانند

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه ۲۹ مرداد ۱۴۰۱

۲۲ محرم ۱۴۴۴ • ۲۰ آگوست ۲۰۲۲

شماره ۲۱۰۱۲

۳۳۳۳



فرزانه شهریار دوست | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

پرونده

دغدغه‌های مالی در زندگی‌های امروزی، پرتنگ‌تر از هر زمان دیگری شده است. فرقی هم ندارد مرد باشید یا زن؛ نوجوان یا جوان و سالمند؛ دکتر یا دیپلم؛ حتی پولدار باشید یا جزو قشر متوسط و ضعیف جامعه. همه برای کاهش دغدغه‌های مالی، برنامه‌هایی دارند. سواد مالی همان حلقه مفقوده‌ای است که باید به همه ما برای مدیریت درآمد و هزینه‌هایمان کمک کند. به عبارت دیگر، چراغ راهنمای همه ما برای مدیریت اقتصادی خود و خانواده‌مان باشد. اما هنوز خیلی از ما نمی‌دانیم که سواد مالی چیست؟ چرا باید آن را یاد بگیریم؟ در کدام بخش‌های زندگی تاثیر گذار است؟ چه مواردی را شامل می‌شود؟ اصلاً چطور باید آن را یاد بگیریم؟ والدین چطور این مهارت را به کودکان یاد بدهند؟ و ... در پرونده امروز زندگی سلام، می‌خواهیم به همه این سوالات پاسخ بدهیم و از مهم‌ترین نکاتی بگوییم که همه ما باید درباره سواد مالی بدانیم.

## سواد مالی یعنی چه؟

در یک تعریف کوتاه و ساده، سواد مالی یعنی مدیریت پول

سواد مالی در یک تعریف کوتاه و ساده این است که بدانید چگونه پول خود را مدیریت کنید. این بدان معناست که یاد بگیرید چگونه صورتحساب‌های خود را پرداخت کنید، چگونه مسئولانه وام بگیرید و پول پس انداز کنید، چگونه و چرا و کجا سرمایه‌گذاری و برای بازنشستگی‌تان برنامه‌ریزی کنید. در نهایت داشتن سواد مالی به این معنی است که نگذارید پول (یا کمبود آن) مانع خوشبختی شما شود، آن هم زمانی که سخت کار می‌کنید و رویاهای‌تان را با یک بازنشستگی رضایت‌بخش می‌سازید.

🔗 مهارت دلپه‌آور مدیریت پول!

حال که از مدیریت پول صحبت کردیم، باید بدانیم مدیریت پول یک مهارت شخصی است که در تمام طول زندگی از آن بهره می‌برید و البته مهارتی نیست که همه آن را یاد بگیرند! مهارتی است که با پولی که به زندگی‌تان وارد و خارج می‌شود، با سرسیدها و هزینه‌های مالی، با کارمزدهای ضمیمه‌شده به صورت حساب‌ها و به‌طور کلی با مسئولیت تصمیم‌گیری در دست دربار خریدها و سرمایه‌گذاری‌های عمده به‌طور مداوم سروکار دارد و البته که دلپه‌آور است!

## مدیریت پول با بودجه‌بندی و پس انداز

آشنایی با ۲ مقوله مهم برای مدیریت و تمرینی که برای همه مناسب است

مدیریت صحیح امور مالی باید در اولویت باشد و باید تصمیمات مربوط به هزینه‌های روزانه و پس انداز شمارا هدایت کند. کارشناسان امور مالی توصیه می‌کنند برای یادگیری اصول اولیه وقت بگذارید، از نحوه مدیریت حساب‌های جاری یا بدهی‌ها گرفته تا نحوه پرداخت به موقع صورت حساب‌ها. مدیریت پول شما مستلزم توجه مداوم به مخارج و حساب‌های شما و زندگی نکردن فراتر از توان مالی شماست. در ادامه با نکاتی درباره دو مقوله مهم «بودجه‌بندی» و «پس انداز» آشنا خواهید شد.

🔗 ۶ گام برای بودجه‌بندی اصولی

یکی از مفاهیم پایه در سواد مالی، «بودجه‌بندی» است. بودجه‌بندی موثر مستلزم این است که با خود صادق باشید و برنامه‌ای را تنظیم کنید تا واقعاً بتوانید از آن پیروی کنید. هرچه امروز زمان و تلاش بیشتری برای بودجه‌بندی خود صرف کنید، بهتر می‌توانید عادت پس انداز مادام‌العمر را حفظ کنید. مادر این جایک‌تمرین بودجه‌بندی ارائه کرده‌ایم که تقریباً برای اغلب افراد می‌تواند مناسب باشد.

🔗 شروع به پیگیری هزینه‌های ماهانه

خود کنید! در یک دفترچه یا یک اپلیکیشن موبایلی، هزینه‌های پول خرج می‌کنید، بنویسید. برنامه‌های موبایلی متنوعی برای این مورد وجود دارد. در این ماجرا کوشا باشید زیرا فراموش کردن مخارج، رایج است! این مرحله پایه و اساس بودجه‌بندی شماست.

🔗 هزینه‌های ثابت و متغیر را شناسایی کنید

هزینه‌های ثابت ثابت هزینه‌هایی هستند که هر ماه دارید: اجاره، هزینه‌های خودرو، قبض آب و برق و ... پرداخت وام‌های دانشجویی، وام مسکن و ... هزینه‌های متغیر، هزینه‌هایی هستند که هر ماه بالا و پایین می‌روند و به اصطلاح هزینه‌هایی اند که می‌آیند و می‌روند مانند مواد غذایی، هزینه‌های درمانی، آرایشگاه، بلیت سینما، خرابی خودرو و ...

🔗 مجموعه مخارج را جمع کنید

بعد از سه ماه، محاسبه کنید که به‌طور متوسط در ماه چقدر هزینه می‌کنید. اکنون با دقت به دسته بندی‌ها نگاه و نوع هزینه‌ها را مشخص کنید که در کدام گروه قرار گرفته‌اند.

🔗 هزینه‌های متغیر خود را مطالعه کنید!

این جا، جایی است که بیشتر مردم تمایل دارند بیش از حد خرج کنند. تصمیم بگیرید چه چیزی بیشترین لذت را از این هزینه‌های ماهانه به شما می‌دهد که احساس می‌کنید این هزینه‌ها ارزشمند هستند؟ واقعاً بدون کدام یک می‌توانید همچنان لذت ببرید؟ صادق باشید و شروع به دل‌بریدن از آن‌ها کنید. این قسمت، شروع تصمیمات سخت است!



در حالی که اهمیت مهارت‌های اقتصادی به‌عنوان یکی از مهارت‌های پایه در زندگی بر کسی پوشیده نیست اما این که چگونه می‌توان این مهارت‌ها را پرورش داد، چالش برانگیز است. پرورش مهارت‌های اقتصادی در کودک مبحث گسترده‌توینی در دنیای امروز است که البته برخلاف آسمش فقط مربوط به پول نیست بلکه به والدین گوشزد می‌کند که چه کارهایی را باید انجام دهند و به آن‌ها مجموعه‌ای از ابزارهای کاربردی را پیشنهاد می‌کند که بتوانند مهارت‌های اقتصادی فرزندشان را بهبود بخشند و در نهایت ارزش‌ها، قضاوت‌ها و اعتماد به نفس فرزندشان در مسائل اقتصادی را پرورش دهند.

🔗 والدین به این سوال‌ها پاسخ دهند

لطفاً به این چند سوال به عنوان والد پاسخ دهید: آیا شما به عنوان یک والد خودتان مجموعه روشنی از ارزش‌ها در خصوص خرج کردن، سرمایه‌گذاری و پس انداز کردن دارید؟ آیا به فرزندتان در خصوص با درایت خرج کردن گوشزد می‌کنید اما خودتان هر ماه بدهی دارید؟ آیا فرزندتان را مجبور می‌کنید مسئولیت‌پذیر باشد اما خودتان از پول برای باز کردن هر گری استفاده می‌کنید؟ آیا از فرزندتان می‌خواهید تفاوت‌ها و خواسته‌هایش را بداند اما خودتان در حال خرید عصبی و افراطی هستید؟ آیا شما می‌توانید هر چیزی که فرزندتان می‌خواهد برایش تهیه کنید اما احساس گناه یا

## تربیت کودکانی آشنا با مهارت‌های اقتصادی

توصیه‌هایی به والدین برای افزایش سواد مالی کودکان که فقط مربوط به پول نیست

نگرانی درباره این که این زیاده‌خواهی بدون محدودیت منجر به عواقب غیر عمدی نشود، نداشته باشید؟

🔗 از حرف‌زدن درباره پول تا کار در ازای پول ...

پاسخ به سوالات مطرح‌شده کمک می‌کند که بداندید پرورش مهارت‌های اقتصادی کودک فقط محدود به مسائل پولی نمی‌شود و حوزه‌های گسترده‌ای را در برمی‌گیرد. به‌خاطر داشته باشید که این پرورش شامل موارد متعددی است که شاید بسیاری از ما در مسیر رشدی فرزندمان مانع هیچ توجه و برنامه‌ریزی خاصی برای آن نداریم. این موارد مهم و قابل‌تأمل شامل موضوعاتی است از قبیل: مدیریت رفتاری در خصوص پول، حرف‌زدن درباره پول، پول توجیبی، هدیه دادن، قرض دادن / گرفتن، کار در ازای پول، کیف پول، خرج کردن پول، پس انداز کردن، سرمایه‌گذاری، دادن کارت بانکی به کودک، اشتغال تابستانه، دزدیدن پول، دزدیدن کالا از فروشگاه‌ها، قرار گرفتن در معرض تبلیغات، اولین شغل فرزند، پاسخگویی به سوالات کودک در مورد پول، کمک به خیره‌ها و تفاوت‌های جنسیتی فرزندان در امور اقتصادی. پرورش مهارت‌های اقتصادی کودک بدون توجه، کسب آگاهی از متخصصان مربوط و برنامه‌ریزی ویژه در خصوص عناوینی که گفته شد، ممکن نیست.



## خطر خریدهای اعتیادگونه اینترنتی

اعتیاد به خریدهای آنلاین که در چند سال اخیر رایج‌تر شده و راه‌های مدیریت آن، بی‌ارتباط با سواد مالی نیست

در جهان امروز و به‌خصوص در پی شیوع کرونا، خرید آنلاین به بخش پرتنگی از نحوه خرید کردن تبدیل شده است. در حالی که خرید آنلاین مزایای متعددی همچون راحتی، قیمت‌های بهتر، تنوع بیشتر، سهولت دریافت، مقایسه قیمت‌ها به راحتی، تراکم جمعیتی کمتر، نبود فشار از سوی فروشنده، دسترسی به موجودی‌های مستعمل یا آسیب‌دیده و حریم خصوصی برای خریدهای محتاطانه و محرمانه دارد اما افزایش خطر اعتیاد به خرید، مهم‌ترین پیامد منفی این ماجراست. اعتیاد به خرید آنلاین، بیشتر از صرف زمان زیاد برای وبگردی ناشی می‌شود. این یک مشغله دائمی و میل شدید به خرید کردن است. نکته قابل‌تأمل ماجرا این است که رضایت فرد از فرایند خرید کردن ناشی می‌شود نه از خود کالاها و محصولات خریداری شده. بسیاری از افراد معتاد به خرید اینترنتی گزارش می‌کنند که به ندرت یا هرگز از اقلام خریداری شده استفاده نمی‌کنند. لذت خرید این لوازم اضافی، به‌طور قابل پیش‌بینی، زودگذر است. بسیاری از افراد در مدت کوتاهی پس از خرید، اغلب احساس بدی می‌کنند. این شرم و ناامیدی یکی دیگر از نشانه‌های یک عادت ناسالم است و این عادت را تغذیه می‌کند. به‌یاد داشته‌باشید این چرخه تقویت‌کننده است: شما احساس خوبی دارید، سپس احساس بدی دارید، پس می‌خواهید دوباره احساس خوبی داشته باشید؛ بنابراین برای به دست آوردن حس خوب دست به خرید می‌زنید. ولگردی اینترنتی و خرید اجباری، اغلب همان‌طور که با احساسات منفی به پایان می‌رسد، با احساسات منفی آغاز می‌شود: تنهایی، افسردگی و اضطراب. یک فرد ممکن است به خرید رو بیاورد زیرا قادر به مقابله با استرس در زندگی خود یا تقویت حس اعتماد به نفس خود نیست؛ البته خریدهای اعتیادگونه اینترنتی می‌تواند با حالت ذهنی خشن تری مانند بی‌حوصلگی شروع شود.

🔗 در مان اعتیاد به خرید آنلاین

هیچ دارویی در درمان اعتیاد به خرید موثر نیست! البته با توجه به ارتباط نزدیک آن با سایر اختلالات خلقی، مانند اضطراب و افسردگی، ممکن

