بررسی اصلاح رفتار اقتصادی در خانواده در گفت‌وگو با پروفسور حسین باهر

چطور اقتصاد خانواده را مدیریت کنیم؟

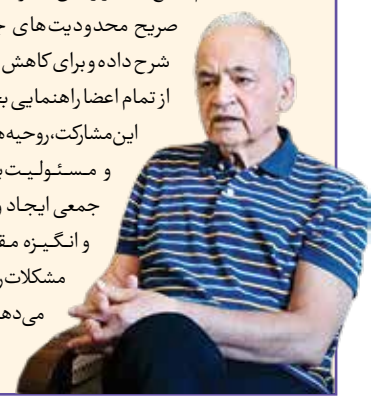
باران حیدری
روزنامه‌نگار

اقتصاد، علم استفاده بهینه از منابع کمیاب موجود با هدف ایجاد بیشترین دستاورد است و خانواده هم به‌عنوان پایه‌ای‌ترین واحد جامعه، می‌تواند با استفاده از قوانین اقتصادی و آنچه اقتصاد خانواده نامیده می‌شود سبک زندگی متناسبی را برای خود رقم بزند. اداره خانواده کاملا شبیه اداره اقتصاد یک کشور است؛ اصلی‌ترین وظیفه رئیس جمهور افزایش درآمد ملی و هزینه‌کرد بهینه آن برای ایجاد رفاه و آسایش و خوشبختی کشور و مردم است و در مقیاسی کوچک‌تر، وظیفه رئیس خانواده هم همین است. همان‌گونه که کشور سازمان برنامه و بودجه دارد که وظیفه‌اش تنظیم دخل و خرج کشور است، رئیس خانواده هم باید در عین تلاش برای افزایش درآمد، آورده محدود را به بهترین شکل برای کل خانواده هزینه کند تا نیازهای غذایی، مسکنی، بهداشتی، آموزشی، تفریحی و همچنین خریدهای دلی و البته پس‌انداز محقق شود. در این روزها که درآمد خانوارها کاهش یافته و افزایش هزینه‌ها مجال هزینه‌کرد در بسیاری از نیازها را نمی‌دهد، آگاهی و استفاده از برخی فنون اقتصادی و بودجه‌بندی می‌تواند کمکی بزرگ به مدیران خانواده باشد تا از منابع محدود شده، استفاده بهتری بکنند. روشن است که به‌کارگیری این فنون باعث تغییر سبک زندگی خانواده خواهد شد؛ تغییراتی که اثربخشی آن نیاز به همکاری همه اعضای خانواده دارد.

گفت‌وگو کنید

پروفسور حسین باهر، جامعه‌شناس و رفتارشناس در دانشگاه شهید بهشتی در این‌باره به چاردیواری می‌گوید: تغییر سبک زندگی براساس کاهش درآمد، این روزها تقریبا چالش بیشتر خانواده‌های ایرانی است. رئیس خانواده مجبور است از خیلی ردیف‌های هزینه‌ای چشم‌پوشی کند، در نتیجه برخی کالاهای مصرفی یا خدمات، حذف یا با کاهش کیفیت جایگزین شوند. روشن است که این حذف و چشم‌پوشی‌کردن ممکن است در بلندمدت باعث نارضایتی پنهان اعضای خانواده به‌خصوص جوانان شود.

او ادامه می‌دهد: قبل از هر اقدامی باید خانواده دور هم جمع شده و رئیس خانواده خیلی صریح محدودیت‌های جدید را شرح داده و برای کاهش تأثیر آن از تمام اعضا راهنمایی بخواهد. این مشارکت، روحیه همکاری و مسئولیت‌پذیری جمعی ایجاد و قدرت و انگیزه مقابله با مشکلات را افزایش می‌دهد.



برنامه‌ریزی کنید

باهر تصریح می‌کند: قدم بعدی، برنامه‌ریزی است. برای این کار باید یک کاغذ برداشت و وسط آن خطی کشید. یک طرف درآمدها و طرف دیگر هزینه‌های ماهانه قید می‌شود. پس از کسر هزینه‌های ضروری، می‌توان از اعضای خانواده خواست هزینه‌های ضروری و غیرضروری خود را اعلام و پیشنهادهای خلاقانه خود برای حذف، تعویق یا مدیریت آن را با پرداختن به جزئیات کامل که ضمنا عملی هم باشد، مطرح کنند.

اطلاعات بگیرید

این رفتارشناس ادامه می‌دهد: سپس نوبت به استفاده از اطلاعات و فناوری اطلاعات می‌رسد. شما از این طریق می‌توانید در بهای پرداختی خدمات و کالاها و ضمنا جلوگیری از کاهش کیفیت آن به‌شدت صرفه‌جویی کنید؛ فقط باید کمی حوصله به خرج دهید. مراکز عمده‌فروشی کالاها و خدمات را بشناسید و با مدیریت زمان ترافیک و در هماهنگی اعضای خانواده در یک روز نیمه‌تعطیل با هم به این مراکز مراجعه کرده و خرید کنید. مثلا همه خانواده در یک پنجشنبه به بازار مرکزی تهران بروید و با هم خرید کنید که در این‌صورت بسیار اقتصادی است.

ابتکار داشته باشید

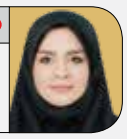
باهر می‌گوید: می‌توان از طریق ابتکارهایی تغییر سبک زندگی را شیرین کرد. پختن غذاهای جدید و بامزه با مواد غذایی جایگزین شده، خیاطی‌کردن، تغییر مدام دکور منزل، انجام خریدهای کوچک و ارزان مانند گل، گیاه و... بخشی از این ابتکارها هستند.

دیوانه شوید!

این جامعه‌شناس می‌افزاید: یکی از لذت‌بخش‌ترین لحظاتی که انسان در زندگی تجربه می‌کند، دیوانگی است. به این معنی که خانواده می‌تواند صندوقی به نام دیوانگی تشکیل داده و هر یک از اعضا ماهانه مقداری از درآمد خود را در آن قرار دهند. موجودی این صندوق می‌تواند برای سفرهای تفریحی کوتاه‌مدت، رفتن به کافی‌شاپ یا رستوران‌های دلخواه، میزبانی دورهمی‌های دوستانه یا فامیلی، خریدهای لاکچری یا نیمه‌لاکچری و غیرمنتظره، جشن تولدها و امثال آنها استفاده شود. نکته اینجاست که درباره هزینه‌کرد موجودی صندوق دیوانگی خیلی نباید برنامه‌ریزی کرد، بلکه خرج‌کردن بی‌برنامه، ولخرجی و برهم‌زدن گاه نظم مالی رایج زندگی، لذت بی‌بدیلی است که هدف از آن استراحت دادن به خود و خانواده و انرژی گرفتن برای تداوم مبارزه در شرایط دشوار این روزهاست.

پنجره

فضای مجازی؛ یک تیغ دولبه!



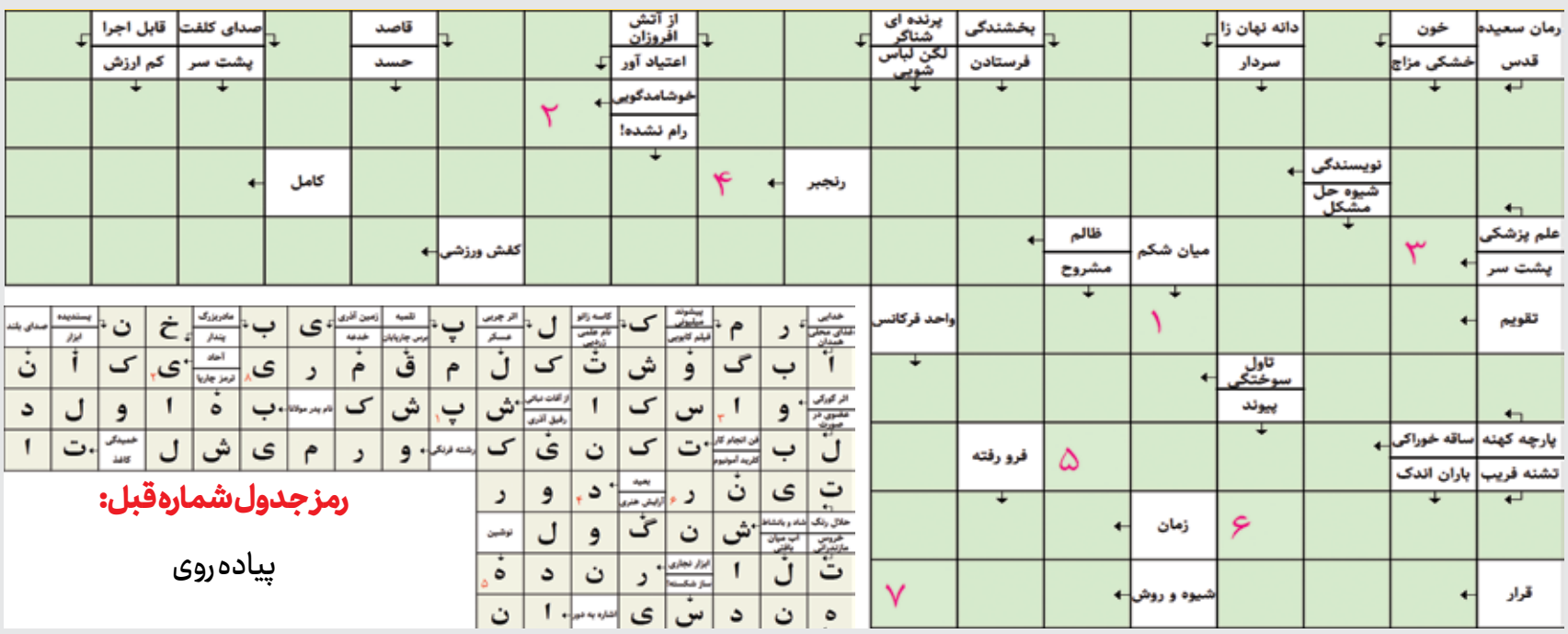
فاطمه نوبهاری
روان‌شناس بالینی

زندگی مدرن با سرعتی شگفت‌انگیز پیش می‌رود و فناوری هر روز بیشتر به تار و پود زندگی ما تنیده می‌شود. در این میان، فضای مجازی نه‌تنها به یک ابزار، بلکه به زیست‌بومی جدید تبدیل شده؛ زیست‌بومی که سبک زندگی، ارزش‌ها و حتی تعاملات خانواده‌ها را دگرگون کرده، اما پرسش اساسی این است: آیا این فضا می‌تواند خانواده را تقویت کند یا به گسست آن دامن بزند؟ فضای مجازی در بسیاری از موارد به ابزاری ارزشمند برای بهبود تعاملات خانوادگی و حل چالش‌های روزمره تبدیل شده است. امروزه، پلتفرم‌های ارتباطی مانند پیام‌رسان‌ها و تماس‌های ویدئویی این امکان را فراهم کرده‌اند که اعضای خانواده‌ای که در نقاط مختلف زندگی می‌کنند، بتوانند ارتباطی نزدیک و روزانه با یکدیگر داشته باشند یا فضای مجازی ابزارهایی (محتواهای آموزشی در زمینه روان‌شناسی کودک، مدیریت زمان و...) را در اختیار والدین قرار داده که به آنها کمک می‌کند تا در تربیت فرزندان خود به روش‌های به‌روزتر عمل کنند. با وجود تمام این نقاط روشن، فضای مجازی جنبه‌های تاریکی نیز دارد که نمی‌توان از آنها غافل شد. یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها، تصویری است که بلاگرها و اینفلوئنسرها از زندگی ایده‌آل ارائه می‌دهند. این افراد اغلب خانه‌هایی لوکس، روابطی بی‌نقص و سبک زندگی تجملی را در معرض نمایش می‌گذارند که با واقعیت زندگی بسیاری از مردم فاصله دارد. این استانداردهای غیرواقعی به‌ویژه در میان زوج‌های جوان، تأثیر مخربی دارد. بسیاری از افراد زندگی خود را با این تصاویر مقایسه می‌کنند و به این نتیجه می‌رسند که زندگی آنها «کافی» نیست. بلاگرها همچنین نقش‌های جدیدی از زن و مرد در خانواده را ترویج می‌دهند که ممکن است با ارزش‌های فرهنگی بسیاری از جوامع در تضاد باشد. تبلیغ مادی‌گرایی و مصرف‌گرایی از سوی برخی از بلاگرها، فشارهای اقتصادی زیادی بر خانواده‌ها وارد کرده و تلاش برای دستیابی به این سبک زندگی، گاه به بدهی‌های مالی یا کاهش رضایت عمومی از زندگی منجر می‌شود. در نتیجه یک خانواده منسجم برای جلوگیری از آسیب‌های فضای مجازی باید تکنیک‌های مؤثر و آموزش سواد رسانه‌ای به تک‌تک اعضای خانواده را در دستور کار خود قرار دهد.

جدول

توضیح برای رمز جدول:

پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه‌هایی که با عدد مشخص شده‌اند رمز جدول به دست می‌آید.

تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می‌تواند متغیر باشد.

طراح: بیژن گورانی