

سمیه ملاتبار

نویسنده



جای خالی را پُر کنید!

در این روزهایی که جیب هامان خالی تر شده اند، شما به عنوان پدر و مادر باید تصمیم بگیرید که چه هزینه‌ای را در چه زمانی انجام دهید که به نفع خانواده باشد. شما چه راهکارهایی را برای کاهش هزینه به کار می‌برید؟ به خاطر گرانی‌ها قید چه چیزهایی را زده‌اید که برایتان بهتر باشد؟ وقتی نمی‌توانید درآمد جدیدی ایجاد کنید، چه راه‌هایی برای مصرف‌گرایی کمتر در خانه دارید؟ برای کوچک‌نشدن سفره اعضای خانواده‌تان چگونه؟ این روزها دغدغه اکثر افراد جامعه، سفره غذایی شده است. اینکه بیابیم فقط از دردها و گرانی بگوییم که مردم مواد غذایی را قسطی می‌خرند چه سودی دارد؟ راهکارهایی را با هم به اشتراک نگذاریم؟

داریم فشار مخارج را می‌بینیم

زهرآ خانمی است خانه دار که می‌گوید همسر از ابتدای ازدواج بیش از نیمی از درآمدش را برای مخارج خانه در اختیار من قرار داده است. سال‌های اول ازدواج که دو نفر بودیم و قیمت‌ها معقول بود مشکل چندانی نداشتیم اما حالا که بچه هم داریم و قیمت‌ها نجومی شده، کار برابم سخت شده است. چند باری خواستم

موز را می‌خریم. میوه‌های جذاب مانند توت‌فرنگی هم در حد کم که خراب هم نشود. برای پسر کم‌هزینه‌ها سال و نیم است هم به تازگی یک کارت درنظر گرفتم که پول عیدی‌ها و هدیه‌هایش را در آن واریز می‌کنم و دارم آموزشش می‌دهم که مخارج خودش مانند تنقلات گران قیمت‌تر یا رفتن به شهر بازی و خانه‌بازی و یا خرید کتاب و اسباب بازی را مدیریت کند و بیش از کارتش خرج نکند.

مبحث دیگر هدیه‌ها هستند، هدیه‌های تولد و روز زن و روز پدر و مناسبت‌هایی که پیش می‌آید. اوایل ازدواج راحت‌تر بود و مازاد بر نیازها هدیه می‌خریدیم ولی الان تبدیلش کردیم به نیازها. مثلاً من اگر مانتویی نیاز دارم برنامه‌ریزی می‌کنم یا معمولاً برای همسرم پیراهن و لباس خانه می‌خرم که به خرج دوباره نیفتیم. برای پسر هم همینطور، معمولاً خرید لباس و کفشش همان هدیه‌هایش می‌شود. گاهی خودم هم درآمد پروژه‌ای یا فصلی دارم که آن هم کمک خرج می‌شود و فعلاً نتوانستم پس‌اندازی از آنها داشته باشم. اگر همه چیز طبق زمان‌بندی خودم پیش برود، تقریباً تا آخر ماه مشکلی نداریم اما مخارج متفرقه اگر باشد کم می‌آورم و آخر ماه از همسرم قرض می‌گیرم و ماه بعد یا

مدیریت مالی، کم کردن هزینه‌ها یا افزایش منبع مالی

چاره‌هایی برای

روزهای نداری



ما خیلی اهل میهمانی‌های خانوادگی به صورت هفتگی بودیم. برای همین قابل‌مهم پارتی راه انداختیم، به این صورت که هر خانواده غذا و نوشیدنی خودش را با خودش می‌آورد که هم فال است و هم تماشا. دورهمی‌ها هم تداوم پیدا می‌کند

این مسئولیت را از خودم بردارم اما با همسر به توافق نرسیدیم و برای کاهش درگیری‌های ذهنی همسر، همچنان برنامه‌ریزی دخل و خرج مخارج خانه با من است. پولی که از همسر می‌گیرم را به سه بخش تقسیم می‌کنم، برای سه تا ۱۰ روز و با خودم تعهد دارم که پول هر ۱۰ روز را به پایان آن ۱۰ روز برسانم و به پول ۱۰ روز بعدی دست نزنم که معمولاً موفق می‌شوم، مگر اتفاق خاصی بیفتد. مثل میهمانی یا جشن تولد یکی از خودمان یا شازر ساختن و قیض‌ها.

البته هزینه پوشاک و تعمیر خودرو و سفر یا هزینه درمان از بقیه درآمد همسر است که با خود اوست. اما برای کم کردن مخارج بویژه در یکی دو سال اخیر، مقدار گوشت و مرغ و برنج و روغن را در وعده‌های غذایی کاهش داده‌ام و مصرف مواد غذایی گیاهی مثل سیب‌زمینی و کدو و پادماجان و قارچ و سویا بیشتر شده. معضل اصلی مخارج خانه، اقلام سوپر مارکتی و میوه است و فرزندان که هر چه را ببینند می‌خواهند. اقلام سوپرمارکت مانند ماست و پنیر و مربا و کره و خامه و شیر و تنقلات را دسته‌بندی هفتگی می‌کنم. اگر این هفته ماست سر سفره هست، زیتون و دوغ حذف می‌شود. اگر هم که زیتون بود، سالاد و سس مایونز حذف می‌شود. یعنی مخلفات سوپری در سر سفره باید فقط یک قلم باشد.

اما تنقلات که بچه‌ها عاشقش هستند. این هفته کیک و بیسکویت، هفته بعد مثلاً پفک یا پفیلا، هفته دیگر بستنی و قانون این است که نباید همه را با هم در یک هفته خرید. فعلاً میوه را هفتگی نکرده‌ایم چون بچه‌ها به ویتامین میوه نیاز دارند و مثلاً در حد هفته‌ای سه چهار

طی چند ماه قسط بندی می‌کنم و پس می‌دهم. برای خانه هم به بانک مسکن قسط می‌دهیم که آن هم با همسر است. هزینه‌های لوازم آرایش و لیزر و ورزش و باشگاه و کافی‌شاپ و رستوران را هم درکل حذف کردیم و داریم فشار مخارج را می‌بینیم.

سعی کردیم از خیلی از هزینه‌ها صرف‌نظر کنیم

عاطفه می‌گوید: تصمیم‌های اقتصادی و مالی به عهده همسر است. اما سعی کردیم از خیلی از هزینه‌ها صرف‌نظر کنیم. مثلاً دیگر رستوران نمی‌رویم و با تنوعی که به غذاهای خانه می‌دهم، سعی می‌کنم تا حدی لذت رستوران را به خانه بیاورم تا جبران شود. یا سوسیس و کالباس و کیک‌ها را خودم در خانه تهیه می‌کنم، از قبل هم بلد نبودم، چندین فیلم آموزشی دیدم و شروع کردم. یک سری از لباس‌ها را قبلاً به خشکشویی و اتوشویی می‌دادم که این کار را هم حذف کردیم. قبلاً هم در مصرف لوازم برقی کم‌توجه بودم که الان با احتیاط و مراقبت بیشتری استفاده می‌کنم. انگار ویژگی حسابگر بودن پدر و مادر از دوران بارداری شروع می‌شود و تا همیشه وجود خواهد داشت. یعنی نه اینکه دخترها و پسرهای مجرد یا زنان و مردانی که هنوز فرزندی ندارند از این بحث جدا باشند، نه، ولی وقتی مسئولیت پدر و مادری را به دوش می‌کشیم، صورت مسأله‌ای به نام احساس مسئولیت خیلی پررنگ‌تر و متفاوت‌تر از قبل می‌شود. من مادر حسابگری هستم. به تازگی هم زایمان دومم را داشتم. واقعاً وقتی باردار می‌شویم، هزینه‌های زندگی تغییر

همان میهمانی‌ها به صورت هفتگی برقرار است با این تفاوت که هر خانواده غذا و نوشیدنی خودش را با خودش می‌آورد که هم فال است و هم تماشا. دورهمی‌ها هم تداوم پیدا می‌کند.

واقعیت این است که برای ما درآمد ماهانه مشخصی وجود دارد و آدم باید بنشیند به حساب و کتاب کردن که چه هزینه‌هایی ضروری و چه هزینه‌هایی غیرقابل حذف است. مثلاً من آتلیه عکاسی برای بارداری نرفتم. فرزند اولم را هم هنوز به آتلیه برای تولدش نبردم. جزو ضروریات زندگی‌ام نبود. اما هزاران عکس با گوشی موبایل از بچه‌ها داریم. ما می‌دانستیم که هزینه‌های مهم‌تری داریم. من مثلاً هیچ لباس بارداری نخریده بودم. یک مانتو از یک دوست تپل قرض کردم و به لطف مانتوهای عبایی و جلوپاز قدیمی، نیازی به لباس بارداری نداشتم. به جای خرید لباس بارداری به توصیه پزشکم، برای اینکه دچار افتادگی شکم و کمردرد نشوم، یک کمربند بارداری طبی ایرانی و یک بالشت بارداری از حراج خریدم بودم که اگر نبود، هیچ خواب راحتی نمی‌داشتم.

هزینه‌های اساسی دیگرم را هم فقط به کرم ضد تَرَک اختصاص دادم که هنوز که دوران شیردهی‌ام است هم استفاده می‌کنم. یا مثلاً هزینه کلاس بارداری و ماما همراه را داده بودم و خیلی راضی از این انتخابم هستم. نزدیک به ۷۰۰ هزار تومان برای کتاب هزینه کردیم که شامل مراقبت از کودک، تربیت کودک و مدیریت مادر بود. حتی برای پسر کم‌هزینه‌ها سه سال و نیمه است هم شاید سالی یکبار لباس بخریم، معمولاً لباس‌های پسرعمه‌اش را که بزرگ‌تر است برایش می‌فرستند و ما هم استفاده می‌کنیم.

فقط از عمده‌فروشی و تره‌بار خرید می‌کنیم

همسر هم برای تهیه خیلی از مواد اولیه عمده‌فروشی خرید می‌کند. برای میوه هم فقط از میدان تره‌بار خرید می‌کند. سبک غذایی‌مان این مدت کاملاً عوض شده. خانواده مادر همسر هم برای تهیه مرغ و گوشت‌هایشان فقط از یک سایت خاص خرید می‌کنند که ارزان‌تر از بقیه جاهاست. اگر قبلاً ماهی دو تا مرغ می‌خریدیم، الان فقط در ماه دو سینه مرغ می‌خریم.

برای سفر فقط به مقاصد می‌رویم که محل اسکان آن برایمان رایگان باشد

علی که دکترای رشته ریاضی دارد و پدر یک فرزند است و در خانه اجاره‌ای زندگی می‌کند می‌گوید که هزینه حمل و نقل ما در گذشته خیلی زیاد بود چون تهران، بزرگ است و فاصله ما با محل کار هم زیاد بود، مجبور شدیم که برای کاهش هزینه‌ها، چند روز در هفته را منزل پدر همسرم زندگی کنیم که نزدیک محل کار است. فرزندمان را هم به جای مهد، پیش مادر همسرم می‌گذاریم. برای سفر هم فقط به مقاصد می‌رویم که محل اسکان آن برایمان رایگان باشد مثلاً ولایت پدری در شمال. بقیه سفرها که این شرایط را ندارند را به طور کلی حذف کرده‌ایم حتی مشهد مقدس. غذا خوردن در رستوران رفتن به کافه هم فعلاً در برنامه زندگی‌مان نیست. خودم هم هنوز سرباز هستم و طرح سربازی انجام می‌دهم، کنارش غسل هم می‌فروشم. در مؤسسه‌ای کار پژوهشی هم انجام

می‌دهم، دانشگاه هم تدریس دارم و همچنان در حال یادگیری برنامه

نویسی هستم، کنارش مشغول تقویت زبان انگلیسی هم هستم و با انجام این چند کار برای کسب درآمد و رفاه بیشتر مدام در حال تلاشم.

ای کاش تمرکز را روی یاد گرفتن مهارت‌های پردرآمد می‌گذاشتم

هر چند این کارها کمکم کرده اما پیشیمانم و می‌گویم ای کاش تمرکز را روی یاد گرفتن مهارت‌های پردرآمد می‌گذاشتم. شرایط برای کسی که از چند کار درآمد دارد، له کننده است. همسرم مدرک نظام مهندسی دارد و نظارت می‌کند، در مدارس سمپاد تدریس می‌کند، کارگاه برگزار می‌کند اما اینکه مجبور شدیم انرژی را صرف کارهای متفاوت کنیم، بسیار خسته شده‌ایم.

سپیده که دوران نامزدی را سپری می‌کند و در حال خرید جهیزیه است، می‌گوید که بارها دیده‌ام هزینه بالایی برای پرده پذیرایی و کتیبه‌اش می‌کنند و به جایش برای سرویس خواب، دم‌دستی‌ترین الیاف مصنوعی را تهیه می‌کنند. به نظر من با جیب‌هایی که هر روز خالی‌تر می‌شود، وقتی قرار است که حداقل ۸ ساعت از یک روز را در تخت بگذرانیم، یعنی یک سوم از روز، یک سوم از زندگی، چرا انتخاب بهتری نداشته باشیم؟ که هم پدر برای تأمین جهیزیه اذیت نشود و هم ما برای استفاده. چرا یک پرده حریر ساده بدون اضافاتی نداشته باشیم تا خرید بهتری را در خوشخواب طبی عالی و یک جفت بالشت پر اعلا انجام دهیم؟ چرا پرده که زینت خانه است و صرفاً برای به چشم آمدن خانه را به خودمان و یک سوم

