

فصل ۱

دام پول

درک ترس‌های مالی نسل ما

بیش از ۶۰ درصد از نسل هزاره^۱ هنگام فکر کردن به وضعیت مالی خود دچار اضطراب می‌شوند، اوضاع برای نسل زد^۲ نیز چندان بهتر نیست. شاید این آمار شما را شگفت‌زده کند اما واقعیتی است که در آن زندگی می‌کنیم.

به‌عنوان کسی که سال‌ها با جوانان کار کرده، از نزدیک شاهد شب‌بیداری‌ها، نگرانی‌های مداوم و احساسات وحشت‌آوری بوده‌ام که مسائل مالی (یا بهتر بگوییم، نبود پول) برای آن‌ها ایجاد کرده است.

بیایید از مشکل اصلی صحبت کنیم، **بدهی**. چه وام‌های دانشجویی باشد، چه بدهی‌های کارت اعتباری یا صورت‌حساب‌های درمانی، نسل هزاره و نسل زد زیر بار آن در حال غرق شدن هستند. برای مثال، برونوین، یک متخصص بازاریابی ۲۹ ساله را در نظر بگیرید. او بلافاصله پس از فارغ‌التحصیلی به شغل رؤیایی خود دست‌یافت، اما ۴۵ هزار دلار



بدهی دانشجویی مانند زنجیری سنگین به پایش بسته شده است. هر ماه اقساط وام‌هایش را پرداخت می‌کند، اما اصل بدهی تقریباً دست‌نخورده باقی‌مانده است. او به من گفت که احساس می‌کند روی تردمیلی می‌دود که هیچ‌گاه به جلو حرکت نمی‌کند. فشار این بدهی به‌تنهایی برای ایجاد اضطراب در هر کسی کافی است.

اما تنها بدهی نیست که شب‌ها خواب را از چشمان جوانان گرفته؛ بازار کار نیز چالشی جدی است. درست است که به لطف اقتصاد گیگ^۳ و پیشرفت‌های فناوری، فرصت‌های شغلی بیشتری نسبت به گذشته وجود دارد، اما این

^۱ نسل وای (Generation Y) یا هزاره (دهه ۱۹۹۰-۱۹۸۱ میلادی): نسل وای که به نسل هزاره یا میلنیال‌ها نیز معروف است، در دوره‌ای از تغییرات سریع تکنولوژیکی و جهانی‌شدن به دنیا آمده‌اند. این نسل افرادی بسیار متصل به فناوری و اینترنت هستند و در محیطی رشد کرده‌اند که از همان ابتدا با کامپیوتر و دستگاه‌های دیجیتال آشنا بوده‌اند. میلنیال‌ها به دنبال تجربیات جدید هستند و معمولاً به تغییرات و چالش‌های سریع سازگارترند. در محیط کار، نسل وای تمایل بیشتری به انعطاف‌پذیری و تنوع دارد و خواهان تعادلی بهتر بین کار و زندگی شخصی است. آن‌ها به‌جای تمرکز بر حقوق بالا و شغل ثابت، بیشتر به رشد شخصی و یادگیری اهمیت می‌دهند و اغلب به دنبال مشاغلی با تأثیر اجتماعی مثبت هستند. سازمان‌ها معمولاً نیاز دارند که برای جذب و نگه‌داشتن این نسل، روش‌های مدیریتی خود را تغییر دهند. در زمینه فناوری، میلنیال‌ها به‌شدت به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی وابسته‌اند و از اولین نسلی هستند که به‌صورت گسترده از تلفن‌های هوشمند، رسانه‌های اجتماعی و تجارت الکترونیک استفاده کرده‌اند. آن‌ها تمایل دارند که از فناوری‌های جدید برای حل مشکلات استفاده کنند و اغلب به‌عنوان افرادی نوآور و پیشرو شناخته می‌شوند.

(<https://civilica.com/note/۶۹۳۸> - Howe, N., & Strauss, W. (۲۰۰۰). Millennials Rising: The Next Great Generation)

^۲ نسل زد (Generation Z) (۱۹۹۸-۲۰۱۲): نسل زد که با عنوان «بومیان دیجیتال» نیز شناخته می‌شود، در دنیای کاملاً دیجیتالی به دنیا آمده‌اند. این نسل با دسترسی به اینترنت از دوران کودکی رشد کرده و به استفاده از تلفن‌های هوشمند، رسانه‌های اجتماعی و فناوری‌های نوین عادت کرده‌اند. آن‌ها سریع و انعطاف‌پذیر هستند و به دلیل دسترسی به حجم زیادی از اطلاعات، معمولاً دانش عمومی وسیعی دارند. در محیط کار، نسل زد تمایل به کار در محیط‌هایی دارد که از فناوری‌های نوین استفاده می‌کنند و به‌سرعت تغییرات را می‌پذیرند. آن‌ها به دنبال کارهایی با معنی و تأثیر اجتماعی هستند و به محیط‌های کاری پویا و انعطاف‌پذیر علاقه دارند. همچنین، این نسل به‌جای تأکید بر سلسله‌مراتب سازمانی، به ارزش‌ها و فرهنگ سازمانی اهمیت می‌دهند. از نظر فناوری، نسل زد به‌راحتی با فناوری‌های جدید سازگار می‌شود و انتظار دارند که سازمان‌ها از فناوری‌های نوین استفاده کنند. این نسل به‌عنوان اولین گروهی شناخته می‌شوند که به‌طور کامل در دنیای دیجیتال و با دسترسی به اینترنت پرسرعت و ابزارهای هوشمند بزرگ شده‌اند و به همین دلیل، نوآوری و کارآفرینی در میان آن‌ها بسیار رایج است.

(<https://civilica.com/note/۶۹۳۸> - Pew Research Center. (۲۰۲۰). Millennials and Generation Z)

^۳ اقتصاد گیگ (Gig Economics) به مشاغلی اطلاق می‌شود که به افراد اجازه می‌دهند از طریق یک پلتفرم (سایت، اپلیکیشن) آنلاین، پروژه‌های خود را پیدا کنند. این نوع اقتصاد در دهه گذشته رشد چشمگیری داشته است. در اقتصاد گیگ، کسب‌وکارها معمولاً به‌صورت آنلاین فعالیت می‌کنند و از فناوری برای ارتباط افراد با وظایف یا پروژه‌های اقتصاد گیگ استفاده می‌کنند. برای مثال یک مشاور مستقل لزوماً نیازی به کار برای یک کارفرما ندارد و می‌تواند برای مشاغل پاره‌وقت مختلف اقدام و نحوه همکاری با دیگران را به شیوه‌ای که برای او مناسب‌تر باشد، انتخاب کند.

به معنای ثبات کمتر است. بارها با جوانانی روبه‌رو شده‌ام که به‌اجبار چندین شغل را هم‌زمان انجام می‌دهند، نه به این دلیل که می‌خواهند، بلکه به این دلیل که مجبورند. ترس از اخراج و یا بدتر از آن، پیدانکردن شغل از همان ابتدا، همچنان بر سر آن‌ها سایه انداخته است. حتی کسانی که شغل ثابتی دارند نگران‌اند که مبادا توسط هوش مصنوعی و یا اتوماسیون اداری جایگزین شوند.

نمی‌توان درباره‌ی اضطراب مالی صحبت کرد و از هزینه‌ی سرسام‌آور زندگی حرفی نزد. در شهرهایی مانند نیویورک^۴ یا سان‌فرانسیسکو^۵، خرید خانه به اندازه‌ی برنده‌شدن در قرعه‌کشی غیرممکن به نظر می‌رسد. اجاره‌نشینی هم بهتر نیست. جیمز، مهندس نرم‌افزار ۲۶ ساله، به من گفت که تقریباً نیمی از درآمدش را صرف اجاره‌ی یک آپارتمان کوچک در محله‌ای نسبتاً مطلوب می‌کند. او پس‌انداز برای دوران بازنشستگی را به تعویق انداخته و می‌گوید: «چطور می‌توانم به ۴۰ سال بعد فکر کنم، وقتی هنوز از پس هزینه‌های همین ماه هم بر نمی‌آیم؟»

فشار اجتماعی برای رقابت با دیگران را هم نباید نادیده گرفت با این تفاوت که حالا «دیگران» در اینستاگرام هستند و زندگی‌های ظاهراً بی‌نقص خود را به نمایش می‌گذارند. رسانه‌های اجتماعی، واقعیتی تحریف‌شده خلق کرده‌اند که در آن همه چیز برای دیگران ایده‌آل به نظر می‌رسد. اما در پس این پست‌های خوش رنگ‌ولعاب، افرادی مانند شما قرار دارند که همان ترس‌ها و نگرانی‌ها را تجربه می‌کنند. بارها از مراجعانم شنیده‌ام که احساس می‌کنند شکست‌خورده‌اند، چون توانایی تجربه سفرهای لوکس، گجت‌های^۶ جدید یا سبک زندگی پرزرق‌وبرقی که در فضای مجازی می‌بینند، ندارند. این مقایسه مداوم، اعتماد مالی‌شان را از بین برده و حس ناکافی بودن را در آن‌ها تقویت کرده است.

در کنار تمامی این موارد، نااطمینانی نسبت به آینده نیز مزید بر علت شده است. تغییرات اقلیمی، بی‌ثباتی‌های سیاسی و نوسانات اقتصادی همگی به حس نگرانی دامن زده‌اند. جوانان امروز کاملاً آگاه‌اند که جهان با سرعتی بی‌سابقه در حال تغییر است (نه همیشه به سمت بهترشدن). این عدم قطعیت بر تصمیمات مالی آن‌ها نیز تأثیر گذاشته و برنامه‌ریزی بلندمدت را دشوار کرده است، چرا که آینده به طرز نگران‌کننده‌ای غیرقابل‌پیش‌بینی به نظر می‌رسد.

با این حال، اضطراب‌های مالی شما مشکلی فردی نیست، بلکه افراد دیگری نیز با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. این نگرانی‌ها بازتابی از ارزش یا توانایی‌های شما نیست بلکه واکنشی طبیعی به چالش‌های واقعی و ملموسی است که نسل ما با آن مواجه است. درک این چالش‌ها نخستین گام برای غلبه بر آن‌هاست. ما شاید نتوانیم شرایط اقتصادی یا بازار کار را کنترل کنیم، اما می‌توانیم واکنش خود را در برابر این فشارها مدیریت کنیم.

^۴ نیویورک یا نیویورک‌سیتی پرجمعیت‌ترین شهر ایالت نیویورک و ایالات متحده آمریکا است.

^۵ سانفرانسیسکو با جمعیت ۸۸۴'۳۶۳ نفر، چهارمین شهر بزرگ ایالت کالیفرنیا در ایالات متحده آمریکا و پس از نیویورک متراکم‌ترین شهر آمریکا از نظر جمعیت است.

^۶ ابزارک یا گجت (Gadget) به وسایل و تجهیزات کوچک و تازه اختراعی گفته می‌شود که در آن‌ها فناوری‌های نو به کاررفته باشد و برای انجام کارهای ویژه به درد بخورند. به‌عنوان مثال یک آی‌پد، از ابزارک‌های محبوب است.

«آرامش مالی در دسترس کسانی است که درباره آن بیاموزند و برای آن تلاش کنند.» رابرت کیوساکی

گام اول: اضطراب مالی خود را بپذیرید و آن را درک کنید

اولین قدم برای رهایی از زنجیرهای اضطراب مالی این است که مستقیماً با آن روبه‌رو شوید. طبیعی است که هنگام فکر کردن به مسائل مالی احساس سردرگمی و استیصال کنید، به‌ویژه زمانی که احساس می‌کنید پول کافی ندارید. اما شما در این مسیر تنها نیستید. بسیاری از جوانان در شرایط مشابهی قرار دارند، درک و پذیرش این اضطراب، اولین گام برای به دست گرفتن کنترل امور است.

از خودتان بپرسید که چه چیزی باعث این نگرانی می‌شود.

❗ آیا فکر قبض‌های عقب‌افتاده شما را مضطرب می‌کند؟

❗ ترس نداشتن پس‌انداز کافی برای مواقع اضطراری؟

❗ یا شاید فشار اجتماعی برای همگام‌شدن با دوستانی که به نظر می‌رسد همه چیز را تحت کنترل دارند؟

هر دلیلی که دارد، شناخت و پذیرفتن این احساسات بسیار مهم است. اضطراب شما واقعی است، اما نباید شما را تعریف کند.

یک‌تکه کاغذ بردارید یا دفترچه‌ای باز کنید و ترس‌های مالی خود را یادداشت کنید. وقتی آن‌ها را به کلمات تبدیل می‌کنید، قدرتشان را از آن‌ها می‌گیرید. اضطراب مالی، واکنشی طبیعی به عدم قطعیت است. اما زمانی که آن را بشناسید، می‌توانید برنامه‌ای برای غلبه بر آن طراحی کنید.

گام دوم: با پیروزی‌های کوچک شروع کنید

پس از اینکه اضطراب مالی خود را پذیرفتید، گام بعدی اقدام عملی است (اما نه هر اقدامی، بلکه گام‌های کوچک و قابل‌مدیریتی که بلافاصله حس موفقیت به شما بدهند). نیازی نیست همه چیز را یک‌باره حل کنید؛ در واقع، تلاش برای انجام کار بزرگ می‌تواند نگرانی بیشتری ایجاد کند. در عوض روی کار کوچکی که امروز می‌توانید انجام دهید تمرکز کنید.

برای مثال، انتقال خودکار مبلغی هرچند اندک به حساب پس‌انداز را تنظیم کنید (حتی اگر فقط ۱۰ دلار^۷ در هفته باشد). این اقدام کوچک، احساس کنترل بر اوضاع را در شما تقویت می‌کند و به شما نشان می‌دهد که توانایی مدیریت مالی‌تان را دارید، صرف‌نظر از اینکه شرایط چقدر دشوار است. هر دلاری که پس‌انداز می‌کنید، یک گام به‌سوی رهایی از نگرانی‌های مالی است.

^۷ دلار یا دالر (Dollar) نام یکای پول تعدادی از کشور جهان از جمله کشورهای آمریکا، کانادا، استرالیا، نیوزیلند، سنگاپور و غیره است.

اگر بدهی کارت اعتباری^۸ دارید، متعهد شوید که هر ماه کمی بیشتر از حداقل پرداخت را بپردازید. حتی ۲۰ دلار اضافه می‌تواند روند کاهش بدهی را تسریع کند و مهم‌تر از آن، به شما حس موفقیت و پیشرفت می‌دهد. این پیروزی‌های کوچک، پایه‌های اعتماد به نفس مالی شما را می‌سازد.

گام سوم: آموزش ببینید، اما خودتان را غرق اطلاعات نکنید

دانش، قدرت^۹ است اما دریافت اطلاعات بیش از حد در یک‌زمان می‌تواند فلج‌کننده باشد. هدف این است که سواد مالی خود را به آرامی و گام‌به‌گام افزایش دهید، از این‌رو با اصول اولیه بودجه‌بندی، پس‌انداز و درک نرخ بهره^{۱۰} شروع کنید.

لازم نیست یک‌شبه به یک متخصص مالی تبدیل شوید. در عوض هر روز فقط ۱۵ دقیقه را به یادگیری مدیریت مالی اختصاص دهید. می‌توانید هنگام رفت‌وآمد یک پادکست^{۱۱} گوش دهید، یک فصل از یک کتاب مالی (مانند همین متنی که اکنون در حال خواندن آن هستید) را مطالعه کنید، یا یک ویدئوی آموزشی که یک مفهوم مالی را به زبان ساده توضیح می‌دهد را در یوتیوب^{۱۲} ببینید.

کلید موفقیت در این مسیر، ثبات است. باگذشت زمان همین یادگیری‌های روزانه کوتاه انباشته می‌شوند و به شما ابزارها و اعتماد به نفس لازم را برای اتخاذ تصمیمات مالی آگاهانه می‌دهند. فراموش نکنید هر متخصص، روزی یک مبتدی بوده است. هیچ‌کس از ابتدا همه چیز را نمی‌داند، اما هر نکته‌ای که یاد می‌گیرید از اضطراب ناشی از ناآگاهی شما کم می‌کند.

^۸ کارت اعتباری یک ابزار مالی است که به شما اجازه می‌دهد برای خریدهای روزمره یا اقلام بزرگ‌تر مانند تلویزیون‌ها، بسته‌های مسافرتی و جواهرات بجای پول نقد از اعتبار استفاده کنید. این کارت‌ها نه تنها می‌توانند به مدیریت هزینه‌های روزمره کمک کنند، بلکه برای موارد اضطراری و خرج‌های غیرمنتظره نیز مفید هستند. در ایران، بانک‌ها و شرکت‌های تجارت الکترونیکی این امکان مالی را ارائه می‌دهند.

^۹ امام علی علیه‌السلام فرمودند: الْعِلْمُ سُلْطَانٌ، مَنْ وَجَدَهُ صَالٍ بِهِ، وَمَنْ لَمْ يَجِدْهُ صَالٍ عَلَيْهِ؛ دانش، سلطنت و قدرت است، هر که آن را بیابد، با آن یورش برد و هر که آن را از دست بدهد، بر او یورش برند. (شرح نهج‌البلاغه، ابن ابی‌الحدید، ج ۲۰، ص ۳۱۹)

^{۱۰} نرخ بهره (Interest Rates)، مبلغی است که وام‌گیرنده علاوه بر اصل وام به‌عنوان هزینه استفاده از پول به وام‌دهنده پرداخت می‌کند. این نرخ به‌صورت درصدی از مبلغ اصلی محاسبه می‌شود. برای مثال، اگر شما ۳۰۰ هزار دلار وام با نرخ بهره ساده ۴ درصد دریافت کنید، در پایان دوره وام باید مبلغ اصلی ۳۰۰ هزار دلار به‌علاوه بهره (۴ درصد از ۳۰۰ هزار دلار) را بازپرداخت کنید. این یعنی در کل باید ۳۱۲ هزار دلار به بانک بپردازید.

فرمول محاسبه بهره ساده به این صورت است: بهره ساده = مبلغ اصلی × نرخ بهره × زمان
اگر این وام یک‌ساله باشد، شما در پایان سال ۱۲ هزار دلار بهره پرداخت خواهید کرد. اما اگر وام ۳۰ ساله باشد، بهره شما به ۳۶۰ هزار دلار می‌رسد؛ بنابراین بانک‌ها از طریق وام‌ها، وام‌های مسکن و سایر انواع وام‌دهی با دریافت بهره، درآمد کسب می‌کنند.

^{۱۱} پادکست به زبان ساده یعنی صدای ضبط شده‌ای که در اینترنت منتشر می‌کند و هرکسی می‌تواند به این محتوای صوتی گوش دهد. این محتوای صوتی می‌تواند صحبت‌های یک نفر درباره موضوعی خاص، یک مکالمه چندنفره، تعریف کردن خلاصه کتاب‌ها، داستان، آموزش زبان، یا هر موضوع دیگری باشد.

^{۱۲} یوتیوب (YouTube) یک پلتفرم سرویس اشتراک ویدئو است. برای نمونه ایرانی آن می‌توان به www.aparat.com اشاره کرد.

گام چهارم: یک بودجه ساده ایجاد کنید و به آن پایبند بمانید

بودجه‌بندی نباید پیچیده باشد. در واقع هر چه ساده‌تر باشد احتمال اینکه به آن پایبند بمانید بیشتر است. ابتدا درآمد و هزینه‌های خود را برای یک ماه دنبال کنید. ممکن است از این طریق متوجه شوید که پول شما کجا می‌رود. خریدهای کوچک، در مجموع مقدار زیادی می‌شود. پس از اینکه تصویری روشن از عادات هزینه‌کرد خود به دست آوردید، هزینه‌های خود را به دودسته نیازها و خواسته‌ها تقسیم کنید. این کار به معنای محروم کردن خود نیست، بلکه هدف این است که



بفهمید کجا می‌توانید بدون قربانی کردن خوشبختی‌تان هزینه‌ها را کاهش دهید. مبلغ مشخصی را به هر دسته اختصاص دهید و اطمینان حاصل کنید که مجموع هزینه‌هایتان از درآمدتان بیشتر نشود. اگر بودجه شما نشان دهد که بیشتر از درآمدتان خرج می‌کنید، نگران نباشید. این فقط فرصتی است برای انجام تغییرات. شاید وقتش رسیده که هزینه‌های رستوران را کاهش دهید یا برنامه تلفن همراه مقرون به صرفه‌تری پیدا کنید. این تغییرات ممکن است کوچک به نظر برسند، اما در طول زمان جمع می‌شوند.

پایبند بودن به بودجه به معنای کمال‌گرایی نیست؛ بلکه منظور از آن پایداری است. اگر یک ماه اشتباهی کردید، به خودتان اجازه بدهید که اشتباه کنید. آنچه مهم است این است که دوباره به مسیر بازگردید و به پیشرفت ادامه دهید. در آینده بیشتر درباره بودجه‌بندی صحبت خواهیم کرد.

گام پنجم: یک صندوق اضطراری بسازید

یکی از بزرگ‌ترین منابع اضطراب مالی، ترس از ناشناخته‌هاست. زندگی پیش‌بینی‌ناپذیر است و هزینه‌های غیرمنتظره می‌توانند حتی بهترین برنامه‌های مالی را به هم بریزند. اینجاست که صندوق اضطراری اهمیت پیدا می‌کند.

برای پس‌انداز حداقل سه تا شش ماه هزینه‌های زندگی هدف‌گذاری کنید. این ممکن است ترسناک به نظر برسد، به‌ویژه اگر تازه شروع کرده‌اید اما به یاد داشته باشید که شما قصد ندارید همه چیز را یک‌باره انجام دهید. از مقدار کمی شروع کنید، مثلاً هدف پس‌انداز در ابتدا ۵۰۰ دلار و سپس ۱۰۰۰ دلار. هر مبلغی که به صندوق اضطراری خود اضافه می‌کنید، هرچقدر هم کوچک باشد، یک گام به‌سوی امنیت مالی است. دانستن این که در مواقع اضطراری یک پشتوانه مالی دارید می‌تواند نگرانی‌های مالی را به طور قابل‌توجهی کاهش دهد. هدف این نیست که برای همه سناریوهای ممکن آماده باشید، بلکه این است که به خودتان آرامش خاطر بدهید که در برابر اتفاقات غیرمنتظره محافظت شده‌اید.

گام ششم: خود را با حمایت احاطه کنید

شما مجبور نیستید این کار را به تنهایی انجام دهید. یک دوست مورد اعتماد، یک عضو خانواده یا یک مشاور مالی و یا داشتن کسی که بتوانید درباره اهداف و چالش‌های مالی خود با او صحبت کنید می‌تواند تفاوت زیادی ایجاد کند. آن‌ها می‌توانند مشاوره دهند، شما را مسئول نگه دارند و حمایت لازم را زمانی که اوضاع سخت می‌شود، فراهم کنند. مطمئن شوید که در یک جامعه از افراد مشابه که در حال کارکردن به‌سوی آزادی مالی هستند قرار دارید. چه این یک انجمن آنلاین، یک دیدار محلی و یا گروهی از دوستان باشد. احاطه شدن بین افرادی که درک می‌کنند شما چه می‌گذرانید می‌تواند انگیزه‌بخش باشد. شما فقط برای خودتان در این مسیر نیستید (شما بخشی از یک حرکت بزرگ‌تر هستید که جوانان را به‌سوی کنترل آینده مالی‌شان هدایت می‌کند).

گام هفتم: آزادی مالی خود را تجسم کنید

در نهایت، لحظه‌ای وقت بگذارید و تجسم کنید که آزادی مالی برای شما به چه معناست. شاید این به معنای توانایی سفر بدون نگرانی از مسائل مالی باشد، خرید اولین خانه و یا حتی تنها داشتن آرامش خاطر از اینکه کنترل مالی زندگی‌تان را در دست دارید. هرچه که باشد، آن تصویر را در ذهن خود حفظ کنید. وقتی اضطراب مالی شروع به



هجوم کرد، به خودتان یادآوری کنید که چرا این کار را می‌کنید. شما نه تنها از اضطراب مالی رها می‌شوید، بلکه در حال ساختن زندگی سرشار از امنیت و رضایت هستید. هر قدمی که برمی‌دارید، هرچند کوچک، می‌تواند شما را به آن تصویر نزدیک‌تر کند.