

## میراث درآمدزای مادری

حانیه زحمتکش  
روزنامه‌نگار

سمیه محمدنیا حنایی - بیشتر افراد وقتی جوان ثروتمندی را می‌بینند اولین چیزی که به ذهنشان می‌رسد این است که پدر و مادر پولداری داشته و ارث حسابی به او رسیده است! واقعیت این است که شاید این ذهنیت خیلی هم پسر بی راه نباشد. گاهی اوقات ارثیه پدر و مادر واقعا سنگ بنای آینده کاری و مالی فرزندان را می‌گذارد. امروز نیز پای صحبت های کارآفرینی نشسته ایم که با ارث مادری اش توانسته است در محروم ترین منطقه سیستان و بلوچستان کار و کاسبی بر رونقی برای خود و زنان سرپرست خانوار دست و پا کند. سهیلا دری نارویی جزو کسانی است که با ارث مادری به همه جا رسیده است و از مسیر موفقیتش می‌گوید.

نیازهای خود را بسنجید و اگر کالا یا خدمات را اکنون و به ضرورت لازم دارید آن را داخل لیست خرید خود جای دهید، سعی کنید در نوشتن اقلام زیاده روی نکنید و آن موادی که می‌توان آن‌ها را با کمی حوصله در منزل تهیه کرد از لیست خط بزنید



اقتصاد رفتاری

## سیاهه نویسی مقتصدانه

چگونه لیست خرید بنویسیم؟

خرید کردن و به دست آوردن خدمات یا کالا همواره جزء لاینفک زندگی جوامع بشری بوده و هست. این که چه لوازم و خدماتی در سبب خرید خانوارها جای می‌گیرد موضوع مهمی است که می‌توان ساعات‌ها درباره آن گفت و شنید و نوشت. هر خانواده یا فردی به صورت طبیعی نیازهای متفاوتی دارد که لازمه بر آوردن آن نیازها به اختصاص هزینه‌های مشخص نیازمند است. گاهی این هزینه‌ها آزادانه و بدون برنامه بر آورد می‌شود و گاهی برنامه ریزی مشخصی در پشت صحنه سبب خرید هر خانواده وجود دارد. تجربه ثابت کرده که خانوارهایی که برای خرید و تهیه اقلام مورد نیازشان با برنامه و بر آورد هزینه و اولویت بندی پیش می‌روند، در رسیدن و نیل به اهداف کوتاه مدت و بلند مدت اقتصادی موفق تر بوده‌اند. پر واضح است که سبب خرید شما با بی‌فکری و بی‌برنامگی به ظاهر پر می‌شود اما در واقع جیب شما خالی تر از قبل و برعکس با برنامه ریزی شما با یک تیر دو نشان زده اید چرا که هم بر آورد هزینه کرده و فراتر از نیاز خرید نکرده اید و هم آینده نگرانی شما باعث خواهد شد تا آخر ماه استرس و نگرانی کمتری داشته باشید. حال به شرح نکته‌ای مهم در این بحث می‌پردازیم که با توجه به ضرورت تهیه سبب خانوار در بازه های زمانی متفاوت، چگونه می‌توانیم یک لیست خرید صحیح را بنویسیم؟

### نکته اول: نیازسنجی

مهم ترین و اولین قدم در تهیه و تدوین یک لیست خرید خوب، نیازسنجی است. با یک مثال ساده می‌توان دریافت که اگر شما در منزل برای مصرف یک ماه خود گوشت مرغ دارید قطعا در لیست خرید کنونی شما مرغ جایی نخواهد گرفت! این ساده ترین و گویاترین مثال ممکن برای اولین قدم در نوشتن لیست خرید است.

نیازهای خود را بسنجید و اگر کالا یا خدمات را اکنون و به ضرورت لازم دارید آن را داخل لیست خرید خود جای دهید، سعی کنید در نوشتن اقلام زیاده روی نکنید و آن موادی که می‌توان آن‌ها را با کمی حوصله در منزل به صورت خانگی تهیه کرد از لیست خط بزنید چرا که تهیه بسیاری از اقلام به صورت خانگی ضمن تاثیر مثبت بر سلامت افراد خانوار، هزینه های درمان را در آینده کاهش خواهد داد. بنابراین نوشتن لیست خرید تنها ردیف کردن سیل عظیمی از نیازها نیست بلکه مجموعه ای از نیازهای سنجیده شده است.

### نکته دوم: اولویت بندی، شماره گذاری، زمان بندی

در این قسمت مهم است تا نیازهای خود را بعد از نوشتن اولویت بندی کنید، یعنی اقلام را به ترتیب ضرورت و اهمیت نوشته و شماره گذاری کنید تا در هنگام خرید اول به سراغ آن موارد بروید. مورد بعدی زمان بندی است، شما باید برای خود تعیین کنید که این لیست خرید قرار است تا چه زمانی نیاز شما را پاسخ داده و در واقع سبب خانوار شما را تامین کند!

### ماهیهانه است؟ هفتگی است یا چند روزه است؟

با توجه به تعیین این زمان بندی، حجم و مقدار خرید شما مشخص خواهد شد. به طور مثال چند لیتر روغن برای یک ماه شما کافی است؟ این سوال مهم را در تدوین لیست از خود پرسید و پس از نوشتن اولویت ها و شماره گذاری تا حد ممکن مقدار مصرفی را یادداشت کنید تا در هنگام خرید همان مقدار را خریداری کنید.

### نکته سوم: از کجا بخریم؟

و در نهایت محل خرید خود را انتخاب کنید، قرار است این اقلام یا خدمات را از چه مکان‌هایی دریافت کنید؟ قطعا همه ما می‌دانیم که قیمت‌ها در مکان های متفاوت ممکن است که اختلاف داشته باشد بنابراین نسبت به فروشگاه های تخفیف دار، بی تفاوت نباشید و البته به این نکته نیز همزمان توجه کنید که ممکن است هر ارزانی بی حکمت نباشد! در هنگام خرید به مارک و معتبر بودن آن و تاریخ انقضا و تولید اقلام توجه ویژه کنید و از تازه بودن و بسته بندی صحیح آن به خصوص در شرایط کرونایی کنونی اطمینان حاصل کنید.



### حرف مردم

کانال های ارتباطی با هفته نامه  
دخول و خروج

@dakhlokhharjweekly

t.me/dakhlookharj weekly

تلفن: ۰۹۰۱۸۳۷۴۷۱۰

یوزرنیم: khorasan\_content

### کاسبی آسیب دیده از کرونا

من صاحب یک تولیدی پوشاک هستم. وضعیت بازار پوشاک در این چند ماه اخیر با واردات بی رویه پوشاک ترکی و چینی که خراب شده بود، با آمدن کرونا هم، همه کاسبی ها خوابید... ما تولید کننده ها چشم امیدمان بیشتر به اول شهریور و بحث فرم مدارس بود. اما متاسفانه امسال هنوز هیچ خبری از این که مدارس بالاخره فرم می‌خواهند یا نه وجود ندارد. البته ما هم می‌دانیم وقتی قرار نیست بچه مدرسه ای برود، دیگر فرم احتیاج ندارد. تنها خواسته ام این است که دولت به مانیز به چشم کاسبی های آسیب دیده از کرونا نگاه کند.

### سهام عدالت قابل بازیابی است؟

با سلام من یک بازنشسته فرهنگی هستم. تقریبا همان ۱۰-۱۲ سال پیش که به من و همسرم سهام عدالت تعلق گرفت، ما آن‌ها را گرفتیم و در کیف مدارک گذاشتیم. اصلا هم چشم داشتی به آن نداشتم. یعنی راستش آن زمان کسی فکر نمی‌کرد که بهره ای از آن ها ببرد! چند سال پیش خواستند که شماره شبا برای واریز سود سهام اعلام کنیم. اما من به دلیل یک سری مشغله به کل فراموش کردم. حالا سوال من این است آیا چون آن شماره را نداده‌ام، سهام من سوخته است؟ آیا مرجعی هست که شماره حساب بدهم و سودهای قبلی هم شامل من می‌شود؟ لطفا به این سوالات پاسخ دهید.

**خراسان:** هر فردی برای اطلاع از این که آیا در فهرست سهامداران عدالت قرار دارد یا نه، باید به سایت اطلاع رسانی سهام عدالت به آدرس <https://samanese.ir> مراجعه کند. چرا که بنابر اعلام مسئولان سازمان خصوصی سازی داشتن هر گونه برگه مالکیت به تنهایی موجب مالکیت فرد بر سهام عدالت نیست و افراد تنها در صورتی که نامشان در سایت مربوطه ثبت شده باشد، سهامدار عدالت محسوب می‌شوند.

## تقویت

# خلاقیات در کودکان

فاطمه سوزنچی کاشانی - در مقاله هفته گذشته به اهمیت خلاقیت در زندگی و چند روش برای تقویت خلاقیت کودکان پرداختیم؛ در مقاله امروز نیز چند راهکار دیگر برای افزایش خلاقیت در کودکان معرفی می‌کنم:

### کودکان تان را درگیر تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری نکنید

اگر فرزندان تان به جای این که بازی های فیزیکی و حرکتی انجام دهند مدام درگیر تلویزیون و بازی های مجازی باشند، ممکن است به ویژگی های بدی مانند چاقی، تپک عصبی، گوشه گیری، پر خاشگری و ... دچار شوند؛ اما اگر اعتدال رعایت شود و در کنار بازی های حرکتی کمی سرگرمی بازی

های مجازی بروند، تاثیرات خوبی به جامی گذارد و بازی های فکری و حرکتی به افزایش خلاقیت آن ها کمک می‌کند. پس به عنوان والدین دلسوز و آینده نگر حواس تان به بازی های دلبران تان باشد.

### جگر گوشه های تان را با دیگران مقایسه نکنید

برخی از والدین عادت دارند فرزندان شان را با بقیه مقایسه و مدام آن ها را سرکوب کنند؛ در صورتی که این کار آثار مخرب زیادی به جا می‌گذارد و فرزندان تان اعتماد به نفس شان را از دست داده و احساس حقارت می‌کنند و در آینده حتی اگر ایده خلاقیتی به ذهنشان برسد به دلیل نداشتن اعتماد به نفس و ترس از بیان آن، از مطرح کردن یا عملی

ساختن ایده های خود منصرف می‌شوند.

### اجازه دهید برخی مواقع فرزندان تان قوانین را تعیین کنند

گاهی اوقات در زمان های مناسب یا هنگام بازی، اجازه دهید دلبران تان قوانین را تعیین کنند؛ در این صورت آن ها کم یادی می‌گیرند قوانین جدید، خلاقانه و مناسبی طرح کنند.

### بگذارید داستان بگویند

کودکان می‌توانند با قوه تخیل خود، داستان های جالبی بسازند. پس از آن ها بخواهید خودشان داستان های جدیدی بگویند یا ادامه کتاب داستان ها را برایشان بخوانید و بگذارید با استفاده از خلاقیت و فکر خود ادامه داستان را تعریف کنند.