

# راهنمای سرمایه‌گذاری

ماهنامه اجتماعی اقتصادی \* سال چهارم \* شماره ۳۵ \* آذر ۹۸ \* قیمت ۱۵ هزار تومان



این ۹ بازی اصول پولی و مالی را به کودکان آموزش می‌دهد  
آموزش مالی به کودکان: آشنایی با کالا و خدمات  
چرا زنان برنامه‌ریزی مالی را به همسرانشان واگذار می‌کنند؟



من آدم خوشبینی هستم، فکر نمی‌کنم اگر  
جز این باشم، حال و روزم بهتر از این شود.

# بسم الله الرحمن الرحيم

سردبیر: ملیحه خیر خواه

هیئت تحریریه: سید محمدباقر غروی نخجوانی،  
سجادعلی مددی، مجتبی جعفری، محمد هاتقیان

ویراستار: فاطمه هدیه لو

گرافیک: مجتبی یارمحمدی

تصویرساز: مهدیه احمدی

ماهنامه راهنمای سرمایه گذاری

آذرماه ۱۳۹۸ / سال چهارم / شماره ۳۵

صاحب امتیاز و مدیرمسئول:

حسین ظفری عاشق دوست

نشانی: سعادت آباد، بلوار پیام، میدان بهرود، خیابان عابدی،

پلاک ۳، واحد ۳

تلفن: ۰۲۱-۲۲۱۱۲۴۶۳ چاپ: نشر یزدا

این ۹ بازی اصول پولی و مالی را به کودکان آموزش می‌دهد	۲
شرکت ناشناخته‌ای که قیمت عینک را ۱۰۰۰ برابر کرد	۱۱
برای مدیریت زندگی‌تان هزینه‌های ثابت و متغیر را بشناسید	۱۴
برای مدیریت زندگی‌تان هزینه‌های ثابت و متغیر را بشناسید	۱۹
چرا زنان برنامه‌ریزی مالی را به همسرانشان واگذار می‌کنند؟	۲۵
آموزش مالی به کودکان: آشنایی با کالا و خدمات	۲۹
راز داشتن زندگی مرفه چیست؟	۳۲
تجربه بخرید، نه کالا	۳۵
نکته‌هایی که شما را تبدیل به یک خریدار باهوش می‌کند	۳۸

# این ۹ بازی اصول پولی و مالی را به کودکان آموزش می دهد

دانستنی های مالی



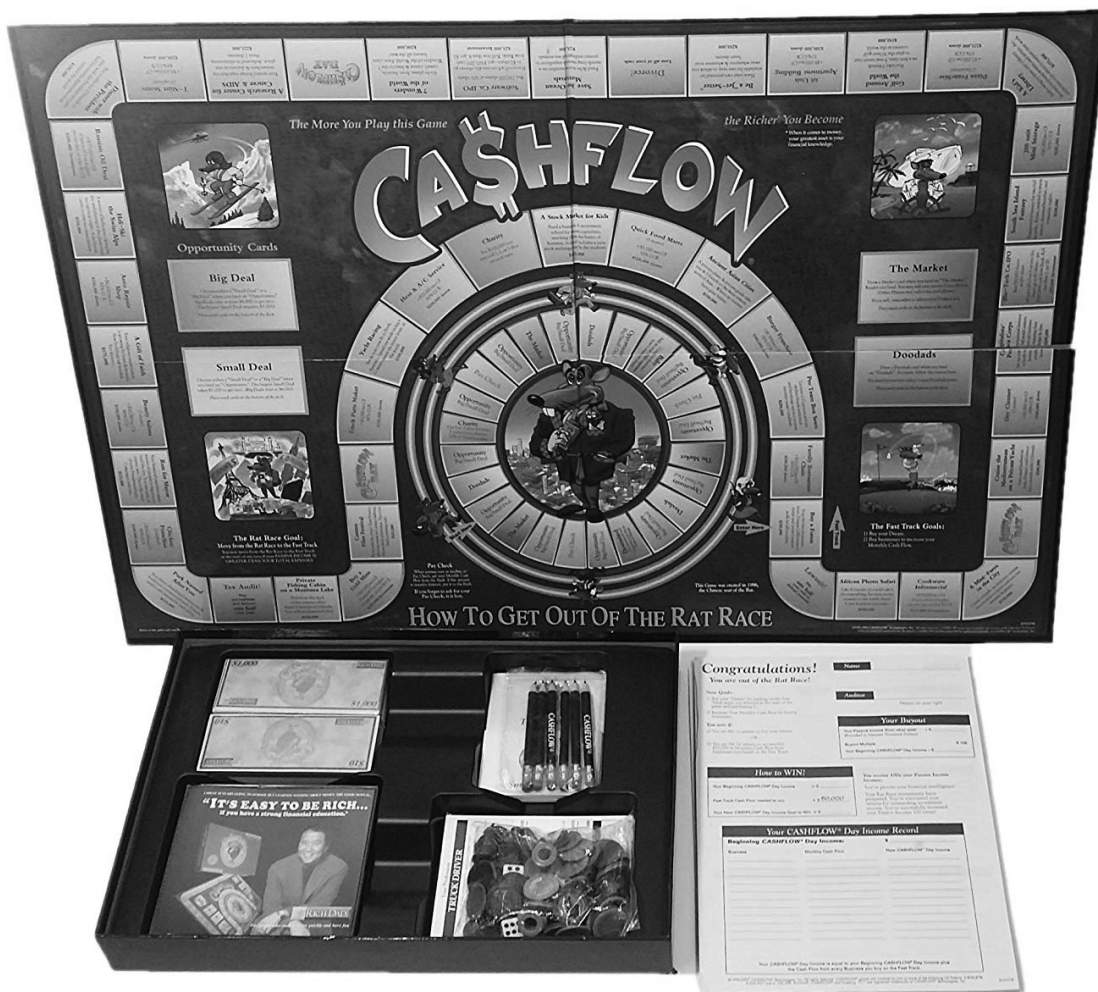
این بازی ها کودکان را با نقش های مرتبط با کارهای بانکی یا مدیریت پولی آشنا می کند که آن ها در طول رشدشان با آن مواجه می شوند. ویژگی مثبت این بازی ها این است که کودکان می توانند بدون این که جریمه مالی بدهند، ریسک های مالی کنند. تعطیلات عید و تابستان زمان مناسبی است که آموختن مسائل مالی به کودکان را از طریق این بازی ها، آموزش دهیم.

سخت است باور کنیم یکی از مهم ترین جنبه های مربوط به آینده کودکانمان اغلب نادیده گرفته می شود: یاد گرفتن درباره مسائل مالی! متأسفانه، به این قبیل مفاهیم که بسیار هم تغییر می کنند، در مدرسه ها توجه کافی نمی شود. بنابراین، این وظیفه مهم به عهده پدر و مادرها قرار می گیرد. یک راه عالی و البته جالب برای آموزش مسائل مالی به کودکان انجام دادن بازی های مالی با کودکان است.



## Net Worth

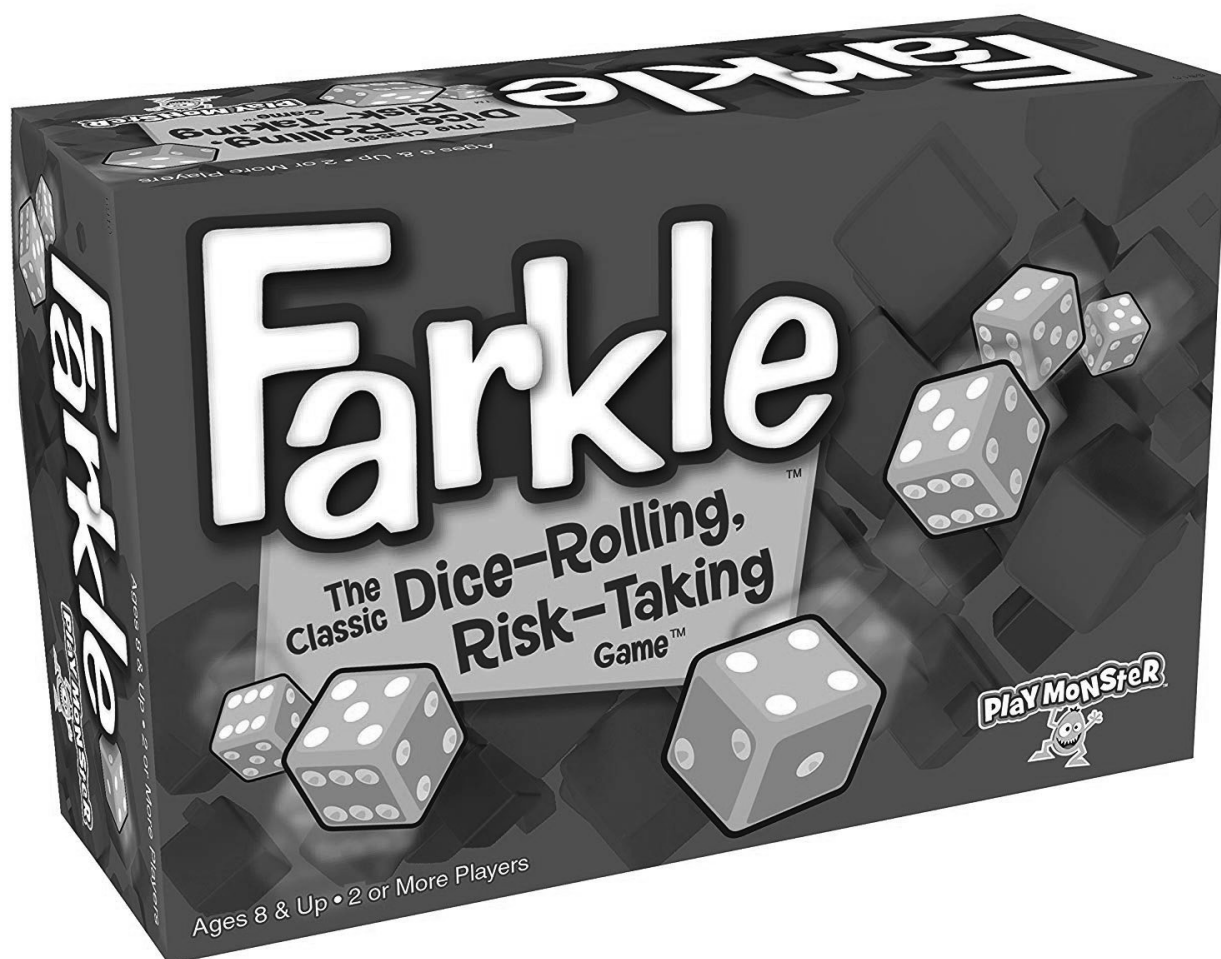
«ارزش خالص» یک بازی جالب و هیجان‌انگیز است که هدف آن آموزش تفکر استراتژیک به کودکان است؛ مخصوصاً یادگیری عملکرد مناسب در جهت خلاص شدن از بدهی‌ها و جمع‌آوری دارایی‌ها برای کسب آمادگی در موقعیت‌های نامطمئنی مثل از دست دادن شغل یا سقوط بازار. بازیکن‌ها در این بازی می‌توانند برای دیگر بازیکن‌ها هم مشکل ایجاد کنند. ارزش خالص بازی سرگرم‌کننده‌ای است که مفاهیم دنیای واقعی را به شکل جذابی به کودکان آموزش می‌دهد.



## Cashflow

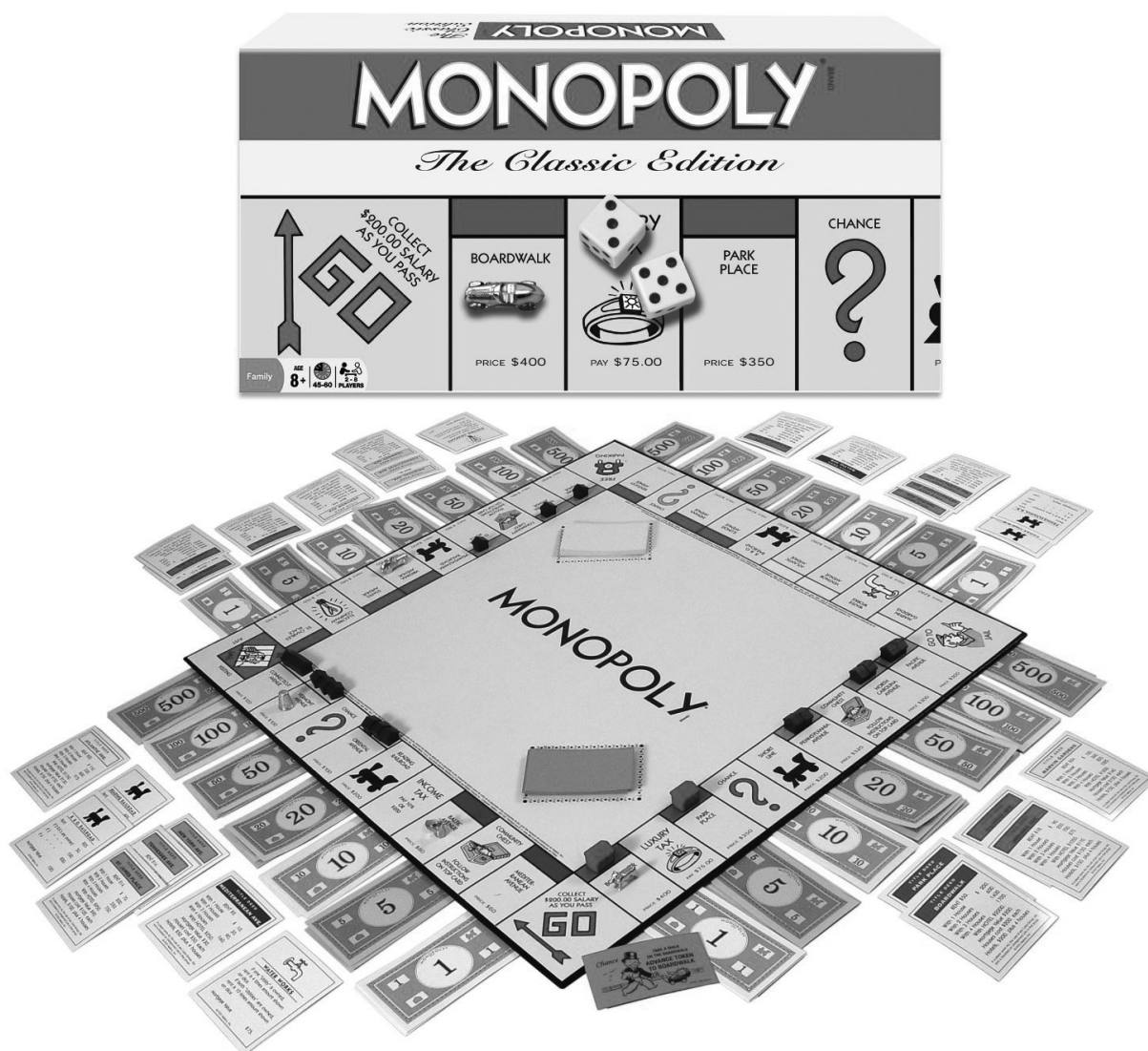
«گردش مالی» در عین سادگی، یک بازی جذاب است که استراتژی‌های مالی و اصول حسابداری را به کودکان آموزش می‌دهد. این بازی را رابرت کیوساکی، سخنران انگیزشی مشهور، طراحی کرده است. مشکل اصلی این بازی پول نقد بیش از حد و پیدا کردن سرمایه‌گذاری‌ها برای ورشکست کردن آن‌ها است، قبل از آن‌که حسابرسی‌های مالیاتی و پرونده‌های دادرسی موجب از دست دادن آن‌ها شود. بازیکن‌ها برای عبور کردن از فضای متعلق به شما باید چیزی بپردازند و سپس از یکی از دسته‌های چهارتایی کارت‌ها، بسته به جایی که شما هستید، یکی بیرون بکشند.

بیشتر بخوانید «Cashflow101: بازی گردش مالی»



## Farkle

«فارکل» یک بازی ساده با تاس است. همهٔ چیزی که در این بازی لازم است، شش تاس، یک قلم و یک صفحه است. این بازی را با دو بازیکن یا بیشتر می‌شود انجام داد که دورهایشان با انداختن تاس تعیین می‌شود. هر بازیکن نتایج را در هر امتیاز تغییر می‌دهد و معمولاً تا ده هزار برای برنده امتیاز جمع می‌شود. همچنین، بازی فارکل به کودکان یاد می‌دهد چه وقتی بهترین زمان برای ریسک کردن است و چه وقتی نباید ریسک کرد.



## Monopoly

«مونوپولی» یک بازی قدیمی در حوزه سواد مالی است. مونوپولی مفاهیم دنیای واقعی کسب و کار املاک را در قالب بازی آموزش می‌دهد؛ مفاهیمی مثل خرید دارایی‌هایی که مال ما نیستند، فروختن آن‌هایی دیگر به‌شان نیاز نداریم و پرداختن اجاره بابت خانه‌هایی از بازی که مال دیگران است. این بازی تاکتیک‌های مذاکره، بانک‌داری، خرید کردن و تفکر راهبردی را یاد می‌دهد. مونوپولی به‌عنوان یک بازی مالی کلاسیک برای کودکان، تا کنون توسط حدود یک میلیارد نفر در سراسر جهان بازی شده است.





### The Game of Life

«بازی زندگی» بازی جذاب دیگری است که البته قدمت آن بیش از ۱۰۰ سال است. هدف این بازی این است که بازیکنان بیشترین دارایی را در پایان بازی داشته باشند. دارایی‌ها در درجه اول با کار کردن و به دست آوردن نشانه‌ها در ازای دلار به دست می‌آیند. این بازی نحوه برخورد با چالش‌هایی را که افراد در طول زندگی‌شان در دانشگاه، هنگام تشکیل خانواده، خریدن خانه، کار کردن و بازنشستگی با آن مواجه می‌شوند، آموزش می‌دهد.



## Payday

این بازی واقعاً خوب است. بازی پی‌دی کار کردن و حقوق گرفتن ماهانه را برای کودکان شبیه‌سازی می‌کند. بازیکن‌ها باید با هزینه‌ها و صورت‌حساب‌های متفاوتی معامله کنند، در حالی که با معاملهٔ املاک هم می‌توانند پول به‌دست بیاورند. در پایان هر ماه هم، بازیکن‌ها باید تمام صورت‌حساب‌های پرداخت‌نشده را از حقوقشان بپردازند یا برایش وام بگیرند.



### Charge Large

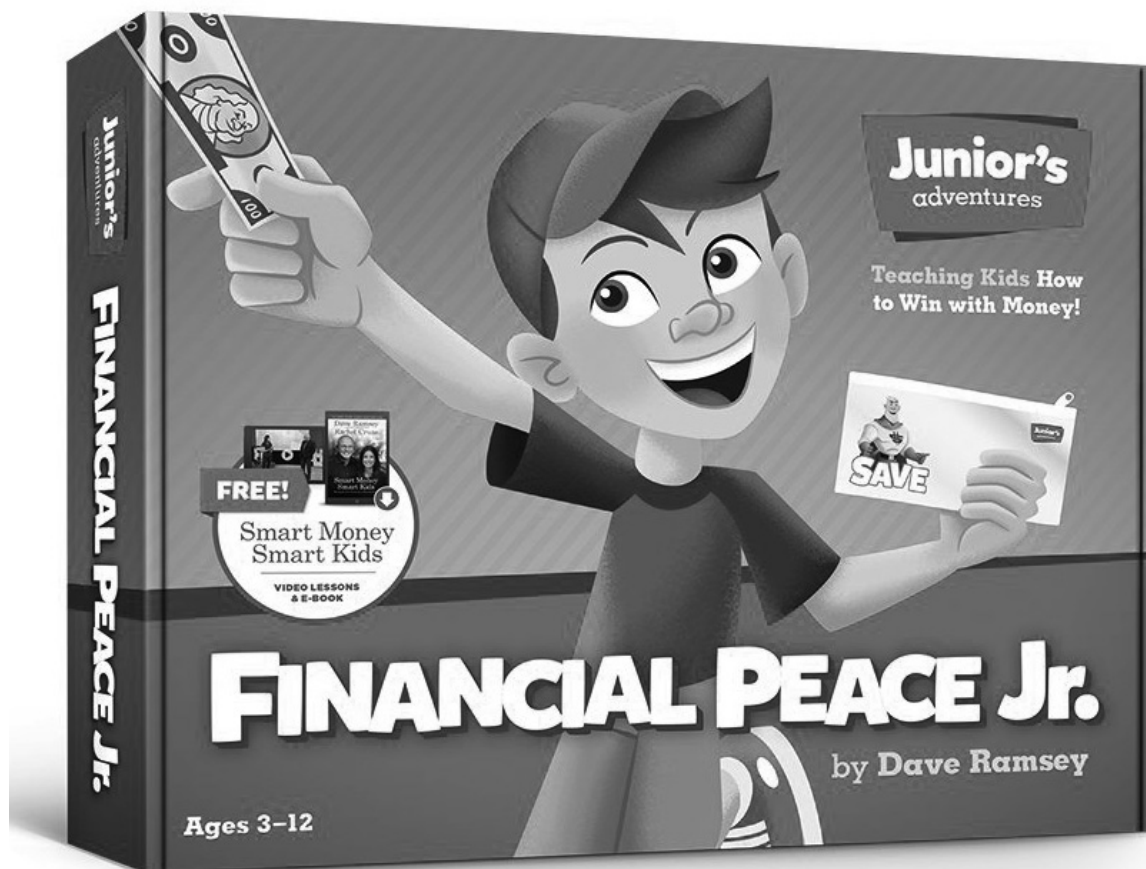
این بازی یک بازی خلاقانه و سرگرم کننده است که هم برای کودکان هم بزرگسالان آموزش های مالی مفید دارد. بازیکن ها با پول نقد بازی را آغاز می کنند و در ابتدای هر مرحله یک کارت اعتباری طلایی دارند. هر قدر آن ها عاقلانه تر منابعشان را بخرند، بفروشند و استفاده کنند، شانس این را دارند که کارت اعتباری شان را ارتقا دهند؛ دقیقاً مانند زندگی واقعی. هدف نهایی بازیکنان این است که به کارت سیاه که مهم ترین کارت بازی است، دست یابند.

### Catan



اگر شما به بازی علاقه مندید، کاتان بازی ای است که حتماً باید در قفسه های اتاقتان داشته باشید. کاتان یک بازی خوب برای آموزش تجارت و مدیریت اموال است. این بازی تعامل ساده و متقابلی از بازیکن ها را در یک تعادل عالی از شانس و استراتژی می طلبد. این بازی به بازیکن های جدید و اولیه اجازه می دهد با یک تیم به طور رقابتی بازی کنند و همیشه این شانس را داشته باشند که یکدیگر را از دور خارج کنند.

بیشتر بخوانید «کاتان؛ بازی آموزش استراتژی پیشرفت»



### Financial Peace Junior Kit

اولین نام در عرصه آموزش‌های مالی شخصی در صنعت بازی، بازی صلح مالی پایدار است. دیو رمزی (مجری رادیو، نویسنده و بازرگان اهل ایالات متحده آمریکا) فلسفه خود را از طریق فعالیت‌ها و کارهای عادی و روزانه مناسب سن آموزش می‌دهد. شما همه چیزهایی را که برای یاد گرفتن درباره پول در زندگی روزمره‌تان نیاز دارید، در این بازی دارید. او درس‌هایی را جمع‌به‌کار کردن، پس‌انداز کردن و خرج کردن را با داستان‌هایی جالب در کتاب فعالیتش به زندگی روزمره آورده است. برای کودکان پیش‌بردن جریان این بازی بسیار جالب است.

# شرکت ناشناخته‌ای که قیمت عینک را ۱۰۰۰ برابر کرد

دانستنی‌های مالی



می‌کنید حتما این مغازه‌ها در حال رقابت با یکدیگرند اما در واقع باید بدانید تمام این عینک‌ها متعلق به یک شرکت واحد هستند و شما از هر مغازه و با هر برندی خرید کنید در واقع از یک شرکت واحد خرید کرده‌اید. شرکتی که صاحب تمام این برندهاست. شرکتی با نام لاکساتیکا.

اگر در یکی از شهرهای اروپا یا آمریکا برای خرید عینک وارد مغازه عینک فروشی شوید، حتما با مدل‌ها و برندهای مختلفی مواجه می‌شوید که انتخاب و خرید را برای شما دشوار می‌سازد. بنابراین شروع به مقایسه عینک‌ها می‌کنید تا بتوانید بهترین خرید را انجام دهید حتی ممکن است به مغازه‌های دیگر هم سر بزنید و جنس‌هایشان را با هم مقایسه کنید چون فکر

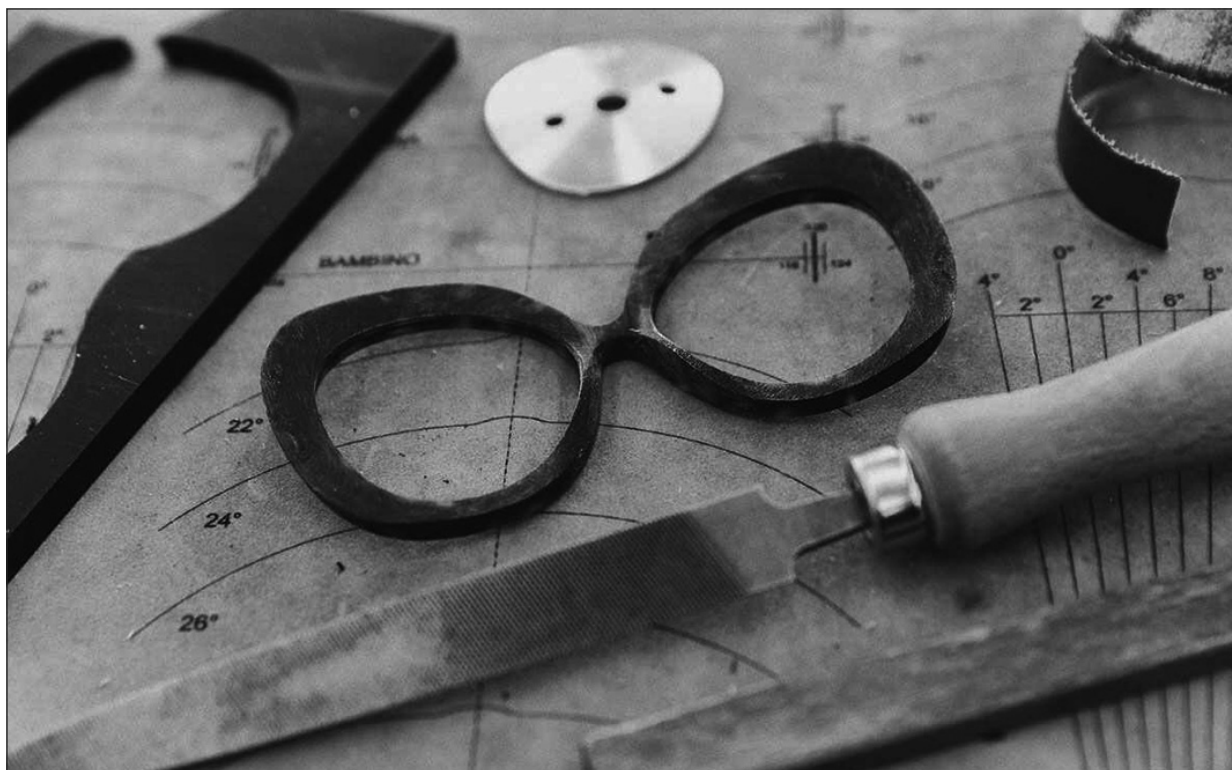


### ماجرای عینک‌های گران قیمت اما پرفروش

تا اوایل قرن گذشته، عینک‌آفتابی یک وسیله تجملی بود که هنرپیشه‌ها برای ناشناس ماندن یا پوشاندن قرمزی چشم‌هایشان به دلیل قرار گرفتن طولانی‌مدت زیر نورهای صحنه، از آن استفاده می‌کردند. تا اینکه بعد از حدود سی سال برندی به نام سام فوستر، Sam Foster در نیوجرسی آمریکا عینک‌آفتابی‌های ارزان قیمتی تولید کرد و به فروش رساند. مردم از محصولات سام فوستر استقبال شدیدی کردند و به این ترتیب روند جهانی شدن استفاده از این محصول و تولید آن آغاز شد. اما از ابتدای قرن ۲۱، عینک‌های ارزان سابق با قیمت‌های جدید عرضه شدند به طوری که عینکی که روی هم‌رفته چهار یا پنج دلار هزینه ساخت داشت، دویست دلار قیمت گذاشته شد اما با وجود عجیب بودن این قیمت‌ها، فروش عینک‌ها نه تنها کاهش پیدا نکرد بلکه بازار فروش آن‌ها داغ‌تر هم شد. یک علت بزرگ این اتفاق، حضور شرکت لاکساتیکا در راس ماجرا بود. اما چگونه لاکساتیکا توانست عینک‌های گران قیمت را پرفروش نگه دارد؟

### داستان برند: لاکساتیکا – Luxottica

لاکساتیکا شرکتی ایتالیایی است که بر بخش بزرگی از بازار عینک جهان سلطه دارد. تقریباً نیم‌میلیارد نفر از مردم جهان، بدون شکایت از قیمت‌های گران، از عینک‌های لاکساتیکا استفاده می‌کنند. لاکساتیکا برندهای معروف آلمانی، بروکس برادرز، باربری، الیورر پپلز، پرسول، پلو رالف لارن، ری‌بن، تیفانی، اوکلی، والنیتینو، ووگ و ورساچه را یا خریده یا برایشان عینک تولید می‌کند. همچنین، بسیاری از شرکت‌های تولید لنز، بیمه‌ها و تک‌فروشی‌های عینک را در کشورهای مختلف جهان متعلق به این ابرشرکت یعنی لاکساتیکا هستند؛ در حالی که خریداران از این موضوع خبر ندارند. در واقع پشت‌پرده همه بازی‌های رقابتی بین برندهای عینک و لنز، لاکساتیکا نشسته است شرکتی که با ارائه دادن گزینه‌های مختلف به مشتریان در آن‌ها حس خوب انتخاب کردن را ایجاد می‌کند و به این شکل عینک‌های گران قیمتش را به راحتی آب خوردن به فروش می‌رساند. اما لاکساتیکا چگونه به این موفقیت دست پیدا کرد؟



### راز موفقیت لاکساتیکا

در دنیای امروز، یکی از روش‌های فروش محصول ایجاد نیازهای غیر واقعی در افراد است تا ترغیب شوند پول‌هایی نامعقول برای محصولات مصرفی‌شان پرداخت کنند. لاکساتیکا به‌خوبی این کار را انجام داده است. برای درک بیشتر این موضوع، ماجرای شنیدنی عینک‌های ری بن را در ادامه بخوانید.

ری بن، یکی از برندهای نام‌آشنا در بین مردم جهان و البته ایران است که در شهرهای جنوبی این برند تبدیل به یکی از مشخصه‌های فرهنگی نیز شده است. اما شاید داستان این برند معروف برایتان جالب باشد. «ری بن» این برند معروف نیز متعلق به شرکت لاکساتیکا است و جزء یکی از گران‌قیمت‌های پرفروش محسوب می‌شود اما جالب است بدانید قبل از این‌که لاکساتیکا این برند را بخرد، ری بن عینک‌هایی محبوب و ارزان‌قیمت تولید می‌کرد که همه‌جا پیدا می‌شدند؛ در داروخانه‌ها، سوپرمارکت‌ها و حتی پمپ بنزین‌ها. مشتریان ری بن نیز در ابتدا افسران ارتش آمریکا و سپس سیاستمداران و در

نهایت هنرپیشه‌های معروف بودند. زمانی که لاکساتیکا ری بن را خرید، یک سال تولیدش را متوقف کرد و بعد، با قیمت‌هایی چندبرابر قبل و البته همراه با بازنگری در طراحی و ساخت به جهان عرضه کرد. باید بگویم استقبال از ری بن کم نشد. یک نمونه دیگر از عینک‌هایی که توسط لاکساتیکا به اوج قیمت و فروش رسید، برند اوکلی است. این ماجرا به سال ۲۰۰۱، پیش از آن‌که لاکساتیکا به‌اندازه‌الان، بر بازار عینک جهان سلطه پیدا کند، باز می‌گردد. در آن زمان، صاحبان برند اوکلی تصمیم گرفتند با پایین آوردن قیمت عینک‌هایشان با لاکساتیکا رقابت کنند اما این رقابت به یکی از مضحک‌ترین رقابت‌ها بین برندهای تجاری تبدیل شد زیرا لاکساتیکا در واکنش به اوکلی، نه تنها قیمت‌هایش را پایین نیاورد؛ بلکه عینک‌های اوکلی را از همه فروشگاه‌هایش، خرده‌فروشی‌ها و تک‌فروشی‌های سراسر جهان، جمع کرد و واضح است که اوکلی زمین خورد. پس از آن برند اوکلی به فروش گذاشته شد و خریدار آن کسی نبود جز لاکساتیکا.

# برای مدیریت زندگی تان هزینه‌های ثابت و متغیر را بشناسید

دودوتا چهارتای زندگی



می‌توانند به‌گونه‌ای مدیریت شوند تا با مقوله درآمدتان آگاهانه‌تر برخورد کنید. حتماً این سوال برای شما پیش خواهد آمد که چگونه می‌توان در مورد هزینه‌هایی که لاجرم به پرداخت آن هستید مدیریت درست داشت؟ ما به شما خواهیم گفت که پیش از هر چیز باید تعریف درستی از هزینه‌های ثابت و هزینه متغیر داشته باشید تا بتوانید شیوهی درست مدیریت کردن

واقعیت این است که هزینه‌های ثابت توطئه‌ی بزرگ زندگی ما هستند، ما هیچ موقع در مورد پرداخت هزینه‌های ثابت زندگی خود فکر نمی‌کنیم و آن‌ها به راحتی حجم زیادی از درآمد ما را از ما می‌گیرند.

بدون شک همه‌ی شما هزینه‌هایی ثابت و متغیر در طول ماه و سال دارید. این هزینه‌ها





تغییر محیط زندگی‌تان یا اسباب‌کشی به یک خانه‌ی ارزان‌تر تغییر دهید. این در واقع یک تغییر بزرگ در شیوه‌ی زندگی شما محسوب می‌شود؛ پس این یک کار بزرگ است.

برنامه‌ریزی برای پرداخت هزینه‌های ثابت معمولاً آسان‌تر از برنامه‌ریزی برای هزینه‌های متغیر است و معمولاً خانواده‌ها پرداخت هزینه‌های ثابت زندگی‌شان را در اولویت قرار می‌دهند. اگر به دنبال مثال‌های بیشتری درمورد هزینه‌های ثابت هستید، چند مورد از هزینه‌های ثابتی را که در مصارف خانگی بیشتر با آن‌ها مواجه‌ایم به شما معرفی می‌کنیم. به عنوان مثال، پرداخت قسط خودرو، پرداخت حق بیمه یا مالیات بر درآمد سالیانه، پرداخت هزینه‌های شارژ ماهیانه‌ی ساختمان و هزینه‌هایی از این دست که جزو هزینه‌های ثابت هستند.

#### مزیت‌های کاهش هزینه‌های ثابت زندگی

نکته‌ی مهمی که در مورد هزینه‌های ثابت وجود دارد این است که آن‌ها نباید همچون اسمشان، ثابت و سنگی باشند. به این معنی که این هزینه‌ها نباید حتماً عنصر جدا نشدنی از

آن‌ها را یاد بگیرید. شاید با خود فکر کنید برخی از هزینه‌ها ناگزیر و غیرقابل تغییر است. ما در این مقاله، به شما آموزش خواهیم داد تا همان هزینه‌های ثابت و ناگزیر را هم درست مدیریت کنید.

#### هزینه‌های ثابت

هزینه‌های ثابت زندگی در واقع هزینه‌هایی هستند که برای هر ماه یا هر دوره، مبلغی یکسان‌اند. اگر مستأجر هستید، شما هر ماه مبلغ ثابتی را بابت اجاره‌ی خانه می‌پردازید. اگر از تسهیلات وام یک بانک استفاده کرده‌اید قطعاً مبلغ ثابتی به عنوان پرداخت ماهیانه به بانک برمی‌گردانید. این هزینه‌ها معمولاً به صورت منظم در دوره‌های هفتگی، ماهانه، سه‌ماهه و یا سال به سال پرداخت می‌شوند.

نکته‌ی مهمی که درمورد هزینه‌های ثابت باید دانست، این است که این هزینه‌ها به راحتی قابل تغییر نیستند یا تغییر در آن‌ها نیاز به یک برنامه‌ریزی بلندمدت دارد. به عنوان مثال اگر قصد داشته باشید هزینه‌های پرداخت اجاره‌ی خانه خود را با



البته که این کار برای بعضی از خانواده‌ها سخت است ولی به شما می‌گوییم که اگر توانستید در یکی از این هزینه‌ها صرفه‌جویی ایجاد کنید، انتخاب‌های دیگر به صورت خودکار توسط خود شما انجام می‌گیرد.

#### یک واقعیت دیده‌نشده در مورد هزینه‌های ثابت

واقعیت این است که هزینه‌های ثابت توطئه‌ی بزرگ زندگی ما هستند، ما هیچ موقع در مورد پرداخت هزینه‌های ثابت زندگی خود فکر نمی‌کنیم و در مورد آن‌ها نیاز به تصمیم‌گیری‌های ماهانه نداریم و این هزینه‌ها فرصت دارند که به راحتی حجم زیادی از درآمد ما را از ما بگیرند. این در حالی است که حجم زیادی از تصمیمات روزمره ما، به تصمیم‌گیری در خصوص هزینه‌های متغیر زندگی اختصاص یافته است. مثلاً از خود سوال می‌کنیم که امشب به این رستوران بروم یا نه؟ آیا این شلوار جین را خریداری کنم یا نه؟ آخر هفته به کجا بروم که هزینه‌ی کمتری داشته باشد؟ و ازین دست سوالات. در مورد هزینه‌های متغیر در ادامه توضیح می‌دهیم؛ اما تا اینجا این

زندگی شما باشد. به عنوان مثال اگر خدای نکرده شما کار خود را از دست بدهید و یا شرایط اضطراری برایتان ایجاد شود که نیاز داشته باشید شروع به صرفه‌جویی کنید، باید بتوانید برخی از این هزینه‌ها را از بین ببرید.

- **مزیت اول:** از آنجایی که هزینه‌های ثابت زندگی معمولاً بخش بزرگی از درآمد خانواده‌ها را در برمی‌گیرد، پولی که از صرفه‌جویی در هزینه‌های ثابت‌تان جمع‌آوری می‌کنید مبلغ کاملاً قابل توجهی خواهد بود.
- **مزیت دوم:** مزیت دوم صرفه‌جویی در هزینه‌های ثابت زندگی این است که شما در زندگی احساس محدود بودن و یا بدهکار بودن نمی‌کنید. کفایت کمی در مورد این هزینه‌ها فکر کنید و به انتخاب خانه‌ای با اجاره‌ای کمتر یا انتخاب اتومبیلی با مبلغ قسط ماهیانه کمتر ببانیدیشید. همچنین شما می‌توانید با انتخاب شرکتی که حق بیمه ماهانه کمتری نیاز دارد، زندگی آزادانه‌تری چه از لحاظ مالی و چه از لحاظ فکری داشته باشید.



که اگر شما کارمند هستید و هر روز مسافت مشخصی را از خانه تا محل کار و از محل کار تا خانه با اتومبیل تان طی می کنید، این هزینه سوخت یک هزینه ثابت برای شما محسوب می شود (چراکه تقریباً مقدار مشخصی هزینه همواره برای شما خواهد داشت). اما اگر شما از ماشین تان به ندرت استفاده می کنید و این ماه قصد دارید یک ایران گردی بزرگ با خودروتان داشته باشید، این هزینه سوخت، برای شما یک هزینه متغیر محسوب می شود. چراکه بسته به میزان مصرف شما این هزینه افزایش پیدا می کند و هر ماه رقم ثابتی نیست.

نکته مهمی که در مورد هزینه های متغیر وجود دارد این است که ما نسبت به پرداخت اکثر هزینه های متغیر زندگی مان دارای «اختیار» هستیم، و با «بصیرت و آگاهی» این هزینه ها را برای خود ایجاد و کنترل می کنیم و یا از برخی از آن ها خودداری می کنیم.

شاید شما فکر کنید که عمده ی هزینه های متغیر، هزینه های اختیاری ای مانند رستوران و تفریحات و پوشاک و

نکته را از ما داشته باشید که دشمن واقعی اقتصاد خانواده ی ما هزینه های ثابت و سنگین زندگی ما است.

### هزینه های متغیر

هزینه های متغیر در واقع هزینه هایی هستند که به خودی خود وجود ندارند، ما بر اساس انتخاب هایمان و همین طور به میزان تعداد نفرات یا میزان استفاده مان، این هزینه ها را برای خود افزایش می دهیم. به عنوان مثال پرداخت قبض برق خانه، یک هزینه متغیر است. چراکه بسته به میزان مصرفی که در هر دوره ی زمانی داریم هزینه های متفاوتی را پرداخت می کنیم. هزینه های خورد و خوراک، هزینه های خرید لباس، هزینه خرید نوشیدنی، هزینه های تفریحات و دیگر هزینه هایی که به «انتخاب خود» آن ها را انجام می دهیم، از عمده ی هزینه های متغیر زندگی هستند.

### نکات مهم در تعیین هزینه ی ثابت یا متغیر

پرداخت سوخت خودرو، می تواند هم جزو هزینه های ثابت و هم جزو هزینه های متغیر زندگی مان حساب شود. به این صورت



اقلام یا شرکت در مراسم خاص و رویدادهای دیگر زندگی انجام می‌دهیم.

### نکته پایانی

اگر شما نیاز به صرفه‌جویی و کاهش هزینه‌های ثابت یا متغیر زندگی‌تان دارید، حتماً به «صورت هزینه‌های ثابت و متغیر» زندگی‌تان نگاه کنید. کافی است که یک جمعه بعدازظهر برای بررسی همه‌ی این هزینه‌ها وقت بگذارید. برنامه‌های بیمه و صورتحساب‌های ماهانه تکراری خود را فهرست کنید و سعی کنید با کاهش برخی از آن‌ها درآمد خالص زندگی‌تان را افزایش دهید. به جرئت می‌توانیم بگوییم که با این کار تا چند صد هزار تومان می‌توانید از بودجه‌ی ثابت ماهانه‌ی خود را اصلاح کنید. اگر می‌خواهید نگاهی آینده‌نگر به زندگی‌تان داشته باشید پیشنهاد می‌کنیم جدای از همه‌ی هزینه‌های ثابت زندگی‌تان بخش کوچکی را برای هزینه‌های متغیری در نظر بگیرید که البته به‌عنوان سرمایه‌گذاری آینده محسوب می‌شوند. می‌توانید این هزینه‌ی کم را برای دوران بازنشستگی یا برای روز مبادا پس‌انداز کنید و همچنین برای خرید یا سرمایه‌گذاری در ارز یا طلا صرف کنید تا در آینده پول بیشتری نصیب‌تان شود.

این جور چیزها هستند؛ اما باید بدانید که برخی از هزینه‌های متغیر، ضروریات زندگی ما را تشکیل می‌دهند.

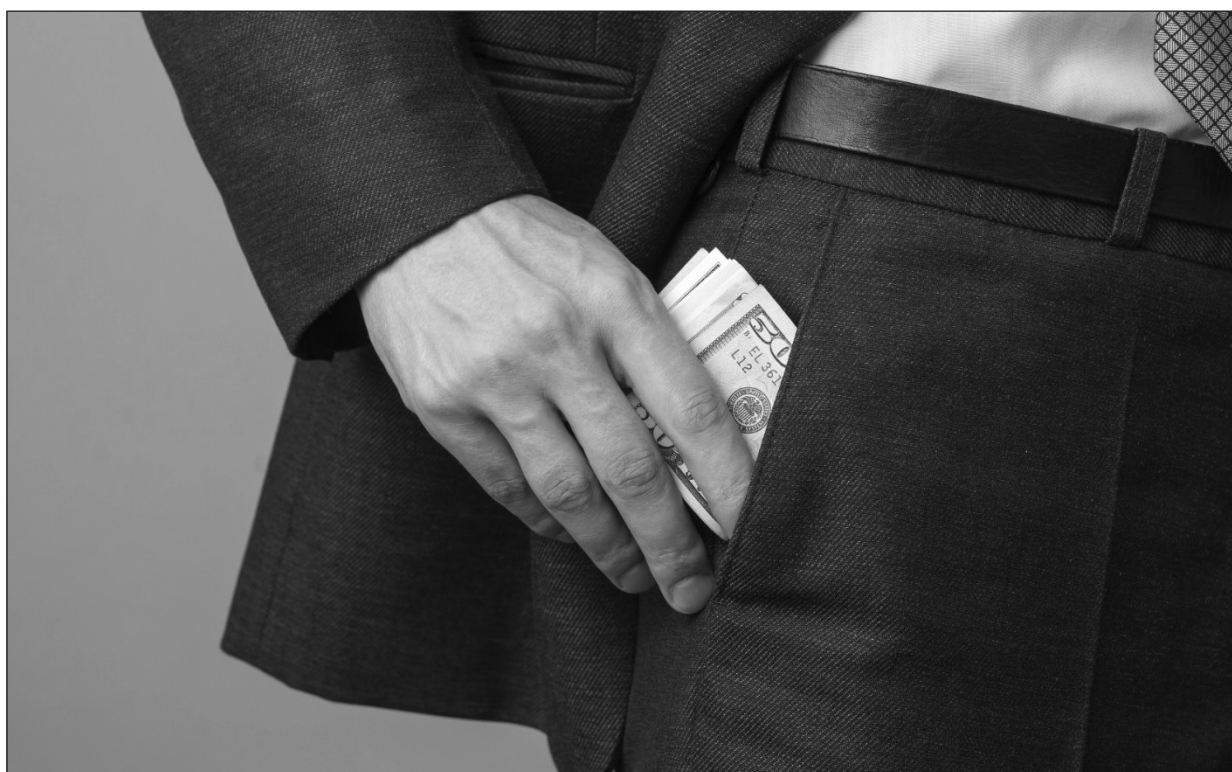
برای مثال اکثر خانواده‌ها هر ماه مبلغی متغیر بابت مواد غذایی می‌پردازند. اکثر مردم هر ماه مبلغ زیادی را برای خرید بنزین اتومبیل خود هزینه می‌کنند و همین‌طور به صورت ماهانه یا فصلی هزینه‌های متغیری را برای تعمیر و نگهداری خودرویشان می‌پردازند.

### صرفه‌جویی در هزینه‌های متغیر

هزینه‌های متغیر معمولاً جزو اولین هزینه‌هایی هستند که مردم سعی می‌کنند زمانی که نیاز به صرفه‌جویی پیدا کردند، آن‌ها را کاهش دهند. متأسفانه در برخی از خانواده‌ها نیز هزینه‌های قابل توجهی بابت هزینه‌های متغیر زندگی پرداخت می‌شود. اصلاح هزینه‌های ثابت زندگی مانند قسط ماهانه‌ی اتومبیل یا اقساط وام یا حتی شارژ ماهانه‌ی اینترنت فقط یک تصمیم‌گیری واحد را می‌طلبد و بعد از آن، تا چند ماه یا چند سال آینده با آن تصمیم زندگی خواهید کرد. این در حالی است که اصلاح هزینه‌های متغیر مستلزم تصمیمات چندگانه و هرروزه‌ی ماست که درمورد خرید برخی

# برای مدیریت زندگی تان هزینه‌های ثابت و متغیر را بشناسید

دودوتا چهارتای زندگی



## کمتر خرج کنیم یا بیشتر پول در بیاوریم؟

اگر حساب و کتاب زندگی تان با هم جور نشد و تعادلی بین دخل و خرجتان ایجاد نشد، چه کار می‌کنید؟ اولویت با کاهش هزینه‌هاست یا بهتر است درآمادتان را افزایش دهید؟ این سوال البته در مسائل مالی مشابه هم پیش می‌آید: سرمایه‌گذاری مهم‌تر است یا تسویه‌ی بدهی‌ها؟ خیلی از شما شاید نتوانید پاسخ قاطعی به این سؤال بدهید

اگر فکر می‌کنید تنها راه رسیدن به استقلال مالی پس‌انداز است، طرز فکر تان را عوض کنید. چراکه دارید زمانتان را فدای کسب ثروت می‌کنید. اگر جزء کسانی هستید که شدیداً برای پول درآوردن تلاش می‌کنند، ببینید به چه قیمتی این قدر تلاش می‌کنید. بدانید که قرار نیست تمام عمرتان را برای پول درآوردن بگذارید. اگر این‌گونه هستید، اوضاعتان هیچ وقت بهتر نخواهد شد.



بسیاری از ما حتی با وجود داشتن درآمد مشخص همچنان نیاز به درآمد بیشتر داریم. در این بین، سوالی که بیشتر از همه ذهن افراد را درگیر کرده، این است که برای رسیدن به استقلال مالی یا حتی برای پس انداز بیشتر، افزایش درآمد کارسازتر است یا کاهش هزینه‌ها؟ برای پاسخ به این سؤال هر دو گزینه را بررسی می‌کنیم.

فرقی نمی‌کند در چه جایگاه اجتماعی‌یی قرار گرفته باشید؛ حتی اگر یک پزشک با درآمد کافی باشید باز هم احساس می‌کنید بعد از سال‌ها تلاش و درس، شایستگی بهترین‌ها را دارید و شاید به همین دلیل همه‌ی درآمدها را در ماه خرج کنید. در هر حال، ممکن است برخی با هزینه‌ی کمتر و برخی با هزینه‌ی بیشتری در سال راضی شوند. این بستگی به شما دارد. اما باید گفت کاهش هزینه‌ها، مزایا و معایبی دارد که آن را با هم بررسی خواهیم کرد.

و حتی خودتان در مقاطع مختلف زندگی و با توجه به شرایطی که دارید ممکن است یکی را بر دیگر ترجیح دهید؛ اما با بررسی تجربه‌ی بسیاری از ثروتمندان باید گفت در حقیقت آن‌ها هم‌زمان هم بدهی‌هایشان را می‌پردازند و هم سرمایه‌گذاری می‌کنند یا به صورت موازی هزینه‌هایشان را کمتر و درآمدهایشان را بیشتر می‌کنند.

اما ما به شما توصیه می‌کنیم برای شروع ابتدا به وضعیت فعلی‌تان نگاه کنید و ببینید کدام مورد بیشتر اذیتتان می‌کند؟ و لخرج بودن؟ درآمد کم؟ بدهکار بودن؟ یا سرمایه‌گذاری نکردن؟ با این کار می‌توانید یک چارچوب مشخص برای انتخاب خود در این زمینه داشته باشید.

### کاهش هزینه‌ها

همه‌ی ما رویای استقلال مالی را در سر می‌پرورانیم. شاید شرایط اقتصادی متفاوتی داشته باشیم؛ ولی همگی تقریباً در یک سطح هستیم و به‌نوعی برای پیشرفت تلاش می‌کنیم.



### مزایای کاهش هزینه‌ها

- **بهمحض کاهش هزینه‌ها، نتایجش را خواهید دید:** هر ده‌هزار تومانی که پس‌انداز می‌شود، معادل ۲۰ هزار تومان از درآمدها است. چرا؟ چون بیشتر افرادی که درآمد بالایی دارند، پس از کسر مالیات، از هر ۲۰ هزار تومان، ۱۰ هزار تومان برایشان می‌ماند. اگر ماشینتان ۲۰۰ هزار تومان در ماه هزینه برایتان دارد، می‌توانید با انتخابی درست هزینه‌ی تعمیر ماشین را کاهش دهید و نتایج آن را در زندگی‌تان ببینید. به‌طور مثال، انتخاب تعمیرگاهی که دستمزد مناسب‌تری دارد می‌تواند در کاهش هزینه‌ها به شما کمک کند.
- **زندگی بدون آلايش:** هرچه کمتر خرج کنید و وسایل کمتری داشته باشید، قدر داشته‌هایتان را بیشتر می‌دانید. این قضیه برای هر قشری می‌تواند صادق باشد.
- **عادت به صرفه‌جویی شما را قانونمند بار می‌آورد:** یکی از سرمایه‌گذاران موفق، در خصوص سبک غلط زندگی و راه‌های جلوگیری از آن می‌گوید: «مثل فردی با درآمد پایین

زندگی کنید. با تقویت فکر اقتصادی در خود، قانون‌مدارتر می‌شوید. این قانون‌مداری بر تمام بخش‌های زندگی‌تان تأثیرگذار است و رضایت بیشتری در زندگی برایتان به ارمغان می‌آورد.»

### معایب کاهش هزینه‌ها

- **موارد زیادی برای حذف کردن وجود ندارند:** قطعاً نیازهای پایه و ضروری را نمی‌توان حذف کرد. پس باید در بخش‌های دیگری مانور داد. اگر از هیچ موردی نتوانید صرف‌نظر کنید، به بن‌بست می‌رسید و آن قدر که می‌خواستید نمی‌توانید پس‌انداز کنید.
- **صرفه‌جویی محرومیت به همراه خواهد داشت:** شاید به جایی برسید که فکر کنید همیشه باید خود را از چیزهای خوب زندگی محروم کنید و روی نداشته‌هایتان متمرکز شوید و با خود بگویید پس لذت زندگی چه می‌شود؟ و همین موضوع از نظر روحی تأثیری منفی در زندگی شما داشته باشد.



### راهکاری به نام افزایش درآمد

و اما روی دیگر سکه، افزایش درآمد است. چرا یک ماه بی خیال رستوران رفتن شویم؟ در عوض بهتر است راهی پیدا کنیم تا همیشه دو برابر هزینه‌ی ماهی یک بار رستوران رفتن در جیبمان باشد. این گونه خودمان را از لذت‌های زندگی محروم نخواهیم کرد. بودجه‌بندی مهم است، ولی به قیمت محرومیت از لذت‌های زندگی؟ این گونه خوشحال‌تریم یا افسرده‌تر؟

### مزایای افزایش درآمد چیست؟

- **بی‌حدومرز بودن:** به گفته‌ی Ramit Sethi تا سقف مشخصی می‌توان پس‌انداز کرد؛ ولی کسب درآمد هیچ سقفی ندارد. انتخاب سبک زندگی قطعاً به عملکرد خودمان بستگی دارد.
- **تمرکز بر توانایی‌های شخصی به جای محرومیت‌ها و کمبودها:** با وجود تمام دلایل منطقی، گذشتن از چیزهایی که برایمان لذت‌بخش هستند، برای کمی بیشتر پس‌انداز کردن، ممکن است افسرده‌کننده باشد؛ در حالی که اگر فرد با تکیه بر توانایی‌ها و افزایش درآمدش قدم‌هایی رو به جلو بردارد، زندگی شادی را تجربه خواهد کرد. یکی از رازهای زندگی شاد، احساس رشد و پیشرفت روزافزون است.

### معایب افزایش درآمد چیست؟

- **تغییر سبک زندگی:** به‌طور قطع برای افزایش درآمد باید سبک زندگی‌تان کمی تغییر کند. اگر یک شیفت کار می‌کنید حالا باید وقت بیشتری برای این کار بگذارید. قطعاً می‌توانید روی مهارت‌های خودتان حساب ویژه‌ای باز کنید. اما افزایش درآمد معایبی دارد از جمله این که باید از راحتی خود بگذریم و به شرایط جدید پایبند باشیم. یعنی زندگی روزمره‌مان را کنار گذاشته و مهارت‌های جدید کسب کنیم. کسب مهارت‌های جدید و موقعیت‌های جدید کاری یکی از چالش‌برانگیزترین بخش‌های کاری هر فردی است و از طرفی، ممکن است در شرایطی قرار بگیریم که احتمال شکستمان وجود داشته باشد. ولی باید بدانیم راکد بودن بهای سنگین‌تری نسبت به شکست خوردن دارد.
- **داشتن اوقات فراغت کمتر:** هدف نهایی تمام تلاش‌های ما استقلال مالی و مهم‌تر از آن، داشتن زمان بیشتر است. پول زیاد، بدون داشتن وقت کافی برای استفاده از آن چه فایده‌ای دارد؟
- **کسب درآمد بیشتر ممکن است با افزایش هزینه‌های زندگی همراه باشد:** تغییر سبک زندگی کار آسانی نیست. شاید خانه‌ای بزرگ‌تر و ماشینی بهتر بخرید؛ ولی باز هم





اصلاً منظورمان ولخرجی نیست؛ ولی ممکن است با خود بگویید من دلم نمی‌خواهد حتی درباره‌ی رفتن به کافه یا رستوران تأمل کنم. بلکه عاشق دست‌ودل‌باز زندگی کردن هستم.

بهتر است برای خریدن یک سری چیزها خسیس و برای خرید یک سری چیزها ولخرج باشید. چنین رفتاری را «صرفه‌جویی انتخابی» می‌نامند. این رفتار برای خیلی‌ها کاملاً کارساز است.

ممکن است بگویید از پوشیدن فلان مارک لباس و بردن بچه‌ها به شهر بازی لذت می‌برم. ولی برای این تفریحات، در کار کردن زیاده‌روی نمی‌کنم. در عوض، برای تأمین هزینه‌ها و نیازهای اساسی زندگی، به دنبال راهایی برای کسب درآمد منفعلانه هستم. شاید تلاش زیادی برای رسیدن به این مرحله نیاز باشد؛ ولی هدف نهایی همیشه چنین چیزی بوده است.

دنبال جبران کسری بودجه باشید. من و همسر در دوران دانشجویی‌مان وقتی سفر می‌کردیم در مهمان‌خانه‌های ارزان‌قیمت اقامت می‌کردیم؛ ولی حالا که به هتل‌های شیک و گران‌عادت کرده‌ایم، بازگشت به گذشته کمی سخت به نظر می‌رسد. چراکه سبک زندگی‌مان تغییر کرده و به آن عادت کرده‌ایم. پس انگار روی تردمیل هستیم و هیچ وقت به هدفمان یعنی استقلال مالی نمی‌رسیم.

### تمام وقت‌تان را صرف پول درآوردن نکنید

چه درآمدتان را بیشتر و چه هزینه‌هایمان را کمتر کنیم، در هر صورت هدف یکسانی را دنبال می‌کنیم: در پایان روز پول بیشتری می‌خواهیم. وبسایت‌های زیادی وجود دارند که شیوه‌های متعددی برای پس‌انداز ارائه می‌کنند، ولی هدف اصلی پس‌انداز کردن نیست، بلکه رسیدن به مرحله‌ای است که دغدغه‌ای برای پس‌انداز کردن نداشته باشیم.



این گونه با خیال راحت تری به کارهای مورد علاقه تان می پردازید. پس اگر فکر می کنید تنها راه رسیدن به استقلال مالی پس انداز است، طرز فکر تان را عوض کنید. چراکه دارید زمانتان را فدای کسب ثروت می کنید. اگر جزء کسانی هستید که شدیداً برای پول درآوردن تلاش می کنید، ببینید که به چه قیمتی این قدر تلاش می کنید. بدانید که قرار نیست تمام عمرتان را برای پول درآوردن بگذارید. اگر این گونه هستید، اوضاعتان هیچ وقت بهتر نخواهد شد.

مانند بسیاری از مسائل زندگی، مسائل مالی هم به تعادل نیاز دارند. باید انرژی تان را صرف کسب درآمد هوشمندانه تر و افزایش درآمد ساعتی تان کنید. این گونه تمرکز از صرفاً کسب درآمد بالا و پس انداز بیشتر، به سمت اهمیت زمانی می رود که صرف کار کردن می کنید.

پول، وسیله ای برای رسیدن به هدف نهایی است و هدف نهایی این است که هر طور می خواهیم از وقتمان استفاده کنیم.

# چرا زنان برنامه ریزی مالی را به همسرانشان واگذار می کنند؟

ورود آقایان ممنوع



به همسرانشان، باعث می شود که زنان از نظر مالی عقب بیفتند و بیشتر به همسرانشان وابسته شوند.

*تمایل به واگذاری تصمیمات مالی به همسر، در زنان جوان شایع تر است یا در زنان میانسال و سالخورده؟*

طبق تحقیق جدیدی که توسط سازمان مدیریت ثروت جهانی UBS انجام شده است، ۵۸ درصد زنان انتخاب های مهم از جمله انتخاب های اقتصادی را به همسرانشان می سپارند

با این که زنان می توانند به طور همزمان مسئولیت های زیادی را در زندگی مشترک خود به عهده بگیرند؛ اما معمولاً در برنامه ریزی های مالی ترجیح می دهند به نفع همسران خود کناره گیری کنند. این موضوع در تحقیقات جدید نیز اثبات شده است. اما صرف نظر از این که دلایل این کناره گیری چیست موضوع جالبتر برای بررسی و تأمل این است که این کناره گیری زنان از عرصه برنامه ریزی های مالی و واگذار کردن این مسئولیت



و اضطراب کمتری هم در برابر مسائل مالی پیدا کنند. در این جای بحث جالب است اگر بدانید متخصصان مالی برای کمک به مردها و زن‌ها در ایجاد ارتباط مالی سالم چند توصیه دارند:

#### -از کم شروع کنید

کتلین برنز کینگزبری، متخصص روان‌شناسی ثروت در KBK Wealth Connection معتقد است برای شروع، گفتگوهای مالی با زنان را زیاد طولانی نکنید. کافی است این گفتگوها فقط پنج تا ده دقیقه طول بکشند و محتوایی درباره افکار و باورهایتان درباره پول داشته باشند. همچنین خوب است که در حین گفت‌وگوی کوتاه‌تان با زنان در مورد برنامه‌ریزی‌های اقتصادی یک قانون مهم را یادآور شوید: هیچ‌کس از اشتباه کردن مصون نیست؛ اما هیچ‌کس هم تا ابد در اشتباهاتش نمی‌ماند؛ بلکه اشتباه‌های ما در باتجربه‌شدنمان در زمینه‌های مالی کمک‌کننده هستند.

و این موضوع در میان زنان جوان‌تر - آن‌هایی که بین ۲۰ تا ۳۴ سال سن دارند - شایع‌تر است. نکته جالب‌تر این است که زنان در این رده سنی حتی مستعدتر هستند که به همسر خود وابسته باشند و تا ۵۶ درصد آن‌ها چنین وضعیتی دارند. در این حال، زنان ۵۱ ساله و مسن‌تر نیز تفاوت چندانی با هم‌جنسان جوان‌تر خود نشان نمی‌دهند و طبق تحقیقات، ۵۴ درصدشان تصمیمات مالی را با تمایل قلبی به همسران خود واگذار می‌کنند. اما این عادت بد می‌تواند زنان را از نظر مالی در وضعیت خطرناکی قرار دهد مخصوصاً اگر طلاق بگیرند یا همسرشان فوت کند.

#### مشارکت زنان در تصمیمات اقتصادی خانواده چه منفعی برایشان دارد؟

طبق تحقیق UBS، وقتی زوجها برای دستیابی به اهداف بلندمدت باهم همکاری می‌کنند، نه تنها امیدواری نسبت به آینده را در زنان بالاتر می‌برد، بلکه موجب می‌شود زنان در رفتارهای مالی و اقتصادی نیز مرتکب اشتباه‌های کمتری شوند



#### -درگیر بمانید

شاید وسوسه برانگیز باشد که یکی از زوجین خود را عقب بکشد و بگذارد دیگری به همه‌ی مسائل رسیدگی کند؛ زیرا همکاری همزمان نیز در دسرهای خودش را دارد. به همین دلیل طبق گفته‌ی کینگزبری «تقسیم کارها اشکالی ندارد ولی هر دو طرف باید دورادور در جریان روند پیگیری امور باشند. نه اینکه مسئولیت‌ها فقط بر عهده‌ی یک نفر باشد و دیگری بی‌خیال موضوع شود. نکته‌ی مهم و جالب دیگری که کینگزبری یادآور می‌شود این است که زمانی را در ماه مشخص کنید تا باهم هماهنگ شوید و وضعیت را ارزیابی کنید.

#### -به مصالحه تمایل داشته باشید

زوجین وقتی منابع درآمد محدود و اهداف مالی متفاوت داشته باشند اغلب به بن‌بست می‌رسند. شاید یکی از طرفین اتومبیلی جدید بخواهد در حالی که دیگری بخواهد اتاق نشیمن را از نو تزئین کند. طبق گفته‌ی استوارت ریتز، برنامه‌ریز مالی ارشد در شرکت T. Rowe Price اتفاقی که اغلب می‌افتد این است که آن‌ها می‌گویند: «بیا هر دو کار را بکنیم.» ریتز می‌گوید: «این کار حل مسئله را به تعویق می‌اندازد و فقط وضعیت را بدتر می‌کند.» در عوض، سعی کنید باهم

برنامه‌ای بریزید که به هر هدف به ترتیبی معین می‌پردازد. در واقع، در چنین شرایطی لازم است با مشورت، اهدافتان را اولویت‌بندی کنید.

کناره‌گیری زنان از عرصه‌ی برنامه‌ریزی‌های مالی و واگذار کردن این مسئولیت به همسرانشان، باعث می‌شود که زنان از نظر مالی عقب بیفتند. تقسیم کارها اشکالی ندارد ولی هر دو طرف باید دورادور در جریان روند پیگیری امور باشند نه اینکه مسئولیت‌ها فقط بر عهده‌ی یک نفر باشد

#### - در مورد ارزش‌های خود صحبت کنید

استوارت ریتز، برنامه‌ریز مالی ارشد در شرکت T. Rowe Price داستانی را تعریف می‌کند در مورد زوجی که می‌خواستند خانه‌ی دومشان را بخرند؛ اما زن برای این تصمیم‌گیری مهم مرد بود. در نهایت زوجین به گفت‌وگو در این باره پرداختند و زن دلایل خود را مطرح کرد. این گفتگو که تا نیمه‌شب ادامه پیدا کرد به این شرح بود که زن می‌خواست مطمئن شود آن‌ها پول کافی برای تحصیل فرزندانشان دارند. در واقع نگرانی زن از ناتوانی در تأمین هزینه‌ی تحصیلات فرزندانشان باعث می‌شد در مورد خرید خانه‌ی دوم مردد شود و این امر را در اولویت قرار ندهد.



### – هیچ وقت دیر نیست که درباره توقعات مالی و دلایلتان حرف بزنید

کینگزبری توصیه می کند برای تصمیمات عادی هم از یکدیگر سؤال بپرسید. وقتی درباره برنامه های آخر هفته صحبت می کنید – مثل انتخاب بین رفتن به کنسرت یا اسکی – نظر همسرتان را بپرسید و از او بخواهید تا بگوید پول چه نقشی را در تصمیم گیری اش ایفا می کند. او می گوید از این طریق می توانید افکار و باورهای مالی دیگران را بفهمید. مهم نیست چند سال از زندگی مشترک شما می گذرد و مهم نیست که قبلاً هرگز در مورد برنامه ریزی های مالی با هم گفت و گو نکرده اید. هرگز برای شروع این گفتگو دیر نیست.

### – آینده را هم در نظر داشته باشید

تغییر شیوه نگرش شما و همسرتان به پول احتمالاً یک شبه رخ نمی دهد. در طول گفتگو در مورد برنامه ریزی های مالی و دغدغه های اقتصادی تان اگر اوضاع داشت خراب می شد یا کسی داشت مقصر انگاشته می شد، کمی به خود زمان بدهید. بحث را برای زمانی کوتاه متوقف کنید و با کمی تأمل دوباره ادامه بدهید. به قول کینگزبری: «اگر می خواهید تا زمانی که مرگ شما را از هم جدا می کند کنار یکدیگر بمانید، هنگام گفتگو با رسیدن به بن بست یا اختلاف به جای کش دادن بحث توقف کنید و کمی به خود زمان بدهید. قرار نیست همه ی مسائل با یک بار گفت و گو حل شوند.»

# آموزش مالی به کودکان: آشنایی با کالا و خدمات

قلک



اقتصادی سروکار پیدا کند یا دنبال کسب درآمد و توسعه‌ی مالی و اقتصادی خود و خانواده‌اش باشد؛ زیرا تأمین نیازهای مالی کودکان به‌طور معمول به عهده‌ی والدین آن‌هاست. از طرفی کودکان ما تا ابد کودک نمی‌مانند و دیر یا زود با ورود به دنیای بزرگسالی مجبور می‌شوند با چالش‌های اقتصادی روبرو شوند. حالا این پرسش مطرح است که آیا ما به‌عنوان والدین، کودکان خود را برای این رویارویی چالش‌برانگیز آماده کرده‌ایم؟ یکی از مفاهیم ساده اما مهم، مفهوم «کالا و خدمات»

## گام‌های ابتدایی ورود کودکان به دنیای اقتصاد

سواد مالی، همان چیزی است که می‌تواند در مسیر توانمندسازی کودکان به شما کمک کند. برای آموختن سواد مالی به کودکان از مفاهیم ساده و اساسی اقتصادی شروع کنید. ذهن کودکان کنجکاو و آماده‌ی یادگیری است.

## مفاهیم ساده را به کودکان بیاموزید

معمولاً هیچ‌کس از یک کودک توقع ندارد که با مسائل



### کالا چیست؟

وقتی ذهن کودکتان آماده شد در مورد مفهوم کالا بیشتر برایش توضیح دهید. به او بگویید کالاها همان چیزهایی هستند که برای استفاده‌ی ما ساخته می‌شوند. کالاها قابل لمس هستند و ما می‌توانیم آن‌ها را در فروشگاه‌ها و مراکز ویژه‌ی فروش ببینیم و با پول، آن‌ها را بخریم. حالا برای اطمینان از این‌که کودکتان مفهوم کالا را به‌درستی درک کرده یا نه، از او بخواهید با نگاه کردن به اطراف خود کالاها را نام ببرد. کودک شما ممکن است به تلویزیون، یخچال، کمد، لباس یا خوراکی‌هایش اشاره کند. در این صورت، باید به خودتان تبریک بگویید؛ زیرا شما موفق شده‌اید اولین مفهوم اساسی و مهم در علم اقتصاد را به کودکتان بیاموزید.

### خدمات چیست؟

حالا وقت آن رسیده که گام دوم را بردارید و آموزش مفهوم مهم دیگری را به نام خدمات شروع کنید. به کودک خود بگویید

است. آشنایی با این مفهوم به کودک شما کمک می‌کند تا همزمان تعریف علم اقتصاد را نیز فرا بگیرد؛ زیرا علم اقتصاد به معنای روش‌های ساخت و تبادل کالا است. پس با آموختن مفاهیم کالا و خدمات در واقع، کودک خود را با علم اقتصاد آشنا می‌کنید.

برای کودکان بزرگ‌تر و نوجوانان می‌توانید با حرف زدن درباره‌ی مفاهیم اقتصادی پیشرفته‌تر مثل «کمبود منابع» یا «رابطه‌ی عرضه و تقاضا»، آموزش‌های عمیق‌تری در زمینه‌ی سواد مالی بدهید. اما در مورد کودکان بهتر است به روشی عینی‌تر عمل کنید؛ زیرا برای کودکان همه‌چیز باید قابل دیدن باشد تا بتوانند راحت‌تر درک کنند و بیاموزند. بنابراین توصیه می‌کنیم آموزش را با پول و اسکناس شروع کنید به این صورت که ابتدا کودک را با چگونگی استفاده از پول برای خرید کالا یا خدمات آشنا کنید و سپس تفاوت میان «کالا» به معنای اجناس قابل خرید و فروش و «خدمات» به معنای روش‌های تولید و عرضه‌ی اجناس را به او آموزش دهید.





از خدماتی که مستقیماً با پول خریداری نمی‌شوند، بزند. مثلاً آتش نشانان، مسؤلان کتابخانه، امدادگران، مأموران پلیس و پستی‌ها.

در پایان، برای تکمیل این آموزش، از کودک خود بخواهید یک کالا را نام ببرد و سپس مشاغلی را که در تهیه و تولید آن کالا خدمت می‌کنند، با کمک شما پیدا کند. سپس خودتان یک کالا یا خدمت را انتخاب کنید (مثلاً کتاب به‌عنوان کالا و پرستاری به‌عنوان خدمت) و به کودکان کمک کنید تا فرق آن دو را بیان کنند.

این گفتگوها، همزمان با ایجاد سواد مالی در کودکان، او را برای مواجهه با دنیای اقتصاد و جهان مشاغل و خدمات آماده می‌کند.

که کالا و خدمات در کنار هم معنا پیدا می‌کنند. همیشه کسانی هستند که کار می‌کنند تا کالاها را برای ما تولید کنند. خدمات در واقع همان کار کردن است. افراد از طریق کار کردن به دیگران خدمت می‌کنند. در واقع، هرکس شغلی دارد که از طریق آن به دیگران خدمت می‌کند. خدمت کردن یعنی انجام دادن کاری برای دیگران. مثلاً معلم‌ها در مدرسه با درس دادن به بچه‌ها خدمت می‌کنند.

در این مرحله، می‌توانید برای کودک توضیح دهید که ما همه‌ی خدمات را به‌طور مستقیم با پول نمی‌خریم. مثلاً ما در برابر یادگیری درس به‌طور مستقیم پولی به معلم خود نمی‌دهیم؛ اما سازمانی به نام آموزش و پرورش عهده‌دار پرداخت پول به معلم‌ها است. حالا از کودک خود بخواهید مثال‌هایی

# راز داشتن زندگی مرفه چیست؟

باشگاه موفقیت

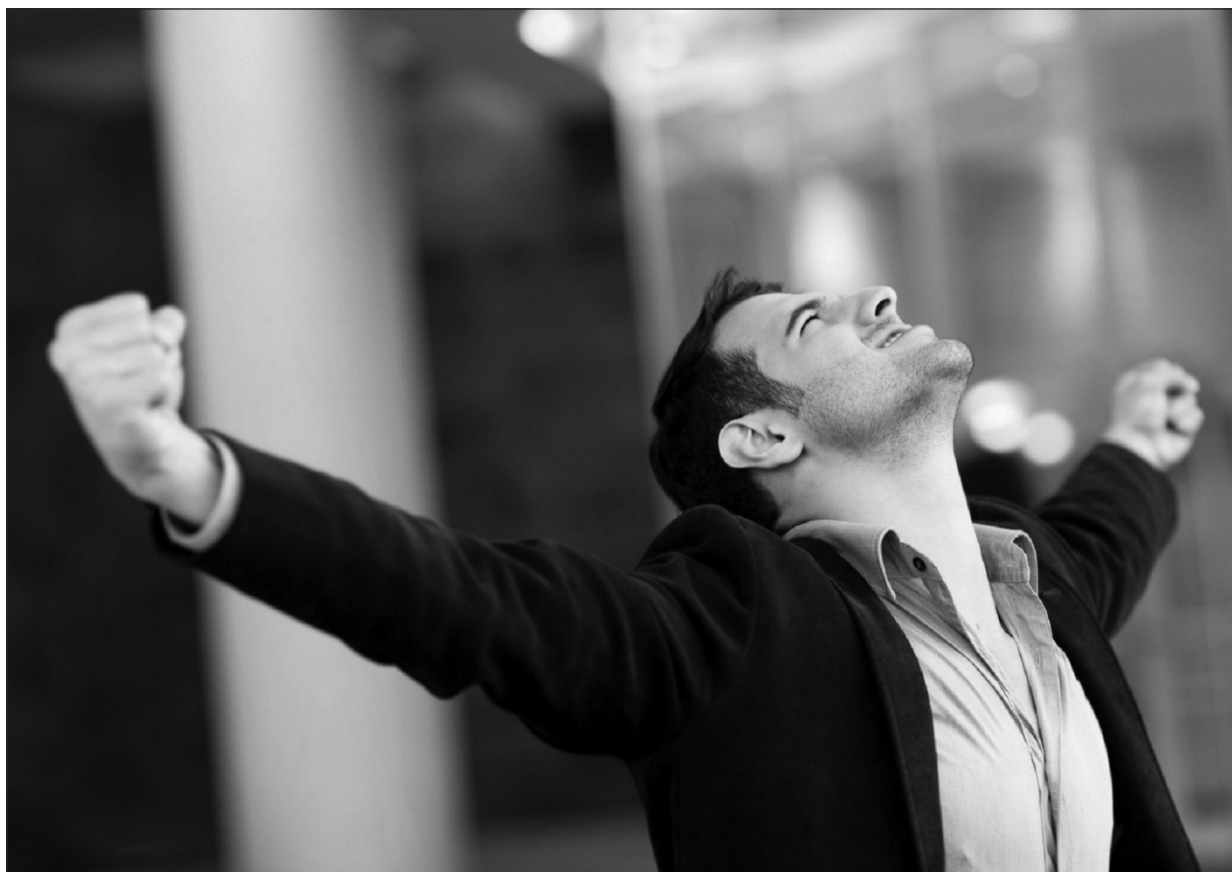


آرزوهایتان به رویاپردازی، جادو و سحر و حتی خیالبافی متوسل می‌شوید باید به شما بگوییم که ما فارغ از قضاوت، در این متن درمورد خرافاتی بودن نیز صحبت خواهیم کرد. همه ما گاهی درمورد آرزوهای دورودر زمان خیالبافی کرده‌ایم یا دست به دامن خرافات شده‌ایم؛ اما هرچه زمان بیشتری را هدر بدهیم، بیشتر متوجه خواهیم شد که به جای خیالبافی و خرافه‌پردازی، برای رسیدن به هر آرزویی، انجام کارهایی ساده که معمولاً مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرند، به‌تنهایی کافی‌ست. کارهایی ساده اما

برای رسیدن به هر آرزویی، انجام دادن کارهایی ساده که معمولاً مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرند، به‌تنهایی کافی‌ست. راه رسیدن به ثروت بسیار ساده است؛ ولی این سادگی به معنای آسان بودن نیست!

## راز داشتن زندگی مرفه چیست؟

اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که لابه‌لای آرزوهایتان، داشتن زندگی مرفه نیز به چشم می‌خورد، قطعاً بهترین مخاطب این یادداشت هستید. البته اگر برای رسیدن به



### راه رسیدن به استقلال مالی چیست؟

دو سال پیش کتابی پرفروش از یکی از میلیونرهای موفق، وارن بافت، به دستمان رسید که در عین جذاب بودن، نکات زیادی برای یاد گرفتن از سومین مرد ثروتمند جهان ارائه می کرد. آن زمان دوستان ما با استفاده از تجربیات و درایت نویسنده آن کتاب توانستند سرمایه گذاری های موفق تر و مدیریت مالی بهتری داشته باشند؛ اما این راهکار یعنی استفاده از تجربیات میلیونرهای معروف، همیشه و در مورد همه افراد عملی نیست؛ زیرا شرایط زندگی افراد مختلف با هم فرق دارد. بنابراین راه بهتر این است که ببینیم کدامیک از تجربیات میلیونرهای موفق در زندگی افراد معمولی به درد خورده اند.

به این منظور، به صورت رندوم از ۳۶ نفر از کسانی که دارای استقلال مالی هستند، سوالات زیر پرسیده شد:

- چه چیزی باعث شد به فکر پولدار شدن بیفتید؟

در راستای آرزویی که در سر داریم. به مثال های زیر دقت کنید:

- برای تناسب اندام، تغذیه مناسب و ورزش مداوم لازم است.
- برای منظم بودن، کافیست هر چیز را سر جایش گذاشت.
- برای مدیریت زمان، کارها را باید به ترتیب اولویت انجام داد.
- برای نوشتن رمان، روزانه باید چند صفحه جدید نوشت.

این بایدها غیر قابل تغییر هستند و شاید در ابتدا سخت به نظر برسند؛ اما عمل کردن به آنها گامی جدی و مهم در تبدیل شدن رویاهای ما به واقعیت است. همچنین شما می توانید با افرادی که آرزوی شما برایشان محقق شده گفت و گو کنید. این افراد قبلاً راه موفقیت را پیموده اند و معمولاً سرشار از ایده ها و تجربه های شگفت انگیز هستند. در مورد مثال های بالا کمی فکر کنید و ببینید که برای نویسنده شدن می توان از کتاب های نویسندگان محبوب کمک گرفت یا مثلاً قبل از شروع بدنسازی، با مربیان حرفه ای مشورت کرد. حتی در مورد بدهکاری نیز می توان با دوستانی که قبلاً در این شرایط بوده اند صحبت کرد.

بی نظیر برای پولدار شدن برسید: برای رسیدن به اهدافتان نیمی از درآمدها را پس انداز کنید. رازی که دنبالش بودید همین است! شاید هنوز هم فکر کنید که پولدار شدن، باید مسیر پیچیده‌تری داشته باشد. ولی این گونه نیست. تمام نویسندگان مسائل مالی می‌گویند که راه رسیدن به ثروت بسیار ساده است. ولی این سادگی به معنای آسان بودن نیست! تمام تلاش ما این است که همین دو راهکار ساده را به شما بیاموزیم و به همین خاطر است که تاکید می‌کنیم اهدافتان را بنویسید و بدانید که برای رسیدن به آن‌ها هیچ چیز به اندازه افزایش نرخ پس‌انداز اهمیت ندارد. پس فهمیدیم که هیچ جادویی وجود ندارد و برای رسیدن به استقلال مالی بدون هدر دادن وقت فقط باید این دو مسیر را پیش گرفت.

- به نظر شما مهم‌ترین کارهایی که باید در این راستا انجام شوند چیست؟

به طور خلاصه از بین آن‌ها، ۱۱ نفر به اهمیت حساب پس‌انداز، ۱۰ نفر به یکی بودن دخل و خرج، ۷ نفر به نادیده گرفتن حرف مردم و متفاوت زندگی کردن، ۶ نفر به کمتر خرج کردن مخصوصاً در خرید اقلام بزرگ و ۲ نفر به داشتن درآمد بالا اشاره کردند. به عبارت دیگر اگر از افراد موفق در مسائل مالی از راز موفقیت‌شان بپرسیم، نیمی از آن‌ها به کاهش هزینه‌ها و نیمی دیگر به تغییر سبک زندگی و همراهی نکردن با بقیه اشاره می‌کنند.

### راز یک زندگی موفق

این دو ایده را با هم ترکیب کنید تا به دست‌وراعلمی



# تجربه بخرید، نه کالا

پشت پرده خرید



کمی متفاوت و پیچیده می شود؛ زیرا شما برای مدیریت مالی خود مجبور هستید در انتخاب هایتان دقت کنید. بنابراین مجبور می شوید از بین تمام چیزهایی که به خریدشان علاقه دارید فقط تعداد مشخصی را انتخاب کنید و قید بقیه اجناس را بزنید.

مشکل دقیقاً از همین جا شروع می شود. از همین جا که ذهن شما برای انتخاب شروع به مقایسه می کند و در نهایت پس از انتخاب هم ممکن است هنوز ذهنتان درگیر این موضوع

کالاهایی که شما مالک آن ها می شوید از نظر روانشناختی بخشی از وجود و شخصیتتان نمی شوند؛ اما تجارب تفریحی و غیرمادی معمولاً تبدیل به بخشی از وجودتان می شوند؛ زیرا خاطرات شما را می سازند.

در یک فروشگاه پیدا کردن کالاهایی که به آن ها علاقه مند هستید معمولاً کار راحتی است. شما می توانید به راحتی در فروشگاه قدم بزنید و هرچه را دوست دارید از روی قفسه ها بردارید؛ اما زمانی که پای پرداخت پول به میان می آید موضوع



تفریحات مختلف تعدادی را انتخاب می‌کنید. مثلاً یک غذای جدید می‌خورید، در یک استخر شنا می‌کنید، از یک موزه و یک بنای باستانی دیدن می‌کنید و به این ترتیب پول شما بابت کسب این تجربیات لذت‌بخش خرج می‌شود. در واقع شما با پولتان سفر کرده‌اید و تجربیاتی خریداری کرده‌اید که برایتان لذت‌بخش بوده و تبدیل به بخشی از خاطراتتان شده است.

مقاله‌ای در مجله شخصیت و روانشناسی اجتماعی در ژانویه ۲۰۱۰ منتشر شد که دقیقاً به بررسی همین موضوع می‌پرداخت. در این مقاله تفاوت‌های افراد در انتخاب‌هایشان در هنگام خرید کالاهای مادی (چیزهایی مانند اسباب‌بازی، لوازم الکترونیکی، جواهرات) و انتخاب‌هایشان در هنگام خرید کالاهای تجربی (مثل سفر یا بازدید از یک پارک تفریحی) بررسی شد و نتیجه نشان داد برای افراد انتخاب محصولات مادی سخت‌تر از محصولات تجربی است.

به این معنا که شما بین انتخاب یک پارک محلی یا یک پارک آبی برای تفریح معمولاً به‌دور از هرگونه چالش جدی‌ای، تصمیم می‌گیرید و چون محتوای هر دو موضوع

باشد که آیا انتخاب درستی انجام داده‌اید یا خیر؟ حالا هر چه تنوع کالایی که خریدارید بالاتر باشد درگیری ذهنی و احساس نارضایتی شما هم بیشتر خواهد بود. به طور مثال، برای خرید یک مانتو در یک فروشگاه که پر از مانتوهای متنوع است ممکن است دچار همین سردرگمی در انتخاب شوید؛ زیرا سلیقه و علاقه شما چندین مانتو را می‌پسندد اما جیب شما فقط از پس خرید یک مانتو بر می‌آید. در این شرایط انتخاب کردن برایتان سخت می‌شود. من دوستی داشتم که در شرایط مشابه تصمیم گرفت به کلی قید خریدن مانتو را بزند؛ زیرا مقایسه مانتوها با هم باعث می‌شد نتواند بین علاقه‌مندی‌هایش انتخاب درستی کند.

اما نوع دیگری از خرید کردن نیز وجود دارد که معمولاً لذت‌بخش‌تر است و این درگیری ذهنی و نارضایتی را به دنبال ندارد و آن خریدن «تجربه» است. ممکن است از خودتان بپرسید خریدن تجربه یعنی چه؟ صبور باشید. ما این موضوع را به‌طور کامل برایتان شرح خواهیم داد.

فرض کنید به یک سفر تفریحی رفته‌اید. در آنجا از بین



تجارب تفریحی و غیر مادی معمولاً تبدیل به بخشی از وجودتان می‌شوند. زیرا خاطرات شما را می‌سازند که در نهایت بخش مرکزی وجودتان را تشکیل می‌دهد. حتی تجربیات ناگوار اغلب به داستان‌هایی تبدیل می‌شوند که تعریف می‌کنید و از همان طریق آن‌ها ارزش پیدا می‌کنند. شما تجربه‌هایتان را به راحتی وسایل خود رها نمی‌کنید.

نهایتاً همانطور که در مقاله خاطر نشان می‌شود، مهم است که به یاد داشته باشید: بسیاری از چیزهایی که می‌خرید، ممکن است هر دو جنبه مادی و تجربی را دارا باشند. برای مثال، یک خودروی جدید می‌تواند یک کالای مادی حساب شود؛ چون ویژگی‌های ظاهری‌ای مانند طراحی، کنترل، و قدرت موتور دارد که می‌توان با سایر خودروها مقایسه کرد. در عین حال می‌توان آن را به‌عنوان یک کالای غیرمادی نیز در نظر گرفت. شما می‌توانید لذت‌بخش بودن رانندگی با خودرو و سفرهایی را که با آن می‌روید، به خاطره تبدیل کنید.

در پایان، شما در صورتی که هدفتان را در زندگی کسب تجربیات تلقی کنید از انتخاب‌هایتان راضی خواهید بود، نه وسایلی که روی هم انباشته‌اید. وسایلتان می‌روند و می‌آیند اما تجربه‌هایتان، شما را به آن‌ها که هستید تبدیل می‌کند.

لذت‌بخش است با خاطراتی که برای خودتان می‌سازید معمولاً احساس رضایت بیشتری می‌کنید. اما در مورد خریدن کالاها معمولاً در انتخاب محصولات مادی، مردد هستید و در نهایت نیز ممکن است چندان از انتخاب خودتان احساس رضایت نکنید. اما چرا این طور است؟ توضیح محققان در این باره جالب به نظر می‌رسد. آن‌ها معتقدند زمانی که افراد در حال انتخاب محصولات مادی هستند معمولاً وقت بیشتری را برای مقایسه کردن گزینه‌ها صرف می‌کنند؛ اما در مورد انتخاب‌های تجربی عموماً در لحظه و با سرعت بیشتری تصمیم می‌گیرند و وسواس کمتری هم نشان می‌دهند؛ زیرا موقعیت‌های تجربی محدودترند و افراد معمولاً در مورد تفریحات خود زیاد به مقایسه دست نمی‌زنند و وقت‌گذرانی همراه با لذت و ساختن خاطرات خوش برایشان مهم‌تر است.

نکته مهم دیگر این است که محصولات مادی فقط تبدیل به دارایی افراد می‌شوند. حتی یک خرید گران و مهم صرفاً چیزی است که به مرور زمان یا فرسوده می‌شود یا می‌شکند یا با چیزهای جدیدتر و (معمولاً) بهتر جایگزین می‌شود. در واقع، باید گفت کالاهایی که شما مالک آن‌ها می‌شوید از نظر روانشناختی بخشی از وجود و شخصیتتان نمی‌شوند، اما

# نکته‌هایی که شما را تبدیل به یک خریدار باهوش می‌کند

پشت‌پرده خرید



به آن کالا نیاز دارید؟ آن را کجا خواهید گذاشت؟ آن را برای چه کاری استفاده می‌کنید؟ و در آخر چه کسی از آن استفاده می‌کند؟ اگر نمی‌توانید جوابی قطعی به این چهار سؤال بدهید، شاید واقعاً به آن کالا نیاز ندارید و فقط دلتان آن را می‌خواهد. پیشنهاد ما این است که هر زمان تصمیم به خرید گرفتید، روز آن را مشخص کنید و یک هفته برای آن صبر کنید. هیچگاه از روی هوس به خرید نروید؛ چراکه این کار می‌تواند به خریدهای هیجانی و بی‌دلیل منجر شود.

## ۲) پول نقد، نه کارت بانکی

وقتی در مغازه‌ای هستید و کالایی را می‌بینید که آن را مدت‌ها بود، می‌خواستید، بیرون آوردن کارت بانکی و زدن چهار

فروشنندگان پولشان را از خریدهای ما درمی‌آورند. برای همین همه تلاششان را برای فروختن اجناسشان خواهند کرد. اما این ما هستیم که باید در خرید کردن باهوش عمل کنیم. باید بدانیم که چرا و چگونه خرید کنیم. فرقی نمی‌کند به چه شیوه‌ای خرید می‌کنید. به هر حال، دفعه بعدی که خواستید چیزی بخرید، چه خریدتان اینترنتی باشد و چه در یک مغازه، درباره این پانزده نکته فکر کنید تا خریدار باهوشی شوید.

## ۱) به خریدتان فکر کنید و به این سوالات پاسخ دهید

بهتر است از قبل، برای خریدتان برنامه‌ریزی کنید. سعی کنید خوبی‌ها و بدی‌های خرید هر کالا را مشخص کنید و به چهار سؤال اساسی در ذهنتان پاسخ دهید. نخست آن که چرا



دکمه کار راحتی است. از سوی دیگر، اگر برای خرید از اسکناس و پول نقد استفاده کنید، پرداخت پول تاخورد و دیدن آب رفتن کیف پولتان ممکن است تجربه بسیار ناخوشایندی باشد. بنابراین در این شرایط کمی با احتیاط خرید خواهید کرد.

### ۳) بهترین قیمت

برای خریدهای معمولی مثل مواد غذایی حواستان به قیمت مغازه‌های مختلف باشد؛ چون این قیمت‌ها ممکن است با در نظر گرفتن مواردی مثل مالیات بر ارزش افزوده متفاوت باشند. قیمت‌ها را در یک دفترچه یادداشت بنویسید تا بتوانید آن‌ها را باهم مقایسه کنید.

برای اجناسی که کمتر پیش می‌آید آن‌ها را بخرد از یک سایت برای مقایسه قیمت‌ها استفاده کنید. البته به یاد داشته باشید که ارزان‌ترین قیمت می‌تواند هزینه‌های دیگری مثل هزینه ارسال داشته باشد. پس این مسئله را هم در نظر بگیرید. بهترین کار این است که وقتی تصمیم گرفتید چه کالایی می‌خواهید، حتماً فروشگاه‌های دارای تخفیف را نیز سرچ کنید.

### ۴) مراقب پیشنهادهای ویژه باشید

گاهی در فروشگاه‌ها به خصوص هایپرمارکت‌ها پیشنهادهای ویژه‌ای به همراه یک ویزیتور ارائه می‌دهند تا شما به خرید کالایی با تخفیف ترغیب شوید. گاهی هم پیشنهادهای خوبی می‌کنند؛ اما حتماً ضروری نخواهند بود. سعی کنید در این مواقع هیجانی خرید نکنید.

### ۵) سبد کوچک‌تر = هزینه کمتر

در فروشگاه‌ها از چرخ‌دستی استفاده نکنید. بله، کارتان را راحت می‌کند؛ ولی وسوسه خواهید شد که آن را حتماً بخرید. بهتر است از یک سبد استفاده کنید. وقتی دیگر نتوانستید آن را نگه دارید؛ یعنی کارتان در فروشگاه تمام است. با این کار مطمئن می‌شوید که فقط اجناس مورد نیازتان را می‌خرید و دیگر سراغ بستنی گرانی نمی‌روید که می‌دانید به آن نیازی هم ندارید.

پیشنهاد ما این است که هر زمان تصمیم به خرید گرفتید، روز آن را مشخص کنید و یک هفته برای آن صبر کنید. هیچ‌گاه

از روی هوس به خرید نروید.

### ۶) به یک فهرست خرید پایبند باشید

همه ما این کار را کرده‌ایم؛ وارد یک فروشگاه می‌شویم و می‌دانیم چه می‌خواهیم؛ ولی بعد از بیست دقیقه به سبدمان نگاه می‌کنیم و اجناس زیادی را می‌بینیم که فقط دلمان می‌خواست آن‌ها را بخریم. اگر یک فهرست خرید بنویسید و به آن پایبند بمانید، پولی را که صرف آن خریدهای هیجانی می‌شود، صرفه‌جویی و پس‌انداز خواهید کرد.

### ۷) با معده خالی به خرید نروید

زمانی را به یاد دارید که فراموش کرده باشید سر کار ناهار ببرید؟ به بوفه رفتید و زیباترین خوردنی را خریدید که ممکن است گران‌ترین هم بوده باشد. با معده خالی به خرید نروید چون باعث می‌شود بیشتر خرید کنید.

### ۸) هیچ چیزی نخرید

خیلی از مواقع مخصوصاً وقتی حراجی است، خریدهای بی‌خود فقط به این دلیل که قیمت‌ها پایین هستند، زیاد می‌شود. پیشنهادی که دارم این است که هیچ چیزی نخرید. اگر دیروز به آن نیاز نداشتید و فردا هم واقعاً به آن نیاز ندارید، پس اصلاً نیازی هست که امروز آن را بخرید؟

### ۹) در مقابل فروشنده مقاومت کنید

وقتی به خرید کالایی فکر می‌کنید و در مغازه در حال سبک‌سنگین کردن گزینه‌هایتان هستید حواستان به فروشنده باشد. این افراد آموزش دیده‌اند تا پول را از جیب شما بیرون بکشند. پس این را به یاد داشته باشید. هر سؤالی دارید از آن‌ها بپرسید ولی نگذارید خرید جنسی را در آنجا و آن موقع به شما تحمیل کنند. قدمی بزنید و در مورد خرید فکر کنید؛ به خود سی دقیقه وقت دهید و بعد تصمیمتان را بگیرید.

### ۱۰) مذاکره کنید

در این مرحله شما تصمیم گرفته‌اید چه جنسی می‌خواهید. بهترین قیمت را هم پیدا کرده‌اید و آماده هستید تا پول را بپردازید. نپردازید! هرکجا که هستید و هر چه که می‌خرید همیشه درخواست تخفیف کنید، بدترین اتفاقی که ممکن



### ۱۳) وقت تلف نکنید

همان طور که به خوبی برنامه ریزی کرده‌اید و فهرستی هم نوشته‌اید، می‌توانید زمانی محدود را برای خود تعیین کنید تا در این بازه خریدتان را به اتمام برسانید. وقتی زمان به پایان رسید حتماً خرید را تمام کنید و به خانه بروید. به فروشگاه رفتن و پرسه زدن کار راحتی است که می‌تواند منجر به خرید اجناسی شود که توقعشان را نداشته‌اید.

### ۱۴) دست نزنید

در مورد عادات و ذات خریداران تحقیق‌های بسیاری شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که اگر به جنسی دست بزنید احتمال این‌که آن را بخرید بیشتر است؛ چراکه با لمس آن کالا حس می‌کنید مالک آن هستید. پس دست نزنید!

### ۱۵) به خرید نروید

به‌عنوان آخرین تلاش خردمندانه برای خریدار باهوش شدن توصیه من این است که اصلاً خریدار نباشید. اگر به مغازه‌ها نروید نمی‌دانید چه اجناسی برای خرید وجود دارند. خبری هم از مدهای جدید در فروشگاه‌های پوشاک نخواهید داشت یا نخواهید دانست جدیدترین تلویزیون‌های صفحه‌تخت چقدر باریک هستند. باید ببینید می‌خواهید تا چه حدی در این زمینه پیش بروید.

است بیفتد چیست؟ به‌علاوه، اگر نمی‌توانید پول کمتری بپردازید سعی کنید جنس دیگری را به‌صورت رایگان بگیرید. اگر اسباب‌بازی گرفته‌اید می‌توانید چند باتری رایگان بگیرید یا اگر گوشی خریده‌اید چرا یک کیف برای آن دریافت نکنید؟ وقتی در مغازه در حال سبک‌سنگین کردن گزینه‌هایتان هستید، حواستان به فروشنده باشد. این افراد آموزش دیده‌اند تا پول را از جیب شما بیرون بکشند.

### ۱۱) اجتماعی باشید

بیشتر برندهای شناخته‌شده در شبکه‌های اجتماعی حضور دارند. آن‌ها را دنبال کنید و منتظر حراجی‌ها یا تخفیف‌های فصلی‌شان بمانید. حتی می‌توانید برایشان پیامی بفرستید و بگویید چقدر از برنشدشان خوششان می‌آید؛ شاید در عوض یک کد تخفیف دریافت کنید.

### ۱۲) زمان بندی کنید

سعی کنید زمان خرید خوراک و مواد غذایی را برای پایان روز یا آخر هفته بگذارید؛ چون با این کار احتمال این‌که قید خیلی از خریدها را بزنید بیشتر می‌شود. از اجناسی که تاریخ انقضایشان نزدیک است، به‌راحتی نگذرد؛ چون می‌توانید بلافاصله پس از خرید آن‌ها را منجمد کنید یا غذا را درست کنید و بعد آن را منجمد کنید.



پول علف خرس است/ نیست؟!  
[www.alafkhers.com](http://www.alafkhers.com)

# کمک های کوچک برای کارهای بزرگ

ما را در بهبود شرایط زندگی بیماران هموفیلی کمک نمایید

با پرداخت حداقل ده هزار تومان در این امر خیرخواهانه مشارکت نماییم

**\*737\*859#**



هموفیلی

کانون هموفیلی ایران

Iranian hemophilia society

World Federation of Hemophilia



<https://hemophilia.org.ir>