

راهنمای سرمایه‌گذاری

سال پنجم / شماره ۴۴ / شهریور ۱۳۹۹
قیمت: ۴۵ هزار تومان

ماهنامه اجتماعی اقتصادی

ناملایمتی‌های ارادی مالی

مادر بودن و
تمام وقت کار کردن
چه حسی دارد؟



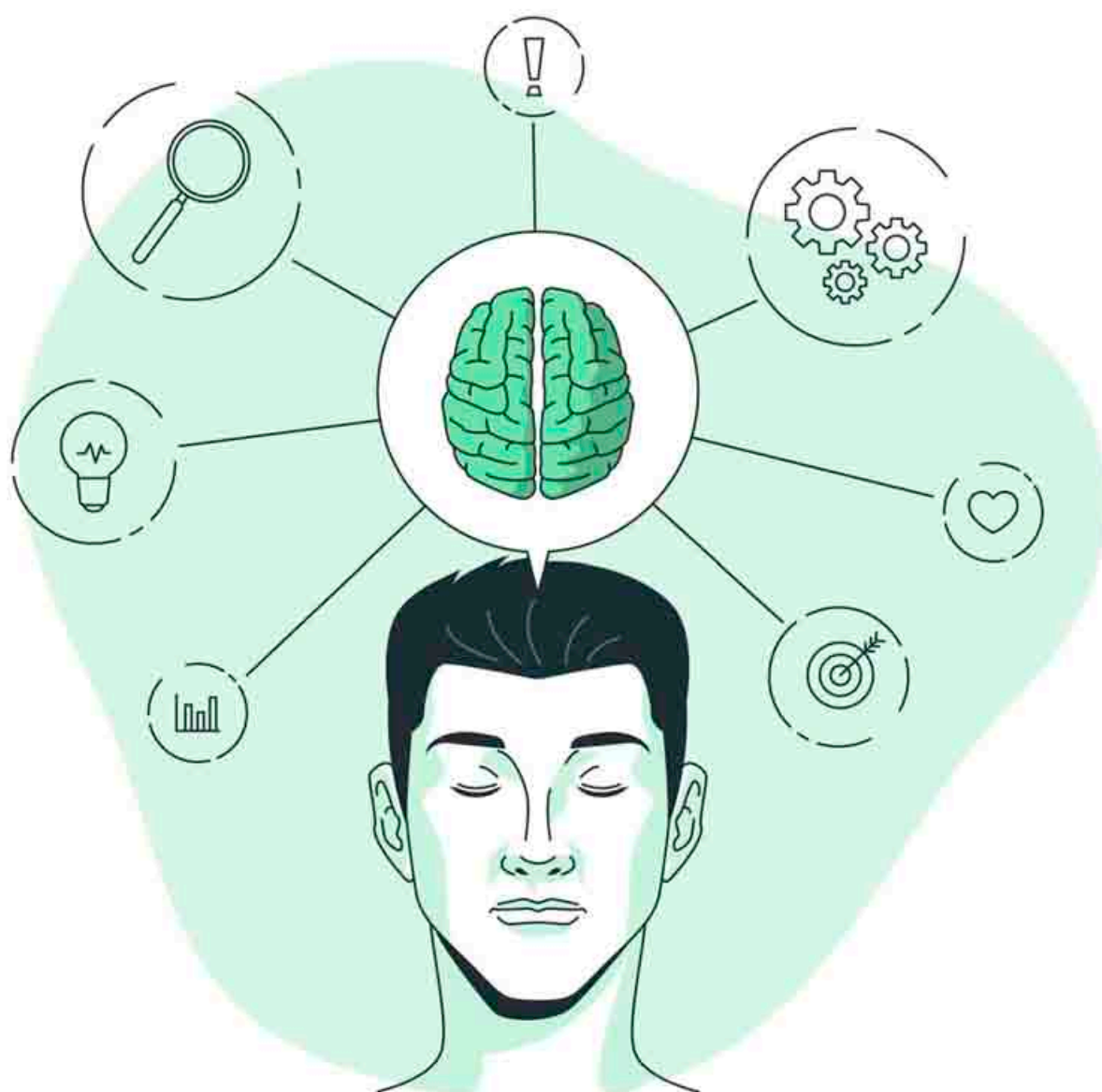
کدام عادت‌ها برای شما
ثروت می‌سازند؟

آیا درباره

مسئله پول

استرس دارید؟

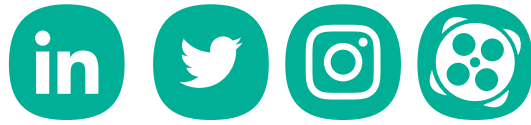




تنها «دارایی قدرتمندی» که همه ما داریم، «ذهن» ماست. اگر ذهن به خوبی آموزش ببیند، می‌تواند در کوتاه‌ترین زمان ثروت عظیمی ایجاد کند.



a l a f h k h e r s



پول علف خرس است / نیست!؟

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>

NO.44

راهنمای سرمایه‌گذاری

ماهنامه اجتماعی اقتصادی



عَلْفِخِرْس

a l a f h k h e r s

ماهنامه راهنمای سرمایه‌گذاری

شهریور ۹۹ / سال پنجم / شماره ۴۴

مدیر هنری: سمیرا هژبری
ویراستار: فاطمه هدیه‌لو
هیئت تحریریه: محمد هاتفیان
محمد سجاد علی مددی.

صاحب امتیاز: موسسه غیر تجاری راهنمای اندیشه
هدفمند با شماره ثبت ۴۹۲۶۵ (موسسه فرهنگی دیجیتال)
مدیر مسئول: سید محمدباقر غروی نخجوانی
سر دبیر: ملیحه خیر خواه

■ قلم

۴..... چگونه باورهای پولی صحیح را به کودکان آموزش دهیم؟
۶..... «ناملایمی‌های ارادی مالی» چیست و در کودکان چه تأثیری دارد؟

■ ورود آقایان ممنوع

۱۰..... مادر بودن و تمام‌وقت کار کردن چه حسی دارد؟
۱۴..... دستورالعمل‌های مالی که هر زنی باید بداند.....

■ پشت‌پرده خرید

۱۶..... شش مسئله کلافه‌کننده در خرید که جیب‌تان را خالی می‌کند.....

تجارت



www.alafkhers.com

نشانی: سعادت آباد، بلوار پیام، میدان بهرود، خیابان عابدی، پلاک ۳- واحد ۳ تلفن: ۲۲۱۱۲۴۶۳

چاپ: نشر یزدا

کیلومتر جاده قدیم تهران کرج، سه راه شهریار، باغستان، ابتدای سعیدآباد، شهرک صنعتی گلگون،
خیابان پنجم جنوبی، پلاک ۳۵



■ باشگاه موفقیت

۲۰..... آیا درباره مسئله پول استرس دارید؟

۲۲..... کدام عادت‌ها برای شما ثروت می‌سازند؟

■ دانستنی‌های مالی

۲۶..... چهارده شغل جالب، خاص و عجیب.....

■ دودوتا چهارتای زندگی

۳۰..... بودجه برای ما مثل نخ‌های بادبادک است!



چگونه باورهای پولی صحیح را به کودکان آموزش دهیم؟



در مطلب قبلی با موضوع «تأثیر رفتارهای مالی والدین بر کودکان» برایتان گفتیم، عقاید و باورهای شما بدون شک در نگرش مالی کودکان‌تان تأثیرگذار خواهد بود. بنابراین آنچه اهمیت دارد این است که پیش از آن‌که بخواهید باورها و عقاید خود را به کودکان‌تان منتقل کنید، ابتدا بهتر است که در مورد اصول و باورهای خودتان کاملاً روراست باشید و آن‌ها را خوب بشناسید. امکان ندارد که خود به یک سری از عقاید تکیه کرده باشید؛ ولی از کودکان بخواهید که به فکر کسب عقاید دیگری باشد. پس از آن‌که اخلاق و باورهای خود درباره پول را شناختید، زمان آن رسیده تا انتخاب کنید که کودکان چه عقایدی را در مورد پول در خود بپرورانند. برای این کار نگاهی به این ضرب‌المثل‌های قدیمی و باورهای عامیانه بیندازید که بعضی درست و بعضی نادر هستند. برخی از آن‌ها در طول تاریخ با معنای باقی مانده‌اند، زیرا همچنان حقیقت دارند و برخی دیگر ممکن است در آینده تنها یک خاطره به حساب آیند.

■ پول خوشبختی نمی‌آورد

به فرزندان‌تان توضیح دهید که داشتن پول، تمام مشکلات یک فرد را حل نمی‌کند. تنها کافی است به زندگی آن ورزشکارانی که حقوق خوب می‌گیرند و ستاره‌های سینما نگاهی بیندازید؛ متوجه می‌شوید که ایشان در صدر اخبار مصرف مواد مخدرند، یا طلاق گرفته‌اند، یا مشکلات گوناگونی با قانون و مالیات دارند. حال به خوبی درک می‌کنید که این ضرب‌المثل همچنان درست است.

■ نه همین لباس زیباست نشان آدمیت

به کودکان تان توضیح دهید که پول می‌تواند امنیت و راحتی به ارمغان بیاورد، اما به این معنا نیست که ارزش ذاتی شخص ثروتمند صرفاً به پول او محدود می‌شود. سلاطین فروش مواد مخدر همگی ثروت فراوانی دارند؛ اما هرگز از نظر افرادی که از شغل اصلی آن‌ها آگاهند، به‌عنوان شهروند شرافتمند تلقی نمی‌شوند. ذات یک شخص با کارهایی که انجام می‌دهد و نحوه برخوردش با دیگران تعریف می‌شود، نه با ثروتش.

نیز وجود خواهد داشت. گلایه‌های رایج بسیاری از کودکان این است که فلان اسباب‌بازی را می‌خواهند، یا فلان لباس را و بدون در نظر گرفتن عوامل دیگر، تنها به داشتن آن‌ها فکر می‌کنند. آیا این حسادت اجزای زندگی آسوده را به آن‌ها می‌دهد؟

به کودکان تان توضیح دهید که پول می‌تواند امنیت و راحتی به ارمغان بیاورد، اما به این معنا نیست که ارزش ذاتی شخص ثروتمند صرفاً به پول او محدود می‌شود. ذات یک شخص با کارهایی که انجام می‌دهد و نحوه برخوردش با دیگران تعریف می‌شود، نه با ثروتش.

پول مانند کود می‌ماند؛ تنها وقتی به کار می‌آید که آن را در اطراف مزرعه تان پخش کرده، تا بتوانید به چیزهای کوچک توانایی رشد بدهید.

پول مانند کود می‌ماند؛ تنها وقتی به کار می‌آید که آن را در اطراف مزرعه تان پخش کرده، تا بتوانید به چیزهای کوچک توانایی رشد بدهید. این دیالوگ توسط «دالی لوی» در فیلم «دلالت عشق» گفته شد. این گفته را می‌بایست به افراد تنگ‌نظر یادآوری کرد تا بفهمند که قایم کردن پول زیر بالش هیچ دستاوردی نخواهد داشت، جز تسلی خاطر ذهن یک خسیس. به عبارت دیگر، استفاده از پول برای پرداخت هزینه‌ی تحصیلات، راه‌اندازی یک تجارت یا اهدا به مؤسسه‌ی خیریه، رویکردهای ارزنده‌ای بوده و اصلی‌ترین دلیل پول داشتن، همین موارد هستند.

■ فرد احمق و پولش لاجرم از هم جدا می‌شوند

این ضرب‌المثل انگلیسی بر اهمیت مدیریت هوشمندانه‌ی پول تأکید می‌کند. رفتار نسنجیده با پول ممکن است به افراد هزینه‌های سنگینی تحمیل کند. هرچه زودتر کودکان تان را از اهمیت تنظیم یک بودجه‌ی دقیق، پس‌انداز پول، پرهیز از خریدهای هیجانی و سرمایه‌گذاری محتاطانه مطلع کنید، آن‌ها نیز تمایل کم‌تری به رفتار احمقانه با پول‌شان پیدا خواهند کرد.

■ فرزندان در هجده‌سالگی باید از والدین خود و هدیه بگیرند

اغلب مردم تحت تأثیر چیزهایی که به‌سادگی به دست می‌آورند، قرار می‌گیرند و به تدریج حس می‌کنند که داشتن آن امکانات، حق‌شان است. این تصور غلط ممکن است به علت فرهنگ غلطی که در جامعه وجود دارد، ایجاد شود و کم‌کم به قانون زندگی تبدیل شود. این‌گونه اخلاق حق‌طلبی کاذب بر کودکانی که دوستان خود را غرق در امکانات گوناگون مشاهده می‌کنند، تأثیر گذاشته و آن‌ها کم‌کم به این نتیجه می‌رسند که حق مسلم همه‌ی افراد جامعه است که از این امکانات بهره‌مند باشند. به طور مثال، بسیاری از نوجوانان به محض اینکه دوران نوجوانی را سپری کردند، بدون در نظر گرفتن شرایط مالی و اقتصادی خانواده‌ی خود از آن‌ها درخواست خرید ماشین و کالاهای لوکسی را دارند. این خواسته در نتیجه‌ی فرهنگ چشم‌وهم‌چشمی شکل می‌گیرد. خواسته‌هایی که در صورت تأمین نشدن توسط خانواده، مشکلات بسیاری مثل نارضایتی فرزندان و نگرانی و ناراحتی والدین را ممکن است به‌همراه بیاورد.

رفتار نسنجیده با پول ممکن است هزینه‌های سنگینی به بار بیاورد. هرچه زودتر با کودکان تان درباره‌ی دانش مدیریت مالی، پرهیز از خریدهای وسوسه‌کننده و سرمایه‌گذاری محتاطانه صحبت کنید، آن‌ها قطعاً تمایل کم‌تری به رفتار احمقانه با پول‌شان پیدا خواهند کرد.



■ مرغ همسایه‌ی غازه

مقایسه‌ی موقعیت مالی خود با اطرافیان کار بیهوده‌ای است. این‌گونه حسادت‌ها باعث می‌شوند شما دائماً از داشته‌های تان ناراضی باشید. مهم نیست که چقدر پول دارید، همیشه یک شخص ثروتمندتر از شما





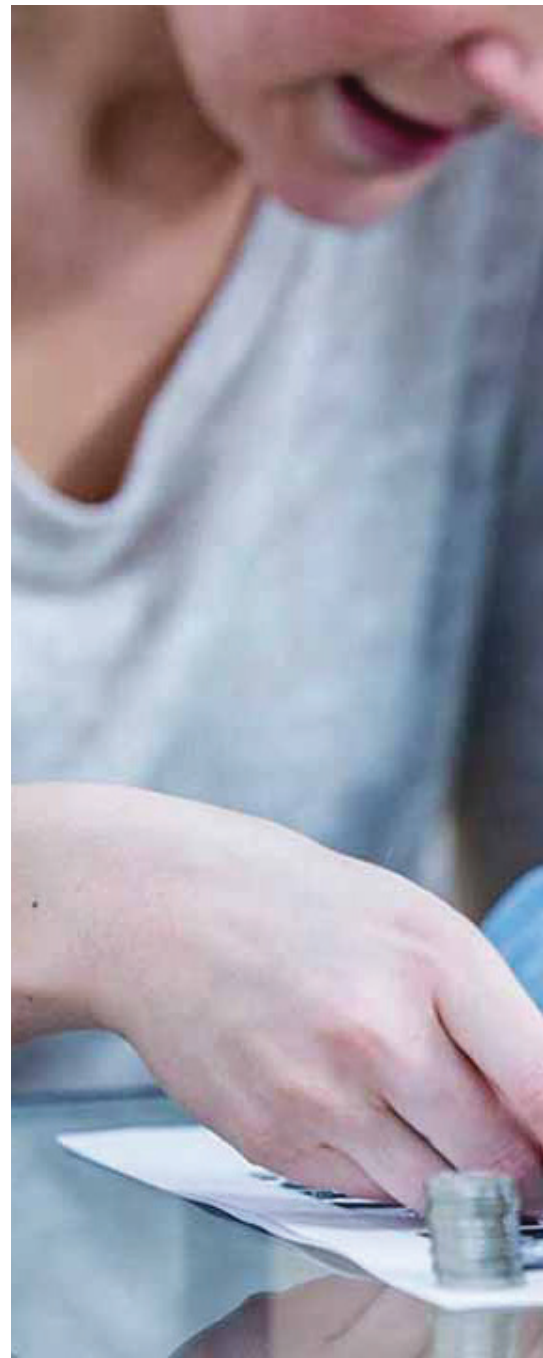
«ناملایمتی های ارادی مالی» چيست و در کودکان چه تأثيری دارد؟

آب، مسکن، و اکسیژن نیازهایی هستند که جهت بقا و فعالیت‌های روزانه‌مان باید وجود داشته باشند. سطح بالاتر، نیازهای روحی مانند اعتمادبه‌نفس، دوستی، عشق و امنیت هستند که برای رضایت از زندگی و بهتر زندگی کردن به آن احتیاج داریم. با بالا رفتن سطح امکانات، مدت‌ها است که روند زندگی بسیار ساده‌تر از پیش شده است؛ به‌طور کلی، سختی‌ها و شکست‌هایی که در زندگی با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کنیم، نقاط قوت‌مان را می‌سازند و عطش‌مان را برای ارتقای خودمان و سطح زندگی‌مان تقویت می‌کنند؛ به شرط آن‌که یاد بگیریم چطور در آینده از ارتکاب خطاهای مشابه اجتناب کنیم.

کودکان نیز همین‌گونه‌اند. اگر ما دائماً فرزندانمان را برای داشتن زندگی خوب و راحت تأمین کنیم، آن‌ها نیز قادر به تقویت نقاط قوت یا پرورش توانایی‌های خود برای مقابله با سختی‌ها نخواهند بود.

خانواده‌های معمولی ساکن در کشورهای پیشرفته دارای امکاناتی‌اند که اغلب افراد در کشورهای توسعه‌نیافته فقط آرزوی داشتن آن‌ها را دارند. ما در خانه‌های خود آب لوله‌کشی‌شده، سقفی بر بالای سر، غذای مورد علاقه، تخت‌خواب گرم و همچنین مکانی امن و راحت برای زندگی در اختیار داریم. برای پختن و گرم کردن غذا، اجاق گاز و مایکروویو را در آشپزخانه‌مان داریم. همچنین یخچال و فریزر کمک‌مان می‌کنند تا خوراکی‌هایمان را تازه و خنک نگاه داریم. بسیاری از ما، دوستان متعدد و خانواده‌ای داریم که روح و روان‌مان را تغذیه می‌کنند.

اما در واقع، اغلب‌مان در پایین‌ترین سطح رضایت از زندگی، یا همان «سلسله مراتب نیازهای مازلو» قرار داریم. بدون نیاز به مطالعه عمیق درباره نظریه «مازلو»، قصد داریم تا به دو دسته نیازی که هریک از ما در زندگی داریم، اشاره کنیم. خوراک،



شود. نمی‌توان یک حکم کلی برای ناملایمتی‌های تمام خانواده‌ها داد. آنچه اهمیت دارد این است خانواده‌ها برای تربیت مالی کودکانی مستقل، بهتر است در برخی مواقع، به‌صورت دواطلبانه و کاملاً ارادی فرزندان خود را در معرض سختی‌ها و ناملایمتی‌های مالی قرار دهند؛ زیرا همان‌طور که گفته شد سختی‌ها و چالش‌های زندگی می‌تواند نقاط قوت و توانایی انسان‌ها را تقویت کند و این امر در مورد کودکان هم صادق است. در خیلی از موارد والدین با «لی لی به لالا گذاشتن»های افراطی خود، ناخواسته، سبب اختلال در روان کودکان‌شان می‌شوند. تهیه و تدارک آبی تمامی خواسته‌های کودک، به او این باور را می‌دهد که تا ابد می‌بایست تغذیه شود و هنگامی که این وضعیت تغییر می‌کند، ناراحت شده و این تمایل به ناراحتی به داستانی ادامه‌دار در زندگی‌اش تبدیل می‌شود.

■ کودکان را در معرض ناملایمتی‌های

ارادی مالی قرار دهید

کودکان امروزی، در حال رشد در محیطی مملو از امکاناتی‌اند که آن‌ها را از سختی‌های روزگار مصون می‌دارد. «ناملایمتی‌های ارادی مالی» روشی است که به‌وسیله آن، یک محیط امن برای رشد نقاط قوت و پرورش ذهن مالی فرزندان‌مان می‌سازیم. کودکان‌مان در آینده، وقتی حمایت ما قطع شود، دائماً در معرض ناملایمتی‌های مالی قرار خواهند داشت. اگر با پشتیبانی از آن‌ها اجازه دهیم تا خودشان بر سختی‌های مالی غلبه کنند، می‌توانیم مطمئن باشیم تا آخر عمر در مسیر صحیح قرار دارند.

هر خانواده‌ای ناملایمتی‌های مالی خاص خود را دارد. ناملایمتی‌های مالی یک خانواده، ممکن است از نظر خانواده‌های دیگر «رفاه» تلقی



در ناملایمتی‌های آزادی مالی باید این دو مسئله را حتماً مد نظر داشت:

۱. گاهی مواقع لازم است والدین به خواسته‌ی کودک خود «نه» بگویند؛ یعنی آن‌ها را در جریان سختی‌ها و ناملایمتی‌های مالی قرار بدهند و این توقع را که همیشه امکان برآورده کردن خواسته‌هایشان وجود دارد، از بین ببرند.

۲. در عین حال، کودکان در نتیجه‌ی برآورده نشدن دائمی خواسته‌هایشان، ممکن است احساس ناراحتی و به‌عبارت دیگر ناملایمتی کنند و به‌طورمستمر این حس را با خود یدک بکشند.

در این جا به چهار مورد از رایج‌ترین مواردی که در کودکان ناراضی‌تی مالی ایجاد می‌کند، اشاره می‌کنیم:

■ اسباب‌بازی

اغلب فرزندان مان اسباب‌بازی و وسایل سرگرمی فراوانی در اختیار دارند؛ وسایلی که هیچ‌کدامشان را خود تهیه نکرده‌اند. برخی از والدین می‌گویند که فرزندان‌شان همیشه به هر چیزی که دل‌شان بخواهد، دست پیدا نمی‌کنند؛ اما این موضوع فقط در حد حرف است. زیرا تقاضاها و غرهای بی‌شمار کودکان برای خرید اسباب‌بازی، معمولاً به خرید آن‌ها ختم می‌شود. ما این محصولات را به عنوان کادو، عیدی، یا پاداش به‌خاطر رفتار خوب با کودکانمان در نظر می‌گیریم. با این منوال، کودکان خیلی زود یاد می‌گیرند که هروقت، هرچه را بخواهند، چطور به دست بیاورند. هم‌چنین نیاز به صرف هیچ تلاشی برای دستیابی به اسباب‌بازی (یا هر وسیله‌ی دیگری) نخواهند داشت. آن‌ها به‌راحتی از والدین خود تقاضا کرده و در نهایت، به خواسته‌شان می‌رسند. این‌جا است که «ناملایمتی‌های مالی» به‌خاطر اسباب‌بازی‌های فراوان، برای کودک رقم می‌خورد. به عبارت دیگر، این امر به کودک این تفکر را می‌دهد که رضایت او از زندگی در گروی داشتن اسباب‌بازی است. آن‌ها تنها درگیر تمایل خود به داشتن اسباب‌بازی می‌شوند و از درک دشواری‌های موجود در کسب آن، عاجزند. اگر والدین از ناملایمتی‌های مالی‌ای که کودکان‌شان در معرض آن قرار گرفته‌اند، آگاه شوند، می‌فهمند که می‌بایست بر آن غلبه کنند. در نتیجه، دفعه‌ی بعدی که فرزندشان به خرید اسباب‌بازی جدیدی علاقه‌مند شود، او را وادار می‌کنند تا بیش‌تر از قبل درمورد داشتن آن فکر کند.

■ تعطیلات خانوادگی

گشت‌وگذار با کودکان هزینه‌بر است. هرچه تعداد فرزندان مان بیش‌تر باشد، مسافرت‌هایمان نیز گران‌تر خواهند شد. در عین حال نمی‌توانیم مزایای مسافرت با فرزندان مان را نادیده بگیریم. فرزندان مان مهارت‌های فراوانی را در هنگام سفر می‌آموزند. والدین نیز تجربیات جدیدی با کودکان‌شان به‌دست می‌آورند. در این‌جا هم‌چنین نمی‌توان انکار کرد که مسافرت برای بسیاری از افرادی که آرزوی آن را دارند، یک نوع تجمل به حساب می‌آید؛ به‌خاطر هزینه‌هایی که مسافرت با فرزندان در پی دارد.

چرا از کودکان نخواهیم که هزینه‌ی تعطیلات خانوادگی خود را بپردازند؟ تقاضای پرداخت هزینه از کودکان، آن‌ها را از میزان هزینه‌های سفر خانوادگی آگاه می‌سازد و به‌جای آن که به سفر دوستان خود به مکان‌های مسمومی که هزینه‌ی بالایی دارند، حسادت بکنند، قدردان زحماتی که والدین‌شان برای پرداخت هزینه‌ی تعطیلات خانوادگی می‌کشند، خواهند شد. هم‌چنین مادامی که کودکان مجبور باشند تا برای پرداخت سهم خود در هزینه‌های گشت‌وگذارهای خانوادگی کار کنند، تمایل بیش‌تری به قدردانی بابت تعطیلات‌شان از خود نشان می‌دهند.

تهیه و تدارک آنی تمام خواسته‌های کودک، به او این باور را می‌دهد که تا ابد می‌بایست تغذیه شود و هنگامی که به این خواسته دست نمی‌یابد، ناراحت شده و این تمایل به

خوشحال خواهند بود. زمانی که کودک به سن ۱۲ سالگی می‌رسد، درباره‌ی مد آگاه شده و به آن علاقه‌مند می‌شود. از کودکان بزرگ‌تر بخواهید تا هزینه‌ی لباس‌های اضافه خود را به گردن بگیرند. با استفاده از این روش، از صدمات نامالایمتی‌های ارادی مالی ناشی از خرید لباس جلوگیری می‌کنید. اگر از کودکان تان توقع صرف هزینه‌ی خرید پوشاک اضافه را داشته باشید، آن‌ها نیز می‌بایست از پول خود خرج کنند. این امر موجب می‌شود به فکر بیفتند که آیا هنوز هم آن لباس «باحال» را می‌خواهند یا خیر.

■ خوراکی‌ها

اغلب خانواده‌ها در خانه‌ی خود انواع مختلف خوراکی‌ها را دارند. به قدری که میزان زیادی از آن را دور می‌اندازند؛ زیرا یا زیاد می‌خرند یا زیاد می‌پزند. ما متمایل به پخت غذاهایی هستیم که کودکان مان از ما درخواست کرده‌اند؛ خصوصاً اگر به نظر گرسنه برسند (نمی‌خواهیم که گرسنگی بکشند). ما هم‌چنین به کودکان مان خوراکی‌های مضر فراوانی می‌دهیم. نامالایمتی‌های ارادی مالی در مورد خوراکی‌ها، شامل غذاهای جیره‌ای (تمام غذاها) سالم و مضر می‌شود. در مورد خوراکی‌های سالم، نیازهای خانواده خود را مشخص کنید. به یاد داشته باشید که هرگاه مقدار جیره‌ی روزانه‌ی غذای سالم تان تمام بشود، کودکان نیز مجبورند به سراغ خوراکی‌های دیگری بروند. در مورد غذاهای ناسالم نیز از کودک بخواهید که خود پول خوراکی‌های مضر خود را بپردازد. با این کار کودکان به فکر می‌افتند که آیا واقعا به خوردن آن خوراکی‌ها علاقه دارند، یا نه؟

رفتارهای «خرج‌تراش» کودکان تان در چه زمینه‌هایی سبب نامالایمتی‌های مالی شده است؟ با ما در میان بگذارید.

«نامالایمتی‌های ارادی مالی» روشی است که به وسیله‌ی آن، یک محیط امن برای پرورش مالی فرزندانمان می‌سازیم. کودکان مان وقتی حمایت مالی ما قطع شود، دائماً در معرض نامالایمتی‌های مالی قرار خواهند داشت. تا زمانی که با پشتیبانی از آن‌ها اجازه دهیم خودشان بر سختی‌های مالی غلبه کنند، می‌توانیم مطمئن باشیم تا آخر عمر در مسیر صحیح مالی قرار دارند.



ناراحتی به داستانی ادامه‌دار در زندگی‌اش تبدیل می‌شود. کودکان باید بدانند هر چه را می‌خواهند نمی‌توانند به دست بیاورند یا حداقل نمی‌توانند سریع آن را به دست بیاورند.

■ لباس

از نظر علمی، کودکان گروه سنی ۶ تا ۱۲ سال هیچ نیازی به داشتن پوشاک فراوان ندارند. با این حال، کثوی لباس‌های کودکان معمولاً پر از لباس‌های مختلف است. کودکان کم‌سن به خاطر تعداد لباس‌هایشان سخت‌گیری به خرج نمی‌دهند. به کودکان خود به طور محدود هدیه داده و به آن‌ها اجازه بدهید از بین چند گزینه انتخاب کنند. کودکان همیشه از انتخاب میان محدودهای که تعیین کرده‌اید،



مادر بودن و تمام وقت کار کردن چه حسی دارد؟



زنان موفق همواره الهام بخش بقیه هستند. زنانی که با وجود داشتن فرزند و اداره‌ی کارها هنوز هم موفق به نگاه داشتن موقعیت خوبی در شغل‌هایشان هستند. آن‌ها با کار کردن یا راه‌اندازی کسب‌وکارهای کوچک و بزرگ خود موجب ترقی خانواده می‌شوند. حالا بهتر است بدانید که ۷۰ درصد زنانی که بچه دارند، نیروی کار هم هستند. اما چگونه فقط در ۲۴ ساعت همگی امور مربوط به کار، خانه و فرزندانشان خود را انجام می‌دهند؟

در این مطلب، تجربیات زنان موفق برای شما بیان خواهیم کرد. زنانی که به رغم مادر بودن، کارمند بودن و همسر بودن موفق هستند. آن‌ها از دلایل خودشان برای کار کردن و تجربیات مفیدشان می‌گویند. قطعاً با خواندن این تجربیات، با آن‌ها احساس هم‌ذات‌پنداری خواهید کرد. چراکه بسیاری از شما هم مانند آن‌ها امور مربوط به محیط کار حرفه‌ای، خانه و فرزندانتان را به صورت کاملاً موفق به پیش می‌برید. در مطلب ده عادت مالی زنان موفق نیز با رفتارهای صحیح مالی آشنا خواهید شد.

■ من کار می‌کنم؛ چون کار کردن را

دوست دارم

من کار می‌کنم؛ چون دوست دارم از توانایی‌هایم استفاده کنم. هیچ‌کدام از ما مادرها، این کارها را به بهترین نحو انجام نمی‌دهیم. اما می‌دانم که هر مادری در جایگاه خودش بهترین عملکرد را دارد.

مهم‌ترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که یکدیگر را قضاوت نکنیم و با خودمان و دیگران مهربان باشیم.

■ (آماندا پونزار، مدیر مارکتینگ

Community Health Charities و مادر دو

فرزند پسر)



بسیاری از زنان کارمند، می‌خواهند تجربه‌ای آموزنده برای فرزندان خود خلق کنند. اینکه چطور فرد مستقلی باشند و چگونه در جامعه حضور پیدا کنند.

■ این یک ضرورت مالی است

چرا من کار می‌کنم؟ این یک ضرورت مالی است و خانواده من باید بتواند که در محیطی که دوست دارد و با سبکی که دوست دارد زندگی کند. من علاقه خاصی به این دارم که مشکلات محل کارم را - که ملزم به حل آن‌ها هستم - رفع کنم.

حتی اگر از نظر مالی، ضرورتی برای کار کردن من وجود نداشت، همچنان شغلم را به‌عنوان قسمتی از زندگی‌ام می‌دانستم. هرچند که چالش بزرگی است و استرس‌های مخصوص به خودش را هم دارد؛ اما من همچنان امیدوارم که با گفتن

از زندگی‌ام و به‌عنوان مادری که دارای شغل است، بتوانم به فرزندانم هم درس‌هایی مهم درباره کارم بدهم. این که چطور کاری را که دوست دارند انجام دهند، چطور فرد مستقلی باشند و چگونه در جامعه حضور پیدا کنند.

■ (لزلی فورد، حامی مراقبت از خود و

بلاگر، مادر دو فرزند)

■ کارها انجام می‌شوند؛ اما به‌سختی

به زبان ساده، تمام وقت کار کردن در حالی که بچه بزرگ می‌کنید، واقعا سخت است. من واقعا نمی‌دانم در جواب افرادی که از من می‌پرسند: «چگونه همه‌ی این کارها را انجام می‌دهید؟» چه بگویم. شاید بهترین جواب این است که «نمی‌دانم». شاید سؤال اصلی باید این‌گونه باشد: «چگونه همه‌ی این کارها را عملی می‌کنید؟»

من با وجود سینک پر از ظرف‌های کثیف و بچه‌ای که در مهدکودک فوق‌العاده شیطنت می‌کند، به خودم این حق را می‌دهم که همان روز با خیال راحت در خیابان پیاده‌روی کنم. بهترین توصیه‌ای که می‌توانم بکنم این است:

- انعطاف‌پذیر باشید، انتظارات خود را پایین بیاورید و سعی کنید از هر لحظه لذت ببرید.

■ (کریس، مدیر توسعه‌ی شرکت A Secure Life و مادر یک فرزند پسر)



■ حامیانی برای خود پیدا کنید

خودتان را با کسانی احاطه کنید که افکاری شبیه به شما دارند. فوق‌العاده ارزشمند است که زنانی در کنار شما باشند که بدانند درگیر چه مشکلاتی هستید. آن‌ها به شما انرژی می‌دهند، روش‌ها و راه‌حل‌های جدید را با شما در میان می‌گذارند؛ حتی اگر فقط گوش شنوایی برای شما و شانه‌ای برای اشک‌هایتان باشند. بدون چنین حمایت‌هایی، بسیار دشوار است که ما وظایفمان را به‌عنوان یک بانوی شاغل و همچنین به‌عنوان یک مادر - که یکی از مهم‌ترین مشاغل است - انجام دهیم.

■ (تری تیلتون، مؤسس سایت فروش صابون‌های دست‌ساز و یک مادر)



■ خودتان را فدا نکنید

خانم‌ها باید به این رفتار یعنی فدا کردن خودشان برای خانواده (که یک ارزش محسوب می‌شود)، پایان دهند.

ما برای اینکه بتوانیم بهترین‌ها را برای خانواده‌مان به ارمغان بیاوریم، اول از همه نیاز داریم که از خودمان مراقبت کنیم. خیلی وقت است به این موضوع پی برده‌ام که بهترین راه این است که بتوانید هم یک مادر یا کارفرما باشید و هم یک زندگی شاد داشته باشید. (کری بوآن، مربی، مادر)

■ در خانه و محل کار فقط تمرکز کنید

سرانجام، همه این سخنان به اینجا ختم می‌شود که کارها را باید تقسیم کنید و از کمک خواستن خجالت نکشید. البته که مهم است که شما یک مادر عالی و کاربلد باشید؛ اما مهم‌تر از آن، این است که در هر دو نقش، به بهترین نحو ظاهر شوید و مدام نگران نباشید که کسی از کار شما به اندازه کافی راضی نباشد. وقتی من با دخترم وقت می‌گذرانم، تلفنم را در اتاق دیگری می‌گذارم و مدتی هم از کامپیوتر فاصله می‌گیرم. همه راه‌های ارتباطم با اینترنت را قطع می‌کنم، تلفنم را در کشویی می‌گذارم و تا زمانی که برای تماس کاری به آن نیاز پیدا نکنم، از کشو خارج نمی‌کنم. شاید بعضی مواقع این موضوع سخت به نظر بیاید؛ اما وقتی که به جای تلاش برای انجام دادن هم‌زمان چند کار، تمرکز را فقط برای یک کار بگذارم و کاملاً در آن محیط و آن لحظه حضور داشته باشم، تبدیل به مادر، همسر و کارمند بهتری می‌شوم.

■ (مگان زاوالا، کارمند شرکت ویراستاری، مادر یک فرزند دختر)

■ کار می‌کنم؛ چون می‌توانم

اخیراً قرار ملاقاتی با یکی از مشتریان داشتم. مردی از من و یکی دیگر از خانم‌ها پرسید که بچه‌دار هستیم یا نه. وقتی به او گفتیم که هر دو مادر هستیم، از ما پرسید که چطور می‌توانیم در تابستان که بچه‌ها مدرسه نیستند، اداره کمپین او را به عهده داشته باشیم. حرفش را این‌گونه بیان کرد: «شما مادر هستید و قاعدتاً باید از بچه‌هایتان مراقبت کنید. پس به من بگویید که چطور می‌توانید کمپین مرا هدایت کنید؟»

من مستقیم به چشم‌های او زل زدم و جواب او را این‌گونه دادم: «همان‌طور که پدری که فرزندانش تابستان مدرسه نیستند، می‌توانست کمپین شما را اداره کند.» جنسیت من مشخص نمی‌کند که می‌توانم کار خوبی از خود ارائه دهم یا نه. من به خاطر اینکه نیاز دارم کار نمی‌کنم. من کار می‌کنم؛ چون می‌توانم کار کنم. من قدرت این را دارم که انتخاب کنم که می‌خواهم کار کنم یا نه. خانم‌هایی هستند که کار می‌کنند تا شکم بچه‌هایشان را سیر نگه دارند. زنانی را می‌شناسم که نمی‌توانند کار کنند؛ چون نمی‌توانند هزینه‌ی مهدکودک را تأمین کنند؛ اما من انتخاب کرده‌ام که کار کنم چون دو دختر دارم و می‌خواهم آن‌ها هم متوجه شوند که به اندازه مردان اطرافشان آزادی و فرصت‌های شغلی دارند.

■ (کریستال هنری، نویسنده و مادر دو فرزند دختر)



زنان موفق توصیه می‌کنند با کسانی در ارتباط باشید که افکار و موقعیتی شبیه به شما دارند. اگر زنانی در کنار شما باشند که بدانند درگیر چه مشکلاتی هستید، برایتان دلگرم‌کننده بوده و به شما انرژی می‌دهد. اگر شما مادر هستید و تمام وقت کار می‌کنید، از تجربه و حسی که دارید برای ما بگویید. از دلایلی که کار می‌کنید و تجربیاتی که فکر می‌کنید برای موفقیت سایر زنان می‌توانید در اختیارشان بگذارید، بنویسید.

■ هیچ چیزی مثل تعادل نمی‌شود

تعادل برقرار کردن اولین و مهم‌ترین نکته است. من طرفدار برقرار کردن تعادل و هماهنگی بین کار و زندگی هستم؛ چراکه همیشه در مسئولیت‌هایم بالاو پایینی وجود دارد. همچنین تعهداتی نسبت به خانواده و کسب و کارم به‌عنوان یک کارآفرین دارم. همچنین که در برابر دوستانم، جامعه‌ام و خودم نیز مسئولیت‌هایی دارم. ■ (ژاکلین شالس، نویسنده‌ی کتاب Embrace Your Awesome و مادر یک فرزند پسر)

■ از هر لحظه زندگی‌تان لذت ببرید

ریلکس کردن و لذت بردن از هر چیز کوچک و بزرگی را فراموش نکنید، چه در محل کار و چه در اوقاتی که با خانواده هستید. از لحظات خود لذت ببرید. چراکه در پایان روز این از هر چیزی برای شما مهم‌تر است.

■ (ژوان باتلر، مدیر شرکت Consultancy Media و مادر یک فرزند پسر)

■ محدودیت‌هایتان را

بشناسید

توصیه من به مادرهایی که تمام وقت کار می‌کنند این است که محدودیت‌های خودشان را بشناسند. بدانید که چقدر زمان برای تنها بودن خارج از محل کار و بدون بچه‌ها نیاز دارید، چون زمانی که انرژی‌تان را از دست بدهید، هر دو کار خود را از دست داده‌اید. ■ (کنا کوک، مادر مجردی که تمام وقت کار می‌کند و یک پسر دارد)

دستورالعمل های مالی که هرزنی باید بداند



ما در دنیایی برابر زندگی نمی‌کنیم. ما در دنیایی زندگی نمی‌کنیم که جوامع به‌حاشیه‌رانده شده دارای دسترسی یکسان، ابزارهای مشابه یا همان موقعیت‌های جوامع توسعه‌یافته باشند. آیا شما باور دارید که مردان به‌طور غریزی در استفاده از پول، نسبت به زنان برتری دارند؟ معلوم است که نه. اما آیا شما بر این باور هستید که مردان تربیت شده‌اند تا تصمیم‌گیرنده باشند و در طول تاریخ فرصت‌های بیشتری برای کار با پول داشته‌اند؟ متأسفانه پاسخ به این سؤال تا حدودی مثبت است.

و این حقیقت که به مردان چنین فرصت‌هایی داده شده و طوری با آنان رفتار شده که انگار می‌توانند این مسائل را حل کنند، منجر به ایجاد دنیایی شده که در آن فقط مردان مسئول پول هستند. در سال ۲۰۱۶، کل شرکت‌هایی که تحت مدیریت زنان بوده‌اند، فقط ۵ درصد از بودجهی سرمایه‌ای را به خود اختصاص می‌دادند. حتی با توجه به یک آمار ناامیدکننده‌تر نیز باید گفت میزان مدیریت زنان در ادارات مالی و منابع مربوطه، تنها ۲ درصد است. به زنان پولی برای کار کردن داده نمی‌شود و پست‌های قدرتمند در شرکت‌های مالی به زنان تعلق نمی‌گیرد.

زنان به‌طور معمول با چالش‌های بیشتری نسبت به مردان مواجه هستند؛ یعنی زنان به یک نقشه راه مالی نیاز دارند که موانع آنان را مشخص کرده و به آنان در مسیر رسیدن به حقوقشان کمک کند. با توجه به این موارد، در ادامه، ۱۰ دستورالعمل مالی به شما ارائه می‌شود که هر زنی باید در زندگی‌اش آن‌ها را رعایت کند:

■ باید همیشه برای حقوق خود مذاکره کنید

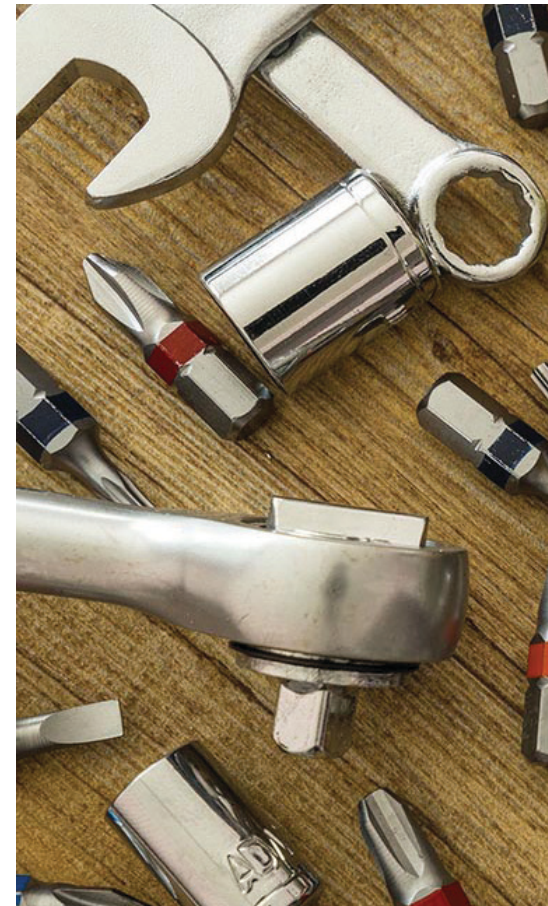
بله، مذاکره کردن راحت نیست. زنان ممکن است به دلیل کمی خشن بودن، در محیط کارشان جریمه شوند و تاوان سنگینی پس بدهند. مذاکره کردن نیاز به تحقیق و مهارت‌های حقیقی برای برگرداندن مذاکره به سمت خودتان دارد؛ ولی به هر حال شما باید در هر صورت و هر شرایطی انجامش دهید. زنان به‌طور میانگین پنج سال بیشتر از مردان عمر می‌کنند. ما برای زندگی کردن به پول نیاز داریم. ما به پول نیاز داریم و لازم است که آن را درخواست کنیم. برای درخواست حقوق بیشتر مانند مردان فکر کنید؛ ولی مانند آن‌ها رفتار نکنید.

■ درباره‌ی پول صحبت کنید

شفاف بودن درباره‌ی پول یکی از ابزارهای قدرتمندی است که زنان می‌توانند داشته باشند. درباره‌ی میزان پولی که تلاش می‌کنید پس‌انداز کنید، صحبت کنید. از همسر خود بپرسید که چقدر درآمد دارد. از دوستان خود بپرسید آنان در محل کارشان برای حقوق مذاکره کرده‌اند یا خیر و اگر این کار را انجام داده‌اند، بخواهید راهنمایی‌تان کنند. به اشتراک گذاشتن اعداد و ارقام واقعی می‌تواند وقتی که به مشکل خوردید، راه‌حل را نشان دهد و به شما در کسب درآمد بیشتر نیز کمک کند.

■ بر مهارت‌های خود مانند بازارهای مختلف سرمایه‌گذاری کنید

شما یک قهرمان هستید. بعد از من تکرار کنید: «من یک قهرمان هستم» و باید درست همانند یکی از آن‌ها با خودتان رفتار کنید. مهارت‌های جدید یاد بگیرید، کلاس‌های جدیدی بروید، تخصص‌های جدیدی که باعث افزایش ارزش شما می‌شود، کسب کنید. سرمایه‌گذاری کردن بر روی خودتان



می‌تواند به ایجاد موقعیت‌های جدید منجر شده و لذت شخصی‌تان را نیز افزایش دهد. زنان باید برای استقلال مالی و بی‌نیاز شدن از دیگران تلاش کنند. لازم‌هی رسیدن به استقلال مالی برای زنان این است که آن‌ها برنامه‌ریزی مالی داشته باشند، برای افزایش درآمدهای خود مذاکره کنند و از صحبت کردن درباره‌ی پول هراسی نداشته باشند.

■ برای مواقع اضطراری بودجه داشته باشید

دقت کنید! مشکل همیشه پیش می‌آید. نمی‌دانم کی و کجا؛ اما می‌دانم که برای همه‌ی ما اتفاق می‌افتد و زمانی که اتفاق بیفتد، باید یک بودجه‌ی اضطراری داشته باشید که بتواند در عبور از آن مشکل به

شما کمک کند. داشتن پس‌اندازهایی این چنین، به‌خصوص برای زنانی که اغلب وابسته بوده‌اند و باید امور مالی منزل را رفع و رجوع می‌کردند، از اهمیت زیادی برخوردار است.

■ بر نام‌ریزی مالی داشته باشید

دانش قدرت است. درک موقعیت و مدارک مالی خودتان به این معناست که کسی نمی‌تواند سر شما کلاه بگذارد. به خانواده یا همسر خود برای طراحی و ایجاد زندگی‌تان وابسته نباشید. خودتان زندگی دلخواه خودتان را بسازید.

■ از شر بدهی راحت شوید

بدهی برخی مواقع می‌تواند برای شما راهگشا باشد؛ مثلاً بیشتر مردم بدون رهن کردن نمی‌توانند صاحب‌خانه شوند. اما بیشتر بدهی‌ها به سادگی و راحتی، پول شما را از دستتان خارج می‌کنند. از آن جایی که زنان کمتر از مردان درآمد دارند، احتمال اینکه مقروض شوند، بیشتر است. مطالعات نشان داده است که قرض‌دهندگان، زنان را نسبت به مردان بیشتر تحت فشار قرار می‌دهند. رها شدن از بدهی‌ها به شما کمک می‌کند تا پول را در جیب خود نگه دارید و از موقعیت‌های پرخطر مالی نیز دور بمانید. زنان علاوه بر اینکه در بازارهای مالی از جمله بازار سرمایه سرمایه‌گذاری می‌کنند، نباید از سرمایه‌گذاری بر روی خود و مهارت‌هایشان غافل شوند. این پربازده‌ترین سرمایه‌گذاری‌ای است که هر زنی می‌تواند انجام دهد.

■ پس‌انداز کنید

هر میزان پولی که پس‌انداز شود، خوب است. نباید آن را دست‌کم گرفت. ۲۰۰ هزار تومان به‌ازای هر ماه عالی است؛ ولی ۲۰ هزار تومان هم خوب است! خودتان را با هیچ‌کس مقایسه نکنید، حتی دوستان و خانواده‌تان. به خودتان افتخار کنید که هر مبلغی که توانسته‌اید و به هر طریقی که توانسته‌اید، پس‌انداز می‌کنید. هفت روش ساده برای پس‌انداز بیشتر.

■ از هم‌تایان زن خود حمایت کنید

از زنانی که صاحب تجارت هستند، خرید کنید. وقتی که همکار زن‌تان صحبت می‌کند از او حمایت کنید. در طول زندگی خود از قدرت اجتماعی، اقتصادی و سیاسی خود برای کمک به دیگر زنان استفاده کنید. این دستورات عمل‌های مالی طوری تعیین شده‌اند که همه‌ی شما را به موفقیت برسانند.

■ اجازه ندهید دیگران شما را از خودتان متنفر کنند و از آن سود ببرند

جهان از زنانی که از خودشان متنفر هستند، سود می‌برد. شما باید لاغرتر شوید: این محصول را بخرید. شما بوی بدی می‌دهید: این را روی خود اسپری کنید. پول‌تان را در راستای ارزش‌ها و چیزهایی که باعث می‌شود، هر روز زندگی‌تان خوب باشد خرج کنید و با این کار از پول خود دفاع کنید. برای مثال، یک نمونه‌ی خوب از این کار می‌تواند خرید عطر باشد.

■ پول هدف نیست ابزار است

شما می‌توانید برای استفاده‌ی هوشمندانه‌تر از پول مهارت‌های خود را بهبود دهید. می‌دانید که می‌خواهید زندگی بهتری داشته باشید و پول می‌تواند به شما در این راه کمک کند. تنها چیزی که نیاز دارید این است که روشی را برای این کار پیدا کنید، همین.

زنان خود می‌دانند در جامعه و محیط‌های کاری با چه نابرابری‌های جنسیتی‌ای مواجه هستند. علاوه بر این، آن‌ها کارهای زیادی را همزمان پیش می‌برند. زنان معمولاً مادر، همسر و کارمند هستند. آنچه اهمیت دارد این است که آن‌ها در موقعیت‌های مختلف از هم حمایت کنند.

آیا شما نیز از این دستورات عمل‌ها استفاده می‌کنید؟ فکر می‌کنید تا چه اندازه این دستورات عمل‌ها می‌تواند مفید باشد؟ در بخش کامنت‌ها دستورات عمل خودتان را به ما بگویید.



شش مسئله کلافه کننده در خرید که جیب‌تان را خالی می‌کند

خیلی خوب بود اگر برخی از عواملی که خریداران را کلافه می‌کند، خودبه‌خود از بین می‌رفت. اما به احتمال خیلی زیاد، قرار نیست چنین اتفاقی بیفتد. با این وجود، بررسی دلایل وجود بعضی از این عوامل کمک می‌کند تا راحت‌تر با آن‌ها کنار بیایید.

■ محصولات پر فروش بهانه‌ی تحریک خریدار در طول مسیر

معمولاً خواربارفروشی‌ها شیر، تخم‌مرغ و دیگر محصولات پرفروش و پُرفردارشان را در دورترین نقطه از ورودی فروشگاه می‌گذارند تا وقتی خریداران از کنار محصولات دیگر می‌گذرند، به خریدشان وسوسه شوند. مسلماً این یکی از دلایلی است که فروشگاه‌ها خریداران را، که دل‌شان می‌خواهد سریع محصول موردنظرشان را بخرند و خارج شوند، به زحمت می‌اندازند.

اما یک دلیل کاربردی دیگر هم برای این کار وجود دارد که هیچ ارتباطی با تحریک خریداران به خریدهای هیجانی ندارد. به طور مثال، دلیل دیگری که برای جای‌گذاری شیر در قسمت انتهایی فروشگاه می‌آورند، این است که باعث می‌شود از هزینه‌ها کاسته شود. کامیون‌هایی که برای خالی کردن بار می‌آیند، می‌توانند خیلی راحت در پشت فروشگاه، جایی که شیرها برای فروش گذاشته می‌شوند، توقف کنند، که هم راحت‌تر است و هم کم‌هزینه‌تر. همچنین، این روش شیرها را تازه‌تر نگه می‌دارد تا این که بخواهند کشان‌کشان شیرها را از ته فروشگاه به یخچال‌هایی که مثلاً نزدیک صندوق داری هستند منتقل کنند.

■ مرغ بریان‌های ارزان‌تر از مرغ خام!

بعضی خواربارفروشی‌ها و فروشگاه‌های بزرگ مرغ‌های سرخ‌شده‌ی بریانی و آماده‌به‌مصرفی می‌فروشند که قیمت‌شان از مرغ خام ارزان‌تر است. در نگاه اول، اصلاً با عقل جور در نمی‌آید. بریان کردن مرغ هزینه‌برتر است؛ پس چرا مرغ خام را گران‌تر می‌فروشند؟ یکی از دلایل این است که این مرغ‌های بریان در واقع جزو محصولات مشتری‌آور برخی فروشگاه‌ها محسوب می‌شوند و به سمت مشتریانی هدف گرفته شده‌اند که آخر وقت می‌خواهند سریع و بی‌دردسر غذایی برای شام‌شان فراهم کنند. ممکن است فروشگاه‌ها چندان سودی از این نوع فروش نبرند. در واقع، حتی ممکن است ضرر هم بکنند. اما اگر بتوانند به بهانه‌ی این مرغ‌بریانی‌های ارزان، مشتریانی را به فروشگاه جذب کنند، به موفقیت رسیده‌اند.

دلیل دیگری که برای این قیمت‌گذاری عجیب مرغ‌ها می‌آورند، این است که خیلی از فروشگاه‌ها، هنگامی که تقاضا بالا می‌رود، به تعداد بالا مرغ تهیه می‌کنند. آنها برای جلوگیری از فاسد شدن، مرغ‌هایی را که فروش نرفته‌اند، بریانی می‌کنند و با قیمت ارزان می‌فروشند تا از زیان بیشتر جلوگیری کنند.

مرغ‌های بریانی استعاره‌ای هستند از هر آن چیزی که می‌تواند جلوی در فروشگاه‌ها قرار گیرد تا مشتریان را به سمت فروشگاه و خرید از آن سوق دهد.

■ قیمت‌های غیر رند!

اگر قیمت محصولات رند بود (مثلاً اگر به جای ۱۱,۹۰۰ می‌نوشتند ۱۲,۰۰۰ تومان) کار مصرف‌کننده‌ها خیلی راحت‌تر می‌شد. اما پدیده‌ای که به اصطلاح «تأثیر رقم چپ» نامیده می‌شود، شدیداً تصمیم‌گیری‌های خریداران را تحت تأثیر قرار می‌دهد، چون رقم اولی که در یک عدد ظاهر می‌شود، خیلی بیشتر از بقیه‌ی رقم‌ها نظر ما را به خودش جلب می‌کند. بنابراین، این‌طور به نظر می‌رسد که قیمت ۱۱,۹۰۰ تومان خیلی از ۱۲,۰۰۰ تومان ارزان‌تر و مقرون‌به‌صرفه‌تر باشد، با این‌که تفاوت‌شان فقط ۱۰۰ تومان است.

نتایج یک تحقیق که در مجله‌ی آتلانتیک (The Atlantic) منتشر شد، نشان می‌داد که فروشندگان برای جلب توجه مشتریان، می‌توانند از قیمت‌گذاری عجیب‌تری هم استفاده کنند، یعنی قیمت‌هایی مثل ۱۱,۷۸۰ یا ۱۱,۶۷۰ یا ۱۱,۲۱۰.

مشتریان از بس با قیمت‌هایی مثل ۱۱,۹۰۰ تومان برخورد کرده‌اند، به آن عادت کرده‌اند و دیگر به چشم‌شان نمی‌آید. اما وقتی یک محصول قیمت نامعمولی مثل ۲۱,۶۸۰ تومان داشته باشد، به‌شکلی متفاوت و تأثیرگذارتر از ۲۱,۹۰۰ تومان یا ۲۲,۰۰۰ تومان در ذهن مشتری نقش می‌بندد. احتمالش زیاد است که مشتری با دیدن این قیمت، لحظه‌ای درنگ کند، نگاهی به محصول بیندازد و (همان‌طور که فروشندگان امیدوار است) تصمیم به خرید آن بگیرد، چون قیمت‌گذاری خاص این محصولات در ذهن مخاطبان حاکی از یک خرید ویژه و مقرون‌به‌صرفه است.





دلیلی دیگر برای این قیمت گذاری‌های غیرعادی این است که فروشندگان به کمک این قیمت‌ها، استراتژی‌های مختلف برای تخفیف گذاری محصولات را به صورت کد درمی آورند. مثلاً ممکن است فروشگاه‌ها به کارکنانش بگویند که ارزان‌ترین قیمت‌هایشان به ۷۰۰ تومان (مثلاً ۱۱,۷۰۰ تومان) ختم می‌شود، درحالی‌که در فروشگاه‌های دیگر قیمت همین محصولات را به ۴۰۰ تومان ختم کنند. پس تعجب نکنید اگر فروشندگان با این روش طوری وانمود کنند که انگار با تخفیف ویژه‌ای روبه‌رو هستید، با این‌که آن محصول هیچ تخفیفی نخورده است.

■ ویتترین طلا فروشی بدون قیمت!

کار بسیار دشواری است اگر بتوانید قیمت جواهرات براقی را که در جواهرفروشی‌ها خودنمایی می‌کنند، حدس بزنید. این موضوع می‌تواند شدیداً مشتریان را کلافه کند. اما، طبق گفته‌ی جواهرفروشان، نوشتن قیمت جواهرها یک استراتژی کاملاً حساب شده است. مشتریان برای اطلاع از قیمت‌ها مجبورند با فروشنده صحبت کنند، و فروشنده هم فرصت پیدا می‌کند تا ویژگی‌های خاص آن محصول را برایشان تعریف کند، جایگاهش را از نظر مُد و فشن توضیح دهد، جواهر مورد نظر را برای بررسی دقیق‌تر جلوی آن‌ها بگذارد و از این دست موارد، می‌بینید که نبود قیمت‌ها به فروشنده کمک می‌کند تا با مشتری هم صحبت شود و ترفندهایش را برای متقاعد کردنش پیاده کند.

پژوهش‌ها هم نشان داده‌اند که وقتی خریداران با کالاها تماس فیزیکی برقرار می‌کنند، احتمالش بیشتر است که نوعی وابستگی عاطفی و حس مالکیت نسبت به آن پیدا کنند. خریداران نه تنها به خرید محصولاتی که لمس کرده‌اند، گرایش بیشتری دارند، بلکه حاضرند برایشان، در مقایسه با محصولاتی که فقط با چشم‌شان دیده‌اند، پول بیشتری هم بپردازند.

■ تنقلات گران‌تر از بلیت سینما!

اولین پاسخ این است که تماشاچیان در سینما محبوس‌اند و مجبورند با قیمت گزاف این جور خوراکی‌ها کنار بیایند. اما قضیه به همین جا ختم نمی‌شود. باید گفت که سینماها چندان پولی از فروش بلیت‌ها عایدشان نمی‌شود. به نظر می‌رسد که آن‌ها برای برپا نگه‌داشتن کسب‌وکارشان نیاز دارند تا جای ممکن جیب مشتریان را هنگام خرید این خوراکی‌ها خالی کنند. اگر این خوراکی‌ها با قیمت‌های بالا به فروش نمی‌رفتند، آن وقت مجبور می‌شدند قیمت بلیت‌ها را خیلی زیادتر کنند، که نه به نفع تماشاچیان است و نه به نفع سینماداران. در ضمن، اگر دقت کرده باشید، قیمت پایین بلیت‌های سینما حکم همان مرغ‌های بریانی را دارند که برای جذب مشتریان با قیمت ارزان به فروش می‌رسند؛ اما در عوض، با فروش محصولات دیگر، فروشنده نهایتاً سود می‌برد.

■ چک کردن فاکتور خرید پیش از خروج از فروشگاه

بررسی رسیدها راهکاریست برای جلوگیری از ضرر فروشگاه. هدفش این است که با بازرسی اجباری خریداران در هنگام خروج از فروشگاه، از تعداد دزدی‌ها بکاهد. اما این توجیه باعث نمی‌شود که مشتریان آزاده نشوند. عواملی که شما را در هنگام خرید کلافه می‌کنند، کم نیستند. بسیاری از این موارد کلافه‌کننده در واقع تکنیک‌هایی هستند که برای خالی کردن جیب شما (به‌عنوان مشتریان بالقوه) به کار می‌روند. آگاهی از دلیل هر کدام از آن‌ها هم می‌تواند مانع از کلافگی‌تان شود و هم به شما کمک کند تا در خریدهایتان هوشمندانه‌تر عمل کنید.





آیا درباره مسئله پول استرس دارید؟

پول یکی از اصلی‌ترین دلایل استرس، اضطراب و دعوای زناشویی است. دانستن اینکه چگونه از شر استرس خلاص شوید مسئله‌ای مهم است. در گام اول باید از وجود این استرس آگاه شوید و پس از آن، برای برطرف کردنش اقدام کنید؛ زیرا گاهی اوقات، ممکن است آنقدر سرتان شلوف باشد که حتی متوجه استرس‌تان نشوید. اگر صبر کنید و به علائمی نگاه کنید که نشان‌دهنده‌ی اضطراب شما به‌خاطر پول هستند، می‌توانید به برطرف شدن اضطراب‌تان امیدوار باشید.

پنج نشانه‌ای که می‌گویند شما به‌خاطر پول استرس دارید

■ دعوای زناشویی دارید

آیا می‌دانستید زوج‌هایی که استرس مالی‌شان را با حداقل درجه‌ی «حدوداً بالا» و بیشتر رتبه‌بندی می‌کنند، بحث‌و جدل‌های بیشتری باهم دارند؟ استرس مالی همچنین یکی از دلایل اصلی طلاق است. این استرس ممکن است بر کل زندگی شما تأثیر بگذارد، در این صورت، همه‌ی مسائل زندگی‌تان بخشی از آن استرس خواهند شد.

■ بودجه‌بندی ندارید

وقتی به‌خاطر پول استرس دارید نمی‌خواهید کاری با پولتان انجام دهید و حتی نمی‌خواهید به پولتان نگاه کنید. از مسائلی دوری می‌کنید که به شما کمک می‌کنند کنترل مالی داشته باشید و استرس خود را کاهش دهید؛ ولی استرس را نادیده می‌گیرید و امید دارید اگر آن را نبینید، استرس هم شما را نمی‌بیند و سراغ شما نمی‌آید. از «ذهن» برود هرآنچه از دیده برفت!

نیست که مخاطب خاصی دارید یا نه چون می‌توانید بچه‌ها یا مادران را ببوسید. این کاری است که می‌تواند به راحتی به شما کمک کند تا با دیگران ارتباط برقرار کنید و استرس خود را کاهش دهید.

Web MD تحقیقی انجام داد که نشان داد «بوسیدن با ایجاد حس ارتباطی، موجب ترشح هورمون‌های اندورفین می‌شود، هورمون‌هایی که بر ضد استرس و افسردگی عمل می‌کنند و استرس را کاهش می‌دهند». پس لب‌هایتان را غنچه کنید و با بوسیدن کسانی که برایتان عزیز هستند از استرس خود بکاهید.

■ دوشاخه را از برق بکشید.

این روشی برای رفع استرس است که برای بسیاری از مردم سخت است. وقتی وسایل برقی را خاموش می‌کنید مغز شما فرصت پیدا می‌کند از افکار مختلف خالی شود و برای مدت کوتاهی استراحت کند. این بهبود وضعیت ذهنی موجب می‌شود شرایط را همان‌طور که هست، ببینید و فرصتی به مغز شما می‌دهد تا با استرس روبه‌رو شود. کمی موسیقی آرامش‌بخش گوش دهید. در هر صورت، این کار را انجام دهید چون به شما برای رفع استرس کمک می‌کند.

■ از شنیدن و خواندن اخبار منفی اقتصادی بپرهیزید.

شاید برای شما هم پیش آمده باشد زمانی که استرس مالی دارید، قرار گرفتن در معرض اخبار منفی اقتصادی، استرس‌تان را تشدید کرده باشد. این اتفاق برای من بارها رخ داده است. بهترین کار این است که اخبار اقتصادی را چک نکنید.

در نهایت، به شما پیشنهاد می‌دهم هرآنچه برای سایر استرس‌ها تجویز می‌شود، در این مورد هم به کار ببرید. برای کاهش مقطعی استرس مالی، کمی به خود فرصت دهید، ورزش کنید، به پیاده‌روی بروید و با خود فکر کنید که چطور می‌توانید خود را باز یابید. مهم‌تر از همه، با یک مشاور مالی مشورت کنید. او به شما خواهد گفت که حداقل نیمی از استرس‌تان بی‌مورد است. بهترین راه برای رهایی از استرس مالی این است که بودجه‌بندی کنید، به آن وفادار بمانید و در نهایت، با یک مشاور مالی مشورت کنید. زمانی که دچار استرس هستید از شنیدن و خواندن اخبار منفی اقتصادی بپرهیزید. کمی به خود فرصت دهید و ورزش کنید.



■ شما با خرج هر مقداری از پول برای هر چیزی مضطرب می‌شوید

این یکی از مسائلی است که خودم هنوز دچار آن هستم. پول نقش مهمی در انتخاب‌ها و تصمیماتم ایفا می‌کند. از خرج هر مقداری از پول دوری می‌کنم و حتی سخت‌م است، پولی را که برای هدف خاصی پس‌انداز کرده‌ام، برای همان هدف خرج کنم. گاهی اوقات حتی از بنزین زدن هم اجتناب می‌کنم برای اینکه پولی خرج نکنم. حتی از فکر کردن به اموری که برای آن باید هزینه بدهم نگران و مضطرب می‌شوم.

■ از بررسی حساب بانکی‌تان پرهیز می‌کنید

ما دوست داریم پاک کردن صورت مسئله آن را حل کند؛ اما واقعیت این‌طور نیست. اگر حساب بانکی‌تان را بررسی نکنید، نخواهید فهمید دارید پولی را خرج می‌کنید که در واقع آن را ندارید و هزینه‌اش به ستون بدهی‌هایتان اضافه می‌شود.

■ به خاطر هزینه‌ها نمی‌توانید برای یک زندگی سالم تصمیم بگیرید

۳۲ درصد افراد بالغ می‌گویند وضع مالی‌شان به آن‌ها اجازه‌ی زندگی سالم را نمی‌دهد. اگر از هزینه‌های زندگی سالم می‌پرهیزید، پس تصمیمات ناسالم می‌گیرید؛ چون در اصل به خاطر پول استرس دارید.

پس وقتی چنین حسی داریم چه باید بکنیم؟ پیدا کردن راه خلاص شدن از استرس مسئله‌ی دیگری است که سر شما را شلوغ‌تر می‌کند. در ادامه به روش‌هایی ساده برای رفع استرس می‌پردازیم.

■ چگونه استرس را بدون کار بیشتر رفع کنیم؟

■ بودجه‌بندی داشته باشید.

تنظیم بودجه یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای رفع استرس مالی انجام دهید. سر درآوردن از بی‌چوخم بودجه‌بندی زمان و انعطاف‌پذیری می‌خواهد؛ اما وقتی بتوانید انجامش دهید، به شما کمک می‌کند کنترل هزینه‌هایتان را به دست بگیرید، بفهمید چگونه برای آینده‌تان برنامه‌ریزی کنید و برای موفقیت به شما اعتماد به نفس می‌دهد.

■ یک دوست برای مسائل مالی پیدا کنید که بتواند به شما کمک کند.

داشتن کسی که بتواند با او در مورد مسائل مالی‌تان صحبت کنید به شما کمک می‌کند مسئولیت‌پذیری بیشتری داشته باشید و ببینید در چه موردی عملکرد خوبی دارید. یک دوست همیشه راه خوبی برای ایجاد تغییرات است.

■ لب‌هایتان را غنچه کنید.

شما را نمی‌دانم ولی به نظر من این یکی راه بامزه‌ای برای رفع استرس است! اصلاً مهم



کدام عادت‌ها برای شما ثروت می‌سازند؟

خلق ثروت ساده است
تمام چیزی که درباره
خلق ثروت لازم است
بدانید خیلی کوتاه است،
خلق ثروت ساده است.
به عبارتی دیگر، ثروتمند
شدن نیاز زیادی به
شانس، هوش یا ارتباطات
خاص ندارد. لازم نیست
که به سمینارهای
گران قیمت مدیریت مالی
بروید تا چند حقه و ترفند
از بازارها یاد بگیرید تا
بتوانید ایجاد ثروت کنید.
برای خلق ثروت نیاز به
اطلاعات عمومی و قابل
فهم دارید. دلیل این
که افراد بسیار کمی به
ثروت می‌رسند این است
که بیشتر آدم‌ها عادت‌ها
مناسب برای رسیدن به
ثروت را در خود پرورش
نمی‌دهند.

ویژگی مشخص افرادی که به ثروت دست می‌یابند، این است که پول خود را به خوبی مدیریت می‌کنند و عادت‌های پولی خوبی دارند. بسیاری از آن‌ها باهوش‌ترین نیستند و هیچ آموزش ویژه‌ای ندیده‌اند. آن‌ها فقط عادت‌های خوبی دارند.

■ در واقع، قضیه چنان ساده است که در دو جمله می‌توان آن را بیان کرد:

(۱) بیشتر از آنچه هزینه می‌کنید درآمد داشته باشید و آن را عاقلانه سرمایه‌گذاری کنید.
(۲) عادت‌های روزانه ساده در خود ایجاد کنید که منجر به جمع ثروت شود.
ممکن است با شنیدن این دو جمله سرخورده شده باشید. شاید جمله‌ای متفاوت، جدید و هوشمندانه انتظار داشتید.

ویژگی مشخص افرادی که به ثروت دست می‌یابند، این است که پول خود را به خوبی مدیریت می‌کنند و عادت‌های پولی خوبی دارند. بسیاری از آن‌ها باهوش‌ترین نیستند و هیچ آموزش ویژه‌ای ندیده‌اند. آن‌ها فقط عادت‌های خوبی دارند.

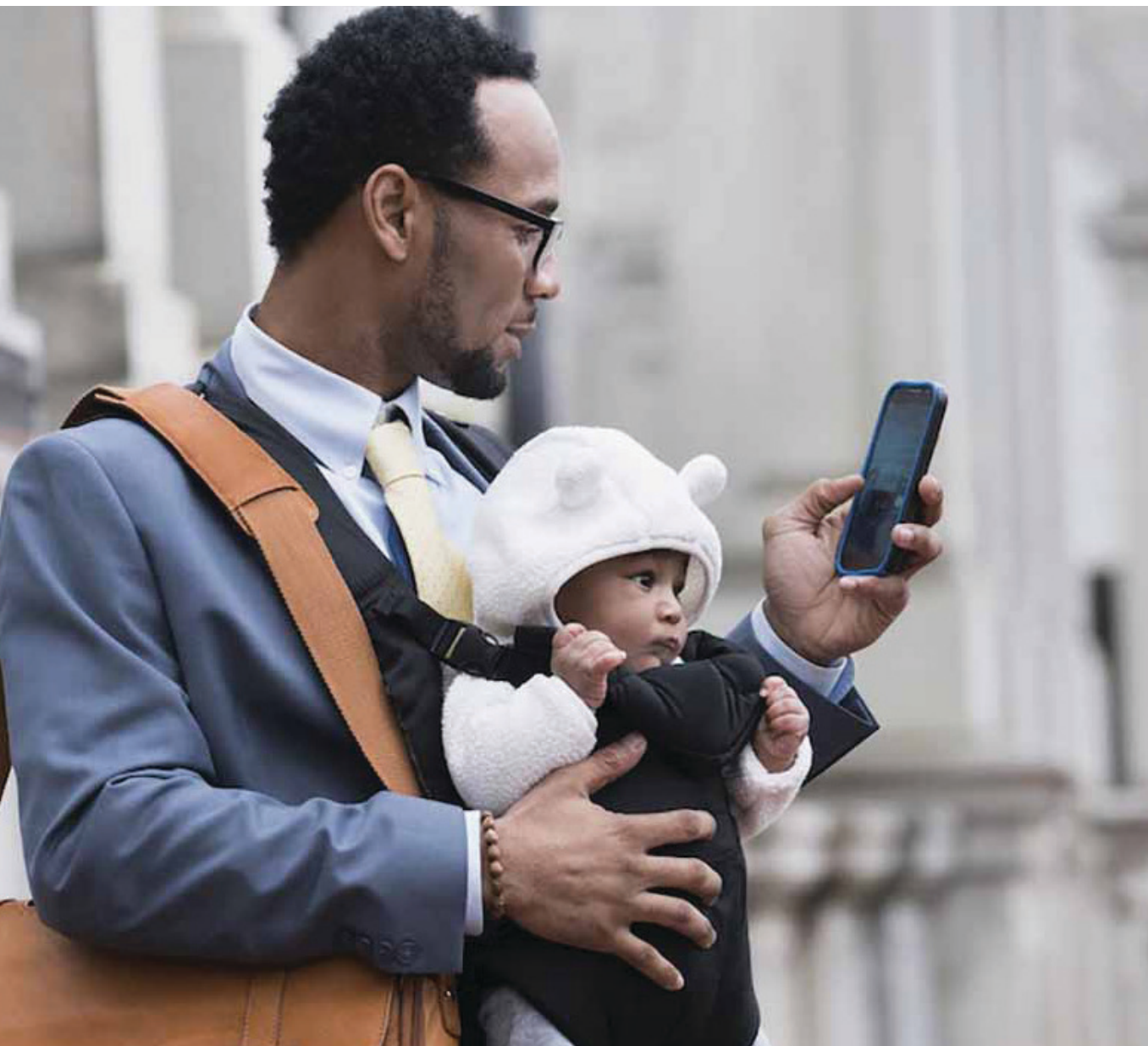
- عادت روزمره صرفه‌جویی، پول کمی را روزانه برای شما ذخیره می‌کند؛ اما این پول در طی یک دوره طولانی روی هم جمع شده و ثروت قابل ملاحظه‌ای می‌شود.

- عادت روزانه بالا بردن ظرفیت درآمد از طریق تمرین و یادگیری هم می‌تواند به رشد پس‌انداز شما کمک شایانی کند.

هر دوی این عادت‌ها به شکل فزاینده‌ای، تفاوت میان آنچه خرج می‌کنید و آنچه کسب می‌کنید، بیشتر می‌کنند و باعث می‌شوند بتوانید ثروت خود را با سرعت شتابان افزایش دهید.

این علم پیچیده موشک‌سازی نیست، بلکه عادت‌های روزانه اختصاص داده شده به یک هدف خاص، یعنی ایجاد ثروت است.





ویژگی بارز افرادی که به ثروت دست می‌یابند، این است که پول خود را به‌خوبی مدیریت می‌کنند.

■ از امروز شروع کنید

از امروز شروع کرده و عاداتی را که به شما برای خلق ثروت کمک می‌کنند، پرورش دهید. تعدادی از کارهایی که برای شروع می‌توانید انجام دهید، در فهرست زیر می‌بینید:

- (۱) در یک برنامه پس‌انداز اتوماتیک ثبت‌نام کنید.
 - (۲) هزینه‌های اضافی را شناسایی کرده و از دست آن‌ها خلاص شوید.
 - (۳) وسایل بلااستفاده خود را بفروشید.
 - (۴) به‌جای خرید یک وسیله نو، قدیمی‌اش را تعمیر کنید.
 - (۵) در مورد روش‌های پس‌انداز و سرمایه‌گذاری در بازار ملک آموزش ببینید.
- فقط یک عادت را انتخاب کنید و از امروز انجام دانش را شروع کنید. عادت را آن قدر تمرین کنید تا به یک عادت دائمی تبدیل شود. سپس، یک عادت دیگر را انتخاب کرده و آن را انجام دهید. سپس، یکی دیگر و دیگری، تا زمانی که به افزایش ثروت منجر شوند. بزرگ‌ترین مانع ایجاد ثروت تعویق است. عادت‌ها ساده‌ترین راه برای غلبه بر تعویق هستند و باعث اقدام فوری می‌شوند. آن‌ها تمام فرایند ساخت‌وساز ثروت را به قطعه‌هایی تقسیم

موفق‌ترین افراد از نظر مالی روی هر دو قسمت معادله متمرکز می‌شوند. هم‌زمان با کنترل هزینه‌ها، هم پس‌انداز خود را به بالاترین نقطه می‌رسانند و هم درآمد خود را به بالاترین سطح می‌رسانند.

■ افزایش درآمد

راهکار دیگر، افزایش درآمد، طرف دیگر این معادله است. مزیت این روش این است که دیگر محدودیت خاصی برای رشد ثروتان وجود ندارد؛ چون در واقع، ظرفیت افزایش درآمد شما نامحدود است. خیلی از مشاوران مالی بیشتر روی قسمت افزایش درآمد به‌عنوان راهی سریع برای رسیدن به ثروت تأکید می‌کنند، در حالی که اگر شما قسمت هزینه کردن معادله را به‌خوبی بلد نباشید، همچنان ریسک موفق نشدن شما بالاست. موفق‌ترین افراد از نظر مالی روی هر دو قسمت معادله متمرکز می‌شوند. هم‌زمان با کنترل هزینه‌ها، هم پس‌انداز خود را به بالاترین نقطه می‌رسانند و هم درآمد خود را به بالاترین سطح می‌رسانند.

این روش سریع‌ترین و مطمئن‌ترین راه برای افزایش پس‌انداز به‌منظور سرمایه‌گذاری است. سومین قسمت معادله، یعنی سرمایه‌گذاری عاقلانه هم ساده است؛ چراکه تنها چیزی که به آن نیاز دارید، اطلاعات عمومی است. نیازی نیست در سمینارهای سرمایه‌گذاری شرکت کنید یا تخصص عجیب و غریبی پیدا کنید. دو سرمایه‌مطمئن برای این کار این‌ها هستند:

۱. دارایی‌های کاغذی، مثل پول نقد و اوراق بهادار؛
۲. دارایی‌های ملکی، مثل آپارتمان و مغازه.

■ به‌طور خلاصه باید گفت که

رسیدن به آزادی مالی خیلی ساده است:

- کمتر خرج کنید و تفاوت درآمد و هزینه را هوشمندانه سرمایه‌گذاری کنید
- آن‌قدر این کار را تکرار کنید که درآمدی که از محل سرمایه‌گذاری کسب می‌کنید، از هزینه‌هایتان بیشتر شود.

باید بین میزان درآمد و هزینه‌های خود شکافی ایجاد کنید که بتوانید با آن سرمایه‌گذاری کرده و درآمد دیگری هم داشته باشید.

در طی یک دوره طولانی روی هم جمع شده و ثروت قابل ملاحظه‌ای می‌شود. عادت روزانه بالا بردن ظرفیت درآمدی‌تان از طریق تمرین و یادگیری هم می‌تواند به رشد پس‌انداز شما کمک شایانی نماید.

■ یک ایده کاربردی برای خلق ثروت

دقت کنید که این جمله سه بخش مجزا و در عین حال متصل به یک ایده واحد دارد:

- ۱) کمتر خرج کن
 - ۲) درآمد بیشتر داشته باش
 - ۳) عاقلانه سرمایه‌گذاری کن
- روش‌های گوناگونی برای رسیدن به این هدف وجود دارد؛ ولی همه آن‌ها زمینه ساده‌ای دارند:

- می‌توانید با روش‌های مختلف صرفه‌جویی مخارج خود را بلافاصله کم کنید.
- می‌توانید با استراتژی‌های متنوع، مثل تغییر شغل، گرفتن ترفیع، شروع یک کسب‌وکار و... درآمد خود را بالا ببرید. به‌طور خلاصه، باید بین میزان درآمد و هزینه‌های خود شکافی ایجاد کنید که بتوانید با آن سرمایه‌گذاری کرده و درآمد دیگری هم داشته باشید. راهکارهای مربوط به خرج کردن کمتر و پول درآوردن بیشتر، شباهت‌هایی به یکدیگر دارند؛ ولی باید بدانید که ذهنیت‌های کاملاً متفاوتی نیاز دارند.

صرفه‌جویی یعنی با پول کمتر زندگی کردن و داشتن انضباط شخصی بیشتر. برای خیلی از افراد، این کار حس قربانی شدن می‌آورد و برای همین ادامه دادن مسیر برایشان دشوار می‌شود. اگر شما هم این‌طور هستید، باید بدانید قدم گذاشتن در مسیر صرفه‌جویی آهسته و سخت است؛ چراکه همواره در معرض تضاد بین نیازهای زندگی و آزادی مالی قرار خواهید داشت. برای بعضی دیگر، صرفه‌جویی لذت‌بخش است؛ چراکه آن را راهی ساده برای رسیدن به آزادی مالی می‌بینند و هدر دادن پول برایشان دلچسب نیست. خیلی از کسانی که راه صرفه‌جویی را در پیش گرفته‌اند، می‌توانند تا ۷۰٪ درآمد خود را پس‌انداز کرده و در کمتر از ده سال به استقلال مالی برسند؛ ولی این مسئله برای همه آسان نیست.

موفق‌ترین افراد از نظر مالی روی هر دو قسمت معادله کار متمرکز می‌شوند. هم‌زمان با کنترل هزینه‌ها هم پس‌انداز خود را به بالاترین نقطه می‌رسانند و هم درآمد خود را به بالاترین سطح می‌رسانند.



می‌کنند که برای هر کسی قابل هضم است. اثر ترکیبی تمام این اقدامات کوچک در طول زندگی، ثروت می‌شود.

این توصیه تاریخ انقضا ندارد و برای قرن‌ها اعتبار خود را ثابت کرده است. اگر شما هم آن را در زندگی خود به کار بگیرید، احتمالاً برای شما هم جواب خواهد داد. به‌طور خلاصه، اگر می‌خواهید در زندگی به ثروت و موفقیت مالی دست پیدا کنید، دو جمله‌ای که در بالا نیز اشاره شد، ضروری‌ترین نکاتی است که به آن‌ها نیاز خواهید داشت:

بیشتر از آنچه هزینه می‌کنید درآمد داشته باشید و آن را عاقلانه سرمایه‌گذاری کنید.

عادت روزمره صرفه‌جویی، روزانه، پول کمی را برای شما ذخیره می‌کند؛ اما این پول

چهارده شغل جالب، خاص و عجیب



پیک

■ شفا دهنده‌ی آیورودا

آیورودا (Ayurveda) نوعی داروی سنتی هندی است که هزاران سال قدمت دارد. استفاده از آیورودا به منظور تعادل بخشیدن به بدن است و به بسیاری از داروهای طبیعی و گیاهی شبیه است. آیورودا در فرهنگ‌های غربی هم محبوبیت و شهرت خود را پیدا کرده است، مصداق آن افزایش ایجاد مدارس سلامتی طبیعی در ایالات متحده است. مثلاً مدرسه‌ی کریپالو در ماساچوست و مؤسسه‌ی آیورودیک در نیومکزیکو به دانش‌آموزان خود گواهی مهارت در این رشته را بعد از طی دوره‌ی آموزشی اعطا می‌کند.

از دیوانه‌وار تا بامزه، از جدی تا احمقانه، راه‌های بسیاری برای پول در آوردن وجود دارد که شما به آن‌ها فکر نکرده‌اید و هیچ‌وقت چیزی از آن‌ها نشنیده‌اید. بعضی از افراد مسیرهای شغلی معمول را کنار گذاشته‌اند و به سراغ کارهای انتزاعی مانند نقاشی، کارت‌های خوشامدگویی و طراحی جواهرات رفته‌اند. کنجکاو شدید که اطلاعاتی در این زمینه به دست بیاورید؟ خوب چند حرفه‌ی جالب و نه‌چندان خاص را در ادامه به شما معرفی خواهیم کرد. هدف در اینجا پول در آوردن است. شاید بتوانید با کمک این‌گونه مهارت‌ها و مهارت‌هایی شبیه به این‌ها در کنار توانایی‌ها یا شغلی که دارید در آمد خود را افزایش دهید. در هر صورت خواندن مطالبی که در ادامه خواهد آمد، به شما توصیه می‌کنیم.

■ پیک دوچرخه‌ای



پیک‌های دوچرخه‌ای در شهرهای پرجمعیتی که ترافیک آن‌ها شدید است و عبور و مرور در آن‌ها با مشکل مواجه شده است، خدمت ارزشمندی را ارائه می‌دهند. از آنجایی که پیک‌های دوچرخه‌ای در ترافیک گیر نمی‌کنند و مشکلات دیگر وسایل نقلیه را ندارند، معمولاً می‌توانند به راحتی و سریع‌تر از یک اتومبیل از یک طرف شهر به طرف دیگر آن بروند.

در حالی که عصر دیجیتال نیاز به پیک‌های دوچرخه‌ای برای تحویل نامه‌های کاغذی و اسناد را برطرف نموده است، هنوز هم از این دوچرخه‌سواران در شرکت‌های مختلفی مانند شرکت‌های مربوط به خوراک و صنعت مد استفاده می‌شود.

دو



■ مشاور فنگ‌شویی

فنگ‌شویی (Fengshui) فلسفه و هنری باستانی است که سابقه آن به ۳۰۰۰ سال پیش در کشور چین بازمی‌گردد. بر اساس آن، هر فضایی دارای انرژی است و با به‌کارگیری و حفظ تعادل بین اشیا و فضا، سلامتی و خوشبختی برای انسان رقم می‌خورد. فنگ‌شویی را می‌توان در هر فضایی استفاده کرد؛ خانه، اداره، باغ، مغازه و غیره. بر همین اساس یک تزئین‌کننده‌ی فنگ‌شویی مسئول رنگ، نورپردازی و سازمان‌دهی یک اتاق خواهد بود. مشاوران فنگ‌شویی می‌توانند خودآموخته باشند؛ اما ممکن است برخی از آن‌ها گواهی رسمی داشته یا آموزش دیده باشند.

چهار



■ حساب‌کاربری جعلی در شبکه‌های اجتماعی

افراد از وبسایت‌هایی مانند Fiverr و Craigslist به‌عنوان مکانی برای خرید و فروش کارهایی در فیس‌بوک استفاده کرده‌اند. برای مثال یک نابغه‌ی کامپیوتر ممکن است چندین حساب جعلی فیس‌بوک ایجاد کند که با استفاده از آن‌ها چندین کار انجام دهد؛ مثلاً خود را با یکی از آن‌ها به‌عنوان آشنای کسی جا بزند، تعداد دوستان کسی را در فیس‌بوک افزایش دهد یا صفحه‌ی شرکتی را بپسندد و چنین خدماتی را به کسی که حاضر است برای آن‌ها پولی بپردازد، بفروشد.

شش

■ متخصص رنگ

Colorcom یک سازمان متخصص رنگ یا یک مشاور رنگ و روان‌شناسی رنگ است که از تئوری‌های طراحی رنگ استفاده می‌کند تا به بهترین شکل ممکن از رنگی در یک پروژه استفاده کند که یا در طراحی یک اتاق یا در لوگوی یک شرکت به کار می‌رود.

پنج

■ نقاش بدن

نقاش‌های بدن یا همان گریمرها معمولاً در نمایشگاه‌ها، فستیوال‌ها یا دیگر رخدادهایی کار می‌کنند که قرار است در آن‌ها روی بدن تعداد زیادی آدم نقاشی شود. بعضی از آن‌ها در نقاشی صورت مهارت دارند که به‌ویژه محبوب خانواده‌هایی است که فرزند دارند. دیگر نقاش‌های بدن ممکن است در کنسرت‌ها یا فستیوال‌های موسیقی فعالیت کنند و خدمات خود را به بزرگسالان عرضه کنند. بیشتر نقاشان بدن به صورت مستقل کار می‌کنند و در جایی استخدام نیستند.



■ **طعم‌دهنده**

طعم‌دهنده‌ها شیمی‌دان‌هایی هستند که طعم‌های مصنوعی و طبیعی را باهم ترکیب می‌کنند. طعم‌دهنده‌ها اغلب دکترای بیوشیمی یا شیمی دارند؛ ولی بسیاری از آنها در شرکت‌های طعم‌دهنده دستپاری می‌کنند تا آموزشی و رای تحصیلات خود دیده باشند و بر اساس تجربه‌ی خود در این زمینه فعالیت می‌کنند.



هفت

نه

■ **هیپوتراپیست**

هیپوتراپی که از کلمه‌ی لاتین هیپو ریشه می‌گیرد، به درمانی اشاره دارد که از حرکت طبیعی اسب به‌عنوان بخشی از برنامه‌ی درمانی بیمار استفاده می‌کند.

چون لگن یک اسب دارای حرکات سه‌بعدی است که به فیزیولوژی راه رفتن انسان شباهت دارد، سوارکاری با اسب می‌تواند سود زیادی برای بیمارانی داشته باشد که ناتوانی‌های جسمی یا عصبی دارند. هیپوتراپی در گفتاردرمانی، روان‌درمانی، کاردرمانی و تن‌درمانی استفاده می‌شود و گزینه‌ای محبوب برای کودکانی است که ام‌اس، اوتیسم، سندروم داون یا شرایط ویژه‌ی دیگری دارند.



■ **رایحه‌سنج یا شیمی‌دان رایحه**

رایحه‌سنج دانشمندی است که متخصص مولکول‌های بو است و می‌داند چطور می‌شود از این مولکول‌ها برای تولید عطر استفاده کرد. شیمی‌دان رایحه ممکن است عطر، صابون، کرم و دیگر لوازم آرایشی بهداشتی را برای مردان و زنان آزمایش کند و پیشنهاد بدهد. آنها معمولاً پیش‌زمینه‌ای مطالعاتی در شیمی و بیوشیمی و اغلب مدارک سطح بالایی مانند فوق‌لیسانس یا دکتر دارند.

ده

■ **درمانگر باغبانی**

درمانگر باغبان از باغبانی به‌عنوان استراتژی درمانی برای بیماران ذهنی یا روش‌های تقویتی برای بیماران درگیر کاردرمانی استفاده می‌کند. درمان باغبانی در کلینیک‌های توان‌بخشی، زندان‌ها، مدارس، بیمارستان‌ها یا دفاتر روان‌شناسی استفاده می‌شود.



سی



■ نام‌گذار لاک ناخن

هرکس که به ناخن‌هایش لاک می‌زند، احتمالاً گاهی از خود سؤال می‌کند که این اسم‌های خاص لاک از کجا می‌آیند.

برای جواب دادن به این سؤال فقط یک جواب وجود ندارد. برای مثال، برخی شرکت‌ها این کار را به مسئولین رده‌بالای Essie Weingarten از برند معروف Essie می‌سپارند که همگی لاک‌ها را نام‌گذاری کرده‌اند، در حالی‌که برخی دیگر، افراد حرفه‌ای خلاق در تبلیغ و بازاریابی را استخدام می‌کنند تا این کار را برایشان انجام دهند.



■ هکر کلاه‌سفید

وقتی کلمه‌ی هکر را می‌شنوید، احتمالاً یک بچه پشت کامپیوتر در یک اتاق تاریک به ذهنتان می‌رسد؛ اما هکرهایی حرفه‌ای وجود دارند که به‌صورت آزمایشی نرم‌افزار یک شرکت را هک می‌کنند تا مطمئن شوند آن نرم‌افزار ایمن است. هکرهای کلاه‌سفید که به‌عنوان هکرهای اخلاقی هم شناخته می‌شوند، پولی را بابت وارد شدن به شبکه‌ای می‌گیرند و بعد پیشنهادهایی مبنی بر ایمن‌سازی آن شبکه ارائه می‌دهند.

یازده

■ منتقد آنلاین

به‌لطف سایت‌های انتقادی و بررسی‌کننده مانند Yelp و TripAdvisor اینترنرت به یکی از بارزترین منابع اطلاعاتی برای مصرف‌کنندگان تبدیل شده است تا در مورد رستوران‌ها، هتل‌ها یا محصولات اطلاعات کسب کنند که قصد خرید آن‌ها را دارند؛ اما به‌خاطر ناشناس بودن افراد در دنیای آنلاین امکان این هم وجود دارد که نقدهای جعلی پست شوند؛ به این صورت که یک فرد واقعی حسابی جعلی ایجاد می‌کند و نقدهای منفی یا مثبتی را می‌نویسد که هیچ ربطی به واقعیت ندارد؛ اما ممکن است تأثیراتی جدی در یک کسب‌وکار ایجاد کنند.

بر همین اساس، منتقدان مستقلی هستند که خدمات خود را به وب‌سایت‌هایی که کارشان بررسی و نقد است، ارائه می‌دهند و در طرف دیگر هم وب‌سایت‌ها به نویسندگان پول پیشنهاد می‌دهند تا نقدهایی جعلی برای آن‌ها بنویسند. البته اخیراً مطالعاتی توسط دپارتمان علوم کامپیوتری گِرنِل به‌منظور ساخت نرم‌افزاری برای شناسایی جاعلان در زمینه‌ی نقدهای جعلی انجام شده است.

سیزده

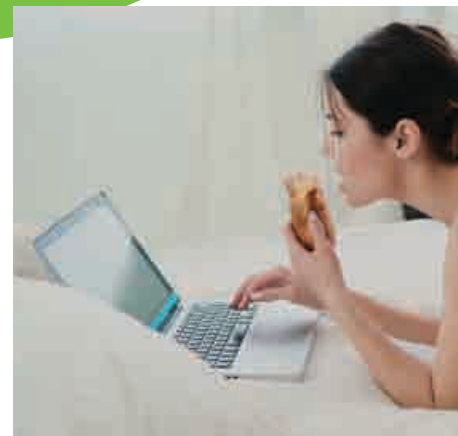
دوازده

۱۴



■ طب سوزنی حیوانات

طب سوزنی یک درمان سنتی در چین است که مربوط به استفاده از سوزن برای تحریک بخش‌های مختلف بدن است. طب سوزنی به طرز جالب‌توجهی برای درمان بیماری حیوانات هم مورد استفاده قرار می‌گیرد. طب سوزنی حیوانات اغلب بر روی سگ‌ها، گربه‌ها و اسب‌ها انجام می‌شود، ولی می‌توان از آن روی حیوانات کوچکی مانند پرنده، موش خرما و خرگوش هم استفاده کرد. ممکن است در نگاه اول این احساس را داشته باشید که این شغل‌ها با توجه به جامعه و شرایطی که در آن زندگی می‌کنید خیلی کاربردی نیستند؛ اما نگاهی دقیق‌تر به شما نشان می‌دهد که در حال حاضر مشاغلی شبیه به آنچه گفته شد، در ایران وجود دارند که البته آمار دقیقی از میزان درآمدزایی آن‌ها در دسترس نیست یا اینکه هر کدام از این مشاغل می‌تواند ایده‌ی جدیدی را در ذهنتان جرقه بزند که منبعی برای درآمدتان باشد.





بودجه برای ما مثل نخ‌های بادبادک است!

معمولاً دیدگاه افراد راجع به بودجه‌بندی منفی است. بسیاری از مردم فکر می‌کنند بودجه آن‌ها را محدود کرده و آزادی‌شان را سلب می‌کند. ولی اصلاً این‌گونه نیست. فراموش نکنید بودجه به شما آزادی عمل می‌بخشد.

بیشتر شما، در حد وسط این دو دسته قرار دارید و می‌توانید با یک عملیات ریاضی ساده وضعیت بودجه‌تان را حساب کنید.

■ $X = \text{هزینه‌ها} - \text{درآمد}$

حاصل این تفریق بسیار مهم است! اگر حاصل تفریق هزینه‌ها از درآمدها عددی منفی شد، یعنی بیشتر از چیزی که درمی‌آورید، خرج می‌کنید. پس از نظر اقتصادی در شرایط بحرانی قرار دارید و باید هر چه سریع‌تر در رفتارتان تجدیدنظر کنید.

■ افزایش بودجه

تنها سه راه برای ارتقای بودجه وجود دارد:

- کسب درآمد بیشتر
- کاهش هزینه‌ها

• ترکیبی از هر دو مورد فوق

اگر در شرایط اقتصادی خوبی قرار ندارید، یا درآمدها کم است یا هزینه‌هایتان بالاست یا هر دو. کنترل اوضاع مالی شخصی کار سختی نیست. تنها کافی است روی بالا بردن درآمد و پایین آوردن هزینه‌ها تمرکز کنید.

■ بودجه‌بندی چه کمکی به ما می‌کند؟

مشاوران مالی معتقدند بودجه تعیین می‌کند که پولتان را در چه راهی خرج کنید و کمک می‌کند که از خرج شدن پولتان متعجب نشوید.

اگر برای بودجه‌تان برنامه‌ریزی صحیحی داشته باشید و به آن پایبند بمانید، عملکرد مثبتش را خواهید دید. اگر طبق بودجه‌تان و کمتر از درآمدها خرج کنید از نظر مالی به دردمس نخواهید افتاد.

ولی اگر از بودجه‌تان فراتر بروید و بیشتر از درآمدها خرج کنید، مطمئن باشید به‌زودی دچار مشکلاتی خواهید شد که رهایی از آن‌ها کار ساده‌ای نیست.

پس اگر به مقدار بودجه‌تان پایبند باشید، از مشکلات اقتصادی و تبعات ناشی از آن که توان سنگینی هم خواهند داشت، در امان خواهید بود.

بودجه‌بندی محدودیت نیست، بلکه مصونیت است. همان‌طور که گفتیم، هر کسی بودجه‌ای دارد؛ ولی همه برایش برنامه‌ریزی نمی‌کنند. اگر می‌خواهید کنترل شرایط مالی‌تان در



■ بودجه چیست؟

بودجه، برآوردی از درآمد و هزینه‌های شما در یک بازه زمانی مشخص است. با این تعریف، هر کسی بودجه‌ای دارد. شاید خودتان درآمدی نداشته باشید و از شخص دیگری پول توجیبی بگیرید، ولی باز هم از این قاعده مستثنا نیستید. پس بودجه شامل پول نقد یا موجودی کارت‌های اعتباری افراد می‌شود.

موجودی عابربانک‌تان یا پول توی جیب‌تان نامحدود است؟ پس هر وقت هرچه دلتان خواست می‌توانید بخرید.

هم جیب‌تان هم کارت‌تان خالی است؟ متأسفانه چیزی نمی‌توانید بخرید!



هزینه‌ها نسبت به درآمد (طبق فرمول یادشده) و سرمایه‌گذاری این پول مازاد باشد. این‌گونه پولتان برایتان کار خواهد کرد و به‌زودی حاصل کارش را خواهید دید. شاید گاهی از حرکت لاکپشت‌وار خود خسته شوید. حتی ممکن است به جایی برسید که جرئت نکنید حاصل تفریق هزینه‌ها از درآمدها را حساب کنید. اگر در چنین وضعیتی هستید صبور باشید و به راهتان ادامه دهید.

■ قبل از اینکه پول شما را کنترل کند، شما آن را کنترل کنید

اولین گام برای ثروتمند شدن را به یاد داشته باشید و برای کاهش هرچه بیشتر هزینه‌های ماهانه‌تان تلاش کنید. پس‌انداز کنید و رقمی را که در زندگی‌تان معجزه می‌کند، کشف کنید. سپس آستین‌هایتان را بالا بزنید و شروع به کار کنید. فراموش نکنید که تا پا در مسیر موفقیت نگذارید، به انتهایش نخواهید رسید. اگر از بودجه‌تان فراتر بروید و بیشتر از درآمدها خرج کنید، مطمئن باشید به‌زودی دچار مشکلاتی خواهید شد که رهایی از آنها کار ساده‌ای نیست. زندگی بدون بودجه، شما را در مسیر دستیابی به رویاهایتان متوقف خواهد کرد.

دست خودتان باشد، علاوه بر بودجه، به برنامه‌ریزی برای آن نیز نیاز دارید. اگر درآمد و هزینه‌های‌تان تحت تأثیر بودجه شماسست، پس برای رسیدن به اهدافتان به طرحی اقتصادی نیاز دارید. خواه هدفتان پس‌انداز پول بیشتر، خرید کالایی خاص، تسویه بدهی‌ها، رسیدن به استقلال مالی یا تمام موارد فوق باشد. اگر در شرایط اقتصادی خوبی قرار ندارید، یا درآمدها کم است یا هزینه‌هایتان بالاست یا هر دو. کنترل اوضاع مالی شخصی کار سختی نیست، تنها کافی است روی بالا بردن درآمد و پایین آوردن هزینه‌ها تمرکز کنید.

■ بودجه مانع حرکت نیست!

تصور کنید در ورزش نسیمی ملایم در حال بادبادک‌بازی هستید. با نیروی باد، بادبادک بالا و بالاتر می‌رود و در آسمان محو می‌شود. تا جایی که فقط می‌توانید با نخ که در دست دارید حرکتش را در آسمان احساس کنید.

حالا خود را به بادبادک و بودجه‌تان را به نخ بادبادک تشبیه کنید. این نخ شما را در آسمان نگه می‌دارد و اگر بریده شود زمین می‌خورید. با قطع این ریسمان (یا زندگی بدون بودجه) چه خواهد شد؟ نه تنها اوج نخواهید گرفت؛ بلکه فوراً سقوط خواهید کرد! پس بودجه نه تنها عامل محدودکننده نیست و شما را پایین نمی‌کشد، بلکه کمک می‌کند اوج بگیرید.

همانند بادبادکی که بدون وجود نخش نمی‌تواند اوج بگیرد، ما هم بدون بودجه و برنامه‌ریزی دقیق، به استقلال مالی نخواهیم رسید. بودجه و برنامه‌ای که برایش در نظر می‌گیریم، به هیچ وجه محدودمان نمی‌کنند و حتی باعث افزایش قدرت عمل و پیشروی بهتر در مسیر رسیدن به استقلال مالی می‌شوند.

■ بودجه و برنامه‌ریزی دو بال استقلال مالی

اگر هدف نهایی و درازمدت شما، رسیدن به استقلال مالی، یعنی مرحله‌ای که سرمایه‌گذاری‌ها و دارایی‌هایتان تمام هزینه‌هایتان را پوشش‌دهی کنند، باشد، بهتر است هدفتان را به چندین هدف کوچک‌تر تقسیم‌بندی کنید. یکی از این اهداف باید افزایش بودجه، یعنی کاهش

