

راهنمای سرمایه‌گذاری

سال پنجم / شماره ۴۵ / مهر ۱۳۹۹
قیمت: ۴۵ هزار تومان

ماهنامه اجتماعی اقتصادی

با خرید، شادی بخریم
یا با تجربه‌های خوش؟



مدیر پول خود باشید:
اجرای کردن راهکارها



بدهی ده هزار دلاری
بابت شهرت در
اینستاگرام

چگونه در شرایط سخت مالی
خوش بین باشیم



ثروتمندان تلویزیون‌های کوچک و کتابخانه‌های
بزرگ دارند ولی مردم فقیر کتابخانه‌های
کوچک و تلویزیون‌های بزرگ دارند



a l a f h k h e r s

NO.45

راهنمای سرمایه‌گذاری

ماهنامه اجتماعی اقتصادی



عَلْفَخِرْس

a l a f h k h e r s

ماهنامه راهنمای سرمایه‌گذاری

مهر ۹۹ / سال پنجم / شماره ۴۵

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
سردبیر: ملیحه خیر خواه



■ قلم

«نامایمتی‌های ارادی مالی» چیست و در کودکان چه تأثیری دارد؟..... ۴

■ ورود آقایان ممنوع

چراهای آموزش سواد مالی به زنان..... ۸

■ پشت پرده خرید

ثروتمندان «اثر دیدرو» را می‌شناسند! شما چطور؟..... ۱۰

با خرید، شادی بخریم یا با تجربه‌های خوش؟..... ۱۲

سرمایه‌گذاری



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

چگونه در شرایط سخت مالی خوش بین باشیم.....۱۶

■ دانستنی های مالی

کاتان؛ بازی آموزش استراتژی پیشرفت.....۲۰

بدهی ده هزار دلاری بابت شهرت در اینستاگرام.....۲۴

■ دودوتا چهارتای زندگی

بیشتر افرادی که در آمد خوبی دارند پول زیادی ندارند.....۲۶

مدیر پول خود باشید: اجرایی کردن راهکارها.....۳۰



«ناملاچمتی‌های ارادی مالی»

چيست و در کودکان چه تأثیری دارد؟



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 فر، 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 هر یک از ما در زندگی داریم، اشاره کنیم. خوراک، 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؛ به‌شرط 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.



آنچه اهمیت دارد این است خانواده‌ها برای تربیت مالی کودکانی مستقل، بهتر است در برخی مواقع، به صورت دواطلبانه و کاملاً ارادی فرزندان خود را در معرض سختی‌ها و ناملایمتی‌های مالی قرار دهند

■ 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 به وسیله آن، یک محیط امن برای رشد نقاط قوت و پرورش ذهن مالی فرزندان مان می‌سازیم. کودکان مان 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 خانواده‌ای دیگر «رفاه» تلقی 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، به صورت 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 «لی‌لی به لالا گذاشتن»های افراطی خود، ناخواسته، سبب اختلال در روان کودکان‌شان می‌شوند. تهیه و تدارک آنی 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.

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

۱. گاهی مواقع لازم است والدین به خواسته کودکان 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 نتیجه برآورده نشدن دائمی خواسته‌هایشان، ممکن است احساس ناراحتی و به عبارت دیگر ناملایمتی کنند و به‌طورمستمر این حس را با خود یدک بکشند.

■ در اینجا به چهار مورد از رایج‌ترین مواردی که در کودکان ناراضی‌های 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 به خاطر رفتار خوب با کودکانمان در نظر می‌گیریم. با این منوال، کودکان خیلی زود یاد می‌گیرند که هر وقت، هر چه را بخواهند، چطور به دست بیاورند. هم‌چنین نیاز به صرف هیچ تلاشی برای دستیابی به اسباب‌بازی (یا هر وسیله دیگری) نخواهند داشت. آن‌ها به راحتی از والدین خود تقاضا کرده و در نهایت، به خواسته‌شان می‌رسند. این‌جا است که «ناملایمتی‌های مالی» به خاطر اسباب‌بازی‌های فراوان، برای کودک رقم می‌خورد. به عبارت دیگر، این امر به کودک این تفکر را می‌دهد که رضایت او از زندگی در گرو 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، دفعه بعدی که فرزندان‌شان به خرید اسباب‌بازی جدیدی علاقه‌مند شود، او را وادار می‌کنند تا بیش‌تر از قبل در مورد داشتن آن فکر کند.

■ تعطیلات خانوادگی

گشت‌وگذار با کودکان هزینه‌بر است. هر چه تعداد فرزندان مان بیش‌تر باشد، مسافرت‌هایمان نیز گران‌تر خواهند شد. در عین حال نمی‌توانیم مزایای مسافرت با فرزندان مان را نادیده



گشت و گذارهای خانوادگی کار کنند، تمایل بیش تری به قدردانی بابت تعطیلاتشان از خود نشان می دهند. تهیه و تدارک آنی تمام خواسته های کودک، به او این باور را می دهد که تا ابد می بایست تغذیه شود و هنگامی که به این خواسته دست نمی یابد، ناراحت شده و این تمایل به ناراحتی به داستانی ادامه دار در زندگی اش تبدیل می شود. کودکان باید

بگیریم. فرزندان مان مهارت های فراوانی را در هنگام سفر می آموزند. والدین نیز تجربیات جدیدی با کودکانشان به دست می آورند. در این جا هم چنین نمی توان انکار کرد که مسافرت برای بسیاری از افرادی که آرزوی آن را دارند، یک نوع تجمل به حساب می آید؛ به خاطر هزینه هایی که مسافرت با فرزندان در پی دارد.

چرا از کودکان خواهیم که هزینه تعطیلات خانوادگی خود را بپردازند؟ تقاضای پرداخت هزینه از کودکان، آن ها را از میزان هزینه های سفر خانوادگی آگاه می سازد و به جای آن که به سفر دوستان خود به مکان های مسمومی که هزینه بالایی دارند، حسادت بکنند، قادران زحماتی که والدینشان برای پرداخت هزینه تعطیلات خانوادگی می کشند، خواهند شد. هم چنین مادامی که کودکان مجبور باشند تا برای پرداخت سهم خود در هزینه های

است. کودکان کم‌سن به‌خاطر تعداد لباس‌هایشان سخت‌گیری به خرج نمی‌دهند. به کودکان خود به‌طور محدود هدیه داده و به آن‌ها اجازه بدهید از بین چند گزینه انتخاب کنند. کودکان همیشه از انتخاب میان محدوده‌ای که تعیین کرده‌اید، خوشحال خواهند بود. زمانی که کودک به سن ۱۲ سالگی می‌رسد، دربارهٔ مد آگاه شده و به آن علاقه‌مند می‌شود. از کودکان بزرگ‌تر بخواهید تا هزینهٔ لباس‌های اضافه خود را به‌گردن بگیرند. با استفاده از این روش، از صدمات ناملایمتی‌های ارادی مالی ناشی از خرید لباس جلوگیری می‌کنید. اگر از کودکان‌تان توقع صرف هزینهٔ 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 خانهٔ خود انواع مختلف خوراکی‌ها را دارند. به‌قدری که میزان زیادی از آن را دور می‌اندازند؛ زیرا یا زیاد می‌خرند یا زیاد می‌پزند. ما متمایل به پخت غذاهایی هستیم که کودکان‌مان از ما درخواست کرده‌اند؛ خصوصاً اگر به نظر گرسنه برسند (نمی‌خواهیم که گرسنگی بکشند). ما هم‌چنین به کودکان‌مان خوراکی‌های مضر فراوانی می‌دهیم. ناملایمتی‌های ارادی مالی درمورد خوراکی‌ها، شامل غذاهای جیره‌ای (تمام غذاها) سالم و مضر می‌شود. درمورد خوراکی‌های سالم، نیازهای خانواده خود را مشخص کنید. به یاد داشته باشید که هرگاه مقدار جیرهٔ روزانهٔ غذای سالم‌تان تمام بشود، کودکان نیز مجبورند به سراغ خوراکی‌های دیگری بروند. درمورد غذاهای ناسالم نیز از کودک بخواهید که خود پول خوراکی‌های مضر خود را بپردازد. با این کار کودکان به فکر می‌افتند که آیا واقعاً به خوردن آن خوراکی‌ها علاقه دارند، یا نه؟

«ناملایمتی‌های ارادی مالی» روشی است که به‌وسیله آن، یک محیط امن برای پرورش مالی فرزندانتان می‌سازیم. کودکان‌مان وقتی حمایت مالی ما قطع شود، دائماً در معرض ناملایمتی‌های 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.



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 این‌حال، کشوی لباس‌های کودکان معمولاً پر از لباس‌های مختلف

چراهای آموزش سواد مالی به زنان



■ چرا توانمندسازی مالی زنان به لحاظ فردی اهمیت دارد؟

توانمند شدن زنان به لحاظ مالی به اندازه‌ی مردان و حتی بیش از آن اهمیت دارد، زیرا متوسط عمر زنان از مردان بیشتر است؛ از طرف دیگر، میزان دستمزد و حقوق برای زنان کمتر از مردان است و زنان همواره جایگاه‌های پایین‌تر را به دست می‌آورند. بنابراین ضروری به نظر می‌رسد که زنان بر روی آموزش و توانمندسازی خود تمرکز کرده و سخت‌تر کار کنند، مسئولیت هزینه‌هایشان را بپذیرند و برای دوران بازنشستگی خود اندوخته و سرمایه‌ای قابل اتکا، کنار بگذارند.

توانمندی و استقلال مالی، احساس آزادی بیشتری را در زنان ایجاد می‌کند. به‌دست آوردن چیزهایی که حاصل و دستاورد تلاش خود زنان است، به آن‌ها احساس ارزشمند بودن می‌دهد. توانمندسازی مالی موجب کاهش نگرانی و استرس می‌شود و احساس خوشبختی را در زنان افزایش می‌دهد و به آن‌ها قدرت می‌دهد تا آن‌چه را که دوست دارند برای خودشان تهیه کنند، حتی اگر تهیه‌ی آن موارد از نظر دیگران، غیرضروری به نظر برسد. داشتن این احساسات مثبت بر کیفیت روابط با اطرافیان نیز تاثیر می‌گذارد و آن را بهبود می‌بخشد.

زنانی که شاغل هستند، علاوه بر دارا بودن هویت یک زن و یا مادر، هویتی اجتماعی برای خود شکل می‌دهند که به آن‌ها اعتمادبه‌نفس و حس خدمت بیشتر به خانواده و جامعه را

یادگیری سواد مالی و توانمندی اقتصادی در نهایت منجر به آزادی مالی می‌شود. سواد مالی به شما کمک می‌کند تا انتخاب‌های هوشمندانه‌ای برای هزینه کردن پولتان انجام دهید و هر آنچه را که می‌خواهید در هر زمانی بخرید؛ می‌توانید شرط خرید را بپذیرید یا نپذیرید. شرایط آزادی مالی در حال حاضر برای زنان و مردان برابر نیست و آنچه می‌تواند در این برابری موثر باشد آموزش‌های مالی و بهره‌مندی از سواد مالی است.

زمانی که به دنبال آموزش سواد مالی به زنان هستیم، نکته‌ای که بیش از همه، اهمیت دارد این است که بدانیم چرا به دنبال انجام این کار هستیم و چرا زنان را از مردان تفکیک کرده‌ایم؟

می‌دهد، و این موضوع موجب شادی و رضایت بیشتر در آنان می‌شود. مهمتر از تمام این موارد، احساس امنیت است که از طریق توانمندسازی مالی ممکن می‌شود. زمانی که به لحاظ مالی توانمند و مستقل شوید، احساس می‌کنید که آزادی بیشتری دارید و چیزهایی دارید که دست‌آورد شما و حاصل تلاش خودتان است؛ در نتیجه احساس ارزشمند بودن را با تمام وجود لمس می‌کنید.

چرا توانمندسازی زنان به لحاظ اجتماعی اهمیت دارد؟

همانطور که گفته شد، مطالعات و نظریات مختلف، موید عقب‌نگهداشته شدن زنان در عرصه‌های مختلف است. فرهنگ جوامع، حضور زنان در عرصه‌های اقتصادی و مالی را نمی‌پذیرد و مشارکت در امور مالی را کاری مردانه می‌داند، به علاوه، خود زنان نیز در نتیجه تربیت تاریخی و اجتماعی، اعتماد به نفس کافی برای حضور در عرصه‌های اقتصادی را ندارند، بنابراین آموزش سواد مالی به زنان، نیازمند توجه ویژه است و به عبارتی دیگر باید پیش‌نیازهای این دانش در آن‌ها فراهم شود تا بتوانند در امور مالی توانمند شوند.

چرا سواد مالی برای زنان ضروری است؟

زنان برای مشارکت واقعی در امور مالی، نیازمند آنند که در جهانی به فعالیت و رقابت بپردازند که مدت زمانی طولانی در انحصار مردان بوده و توسط قوانین مردانه اداره می‌شود. بنابراین باید پیش‌نیازهای حضور در این فضا برای آن‌ها فراهم شود. عدم توجه به این پیش‌نیازها مثل آن است که یک کودک دبستانی (زنان) و یک دانش‌آموز دبیرستانی (مردان) با هم در یک آزمون مشترک شرکت کنند. آیا نتیجه آزمون از ابتدا مشخص خواهد بود؟

ما تلاش کرده‌ایم در چند قسمت از سلسله پست‌های سواد مالی زنان، به چراهای آموزش سواد مالی به زنان و سوالاتی که ممکن است در ذهن خوانندگان در مورد اهمیت این موضوع ایجاد شود، بپردازیم. در بخش‌های بعدی، گام آغازین آموزش سواد مالی را برمی‌داریم، این گام به معرفی مهمترین پیش‌نیاز سواد مالی به زنان و نحوه ایجاد آن می‌پردازد.

زنان برای مشارکت واقعی در امور مالی، باید در جهانی به فعالیت و رقابت بپردازند که مدت زمانی طولانی در انحصار مردان بوده و توسط قوانین مردانه اداره می‌شود. بنابراین باید پیش‌نیازهای حضور در این فضا برای آن‌ها فراهم شود. یکی از مهمترین این پیش‌نیازها دانش و سواد مالی است.

امروزه اهمیت توانمندسازی زنان در همه عرصه‌های اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و اقتصادی آشکار شده و از پیش‌نیازهای توسعه در کشورها است. چنانچه زن‌ها به عنوان نیمی از جمعیت کشور، در حوزه‌های مالی و اقتصادی به‌خصوص تولید وارد شوند، رشد اقتصادی را در جامعه افزایش می‌دهند و کمک شایانی به رفع فقر و بهبود وضعیت معیشت جامعه می‌کنند.

در جوامع توسعه‌یافته، حضور زنان در عرصه‌های مختلف، موثرتر و پررنگ‌تر است و زنان به عنوان نیروی اساسی در ساختار اقتصادی فعالیت می‌کنند. این کشورها شرایط و الزامات حضور بهتر و موثرتر زنان را از راه‌های گوناگون مانند در نظر گرفتن سهمیه برای حضور زنان در عرصه‌های شغلی بالاتر مانند نمایندگی مجلس یا شغل‌های وزارتی و مدیریتی، دوره‌های آموزش کارآفرینی به صورت مداوم، حمایت مالی از زنان کارآفرین، ایجاد موسسات مالی تخصصی و ویژه در این زمینه، ایجاد مراکز مشاوره به صورت فراگیر، گسترش بیمه‌های تامین اجتماعی و ایجاد مشاغل خانگی کوچک و متوسط فراهم کرده‌اند. در واقع، نرخ دسترسی زنان به فرصت‌های اقتصادی و اشتغال، بیانگر وضعیت اجتماعی زنان در یک جامعه است.

تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد، زمانی که زنان به لحاظ مالی توانمند باشند، رضایت آن‌ها از زندگی افزایش یافته و این امر می‌تواند موجب دوام خانواده شود. زنان توانمند، فرزندان توانمند را که سازندگان نسل آینده هستند، تربیت می‌کنند و این موضوعی مهم برای هر جامعه‌ای است. به‌علاوه زمانی که زنان سرپرست خانوار، به لحاظ مالی توانمند باشند، آسیب‌های اجتماعی‌ای که پیامد فقر است مانند فساد، نیز کاهش می‌یابد.

توانمندسازی مالی زنان به چه معناست؟

تعریف‌های مختلفی از توانمندسازی زنان شده است: توانمندسازی یعنی این که به سطحی از توسعه فردی دست یابیم که بتوانیم بر اساس خواسته‌های خود امکان انتخاب داشته باشیم. توانمندسازی است اصطلاحی است برای توصیف «هموار کردن راه خود برای تلاش در جهت دستیابی به اهداف شخصی».

مک کلند، «میل به موفقیت» را اساسی‌ترین نیاز در انسان دانسته و مشارکت در موفقیت‌طلبی را عاملی انگیزشی می‌داند که زمینه‌ساز توانمندسازی است. توانمندسازی، فرآیندی است که طی آن زنان از نیازها و خواسته‌های درونی خود آگاه می‌شوند، جرئت دست‌یابی به هدف را در خود تقویت می‌کنند و از توانایی لازم برای عملی کردن خواسته‌های خود برخوردار می‌شوند.

توانمندسازی زنان به این معنی است که آن‌ها بر شرم بی‌مورد خود فائق آیند؛ کردار و گفتارشان حاکی از اعتمادبه‌نفس و اطمینان خاطر باشد؛ قادر به ارزیابی صحیح و شناخت واقعی خویش باشند؛ به استعدادها و محدودیت‌های درونی خویش آگاه باشند؛ قدرت رویارویی با دشواری‌ها را داشته باشند و در رفع آن بکوشند. از اهداف مورد نظر و توان عملی ساختن آن شناختی دقیق به دست بیاورند؛ از توانایی و قابلیت نیل به اهداف خود بهره‌مند باشند و بتوانند با افزایش توانمندی خویش به هدف‌های مورد نظر دست پیدا کنند. نظریه‌های توانمندسازی خواستار قدرت دادن به زنان، نه به معنای برتری یک فرد بر فرد دیگر هستند، بلکه به معنای افزایش توان آن‌ها برای اتکا به خود و گسترش حق انتخاب در زندگی هستند.

چرا زنان را از مردان تفکیک کرده‌ایم؟

برای پاسخ گفتن به این سوال ابتدا باید به این سوال پاسخ دهیم: آیا مسیر موفقیت برای زنان و مردان متفاوت است؟



ثروتمندان «اثر دیدرو» را می شناسند! شما چطور؟

تا به حال شده وسیله‌ی جدیدی برای خانه‌تان بخرید و احساس کنید بقیه‌ی وسایل‌تان در کنار آن کمی کهنه به نظر می‌رسند؟ این موضوع یکی از پیامدهای تغییر دکوراسیون است، نه؟ مثلاً وقتی بخارپز جدیدی می‌خرید، حس می‌کنید ماکروویوتان هم نیاز به تعویض دارد. با خرید ماکروویو جدید، یخچال قدیمی‌تان خودنمایی می‌کند، پس از آن نوبت به ماشین‌ظرف‌شویی و... می‌رسد. پس از تعویض تمام وسایل خانه، فکر می‌کنید که دیوارها را هم باید رنگ کنید و تعجب می‌کنید که چرا تا به حال متوجه خراب شدن کفپوش‌هایتان نشده‌اید! پیش از آن‌که به خودتان بیایید، خریدی ساده، خریدهای متعددی را به همراه خواهد داشت. خرید هر وسیله‌ی جدید، این احساس را در شما به وجود می‌آورد که به وسایل دیگری هم نیاز دارید. پس اگر حواستان را جمع نکنید، به دردرس عظیمی خواهید افتاد.

آیا این قضیه مربوط به عمر جدید است؟

آیا این پدیده‌ی جدید و برخاسته از فرهنگ مصرف‌گرایی ماست؟ خیر! جالب است بدانید که این موضوع از صدها سال پیش، به‌ویژه توسط دنیس دیدرو (Denis Diderot) نویسنده‌ی فرانسوی، مورد توجه بوده است.

داستان از جایی شروع شد که دیدرو پیژامه‌ی جدیدی هدیه گرفت. او پیژامه‌ای راحت، زیبا ولی کمی قدیمی داشت که با کاناپه، دیوارهای اتاق و هر چیز دیگری در زندگی‌اش هم‌خوانی داشت. در مجموع از زندگی‌اش راضی بود و همه‌چیز خوب پیش می‌رفت، تا وقتی که یک پیژامه‌ی نو هدیه گرفت. در ابتدا از این هدیه خوشحال بود. به‌هرحال چه کسی از لباس‌های جدید و برند بدش می‌آید؟ ولی ناگهان اتفاق غیرمنتظره‌ای افتاد. زیبایی این پیژامه، دیدرو را به این فکر انداخت که چقدر وسایل زندگی‌اش کهنه‌اند. تصمیم گرفت که بقیه‌ی وسایلیش را هم مثل پیژامه‌ی جدیدش نو کند. اول از همه آینه‌اش را عوض کرد. سپس کاناپه‌ی نو خرید. دیوارهای خانه را هم که پیش کاناپه‌های نو کثیف به نظر می‌رسیدند، رنگ زد. ساعت

جدیدی خرید و به همین منوال ادامه داد.

تا جایی که برای انطباق خانه‌اش با پیژامه‌ی جدیدش حسابی بدهکار شد. امروزه اثر دیدرو برای اشاره به تأثیر مصرف‌گرایی و خرید کالاهای مکمل در وضعیت اقتصادی افراد به کار می‌رود.

اثر دیدرو در کتاب «همسایه میلیونر»

در کتاب «همسایه میلیونر» مطلبی با همین موضوع، ولی بدون نام بردن از فرد خاصی بیان شده است. نویسنده، «توماس استنلی»، در این کتاب از فرار ثروتمندان از تبعات این اثر صحبت می‌کند. مثلاً میلیونر ۶۵ ساله‌ای را مثال می‌زند که اجازه نداد تا دوستانش ماشین جدیدی برای تولدش هدیه بگیرند.

می‌پرسید چرا؟ وی هیچ دلیلی برای داشتن ماشینی آخرین مدل نداشت. چرا که عاشق ماهی‌گیری بود و ماشین قدیمی‌اش به اندازه‌ی کافی جا برای وسایل ماهی‌گیری‌اش داشت. این بخش از کتاب که نقل قول اوست بسیار تکان‌دهنده است:

«ماشینی آخرین مدل، هیچ سنخیتی با سبک زندگی من ندارد. اگر ماشین جدیدی داشته باشم، مجبور می‌شوم خانه‌ام را هم عوض کنم و خانه‌ی جدید وسایل جدیدی هم می‌خواهد.»

رابطه‌ی اثر دیدرو و ثروت مخفی

بیشتر ما مواردی مثل ماشین آخرین مدل، خانه‌ی بزرگ، لباس‌های مارک و به‌روزترین چیزها را نشانه‌ی ثروتمندی می‌دانیم. ولی ثروتمندان واقعی، اصلاً دنبال چنین چیزهایی نیستند. ثروتمندان باهوش، ثروت خود را از دوستان و خانواده‌شان مخفی نگه می‌دارند. در خانه‌ی ساده‌ای زندگی می‌کنند و ماشینی معمولی سوار می‌شوند. ولی دلیل این رفتار آن‌ها چیست؟

تجملات، هدفی را که ثروتمندان در زندگی دنبال هستند، محقق نمی‌کند. آن‌ها می‌دانند که خرید هر چیز جدیدی، خریدهای دیگری را به دنبال خواهد داشت. با خرید خانه‌ای در بالای شهر، مجبور خواهیم شد فرزندانمان را مثل بقیه همسایگان به مدرسه‌ی غیرانتفاعی بفرستیم، ماشینی جدید بخریم تا شیک‌تر به نظر برسیم، لباس‌های مارک بپوشیم، در باشگاه‌های گران‌تری ثبت‌نام کنیم و در مجموع سبک دیگری از زندگی را دنبال کنیم. بنابراین یک خرید ساده، هزینه‌های دیگری را هم در پی دارد و این فاجعه‌ای است که ثروتمندان از آن پیشگیری می‌کنند و به ثروت زیادی (البته از نوع مخفی) می‌رسند.

بسیاری از ثروتمندان با پس‌انداز تدریجی و مستمر، کاهش هزینه‌ها و سرمایه‌گذاری هوشمندانه در تجارت، بازار سهام و املاک و مستغلات، به جایگاهی که دارند، رسیده‌اند. آن‌ها دنبال این هستند که با پولشان کارهای متفاوتی انجام دهند، پس فقط برای موارد ضروری خرج می‌کنند و از تجملات دوری می‌کنند.

پس اگر این بار لباس یا هر چیز جدیدی توجه‌تان را جلب کرد، دست نگه دارید و قبل از اینکه دست در جیب‌تان کنید، به تبعات این خرید فکر کنید. آیا با این خرید به اهداف‌تان نزدیک‌تر می‌شوید و تغییر مثبتی در زندگی‌تان ایجاد می‌شود؟ یا گرفتار اثر دیدرو خواهید شد؟

شما چطور؟

بگذارید یک تجربه از اثر دیدرو را برای شما تعریف کنم. یادم است مدت‌ها قبل برای خرید شلوار کتان همراه همسر به مرکز خرید رفته بودیم. همسرم اصرار داشت شلواری به رنگ زرشکی بخرم. هر چند خیلی خوش‌رنگ بود؛ اما برای لحظه‌ای به این فکر کردم که با این شلوار چه پیراهن، کت، کمر بند و کیفی می‌توانم بپوشم. حتی به کفش مناسب هم برای هماهنگ شدن فکر کردم. فهمیدم که اگر شلوار زرشکی را بخرم، باید حداقل دو کالای دیگر نیز بخرم. در نهایت، به این نتیجه رسیدم که واقعا به آن شلوار کتان نیازی ندارم و بهتر است شلواری بخرم که برای آن به خریدهای دیگر نیازی نداشته باشم.

آیا تا به حال اثر دیدرو را در زندگی خودتان یا دوستان و خانواده‌تان احساس کرده‌اید؟ یا طرفدار داشتن ثروت مخفی هستید و با مدیریت اموالتان از مصرف‌گرایی پیشگیری می‌کنید؟ برایمان نظرتان را بنویسید.

خرید هر وسیله‌ی جدید، این احساس را در شما به وجود می‌آورد که به وسایل دیگری هم نیاز دارید. اثر دیدرو به این مسئله اشاره دارد. پس اگر حواستان را جمع نکنید، به دردرس مالی خواهید افتاد. تجملات، هدفی را که ثروتمندان در زندگی دنبال هستند، محقق نمی‌کند.

ثروتمندان واقعی، اصلاً دنبال ماشین آخرین مدل، خانه‌ی بزرگ، لباس‌های مارک و به‌روزترین چیزها نیستند. این‌ها چیزهایی هستند که بیشتر مردم آن‌ها را نشانه‌ی ثروتمند بودن می‌دانند.



با خرید، شادی بخریم یا با تجربه‌های خوش؟

روانشناسان به این پدیده «خوگیری» می‌گویند. وقتی صاحب چیزی می‌شوید، به آن عادت می‌کنید. آخرین بار کی برایتان پیش آمده که از داشتن چیزی همان قدر شاد باشید که تازه آن را خریده بودید؟ هیچانی که بلافاصله پس از خرید کردن، از خرید ماشین گرفته تا لوازم خانه و تبلت، تجربه می‌کنید در نهایت رنگ می‌بازد، اما حس خواستن‌تان معمولاً هیچگاه فروکش نمی‌کند. افراد معمولاً به دنبال تحقق رویاهای خود هستند و اگر به آن دست پیدا کنند دوباره رویایی جدید می‌سازند و این چرخه همچنان ادامه پیدا می‌کند. هر خرید تازه‌ای که می‌کنیم چیزی نخواهد بود، مگر احساس رضایتی گذرا قبل از شروع دوباره‌ی این چرخه‌ی احساسی.

اما از دیدگاه مرفه‌جویان و افراد مقتصد لزوماً ماجرا این‌طور نیست. شما می‌توانید با صرف پول و زمان، به رضایت دست یابید به شرط آن‌که این کار را آگاهانه انجام دهید و دریابید که خواستن چیزهای دست‌نیافتنی همیشه هم بد نیست.

برای پرورش عادات مرفه‌جویانه، باید بدانید که خرید چیزهای مادی به اندازه‌ی تجربیات خوش شادی‌برانگیز نیست. چون ویژگی چنین تجربیاتی این‌طور است که می‌توانید از شادی انتظار کشیدن برایش، خود تجربه و خاطراتش بهره‌مند شوید. اما کالاهای مادی فقط دو مورد اول را دارند.

از وقتی که ۱۴ سال داشتم، عاشق پورشه ۹۱۱ آر-اس بوده‌ام. با گذشت بیست سال، ماشین مورد علاقه‌ام عوض نشده است و هنوز می‌توانم خودم را پشت فرمانش، در حالی که جاده‌های پُرپیچ‌وخم کوهستانی را پشت سر می‌گذارم، تصور کنم.

با توجه به قیمت بالایی که این ماشین دارد واضح است که حالاً لالاها، یا شاید هم هرگز، مالک آن نخواهم شد. این موضوع ناامیدکننده است؛ اما بر اساس نتایج پژوهش‌های اخیر، اگر روزهایم را با خیال‌پردازی در پی این ماشین بگذرانم، زندگی شادتری خواهم داشت. خریدنش در نهایت کمتر از رؤیایپردازی با آن برایم رضایت‌بخش خواهد بود.

فقط دو مورد اول را دارند. هر بار که خاطرات خوب سفرتان را برای دوستان و آشنایان‌تان بازگو می‌کنید، می‌توانید از نو تجربه‌شان کنید؛ اما چند بار می‌توانید به دوستان‌تان بگویید که یک ماشین جدید خریده‌اید؟

هیچ‌یک از چیزهایی که گفتیم برای آدم‌های صرفه‌جو عجیب نیست. برای پرورش عادات صرفه‌جویانه، اول باید بدانید که لذت خرید چیزهای مادی واقعاً به اندازه‌ی تجربیات خوش شادی‌برانگیز نیست. هرچند، نکته‌ی جالب پژوهش‌های جدیدتر این است که نشان می‌دهد حتی آرزو کردن چیزهای دست‌نیافتنی هم جزو تجربیات محسوب می‌شود.

اگر خوب به این موضوع فکر کنید، کاملاً منطقی است. مثلاً من چون از پورشه ۹۱۱ خوشم می‌آید، وقت زیادی برای دیدن عکس‌هایش در اینترنت می‌گذارم، درباره‌اش مطلب می‌خوانم، ویدیوهایش را می‌بینم و حتی عکس‌هایش را در پست‌هایم می‌گذارم. همه‌ی این‌ها منبعی در اختیارم می‌گذارد تا در مورد ماشین مورد علاقه‌ام حرف بزنم و این شادترم می‌کند. اگر واقعاً یک پورشه می‌خریدم، بخشی از شادی تجربه‌ام از دست می‌رفت؛ اما، در این صورت، چنان به داشتنش عادت می‌کردم که دیگر چیزی از آن حس خواستنش باقی نمی‌ماند.

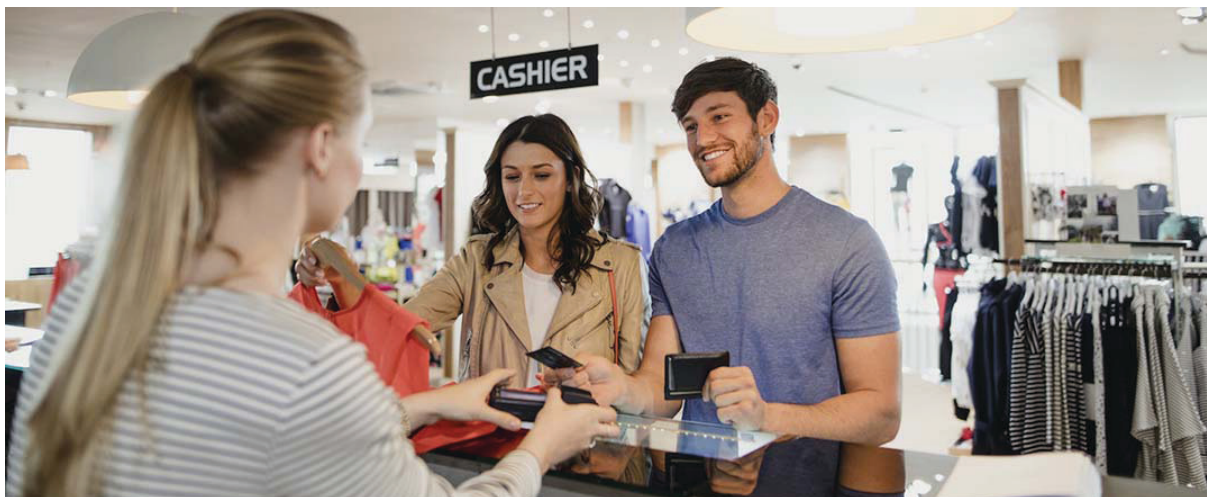
این مسئله فقط در مورد رویاهای بزرگ که تحققشان سخت به نظر می‌رسد، کاربرد ندارد، بلکه در خواسته‌های کوچک هم دیده می‌شود. اصل پدیده‌ی خوگیری است. من مدت‌ها بود که دوست داشتم یک دوچرخه داشته باشم؛ ولی علی‌رغم



تجربیات بیشتر از دارایی‌های مادی شادمان می‌کنند

در حالت کلی، خرید ماشین تازه حس فوق‌العاده‌ای دارد. وقتی برای اولین بار پشت فرمان می‌نشینید، می‌دانید که تا سال‌های سال قرار است از رانندش لذت ببرید. اما چند هفته یا چند ماه بعد، وقتی که بوی تازه‌ی ماشین از بین می‌رود و اولین خط رویش می‌افتد، ماشین جدیدتان دیگر برایتان عادی می‌شود. تنها چیزی که تازگی ماشین‌تان را برایتان یادآور می‌شود قسطی‌ست که بابتش می‌پردازید یا ارزشی که هر بار از آن کم می‌شود.

اما اگر به جای تحقیق درباره‌ی ماشین جدید و خریدنش، به یک سفر می‌رفتید - حتی یک سفر نه‌چندان پرخرج - میزان خرسندی‌تان از پولی که خرج می‌کردید، خیلی بیشتر می‌شد. چون ویژگی چنین تجربیاتی این است که می‌توانید از شادی انتظار کشیدن برایش، خود تجربه، و خاطراتش بهره‌مند شوید. اما کالاهای مادی





درباره‌اش به دست می‌آورید با شادی لحظه‌ی خریدنش مقایسه کرد، فرقی هم نمی‌کند که این شادی چه قدر قوی و شدید باشد.

دلیلش این است که هر بار که به خرید این چیزهای گران قیمت فکر می‌کنید، حس خوبی به شما دست می‌دهد که نهایتاً سطح کلی شادمانی‌تان را بالا نگه می‌دارد؛ اما با خریدن همان چیز، صرفاً یک شادی هنگفت نصیب‌تان می‌شود که زود رنگ می‌بازد.

اصل «خوگیری» را فراموش نکنید. وقتی صاحب چیزی می‌شوید به سرعت به آن عادت می‌کنید.

اینکه دوچرخه‌ی مورد نظر من قیمت بالایی هم نداشت به خاطر محدودیت در بودجه‌بندی مدت‌ها فقط به خریدش فکر می‌کردم. تا اینکه بالاخره یک موقعیت خرید خوب پیش آمد و من صاحب دوچرخه شدم. دوچرخه‌ای که خریدم بسیار از دوچرخه‌هایی که در موردشان در اینترنت سرچ می‌کردم، بهتر و از برند معتبرتری بود. انصافاً زیبا هم بود. اوایل که آن را به خانه آورده بودم، برایم مهم بود و ذوق سوار شدنش را داشتم. حتی چند بار آن را پشت ماشین بستم و به سفر رفتم. اما فقط آن را بردم، در حقیقت از زمانی که دوچرخه‌ام را خریدم، فقط یک بار سوار آن شدم و تا الان گوشه‌ی پارکینگ خاک می‌خورد. خودم هم باورم نمی‌شود چطور این دوچرخه مدت‌هاست که استفاده نشده است.

در حقیقت سرخوشی‌های کوچکی که از فکر کردن به ماشین رؤیاهایم به دست می‌آورم، روی هم رفته از خوشحالی هنگفتی که از خریدنش نصیبم می‌شود جلو می‌زند. دلیلش این است که: «کثرت تجربیات شاد مهم‌تر از شدت‌شان است.»

■ کثرت تجربیات شاد مهم‌تر از شدت‌شان

است

کسی نمی‌تواند منکرش شود که ازدواج کردن، برنده شدن در قرعه‌کشی‌ها و بخت‌آزمایی‌ها، یا گرفتن یک جایزه‌ی مهم جزو رویدادهای شادکننده و مطلوب‌اند. اما دوام شادی ناگهانی‌ای که از این رویدادهای بزرگ حاصل می‌شود بیشتر از شادی‌های کوچک‌تری نیست که از صحبت تلفنی با بهترین دوستان‌تان یا بستنی خوردن کنار خانواده به دست می‌آورد. تفاوت‌شان در این است که می‌توانید این تجربیات مثبت کوچک را بسیار مکررتر از آن شادی‌های بزرگ داشته باشید و ظاهراً همین کثرت تجربیات شاد است که اهمیت دارد.

وقتی موضوع، خرید یک چیز گران قیمت باشد، اصلاً نمی‌توان سرخوشی‌هایی را که با فکر کردن و رؤیاپردازی کردن



■ دستتان را در جیب‌تان بگذارید

چیزی که گفتیم به‌اندازه‌ی کافی ساده به‌نظر می‌رسد: «دست‌تان را بگذارید توی جیب‌تان تا کنترل بیشتری روی پول‌تان داشته باشید.» با وجود این، گاهی اوقات روش ویتترین‌گردی جواب نمی‌دهد. اگرچه دست‌زدن به محصولات باعث ایجاد نوعی رابطه‌ی عاطفی با آن می‌شود و می‌تواند راه را برای خرج پول بیشتر باز کند، وقت‌هایی پیش می‌آید که بهتر است چیزی را که می‌خرید، لمس کنید. اگر شخصیت‌تان طوری است که فقط در صورت ضرورت چیزی می‌خرید و خوب می‌دانید که دنبال چه هستید، دست‌زدن به محصولات کمک‌تان می‌کند که قبل از بردنش به منزل تستش کنید. برای مثال، احتمالاً هیچ‌وقت هیچ ماشینی را بدون تست کردن نمی‌خرید. از کجا می‌توانید مطمئن شوید که پاسخ‌گوی نیازهایتان خواهد بود اگر پشت فرمانش ننشینید و امتحانش نکنید؟ در چنین مواردی است که لمس کردن می‌تواند کمک‌تان کند. در این صورت، اگر محصول را لمس یا امتحان کنید، بهتر می‌توانید تشخیص دهید که ارزش خرید دارد یا خیر.

بنابراین، اگر دل‌تان می‌خواهد که کنترل بیشتری روی خرج‌کردهایتان به دست آورید، از روش ویتترین‌گردی استفاده کنید و بکوشید به محصولاتی که خوش‌تان می‌آیند، وابسته نشوید. اما اگر از ته دل محصولی را می‌خواهید و از قبل برایش برنامه ریخته‌اید، کاملاً آسوده‌خاطر از دست‌تان استفاده کنید و آن را لمس کنید تا مطمئن شوید که همان‌قدر که تصور می‌کردید، فوق‌العاده است. اگر می‌خواهید کنترل بیشتری بر روی مخارج‌تان داشته باشید، از روش ویتترین‌گردی استفاده کنید. ویتترین‌گردی راهی به‌صرفه برای کنترل خریده‌های هیجانی و تجربه‌ی خوش خرید است.

این پژوهشگران معتقدند که چنین گرایشی به خرید و پرداخت پول بیشتر در واقع از عواطف‌مان بر می‌خیزد. وقتی چیزی را در دست می‌گیریم، به‌طور ناخودآگاه خودمان را متقاعد می‌کنیم که نیاز داریم آن را داشته باشیم. یکی از این پژوهشگران در گفت‌وگویی با مجله‌ی تایم (Time)، گفت که لمس کردن هنگام خرید، روی عواطف‌مان اثر می‌گذارد: «وقتی به چیزی دست می‌زنید، بلافاصله احساس می‌کنید که پیوندی با آن برقرار کرده‌اید. این پیوند خودش موجب برانگیختن واکنشی عاطفی در شما می‌شود و مثلاً با خودتان می‌گویید: "از حسی که به من می‌دهد خوشم می‌آید. می‌توانم صاحبش شوم" و این احساس هم می‌تواند شما را وادار به خرید چیزی کند که اگر لمسش نمی‌کردید، هرگز آن را نمی‌خریدید.»



بنابراین لذت و خوشی ناشی از خرید بسیاری از مواقع کوتاه و گذراست. برای شادی‌های گذرا هزینه‌ی سنگین پرداخت نکنید.

■ ویتترین‌گردی جایگزینی باصرفه برای تجربه خوش خرید کردن

یک جایگزین باصرفه برای تجربه‌ی سرخوشی ناشی از خرید کردن «ویتترین‌گردی» است. با ویتترین‌گردی، جلوی خریده‌های هیجانی‌تان را بگیرید. برای خریددرمانی لازم نیست خرید کنید و هزینه‌ی سنگینی بابت چیزی که به آن نیاز ندارید، پرداخت کنید. خیلی از مواقع پرسه زدن در مراکز خرید و دیدن ویتترین‌های مغازه‌ها تجربه‌ی خوشایند خرید را برایتان ایجاد می‌کند. صرفاً سرزدن به فروشگاه لباس محبوب‌تان و امتحان کردن لباس‌ها یا ورفتن با وسایل مورد علاقه‌تان می‌تواند حال‌تان را خوب کند. نیازی به پول خرج کردن نیست. برای جلوگیری از خالی‌شدن جیب‌تان، حتماً مجبور نیستید که موقع عبور از جلوی مغازه‌ها خودتان را به آب و آتش بزنید. بلکه فقط کافی‌ست دست‌تان را در جیب‌تان نگه دارید و تسلیم هیجانات خود نشوید!

■ لمس کردن کالا مساوی خرج بیشتر

اگر می‌خواهید خرج‌هایتان را مهار کنید، شاید بهتر باشد که فقط با چشم‌هایتان خرید کنید. کسانی که موقع عبور از جلوی مغازه‌ها فقط نگاه می‌کنند و به چیزی دست نمی‌زنند، پول کمتری هم خرج می‌کنند. اخیراً دو پژوهشگر درباره‌ی علت‌های خرج کردن‌های بیشتر افراد هنگام خرید تحقیقی انجام داده‌اند. آن‌ها دریافتند که صرفاً لمس کردن باعث می‌شود افراد آن محصول را گران‌بهاتر قلمداد کنند. در واقع، نه‌تنها احتمال خرید کردن مشارکت‌کنندگانی که محصولی را لمس کرده بودند، بالاتر می‌رفت، بلکه حاضر بودند پول بیشتری هم بابتش بپردازند.

چگونه در شرایط سخت مالی خوش‌بین باشیم



■ قدم‌های کوچک بهتر از قدم برداشتن است

نگه داشتن سر در برف و روبه‌رو نشدن با وضعیت مالی کار راحتی است؛ اما شما نباید آن را انجام دهید. زمان بگذارید و امور خود را جمع‌وجور کنید. بعد از این، به‌جای اینکه وضعیت مالی خود را نادیده بگیرید، سعی کنید حواستان را بیشتر به آن جمع کنید.

■ آیا تا به حال داستان معروف مسابقه‌ی لاکپشت و خرگوش را شنیده‌اید؟ خطر لو رفتن: لاکپشت برخلاف آهسته بودنش مسابقه را می‌برد!

برخی مواقع به این فکر می‌افتید که برای پیشرفت کردن نیاز به تغییرات زیادی دارید. این درست نیست. گام‌های کوچک بهتر از برداشتن گام است.

به گام‌های کوچکی که امروز یا این ماه می‌توانید بردارید، فکر کنید. اگر بودجه‌ای برای مواقع اضطراری ندارید، می‌توانید از برنامه‌ها و نرم‌افزارهای مالی برای پیدا کردن مبلغی به منظور این کار استفاده کنید. مبلغی هفتگی و کم را مشخص کنید تا این مبلغ از حساب اصلی شما به حساب پس‌اندازتان منتقل شود. ساختن سریع یک بودجه برای مواقع اضطراری خیلی آسان است؛ حتی اگر مشخص نباشد که باید چکار کنید.

کاری انجام دهید، حتماً نباید بزرگ و پرسروصدا باشد. می‌تواند کار کوچکی باشد که در طول زمان، عاداتی را در شما نهادینه کند تا در نهایت به یک موفقیت ختم شود.

■ از همین الان شروع کنید، ماهی را هر وقت از آب بگیرید تازه است

برخی اوقات ممکن است در دام افکاری مانند «در ۳۰ یا ۴۰ سالگی باید این کارها را انجام دهید» بیفتید. باید بدانید کارهای زیادی وجود دارد که لازم است شما برای امور مالی خود انجام دهید. شما باید برای بازنشستگی پس‌انداز کنید، باید یک بودجه برای مواقع اضطراری داشته باشید، مخارج را کمتر کنید، یک شغل جانبی برای خود فراهم کنید، مخارج خود را پیگیری کنید و کلی کارهای دیگر. برخی مواقع این کارها واقعاً گیج‌کننده هستند. وقتی که در شرایط مالی سخت هستید، انجام دادن همه‌ی این کارها به نظر دور از ذهن می‌رسد. خوب نکته همین جاست، لازم نیست همه‌ی این کارها را همان موقع انجام دهید.

البته که داشتن بودجه‌ای برای مواقع اضطراری، داشتن یک شغل جانبی و پیگیری مخارج و همه‌ی کارهای دیگری که باید انجام شود، ضروری است؛ اما در انجام دادن تنها یک کار، قدرتی نهفته است. بهبود شرایط مالی‌تان را با تمرکز بر فقط یک کار شروع کنید.

به صورت هفتگی، مبلغ ۵۰ هزار تومان را به حساب پس‌انداز خود واریز کنید، دنبال یک شغل دوم بگردید و بعد به دنبال بررسی دوباره‌ی اقساط خود باشید.

پیشرفت کردن در هر کاری، از شروع کردن آن سرچشمه می‌گیرد. اغلب اوقات شروع کردن سخت‌ترین بخش کار است. کاری را که می‌خواهید برای بهبود وضعیت مالی خود انجام دهید، انتخاب کرده و از آن شروع کنید.

شرایط سخت مالی نباید این باور را برایتان ایجاد کند که مجبورید از رویاهایتان دست بکشید. می‌دانید که خواستن توانستن است. شما با تمرکز بر چیزی که می‌خواهید قطعاً به آن خواهید رسید، اگر برنامه‌ریزی درستی داشته باشید.

یکی از مسائلی که همیشه می‌تواند شما را دچار استرس و اضطراب کند، پول است. برخی اوقات مخارج و شرایط طوری پیش می‌رود که شما ناگهان دچار مشکل می‌شوید. تقریباً همه، یک یا چند بار شرایط مالی سخت را تجربه کرده‌اند. وقتی که اجاره‌ها بالا می‌رود و اقساط بیشتر می‌شود، به‌نظر غیر ممکن می‌رسد که بتوانید از این شرایط به‌راحتی عبور کنید. با وجود این که به‌طور پیوسته از شنیدن داستان‌های افرادی که اقساط سنگینی را در مدت‌زمان‌های کوتاه پرداخت کرده‌اند یا توانسته‌اند مقدار زیادی پس‌انداز کنند، کمی امیدوار می‌شوید؛ ولی باز باید گفت که خوش‌بین بودن سخت است.

مثل این است که حس کنید وقتی پای پول وسط باشد، همه خیلی از شما جلوترند. توانایی انجام دادن هر کار مهمی در راستای امور مالی برایتان دور از دسترس به‌نظر می‌رسد و موقعیت شما باعث می‌شود، حس زندانی شدن داشته باشید. افراد زیادی که شرایط مالی بحرانی را با موفقیت پشت سر گذاشته‌اند، به قدرت گام‌های کوچک و پیوسته، باور دارند. قدرت کارهای مثبت کوچک و مداوم می‌تواند در صورتی که شرایط بدی را تجربه می‌کنید، شما را به جایگاه اصلی‌تان بازگرداند.



لازمه‌ی پیشرفت کردن در هر کاری، شروع کردن آن است. اغلب اوقات شروع کردن سخت‌ترین بخش کار است. کاری را که می‌خواهید برای بهبود وضعیت مالی خود انجام دهید، انتخاب کرده و از آن شروع کنید.

■ بر واقعیت‌ها تمرکز کنید

معمولاً ذهن افراد علاقه‌ی شدیدی به تفکر درباره‌ی چیزهایی دارد که دور از دسترس هستند. زندگی‌های پرخرج، رفاه اقتصادی و از این دست موارد. خلاص کردن خودتان از این وضعیت ممکن است سخت باشد. نگذارید ذهن‌تان روی این چیزها تمرکز کند. بله، سخت است که به چیزهایی که دور از دسترس شماست، نگاه نکنید. به همین دلیل هم هست که پیشنهاد می‌کنیم تمرکز خود را به‌صورت کامل روی آن‌ها نگذارید. حداقل باید بخشی از تمرکز خود را روی چیزهایی بگذارید که می‌توانید به آن‌ها برسید و بر آن‌ها کنترل دارید.

اگر خرج غیر منتظره‌ای پیش آمد، باید به فکر راه‌هایی باشید که این هزینه‌های پیش‌بینی‌نشده برنامه‌ی مالی‌تان را تحت تأثیر شدید قرار ندهد.

قطعاً منظور از ارائه‌ی این مطلب این نیست که شما از رویاهایتان دست بکشید. می‌دانید که خواستن توانستن است. شما با تمرکز بر چیزی که می‌خواهید قطعاً به آن خواهید رسید، اگر برنامه‌ریزی درستی داشته باشید.

■ در حال زندگی و برای آینده برنامه‌ریزی کنید

شرایط سخت مالی برای همه اتفاق می‌افتد. بهتر است زمان بگذارید و بررسی کنید که چگونه باید برای این شرایط آماده شوید تا بتوانید وقتی که دوباره این شرایط غیر منتظره اتفاق افتاد، تأثیرات آن را تا حد ممکن کاهش دهید.

بودجه‌ای را در نظر بگیرید، میزان پس‌اندازی را که باید داشته باشید، مشخص کنید و مخارج خود را در قالب بودجه بررسی کنید. کنار گذاشتن مقداری پول به‌عنوان بودجه‌ای برای مواقع اضطراری را جزء اولویت‌های خود قرار دهید. ممکن است نتوانید مبلغ زیادی را مانند دیگران به این کار اختصاص دهید؛ اما این کار را انجام دهید تا آرامش ذهنی داشته باشید.

ببینید که چگونه می‌توانید جلوتر از زمان برنامه‌ریزی کنید. این کار می‌تواند شامل ساختن یک برنامه برای اتمام اقساط، کنار گذاشتن پول برای بودجه‌ی ضروری، کسب درآمد بیشتر یا ترکیبی از همه‌ی این کارها باشد.

توانایی خوش‌بین ماندن در شرایط سخت مالی به نظر غیرممکن می‌رسد. با این حال حقیقت این است که اگر شما تلاش کنید و گام‌های کوچک بردارید، این کار مسلماً ممکن خواهد بود. قدرت گام‌های کوچک و شروع کردن یک کار، هیچ‌وقت نباید فراموش‌تان شود. لازمه‌ی پیشرفت کردن در هر کاری، شروع کردن آن است. اغلب اوقات شروع کردن سخت‌ترین بخش کار است. کاری را که می‌خواهید برای بهبود وضعیت مالی خود انجام دهید، انتخاب کرده و از آن شروع کنید.





کاتان:

بازی آموزش استراتژی پیشرفت

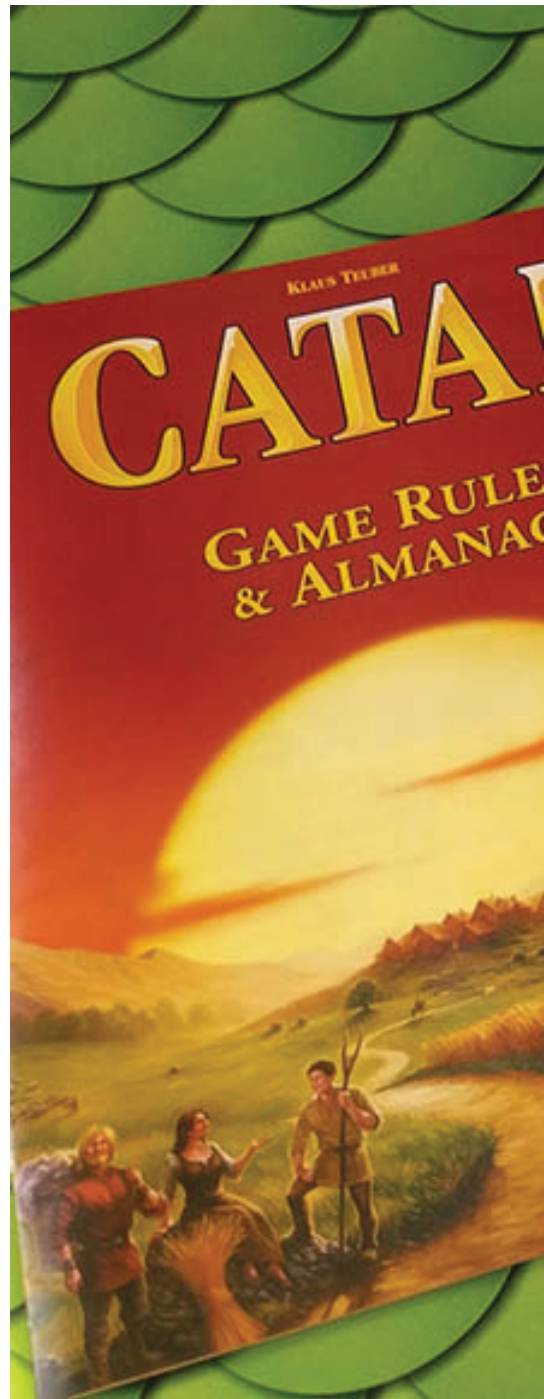
C a t a n

یادگیری اساس زندگی بشر و پیشرفت او بوده و هست. زمانی که زندگی در مفاهیم ساده و کوتاه‌تری خلاصه می‌شود، انتقال آموخته‌ها به نسل بعد، توسط والدین و بزرگان قبیله، در کل، محدوده کوچکی از انسان‌های دوروبر انجام می‌شود. خطر مواجه شدن بدون آمادگی با مخاطرات زندگی انسان را ناچار به آموزش نسل‌های جوانش در شکل‌های ساده‌تر و شبیه‌سازی شده کرد؛ مثلاً تمرین شمشیرزنی با تکه‌ای چوب یا یادگیری شکار با پرتاب تیر به هدف‌های فرضی. با گسترش دامنه زندگی انسان و پیچیدگی مفاهیم زندگی و یافته‌های او درباره بهبود شیوه زیستن، دیگر همه دانش موجود در اختیار همه نبود و والدین نمی‌توانستند همه‌چیز را به فرزندانشان انتقال دهند. از این رو، همیشه چیزهای زیادی هست که ما بلد نیستیم و ممکن است به‌شدت به آن‌ها در زندگی نیاز داشته باشیم. بازی یا همان روش‌های شبیه‌سازی شده برای آموختن مهارت‌های بزرگسالی هنوز هم کاربرد دارد؛ نه فقط برای کودکان، بلکه برای هر کسی که می‌خواهد چیز نویی بیاموزد، بازی کردن بهترین راه یادگیری است.

راهبردهای زندگی نوین و توسعه روش‌های زیستن دانشیست که با تأسف در اختیار همه قرار ندارد و همین موجب اشتباهات جدی در زندگی می‌شود. مسائل مالی جزء مهم‌ترین مسائلی هستند که هرکس باید با آن‌ها آشنا باشد. بازی کاتان (به انگلیسی: Catan) یکی از بازی‌هاییست که استراتژی پیشرفت را شبیه‌سازی می‌کند. شما در این بازی، منابعی در اختیار دارید، مسیری را باید طی کنید و امتیازاتی را به‌دست بیاورید؛ مقیاسی کوچک از زندگی واقعی.

راهنمای سرمایه‌گذاری

در نیمه دهه ۱۹۹۰ میلادی، فردی به‌نام کلاس تیبِر (Klaus Teuber) در آلمان بازی کاتان را ساخت و شخص دیگری به‌نام فرانک ولارگ (Franck-KosmosVelarg) آن را منتشر کرد. کاتان در ابتدا مهاجران کاتان (The Settlers of Catan) نام داشت. در نسخه‌ای که سال ۲۰۱۵ منتشر شد نام آن به کاتان خلاصه شد تا نمونه اصل این بازی باشد. از کاتان



همان‌طور که گفته بودیم در این سلسله مطالب، بازی‌های مالی را معرفی می‌کنیم. اولین بازی از این سری، بازی کاتان است که در این مطلب به آن می‌پردازیم. کاتان بازی‌ای است که استراتژی پیشرفت را شبیه‌سازی می‌کند و جنبه آموزشی زیادتر و رقابت هیجان‌انگیزتری نسبت به سایر بازی‌های مالی دارد.



نسخه‌های زیادی مانند نسخه سفری، نسخه خانوادگی، نسخه چوبی و نسخه لوکس مختص مجموعه‌داران ساخته شده است. این بازی جزء اولین بازی‌های اروپایی است که در خارج از قاره محبوبیت و گسترش زیادی یافته است. تا سال ۲۰۱۵، کاتان در ۲۲ میلیون نسخه به ۳۰ زبان در جهان چاپ شده است. نسخه فارسی بازی کاتان «سیطره کاتان» نام دارد. علت موفقیت این بازی را این‌طور ذکر کرده‌اند که در عین این که به‌سادگی یاد گرفته می‌شود، استراتژی پیشرفته‌ای دارد.

بازیکنان در این بازی به‌منزله مهاجران سرزمین کاتان هستند. آن‌ها باید خانه‌ها و شهرهایشان را بسازند، تجارت کنند و منابع را به‌دست آورند. بازیکنی که زودتر از همه به مجموعه امتیازهای تعیین‌شده (معمولاً ۱۰ امتیاز) دست یابد، برنده می‌شود. سه یا چهار نفر می‌توانند در یک دست بازی، با هم رقابت کنند و به‌طور معمول هر بار بازی کردن ۹۰ دقیقه یا کمتر طول می‌کشد.

در ابتدا باید خانه‌های شش‌ضلعی به‌صورت تصادفی روی صفحه مومی شکل بازی چیده شوند. بازیکن‌ها با تاس ریختن نوبتشان را تعیین می‌کنند و کارت‌های منابع را برمی‌دارند. منابع شامل چوب، غلات، آجر، گوسفند و سنگ است. خانه‌های اطراف جزیره بندر دارند و می‌توانند منابعشان را مبادله کنند. همچنین، بازیکن‌ها می‌توانند با یکدیگر هم منابع را مبادله کنند. در طول بازی بازیکن‌ها باید خانه‌هایشان را به شهر تبدیل کنند، منابع بیشتری به‌دست بیاورند، جاده بسازند و کارت پیشرفت بگیرند. یک حالت استثناء وجود دارد: اگر مجموع اعداد دو تاس، عدد ۷ بیاید، بازیکنی که تاس انداخته، می‌تواند مهره دزد را بردارد و منابع بازیکنانی که در اطراف آن شش‌ضلعی خانه و شهر ساخته‌اند، بدزدد. با ساختن شهرها، طولانی‌ترین جاده و بزرگ‌ترین ارتش بازیکن‌ها کارت پیشرفت می‌گیرند. تعداد معینی کارت پیشرفت معادل یک کارت پیروزی‌ست و کسی که ده امتیاز از کارت‌های پیروزی‌اش جمع کند، برنده است.

بازی کاتان جوایز متعددی برنده شده است و به‌لطف توانایی اعجاب‌انگیزش در جذابیت داشتن برای بازیکنان تازه‌کار به‌اندازهٔ باتجربه‌ها، یکی از محبوب‌ترین بازی‌های دوره‌های اخیر است.

قسمتی از موفقیت مهاجران کاتان به طراحی خوب قواعد بازی آن مربوط است. آدام ویسبرگ فینالیست مسابقات قهرمانی مهاجران کاتان در آمریکا نوشته است این بازی «به‌آسانی یاد گرفته می‌شود؛ زیرا اساس آن بر استراتژی بخش‌های مساوی، قابلیت بردن بازی بدون تخلف و شانس است.» قواعد این فرصت را به بازیکنان می‌دهد که بدون خسته شدن از سختی بازی، همچنان کاتان برایشان جذاب باشد. ویسبرگ می‌گوید: «با کمی شانس، یک بازیکن تازه‌کار تندوتیز شانس این را دارد که یک بازیکن خبره را بزند.» در حالی که بازی‌های مثل مونوپلی کاستی‌هایی دارند؛ مثلاً خیلی بیشتر از انتظار بازیکنان، خصوصاً آن‌هایی که امید کمی برای بردن دارند، طول می‌کشند، مهاجران کاتان برای حفظ رقابت تنگاتنگ طراحی شده است.

از آن‌جا که کاتان بازی منحصربه‌فردی‌ست که به همکاری به‌اندازهٔ (اگر نه بیشتر) رقابت، پاداش می‌دهد، ویسبرگ این‌طور استدلال می‌کند که «کاتان روحیهٔ رقابتی را به روشی مثبت ایجاد می‌کند.»

بازی کاتان در مقایسه با دیگر بازی‌هایی که معرفی کردیم، مزیت‌هایی دارد که موجب می‌شود آن را در صدر فهرست قرار دهیم. البته در این بازی استراتژی‌های پیشرفت در سطح کلان‌تری از زندگی شخصی اجرا می‌شود؛ اما مفاهیمی که از آن می‌آموزیم، قابل استفاده در همه سطوح زندگی‌ست. در مقاله دیگری به نکات آموزشی بازی کاتان می‌پردازیم.



بدهی ده هزار دلاری بابت شهرت در اینستاگرام



Instagram

FOLLOW



بعضی از متولدین هزاره‌ی جدید معتقدند که برای تهیه عکس‌های اینستاگرامی، حاضرند هزاران دلار خرج کنند. روزنامه‌ی نیویورک پست، داستان لیستو کالوایرو را روایت کرده است؛ دختری ۲۶ ساله که بابت ستاره‌شدن در اینستاگرام ۱۰ هزار دلار بدهکار شده است.

نگفت.

البته اینستاگرام تنها مقصر این قضیه نیست، وسواس داشتن نسبت به تصویر حتی خیلی قبل‌تر از آنکه این اپلیکیشن محبوب شود نیز وجود داشته است.

مطالعه‌ی دیگری که در سال ۲۰۱۲ توسط انجمن روانشناسی آمریکا روی ۹ میلیون نفر بزرگسال بالای ۴۰ سال انجام شد، نشان می‌دهد که متولدان هزاره‌ی اخیر بیش از نسل‌های گذشته به پول و تصویر توجه می‌کنند.

میزان دانشجویانی که ثروتمندبودن برای آن‌ها بسیار مهم بود، از ۴۵ درصد برای متولدان سال‌های ۱۹۶۶ تا ۱۹۷۸ به ۷۰ درصد برای نسل بعدی که متولدان سال‌های ۱۹۷۹ تا ۱۹۹۹ هستند، رسید. این عدد برای متولدان هزاره‌ی جدید به ۷۵ درصد رشد یافته است.

کالوایرو می‌گوید هزینه‌ی زیادی برای خرید کیف‌های برندهای معتبر، لباس‌های گران و تفریحات لوکس خرج کرده و این در حالی است که تنها شغلی با درآمد متوسط داشته است. او به روزنامه این‌طور گفت که مدام لباس می‌خریده تا عکس‌های فوق‌العاده‌ی اینستاگرامی بگیرد و برای همین خیلی بیشتر از درآمدش مجبور بوده خرج کند. او همچنین اعلام کرد که بیشتر سفرهایش فقط به هدف عکس گرفتن برای پست‌های صفحه‌ی اینستاگرامش بوده است.

اینستاگرام نسلی از مصرف‌کنندگان وسواسی ایجاد کرده تا زندگی خود را جوری نشان دهند که انگار همه‌چیز در بهترین حالت خود قرار دارد و بعضی از آن‌ها ظاهراً هزاران دلار برای این کار هزینه می‌کنند.

برای برخی این دغدغه منجر به درآمدهای کلانی می‌شود. اینفلوئنسرهای موفق می‌توانند هزاران دلار برای هر پست کسب کنند و شاید حتی از افراد مشهور دیگر نیز تأثیرگذارتر باشند. به عنوان مثال، لورن بولن ۲۴ ساله و جک موریس ۲۶ ساله، یکی از شناخته‌شده‌ترین وبلاگ‌نویس‌های سفر هستند. آن‌ها می‌گویند که حقوق شش‌رقمی‌شان را از راه سفر کردن به دور دنیا کسب می‌کنند. موریس اخیراً در یک مصاحبه با مجله‌ای گفت که او برای مبالغ کمتر از ۳۰۰۰ دلار پست تبلیغی در اینستاگرام نمی‌گذارد، اما دیگران ممکن است در زندگی از لحاظ مالی در مضیقه باشند.

کالوایرو به نیویورک پست گفته است: «هیچ‌کس در اینستاگرام از اوضاع مالی‌اش حرفی نمی‌زد. من می‌توانستم پولی را که برای پست‌های اینستاگرام خرج کردم، پس‌انداز کنم.» تلاش برای نشان دادن شیوه‌ی زندگی مطلوب نه تنها برخی از کاربران اینستاگرام را به بدهی می‌کشاند، بلکه به برخی از مشکلات فرهنگی دامن می‌زند.

انجمن سلطنتی بهداشت عمومی بریتانیا، اینستاگرام را مضرترین اپلیکیشن شبکه اجتماعی برای سلامت روانی نامید. تحقیقی با بررسی ۱۵۰۰ بریتانیایی در سنین ۱۴ تا ۲۴ ساله نشان می‌دهد که برای جوانان، اینستاگرام با عدم رضایت ذهنی و بی‌کفایتی و اضطراب همراه است. رسانه‌های اجتماعی اعتیادآورتر از حتی سیگار و الکل توصیف شده‌اند و اکنون در زندگی جوانان چنان رواج دارند که دیگر نمی‌توان هنگام بحث در مورد مسائل بهداشت روانی جوانان، از آن‌ها سخنی





بیشتر افرادی که درآمد خوبی دارند پول زیادی ندارند

حتماً تا به حال افرادی را دیده‌اید که در آمد خوبی دارند؛ اما الزاماً پول زیادی ندارند. شاید تعجب کنید! اما درست است؛ لازمی پس‌انداز کردن، داشتن در آمد زیاد نیست. آیا تا به حال شده در شرایطی باشید که علی‌رغم در آمد خوبتان، قدرت پس‌انداز نداشته باشید و مدام از خود بپرسید چرا نمی‌توانم پس‌انداز کنم؟ در چنین شرایطی چه کرده‌اید؟ چه قدر طول کشیده تا اوضاع را سامان بدهید؟ اگر اکنون در چنین موقعیتی باشید، چه می‌کنید؟ خیلی وقت‌ها آخر ماه که می‌شود می‌بینیم هیچ پس‌اندازی بر ایمن نمانده است. شاید حتی بدهکار هم بشویم. باید گفت که با این رویه، هیچ‌کسی به اهدافش نخواهد رسید. درست است که گفتن جمله‌ی «بهرتر است پس‌انداز داشته باشید»، خیلی ساده است؛ اما زمانی که پای عمل به میان می‌آید، ماجرا کمی سخت‌تر می‌شود. در این نوشتار می‌خواهیم به شما بگوییم که اگر نتوانید پس‌انداز کنید چه خواهد شد و راه چاره برای این معضل چیست؟ در همین ابتدای کار، باید علت عدم موفقیت‌تان در پس‌انداز کردن را جست‌وجو و بررسی کنید. طبق گفته‌ی بسیاری از مشاوران اقتصادی، اگر می‌خواهید ثروتمند شوید، بهتر است روی این راه‌حل‌ها مانور دهید:



کنید. اگر تمام خریدهای سه ماه اخیر خود را بررسی کنید، شرط می‌بندم از اینکه پی ببرید در یک یا دو بخش چه ولخرجی‌هایی کرده‌اید، شگفت‌زده شوید. مثلاً من در خرید فست‌فود ولخرج بودم. فکر می‌کردم ماهانه ۴۰۰ هزار تومانم در رستوران‌ها خرج می‌شود؛ ولی کاشف به عمل آمد که این مبلغ هر ماه به ۷۰۰ هزار تومن می‌رسیده (!) که چنین هزینه‌ای سرسام‌آور است. مجبور نیستید برای تماشای هر فیلم جدیدی که می‌آید به سینما بروید. می‌توانید در روزهای نیم‌بها این کار را کنید یا مدتی صبر کرده و فیلم را دانلود

زندگی‌تان از درآمدهای فراتر برود و این قانون را همیشه در نظر بگیرید و تاجایی که می‌توانید صرفه‌جویی کنید. مطمئنم می‌دانید اگر موفق به پس‌انداز کردن نمی‌شوید، علتش این است که یا درآمد کمی دارید یا هزینه‌هایتان بالاست. شاید هم هر دو مشکل را داشته باشید. به شما پیشنهاد می‌کنیم در درازمدت، کسب درآمد بیشتر را در دستور کار قرار دهید؛ ولی در کوتاه‌مدت حذف هزینه‌های غیرضروری، سریع‌تر نتیجه خواهد داد. این‌گونه انگیزه‌ی بیشتری برای ادامه‌ی مسیر خواهید داشت. برای شروع به‌دقت هزینه‌هایتان را بررسی

■ راه‌هایی ساده برای بیشتر پس‌انداز کردن.

■ بخش کوچکی از درآمدهای خود را خرج کنید

در محل کارتان با تمام وجود کار کنید. طوری رفتار کنید که انگار این آخرین فرصت شما برای کار کردن است و تا می‌توانید برای دستمزد بیشتر تلاش کنید. ولی در زندگی واقعی، طوری رفتار کنید که انگار پول زیادی ندارید. هیچ‌وقت اجازه ندهید هزینه‌های



پس اندازی نداشته باشید، در صورت بروز شرایط بحرانی به مشکلاتی برمی خورید که اگر پس انداز مختصری داشتید، هرگز پیش نمی آمدند. مثلاً ممکن است به شدت بدهکار شده یا مجبور شوید بدون صرف زمان کافی برای تصمیم گیری، اولین کاری را که به ذهنتان می رسد، انجام دهید. زندگی همیشه در کنترل ما نیست و بدون شک شرایط اضطراری در زندگی همه پیش می آید، پس باید برای چنین موقعیت هایی آماده باشیم.

می دانیم، ولی با این حال تعداد کمی از ما برای روز مبادا پس انداز داریم. زندگی همیشه در کنترل ما نیست و بدون شک شرایط اضطراری در زندگی همه پیش می آید، پس باید برای چنین موقعیت هایی آماده باشیم. بعضی ها در پیش بینی شرایط اضطراری بهتر از بقیه عمل می کنند؛ ولی بیشتر ما این گونه نیستیم و احتمال از دست دادن شغلمان یا بیماری یکی از اعضای خانواده را در نظر نمی گیریم. اگر تمام درآمدها را خرج کنید و هیچ

کنید. تمام این فداکاری های کوچک، به پس اندازی بزرگ منجر می شود. با پایین آوردن هزینه هایتان، همزمان اراده ی خود را هم تقویت می کنید.

هیچ وقت اجازه ندهید هزینه های زندگی تان از درآمدها فراتر برود و این قانون را همیشه در نظر بگیرید: تا جایی که می توانید صرفه جویی کنید.

■ برای روز مبادا پس انداز کنید

همه ی ما ضرورت پس انداز برای روز مبادا را

■ شما می‌توانید، زود دست به

کار شوید

قبلاً هم گفتیم که همه چیز فقط به حرف آسان است. سخت‌ترین قسمت کار، اقدام و عمل است. با بررسی هزینه‌ها و حذف هزینه‌های اضافی شروع کنید. به قرض‌هایتان هم نگاهی بیندازید و هر کدام را که می‌توانید، تسویه کنید. اگر این‌گونه عمل کنید، قرض‌های سنگین‌تان را به‌زودی تسویه می‌کنید و می‌توانید روی پرداخت سایر بدهی‌ها تمرکز کنید یا هر ماه پس‌اندازتان را افزایش دهید. عادات صحیح اقتصادی را در خود به وجود بیاورید، روی افزایش درآمدتان کار کنید و اگر پول کافی دارید، کسب‌وکار خودتان را راه بیندازید.

قبل از هر چیز پس‌اندازتان را کنار بگذارید. به این جمله‌ی وارن بافت، سومین مرد ثروتمند جهان، توجه کنید: «پولی را که پس از خرج کردن می‌ماند پس‌انداز نکنید، بلکه پولی را که پس از پس‌انداز کردن می‌ماند، خرج کنید.» مهم‌ترین کاری که برای بهبود وضعیت اقتصادی‌تان می‌توانید انجام دهید، تصمیم‌گیری برای شروع است. مهم نیست که از کجا شروع می‌کنید، فقط کافی است شروع کنید. همیشه می‌توانید مسیرتان را اصلاح کنید. ثروتمند شدن زمان‌بر است؛ ولی نه زمانی به‌اندازه‌ی عمر ما! پس همین امروز برای بهبود اوضاع مالی آینده‌ی خود، قدمی هرچند کوچک بردارید. با این کار پا در مسیر موفقیت می‌گذارید و کم‌کم موفق می‌شوید سرمایه‌گذاری و پس‌انداز کنید و به اهداف‌تان برسید.

پایین‌تر اکتفا کنید. مثلاً اگر توانایی خرید خانه‌ای در مرکز شهر را دارید، خانه‌ای در پایین شهر انتخاب کنید و اگر توانایی خرید خانه‌ای در بالای شهر دارید، خانه‌ای در مرکز شهر بخرید. این موضوع در مورد رستوران رفتن، خرید اتومبیل، خریدهای منزل و خرید هر چیز دیگری صدق می‌کند.

اگر در افزایش سطح رفاهی زندگی زیاده‌روی نکنید، راحت‌تر از پس شرایط بحرانی برخوردار خواهید آمد. در هر سطحی از زندگی که باشید، باز هم سطحی بالاتر وجود دارد. پس بهتر است با تقویت صفت خویش‌تن‌داری در خود، از زیاده‌روی در هر مرحله جلوگیری کنید.

مهم‌ترین کاری که برای بهبود وضعیت اقتصادی‌تان می‌توانید انجام دهید، تصمیم‌گیری برای شروع است. مهم نیست که از کجا شروع می‌کنید، فقط کافی است شروع کنید. همیشه می‌توانید مسیرتان را اصلاح کنید. ثروتمند شدن زمان‌بر است؛ ولی نه زمانی به‌اندازه‌ی عمر ما! ولع سیری‌ناپذیری چیست و چگونه ثروت را می‌بلعد؟

■ قرض‌هایتان را تسویه کرده و سعی

کنید دیگر مقروض نشوید

راه دیگری که می‌توانید از طریق آن اوضاع مالی‌تان را به‌سرعت بهبود بخشید، پرداخت بدهی‌هاست. این کار راحت‌تر از چیزی است که فکر می‌کنید. مثلاً می‌توانید با فروش اتومبیل‌تان و خرید اتومبیلی مدل پایین‌تر، بخش عظیمی از بدهی‌هایتان را بپردازید. بله درست است جایگزینی اتومبیلی زیبا و مدل‌بالا با اتومبیلی قدیمی و نه‌چندان زیبا، کار سختی است؛ ولی بدهکار بودن کار سخت‌تری است. پس سعی کنید با این قضیه کنار بیایید.

اگر به هر دلیلی نتوانید ماشین‌تان را بفروشید، کارهای دیگری هست که بتوانید انجام دهید. پس به دنبال راه‌های دیگری برای صرفه‌جویی، به‌منظور پرداخت بدهی‌ها باشید. هر تصمیمی که بگیرید شاید در ابتدا سخت به‌نظر برسد، ولی به یاد داشته باشید که این دوره موقتی و گذراست. علاوه‌براین، اگر در شرایطی هستید که اصلاً نمی‌توانید پس‌انداز کنید، در وضعیت بحرانی قرار دارید و وضعیت بحرانی تصمیمات به‌خصوصی می‌طلبد. پولی را که پس از خرج کردن می‌ماند، پس‌انداز نکنید، بلکه پولی را که پس از پس‌انداز کردن می‌ماند، خرج کنید.



■ در انتخاب سبک زندگی، تعادل

داشته باشید

تغییر دادن سبک زندگی بسیار سخت است. به‌محض این‌که به زندگی تجملی عادت کنید، به‌سختی می‌توانید زندگی ساده‌تری را در پیش بگیرید. در واقع سبک زندگی هر کس با افزایش درآمدش به‌صورت تصاعدی رشد می‌کند.

هیچ محدودیتی برای ارتقای سبک زندگی وجود ندارد؛ ولی بهترین توصیه به شما این است که حتی اگر می‌توانید بالاترین حد رفاهی را برای خود فراهم کنید، به سطحی



مدیر پول خود باشید: اجرایی کردن راهکارها

شما می‌دانید که موفقیت اقتصادی نیازمند یادگیری مدیریت پول است. در بخش قبلی هم آموختید که یادگیری طرز استفاده از سیستم توزیع منابع مالی کلید مدیریت اقتصادی است.

اتخاذ یک ذهنیت درست، جمع‌آوری اطلاعات لازم درباره‌ی دارایی‌های شخصی، تنظیم کردن هزینه‌ها در برنامه‌ی مخارج و نیز استفاده از یک سیستم شخصی تقسیم منابع مواردی بودند که پیشتر به آن‌ها پرداخته شد. کنار هم قرار دادن این‌ها ابزاری را برای شما فراهم می‌کند که بتوانید مخارج‌تان را به‌طور فیزیکی مدیریت کنید.

با این‌که این مباحث، به‌خصوص مفهوم توزیع منابع مالی، ممکن است برای برخی از شما جدید به نظر برسند، هیچ‌کدامشان سخت نیستند. به‌رحال مدیریت پول زمان می‌برد و برای موفق شدن باید صبور بود و پشتکار داشت. حالا زمان آن رسیده است که مراحل مختلف را کنار هم قرار دهید و روی نتیجه متمرکز شوید.

■ صبر و پشتکار: قانون نانوشته درباره پول

یکی از قوانین نانوشته درباره پول، قانونی است به نام «صبر و پشتکار». این قاعده می‌گوید: «یادگیری و به‌کارگیری مهارت‌های مورد نیاز برای موفقیت مالی در حقیقت سخت نیست و هر کس بخواهد می‌تواند آن را انجام دهد.» متأسفانه افراد کمی این دو فاکتور مهم، یعنی صبر و پشتکار را توأمان دارند، اما به‌رحال اگر بخواهید موفق شوید باید این توانمندی‌ها را در خود پرورش دهید.

به‌عنوان نمونه، برای رسیدن به یک برنامه‌ی مخارج که بتوان با آن زندگی کرد، بایستی ماه‌ها زمان بگذارید تا بفهمید پول‌تان دقیقاً کجا می‌رود.

به محض این‌که همه‌ی این کارها را درست انجام دهید، نتایجش را خواهید دید. بدهی کارت‌های اعتباری و وام‌های شخصی با استفاده از این فرایند حذف می‌شوند. آرامش ذهنی‌ای که در نتیجه پرداخت قبض‌ها نصیب‌تان خواهد شد به همه‌ی این‌ها می‌آورد. اما حتی رسیدن به همین مرحله هم صبر و پشتکار می‌خواهد، چراکه این فرایند در ابتدا آهسته و آرام به نظر می‌آید. هرچند سرعت گرفتن آن در آینده، پایبند بودن شما به قواعدها را آسان‌تر خواهد کرد.



چگونه به برنامه مالی خود پای بند باشیم؟

خب، حالا باید از خودتان پرسید آیا راهی هست که شما را در پایبندی طولانی مدت به این فرایند یاری کند؟ پاسخ ساده است: بله!

اول از همه باید در ذهن خود بپذیرید که هر کس توانایی انجام دادن مقدار مشخصی کار در زمان محدود را دارد، پس طول کشیدن این فرایند طبیعی است. اما باید این تصویر ذهنی را شخصاً و با میل خود بپذیرید تا مؤثر باشد.

دوم این که ابتدای هر ماه، یک زمان مشخص برای مرور، ارزیابی و اصلاح برنامه خود قرار دهید.

در این زمان باید ارزش خالص خود را محاسبه کنید، تا بدانید از ماه قبل تا این ماه چه مسیری را طی کرده‌اید.

هم‌چنین باید از مرتب بودن و کارکرد برنامه مخارج و سیستم توزیع درآمد خود مطمئن شوید. ممکن است نیاز باشد برخی موارد را افزایش یا کاهش دهید.

این زمان شامل فکر کردن درباره راه‌های افزایش درآمد یا کاهش هزینه‌ها نیز می‌شود. به یاد داشته باشید که این کار در اصل یک جلسه ماهانه اقتصادی به حساب می‌آید.

جلسه شما گاهی شاید شامل بیش‌تر از یک نفر باشد. برای مثال اگر متأهل‌اید، خیلی از مخارج مشترک خواهد بود.

در صورت داشتن فرزند، برخی از موارد مربوط به تمام خانواده است. پس به یکدیگر اجازه اظهار نظر داده و اختلافات را برطرف کنید.

همیشه و پیش از هر چیزی، تمرکز خود را روی هماهنگ کردن برنامه مخارج‌تان با سیستم توزیع منابع و کارهایی که انجام می‌دهید، بگذارید.

بعد از مدیریت پول، وضعیت مالی خود

را بهبود دهید

به محض این که موفق شدید کنترل پول‌تان را در دست بگیرید و برنامه مدیریت مالی خود را پیاده کنید، به دنبال راه‌های جدید برای بهبود وضعیت مالی خود بگردید. هر زمان که به این مرحله برسید، یعنی در مسیر درستی گام برمی‌دارید.

درواقع، سیستم مدیریت اقتصادی شما مقدمه و پیش‌زمینه این است که بتوانید در

مراحل بعدی برنامه‌ریزی مالی‌تان، راه‌هایی را برای خود پیش‌بینی کنید تا وضعیت اقتصادی خود را بهبود دهید و به سایر اهداف مالی‌تان دست پیدا کنید.

یادگیری و به‌کارگیری مهارت‌های مورد نیاز برای موفقیت مالی در حقیقت سخت نیست و هر کس بخواهد می‌تواند آن را انجام دهد. آن چیزی که اهمیت دارد «صبر و پشتکار داشتن» شما در اجرایی کردن برنامه‌های مالی‌تان است.

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>



پول علف خرس است / نیست!؟

با **alafhkhers** در
شبکه‌های اجتماعی همراه باشید



www.alafhkhers.com