

# راهنماک سرمایه‌گذاری

سال ششم / شماره ۵۳ / خرداد ۱۴۰۰  
قیمت: ۴۵ هزار تومان

ماهنامه اجتماعی اقتصادی

## پس انداز بر اساس تیپ شخصیتی

■ زنان باید برای صدسالگی  
برنامه‌ریزی کنند

■ آیا درباره مسئله پول  
استرس دارید؟



■ چراغ راه  
مسیر موفقیت  
مالی





اولین قدم به سمت تغییر و موفقیت مالی، آگاهی  
است و دومین گام پذیرش. دانش، ارزشی نخواهد  
داشت مگر اینکه به کار گرفته شود.



a l a f k h e r s

NO.53

# راهنماک سرمایہ گزارک

ماہنامہ اجتماعی اقتصادی



عَلْفَکَرَس

a l a f k e r s

## ماهنامه راهنمای سرمایه‌گذاری

خرداد ۱۴۰۰ / سال ششم / شماره ۵۳

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

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

### ■ قلم

رفتارهای غلط مالی را برای کودکان به ارث نگذارید.....۴

### ■ ورود آقایان ممنوع

زنان باید برای سدسالگی برنامه‌ریزی کنند.....۸

### ■ باشگاه موفقیت

چراغ راه مسیر موفقیت مالی.....۱۲

آیا درباره مسئله پول استرس دارید؟.....۱۶

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



## ■ پشت پرده خرید

۹ روش حمایت از کسب و کارهای محلی در دوران کرونا..... ۲۰

## ■ دودوتا چهارتای زندگی

بدهی‌ها دشمن ما هستند، برای همیشه از شر آنها خلاص شویم..... ۲۴

پس‌انداز بر اساس تیپ شخصیتی..... ۲۸

## ■ دانستنی‌های مالی

معلمی که با خلاقیتش ثروتی عظیم ساخت..... ۳۰



# رفتارهای غلط مالی را برای کودکانتان به‌ارث نگذارید

والدین مقصر اصلی در پروراندن باورهای غلط در ذهن فرزندان‌شان هستند. «سوزان بیشام»، مؤلف کتاب «راهنمای مالی تخصصی برای دانشجویان»، در این باره می‌گوید: «والدین مؤثرترین آموزگاران زندگی کودک‌شان هستند. اگر فرزندان‌تان از نظر دانش پولی ضعیف‌اند، به خود و رفتار مالی‌تان نگاه کنید. این امر حتی ممکن است از دوران جنینی آن‌ها آغاز شده باشد.» در این مقاله، برخی از خطاهای والدین و هم‌چنین اعمالی که حاوی پیام‌های غلطی از پول به‌کودکانند، بررسی خواهیم کرد.

یک خاطره از پنج‌سالگی دخترم به یاد دارم که هیچ‌گاه فراموش نمی‌کنم. ما تازه از فروشگاه اسباب‌بازی بیرون آمده و داخل خودرو نشسته بودیم. من عروسکی را که او می‌خواست برایش خریده بودم. به او گفتم: «من برای خرید آن، هیچ پولی ندارم». جواب او چه بود؟ «برو و از دستگاه خودپرداز پول بگیر.» آن روز، برای اولین بار به این فکر افتادم که شاید (تنها به دلیل رفتارم) در حال آموزش درس غلطی از مفهوم واقعی پول به فرزندم هستیم. در حقیقت، اغلب



تسویه کنار می‌رفتیم تا همسرم پول را حساب کند. من بالاخره متوجه شدم که فرزندم هیچ‌گاه مرا در حال پرداخت چیزی مشاهده نکرده است. او از پنج‌سالگی به این نتیجه رسیده بود که این کار، وظیفه‌ی پدرش است.»

**راه‌حل:** همین حالا تغییر روش بدهید. پالمیر می‌گوید که او عمداً کاری می‌کند که کودکانش او را در هنگام پرداخت هزینه‌ها مشاهده کنند. پالمیر هم‌چنین گوش‌زد می‌کند که اجرای این کار، به تنهایی کافی نیست. شما می‌بایست در حین انجام آن، توضیحاتی را نیز ضمیمه کنید. پالمیر می‌افزاید: «هنگامی که قصد پرداخت قبض آب را دارم، سعی می‌کنم تا دخترم را نیز کنار خود بنشانم. قبوض آب دارای ستون‌های رنگی است که درک مفهوم آن را برای کودک آسان‌تر می‌سازد. این کار، یکی از ساده‌ترین راه‌ها جهت نشان دادن روند خرج پول‌تان و چگونگی فرایند پرداخت‌تان (برای هر چیز) به کودکان‌تان تلقی می‌شود.»

### ■ خطای شماره ۳:

#### همه تراکنش‌های مالی را الکترونیکی انجام می‌دهید

**موضوع درس:** فرزندم، تو هر وقت، می‌توانی هر چه دلت می‌خواهد، به دست بیآوری؛ بدون آن که بودجه‌ی مشخصی داشته باشی، یا با پول حقیقی انجامش بدهی.

**راه‌حل:** امروزه بسیاری از اعمال مالی به صورت نامرئی درآمده‌اند. به این ترتیب که تمامی فرایند آن الکترونیکی و بدون مشاهده و تعامل پول فیزیکی انجام می‌شوند. بنابراین می‌بایست هر چه زودتر روش تراکنش نسل‌های قبل را به کودکان‌تان آموزش دهید.

به فرزندتان فرایند بانک و کارت‌های بانکی را آموزش دهید. به آن‌ها توضیح دهید که پولی که در ازای کار کردن دریافت می‌کنید، به صورت الکترونیکی به حساب‌تان واریز می‌شود. به آن‌ها بفهمانید زمانی که پولی را از دستگاه عابربانک می‌گیرید یا هرگاه از طریق کارت بانکی‌تان خرید می‌کنید، از مانده حساب‌تان کاسته می‌شود. مادامی که مهارت‌های ریاضی کودکان‌تان ارتقا می‌یابد، به آن‌ها چگونگی تأثیر سود مرکب بر موجودی حساب بانکی‌تان را توضیح دهید.

برای اینکه کودکان معنای پول را درک کنند، بهتر است روند واریز پول به حساب، برداشت و میزان موجودی را برای کودک توضیح دهید. کودک ممکن است فکر کند دستگاه عابربانک همیشه برای شما پول دارد.

### ■ خطای شماره ۴:

#### در حضور فرزندتان درباره‌ی پول صحبت نمی‌کنید

**موضوع درس:** نتایج تحقیقات نشان می‌دهد ۷۱ درصد والدین از صحبت درباره‌ی مسائل مالی با کودکان‌شان خودداری می‌کنند. با این کار، کودک از موضوع پول یک مسئله‌ی بسیار بد، خجالت‌آور و ترسناک در ذهن خود می‌سازد.

**راه‌حل:** صحبت در مورد پول را یک کار عادی روزانه کنید. راهنمایی‌هایتان را از سن کم آغاز کنید. برای مثال، وقتی فرزندتان در فروشگاه همراه‌تان هستند، در مورد چرایی خرید

والدین در پروراندن باورهای غلط مالی در ذهن فرزندانشان، نقش بسیار مهمی دارند. آن‌ها با رفتار خود برای کودک الگوسازی می‌کنند و در صورتی که این رفتار نادرست باشد، عادات مالی کودک هم بر همین اساس شکل خواهد گرفت.

### ■ خطای شماره ۱:

#### الگوی رفتاری نامناسبی برای فرزندانتان هستی

**موضوع درس:** فرزندتان خیلی قبل از آن‌که به مهدکودک بروند، در حال آموزش از شما هستند؛ حتی اگر یک کلمه با آن‌ها حرف نزنید.

**راه‌حل:** در تمام طول مسیر زندگی، بهترین راه برای آموزش به کودکان این است که نحوه‌ی صحیح رفتار را به صورت عملی به آن‌ها نشان دهید. بیشام تأکید می‌کند که «نشان دادن» را نباید با «گفتن» اشتباه بگیرید. او می‌افزاید: «اگر می‌خواهید که کودکان‌تان را به پس‌انداز پول‌شان عادت دهید، نیازی نیست در مورد پس‌انداز موعظه‌شان کنید. آن‌ها را با خود به بانک برده، حساب بانکی مختص خودشان افتتاح کنید، سپس تمامی روند آن را به صورت گام‌به‌گام برای آن‌ها توضیح دهید.»

به پیمایی که از انباشته شدن قبوض پرداخت‌نشده‌ی روی اوپن آشپزخانه‌تان به سمت کودک ارسال می‌شود، بیندیشید. بیشام می‌گوید: «قبوضی را که مهلت پرداخت‌شان گذشته است، بردارید و جلوی روی فرزندتان بگذارید. سپس به آن‌ها توضیح دهید که این قبض آب است. ما به این دلایل، این هزینه‌ها را تراشیده‌ایم و من مجبورم که آن را بپردازم. اما جای هیچ نگرانی‌ای نیست؛ زیرا من این قبض را همین امروز پرداخت می‌کنم.»

### ■ خطای شماره ۲:

#### عملیات پرداخت را همواره به دست همسران می‌سپارید

**موضوع درس:** کودکان بیش از آن‌چه فکرش را بکنید، متوجه اوضاع می‌شوند. «کیمبرلی پالمیر»، نویسنده کتاب «مادر باهوش و ثروت‌مند»، تأکید می‌کند که خود درگیر عادت بدی شده بود؛ او هر زمان که همراه همسرش برای صرف شام به رستوران می‌رفتند، کیف پول خود را در خانه می‌گذاشت؛ زیرا پرداخت همه چیز بر عهده‌ی همسرش بود. او در این باره می‌گوید: «عادت خوبی نبود. من همیشه در هنگام





**راه حل:** به کودکان تان اجازه دهید تا همواره شما و همسر تان را در حال صحبت‌های آرام و منطقی درمورد میزان مناسب خرج کردن پول تان مشاهده کنند، برای مثال، هزینه‌ی صرف غذا در بیرون یا خرید مبلمان جدید. هدف آن است که آن‌ها بتوانند شما را در حال مصالحه یا حتی مخالفت کردن منطقی، در حین ادامه‌ی ساخت یک رابطه‌ی عاشقانه و مستحکم بین اعضای خانواده ببینند. حتی اگر در شرایط

هر کالا، مقایسه‌ی قیمت‌ها و گران بودن محصولات معتبر نسبت به محصولات بومی و... با آن‌ها صحبت کنید. هدف از این کار، ارائه‌ی تصویری قابل رؤیت از افکاری که در ذهن تان می‌گذرد، به آن‌ها است. همین‌طور که فرزندان تان بزرگ‌تر می‌شوند، درمورد منطق پس‌انداز، سرمایه‌گذاری و صدقه با آن‌ها گفت‌وگو کنید. روانشناسان درباره‌ی این موضوع می‌گویند: «هرگاه مجبور شدید به خواسته‌ی آن‌ها نه بگویید، دلیل آن را حتماً برایشان توضیح دهید.» هیچ‌گاه از جملاتی مانند «چون من می‌گویم» استفاده نکنید.

#### خطای شماره ۵:

#### در حضور کودکان تان سر پول بحث می‌کنید

**موضوع درس:** با دعوا کردن بر سر پول، نمی‌توانید مسائل مالی تان را انکار کنید.



در حضور کودک درباره‌ی پول صحبت کنید. او از این طریق با مسائل مالی آشنا می‌شود و می‌داند که در آینده هرگونه تصمیم‌گیری درباره‌ی مسائل مالی را می‌تواند با مشارکت خانواده انجام دهد.

### ■ خطای شماره ۶:

#### دائماً ولخرجی می‌کنید

**موضوع درس:** شما هیچ برنامه‌ای برای خرج کردن پول‌تان ندارید. امروز خرید می‌کنید و فردا یاد اشتباه‌تان می‌افتید. **راه‌حل:** وقتی کودکان به پنج‌سالگی می‌رسند، می‌توانند متوجه تأخیر یا تغییر خواسته قبل از خرید کالا بشوند. بنابراین درباره‌ی این حقیقت که مجبورید برای خرید یکمحصول خاص صبر کنید، واضح و بدون پرده با فرزندان‌تان صحبت کنید. انجام هر از چندگاه این امر کفایت نمی‌کند. بهتر است برای تثبیت این موضوع در ذهن کودکان، به‌صورت مستمر به تکرار آن بپردازید. تأسفاتر از خطاهای مالی در طول مسیر زندگی‌تان، کودکی است که هیچ درس مشخص مالی‌ای نمی‌آموزد و مدام شکست می‌خورد.

### ■ خطای شماره ۷:

#### هرگاه که فرزندان اشتباهی مالی کند، او

#### را تغذیه می‌کنید

**موضوع درس:** هیچ پیامدی برای رفتار اشتباه کودکان‌تان در نظر نگرفته‌اید و هرگاه که نیاز به پول دارند، بدون هیچ شرطی در اختیارشان می‌گذارید. **راه‌حل:** از سن کم به کودک اجازه دهید تا حس بد خرید اشتباه را تجربه کنند. وقتی آن‌ها تمام پول توجیبی‌شان را خرج خرید اسنیکر کردند، اما در واقع ترجیح می‌دادند که با آن پول، یک اسباب‌بازی ارزان جدید بخرند، با آن‌ها ابراز هم‌دردی کنید؛ اما از خرید اسباب‌بازی جدید بپرهیزید. به آن‌ها اجازه دهید تا خودشان بفهمند که آیا ارزش دارد دفعه‌ی بعد نیز پول‌شان را خرج اسنیکر بکنند یا خیر.

اگر در حال ارتکاب این گونه خطاها هستید، از قلب‌تان مایه بگذارید. هیچ‌گاه برای تلاش جهت تصحیح رفتار‌تان دیر نیست. با هر قدمی که برای این کار برمی‌دارید چند قدم محکم برای آینده‌ای موفق برای کودکان‌تان، برداشته‌اید.



بحرانی قرار دارید، نباید مانع آگاهی فرزندان‌تان شوید. اخیراً من تصمیم گرفتم که تمام مسائل مالی خانواده را با همسر در میان بگذارم. البته قبل از این هم همسر در جریان امور بود؛ اما صرفاً در حد اطلاع‌رسانی. در این مرحله می‌خواهم همسر مشارکت بیشتری در تصمیم‌گیری داشته باشد. ما درباره‌ی این مسائل در خانه صحبت می‌کنیم. جایی که دختر سه‌ساله‌ی کنجکاو به‌شدت ما را زیر نظر دارد. گاهی هم برای اینکه بدانند می‌تواند با ما درباره‌ی این مسائل صحبت کند، نظر او را هم می‌خواهیم. با اینکه فعلاً درکی درباره‌ی مسائل مالی ندارد؛ متوجه می‌شود که به‌زودی او هم در این‌گونه امور با ما مشورت خواهد کرد. این مسئله باعث می‌شود به‌تدریج با مسائل مالی و مدیریت امور مالی شخصی آشنا شود. علاوه بر این، شیوه‌ی برخورد و تصمیم‌گیری درباره‌ی مسائل مالی برای او درسی بزرگ در آینده خواهد بود.



# زنان باید برای صدسالگی برنامه ریزی کنند

### ■ بزرگ‌ترین حسرت مالی بانوان

تحقیقات نشان می‌دهد که انعطاف‌پذیری شغلی و درآمدی افراد، ارتباط تنگاتنگی با درک آن‌ها از وضعیت اقتصادی‌شان دارد، برای مثال، مردان تمایل بیشتری به سرمایه‌گذاری دارند و حتی انعطاف آن‌ها برای تغییر شغل و حرفه‌شان بیشتر از زنان است؛ اما زنان علاقه‌ی کمتری به سرمایه‌گذاری نشان می‌دهند. از این‌رو در سنین بالاتر، بزرگ‌ترین حسرت‌شان این است که چرا بیشتر سرمایه‌گذاری نکرده‌اند.

البته این بدین معنا نیست که زنان آینده‌ی خود را به دست سرنوشت سپرده‌اند. از هر چهار زنی که به سن قانونی رسیده‌اند، تنها یک نفر هیچ برنامه‌ای برای آینده‌ی خود ندارد. پس علت ضعف زنان در سرمایه‌گذاری چیست؟ مهم‌ترین عاملی که مانع پیشرفت آن‌ها می‌شود، نداشتن دانش و اعتمادبه‌نفس کافی برای سرمایه‌گذاری است.

زنان هنگام مشارکت در اکثر فعالیت‌های اقتصادی، به‌اندازه‌ی مردان با اعتمادبه‌نفس‌اند؛ ولی وقتی پای سرمایه‌گذاری به میان می‌آید، قضیه کاملاً فرق می‌کند. تاجایی که ۶۸ درصد مردان و تنها ۵۲ درصد زنان اعتمادبه‌نفس کافی برای سرمایه‌گذاری دارند.

زنان جوان امروزی، بسیار کمتر از زنان جوان نسل‌های قبل به توانایی‌های خود برای شروع یک سرمایه‌گذاری موفق ایمان دارند و این فرصتی مناسب برای تربیت مربیان بین دو نسل است.

### ■ فقدان برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری برای موفقیت مالی زنان

موفقیت‌های مالی زنان به‌ندرت توسط رسانه‌ها استقبال می‌شود. در سال ۲۰۱۹، مجلات زنان صفحات بسیاری را به موفقیت‌ها و فعالیت‌های مختلف زنان اختصاص داده‌اند؛ ولی تنها یک درصد این مجلات، گریزی به موفقیت‌های اقتصادی آن‌ها زده‌اند.

باوجود اینکه نیمی از زنان از خدمات مالی مختلف استفاده می‌کنند، به‌ندرت تبلیغ این خدمات در مجلات زنان به چشم می‌خورد. از این‌رو، بیش از ۷۰ درصد زنان، صنعت خدمات مالی را مقصر می‌دانند و معتقدند که اغلب سیاست‌های این صنعت به نفع مردان است. برای مثال هنوز هم بسیاری از زنان شاغل از خدماتی که از وظایف مادری و مراقبتی آن‌ها حمایت کند، بی‌بهره‌اند.

به‌گفته‌ی دایان هریس، یکی از سردبیران مجلات مالی، بخشی از مشکل بانوان اینجاست که بیشتر رسانه‌ها و مطبوعات بر مسائل و مشکلات مردان متمرکزند. در ابتدا، تنها ۳۰ درصد از مخاطبان مجله‌ی دایان را زنان تشکیل می‌دادند؛ ولی زمانی که تیتراها و مطالب بیشتری به موضوعات مربوط به زنان اختصاص یافت، آمار مخاطبان زن به ۵۰ درصد افزایش یافت. پس، اگر زنان آن‌طور که دوست دارند، مخاطب قرار بگیرند، بخشی از مشکلات‌شان حل می‌شود.

### ■ تبعیض جنسیتی در تعیین دستمزد

نگاه جنسیتی حتی میزان دستمزد زنان را نیز تحت تأثیر قرار داده است. تاجایی که به ازای انجام کاری یکسان، کارکنان مرد فرضاً ۱ دلار و کارکنان زن تنها ۸۲ سنت دریافت می‌کنند. البته جامعه‌شناسان معتقدند که این آمار و ارقام نمی‌توانند به‌خوبی تأثیر این نگاه تبعیض‌آمیز را بر زندگی زنان نشان دهند.

زنان به‌طور میانگین ۴۴ درصد و مردان تنها ۲۸ درصد از عمرشان را قادر به کار کردن نیستند. این دوره‌ی بیکاری که می‌تواند به‌دلیل نگهداری فرزندان یا مراقبت از والدین یا همسری بیمار باشد، به‌تدریج بر میزان اندوخته‌ی زنان و متعاقباً توان سرمایه‌گذاری آن‌ها تأثیر می‌گذارد.



همه‌ی ما می‌دانیم که مشارکت زنان در جامعه بیشتر شده و آن‌ها به‌دنبال سهم بیشتری در بازار کار نیز هستند و برای آن تلاش می‌کنند. هم‌زمان با حضور بیشتر زنان در جامعه و دانشگاه‌ها، تعداد زنان شاغل نیز افزایش یافته است؛ اما این در حالی است که افزایش شمار زنان شاغل و افزایش قدرت اقتصادی آن‌ها، لزوماً به‌معنی دوام رفاه اقتصادی‌شان در طولانی‌مدت نیست.



در سنین بالاتر بزرگ‌ترین حسرت زنان این است که چرا بیشتر سرمایه‌گذاری نکردند. البته این به معنای این که زنان آینده‌ی خود را به دست سرنوشت سپرده‌اند و هیچ تلاشی برای رفاه مالی بیشتر نمی‌کنند، نیست.

### ■ برنامه‌ریزی برای صدسالگی

در میان افراد بالای ۶۵ سال، از هر ۴ نفر یک نفر بیش از ۹۰ سال و از هر ۱۰ نفر یک نفر بیش از ۹۵ سال عمر می‌کند. بنابراین همه‌ی افراد باید برای زندگی طولانی‌تری برنامه‌ریزی کنند و برای صدسالگی آماده باشند. این قضیه در مورد زنان که به‌طور میانگین ۵ سال بیشتر از مردان عمر می‌کنند، بیشتر صدق می‌کند.

مسئله‌ی تأمین اندوخته‌ی مالی برای یک زندگی طولانی، با وجود مشکلاتی از جمله نگهداری از همسر یا والدین سالخورده که زنان را وادار به بازنشستگی در سنین پایین‌تر و با پس‌انداز کمتر می‌کند، برای آن‌ها دشوارتر است.

در ایران، حداقل دستمزد روزانه هر سال توسط وزارت کار، تعاون و رفاه اجتماعی تعیین می‌گردد که برای سال ۹۸ برابر با ۵۰ هزار تومان است. چنانچه فرد بیمه باشد، این مبلغ در دوران بازنشستگی، به او پرداخت می‌گردد؛ اما اگر بیمه نباشد (با در نظر گرفتن دستمزد سال ۹۸ به عنوان ملاک محاسبه)، به این معنی است که هر زن در دوران بازنشستگی حداقل به یک میلیون و ۸۰۰ هزار تومان حقوق در ماه نیاز دارد و در طی یکسال که ۱۲ ماه است، هر زن، برای هر یک سال از دوران بازنشستگی‌اش، باید حداقل حدود ۲۲ میلیون تومان پس‌انداز در نظر بگیرد (۱۲ × ۱۸۰۰۰۰۰ = ۲۱۶۰۰۰۰). اگر سن بازنشستگی را ۵۰ سال در نظر بگیریم و بخواهیم تا ۸۰ سالگی، برای زنان طول عمر در نظر بگیریم، زنان برای ۳۰ سال دوران بازنشستگی خود، تقریباً به ۶۵۰ میلیون تومان، پس‌انداز نیاز دارند. چه بسا که بسیاری از زنان بیش از ۸۰ سال عمر می‌کنند. برای فراهم کردن چنین پس‌اندازی، زنان باید از آغاز جوانی به آن فکر کنند و برایش برنامه‌ریزی کنند و هر ماه بخشی از درآمد خود را کنار بگذارند و سعی کنند با سرمایه‌گذاری و اقدامات مالی مناسب آن را افزایش دهند.

کارشناسان مالی معتقدند هنوز هم در راه‌هایی که توسط متخصصین امور مالی برای تأمین پس‌انداز دوران بازنشستگی پیشنهاد می‌شوند، جای خالی تمهیدات لازم برای یک زندگی طولانی در دوران بازنشستگی حس می‌شود.

### ■ ارائه‌ی راهکارهای مناسب

زندگی زنان امروزی نه تنها بسیار متفاوت از مردان است؛ بلکه با زندگی مادران و مادر بزرگ‌های ما نیز تفاوت‌های اساسی دارد. قوانین حاکم بر جامعه ممکن است به راحتی تغییر کند؛ ولی تغییر دیدگاه افراد فرایندی زمان‌بر است. زنان برای تغییر



مشکلاتی از جمله نگهداری از همسر، کودک یا والدین سالخورده که زنان را وادار به بازنشستگی در سنین پایین‌تر و با پس‌انداز کمتر می‌کند، تأمین اندوخته‌ی مالی برای یک زندگی طولانی را برای زنان دشوار می‌کند.

زندگی شخصی و حرفه‌ای خود راه‌درازی را پیموده‌اند؛ ولی وقتی پای مسائل مالی به میان می‌آید، هنوز هم راه‌های نرفته‌ی بسیاری پیش رویشان است. زنان از طریق مشورت با دوستان‌شان یا متخصصان و مشاوران مالی، شروع زود هنگام ذخیره برای بازنشستگی (که روند پیشرفت‌شان را تسریع می‌کند)، پس‌انداز و برنامه‌ریزی برای تأمین هزینه‌های درمان، برنامه‌ریزی صحیح و اعمال اصلاحات لازم (در صورت نیاز)، می‌توانند کنترل امور مالی زندگی‌شان را دست بگیرند. دوران بازنشستگی یک واقعیت است. آن را جدی بگیرید و همین امروز اقدام کنید.



# چراغ راه مسیر موفقیت مالی

هر کجای زندگی که ایستاده باشید، اصول خاصی وجود دارند که می‌توانید از آن‌ها برای بهبود وضعیت‌تان و دستیابی به موفقیت استفاده کنید. با این وجود، مقصود از موفقیت در این‌جا تنها پول نیست، کسب‌وکار، خانواده، روابط، دوستی‌ها، ماجراجویی‌ها، مسافرت‌ها و رسیدن به سعادت و خوش‌بختی از جمله موفقیت‌های اساسی زندگی‌اند. این ۵ پرسش، بدون توجه به موقعیتی که الان در زندگی‌تان دارید، شما را به سوی موفقیت پیش خواهند راند.



کم با ارزش زمان و پول واستقلال مالی آشنا شده است.

به‌ازای هر فردی که سوی روشن مشکلات را می‌بیند، هزاران نفر وجود دارند که چشم‌هایشان را دوخته‌اند به ابرهای تیره و چیز دیگری نمی‌بینند. انتخاب شما برای دیدن کدام خواهد بود؟ سوی روشن، یا ابرهای تیره‌ی مشکلات؟

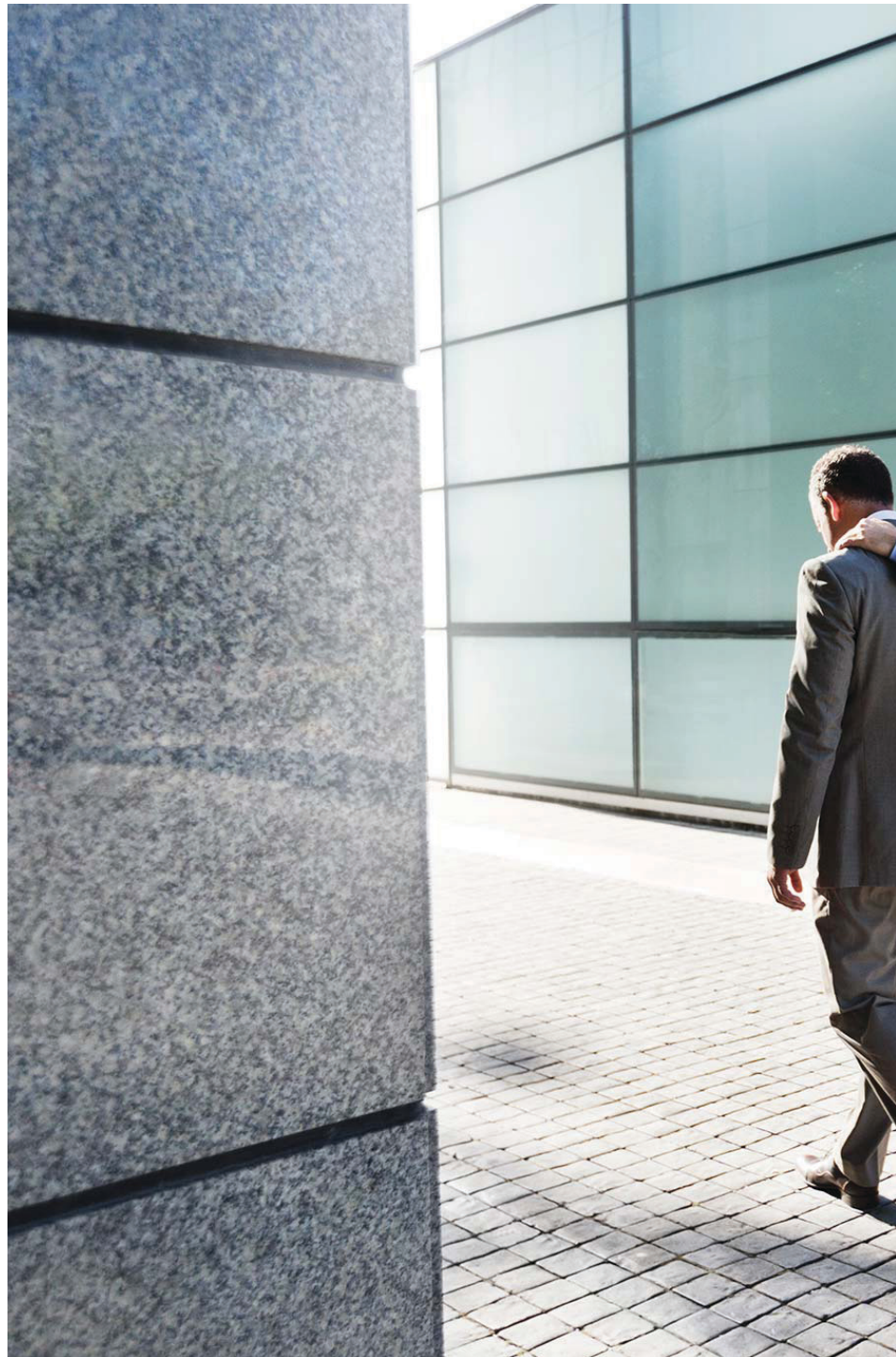
## ۲) راه جایگزین شما در زندگی چیست؟

بیا بید شخصی را فرض کنیم که پدرش هیچ چیز درباره‌ی کارآفرین بودن، روابط کاری و... به او نیاموخته است و از نظر ظاهری نیز وضعیت مناسبی ندارد. با این حال، افرادی وجود دارند که جذابیت ذاتی دارند و از ۱۷ سالگی به‌لطف آموختن راه و رسم کارآفرین شدن، وارد کسب‌وکار شده‌اند. خوب، در چنین شرایطی چه باید کرد؟ آیا او باید خودش را با نفرت از این شرایط و نداشته‌هایش درگیر کند؟ یا در پی یافتن راهی جایگزین باشد؟ همیشه افرادی وجود خواهند داشت که نسبت به ما استعداد، پول و... بیش‌تری دارند و این بستگی به خودمان دارد که کجا به پرسش «راه جایگزین چیست؟» پاسخ دهیم. اگر تنها به این خاطر که زندگی با ما بد تا کرده، انصراف دهیم، پس هدف زندگی‌مان چه خواهد بود؟ از خودتان بپرسید «راه جایگزین من در زندگی چیست؟» و سپس به آن عمل کنید.

## ۳) آیا می‌خواهید این شرایط را تحمل کنید؟

در زندگی، مهم‌تر از والا بودن اهداف، میزان تحمل شما در کاستی‌هاست که اهمیت دارد. اگر می‌خواهید روزی میلیونر شوید؛ اما زندگی در فقر مطلق را تحمل می‌کنید، باید استانداردهای‌تان را بالاتر ببرید. جایی که امروز در زندگی‌تان به آن رسیده‌اید، غالباً نتیجه‌ی سختی‌ها و ناهمواری‌هایی است که مایل به تحمل‌شان هستید.

اگر دوست دارید در یک محیط فوق‌العاده کار کنید، اما رئیس‌آزاردهنده‌ای دارید، پس نیاز است که محل کارتان را تغییر دهید، یا رئیس‌تان را تغییر دهید! اگر یکی از اعضای خانواده یا دوستان‌تان همیشه مانع نتیجه گرفتن شما می‌شود، دیگر با او معاشرت نکنید. فراموش نکنید:



## ۱) سوی روشن این ماجرا کجاست؟

مهم نیست که شما چه کسی هستید و کجای زندگی ایستاده‌اید؛ شما حتماً مشکلات خاص خودتان را دارید. این مسئله یک حقیقت ساده و روشن است. با این حال، همه‌ی مشکلاتی که در زندگی تجربه می‌کنید، فارغ از این‌که چقدر دشوار به‌نظر می‌رسند، یک سوی روشن دارند. «سوی روشن» همان جنبه‌ی امیدوارانه‌ی نگاه به مشکلات است که می‌تواند مزایایی در پی داشته باشد. افراد معمولاً آن‌قدر روی جنبه‌های منفی مشکلات متمرکز می‌شوند که به‌کل درس‌هایی را که می‌توان از آن‌ها آموخت، فراموش می‌کنند.

فرض کنید والدین شخصی در تأمین هزینه‌های زندگی‌اش ناتوان بوده‌اند و او مجبور شده از سنین کم کار کند. سوی روشن این مشکل این است که او خیلی زود و در سن

مهم‌تر از والا بودن اهداف، میزان تحمل شما در کاستی‌هاست که اهمیت دارد. باید استانداردهای زندگی‌تان را بالاتر ببرید. جایی که امروز در زندگی‌تان به آن رسیده‌اید، غالباً نتیجه‌ی سختی‌ها و ناهمواری‌هایی است که مایل به تحمل‌شان بوده‌اید.

#### ۴) کجا می‌توانید انرژی‌تان را بهتر مصرف کنید؟

هرچه سن‌تان بالاتر برود، انرژی‌تان کم‌تری خواهید داشت. سرگرمی‌های انرژی‌بر و شب‌های طولانی مهمانی، تبدیل خواهند شد به فعالیت‌هایی با مصرف انرژی کم‌تر. وقتی به این مرحله رسیدید که انرژی‌تان کم‌تر شد، باید تصمیم بگیرید که آن را در کجا می‌خواهید سرمایه‌گذاری کنید. آیا ارزش دارد که انرژی‌تان را صرف جواب دادن به مخالفان‌تان در شبکه‌های مجازی کنید؟ یا بهتر این است که از این انرژی برای مطالعه‌ی کتاب یا نوشتن یک مطلب در وبلاگ‌تان بهره بگیرید؟ باز به این مسئله فکر کنید: آیا ارزش دارد که انرژی‌تان را صرف بحث بی‌مورد و بی‌پایانی کنید که حداقل ۳۰ دقیقه طول می‌کشد و در نهایت هیچ‌کس قانع نمی‌شود؟

هرگاه که خواستید خود را درگیر چنین مسئله‌ای کنید، سریع از خودتان بپرسید «کجا می‌توانم انرژی‌ام را صرف کارهای بهتری بکنم؟» و خواهید دید که به‌زودی نمایش بی‌پایان چنین بحث‌هایی در زندگی‌تان تمام خواهد شد، انرژی‌تان ذخیره خواهد شد و زمان بیش‌تری برای سازندگی و بهبود خودتان در اختیار خواهید داشت.

#### ۵) کوچک‌ترین گام روبه‌جلو کدام است؟

فضای اینترنت مکان ترسناکی است؛ چراکه به ما اجازه می‌دهد ظاهر موفقیت‌های دیگران را ببینیم! این مشاهده شما را وادار می‌کند که خودتان را در معرض مقایسه قرار دهید. در پی این مقایسه، خواهید دید که کیلومترها از آن‌ها عقب‌تر هستید؛ در نتیجه، ناامید خواهید شد و پیش از آغاز مسیر خود را شکست‌خورده و تسلیم احساس خواهید کرد.





مشکل این‌جاست که ما نمی‌دانیم در واقع داریم گام اول خودمان را مثلاً با قدم هفتاد و چهارم آن‌ها مقایسه می‌کنیم! هر میلیونری یک‌بار در زندگی‌اش ورشکست شده و هر کارآفرینی یک‌بار طعم تلخ شکست را چشیده است. با همه‌ی این تفصیلات، نباید فراموش کنید که برای شروع نیاز نیست حتماً بزرگ باشید؛ اما برای بزرگ شدن، حتماً نیاز است که آغاز کنید.

گام آغازین خود در زندگی را با کسی که سال‌ها پیش مسیرش را شروع کرده، مقایسه نکنید. فقط از خودتان بپرسید که کوچک‌ترین گام روبه‌جلو کدام است و آن گام را بردارید. به‌عنوان مثال، یک نویسنده می‌تواند گام اول خود را با نوشتن تنها ۵۰۰ کلمه در روز و برای مخاطبان خیلی کم آغاز کند؛ اما اگر به مسیر خود ایمان داشته باشد، به‌زودی خواهد توانست برای مخاطبان بسیار بیش‌تری بنویسد. شما باید ابتدا گام اول خود را بردارید، سپس گام و گام‌های بعدی را، تا زمانی که به نتیجه و موفقیت برسید. هنگامی که به موفقیت رسیدید، نگاهی به عقب خواهید انداخت و مشاهده خواهید کرد که این ماجراجویی طولانی، با ساده‌ترین و اولین گام‌تان آغاز شده است.



# آیا درباره مسئله پول استرس دارید؟

■ پنج نشانه‌ای که می‌گویند شما به‌خاطر پول استرس دارید  
نگرانی به‌علت مسائل مالی نشانه‌های مشخصی دارد که با شناختن و پیدا کردنشان در رفتارهایتان به آن آگاه خواهید شد؛ البته نگرانی لزوماً به‌معنای وضعیت بد مالی نیست، بلکه مستقیماً نشان‌دهندگی ترس از پول و مواجه‌شدن با آن است. اگر این نشانه‌ها را در خود یافتید، جدی‌تر به دنبال علت نگرانی‌تان باشید.

#### ۱) دعوای زناشویی دارید

آیا می‌دانستید زوج‌هایی که استرس مالی‌شان را با حداقل درجه‌ی «حدوداً بالا» و بیشتر رتبه‌بندی می‌کنند، بحث‌وجدل‌های 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.

#### ۲) 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» بروید هرآنچه از دیده برفت!

#### ۳) با خرج کردن 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.

#### ۴) از بررسی حساب بانکی‌تان پرهیز می‌کنید

ما دوست داریم پاک کردن صورت‌مسئله آن را حل کند؛ اما واقعیت این‌طور نیست. اگر حساب بانکی‌تان را بررسی نکنید، نخواهید



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 آن قدر سرتان شلوغ باشد که حتی متوجه استرس‌تان نشوید. اگر صبر کنید و به علائمی نگاه کنید که نشان‌دهندگی اضطراب شما به‌خاطر پول هستند، می‌توانید به برطرف شدن اضطراب‌تان امیدوار باشید.



فهمید دارید پولی را خرج می‌کنید که درواقع آن را ندارید و هزینه‌اش به ستون بدهی‌هایتان اضافه می‌شود.

### ۵) به‌خاطر هزینه‌ها نمی‌توانید سبک

#### زندگی سالم را انتخاب و اجرا کنید

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 به‌خاطر 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؟

وقتی چنین حس‌هایی به‌علت خرج کردن پول به‌ما دست می‌دهد، چه باید بکنیم؟ پیدا کردن راه خلاص شدن از استرس مسئله‌ی دیگری است که سرمان را شلوغ‌تر می‌کند. در ادامه به روش‌هایی ساده برای رفع استرس می‌پردازیم.

### ۱) بودجه‌بندی داشته باشید

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

### ۲) دوستی پیدا کنید که در مسائل مالی

#### بتواند به شما کمک کند

داشتن کسی که بتوانید با او درمورد 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.

### ۳) لب‌هایتان را غنچه کنید

شما را نمی‌دانم؛ ولی به نظر من این یکی راه بامزه‌ای برای رفع استرس است! اصلاً مهم نیست که مخاطب خاصی دارید یا نه چون می‌توانید بچه‌ها یا مادرتان را ببوسید.

### ۴) 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

این کاری است که می‌تواند به‌راحتی به شما کمک کند تا با دیگران ارتباط برقرار کنید و استرس خود را کاهش دهید.

WebMD 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.



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 استترس‌ها تجویز می‌شود، در این مورد هم به کار ببرید. برای کاهش مقطعی استترس 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 استترس‌تان بی‌مورد است.

بهترین راه برای رهایی از استترس مالی این است که بودجه‌بندی کنید، به آن وفادار بمانید و در نهایت، با یک مشاور مالی مشورت کنید.

زمانی که دچار استترس هستید از شنیدن و خواندن اخبار منفی اقتصادی بپرهیزید. کمی به خود فرصت بدهید و ورزش کنید.

همان‌طور که هست، ببینید و فرصتی به مغز شما می‌دهد تا با استترس روبه‌رو شود. کمی موسیقی آرامش‌بخش گوش دهید. در هر صورت، این کار را انجام دهید؛ چون به شما برای رفع استترس کمک می‌کند.

#### ۵) از شنیدن و خواندن اخبار منفی اقتصادی بپرهیزید

شاید برای شما هم پیش آمده باشد زمانی که استترس مالی دارید، قرار گرفتن در معرض اخبار منفی اقتصادی، استترس‌تان را

# ۹ روش حمایت از کسب و کارهای محلی در دوران کرونا



با آغاز دوره‌ای که از آن به دوران کرونا یاد می‌کنیم تمام کسب و کارها موانع و دشواری‌های جدیدی را بر سر راه خود یافته‌اند. در این میان کسب و کارهای محلی و کوچک با سختی بیشتری برای گذر از این موانع روبه‌رو هستند و برای اینکه از پستشان بر آیند نیازمند کمک و حمایت هستند. اگر علاقه‌مندیم دنیایمان تنوع خود را به نشان‌های تجاری بزرگ و شرکت‌های دست بالا نبازد، نباید حمایت از کسب و کارهای محلی را فراموش کنیم.

در اقتصاد جهانی امروز که همه چیز آن یکنواخت و پیش‌بینی‌پذیر شده است، کسب و کارهای محلی ویژگی‌های منحصر به فرد، خلاقیت و رنگ‌وبوی خاص خود را برای فضای تجارت به ارمغان می‌آورند. هرگز نمی‌توانید مرکز شهر خود را بدون مغازه‌های محلی کوچک، گالری‌های هنری، کافه‌ها و رستوران‌ها تصور کنید. زندگی بدون هنرمندان مستقل، روزنامه‌نگاران، عکاسان و طراحان امکان‌پذیر نیست. ما ترجیح می‌دهیم در دنیایی با امکان انتخاب از میان گزینه‌های متعدد زندگی کنیم تا دنیایی یکنواخت. از کالاهای خاص گرفته تا مواد غذایی روزمره، تنوع مشاغل محلی شخصیتی خاص به دنیای ما اعطا کرده است. به‌عنوان یک مشتری، شما می‌توانید با عمل به مجموعه‌ای از راهکارهای حمایت از کسب و کارهای محلی به آن‌ها که فراهم‌آورنده تنوع در زندگی‌تان هستند، کمک کنید.



### ۱) پیش از صرف نظر کردن از خرید، درباره گزینه‌های جایگزین بپرسید

بسیاری از کسب و کارهای محلی برای حضور خود در بحران کنونی دست به اقدامات خلاقانه و نوآورانه می‌زنند. لغو درخواست از این چنین کسب و کارهایی آن‌ها را به کلی بی‌پول می‌کند. در عوض از صاحبان این کسب و کارها بپرسید چه گزینه‌های دیگری دارند که به شما پیشنهاد بدهند.

در صورتی که برای خرید محصول یا خدماتی هزینه‌ای اختصاص داده‌اید، قبل از آن که آن را کنسل کنید با ارائه‌دهنده آن تماس بگیرید. صاحبان این مشاغل به خوبی می‌دانند چه خدماتی را می‌توانند ارائه دهند. با این کار نه تنها برنامه‌های قبلی خود را زنده نگه می‌دارید، بلکه می‌توانید به یک کسب و کار محلی نیز کمک کنید خود را زنده نگه دارد.

### ۲) درخواست‌های رزروتان را به موقع لغو کنید

کمی وقت بگذارید و درخواست رزروی را که به رستوران نزدیکتان داده بودید به موقع، لغو کنید. تماس به موقع باعث صرفه‌جویی در هزینه‌های یک کسب و کار کوچک می‌شود. در این صورت آن رستوران دیگر مواد غذایی اضافی خریداری نخواهد کرد و از دورریز غذا جلوگیری می‌شود.

این مسئله تنها مربوط به رستوران‌ها نمی‌شود. نگاهی کلی به برنامه‌های یک ماه آینده خود بیندازید. اگر در هر مغازه یا فروشگاه رزروی انجام داده‌اید از خود بپرسید: «آیا واقعاً هنوز به این خرید نیاز دارم یا می‌توانم از آن صرف نظر کنم؟»

### ۳) به جای لغو کردن، دوباره زمان بندی کنید

در شرایط کنونی اگر برایتان مقدور است بایستی از سفر کردن اجتناب کنید. اگر چنین تصمیمی بگیرید باید فکری برای زمان و هزینه‌ای کنید که برای این سفر می‌خواستید صرف کنید. پس به جای لغو سفر آن را به تأخیر بیندازید. هنگامی که بحران کرونا به پایان برسد، اماکن محلی دوباره پذیرای مسافران خواهند بود.

بسیاری از اپلیکیشن‌ها و سایت‌های نوبت‌دهی گزینه‌ای برای رزرو مجدد و به تأخیر انداختن دارند. و اگر چنین گزینه‌ای پیدا نکردید، کافی است با صاحب شرکت طرف قراردادتان تماس مستقیم بگیرید و از او بخواهید با توجه به شرایط کنونی این کار را برای شما انجام دهد.

شیوع ویروس کرونا و قرنطینه خانگی مشکلات زیادی را برای کسب و کارهای محلی به وجود آورده است و آن‌ها برای غلبه بر این بحران به کمک شما نیاز دارند. شما به عنوان مشتریان ثابت این کسب و کارهای محلی با کارهای کوچکی مانند شرکت در کلاس‌های آنلاین معلم موسیقی‌تان، به تعویق انداختن تور مسافرتی به جای لغو آن و صرف نظر کردن از وجهی که برای بلیط یک تئاتر لغوشده داده‌اید، به آن‌ها کمک کنید.



#### ۴ درخواست تحویل در منزل بدهید

بعضی از رستوران‌ها یا فروشگاه‌های مواد غذایی پیش از این سرویس تحویل در منزل نداشتند؛ اما اکنون تقریباً اکثر آن‌ها این سرویس را به مشتریان خود ارائه می‌دهند. بنابراین اگر به‌عنوان مثال در خانه مشغول بچه‌داری هستید، از رستوران یا سوپرمارکت نزدیک منزلتان بخواهید سفارش‌های شما را در خانه‌تان تحویل دهد. جهت رعایت ایمنی و پیشگیری هرچه بیشتر پرداخت خود را تلفنی یا اینترنتی انجام دهید.

این‌گونه هم شما می‌توانید در این مدت از مواد غذایی تازه استفاده کنید و هم صاحبان کسب و کارها به فعالیت خود ادامه خواهند داد. حال که نمی‌توانید خانواده خود را برای صرف شام به خانه دعوت کنید، می‌توانید با این روش غذا سفارش داده و برایشان ارسال کنید.

#### ۵ درخواست بازگشت وجه نکنید

بلیت کنسرت یا فیلمی خریده‌اید و حالا می‌خواهید پول آن را پس بگیرید؟ البته که حق دارید وجه خود را طلب کنید، اما ضرورتی ندارد این کار را بکنید. در عوض سعی کنید به برگزارکننده برنامه کمک کرده و پیشنهاد دهید مبلغ بلیت شما به‌عنوان یک کمک مالی

در نظر گرفته شود.

اگر می‌خواهید پس از پایان یافتن بحران باز هم به تماشای فیلم و شنیدن کنسرت‌های موسیقی بروید، مهم است در این مدت از فعالیت‌های فرهنگی از این طریق هرچند اندک حمایت کنید.

#### ۶ از کسب و کارها درخواست جایگزین کنید

یک مترجم می‌تواند درس‌های زبان را به‌صورت آنلاین برای شما برگزار کند. یک پیانیست می‌تواند آموزش نواختن پیانو را در صفحه شخصی خود به اشتراک بگذارد. باشگاه‌های ورزشی می‌توانند برنامه‌های آموزشی‌شان را ضبط کنند تا شما در خانه تمرینات خود را ادامه دهید. تنها لازم است







از آن‌ها درخواست کنید. کسب و کارهای محلی ممکن است هم‌اکنون خودشان راهکارهای جایگزین پیشنهاد داده باشند. اگر هم این اتفاق هنوز نیفتاده، درخواست خودتان را به صاحب یک کسب و کار توضیح دهید. یک ایده ساده از طرف شما می‌تواند مسیر فعالیت تمام عمر یک کسب و کار را رقم بزند.

**۷) در کلاس‌های آنلاینی که قبلاً حضوری در آن‌ها شرکت می‌کردید، ثبت نام کنید**

کلاس‌های بسیاری وجود دارد که می‌توانید به‌صورت آنلاین در آن‌ها شرکت کنید. کلاس‌هایی مانند زیبایی اندام، بدن‌سازی، آشنایی با بازار بورس، نویسندگی خلاقانه، آموزش مهارت‌های اجتماعی، خوانندگی،



نوازندگی و ...

اگر یک شرکت محلی چنین دوره‌ای را پیشنهاد می‌دهد حتماً در آن شرکت کنید. در واقع یک شرکت به چیزی بیشتر از درآمد از این طریق دست خواهد یافت. مشارکت شما بیانگر حمایت و همبستگی شما نیز هست.

#### ۸) لوازم مورد نیازتان را تازه بخرید

در این دوران خیلی‌ها به مصرف کردن مواد کهنه، کنسروی و انبارشده رو می‌آورند. اگر می‌خواهید مواد غذایی موجود در خانه‌تان از وضعیت مطلوبی برخوردار باشند، باید خرید مواد غذایی تازه را همیشه در برنامه خود لحاظ کنید. مصرف کردن وعده‌های غذایی تازه از گوشت گرفته تا میوه و سبزیجات را از یاد نبرید. تازه خریدن مایحتاج خانه‌تان باعث می‌شود چرخ کسب و کارهای محلی بچرخد و مانع از کساد بازار آن‌ها می‌شود.

#### ۹) از فروشگاه‌های کوچک بخرید

شما حتماً در بحران‌هایی از این دست با هجوم عده‌ای به فروشگاه‌ها و خرید حریصانه آن‌ها از روی ترس و نگرانی مواجه بوده‌اید. شوینده‌ها و کنسروها به‌سرعت برق‌وباد از روی قفسه‌ها به پرواز درمی‌آیند و درون سبد خرید آن‌ها جا می‌گیرند! آن قدر سریع که شما نمی‌توانید هیچ واکنشی نشان دهید! اکثر این اتفاق‌ها در فروشگاه‌های زنجیره‌ای بزرگ که هر کالایی در آن‌ها پیدا می‌شود، رخ می‌دهد. در حالی که فروشگاه‌های کوچک از این حملات بیشتر در امان هستند. بنابراین تا وقتی که نیاز به کالای به‌خصوصی پیدا نکرده‌اید، خریدهای همیشگی و روزمره خود را از مغازه‌های کوچک اطرافتان انجام دهید.

روش‌های گفته‌شده تنها تعداد محدودی از راه‌های حمایت از کسب و کارهای محلی است. با توجه به شرایط محل زندگی و کسب و کارهای مورد علاقه‌تان حتماً روش‌های دیگری هم وجود دارد که در دوران بحران کرونا بتوانید از آن‌ها حمایت و در گذر از این دوره کمک کنید.

سعی کنید در این دوران به‌جای فروشگاه‌های زنجیره‌ای از فروشگاه‌های کوچک محله‌تان خرید کنید. غذاهای آماده و محصولات کنسرو شده را انبار نکنید، به خرید حریصانه و هیجانی نه بگویید و حداقل ماهی دوبار مواد غذایی تازه بخرید. این کارها شاید از نظر شما چندان مهم نباشند؛ ولی هم به نفع خودتان و هم به نفع کسب و کارهای کوچک اطرافتان است.

# بدهی‌ها دشمن ما هستند، برای همیشه از شر آن‌ها خلاص شویم



## ■ از تلخی‌های جنگ درس بگیریم

بدهی و جنگ از خیلی جهات به یکدیگر شبیه‌اند؛ در هر دوی آن‌ها افراد بعضی چیزها را از دست می‌دهند و به نظر می‌آید که از آن عبرت می‌گیرند. اما واقعیت این است که مردم از تلخی‌های بدهکار بودن کم‌تر از تلخی‌های جنگ درس می‌گیرند. اکثر افراد بدون توجه به زحمت‌هایی که برای پرداخت بدهی‌هایشان کشیده‌اند، در اولین فرصت ممکن دوباره خودشان را اسیر قرض می‌کنند.

زندگی بدون بدهکاری آن‌قدر فوق‌العاده است که هنوز هم جای تعجب دارد، چطور برخی افراد آن‌قدر که باید، مشتاق آن نیستند. نتیجه‌ی حاصل از پرداخت قرض‌ها به تمام سختی‌هایی که دارد می‌ارزد.

اگر در حال خواندن این مطلب هستید، فرض را بر این می‌گذاریم که تصمیم گرفته‌اید تغییر بزرگی در زندگی‌تان ایجاد کنید. اگر این‌طور باشد، من به شما اطمینان می‌دهم که اگر بخواهید، می‌توانید در مدت زمان کوتاهی از دست بدهی‌هایتان خلاص شوید، حتی اگر خیلی زیاد باشند.

## ■ گام‌های مدیریت بدهی

این مطلب در واقع مقدمه‌ای برای سری مطلب‌های تنظیم‌شده درباره‌ی حذف بدهی است. در اکثر بخش‌ها، این مراحل را باید به همان ترتیبی که گفته‌ایم انجام بدهید. هر گام، مکمل مرحله‌ی قبل است و همه کنار هم به یک فرد کمک می‌کنند تا زندگی عاری از هر گونه قرض و بدهی داشته باشد.

این‌که در ظاهر بگویید می‌خواهید بدهی‌هایتان را کامل پرداخت کنید، با این‌که واقعاً این کار را انجام ندهید، دو بحث کاملاً جدا هستند. حذف بدهی‌ها در زندگی برای اغلب افراد یک هدف دست‌نیافتنی است و اغلب از آن فراری‌اند، ولی قطعاً غیر ممکن نیست. در جهان واقعی اقتصاد امروز، هر لحظه افراد بیش‌تری به لزوم بدهکار نبودن پی می‌برند و اتفاقاً موفق هم می‌شوند. پس شما هم می‌توانید.



### ■ گام اول: روش فکر کردن به بدهی

ذهن انسان حیرت‌آور است. ذهن ما ظرفیت ساخت شگفت‌انگیزترین دستگاه‌ها، مثل سفینه برای سفرهای فضایی، دستگاه‌های رباتیک برای عمل‌های جراحی پیچیده، گوشی‌های آیفون و... را دارد؛ ولی متأسفانه به همان اندازه نیز قادر است به نامعقول‌ترین مسائل فکر کند.

این مسئله هیچ‌جا، به‌اندازه‌ی زمانی که شروع به فکر کردن درباره‌ی پول و به خصوص بدهی می‌کنیم، خودش را نشان نمی‌دهد. می‌توانیم عجیب‌وغریب‌ترین رفتارها را عقلانی توجیه کنیم و مجال این را داریم که بدهی‌های خود را یک فرصت تلقی کنیم.

اولین گام در مسیر حذف بدهی، یک قدم کاملاً ذهنی است. بدهی شخصی باید همان‌طوری شناخته شود که در حقیقت هست، یعنی یکی از بدترین دشمنان ما! طرز فکر آرمانی درباره‌ی بدهی، بیشتر از هر چیزی موفقیت اقتصادی را نابود می‌کند.

یکی دیگر از چیزهایی که به داشتن یک نگاه مفید کمک می‌کند، توانایی تصویرسازی فواید بدهکار نبودن است؛ اما کاربردی بودن این تصاویر اگر بیش‌تر از خودش مهم نباشد، کم‌تر نیست. وقتی ذهن‌تان در مسیر درست تنظیم شده باشد، استقلال اقتصادی جلوتر منتظر‌تان خواهد

بود. این مطلب را در بخش اختصاصی خودش به‌طور کامل توضیح می‌دهیم. اولین گام در مسیر حذف بدهی، یک قدم کاملاً ذهنی است. بدهی شخصی، باید همان‌طوری شناخته شود که در حقیقت هست، یعنی یکی از بدترین دشمنان ما! طرز فکر آرمانی درباره‌ی بدهی، بیشتر از هر چیزی موفقیت اقتصادی را نابود می‌کند.

### ■ گام دوم: یاد بگیرید با چیزی کم‌تر از آن‌چه به دست می‌آورید، زندگی کنید

اغلب پیش می‌آید که درباره‌ی اکثر مسائل از خود می‌پرسیم: «یعنی از این هم واضح‌تر؟». این هم یکی از همان مسائل است. اما مهم نیست این مسئله چقدر بدیهی به نظر می‌آید، وقتی بیش‌تر مردم آن را انجام نمی‌دهند، نمی‌توانیم آن را واضح تلقی کنیم. این‌جا دقیقاً همان جایی است که اهمیت مرحله‌به‌مرحله پیش رفتن مشخص می‌شود. یک فرد تنها زمانی می‌تواند خودش را به چنین چهارچوبی محدود کند، که قبل از آن ذهنش را برای یک زندگی بدون بدهی آماده کرده باشد. شما احتمالاً بتوانید در مدت کوتاهی بدهی‌هایتان را با همان مبلغی که از ابتدا بدان اختصاص داده بودید، به‌طور کامل پرداخت کنید؛ اما در هر صورت باید یاد بگیرید که کم‌تر از درآمدهای خود خرج کنید و بدهی جدید درست نکنید؛ به همین سادگی!

خوشبختانه این موضوع آن‌قدرها هم که به‌نظر می‌آید، سخت نیست. احتمالاً نیاز باشد هر ماه فقط چند هزار تومان کم‌تر خرج کنید. اگر سعی کنید این کار را انجام دهید، متوجه خواهید شد که هرکسی واقعاً اراده کند، از پشش برمی‌آید.

شما می‌توانید در مدت کوتاهی بدهی‌هایتان را به‌طور کامل پرداخت کنید؛ اما در هر صورت باید یاد بگیرید که کم‌تر از درآمدهای خود خرج کنید و بدهی جدید درست نکنید.

### ■ گام سوم: طبق برنامه پرداخت بدهی‌تان پیش بروید

این مرحله آسان‌ترین گامی است که بایستی بیاموزید و البته به تصمیم‌گیری‌هایی نیاز دارد که برای برخی افراد چالش‌برانگیزند. دلیلش هم این است که متغیرهای زیادی برای تصمیم‌های مشابه میان افراد مختلف وجود دارد.

معمولاً پیش می‌آید که بعد از کمی پیشرفت، دل‌تان می‌خواهد مبلغی را که ماهانه به پرداخت بدهی‌های خود اختصاص می‌دهید، بیش‌تر کنید. وقتی برنامه هزینه‌های خود اصلاح می‌کنید، برای شروع، بهتر است با همان مبلغی که در ابتدا بدان اختصاص



زندگی محروم می‌کنند، خیلی راحت‌تر می‌توانید از اضافه‌کردن قرض‌های غیرضروری در آینده جلوگیری کنید.

#### ■ گام چهارم: بدهی و برنامه کلی اقتصادی شما

چند سال پیش متوجه شدم که شخصی یک لیست از کارهایی که یک فرد «می‌تواند» انجام دهد، منتشر کرده است. یکی از این کارها کاملاً ذهنی بود. این مورد می‌گفت که امکان ندارد ۱۵ دقیقه گوشه‌ی یک خیابان بایستید و به یک فیل سفید فکر نکنید. پرداخت بدهی‌ها در برخی موارد بدون در نظر گرفتن و فکر کردن به برنامه‌ها و اهداف کلی اقتصادی، ممکن نیست.

حالا تنها دلیلی که باعث می‌شود نتوانید به یک فیل سفید در گوشه‌ی خیابان فکر نکنید، این است که ایده‌ی آن در ذهن‌تان شکل گرفته باشد؛ اما درمورد پول، در ذهن

داده بودید، ادامه دهید و همان مبلغ کلی را ماهانه پرداخت کنید. وقتی پرداخت یک قسط را تمام کردید، می‌توانید مبلغ مختص آن را روی یک بدهی دیگر بگذارید و بدین ترتیب روند پرداختی‌هایتان را سرعت ببخشید.

در این مرحله، چیزهای زیادی درباره الگوی موثر برای پرداخت قرض‌ها و تنظیم برنامه آن، یاد می‌گیرید.

زمانی که متوجه شوید بدهی‌ها چقدر شما را از تجربه کردن باارزش‌ترین فرصت‌های

در شغلی مشغول به کار می‌شویم که از آن متنفریم. وقتی بدهکار نباشیم می‌توانیم این پول‌ها و حتی شاید مقداری بیش‌تر را سرمایه‌گذاری کنیم. زمانی که بفهمیم بدهکاری‌هایمان چقدر ما را از تجربه کردن باارزش‌ترین فرصت‌های زندگی محروم می‌کنند، خیلی راحت‌تر می‌توانیم از اضافه کردن قرض‌های غیرضروری در آینده جلوگیری کنیم.

### ■ گام پنجم: دست‌فرمانتان تا اینجا عالی بود

تا به حال شتر دوکوهانه دیده‌اید؟ این دو کوهان به‌منزله‌ی همان دست‌اندازهایی‌اند که در مسیر برنامه‌ی حذف بدهی شما وجود دارند. واقعیت این است که بحرانی‌ترین مرحله، قبل از همه‌ی این مرحله‌هاست و آن «شروع کردن» است! افراد خیلی کمی برای مدیریت پول‌شان و خلاص شدن از دست بدهی‌ها اقدام می‌کنند.

### ■ پس از پرداخت بدهی، دست‌اندازهای پیش‌رویتان را جدی بگیرید

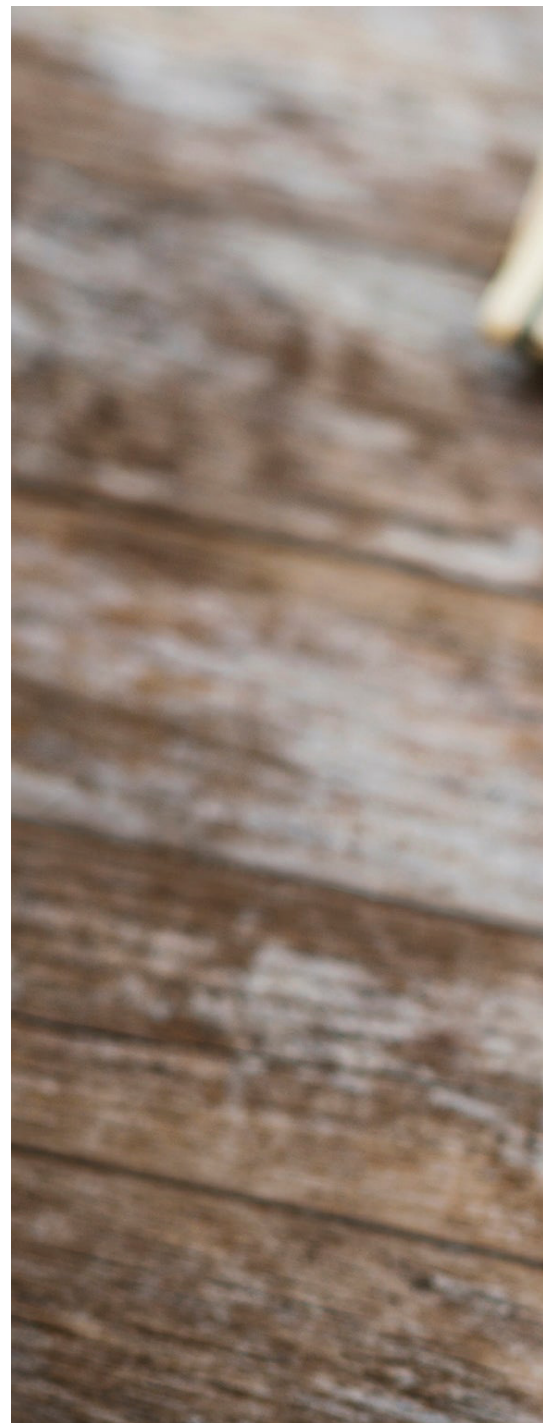
وقتی چهار مرحله‌ی اول را طی کردید و در خط مناسب قرار گرفتید، در واقع، سخت‌ترین بخش را از سر گذرانده‌اید؛ اما دو نکته یا دست‌انداز وجود دارد که کار را سخت می‌کنند و به همین دلیل افراد گاهی به عادت‌های قبلی خود برمی‌گردند.

**اولین دست‌انداز:** نخستین موقعیت چالش‌برانگیز بعد از چند ماه، یا شاید حتی چند سال پیش می‌آید و زمانی است که اکثر افراد حس می‌کنند به این سرعت به جایی نخواهند رسید یا آن قدرها که انتظار داشتند، پیشرفت نکرده‌اند.

اما ناامید نشوید. این فرایند گاهی در واقعیت به نظر بسیار کند می‌آید، ولی به محض این‌که اراده‌ی خود را به کار گیریم، سرعت این پروسه بیش‌تر می‌شود و مشاهده‌ی این‌که بدهی‌ها پشت سر هم ناپدید می‌شوند، بسیار هیجان‌انگیز است.

**دومین دست‌انداز:** سروکله‌ی این دست‌انداز بعد از پرداخت کل بدهی‌ها یا بدهی‌های بزرگ، پیدا می‌شود. اصلاً دور از انتظار نیست که بعد از پرداخت آن‌ها حس جسور بودن کنید و پیش خودتان بگویید آن قدرها هم که به نظر می‌آمد، سخت نبود! این نوع جبهه‌گیری خیلی زود زمینه را برای به بار آوردن بدهی‌های هنگفت‌تر آماده می‌کند. وقتی تمام قرض‌هایتان را بپردازید و خیالتان از همه چیز راحت باشد، لذت انجام دادن کارهایی را که همیشه دوست داشتید، تجربه کنید و به خاطر داشتن سرمایه‌ی بازنشستگی، استرس آینده را نداشته باشید، هیچ وقت به برگشتن به گذشته فکر نخواهید کرد.

واقعیت این است که بحرانی‌ترین مرحله برای پرداخت بدهی‌هایتان، «شروع کردن» است! افراد خیلی کمی برای مدیریت پول‌شان و خلاص شدن از دست بدهی‌ها اقدام می‌کنند. تا زمانی که تصمیم قطعی و پشتکاری برای شروع نداشته باشید، هیچ‌گاه نمی‌توانید از شر بدهی خلاص شوید.



همه‌ی ما یک مجموعه‌ی درهم از مشکلات زندگی‌مان وجود دارند که امکان تمرکز روی یک مسئله را می‌گیرند.

### ■ وقتی پول زیادی بدهکاریم:

تمام درآمدمان خرج هزینه‌های زندگی و پرداخت قرض‌ها می‌شود. از سرمایه‌گذاری درست در حساب‌های بازنشستگی غافل می‌شویم. باید از خیر تعطیلات بگذریم یا مدت‌ش را کم کنیم.



# پس انداز بر اساس تیپ شخصیتی



که همگی به یک مقصد ختم می‌شوند: پس انداز بیشتر. مشکل اکثریت این راهنماهای تکنسهای نادیده گرفتن عامل انسانی در مدیریت امور مالی است. بزرگترین عاملی که بر میزان پس انداز حساب شما تأثیر می‌گذارد، مقدار پس اندازتان نیست، بلکه روشی است که در قدم اول برای پس انداز کردن انتخاب می‌کنید.

اگر طرح و برنامه‌ی شما برای پس انداز با شخصیت شما سازگار باشد، ممکن است اوقات سختی در ادامه‌ی اجرای برنامه‌تان داشته باشید. در این مطلب چندین روش را برای پس انداز آسان‌تر پول، متناسب با تعدادی از تیپ‌های شخصیتی بیان می‌کنیم.

به نظر می‌رسد دستورالعمل‌های نخ‌نماشده‌ی پس انداز کردن برای همه‌ی افراد، در حالی که ویژگی‌های متفاوتی دارند، کار بردی و قابل اجرا نیست. مشکل اکثریت این راهنماهای تکنسهای نادیده گرفتن تیپ شخصیتی انسان‌ها در مدیریت امور مالی است.

احتمالاً هیچ‌یک از ما از پس انداز پول بدش نمی‌آید؛ به هر حال همه‌ی ما انسان هستیم. اما همین خصومیات انسانی گاهی مانع اجرایی شدن نقشه‌ی پس انداز ما می‌شود. حراج‌ها بسیار اغواکننده‌اند، امور مالی بسیار خسته‌کننده‌اند، ما مشغله‌ی زیادی داریم و دنیایی ناتمام برای دیدن وجود دارد!

اگر شما در فضای مجازی به دنبال ترندهایی برای پس انداز پول بگردید، به ترندهای پیش‌پاافتاده‌ی کهنه و مشابهی برخورد می‌کنید

نکته‌ی مهم: یک راه برای پس‌انداز پول وقتی شما همچنان مشتاق لذت‌های آنی هستید، این است که به دنبال حراج‌ها و تخفیفات برای وسایلی که می‌خرید، بگردید. این امر ممکن است پیش‌پاافتاده به نظر برسد، اما اگر بتوانید خریدهای پیش‌بینی‌نشده‌تان را به سمت چیزهایی که تخفیف گرفته‌اند، سوق دهید و پولی را که باقی می‌ماند، در یک حساب پس‌انداز ذخیره کنید، با یک تیر دو نشان زده‌اید.

بزرگ‌ترین عاملی که بر میزان پس‌انداز حساب شما تأثیر می‌گذارد، مقدار پس‌انداز شما نیست، بلکه روشی است که در قدم اول برای پس‌انداز کردن انتخاب می‌کنید.

### ■ ملاحظه‌کار: دوستدار حاشیه امن

علاقه‌ای به سورپرایزها ندارید. اگر آن را در جدول زمانی خود قرار ندها باشید، اتفاق نیفتاده و هرگز نخواهد افتاد. اگر بارش باران پیش‌بینی شده باشد، هرگز بدون چتر گرفتار نخواهید شد. اجرای بی‌عیب‌ونقص برنامه حاشیه‌ی امن شماسست، خواه در حال برنامه‌ریزی برای تعطیلات آخر هفته باشید، خواه بازنشستگی. اگر فکر می‌کنید شما این‌گونه هستید، امور مالی‌تان نیز نباید تفاوتی داشته باشد. شما به یک برنامه‌ی مستحکم نیاز دارید.

نکته‌ی مهم: به‌عنوان یک برنامه‌ریز دقیق، شما به‌خوبی برای بالا بردن پس‌اندازتان مهیا شده‌اید. شما می‌توانید داوطلب بسیاری مناسبی برای کار با یک متخصص امور مالی باشید تا برنامه‌ی جامع و وسیعی برای اهداف بلندمدت مالی خود بسازید. گزینه‌ی دیگری که اگرچه بسیار کمتر شخصی‌سازی شده، دانلود یکی از نرم‌افزارهای بی‌شمار پیگیری دخل‌وخرج است. در هر صورت از اینکه هدف‌تان را واضح در مقابل خودتان ببینید و پیشرفت شما به‌صورت مداوم پیگیری شود، سود خواهید برد. همچنین آماده هستید که قدمی فراتر از یک صندوق اضطراری بردارید. با توجه به رویکرد دقیق شما به آینده، ممکن است ایده‌ی خوبی باشد که به‌دنبال سرمایه‌گذاری روی بیمه‌ی عمر دائم، بیمه‌ی مستمری سالیانه یا سرمایه‌گذاری‌های دیگر باشید که ممکن است بعداً در بازنشستگی سودمند باشند.

### ■ شخصیت کمال‌گرا: بلندپرواز و پرتلاش

اگر شما یک تیپ شخصیتی A عادی هستید، احتمالاً به سمت کمال‌گرایی هدایت شده‌اید. شما بلندپرواز و بسیار پرتلاش هستید. وقتی قضیه‌ی پس‌انداز کردن پول در میان باشد، ممکن است خودتان را به چالش بکشید تا به‌عنوان بهترین پس‌اندازگر شناخته شوید. ممکن است که زندگی شما به شدت صرفه‌جویانه و آمیخته با سهمیه‌بندی افراطی، چانه زدن، خوراک سوپ رشته‌ای و جمعه‌شب‌های حبس‌شده پای برنامه‌های تلویزیونی باشد. نکته‌ی مهم: احتمالاً شما می‌خواهید که هنگام بازنشستگی در بهترین حالت قرار داشته باشید، ولی آن همه کم‌خرجی ممکن است نگذارد از امروزتان لذت ببرید. برنامه‌ی پس‌انداز واقع‌گرایانه‌ای بسازید که از اهداف پس‌انداز بلندمدت و کوتاه‌مدت شما حمایت کند؛ اما مطمئن شوید مقداری پول را به‌طور خاص برای تفریحاتتان در نظر گرفته‌اید. بنابراین شاید توصیه‌ی ما برای تیپ شخصیتی کمال‌گرا کمی غیرمنطقی باشد؛ اما تا زمانی که شما در مسیر اهداف بلندمدت خود قرار دارید، کمی از سخت‌گیری دست بردارید و از پاداش دادن به خودتان خودداری نکنید.

اگر هم شما فرد کمال‌گرایی هستید که یک برنامه‌ی بودجه‌بندی سرسختانه دارید و مبالغ شخصی در ماه بر اساس آن به حساب پس‌اندازتان واریز می‌شود، بهتر است بدانید که نیاز است هرازچندگاهی به خودتان پاداش دهید تا روال کارتان خیلی بدون انعطاف و خسته‌کننده نباشد.



### ■ شخصیت راحت‌طلب: فراموشکار حرفه‌ای

شما فرد بی‌دغدغه‌ای هستید. دوست دارید همه چیز بر وفق مرادتان باشد، نگران نباشید. همه‌ی ما به دنبال این هستیم که استرس را در پایین‌ترین حد ممکن نگه داریم؛ اما اگر شما فرد بسیار بی‌خیالی هستید، خیلی راحت می‌توانید پس‌انداز کردن را نادیده بگیرید. به‌هرحال، مدیریت دارایی شخصی می‌تواند موجب اضطراب دربارهِ آینده و حال شود. علاوه‌براین، اصلاً چرا باید دردسر درست کرد؟ اگر وضعیت موجود کاملاً برای شما مناسب است، احتمالاً نیروی انگیزشی قوی‌ای ندارید تا به صورت منظم پول کنار بگذارید. تا زمانی که پول در حساب جاری باشد، مشکلی نیست.

نکته‌ی مهم: اگر در پس‌انداز کردن فرد بی‌خیالی هستید، شما کاندیدایی عالی برای دیدگاه «تنظیم کن و فراموش کن» هستید. علاوه بر حساب جاری، یک حساب پس‌انداز جداگانه ایجاد کنید. امروزه، در محیطی که نرخ سود در حال افزایش است، بسیاری از بانک‌ها در حال سودآورتر کردن بهره‌ی ماهیانه دریافتی در قبال محفوظ نگه داشتن مقداری پول هستند. همین که حساب شما ایجاد شد، از بخش مالی شرکتی که در آن مشغول به کار هستید، درخواست کنید تا مقدار معینی از هر چک حقوق ماهیانه را به حساب پس‌اندازتان انتقال دهد. همین که ترتیب این کار را دادید، برنامه‌ی پس‌انداز شما در حالت خودکار و بدون دغدغه انجام می‌شود.

اگر شما فردی راحت‌طلب هستید که پس‌انداز کردن برایش دشوار است، بهتر است این کار را به‌صورت خودکار برنامه‌ریزی کنید. از بخش مالی شرکتی که در آن مشغول به کار هستید، درخواست کنید تا مقدار معینی از هر چک حقوق ماهیانه را به حساب پس‌اندازتان واریز کند.

### ■ ولخرج ذاتی: عاشق لذت‌های آنی

از مسافرت‌های جاده‌ای برنامه‌ریزی‌نشده و ناگهانی گرفته تا خریدهای ناگهانی شبانه از فروشگاه‌های اینترنتی، مدام در لحظه زندگی کردن برای شما عاملی کلیدی است، حتی اگر برای شما مقداری هزینه‌بر باشد. وقتی همه‌چیز هم‌اکنون بر وفق مراد شماست، فکر کردن به ۲۵ سال بعد یا حتی فردا کار سختی خواهد بود و این موضوع پس‌انداز کردن را مقداری دشوار می‌کند؛ چراکه مزایای آن معمولاً برای سال‌ها حتی دهه‌های آنی مشهود نخواهد شد.



# معلمی که با خلاقیتش ثروتی عظیم ساخت

مؤسس ۳۷ ساله می‌خواهد برای آموزش در هند کاری به بزرگی کار میکی‌ماوس برای سرگرمی بکند. او در آستانه برداشتن بزرگ‌ترین و خلاقانه‌ترین قدمی است که تا به حال برداشته است. قدمی که از نظر جغرافیایی نیز وسعت بیشتری به کار او می‌بخشد. در اپلیکیشن جدید او شخصیت‌های دیزنی،

میلیاردر هندی، «بایجو راوندران» (Byju Raveendran)، قبل از اینکه به فکر ساختن اپلیکیشن آموزشی بیفتد تنها یک معلم بود؛ اپلیکیشنی که در حدود هفت سال به ارزشش میلیارد دلار رسیده است.

او بعد از اینکه بودجه شرکت خصوصی‌اش، Think&Learn، ۱۵۰ میلیون دلار افزایش پیدا کرد، رسماً به جمع میلیاردرها پیوست. این افزایش بودجه ارزش ۵/۷ میلیاردی به شرکت اعطا کرد که ۲۱ درصد از این مقدار، از آن مؤسس شرکت، یعنی بایجو است. هم‌زمان با این امر، شرکت اعلام کرد که اپلیکیشن بایجو با کمپانی والت‌دیزنی همکاری خواهد کرد تا خدمات خود را تا اوایل سال ۲۰۲۰ به آمریکا برساند.



بی‌سیم ارزان شدیداً بالا است. مؤسسه دولتی Brand Equity در هند آماری منتشر کرده است که بر اساس آن انتظار می‌رود بازار یادگیری آنلاین این کشور تا سال ۲۰۲۰ بیش از دو برابر شود و به ۵.۷ میلیارد دلار برسد.

آنیل کومار، مدیر اجرایی شرکت خصوصی مشاوره مدیریت Redseer می‌گوید: «فناوری آموزش برای مهدکودک تا پایه دوازدهم یکی از بخش‌های بازار آنلاین کشور است که زیاده‌ترین سرعت رشد را داراست. استارت‌آپ‌های آموزشی در هند آماده تصاحب فرصت بین‌المللی‌ای هستند که به آن‌ها داده شده است. آن‌ها همین حالا هم پذیرای یک زیربنای بزرگ انگلیسی‌زبان هستند و محتوای آموزشی متفاوتی ارائه می‌دهند.»

بایجو راویندران معلم جوان هندی است که با طراحی اپلیکیشن و خلاقیت خود در زمینه آموزش آنلاین کودکان، توانست ثروتی زیاد کسب کند. در اپلیکیشن جدید اوشخصیت‌های دیزنی، از سیمبا در شیرشاه گرفته تا آنا در انیمیشن فروزن (یخ‌زده)، ریاضیات و زبان انگلیسی را به کودکان پایه اول تا سوم آموزش می‌دهند.

ارزش اپلیکیشن بایجو در بازار صعود قابل توجهی کرده است. انتظار می‌رود درآمد این اپلیکیشن تا پایان سال هندی در مارچ ۲۰۲۰ بیش از دو برابر شود و به ۳۰ میلیارد روپیه (۴۳۵ میلیون دلار) برسد. این سرعت رشد توجه شماری از بزرگ‌ترین سرمایه‌گذاران در این زمینه را جلب کرده است؛ از جمله مشاغل Nasper، شرکت هلدینگ چینی Tencent و صاحب فیس‌بوک، مارک زاکربرگ و همسرش پریسیلا چان.

این پشتیبانان بزرگ، حامی فکر و اندیشه بزرگ راویندران هستند. کسی که در یک روستا در ساحل جنوبی هند بزرگ شد. والدین او معلم بودند. او دانش‌آموزی گریزان از مدرسه بود و برای گذران وقت در زمین فوتبال به بازی هوکی روی آورده بود. بایجو درس‌هایش را در خانه و به تنهایی یاد می‌گرفت. او مهندس شد و به دوستانش در قبولی آزمون‌های ورودی مدارس مهندسی و مدیریت هند کمک می‌کرد.

کلاس‌هایی که برگزار می‌کرد به قدری فراگیر شدند که سرانجام او در استادیوم‌های ورزشی به آموزش هزاران نفر پرداخت و به یک معلم شناخته‌شده تبدیل شد. کسی که آخر هفته‌ها به چندین شهر برای آموزش دادن رفت‌وآمد می‌کرد.

او Think&Learn را در سال ۲۰۱۱ تأسیس و شروع به ارائه درس‌های آنلاین کرد. اپلیکیشن

از سیمبا در شیرشاه گرفته تا آنا در انیمیشن یخ‌زده، ریاضیات و زبان انگلیسی را به کودکان پایه اول تا سوم آموزش می‌دهند. همین شخصیت‌ها در انیمیشن‌ها، بازی‌ها، داستان‌ها و آزمون‌های تعاملی این اپلیکیشن نیز حضور خواهند داشت.

راویندران که مدیر ارشد اجرایی شرکت نیز هست، می‌گوید: «بچه‌ها همیشه با شخصیت‌های دیزنی مانند سیمبا یا موانا ارتباط برقرار می‌کنند. این شخصیت‌ها توجه بچه‌ها را به خود جلب می‌کنند و به ما فرصت می‌دهند آن‌ها را وارد چرخه یادگیری کنیم.»

هند در دوره زمانی تولید و در مقابل اتلاف ثروت به سر می‌برد. نسل جدیدی از کارآفرینان خودساخته به ثروت می‌رسند و باعث می‌شوند سرعت رشد جمعیت ثروتمند این کشور به بالاترین رتبه در جهان برسد. بایجو به‌خاطر تلاشی که در زمینه آموزش مجازی به کار بسته، حداقل روی کاغذ یکی از این افراد تلقی می‌شود. یادگیری آنلاین در حال توسعه یافتن است. به‌خصوص در سرزمین مادری بایجو، جایی که استفاده از اینترنت با توجه به فراگیری تلفن‌های همراه هوشمند کم‌قیمت و اتصال





اصلی در سال ۲۰۱۵ راه انداخته شد. بیش از ۳۵ میلیون کاربر تاکنون عضو این اپ شده‌اند و ۲/۵ میلیون نفر از آن‌ها سالانه مبلغ ۱۰ هزار تا ۱۲ هزار روپیه پرداخت می‌کنند. از این رو این اپ در پایان سال، در مارچ ۲۰۱۹ به سود هنگفتی رسید.

درست در همان زمان راویندرن شروع به جلب توجه سرمایه‌گذاران بلندمدت کرد؛ سرمایه‌گذارانی چون صندوق‌های بازنشستگی و صندوق ثروت ملی و همچنین جدیدترین حامی او سازمان سرمایه‌گذاری قطر.

در آخرین دور سرمایه‌گذاری شرکت بایجو، مؤسس این شرکت مقدار سهامی خریداری کرد تا سهم خود به عنوان یکی از صاحبان شرکت را حفظ کند. افرادی که به دلیل خصوصی بودن موضوع از ذکر نام آن‌ها خودداری می‌کنیم، اظهار داشته‌اند که خانواده راویندرن، یعنی خود بایجو و همسر و برادرش حدود ۳۵ درصد از سهام شرکت را از آن خود دارند.

رویکرد و روش کار بایجو بسیار آسان است: جذب کردن کودکان به وسیله تقسیم نمودن مطالب به قسمت‌های کوچک‌تر. راویندرن همیشه آرزوی رخنه کردن به کشورهای انگلیسی‌زبان را در سر پروراند و برای رسیدن به این مقصود از چهره‌های یوتیوب دعوت به همکاری و حضور در ویدئوهای خود کرده است.

مخاطبان او در دیزنی از قبل جمع‌آوری شده‌اند. تمام درس‌های سرویس جدیدش با همکاری دیزنی براساس داستان‌های کلاسیک این کمپانی ساخته شده و سعی بر آن بوده که این درس‌ها به روایت‌های اصلی وفادار و پایبند بمانند.

برای توضیح دما، اپلیکیشن صحنه‌ای را تدارک دیده که در آن السا بعد از برف‌بازی زیاد بیمار می‌شود. آنا دماسنجی می‌آورد تا درجه حرارت تب او را اندازه بگیرد و به این ترتیب داستان کوچکی پیرامون دو حالت سرما و گرما شکل می‌گیرد.

یا مثلاً برای آموزش انواع شکل‌ها، دانش‌آموزان وارد داستان انیمیشن ماشین‌ها می‌شوند. آن‌ها باید اشیائی مانند تایرها، مخروط‌های راهنمایی‌وراندگی و تابلوها را داخل ظرف‌های مناسبشان دسته‌بندی کنند و به این ترتیب شکل‌های گرد و سه‌گوش و چهارگوش را یاد بگیرند.

# 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 alafkhers در شبکه‌های اجتماعی همراه باشید



[www.alafkhers.com](http://www.alafkhers.com)