

راهنمای سرمایه‌گذاری

سال ششم / شماره ۵۶ / شهریور ۱۴۰۰
قیمت: ۶۹ هزار تومان

ماهنامه اجتماعی اقتصادی

اثر مرکب و قدرت آن در زندگی



- ۱۴ توصیه عملی برای
بودجه‌بندی
- سرمایه‌گذاری؛ معمایی
حل‌نشده برای زنان
- چگونه در شرایط سخت مالی
خوشبین باشیم؟



آنچه افراد را به
موفقیت مالی می‌رساند،
آگاهی، دانش و مجموعه‌ای
از مهارت‌های مالی است.



شروع فعالیت از سال ۱۳۹۶



آموزش و فرهنگ سازی
در زمینه سواد مالی

خواندنی‌های علف خرس



قلک

سواد مالی کودکان؛
آموزش و تربیت مالی کودکان



ورود آقایان ممنوع

سواد مالی زنان؛
آموزش مهارت‌های
موفقیت مالی و توانمندسازی



باشگاه موفقیت

روانشناسی موفقیت مالی و
آشنایی با عادات ثروت ساز

دودوتا چهار تایی زندگی

آموزش مهارت‌های
مدیریت مالی شخص
• بودجه‌بندی و مدیریت هزینه‌ها،
• پس‌انداز و سرمایه‌گذاری،
• مدیریت بدهی،
• برنامه ریزی برای بازنشستگی



پشت پرده خرید

روانشناسی خرید
و تکنیک‌های خرید
هوشمندانه



دانستی‌ها

خواندنی‌های جذاب مالی
با چاشنی آموزش



ارتقای سطح سواد و دانش مالی افراد جهت:

۳ در نتیجه
رسیدن به موفقیت
ورفاه مالی

۲ مدیریت بهتر پول

۱ برنامه‌ریزی و گرفتن
تصمیمات مالی موثر



ثبت نام در سایت

عضویت ویژه

www.alafkher.com

شبکه‌های اجتماعی



نشریه راهنمای سرمایه‌گذاری



از کجا شروع کنم؟

NO.56

راهنمای سرمایه‌گذاری

ماهنامه اجتماعی اقتصادی



عَلَفْخَرَس

a l a f k h e r s

ماهنامه راهنمای سرمایه‌گذاری

شهریور ۱۴۰۰ / سال ششم / شماره ۵۶

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
سردبیر: ملیحه خیرخواه

■ قلم

آموزش‌های پولی به فرزندان (کودکان زیر ۵ سال)..... ۶

آموزش‌های پولی به فرزندان (کودکان ۵ تا ۱۰ سال)..... ۸

■ ورود آقایان ممنوع

سرمایه‌گذاری؛ معمایی حل‌نشده برای زنان..... ۱۰

■ باشگاه موفقیت

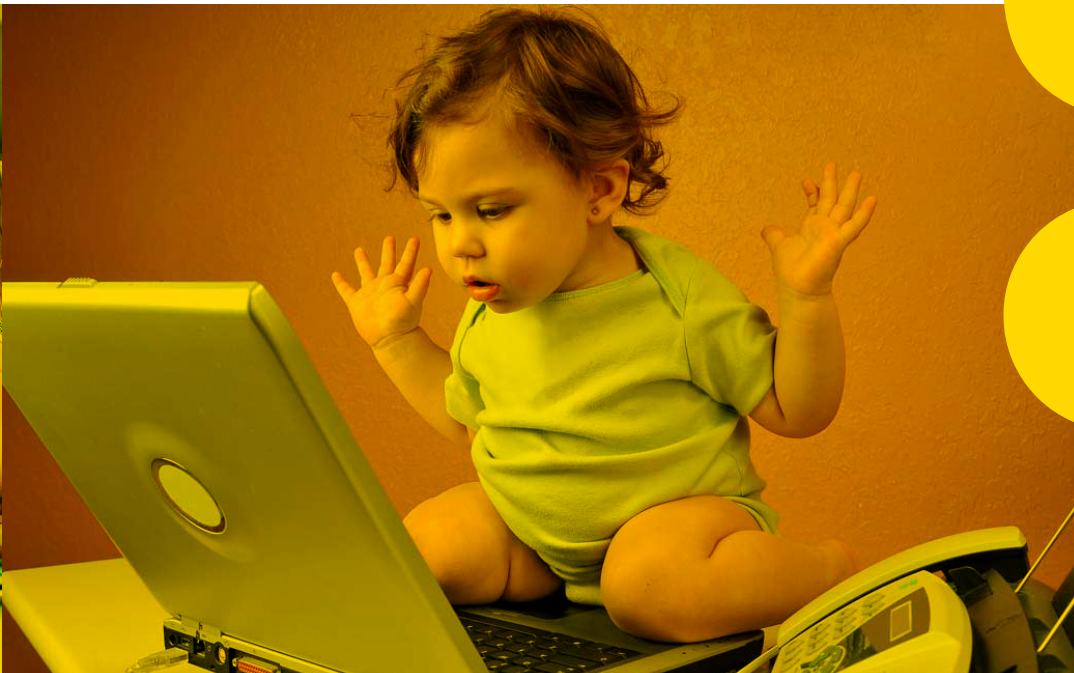
اثر مرکب و قدرت آن در زندگی..... ۱۴

چگونه در شرایط سخت مالی خوشبین باشیم؟..... ۱۶

■ پشت‌پرده خرید

قواعد خرید اقتصادی و به‌صرفه..... ۲۰

تجارت



www.alafkhers.com

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

چاپ: نشر یزدا

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



■ دودوتا چهارتای زندگی

۱۴ توصیه عملی برای بودجه‌بندی ۲۴

■ دانستنی‌های مالی

قرن: جاده ادویه‌ها؛ تجارت در قرون وسطا ۲۸

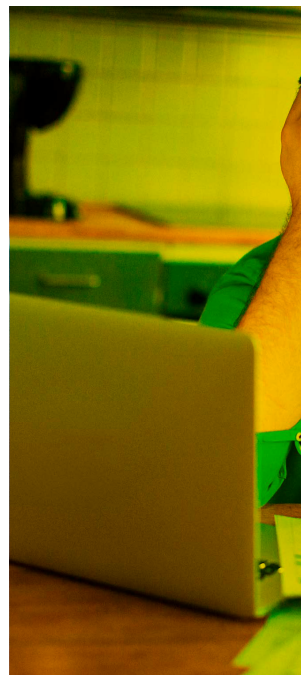
■ ۳۶۰ درجه مالی

راهنمای برایان تریسی برای پس‌انداز و دستیابی به استقلال مالی ۳۰

■ دیدنی‌ها

کمیک و کارتون ۳۴

ویدیو / چیزهایی که درباره پس‌انداز روز مبادا باید بدانیم ۳۴



آموزش‌های پولی به فرزندان (کودکان زیر ۵ سال)



■ آموزش پول بر اساس سن

برای آموزش شمردن پول به خردسالان در سنین ۱ تا ۲ سال از سکه استفاده کنید. کودکان عاشق بازی با سکه هستند. اگر کودک خردسالی دارید که هنوز توانایی شمارش را ندارد، از اصول ساده شروع کنید. به او یک سکه نشان دهید و بگویید: «این یک سکه است.» سپس سکه دیگری به او بدهید و بگویید: «این دو سکه است.» این روش را تکرار کنید تا اینکه به ۵ یا ۶ سکه برسید و ببینید که کودک‌تان همراه با شما می‌شمارد. تکرار کلمه‌های «یک» و «دو» برای خردسال‌تان مفید است تا بتواند با شما تکرار کند. در این‌باره صبور باشید. گاهی ممکن است چند جلسه طول بکشد تا خردسال‌تان بتواند اعداد را با شما تکرار کند.

■ از کودکان بزرگ‌تر که به اصول شمارش واقفند، بخواهید که به شما تفاوت ارزش سکه‌ها را بازگو کنند.

به کودکان‌تان اسکناس‌های مختلف را نشان داده و اجازه دهید کاملاً به آن‌ها دقت کنند. در نظر داشته باشید که برخلاف سکه‌ها، اسکناس‌ها دارای اندازه تقریباً یکسانی‌اند، ولی ارزش مالی متفاوتی با یک‌دیگر دارند و این ارزش بستگی به عدد نوشته شده روی هر اسکناس دارد. به کودکان‌تان آموزش دهید که چطور می‌توان برای تشکیل مقدار مشخصی پول،

زمانی که به دنبال آموزش سواد مالی به کودکان هستید باید مراقب باشید که ذهن کودکان‌تان را با اطلاعات مالی سنگین، گیج نکنید. در هنگام آموزش پول به کودکان باید با سرعت کم پیش رفته، و به تدریج با بالا رفتن سن، درس مالی خود را پیچیده‌تر سازید. زیاده‌روی در این موارد باعث می‌شود تا تمایل کودک از شنیدن نکات آموزنده شما کاهش بیابد. به همین منظور، ما آموزش سواد مالی را بر اساس گروه‌های سنی بنا گذاشته‌ایم. در این مطلب به ارائه تمرینات مرتبط با کودکان زیر ۵ سال می‌پردازیم.

ساختگی ترتیب داده و کودک را در شرایط تبادل پول با همبرگر قرار دهید. همچنین می‌توانید از آن‌ها بخواهید تا با شما به خرید بیایند. از آن‌ها بخواهید در محیط فروشگاه به دنبال مواردی که در لیست خریدتان یادداشت کرده‌اید، بگردند؛ سپس آن‌ها را در تصمیم‌گیری‌های خود پیرامون خرید، یا عدم خرید یک محصول خاص شرکت داده، و چرایی عمل خود را برای آن‌ها بازگو کنید.

بعد از تمرینات بسیار به کودک اجازه دهید تا خودش با استفاده از پول، اجناس کوچکی از فروشگاه محلی خریداری کند. در نظر داشته باشید که این روش ممکن است زمان زیادی ببرد. پس برای اجرای این امر، بهتر است زمانی به فروشگاه بروید که خلوت باشد. در حضور او در فروشگاه‌ها سکه‌هایش را تبدیل به اسکناس کنید، تا با چشم خود ببیند که چگونه سکه‌ها به پول‌های درشت‌تر تبدیل می‌شوند. اجازه دادن به کودک برای خرید کردن عمل اشتباهی نیست، اما در کنار آن به او یادآور شوید که پس‌انداز کردن را فراموش نکند.

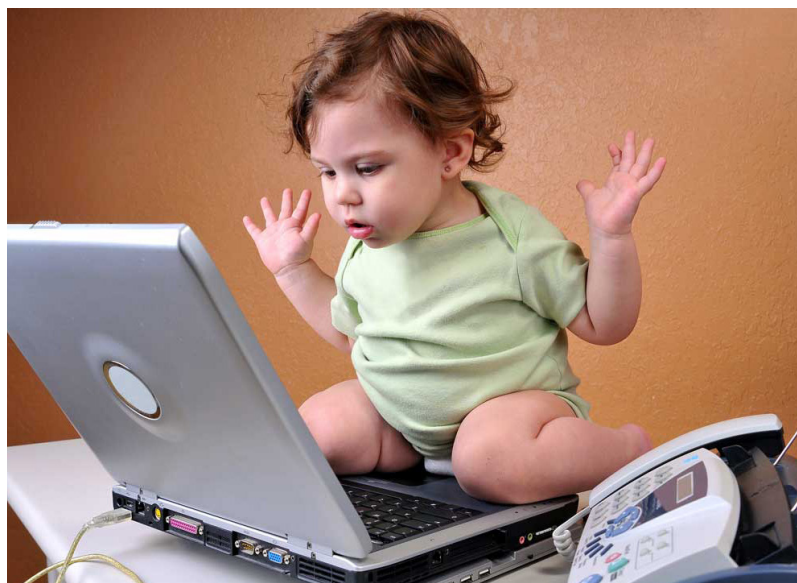
■ به کودکان کتاب هدیه دهید

برای او کتاب‌های مالی مختلفی که در مورد آموزش پول‌اند، تهیه کنید. کتاب‌های مختلف و خوبی برای آموزش دادن به کودکان وجود دارد، که می‌تواند برای یادگیری او مفید باشد. با کمی جست‌وجو در اینترنت یا رفتن به کتابفروشی‌ها می‌توانید به این کتاب‌ها دسترسی پیدا کنید. پس از تهیه کتاب، با تامل و صبر درس‌های داخل آن‌ها را به کودکان آموزش دهید. و هر درسی که متوجه آن نمی‌شوند را بارها برای‌شان توضیح دهید. این سن هم‌چنین زمان شروع یاد دادن رفتار صبری به کودکان است؛ اما چطور می‌توان این مورد را از طریق پول به آن‌ها آموزش داد؟ برای مثال اگر کودکان عاشق شکلات است، به او بگویید که تنها می‌تواند یک تکه از آن را بخورد. سپس به او بگویید که اما اگر کمی صبر کند، یک تکه دیگر از آن شکلات در اختیارش می‌گذارد؛ سپس منتظر تصمیم کودک بمانید. با این روش کودکان می‌فهمند که اگر صبر داشته باشد، در نهایت به نفعش خواهد شد.

سه شیشه مربای خالی با عناوین «خرج‌ها»، «پس‌اندازها»، و «صدقات» ابزار دیگری است که می‌توانید در اختیار این گروه سنی قرار دهید. کودکان خود را عادت دهید تا هر پولی را که به دست می‌آورند، در این سه شیشه تقسیم کند. با این روش آن‌ها شروع به یادگیری چگونگی مدیریت پول‌شان نیز می‌کنند.

پس از مطالعه هر مطلب ممکن است بخشی از آن بیش از بقیه برای‌تان جالب و مهم باشد. پیشنهاد می‌کنیم، به منظور استفاده مفیدتر از مطالب، از نکات مورد نظر‌تان یادداشت برداری کنید، تا در صورت لزوم راحت‌تر به آن دسترسی داشته باشید.

در مطلب‌های بعدی آموزش‌ها را برای سایر گروه‌های سنی دنبال می‌کنیم.



از ترکیبات مختلف سکه و اسکناس استفاده کنند. برای مثال: برای داشتن ۱۲۰۰ تومان، هم می‌توان از ترکیب سکه ۲۰۰ تومانی با اسکناس ۱۰۰۰ تومانی و هم از ترکیب دو اسکناس ۵۰۰ تومانی و یک سکه ۲۰۰ تومانی استفاده کرد.

■ با فرزندان بین ۴ تا ۵ سال «فروشگاه‌بازی» کنید تا با مفهوم درآمد آشنا شوند.

وقتی کودکان به سن ۴ تا ۵ سال رسید، می‌توانید نمایش‌هایی از قبیل فروشگاه رفتن یا رفتن به رستوران یا هر شغلی که به خدمات یا فروش جنس مربوط می‌شود، ترتیب داده و همراه او بازی کنید. با او پول (تقلبی یا واقعی) داد و ستد کنید، تا بهتر بتواند با مفهوم درآمد آشنا شود. برای مثال یک فروشگاه همبرگرفروشی

آموزش‌های پولی به فرزندان (کودکان ۵ تا ۱۰ سال)



در مطلب گذشته، به روش آموزش پول به خردسالان پرداختیم. در این مطلب به نکات آموزشی متناسب با سنین ۵ تا ۱۰ سال می‌پردازیم. به این نکته توجه داشته باشید که نمی‌توانیم به صورت قطعی بین گروه‌های سنی و توانمندی‌های آن‌ها، مرزبندی انجام دهیم. زیرا توانایی کودکان با هم متفاوت است و نظریات صاحب‌نظران نیز این زمینه متفاوت است. اما به صورت کلی، نکات ضروری برای گروه‌های مختلف سنی را مطرح و بررسی کرده‌ایم و شما می‌توانید با در نظر گرفتن توانایی‌های فرزندتان، تمرین‌های مختلف را با او انجام دهید.

■ کودکان ۵ تا ۶ سال

به فرزندان ۵ تا ۶ سال آموزش دهید که چطور بهای اجناس را بپردازند. در این سنین آن‌ها درک می‌کنند که برای داشتن‌ها کالاها باید پول بپردازند.

به کودک یاد دهید تا زمانی که برای کالایی که می‌خواهد پول پرداخت نکنند، نمی‌تواند آن کالا را به دست بیاورد. در سنین ۴ تا ۶ سالگی آن‌ها قادر به درک چنین مفهومی خواهند بود. اگر کودک‌تان چیزی خواست، به او توضیح دهید که هزینه آن چقدر است و آیا توانایی خرید آن را دارید یا خیر؟

برای نمونه اگر کودک یک آب‌نبات برداشت، به او بگویید: «ما باید پول آن آب‌نبات را بدهیم. آیا می‌دانی قیمت آن چقدر است؟»

پول، محدود است و گاهی اوقات نمی‌تواند همه چیز را داشته باشد. می‌توانید از جملاتی مانند: «می‌توانی ۲ عدد آبنبات ۵۰۰۰ تومانی یا یک اسباب‌بازی ۱۰۰۰۰ تومانی داشته باشی، انتخاب با خودت است» استفاده کنید.

■ کودکان مقطع سنی ۶ تا ۱۰ سال

پس از ۶ سالگی می‌توانید به کودک «حق‌الزحمه» بدهید. به این دلیل از کلمه حق‌الزحمه استفاده کردیم زیرا دل‌بند شما نیاز دارد تا ارزش سخت‌کوشی را از همین سن کم درک کند. برای این منظور، می‌توانید در ازای انجام برخی از کارهای منزل، به آن‌ها پول بپردازید. میزان پولی که به کودک می‌سپارید می‌بایست مناسب سن او باشد. کارشناسان برای تعیین این رقم، پیشنهاد می‌دهند که به ازای عدد سن کودک به او پول بدهید. برای مثال، هفته‌ای ۷ هزار تومان پول توجیبی برای یک کودک ۷ ساله کفایت می‌کند. (در بخش پول توجیبی به صورت ویژه به این موضوع می‌پردازیم).

به کودکان این گروه سنی می‌بایست در مورد انتخاب شغل و کسب درآمد نیز کاملاً آگاهی داد. شما می‌بایست دیدگاه «تلاش جهت کسب درآمد» را ملکه ذهن کودکان خود کنید؛ همچنین آن‌ها باید بدانند بسته به زندگی و ثروتی که در آینده لازم دارند، شغل متناسب آن را بیابند. اما فراموش نکنید که به هر حال، بهترین انتخاب، شغلی است که از انجام آن لذت ببرند.

هم‌چنین در حوالی سن ۱۰ سالگی می‌توان برای کودک حساب پس‌انداز افتتاح کرد. به صورت مستمر او را به پس‌انداز پول برای اهداف بلندمدت‌شان تشویق کنید. به هر میزان که کودک‌تان پول به حسابش واریز نمود، شما نیز می‌توانید به همان میزان به حسابش پول بریزید. این امر کودک را تشویق به پس‌انداز بیش‌تر خواهد کرد؛ تا بتواند پس‌انداز مناسبی را برای خرید محصولی ارزشمند کنار بگذارد.

در این بازه سنی، هم‌چنین می‌بایست پیرامون تصمیم‌گیری‌های مالی خود و دلایل پشت آن، با آن‌ها صحبت کنید. یکی از بهترین روش‌ها برای انجام این کار این است که در هنگام خرید با یکدیگر، افکار خود را با صراحت بر زبان بیاورید. برای مثال هنگامی که تصمیم به خریدن محصول انتخابی کودک خود دارید، به او بگویید: «آیا واقعاً به آن نیاز داری؟»، «به نظرت بهتر نیست با پول‌مان چیز دیگری بخریم؟» و به همین ترتیب. با این روش کودک به صورت غیرمستقیم می‌فهمد که چگونه می‌تواند تصمیمات مالی مناسب بگیرد. هم‌چنین می‌توانید به آن‌ها کمی پول داده، و برای مثال ازشان بخواهید تا با آن پول پیرامون انتخاب خرید میان یک، یا چند محصول تصمیم‌گیری کنند.

قبوض کاغذی را به کودکان‌تان نشان دهید. چنین تمریناتی موضوع پول را برای کودکان شفاف‌تر می‌کند. تجربه یکی از دوستانم در زمینه ارتباط با پول: «پدر و مادر من با ما به شدت در مورد پول شفاف برخورد می‌کردند. من یکی از پنج دختر خانواده‌ام؛ و در طول تربیت‌م در مود پول آموزش دیده‌ام. پدرم طوری برخورد کرده بود که من در زمان کودکی فکر می‌کردم که علامت زدن ارقام موجود در قبوض برق، و قرار دادن آن بر روی میز اتاق پذیرایی، به طوری که همه ما بتوانیم آن را ببینیم، برای همه خانواده‌ها یک امری عادی تلقی می‌شود. من به یاد دارم که از سن پنج سالگی دروس مالی را از والدینم می‌آموختم». حتی اگر قبوض‌تان را به صورت آن‌لاین پرداخت می‌کنید نیز می‌توانید از آن‌ها پرینت گرفته، و به کودکان‌تان نشان دهید. سپس با آن‌ها در مورد هزینه‌های مختلف موجود در آن صحبت کنید. می‌توانید با فرزندان‌تان میزان بدهی قبض برق این ماه‌تان را نسبت به کارکرد دوره قبل مقایسه کرده، و با آن‌ها در مورد عادات غلطی که می‌بایست اصلاح شوند (خاموش کردن وسایل برقی اضافه، صحبت کنید).

البته که انجام امور مجازی فواید بسیاری دارند؛ ولی کودکان را از مشاهده تعاملات پولی برای «پرداخت کردن» دریغ می‌کنند. آن‌ها دیگر هرگز مادرشان را در حال شمارش پول در میوه‌فروشی مشاهده نمی‌کنند. بنابراین سعی کنید تا برای آموزش بهتر امور مالی به فرزندان‌تان، به سراغ کاغذها بروید.

در مطالب بعدی، مفاهیمی مانند تشخیص نیاز و خواسته، آموزش صبر، آموزش پس‌انداز و پول غیر نقد که اشاره‌ی مختصری به آن‌ها شد، مرحله به مرحله و به صورت کامل توضیح داده خواهد شد.

هم‌چنین می‌توانید بگویید: «اگر چیزی را از فروشگاه برداریم و پولش را ندهیم، دزدی محسوب می‌شود و ممکن است به دردرس بیفتیم!»

قبل از خرید هر چیز از کودک‌تان سوالات این‌چنینی بپرسید تا به فکر پس‌انداز بیافتد. برای مثال از او بپرسید: «آن آبنبات ۵۰۰ تومان ارزان‌تر از این آبنبات است. به نظر تو کدام را بخریم؟»

■ به فرزندان حق انتخاب اجناس بر اساس قیمت‌شان را بدهید.

اگر کودک بیش از یک چیز خواست، به او یک پیشنهاد بین کالاهایی که قیمت مشابه دارند بدهید. این امر سبب می‌شود که او شروع به درک بیش‌تری نسبت به ارزش پول و قیمت هر کالا کند. این کار هم‌چنین به او می‌فهماند که



سرمایه گذاری: محمایی حل نشده برای زنان

یکی از نظرسنجی‌های مهم انجام شده در سال‌های اخیر که برای ارزیابی نگرش‌های مالی جوانان طراحی شده بود، نشان داد که گروهی از آن‌ها هنوز راه درازی تا رسیدن به استقلال مالی در زندگی‌شان در پیش دارند و این گروه کسانی نبودند جز گروه زنانی که در این نظرسنجی شرکت کرده بودند. این موضوع بسیار ناراحت‌کننده است که خانم‌ها به‌رغم پیشرفت‌های زیادی که داشته‌اند، در صنعت مالی جا مانده‌اند و آن‌گونه که باید پله‌های ترقی را طی نکرده‌اند.

طبق این نظرسنجی، احتمال این‌که زنان جوان دارای حساب سرمایه‌گذاری باشند، نصف مردان جوان بود؛ البته این موضوع به این معنا نیست که زنان علاقه‌ای به امور مالی نداشته‌اند، بلکه آن‌ها غالباً در چند شغل شاغل بودند، پس‌انداز می‌کردند، وام‌هایشان را می‌پرداختند و به اهمیت برنامه‌ی مالی نیز واقف بودند. اما فقط سرمایه‌گذاری نمی‌کردند. دلیلش چیست؟

پژوهشی در اواخر دهه‌ی ۹۰ از براد باربر (Brad M. Barber) و ترانس اودین (Terrance Odean) چنین نتیجه گرفت که زنان اگرچه خصلت‌های زیادی داشتند که می‌توانست از آن‌ها سرمایه‌گذاران خوبی بسازد، اما اعتماد به نفس بسیار کمتری از مردان در قابلیت‌های سرمایه‌گذاری‌شان داشتند. نظرسنجی تازه‌ی دیگری از BlackRock نشان می‌دهد که حتی زمانی که زنان حساب سرمایه‌گذاری باز کرده بودند، بیشتر پول‌شان را خارج از حساب‌ها نگه می‌داشتند.

آیا مسئله فقط بحران اعتماد به نفس است یا از جای دیگری آب می‌خورد؟ به‌طور کلی، ما زنان پیشرفت‌های زیادی را پشت سر گذاشته‌ایم. در دانشگاه‌ها از مردان جلو زده‌ایم، ۴۷ درصد نیروی کار را تشکیل داده‌ایم، پا در میدان‌هایی گذاشته‌ایم که قبلاً تحت تصاحب مردان بوده است و با نرخی بی‌سابقه با رأی مردم به مناصب دولتی راه یافته‌ایم؛ اما به‌رغم همه‌ی این پیشرفت‌ها، بسیاری از ما به‌گونه‌ای سرمایه‌گذاری نمی‌کنیم که بتوانیم به استقلال و امنیت مالی برسیم. راه حل چیست؟



عملیات کسانی که جایگاهی در حمایت از آموزش مالی دارند - شامل برنامه‌ریزان مالی، مدرسان، کارفرمایان، والدین - این است که تا می‌توانند اطلاع‌رسانی کنند. به همه، مخصوصاً زنان و دختران، کمک کنید که مباحث اولیه‌ی مالی را درک کنند. تشویق‌شان کنید که به اهداف‌شان بیندیشند و ریسک‌های بازار را، در چشم‌اندازی درازمدت، به چشم فرصت ببینند. اگر شرایط مناسب باشد، حتی ممکن است به کسی کمک کنید که حسابی باز کند و سرمایه‌گذاری اولیه‌اش را انجام دهد.

زنان باید از همین حالا دست به سرمایه‌گذاری بزنند. آمار زیادی وجود دارد که از شکاف درآمدی بین جنسیت‌ها خبر می‌دهد. افزون بر آن، بیشتر بودن طول عمر زنان از مردان امری ثابت‌شده است. بنابراین، اهمیت سرمایه‌گذاری برای جبران این شکاف روشن است.

دریافت درآمد کمتر به این معنی است که زنان باید بیش از مردان پول‌هایشان را پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کنند. طول عمر بیشتر نیز نیازمند پس‌انداز بازنشستگی بیشتر است تا طول عمر پول‌تان از شما کمتر نباشد. از نظر من، راه‌حل این معضل این است که نه تنها زنان را به سمت سرمایه‌گذاری - بلکه در شرایط مناسب، به سمت سرمایه‌گذاری جسورانه - سوق دهیم. اما مسئله این است که چطور!

معتقدیم که کلید حل این مسئله نیز، مثل بسیاری از مسائل دیگر، در معمازدایی از سرمایه‌گذاری نهفته است. اغلب هرچه بیشتر درباره‌ی چیزی بدانیم، بیشتر ترس‌مان از آن فرومی‌ریزد. پس اولین

■ هرکسی می‌تواند با برداشتن قدم‌های اساسی زیر در این راه به پیش برود:

۱) با باز کردن یک حساب پس‌انداز اضطراری دست‌به‌کار شوید

اولین قدمی که باید به سوی امنیت مالی بردارید این است که در حساب پس‌اندازی به‌نام پس‌انداز روز مبادا حداقل به‌اندازه‌ی سه تا شش ماه از هزینه‌های غیرمنتظره‌تان پول داشته باشید. این پول نه تنها در مواقع اضطراری دست‌تان را می‌گیرد، بلکه می‌تواند اعتمادبه‌نفس سرمایه‌گذاری‌تان را بالا ببرد و کمک‌تان کند که رکودهای بازار را پشت‌سر بگذارید.

۲) تکلیف دوران بازنشستگی‌تان را مشخص کنید

چه در دهه‌ی سوم زندگی‌تان باشید چه چهارم، نمی‌توانید و نباید خطر به تعویق‌اندازی پس‌انداز کردن برای بازنشستگی‌تان را به جان بخرید و با اینکه زنان به اولویت دادن به نیازهای دیگران معروف‌اند، وقتی موضوع بازنشستگی در میان باشد، باید به خودشان فکر کنند. با بهره‌گیری تمام و کمال از یک برنامه‌ی بازنشستگی شرکتی، کنترل آینده‌ی مالی‌تان را در دست بگیرید. حداقل به‌اندازه‌ی شرکت‌تان، یا بیشتر اگر قادرید، در صندوق بازنشستگی‌تان پس‌انداز کنید. اگر بیمه‌ی شرکتی ندارید، حساب بازنشستگی شخصی باز کنید. نکته‌ی مهم این است که هرچه سریع‌تر و هرچه بیشتر پس‌انداز کنید. طول عمر



کسی که مدیریت منافع‌تان را بر عهده دارد، از کارگزارتان، یا حتی از اعضای خانواده و دوستان مطلع‌تان بپرسید. مهم این است که حتماً از یک نفر بپرسید. همچنین، منابع راهنمای متعددی در اینترنت برای سرمایه‌گذاری وجود دارد. به کمک بیشتری نیاز دارید؟ می‌توانید از مشاوران مالی راهنمایی بگیرید. من مشاوران مالی را به چشم معلمان خصوصی‌ای می‌بینم که شما را در مسیر نگر می‌دارند و هدایت‌تان می‌کنند، کسانی که بدون آن‌ها ممکن است وسوسه شوید که دست از تلاش بردارید. مشاور مالی‌تان باید از احساسات، اوضاع، و اهداف‌تان باخبر باشد. هیچ‌وقت در پرسیدن سؤال‌هایتان مکث نکنید، از جمله سؤال‌ات‌تان درباره‌ی حق‌الزحمه‌ی مشاورتان.

■ هیچ زمانی بهتر از همین الان نیست

زمان عامل مهمی در سرمایه‌گذاری است. اگر تصور می‌کنید زمانِ درازی برای سرمایه‌گذاری پیش رو دارید، چندان این فکرتان درست نیست؛ زیرا این کار باعث می‌شود این اقدام مهم را به تصور اینکه زمان زیادی در انتظارتان است، پشت گوش بیندازید. حرف ما به این معنی نیست که نمی‌توانید بعدها شروع به سرمایه‌گذاری کنید، بلکه می‌گوییم هرچه زودتر این کار را انجام دهید. به سرمایه‌گذاری پول‌هایتان پایبند بمانید. این کار باعث می‌شود راحت‌تر فرازونشیب‌های اجتناب‌ناپذیر مالی را پشت سر بگذارید. باید بیشترین بهره را از پس‌اندازهایی که با زحمت به‌دست آورده‌اید، ببرید و از طریق سرمایه‌گذاری به استقلال مالی برسید. چنین کاری به پول هنگفتی نیاز ندارد؛ فقط باید اقدام کنید و هیچ زمانی بهتر از همین الان نیست. اگرچه برای سرمایه‌گذاری هیچ وقت دیر نیست؛ اما سعی کنید زمان را از دست ندهید. همین امروز اقدام کنید. به سرمایه‌گذاری پول‌هایتان پایبند بمانید این کار باعث می‌شود راحت‌تر فراز و نشیب‌های مالی زندگی‌تان را پشت سر بگذارید.

بالای ۹۰ سال در حال متداول‌تر شدن است. باید پیشاپیش آماده باشید.

۳) در بورس سرمایه‌گذاری کنید

بخشی از این آمادگی در واقع یادگیری بهره‌گیری همه‌جانبه از پول‌تان است، که سرمایه‌گذاری در بورس می‌تواند گامی در این راه باشد. ممکن است اولین فکری که به ذهن‌تان خطور می‌کند این باشد که دل‌تان نمی‌خواهد ریسک کنید. رکودهای بازاری مسلماً گاهی پیش می‌آیند، اما احتیاط بیش‌ازحد نیز می‌تواند به ضررتان تمام شود.

معمازدایی از موضوع سرمایه‌گذاری، یک راه‌حل اساسی برای تشویق و ایجاد تمایل در زنان برای سرمایه‌گذاری است. اغلب هرچه بیشتر درباره‌ی چیزی بدانیم، بیشتر ترس‌مان از آن فرومی‌ریزد. پس اولین رسالت برای کسانی که جایگاهی در حمایت از آموزش مالی دارند این است که تا می‌توانند اطلاع‌رسانی و این معمای به ظاهر حل‌نشده‌ی را حل کنند.

۴) برای سایر اهداف مالی‌تان برنامه‌ریزی کنید

بعد از این که شروع به پس‌انداز و سرمایه‌گذاری برای دوران بازنشستگی‌تان کردید، به حوزه‌های دیگر زندگی‌تان روی آورید. اهداف دیگران را در نظر بگیرید، مثل پیش‌پرداخت خانه، تحصیل فرزندان، یا سفر رفتن. سرمایه‌گذاری بخشی از پس‌اندازهایتان در بورس ممکن است شما را سریع‌تر به این اهداف برساند، چنانچه پولی را که فکر می‌کنید در سه تا پنج سال آینده نیاز خواهید داشت در بازارهای کم‌ریسک‌تر سرمایه‌گذاری کنید. ایده‌آل سرمایه‌گذاری در بورس این است که درازمدت باشد، بدانید چه حدی از ریسک را می‌توانید تاب آورید و وضعیت مالی‌تان چه حدی از ریسک‌پذیری را به شما اجازه می‌دهد.

۵) از دیگران کمک و راهنمایی بگیرید

وقتی سؤالی برایتان پیش می‌آید، آن را از



اثر مرکب و قدرت آن در زندگی

آیا فهرستی طولانی از اهداف، امیال و آرزوها برای زندگی‌تان دارید؟ می‌خواهید بیشتر یاد بگیرید؟ درآمد بیشتری داشته باشید؟ مهارت‌هایتان را بهبود ببخشید؟ بیشترین بهره را از روابطتان ببرید؟ بهتر زندگی کنید؟ همه این‌ها خوب هستند. زندگی حرکت روبه‌جلو و پیشرفت پیوسته است. گرچه، یک نکته مهم در مورد همه این‌ها، تلاش‌ها، مجاهدت‌ها و بیشتر به دست آوردن‌ها وجود دارد: نمی‌توانید همزمان همه کارها را انجام دهید. این‌که دیگر منطق است، درست؟ شما زمان و انرژی محدودی دارید. پس اگر کارهای زیادی را پیش ببرید، در نهایت در هیچ‌کدام به موفقیت خاصی نمی‌رسید. در عوض، کار مؤثرتر این است که تمرکز خود را روی یک مسیر بگذارید.



■ موفقیت وارد می‌شود!

موفقیت واقعی وقتی به دست می‌آید که در یک‌زمان روی یک مسئله تمرکز کنیم. اولین باری که به این موضوع پی بردم دبیرستانی بودم. وقتی داشتم برای امتحانات نهایی آماده می‌شدم، تصمیم گرفتم در آن واحد فقط یک درس را مطالعه کنم. و فقط وقتی سراغ درس بعدی بروم که درس قبلی را کاملاً متوجه شده‌ام. متوجه شدم اگر خودم را چند روزی درگیر یک درس کنم آن را بسیار سریع‌تر یاد می‌گیرم. بیشتر هم دوره‌های من روزانه چندین درس را مطالعه می‌کردند. هیچ‌وقت از آن روش خوشم نیامد؛ چون زیادی پراکنده به نظر می‌رسید.

اگر سر کار پروژه‌های دستم است سراغ پروژه بزرگ دیگری نمی‌روم. اگر روی مسیر جدیدی برای وبلاگم کار می‌کنم در همان زمان مشغول کتاب نوشتن نمی‌شوم. این استراتژی به من کمک می‌کند تا کارها را سریع‌تر و بهتر انجام دهم. در نتیجه، وقتی توجه مرا معطوف یک عمل می‌کنم دستاورد بیشتری هم دارم. آیا در حال کار روی مسائل مختلفی هستید؟ آیا توجه شما روی فقط یک مسئله نیست؟ احتمال زیادی وجود دارد که به بهترین

کند حرفه‌شان شکایت می‌کنند. این مسئله به شما کمک می‌کند تا مقایسه‌ای انجام دهید.

به هر حال در اینترنت مطالب زیادی درباره وارن بافت وجود دارد. و افراد زیادی هم تظاهر می‌کنند شما می‌توانید با سرمایه‌گذاری در بازار سهام ثروتمند شوید.

گرچه، وارن بافت مثالی عالی از موفقیت پیوسته است. شما می‌توانید با کارهای کوچک به اهداف بزرگ برسید، کارهایی که در طول زمان روی هم جمع می‌شوند. این شیوه نه تنها در مورد پول صدق می‌کند، بلکه می‌توان آن را برای دستیابی به مهارت، سلامتی و روابط هم استفاده کرد.

شما نمی‌توانید در یک روز، یک ماه یا حتی یک سال بدنتان را قوی کنید. سال‌ها تلاش پیوسته می‌خواهد تا به این هدف برسید. میانبری وجود ندارد و اصلاً هم مهم نیست چقدر هوشمندانه عمل می‌کنید. اختصاص دادن فقط «یک ساعت» برای تمرکز در هر روز و انجام تمرینات هدفمند به صورت پیوسته، می‌تواند نتایج غیر قابل باوری را در بلندمدت حاصل کند.

■ ترکیب زمان، تمرین و تمرکز

برای رسیدن به موفقیت عجله نداشته باشید، بدانید که افراد موفق هم بعد از تمرین و تمرکز طولانی مدت به هدف خود رسیده‌اند.

جان هایس، استاد دانشگاه ملون کارنج در رشته‌ی روانشناسی شناختی در پی یافتن این بود که کسانی که در اهدافشان به موفقیت دست پیدا کرده‌اند، تا چه اندازه متفاوت از دیگران عمل کرده‌اند؟

هایس فهرستی از ۵۰۰ قطعه‌ی موسیقی تهیه کرد. این قطعات بارها توسط سمفونی‌های مختلف در سراسر دنیا نواخته شده بودند و شاهکار به حساب می‌آمدند. این ۵۰۰ قطعه‌ی معروف در مجموع توسط ۷۶ آهنگساز خلق شده بودند.

سپس، هایس بازه زمانی‌ای را تعیین کرد تا بداند در آن مدت این آهنگسازان چقدر زمان برای حرفه‌شان صرف می‌کردند تا این که بالاخره قطعه‌ای معروف خلق می‌شد. نتیجه این بود که واقعاً برای خلق هر شاهکاری ۱۰ سال زمان صرف شده است.

انتظار به دست آوردن موفقیت را در زمانی کوتاه نداشته باشید. افراد موفق در هر زمینه‌ای، سال‌ها زمان صرف تمرین و تمرکز کرده‌اند. با در نظر داشتن زمان کافی، تمرین و تمرکز می‌توانید به موفقیت

نتیجه ممکن برسید. یادتیر، اگر سعی کنید هم‌زمان به کارهای مختلفی برسید، شاید در انجامشان شکست بخورید.

علت ساده است: بیشتر شما باور دارید که موفقیت به یک‌باره رخ می‌دهد؛ اما زندگی متفاوت است.

یک مهارت را یاد می‌گیرید. یک پروژه را تمام می‌کنید، بعد دیگری. در طول زمان دستاوردهای شما جمع می‌شوند تا یک شاهکار تأثیربرانگیز را شکل دهند.

این موضوع مخصوصاً در مورد پول صدق می‌کند. بیشتر مردم پولشان را در طول زمان به دست آورده‌اند. افراد کمی هستند که به یک‌باره به ثروت هنگفتی رسیده باشند.

شما برای رسیدن به موفقیت در زندگی به استعداد یا مهارت خاصی نیاز ندارید. اگر از مسیر طولانی‌تر بروید، به هدفی پس از دیگری دست یابید و قدم به قدم ثروت خود را به دست آورید، احتمال بیشتری وجود دارد که زندگی بهتری داشته باشید. ساده است و همیشه هم جواب می‌دهد. افرادی که می‌گویند جواب نمی‌دهد آن قدر صبر نداشته‌اند تا این روش را در زندگی خود پیاده کنند.

در مسیر موفقیت مالی خود این نکته را فراموش نکنید: با یک دست نمی‌توانید چند هندوانه بردارید. بهتر است کارها را به نوبت انجام دهید. اگر بر روی یک کار تمرکز داشته باشید، نتایج بهتری خواهید گرفت.

■ تأثیر ترکیب شدن طی زمان

مثال خیلی جالبی است: وارن بافت را در نظر بگیرید. او به این روش توانست ثروتش را در طول زمان به دست آورد. به اعداد نگاه نکنید، به رشد نسبی نگاه کنید.

وارن بافت بین ۳۲ و ۴۴ سالگی ارزش خالص دارایی‌اش را ۱۲۵۷ درصد بهبود بخشید. این رشد در دوازده سال خیلی استثنایی است. مخصوصاً اگر این موضوع را هم در نظر بگیریم که او در دهه پنجم زندگی‌اش پول زیادی را از دست داد؛ ولی این موضوع بحث ما نیست.

به این نکته دقت کنید. ثروت وارن بافت از سن ۴۴ تا ۵۶ سالگی به طرز خنده‌داری در طول دوازده سال ۷۲۶۸ درصد افزایش یافت. البته این ارزش خالص اوست و شانس هم همیشه در دستیابی به این نوع اعداد دخیل است.

یکی دیگر: وارن بافت ۹۹ درصد ثروتش را پس از پنجاه سالگی به دست آورد.

به همه آن‌ها فکر کنید که از پیشرفت





چگونه در شرایط سخت مالی خوشبین باشیم؟

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 این‌که 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 پیدا کنید.

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.



■ قدم‌های کوچک بهتر از قدم برنداشتن 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، به جای 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 برنداشتن 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.

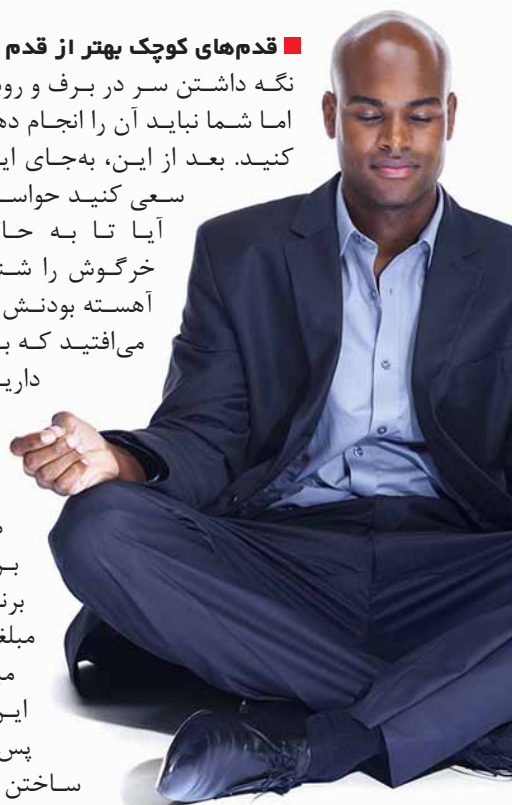
می‌تواند کار کوچکی باشد که در طول زمان، عادت‌ی را در شما نهادینه کند تا در نهایت به یک موفقیت ختم شود.

■ 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 واقعا





گیج‌کننده هستند. وقتی که در شرایط مالی سخت هستید، انجام دادن همه‌ی این کارها به نظر دور از ذهن می‌رسد. خب 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. به‌صورت 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.



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

■ 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



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.

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.

قواعد خرید اقتصادی وبه مصرفه



بخش اول: پیدا کردن حراج‌ها

۱) با قیمت اجناسی که می‌خواهید بخرید آشنا شوید

اگر می‌خواهید محصول موردنظرتان را با قیمتی خوب بخرید، ابتدا باید بتوانید تفاوت قیمت‌ها را تشخیص دهید. قبل از اینکه برای خرید کالایی بیرون بروید، زمانی را صرف جست‌وجو و به خاطر سپردن قیمت‌های رایج اجناس کنید. برای این کار می‌توانید به‌سادگی با استفاده از اینترنت، قبل از خرید کردن تحقیقات خود را انجام دهید.

مثلاً اگر به دنبال یک میز ناهارخوری برای آشپزخانه‌تان می‌گردید، می‌توانید سایت فروشگاه‌های لوازم خانگی و مبلمان را جست‌جو کرده و قیمت محصول موردنظرتان را بر اساس جنس، اندازه و طراحی پیدا کنید.

اگر یک میز ناهارخوری به‌طور میانگین قیمتی در حدود ۱ میلیون تومان داشت و فروشگاه‌های آن را با تخفیف، ۹۰۰ هزار تومان می‌فروخت، تفاوت زیادی در به‌صرفه‌بودن خرید شما ایجاد نخواهد شد؛ ولی اگر فروشگاه‌های همان میز را با قیمت ۴۰۰ هزار تومان به فروش گذاشته بود، شک نکنید خرید آن میز با این قیمت یک خرید خوب است.

۲) قیمت‌های ارزان را از اینترنت پیدا کنید

سایت‌هایی که لوازم دست‌دوم و کارکرده را می‌فروشند، زیر و رو کنید. ببینید آیا کسی یک میز دست‌دوم را با تخفیف برای فروش گذاشته است یا نه.

حین استفاده از چنین سایت‌هایی باید همیشه حواستان را جمع کنید تا شرایط و وضعیت کالا را قبل از خرید بسنجید. همیشه برای خرید یک کالای دست‌دوم به صورت آنلاین، سعی کنید فروشنده را به صورت حضوری ببینید و کالا را تحویل بگیرید.

کسی نیست که از خرید به‌صرفه و اقتصادی بدش بیاید. در حقیقت همه ما به دنبال آن هستیم که محصولات و کالاهای مورد نیازمان را با قیمت‌های مناسب‌تر بخریم و صرفه‌جویی کنیم؛ یعنی خرید خوبی داشته باشیم. تجربه یک خرید خوب، به دانش شما درباره خرید، آشنایی با ترفندهای آن و هوشیار بودن در مقابل حقه‌های فروش بیشتر بستگی دارد. در ادامه، در دو بخش نکاتی را به شما گوشزد می‌کنیم که تجربه یک خرید خوب را برای شما به ارمغان می‌آورند:

۵) فروشگاه‌های مورد علاقه خود را در فضای مجازی دنبال کنید

فروشگاه‌ها اغلب درباره حراج‌ها و تخفیف‌های ویژه‌شان، پست‌هایی را به اشتراک می‌گذارند. دنبال کردن طیف متنوعی از فروشگاه‌های مورد علاقه‌تان در فضای مجازی به شما در شناسایی حراجی‌ها کمک بسیاری می‌کند.

۶) چرخه‌های حراج را یاد بگیرید

اگرچه معمولاً آخر فصل‌ها قیمت اجناس کاهش می‌یابد؛ اما هر فروشگاهی برای خود یک چرخه حراج مستقل دارد. خوب است چرخه‌های مخصوص فروشگاه‌های مورد علاقه‌تان را یاد بگیرید تا زمانی که بیشترین تخفیف‌ها وجود دارد، اقدام به خرید کنید. ممکن است برای به دست آوردن چرخه‌های حراج نیاز به آزمون و خطا داشته باشید. سعی کنید وقتی اجناس حراج خورده را می‌بینید، تاریخ آن روز را جایی یادداشت کنید. اگر متوجه شدید برخی از اجناسی که حراج آخر هفته خورده‌اند، هنوز تمام نشده‌اند، بدانید ممکن است فردای این حراجی‌ها، این کالاها با تخفیفات بیشتری فروخته شوند. این زمان بهترین موقع برای خرید کردن است. اگر دوستی دارید که در فروشگاه‌هایی که شما معمولاً از آن خرید می‌کنید کار می‌کند، از او درباره چرخه‌های حراج بپرسید. خیلی از فروشندگان برخی از محصولات را بعد از مدتی خاص (مثلاً شش ماه) با تخفیفات زیادی به فروش می‌رسانند تا انبار خود را خالی کنند. اگر بتوانید مثلاً برای خرید چند سری پرده، کمی صبر کنید، خواهید دید این صبر کردن ارزش داشته است و این محصول برای خالی شدن انبار شامل تخفیف شده است. اگر به دنبال تخفیف در فروشگاه‌های دست‌دوم‌فروشی می‌گردید، بهتر است اول هفته به خرید بروید. بیشتر افراد، آخر هفته‌ها به این فروشگاه‌ها لباس می‌روند؛ بنابراین شنبه و یکشنبه بهترین روزها برای رفتن به این فروشگاه‌هاست؛ چون در آن روزها محصولات تنوع بالایی دارد.



۳) تبلیغات هفتگی را بررسی کنید

اگر اشتراک روزنامه یا مجله‌ای را داشته باشید احتمالاً دیده‌اید تبلیغات خاصی در آن چاپ می‌شود. این تبلیغات ممکن است شامل بن‌های تخفیفی باشد که بتوانید برای خرید مواد غذایی و دیگر کالاها از آن‌ها استفاده کنید. این بن‌ها را با توجه به نیازهایتان جدا کرده و در زمان خرید از آن‌ها استفاده کنید.

۴) به دنبال تخفیف‌های ویژه بگردید

ممکن است برخی فروشگاه‌ها برای دانشجویان یا حتی برای سالمندان تخفیفاتی را در نظر داشته باشند. برخی دیگر از فروشگاه‌ها نیز تخفیف‌هایی برای موقعیت‌های شغلی به‌خصوص ارائه می‌دهند؛ مثلاً برای معلمان یا برای افرادی که در ارتش فعالیت دارند، ۱۰ درصد تخفیف قائل می‌شوند. وقتی می‌خواهید پول کالا را حساب کنید بهتر است در مورد این تخفیفات ویژه نیز بپرسید. شاید واجد شرایطشان باشید!



بخش دوم: تغییر برنامه روزمره

۱) بودجه‌بندی کنید

وقتی به دنبال خرید به صرفه باشید، به دنبال تخفیف هم می‌گردید. اگر برای خود بودجه‌بندیست و سختی وضع کنید و اجرای آن را جزء اولویتهای خود قرار دهید، در نهایت مجبور به یافتن و خریدن کالاهای حراج‌خورده و ارزان می‌شوید. این کار از خرید هیجانی جلوگیری می‌کند.

بودجه‌بندی کاری تقریباً ساده است. برای شروع می‌توانید مجموع حقوق ماهیانه خود را بنویسید. سپس مخارج واجب مانند خوردوخوراک و اقساط ماهیانه را جدا کنید. مبلغ باقی‌مانده همان مقداری است که شما باید به طور منطقی در ماه خرج کنید.

از این به بعد باید مخارجتان را دسته‌بندی کنید. می‌توانید دسته‌بندی‌هایتان را به بخش‌هایی مانند غذا، سرگرمی و لباس تقسیم کنید. سپس برای هر کدام از این دسته‌ها

مبلغی منطقی در نظر بگیرید و برای هر دسته مبلغ معینش را خرج کنید.

از بودجه‌بندی خود پیروی کنید؛ حتی اگر در شروع بسیار سخت باشد.

اگر برای مواد غذایی در ماه ۲۰۰ هزار تومان در نظر گرفته‌اید، سعی کنید از آن فراتر نروید. اگرچه استراحت و غذا خوردن در رستوران بعد از یک روز سخت کاری بسیار وسوسه‌کننده است؛ اما اگر با بودجه‌بندی شما نمی‌خواند از این کار خودداری کنید.

خرید کردن هنگام گرسنگی نیز می‌تواند شما را وادار به خرید مواد غذایی ارزان و آماده کند؛ به جای اینکه به دنبال مواد غذایی مقوی و سالم بگردید. قبل از اینکه به خرید بروید مطمئن شوید حالتان خوب است. اگر حس می‌کنید مضطرب، خسته یا گرسنه هستید، قبل از رفتن به خرید زمان بگذارید تا هم خستگی‌تان برطرف شود هم چیزی بخورید تا گرسنه نباشید.

۳) برای خرید کردن مدت زمان تعیین کنید

اغلب اوقات داشتن یک مدت زمان برای خرید کردن، در تصمیمات شما تغییرات بزرگی ایجاد می‌کند. اگر شما برای خرید کردن زمان زیادی به خودتان بدهید، تمایلتان بیشتر می‌شود که تمام راهروهای فروشگاه را بگردید. همین تماشای و گشتن می‌تواند منجر به خرید هیجانی و گرفتن تصمیماتی شود که بعداً از آن پشیمان خواهید شد. برای خود مدت زمان معینی را تعیین کرده و به آن پایبند باشید. مثلاً به خودتان یک ساعت فرصت دهید تا از فروشگاه، مواد غذایی مورد نیازی که می‌خواهید بخرید. البته زمانتان را خیلی هم محدود نکنید. اگر به خودتان زمان کافی ندهید، ممکن است مضطرب شوید یا حس کنید تحت فشار هستید. یادتان باشد حال بد می‌تواند به خرید هیجانی منجر شود. زمانی که به طور معمول برای خرید کردن می‌گذارید اندازه بگیرید و به آن پایبند بمانید تا به یک مدت زمان منطقی برای خرید کردن برسید. حال باید این مدت زمان را تبدیل به یک قانون برای خرید کردن کنید.

۴) تنهایی خرید کنید

خرید کردن با دیگران می‌تواند کمی ریسک داشته باشد. ممکن است حین صحبت کردن با دیگران وسایلی را بردارید که واقعاً به آن‌ها نیازی ندارید یا آن‌ها را نمی‌خواهید. هنگام خرید لباس نیز ممکن است دوست شما یک پیرهن را بیشتر دوست داشته باشد و شما را قانع کند آن را بخرید. وقتی به خانه برمی‌گردید از این خرید پشیمان می‌شوید؛ چون از لباس خوشتان نمی‌آید یا لباس دیگری را می‌خواستید یا حتی این لباس گران‌تر از مبلغی است که برای خرید لباس کنار گذاشته بودید. پس برای خریدی به صرفه بهتر است تنها به فروشگاه بروید.

اگرچه در این باره یک استثنا وجود دارد. آن استثنا هم در مورد دوستی صادق است که در پیدا کردن حراجی‌ها یا استفاده از بن‌های تخفیف استعداد خوبی دارد. چنین دوستی را با خود چندین بار به خرید ببرید تا بتوانید وسایلی را که می‌خواهید، با بهترین قیمت خریداری کنید.

حتماً شما نیز باتوجه به تجربه‌هایتان در خرید می‌توانید نکات ارزنده دیگری را به توصیه‌های بالا اضافه کنید. نکته مهم، سعی در ایجاد تغییرهای کوچک و مداومت بر عادات‌های جدید است. این کار تغییرهای بزرگ و نتایج دلخواه شما را به دنبال خواهند آورد.



۲) وقتی حالتان خوب است خرید کنید

اگر وقتی ذهنیت خوب و درستی دارید خرید کنید، بیشتر می‌توانید قیمت‌های ارزان را پیدا کرده و در نهایت خرید بهتری داشته باشید. خرید کردن زمانی که مضطرب یا خسته هستید می‌تواند به گرفتن تصمیمات سریع برای خرید منجر شود؛ به جای اینکه زمان کافی بگذارید و به دنبال بهترین قیمت بگردید.



۱۴ توصیه عملی برای بودجه بندی

به نظر می‌رسد که بسیاری از مردم راجع به بودجه بندی تصور خوبی ندارند و با آن همراه نیستند. با این وجود، بودجه بندی چیزی نیست جز همان برنامه ریزی برای درست خرج کردن پول. بودجه بندی به این معناست که قبل از شروع ماه، شما قصد می‌کنید هدفمند پول خرج کنید. با این حال، بعضی افراد داشتن بودجه را مساوی با مانعی برای انجام دادن آن کارهایی که دوست دارند، می‌دانند. واقعیت این است که بودجه بندی نه تنها آزادی مالی شما را محدود نمی‌کند، بلکه به شما آزادی می‌دهد. تمام مسائل مربوط به بودجه بندی به دانستن مقصد پول شما برمی‌گردد. حتماً با نتایج مثبت برنامه ریزی آشنا هستید و تأثیر آن را در زندگی خود و اطرافیانتان دیده‌اید. بودجه بندی در واقع، همان برنامه ریزی مالی است که شما به آن متعهد خواهید بود تا به اهداف مالی مورد نظرتان برسید.

۱۴ توصیه برای داشتن یک بودجه‌بندی واقع‌گرایانه

برای داشتن یک بودجه‌بندی واقع‌گرایانه سعی کنید به این توصیه‌ها عمل کنید:

۱) قبل از شروع ماه جدید بودجه‌بندی کامل انجام دهید

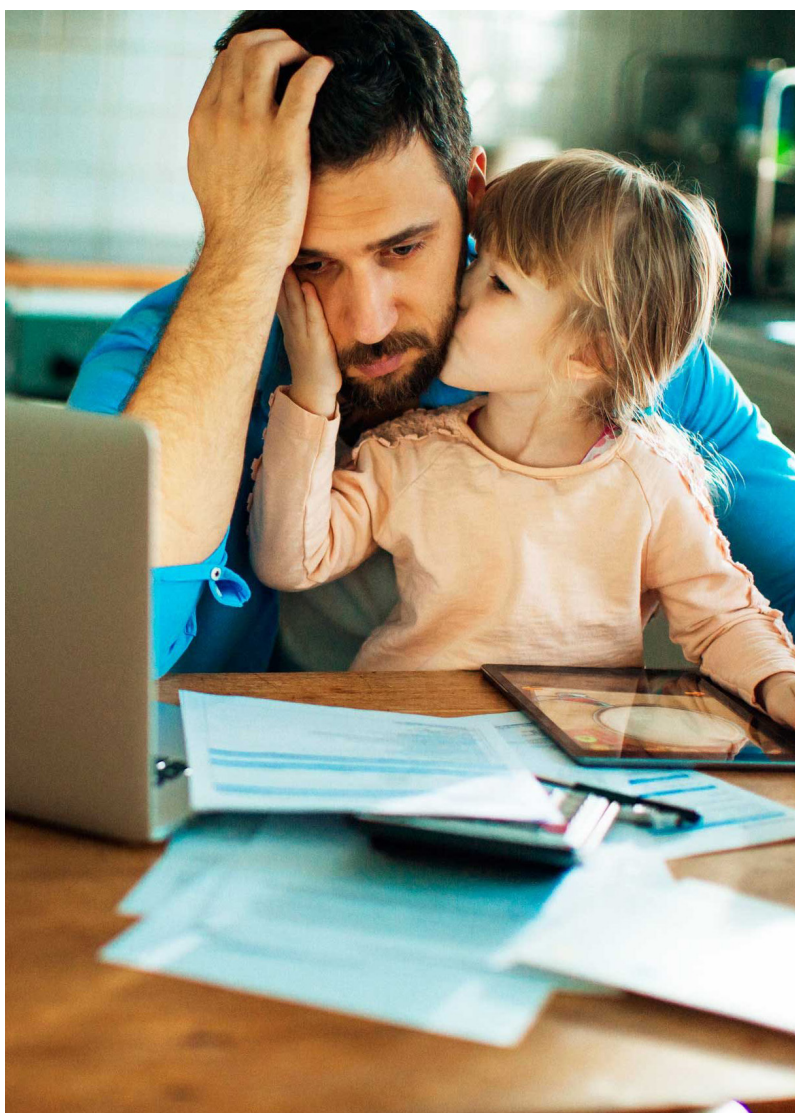
این کار یعنی شما حتی قبل از شروع ماه، برای ریال به ریال خرج‌هایتان برنامه‌ریزی کرده باشید. البته این به معنای این نیست که تا ریال آخر حساب خود را باید خرج کنید، بلکه اینجا صرفاً تأکید روی حفظ تعادل بین درآمد و هزینه است و هزینه به هیچ عنوان، نباید حتی یک ریال بیشتر از درآمد باشد.

۲) بودجه‌بندی را باهم شروع کنید

اگر متأهل هستید، شما و همسرتان باید باهم در مورد نحوه‌ی خرج کردن پول به توافق برسید. فراموش نکنید که اگر شما یکی شده‌اید، حساب بانکی‌تان هم باید یکی باشد. دیگر پول تو و پول من نباید مطرح باشد و در حقیقت این پول هر دوی شما باید باشد. اگر هم مجرد هستید، یک شریک قابل اطمینان پیدا کنید که شما را در راه رسیدن به اهدافتان یاری کند.

۳) بودجه‌بندی هر ماه متفاوت است

بعضی ماه‌ها مسائلی مثل هزینه‌های بازگشایی مدارس فرزندان یا هزینه‌های رایج نگهداری و تعمیرات خودرو باید در بودجه‌بندی‌تان لحاظ کنید؛ ولی در ماه‌هایی دیگر شاید لازم باشد



بودجه‌بندی چطور می‌تواند به ما کمک کند؟

بودجه می‌تواند نقشه‌ای عملی و تصویری واضح از مقصد پولتان در هر ماه را به شما بدهد. همزمان به شما کمک خواهد کرد که در ضمن تلاش برای رسیدن به اهدافی مثل پرداخت بدهی‌ها و پس‌انداز برای دوران بازنشستگی به اهداف دیگران هم برسید.

اگر بودجه را به سادگی آگاهانه خرج کردن پول بدانید، آزادی بیشتری برای خرج کردن خواهید داشت. اگر برای خرید چیزی از قبل بودجه بندی کرده باشید، دیگر بدون داشتن احساس گناه و پشیمانی آن را خواهید خرید. خیلی از مردم می‌گویند که بعد از داشتن یک بودجه‌ی واقع‌گرایانه، پول اضافی می‌آورند. تعجب‌آور نیست؟





۵) بدهی‌ها را تسویه کنید

اگر بدهی دارید، باید بدانید که تسویه کردن بدهی‌تان از مهم‌ترین اولویت‌ها برای شماست. به بدهی‌ها حمله کنید و اجازه ندهید تأخیر در پرداخت آن‌ها باعث کم شدن درآمد شما شود.

۶) از کم کردن بودجه نترسید

با خودتان روراست باشید، ممکن است در زندگی زمانی برسد که نیاز باشد بخش‌هایی

که برای مسافرت‌ها، جشن تولدها و تعطیلات پول بیشتری نیاز داشته باشید. صرف‌نظر از موقعیت‌هایی که ممکن است پیش بیاید، مطمئن باشید که برای آن هزینه‌ها در بودجه‌ی خود آمادگی دارید. نباید اجازه دهید که هزینه‌های اضافی در بعضی ماه‌ها برنامه‌ریزی شما را به هم بریزند.

اگر برنامه‌ریزی مالی نداشته باشید، دچار استرس خواهید شد و این موضوع تمام لذت تفریح و جشن گرفتن‌ها را از شما خواهد گرفت.

۴) از مهم‌ترین دسته‌بندی‌ها شروع کنید

چهار نیاز اصلی ما شامل غذا، منزل و لوازم منزل، لباس و رفت‌وآمد هستند. بعد از آن که این نیازهای اساسی رفع شدند، بقیه‌ی موارد را می‌توانید با توجه به بودجه اولویت‌بندی کنید.

۷) برنامه‌ریزی کرده و آن را با دقت دنبال کنید

در حالی که مشغول بودجه‌بندی بخشی از خرج‌های معمول ماهیانه هستید، چرا روزهای دیگر را به خرج‌های دیگر اختصاص ندهید؟ از امکانات اتوماتیک پرداخت قبض استفاده کنید و مواد غذایی مورد نیاز خود را در یک روز خاص، هر هفته یا هر دو هفته یکبار انجام دهید. اگر از قبل بدانید که باید انتظار چه چیزی را داشته باشید و چه زمان منتظرش باشید، حجم زیادی از استرس شما در مسائل مالی کم می‌شود و به شما کمک می‌کند مشکلات زیادی را از سر راه بردارید.

۸) به صورت کار تیمی انجامش دهید

اگر متأهل هستید، صحبت کردن با همسران در مورد مسائل مالی و بالخصوص بودجه‌بندی اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد. بخش بزرگی از ازدواج خلق زندگی مشترک با کمک یکدیگر است. پول تنها یک وسیله برای کمک به رسیدن به اهداف دیگران است. در ماه، یک شب را به صحبت درباره‌ی بودجه‌بندی اختصاص دهید و البته سعی کنید فضای بحث غیررسمی باشد.

۹) در بودجه‌تان مبلغی را برای موارد پیش‌بینی‌نشده در نظر بگیرید

هر ماه مقدار کمی پول را برای اتفاقات غیر منتظره که ممکن است در طول ماه روی دهند، در نظر بگیرید. نام این مبلغ را «غیره» بگذارید. در این صورت، وقتی اتفاقی روی می‌دهد، دیگری از نیستپولر از هزینه‌ی مخارج دیگر بر داشته‌ها استفاده کنید. خرج‌های یکپه‌تعداد دفعات زیاد به‌دسته‌بندی «غیره» می‌رسند، زیر نظر داشته‌باشید. شاید پس‌از مدتی لازم باشد، آن‌ها را از دسته‌ی «غیره» خارج کرده و ردیف مشخص و دائمی به آن‌ها در بودجه‌ی خود اختصاص بدهید.

۱۰) از پول نقد و سیستم پاکت استفاده کنید تا کارتان راحت شود

اگر همیشه بیشتر از بودجه‌ی مورد نظرتان برای خرید مواد غذایی هزینه می‌کنید، سعی کنید این خریدها را با پول نقد انجام دهید. کافی است که به بانک رفته و مقدار پولی را که برای این دسته‌بندی در نظر گرفته بودید، نقداً دریافت کنید و با همان پول نقد خرید کنید. در این صورت وقتی پول نقد تمام شد، خرید هم اجباراً متوقف می‌شود.

۱۱) از ابزارهای آنلاین برای بودجه‌بندی استفاده کنید

اگر با کاغذ و قلم و حتی نرم‌افزار اکسل راحت نیستید، می‌توانید از اپلیکیشن‌های موبایل که به همین منظور طراحی شده‌اند، استفاده کنید. دیگر مزیت این اپلیکیشن‌ها این است که می‌توانید بودجه را با همسران یکسان‌سازی کنید.

۱۲) از داشته‌های خود راضی باشید و مقایسه کردن را کنار بگذارید

دارایی شما از آن چیزی که فکرش را می‌کنید، بیشتر است. شرایط خود را با شرایط هیچکس دیگری مقایسه نکنید. مقایسه کردن نه تنها لذت را از شما می‌گیرد، بلکه حساب بانکی شما را هم خالی می‌کند. به جلو حرکت کرده و کاری را انجام دهید که به صلاح خود و خانواده‌تان است.

۱۳) هدف داشته باشید

چه در حال پرداخت اقساط وام‌های دوران دانشگاه خود هستید و چه قسط وام مسکن‌تان را می‌پردازید، باید همیشه روی علت این کار تمرکز داشته باشید. علت این فداکاری‌ها چیست؟

۱۴) برای خودتان احترام زیادی قائل باشید

معمولاً برای تنظیم درست بودجه‌بندی، سه تا چهار ماه زمان نیاز است. بار اول قطعاً کامل نخواهد بود؛ ولی با تلاش مجدد به هدف خود خواهید رسید. در این بین، ممکن است با محدودیت مواجه شوید، باید تمرکزتان را روی اهداف متمرکز کرده و بدانید که تعهد شما به بودجه‌بندی ارزش زیادی دارد و قطعاً کار شما ارزشمند است. نتیجه‌ی تلاشتان برای بودجه‌بندی به‌زودی خودش را نشان می‌دهد.

یک توصیه‌ی

بودجه‌بندی برای

کسانی که در آمد

ثابت ندارند

حتی افرادی که در آمد

ثابت ندارند (مانند

فریلنسرها) هم

می‌توانند بودجه‌بندی

داشته باشند، تنها

نکته‌ی کلیدی آن است

که بودجه‌بندی را بر

پایه‌ی کمترین حقوق

ممکن برنامه‌ریزی

کنند.



قرن: جادهٔ ادویه‌ها؛ تجارت در قرون وسطا



از چندین قرن پیش از میلاد مسیح تا قرن پانزده میلادی، جادهٔ ابریشم یا راه ادویه مهم‌ترین مسیر بازرگانی دنیا بود. بازرگانان چینی، ترک، ایرانی و رومی در این جاده تردد می‌کردند و محصولات شگفت‌انگیز شرق را به غرب برده و طلا می‌آوردند. در آن روزگار در روم باستان، ارزش ابریشم از طلا بیشتر بوده است. به‌علاوه، ارزش ادویه‌ها هم با امروز فرق داشته است. در آن زمان دارچین کمیاب‌ترین و گران‌بهای ادویه‌ای بوده که از شرق هند به‌دست می‌آمده و هل به‌علت ارزش دارویی زیادش ادویه‌ای گران‌بها محسوب می‌شده است. زعفران برخلاف امروز، از دارچین و هل ارزان‌تر بوده و در نهایت، زردچوبه فراوان‌ترین و ارزان‌ترین ادویه راه ادویه‌ها بوده است. این جاده تأثیر زیادی بر وضعیت اقتصادی امپراتوری‌های قدیم، ترکیب جمعیتی‌شان و حتی بقا یا سقوط آن‌ها داشته است. در قرن نوزده، جغرافی‌دانی آلمانی اولین بار، این جادهٔ تاریخی را به علت اهمیتی که ابریشم در آن زمان داشت، جادهٔ ابریشم نامید.

■ قرن بازرگانان قرون وسطایی

بازی «قرن: راه ادویه‌ها» با الهام از این جاده، طراحی شده است. در این بازی، بازرگانان قرن پانزده میلادی، برای تجارت ادویه عازم شرق می‌شوند؛ سرزمین‌های شگفت‌انگیز شرقی با بازارهای شلوغ و رایحه‌های تند و شیرینی که از عطاری‌ها و آشپزخانه‌ها به مشام می‌رسند، پذیرای بیگانگان ثروتمند هستند. بازرگانان با خرید ادویه و فروختن آن‌ها و گرفتن سکه‌های طلا و نقره ثروتشان را زیاد می‌کنند تا در نهایت، یک بازرگان به مقام بزرگ‌ترین و ثروتمندترین بازرگان ادویه برسد.

قرن: راه ادویه‌ها یک بازی استراتژیک است. بازیکنان باید به‌مدد شانس و با دقت و هوش خودشان، روشی برای کسب امتیاز بیشتر پیدا کنند. این بازی هم مانند اسپلندور بر اساس مدیریت منابع است. از آنجا که منابع در قرن می‌توانند به همدیگر تبدیل شوند، مهم است که با توجه به ارزش هر ادویه بدانیم چه موقع و چه مقدار ادویه را تبدیل کنیم یا اصلاً این کار را انجام ندهیم.

بازی قرن در دسته بازی‌های Economic یا اقتصادی قرار می‌گیرد؛ چون با مبادله و تجارت سروکار دارد. در این بازی مهارت‌هایی مانند سرعت عمل، تصمیم‌گیری و مدیریت تمرین می‌شود. در بازی قرن به‌دور از پیچیدگی‌های تجارت امروز، می‌توان اصول اساسی را یاد گرفت، مثلاً این‌که خریدن چه کالایی الان به نفع من است یا چه مقدار باید پس‌انداز داشت و با چه مقدار تجارت کرد و... .

■ گیم‌پلی بازی قرن

در این بازی از دو تا پنج بازیکن می‌توانند حضور داشته باشند. در بازی ده سکه طلا، ده سکه نقره، تعدادی کارت امتیاز و تعدادی کارت بازی وجود دارد. جالب‌ترین بخش وسایل بازی، ادویه‌ها هستند. مکعب‌های زرد دارچین هستند که همان‌طور که گفتیم ارزان‌ترین ادویه‌ها هستند. مکعب‌های قرمز زعفران، مکعب‌های سبز، هل و مکعب‌های قهوه‌ای دارچین‌اند. هر بازیکن حداکثر می‌تواند ده مکعب ادویه داشته باشد.

کارت‌های بازی سه دسته‌اند: کارت‌هایی که با داشتنشان ادویه می‌گیرید، بدون این‌که چیزی بدهید؛ کارت‌های ایجاد، کارت‌هایی که با داشتن آن‌ها ادویه‌ایتان را تبدیل می‌کنید؛ کارت‌های تبدیل و کارت‌هایی که بدون تعیین نوع ادویه، ادویه‌هایتان را ارتقا می‌دهند؛ کارت‌های

ارتقا. هدف از وجود این کارت‌ها این است که با استفاده از آن‌ها ادویه‌ها (منابع) را مدیریت کنیم و به تعداد و جنس مورد نظر برای گرفتن کارت‌های امتیاز برسیم. بازیکن‌ها در هر دست می‌توانند چهار کار انجام دهند:

- یکی از کارت‌های دستشان را بازی کنند؛
- از بین کارت‌های بازی یکی را بردارند؛
- کارت امتیاز بخرند؛
- استراحت یا تجدید قوا کنند.

وقتی بازیکنی استراحت یا به‌معنای بهتر تجدید قوا می‌کند، آن دست بازی نمی‌کند؛ اما می‌تواند همه کارت‌هایی را که بازی کرده، به دستش بازگرداند. وقتی یکی از بازیکنان تعداد مشخصی کارت امتیاز گرفت (بسته به تعداد بازیکنان این رقم فرق می‌کند) بازی تا پایان آن دور ادامه یافته و تمام می‌شود و کسی که بیشترین امتیاز را داشته باشد، بزرگ‌ترین تاجر و برنده بازی است.

در بازی قرن باید به‌تدریج به سیستم تجارت خودتان برسید. در اول، همه بازیکنان دو کارت و تعداد محدودی ادویه دارند که تجارت را شروع کنند؛ اما کم‌کم با انتخاب کارت‌های مناسب و خریدن ادویه قدرت می‌گیرند و بر بازی کنترل پیدا می‌کنند. قوانین بازی قرن زود یاد گرفته می‌شود. به همین علت قرن یک بازی محبوب و خانوادگی است که پس از یکبار بازی کردن عاشقش خواهید شد. این بازی اعتیادآور، سریع و تعاملی است.

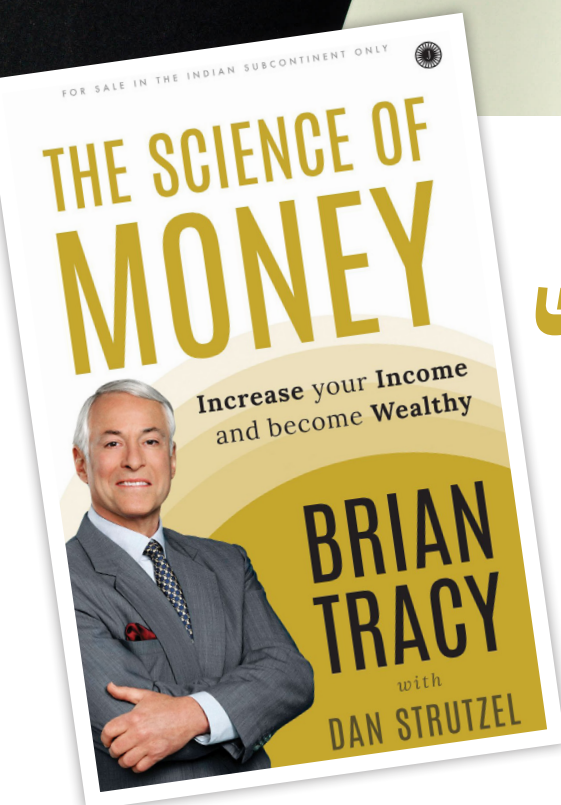
■ قرن‌های دیگر بازی قرن

قرن: راه ادویه‌ها را سال ۲۰۱۷، امرسون ماتسوجی طراحی کرده است. بازی‌های «قرن: شگفتی‌های شرقی» و «قرن: دنیای جدید» در سال‌های ۲۰۱۸ و ۲۰۱۹ در ادامه این بازی معرفی شدند. آن‌طور که طراح بازی گفته است، با ترکیب این سه بازی، بازی هیجان‌انگیز و بزرگی به‌دست خواهد آمد که ما از کم و کیف آن بی‌خبریم.

در نمایشگاه اسباب‌بازی سال ۱۳۹۸، نسخه فارسی بازی قرن: راه ادویه‌ها با نام «صدرروازه» رونمایی شد. صدرروازه به گیم‌پلی وفادار بوده؛ ولی گرافیک بازی را تغییر داده است. صدرروازه نام قدیم شهر دامغان است که در مسیر راه ابریشم قرار داشته است. بازرگانان در این شهر ادویه‌ها را خرید و فروش می‌کنند و به مسیرشان ادامه می‌دهند. هم نسخه اورجینال بازی و هم نسخه فارسی آن، صدرروازه، در ایران در دسترس هستند و می‌توانید آن‌ها را بخرید.

بازی Century: Spice Road جایزه بهترین بازی کارتی Golden Geek ۲۰۱۷ را برده و برای بهترین بردگیم سال و بهترین بازی کارتی Golden Geek ۲۰۱۷ نامزد شده است. علاوه بر این‌ها، در چندین جشنواره دیگر نیز تشویق شده و مورد استقبال قرار گرفته است. **بازی رومیزی قرن:** راه ادویه‌ها یک بازی آسان، سریع، اعتیادآور و هیجان‌انگیز است. خانواده را دور هم جمع می‌کند و راه‌ورسم تجارت را به کودکان می‌آموزد.





راهنمای برایان تریسی برای پس‌انداز و دستیابی به استقلال مالی

آیا می‌دانستید که یکی از مهم‌ترین فاکتورهای تعیین‌کننده در مسیر دستیابی به استقلال مالی، پروردادن عادات خاص است؟
خب، این‌گونه است!
در حقیقت، اکثر میلیونرهای خودساخته این عادت‌ها را در اثر تمرین و تکرار آموخته و با کمک آن‌ها به استقلال مالی رسیده‌اند.
چرا عادات خاص مهم هستند؟
چراکه شما می‌توانید شیوه پس‌انداز پول را آموخته و مانند یک میلیونر خودساخته فکر کنید؛ تا زمانی که از لحاظ مالی کاملاً مستقل شوید.

می‌پروانند. به این مسئله فکر کنید: انسان، موجودی عادت‌کننده است! ما به سرعت خودمان را با تقریبا همه شرایط و قواعد محیط پیرامون منطبق می‌کنیم.

اگر شما ۱۰ درصد از حقوق خود را پس‌انداز کرده و با ۹۰ درصد باقی‌مانده زندگی کنید، به زودی سبک زندگی‌تان را تغییر داده و خواهید توانست با مقادیر کمتر نیز به راحتی و با آرامش زندگی‌تان را بچرخانید. دیری نخواهد گذشت که به این سطح از زندگی عادت کرده و دیگر به آن فکر نخواهید کرد.

بسیاری از مردم خود را آن‌چنان در وام و بدهی غرق می‌کنند، که تصور پس‌انداز ۱۰ درصد از حقوق برای‌شان دور از دسترس می‌شود. در چنین شرایطی توصیه می‌شود که پس‌انداز را از یک درصد آغاز کنید و زندگی‌تان را با ۹۹ درصد باقی‌مانده بگذرانید. وقتی کم‌کم به این شرایط عادت کردید، زمان آن رسیده است که به بانک مراجعه کرده و یک حساب پس‌انداز افتتاح کنید. پول‌هایی که در این حساب قرار می‌گیرند، تنها یک مسیر دارند و آن رو به داخل حساب است! زمانی که پول‌تان را در حساب پس‌انداز یا سرمایه‌گذاری قرار دادید، به هیچ وجه نباید آن را برداشت کرده یا به هر دلیلی خرج کنید. این کار تنها یک دلیل دارد:

■ قادر ساختن شما به دستیابی هر چه زودتر به استقلال مالی.

به محض این‌که توانستید خودتان را به زندگی با ۹۹ درصد حقوق عادت بدهید، درصد پس‌اندازتان را به ۲ درصد افزایش بدهید. اگر این کار را ادامه بدهید، بعد از یک سال خواهید دید که به راحتی قادرید بدون ۱۰ درصد درآمدتان به راحتی زندگی کنید. این کار را آن‌قدر ادامه بدهید تا پس‌اندازتان به ۱۵ و سپس ۲۰ درصد از درآمد برسد. در این صورت اصلا متوجه تغییری در سبک زندگی‌تان نخواهید شد، چرا که این کار را به آرامی و به صورت تدریجی انجام داده‌اید؛ اما تفاوت در زندگی اقتصادی‌تان مشهود خواهد بود.

■ استفاده از قانون جذب برای رسیدن به استقلال مالی

زمانی که پس‌انداز پول را آغاز کردید و نسبت به حساب بانکی در حال رشدتان احساس شادی و نگرش مثبت داشتید، این احساس مثبت پول‌تان را با انرژی خودش احاطه خواهد کرد تا پول بیش‌تری جذب زندگی یا حساب بانکی شما شود.

در چنین شرایطی:

یاد بدهی دوست قدیمی‌تان خواهید افتاد که مدت‌ها قبل فراموشش کرده‌اید. فرصت‌هایی برای کسب مقدار اضافی پول خواهید داشت، بدون آن‌که انتظارش را داشته باشید.

کالاهایی که مدت‌هاست دارید، اما هیچ ارزشی برای‌تان ندارند را خواهید فروخت. و به محض این‌که این مقدار اضافی پول کسب‌شده را به حساب‌تان افزودید، انرژی مثبت بیش‌تر شده و پول بیش‌تری نیز جذب زندگی‌تان خواهد شد.

■ خاطره‌ای از برابان تریسی درباره قانون جذب خواهیم خواند:

«من درباره این موضوع سال‌های دور مطالبی شنیده بودم، اما همیشه بی‌پول بودم و نمی‌توانستم کاری بکنم. سپس، دو سال بعد از آن ازدواج کرده و کسب و کار خودم را راه انداختم؛ این‌گونه شد که پولم ته کشید. من توانسته بودم با پس‌انداز یک عمرم خانه‌ای بخرم، اما حالا مجبور بودم آن را فروخته و به یک خانه اجاره‌ای نقل مکان کنم. پس از این نقل مکان، همسرم از من خواست که ده هزار دلار از پول فروش خانه را به او بدهم. بالاخره پس از مشاجره‌های فراوان، پول را به او دادم. باربارا همه این پول را در یک بانک دیگر سرمایه‌گذاری کرد، تا من به آن دسترسی نداشته باشم. مهم نبود که چه مشکل اقتصادی برای‌مان پیش بیاید، او به هیچ‌وجه حاضر نبود مقداری از آن پول را خرج کند. و این مهم‌ترین اتفاقی بود که برای ما افتاد. از آن روز به بعد، ما دیگر هیچ‌گاه ورشکستگی را تجربه نکردیم. با این‌که شرایط رکود اقتصادی حاکم بود و کسب و کارها به مرز ورشکستگی می‌رسیدند، اما پول ما هیچ‌وقت تمام نمی‌شد. هر هفته، هر ماه، کسب و کار ما پیش می‌رفت، قبضه‌ها پرداخت می‌شدند، و فرصت‌ها به زندگی ما جذب می‌شدند. پس از چند سال ما موفق شدیم از خانه اجاره‌ای‌مان به خانه جدید خودمان در محله‌ای دوست‌داشتنی نقل مکان کنیم. دو سال بعد، ما توانستیم خانه‌ای پنج برابر گران‌تر از خانه فعلی‌مان بخریم؛ خانه‌ای که زمین گلف داشت و منظره‌ای از دو دریاچه زیبا و اقیانوسی در دوردست پیش روی‌مان بود.»

عادت‌های میلیونرهای خودساخته

■ میلیونرهای خودساخته صرفه‌جو هستند.

شاید قابل مشاهده‌ترین عادت یک میلیونر خودساخته، صرفه‌جو بودن او باشد. افراد ثروتمند درباره هر پنی و هر دلار پولشان مراقب هستند. آن‌ها می‌دانند که چگونه باید پول را پس‌انداز کرده و بودجه‌شان را تخصیص بدهند. آن‌ها هیچ‌وقت کالای نو نمی‌خرند، تا وقتی که امکان خرید جنس دست دوم داشته باشند. آن‌ها اگر امکان اجاره کردن داشته باشند، خرید نمی‌کنند. و اگر بتوانند قرض بگیرند، اجاره نمی‌کنند!

■ میلیونرهای خودساخته می‌دانند چگونه

پول‌شان را پس‌انداز کنند.

میلیونرهای خودساخته از سنین پایین عادت به پس‌انداز و سرمایه‌گذاری را در خود





■ پول‌تان را پس‌انداز کنید و آن را دوست داشته باشید!

یک عادت خیلی خاص میان میلیونرهای خودساخته و انسان‌های موفق در زمینه امور مالی وجود دارد که آن‌ها طی سال‌ها آموخته یا پرورشش داده‌اند؛ و آن این است: عادت واکنش نشان دادن به درآمد به طریقه‌ای خاص.

زمانی که بزرگ می‌شویم، به ما یاد داده و تشویق‌مان می‌کنند که در مصرف پول تو جیبی‌هایمان صرفه‌جویی کنیم. با این حال، ما به‌عنوان یک کودک، پول را به چشم وسیله‌ای جهت خرید شکلات، اسباب‌بازی، و سایر چیزهایی که خوشحال‌مان می‌کنند، می‌بینیم. در نتیجه، ما صرفه‌جویی را نوعی

مجازات می‌دانیم؛ کاری که ما را اذیت کرده و از رسیدن به خواسته‌ها و لذت‌ها دورمان می‌کند. در سنین پایین، اکثر مردم پس‌انداز را همراه با سختی، فداکاری، کاهش لذت، رضایت و شادی می‌بینند. و وقتی بزرگسال می‌شوند، این عادت منفی باعث می‌شود که بخواهند همه درآمدشان را به محض به دست آوردن، خرج کنند. اغلب مردم در سنین نوجوانی و اوایل بیست سالگی درآمدشان را به چشم یک فرصت مناسب جهت بیرون رفتن و خرید و هزینه کردن کل پول‌شان می‌بینند. به همین خاطر است که معمولاً رستوران‌ها در روزهای آغازین ماه و زمان واریز حقوق‌ها شلوغ‌تر از بقی روزهایند. انسان‌ها در همان سنین پایین یاد می‌گیرند که خرج کردن پول لذت‌بخش است، اما پس‌انداز کاری دردآور است. از آن‌جایی که ذات انسان خواستار حرکت از درد به سوی لذت، از ناراحتی به راحتی و از عدم رضایت به رضایت کامل است، آن‌ها عادت خرج کردن پول را لذت‌بخش و پس‌انداز را ناراحت‌کننده می‌دانند.

■ در طرز فکر خود بازنگری کرده و به استقلال مالی دست یابید.

کار شما این است که سیم‌های این عادت را معکوس کنید! سیم‌های نگرش فعلی خود را جدا کرده و آن‌ها را با نگرش‌های جدید جایگزین کنید. شما باید به گونه‌ای فکر کنید که

مخرب بزرگ می‌شوند و همین مسئله منجر می‌شود که آن‌ها در سطح ناخودآگاه خود به این نتیجه‌گیری برسند که لیاقت موفقیت و شادی را ندارند. البته که این مسئله صحیح نیست. اما همین نگرش منفی می‌تواند فرد را به سوی عادت‌های مالی مخرب سوق بدهد؛ و ترک این عادت‌ها ممکن است بسیار سخت باشد.

■ نگرش خود را نسبت به پول عوض کنید.

تجربیات منفی در کودکی، که بسیار هم معمول‌اند، می‌توانند تأثیرات فاجعه‌باری داشته باشند. برای مثال، زمانی که مردم در نتیجه‌ی سخت‌کوشی خود به موفقیت دست می‌یابند، احساس گناه می‌کنند. این احساس گناه باعث می‌شود که آن‌ها کارهایی در جهت خلاص شدن از شر پول و دور ریختن آن انجام دهند.

آن‌ها پول‌شان را بدون فکر خرج یا سرمایه‌گذاری می‌کنند.

آن‌ها پول‌شان را قرض می‌دهند، از دست می‌دهند یا می‌بخشند.

آن‌ها پول‌شان را صرف خودتخریبی می‌کنند.

این خودتخریبی می‌تواند پُرخوری، مصرف مواد مخدر، خیانت به تعهدات زناشویی و تغییرات شخصیتی غم‌انگیز باشد.

برای گرفتن نتیجه‌ی متفاوت با پول، باید ابتدا نگرش‌تان را نسبت به آن تغییر دهید. شما باید دیدن پول به‌عنوان یک چیز مثبت را به عادت خود بدل کنید. پول به سوی کسانی حرکت می‌کند که به آن احترام بگذارند، ارزش‌شان را بدانند، و قادر باشند که با کمک آن کارهای ارزشمندی انجام بدهند. پول از دست کسانی که آن را نمی‌فهمند و کارهای مناسبی برای نگهداری‌اش نمی‌کنند، مانند آب لیز خورده و فرار می‌کند.

■ خودتان را سزاوار پولدار شدن بدانید.

بعضی اوقات افراد می‌گویند که در رابطه با مسائل پولی خیلی خوب نیستند. اما خوب بودن در برخورد با پول و مسائل مرتبط با آن، یک مهارت است و هر کسی می‌تواند با تمرین آن را بیاموزد. معمولاً گفتن این که «من در رابطه با پول زیاد خوب نیستم» یک بهانه و توجیه است. واقعیت این است که این افراد در زمینه پول چندان موفق و منظم نیستند. این افراد یاد نگرفته‌اند که چگونه از پول استفاده کرده و آن را نگه دارند. اولین گام برای جمع کردن پول این است که به خودتان باور داشته باشید. شما یک ظرفیت نامحدود برای دستیابی به تمام پولی که نیاز خواهید داشت، در اختیار دارید. خودتان را به چشم یک موفقیت در زمینه امور مالی ببینید، که منتظر موقعیت و زمان مناسب برای اتفاق افتادن است. و خودتان را سزاوار و لایق همه آن چه می‌توانید به دست بیاورید، بدانید.

■ پول برای زندگی ما ضروری است.

پول خوب است! پول به شما حق انتخاب داده، و شما را قادر می‌سازد که هر طور که خودتان دوست دارید زندگی کنید. پول درهای زیادی را به روی شما باز می‌کند، که در غیاب آن برای‌تان بسته بوده‌اند. اما مانند همه چیزهای دیگر، در رابطه با پول نیز وسواس می‌تواند آزاردهنده باشد. اگر فردی شیفته‌ی کسب پول و بیش‌تر کردن آن شود، ممکن است فراموش کند که پول صرفاً یک ابزار است. اگر پول تبدیل به چیزی شود که منجر به شادی می‌شود، مضر خواهد بود. پول برای زندگی در جامعه ضروری است. پول هم‌چنین چیزی خنثی است؛ نه خوب است و نه بد. تنها شیوه به دست آوردن و محل استفاده از آن است که مشخص می‌کند پول مفید است یا مضر.

■ عمل کنید.

دو کار هست که شما می‌توانید برای به کار گرفتن این راهکارها از آن‌ها استفاده کنید:

اول، تشخیص داده و بپذیرید که هر کسی که امروز پول دارد، روزی بی‌پول و ورشکسته بوده و به احتمال زیاد مدت زمان طولانی هم ورشکسته مانده است. آن‌ها سپس مهارت گردآوری پول را آموخته و به استقلال مالی رسیده‌اند. پس هر کاری که آن‌ها انجام داده‌اند، شما هم می‌توانید نسبت به آن اقدام کنید.

دوم، از همین امروز تبدیل به یک دانش‌آموز در مدرسه پول شوید. مطالعه کنید، یاد بگیرید و آموخته‌هایتان را در جهت سر و سامان دادن به زندگی مالی خودتان به کار بگیرید؛ تا جایی که بتوانید هر چه بیش‌تر و بیش‌تر پول به سمت خودتان جذب کنید.



پس‌انداز و جمع کردن پول را لذت‌بخش دانسته و هنگام خرج کردن پول و از دست دادن آن، احساسی ناخوشایند داشته باشید.

■ موانع بزرگ بر سر راه دستیابی به

استقلال مالی و

چگونگی از میان برداشتن آن‌ها

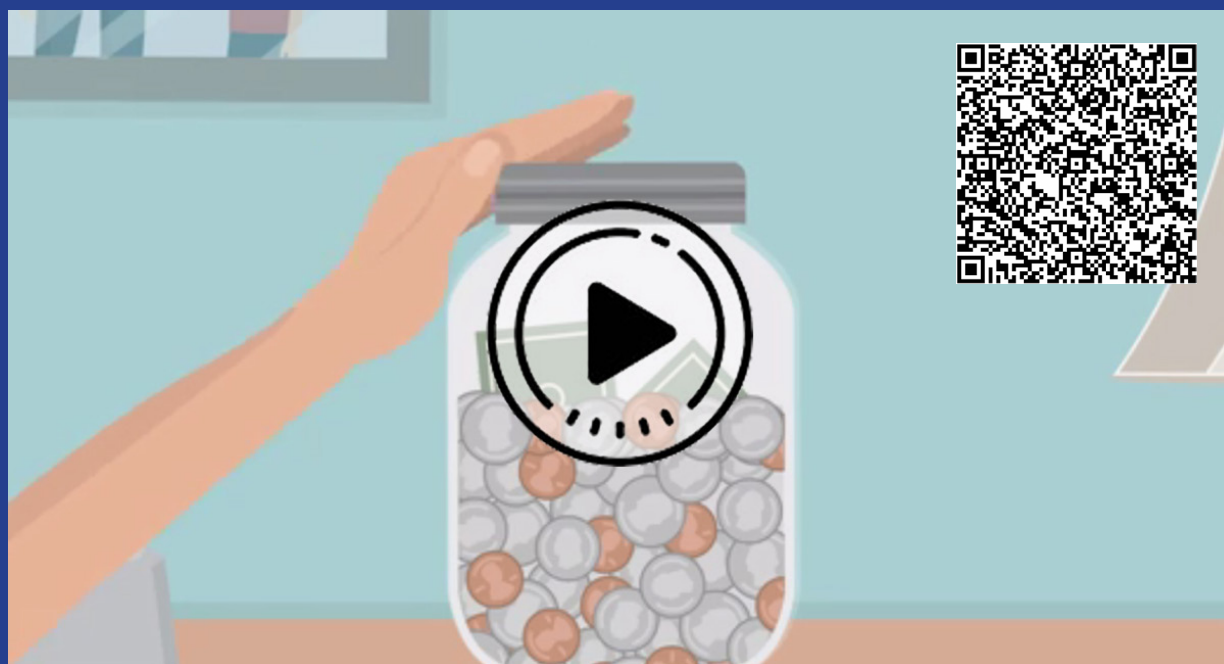
موانع ذهنی زیادی بر سر راه دستیابی به استقلال مالی وجود دارند. معمول‌ترین دلیل این است که برخی از انسان‌ها باور دارند - به هر دلیلی - لیاقت ثروتمند بودن را ندارند. شاید برای شما هم سوال پیش بیاد که چرا چنین چیزی اتفاق می‌افتد. بعضی از افراد، با ریتم ثابتی از انتقادهای



چیزهایی که درباره‌ی پس‌انداز روز مبادا باید بدانیم

می‌شود بدون نگرانی برای روزهای نیامده، از لحظه‌های زندگی مان لذت ببریم؛ چراکه هر مشکلی هم پیش بیاید، ما برای آن آماده‌ایم. در این ویدئو، نکات اصلی پس‌انداز روز مبادا یادآوری می‌شود؛ فقط به یاد داشته باشید، پس‌انداز روز مبادا فقط برای روز مباداست. برای دیدن ویدئو کد QR موجود در این صفحه را اسکن کنید، وارد سایت علف شده و ویدئو را تماشا کنید. در دسترس‌ترین راه برای اسکن کردن این کد استفاده از اسکنر نرم‌افزار اینستاگرام یا توییتر است. در بخش دیدگاه‌های این ویدئو در سایت، ما را از نظرات خود آگاه کنید.

هنوز برای اوضاع زندگی شخصی اداره‌ای مثل پیش‌بینی وضعیت آب‌وهوا راه نیفتاده است. ما نمی‌دانیم این بار که از خانه بیرون رفتیم، تا شب ممکن است چه اتفاقاتی بیفتد. طبق تجربه‌ی چند هزار ساله‌ی انسانی بهتر است خودمان را برای زمستان‌هایی که در راهند، آماده کنیم. در دنیای باستان مردم برای روزهای بدی که ممکن بود از راه برسند، گندم و گوشت نمک‌سود ذخیره می‌کردند و ما امروز باید برای چنین روزهایی پس‌اندازی از جنس پول داشته باشیم. پس‌انداز روز مبادا یک ضرورت انکارنشدنی برای زندگی آدم‌هایی با درآمدهای متوسط است و موجب





بہتر خرچ کنید، بیشتر پس انداز کنید



a l a f k h e r s



 
ALAFKHERS
www.alafkHERS.com

موسسه فرهنگی دیجیتال
راهنمای اندیشه هدفمند (راه)
شماره ثبت ۳۹۲۶۵

پول روی درخت دانش می‌روید