

# راهنماک سرمایه‌گذاری

سال ششم / شماره ۵۹ / آذر ۱۴۰۰  
قیمت: ۶۹ هزار تومان

ماهنامه اجتماعی اقتصادی

## استراتژی‌های توانمندسازی مالی زنان

- آموزش مالی به کودکان از طریق بازی و خیال‌پردازی
- ۱۳ روش که مانع پشیمانی پس از خرید می‌شود





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

## دو دوتا چهارتای 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 و رفاه مالی

۲ مدیریت بهتر پول

۱ برنامه‌ریزی و گرفتن تصمیمات مالی موثر



ثبت نام در سایت

عضویت ویژه

www.alafkhers.com

شبکه‌های اجتماعی



نشریه راهنمای سرمایه‌گذاری



از کجا شروع کنم؟

NO.59

# راهنماک سرمایه‌گذارک

ماهنامه اجتماعی اقتصادی



عَلْفَکْهَرَس

a l a f k h e r s

## ماهنامه راهنمای سرمایه‌گذاری

آذر ۱۴۰۰ / سال ششم / شماره ۵۹

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 نخجوانی  
سر دبیر: ملیحه خیر خواه



تسهیلات

### ■ قلم

آموزش مالی به کودکان از طریق بازی و خیال‌پردازی ..... ۶

### ■ ورود آقایان ممنوع

استراتژی‌های توانمندسازی مالی زنان ..... ۸

### ■ باشگاه موفقیت

مهارت و یادگیری یا درآمدی بیشتر؟ مسئله این است ..... ۱۴

### ■ پشت‌پرده خرید

۱۳ روش که مانع پشیمانی پس از خرید می‌شود ..... ۱۸



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

چگونه اختلال کم توجهی-بیش فعالی می تواند مدیریت پولتان را دشوار کند؟ ..... ۲۲

## ■ دانستنی های مالی

نکات اقتصادی برگرفته از انیمیشن های دیزنی..... ۲۶

## ■ ۳۶۰ درجه مالی

۱۰ راهکار طلایی از رابرت کیوساکی برای موفقیت اقتصادی..... ۳۰

## ■ دیدنی ها

کمیک و کارتون ..... ۳۴

ویدیو / جوان ترین زن معامله گر در تاریخ بورس نیویورک چه کسی بود؟ ..... ۳۴



# آموزش مالی به کودکان از طریق بازی و خیال‌پردازی

پوشاک، بیمه سلامت، و انواع مالیات‌ها برای من یک شک بزرگ تلقی می‌شد و تمام شدن حقوقم به دست‌این‌هزینه‌ها برایم شگفت‌انگیز بود. از کجا می‌دانستم که هزینه تهیه خوراک آن‌قدر گران تمام می‌شود؟ من از کودکی همیشه بزرگسالی خود را با اهداف بزرگ و خرید اجناس فراوان تصور می‌کردم؛ اما هیچ برنامه‌ای برای تأمین هزینه خیال‌پردازی‌های شیرینم در سر نداشتم. هیچ‌کس هیچ‌گاه با من ننشست تا خطبه‌خط هزینه‌های حقیقی در دنیای واقعی را برایم شرح بدهد؛ بنابراین ۵ تا ۱۰ سال ابتدایی دوران بزرگسالی‌ام پر از تنش و استرس دنبال می‌شد. من می‌خواهم تا کودکانم با چشمانی باز وارد حرفه، و دوران بزرگسالی بشوند. من می‌خواهم آن‌ها پیش از آن‌که از خانه‌ام بروند و یک شغل برای خود انتخاب کنند، بدانند که زندگی خرج دارد. بنابراین به خودم قول دادم که حتماً به آن‌ها در مورد پول آموزش بدهم.

اگر می‌خواهید کودکان‌تان با چشمانی باز وارد دوران بزرگسالی بشوند، پیش از آن‌که از خانه‌تان بروند، به آن‌ها در مورد پول و مسائل مالی آموزش دهید. از آن‌جایی که مخاطبان کودک است، باید آموزش را برایشان سرگرم‌کننده کرده و درس مالی در زندگی واقعی را به صورت یک بازی باورپذیر در آورید. بازی و خیال‌پردازی اثر آموزش‌ها را دوچندان می‌کند. اغلب افراد تا هنگام بزرگسالی هیچ شناختی از موضوع پول ندارند. «کریستن مائه»، اهمیت آموزش پول در سنین کودکی را در این مقاله توضیح می‌دهد. مطالبی که او مطرح می‌کند، با تجربیاتی بسیاری از ما مشترک است. به یاد می‌آورم زمانی را که خانم همسایه‌مان، دو کیلو گوشت قرمز را روی میز قرار داد و به دخترش گفت، قیمت این دو کیلو گوشت، از قیمت مانتویی که خریدی، بیشتر است و ما هر هفته باید چند وعده از این را بخوریم. دهان دخترش از تعجب باز مانده بود. من نیز از حرف آن خانم بسیار تعجب کرده بودم؛ زیرا او وضعیت مالی بسیار خوبی داشت. کریستین مائه می‌گوید؛ زمانی که وارد دوران بزرگسالی شدم، پول برایم یک چیز ناشناخته بود؛ یا حداقل نحوه مدیریت آن که این‌گونه بود. مواجهه با هزینه‌هایی مانند نگهداری از خودرو، خوراک،





می‌گیرد؛ اما هم‌چنان می‌بایست هزینه آن را در بودجه ماهیانه به حساب آورد (تقسیم بر ۱۲)، تا در هنگام موعد پرداخت به ما فشار نیاید. از این‌جا به بعد، این بازی کم‌کم به کودکان‌تان نکات مفید می‌آموزد.

هم‌چنین می‌توانید هزینه دکور، مبلمان و تزئینات خانه یا آپارتمان فرزندتان را به وسیله خرید آن وسایل از وبسایت‌های فروش مبلمان نو و دست دوم تخمین بزنید. سپس حساب کنید که با خرید اجناس دست دوم تا چه اندازه در پول صرفه‌جویی می‌شود؟

این بازی تجسمی هم تفریح است، و هم ارزیابی واقعیت. گشتن به دنبال یک شغل و خرید خانه خیالی برای کودکان بسیار لذت‌بخش است؛ اما درک آن که دوران بزرگسالی حقیقتاً چقدر خرج دارد، کمی برای آن‌ها سخت به نظر می‌رسد. برای اغلب کودکان زندگی خیلی گران‌تر از آن است که فکرش را بکنند.

والدینی که این تمرین را با کودکان‌شان انجام می‌دهند نه تنها آن‌ها را از امور مالی آگاه‌تر می‌سازند، بلکه هم‌چنین جاه‌طلبی آن‌ها را در راستای دستیابی به اهداف‌شان تقویت می‌کنند. چه فرزندتان آرزوی کسب پول برای تفریحات‌شان داشته باشند، چه به فکر شغلی باشند که حقوق کم‌تری می‌پردازد، آگاهی‌اش از واقعیت‌ها افزایش می‌یابد. به‌علاوه، خلق یک جهان قابل درک برای کودکان‌تان هم‌چنین می‌تواند قدرشناسی آن‌ها را نسبت به چیزهایی که برایشان فراهم می‌کنید، افزایش دهد و هیچ قیمتی نمی‌توان بر روی این موضوع گذاشت.

پس از یافتن و لیست کردن هزینه‌ها و حقوق شغل خیالی کودکان‌تان، می‌توانید در وبسایت‌های مختلف به دنبال هزینه خرید یا کرایه خانه‌های نزدیک به محل کار آن‌ها بگردید. از این تمرین به جهت مقایسه تفاوت میان رهن و اجاره یک آپارتمان با خرید یک خانه ویلایی نیز بهره ببرید. با فرزندتان درباره هزینه‌هایی مانند اقساط وام خانه و گرداندن امور خانه صحبت کنید. تخمین بزنید که حقوق دریافتی ماهیانه فرزندتان تا چه میزان خرج خانه‌اش می‌شود. با مانده حقوق‌شان به چه میزان می‌توانند برای انتقال به خانه بهتر و گران‌تر پس‌انداز کنند؟

#### ■ از آن‌ها بپرسید تمایل دارند تا اوقات فراغت‌شان را به چه صورت بگذرانند؟

آیا در خیال‌پردازی‌هایشان برای خود برنامه مسافرت دارند؟ آیا دل‌شان می‌خواهد به رستوران‌های مجلل بروند؟ آیا خود را به عنوان هم‌خانه‌ای تجسم می‌کند که هزینه‌های خانه را با دیگر هم‌خانه‌اش نصف کرده؟ نظرات آن‌ها را بر روی کاغذ بیاورید، سپس تخمین بزنید که ماهیانه تا چه میزان علاقه به خرج پول‌شان دارند.

#### ■ حال نوبت به بودجه‌بندی رسیده است

نمونه خام بودجه را می‌توان در فضای اینترنت بیابید. اما هم‌چنین، ساخت بودجه نیز کار سختی نیست. ورودی‌های پول (درآمد، هدایا و...) را در یک ستون، و خروجی‌ها (خوراک، تفریحات، تجهیزات، مسافرت و...) را در ستون دیگر تنظیم کنید. به آن‌ها یادآور شوید که هزینه پرداخت بیمه خودرو به سالیانه صورت

#### ■ بازی‌ها و خیال‌پردازی‌های مالی کودکان

من سعی کردم که این موضوع را به کاری مفرح و سرگرم‌کننده تبدیل کنم. من دروس مالی در زندگی واقعی را به صورت یک بازی باورپذیر درآوردم. از کودکانم می‌خواهم تا در ذهن خود یک جهان کامل را بر اساس اهداف شغلی و علایق آینده‌شان تجسم کنند. سپس با کمک یک‌دیگر تمام ارقام را مانند ارقام زندگی واقعی وارد دنیای بازی و خیال‌پردازی می‌کنیم.

کودکان عاشق خیال‌پردازی‌اند. آن‌ها این قدرت را دارند که با خیال‌پردازی‌هایشان زندگی کنند. والدین باهوش، این علاقه کودکان را درک می‌کنند و سعی می‌کنند با شرکت در خیال‌پردازی‌های فرزندانشان، مسائل مالی را مطرح کنند و آموزش دهند. زمانی که آموزش شکل بازی می‌گیرد، اثرگذاری‌اش دوچندان می‌شود. این کار ضمن آن که والدین را با آرزوها و علایق فرزندانشان بیش‌تر آشنا می‌کند، درک کودکان را نیز از واقعیت افزایش می‌دهد. بازی ما به این‌صورت انجام می‌شود:

#### ■ از کودک بخواهید تا برای خود یک شغل برگزیند

سپس حقوق رایج آن شغل در جامعه را پیدا کند؛ این حقوقی است که کودک‌تان می‌بایست آن را در تمام طول بازی در نظر بگیرد. میزان دقیق پولی را که کودک‌تان پس از کسر بیمه به خانه می‌برد نیز حساب کنید.

#### ■ از فرزندتان بپرسید که تمایل دارند در کجا ساکن شوند؟

# استراتژی‌های توانمندسازی مالی زنان



پس از گذشت دورانی که زنان و نیازهای آنها مورد بی‌توجهی قرار می‌گرفت، تبعیض جنسیتی بیداد می‌کرد و صاحبان صنایع و مشاغل به‌سادگی از نیازهای کارکنان زن چشم‌پوشی می‌کردند امروز شرایط بهتر از گذشته است و می‌توان به توانمندسازی زنان در عرصه‌های مختلف امیدوارتر بود. بارها شاهد تغییرات مثبتی که توسط خانم‌ها به وجود آمده‌اند، بوده‌ایم. بی‌شک، اگر زنان اراده کنند و با هم متحد شوند، با قدرتی مضاعف قادر به تغییر بسیاری از جنبه‌های زندگی خواهند بود. امروزه، اکثر دانشجویان دانشگاه‌ها را دختران تشکیل می‌دهند. ارتقای سطح تحصیلات زنان، می‌تواند قدرت نفوذ و افزایش ثروت آنها را سرعت بخشد و آسان کند. زنان نسبت به دوران پیشین ثروت بیشتری در اختیار دارند ولی چگونگی مدیریت این ثروت، هنوز هم جای بحث دارد. باوجود تمام سختی‌ها، زنان می‌توانند راه‌های دستیابی به آزادی مالی را برای خود باز کنند. تنها کافیست، اراده کنند و از موسسات، نهادها و سازمان‌های مختلف بخواهند که در جهت رفع نیازها و حل مشکلاتشان خدماتی را ارائه دهند. حال این خدمات می‌توانند شامل حمایت از برنامه‌های اقتصادی‌شان، پذیرش طرح پیشنهادی آنها برای سرمایه‌گذاری و یا تنها شنیدن مطالباتشان باشد. شما به عنوان یک خانم چگونه می‌توانید به این مرحله برسید؟ فراموش نکنید که برای ایجاد تغییرات بزرگ، ابتدا باید از خودمان شروع کنیم. پس پیش از هر کاری، روی توانایی‌های مالی خودتان تمرکز کنید. اگر خودتان به نیازهای اصلی خودتان و توانمندسازی‌تان توجه نکنید، چگونه می‌توانید در سطح کلان‌تر - به طور مثال از دولت و سیاستمداران - انتظار کمک داشته باشید؟! برای رسیدن به موفقیت مالی، قبل از هر چیزی باید اهداف خود را تعیین کنید و برای آن برنامه‌ریزی داشته باشید. برنامه‌ریزی بدون در نظر گرفتن هدف، قطعاً نتیجه‌بخش نخواهد بود. این اهداف می‌توانند کوتاه‌مدت یا بلندمدت باشند.



## چگونه برای توانمند شدن آماده شویم؟

### ■ اهداف خود را تعیین و برنامه ریزی کنید

برنامه‌ریزی به معنی طراحی نقشه موفقیت است. هنگامی که می‌خواهید برنامه مالی داشته باشید، ابتدا باید اهداف خود را تعیین کنید. اهداف مالی می‌تواند کوتاه‌مدت باشد، مانند خارج شدن از بدهی، تأمین هزینه‌های روزانه بدون وام، پرداخت شهریه مدرسه یا پس‌انداز برای یک نیاز یا تمایل ویژه. مثلاً ممکن است به نوع خاصی از فعالیت شغلی علاقه‌مند باشید و بخواهید آن را آغاز کنید و از طریق آن درآمد کسب کنید. حتی ممکن است شغلی داشته باشید اما همواره احساس کنید که این شغل حاصلی برایتان ندارد و هرچه را که به دست می‌آورید، فوراً از دست می‌دهید. شاید هم سبک زندگی خاصی را مد نظر دارید که وضع مالی‌تان، کفاف تأمین الزامات این سبک زندگی را نمی‌دهد. ممکن است همسران درآمد کافی نداشته باشند و یا نسبت به نیازهای شما بی‌تفاوت باشند. زنان بسیاری هستند که همسرانشان در زمینه امور مالی نسبت به آن‌ها سختگیر و خسیس هستند، بنابراین برای حفظ غرور و تأمین نیازهای مالی خود و یا برآورده کردن نیازها و آرزوی فرزندانشان، نیازمند استقلال مالی هستند. معمولاً زمانی که در طی زندگی به دلایل مختلف تنها مانده‌اند؛ مثلاً هیچگاه ازدواج نکرده‌اند و یا از همسر خود جدا شده‌اند و یا همسرشان فوت کرده است، اهمیت استقلال مالی را بیش از دیگر زنان درک می‌کنند، زیرا برای ادامه‌ی حیات به آن نیاز دارند.

اهداف همچنین می‌تواند طولانی‌مدت باشد، مانند پس‌انداز برای خرید یک خانه، امنیت مالی و کسب آرامش در دوران بازنشستگی و یا سرمایه‌گذاری و افزایش ثروت.

طرحی ایجاد کنید که جنبه‌های مالی مختلف زندگی شما و خانواده شما را به خود اختصاص دهد، مهم نیست که در چه مرحله‌ای هستید (سرمایه‌گذاری، حفظ پول، تحصیلات، بازنشستگی، برنامه‌ریزی املاک و مستغلات) داشتن یک برنامه به شما این شفافیت را می‌دهد که در کجا هستید و به کجا می‌خواهید برسید. برنامه‌ریزی شما باید آرامش خاطر، بینش و شفافیت را برای شما و خانواده‌تان فراهم کند.

پس قبل از برنامه‌ریزی، شما به دلیل و هدفی برای این برنامه ریزی نیاز دارید. داشتن هدف، انگیزه شما را برای استقلال مالی افزایش می‌دهد.

پس از دریافت حقوق یا درآمدی که کسب می‌کنید، قبل از هر کاری، بخشی از آن را برای تحقق اهداف مالی‌تان کنار بگذارید. پولی که پس از پرداخت هزینه‌ها کنار گذاشته می‌شود، نشانه‌ی بی‌توجهی به هدف‌هایتان است. ضمن آن‌که، بسیار محتمل است، پس از پرداخت هزینه‌ها، دیگر پولی برای کنار گذاشتن باقی نماند.

### ■ در آمد کسب کنید

این هدف را در برنامه ریزی خود بیاورید و سعی کنید راه‌های رسیدن به آن را نیز گام به گام ذکر کنید. در قدم اول، باید درآمد کسب کنید. ممکن است کارمند باشید و درآمدی برای خود داشته باشید و یا در نقطه صفر باشید و هیچ منبع درآمدی نداشته باشید. پس باید برای خود منبع درآمد ایجاد کنید و کاری را آغاز کنید. امروزه با یک نگاه کوچک به اینستاگرام، متوجه حضور زنان بسیار زیادی می‌شوید که با جذب فالوور و افزایش لایک، از طریق تبلیغات، درآمد کسب می‌کنند. بعضی از این فعالان اینستاگرامی، لباس می‌فروشند، بعضی تجربیات آشپزی، خانه‌داری و بچه‌داری خود را به اشتراک می‌گذارند و بعضی هم به دنبال کنندگان خود، حس خوب هدیه می‌دهند؛ حس خوشبختی، حس عشق به همسر، حس عشق به فرزند، حس شکرگزاری، و بسیاری از احساسات زیبای دیگر، و در این بین با تبلیغات برای فروشگاهها و برندهای

مختلف درآمد کسب می‌کنند. البته این گونه درآمدها معمولاً ناچیز هستند. اما راه‌های مختلفی برای کسب درآمد است. باید راه مختص خودتان را پیدا کنید. ممکن است شغلی که انتخاب می‌کنید نیاز به سرمایه اولیه داشته باشد، باید تعیین کنید که این سرمایه اولیه را چگونه می‌خواهید تأمین کنید؟ وام می‌گیرید؟ از کسی قرض می‌کنید؟ با کسی شریک می‌شوید؟ طلای خود را می‌فروشید؟

هر یک از این راه‌ها را که انتخاب کردید، باید بتوانید سرمایه اولیه خود را حفظ کنید و سود به دست آورید. حفظ سرمایه اولیه خیلی اهمیت دارد، پس باید حسابی در مورد کار خود اطلاعات به دست آورید و به صرفه‌ترین راه‌ها را برای آغاز کار انتخاب کنید. مشورت را نیز فراموش نکنید. برای آغاز کار، سود حداقلی را در نظر بگیرید که حتماً باید آن را به دست آورید. اگر نتوانید ضمن حفظ سرمایه، سود هم کنید، قدم بسیار بزرگی را برداشته‌اید. حال که درآمد دارید باید برای نحوه هزینه کردن آن نیز برنامه داشته باشید و در تمام این مراحل هدف خود را نیز فراموش نکنید.

راه‌های کسب درآمد را بررسی کنید. کارمندی تنها راه کسب درآمد نیست؛ برای شروع کاری که متعلق به خودتان است سعی کنید اطلاعات کافی به دست بیاورید و بهترین و با صرفه‌ترین راه را برای آغاز کار انتخاب کنید. حفظ سرمایه اولیه و کسب حداقل سود در ابتدای کار رمز پیروزی شماست.

### ■ نحوه هزینه کردن، پس‌انداز و

#### بودجه‌بندی را فرابگیرید

#### ■ پس‌انداز کردن

از نظر آدام اسمیت عاملی که ما را به پس‌انداز وادار می‌کند همان تمایل نفس ما به زندگی بهتر و علاقه به بهتر کردن وضع مادی ماست، که از گهواره تا گور با ما همراه است.

زمانی که درآمد کسب می‌کنید باید به پس‌انداز نیز فکر کنید. طبق تعریف‌هایی که از پس‌انداز ارائه شده؛ پس‌انداز کردن، به شما کمک می‌کند تا بتوانید کالاهای مهم‌تری تهیه کنید و دارایی خود را ذخیره کنید. پس‌انداز این امکان را می‌دهد تا در زمانی که دیگر توانایی کار

کردن ندارید، بتوانید با پول پس‌انداز شده زندگی کنید و از کمک‌های اجتماعی بی‌نیاز باشید. پس‌انداز باید در اولویت قرار بگیرد. زنانی که به لحاظ مالی توانمند هستند؛ می‌دانند که ابتدا باید مبلغی را برای اهداف آینده کنار بگذارند، سپس هزینه‌ها را پرداخت کنند، این عمل راهی مؤثر و تنها راه برای رسیدن به آزادی مالی است. می‌دانید چرا؟ زیرا زنان توانمند، می‌دانند که باید اهداف خود را در اولویت قرار دهند. پولی که پس از پرداخت هزینه‌ها کنار گذاشته می‌شود، نشانه بی‌توجهی به هدف است. یعنی هدف در اولویت قرار ندارد. بنابراین باید درصد مشخصی از درآمد خود را پس‌انداز کنید، معمولاً این رقم را ۱۰ درصد در نظر می‌گیرند. برای انجام این کار باید موانع پس‌انداز کردن را از پیش پای خود بردارید. همه‌ی این موانع به خودتان برمی‌گردد؛ اما این موارد می‌توانند مهمترین موانع پیش‌روی شما باشند.

### ■ موانع پس‌انداز

■ **به تعویق انداختن:** این امر به معنای به تأخیر انداختن پس‌انداز برای زمانی دیگر به جای شروع فوری است. از همین امروز پس‌انداز را آغاز کنید. منتظر شنبه‌ای که هرگز نمی‌رسد، نباشید.

■ **عادت خرج کردن:** این شامل هزینه کردن در موارد غیرضروری یا به تعویق نینداختن خرید در صورت امکان است، به این دلیل که شما عادت به خرج کردن دارید. این مورد همچنین شامل خرید هیجانی نیز می‌شود، یعنی خرید چیزی برای هوی‌وهوس، بدون اینکه فکر کنید آیا این خرید واقعا ضروری است. شما دوست دارید هر آن چه را که می‌بینید، بخرید. راهکارهایی جهت ترک این عادت وجود دارد که به کارگیری آن‌ها می‌تواند تاثیر بسزایی در موفقیت مالی افراد شود.

■ **عدم آینده‌نگری و وابستگی:** تفکری است که فرد فکر می‌کند، می‌تواند به خانواده یا اقوام خود اعتماد کند تا او را در آینده از مشکلات مالی حفظ کنند، بنابراین نیازی به پس‌انداز کردن حس نمی‌کند.

■ **عدم سواد مالی:** معمولاً پس‌انداز با هدف سرمایه‌گذاری انجام می‌شود. نداشتن سواد مالی موجب می‌شود به جای هزینه کردن پول بر روی مواردی که به مرور زمان ارزش آن‌ها افزایش می‌یابد، بر روی مواردی هزینه کنید که ارزش آن‌ها در طی زمان کاهش می‌یابد و یا بر روی مواردی هزینه کنید که مدت زمان بسیار زیادی طول می‌کشد که به ارزش آن‌ها افزوده شود. مثلاً خرید زمین در مناطق دور افتاده با هدف پس‌انداز و سرمایه‌گذاری اقدام عاقلانه‌ای نیست زیرا ممکن است که سالها طول بکشد که این زمین‌ها ارزشمند شود. بنابراین پول تان بدون هیچ استفاده‌ای در گوشه‌ای بلوکه می‌شود و نمی‌توانید استفاده مثبتی از آن کنید.

با رفع کردن موانع پس‌انداز، گام مهم دیگری در جهت توانمندسازی خود برداشته‌اید.

### ■ بودجه‌بندی کنید

پس از انجام پس‌انداز، لیستی از هزینه‌های معمولتان در طی ماه به دست آورید و مخارج ماهانه‌تان را پیش‌بینی کنید. بدهی‌های خود را نیز محاسبه کنید. چنانچه درآمدتان کافی نیست، ممکن است که نیاز باشد برای مدتی صرفه‌جویی کنید و بعضی مخارج را حذف کنید؛ مثلاً اگر خیلی اهل خرید لباس و یا لوازم آرایشی هستید و یا خیلی به کافی‌شاپ می‌روید، برای مدتی این هزینه‌ها را کاهش دهید. از فروشگاههای تخفیف‌دار خرید کنید؛ و از هر روشی که بلدید برای کاهش هزینه‌هایتان استفاده کنید. برای انجام این کارها باید یک مدیر مالی عاقل باشید. یک مدیر عاقل، می‌داند که پول از کجا می‌آید و به کجا می‌رود. در ادامه مطلب، نحوه تبدیل شدن به یک مدیر عاقل را برایتان شرح می‌دهیم که به معنای توانایی در بودجه‌بندی شخصی است.

به عنوان یک خانم، همواره به دنبال این باشید که دانش مالی خود را افزایش دهید. بی‌سوادی مالی باعث می‌شود شما برنامه‌ریزی مالی تان را به تعویق بیندازید، به دیگران وابسته باشید و با هزینه‌های غیرضروری خود، امکان سرمایه‌گذاری و موفقیت را از خود دور کنید.

### ■ چگونه یک مدیر مالی توانمند باشیم؟

تنها با یادگیری مهارت بودجه‌بندی است که می‌توانیم برنامه‌ریزی مالی موفق‌تری برای خود داشته باشیم. کسی که این مهارت را بداند می‌تواند ادعا کند که یک مدیر مالی توانمند است. در صورت اجرا کردن این موارد مطمئن باشید که گام مهمی در جهت بهبود وضعیت اقتصادی خود و خانواده‌تان برداشته‌اید.

### ■ یک مدیر مالی توانمند می‌داند که

#### پول از کجا می‌آید

برای درک این مسئله، باید منابع درآمد ماهانه و مبلغی را که از این منابع به دست می‌آورید، تعیین کنید. برای این کار می‌توانید یک جدول ترسیم کنید و مبلغ را به صورت مجزا تعیین کنید:

■ **حقوق ماهانه:** مبلغی را که اعضای خانواده (پدر، مادر و یا فرزندی که شاغل است و بخشی از درآمد خود را به خانواده اختصاص می‌دهد)، در هر ماه دریافت می‌کنند، تعیین کنید. کسانی که مشاغل آزاد دارند، می‌توانند درآمد خود را تخمین بزنند.

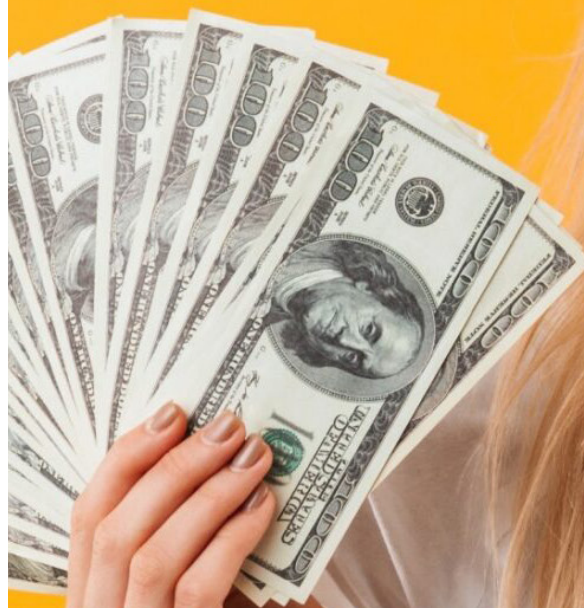
■ **سرمایه‌گذاری‌ها:** درآمدی را که حاصل سرمایه‌گذاری در جاهای مختلف است، تعیین کنید مانند خرید و فروش خودرو، سرمایه‌گذاری در بورس و ارز

■ **سودهای دریافتی:** مانند سود سهام، سود پولی که در بانک سپرده شده است.

■ **سایر منابع درآمد نقدی:** مانند پولی که از اجاره دادن املاک به دست می‌آید.

■ **سایر منابع درآمد غیرنقدی:** شامل کالاها و اجناسی است که دریافت می‌کنید و دیگر نیازی نیست که برای آن‌ها هزینه کنید. مثل بن خرید کالا، و یا کالایی که بابت پورسانت فروش یک جنس، مثلاً خرما، لبنیات، دستمال کاغذی، پارچه و ... از خود جنس دریافت می‌کنید. در نظر بگیرید، میوه‌ای که برای مصرف خودتان در حیاط منزل می‌کارید، هم جزء منابع درآمد غیرنقدی است؛ عملیات بتن‌ریزی که یک پیمانکار ساختمانی انجام می‌دهد تا درمقابل آن یک واحد تجاری دریافت کند؛ نیز یک منبع درآمد غیر نقدی است. با جمع کردن این موارد می‌توانید دریافتی ماهانه خانواده را تعیین کنید.

یک مدیر مالی توانمند، علاوه بر این که می‌داند پول از کجا می‌آید، همچنین





می‌داند، پول به کجا می‌رود.

برای موفقیت در مدیریت مالی زندگی‌تان باید یک «مدیر مالی توانمند» باشید. یک مدیر مالی موفق می‌داند پول از کجا می‌آید و به کجا می‌رود؟ یک مدیر موفق مهارت بودجه‌بندی را می‌آموزد و با کمک آن به اهداف مالی خود نزدیک و نزدیک‌تر می‌شود.

#### ■ یک مدیر مالی توانمند می‌داند که پول به کجا می‌رود

برای داشتن یک مدیریت موفق به لحاظ مالی، نیاز است که نحوه هزینه کردن و موارد استفاده پول را بشناسید و برای هر یک جایگاهی تعیین کنید:

■ **موارد مصرفی:** شامل مواردی است که برای زنده ماندن و پیشرفت شخصی صرف می‌شود. مانند هزینه‌هایی که بابت آموزش، امرار معاش و ارتباطات، انجام می‌شود و به محض استفاده پول در این موارد، آنها برای همیشه از بین می‌روند.

■ **موارد محافظتی:** به مواردی گفته می‌شود که از پول به منظور محافظت از خود و خانواده‌تان در برابر تأثیر منفی یک شوک - و یا حوادث غیرمنتظره مانند بیماری، حادثه یا مرگ استفاده می‌کنید. این حوادث معمولاً غیرمترقبه و ناگهانی هستند.

■ **پس‌انداز:** بخشی از درآمد است که مصرف نمی‌شود و به صورت هدفمند کنار گذاشته می‌شود، تا در آینده از آن استفاده شود. برخی از این موارد ممکن است برای خرید دارایی‌های مالی با هدف سود به کار رود و یا مستقیماً در کسب‌وکاری سرمایه‌گذاری شود. در این حالت، شما تبدیل به سرمایه‌گذار شده‌اید. پس‌اندازی که به سرمایه‌گذاری تبدیل شود؛ عالیترین نوع پس‌انداز است.

■ **دوران بازنشستگی:** پرداختن مبلغی بابت بیمه، جهت استفاده از خدمات آن در

دوران بازنشستگی و با انجام دادن یک سرمایه‌گذاری مطمئن، به منظور داشتن امنیت مالی در این دوران، از هزینه‌های لازم و ضروری در زندگی است.

■ **مالیات:** مطمئناً زمانی که وارد دنیای کسب‌وکار می‌شوید، پرداخت مالیات، یکی از هزینه‌هایی است که با آن روبرو می‌شوید و باید آن را در نظر بگیرید بنابراین سعی کنید در این زمینه اطلاعات کافی به‌دست آورید.

■ **هزینه‌های ماهیانه زندگی را تعیین کنید.** می‌توانید به منظور هر چه روشنتر شدن وضعیت مالی خانواده، هزینه‌ها را برای هر یک از اعضا به‌صورت مجزا تعیین کنید. سعی کنید تا حد امکان با دقت محاسبه کنید که هر یک از اعضای خانواده چقدر در درآمد کمک می‌کند و چه مقدار در یک ماه هزینه می‌کند. برای درآمدها و مخارج مشترک، سعی کنید با توجه به میزان کمک مالی یا مصرف، هر



سهام را اختصاص دهید. به عنوان مثال؛ شما یک خانواده چهار نفره هستید. شامل پدر، مادر و دو فرزند. در خانه‌ی شما، تنها پدر خانواده در آمد نقدی دارد. بنابراین سه نفر دیگر تنها نقش مصرف کننده دارند. اما باز هم مشخص کردن موارد مصرف، می‌تواند تصویر روشنی از اوضاع اقتصادی خانواده در اختیار تان بگذارد. مثلا بچه‌ها برنج و گوشت کمتری مصرف می‌کنند اما معمولا هزینه آموزش بیشتری دارند. برای ساده‌تر شدن کار می‌توانید جدولی برای خود ترسیم کنید:

هزینه‌ها	سهم پدر	سهم مادر	سهم فرزند ۱	سهم فرزند ۲
غذا				
خدمات رفاهی (آب، برق، گاز و تلفن)				
اینترنت				
دارو				
آموزش (شهریه، وسایل مدرسه، کمک هزینه)				
مراقبت شخصی: مو، ناخن، مراقبت از پوست				
خدمات: هزینه‌های خدمتکار				
فعالیت‌های کودکان مثل کلاس زبان، باشگاه، موسیقی				
سرگرمی مثل سینما کنسرت				
انفاق و هزینه‌های خیرخواهانه				
سایر هزینه‌ها				

- بدهی‌های ماهانه خانواده را نیز با مبلغ دقیق آن مشخص کنید و برای پرداختش برنامه‌ریزی کنید. بدهی‌ها می‌تواند شامل موارد زیر باشد:
  - اجاره خانه
  - مالیات
  - وام خودرو
  - سایر بدهی‌های ماهانه
  - بدهی‌های غیرماهانه: مانند چکی که زمان بازپرداخت آن شش ماه دیگر است.
  - قرض گرفتن‌های شخصی
  - وام‌های اضطراری
- کاری که تا این لحظه انجام داده‌اید، بودجه‌بندی است. بودجه‌بندی، طرحی است که کارهایی را که با پول خود انجام می‌دهید، بیان می‌کند. بودجه‌بندی، روشی آسان است که همه افراد، چه ثروتمند و چه فقیر، می‌توانند از آن برای مدیریت پول خود استفاده کنند. این روش، به عنوان یک برنامه جامع یا نقشه راه کمک می‌کند تا بتوانید از جایی که اکنون در آن هستید به سمت یک هدف مالی پیش بروید.
- یک مدیر توانمند معتقد است می‌تواند به موفقیت مالی برسد و از استراتژی‌های موفقیت مالی برای رسیدن به اهدافش استفاده می‌کند.

در شماره بعدی به سایر استراتژی‌های توانمندسازی مالی می‌پردازیم. به کارگیری همزمان این استراتژی‌ها می‌تواند تأثیری شگرف بر زندگی شما بگذارد. به منظور هر چه روشنتر شدن وضعیت مالی خانواده، هزینه‌ها را برای هر یک از اعضا به صورت مجزا تعیین کنید. سعی کنید تا حد امکان با دقت محاسبه کنید که هر یک از اعضای خانواده چقدر در درآمد کمک می‌کند و چه مقدار در یک ماه هزینه می‌کند.





## مهارت و یادگیری یاد درآمدی بیشتر؟ مسئله این است

هنگامی که جوان بودم، تنها چیزی که پدر بی‌پولم از من می‌خواست، به‌دست آوردن شغلی با حقوق بالا بود. از نظر او، مسیر موفقیت این‌گونه بود: تحصیل در یک دانشگاه خوب، گرفتن مدرک تحصیلی، یافتن شغلی با درآمد بالا و تلاش برای ارتقای شغلی و به‌دست آوردن پست‌های بالاتر.

در همان سال‌ها برای من مشخص بود که از این مسیر پیش نخواهم رفت. من می‌خواستم ثروتمند شوم، و می‌دانستم که کار به‌عنوان یک کارمند (حتی با حقوق بالا) راه ثروتمند شدن نیست. در حقیقت، بیش‌تر ثروتمندان این مسئله را می‌دانند! (و همین آگاهی، بخشی از دلیل ثروتمند بودن آن‌هاست.)

به‌عنوان مثال، سیدنی تورس را در نظر بگیرید. او یکی از شخصیت‌های برجسته و مهم و در عین حال خودساخته در زمینه املاک و مستغلات است و ثروتی بالغ بر ۲۵۰ میلیون دلار دارد. او می‌گوید: «وقتی صحبت از دنبال کردن رویاهایتان باشد، باید وارد صنعتی شوید که دوست دارید در آن فعالیت کنید و درباره آن‌چه که دریافت خواهید کرد، نگران نباشید.»

#### ■ دو نگرش کلیدی به کار و درآمد

پدر بی‌پول من می‌گفت: «امنیت شغلی، مهم‌ترین چیز است.»

پدر پولدار من می‌گفت: «یادگیری، مهم‌ترین چیز است.»

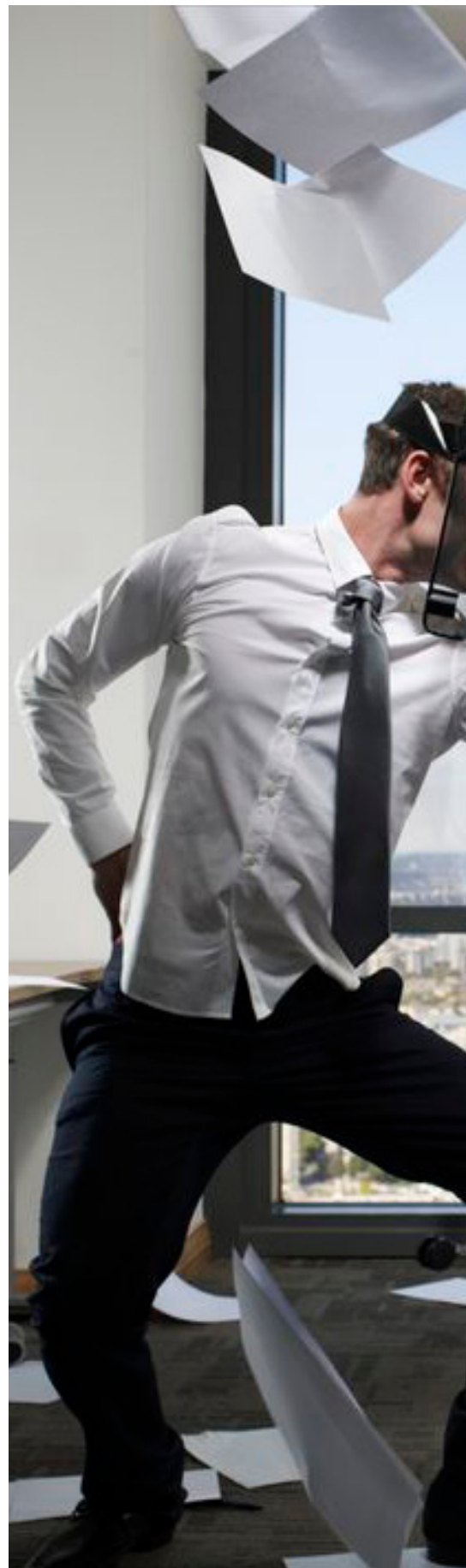
این دو جمله، نشان‌دهنده دو نگرش کاملاً متفاوت به کار هستند. بسیاری از مردم توصیه‌ی تورس درباره‌ی نگران نبودن برای حقوق دریافتی را شنیده و آن را یک نصیحت ممتاز و خاص تصور می‌کنند. آن‌ها می‌گویند: «تو باید به تناسب کاری که انجام می‌دهی، حقوق عادلانه‌ای دریافت کنی.» زمانی که کار برای شما تنها راهی جهت کسب پول برای هزینه کردن در چیزهای دیگر باشد، ناممکن است که بتوانید آن را به چشم ابزاری برای رسیدن به نتیجه‌ای دیگر ببینید.

در مقابل، کسانی نیز هستند که با شنیدن این جمله، نوری در ذهن‌شان روشن می‌شود. آن‌ها متوجه می‌شوند که کار کردن می‌تواند راهی برای رسیدن به چیزی بزرگ‌تر باشد؛ حتی اگر در گام اول حقوق نگیرید یا درآمد اندکی داشته باشید. تورس درس بزرگی را با ما به اشتراک گذاشته و این درس سال‌هاست که در موسسه‌ی «پدر پولدار» باعث تغییر نگرش افراد می‌شود: جهت دستیابی به موفقیت باید برای آموختن یادگیری کارکنی، نه کسب درآمد.

#### ■ نگرش یادگیری؛ شغل شما وسیله‌ای برای یادگیری و کسب مهارت است

فیلم «جری مگوایر» نکات جذاب بسیاری دارد؛ اما در آن میان، یکی از آن لطفه‌ها به نظر من خیلی به حقیقت نزدیک است. شخصیت تام کروز اخراج شده و قصد دارد کار پردرآمد خود را رها کرده و شرکت خودش را راه‌اندازی کند. او با صدای بلند می‌گوید: «کی می‌خواد با من بیاد؟» فضای شرکت در سکوت فرو می‌رود و همه سرشان را پایین می‌اندازند. در نهایت، یکی از خانم‌ها بلند شده و می‌گوید: «من دوست دارم؛ اما قراره تا سه ماه دیگه ارتقا بگیرم.»

متأسفانه، آن چنان که در بالا اشاره کردم، وقتی پای کار وسط بیاید، خیلی‌ها چنین نگرشی پیدا می‌کنند. آن‌ها به جای این که شغل‌شان را به چشم فرصتی برای پیشرفت و یادگیری ببینند، تلاش می‌کنند تا جایی که امکان دارد از کارشان پول به‌دست بیاورند.





پدر بی پول من معتقد بود بهترین کاری که یک فرد می تواند انجام دهد، پیشرفت سریع و تخصص یافتن در شغلش است. او پذیرفته بود که افراد با دانستن چیزهای بسیار درباره‌ی موضوعات اندک، می توانند درآمد بالاتری داشته باشند.

به همین خاطر هم بود که او به اخذ مدرک دکترای خود افتخار می کرد. با این حال، او همیشه با امور مالی خود درگیر بود.

از سوی دیگر، پدر پولدارم معتقد بود که بهترین کار، تبدیل شدن به یک جنرالایست و دانستن چیزهای کم درباره موضوعات بسیار است.

او همیشه می گفت بهترین کار این است که در بخش های مختلف یک شرکت کار کنی و به جای یادگیری یک حرفه، مهارت های بسیاری بیاموزی. او می دانست که بهترین راه برای ثروتمند

وقتی جوان تر بودم، با تصمیمی مشابه آن خانم در فیلم جری مگوایر روبه رو شدم. پس از فارغ التحصیل شدن، یک فرصت شغلی خوب پیش روی خودم می دیدم. درآمد سالانه من ۴۲۰۰۰ دلار بود و تنها هفت ماه از سال را کار می کردم. پدر بی پول من بابت این قضیه بسیار خوشحال بود. هرچند، پس از شش ماه، از آن کار استعفا داده و به نیروی دریایی پیوستم. این تصمیم، پدر بی پولم را ناامید کرد؛ اما پدر پولدارم مرا تشویق کرد. دلیل من برای پیوستن به نیروی دریایی، آموختن مهارت های جدید بود.

می خواستم یاد بگیرم که چگونه باید یک رهبر باشم و در موقعیت های دشوار بتوانم دیگران را هدایت کنم. من مطمئن بودم مهارت هایی که در زمینه رهبری در ارتش آموخته ام، در زندگی و کسب و کارم بسیار مفید خواهند بود.

پس از پایان دوره خدمت در ارتش، باز هم یک پیشنهاد شغلی خوب را رد کردم و به عنوان فروشنده وارد شرکت زیراکس شدم. باز هم پدر بی پولم ناراحت بود و پدر پولدارم خوشحال. گرچه می توانستم به عنوان یک خلبان، زندگی آرام و مرفهی داشته باشم؛ اما می خواستم مهارت های فروش را بیاموزم. می دانستم که ترکیب مهارت فروش و آنچه از رهبری در ارتش آموخته ام، می تواند من را ثروتمند کند.

#### ■ متخصص در مقابل همه چیزدان (جنرالایست)

تفاوت بنیادین میان فلسفه پدر پولدار و پدر بی پول من درباره‌ی کار، یکی از آن تفاوت های همیشگی متخصصان و جنرالایست ها بود. (جنرالایست ها، افرادی اند که در زمینه های گوناگون و متنوع تجربه و تخصص دارند.)





همبرگری بهتر از همبرگر مک‌دونالد بپزید، پس چرا هیچ‌کدام از شما ثروتمندتر از کمپانی مک‌دونالد نیستید؟»

پاسخ آشکار و واضح این است: مک‌دونالد در تجارت، بهتر از تهیه‌ی همبرگر عمل می‌کند. آن‌ها سیستم‌ها و مهارت‌های تجارت و فروش پیچیده‌ای به‌کار گرفته‌اند که منجر به موفقیت‌شان شده است. دلیل این‌که بسیاری از مردم فقیرند این است که آن‌ها روی پختن بهترین همبرگر تمرکز می‌کنند و از توسعه دادن بهترین سیستم‌ها و مهارت‌های فروش غافل می‌مانند.

این مسئله در دنیای واقعی چگونه دیده می‌شود؟ شما به دانشگاه می‌روید، مدرک حسابداری می‌گیرید و در نهایت به‌عنوان مدیر واحد در یک شرکت مالی بزرگ مشغول به کار می‌شوید. در حالی‌که فردی مانند تام ویل‌رایت، مشاور موسسه‌ی پدر پولدار، از تجربیات خود استفاده کرده و یک برنامه‌ی آموزش حسابداری چندمیلیون‌دلاری می‌سازد.

#### ■ برای یادگیری کار کنید، نه کسب درآمد

امروز شما با تصمیم‌های مشابهی روبه‌رو هستید. آیا برای کسب درآمد کار کرده و فرصت‌های جدیدتان را به‌خاطر امنیت شغلی از دست خواهید داد؟ یا برای یادگیری کار کرده و با آموختن زیربوم امور مالی و رها کردن حاشیه‌ی امن، فرصت‌های بزرگ را در آغوش خواهید کشید؟!

بسیاری از مردم راه متعارف را برگزیده و انتخاب می‌کنند که برای پول، کار کنند؛ اما اگر می‌خواهید ثروتمند شوید، توصیه‌ی من این است: برای چیزی که می‌خواهید بیاموزید، کار کنید؛ به‌جای این‌که هدف‌تان صرفاً کسب درآمد بیشتر باشد. ابتدا مهارت‌های مورد نیاز خود را شناخته و سپس یک حرفه‌ی خاص را برگزینید تا در مسیر پُریچ‌وخم ثروتمند شدن، موفق‌تر باشید.

به‌نظر شما چه مهارت‌هایی برای ثروتمند شدن در زندگی نیاز است؟

شدن، توانایی رهبری متخصصان از بخش‌های مختلف یک شرکت است. سیدنی توریس نیز کار مشابهی انجام داد. او شغل کم‌درآمدی در صنعت ساخت‌وساز پیدا کرد، تا راه و روش راه‌اندازی کسب‌وکار خودش را بیاموزد و وارد حیطه‌ی املاک و مستغلات شود. به دنبال افزایش مهارت‌های خود در زمینه‌های مختلف باشید. این مهارت‌ها هستند که به شما کمک می‌کنند تا در آینده با تکیه بر توانمندی‌های خود موفقیت‌های بیشتری به دست بیاورید. آیا می‌توانید همبرگری بهتر از همبرگرهای مک‌دونالد بپزید؟ گاهی اوقات در کلاس‌ها، این سوال را مطرح می‌کنم: «چند نفر از شما می‌تواند همبرگری بهتر از همبرگرهای مک‌دونالد تهیه کند؟» تقریباً همه‌ی حاضران در کلاس دست‌هایشان را بلند می‌کنند. بعد می‌پرسم: «اگر می‌توانید

# ۱۳ روش که مانع پیشیمانی پس از خرید می‌شود

که حتماً آن را بخریم. خیلی وقت‌ها هم بعد از خرید، سریعاً پیشیمان می‌شویم. در ادامه چند نکته را به شما گوشزد می‌کنیم که با استفاده از آن‌ها می‌توانید هم یک خرید هوشمندانه داشته باشید و هم از پیشیمانی بعد از خرید جلوگیری کنید:

خرید کردن معمولاً فعالیتی نشاط‌بخش برای افراد است. ما برای تهیه لوازمی که احتیاج داریم (و البته خیلی وقت‌ها هم احتیاجی نداریم) به خرید می‌رویم. خیلی اوقات چیزهایی را می‌خریم که هیچ احتیاجی به آن‌ها نداریم؛ انگار کسی اسلحه پشت سرمان گذاشته



تهیه کنید. با این کار از پول و زمان‌تان، که هر دو بسیار ارزشمند هستند، به‌درستی استفاده خواهید کرد. از آنجایی که تفاوت فاحشی بین نیازهای ضروری و خواسته‌های غیرضروری وجود دارد، هنگام نوشتن لیست، تنها نیازهای اساسی را در نظر بگیرید و به کالاهای غیرضروری فکر نکنید. در مرحله‌ی آخر فراموش نکنید که لیست نهایی را با خود به فروشگاه ببرید و تنها مواردی که در لیست موجود است را بخرید.

## ■ قبل از خرید تحقیق کنید

آیا تا به حال چیزی را خریده‌اید که واقعا

## ■ بودجه‌بندی کنید

بودجه‌بندی تأثیر به‌سزایی بر عملکرد شما هنگام خرید خواهد داشت و از خریدهای غیرضروری جلوگیری خواهد کرد. پیش از خرید، هزینه‌ی احتمالی یا دقیق (در صورت اطلاع دقیق از قیمت‌ها) کالاهای موردنیازتان را تعیین کنید. با این کار، برآوردی از قدرت خرید خود خواهید داشت و پس از خروج از فروشگاه از خریدتان راضی خواهید بود. پس بودجه‌بندی کنید و به محض اتمام بودجه‌ی موردنظر، از خرید دست بکشید. فراموش نکنید که هنگام خرید، به پول جیب‌تان نیز به اندازه‌ی لیست کالاهای موردنیازتان توجه کنید.

## ■ لیست خرید تهیه کنید

بسیاری از افراد هنگام خرید، ولخرجی کرده و چرخ خریدشان را پر می‌کنند از کالاهایی که دوست ندارند، نیاز ندارند یا هیچ‌گاه استفاده نمی‌کنند. از این‌رو مهم‌ترین راهکار برای خرید هوشمندانه، تهیه لیست خرید است. بنابراین بهتر است پیش از خرید، با در نظر گرفتن وسایلی موجود در کمد، یخچال، انباری و نیازهای اصلی‌تان، لیستی از کالاهای موردنیازتان

است اما یادتان نرود که دیگران می‌توانند در تصمیم‌گیری شما دخالت کرده و نظر شما را برگردانند پس فردی که همراهتان به خرید می‌آید را هوشمندانه انتخاب کنید. این پدیده عموماً به «تصمیم‌گیری جمعی» معروف است. به این معنا که این شما نیستید که تعیین می‌کنید چه چیزی برای خرید مناسب و لازم است و چقدر باید پول خرج شود، بلکه گروه است که تعیین می‌کند. زمانی که به صورت جمعی به خرید می‌روید، اگر دوستانتان به شما بگویند که برای خرید یک جفت کفش، ده میلیون تومان بپردازید، احتمالاً راحت‌تر این مبلغ غیر منطقی را می‌پردازید و بعداً سر خودتان فریاد خواهید زد که دقیقاً آن موقع چه فکری می‌کرده‌اید؟

بسیاری از افراد بر این باورند که وقتی با شخص دیگری به خرید می‌روند، بیشتر دچار اشتباه می‌شوند! دوستی که با شما به خرید می‌آید، ممکن است با شما چشم‌وهم‌چشمی داشته باشد یا به این فکر کند که بعدها از خریدهای شما استفاده کند و از این‌رو شما را به خرید چیزهایی که دوست ندارید یا به آن‌ها نیاز ندارید، تشویق کند. پس شک نکنید وقتی با شخصی دیگری به خرید می‌روید، مایحتاج دوستان نیز جزئی از سبد خرید شما خواهد بود. بنابراین اگر می‌خواهید از خرید کردن به عنوان فرصتی برای وقت گذراندن با دوستانتان استفاده کنید و خرید هوشمندانه هم داشته باشید، فراموش نکنید که در این تفریح دوستانه اجازه‌ی خرید هیچ چیزی را ندارید! با دوستانتان در خیابان‌ها قدم بزنید، مغازه‌ها را تماشا کنید یا چیزی بخورید ولی تا زمانی که به‌تنهایی به خرید نرفته‌اید، چیزی نخرید.

### ■ با پول نقد به خرید بروید

تحقیقات نشان می‌دهد که افراد هنگام خرید با کارت‌های اعتباری، ۲۰ الی ۵۰ درصد بیش از زمانی که پول نقد به همراه دارند، خرج می‌کنند. چراکه کارت‌های اعتباری مانند منابعی پایان‌ناپذیر به نظر می‌رسند، ولی اصلاً اینگونه نیستند! پس به‌محض اینکه تصمیم به بهبود عادات خرید کردن‌تان گرفتید و بودجه‌ای مشخص تعیین کردید، سعی کنید تنها با پول نقد خرید کنید. پولی که از کیف پول ما خارج می‌شود، نسبت به پولی که از حساب ما کسر می‌شود محسوس‌تر است.

خرید با پول نقد، همان نیروی بازدارنده‌ای است که در خرید هوشمندانه برای ما

به آن احتیاج نداشته‌اید یا مثلاً خریدی کرده‌اید که با قیمت پایین‌تر هم میشد آن را انجام داد؟ اگر جوابتان مثبت است، پس شما خریدی هیجانی انجام داده‌اید. برای جلوگیری از این پدیده‌ی معمول، بهتر است قبل از خرید درباره چیزی که می‌خواهید بخرید تحقیق کنید. قانون معمول من برای این کار این است؛ هر چیزی که قیمتش بالای ۳۰۰ هزار تومان باشد باید درباره‌اش تحقیق کنم و با همسر یا دوستانم درباره‌اش صحبت کنم.

من معمولاً برای خریدهای بیش از ۳۰۰ هزار تومان، از قبل مغازه‌های زیادی را بررسی می‌کنم. خیلی کم پیش می‌آید که یک کالا را فقط یک مغازه داشته باشد، پس باید ببینید کجا قیمتش مناسب‌تر است. احتمالاً کالای مشابهی پیدا می‌کنید که ارزان‌تر هم باشد. از طرفی مغازه‌ها در مناطق مختلف شهر، با قیمت‌های متفاوتی کالا را عرضه می‌کنند. پس بهتر است با دقت، قیمت فروشگاه‌های مختلف را با هم مقایسه کنید و حتی برای مقایسه بهتر، سری هم به فروشگاه‌های آنلاین بزنید. برای خرید قانون بگذارید. برای خریدهای بیش از مبلغی مشخص مانند ۳۰۰ هزار تومان یا همسر یا دوستان خود مشورت کنید.

### ■ قیمت‌ها را به‌صورت آنلاین بررسی کنید

بسیاری از وبسایت‌ها هستند که می‌توانند به شما بگویند یک محصول در فروشگاه‌های آنلاین و مغازه‌ها چه قیمتی دارد. این وبسایت‌ها می‌توانند قیمت‌ها را مقایسه کرده و البته به شما بن‌های تخفیف نیز بدهند تا برای خرید مبلغ کمتری بپردازید. اگر هم نمی‌خواهید محصولی را فوری بخرید، می‌توانید از بخش مقایسه قیمت استفاده کنید و تصمیم بگیرید. در توضیحات نیز می‌توانید عموماً بفهمید که آیا این محصول به زودی در حراج قرار می‌گیرد یا اینکه مدل جدیدتر آن چه زمانی برای فروش قرار می‌گیرد، سپس می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا آن را همان لحظه بخرید یا اینکه صبر کنید تا مدل بهتر یا قیمت بهتر آن موجود شود. از نظرات کاربران هم حتماً استفاده کنید و تجربه‌ی بقیه از خرید آن محصول را مدنظر داشته باشید.

### ■ از خودتان بپرسید: واقعا به این وسیله نیاز دارم؟!

بسیاری از ما هنگام خرید شتاب‌زده عمل می‌کنیم و به کاربرد وسیله‌ای که قصد خریدش را داریم، فکر نمی‌کنیم و حاصل دست‌رنج و از همه مهم‌تر زمان ارزشمندمان را برای خرید وسایلی که هیچ فایده‌ای برایمان ندارند، به هدر می‌دهیم. برای جلوگیری از خریدهای این‌چنینی، تصور کنید که وسیله‌ای که قصد خریدش را دارید، خریده‌اید و با خود به خانه آورده‌اید. آیا باز هم این وسیله شما را به وجد می‌آورد؟ یا دیگر برایتان جذاب نیست؟ پیش از خرید هر کالایی، مخصوصاً کالاهای گران‌قیمت، اطمینان حاصل کنید که واقعا به آن نیاز دارید. از خودتان بپرسید: چرا به این وسیله نیاز داری؟ آیا فضای کافی برای آن داری؟ چه استفاده‌ای از آن خواهی کرد؟ در مجموع تمام مزایا و معایب خرید کالای موردنظر‌تان را در نظر بگیرید. بدین ترتیب مطمئن خواهید بود که واقعا به آن نیاز دارید یا خیر. همچنین می‌توانید یک هفته پیش از خرید صبر کنید تا از خریدهای بی‌فکر و عجولانه جلوگیری کنید.

### ■ همراه خریدتان را درست انتخاب کنید یا تنها خرید کنید

رفتن به فروشگاه با تعدادی از دوستان همیشه یک راه عالی برای تفریح و خرج کردن پول





محدودیت ایجاد می کند و خرید کالاهای غیر ضروری را به حداقل می رساند، زیرا به چشم خود شاهد تمام شدن پول هستیم.

#### پوشاک را در پایان فصل خریداری کنید

وقتی فصل یک نوع پوشاک به پایان رسیده باشد می توانید تخفیف های زیادی روی آن ها بگیرید - گاهی حتی تا ۷۵ درصد بایبیشتر. فروشندگان قیمت ها را پایین می آورند تا از سراجناس در پایان فصول خلاص شوند. برای مثال لباس های نازک و شلوارک را در پاییز، یا سویشرت را در تابستان ارزان تر از آنچه باید به شما می فروشند. اگر می توانید چند ماه بین خریداری پوشاک و پوشیدن آن صبر کنید، می توانید چند بار در سال مقدار زیادی پول صرفه جویی و پس انداز نمایید.

علاوه بر این با دنبال کردن فروشگاه های مورد علاقه تان در فضای مجازی، هیچ گاه تخفیفات ویژه یا مسابقات و قرعه کشی هایی که توسط فروشگاه برگزار می شوند را از دست نخواهید داد. پیش از انجام خرید، چند روزی صبر کنید. صبر برای شما مشخص می کند که آیا باز هم به دنبال خرید آن کالا هستید یا نه؟

#### حواستان به چینش مغازه ها باشد

مغازه ها طراحی شده اند تا شما را به خرج پولتان وادار کنند. استراتژی آن ها ظریف اما مؤثر است. آیا می دانستید بیشتر مغازه های خواربار فروشی محصولات تازه و رنگی شان را نزدیک ورودی می گذارند تا شما را برای خرید هیجان زده کنند؟ و فروشندگان پوشاک هم حقه های خودشان را دارند. آن ها می دانند بسیاری از مردم اول به سمت راست مغازه می روند - پس نورهای روشن تر، موسیقی بلند تر و اجناس گران تر را در سمت راست مغازه تعبیه می کنند. یک خریدار باهوش گول اینکارها را نمی خورد. وقتیکه داخل مغازه ای می شوید لیست خرید داشته باشید. مستقیم به سمت اجناسی بروید که می خواهید، آن ها را بردارید، پولشان را بپردازید و از مغازه خارج شوید. این طوری کارتتان به ولخرجی یا خرید جنسی نمی کشد که بودجه ای برای آن ندارید.

#### فریب حراجی ها را نخورید

از تبلیغ های کلیشه ای مانند «فروش محدود! همین الان بخرید!» دوری کنید. این تبلیغات

### ■ وقتی خسته، گرسنه، بی‌حوصله یا ناراحت هستید خرید نکنید

خرید کردن در زمان‌های نامناسب، مثل ساعات اوج شلوغی یا روزهای تعطیل، می‌تواند به کاری خسته‌کننده و استرس‌زا تبدیل شود و شما را کلافه کند.

بنابراین برای خرید کردن، زمان مناسبی را انتخاب کنید چراکه هوشیاری و دقت شما را افزایش می‌دهد.

فراموش نکنید که محیط پیرامون هر شخص، بر اخلاقیات او تاثیرگذار است، پس تاجایی که می‌توانید از مغازه‌ها و فروشگاه‌های شلوغ دوری کنید. ایجاد وقفه‌ای کوتاه مابین خریدها هم می‌تواند راهی موثر برای جلوگیری از کلافگی و خستگی باشد.

خستگی، بی‌حوصلگی، ناراحتی یا گرسنگی، شاید منجر به ولخرجی و خریدهای غیرضروری نشود، ولی قطعاً مانع از خریدی هوشمندانه می‌شود. پس اگر از نظر روحی شرایط مساعدی ندارید، یا خسته و گرسنه هستید، خرید نکنید و تا زمانی که احساس بهتری پیدا کنید، به کار دیگری مشغول شوید.

علاوه‌براین اگر گرسنه هستید، برای جلوگیری از ولخرجی، خرید مواد غذایی را به زمان دیگری موکول کنید. چراکه وقتی گرسنه‌اید، تمام غذاهای ناسالم و غیربهداشتی برایتان وسوسه‌کننده خواهد بود.

### ■ گول فروشنده‌ها را نخورید

فروشنده‌ها هر قدر که مهربان باشند یا برخوردی دوستانه داشته باشند، باز هم تمام تلاش‌شان را می‌کنند تا چیزی به شما بفروشند. شاید بعضی فروشنده‌ها شما را راهنمایی کنند تا لباسی مناسب یا وسیله‌ای کاربردی بخرید، ولی اولویت اول همه‌ی آن‌ها «فروش» است. فروشندگان علاوه بر اینکه شما را به خرید تشویق می‌کنند، سعی دارند با ایجاد رابطه‌ای دوستانه، شما را به بازدید مجدد از فروشگاه خود ترغیب کنند.

پس فریب برخورد صمیمانه‌ی آن‌ها را نخورید! با به خاطر داشتن این نکته، تبلیغات فروشنده‌ها شما را تحت تاثیر قرار نخواهد داد و تنها وسایل موردنیازتان را تهیه خواهید کرد.

با رعایت موارد بالا، می‌توانید اطمینان خاطر داشته باشید، هر آن‌چه را که نیاز دارید برای انجام یک خرید هوشمندانه به کار گرفته‌اید.

همیشه در کمین خریدار باهوش هستید تا او را مجبور به خریدی هیجانی کنند. این‌ها دقیقا همان خریدهایی هستند که فقط حس پشیمانی برای شما باقی می‌گذارند. هر زمان که احساس کردید توسط فروشنده یا تبلیغات تحت‌فشار هستید فقط از آنجا دور شوید. در اینگونه خریدها به ندرت سودی برای شما وجود دارد و معمولاً هم می‌توانید همین قیمت یا کمتر را در جایی دیگر پیدا کنید. پس با دور شدن از آنجا خودتان را از منطقه فشار دور می‌کنید.

بهتر است از خرید اجناسی که برایتان مناسب نیستند؛ یا به‌اندازه‌ی کافی شما را به وجد نمی‌آورند؛ جزو نیازهای اصلی‌تان نیستند و با بودجه‌ی شما هم‌خوانی ندارند، خودداری کنید، حتی زمانی که اجناس به حراج گذاشته‌شده و قیمت آن‌ها، برای شما بسیار وسوسه‌انگیز باشند.

شاید مبالغی که در حراجی‌ها خرج می‌شوند ناچیز باشند و به چشم نیایند ولی همین مبالغ ناچیز به تدریج بخش عظیمی از بودجه‌ی شما را از بین می‌برند. پس پولتان را برای خرید کالاهای غیرضروری و ارزان‌قیمت هدر ندهید.

در حراجی‌ها تنها سراغ اجناسی ضروری که با بودجه‌ی شما مطابقت دارند، بروید.

### ■ در بازه‌ی زمانی مشخصی تمام خریدهایتان را انجام دهید

بی‌هدف در مراکز خرید یا فروشگاه‌ها پرسه نزنید. بسیاری از افراد اوقات فراغت‌شان را با قدم زدن در خیابان و تماشای مغازه‌ها پر می‌کنند و اگر چیزی توجه‌شان را جلب کند، خرید هم می‌کنند. ما به هیچ‌وجه خرید کردن به این شکل را توصیه نمی‌کنیم. برای استفاده‌ی بهینه از زمان و خرید هوشمندانه، زمان مشخصی را در نظر بگیرید - مثلاً یک ساعت - و سعی کنید تمام خریدهایتان را در این بازه‌ی زمانی انجام دهید. پس از اتمام زمان مقرر، بی‌معتلی به خانه برگردید یا به کار دیگری مشغول شوید.





## چگونه اختلال کم توجهی-بیش فعالی می تواند مدیریت پولتان را دشوار کند؟

شاید برای بسیاری از ما پیش آمده است که بارها با خانواده مان سر سهل انگاری های مالی بحث و بگومگوهای تکراری داشته ایم. قبض های فراموش شده و پرداخت نشده، خرج های غیر ضروری و ولخرجی های هیجانی، اغلب موضوع تمام این بگومگوهای خانوادگی بوده است. این مشکلات ما را در مسیر دایره وار پایان ناپذیری گرفتار کرده است که نتیجه ی آن فراموشی، ولخرجی، ناراحتی، اختلال در حساب های مالی و در نهایت، بازگشت به قدم اول و یک عذاب وجدان فراموش نشدنی است.

اما آیا تا به حال فکر کرده اید که دلایل این حواس پرتی های مالی و از دست دادن مهار مالی زندگی تان چه می تواند باشد؟ شاید جواب قانع کننده برای این سؤال را بتوانیم با اختلالی که با نام اختلال کم توجهی-بیش فعالی (ای دی اچ دی ADHD) شناخته شده است، به راحتی توضیح دهیم.

### ■ افراد دارای اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی چه ویژگی‌هایی دارند؟

اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی یک اختلال مزمن است که همه‌ی حوزه‌های زندگی فرد را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد؛ از روابط شخصی گرفته تا شغل و از همه مهم‌تر سلامت مالی. اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی به‌طرز عمیقی با هاله‌ای از بدفهمی و بدبینی همراه است. از نظر برخی، این اختلال صرفاً برچسبی ست برای توجیه تنبلی و خنگی. بسیاری از افراد تصور می‌کنند این یک‌جور اختلال من‌درآوردی شرکت‌های داروسازی است تا بتوانند داروهایشان را به کودکان بفروشند.

اما به گفته‌ی دکتر سارکیس، از متخصصان پیشگام ای‌دی‌اچ‌دی و مدیریت مالی، «مبتلایان به ای‌دی‌اچ‌دی بیش از سایر افراد گرفتار بدهی‌ها می‌شوند، هیجانی خرید کرده و درباره‌ی مسائل مالی با شریک زندگی‌شان مشاجره می‌کنند.» افرادی که دارای این اختلال هستند ویژگی‌ها و الگوهای رفتاری تکرارشونده‌ای دارند. این افراد:

### ■ کل حقوق ماهیانه‌شان را تا پایان همان ماه خرج می‌کنند

ناتوانی در برنامه‌ریزی بلندمدت یکی از ویژگی‌هایی است که اغلب در اختلال ای‌دی‌اچ‌دی وجود دارد. بنا به گفته‌ی دکتر سارکیس، «پس‌انداز کردن برای این افراد می‌تواند بی‌نهایت دشوار باشد؛ چون مدام انتظار دارند که نتایج بزرگ و زودبازده بگیرند.» شاید حتی حساب پس‌انداز هم باز کنند؛ اما یک هفته بعد مجبور شوند خالی‌اش کنند؛ چون پول کافی برای خریدهای خانه را ندارند.

### ■ پیش از رفتن به فروشگاه، فهرست خرید آماده نمی‌کنند

آماده کردن فهرست خرید شاید خیلی مدرن و امروزی به‌نظرتان نیاید؛ اما نداشتن یک فهرست خرید منظم از محصولات موردنیاز، اغلب باعث می‌شود که افراد مبتلا به ای‌دی‌اچ‌دی هوس‌بازانه‌تر خرید کنند. بی‌برنامه‌رفتن به فروشگاه، یعنی به‌جای اینکه مواد موردنیاز یک شام مقوی را بخرم، سرآخر با یک مشت بستنی و چیپس به خانه برگردم. داشتن فهرست روی خریدهایتان محدودیت می‌گذارد و باعث می‌شود ولخرجی نکنید.

اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی با سه ویژگی اصلی توصیف می‌شود: مشکل در تمرکز کردن، رفتار هیجانی و بیش‌فعالی. این سه ویژگی با شدت‌های مختلف در افراد گوناگون بروز پیدا می‌کند. اگرچه هر سه‌ی این موارد در ایجاد مشکلات مالی دخیل‌اند؛ اما رفتار هیجانی بیشترین تأثیر را دارد.

### ■ هیجانی خرید می‌گردند

رفتار هیجانی یکی از مشخصه‌های اصلی ای‌دی‌اچ‌دی است. بسیاری از اوقات طرز فکرشان چیزی شبیه به این است: می‌بینمش، خوشم می‌آید، دلم می‌خواهد، می‌گیرمش.

### ■ وام‌هایی با سود بالا می‌گیرند

مبتلایان به ای‌دی‌اچ‌دی بیش از افراد دیگر دست به رفتارهای مالی پُریسک می‌زنند. یعنی اغلب ناگهان و بدون فکر کردن کافی به عواقب تصمیم‌شان، وام‌هایی با سود بالا می‌گیرند. الگوهایی که دکتر سارکیس در طول فعالیتش یافته است نتیجه‌ی اختلال در ارتباط درون مغز این افراد است؛ مشخصاً قشر پیش‌پیشانی مغز که مسئول تصمیم‌گیری و کنترل رفتارهای هیجانی‌ست.

### ■ چگونه این اختلال سلامت مالی شما را

#### به خطر می‌اندازد؟

ای‌دی‌اچ‌دی اختلالی‌ست که با سه ویژگی اصلی توصیف می‌شود: مشکل در تمرکز کردن، رفتار هیجانی و بیش‌فعالی. این البته معنایش آن نیست که همه‌ی این افراد دقیقاً شبیه به هم هستند. این سه ویژگی با شدت‌های مختلف در افراد گوناگون بروز پیدا می‌کند. اگرچه هر سه‌ی این موارد در ایجاد مشکلات مالی دخیل‌اند، رفتار هیجانی بیشترین تأثیر را دارد.





بهتر می‌شود. اگر به ای‌دی‌اچ‌دی مبتلا هستید، این شش نکته را برای بهبود وضعیت مالی‌تان به خاطر داشته باشید:

#### ■ برای درمان ای‌دی‌اچ‌دی روشی را به‌کار بگیرید که برایتان جواب می‌دهد

شاید خیلی واضح باشد؛ اما حقیقت هم دارد: تا زمانی که مشکل زیربنایی مسائل مالی‌تان را حل نکرده باشید، نمی‌توانید به مشکلات مالی‌تان هم رسیدگی کنید. در قدم نخست، باید با پزشک‌تان درباره‌ی روش‌های درمان مختلفی که پیش‌رویتان است، صحبت کنید. هدف این است که با شناخت عواملی که جرقه‌زننده‌ی رفتارهای هیجانی در شما هستند، یاد بگیرید هیجان‌های ای‌دی‌اچ‌دی‌تان را مدیریت کنید. چنین امری کمک‌تان می‌کند تا درازمدت کنترل بیشتری روی پول‌تان داشته باشید.

به گفته‌ی پروفسور کاگهیل در دانشگاه ملبورن، «ای‌دی‌اچ‌دی افراد را به تصمیم‌گیری‌های عجولانه سوق می‌دهد که معمولاً به ولخرجی می‌انجامد. از سویی دیگر، نداشتن تمرکز یعنی بی‌اطلاعی از مقدار پولی که در اختیار داریم.»

پروفسور کاگهیل توضیح می‌دهد که رفتار هیجانی سه جنبه دارد: جنبه‌ی احساسی و عاطفی، جنبه‌ی عملی و جنبه‌ی شناختی. در زمینه‌ی ولخرجی، اتفاقی که رخ می‌دهد چیزی شبیه به این است:

روز کاری بدی داشته‌اید. خسته و کوفته شده‌اید و پکر هستید. به جای اینکه به خانه بروید، ناگهان تصمیم می‌گیرید که سری به فروشگاه بزنید (جنبه‌ی عملی) و چیزی برای خودتان بخرید که حال‌تان را بهتر کند (جنبه‌ی احساسی و عاطفی). بعد از ۱۰ دقیقه از فروشگاه خارج می‌شوید، مقدار زیادی پول از حساب‌تان کم شده و یک کیف خرید پر از خرت‌وپرت هم در دست دارید و به سمت ایستگاه اتوبوس می‌روید. اگر خودتان را این‌گونه می‌بینید، باید به شما بگویم که عامدانه مسئولش نیستید. قشر پیش‌پیشانی که رفتارهای هیجانی‌مان را کنترل می‌کند و ما را از کارهای نادرست باز می‌دارد، در افراد مبتلا به ای‌دی‌اچ‌دی چندان قدرتمند عمل نمی‌کند. البته این بدان معنا نیست که شما قادر به تغییر رفتارهای مالی‌تان نیستید.

#### ■ نکته‌هایی برای مدیریت بهتر پول‌تان

دکتر سارکیس به همه‌ی مراجعه‌کنندگان جدیدش این حرف را می‌زند: مهم نیست اکنون در چه وضعیت مالی‌ای به‌سر می‌برید، مهم این است که می‌توانید بهبودش ببخشید. شاید کمی زمان برد. شاید در بین راه کلافه و ناامید شوید؛ اما کم‌کم اوضاع





بودجه‌بندی کارایی فوق‌العاده‌ای برای مبتلایان به ای‌دی‌اچ‌دی دارد. بیشتر مراجعه‌کنندگان او از یکی از این نرم‌افزارها برای پرداخت وام و بدهی یا پس‌انداز کردن استفاده می‌کنند. دلیلش این است که این افراد ذهن بصری‌تری دارند. برای همین، داشتن نرم‌افزاری که امور مالی‌شان را با شکل‌وشمایل جالب و رنگارنگ نشان دهد، می‌تواند ابزار تشویق‌کننده‌ی مثبتی برایشان باشد.

### ■ حتماً شروع به پس‌انداز کنید

مطمئنم که قبلاً بارها این حرف را شنیده‌اید که همه‌مان به یک‌جور ایمنی مالی نیاز داریم. به گفته‌ی دکتر سارکیس، «هدف این است که میزان خرج‌کرد شش ماه را پس‌انداز شده داشته باشید.» با محدود کردن خرج‌کردهای هیجانی‌تان، می‌توانید پولی را که قبلاً به‌هدر می‌دادید در یک حساب پس‌انداز بگذارید؛ اما یادتان باشد که این کار زمان‌بر است و نتایجش را همان لحظه نخواهید دید.

### ■ هر هفته یک مقاله درباره‌ی امور مالی

#### بخوانید

حتماً مقاله‌های منابع معتبر را بخوانید. حتی اگر در مراحل اولیه چندان متوجه حرف‌هایشان نمی‌شوید، بدانید که قدمی که برمی‌دارید به‌سوی افزایش قدرت مالی‌تان است.

### ■ سخن آخر: روی زندگی‌تان کنترل

#### داشته باشید

معضلات مالی‌ای که ای‌دی‌اچ‌دی به‌بار می‌آورد می‌تواند این حس را به شما القا کند که هیچ‌کندرتی بر زندگی‌تان ندارید، همچون مکانی تنگ و تاریک که راه خروجش به رویتان پنهان است. اما نگران نباشید همه چیز راه حل دارد و هر بیماری و اختلالی درمان. شما ممکن است به تنهایی قادر به حل مشکلات مالی خودتان نبوده و به کمک نیاز داشته باشید. پس بدون اینکه از مشکلات فرار کنید یا اینکه خود را مجبور به تحمل شرایطی کنید که طاقت‌فرسا و ملال‌آور است، سعی کنید با آگاهی و علم به شرایطی که دارید، از رفتارهای هیجانی‌ای که سلامت مالی‌تان را به خطر می‌اندازد دوری کنید و از داشتن کنترل روی زندگی‌تان لذت ببرید.

### ■ درباره‌ی اضطراب‌ها و ناراحتی‌های مالی‌تان با یک مشاور صحبت کنید

کسانی که به ای‌دی‌اچ‌دی مبتلایند، اغلب زیر بار بدهی‌اند. این موضوع می‌تواند تأثیر بدی روی سلامت عاطفی و همین‌طور جسمانی‌شان داشته باشد. این افراد معمولاً مواجهه‌ی چندان خوبی با استرس و ناراحتی‌هایشان ندارند؛ برای همین، ایده‌ی خوبی‌ست که با شخصی بی‌طرف درباره‌ی نگرانی‌هایشان حرف بزنند. پیشنهاد دکتر سارکیس حتی این است که حرف‌هایتان را در حضور هم‌زمان درمانگر و برنامه‌ریز مالی‌تان بزنید.

### ■ به کمک یک دوست معتمد یا متخصص مالی به امور مالی‌تان نگاهی بیندازید

به گفته‌ی دکتر سارکیس، «مردم معمولاً می‌ترسند که یک نگاه جامع و کلی به وضعیت‌شان بیندازند؛ اما درواقع این کاری‌ست که می‌تواند قدرت عمل زیادی به آن‌ها ببخشد.» برای برخی از افراد هیچ‌چیز به‌اندازه‌ی فهرست بالابندی از اعداد گیج‌کننده نیست. اگر کسی کنارتان باشد که کمک‌تان کند خرج‌کردها و دارایی‌تان را مقایسه کنید، می‌توانید به نگاهی کلی از فعل‌وانفعالات حساب بانکی‌تان دست یابید. بهترین راه برای کسانی که به اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی مبتلایند، صحبت کردن و مشورت با یک برنامه‌ریز مالی و درمانگر است؛ زیرا اغلب این افراد زیر بار بدهی‌اند و معمولاً مواجهه‌ی چندان خوبی با استرس و ناراحتی‌هایشان ندارند؛ برای همین، ایده‌ی خوبی‌ست که با شخصی بی‌طرف درباره‌ی نگرانی‌هایشان حرف بزنند.

### ■ از نرم‌افزارهای بودجه‌بندی استفاده کنید

اگر یک چیز از گفت‌وگویم با دکتر سارکیس یاد گرفته باشیم، این است که نرم‌افزارهای

# نکات اقتصادی برگرفته از انیمیشن‌های دیزنی

هر بار که انیمیشن آپ (UP) را می‌دیدم از اینکه کارل و الی سرمایه‌شان را برای کارهای بی‌اهمیت خرج می‌کردند، عصبی می‌شدم! این انیمیشن به خوبی نشان می‌دهد که باید برای موارد اضطراری و دنبال کردن رویاهایمان جداگانه پس‌انداز کنیم. به این فکر افتادم که در انیمیشن‌ها به دنبال چنین نکاتی بگردم و به نتایج خوبی هم رسیدم. در این مقاله به بررسی آموزه‌های اقتصادی در تعدادی از انیمیشن‌های دیزنی می‌پردازیم.



## انیمیشن UP: برای روز مبادا پس‌انداز کنید

مثل کارل و الی نباشید! برای روز مبادا و دنبال کردن رویاهایتان، جداگانه پس‌انداز کنید. اینگونه نه در موقعیت‌های غیرمنتظره و نه در رسیدن به آرزوهایتان به مشکل نخواهید خورد. کارل و الی پول زیادی را برای ماجراجویی و سفر خرج می‌کردند. علاوه بر این، اتفاقات غیرمنتظره‌ای که برایشان می‌افتاد، هیچوقت اجازه پس‌انداز به آن‌ها نمی‌داد. مثلاً پای کارل می‌شکست یا سقف خانه‌شان نیاز به تعمیر پیدا می‌کرد. زندگی پر از اتفاقات غیرمنتظره‌ای است که خبر نمی‌کنند. پس اگر پس‌انداز چنین روزهایی را از پس‌انداز سایر اهدافتان جدا نکنید، هیچ وقت نمی‌توانید به رویاهایتان برسید.

## سیندرلا: برای دارایی‌تان برنامه‌ریزی کنید

مثل پدر سیندرلا نباشید! به ارث گذاشتن پولی برای خانواده‌تان، پس از مرگ شما به آن‌ها کمک خواهد کرد. سیندرلا که زندگی مرفه‌ای داشت، پس از مرگ پدرش مجبور به کلفتی می‌شود و مجبور است شاهد هدر رفتن ثروت پدرش توسط نامادری و خواهرهای ناتنی‌اش باشد.

پدر سیندرلا که ثروت زیادی هم داشت، با آینده‌نگری می‌توانست برای دخترش پولی باقی بگذارد تا پس از مرگ او زندگی خوبی داشته باشد. اگر بچه‌دار هستید حتماً احتمال مرگ خود را در نظر گرفته و سرمایه‌ای برای آن‌ها باقی بگذارید تا مطمئن باشید در صورت فقدان شما زندگی سختی نخواهند داشت.



### انیمیشن Frozen: به سیستم عرضه و تقاضا توجه کنید

طبق این انیمیشن، با بهره‌گیری از سیستم عرضه و تقاضا می‌توانیم درآمد و پس‌انداز بیشتری داشته باشیم. کریستف از خرید اجناسی که عرضه کمی و تقاضای بالایی دارند، درس‌هایی آموخت.

به گفته‌ی فروشندگان قیمت کالاهایی که تقاضای زیاد و عرضه کمی دارند از حالت عادی بیشتر می‌شود. کریستف با فروش یخ، درست زمانی که تقاضا برای آن زیاد است، از این سیستم به نفع خود استفاده کرد. این اولین درس دنیای اقتصاد است: هنگامی که عرضه کم و تقاضا بالا باشد، قیمت‌ها به شدت افزایش می‌یابند. اگر شما هم می‌خواهید مانند کریستف از این نکته سود ببرید کافیست:

- بدانید چه زمانی، چه کالاهایی تقاضای بیشتری دارند. اینگونه می‌توانید از خیلی‌ها درآمد بیشتری داشته باشید.
- کالاهای موردنیاز هر فصل را، فصل قبلش بخرید. می‌توانید لباس، وسایل گرمایشی و سرمایشی و هر چیز دیگری را که در تمام روزهای سال استفاده نمی‌شوند را زمانی که تقاضای آن‌ها کمتر است با قیمت کمتری بخرید. از فصل‌هایی که مردم کمتر سفر می‌کنند برای مسافرت رفتن استفاده کنید. این روش موردعلاقه من برای صرفه‌جویی است. در چنین فصل‌هایی همه چیز از غذا گرفته تا اقامت و حمل‌ونقل ارزان‌تر است. علاوه بر این گرما و شلوغی اذیتتان نخواهد کرد.



**پرنسس و قورباغه: در پس‌انداز کردن مداومت داشته باشید**  
مانند تیانا در پس‌انداز کردن ممارست کنید. زمانی که دوست‌های تیانا مشغول تفریح بودند، او سخت کار می‌کرد تا پس‌انداز بیشتری داشته باشد. آرزوی تیانا افتتاح رستوران بود و برای رسیدن به آرزویش تلاش می‌کرد. اگر شما هم می‌خواهید مثل تیانا باشید باید:  
■ هدف داشته باشید. اهدافی مانند سفر دور دنیا یا تحصیل فرزندان، انگیزه‌ی بیشتری برای ایجاد می‌کنند.



### لیلو و استیج: قرض بگیرید!

شما هم می‌توانید مثل لیلو برای خرید اجناس ارزشمند قرض بگیرید. ننی یک وام ۲ دلاری به لیلو داد تا او بتواند سگش استیج را به سرپرستی بگیرد. اینگونه لیلو، استیج را از تبعید به سیاره‌ای دیگر نجات می‌دهد. خرید استیج معامله‌ای بزرگ بود چرا که:

- لیلو به راحتی می‌توانست وامی را که برای خرید استیج گرفته بود تسویه کند.
- این وام بدون بهره بود.
- استیج نسبت به قیمتش واقعا ارزش خریدن را داشت.

در چنین مواقعی قرض کردن واقعا چیز بدی نیست! تنها کافیست مطمئن باشید که از عهده‌ی پس دادن آن برمی‌آیید، سود کمی می‌پردازید و چیزی که می‌خرید به اندازه‌ی کافی ارزشمند است.





**علاءالدین: حریص نباشید**

مانند علاءالدین حریص نباشید. تمام پولتان را سرمایه گذاری نکنید و انتظار نداشته باشید سریع و آسان به ثروت زیادی برسید. همچنین سعی نکنید با نپرداختن مالیات یا حقوق کارکنانتان قوانین را دور بزنید.

**رابین هود: اطمینان حاصل کنید از عهده‌ی پرداخت مالیات برمی آید**

مالیات جزئی از زندگی امروزی است و باید برای پرداخت آن برنامه ریزی کرد. در این انیمیشن «دزدی از ثروتمندان برای کمک به فقرا» را نادیده می گیریم و به بررسی نکته دیگری می پردازیم: پرداخت مالیات. با توجه به اینکه مردم آمریکا مالیات کمتری از مردم سایر کشورها می پردازند، با احتساب تمام کسورات، آمریکایی ها ۲۰ درصد و آلمانی ها ۴۰ درصد از درآمدشان به مالیات اختصاص می یابد. در هر کشوری که زندگی کنید پرداخت مالیات از وظایف شهروندی شماست و باید به آن عمل کنید.



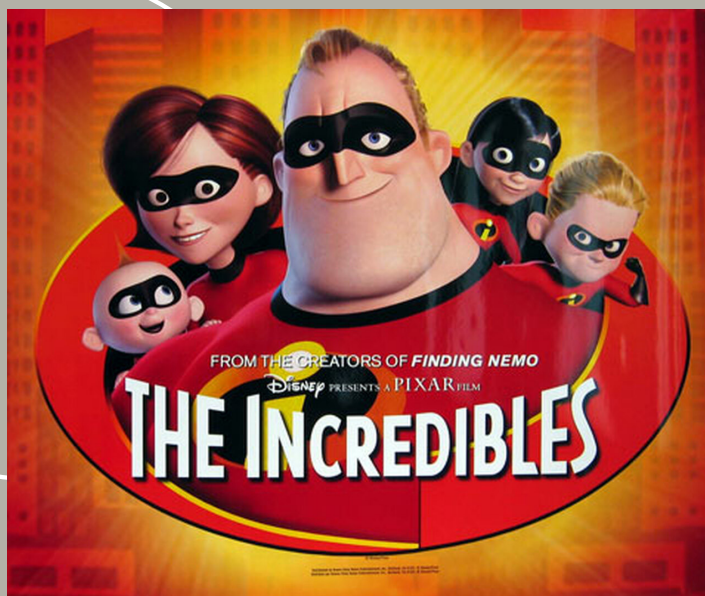
**داستان اسباب بازی ۲: جمع آوری کلکسیون همیشه به نفع تان نیست!**

جسی، اندی و بولسی کلکسیونرهای موفق بودند، ولی همه نمی توانند مثل آن ها باشند. قبل از هر چیز برای جمع آوری کلکسیون پول و صرف زمان زیادی لازم است. سپس باید به دنبال مشتری برای کلکسیون گشت. همچنین احتمال دزدیده شدن، آسیب دیدن یا نابودی آن هم وجود دارد. پس سرمایه گذاری روی کلکسیون، کاری ریسک پذیر است. بهتر است جمع آوری کلکسیون را فقط به اشیاء مورد علاقه تان که به پول زیادی هم نیاز ندارد، محدود کنید

### شگفت‌انگیزان: به بیکار شدن فکر کنید

در جامعه‌ای که به وجود ابرقهرمانان نیازی نباشد، افرادی مثل آقای شگفت‌انگیز و خانواده‌اش بیکار می‌مانند و مجبور می‌شوند سر کارهایی بروند که از آن‌ها نفرت دارند. در جوامع امروزی کارهایی مثل بازاریابی، صندوق‌داری، مسافرکشی و متصدی بانک، مثل شغل خانواده‌ی شگفت‌انگیز، احتمال تعلیق را ندارند.

اگر شما هم مشغول کارهایی این‌چنینی هستید، برای بیکار شدن آماده باشید تا مثل خانواده شگفت‌انگیز مجبور به انجام کارهایی که دوست ندارید نشوید.



### زوتوپولیا: برای پولدار شدن منطقی عمل کنید

در این انیمیشن، نیک، بستنی بزرگی را می‌دزدد، آن را ذوب می‌کند و در قالب‌های کوچکی ریخته و می‌فروشد. این نقشه فکر اقتصادی خوبی به نظر می‌آید، بستنی اولیه ۱۵ دلار قیمت داشت ولی نیک آن را به ۹۰ بستنی ۲ دلاری تبدیل کرد و سود خوبی از فروشش به دست آورد. ولی هیچ چیزی دزدی کردنش را توجیه نمی‌کند. نیک می‌توانست به جای دزدی، برای خرید بستنی اولیه پول جمع کند. اینگونه تحت تعقیب پلیس هم نبود. این انیمیشن به ما می‌آموزد که راه‌های منطقی زیادی برای پول درآوردن وجود دارد که باید سعی کنیم از طریق آن‌ها به اهدافمان برسیم.

توجه کمی دقیق‌تر به دنیای اطراف و حتی کارتون‌ها، به ما می‌آموزد که در هر کاری، چیزی برای آموختن وجود دارد که می‌تواند درک ما را از امور زندگی افزایش دهد. بسیاری از انیمیشن‌های دیگر نیز وجود دارند که دارای آموزش‌های مالی هستند. این‌بار با دقت بیشتری آن‌ها را تماشا کنید و نکات مالی‌شان را برای ما بنویسید.



# ♦ راه‌کار طلایی از رابرت کیوساکی برای موفقیت اقتصادی

موفقیت اقتصادی یکی از مهم‌ترین اهداف هر انسانی است؛ و باید این چنین باشد. شما هرگز نمی‌توانید خودتان را راضی کنید که با یک موقعیت بد اقتصادی، کل ثروت و درآمدها را از دست بدهید. در نتیجه، خودآموزی درباره اهمیت مسائل اقتصادی و مالی به اندازه ابزار رسیدن به آن ضروری و مورد نیاز است.

رابرت کیوساکی، سرمایه‌گذار و کارآفرین، امروزه یکی از شناخته‌شده‌ترین فعالان در زمینه آموزش مسائل مالی است و کتاب او با نام «پدر پولدار، پدر بی‌پول» یکی از بهترین کتاب‌ها در رابطه با آموزش اقتصاد شخصی است. این کتاب سرشار از نکته‌ها و جزئیات کاربردی برای دستیابی به موفقیت‌های اقتصادی است.

در ادامه ۱۰ نکته طلایی از آموزه‌های رابرت کیوساکی را خواهیم خواند:



## ۱. پذیرش مسئولیت کامل

هر تصمیمی که شما می‌گیرید، عواقب خاص خودش را خواهد داشت. بعضی از این تصمیمات ممکن است منجر به آسیب‌های مالی غیر قابل بازگشت شود. از این رو، شما باید مسئولیت کامل امنیت آینده مالی خود را بپذیرید. توجه داشته باشید که بسیاری از تصمیمات و انتخاب‌های امروز شما، زندگی فردایتان را تحت تاثیر قرار خواهد داد. به همین دلیل ضروری است که تمام تصمیمات اقتصادی، خریده‌ها و هزینه‌هایتان را با در نظر گرفتن وضعیت مالی طولانی‌مدت خود ارزیابی کنید.

## ۲. کنترل هزینه‌ها

ما در دنیایی مصرف‌گرا زندگی می‌کنیم؛ جایی که در آن مجبوریم بی‌وقفه پول خرج کنیم. عادات‌های خرج کردن شما یکی از دلایل مهمی است که باعث می‌شود نتوانید به راحتی آینده مالی خود را تضمین کنید. همه هزینه‌های خود را مورد بررسی قرار داده و دو بار روی هر خریدتان فکر کنید. این کار در ابتدا سخت خواهد بود، مخصوصاً اگر شما از آن دسته افراد باشید که به ولخرجی عادت کرده‌اند، اما اگر یک‌بار چگونگی انجام این کار را به درستی بیاموزید، رسیدن به موفقیت‌های مالی برایتان به سادگی آب خوردن خواهد بود.

## ۳. داشتن بودجه‌بندی

بودجه‌بندی کردن و زندگی بر اساس حد و مرزهای آن برای دستیابی به موفقیت‌های اقتصادی ضروری است. بودجه‌بندی به شما کمک خواهد کرد تا هزینه‌های خود را بر اساس درآمدهای تنظیم کرده و خریده‌های تان را کنترل کنید. اگر می‌خواهید اقتصاد شخصی‌تان را ایمن کنید، یک بودجه‌بندی خوب ابزار این کار را در اختیار شما قرار می‌دهد.

## ۴. هزینه کردن برای خود

یکی از تمرین‌های کلیدی برای دستیابی به موفقیت‌های اقتصادی این است که برای خودتان کار کنید؛ نه برای بانک یا کس دیگری. یاد بگیرید که ابتدا هزینه‌های خود را پرداخت کنید، سپس پولتان را خرج شخص دیگری کنید. با انجام این کار به دو چیز دست خواهید یافت: خودتان را ثروتمندتر کرده و از فقیرتر شدن جلوگیری می‌کنید. تنها در صورتی که امروز پول خود پس‌انداز کنید، فردا خواهید توانست وارد حیطه سرمایه‌گذاری شده و به آینده اقتصادی تضمین‌شده برسید.



### ۵. بدهی نداشتن

بدهکار بودن یکی از دلایل اصلی تزلزل وضعیت اقتصادی در زندگی بسیاری از انسان‌ها است. این مسئله شما را از درون کنترل کرده و مانع رسیدن به رویاهای، آرزوها و اهدافتان خواهد شد. بدهی شما را از داشتن آینده‌ای شاد محروم خواهد کرد. «فارغ از بدهی بودن» یکی از اهداف غیر قابل انکار در زندگی است و شما باید خودتان را کاملاً متعهد به این شرایط نگه دارید. اگر هدف‌تان رسیدن به موفقیت‌های مالی و اقتصادی است، «بدهکار نبودن» می‌بایست تبدیل به سبک زندگی شما شود.



### ۶. ایجاد صندوق اضطراری

صندوق اضطراری یک بانک شخصی است که می‌تواند هزینه‌های زندگی سه ماه شما را تامین کند. این پول هم‌چنین می‌تواند در شرایط پیش‌بینی نشده‌ای مانند هزینه‌های تعمیرات، هزینه‌های پزشکی و سایر هزینه‌های اضطراری کمک‌حال شما باشد. داشتن یک صندوق اضطراری برای اطمینان از این‌که نیازمند قرض گرفتن از دیگران در شرایط خاص نخواهید شد، ضروری است. در ضمن، اطمینان از این‌که هزینه‌های زندگی‌تان در هر شرایطی پوشش داده خواهد شد، به شما آرامش ذهنی می‌بخشد. یکی از بهترین راه‌ها برای ایجاد صندوق اضطراری، باز کردن حساب دوم در بانک و پس‌انداز کردن در آن است.

### ۷. دست‌نکشیدن از یادگیری

یادگیری مداوم در زمینه مسائل مالی و اقتصادی می‌بایست یکی از بالاترین اولویت‌های شما باشد. امروزه منابع بسیار زیادی برای یادگیری مسائل مرتبط با اقتصاد و کارکردهای آن وجود دارد؛ مانند سایت علف خرس! با متعهد شدن به تداوم این خودآموزی‌ها خواهید توانست آینده مالی خود را تضمین کنید. به جای خواندن یک‌باره همه موضوعات، هر بار روی یکی از مفاهیم سواد اقتصادی متمرکز شده و آن را به خوبی یاد بگیرید. به‌عنوان مثال می‌توانید در گام اول بودجه‌بندی خانگی را آموخته و سپس به همین ترتیب موضوعات و مفاهیم جدید را بیاموزید؛ در نتیجه، سواد مالی شما روز به روز افزایش خواهد یافت.

### ۸. داشتن اهداف اقتصادی صریح و

#### دقیق

اگر شما هدف اقتصادی دقیق و تعریف‌شده‌ای نداشته باشید، حرکت به سوی موفقیت‌های مالی برایتان بسیار دشوار خواهد بود. اگر هدف شما دستیابی به یک کسب و کار بزرگ است، با راه‌اندازی شرکتی کوچک کارتان را آغاز کنید. اگر می‌خواهید یک سرمایه‌گذار موفق باشید، ابتدا روش‌های انتخاب فرصت‌های مناسب را آموخته و سپس بی‌درنگ بهترین موارد را برگزینید. تنها در صورتی که اهداف مشخص و روشن اقتصادی داشته باشید، خواهید توانست که ظرفیت‌های واقعی‌تان را شناسایی کنید. داشتن هدف و گام برداشتن به سوی آن به شما کمک خواهد به زندگی رویایی‌تان برسید.





**۹. کسب و کار کوچک**

راه‌اندازی یک کسب و کار بزرگ بسیار سخت بوده و به زمان و سرمایه زیادی نیاز دارد. کارتان را با یک شرکت کوچک شروع کرده و خودتان را از کارمند ساده به یک فعال اقتصادی تبدیل کنید. در این میان، از فرصت‌های ایجاد شده جهت یادگیری بیش‌تر و تقویت ظرفیت‌های‌تان استفاده کرده و خودتان را آماده ورود به باشگاه افراد موفق بکنید.

**۱۰. ساده کردن زندگی**

هر روز که می‌گذرد، زندگی پیچیده‌تر و پیچیده‌تر می‌شود. دوییدن به دنبال پول و اهداف اقتصادی، ممکن است شما را از مسائل مهمی در زندگی غافل کند. در نتیجه، کم‌کم انگیزه‌تان را از دست داده و به سوی شکست سوق داده خواهید شد. از این رو، ضروری است که زندگی‌تان را در حد امکان ساده کرده و ذهن‌تان را از آشفتگی‌ها و پیچیدگی‌های غیرضروری آزاد کنید.

کلید دستیابی به موفقیت اقتصادی ساده است: درآمد معمول‌تان را تبدیل به درآمد غیرفعال و درآمد پورتفولیو (سبد سهام) کنید. با انجام این کار شما قادر خواهید بود بدون از دست دادن خواسته‌های معنوی، به آینده اقتصادی رویایی خود برسید.

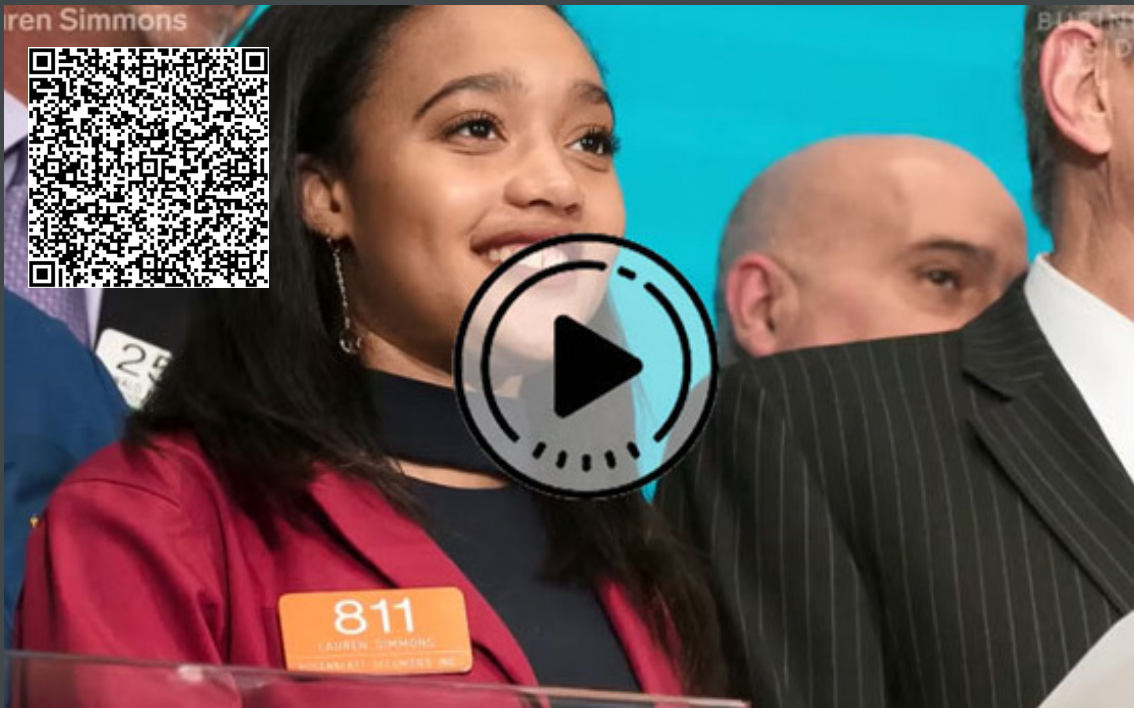


## جوان‌ترین زن معامله‌گر در تاریخ بورس نیویورک چه کسی بود؟

و کسب‌وکار شخصی خود را راه‌اندازی می‌کند. توانایی او در دنبال کردن رویاها انگیزه‌بخش زنان دیگر شده و راه را برای ورود آسان‌تر دیگر زنانی که به معامله‌گری در بورس علاقه دارند، باز کرده است. شما چه مشاغلی را می‌شناسید که زنان به‌رغم توانایی و علاقه تاکنون حضور پررنگی در آن نداشته‌اند؟

کی‌آر کد زیر را با برنامه‌های اسکنر، اسکن کرده و وارد سایت علف خرس شوید. بعد از دیدن ویدیو، پاسختان را در بخش نظرات بنویسید.

لورن سیمونز جوان‌ترین زنی است که در بورس نیویورک در شغل معامله‌گری سهام فعالیت کرده است. او همچنین، دومین زنی بوده که وارد این شغل شده است. لورن به‌سبب جوانی، زن و سیاهپوست بودن، بعد از گرفتن این شغل، بسیار مورد توجه رسانه‌ها قرار گرفت. قرار است یک فیلم درباره زندگی او ساخته شود. لورن سیمونز در این گزارش که بیزنس اینسایدر تهیه کرده است، از تجربه منحصر به‌فرد خود می‌گوید. او بعداً این شغل را رها





موفقیت مهارتی آموختنی است.  
همه ستاره‌ایم و سزاوار درخشیدن



a l a f k h e r s



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

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

# پول روی درخت دانش می‌روید