

روانشناسی پول

راهنمای ساده برای هوش مالی: روانشناسی معکوس را بیاموزید تا راه‌های زندگی
مقرون به صرفه را توسعه دهید، استراتژی‌های مدیریت ثروت و گام‌هایی به سوی
آزادی مالی را درک کنید.

توسط

ادیسون بل

Amazon Kindle Edition

www.ketab.ir

سر شناسه	بل، ادیسون، Bell, Addison
عنوان و پدیدآور	روانشناسی پول: راهنمای ساده برای هوش مالی / نویسنده: ادیسون
مشخصات نشر	بل / ترجمه: رضا نجفی
مشخصات ظاهری	تهران: نشر نور علم، ۱۴۰۱.
شابک	۱۷۰ ص
یادداشت عنوان اصلی	۵-۵۳۱-۱۶۹-۶۰۰-۹۷۸
شناسه افزوده	THE PSYCHOLOGY OF MONEY: A Simple Guide to Financial Intelligence
موضوع	نجفی، رضا، ۱۳۵۶. مترجم. پول - جنبه‌های روان‌شناسی - Money - Psychological aspects امور مالی شخصی -- جنبه‌های روان‌شناسی Finance, Personal -- Psychological aspects سواد مالی Financial literacy
رده بندی کنگره	HG ۱۷۹
رده بندی دیویی	۳۳۲/۰۲۴
ش کتابخانه ملی	۹۱۴۲۰۹۴

نشر نور علم: تهران - انقلاب - خ ۱۲ فروردین - پلاک ۲۹۰ - تلفن: ۶۶۴۰۵۸۸۰ و ۶۶۹۵۷۰۲۱
 فروشگاه: خ ۱۲ فروردین - پلاک ۲۹۰ - کتاب چرتکه و نور علم -- ۰۹۱۲۲۰۷۹۸۴۹ - ۶۶۱۷۴۹۱۰
 پخش: قلم سینا - انقلاب - ۱۲ فروردین - ساختمان ۲۸۶ - تلفن ۶۶۹۵۷۰۲۱ و ۶۶۹۵۷۱۲۰

روانشناسی پول: راهنمای ساده برای هوش مالی

نویسنده: ادیسون بل

ترجمه: دکتر رضا نجفی

شابک: ۵-۵۳۱-۱۶۹-۶۰۰-۹۷۸

چاپ و صحافی: سورنا

ناشر: نور علم

شمارگان: ۲۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

قیمت: ۹۵۰۰۰ تومان

در صورت عدم دسترسی به کتاب‌ها، از طریق تماس با شماره
 ۰۹۱۲۳۳۳۴۲۲۹ کتاب‌ها به تمام نقاط ایران ارسال می‌شود.

مقدمه مترجم

کتابی که پیش‌رو دارید، کتابی است کاربردی که توسط «ادیسون بل» در سال ۲۰۲۱ به رشته تحریر در آمده است. این کتاب، با تلفیق علم اقتصاد و روانشناسی، نحوه استفاده از پول و مدیریت آن را برای خواننده به صورت ساده و مفهومی آموزش می‌دهد و می‌تواند برای تمامی گروه‌های جامعه اعم از زنان خانه دار، دانشجویان، کارفرمایان، پزشکان، مهندسان، استادان دانشگاه و دیگر علاقه‌مندان به یادگیری مباحث پول و مدیریت آن، مفید و مؤثر واقع شود. این کتاب به انواع چگونگی‌ها پاسخ می‌دهد؛ چگونه پول در بیاوریم؟ چگونه پس‌انداز کنیم؟ چگونه پس‌انداز اضطراری داشته باشیم؟ چگونه در دام بدهی گرفتار نشویم؟ در صورت گرفتار شدن در دام بدهی، چگونه از این دام بدهی رهایی یابیم؟ چگونه درآمدهای خود را متنوع کنیم؟ چگونه خود را برای بازنشستگی آماده نماییم؟ چگونه در مهارت‌های خاص سرمایه‌گذاری کنیم و انواع چگونگی‌ها که در ارتباط با پول متصور است. برای درک مطالب این کتاب، نیاز به تخصص آنچنانی در ریاضیات و اقتصاد نیست؛ هر چند که آشنایی مقدماتی با مباحث اولیه آن می‌تواند مفید باشد. در ترجمه این کتاب، سعی شده است تا لغات و اصطلاحاتی که نویسنده کتاب استفاده کرده، دقیقاً ذکر گردیده و در بعضی موارد که نیاز به توضیح اضافی بوده، به صورت پاورقی آورده شده است. همچنین این کتاب می‌تواند برای علاقه‌مندان به یادگیری زبان انگلیسی نیز مفید باشد؛ به دلیل اینکه تیتراژ اصلی مطالب همراه با ترجمه و پاورقی آورده شده است.

در پایان، چنانچه نقص و ایرادی در ترجمه این کتاب موجود باشد که صد البته موجود است، مترجم، مسئولیت آن را برعهده گرفته و از این حیث، پیشاپیش از خوانندگان عزیز پوزش می‌طلبد. چنانچه انتقاد و یا پیشنهادی در خصوص ترجمه این کتاب و یا نکته و ایده‌ای درباره آن مطرح باشد، لطفاً با ایمیل مترجم به نشانی: enbank_najafi@yahoo.com در میان بگذارید تا در چاپ‌های بعدی کتاب جبران گردد.

با تشکر

رضا نجفی

فهرست

۶.....	فهرست
۱۷.....	مقدمه
۲۰.....	فصل ۱ - اهمیت هوش مالی
۲۲.....	وضعیت هوش مالی در آمریکا
۲۳.....	بدون پس انداز اضطراری
۲۳.....	زندگی با چک حقوق (کارمندی)
۲۴.....	بودجه بندی ناموفق (یا فقدان آن)
۲۴.....	غرق شدن در وام و بدهی
۲۵.....	افزایش نگرانی مالی
۲۵.....	باهوش بودن مالی به چه معنا است؟
۲۶.....	نشانه های یک فرد باهوش مالی
۲۶.....	کسی که صورت حساب خود را به موقع پرداخت می کند
۲۶.....	کسی که بدهی بدی ندارد
۲۷.....	کسی که یک سیستم بودجه بندی بایات دارد
۲۷.....	کسی که برنامه های مالی کوتاه مدت و بلندمدت دارد
۲۷.....	کسی که به دنبال دانش و مشاوره مالی است
۲۸.....	کسی که در خرج کردن پول، استراتژیک است
۲۸.....	نشانه های یک فرد غیرمسئول مالی
۲۸.....	کسی که همیشه زیر بار بدهی ها می رود
۲۹.....	کسی که پس انداز ندارد
۲۹.....	کسی که هیچ برنامه یا سیستم مالی ندارد
۲۹.....	کسی که به دنبال یادگیری امور مالی نیست
۳۰.....	کسی که به راحتی تحت فشار همسالان و تورم سبک زندگی قرار می گیرد
۳۰.....	از هوش مالی و مسئولیت چه چیزی به دست می آید؟

- ۳۱..... شما رشد درآمد خود را تحریک می‌کنید.
- ۳۱..... شما جریان نقدی خود را پرورش می‌دهید.
- ۳۱..... شما امنیت را برای خود و عزیزانتان فراهم می‌کنید.
- ۳۲..... شما یاد می‌گیرید که چگونه پولتان از طریق سرمایه‌گذاری برای شما کار کند.
- ۳۲..... شما درک بهتری از دارایی‌ها و بدهی‌ها به دست می‌آورید.
- ۳۳..... شما همراه با تورم رشد مالی می‌کنید.
- ۳۳..... شما حس نظم و انضباط خود را توسعه می‌دهید.
- ۳۴..... شما خود را در موقعیت بهتری قرار می‌دهید تا رؤیاهای خود را دنبال کنید.
- ۳۴..... در مورد بازنشستگی استرس نخواهید داشت.
- ۳۵..... با اجرای آموزه‌های سریع کتاب، چگونه از نظر مالی مسئولیت پذیرتر باشیم.
- ۳۵..... اهداف هوشمندانه را برای خود تعیین کنید.
- ۳۶..... یک برنامه مالی قوی تهیه کنید.
- ۳۶..... برنامه خود را در طول زمان بسازید و تطبیق دهید.
- ۳۶..... تفاوت بین بدهی خوب و بدهی بد را بیاموزید.
- ۳۷..... تمایز خواسته‌ها و نیازها.
- ۳۷..... به پسانداز اهمیت دهید.
- ۳۸..... صندوق اضطراری خود را تشکیل دهید.
- ۳۸..... به استاندارد زندگی خود پایبند باشید.
- فصل ۲ - نقش روانشناسی در مدیریت مالی..... ۴۱.
- ۴۲..... پول به عنوان ابزاری برای رفع نیازهای اساسی.
- ۴۴..... نیازهای فیزیولوژیک.
- ۴۴..... ایمنی و امنیت.
- ۴۵..... عشق و تعلق.
- ۴۶..... اعتماد به نفس.
- ۴۷..... خود شکوفایی.
- ۴۷..... توسعه خودآگاهی مالی.

- چرا خودآگاهی مهم است؟ ۴۸
- اینها اعتماد مالی شما را توسعه می دهند ۴۸
- آنچه با نظم و انضباط مالی مرتبط است ۴۹
- آنچه به رضایت مالی بهتر منجر می شود ۴۹
- آنچه به اثربخشی هوش مالی کمک می کند ۵۰
- چگونه خودآگاهی مالی را توسعه دهیم ۵۰
- فصل ۳ - دانستن ارزش مالی خالص شما ۵۳
- ارزش خالص چیست؟ ۵۳
- داراییها ۵۴
- سهام ۵۵
- درآمد ثابت ۵۵
- بازار پول و پول نقد ۵۶
- داراییهای جایگزین و سرمایه گذاری ۵۶
- بدهیها ۵۶
- جاری ۵۷
- غیر جاری ۵۷
- چرا دانستن ارزش خالص مهم است؟ ۵۷
- ایده خوبی به شما می دهد که از کجا شروع کنید ۵۷
- به شما کمک می کند تا اهداف کوتاه مدت و بلندمدت را بهتر توسعه دهید ۵۸
- به شما کمک می کند تا تصمیمات مالی بهتری بگیرید ۵۸
- به شما کمک می کند تا وامهای ضروری را تضمین کنید ۵۹
- چگونه ارزش خالص خود را محاسبه کنیم ۵۹
- با ارزش خالص خود چه می کنید؟ ۶۱
- فصل ۴ - درآمد شما نتیجه کار شما را مشخص می کند ۶۳
- فعال در مقابل منفعل ۶۴

- ۶۴..... در آمد فعال
- ۶۵..... در آمد غیر فعال
- ۶۶..... انواع مختلف در آمد
- ۶۶..... در آمد کسب شده
- ۶۷..... در آمد سود
- ۶۸..... در آمد بهره
- ۶۹..... در آمد حاصل از سود سهام
- ۷۰..... در آمد اجاره
- ۷۰..... در آمد حاصل از سرمایه
- ۷۱..... در آمد حق امتیاز
- ۷۱..... ارزش تنوع
- ۷۴..... چگونه در آمد خود را افزایش دهیم
- ۷۵..... آماده شوید تا سخت تر و هوشمندانه تر کار کنید
- ۷۶..... مهارت های با ارزش را یاد بگیرید
- ۷۶..... زمانی را به «شغل جانبی» اختصاص دهید
- ۷۷..... در آمد خود را سرمایه گذاری کنید
- ۷۷..... اقلامی را که نیاز ندارید، بفروشید
- ۷۸..... آخرین کلمات در مورد در آمد
- ۷۹..... فصل ۵ - هنر پس انداز و بودجه
- ۸۰..... توضیح مختصری در مورد اینکه چرا باید بودجه داشته باشید
- ۸۱..... چگونه یک برنامه بودجه طراحی کنیم
- ۸۲..... تمام اسناد مالی خود را آماده کنید
- ۸۳..... در آمد ماهانه خود را محاسبه کنید
- ۸۳..... هزینه های ماهانه خود را جزئی کنید
- ۸۴..... هزینه های ثابت و متغیر خود را دسته بندی کنید
- ۸۵..... در آمد و هزینه های خود را جمع کنید

- بر این اساس، اهداف را تعیین کنید..... ۸۶
- ابتدا بدهی‌های خود را پرداخت کنید..... ۸۶
- بعد به خودتان پرداخت کنید..... ۸۶
- برای مخارج خود بویژه هزینه‌های متغیر، سقف تعیین کنید..... ۸۷
- اختصاص بودجه برای تفریح و اوقات فراغت..... ۸۷
- در برابر شوک ناشی از نوسانات در فعالیت‌های تجاری یا مالی، آمادگی داشته باشید..... ۸۸
- عناصری که زائد یا غیرضروری به نظر می‌رسند را حذف کنید یا دور بیندازید..... ۸۸
- هر چیزی که باقی می‌ماند را ذخیره کنید..... ۸۹
- هر زمان که لازم است، برنامه بودجه خود را بررسی کنید و آن را بهبود ببخشید..... ۸۹
- راه دیگری برای طبقه‌بندی هزینه‌های خود..... ۹۰
- غیرقابل مذاکره..... ۹۰
- ملزومات..... ۹۱
- غیرضروری..... ۹۳
- بودجه‌بندی در هماهنگی با شریک زندگی..... ۹۴
- در مورد اهداف و فلسفه‌های مالی فردی خود بحث کنید..... ۹۴
- آیا باید امور مالی خود را ترکیب کنید؟..... ۹۵
- هزینه‌های مشترک خود را جزء به جزء کنید..... ۹۶
- اهداف خود را ترسیم کنید و برنامه‌های خود را توسعه دهید..... ۹۶
- در مورد نیازهای فردی بحث کنید..... ۹۷
- بر مخارج خود نظارت کنید..... ۹۸
- نکاتی در مورد پایبندی به بودجه..... ۹۸
- از دفتر کل یا سامانه ردیابی استفاده کنید..... ۹۹
- همیشه رسیدها را نگهدارید..... ۹۹
- هرگز از سقف هزینه‌های خود تجاوز نکنید..... ۱۰۰
- فقط از کارت‌های اعتباری برای پرداخت‌های در محدوده بودجه استفاده کنید..... ۱۰۰
- وعده‌های غذایی و مواد غذایی خود را از قبل برنامه‌ریزی کنید..... ۱۰۱
- آنچه را که می‌توانید کاهش دهید، به انجام برسانید..... ۱۰۱

- هر زمان که لازم است، بودجه خود را اصلاح کنید ۱۰۱
- اهمیت پس انداز ۱۰۲
- شما باید صندوق اضطراری خود را بسازید ۱۰۲
- صندوق اضطراری چیست؟ ۱۰۳
- چقدر باید پس انداز کنید؟ ۱۰۳
- چگونه صندوق اضطراری خود را تأسیس و مدیریت می کنید؟ ۱۰۳
- باید برای بازنشستگی آماده شوید ۱۰۴
- شما قدرت خرج خود را افزایش می دهید ۱۰۴
- انعطاف پذیری مالی بیشتری داشته باشید ۱۰۵
- شما می توانید اجازه دهید پول شما برای شما کار کند ۱۰۵
- آرامش بهتری به دست می آورید ۱۰۶
- فصل ۶ - برخورد با بدهی ۱۰۷
- بدهی چیست و چرا باید از آن اجتناب کرد؟ ۱۰۹
- بدهی ارزش خالص را کاهش می دهد ۱۰۹
- بدهی شما را تشویق می کند که فراتر از امکانات خود خرج کنید ۱۱۰
- بدهکار شدن بسیار ساده تر از خروج از آن است ۱۱۰
- بدهکار بودن سنگین است ۱۱۱
- بدهی قدرت خرج کردن آینده شما را کاهش می دهد ۱۱۱
- نرخ بهره، بیشتر از آنچه فکر می کنید ضرر دارد ۱۱۲
- بدهی برای سلامت روان شما مضر است ۱۱۲
- بدهی، بودجه بندی را دشوار تر می کند ۱۱۲
- بدهی به امتیاز اعتباری شما آسیب می رساند ۱۱۳
- بدهی، شما را از دستیابی به اهداف مالی باز می دارد ۱۱۳
- چگونه بفهمید مشکل بدهی دارید؟ ۱۱۳
- مراحل بدهی ۱۱۴
- نشانه های مشکلات مالی ۱۱۵

- ۱۱۷..... اصطلاحات پایه بدهی
- ۱۱۷..... مبلغ اصلی
- ۱۱۷..... نرخ بهره
- ۱۱۸..... وثیقه
- ۱۱۸..... مدت وام
- ۱۱۸..... استهلاک
- ۱۱۹..... امتیاز اعتباری
- ۱۱۹..... انواع بدهی
- ۱۱۹..... بدهی تضمین شده
- ۱۱۹..... بدهی بدون تضمین
- ۱۲۰..... بدهی خوب در مقابل بدهی بد
- ۱۲۰..... بدهی خوب
- ۱۲۱..... وام مسکن
- ۱۲۲..... وام دانشجویی
- ۱۲۲..... وام مشاغل کوچک
- ۱۲۳..... بدهی بد
- ۱۲۴..... بدهی کارت اعتباری
- ۱۲۴..... وامهای روز پرداخت
- ۱۲۵..... وامهای لوکس
- ۱۲۵..... بدهی کارت وحشی (منطقه خاکستری)
- ۱۲۶..... وام خودرو
- ۱۲۶..... اهرم سازی
- ۱۲۷..... تلفیق بدهی
- ۱۲۷..... جوایز کارت اعتباری
- ۱۲۷..... پیدا کردن تعادل
- ۱۲۸..... راهکارهای ساده برای جلوگیری از مشکل بدهی
- ۱۲۸..... صندوق اضطراری خود را بسازید

مقدمه

پول، اغلب یک موضوع بسیار تابو در نظر گرفته می‌شود. بسیاری از مردم همیشه حاضر نیستند در مورد مسائل مالی خود با دیگران صحبت کنند. این احتمال بیشتر است که با فردی روبرو شوید که تمایل بیشتری به بحث در مورد زندگی جنسی خود داشته باشد تا اینکه در مورد مسائل مالی خود صحبت کند. آیا تا به حال فکر کرده‌اید که چرا این‌طور است؟

خوب، اگر شما از آن دسته افرادی هستید که از صحبت کردن در مورد مسائل مالی ناراحت هستید، احتمال زیادی وجود دارد که رابطه خوبی با امور مالی خود نداشته باشید. اگر می‌خواهید در مورد تسلط بر هنر مدیریت پول و مسئولیت مالی جدی باشید، در وهله اول، باید دربارهٔ صحبت در مورد پول راحت باشید. کل این کتاب، به تبلیغ یک گفتگوی سالم در مورد امور مالی شما اختصاص دارد تا بتوانید رابطه بهتری با پول خود داشته باشید!

بسیاری از مردم، این تصور را دارند که امور مالی تنها به اعداد مربوط می‌شود. افسانه‌ای رایج وجود دارد که می‌گوید: افراد ثروتمند فقط افرادی هستند که در ریاضیات خوب هستند؛ زیرا مهارت‌های ریاضی برای کار بر روی ترازنامه ضروری است. به حقیقتی در آن وجود دارد. مدیریت مالی به سطحی از مهارت ریاضی نیاز دارد؛ با این حال، واقعاً همه چیز اصول اولیه نهفته است. برای اینکه با پول خوب شوید، نیازی نیست خود را با معادلات پیچیده ریاضی آشنا کنید. این تنها حقیقتی است که باید همین الآن یاد بگیرید. همان‌طور که راه را در این کتاب با هم طی می‌کنیم، متوجه خواهید شد که ریاضیات فقط نقش بسیار کوچکی را نسبت به سایر جنبه‌های رفتار شما ایفا می‌کند.

اگر بخواهیم در مورد آن دقیق باشیم، مطالب این کتاب، بیشتر بر روانشناسی مدیریت پول متمرکز خواهد شد. آیا تا به حال به این فکر نکرده‌اید که چگونه برخی از افراد می‌توانند پول زیادی به دست آورند و همچنان خود را در بدهی هنگفت ببینند؟ و برخی از افراد، ممکن است درآمد متوسطی داشته، و همچنان به اندازه سایر افرادی که حقوق بیشتری دریافت می‌کنند، از نظر مالی در امنیت باشند. دلیل آن، این است که هر فردی رویکرد روانشناختی متفاوتی برای مدیریت پول دارد. البته اگر شغل پردرآمدی داشته باشید که درآمد ماهیانه ثابتی برای شما فراهم کند، خوب است؛ اما اگر ذهنیت درستی برای مدیریت مؤثر پول خود نداشته باشید، همه اینها مشکل‌زا است.