

اقتصاد در خانواده

www.ketab.ir

مسعود سهرابی نودهی

www.ketab.ir

سرشاهه	سهرابی نودهی، مسعود، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	اقتصاد خانوده / مسعود سهرابی نودهی؛ ویراستار محسن ساکتی.
مشخصات نشر	قزوین: شمع، ۱۳۸۲.
مشخصات ظاهری	۲۲۲ ص.
شابک	978-622-90806-8-9
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	کتابنامه: ص. [۲۲۱] - ۲۲۲.
موضوع	اقتصاد خانواده -- ایران Home economics -- Iran اقتصاد خانواده -- ایران -- مدیریت Home economics -- Management -- Iran
رده بندی کنگره	TX۱۰۷:
رده بندی دیویی	۶۴۰/۹۵۵:
شماره کتابشناسی ملی	۹۶۴۰۳۶۰:
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا	
کد پیگیری	9639463:



اقتصاد در خانواده

پدیدآور: مسعود سهرابی نودهی

ویراستار: محسن ساکتی

چاپ: اول، ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۰۸۰۶-۸-۹

قیمت: ۱۸۵/۰۰۰ تومان

حقوق چاپ: انتشارات شمع آوید

طراح جلد: شمع آوید

چاپ و صحافی: پیشگام

شمارگان: ۲۰۰ جلد

انتشارات شمع آوید

کد نشر: ۱۶۰۱۹

تلفن: ۰۹۱۲۱۸۲۷۵۲۵ - مدیر مسئول: محسن ساکتی

ایمیل: shameavid.pub@gmail.com

سایت سفارش خرید و تهیه نسخه الکترونیکی:

<https://chaponashr.ir/shameavid>

فروشگاه فروش کتاب:

قزوین، میدان نخبگان، ضلع شرقی دانشگاه آزاد قزوین، شهر کتاب قزوین

insta: [Qazvin.bookcity](https://www.instagram.com/Qazvin.bookcity)

همه حقوق چاپ و نشر این کتاب برای انتشارات شمع آوید محفوظ است. تکثیر، انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه از جمله فتوکپی، الکترونیکی، ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع است. این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد.

فهرست

پیشگفتار..... ۲۱

فصل اول: پس انداز..... ۲۵

مقدمه..... ۲۵

آموزش پس انداز به کودکان در شروع زندگی..... ۲۶

چه زمانی باید به کودکان پول توجیبی بدهید؟..... ۲۷

چقدر باید به کودکان پول توجیبی بدهید؟..... ۲۷

برای چه هزینه‌هایی می‌توانید پول توجیبی بدهید؟..... ۲۸

پول توجیبی و کارهای خانه..... ۲۸

ایجاد انگیزه برای پس انداز..... ۳۱

پول توجیبی و تنبیه..... ۳۱

آموزش نکاتی درباره پول به کودکان..... ۳۱

پول توجیبی و نوجوانان..... ۳۲

نکات کلیدی..... ۳۳

روش‌های ساده پس انداز..... ۳۴

۱- فهرست‌بندی و بودجه‌بندی کنید..... ۳۴

۲- اول به خودتان پرداخت کنید..... ۳۵

۳- به دنبال آموزش و یادگیری باشید..... ۳۶

۴- پول زیاد حمل نکنید..... ۳۶

۵- با ولخرج‌ها نگردید..... ۳۷

۶- برای خرید سقف بگذارید..... ۳۷

۷- دلیل داشته باشید..... ۳۷

۸- حساب پولتان را داشته باشید..... ۳۷

۹- خرید عمده یک راهکار ساده..... ۳۸

- ۱۰- از ابزارهای مناسب استفاده کنید..... ۳۸
- ۱۱- روی خودتان سرمایه‌گذاری کنید..... ۳۹
- ۱۲- با قرض و بدهی خداحافظی کنید..... ۴۰
- ۱۳- بودجه خرید خواربار را کاهش دهید..... ۴۰
- ۱۴- اشتراک‌های خود را کاهش دهید..... ۴۱
- ۱۵- برندها را فراموش کنید..... ۴۲
- ۱۶- به‌صورت خودکار پس‌انداز کنید..... ۴۲
- ۱۷- درآمدهای اضافی را عاقلانه خرج کنید..... ۴۲
- ۱۸- کاهش هزینه‌های انرژی..... ۴۳
- ۱۹- بیرون غذا نخورید..... ۴۳
- ۲۰- تخفیف بگیرید..... ۴۴
- ۲۱- در هزینه‌های تلفن همراه صرفه‌جویی کنید..... ۴۴
- ۲۲- هیچ خرجی نکنید..... ۴۵
- ۲۳- چیزهای خودتان بسازید..... ۴۵
- ۲۴- کافی‌شاپ‌ها را حذف کنید..... ۴۶
- ۲۵- کتابخانه‌ها را امتحان کنید..... ۴۶
- ۲۶- ایرانگردی را فراموش نکنید..... ۴۷
- ۲۷- قدردان داشته‌های خود باشید..... ۴۷
- ۲۸- چیزهایی که نمی‌توانید کنترل کنید، رها کنید..... ۴۸
- ۲۹- هزینه‌های بی‌هدف و بیهوده را حذف کنید..... ۴۸
- ۳۰- چند وقت یک‌بار حساب‌های خود را رسیدگی کنید..... ۴۹
- ۳۱- برای کسب تجربه سرمایه‌گذاری کنید..... ۴۹
- ۳۲- وسایل چند بار مصرف بخرید..... ۵۰
- ۳۳- فیلم‌ها و کتاب‌ها را دیجیتالی کنید..... ۵۰
- ۳۴- باکیفیت بخرید؛ ولی کم و به‌اندازه..... ۵۱
- ۳۵- از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید..... ۵۲
- ۳۶- از محصولات تخفیف‌دار استفاده کنید..... ۵۲
- ۳۷- برای پیرایش ماهانه، به آموزشگاه‌های آرایشگری سر بزنید..... ۵۳
- ۳۸- از تورهای تخفیف‌دار یا لحظه آخری استفاده کنید..... ۵۳

- ۳۹- مبلغی را از حسابتان بردارید و در کیف پول خود بگذاری ۵۴
- ۴۰- اجناس ارزان قیمت در بلندمدت نخرید ۵۴
- ۴۱- با دوستانتان شریک شوید ۵۵
- ۴۲- مشاور اقتصادی داشته باشید ۵۵
- ۴۳- فیل‌های سفید زندگی خود را بفروشید ۵۵
- ۴۴- کمتر از درآمد خود خرج کنید ۵۶
- ۴۵- در حد توانتان خرج کنید ۵۶
- ۴۶- یک برنامه مالی برای خود بسازید ۵۷
- ۴۷- در برابر وسوسه‌ها مقاومت کنید ۵۸
- ۴۸- انباری خانه را پر نکنید ۵۹
- ۴۹- قرض بگیرید ۵۹
- ۵۰- بهی خود را به‌موقع صاف کنید ۵۹
- ۵۱- وام‌های بلندمدت سنگین برای سرمایه‌گذاری و پس‌انداز ۶۰
- ۵۲- پول‌های خود را تبدیل کنید ۶۰
- ۵۳- اول پس‌انداز، بعد خرج کنید ۶۰
- ۵۴- لوازم بدون استفاده را بفروشید ۶۰
- ۵۵- از قانون سی روز استفاده کنید ۶۱
- ۵۶- فهرست خرید تهیه کنید ۶۱
- ۵۷- از مصرف‌گرایی بپرهیزید ۶۱
- ۵۸- برای تفریح کودکان هزینه‌های زیاد را صرف نکنید ۶۱
- ۵۹- مصرف دخانیات را کنار بگذارید ۶۲
- ۶۰- وسایل کم‌مصرف را جایگزین پر مصرف‌ها کنید ۶۲
- ۶۱- پول‌هایتان را برای به‌دست‌آوردن پول بیشتر نگه دارید! ۶۲
- ۶۲- از خرید اجناس بی کیفیت بپرهیزید ۶۳
- ۶۳- حواستان به ماشینتان باشد ۶۳
- ۶۴- یک فرمول تروتمیز برای پس‌انداز کردن پول! ۶۴
- ۶۵- استفاده از خدمات بیمه ۶۵
- ۶۵- افراط و تفریط ۶۵

فصل دوم: ازدواج ۶۷

- ۶۷..... مقدمه
- ۶۸..... خرید جهیزیه
- ۶۸..... پرس و جو
- ۶۸..... فهرست خرید جهیزیه
- ۶۹..... بودجه بندی و اولویت بندی
- ۶۹..... برای خرید جهیزیه بهتر است از چه وسایلی شروع کنیم؟
- ۷۰..... دسته بندی وسایل و خرید از بازارهای معتبر
- ۷۱..... لوازم برقی بزرگ را خریداری کنید
- ۷۱..... اولین وسیله ضروری: فرش
- ۷۲..... دومین وسیله ضروری: مبل
- ۷۲..... سومین وسیله ضروری: سرویس خواب
- ۷۲..... چهارمین وسیله ضروری: سرویس پذیرایی
- ۷۳..... پنجمین وسیله ضروری: لوازم پذیرایی
- ۷۳..... ششمین وسیله ضروری: پرده
- ۷۴..... هفتمین وسیله ضروری: لوازم صوتی و تصویری
- ۷۴..... بودجه بندی برای خرید خود در نظر بگیرید
- ۷۵..... پرهیز از چشم و هم چشمی در خرید
- ۷۶..... در نظر گرفتن متراژ منزل
- ۷۶..... حذف وسایل غیر ضروری
- ۷۷..... انتخاب مکان خرید مناسب
- ۷۷..... در نظر گرفتن معیارهای جانبی
- ۷۸..... معیار اول: خریدی بر مبنای میزان بودجه و توان مالی
- ۷۸..... معیار دوم: گزینش بر اساس فضای در دسترس
- ۷۸..... معیار سوم: توجه به هماهنگی رنگ ها

۷۸.....	معیار چهارم: انتخاب سبک موردعلاقه.....
۷۹.....	معیار پنجم: تعیین زمان‌بندی مناسب
۷۹.....	معیار ششم: دقت در مارک و برند تولیدکننده.....
۷۹.....	مراسم ازدواج.....
۸۰.....	برای هزینه عروسی بودجه‌بندی کنید.....
۸۰.....	انتظارات واقع‌بینانه داشته باشید.....
۸۱.....	تحقیق درباره کاهش هزینه‌ها.....
۸۱.....	انتخاب تالار عروسی مناسب‌تر.....
۸۲.....	جلوگیری از خرج‌های اضافی برای تزئین ماشین عروس.....
۸۲.....	استفاده از لباس‌های مناسب به جای خرید لباس‌های مارک‌دار و برند.....
۸۲.....	کرایه کردن لباس عروس.....
۸۲.....	استفاده از گل‌های ارزان‌تر برای گل‌آرایی تالار.....
۸۳.....	استفاده از تالارهای کوچک ازدواج آسان.....
۸۳.....	استفاده از تیم‌های موسیقی ارزان‌تر برای گرم کردن مراسم.....
۸۳.....	حذف گل‌آرایی میز میهمان.....
۸۴.....	برگزاری مراسم در خانه و یا باغ شخصی.....
۸۴.....	استفاده از کیک عروس کوچک‌تر.....
۸۴.....	کرایه دوربین به جای آوردن تیم فیلم‌برداری.....
۸۴.....	آرایش عروس در منزل.....
۸۵.....	استفاده از نقره و بدلیجات به جای طلا.....
۸۵.....	کفش عروس را کسی نمی‌پیند!.....
۸۵.....	استفاده از سایت تالارکده.....
۸۵.....	فهرست میهمان‌ها را کاهش دهید.....
۸۶.....	خریده‌های عروس و داماد.....

فصل سوم: نگهداری از وسایل ۸۷

مقدمه ۸۷

بایدهای مشترک ۸۸

تلویزیون ۸۸

محل قراردادن تلویزیون ۸۹

تنظیمات روشنایی تلویزیون باید چه طور باشد؟ ۹۱

چگونه صفحه نمایش تلویزیون را تمیز کنیم؟ ۹۲

تلویزیون چند ساعت در روز روشن بماند؟ ۹۴

نگهداری از کنترل تلویزیون ۹۴

عیب یابی تلویزیون ۹۵

ماشین لباسشویی ۹۶

واضح لامپهای دور درب ماشین لباسشویی را از یاد نبرید ۹۶

بار نداشته باشید؛ از جمله اصول نگهداری از ماشین لباسشویی ۹۷

حتماً جاپودر لباسشویی را بشوید ۹۷

ماشین لباسشویی را به اندازه ظرفیتش پر کنید ۹۸

نگهداری از ماشین لباسشویی و توجه به شلنگ آن ۹۸

شوینده مناسبی را برای ماشین لباسشویی انتخاب کنید ۹۸

چگونه ماشین لباسشویی را بشویم؟ ۹۹

چند نکته مهم در نگهداری از ماشین لباسشویی ۹۹

یخچال فریزر ۱۰۰

پکیج ۱۰۳

کنترل روزانه و منظم فشار پکیج ۱۰۳

از بررسی دودکش پکیج غافل نشوید ۱۰۴

به فکر رسوب گیری پکیج باشید ۱۰۵

سرویس کردن پکیج به صورت فصلی و منظم ۱۰۶

هرازگاهی نگاهی به صافی های آب بیندازید ۱۰۷

به سلامتی پمپ پکیج توجه کافی داشته باشید ۱۰۸

از محافظ برق استاندارد استفاده کنید	۱۰۸
استفاده از کاورهای فلزی	۱۰۹
اجازه ندهید سیستم گرمایشی دچار یخ‌زدگی شود	۱۰۹
تغییر حالت دستگاه از زمستانه به تابستانه و برعکس	۱۱۰
هود	۱۱۱
روشن کردن هود در زمان مناسب از نکات نگهداری و بهبود کارایی هود	۱۱۱
تنظیم صحیح مکش هود جهت نگهداری و مراقبت از هود آشپزخانه ...	۱۱۲
خاموش کردن لامپ هود از اصول اولیه نگهداری از هود آشپزخانه	۱۱۲
چراغ هود نیز برای روشن شدن نیاز به برق دارد.	۱۱۳
تعویض صافی هود در زمان مناسب از نکات مراقبت از هود آشپزخانه ...	۱۱۳
اهمیت تمیز کردن هود در نظافت و نگهداری هود آشپزخانه	۱۱۴
تأثیر تمیز کردن مجرای خروجی در نگهداری از هود	۱۱۵
تمیز کردن تنه‌های فن هود از نکات نگهداری صحیح هود	۱۱۵
هود اجاق گاز آشپزخانه را خاموش کنید	۱۱۵
عیب‌یابی و سرویس به‌موقع هود	۱۱۶
جاروبرقی	۱۱۶
دفترچه راهنمای جاروبرقی را مطالعه کنید	۱۱۶
با سیم جاروبرقی با احتیاط رفتار کنید	۱۱۷
پارویی جاروبرقی را مرتباً تمیز کنید	۱۱۷
بخش کمربندی جاروبرقی را بررسی کنید	۱۱۸
کیسه جاروبرقی را به‌طور مداوم خالی کنید	۱۱۸
چرخ‌ها یا همان غلتک‌های جاروبرقی را تمیز کنید	۱۱۹
صافی‌ها را مرتباً تمیز و تعویض کنید	۱۱۹
لوله‌خرطومی را پاک‌کرده و هرگونه گرفتگی خاک را از بین ببرید	۱۲۰
روکش‌های دریچه‌ای را بررسی و تمیز کنید	۱۲۰
در ساعات اوج مصرف برق از جاروبرقی استفاده نکنید	۱۲۱
قطعات قابل شستشو را هر چند وقت یکبار بشویید	۱۲۱
استفاده درست از جاروبرقی	۱۲۲

۱۲۲	 کولر گازی
۱۲۲	 نکات نگهداری و مراقبت از کولر گازی
۱۲۳	 صافی‌ها را تغییر دهید
۱۲۳	 رفع نشتی کولر گازی
۱۲۳	 استفاده از تایمر
۱۲۴	 عایق‌بندی کردن
۱۲۴	 سرویس کمپرسور یا کندانسور
۱۲۴	 خنک نگه‌داشتن واحد کولر گازی
۱۲۵	 نگهداری و مراقبت از کولر گازی سالانه را انجام دهید
۱۲۵	 تنظیم جریان هوا را
۱۲۵	 ارتقا برای بهره‌وری
۱۲۶	 کولر آبی
۱۲۶	 نکات کاربردی برای نگهداری کولر آبی
۱۲۷	 افزایش بارایی کولرهای آبی
۱۲۷	 نگهداری کولر آبی
۱۲۸	 پوشال‌ها را کنترل کنید
۱۲۸	 مواردی که باید قبل از استفاده از کولر آبی کنترل کنید
۱۲۸	 نگهداری کولر آبی در زمستان
۱۲۹	 کابینت
۱۲۹	 تمیز کردن داخل کابینت‌ها
۱۳۱	 فرش
۱۳۲	 فرش را بچرخانید
۱۳۲	 لکه‌ها را سریع تمیز کنید
۱۳۳	 فرش را بشویید
۱۳۴	 آسیب‌های فرش را رفع کنید
۱۳۵	 از زیرانداز (ترمز فرش) استفاده کنید
۱۳۵	 استفاده از روفرشی
۱۳۵	 هرازگاهی اثاثیه را جابه‌جا کنید

۱۳۶	پرده
۱۳۶	نگهداری پرده و مراقبت روتین و روزانه از پرده
۱۳۷	پاک کردن لکه‌ها از روی پرده برای نگهداری پرده
۱۳۷	پاکسازی و شستشوی عمیق پرده برای نگهداری پرده
۱۳۸	لباس
۱۳۹	دقت در نحوه شستشو لباس و اتو کشی برای افزایش طول عمر لباس ..
۱۳۹	توجه به ظرفیت ماشین لباسشویی
۱۳۹	شستن مرتب لباس زیر و جوراب
۱۳۹	استفاده از خشک‌شویی
۱۴۰	تفکیک صحیح لباس در هنگام شست‌وشو
۱۴۰	شستن لباس‌های حساس با دست
۱۴۰	استفاده از شوینده مناسب
۱۴۰	خودداری از پوشیدن مستقیم نور
۱۴۱	دقت در اتو کشی لباس
۱۴۱	دمای مناسب شست‌وشو
۱۴۱	شستن لباس‌های زمستانی
۱۴۱	شستن لباس پس از عرق نمودن
۱۴۱	شستن لباس‌های سفید
۱۴۱	شستن لباس‌هایی با رنگ غیر ثابت
۱۴۲	دقت در نگهداری و آویختن لباس برای افزایش ماندگاری
۱۴۲	آویختن لباس‌های کش‌بافت ممنوع
۱۴۲	مرتب نمودن کمد لباس
۱۴۲	چوب‌لباسی مناسب
۱۴۳	جابه‌جایی لباس
۱۴۳	پاک کردن سریع لباس
۱۴۳	استفاده از پرزگیر
۱۴۳	ترمیم سریع لباس
۱۴۳	مأم مناسب

۱۴۴	اصول مراقبت از لباس با جنس‌های مختلف
۱۴۴	نگهداری از پارچه پشم و ابریشم
۱۴۴	نگهداری از لباس‌هایی با جنس پنبه و کتان
۱۴۵	نگهداری از لباس‌هایی با جنس پلی‌استر، ریون، نایلون
۱۴۵	خودرو
۱۴۶	بررسی صافی‌ها و مایعات خودرو
۱۴۶	بررسی مخازن و سطح مایعات خودرو
۱۴۶	تعویض روغن موتور به‌ازای هر ۵ هزار کیلومتر
۱۴۷	تعویض سالانه صافی هوا
۱۴۷	استفاده از بنزین مناسب با نوع خودرو
۱۴۷	تعویض صافی بنزین به‌ازای هر ۶۰ هزار کیلومتر
۱۴۸	تعویض آب رادیاتور یک‌بار در سال
۱۴۸	یاد کردن رادیاتور از حشرات
۱۴۸	نگهداری از آمپرها، شلنگ‌ها و تسمه‌ها
۱۴۹	تعویض تسمه‌ها به‌ازای هر ۳۰ هزار کیلومتر
۱۴۹	تعویض تسمه‌های هوا
۱۴۹	تعویض شیلنگ‌های آسیب‌دیده
۱۴۹	بررسی و ارزیابی دستگاه برق خودرو
۱۵۰	تمیز کردن قطب‌های باتری به‌صورت سالانه
۱۵۰	بررسی و تعویض لامپ‌ها
۱۵۰	بررسی فیوزها
۱۵۱	تعویض شمع‌ها به‌ازای هر ۵۰ هزار کیلومتر
۱۵۱	دباج کردن خودرو
۱۵۲	تنظیم کردن باد لاستیک‌ها
۱۵۲	جابه‌جایی تایرها هر ۸ هزار کیلومتر
۱۵۳	تعویض تیغه‌های برف‌پاک‌کن
۱۵۳	بررسی کولر خودرو
۱۵۳	آگزوز و دود ناشی از آن

۱۵۴	بررسی رنگ دود آگزوز و عامل بروز این اتفاق
۱۵۴	رفع صداها و لرزش‌های غیرعادی
۱۵۵	زمان مناسب انجام سرویس دوره‌ای خودرو چه وقت است؟
۱۵۶	راهکارهای افزایش طول عمر ماشین
۱۵۷	نکات نگهداری خودرو در تابستان و هوای گرم
۱۵۸	نحوه نگهداری خودرو دوگانه‌سوز
۱۵۹	راهکارهای نگهداری خودرو صفر
۱۶۰	خوراکی
۱۶۰	طولش ندهید
۱۶۱	در مورد همهٔ خوراکی‌ها این نکته را رعایت کنید
۱۶۱	بسته‌بندی کنید
۱۶۲	کاغذ آلومینیومی را فراموش کنید
۱۶۲	اهمیت نگهداری از مواد غذایی
۱۶۳	روش‌های نگهداری از مواد غذایی چیست؟
۱۶۴	نکاتی درباره ذخیره‌سازی مواد غذایی در جهت افزایش طول عمر آنها
۱۶۵	تاریخ انقضا را بررسی کنید
۱۶۵	مواد غذایی پخته شده و از قبل خرد شده را یخ‌خوابی کنید
۱۶۶	از ظروف مناسب برای نگهداری از مواد غذایی استفاده کنید
۱۶۶	بهترین ظرف برای نگهداری از مواد غذایی کدام است؟

فصل چهارم: انرژی ۱۷۱

۱۷۱	مقدمه
۱۷۱	روش‌های نوآورانه صرفه‌جویی
۱۷۲	استفاده از لامپ‌های کم‌مصرف
۱۷۲	درزگیری درها و پنجره‌ها و استفاده از عایق‌های مناسب
۱۷۳	خاموش کردن لامپ‌های اضافی
۱۷۳	شستن ظرف‌ها و لباس‌ها با آب سرد
۱۷۳	کنترل وسایل الکترونیکی و حذف مصارف پنهان

۱۷۴	توجه به برچسب انرژی لوازم برقی
۱۷۵	تلویزیون را روشن نگه ندارید
۱۷۵	کاهش مصرف انرژی در آشپزخانه
۱۷۵	توجه به اندازه ظروف و شعله
۱۷۵	خالی نگذاشتن یخچال
۱۷۶	غذای گرم را در یخچال نگذارید
۱۷۶	دمای آشپزخانه زیاد بالا نبرید
۱۷۶	استفاده از مایکروویو
۱۷۶	درجه آب گرمکن را کنترل کنید
۱۷۶	نصب ترموستات قابل برنامه‌ریزی
۱۷۷	کاشت درخت در اطراف خانه
۱۷۷	کاهش مصرف انرژی رایانه‌ها
۱۷۷	صرفه‌جویی در مصرف آب
۱۷۸	استفاده از ضایعات کامل لوازم برقی
۱۷۹	تمیز کردن لوازم

فصل پنجم: خرید ۱۸۳

۱۸۳	مقدمه
۱۸۴	خرید ارزان با خرید جنس بی کیفیت تفاوت دارد
۱۸۵	راهکارهای خرید ارزان و کم‌هزینه
۱۸۵	بودجه‌بندی
۱۸۵	زمان‌بندی خرید
۱۸۵	تحقیق درباره کالای موردنیاز
۱۸۶	منتظر فروش ویژه فروشگاه‌ها باشید
۱۸۶	دوست داشتن کافی نیست
۱۸۶	از رمز تخفیف استفاده کنید
۱۸۷	خرید در خارج از زمان اوج خرید

۱۸۸	رفتن به سراغ فروشگاه‌های تازه کار
۱۸۸	عضویت در باشگاه مشتریان
۱۸۹	خرید عمده
۱۸۹	چانه‌زدن برای خرید ارزان
۱۹۰	هنگام خرید از هدفون استفاده کنید
۱۹۰	به جای ترولی از سبد خرید استفاده کنید
۱۹۱	قبل از خرید، غذا بخورید
۱۹۱	از ابتدای ردیف قفسه‌ها به سرعت عبور کنید
۱۹۱	میوه‌ها و سبزیجات را قبل از خرید بو کنید
۱۹۲	ردیف پایین قفسه‌ها را نیز چک کنید
۱۹۲	مراقب اقلام اطراف صندوق هنگام خروج باشید
۱۹۳	ترفندهای سوپرمارکت و فروشگاه‌های بزرگ
۱۹۳	۱- ترفندهای خرید
۱۹۳	۲- موسیقی نوشتاری
۱۹۴	۳- دام سبزه لباس
۱۹۴	۴- جادوی آینه
۱۹۵	۵- سرعت گیرهای خرید
۱۹۵	۶- نمونه‌های مجانی
۱۹۵	چهار روش فروشگاه‌های بزرگ
۱۹۶	۱- تشویق به استفاده از چرخ‌دستی
۱۹۶	۲- میوه‌ها و سبزی‌های آماده
۱۹۷	۳- کالاهای نزدیک به صندوق پرداخت
۱۹۷	۴- عوض کردن جای کالای مختلف
۱۹۷	خرید خارج از فصل
۱۹۸	جستجوگر باشید
۱۹۸	دست جمعی خرید کنید
۱۹۸	خرید آنلاین

فصل ششم: مسافرت ۱۹۹

مقدمه ۱۹۹

بهترین زمان را برای سفر ۱۹۹

۱- در تعطیلات سفر نکنید ۲۰۰

۲- بهترین راه را برای سفر انتخاب کنید ۲۰۰

۳- غذاهای محلی یا خیابانی بخورید ۲۰۲

۴- با خود کنسرو ببرید ۲۰۳

۵- از وسایل نقلیه عمومی در سفر استفاده کنید ۲۰۳

۶- اقامتگاه‌های کم‌هزینه رزرو کنید ۲۰۴

۷- وسایل کمتری با خود ببرید ۲۰۴

۸- هزینه‌های سفر شخصی یا با تور را مقایسه کنید ۲۰۵

چطور در سراسر ایران اقامتگاه اقتصادی رزرو کنید؟ ۲۰۶

بازارها از شهرها و روستاهای نزدیک ۲۰۶

طبیعت ۲۰۶

هیچ‌هایکینگ (Hitchhiking)، یکی از ترفندهای سفر ارزان ۲۰۷

خرید اینترنتی بلیط ۲۰۷

کشورهای نزدیک را برای مسافرت انتخاب کنید ۲۰۸

خرید بلیط چارتری ۲۰۸

زمان رزرو هتل، یکی از جالب‌ترین ترفندهای سفر ارزان ۲۰۹

به دنبال هتل‌های تازه تأسیس بگردید ۲۰۹

بلیط‌های تخفیف‌دار تهیه کنید ۲۱۰

کارت‌بانکی را همراهتان نبرید ۲۱۰

خرید تورهای مسافرتی ۲۱۰

تورهای لحظه آخری را از دست ندهید ۲۱۱

سوغاتی را با قیمت مناسب بخرید ۲۱۱

فصل هفتم: میهمانی ۲۱۳

۲۱۳ مقدمه

۲۱۳ انتخاب زمان مناسب

۲۱۴ خودتان در منزل کیک، شیرینی یا دسر را درست کنید

۲۱۴ از کارت‌های تخفیف خود استفاده کنید

۲۱۵ میهمان‌هایتان را درست دعوت کنید

۲۱۵ مشخص کنید که چقدر می‌خواهید هزینه کنید

۲۱۶ اسراف، بزرگ‌ترین مانع میهمان ارزان است!

۲۱۶ تعداد میهمان‌ها را در نظر بگیرید

۲۱۶ از ریخت‌وپاش‌های اضافه خودداری کنید

۲۱۷ دسر و شیرینی را در خانه درست کنید

۲۱۷ غذاهای گاه‌به‌گاه ترفندی مهم برای گرفتن میهمانی ارزان!

۲۱۷ ظروف یک‌بارمصرف را از دسترس دور کنید

۲۱۸ از تریه‌بار خرید کنید

۲۱۸ مهم‌ترین اصل میهمانی ارزان: به یک میز اکتفا کنید

۲۱۹ منابع

پیشگفتار

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ؛

بخورید و بیاشامید؛ ولی اسراف نکنید که خداوند اسراف‌کاران را دوست نمی‌دارد

اقتصاد خانواده به معنای چگونگی سامان‌دهی و مدیریت منابع خانه است. خانواده سازمانی است که تولید و توزیع کالاهای موردنیاز را فراهم می‌سازد. اقتصاد خانواده را می‌توان چگونگی سامان‌دهی و مدیریت منابع خانه تعریف کرد. می‌توان فهرست کاملی از پول، پول، فضای زندگی و... تهیه نمود. شاید اقلام این فهرست متفاوت به نظر آید، ولی همه آن‌ها ویژگی مشترکی دارند. ویژگی همه این اقلام در زندگی امروز این است که کمیاب‌اند. حتماً شنیده‌اید که مردم می‌گویند ای کاش وقت بیشتری داشتم، کاشکی خانه بزرگ‌تری داشتم، کاشکی پول بیشتری داشتم و... هرچند که خانواده به‌غیر از منابع مادی، منابعی نظیر عشق، وحدت خانواده، خاطرات خوش، لحظه‌های شادمانه خانوادگی و... در اختیار دارد که قابل تبدیل به پول نیست؛ اما نقش منابع مادی هم آن قدر اهمیت دارد که کارشناسان مدیریت اقتصاد، خانواده را یکی از ارکان تحقق رؤیای خوشبختی و موفق عنوان می‌کنند.

شیوه مدیریت اقتصادی خانواده‌ها، امروزه بخش عمده‌ای از هویت آنان را تشکیل داده، رونق و شکوفایی اقتصادی، رشد و ترقی خانواده را در پی خواهد داشت. خانواده دوست دارد بهترین نوع غذا را مصرف کند، زیباترین

لباس‌ها را برای اعضای خود تهیه کند، در بهترین نقطه شهر و در بهترین منزل زندگی کند، بهترین وسایل و امکانات را در اختیار داشته باشد، به طور مکرر سفر برود، بهترین آموزش‌ها را برای فرزندان خود فراهم کند و... . واقعیت این است که اگرچه این درخواست‌ها به وسیله همه خانواده‌ها مطرح می‌شود؛ اما واضح است که فقط درصد کمی از خانواده‌ها قادر به تأمین همه این خواسته‌ها هستند. درآمد یک خانواده متوسط فقط می‌تواند تعداد محدودی از این خواسته‌ها را برآورده کند؛ از این رو خانواده باید از میان خواسته‌های خود انتخاب به عمل آورد. نیاز به انتخاب در تمامی طول و سطوح مختلف زندگی وجود دارد. چگونگی توزیع منابع در دسترس خانواده، بین اعضای آن بسیار مهم است. واضح است اگر یکی از اعضای خانواده قسمت بیشتری از درآمد خانواده را به خود اختصاص دهد، سهم کمتری برای دیگری می‌ماند.

در اینجا یک راهکار طلایی برای حل مسئله توزیع مناسب منابع خانواده پیشنهاد می‌کنیم: فهرستی از خواسته‌های اعضای خانواده تهیه کنید. انتخاب‌های ممکن را بنویسید. انتخاب‌ها را آن قدر با هم عوض کنید که به بهترین انتخاب با توجه به درآمدها دست یابید. توجه کنید که هر خانواده سازمانی است که تولید و توزیع کالا را انجام می‌دهد، ولی مثل خط تولید یک کارخانه نیست، سیستم جوی دنیا هم نیست؛ بلکه جایی است که در آن گروهی زندگی، کار و بازی می‌کنند و عمل هریک بر دیگری اثر می‌گذارد. بهترین و اقتصادی‌ترین انتخاب برای خانواده، انتخابی است که بیشترین رضایت خاطر (خشنودی) را برای خانواده به بار آورد. اقتصاددانان به جای رضایت خاطر، از یک اصطلاح علمی به نام «مطلوبیت» استفاده

می‌کنند. آن‌ها می‌گویند بهترین انتخاب، انتخابی است که بیشترین مطلوبیت را برای خانواده ایجاد کند.

اقتصاد خانواده فقط به خانواده‌های مرفه و ثروتمند نیست. این علم برای اقشار کم‌درآمد که اتفاقاً دخل و خرجشان هم خوانی ندارد، کاربردهای بیشتری خواهد داشت. از نکات مهم در اقتصاد خانواده این است که افزایش درآمد، به معنای بهبود معاش خانواده نیست. افزایش درآمد، افزایش هزینه‌ها را نیز به دنبال خواهد داشت. درواقع این مدیریت هزینه‌هاست که هنر گردانندگان اقتصاد خانواده را آشکار می‌کند. خانواده‌ها نمی‌توانند هنگام مواجهه با کمبود بودجه‌شان یک متمم بودجه بیاورند و هزینه‌های اضافی را حذف کنند؛ بنابراین باید قادر باشند هزینه‌ها را مدیریت کنند. آنچه اقتصاد خانواده را منحصر به فرد می‌کند، ارتباطات درونی بین نقش‌های شغلی و خانوادگی است. بااین‌وجود نباید فعالیت‌های اقتصاد خانواده را شوخی و سرگرمی دانست؛ بلکه باید با جدیت و برنامه‌ریزی آن‌ها را پیگیری کرد. این بدان معناست که همه اعضای خانواده موظف‌اند از سیاست‌های اقتصادی خانواده در جهت پیشبرد اهداف آن تبعیت کنند. مدیریت اقتصادی خانواده در وضعیت عادی باید بر اساس میزان درآمدهای هریک از اعضای خانواده و هزینه‌ها تنظیم شود.

همان‌طور که در خانواده، پدر و مادرها باید مدیریت عاطفی، روانی و اجتماعی را اعمال کنند، در بحث هزینه‌کردن و ایجاد تعادل بین دخل و خرج نیز نیاز به مدیریت است. اقتصاد خانواده در اقشار دارای درآمد کم و متوسط نیز از جایگاه بالایی برخوردار است و این اقشار باید نسبت به دخل و خرج خود بیشتر توجه داشته باشند.

با توجه به مباحث مطرح شده، محقق با تحقیقات میدانی و کتابخانه‌ای که شامل مصاحبه با متخصصان امور و همچنین استفاده از کتب و مقالات معتبر بود، توانست مطالب کاملاً کاربردی و ریز و درعین حال ساده‌ای را جمع‌آوری نموده و در اختیار خواننده قرار دهد تا بتواند در قسمت‌های مختلف زندگی خود از آن استفاده نمایند. این کتاب اقتصاد خانواده را در شاخص‌های پس‌انداز، ازدواج، نگهداری از وسایل، انرژی، خرید، مسافرت و میهمانی بررسی و تحلیل کرده است تا کاربران بتوانند به‌صورت کاملاً کاربردی در زندگی خود از آن استفاده کنند و به اصطلاح عامیانه دخل و خرج خود را جور دربیاورند تا در زندگی خویش با مشکل روبه‌رو نشوند و در صورت بروز مشکلات اقتصادی در خانواده، از این مطالب کاربردی استفاده نمایند. البته این کتاب عاری از نقص نیست و از متخصصان خواهش می‌کنیم که در جلد‌های بعدی با ارائه نظرات خویش، ما را یاری رسانند.

اندازه نگهداری که اندازه نکوست

هم لایق دشمن است و هم لایق دوست

مسعود سهرابی نودهی