

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

زندگی کم خرج

FOR

DUMMIES

نوشته‌ی دבורا تیلور-هاف

برگردان: سارا یوسفی



آوند دانش

این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه با کمترین هزینه، زندگی را به بهترین شکل مدیریت کنید. این کتاب برای کسانی که می‌خواهند با کمترین هزینه، زندگی را به بهترین شکل مدیریت کنند، مناسب است. این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه با کمترین هزینه، زندگی را به بهترین شکل مدیریت کنید. این کتاب برای کسانی که می‌خواهند با کمترین هزینه، زندگی را به بهترین شکل مدیریت کنند، مناسب است. این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه با کمترین هزینه، زندگی را به بهترین شکل مدیریت کنید. این کتاب برای کسانی که می‌خواهند با کمترین هزینه، زندگی را به بهترین شکل مدیریت کنند، مناسب است.

Taylor-Hough, Deborah

سرشناسه: تیلور-هاف، دبورا

عنوان و نام پدیدآورنده: زندگی کم خرج For Dummies/دبورا تیلور-هاف؛ برگردان سارا یوسفی.

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۲۹۱ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۲۲-۰۳-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی Frugal living for Dummies

موضوع: مصرف کنندگان—آموزش

موضوع: اقتصاد خانواده—حسابداری

شناسه افزوده: یوسفی، سارا ۱۳۵۸-، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۹ز۹/ت TX۳۳۵

رده بندی دیویی: ۶۴۰/۷۳

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۲۶۹۰۵



آوند دانش

مجموعه کتاب‌های دامیز

www.ketab.ir

زندگی کم خرج

نوشته‌ی دبورا تیلور-هاف

برگردان: سارا یوسفی

ویراستار: شیدا سرمدی

مدیر هنری: پدram حربی

صفحه‌بندی: شیدا سرمدی

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳، چاپ پنجم

شمارگان: ۵۰۰ جلد

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ محمد

نشانی ناشر: خیابان پاسداران، خ گل‌نبی، خ ناطق نوری، بن‌بست طلایی، پلاک ۴

مرکز پخش: میدان انقلاب، خ جمالزاده، کوچه دعوتی، شماره ۱۲

صندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸ نمابر: ۲۲۸۷۱۵۲۲ تلفن مرکز پخش: ۶۶۵۹۱۹۰۹

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۲۲-۰۳-۰

تولمان

صاف از ارزش افزوده

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

فهرست مطالب در یک نگاه

مقدمه.....	۱
بخش ۱: پرداختن به مسائل اساسی.....	۷
فصل ۱: زندگی کم‌خرج در دنیای پرهزینه.....	۹
فصل ۲: همه‌ی افراد خانواده، یک جبهه‌ی مقتصد.....	۲۳
فصل ۳: صاف کردن بدهی و تهیه‌ی بودجه.....	۳۵
بخش ۲: با درآمد رعیتی مثل پادشاهان غذا بخورید.....	۴۳
فصل ۴: بدون اینکه سرکیسه شوید، خرید کنید.....	۴۵
فصل ۵: خواهش می‌کنم، دیگر نمی‌خواهم نان و پنیر بخورم! غذاهای به‌صرفه درست کنید.....	۶۳
فصل ۶: نکاتی برای آشپزی سریع و باصرفه.....	۸۳
بخش ۳: تأمین بودجه برای خانواده‌ای کم‌خرج.....	۱۰۱
فصل ۷: کاستن از هزینه‌ی بچه‌ها، اصول اولیه‌ای را برای بودجه‌ی کم خود مشخص کنید.....	۱۰۳
فصل ۸: بچه‌ها را به مدرسه بفرستید و در عین حال مراقب مخارج خود باشید.....	۱۱۳
فصل ۹: با وجود بودجه‌ی کم، خوب لباس بپوشید و احساس خوبی هم داشته باشید.....	۱۲۷
فصل ۱۰: خانواده‌ای که با هم تفریح کنند، کنار هم باقی می‌مانند: تفریحات اقتصادی خانواده‌ها.....	۱۳۹
فصل ۱۱: تفریحات اقتصادی در تعطیلات سالانه.....	۱۵۹
فصل ۱۲: روش‌های اقتصادی برای برگزاری جشن‌ها و مراسم خاص.....	۱۷۳
بخش ۴: از داشتن زندگی و فکری مقتصد لذت ببرید.....	۱۸۹
فصل ۱۳: پس‌انداز پول از مخارج خانه.....	۱۹۱
فصل ۱۴: کاهش هزینه‌ی قبض‌ها.....	۲۰۹
فصل ۱۵: صرفه‌جویی در خرید اقلام گران‌قیمت.....	۲۲۹
فصل ۱۶: یافتن وسایل دست دوم با کیفیت.....	۲۴۳
بخش ۵: بخش ده تایی‌ها.....	۲۶۱
فصل ۱۷: ده روش اقتصادی برای اینکه به عشق خود بگویید "دوستت دارم!".....	۲۶۳
فصل ۱۸: ده ایده‌ی اقتصادی برای هدیه دادن.....	۲۶۷

مقدمه

.....

چند مورد از گزینه‌های استرس‌زا و پرخرج زیر، شامل حال شما می‌شود؟

✓ تعلیق اتفاقی کارمندان توسط شرکت‌ها

✓ دستمزدهای راکد

✓ افزایش هزینه‌های زندگی

✓ قسط‌های ماشین جدید

✓ هزینه‌های فضایی مسکن

✓ هزینه‌های مهد کودک

✓ خریدهای جانبی مدرسه

✓ فرانشیزهای بیمه و ویزیت دکتر

✓ قبض‌های زیاد آب و برق و گاز

✓ بدهی‌های سنگین به بانک‌ها

آیا تا به حال احساس کرده‌اید که می‌خواهید فریاد بزنید "کمک! یکی این چرخ و فلک رو نگه‌داره.... من می‌خوام پیاده شم!" بیشتر مردم یک یا دو مورد از مشکلات مالی قید شده در بالا را در زندگی مدرن خود تجربه کرده‌اند و بسیاری از افراد هم هر روز صبح که از رختخواب بلند می‌شوند تا شب که در مانده و خسته سر روی بالشت می‌گذارند، با بسیاری از این دشواری‌ها روبه‌رو هستند.

اگر شما با بحران مالی در زندگی‌تان روبه‌رو هستید، با مقصد زندگی کردن مخارج خود را کاهش دهید و با این کار چاره‌ای برای خود بیندیشید. زندگی کم‌خرج، دیگر راهکاری برای افراد تازه ازدواج کرده یا دانشجویان فقیر دانشگاه‌ها که تلاش می‌کنند بیشتر وعده‌ها تن ماهی و کنسرو بخورند محسوب نمی‌شود. مردم در سنین و مکان‌های مختلف زندگی نیاز به کاستن هزینه‌ها و

و فصولی مراجعه کنید که در حال حاضر به نکات و نظرات آن نیاز دارید. برای مثال، اگر فکر خریدهای مدرسه - و هر خرید مرتبط با بودجه‌ی شما - احساس ضعف در شما پدید می‌آورد، همین حالا به فصل مربوطه رجوع کنید. کتاب *زندگی کم‌خرج For Dummies* به گونه‌ای تنظیم شده است که بتوانید توصیه‌ها و نظرات مورد نیاز خود را در کمترین زمان ممکن پیدا کنید.

قواعد رعایت شده در این کتاب

برای اینکه بتوانید اطلاعات مورد نیاز خود را در صفحات این کتاب بیابید، ما از قواعد زیر در سرتاسر متن استفاده کردیم تا فهم مطالب برای شما آسان شود:

✓ واژه‌های جدید با خط مورب نوشته شده‌اند و بعد از واژه، بلافاصله معنای قابل فهم آن ارائه شده است.

✓ جملات پررنگ نشان دهنده‌ی مفاهیم یا کلمات کلیدی‌ای هستند که در یک لیست قید شده‌اند.

✓ متونی که در کادرهای خاکستری است، حاوی اطلاعاتی است که دانستن آن‌ها جالب است ولی برای درک مفهوم آن فصل خاص ضروری نیست.

تصورات خنده‌دار

من در این کتاب فرضیه‌هایی را درباره‌ی شما خواننده‌ی عزیز و نیازهای احتمالی‌تان ارائه کرده‌ام. برخی از این فرضیه‌ها عبارتند از:

✓ شما با شرایط دشوار مالی در زندگی‌تان مواجه هستید که گذاشتن پول زیاد در جیب، برایتان جذاب است. ممکن است در فکر عوض کردن شغل و ادامه‌ی تحصیل یا غرق در اندیشه‌ی بدهی‌های مصرفی باشید یا ترجیح دهید در خانه کنار کودک تازه به دنیا آمده‌تان بمانید، یا در اواسط ماه پول‌تان تمام شود یا ممکن است تمامی موارد بالا در مورد شما صدق کنند.

✓ ممکن است مفاهیم زندگی کم‌خرج جدیدی را برای خودتان تعریف کرده یا به دنبال موارد تازه باشید.

✓ شما به دنبال کتابی هستید که درک آن آسان باشد و روی روش‌های کارآمد و ساده‌ای تأکید کند که به پس‌انداز پول بر اساس هزینه‌های مرتبط خانواده بپردازد.