

اگر مایلید بدانید چگونه می‌توانید روزه تبلیغی را برای پس انداز کنار بگذارید با مطلب امروز دخل و خرج که ترجمه‌ای است از مقاله‌ای به قلم دانا اسسپاچ، همراه باشید. این مقاله در وبسایت thebalance منتشر شده است که با تلخیص ارائه می‌شود.

مدیریت مالی

۱۰ روش کاربردی برای کاهش هزینه و پس انداز کردن پول

# پس اندازهای کوچک روزانه

خبرنگار | سوده قدیمی  
h.habibi@khorasannews.com



وقتی نام پس انداز به میان می‌آید برخی افراد به یاد کیسه‌ای پر از پول می‌افتند که به راحتی می‌توانند با خیالی آسوده نیمی از آن را برای پس انداز کنار بگذارند. اما وقتی به آن‌ها گفته می‌شود برای پس انداز کردن به یک کیسه پر از پول نیازی نیست و با همین درآمد‌های همیشگی و اندکی تدبیر و یافتن راهکارهای عملی می‌توان روزانه مبلغی را پس انداز کرد، تعجب کرده و به چشم یک امر محال به آن می‌نگرند. اما حقیقت همین است که گفته شد. اگر شما هم مانند این دسته از افراد باور ندارید می‌توانید مقاله امروز را بخوانید و ببینید به چه سادگی می‌توان روزانه مبلغی هر چند اندک پس انداز کرد.

## ۱. تعلل در خرید :

## ۲. به دنبال جایگزین‌های ارزان تر باشید :

## ۳. از مغازه مورد علاقه خود فرار کنید :

## ۴. تاجایی که می‌توانید هزینه‌ها را کم کنید :

از کنار مغازه یا فروشگاه عبور می‌کنید و همان لحظه چشمتان چیزی را می‌گیرد، هیجان زده می‌شوید و فکر می‌کنید این دقیقاً همان چیزی است که به آن احتیاج دارید. اما قبل از این که یک خرید هیجان زده داشته باشید بهتر است صبر کنید، به خانه رفته و کمی روی آن فکر کنید. بیست و چهار ساعت به خود فرصت دهید تا تصمیم بگیرید آیا واقعا به جنسی که پسندیده اید احتیاج واقعی دارید یا خیر؟ این روش به شما کمک می‌کند وقتی وسوسه یک خرید هیجان زده شما را به داخل مغازه هل می‌دهد، همان لحظه با قدرت تمام خود را بکنده‌اید و پس از آن به سراغ خرید می‌روید. اگر به اتومبیلرانی علاقه دارید به جای خرید یک ماشین مسابقه جاره کبند و از یک رانندگی لذت بخش برخوردار شوید. گاهی برخی افراد به غلط تصور می‌کنند صرفه جویی به معنای حذف و کنار گذاشتن تمام فعالیت‌ها و سرگرمی‌های مورد علاقه در زندگی است. در حالی که مسئله مهم این است که قرار نیست شما فعالیت‌های مورد علاقه خود را به خاطر صرفه جویی و پس انداز بیشتر ترک کنید. بلکه می‌توانید با پیدا کردن جایگزین‌هایی با هزینه‌هایی کمتر که به صرفه جویی بیشتر کمک کند، هر آن چه را بدان ساعت‌را به شکل یک بازی و سرگرمی لذت بخشی برای خود درآورید، حتماً از عهده انجام آن بر می‌آید.

اگر یک کتابخوان حرفه‌ای هستید به جای کتاب فروشی به یک کتابخانه بروید. اگر به سوار کاری علاقه‌مندید به جای خرید اسب، به پیست‌های سوار کاری رفته و برای آن گردش کوتاه، اسب اجاره کنید. اگر به اتومبیلرانی علاقه دارید به جای خرید یک ماشین مسابقه جاره کبند و از یک رانندگی لذت بخش برخوردار شوید. گاهی برخی افراد به غلط تصور می‌کنند صرفه جویی به معنای حذف و کنار گذاشتن تمام فعالیت‌ها و سرگرمی‌های مورد علاقه در زندگی است. در حالی که مسئله مهم این است که قرار نیست شما فعالیت‌های مورد علاقه خود را به خاطر صرفه جویی و پس انداز بیشتر ترک کنید. بلکه می‌توانید با پیدا کردن جایگزین‌هایی با هزینه‌هایی کمتر که به صرفه جویی بیشتر کمک کند، هر آن چه را بدان ساعت‌را به شکل یک بازی و سرگرمی لذت بخشی برای خود درآورید، حتماً از عهده انجام آن بر می‌آید.

حتماً برای خود یا یکی از اطرافیان‌تان پیش آمده که هر بار به مغازه مورد علاقه خود سری می‌زنید، دست خالی برگشته و چندین هزار تومان خرج کرده باشید. این حرکت یک مانع جدی برای پس انداز و صرفه جویی شما محسوب می‌شود. شما باید خود را ملزم کنید بیش از یک بار در ماه به آن مغازه سرزنید تا بدین گونه هزینه خرید خود را به نصف برسانید. پس به خاطر داشته باشید دفعه بعدی که وسوسه شما را در روی مغازه مورد علاقه تان متوقف می‌کند، به خود یادآور شوید که فقط ماهی یک بار مجاز به خرید از آن مغازه هستید و سپس با شتاب از کنار آن عبور کنید. به جای خرید می‌توانید به پیاده روی رفته یا یک فنجان قهوه نوشیده یا یک کتاب بخوانید. اگر به خرید اینترنتی عادت دارید سعی کنید به جای آن یک موزیک ویدیو آن لاین ببینید. کالبد موقعیت در این روش این است که عادت‌های جدید را جایگزین عادت‌های قبلی خرید کنید. مطمئن باشید داشتن یک حساب پس انداز کافی و غنی بسیار لذت بخش تر از لذت زودگذری است که از خرید به دست می‌آورد.

## ۵. کمتر برانید :

## ۶. هزینه‌های ماهیانه منزل را کاهش دهید :

## ۷. کمتر بیرون غذا صرف کنید :

## ۸. از تخفیف‌ها و حراج‌ها استفاده کنید :

## ۹. عضویت باشگاه ورزشی خود را لغو کنید :

## ۱۰. از سرگرمی‌های خود کسب و کار بسازید :

سلامتی و تناسب اندام از اولویت‌های اصلی یک زندگی سالم است که با یک برنامه ورزشی منظم می‌توان از منافع آن بهره‌مند شد. اما برخی افراد برای ورزش کردن نیاز به انگیزه گروهی دارند و نمی‌توانند به تنهایی یک برنامه ورزشی را دنبال کنند. برخی دیگر نیز دارای شرایط خاصی می‌باشند که برای حفظ سلامت خود باید ورزش را در باشگاه‌های ورزشی دنبال کنند. اگر جزو هر کدام از این دو گروه هستید تنها راه برای داشتن سلامتی و تناسب اندام ورزش کردن فقط از طریق عضویت در یک باشگاه ورزشی میسر می‌شود پس محکم به آن پچسبید. اما گروه‌سومی هم هستند که به تنهایی و به خودی خود انگیزه ورزش کردن را در اندون نیازی به ثبت نام در باشگاه‌های ورزشی و کلاس‌های گروهی نیستند. این امر به کاهش هزینه‌ها و صرفه جویی و پس انداز بیشتر این گروه کمک زیادی می‌کند. فعالیت‌های ورزشی بسیاری وجود دارند که هزینه‌های گزاف یا ماهیانه احتیاجی ندارند از جمله پیاده روی، دویدن، خرید سی دی‌های ورزشی، انجام یوگا در منزل، بارفیکس، دراز نشست، استفاده از آلات ورزشی در منزل مثل دمبل، حلقه و.... بیشتر از سایر روش‌ها.

**تور گروهی**  
**قم، جمکران، کاشان**  
**کیش شمال سرعین**  
اقساط @safare96 ۳۶۰۷۹۰۹۹

**ارزانترین قیمت**  
**کیش**  
اقساط هتل های کیش  
۳۶۰۳۶۰۱۰

**فول چارتر**  
**آنتالیا - اطلر گلوبال**  
**فول چارتر**  
**روسیه - ماهان ایر**  
**گرجستان - زاگرب ایر**  
**آسیا و اروپا - ۳۸۴۰۱۴۴۴**

**تور تخصصی ویژه بازیهای آسیائی**  
**عشق آباد**  
اقساط ۲۸۷۹۵۰۱۱

**تایلند دبی روسیه**  
**گرجستان / ترکیه**  
همسفر گشت ۳۸۴۵۱۷۰۰

**آرام سفر شمال**  
**نصف کربلا**  
ویزای فوری عراق  
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰

**تور گروهی**  
**ارمنستان / گرجستان**  
اقساط ۳۸۶۵۲۶۶۶ - ۰۹۳۵۷۷۰۲۹۱۲

**تور ارمنستان و گرجستان**  
**مسکو مالزی تایلند**  
**استانبول / آنتالیا**  
اقساط ۳۱۴۴۵

**پاریس**  
**پاریس - بارسلون**  
اقساط ۳۸۴۸۱۰۹۰ - ۰۹۳۵۵۵۹۰۹۱

**اقساط دلخواه**  
**کیش روسیه**  
**دبی ترکیه**  
اقساط ۳۶۰۹۹۹۳۴

**تقد. اقساط**  
**چین روسیه**  
**گرجستان آنتالیا**  
**ویزای شینگن**  
**ویزا کانادا**

**کیش قشم**  
آینه سفر ۳۸۰۷۸۱۳۸۴۱۹۵۰

**تعمد اقساط**  
**بلغارستان / روسیه**  
اقساط ۳۸۴۶۶۰۰۰ - ۰۹۳۵۷۷۰۲۹۱۲

**تعمد اقساط**  
**تور شمال**  
اقساط ۳۸۴۸۰۰۸۰

**کیش دبی تایلند مالزی**  
اقساط ۳۸۵۱۱۹۷۵

**کیش قشم**  
اقساط ۳۸۵۱۱۹۷۵

**فرزادگان اشکدری**  
**تایستان ۹۶**  
**استانبول**  
اقساط ۳۶۱۰۸۰۳۰

**کیش**  
اقساط ۳۶۱۰۸۰۳۰

**کیش**  
اقساط ۳۶۱۰۸۰۳۰

**روسیه**  
**گرجستان. استانبول**  
**دب**  
۱۰۰ دلار سوئیدنما یشگاه

**آبتین سیرتوس**  
تلفن ویژه ۵۱۵۶  
@abtintravel