

## راهنمای ۱۵ دقیقه‌ای نجات پول در تورم ایران

(چطور پولت آب نشه + چطور تو زمان، رشد هم بکنه)

اگر تو هم جزو اون میلیون‌ها ایرانی هستی که با تورم، گرونی، نوسان دلار، بنزین سه نرخی، و اضطراب آینده مالی زندگی می‌کنی... این فایل دقیقا برای توئه. این راهنما قرار نیست «حرف قشنگ» بزنه. قراره یک کار بکنه: پولت رو از حالت یخ در حال آب شدن، تبدیل کنه به یک سبد دارایی که هم دوام بیاره، هم رشد کنه. تو این فایل ۴ تا کار عملی یاد میگیری:

۱. بودجه‌بندی سه خطی (تا پولت معلوم بشه کجا میره)
۲. ساخت «سپر نقدشونده» (تا بحران تو رو له نکنه)
۳. ساخت «سبد دارایی چندنقشی» (ضدتورم + رشد)
۴. ریبالانس هر ۵۰ روز (تا بدون پیش‌بینی زنده بمونی)

### ۱) یک واقعیت تلخ ولی نجات بخش

مشکل اینه که خیلی‌ها وقتی قیمت‌ها بالا میره، خوشحال میشن:

- دلار رفت بالا
- طلا رفت بالا
- ماشینم گرون شد
- خونه فلانی شد فلان

ولی واقعیت؟

خیلی وقت ها فقط برچسب قیمت بزرگ میشه، نه زندگی ما.  
یعنی ممکنه عدد داراییت بالا رفته باشه، اما قدرت خریدت ... نه.

پس بازی درست این نیست که هر روز دنبال خبر بدویی (بنزین، دلار، بودجه، سیاست...).

بازی درست اینه که پولت رو تبدیل کنی به سبد دارایی چندنقشی؛ سبدي که:

- وقتی بحران شد، دستت خالی نباشه
- از تورم جا نمونی
- در بلندمدت رشد کنی، نه فقط “زنده بمونی”

## ۲) سبد دارایی چندنقشی یعنی چی؟ (خیلی ساده و اجرایی)

سبد دارایی یعنی پولت رو به جای “یک قهرمان”، بین چند دارایی تقسیم کنی...

اما نه شانسی؛ بر اساس نقش.

یک سبد درست ۳ نقش داره:

نقش ۱) سپر نقدشونده (آرامش + اضطرار)

این بخش باید سریع نقد بشه.

چون زندگی واقعی، برنامه های ما رو خیلی وقت ها به سخره میگیره...!

خرابی ماشین، درمان، بیکاری، جابه جایی، یک خرج ناگهانی...  
 اگر سپر نداشته باشی چی میشه؟  
 مجبور میشی طلا یا دارایی رشدی رو با بدترین قیمت بفروشی.  
 یا میری سراغ وام بد، یا بدهی با سود بالا. و همونجا سبوت میمیره.  
 قاعده ساده:

- درآمد ثابت (کارمند): ۳ تا ۶ ماه هزینه ضروری
- درآمد ناپایدار (آزادکار/کسب وکار): ۶ تا ۹ ماه هزینه ضروری

✓ سپر نقدشونده باید این ویژگی ها رو داشته باشه:

- کم ریسک
- نقدشوندگی بالا
- قابل استفاده در بحران بدون دردسر

نکته مهم: “صندوق اضطراری” جدا از سبد نیست.  
 صندوق اضطراری = همین سپر نقدشونده سبد.

یک مثال واقعی:

اگر هزینه ضروری زندگیت ماهی ۱۵ میلیون:

- کارمند: حداقل ۴۵ تا ۹۰ میلیون سپر
- آزادکار: ۹۰ تا ۱۳۵ میلیون سپر

✓ مثال‌های رایج سپر (فقط برای فهم نقش):

- بخشی نقد/کارت به کارت
- ابزارهای کم‌ریسک مثل صندوق‌های درآمد ثابت/سپرده بانکی
- سپرده‌های وام‌پذیر (بعضیاشون رو تو سایت از همین لینک گفتم)
- حتی بخشی تتر/دلار برای "روزهای قفل شدن سیستم" (به اندازه، نه افراط)

نقش ۲) ضدتورم (حفظ قدرت خرید)

اینجا خیلی‌ها اشتباه میکنند:  
یا کلاً ضدتورم ندارند... یا کل پولشون رو ضدتورم میکنند.

هر دو غلطه.

✓ ضدتورم یعنی دارایی‌ای که معمولاً همراه تورم حرکت میکند  
هدفش "پولدار کردن سریع" نیست. هدفش اینه که:  
پولت مثل مثل شمع، وقتی که باد میاد خاموش نشه!

✓ مثال‌های ضدتورم در ایران (برای فهم نقش):

- طلا: سکه / نیم‌سکه / آبشده / صندوق طلا
- ارز: دلار/یورو یا معادل‌های امن (اگر دسترسی قانونی و امن داری)
- بعضی دارایی‌های فیزیکی (برای سرمایه‌های بزرگ‌تر)

⚠ یک هشدار طلایی:

اگر ضدتورم تو شد کل سببت، یعنی داری روی "فقط یک سناریو" شرط میبندی:  
سقوط ریال.

این شرط ممکنه درست دربیاد... ولی تو رو از رشد واقعی محروم میکنه.

اگر خواستی بگم ضدتورم برای تو «چند درصد» منطقیه (نه کم که بسوزی، نه زیاد که قفل شی): اینستاگرام بهم دایرکت بده و کلمه **راهکار** رو بفرست

نقش ۳) موتور رشد (جلو زدن از تورم در بلندمدت)

اگر فقط سپر + ضدتورم داشته باشی، ممکنه آب نشی...  
اما رشد جدی هم نمیکنی.

موتور رشد یعنی دارایی هایی که در بلندمدت میتونند بازده واقعی بسازن.  
و اینجا یک حقیقت بزرگ وجود داره:

**رشد واقعی یعنی زمان + نظم + تحمل نوسان.**  
نه هیجان، نه خبر، نه پیش بینی.

✓ مثال‌های موتور رشد (برای فهم نقش):

- سهام/صندوق سهامی متنوع (مثل صندوق سرو)
- اگر دسترسی داری: شاخص‌های جهانی/دارایی‌های دلاری
- کریپتوهای اساسی مثل بیتکوین/تریوم و...

⚠ نکته: موتور رشد بدون سپر، یعنی اعصاب خردی + فروش در کف.

۳) قبل از هر سرمایه‌گذاری: سه چک سریع (تا خودتو نابود نکنی)

۱. اگر بدهی “بد” داری (سود بالا، فشار روانی، قسط خفه کننده) اولویت: سبک کردن فشار. چون بدهی بد مثل سوراخ تو کشتیه.
۲. اگر سپر نداری اول “سپر”، بعد “موتور رشد” بدون سپر، رشد تبدیل میشه به استرس.
۳. اگر با نوسان ۱۰٪ بی خوابی میگیری موتور رشد رو زیاد نکن. سرمایه گذاری باید تو رو “قوی تر” کنه، نه “فرسوده تر”.

۴) بودجه بندی سه خطی (نسخه واقعی ایران)

- اگر ندونی پولت کجا میره، اصلا وارد سرمایه گذاری نمیشی. یا وارد میشی و وسط راه میترکی.
- بودجه بندی یعنی: قبل از خرج کردن، به پولت نقش بدی. نه آخر ماه بگی “پولم کجا رفت؟”

سه خط

- خط ۱: ضروریات (مسکن، خوراک اصلی، درمان ضروری، رفت و آمد، قبوض)
- خط ۲: کیفیت زندگی (تفریح، رستوران، خرید اضافه، خرج قابل حذف)
- خط ۳: آینده (سپر + ضد تورم + رشد)

نسبت ها باید منعطف باشه

این نسبت ها قانون آسمانی نیست. نقطه شروع.

- خط ۱: ۴۰٪ تا ۶۵٪
- خط ۲: ۱۵٪ تا ۳۵٪
- خط ۳: ۵٪ تا ۳۰٪

چرا کمتر از ۵٪ نه؟ چون فقط زنده‌ای.

چرا بیشتر از ۳۰-۳۵٪ نه؟ چون فشار میاد و “ولخرجی عصبی” کل سیستمو میپاشه.

اما مهم ترین بخشش اینه:

**خط ۳ باید “اول ماه” جدا بشه، نه آخر ماه.**

آخر ماه عمولا چیزی باقی نمی مونه. باور کن.

روش اجرایی ۱۰ دقیقه ای

۱. تراکنش های ۳۰ روز گذشته رو نگاه کن
  ۲. هر خرج رو بنداز تو یکی از سه خط
  ۳. درصد هر خط رو از درآمدت حساب کن
  ۴. قانون طلایی:
- اگر خط ۲ از خط ۳ بزرگتر شد؛ یک خرج دلخواه رو ۳۰ روز فریز کن و پولش رو ببر خط ۳
۵. این کار رو ۳ ماه انجام بده. بعد میبینی سبوت خودش شکل گرفت!

۵) قانون «پول که رسید» (۸۰٪ موفقیت همینجاست)

هر بار پول اوامد دستت (حقوق، درآمد، پاداش، عیدی):

گام ۱) اول سپر

تا وقتی سپر کامل نشده، تو در حالت خطر زندگی میکنی.

گام ۲) بعد ضد تورم

برای اینکه ارزش پولت هر ماه کم نشه.

گام ۳) بعد موتور رشد

برای اینکه ۲ تا ۵ سال بعد، عقب نباشی.

گام ۴) ریسک کنترل شده (اختیاری)

این بخش ستون نیست، چاشنیه.

اگر بلد نیستی، حذفش کن. حذف کردنش نشونه عقل است، نه ترس.

۶) نسخه عمومی برای سرمایه‌های زیر ۲۰۰ میلیون (ساده ولی دقیق)

این نسخه «شروع» هست تا به ذهنیت پیدا کنی. نکات تکمیلی رو دایرکت می‌گم بهت.

حالت A: محتاط (آرامش مهمتر از رشد)

- ۵۰٪ تا ۶۵٪ سپر
- ۲۰٪ تا ۳۰٪ ضد تورم
- ۱۰٪ تا ۲۰٪ رشد
- ۰٪ تا ۲٪ ریسک (اختیاری)

حالت B: متعادل (هم رشد، هم آرامش)

- ۳۵٪ تا ۵۰٪ سپر
- ۲۰٪ تا ۳۵٪ ضد تورم
- ۲۰٪ تا ۳۵٪ رشد
- ۰٪ تا ۳٪ ریسک (اختیاری)

حالت C: ریسک پذیر (دید ۴ سال به بالا)

- ۲۵٪ تا ۴۰٪ سپر
- ۲۰٪ تا ۳۰٪ ضد تورم
- ۳۰٪ تا ۴۵٪ رشد
- ۰٪ تا ۵٪ ریسک (فقط اگر واقعا بلدی)

۷) ریبالانس: فرق سرمایه‌گذار با آدم هیجانی

ریبالانس یعنی سبد رو دوره ای تنظیم کنی ... نه اینکه هر روز خرید و فروش کنی.

قانون ساده:

- هر ۵۰ روز (یا نهایتاً هر ۳ ماه) درصدها رو نگاه کن
- اگر وزن هر نقش بیشتر از ۵٪ از هدف فاصله داشت: تنظیم کن  
یعنی:
- از چیزی که زیاد شده کم کن، به چیزی که جا مونده اضافه کن.

این کار چه معجزه ای میکنه؟

- جلوی خرید در اوج هیجان رو میگیره
- جلوی فروش در ترس رو میگیره
- بدون پیش بینی، سبقت متعادل میمونه

## ۸) اشتباه رایج که پول مردم رو میسوزونه (خیلی واقعی)

۱. “همه چی طلا”: طلا ضد تورمه، موتور رشد نیست.
۲. “همه چی بورس”: بدون سپر، با اولین ریزش تصمیم بد میگیری.
۳. “من با خبر جلو میرم”: خبر وقتی به تو میرسه، بازار قبلاً هضمش کرده.
۴. “ریبالانس نمی کنم چون از سودم کم میشه”: ریبالانس یعنی قفل کردن سود، نه کم کردنش.
۵. “هر چی میخرم باید هر روز چک کنم”: این کار تو رو به معامله گری عصبی میکشه.
۶. “میخوام با یک حرکت زندگی عوض بشه”: در اقتصاد ایران، یک حرکت یعنی قمار.

۹) از ۲۰۰ میلیون به بالا، نسخه عمومی میتونه خطرناک بشه

این جمله رو جدی بگیر:

سبد دارایی برای سرمایه های بالای ۲۰۰ میلیون مثل اثر انگشت میمونه.

چرا؟

چون از اینجا به بعد فقط درصد مهم نیست. اینها تعیین کننده اند:

- هدف زمانی (خانه؟ ازدواج؟ مهاجرت؟)
- ثبات درآمد
- تحمل نوسان روانی
- نیاز نقدشوندگی
- ترکیب دارایی های فعلی
- مهمتر از همه: قانون تصمیم گیری در بحران

۱۰) چرخه اینوستینگ دقیقا برای همین ساخته شده

چرخه اینوستینگ یعنی:

- طراحی سبد اختصاصی
- وزن دهی بر اساس ریسک واقعی
- بازبینی ۵۰ روزه + ریبالانس ساختاری مختص تو
- تصمیم گیری بدون پیش بینی و بدون خبر دویدن

اگر میخوای نتیجه ها و تجربه های واقعی رو ببینی:

<https://fardintorkfar.com/comments-and-results/>

## (۱۱) گام بعدی (فقط یک کلمه)

اگر این فایل رو خوندی و میخوای برای شرایط خودت دقیق بدونی:

- سپر چقدر؟
- ضد تورم چقدر؟
- موتور رشد چقدر؟
- و آیا نسخه عمومی برای تو کافیه یا باید وارد چرخه اینوستینگ بشی؟

دایرکت بده و فقط بنویس: راهکار

من ۴ سوال کوتاه میپرسم و دقیق میگم قدم بعدی ات چیه.