

اگر تو هم جزو اون میلیون‌ها ایرانی هستی که با جنگ، تورم، گرونی، نوسان قیمت دلار و دغدغه‌ی آینده مالی زندگی می‌کنی؛ این فایل دقیقاً برای تو نوشته شده.

فرقی نمی‌کنه کارمند باشی یا آزادکار، دانشجو یا سرپرست خانواده؛ اگه دغدغه‌ات اینه که «چطور پولی که درمیارم رو درست مدیریت کنم؟»، این راهنما برات مثل یک نقشه‌ی نجات در اقتصاد ایران خواهد بود.

این فایل درباره چیه؟

- چطور بودجه‌بندی کنی،
- چطور درآمدت رو بیشتر کنی،
- چطور صندوق اضطراری بسازی،
- چطور سبد دارایی مقاوم داشته باشی
- و در نهایت، چطور بدون ترس از تورم، امنیت مالی بسازی.

همه نکات این راهنما دقیقاً بر اساس تجربه‌ی من، فردین ترکفر، در مشاوره مالی به صدها نفر از افراد در شرایط واقعی ایران طراحی شده.

۴ گام حیاتی برای مقاومت مالی در اقتصاد ایران:

۱. مدیریت پول فعلی (بودجه‌بندی هوشمند)
۲. افزایش منابع درآمد
۳. حفاظت از پول (صندوق اضطراری)
۴. رشد پول در مسیر درست (سبد دارایی مقاوم)

چطور بودجه‌بندی کنیم؟ (با ابزار و جدول اجرایی)

یکی از اصلی‌ترین دلایلی که خیلی‌ها هیچ‌وقت وارد مسیر سرمایه‌گذاری نمی‌شن، اینه که نمی‌دونن دقیقاً پولشون کجا می‌ره. نه درآمد رو درست می‌دونن، نه خرج‌ها رو. اینجاست که بودجه‌بندی تبدیل می‌شه به اولین قدم برای ساختن آینده مالی.

بودجه‌بندی یعنی چی؟

یعنی بدونی هر ریال پولت کجا خرج می‌شه، و قبل از اینکه خرجش کنی، براش برنامه داشته باشی. نه اینکه آخر ماه، از خودت بپرسی: «پووولم کجا رفت؟»

فرق بین «نیاز» و «خواسته»

برای بودجه‌بندی درست، باید فرق این دوتا رو بدونی:

نیاز: چیزهایی که بدون اون‌ها نمی‌تونی زندگی کنی (مثل خوراک، مسکن، دارو)

خواسته: چیزهایی که می‌تونی بدونشون زندگی کنی، ولی داشتنشون خوبه (مثل رستوران، لباس برند، مسافرت لوکس)

اگر بتونی خواسته‌هات رو کنترل کنی، همیشه برای نیازها و پس‌انداز جا باز می‌مونه.

قانون ۲۰/۳۰/۵۰ برای شروع

برای خیلی‌ها، قانون ساده‌ی ۲۰/۳۰/۵۰ می‌تونه نقطه شروع خوبی باشه:

- ۵۰٪ نیازهای ضروری: اجاره یا وام مسکن، خوراک، قبوض، حمل و نقل
- ۳۰٪ خواسته‌ها: مثل تفریحات، رستوران، خرید غیر ضروری، اشتراک‌ها
- ۲۰٪ پس‌انداز و سرمایه‌گذاری: پولی برای آینده؛ صندوق اضطراری، طلا، صندوق بورسی اگر درآمدت محدوده، این ۲۰٪ رو باید اول ماه کنار بذاری

✓ توصیه حرفه‌ای: این قانون «الزام نیست»؛ بلکه «نقطه شروع» است. اگر درآمدت محدوده یا ناپایدار، می‌تونی با نسبت‌های ۱۰/۲۰/۷۰ یا حتی ۵/۱۵/۸۰ شروع کنی. اصل مهم اینه که عادت به پس‌انداز رو، هرچند کم، از همین حالا شروع کنی.

جدول بودجه‌بندی پیشنهادی (ماهانه)

درصد از درآمد	مبلغ (تومان)	دسته‌بندی
۵۰٪		نیازهای ضروری
۳۰٪		خواسته‌ها (غیر ضروری)
۲۰٪		پس‌انداز و سرمایه‌گذاری
۱۰۰٪		جمع کل

برای پر کردن این جدول، فقط کافیه درآمد خالص ماهیانه‌ات رو وارد کنی و درصدها رو ضرب کنی.

نکته طلایی:

اگه درآمدت کمه، حتی با ۵٪ پس‌انداز شروع کن، ولی عادت مالی مثبت رو از همین حالا بساز. اگر می‌خوای با یک راهنمای تصویری و تمرین‌های دقیق، بودجه‌بندی ماهیانه‌ات رو شروع کنی، مقاله‌ی جامع زیر رو حتماً بخون:

■ لینک مقاله: [راهنمای بودجه‌بندی پول در ایران \(برای کارمندان و خانواده‌ها\)](#)

صندوق اضطراری – بیمه نجات بخش زندگی مالی

تا حالا شده یه خرج غیرمنتظره (مثل دندان پزشکی، خرابی ماشین، یا بیکار شدن) کل زندگیتو بریزه بهم؟ آره، پس باید بدونی چرا صندوق اضطراری یه ضرورت حیاتیه.

صندوق اضطراری چیه؟

یعنی مبلغی که به هیچ وجه خرج نمی شه مگر در مواقع اضطراری واقعی. نه خرید، نه سفر، نه ولخرجی؛ فقط بحران!

چقدر باید باشه؟

- کارمندا: معادل ۳ ماه هزینه زندگی شون
- فریلنسرها / صاحبان کسب و کار: معادل ۶ تا ۹ ماه

چرا اینقدر مهمه؟

- چون سقوط مالی واقعی وقتی اتفاق می افته که بحران برسه و ما پس اندازی نداشته باشیم. کسی که صندوق اضطراری داره، نه دچار استرس می شه، نه وام با بهره سنگین می گیره، نه دارایی اش رو با ضرر می فروشه.

ساختار پیشنهادی برای نگهداری:

نوع دارایی	درصد پیشنهادی	هدف / مزیت عملیاتی
سپرده بانکی وام‌پذیر (مثل مهر، رسالت، ملی، بلوبانک، ویپاد)	۳۰٪	نقدشوندگی بالا، امکان دریافت تسهیلات کم‌بهره در مواقع بحرانی بدون نیاز به وثیقه بالا
صندوق درآمد ثابت با سود ماهانه	۳۰٪	بازدهی منظم، پوشش نسبی تورم، نقدشوندگی بالا، مناسب برای بخش بلندمدت اضطراری
طلا یا اسکناس دلار فیزیکی	۲۵٪	حفظ قدرت خرید در برابر شوک‌های تورمی یا ریسک‌های ناگهانی
صندوق طلا (مثل طلای لوتوس)	۱۵٪	قابلیت خرید دوره‌ای، کاهش ریسک نوسانات لحظه‌ای بازار فیزیکی

مثلاً اگر ماهانه ۱۵ میلیون هزینه داری، برای صندوق اضطراری باید حدود ۴۵ میلیون تا ۱۳۵ میلیون کنار بذاری. این مبلغ رو می‌تونی با ذخیره ۱۰٪ درآمد ماهانه، طی چند ماه بسازی.

مراحل اجرای عملی:

۱. هزینه‌های ماهانه‌ات رو دقیق حساب کن.
۲. ضرب در ۳ یا ۶ یا ۹ کن (بسته به شغل).
۳. به‌صورت ماهانه، بخشی از درآمدت رو ذخیره کن تا برسی به مبلغ هدف.
۴. سرمایه‌ات رو طبق جدول بالا تقسیم کن.

افزایش درآمد – نقشه راه برای عبور از محدودیت مالی

وقتی بودجهت رو مدیریت کردی و صندوق اضطراری ساختی، وقتشه یک گام مهم برداری: افزایش درآمد. چون با درآمد فعلی، شاید فقط بتونی زنده بمونی؛ ولی برای پیشرفت، آزادی مالی، و ساخت آینده، باید بیشتر بسازی.

چرا افزایش درآمد حیاتیه؟

چون:

- تورم واقعی، هر سال قدرت خریدتو کم می‌کنه
- مخارج جدید زندگی (مثل بچه‌دار شدن یا اجاره بالا) درآمد بیشتری می‌خوان
- برای سرمایه‌گذاری‌های واقعی، به پول بیشتر نیاز داری

درک پایه‌ای از درآمد فعال و غیرفعال:

- **درآمد فعال:** حقوق یا دستمزدی که در ازای زمان و کار دریافت می‌کنی. ایجادش آسونه ولی رشدش سخت‌تره.
 - اگر مسیر شغلی‌ات مشخص نیست، کلمه «مسیر شغلی» رو بفرست تا راهنمایی بشی.
- **درآمد غیرفعال:** درآمدی که بدون حضور دائمی‌ات تولید می‌شه (مثل اجاره، سود سرمایه‌گذاری، فروش دوره). ایجادش شاید سخت‌تر باشه، ولی تنها مسیر علمی برای خلق ثروته.

ویدیوی مفصل درباره درآمد غیرفعال رو در یوتیوب ببین:

[!\[\]\(feabb98897b440bc8695a03336a6e2df_img.jpg\) چطور به درآمد ۲۰۰ میلیون در ماه رسیدم؟](#)

مسیر شغلی هوشمندانه برای درآمد بیشتر (حتی اگر شاغلی):

گام اول: انتخاب شغل‌هایی با تقاضای بالا و مهارت‌محور

برنامه‌نویس، مهندس مخابرات، کارشناس دیجیتال مارکتینگ، پزشک، مدیر پروژه، کارشناس شبکه، مشاور مالی، طراح UI/UX، تحلیلگر داده، متخصص سئو، متخصص امنیت شبکه، مشاور کسب‌وکار، طراح گرافیک، مدیر فروش، مشاور تحصیلی، مترجم تخصصی، مدیر محصول

گام دوم: ایجاد درآمد جانبی

تدریس آنلاین، مشاوره تخصصی، مدیریت شبکه‌های اجتماعی، فریلنسری، تولید محتوا (ویدیو، پادکست، مقاله)، اجاره ملک یا تجهیزات، فروش کالاهای دست‌ساز

 پیشنهاد ویژه: پادکست «چه شغل‌هایی مناسب من است؟» را در تلگرام گوش بده:

[لینک پادکست](#)

طراحی سبد دارایی مقاوم برای شرایط تورمی ایران

تا اینجا یاد گرفتیم چطور بودجه‌بندی کنیم، صندوق اضطراری بسازیم و درآمدمون رو افزایش بدیم. حالا وقتشه که با پولی که کنار گذاشتیم، آینده‌ساز عمل کنیم: یعنی طراحی یک سبد دارایی مقاوم در برابر تورم.

چرا سبد دارایی؟

چون نگه داشتن پول نقد، در اقتصاد ایران مساوی‌ه با از بین رفتن ارزشش. برای حفظ قدرت خرید و ساختن امنیت و آزادی مالی، باید پولت در دارایی‌های مختلف پخش بشه.

ساختار پیشنهادی برای سرمایه‌های زیر ۱۰۰ میلیون تومان:

نوع دارایی	% پیشنهادی	دلیل انتخاب
صندوق درآمد ثابت (مثل افران)	۳۰٪	نقدشوندگی بالا، سود ماهانه، کم‌ریسک
صندوق بورسی طلای لوتوس	۳۵٪	پوشش تورم، قابلیت خرید دوره‌ای
صندوق بورسی سهامی (مثل سرو)	۳۵٪	رشد بلندمدت، سرمایه‌گذاری غیرمستقیم در سهام

این ترکیب برای شروع عالیه، ولی برای سرمایه‌های بالای ۱۰۰ میلیون، مناسب نیست.

چرا؟

چون وقتی سرمایه‌ات بیشتره، نیاز به سبد دارایی اختصاصی داری؛ یعنی سبدی که بر اساس سن، درآمد، اهداف مالی، درجه ریسک‌پذیری، و شرایط اقتصادی تو طراحی شده باشه.

چطور سبد اختصاصی بسازم؟

فقط کافیه فرم رایگان زیر رو پر کنی تا بعد از بررسی اطلاعات، یک سبد اختصاصی واقعی برایت طراحی کنیم:

✈ [فرم رایگان طراحی سبد دارایی اختصاصی](#)

یا اگه می‌خوای با خودم به‌صورت اختصاصی صحبت کنی، این فرم مشاوره خصوصی رو پر کن:

✈ [فرم مشاوره خصوصی با فردین ترکفر](#)