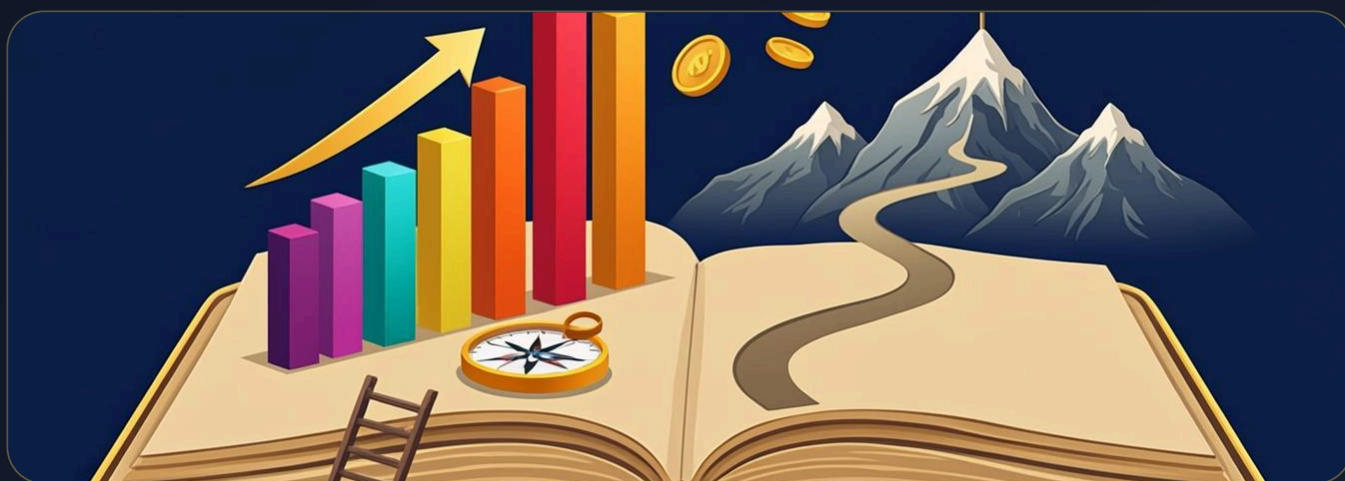




فایل آموزشی ویژه کاربران – نسخه ۱/۰

راهنمای جامع سرمایه‌گذاری برای مبتدیان

از ساخت سپر مالی خانوار تا انتخاب درست میان سپرده، طلا، بورس و رمزارز؛ نقشه راهی ساده، عملی و بدون پیچیدگی برای شروع مسیر مالی شما – قدم به قدم، در ۹۰ روز.



درباره این راهنما و فهرست مطالب

این فایل برای کسی نوشته شده که تازه می‌خواهد وارد دنیای مدیریت پول و سرمایه‌گذاری شود؛ بدون پیش‌فرض دانش مالی، بدون اصطلاحات پیچیده و بدون وعده «سود تضمینی». همه مثال‌ها با نگاه به شرایط بازار ایران تنظیم شده‌اند و در پایان، یک برنامه عملی ۹۰ روزه در انتظار شماست. این راهنما جایگزین مشاوره مالی شخصی نیست؛ نقطه شروع آن است.

۱ سه ستون پیش از سرمایه‌گذاری

وضعیت مالی فعلی، صندوق اضطراری و مدیریت بدهی – پایه‌هایی که بدونشان هر سرمایه‌گذاری شکننده است.

۲ نقشه دارایی‌ها در ایران

سپرده، طلا، ارز، بورس و صندوق‌ها، مسکن و رمزارز – مقایسه شفاف نقدشوندگی، ریسک و حداقل سرمایه.

۳ ریسک، بازده و تورم

چرا «بازده واقعی» ملاک است؟ قانون ۷۲ و اثر فرسایشی تورم بر پس‌اندازهای بی‌تحرك.

۴ تنوع‌بخشی و تخصیص دارایی

سه پرتفوی نمونه برای سه شخصیت مالی: محافظه‌کار، متعادل و رشدطلب.

۵ هفت اشتباه رایج مبتدیان

از خرید در اوج هیجان تا رهاکردن سودها – و راه مقابله با هر کدام.

۶ برنامه ۹۰ روزه شروع

سه فاز ۳۰ روزه: آماده‌سازی، اجرای کم‌ریسک و تثبیت مسیر – با تکلیف مشخص هر هفته.

نحوه استفاده از این راهنما

فصل‌ها را به ترتیب بخوانید؛ هر فصل بر فصل قبلی سوار است. هر جا «✓ چک‌لیست» دیدید، قبل از رفتن به فصل بعد همان‌جا تیک بزنید و جلو بزنید. کل راهنما را یک‌باره بخوانید، اما برنامه ۹۰ روزه را فقط وقتی شروع کنید که واقعاً قصد اجرا دارید.

سه ستون پیش از سرمایه‌گذاری

تصور رایج این است که «سرمایه‌گذاری» یعنی خرید سهام یا طلا؛ اما تجربه نشان می‌دهد کسانی که بدون سه ستون زیر وارد بازار می‌شوند، اولین سختی زندگی را با فروش ضرری دارایی‌هایشان پاسخ می‌دهند. ابتدا این ستون‌ها را ببینید.

ستون اول – شناخت وضعیت مالی

درآمد و هزینه ماهانه خود را یک ماه ثبت کنید (با اپ یا دفترچه). دو عدد را به دست آورید: «مصرف ضروری» و «قابل‌اندازه‌گیری». تفاوت این دو، سوخت سرمایه‌گذاری شماست. بدون این دو عدد، هیچ برنامه‌ای جدی نیست.

ستون دوم – صندوق اضطراری

معادل ۳ تا ۶ ماه هزینه ضروری را در جای کم‌ریسک و نقدشونده (سپرده کوتاه‌مدت یا صندوق درآمد ثابت) نگه دارید. این پول «هزینه بیمه آرامش ذهن شما» است؛ سودش هرچه باشد، مأموریتش موجود بودن است، نه پردرآمدی.

ستون سوم – مدیریت بدهی گران

بدهی با نرخ مؤثر بالاتر از بازده انتظاری سبد کم‌ریسک شما (مثلاً وام‌های تسهیلاتی پرنرخ یا قسط‌های دیرکردار) را اول تسویه کنید. «پرداختن بدهی ۳۰٪» همان «کسب سود تضمینی ۳۰٪» است – هیچ دارایی‌ای چنین سودی تضمین نمی‌کند.

✓ مصرف ماهانه ضروری‌ام را می‌دانم و عددش را نوشته‌ام.

✓ صندوق اضطراری به حداقل ۳ ماه هزینه ضروری رسیده و جداست.

✓ هیچ بدهی گران (بالاتر از بازده کم‌ریسک) باز نشده‌ام.

✓ مبلغ ثابت ماهانه «سرمایه‌گذاری خودکار» را تعیین کرده‌ام.

در بازار ایران شش خانواده اصلی دارایی برای خانوار وجود دارد. هیچ‌کدام «بهترین» نیستند؛ هرکدام نقشی در سبد دارند. جدول زیر تصویر کلان را نشان می‌دهد:

دارایی	نقدشوندگی	ریسک نوسان	حداقل سرمایه	نقش اصلی در سبد
سپرده بانکی	بالا	کم	هر مبلغ	پارک کوتاه‌مدت + صندوق اضطراری
طلا (فیزیکی / صندوق)	متوسط	متوسط	کم (ETF)	حفظ ارزش بلندمدت
ارز (دلار/یورو)	بالا	متوسط	کم	پوشش ریسک ریالی
بورس و صندوق‌ها	متوسط	زیاد	کم (صندوق)	رشد بلندمدت + سود نقدی
مسکن	کم	متوسط	زیاد	دارایی سنگین + اجاره‌دهی
رمزارز	بالا	خیلی زیاد	کم	سهم کوچک پرریسک رشد

سه یادآوری مهم: **اول**، نسخه «صندوقی» هر دارایی (ETF طلا، صندوق درآمد ثابت، صندوق سهامی) معمولاً با کارمزد و اجرت کمتر و نقدشوندگی بهتر، همان مواجهه را می‌دهد. **دوم**، مسکن با ورودی سنگین و نقدشوندگی پایین، برای همه مناسب نیست؛ «صندوق‌های زمین و ساختمان» نسخه خرد همین دارایی‌اند. **سوم**، رمزارز فقط با سهم کوچکی از سبد (که ریزش شدیدش خوابتان را برهم نزند) قابل دفاع است.

قاعده طلایی انتخاب دارایی

اول «افق زمانی» پول را مشخص کنید: کمتر از یک سال = سپرده/درآمد ثابت؛ یک تا سه سال = طلا و ارز؛ بیشتر از سه سال = سهام و صندوق‌های سهامی. بعد از آن سراغ انتخاب ابزار بروید، نه برعکس.

ریسک، بازده و تورم

در دنیای مالی یک رابطه پایدار وجود دارد: **بازده بیشتر، بهای ریسک بیشتر است**. هر کسی خلاف آن گفت، یا ریسکی را به شما نشان نمی‌دهد یا فروشنده است. اما قبل از مقایسه بازده‌ها باید واحد سنجش را درست کنید: آنچه اهمیت دارد «بازده واقعی» است؛ یعنی بازده اسمی منهای تورم.

فرسایش تورم – چرا پول بیکار ضرر می‌کند؟

با تورم بلندمدت دو رقمی در اقتصاد ایران، پولی که در حساب جاری می‌ماند هر سال بخشی از قدرت خریدش را از دست می‌دهد. هدف حداقلی هر سبد، **حرکت کردن با تورم** است؛ هدف حرفه‌ای‌تر، سبق‌شدن از آن. به همین دلیل «هیچ‌کاری نکردن» هم یک تصمیم مالی است – و معمولاً بدترین.

قانون ۷۲ ابزار ذهنی محاسبه قدرت پول است: عدد ۷۲ را بر نرخ بازده سالانه (درصدی) تقسیم کنید تا تعداد سال دوبرابر شدن پول به دست آید. همین قانون برای تورم هم کار می‌کند:

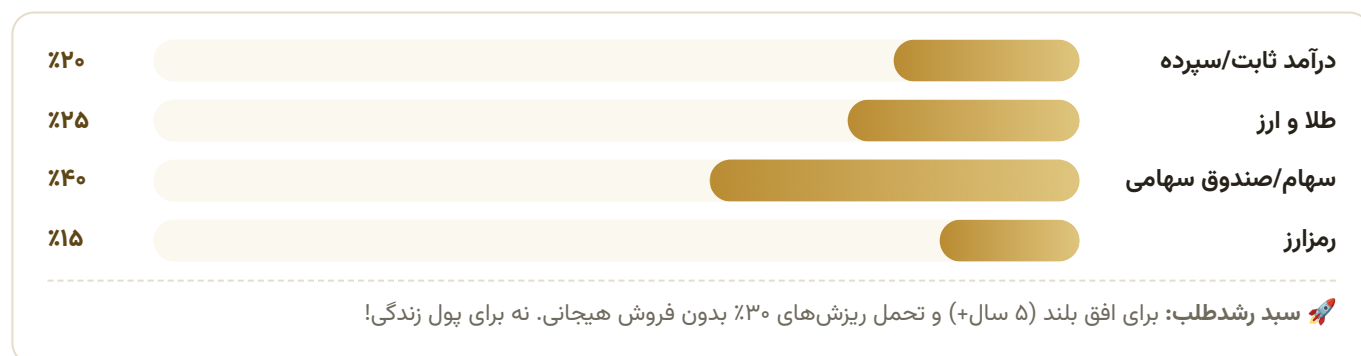
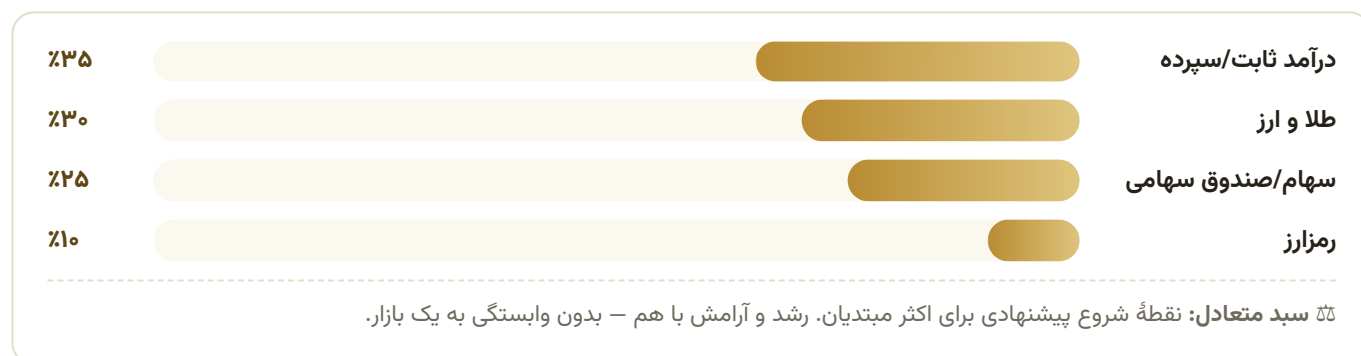
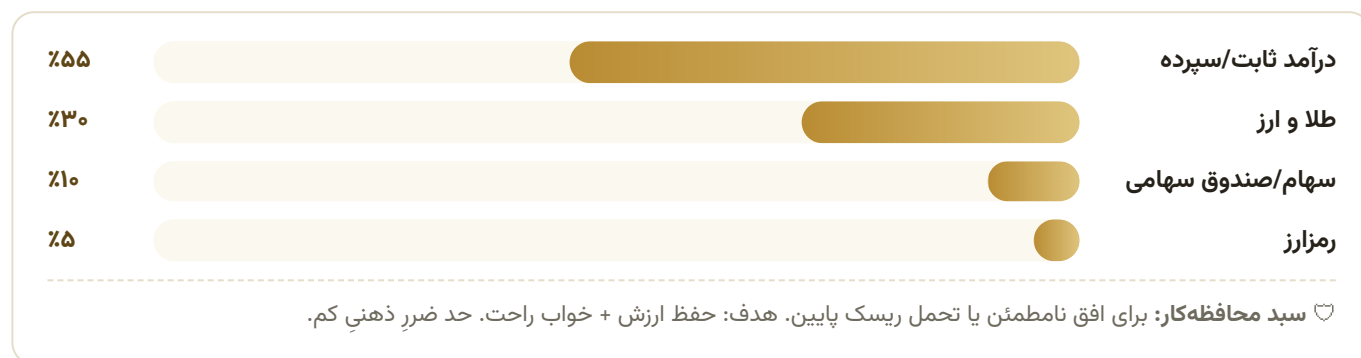
نرخ سالانه	پول شما کی دو برابر می‌شود؟	قدرت خرید با تورم ۳۰٪ کی نصف می‌شود؟
۱۵٪	حدود ۴٫۸ سال	حدود ۲٫۴ سال – مستقل از بازده شما؛ اگر بازده سبدتان از تورم کمتر باشد، دارایی واقعی شما در حال ذوب شدن است.
۲۵٪	حدود ۲٫۹ سال	
۳۵٪	حدود ۲٫۱ سال	
۵۰٪	حدود ۱٫۴ سال	

و اما ریسک، فقط «نوسان قیمت» نیست. ریسک نقدشوندگی (نتوانیدن فروش به موقع)، ریسک تمرکز (وابستگی به یک دارایی/یک نماد) و ریسک رفتاری (فروش در کف وحشت) بخش‌های جدایی‌ناپذیر ماجرایند. سه ابزار ساده برای مهارشان: افق زمانی درست، تنوع‌بخشی و قواعد مکتوب.

- بازده را همیشه «بعد از تورم» و بعد از کارمزدها مقایسه می‌کنم. ✓
- می‌دانم نوسان کوتاه‌مدت، بهای بازده بلندمدت است. ✓
- قانون ۷۲ را برای سنجش سریع گزینه‌ها به کار می‌برم. ✓

تنوع بخشی و تخصیص دارایی

تخصیص دارایی یعنی تصمیم درباره «چند درصد ثروتم کجا بخوابد» – و مطالعات رفتاری نشان می‌دهد همین یک تصمیم، بخش بزرگی از نتیجه بلندمدت سبدها را توضیح می‌دهد؛ بیشتر از انتخاب تک تک نمادها. سه الگوی آماده شروع (برای افق ۳ سال به بالا):



قاعده سالانه «ریبیلنس»

سال یک بار (مثلاً نوروز) وزن‌ها را بررسی کنید: هر سهمی که از هدفش بیشتر/کمتر منحرف شد، با خرید سنگین‌تر سبک‌شده‌ها و کمی فروش سنگین‌ها به هدف برگردید. ریبیلنس یعنی «فروش خودکار در سقف و خرید خودکار در کف» – بدون نیاز به پیش‌بینی بازار.

۱ خرید در اوج هیجان (FOMO)

۱

وقتی همه در مورد یک دارایی حرف می‌زنند، معمولاً دیر است. قاعده: ورود فقط با قیمت از پیش نوشته‌شده، نه با فریاد جمع.

۲ سرمایه‌گذاری پول زندگی

۲

پول اجاره، قسط و هزینه سه ماه آینده جای بازار ریسکی ندارد. افق کوتاه = ابزار کم‌ریسک؛ بی‌استثنا.

۳ تمرکز روی یک دارایی «داغ»

۳

سقوط تک‌دارایی، سپردن تک‌ستونه را نابود می‌کند. حداکثر برای هر دارایی سقف مشخص کنید و به آن پایبند بمانید.

۴ بدون حد ضرر ماندن

۴

«برمی‌گردد» گران‌ترین جمله تاریخ معامله‌گری است. حد ضرر را قبل از خرید بنویسید؛ بعد از خرید، فقط اجرایش کنید.

۵ مقایسه بازده با اوج بازار دیگران

۵

اسکرین‌شات سود دیگران، فیلترشده است. معیار شما: بازده واقعی سپ خودتان، نسبت به هدف خودتان.

۶ خرید ابزار نفهمیده

۶

اگر نتوانید در سه جمله توضیح دهید دارایی از چه چیزی سودش را می‌گیرد و ریسکش کجاست، هنوز خریدنش نرسیده.

۷ رها نکردن برنامه در اولین ریزش

۷

ریزش ۲۰٪ در طول مسیر، اتفاق است نه استثنا. برنامه خرید پله‌ای را قطع نکنید؛ دقیقاً همان روزها کار می‌کند.

پادزهر همه این اشتباه‌ها

یک برگه «سیاست سرمایه‌گذاری شخصی» بنویسید: افق، وزن‌ها، قواعد ورود/خروج و حد ضرر — و امضایش کنید. هر روز هیجانی، به‌جای تصمیم تازه، فقط همان برگه را اجرا کنید.

این برنامه برای کسی است که می‌خواهد «همین هفته» شروع کند اما درست. سه فاز سی‌روزه، با یک تکلیف مشخص در هر هفته:

هفته ۱ ریتیم ثبت

هر روز ۵ دقیقه هزینه‌ها را ثبت کنید؛ آخر هفته، جمع مصرف ضروری و سرگزلدن را جدا کنید.

هفته ۲ دو عدد کلیدی

«هزینه ماهانه ضروری» و «مبلغ قابل سرمایه‌گذاری ماهانه» را روی یک برگه بنویسید. این دو عدد ستون فقرات برنامه‌تان‌اند.

هفته ۳ حساب جدا

یک حساب/صندوق جدا برای صندوق اضطراری باز کنید و پرداخت ماهانه خودکار به آن تنظیم کنید (حتی ۵٪ درآمد).

هفته ۴ بدهی‌ها را مرتب کنید

فهرست بدهی‌ها با نرخ مؤثرشان؛ هر نرخ که از بازده کم‌ریسک شما بالاتر است، در اولویت تسویه.

هفته ۵-۶ آموزش هدفمند

فقط برای دو دارایی منتخب سبدتان عمیق شوید (مقالات و درس‌های آکادمی پول مایند). برای بقیه، شناخت سطح جدول فصل ۲ کافی است.

هفته ۷ برگه سیاست شخصی

افق، وزن‌ها، قواعد ورود/خروج و حد ضرر را بنویسید و امضا کنید. این برگه رأی نهایی شماست.

هفته ۸ اجرای کم‌ریسک

۴۰٪ مبلغ ماهانه برنامه را خرج «پایه کم‌ریسک» کنید: صندوق درآمد ثابت + ETF طلا. باقی را بعد از تثبیت عادت اضافه کنید.

هفته ۹-۱۱ ورود پله‌ای به بخش رشد

سهام سهام/رمزارز را در سه قسط ماهانه وارد کنید؛ نه یک‌جا. برنامه خرید پله‌ای (DCA) ریسک زمان‌بندی را حذف می‌کند.

هفته ۱۲ مرور ۹۰ روزه

ژورنال تصمیم‌ها را بخوانید: چه چیزی خوب شد؟ کدام قاعده شکست؟ وزن‌ها را به هدف برگردانید (ری‌بیلنس اول) و نسخه ۲ برنامه را بنویسید.



- ☒ مصرف ضروری ماهانه و مبلغ قابل سرمایه‌گذاری را می‌دانم.
- ☒ صندوق اضطراری ۳ تا ۶ ماهه دارم و جدا از سرمایه‌گذاری است.
- ☒ بدهی گران ندارم یا برنامه تسویه‌اش مشخص است.
- ☒ وزن‌های سبد (درآمد ثابت / طلا و ارز / سهام / رمزارز) را نوشته‌ام.
- ☒ برای هر خرید، دلیل مکتوب و حد ضرر دارم.
- ☒ خرید پله‌ای ماهانه را خودکار کرده‌ام.
- ☒ سال یک‌بار ری‌بیلنس می‌کنم و ژورنال تصمیم‌ها را مرور می‌کنم.

ادامه مسیر در پول مایند

این راهنما نقطه شروع است. تحلیل‌های روزانه بازارها، آموزش‌های گام‌به‌گام آکادمی و ابزارهای پایش سبد، هر هفته در poolmind.ir منتشر می‌شوند. خبرنامه ما را دنبال کنید تا هر پنجشنبه، خلاصه مهم‌ترین رخدادهای بازار در ایمیل‌تان باشد.

سلب مسئولیت

محتوای این راهنما صرفاً جنبه آموزشی و اطلاع‌رسانی دارد و توصیه خرید یا فروش هیچ دارایی‌ای نیست. عملکرد گذشته هیچ بازاری، تضمین بازده آینده نیست. پیش از تصمیم‌های بزرگ، وضعیت مالی شخصی خود و در صورت لزوم مشاور مالی را ملاک قرار دهید.