

## سبک تربیت

دانسته‌هایی برای والدین درباره بلوغ فرزندان

# مسیر بلوغ را برای فرزند خود پاکسازی کنیم

بلوغ مرحله‌ای از رشد انسان در نوجوانی است که باعث گذار از کودکی و رسیدن به بزرگسالی می‌شود. فردی که دوران بلوغ را پشت‌سر گذاشته بالغ نامیده می‌شود و توانایی تولید مثل دارد. والدین باید بلوغ را برای فرزندان خود ساده و زیبا توضیح دهند و این کار وظیفه والد هم جنس است. یعنی بلوغ پسران را پدرها و بلوغ دختران را مادرها توضیح دهند. مسیری که نوجوان باید از بلوغ تا ازدواج طی کند با توجه به بالا رفتن سن ازدواج مسیر نسبتاً دشواری است. زیرا با بلوغ بیداری جنسی رخ می‌دهد و میل و گرایش در نوجوان به وجود می‌آید. پس از این به مسیر سالم و ناسالم بلوغ تا ازدواج باید پرداخته شود. در مسیر سالم بعد از بیداری جنسی و ایجاد میل و گرایش در نوجوان،

ملیحه قاسمی\*

### چرا بلوغ به مسیر ناسالم کشیده می‌شود؟

به وجود آمدن مسیر ناسالم پس از بلوغ برای نوجوانان علل مختلفی دارد که مهم‌ترین آنها عبارتند از:

۱ به هم ریختگی عاطفی خانواده: خانه باید محل آرامش و امنیت دادن به یکدیگر باشد، همه اعضای خانواده برای رفتن به خانه باید خوشحال و مشتاق باشند تا فرزندان دچار به هم ریختگی عاطفی نشوند.

۲ فشار گروه همسالان: والدین باید با فرزندان خود از هر دوستی دوست‌تر باشند. کودکان و نوجوانانی که رابطه عمیق و صمیمی با پدر و مادر و خواهر، پدربزرگ و مادر بزرگ، دایی و عمو، خاله و عمه خود دارند جذب بقیه نمی‌شوند.

۳ رسانه و ماهوار: بی‌تدرید والدین باید روی محتوای رسانه‌ای که فرزندان خود می‌بینند تماشایی کنند کنترل داشته باشند و گرنه با تأثیر پذیری از محتوای نامناسب، مسیر بلوغ به انحراف کشیده می‌شود.

### اتفاق‌هایی برای طی مسیر سالم بلوغ

در گذر از کودکی به نوجوانی باید اتفاق‌هایی بیفتد تا نوجوان مسیر را به سلامت طی کند. از جمله این اتفاقات عبارتند از:

۱ تبدیل تفکر عینی به تفکر انتزاعی: تفکر عینی به فرآیند فکری می‌گویند که فرد در آن چیزهایی از طریق حواسش دریافت می‌کند که به طور فیزیکی در اطرافش وجود دارد. در واقع هر چیزی که دیده، شنیده، بوییده یا لمس می‌شود در حد سطحی آنالیز می‌شود، ولی تفکر انتزاعی فراتر از ارجاعات فیزیکی است و به دنبال پیام‌ها و تعبیرها می‌باشد. برای مثال متفکر عینی به درختی سبز که نگاه می‌کند، می‌گوید آن یک درخت سبز است، اما متفکر انتزاعی به همان درخت که نگاه می‌کند فرآیند فکری‌اش کاملاً متفاوت است. درخت سبزی می‌تواند تزخیرهای از افکار را در متفکر انتزاعی جرقه بزند. مثلاً ممکن است سبزه را به آرامش و درخت سبزه را به بخشش و سخاوت مرتبط کند. برای تبدیل تفکر عینی به انتزاعی قلمه گفتن، کتاب خواندن و ضرب‌المثل‌ها کمک‌کننده است.

۲ هویت‌یابی: هویت یافتن پاسخ به این سؤال مهم است: «من که هستم؟» انتخاب‌های هر فردی نشان می‌دهد چه چیزهایی برای او ارزش دارد و

چه هویتی دارد. تعداد کمی از افراد هویت خودشان را آگاهانه انتخاب و اکثر آرز والدین خود پیروی می‌کنند یا ارزش‌های غالب جامعه را می‌پذیرند. اگر این ارزش‌ها با حقیقت فرد یکسان نباشد، باعث می‌شود فرد زندگی کاملی نداشته باشد و برعکس، اگر فردی مطابق ارزش‌ها و هویت خود زندگی کند زندگی معناداری دارد و می‌تواند اهدافش را خودش انتخاب و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کند.

۳ تکمیل سیستم ارزشی: ارزش‌های خانوادگی قوانینی هستند که اعضای خانواده در مورد آن به توافق رسیده‌اند. ارزش‌ها معمولاً اخلاقی و معنوی هستند. مانند احترام، صداقت، عفو کردن، مسئولیت‌پذیری و مذهب.

۴ معنایابی در زندگی: نوجوان در پایان نوجوانی‌اش باید بداند معنای زندگی‌اش به خود او مربوط است و خود او باید معنای زندگی‌اش را پیدا کند. نوجوان باید برای زندگی کردن شوق داشته باشد و بداند رسالتش در زندگی چیست.

۵ بلوغ فکری: نوجوانی که به بلوغ فکری برسد بین احساس و عقل خود تعادل برقرار می‌کند و به پختگی ذهنی می‌رسد و اگر در سنین بعد (جوانی) با فردی آشنا و وارد رابطه شود طبعاً فردی است که نظام ارزشی یکسانی با هم دارند و در کنار یکدیگر مسیر سالمی را تا ازدواجی موفق طی می‌کنند. والدین باید بدانند این مسیر فقط و فقط با صبر و دقت آنها اتفاق می‌افتد.

\*تسهیلگر دوره‌های فرزندپروری



نوجوانی که به بلوغ فکری برسد بین احساس و عقل خود تعادل برقرار می‌کند و به پختگی ذهنی می‌رسد و اگر در سنین بعد (جوانی) با فردی آشنا و وارد رابطه شود طبعاً فردی است که نظام ارزشی یکسانی با هم دارند و در کنار یکدیگر مسیر سالمی را تا ازدواجی موفق طی می‌کنند.

## دشت لار کرانه نقاشی تماشایی خداوند در فصل بهار



از روستای گرمابدر آغاز می‌شود و به پارک ملی لار راه دارد. البته گفتنی است که گرفتن مجوز از شکاربانی گرمابدر برای عبور از این مسیر لازم است. برای رسیدن به دشت لار مسیر دیگری وجود دارد که قدیمی‌ترین راه رسیدن به این دشت به حساب می‌آید و در قدیم راه عبور و مرور دامداران منطقه افجه بوده است. این مسیر از افجه شروع می‌شود و پس از عبور از دشت هویج لوسان و گردنه افجه به شمش، به لار خشک یا لار کوچک می‌رسد که بین محلی‌های آن منطقه به نام قفلک معروف است. از لار کوچک که مسیر خود را ادامه دهید، باید از رودخانه و کوه کافر عبور کنید و بعد از آن به دشت لار می‌رسید که این مسیر حدوداً ۲۶ کیلومتر است. برای بازدید و تفریح در این دشت زیبا، می‌توانید با اقامت در شهرهای نزدیک به این منطقه، سفرهای یک روزه بچینید. همچنین می‌توانید دشت لار را مکانی برای کمپ کردن در نظر بگیرید. البته از آنجا که این منطقه تحت حفاظت محیط‌زیست است، برای برپا کردن کمپ در این دشت زیبا باید با محیط‌بانی هماهنگی‌های لازم انجام شود. اگر قصد دارید شب را در این منطقه بگذرانید، بهتر است که تجهیزات لازم و تجربه کافی را داشته باشید یا اینکه با گروه‌های حرفه‌ای این کار را انجام دهید. یادتان باشد پس از تماشای دشت لار و لذت بردن از زیبایی‌های بی‌تکرار آن، از سد و دریاچه لار، آبشار سفیدآب، رودهای دشت لار و همچنین ارتفاعات بی‌ظفر این برای کوهنوردی دیدن کنید.

اردیبهشت بهترین ماه سال برای سیر و سیاحت در طبیعت است. اما از میان خیل مناطق دیدنی ایران در اردیبهشت، دشت لار که بیخ گوش پایتخت نشینان است، چیز دیگری بدون شک، اگر در فصل بهار فقط یک بار از این نقاشی زیبای خداوند دیدن کنید، هر سال در ماه اردیبهشت اشتیاق تماشای آن را خواهید داشت.

دشت لار در مرز استان‌های مازندران و تهران، در دامنه کوه دماوند واقع شده است. از آنجا که این دشت به عنوان یک پارک ملی شناخته شده، سازمان محیط‌زیست از آن محافظت می‌کند. مهم‌ترین چیزی که پس از آب‌وهوا، هر گردشگری را به سمت دشت لار در اردیبهشت روانه می‌کند، رویش شقایق‌های زیبا در آن است. تقریباً از اواخر فروردین ماه، سراسر دشت لار از شقایق‌های سرخ پر می‌شود و اگر سفر در اردیبهشت را برای این منطقه انتخاب کنید، شانس تماشای این زیبایی را دارید.

وسعت این دشت حدود ۷۳ هزار هکتار است که ۱۶ هزار هکتار آن در محدوده پارک ملی قرار گرفته است. چشمه‌های تماشایی، شقایق سرخ قشنگ، گل زرد و زینق وحشی به آن جلوه دیدنی داده است، اما از زیبایی‌هایش که بگذریم، گیاهان دارویی و خوراکی فراوانی در پارک ملی لار می‌رویند. در این دشت کاسنی، گلپر، شربین‌بیان، آویشن، بارهنگ و والک پیدا می‌کند. در ناحیه دشت لار حیواناتی مثل گرگ، روباه، خرس قهوه‌ای، آهو، بزجمله، افعی طلائی، قوچ و میش زندگی می‌کنند و از دیدن عقاب طلائی، شهباز، خفاش و کبک نباید تعجب کنید.

می‌توان آن را در منزل تهیه کرد. **لیموناد:** لیموناد در بین مردم طرفداران زیادی دارد و واقعاً هم نوشیدنی خوشمزه‌ای است. لیموناد در فصل بهار می‌تواند نوشیدنی منتخب شما در کافه‌ها باشد. نوشیدنی لیموناد سرزشار از ویتامین C است. در فصل بهار که احتمال سرماخوردگی هم بالاست، مصرف ویتامین C برای بدن مهم است که در این نوشیدنی وجود دارد. علاوه بر آن این شربت برای رفع عطش در این فصل هم مناسب است. شربت لیموناد به پاکسازی روده کمک شایانی می‌کند.

شربت بلور و جاده آبعلی نقطه شروع مسیری برای رسیدن به این دشت است. این مسیر به این شکل است که از سه راهی بلور به سمت محیط‌بانی دلچای حرکت می‌کنید و بعد از آن مانند مسیر اول راهتان را داشت لار ادامه می‌دهید. مسیر بعدی نیز

## نوشدارو

### بهار، فصل نوشیدنی‌های گرم و سرد

بهار بسیار برطرف‌دار بوده و حتی می‌توان آن را در دوره‌های هم‌سرو کرد. برای تهیه این دمنوش کافی است گل بابونه خشک شده را همراه با چای سفید سوزنی و مقدار کمی گل زر خشک شده ترکیب کرده و مانند چای آن را دم کنید. مصرف این دمنوش به کاهش التهابات و درمان مشکلات پوستی کمک می‌کند. همچنین گیاه بابونه خاصیت آرام‌بخشی دارد و می‌تواند استرس‌های یک روز کاری سخت را از بین ببرد.

۴ شربت خاکشیر: این شربت یکی از برطرف‌دارترین نوشیدنی‌های فصل بهار است. در ساعاتی از روز که هوا گرم است، بهتر است این نوشیدنی را تهیه کنید.

زیرا نوشیدن آن به رفع عطش شما کمک می‌کند. همیشه برای تقویت سیستم گوارش و رفع یبوست هم مؤثر است. این شربت در تنظیم قند خون و بهبود وضعیت پوست هم نقش مهمی ایفا می‌کند. طرز تهیه این شربت هم راحت بوده و با مواد کمی می‌توان آن را در منزل تهیه کرد.

۵ **لیموناد:** لیموناد در بین مردم طرفداران زیادی دارد و واقعاً هم نوشیدنی خوشمزه‌ای است. لیموناد در فصل بهار می‌تواند نوشیدنی منتخب شما در کافه‌ها باشد. نوشیدنی لیموناد سرزشار از ویتامین C است. در فصل بهار که احتمال سرماخوردگی هم بالاست، مصرف ویتامین C برای بدن مهم است که در این نوشیدنی وجود دارد. علاوه بر آن این شربت برای رفع عطش در این فصل هم مناسب است. شربت لیموناد به پاکسازی روده کمک شایانی می‌کند.

در فصل پاییز و زمستان نوشیدنی‌های گرم و در فصل تابستان نوشیدنی‌های خنک پیشنهاد می‌شود. اما فصل بهار و به ویژه اردیبهشت، به دلیل انتقال از سرما به گرم‌ها نوشیدنی‌های متفاوت دارد. فصل بهار فصلی با طبع دوگانه است. در روزهایی از این فصل هوا ممکن است سرد باشد و شما میل به نوشیدنی‌های گرم داشته باشید و در مقابل در روزهای گرم نوشیدنی‌های خنک بیشتر می‌چسبید.

۱ **زنجبیل و آیمپه:** ۱۰۰ گرم آب هویج، ۱۰۰ گرم آب پرتقال تازه و نصف قاشق چای‌خوری زنجبیل تازه رنده شده را مخلوط کنید و پیش از خواب نوشیدنی‌این ترکیب یک نوشیدنی عالی برای این روزهاست.

۲ **دمنوش چای سبز و مخلوط گل:** چای سبز خواص بسیار زیادی از جمله تنظیم قند و فشارخون دارد. این نوشیدنی حاوی آنتی‌اکسیدان و ویتامین C بوده که می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند. به همین دلیل برای فصل بهار مناسب است. برای تهیه این دمنوش کافی است چای سبز را همراه با برگ‌های خشک‌شده خوب بنوشید. این ترکیب آب جوش بریزید. سپس اجازه دهید ۲۰ دقیقه دم بکشد. یکی از بهترین گل‌های خشک برای استفاده در این دمنوش، گل محمدی است.

۳ **دمنوش بابونه:** بابونه از گیاهانی است که فواید زیادی برای بدن داشته و در طب سنتی جایگاه ویژه‌ای دارد. دمنوش بابونه در فصل



کتاب‌های پر فروش و عامه‌پسند در حوزه امور مالی شخصی توصیه می‌کنند که اگر به‌کار هستیید اول سراغ بدهی‌های کوچک بروید تا برای پرداخت بدهی‌های بزرگ انگیزه بگیرید. یا می‌گویند تحت هر شرایطی حداقل ۱۰ درصد درآمدتان را پس‌انداز کنید. گرچه

رهنمون‌های این چنینی لزوماً از نظر راهبردی غلط نیستند، ولی جیمز چوی، استاد مدیریت مالی دانشگاه ییل معتقد است این توصیه‌ها یک جنبه بسیار مهم زندگی انسان را نادیده می‌گیرد: جنبه‌ای که شاید با ارزش‌تر از آن سال‌ها پس‌انداز باشند. درک تأمین‌نویسنده کتاب موفق‌سازها در مقاله‌ای در وبسایت آنالیتیک با بررسی نظرات جیمز چوی به این موضوع پرداخته است. وبسایت ترجمان نیز مقاله او را با ترجمه علیرضا شفیعی‌نسب منتشر کرده است. آنچه می‌خوانید گزیده جستارهایی از این مقاله است.

۱ جیمز چوی، استاد دانشگاه ییل ۵ درس کتاب‌های پر فروش درباره پس‌انداز، خرج کردن و سرمایه‌گذاری را استخراج کرد و آنها را با یافته‌های تحقیقات اقتصادی جریان اصلی مقایسه کرد. نتیجه: اقتصاددانان معمولاً توصیه‌های عقلانی‌تری می‌کنند، زیرا با اعداد و ارقام سرو کار دارند؛ پر فروش‌ها توصیه‌های عملی‌تری می‌کنند، زیرا سر و کارشان با رفتار انسان است، با تمام آشفتگی و غیرعقلانی‌بودنش.

۲ شاید چشم‌گیرترین نمونه تفاوت میان اقتصاددان‌ها و نویسندگان عامه‌پسند توصیه مربوط به بازپرداخت بدهی باشد. چوی می‌گوید، در نظریه اقتصادی، خانواده‌ها باید همیشه بازپرداخت بدهی‌های بهره‌بالی خود را در اولویت قرار دهند. هر راهبردی جز این در پیش بگیرند بهره‌زنی‌تر می‌شود، زیرا به این ترتیب مخارج بهره‌بالا در کنار قبض‌های ماهانه باقی می‌مانند، اما نویسندگان عامه‌پسندی همچون دیو رمزی تقریباً رویکرد عکس این را توصیه کرده‌اند. براساس روش «گلوله برقی بدهی» رمزی، بایست بدهی‌ها را از کوچک‌ترین به بزرگ‌ترین بازپرداخت کنید و با صفر کردن حساب‌ها انگیزه و دور بگردید. این به‌هیچ‌وجه کم‌هزینه‌ترین راهبردی برای حذف بدهی‌های نیست، خود رمزی هم به این نکته اقرار می‌کند، اما شیوه گلوله برقی بدهی چندان ربطی به بازدهی فنی ندارد و مربوط به کسب اراده است. وقتی افرادی که زیر فشار بدهی هستند صرفشدن یک حساب کوچک را می‌بینند، این اتفاق چنان به یادشان می‌ماند که انگیزه می‌گیرند به بازپرداخت بدهی‌های بزرگ‌ترشان نیز ادامه دهند.

۳ تأکید آثار پر فروش بر دور گردی و کسب انگیزه گاهی به توصیه‌های نه‌چندان عقلانی هم می‌انجامد. مثلاً کتاب‌های عامه‌پسند خیلی اوقات اصرار می‌کنند که تحت هر شرایطی، مردم باید دست‌کم ۱۰ درصد از درآمدشان را پس‌انداز کنند. این راهبردی را می‌توان «تسطیح» نرخی پس‌انداز دانست؛ اگر از آسمان سنگ هم ببارد، باید مقدار ثابتی از درآمد را بردارد تا به مرور زمان به پس‌انداز عادت کنید، اما زندگی مسطح نیست، بلکه پستی و بلندی دارد. بسیاری از کسانی که در ۲۵ سالگی در آمدشان به‌زحمت کفاف اجاره خانه را می‌دهد در ۴۰ سالگی آنقدر ثروتمند می‌شوند که بتوانند خانه‌ای در حومه شهر بخرند. به گفته چوی به همین دلیل است که اساتید دانشگاه اغلب از نرخ پس‌انداز کم یا حتی منفی برای جوانان دفاع می‌کنند تا در میانسالی پس‌انداز بالاتری داشته باشند. این دقیقاً عکس‌تسطیح نرخ پس‌انداز است، در واقع تسطیح مصرف است.

۴ این شیوه‌ها صرفاً راهبردهایی هم‌سینجی برای امور مالی شخصی نیستند، بیشتر شیه فلسفه‌هایی هم‌سینجی برای زندگی‌اند. تسطیح میزان پس‌انداز ریشه در واقعیتی روانشناختی دارد: عادات نیازمند انضباط و ممارستند. وقتی اکثر مردم نمی‌توانند در میانسالی ناگهان عادات پس‌انداز خود را تغییر دهند، پس معقول است به آنها توصیه کنیم در جوانی از خیر بعضی چیزها بگذرند.

۵ اما تسطیح مصرف ریشه در واقعیتی وجودی دارد: هیچ دارایی‌ای کمیاب‌تر از خود عمر نیست. آینده نامشخص است و بالاترین اولویت زندگی این نیست که حتی در بدترین شرایط، نرخ دورمی پس‌انداز را متعهدانه حفظ کنیم. مثلاً اینکه در ۲۳ سالگی شامی به‌یادماندنی با دوستان بخوری از رشدندتر از آن است که در ۷۳ سالگی چند صد دلار بیشتر برای بازنشستگی‌ات داشته باشی. طبق این منطق، رویکرد بهتر این است که بودجه‌را طوری تنظیم کنید که در کوتاه‌مدت با شادمان باشید، حتی اگر گاهی لازم باشد نرخ پس‌اندازتان را از دهه‌ای به دهه دیگر (یا از سالی به سال دیگر) تغییر دهید.

۶ دلیل موفقیت آثار پر فروش در زمینه امور مالی شخصی این است که نظریه و روانشناسی را به شکلی در هم می‌آمیزند که سرشت انسان را جدی می‌گیرد، بنابراین مستحق احترام اساتید اقتصاد است، ولی آنان که رضایت خود را یک عمر به تعویق می‌اندازند شاید روزی به‌لحاظ پس‌انداز ثروتمند باشند، اما به‌لحاظ خاطرات فقیرند، چون لذات زیادی را در این راه قربانی کرده‌اند. شاید بسیاری از محبوب‌ترین کتاب‌ها در زمینه امور مالی شخصی بتوانند مثل نظریه اقتصادی عمل کنند: زندگی چیزی فراتر از عادات بهینه پس‌انداز است.

## جستار

رضایت امروز خود را فدای ثروتمند شدن فردا نکنیم

## پس انداز کردن خوب است اما شام خاطر هانگیز با رفقا خوب‌تر!



کتاب‌های پر فروش و عامه‌پسند در حوزه امور مالی شخصی توصیه می‌کنند که اگر به‌کار هستیید اول سراغ بدهی‌های کوچک بروید تا برای پرداخت بدهی‌های بزرگ انگیزه بگیرید. یا می‌گویند تحت هر شرایطی حداقل ۱۰ درصد درآمدتان را پس‌انداز کنید. گرچه

رهنمون‌های این چنینی لزوماً از نظر راهبردی غلط نیستند، ولی جیمز چوی، استاد مدیریت مالی دانشگاه ییل معتقد است این توصیه‌ها یک جنبه بسیار مهم زندگی انسان را نادیده می‌گیرد: جنبه‌ای که شاید با ارزش‌تر از آن سال‌ها پس‌انداز باشند. درک تأمین‌نویسنده کتاب موفق‌سازها در مقاله‌ای در وبسایت ترجمان نیز مقاله او را با ترجمه علیرضا شفیعی‌نسب منتشر کرده است. آنچه می‌خوانید گزیده جستارهایی از این مقاله است.

۱ جیمز چوی، استاد دانشگاه ییل ۵ درس کتاب‌های پر فروش درباره پس‌انداز، خرج کردن و سرمایه‌گذاری را استخراج کرد و آنها را با یافته‌های تحقیقات اقتصادی جریان اصلی مقایسه کرد. نتیجه: اقتصاددانان معمولاً توصیه‌های عقلانی‌تری می‌کنند، زیرا با اعداد و ارقام سرو کار دارند؛ پر فروش‌ها توصیه‌های عملی‌تری می‌کنند، زیرا سر و کارشان با رفتار انسان است، با تمام آشفتگی و غیرعقلانی‌بودنش.

۲ شاید چشم‌گیرترین نمونه تفاوت میان اقتصاددان‌ها و نویسندگان عامه‌پسند توصیه مربوط به بازپرداخت بدهی باشد. چوی می‌گوید، در نظریه اقتصادی، خانواده‌ها باید همیشه بازپرداخت بدهی‌های بهره‌بالی خود را در اولویت قرار دهند. هر راهبردی جز این در پیش بگیرند بهره‌زنی‌تر می‌شود، زیرا به این ترتیب مخارج بهره‌بالا در کنار قبض‌های ماهانه باقی می‌مانند، اما نویسندگان عامه‌پسندی همچون دیو رمزی تقریباً رویکرد عکس این را توصیه کرده‌اند. براساس روش «گلوله برقی بدهی» رمزی، بایست بدهی‌ها را از کوچک‌ترین به بزرگ‌ترین بازپرداخت کنید و با صفر کردن حساب‌ها انگیزه و دور بگردید. این به‌هیچ‌وجه کم‌هزینه‌ترین راهبردی برای حذف بدهی‌های نیست، خود رمزی هم به این نکته اقرار می‌کند، اما شیوه گلوله برقی بدهی چندان ربطی به بازدهی فنی ندارد و مربوط به کسب اراده است. وقتی افرادی که زیر فشار بدهی هستند صرفشدن یک حساب کوچک را می‌بینند، این اتفاق چنان به یادشان می‌ماند که انگیزه می‌گیرند به بازپرداخت بدهی‌های بزرگ‌ترشان نیز ادامه دهند.

۳ تأکید آثار پر فروش بر دور گردی و کسب انگیزه گاهی به توصیه‌های نه‌چندان عقلانی هم می‌انجامد. مثلاً کتاب‌های عامه‌پسند خیلی اوقات اصرار می‌کنند که تحت هر شرایطی، مردم باید دست‌کم ۱۰ درصد از درآمدشان را پس‌انداز کنند. این راهبردی را می‌توان «تسطیح» نرخی پس‌انداز دانست؛ اگر از آسمان سنگ هم ببارد، باید مقدار ثابتی از درآمد را بردارد تا به مرور زمان به پس‌انداز عادت کنید، اما زندگی مسطح نیست، بلکه پستی و بلندی دارد. بسیاری از کسانی که در ۲۵ سالگی در آمدشان به‌زحمت کفاف اجاره خانه را می‌دهد در ۴۰ سالگی آنقدر ثروتمند می‌شوند که بتوانند خانه‌ای در حومه شهر بخرند. به گفته چوی به همین دلیل است که اساتید دانشگاه اغلب از نرخ پس‌انداز کم یا حتی منفی برای جوانان دفاع می‌کنند تا در میانسالی پس‌انداز بالاتری داشته باشند. این دقیقاً عکس‌تسطیح نرخ پس‌انداز است، در واقع تسطیح مصرف است.

۴ این شیوه‌ها صرفاً راهبردهایی هم‌سینجی برای امور مالی شخصی نیستند، بیشتر شیه فلسفه‌هایی هم‌سینجی برای زندگی‌اند. تسطیح میزان پس‌انداز ریشه در واقعیتی روانشناختی دارد: عادات نیازمند انضباط و ممارستند. وقتی اکثر مردم نمی‌توانند در میانسالی ناگهان عادات پس‌انداز خود را تغییر دهند، پس معقول است به آنها توصیه کنیم در جوانی از خیر بعضی چیزها بگذرند.

۵ اما تسطیح مصرف ریشه در واقعیتی وجودی دارد: هیچ دارایی‌ای کمیاب‌تر از خود عمر نیست. آینده نامشخص است و بالاترین اولویت زندگی این نیست که حتی در بدترین شرایط، نرخ دورمی پس‌انداز را متعهدانه حفظ کنیم. مثلاً اینکه در ۲۳ سالگی شامی به‌یادماندنی با دوستان بخوری از رشدندتر از آن است که در ۷۳ سالگی چند صد دلار بیشتر برای بازنشستگی‌ات داشته باشی. طبق این منطق، رویکرد بهتر این است که بودجه‌را طوری تنظیم کنید که در کوتاه‌مدت با شادمان باشید، حتی اگر گاهی لازم باشد نرخ پس‌اندازتان را از دهه‌ای به دهه دیگر (یا از سالی به سال دیگر) تغییر دهید.

۶ دلیل موفقیت آثار پر فروش در زمینه امور مالی شخصی این است که نظریه و روانشناسی را به شکلی در هم می‌آمیزند که سرشت انسان را جدی می‌گیرد، بنابراین مستحق احترام اساتید اقتصاد است، ولی آنان که رضایت خود را یک عمر به تعویق می‌اندازند شاید روزی به‌لحاظ پس‌انداز ثروتمند باشند، اما به‌لحاظ خاطرات فقیرند، چون لذات زیادی را در این راه قربانی کرده‌اند. شاید بسیاری از محبوب‌ترین کتاب‌ها در زمینه امور مالی شخصی بتوانند مثل نظریه اقتصادی عمل کنند: زندگی چیزی فراتر از عادات بهینه پس‌انداز است.