

سیک برنامه ریزی



۷ راهکار برای گذران معیشت در شرایط گرانی و کرونا

راهی برای زندگی ارزان تر پیدا کنیم!

■ احمد کرّی زاده آقاعلی

تعارف که نداریم، به هر دلیل در دست و غلطی شرایط اقتصادی و معیشتی برای اکثرمان سخت و کرونا هم قوز بالا قوز شده است، پس باید راه‌هایی برای زندگی ارزان تر پیدا کنیم و سبک مصرف‌مان را کلاً تغییر بدهیم. باید به دنبال ایده‌های جدید در سبک زندگی بود

تسا می‌توانید از شر بدهی‌ها خلاص شوید

به هر شیوه مناسب و ممکن، بدهی خود را کم کنید. هر زمان که می‌توانید مبلغ بدهی خود را کمتر کنید، این اقدام به کاهش هزینه‌های جاری ماهانه شما کمک می‌کند. برای مبتدیان، تسویه بدهی به معنای صورتحساب‌های پرداختنی کمتری خواهد بود و می‌توانید پول بیشتری برای پس‌انداز کنار بگذارید. اگر دارای خانه یا ماشین هستید، با چند بانک که نرخ بهره پایین‌تری دارند و آنها را پس از ارزش‌گذاری به روز به روز به هزینه‌ها قبول می‌کنند، مذاکره کنید. اگر فکر می‌کنید ممکن است وامی را با نرخ پایین‌تر دریافت کنید، اقدام کنید. اگر امکانش بود سایر بدهی‌های خود را با این وام تسویه کنید. نرخ بهره پایین‌تر موجب صرفه‌جویی در هزینه‌های سفر را کاهش دهد. بسیاری از ماهانه خنوار افزایش می‌یابد. اگر کپن کار، درس هم می‌خوانید از وام‌های دانشجویی استفاده کنید. نرخ بهره وام‌های دانشجویی معمولاً پایین است. برای کم کردن بدهی حتی اقلام پلااستفاده را بفروشید. داخل کمک یا انباری خود را مرتب کنید و به دنبال چیزهایی باشید که دیگر از آنها استفاده نمی‌کنید و احتمالاً دارای ارزش هستند. سپس مشخصات آنها را برای فروش در اینترنت قرار دهید. می‌توانید از پولی که به دست آورده‌اید برای پرداخت بدهی یا موردی ضروری استفاده کنید و یک بار و برای همیشه از آن خلاص شوید.

به مکانی ارزان‌تر نقل مکان کنید نقل مکان به مناطق ارزان‌تر، برای برخی افراد نقل مکان به مکان‌هایی که ارزان‌تر هستند کمی دشوار است، زیرا شاید نگران یافت فرهنگ منطقه باشند. گاه چاره‌ای نیست، باید کمی در مورد محله مورد نظر تحقیق کرد. بسیاری از افراد وقتی به دنبال کم کردن بودجه خود هستند این گزینه را کنار می‌گذارند، اما اگر می‌توانید با کمی زودتر از خواب بیدار شدن در چنین مناطقی ساکن شوید یا در منطقه نزدیک خانه خود کار پیدا کنید، شاید ارزش آن را در نظر بگیرد. حتی به مناطق دیگر کشور بروید که در آنجا می‌توانید ششلی پیدا کنید، ببینید حقوق شما در آنجا چگونه خواهد بود. سپس به هزینه‌های مسکن نگاه کنید. خیلی اوقات، با نگاه کردن به مناطق روستایی یا حومه شهرها، در مقابل هزینه‌های شهری، خود را به طور چشمگیری از دست هزینه‌های غیر ضروری شهری خلاص می‌کنید.

تفریح و سرگرمی ارزان برای خودتان دست و پا کنید

هزینه‌های تفریحی و سرگرمی خود را کاهش دهید. بسیاری از افراد اولین چیزی که برای کم کردن هزینه‌های خود در نظر می‌گیرند، زدن از هزینه تفریح و سرگرمی است. تفریح و سرگرمی لازم است، ولی می‌توان سبک آن را تغییر داد و هزینه کمتری پرداخت. نباید اجازه داد که این موضوع تبدیل به یک هزینه ثابت ماهانه شود که خیلی آرام و بی صدا مبلغی از درآمد شما را ماهی به ماه بعد بیلد. روش‌هایی وجود دارد که می‌توانید رعایت کنید. به هزینه‌هایی مانند عضویت در سالن بدن سازی، عضویت در باشگاه محلی و غیره توجه کنید. چند بار واقعا از این خدمات استفاده می‌کنید؟ عجلالتا عضویت خود را لغو کنید و ببینید که آیا واقعا آنها را از دست داده‌اید یا خیر. گزینه‌های ارزان‌تر مراقبت و سرگرمی کودکان را در نظر بگیرید. ما برای مراقبت و سرگرمی از کودکان پول زیادی پرداخت می‌کنیم، اما گزینه‌های خوب دیگری نیز در دسترس ما هستند. نقاشی، کاردستی و بازی‌های خانگی. آيا جایگزین ارزان‌تر و مناسبی

به‌جای بردن به شهرهای‌ای گران وجود ندارد؟ در صورت امکان برخی چیزها را در خانه انجام دهید. گهگاه با مشاهده فیلم در کانال‌های اینترنتی می‌توانید از هزینه‌های سرگرمی خود بکاهید. به دنبال گزینه‌های سرگرمی ارزان قیمت باشید. آيا از کتابخانه محلی خود بهره می‌گیرید؟ آيا در برنامه‌های محلی مانند جشنواره موسیقی و نمایشگاه‌های هنری شرکت می‌کنید؟ در محل زندگی شما ممکن است گزینه‌های زیادی برای انواع مختلف سرگرمی ارزان را رایگان ارائه شود؛ مانند کوهپیمایی، تورهای یک روزه سیاحتی و... هر مقدار پولی که صرفه‌جویی کنید، یعنی پولی که لازم نبوده برای سرگرمی هزینه کنید. می‌توانید با تهیه وسایلی در منزل اشیای زینتی بسازید، هم سر تان گرم می‌شود و هم بابت زیباسازی فضای اتاق، کمتر هزینه می‌کنید. تا حد ممکن هزینه‌های سفر را کاهش دهید. بسیاری از مردم دور از خانواده خود زندگی می‌کنند. همه ما هم از هزینه‌ها و خطرات سفر آگاه هستیم. برای صرفه‌جویی و ایمنی تا حد امکان مسافرت خود را کاهش دهید. در این ایام، می‌توان تماس تلفنی یا ارتباط تصویری را جایگزین دیدار حضوری کرد.

سبک خرید خود را تغییر دهید خرید لباس را کمتر کنید و برخی عادت‌ها را کنار بگذارید. اگر مثلاً در محیط کار باید لباس خوبی بپوشید، اشکالی ندارد. شما می‌توانید با خریدن البسه کمتر ولی با کیفیت‌تر بسیار صرفه جویی کنید. فرزندان خود را طوری تربیت کنید تا پوشیدن لباس‌های مختلف برای هر مهمانی دوستانه را برای خود یک‌الزام تلقی نکنند. اگر

شامپوهای گرانتقیم خریداری می‌کنید به گزینه‌های کم هزینه‌تر هم نگاه کنید. لازم نیست برای ظاهر خوب کم هزینه گزافی بپردازید. کالاهای گران‌تر مانند گوشت و مرغ را از فروش‌های تخفیفی خریداری کنید. بسیاری از مردم مجرد یا متأهل طبقه متوسط، حتی حوصله نگاه کردن به محصولات را از هر فروشگاه انتخاب نمی‌کنند. اگر دقت کنید، نسبت به اینکه کمی دورتر بروید و آنها را از فروشگاه‌های زنجیره‌ای خریداری کنید، به تمام غذاهای غیرقابل تهیه در خانه خود فکر کنید، از نمک و شکر گرفته تا صابون و شامپو. اگر بتوانید آنها را از فروش‌های تخفیفی و مصرف ماهانه را یکجا خرید کنید، هزینه کمتری پرداخت می‌کنید. برخی شرکت‌ها در صورت خرید سبد کامل محصولات‌شان تخفیف مناسبی ارائه می‌دهند. پس از اطمینان از کیفیت آنها، می‌توانید این روش را هم مورد توجه قرار دهید.

اعتیاده‌به تلفن و اینترنت و دخانیات، ممنوع! صورتحساب تلفن همراه خود را پایین بیاورید. از خود پرسید که واقعا از برنامه داده تلفن همراه خود استفاده می‌کنید؟ به دنبال راه‌هایی



در شرایط فعلی و اگر تحت فشار اقتصادی هستید، غرور و روال گذشته خود را کنار بگذارید. مثلاً اگر کسی را برای نظافت خانه دعوت می‌کردید از این پس نظافت خانه را خودتان به‌صورت هفتگی انجام دهید. حتی می‌توانید هر یک از اعضای خانواده را مسئول قسمتی از خانه کنید. اگر کمی مهارت دارید، پیرایش کودکان را خودتان انجام دهید. نه تنها در هزینه صرفه جویی می‌کنید، بلکه می‌فهمید که بسیاری از فعالیت‌های می‌تواند تمام خانواده را درگیر کند و بدون هیچ گونه فایده‌ای را از شما بگیرد.

خوردن غذای بیرون از منزل را کاهش دهید یا قطع کنید. اتفاقی نمی‌افتد، بیرون رفتن و غذا خوردن بدون شک زمان خوشی خواهد بود، ولی هزینه آن می‌تواند بسیار زیاد باشد. در عوض، گزینه‌های دیگری را امتحان کنید. برای مثال، مواداولیه وعده‌های غذایی خود را هم‌زمان کمی بیشتر آماده کنید و آنها را برای پخت و پز آسان بعدی فریز کنید. در زمان دلخواه از آنها غذایی آماده کنید و برای صرف غذا از خانه بیرون بروید

دانش‌تن راه‌های عملی کاهش هزینه‌های خود هستند که اجرای هم آسان و هم مؤثر باشد. راه‌های پس‌انداز پول در هر چیزی و هر زمانی وجود دارد. اگر شما به دنبال راه‌هایی برای کاهش هزینه‌های ماهانه خود و پس‌انداز پول باشید، وقت آن است که کمی عمیق‌تر فکر کنید و برخی روال‌ها را کنار بگذارید.

در مصرف بی‌ملاحظه مواد غذایی تجدیدنظر کنید

راه‌های صرفه‌جویی در هزینه مواد غذایی را مرور کنید. یکی از رایج‌ترین محل‌های اتلاف هزینه در بودجه طبقه متوسط، هزینه خریداری مواد غذایی است. آيا نحوه مصرف مواد غذایی ما مناسب است؟ دور ریز مواد غذایی نداریم؟ چرا به‌جای سبزمین سرخ کرده، سبزمینی پخته مصرف نکنیم که هم سالم‌تر است و هم اتلاف آن کمتر است؟ مقدار سبزمینی که هنگام پوست کندن همراه پوست آن به هدر می‌رود را در نظر بگیرید و ببینید طی سال چند صد وعده غذایی از سبزمینی سرخ شده که با کارد پوست گرفته می‌شوند درست می‌شوند و وزن مقدار هدر رفته، چقدر می‌شود؟! آيا نان و برنج اضافه بر مصرف خریداری یا طبخ نمی‌شود، مقدار دور ریز آنها را حدودی برآورد کنید و در وعده ضرب کنید. آيا تمام حبوباتی که در وعده غذایی طبخ می‌شود مصرف می‌شود؟ عدس، لوبیا، لپه و اناهلهم مثال‌های خوبی هستند که معمولاً اضافه آنها دور ریخته می‌شود. غذای خود را در خانه طبخ کنید و اگر بیشتر از مصرف یک وعده است، آن را بسته‌بندی کنید تا کیفیت آن در یخچال حفظ شود. هنگامی که در خانه آشپزی می‌کنید، مقدار بیشتری از غذای که آماده می‌کنید را بپزید یا بتوانید مقداری از آن را برای وعده‌های غذایی بعدی استفاده کنید و برای ناهار سسر کار هم ببرید. خوردن غذای بیرون از منزل را کاهش دهید یا قطع کنید. اتفاقی نمی‌افتد، بیرون رفتن و غذا خوردن بدون شک زمان خوشی خواهد بود، ولی هزینه آن می‌تواند بسیار زیاد باشد. در عوض، گزینه‌های دیگری را امتحان کنید. برای مثال، مواداولیه وعده‌های غذایی خود را هم‌زمان کمی بیشتر آماده کنید و آنها را برای پخت و پز آسان بعدی فریز کنید. در زمان دلخواه از آنها غذایی آماده کنید و برای صرف غذا از خانه بیرون بروید. در همین حال، بیشتر روی دستور غذاهای ساده تمرکز کنید و غذاهایی بپزید که به صورت فصری در منطقه شما استفاده می‌شود. یک پیچیده کوچک خانگی درست کنید. اگر در محل زندگی شما فضایی وجود دارد، برای سرگرمی هم شده می‌توانید برخی سبزیجات مصرفی را خودتان در خانه پرورش دهید. اگر این کار به درستی انجام شود، می‌تواند کمی از نیاز شما را تأمین کند. تحقیق کنید و سبزیجاتی که به آسانی قابل رشد هستند و میوه‌های فراوانی مانند گوجه فرنگی ثمر می‌دهند را انتخاب کنید. یاد بگیرید که چگونه می‌توان اضافه آن را ذخیره کنید. باز کردن یک بسته گوجه فرنگی در زمستان که خودتان آن را در تابستان پرورش داده‌اید، تجربه‌ای خارق‌العاده‌ای خواهد بود. در واقع می‌تواند به تنظیم هزینه‌های غذایی کمک کند.

روال گذشته را کنار بگذارید

تلاش برای چند مورد از این راهکارها می‌تواند موجب صرفه‌جویی زیادی شود. یا صرف‌نظر از اینکه برای دیگران هم در آمدی ایجاد کنید، ولی در شرایط فعلی و اگر تحت فشار اقتصادی هستید، غرور و روال گذشته خود را کنار بگذارید. مثلاً اگر کسی را برای نظافت خانه دعوت می‌کردید از این پس نظافت خانه را خودتان به‌صورت هفتگی انجام دهید. حتی می‌توانید هر یک از اعضای خانواده را مسئول قسمتی از خانه کنید. اگر کمی مهارت دارید، پیرایش کودکان را خودتان انجام دهید. نه تنها در هزینه صرفه جویی می‌کنید، بلکه می‌فهمید که بسیاری از فعالیت‌های می‌تواند تمام خانواده را درگیر کند.

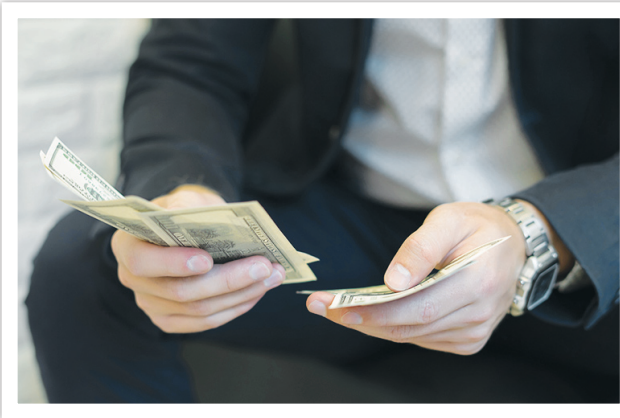
برگرفته با جرح و تعدیل از سایت: thesimplifiedollar.com

نوشته: نرین تاهم

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

سبک رفتار



آدم‌ها با پیرشدن خسیس می‌شوند یا دست و دل‌باز؟

سالمندانی که مثل جوانان پول خرج می‌کنند!

آدم‌ها با پیرشدن خسیس می‌شوند یا دست‌ودلباز؟ پژوهش‌های می‌گویند همه چیز به این بستگی دارد که آنها در باره سنشان چه احساسی داشته باشند. برخی ۵۰،۶۰ساله‌ها بیشتر اوقات زیر لب غر می‌زنند که «پیر شدیم رفت؛ با این حال شبانه‌روز فکر حفظ پول‌هایشان هستند، اما یک‌سری هم هستند که می‌فهمند قرار است ۲۰۴۰سال دیگر در این دنیا زندگی کنند، گویا یکبار دیگر احساس جوانی می‌کنند و به این فکر می‌افتند که چگونه از باقیمانده عمر شان لذت بیشتری ببرند. این تغییر رویکرد باعث می‌شود وقتی به ۸۰سالگی می‌رسند، مثل ۲۵ساله‌ها ولخرجی کنند.» این مطلب را پل سالیوان نوشته و در وب‌سایت نیویورک تایمز انتشار داده است. وب‌سایت ترجمان نیز آن را با ترجمه علیرضا شفیعی نسب منتشر کرده است. مطلب را با اندکی تلخیص می‌خوانید

والدینی که صبح تا شب دنبال بچه‌هایشان می‌دوند همیشه از احساس پیری می‌نالند، اما والدین همین افراد، به شرط تندرستی و اندکی ثروت احتمالاً بگویند احساس جوانی و سرزندگی می‌کنند؛ یعنی خیلی بهتر از چیزی که قبلاً برای سن ۷۰ یا ۸۰سالگی انتظارش را داشتند. ظاهر آیین ویژگی سالمندان که به جوانی، توان و زندگی فوق‌العاده‌شان می‌نازند، دارد بیشتر و بیشتر می‌شود، اما بسیاری از کارشناسان معتقدند سنی که برای خود احساس می‌کنید (نه عدد واقعی سن) بر نحوه تفکرتان درباره پول تأثیر می‌گذارد. آنها بر این باورند که این احساس بر نحوه پس‌انداز، خرج کردن و بخشیدن پول و نیز نقشه‌های مربوط به جاکذاشتن ارث و میراث تأثیر می‌گذارد. این اثر گذاری منحصر به یک در صد سرمایه‌دار یا حتی محدود به مرفهان طبقه متوسط روبه‌بالا نیست. به گفته چپ کانلی، بنیانگذار آکادمی مدرن سالمندان، پژوهش‌ها نشان داده که افراد حتی اهالی طبقه متوسط‌رو به پایین در صورت تندرستی، در دهه ۵۰سالگی عمر خود به ازایی مجدد دارایی‌هایشان می‌پردازند تا تدارک یک عمر طولانی را ببینند، طولانی‌تر از آنچه قبلاً انتظار داشتند. عدد سن قطعاً مشخص است و روال ثابتی دارد و احساس سن‌تان داخل ذهن شماست، اما واقعیت این است که عمر مردان و زنان نسبت به گذشته افزایش یافته است، اما بازتسنگی در سن ۵۰سالگی و ادامه زندگی با پول‌های پس‌انداز شده برای خیلی‌ها مقدور نیست. در ضمن پژوهشگران می‌گویند این کار به لحاظ مالی هم منطقی نیست و می‌تواند طول عمر را کاهش دهد. افرادی که احساس تندرستی می‌کنند، عملکرد کاملاً متفاوتی دارند؛ این افراد مدت بیشتری کار می‌کنند یا پروژه‌های جانبی می‌گیرند تا پس‌اندازشان بیشتر شود. در عین حال، سفر می‌کنند و از زندگی لذت می‌برند. در واقع این افراد همان کاری‌ای می‌کنند که بیست‌واندی ساله‌ها بدون ترس و نگرانی انجام می‌دهند. آقای ویکتوالد ۹۶ساله می‌گوید: «کسانی که احساس تندرستی می‌کنند و کاملاً روی قدم دارند، این هم خبر خوب است و هم خبر بد. شاید گرفتار بیماری نشوند، اما اقرار است زیاد عمر کنند، پس به پول بیشتری نیاز خواهند داشت.» آقای کانلی می‌گوید، خیلی از افرادی که سن هستند، اما پولشان را به روش جوانان خرج می‌کنند (یعنی صرف چیزهایی که می‌کنند که برایشان معنا دارند، اما چیزهای بیهوده نیستند) در برهه‌ای از عمرشان دچار چیزی شده‌اند که آن را «اصلاح بزرگ میانسالی» می‌گذارند. این اصلاح در سن حدود ۵۵ سالگی به افراد کمک می‌کند تا ثروتی را که در فاز اول زندگی کسب کرده‌اند به کار ببرند. اما پول‌های این افراد بیشتر از حد شلوغ است، اما این هیچ ربطی به سن ۸۰سالگی ام ندارد.» او می‌گوید این خستگی زمانی مشکل‌ساز می‌شود که بر تصمیمات تأثیر بگذارد. «کاری که باید انجام دهم این است که دوداره انرژی بگیرم، یعنی به خواسته‌هایم جامه عمل بپوشانم.» دیوید بکستر از گروه مشاوره بکستر (شرکت مشاوره بازاریابی و پژوهش درباره پیری) می‌گوید: «تصورات جوان‌ترها بر اساس آنچه از والدین و والدین‌اندیشان دیده‌اند، شکل می‌گیرد. نکته مهمی که باید به یاد داشت این است که آنها با نظام سلامت دیروز و سبک‌های دیروز بزرگ شده‌اند، اما ما نظام سلامت و سبک‌های امروز را داریم.» نتیجه این است که مردم نحوه تفکر و زندگی با منابع مالی در دسترس‌شان را تغییر داده‌اند. آقای بکستر می‌گوید: «پیری یک پدیده جدید است» و این پدیده جدید با انسان‌های طلبید که در نحوه پرداخت بهای آن بازنگری کنند.

ثروت هم در میان سالمندان طبقه متوسط رو به بالا که از ویلا به آپارتمان می‌آیند رواج یافته و هم به همان اندازه در میان مزدبگیران طبقه متوسط روبه‌پایین محبوبیت دارد، یعنی کسانی که درمی‌یابند پول کمتری برای گذران باقی عمر خود خواهند داشت. آقای کانلی ۵۸ساله می‌گوید: «ما می‌خواهیم به مردم بفهمانیم که با شرایط امروزی، عمر زیادی پیش رو خواهند داشت، پس نباید برای گذران روزگار خود فقط به تأمین اجتماعی چشم‌امید داشته باشند. قرار نیست در ۶۵سالگی بازنشست شوند و می‌توانند در حد خواسته یا نیاز، یک کار پاره‌وقت هم داشته باشند.» این بازنگری به سالمندان کمک می‌کند، در مورد تصمیمات مالی، دیدی جوان پسند ولی عمل‌گروانه داشته باشند. ادامه

کسب درآمد در مراحل بعدی زندگی بخش عمده این تغییر دیدگاه است. فارغ از اینکه این کار به چه شکل انجام می‌شود، نکته قطعی آن است که این ۶۰۷۰ساله‌ها قرار نیست، بنشینند اخبار ماهواره را تماشا کنند و منتظر تخفیف‌های رستوران باشند، بلکه مشتاقند تا دل به دریا بزنند و به دنیای بیرون برگردند. ویژگی مشترک سالمندانی که می‌توانند پول را مثل جوانان خرج کنند، خودمهار ی است. بسیاری از این افراد در جوانی نیز همین ویژگی را نشان داده و عادت می‌بیم که پس‌انداز را خود پرورده‌اند. برخی دیگر هم ممکن است در هنگام آم و ادامه زندگی، مدیریت وندربیلست اون می‌گویند: «افراد را می‌بیم که پس‌انداز می‌کنند. آنچه من از این شروع به سابق به‌سنداز می‌کنند. آنچه من از این قضیه می‌فهمم این است که با نزدیک‌تر شدن به سال‌های بازنشستگی آدم درمی‌یابد که در ۱۰سال آینده هم قرار است، همین آدم باشد. فاصله میان شخصیت الان و شخصیت آینده‌اند بسیار جزیی است.» آشوک کارلو، پژوهشگر بازنشسته آزمایشگاه‌های پل و دوست آقای کنت در سن پرتزبورگ می‌گوید که در سن ۷۵سالگی نسبت به سابق بر خود خیلی راحت‌تری با پول دارد. خانم گلداسمیت، برای آن دسته از افرادی که فاقد خودمهار ی هستند، به آزمایش‌های خل هرشفیلد در دانشگاه کالیفرنیا و دنیل بار تلتز در دانشگاه شیکاگو اشاره می‌کند. در این آزمایش‌ها، سوه‌ها عینک واقعیت مجازی به چشم می‌زنند و از طریق آن خود را در دهه ۸۰سالگی شان می‌بینند. او می‌گوید این تجربه باعث می‌شود افراد با شکیناک‌گو‌اشاره می‌کنند. افرادی که در پیری گدایه می‌کنند سخت در اشتباه هستند. او می‌گوید: «من همیشه می‌گویم احساس پیری می‌کنم، اما واقعیت این است که من فقط خسته‌ام و کارهایم زیاد است و سرم بیش از حد شلوغ است، اما این هیچ ربطی به سن ۸۰سالگی ام ندارد.» او می‌گوید این خستگی زمانی مشکل‌ساز می‌شود که بر تصمیمات تأثیر بگذارد. «کاری که باید انجام دهم این است که دوداره انرژی بگیرم، یعنی به خواسته‌هایم جامه عمل بپوشانم.» دیوید بکستر از گروه مشاوره بکستر (شرکت مشاوره بازاریابی و پژوهش درباره پیری) می‌گوید: «تصورات جوان‌ترها بر اساس آنچه از والدین و والدین‌اندیشان دیده‌اند، شکل می‌گیرد. نکته مهمی که باید به یاد داشت این است که آنها با نظام سلامت دیروز و سبک‌های دیروز بزرگ شده‌اند، اما ما نظام سلامت و سبک‌های امروز را داریم.» نتیجه این است که مردم نحوه تفکر و زندگی با منابع مالی در دسترس‌شان را تغییر داده‌اند. آقای بکستر می‌گوید: «پیری یک پدیده جدید است» و این پدیده جدید با انسان‌های طلبید که در نحوه پرداخت بهای آن بازنگری کنند.