

سبد سرمایه‌گذاری در دوران تورم

طلا، ملک، بورس و نقد؛ چقدر از هر کدام؟
NAV + صندوق‌های طلا و حساب حباب، ساده و با مثال واقعی

۱

سبد واقعی
به‌عنوان نمونه

۲

فرمول حباب
(طلا و صندوق)

۹

بخش آموزشی

AK Order Flow

akorderflow.com/fa · t.me/tahlil_tala_emrooz

۱ چرا همه باید سرمایه‌گذاری بلد باشند؟

فرقی نمی‌کند دکتر باشی، مهندس، وکیل یا کارمند. درآمدت از کار کردنه و **تورم هر سال به تیکه از ارزشش رو می‌خوره**. تخصص شغلیت پول درمیاره؛ سرمایه‌گذاری اون پول رو نگه می‌داره.

۲۵-۲۰٪

سود سپرده بانکی
(کمتر از تورم)

۷۳٫۶٪

تورم میانگین ۱۲ ماهه
(مرکز آمار)

۸۹٫۸٪

تورم نقطه‌به‌نقطه شهریور ۱۴۰۵
(مرکز آمار)

یه مثال ساده: ۱۰۰ میلیون تومان که یه سال گوشه‌ی حساب بمونه، با تورم حدود ۹۰٪ قدرت خریدش می‌رسه به **حدود ۵۳ میلیون تومانِ امروز**. یعنی تقریباً نصفش رفت، بدون اینکه حتی یه ریال خرج کنی.

قانون طلایی: اول سهم خودت، بعد خرج

بعد خرج

اول سرمایه‌گذاری

درآمد

بیشتر آدم‌ها اول خرج می‌کنن و «هرچی موند» رو پس‌انداز می‌کنن؛ که معمولاً چیزی نمی‌مونه. برعکسش کن: روز حقوق، یه درصد ثابت رو اول بفرست سمت سرمایه‌گذاری.

قاعده‌ی ۵۰/۳۰/۲۰ (الیزابت وارن): ۵۰٪ درآمد برای نیازها، ۳۰٪ برای خواسته‌ها، ۲۰٪ برای پس‌انداز و سرمایه‌گذاری. اگه دیر شروع کردی، بهتره درصدت بیشتر باشه.

این پول قراره سه کار انجام بده

بچه‌ها

آموزش و آینده‌شون

بازنشستگی

روزی که کار نمی‌کنی، پولت کار کنه

تورم

ارزش درآمدت حفظ بشه

منابع: مرکز آمار ایران به نقل از IranWire (۹ مهر ۱۴۰۵): The 50/30/20 rule — Warren & Tyagi, All Your Worth

۲ دنیا چه می‌گه؟ درصدهای رایج

هیچ عدد جادویی‌ای وجود نداره؛ اما مؤسسه‌های بزرگ مالی بازه‌هایی پیشنهاد می‌کنن که نقطه‌ی شروع خوبیه:

دارایی	بازه‌ی رایج	منبع / توضیح
طلا	۵٪ تا ۱۵٪	شورای جهانی طلا: حدود ۵٪ در اقتصاد کم‌تورم، و بیشتر با تورم بالا. سبد «همه‌فصل» ری دالیو ۷/۵٪
ملک	۲۵٪ تا ۴۰٪ کل دارایی	قاعده‌ی سرانگشتی مشاوران (با خانه‌ی خودت). میانگین واقعی خانوار آمریکایی ~۶۸٪
سهام	«۱۱۰ منهای سن»	مثلاً ۴۰ ساله ← حدود ۷۰٪ از بخش مالی سبد
کریپتو	۱٪ تا ۲٪	بلک‌راک (دسامبر ۲۰۲۴)؛ مورگان استنلی ۰ تا ۴٪ بسته به ریسک‌پذیری
نقد اضطراری	۳ تا ۶ ماه خرج	ونگارد و CFP Board

سبد «دائمی» هری براون

یکی از معروف‌ترین سبدهای ساده‌ی دنیا: چهار قسمت مساوی.



۲۵٪ سهام · ۲۵٪ اوراق بلندمدت · ۲۵٪ نقد · ۲۵٪ طلا

نکته‌ی ایران: بیشتر این عددها برای کشورهایی با تورم ۲ تا ۳٪ حساب شدن. وقتی تورم نزدیک ۹۰٪ و ریسک ارزی بالاست، طلا فقط «بیمه‌ی سبد» نیست؛ ابزار اصلی حفظ ارزش پول. برای همین سهم طلا در سبدهای ایرانی معمولاً بیشتر از عدد جهانیه.

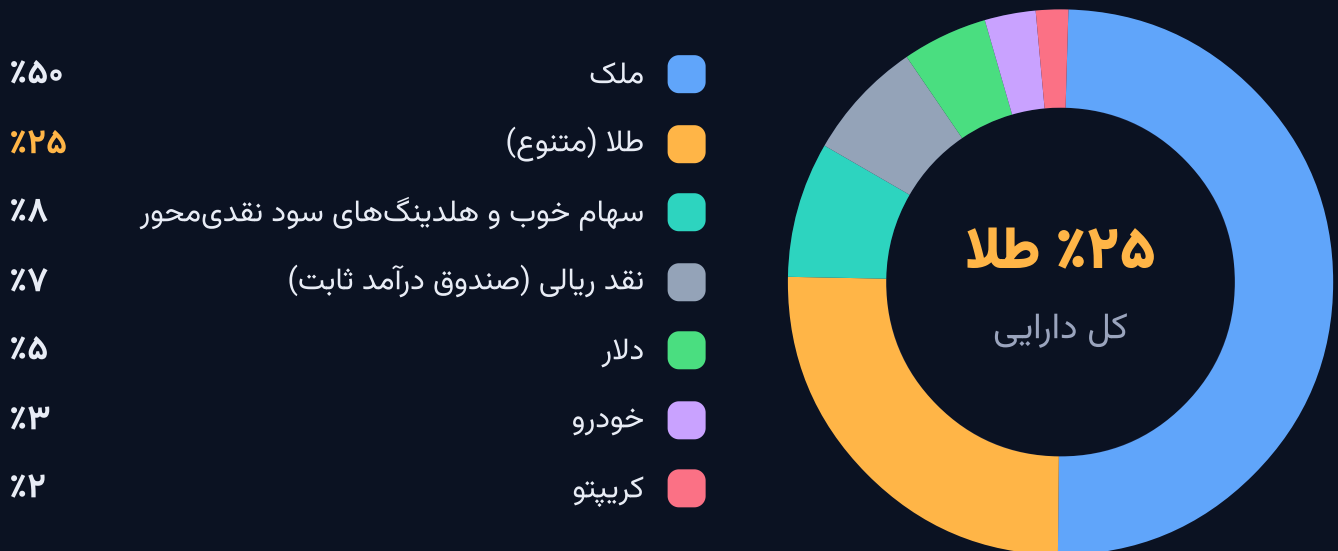
ریبالانس یادت نره

سالی یکی دو بار سبدت رو چک کن؛ اگه سهم یه دارایی بیشتر از ۵ واحد درصد از هدف‌ت دور شد، برش گردون (ونگارد).

منابع: The Block؛ Fidelity Canada؛ St. Louis Fed (2018)؛ Kubera؛ CNBC — Dalio All Weather (2018)؛ gold.org (Oxford Economics, 2011)؛ BlackRock (2024-12-12) — و Harry Browne, *Fail-Safe Investing*؛ CFP Board (2025)؛ Vanguard؛ Morgan Stanley (2025-10-01).

۳ سبد واقعی من (کل دارایی)

این سبد شخصی خودمه، نه نسخه برای همه. سن، درآمد، هدف و ریسک‌پذیری هر کس فرق داره.



منطق هر بخش

- **ملک ۵۰٪:** پایه‌ی بلندمدت سبد و سپر تورم؛ اما نقدشوندگی پایینی داره.
- **طلا ۲۵٪:** ابزار اصلی حفظ ارزش در برابر تورم و ریسک ارزی؛ خودش هم متنوع شده (صفحه‌ی بعد).
- **سهام و هلدینگ‌ها ۸٪:** شرکت‌های قوی با سود نقدی منظم؛ هم رشد، هم جریان نقد.
- **نقد ریالی ۷٪:** توی صندوق درآمد ثابت می‌مونه که بیکار نباشه؛ و وقتی بازار اصلاح خوب داد، آماده‌ی خرید باشم.
- **دلار ۵٪:** پوشش ریسک ارزی.
- **کریپتو ۲٪:** همون بازه‌ای که بلک‌راک می‌گه؛ اگه صفر هم بشه، سبد آسیب جدی نمی‌بینه.

مقایسه با دنیا: ملک و طلای من از عدد جهانی بیشتره؛ دلایل همون تورم و ریسک ارزی ایرانه. کریپتو و نقد اضطراری تقریباً همون عدد جهانیه.

۴ طلا، ولی نه به جور طلا

۲۵٪ طلا رو یک جا توی سکه نذاشتم؛ بین چند ابزار پخش شده که هر کدوم مزیت و ریسک خودش رو داره:

ابزار	مزیت	ریسک / هزینه
طلای فیزیکی و سکه	دست خودته، به سیستم مالی وابسته نیست	اجرت و مالیات، ریسک تقلب، نگهداری، حباب سکه
گواهی سپرده سکه و شمش (بورس کالا)	طلای واقعی پشتشه، بدون اجرت	حباب گواهی، کارمزد معامله
صندوق‌های طلا (ETF)	نقدشوندگی بالا، خرید با مبلغ کم، بدون اجرت و ریسک تقلب	کارمزد مدیریت، حباب صندوق نسبت به NAV
نقره (صندوق‌های نقره)	نوسان و پتانسیل رشد بیشتر از طلا	نوسان بیشتر، بازار کوچک‌تر
سهام معدن و استخراج طلا	با بالا رفتن طلا، سود شرکت می‌تونه چند برابر رشد کنه	ریسک‌های خود شرکت، مدیریت و بازار سهام

سهام هر ابزار در سبد بورسی من



سه لایه از «سهام طلایی»

- شرکت‌های استخراج طلا: مستقیم طلا تولید می‌کنن.
- هلدینگ‌های معدنی: معدن طلای غیربورسی دارن؛ ارزشش توی بورس دیده نمی‌شه ولی توی NAV هلدینگ هست.
- سهامدار همین هلدینگ‌ها: غیرمستقیم از رشد طلا سهم می‌برن.

یادت باشه: بازار سهام و صندوق‌ها هم ممکنه بسته بشن؛ بورس تهران سال ۲۰۲۶ حدود ۸۰ روز تعطیل بود. برای همین همه‌ی طلا رو فقط توی یک ابزار نذار.

NAV صندوق طلا یعنی چی؟ ۵

(NAV) (Net Asset Value) یعنی ارزش خالص دارایی‌های صندوق برای هر واحد. اگر همه‌ی دارایی صندوق رو امروز بفروشیم و تقسیم بر تعداد واحدها کنیم، هر واحد چقدر می‌ارزه؟ دارایی صندوق‌های طلا بیشتر گواهی سکه و شمش طلا در بورس کالا است. پس NAV تقریباً همون ارزش طلای واقعی بورس کالا است، که بسته‌بندی شده و به شکل یه صندوق قابل معامله (ETF) درآمده.

$$\text{حباب صندوق} = (\text{قیمت صندوق} \div \text{NAV ابطال} - 1) \times 100$$

قیمت زیر NAV

حباب منفی؛ صندوق زیر ارزش دارایی‌هاش معامله می‌شه

قیمت بالای NAV

حباب مثبت؛ داری گرون‌تر از ارزش دارایی‌ها می‌خری

مثال واقعی (۲۶ مهر ۱۴۰۵، صندوق طلای عیار)

709,520	ریال	قیمت صندوق
708,171	ریال	NAV ابطال
$(709,520 \div 708,171 - 1) \approx +0.2\%$		حباب

یعنی صندوق تقریباً هم‌قیمت دارایی‌هاش معامله می‌شد؛ حباب مثبت خیلی کوچیک.

NAV ابطال یا صدور؟

NAV ابطال ارزشیه که صندوق موقع پس دادن واحد بهت می‌ده؛ NAV صدور کمی بالاتره چون هزینه‌ها رو هم داره. برای حساب حباب معمولاً از NAV ابطال استفاده می‌شه.

حباب دو لایه داره: (۱) حباب صندوق نسبت به NAV، و (۲) حباب خود گواهی سکه و طلای بورس کالا نسبت به ارزش ذاتی طلا (صفحه‌ی بعد). صندوقی که حباب صفر داره ولی دارایی‌هاش پرحبابن، باز هم گرونه.

۶ حساب طلا و سکه رو خودت حساب کن

ارزش ذاتی یعنی قیمتی که طلا «باید» داشته باشه، اگه فقط از قیمت جهانی (اونس) و دلار بازار آزاد ساخته بشه.

ارزش ذاتی ۱ گرم طلای ۲۴ عیار = اونس جهانی × قیمت دلار ÷ ۳۱/۱۰۳۵

ارزش ذاتی ۱ گرم ۱۸ عیار = همون عدد × ۰/۷۵

ارزش ذاتی سکه امامی ≈ ۲۴ عیار × ۸/۱۳۳ × ۰/۹۰

حساب = (قیمت بازار ÷ ارزش ذاتی - ۱) × ۱۰۰

مثال امروز (۲۶ مهر ۱۴۰۵)

اونس جهانی	\$4,168
دلار بازار آزاد	تومان 261,200
ارزش ذاتی ۱ گرم ۲۴ عیار	تومان 35,001,900 ≈
ارزش ذاتی ۱ گرم ۱۸ عیار	تومان 26,251,400 ≈
قیمت بازار ۱ گرم ۱۸ عیار	تومان 25,830,000
حساب طلای ۱۸ عیار	(حساب منفی) -1.6% ≈
ارزش ذاتی سکه امامی	تومان 256,200,000 ≈

حساب منفی یعنی طلای بازار کمی ارزون تر از ارزش ذاتی شه. این فقط یه اطلاعاته، نه سیگنال خرید؛ دلار و اونس هر لحظه عوض می‌شن.

هر روز آماده: قیمت روز طلا و سکه، و اینکه حسابش مثبت یا منفی، هر روز توی سایت و کانال تلگرام ما منتشر می‌شه؛ لازم نیست خودت حساب کنی.

akorderflow.com/fa · t.me/tahlil_tala_emrooz

۷ ۸ قانون ساده برای سبد

1. اول صندوق اضطراری: ۳ تا ۶ ماه خرج زندگی رو جدا و نقد (صندوق درآمد ثابت) نگه دار.
2. اول سهم خودت: روز حقوق، درصد ثابتی رو قبل از خرج بفرست سمت سرمایه‌گذاری.
3. همه‌ی تخم‌مرغ‌ها توی یه سبد نه: بین ملک، طلا، سهام، نقد و ارز پخش کن.
4. طلا رو هم پخش کن: فیزیکی، گواهی، صندوق، نقره و سهام معدنی.
5. حباب رو چک کن: قبل از خرید سکه یا صندوق، حبابش رو ببین؛ حباب مثبت بالا یعنی گرون خریدن.
6. کریپتو کم: ۱ تا ۲٪ کافیه؛ پولی که اگه صفر بشه زندگیت عوض نشه.
7. سالی یکی دو بار ریبالانس: اگه سهم یه دارایی بیشتر از ۵٪ از هدف دور شد، برش گردون.
8. نقدشوندگی رو فراموش نکن: ملک دیر فروش می‌ره، بورس ممکنه بسته بشه؛ همیشه بخشی نقد داشته باش.

سبدت رو بنویس

دارایی	درصد فعلی من	درصد هدف من
ملک		
طلا (همه‌ی انواع)		
سهام		
نقد / درآمد ثابت		
ارز		
کریپتو		

قیمت و حباب طلا هر روز، رایگان

قیمت روز طلا و سکه، حباب مثبت یا منفی، و تحلیل‌های بیشتر رو هر روز منتشر می‌کنیم:

سایت: akorderflow.com/fa 

تلگرام: t.me/tahlil_tala_emrooz 

یوتیوب: youtube.com/@AKORDERFLOW 

پیچ رو فالو کن و پست‌ها رو سیو کن که گممون نکنی 

سلب مسئولیت: این فایل فقط برای آموزش است و توصیه‌ی خرید یا فروش هیچ دارایی نیست. درصدهای «سبد من» شخصی‌اند و برای هر کس باید بر اساس سن، درآمد، اهداف و ریسک‌پذیری خودش تنظیم شوند. قیمت‌ها و آمار مربوط به تاریخ ذکرشده‌اند و تغییر می‌کنند.

منابع بیشتر: gold.org · theblock.co · vanguard.com · cfp.net · iranwire.com · stlouisfed.org · cnbc.com