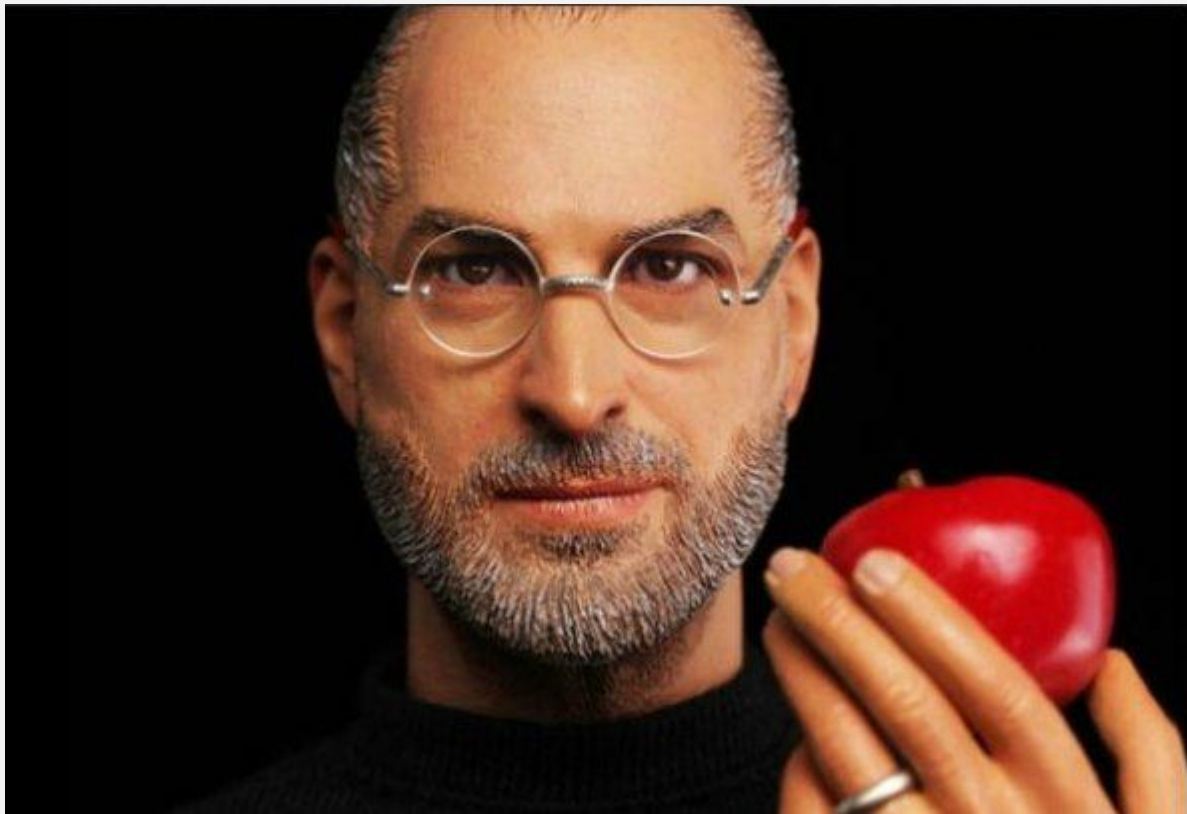


## رازهای برنامه‌ریزی مالی موفق در سال نو



آمارها نشان می‌دهند که بخش زیادی از مردم در ابتدای هر سال برنامه‌ها و اهدافی برای خود در نظر می‌گیرند. اگر شما نیز برای شرایط مالی خود در سال جدید قصد برنامه‌ریزی دارید، به یاد داشته باشید که تعیین اهداف و طراحی برنامه‌ها بسیار آسان‌تر از دستیابی به آن‌ها است؛ اما راز دستیابی به اهداف مطلوب در چیست؟ بدون شک تعیین دقیق هدفی معقول اهمیت زیادی دارد. به گفته دکتر ویل میک «اگر هدفی را به‌خوبی در ذهن خود شکل دهیم، توجه پیوسته به جزئیات آن آسان‌تر خواهد بود و در نتیجه انگیزه پیگیری هدف تقویت می‌شود؛ اما هدفی که به‌خوبی شکل نگرفته است، در ذهن ما مبهم است و رفته‌رفته انگیزه خود را برای تلاش و محقق کردن آن از دست خواهیم داد.»

توصیه‌های زیر به شما کمک می‌کند اهدافی نیرومند و قابل پیگیری را در ذهن خود مشخص کنید:

۱ - مثبت نگاه کنید

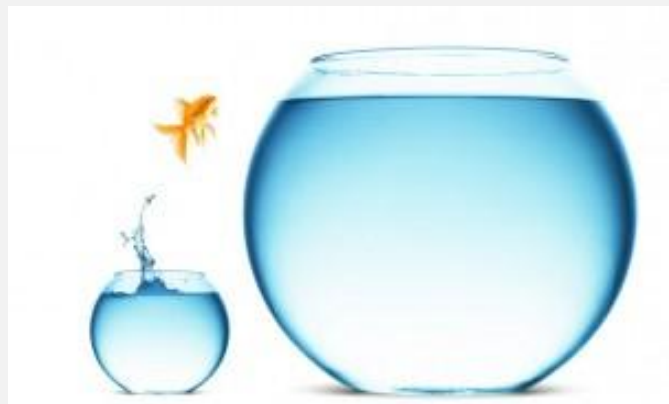
اهداف شما باید با واژه‌های مثبت بیان شوند. برای مثال به‌جای آنکه بگویید «پول کمتری را در امور بیهوده خرج خواهم کرد» بهتر است بگویید «پول خود را در زمینه‌ی مسائل باارزش هزینه خواهم کرد.»

## ۲- تمرکز خود را افزایش دهید



در ابتدای سال این امکان وجود دارد که به‌صورت نامعقولی جاه‌طلبانه فکر کنیم و بخواهیم زندگی خود را به‌طور کلی تغییر دهیم؛ اما اگر کوشش کنید که امور متعددی را همزمان انجام دهید، نیروی شما نیز تقسیم خواهد شد. اگر به‌راستی به دنبال تغییر دادن چیزی هستید، بر یک تا سه هدف مشخص متمرکز شوید؛ اهدافی که برای شما اهمیت زیادی دارند و تلاش‌های شما برای آن‌ها می‌تواند به نتایج باارزشی بیانجامد.

## ۳- اهداف خود را با جزئیات توصیف کنید



باید به‌جای اهداف کلی، هدف‌های خود را با جزئیات تصور و مشخص کنید. این کار تمرکز شما را تقویت می‌کند. مثلاً به‌جای آنکه بگویید «در سال جدید سلامتی بهتری خواهم داشت» بهتر است بگویید «روزانه ۲۰۰ گرم سبزی بیشتری خواهم خورد.»

#### ۴- اهداف قابل اندازه‌گیری تعیین کنید

اهداف شما باید قابل اندازه‌گیری باشد تا سنجش میزان پیشرفت شما ممکن شود. اگر برنامه دارید تا بدهی دو میلیون تومانی خود را به بانک پرداخت کنید، می‌توانید آن را به پرداخت‌های پانصد هزار تومانی تقسیم کنید و آنگاه بر اساس تعداد این پرداخت‌ها روند دستیابی به این هدف را بررسی کنید.

#### ۵- اهداف قابل دسترسی را انتخاب کنید

اگر هدفی که تعیین کرده‌اید دور از دسترس باشد، به تدریج انگیزه خود را برای تحقق آن هدف از دست می‌دهید. اگر می‌دانید که برنامه‌هایتان واقع‌بینانه نیست، بهتر است زمانی را صرف کنید و با اصلاح آن‌ها مسیر پیشرفت خود را هموارسازید.

#### ۶- اهداف باید با زندگی شما مرتبط باشد

اگر هدفی را به این دلیل انتخاب کنید که «فکر می‌کنید» باید انجام شود، اما شخصاً چندان علاقه‌ای به آن نداشته باشید، احتمال تحقق چنین هدفی بسیار اندک است. مثلاً اگر پس‌انداز کردن چندان جذابیتی برای شما ندارد، می‌توانید پس‌انداز را با امکان تحصیلات بهتر فرزند خود مرتبط کنید و با این کار انگیزه خود را افزایش دهید.

#### ۷- محدوده زمانی مشخص کنید

توجه داشته باشید که اهداف شما باید به لحاظ زمانی محدود شده باشند. فشار ناشی از زمان‌بندی امور، شما را به سوی تحقق اهدافتان سوق خواهد داد. مثلاً زمان پرداخت بدهی دو میلیون تومانی باید مشخص باشد. می‌توانید برای خود زمانی را مشخص کنید و بگویید تا خردادماه این بدهی را بازخواهم گرداند.

پس از آنکه اهداف خود را بر اساس این توصیه‌ها مشخص کردید، روند دستیابی به آن‌ها را نیز باید مورد توجه قرار دهید.

#### نکات زیر پیشنهادهاتی برای این مرحله هستند:

##### ۱- پیشرفت کار را به صورت منظم بررسی کنید

اطمینان پیدا کنید که تمرکز شما نسبت به برنامه‌های تعیین شده کم نشده است. نشانه یا نوشته‌ای برای خود تهیه کنید و با نصب آن در مکانی مناسب، هدف را همواره پیش روی خود داشته باشید. مثلاً بعد از پرداخت هر قسط بانک، برنامه ابتدای سال خود را مرور کنید و به صورت ماهانه روند پیشرفت کار را بازبینی نمایید.

این کار باعث می‌شود که با مشاهده پیشرفت، انگیزه شما دوچندان شود و در ضمن امکان سپاسگزاری و قدردانی نیز برای شما فراهم گردد. این روش برای تحقق اهداف بسیار مؤثر است.

## ۲- انگیزه‌های خود را به یاد داشته باشید

پس از تعیین اهداف و طراحی برنامه‌های متناسب با آن، اهداف و دلایل انتخاب آن‌ها را در فهرستی جداگانه بنویسید. با یادآوری میزان اهمیت اهداف به صورت دائمی، انگیزه شما بیشتر می‌شود و در شرایط سخت و یا در موقعیت‌هایی که پر مشغله هستید، آن‌ها را از یاد نخواهید برد.

## ۳- خود را سرزنش نکنید

در نهایت اگر از برنامه خود عقب ماندید یا تعهدات خود را زیر پا گذاشتید، خود را تنبیه نکنید و بابت این خطاها سرزنش ننمایید. با این کار احساسات شما جریحه‌دار می‌شود و ضعف احساسی، انگیزه شما را تحلیل خواهد برد. صرفاً اشتباهات گذشته خود را مرور کنید و بار دیگر به برنامه خود ادامه دهید.

اما نسبت به برنامه‌های مالی، نکات زیر می‌تواند برای تعیین اهداف مالی به شما کمک کند:

## ۱- بیشتر پس‌انداز کنید

اگر می‌خواهید سال آینده پول بیشتری کنار بگذارید راه‌حل واقعی آن است که پس‌انداز کنید. برای این کار می‌توانید از شیوه‌های مختلفی استفاده کنید و با استفاده از الگوهای انگیزشی برای خود تعهد ایجاد نمایید. برخی از بانک‌ها نیز به شما امکان پس‌انداز خودکار را ارائه می‌دهند که می‌تواند انتخاب خوبی باشد.

## ۲- بدهی‌های خود را پرداخت کنید

پیش از هر چیز، مانع ایجاد بدهی‌های جدید برای خود شوید. با استفاده از ابزارهای هوشمند، میزان خرج کردن خود را بررسی نمایید و با بودجه‌بندی واقع‌بینانه، در حد توانایی مالی خود زندگی کنید. به‌علاوه حتماً بخشی از پول خود را برای مواقع اضطراری در نظر بگیرید تا نیاز به وام گرفتن در چنین شرایطی نداشته باشید.

به‌علاوه فرایند بازگرداندن بدهی‌های خود را (اعم از بانکی و غیره) نه به صورت نامنظم و تصادفی بلکه در قالب برنامه‌ای منظم مدیریت کنید. ابتدا بدهی‌های با میزان سود بیشتر را بازگردانید. این کار به ذخیره پول بیشتری در بلندمدت می‌انجامد.

## ۳- کمتر خرج کنید

برای خرج کردن خود آستانه‌ای معین کنید. مثلاً اگر آستانه هزینه روزانه خود را ۱۰۰,۰۰۰ تومان در نظر گرفتید و خواستید در یک روز بیش از این مقدار هزینه کنید، فاصله‌ای چندروزه ایجاد کنید تا آستانه مورد نظر شما تأمین شود. در مورد هزینه‌های عمده زندگی نیز می‌توانید آستانه‌هایی بزرگ‌تر و با مدت‌زمانی طولانی‌تر در نظر بگیرید این کار به مدیریت هزینه‌های شما کمک زیادی خواهد کرد.

#### ۴- درآمد خود را بیشتر کنید

بیشتر مردم زمانی که از برنامه مالی سخن به میان می‌آید، تنها به فرآیندهای ریاضی، محدود کردن هزینه و موارد مشابه فکر می‌کنند و اغلب از یاد می‌برند که برای پیشرفت مالی باید درآمد نیز افزایش یابد. از این رو برنامه مالی شما در سال جدید، در کنار کنترل هزینه‌ها و پس‌انداز بیشتر باید افزایش درآمد را نیز شامل شود.

برای افزایش درآمد می‌توانید از شیوه‌های گوناگونی استفاده نمایید. مثلاً برای گفتگو با رئیس خود و تقاضای افزایش دریافتی ماهانه برنامه‌ریزی کنید. برای این کار می‌توانید پیشنهاداتی را جهت بهبود امور و یا افزایش درآمد مجموعه ارائه کنید که با جلب نظر مدیر، حقوق شما را نیز افزایش خواهد داد. اگر این روش مؤثر واقع نشد، می‌توانید حتی به تغییر شغل خود نیز فکر کنید و با دقت و احتیاط، جستجوی شغلی جدید با درآمد بیشتر را آغاز کنید.

اما به هیچ‌عنوان در ترک شغل خود عجله نکنید. اگر اطمینان ندارید که موقعیت‌های بهتری برای شما وجود داشته باشد، میزان کار کردن خود را بیشتر کنید. مثلاً اگر معلم هستید کلاس‌های خصوصی برگزار کنید، اگر شغل شما طراحی است، به صورت آزاد نیز پروژه‌هایی را بپذیرد. فروش برخی از اقالام بی‌استفاده نیز می‌تواند ذخیره پس‌انداز شما را تقویت کند. به علاوه برای سرمایه‌گذاری در بازار سهام و دیگر زمینه‌های مرتبط نیز برنامه‌هایی داشته باشید.

اگر هم دنبال یک جهش فوق‌العاده از راه‌های علمی و کاربردی هستید [اطلاعات کارگاه شادی، موفقیت و ثروت](http://motaresharif.com) را در بخش محصولات سایت مطالعه شریف ببینید. به شما قول می‌دهم این دوره بهترین دوره زندگی‌تان شود چون عصاره تمام تحصیلات، تجربیات کاری و کلاس‌هایی است که زیر نظر بهترین اساتید ایرانی و خارجی رفته‌ام.

<http://motaresharif.com>