

# تکنیک های طلایی پس انداز پول و سرمایه



برای دانلود 100 کتاب دیگر اختصاصی روان شناسی موفقیت کلیک کنید



[www.sajadshahrokhi.org](http://www.sajadshahrokhi.org)

برای دانلود 100 کتاب دیگر اختصاصی روان شناسی موفقیت کلیک کنید



[www.sajadshahrokhi.org](http://www.sajadshahrokhi.org)

گاهی اوقات سخت ترین کار در مورد پس انداز کردن شروع کردن آن است. شاید دشوار باشد که پی ببرید چه روش های ساده ای برای پس انداز کردن پول وجود دارد و اینکه چگونه می توانید با استفاده از پس اندازتان اهداف مالی تان را تعقیب کنید. - منبع برترین ها

گاهی اوقات سخت کار در مورد پس انداز کردن شروع کردن آن است. شاید دشوار باشد که پی ببرید چه روش های ساده ای برای پس انداز کردن پول وجود دارد. و اینکه چگونه می توانید با استفاده از پس اندازتان اهداف مالی تان را تعقیب کنید. دنبال کردن گام به گام راهنمای ذیل می تواند کمک مناسبی برای بسط یافتن یک برنامه پس انداز واقع بینانه باشد.

1. تمامی مخارجتان را ثبت کنید.



گام اول در پس انداز پول این است که بدانید چقدر پول خرج می کنید. برای یک ماه تمامی خرجهایتان را ثبت کنید. بدین شکل که بهای هر چیزی حتی هر لیوان چای، هر نخ سیگار، روزنامه و هر هله هوله ای که عصرها می خورید برای کل یک ماه ثبت کنید. بر اساس آنچه ثبت کرده اید ارقام مخارج تان را بر اساس طبقه بندیشان سازماندهی کنید: بنزین، خواروبار، حمل و نقل و در آخر هزینه کل هر یک از آنها را ثبت کنید.

2. بودجه بندی کنید.



حال که تصویر واضحی از مخارج تان در یک ماه دارید، می توانید برای مخارج تان بودجه بندی کنید. خرج هایتان را محدود کنید و مطمئن شوید که پول برای روز مبادایتان کنار گذاشته اید. به خاطر داشته باشید که

بودجه بندی تان شامل تمامی مخارج تان شود مخارجی که معمولاً واقع می شوند ولی نه هر ماه مانند هزینه تعمیر و نگهداری ماشین.

3. برای پس انداز تان برنامه ریزی کنید.



با توجه به دخل و خرج ماهانه تان، در داخل بودجه بندی پس اندازهایان را طبقه بندی کنید و تلاش کنید پس انداز تان حداقل 10 تا 15 درصد درآمد خالص تان باشد. اگر خرج هایتان اجازه نمی دهند که چندان پس انداز کنید، زمان آن است که از خرج هایتان بکاهید. قبل از اینکه بخواهید به زدن از خرج خانه و وسیله نقلیه تان برای پس انداز فکر کنید، دنبال کاستن از مخارجی غیر ضروری که می توانید کمتر بابت آن خرج کنید باشید مانند، تفریح، رستوران و مانند آن.

4. هدف هایتان را مشخص کنید.



تعیین هدف های پس انداز شروع آن را بسیار راحتتر می کند. با این نکته تعیین کننده شور کنید که چقدر طول می کشد تا به هدف تان برسید. بعضی از آنها هدف کوتاه مدت هستند ( که معمولاً بین یک تا سه سال طول می کشند)

پس انداز برای مخارج فوق العاده که شامل مخارج شش ماه تا یک سال شما شود (مانند پس انداز برای بیکاری و وقایع ضروری دیگر)



- ✓ پس انداز برای خرید ماشین
- ✓ پس انداز برای سفر در تعطیلات
- ✓ سرمایه گذاری بلند مدت که می تواند شامل چندین سال یا حتی چندین دهه شود و می تواند شامل:
- ✓ پس انداز برای بازنشستگی
- ✓ پس انداز برای خرج تحصیل و دانشگاه فرزندان
- ✓ پس انداز برای خرید خانه یا بازسازی خانه ی فعلی

## 5. اولویت هایتان را مشخص کنید.



موقعی که وقت پس انداز می شود، افراد مختلف اولویت های مختلفی دارند. پس عاقلانه است که تصمیم بگیرید که کدامیک از هدف های پس انداز هایتان بیشترین اهمیت را دارد. بخشی از این پروسه تعیین مدت زمانی است که می توانید برای رسیدن به هدفتان صبر کنید و کنار گذاشتن ماهانه چه مقدار پول، به دستیابی به هدف تان کمک می کند. چنان که این کار را برای اهدافتان انجام می دهید، آنها را بر اساس اولویت شان مرتب کنید و بر مبنای بودجه ی ماهانه ی تان مبلغ آن را کنار بگذارید. به خاطر داشته باشید که رتبه بندی اولویت ها بدین معنی است که شما انتخاب کرده اید. اگر می خواهید بر پس انداز دوران بازنشستگی تمرکز کنید، اهداف دیگران تان در حاشیه قرار خواهد گرفت در حالیکه مطمئن هستید به مهم ترین هدف هایتان خواهید رسید.

## 6. پس اندازهای متفاوت و راهبردهای سرمایه گذاری برای هدف های متفاوت

اگر برای اهداف کوتاه مدت سرمایه گذاری می کنید این روش های مطمئن را امتحان کنید:

- ✓ افتتاح حساب کوتاه مدت عادی
- ✓ افتتاح حساب بلند مدت که نرخ بهره بالاتری از حساب های عادی دارد
- ✓ برای سرمایه گذاری های بلند مدت:

- ✓ خرید بیمه های عمر و سرمایه گذاری
- ✓ خرید سهام و اوراق مشارکت

7. بر رشد پس اندازتان نظارت کنید.



هر ماه رشد پس اندازتان را بررسی کنید. این کار نه تنها به تثبیت برنامه پس اندازتان کمک خواهد کرد، بلکه همچنین بی پردن تان به مشکلات و رفع فوری آن کمک خواهد کرد. این روشهای ساده ی پس انداز پول، ممکن است حتی این انگیزه را به شما بدهد که بیشتر پس انداز کنید و سریع تر به هدفتان برسید.

روشهای پس انداز کردن پول



پس انداز کردن پول از کارهایی است که گفتنش از عمل کردنش بسیار ساده تر می باشد. همه می دانند که باید پول شان را پس انداز نمایند ولی بیشتر افراد در انجام آن با مشکل روبرو می شوند.

برای دانلود 100 کتاب دیگر اختصاصی روان شناسی موفقیت کلیک کنید

[www.sajadshahrokhi.org](http://www.sajadshahrokhi.org)

نکات زیر به شما کمک می کند که بهتر بتوانید پس انداز کنید:



1. زیر بار قرض نروید. بعضی از قرض ها غیر قابل اجتناب هستند مانند وقتی که می خواهید خانه بخرید. تعداد افراد کمی هستند که به اندازه کافی پول دارند تا به یک باره خانه ای بخرند. اکثرا باید از بانک و یا فردی قرض گرفته و آن را کم کم بازپرداخت نمایند.

به هر حال، در حالت کلی، اگر می توانید زیر بار قرض نروید، پس نروید. و اگر هم به ناچار پولی را قرض گرفتید سعی کنید در اسرع وقت و به مقدار زیاد، آن را برگردانید.

2. برای پس انداز کردن هدف داشته باشید. اگر برای پس انداز کردن پول، هدف داشته باشید، در شما انگیزه به وجود آمده و به راحتی و با اشتیاق می توانید پس انداز نمایید. البته بستگی دارد هدف شما چه باشد؟ به عنوان مثال خرید خانه باشد و یا برای دوران بازنشستگی خود می خواهید پول پس انداز کنید. طبق هدف و طول مدت رسیدن به آن، برای پس انداز کردن برنامه ریزی نمایید.



3. اهداف تان معقول باشد. به طور مثال اگر شما ماهیانه یک میلیون تومان درآمد نمی توانید انتظار داشته باشید که بعد از 2 سال بتوانید خانه ای بخرید اما می توانید برای خرید ماشین اقدام نمایید. پس اهداف خود را برای پس انداز کردن، معقولانه انتخاب کنید.

4. برای رسیدن به هدف خود زمان مشخص کنید. نمی توان هدفی داشت و زمانی برای رسیدن به آن در نظر نگرفت. زیرا رسیدن به هدف در زمان مشخصی می تواند لذت بخش و مفید باشد و اگر قرار باشد شما سالها پول کمی پس انداز کنید و معلوم نباشد کی به هدف خود می رسید، دلسرد و مایوس خواهید شد. طبق درآمد خود و هدف معقولانه ای که در مرحله قبل انتخاب کرده اید، زمانی را برای رسیدن به آن هدف در نظر گرفته و پول تان را پس انداز نمایید.

5. هزینه هایی که باید در طول یک ماه انجام دهید، را یادداشت کنید. ثبت درآمد، هزینه ها و مقدار باقیمانده از پولتان به شما برای برآورد بهتر کمک می کند.

سعی کنید تا جایی که امکان دارد هزینه های خود را کاهش دهید تا بتوانید پول بیشتری پس انداز کنید تا یک قدم به هدف تان نزدیکتر شوید. حواستان باشد که اگر نتوانید از هزینه های خود بکاهید دستیابی به هدفتان برایتان مشکل خواهد بود. باید به جزییات هزینه های خود توجه بیشتری کنید. برای این کار یک دفترچه کوچک تهیه کنید و آن را همیشه همراه خود داشته باشید. همچنین در حال حاضر برنامه هایی برای موبایل وجود دارند که می توانید از آنها برای ثبت هزینه های خود استفاده نمایید.

6. بانک ها برای حسابهای پس انداز، بهره کمی می پردازند اما همین بهره کم در طول زمان می تواند به پس انداز شما کمک کند. پس هر چه زودتر یک حساب بانکی باز کرده و پول خود را سپرده گذاری کنید، حتی اگر مقدار پول تان کم باشد. به این موضوع توجه کنید که می توانید هر ماه به پول خود مقداری بیفزایید و بنابراین سود بیشتری از بانک دریافت کنید.

7. زمانی که شما جوان و پرانرژی و سالم هستید، دوران بازنشستگی و سالخوردگی خود را بسیار دور می بینید که حتی برایتان ارزش فکر کردن هم ندارد. اما تا وقتی جوان هستید باید به فکر دوران بازنشستگی خود نیز باشید. پس هر ساله مقداری از درآمد خود را برای دوران سالخوردگی تان پس انداز کنید.

8. هنگامی که برای پس انداز کرن به مشکل برمی خورید، کاملاً طبیعی است که ناامید شده و دست از پس انداز کردن بردارید. به مقدار پول تان برای شروع پس انداز کردن توجه نکنید. حتی اگر پول ناچیزی دارید همیشه امکان آن وجود دارد که پس انداز کنید. هر چقدر زودتر شروع کنید، زودتر به استقلال مالی می رسید و به هدفتان نزدیکتر می شوید.

9. تجملات را از هزینه های خود حذف کنید. خیلی از هزینه هایی که ما هر روز انجام می دهیم واقعا مورد نیاز نیستند. حذف هزینه های تجملاتی اولین گام بزرگ در جهت بهبود وضعیت مالی تان است.

10. برای کاهش هزینه های خود، به خانه ارزانتر، کاهش مصرف انرژی مانند برق، گاز، آب و استفاده از وسایل نقلیه عمومی، تفریح ارزانتر، اجتناب از اعتیاد به مواردی مانند سیگار بیشتر بیاندیشید و سعی کنید این گونه هزینه ها را حذف کنید و یا حداقل کمتر نمایید.

## 15 راه ساده برای صرفه جویی و پس انداز



1- یک دفتر یا تقویم تهیه کنید و از بزرگترین مخارج تا ریزترین آن ها را حتی با تاریخ در آن یادداشت کنید. سعی کنید حتی الامکان چیزی را از قلم نیندازید. حتی اگر چکی را خرج می کنید و یا از کارت های اعتباری استفاده می کنید، سعی کنید همه و همه را در دفتر مورد نظر یادداشت کنید. با این شیوه اولاً در آخر ماه در حالی که بهت زده شده اید نمی گوئید: «نفهمیدم پولم چطور تمام شد». ثانیاً با احتساب روزانه مخارجتان، با کسری بودجه مواجه نمی شوید.

2- چنان چه در طول سال پاداش و اضافه کاری دریافت کردید، آن را پس انداز کنید و تا می توانید به آن دست نزنید. آن وقت در پایان سال می بینید که همان پول هایی که به نظرتان اندک بوده و به قول خودتان متوجه نمی شدید کجا خرج می شده، مبلغ قابل توجهی شده است که می توانید روی آن حساب کنید.

3- هیچ وقت هزینه های احتمالی را از یاد نبرید. وقتی وسایل منزل دچار استهلاک شوند به این فکر می افتید که وسایل نو خریداری کرده و جایگزین وسایل مستهلک کنید. پس باید همیشه مقداری پول بابت

این مسئله داشته باشید که این امر مستلزم پس انداز ماهانه و سالانه شماست تا در این مواقع بدون نگرانی از هزینه‌ها، وسایل مورد نظر را خریداری نمایید.

4- هیچ وقت برای کارهای غیرضروری از مساعده و یا حتی وام استفاده نکنید. مثلاً تصور کنید وام گرفته‌اید تا یک خودرو خریداری کنید. پس از خریداری خودرو هم بایستی به فکر دادن اقساط وام باشید و هم هزینه‌های خودروی خریداری شده را پردازید. این چنین است که گاهی اوقات فکر می‌کنید دیگر از پس مخارج بر نمی‌آید و یا نرسیده به آخر ماه با کسری بودجه روبرو می‌شوید و یا اگر برای مسافرت‌های بیرون شهری از مساعده استفاده کنید باز هم ممکن است در پایان ماه با کسری بودجه مواجه شوید؛ اما چنانچه موارد 2 و 3 را رعایت کرده باشید این مشکلات گریبان شما را نخواهد گرفت.

5- همیشه هزینه‌های معمولی و ماهانه که ثابت است، مثل قبوض و مخارج روزمره، را در اول ماه محاسبه کرده و سعی کنید تا آن جا که می‌توانید بیشتر از آن خرج نکنید. در این صورت است که تا پایان ماه هیچ نگرانی از بابت کسری بودجه نخواهید داشت.

6- برخی از افراد، صرفه‌جویی را با هزینه نکردن برخی از ضروریات اشتباه می‌گیرند. مثلاً از پرداختن هزینه بیمه اتومبیل خود صرف نظر می‌کنند که در این صورت ضرر را چندین برابر پرداخت می‌کنند. (البته اگر ضرر مالی باشد). اگر خدای ناکرده تصادفی اتفاق بیفتد که حتی یک فرد آسیب ببیند، برخی اوقات جبران ناپذیر است؛ بنابراین هزینه‌های ضروری را هیچ‌گاه از قلم نیندازید و در محاسبات اول ماه حتماً آن را در نظر بگیرید.

7- به روشنایی منزلتان توجه کنید تا آن جا که می‌توانید لامپ‌های اضافی و پرمصرف را روشن نکنید و یا لامپ‌های کم‌مصرف را جایگزین آن‌ها کنید؛ همچنین در هنگام خروج از منزل روشنایی منزل را به حداقل برسانید؛ روشن گذاشتن تنها یک لامپ کم‌مصرف کافیست.

8- همیشه به دنبال یادگیری مهارتی جدید، مثلاً آرایشگری، باشید و در خانه از آن استفاده کنید؛ چرا که دیگر هزینه آرایشگاه نمی‌دهید و موهای فرزندانتان را خودتان کوتاه می‌کنید. اگر خیاطی آموخته باشید، دیگر هزینه خرید لباس را می‌توانید به پس اندازتان اضافه کنید و خودتان لباس‌های مورد نظر فرزندتان و همسر و خودتان را بدوزید.

9- اگر دست‌پختتان خوب نیست و به همین جهت است که مدام به رستوران‌ها و فست‌فودها می‌روید و کلی هزینه صرف می‌کنید تا از گرسنگی در امان بمانید، به شما پیشنهاد می‌کنیم یک دوره کلاس‌های

آشپزی را در آموزشگاه های معتبر بگذرانید تا بتوانید ضمن صرفه جویی در هزینه های گزاف رستوران، غذایی سالم و خوشمزه و مطمئن را خودتان برای خانواده تهیه کنید و همگی لذت ببرید.

10- همیشه دمای یخچال و آبگرمکن را در حد متوسط نگه دارید تا هم مشکلی پیش نیاید و هم در مصرف انرژی صرفه جویی شود.

11- بعد از شستشوی لباس هایتان که دقت داشته باشید در ساعات اوج مصرف برق نباشد؛ برای خشک کردن آن ها از خشک کن ماشین لباسشویی استفاده نکنید، لباس ها را در آفتاب پهن کنید و اجازه دهید تا انرژی رایگان خورشید و باد وزنده لباس هایتان را خشک کند. البته حتماً از گیره لباس برای نیفتادن لباس ها از روی بند و یا پایه های لباس استفاده کنید.

12- قبل از خرید هر چیز، قیمت ها را مقایسه کنید و با وارد شدن به اولین فروشگاه، دست به جیب نشوید. سعی کنید به جاهای مشابه دیگر هم سر بزنید و قیمت ها را بسنجید؛ آنگاه خرید کنید. بدین ترتیب نه سرتان کلاه می رود و نه پول اضافی از جیب تان خارج می شود. دیگر این که سر قیمت ها چانه بزنید، بدون این که خجالت بکشید. اگر دقت کنید می بینید که افراد متمول، بیشتر از افراد دیگر بر سر قیمت ها چانه زنی می کنند؛ چون آن ها قدر پولی را که با زحمت به دست آورده اند، می دانند.

13- هیچ وقت فراموش نکنید که اکثر افراد ثروتمند و متمول از اول ثروتمند و مرفه نبوده اند و بسیاری از آن ها با سختی، پس انداز اندک اندک درآمد و خرج نکردن های بیهوده به این ثروت دست یافته اند. شما هم می توانید از همین الان شروع کنید و زمان را از دست ندهید.

14- برخی می گویند ما نمی توانیم پس انداز کنیم و هر پولی دستمان بیاید خرج می شود. راه دیگر برای پس انداز این است که صندوق های قرض الحسنه خانوادگی و فامیلی تشکیل دهید یا اگر هست شما هم عضو شوید. بدین ترتیب اگر هم نخواهید مجبورید هر ماه مبلغی را به این صندوق اضافه کنید و از وام آن صندوق هم می توانید استفاده کنید.

15- در نهایت اگر دیدید، پس اندازتان مبلغ قابل توجهی شده است، می توانید کمی ریسک کنید و سرمایه گذاری کنید و یا در سرمایه گذاری های مطمئن شریک و سهیم شوید. هیچ وقت بدون فکر و مشورت کاری را انجام ندهید که در نهایت به از دست دادن همین مبلغ پس اندازتان هم منجر شود. منبع: نشریه بانو، شماره 31. نویسنده: زهرا صمد پور