

aStPaONhS.OcRa



رسیدن به هدفهای مالی  
که دارید سخت نیست  
اگر این ۵ راهکار کاملا  
عملی را دنبال کنید



رضا شهباز

مشاور امور مالی - کانادا

ataash.ca

م  
و  
س  
ن  
و  
م  
س

رسیدن به هدفهای مالی که دارید سخت نیست؛ اگر این ۵ راهکار کاملا عملی را دنبال کنید

## 5 Ways To Stay Financially Disciplined In Your life

اگر می‌خواهید راحت‌تر به اهداف مالی خود برسید، باید عادت‌های‌تان را تغییر دهید. عادت‌هایی که ایجاد می‌کنید به شما اجازه می‌دهند که روی شکاف بین تصمیم‌گیری و عمل کردن، پل بزنید و به برنامه‌های‌تان وفادار بمانید



# رسیدن به هدفهای مالی که دارید سخت نیست اگر این ۵ راهکار کاملا عملی را دنبال کنید

شاید برای شما هم زیاد اتفاق افتاده باشد که در ابتدای سال برنامه‌هایی برای رسیدن به اهداف مالی‌تان تنظیم می‌کنید، اما در نهایت خبری از رسیدن به این اهداف نمی‌شود.



معمولا این‌گونه است که بیشتر ما در ابتدای راه، خیلی سفت و سخت به اهدافمان متعهد هستیم، اما در ادامه راه به هر دلیلی کم می‌آوریم و اهدافمان را رها می‌کنیم.

اگر شما هم چنین تجربه ناراحت‌کننده‌ای داشته‌اید و دیگر انگیزه‌ای برای هدف‌گذاری‌های جدید برای‌تان باقی نمانده، اصلا جای نگرانی نیست. کافی است تنها برخی از عادت‌های ساده روزمره‌تان را تغییر دهید تا بتوانید اراده کنید و تا آخر سال به اهدافتان وفادار بمانید.

این مطلب، به ۵ راهکار اشاره کرده است که عمل کردن به آنها می‌تواند به شما کمک کند تا پایان امسال بتوانید دستیابی خود را به اهداف مالی‌تان جشن بگیرید.

Click

اسپانسر ویژه



رضا شهباز  
مشاور امور مالی کانادا

رسیدن به هدفهای مالی که دارید سخت نیست؛ اگر این ۵ راهکار کاملا عملی را دنبال کنید

اگر مثل اکثر مردم باشید، احتمالا خیلی مواقع به‌ویژه در آغاز سال نو تصمیم‌های مالی تازه‌ای برای سال بعد خود گرفته‌اید. اگر هم فعلا تصمیمی نگرفته‌اید، هیچوقت برای این کار دیر نیست. شاید بخواهید حساب و کتاب‌های‌تان را بدون نیاز به کاغذ نگه دارید، پول بیشتری برای بازنشستگی‌تان پس‌انداز کنید یا از بدهی سال پیش کارت‌های اعتباری‌تان بکاهید. ولی در هر حال، تصمیم گرفتن یک چیز است و عمل کردن به آن یک چیز دیگر.

عادت‌هایی که ایجاد می‌کنید به شما اجازه می‌دهند که روی شکاف بین تصمیم‌گیری و عمل کردن، پل زده و به برنامه‌های‌تان وفادار بمانید.

هرگاه عزم و اراده اول‌تان سست شد، راهکارهای هوشمندانه زیر را امتحان کنید تا بتوانید منضبط باقی مانده و برنامه‌های مالی‌تان را پیش ببرید.

## یک هدف مالی مشخص برای خودتان تعیین کنید

شاید شنیده باشید که ما برای هدایت رفتارهای‌مان به اهداف مالی نیاز داریم. خیلی از اوقات، به این خاطر برای خودمان هدف تعیین نمی‌کنیم که هدف‌ها بیش از اندازه پیچیده به نظر می‌رسند یا اینکه اساسا نمی‌دانیم چه هدفی باید داشته باشیم. شاید هم چون در گذشته هدف‌هایی مالی در نظر گرفته بودیم و به آنها نرسیدیم، دیگر انگیزه‌ای برای این کار نداریم.

01

امسال، رویکرد متفاوتی در پیش بگیرید و هدف مالی ساده‌تری برای خود مشخص کنید. این هدف مالی می‌تواند یک واژه یا عبارت کوتاه باشد که به کل زندگی مالی شما جهت بخشیده و به درونمایه‌ای برای تلاش‌های‌تان تبدیل شود. می‌توانید همین هدف مالی را برای همیشه حفظ کنید یا سال به سال آن را به‌روز نمایید.

برای مثال، اگر نگران این هستید که به اندازه کافی برای بازنشستگی‌تان پس‌انداز نمی‌کنید، هدف مالی شما می‌تواند «نیازهای آینده» باشد. خریدهای آنلاین از کنترل‌تان خارج شده است؟ این جمله را امتحان کنید: «آگاهانه خرج کن». یا اگر اولویت شماره اول شما تحصیل فرزندتان است، «کالج بچه» می‌تواند هدف مالی‌تان باشد.


اگر هدف حقیقی‌تان برای خود شما واضح و روشن باشد بسیار به نفعتان خواهد بود، چون عزم و اراده مالی‌تان را صد چندان می‌کند. چیزی به اسم اولویت درست و اولویت غلط نداریم. فقط آنچه را که برای‌تان واقعا انگیزه‌بخش است انتخاب کنید و بعد با اراده‌ای آهنین دنبالش را بگیرید.

Click

بیمه  
سرمایه‌گذاری  
مشاوره مالی  
خدماتی متفاوت از گروه شهبها

**رضا شهبها**  
Reza Shahba

کمک امروز ما  
آرامش فردای شما



**416.875.6745**

برای اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید  
rezashahba.com  
/shahbagroup

رسیدن به هدفهای مالی که دارید سخت نیست؛ اگر این ۵ راهکار کاملا عملی را دنبال کنید

## برای کاهش استرس مدیریت پولهای خود، از اتوماسیون استفاده کنید

02

هدف مالی‌تان هر چه که باشد، از پس‌انداز برای پیش‌قسط خانه گرفته تا باز کردن حساب پس‌انداز اضطراری، رفتن به تعطیلات کنار دریا یا هر چیز دیگری، کاری کنید که دستیابی به آن تا حد امکان راحت باشد. اتوماسیون، انضباط بیشتری به زندگی مالی‌تان می‌بخشد و نمی‌گذارد هدف‌تان را از یاد ببرید یا پولتان را خرج چیزهایی کنید که نیاز ندارید.

اگر در محل کارتان طرح بازنشستگی دارید، همیشه تا جایی که امکان‌پذیر است در این طرح‌ها مشارکت داشته باشید و پول واریز کنید. خوبی این حساب‌ها این است که مبالغی که تعیین کرده‌اید، قبل از اینکه اصلا چشم‌تان به پول برسد، از فیش حقوق‌تان کسر می‌شود.

اکثر کارفرماها این امکان را فراهم می‌آورند که حقوق کارکنان خود را تقسیم کرده و به چند حساب مختلف، مثل حساب‌های جاری و پس‌اندازشان، واریز نمایند. می‌توانید امکان انتقال وجوه را نیز فعال کنید تا بخشی از پول‌هایتان، به‌صورت خودکار و منظم، از حساب جاری شما به حساب پس‌انداز یا سایر انواع حساب‌های‌تان، مانند RESP، RRSP و TFSA منتقل شود.

اگر مجبور نباشید که مدام به پس‌انداز فکر کنید، استرس مدیریت پول‌هایتان کاهش می‌یابد. ضمن اینکه، بعد از مدتی، دیگر حتی توجه نمی‌کنید که پولی از حساب‌هایتان برداشت می‌شود.

## در مقابل وسوسه خرج کردن، خودتان را به چالش بکشید

03

اگر کنترل پول خرج کردن برایتان سخت است، مدام به خودتان یادآوری کنید که این خرج‌کردن‌های غیرضروری، چطور مانع دستیابی شما به هدف مالی‌تان می‌شود.

اگر می‌خواهید هر ماه پول خوبی برایتان باقی بماند تا بتوانید در نهایت به رویاهای مالی‌تان برسید، هیچ راهی ندارید مگر اینکه هزینه‌های غیرضروری‌تان را قطع کنید تا دخل‌تان از خرج‌تان بیشتر شود.

با مقاومت کردن در برابر وسوسه‌انگیزترین خرج کردن‌ها، خودتان را به چالش بکشید.

برای مثال:

این را هم بخوانید

واریز به حساب‌های RRSP و TFSA در دوران پاندمی؛ نکاتی که لازم است بدانید

انتخاب بین حساب RRSP و حساب TFSA برای بسیاری از افراد کار دشواری است و نمی‌دانند باید پول‌هایشان را در کدام حساب پس‌انداز کنند تا مالیات کمتری به آنها تعلق گیرد.

انتخاب بین این حساب‌ها، آن هم در شرایط پاندمی، با توجه به شرایط و موقعیت هر فردی مزایا و معایبی دارد.

در واقع، حساب‌های RRSP و TFSA هر کدام در موقعیت‌های متفاوتی بر دیگری برتری دارند.

پس در ابتدا لازم است که درباره مزیت‌های این حساب‌ها و تناسب آنها با شرایط کاری خود، ارزیابی‌های لازم را به انجام برسانید، اما بهتر است وقت را زیاد از دست نداده و قبل از سررسید تعیین‌شده، واریز خود را انجام دهید.

در این مطلب، به نکاتی درباره شباهت‌ها و تفاوت‌های این حساب‌ها، شرایطی که بهتر است واریز به هر یک از این حساب‌ها صورت گیرد و شرایطی که بهتر است این کار انجام نشود، ایجاد حساب اضطراری و غیره اشاره شده است.

شما با توجه به این نکات می‌توانید، حسابی که برای‌تان مناسب است را انتخاب کنید.

جزئیات بیشتر را اینجا بخوانید

رسیدن به هدفهای مالی که دارید سخت نیست؛ اگر این ۵ راهکار کاملا عملی را دنبال کنید



- به مدت یک ماه، اصلا بیرون غذا نخورید و هر روز در خانه برای خودتان آشپزی کنید.
- تا ۶۰ روز هیچ لباس تازه‌ای نخرید.
- برای سرگرمی به خرید نروید.
- عضویت خود را در خبرنامه فروشگاه‌های تخفیف‌داری که در برابرشان ضعف دارید لغو کنید.
- قبل از خرید هر چیزی که گران‌تر از مبلغ مشخصی است، حداقل ۲۴ ساعت صبر کنید.

## محیط خود را تغییر بدهید تا عادات‌هایتان تغییر کند

اگر می‌خواهید عادات‌هایتان تغییر کند، محیط‌تان را تغییر بدهید. گاهی برای اینکه با انگیزه باقی بمانید، کافی است به صورت مرتب، هدف مالی‌تان را برای خودتان یادآوری کنید.

04

نشانه‌های مشخصی در گوشه و کنار خانه، محل کار، اتومبیل و نقاط مهم دیگر قرار بدهید تا شما را، هر روز به فکر آن چیزهایی بیندازد که می‌خواهید به دست آورید.

وقتی که چشمتان به این نشانه‌ها بیفتد، انگیزه تازه‌ای پیدا می‌کنید و عادات‌های مثبت‌تان تقویت می‌شود.

برای مثال، می‌توانید هدف مالی‌تان را با ماژیک سیاه روی کارت‌های خرید و اعتباری‌تان بنویسید

## این را هم بخوانید

### بیمه عمر و کرونا؛ چطور هزینه‌ها را کاهش بدهیم

در این روزهایی که کووید ۱۹ بر جهان سایه انداخته، بعضی از شرکت‌های بیمه کانادایی در حال بالا بردن قیمت‌های خود هستند.

برای مثال، برخی شرکت‌های بیمه حق بیمه تعدادی از بیمه‌نامه‌های خود را برای متقاضیان جدید، تا ۲۷ درصد افزایش داده است.

دلیل این موضوع هم به پایین آمدن نرخ‌های بهره به خاطر پاندمی برمی‌گردد. وقتی نرخ‌های بهره پایین است، بیمه‌گران سود کمتری از سرمایه‌گذاری‌های خود به دست می‌آورند. بنابراین، باید حق بیمه‌هایشان را افزایش دهند تا این تفاوت جبران شود.

با این وجود، در حال حاضر تغییراتی در رویه‌های مربوط به بیمه ایجاد شده است. به طوری که، آزمایش‌های پزشکی که نوعا برای متقاضیان جدید الزامی است، همچنان در حالت تعویق است و بسیاری از شرکت‌ها، حجم پوشش‌هایی را که می‌توان بدون انجام آزمایش به دست آورد، افزایش داده‌اند.

خواندن این مطلب به شما کمک می‌کند دید بهتری درباره وضعیت فعلی بیمه‌های عمر و افزایش قیمت آنها و تغییراتی که کووید ۱۹ در این زمینه ایجاد کرده، به دست آورید.

جزئیات بیشتر را اینجا بخوانید -

رسیدن به هدفهای مالی که دارید سخت نیست؛ اگر این ۵ راهکار کاملا عملی را دنبال کنید

یا روی برگه‌های چسبان یا کارت‌های لمینتی بنویسید و روی میز تحریر، آینه سرویس بهداشتی، در یخچال یا داشبورد اتومبیل‌تان بگذارید.

همچنین، می‌توانید به‌عنوان محافظ صفحه نمایش کامپیوتر و گوشی موبایل‌تان از آن استفاده کنید.

سعی کنید هر روز صبح، مطلب کوتاهی در این باره بنویسید که چرا هدف مالی‌تان مهم است و شما برای به دست آوردن آن چه کارهایی انجام خواهید داد. سپس پیشرفت خود را تحت نظر داشته باشید.

هر راهبردی که اهداف‌تان را در صدر اولویت‌های ذهن‌تان نگه دارد، به شما کمک خواهد کرد که روی آن چیزهایی که واقعا مهم هستند، تمرکز کنید و با عزم راسخ‌تری پیش بروید.

هدف مالی‌تان راهنمای رفتار شما خواهد بود، ولی به این شرط که فراموشش نکنید.

## برای متعهد ماندن به اهداف‌تان از نزدیکان کمک بگیرید

احتمالا به این نتیجه می‌رسید که در کنار یک پارتنر یا یک گروه، آسان‌تر به هدف مالی‌تان می‌رسید تا اینکه بخواهید به‌تنهایی کار کنید. از یک دوست نزدیک، یک هم‌اتاقی یا همسرتان بخواهید به شما کمک کند تا به اهداف‌تان متعهد باقی بمانید.

05

شما هم، به همین ترتیب، می‌توانید به او کمک کنید که یک هدف مالی برای خودش در نظر بگیرد و تلاش کند که به آن دست یابد. زمانی را مشخص کنید و به‌طور مرتب، گزارشی از پیشرفت‌ها و چالش‌های خود به یکدیگر بدهید تا بتوانید موانع را از سر راهتان بردارید و به موفقیت برسید.

وقتی که پیشرفت مالی‌تان را شروع می‌کنید، معجزه‌ای اتفاق می‌افتد. از اینکه در حساب بانکی‌تان پول دارید یا می‌بینید که موجودی حساب بازنشستگی‌تان در حال افزایش است، هیجان‌زده می‌شوید.

دانستن اینکه به اندازه کافی منضبط هستید و روی خودتان کنترل دارید که به هدف مالی‌تان برسید، به شما توان می‌دهد تا بر چالش‌های پیش‌روی‌تان غلبه کنید و زندگی مالی خود را به‌طور کامل تغییر دهید.

## این را هم بخوانید

### برای جبران هزینه‌های ناشی از کووید ۱۹ چقدر می‌توانید روی بیمه عمر حساب کنید؟

کووید ۱۹ غافلگیری‌های زیادی با خود به همراه داشت.

از جمله این که بسیاری از مردم شغل خود را از دست دادند یا درآمدشان کاهش پیدا کرد و برخی دیگر به دلیل ابتلا به این بیماری از دنیا رفتند، یا این‌که متحمل هزینه‌های زیادی برای درمان شدند.

این مشکلات باعث شده که در ماه‌های اخیر توجه خیلی‌ها به خرید بیمه‌نامه‌های عمر افزایش پیدا کند تا خیال‌شان بابت حمایت‌های مالی آسوده‌تر شود.

با این حال، سوالات بسیاری درباره بیمه‌های عمر و کووید ۱۹ ممکن است برای شما پیش بیاید که ما در این مطلب به آنها پاسخ داده‌ایم.

شما در این مطلب می‌توانید اطلاعات بسیار مفیدی درباره تاثیرات کووید ۱۹ روی بیمه عمر، سوالاتی که موقع درخواست بیمه عمر درباره کرونا از شما پرسیده می‌شود، شرایطی که باعث به تعویق افتادن درخواست بیمه عمر خواهد شد، بیمه حمایت از درآمد، کووید ۱۹ و بیمه بیماری‌های خاص، شرایط دریافت بیمه عمر در صورت ابتلا به برخی بیماری‌ها و غیره به دست بیاورید.

جزئیات بیشتر را اینجا بخوانید - 



پیمه، سرمایه‌گذاری  
مشاوره مالی  
خدماتی متفاوت از گروه شهبا

رضا شهبا  
Reza Shahba

416.875.6745

برای اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید  
[rezashahba.com](http://rezashahba.com)

[f](#) [✉](#) [o](#) [t](#) /shahbagroup



رسانه ایرانیان کانادا

ISSN 2369 - 9655

atash.ca

**ATASH WEEKLY NEWSPAPER**

Canada's Source For Iranian Community

**647-919-4036**

Advertising: sales@atash.ca

### Atash In Social Media

 Telegram

 Instagram

 LinkedIn

 Daily Emails

 Twitter

 Facebook