



چک لیست اجرایی نوروفاینانس

پیام بهرام پور

نوروفایننس (Neurofinance) چیست؟

یک شاخه جدید میان رشته‌ای بین علوم اعصاب، روانشناسی و اقتصاد

چه هدفی دارد؟

به زبان ساده در این علم می‌خواهیم بفهمیم مغز انسان موقع تصمیم‌گیری های مالی چطور رفتار می‌کند؟ احساسات، ترس، طمع، ریسک پذیری، الگوهای ذهنی و فاکتورهای دیگر، همگی روی مغز ما در هنگام پول خرج کردن یا سرمایه گذاری تاثیر مستقیم می‌گذارد. مثلا ما فکر می‌کنیم که فعالیت در بازارهای مالی بر اساس منطق اتفاق می‌افتد! در حالی که ترس، پاداش، تجربه‌های گذشته و حتی هورمون‌ها نقش مهمی این وسط ایفا می‌کنند! نوروفایننس با هدف کشف رازهای پنهان در تصمیم‌های مالی ما آدم‌ها ایجاد شده است؛ چیزهایی که شاید نمی‌دانستیم و احتمالا نمی‌دانیم

تفاوت آن با نظریه‌های سنتی چیست؟

نظریه‌های سنتی معتقد بودند انسان همیشه تصمیم‌های منطقی می‌گیرد، اما نوروفایننس نشان می‌دهد که هیجان‌ها و سوگیری‌های شناختی می‌تواند بر تصمیمات مالی ما تاثیر مستقیم داشته باشد

چک‌لیست اجرایی نوروفایننس (۳۰ توصیه کاربردی)

۱. از یادگیری‌های سطحی، دوری نه، فرار کنید! یادگیری سطحی یعنی: یک پست اینستاگرامی درباره فواید سرمایه گذاری در بورس! بدون شناخت درست از این بازار و دانش لازم برای تحلیل آن
۲. با عددهای زیر ۱۰۰ میلیون، به سرمایه گذاری فکر نکنید؛ فقط روی آموزش خودتان کار کنید. نگران نباشید؛ کم کم به جایی می‌رسید که «ماهانه» این عدد را کسب خواهید کرد
۳. موقع خرید حواستان به تصمیم‌های هیجانی باشد؛ همیشه بودجه بندی کنید و جلوی خریدهای احساسی و غیرضروری را بگیرید
۴. یک سیستم خودکار سرمایه گذاری درست کنید تا مغزتان با انتخاب‌های زیاد سرگردان و خسته نشود. مثلاً مشخص کنید که چه میزان از درآمد ماهانه خود را می‌خواهید کجا سرمایه گذاری کنید. با این کار از بروز فلج تصمیم‌گیری جلوگیری کرده‌اید
۵. از رفتارهای گله‌ای دوری کنید و روش اختصاصی خودتان را داشته باشید؛ همیشه سعی کنید متناسب با وضعیت مالی خودتان، قبل از بحران برنامه ریزی کنید نه در حین آن
۶. در مواقع استرس‌زا، تصمیم مالی مهم نگیرید؛ چون قسمت منطقی مغز غیرفعال می‌شود. بهترین راهکار این است که مشاور اقتصادی داشته باشید یا از قبل به وضعیت اضطراری فکر کرده باشید

۷. خریدهای عصبی را کنترل کنید؛ بودجه بندی و ایجاد محدودیت مالی برای خودتان و همچنین تمرینات مدیتیشن می‌تواند این وضعیت را مدیریت کند

۸. روی باورهایی که سیستم آموزشی به خورد ما داده کار کنید و آن‌ها را تغییر دهید. همیشه به ما گفته شده که فقر خوب است و ثروتمندان آدم‌های با اخلاقی نیستند

۹. برای موقعیت‌هایی که ناامید می‌شوید و هیچ کاری نمی‌کنید، یک شبکه ارتباطی بسازید تا شما را از آن حالت خارج کند. این شبکه ارتباطی باید شامل افراد آگاه، همراه و ترجیحا هماهنگ با اهداف شما باشد

۱۰. همیشه پس انداز منطقی و قابل قبولی داشته باشید تا در مواقع ضروری، ضربه گیر اقتصادی داشته باشید و مغزتان دچار استرس مالی نشود

۱۱. با ارزش آفرینی و بهبود مهارت‌ها، به فکر راه‌های جدید برای درآمدزایی باشید؛ راه اندازی کسب‌وکار یکی از بهترین روش‌ها برای توسعه درآمد است. اگر نمی‌دانید باید از کجا شروع کنید، مدرسه کسب و کار به شما کمک می‌کند

۱۲. در هر شغلی که هستی، مهارت فروش را یاد بگیرید

۱۳. اگر کارمند هستید، با مدیر خود برای افزایش حقوقتان مذاکره کنید

۱۴. خودتان و شرایط مالی خودتان را با بقیه مقایسه نکنید

۱۵. متناسب با جایگاه مالی که در آن هستید خرج کنید نه بالاتر

۱۶. تورم، مغز شما را درمانده می‌کند. مراقب باشید در دام «این پول کمه و به درد پس انداز نمی‌خوره» نیفتید و از ولخرجی‌های موقت دوری کنید

۱۷. از ۵ گناه مالی بزرگ دوری کنید: خود فریبی، ترس و هیجان، تفکر کوتاه مدت، رفتارهای تکانشی، نداشتن برنامه ریزی

۱۸. درباره انواع کلاهبرداری‌های مالی اطلاعات کسب کنید و مراقب باشید اثر FOMO و رفتار گله‌ای شما را به باتلاق از دست دادن پول نکشاند

۱۹. مغز ما گاهی به سمت تفکر صفر و صد میل می‌کند؛ یعنی همه چیز را یا عالی می‌بیند یا افتضاح! سعی کنید با تعیین اهداف کوچک و دیدن فرصت‌های جزئی، این ذهنیت افراطی را بشکنید. مثلاً به جای اینکه بگویید «این ماه نصف درآمد را پس انداز می‌کنم» می‌توانید بگویید: هر ماه فقط ۱۰ هزار تومان، اما به طور ثابت

۲۰. قبل از تصمیم‌گیری‌های مهم مالی، وقفه‌ای کوتاه برای تحلیل ذهنی ایجاد کنید و موقعیت را با منطق بررسی کنید. این کار از بروز تصمیم‌های هیجانی جلوگیری می‌کند

۲۱. روایت‌های پیش نویس شده درباره پول و ثروت را بازنگری کنید و در صورت نیاز نسبت به اصلاح آن‌ها اقدام کنید. همان چیزهایی که از خانواده و الگوهای خود به ارث برده‌ایم و حالا احتمالاً به باورهای قدرتمند تبدیل شده‌اند

۲۲. ذهن خود را برای کاهش اثر تبلیغات آماده کنید. تبلیغات برای تاثیرگذاری روی احساس شما طراحی شده‌اند و اگر ذهن آگاه و آماده‌ای نداشته باشید، به سادگی فریب می‌خورید. بودجه بندی یکی از راهکارهای مفید در این زمینه است

۲۳. افکار و احساسات مالی خود را در یک دفترچه ثبت کنید و نسبت به آن‌ها شناخت داشته باشید. این کار به شما کمک می‌کند از احساس خودتان موقع تصمیم‌گیری آگاه شوید و برای خریدهای بعدی حساب شده‌تر عمل کنید

۲۴. احساسات مالی خود را از احساسات مالی دیگران تفکیک کنید و بر اساس موقعیت خودتان تصمیم بگیرید نه دیگران. جیب و درآمد شما، با جیب و درآمد بقیه فرق دارد

۲۵. به صورت دوره‌ای، رفتارهای مالی گذشته را مورد بررسی و ارزیابی قرار دهید و در صورت نیاز، اصلاح کنید

۲۶. اشتباهات مالی گذشته را با هدف یادگیری مرور کنید

۲۷. موفقیت‌های کوچک مالی را ثبت و تقویت کنید

۲۸. برای آموزش خود در زمینه سواد مالی و ذهن آگاهی سرمایه گذاری کنید

۲۹. رفتار الگوهای مالی موفق را مطالعه کنید و تصمیمات آن‌ها را در موقعیت‌های مشابه مورد بررسی قرار دهید

۳۰. مراقب استرسورهای مالی خود باشید (وام، قسط، اجاره و هرچیزی که نگرانی‌های مالی ایجاد کند) و پیش‌بینی را جایگزین تفسیر پس از وقوع کنید. مثلاً به جای اینکه بعد از بحران از خودتان بپرسید «چرا اینطور شد»، قبل از آن فکر کنید که «چه اتفاقاتی ممکن است بیفتد و اگر بیفتد چه سناریوهایی برای آن دارم» احساسات مالی خود را از احساسات مالی دیگران تفکیک کنید و بر اساس موقعیت خودتان تصمیم بگیرید نه دیگران. جیب و درآمد شما، با جیب و درآمد بقیه فرق دارد

یکی از راه‌های تضمینی برای بهبود درآمد و ارزش آفرینی مالی، سرمایه گذاری روی خودتان است؛ چرا که با آموزش دیدن می‌توانید مسیرهای درآمدی جدید را کشف کنید. نمی‌دانید باید از کجا شروع کنید؟ مدرسه کسب‌وکار همان آموزش بلندمدتی است که شما را به یک صاحب بیزینس قدرتمند با تونل‌های درآمدی متنوع تبدیل خواهد کرد

دوره راه اندازی **مدرسه کسب و کار** در ۱۰۰ روز

www.yek.be/bschl



BishtarAzYek



021-91090908



BishtarAzYek



BishtarAzYek



www.BishtarAzYek.com

