

الخلاصة

كيف تحافظ على هويتك المالية الجديدة

إن برنامج اللياقة المالية هذا، مثله مثل أي برنامج لياقة بدنية أعدَّ لتشجيع المبتدئين على الوصول بلياقتهم إلى أبعد الحدود، يتطلب التزاماً مدى الحياة. أما على المدى القصير، فالأمر لا يتطلب سوى فترات قصيرة من الزمن تركزها لتقوية هويتك المالية الجديدة وضمان استقرارها. وفي نهاية المطاف، فالفرق بين النجاح المالي المتواصل والعودة إلى العادات القديمة من الخلل الوظيفي لا يتحدد من خلال كمية الاهتمام الذي تبذله في رعاية مالك ونفسك بقدر ما يتحدد من خلال استمرارية هذه الرعاية وثباتها.

يوميًا، تكفي عادة فترة زمنية تتراوح بين عشر دقائق وثلاثين دقيقة تخصصها لتدبر أمورك المالية كي تُحصن من خلالها هويتك الحديثة العهد. ولتحقيق أفضل النتائج، احرص على القيام بهذه المهمة في الوقت نفسه من كل يوم، كأن تبدأ بها نهارك أو أن تختتم بها يوم عملك. وابدأ بإدخال قيم الشيكات التي تحررها، والمبالغ التي تنفقها باستخدام بطاقة الائتمان، والدخل الذي تكسبه، في البرنامج المالي في حاسوبك. سدد قيم فواتيرك المستحقة أيضاً، وضع جدولاً زمنياً لتسديد قيمة ما وصلك منها مؤخراً. وإن كنت قد استلمت كشف حسابك المصرفي أو كشف بطاقة الائتمان قبل وقت قصير، فدقق البيانات الواردة في أي منهما، إجراء لا يتطلب

سوى دقائق معدودات باستخدام برمجيات الحاسوب، خصوصاً إن كنت قد تقيدت بدقة بإدخال النفقات والواردات مسبقاً. وفي كل مرة تقوم فيها بإنجاز مهمة كهذه، راقب أفكارك وقناعاتك وأحاسيسك وعدّل ما تجده منها يمنعك عن المضي نحو الأمام. فلو أنك بينما كنت تراجع كشف بطاقة الائتمان أحسست بالخزي أو بالذنب لما وجدته فيه من نفقات، على سبيل المثال، قرر الإقلاع عن عاداتك في استخدام بطاقة الائتمان لشراء ما تحتاج إليه، مستعيضاً عن ذلك بسلوك أكثر مسؤولية من خلال الدفع نقداً أو تحرير الشيكات.

أسبوعياً، تستلزم رعاية مالك النوع نفسه من الفعالية. فأولاً، تذكر أن تنظم كشف تدفق المال، ثم حلل العلاقة بين دخلك ونفقاتك وقم بتعديل النفقات إن لزم الأمر. وبالإضافة إلى ذلك، خصص ساعة أو ساعتين لقراءة المطبوعات المتخصصة بالأمور المالية؛ والمناقشة حول قضايا الاستثمار مع الأصدقاء، أو مع رفيق نجاحك، أو مستشارك المالي؛ والبحث عن فرص الاستثمار، أو تبادل الأوراق المالية، أو القيام باستثمارات فعلية. وطوال الوقت، ثابر على مراقبتك لأفكارك وقناعاتك وأحاسيسك المرتبطة بالمال، متخلصاً من أية سلبية أو منغصات قد تبدو لك.

إلى جانب المهام اليومية والأسبوعية التي تقوم بها لدعم تحول هويتك المالية الجديدة، هناك كذلك بعض المفاجآت التي قد تظهر لك. إذ قد تجد نفسك مثلاً تقوم بتجديد أثاث منزلك، أو بالتخلص

من قديم ملابسك، أو بالتسوق في متاجر لم تعتد الشراء منها من قبل، أو بالانتقال إلى منزلٍ جديدٍ أو إلى شقةٍ جديدة، أو بتوسيع حلقة أصدقائك. ولكن حاول ألا تنزعج من ذلك أو من أية سلوكيات أخرى لم تخطط لإنشائها، بل انظر إليها على أنها دلائل تشير إلى تغييرك بالفعل. وعندما تصبح مُراقباً ومراقباً في آن واحد، مثلما قال فيلسوف القرن العشرين Jiddu Krishnamurti، فإنك بذلك تتفصل عن هويتك القديمة وتفتح الطريق أمام هوية جديدة.

والنتيجة الأخرى للمحافظة الفعالة على هويتك التي ما زالت في طور التفتح هي ازدياد ثقتك بالقرارات المالية التي تتخذها. فمع التقدم المتواصل، من المرجح أن تصبح قادراً على رؤية كامل المجال الطيفي لما يمكنك تحقيقه من خلال المال مفتوحاً لك. وفي الحقيقة، فإن كل ما تحلم بإنجازه متوفر لديك، سواء كنت تأمل في جمع ثروة طائلة أو في زيادة صافي قيمة ممتلكاتك بقدر معتدل يسمح لك بالاستمتاع بمباهج الحياة. وكل ما يلزمك لذلك هو أن تبقى سائراً على الدرب السليم من خلال مثابرتك على تعميق علاقتك بالمال وبنفسك. إنك تستحق أفضل ما في الحياة - فاحرص دائماً على الوصول إليه.



الموارد

مواقع إلكترونية ننصح بزيارتها:

General Information

Prosperity Place—www.Prosp erityyPlace.com

Free articles, e-books, audios, and the monthly e-zine Prosperity Tips

Financial Portals

CBS's finance site—www.CBSMarketwatch.com

CEO Express—www.ceoexpress.com

CNN Money—www.cnnmoney.com

MSN Money—www.moneycentral.msn.com

Yahoo's finance site—www.finance.yahoo.com

Insider Tips

About.com's Credit/Debt Management section—

www.credit.about.com

Instructions for reducing debt, dealing with creditors, and removing items from credit reports

BankRate.com—www.BankRate.com

Rates for savings accounts, CDs, and mortgages, plus useful articles

Codependents Anonymous—www.coda.org

A Twelve-Step program for resolving relationship issues

Consumer Credit Counseling Service—www.nfcc.org

Also known as National Foundation for Credit Counseling, a non-profit organization that assists in finding reputable credit counselors

Debtors Anonymous—www.debtorsanonymous.org

Help for people with a debt problem

Federal Trade Commission's Credit Web Site—

www.ftc.gov/bcp/conline/edcams/credit/index.html

Practical articles about credit and debt management, including how to find a reputable credit counselor

Financial Power Tools—www.financialpowertools.com/

Calculators to help with financial planning and strategizing

Free Credit Report—www.annualcreditreport.com

Free annual credit reports

iVillage.com's Money section—www.ivillage.com/money

Information about dealing with debt and investing, as well as links to support groups

Free Investment Facts and Figures

Investopedia.com—www.investopedia.com

Good investment dictionary and tutorials for beginners

MorningStar—www.Morningstar.com

Helpful articles, charts, and ratings for mutual funds

Motley Fool—www.fool.com

An excellent starting point, with articles about investing, credit, retirement, and other financial topics

Optionetics—www.Optionetics.com

Free articles, charts, options pricing, forums, and weekly newsletter for novices wanting to learn how to trade options

Subscriptions

Cheapskate Monthly—www.cheapskatemonthly.com

An inexpensive monthly publication offering excellent information about basic money management and wise spending

Investor's Business Daily—www.investors.com

A daily periodical presenting investors with a wide range of research tools

The Wall Street Journal—www.wsj.com

The online edition of this popular financial newspaper

كتب نقترح قراءتها

- Belsky, Gary, and Thomas Gilovich. *Why Smart People Make Big Money Mistakes and How to Correct Them*. New York: Simon & Schuster, 1999.
- Bradley, Susan. *Sudden Money: Managing a Financial Windfall*. New York: John Wiley & Sons, 2000.
- Bradshaw, John. *Healing the Shame That Binds You*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1988.
- Capacchione, Lucia. *Recovery of Your Inner Child*. New York: Simon & Schuster, 1991.
- Chatzky, Jean. *You Don't Have to Be Rich*. New York: Penguin Group, 2003.
- Chopra, Deepak. *The Seven Spiritual Laws of Success*. Novato, CA: New World Library, 1993.
- Covey, Stephen R. *The 7 Habits of Highly Effective People*. New York: Simon & Schuster, 1989.
- Eker, Harv T. *Secrets of the Millionaire Mind*. New York: Harper Business, 2005.
- Hill, Napoleon. *Think & Grow Rich*. New York: Fawcett Crest, 1960.
- Hunt, Mary. *Debt-Proof Living: The Complete Guide to Living Financially Free*. Nashville, TN: Broadman & Holman, 1999.
- Jeffers, Susan. *Feel the Fear and Do It Anyway*. New York: Ballantine, 1988.
- Kinder, George. *The Seven Stages of Money Maturity: Understanding the Spirit and Value of Money in Your Life*. New York: Dell, 2000.
- Kiosaki, Robert T. *Rich Dad, Poor Dad*. New York: Warner Books, 1999.
- Mundis, Jerrold. *Making Peace with Money*. Kansas City, MO: Andrews McMeel Publishing, 1999.
- Murphy, Dr. Joseph. *The Power of Your Subconscious Mind*. New York: Bantam Books, 2001.

- Nemeth, Maria. *The Energy of Money: A Spiritual Guide to Financial and Personal Fulfillment*. New York: Ballantine, 1998.
- Nims, Larry, and Joan Sotkin. *Be Set Free Fast!* Santa Fe, NM: Prosperity Place, 2002.
- Orman, Suze. *The Courage to Be Rich: Creating a Life of Material & Spiritual Abundance*. New York: Riverhead Books, 1999.
- Pert, Candace. *Molecules of Emotion: The Science Behind Body-Mind Medicine*. New York: Simon & Schuster, 1997.
- Ruiz, Don Miguel. *The Four Agreements: A Practical Guide to Personal Freedom*. San Rafael, CA: Amber-Allen Publishing, 1997.
- Stanley, Thomas J. *The Millionaire Mind*. Kansas City: Andrews McMeel, 2000.
- Twist, Lynne. *The Soul of Money: Transforming Your Relationship with Money*. New York: W. W. Norton, 2003.



نبذة عن المؤلفة

ترعى مؤلفة هذا الكتاب، السيدة Joan Sotkin - المحاضرة التي يسعى الكثيرون للاستماع إلى محاضراتها، والمدرّبة الخاصة، ومديرة حلقات البحث - موقِعاً إلكترونياً يقدم حلقات بحث وكتب تُبثُّ عبر شبكة الإنترنت وتعرض طرقاً يمكن للزائرين اتباعها لتحقيق الرخاء والازدهار. كما تقوم بإدارة مجموعات من الأفراد الراغبين في التوصل إلى مثل هذه النتائج، وبكتابة رسالة إخبارية شهرية يقرؤها ما يزيد عن مائة ألف مشترك يقيمون في شتى أنحاء العالم. ولكن أيام سيدة الأعمال هذه لم تكن كلها مشرقة. إذ في أواخر الثمانينيات من القرن المنصرم، وبعد أن كانت قد أنشأت مؤسستها التي أطلقت عليها اسم Joan's Crystals، والتي كان مركز مبيعاتها ومكتب تلقيها للطلبات بإرسال البضائع بواسطة البريد يقعان في بلدة Venice بولاية California، وبعد أن استطاعت أن تجعل منها مؤسسة رابحة؛ اضطرت السيدة Sotkin إلى إشهار إفلاسها. وبعد ثمان سنوات من ذلك الحين، وكانت آنذاك في السادسة والخمسين من عمرها، اضطرت إلى الانتقال للسكن في بلدة Santa Fe بولاية New Mexico وفي جيبها مائتي دولار لا غير. وفي تلك البلدة، بدأت Joan بتسمية "عضلات المال" لديها. أما اليوم، فهي تعتمد على التجارب التي خاضتها عبر عقود من المعاناة على الصعيد المالي والصحي والمعنوي، بالإضافة إلى ما اكتسبته بشق النفس من فطنة في إدارة الأعمال، لتقدم المشورة المالية للآخرين، لكي يتمكنوا هم أيضاً من تحقيق ازدهار مستديم.

البرنامج الكامل لـ: Build Your Money Muscles

لقد كانت قراءتك لهذا الكتاب الخطوة الأولى لكي تصبح قادراً على التحكم بمالك وإنشاء هوية مالية ناجحة. أما الخطوة الثانية، فهي استهداف نقاط الضعف الأكثر أهمية بالنسبة لك من خلال هذا البرنامج المرافق.

إذ يزودك برنامج Build Your Money Muscles بمساندة مستمرة عبر كتب يمكنك قراءتها على صفحات الإنترنت، وموضوعات قيّمة، وتسجيلات صوتية، وحلقات دراسية تحضرها على شبكة الإنترنت، صممت جميعها لمساعدتك على تحقيق أهدافك الشخصية منها وتلك التي تتعلق بنمط الحياة الذي ترغب فيه.

وسوف تجد هنا الأسرار المهنية للتغلب على الخوف من النجاح والخوف من الفشل، وعلى الخلل الوظيفي المالي الذي تكوّن لديك منذ أمد بعيد، وعلى عوائق أخرى تعترض سبيل نجاحك. ومن خلال هذه التقنيات الرائعة، ستستطيع أن تتجاوز الحدود التي فرضتها الأحاسيس المستترة، في الوقت الذي تشحن فيه هويتك المالية الجديدة بالطاقة.

كما يشتمل البرنامج على تعليمات تفصيلية عن تكوين موارد جديدة لتيارات من الدخل، مثل كيفية اختيار وتنمية العمل التجاري الذي يلائمك - بدوام جزئي أو بتفرغ كامل.

اطلع على المزيد من المعلومات عن هذا البرنامج وعن فوائده
من خلال زيارتك للموقع الإلكتروني التالي:

www.BuildYourMoneyMuscles.com

وبينما أنت هناك، احرص على تحميل نسختك المجانية من
النماذج الواردة في هذا الكتاب.



مساندة مجانية مستمرة

هناك نظام مساندة مجانية واسع في خدمتك عند زيارتك لموقع ProsperityPlace.com إذ ستجد فيه مساعدة مجانية سخية من خلال الرسالة الإلكترونية الإخبارية الدائعية الصيت: Prosperity Tips، بالإضافة إلى مقالات، وكتب تُقرأ على شبكة الإنترنت، وتسجيلات صوتية، صممت جميعها لدعم نمو الساعين لتحقيق النجاح على الصعيدين المالي والشخصي.

في هذا الموقع، تستطيع أن تتعلم تقنيات تثري العقل وتزيد الطاقة يستخدمها المعالجون الشموليون في مختلف أنحاء العالم. كما تستطيع أن تدخل إلى عقلك الباطن من خلال برنامج: Be Set Free Fast (BSFF) الذي وضعه الدكتور Larry Nims، وبرنامج: Emotional Freedom Techniques (EFT) الذي ابتكره Gary Craig، والذي يمكّنك من التخلص بسرعة من أي عدد من المنغصات والعوائق الداخلية. ويعتبر كثيرون من أنصار هذه التقنيات الرائعة أنها أجدي نفعاً من النصائح التي يقدمها الأخصائيون لزيائتهم عند استشارتهم لهم.

كما يمكنك أن تختار زيارة الموقع المذكور ببساطة من أجل الاشتراك في نشرة Prosperity Tips. إذ باشتراكك فيها سوف تصلك، مرة في الشهر على الأقل، مقالة متبصرة تزودك بأفكار يمكنك أن تعمل على تطبيقها، بالإضافة إلى مراجعات كتب، واستراتيجيات مالية، وأخبار عن الموضوعات المالية التي تهتمك شخصياً.

تعلم المزيد عن هذه الموارد المجانية من خلال زيارتك للموقع الإلكتروني:

www.ProspertyPlace.com



تدريب للياقة المالية خالٍ من التوتر

في هذا الكتاب المبتكر، تطرح أخصائية الإشراف على تحقيق الازدهار ذات الخبرة الطويلة الأمد، السيدة Joau Sotkin، طريقة شمولية لاكتساب القدرة المالية والمرونة في التعامل مع المال. وبملاحظتها للعلاقة السببية بين الرؤى الذاتية المحرصة والترابط القائم بين الأفكار والقناعات والأحاسيس والمال، تقدم المؤلفة سلسلة من التمارين السهلة التي ترمي إلى التخلص من العوائق الداخلية التي تعترض تكوين تدفق مالي وافر وتطوير سلوكيات مالية مسؤولة. ويمكن لهذه التمارين أن تساعدك على:

إدراك العوامل التي تتحكم في وضعك المالي الراهن. 

التغلب على الضبابية في رؤية الأمور المالية. 

عكس الأحاسيس المنغصّة المتعلقة بالمال وتصحيح السلوكيات الهدامة. 

بناء علاقة صداقة بالمال. 

تكوين هوية مالية جديدة. 

