

به نام خدای نور و روشنایی

تمرین خودشناسی مالی

برای شناخت رابطه شما با پول، تصمیم‌گیری مالی و ذهنیت مالی‌تان

بخش دوم: تفسیر پاسخ‌ها

اول یک نکته مهم

این تمرین برای **برچسب زدن** به شما نیست. هدفش این است که کمک کند الگوی غالب رابطه شما با پول را ببینید. به طور کلی، پاسخ‌ها معمولاً این چهار الگو را نشان می‌دهند:

- **الف:** ابهام، اجتناب، یا احساس ناتوانی
 - **ب:** نوسان، هیجان‌محوری، یا بی‌ثباتی
 - **ج:** آگاهی، تعادل، و رشد
 - **د:** کنترل‌گری، کمال‌گرایی، یا امنیت‌طلبی افراطی
- هیچ کدام از این‌ها «شخصیت شما» نیستند؛ فقط **الگوهای فعلی شما** هستند.

تفسیر سؤال به سؤال

بعد اول: هدف‌گذاری مالی

(۱) تصویر من از ۱۲ ماه آینده

- **الف:** هنوز هدف مالی شما از سطح «خواسته» به «برنامه» نرسیده است.
- **ب:** انگیزه دارید، اما تمرکزتان پراکنده است.
- **ج:** وضوح هدف و جهت‌مندی خوبی دارید.
- **د:** هدف‌مند هستید، اما ممکن است فشار و کمال‌گرایی در شما بالا باشد.

۲) برخورد با پول اضافه

- الف: تصمیم مالی شما بیشتر لحظه‌ای است تا هدفمند.
- ب: تا حدی انعطاف دارید، اما ساختار روشنی ندارید.
- ج: توان تقسیم سالم بین لذت، نیاز و آینده را دارید.
- د: امنیت‌خواهی شما ممکن است اجازه بهره‌مندی متعادل را کم کند.

۳) دلیل پس انداز

- الف: هنوز «چرای مالی» شما روشن نشده است.
- ب: پس انداز برای شما بیشتر واکنش به ترس است تا انتخاب آگاهانه.
- ج: شما ارتباط بین ارزش‌ها و پول را بهتر می‌فهمید.
- د: احتمال دارد امنیت مالی برایتان به شکل وسواس گونه مهم شده باشد.

۴) امروز یا فردا؟

- الف: تأخیر در لذت برای شما دشوار است.
- ب: نوسان بین ولخرجی و سخت‌گیری دارید.
- ج: تعادل روانی-مالی خوبی در حال شکل‌گیری است.
- د: ممکن است از نیازهای مشروع امروز خودتان هم محروم شوید.

۵) پیگیری پیشرفت مالی

- الف: فاصله شما با واقعیت مالی زیاد می‌ماند.
- ب: فقط اضطراب شما را به سمت بررسی می‌برد.
- ج: نظارت سالم و منظم دارید.
- د: رصدگری شما ممکن است رنگ و سواس و فشار بگیرد.

بعد دوم: برنامه‌ریزی و مدیریت مالی

۶) برنامه ماهانه

- الف: ساختار مالی شما ضعیف یا مبهم است.
- ب: آگاهی اولیه هست، اما ثبات اجرایی پایین است.
- ج: مهارت برنامه‌ریزی کاربردی دارید.

- د: انعطاف پذیری تان در برابر تغییر کم است.

۷) هزینه غیرمنتظره

- الف: تاب آوری مالی شما نیاز به تقویت دارد.
- ب: راه حل پیدا می کنید، اما معمولاً به بهای فشار بعدی.
- ج: آمادگی نسبی و واقع بینانه دارید.
- د: احتمالاً در پس زمینه، اضطراب مالی مزمن دارید.

۸) ثبت دخل و خرج

- الف: بدون داده، خودشناسی مالی دشوار می شود.
- ب: شروع می کنید، اما تداوم برایتان چالش است.
- ج: روش شما پایدار و سالم است.
- د: ممکن است ثبت مالی برایتان به رفتار کنترل گرانه تبدیل شود.

۹) تعهدهای مالی

- الف: احتمال آشفتگی اجرایی بالا است.
- ب: بی نظمی خفیف تا متوسط وجود دارد.
- ج: مسئولیت پذیری مالی خوبی دارید.
- د: نگرانی از خطا در شما زیاد است.

۱۰) نگاه به بودجه

- الف: بودجه را به جای ابزار، محدودیت می بینید.
- ب: ذهن تان مزیت بودجه را می فهمد، اما رفتار هنوز همراه نشده است.
- ج: بودجه برای شما نشانه بلوغ مالی است.
- د: احتمال دارد بودجه را با ارزشمندی شخصی گره بزنید.

بعد سوم: تصمیم گیری مالی

۱۱) خرید مهم

- الف: تکانشگری در تصمیم مالی بالاست.
- ب: هیجان و منطق با هم رقابت می کنند.

- ج: تصمیم گیری تان سنجیده و پخته است.
- د: تحلیل بیش از حد، شما را خسته می کند.

۱۲) نظر دیگران

- الف: مرکز تصمیم گیری شما بیرون از خودتان قرار می گیرد.
- ب: احتمال نفوذپذیری شما از افراد قاطع زیاد است.
- ج: استقلال فکری مالی خوبی دارید.
- د: ترس از تصمیم اشتباه باعث تعویق می شود.

۱۳) تخفیف و پیشنهاد ویژه

- الف: بازار و تبلیغات راحت تر روی شما اثر می گذارند.
- ب: خود آگاهی دارید، اما مهارت تکانه همیشه کافی نیست.
- ج: توان تشخیص نیاز واقعی از تحریک بیرونی را دارید.
- د: احتمال از دست دادن فرصت به دلیل تردید زیاد وجود دارد.

۱۴) خرید قسطی و بدهی

- الف: ارزیابی پیامدهای بلندمدت ضعیف است.
- ب: تمرکزتان ممکن است روی آسودگی کوتاه مدت باشد.
- ج: تصمیم شما مبتنی بر ظرفیت واقعی است.
- د: ممکن است ترس از بدهی، انعطاف منطقی را کم کرده باشد.

۱۵) پشیمانی پس از خرید

- الف: خریدهای بدون مکث در شما زیاد است.
- ب: هیجان یکی از عوامل مهم پشیمانی شماست.
- ج: رضایت نسبی نشان دهنده تصمیم گیری سالم تر است.
- د: خودانتقادی شما حتی بعد از تصمیم های خوب هم فعال می ماند.

بعد چهارم: رفتار مالی و هیجان

۱۶) خرج کردن در حال بد

- الف: خرید برای شما ممکن است نقش تنظیم هیجان داشته باشد.

- **ب:** خرج کردن گاهی به مسکن موقت تبدیل می شود.
- **ج:** مرز خوبی بین هیجان و تصمیم مالی دارید.
- **د:** مهار افراطی ممکن است زمینه انفجار بعدی را بسازد.

۱۷) پاداش دادن به خود

- **الف:** احتمال پیوند شدید بین «حال خوب» و «خرج کردن» وجود دارد.
- **ب:** خرج کردن گاهی نقش جبران روانی پیدا می کند.
- **ج:** توان لذت بردن سالم و بدون افراط را دارید.
- **د:** ممکن است به خودتان اجازه دریافت و لذت کافی ندهید.

۱۸) تعارض و خرج

- **الف:** هیجان های رابطه ای روی رفتارشان اثر مستقیم دارند.
- **ب:** بی ثباتی هیجانی وارد الگوی خرج کردن شما می شود.
- **ج:** شما بین تعارض و تصمیم مالی فاصله می اندازید.
- **د:** کنترل زیاد می تواند احساسات را انباشته کند.

۱۹) خرید آنلاین

- **الف:** دسترسی آسان، تکانه را در شما فعال می کند.
- **ب:** خرید آنلاین گاهی مکانیزم فرار از تنش است.
- **ج:** شما توان تنظیم محیط و سقف گذاری دارید.
- **د:** ممکن است احتیاط شما به تعویق های غیر ضروری منجر شود.

۲۰) الگوی کلی خرج کردن

- **الف:** الگوی غالب شما بی برنامه گی و واکنش محوری است.
- **ب:** الگوی غالب شما نوسان و اثرپذیری هیجانی است.
- **ج:** الگوی غالب شما آگاهی و تعادل است.
- **د:** الگوی غالب شما کنترل زیاد و سخت گیری است.

بعد پنجم: خودباوری مالی

۲۱) به هم ریختگی مالی

- **الف:** احساس کارآمدی مالی شما پایین است.
- **ب:** اضطراب بالا می‌رود، اما ظرفیت بازیابی هم وجود دارد.
- **ج:** خود کارآمدی مالی شما نسبتاً خوب است.
- **د:** از بیرون عملکرد دارید، اما درونتان فشار زیادی هست.

۲۲) یادگیری مالی

- **الف:** احتمالاً با یک هویت ناتوان کننده به موضوع نگاه می‌کنید.
- **ب:** انگیزه هست، اما تحمل ابهام یا پیچیدگی پایین می‌آید.
- **ج:** ذهنیت رشد در شما فعال است.
- **د:** کمال گرایی، یادگیری را به تعویق می‌اندازد.

۲۳) حرف زدن از حق مالی

- **الف:** احتمال دارد مرزهای مالی و عزت نفس مالی پایین باشد.
- **ب:** جرئت‌مندی در حال شکل‌گیری است، اما هنوز شکننده است.
- **ج:** توان ابراز محترمانه و بالغ را دارید.
- **د:** عملکرد دارید، اما با هزینه روانی بالا.

۲۴) باور مرکزی درباره توان مالی خود

- **الف:** این باور می‌تواند رفتار شما را از قبل تضعیف کند.
- **ب:** هویت مالی شما هنوز باثبات نشده است.
- **ج:** شما خودتان را در مسیر یادگیری می‌بینید، نه در برچسب ثابت.
- **د:** ارزش خود را به عملکرد بی‌نقص گره می‌زنید.

۲۵) اشتباه مالی

- **الف:** اشتباه را با ناتوانی شخصی یکی می‌کنید.
- **ب:** آسیب‌پذیری هیجانی پس از خطا در شما بالاست.
- **ج:** ظرفیت یادگیری از تجربه دارید.
- **د:** خودسرزنی طولانی مدت می‌تواند رشد شما را کند کند.

بعد ششم: ذهنیت نسبت به پول

(۲۶) معنای پول

- **الف:** پول در ذهن شما با ابهام یا اضطراب پیوند خورده است.
- **ب:** رابطه شما با پول دوگانه و نوسانی است.
- **ج:** ذهنیت ابزاری و سالم تری نسبت به پول دارید.
- **د:** ممکن است پول را بیش از حد با خطر و کنترل پیوند داده باشید.

(۲۷) نگاه به افراد ثروتمند

- **الف:** احساس فاصله می تواند مانع تصویرپذیری رشد مالی شود.
- **ب:** کشمکش درونی شما با رفاه و ثروت هنوز حل نشده است.
- **ج:** نگاهتان واقع بینانه تر و کم قضاوت تر است.
- **د:** رفاه را با بی نقص بودن گره می زنید.

(۲۸) پول و ارزشمندی شخصی

- **الف:** عزت نفس شما تا حدی با وضعیت مالی قاطی می شود.
- **ب:** نوسان مالی روی حال درونیتان اثر زیادی دارد.
- **ج:** تفکیک سالمی بین «من» و «پولم» دارید.
- **د:** شاید برای دفاع از خود، اهمیت واقعی پول را کم رنگ می کنید.

(۲۹) پیامهای خانوادگی

- **الف:** احتمالاً اضطراب یا اجتناب مالی ریشه خانوادگی دارد.
- **ب:** تجربه شما از پول با بی ثباتی همراه بوده است.
- **ج:** زمینه مناسبی برای تعادل مالی دریافت کرده اید یا آن را ساخته اید.
- **د:** پیامهای خانوادگی شما احتمالاً سخت گیرانه و کمال طلب بوده اند.

(۳۰) آینده مالی

- **الف:** احساس کمبود در شما غالب است.
- **ب:** بین امید و ترس در رفت و آمدید.
- **ج:** امید شما با اقدام و واقع بینی همراه است.
- **د:** نگرانی از فقدان، آرامش اکنون را هم محدود می کند.

بعد هفتم: مرزهای مالی و تأثیر دیگران

۳۱) سبک خرج اطرافیان

- الف: فشار اجتماعی به سادگی روی تصمیم شما اثر می گذارد.
- ب: درونا مقاومت دارید، ولی ابراز آن سخت است.
- ج: هویت مالی مستقل تری دارید.
- د: برای حفظ استقلال، ممکن است زیادی فاصله بگیرید.

۳۲) درخواست کمک مالی

- الف: احتمال فرسودگی مالی-هیجانی در شما بالاست.
- ب: مرزهای شما بین همدلی و خشم ناپایدار است.
- ج: می توانید هم مهربان باشید و هم مرزدار.
- د: تجربه بی اعتمادی یا ترس از سوءاستفاده ممکن است فعال باشد.

۳۳) مقایسه در شبکه های اجتماعی

- الف: مقایسه اجتماعی روی خودپنداره مالی شما اثر زیادی دارد.
- ب: این مقایسه گاهی به خرج های جبرانی منجر می شود.
- ج: خود آگاهی شما محافظ خوبی در برابر مقایسه است.
- د: شاید برای محافظت از خود، بیش از حد دفاعی شده اید.

۳۴) گفتن «در بودجه ام نیست»

- الف: احتمال شرم مالی یا ترس از قضاوت بالا است.
- ب: مرز گذاری را بلد هستید، اما هنوز احساس راحتی ندارید.
- ج: جرئت مندی مالی سالم در شما دیده می شود.
- د: ممکن است ترس از خرج، به انقباض بیش از حد منجر شود.

۳۵) عامل اصلی تصمیم مالی

- الف: هدایت بیرونی در شما بالاست.
- ب: هیجان و مقایسه نقش زیادی دارند.
- ج: هدایت درونی و ارزش محوری قوی تر است.

- **د:** ترس از خطا، آزادی عمل شما را محدود می کند.

بعد هشتم: آینده نگری، ریسک و تاب آوری

(۳۶) افت درآمد

- **الف:** شکنندگی مالی و هیجانی بالا است.
- **ب:** ظرفیت عبور دارید، اما با فشار زیاد.
- **ج:** انعطاف و تاب آوری نسبی خوبی دارید.
- **د:** اضطراب پیشگیرانه در شما زیاد است.

(۳۷) سرمایه گذاری و ریسک

- **الف:** فاصله با سواد مالی یا ترس از آن بالاست.
- **ب:** کنجکاوی هست، اما احتمال اثرپذیری هیجانی وجود دارد.
- **ج:** نگاه شما تدریجی، آگاهانه و متناسب است.
- **د:** احتیاط شما ممکن است به فرصت سوزی منجر شود.

(۳۸) امروز و آینده

- **الف:** آینده نگری ضعیف تر از لذت فوری است.
- **ب:** ثبات در سبک مالی هنوز شکل نگرفته است.
- **ج:** شما در حال ساختن تعادل رشد یافته هستید.
- **د:** امنیت آینده ممکن است با محرومیت امروز همراه شود.

(۳۹) ترس از آینده مالی

- **الف:** واکنش شما بیشتر اجتنابی است.
- **ب:** اضطراب به اقدام های پراکنده منجر می شود.
- **ج:** شما توان تبدیل ترس به برنامه را دارید.
- **د:** کنترل افراطی، جای انعطاف را می گیرد.

(۴۰) جمله نهایی رابطه مالی با خود

- **الف:** اکنون بیشتر نیاز به وضوح و آگاهی دارید.
- **ب:** اکنون بیشتر نیاز به ثبات هیجانی و رفتاری دارید.

- ج: اکنون در مسیر سالم سازی رابطه مالی هستید.
- د: اکنون بیشتر نیاز دارید از فشار، سخت گیری و کنترل افراطی کم کنید.

جمع بندی

حالا به پاسخ هایتان نگاه کنید و ببینید در هر بخش، بیشتر کدام الگو تکرار شده است:

اگر بیشتر پاسخ های شما «الف» بوده:

احتمالا رابطه شما با پول بیشتر با ابهام، اجتناب، فاصله گرفتن از واقعیت مالی یا احساس ناتوانی همراه است.

نقطه شروع شما:

- وضوح
- ثبت مالی ساده
- هدف های کوچک و واقعی
- افزایش احساس توانمندی

اگر بیشتر پاسخ های شما «ب» بوده:

احتمالا الگوی شما بیشتر هیجانی، نوسانی و واکنشی است.

نقطه شروع شما:

- مکث قبل از تصمیم
- شناسایی محرک های هیجانی
- ساختن روتین های پایدار
- کاهش خریدهای جبرانی

اگر بیشتر پاسخ های شما «ج» بوده:

شما در مسیر رابطه سالم تر، آگاهانه تر و متعادل تر با پول هستید.

نقطه رشد شما:

- تداوم
- عمیق تر کردن مهارت ها
- حفظ تعادل بین لذت و امنیت

- توسعه هدف‌های بلندمدت

اگر بیشتر پاسخ‌های شما «د» بوده:

احتمالا شما فردی مسئول، جدی و آینده‌نگر هستید، اما ممکن است با کنترل‌گری، کمال‌گرایی، سخت‌گیری به خود، یا اضطراب پنهان درباره پول درگیر باشید.

نقطه رشد شما:

- انعطاف‌پذیری
- اجازه لذت سالم
- کاهش فشار خودانتقادی
- بازنگری باور «باید همیشه کامل باشم»