

به نام خدای نور و روشنایی

تمرین خودشناسی مالی

برای شناخت رابطه شما با پول، تصمیم گیری مالی و ذهنیت مالی تان

مقدمه

سلام 🌸

این تمرین برای این طراحی شده که فقط بدانید با پول چه می کنید نه؛ بلکه بفهمید چرا آن کار را می کنید. در این تمرین، قرار نیست «درست» یا «غلط» جواب بدهید. قرار است صادقانه ترین پاسخ ممکن را انتخاب کنید. این پرسش ها به شما کمک می کنند ابعاد مختلف رابطه تان با پول را بشناسید؛ مثل:

- هدف گذاری مالی
- برنامه ریزی مالی
- تصمیم گیری مالی
- رفتار خرج کردن
- تنظیم هیجانی در مسائل مالی
- خودباوری مالی
- ذهنیت شما نسبت به پول
- مرزهای مالی در رابطه با دیگران
- آینده نگری و تاب آوری مالی

دستور انجام تمرین

- برای هر سؤال فقط یک گزینه را انتخاب کنید.
- سعی کنید زیاد تحلیل نکنید؛ اولین پاسخ صادقانه معمولاً دقیق تر است.

- اگر بین دو گزینه مردد بودید، آن گزینه‌ای را بزنید که **بیشتر وقت‌ها** به شما شبیه‌تر است.
- در پایان، و بعد از ارسال پاسخها، بخش دوم در گروه قرار میگیرید تا ببینید هر پاسخ چه معنایی برای شما دارد.

بخش اول: تست خودشناسی مالی

بعد اول: هدف‌گذاری مالی

(۱) وقتی به وضعیت مالی ۱۲ ماه آینده‌ام فکر می‌کنم:

- (الف) تصویر روشنی ندارم و بیشتر در حد آرزو به آن فکر می‌کنم.
 - (ب) چند هدف دارم، اما پراکنده‌اند و معمولاً بین‌شان جابه‌جا می‌شوم.
 - (ج) یک یا دو هدف روشن، مشخص و قابل پیگیری دارم.
 - (د) هدف‌هایم خیلی دقیق‌اند، اما گاهی آن‌قدر سخت‌گیرانه‌اند که تحت فشار می‌روم.
- #### (۲) اگر مبلغی بیشتر از حد انتظار به دستم برسد:

- (الف) معمولاً سریع خرجش می‌کنم، بدون اینکه خیلی برایش برنامه داشته باشم.
- (ب) بخشی را خرج می‌کنم و بعداً تصمیم می‌گیرم با بقیه چه کنم.
- (ج) از قبل می‌دانم چطور بین نیاز، پس‌انداز و لذت تقسیمش کنم.
- (د) تقریباً همه‌اش را برای آینده کنار می‌گذارم و به خودم سخت می‌گیرم.

(۳) دلیل اصلی من برای پس‌انداز کردن:

- (الف) خیلی واضح نیست؛ فقط می‌دانم «باید» پس‌انداز کنم.
- (ب) بیشتر از روی نگرانی و ترس از اتفاقات آینده پس‌انداز می‌کنم.
- (ج) برای هدف‌های مشخص و معنادار پس‌انداز می‌کنم.
- (د) آن‌قدر برای امنیت مالی حساس هستم که خرج کردن برایم سخت می‌شود.

(۴) در تعارض بین خواسته‌های امروز و اهداف بلندمدت:

- (الف) معمولاً خواسته‌های امروز برنده می‌شوند.
- (ب) بین افراط و تفریط در نوسانم؛ یک بار ولخرجی، یک بار سخت‌گیری.
- (ج) تلاش می‌کنم بین لذت امروز و آینده تعادل داشته باشم.
- (د) معمولاً نیازهای امروز را هم فدای آینده می‌کنم.

۵) پیگیری پیشرفت مالی ام:

- الف) خیلی کم یا تقریباً هیچ وقت اتفاق نمی افتد.
- ب) فقط وقتی مضطرب می شوم یا مشکلی پیش می آید، پیگیری می کنم.
- ج) به شکل منظم و واقع بینانه بررسی می کنم.
- د) بیش از حد و با وسواس بررسی می کنم.

بعد دوم: برنامه ریزی و مدیریت مالی

۶) در شروع هر ماه:

- الف) معمولاً برنامه مالی مشخصی ندارم.
- ب) یک تصویر کلی دارم، اما اجرا کردنش سخت است.
- ج) برای درآمد، هزینه، پس انداز و مخارج احتمالی برنامه دارم.
- د) برنامه ام خیلی دقیق است و اگر چیزی به هم بخورد، به هم می ریزم.

۷) وقتی هزینه پیش بینی نشده ای پیش می آید:

- الف) غافلگیر می شوم و نمی دانم باید چه کنم.
- ب) از منابع مختلف به طور موقت جبران می کنم و بعداً فشارش را حس می کنم.
- ج) معمولاً تا حدی برای چنین موقعیت هایی آمادگی دارم.
- د) آن قدر از هزینه غیرمنتظره می ترسم که همیشه در حالت آماده باشم.

۸) ثبت کردن دخل و خرج:

- الف) انجامش نمی دهم.
- ب) گاهی شروع می کنم، ولی ادامه اش نمی دهم.
- ج) به شیوه ای ساده و قابل دوام ثبت می کنم.
- د) خیلی دقیق ثبت می کنم و اگر چیزی جا بیفتد ناراحت می شوم.

۹) درباره قبوض، اقساط یا تعهدهای مالی:

- الف) معمولاً در دقیقه آخر یادم می افتد.
- ب) بعضی وقت ها فراموش می کنم یا عقب می افتم.
- ج) معمولاً به موقع و منظم مدیریت شان می کنم.

(د) آن قدر نگران عقب افتادن هستم که مدام چک می کنم.

(۱۰) بودجه برای من بیشتر شبیه:

الف) محدودیت آزاردهنده

ب) چیزی که خوب است باشد، ولی پایبندی به آن سخت است

ج) یک ابزار برای آرامش، وضوح و انتخاب آگاهانه

د) ساختاری که اگر از آن خارج شوم، احساس شکست می کنم

بعد سوم: تصمیم گیری مالی

(۱۱) قبل از خرید نسبتاً مهم:

الف) معمولاً ناگهانی تصمیم می گیرم.

ب) کمی فکر می کنم، ولی احساساتم خیلی اثر گذارند.

ج) اطلاعات جمع می کنم و بعد تصمیم می گیرم.

د) آن قدر بررسی می کنم که تصمیم گیری برایم فرساینده می شود.

(۱۲) وقتی دیگران درباره یک تصمیم مالی نظرهای متفاوت می دهند:

الف) خیلی زود گنج می شوم و تصمیم ام را از دست می دهم.

ب) بیشتر تحت تأثیر کسی قرار می گیرم که قاطع تر حرف می زند.

ج) نظرها را می شنوم، اما در نهایت با معیارهای خودم انتخاب می کنم.

د) آن قدر می خواهم تصمیم کامل بگیرم که دیر اقدام می کنم.

(۱۳) وقتی با تخفیف یا پیشنهاد زمان دار مواجه می شوم:

الف) سریع و سوسه می شوم و می خرم.

ب) می دانم باید صبر کنم، ولی همیشه موفق نمی شوم.

ج) بررسی می کنم که آیا واقعا به آن نیاز دارم یا نه.

د) حتی وقتی خرید خوبی است، آن قدر تردید می کنم که از دست می رود.

(۱۴) درباره خرید قسطی یا بدهی:

الف) معمولاً بدون بررسی عمیق واردش می شوم.

ب) بیشتر به مبلغ ماهانه نگاه می کنم تا تصویر کلی.

(ج) قبل از پذیرش، توان بازپرداخت و اثر کلی آن را می‌سنجم.

(د) حتی وقتی منطقی است، از ترس بدهی به کلی پرهیز می‌کنم.

(۱۵) بعد از بعضی خریده‌ها:

(الف) زیاد پیش می‌آید که بگویم «کاش فکر کرده بودم».

(ب) گاهی پشیمان می‌شوم، مخصوصاً اگر خرید هیجانی بوده باشد.

(ج) معمولاً از تصمیم‌هایم رضایت نسبی دارم.

(د) حتی وقتی خرید درست بوده، باز هم خودم را زیاد زیر سؤال می‌برم.

بعد چهارم: رفتار مالی و هیجان

(۱۶) وقتی ناراحت، خسته یا بی‌حوصله‌ام:

(الف) بیشتر از حالت عادی تمایل به خرج کردن دارم.

(ب) گاهی خرید برایم نقش حال‌خوب‌کن موقت دارد.

(ج) سعی می‌کنم هیجانم را از تصمیم مالی جدا کنم.

(د) در آن حالت آن‌قدر خودم را کنترل می‌کنم که بعداً یک‌باره منفجر می‌شوم.

(۱۷) وقتی احساس موفقیت یا استحقاق می‌کنم:

(الف) معمولاً با خرج کردن به خودم پاداش می‌دهم.

(ب) گاهی برای جبران فشارها خرج می‌کنم.

(ج) پاداش می‌دهم، اما در چارچوبی که به من آسیب نزنند.

(د) به‌سختی به خودم اجازه لذت مالی می‌دهم.

(۱۸) وقتی با کسی تعارض یا دلخوری دارم:

(الف) ممکن است بدون توجه، خرید کنم یا خرج بالا برود.

(ب) خرج کردنم بی‌ثبات می‌شود.

(ج) می‌دانم هیجانم می‌تواند اثر بگذارد و مکث می‌کنم.

(د) آن‌قدر جلوی خودم را می‌گیرم که فشار هیجانی جمع می‌شود.

(۱۹) خرید آنلاین برای من:

(الف) خیلی وقت‌ها تکانه‌ای و سریع اتفاق می‌افتد.

- (ب) گاهی برای فرار از حال بد یا خستگی به سراغش می‌روم.
- (ج) اگر هم خرید کنم، معمولاً با آگاهی و سقف مشخص است.
- (د) آنقدر سخت گیر می‌شوم که حتی خریدهای لازم را هم عقب می‌اندازم.
- (۲۰) رابطه من با خرج کردن بیشتر شبیه:**

- (الف) بی‌برنامه و واکنشی
- (ب) احساسی و نوسانی
- (ج) نسبتاً آگاهانه و متعادل
- (د) کنترل‌گرانه و همراه با سخت‌گیری زیاد

بعد پنجم: خودباوری مالی

(۲۱) اگر وضعیت مالی‌ام به هم بریزد:

- (الف) احساس می‌کنم از پیشش برنمی‌آیم.
- (ب) اول مضطرب می‌شوم و بعد کم‌کم دنبال راه‌حل می‌گردم.
- (ج) می‌دانم سخت است، اما می‌توانم برایش برنامه بچینم.
- (د) از بیرون خیلی قوی به نظر می‌رسم، ولی درونم فشار زیادی تحمل می‌کنم.

(۲۲) درباره یادگیری مهارت‌های مالی:

- (الف) فکر می‌کنم برای من خیلی سخت است.
- (ب) علاقه دارم، اما زود سردرگم یا ناامید می‌شوم.
- (ج) باور دارم می‌توانم یاد بگیرم و بهتر شوم.
- (د) آنقدر می‌خواهم همه‌چیز را کامل یاد بگیرم که شروع را عقب می‌اندازم.

(۲۳) در موقعیت‌هایی مثل مذاکره، درخواست دستمزد یا صحبت درباره قیمت:

- (الف) معمولاً عقب می‌کشم.
- (ب) می‌ترسم، اما گاهی با تردید مطرح می‌کنم.
- (ج) با احترام و واقع‌بینی می‌توانم از حق مالی خودم حرف بزنم.
- (د) آنقدر نگران اشتباه گفتن هستم که قبلش فشار زیادی می‌گیرم.

(۲۴) این جمله بیشتر به من می‌خورد:

الف) «من در مدیریت پول آدم توانمندی نیستم.»

ب) «بعضی وقت‌ها خوب عمل می‌کنم، بعضی وقت‌ها نه.»

ج) «می‌توانم رابطه‌ام با پول را بهتر و سالم‌تر بسازم.»

د) «باید همیشه عالی عمل کنم و گرنه یعنی شکست خورده‌ام.»

۲۵) وقتی اشتباه مالی می‌کنم:

الف) خودم را ناتوان می‌بینم.

ب) مدتی ناراحت می‌شوم و اعتماد کم می‌شود.

ج) سعی می‌کنم اشتباه را بفهمم و از آن یاد بگیرم.

د) مدت زیادی خودم را سرزنش می‌کنم.

بعد ششم: ذهنیت نسبت به پول

۲۶) در ذهن من، پول بیشتر شبیه:

الف) موضوعی مبهم، سنگین یا اضطراب‌آور

ب) چیزی که گاهی آرامش می‌دهد و گاهی تنش

ج) ابزاری برای انتخاب، امنیت و رشد

د) چیزی که اگر خیلی کنترل نشود، خطرناک می‌شود

۲۷) وقتی به افراد ثروتمند فکر می‌کنم:

الف) احساس فاصله می‌کنم؛ انگار آن دنیا مال من نیست.

ب) هم جذب می‌شوم و هم قضاوت‌شان می‌کنم.

ج) آن‌ها را انسان‌هایی با انتخاب‌ها و مهارت‌های متفاوت می‌بینم.

د) فکر می‌کنم باید خیلی بی‌نقص بود تا به رفاه رسید.

۲۸) ارتباط پول با ارزشمندی شخصی من:

الف) گاهی کم‌پولی را با بی‌کفایتی اشتباه می‌گیرم.

ب) حال خوب و بد من تا حدی با وضعیت مالی‌ام بالا و پایین می‌شود.

ج) می‌دانم پول مهم است، اما تمام ارزش من را تعیین نمی‌کند.

د) آن‌قدر می‌خواهم از وابستگی به پول دور شوم که گاهی اهمیت واقعی‌اش را هم انکار می‌کنم.

۲۹) در خانواده اولیه‌ام، پیام غالب درباره پول بیشتر این بوده:

الف) «پول موضوع سخت، پرتنش یا ترسناکی است.»

ب) «گاهی هست، گاهی نیست؛ باید به نوعی از پش برآمد.»

ج) «پول نیاز به فکر، مسئولیت و تعادل دارد.»

د) «اشتباه مالی قابل قبول نیست و باید خیلی مراقب بود.»

۳۰) وقتی به آینده مالی فکر می‌کنم:

الف) بیشتر حس کمبود و ناتوانی دارم.

ب) بین امید و نگرانی در نوسانم.

ج) واقع‌بینانه امیدوارم و می‌دانم باید اقدام کنم.

د) آن قدر نگران از دست دادن هستم که آرامش اکنون را هم از دست می‌دهم.

بعد هفتم: مرزهای مالی و تأثیر دیگران

۳۱) اگر اطرافیانم سبک خرج کردنی فراتر از توان من داشته باشند:

الف) خیلی راحت تحت فشار قرار می‌گیرم و همراه می‌شوم.

ب) درونم ناراحت می‌شوم، ولی همیشه نمی‌توانم نه بگویم.

ج) تلاش می‌کنم مطابق توان خودم تصمیم بگیرم.

د) برای اینکه تحت تأثیر قرار نگیرم، گاهی زیادی فاصله می‌گیرم.

۳۲) اگر کسی از من درخواست کمک مالی کند:

الف) اغلب بدون بررسی دقیق قبول می‌کنم.

ب) بین عذاب وجدان و خشم گیر می‌کنم.

ج) همدلی می‌کنم، اما مرز و توان خودم را هم در نظر می‌گیرم.

د) از ترس سوءاستفاده، خیلی سخت اعتماد می‌کنم.

۳۳) مقایسه خودم با دیگران در شبکه‌های اجتماعی:

الف) زیاد روی حس مالی من اثر می‌گذارد.

ب) گاهی باعث می‌شود خرج‌هایی کنم که واقعا لازم نیست.

ج) سعی می‌کنم آگاه باشم و خودم را با واقعیت زندگی خودم بسنجیم.

(د) برای فرار از مقایسه، گاهی نسبت به هر نوع نمایش مالی موضع سخت می گیرم.

۳۴ گفتن «الان در بودجه من نیست» برایم:

(الف) خیلی سخت و شرم آور است.

(ب) ممکن است بگویم، ولی با احساس ناراحتی یا توجیه زیاد.

(ج) جمله ای سالم و محترمانه است که می توانم از آن استفاده کنم.

(د) آن قدر از خرج می ترسم که زیادی از این جمله استفاده می کنم.

۳۵ تصمیم های مالی من بیشتر تحت تأثیر:

(الف) فشار محیط و نظر دیگران

(ب) هیجان لحظه و مقایسه

(ج) ارزش ها، نیازها و شرایط واقعی خودم

(د) ترس از اشتباه و نیاز به کنترل کامل

بعد هشتم: آینده نگری، ریسک و تاب آوری مالی

۳۶ اگر چند ماه در آمدن کم شود:

(الف) احتمالاً خیلی زود به بحران می رسم.

(ب) مدتی دوام می آورم، ولی با فشار زیاد.

(ج) تا حدی می دانم چگونه خودم را جمع و جور کنم و تطبیق بدهم.

(د) آن قدر از چنین وضعیتی می ترسم که همیشه در تنش پنهان هستم.

۳۷ درباره سرمایه گذاری یا ریسک مالی:

(الف) یا کاملاً بی اطلاعم، یا از آن فرار می کنم.

(ب) کنجکاو، ولی گاهی تحت تأثیر هیجان یا توصیه دیگران قرار می گیرم.

(ج) ترجیح می دهم با آگاهی، تدریجی و متناسب با شرایط خودم پیش بروم.

(د) به قدری می خواهم مطمئن باشم که حتی فرصت های منطقی را هم از دست می دهم.

۳۸ تعادل بین «لذت امروز» و «امنیت آینده» برای من:

(الف) بیشتر به نفع امروز به هم می خورد.

(ب) بی ثبات و نوسانی است.

(ج) در حال ساختن تعادل بهتر هستم.

(د) بیشتر به نفع آینده و با حذف لذت امروز به هم می خورد.

(۳۹) وقتی از آینده مالی ام می ترسم:

(الف) از موضوع فرار می کنم و سراغش نمی روم.

(ب) مضطرب می شوم، ولی گاهی اقدام های پراکنده می کنم.

(ج) سعی می کنم ترس را به برنامه و اقدام تبدیل کنم.

(د) به جای اقدام منعطف، وارد کنترل افراطی می شوم.

(۴۰) اگر بخواهم رابطه مالی فعلی ام با خودم را در یک جمله بگویم:

(الف) «هنوز خیلی چیزها برایم مبهم است.»

(ب) «درگیر نوسان، هیجان و بی ثباتی ام.»

(ج) «در مسیر آگاه تر و سالم تر شدن هستم.»

(د) «خیلی مسئولم، اما گاهی بیش از حد به خودم فشار می آورم.»

چند سؤال تأملی:

۱. من پول را بیشتر با امنیت پیوند می دهم، یا با فشار، یا با ارزشمندی؟
۲. در خانواده من، پول بیشتر با چه احساسی همراه بود؟
۳. من بیشتر در کدام الگو می افتم: اجتناب، هیجان، تعادل، یا کنترل زیاد؟
۴. رایج ترین محرک خرج کردن من چیست؟
۵. مهم ترین تغییری که اگر در رابطه مالی ام ایجاد کنم، بیشترین اثر را دارد چیست؟

تکلیف آخر

پس از پاسخ به سؤال ها، لطفا این ۳ مورد را برای خودتان بنویسید:

- یک الگوی مالی که در خودم کشف کردم
- یک نقطه قوت مالی که دارم
- یک رفتار کوچک که از این هفته می خواهم تغییر بدهم