

بسم الله الرحمن الرحيم

«انواع مهارت‌های مالی از منظر روان‌شناختی»

«فرا تر از اعداد، در عمق رفتار»

دکتر مینا نظری کمال - روانشناس بالینی

در دنیای امروز، مدیریت مالی تنها یک مهارت محاسباتی نیست؛ بلکه برآیندی از سلامت روان، تنظیم هیجانی و الگوهای دلبستگی ماست. بسیاری از مراجعان در اتاق درمان با چالش‌هایی روبرو هستند که ریشه در تروماهای مالی یا طرحواره‌های محرومیت دارد. در مقالات قبلی در مورد بازمهندسی مالی صحبت کردیم و در این مقاله، به بررسی مهارت‌های مالی از دریچه روان‌شناسی می‌پردازیم و تکنیک‌هایی کاربردی برای بهبود رابطه با پول ارائه می‌دهیم.

۱. خودآگاهی مالی

اولین گام در روان‌شناسی پول، درک فلسفه شخصی پول است. ما باید بدانیم پول برای ما نماد چیست؟ قدرت، امنیت، عشق یا آزادی؟

- **تحلیل روان‌شناختی:** به دلیل نوسانات اقتصادی، پول اغلب با امنیت وجودی گره خورده است. افرادی که در کودکی فقر نسبی یا ناپایداری مالی را تجربه کرده‌اند، ممکن است دچار اجتناب مالی یا احتکار وسواسی شوند.
- **تکنیک: شجره‌نامه مالی.** بررسی کنید که والدین و اجداد شما چه نگرشی به پول داشته‌اند. آیا جملاتی نظیر پول چرک کف دست است یا پول، پول می‌آورد در ناخودآگاه شما حک شده است؟
- **مثال:** فردی که به محض دریافت حقوق، تمام آن را خرج می‌کند، ممکن است در حال پاسخ دادن به یک ترومای محرومیت قدیمی باشد (لذت آنی برای فرار از اضطراب آتی).

۲. تنظیم هیجانی در تصمیم‌گیری‌های مالی

- مهارت مدیریت هیجانات (مانند ترس از دست دادن - FOMO یا طمع) یکی از حیاتی‌ترین مهارت‌های مالی است.
- تحلیل روان‌شناختی: در کشورهای مختلف جهان، در بازار سرمایه یا حتی خریدهای روزمره، اضطراب تورمی باعث می‌شود افراد تصمیمات تکانه‌ای بگیرند.
 - تکنیک: قانون ۲۴ ساعت. برای خریدهای غیرضروری یا سرمایه‌گذاری‌های پرریسک، یک وقفه ۲۴ ساعته ایجاد کنید تا قشر پیش‌پیشانی فرصت پیدا کند بر سیستم لیمبیک و هیجانات غلبه کند. مثلاً خرید خودرو یا طلا صرفاً به دلیل ترس از گران شدن در فردا، بدون بررسی نیاز واقعی، یک واکنش اضطرابی است نه یک تصمیم مالی.

۳. مهارت تاب‌آوری مالی

تاب آوری به معنای توانایی بازگشت به حالت اولیه پس از یک شوک مالی است.

- تحلیل روان شناختی: با توجه به مدل های استرس شغلی و ایمنی روانی، افرادی که تاب آوری بالایی دارند، در بحران های اقتصادی دچار درماندگی آموخته شده نمی شوند.
- تکنیک: ایجاد صندوق آرامش (بجای صندوق ذخیره). از منظر روان شناختی، نام گذاری این بودجه به آرامش بار معنایی متفاوتی از روز مبادا دارد. این صندوق باید معادل ۳ تا ۶ ماه هزینه های فیکس باشد تا اضطراب بقا کاهش یابد.

۴. ارتباط موثر مالی در روابط

بسیاری از تعارضات زوجین ریشه در عدم شفافیت مالی یا همان خیانت مالی دارد.

- تحلیل روان شناختی: پول اغلب به ابزاری برای اعمال قدرت یا کنترل در رابطه تبدیل می شود.
- تکنیک: جلسات هم تراز مالی ماهانه. زوجین باید بدون قضاوت و با استفاده از مهارت های گوش دادن فعال، در مورد اهداف مالی مشترک صحبت کنند. مثلاً پنهان کردن بدهی ها یا پس اندازهای مخفیانه از شریک زندگی، نشان دهنده نقص در الگوی دلبستگی ایمن است.

۵. شفقت با خود در شکست های مالی

سرزنش خود پس از ضرر در بورس یا شکست شغلی، منجر به فلج شدن قدرت تصمیم گیری می شود.

- تحلیل روان شناختی: استفاده از رویکرد درمان مبتنی بر شفقت برای بازسازی عزت نفس آسیب دیده پس از بحران های مالی.
- تکنیک: بازطراحی روایت شکست. شکست مالی را نه به عنوان یک ویژگی شخصیتی (من بی عرضه هستم)، بلکه به عنوان یک تجربه یادگیری بومی در یک اقتصاد ناپایدار تحلیل کنید.

مدیریت پول پیش از آنکه در کیف پول شما رخ دهد، در ذهن شما اتفاق می افتد. توسعه مهارت های مالی از منظر روان شناختی به معنای رسیدن به یک صلح درونی با مفهوم دارایی است. با شناسایی طرحواره های مالی خود و تقویت مهارت تنظیم هیجان، می توانیم حتی در تلاطم های اقتصادی، سلامت روان خود را حفظ کنیم. جهت دریافت خدمات مشاوره و روان درمانی از دکتر مینا نظری کمال، روانشناس بالینی، کلیک کنید.