استراتيجيات التعامل مع تشوه إدراك المال



1- التعامل مع المال باعتباره وسيلة:

يجب النظر إلى المال أوّلا على أنّه وسيلة أو أداة، بدّلا من اعتباره مقياسًا لقيمتك الذاتية أو شخصيتك، فهذا يساعد على تقليل خسائر المخاوف المالية، من خلال تغيير طريقة نظرك إلى المال؛ إذ تتحرّر من التوقعات والمقارنات غير الواقعية، التي تغذّي تشوه إدراك المال.

2- التثقيف المالي:

قد تستفيد من فهم التدابير المالية الشخصية بطريقة أفضل، بغض النظر عن الوضع المالي، مثل وضع ميزانية وادّخار نسبة من الدخل، ومعرفة أساليب الاستثمار الآمنة، كما قد يساعد ذلك من الناحية المالية على تمكينك من اتخاذ قرارات مستنيرة، والتعامل مع التحديات المالية بأفضل طريقة ممكنة.

3- تقليل التعرّض لوسائل التواصل الاجتماعي:

ليس كل ما هنالك حقيقي، وإنّما للصورة بريقها الذي يخطف القلب قبل البصر، لذا قد يساعدك تقليل الوقت الذي تقضيه على وسائل التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى تحديد أنواع الحسابات التي تتابعها، للتخفيف من تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على نفسيتك وأموالك.

وذكّر نفسك في أثناء تمرير الشاشة أنّك لا ترى صورة كاملة دقيقة عن من تُتابِعه، وإنّما مجرّد لقطة لا تكفي للتعبير عن حياة هذا الفرد.

4- وضع أهدافٍ مالية:

قد يُساعِد وضع أهداف مالية يمكن تحقيقها على الشعور بالإنجاز والتمكين، ما يقلل الشعور بعدم الكفاية الذي يُعدّ أحد أبرز سمات "تشوه إدراك المال".

ومما يُعِين على ذلك وضع خطة للنظر في أموالك، وفقًا لجدول زمني منتظم؛ مرة في الأسبوع أو الشهر مثلًا، فمواجهة حقيقة مواردك المالية خطوة أساسية في التعامل مع "تشوه إدراك المال"، لتقييم وضعك المالي الحقيقي، وقد يكون من المفيد القيام بذلك مع شخصٍ ما، مثل الزوجة أو أخيك أو صديقك.

فهذا يمنحك معلومات واضحة عن أموالك، مما يُخفِّف القلق بشأن عدم الأمان المالي، كما أنّ معرفة المكان الذي تذهب إليه أموالك بالضبط، يسمح لك ببناء قراراتك المالية بناءً على الحقائق، بدلًا من الخوف أو المقارنات التي لا طائل من ورائها.

5- تنمية الامتنان:

تنمية الامتنان من الاستراتيجيات المفيدة للتغلب على "تشوه إدراك المال"، فبدلًا من التركيز على عيوبك المالية، حاول أن تغير طريقة تفكيرك، للاعتراف بإنجازاتك المالية وتقديرها مهما كانت صغيرة.

فالمشكلات المالية ليس لها علاقة بتحديد قيمتك كشخصٍ؛ إذ يمكن لأي إنسان أن يُعانِي صعوبات مالية أو يقلق بشأنها، ولكن الأهم هو كيفية التعامل مع المال، واستخدامه في موارده الصحيحة، دون قلقٍ أو عقد مقارنات مع الآخرين.