

پول شاد

هنر ژاپنی

آشتی کردن با پول و ثروت

کن هوندا

مترجم:

روزبه ملک زاده – غزال پارسا

فصل سوم: پول و زندگی

آیا شما در خدمت پولتانید یا اینکه پول در خدمت شماست؟

پدرم سال‌ها پیش سر میز شام، به من گفت: «پول مثل یک سکه دو روی دارد؛ یک روح خدایی و یک روح شیطانی.» در کودکی زیاد با پدرم صحبت می‌کردم. همیشه سر میز شام در مورد مسائل مختلفی مثل تجارت، پول، سیاست و آنچه در جهان می‌گذشت صحبت می‌کردیم. با این حال، نحوه صحبت پدرم در آن روز به نوعی ناراحت کننده بود. یادم می‌آید احساس می‌کردم چیزی را شنیده‌ام که واقعاً اجازه نداشتم در موردش بدانم. حالا به عنوان یک بزرگسال درک می‌کنم پدرم زمانی که در مورد جنبه تاریک پول و چیزهایی که در روزنامه یا تلویزیون در مورد پول می‌دید اشاره میکرد، چه حسی داشت. انگار هر پرونده جنایی، چه واقعی و چه تخیلی، به نوعی حول محور پول می‌چرخد. احتمالاً بیش از یک مرتبه داستان‌هایی در مورد کارمندان سخت‌کوش معمولی شنیده‌اید که به خاطر اعتیاد به قمار، بیش از حد بدهکار شده‌اند. به نظر می‌رسد وضعیت همیشه به سوء استفاده از منابع مالی شرکت، رشوه، کلاهبرداری و گاهی اوقات حتی خشونت و قتل کشیده می‌شود. اما چطور ممکن است این اتفاق تنها به خاطر پول افتاده باشد؟ رویارویی با چنین رویدادهایی این حس را در ما ایجاد می‌کند که گویا پول قدرت عجیب و خطرناکی دارد که می‌تواند یک آدم معمولی را به فردی جانی تبدیل کند. وقتی با دوستان و خانواده آن شخص به گفت و گو بنشینید، احتمالاً این عبارات را از زبانشان بشنوید: «او بسیار آرام بود، تا زمانی که درگیر پول شد و گویی با وارد شدن پول از یک در، عقل و منطقش از در دیگر بیرون رفت!» در واقع از دست رفتن عقل و منطق به خاطر پول به این دلیل است که پول بسیار با زندگی ما و تعریفی که از خود و ارزش‌هایمان به

عنوان یک فرد داریم، مرتبط است. هر کسی می‌تواند تحت تأثیر استرس مالی مشابهی قرار گیرد، نوعی از استرس که ظاهراً باعث ایجاد جنونی موقت می‌شود. چه بسا افرادی کارهایی را به خاطر پول انجام داده‌اند که در حالت عادی دیوانگی به حساب می‌آید. این جنون الزاماً به صورت دزدی و آسیب رساندن به دیگران خود را نشان نمی‌دهد، انجام کارهای احمقانه برای پول مانند مشغول بودن در شغل و حرفه‌ای که تنها به خاطر پرداخت قبوض به آن مشغولید، یا بد رفتاری کردن و مورد بد رفتاری قرار گرفتن از سوی مشتریان و همکاران، و صادق نبودن با آنها هم از جنبه‌های انجام کارهای احمقانه برای پول است. اگر در مورد میزان تاثیرگذاری و کنترل پول بر سبک زندگی و تصمیمات فعلیتان آگاه نباشید، رهایی از چنگال پول برایتان غیر ممکن می‌شود. به باور من، برای رهایی از این چنگال، باید درک کنید و بدانید دقیقاً چگونه با پول برخورد می‌کنید. برای این منظور تنها دو گزینه پیش رویتان است: یا می‌توانید از پولتان به خوبی استفاده کنید، یا اینکه اجازه دهید پول از شما استفاده کند.

چرا اینقدر تحت کنترل پول هستیم: مواجهه با گذشته

زمانی که دخترم به مهد کودک می‌رفت، هفته‌ای چند بار در کلاسش به صورت داوطلبانه حاضر می‌شدم. از تماشای کودکان و دیدن بزرگ شدنشان لذت می‌برم. با رفتن به مهد کودک دخترم، این فرصت را داشتم تا در گوشه‌ای بنشینم و تماشایشان کنم. ما با نگرش و جهت گیری خاصی در مورد پول متولد نمی‌شویم. علاقه مالی ما مقداری دیرتر و زمانی که پا به مهد کودک می‌گذاریم و با کودکان دیگر که با ما تفاوت‌هایی دارند همبازی و هم صحبت می‌شویم، شکل می‌گیرد. این موضوع به طور کلی و صرف نظر از اینکه در چه کشوری بزرگ شده‌اید، صادق است. البته تفاوت‌های کوچک زیادی بین

سیستم‌های آموزشی ژاپنی و غربی وجود دارد، اما شباهت‌های بسیاری هم وجود دارد، از جمله تعطیلات محبوب کریسمس. ژاپن هم مانند کشورهای غربی، با شور و شوق برای تعطیلات کریسمس، تغییر دکوراسیون دادن، تزئین کردن و سایر مراسم آماده می‌شود. فروشگاه‌ها از اول نوامبر، آب نبات‌های نارنجی و زرد را برداشته و با آب نبات‌های قرمز و سبز جایگزین می‌کنند. سالی که دخترم در مهد کودک بود، با نزدیک شدن تعطیلات کریسمس، کلاس درسشان با لامپ‌ها و تزئینات زیبا تزئین شد. با وجود هوای سرد بیرون، فضای داخلی گرم‌تر و دنج‌تر به نظر می‌رسید، و در آن محیط دنج به راحتی می‌شد روح کریسمس را احساس کرد. یک روز بعد از ظهر در حالی که بچه‌ها مشغول بازی بودند، از یکی از پسرها پرسیدم:

- «قرار است برای کریسمس چه هدایایی بگیری؟»

- او پاسخ داد: «قرار نیست کادویی بگیرم!»

اصلاً انتظار شنیدن چنین جوابی را نداشتیم. آیا این پسر در لیست کودکان بدی بود که قرار نبود از بابائول کادو بگیرند؟ شاید این پسر فریب داستان‌های رودولف (Rudolph) و پریان را نخورده باشد. با کنجکاوی از او پرسیدم:

- «چرا کادو نمی‌گیری؟»

- پاسخ داد: «چون خانواده‌ام فقیرند!»

- پرسیدم: «فقیر!»

با محاسبه احتمال اینکه شاید این پسر شش ساله درک درستی از مشکلات اجتماعی و اقتصادی در این سن داشته باشد، از او پرسیدم:

- «آیا می‌دانی کلمه «فقیر» به چه معناست؟»

اما پاسخ نداد. از او پرسیدم:

- «این کلمه را از کجا یاد گرفتی؟»

او این کلمه را از مادرش شنیده بود. مادرش به او گفته بود آن‌ها به خاطر فقرشان کریسمس کادو نمی‌گیرند. ما ناخواسته توسط والدینمان با باور کمبود پول برنامه ریزی شده‌ایم. والدین مدام جملاتی از این قبیل می‌گویند: «هیچ وقت پول کافی نیست!» و «همین که هست!» تجربیات آسیب زای ما در حدود سن شش یا هفت سالگی شروع می‌شوند، زمانی که می‌شنویم والدینمان در مورد خانه‌ای که در آن زندگی می‌کنند، لباس‌هایی که می‌پوشند و ماشین‌هایی که می‌رانند، شکایت می‌کنند. تمام این شکایت‌ها، باور و ذهنیت کمبود را در ما شکل می‌دهد. این باعث می‌شود به تدریج خود را با همکلاسی‌هایمان مقایسه کنیم. و در صورتی که متوجه شویم وضعیتشان از ما بهتر است، می‌پنداریم دیگر نمی‌توانیم چیزهایی مانند آن‌ها داشته باشیم. و ناگهان چیزهای بیشتری از داشته‌های خود می‌خواهیم، چون داشته‌هایمان را کافی نمی‌دانیم. در سن ده سالگی، می‌دانیم والدین ما در چه جایگاهی در جامعه قرار دارند، و در مورد «دنیای واقعی» یاد می‌گیریم. می‌پنداریم

اگر پول بیشتری داشتیم، می‌توانستیم چیزهای خوب، احترام بیشتر، عشق بیشتر و البته دوستان بیشتری به دست آوریم. در سن پانزده سالگی، اکثر ما برده‌های پول می‌شویم و حاضریم تقریباً هر کاری برای به دست آوردن بیشتر آن انجام دهیم. پول حتی روی روابطمان تأثیر می‌گذارد، چون با افراد خاصی قرار ملاقات می‌گذاریم و می‌خواهیم به آن‌ها هدایایی دیدنی بدهیم. اغلب بین زوجها شکاف‌های مالی و اجتماعی زیادی وجود دارد. برای اینکه قرارهایمان را در مکان‌هایی خوب ترتیب دهیم، خود را تحت فشار می‌گذاریم. مطمئناً نمی‌خواهیم آن‌ها را به رستوران بدی ببریم، یا با دادن یک هدیه وحشتناک به آن‌ها توهین کنیم، یا به آن‌ها نشان دهیم چقدر بی‌لیاقتیم. یک بار زن جوانی

از دوست پسر فعلی‌اش به من شکایت کرد و گفت: «من لایق هدایای گران‌تری هستم. او فقط چیزهای ارزان قیمتی برایم می‌گیرد. شاید او کیس مناسب نباشد. من کسی را می‌خواهم که از من به خوبی مراقبت کرده و کادوهایی در حد لیاقتم به من بدهد.» گویی بسیاری از ما مانند آن خانم جوان ناراضی شست و شوی مغزی شده‌ایم و فکر می‌کنیم داشتن پول بیشتر به معنای زندگی بهتر و سرشار از عشق بیشتر است. آموزش دیدیم باور کنیم باید سخت تلاش کنیم، تا به یک دانشگاه خوب برویم، تا شغل بهتری پیدا کنیم و سپس تا حد امکان درآمد کسب کنیم. متوجه نمی‌شویم وقتی به امید به دستیابی به چیزهای بیشتری در زندگی‌مان از این نردبان بالا می‌رویم، در واقع چیزهای بسیار کمتری به دست می‌آوریم. همچنان تقلا می‌کنیم و خود را بالا می‌کشیم تا اینکه در سن سی یا چهل سالگی به خود می‌آییم و متوجه می‌شویم تا خرخره زیر بار وام مسکن، وام خودرو، وام دانشجویی، و قرض و بدهی رفته‌ایم. و بعد فرزندانمان به سنی می‌رسند که باید به فکر راهی کردنشان به بهترین دانشگاه باشیم و این حفره عمیق و عمیق‌تر می‌شود. ناگهان، فکر یک تعطیلات دو هفته‌ای بیشتر از لذت داشتن، با خود اضطراب به همراه دارد. ما عمیقاً احساس می‌کنیم چیزی اشتباه است، اما آنقدر درگیریم که نمی‌توانیم توقف کنیم و به زمان شروع مشکل فکر کنیم.

همه ما تحت تأثیر گذشته هستیم

همان طور که گفتم، اغلب ما خاطرات تلخ و شاد مالی از دوران کودکی داریم. یک مشتری هفتاد ساله‌ام، وقتی از مادرش و مسائل مالی صحبت می‌کرد، مثل بچه‌ها گریه می‌کرد. او در کودکی دوران سختی را گذرانده بود، مادرش قادر نبود همیشه غذا تهیه کند، چه برسد به اینکه برای تولد پسرش یک اسباب بازی به او کادو دهد. هر چند او اکنون

ثروتمند و موفق است، اما نمی‌تواند با ثروتش کنار آمده و با آن راحت باشد. ترس و هراس بر افکارش غالب و حاکم است. کابوس دائمی‌اش این است که مبدا همه دارایی‌اش را یک شبه از دست دهد. خاطرات دوران کودکی‌اش هنوز به قدری زنده است که آسیب‌های روحی ناشی از آن‌ها همچنان آزارش می‌دهند. او تنها نیست. در سراسر دنیا افراد بسیاری هستند که به خاطر شرایط مالی نامطلوبشان در دوران کودکی، بسیار آسیب دیده‌اند. اگر می‌خواهید از نگرانی‌های مالی رها شوید، لازم است به روابط پیشینتان با پول نگاهی بیندازید و آسیب‌های اولیه‌تان را بررسی کنید. ترس‌هایتان چیست؟ پول چگونه و چرا کنترل‌تان می‌کند؟ چه باوری در مورد پول در ذهنتان حک شده است؟ شاید یادآوری خاطرات گذشته دردناک و تا حدودی آسیب‌زا باشد، اما با درک جایگاه امروزتان با توجه بررسی رابطه خود با پول و باورهای ناخودآگاه مالی‌تان، بهتر می‌توانید ببینید پول چگونه زندگی‌تان را کنترل می‌کند. پس از این فرآیند، احساس سبکی و شادی بیشتری به شما دست می‌دهد. شاید تجربه دردناکی باشد، اما چنانچه بدانید به خاطر دیدگاه مالی‌تان کجا قرار دارید، بهتر می‌توانید به جایی که می‌خواهید برسید. بررسی «تاریخچه مالی» که پیش‌تر توضیح داده شد، نشان می‌دهد چگونه می‌توانید الگوهای شخصی مالی خود را شناسایی کنید و متوجه نحوه ارتباطتان با پول شوید. در حالی که اغلب ما از پذیرفتن این حقیقت امتناع می‌کنیم، اما والدین و پدربزرگ و مادربزرگ ما مسئول بیشتر باورهایی هستند که در مورد پول در ما نهادینه شده‌اند. همه اینها با هم یک نقشه مالی ایجاد می‌کنند. با این حال، وقتی به پیشینه خود نگاه کنید و ببینید از کجا آمده‌اید، می‌توانید این طرح اولیه را بازنویسی کنید تا شما را به جایی که واقعاً می‌خواهید برساند، و انتخاب کنید باید کدام باورها را حفظ کرده و آن‌هایی را که دیگر به شما خدمت نمی‌کنند دور بریزید.

پول و احساسات

به طور طبیعی وقتی به پول فکر می‌کنیم، احساسات مختلف زیادی هم در کنارش ظاهر می‌شود. کسی که در یک موقعیت احساساتی منفی دارد، می‌تواند در موقعیتی دیگر حسی کاملاً متفاوت را مانند قدردانی عمیق یا هیجان احساس کند. از آنجایی که اغلب این احساسات در سطح زیرین آگاهی ما ایجاد می‌شوند، بنابراین زمانی را صرف فکر کردن آگاهانه در مورد چیزی که احساس می‌شود نمی‌کنیم. اما با تجربه کردن این احساسات در سطح ناخودآگاه، ناخواسته شیوه زندگی‌مان را محدود می‌کنیم. بدون اینکه متوجه شوید، نگرانی یا اضطراب مالی - به خصوص وقتی مبهم بوده و تشخیص دشوار است - می‌تواند زندگی‌تان را تحت الشعاع قرار دهد. به عنوان مثال، شاید واقعاً می‌خواستید برای خود یا شخص دیگر کاری انجام دهید، اما به دلیل اضطراب در خصوص نحوه پرداخت هزینه آن، در نهایت از انجام دادنش منصرف شده‌اید. یا شاید به خاطر دغدغه و نگرانی‌های مالی، در شغلی مشغول به کارید که واقعاً می‌دانید برایتان مناسب نیست. یا ممکن است طغیان‌های کنترل نشده‌ای داشته باشید: ناراحتی بابت هزینه‌های ناگهانی یا غیرمنتظره‌ای که برایشان آمادگی ندارید، و در نهایت انتقاد کردن از طرف مقابلتان به خاطر چیزی غیر مرتبط. اینها تنها چند نمونه از این هستند که چگونه می‌توانیم به راحتی در هر زمان و تحت هر شرایطی تحت تأثیر احساسات مالی خود قرار بگیریم. در طول سال‌های متمادی در سمت یک مشاور، از نزدیک شاهد احساسات مختلف مالی افراد بوده‌ام. مانند پیرمرد ثروتمندی که چون مادرش نمی‌توانست در کودکی برایش اسباب بازی بخرد گریه می‌کرد. بسیاری از مراجعینم هنگام صحبت کردن از خاطرات مالی دوران کودکی‌شان اشک می‌ریختند. واکنش عده دیگر هم با این گروه متفاوت بود. این افراد اندکی خشن و تند خو بودند. آنها خیلی زود جوش می‌آوردند، و حتی به خاطر

مسائل بی‌اهمیت از دیگران شکایت می‌کردند، زیرا از شرایط فعلی زندگی‌شان بسیار ناراحت و نا امید بودند. احساسات مالی ما به اعماق وجودمان رفته و معمولاً در شرایط خاصی بروز کرده و در شرایط دیگر قابل دسترسی نیستند. شاید به همین دلیل است که پول یکی از مهمترین دلایل جدایی زوجها است. با کمی دقت متوجه می‌شوید پول اغلب منبع ناامیدی در روابط یا مشکلات تجاری شما است. می‌خواهم کمی خود را ارزیابی کنید تا ببینید وقتی به پول فکر می‌کنید، یا با آن سروکار دارید، معمولاً چه احساساتی را تجربه می‌کنید. من برخی از رایج‌ترین احساسات مالی را مرور می‌کنم و می‌توانید ببینید کدام یک برایتان مناسب‌تر است. با درک کردن انواع مختلف احساسات مالی، استرس و نگرانی مالیتان هم به مقدار قابل توجهی کاهش پیدا می‌کند. اما چرا؟ زیرا نمی‌توانیم چیزی را که نمی‌دانیم اصلاح کنیم یا رویش کار کنیم. تنها از طریق خودآگاهی و پایش خود و احساساتمان، می‌توانیم حالات و روابطمان را بهبود بخشیم. می‌توانیم رویکردهای مالی خود را تغییر دهیم. می‌توانیم آن را به عنوان چیزی که به آسیب زنده است تلقی نکنیم و پتانسیل مثبتش را ببینیم که وارد زندگی‌مان می‌شود. پس بیایید شروع کنیم.

احساسات بسیاری که پول در شما برمی‌انگیزد

البته احساسات مالی بیشتری نسبت به مواردی که در ادامه به آنها پرداختیم وجود دارد، اما برخی از رایج‌ترینشان را که خود شاهد بوده‌ام انتخاب کردم. هیچ حس مطلق وجود ندارد، اما برخی از آنها تأثیرات مثبت یا منفی بر زندگی و رفاهتان خواهند داشت.

۱. اضطراب و ترس

افراد هنگام پول خرج کردن، اغلب سطحی از اضطراب را تجربه می‌کنند. و در حالی که پول نقد یا کارت اعتباریشان را برای تحویل به صندوقدار بیرون می‌آورند، نگران هستند که آیا انتخاب درستی انجام داده‌اند یا خیر. یکی دیگر از احساس‌های رایج، نگرانی در مورد تمام شدن موجودیتان است. آیا اگر ناگهان شغلتان را از دست بدهید، بی‌خانمان می‌شوید؟ برخی افراد هر هفته نگران پرداخت مخارج و قبوضشان هستند. و با خود می‌گویند: «اگر این هفته نتوانم برای فرزندانم غذای مناسب تهیه کنم چه؟» نگرانی مالی بر زندگی روزمره اکثر مردم سایه افکنده و حاکم است. به همین دلیل است که بسیاری از افراد در مشاغل وحشتناک، خانه‌های فرسوده، محله‌های بد، یا روابط نامناسب می‌مانند. دیگران با دیدن شرایط ظاهری و بیرونی زندگیشان، می‌پرسند: «چرا همچنان در این شرایط زندگی میکنی؟»، «چطور تحملش میکنی؟» پاسخ کوتاه به این سوالات «ترس» است: ترس از ناشناخته‌ها. ترس از اینکه اگر تغییری ایجاد کنند چه اتفاقی می‌افتد. ترس از اینکه قدرت یا امکانات لازم برای حرکت کردن ندارند. اما همه این افراد به بهانه و توجیهی آشنا متوسل می‌شوند: «برای تغییر دادن شرایطم پول کافی ندارم!» بنابراین بیبیشتر و بیشتر در شرایطشان غرق می‌شوند. مهم است بدانید هر ترسی که در مورد زندگی و آینده‌تان تجربه می‌کنید، الزاما به پول مربوط نمی‌شود. اما منظورم از این جمله چیست؟ منظورم این است که ترس‌های مالی، نتیجه سایر ترس‌های ناخودآگاه است. شما تنها از نداشتن پول کافی برای تامین نیازهایتان نمی‌ترسید. شما از شکست خوردن هراس دارید. ممکن است از اینکه در نظر والدین، عزیزان یا جامعه ناکافی به نظر برسید هراس داشته باشید. ترس از لایق نبودن، کافی نبودن، یا به اندازه کافی خوب نبودن در روابطتان با پول خود را نشان می‌دهند. ممکن است با خود فکر کنید: «اگر پول بیشتری داشتم، سزاوار عشق بودم!» یا «اگر فقط پول بیشتری به دست می‌آوردم، برای همکاران و دوستانم

ارزش قائل می‌شدم!» بنابراین برای داشتن پول بیشتر و بیشتر تلاش می‌کنید. در همین حال، اضطراب مالیاتان هم بیشتر و بیشتر می‌شود. تا زمانی که متوقف نشوید و با ترس‌های درونی و افکار محدود کننده‌ای که در مورد خود دارید مقابله نکنید، مهم نیست که چگونه با مشکلات مالی کنار می‌آیید، چون هسته اصلی موضوع همچنان دست نخورده باقی می‌ماند.

۲. خشم و کینه

پیدا کردن کسی که در مورد پول احساس خشم یا رنجش می‌کند، کار سختی نیست. وقتی حس می‌کنیم به اندازه‌ای که قرار بود، حقوق نگرفتیم، احساس عصبانیت می‌کنیم. به راحتی از کمبود پول ناراحت می‌شویم. وقتی می‌بینیم دیگران دارایی یا درآمدی بیشتر از ما دارند، حس می‌کنیم به نوعی مرتکب کم کاری شدیم. گاهی اوقات از دست افرادی که می‌پنداریم مسبب مشکلات مالی مان هستند عصبانی می‌شویم. بسیاری از جنایات به دلیل همین احساسات رخ می‌دهند. اما چرا؟ چون پول به شدت با بقای ما گره خورده است. به استثنای چند قبیله باقی مانده بر روی زمین، همه ما برای مبادله کالا، تهیه غذا، پوشاک، سرپناه و استفاده کردن از مراقبت‌های بهداشتی به پول نیاز داریم. ما بدون پول از دست می‌رویم. فرزندانمان هم همین طور. و این ریسک بالایی است. بنابراین، وقتی آنچه را که معتقدیم سزاوارش هستیم نداریم، یا آنچه را که باید به دست بیاوریم، از ما دور است - یا اگر احساس می‌کنیم مورد سرقت یا سوء استفاده قرار گرفته‌ایم - احساس خطر می‌کنیم. تمام اینها یعنی زندگی ما در خطر است. اما زمانی که مغزمان احساس خطر کند چه واکنشی دارد؟ به لطف آمیگدال در مغز، یک مکانیسم واکنش جنگ یا گریز داریم که به ما کمک می‌کند در موقعیت‌های تهدید کننده زندگی، زنده بمانیم. اغلب ما در چنین شرایطی می‌دویم، دعوا می‌کنیم، یا عصبانی می‌شویم. بله! عصبانی

می‌شویم. می‌گوییم: «این عادلانه نیست!»، «من پولم را می‌خواهم!»، «همین حالا!» با این حال، واقعیت این است که بیشتر ما در خطر واقعی و فوری مرگ نیستیم. نه یک خرس ما را در جنگل تعقیب کرده و نه یک کوسه به ما حمله کرده است (هر چند نگرانی مالی چنین احساساتی را در ما ایجاد می‌کند). با این وجود، به قدری در حالت جنگ یا گریز هستیم - و برای این ایده بقا می‌جنگیم - که نمی‌بینیم راه بهتری برای هم مدیریت کردن احساساتمان وجود دارد. راز خوشبختی در دنیای مدرن ما، این است که بدانیم نیازی به مبارزه کردن و نبرد مداوم نداریم. ما نیازی به عصبانی بودن یا رنجیده خاطر شدن نداریم.

۳. غم و اندوه

طبیعی است وقتی دوران کودکی مان را به یاد می‌آوریم، به رویاهایی که برای خود داشتیم فکر می‌کنیم، و سپس به زندگی فعلی مان نگاه می‌کنیم - که به نظر می‌رسد با خیال پردازی‌های آن دوران همخوانی ندارد - طبیعی است کمی نا امید، افسرده و غمگین شویم. چه کسی است این احساس را تجربه نکرده باشد؟ رویاهایی که محقق نشده‌اند، می‌توانند واقعاً دلخراش باشند. ما فقط برای امیدها و رویاهایمان سوگواری نمی‌کنیم. ما می‌خواهیم چیزهای زیادی به فرزندان یا خانواده‌هایمان بدهیم، و وقتی به خاطر منابع محدودمان قادر به انجام این کار نیستیم، به خودمان بد می‌کنیم. سپس به دنیای پر از تراژدی - فساد، جنگ، مرگ و وحشت‌های بی‌معنی - نگاه می‌کنیم و می‌پنداریم: همه اینها به خاطر پول است. غم و اندوه جمعی ما در مورد بی‌عدالتی، درد، رنج، و فقدان دلخراش اگر مدیریت نشود، می‌تواند ناتوان کننده باشد.

۴. نفرت و ناامیدی

اگر از شما سوء استفاده شود، ممکن است خشمگین شوید، اما در برخی مواقع نسبت به شخص یا نهادی که این کار را با شما انجام داده احساس نفرت می‌کنید. اگر احساس کنید نمی‌توانید این وضعیت را تغییر دهید، این نفرت را درونی می‌کنید - آن را به سمت خودتان می‌کشانید - و ناامید یا افسرده می‌شوید. همه ما شاهد دعوای زن و شوهری و طلاق‌های تلخ بوده‌ایم. یکی از طرفین همیشه احساس می‌کند مورد ظلم قرار گرفته، بریده، یا مورد سوء استفاده قرار گرفته است. خشم ناشی از تهدید یا آسیب به نوعی به نفرت تبدیل می‌شود. برخی نسبت به طرف دیگر احساس نفرت می‌کنند. دیگران این نفرت را به درون خود می‌برند و چنان مایوس و افسرده می‌شوند که از تغییر دادن شرایطشان ناتوان می‌شوند. طلاق گرفتن، اخراج شدن، کاهش حقوق، کاهش درآمد، یا تهدید به از دست دادن خانه، همه این موارد باعث برانگیخته شدن این پاسخ‌ها می‌شوند. مردی را که برای کمک نزد پدرم رفت به خاطر دارید؟ او مستاصل بود، پر از نفرت و انزجار از خود بود و در نهایت خودکشی کرد. جنایت خشونت‌آمیز، خودکشی، افسردگی، و ناامیدی، همگی می‌توانند زمانی اتفاق بیفتند که خشم ما بر شخص دیگری یا بر خودمان متمرکز شود.

۵. برتری و حقارت

به باور من، احساسات اولیه ما باعث می‌شوند چیزهایی تهیه کنیم که واقعاً به آنها نیاز نداریم. آیا تا به حال به این دلیل چیزی خریده‌اید که نمی‌خواستید فروشنده فکر کند شما خسیس یا بد سلیقه هستید؟ آیا تا به حال یک هدیه عجیب و غریب خریده‌اید تا صرفاً دوستتان را تحت تاثیر قرار دهید؟ راستش را بخواهید، همه ما چنین کاری انجام

داده‌ایم، چون احساس وظیفه می‌کردیم تا مبادا بخیل یا فقیر به نظر برسیم. یا شاید چیزهایی تهیه کرده‌ایم تا بهتر از دیگران به نظر برسیم. دنیا با برندهای مختلف پر شده است. و انسان‌های منطقی با پرداخت پول اضافی، کالاهای گران قیمت را برای دیگران تبلیغ می‌کنند. ما فکر می‌کنیم پرداختن بهایی زیاد برای کالایی یا خدمتی افتخار است. کدام خانواده چهار نفره واقعاً به یک خانه بزرگ با ده اتاق خواب، یا دوازده حمام و یک گاراژ با ظرفیت پنج اتومبیل نیاز دارد؟ چه کسی واقعاً به داشتن سی ژاکت یا صد جفت کفش برند نیاز دارد؟ پاسخ بدیهی است: «هیچ کس!» پس چرا به چنین کارهایی تن می‌دهیم؟ هدف ما از خرج کردن پول، ایجاد کردن یک حس برتری نسبت به دیگران و از بین بردن حس حقارت و کم بودنمان است. به همین سادگی. به همین دلیل است که اعضای طبقه متوسط رو به بالا، دائماً در تلاش برای خرید برندهای گران قیمت هستند تا ثروتمندتر از چیزی که هستند به نظر برسند. آن‌ها علاوه بر اینکه نمی‌خواهند نسبت به دوستان مرفه‌تر خود احساس حقارت کنند، می‌خواهند نسبت به افراد طبقه متوسط پایین‌تر که به شدت در تلاش هستند خود را از آنها جدا کنند، برتری داشته باشند. افراد واقعاً ثروتمند لزوماً نیازی به خریدن برندهای معروف به خاطر ظاهر خوبشان ندارند، مگر اینکه به عنوان یک سرگرمی به مد علاقه‌مند باشند یا از آن به عنوان یک هنر قدردانی کنند. آنها برای اثبات کردن خود نیازی به رفتن زیر نقاب برندهای برتر ندارند. وارن بافت، یکی از ثروتمندترین مردان جهان، در همان خانه‌ای زندگی می‌کند که او و همسرش در سال ۱۹۵۸ به قیمت کمی بیش از ۳۱۰۰۰ دلار خریدند. تخمین زده می‌شود که ارزش فعلی این خانه تنها ۰.۰۰۱ درصد از کل دارایی خالص او است. اغلب از ما در خانه‌هایی زندگی می‌کنیم که بسیار فراتر از توانایی‌هایمان هستند، زیرا به جای فکر کردن به اینکه برای یک زندگی شاد و راحت واقعاً به چه چیزی نیاز داریم، به این فکر می‌کنیم که

دیگران در موردمان چه فکری می‌کنند. وقتی «بی بی سی نیوز» از وارن بافت پرسید: «چرا هنوز در خانه‌ای ساده زندگی می‌کنی و به اقامتگاهی مجلل‌تر که به وضوح می‌توانی هزینه‌اش را پردازی، نقل مکان نمی‌کنی؟»، پاسخ داد: «من آنجا خوشحالم!» تعبیر این عبارت آن است که او در لحظه حال زندگی می‌کند، نه نگران گذشته است و نه استرس آینده را دارد. او خوشحال است، چون از قید زمان و توهم کمبود رها شده است.

۶. احساس گناه و شرم

ثروتمندان اغلب از احساس گناه رنج می‌برند، به خصوص اگر پولی را از بستگانشان ارث برده باشند. این عده اگرچه ممکن است نسبت به شخص خاصی احساس گناه نکنند، اما به نوعی یک ناراحتی کلی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برخی از ثروتمندان تمام زندگیشان را با احساس خجالت از ثروت خود می‌گذرانند یا از توقعاتی که مردم از آنها و پولشان دارند احساس عذاب می‌کنند. این افراد زمانی که می‌بینند دیگران در دنیا برای مبالغی اندک سخت کار می‌کنند، احساس گناهشان تقویت می‌شود. چنین شرایطی، باعث می‌شود این افراد برای سرپوش گذاشتن بر روی احساساتشان به مصرف مواد مخدر یا الکل روی بیاورند. اگر احساس گناه چیزی است که افراد ثروتمند به دلیل داشتن بیش از حد پول احساسش می‌کنند، شرم احساسی است که برخی افراد در مواجهه با مشکلات مالی احساسش می‌کنند. حتی در دوران کودکی، این افراد ممکن است به خاطر اینکه به اندازه کافی پول ندارند، احساس شرم کنند. ناتوان بودن این افراد در خرید چیزهایی که دیگران دارند، می‌تواند باعث شود باور کنند به نوعی نقص دارند. وقتی این احساس ادامه پیدا می‌کند، می‌تواند فرد را به جای تلاش برای هوشمندتر عمل کردن،

به سمت سخت‌تر کار کردن سوق دهد تا از شادی و لذت زندگی که هر کسی صرف نظر از درآمدش دارد، محروم شوند.

۷. سرکوب کردن احساسات مالی

سرکوب کردن احساسات مالی در واقع بین همه ما رایج است. ما تمایل نداریم در زندگی روزمره خود درگیر احساسات زیادی باشیم. احساس کردن با خود نوعی کنش و واکنش به همراه دارد. بسیاری از ما نمی‌خواهیم احساساتمان را به خوبی مدیریت کنیم؛ بنابراین تا جایی که ممکن است خود را بی‌احساس نشان می‌دهیم. این بی‌احساسی در قالب مواردی مانند تمایل به غذا خوردن، مصرف الکل یا مواد مخدر، تماشای تلویزیون، صرفاً بیرون رفتن از خانه و انجام کارهایی خاص نمود پیدا می‌کند. پس به بی‌احساس شدن روی می‌آوریم. بسیاری از ما سعی می‌کنیم احساساتمان را سرکوب کرده یا نادیده بگیریم. این امر خصوصاً در مورد احساسات مالی صدق می‌کند. ما نمی‌خواهیم حس کنیم تحت تأثیر پول قرار گرفته‌ایم، بنابراین احساسات واقعی‌مان را سرکوب می‌کنیم - خواه این احساسات اضطراب و ترس باشد، و خواه شادی. یک برنامه تلویزیونی را به خاطر دارم که دوربین‌هایی را برای ضبط حالات چهره مصرف‌کنندگان در هنگام چک کردن قسمت کالاهایشان نصب کرده بودند. هنگام پرداخت قیمت، هرچه قیمت کالا بالاتر بود، حالت چهره مصرف‌کننده کمتر بیانگر حالات درونی‌اش بود. شاید سعی می‌کردند شادی و غروری را که هنگام خرید کالایشان احساس کرده بودند پنهان کنند. شاید هم آنها از چنین خرید بزرگی شرمنده یا خجالت زده بودند. یا شاید آنها سعی می‌کردند از برانگیختن توجه یا حسادت غیر ضروری دیگران اجتناب کنند. بسته به رابطه افراد با پول

و باورهایی که در مورد معنای پول دارند، احساساتشان ممکن است متفاوت باشد. اما به نوعی و به دلایلی آموزش دیده‌ایم تا از سر ترس، تمسخر، یا حسادت، این احساسات را در جمع ابراز نکنیم. با این حال، در تلاش برای نادیده گرفتن و سرکوب کردن احساساتمان برای اجتناب از جلب توجه ناخواسته، همیشه احساسات مثبت را نیز سرکوب می‌کنیم.

۸. هیجان و شادی

کودکان هیجان و شادی را آزادانه‌تر از بزرگسالان نشان می‌دهند. برای اثبات این حرف کافی است به نزدیک‌ترین زمین بازی بروید و دویدن و بازی کردن کودکان را ببینید. آن‌ها برای یکدیگر جشن می‌گیرند، وقتی شخص دیگری کاری جالب یا شگفت‌انگیز انجام می‌دهد، دست می‌زنند و بالا و پایین می‌پرند. آن‌ها آزادانه به خود و دیگران می‌خندند. هیچ نشانه‌ای از خودآگاهی یا نگرانی در آن‌ها دیده نمی‌شود. آن‌ها آگاهانه در زمین بازی هستند تا سرگرم شوند. بزرگسالان نیز گاهی اوقات می‌توانند چنین احساساتی داشته باشند، اما معمولاً از نظر اجتماعی قابل قبول نیست که وقتی در زندگی عادی و روزمره هیجان زده هستیم، بالا و پایین بپریم و با خوشحالی دست بزنیم یا برقصیم. آیا می‌توانید کارمندی را تصور کنید که با دریافت خبر افزایش حقوق از جایش می‌پرد و برای خودش دست می‌زند؟ ما بزرگ شدیم! و دیگر چنین کارهایی نمی‌کنیم! آیا می‌توانید تصور کنید وقتی هدیه‌ای غیر منتظره دریافت می‌کنید یا چیزی را که همیشه می‌خواستید برای خود می‌خرید، فریاد شادی سر دهید؟ شادی و خوشحالی احساسات مثبتی هستند که پول می‌تواند برایمان به ارمغان بیاورد. اما ما برنامه ریزی شده یا شرطی شده‌ایم تا در مورد این چیزها سر و صدا به پا نکنیم. آخرین باری که در مورد پول خیلی هیجان زده

شدید چه زمانی بود؟ اگر بگویم چنانچه به خود اجازه دهید لذت دریافت پول و خرج کردنش را احساس کنید، احتمالاً افراد بیشتری را به زندگیتان دعوت می‌کنید، چه نظری دارید؟ درک این مفهوم برای افراد بسیاری دشوار است. بارها و بارها گفته شده که پول خوشبختی نمی‌آورد. البته! درست است که نمی‌توان با پول شادی و خوشبختی خرید - زیرا این دو احساس، احساساتی درونی هستند - اما پول می‌تواند احساس شادی و قدردانی را برایتان به ارمغان بیاورد، و بله! می‌تواند باعث شود احساس شاد بودن و خوشبخت بودن کنید.

۹. قدردانی و عشق

کاملاً طبیعی است که با دریافت کردن هدیه از جانب دوستان یا اعضای خانواده احساس قدردانی و دوست داشتن به ما دست دهد. به همین دلیل گاهی اوقات انرژی وابسته به پول بسیار شبیه عشق است. بسیاری از ما به معنای واقعی کلمه عشق را با پول نشان می‌دهیم. در پس هدایایی که به دیگران می‌دهیم، معنایی نهفته است. ما می‌خواهیم با دادن هدیه به دیگران به کاهش استرس یا نگرانشان کمک کنیم. تشکر کردن شفاهی برای دریافت هدیه احساس بسیار خوبی دارد، اما وقتی برای انجام کاری از اطرافیانمان پول یا هدایایی دریافت می‌کنیم، حتی به مراتب بیشتر احساس می‌کنیم از ما قدردانی شده است. در واقع، وقتی کسی با مهربانی هدیه‌ای برایمان می‌خرد، احساس افتخار و پذیرفته شدن می‌کنیم. احساس ارزشمند بودن به ما دست می‌دهد. چنانچه مراجعین و مشتریان از عملکردتان بسیار راضی باشند، مایل باشند بیشتر از چیزی که باید به شما پرداخت کنند، با این کار نه تنها شما را خوشحال می‌کنند، بلکه خودشان نیز احساس شادی می‌کنند. آنها با مبادله این پول که از روی رضایت است، برای هر دو طرف احساس

شادی و رضایت به ارمغان می‌آورند. حتی اگر این هدایا خیلی گران قیمت نباشند، گیرنده به معنای واقعی کلمه انرژی هدیه را احساس می‌کند. سرمایه‌گذاری کردن روی چیزهایی که دوستشان داریم نیز می‌تواند نوعی عشق باشد. گروه بریتانیایی «مامفورد اند سانز» (Mumford & Sons)، ترانه‌ای با این مفهوم دارد: «هرجا عشقت را سرمایه‌گذاری کنی، زندگی‌ات را سرمایه‌گذاری کرده‌ای.» وقتی پولمان را روی چیزهایی سرمایه‌گذاری می‌کنیم که دوستشان داریم و به آنها اهمیت می‌دهیم، آن انرژی دوست داشتنی را به خود و دیگران می‌دهیم. اغلب در سمینارها از مخاطبانم می‌خواهم که بزرگترین هدیه‌ای را که تا به حال از کسی به جز اعضای خانواده‌شان دریافت کرده‌اند نام ببرند. با پرسیدن این سوال، دست‌های زیادی برای پاسخ دادن بالا می‌رود. برخی می‌گویند: «ده هزار یا پنجاه هزار دلار». بزرگترین عددی که تا به حال شنیدم پانصد هزار دلار بود. یک مشتری راضی و خوشحال این مقدار پول را به یک آشپز سوشی هدیه داده بود! می‌توانید تصورش کنید؟ سرآشپز گفته بود آرزو دارد روزی رستوران خودش را راه اندازی کند و برای این هدف ماهانه صد دلار از حقوقش را پس انداز می‌کند. مشتری پس از شنیدن داستان سرآشپز، گفت: «انجام این کار سال‌ها طول می‌کشد.» سرآشپز توضیح داد که ده سال پس‌انداز کرده است و هنوز سرمایه‌اش برای این کار به اندازه کافی نیست. مشتری گفت بودجه رستوران سرآشپز را ظرف دو سال تامین می‌کند. اما سرآشپز با تردید گفت: «من وثیقه ندارم!» مشتری پاسخ داد: «اشکالی ندارد! من می‌خواهم حامی شما باشم. از شما و حرفه‌ای بودن‌تان خوشم آمده و می‌خواهم برایت کاری انجام دهم. آن مشتری انرژی محبت‌آمیز در پس‌پولش را گذاشت و در واقع آن را روی کسی که به او اهمیت می‌داد سرمایه‌گذاری کرد. این کار نه تنها باعث شد سرآشپز احساس کند کسی دوستش دارد،

بلکه مشتری با این کارش حرفه‌ای بودن سرآشپز و سرمایه گذاری روی چیزی که دوست داشت را هم تأیید کرد.

۱۰. شادی

همه ما با دریافت پاداش یا مبلغی پول غیر منتظره احساس خوشحالی می‌کنیم. این می‌تواند هدیه‌ای از طرف والدین یا باز پرداخت مالیات باشد. ما به سادگی احساس خوشبختی می‌کنیم. اما منظورم از «شادی» چیست؟ شادی یعنی حس کنیم در حال حاضر به اندازه کافی داریم، در نتیجه بدون اضطراب در مورد گذشته یا نگرانی برای آینده حضور داشته باشیم. شادی یعنی نفس راحتی بکشیم. همچنین احساس می‌کنیم با پول بیشتر، انتخاب‌های بیشتری داریم. اما اگر بگوییم می‌توانید پیش از اینکه پولدار شوید احساس خوشبختی کنید چه؟ چه می‌شد اگر می‌توانستید به همه چیزهایی که دارید نگاه کنید و بگویید «همین‌ها برایم کافی است»؟ اگر باور کنید باشید که داشته‌هایتان کافی است - یعنی واقعاً این جمله را باور کنید - تضمین می‌کنم احساس خوشبختی می‌کنید. در واقع با این باور، اتفاقات شگفت‌انگیزی برایتان رخ می‌دهد. و همه چیز همان طور که باید پیش می‌رود. فرقی نمی‌کند «وارن بافت» باشید یا «جیمی بافت»، اگر فکر می‌کنید به اندازه کافی دارید، خوشحالید. بله! وقتی صحبت از پول می‌شود، می‌توان ذهنیت و احساسات شادی داشت. این ذهنیت شادی چیزی درونی است که می‌تواند پیش از سرازیر شدن پول در زندگیتان وجود داشته باشد. اگر شما هم می‌خواهید این احساس را داشته باشید، به سادگی بر روی احساس شادی و رضایت تمرکز کنید. باور کنید بیش از اندازه کافی دارید و اگر بیشتر از این هم نیاز داشته باشید، از جایی تامین می‌شود.

چرا داشتن یک رابطه شاد با پول اینقدر سخت است؟

بیشتر مردم رابطه نادرستی با پول دارند؛ زیرا روش‌های کسب درآمد و خرج کردنشان ناسالم است. به عبارتی، بسیاری از مردم در شغلی کار می‌کنند که از آن نفرت دارند، و تنها برای دریافت حقوق به کارشان ادامه می‌دهند که این امر هر روز به میزان استرشان دامن می‌زند. این نحوه کسب درآمد سراسر درد و رنج است. این افراد بدون اینکه متوجه شوند، هر بار که از پول استفاده کرده یا به آن فکر می‌کنند، احساس استرس، درد و رنجش می‌کنند. حتی اگر این احساسات ناشی از انجام کاری باشد که دوستش ندارند، باز هم این حس به رابطه‌شان با پول منتقل می‌شود. زمانی که درآمدتان از راهی تامین می‌شود که علاقه‌ای به آن ندارید، مجبورید پول حاصل از آن را با حساب و کتاب بسیار خرج کنید. خود را تحت فشار قرار می‌دهید تا از این پول درست استفاده کرده و هدرش ندهید. در واقع، خرج کردن یک سکه بابت هر چیزی عصبانیتان می‌کند. وقتی به نظر می‌رسد پول به سختی به دست می‌آید، قطعاً خرج کردن آن هم دشوار می‌شود. به علاوه، والدینمان از کودکی این باور را در در مورد پول به ما تزریق کرده اند که باید به خوبی از آن استفاده کرده و مراقب باشیم هدرش ندهیم. این باورها بدون اینکه متوجه باشیم، به شکل استرس در ما ظاهر شده و در گوشمان زمزمه می‌کنند که در صورت امکان بیش از حد لازم خرج نکنیم. به همین دلیل مجبوریم دائماً حساب مخارجمان را داشته باشیم، به پول باقی مانده در حسابمان نگاه کنیم و به فکر پس انداز کردن یا کسب درآمد بیشتر باشیم. و در نهایت بیش از آنچه که باید احساس سردرگمی می‌کنیم. ما همواره در مورد خرج کردن پولمان نگرانیم و می‌ترسیم انتخاب‌های اشتباه مالی داشته باشیم. در مورد کسب درآمد، در مورد خرج کردن پولمان و در مورد آینده مالی خود دائماً نگرانیم. در نهایت از این الگو خسته می‌شویم و آرزو می‌کنیم پولی در دنیا وجود نداشت. اما بهتر

است مراقب آرزوهایمان باشیم! قانون جذب به شما کمک می‌کند این رویا را حداقل در حد حساب بانکی خود تحقق بخشید! اما ماجرای افراد شاد و مرفهی که گاهی اوقات درباره‌شان می‌شنویم چه؟ آنها درست مانند یونیکورن (تک شاخ) هستند. ما در موردشان شنیده‌ایم، اما اکثر ما به ندرت با آنها ارتباط برقرار می‌کنیم. به شما اطمینان می‌دهم رابطه آنها با پول از هر نظر کاملاً متفاوت است. آنها درآمدشان را از راهی به دست می‌آورند که از آن لذت می‌برند و برایشان شادی به ارمغان می‌آورد. حرفه آنها برایشان سرشار از هیجان است. وقتی پول خرج می‌کنند، احساس شادی و قدردانی می‌کنند. بنابراین استرس اصلاً بخشی از معادله زندگیشان نیست. آنها به توانایی خود در کسب درآمد یا به دست آوردن پول اعتماد دارند، بنابراین در مورد آینده نیز استرس یا اضطراب زیادی ندارند. وقتی صحبت از پول به میان می‌آید، این نوع افراد تقریباً کاملاً بر اساس احساسات مثبتشان عمل می‌کنند. این بزرگترین تفاوت میان افراد شاد و مرفه و افرادی است که پیش‌تر در موردشان صحبت شد.

چرا اینقدر می‌ترسیم؟

دلیل ترس و هراس ما از پول آسیب‌ها و زخم‌های مالی گذشته است. برخی از ما در سنین جوانی یاد گرفتیم انتظارات مالی پایینی داشته باشیم: احتمالاً به دفعات برای هدیه تولد یا کریسمس چیزی را شدیداً می‌خواستید و دریافتش نکردید. یا شاید پس از دریافت کردن پول به عنوان هدیه، به خاطر خرج کردن بیش از حد یا خیلی سریعش سرزنش شدید. یا شاید در دوران دانش‌آموزی وضعیت مالی خانوادگی مطلوبی نداشتید و شاهد درگیری و کشمکش والدین برای تامین هزینه‌های مدرسه و در نتیجه سرزنش شدن بابت از دست رفتن این پول شدید. یا شاید همسرتان به خاطر «تصمیمات بد مالی»

سرزنش‌تان کرده است. همسران اغلب ایده‌های متفاوتی در مورد نحوه و زمان خرج کردن پول دارند. و این گونه مشاجره‌ها بالا گرفته و انگشت‌های اتهام به سمت یکدیگر نشانه می‌رود. و در نهایت همه می‌مانند و احساسات منفی در مورد پول. مردم به جای درک نگرش مالی خود، اغلب پول، نبود یا کمبود پول را یک مشکل می‌دانند و از آن شاکی هستند. والدین به جای اینکه از فرزندان‌شان بابت سخاوت و گشاده رویی که دارند تشکر کنند، آنها را به خاطر انتخاب هدایای تولد گران قیمت برای دوستان‌شان سرزنش می‌کنند. اگر والدین با پول رابطه سالمی داشتند، ابتدا این نیت فرزندان‌شان را تحسین می‌کردند و سپس نحوه درست خرج کردن و در نظر گرفتن هدیه برای دوستان را به آنها آموزش می‌دادند. به قدری در کودکی در مورد خرج نکردن و چگونه خرج کردن پول شنیدیم که به کل خرج کردن را بد می‌دانیم. می‌پنداریم هر کاری که می‌کنیم «درست» نیست. و به زودی این باور در ذهنمان شکل می‌گیرد که: هر کاری که انجام دهیم، کافی نیست. بنابراین هنگام تصمیمات مالی گرفتن، به جای عشق، از روی ترس عمل می‌کنیم. ما از چه می‌ترسیم؟ ما از انجام دادن کارهای اشتباه می‌ترسیم. می‌ترسیم بیش از حد پرداخت کنیم. ما به تصمیم‌هایمان شک داریم، بنابراین نمی‌توانیم به صورت اساسی برای خرید کردن تصمیم بگیریم، فرقی ندارد چه بخواهیم مقداری قهوه بخریم یا یک اتومبیل. هر چه باشد به تصمیمان شک می‌کنیم. سپس، چون از پیش احساس خوبی نسبت به آن نداریم، پشیمان می‌شویم. و در مورد پول افکار بدی به ذهنمان می‌آیند و شکایت می‌کنیم. مثلاً می‌گوییم: «خرید یا معامله بدی داشتم. هیچ وقت اوضاع مالی‌ام رو به راه نمی‌شود. پول از همان دری که وارد زندگی‌ام می‌شود، از دست می‌رود. با این وضع هرگز پول کافی نخواهم داشت. من خیلی نادانم.» این عبارات برایتان آشنا نیست؟ شما تنها

نیستید، اغلب مردم این گونه فکر کرده و اینگونه رفتار می‌کنند، چون این تنها چیزی است که تا به حال به آنها آموزش داده شده است.

برخی از باورهای منفی مالی که ممکن است عقب نگهتان دارد

یکی از مراجعینم معتقد بود پول در دستش نمی‌ماند. همین طور هم شد! با وجود اینکه پول خوبی به دست آورده بود، نتوانست نگهش دارد. او به دست خود این پیش بینی را انجام داده و به آن باور پیدا کرده بود. هر چیزی را که باور داشته باشیم، در زندگیمان متجلی می‌شود. با این حال، بسیاری از ما حتی از بسیاری از باورهای ناخودآگاه منفی که سال‌ها تحت لوای آنها عمل می‌کنیم، آگاه نیستیم. قرار است بسیاری از باورهای منفی و مثبتی را که در نقشه‌های مالیمان رمزگذاری شده و از نسلی به نسل دیگر منتقل شده‌اند، با شما به اشتراک بگذارم. همان طور که این باورهای منفی مالی را بررسی میکنید، ببینید کدام یک بیشتر در موردتان صدق میکنند. در واقع، ممکن است مانند برخی از مراجعینم فریاد بزنید: «این یکی! من دقیقا این باور منفی مالی را دارم.» پس اجازه دهید با باورهای منفی شروع کنیم:

پول بد است. افراد بسیاری در مورد پول دید و نگرشی منفی دارند. آنها حس می‌کنند در مورد پول باید محتاط باشند. آنها در مسائل مالی بسیار دقت می‌کنند و پول را نمی‌پسندند.

پول به سرعت از دست می‌رود. پول دقیقا زمانی که بیش از پیش به آن نیاز داریم، از دست رفته و به سرعت ناپدید می‌شود. از همان دری که به زندگیمان آمده، خارج می‌شود. ما در زبان ژاپنی به آن (oashi) به معنای «پا» می‌گوییم. انگار پول دو پای

دیگر هم قرض کرده و به سرعت از ما دور می‌شود. به نظرم همه ما به نوعی با این باور ارتباط برقرار می‌کنیم.

پول آسیب زنده است. این نیز یک باور رایج مالی است. پول به معنای واقعی کلمه نمی‌تواند به کسی آسیب برساند. با این حال، ممکن است گاهی در مورد پول احساس ناراحتی کنیم، چون درد و رنجی را در ما ایجاد می‌کند: گاهی اوقات اعتماد به نفسمان را سلب می‌کند، گاهی خاطرات تلخ گذشته را برایمان تداعی می‌کند. گاهی اوقات مردم از پول به عنوان سلاح استفاده می‌کنند. آنها از پول برای حمله کردن به دیگران یا خرید چیزهایی استفاده می‌کنند که می‌تواند به مردم آسیب برساند.

پول ترسناک است. وقتی فکر می‌کنیم می‌شود با پول هر کاری انجام داد، پول در نظرمان بزرگتر از آنچه که هست به نظر می‌رسد. از آنجایی که فکر می‌کنیم پول این پتانسیل را دارد که به ما آسیب برساند، از پول می‌ترسیم. همان طور که از چیزهای دیگر می‌ترسیم. اما باید گفت پول به خودی خود ترسناک نیست.

پول دردسر ساز است. اگر خاطره بدی در مورد پول دارید، ممکن است چنین احساسی داشته باشید. اما پول دردسر ساز نیست. این ما هستیم که دردسر درست می‌کنیم. وقتی عهد یا قراردادمان را زیر پا می‌گذاریم، به خاطر حرص و ولع پول را از دیگران دریغ می‌کنیم، پرداخت‌ها را درست انجام نمی‌دهیم یا از آن به روشی صادقانه استفاده نمی‌کنیم، و در نتیجه مشکل ایجاد می‌کنیم.

پول داشتن حسادت دیگران را بر می‌انگیزد. ما به طور کلی از مورد توجه قرار گرفتن در جهت منفی می‌ترسیم. پول زیاد داشتن هم ممکن است توجه و حسادت دیگران را

نسبت به ما بر انگیزد. بنابراین اگر به چنین دلیلی در مورد داشتن پول زیاد تردید دارید، قابل درک است.

و اما نوبت به بررسی چند باور مثبت مالی می‌رسد:

پول حامی و پشتیبان ما است. مطمئناً، پول از طریق توانمند سازی مردم در امرار معاش، کمک به یادگیری چیزهای جدید و تأمین امنیت و همه نیازهای مورد نیاز برای زندگی، از ما حمایت می‌کند.

پول با خود شادی می‌آورد. همان طور که در بخش‌های پیش اشاره کردم، پول احساسات مثبت را نیز برمی‌انگیزد. در واقع حتی داشتن پولی اندک، احساس شادی را در شما بر می‌انگیزاند. وقتی پول با انرژی شاد به کسی داده شود یا دریافت شود، می‌تواند احساس خوبی به فرد دهد. حتی یک کارت پستال هم می‌تواند موجب بر انگیزته شدن احساس شادی شود.

پول رویاهایمان را محقق می‌کند. این عالی است که پول به محقق شدن انواع و اقسام رویاها کمک می‌کند. رویاها میتوانند اندک هزینه‌ای داشته باشند و یا به اندازه سفر کردن به مریخ پر هزینه باشند.

می‌توان با پول به دیگران خدمت کرد. اگر عاقلانه پولتان خرج کنید، می‌توانید به ایجاد روابط بهتر کمک کنید. به عنوان مثال، می‌توانید از پول برای برنامه ریزی یک سفر خانوادگی استفاده کنید و خاطرات خوشی بسازید که تا آخر عمر در یاد همه باقی بماند. می‌توانید با پول انواع برنامه‌های سرگرم کننده را برای خود و دوستانتان ترتیب دهید تا هر چه بیشتر به هم نزدیکتان کند. گاهی اوقات از پولم برای تدارک دادن یک ناهار

دوستانه با دانشجویان جوان استفاده می‌کنم. من بیست یا سی نفر را با هم دعوت می‌کنم، با هم صحبت می‌کنیم و می‌خندیم.

پول باعث خوشحالی و دلگرمی اطرافیانمان می‌شود. می‌توانید برای دوستان و افراد بیمار گل بفرستید. می‌توانید به مراکز نگهداری سالمندان و افراد ناتوان کمک مالی کنید. چند سال پیش، یک کوله پشتی مدرسه به یک پرورشگاه محلی در ژاپن اهدا شد. فرستنده هدایا خود را «ماسک ببری» نامید که نام یک شخصیت کارتونی معروف در ژاپن است. پس از پخش اخبار مربوط به آن از تلویزیون، صدها کمک مالی مشابه نه تنها به آن یتیم‌خانه، بلکه به خانه‌های سالمندان و سایر مکان‌هایی که نیاز به حمایت مشابه داشتند، رسید. آن حرکت به همه الهام بخشید و حس دلگرمی به آنها داد.

پیشینه مالی شما

پیشینه مالی نحوه زندگی مالیتان را نشان می‌دهد. در کودکی چه رابطه‌ای با پول داشتید؟ این رابطه شاد یا ناامیدانه بود؟ وقتی به گذشته فکر می‌کنید، احساس خوبی دارید یا دچار تنش می‌شوید؟ همان طور که پیش‌تر خاطر نشان کردم، سوء تفاهم‌های بسیاری در مورد پول وجود دارد. اگر رویدادهای مهمی را که برایتان اتفاق افتاده به یاد بیاورید و عمیقاً بررسی کنید، حقیقت را درک می‌کنید. و این اغلب رهایی بخش است. همان طور که می‌دانیم، ما در زمینه مالی به شدت تحت تاثیر والدینمان بوده‌ایم و هستیم. در صورتی که والدینمان رابطه سالمی با پول داشته‌اند، احتمالاً زندگی مالی هم ما بسیار خوب است. از آنجایی که اغلب والدینمان آسیب‌های مالی دیده‌اند، احتمالاً ما هم رابطه خوبی با پول نداریم و در این مورد آسیب‌های زیادی را متحمل شده‌ایم. لازم نیست خیلی به خودتان فشار بیاورید تا دعوای و بحث‌های مالی والدینتان را به یاد بیاورید. احتمالاً این خاطرات

همچنان در ذهن‌تان زنده و تازه هستند. این خاطرات همچنان با ما مانده‌اند. شاید والدین‌تان از دست یکدیگر و یا از دست شما و خواهر و برادرتان خیلی ناراحت شده‌اند. والدین‌تان ممکن است در مورد خرج کردن بیش از حد، یا کسب درآمد کم با هم دعوا کرده باشند - یا شاید همدیگر یا فرزندان خود را به خاطر این واقعیت که هرگز کافی نبوده‌اند سرزنش می‌کنند. همیشه باید یک نفر مقصر باشد. صرف نظر از اینکه این دعوای برای چه بوده است، یادآوری آنها قدرت تحریک حتی سرکوب شده‌ترین احساسات را دارد. شاید اگر پدر یا مادرتان تنها سرپرست خانواده بوده و کسی را نداشته تا مشکلات مالی را با او در میان بگذارد، عصبانیتش را بر سر شما یا سایر فرزندان خالی کرده است. احتمالاً شاهد نگرانی مالی والدین‌تان بوده‌اید. اگر پدر و مادرتان تا به حال رفتار فیزیکی نامطلوب یا خشونت آمیزی داشته باشند، یا حداقل هنگام دعوا با صدای بلند و پرخاشگرانه با یکدیگر رفتار کنند، شما نیز احتمالاً در مسائل مالی با مردم، حتی آنهایی که عمیقاً به آنها اهمیت می‌دهید، رفتاری پرخاشگرانه داشته باشید. بسیاری از ما خاطرات منفی مالی متعددی داریم. اما حتی تعدادی از ما که بدترین دوران کودکی را داشتیم، می‌توانیم لحظات مالی خوبمان را به یاد بیاوریم. شاید زمان چیزی را که خواسته بودید دریافت کردید. شاید یکی از اقوام شما را با پول نقد غافلگیر کرده باشد. یا شاید برای اینکه با دوستان‌تان برای تماشای فیلم به سینما رفته باشید به شما پول داده باشند. همه خاطرات، چه خوب و چه بد، در ذهن‌تان جمع می‌شوند و این باور را شکل می‌دهند که پول چیز خاصی است. پول برای عده‌ای شادی و خوشی رقم می‌زند. برای عده دیگر هم، پول باعث درد و سردرگمی خانواده می‌شود. و این می‌تواند منبع خشم، عصبانیت و عذاب باشد. باورهایی که در دوران کودکی در ما ایجاد شده‌اند، معمولاً در اعماق روانمان پنهان هستند. آنها بر نحوه برخورد ما با پول در ابتدایی‌ترین سطح تأثیر می‌گذارند. شاید کسب پول و خرج کردنش را از روی منطق خاصی انجام ندهیم. با این وجود، از این قوانین

ناخودآگاه تبعیت می‌کنیم؛ چون نمی‌دانیم چگونه به روش دیگری عمل کنیم. و ریسک این کار را هم می‌پذیریم. به علاوه، این باورها زمانی ظاهر می‌شوند که مجبوریم در حرفه و روابطمان تصمیم‌گیری کنیم. ما ممکن است به دلیل نگرانی‌های عمیق مالی، ثبات را به جای هیجان انتخاب کنیم. شاید شریک زندگیمان را نه بر اساس محبت و عشق، بلکه بر اساس وضعیت مالی‌اش انتخاب کنیم. مایه تاسف است که این فرآیند بسیار خودکار است، و ما حتی متوجه نمی‌شویم چگونه بر زندگی، رویاها، حرفه ما و شاید مهم‌تر از همه، روابط ما با عزیزانمان تأثیر می‌گذارد. برای مثال یکی از مراجعینم از دست شوهرش ناراحت بود؛ چون او برای عروسی که به آن دعوت شده بودند، هدیه‌ای ارزان قیمت تهیه کرده بود. او از این بابت شرمنده و خجالت زده بود. چنین چیزی در باورش نمی‌گنجید. و فرستادن این هدیه را بروی عروسی دوستشان شرم آور می‌دانست. از طرفی همسرش بر این باور بود که فرستادن هدیه گران قیمت به نوعی زیاده روی و اسراف کردن است. عقاید و باورهایشان متضاد بود و به همین خاطر با هم جدال داشتند. هر یک از آنها خود را محق میدانست. اما در واقع کار هیچ کدام درست نبود. می‌توان به شیوه‌های مختلفی با پول ارتباط برقرار کرد. هر کسی عقاید و رویکرد خودش را دارد. و همین اختلاف نظرهای مالی منشا بسیاری از بحث و جدال‌ها است. با این حال، اگر تشخیص می‌دادیم راه درستی وجود ندارد و سعی می‌کردیم بفهمیم که همسر یا شریک زندگی‌مان چه پیشینه مالی دارد، نه این همه رنج می‌کشیدیم و نه آمار طلاق و جدایی تا این حد بالا بود.

پیشینه مالی و شرایط فعلی شما

وضعیت مالی شما با پیشینه خانوادگی‌تان ارتباط مستقیم دارد. همان طور که پیش‌تر گفتم، ما زندگی را از والدینمان آموخته‌ایم. اما درس‌های مالی را به شیوه مدرسه نیاموختیم. ما این درس‌ها را جذب کردیم: همه چیزهایی که از دوران کودکی می‌دیدیم، می‌شنیدیم و احساس می‌کردیم، با ما در هم آمیخته شد. چنانچه پدر و مادرتان به خاطر مسائل مالی با هم جر و بحث کرده و بر سر هم داد و فریاد میکردند، احتمالاً شما هم این روش را برای برخورد با مسائل مالی آموختید. چنانچه صورت والدینتان هنگام پرداخت قبوض گرفته می‌شد و اخم میکردند، احتمالاً شما هم هنگام پرداخت قبوض از همین رویکرد استفاده می‌کنید. چیزی که ما متوجه‌اش نمی‌شویم این است که هر رفتار، چه خوب و چه بد، عمدتاً از رفتارهای آموخته شده‌ای ناشی می‌شود که در دوران کودکی شاهدش بودیم. بدون آگاهی از اینکه به چه دلیل کار مشخصی را انجام می‌دهیم، نمی‌توانیم رویه خود را تغییر دهیم. و گاهی اوقات برای یافتن ریشه مسائل مالی خود باید در شجره‌نامه خانوادگی خود به عقب برگردیم.

پدر بزرگ و مادر بزرگ

همچنان که ما در روابطمان با پول تحت تاثیر والدینمان هستیم، پس به راحتی می‌توانیم حدس بزنیم آنها هم در این مسائل تحت تاثیر چه کسانی هستند. بله درست است! تحت تاثیر والدینشان. اگر واقعاً می‌خواهید پیچیدگی‌های رابطه خود با پول را درک کنید، توصیه من این است که به دنبال هر دو گروه از پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هایتان باشید. والدین ما تنها یک تکه از کل پازل مالی ما هستند. اما آنها چهار فرد بسیار متفاوت داشتند که هم در دوران کودکی و هم در بسیاری از موارد در اوایل ازدواجشان بر آنها

تأثیر می‌گذاشتند. با کمال تعجب، بسیاری از ما به خود زحمت نمی‌دهیم تا در مورد دوران کودکی، مبارزات یا موفقیت‌های والدینمان از آن‌ها سوال کنیم، چه برسد به پدربزرگ و مادربزرگمان. شاید تنها به دانستن شغلشان اکتفا کنیم، اینکه معلم، پلیس، مهندس، پزشک یا وکیل بوده‌اند، اما واقعاً نمی‌دانیم چه کسانی هستند. ما به ندرت در این مورد عمیق و دقیق می‌شویم تا بفهمیم چه چیزی آن‌ها را در جوانی برانگیخته، چه احساسی نسبت به همه چیز داشتند، چه چیزی را بیشتر دوست داشته و یا در مورد چه چیزی بیش از همه نگران بودند. بدون اینکه آگاهانه بدانیم، باید گفت که عمیق‌ترین ترس‌های ما در واقع ترس‌های پدربزرگ و مادربزرگ‌هایمان هستند. تا زمانی که تجربیاتشان را از نزدیک بررسی نکنیم و با تجربیاتشان کنار نیاییم، واقعاً نمی‌توانیم بدانیم چرا به آنچه در مورد پول انجام می‌دهیم باور داریم. چنانچه پدربزرگ یا مادربزرگتان از دنیا رفته‌اند، پیشنهاد می‌کنم در موردشان پرس و جو کنید یا از عمه‌ها و عمو یا از دوستانشان بپرسید چگونه افرادی بودند و چگونه در زمان‌های سخت زنده ماندند. من درباره پدربزرگ و مادربزرگم تحقیق کردم و گنجینه‌ای کشف کردم. تصادفی نبود که کار پدرم را در تجارت دنبال کردم. یکی از پدربزرگ‌های من نیز تاجر بسیار موفقی بود و در چهل و دو سالگی درگذشت، اما در تحقیقاتم متوجه شدم که او بیشتر یک «قمارباز» بود. او کشتی‌های پر از کالا و ماهی را با پول نقد می‌خرید و سپس آن‌ها را به سود کلان می‌فروخت. در حالی که او موفق بود و با خوشحالی از این راه پول در می‌آورد، پسرش - یعنی پدرم - می‌خواست یک تاجر قانونی باشد و مورد احترام همسالانش قرار بگیرد، بنابراین به حسابداری و امور مالی پرداخت. شخصیت و رابطه پدرم با پول، با توجه کردن به گذشته پدربزرگم معنادارتر می‌شود. اغلب ما نمی‌دانیم روابط ما با پول تا چه حد با پدربزرگ و مادربزرگ و در نتیجه والدینمان مرتبط است. کنار آمدن با این موضوع

می تواند به شدت متحول کننده باشد. هنگامی که بدانیم چرا در مورد پول اینگونه فکر می کنیم، می توانیم زندگیمان را تغییر داده و بهبودش دهیم.

خواهر، برادر و دوستان نزدیک

والدین و پدربزرگ و مادربزرگ تنها کسانی نیستند که بر نگرش ناخودآگاه ما از جهان تأثیر می گذارند. خواهر، برادر، دوستان و گروه بزرگتر همسالان ما نیز بر رفتارها و باورهایمان تأثیر می گذارند. یک همکلاسی داشتم که عادت بد خریدن غذای ناسالم بعد از مدرسه را به من آموخت. او در نوع خودش تا حدودی یک یاغی بود. خرید غذا بعد از مدرسه بدون اجازه پدر و مادرمان اکیدا ممنوع بود، و چون اینطور بود، لذت بخش به نظر میرسید. فکر نمی کردم بتوانم به تنهایی این کار را انجام دهم، اما دوستانمان می توانند بر آنچه که برای ما جالب و سرگرم کننده است، یا فکر میکنیم ارزش صرف وقت و هزینه هایمان را دارد، تأثیر داشته باشند. در این سالها اطرافیانمان را تماشا می کنیم، عادت هایشان را می گیریم و آنها را در عادات خود ایجاد و تقویت می کنیم. در جوانی، باورها، رفتارها و نگرش های مالی در هم ریخته و غیر منسجمی داریم، و نمیدانیم تا چه حد میتوانیم روی پول و مسائل مالی کنترل داشته باشیم. متوجه آسیب هایی که به ما وارد شده نیستیم و تا زمانی که به دنبال راه هایی برای التیام بخشیدن به این آسیب ها نباشیم، در آشفتگی زندگی و همچنین امور مالی باقی مانده و دست و پا میزنیم.

زخم های فراموش شده: به یاد آوردن احساسات آسیب زنده

شگفت آور است که ما تا چه حد نسبت به اتفاقاتی که در کودکی مان رخ داده است فراموش داریم. مردم اغلب آن چه را که از سر گذرانده اند فراموش می کنند. بسیاری از

کودکانی که در گذشته آسیب دیده‌اند، می‌پندارند که کودکی خوبی داشته‌اند. خانواده‌ها اغلب با گفتن جملاتی مانند این‌که: «تو در کودکی خیلی راحت بودی! زندگی خوبی داشتی! یا این‌که خانواده‌ی ما فوق‌العاده بود!» کودکانشان را شست و شوی مغزی می‌دهند. برخی خانواده‌ها هم به طور جمعی این دروغ‌ها را باور و تکرار می‌کنند. برای مثال خواهر و برادر کنار هم می‌نشینند و در مورد والدین یا دوران کودکی‌شان حرف‌هایی می‌زنند. از آن جایی که خاطرات گذشته برایشان دردناک است، سعی می‌کنند مبارزات و تقلای خود را فراموش کنند یا به نوعی آن را پنهان کنند. من به شخصه جزو کودکانی بودم که با این طرز تفکر بزرگ شدم که دوران کودکی خوبی داشتم. و مرتباً این داستان را برای مدت طولانی با خود تکرار می‌کردم چون یادآوری بخش‌های دردناک گذشته‌ام مرا آزار می‌داد. اما وقتی به خودم اجازه دادم آسیب‌ها و زخم‌های پنهانم را به خود یادآوری کنم، دریافتم که کودکی چندان خوبی هم نداشتم. در واقع کودکی من بسیار تلخ و وحشتناک بود. پول یا ترس از بحث‌های مالی بر زندگی مادرم و در نتیجه دوران کودکی من سایه افکنده بود. خاطر هست یک بار از مادرم خواهش کردم مرا به کمپی تابستانی بفرستد که اتفاقاً خیلی دوست داشتم در آن شرکت کنم. اما چون می‌ترسیدم این موضوعات هزینه بر را با پدرم مطرح کند از گفتنش اجتناب کرد. او از من خواست منتظر بمانیم تا پدرم حال بهتری پیدا کند و در واقع منظورش این بود که هرگز نمی‌توانم به این کمپ بروم. حتی سر میز شام از صحبت کردن در مورد خواسته‌ام منع شدم. به خاطر این‌که می‌ترسیدم پدرم را عصبانی کنم خواسته‌ام همان جا مرد و در دلم از میان رفت. وقتی بزرگ‌تر شدم متوجه شدم اغلب در مورد خواسته‌ها و رؤیاهایم سکوت می‌کنم، دلیلش هم محافظت کردن از مادرم در مورد سوء استفاده پدرم از او بود. و این به هیچ عنوان برایم خوشایند نبود. این حقیقتی دردناک و ترسناک در دوران کودکی‌ام بود. پدرم

با کوچک‌ترین چیزی خشمگین می‌شد، حتی چیزی کوچک به اندازه درخواست کردن برای رفتن به کمپ تابستانی. کودکان معمولاً عبارات رایج و مورد استفاده والدین‌شان را به یاد می‌آورند. عبارتی که مادرم تکرار می‌کرد این بود که: «بهترین تلاشت را انجام بده، از زندگی لذت ببر. یا این که می‌توانی هر کاری را که می‌خواهی در ذهنت انجام دهی!». با این حال مادرم همیشه به من می‌گفت: «اجازه بده تا حال پدرت بهتر شود!» برای مدت طولانی با این موضوع درگیر بودم. در فرهنگ ژاپنی صحبت کردن از موضوعات ناراحت‌کننده و درد و رنج خانوادگی به نوعی یک تابو محسوب می‌شود. صحبت کردن در مورد پدران زحمت‌کشی که مخارج خانواده‌شان را تأمین می‌کنند تابو است. اما واقعیت این بود که پدر سخت‌کوش من باورها و عقاید مخرب زیادی را در مورد پول به من منتقل کرد. از بین بردن ترس و افکار منفی مالی که به من القا شده بود کار چندان آسانی نبود. تنها کاری که می‌توانستم در مورد این ترس‌ها انجام دهم این بود که اعتراف کنم این ترس‌ها در من وجود دارند. یادآوری آسیب‌ها و حوادث دوران کودکی بسیار سخت است. اما اگر خواستار تغییر رابطه‌تان با پول هستید این گام قدمی ضروری است.

چگونه زخم‌های مالیمان را التیام دهیم؟

به نظر می‌رسد ذهن و بدنمان آسیب‌ها و دردهای گذشته را به یاد می‌آورد. فرقی نمی‌کند اتفاقی به تازگی و یا در گذشته رخ داده باشد زمانی که مجدداً آن را تجربه کنیم زخم‌های ما باز می‌شود و درد و رنجش را به شدت احساس می‌کنیم. فرقی ندارد تا چه اندازه آسیب ذهنی به ما وارد شده باشد. در هر حال زمانی که کسی دارایی ما را تهدید می‌کند، به همان شیوه‌ای که در دوران کودکی انجام می‌دادیم به او واکنش نشان می‌دهیم. ما عمیقاً آسیب و صدمه دیده‌ایم. به نوعی احساس بی‌ارزش بودن می‌کنیم یا حس می‌کنیم لیاقت

نداریم. ما انسان‌ها به نوعی به صورت غریزی ارزش خود را با تواناییمان در به دست آوردن چیزها یا دستیابی به آن‌ها برابر می‌دانیم. زمانی که نمرات خوبی کسب می‌کنیم، از ما تعریف و تمجید می‌شود، و هدایای با ارزشی دریافت می‌کنیم، به نظر می‌رسد حضورمان در این سیاره ارزشمند است. اما اگر نمره خوبی کسب نکنیم، به خوبی از ما تعریف و تمجید نشود، و هدایایی که در حدمان است دریافت نکنیم، به نوعی این موضوع را کاملاً به خود می‌گیریم. می‌گوییم حتماً مشکلی دارند یا شاید چیزی اشتباه است. سپس به بیرون نگاه کرده و خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم. با خود می‌گوییم آن فرد اسباب بازی مورد نظر من را گرفت، آن فرد جایزه یا دستاوردی را که من می‌خواستم گرفت، پس احتمالاً این افراد به نوعی از من شایسته‌تر، بهتر و با لیاقت‌تر هستند. متأسفانه در همان سنین پایین می‌آموزیم آن چه را که هستیم و ارزش ذاتی ما به عنوان یک انسان عمیقاً با دستاوردهای ما در ارتباط است و همان طور که بزرگ می‌شویم همین قوانین مشابه را در زندگی اعمال می‌کنیم. در صورتی که ترفیع بگیریم، اضافه حقوق بگیریم، یا هدایای مناسبی دریافت کنیم، و به خوبی از ما تقدیر شود، به عنوان یک انسان شایستگی خود را تأیید می‌کنیم. اما در حقیقت به خوبی می‌دانیم که هیچ ارتباطی بین وضعیت مالی و ارزش ذاتی فرد به عنوان یک انسان وجود ندارد. با این وجود همه مردم بر این باورند. زیرا این تمام چیزی است که در زندگی آموخته‌اند. یکی از راه‌های التیام بخشیدن به زخم‌های مالی گذشته این است که بپذیرید هر آن چه را که یاد گرفتید نه تقصیر شما و نه تقصیر والدینتان است. والدینتان نیز این باورها را از پدر و مادرشان آموخته‌اند. اما در مجموع همه ما به عنوان یک جامعه تا حدودی مسئولیت تداوم یافتن این باورها را بر عهده داریم؛ چون اغلب این باورها را تأیید کرده و از آن‌ها پیروی می‌کنیم. بنابراین زمانی که کسی پول ندارد یا نمی‌تواند پول پرداخت کند احساس بی‌ارزشی می‌کند. احساس

می‌کند ناتوان است و فردی که احساس ناتوانی و بی‌ارزشی می‌کند چه عکس‌العملی نشان می‌دهد؟ داد و فریاد می‌کند. عقده‌هایش را بر سر فرزندانش خالی می‌کند. لحظه‌ای وقت بگذارید و به گذشته برگردید. سعی کنید زمانی را به خاطر بیاورید که پدر و مادرتان در مورد پول بر سرتان داد و فریاد کردند. یا شاید به شما گفته‌اند به خاطر این که پول کافی ندارند نمی‌توانند اجازه دهند تفریحی را که می‌خواهید انجام دهید. احتمالاً در یادتان باشد که به این خاطر گریه کرده‌اید؛ چون رؤیای مادام‌العمرتان را که خواه رفتن به دانشگاه بوده و خواه سفر به خارج از کشور و یا هر چیز دیگر، مجبور شدید از یاد ببرید. و این دقیقاً جایی است که باید زخم‌هایتان را التیام ببخشید. التیام بخشیدن و درمان کردن حاصل درک گذشته است. از شما می‌خواهم که به خاطراتان برگردید و پدر و مادرتان را در آن لحظه مشاهده کنید. آیا به نظر نمی‌رسد که آن‌ها هم به اندازه شما درد، رنج و ناراحتی دارند؟ در چهره‌شان خشم و اضطراب می‌بینید؟ یا شاید ناامیدی را که از خود به خاطر ناامید کردن شما دارند می‌بینید؟ آیا دلتان برایشان نمی‌سوزد؟ آیا اکنون درک نمی‌کنید که آن‌ها در واقع بهترین کاری را که می‌توانستند انجام دادند؟ آن‌ها سرشار از زخم‌های مالی بوده‌اند که بار گذشته خود به دوش می‌کشیدند. زمانی که سعی کنید آن‌ها را درک کرده و با آن‌ها همدلی کنید، در نهایت می‌توانید آن‌ها را ببخشید و به راهتان ادامه دهید. می‌توانید بالاتر از همه خودتان را ببخشید. می‌توانید خودتان را به خاطر نشناختن بهتر گذشته و نشناختن بهتر خود در گذشته ببخشید و سعی کنید در آینده گام‌های لازم را رو به جلو بردارید.

با التیام دادن زخم‌های مالی گذشته، بهترین آینده را برای خود رقم بزنید. ما ژاپنی‌ها آیینی داریم که در آن به طور مرتب از اجدادمان تشکر و قدردانی می‌کنیم. ایده این تشکر و قدردانی از آن‌جا آمده است که چنانچه از کارهایی که پیش از شما صورت گرفته است آگاه شوید، به احتمال زیاد بابت داشته‌هایتان بیشتر سپاس‌گزار و قدردان خواهید بود. به علاوه زمانی که خود را با گذشته پیوند می‌دهید، شبکه بزرگ و پیوسته‌ای از انرژی را می‌بینید که زندگی امروزتان را ممکن کرده است. افراد بسیاری هستند که نمی‌دانند برای اینکه امروز در این جایگاه قرار گرفته‌اند چه تلاش‌ها و کوشش‌هایی از سوی نسل‌های پیش از آن‌ها انجام شده است. هنگامی که بتوانید گذشته، حال، و آینده نسل‌های بعد را به صورت یک پیوستار وسیع ببینید، به احتمال زیاد نسبت به نسل‌های گذشته قدردان هستید و نسبت به نسل‌های آینده با احساس مسئولیت بیشتری رفتار می‌کنید. به علاوه آگاه می‌شوید که اعمالتان نه تنها بر خود شما بلکه بر روی اطرافیان و آیندگانتان هم تأثیر دارند. تمام این موارد این آگاهی را در شما ایجاد می‌کند که هر آن‌چه دارید مربوط به شبکه گسترده انسان‌ها و انرژی جمعی تمام نسل‌ها است. به عنوان مثال وقتی یک تکه کاهو می‌خورید، متوجه می‌شوید این کاهو پیش از آن که به دست شما برسد توسط شخصی تهیه شده است، و شخص دیگری آن را تا فروشگاه حمل کرده، و سپس فروشنده آن را در اختیار شما داده است. زمانی که این زنجیره گسترده را می‌بینید، به راحتی می‌توانید قدردان و سپاس‌گزار باشید. احساس فراوانی کردن بسیار ساده است. بسیار عالی است که قدردان داشته‌هایتان باشید، حتی اگر داشته شما تنها یک برگ کاهو باشد. زمانی که برای این داشته‌های کوچک قدردان و سپاس‌گزار هستید می‌توانید بهتر با گذشته، حال، و آینده ارتباط برقرار کنید. زمانی که گذشته خود را بررسی کرده و با آن کنار می‌آیید، بیشتر احساس راحتی می‌کنید.

بهتر می‌توانید زخم‌ها و آسیب‌های گذشته را درمان کرده و التیام بخشید و الگوهای رفتاری مالیتان را برای آینده اصلاح کنید. حتی در صورتی که گذشته بهتری نسبت به سایرین دارید، انجام دادن این کار به مراتب برایتان راحت‌تر می‌شود. بخش وسیعی از چشم‌اندازی که برای آینده خود داریم، به باورها و نگرش‌های گذشته یا فعلیمان بستگی دارند. در صورتی که بتوانید آسیب‌های گذشته‌تان را ببخشید و درمان کنید و درس‌های مهم نهفته در آن‌ها را بیاموزید، احتمالاً در آینده نگرش‌های مثبت و مفید بیشتری خواهید داشت. شما به تنهایی می‌توانید آینده‌تان را بسازید و این تا حد زیادی به نحوه تفکر و عملکرد فعلیتان بستگی دارد. هر باوری که داشته باشید، هر نگرشی که داشته باشید، انرژی همان را به زندگیتان برمی‌گردانید.