



5 راهکار برای کاهش استرس مالی

عوامل ایجاد استرس در افراد مختلف متفاوت است. استرس کل زندگی شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. فشار یا استرس مالی بیش از انواع دیگر روی سلامت و روابط شما اثر می‌گذارد.

همشهری آنلاین- ندا شریف: عوامل ایجاد استرس در افراد مختلف متفاوت است. استرس کل زندگی شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. فشار یا استرس مالی بیش از انواع دیگر روی سلامت و روابط شما اثر می‌گذارد. استرس فرایندی است که طی آن افکار روی عملکرد اعضا شديدا و یک دفعه تاثیر می‌گذارد و نمونه کامل ارتباط ذهن و بدن را نشان می‌دهد.

استرس واکنش سریعی است که بدن در پاسخ به تهدیدهای اصلی از خود نشان می‌دهد. به محض این که ذهن احساس خطر کند، حالت تدافعی به خود گرفته و فرمان‌هایی به غدد فوق کلیه و هیپوفیز فرستاده و هورمون‌های آدرنالین و کورتیزول ترشح می‌شود. این واکنش باعث افزایش فشار خون، ضربان قلب و انرژی در بدن می‌شود تا از این وضعیت رها شود. در زمان استرس، بدن شما وادار به اقدام برای رهایی از این وضعیت می‌شود.

اما هر روز کمک گرفتن از استرس برای جنگیدن، اثرات منفی خود را روی بدن برجا می‌گذارد. استرس‌های طولانی احتمال حمله قلبی، دیابت، ریزش مو، افسردگی و بیماری‌های دهان و دندان را در شما افزایش می‌دهد. با استرس اوضاع بدتر می‌شود، در حالی که اقدام مناسب می‌تواند وضعیت مالی را بهبود بخشیده و شما را از چنگال استرس آزاد کند. برای این منظور:

1- نیازهای خود را از خواسته‌هایتان جدا کنید

داشتن غذا، ادامه تحصیل، دادن قسط و بدهی، خرید لباس و کفش جدید، پرداختن به سرگرمی و چیزهای دیگر را از هم تفکیک و اولویت‌بندی کنید.

زندگی بدون رفاه آسان نیست به خصوص اگر به زندگی مرفه عادت کرده باشیم. اما بعضی وقت‌ها چاره‌ای نیست، پس باید به چیزها بر حسب ضرورت آن‌ها نگاه و آن‌ها را دسته‌بندی کنیم.

درست است که ممکن است علت مشکلات مالی خود را نداشتن حقوق کافی بدانید و این که باید به دنبال شغل بهتر یا مذاکره برای افزایش حقوق و درآمد باشید اما تا آن زمان و روبه راه شدن اوضاع تنها راه، کنترل کامل مخارج است. مشکلات مالی با هزینه کردن‌های بیش از حد ریشه‌دار می‌شود.

در پیش گرفتن اعتدال به معنی مفلسی و پایین آوردن سطح زندگی نیست. بلکه دقیقا به معنی جدا کردن نیازها از چیزهایی که صرفا می‌خواهید داشته باشید یعنی خواسته‌های محض است.

امروزه فرهنگ‌های مادی مرز میان نیازها و خواسته‌ها را از بین برده و آن‌ها را تقریبا غیرقابل تشخیص کرده اند. در این میان تبلیغات نقش مهمی در این باور که زندگی بدون داشتن آخرین مدل تلفن همراه یا لباس بی‌ارزش است، دارند.

به هر حال دست کشیدن از این چیزها به معنی ترک روابط با کسانیست که ممکن است این شیوه جدید زندگی شما را قبول نداشته باشند.

سایر راه‌ها برای پس‌انداز کار و وقت بیش‌تری می‌برد. مثلا نخوردن غذا در بیرون در حالی فرصت درست کردن غذا از قبل را نداشته‌اید، سخت است اما حذف هزینه‌های غیر ضروری راه مطمئنی برای بهبود وضعیت مالی و از بین بردن استرس است.

خلاصه آن که تفکیک نیازها از خواسته‌ها، در اولویت دادن به آنچه در زندگی واقعا اهمیت دارد، کمک می‌کند. روندی که به تغییر ذهنیت شما کمک کرده و منجر به کاهش مشکلات مالی و از بین رفتن استرس در شما می‌شود.

2- طرز فکر خود را نسبت به پول تغییر دهید

مدیتیشن یا تمرکز کمک می‌کند قدر زندگی را به خاطر داشته‌ها و آنچه دارید، بدانید.

فقط کافیست کمی مثبت فکر کنید تا متوجه اثر فوق‌العاده آن شوید. حتی خندیدن ساده ثابت شده که در کاهش استرس موثر است.

اگر بتوانید طرز فکرتان را نسبت به پول تغییر دهید، در برابر استرس ناشی از مشکلات مالی مقاوم‌تر می‌شوید. کاهش استرس مالی یعنی خود را متقاعد کنید که پول همه چیز نیست. به عبارت دیگر قدر داشته‌های خود را بدانید. از جمله روش‌های موثر آن است که به چیزهای غیر مادی فکر کنید و این که خانواده، دوستان و معنویات چقدر برایتان ارزش و اهمیت دارند؟ و به خاطر داشته‌ها شکرگزار باشید. بعضی افراد با مدیتیشن به این مرحله می‌رسند.

تغییر طرز فکر به خصوص اگر فرد نگرانی باشید، سخت است. این که دائم از خود بپرسید اگر هفته آینده کارم را از دست بدهم چه اتفاقی می‌افتد، اگر مریض شوم و نتوانم خانواده‌ام را تامین کنم، چه می‌شود، افکار پریشانی هستند که دائم فکر شما را مشغول خواهند کرد. برنامه‌ریزی برای آینده خوب است اما این حقیقت را هم قبول کنید که نمی‌توانید هر چیزی را کنترل کنید. پس در حال زندگی کنید و تا جای ممکن قدر لحظه‌ها را بدانید.

با آن که ممکن است عجیب به نظر برسد اما کمک به افراد نیازمند در کاهش استرس یا نگرانی مالی شما موثر است چرا که شما را به یاد افراد نیازمند می‌اندازد و حس خوب بخشش و کمک را در شما ایجاد می‌کند.

3- مشاوره بخواهید

زمانی که تمام تلاش لازم برای حل بحران مالی را انجام دادید اما اوضاع بهتر نشد، غرور خود را کنار بگذارید و مشاوره بگیرید.

افرادی که به شما علاقمندند حاضر نیستند شما را غرق در مشکلات مالی یا نگران ببینند. پس می‌توانید به دوستان و اقوام مراجعه کنید و از آن‌ها مشاوره بگیرید. این به معنی قرض گرفتن از آن‌ها نیست بلکه از آن‌ها کمک فکری بخواهید.

یکی از راه‌های رهایی از مشکلات مالی، مشاوره‌های مالی سودآور و حرفه‌ایست. شانس بیاورید افرادی را پیدا کنید که وضعیت مشابهی داشته اما توانسته‌اند از این بحران خارج شوند. راه‌حل آن‌ها کمک زیادی به شما خواهد کرد.

اگر دوست ندارید با آشنایان در این مورد صحبت کنید و از عنوان کردن مشکلات مالی پیش دوستان احساس خوبی ندارید، به مشاور مالی مراجعه و ریشه نگرانی‌های مالی خود را پیدا کنید.

به عبارتی علاوه بر مشاوره دوستان و حمایت عاطفی آن‌ها، به کمک حرفه‌ای هم نیاز دارید. یعنی یک برنامه‌ریز مالی معتبر که برای بهبود وضعیت مالی شما مشاوره مناسب دهد.

4- از دست بدهی خلاص شوید

اولین قدم برای خلاص شدن از بدهی، متوقف کردن خریدهای قسطی یا با چک خرید کردن است.

فرهنگ خرید قسطی اکثر افراد را زیر بار قرض برده، علت اصلی استرس‌های مالی است. ممکن است در هر ماه مبلغ کمی به نظر آید ولی مثل زخمی است که نیاز به بخیه داشته ولی روی آن چسب زده باشید، خونریزی بند نیامده و شرایط بد و بدتر می‌شود.

یکی از بهترین راه‌های بهبود وضعیت مالی پرداخت بدهی‌ها در اسرع وقت است. بهتر است قبل از آن که نرخ بهره و دیرکرد به بدهی شما اضافه شود، در اولین فرصت اصل پول را پرداخت کنید. با هر قدمی که به طرف خلاصی از بدهی برمی‌دارید، آرامش بیشتری خواهید داشت.

البته باید بین وام‌های مسکن یا دانشجویی که نوعی سرمایه‌گذاری به حساب می‌آیند و وام‌های غیرضروری با نرخ بهره بالا که صرف موارد متفرقه می‌شوند، فرق بگذارید. در شرایط بحرانی که توانایی پرداخت اقساط مسکن را هم ندارید، بهتر است خانه‌ای کوچک‌تر انتخاب کنید.

یکی از بدترین اشتباه‌ها زمانی که تحت فشار مالی هستید، گرفتن وام دیگر آن هم بابت بهره برای خرید اقلام غیرضروری است. به عبارت دیگر تا زمانی که مجبور نشدید گرفتن وام بیش‌تر را فراموش کنید. ممکن است از خرید تلویزیون ال‌سی‌دی قسطی به طور موقت خوشحال باشید ولی بعد از مدتی این کار شما را در مسیر استرس قرار می‌دهد.

5- برای مقدار پول موجود برنامه‌ریزی و طبق آن عمل کنید

برنامه‌ریزی و حس کنترل باعث خونسردی شما می‌شود. همان طور که زندگی و محیط کار برنامه‌ریزی شده استرس روزانه را برطرف می‌کند، برنامه‌ریزی برای پول یا سرمایه موجود استرس مالی را از بین می‌برد. بهترین راه تنظیم امور مالی، در نظر گرفتن بودجه و بررسی چیزهایی است که توان پرداخت آن را دارید.

اولین قدم در تنظیم بودجه بررسی درآمد و مقدار هزینه لازم برای پرداخت صورتحساب‌های ضروری مانند قبض‌ها و وام‌هاست. از آن جا که علت اصلی استرس مالی، عدم قطعیت است؛ آگاهی و کنترل بودجه موجود به شما آرامش می‌دهد.

چیزی که در مرحله بعد به آن احتیاج دارید، لیستی از مخارج غیرثابت و احتمالیست مثلاً احتمال افزایش هزینه‌های سوخت، مواد غذایی یا حتی رفتن به سینما. هنگامی که همه چیز را دقیق روی قلم آوردید می‌توانید در مورد موارد قابل حذف و این که کدام هزینه را کاهش دهید تصمیم بگیرید.

یک روش موثر دیگر داشتن مقدار کم و معینی پول نقد در هنگام خرید است. با این سیستم پول نداشته را خرج نمی‌کنید.

با رعایت موارد فوق که از جمله راه‌های مدیریت مالی و کاهش استرس هستند، از زندگی بیش‌تر لذت ببرید.