

جعبه ابزار مقابله با تورم

در این شرایط که قیمت سکه و دلار مدام افزایش پیدا می کند، هر چند نمی توانیم با تغییراتی ملموس در سبک زندگی رفاه اقتصادی برای خودمان ایجاد کنیم؛ اما می توانیم پیامدهای تلخ تورم را مقدار کمی کاهش دهیم



سید مصطفی صابری | روزنامه نگار



این روزها عده ها با سرعتی جلو می دوند که ذهن بسیاری از ما جامی ماند؛ دلار بالای ۱۴۱ هزار تومان، سکه هم ۱۶۵ میلیون رار د کرده است؛ با این اوصاف هزینه ها مدام سنگین تر می شوند و برای ما اداره زندگی که به آن عادت داشتیم بیشتر شبیه یک علامت سؤال بزرگ است؛ همین موضوع

زمینه نوعی احساس ناامنی روانی برای بیشتر جامعه به خصوص طبقات متوسط و روبه پایین جامعه است. این که هر بار که خبر قیمت سکه و دلار در گروه تلگرامی خانوادگی می آید حال مان برای یک روز را خراب می شود و حتی نگرانی ها ناخواسته به بچه ها منتقل می شود چیز عجیبی نیست. اما ما به عنوان مردم نمی توانیم به جای مسئولان اقتصاددار مدیریت کنیم پس باید با ابزارهایی که در اختیار داریم پیامدهای تورم را در زندگی مان به حداقل

وقتی تورم، فقط یک احساس نیست

این روزها زیادی می شنویم که «بخش زیادی از گرانی ها روانی است» یا این که «اگر مردم هجوم نبرند، قیمت ها بالا نمی رود». این جمله ها هر چند درست است اما فقط بخشی از واقعیت را پوشش می دهد. تورم در ایران امروز یک پدیده صرفاً ذهنی یا ناشی از شایعه نیست؛ افزایش مداوم قیمت ها، افت قدرت خرید و ناتوانی بسیاری از خانوارها در تأمین هزینه های پایه، کاملاً واقعی و ملموس است. در عین حال که واکنش های هیجانی به این واقعیت تلخ، بعضاً خود به تشدید بحران کمک می کند. هجوم برای خرید و انبار کردن، واکنش فوری به هر خبر و شایعه، یا این تصور که «اگر



ابزارهای روانی موثر که جادو نمی کنند

وقتی از «جعبه ابزار مقابله با تورم» صحبت می کنیم، منظور یک نسخه نجات یخش یا راه حل جادویی برای بهتر شدن اوضاع اقتصادی نیست. این جعبه ابزار نه وعده و ثروتمند شدن می دهد و نه قرار است قدرت خرید از دست رفته را یک شبه برگرداند. این جعبه ابزار، در واقع مجموعه ای از تصمیم های کوچک، تدریجی و قابل اجراست؛ تصمیم هایی که هدف شان کاهش آسیب، حفظ تعادل و جلوگیری از فرسایش روانی در دل یک شرایط اقتصادی سخت و پر نوسان است. در شرایط تورمی، مسئله فقط عده ها نیستند؛ سبک فکر کردن، نحوه تصمیم گیری و واکنش های روزمره هم بخشی از واقعیت اقتصادی ما می شوند. جعبه ابزار دقیقاً از همین جا وارد می شود: از جایی که اقتصاد کلان از اختیار ما خارج است، اما رفتارهای فردی و خانوادگی هنوز قابل تنظیم اند.

مدیریت پیامدها، نه جنگ با تورم

تورم، مسئله ای ساختاری است و حل آن در حوزه وظایف سیاست گذاران و تصمیم گیران اقتصادی قرار می گیرد. اما یکی از چیزهایی که زندگی روزمره را فرساینده می کند، پیامدهای روانی و

اولویت بندی در ست علیه تورم!

تورم طولانی مدت فقط دخل و خرج را به هم نمی ریزد؛ اولویت های زندگی را هم بی سر و صدا جابه جا می کند. خیلی از چیزهایی که تا چند سال پیش بدیهی به نظر می رسیدند؛ مثل هزینه کردن برای کلاس فوق برنامه فرزندتان، تفریحات و... بعد از آن که به حداقل ممکن رسیدند حالا نیاز به بازنگری جدی تر می دهند. باز تعریف اولویت ها به معنای کنار گذاشتن زندگی نیست، بلکه تلاشی است برای هماهنگ کردن خواسته ها با واقعیت های تلخ جدید.

واقع گرایی به جای انکار یا اغراق

یکی از واکنش های رایج به شرایط دشوار اقتصادی، یا انکار وضعیت است («این موج هم می گذرد») یا اغراق در فاجعه («دیگر هیچ کاری نمی شود کرد»). هر دو واکنش مانع تصمیم گیری درست می شوند. مواجهه منطقی یعنی پذیرفتن این که برخی محدودیت ها واقعی اند و احتمالاً موقتی نیستند، اما هم زمان همه مسیرهای زندگی هم مسدود نشده اند. این نگاه کمک می کند انرژی روانی محدودمان را صرف جنگ های بی فایده نکنیم.



امروز نرخم، فردا خیلی گران تر می شود» می تواند چرخه گرانی را تندتر کند. از طرفی تأکید بر ضرورت اصلاح رفتار و سبک زندگی به هیچ وجه به معنای نادیده گرفتن سهم تصمیم گیران از مسئولیت نیست. مسئولان وظایف خود را دارند و پاسخگو بودن آن ها جای خود. اما در سطح زندگی روزمره، مردم نمی توانند معطل بمانند تا مسئولان اقدامی انجام دهند. ما ناچاریم با جعبه ابزار محدودی که در اختیار داریم، زندگی مان را مدیریت کنیم؛ هم زمان هم واقعیت سخت اقتصادی را ببینیم، هم اجازه ندهیم اضطراب، تصمیم های نادرست و آسیب زننده تری به ما تحمیل کند.



خرید هیجانی یکی از شایع ترین واکنش ها به تورم است؛ واکنشی که معمولاً از ترس «دیر شدن» یا «جاماندن» تغذیه می شود. اما بسیاری از این خریدها نه تنها امنیت اقتصادی ایجاد نمی کنند، بلکه منابع محدود خانوار را سریع تر فرسوده می کنند. یکی از ابزارهای مهم این جعبه ابزار، ایجاد یک مکث آگاهانه پیش از خرید است. پرسیدن یک سؤال ساده: این خرید پاسخ به یک نیاز واقعی است یا واکنش به اضطراب؟ همین مکث کوتاه، اگر به یک عادت تبدیل شود، در طول زمان اثر قابل توجهی بر ثبات مالی و آرامش روانی خواهد داشت.

اولویت بندی، نه حذف کور کورانه

یکی از سوء تفاهم ها درباره «صرفه جویی»، حذف بی قاعده همه هزینه ها است؛ رویکردی که معمولاً بعد از مدتی با فرسودگی و خشم پنهان همراه می شود. باز تعریف اولویت ها به معنای انتخاب آگاهانه است: کدام هزینه ها واقعاً کیفیت زندگی را بالا می برند و کدام صرفاً از عادت یا فشار اجتماعی می آیند؟ گاهی حذف یک هزینه برسر و صدا و حفظ یک هزینه کوچک اما معنادار، تعادل روانی خانواده را بهتر حفظ می کند.

حفظ هسته های معنا بخش زندگی

در شرایط تورمی، خطر بزرگی وجود دارد: این که زندگی فقط به «مدیریت بقا» تقلیل پیدا کند. کار، قسط، هزینه و نگرانی جای همه چیز را بگیرد. باز تعریف اولویت ها یعنی تلاش آگاهانه برای حفظ هسته هایی که هنوز به زندگی معنا می دهند؛ زمان با خانواده، ارتباطات انسانی سالم،

یادگیری حتی اگر کوچک و کم هزینه باشد؛ خلاصه کارهایی که حس توانمندی را زنده نگه می دارند. این ها تجمّل نیستند؛ سرمایه های روانی اند.

انتقال آرامش به نسل بعد

برای خانواده هایی که فرزند دارند، اولویت بندی فقط یک تصمیم فردی نیست. بچه ها بیشتر از آن چه فکر می کنیم، اضطراب اقتصادی را جذب می کنند. مواجهه منطقی یعنی مراقب باشیم نگرانی های بزرگسالانه بی فیلتر به آن ها منتقل نشود. ساده کردن توضیح ها، پرهیز از گفت و گوی مداوم درباره گرانی و حفظ حداقلی از ثبات، بخشی از همین جعبه ابزار است. در نهایت، باز تعریف اولویت ها نه نشانه تسلیم است و نه خوش بینی ساده لوحانه؛ تلاشی واقع گرانه برای ادامه دادن زندگی در شرایطی است که انتخاب های ما محدودتر شده اند، اما هنوز کاملاً از بین نرفته اند.

ZENDEGI-SALAM

روزنامه خراسان رضوی

دوشنبه ۸ دی ۱۴۰۴
۸ رجب ۱۴۴۷
۲۹ دسامبر ۲۰۲۵
شماره ۲۱۹۵۲
۳۱۷۱



مدیریت پول در روزهای پر از تورم

از بودجه بندی ساده تا سرمایه گذاری روی خود و روابط هر کدام روشی برای مدیریت بهتر پول است

البته که ما سال ها است با تورم زندگی می کنیم و برای ما اصل تورم چیز تازه ای نیست؛ اما واقعیت درباره شرایط فعلی این است که نسخه جدید تورم سرعت بیشتری نسبت به قبل دارد و برای همین مدیریت درآمدها و... هم جدی تر می شود. باز هم با تأکید بر این که آن چه می گوئیم برای نه برای ثروتمند شدن است و نه تحول جدی در دخل و خرج زندگی، بلکه مرور این نکات فقط برای این است که زندگی مان از کنترل خارج نشود. در حقیقت هدف اصلی «بیشتر داشتن» نیست؛ کمتر آسیب دیدن است.

بودجه بندی نقشه راهی ضروری

خوبی ها از بودجه بندی فرار می کنند چون آن را محدود کننده و استرس زا می دانند. اما در شرایط تورمی، بودجه بندی دقیقاً نقش یک نقشه راه حداقلی را دارد. لازم نیست اکسل پیچیده یا اپلیکیشن خاصی استفاده شود؛ دانستن این که پول ماهانه صرف چه دسته هایی می شود (ضروری، قابل تعدیل، قابل حذف) اولین قدم است. بودجه ساده کمک می کند تصمیم ها آگاهانه باشند، نه واکنشی. مهم تر از دقت عددی، پیوستگی این کار است.

پس انداز در تورم؛ کوچک و بدون توهم

پس انداز در شرایط تورمی شبیه پس انداز کلاسیک نیست. قرار نیست ارزش پول حفظ شود یا آینده تضمین شود؛ هدف پس انداز در این دوره، ایجاد حاشیه امن کوتاه مدت است. مبالغ کوچک، اما منظم، می توانند در مواجهه با هزینه های ناگهانی (درمان، تعمیر، جابه جایی) نقش ضربه گیر داشته باشند. پس انداز موفق در این فضا، بدون رؤیای سود بالا و بدون قفل کردن پول در مسیرهای پرریسک تعریف می شود تا بودجه ای کم برای زمان های ضروری باقی بماند.

پرهیز از ریسک های جمعی

یکی از خطرناک ترین دام ها در دوره های

دارایی هایی که در تورم هم افزایش پیدا می کنند

ایجاد یک مسیر موازی. پروژه های کوچک، همکاری های موردی یا حتی تجربه های کوتاه مدت، علاوه بر درآمد مکمل، شبکه ارتباطی فرد را هم گسترش می دهند. مهم تر از خود پول، گسترش دامنه امکان هاست. از طرفی وقت های آزاد اگر صرف یادگیری مهارتی شود که بعدها قابلیت تبدیل شدن به درآمد دارد، عملاً به نوعی پس انداز تبدیل می شود. این نوع سرمایه گذاری صبورانه است و نتیجه فوری ندارد، اما در بلندمدت یکی از امن ترین گزینه ها در اقتصادهای ناپایدار به حساب می آید. در کنار مهارت، شبکه های حمایتی انسانی نقش حیاتی دارند. خانواده، فامیل، دوستان، همکاران و حتی همسایگان می توانند در دوره های فشار اقتصادی به منابع مهمی از حمایت تبدیل شوند. «هوای هر ما داشتن»، چه در قالب حمایت عاطفی، چه کمک موقت مالی یا همیاری روزمره، نوعی سرمایه اجتماعی می سازد که هیچ بازار مالی ای جای آن را نمی گیرد. گاهی داشتن یک رابطه سالم و قابل اتکا، از هر دارایی مادی مطمئن تر است.

