**هل تتعرَّض للإجهاد البالغ بسبب أمورك المالية؟**

فيما يلي بعض الإستراتيجيات لتحسين أمورك المالية

تُعد الصحة المالية عاملاً مهمًا في صحة وسلامة الشخص بشكل عام. تُعد الصحة المالية عاملاً مهمًا في صحة وسلامة الشخص بشكل عام. في حين أن بعض الإجهاد قد يكون "مفيدًا"، كما في الجرعات الصحية منه، والتي يمكن أن تساعد على حمايتنا من الأمراض، وبناء المرونة وإثارة غرائز البقاء على قيد الحياة لتجنب الخطر، من بين فوائد أخرى، يمكن أن يؤثر الإجهاد المستمر سلبًا على صحتك.

فتحت وطأة الإجهاد "الضار"، قد يعاني الشخص أمراضًا جسدية، مثل الصداع، وتوتر العضلات، وألم الصدر، ومشاكل في الجهاز الهضمي أو التعب، بالإضافة إلى مشاكل الصحة الفسية، مثل الحزن، والانفعال، وفقدان الدافع أو الغضب. وإذا استمرت الضغوط المالية، فقد يتحول الأمر إلى إجهاد مزمن، مما قد يؤدي إلى حالات صحية خطيرة، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسمنة ومرض السكري والاكتئاب والقلق.

مهما كانت حالتك الشخصية، فإن التحدث إلى شخص تثق به، مثل أحد أفراد الأسرة أو صديق أو مقدم الرعاية الصحية أو المستشار المالي، يمكن أن يكون مفيدًا. وعلى نحو مماثل، يمكن الاستفادة من اتخاذ تدابير لتقليل الضغوط المالية والعمل على تحقيق الصحة المالية والعافية. مع مراعاة أن وضع كل شخص يختلف عن شخص آخر، نقدم إليك بعض الإستراتيجيات التي يجب مراعاتها لاكتساب المزيد من السيطرة على أمورك المالية.

**تقليل الإجهاد بشكل عام**

من المحتمل أنك سمعت هذه النصيحة من قبلُ، لكنها تظل صحيحة: يُعد الاعتناء بالنفس عاملاً مهمًا في الاهتمام بكل شيء آخر في حياتك. إذ إن ممارسة الرياضة بانتظام، وتناول الأطعمة الصحية، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وإعطاء نفسك وقتًا للاسترخاء، والتواصل مع الآخرين، والشعور بالامتنان على وافر النِعم، والخروج للتنزه، من شأنها كلها أن تساعدك على التغلب على الإجهاد. ولا يكلف شيء من هذه الأمور أي نفقات زائدة، بل قد لا تكلفك شيئًا مطلقًا. ممارسة المشي شيء مهم. وكذلك التحول من تناول الوجبات السريعة إلى الطعام الصحي، والجلوس بهدوء وسكينة في الحديقة، والقراءة، وما إلى ذلك. فالسر يكمُّن في جلاء وصقل الروح والجسد بطاقة عالية.

**اكتشف شعورك تجاه المال**

في العديد من الثقافات حول العالم، يعتبر الحديث عن المال أو الوضع المالي الشخصي للفرد، سواء كان ذلك جيدًا أو سيئًا، من المحظورات. وعلى المستوى الفردي بشكل أكثر، يمكن أن يكون لدى الناس الكثير من المشاعر المختلفة المرتبطة بالمال، والتي تترواح ما بين الشعور بالذنب أو الخجل بسبب امتلاكه أو عدم وجود ما يكفي منه، إلى حد الإرهاق من الكفاح المضني المستمر لكسبه و/أو إدارته، إلى مستوى الفرح بتحقيق هدف مالي ما، فضلاً عن كل المراتب الأخرى بينهما.

إن فهم ما تشعر به تجاه المال وكيفية النظر إليه يمكن أن يساعدك على أن تكون أكثر وعيًا بعلاقتك به، وأن تتحكم بشكل أكبر في سلوكياتك. لذا، ضع في اعتبارك أن خلفيتك أو وضعك الحالي لا يحدد بالضرورة علاقتك العاطفية بالمال. وعليه، يكمن جوهر الأمر في معرفة علاقتك به حتى تتمكن من الحصول على رؤية واقعية لسلوكياتك فيما يتعلق بأولوياتك والتزاماتك واحتياجاتك الأساسية.

ولمعرفة ذلك، ينبغي التفكير بعناية في الأموال التي تجنيها والأموال الذي تنفقها. فهذا سيساعدك على تحديد الارتباطات. على سبيل المثال، إذا كنت تتبع ميزانية صارمة بشكل عام، ولكن بين الحين والآخر تنفق ببذخ بما يتجاوز حدود مواردك الخاصة، فاسأل نفسك عن سبب ذلك ومتى يحدث. هل يحدث عندما يزور صديقك وأنت تخجل من الاعتراف بأنك لا تستطيع تناول الطعام بالخارج؟ هل يحدث عندما تدلل أطفالك بشراء لعبة جديدة أو نشاط ما لا يمكنك تحمل تكاليفه لأنك لا تريد أن تخيب آمالهم؟ أم بسبب شيء آخر؟

**اعقلها وتوكل**

ينبغي أن تكتب جميع مصادر الدخل والمسؤوليات المالية المنوطة بك، بما في ذلك الالتزامات المتكررة، مثل الفواتير والديون. أيضُا، ينبغي أن تتبع كيفية إنفاقك. إذا كانت لديك سجلات، يمكنك إلقاء نظرة على عمليات الإنفاق السابقة ومعرفة أين ذهبت أموالك. وإذا لم تكن تحتفظ بسجلات، فابدأ من الآن. فقد تدرك قريبًا أنك تنفق المال على أشياء غير ضرورية.

ضع ميزانية تتضمن النفقات الأساسية، مثل الطعام المغذي، والمأوى الميسور التكلفة، والملابس المناسبة للطقس، وبناءً على المكان الذي تعيش فيه، أشياء أخرى مثل التأمين، والأدوية، وما إلى ذلك. ثم ألقِ نظرة على ما تحتاج إليه مقابل ما تنفقه. حدد المجالات ذات المشكلات واتخذ القرارات اللازمة بشأن منع أو تقليص العناصر غير الضرورية. يمكن للتغييرات ولو كانت صغيرة أن تحدث فرقًا كبيرًا تدريجيًا.

فكِّر أيضًا في طرق تقليل نفقاتك الأساسية و/أو كسب المزيد من الدخل. على سبيل المثال، إذا كان لديك أكثر من بطاقة ائتمان، ففكر فيما إذا كان بإمكانك دمج الدين في بطاقة ذات أقل معدل فائدة، ثم اقتطع الباقي. إذا لم تكن راضيًا عن وظيفتك الحالية، ففكر فيما إذا كان الوقت قد حان للسعي للحصول على ترقية أو البحث عن فرصة جديدة ذات أجر أفضل. هل لديك أي شيء ذي قيمة لا تحتاجه، أو لن تضطر إلى استبداله، يمكنك بيعه، مثل الدراجة التي تجاوز طفلك مرحلة ركوبها؟

**كن مستعدًا لاتخاذ خيارات صعبة**

في حين أن الأمر قد يبدو تبسيطًا ظاهريًا بشكل مفرط، أو واقعيًا في بعض الحالات، فإن اتخاذ قرارات للعيش بشكل عام في حدود إمكانياتك يمكن أن يقطع شوطًا طويلاً في تعزيز الأمن المالي وتوفيره. بالنسبة لكثير من الناس، قد يعني هذا اتخاذ قرارات صعبة.

واعتمادًا على الاختيارات التي تقوم بها بالفعل، قد تكون هناك مجموعة متنوعة من الطرق لتقليل إنفاقك ومسؤولياتك المالية المتكررة. إن المنطلق المثالي للبدء يتمثَّل في وسائل الراحة في نمط الحياة التي تقل احتمالية تأثيرها على صحتك وعافيتك. كل هذا يتوقف على المكان الذي تعيش فيه والموارد التي لديك، وقد يعني اختيار استئجار أو شراء منزل أصغر، أو استخدام وسائل النقل العام أو المشي بدلاً من امتلاك سيارة أو استئجار سيارة، أو التغاضي عن الذهاب في الصباح إلى المقهى وتناول المشروب في المنزل، وكذلك الاحتفاظ بهاتفك الذكي دون استبداله طالما أنه يعمل جيدًا ويحصل على تحديثات تلقائية، وما إلى ذلك.

إذا كنت تعيش مع أفراد عائلتك، فلا بأس من أن تشرح لهم الحاجة إلى تقليل النفقات وسبب ذلك. وإذا كان لديك أطفال، يمكن أن تصبح مشاركتهم الموقف أيضًا لحظة تعليمية بالنسبة لهم، حتى يفهموا بشكل أفضل كيفية يحقق المال دوره وكيفية وضع توقعات مالية واقعية لأنفسهم.

**استعد للمفاجآت**

مرة أخرى، يعتمد الأمر على المكان الذي تعيش فيه، ولكن افترض أنك أنت أو شريك الحياة فقد أحدكما وظيفته أو ابتُلي في صحتة، أو ألمَّت به ضارة أخرى، فهل لديك المال الكافي المُدخر لتغطية النفقات الأساسية؟ ينصح المستشارون الماليون غالبًا بإدخار أموال تكفي 3 أشهر للحماية من المفاجآت غير المتوقعة.

إذا أظهرت ميزانيتك العمومية أنك في وضع مالي سليم، فاحمِها عن طريق إدخار الموارد تحسبًا لتقلبات الزمن. وإذا لم يكن الأمر كذلك، فاعمل على تحقيق ذلك كهدف.

**لا تحرم نفسك من قسط من الراحة والحديث التحفيزي**

ضع في اعتبارك أنه إذا بدت الأرقام غير متوازنة للغاية عند المقارنة بين ما تجنيه وما تنفقه، فتوقف مؤقتًا مع نفسك وتأمل الأمر. فتوبيخ الذات (أو الشريك) ليس بالحل الناجع. إذ لا يمكنك تغيير الماضي، ولكن يمكنك اتخاذ التدابير اللازمة للتحكم بشكل أفضل في كيفية التعامل مع مستقبلك المالي من خلال وضع خطة مالية والالتزام بخطواتها. أيضًا، حدد أهدافًا مالية قابلة للتحقيق. فلن يتحقق سداد الديون وإنشاء احتياطي نقدي بين عشية وضحاها، ولكن بمرور الوقت، ينجح الكثير من الناس في المُضي قُدمًا نحو حياة أكثر سلامة من الناحية المالية.

**اعتنِ بصحتك النفسية**

توجد علاقة قوية بين الإجهاد الناجم عن الأمور المالية والصحة النفسية. إذ يؤثر المرض النفسي على الطريقة تفكير المرء وشعوره وسلوكه. إن الأشخاص الذين يعانون مرضًا نفسيًا من المرجح بشكل أكثر أن يعانوا صعوبات مالية، حيث غالبًا ما يكون من الصعب عليهم العثور على وظيفة أو الاحتفاظ بها أو كسب دخل كافٍ أو إدارة الشؤون المالية.

وعلى المقابل، فإن الأشخاص الذين يعانون ضغوطًا مالية يكونون أكثر عُرضة للإصابة بمشاكل الصحة النفسية، كما هو مذكور أعلاه.

ولكن أبشِر، فالأمراض النفسية قابلة للعلاج. كما أنها أكثر شيوعًا مما قد تعتقد. تشير التقديرات إلى أن 1 من كل 8 أشخاص على مستوى العالم مصاب باضطراب نفسي.1 إذا كنت تعتقد أنك قد تعاني مشكلة أو مرضًا متعلقًا بالصحة النفسية، فتواصل مع مقدم رعاية صحية أو مجموعة دعم مجتمعية أو شخص مؤهل آخر للمساعدة.

**المصادر**

World Health Organization, “Mental disorders.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> Accessed February 1, 2023.

American Psychological Association, “Speaking of Psychology: The stress of money.” <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/financial-stress> Accessed February 1, 2023

HelpGuide, “Coping with Financial Stress.” <https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm> Accessed February 1, 2023

Mayo Clinic, “Healthy Lifestyle Stress management.” <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> Accessed February 1, 2023

Mind.org, “The link between money and mental health.” <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/money-and-mental-health/the-link-between-money-and-mental-health/> Accessed February 1, 2023

Money and Mental Health Policy Institute,” The Facts: What you need to know.” [https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/#](https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/) Accessed February 1, 2023

NAMI, “Mental health conditions.” <https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions#:~:text=A%20mental%20illness%20is%20a,ability%20to%20relate%20to%20others>. Accessed February 1, 2023

PLOS One, “Financial stress and depression in adults: A systematic review.” <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0264041> Accessed February 1, 2023

Reserve Bank of Australia, “New measures of financial stress from non-traditional data.” <https://www.rba.gov.au/publications/bulletin/2022/dec/new-measures-of-financial-stress-from-non-traditional-data.html> Accessed February 1, 2023.

World Bank Group, “The Global Findex Database 2021 survey headline findings on financial wellbeing.” <https://www.worldbank.org/en/publication/globalfindex/brief/the-global-findex-database-2021-chapter-3-financial-resilience> Accessed February 1, 2023