للمال جوانب إنسانية.. إليك كيف تواجه ضغوطات الديون في حياتك

كتبه ناثان أستل | 18 مايو ,2024

ترجمة وتحرير: نون بوست

إذا كنت قد اشتريت الغاز أو منتجات البقالة أو أي شيء آخر مؤخرًا، فأنت قد واجهت ما يواجهه العديد من الأشخاص يوميًا؛ الضغط المالي والأثر العاطفي الذي يمكن أن يحدثه على حياتنا.

يعتقد الكثير من الأشخاص الذين يعانون من الديون أن الرفاهية المالية أصبحت شيئًا من الماضي، ومع ذلك، فإن تحقيق هذا الهدف غالبًا ما يكون ممكنًا من خلال معالجة العنصر العاطفي المرتبط بالديون، كيف يشعر الناس بالديون؟ وهل يفهمون يومًا كيفية الاستفادة من هذه المشاعر لتجاوز الديون؟ وهذا ما أسميه "الجانب الإنساني من المال".

أخلاقيات الديون

إذًا، ما الذي يشعر به الناس عندما يتحدثون عن ديونهم؟ يمكن لهذه المحادثة الحساسة أن تخلق مجموعة من المشاعر تتراوح من الخجل إلى المسؤولية، ومن الهزيمة إلى النجاح.

لنضع في اعتبارنا الآتي: متى كانت آخر مرة أخبرك فيها شخص ما عن الوقت الذي حقق فيه هدف الادخار الخاص به؟ حتى أن بعض الحديث عن المال يمكن أن يُنظر إليه على أنه أمر مقيت، مما يجعل مناقشة المواقف المالية الصعبة أكثر صعوبة، والمشكلة الأساسية في مناقشة الديون هي أننا قمنا بإضفاء طابع أخلاقي على هذه القضية.

إن وصف بعض أشكال الديون بأنها "مستحقة" وغيرها بأنها "أنانية" لا يفسح المجال للفروق الدقيقة المتأصلة في مواقفنا المالية، الحياة يحدث فيها الكثير من الأمور، وأحيانًا تكون مؤلمة، فكر في شخص تراكمت عليه ديون بطاقة الائتمان لأنه كان يعتني بشخص عزيز عليه أصيب بالمرض، أو فكر في شخص تعطلت سيارته ويحتاج إلى إصلاحها للوصول إلى العمل في اليوم التالي، لا تتناسب هذه المواقف تمامًا مع فئات الديون "المستحقة" أو "الأنانية".

وفقًا لمسح أجراه بنكريت مؤخرًا، فإن ما يقرب من 37 بالمائة من البالغين في الولايات المتحدة لديهم ديون بطاقات ائتمان أكثر من الأموال الموجودة في حساب التوفير الطارئ، ومع ذلك فإن مناقشة الديون الشخصية ليست مقبولة على نطاق واسع، فمعظم الأميركيين يعانون من الديون، لكن الحديث عن المال يكاد يكون من المحرمات بسبب طبيعتهم الشخصية.

هل تكون ديون بطاقة الائتمان أكثر استحقاقًا إذا كانت ضرورية؟ لا تزال ديونًا، وهذا هو الطريق الملتوي الذي أتمنى أن أصححه كل يوم أناقش فيه الديون مع أي شخص، الديون شائعة منذ عقود مضت، وهي بلا شك مألوفة الآن، فلماذا لا نكون صادقين مع أنفسنا ونخفف من بعض المشاعر المتقلبة مثل الخجل الذي يصاحبها؟

غالبًا ما يُنظر إلى ديون بطاقات الائتمان على أنها تسوق متهور أو سوء إدارة الميزانية، ويمكن لهذا أن يجعل الشخص يشعر بأنه خارج عن السيطرة، إذًا، ماذا نفعل عادةً عندما نشعر بأن الحياة خارجة عن السيطرة؟ نسعى للحصول على مساعدة أو مشورة مهنية، وينبغي أن ينطبق الشيء نفسه على حياتنا المالية، لكن طلب المساعدة قد يكون أمرًا صعبًا لأن العديد من المعالجين لا يستطيعون المشاركة بشكل كامل في المحادثات المالية أو الحصول على تدريب كافٍ في الموضوعات المتعلقة بالمال.

العلاج المالي والديون

يجب أن يكون العلاج المالي الشامل نقطة بداية تفكيك القصص المالية عند الناس، وهو أمر بالغ الأهمية؛ حيث يمكن أن يكون للمعالج المالي دور فعال في مساعدة الآخرين على التغلب على

تحدياتهم ومعتقداتهم المالية، ويلعب المال دورًا كبيرًا في حياتنا اليومية، ومع ذلك فإن الاعتقاد بأنه من المحرمات يمكن أن يكون ضارًا لأولئك الذين لديهم هذا الرأي.

في كثير من الأحيان، يواجه المعالجون الماليون أراءً غامضة حول الديون يستوعبها الناس في تقديرهم لذاتهم، وعادةً ما تؤدي الرسائل الثقافية حول معنى الديْن إلى الشعور بالعزلة بسبب عدم وجود الكثير من الأماكن التي يمكن فيها الحديث بصراحة عن الديون وتأثيرها على حياتنا.

ويعد الدعم الاحترافي خيارًا ممتازًا للمساعدة في تفكيك المعتقدات المالية؛ ومع ذلك، فإن العديد من المعالجين غير مدربين على الديناميكيات المالية وكيفية تأثيرها على تصوراتنا النفسية. في الواقع، يميل المعالجون كمجموعة إلى أن يكون لديهم معتقداتهم الخاصة التي تتجنب المال والتي غالبًا ما تؤدي إلى تجنب المحادثات المالية المباشرة مع عملائهم.

قد يشعر المتخصصون في المجال المالي براحة أكبر في مناقشة المال. ومع ذلك، لا يحصل معظمهم على التدريب الكافي في جانب "الناس" من العمل، والذي يتضمن معالجة المعتقدات التي تؤثر على الصحة النفسية.

ولكن على مدى السنوات القليلة الماضية، بدأ المعالجون الماليون في تلبية هذه الحاجة المتداخلة بين مجالات المال والصحة العقلية، على الرغم من أن عدد ممارسي العلاج المالي المدربين لا يزال منخفضًا للغاية.

يحتاج متخصصو الصحة العقلية إلى الدخول مباشرة في هذه المحادثات غير المريحة في كثير من الأحيان ولكنها ضرورية حول معنى المال والديون. يجب أن يفهم المرضى كيف تحدد هذه المعاني القرارات المالية وتؤثر على الصحة العقلية.

إذا كنت تستطيع تسميتها.. قم بكبحها

الديون هي حقيقة واقعة في غالبية حياتنا، ويمكن أن تؤثر بشكل كبير على كيفية رؤيتنا لأنفسنا وإشراك الآخرين فيها، قد يكون من الصعب امتلاك الشجاعة لمناقشة هذا الموضوع الموصوم، لكن المناقشة يمكن أن تخفف الكثير من الخجل المرتبط بقصصنا المالية العديدة.

أنت لست وحدك في ديونك أو ضغوطك المالية، الديْن هو شيء تتعامل معه وليس شيئًا أصيلًا فيك، لذا تعلم كيفية مناقشة الديون بطرق صحية للتخلص من عبء الخجل أو الذنب المرتبط بتراكمها.

القاعدة الأساسية في العلاج هي "إذا كنت تستطيع تسميتها، فيمكنك كبحها"، ويعد تصنيف هذه المشكلات المالية والتحدث عنها بصوت عالٍ أمرًا حيويًا للصحة العقلية، ولن يكون الشفاء المالي ممكنًا إلا إذا تعلمنا بشكل جماعي مناقشة الأمور الصعبة والعثور على آخرين يفعلون ذلك أيضًا.

المصدر: سايكولوجي توداي

رابط المقال : https://www.noonpost.com/214043/