

سرمقاله

کالابریک

در تعقیب تورم

شورای سردبیری

در اقتصاد امروز ایران، کالابریک دیگر فقط یک ابزار حمایتی نیست؛ به نشانه‌ای از فاصله میان سرعت گرانی و سرعت تصمیم‌گیری دولت تبدیل شده است. هر بار که خیر نوازهای درباره افزایش اعتبار کالابریک، زمان شمار، مابه‌التفاوت یا دهک‌های مشمول منتشر می‌شود، یک واقعیت روشن‌تر از قبل خود را نشان می‌دهد: سیاست حمایتی دولت با تاخیر به سفره مردم می‌رسد. درحالی‌که قیمت کالاهای اساسی هر روز با نرخ‌های تازه تنظیم می‌شود، حمایت معیشتی هنوز در پیچ و خم تصمیم، تأمین اعتبار و اعلام رسمی گرفتار است. مسئله اصلی امروز این نیست که کالابریک چه روزی شمارز می‌شود یا اعتبار آن چند درصد افزایش می‌یابد. مسئله مهم‌تر این است که قدرت خرید مردم پیش از رسیدن این اعتبار، بخشی از ارزش خود را از دست داده است. خانواده‌ای که امروز برای خرید برنج، روغن، تخم مرغ، لبنیات، گوشت، مرغ و حبوبات به فروشگاه می‌رود، نمی‌تواند هزینه زندگی را تا جلسه بعدی دولت یا مجلس عقب بیندازد. تورم با تقویم اداری حرکت نمی‌کند. قیمت‌ها منتظر مصوبه نمی‌مانند. سفره مردم هم با وعده پر نمی‌شود. کالابریک قرار بود بخشی از فشار معیشتی را کم کند و امنیت غذایی خانواده‌های کم درآمد را حفظ کند. در اصل این سیاست، ایده درستی وجود دارد: کمک دولت به جای آنکه در بازارهای دیگر کم شود، مستقیم به خرید کالاهای اساسی وصل شود. اما مشکل از جایی شروع می‌شود که اعتبار کالابریک ثابت می‌ماند و قیمت‌ها متحرک‌اند.

ادامه در همین صفحه

فرصت امروز
برای کسب و کار آفرینی

احتمال پرداخت مابه‌التفاوت در خرداد ماه

تغییری در رویه پرداخت کالابریک اردیبهشت نداریم

سخنگوی معاونت رفاه و امور اقتصادی وزارت تعاون با بیان اینکه تغییری در رویه پرداخت کالابریک به وجود نیامده است، گفت: در صورتی که افزایش مبلغ کالابریک در خرداد ماه اعمال شود، مابه‌التفاوت ماه قبل نیز برای هموطنان منظور خواهد شد. ایمان زنگنه در گفت‌وگو با ایسنا، درباره روند شمارز کالابریک پس از اتمام ۴ دوره اعلام ...

سفره مردم در تعقیب دلار

کالابریک جا ماند

فرصت امروز: در روزهایی که دلار به نزدیکی مرز روانی ۱۹۰ هزار تومان رسیده و قیمت طلا، خودرو، کالاهای اساسی و خدمات روزمره با سرعتی نگران‌کننده بالا می‌رود، کالابریک الکترونیکی دوباره به صدر اخبار معیشتی برگشته است. ظاهر خیر ساده است: مرحله جدید کالابریک در نیمه اردیبهشت شمارز می‌شود و دولت در حال بررسی افزایش اعتبار آن است. اما مسئله اصلی فراتر از زمان شمارز یا رقم جدید اعتبار است. پرسش اصلی این است که آیا کالابریک می‌تواند با سرعت گرانی رقابت کند یا فقط چند روزی فشار سفره مردم را عقب می‌اندازد؟ دولت و مجلس در هفته‌های اخیر چند سناریو برای افزایش اعتبار کالابریک مطرح کرده‌اند. در یک روایت، افزایش ۲۰ تا ۳۰ درصدی اعتبار کالابریک به عنوان پیشنهاد در حال بررسی مطرح شده است. در روایت دیگری، گفته می‌شود اگر تصمیم نهایی به موقع گرفته شود، افزایش اعتبار از نوبت جدید شمارز کالابریک در ۱۵ اردیبهشت اعمال می‌شود و اگر تصمیم به تأخیر بیفتد، اجرای آن به خرداد موکول خواهد شد. حتی این احتمال هم مطرح شده که مابه‌التفاوت ماه‌های ابتدایی سال، به جز فروردین، در ماه‌های بعد به حساب مشمولان اضافه شود. معنای ساده این خبرها آن است که دولت پذیرفته رقم فعلی کالابریک دیگر با سطح قیمت‌ها تناسب کافی ندارد. اما همین جا نقطه ضعف سیاست کالابریک آشکار می‌شود: وقتی حمایت معیشتی بعد از گرانی به روز...

استقرار گشت‌های پنج‌گانه اصناف

در نقاط اصلی تهران

مدیریت و کسب‌وکار

چطور استرس‌تان در محل کار را کاهش دهید؟

فعالیت در دنیای کسب و کار همراه با فشار روحی و استرس بسیار زیادی است. شاید برخی از کارآفرینان این فشار کاری را به طور مشخص بروز ندهند، اما این امر به معنای فقدان فشارهای عصبی در این حوزه نیست. بسیاری از افراد به دلیل فشارهای کاری فراوان در حوزه کاری‌شان فقط چند ماه پس از شروع به کار اقدام به ترک موقعیت شغلی و عوض کردن کلی حوزه فعالیت‌شان می‌کنند. این امر نقش مهمی برای آینده کاری این دسته از افراد دارد. با این حساب اگر شما هم به دنبال تغییر کارتان در پی فشار بسیار زیاد هستید، باید قبل از اینکه بی‌جهت موقعیت شغلی دلخواه‌تان را تغییر دهید، اندکی به جزئیات نیز فکر کنید. اگر شما توانایی مدیریت استرس و کاهش آن در محیط کار را داشته باشید، آن وقت تغییر حوزه کاری دیگر ایده‌ای ضروری و اجتناب‌ناپذیر نخواهد بود. هدف اصلی در این مقاله بررسی برخی از مهم‌ترین نکات برای مدیریت استرس به...

رئیس انجمن صنعت ساختمان:

هزینه ساخت مسکن متری ۶۰ میلیون تومان برآورد می‌شود

دو ماه اخیر در قیمت نهایی ملک اثراتی برجای می‌گذارد و این رشد قیمت در بخش نهاده‌های تولید منتهای از افزایش هزینه تولید و سیگنال‌های روانی حاکم بر بازار است. جوزی خاطر نشان کرد: طی دو ماه اخیر بخش نهاده‌های ساختمانی از دو محل با رشد قیمت مواجه شدند، اول از منظر افزایش نرخ ارز و تورم و تأثیر آن بر رشد هزینه‌های تولید و دوم جنگ تحمیلی و آسیب آن به صنایع؛ مجموع این موارد در جهش بهای محصولات ساختمانی اثرگذار بوده است. رئیس انجمن صنعت ساختمان تأکید کرد: کف قیمت ساخت مسکن اجتماعی بدون هزینه زمین و انواع مجوزها برابر ۴۰۰ دلار به ازای هر متر مربع است؛ در شرایط کنونی این رقم معادل ۶۰ میلیون تومان به ازای هر متر مربع می‌شود. وی بیان کرد: باید توجه کنیم که افزایش قیمت‌ها می‌تواند مستقیم یا غیر مستقیم باشد. به عنوان مثال تولید سیمان دستخوش افزایش قیمت پاکت سیمان شده است یا تولیدات پروفیلی و

خورده باعث شده تا از سویی سرمایه‌گذاران از بازار ملک حذف شوند و از سوی دیگر خرید خانه در اولویت شهروندان نباشد، به خصوص در شرایط فعلی به دلیل جنگ و شرایط اضطراری مردم دغدغه خرید خانه را ندارند. جوزی با بیان اینکه در چنین شرایطی اوضاع صنعت ساختمان خوب نیست، افزود: تا زمانی که امید به اقتصاد کشور تزیق نشود، وضعیت این صنعت بهبود قابل توجهی پیدا نمی‌کند. البته امید با حرف و وعده حاصل نمی‌شود و نیاز به تغییر و عمل دارد.

رئیس انجمن صنعت ساختمان اظهار کرد: من اطمینان دارم ایران از این شرایط سخت عبور خواهد کرد. ثبات سیاسی و تعامل خوب با کشورهای دنیا باعث می‌شود که وضعیت اقتصاد کشور و باطبع صنعت ساختمان همانند سایر صنایع بهبود یابد، اما تلاطم سیاسی و اقتصادی باعث توقف حرکت چرخ صنعت ساختمان در کل زنجیره از بالادست تا پایین‌دست می‌شود. جوزی تأکید کرد: ساخت‌وساز زنجیره

الومینیومی دستخوش افزایش قیمت شده‌اند که بطور غیر مستقیم بر قیمت‌ها اثر می‌گذارند. به گفته جوزی، آسیبی که در جنگ به صنایع پتروشیمی و فولادی وارد شد بر همه صنایع از جمله ساختمان تأثیرگذار خواهد بود. چه بسا دامنه این خسارت به زندگی روزمره مردم کشیده شود، چراکه مثلاً تولید بطری‌های آب مندی، صنایع خودروسازی و غیره تحت تأثیر خواهند بود.

پرداخت وام ۵۰۰ میلیونی ساخت مسکن به روستائیان

تعمیرات جزئی است. تا امروز تعمیرات ۳۷ هزار واحد تمام شده است. خواجه دولتی اظهار امیدواری کرده که این تعمیرات در مدت دو هفته آینده تمام شود. کمتر از ۱۴۰۰ واحد مسکونی باید از نو ساخته شوند. کار طراحی و کسب پروانه و احداث شروع شده و برخی واحدها تا مرحله سقف رفته است. به گفته وی، بسیاری از مردم به لوازم زندگی و معیشت آنها در جنگ آسیب رسیده است و هرچند وظیفه ما نیست اما برای کمک به آنها با ستاد اجرایی فرمان امام، آستان قدس و کمیته امداد تفاهم نامه منعقد کردیم و از سوی این نهادها یک همت کمک بلاعوض و ۱.۵ همت تسهیلات قرض الحسنه کمک می‌شود.

بازسازی خانه‌های آسیب‌دیده از جنگ تا پایان ۱۴۰۶ به اتمام می‌رسد

رئیس بنیاد مسکن انقلاب اسلامی گفت: همچنین به کسانی که باید خانه خود را تخلیه کنند، ودیعه مسکن پیش بینی شده است و به بانک مسکن معرفی شده اند. این ودیعه بین ۳۰۰ میلیون تومان در روستاها و ۷۰۰

کالابریک در تعقیب تورم

آنچه اکنون بیش از هر چیز نیاز است، فرمول شفاف و قابل پیش‌بینی برای کالابریک است. مردم نباید هر ماه منتظر شایعه، تکذیب، وعده افزایش یا خیر مابه‌التفاوت باشند. دولت باید روشن اعلام کند اعتبار کالابریک بر چه مبنایی محاسبه می‌شود، به کدام شاخص تورمی به روز می‌شود، چه دهک‌هایی را پوشش می‌دهد و منابع آن از کجا تأمین خواهد شد. حمایت معیشتی وقتی اثرگذار است که خانوار بتواند روی آن حساب کند، نه اینکه هر ماه در ایهام بماند.

کالابریک اگر قرار است کارکرد واقعی داشته باشد، باید به تورم سفره مردم وصل شود، نه به تصمیم‌های مقطعی. تورم عمومی یک عدد است، اما تورم خوراکی برای خانوار کم درآمد واقعیت

رئیس انجمن صنعت ساختمان گفت: کف قیمت ساخت مسکن اجتماعی بدون هزینه زمین و انواع مجوزها برابر ۴۰۰ دلار به ازای هر متر مربع است؛ در شرایط کنونی این رقم معادل ۶۰ میلیون تومان به ازای هر متر مربع می‌شود. به گزارش ایسنا، پیمان جوزی در نشست خبری اظهار کرد: انتظارات تورمی و نوسان نرخ ارز همواره بر روند قیمتی در بازار مصالح ساختمانی اثرگذار شده است. البته در گذشته همواره تأکید می‌شد که صنعت ساختمان کمترین آسیب را از تحریم می‌بیند، اما این به مفهوم عدم وابستگی این صنعت به نوسان نرخ ارز نیست، بلکه به این مفهوم است که این بخش در زمان تحریم نیز امکان فعالیت دارد. تمامی صنایع تأمین‌کننده صنعت ساخت‌وساز، ارزی دارند و افزایش نرخ ارز، هزینه‌های ساخت‌وساز را از منظر دلایل واقعی و روانی متأثر می‌کند. وی افزود: جهش ۵۵ درصدی هزینه ساخت و افزایش تا ۱۰۰ درصدی بهای برخی مصالح ساختمانی طی

در حال حاضر برای ساخت و نوسازی مسکن روستایی ۵۰۰ میلیون تومان وام قرض‌الحسنه ۲۰ ساله پرداخت می‌شود که در مقایسه با ۴۰۰ میلیون تومان سال گذشته از رشد ۲۵ درصدی برخوردار است. به گزارش ایسنا، بهمن ماه سال گذشته سقف تسهیلات ساخت مسکن روستایی از ۴۰۰ میلیون تومان به ۵۰۰ میلیون تومان افزایش پیدا کرد. این وام با نرخ سود پنج درصد و مدت بازپرداخت ۲۰ ساله توسط معاون اول رئیس‌جمهور به دستگاه‌های مربوطه شامل وزارت راه و شهرسازی، سازمان برنامه و بودجه، بانک مرکزی، معاونت توسعه روستایی رئیس‌جمهور و بنیاد مسکن انقلاب اسلامی ابلاغ شد.

به مددجویان بهزیستی علاوه بر ۵۰۰ میلیون تومان مذکور ۴۰۰ میلیون تومان وام بلاعوض توسط سازمان بهزیستی و ۱۰۰ میلیون تومان از منابع حساب صد امام (ره) تعلق می‌گیرد.

فرم «ج» متقاضیان باید سبز باشد

از شروط برخورداری از وام مسکن روستایی ۵۰۰

میلیون تومانی آن است که متقاضیان از تسهیلات مسکن روستایی یا شهرهای زیر ۲۵ هزار نفر در سال‌های گذشته استفاده نکرده باشند. همچنین متقاضیان نباید تا پیش از این از تسهیلات مسکن حمایتی، تسهیلات پارانهای خرید یا ساخت مسکن در شهرهای بالای ۲۵ هزار نفر یا تسهیلات اعطای زمین و واحد مسکونی دولتی استفاده کرده باشند و فرم جیم متقاضی باید سبز باشد.

ارزیابی خسارت ۱۲۲ واحد مسکونی و تجاری

آسیب دیده از جنگ

رئیس بنیاد مسکن انقلاب اسلامی با ارایه تازه‌ترین آمار نوسازی واحدهای مسکونی آسیب‌دیده از جنگ در شهرهای کوچک گفته در ۳۷۰ شهر و روستا در ۲۴ استان کشور در حال بازسازی خانه‌های آسیب دیده از جنگ هستیم. ۱۲۲ هزار واحد تجاری و مسکونی مردم ارزیابی و دسته بندی شده است، بخشی نیازمند

خرید در فروشگاه» را می‌فهمند. ممکن است عدد کالابریک افزایش پیدا کند، اما اگر قیمت کالاها سریع‌تر بالا برود، نتیجه برای خانوار تغییری نخواهد کرد.

از سوی دیگر، افزایش کالابریک بدون منبع پایدار هم راه حل کامل نیست. اگر دولت برای جبران فشار معیشتی، منابع ناپایدار خلق کند یا هزینه آن را از مسیرهایی تأمین کند که در نهایت به تورم تازه منجر شود، سیاست حمایتی به ضد خود تبدیل می‌شود. مردم امروز کالابریک بیشتری دریافت می‌کنند، اما فردا همان افزایش از مسیر گرانی دوباره از جیب آنها خارج می‌شود. بنابراین بحث کالابریک فقط بحث رفاه نیست؛ بحث انضباط بودجه، کنترل تورم و اعتماد عمومی هم هست.

وقتی نرخ ارز بالا می‌رود، هزینه تولید و حمل‌ونقل افزایش پیدا می‌کند، قیمت نهاده‌ها تغییر می‌کند و انتظارات تورمی بالا می‌رود، رقم کالابریک هم باید با همان سرعت بازنگری شود. در غیر این صورت، کالابریک هر ماه کوچک‌تر می‌شود؛ حتی اگر عدد اسمی آن تغییر نکرده باشد.

دولت نباید کالابریک را صرفاً به عنوان یک پرداخت حمایتی ببیند. کالابریک امروز معیار سنجش توان سیاست‌گذار در حفظ حداقل قدرت خرید خانوارهاست. اگر این ابزار با تورم واقعی کالاهای اساسی هماهنگ نشود، به جای حمایت موثر، به مُسکن کوتاه‌مدتی تبدیل می‌شود که فقط چند روز آرامش روانی ایجاد می‌کند. مردم به خوبی تفاوت میان «اعتبار روی کاغذ» و «قدرت

را تحت پوشش بردیم. مجید جودی معاون بازسازی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی در مراسم انعقاد تفاهنامه مشترک همسکاری با بنیاد مسکن انقلاب اسلامی در زمینه کمک به تأمین مسکن محرومین در محل بهزیستی، گفت: ساخت و تکمیل هشت هزار واحد مسکونی برای فرزندان دارای معلولیت بهزیستی طی یک دوره دو ساله انجام خواهد شد.

وی اضافه کرد: اسامیل مبلغ تسهیلات مسکن محرومین به ۵۰۰ میلیون تومان پنج درصدی با بازپرداخت ۲۰ ساله رسیده و ۴۰۰ میلیون تومان از سوی بهزیستی کمک می‌شود و ۱۰۰ میلیون تومان هم از حساب ۱۰۰ بنیاد مسکن کمک خواهد شد. به گفته معاون بازسازی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی، در حوزه مسکن برای خانوارهای دارای سه عضو معلول، ۳۰۰ میلیون تومان از سوی بهزیستی و یکصد میلیون تومان از حساب ۱۰۰ بنیاد کمک خواهد شد. همچنین برای واحدهای نیمه تکمیل ۲۰۰ میلیون تومان از سوی بهزیستی و ۵۰ میلیون تومان از حساب ۱۰۰ کمک می‌شود.

سیاست موفق بوده است. اگر نه، هرچقدر هم درباره افزایش اعتبار سخن گفته شود، نتیجه در زندگی مردم دیده نخواهد شد. واقعیت این است که سفره مردم منتظر بخشنامه نمی‌ماند. هر روز تأخیر در اصلاح حمایت معیشتی، بخشی از قدرت خرید را از بین می‌برد. دولت اگر می‌خواهد کالابریک از گرانی جانماند، باید آن را از سیاسی واکنشی به سیاسی هوشمند خودکار تبدیل کند؛ سیاستی که با تغییر قیمت کالاهای اساسی، به موقع و بدون کم‌کمکن اداری به روز شود. در غیر این صورت، کالابریک هرچقدر هم خیرساز شود، از واقعیت بازار عقب خواهد ماند. سرمقاله امروز را می‌توان در یک جمله خلاصه کرد: کالابریک زمانی حمایت است که پیش از خالی شدن سفره برسد، نه بعد از آن.

خبرنامه



در گفت‌وگو با ایسنا عنوان شد

دلایل افزایش قیمت جوجه یک روزه

مدیرعامل اتحادیه پرورش دهندگان مرغ گوشتی ایران ضمن اشاره به افزایش قیمت جوجه یک روزه و مجموع سیاست‌هایی که موجب ایجاد مشکلاتی برای تولیدکنندگان شده است، به ارائه پیشنهاداتی برای بهبود شرایط پرداخت، حبیب اسدالله‌نژاد - رئیس اتحادیه سراسری تعاونی‌های کشاورزی پرورش‌دهندگان مرغ گوشتی ایران - در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به افزایش بی‌سابقه قیمت جوجه یک‌روزه و عبور آن از عدد ۱۰۵ هزار تومان به ازای هر قطعه، اظهار کرد: این اتفاق صرفا نتیجه شرایط بازار نیست، بلکه پیامد مجموعه‌ای از سیاست‌های اشتباهی است که در ماه‌های اخیر و بعد از حذف ارز ترجیحی در حوزه تولید و زنجیره ارزش مرغ اجرا شده است. وی در ادامه به عوامل تاثیرگذار در کاهش ظرفیت تولید اشاره کرد و گفت: عدم ایجاد زیرساخت‌های لازم قبل از حذف ارز ترجیحی و حمایت نکردن از تولیدکنندگان گوشت مرغ در ماه‌های گذشته و عدم جذب مناسب جوجه‌های تولیدی در بازار، باعث شد واحدهای مرغ مادر با زیان‌های سنگین و انباشته مواجه شوند، به‌طوری که قیمت جوجه حتی به سطح عرضه رایگان رسید و همین امر بسیاری از واحدها را به حذف بخشی از مرغ مادر و کاهش ظرفیت تولید ترغیب کرد. مدیر عامل اتحادیه سراسری مرغداران کشور ادامه داد: کاهش ظرفیت در این حلقه مهم زنجیره، اکنون به شکل کاهش عرضه جوجه یک‌روزه و افزایش قیمت آن در بازار بروز یافته و این شرایط مرغداران گوشتی را با چالش جدی مواجه کرده است. اسدالله‌نژاد با تاکید بر اینکه جوجه یک‌روزه یکی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین مولفه‌های هزینه در تولید مرغ گوشتی است، گفت: افزایش شدید قیمت به‌طور مستقیم هزینه تولید را بالا می‌برد. این در حالی است که مرغداران علاوه بر قیمت جوجه، با افزایش هزینه نهاده‌های دامی، انرژی، حمل‌ونقل، دارو و سایر هزینه‌های تولید نیز مواجه هستند. با وجود این افزایش هزینه‌ها، مرغداران گوشتی عملا امکان تطبیق قیمت فروش با هزینه‌ها را ندارند؛ چراکه از یک سو سیاست‌های تنظیم بازار و محدودیت‌های قیمتی مانع از اعمال کامل هزینه‌ها در قیمت مصرف‌کننده می‌شود و از سوی دیگر، قدرت خرید مصرف‌کنندگان نیز به دلیل تورم و مشکلات اقتصادی کاهش یافته است. مدیر عامل اتحادیه سراسری تعاونی‌های کشاورزی پرورش‌دهندگان مرغ گوشتی ایران خاطرنشان کرد: در چنین شرایطی، مرغداران برای حفظ بقا و جلوگیری از ورشکستگی ناچار به کاهش تولید گوشت و این روند در نهایت به کمبود عرضه و افزایش قیمت گوشت مرغ در بازار و تشدید نارضایتی مصرف‌کنندگان منجر خواهد شد. اسدالله‌نژاد با انتقاد از سیاست‌هایی که به بروز این وضعیت انجامیده، از مسئولان و دست‌اندرکاران حوزه جهاد کشاورزی و سازمان‌های ذریبخت خواست تا نسیبیت به رفع مشکلات و حمایت از تولیدکنندگان مرغ گوشتی اقدام فوری و موثر انجام دهند. وی در ادامه پیشنهادهای اتحادیه برای بهبود شرایط تولید را چنین اعلام کرد: حمایت از تولیدکنندگان مرغ از طریق پرداخت یارانه‌ها و تسهیلات، تامین به‌موقع و با قیمت مناسب نهاده‌های دامی و انرژی، اصلاح ساختار زنجیره ارزش مرغ و حمایت از تولیدکنندگان در تمامی حلقه‌ها و همچنین جلوگیری از واردات بی‌رویه مرغ و حمایت از تولید داخلی از جمله اقداماتی است که برای بهبود شرایط می‌توان انجام داد. مدیر عامل اتحادیه سراسری مرغداران کشور در پایان تاکید کرد: اتحادیه آمادگی دارد با مسئولان و دستگاه‌های ذریبخت برای حل این مشکلات و تامین امنیت غذایی کشور خصوصا در میحث تولید قراردادی گوشت مرغ و پذیرش وظایف و اختیارات و هوشمند سازی زنجیره تامین و توزیع مرغ از مزرعه تولید تا سفره مردم همکاری کند.

رورد دو بانک به بازار ارز مسافرتی؛ هر نفر ۱۰۰۰ دلار

با فعال‌سازی شعب منتخب بانک‌های ملت و تجارت برای پرداخت ارز مسافرتی، گام جدیدی در جهت تعمیق بازار رسمی برداشته شد. بر اساس مقررات فعلی، نرخ خرید و فروش در این معاملات طبق توافق و در بستر رسمی تعیین می‌شود تا متقاضیان با اطمینان بیشتری نسبت به تامین نیاز خود اقدام کنند. به گزارش ایسنا، دی ماه سال گذشته بود که مسئولان پروژه تسهیل معاملات اسکناس ارز اعلام کردند که تمامی اشخاص حقیقی ایرانی مقیم بالای ۱۸ سال می‌توانند در هر بازه ۳۶۵ روزه (یک سال)، تا سقف ۱۰۰۰ یورو یا معادل آن به سایر ارزها، تحت سر فصل «تامین نیازهای ضروری» خرید ارز انجام دهند.

در ادامه بانک مرکزی نهم بهمن ۱۴۰۴ نیز از تجویز شعب منتخب شبکه بانکی برای عرضه اسکناس ارزی خبر داد که این حرکت با هدف مدیریت بهینه بازار صورت گرفت و اکنون با ورود دو بانک ملت و تجارت به حوزه ارز مسافرتی، این تصمیمات سیاست گذار پولی نمود عینی‌تری یافت. فعالان ارزی بر این باورند که دسترسی آسان‌تر متقاضیان به ارز مسافرتی از طریق مجاری رسمی، علاوه بر جلب رضایت عمومی، موجب تعادل بخشی بیشتر به بازار و تقویت ثبات قیمتی خواهد شد؛ چرا که بخشی از تقاضای موثر از بازار غیررسمی به سمت بانک‌ها هدایت می‌شود. اکنون پیگیری‌های خبرنگار ایسنا از بانک‌های ملت و تجارت حاکی از آن است که متقاضیان ارز مسافرتی می‌توانند با مراجعه به شعب منتخب این دو بانک، نسبت به دریافت ارز اقدام کنند و سقف پرداختی به هر مسافر در سال (۳۶۵ روز) معادل هزار دلار شده که با هدف پاسخ‌گویی به تقاضای عمومی و از منابع داخلی این بانک‌ها به صورت اسکناس پرداخت می‌شود. متقاضیان با ارائه مدارک مورد نیاز می‌توانند، ارز مسافرتی را دریافت کنند. تامین این سر فصل از نیازهای ارزی از محل منابع دو بانک ملت و تجارت با نرخ بازار انجام می‌شود و این اقدام با هدف پوشش نیازهای عموم و جلوگیری از مراجعه به بازار غیررسمی صورت می‌گیرد. فعالان ارزی نیز معتقدند دسترسی آسان‌تر متقاضیان به ارز مسافرتی، علاوه بر جلب رضایت عمومی، موجب تعادل بخشی بیشتر به بازار و تقویت ثبات قیمتی خواهد شد. گفتنی است؛ تدابیر لازم برای فعال سازی سایر بانک‌ها برای ارائه این خدمت در حال انجام است. اکنون با فعال‌سازی شعب منتخب بانک‌های ملت و تجارت برای پرداخت ارز مسافرتی، گام جدیدی در جهت تعمیق بازار رسمی برداشته شد. بر اساس مقررات فعلی، نرخ خرید و فروش در این معاملات بر اساس توافق و در بستر رسمی تعیین می‌شود تا متقاضیان با اطمینان بیشتری نسبت به تامین نیاز خود اقدام کنند.

فرصت امروز: در روزهایی که دلار به نزدیکی مرز روانی ۱۹۰ هزار تومان رسیده و قیمت طلا، خودرو، کالاهای اساسی و خدمات روزمره با سرعتی نگران‌کننده بالا می‌رود، کالابریگ الکترونیکی دوباره به صدر اخبار معیشتی برگشته است. ظاهر خیر ساده است: مرحله جدید کالابریگ در نیمه اردیبهشت شارژ می‌شود و دولت در حال بررسی افزایش اعتبار آن است. اما مسئله اصلی فراتر از زمان شارژ با رقم جدید اعتبار است. پرسش اصلی این است که آیا کالابریگ می‌تواند با سرعت گرانی رقابت کند یا فقط چند روزی فشار سفره مردم را عقب می‌اندازد؟ دولت و مجلس در هفته‌های اخیر چند سناریو برای افزایش اعتبار کالابریگ مطرح کرده‌اند. در یک روایت، افزایش ۲۰ تا ۳۰ درصدی اعتبار کالابریگ به عنوان پیشنهاد در حال بررسی مطرح شده است. در روایت دیگر، گفته می‌شود اگر تصمیم نهایی به موقع گرفته شود، افزایش اعتبار از نوبت جدید شارژ کالابریگ در ۱۵ اردیبهشت اعمال می‌شود و اگر تصمیم به تأخیر بیفتد، اجرای آن به خرداد موکل خواهد شد. حتی این احتمال هم مطرح شده که مابه‌التفاوت ماه‌های ابتدایی سال، به جز فروردین، در ماه‌های بعد به حساب مشمولان اضافه شود. معنای ساده این‌خبرها آن است که دولت پذیرفته رقم فعلی کالابریگ دیگر با سطح قیمت‌ها تناسب کافی ندارد. اما همین‌جا نقطه ضعف سیاست کالابریگ آشکار می‌شود: وقتی حمایت معیشتی بعد از گرانی به روز می‌شود،

همیشه یک گام از بازار عقب است. کالاهای اساسی هر روز با نرخ‌های جدید قیمت‌گذاری می‌شوند، اما اعتبار حمایتی ماهانه یا مرحله‌ای تغییر می‌کند. خانوار کم درآمد نمی‌تواند هزینه خرید نان، برنج، روغن، گوشت، مرغ، لبنیات و حبوبات را تا زمان تصمیم نهایی کمیسیون‌های دولت عقب بیندازد. تورم در لحظه عمل می‌کند، اما حمایت دولت با تأخیر اداری به دست مردم می‌رسد. مسئله مهم‌تر، نسبت کالابریگ با نرخ ارز است. وقتی دلار آزاد به محدوده ۱۹۰ هزار تومان نزدیک می‌شود، اثر آن فقط در بازار ارز باقی نمی‌ماند. واردات نهاده‌های دامی، حمل‌ونقل، بسته‌بندی، مواد اولیه، انتظارات تولیدکننده و حتی رفتار عمده‌فروش‌ها از نرخ ارز اثر می‌پذیرد. بسیاری از کالاهای سبد خانوار شاید مستقیما وارداتی نباشند، اما هزینه تولید یا جایگزینی آنها با دلار سنجیده می‌شود. به همین دلیل افزایش دلار، با فاصله‌ای کوتاه خود را در قیمت خوراکی‌ها نشان می‌دهد. در چنین شرایطی، اگر اعتبار کالابریگ ۲۰ یا ۳۰ درصد افزایش یابد اما قیمت برخی اقلام ضروری سریع‌تر رشد کند، اثر

حمایتی آن پیش از رسیدن به فروشگاه فرسوده می‌شود. کالابریگ از ابتدا با یک هدف مشخص طراحی شد: حمایت مستقیم از مصرف کالاهای اساسی و جلوگیری از تبدیل یارانه به هزینه‌های غیرضروری. مزیت این سیاست آن است که کمک دولت را به خرید اقلام مشخص وصل می‌کند و از نظر تئوریک می‌تواند امنیت غذایی خانوارهای کم درآمد را تقویت کند. اما در عمل، کارایی کالابریگ به سه عامل وابسته است: رقم اعتبار، پوشش دهک‌ها و ثبات قیمت کالاهای مشمول. اگر رقم اعتبار کم باشد، خانوار فقط بخشی از خرید خود را با آن انجام می‌دهد. اگر پوشش دهک‌ها ناقص باشد، بخشی از نیازمندان



بیرون می‌مانند. اگر قیمت کالاها مدام تغییر کند، کالابریگ به جای ابزار تامین امنیت غذایی، به تخفیفی موقت تبدیل می‌شود. نکته قابل توجه این است که خبرهای مربوط به کالابریگ هم‌زمان با اخبار افزایش حقوق بازنشستگان، حق مسکن کارگران، یارانه اردیبهشت و فشار تورمی بر سفره خانوار منتشر شده است. این هم‌زمانی تصادفی نیست، جامعه در حال ارسال یک پیام روشن است: مسئله معیشت دوباره به حساس‌ترین موضوع اقتصاد تبدیل شده است. وقتی خانوارها با دقت زمان و ریز یارانه، مبلغ کالابریگ و وعده افزایش حقوق را دنبال می‌کنند، یعنی قدرت خرید در سطح روزمره تحت فشار قرار گرفته است. در چنین فضایی، هر تأخیر در تصمیم‌گیری دولت می‌تواند به معنای کوچک‌تر شدن واقعی سفره مردم باشد.

از سویی دیگر، دولت با یک محدودیت جدی روبه‌روست: منابع بودجه‌ای. افزایش اعتبار کالابریگ تصمیمی ساده روی کاغذ است، اما در عمل نیازمند تامین منابع پایدار است. اگر این منابع از محل استقرار، خلق پول یا فشار بیشتر بر بودجه تامین شود، ممکن

استقرار گشت‌های پنج‌گانه اصناف در نقاط اصلی تهران

صورت مکتوب به ما اعلام کنند یا با شماره‌های ۱۲۴ و ۱۳۵ تماس بگیرند. رستگار با تاکید بر تشدید نظارت‌های میدانی اظهار کرد: نقطه تهران شامل مرکز، جنوب، شمال، شرق و غرب تحت پوشش گشت‌های بازرسی قرار دارند و به صورت مستمر وضعیت واحدهای صنفی را رصد می‌کنند. تهران در مصاحبه تلویزیونی از استقرار تیم‌های نظارتی در پنج نقطه مرکزی، جنوب، شمال، شرق و غرب پایتخت خبر داد و گفت: شهروندان در صورت مشاهده هرگونه تخلف صنفی، می‌توانند آن را به

در گفت‌وگو با ایسنا عنوان شد

ظرفیت بندر چابهار برای جایگزینی مسیر تجاری در جنوب

فعلا به دلیل بلاتکلیفی از آنجا عبور کنند و برای بارگیری اقدام کنند. اما باز هم معتقدم که بندر چابهار پتانسیل خوبی برای محموله های صادراتی به هندوستان و چین دارد که این دو کشور هم رابطه خوبی با ایران دارند. این کارشناس ارشد بازرهای جهانی با اشاره به برخی چالش های پیش آمده در تولیدات کشورهای منطقه و ایران در جریان جنگ اخیر تصریح کرد: اتفاقاتی که در رابطه با جنگ رخ داد باعث شد که صنعت آلومینیوم کشورهای حاشیه خلیج فارس توسط ایران هدف قرار بگیرد که بر روی تولید آلومینیوم کشورها اثر گذاشت، چرا که یک پنجم آلومینیوم دنیا توسط کشورهای حاشیه خلیج فارس به ویژه امارات و بحرین تولید می شود. همچنین واردات مواد اولیه آلومینیوم مثل آلومینا محدود و متوقف شد و حتی این کارخانه‌ها مشکل تامین خوراک پیدا کردند.

او افزود: در مورد محموله‌های کنسانتره سنگ آهن که دو کشور عمان و بحرین از واردات آنها تولید گندله دارند نیز خیلی از این محموله‌ها مسیرشان به سمت چین تغییر کرد و به خلیج فارس و دریای عمان نرفتند. کشتی‌های کنسانتره وارداتی بحرین جهت شرکت بحرین استیل از برزیل می آمد که مربوط به دو شرکت آنگولا آمریکن (شرکت انگلیسی فعال در برزیل) و سی اس ان (شرکت پرتغالی فعال در برزیل) می‌شود. این محموله ها هم به بحرین نرسید و کنسانتره‌ها به سمت چین تغیر مسیر داد و خسارت زیادی از نظر تامین مواد اولیه مورد نیاز تولید آلومینیوم و فولاد برای کشورهای حاشیه خلیج فارس ایجاد کرد.

جعفری طهرانی اضافه کرد: در مورد ایران هم طبیعتا همین اتفاق صورت گرفته است. غیر از کشتی‌هایی که قبل از جنگ آمده و در نوبت پهلوگیری بودند اکثر کشتی‌ها در لنگرگاه ایستادند و در مدت کوتاهی که تنگه باز شد این کشتی‌ها عبور کردند ولی دموراژ زیادی

است در میان‌مدت خودش به تورم جدید تبدیل شود. در این صورت، سیاست حمایتی به ضد خود تبدیل می‌شود: دولت برای جبران گرانی پول بیشتری توزیع می‌کند، اما همین پول اگر پشتوانه درست نداشته باشد، تورم بعدی را می‌سازد. بنابراین پرسش اصلی فقط این نیست که کالابریگ چقدر افزایش می‌یابد؛ پرسش مهم‌تر این است که این افزایش از کجا تامین می‌شود و آیا به رشد دوباره قیمت‌ها دامن نمی‌زند؟

با این حال، نمی‌توان از ضرورت حمایت فوری از خانوارها چشم پوشید. در شرایطی که هزینه خوراک‌ها، مسکن، درمان، حمل‌ونقل و آموزش بالا رفته، خانوارهای کم درآمد فرصت انتظار برای اصلاحات بلندمدت اقتصادی را ندارند. کالابریگ اگر درست طراحی شود، می‌تواند نقش ضربه‌گیر کوتاه‌مدت را بازی کند. اما این ضربه‌گیر باید به تورم واقعی متصل شود. یعنی رقم کالابریگ نباید هر چند ماه یک بار و پس از فشار افکار عمومی تغییر کند؛ بلکه باید بر اساس شاخص قیمت کالاهای اساسی، به صورت منظم و قابل پیش‌بینی به روز شود. یک راهکار عملی این است که دولت به جای اعلام‌های پراکنده، فرمول روشن کالابریگ را منتشر کند. مثلا مشخص شود اعتبار هر خانوار بر اساس تورم خوراک‌ها، نرخ رسمی یا موثر تامین کالاهای اساسی و تعداد اعضای خانوار چگونه محاسبه می‌شود. اگر مردم بدانند حمایت معیشتی با یک قاعده شفاف به روز می‌شود، اثر روانی سیاست هم تقویت خواهد شد. اما اگر هر ماه بحث

افزایش، تأخیر، مابه‌التفاوت و تامین منابع مطرح شود، کالابریگ خودش به بخشی از نااطمینانی اقتصادی تبدیل می‌شود. در نهایت، کالابریگ امروز فقط یک ابزار پرداخت نیست؛ آینده‌ای از وضعیت معیشت است. وقتی خیر شارژ کالابریگ به یکی از مهم‌ترین خبرهای اقتصادی روز تبدیل می‌شود، یعنی سطح فشار بر خانوارها بالا رفته است. سیاست گذار باید این پیام را جدی بگیرد. سفره مردم با وعده آرام نمی‌شود، با عدد واقعی آرام می‌شود؛ عددی که بتواند در فروشگاه قدرت خرید ایجاد کند، نه فقط در خبرها امید کوتاه‌مدت بسازد. جمع‌بندی روشن است: مسئله امروز کالابریگ، فقط زمان شارژ یا درصد افزایش نیست. مسئله این است که حمایت دولت از سرعت گرانی عقب مانده است. اگر دلار، تورم خوراک‌ی و هزینه‌های تولید هر روز جلوتر بروند و کالابریگ با تأخیر به روز شود، این سیاست از یک ابزار حمایتی به مُسکن کوتاه‌مدت تبدیل می‌شود. دولت اگر می‌خواهد کالابریگ اثر واقعی داشته باشد، باید آن را از چرخه تصمیم‌های مقطعی بیرون بیاورد و به فرمولی شفاف، منظم و متناسب با تورم واقعی سفره مردم وصل کند.

اعلام کنند. همچنین شماره تلفن‌های ۱۲۴ (سامانه بازرسی سازمان حمایت مصرف‌کنندگان) و ۱۳۵ (سامانه ارتباطات مردمی) آماده دریافت گزارش‌های مردمی است. رئیس اتاق اصناف تهران با ابراز امیدواری از بهبود شرایط بازار خاطرنشان کرد: پیش‌بینی ما این است که بازار تا پایان اردیبهشت‌ماه به تعادل نسبی برسد و شهروندان شاهد ثبات قیمت‌ها و نظم بیشتری در عرضه کالاها باشند.

^[1] کالابریگ از ابتدا با یک هدف مشخص طراحی شد: حمایت مستقیم

^[2] کالابریگ از ابتدا با یک هدف مشخص طراحی شد: حمایت مستقیم

خبرنامه

استقرار گشت‌های پنج‌گانه اصفاف در نقاط اصلی تهران

رئیس اتاق اصفاف تهران گفت: در ۵ نقطه تهران شامل مرکز، جنوب، شمال، شرق و غرب تحت پوشش گشت‌های بازرسی قرار دارند و به صورت مستمر وضعیت واحدهای صنفی را رصد می‌کنند. به گزارش خبرگزاری مهر، حمید رضا رستگار رئیس اتاق اصفاف تهران در مصاحبه تلویزیونی از استقرار تیم‌های نظارتی در پنج نقطه مرکزی، جنوب، شمال، شرق و غرب پایتخت خبر داد و گفت: شهروندان در صورت مشاهده هرگونه تخلف صنفی، می‌توانند آن را به صورت مکتوب به ما اعلام کنند یا با شماره‌های ۱۲۴ و ۱۳۵ تماس بگیرند.

رستگار با تأکید بر تشدید نظارت‌های میدانی اظهار کرد: نقطه تهران شامل مرکز، جنوب، شمال، شرق و غرب تحت پوشش گشت‌های بازرسی قرار دارند و به صورت مستمر وضعیت واحدهای صنفی را رصد می‌کنند.

وی افزود: در صورتی که همشهریان ما در این مناطق تخلفی مشاهده کردند، حتماً آن را به صورت مکتوب به اتاق اصفاف تهران اعلام کنند. همچنین شماره تلفن‌های ۱۲۴ (سامانه بازرسی سازمان حمایت مصرف‌کنندگان) و ۱۳۵ (سامانه ارتباطات مردمی) آماده دریافت گزارش‌های مردمی است.

رئیس اتاق اصفاف تهران با ابراز امیدواری از بهبود شرایط بازار خاطرنشان کرد: پیش‌بینی ما این است که بازار تا پایان اردیبهشت‌ماه به تعادل نسبی برسد و شهروندان شاهد ثبات قیمت‌ها و نظم بیشتری در عرضه کالاها باشند.

پایداری برق شهر تهران ثمره مجاهدت کارگران در خط مقدم خدمت است

تهران-فرشته یعقوبی-وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی به مناسبت هفته کار و کارگر، با حضور در منطقه برق ۱۷ شهریور شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ، ضمن گرامیداشت یاد شهدای صنعت برق، از پایداری شبکه پایتخت در شرایط سخت تقدیر کرد و زحمات نیروهای عملیاتی در خط مقدم خدمت‌رسانی را ضامن آرامش و نماد ایستادگی ملت ایران دانست.به مناسبت گرامیداشت هفته کار و کارگر، احمد میدری وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با حضور در منطقه برق ۱۷ شهریور، با نیروهای عملیاتی و تلاشگران خط مقدم این شرکت دیدار و گفتگو کرد؛وی در این بازدید ضمن ادای احترام به مقام شامخ شهدای صنعت برق و گرامیداشت یاد و خاطره مجاهدت‌های صورت گرفته در ایام «جنگ رمضان»، از خدمات شبانه‌روزی کارکنان این شرکت تقدردانی کرد و اظهار داشت: زحمات شما در صنعت برق بسیار ارزشمند و حیاتی است و به واسطه حضور مخلصانه شما در خط مقدم و اقدامات جهادی صورت گرفته در سطح پایتخت، شاهد پایداری شبکه برق بوده‌ایم و در مواردی که محدودهای مورد اصابت و حمله دشمن صهیونیستی قرار گرفت، با همت شما در کمترین زمان ممکن روشنایی برقرار شد که این تلاش ایثارگرانه قطعاً نزد خداوند متعال محفوظ خواهد بود.میدری در ادامه با تأکید بر نقش بی‌بدیل نیروهای عملیاتی در آرامش جامعه افزود: باید بدانیم کسانی به زندگی هموطنان آرامش می‌بخشند که در گمنامی مشغول به خدمت هستند و با توجه به شرایط فعلی، وضعیت سختی را شاهد هستیم اما تمامای مردم ایران و به خصوص قشر شریف کارگری، با ایستادگی خود اثبات کردند که این ملت تن به ذلت نمی‌دهد و ایران اسلامی را به بهترین شکل ساخته و در مسیر پیشرفت حرکت خواهد کرد.وزیر کار در پایان سخنان خود خاطرنشان کرد: آنچه در حیطه اختیارات و وظایف دولت بوده، تا به این لحظه با تمام توان انجام شده است تا بتوانیم گوشه‌ای از زحمات و تلاش‌های بی‌دریغ شما عزیزان را جبران کنیم.کامیاب‌نظریان مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ نیز با گرامیداشت یاد شهدای صنعت برق و تریک روز کار و کارگر، به تشریح مجاهدت‌های نیروهای عملیاتی این شرکت در ایام «جنگ رمضان» پرداخت و با اشاره به مسئولیت خطیر این شرکت در صیانت از زیرساخت‌های حیاتی برق پایتخت اظهار داشت: از ابتدای تهاجم دشمن در جنگ رمضان، بیش از ۲ هزار حمله به تأسیسات برق‌رسانی کشور صورت گرفته که ۵۰ درصد از این اصابت‌ها متوجه استان و شهر تهران بوده است؛ با این حال، به همت بیش از ۵ هزار نیروی ایثارگر و پای کار، میانگین زمان بازایی شبکه و برقراری مجدد روشنایی در تهران به کمتر از یک ساعت رسید.

بازدید اعضای مجمع نمایندگان استان تهران از تأسیسات آسیب دیدهی پالایش و پخش در جنگ رمضان

تهران-فرشته یعقوبی-اعضای مجمع نمایندگان استان تهران از انبار نفت و مرکز انتقال فرآورده‌های نفتی ری که در جنگ رمضان مورد حمله دشمن آمریکایی - صهیونی قرار گرفته بود، بازدید کردند.اعضای مجمع نمایندگان استان تهران به ریاست سیدعلی بزدی‌خواه و با حضور محمدمصادق عظیمی‌فر، معاون وزیر نفت و مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش از تأسیسات انبار نفت و مرکز انتقال فرآورده‌های نفتی ری، بازدید کردند و از نزدیک در جریان میزان آسیب‌های وارده و فرایند بازسازی و تأمین پایدار سوخت تهران و البرز را در جریان جنگ تحمیلی بازدید، عظیمی‌فر گزارشی از خسارت‌های وارده به تأسیسات صنعت پالایش و پخش در اثر حمله دشمن و همچنین اقدامات صورت گرفته بر بازسازی نقاط مورد آسیب و برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته برای تولید و توزیع پایدار سوخت ارائه کرد.در پخش دیگری از این بازدید، محمد مشکین‌فام، مدیرعامل شرکت ملی مهندسی و ساختمان نفت ایران، گزارشی دقیق از جزئیات مراحل بازسازی تأسیسات انبارهای نفت تهران و البرز و مرکز انتقال فرآورده‌های نفتی ری، به نمایندگان مردم در مجلس شورای اسلامی ارائه کرد. شامگاه ۱۶ اسفند ۱۴۰۴ جنگنده‌های دشمن آمریکایی - صهیونی تعدادی از انبارهای نفت تهران و البرز را در جریان جنگ تحمیلی سوم مورد تجاوز قرار دادند؛ با این حال هیچ خللی در تولید و توزیع فرآورده‌های نفتی از جمله بنزین ایجاد نشد و روند بازسازی آن در دست اقدام است.اعضای این مجمع همچنین با حضور در پالایشگاه نفت تهران، فعالیت های این مجموعه را نیز از نزدیک رصد کرده و در جریان مجموعه اقدامات و عملکرد آن به ویژه در شرایط جنگی قرار گرفتند.علیرضا سلیمی، منوچهر متکی، مهدی کوچک زاده، کامران غضنفری، زینب قیصری، فرهاد بشیری، علی خزایی، ابراهیم عزیزی، پیمان فلسفی و امیرحسین ثابتی از جمله نمایندگان استان تهران حاضر در این بازدید بودند.

طلا در جهان عقب نشست، در ایران گران تر شد؛

معمای دلار ۱۹۰ هزار تومانی



اونس جهانی دیروز افت نمی‌کرد، رشد طلای داخلی می‌توانست بسیار سنگین‌تر باشد.

دلار به جای اونس قیمت طلا را می‌سازد

بازار طلای ایران در چنین روزهایی بیش از هر زمان دیگری به دلار وابسته می‌شود. فرمول ساده است: قیمت طلای داخلی از ضرب قیمت جهانی طلا در نرخ ارز و سپس تعدیل‌های داخلی مثل اجرت، مالیات، حباب و انتظارات بازار به دست می‌آید. وقتی دلار آزاد به محدوده ۱۸۸ تا ۱۹۰ هزار تومان نزدیک می‌شود، حتی افت اونس جهانی هم نمی‌تواند به سرعت جلوی رشد طلا را بگیرد. همین اتفاق دیروز رخ داد؛ اونس عقب نشست، اما دلار جلو رفت و در نهایت قیمت طلای ۱۸ عیار بالا ماند.

این وضعیت برای خریداران یک پیام مهم دارد. بازار طلا دیگر فقط به نمودار جهانی نگاه نمی‌کند. خریدار ایرانی ممکن است ببیند اونس در بازار جهانی افت کرده، اما در بازار داخلی قیمت طلا افزایش یافته است. دلیل این تناقض، نقش پررنگ‌تر دلار آزاد است. هرچه نوسان دلار شدیدتر شود، اثر اونس جهانی بر بازار داخلی کمتر به چشم می‌آید. در واقع طلا در بازار ایران، بیش از آنکه آینه بازار جهانی باشد، آینه بی‌اعتمادی به ریال شده است.

چرا اونس جهانی افت کرد؟

افت دیروز اونس جهانی از چند مسیر تغذیه شد. نخست، تقویت دلار آمریکا بود. وقتی دلار در بازار جهانی قوی‌تر می‌شود، طلا برای دارندگان ارزهای دیگر گران‌تر تمام می‌شود و بخشی از تقاضا کاهش می‌یابد. دوم، رشد قیمت نفت و نگرانی تورمی ناشی از تنش‌های منطقه‌ای باعث شده بازارها احتمال دهند بانک‌های مرکزی، به‌ویژه فدرال رزرو، نرخ بهره را برای مدت طولانی‌تری بالا نگه دارند. نرخ بهره بالا معمولاً برای طلا خیر خوبی نیست، چون طلا سود دوره‌ای ندارد و در رقابت با اوراق و دارایی‌های دلاری عقب می‌نشیند.

سومین عامل، تعطیلی یا کم‌حجمی معاملات در برخی بازارهای مهم جهانی از جمله چین، ژاپن و انگلیس بود. در روزهایی که حجم معاملات پایین است، نوسان‌ها می‌تواند تندتر و شکننده‌تر باشد. این یعنی افت اونس جهانی لزوماً به معنی تغییر قطعی روند بلندمدت طلا نیست، اما در کوتاه‌مدت به بازار سیگنال احتیاط داده است. با این حال، همین سیگنال در ایران خنثی شد، چون دلار آزاد و انتظارات تورمی اثر بزرگ‌تری گذاشتند.

بازار داخلی از چه چیزی می‌ترسد؟

رفتار دیروز بازار نشان می‌دهد ترس اصلی معامله‌گران داخلی، افت اونس نیست؛ ترس اصلی، جهش بعدی دلار است. وقتی دلار به نزدیکی ۱۹۰ هزار تومان می‌رسد، ذهن بازار به سرعت سراغ عددهای بعدی می‌رود. مزرهای روانی در بازار ایران اهمیت زیادی دارند. همان‌طور که دلار ۱۸۰ هزار تومانی چند روز پیش یک هشدار بود، دلار نزدیک ۱۹۰ هزار تومانی دیروز به یک سیگنال تازه تبدیل شده است. اگر این مز رشد کند، بازار آزاد به سکه ممکن است دوباره موج جدیدی از تقاضای احتیاطی را تجربه کند.

از طرف دیگر، خریداران عادی هم در چنین فضایی رفتار متفاوتی پیدا می‌کنند. بخشی از تقاضا دیگر مصرفی نیست، کسی که طلای آب‌شده، سکه یا حتی طلای خرد می‌خرد، لزوماً به دنبال زینت یا مصرف روزمره نیست؛ او می‌خواهد ارزش پول خود را حفظ کند. این تغییر رفتار، بازار را از حالت عادی خارج می‌کند. در بازار عادی، قیمت بالا تقاضا را کم می‌کند؛ اما در بازار تورمی، قیمت بالا گاهی خودش باعث افزایش تقاضا می‌شود، چون مردم می‌ترسند فردا همان کالا گران‌تر شود.

پولی که سودجویان به جیب می‌زنند

هزینه میلیونی برای راه‌اندازی موبایل در سایه محدودیت اینترنت

کاهش قدرت خرید مردم و هزینه‌های گزاف، در شرایطی که قیمت دستگاه‌های موبایل به دلیل نوسانات ارزی بخش قابل توجهی از پس‌انداز خانوارها را می‌بلعد، فشار اقتصادی مضاعفی بر دوش اقشار مختلف جامعه وارد می‌کند و خریداری که برای تهیه یک گوشی میان‌رده ماه‌ها برنامه‌ریزی مالی کرده، این روزها در لحظه خرید موبایل در عملی انجام‌شده قرار می‌گیرد و به اصطلاحی مجبور به پرداخت یک باج آشکار به بهانه محدودیت اینترنتی است که این سوال را در ذهن مخاطب ایجاد می‌کند که این واحدهای صنفی چگونه خود از اینترنت برخوردار هستند؟

جای خالی نظارت و دفاع از حقوق مردم

با این حال، این رفتار دوگانه و غیرشفاف در بازار، رنگ خطری برای نهادهای نظارتی است. دریافت هزینه‌های میلیونی برای خدماتی که ارزش واقعی آن‌ها به هیچ وجه با مبالغ دریافتی همخوانی ندارد، مصداق بارز گران‌فروشی و سوءاستفاده از شرایط ایجاد شده اخیر در کشور است و امروز از انتظار از سازمان حمایت از مصرف‌کنندگان و تولیدکنندگان، سازمان تعزیرات حکومتی و به ویژه اتحادیه‌ها و انجمن‌های صنفی مربوط به بازار موبایل وجود دارد که با ورود به این موضوع ضمن تعیین تعرفه‌های مشخص برای خدمات نرم‌افزاری، با واحدهای صنفی مختلفی که از نیاز مردم سوءاستفاده می‌کنند، برخورد قاطع داشته باشند.

فرصت امروز: بازار طلا و ارز دیروز دوشنبه ۱۴ اردیبهشت ۱۴۰۵ دوباره با یک پیام متفاوت نسبت به روزهای قبل آغاز شد؛ پیامی که فقط از گرانی نمی‌گوید، بلکه از جدا شدن مسیر بازار داخلی از بازار جهانی خبر می‌دهد. در حالی که اونس جهانی طلا دیروز زیر فشار دلار قوی، نگرانی‌های تورمی ناشی از رشد نفت و کاهش احتمال کاهش نرخ بهره در آمریکا افت کرد و تا حوالی ۴۵۵۳ دلار پایین آمد، بازار ایران مسیر معکوس رفت. دلار آزاد در معاملات دیروز در محدوده ۱۸۷ هزار و ۹۲۰ تا ۱۸۸ هزار و ۴۲۰ تومان گزارش شد و در برخی بازارها از جمله مشهد، عدد ۱۹۰ هزار تومان هم به تابلوها نزدیک شد. این یعنی بازار داخلی طلا دیروز نه از اونس جهانی، بلکه از دلار، ریسک سیاسی و انتظارات تورمی فرمان گرفت.

بر اساس داده‌های لحظه‌ای بازار ارز، دلار آزاد تا محدوده ۱۸۸ هزار و ۴۲۰ تومان بالا رفت؛ رقمی که نسبت به روز گذشته ۲ هزار و ۱۰ تومان افزایش نشان می‌دهد. با این حساب، دلار آزاد در مقیاس روزانه حدود ۱.۰۸ درصد رشد کرده است. این رشد شاید در نگاه اول از جهش سنگین دیروز آرام‌تر به نظر برسد، اما اهمیت آن در تثبیت بازار در نزدیکی مرز روانی ۱۹۰ هزار تومان است. وقتی دلار بعد از چند روز رشد تند نه تنها عقب نمی‌نشیند، بلکه یک پله دیگر جلو می‌رود، بازار این پیام را دریافت می‌کند که کانال‌های بالاتر دیگر فقط شایعه یا هیجان مقطعی نیستند.

در بازار طلا نیز همین رفتار دیده شد. هر گرم طلای ۱۸ عیار دیروز با رشد ۳۰۵ هزار تومانی به ۲۰ میلیون و ۵۲۲ هزار و ۷۰۰ تومان رسید. قیمت روز قبل، بر اساس همین تغییر، حدود ۲۰ میلیون و ۲۱۷ هزار و ۷۰۰ تومان بوده است. بنابراین طلای ۱۸ عیار در یک روز حدود ۱.۵۱ درصد گران‌تر شده است. این عدد برای یک بازار مصرفی و سرمایه‌ای بسیار سنگین است؛ به‌خصوص وقتی بدانیم محرک جهانی طلا دیروز افزایشی نبوده و برعکس، قیمت اونس در بازار جهانی کاهش داشته است.

سکه هم از موج افزایشی جان نماند. گزارش‌های بازار دیروز قیمت سکه امامی را در محدوده ۲۰۵ میلیون و ۵۰۰ هزار تا ۲۰۷ میلیون تومان نشان می‌دهند. برخی داده‌ها از افزایش یک میلیون و ۶۰۷ هزار تومانی سکه امامی و برخی دیگر از رشد بیش از ۳ میلیون تومانی آن حکایت دارند. اختلاف عددها نشان می‌دهد بازار سکه در وضعیت نوسانی و چندرنخی قرار دارد، اما جهت کلی روشن است: سکه همچنان در ارتقاع بالای ۲۰۰ میلیون تومان مانده و بازار حاضر نشده از مرزهای تازه عقب‌نشینی کند.

زاویه متفاوت بازار دیروز؛ طلا در ایران گران شد اما انس ارزان
نکته اصلی گزارش دیروز همین تضاد است. در حالت عادی، وقتی اونس جهانی طلا کاهش می‌یابد، انتظار می‌رود بازار داخلی هم دست‌کم بخشی از فشار نزولی را حس کند. اما دیروز این اتفاق نیفتاد. اونس جهانی طلا طبق گزارش روتیتر بیش از یک درصد افت کرد و به مرز شکسته ۱۵۵۳ دلار رسید. قیمت آتی طلا در آمریکا هم به حدود ۴۵۶۵ دلار کاهش یافت. در پایان معاملات جمعه نیز اونس حوالی ۴۶۲۷ دلار بود و همان هفته را با افت ۱.۷ درصدی پشت سر گذاشته بود. یعنی بازار جهانی طلا نه تنها دیروز صعودی نبود، بلکه در چند روز اخیر زیر فشار اصلاح قرار داشته است.

با مقایسه عدد ۴۶۲۷ دلار روز جمعه با محدوده ۴۵۵۳ دلار دیروز، اونس جهانی حدود ۷۴ دلار کاهش نشان می‌دهد؛ افتی نزدیک به ۱.۶ درصد. اما هم‌زمان طلای ۱۸ عیار در ایران حدود ۱.۵ درصد بالا رفت. این واگرایی نشان می‌دهد موتور قیمت‌طلا در ایران فعلاً نه بازار جهانی، بلکه نرخ ارز و ریسک داخلی است. به زبان ساده، اگر

در حالی که راه‌اندازی اولیه یک گوشی هوشمند تنها به چند دقیقه و حتی کمتر از یک دقیقه اتصال به اینترنت نیاز داشته باشد، گزارش‌های میدانی از بازارهای موبایل نشان می‌دهد؛ برخی فروشندگان برای انجام همین فرایند ساده، مبالغی میلیونی از خریداران دریافت می‌کنند. به گزارش ایسنا، طی یک ای دو ماه گذشته، خرید گوشی جدید موبایل با چالش‌هایی روبرو شده که تا پیش از این با پرداخت مبلغ موبایل و دریافت آن به پایان می‌رسید، اما این روزها در بازارهای موبایل با شرایط جدیدی روبرو هستیم که چیزی جز هزینه مازاد بر روی دست مردم ندارد.

پیگیری‌های ایسنا و گزارش‌های میدانی که پس از شکایات متعدد مصرف‌کنندگان مطرح شده بود نشان می‌دهد که برخی از فروشندگان موبایل، شرایط فعلی و محدودیت‌های دسترسی به اینترنت بین‌الملل را تبدیل به ابزاری برای درآمدزایی و تحمیل هزینه‌های مازاد به خریداران کرده‌اند.

هزینه راه‌اندازی؛ پول آشکار در جیب سودجویان

ماجرای از این قرار است که مشتریان در زمان خرید گوشی جدید خود (موبایل هوشمند اعم از اندروید و iOS) برای راه‌اندازی اولیه، فعال‌سازی حساب‌های کاربری و انتقال اطلاعات از گوشی قدیم به جدید، نیازمند اتصال کوتاه و موقت به اینترنت بین‌الملل هستند که چند دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد.

چطور استرس تان در محل کار را کاهش دهید؟



مداوم پشت میز کار یا حتی دوندگی های زیاد از بخشی به بخش دیگر شرکت می تواند سطح استرس شما را بی نهایت افزایش دهد. این امر به شما برای تاثیر گذاری بر روی مخاطب هدف کمک شایانی کرده و فرصت های تان را نیز به طور قابل ملاحظه ای کاهش خواهد داد. درست به همین دلیل شما باید برای تاثیر گذاری بر روی مخاطب هدف تان همیشه از راهکارهای حرفه ای سود ببرید، در غیر این صورت شاید کمتر فرصتی برای تاثیر گذاری بر روی وضعیت کاری تان داشته باشید.

فعالیت همراه با استرس گاهی اوقات در قالب گرفتگی عضلات خودش را نشان می دهد. در وضعیت های پیچیده چنین امری می تواند چند روزی شما را از فعالیت کاری دور نگه دارد. درست به همین خاطر استراحت دادن به عضلات یا ماساژ آنها از سوی خودتان می تواند نقش مهمی در طول روز برای کاهش استرس و خطرات ناشی از آن داشته باشد.

رفتن به مکان مورد علاقه تان
گاهی اوقات در نزدیکی محل کار یک پارک یا رستوران مورد علاقه شما وجود دارد. چنین مکان هایی به شما احساس بسیار خوبی داده و فرصت تاثیر گذاری بر روی روند استرس تان را به همراه دارد. نکته مهم در این میان رفتن به مکان دلخواه تان در برخی از ساعت های کاری است. توصیه ما انتخاب زمان هایی پر از استرس برای رفتن به مکان های مورد علاقه تان است. این امر می تواند برای شما جذابیت بسیار زیادی به همراه داشته و موقعیت تان را نیز به طور چشمگیری بهبود بخشد.

امروزه بسیاری از افراد هیچ راه حلی برای مدیریت استرس شان ندارند. در این میان شما می توانید با مدیریت مناسب استرس تان در این راستا نقش مهمی در فعالیت کاری بهینه موسسه تان داشته باشید. این امر حتی نقشه راهی برای دیگر همکاران تان نیز خواهد بود. بدون تردید ملاقات دسته جمعی با همکاران در مکانی که بدان علاقه دارید، جذابیت زیادی خواهد داشت. شما با چنین کاری به سادگی هرچه تمام تر فرصت تاثیر گذاری بر روی مخاطب هدف تان را پیدا می کنید.

نگاه کردن به سخنرانی های تد (TED Talks)
استفاده از موقعیت های مناسب و شیوه های حرفه ای برای کاهش استرس همیشه عالی به نظر می رسد. با این حال در عمل بسیاری از افراد توانایی استفاده از تکنیک های درست را ندارند. در این میان سخنرانی های تد با ارائه توصیه های حرفه ای برای کارآفرینان در حوزه های مختلف به مدیریت استرس نیز کمک می کند. برخی از افراد وقتی مشغول یادگیری یک مهارت تازه هستند، استرس های شان را به کلی فراموش می کنند. با این حساب شما می توانید از سخنرانی های تد برای فراموش کردن استرس ها و بازگشت به وضعیت عادی کاری سود ببرید. در این صورت دیگر مشکلی از نظر سطح تاثیر گذاری بر روی مخاطب هدف پیش روی تان نخواهد بود. بدون تردید اندکی جست و جو در شبکه های اجتماعی یا حتی سایت تد به شما امکان دسترسی به ویدئوهای بسیار عالی و حتی تخصصی در زمینه مدیریت استرس را می دهد. نکته جالب اینکه چنین توصیه هایی به طور معمول از سوی کارآفرینان موفق یا کارشناس های حرفه ای در زمینه استرس ارائه می شود. با این حساب شما مشکلی بابت اجرای درست ایده های تان نخواهید داشت.

استفاده از قانون ۲۰-۲۰-۲۰
یکی از قانون ها و روش های تاثیر گذار برای کاهش سطح استرس و رفع خستگی تحت عنوان ۲۰-۲۰-۲۰ شناخته می شود. این قانون بی نهایت ساده و در عین حال تاثیر گذار است. بر این اساس شما باید هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به یک نقطه که دست کم ۲۰ فوت یا ماینیور یا محل دید عادی تان فاصله دارد، خیره شوید. این امر به شما برای بازبانی سطح انرژی تان کمک کرده و سطح بهره وری تان را نیز بی نهایت افزایش می دهد. با این حساب دیگر نیازی نسبت به استفاده از شیوه های عجیب و غریب در این میان نخواهد بود.

منبع: calendar.com

توجه به تمرین های یوگا
یوگا یکی از ورزش های بی نهایت مناسب برای اعصاب و روان است. درست به همین دلیل بسیاری از کارآفرینان حرفه ای اقدام به استفاده از تمرین های مورد نظر در این راستا می کنند. اگر شما فرصت کافی برای شرکت در کلاس های یوگا را دارید، باید به طور مداوم این شیوه را مدنظر قرار دهید. این امر سطح استرس شما را به طور قابل ملاحظه ای کاهش داده و امکان تاثیر گذاری بر روی مخاطب هدف را نیز به همراه دارد. نکته مهم دیگر اینکه شما برای بهینه سازی فرصت تاثیر گذاری بر روی مخاطب هدف باید به طور مداوم ذهن تان را از استرس های قدیمی خالی کنید، در غیر این صورت به طور مداوم وضعیت تان در این میان به هم ریخته خواهد بود. تمرین های یوگا در ابتدای صبح زمان زیادی از کارآفرینان نمی گیرد. با این حال شما با چنین تمرین هایی به سادگی هرچه تمام تر امکان تاثیر گذاری بر روی مخاطب هدف تان را خواهید داشت. این نکته شما را برای تاثیر گذاری بهینه بر روی مخاطب هدف آماده کرده و میزان تنش های احتمالی با همکاران را نیز تا حد قابل قبولی کاهش می دهد. درست به همین دلیل شما باید به طور مداوم برای تاثیر گذاری بر روی مخاطب هدف از این شیوه سود ببرید.

امروزه دسترسی به تمرین های یوگا بسیار ساده شده است. بر این اساس شما می توانید با اندکی جست و جو در شبکه های اجتماعی یا فضای اینترنت در تمرین های یوگا آشنا شوید. این امر شما را از حضور در باشگاه بی نیاز کرده و صرفه جویی بالاتری در زمان تان به ارمغان می آورد.

کنار گذاشتن موقتی افکار
وقتی ذهن شما درگیر باشد، کیفیت کاری تان افت پیدا می کند. همین امر می تواند سطح استرس شما را بی نهایت افزایش داده و موقعیت تان را نیز در شرکت به خطر اندازد. اگر کارآفرینان برای مدت زمانی طولانی با استرس در بازار فعالیت داشته باشند، به مرور زمان دیگر هیچ کس از آنها حرف شنونی لازم را نخواهد داشت. درست به همین دلیل شما باید به فکر راهکاری برای کاهش استرس تان باشید. از آنجایی که بسیاری از افکار همراه با استرس هستند، یکی از نکات حرفه ای در زمینه مدیریت استرس شامل کنار گذاشتن موقتی افکار حاوی استرس است. شما با چنین کاری امکان تاثیر گذاری بهینه بر روی مخاطب هدف را داشته و موقعیت تان در بازار به طور قابل ملاحظه ای بهینه سازی خواهد شد.

نفس عمیق بکشید
بدون شک کنار گذاشتن افکار برای فعالیت مناسب در شرکت امر سختی محسوب می شود. این نکته برای کسانی که به طور مداوم درگیر بحث های گسترده هستند و افکار زیادی در سرشان شکل می گیرد، دشواری بیشتری به همراه خواهد داشت. با این حال اندکی تمرین در این میان کار شما را بی نهایت ساده تر از هر زمان دیگری خواهد کرد.

نفس عمیق بکشید
برخی از مشکلات در دنیای کسب و کار نیازی به افکار عجیب یا راه حل های سخت ندارد. اگر شما در محل کار به طور مداوم با سطح بالایی از استرس رو به رو هستید، یکی از شیوه های ساده در این میان اندکی تنفس عمیق تر است. این شیوه ساده به شما برای کسب آرامش و بازگشت ضریان قلب تان به حالت طبیعی کمک می کند. با این حساب اگر به دنبال تاثیر گذاری مناسب بر روی مخاطب هدف تان هستید و کار بدون استرس را هم دوست دارید، باید همیشه نفس عمیق را در دستور کار قرار دهید. این شیوه در هر شرایطی قابل اجرا بوده و شانس شما را بی نهایت افزایش می دهد. بسیاری از افراد در طول روز تنفس مرتبی ندارند. این امر می تواند موجب افزایش استرس و عصبانیت شدید آنها در محل کار شود. با این حساب اندکی تنفس منظم به شما برای تاثیر گذاری بهتر بر روی همکاران و پیگیری کاملا حرفه ای کارها کمک خواهد کرد. با این حساب دیگر مشکلی از نظر سطح تاثیر گذاری بر روی مخاطب هدف پیش روی شما یا دیگر همکاران تان نخواهد بود.

استراحت دادن به عضلات
شما در طول روز باید اندکی به عضلات تان استراحت دهید. نشستن

در شرکت داشته باشید. همچنین گاهی اوقات افراد بر اساس تجربه یک روند کاری مناسب وضعیت شان را پیدا می کنند. این امر نقش مهمی در تاثیر گذاری بر روی مخاطب هدف داشته و وضعیت تان در بازار را مدیریت خواهد کرد.

یکی دیگر از نکاتی که کارآفرینان برای تاثیر گذاری بر روی مخاطب هدف باید به طور مداوم در ذهن داشته باشند، مربوط به استفاده از عادت های درست است. برخی از عادت ها به طور مداوم عادت های افراد را تحت تاثیر قرار می دهد. بنابراین شما امکان تاثیر گذاری بهتر بر روی مخاطب هدف تان با ترک عادت های نامناسب را خواهید داشت. این نکته می تواند به شما برای تاثیر گذاری بر روی مخاطب هدف کمک کرده و موقعیت تان در بازار را توسعه دهد.

امروزه فعالیت سازمانی در شرایطی که کارمندان عادت های نامناسب شان را کنار گذاشته باشند، بسیار راحت تر از هر وضعیت دیگری است. بنابراین شما باید به طور مشخص این ایده را در ذهن داشته باشید.

مطالعه مجلات
امروزه مجلات بسیار متنوعی در دسترس مردم قرار دارد. این امر یکی از بهترین فرصت ها برای کارآفرینان در طول روز به منظور رفع خستگی و مدیریت استرس در محل کار را ارائه می کند. بسیاری از افراد دارای علاقه های مشخصی هستند. این امر در صورتی که شما مجلات مطابق با سلیقه تان را پیدا کنید، تاثیر گذاری بسیار خوبی به همراه خواهد داشت. با این حساب شما می توانید به سادگی هرچه تمام تر اقدام به تاثیر گذاری بر روی وضعیت تان از نظر روحی و سطح استرس نمایید.

مطالعه مجلات شاید در ابتدا امری بسیار ساده به نظر برسد، اما در عین سادگی تاثیر گذاری لازم را نیز به همراه دارد. بنابراین شما می توانید بدون دردسر اضافه اقدام به استفاده از مزایای این شیوه نمایید. درست به همین خاطر در بسیاری از شرکت ها به طور پیش فرض مجلات بسیار زیادی در دسترس کارمندان قرار دارد.

مطالعه مجله به کارآفرینان امکان رهایی از موقعیت های سخت کاری و همچنین اندکی آرامش خاطر را می دهد. درست به همین دلیل شما باید همیشه این ایده طلایی برای بهینه سازی وضعیت تان در بازار کار را مدنظر قرار دهید. اگر در طول روز اندکی احساس استرس کردید، استفاده از برخی توصیه های کاربردی می تواند نقطه قوت کار تان در این میان باشد.

اندکی استراحت و ماساژ صورت
وقتی افراد استرس زیادی دارند، به طور معمول فعالیت کاری شان همراه با کیفیت زیادی نخواهد بود. این امر باید به مثابه یک نشانه مناسب به منظور استراحت مد نظر قرار گیرد. وقتی شما در پی استرس بالا اقدام به اندکی استراحت می کنید، فرصت کافی به خودتان برای بازبانی روحیه و کاهش سطح استرس مورد نظر را خواهید داد. این امر می تواند به شما برای تاثیر گذاری بر روی مخاطب هدف کمک کرده و سطح استرس تان را نیز تا حد مناسبی کاهش دهد. بنابراین دیگر مشکلی از نظر سطح تاثیر گذاری بر روی وضعیت کاری تان و ادامه روند فعالیت با سطح استرس پایین تر نخواهید داشت.

یادتان باشد امروزه بسیاری از اشتباهات کاری در وضعیت پراسترس کارمندان صورت می گیرد. درست به همین خاطر اگر شما با سطح بالایی از استرس مواجه هستید، بهترین راهکار تلاش برای صرف نظر از فعالیت کاری برای چند دقیقه خواهد بود. در کنار این شیوه شما می توانید به سادگی برای دقایقی صورت تان را ماساژ دهید. این امر استرس فراوان موجود در ذهن تان را تا حد قابل ملاحظه ای کاهش خواهد داد. به این ترتیب دیگر دلیلی برای نگرانی نسبت به اشتباهات ناخواسته در عرصه کسب و کار نخواهد بود. این نکته می تواند توانایی شما برای تاثیر گذاری بر روی مخاطب هدف را به طور قابل ملاحظه ای تحت تاثیر قرار دهد. بی شک هیچ کارآفرینی به طور مداوم از استرس دور نیست. بنابراین اگر شما استرس تان را مدیریت کنید، شانس بهتری برای تعامل با مشتریان و همکاران تان در بازار خواهید داشت.

به قلم: دیانا ریتهی
کارشناس کسب و کار
ترجمه: علی آل علی

فعالیت در دنیای کسب و کار همراه با فشار روحی و استرس بسیار زیادی است. شاید برخی از کارآفرینان این فشار کاری را به طور مشخص بروز ندهند، اما این امر به معنای فقدان فشارهای عصبی در این حوزه نیست. بسیاری از افراد به دلیل فشارهای کاری فراوان در حوزه کاری شان فقط چند ماه پس از شروع به کار اقدام به ترک موقعیت شغلی و عوض کردن کلی حوزه فعالیت شان می کنند. این امر نقش مهمی برای آینده کاری این دسته از افراد دارد. با این حساب اگر شما هم به دنبال تغییر کارتان در پی فشار بسیار زیاد هستید، باید قبل از اینکه بی جهت موقعیت شغلی دلخواه تان را تغییر دهید، اندکی به جزئیات نیز فکر کنید. اگر شما توانایی مدیریت استرس و کاهش آن در محیط کار را داشته باشید، آن وقت تغییر حوزه کاری دیگر ایده ای ضروری و اجتنابناپذیر نخواهد بود. هدف اصلی در این مقاله بررسی برخی از مهمترین نکات برای مدیریت استرس به طور حرفه ای است. اگر شما هم در طول سال های اخیر به طور مداوم با استرس در محل کار دست و پنجه نرم کرده اید یا اینکه مدیر بخشی پر از فشار کاری هستید، نکات مورد بحث در این مقاله می تواند برای شما کارایی بالایی داشته باشد. در ادامه برخی از مهمترین نکات برای کاهش فشار کاری و استرس در محل کار را مورد بررسی قرار می دهیم.

جست و جو برای دلیل استرس
گاهی اوقات استرس افراد در محیط کار ریشه در دلایل دیگری دارد. بدون تردید همیشه امکان عصبانیت شدید از دست همکاران یا حتی بروز مشکلاتی در رابطه میان شما وجود دارد. با این حال امروزه برخی از کارمندان به دلیل مشکلات غیر کاری دچار استرسی می شوند. بر این اساس برای رابینز، کارشناس کسب و کار، همیشه استفاده از شیوه هالت (HALT) برای درک ریشه استرس را توصیه می کند. این شیوه برای کشف ریشه استرس هایی که دلیل کاری ندارند، بسیار سودمند خواهد بود. بر این اساس شما باید یک راه حل ساده را در پیش بگیرید: «وقتی استرس دارید، نباید از خود یا دیگران درباره گرسنگی، عصبانیت، تنهایی یا خستگی سوال کنید». بسیاری از افراد با طرح چنین سوالاتی بیش از هر زمان دیگری عصبی می شوند. این امر می تواند توانایی شما برای مدیریت خودتان و تاثیر گذاری بر روی روند فعالیت تان را به شدت تحت تاثیر قرار دهد. با این حساب شما دیگر توانایی لازم برای تائی گذاری بر روی مخاطب هدف تان را نخواهید داشت. اغلب اوقات افراد بهترین درک از وضعیت شان را دارند. نکته مهم اینکه شما باید با درکی که از وضعیت خودتان دارید، نسبت به مدیریت استرس تان اقدام کنید. اگر ریشه مشکلات شما و استرس تان در خارج از محیط کار قرار دارد، تلاش های شما باید معطوف به حل این مشکل به طور حرفه ای باشد. در غیر این صورت شاید هرگز توانایی تاثیر گذاری بر روی مخاطب هدف تان را نداشته باشید.

ساماندهی کارها
وقتی کارها روی هم انبار شود، کارآفرینان حتی با مشاهده فهرست کارها نیز استرس خواهند گرفت. این امر یک واکنش طبیعی در میان بسیاری از افراد محسوب می شود. درست به همین دلیل شما باید به طور مداوم در تلاش برای مدیریت کارها به طور حرفه ای باشید. شاید این امر در ابتدا بسیار ساده به نظر برسد، اما در بلندمدت تاثیر گذاری بسیار خوبی بر روی مخاطب هدف به همراه خواهد داشت.

امروزه کارآفرینانی که مدیریت زمان و توانایی ساماندهی دقیق کارها را دارند، اغلب اوقات مشکلی از نظر سطح تاثیر گذاری بر روی مخاطب هدف نخواهند داشت. این امر می تواند به آنها برای بهبود شرایط شان کمک کرده و موقعیت شان در بازار را به طور قابل ملاحظه ای بهینه سازی نماید. یادتان باشد ساماندهی کارها به معنای شروع فعالیت کاری با سخت ترین وظیفه ممکن نیست. شما در این میان باید درک درستی از وظایف تان