



آرشیو بولتن روزانه رسانا

درج آگهی در رسانه‌های سندیکا

خدمات بیمه درمان تکمیلی و عمر و حادثه گروهی ویژه

اعضای سندیکا (۱۴۰۰-۱۳۹۹)



فعالیت ماینرها و ماینینگ‌ها در سامانه

۲ «بهین یاب» ثبت می‌شود.....

۳ بیتکوین باز هم رکوردشکنی کرد.....

۳ سیم و کابل تحت تاثیر ارز.....

۳ مهمترین ریسکهای اقتصادی ۲۰۲۱.....

۴ صندوق توسعه ملی دیگر به ساخت نیروگاه برق

وام نمی‌دهد.....

از فروش ۲ میلیون و ۳۰۰ هزار بشکه نفت در

روز تا پیش فروش اوراق سلف نفتی.....

۵ طرح انرژی رایگان، نمایش است؟.....

۶ رازهای روحانی در صادرات نفت در بودجه.....

مصرف مازوت در نیروگاه‌های برق به دلیل

مصرف بالای گاز خانگی در کشور.....

۶ دولت برای افزایش درآمد مالیاتی، هیچ کاری

نکند؟.....

۸ گره FATF باز می‌شود؟.....

۸ صدور الکترونیکی مفصاحساب ماده ۳۸ تامین

اجتماعی.....

۸ امید برای بهترین‌ها، آمادگی برای بدترین‌ها! ۹

استفاده از ظرفیت معطل مانده نیروگاه‌ها برای تولید مزارز

نیرو، ۱.۵ میلیارد دلار درآمد ارزی برای کشور، ۳۰۰ میلیون دلار کار برای شرکت‌های صنعت برق و تاسیسات، حدود ۱۰ میلیون دلار بازار برای تعمیرات قطعات و هزاران فرصت شغلی ایجاد کرد.

با تبدیل کردن کشور به یک بازیگر مطرح این حوزه، استخر و اکسچنج هم داخلی و درآمدهای جدید ایجاد می‌شود. می‌توان هاستینگ و کلاد ماینینگ راه انداخت که مردم دستگاه در خانه نگذارند و بار روی شبکه انتقال و توزیع شهری نیافتند و سرمایه‌های سرگردان را جذب کرد.

کیف پول‌های رمزسازی مشکل ایرانی‌ها را که کارت اعتباری ندارند تا حدی حل کرده و تقاضای دلار را کاهش خواهد داد. مزرعه‌های بزرگ می‌توانند نیروگاه خود را احداث کنند



علیرضا کلاهی، نایب رئیس کمیسیون صنعت و معدن اتاق بازرگانی تهران

در بخش کثیری از سال ۴۰ درصد ظرفیت نیروگاه‌های کشور حدود ۳۰ گیگاوات خالی است، یعنی ۳۰ میلیارد دلار دارایی بی‌کار. در صورت تدوین سیاست‌های منطقی و پایدار برای تولید مزارزها می‌توان از این ظرفیت بابت هر گیگاوات حدود ۶۰۰ میلیون دلار درآمد برای وزارت

شد؛ موضوعی که دلیل اصلی و ریشه ای آن به ارزان بودن انرژی برق بازمی گشت. ایران جزو کشورهایی است که ارزان ترین برق را در جهان در اختیار مشترکان قرار می دهد و همین موضوع باعث شده بود که به صورت غیرقانونی مزارع بسیار زیاد ماینینگ راه اندازی شود و هزاران کاربر در فضاهای مختلف اقدام به استخراج رمزارز کنند تا اینکه با تصویب قانونی از سوی هیات دولت همه چیز عوض شد. روز ۱۳ مرداد ۱۳۹۸ دولت در مصوبه ای نرخ حامل های انرژی برای این صنعت را نرخ متوسط صادراتی در نظر گرفت و عملاً با این اتفاق هزینه رمزارزها چندین برابر و حاشیه سود آن برای سرمایه گذاری به شدت پایین آمد. اتفاقی که باعث شده حتی قانونی شدن فعالیت های ماینرها برای سرمایه گذاران آن همچون گذشته دیگر مقرون به صرفه نباشد.

علوی نایبرئیس کمیسیون بلاکچین و رمزارز سازمان نظام صنفی یارانه ای کشور گفته است: «باتوجه به آزادشدن واردات دستگاه های ماینر و فعالیت افراد در این حوزه، اگر در نرخ گذاری حامل های انرژی تغییری صورت بگیرد، ما می توانیم شاهد جهش تولید در صنعت استخراج باشیم. البته این موضوع از سوی کمیته رفع موانع تولید و معاون اول ریاست جمهوری در حال پیگیری است.»

ایران تا چند ماه پیش به عنوان بهشت ماینرها در جهان شناخته می شد و حتی اخباری از سرمایه گذاری های خارجی در این صنعت و راه اندازی مزارع بزرگ ماینینگ منتشر می شد؛ موضوعی که دلیل اصلی و ریشه ای آن به ارزان بودن انرژی برق بازمی گشت.

ها غیرقانونی و زیرزمینی بود. در سالهای اخیر ماینرها درگیر این موضوع بودند تا اینکه حدود ۵ ماه پیش مصوبه هیأت دولت در این زمینه ابلاغ و با راه اندازی سامانه بهین یاب تاریخ ۶ دی ماه به عنوان زمان ثبت دستگاه های ماینر اعلام شد.

به گفته علوی نایبرئیس کمیسیون بلاکچین و رمزارز نظام صنفی رایانه ای کشور تا پیش از این و باتوجه به غیرقانونی بودن واردات دستگاه های ماینر و فعالیت آن ها؛ حدود ۲ هزار پرونده تعزیراتی برای فعالان این حوزه تشکیل شده بود. به اعتقاد فعالان این حوزه با اجرای قوانین جدید، مشکل این پرونده ها هم رفع خواهد شد و جوانان و صنعتگرانی که درگیر چنین مشکلاتی شده بودند، امیدوار می شوند و فعالیت رمزارزها آن هم در شرایط تحریم های شدید اقتصادی گسترش پیدا خواهد کرد. بسیاری از فعالان این حوزه که در ماه های گذشته با مشکل رو به رو شده اند امیدوارند با اجرای قانون جدید دستگاه های توقیف شده رفع توقیف و پرونده های تشکیل شده، مختومه شوند. در حال حاضر در سامانه وزارت صنعت، معدن و تجارت؛ زیر مجموعه ای برای «صدور جواز تاسیس رمزارز» فعال شده است و افراد متقاضی می توانند به صورت اینترنتی فرم های لازم را پر و درخواست خود را برای دریافت مجوز ثبت کنند.

مشکل برق همچنان باقی است

ایران تا چند ماه پیش به عنوان بهشت ماینرها در جهان شناخته می شد و حتی اخباری از سرمایه گذاری های خارجی در این صنعت و راه اندازی مزارع بزرگ ماینینگ منتشر می



فعالیت ماینرها و ماینینگ ها در سامانه «بهین یاب» ثبت می شود
بعد از حدود دو سال کشمکش در نهایت فعالیت ماینرها در کشور آزاد شد و فعالان حوزه ماینینگ با ثبت دستگاه های خود در سامانه بهین یاب، می توانند فعالیت خود را به صورت قانونی آغاز کنند. سامانه «بهین یاب» از سوی وزارت صنعت، معدن و تجارت راه اندازی شده است و مالکان دستگاه های ماینر بعد از ثبت دستگاه خود در سامانه می توانند فعالیت قانونی داشته باشند.

علاوه بر این افرادی که قصد واردات دستگاه های ماینر را دارند بعد از ثبت این دستگاه ها در سامانه بهین یاب می توانند عوارض گمرکی را پرداخت و دستگاه را به صورت قانونی وارد کشور کنند؛ پیش از این هرگونه واردات و خرید و فروش دستگاه های ماینر و فعالیت های آن

و در ۴۰۰ ساعت اوج بار به جای استخراج برق به شبکه بدهند تا وزارت نیرو مجبور نشود برای کسری از سال نیروگاه بزند. این تنها صنعتی است که می شود سریع راه انداخت، به آب هم نیاز ندارد و در مواقع کمبود برق آن را خاموش کرد. ارزان ترین برق در دنیا برق مازاد و گران ترین برق در زمان اوج بار است برای همین تسلا در استرالیا پروژه های بزرگ ذخیره سازی اجرا کرده است.

استخراج نهایتاً می تواند به موتور محرک رشد فناوری بلاکچین در ایران تبدیل شود. متأسفانه با عدم تصمیم و ضعف دانش برخی در حوزه انرژی و مالی کشور این فرصت دارد از دست می رود. با توجه با کاهش تقاضای نفت ما باید هر چه سریع تر ذخایر فسیلی کشور را به پول تبدیل کنیم و تکنولوژی مسیری عالی برای ما باز کرده است که می تواند سراسر برد باشد.

مهمترین ریسکهای اقتصادی ۲۰۲۱

کرونا کماکان اصلی ترین ریسک بر سر راه اقتصاد جهانی در سال آینده خواهد بود. به گزارش ایسنا، فایننشیل تایمز به مناسبت فرا رسیدن سال ۲۰۲۰ با گروههای از تحلیلگران مالی و کارشناسان بازار برای معرفی مهم ترین ریسک های موجود بر سر راه اقتصاد جهانی در سال ۲۰۲۱ گفتگو کرد. سال ۲۰۲۰ یکی از سخت ترین سال های معاصر برای اقتصاد جهان بود و رشد اقتصادی بسیاری از کشورها به کمترین سطح تاریخی خود رسید. با این حال انتظار می رود روند احیای رشد اقتصادی جهان در سال آینده شدت بگیرد.

تورم

اکنون در بسیاری از کشورهای جهان تورم یا در سطح منفی یا تنها اندکی بالاتر از صفر درصد قرار دارد و این مساله آزادی عمل بانک های مرکزی را در اجرای سیاست های پولی و مالی به شدت محدود کرده است. نرخ تورم برای سال آینده میلادی نیز یکی از مهم ترین عوامل تعیین کننده مسیر حرکت بازارهای جهانی خواهد بود. هاوارد ماکس- مدیر موسسه اوک تری کپیتال گفت: در میان مدت دلیل زیادی برای رسیدن تورم به محدوده هدف گذاری شده در اروپا و آمریکا نخواهیم داشت و این مساله تاثیر منفی زیادی روی توانایی بانک های مرکزی در احیای رشد خواهد داشت.

دلار

دلار امسال را با کاهش متوسط عجیب و کم سابقه ۶ درصدی مقابل ارزهای معتبر جهانی به پایان رساند. بسیاری از تحلیلگران معتقدند دلار سال

سیم و کابل تحت تاثیر ارز

در حالی که ایران یکی از کشورهای مطرح در صنعت برق محسوب می شود و دارای معادن غنی مس، کاتد و محصولات پتروشیمی است اما بالا رفتن نرخ ارز روی بازار سیم و کابل هم تاثیر خودش را گذاشته است. برخی تولیدکنندگان علت این افزایش قیمت محصولی را که تمام مواد اولیه آن داخلی است، عدم توزیع مناسب و توزیع قطره چکانی می دانند.

انواع سیم و کابل	قیمت (تومان)
سیم برق افشان ادر ۲/۵ سیمیا بسته ۱۰۰ متری	۶۰۰,۰۰۰
سیم برق افشان ادر ۱/۵ سیمیا بسته ۱۰۰ متری	۳۵۵,۰۰۰
سیم سیار ۱۵ متری صنعتی	۱۵۰,۰۰۰
سیم سیار توسن مدل TPS03-6M	۱۷۵,۰۰۰
سیم فتری گوشی تلفن	۵,۰۰۰
سیم افشان تک رشته ۱۶	۳,۵۶۰,۰۰۰
سیم ادر ۱/۵ راد افشان سحر	۳۵۰,۰۰۰
سیم افشان افشار نژاد خراسان (سیم افشان سائز ۱)	۲۶۰,۰۰۰
سیم ادر ۶ راد افشان سحر	۱,۳۵۰,۰۰۰
کابل کیسه ای ۰/۵ و ۲×۰/۷۵ و ۲×۰/۷۵ (mm2) سیم و کابل مشهد	۴۱۶,۱۰۰
فتر سیم کشی برق مدل ۴/۶ به طول ۶ متر	۱۰,۰۰۰
سیم افشان دورشته ۲/۵	۱,۵۳۰,۰۰۰
سیم افشان دورشته ۱/۵	۹۷۵,۰۰۰
سیم افشان ۱×۴ (mm2) سیم و کابل مشهد	۹۶۵,۱۰۰
سیم نسوز دوروش ۰/۷۵ بی ال ای ایتالیا ۱۰۰ متری C003	۵۷۷,۵۰۰
کابل افشان (mm2) ۴×۱۶ سیم و کابل مشهد	۱۸۳,۴۰۰
کابل کواکسیال RG59 سیم و کابل مشهد	۷,۹۴۰
کابل سه و نیم رشته آلومینیوم ۰/۷۵+۱۵×۳ سیم و کابل مشهد	۱۶۳,۳۰۰
کابل شیلد دار ۰/۷۵ ۳×۰/۷۵ (mm2) سیم و کابل مشهد	۱۳,۵۰۰
سیم برق ادر ۴ لولوشان مدل افشان بسته ۱۰۰ متری	۸۵۰,۰۰۰
سیم افشان سائز ۱/۵ نوید	۳,۰۰۰
سیم افشان ۱×۶ اصفهان	۱,۳۰۰,۰۰۰
سیم افشان تک رشته ۰/۷۵	۲۳۰,۰۰۰
سیم افشان دو رشته ۱۶	۸,۴۵۰,۰۰۰
سیم افشان دورشته ۴	۲,۳۱۰,۰۰۰

شده ارزش بیت کوین مربوط به روز بیست و ششم دسامبر سال ۲۰۲۰ بوده که در آن این ارز به قیمت ۲۵ هزار و ۶۸۳,۲۹ دلار رسید. رکورد قبلی این ارز مربوط به روز نوزدهم دسامبر سال ۲۰۲۰ بوده که در آن این ارز به قیمت ۲۴ هزار و ۷۳ دلار رسید بیتکوین امسال را رویایی سپری کرده و ارزش آن نسبت به ابتدای سال حدود ۱.۷۵ برابر افزایش یافته است. معامله گران ارزهای دیجیتالی مدعی هستند که شرایط با سال ۲۰۱۷ متفاوت است و این ارز می تواند کانال شکنی های جدیدی را تجربه کند. ارزش بازار بیتکوین در حال حاضر بیش از حدود ۴۷۶ میلیارد دلار است.

پتر شف- کارشناس ارزهای دیجیتالی گفت: حدود ۷۰ درصد کل سهم بازار ارزهای دیجیتالی در اختیار بیتکوین است و این بدان معناست که هر تغییر و تحولی در قیمت بیتکوین روی قیمت سایر ارزهای دیجیتالی نیز تاثیر مستقیمی خواهد داشت. شاهد بودیم که ۲۰۲۰ برای ارزهای دیجیتالی فراموش نشدنی و پر از دستاوردهای بزرگ بود. برخی از معامله گران معتقدند بیتکوین پتانسیل شکستن سقف ۱۰۰ هزار دلاری را نیز در طولانی مدت دارد.

البته صعود قیمتها در بازار ارزهای دیجیتالی محدود به بیت کوین نبود و قیمت بسیاری از ارزهای دیجیتالی دیگر افزایشی بود؛ به گونه ای که اتریوم با ۴.۷۹ درصد افزایش به ۶۴۴.۴۶ دلار، بیت کوین کش با ۳.۷۹ درصد صعود به ۳۲۲.۱۰ دلار، لایت کوین با ۸.۸۹ درصد جهش به ۱۳۱.۷۲ دلار، مونرو با ۶.۲۱ درصد صعود به ۱۶۵.۵۰ دلار، دش با ۷.۱۱ درصد پیشروی به ۱۰۹.۷۲ دلار، زدکش با ۷.۸۷ درصد افزایش به ۶۶.۸۴ دلار و میکرو با ۱.۳۶ درصد صعود به ۵۳۲.۹۹ دلار رسید.



بیتکوین باز هم رکوردشکنی کرد

ارزش بیتکوین برای نخستین بار از ۲۵ هزار دلار عبور کرد.

به گزارش ایسنا به نقل از سی ان بی سی، بیتکوین سرانجام نه تنها جایگاه خود را در کانال ۲۴ هزار دلاری تثبیت کرد بلکه به لطف ورود تقاضاهای جدید برای نخستین بار به کانال ۲۵ هزار دلار نیز وارد شد.

بازدهی هفتگی محبوب ترین ارز دیجیتالی جهان به مثبت ۷.۲۱ درصد رسیده است. طی ۲۴ ساعت گذشته بیت کوین با ثبت صعود ۶.۱ درصدی به ۲۵ هزار و ۶۸۳,۲۹ دلار رسید. بالاترین رکورد ثبت



حمیدرضا صالحی، فعال صنعت برق در گفت‌وگو با سایت خبری تهران مطرح کرد:

صندوق توسعه ملی دیگر به ساخت نیروگاه برق وام نمی‌دهد

با وجود کمبود چند هزار مگاواتی برق در کشور، عدم سرمایه‌گذاری در صنعت برق زنگ خطری برای دولت است و نباید با دامن زدن به بی‌تعادلی در اقتصاد برق و عدم حمایت از نیروگاه‌ها و سرمایه‌گذاری در بخش تولید، کشور را دچار مشکل کند.

عرضه پنل‌های خورشیدی به مشترکان در دستور کار وزارت نیرو قرار گرفته است. اخباری هم در این باره منتشر شده است. توزیع این پنل‌ها بین مشترکان خانگی تا چه اندازه قابل اجراست؟

در وزارت نیرو، مسئله استفاده از مشارکت مردم در پروژه‌های کیلوواتی خورشیدی مطرح شده است. مشارکت مردم با استفاده از نصب پنل‌های خورشیدی در پشت‌بام‌ها برای تولید برق، در دنیا سابقه دارد اما در ایران، ما تازه در آغاز راه قرار داریم. بر اساس بودجه کشور، ۱۰ درصد از قبوض برق مردم برای توسعه برق تجدید پذیر دریافت

می‌شود. بنابراین این تلاش دولت در راستای توسعه برق تجدید پذیر است اما درباره ابعاد اقتصادی این طرح، ابهاماتی وجود دارد.

دولت شرط بهره‌مندی از تخفیف ۱۰۰ درصدی در هزینه برق را، میزان مصرف کمتر از ۸۰ کیلووات در ماه اعلام کرده است. در واقع در طرح برق امید، افرادی از پرداخت هزینه برق معاف می‌شوند که ماهیانه کمتر از ۵۰ تا ۴۰ هزار تومان برای برق هزینه کنند و شاید بتوان گفت این طرح شامل کسانی است که هزینه برق ماهانه آن‌ها رقمی بین ۱۶ تا ۲۰ هزار تومان است. میزان مصرف برقی که در طرح برق امید مطرح شده، با واقعیت‌های مصرف برق خانوارها همخوانی ندارد. هر چند مسئولان در وزارت نیرو اعلام کردند این طرح ۲۰ میلیون خانوار را پوشش می‌دهد اما به نظر می‌رسد طرح برای خانه‌های خالی کاربرد دارد. یک خانوار فعال که از لوازم خانگی مثل یخچال، تلویزیون و وسایل سرمایشی و گرمایشی استفاده می‌کند، در ماه بیش از ۸۰ کیلووات برق مصرف می‌کند. آیا دولت قصد دارد با مشارکت مردم در تولید برق با استفاده از نصب پنل‌های خورشیدی، میزان مصرف برق مشترکان را کاهش دهد؟ آیا خانوارهایی که پنل‌ها را نصب می‌کنند، و می‌توانند تفاوت برق مصرفی و با سقف مصرف برای برق رایگان تولید کنند، از پرداخت هزینه برق معاف می‌شوند؟

هزینه راه‌اندازی این سامانه‌ها چقدر است؟

راه‌اندازی سامانه‌های خورشیدی در پشت‌بام‌ها به ۹۵ تا ۱۰۰ میلیون تومان سرمایه‌گذاری برای هر خانوار نیاز دارد. برای تولید هر کیلووات برق، پنج تا شش متر مساحت نیاز است. بنابراین برای راه‌اندازی یک سامانه پنج کیلوواتی، ۳۵ تا ۴۰ متر مساحت لازم است. اگر متوسط مصرف برق یک خانوار را

۱۵۰ تا ۲۰۰ کیلووات در نظر بگیریم، یعنی یک خانوار، در ماه ۵۰ هزار تومان و در سال ۴۰۰ تا ۵۰۰ هزار تومان برای تأمین برق هزینه می‌کند. آیا برای این خانوار صرف دارد تا نزدیک به ۱۰۰ میلیون تومان برای راه‌اندازی سامانه و تولید پنج کیلووات برق سرمایه‌گذاری کند؟ آیا دولت خود برای تهیه پنل‌ها و سامانه سرمایه‌گذاری می‌کند؟ آیا قرار است این پنل‌ها با تسهیلات کم‌بهره به مردم عرضه شود؟ آیا قرار است این نیروگاه‌های خورشیدی خانگی برق را ذخیره کرده و خانوار آن را مصرف کند یا نیروگاه به شبکه متصل می‌شود؟ در وضعیت اول، باید برق در باتری ذخیره شود که این هزینه راه‌اندازی سامانه را به بیش از ۱۵۰ میلیون تومان می‌رساند. اگر دولت با هدف حمایت از خانوارهای کم‌بضاعت و کاهش مصرف برق خانوارهای متوسط و پایین، به دنبال توزیع پنل‌های خورشیدی است، باید به ابعاد اقتصادی آن توجه کرده و آن را شفاف کند.

اکنون بیش از یک ماه از طرح برق امید می‌گذرد. این طرح را تا چه اندازه در مسیر واقعی سازی قیمت‌ها ارزیابی می‌کنید؟ به‌ویژه که با توجه به سقف تعیین‌شده، گویا دولت دست به یک کار نمایشی زده است تا حرکتی واقعی برای اصلاح اقتصادی؟

بهتر است دولت سقفی منطقی‌تر برای میزان مصرف در طرح برق امید اعلام کند. دولت با قصد حمایت از خانوارهای کم‌بضاعت و مستمری‌بگیران از نهادهای امدادی این طرح را کلید زده است. در دیگر کشورها هم انرژی برای دهک‌های پایین درآمدی بدون هزینه است. اما در طبقات متوسط، هزینه برق در کل هزینه‌های خانوار بالا نیست. با مجانی اعلام کردن برق برای این طبقه، دولت

کالایی را که برای تولید آن زحمت کشیده شده، از ارزش می‌اندازد. هر چند طرح برق امید در راستای واقعی سازی قیمت برق و بهبود اقتصاد برق مطرح شده است تا بخشی را از پرداخت هزینه معاف، و قیمت برق را برای دیگر مشترکان واقعی کند، و هر چند نیت وزارت نیرو، کار پوپولیستی نیست اما متهم به چنین کاری شده است. وزارت نیرو اکنون نزدیک به ۴۰ هزار میلیارد تومان بدهی به نیروگاه‌ها دارد. هم‌چنین از سال ۹۴ تا امروز، بیش از ۳۰ هزار میلیارد تومان مابه‌التفاوت قیمت برق است که وزارت نیرو باید از دولت بگیرد. اتهام کار نمایشی کردن، به دلیل عدم همخوانی این کار وزارت نیرو با وضعیت اقتصادی آن است. من فکر می‌کنم دولت واقعی سازی برق را دنبال می‌کند اما کاش، از اصطلاحات آزادسازی و رایگان کردن در این فرایند استفاده نکند. می‌توان گفت حمایت از دهک‌های پایین درآمدی اما با به کار بردن کلمه‌های نادرست، برق را ارزش نیندازیم.

در صنعت برق، چه نکته‌ای مغفول مانده و کمتر مورد توجه مسئولان است؟

یک اصل مهم در اقتصاد برق این است که دولت اجازه ندهد کل صنعت برق از بین برود. سرمایه‌گذاری در صنعت برق کاهش یافته است و ما از پیک مصرف در سال گذشته، با وجود کمبود برق عبور کردیم. بعید نیست در سال آینده هم در زمان پیک، با مشکل روبه‌رو شویم. اکنون صندوق توسعه ملی اعلام کرده که هیچ وامی به ساخت نیروگاه‌ها اختصاص نمی‌دهد. با وجود کمبود چند هزار مگاواتی برق در کشور، این زنگ خطری برای دولت است و نباید با دامن زدن به بی‌تعادلی در اقتصاد برق و عدم حمایت از نیروگاه‌ها و سرمایه‌گذاری در بخش تولید، کشور را دچار مشکل کند.

تعیین سقف مصرف ۸۰ کیلووات ساعت برق برای مشترکان کم مصرف و رایگان بودن برق این مشترکان، در عمل کمکی به کاهش میزان مصرف نمی کند، چراکه مشترکان می بینند هرچه میزان مصرف را کم کنند، به سقف مورد نظر دولت نمی رسند. به نظر می رسد این میزان مصرف صرفاً شامل خانه های خالی است، خانه هایی که حتی ممکن است در خیابان فرشته تهران خالی مانده باشد. پیش از تخصیص هر یارانه ای برای حمایت از خانوارها، شناسایی خانوارهایی که در دهک های پایین درآمدی قرار می گیرند و از نظر معیشتی آسیب پذیر توصیف می شوند ضروری است، که به نظر می رسد در طرح دولت، این نکته مهم نادیده گرفته شده است.

هرچند اعلام میزان مشخصی از مصرف به عنوان سقف مصرف برای عدم پرداخت هزینه انرژی، به عنوان راهی برای تشویق مردم به صرفه جویی در نظر گرفته می شود، اما بد نیست دولت ها بودجه تخصیصی به یارانه را به فرهنگ سازی باهداف بهینه سازی مصرف اختصاص دهند. مصرف همه انواع انرژی از جمله برق و گاز در کشور بالاست. علاوه بر اصلاح اقتصاد هر یک از این بخش ها، فرهنگ سازی برای بهینه سازی مصرف به کمک حفظ ذخایر انرژی در کشورها آمده است. دولت می تواند در کنار شناسایی نیازمندان واقعی به گاز و برق رایگان، برای بهینه سازی مصرف در دیگر مشترکان فرهنگ سازی کند.

فراموش نکنیم که حمایت از اقشار آسیب پذیر و کم درآمد، یک رویه معمول در اقتصادهاست. باین حال تشخیص درست و در نظر گرفتن مقدمات لازم برای حمایت های دولتی، از الزامات موفقیت طرح های حمایتی است.



اختصاصی سایت خبری اتاق تهران: مهرداد عباد، عضو هیئت نمایندگان اتاق تهران

طرح انرژی رایگان، نمایش است؟

تعیین سقف مصرف ۸۰ کیلووات ساعت برق برای مشترکان کم مصرف و رایگان بودن برق این مشترکان، در عمل کمکی به کاهش میزان مصرف نمی کند، چراکه مشترکان می بینند هرچه میزان مصرف را کم کنند، به سقف مورد نظر دولت نمی رسند. به نظر می رسد این میزان مصرف صرفاً شامل خانه های خالی است، خانه هایی که حتی ممکن است در خیابان فرشته تهران خالی مانده باشد.

طرح عرضه رایگان انرژی از جمله برق و گاز در ماه های اخیر در دولت کلید خورده است. هرچند کلیات این طرح، با توجه به حمایت از اقشار کم درآمد و در عین حال مشترکان کم مصرف خانگی مورد تأیید است، اما در جزئیات این طرح مشکلاتی وجود دارد که شائبه نمایشی بودن را بیش از اثربخشی، تقویت می کند.

در طرح برق امید، دولت سقفی را برای میزان شناسایی مشترکان کم مصرف تعیین کرده که حتی خانه هایی با یک نفر ساکن را هم در بر نمی گیرد.

بودجه سال ۱۴۰۰ اشاره کرد و گفت: براساس نظرات کارشناسی شده، فروش ۲ میلیون و ۳۰۰ هزار بشکه نفت در روز امکان پذیر نیست چراکه تحریم ها، بیماری کرونا، محدودیت در تولید نفت از جمله واقعیت هایی است که مانع از فروش ۲ میلیون و ۳۰۰ هزار بشکه نفت در روز برای سال آینده خواهد شد.

نماینده مردم ملایر در مجلس شورای اسلامی ادامه داد: اگرچه دولت در لایحه بودجه فروش ۲ میلیون و ۳۰۰ هزار بشکه در روز را پیش بینی کرده بود اما مقرر شد؛ دولت باید ۲۰ درصد از فروش یک میلیون بشکه نفت در روز را به صندوق توسعه ملی دهد و اگر بیش از یک میلیون بشکه به فروش رسید ۳۸ درصد آن به صندوق داده شود و بدهی های گذشته نیز تسویه شود، بنابراین با توجه به این منطق دولت نمی تواند بیش از یک میلیون بشکه را در بودجه خرج کند.

وی اضافه کرد: اگر دولت بیش از یک میلیون بشکه نفت در روز به فروش برساند، ۱۴ و نیم درصد آن به شرکت ملی نفت و ۳۸ درصد آن به صندوق توسعه ملی داده خواهد شد، هرچند پیشنهاد فروش ۲ میلیون و ۳۰۰ هزار بشکه نفت در روز مورد قبول مجلس نیست.

عضو هیات رئیسه کمیسیون انرژی مجلس شورای اسلامی همچنین با اشاره به پیش بینی فروش حدود ۷۰ هزار میلیارد تومان اوراق سلف نفتی در لایحه بودجه سال آینده، گفت: فروش سلف نفتی چند ماه گذشته از سوی مجلس و شورای عالی هماهنگی اقتصادی سران قوا به دلایل متعددی همچون مقروض کردن دولت آینده رد شده است لذا پیش بینی این مهم در لایحه بودجه منطقی نیست.



بیگی نژاد تشریح کرد

چالش های لایحه بودجه ۱۴۰۰ از فروش ۲ میلیون و ۳۰۰ هزار بشکه نفت در روز تا پیش فروش اوراق سلف نفتی

عضو هیات رئیسه کمیسیون انرژی مجلس، لایحه بودجه سال ۱۴۰۰ را دارای چالش های متعددی دانست و گفت: طبق شواهد کارشناسی شده فروش ۲ میلیون و ۳۰۰ هزار بشکه نفت در روز امکان پذیر نیست.

هادی بیگی نژاد در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری خانه ملت، به موارد چالش برانگیز در لایحه



مصرف مازوت در نیروگاه‌های برق به دلیل مصرف بالای گاز خانگی در کشور

سخنگوی شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده های نفتی ایران گفت: به دلیل مصرف بالای گاز در کشور و عدم امکان تامین گاز کافی برای نیروگاه‌ها از فرآورده های مایع نظیر گازوئیل و مازوت به عنوان سوخت استفاده می شود.

به گزارش خبرگزاری تسنیم به نقل از شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده های نفتی ایران، مهدی اسماعیلی گفت: به دلیل مصرف بالای گاز در کشور و عدم امکان تامین گاز کافی برای نیروگاه‌ها، بنا به دستور مراجع ذیصلاح از فرآورده های مایع نظیر گازوئیل و مازوت به عنوان سوخت استفاده می شود.

سخنگو و رئیس روابط عمومی شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده های نفتی ایران افزود: این امر به دلیل جلوگیری از خاموشی احتمالی نیروگاه های برق کشور انجام می شود و هیچ ارتباطی به پر بودن انبارهای ذخیره نفت کوره (مازوت) ندارد؛ همانطور که در فصل تابستان که مصرف گاز به ویژه در بخش خانگی کمتر است، کل سوخت مورد نیاز نیروگاه ها را گاز تشکیل می دهد.

حالی که در سال ۱۳۹۹ در بدترین حالت ۳۰۰ هزار و در بهترین حالت ۷۰۰ هزار بشکه در روز نفت صادر شده به اشتباه انداختن دیگران است به این معنی که منتقدان داخلی و نیز مخاطبان خارجی می پرسند آیا روحانی تعیین ابعاد معادله بودجه با لحاظ کردن صادرات ۲/۳ میلیون بشکه در لایحه را با نهادهای بالادستی در میان گذاشته و احیانا نهادهای بالادست دولت با این ذهنیت مخالفت نکرده اند؟ شاید در جواب گفته شود در صورتی که این فرضیه را قبول کنیم و بپذیریم چنین فرآیندی سپری شده است آنگاه حجم بالای نقدها به روحانی و متهم کردن او به اینکه به کشور متخاصم آدرس ضعف ایران را می دهد یا اینکه برخلاف منافع ملی عمل کرده و اتهامی مثل اینکه برای بایدن بودجه نوشته است را چگونه باید تفسیر کرد. البته می توان تصور کرد حسن روحانی در ذهن خود به این نتیجه رسیده است که نظام سیاسی را در برابر کار انجام شده قرار دهد و عزم خود را برای گفت و گوهای در سطوح گوناگون با داخل و خارج جزم کند و داستان تحریم را به نقطه ای برساند که یا برداشته شود یا دیگران را مقصر بداند. در این صورت این میزان نقد و اتهام زنی توجیه دارد. یک فرض دیگر که به نظر می رسد با اعداد و ارقام و واقعیت ها سازگاری دارد، این است که بودجه ریزان واقعا راهی برای کسب درآمد برایشان متصور نبوده و دل به دریا زده و این عدد را در لایحه گنجانده اند. کاش روزی در همین نزدیکی ها بتوانیم از اسرار این فهم و درک حسن روحانی سر در آوریم. این معما اگر وضعیت عادی بود، به سرعت حل می شد اما چنین نیست. شاید هم اصلا معمایی نیست.

سیاسی سهمی داد. این اتفاق در دولت دوم او نمود بیشتری به خود گرفت. روحانی با زیرکی و البته اقتصاد تضعیف شده توانست مجوز حتی گفت و گوی مقام اصلی مذاکره کننده درباره پرونده هسته ای با وزیر خارجه آمریکا را نیز به دست آورد. با این همه اما جریان سیاسی داخلی مخالف روحانی با استفاده از همه امکانات و اتحاد نهادهایی خارج از قوای سه گانه توانستند جریان قرارداد برجام را به یخبندان برسانند. اکنون که سه سال بیشتر از قرارداد برجام سپری شده و از سوی ترامپ و منتقدان داخلی روحانی می رفت به گور سپرده شود، روحانی آن را زنده کرده است. روحانی برای زنده نگه داشتن برجام یک پیام روشن از مسیر بودجه به مخالفان داخلی و نیز دموکرات های برنده در آمریکا داد و آن، لحاظ کردن صادرات ۲/۳ میلیون بشکه نفت در روز و گره زدن زلف اداره کشور به این درآمد بوده و هست. درباره سناریوسازی پیچیده سیاسی حسن روحانی با اسم رمز صادرات ۲/۳ میلیون بشکه در روز نکات قابل اعتنایی وجود دارد؛ نکته اول که از سوی منتقدان شناسایی شد و آنها همان کاری را کردند که روحانی می خواست، اعلام کردن به بایدن بود که روحانی می خواهد آشتی کنان راه بیندازد. مخالفان روحانی که در دام او افتاده بودند تا جایی پیش رفتند که او را متهم کردند برای بایدن بودجه نوشته است و روحانی نیز می خواست به گوش دموکرات ها برسد اما تمایل نداشت و شاید مصلحت نمی دانست خودش آن را اعلام کند. پرسش اینجاست و این ابهام را نیز روحانی ایجاد کرده که برای گنجاندن رقم ۲/۳ میلیون بشکه صادرات نفت در روز در



محمدصادق جوان صفت

رازهای روحانی در صادرات نفت در بودجه

حسن روحانی در حالی که در سال ۱۳۹۲ از سوی هیچ یک از دو جریان سیاسی اصلی کشور آدم قدرتمندی به حساب نمی آمد و تنها منصب ریاست بر یک نهاد پژوهشی وابسته به یک نهاد غیراجرایی بود، توانست از میان امواج خروشان خود را به اوج برساند و اصلاح طلبان را ناچار کند پشت او به صف بایستند.

او در زمان تاسیس کابینه اش در تابستان ۱۳۹۲ یک شرکت سهامی تشکیل داد و به هر گروه

اقتصاد ایران هزاران رويا برای زندگی بدون نفت در سر پروراند و به ساماندهی نظام مالیاتی فکر کرد، اما این جدایی هرگز انجام نشد.

پس از سال ۹۷، خروج ترامپ از برجام و تشدید تحریم‌ها علیه اقتصاد ایران، فروش نفت ایران در دوره‌هایی به صفر نزدیک شد که نوسان در بازار ارز و افسارگسیختگی هرچه بیشتر تورم، از آثار آن بود. در این دوره، بازهم مالیات به عنوان یکی از گزینه‌های دولت برای تامین درآمد روی میز قرار گرفت. اما نتیجه چه بود؟

در سال ۹۷ از ۱۱۳ هزار میلیارد تومان درآمد مالیاتی پیش بینی شده، ۱۰۹ هزار میلیارد تومان درآمد مالیاتی محقق شد.

در سال ۹۸ هم، دولت ۱۴۳ هزار میلیارد تومان درآمد مالیاتی وصول کرد و هم چنین ۲۵ هزار میلیارد تومان عوارض از محل قانون ارزش افزوده دریافت شد.

براساس بودجه سال ۹۹، دولت باید ۱۹۵ هزار میلیارد تومان درآمد از محل مالیات کسب کند. گزارش مرکز آمار نشان می‌دهد در فصل نخست سال جاری، با وجود همه گیری کرونا دولت توانسته ۵۱ هزار میلیارد تومان درآمد مالیاتی وصول کند. هم چنین دولت تا هفته نخست مهرماه سال جاری، بیش از ۷۰ هزار میلیارد تومان از محل فروش اوراق دولتی، درآمد کسب کرده است.

تجربه سه سال گذشته از سال ۹۷، به عنوان یک دوره دشوار در تامین درآمدهای نفتی نشان می‌دهد، دولت‌ها اگر بخواهند (هرچند

متاثر از فشارهای خارجی) می‌توانند سهم درآمدهای مالیاتی از بودجه را افزایش دهند. اما آیا می‌توان به تداوم این روند و کاهش سهم نفت در بودجه به نفع مالیات امید بست؟ درآمدهای مالیاتی چگونه در ایران رشد می‌کند و برای تضمین روند رشد آن باید چه کرد؟

پژوهشگران در بررسی وضعیت نظام مالیاتی در ادوار گذشته دریافتند سیاست‌های مالیاتی دولت نقش چندانی در افزایش درآمدهای مالیاتی، مالیاتی ندارد و افزایش درآمدهای مالیاتی، تنها ناشی از رشد پایه مالیاتی بوده است. آن‌ها در تحلیل سال‌های گذشته از انقلاب اسلامی تا سه سال گذشته از اوایل دهه ۹۰، از دو مفهوم کسش مالیاتی و شناوری مالیاتی استفاده کردند که در ایران، کمتر در پژوهش‌های اقتصادی مورد توجه قرار گرفته است. کسش مالیاتی به معنای تغییر درآمدهای مالیاتی به دلیل تغییر پایه‌های مالیاتی است. در واقع این تغییرات را تغییرات «خودکار» می‌دانند و کسش مالیاتی این نوع تغییر را اندازه‌گیری می‌کنند. اما شناوری مالیاتی به معنای تغییر درآمد مالیاتی با تغییر در پایه مالیاتی و تغییر در نرخ‌ها، قوانین و کارآیی مدیریت مالیاتی است. این نوع تغییرات را تغییرات اختیاری می‌دانند و میزان اثربخشی آن در درآمدهای مالیاتی را با مفهوم شناوری مالیات اندازه‌گیری می‌کنند. در واقع شناوری، اثر تغییرپایه‌های مالیاتی ناشی از رشد اقتصادی و اثر سیاست‌های مالیاتی را نشان می‌دهد. در حالیکه کسش صرفاً اثر تغییرات پایه مالیاتی ناشی

از رشد اقتصادی را نشان می‌دهد. به عبارت ساده‌تر، شناوری مالیاتی به شما می‌گوید آیا سیاست‌های مالیاتی اثربخش بوده است یا خیر. شناوری مالیاتی به تشخیص نقاط ضعف و قوت سیستم‌های مالیاتی در سال‌های گذشته می‌پردازد و تعیین می‌کند تا چه اندازه به اصلاح و بهبود نظام‌های مالیاتی توسط مسئولان مالیاتی نیاز داریم. یافته‌های پژوهشگران نشان می‌دهد در بلندمدت سیاست‌های مالیاتی نقش چندانی در رشد درآمدهای مالیاتی در ایران نداشته است. هم‌چنین در کوتاه‌مدت، این سیاست‌ها نه تنها افزایش درآمدهای مالیاتی را باعث نشده بلکه زمینه کاهش آن را هم فراهم کرده است. در واقع درآمدهای مالیاتی حاصل شده تنها نتیجه پاسخ خودکار این درآمدها به تغییر پایه‌های مالیاتی بوده است نه سیاست‌های مالیاتی دولتمردان. پژوهشگران توصیه کرده‌اند دولت برای افزایش درآمدهای مالیاتی، دست از افزایش مکرر نرخ‌های مالیاتی و تغییر آن بردارد، چراکه این کار در کوتاه‌مدت درآمدهای مالیاتی را کم می‌کند و در بلندمدت، به کاهش انگیزه برای سرمایه‌گذاری دامن می‌زند. پیشنهاد پژوهشگران این است که دولت، بیش از تغییر نرخ‌های مالیاتی، بر رشد اقتصادی و توسعه پایه‌های مالیاتی تمرکز کند.

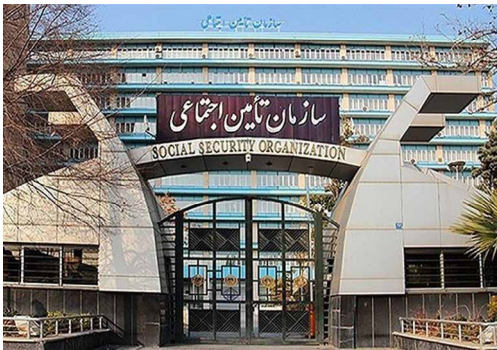
برای مطالعه بیشتر مقاله «بررسی کارآیی نظام مالیاتی ایران طی دوره ۱۳۵۹-۱۳۹۳: با تاکید بر شناوری و کسش مالیاتی» را بخوانید.



دستکاری نرخ‌های مالیاتی راهگشا نیست

دولت برای افزایش درآمد مالیاتی، هیچ کاری نکند؟

در کشورهایی با اقتصادهای تک محصولی که صادرات منابع طبیعی حرف اول را در تامین درآمدهای دولت می‌زند، کمتر دولتی به مالیات به عنوان یک منبع جدی و اصلی برای تامین درآمد کشور توجه می‌کند. سال‌هاست که تن اقتصاد ایران به جیره نفتی که راحت به دست می‌آید، عادت کرده و به همین دلیل، مالیات به عنوان ابزاری برای به تعادل رساندن دخل و خرج کشور، کمتر مورد توجه بوده است. سال‌هایی که نوسان قیمت نفت، دست دولتمردان را برای نوشتن بودجه تنگ کرد،



از سوی سازمان تامین اجتماعی ابلاغ شد

صدور الکترونیکی مفصاحساب ماده ۳۸ تامین اجتماعی

سازمان تامین اجتماعی با صدور بخشنامه‌ای، صدور مفصاحساب قراردادهای موضوع ماده (۳۸) قانون تامین اجتماعی به کارفرمایان به صورت الکترونیکی را ابلاغ کرد.

به گزارش روابط عمومی اتاق تهران، این بخشنامه در راستای بهره‌گیری از خدمات الکترونیکی در تسهیل فضای کسب‌وکار و تامین نیازهای عمومی و کاهش مراجعات حضوری مردم صادر شده و طی آن دستورالعمل‌هایی نیز تبیین شده‌است.

بر اساس این دستورالعمل، تمامی واگذارندگان کار و مقاطعه‌کاران مکلف هستند ضمن اخذ شماره کارگاهی، نسبت به ایجاد حساب کاربری و تکمیل فرم درخواست و تعهدنامه استفاده از خدمات الکترونیک روی سامانه خدمات الکترونیک و غیرحضور سازمان تامین اجتماعی به نشانی Eservices.tamin.ir اقدام کنند.

کشور از جمله دستاوردهای مهم پیوستن به FATF و قوانین بین‌المللی محسوب می‌شود زیرا بانک‌ها باید خود را به رعایت قوانین بین‌المللی ملزم کنند و این مهم می‌تواند به ارتقاء نظام مالی و بانکی کشور منجر شود.

کاهش ریسک مالی ایران

همکاری ایران با نهادهای مالی و پولی بین‌المللی که با پیوستن به FATF ممکن می‌شود باعث کاهش ریسک کشوری و همچنین کاهش هزینه تمام شده استفاده از خدمات مالی و بانکی خواهد شد. اگر چه تحریم‌ها باعث سخت‌تر شدن مسیر نقل و انتقال ارز و همچنین بالا رفتن هزینه خدمات مالی و بانکی برای کشور شده، اما تصویب نشدن لوایح پیشنهادی دولت، بهانه را برای ایجاد یک اجماع علیه کشورمان فراهم می‌سازند و ریسک مالی کشور و سرمایه‌گذاری در کشور را بالا می‌برد و نقل و انتقال مالی به ایران را بسیار سخت و حتی ناممکن می‌کند.

کاهش فشار تحریم‌ها

مردم ایران در یک سال گذشته به دلیل افزایش تحریم‌های آمریکا و شیوع کرونا با چالش‌های بسیاری رو به رو بوده‌اند؛ در این بین پیوستن به FATF عملاً این مشکلات را در زندگی روزمره مردم چند برابر کرده‌است. در واقع پیوستن ایران به FATF راه را برای هرگونه همکاری مالی با ایران فراتر از تحریم‌های آمریکا سخت کرده‌است زیرا بانک‌های جهانی از قوانین جهانی و استاندارد پیروی می‌کنند و اگر ایران می‌خواهد در خرید دارو، مواد غذایی، واردات مواد اولیه و... از کشورهای دیگر اقدام کند باید به قوانین مالی و بانکی جهان پیروی کند و پیوستن به FATF در واقع سد مهمی در این مسیر است.

های زیادی هم برای کشور به همراه داشته‌است. سال گذشته مجمع تشخیص مصلحت نظام در مهلت قانونی یکساله خود به اختلاف بین مجلس و دولت در ارتباط با ۲ لایحه از ۴ لایحه پیشنهاد شده از سوی دولت و ارجاع شده از سوی مجلس رأی مشخص نداد تا اینکه دوباره حسن روحانی درخواست تمدید مهلت بررسی این لوایح را در مجمع ارائه دهد. پیشنهادی که مقام معظم رهبری با آن موافقت کردند و همین شد که از چهارشنبه هفته گذشته دوباره بررسی پیوستن به FATF در مجمع تشخیص مصلحت نظام از سر گرفته شد. اما در این میان سوال اصلی این است که چرا پیوستن ایران به FATF آن هم در اوج روزهای کرونا و تحریم‌ها مهم است؟ در زیر به مهم‌ترین دلایل این موضوع می‌پردازیم:

همکاری با بانک‌های جهان

یکی از شروط جدی بانک‌های بزرگ و به ویژه بانک‌های مرکزی دنیا برای همکاری با بانک‌های دیگر کشورها این است که اصول و استانداردهای مورد اجماع جهانی در ارتباط با مبارزه با پولشویی و جرایم مالی سازمان یافته و همچنین مبارزه با تامین مالی تروریسم به تصویب کشورهای رسیده باشد. پیوستن به FATF و رعایت قوانین و اصول آن در واقع نشان دادن چراغ سبز به بانک‌های جهان برای ارتباط‌های مالی است، موضوعی که در روزهای تحریم‌های سخت آمریکا و فشارهای مالی این کشور بیش از گذشته اهمیت دارد و فضا را برای همکاری ایران با کشورهای دیگر باز نگه می‌دارد.

شفافیت‌های مالی

شفافیت‌های مالی، مبارزه با پولشویی، مبارزه با فرارهای مالیاتی و استانداردسازی مالی بانک‌های



دلایل اهمیت تصویب FATF چیست؟

گره FATF باز می‌شود؟

یکی از شروط جدی بانک‌های بزرگ و به ویژه بانک‌های مرکزی دنیا برای همکاری با بانک‌های دیگر کشورها این است که اصول و استانداردهای مورد اجماع جهانی در ارتباط با مبارزه با پولشویی و جرایم مالی سازمان یافته و همچنین مبارزه با تامین مالی تروریسم به تصویب کشورهای رسیده باشد.

بررسی مجدد لایحه FATF که حدود یک سال و نیم پیش از سوی دولت به مجلس ارائه و در نهایت به مجمع تشخیص مصلحت رفت؛ دوباره در مجمع تشخیص مصلحت نظام آغاز شده‌است. لایحه‌ای که عدم تصویب آن در مجمع و پیوستن ایران به آن در طول یک سال گذشته که کشور با اوج تحریم‌ها و کرونا هم مواجه شده‌است، چالش

چگونه خود را برای شرایط ناامیدی آماده کنیم؟ امید برای بهترین‌ها، آمادگی برای بدترین‌ها!



بالقوه بود. می‌دانم که تنها نیستم. سال ۲۰۲۰ سال ناامیدی بود که برای بسیاری از افراد با درد و رنج جدی همراه بود. از بیکاری و از دست دادن شغل گرفته تا تعطیلی مدارس و بیماری و مرگ و به احتمال زیاد ناامیدی‌های بیشتری نیز در راه است. مدیرانی هستند که احتمال اخراج‌های بیشتری را پیش‌بینی می‌کنند، صاحبان کسب و کارهای کوچکی که مطمئن نیستند آیا می‌توانند از تعطیلی‌های اجباری بیشتر جان سالم به در ببرند و والدینی که مطمئن نیستند اگر مدارس بازگشایی نشوند چگونه باید کار خود را انجام دهند. بنابراین چگونه می‌توانید خود را برای یک ناامیدی بزرگ و شاید حتی تغییردهنده آماده کنید؟ آیا باید از قبل به آن فکر کنیم؟ یا به جایی می‌رسید که می‌بینید انرژی خود را هدر داده‌اید و در حالی که هیچ اطلاعی از آینده ندارید در نهایت باعث اضطراب

می‌توانم موارد زیادی را در زندگی خود به یاد بیاورم که منتظر اخبار غیرمترقبه‌ای بوده‌ام و نگران از اینکه کارها آن‌طور که می‌خواهم پیش نروند. برنامه‌های دانشگاه وجود داشت. بعد از آن مصاحبه‌های شغلی، تبلیغات، پیشنهاد نوشتن کتاب و حتی بله، انتخابات. من هرگز نفهمیدم بهترین راه گذراندن این زمان انتظار چگونه باید باشد.

این زمان، اغلب عذاب‌دهنده است. ذهن من میان تصور بهترین نتیجه ممکن و آماده‌سازی خودم برای بدترین حالت متغیر است. زمان‌هایی که از بی‌خوابی رنج می‌بردم و بین ساعت ۲ تا ۴ صبح فکرم پر از افکار تاریک درباره آینده بود. (لازم نیست بگویم که چقدر اشتباه در این راه مرتکب شدم.) یکی از اصلی‌ترین سازوکارهای مقابله‌ای من در این زمان بی‌ثباتی فکر کردن درباره ناامیدی‌هایی

خود می‌شوید؟ من می‌خواستم بهتر درک کنم که چگونه می‌توانیم خود را برای خبرهای مهم آماده کنیم، بنابراین از دو متخصص خواستم نظر خود را ارائه کنند. در اینجا به ذکر توصیه آنها می‌پردازم. از خودتان بپرسید آیا نگرانی کمکی به شما می‌کند؟

نکنه اینجاست: گاهی اوقات نگرانی کمک می‌کند. نگرانی می‌تواند شما را برای داشتن آمادگی بهتر تشویق کند و اضطراب شما را در درازمدت کاهش دهد. آرت مارکمن به عنوان استاد روانشناسی از دانشگاه تگزاس و آستین و نویسنده کتاب مغز خود را به کار بیندازید می‌گوید «اگر می‌خواهید موفق شوید و نگران هستید که شکست بخورید، فاصله میان این دو واقعیت انگیزه حرکت در شما ایجاد می‌کند.» استفاده از علوم شناختی برای یافتن شغل، خوب انجام دادن آن و پیشرفت شغلی خود به عنوان مثال، اگر نگران از دست دادن شغل خود به دلیل رکود اقتصادی هستید، می‌توانید به امور مالی خود سر و سامان بدهید یا با همکاران قبلی خود که ممکن است موقعیت شغلی در نظر داشته باشند تماس بگیرید. به این کار «بدبینی دفاعی» گفته می‌شود.

اما اگر از قبل همه کارهایی را که می‌توانید برای تاثیرگذاری در نتیجه انجام دهید امتحان کرده‌اید، به عنوان مثال، مصاحبه شغلی شده‌اید، پرونده خود را با یک سرمایه‌گذار بالقوه مطرح کرده‌اید، در این صورت داشتن احساس عذاب به نفع شما نیست. مارکمن می‌گوید «نگرانی فقط باعث داغ شدن مساله می‌شود. انرژی هدایت شده است که موثر است، اما انرژی بدون جهت فقط مساله را داغ می‌کند و در قالب نگرانی و اضطراب در شما نمود خواهد کرد.» پس از خودتان بپرسید آیا احساسات

منفی که حس می‌کنید واقعا باعث خواهد شد که اقدامات بیشتری انجام دهید که به «جلوگیری از نتایج منفی» کمک کند؟ به کارهایی که در بدترین حالت انجام می‌دهید فکر کنید

به عنوان مثال، یکی از اقداماتی که می‌توانید انجام دهید جمع‌آوری منابعی است که برای رهایی از ناامیدی به آن نیاز دارید. مارکمن می‌گوید «گاهی اوقات این نگرانی به شما کمک می‌کند چرا که شما را مجبور می‌کند درباره شرایط اضطراری و نحوه آمادگی خود بیندیشید.» زوئی کینیاس، به عنوان دانشیار INSEAD که در زمینه انعطاف‌پذیری تحقیق می‌کند، می‌گوید شما می‌توانید با بازی نتیجه منفی احتمالی خود را تقویت کنید. اگر این کار به شما کمک می‌کند، تصور کنید که چگونه از بدترین سناریو جان سالم به در می‌برید، فکر کردن به ناامیدی «اضطراب انتظار در لحظه را تثبیت می‌کند.» به عنوان مثال، اگر منتظر هستید از یک فرصت شغلی جدید خبری به شما برسد، کینیاس پیشنهاد می‌کند که به خودتان بگویید «فرصت‌های دیگری هم وجود خواهد داشت. من مهارت و تجربه لازم را برای گرفتن این شغل دارم، به همین خاطر اگر آن را به دست نیآورم، باز هم تلاش خواهم کرد، مساله را به شکل متفاوتی بررسی خواهم کرد یا دفعه بعد کارها را به شکل متفاوت‌تری انجام خواهم داد.»

همچنین چند روش وجود دارد که درباره آن تحقیق شده است که با به‌کارگیری آنها می‌توانید خود را برای یک نتیجه منفی آماده کنید. کینیاس به تکنیک‌های تایید خود اشاره می‌کند که در آن با دوست خوب بودن یا شرکت در خدمات اجتماعی ارزش‌های اصلی خود و چگونگی انجام

کلیسای استپانوس مقدس

