



مروری بر تجربه‌های مشترکمان برای عبور از رنج و چرخاندن چرخ زندگی

راهی که با هم می‌رویم

مریم احمدی | جنگ که تمام می‌شود، تازه نوبت ماست که با صورت حساب‌ها و قیمت‌ها بجنگیم. گرد و خاک که می‌نشیند، ما می‌مانیم و خانه‌هایی که باید گرم بمانند. ما هم مثل شما، در همین کوجه‌ها و زیر همین سقف‌ها، نگران سفره‌هایمان هستیم. اینجا دنبال حرف‌های قشنگ نیستیم؛ دنبال راهی می‌گردیم که با هم، رنج این روزها را کم کنیم. می‌خواهیم ببینیم چطور می‌شود با همین دست‌های خالی، طوری زندگی را چرخاند که نه عزت خانواده مان آسیب ببیند و نه سفره‌مان کوچک شود. این‌ها راهکارهایی است برای همه ما که ستون‌های این خانه‌ها ایم.



با خانواده حرف بزنید!

پنهان‌کاری دشمن آرامش است

باید نشست و صریح حرف زد. پنهان کردن بدهی یا کم شدن درآمد، مثل این است که بخواهی با دست جلوی سیل را بگیری. همسر و بچه‌ها باید بدانند کجای کار هستیم. وقتی بچه‌ها بدانند که مثلا این ماه پول برای خرید فلان وسیله نیست، دیگر بهانه‌گیری نمی‌کنند. آن‌ها را شریک کنید. وقتی بچه حس کند در یک پروژه بزرگ برای نجات خانه نقش دارد، بزرگ می‌شود. این کار باعث می‌شود فشار فقط روی دوش شما نباشد. تقسیم رنج، از سنگینی آن کم می‌کند. بنشینید، فهرست درآمد را بگذارید وسط و با هم اولویت بندی کنید. این اولین قدم برای این است که خانه به یک تیم متحد تبدیل شود.

هزینه‌ها را جراحی کنید!

فقط برای زندگی خرج کنید

در روزگار سختی، بودجه بندی دیگری کار دفتری نیست، یک جراحی دقیق است. هزینه‌ها را به سه دسته تقسیم کنید. اول آن‌هایی که برای زنده ماندن لازم است مثل نان، دارو و اجاره. دوم آن‌هایی که مهم هستند، اما می‌شود کمی عقب انداخت مثل خرید لباس یا تعمیرات غیرضروری. سوم هم چیزهایی که فقط برای دل خوشی هستند و فعلا باید حذف شوند. هر ریالی که بیجا خرج شود، یعنی یک قدم از امنیت فردا دور شده‌اید. قبل از هر خریدی از خودتان بپرسید: آیا واقعا بدون این نمی‌شود زندگی کرد؟ اگر جواب مثبت بود، بخرید. در غیر این صورت، آن پول را برای روز مبادا نگه دارید.

آشپزخانه را مدیریت کنید!

هنر جایگزین کردن

سفره قلب خانه است و شما مدیر آن هستید. وقتی گوشت گران می‌شود، نباید ناامید شد. حبوبات مثل عدس و لوبیا همان پروتئین را دارند با قیمتی کمتر. یاد بگیرید چطور با مواد ارزان‌تر، غذاهای مقوی درست کنید. مثلا کتلت حبوبات یا سوپ‌های غلیظ. از پسماندها نگذرید. نان خشک را پودر سوخاری کنید. ساقه سبزیجات را برای طعم دادن به غذا نگه دارید. در فصل ارزانی، میوه و سبزی را خشک کنید یا به صورت کنسرو خانگی نگه دارید. این کارها باعث می‌شود در زمان گرانی، انبار کوچکی داشته باشید که به دادتان برسد. مدیریت آشپزخانه یعنی هیچ چیزی نباید دور ریخته شود.

