

**چراغ دل خوشی روشن؛****روح به تغذیه نیاز دارد**

اقتصاد فقط خورد و خوراک نیست؛ روحیه خانواده هم به تغذیه نیاز دارد. برای اینکه فشار صرفه جویی باعث افسردگی جمعی نشود، شادی‌های بی هزینه، طراحی کنید. یک شب نشینی ساده با بازی‌های جمعی، تماشای یک فیلم قدیمی، یا رفتن به پارک محله با یک فلاسک چای ساده. این کارها هزینه‌ای ندارند، اما به اعضای خانواده یادآوری می‌کند که ما هنوز «زندگی» می‌کنیم و فقط در حال «زنده ماندن» نیستیم. نشاط، سوخت موتور ایستادگی شماست.

**این روزها می‌گذرد؛****ما کنار هم می‌مانیم**

یادمان باشد که این اولین بار نیست که روزگار بر ما سخت گرفته است. ما با هم از روزهای خیلی سخت‌تر هم عبور کرده‌ایم. این دوره فشار و گرانی، برای هیچ کدام از ما همیشگی نیست. مهم این است که در این مدت، چطور شانه به شانه هم بمانیم و چطور خانه‌هایمان را مدیریت کنیم. ما با همین کارهای کوچک، با همین صرفه جویی‌های هوشمندانه و با همین همدلی‌های همسایگی، داریم تاریخ ایستادگی مان را می‌نویسیم. فردا که روزهای روشن بیاید، همه ما با افتخار به پشت سر نگاه می‌کنیم و می‌بینیم که چطور با تدبیر، کشتی زندگی مان را از میان طوفان به ساحل رساندیم. امید را در دل‌هایمان زنده نگاه داریم که صبح برای همه ما نزدیک است.

**مسجد بروید؛****گروه‌های داوطلبانه راه بیاندازید**

در سال‌های جنگ، مسجدها قلب تپنده محله بودند. آنجا فقط جای نماز نبود، جای بسته بندی آذوقه و تقسیم عادلانه کالا بود. امروز هم می‌توان همان الگورا پیاده کرد. لازم نیست منتظر ستادهای دولتی بمانیم. گروه‌های داوطلبانه در مسجد راه بیندازید.

**تولید به جای مصرف؛****میراث پشت جبهه در خانه‌ها**

در هشت سال دفاع مقدس، خانه‌ها به کارگاه تبدیل شده بودند. زنان شال می‌بافتند، مربا درست می‌کردند و لباس می‌دوختند. این روحیه تولیدگر بودن باید دوباره به خانه‌ها برگردد. به جای اینکه برای هر چیزی پول بدهیم، ببینیم چه بخشی از نیاز را می‌توانیم در خانه تولید کنیم. از دوخت و دوز ساده و تعمیر لباس‌های قدیمی گرفته تا درست کردن رب و ترشی و محصولات خانگی.

**فریب نوسانات را نخورید؛****شایعه خطرناک است**

در زمان بحران، شایعه از خود گرانی خطرناک‌تر است. اخبار ضد و نقیض در باره فحطی یا جهش قیمت‌ها باعث می‌شود خانواده‌ها از روی ترس، خریدهای هیجانی کنند و سرمایه اندک خود را هدر دهند. یاد بگیرید که منبع خبر را چک کنید و تحت تأثیر جو بازار قرار نگیرید. آرامش در تصمیم‌گیری مالی، نیمی از راه موفقیت است. قبل از اینکه به خاطر یک شایعه به بازار هجوم ببرید، یک روز صبر کنید. مدیریت ذهن در برابر هجوم اخبار منفی، جلوی ضررهای مالی بزرگ را می‌گیرد.

**عزت نفس بدهید؛****قناعت فقر نیست**

بزرگ‌ترین نگرانی مادرها این است که بچه‌ها حس کنند چون نداریم، پس ضعیف هستیم. این نگاه را عوض کنید. به بچه‌ها یاد بدهید که مدیریت منابع یک قدرت است. قناعت یعنی درست مصرف کردن، نه لزوماً کم مصرف کردن. این طوری بچه حس حقارت نمی‌کند، حس توانمندی می‌کند.

**به گردش درآورید؛****بازارچه محلی بزنید**

در هر خانه‌ای وسایلی هست که دیگر به کار نمی‌آید. لباس‌هایی که برای بچه‌ها کوچک شده یا ظرف‌هایی که در کمد خاک می‌خورند. یک روز را در ساختمان یا محله هماهنگ کنید برای تبادل کالا. چیزی که برای شما اضافه است، ممکن است نیاز مبرم همسایه‌تان باشد.

**از خودتان مراقبت کنید؛****شما موتور خانه هستید**

اگر شما از پابفتید، تمام این برنامه‌ها نقش بر آب می‌شود. مدیریت اقتصاد خانواده فشار روانی زیادی دارد. برای همین باید زمانی را برای آرامش خودتان بگذارید. یک پیاده روی کوتاه، حرف زدن با یک دوست صمیمی یا حتی چند دقیقه سکوت.

**با همسایه‌ها متحد شوید؛****خرید عمده ارزان‌تر است**

تنهایی خرید کردن در این بازار، یعنی باختن. وقتی شما یک بسته پودر لباس شویی می‌خرید، گران‌تر از زمانی است که ۱۰ بسته بخرید. با چند نفر از همسایه‌ها یا فامیل قرار بگذارید. پول‌هایتان را روی هم بگذارید و بروید سراغ عمده فروش‌ها. برنج، روغن، قند و مواد شوینده را عمده بخرید و بین خودتان تقسیم کنید. این کار قیمت تمام شده را خیلی پایین می‌آورد. علاوه بر سود مالی، این کار باعث می‌شود با همسایه‌ها ارتباط نزدیک‌تری داشته باشید. در روزهای سخت، همین آدم‌های نزدیک هستند که می‌توانند به داد هم برسند. این یک شبکه حمایتی است که از پول هم مهم‌تر است.

**با هم بدهستان کنید؛****معامله بدون پول**

پول همیشه تنهارا رسیدن به خواسته‌ها نیست. مهارت شما خودش پول است. اگر شما خیاطی بلدید و همسایه‌تان معلم است، با هم معامله کنید. شما لباس بچه‌اش را درست کنید و او به بچه شما درس بدهد. یا مثلاً نگهداری نوبتی از بچه‌ها. یک روز شما بچه‌های محله را نگه دارید تا بقیه مادرها به کارهایشان برسند و روز دیگر آن‌ها این کار را برای شما بکنند. این کار باعث می‌شود هزینه مهد کودک یا کلاس‌های خصوصی از بودجه خانواده حذف شود. هر مهارتی که دارید، از آشپزی گرفته تا آرایشگری یا کارهای فنی، می‌تواند در این بازار پایایی به کار بیاید.

