

## مادرانی که دستشان طلاست!

# من یک مادر مقتصد هستم

زنان خانه‌دار در گفت‌وگو با کاشانه  
از روش‌های مختلف مدیریت‌ی خود برای کاهش هزینه‌های خانواده می‌گویند

گندم زمانی

طرح و برنامه‌ریزی، تقسیم کار، علم و آگاهی، یادداشت و اولویت‌بندی هزینه‌ها و نظارت و کنترل بر درآمد و مصرف، از جمله اصول مدیریت‌ی زنان به عنوان مدیر داخلی خانه است که موجب بهبود اقتصاد خانواده می‌شود. در حالت کلی مدیریت بسیار ماهرانه زن با کم کردن هزینه‌های زندگی می‌تواند مشکلات مادی زندگی را کاهش دهد.



خاطر تان است شلواری که سال‌ها می‌پوشیدید تا گمان سر از دستمال تمیزکاری برای کف آشپزخانه درمی‌آورد!؟ پرده پاره شده پذیرایی سه‌پنجره کوچک اتاقک ته حیاط می‌شد؟ همان روزهایی که گوجه‌فرنگی‌های جمعیه‌ای را می‌گرفتیم و داخل حوض می‌ریختیم و بعد از صاف کردن، ساعت‌ها در دیک بزرگ حیاط می‌جوشید و بوی رب تازه محل را برمی‌داشت؟ ماست تازه خانگی چطور؟! همانی که مایع می‌زدیم و با ۱۰ تا دستمالی که مادر دور آن را می‌گرفت، بعد از چند ساعت ماست خوشمزه‌ای می‌داد که نظیر آن را جایی نخورده بودیم! اینها مال روزگار قدیم است! همان روزهایی که یخچال و فریزر و مایکروویو و صد تا امکانات امروزی وجود نداشت

اما فصل به فصل در خانه و حیاط بساط تشری و سبزی و غوره و باقالی مهیا بود؛ همسان روزهایی که زندگی به معنای واقعی رنگ زندگی داشت!

فاغ از کیفیت مطلوب خورد و خوراک سالم فصلی، هنرهای کدبانوگری مادران دیروز نتیجه مستقیم در اقتصاد خانواده داشت و به قول معروف افسران اقتصاد مقاومتی دیروز مادرانی بودند که بر پایه سه اصل قناعت، خلاقیت و تولید هم به شرایط اقتصادی پدر خانواده کمک و هم ذوق و هنر خود را در خانه پیاده می‌کردند و در واقع دستشان از جنس طلا بود.

بله حق با شماست! ما باید اوضاع مالی و رفاهی بهتری پیدا کنیم، اما نیم‌نگاهی هم به عقب بیندازیم بد نیست.

ما چیزهایی را در گذشته جا گذاشته و غفلت کرده‌ایم از آوردن‌شان به امروز؟ فوته‌های کوزه‌گری که نتایج ملموسی داشت! بخش قابل توجهی از نایب‌سامانی اقتصادی امروز کنکور، راهکارهایی فراتر از خانه ما و نیاز به دلسوزی و تمهید مسئولان دارد اما ما هم می‌توانیم به سهم خود مؤثر باشیم، حتی اگر امروز از آن حیاط‌های بزرگ خبری نباشد اما همچنان می‌توان اصول دیروز را به طرق دیگر در خانه پیاده کرد. باز هم فراتر از آن حتی اگر نتوانیم روش‌های قدیم را پیاده‌سازی کنیم، می‌توانیم با روش‌های ساده‌ای که اصل آن بر پایه قناعت است، به اقتصاد خانوار کمک کنیم.

زنان افسران اقتصاد مقاومتی هستند که قدرت و میزان خرید خانواده‌ها را در دست دارند و به خوبی می‌توانند با صرفه‌جویی و حذف هزینه‌های زائد و جلوگیری از تجمل‌گرایی نقش اساسی در اقتصاد و مدیریت خانواده و جامعه داشته باشند. صرفه‌جویی به معنای درست و مناسب مصرف کردن است. این مسئله برای ایجاد تعادل میان درآمد و هزینه بسیار مهم و اساسی است و در حوزه اقتصاد خانواده نیز می‌تواند تأثیرگذار و سرنوشت‌ساز باشد.

**مادران مقاومتی خوب می‌دانند چه کار کنند**  
امروزه بیش از هر زمان دیگر، آشکار شده که زنان در اقتصاد خانواده بسیار مؤثرتر از مردان عمل می‌کنند، در نتیجه نقش بیشتری در اصلاح الگوی مصرف دارند. زنان این موضوع مهم را در امور مختلفی می‌توانند انجام دهند که ششگانه اصلی آن بر چهار اصل استوار است: (۱) پرهیز از اسراف (۲) پرهیز از تجمل‌گرایی (۳) پرهیز از مدگرایی (۴) پرهیز از تقلید و چشم و هم‌چشمی. گفت‌وگوی کاشانه را با چند تن از مادرانی که مصداق این موضوع هستند، بخوانید.

### یک لباس برای چند نسل!

حمیده‌سادات مدینه، مادر دو فرزند دختر ۱۰ ساله و چهار ساله است. وی یکی از کارهای صرفه‌اقتصادی خود در خانواده را بر اساس تجارب زنانه قدیم توصیف می‌کند و می‌گوید: لباس‌هایی را که به دلیل رشد سریع بچه‌ها باقی می‌ماند، نگهداری می‌کنم و آنجا که بچه‌ها هم جنس هستند در سال‌های بعدی هم استفاده می‌کنم. وی در بخش پخت و پز اقدام جالب توجه دیگری انجام می‌دهد و می‌گوید: من از روغن کنجد استفاده می‌کنم. هر چند مقداری گران‌تر است اما هم سالم‌تر خواهد بود و هم اینکه بعد از مصرف آن راضف می‌کنم و مجدداً برای یک غذای سبز کدنی استفاده می‌کنم.

### صرفه‌جویی در خرید اسباب‌بازی

مریم صفامنش دوقلوهای دختر و پسر دارد. وی می‌گوید: از خرید اسباب غیر ضروری اجتناب می‌کنم چرا که هر سال با تولد بچه‌ها از اطرافیان به اندازه کافی اسباب‌بازی به عنوان هدیه به بچه‌ها داده می‌شود و هم بعضاً با سادترین اسباب‌بازی‌ها می‌توان جذابیت ایجاد کرد. وی می‌گوید: حتی اگر اسباب‌بازی متعدد به عنوان هدیه هم داده شود، آن را کنار می‌گذارم و در زمان مناسب به بچه‌ها می‌دهم. همچنین به صورت مقطعی اسباب‌بازی‌ها را کنار می‌گذارم و بعد از مدتی دوباره به چرخه بازی اضافه می‌کنم، چرا که به مرور جذابیت بازی بر خرابی وسایل از بین می‌رود اما بعد از مدتی دوباره همان گرایش اولیه ایجاد خواهد شد.



فرشته خوشکار نیز مادری از جنس سنل جدید است. دو دختر ۱۰ و پنج ساله دارد. وی می‌گوید: از آنجا که دو دختر داشتم با هزینه اندک در کلاس‌های آنلاین خیاطی شرکت کردم و بسیاری از لباس‌های ساده و معمولی روزانه را با تنوع بالا خودم در خانه می‌دوزم و اینچنین صرفه‌جویی بالایی در اقتصاد خانواده انجام و موجب شده است حتی همان هزینه را پس‌انداز کنم.

### قنادی مجازی راه انداخته‌ام

الهه یاسری بانوی خانه‌داری است که در مصرف گوشت و مرغ توضیح جالب توجهی به خبرنگار کاشانه می‌دهد و می‌گوید: من برنامه غذایی هفتگی دارم. برنامه غذایی به مصرف حداقل گوشت و مرغ و برنج بسیار کمک می‌کند، یعنی امکان مدیریت برای مصرف گوشت موجود در فریزر را می‌دهد و با توجه به برنامه غذایی مجبور نمی‌شوم برای تهیه غذا، گوشت و مرغ را هدر دهم و در عوض تنوع غذایی دارم که بیشتر آن بر پایه سیب‌زمینی است. وی در فضای مجازی صفحه‌ای برای تهیه کیک و شیرینی دارد و طرفداران شیرینی‌بزی این کدبانو معتقد هستند دستپخت عالی‌ای هم دارد. یکی دیگر از روش‌های به حداقل رساندن هزینه در ماه توسط این بانوی خانه‌دار، خرید از آنلاین‌شاپ‌هاست که به مرور شامل تخفیف‌های زیادی می‌شود. وی می‌گوید: به صورت میانگین خرید هفتگی یک میلیون تومان به ۷۰۰ هزار تومان می‌رسد و همین موجب صرفه‌جویی شده است.



### اصل گمشده قناعت را احیا کنیم

طرح و برنامه‌ریزی، تقسیم کار، علم و آگاهی، یادداشت و اولویت‌بندی هزینه‌ها و نظارت و کنترل بر درآمد و مصرف، از جمله اصول مدیریت‌ی زنان به عنوان مدیر داخلی خانه است که موجب بهبود اقتصاد خانواده می‌شود. همچنین خانه‌داری و تربیت فرزندان از دیگر مسئولیت‌های زنان خانه‌دار است که به صورت غیرمستقیم بر اقتصاد خانواده اثر می‌گذارد. امروزه با گسترش پدیده تجمل‌گرایی، چشم و هم‌چشمی و مد به خصوص در بین زنان، فرهنگ صرفه‌گرایی گسترش یافته و هزینه‌های زائد و سرشار خانوار افزایش پیدا کرده است. در واقع اصلی به نام قناعت در بسیاری از خانواده‌ها گم شده است؛ اصلی که در صورت رعایت، موجب رضایت و کفایت به آنچه در زندگی موجود است، می‌شود. پروضح است اصلاح الگوی مصرف از طریق پرهیز از تجمل، چشم و هم‌چشمی، مد و اسراف به وسیله زنان فرهنگ‌ساز می‌شود. وجود اسراف در مصرف موجب از زیاده‌ترتیب‌ها و هدررفت سرمایه و درآمد می‌شود که با برخورد صحیح و استفاده بهینه از منابع از سوی زنان می‌توان صرفه‌جویی را در خانواده بنیان نهاد.

## چند کلام با ۲۰ تا ۴۰ ساله‌ها موی سفیدش فلک به رایگان نداد



به حرف‌های کسانی که در اطراف شما چند دهه جلوتر هستند، گوش دهید. از تجربیات سالمندان که حکم طلا دارد، استفاده کنید. موی سفید را فلک به رایگان به آنان نداده است. اگر اهل کتاب و مطالعه هستند، برای آنها کتاب تهیه کنید و هدیه بدهید و اگر اهل فیلم و موسیقی یا صنایع هنری هستند، داشته‌های خود را از آنان دریغ نکنید. کسانی که چند دهه از شما جلوترند به همان میزان چند دهه از شما شاید از تکنولوژی عقب باشند اما برای یادگیری زبان‌های جدید و صبور هستند و با کمک شما می‌توانند به آن برسند و همین کار باعث خواهد شد در بسیاری از کارها روی پای خود بایستند. اگر در هر سنی تمایل به ازدواج داشتند، تنهایی و غربت آنها را درک کنید و مانع نشوید.

سالمندان همه‌ن حرف هستند و اگر اطلاعات و آگاهی خود را با سایرین به اشتراک بگذارند، احساس توانمندی می‌کنند. پس توانایی آنها را تحقیر نکنید و از تجربیات‌شان استفاده کنید و اگر ماجراجویی مهم و فرگیر است با آنها در میان بگذارید تا احساس به‌روز بودن کنند.

سالمندان همه‌ن حرف هستند و اگر اطلاعات و آگاهی خود را با سایرین به اشتراک بگذارند، احساس توانمندی می‌کنند. پس توانایی آنها را تحقیر نکنید و از تجربیات‌شان استفاده کنید و اگر ماجراجویی مهم و فرگیر است با آنها در میان بگذارید تا احساس به‌روز بودن کنند.



می‌ماند. اصلاً شاید هیچ کدام هم نباشند و ماجرا اینطورانه پیش نرود. شاید گوشه خانه سالمندان چشمم به در باشد تا شاید دوستی، رفیقی به دیدارم آید و انتظار به سرا بدم. اصلان از ۸۰ و ۹۰ سالگی و نه آنقدر بدبینانه و از گوشه‌خانه سالمندان، بلکه از ۵۰ سالگی می‌نویسم؛ هم‌سنی که عمدتاً همه با روبرو باستی و برای دلخوشی می‌گویند ماشاءالله چقدر خوب ماندی و دلت جوان است؛ و از‌جای که انگار بر سرم خراب می‌شود و دقیقاً می‌گوید دیگر جوان نیستیم! انگار از صد تا ناسزای کوچک و بزرگ هم بدتر است. ۵۰ سالگی یعنی نمی‌خواهی جوان باشی و اتفاقاً این سن را و سپیدی مورا جدید سال سراغم بیاید و درباره آن با من حرف بزنند. تشویق کند که هنوز هم توان به دست گرفتن مغز دارم و می‌توانم از تکه‌های چوب‌ساده، عروسکی کوچک خلق کنم. وقتی آرام‌آرام مشغول کندن چوب هستم، دختر دوست قدیمی ام روبرویم بنشیند و از تجربه‌های تلخ و شیرین گذشته بخواهد بداند. کاش کسی باشد تا اشتراک گذاری عطر و مزه را صبورانه به من یاد دهد و کاش... اگر به همین زیبایی است، پس آرزو کنید پیر شوم!

## فرصت‌های طلایی، آدم‌های طلایی ما را ببینید!

پس از سن ۶۰ سالگی، دوران سالمندی با تمام تغییرات جسمی، هورمونی و روحی فرا می‌رسد. اما آیا سالمندان محکوم به یک زندگی بی‌روح و بی‌نشاط همراه با درد و رنج هستند؟ فراموش نکنیم روزگاری ما هم به این نقطه خواهیم رسید! اگر ثانیه‌ای خود را جای آنها بگذاریم، درک خواهیم کرد که نیاز آنها چیست و چه مواردی باعث خوشحالی آنها خواهد شد. سالمندان، کوله‌باری از تجربه در دوش دارند که بسیار گرانبه‌است و بهای این تجربیات را با نثار جوانی خود پرداخته‌اند. جامعه‌ای توفیق استفاده از این تجربیات گرانبها را دارد که در جهت ارتقای سلامت سالمندان در تمام‌جوه آن کام بر دارد. سالخورده‌گی به معنای ناتوانی نیست بلکه کاهش اعتمادبه‌نفس باعث خواهد شد هر توانایی شبیه ناتوانی تلقی شود، در حالی که گاهی یک تلنگر کافی است تا کاری بس بزرگ انجام شود. جایی نوشته بود وقتی از سالمندان پرسیدند بیشترین چیزی که شما را رنج می‌دهد، چیست؟ بسیاری از آنها پاسخ دادند: «اینکه ما را نبینند»، یعنی به حساب نیاروند. تحقیر، سرزنش، کم‌توجهی یا بی‌توجهی مصداق‌هایی هستند که زمینه‌ساز آنها را فراهم می‌کند. خلاصه اینکه سالمندان آدم‌های طلایی زندگی ما هستند که باید آنها را دریابیم؛ افرادی که خود در طلایی‌ترین دهه زندگی به سر می‌برند و فرصت‌های بسیار زیادی برای لذت بردن از زندگی پیش رو دارند. قدر این طلا را بدانیم.

## سفر به دنیای سالمندی در آستانه روز جهانی سالمندان آرزو کن پیر شوم

نیره ساری  
چشم‌هایم را می‌ندم و فکر می‌کنم اگر عمرم به دنیا باشد، سال‌ها بعد چه اتفاقی خواهد افتاد. قطعاً روزهایی می‌رسد که همه موهاییم سفید شده‌اند و به خاطر سفیدی

موهایم جذابیت چندانی نداشته باشم. چروک‌های گوشه چشمم خودنمایی می‌کنند. دنبال کسی هستم که روبرویم بنشیند و با او حرف بزنم. دیگر کسی دنبال رفیق قدیمی خوش سفر نیست و در حسرت جاده شمال دلم بر می‌کشد. دلم کافه قدیمی روزگار دوری را خواهد تا جوانی‌هایم را مرور کنم. توان کوه رفتن ندارم یا اگر هم داشته باشم، کند و آهسته قدم بر می‌دارم، حتی توان خنکای شهر یور و مهر را ندارم و لباس ضخیمی را همراه می‌برم تا مانع سرما شود. باید بیشتر مراعات کنم و به جای ساندویچ لویج و سس و خیار شور، بالای چشمه نان و پنیر ساده بخورم. شاید دیگر مثل امروز توان غذا درست کردن نداشته باشم یا اگر هم داشته باشم، به خوشمزه‌گی امروز نشود. چگونگی با تکنولوژی کنار بیایم؟ شاید روزگارهای آینده بتواند بو و مزه را با دیگران به اشتراک گذاشت، اما به رغم گل‌های زیبای یاسی که عطرشان مستم می‌کنند، در اشتراک گذاری آن با سایرین ناتوان‌تر نیم و حسرتش بر دلم

## قطعاً روزهایی می‌رسد که همه موهاییم سفید شده باشد و به خاطر سفیدی موهاییم جذابیت چندانی نداشته باشم. چروک‌های گوشه چشمم خودنمایی می‌کنند و دنبال کسی هستم که روبرویم بنشیند و با او حرف بزنم



## سبک‌نشاط



## چند کلام با ۷۰-۶۰ ساله‌ها بزن بریم صفار فریق!

شما می‌که در دهه ششم با هفتم زندگی هستیدا! کفش ورزشی بخرید و مثل قدیم که توجال را یک نفس و بدون توقف بالا می‌رفتید، باز هم بالا بروید. تحرک داشته باشید و حتی اگر حوصله کوه رفتن و طبیعت‌گردی ندارید، پیاده‌روی سحرگاه یا غروب را از دست ندهید. از بیرون رفتن ترسیدید و فرصت خود را غنیمت بشمارید و با رفقای هم‌سن و سال از هر فرصتی برای بیرون رفتن استفاده کنید. اگر امکان سفر و زدن به دل جاده را دارید، پس تغل نکنید. اگر همین الان ساک را جمع کنید، بهتر از دو دقیقه دیگر است. فرصت طلایی‌ای را که امروز برای دورهمی و گفت‌وگو با دوستان قدیمی دارید، هرگز نداشته‌اید و باید از آن به نحو احسن استفاده کنید. برای حفظ سلامتی با افراد مثبتی که شما را خوشحال می‌کنند، معاشرت کنید. عقاید مذهبی خود را تقویت کنید تا هم خطر افسردگی و اضطراب در شما کاهش پیدا کند و هم عامل دفاعی در برابر مشکلات و بیماری‌های روانی از جمله آلزایمر داشته باشید. سعی کنید هر روز یک مطلب جدید یاد بگیرید و به اخبار رادیو و تلویزیون گوش دهید. همچنین کتاب و روزنامه مطالعه کنید. یاد آوری خاطرات گذشته، نگاه کردن به آلبوم عکس‌های قدیمی، نام و خاطرات افراد مختلف را به یاد بیاورید. جدول حل کنید و خاطرات تان را بنویسید. اگر دست به هنر و کاری بلد هستید، تلاش کنید و از فرصت ناب این دهه از زندگی استفاده کنید. هنوز سال‌ها فرصت دارید... هنوز هم فرصت دارید برای کتاب خواندن، فیلم دیدن، گفت‌وگو، مشورت دادن و رفتن به گمده رفاقتی، فرصت‌های را در ایابا!