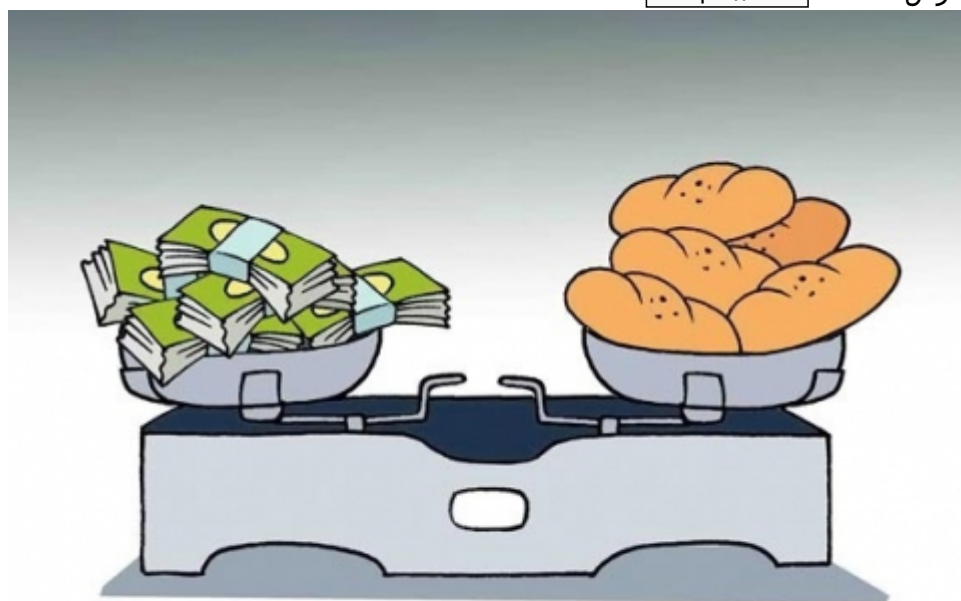


غلبه بر گرانی با چند حرکت ساده

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

روش‌هایی که با آن می‌شود هزینه‌های خانواده را کم کرد.

بعد از نوسانات اقتصادی اخیر و چندین برابر شدن قیمت کالاها و خدمات، سبک زندگی بسیاری از مردم در حوزه خرید کردن عوض شد. عده‌ای هنوز هم عقیده دارند که نباید به شرایط اقتصادی که مردم را مجبور به صرفه جویی می‌کند دامن زد اما عده دیگری جدای از نقد به مسائل اقتصادی این شرایط را بهترین بهانه می‌دانند برای اینکه الگوهای غلط مصرفی و اسراف کردن در امور مختلف از بین برود. گاهی شرایط سخت مالی به یاد ما می‌آورد که ناخودآگاه چقدر پرخرج بوده‌ایم و چقدر اقلام غیرضروری استفاده می‌کرده‌ایم. در این بین خانم‌های خانه و مادران نقش بسیار بزرگی در مدیریت دخل و خرج خانه دارند.

تفریحات

یک هیچ به نفع غذای خانه: خیلی از خانواده‌ها تفریح در روزهای آخر هفته را حتماً مساوی با خوردن یک وعده غذایی در رستوران یا فست‌فود می‌دانند. همه ما قبول داریم که گاهی تنوع در غذا خوردن چیز خوبی است اما نیازی نیست همه تفریحاتمان را هم به خوردن غذای بیرون از خانه ختم کنیم. شاید وقتش رسیده باشد که تعداد وعده‌های رستوران را کم کنیم و دوباره سبد و ظروف پیک‌نیک را از انباری دریاوریم و مثل سال‌های نه‌چندان دور، غذای خانگی را در یک محیط سرسبز در بیرون خانه صرف کنیم.

سینما را به خانه بیاوریم: این روزها در شهرهای بزرگ، بلیت هر سانس سینمایی برای یک نفر بین ۱۰ تا ۱۵ هزار تومان است. به این‌ها هزینه رفت‌وآمد و احیاناً تنقلات سینمایی را هم اضافه کنید تا ببینید هر بار سینما رفتن برای یک خانواده چهارنفره چقدر هزینه دارد.

پس به جای اینکه همه فیلم‌های سینمایی را در سالن سینما ببینید، نمایش خانگی را هم جدی بگیرید. بعید است لذت یک دورهمی خانوادگی برای دیدن فیلم مورد علاقه‌تان، از نشستن در سالن سینما کمتر باشد.

تشریفات مهمانی‌ها را کم کنیم: این یکی شاید از بقیه سخت‌تر باشد چون تشریفات کردن سفره‌ها و پذیرایی‌ها در مهمانی‌های ایرانی تقریباً به یک رسم غلط جاافتاده تبدیل شده است؛ اما جلوی ضرر را از هرکجا بگیرید منفعت است. مثل همین کمپین «نه به آجیل» که برای شب یلدا امسال در شبکه‌های اجتماعی به راه افتاده و باعث شده خیلی از مردم رسم نانوشته اینکه حتماً باید درشب یلدا آجیل بخورند را کنار بگذارند.

حواستان به تخفیف‌ها باشد: خیلی‌ها دوست ندارند که خودشان دنبال تخفیف گرفتن بروند اما این روزها خیلی از مراکز تفریحی از طریق اطلاع‌رسانی و تبلیغات و یا از طرق سایت‌های مرتبط با تخفیف، در انواع تفریحات به شما تخفیف می‌دهند. اغلب این تخفیف‌ها بازی دوسر برد است؛ برای شما هزینه کمتر و برای کسی که تخفیف می‌دهد سود و مشتری بیشتر.

خوراک

میوه را بهتر بشناسید: چند وقتی به خرید کردنان بیشتر دقت کنید. بعد از مدتی حتماً متوجه می‌شوید که حتی وقتی کم خرید می‌کنید بازهم قسمت‌هایی از میوه‌ها دور ریخته می‌شود. پس فکر کنید که از قسمت‌های باقیمانده چه استفاده‌هایی می‌شود کرد. مثلاً میوه‌ای مثل کیوی اگر نرم باشد زود خراب می‌شود و معمولاً هم کسی میوه نرم دوست ندارد. پس کیوی‌ها را به لواشک تبدیل کنید و ببینید بچه‌ها چقدر بیشتر دوستش دارند.

اگر هم قسمتی از میوه خراب بود و نمی‌خواستید آن را برای مهمان بیاورید، قسمت سالم آن را برش زده و خشک کنید. میوه خشک حتی برای پذیرایی هم گزینه مناسبی است.

کیلویی خرید نکنید: از عادات بد خرید کردن ما، خرید میوه و باقی محصولات به‌صورت کیلویی است. مثلاً یک خانواده دونفره می‌داند که در طول یک هفته هیچ‌وقت یک کیلو سیب مصرف نمی‌کند اما عرف نانوشته می‌گوید حتماً باید از مغازه‌دار بخواهد که حداقل یک کیلو سیب به آن‌ها بدهد. «به‌اندازه خرید کردن» نباید موضوع بد یا خجالت‌آوری باشد. مثلاً موقع خرید سبزی نگویید یک کیلو سبزی به من بده! چون در این‌جور مواقع معمولاً فروشنده مقداری هم روی آن می‌گذارد و این سبزی حتماً اسراف می‌شود. مقداری پول به سبزی‌فروش بدهید و از او بخواهید به همین اندازه به شما سبزی بدهد.

میوه برش خورده تعارف کنید: در مهمانی‌ها بعد از غذا بیشترین چیزی که اضافه می‌آید میوه است. مخصوصاً اگر در وعده غذایی هم پای چندین نوع غذا و دسر وسط باشد. می‌شود به‌جای تعارف دیس‌های بزرگ میوه یا تهیه کردن از هر مدل میوه به تعداد مهمان‌ها و تعارف آن‌ها در پیش‌دستی، میوه‌ها را برش یا در اصطلاح «اسلایس» کنید و با یک تزئین زیبا به مهمان‌ها تعارف کنید.

ضروری بخريد و ليست داشته باشید: خرید از فروشگاه‌های زنجیره‌ای در کنار همه محاسنش یک عیب خیلی بزرگ دارد و آن‌هم اینکه چشمتان به چیزهایی می‌افتد که در آن لحظه به آن نیاز ندارید اما فکر می‌کنید که حتماً روزی نیاز پیدا خواهید کرد و آن را می‌خرید! درواقع وقتی در فروشگاه‌های مملو از کالاهای مختلف قدم می‌زنید در شما «احساس نیاز کاذب» به وجود می‌آید. اگر مرد میدان هستید به خودتان قول بدهید که در فروشگاه‌های زنجیره‌ای فقط ضروریات را خرید کنید؛ اما اگر توان مقاومت ندارید، قبل از ورود به فروشگاه، حتماً فهرست چیزهایی را که می‌خواهید بنویسید و مستقیم سراغ غرفه مربوطه بروید و غیر ازآنچه در لیست آمده هیچ‌چیز دیگری نخرید.

خرید کردن از مغازه‌های و سوپرمارکت‌های کوچک‌تر هم راه‌حل بعدی برای خرید منطقی است.

پوشاک

لباس‌ها را نو کنید: خانم‌های خانه با ترفندهای ساده‌ای می‌توانند لباس‌هایی که کهنه به نظر می‌رسند را دوباره نونوار کنند. یکی از ترفندها که بیشتر برای لباس بچه‌ها کاربرد دارد استفاده از انواع دکمه و انواع گلدوزی‌ها برای نقش و نگار زدن روی لکه یا پارگی‌های کوچک است. زمانی در خرازی‌ها انواع وصله‌های بچه‌گانه با طرح‌های فانتزی و کارتنی به فروش می‌رسید تا زینت شلوار و بلوزهایی بشود که بچه‌های بازیگوش بعد از یکی دو بار پوشیدن آن‌ها را پاره می‌کردند.

فن رنگ کردن لباس‌ها را هم به این فهرست اضافه کنید. هنوز هم خرازی‌ها انواع رنگ‌های لباسی را برای فروش دارند و با کمک یک قابلمه آب جوش و دستوری که روی قوطی رنگ نوشته می‌شود می‌توان خیلی از لباس‌ها مخصوصاً انواع تیره را دوباره احیا کرد یا لباس‌های بچه بزرگ‌تر خانه را برای بچه کوچک‌تر دوباره نو کرد.

هر مهمانی به یک لباس نیاز ندارد: این موضوع بیشتر مخصوص خانم‌هاست که بعضی از آن‌ها فکر می‌کنند یک دست لباس را فقط باید در یک مهمانی پوشید و اگر افراد مهمانی دوم همان آدم‌های دفعه پیش بودند، پوشیدن لباس تکراری، شان ما را پایین می‌آورد.

دست دوم خریدن عار نیست

حمل ونقل

هزینه‌های جاری

مصرف زندگی و اسراف در هیچ فرهنگی خوب نیست؛ اما گاهی سطح زندگی‌ها و یا خرده‌فرهنگ‌های جامعه باعث می‌شود بعضی مصرف‌زده‌ها را به عنوان مصارف عادی و ناگزیر بپذیریم. تغییر دادن این رویه کار راحتی است اگر بپذیریم با آن چیزی که در لحظه داریم خوشحال باشیم و از داشتن آن لذت ببریم.

<https://mava.iki.ac.ir/node/703>:نشانی منبع

پیوندها

https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/farhangnews_104483-296716-1417871682_0.jpg [1]