

كتاب + بلانر 30 يوم



بيت مرتاح
BEIT MERTAH



مكتبة بيت مرتاح • المنتج 1

30 يوم من غير "هناكل إيه؟"

النظام اللي بيشتيل جمل أكل البيت من دماغك: وقتك، وميزانيتك، وأذواق بيتك، في خطة واحدة

الفهرس

المقدمة: إنني مش تعبانة من الطبخ. إنني تعبانة من التفكير.

الجزء الأول: خَرّجي السؤال من دماغك

طَّلعي "هنطبخ إيه؟" من دماغك: افهمي ليه سؤال صغير بياكل يومك كله أسبوع بيمشي لوحده: الهيكل الثابت اللي بيقل باب الحيرة أكل بيتك في ورقة واحدة: مكتبة أكلاتك وأذواق كل واحد في البيت

الجزء الثاني: وقتك يرجعك

ساعة واحدة تشيل عنك الأسبوع: سر ساعة التحضير اطبخي مرة وكلي 3: الأساسيات اللي بتختصر كل أكلة خَلّي الفريزر يشتغل عندك: التجميد والتسييح الصح غدا من غير جبل مواعين: أكلات الحلة الواحدة والصينية الواحدة

الجزء الثالث: المرتب يكمل الشهر

فلوس الأكل تكفي لآخر الشهر: ميزانية الأكل من غير خنقة انزلي مرة وارجعي مرتاحة: نزلة الشرا الذكية بروتين كل يوم من غير ما الميزانية تصرخ: وزعي الفراخ واللحمة والسمك والبقول بذكاء

الجزء الرابع: ولا لقمة تترمي

أكلة النهارده تسلم أكلة بكره: سلسلة البواقي تلاجة بتقولك عندها إيه: تخزين يحافظ على كل حاجة اشتريتيها

الجزء الخامس: البيت كله معاكي

البيت كله يشيل معاكي: الولاد والجوز واللاناش بوكس شهرك الأول خطوة بخطوة: خطة الـ 30 يوم، واعملي إيه لو الأسبوع باظ الخاتمة: السؤال اتحل

إزاي تقري الكتاب ده؟

الكتاب ده مش كتاب وصفات. اليوتيوب مليون وصفات، وإنتي أصلاً بتعرفي تطبخي كويس. الكتاب ده **نظام**: كل فصل بيشرح جمل واحد من على دماغك.

- **اقري فصل في اليوم.** كل فصل ياخذ 10 دقائق، وبعد 14 يوم يبقى النظام كله في إيدك.

- **في آخر كل فصل فيه "خطوة النهارده":** حاجة صغيرة تعملها في **البلانر** اللي جاي مع الكتاب. متعدّيهاش، لأن الفرق كله في التطبيق.

- **مستعجلة؟** ابدأي بالفصل 2 (الأسبوع الثابت) والفصل 4 (ساعة التحضير). دول لوحدهم هيفرقوا معاك من أول أسبوع.

المقدمة

إنّتي مشّ تعبانة من الطبخ. إنّتي تعبانة من التفكير.



الساعة 11 الصبح، وإنّتي في الشغل، أو بتغيّري للبيبي، أو واقفة في طابور المدرسة. فجأة، ومن غير ما تقصدي، السؤال بيطلع من ورا ودنك: **"هنتغدى إيه النهارده؟"**

بتحاولي تطنّشيه، بس هو بيرجع. الساعة 1 بيرجع. الساعة 2 بيرجع بصوت أعلى. ولما ترّوحي، أول حاجة بتعملها إنك تفتحي التلاجة وتقفي قدامها دقيقتين كاملين. التلاجة مليانة، وبرضه حاسة إن مفيش أكل.

وبعدين يجي الموضوع الأصعب: تسألِي. "تحبوا تاكلوا إيه؟" وترجعلك نفس الإجابة اللي بتجننك: **"أي حاجة"**. وأول ما تعملي "أي حاجة"، واحد يقول "تاني؟!" والتاني يقول "أنا مش هاكل ده".

لو ده يومك، فعلايزين نقولك حاجة مهمة من أول صفحة: **إنّتي مش ست مش منظمة، ومش ست مش بتعرف تطبخ.** إنّتي بتشيلي مسؤولية يومية كاملة بتبدأ من الصفر كل يوم، ومحدث بيشوفها غيرك.

الأرقام بتقول إنك مش لوحك

- الست بتقضي في المطبخ حوالي مرتين ونص قد الرجل، وده حسب استطلاع رأي منشور لمعهد جالوب.
- الأكل والشرب بياخدوا أكثر من ثلث مصروف البيت المصري (37% حسب بحث الدخل والإنفاق للجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء)، وأسعار الأكل لسه بتزيد كل سنة.
- وفي كل منتدى وجروب ستات هتلاقي نفس الجملة بالحرف: **"تعبت من التفكير كل يوم هناكل إيه."**

الكتاب ده بيعمل إيه؟

مش هيديكي 500 وصفة. هيديكي نظام بيشيل من دماغك 4 أحمال:

الجميل	يُحصل إزاي	الكتاب بيحله في
الحيرة	30 قرار في الشهر لوحدة، وكل يوم من الصفر	الجزء الأول
الوقت	الطبخ اليومي بياكل ساعات مش موجودة أصلاً	الجزء الثاني
الفلوس	الأكل بياكل المرتب قبل آخر الشهر	الجزء الثالث
الهدر	أكل بيتري وفلوس بتروح معاه	الجزء الرابع

وفي الآخر، الجزء الخامس بيجمع البيت كله حواليك، ويديكي خطة الشهر الأول يوم بيوم.

الوعد بتاعنا بسيط: بعد 30 يوم، يبقى عندك نظام **خاص ببيتك إنتي**، على قد وقتك وميزانيتك وأذواق أهل بيتك، خليكي تعرفي هتطبخي إيه من غير ما تفكري. وحتى لو اليوم اتقلب، هيبقى عندك بديل جاهز.

طَّلعي "هَنْطَبِخ إِيه؟" من دماغك

افهمي ليه سؤال صغير بياكل يومك كله



"أنا بعرف أطبخ، والله بعرف. بس ماعرفش أفكر. كل يوم بحس إني بحل امتحان."

الجملة دي قالتها ست في جروب ستات مصري، وتحتها أكثر من مية تعليق بيقلولوا "بالظبط". ليه سؤال بسيط زي "هناكل إيه" بيتعب كده، مع إن الطبخ نفسه ممكن يكون ممتع؟

أولاً: دماغك عنده رصيد قرارات

علماء النفس بيسموها "إرهاق القرارات" (Decision Fatigue). ببساطة، الإنسان عنده طاقة محدودة في اليوم لأخذ القرارات، وكل قرار بياخد منها حته، حتى لو كان قرار صغير.

وإنقي من ساعة ما بتصحى بتاخدي قرارات من غير ما تاخدي بالك: الولاد يلبسوا إيه، هنفطر إيه، الفاتورة تتدفع إمتي، أرد على مين في الشغل، وأشتري إيه وأنا راجعة. ولما يبجي سؤال الأكل، بيلاقيكي خلّصتي رصيدك. عشان كده الساعة 2 الظهر السؤال بيبقى تقيل جداً، مع إنه لو اتسأل الساعة 8 الصبح كان ممكن ياخذ دقيقة.

ثانياً: القرار ده مش قرار واحد

لما تقولي "هطبخ فراخ"، إنتي في الحقيقة خدي قرارات كتير في بعض:

- فيه فراخ في البيت ولا لازم أنزل؟
- هعملها إزاي؟ بانيه؟ محمرة؟ بالفرن؟
- هيتاكل معاها إيه؟ رز؟ مكرونة؟ بطاطس؟
- الولد الصغير هيتاكل ده ولا هيعمل مشكلة؟
- ده هيلحق يستوي قبل ما يرجعوا؟
- مش إحنا لسه واكلين فراخ امبارح؟

يعني "هناكل إيه" يبقى 6 أو 7 قرارات، كل يوم، في أسوأ وقت في اليوم. اضربهم في 30 يوم، يطالع حوالي 200 قرار في الشهر إنتي شايلاهم لوحذك.

ثالثاً: الإحساس بالذنب اللي محدش بيتكلم عنه

فيه حاجة تالته بتخلي السؤال ده أثقل: **الخوف إن الأكل مايعجبش حد.** لما تطبخي حاجة وحد يقول "تاني؟" أو ياكل بنص نفس، إنتي مابتحسيش إن الأكلة فشلت. إنتي بتحسي إنتي اللي فشلت. وده بيخليكي تفكري أكثر المرة الجاية، وتتحيري أكثر، وتتعي أكثر.

الحل مش إنك "تبقى أشطر"

الحل إنك تقللي عدد القرارات قبل ما اليوم يبدأ. ودي فكرة الكتاب كله.

الشركات الكبيرة ماعندهاش حيرة يومية، عندها نظام. المطعم مايسألش كل يوم الصبح "هنتبخ إيه النهارده؟"، عنده منيو ثابت، ومشتريات متحددة، وتحضير متقسم على أيام. إنتي بتديري بيت، والبيت يستاهل نفس النظام.

من غير نظام	بالنظام
القرار بيتاخد الساعة 2 الظهر وإنتي مخلصّة طاقتك	القرار اتاخذ مرة واحدة يوم الجمعة وإنتي رايقة
6-7 قرارات كل يوم	قرار واحد: "النهارده الاتنين، يبقى مفروم"
نزلة شرا كل يوم تقريباً	نزلة واحدة في الأسبوع بلسنة جاهزة
"مفيش أكل" والتلاجة مليانة	عارفة كل حاجة في التلاجة رايحة لأنهي أكلة
بتبدي من الصفر كل يوم	بتكلمي على اللي اتحضر

إزاي هنوصل لده؟

في الفصول الجاية هنبي النظام حته حته:

- **الفصل 2:** هيكل أسبوع ثابت يقلل الحيرة لأكثر من النص
- **الفصل 3:** مكتبة أكالات بيتك، عشان الاختيار يبقى من ورقة مش من دماغك
- **الجزء الثاني:** ساعة التحضير اللي تخلي الطبخ اليومي أسرع بكثير

غلطة بنعملها كلنا:

بنستفي "المزاج" أو "الإلهام" عشان نقرر هنطبخ إيه. الإلهام مايجيش الساعة 2 الظهر وإنتي جعانة ومرهقة. القرار المريح هو القرار اللي اتاخذ بدري.

✓ خطوة النهارده

افتحي **البلانر، صفحة 1: "خريطة يومي"**، واكتبي بصراحة:

1. السؤال ببدا يزن في دماغك الساعة كام في العادي؟
 2. إيه أكثر 3 حاجات بتتعبك في موضوع الأكل؟ (مثلاً: الحيرة، النزول للشرا، أذواق الولاد، الوقت، الفلوس)
 3. آخر مرة حسيتي إن الأكل "مريح" كانت إمتي؟ وكان إيه اللي مختلف ساعتها؟
- الإجابات دي هنرجلها في الفصل 14، وهتشوفي بنفسك الفرق.