

۱۵۲۳۷۸۹۱

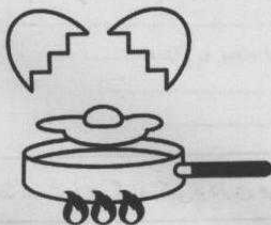
به نام خدا

حالت خوب خانه داری

کتابی که برای همه بانوان شاغل و خانه دار توصیه می شود

نویسنده

مهندس فرانک کلابی



سرشناسه : کلابی، فرانک، ۱۳۵۹ -

عنوان و نام پدیدآور : حال خوب خانه‌داری کتابی که برای تمام بانوان شاغل و خانه‌دار توصیه می‌شود/ نویسنده فرانک کلابی.

مشخصات نشر : تهران: گیوا، ۱۳۹۶.

شابک : 978-600-451-327-2

وضعیت فهرست نویسی : فِیپا

رده بندی کنگره : PIR۸۱۸۴ ۱۳۹۶ ج۲/۳۳۶۵/۳

رده بندی دیویی : ۶۲/۸۴۳

شماره کتابشناسی ملی : ۴۹۸۹۵۰۸

_____ الِ خوبِ خانه‌داری _____

_____ کتابی که با این نماد برای بانوان شاغل و خانه‌دار توصیه می‌شود _____

نویسنده: فرانک کلابی

ناشر: انتشارات گیوا

نظارت فنی: سیده محبوبه حسینی

صفحه‌آرا: آدینه کبرایی

تصویرگر و طراح جلد: یکتا شیرکوند

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۱-۳۲۷-۲

نوبت چاپ: ۱ / زمستان ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۰۰,۰۰۰ ریال

آدرس و تلفن: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، نبش کوچه مهدی، ده پری ۱.

طبقه ۴، واحد ۹. ۶۶۱۲۳۸۸۰

حق چاپ برای ناشر محفوظ است و هرگونه کپی‌برداری منوط به اجازه کتبی است.

فهرست

۹	۱- خانه و زنان خانه‌دار.....
۱۷	خانه‌داری یعنی بشور و بساب؟؟؟.....
۱۷	"خیلی قدیم‌ترها".....
۱۸	"قدیم‌ترها".....
۱۹	"قدیم‌ها".....
۲۰	"هفت سال اخیر".....
۲۱	درس خانه‌داری.....
۲۳	وضعیت زنان خانه‌دار کنونی.....
۲۵	آیا من خانه‌داری را می‌پسندم؟.....
۲۸	خانه‌دارها، گنج.....
۳۰	خانه‌دارهای محال.....
۳۱	خانه‌هایی با امکانات بی‌نظیر.....
۳۷	۲- غول‌های خانه‌دار.....
۳۹	غول خانه‌دار!!!.....
۳۹	آشنایی با ثروتمندترین غول خانه‌دار خان.....
۴۶	او ساناژ مینایی است.....
۴۸	یک سوله‌ی ششصد متری با نود کار.....
۵۰	آیا من هم می‌توانم یک غول خانه‌دار باشم.....
۵۲	معمار، معمار می‌شود و پزشک، پزشک.....
۵۴	گلدان‌های غول‌یابی.....
۵۹	حباب‌های ذهنی.....
۶۳	از کجا شروع کنیم.....
۶۶	از حریم امن خانه دور شوید.....
۶۸	قانون بازی چوب‌پا.....
۷۰	به شانس خود "نه" نگویید.....
۷۱	به تدریج از مرز درآمدزایی گذر خواهید کرد.....
۷۳	۳- خانه‌داری در اوج.....
۷۶	اکسیژن زیادی.....
۷۹	راز زن‌هایی که در خانه‌ها جادو می‌کنند.....
۸۳	رو در رو با زنان خانه‌دار.....
۸۷	جمع‌بندی پاسخ‌ها.....
۸۹	بحران لباس‌شویی.....
۹۰	پیشنهاد یک عکس‌العمل.....
۹۱	خانه‌داری در اوج.....

۹۳	تغییرات مثبت
۹۶	تصمیم‌های کوچک
۹۹	تغییر با دامن قرمز
۱۰۲	جمعه‌های بال‌دار
۱۰۴	بوی بهشت سبز
۱۰۹	۴- حال خوب خانه‌داری
۱۱۱	برمودای جادویی
۱۱۲	تقویت سیگنال‌های خانه
۱۱۲	آشپزخانه
۱۱۴	سنگ رویی آشپزخانه
۱۱۷	۵- بین آشپزخانه‌ای
۱۲۹	اتاق خواب
۱۳۰	فنگ‌شویی اتاق خواب با آشپزخانه فرق می‌کند
۱۳۳	قوانین اتاق خواب
۱۴۲	هال و پذیرایی
۱۴۳	فنگ‌شویی هال با روش ایرانی
۱۴۶	پستوهای خانه
۱۵۳	۵- رفتارهای خانه‌داری
۱۵۶	زبان سبز
۱۶۲	چیزی را عوض نکنید
۱۶۹	حریم‌های ابری
۱۷۳	به خودتان روح بدمید
۱۷۴	مثل یک تینیجر رفتار کنید
۱۷۷	محبت کنید
۱۸۲	عروسک‌های غُرغرو
۱۸۷	انتقادهای خوشمزه
۱۹۲	شوهرداری
۱۹۷	پیش به سوی خوشبختی
۱۹۷	زن خوشبخت
۲۰۰	مرد خوشبخت
۲۰۲	کالسکه‌ی خوشبختی

مقدمه نویسنده

راستش را بخواهید من هرگز خانه‌دار نبوده‌ام؛ اما وظیفه خانه‌داری را برعهده دارم؛ فکر می‌کنم در حق ما خانم‌هایی که شاغل هستیم، اجحاف بزرگی شده است؛ چون ما هم خانه‌دار هستیم. ما هم می‌بایست مانند همه بانوان دیگر، غذا بپزیم. خانه را جارو و گردگیری کنیم. قابلمه‌های سنگین را بلند کنیم و روی گاز بگذاریم. ترشی و مربا بپزیم. مهمان دعوت کنیم و روغن را که روی برنج می‌ریزیم، عطر آن تا هفت تا هشت ماهه آن طرف‌تر برود. در عوض باید سر کار هم برویم. صبح‌ها زودتر بیدار شویم و برای هم قطارانمان لقمه‌های رنگ و وارنگ بگیریم. خیلی اوقات هم کیسه‌های میوه و سبزی را بلند می‌کنیم. سبزی قورمه‌سبزی‌مان همیشه به راه است و مجبور می‌شویم، تا پاسی از شب، مرغ پاک کنیم و دلمه‌های برگ مو را به صورت پنج ضلعی، همان طور بقیو و زیاده درون قابلمه بچینیم. چیزی از عطر و بوی غذاهای ما کم نمی‌شود. ما هم فاجانه، ترش و شیرین می‌پزیم و گاهی دلمان لک می‌زند، پنج دقیقه بیشتر بخویم. روزهای تعطیل هم خوش به‌حال‌مان می‌شود، چون خواب و صبحانه‌اش به یک دنیا می‌ارزد.

مدت زمان زیادی است که می‌نویسم، اما خیلی دلم می‌خواست چیزی بنویسم که به درد بانوان سرزمینم بخورد. تصمیم گرفتم خانه‌داری را لذت‌بخش کنم. یک طور دیگر به آن نگاه کنم. طوری که مانند یک تفریح باشد، آدم دست و دلش به کار برود.

حالا دیگر همه از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. و چه برده‌اید که برنامه‌های تلفن همراه شما، بعد از مدت کوتاهی، باید به‌روزرسانی شوند. ما هم می‌خواهیم خانه‌داری را به‌روزرسانی کنیم.

زمانی که مشغول تحقیق و کند و کاو در مورد خانه‌داری بودم، متوجه شدم، تعداد زیادی از بانوان، از خانه و زندگی‌شان راضی نیستند. اغلب زنان، دست و دلشان به کارهای خانه نمی‌رود. خیلی اوقات در خانه هستند و با وجودی که زمان زیادی دارند، اما حتی یک سوپ معمولی نمی‌پزند. خیلی از زنان از شانس حرف می‌زنند و مدعی هستند که خدا بدهد شانس، زن برادرشان که در خانه‌ی پدرش رو به انزوا می‌رفت،

حالا برو و بیایی پیدا کرده و شده ملکه‌ی خانه‌ی او. والا اگر آن‌ها هم از این شانس‌ها داشتند که ال می‌کردند و بل می‌کردند.

راستی دلیل نارضایتی زنان چیست؟

در این کتاب به دلایل نارضایتی زنان می‌پردازیم و کمی در مورد زنان موفق که به آن سوی بهانه‌ها پرواز کرده‌اند، صحبت خواهیم کرد و در انتها، خانه‌داری را به روز می‌کنیم. خانه را مانند برمودایی جادویی، تلقی می‌کنیم. به گوشه و کنار آن، سر می‌نیم و رازدارهای خانه را بررسی می‌کنیم و در انتها، نقش افراد مختلف یک خانواده را بازگو می‌کنیم. نقشی که با خوشبختی افراد مختلف خانواده پیوند خورده است. با سپاس و تقدیر، اینم به ذکر است بیشتر تصاویر استفاده شده در این کتاب از سایت <http://www.shenavakproject.com> اخذ گردیده است.

این نوشتار را با نهایت عشق، تقدیم می‌کنم به

بانو مهدی داغیان؛ مادرم؛

نه برای این‌که مادرم است، چون به آن آموخت که در سن شصت‌سالگی هم می‌توان تغییر کرد. زنی که کانون خانه‌اش را پس از شش دهه دگرگون ساخت.

با آرزوی توفیق

مهدی فرانک کلایی