

شاخه فباشیم

نحوه سازماندهی به محیط زندگی

مؤلف

معصومه کریمی

انتشارات کرمانشاه

۶۳۹۲

سرشناسه: کریمی، معصومه ۱۳۵۶-
عنوان و نام پدیدآور: شلخته نباشیم: نحوه سازماندهی به محیط زندگی / مؤلف معصومه کریمی
مشخصات نشر: کرمانشاه: انتشارات کرمانشاه، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص: جدول-
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۸۷-۱۵-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: واژه نامه
یادداشت:
عنوان دیگر: نحوه سازماندهی به محیط زندگی
موضوع: خانه داری- مسائل، مفرقه
رده بندی کنکره: ۱۳۹۲ / ش ۴۴ / TX۳۲۱
رده بندی دیویی: ۶۴۸
شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۰۰۳۲۵

انتشارات کرمانشاه

- نام کتاب: شلخته نباشیم
- مؤلف: معصومه کریمی
- ناشر: انتشارات کرمانشاه.
- صحافی: نهضت
- ویراستار: فرشته رحیمی
- طرح جلد: سعید منوچهری
- نوبت چاپ: اول
- سال چاپ: ۱۳۹۲
- شمارگان: ۵۰۰ جلد
- تعداد صفحه: ۱۱۲ ص
- قطع کتاب: وزیری.
- قیمت: ۵۰۰۰ تومان.
- شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۸۷-۱۵-۲

کلیه حقوق این اثر برای مؤلف محفوظ و هر گونه برداشت و استفاده از متن بدون رضایت کتبی پیگرد قانونی دارد.
آدرس: انتشارات کرمانشاه - شهرک زاندارمری - جنب دانشگاه آزاد اسلامی - اول کوچه مهر
تلفن: ۷۲۲۲۹۳۲ فاکس ۷۲۵۵۶۴۴ همراه ۰۹۱۸۸۳۶۳۰۶۴

فهرست مطالب

عناوین

صفحه

۱	مقدمه
۲	فصل اول
۲	بی‌نظمی و نظم
۳	بی‌نظمی و نظم
۳	بی‌نظمی سلامت شما را به خطر می‌اندازد
۳	بی‌نظمی و استرس
۳	بی‌نظمی، آسم و آلرژی
۴	بی‌نظمی و روابط خانوادگی
۴	بی‌نظمی و هدر رفتن پول
۴	بی‌نظمی و موفقیت
۴	نظم
۵	منظم شدن و منظم ماندن
۶	موانع منظم شدن (بهانه‌ها)
۷	چه وقت نباید چیزی را دور بریزید؟
۱۰	برنامه‌ریزی برای شروع
۱۲	طبقه‌بندی عمومی
۱۳	طبقه‌بندی منطقه‌ای

- ۱۴ چطور شروع کنیم ؟
- ۱۵ مهمترین اصل منظم ماندن
- ۱۵ هر شیء را بلافاصله بعد از استفاده به جای تعیین شده برگردانید
- ۱۶ «عدم توجه به اصل منظم ماندن»
- ۲۰ فصل دوم
- ۲۰ سازماندهی
- ۲۱ بخش اول: وسایل کمکی و سازماندهی نقاط مختلف منزل
- ۲۱ وسایل جانبی مورد نیاز برای سرویس بهداشتی و حمام
- ۲۲ وسایل مورد نیاز برای اتاق ها
- ۲۲ اتاق بچه ها
- ۲۲ آشپزخانه
- ۲۳ حیاط و بالکن
- ۲۳ انباری
- ۲۴ نقطه ی شروع
- ۲۴ سرویس بهداشتی
- ۲۹ حمام
- ۳۱ اتاق ها
- ۳۵ رسیدگی به کمد ها
- ۴۱ میز تحریر

۴۲	کتابخانه
۴۲	نحوه تهیه لیست کتاب ها:
۴۴	اتاق بچه ها
۴۵	اتاق مهمان
۴۶	آشپزخانه
۴۶	کابینت ها
۵۲	روش تصیز کردن کابینت ها
۵۲	یخچال
۵۴	چیدن یخچال
۵۵	فریزر
۵۷	سینک ظرفشویی
۵۹	اجاق گاز
۶۰	حیات
۶۰	بالکن
۶۱	رختشورخانه
۶۲	انباری
۶۴	بایگانی
۶۵	روزنامه ها و مجلات
۶۵	کاتالوگ ها و کارت های ویزیت

- ۶۶ مطالب علمی و جزوه های آموزشی
- ۶۷ مدارک، اسناد و گواهی نامه ها
- ۶۷ قبض های پرداختی
- ۶۸ یادداشت ها
- ۶۹ دفترچه تلفن
- ۶۹ ایجاد و کنترل سیستم بایگانی
- ۷۱ بخش دوم: برنامه ریزی و روش های مناسب برای تمیز کردن منزل و لوازم آن
- ۷۲ روش تمیز کردن لوازم و اشیاء
- ۷۲ ست دیواری دستشویی و حمام
- ۷۲ دمپایی ها
- ۷۳ آئینه ها
- ۷۳ دیوارها، کف، سنگ های روشویی و توالت
- ۷۳ شیرها و دوش
- ۷۳ وان
- ۷۴ برس ها و فرچه ها
- ۷۴ سطل های زباله
- ۷۴ حوله ها
- ۷۴ دیوارها و سقف
- ۷۵ یخچال

۷۶	فریزر
۷۶	میز و صندلی
۷۶	اجاق گاز
۷۷	کابینت ها
۷۸	حوله ی ظروف
۷۸	پیش بند و دستکش
۷۸	بخاری
۷۸	کولر
۷۹	رادیاتورها
۷۹	لامپ ها و لوسترها
۷۹	میز ، صندلی و مبل ها
۷۹	تشک ها
۷۹	بالش ها و کوسن ها
۸۰	پرده ها
۸۰	ملحفه ها
۸۰	فرش ها و موکت ها
۸۰	کمد ها و کشوها
۸۱	رویه تخت ها و مبل ها
۸۱	تلفن

۸۱	کلیدها و پریزهای برق
۸۱	وسایل صوتی و تصویری
۸۱	چوب رختی ها و کاوهای لباس
۸۲	کتابخانه
۸۲	پنجره ها
۸۲	توری پنجره
۸۲	انباری یا قدیرزمین
۸۳	وسایل متفرقه
۸۳	جاروبرقی
۸۳	اتو
۸۳	میز اتو
۸۳	طناب رخت و گیره های لباس
۸۳	رخت آویزها
۸۴	زمین شور
۸۴	لباسشویی
۸۴	مراقبت از لباس ها و کفش ها
۸۶	منظم بمانید
۸۶	داخل آشپزخانه
۸۷	جدول روزانه

۸۷ جدول هفتگی

۸۸ جدول ماهیانه و سالیانه

۸۹ برنامه های ویژه

۹۰ ضمیمه

سخن نویسنده

در اکثر کشورها، سازماندهی به محیط کار و زندگی از مشاغل رایج به شمار می‌رود. اما در کشور ما هنوز به این رشته به صورت تخصصی پرداخته نشده است. اینجانب افتخار دارم دانسته‌های خود را که حاصل مطالعه‌ی مجلات و کتابهای متعدد در زمینه‌ی سازماندهی می‌باشند را ابتدا در قالب این کتاب و در مراحل بعدی به صورت سمینار، مشاوره و دوره‌های آموزشی در اختیار شما عزیزان قرار دهم.

همچنین پس از مطالعه و تحقیق فراوان تصمیم گرفتم تا این تکنیک را در کشور عزیزمان نیز به اجرا درآورم و این تخصص را برای کمک به هموطنان عزیز خود به کار گیرم.

در این کتاب با روشی ساده راه‌های خلاصی از بی‌نظمی را پیش روی شما قرار خواهیم داد تا بتوانید یک سیستم ساده برای طبقه‌بندی لوازم منزل خود ایجاد نموده و محیط زندگی خود را به خوبی سازماندهی نمایید.

این کتاب با بیانی ساده، برای هر رده‌ی سنی و هر سطحی از تحصیلات، اصول سازماندهی و ایجاد نظم در محیط زندگی شما- خواه یک اتاق کوچک و ساده باشد خواه یک عمارت با چندین اتاق و سالن- را شرح می‌دهد، به طوری که پس از مطالعه‌ی آن و به کار گرفتن صحیح توصیه‌ها و دستورالعمل‌ها، می‌توانید یک منزل تمیز و مرتب داشته باشید و البته با حفظ نظم، می‌توانید تا هر زمان که بخواهید از آرامش حاصل از آن لذت ببرید.

البته این کتاب فقط برای درمان بی‌نظمی نیست و هر کسی می‌تواند برای داشتن یک منزل یا اتاق تمیز و مرتب از توصیه‌های این کتاب استفاده کند.

با یاری خداوند پس از انتشار این کتاب و آموزش اصول اولیه‌ی سازماندهی، کتابهای بعدی به صورت تخصصی برای هر قسمت از منزل و با جزئیات بیشتر در اختیار شما عزیزان قرار خواهند

گرفت. از این رو هر فرد با توجه به محلی که بیشترین مشکل را برای سازماندهی به آن قسمت دارد، می‌تواند فقط کتاب مربوط به آن محل را تهیه و از آن استفاده نماید. البته شما در هر صورت باید این کتاب را مطالعه نمایید چون در کتاب‌های بعدی فقط به نکات مهم و ریزه کاری‌های سازماندهی در یک نقطه‌ی خاص خواهیم پرداخت.

کتابهای بعدی شامل نکات مربوط به مناطق زیر خواهند بود.

۱- آشپزخانه، انبار آذوقه و روش چیدن کابینت‌ها.

۲- اتاق خواب، کمد‌ها و کسوها.

۳- اتاق بچه‌ها.

۴- زیر زمین یا انباری.

۵- اتاق کار و انبوه کاغذها.

۶- خانه تکانی و اسباب کشی.

۷- لوازم کمکی.

امید است با تالیف این مجموعه رضایت شما عزیزان فراهم گردد.

مقدمه

«چشم‌ت روز بد نبینه رفته بودم خونه‌ی یکی از دوستانم، روی زمین جا نبود پاتو بذاری، باید با
یه چیزی آشفالای روی زمین رو کنار می‌زدی تا بتونی یه قدم برداری»

«دلم می‌خواد یه روز بری خونه‌ی خالم، هر ساعت از روز که بری تمیز و مرتبه، کشوهاشو بگوا!
همه‌ی لباسا یه شکل و یه اندازه تا خورده و مرتبه انگار رفتی توی بوتیک»

حتماً شمام از این تعریف‌ها در مورد خونه‌ی دوستا یا فامیلاتون شنیدین و حتماً احساساتی که من از
شنیدن این قبیل حرفا داشتم، شما هم درک می‌کنین. مطمئنم شما هم دوست دارین جزء
دسته‌ی دوم باشین پس بهتون تبریک می‌گم چون بعد از خوندن این کتاب و عمل کردن به
توصیه‌های اون، قطعاً همین‌طور می‌شه.

برای داشتن همچین خونه‌ای باید با زیرکی و با استفاده از اصول سازماندهی، یک الگو و برنامه-
ی مناسب برای منظم و تمیز کردن محیط زندگی خودتون تنظیم کنید.

بله اصول سازماندهی همون رازیه که ما توی این کتاب، به شما آموزش می‌دیم تا با استفاده از
اونا یه خونه‌ی منظم و تمیز داشته باشین و لذت‌شو ببرین چون قطعاً آرامشی که تو همچین خونه-
ای وجود داره توی هیچ جای به هم ریخته‌ای نمی‌تونین پیدا کنید.

این کتاب برای همه‌ی افرادی که به یه محیط زیبا و تمیز علاقه دارن اما نمی‌دونن برای داشتن
اون باید چطور یا از کجا شروع کنن و برای تمیز نگه داشتن اون چه روشی رو پیش بگیرن.

اگه تا حالا برای پیدا کردن یه لباس یا یه وسیله ساعت‌ها گیج و سرخ‌رگم دور خودتون
چرخیدین و در نهایت به دلیل پیدا نکردنش دیر به قرارتون رسیدین،

اگه جزوه یا کتابتون رو گم کردین و توی یه امتحان یا مصاحبه‌ی مهم رد شدین،
و اگه به علت بی‌نظمی صدها مشکل دیگه برای شما به وجود اومده.

این کتاب راه حل همه‌ی مشکلات شماست!