

کتابخانه اینترنتی

۰۶۰۰-۴۸۱-۳۰۰-۲۲۹

لایهای کتابخانه
کتابخانه اینترنتی
کتابخانه اینترنتی

۰۶۰۰-۴۸۱-۳۰۰-۲۲۹

کتابخانه اینترنتی

لایهای کتابخانه اینترنتی

لایهای کتابخانه اینترنتی

لایهای کتابخانه اینترنتی

با کمی خلاقیت منظم شو

کتابخانه اینترنتی

راهنمای هفتگی ساده‌زیستن و منظم کردن زندگی

جنیفر فورد بری کارشناس مسائل اجتماعی، مسائلی را تلقی نمایند که قدمی است،
او حرفه‌ای و با مهارت به مردم کمک می‌کند و بتواند به تمام مسائل روزگاری شان
تکمیل بخشدند. او از ۲۰۰۷ تا کنون در این مقاله موقتی‌های سیاری کسب کرده
است. فورد بری فایبری از آنچه که "نیزه" است.

متترجم: گیسو ناصری
او همچنان که در مقاله‌ای دیگر مذکور شد،

است به مادران کمک می‌کند تا شفافیت و تقدیر از مکلف زندگی خود و فرزندانشان
را بتوانند. همچنان که در مقاله موقتی "نیزه" (۲۰۰۷) نوشته شد، با اینکه

نیزه باید



کتابخانه اینترنتی

۰۶۰۰-۴۸۱-۳۰۰-۲۲۹

1. Boca Raton

3. Atlantic

4. mothertime Marketplace

فہرست

| | |
|----|--|
| ۱۱ | مقدمه..... |
| ۱۳ | مقدمات ساماندهی..... |
| | نظم و ترتیب را از خودمان شروع کنیم |
| ۲۱ | هفته‌ی ۱: نظم بخشیدن به فکر و دیدگاه زندگی |
| ۳۷ | هفته‌ی ۲: نظم بخشیدن به اولویت‌ها..... |
| ۴۳ | هفته‌ی ۳: برنامه‌ریزی‌های مرتب و منظم |
| ۴۹ | هفته‌ی ۴: به کارهای نظافتی نظم بدھید |

به کاغذهای تان نظم بیخشد

| | |
|----|--|
| ۱۲ | هفته‌ی ۱۲: نامه‌های تان را منظم کنید |
| ۱۱ | هفته‌ی ۱۱: دسته‌بندی نامه‌های الکترونیکی و برنامه‌ی کامپیوتر |
| ۱۰ | هفته‌ی ۱۰: مرتب کردن مجله‌ها و روزنامه‌ها |
| ۹ | هفته‌ی ۹: منظم کردن پرونده‌ها |
| ۸ | هفته‌ی ۸: پرداخت قبض‌های مالیاتی را منظم کنید |
| ۷ | هفته‌ی ۷: پرداخت هزینه‌ها را نظم بدهید |
| ۶ | هفته‌ی ۶: امور مالی تان را منظم کنید |
| ۵ | هفته‌ی ۵: اطلاعات شخصی تان را منظم کنید |

| | |
|--------------------|---|
| انباری منظم و مرتب | |
| ۲۱۷..... | هفته‌ی ۳۷: اتاق کاری را که در منزل دارید مرتب کنید |
| ۲۲۱..... | هفته‌ی ۳۸: کمد ملافه‌ها را منظم کنید..... |
| ۲۲۵..... | هفته‌ی ۳۹: زیرزمین منزل را منظم و مرتب کنید |
| ۲۳۱..... | هفته‌ی ۴۰: اتاق زیرشیروانی منزل تان را مرتب و منظم کنید |
| ۲۳۷..... | هفته‌ی ۴۱: گاراژ منزل را مرتب و منظم کنید |
| ۲۴۳..... | هفته‌ی ۴۲: حیاط و باغچه‌ی منزل را نظم دهید |

رویدادهای خاص زندگی تان را ساماندهی کنید

| | |
|----------|---|
| ۲۴۷..... | هفته‌ی ۴۳: برای تعطیلات تان برنامه‌ریزی کنید..... |
| ۲۵۱..... | هفته‌ی ۴۴: برای میهمانی‌های تان برنامه‌ریزی کنید |
| ۲۵۵..... | هفته‌ی ۴۵: برای مسافرت‌های تان برنامه‌ریزی کنید |
| ۲۵۹..... | هفته‌ی ۴۶: برای اسباب‌کشی و نقل مکان برنامه‌ریزی کنید |
| ۲۶۳..... | هفته‌ی ۴۷: برای آغاز سال تحصیلی برنامه‌ریزی کنید |
| ۲۶۷..... | هفته‌ی ۴۸: برای دوران بارداری تان برنامه‌ریزی کنید |
| ۲۷۱..... | هفته‌ی ۴۹: برای اتاق فرزندتان برنامه‌ریزی کنید |
| ۲۷۵..... | هفته‌ی ۵۰: برای حفظ امنیت جانی افراد خانواده برنامه‌ریزی کنید |
| ۲۷۹..... | هفته‌ی ۵۱: برای دوران بعد از فقدان عزیزان برنامه‌ای داشته باشید |

به برنامه‌های روزانه‌ی تان نظم بخشدید

| | |
|----------|---|
| ۲۸۳..... | هفته‌ی ۵۲: به برنامه‌های صبحگاهی تان نظم بدهید |
| ۲۸۷..... | هفته‌ی ۵۳: به برنامه‌های عصر و بعداز ظهر تان نظم بدهید |
| ۲۹۱..... | هفته‌ی ۵۴: برای خرید مایحتاج ضروری منزل برنامه‌ریزی کنید |
| ۲۹۵..... | هفته‌ی ۵۵: برای برنامه‌های غذایی خانواده برنامه‌ریزی کنید |

با کمی خلاقیت منظم شو

| | |
|---------------------------|--|
| وسایل و لوازم مرتب و منظم | |
| ۹۷..... | هفته‌ی ۱۳: نظم بخشیدن به اسباب بازی‌های کودک تان |
| ۱۰۳..... | هفته‌ی ۱۴: مرتب کردن کاردستی‌های تان |
| ۱۰۷..... | هفته‌ی ۱۵: عکس‌های تان را مرتب و منظم کنید |
| ۱۱۳..... | هفته‌ی ۱۶: وقت بیشتری به کیف پول تان اختصاص دهید |
| ۱۱۷..... | هفته‌ی ۱۷: وسیله‌ی نقلیه‌ی تان را مرتب کنید |
| ۱۲۱..... | هفته‌ی ۱۸: مرتب کردن کتاب‌ها، سی‌دی‌ها و فیلم‌ها |

رسیدگی به بخش‌های شلوغ منزل

| | |
|---|----------|
| هفته‌ی ۱۹: راه ورودی منزل تان را منظم کنید | ۱۲۵..... |
| هفته‌ی ۲۰: اتاق نشیمن را مرتب کنید | ۱۳۱..... |
| هفته‌ی ۲۱: روی قفسه‌های آشپزخانه را مرتب کنید | ۱۳۷..... |
| هفته‌ی ۲۲: نظم بخشیدن به داخل قفسه‌های آشپزخانه | ۱۴۱..... |
| هفته‌ی ۲۳: داشتن انباری مرتب | ۱۴۷..... |
| هفته‌ی ۲۴: یخچال تمیز، مرتب و منظم | ۱۵۳..... |
| هفته‌ی ۲۵: دستورهای آشپزی و غذايي را منظم کنید | ۱۵۹..... |
| هفته‌ی ۲۶: به اتاق پذیرایی نظم بدهید | ۱۶۵..... |
| هفته‌ی ۲۷: رختشوی خانه را مرتب کنید | ۱۶۹..... |
| هفته‌ی ۲۸: حمام و سرویس‌های بهداشتی را منظم و مرتب کنید | ۱۷۵..... |
| هفته‌ی ۲۹: مرتب کردن قفسه‌ی مخصوص دارو | ۱۸۱..... |

نظم دادن به فضاهای شخصی

| | |
|---|----------|
| هفته‌ی ۳۰: قفسه‌ی لباس‌های مربوط به فرزندتان را مرتب کنید | ۱۸۵..... |
| هفته‌ی ۳۱: یادگاری‌های فرزندتان را نظم بدهید | ۱۸۹..... |
| هفته‌ی ۳۲: نظم دادن به اتاق خواب فرزندتان | ۱۹۵..... |
| هفته‌ی ۳۳: کمدهای اتاق را مرتب کنید | ۲۰۱..... |
| هفته‌ی ۳۴: یادگارهای تان را منظم کنید | ۲۰۵..... |
| هفته‌ی ۳۵: اتاق خواب تان را مرتب و منظم کنید | ۲۰۹..... |
| هفته‌ی ۳۶: جواهرات و زیورآلات شخصی تان را مرتب کنید | ۲۱۳..... |

