

ISBN 978-600-182-080-7

باکمی خلاقیت منظم شو

۹۷۸۰۰۱۸۲۰۸۰۰۷

راهنمای هفتگی ساده‌زیستن و منظم کردن زندگی

در باره نویسنده

جنیفر فوردربری کارشناس مسائل اجتماعی و مشاوره‌ای زندگی‌های فردی است. او حرفه‌ای و با مهارت به مردم کمک می‌کند تا بتوانند به تمام مسائل زندگی‌شان نظم ببخشند. او از ۲۰۰۲ تاکنون کار این حوزه موفقیت‌های بسیاری کسب کرده است. **نویسنده: جنیفر فوردربری**

او همچنین **مترجم: گیسو ناصری**

است به مادران کمک می‌کند تا بتوانند شیوه‌های زندگی خود و فرزندان‌شان را بازآموزند.

۱۳۹۱ زمستان (۱۰ و ۱۱)

۱۰۰۰۱

۱۰۰۰۱



1. Dacca Region
3. Aharlic
4. motherinné Marketplace

- هفته ی ۱۳: نظم بخشیدن به اسباب بازی های کودک تان ۹۷
- هفته ی ۱۴: مرتب کردن کاردستی های تان ۱۰۳
- هفته ی ۱۵: عکس های تان را مرتب و منظم کنید ۱۰۷
- هفته ی ۱۶: وقت بیش تری به کیف پول تان اختصاص دهید ۱۱۳
- هفته ی ۱۷: وسیله ی نقلیه ی تان را مرتب کنید ۱۱۷
- هفته ی ۱۸: مرتب کردن کتاب ها، سی دی ها و فیلم ها ۱۲۱

رسیدگی به بخش های شلوغ منزل

- هفته ی ۱۹: راه ورودی منزل تان را منظم کنید ۱۲۵
- هفته ی ۲۰: اتاق نشیمن را مرتب کنید ۱۳۱
- هفته ی ۲۱: روی قفسه های آشپزخانه را مرتب کنید ۱۳۷
- هفته ی ۲۲: نظم بخشیدن به داخل قفسه های آشپزخانه ۱۴۱
- هفته ی ۲۳: داشتن انباری مرتب ۱۴۷
- هفته ی ۲۴: یخچال تمیز، مرتب و منظم ۱۵۳
- هفته ی ۲۵: دستوره های آشپزی و غذایی را منظم کنید ۱۵۹
- هفته ی ۲۶: به اتاق پذیرایی نظم بدهید ۱۶۵
- هفته ی ۲۷: رختشوی خانه را مرتب کنید ۱۶۹
- هفته ی ۲۸: حمام و سرویس های بهداشتی را منظم و مرتب کنید ۱۷۵
- هفته ی ۲۹: مرتب کردن قفسه ی مخصوص دارو ۱۸۱

نظم دادن به فضاهای شخصی

- هفته ی ۳۰: قفسه ی لباس های مربوط به فرزندتان را مرتب کنید ۱۸۵
- هفته ی ۳۱: یادگاری های فرزندتان را نظم بدهید ۱۸۹
- هفته ی ۳۲: نظم دادن به اتاق خواب فرزندتان ۱۹۵
- هفته ی ۳۳: کمد های اتاق را مرتب کنید ۲۰۱
- هفته ی ۳۴: یادگارهای تان را منظم کنید ۲۰۵
- هفته ی ۳۵: اتاق خواب تان را مرتب و منظم کنید ۲۰۹
- هفته ی ۳۶: جواهرات و زیورآلات شخصی تان را مرتب کنید ۲۱۳

انباری منظم و مرتب

- هفته ی ۳۷: اتاق کاری را که در منزل دارید مرتب کنید ۲۱۷
- هفته ی ۳۸: کمد ملافه ها را منظم کنید ۲۲۱
- هفته ی ۳۹: زیرزمین منزل را منظم و مرتب کنید ۲۲۵
- هفته ی ۴۰: اتاق زیرشیروانی منزل تان را مرتب و منظم کنید ۲۳۱
- هفته ی ۴۱: گاراژ منزل را مرتب و منظم کنید ۲۳۷
- هفته ی ۴۲: حیاط و باغچه ی منزل را نظم دهید ۲۴۳

رویدادهای خاص زندگی تان را ساماندهی کنید

- هفته ی ۴۳: برای تعطیلات تان برنامه ریزی کنید ۲۴۷
- هفته ی ۴۴: برای میهمانی های تان برنامه ریزی کنید ۲۵۱
- هفته ی ۴۵: برای مسافرت های تان برنامه ریزی کنید ۲۵۵
- هفته ی ۴۶: برای اسباب کشی و نقل مکان برنامه ریزی کنید ۲۵۹
- هفته ی ۴۷: برای آغاز سال تحصیلی برنامه ریزی کنید ۲۶۳
- هفته ی ۴۸: برای دوران بارداری تان برنامه ریزی کنید ۲۶۷
- هفته ی ۴۹: برای اتاق فرزندتان برنامه ریزی کنید ۲۷۱
- هفته ی ۵۰: برای حفظ امنیت جانی افراد خانواده برنامه ریزی کنید ۲۷۵
- هفته ی ۵۱: برای دوران بعد از فقدان عزیزان برنامه ای داشته باشید ۲۷۹

به برنامه های روزانه ی تان نظم بخشید

- هفته ی ۵۲: به برنامه های صبحگاهی تان نظم بدهید ۲۸۳
- هفته ی ۵۳: به برنامه های عصر و بعدازظهرتان نظم بدهید ۲۸۷
- هفته ی ۵۴: برای خرید مایحتاج ضروری منزل برنامه ریزی کنید ۲۹۱
- هفته ی ۵۵: برای برنامه های غذایی خانواده برنامه ریزی کنید ۲۹۵

