



نکته های طلایی خانه داری

www.gisgolabetoon.ir

خانه داری شامل شش کار اصلی است:

- غذا پختن
- ظرف شستن
- لباس شستن
- مرتب کردن خانه
- نظافت خانه
- خرید خانه



غذا پختن

اول دبیرستان که بودم متوجه شدم یکی از دغدغه های هرروزه مادرم این است: «امروز چی بپزم؟!» وقتی من به کمک افراد خانواده یک منوی هفتگی برای خانه مان آماده کردم، کار مادرم خیلی راحت شد. خانواده ما پنج نفری بود. من درخواست کردم یک جلسه خانوادگی داشته باشیم. در جلسه خانوادگی، از همه افراد خانواده پرسیدم چه غذایی را دوست دارند و از مادرم پرسیدم پختن کدامیک از غذاها برای ساده است، به نحوی که بتواند هر روز آن ها را بپزد. بر اساس این پرس و جو، یک جدول ساده کشیدم و آن را روی در یخچال نصب کردم. اینطوری مادرم می دانست هر روز قرار است چه بپزد و ما هم می دانستیم قرار است چه بخوریم. جدول غذایی که من در پانزده سالگی برای خانه مان درست کردم خیلی ساده بود:



نکته های طلایی خانه داری

www.gisgolabetoon.ir

روزهای هفته	ناهار
شنبه	برنج و کباب تابه
یکشنبه	گوجه پلو
دوشنبه	قیمه ریزه
سه شنبه	اسپاگتی
چهارشنبه	زرشک پلو
پنجشنبه	یک نوع پلو خورش
جمعه	رستوران

من در سال ۱۳۶۰ این جدول غذایی ساده را برای خانواده‌مان ساختم. تا سال‌ها جدول غذایی ما همین بود و هیچ تغییری نکرد. الان که خودم کدبانوی خانه هستم، هر جمعه جدول غذایی‌ام را از نو می‌نویسم تا کمی تنوع داشته باشد. بعلاوه در خانواده فعلی من هیچکس گوجه پلو، قیمه ریزه و اسپاگتی نمی‌خورد و من بنا به ذائقه افراد خانواده‌ام، غذا می‌پزم. دستور غذایی همان‌ها را برای شما می‌نویسم.

اگر برای شما نوشتن منوی غذایی دشوار است، یک منوی غذایی ثابت، شبیه همین که من آن بالا قرار دادم، بنویسید و به در یخچال خانه نصب کنید و چندین ماه از همان منوی غذایی استفاده کنید. کلی غذای ساده و خوشمزه وجود دارد که شما می‌توانید برای افراد خانواده‌تان درست کنید.

نکاتی که من برای آشپزی ساده رعایت می‌کنم:

من هر روز غذا می‌پزم چون غذای خانگی و گرم را دوست دارم. برای اینکه بتوانم هر روز غذا بپزم، در روزهای کاری، غذاهای ساده می‌پزم. پختن غذاهای پیچیده را به روزهای تعطیل موکول می‌کنم.

وعده غذای اصلی خانواده ما، ناهار است و ما دوست داریم هر روز برنج بخوریم. من هر روز عصر، ناهار روز بعد را می‌پزم.

من برنج را به صورت کته می‌پزم که سریع‌تر و سالم‌تر است. در ضمن به شکلی آن را می‌پزم که لهیده نمی‌شود و مثل برنج دمی است.

دستور پخت برنج کته:

برای هر نفر یک پیمانه برنج در نظر بگیرید. پس از شستن برنج با آب سرد، آن را داخل دیگ بریزید، آنقدر آب داخل دیگ بریزید که یک بند انگشت بالای سطح برنج قرار بگیرد. نمک و روغن اضافه کنید. دیگ را روی شعله بالا قرار بدهید. وقتی آب برنج کشیده شد، شعله را ملایم کنید. من هر روز برای سه نفر غذا می‌پزم. ۱۰ دقیقه طول می‌کشد تا آب برنج کشیده شود، سپس ۱۰ دقیقه برنج را با شعله ملایم می‌پزم. شستن برنج و ریختن مواد



نکته های طلایی خانه داری

www.gisgolabetoon.ir

داخل دیگ فقط ۲ دقیقه طول می کشد و پختن کته ۲۰ دقیقه. در واقع برای من پختن کته فقط ۲ دقیقه وقت می گیرد چون در مدتی که برنج می پزد می توانم به بقیه کارهای خانه رسیدگی کنم. من وقتی غذا می پزم، به سراغ کامپیوتر و پروژه های کاری ام نمی روم، بلکه خانه را تمیز و مرتب می کنم.



- تقریباً همه غذاهای ایرانی پیازداغ می خواهند. آماده کردن پیازداغ دست کم ۲۰ دقیقه وقت می گیرد، به همین دلیل من پیازداغ را به صورت آماده می خرم.

- من سبزی خرد شده، سبزی سرخ شده قورمه سبزی، بادمجان سرخ شده، بادمجان کبابی را هم به صورت آماده می خرم.

- مرغ را خودم تکه تکه نمی کنم، بلکه به صورت تکه تکه خریداری می کنم.

- گوشت چرخ کرده را با پیاز خرد شده مخلوط می کنم و در بسته های آماده در فریزر قرار می دهم. موقع استفاده از گوشت چرخ کرده لازم نیست بساط رنده کردن پیاز راه بیندازم چون فقط ماهی یک بار این کار را انجام می دهم.

- خورش را دست کم دو وعده ای درست می کنم و یک وعده آن را در فریزر قرار می دهم.

- من برای پختن گوشت خورشی از دیگ زودپز استفاده می کنم تا در وقت صرفه جویی شود. بعضی خانم ها، از آرامپز برای پختن خورش استفاده می کنند. شب ها مواد خورش را داخل آرامپز می ریزند و با خیال راحت می خوابند، صبح، خورش خوشمزه آماده است. بعضی دیگر از خانم ها، صبح ها مواد خورش را داخل آرامپز می ریزند و وقتی به خانه برمی گردند، عطر خوش غذای ایرانی به استقبالشان می آید.

شام ما ساده است. نان و پنیر، املت، کالباس، کوکو سبزی یا کوکو سیب زمینی، سالاد اولویه، عدسی، میرزا قاسمی، کشک بادمجان. من روز جمعه یکی از این غذاهای ساده را درست می کنم: کوکو سبزی یا کوکو سیب زمینی، سالاد اولویه، عدسی، کشک بادمجان. معمولاً سه روزی دوام می آورد. روز دوشنبه یا سه شنبه



نکته های طلایی خانه داری

www.gisgolabetoon.ir

یکی دیگر از این غذاها را درست می کنیم یا ساده تر غذا می خوریم، برای مثال نان و پنیر، املت، نیمرو یا کالباس می خوریم.

فهرستی از غذاهایی که برای ناهار در خانه ما صرف می شود:



زرشک پلو با مرغ
شوید پلو با ماهی تن
خورش آلو
خورش بادمجان
خورش فسنجان
پلو و کباب تابه ای
پلو و میرزا قاسمی
خورش قورمه سبزی
خورش قیمه سیب زمینی
خورش قیمه بادمجان

زرشک پلو با مرغ - مرغ و آب و نمک و فلفل و دارچین و زردچوبه و رب گوجه فرنگی و پیازداغ را در دیگ بریزید. مدت پخت متغیر چون بعضی مرغ ها زود می پزند و برخی دیرتر. پختن کته را توضیح دادم. زرشک و کره و زعفران و شکر و کمی آب را در ماهیتابه کوچکی بریزید و چند دقیقه بجوشانید تا زرشک برای روی پلو آماده شود. آماده کردن مواد و گذاشتن دیگ ها و ماهیتابه روی اجاق تقریباً ده دقیقه طول می کشد.

شوید پلو با ماهی تن - برنج، روغن، نمک، شوید خشک، سیب زمینی نگینی شده و آب را در دیگ بریزید. ابتدا شعله را تند کنید تا آب برنج کشیده شود، سپس شعله را ملایم کنید. مدت آماده کردن مواد ۵ دقیقه، مدت پخت ۲۰ دقیقه. ماهی تن هم کنسرو شده است و لازم نیست آن را بپزید.

خورش آلو - مرغ، آلو بخارا، رب گوجه فرنگی، نمک فلفل زردچوبه دارچین و آب را داخل دیگ بریزید و بپزید. مدت آماده کردن مواد ۵ دقیقه. مدت پخت متغیر

خورش بادمجان - مرغ، رب گوجه فرنگی، نمک فلفل زردچوبه دارچین و آب را داخل دیگ بریزید و بپزید. پس پخته شدن مرغ، بادمجان سرخ شده را اضافه کنید و ده دقیقه دیگر هم بپزید. مدت آماده کردن مواد ۵ دقیقه. مدت پخت متغیر

خورش قورمه سبزی - از روز قبل لوبیا را خیس بدهید. لوبیا، گوشت، پیازداغ، نمک و فلفل را با مقداری آب داخل دیگ زودپز بریزید. پس از پخته شدن لوبیا و گوشت، سبزی سرخ شده را به آن اضافه کنید و چند ساعت روی شعله کم بپزید تا جا بیفتد. نیم ساعت آخر، لیمو عمانی ها را اضافه کنید تا خورش قورمه سبزی، عطر و مزه



نکته های طلایی خانه داری

www.gisgolabetoon.ir

لیمو عمانی بگیرد. مدت آماده کردن مواد ۵ دقیقه، مدت پخت با زودپز ۳۰ دقیقه، مدت جا افتادن چهار ساعت. شما می توانید از آرامپز برای پختن خورش قورمه سبزی استفاده کنید.

خورش قیمه سیب زمینی - از روز قبل لپه را خیس بدهید. لپه، گوشت، پیازداغ، نمک و فلفل را با مقداری آب داخل دیگ زودپز بریزید. پس از پخته شدن لوبیا و گوشت، چند ساعت روی شعله کم بپزید تا جا بیفتد. نیم ساعت آخر، لیمو عمانی ها را اضافه کنید تا خورش قیمه، عطر و مزه لیمو عمانی بگیرد. برای سیب زمینی، از چیس خالصی استفاده کنید. مدت آماده کردن مواد ۵ دقیقه، مدت پخت با زودپز ۳۰ دقیقه، مدت جا افتادن چهار ساعت. شما می توانید از آرامپز برای پختن خورش قیمه استفاده کنید.

خورش قیمه بادمجان - از روز قبل لپه را خیس بدهید. لپه، گوشت، پیازداغ، نمک و فلفل را با مقداری آب داخل دیگ زودپز بریزید. پس از پخته شدن لوبیا و گوشت، چند ساعت روی شعله کم بپزید تا جا بیفتد. نیم ساعت آخر، لیمو عمانی ها را اضافه کنید تا خورش قیمه، عطر و مزه لیمو عمانی بگیرد. ۱۵ دقیقه آخر، بادمجان سرخ شده را خورش اضافه کنید. مدت آماده کردن مواد ۵ دقیقه، مدت پخت با زودپز ۳۰ دقیقه، مدت جا افتادن چهار ساعت. شما می توانید از آرامپز برای پختن خورش قیمه استفاده کنید.

خورش فسنجان - سینه مرغ، پیازداغ، نمک، آب، رب انار و کمی شکر را داخل دیگ بریزید و روی شعله ملایم قرار بدهید. آماده کردن مواد پنج دقیقه، مدت پختن متغیر (معمولا چهار ساعت)

کوکو سبزی - سبزی خرد شده، تخم مرغ، گردو خرد شده، زرشک، نمک و فلفل را داخل ظرفی ریخته و هم بزنید. روغن را در ماهیتابه داغ کرده، مایه کوکو را در ماهیتابه سرخ کنید. آماده کردن مایه کوکو پنج دقیقه طول می کشد. سرخ کردن آن ۲۰ دقیقه.

کوکو سیب زمینی - ۳ سیب زمینی متوسط را با پوست داخل آب و نمک بریزید. قبل از شستن سیب زمینی، نیم ساعتی آن را داخل آب بیندازید تا شستن آن راحت باشد. سپس با برس بشویید. مدت زمان انداختن سیب زمینی داخل آب، چند ثانیه و مدت شستن آن دو دقیقه. مدت پختن سیب زمینی یک ساعت. پوست سیب زمینی داغ خیلی سریع کنده می شود. برای اینکه دستتان نسوزد، سیب زمینی را با چنگال بگیرید و با چاقوی میوه خوری پوست آن را بکنید. سپس با چنگال سیب زمینی را له کنید. ۶ تخم مرغ، نمک فلفل دارچین زردچوبه را به آن اضافه کرده و هم بزنید. روغن را در ماهیتابه داغ کرده، مایه کوکو را در ماهیتابه سرخ کنید. آماده کردن مایه کوکو پنج دقیقه طول می کشد. سرخ کردن آن ۲۰ دقیقه

کوکو سیب زمینی و گوشت - مثل کوکو سیب زمینی است، ولی ۲ تا سیب زمینی استفاده کنید و ۳۰۰ گرم گوشت چرخ کرده هم به مایه اضافه نمایید.

کشک بادمجان - بادمجان سرخ شده، آب، کشک، پیازداغ، پودر سیر، نمک، نعنا خشک را داخل ماهیتابه



نکته های طلایی خانه داری

www.gisgolabetoon.ir

بریزید و بگذارید آرام آرام بپزد. مدت آماده کردن مواد ۵ دقیقه. مدت پخت ۲۰ دقیقه

میرزا قاسمی - بادمجان کبابی، رب گوجه فرنگی، پیاز داغ، نمک فلفل پودر سیر و آب و روغن را داخل ماهیتابه بریزید. با شعله ملایم ۲۰ دقیقه بپزید. سپس دو سه تا تخم مرغ را در آن بشکنید و سرخ کنید. مدت آماده کردن مواد ۵ دقیقه. مدت پخت ۲۵ دقیقه

عدسی - عدس و نمک و آب را در دیگ ریخته، بپزید. سپس رب گوجه فرنگی، کره، ورمیشل، پیاز داغ را به آن اضافه کنید. مدت پخت متغیر چون عدس زودپز و دیرپز داریم، ولی مدت آماده کردن مواد ۵ دقیقه

من طرز پختن غذاهایی را که مرتب می پزم نوشتم. هر روز وقتی به خانه می رسم (معمولا ۱۶:۳۰) در پانزده دقیقه اول، لباسم را عوض می کنم. لباس کثیف را به سبد رخت ها و لباس های تمیز را در کمد قرار می دهم. آرایشم را پاک می کنم و دست و صورتم را می شویم. زیر کتری را روشن می کنم تا چای دم کنم. وسایلی که همراه خود به خانه آوردم، مرتب می کنم. سپس یک ساعتی فیلم تماشا می کنم و چای می نوشم. ساعت ۱۸ انجام کارهای خانه را آغاز می کنم. ابتدا غذا را بار می گذارم و سپس مرتب کردن و نظافت خانه را انجام می دهم. معمولا کارهای خانه ۴۵ دقیقه ای تمام می شود. در این مدت حتما برنج آماده شده. خورش هنوز آماده نیست، ولی به مرحله شعله ملایم رسیده است. بنابراین بقیه وقتم مال خودم است که کتاب بخوانم، بنویسم، تلفنی صحبت کنم، حمام کنم و کارهایی از این قبیل. ساعت نه شب، همسرم از راه می رسد.

راز آشپزی ساده، در داشتن برنامه و ساده گرفتن است. اینطوری می توانید هر روز غذای خانگی گرم و سالم نوش جان کنید. ممکن است شما و خانواده شما این غذاها را دوست نداشته باشید. شما برنامه غذایی خودتان را بنویسید.





نکته های طلایی خانه داری

www.gisgolabetoon.ir



ظرف شستن

وقتی غذا خوردن تمام شد و ظرف های کثیف را در سینک ظرفشویی قرار دادید، همان موقع ظرف ها را بشوید. نگذارید ظرف های یک روز، دو روز، یک هفته روی هم جمع شود و سپس ظرف ها را بشوید. همیشه ظرفشویی را خالی و تمیز نگه دارید. این عادت باعث می شود آشپزخانه تمیز و مرتب به نظر بیاید. انباشتن ظرف های کثیف به مدت طولانی در سینک، بهداشتی نیست. منظره زشتی همه دارد.

شستن ظرف های خانه از ۱۱ سالگی به عهده من بود و من از این کار خوشم نمی آمد. ولی الان عاشق ظرف شستن هستم. می دانید چه شد که عاشق ظرف شستن شدم؟ ۱۲ ساله که بودم کتاب آیین زندگی دیل کارنگی را هدیه گرفتم. این کتاب سرآغاز جستجوی من برای مثبت اندیشی و تغییر دادن زندگی شد.

در فصلی از این کتاب، داستان خانمی نوشته که در کودکی به خاطر حادثه ای بینایی اش را از دست داده بود. او در بزرگسالی پس از انجام چندین عمل جراحی دشوار، توانست بخشی از بینایی اش را بدست بیاورد. او می نویسد: «هر روز ظرف ها را با شور و اشتیاق می شورم چون می توانم رنگین کمان را در حباب های کف ببینم. من چه خوش شانسم که می توانم بازی نور را در ظرفشویی خانه ام تماشا کنم.»

خواندن همین جمله کوتاه، باعث شد یک دختر ۱۲ ساله یاد گرفت شستن ظرف ها را به بازی شیرین و دلچسبی تبدیل کند. بزرگ تر که شدم متوجه شدم همین نگرش من باعث شده آشپزخانه همیشه تمیز و مرتب به نظر بیاید. البته الان من ماشین ظرفشویی دارم: یک ماشین ظرفشویی کوچک رومیزی. خیلی از شما راضی هستید. کلی از حجم کارم را کم کرده است. ولی هنوز هم ظرف های زیادی باقی می ماند که باید با دست بشورم. من از منظره سینک پر از ظرف کثیف خوشم نمی آید.

من فهمیده ام اگر بلافاصله پس از غذا خوردن ظرف های کثیف را بشورم، ظرف ها روی هم تلنبار نمی شود. به همین دلیل غذا از گلویم پایین رفته و نرفته، ظرف ها را می شورم. چه کیفی دارد تماشای ظرف های تمیز در



نکته های طلایی خانه داری

www.gisgolabetoon.ir

جاظرفی. پس از ظرف شستن، کف سینک را با دستمال خشک می کنم و سینک را برق می اندازم... وای! محشر است. راستی... من موقع ظرف شستن حتما پیشبند می بندم و دستکش دستم می کنم. قبل از خارج شدن از خانه حتما مطمئن می شوم سینک خالی باشد و هیچ ظرف کثیفی در آن باقی نمانده باشد. انتظار دارم وقتی به خانه برمی گردم سینک همچنان تمیز باشد. بنابراین اگر وقتی خانه نیستم پدر و پسر در خانه غذا بخورند، حتما ظرف ها را می شورند و سینک را پاکیزه می کنند.



روش من دقیقا به این شکل است:

- خانواده ما دو نفری است، پس حجم ظرف ها کم است.
- صبح ها من در خانه صبحانه می خورم و همسرم در محل کارش صبحانه می خورد. ظرف های صبحانه من فقط یک لیوان و یک پیش دستی است که شستن آن زحمتی ندارد.
- ما ناهار خانه نیستیم. بنابراین ظرفی برای شستن نداریم.
- بعدازظهر که به خانه می آیم، ناهار روز بعد را می پزم. بلافاصله پس از آماده شدن غذا، ظرف ها را می شویم.
- برای شام، غذای ساده ای می خوریم. ظرف های شام را هم فوری می شورم.
- در واقع با اینکه خانواده ما دو نفری است، من روزی سه بار ظرف می شورم.
- روزهای تعطیل اگر در خانه باشیم، صبحانه، ناهار، شام داریم که باز هم سه بار ظرف می شورم.
- علاوه بر اینکه روزی سه بار با دست، ظرف می شویم، ماشین ظرفشویی را روزی یک بار راه می اندازم.

اگر برای شما ممکن است ماشین ظرفشویی بخرید. ماشین ظرفشویی من کوچک و رومیزی است. زیاد گران نیست و جای کمی می گیرد، ولی زندگی مرا آسان تر کرده است. باید قبل از قرار دادن ظرف های کثیف در آن، ظرف ها را بخوبی با دستمال پاک کنم. دیگ ها هم در ماشین ظرفشویی کوچک ما جا نمی گیرد. در واقع



نکته های طلایی خانه داری

www.gisgolabetoon.ir

فقط بشقاب و لیوان را می شوید. با این وجود حجمی از کارهای تکراری را از دوش من برداشته است. قبل از خریدن ماشین ظرفشویی و هنگامی که خانواده ما سه نفری بود و حجم ظرف ها خیلی بیشتر، من همیشه سینک ظرفشویی را خالی و تمیز نگه می داشتم، چون دست کم روزی سه بار ظرف می شستم.

من عاشق تمیزی و نظم هستم. منظره ظرف های کثیف و تلبار شده در سینک ظرفشویی، منظره ناخوشایندی است. خدا را شکر که از نوجوانی یاد گرفتم ظرف شستن را دوست داشته باشم و همیشه سینک آشپزخانه را خالی و تمیز نگه دارم. آیا شما از نوجوانی یاد گرفته اید ظرف ها را فوری بشوید یا نه؟ اگر یاد نگرفته اید مهم نیست. می توانید از همین امروز تصمیم بگیرید بلافاصله پس از غذا خوردن، ظرف ها را بشوید و همیشه سینک را خالی و تمیز نگه دارید.

اگر از کودکی فرزندان را با این روش آشنا کنید، وقتی نوجوان شدند، در شستن ظرف ها به شما کمک خواهند کرد و در دسری نخواهید داشت. ولی اگر از کودکی این روش را به آن ها یاد نداده اید، محول کردن شستن ظرف ها به آن ها دشوار خواهد بود. اگر فرزند شما ظرف ها را نمی شوید، خودتان ظرف ها را بشوید. شما هیچ بهانه ای ندارید که ظرفشویی را پر از ظرف های نشسته و بوگندو باشند. این شیوه بهداشتی نیست.





نکته های طلایی خانه داری

www.gisgolabetoon.ir



لباس شستن

مصرف برق ماشین لباسشویی زیاد است به همین دلیل باید وقتی آن را راه بیندازیم که میزان مصرف برق پایین است. پیک مصرف برق در ایران از ساعت یازده صبح تا یازده شب است. ماشین لباسشویی را باید از نیمه شب تا قبل از یازده صبح راه بیندازید.

من شبها ساعت ده به رختخواب می‌روم. قدری کتاب می‌خوانم و معمولاً یازده شب، هفت پادشاه را خواب می‌بینم. به همین دلیل نمی‌توانم نیمه شب ماشین لباسشویی را راه بیندازم. بنابراین شبها لباس‌های کثیف را در لباسشویی می‌اندازم، مخزن آن را پر از پودر لباسشویی و نرم کننده می‌کنم. صبح به محض بیدار شدن، ماشین لباسشویی را روشن می‌کنم. در مدتی که دست و صورتم را می‌شویم، لباس مناسب می‌پوشم، آرایش می‌کنم و صبحانه می‌خورم، لباس‌ها شسته می‌شوند. پهن کردن لباس‌ها، دو سه دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد. شبها لباس‌های خشک را جمع و تا می‌کنم و در کمد‌ها و کشوها قرار می‌دهم.

بعضی ماشین‌های لباسشویی تایمر دارند و شما می‌توانید تنظیم کنید یک ساعت قبل از بیدار شدن شما، شستن لباس‌ها را آغاز کند. به این ترتیب وقتی از خواب ناز بیدار می‌شوید، لباس‌های شسته شده آماده است و شما می‌توانید آن‌ها را پهن کنید تا خشک شوند.

من لباسهای کثیف را بر اساس رنگ و جنسشان دسته بندی می‌کنم. تقریباً یک روز در میان لباس می‌شویم. با این روش، حجم لباسهای کثیف خیلی زیاد نمیشود. بعضیها هفتگی لباس می‌شورند، ولی اگر تعداد افراد خانواده زیاد باشد، لباس شستن هفتگی، به کاری سنگین و دیوانه کننده تبدیل خواهد شد. پیشنهاد می‌کنم هفتگی لباس نشوید، بلکه هر روز یا دست کم یک روز در میان لباس بشوید تا حجم آن قابل کنترل باشد.

اگر فرزند شما نوجوان است، از او بخواهید یک روز هفته لباس‌هایش را خودش بشوید. به این ترتیب او کار کردن با ماشین لباسشویی را یاد می‌گیرد و می‌فهمد خودش مسئول شستن لباس‌هایش است. مسئولیت و



نکته های طلایی خانه داری

www.gisgolabetoon.ir

کارهای شما هم کمتر می شود. اگر تا به حال نوجوان شما هیچ نقشی در شستن لباس هایش نداشته، واگذاری این وظیفه به او قدری دشوار و پرتنش است. یک سبد رخت چرک کوچک برای او تهیه کنید و مکالمه را با او اینطوری آغاز نمایید:

– عزیزم، ماشاءالله تو دیگه بزرگ شده ای. از امروز قرار است خودت لباس هایت را با ماشین لباسشویی بشویی. کدام روز هفته برای تو مناسب است؟ تا من آن روز در ماشین لباسشویی لباس نریزم و آن را برای تو خالی نگه دارم؟

او یک روز را انتخاب می کند.

– این سبد لباس های چرک برای تو است. آن را گوشه اتاق قرار بده. از این پس لباس های کثیف را داخل این سبد بینداز و روز... با ماشین رختشویی لباس هایت را بشور.

پس از آن لازم نیست مرتب به او یادآوری کنید که لباس هایش را بشورد. اگر لباس هایش را بشوید، لباس تمیز دارد، اگر نشورد، لباس تمیز ندارد. به همین راحتی!

ولی لطفا این مکالمه را وقتی با او انجام دهید که خودتان دو سه ماهی روتین ها را انجام داده اید و خانه به شکل واضحی مرتب تر و زیباتر شده است. قبل از اینکه این روش عادت خودتان نشده، به دست و پای فرزندتان نییچید. ما معمولاً قبل از تغییر دادن خودمان، تلاش می کنیم دیگران را تغییر بدهیم که کاری بیهوده است.





نکته های طلایی خانه داری

www.gisgolabetoon.ir



مرتب کردن خانه

من معتقدم بی نظمی، کثیفی و کپه کپه کردن وسایل روی هم، تمرکز فکر را از بین می برد، شانس را از شما دور می کند و ذهن شما را شلوغ و درهم می کند. یا به قول متخصصین فنگ شویی، انباشتگی، جریان انرژی را در زندگی شما مسدود می کند.

خانه باید هر روز و دست کم روزی دو بار مرتب شود. اگر روتین روزانه، عادت شما بشود، یک بار صبح قبل از خارج شدن از خانه و یک بار شب، قبل از خوابیدن، به تمام خانه سرکشی می کنید و ظرف پنج دقیقه همه چیز را مرتب می کنید. وقتی دو سه ماه روتین ها را تمرین کردید و خانه نظم گرفت، می توانید از فرزندان بخواهید قبل از خواب، در مرتب کردن خانه به شما کمک کنند. خواهش می کنم قبل از اینکه خودتان به سرکشی روزانه خانه عادت نکردید، به فرزندان فشار نیاورید.

در چک لیست کارهای خانه، دیده اید من برای هر روز نوشته ام: ۱۵ دقیقه نظافت خانه

در دو سه ماه اول، به جای نظافت خانه، فقط رفع انباشتگی کنید

• زمان خاصی از روز را برای خانه تکانی پانزده دقیقه ای انتخاب کنید. موبایل خود را تنظیم کنید تا سر همان ساعتی که انتخاب کردید، زنگ بزند و به شما یادآوری کند وقت خانه تکانی پانزده دقیقه ای فرا رسیده است

• دو کیسه بزرگ تهیه می کنید: یکی برای دور ریختنی ها، یکی برای هدیه دادنی ها



نکته های طلایی خانه داری

www.gisgolabetoon.ir

- ساعت را برای ۱۵ دقیقه تنظیم و یک آهنگ شاد مجاز پخش کنید. هرچه ضرب آهنگ تندتر باشد، خانه تکانی شیرین تر و سریع تر پیش خواهد رفت!
- به سراغ یکی از اتاق های خانه بروید، کشویی را باز کنید یا طبقه ای از کمد را انتخاب کنید. شاید هم کپه هایی از وسایل روی هم جمع شده است. پس به سراغ آن کپه ها بروید
- رفع انباشتگی را آغاز کنید. هدف شما این است که وسایل اضافی را جدا کنید و به دو کیسه «دور ریختنی» و «هدیه دادنی» بریزید
- وقتی زنگ ساعت به صدا در آمد، متوقف شوید
- دور ریختنی ها را در سطل زباله بیندازید و هدیه دادنی ها را به دیوار مهربانی منتقل کنید (یا هر جا که برای هدیه دادن سراغ دارید)



وسایل اضافی چیست؟ وسایلی که دوستشان ندارید، از آن ها استفاده نمی کنید، خراب شده اند و بدرد نمی خورند. متأسفانه ما ایرانی ها یک ضرب المثل داریم که می گوید: «هرچیز که خوار آید، روزی به کار آید» ما



نکته های طلایی خانه داری

www.gisgolabetoon.ir

همه ضرب المثل های خوب را رها کرده ایم (ضرب المثل خوبی مثل: برو کار می کن، مگو چیست کار که سرمایه جاودانی است کار) و به این ضرب المثل بیهوده چسبیده ایم. خانه ها و انباری هایمان از شدت انباشتگی دارد می ترکد. وقتش رسیده که این عادت ناخوشایند را ترک کنیم و عادت خوب رفع انباشتگی را یاد بگیریم.

تکرار می کنم: وسایل اضافی چیست؟
وسایل اضافی وسایلی است که دوستشان نداریم و از آن ها استفاده نمی کنیم
وسایل اضافی وسایلی است که خراب شده و بدرد نمی خورند

توضیح و اوضحات: فقط وسایلی را دور بریزید یا هدیه بدهید که اجازه دارید در موردش تصمیم بگیرید. شما نباید وسایل همسر، فرزند نوجوان یا والدین خود را دور بریزید، بعد بگید گیس گلابتون گفته!

• وقتی ۱۵ دقیقه تمام شد، حتماً متوقف شوید. این کار را آنقدر ادامه ندهید که کمرتان بشکند و از خستگی وا بروید

به خاطر داشته باشید برای مرتب نگه داشتن خانه، باید وسایل کمی داشته باشید. وسایل زیاد و بدردنخور را نمی شود مرتب نگه داشت.





نکته های طلایی خانه داری

www.gisgolabetoon.ir



نظافت خانه

برای تمیز نگه داشتن خانه، باید هر روز آن را تمیز کرد. لازم نیست کمر خود را برای نظافت خانه بشکنید و یا همیشه دستمال به دست باشید. اگر هر روز کمی خانه را تمیز کنید، خانه همیشه تمیز خواهد بود.

اگر طبق روتین کامل خانه پیش بروید، هر روز دستشویی را تمیز می کنید، هر روز ظرف ها را می شوید، به موقع لباس ها را می شوید. به این ترتیب نظافت دستشویی، شستن ظرف ها و لباس ها به پروژه هایی دردناک و طولانی تبدیل نمی شوند.

قرار است یک روز هفته در مدت یک ساعت تمام خانه را گردگیری و جارو می کنید و کف آشپزخانه را تی می کشید. گردگیری و جارو را سطحی انجام دهید. لازم نیست مبل ها را بلند کنید و تمام گوشه ها و زوایا را با دقت تمیز کنید. فقط سطحی دستی به سر و روی خانه بکشید.

علاوه بر کارهای بالا لازم است روزی ۱۵ دقیقه نظافت دقیق تر انجام می دهید. توجه کنید که نظافت دقیق تر را وقتی انجام دهید که خانه را از انباشتگی خالی کرده باشید. ممکن است دو سه ماه طول بکشد تا خانه کاملاً از انباشتگی خالی شود، پس از آن نوبت نظافت دقیق تر است. با این روش هر دو سه ماه یک بار آرام آرام خانه تکانی می کنید و هیچ فشاری به شما نمی آید.

پس هفته ای یک بار، به صورت سطحی جارو و گردگیری کنید و روزی ۱۵ دقیقه، بخش کوچکی از خانه را به صورت دقیق تمیز نمایید.



نکته های طلایی خانه داری

www.gisgolabetoon.ir



خرید خانه

در فایل های صوتی مدیریت زمان در شش روز و نصفی گفتم چگونه فهرست خریدهای خانه را تهیه و تکمیل کنید. خرید خانه، بخشی از خانه داری است و بسیار مهم می باشد. بعضی خانم ها، خریدهای خانه را خودشان انجام می دهند. برخی دیگر به همراه همسرشان و برخی خرید خانه را بکلی به همسرشان واگذار می کنند. کدام روش بهتر است؟ شما بهتر از هر شخصی می دانید که کدام روش بهتر است. با توجه به شرایط زندگی و ساعت کار خود و همسران انتخاب کنید خرید خانه را چه کسی انجام بدهد.

در خانه ما، خریدهای کلی، ماهی یک بار توسط من و همسر من انجام می شود. خریدهایی مثل خرید شیر، ماست، تخم مرغ، نان و میوه که باید هر دو سه روز یک بار انجام شود، توسط همسر من. البته من به ایشان یادآوری می کنم و گاهی اوقات چند بار در روز، تا آقای شوشو مایحتاج خانه را خریداری کند. زیاد هم سخت نمی گیرم، «چرا میوه اینطوری بود و آنطوری نبود!» تا تو ذوقش نخورد.

من مسئول صد در صد تهیه فهرست خرید و یادآوری خرید هستم و همسر من بخشی از آن را انجام می دهد. آیا این روش برای شما خوب است؟ شما پاسخ را بهتر می دانید.

متشکرم همراه من بودید. اگر باز هم سوالی در مورد خانه داری برای شما وجود دارد، لطفا پرسید تا من این کتابچه را کامل تر کنم. سپاسگزارم.