

# ۱۰- راهکار طلایی برای داشتن یک خانه مرتب و تمیز

## ۱- یک روز را برای تمیزکاری منزل انتخاب کنید

بهترین ایده و تجربه برای همیشه تمیز و مرتب بودن منزل، داشتن برنامه ریزی است. برنامه ریزی روزانه برای خانم خانه دار و شاغل می‌تواند به شما کمک کند تا راحت‌تر فضای خانه را مرتب کنید. برای این که کارهای خانه هر لحظه بیشتر نشود و خانه شما همیشه منظم به نظر برسد، باید یک روز در هفته را به تمیزکاری اساسی اختصاص دهید. اگر شاغل هستید، بهتر است آخر هفته‌ها و روزهای تعطیل را برای این کار انتخاب کنید.

## ۲- همه اعضای خانواده را موظف به مرتب کردن تختخواب خود کنید

برای این که خانه شما همیشه تمیز و مرتب به نظر برسد، باید هم خودتان و هم همه اعضای خانواده به محض بیدار شدن تختخواب خود را مرتب کنید. زمانی که این کار به یک عادت تبدیل شود، اتاق خواب‌ها تا حد زیادی مرتب به نظر می‌رسند و از شلوغی و بی‌نظمی نیز جلوگیری می‌شود.

## ۳- هر روز ظرفها را بشویید

مهم نیست برای شستشوی ظروف، آن‌ها را به صورت دستی می‌شوید یا در ماشین ظرفشویی قرار می‌دهید، به هر حال باید بعد از هر وعده غذایی ظرفها را بشوید و یا در ماشین بگذارید. جمع شدن ظرفها در ظرفشویی موجب کثیف و شلوغ به نظر رسیدن آشپزخانه می‌شود و از همین رو این موضوع نیاز به رسیدگی روزانه دارد.

## ۴- هر وسیله را بعد از برداشتن در جای خود قرار دهید

بهتر است بدانید رمز داشتن خانه‌ای مرتب این است که بعد از برداشتن هر چیزی آن را سر جای خودش بگذارید. باور کنید اگر خودتان این موضوع را رعایت کنید و به اعضای خانواده نیز یاد بدهید، خانه شما بسیار مرتب و خواهد شد. سعی کنید بعد از برداشتن کوچکترین چیزها آن‌ها را دوباره سر جای خودشان قرار دهید. قرار

دادن یک لباس اضافه روی تخت، یک لیوان روی میز پذیرایی و جابجا کردن جای مبلمان میتواند موجب نامرتب به نظر رسیدن فضای خانه شود.

## ۵- روی کانتر و پیشخوان آشپزخانه را خلوت نگه دارید

برای این که خانه شما مرتب به نظر برسد، باید روی کانتر و پیشخوان آشپزخانه را تمیز و خلوت نگه دارید. قرار دادن لوازم اضافی روی کانتر موجب نامنظم به نظر رسیدن فضای خانه میشود. بهتر است همه لوازم اضافه را در کابینتها بچینید و تا حد امکان فضای کانتر را شلوغ نکنید و هر روز با یک دستمال مرطوب روی کانتر را تمیز کنید.



## ۶- یک ساعت در روز را به تمیزکاری خانه اختصاص دهید

اگر به دنبال راهکارهایی برای داشتن خانه‌ای مرتب هستید، بهتر است از همین حالا برنامه ریزی کنید و ۱ ساعت در روز را به تمیزکاری منزل اختصاص دهید. اگر روزانه سطوح مختلف را پاک کنید، ظروف را بشویید، لباسها را در لباسشویی بیندازید و یک تمیزکاری جزئی در خانه انجام دهید، حتی ممکن است در آخر هفته کار خاصی برای تمیزکاری منزل نداشته باشید. با این روش خیلی راحت میتوانید از داشتن خانه‌ای منظم لذت ببرید.

## ۷- لوازم اضافه را جدا کنید

یکی از بهترین ترفندها برای مرتب کردن خانه شلوغ جدا کردن لوازم اضافه است. داشتن لوازم اضافه‌ای که از آنها استفاده نمیکنید، تنها موجب شلخته به نظر رسیدن منزل و اشغال فضای کمدها و کابینتها میشود. برای این که از شر شلوغیها خلاص شوید، بهتر است همه لوازم اضافی منزل را جدا کنید و آنها را در یک جعبه جداگانه

قرار دهید. اگر به آنها احتیاج دارید، می‌توانید لوازم اضافه را در انبار بگذارید. در غیر این صورت بهتر است لوازم اضافه منزل را اهدا کنید و یا آنها را بفروشید و از شرشان خلاص شوید.

## ۸- در هفته ۲ بار همه سطوح را تمیز کنید

تجمع گرد و غبار روی سطوح و کثیف شدن شیشه و آینه‌ها موجب می‌شود تا خانه شما نامرتب به نظر برسد. از طرف دیگر گرد و خاک موجب ایجاد آلرژی و مشکلات تنفسی در طولانی مدت می‌شود. بهتر است هفته‌ای ۲ بار را به تمیزکاری کلیه سطوح منزل اختصاص دهید. در این روزها کلیه میزها، قسمت داخلی شیشه‌ها، میز تلویزیون، انواع دکوری و آینه‌ها را تمیز کنید. برای این کار بهتر است از یک پارچه میکروفیبر مرطوب استفاده کنید تا جای لک خیسی روی سطوح باقی نماند.

مدیر مرکز مشاوره **حال خوب** **دکتر کبری درویش‌پوش**

متخصص روانشناسی و مدرس دانشگاه  
با تعیین وقت قبلی

مشاوره:  
(ازدواج، طلاق، خانواده، تحصیلی، کودک و نوجوان)

درمان:  
(اضطراب، افسردگی، وسواس و ...)

روان سنجی:  
(تست هوش، شخصیت و استعداد)

قزوین، خیابان شهید بابایی  
مقابل دادگستری قزوین

☎ ۰۹۱۰ ۲۹۰ ۴۷۵۸  
☎ ۰۲۸ ۳۳۶۷ ۲۷۵۰

## ۹- تمیز کردن دستشویی و حمام را فراموش نکنید

حمام و دستشویی از آن فضاهایی هستند که به خاطر رطوبت زیاد خیلی زود آلوده می‌شوند. برای خلاص شدن از شر آلودگی‌ها می‌توانید یک روز در میان مقداری ضدعفونی‌کننده یا مایع تمیزکننده روی سطوح دستشویی و کف دستشویی و حمام بریزید. ۱۵ دقیقه صبر کنید و بعد با یک برس سطوح را تمیز کنید. با این روش از شر میکروب‌ها و باکتری‌های سطوح و انتقال آلودگی‌ها به اعضای خانواده خلاص می‌شوید.

## ۱۰- کفشها و لباسهای خود را در کمد مخصوص بگذارید

بهتر است هم خودتان و همه اعضای خانواده هر روز بعد از ورود به خانه لباسهای خود را در کمد مناسب قرار دهید و کفشها را در جاکفشی بگذارید. رعایت کردن همین نکته ساده توسط همه افراد خانواده می‌تواند تا حد زیادی به مرتب شدن فضای خانه شما و جلوگیری از شلوغی کمک کند.