

# تنظيم غرفتك لاستقبال رمضان

## ORGANIZING YOUR ROOM FOR RAMADAN

مهمتك تنقسم لجزئيين .. جزء للتنظيف وجزء للتنظيم.. لان الهدف هو تفرغ المكان من أي ممتلكات مستهلكتها لفترة طويلة وكمان التركيز على استخدام الي حابه تحتفظي فيه وتنظيف عميق للمكان والاجمل فرصه للتصدق للغير

قراءة التعليمات والارشادات أساسي لتطبيق النظام بشكل سهل وسلسل .. لمزيد من جداول الترتيب يرجى زيارة موقع المدونة

[www.booshlife.com](http://www.booshlife.com)

### الأماكن والمهام لغرفة النوم :

الجدران واللمبات ومفاتيح الكهرباء: مسح الجدران من الغبار وتنظيف اللمبات والمفاتيح من الاوساخ

النافذة والمكيف : تنظيفهم من الغبار والاوزاخ

دولاب الملابس : فرز الملابس لثلاث اقسام ( قسم للصدقة – للتخلص منه – للاحتفاظ به ) .. مسح الدولاب من الداخل والخارج

التسريحة وطاولات الجانية للسريير : فرز لثلاث أقسام (صدقة – تخلص – احتفاظ ) وتنظيف الأدراج من الداخل والخارج

السريير: اخراج المرتبة من السريير وتنظيف هيكل السريير الداخلي والخارجي .. قلب المرتبة للجهة الاخرى حين وضعه بالسريير .. غسل المخدات الداخلية . وضع مفارش نظيفة جديدة

الارضية : تنظيف بشكل عميق للأرضية للتخلص من أي ترسبات في حافة البلاط وغيره

# تنظيم غرفتك لاستقبال رمضان

## ORGANIZING YOUR ROOM FOR RAMADAN

التعليمات التالية تعتبر الأساس لتمييز النظام عن باقي الأنظمة ...  
ملاحظة : اثناء القراءة قد تشعرى بكثرة المهام ولكن وقت التطبيق سيكون أسرع  
وأسهل مما تتخيلين ..

.. **وقت الفرز** يحتوي على ثلاث أقسام ( للتصدق - للتخلص - للاحتفاظ )  
يجب تحديد اماكن معينة لكل قسم (جهة او بقعه معينه في أرض الغرفة - سلال  
معينه لكل قسم او كيس ورقي .والخ ) .المهم تعيين منطقة محده لسرعة الفرز  
والترتيب

**وقت العمل** فقط ساعة واحده .. بعد انتهاء الساعة يتم التوقف . والعودة للعمل اليوم  
التالي ... لتقليل الضغط والملل وتشجيعك للتركيز على المهمة .. ومرونة لليوم  
لباقى مهامك الاخرى . ولكن إذا لديك وقت و أردت المتابعة فتابعي

**مالذي يجب التخلص منه ؟** أي منتج او لبس او غرض لم يتم استهلاكه منذ أشهر ..  
لان الواقع هو اذا أحببنا هذا الغرض او كانت هناك رغبة له سوف يتم استهلاكه ولو  
قليل خلال هذه المدة .. فعدم استخدامه او التوقف من استخدامه دليل لتخلص منه

...

**ولكن لو انت من الاشخاص الذين يصعب عليهم التخلص ..** ضعي كل المنتجات  
والملابس في صندوق واحتفظي فيه تحت السرير او مستودع .. وبعد عدة أشهر اذا  
لم تستخدمى المنتجات او الملابس او بعضها تخلصي منها فوراً

**التسريحة وجانب السرير :** دواليب وأسطح التسريحة و جانب السرير .. أجعلها  
قليلة الأغراض قدر المستطاع .. سوف تلاحظي راحه نفسيه عجيبة .. بسبب ارتباط  
الزحمة وكثرت الاغراض بالتوتر والضغط .. والعكس صحيح قلة الاغراض تساعد  
على الراحة .. مثال - أسلوب العرض لمحلات الغالية والرخيصة

# تنظيم غرفتك لاستقبال رمضان

## ORGANIZING YOUR ROOM FOR RAMADAN

التعليمات التالية تعتبر الأساس لتمييز النظام عن باقي الأنظمة ...  
ملاحظة : اثناء القراءة قد تشعرى بكثرة المهام ولكن وقت التطبيق سيكون أسرع  
وأسهل مما تتخيلين ..

لتطبيقه لباقي الغرف في منزل اذا كنتي مسؤولة عن منزل بشكل كامل .. طبقي  
نفس الفكرة لغرفة النوم وهي كالآتي :

**تحديد كل المناطق بالغرفة** – جميعها صغيره او كبيره –مثلا بالمطبخ هنالك عدة  
مناطق (دواليب سفلية – علويه – زبالة – مغسلة – أسطح – فرن –ثلاجة –فريزر –  
جدران – نافذة –ستارة –مكيف – أرضية – باب –طاولة ) وهكذا تحديد دقيق

### تخصيص يوم لكل منطقة لمدته ساعه

**الصدقة لا بد أن تكون بجودة ممتازة تقبلينها لنفسك لو تم اهدائها لك لان الصدقة  
لله اولا ..**

**تقليل الاغراض الموجودة بالغرفة قدر المستطاع** .. أجعلي كل ما هو موجود حولك  
في الغرفة هو شي تستخدمينه الان ! اذا لم تستخدميه تخلصي منه او تصدقي او  
أحتفظي فيه في مكان ما للتخزين

**هذه التنظيف والفرز يعتبر عميق وليس يومي ابداا : هذا التنظيف** يسهل باقي السنه  
او الست الشهور القادمة بإذن الله من ناحيه الترتيب والتنظيف السريع