

دگرگونی زندگی با جادوی نظم

هنر ژاپنی برای ساماندهی و نظم

نویسنده: ماسامی سندو
مترجم: مهدی قریب دانی



شرکت نشر البرز
تهران - ۱۳۹۴

سرشناسه: کُندو، ماری؛ قراچه داغی، مهدی، ۱۳۲۶-، مترجم / Kondo, Marie

عنوان: دگرگونی زندگی با جادوی نظم: هنر ژاپنی برای ساماندهی و نظم

مشخصات نشر: تهران: البرز، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۴۲-۹۳۸۵

یادداشت: عنوان اصلی:

The life-changing magic of tidying up: the japanese art of decluttering and organizing

یا: اشت: کتابنامه

موضوع: خانه‌داری / ساماندهی خانواده، چینش در خانه، نظم و ترتیب.

رده‌بندی کنگر: ۱۳۹۴ / ۹۸۸ / TX۳۲۱

رده‌بندی دیویی: ۶۴۰.۹۴۰۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۰۹۴۰۳

این کتاب برگ دانه است از:

The life-changing magic of tidying up

by

Marie Kondo

شرکت نشر البرز

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۴ / لیتوگرافی: مینا / چاپ: ۱۰۰۰

بها: ۹۰۰۰ تومان / شمارگان: ۷۰۰ نسخه / شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۴۲-۹۳۸۵

همه حقوق چاپ و نشر این ترجمه برای نشر البرز محفوظ است. تکثیر، انتشار و بازنویسی این ترجمه یا قسمتی از آن به هر روش بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

مرکز توزیع: پخش البرز - تلفن: ۸۸۴۲۳۱۰۱ - ۸۸۴۲۳۲۱۲

نشر البرز: خیابان دکتر بهشتی، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان شماره ۶۸،

تلفن و نمابر ۸۸۴۱۷۴۴۶ - ۸۸۴۰۵۱۸۲

WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

INFO@ALBORZPUBLICATION.COM

فهرست

پیشگفتار ۱

۱

چرا نمی‌توانم خانه‌ام را مرتب کنم؟ ۹

اگر شیوه درست انجام ندهم، هرگز نمی‌توانم خانه ۱۱

۲

اول دور بیندازید ۳۳

کار خود را با دور انداختن فوری و کامل و یکجا آغاز کنید ۳۵

۳

- پاکسازی با رعایت گروه و کارآیی وسیله معجزه می‌کند ۶۳
- نظم پاکسازی ۶۵

۴

- اشیا و وسایلتان را / بار کنید تا به زندگی خود ۱۰۹
- برای هر چیزی حایلی / شخص کنید ۱۱۱

۵

- جادوی پاکسازی و نظم بخشیدن به خانه، زندگی شما را ۱۳۳
- خانه‌تان را منظم کنید تا بفهمید در حقیقت ۱۳۵
- در پایان ۱۵۳

پیشگفتار

در این کتاب توضیح داده‌ام که چگونه می‌توانید به زندگی خود نظم بدهید و زندگی‌تان را برای همیشه دگرگون کنید.

شدنی نیست؟ واکنشی هم‌شگی و نه آن‌قدر عجیب، زیرا تقریباً همه مردم پس از نظم‌دادن به خانه بکریا چندبار به شرایط پیشین خود بازگشته‌اند.

آیا اتفاق افتاده که خانه خود را با وسایل بسیار مرتب کنید و هنوز چند روز نگذشته متوجه شوید که همانند گذشته شده و هیچ اثری از نظم و ترتیب نیست؟ اگر این‌طور است اجازه بدهید که از توفیق در این زمینه را با شما درمیان بگذارم. با دورریختن شروع کنید، سپس پیرامونتان را به طور کامل منظم کنید. اگر از روش کن‌مارس استفاده کنید، دیگر دوباره دچار آشفتگی نمی‌شوید و دور ریختنی‌ها بار دیگر در خانه‌تان انباشته نمی‌شوند.

می‌پذیرم که این شیوه با خرد متعارف در تضاد است، اما شدنی است. نظم خانه، به طور مثبت، روی همه جنبه‌های زندگی، از جمله کار و خانواده، اثر می‌گذارد. من که بیش از هشتاد درصد زندگی‌ام را در این راه صرف کرده‌ام می‌دانم که با نظم و ترتیب زندگی شما دگرگون می‌شود.

ایا هنوز هم فکر می‌کنید که این بیش از اندازه آرمانی است و واقعیت ندارد؟ اگر می‌خواهید از شر شیئی بی‌استفاده رها شوید، یا گاهی اتا، خواب خود را مرتب کنید، بله، کاملاً حق با شماست. تأثیر چندانى در زندگی شما ندارد؛ اما اگر رويشتان را تغییر دهید، نظم و ترتیب تأثیر فرقه‌ای خواهد داشت. در حقیقت نظم بخشیدن به خانه معنایی جز این ندارد.

پنج ساله بودم که مجاری دربارۀ سبک و شیوه زندگی و خانه‌داری ورق می‌زد و همین امر الهام بخش من شد تا از پانزده سالگی دربارۀ نظم و ترتیب در فضای زندگی مطالب بنویسم و روش کُن‌ماری را تألیف کنم. واژه‌ای که ترکیبی از نام خانوادگی من است. حالا من مشاور هستم و بیشتر روزها به مرن و دفتر کار مردم سر می‌زنم و به کسانی که منظم بودن برایشان دشوار است یا کسانی که خانه و دفتر کارشان را منظم می‌کنند؛ اما در اندک زمانی دوباره به حالت نخستین برمی‌گردند، راه کارهایی ارائه می‌دهم. بیشتر این اشخاص نمی‌دانند چگونه باید کارشان را آغاز کنند.

شمار و سایلی که مراجعان من دور انداخته‌اند، از لباس و لباس زیر گرفته تا عکس و مداد و مجله و لوازم آرایشی... به راحتی از میلیون

وسیله فراتر می‌رود و این هرگز زیاده‌گویی نیست. من مشتریانی داشته‌ام که فقط یک‌دفعه دویست کیسه زباله چهل و پنج لیتری را دور ریخته‌اند.

تنها مطلبی که از بررسی‌هایم، درباره هنر نظم‌دهی به اماکن می‌توانم با اطمینان بگویم این است که تغییر چشمگیر نظم بخشیدن به خانه در شیوه زندگی و چشم‌انداز مردم تغییرات باور نکردنی ایجاد می‌کند و این‌گونه زندگی دگرگون می‌شود. بله، کاملاً جدی می‌گویم. ادامه مطلب به گفته‌های بعضی از کسانی که همه روزه پس از شرکت در دوره آموزشی‌ام با من تماس می‌گیرند، اشاره کرده‌ام.

○ پس از پایان دوره شما از کارم دست کشیدم و به کاری که از دوران کودکی می‌خواستم انجام دهم روی آوردم.

○ دوره شما به من آموخت که در حقیقت به چه چیزی نیاز دارم و به چه چیز نیاز ندارم. از این راه عرق گرفتم، حالا احساس خوشبختی بسیار بیشتری می‌کنم.

○ کسی که می‌خواستم با او تماس بگیرم؛ سرانجام من تماس گرفت.

○ برایم جالب است که پس از پاکسازی واحدی، که در آن کار می‌کنم، توانسته‌ام به فروش خود بیفزایم.

○ رابطه من و همسرم خیلی بهتر شده است.

○ دور انداختن آنچه در خانه‌ام زیادی بود، خیلی تغییرم داده است.

○ سرانجام توانستم پنج کیلوگرم وزن کم بکنم.

مشتریان من همیشه ااضی و خوشحال به نظر می‌رسند و نتایج نشان می‌دهد که نظم و پا بسازد روی اندیشه و روش زندگی آنان تأثیر گذاشته است. درحقیقت آمده آنان را تغییر داده است؛ چرا؟ به این سؤال در بخش‌های متفاوت این کتاب پاسخ داده‌ام؛ اما در اینجا همین اندازه باید بگویم وقتی خانه خود را مرتب می‌کنید، امور خانه و گذشته خود را هم مرتب می‌کنید و نظم می‌دهید؛ درنتیجه خیلی روشن می‌فهمید که در زندگی به چه نیاز دارید و به چه نیاز ندارید؛ متوجه می‌شوید چه باید بکنید و چه نباید بکنید.

همان‌طور که در آغاز مطالبم گفتم کسانی که از روش کن‌ماری استفاده می‌کنند دیگر با آشفتگی و بهم ریختگی روبه‌رو نمی‌شوند و از آنجایی که می‌توانند خانه و محل کارشان را مرتب نگه دارند نیازی به شرکت دوباره در برنامه پیدا نمی‌کنند. من گه‌گاه با کسانی که در برنامه من شرکت داشته‌اند ملاقات می‌کنم و می‌خواهم بدانم که چه تأثیری از کلاس‌های من گرفته‌اند؛ تقریباً در همه موارد نه تنها خانه یا دفتر کارشان مرتب است، بلکه همچنان بر نظم پیرامون خود می‌افزایند. از

عکس‌هایی که برای من می‌فرستند مشخص است که در مقایسه با زمانی که دوره را به پایان رسانده‌اند وابسته‌های کمتری دارند. آنان فقط اشیا و لوازمی را که نیاز دارند در خانه و محل کارشان نگه می‌دارند.

چرا دوره‌های من اشخاص را دگرگون می‌کند؟ زیرا روش من فقط یک فن و شیوه نیست. در پاکسازی و نظم‌دهی خانه اشیا از نقطه‌ای به نقطه دیگر منتقل می‌شوند. مراجعان اشیا و وسایل خود را به جایی که مناسب آن وسیله است انتقال می‌دهند و این کار به اندازه‌ای ساده است که حتی کودکان نیز می‌توانند انجام دهد؛ با این حال بیشتر مردم هنوز نمی‌توانند. در کوتاه‌زمانی پس از نظم‌دهی، دوباره آشفتگی در محل کار و زندگی‌شان دیده می‌شود. دلیلش بی‌مهارتی نیست، بلکه کمبود آگاهی است و این آرائه‌توانی آنان است که نمی‌توانند به نظم خو بگیرند؛ به عبارت دیگر ریشه مسئله باید در ذهن جست‌وجو کرد. موفقیت تا نود درصد به ذهنیت وابستگی دارد، البته بی‌توجه به اندک کسانی که نظم‌دهی برایشان امری طبیعی است. اگر این بخش زندگی را رعایت نکنیم، بازگشت به گذشته امری اجتناب‌ناپذیر است. مهم نیست چقدر دور ریختنی دور ریخته می‌شود یا اشیا با وجود با چه هشیاری و دقتی نظم می‌یابد.

به این ترتیب چگونه می‌توانید به ذهنیتی ناب برسید؟ به یک راه وجود دارد؛ آشنایی با شیوه‌ای مناسب. فراموش نکنید روش کن‌ماری، که در این کتاب توضیح داده‌ام، فقط مجموعه قواعدی برای نظم نیست؛ فقط سامان‌دهی نمی‌کند و اشیا و وسایل را دور نمی‌ریزد.

روشی که توضیح می‌دهم به ذهنیت مناسبی ختم می‌شود، که فرد را منظم می‌کند و زندگی‌اش را سازمان یافته.

البته من نمی‌توانم مدعی شوم که همه شاگردانم در هنر نظم‌دهی به کمال رسیده‌اند. بعضی از آنان به دلایل متفاوت دوره‌های آموزشی را ترک می‌کنند. بعضی هم به آن دلیل دوره را ترک می‌کنند که انتظار دارند من به جایشان کار کنم؛ کسی که به سامان‌دهی و حرفه‌ای بودن تعصب دارد. اکنون می‌توانم به شما بگویم که هراندازه برای نظم‌بخشیدن به مکان‌های دیگران تلاش کنم، به جزء طراحی که می‌کنم، هرگز نمی‌توانم به طور کامل خانه‌هایشان را مرتب کنم. چرا؟ زیرا آگاهی هر فرد نسبت به شیوه زندگی‌اش به مراتب از هر مهارتی، در مرتب کردن، انبار کردن، موادی دگر از این دست، مهم‌تر است. نظم به شدت به ارزش‌های افراد بستگی دارد.

بیشتر مردم می‌خواهند در مکانی مرتب کار یا زندگی کنند. هرکسی که یک‌بار خانه‌اش را مرتب کند همیشه دشوار می‌خواهد خانه مرتبی داشته باشد؛ اما خیلی‌ها باور ندارند که این کار شدنی باشد. آن‌ها از روش‌های گوناگونی استفاده می‌کنند تا خانه یا محل کارشان را مرتب کنند؛ اما پس از مدتی می‌بینند که در کوتاه‌ترین زمان خانه‌شان به هم ریخته و پر از دورریختنی شده است؛ اما من معتقدم که هرکسی می‌تواند پیرامون خود را مرتب و منظم نگه دارد. برای رسیدن به این امر باید عادت‌ها و فرضیه‌های خود را درباره نظم به دقت ارزیابی کنید. شاید به نظر برسد که این ارزیابی خیلی وقت‌گیر است؛ اما نگران نباشید، زمانی که خواندن این کتاب را تمام می‌کنید به آمادگی لازم

می‌رسید و تمایل به نظم در شما ایجاد می‌شود. بیشتر مراجعان به من می‌گویند: «من به طور ذاتی نامنظم هستم»، «نمی‌توانم این کار را انجام دهم» یا «وقت ندارم». این حرف‌ها از تصورات بیهوده است. بیشتر افراد با خود می‌گویند: «سعی می‌کنم به تدریج خانه‌ام را مرتب کنم» زهی خیال باطل.

در ژاپن مردم بر این باورند که مرتب کردن اتاق یا دستشویی روزنهٔ بخت را به روی شما می‌گشاید؛ اما اگر خانه شما به هم ریخته باشد بر سر ردن کاسهٔ توالت و برق انداختن آن کاری از پیش نمی‌برد. همین مطلب برای فنگ‌شویی نیز صدق می‌کند. فقط پس از مرتب کردن خانه است که مبلتان و دکتو اسیون خانه شما زندگی تازه می‌یابد.

وقتی خانه خود را مرتب کردید زندگی‌تان به کلی دگرگون می‌شود. وقتی زندگی در خانه‌ای مرتب را تجربه کردید، احساس می‌کنید دنیای‌تان نورانی شده است. دیگر هرگز به آشفتگی باز نمی‌گردید. برای همین است که من درباره معجزه نظم و ترتیب حرف می‌زنم. نه تنها دیگر خانه شما نامرتب نمی‌شود، بلکه زندگی تازه‌ای را آغاز می‌کنید و این معجزه‌ای است که می‌خواهم با خوانندگان کتاب در میان بگذارم.