

کتاب پرفروش

نیویورک تایمز

جادوی نظم زاپنی

معجزه‌ی نظم در تغییر سبک زندگی



نویسنده: ماری کاندو

مترجم: هایده بریری

سرنامیه:	Kondo, Maru ماری کوندو
عنوان و نام پدیدآور:	جادوی نظم ژاپنی: معجزه نظم در تغییر سبک زندگی/ نویسنده ماری کوندو؛ مترجم: هایده بریری.
مشخصات نشر:	تهران: خوش نقره، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری:	۱۷۶ ص: ۲۱×۱۴ س.م.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۱۹۴-۳۱۶-۴
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت: عنوان اصلی:	Jinsei ga hokanaku kataru ke no mono
عنوان دیگر:	معجزه نظم در تغییر سبک زندگی.
عنوان دیگر:	دگرگونی زندگی با جادوی نظم: هر هر ژاپنی برای سازمان دهی و نظم.
موضوع:	خانه داری Houshoujia
موضوع:	اقتصاد خانواده Home economics
نوع:	چینش در خانه Storage in the home
نوع:	نظم و ترتیب Orderliness
شماره:	بریری، هایده، مترجم
جی کیو:	۱۳۹۵ ۱۹۵۸/۵۱۳۷۱ TX
رده بندی:	۶۴۸
شماره:	۲۳۴۳۱۱

جادوی نظم ژاپنی

معجزه نظم در تغییر سبک زندگی

نویسنده: ماری کاندو

مترجم: هایده بریری

ردیف آرا: خرعظمی

۳۳۰۰ تومان

سخته

چاپ نخست: زمستان ۱۷

چاپ: دوستان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۹۴-۳۱۶-۴

تلفن: ۸۸۹۶۸۸۴۹-۸۸۹۶۰۶۳۴



نشر خوش نقره

www.howzenoghre.com

www.howzenoghre.ir

کتاب فروشی های خوش نقره:

۱. پایین تر از تهرانی، باغ فردوس، موزه سینما

۲۲۷۳۶۵۵۴

۲. پامنند، بلوک ۸ واحد ۸۱

۴۰۴۴۷۱۹۴-۴۰۴۴۷۱۹۶

فهرست

دیاچه ۹

۱

چرا من نمی‌توانم به خانه، م نظم و ترتیب دهم؟ ۱۷

اگر هرگز نحوه‌ی عملکرد را نآموخته باشید، نمی‌توانید به کارهای خانه نظم و ترتیب دهید. ۱۸

دوی ماراتون مرتب کردن سبب بازگشت به حالت اول می‌شود. ۲۰

هر روز کمی مرتب کنید همیشه مرتب خواهید بود. ۲۱

چرا باید برای کمال مطلوب هدف‌گیری کنید ۲۵

لحظه‌ای که آغاز می‌کنید، زندگی‌تان را از نو می‌آزایید. ۲۷

کارشناسان انبارداری اختراک‌کننده‌ها هستند. ۲۹

جداسازی بر اساس نوع، نه براساس مکان. ۳۱

روش را تغییر ندهید تا مناسب خصوصیت فردی‌تان باشد. ۳۲

منظم کردن را رویدادی ویژه تلقی کنید نه يك کار روزمره. ۳۵

نخست دوراندازی را تکمیل کنید ۲۹

- با دور ریختن شروع کنید، یک دفعه، به طور جدی و کامل ۴۰
- پیش از شروع هدف‌تان را در ذهن مجسم کنید ۴۱
- انتخاب معیار: آیا آن جرعه شادی می‌زند؟ ۴۴
- هر بار یک گروه ۴۸
- اگر با یادگاری‌ها شروع کردن شکست حتمی به بار می‌آورد ۵۰
- اجازه ندهید خانواده‌تان ببینند ۵۱
- اگر دست خانواده‌تان عصبانی هستید، شاید علتش اتفاقان باشد ۵۴
- چیزی که شما نیاز ندارید خانواده‌تان هم نیاز ندارند ۵۸
- منظم کردن کفش روی یا خوبستن خویش است ۶۱
- وقتی نمی‌توانید چنانچه خود را دور بریزید چه کنید؟ ۶۳

منظم کردن براساس طبقه‌بندی یاد می‌کند ۷۷

- قانون منظم کردن ۶۸
- پوشاک: تمام اقلام پوشیدنی در خانه را روی زمین بگذارید ۷۰
- لباس غیررسمی: دست‌کم شمردن «لباس غیررسمی» ممنوع است ۷۱
- انبار پوشاک: لباس را درست تا کنید و مشکل انباری‌تان را حل کنید ۷۳
- چگونه تا کردن: بهترین روش تا کردن برای ظاهری بی‌عیب و نقص ۷۸
- مرتب کردن لباس‌ها: راز به کمد انرژی دادن ۸۰
- مرتب کردن جوراب‌ها: با جوراب‌های ساق بلند و ساق کوتاه با احترام برخورد کنید. ۸۳

پوشاک مناسب فصل‌های سال: نیاز به انبار کردن لباس‌های خارج از فصل را از بین ببرید. ۸۶

نگه‌داری کتاب‌ها: همه کتاب‌ها را روی زمین بگذارید. ۸۹

کتاب‌های خوانده نشده: «یک وقتی» یعنی «هرگز» ۹۱

کتاب‌هایی برای نگه داشتن: کتاب‌هایی مربوط به تالار افتخار ۹۵

مرتب کردن کاغذها: حساب سرانگشتی - همه چیز را دور بریزید ۹۷

همه راجع به کاغذ: چگونه کاغذهای پردردسر را مرتب کنید ۱۰۱

کد رنو (اقلام متفرقه) ۱۰۶

نمونه‌های عادی کومونو: دورانداختنی‌ها ۱۰۸

پول خرد: «بفرمایید، داخل کیف پولم» را شعار خود کنید. ۱۱۳

اقلام اضافی: خانه‌ها و مادران پناهگاه یادگاری‌ها نیست ۱۱۴

عکس‌ها: همدار کسی که اکنون مستند را گرامی بدارید ۱۱۸

من انبارهایی حیرت‌انگیز می‌سازم ۱۲۰

موجودی انبار را کم کنید تا جای برود که چیزی به صدا درآید ۱۲۳

احساس درونی‌تان را دنبال کنید سمه‌چیز و به راه می‌شود ۱۲۴

۴

اثاثیه‌تان را مرتب کنید تا زندگی‌تان بدرخشد ۲۷

برای هر اثاث مکانی را در نظر بگیرید ۱۲۸

نخست دور بریزید، بعد انبار کنید ۱۳۱

انبارداری: در پی نهایت سادگی باشید ۱۳۳

فضای انباری‌ها را از هم جدا نکنید ۱۳۵

«برنامه‌ریزی مدام» و «تکرار دفعات» را فراموش کنید ۱۳۸

هرگز وسایل را روی هم نچینید: راه‌حل عمودی نگه داشتن است ۱۴۱

- هیچ نیازی به کالاهای نگه‌دارنده‌ی تبلیغاتی نیست ۱۴۳
- بهترین جای نگه‌داری کیف‌ها داخل کیف دیگری است ۱۴۷
- هر روز کیف‌تان را خالی کنید ۱۴۹
- افلامی که جای متعلق به کمد را غصب می‌کنند ۱۵۱
- وسایل‌تان را از ظرفشویی و وان حمام بیرون آورید ۱۵۳
- طبقه بالای کابینت را معبد شخصی خودتان کنید ۱۵۶
- کمدتان را با شادی‌آوره‌ای محرمانه‌تان تزئین کنید ۱۵۸
- فوری برجسب روی لباس‌های نو را درآورید و آن‌ها را باز کنید ۱۵۹
- «فریاد» اطلاعات نوشته شده را دست‌کم نگیرید ۱۶۲
- داشته‌هایتان قدردانی کنید و پشتیبانان قوی به دست آورید ۱۶۴

۵

جادوی نظم به خواست انگیزی زندگی‌تان را دگرگون می‌کند ۱۶۷

- خانه‌تان را مرتب کنید و بیایید به واقعیت‌ها نگاه کنید ۱۶۸
- اثر جادوی مرتب کردن ۱۷۱
- از طریق جادوی نظم اعتماد به نفس کسب کنید ۱۷۲
- دلبستگی به گذشته یا نگرانی در مورد آینده ۱۷۴
- بیاموزید بدون آن هم می‌توانید سر کنید ۱۷۷
- آیا به خانه‌تان ادای احترام می‌کنید؟ ۱۸۱
- اموال‌تان می‌خواهند به شما کمک کنند ۱۸۳
- محل زندگی‌تان بر جسم‌تان اثر می‌گذارد ۱۸۵
- آیا حقیقت دارد که مرتب کردن خوش‌بختی را افزایش می‌دهد؟ ۱۸۸
- چگونگی تشخیص چیزی که به راستی ارزشمند است ۱۸۹

اثاث دور و برنان كه شادی آفرینند شما را شاد می‌کنند ۱۹۲
زندگی واقعی‌تان پس از مرتب کردن خانه‌تان آغاز می‌شود ۱۹۵

پایان سخن ۱۹۷

درباره نویسنده ۱۹۹

www.ketab.ir