

خلق شادی با هنر ژاپنی

ریشه کردن زندگی با جادوی سازماندهی و مرتب کردن

ماری کمدو

ترجمه‌ی مرزانه حاج خلیلی



نشر میلکان

رنگینا پنهان در دلش رفته

در دستانش رفته در دلش رفته

سرشناسه: کندو، ماری Kondo, Marie

عنوان و نام پدیدآور: خلق شادی با هنر ژاپنی: زیور و کردن زندگی با جادو: ماندگی و مرتب کردن؛
نوشته‌ی ماری کندو؛ ترجمه‌ی فرزانه حاج‌خلیلی.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۳۱ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۷۳-۳۸-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Sparky: Illustrated Master Class on the Art of Organizing and Tidying Up, 2016

موضوع: خانه‌داری، نظم و ترتیب، جنبه‌های روانشناسی

شناسه‌ی افزوده: حاج‌خلیلی، فرزانه، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۳۰۹TX

رده‌بندی دیویی: ۶۴۰

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۵۷۳۴۴۶۲

خلق شادی با هنر ژاپنی
زیروور کردن زندگی با جادوی سازمان‌دهی و مرتب کردن
ماری کندو

ترجمه‌ی فرزانه حاج‌خلیلی
زیر نظر کاوان بشیری
ویراسته‌ی پوریا محمودی از «ویراستار باشی»

م. فحه آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

توگرافی: باختر

چاپ: دالار

۱۳۹۹

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۱-۶۵۷-۳۸-۲



نشر میلکان

www.Milkan.ir

info@Milkan.ir

پیشگفتار. ۷

مقدمه. ۹

بخش اول: توصیه‌های مهم کانماری. ۱۷

فصل اول: جلادادن حساسیت به شادی. ۱۹

فصل دوم: چطور خانه‌تان را مملو از شادی کنید. ۳۷

فصل سوم: هر چیزی که باید درباره‌ی نگه‌داشتن وسایل بدانید. ۵۰

بخش دوم: دائرةالمعارف مرتب‌کردن. ۶۵

فصل چهارم: مرتب‌کردن لباس‌ها. ۶۷

فصل پنجم: مرتب‌کردن کتاب‌ها. ۱۰۵

فصل ششم: مرتب‌کردن کاغذها. ۱۰۹

فصل هفتم: مرتب‌کردن وسایل متفرقه. ۱۱۶

فصل هشتم: مرتب‌کردن وسایل اساسی. ۱۸۴

بخش سوم: جادوی تغییر زندگی. ۱۹۱

فصل نهم: خانه‌ای که شادی‌آفرین است. ۱۹۴

فصل دهم: تغییراتی که پس از اتمام کار حاصل می‌شود. ۲۰۳

سخن آخر. ۲۲۱

نتیجه‌گیری: آماده‌شدن برای مرحله‌ی بعدی زندگی‌تان. ۲۲۵

تشکر. ۲۲۹

درباره‌ی نویسنده. ۲۳۰

پی‌نوشت‌ها. ۲۳۱

پیشگفتار

زندگی وقتی شروع می‌شود که نظم را در خانه‌تان برقرار کنید. به همین دلیل است که من بیش از هر چیز بر نظم و انضباط مطالعه‌ی ایجاد نظم کرده‌ام. می‌خواهم تا جایی که ممکن است به هر حدادی از انضباط کمک کنم تا یک بار و برای همیشه نظم را در زندگی‌شان ایجاد کنند.

اما معنی حرفم این نیست که برای هر چیزی را که دم دست‌تان هست، دور بریزید، اصلاً و ابداً. بسیار فراتر از این مفهوم است. تنها در صورتی به سبک زندگی ایدئال خود می‌رسید که بدانید چطور چیزهایی را که هیجان‌آور هستند، انتخاب کنید.

اگر مطمئنید چیزی برای شما هیجان به ارمغان می‌آورد، آن را نگه دارید، مهم نیست دیگران چه می‌گویند. حتی اگر خوب نباشد، مهم نیست حقدار مهم باشد، وقتی با احترام و مراقبت از آن استفاده می‌کنید، آن را به چیزی ارزش تبدیل می‌کنید. وقتی این روند انتخاب را تکرار کنید، حساسیت‌تان به شادی و هیجان را افزایش می‌دهید. این کار سرعت نظم را در شما بیش‌تر نمی‌کند، ولی توانایی تصمیم‌گیری در همه‌ی حوزه‌های زندگی را در شما تقویت می‌کند. اگر از وسایل‌تان خوب مراقبت کنید، در نتیجه از خودتان هم خوب مراقبت می‌کنید.

چه چیزی برای شما شادی‌آور است؟ چه چیزی نیست؟

پاسخ به این سؤال نشانه‌ای مهم است که از آن طریق می‌توانید به شناخت خودتان به عنوان دریافت‌کننده‌ی نعمت زندگی برسید و مطمئنم دیدگاهی که به واسطه‌ی این روند به دست می‌آوریم، نیروی محرکی است که نه تنها سبک زندگی ما را می‌سازد، بلکه موجب می‌شود زندگی‌مان بدرخشد.

بعضی‌ها به من گفته‌اند بعد از دورانداختن چیزهایی که برای‌شان شادی آور نبوده است، دیگر برای‌شان چیزی باقی نمانده بود و در اوایل نمی‌دانستند چه کار کنند. وقتی افراد کار مرتب کردن لباس‌ها را به اتمام می‌رسانند، این عکس‌العمل طبیعی است. اگر برای شما هم این اتفاق رخ می‌دهد، دلسرد نشوید. مهم‌ترین چیز این است که شما متوجه این موضوع هستید. تراژدی زمانی اتفاق می‌افتد که شما کل زندگی‌تان را بدون چیزی که برای‌تان شادی آور باشد، ادامه دهید، و حتی متوجه این موضوع هم نشوید. لحظه‌ای که مرتب کردن را تمام کردید، می‌توانید هیجانی را به زندگی‌تان تزریق کنید.

رای ایجاد نظم در زندگی به صورت موفقیت‌آمیز، تنها دو مهارت لازم است: توانایی نگهداری چیزهایی که شادی آورند و دورریختن بقیه‌ی چیزها، و توانایی تصمیم‌گیری درخصوص مکان نگهداری چیزهای انتخابی و برگرداندن آن‌ها سر جای‌شان به طور مرتب.

نکته‌ی مهم در ایجاد نظم تصمیم‌گیری درباره‌ی چیزهایی که باید دور بیندازیم نیست، بلکه تصمیم‌گیری این خصوص است که چه چیزی را می‌خواهید در زندگی‌تان نگه دارید. ما به‌ادوی ایجاد نظم به شما کمک کند برای خود آینده‌ای روشن و شاد را بسازید.