

خلق شادی با هنر ژاپنی

زیرورکردن زندگی با جادوی سازماندهی و مرتب کردن

ماری کندو
ترجمه‌ی فرزانه حاج خلیلی

www.ketab.ir



نشر میلکان

www.ketab.ir

-
- سرشناسه: کندو، ماری، Kondo, Marie
عنوان و نام پدیدآور: خلق شادی با هنر زاپنی: زیروورکردن زندگی با جادوی سازماندهی و مرتب کردن؛ نوشته‌ی ماری کندو؛ ترجمه‌ی فرزانه حاج خلیلی.
مشخصات نشر: میلکان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۲۳۱ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۷۳-۳۸-۲
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Spark Joy: An Illustrated Master Class on the Art of Organizing and Tidying Up, 2016
موضوع: خانه‌داری، نظم و ترتیب، جنبه‌های روانشناسی
شناسه‌ی افزوده: حاج خلیلی، فرزانه، مترجم
رده‌بندی کنگره: ۳۰۹TX
رده‌بندی دیویی: ۶۴۰
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۵۷۳۴۴۶۲
-

خلق شادی با هنر ژاپنی
زیر و رو کردن زندگی با جادوی سازماندهی و مرتب کردن
ماری کندو
ترجمه‌ی فرزانه حاج خلیلی
ویراسته‌ی پوریا محمودی از «ویراستار باشی»

مدیر تولید: کاوان بشیری
صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

لیتوگرافی: باختر

چاپ: دالاهو

چاپ چهارم، ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۷۳-۳۸-۲



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: هرچیزی که باید درباره‌ی نگاه داشتن وسایل بدانید. ۵۰

بخش دوم: دائرةالمعارف مرتب کردن. ۶۵

فصل چهارم: مرتب کردن لباس‌ها. ۶۷

فصل پنجم: مرتب کردن کتاب‌ها. ۱۰۵

فصل ششم: مرتب کردن کاغذها. ۱۰۹

فصل هفتم: مرتب کردن وسایل متفرقه. ۱۱۶

فصل هشتم: مرتب کردن وسایل احساسی. ۱۸۴

بخش سوم: جادوی تغییر زندگی. ۱۹۳

فصل نهم: خانه‌ای که شادی آفرین است. ۱۹۵

فصل دهم: تغییراتی که پس از اتمام کار حاصل می‌شوند. 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 پیش‌تر عمرم را صرف مطالعه‌ی ایجاد نظم کرده‌ام. می‌خواهم تا جایی که ممکن است به هر تعدادی از افراد کمک کنم تا یک بار و برای همیشه نظم را در زندگی‌شان ایجاد کنند.

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

اگر مطمئنید چیزی برای شما هیجان به ارمغان می‌آورد، آن‌را نگه دارید، مهم نیست دیگران چه می‌گویند. حتی اگر خوب نباشد، مهم نیست چقدر مهم باشد، وقتی با احترام و مراقبت از آن استفاده می‌کنید، آن‌را به چیزی باارزش 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 به‌عنوان دریافت‌کننده‌ی نعمت زندگی برسید و مطمئنم دیدگاهی که به‌واسطه‌ی این روند به دست می‌آوریم، نیروی محرکی است که نه تنها سبک زندگی ما را می‌سازد، بلکه موجب می‌شود زندگی‌مان بدرخشد.