

جادوی نظم

هنر ژاپنی در نظم و بی نظمی

www.ketab.ir

ماری کاندو

ترجمهٔ محدثه رستمی عمران

سرشناسه: کوندو، ماری Kondo, Marie	هنر ژاپنی در نظم و هنر ژاپنی در نظم و بی نظمی / ماری کاندو ترجمه محدثه رستمی عمران
ویراستار: داود شعبان پور	مشخصات نشر: قم، آوای منجی، ۱۳۹۱
شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۶۲-۱۶۲-۹	شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۶۲-۱۶۲-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیبا	
یادداشت: عنوان اصلی: [9-14 Jinsei ga tokimeku katazuke no maho]	
یادداشت: کتاب حاضر از متن انگلیسی با عنوان "The life-changing magic of tidying up : the Japanese art of decluttering and organizing"	
مهدی قراچه داغی توسط نشر البرز و نیز با عنوان های متفاوت توسط مترجمان و ناشران مختلف در سالهای متفاوت منتشر شده است.	
عنوان دیگر: دگرگونی زندگی با جادوی نظم: هنر هر ژاپنی برای سازماندهی و نظم	
موضوع: خانه داری	
اقتصاد خانواده	
چینش در خانه	
نظم و ترتیب	
داده بندی دیوین: ۶۲۸	داده بندی کنگره: ۳۲۱TX
داده بندی دیوین: ۶۲۸	شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۵۹۳۶۷
مترجم	
محدثه، ۱۳۷۵-، مترجم	

شناسنامه

عنوان:	جادوی نظم
نویسنده:	ماری کاندو
مترجم:	محدثه رستمی عمران
ویراستار:	داود شعبان پور
طراح جلد و صفحه آرا:	جواد واعظی
ناشر:	آوای منجی
نوبت چاپ:	اول ۱۴۰۲
چاپخانه:	اطلس
شمارگان:	۵۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۱۶۲-۱۶۲-۹

آدرس: قم، خیابان شهید فاطمی (دور شهر)، کوچه ۱۸، پلاک ۳۵

تلفن: ۰۲۵ - ۳۷۸۳۶۹۱۳ - ۰۲۵ - ۳۷۷۴۸۳۷۰

همراه: ۰۹۱۲۶۵۱۸۰۳۶

فهرست

- فصل اول: چرا نمی توانم خانه ام را مرتب نگه دارم؟ ۸
- اگر آموزش نپسینید، هرگز نمی توانید فردی مرتب باشید ۸
- یک ماراتن منظم و مرتب، باعث بازگشت مجدد نمی شود ۱۰
- اگر روزانه کمی خانه خود را مرتب کنید، برای همیشه مرتب خواهید بود ۱۲
- چرا باید دنبال کمال گرایی باشید؟ ۱۴
- لحظه ای که نظم را شروع کنید، زندگی خود را دوباره تنظیم می کنید ۱۶
- افرادی که وسایل را نگه می دارند، احتکارکننده هستند ۱۸
- مرتب سازی بر اساس طبقه بندی، نه بر اساس مکان ۲۰
- روش را متناسب با شخصیت خود تغییر ندهید ۲۲
- مرتب کردن را به یک رویداد خاص و ویژه تبدیل کنید، نه یک کار روزمره ۲۴
- فصل دوم: ابتدا دور ریختن وسایل را تمام کنید ۲۸
- با دوز انداختن یک باره، سریع و کامل شروع کنید ۲۸
- قبل از شروع، مقصد خود را تجسم کنید ۳۰
- معیار انتخاب: آیا جرقه شادی در شما ایجاد می کند؟ ۳۲
- یک دسته در یک مدت زمان ۳۶
- شروع با یادگاری ها، باعث شکست قطعی می شود ۳۸
- اجازه ندهید خانواده شما ببینند ۳۹
- اگر از دست خانواده خود عصبانی هستید، ممکن است به دلیل وضعیت اتاق شما باشد ۴۲
- آنچه را که نیاز ندارید، خانواده شما نیز به آن نیاز ندارد ۴۶
- مرتب کردن، یک شکل گفت وگو با خود است ۴۹
- وقتی نمی توانید چیزی را دور بیندازید، چه باید کرد؟ ۵۰
- فصل سوم: مرتب کردن بر اساس دسته بندی، مانند جادو عمل می کند ۵۳
- دستور تمیز کردن: ترتیب صحیح دسته ها را دنبال کنید ۵۳
- لباس: تمام لباس ها را در خانه روی زمین بریزید ۵۵

- لباس راحتی: تنزل درجه‌بندی لباس‌ها به "لباس راحتی"، ممنوع است..... ۵۷
- انبار کردن و نگهداری لباس‌ها: آن‌ها را درست تا کنید و مشکلات نگهداری خود را حل کنید..... ۵۹
- نحوه تا زدن: بهترین راه تا زدن برای ظاهری عالی..... ۶۲
- چیدمان لباس: راز انرژی بخشیدن به کمد دیواری..... ۶۵
- نگهداری جوراب: با جوراب‌های خود با احترام رفتار کنید..... ۶۷
- لباس‌های فصلی: نیاز به نگهداری لباس‌های غیر فصلی را از بین ببرید..... ۷۰
- نگهداری کتاب‌ها: همه کتاب‌های تان را روی زمین بگذارید..... ۷۲
- کتاب‌های خوانده نشده: "گاهی" به معنای "هرگز" است..... ۷۵
- کتاب‌هایی باید نگهدارید: کتاب‌هایی که متعلق به مشاهیر هستند..... ۷۸
- مرتب‌سازی کاغذها: قانون سرانگشتی - همه چیز را دور بریزید..... ۸۱
- همه چیز در مورد کاغذها: نحوه سازمان‌دهی اوراق در دسترس..... ۸۴
- انواع رایج کومونو..... ۹۱
- تغییر کوچک: "در کیف پول من" را شعار خود قرار دهید..... ۹۶
- اقلام احساسی: خانه پدر و مادر شما، بهشتی برای یادگاری نیست..... ۹۷
- عکس‌ها: به کسی که اکنون هستید، احترام بگذارید..... ۱۰۱
- انبارهای حیرت‌انگیزی که تا کنون دیده‌ام..... ۱۰۳
- آن قدر کم کنید تا زمانی که به نقطه کلیک در جایی برسید..... ۱۰۵
- مشاهدات خود را دنبال کنید، همه چیز خوب خواهد شد..... ۱۰۷
- فصل چهارم: نگهداری خوب از وسایل تان، باعث درخشش زندگی شما می‌شود..... ۱۰۹
- برای هر چیز مکانی تعیین کنید..... ۱۰۹
- اول دور بریزید، سپس ذخیره و نگهداری کنید..... ۱۱۲
- نگهداری: نهایت سادگی را دنبال کنید..... ۱۱۴
- فضاهای نگهداری را پراکنده نکنید..... ۱۱۶
- "جریان برنامه‌ریزی" و "استفاده مکرر" را فراموش کنید..... ۱۱۹
- هرگز وسایل را روی هم انباشته نکنید: نگهداری عمودی، کلید حل این معماست..... ۱۲۲
- بدون نیاز به ذخیره‌سازی و نگهداری اقلام تجاری..... ۱۲۴
- بهترین راه برای نگهداری کیف‌ها، نگهداشتن آن‌ها در یک کیف دیگر است..... ۱۲۸
- هر روز کیفیت را خالی کن..... ۱۳۱

- ۱۳۳..... اقلامی که فضای کف را می گیرند، متعلق به کمد هستند.
- ۱۳۵..... وسایل را از حمام و سینک آشپزخانه دور نگه دارید.
- ۱۳۷..... قفسه بالایی قفسه کتاب را زیارتگاه شخصی خود قرار دهید.
- ۱۳۹..... کمد خود را با لذت های مخفیانه خود تزئین کنید.
- ۱۴۰..... لباس های جدید را فوراً از بسته بندی خارج کرده و برچسب آن را جدا کنید.
- ۱۴۳..... سر و صدای اطلاعات مکتوب را دست کم نگیرید.
- ۱۴۵..... قدر دارایی های خود را بدانید.
- ۱۴۸..... فصل پنجم: جادوی مرتب کردن، به طور چشم گیری زندگی شما را متحول می کند.
- ۱۴۸..... خانه خود را مرتب کنید و کشف کنید واقعاً می خواهید چه کاری انجام دهید.
- ۱۵۱..... اثر جادویی مرتب کردن.
- ۱۵۴..... دل بستگی به گذشته یا اضطراب در مورد آینده.
- ۱۵۷..... بدون آموزش و یادگیری نیز آن را می توانید انجام دهید.
- ۱۶۱..... به خانه ات سلام می کنی؟
- ۱۶۴..... دارایی های شما، می خواهند به شما کمک کنند.
- ۱۶۶..... فضای زندگی شما، بر بدن شما تأثیر می گذارد.
- ۱۶۸..... آیا درست است که مرتب کردن خوشبختی را افزایش می دهد؟
- ۱۶۹..... چگونه تشخیص دهیم چه چیزی واقعاً با روحی است؟
- ۱۷۲..... احاطه شدن توسط چیزهایی که باعث شادی می شود، شما را خوشحال می کند.
- ۱۷۴..... زندگی واقعی شما، پس از نظم دادن به خانه شروع می شود.
- ۱۷۵..... سخن آخر.
- ۱۷۶..... درباره نویسنده.