

چگونه در آرامش زندگی کنم؟ (سازماندهی ذهنی و سلامت روان)

نویسنده:

جیمز اسمیت

مترجم:

معصومه (یاسمن) بابازاده جودی

ویراستار:

دکتر مریم رودباری



سرشناسه	:	اسمیت، جنیفر ان. Smith, Jennifer N
عنوان و نام پدیدآور	:	چگونه در آرامش زندگی کنیم؟: (سازماندهی ذهنی و سلامت روان) / نویسنده جنیفر اسمیت؛ مترجم معصومه (یاسمن) بابازاده جودی؛ ویراستار مریم رودباری
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	:	۸۰ ص
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۸۰۹۱-۹۳-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: How to declutter your life and clear your mind today.
عنوان دیگر	:	سازماندهی ذهنی و سلامت روان
موضوع	:	نظم و ترتیب Orderliness آرامش ذهنی Peace of mind
شناسه افزوده	:	بابازاده جودی، معصومه، ۱۳۳۴ - مترجم Maryam Roodbari
رده‌بندی کنگره	:	BF11393
رده‌بندی دیویی	:	۶۴۸/۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۷۶۵۲۳۳
وضعیت رکورد	:	فیا

چگونه در آرامش زندگی کنم؟

معصومه (یاسمن) بابازاده جودی ✍ مترجم

دکتر مریم رودباری ✍ ویراستار

برگ و باد ✍ ناشر

۱۰۰ نسخه ✍ شمارگان

اول ۱۴۰۳ ✍ نوبت چاپ

۱۲۰۰۰۰ تومان ✍ قیمت

ISBN: 978-622-8091-92-1



www.ketab.ir



انتشارات برگ و باد:

☎ ۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

📷 @nashr.bargobad

✉ ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.

حق انتشار نسخه الکترونیکی اثر با ناشر است.

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از

ناشر است.»

فهرست

۱	مقدمه
۳	فصل ۱: چرا بی‌نظمی؟
۱۳	فصل ۲: راهکارها
۱۷	فصل ۳: نظم بخشیدن به ذهن و زندگی
۱۹	گام اول: نظم بخشیدن به ذهن
۲۵	گام دوم: نظم دادن به محل کار
۲۸	گام سوم: نظم دادن به لبا و آداب
۳۲	گام چهارم: نظم دادن به حمام
۳۵	گام پنجم: نظم دادن به آشپزخانه
۴۱	گام ششم: نظم دادن به یخچال
۴۶	گام هفتم: نظم دادن به کم‌دیواری
۵۰	گام هشتم: نظم دادن به کفش‌ها
۵۴	گام نهم: نظم دادن به لب‌تاب
۵۷	گام دهم: نظم دادن به تلفن همراه
۶۰	گام یازدهم: نظم دادن به رسانه‌های اجتماعی
۶۳	گام دوازدهم: نظم دادن به دیوارها
۶۶	گام سیزدهم: نظم دادن به خانه
۷۰	گام چهاردهم: نظم دادن به روابط
۷۵	گام پانزدهم: نظم دادن به امور مالی
۷۹	فرجام سخن

مقدمه

قطعاً این اولین کتابی است که در مورد نظم بخشیدن مطالعه می‌کنید! احتمالاً تا به حال ده‌ها مقاله، بلاگ و کتاب با این موضوع خوانده‌اید تا اینکه به کتاب من رسیده‌اید. به همین دلیل، ممکن است هیچ تازهای در کتاب من نباشد که قبلاً با آن برخورد نکرده باشید!

با این وصف، من چه چیز متفاوتی برای عرضه دارم؟ کتاب حاضر قرار نیست صرفاً توصیه‌هایی در مورد نظم بخشیدن به زندگی به شما ارائه بدهد؛ نمی‌خواهم فقط به «این کار را نکنید» و «آن کار را نکنید» بسنده کنم. بلکه می‌خواهم در مورد سفر و ماجرای خودم در مسیر نظم بخشیدن به زندگی، با تک‌تک شما سخن بگویم. اطمینان دارم اگر این کتاب را می‌خوانید، حتماً به نظم بخشیدن به گوشه‌هایی از زندگی‌تان نیاز دارید.

من در تمام زندگی‌ام برای خرید و جاساز کردن وسایلم مشکل داشته‌ام و تقریباً هیچ وقت هیچ چیزی را دور نینداخته‌ام. طی سال‌ها، به جای گردآوری یک

یا دو مجموعه، چندین کلکسیون درست کردم. کتاب، دی‌وی‌دی، سوغاتی، پوستر، دفترچه یادداشت، ماژیک، برچسب و خیلی چیزهای دیگر جمع‌آوری کردم. وقتی به شیرینی‌پزی علاقمند شدم، تعداد خیلی زیادی قالب و سینی کیک و شیرینی خریداری کردم. این رویه طی سال‌ها در مورد هر سرگرمی و علاقمندی که داشتم ادامه یافت: خیاطی، آشپزی، قلاب بافی، جمع‌آوری کتاب، نقاشی و غیره. هر کاری که بگوئید را امتحان کرده‌ام! مجموعه‌ها و لوازم موردنیاز کارهایم روزبه‌روز بیشتر می‌شدند و فضای خانه‌ام را پر می‌کردند؛ لباس‌ها، کفش‌ها و سایر متعلقات را نیز به این فهرست اضافه کنید. و نتیجه چه شد؟ بهم ریختگی و شلوغی!

راه رفتن به راحتی و خیال آسوده در خانه‌ام دشوار بود، چه برسد به اینکه بخواهم عملکرد و بهتری‌های درستی داشته باشم.

مدتی طولانی به همین نحو زندگی کردم تا سرانجام به فکر نظم بخشیدن به این اوضاع افتادم و این آغاز ماجرای به چندان آسان بود. این کتاب مجرای نظم بخشیدن به این اوضاع و در کنار آن نظم بخشیدن به ذهنم است.

اگر شما نیز در موقعیتی مشابه قرار دارید، خواندن کتاب را شروع کنید. اگر تلاش من برای نظم بخشیدن به زندگی‌ام بتواند الهام‌بخش دیگرانی باشد که همین مشکل را دارند، بسیار خرسند و خوشحال خواهم شد.

موفق باشید!