

جادوی نظم

هنر ژاپنی خلوت‌سازی و ساماندهی

ماری کاندو

گلسا دیبا

شهاب حاجی‌زاده

نشر ذهن‌آویز

تهران، ۱۳۹۸

Kondo, Marie

کاندو، ماری

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور: جادوی نظم: هنر ژاپنی خلوت‌سازی و ساماندهی / ماری کاندو

مترجمان: گلسا دیبا، شهاب حاجی‌زاده.

تهران: ذهن آویز، ۱۳۹۸.

۲۰۸ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

978-600-118-225-9

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

Jinsei ga tokimeku katazuke no maho.

یادداشت: عنوان اصلی:

The life - changing magic of tidying up: the Japanese art of decluttering and organizing

یادداشت: کتاب حاضر از متن انگلیسی تحت عنوان: "the Japanese art of decluttering and organizing" به فارسی برگردانده شده است.

Home economics — اقتصاد خانواده

موضوع:

Orderliness — نظم و ترتیب

موضوع:

چینش در خانه

موضوع:

دییبا، گلسا، ۱۳۷۲ — مترجم

شناسه افزوده:

حاجی‌زاده، شهاب، ۱۳۶۸ — مترجم

شناسه افزوده:

۱۳۹۶ د ۸ ک ۹ / TX ۳۲۱

رده‌بندی کنگره:

۶۴۸

رده‌بندی یوبی:

۴۸۷۹۷۹۰

شماره کتابشمار ملی:

این کتاب ترجمه‌ای است از:

the life - changing magic of tidying up

جادوی نظم

the Japanese art of decluttering and organizing

by

Marie Kondo

Published by Zen Speed Press in USA., 2014

ویراستار: شهبلا ارژنگ

طرح جلد: علی تیموری

مدیرپیش‌تولید: پژمان آرایش

نوبت چاپ: اول: پاییز ۹۶ - هفتم: زمستان ۹۸

شمار نسخه‌های این چاپ: ۵۰۰ نسخه

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است

لیتوگرافی: زاویه نور / چاپ: کاج / صحافی: پیکان

مدیر تولید: عماد درنایی

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی پخش: www.GBook.ir

قیمت: ۳۶۰۰۰ تومان

فهرست

- مقدمه ۱
۱. چرا نمی توانم خانه ام را منظم نگه دارم؟ ۹
- اگر تاکنون نظم بخشیدن را نیاموخته اید، قادر به انجام دادنش نخواهید بود. ۱۰
- ماراتون نظم باعث بازگشت به وضعیت اول نمی شود. ۱۲
- اگر هر روز به یک بخش از فضای خود نظم ببخشید، تا ابد در حال نظم بخشیدن خواهید بود. ۱۵
- چرا باید هدف‌تان دست یافتن به کمال باشد؟ ۱۷
- به محض شروع، زندگی‌تان را از نو آغاز می کنید ۱۹
- متخصصان انبار کردن وسایل، در واقع متخصص احتکار هستند. ۳۱
- براساس طبقه بندی مرتب کنید، نه براساس مکان ۳۳
- روش کار را برای تطبیق با شخصیت‌تان تغییر ندهید ۳۵
- منظم کردن را به یک رویداد ویژه تبدیل کنید، نه یک کار روزمره ۳۷

۲. ابتدا دور انداختن را تمام کنید ۳۱

۳۲ با دور انداختن شروع کنید، به یکباره، با جدیت و به صورت کامل

۳۴ قبل از اینکه شروع کنید، مقصد خود را تجسم کنید.

۳۶ معیار انتخاب: آیا این مرا خوشحال می‌کند؟

۴۰ هر بار، یک گروه

۴۲ شروع کردن با یادگاری‌ها، شکست مسلم است.

۴۴ اجازه ندهید اعضای خانواده‌تان ببینند.

۴۶ اگر در دست خانواده‌تان عصبانی هستید، ممکن است علت آن اتاق شما باشد.

۵۰ آنچه به آن نیاز ندارید، مورد نیاز خانواده‌تان نیز نیست.

۵۳ مرتب کردن: خوابی با خویشتن است.

۵۵ وقتی نمی‌توانید چیزی را دور بیندازید، چه کار باید بکنید؟

۳. مرتب کردن بر اساس جنبش‌بندی، تأثیرات جادویی دارد ۵۹

۶۰ هنگام مرتب کردن وسایل، تان را به اولویت‌بندی پیشنهاد شده توجه کنید.

۶۲ لباس: همه‌ی لباس‌های موجود را روی زمین قرار دهید.

۶۴ لباس‌های راحتی: تبدیل لباس‌های رسمی به لباس‌های راحتی ممنوع است.

۶۶ جا دادن لباس: درست تا بزنید و مشکلات را حل کنید.

۶۹ نحوه‌ی تا کردن: بهترین شیوه‌ی تا کردن برای ظاهری سالم.

۷۲ چیدن لباس‌ها: راز انرژی دادن به کمدها.

۷۵ نحوه‌ی جا دادن جوراب‌ها: با جوراب‌های ساق کوتاه و ساق بلند.

۷۸ لباس‌های فصلی: لزومی به نگه داشتن لباس‌هایی که فصل آن‌ها گذشته است نیست.

۸۰ جا دادن کتاب‌ها: همه‌ی کتاب‌هایتان را روی زمین بگذارید.

۸۳ کتاب‌های خوانده نشده: «یک زمانی» یعنی «هرگز».

۸۷ کتاب‌هایی که باید نگه دارید: آن‌هایی که به مجموعه‌ی افتخارات تعلق دارند.

۸۹ طبقه‌بندی کاغذها: قاعده‌ی عملی کلی این است: همه چیز را دور بیندازید.

- همه چیز درباره‌ی کاغذها: نحوه‌ی سازمان‌دهی کاغذهای دردرساز ۹۳
- کومونو (اقلام متنوع): وسایل را به دلیل اینکه دوستان دارند، ۹۸
- انواع رایج کومونو: یک بار مصرف‌ها ۱۰۰
- پول خرد: شعارتان باید «به داخل کیف پولم» باشد ۱۰۵
- اشیائی که ارزش معنوی دارند: خانه‌ی والدین شما محل جمع‌آوری یادگاری نیست ۱۰۷
- عکس‌ها: برای کسی که الان هستید، ارزش قائل باشید ۱۱۰
- انباشت‌هایی باور نکردنی که من دیده‌ام ۱۱۳
- آن سر از: بجم وسایل خود بکاهید تا به نقطه‌ای برسید که یک تلنگر احساس کنید ۱۱۶
- اگر احساس خود پیروی کنید ۱۱۷

۴. جای دادن وسایل برای ایجاد درخششی در زندگی ۱۲۱

- برای هر چیزی، یک خانه مشخص تعیین کنید ۱۲۲
- ابتدا دور بیندازید و سپس به جای دادن وسایل بپردازید ۱۲۵
- جای دادن وسایل: به دنبال اوج باشید ۱۲۷
- وسایل هم‌نوع را در جاهای مختلف پراکنده کنید ۱۳۰
- «مسیر حرکت» و «تعداد دفعات استفاده» را فراموش کنید ۱۳۲
- هرگز وسایل را روی هم تلنبار نکنید: نکته‌ی کلیدی، جای دادن ۱۳۶
- نیازی به لوازم نگهداری صنعتی نیست ۱۳۸
- بهترین راه برای جای دادن کیف‌ها ۱۴۲
- هر روز کفستان را خالی کنید ۱۴۸
- لوازمی که کف خانه را غصب می‌کنند، به داخل کمد تعلق دارند ۱۴۷
- وسایل را بیرون از حمام و سینک آشپزخانه نگه دارید ۱۴۸
- طبقه‌ی بالایی کتابخانه را تبدیل به معبد شخصی خود بکنید ۱۵۱
- کمدتان را با ذوق درونی‌تان تزیین کنید ۱۵۳
- لباس‌های جدید را فوراً از بسته‌بندی خارج کرده و اتیکت آن‌ها را جدا کنید ۱۵۴

«سر و صدا»ی نوشته‌ها را دست‌کم نگیرید ۱۵۷

از وسایلتان قدردانی کنید تا حامیانی قوی به دست آورید ۱۵۹

۵. جادوی نظم زندگی شما را به یکباره متحول می‌کند ۱۶۳

به خانه‌ی خود نظم بدهید تا دریابید واقعاً قصد انجام دادن چه کاری را دارید ۱۶۴

تأثیر جادویی نظم ۱۶۷

کسب اعتماد به نفس در زندگی از طریق جادوی نظم ۱۶۹

دلبستگی به گذشته یا نگرانی در مورد آینده ۱۷۱

یاد بگیرید که فقدان یک وسیله‌ی خاص، روند عادی زندگی را مختل نمی‌کند ۱۷۴

یا شر به خانه‌تان سلام می‌کنید؟ ۱۷۷

وسایل شما می‌توانند به شما کمک کنند ۱۸۰

فضای زندگی شما روی بدن شما تأثیر می‌گذارد ۱۸۲

آیا صحت دارد که نام شما بر سر شانس‌تر می‌کند؟ ۱۸۵

روش شناسایی وسایلی که واقعاً ارزشمند هستند ۱۸۶

اگر محیط اطرافتان مملو از وسایلی باشد که سبب شادی‌تان بشوند، ۱۸۹

زندگی واقعی شما بعد از نظم دادن به خانه‌تان آغاز می‌شود ۱۹۱

سخن پایانی ۱۹۳

درباره‌ی نویسنده ۱۹۵

مقدمه

در این کتاب، خلاصه‌ی آن نحوه نظم دادن به خانه‌تان را آورده‌ام. این روش، زندگی شما را برای همیشه تغییر خواهد داد.

می‌گویید غیرممکن است؟ بیایم نگاه راجع است و تعجب‌آور نیست، چرا که تقریباً همه‌ی مردم، بازگشت به حالت اول پس از سرو سامان دادن را، حداقل یک بار تجربه کرده‌اند.

آیا تاکنون پیش آمده است که با تمام توان، خانه یا محل کارتان را مرتب کنید و پس از زمانی بسیار کوتاه دوباره به هم ریخته شود؟ اگر این طریقی است، اجازه دهید راز موفقیت را با شما در میان بگذارم. با کنار گذاشتن لوازم غیر ضروری شروع کنید، سپس فضای خود را به طور کامل و در یک نوبت، سرو سامان دهید. اگر این روش، یعنی روش کان ماری را دنبال کنید، دیگر هرگز مانند گذشته دچار بی‌نظمی نخواهید شد.

اگرچه این روش در تناقض با باور عمومی است، کسانی که دوره‌ی خصوصی مرا به اتمام رسانده‌اند، خانه‌ی خود را با موفقیت منظم نگه داشته و شاهد نتایج غیرمنتظره‌ای شده‌اند. منظم کردن خانه‌شان بر سایر جنبه‌های زندگی آن‌ها، از جمله کار و خانواده، نیز تأثیر مثبت داشته است. با وقف بیش از هشتاد درصد از

عمرم در راه این موضوع، اطمینان دارم که نظم و ترتیب می‌تواند زندگی شما را متحول کند.

همچنان نمی‌توانید باور کنید؟ اگر تصور شما از نظم بخشیدن، خلاص شدن از یک وسیله‌ی غیر ضروری در هر روز، یا گهگاهی نظافت کردن مختصر اتاقتان باشد، در این صورت حق با شماست، چرا که این کار تأثیر چندانی بر زندگی شما نخواهد داشت. اما اگر روش خود را تغییر دهید، نظم بخشیدن می‌تواند بی‌نهایت مؤثر واقع شود. درحقیقت، این همان معنای واقعی نظم بخشیدن به خانه‌تان است.

خواندن مجله‌ای خانه‌داری و سبک زندگی را از سن پنج سالگی شروع کردم و با الهام از آنها رست. با نوزده سالگی مطالعه‌ای جدی را در زمینه‌ی نظم آغاز کردم و این امر منجر به شکوفایی روش کان ماری (ترکیبی از نام و نام خانوادگی‌ام) شد. اکنون یک مشاور هستم و بیش‌تر روزهایم را با بازدید از خانه‌ها و ادارات سپری می‌کنم و به افرادی که نظم بخشیدن را کاری دشوار تلقی می‌کنند، یا آن‌هایی که به فضای خود نظم می‌بخشند اما از آن لذت به حالت اول رنج می‌برند، و یا افرادی که قصد منظم کردن دارند اما نمی‌دانند از کجا شروع کنند، توصیه‌هایی عملی ارائه می‌دهم.

تعداد اشیائی که مشتریان من دور انداخته‌اند، از لباس‌ها و لباس‌های زیر گرفته تا عکس‌ها، نوشتافزار، بریده‌های مجلات و نمونه‌های لوازم آرایشی، به راحتی از مرز یک میلیون می‌گذرد. در شمارش این اشیاء هیچ اغراقی در کار نیست. حتی برخی از مشتریانی که به آن‌ها کمک کرده‌ام، دویست کیسه‌ی زباله ۲۵ لیتری از وسایلشان را در یک نوبت دور ریخته‌اند.

از بررسی‌هایم در زمینه‌ی هنر سازمان‌دهی و تجربیاتم در کمک به افراد نامنظم، یک مسئله را می‌توانم با اطمینان خاطر بگویم و آن این است که سازمان‌دهی مجدد خانه به صورت ناگهانی و اساسی، متقابلاً موجب تغییراتی ناگهانی و اساسی در سبک زندگی و طرز فکر می‌شود. درواقع، این امر زندگی

را متحول می‌کند. واقعاً همین‌طور است. در اینجا فقط تعدادی از بازخوردهایی را آورده‌ام که همه روزه از مشتری‌های قبلی خودم دریافت می‌کنم.

پس از گذراندن دوره‌ی شما، شغلم را رها کرده و کار خودم را شروع کردم، کاری که از دوران کودکی رویای انجام دادنش را در سر داشتم.

.....
 دوره‌ی شما به من آموخت که واقعاً به چه چیزهایی نیاز دارم و به چه چیزهایی نیاز ندارم. به همین دلیل طلاق گرفتم. حال خیلی بیش‌تر از سابق، من خوش‌حالی می‌کنم.

.....
 کسی که همیشه به من می‌گفت: «او ارتباط برقرار کن، اخیراً با من تماس گرفت».

.....
 بسیار خوشحالم از اینکه از وقتی اپارتمانم را سمیز کرده‌ام، توانسته‌ام فروش خود را به مقدار زیادی افزایش دهم.

.....
 من و شوهرم خیلی بهتر با هم کنار می‌آییم.

.....
 در عجبم از اینکه صرف کنار گذاشتن اشیاء غیر ضروری، تا این‌جا مرا تغییر داده است.

.....
 بالاخره موفق شدم پنج کیلو وزن کم کنم.

مشتری‌های من همیشه خیلی راضی به نظر می‌رسند، و نتایج نشان می‌دهد که

نظم و ترتیب، طرز فکر و روش زندگی آن‌ها را دگرگون کرده است. درواقع، این امر آینده‌ی آن‌ها را تغییر داده است. اما چگونه؟ در این کتاب، با جزئیات بیشتری به این سؤال پرداخته شده است اما اساساً، وقتی خانه‌تان را منظم می‌کنید، به فعالیت‌های خود و اتفاقات گذشته‌تان نیز نظم می‌بخشید. در نتیجه به وضوح می‌توانید ببینید که در زندگی به چه چیزی نیاز دارید و به چه چیزی نیاز ندارید، هر یک را چه کاری را باید و چه کاری را نباید انجام دهید.

من در حال حاضر، برای مشتری‌هایم یک دوره‌ی آموزشی در داخل منزل و برای صاحبان شرکت‌ها در محل کارشان ارائه می‌دهم. این مشاوره‌ها، خصوصی و بین من با هر یک از مشتریان هستند. در حال حاضر، یک لیست انتظار سه ماهه دارم و هر روز از طرف آن‌هایی که توسط مشتریان قبلی‌ام معرفی شده‌اند، یا افرادی که به واسطه‌ی اشخاص دیگر این دوره‌ی آموزشی‌ام مطلع شده‌اند، درخواست‌هایی دریافت می‌کنم. من به جای جاب زاپن و حتی گاهی به خارج از کشور سفر می‌کنم. تمامی بلیط‌های مربوط به یکی از این سفرهای عمومی‌ام برای والدین خانه‌دار، در عرض یک شب به فروش رسیدند. برای آن سخنرانی، یک لیست انتظار برای بلیط‌هایی که لغو می‌شدند و همین‌طور، یک لیست انتظار ثانویه وجود داشت. با این حال، نرخ حضور مجدد افراد در دوره‌ی من سفر است. این موضوع، از لحاظ تجاری، یک ایراد بزرگ است، اما اگر عدم حضور مجدد افراد، در واقع راز محبوبیت روش من باشد چطور؟

همان‌طور که در ابتدا گفتم، افرادی که از روش کان ماری استفاده می‌کنند، هرگز دوباره دچار بی‌نظمی نمی‌شوند. آن‌ها چون می‌توانند فضای خود را منظم نگه دارند، نیازی به حضور مجدد در دوره‌ها و آموزش مضاعف ندارند. گاهی وقت‌ها با افرادی که دوره‌هایم را گذرانده‌اند تماس می‌گیرم تا جویای وضعیتشان باشم. تقریباً در همه‌ی موارد، نه تنها خانه یا محل کارشان هنوز مرتب است، بلکه همچنان به بهبود فضای خود ادامه می‌دهند. از عکس‌هایی که ارسال می‌کنند کاملاً مشهود

است که حتی نسبت به زمانی که دوره‌ی آموزشی را تمام کرده بودند، وسایل و لوازم کم‌تری دارند و پرده‌ها و مبلمان جدیدی تهیه کرده‌اند. آن‌ها فقط با اشیایی احاطه شده‌اند که دوست دارند.

چرا روش من افراد را متحول می‌کند؟ چون این روش، صرفاً یک تکنیک نیست. نظم بخشیدن، مجموعه‌ای از فعالیت‌های ساده است که طی آن‌ها، اشیاء از یک مکان به مکانی دیگر جابه‌جا می‌شوند. این عمل، شامل قرار دادن وسایل در جایی می‌شود که به آن تعلق دارند. این کار آن قدر ساده به نظر می‌رسد که حتی یک کودک شش ساله هم باید قادر به انجام دادن آن باشد، اما بیش‌تر مردم در انجام دادن آن ناموفق هستند و حتی کسانی که از نظم بخشیدن، فضایشان تبدیل به مکانی آشفته و بی‌نظم می‌شود، علت این امر، فقدان مهارت نیست، بلکه نداشتن آگاهی و ناتوانی در زمینه‌ی تبدیل عمل سرگردان به یک عادت منظم است. به بیان دیگر، این مشکل ریشه در ذهن فرد دارد. نمود عرصه، موفقیت بستگی به طرز فکر ما دارد. به استثنای تعداد اندکی از افراد که خردی حاصل هستند و ذاتاً کار سازمان‌دهی را به راحتی انجام می‌دهند، اگر به این مهم نپردازیم، هر قدر هم که لوازم غیر ضروری را دور انداخته و وسایل را هوشمندانه سازمان‌دهی کنیم باز گشت به حالت اول، اجتناب‌ناپذیر است.

اما چگونه می‌توان به طرز فکر صحیح دست یافت؟ فقط یک راه وجود دارد و جالب اینجاست که این راه، فراگیری تکنیک صحیح است. به یاد داشته باشید روش کان ماری که در این کتاب توضیح می‌دهم، مجموعه‌ای از قوانین محض و برابری چگونگی طبقه‌بندی، سازمان‌دهی، و قرار دادن اشیاء سر جایشان نیست. این روش، راهنمایی به منظور به دست آوردن ذهنیت صحیح برای ایجاد نظم و تبدیل شدن به یک فرد منظم است.

البته، نمی‌توانم ادعا کنم که تمام شاگردانم به هنر نظم و انضباط به طور کامل اشراف پیدا کرده‌اند. متأسفانه، برخی از آن‌ها به دلایل مختلف، قبل از به پایان

رساندن دوره، مجبور به انصراف شدند. برخی نیز به این دلیل که از من انتظار انجام دادن وظایفشان را داشتند، از ادامه دوره منصرف شدند. به عنوان شخصی تندرو و حرفه‌ای در زمینه نظم، بر این باورم که هر چقدر هم که برای نظم بخشیدن به محل زندگی یک شخص تلاش کنم و سیستم بدون نقصی برای قرار گرفتن وسایل او طراحی کنم، هرگز نمی‌توانم به خانه‌ی یک فرد دیگر، به معنای واقعی کلمه، نظم بدهم. اما چرا؟ به این دلیل که آگاهی و طرز فکر هر شخص درباره‌ی سبک زندگی‌اش، بسیار مهم‌تر از هر نوع مهارتی در خصوص طبقه‌بندی، نگهداری، یا هر زمینه‌ی دیگری است. نظم، به ارزش‌های کاملاً شخصی و سبکی وابسته است که فرد می‌خواهد با آن‌ها زندگی کند.

اکثر مردم ترجیح می‌دهند در جایی تمیز و مرتب زندگی کنند. هر کسی که حتی یک‌بار موفق به مرتب کردن محل زندگی‌اش شده است، آرزو کرده که آن را به همان شکل، منظم نگه دارد. اما بسیاری از مردم باور نمی‌کنند که این امر امکان‌پذیر باشد. آن‌ها روش‌های متنوعی را امتحان می‌کنند، اما در نهایت می‌بینند که همه‌چیز خیلی زود به حالت «عادی» بازمی‌گردد. با این حال، من عمیقاً معتقدم که هر کسی می‌تواند فضای اطراف خود را منظم نگه دارد.

برای انجام دادن این کار، لازم است تمامی عادت‌ها و فرضیات ذهنی خود را درباره‌ی نظم بازبینی کنید. شاید این کار خیلی سخت‌تر از زمانی که به نظر برسد، اما نگران نباشید. با خواندن این کتاب، آماده و مشتاق انجام دادنش خواهید بود. مردم اغلب به من می‌گویند، «من ذاتاً بی‌نظم هستم»، «نمی‌توانم این کار را انجام دهم»، یا «وقتی برای انجام دادنش ندارم»؛ اما بی‌نظمی، نه ارثی است و نه ارتباطی به کمبود وقت دارد. این مسئله بیشتر به انباشته شدن ایده‌های اشتباه درباره‌ی نظم مرتبط است؛ ایده‌هایی مانند «بهترین راه این است که هر بار به یک اتاق رسیدگی کنم» یا «بهتر است هر روز کمی از کارها را انجام دهم» یا «نحوه‌ی جای دادن وسایل، باید از مسیر حرکت در خانه پیروی کند».