

نظم و ترتیب و تأثیر جادویی آن در تخییر زندگی

هنر ژاپنی در مرتب کردن و نظم بخشیدن

ماری گندو

مینا اعظامی

(کتی هیرانو، مترجم انگلیسی)

انتشارات دیلماج

www.ketab.ir

سرشناسه	کوندو، ماری : Kondō, Marie
عنوان و نام پدیدآور	نظم و ترتیب و تاثیر جادویی آن در تغییر زندگی: هنر ژاپنی در مرتب کردن و نظم بخشیدن/ ماری کوندو؛ [مترجم] مینا اعظامی.
مشخصات نشر	تهران : انتشارات دیلماج، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۲۲۳ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۶۰۵۲-۰-۰
وضعیت فهرست نویسی : قیفا	
دانش	عنوان اصلی: Jinsei ga tokimeku katazuke no mahō
پاراش	کتاب حاضر از متن انگلیسی تحت عنوان "The life-changing magic of tidying up : the Japanese art of decluttering and organizing"
عنوان دیگر	فارسی برگردانده شده است. هنر ژاپنی در مرتب کردن و نظم بخشیدن.
موضوع	خانهدی
موضوع	مسافر
موضوع	چیز در خانه
موضوع	نظم و ترتیب
شناسه افزوده	اعظامی، مینا. ۱۳۵۵ مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۴ ۶۹۶/۱ TX۳۲۱
رده بندی دیویی	۶۴۸
شماره کتابشناسی ملی	۴۱۶۰۱۴۷



نظم ترب و تأثیر جادویی آن در تغییر زندگی هنر: این در ه ب کردن و نظم بخشیدن

نویسنده: ماری گنذر

مترجم: مینا اعظمی

ناشر: دیلماج

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۶۶۳-۰۰-۴

شمارگان: ۵۰۰ جلد

آدرس: خیابان انقلاب، بین فروردین و اردیبهشت، پاساژ اندیشه

طبقه همکف واحد ۱۱ B تلفن ۷۸۳۲-۶۶۴۸۷۰۴۰ ۰۹۱۲۶۰۸۴۶۰۱-۶۰۰

فروشگاه اینترنتی www.nashr-filma.com

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

- ۵ مقدمه
- ۱۳ مقدمه‌ی مترجم

یک

- ۱۷ چرا نمی‌توانم خسته‌ام را رتبه نگه دارم؟
- ۱۹ اگر هیچ‌گاه یاد نگرفته‌اید چگونه مرتب باشید، نمی‌توانید این‌گونه باشید
- ۲۱ مسابقه‌ی تمیزکاری بازداشت‌ناپذیر است
- ۲۳ با اندکی نظم و ترتیب روزانه همیشه رتبه خواهید بود
- ۲۷ چرا باید هدف‌تان «تکمیل» کار باشد
- ۲۹ در همان لحظه‌ی شروع، زندگی‌تان را دوباره تعلیمی کنید
- ۳۱ محترمان در انبار کردن خبره‌اند
- ۳۳ مرتب کردن براساس نوع کالا، نه براساس محل قرار گرفتن آن
- ۳۵ روش کار را به‌صرف تناسب با خصوصیات‌تان تغییر دهید
- ۳۸ مرتب کردن را اتفاقی ویژه بدانید، نه کاری روزمره

دو

- ۴۳ پیش از هر چیز کار دور ریختن را به پایان برسانید
- ۴۵ با دور ریختن آغاز کنید، بی‌درنگ، سریع، کامل
- ۴۷ پیش از آغاز، مقصدتان را مجسم کنید
- ۵۰ معیار‌تان را انتخاب کنید: آیا شادی‌آور است؟
- ۵۴ هربار مجموعه‌ای از یک نوع
- ۵۶ اگر با یادگارها شروع کنید، شکست حتمی است

- نگذارید خانواده‌تان ببینند..... ۵۸
- اگر از دست خانواده‌تان کلافه هستید، ممکن است علتش وضعیت اتاق‌تان باشد..... ۶۱
- هر چه را شما نیاز ندارید، خانواده‌تان نیز نمی‌خواهد..... ۶۵
- مرتب کردن، گفت‌وگویی با خویشستن است..... ۶۹
- وقتی نمی‌توانید چیزی را دور بیندازد، چه کار کنید..... ۷۱

مرتب کردن از طریق نوع کالا، تأثیری جادویی دارد..... ۷۵

- رعایت نظم در مرتب کردن: براساس نوع کالا، نظم صحیح را در پیش گیرید..... ۷۷
- لباس‌ها: هر لباس را که در خانه دارید، در یک نقطه جمع کنید..... ۸۰
- لباس‌خانه: کم ارزش دانستن «لباس‌خانه» مجاز نیست..... ۸۲
- جادادن لباس‌ها: با درست کردن مشکل جادادن لباس‌ها را برطرف می‌کنید..... ۸۴
- چگونه تا کنید: بهترین روش تا کردن لباس حفظ شکل و نمایی خوب..... ۸۷
- نظم و ترتیب لباس‌ها: راز پراورزی کردن گنجی لباس‌تان..... ۹۱
- جوراب‌ها: با جوراب‌های کوتاه و بلندتان با توجه و ملاحظه رفتار کنید..... ۹۴
- لباس‌های فصلی: کاهش نیاز لباس‌های فصلی از فصل..... ۹۷
- کتاب‌ها: همه کتاب‌های‌تان را یک‌جا جمع کنید..... ۱۰۰
- کتاب‌های ناخوانده: «شاید روزی» به معنای «هرگز» است..... ۱۰۳
- کتاب‌های قابل نگه‌داشتن: کتاب‌هایی که لازم است در کتابخانه‌ی اصلی قرار گیرند..... ۱۰۶
- دسته‌بندی کاغذها: بی‌خیال - همه را نادیده بگیرید..... ۱۰۹
- سخنی کلی درباره‌ی کاغذها: چگونه کاغذهای دردسرساز را سامان‌دهی کنید..... ۱۱۳
- کمونو (اقلام متفرقه): حفظ چیزهایی که به آن‌ها علاقه دارید - نه چیزهای «همین جوری»..... ۱۱۹
- کمونوهای رایج: قابل عرضه‌ها..... ۱۲۱
- پول خرد: شعارتان را «در کیفم باشد» قرار دهید..... ۱۲۷
- اقلام خاطره‌انگیز: خانه پدری‌تان پناهگاهی برای اقام خاطره‌انگیز نیست..... ۱۲۸
- عکس‌ها: خود کنونی‌تان را عزیز بدانید..... ۱۳۲

- ۱۳۵..... انباشته‌های حیرت‌انگیزی که من دیده‌ام
- ۱۳۸..... آن قدر کم کنید تا به جایی برسید که چیزی تلنگر بزند
- ۱۳۹..... حسن شهودی‌تان را دنبال کنید، تا همه چیز نیکو باشد

چهار

- ۱۴۳..... همه‌ی وسایل‌تان را جمع کنید تا زندگی‌تان بدرخشد
- ۱۴۵..... برای چیز جایی را در نظر بگیرید
- ۱۴۸..... اول دور ریزید، بعد جای دهید
- ۱۵۰..... انبار کردن و نگهداری: درنهایت، سادگی را مد نظر قرار دهید
- ۱۵۳..... اینجا و آنجا بار نکن
- ۱۵۶..... «طرح جاری» به استفاده‌ی متناوب» را به فراموشی بسپارید
- ۱۶۰..... هرگز وسایل‌تان را دوبار نکنید: به کار انباشت عمودی است
- ۱۶۱..... لازم نیست از اقلام تجاری، مخزن نگهداری استفاده کنید
- ۱۶۵..... بهترین روش نگهداری کیف‌ها، قرار دادن هر کیف، در کیفی دیگر است
- ۱۶۸..... هر روز کیف‌تان را خالی کنید
- ۱۷۰..... اقلامی که بر کف زمین قرار می‌گیرند، باید از گنج برونند
- ۱۷۲..... از حمام و ظرفشویی آشپزخانه استفاده نکنید
- ۱۷۴..... طبقه‌ی بالای کتابخانه‌تان را معبد شخصی خود قرار دهید
- ۱۷۶..... گنج‌تان را با وسایل مورد علاقه‌ی سری‌تان بپارایید
- ۱۷۷..... بی‌درنگ لباس‌های جدید را باز کنید و برجسب‌های آن را بکن
- ۱۸۰..... «اغتشاش» اطلاعات مکتوب را دست‌کم نگیرید
- ۱۸۲..... دارایی‌های‌تان را قدر بدانید و حامیان قوی بهره‌مند پیدا کنید

پنج

- تأثیر جادویی مرتب کردن به طرزی چشمگیر زندگی‌تان را تغییر می‌دهد ۱۸۷
- خانه‌تان را منظم نگاه دارید و به آنچه به‌واقع می‌خواهید برسید ۱۸۹
- تأثیر جادویی مرتب کردن ۱۹۲

- با جادوی مرتب کردن، در زندگی تان اعتماد به دست آورید ۱۹۴
- وابستگی به گذشته یا اضطراب آینده ۱۹۶
- یاد بگیرید که بدون ... هم می توانید سر کنید ۱۹۹
- آیا به خانه تان درود می فرستید؟ ۲۰۳
- دارایی های تان می خواهند یاری تان کنند ۲۰۶
- فضای زندگی تان بر جسمتان اثر می گذارد ۲۰۸
- رست است که نظم و ترتیب بر خوش اقبالی می افزاید؟ ۲۱۱
- شناسایی وسایل و اقلامی که به حق ارزشمندند ۲۱۳
- وقتی در احساسی وسایلی باشید که سرور و شادی متصاعد می کنند، خشنود می شویم ۲۱۵
- زندگی واقعی تان وقتی آغاز می شود که خانه تان نظم و ترتیب یابد ۲۱۸
- سخن نهایی ۲۲۱
- درباره ی نویسنده ۲۲۳

مقدمه

در این کتاب آورده‌ام چگونه فضای تان را به‌گونه‌ای مرتب کنید که زندگی تان را برای همیشه تغییر دهد.

امکان ندارد؟ پستی معمول که چندان عجیب به‌نظر نمی‌رسد؛ با توجه به این که هر کس بعد از مرتب کردن، اگر نگوئیم چندبار، دست‌کم یک‌بار شاهد بازگشت به هم‌ریختگی بوده است.

اتفاق افتاده است که با تمام تلاشی که به مرتب کردن پرداخته‌اید، اما بسیار زود درمی‌یابید که خانه یا محل کارتان دوباره به‌هم‌ریخته و شلوغ می‌شود؟ اگر چنین است، بگذارید راز و فنی را با شما در میان بگذارم. با دور ریختن و دست کشیدن آغاز کنید. آنگاه فضای تان را به‌طور کامل و به‌صورت سراسری، با یک حرکت مرتب و منظم کنید. اگر این رویکرد - روش کن‌ماری - را بپذیرید، هیچ‌گاه وباهم‌گرفتار به-هم‌ریختگی نمی‌شوید.

هرچند این رویکرد با خرد معمول در تعارض است، هر کس که روش شخصی مرا به‌کار می‌بندد، با دستیابی به نتایجی دور از انتظار، در مرتب نگه‌داشتن خانه‌اش توفیق می‌یابد. مرتب و منظم بودن خانه، بر همه‌ی جنبه‌های زندگی‌شان، از جمله کار و خانواده، اثر مثبت می‌گذارد. با توجه به این که بیش از هشتاد درصد زندگی‌ام را به این موضوع اختصاص داده‌ام، می‌دانم که نظم و ترتیب می‌تواند زندگی‌تان را تغییر دهد.

آیا هنوز به نظرتان می‌رسد که این مدعا اغراق‌آمیز است؟ اگر نظرتان دربارهٔ مرتب‌کردن این است که هرروز از یک مورد که به آن نیاز ندارید خلاص شوید یا هربار کمی اتاق‌تان را پاکیزه کنید، درست حدس زده‌اید؛ چندان بر زندگی‌تان اثر نخواهد گذاشت. اما اگر رویکردتان را تغییر دهید، مرتب‌کردن و سروسامان دادن می‌تواند تأثیری بسزا داشته‌شد. درحقیقت مفهوم مرتب نگه‌داشتن خانه‌تان همین است.

وقت پنج‌ساله بودم، مطالعه‌ی نشریات مربوط به خانه و سبک زندگی را آغاز کردم. همین موضوع سبب الهام من شد برای این‌که از پانزده‌سالگی صبحانه در حوزه‌ی ایجاد نظم و ترتیب به مطالعه بپردازم. همان‌مرا به گسترش روش گن‌ماری (که ترکیبی است از اسم کوچک و نام خانوادگی‌ام) هدایت کرد. اکنون در سمت مشاور در این حوزه مشغول به کار هستم و بیشتر روزم را صرف بازدید از خانه‌ها و دفاتر می‌کنم، و به کسانی که مرتب‌کردن برای‌شان دشوار می‌نماید، کسانی که مرتب و منظم می‌کنند اما نمی‌توانند آن وضعیت را حفظ کنند، یا کسانی که می‌خواهند مرتب باشند اما نمی‌دانند از کجا آغاز کنند، توصیه‌های عملی می‌کنم.

چیزهایی که مراجعانم از آن‌ها چشم‌پوشی کرده‌اند، انواع لباس‌تا عکس، قلم، بریده‌های روزنامه، و نمونه‌های وسایل آرایشی، به‌اندگی بالغ بر یک‌میلیون مورد می‌شود. اغراق نیست. من به مراجعانی کمک کرده‌ام که در یک وهله، دویست و چهل و پنج کیلوگرم زباله را دور ریخته‌اند.

باتوجه به دریافت‌هایم از هنر سازماندهی و تجربه‌ام در یاری رساندن به کسانی که می‌خواهند مرتب و منظم شوند، می‌توانم با اعتماد تمام به موضوعی اشاره کنم: وقتی خانه را به‌طرزی چشمگیر سروسامان بخشید، موجب تغییری چشمگیر در شیوهٔ زندگی و دیدگاه‌تان

می‌شوید. این یعنی تغییر زندگی. هدفم همین است. شواهدی که روزانه از مراجعان سابقم به‌دستم می‌رسد از این قرارند:

بعد از گذراندن دوره شما، از شغلم دست کشیدم و به‌دنبال انجام کاری رفتم که از خردسالی در رؤیای آن بودم.

دوره‌ی آموزشی شما به من آموخت که بینم به‌واقع به چه چیزی نیاز دارم و چه چیزی را نمی‌خواهم. بنابراین توانستم دل بکنم. اکنون احساس بهتری دارم و شادترم.

کسی که خواهانش بودم، به‌تازگی با من تماس گرفته است.

خوشحالم که بتوانم و تی‌آ اتمانم را پاکیزه و مرتب کردم، توانستم میزان فروشم را بالا ببرم.

من و همسرم اکنون رابطه‌ی بهتری داریم.

بسیار حیرت‌زده‌ام که می‌بینم دور ریختن بعضی چیزها تغییرات بسیاری در من ایجاد کرده است.

سرانجام توانستم پنج کیلوگرم وزن کم کنم.

به‌نظر می‌رسد مراجعانم همیشه خشنود هستند، و نتایج نشان می‌دهد مرتب کردن، طرز فکر و رویکردشان به زندگی را تغییر داده است. درحقیقت، آینده‌شان را عوض کرده است. دلیل این که این پرسش در سراسر کتاب به‌طور مفصل مورد توجه قرار می‌گیرد، این است که وقتی خانه‌تان را مرتب می‌کنید، کارها و گذشته‌تان را مرتب می‌کنید. درنتیجه می‌توانید به‌صراحت ببینید چه چیزی در زندگی‌تان

مورد نیاز است و چه چیزی نیست، و چه کاری باید انجام دهید و چه کاری را نباید انجام دهید.

معمولاً شرکت در یک دوره‌ی آموزشی را به مراجعانم در خانه‌شان و به صاحبان شرکت‌ها در دفاترشان توصیه می‌کنم. همه‌ی این‌ها خصوصی‌اند، مشاوره‌ی حضوری، اما به‌هرحال من مجبورم به مراجعانم پاسخ دهم. معمولاً فهرست انتظار سه‌ماهه وجود دارد، و درخواست‌های روزانه‌ای از کسانی به‌دستم می‌رسد که مراجعان پیشین معرفی‌شان کرده‌اند، با کسانی که از دیگری درباره‌ی این دوره شنیده‌اند. از یک سر ژاپن به سراسر دنیا سفر می‌کنم و گاه حتی به خارج از کشور می‌روم. بلیت‌های یکی از سخنران‌های عمومی‌ام برای پدرومادرهای مقیم در خانه، یک‌شبه به فروش رفت نه‌تنها فهرست انتظار برای لغوکنندگان وجود دارد، برای منتظران نیز فرایلی هست. با وجود این، در کار من به‌هیچ‌وجه تکرار وجود ندارد. از منظر شلی، این اشکالی بزرگ به‌شمار می‌آید. اما نظرتان چیست اگر درواقع به هزارها سر شهرت رویکرد من باشد؟

همان‌گونه که در ابتدا گفتم، کسانی که پرسش‌های من را به‌کار می‌برند، هرگز دوباره به وضعیت به‌هم‌ریختگی باز نمی‌گردند زیرا آنان می‌توانند فضایشان را مرتب و پاکیزه نگه دارند، و نیازی ندارند که برای آموختن درس‌های بیشتر بازگردند. گاه‌گاهی از دانش‌آموختگان دوره‌ام پرس‌وجو می‌کنم تا بفهمم در چه اوضاع و احوالی هستند. تقریباً در هر مورد، نه‌تنها خانه یا دفترشان مرتب است، بلکه همچنان می‌کوشند وضع آن را بهبود بخشند. گواه این موضوع تصاویر ارسالی‌شان است که نشان می‌دهد نسبت به زمانی که دوره را به‌پایان رساندند، وسایل کمتری

دارند، و پرده و مبلمان جدید تهیه کرده‌اند. یعنی فقط وسایل مورد علاقه‌شان را دارند.

چرا دوره‌ی آموزشی من مردم را تغییر می‌دهد؟ زیرا رویکرد من فقط روش و سبک نیست. عمل مرتب‌کردن، مجموعه‌ای است از کارهای ساده که طی آن برخی وسایل از جایی به جای دیگر منتقل می‌شوند. درضمن شامل دور ریختن بعضی چیزها و انتقالشان به جاهایی است که به آن تعلق دارند. کار ساده به نظر می‌رسد، آن قدر که بچه‌ای شش‌ساله نیز می‌تواند آن را انجام دهد. با وجود این بیشتر مردم از پس آن برنمی‌آیند. اندکی پس از مرتب کردن، فضایشان دوباره به هم ریخته و نامرتب می‌شود. علتش فقدان عبارت نیست بلکه تا اندازه‌ای ناشی از ناآگاهی و ناتوانی از این است که ترتیب دادن و پاکیزگی را جزو عاداتی معمول در بیاورند. به عبارت دیگر، همه شکلات در ذهنشان نهفته است. نود درصد توفیق ما به تنظیم ذهن بستگی دارد. به استثنای چند نفر خوش اقبال که نظم و ترتیب به طور طبیعی برای‌شان پیش می‌آید، اگر به این جنبه توجه نشان ندهیم، صرف نظر از این که از چه مقدار چیزها دست کشیده‌ایم یا وسایل را چقدر زیرکانه به کار می‌آورده‌ایم، برگشت به جایگاه اولیه اجتناب‌ناپذیر است.

با این اوصاف چگونه می‌توانید چارچوب ذهنی درست را به دست آورید؟ فقط یک راه وجود دارد، هرچند متناقض به نظر می‌رسد از طریق دستیابی به روش درست. به خاطر داشته باشید: روش کن‌ماری، درست نیست. این کتاب آن را توضیح داده‌ام، شامل شماری قوانین برای دسته‌بندی، سامان‌دهی، و دور ریختن نیست. راهنمایی است برای رسیدن به چارچوب ذهنی درست برای ایجاد نظم و ترتیب و تبدیل شدن به فردی منظم.

البته نمی‌توانم ادعا کنم که همه‌ی شاگردانم هنر مرتب‌بودن را به‌طور کامل فراگرفته‌اند. متأسفانه، برخی به دلایلی، پیش از پایان دوره مجبور به توقف شدند. برخی از آن رو دست کشیدند که انتظار داشتند من به جایشان کاری انجام دهم. در جایگاه کسی که تخصص و آرمانش نظم‌بخشیدن و مرتب کردن است، می‌توانم هم‌اکنون به شما بگویم که صرف‌نظر از این که تا چه اندازه تلاش می‌کنم محیط زندگی فردی دیگر را مرتب کنم، صرف‌نظر از اینکه نظام بازیافت پیشنهادی‌ام چقدر کامل و بی‌نقص است، من هرگز نمی‌توانم خانه‌ی کسی دیگر را به معنای واقعی کلمه مرتب کنم. چرا؟ زیرا آگاهی فرد و دورنمای او از سبک زندگی شخصی‌اش، بیس از روش‌های دسته‌بندی، ذخیره‌سازی، یا هر چیز دیگری اهمیت دارد. نظم و ترتیب به مقدار زیادی به ارزش‌های فردی که می‌خواهد با آن‌ها زندگی کند، بستگی دارد.

بیشتر مردم ترجیح می‌دهد در جای پاکیزه و مرتب زندگی کنند. هرکسی که حتی یک‌بار برای مرتب کردن اقامت کرده باشد، آرزو می‌کند ای کاش به همان سبک ادامه دهد. اما بسیاری بر این باور نیستند که این کار میسر است. آنان رویکردهای گوناگونی را برای مرتب کردن امتحان می‌کنند فقط به این دلیل که هرچه زودتر همه‌چیز به سرعت «عادی» بازگردد. من به‌شدت بر این عقیده‌ام که هرکسی می‌تواند فن‌آرایش را مرتب و منظم نگه دارد.

برای انجام این کار، ضروری است که عادت‌ها و فرضیات‌تان را درباره‌ی نظم و ترتیب از نو ارزیابی کنید. وقتی خواندن این کتاب را به پایان برسانید، آماده و خواستار انجام این کار خواهید بود. مردم اغلب به من می‌گویند: «شلختگی جزو طبیعت من است»، «من نمی‌توانم این‌گونه عمل کنم»، یا «وقت ندارم»، اما ریخت‌وپاش و شلخته بودن نه

موروثی است و نه به نبود وقت ربط پیدا می‌کند؛ بلکه به مقدار زیادی به اشتباهات فاحش قوم‌ها و ملت‌ها درباره‌ی مرتب‌بودن برمی‌گردد، مانند این‌که «خوب است کار را اتاق به اتاق انجام دهیم» یا «بهتر است هر روز کمی از این کار را انجام دهیم»، یا «تجوه‌ی بازیافت باید ادامه‌ی طرحی باشد که در خانه جاری است».

در ژاپن مردم معتقدند کارهایی مانند پاکیزگی اتاق و پاکیزه نگه‌داشتن حمام، خوش‌اقبال می‌آورد، اما اگر خانه‌تان به‌هم‌ریخته است، تأثیر برق‌کافتن و جلا دادن کاسه‌ی توالت محدود می‌شود. همین موضوع در تمرین شگ‌شویی نیز صادق است. فقط وقتی خانه‌تان را مرتب کرده باشید، بماند و آراستگی خانه نمود پیدا می‌کند.

وقتی کار مرتب‌کردن را به پایان برسانید، زندگی‌تان تغییری اساسی می‌یابد. وقتی کاملاً احساس کنید که مفهوم خانه‌ی مرتب چیست، می‌فهمید که جهان سراسر روشن‌تر می‌شود. دیگر دوباره به وضعیت به‌هم‌ریختگی باز نمی‌گردید. منظور من از **جای مرتب‌کردن** همین است. تأثیر آن شگفت‌انگیز است. نه تنها دیگر در وضعیت ریخت‌وپاش قرار نخواهید گرفت، آغاز تازه‌ای را در زندگی پیش می‌گیرید. این همان اعجازی است که می‌خواهم تا آنجا که میسر باشد، بسیاری از افراد، در میان بگذارم.