

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هنر ژاپنی برای نظم و ساماندهی

ماری آندر

محمد رضا آل یاسین

سرشناسه	: کوندو، ماری Kondō, Marie
عنوان و نام پدیدآور	: هنر ژاپنی برای نظم و ساماندهی / ماری کوندو؛ مترجم محمدرضا آل یاسین
مشخصات نشر	: تهران: هامون، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	: ۱۸۴ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	: ۲۴۰۰۰۰ ریال ۸-۶۵-۹۶۴-۹۷۸-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتاب حاضر از متن انگلیسی تحت عنوان "The life-changing magic of decluttering and organizing of tidying up: the Japanese art of" به فارسی برگردانده شده است.
عنوان دیگر	: دگرگونی زندگی با جادوی نظم: هنر هر ژاپنی برای ساماندهی و نظم
موضوع	: Housekeeping - خانه‌داری
موضوع	: Home economics - اقتصاد خانواده
موضوع	: Storage in the home - چینش در خانه
موضوع	: Orderliness - نظم و ترتیب
زبان	: آل یاسین، محمد رضا، ۱۳۲۸ - مترجم
رده پیشین	: ۱۳۹۷ ۸۵۸۷ ک/۳۲۱ TX
رده بندی	: ۶۴۸
شماره کتابشناسی	: ۵۵۰۴۵۰۸



انتشارات

خیابان جمهوری - خیابان ۱۲ فروردین جنوبی - کوچه بهشت - پلاک ۲ - واحد ۱
تلفن: ۶۶۴۸۸۳۸۰ - تلفکس: ۶۶۹۷۳۸۶۶ - سرویس: ۰۹۱۲۳۳۷۱۸۶۶

هنر ژاپنی برای نظم و ساماندهی

نویسنده: ماری کوندو

مترجم: محمدرضا آل یاسین

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

تمام حقوق محفوظ است.

شابک: ۸-۶۵-۹۶۴-۹۷۸-۹۷۸

ISBN: 978-964-6538-65-8

قیمت: ۲۴۰۰۰ تومان

فهرست

فصل ۱:

چرا نمی توانم خانه ام را منظم نگه دارم؟ ۱۵

منظم بودن تنها زمانی عملی است که راه و روش آن را بیاموزید - شما الزاماً به شرایط پیشین باز نمی گردید - هر بار تنها بخشی از خانه را ساماندهی کنید - چرا باید کمال مطلوب را نشانه بگیرید - از همان گام نخست زندگی تان متحول می شود - انبار کردن همان احتکار است - به بنای نوع کاربری، اشیاء را مرتب کنید - هیچ روشی را به خاطر تطبیق با شخصیت تان تغییر ندهید - نظم بخشیدن کاری خاص است، نه یک بیگاری روزانه

فصل ۲:

نخست دور بریزید ۳۹

دورریختنی ها را یکبار شامل بجز دهید - پیش از آغاز، پایان راه را در ذهن ببینید - معیار انتخاب: آیا این برای تان شفاف انگیز است؟ - نخست طبقه بندی کنید - کارتان را با اشیاء کاری و یا فانتزی آغاز نکنید - مراقب باشید اعضای خانواده شما را نرنجاند - اگر از خانواده تان خشمگین هستید، علت ممکن است اتاقتان باشد - آنچه ده شما نیاز ندارید، خانواده تان نیز نیاز ندارد - ساماندهی گفتگو با خویشان است - شما نتوانم چیزی را دور بیندازم چه کنم؟

فصل ۳:

نظم بخشیدن بر مبنای طبقه بندی اشیاء جادو می کند ۶۷

اهمیت ترتیب و توالی در نظم بخشیدن - پوشاک - تمام لباسهای خانه را کف اتاق بریزید - لباس راحتی خانه - نگهداری لباسها - با تا کردن لباسها، مشکلات مربوط به نگهداری برطرف می شود - چگونگی تا کردن لباس - بهترین روش تا کردن برای حفظ شکل و قواره - مرتب کردن لباسها - راز انرژی بخشیدن به کمد لباس - نگهداری جورابها - با جورابها محترمانه

رفتار کنید - لباس فصل - نیاز به انبار کردن لباسهای غیرفصلی را فراموش کنید - نگهداری کتابها - همه کتابها را روی کف اتاق بگذارید - کتابهایی که تاکنون نخوانده‌اید - وقتی دیگر یعنی هرگز - کتابهای قابل نگهداری - تفکیک اوراق - با یک حساب سرانگشتی همه را دور بریزید - همه چیز در مورد کاغذ - چگونگی ساماندهی کاغذهای دردسرساز - مطالب سخنرانی - ضمانت نامه‌های وسایل برقی - انواع وسایل متفرقه - اقلام خاطره انگیز - عکسها - انبارهای عجیب و غریب - کاهش اجناس تا هنگام ضرورت

فصل ۴:

انبار کردن بعضی اشیاء به زندگی تان جلوه و جلا می‌بخشد..... ۱۲۵
 برای هر چیز جایی در نظر بگیرید. - نخست دوربریزید، سپس انبار کنید - انبار کردن اشیاء در نهایت سادگی - محل نگهداری اقلام را پراکنده نکنید - دسترسی آسان را راسخ کنید - هرگز و تحت هیچ شرایطی اشیاء را روی هم تلبار نکنید؛ - نگهداری وسایل به صورت عمودی چاره کار است - جهان مملو از انواع وسایل نگهداری است - بهترین راه برای نگهداری کیفها، قرار دادن آنها در کمد است - دیگر است - هر روز کیف‌تان را خالی کنید - اشیاء کف اتاق را به کمد منتقل کنید - کمدتان را با اشیاء شخصی تزیین کنید - اطلاعات مندرج بر روی لباس را دست کم نگیرید - با قدردانی از اموالتان از آنها متحدی نیرومند بسازید

بخش ۵:

نظم بخشیدن در زندگی تان جادو می‌کند..... ۱۵۵
 خانه‌تان را مرتب کنید تا ببینید واقعاً می‌خواهید چه کار کنید - تأثیر جادویی نظم بخشیدن - وابستگی به گذشته یا نگرانی از آینده - بدانید که بدون آنها هم می‌توانید زندگی کنید - آیا به خانه‌تان سلام می‌کنید؟ - وسایل تان می‌خواهند به شما کمک کنند - فضای زندگی شما بر جسم‌تان تأثیر می‌گذارد - آیا این درست است که تمیزکاری خوش‌شانسی را افزایش می‌دهد؟ - شناسایی چیزهایی که به واقع برایتان ارزشمندند - پس از استقرار نظم در خانه‌تان زندگی واقعی شما آغاز می‌شود.

مقدمه

در این کتاب توضیح می‌دهیم که چگونه حس قدرت و مسئولیت برای نظم بخشیدن به زندگی را در خود پیرورانید و به صورت فنی برای آنچه به راستی می‌خواهید، خواه توفیق و شادمانی و روابط دلخواه و کار رضایت‌بخش و زیبایی و توانگری و آرامش درون و هماهنگی، و خواه هر مراد دیگر دلتان - به کار برده - زندگی خویش دگرگونی راستین پدید آورید.

برای آموزش بسیار محدودی که در دستدلالی ما تاکنون دریافت کرده ممکن است چنین تحولی حیرت‌انگیز و ناممکن ناپذیر به نظر برسد؛ در صورتی که پس از آموختن و تمرین منظم نهفته در مُتدکُن ماری - که در این کتاب به تفصیل به آن می‌پردازیم - آن را فنی عملی خواهید یافت. نکته جالب و قابل تعمق آن است که بسیاری از مردم پس از یک و یا چند بار نظم بخشیدن به اوضاع و موقعیت خانگی و زندگی‌شان دوباره به عادات پیشین خود باز می‌گردند. آیا تابه حال برای شما نیز پیش آمده که خانه یا محل کارتان را بادقت هرچه تمامتر مرتب کنید و پس از چند روز ببینید که دوباره به وضعیت پیشین باز گشته است؟ اگر پاسخ مثبت است اجازه دهید چگونگی مقابله با این دور باطل را به شما بیاموزم. برای این منظور نخست اسباب و اشیاء به دردخورتان را دور

بریزید. سپس فضای پیرامون تان را نظیف و منظم کنید و تا آن را به طور کامل به سرانجام نرسانده‌اید دست از کار نکشید.

تمام فارغ التحصیلان دوره‌های آموزشی من با نتایجی باورنکردنی به خانه و زندگی شان نظم بخشیده و دیگر هرگز به آشفتگی و به هم بختگی گذشته بازنگشته‌اند. مدار جهان بر پایه نظم استوار است و از همین روی نظم جزء کاملاً طبیعی روند رشد و دگرگونی انسان بوده و از آن به و بی‌یهایش سرایت سریع آن به سایر جنبه‌های زندگی است. من پس از آن حتماً هر هشتاد درصد از عمرم به این مبحث تردیدی ندارم که آموختن و به کار بردن فنون نظم و ساماندهی می‌تواند به فرایندی ژرف و پرمعنا بدل شود. شما می‌توانید زندگی تان را متحول کنید. آیا همچنان تصور می‌کنید این اظهار نظر دور از ذهن و یا خوش‌بینانه است؟ البته اگر برداشت تان از سبک کردن این است که هر روز یک چیز اضافی را دور بیندازید و اتاق خوابتان کمی نظیف و مرتب کنید حق با شماست. به صرف انجام این کارهای سطحی نباید انتظار داشته باشید که نظم در اوضاع و موقعیت تان تأثیری بنیادین داشته باشد. اما اگر با پیروی از رهنمودهای این کتاب سبک و یا شیوه زندگی تان را عوض کنید، رفته رفته نظم سلطان و حاکم وجودتان شده و مقدرات شما را در دست خواهد گرفت.

من از پنج سالگی به خواندن مجلات مربوط به سبک و شیوه زندگی و خانه داری علاقه مند شدم. از پانزده سالگی مطالعه کتاب‌ها و مقالات مربوط به نظم و ساماندهی در خانه را با جدیت هرچه تمامتر آغاز کردم که پس از سالها تحقیق و بررسی به ابداع مُتدکُن ماری منجر شد. در حال حاضر در مقام مربی و مشاور بیشتر روزها به خانه و یا دفتر کار افراد سر می‌زنم و به کسانی که نظم بخشیدن برایشان دشوار است و یا افرادی

که اندک زمانی پس از مرتب کردن خانه شان دوباره به وضعیت نامطلوب گذشته باز می‌گردند مشاوره حضوری می‌دهم. مشکل بیشتر این افراد آن است که نمی‌دانند ساماندهی را از کجا آغاز کنند. ازسوی دیگر تعداد اقلامی که مراجعان من تاکنون دور انداخته‌اند اعم از لباس، لباس زیر، عکس، نوشت افزار، مجله، لوازم آرایش و غیره از مرز یک میلیون گذشته و این بر آورد مبالغه‌آمیز نیست. من مراجعانی را یاری رسانده‌ام که تنها در یک بار دو دست کیسه زباله چهل و پنج کیلویی مملو از اشیاء زاید را دور انداخته‌اند.



براساس تجربیاتم در کمک به افراد بی‌نظم در خلال این سال‌ها، جرأت می‌توانم بگویم که نظم بخشیدن رفته رفته در نگرش و سبک زندگی افراد تغییرات قابل ملاحظه‌ای پدید می‌آورد. بد نیست در اینجا به اظهارنظر بعضی از مراجعانم اشاره کنم:

- بعد از گذراندن دوره آموزشی شما کارم را رها کرده و کاری را که از

کودکی در رؤیاهایم جستجویش می‌کردم آغاز کردم.

- دوره آموزشی شما به من آموخت چه چیزهایی را مشاهده کرده و از دیدن چه چیزهایی صرف‌نظر کنم.

- کسی را که می‌خواستیم با او تماس بگیریم اخیراً با من تماس گرفت.

- پس از نظم بخشیدن به خانه‌ام، فروشم چند برابر شد.

- من و شوهرم بیش از گذشته با یکدیگر تفاهم داریم.

- پس از آن که آموختم چگونه با اشیاء و وسایلم رفتار کنم، این ساماندهی به تمام جنبه‌های شخصی و حرفه‌ای‌ام سرایت پیدا کرد.

- سر بجاه موفق مردم هفت کیلو وزنم را کم کنم.

تمام مراجع نام در تماس با نخستین روز حضورشان شاداب و سرحالند و این خود گواهی برای دعاست که نظم و ساماندهی بر افکار، عواطف، تصاویر ذهنی و عکس‌العمل، حتی تندرستی‌شان تأثیر گذاشته است.

لابد می‌پرسید چرا؟ پاسخ به این ریش را هنگام مطالعه این کتاب با شرح و تفصیل می‌خوانید و نهایتاً این نتیجه می‌رسید که این رهنمودها در قلمرو توسعه و بهبود امور شخصی و حرفه‌ای گنجینه‌ای به راستی ارزنده است. چنانچه تمام ابعاد زندگی‌تان را با معیارها و

استانداردهای نظم در مدت گن‌ماری بسنجید و از آن به‌سوی

در خواهید یافت که بدون نیاز به تقلا و تکاپو و فساد آوردن به خود

شادکامی، نشاط و موفقیت و تندرستی با آغوشی باز به سراغتان آمده،

در مدت زمانی بس کوتاه گرایش‌ها و انتظارهایتان را از زندگی کاملاً

دگرگون کرده و در آنچه برای خود می‌آفرینید تغییری بزرگ پدید

می‌آورد. می‌توانید به روشنی ببینید که در زندگی نیازمند چه هستید و

از چه چیزهایی بی‌نیاز. از سوی دیگر تا نتوانید این ریشه را در خود

بیافرینید که برقراری نظم مهارتی مهم و حیاتی است و همه می‌توانند

منظم شوند در آفرینش آنچه برای زندگی شخصی و حرفه‌ای خود می‌خواهید با مشکل روبه‌رو خواهید شد. این روزها برای مراجعانم در خانه و برای صاحبان شرکت‌ها در دفترشان دوره آموزشی برگزار می‌کنم. گرچه این دوره‌ها اغلب در قالب مشاوره خصوصی عرضه می‌شود، باوجود این هرروز افرادی که درباره این دوره چیزهایی شنیده‌اند بامن تماس گرفته، باره جزئیات آن پرس‌وجو کرده و پس از مدتی به ما ملحق می‌شوند.

در حال حاضر برای این دوره آموزشی تا سه ماه آینده نامنویسی شده و من گاه‌نگارم برای برگزاری آن به سراسر ژاپن و حتی کشورهای دیگر سفر کنم. بیت‌بیت از سخنرانی‌هایم در تالار عمومی شهر یکشنبه به فروش رسید و حتی برای فرست انتظار علاقه‌مندان، فهرست انتظار دیگری تهیه شد. بعضی از شاگردانم بشاپیش در دوره‌های بعدی ثبت نام می‌کنند. اما پس از مشاوره‌ها، مثلاً نخستین دوره نظم و ساماندهی حضورشان را در دوره‌های بعدی آرامی ندانسته و نامنویسی‌شان را لغو می‌نمایند. و این خود دلیل دیگری بر این دعاست که با پیروی از مَند کُن ماری دیگر به بی‌نظمی گذشته باز نگردانند چرا که نظم ارباب و سالار باطنی‌شان شده، صورت واقعیت به خود گذشته با توفیق افزون‌تری به منصه عمل درآمده است.

من گاه به سراغ فارغ التحصیلان دوره‌هایم می‌روم تا ببینم آن‌ها در کار ساماندهی در چه وضعیتی هستند. تقریباً در تمام موارد شاهد آن هستم که خانه و یا محل کارشان نظیف و منظم شده و از این حیث در حال توسعه و بهبودند. عکس‌های ارسالی‌شان حاکی از آن است که از پایان دوره تاکنون اشیاء زاید کمتری دارند، پرده و مبلمان‌شان عوض شده، و تنها با چیزهایی سروکار دارند که با شادمانی و نشاط و آرامش قرین و

همراه است. شاید بپرسید چرا دوره آموزشی من افراد را متحول می‌کند یا چگونه است که با پیروی از متد گن‌ماری بسیاری از موانع از سرراهشان برمی‌خیزد و دروازه‌ها را در شؤنات مختلف اجتماعی و حرفه‌ای به روی خود می‌گشایند؟ پاسخ آن است که آنان با پیروی از این تکنیکها همه تعللها، کاستیها، نارساییها و موانعی را که به دلیل فقدان نظم و ساماندهی به وجود آمده است شناسایی کرده و با همتی مردانه و اراده‌ای قاطع به احیاء آن قیام کرده‌اند.

بسیاری از ساماندهی خانه، تنها جابه‌جایی اشیاء از یک نقطه به نقطه‌ای دیگر است و این کار آنقدر ساده می‌باشد که حتی بچه‌ای شش ساله هم توانایی انجام آن را دارد. با وجود این اغلب مردم آمادگی ساماندهی خانه و زندگی‌شان ندارند. چند ساعت پس از استقرار نظم همه چیز ریخته واریخته شده، هیچ چیز سر جای خودش نیست. علت این نارسایی، نه کمبود آگاهی، که فقدان یک عادت است. بنابراین اگر پس از به کارگیری این فنون احساس موفقیت نکردید، دلسرد نشوید. فراموش نکنید که عوض کردن بعضی از عادات که یک عمر همراهمان بوده زمان می‌خواهد. پس صبور باشید عمری طولانی به دنیایتان را به شکلی که اکنون هست بیافرینید. شاید لزوماً این دنیا به رنگ عوض نشود. اما با مداومت و فهم درست در این فرایند موفق خواهید شد چیزهایی بیافرینید که در زندگی‌تان چون معجزه‌هایی بسیار به نظر خواهند رسید.

ریشه مسأله را باید در ذهن جستجو کرد. نود درصد از موفقیت‌های ما زائیده چارچوبهای ذهنی ماست و تنها ده درصد آن قریحه‌ای ذاتی است. بی‌توجهی به این واقعیت موجب می‌شود که صرفنظر از دورریختن اشیاء به درد نخور و حتی ساماندهی دقیق وسایل به جامانده نتوانید

ریشه‌های بی‌نظمی را در وجودتان بخشکانید. در نتیجه دیگر بار به عادات پیشین‌تان بازگشته، مرز درونی‌تان کوچک شده و تنها با بخشی از ماهیت خویش سروکار خواهید داشت.

اکنون این پرسش پیش می‌آید که چگونه می‌توان این ابزار روحی را تیز کرد و با توسل به آن ریشه عادات و الگوهای ناکارآمدی را که در ژرفای وجودمان جابخش کرده از بیخ و بن بکنند؟ به اعتقاد من تنها یک راه وجود دارد: آشنایی با راهکاری مؤثر و پیروی از آن. مُتد کُن ماری که در این کتاب با شرح و تفصیل به آن پرداخته‌ایم مجموعه‌ای از قواعد برای نظم، ماندن و رهایی از افکار زاید و اشیاء دورریختنی است، که در عمل می‌تواند به فریبند، ژرف و پرمعنا بدل شود. مشروط به این که دارای ذهنی باز و بی‌تعصب باشد و بتوانید با روحیه‌ای مثبت اندیشه‌ای نو و عقیده‌ای تازه را بیارید. یک بکوشید تا جایی که می‌توانید تجربه‌اش کنید تا آشفته‌گی و بی‌تکلیف‌اقتدار و اثر منفی‌اش را بر روی شما از دست بدهد. البته مدتی استم که تمام شاگردانم در هنر نظم و ساماندهی مهارت یافته و به درجه استادی می‌رسند. متأسفانه بعضی از آنان به دلایلی، پیش از تمام شدن دوره را ترک می‌کنند. برخی هم انتظار دارند من به جای آنان به اوضاع و ماهیت‌شان نظم ببخشم و پرواضح است که این کار شدنی نیست.

به‌عنوان کارشناس نظم و ساماندهی اقرار می‌کنم که با وجود تلاش فراوان برای نظم بخشیدن به اوضاع و احوال مراجعانم نمی‌توانم آنان را به ساماندهی فضای کار و زندگیشان به‌طور کامل یاری و حمایت کنم. چرا؟ زیرا دیدگاه هر فرد در مورد سبک و شیوه زندگیش از هر مهارتی در نظم بخشیدن، انبار کردن و سایر موارد نافذتر و موثرتر است. نظافت و نظم به میزان قابل توجهی از ارزشهایی که فرد در زندگی از آن متابعت می‌کند،

تأثیر می‌پذیرد.

تردیدی نیست که همه ترجیح می‌دهند در مکانی نظیف و مرتب زندگی کنند و هرکسی که تنها یکبار طعم نظم و ساماندهی را چشیده باشد می‌کوشد که این الگوی نیرومند در زندگیش تداوم پیدا کند. اما شکل اینجاست که بسیاری از افراد باور ندارند که نظم استانداردهای مشخص و قابل سنجش دارد. از همین رو برای مرتب کردن خانه و یا محل کارشان از روشهای سطحی و ناکارآمد پیروی می‌کنند. در نتیجه پس از مدتی بصره نیمه آن را رها کرده و به اوضاع و احوال گذشته باز می‌گردند. در صورتی که هرکس به طور قطع می‌تواند به مرمت بنای شخصیت خود پردازد و با اتکاء به نیروی باطنی خویش نظم را در خود بپروراند، در پناه آن بنده را شایسته بشکفت و نشو و نما پیدا کند.

نخستین گام برای انباشتن کار آن است که عادات و فرضیات خویش را درباره نظم به دقت ارزیابی کنید. فراموش نکنید اندیشه‌هایی که برحسب عادت از سرتان می‌گذرد، شما را بهیچ وجه از مدتها پیش هستند که همچنان بر تجربه‌های امروztان اثر می‌گذارند. بررسی افکار قالبی گذشته به ظاهر کاری سنگین و طاقت فرسات. اما حرا نداشتن. پس از مطالعه این کتاب از آمادگی لازم برای انجام آن بهرمنند خواهد شد. مردم اغلب به من می‌گویند: «من در ذات بی‌نظم هستم.» یا «من از انجام این کار برنمی‌آیم.» یا «وقتش را ندارم.» درحالی که شلختگی به طور کامل توارثی نیست و یا با نداشتن وقت برای استقرار نظم کمترین ارتباطی ندارد، بلکه از پندارهای پوچ و خیالات باطل و اظهارنظرهای ناصوابی که فرد از این و آن می‌شنود نشأت می‌گیرد. نقطه نظرهایی مثل: «بهتر است هر بار یک اتاق را مرتب کنی.» و یا «خوب است رفته رفته به خانهات نظم ببخشی»

ژاپنی‌ها اعتقاد دارند که نظیف و مرتب نگه داشتن اتاق، حمام و دستشویی خوش یمن است. بعکس اگر خانه‌تان شلوغ و به هم ریخته باشد، تمیز کردن و حتی برق انداختن کاسهٔ توالت هم نتیجه بخش نیست. دیرپا زود در کارتان گره می‌افتد و به موقعیت اولیهٔ باز می‌گردید. این طرز تفکر با استدلالات حاکم بر روش فنگ شویی نیز به طور کامل انطباق دارد. مادام که از ساماندهی خانه و زندگیتان طفره روید مبلمان و دکوراسیون منزلتان، به رغم قشنگ و باارزشمند بودنش به چشم نمی‌آید. بعکس به مجرد این که نظم به خانه و کاشانه‌تان پرتو افکند، ساماندهی به سایر جنبه‌های زندگی‌تان نیز سرایت پیدا کرده و همه چیز رنگ و بوی تازه‌ای به خود می‌گیرد.

پس از آن که فضای کاملاً منضبط را تجربه کردید این احساس را در خود بپرورانید که به راستی قدرت پرراندن این الگوی رفتاری را دارید، که در واقع نیز دارید. این امر سرریسه گرفتن عادت نظم و ساماندهی در وجودتان تأثیر به سزایی دارد.

من این دوره آموزشی و کتاب مربوط به آن «هنر ژاپنی برای نظم و ساماندهی» نام نهاده‌ام و هدفم آن است که بجاییت و حرارت هرچه تمامتر راهکارهای آفرینش این اعجاز را با افراد بیشتری در میان گذارم تا با پیروی از آنها نه تنها آشفستگی و به هم ریختگی را از قلمرو زندگی خویش بیرون رانند، بلکه در پرتو نظم دربارهٔ زندگی نگرشی نوپایه و به استعدادها، هوش و ابتکاراتی که سالها چشم انتظار به ثمر رسیدنشان بوده‌اند مجال تجلی دهند.