

۲۰۵۰۳۴۵

جادوی نظم و تحول در زندگی

هنر ژاپنی نظم بخشی و مرتب سازی

نویسنده: کوندا

مترجم: مریم بهرامی

انتشارات بهزاد

سرشناسه: کوندو، ماری Kondo, Marie

عنوان و نام پدیدآور: جادوی نظم و تحول در زندگی / نویسنده: ماری کوندو؛ مترجم: مریم بهرامی.

مشخصات نشر: تهران، بهزاد، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۸۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۹۹-۰۶۹-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Jinsei ga tokimeku katazuke no maho

یادداشت: کتاب حاضر از متن انگلیسی تحت عنوان The life – changing magic of

tidying up: the Japanese art of decluttering and anizing

به فارسی برگردانده شده است.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان (دگرگونی زندگی با جادوی

نظم: هنر هر ژاپنی برای سازماندهی و نظم) با ترجمه مهدی قراچه داغی توسط البرز در سال ۱۳۹۴

منتشر شده است.

تران د: دکتر زندگی با جادوی نظم: هنر هر ژاپنی برای سازماندهی و نظم.

موضوع: خانه داری

Home environment: موضوع:

storage in the home: موضوع: چگونگی در خانه

Orderliness: موضوع: نظم و ترتیب

شناسه افزوده: بهرامی، مریم، ۱۳۸۳، مترجم

رده‌بندی کنگره: T۸۲۲۱

رده‌بندی دیویی: ۶۴۸

کتابشناسی ملی: ۵۷۹۶۹۷۹

انتشارات بهزاد

میدان انقلاب - خیابان شهدای ژاندارمری - جنب اداره پست - بن بست

گرانفر - پلاک ۴ - انتشارات بهزاد - تلفن: ۳۶۲۴ ۰۲۰ - فاکس: ۶۶۹۶۵۳۳۰

عنوان: جادوی نظم و تحول در زندگی

نویسنده: ماری کوندو

مترجم: مریم بهرامی

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد - ۱۳۹۸

نوبت چاپ: اول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۹۹-۰۶۹-۴

فهرست مطالب

- پیشگفتار ۱۱
- فصل ۱: چرا نمی توانم خانه ای منظم داشته باشم؟ ۱۷
- شما نمی توانید منظم باشید اگر تاکنون روش درست
- آن را یاد نگرفته اید ۱۷
- نظم واقعی منع از بزرگشت ریخت و پاش می شود ۱۹
- هر روز کمی منظم کنید و بر این همیشه منظم بمانید ۲۱
- چرا باید هدف تان در حد ذمال باشد ۲۴
- لحظه ای که شروع می کنید زندگی تان دوباره از نو آغاز می شود ۲۵
- تمیز کاری فقط یک ابزار است؛ نه مقصد نهایی ۲۷
- کسانی که در جمع کردن وسایل حرفه ای هستند، ۲۷
- دام واقعی در اصطلاح «محل نگهداری» است ۲۷
- وسایل را بر حسب نوع آنها تفکیک کنید، نه بر حسب مکان ۲۹
- «مرتب کردن وسایل بر حسب مکان یک اشتباه کشنده است» ۳۰
- روش تان را متناسب با شخصیت تان تغییر ندهید ۳۱
- برقراری نظم یک اتفاق خاص است؛ آن را هر روز انجام ندهید ۳۳

با دور ریختن وسایل اضافی شروع کنید، یکباره، به طور جدی،

به طور کامل ۳۶

ایجاد نظم با روش درست ۳۷

هرگز قبل از این که وسایل اضافی تان را دور ریخته باشید

وسایل مورد نیازتان را سر جای خود نگذارید ۳۷

قل از شروع، مقصد را در ذهن تجسم کنید ۳۸

پدیده انتخاب آیا این انتخاب لذت بخش است؟ ۴۰

ممکنه یکی من بته جا اتا قم مرتب نیست وقتی این همه

وقتم رو صرف مرتب کردن اس می کنم؟ ۴۲

منظورت چیه؟ من هر روز اون قدر دق به همه ی این

وسایل نگاه می کنم که می تونم یک چاله وسطشون حفر کنم ۴۲

هر دفعه، یک گروه ۴۴

شروع کردن با یادگاری ها قطعاً موفقیت آمیز نخواهد بود ۴۶

اجازه ندهید خانواده ببینند ۴۷

دیدن وسایلی که بچه ها دور می اندازند، برای والدین بسیار

تنش زاست ۴۹

بهترین راه برای این که سریعاً بتوانید لوازم اضافی تان را

دور بیندازید؛ داشتن خانواده ای بی نظم است ۵۲

- نظم یک تبادل نظر با خود است ۵۶
- چه کار کنید وقتی نمی‌توانید چیزی را دور بیاندازید ۵۸
- فصل ۲: مرتب کردن براساس دسته‌بندی مانند جادوست ۶۱
- نحوه‌ی مرتب کردن ۶۱
- لباس‌ها ۶۴
- تمام لباس‌ها را روی زمین بگذارید ۶۴
- لباس راحتی ۶۶
- تبدیل لباس‌ها به لباس راحتی ممنوع است ۶۶
- جا دادن لباس‌ها ۶۸
- لباس‌ها را درست تا بزنید و مشعل جا دادنشان را حل کنید ۶۸
- اگر لباس‌های تان را به دقت تا بزنید؛ تقریباً می‌توانید تمام مشکلات مربوط به جا دادنشان را حل کنید ۶۹
- نحوه تا زدن ۷۱
- بهترین روش تا زدن برای داشتن ظاهری زیبا ۷۱
- هر تکه از لباس یک نقطه مرکزی دارد؛ جایی که لباس در بهترین حالت قرار می‌گیرد ۷۳
- مرتب کردن لباس‌ها ۷۴
- راز انرژی بخشیدن به کمد لباس‌ها ۷۴

زندگی واقعی شما بعد از برقراری نظم آغاز می‌شود..... ۱۷۷

سخن آخر..... ۱۷۹

درباره نویسنده..... ۱۸۰

www.ketab.ir

پیش گفتار

در این کتاب به طور خلاصه توضیح داده‌ام که چه طور فضای اطراف خود را شیرای منظم کنید که زندگی‌تان برای همیشه تغییر کند.

شیره سخن است؟ جوابی معمولی که با توجه به این مسئله که تقریباً هرکسی دست‌کم برای یک بار «بازگشت بی‌نظمی» را تجربه کرده است؛ چندان جای عجب ندارد.

آیا تاکنون مجبور شده‌اید زندگی‌تان را شتاب‌زده مرتب کرده‌اید فقط برای این که ببینید چه قدر نسبت به شما دوباره به هم ریخته و نامرتب می‌شود؟ اگر این‌طور است، بگذارید راز موفقیت را با شما در میان بگذارم.

اول لوازم اضافی را کنار بگذارید. بعد با یک حرکت، به طور کامل، همه‌جا را مرتب کنید. با استفاده از این روش اکنون ماری-هرگز محیط اطراف‌تان دوباره نامرتب نمی‌شود.

با وجودی که این روش با عقل متعارف تناقض دارد، هرکسی که دوره‌های آموزشی اختصاصی مرا با موفقیت پشت‌سر بگذارد می‌تواند برای همیشه خانه‌ای منظم داشته باشد. بدون هیچ‌گونه پرداخت غیرقابل‌انتظاری.

ایجاد نظم در زندگی به نحوی مثبت بر تمام جنبه‌های زندگی آنها از جمله کار و خانواده تأثیر می‌گذارد. من با اختصاص هشتاد درصد از زندگی‌ام به این موضوع، می‌دانم که نظم می‌تواند زندگی را به طور کامل متحول کند. آیا این موضوع آن قدر خوب به نظر می‌رسد که نمی‌تواند حقیقت داشته

باشد؟ اگر منظور شما از نظم این باشد که هر روز یکی از لوازم غیرضروری خود را دور بیندازید و یا هر بار یکی از اتاق‌های‌تان را مرتب کنید؛ حق با شماست و این مسئله تأثیر چندانی بر زندگی شما ندارد. با این حال، اگر

روش‌تان را تغییر بدهید، نظم می‌تواند به گونه‌ای غیرقابل تصور تأثیرگذار باشد. در حقیقت، معنای واقعی نظم ساماندهی زندگی است.

من از پنج سالگی شروع به خواندن جملاتی در رابطه با خانواده و سبک زندگی کردم، و همین امر در پانزده سالگی الهام بخش من شد تا تحقیقاتی جدی را در رابطه با نظم شروع کنم که در نهایت به خلق «روش کون ماری» (بر مبنای ترکیبی از نام و نام خانوادگی من) منتهی شد. در حال حاضر مشاغل من و بیشتر اوقاتم را صرف بازدید از خانه‌ها و محل‌های کار و آموزش افراد می‌کنم که نظم را کاری دشوار می‌دانند، کسانی که محیط اطرافشان را مرتب می‌کنند اما از بازگشت دوباره ریخت و پاش رنج می‌کشند، یا افرادی که می‌خواهند منظم باشند اما نمی‌دانند از کجا باید شروع کنند. تعداد زیادی مراجعین من کنار گذاشته‌اند، از لباس و لباس زیر تا عکس، نوشت‌افزار، ریدهای مجلات و لوازم آرایشی؛ از یک میلیون فقره بیشتر است. مبالغه نمی‌کنم، من به افرادی کمک کرده‌ام که یک دفعه دویست کیسه چهل و پنج لیتری زباله لوازم دور انداخته‌اند.

با توجه به کشفیات من در مورد ساماندهی و تجربیاتم در رابطه با کمک به افراد نامنظمی که نظر پیدا کرده‌اند؛ می‌توانم با اعتماد به نفس بگویم: ساماندهی مجدد و کامل خانه به همان نسبت تغییراتی فوق‌العاده در سبک زندگی و دورنمای آن به وجود می‌آورد. من می‌گویم، در اینجا فقط چند نمونه از نقطه‌نظرهایی را که از مراجعین من بر مبنای زندگی روزمره‌شان دریافت کرده‌ام به شما نشان می‌دهم.

بعد از گذراندن کلاس‌های آموزشی شما، کارم را در خانه‌ام به کار برای خودم و انجام دادن آن چیزهایی را که از دوان کودکی در آرزویش بودم شروع کردم.