

تحریر زندگی با جادوی نظم

ماری «کن ماری» کندو

مترجم: سید مصطفی ساداتی تکی



تحول زندگی با جادوی نظم

سرشناسه: کوندو، ماری Kondō, Marie
عنوان و نام پدیدآور: تحول زندگی با جادوی نظم/ ماری «کن-ماری»
کندو؛ مترجم سید مصطفی ساداتی تکیه.
مشخصات نشر: تهران: بامک ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۲۰۴ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک: 978-622-96819-5-4

وضعیت فهرست نویسی: فیفا
داشت: کتاب حاضر از متن انگلیسی با عنوان "The life-changing
magic of tidying up: the Japanese art of decluttering and organizing"

رسمی برگردانده شده است.

موضوع: خانه‌داری

موضوع: Housekeeping

موضوع: Economics

موضوع: Home storage

موضوع: Tidying up

موضوع: Tidying up

شناسه افزوده: ساداتی تکیه، سید مصطفی، ۱۳۷۴-، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۳۳۲۱

رده‌بندی دیویی: ۶۴۸

شماره کتابشناسی ملی: ۱۵۰۴۵۴

عنوان کتاب: تحول زندگی با جادوی نظم

نویسنده: ماری «کن-ماری» کندو

مترجم: مصطفی ساداتی تکیه

ناظر کیفی: نرگس احمدوند، عضو شورای کتاب

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: مصطفی برزونی

ناشر: انتشارات بامک

نوبت چاپ: نخست

شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ و صحافی: چاپخانه لوح

قیمت: ۷۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۸۱۹-۵-۴

ISBN: 978-622-96819-5-4

انتشارات بامک: تهران - خیابان سمیه -

خیابان ملک‌الشعراء بهار - پلاک ۶ - واحد ۲

شماره تماس: ۸۸۳۲۰۳۸۵ - ۸۸۳۰۱۵۰۶

مقدمه

در این کتاب نحوه صحیح نظام و ترتیب را به گونه‌ای خواهید آموخت که زندگیتان برای همیشه تغییر خواهد داد. آیا شما فکر می‌کنید این امر، غیرممکن است؟ طبیعی است که این‌طور فکر کنید. زیرا تقریباً همه مردم حداقل یک‌بار بعد از نظم‌دادن به محیط زندگی خود، به وضع آشفته قبلی برگشته‌اند.

آیا تا به حال برای شما اتفاق افتاده که با وسواس و جدیت همه کارها را مرتب کنید ولی پس از مدت زمان کوتاهی خانه و محل کار خود را به همان وضع نامرتب قبل ببینید؟ اگر این‌طور است، اجازه دهید راز موفقیت را با شما در میان بگذارم. با دور ریختن اشیای اضافی شروع کنید، سپس خانه را به‌طور کامل مرتب و سازماندهی کنید. اگر از روش «کن ماری»^۱ استفاده کنید، دیگر هیچ‌گاه به وضع نامرتب و آشفته قبلی باز نخواهید گشت.

میلیون وسیله فراتر می‌رود. من به افرادی مشاوره دادم که فقط در یک نوبت ۲۰۰ کیسه ۴۵ لیتری حاوی وسایل غیرکاربردی را دور ریختند.

از بررسی‌های خود درباره هنر منظم بودن و تجربیاتم در رابطه با کمک به مردم برای منظم شدن، یک چیز را با اطمینان می‌توانم بگویم؛ تغییر شگرفی که مرتب کردن خانه ایجاد می‌کند، متقابلاً به تغییر در سبک زندگی و نگرش انسان منجر می‌شود. این به معنی دگرگون شدن زندگی شما است. جدی می‌گویم. موارد زیر فقط تعداد کمی از نظرات و شواهدی است که من به‌طور روزانه از مراجعین گذشته خود دریافت کردم:

✱ بعد از گذراندن سه ماهی شما، از کارم استعفا دادم و کسب و کار خودم را راه انداختم. کاری که از وقت به وقت به من آرزویش را داشتم.

✱ دوره شما به من کمک کرد که به‌طور واقعی به چه چیزهایی احتیاج دارم و به چه چیزهایی نیاز ندارم. اکنون طالت نکردم و بسیار بیشتر از قبل احساس خوشبختی می‌کنم.

✱ کسی که می‌خواستم با او در ارتباط باشم، اخیراً با من تماس گرفت.

✱ مفتخرم اعلام کنم از وقتی که به آپارتمانم نظم و ترتیب داده‌ام، فروش محصولاتم بالاتر رفته است.

✱ رابطه من و شوهرم بسیار بهتر شده است.

✱ متحیرم که فقط با دور انداختن اشیای ضروری، چگونه این همه تغییر کردم.

✱ بالاخره توانستم ۱۰ پوند وزن کم کنم.

مراجعین من همیشه خوشحال به‌نظر می‌رسند. نتایج بررسی‌هایم نشان داده که منظم بودن، روش تفکر و نگرش آنها به زندگی یا به عبارتی آینده‌شان را تغییر

داده است. چرا؟ به این سؤال در طول کتاب پاسخ داده شده است. ولی به طور کلی هنگامی که شما منزل خود را مرتب می کنید، درواقع کارها و گذشته خود را نیز مرتب می کنید. در نتیجه می توانید به روشنی بفهمید که در زندگی به چه چیزهایی نیاز دارید و به چه چیزهایی نیاز ندارید. باید چه کار کنید و از انجام چه کارهایی دوری کنید.

من در حال حاضر برای مراجعین خود در خانه و برای صاحبان شرکتها در باتر کالسان مشاوره می دهم. تمامی مشاوره ها خصوصی و ویژه هستند. من دیگر مرزها را جدیدی قبول نمی کنم، زیرا در حال حاضر یک لیست انتظار سه ماهه دارم و هر روز افراد جدیدی نیز به من مراجعه می کنند که یا توسط مشتریان سابقم با من آشنا شده اند و یا توسط اشخاص دیگری توصیف این دوره ها را شنیده اند. من از غربانی که از ژاپن به گوشه ای دیگر و حتی گاهی به خارج از مرزها سفر می کنم. بلد های یکی از کنفرانس های عمومی من که مختص والدین بود، در یک شب به طور کامل فروش رفت.

نرخ مراجعه مجدد به من صفر است. از یادگار کسب و کار، این یک وضعیت فاجعه بار است، اما اگر نرخ پایین مراجعات من بعد در واقع نشان دهنده موفقیت و محبوبیت روش من باشد چه؟

همان طور که در ابتدا گفتم؛ کسانی که از روش کن ماری استفاده می کردند، هیچ گاه به وضع آشفته و نامرتب قبلی بر نمی گشتند. از آنجایی که محیط اطراف آنها مرتب و منظم باقی می ماند، نیازی به تکرار دوره ها نداشتند. من گاهی اوقات وضعیت فارغ التحصیلان دوره هایم را بررسی می کنم تا ببینم که اوضاع آنها چه طور است. تقریباً در تمامی موارد نه تنها خانه یا محل کارشان همچنان

منظم مانده است؛ بلکه همچنان محیط اطرافشان را منظم‌تر از قبل می‌کنند. از تصاویری که برای من ارسال می‌کنند، کاملاً مشخص است که وابستگی آنها نسبت به وسایلشان بسیار کمتر شده و همچنین پرده‌ها و مبلمان جدیدی نیز تهیه کردند. آنها فقط چیزهایی را که دوست دارند در اطراف خود نگه می‌دارند. اما چرا این دوره‌ها افراد را متحول می‌کند؟ روش من فقط یک تکنیک ساده نیست. هر منظم‌بودن شامل مجموعه‌ای از کارهای ساده است که در آن اشیاء از یک محل به محل دیگری منتقل می‌شوند. این کار یعنی گذاشتن اشیاء در محلی که به آن ملق دارند. شاید این، کار بسیار ساده‌ای به نظر برسد و انتظار می‌رود که حتی یک بهبه سرسبز هم بتواند از عهده انجام آن برآید. با این حال بیشتر مردم قادر به انجام این کار نیستند. بعد از مرتب‌کردن خانه‌شان طولی نمی‌کشند که همه‌جا به هم ریخته و بی‌نظم می‌شود. دلیلش کمبود مهارت نیست؛ بلکه کمبود آگاهی و ناتوانی در ایجاد یک عادت ذهنی برای منظم‌بودن است. به عبارت دیگر، ریشه مشکل در ذهن ما نهفته است. به استثنای افرادی که ذاتاً منظم هستند، ۹۰ درصد موفقیت به ذهنیت ما بستگی دارد. اگر این مهم را در نظر نگیریم، اهمیتی ندارد که چه قدر از وسایل غیرضروری محافظ کرده و یا چه قدر هوشمندانه محیط اطراف خود را منظم کنیم؛ در این صورت بازگشت به وضعیت قبلی اجتناب‌ناپذیر است.

چه‌طور می‌توان به یک ذهنیت درست دست پیدا کرد؟ فقط یک راه وجود دارد و آن استفاده از تکنیک و روش‌های صحیح است. به‌خاطر داشته باشید: روش کن‌ماری که من در این کتاب آن را شرح می‌دهم، فقط مجموعه ساده‌ای از قوانین مرتب‌سازی، نظم‌دادن و دور انداختن اشیاء نیست. یک راهنمایی است