

(کتابچه؛ چکیده‌ای از ارزشمندترین مطالب کتابها)

تغییر زندگی با جادوی مرتب‌سازی

هنر ژاپنی برای ساماندهی و نظم

ماری کوندو

مترجم: احمد علیدوست

The Life-Changing Magic of Tidying Up

The Japanese Art of Decluttering and Organizing

Marie Kondo

کتابچه

چکیده‌ای از ارزشمندترین مطالب کتاب‌ها

فروش بیش از ۶ میلیون نسخه



تغییر زندگی

با جادوی مرتب سازی

هنر ژاپنی برای ساماندهی و نظم

the life-changing
magic of tidying up

ماری کوندو
marie kondo

شادن پژواک
ناشر کتابهای دیجیتال



تغییر زندگی با جادوی مرتب‌سازی

۴	مقدمه.....
۵	فصل اول.....
۷	فصل دوم.....
۹	فصل سوم.....
۱۱	فصل چهارم.....
۱۳	فصل پنجم.....
۱۵	فصل ششم.....
۱۷	خلاصه پایانی.....
۱۸	درباره نویسنده.....

مقدمه

مطلوب‌ترین روش تمیز کردن منزل چیست؟ چگونه بدانید که آیا زمان دور انداختن کُت مهمانی‌تان رسیده است یا خیر؟ کارت پستال‌های دریافتی از طرف مادر بزرگ چگونه؟ پشت همه‌ی این کارهای روزمره‌ی خانگی، سوالات عمیق‌تری هست که پاسخ دادن به آنها، تنها از کسی برمی‌آید که نیمی از زندگی حرفه‌ای خود را وقف مرتب‌سازی کرده باشد. همچنین ماری گوندو پنج سال از عمر خود را در یکی از معابد شینتو¹ (Shinto) گذرانده تا بفهمد که در این دنیای بی‌نظم کنونی، واقعا چه چیزی مهم است.

کتاب تغییر زندگی با جادوی مرتب‌سازی، ویژگی مشخصه روش گون‌ماری را نشان می‌دهد که استاد مرتب‌سازی، یعنی خانم ماری گوندو آن را ابداع کرده و در آن اشاره می‌کند که مرتب‌سازی، هرچند به معنی تمیز کردن منزل است، اما در عین حال، راهی برای تصمیم‌گیری بهتر، قوی‌تر زندگی کردن و رسیدن به آرزوها نیز هست.

در اینجا به نمونه ساده‌ای اشاره می‌کنیم که نشان می‌دهد روش گون‌ماری، چگونه طرز فکر شما را نسبت به وسایل عوض می‌کند. مثلا، هنگامی که لباس‌های نو می‌خرید، فوراً بسته‌بندی و برچسب‌ها را از آن‌ها بکنید و به آن‌ها خوشامد بگویید. با آنها مثل بخشی از زندگی‌تان رفتار کنید، نه صرفا بعنوان یک کالا.

¹ معبد شینتویی یا (جینجا) به زیارتگاه‌های دین شینتو گفته می‌شود. هدف اصلی در ساخت یک زیارتگاه شینتویی آن است که اقامتگاهی برای یک یا چند کامی باشد، بدین معنی که آن را مطابق اعتقادات و رسوم شینتویی عبادت کرد. این زیارتگاه‌ها برای گسترش اعتقاد شینتویی یا آموزش تعالیم این دین ساخته نمی‌شوند. هر چند که این دو نیز موضوعی بسیار مهم هستند (منبع: ویکی‌پدیای فارسی).

فصل اول

تجسم زندگی رویایی در فضای رویاهایتان، اولین قدم برای رسیدن به سبک زندگی رویایی است

پیش از اقدام به مرتب سازی، ابتدا باید زندگی بی نقص و محل مطلوب خود را برای زندگی، متصور شوید. پیش از مطالعه‌ی ادامه‌ی ماجرا، لحظه‌ای را صرف کرده و به تجسم آنچه دلخواهتان است، بپردازید.

به عنوان مثال، هنگامی که یکی از مشتریان بیست و چند ساله نویسنده‌ی این کتاب، تمرین بالا را انجام داد، متوجه شد که سبک زندگی "زنانه‌تری" می‌خواهد. پس تصور کرد که به خانه‌ای می‌رود که اتاقی در آن موجود است و خرت و پرت اضافی ندارد- اتاقی به تمیزی سوییتهای اجاره‌ای- و در آن پتویی صورتی و چراغ خوابی قدیمی وجود دارد .

او قبل از خواب، دوش می‌گیرد تا آرام شود و از بوی روغن‌های خوشبو لذت می‌برد، هنگام انجام یوگا به موسیقی کلاسیک گوش می‌دهد و دمنوش گیاهی می‌نوشد و در نهایت، درحالی که احساس آرامش و راحتی دارد، به خواب می‌رود .

وقتی نیازهای خود را در زندگی بدانید، در موقعیتی قرار می‌گیرید که شروع به مرتب‌سازی کرده و به زندگی مطلوب‌تان نزدیک‌تر شوید.

یک مکان تمیز، جایی است که دسترسی به آنچه بدان نیاز یا علاقه دارید، آسان است. بنابراین، ضروری است که ابتدا خواسته‌های خود را بدانید.

فضای زندگی شما باید پر از اشیائی باشد که آنها را واقعا دوست می‌دارید. پس، لباس‌هایی را که دوست‌شان ندارید تبدیل به لباس راحتی و پیژامه نکنید. شاید این نوع استفاده عمل‌گرایانه باشد، اما بهتر است ببینید آیا وسایل‌تان، تصورات شما را بازتاب می‌دهند یا خیر.

مثلا، کتاب‌هایتان را در نظر بگیرید. کتاب‌هایی که نمی‌خوانید کنار بگذارید و آن‌هایی را نگه دارید که واقعا دوست دارید. با این کار، علاقه‌تان به مطالعه بیشتر می‌شود.

فصل دوم

داشتن خانه ای مرتب، هم ذهن و هم بدن شما را بهتر می کند

هدف از تمیز کردن منزل، فقط تمیز و مرتب سازی اشیاء نیست. می توان هدف یاد شده را ساختن فضایی برای تقویت بدن و ذهن در نظر گرفت.

برای انجام این کار، باید فضای نشیمن خود را طوری مرتب کنید که در نظر خودتان عادی تر است. مثلاً، هنگامی که اشیاء را دسته بندی می کنید، همزمان، انگیزه و ارزش آن ها را نزد خودتان هم ارزیابی می کنید. در این مواقع، کنار گذاشتن چیزی که دیگر دلیلی برای بودنش نیست و جایگزینی اش با چیزی دیگر، می تواند علاج کار باشد.

هنگام دسته بندی، تمرکزتان روی اشیائی باشد که قصد نگهداری آنها را دارید، نه آنهایی که می خواهید دور بیندازید. اجناس تان را بر اساس رده شان مرتب کنید و آن ها را با دست و چشم تان بررسی کنید، بدین صورت که از خود بپرسید: آیا این شیء، مرا خوشحال می کند؟ انگیزه ام از نگهداری آن چیست؟

به عنوان مثال، نگهداری گت زیبایی که موقع خریدش هیجان زیادی داشتید، اما هرگز تن نکردید، دیگر دلیلی ندارد آنرا نگه دارید و فقط گرد و خاک جمع می کند. پس، در عین شکرگزاری به خاطر این وسیله، آن را کنار بگذارید و به کار خود ادامه دهید .

بدین صورت، تمیز کردن دیگر فقط یک فرآیند خشک و بی روح نیست و در عوض، سطح خواسته ی شما را ارتقا می دهد.

درست مثل پدیده تامل، در تمیز کردن نیز قدرتی نهفته است. اثرات ماندگار این کار، از آنجا ناشی می شود که شما کارهایی را انجام می دهید که مناسب شرایط شما، اثرات تان و نهایتاً خوشی شما است .

درواقع، می‌توانید مرتب سازی فضای زندگی را به عنوان وسیله‌ای برای سم زدایی از جسم و ذهن‌تان در نظر بگیرید .

شما با دور انداختن اقلام غیرمصرفی و مرتب سازی مجدد اشیاء، خود را از شر گردوخاکی که پس از مدتی روی آن‌ها می‌نشیند، خلاص خواهید کرد و اینطوری، هوای تازه وارد خانه‌تان می‌شود.

برخی از درمان‌جویان همزمان با فرآیند مرتب‌سازی، عکس‌العمل‌هایی جسمی در خود مشاهده کرده‌اند، به‌طوری‌که گویی بدن و خانه‌شان هر دو، مواد سمی را دور می‌ریزند. مثلاً، یکی از مشتریان، پس از تمیزکاری کابینت و قفسه‌هایش پس از ده سال، متوجه شد که دچار بیرون‌روی شده و باید به دستشویی برود.

فصل سوم

آینده‌ی مد نظر تان را شفاف کنید، گذشته تان را مرتب

آیا تا به حال در حین خانه تکانی سالانه، چیزی پیدا کرده‌اید که یک دنیا برایتان بیارزد و آن را نادیده گرفته باشید؟ آنهم در حالیکه هنوز نگهش می‌دارید؟ تمیز کردن فقط به معنی پاکیزه نگه داشتن منزل نیست و فراتر از اینهاست. در هنگام مرتب‌سازی، می‌توانید از وسایلی که قبلاً خریداری شده‌اند استفاده کنید تا شما را بسوی آینده راهنمایی کنند.

هنگامی که به یادگاری‌های گذشته نگاه می‌کنید، حس خوبی به شما دست می‌دهد. بنابراین، نگهداری آن‌هایی که حس شادی و خوشی گذشته را به شما می‌دهند، می‌ارزد.

هنگامی که فرآیند تمیز کردن را شروع می‌کنید، از دسته بندی‌های سر راست‌تر آغاز کنید، مثلاً پوشاک، کتاب‌ها، اسناد، اشیاء متفرقه و غیره؛ و با اشیاء خاطره انگیز به اتمام برسانید. عکس‌ها، سخت‌ترین قسمت ماجرا هستند، چون علیرغم حجم کم، حاوی احساسات زیادی هستند. حتماً آن دسته از عکس‌هایی را که انرژی و شور لحظات گذشته را به شما برمی‌گرداند، نزد خود نگاه دارید.

با این حال، با وسایل خاطره‌انگیزی که دیگر به درد تان نمی‌خورد، چه کار می‌کنید؟ بسیاری از افراد، به خانه‌ی والدین خود به چشم محلی برای انبار اجناس بی‌مصرف نگاه می‌کنند. اینگونه نباشید. این غلط است که هنگام رهایی از خنزر پنزرها، بدردنخور خود، به احساسات پدر و مادر خود هم بی تفاوتی نشان دهید. فقط چیزهایی را به آنها بدهید که فکر می‌کنید از آن لذت می‌برند و هنگام دور ریختن خاطرات کودکی تان، از خانواده‌ی خود بپرسید که آیا می‌خواهند آنها را نگه دارند یا خیر.

همینطور که مرتب‌سازی می‌کنید، باید از خود بپرسید که آیا فلان چیز، با خواسته‌ها و نیازهای امروزتان برای ساخت آینده‌ای مطلوب ارتباطی دارد یا خیر.

به عنوان مثال، یادداشت‌ها به ندرت اینگونه هستند. باید با واقع‌گرایی، انگیزه‌ی یادداشت‌ها را برای نیازهای امروزتان بررسی کنید. مثلاً، ضمانت نامه یا دفترچه آموزش یک کالا، برای اهداف کوتاه مدت استفاده می‌شوند و پس از اتمام کارایی‌شان، می‌توان آن‌ها را کنار گذاشت.

مطالب قدیمی هم همینطور هستند و بیش از کارایی‌شان عمر می‌کنند. بهر حال، شما بخاطر خود مطالب نبوده که آن‌ها را دور نریخته‌اید، بلکه به خاطر اطلاعات و تجربه‌ای که از آنها آموخته‌اید.

ممکن است شما هم مانند یکی از مشتریان نویسنده‌ی کتاب، پس از بررسی اشیاء، متوجه شوید که علایقی قدیمی به آن‌ها دارید که شما را به زندگی مطلوب‌تان نزدیک‌تر می‌کند. این مشتری پس از تمیز کردن کتابخانه‌ی منزلش متوجه شد که کتاب‌های باقی مانده، بیشتر درباره‌ی موضوع رفاه اجتماعی هستند. بنابراین، او دوباره به دانشگاه رفت، شغلش را که در حوزه فناوری ارتباطات بود رها کرد و شرکت اعزام پرستار کودکانی راه اندازی کرد که بسیار هم موفق بود.

فصل چهارم

خود را با چیزهایی احاطه کنید که با سلیقه مرتب شده‌اند و شما را با ساخت محیطی آرام‌بخش و نیرودهنده خوشحال می‌کنند

شاید باورکردنی نباشد، اما تغییر روش تمیز کردن فضای اطراف‌تان، نه تنها می‌تواند روی شادی، بلکه بر روی توانایی شما در انجام امور نیز تاثیر می‌گذارد. برای بسیاری از افراد، تمیز کردن به منزله‌ی قدم اول در به دست گرفتن کنترل زندگی‌شان است.

هنگامی که وسایل را کنار می‌گذارید و مرتب می‌کنید، تلاش کنید که سادگی و زیبایی بصری را در نظر داشته باشید. به جایگاه چیزهایی که از آن‌ها استفاده می‌کنید و یا آن‌ها را نگاه می‌کنید، با دقت توجه داشته باشید. جا رختی، گزینه‌ی خوبی برای شروع است. سعی کنید لباس‌هایتان را طوری مرتب کنید که از لحاظ بصری هم برای شما جذاب باشد. مثلاً می‌توانید لباس‌ها را بر اساس بافت پارچه، اندازه و یا رنگ، دسته بندی کنید. یا هنگامی که بر اساس اندازه دسته بندی می‌کنید، می‌توانید بلندترین‌ها را در یک سمت و کوتاه‌ترین‌ها را در سمت دیگر قرار دهید. در این صورت، شکل ظاهری چیدمان لباس‌ها آرامش‌بخش است و احساس سبکی خواهید داشت.

هر چه بیشتر فضا را تمیز می‌کنید، بیشتر متوجه می‌شوید که مرتب کردن اجناس، تنها بر روی مکان شما تاثیر نمی‌گذارد. این کار درواقع قدرت تصمیم‌گیری و عمل بر اساس آن را به شما می‌دهد.

برخی از مشتریان نویسنده‌ی کتاب بر این باور بودند که شلخته به دنیا آمده‌اند و اگر مجبور باشند که خانه‌ای را تمیز نگه دارند، از عهده‌ی آن برنمی‌آیند.

با این وجود، نویسنده‌ی کتاب، این مساله را نپذیرفت و به جای آن از آنها خواست تا این درک منفی از خود را کنار بگذارند و در عوض، درحالی که فضای تمیزی برای زندگی خود تصور می‌کنند، برای به کمال رساندن آن نیز تلاش کنند.

زمانی که آن‌ها به این تصور رسیدند، احساس کردند که اگر ذهن‌شان را درست بر روی هر کاری قرار دهند، توان انجامش را هم دارند .

اگر عملی‌تر به قضیه توجه کنیم، مرتب سازی می‌تواند کاری کنند که شما درباره مسائل خانه هم راحت‌تر تصمیم‌گیری کرده و به مرور شما را قاطع‌تر نماید. دسته‌بندی ماهرانه و مبتنی بر ادراک شهودی، باعث می‌شود که دیگر مجبور به جستجوی اشیای مورد نیازتان از داخل درهم‌ریختگی نباشید. این کار به شما توان می‌دهد تا به جای اینکه ساعت‌ها از روی ناچاری دنبال شیء مورد نظر بگردید، حق انتخاب از بین وسایل مرتب را داشته باشد.

فصل پنجم

برای ایجاد تغییری ماندگار در زندگی‌تان، فقط باید یک بار مرتب سازی کنید

از نظر بسیاری از افراد، تمیز و مرتب نگه داشتن منزل کار شاقی است. مگر نه این است که زحمت انجام دادن این کار تا آخر عمر بر دوش آدم است؟ در هر حال، دید این دسته از افراد به این موضوع، غلط است. یا اینطور بگوییم که اگر شما فضای زندگی‌تان را طوری مرتب کنید که نشانگر شیوه زندگی ر و یایی‌تان باشد، تنها کفایت یک بار به صورت جامع این کار را انجام دهید و تمام .

می‌توانید این کار به ظاهر شاق را برای خود آسان‌تر کنید و این آسانی، از طریق تبدیل آن به رویدادی خاص، امکان پذیر است. عمل مرتب‌سازی، به تغییری مهم و ناگهانی در زندگی شما منجر می‌شود و این تغییر، آغازی سریع برای رسیدن به زندگی مطلوب‌تان است.

روند تمیزکاری، روندی کامل است و شما باید زمان کافی را صرف این مهم کنید. درواقع، برای نویسنده همین کتاب، مرتب سازی خانه‌ی یک مشتری تقریباً شش ماه زمان می‌برد.

گذشته از این، حین انجام پروژه باید طوری این کار را بکنید که شایسته‌ی محل نظافت و اسباب شما باشد. با منزل و اثاثیه‌تان ارتباط برقرار کنید. اگر به آن‌ها توجه نشان دهید، آن‌ها نیز پاسخ می‌دهند.

هنگام مرتب سازی، با اموال و محل زندگی‌تان ارتباط برقرار کنید. برای انجام این کار، می‌توانید رابطه‌تان را با وسایل‌تان مشخص کنید و در نتیجه، احساسی غریزی پیدا می‌کنید که کدام شیئی به کار می‌آید و کدام را باید دور انداخت. این کار باعث می‌شود که روند کارتان راحت‌تر و عادی‌تر شود.

هنگامی که نویسنده در منزل یکی از مشتریان کار می‌کند، به نشانه ادب روی زمین زانو می‌زند و به طرز آرام به آن محل خوش آمد می‌گوید، گویی در معبدی حضور دارد. درواقع، حتی لباس زنانه و کت اسپرت او نیز، نشان‌دهنده میزان احترامی است که به محل می‌گذارد .

اگرچه مرتب سازی کلی، فرآیندی است که تنها یک بار رخ می دهد، اما ارتباط روزانه شما با محل تمیزکاری هم مهم است. مثلاً زمانی که نویسنده هنگام ورود به منزلش کفش هایش را درمی آورد، از آن ها بخاطر کارشان تشکر می کند. او هر روز با خانه اش سلام و از آن تشکر می کند و سپس، کلیه محتویات کیفش را خالی کرده و هر کدام را در جایی مشخص قرار می دهد.

فصل ششم

باید قسمتی از وسایل تان را کنار بگذارید، هر چند که کاری سخت است

حالا وقت آن رسیده که به سخت‌ترین قسمت روند تمیز کردن بپردازیم، یعنی: دور انداختن وسایل. کنار گذاشتن وسایل کار سختی است، حتی آن‌هایی که دیگر نیازی به وجودشان نیست. البته، تمهیداتی هست که این کار را آسان‌تر می‌کند.

ابتدا سعی کنید که هدف اصلی آن شیئی را بیابید و مشخص کنید که آیا این هدف تاکنون برآورده شده است یا خیر. در صورتی که پاسخی نیافتید، از خود بپرسید که من چرا این وسیله را گرفتم؟ چه زمانی؟ و چگونه؟ برخی از اسباب و اثاثیه ای که نگاه می‌دارید، موجب شلوغی و آشفتگی می‌شوند. برای این کار، از وسایل شخصی با دسته بندی کاملاً مشخص شروع کنید؛ مثل سی دی و دی وی ها، محصولات مراقبت از پوست، لوازم و مانند آن، و سپس روی دسته بندی های بزرگ تر از قبیل: لوازم و تجهیزات خانگی، وسایل آشپزخانه و مشابه آن‌ها کار کنید.

هدف وجودی هر چیز را مشخص کنید و مشتاق کنار گذاشتن آن دسته از وسایلی باشید که عمر خود را کرده‌اند. به عنوان مثال، هدف یک رمان نیمه خوانده، اتمام داستان نیست، بلکه این است که داستان را تجربه کنید. اگر آن رمان را تا آخر نخوانده‌اید، احتمالاً هیچ وقت دیگر هم این کار را نخواهید کرد. از او تشکر کنید و کنارش بگذارید.

گاهی شهود و منطق به هم مرتبط می‌شوند، بخصوص اگر نسبت به چیز خاصی، احساسی داشته باشید.

در این موارد، ببینید آن شیئی از چه راه‌هایی در زندگی شما حضور دارد. آیا دیدن آن شیئی شما را خوشحال می‌کند؟ آیا هرگز به آن نگاه می‌کنید؟ در موارد اشیایی که مدتی است کنارشان گذاشته‌اید، احتمالاً اهمیت‌شان برای شما کمتر از آنچیزی است که فکر می‌کنید.

وجود هدایا و کارت‌های تبریک هم دلیلی دارد. آن‌ها در واقع روش ابراز اهمیت و علاقه دوستان و خانواده به شماست. با این وجود، بعد از دریافت هدایا و کارت‌های تبریک، در واقع شما این پیام را دریافت کرده‌اید، و وقت آن است که آن‌ها را هم بفرستید تا بروند .

با حذف اشیاء غیر ضروری، به فضای مطلوب‌تان نزدیک‌تر می‌شوید.

خلاصه پایانی

برای پاکسازی فضای زندگی‌تان باید بسیار دقیق و قاطع عمل کنید: کافی است تصمیم بگیرید که چه چیزهایی را باید نگه دارید و چه چیزهایی را خیر، و یا به عبارت دیگر چیزهایی را که شما را خوشحال نمی‌کند دور بیندازید. با این وجود، انجام این کار نیازمند کنکاشی عمیق است تا سبک زندگی مد نظرتان را بیابید. گسترش این فضا به خود شما بستگی دارد و در زندگی مطلوب آینده‌تان، بازتاب خواهد یافت.

درباره نویسنده

ماری کوندو، متخصص ساماندهی ژاپنی است که استراتژی کون ماری (KonMari) را بنا گذاشت. بر اساس این استراتژی، همه وسایل خود را جمع کرده و فقط آنهایی را نگاه می‌دارید که باعث "خوشحالی" شما هستند. تکنیک کوندو فراتر از "شیوه های تمیزکاری" معمول بوده و روش زندگی‌ای را ارائه می‌کند که در آن، برخلاف زندگی امروزی که افراد زیاد خرید می‌کنند، فرد باید فقط برای اشیاء و وسایل نیروبخش و دربردارنده‌ی خوشی واقعی ارزش قائل شود.

ماری، دانش گسترده مشاوره‌ای خود را در مهم‌ترین کتابش به نام "جادوی خارق‌العاده‌ی تمیزی و رضایت سریع" منتشر کرد، که بیش از هفت میلیون نسخه از آن در جهان به فروش رسید و به بیش از چهل زبان مختلف منتشر شده و به مدت ۹۹ هفته، بعنوان کتاب پرفروش مجله‌ی نیویورک تایمز معرفی شد.

او اخیراً شرکت کون ماری مدیا (KonMari Media) را پایه‌گذاری کرده است که ماموریتش را "ساماندهی دنیا" به وسیله‌ی همیاری با سیستم تعقیب‌کنندگان این شیوه، و به هم پیوستن نیروهای انسانی انجمن‌های مرتبط مختلف قرار داده است. این شرکت، اخیراً "پروژه‌ی آماده‌سازی متخصص کون ماری" را آغاز کرده است. برای اطلاعات بیشتر می‌توانید به سایت www.konmari.com و یا در فیسبوک به آدرس www.facebook.com/konmarimethod مراجعه کنید و یا در اینستاگرام شناسه کاربری [@mariekondo](https://www.instagram.com/mariekondo)، را دنبال کنید.