

# جادوی نظم

هنر ژاپنی خلوت‌سازی و ساماندهی

ماری کاندو

گلسا دیبا

شهاب حاجی‌زاده

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۳۹۸

## فهرست

- مقدمه ..... ۱
۱. چرا نمی توانم خانم را منظم نگه دارم؟ ..... ۹
- اگر تاکنون نظم بخشیدن را نیاموخته‌اید، قادر به انجام دادنش نخواهید بود. .... ۱۰
- ماراتون نظم باعث بازگشت به وضعیت اول نمی‌شود. .... ۱۲
- اگر هر روز به یک بخش از فضای خود نظم ببخشید، تا ابد در حال نظم بخشیدن خواهید بود ..... ۱۵
- چرا باید هدف‌تان دست یافتن به کمال باشد؟ ..... ۱۷
- به محض شروع، زندگی‌تان را از نو آغاز می‌کنید. .... ۱۹
- متخصصان انبار کردن وسایل، در واقع متخصص احتکار هستند. .... ۲۱
- براساس طبقه‌بندی مرتب کنید، نه براساس مکان ..... ۲۳
- روش کار را برای تطبیق با شخصیت‌تان تغییر ندهید ..... ۲۵
- منظم کردن را به یک رویداد ویژه تبدیل کنید، نه یک کار روزمره ..... ۲۷

## ۲. ابتدا دور انداختن را تمام کنید ..... ۳۱

- ۳۲ ..... با دور انداختن شروع کنید، به یکباره، با جدیت و به صورت کامل
- ۳۴ ..... قبل از اینکه شروع کنید، مقصد خود را تجسم کنید
- ۳۶ ..... معیار انتخاب: آیا این مرا خوشحال می‌کند؟
- ۴۰ ..... هر بار، یک گروه
- ۴۲ ..... شروع کردن با یادگاری‌ها، شکست مسلم است
- ۴۴ ..... اجازه ندهید اعضای خانواده‌تان ببینند
- ۴۶ ..... اگر از دست خانواده‌تان عصبانی هستید، ممکن است علت آن اتاق شما باشد
- ۵۰ ..... آنچه به آن نیاز ندارید، مورد نیاز خانواده‌تان نیز نیست
- ۵۳ ..... مرتب کردن، گفتگویی با خویشتن است
- ۵۵ ..... وقتی نمی‌توانید چیزی را دور بیندازید، چه کار باید بکنید؟

## ۳. مرتب کردن براساس طبقه‌بندی، تأثیرات جادویی دارد ..... ۵۹

- ۶۰ ..... هنگام مرتب کردن وسایل‌تان، به اولویت‌بندی پیشنهاد شده توجه کنید
- ۶۲ ..... لباس: همه‌ی لباس‌های موجود در خانه را روی زمین قرار دهید
- ۶۴ ..... لباس‌های راحتی: تبدیل لباس‌های رسمی به «لباس‌های راحتی» ممنوع است
- ۶۶ ..... جا دادن لباس: درست تا بزیند و مشکلات جا دادن را حل کنید
- ۶۹ ..... نحوه‌ی تا کردن: بهترین شیوه‌ی تا کردن برای ظاهری عالی
- ۷۲ ..... چیدن لباس‌ها: راز انرژی دادن به کمدها
- ۷۵ ..... نحوه‌ی جا دادن جوراب‌ها: با جوراب‌های ساق‌کوتاه و ساق‌بلند خود
- ۷۸ ..... لباس‌های فصلی: لزومی به نگه داشتن لباس‌هایی که فصل آن‌ها گذشته نیست
- ۸۰ ..... جا دادن کتاب‌ها: همه‌ی کتاب‌هایتان را روی زمین بگذارید
- ۸۳ ..... کتاب‌های خوانده نشده: «یک زمانی» یعنی «هرگز»
- ۸۷ ..... کتاب‌هایی که باید نگه دارید: آن‌هایی که به مجموعه‌ی افتخارات تعلق دارند
- ۸۹ ..... طبقه‌بندی کاغذها: قاعده‌ی عملی کلی این است: همه‌چیز را دور بیندازید

- ۹۳ ..... همه‌چیز درباره‌ی کاغذها: نحوه‌ی سازمان‌دهی کاغذهای دردرساز
- ۹۸ ..... کومونو (اقلام متنوع): وسایل را به دلیل اینکه دوستشان دارید، ...
- ۱۰۰ ..... انواع رایج کومونو: یک بار مصرف‌ها
- ۱۰۵ ..... پول خرد: شعارتان باید «به داخل کیف پولم» باشد
- ۱۰۷ ..... اشیائی که ارزش معنوی دارند: خانه‌ی والدین شما محل جمع‌آوری یادگاری نیست
- ۱۱۰ ..... عکس‌ها: برای کسی که الان هستید، ارزش قائل باشید
- ۱۱۳ ..... انباشت‌هایی باورنکردنی که من دیده‌ام
- ۱۱۶ ..... آن قدر از حجم وسایل خود بکاهید تا به نقطه‌ای برسید که یک تلنگر احساس کنید
- ۱۱۷ ..... اگر از احساس خود پیروی کنید

## ۴. جای دادن صحیح وسایل برای ایجاد درخششی در زندگی ..... ۱۲۱

- ۱۲۲ ..... برای هر چیزی، یک جای مشخص تعیین کنید
- ۱۲۵ ..... ابتدا دور بیندازید و سپس به جای دادن وسایل پردازید
- ۱۲۷ ..... جای دادن وسایل: به دنبال اوج سادگی باشید
- ۱۳۰ ..... وسایل هم‌نوع را در جاهای مختلف پراکنده نکنید
- ۱۳۲ ..... «مسیر حرکت» و «تعداد دفعات استفاده» را فراموش کنید
- ۱۳۶ ..... هرگز وسایل را روی هم تلبار نکنید: نکته‌ی کلیدی، جای دادن
- ۱۳۸ ..... نیازی به لوازم نگه‌داری صنعتی نیست
- ۱۴۲ ..... بهترین راه برای جای دادن کیف‌ها، ...
- ۱۴۵ ..... هر روز کیف‌تان را خالی کنید
- ۱۴۷ ..... لوازمی که کف خانه را غصب می‌کنند، به داخل کمد تعلق دارند
- ۱۴۸ ..... وسایل را بیرون از حمام و سینک آشپزخانه نگه دارید
- ۱۵۱ ..... طبقه‌ی بالایی کتابخانه را تبدیل به معبد شخصی خود بکنید
- ۱۵۳ ..... کمدها را با ذوق درونی‌تان تزیین کنید
- ۱۵۴ ..... لباس‌های جدید را فوراً از بسته‌بندی خارج کرده و اتیکت آن‌ها را جدا کنید

«سر و صدا» ی نوشته‌ها را دست‌کم نگیرید ..... ۱۵۷  
از وسایلتان قدردانی کنید تا حامیانی قوی به دست آورید ..... ۱۵۹

#### ۵. جادوی نظم زندگی شما را به یکباره متحول می‌کند ..... ۱۶۳

به خانه‌ی خود نظم بدهید تا دریابید واقعاً قصد انجام دادن چه کاری را دارید ..... ۱۶۴  
تأثیر جادویی نظم ..... ۱۶۷  
کسب اعتمادبه‌نفس در زندگی از طریق جادوی نظم ..... ۱۶۹  
دل‌بستگی به گذشته یا نگرانی درمورد آینده ..... ۱۷۱  
یاد بگیرید که فقدان یک وسیله‌ی خاص، روند عادی زندگی را مختل نمی‌کند ..... ۱۷۴  
آیا شما به خانه‌تان سلام می‌کنید؟ ..... ۱۷۷  
وسایل شما می‌خواهند به شما کمک کنند ..... ۱۸۰  
فضای زندگی شما روی بدن شما تأثیر می‌گذارد ..... ۱۸۲  
آیا صحت دارد که نظم، شما را خوش‌شانس‌تر می‌کند؟ ..... ۱۸۵  
روش شناسایی وسایلی که واقعاً ارزشمند هستند ..... ۱۸۶  
اگر محیط اطرافتان مملو از وسایلی باشد که سبب شادی‌تان بشوند، ... ..... ۱۸۹  
زندگی واقعی شما بعد از نظم دادن به خانه‌تان آغاز می‌شود ..... ۱۹۱

#### سخن پایانی ..... ۱۹۳

درباره‌ی نویسنده ..... ۱۹۵

داده‌اند؟ والدینمان از ما می‌خواستند که اتاقمان را تمیز و مرتب کنیم، اما خود نیز هرگز چگونگی انجام دادن این کار را نیاموخته بودند. همه‌ی ما در زمینه‌ی نظم، خودآموخته هستیم.

آموزش در زمینه‌ی نظم، نه‌تنها در خانه، بلکه در مدرسه نیز مورد توجه قرار نمی‌گیرد. وقتی به کلاس‌های اقتصاد خانه فکر می‌کنیم، بیش‌تر ما درست کردن همبرگر و یادگیری نحوه‌ی استفاده از چرخ خیاطی را برای دوختن یک پیش‌بند، به یاد می‌آوریم، اما عجیب این‌که، در مقایسه با پخت و پز و خیاطی، در این کلاس‌ها مدت زمان کمی به موضوع نظم اختصاص داده می‌شود. حتی اگر این موضوع در یک کتاب درسی هم گنجانده شده باشد، آن بخش یا فقط در کلاس خوانده می‌شود، یا بدتر از آن، به عنوان تکلیفی برای مطالعه در منزل در نظر گرفته می‌شود تا دانش‌آموزان بتوانند از روی آن رد شده سراغ موضوعات محبوب‌تر مانند غذا و سلامتی بروند. در نتیجه، حتی اندک فارغ‌التحصیلان کلاس‌های اقتصاد خانه هم که مبحث «نظم» را مطالعه کرده‌اند، در عمل قادر به اجرای آن نیستند.

خوراک، پوشاک و مسکن اساسی‌ترین نیازهای انسان هستند، بنابراین طبیعی‌ست تصور کنیم جایی که در آن زندگی می‌کنیم، درست به اندازه‌ی آنچه می‌خوریم و آنچه می‌پوشیم، حائز اهمیت است. با این حال هنوز در بیش‌تر جوامع، نظم، یعنی کاری که یک خانه را به جایی قابل زندگی تبدیل می‌کند، کاملاً نادیده گرفته می‌شود. این امر ریشه در این تصور غلط دارد که توانایی نظم بخشیدن، از طریق تجربه به دست می‌آید و بنابراین نیازی به آموزش ندارد.

آیا افرادی که در زمینه‌ی نظم چندین سال بیش‌تر از دیگران تجربه دارند، این کار را بهتر انجام می‌دهند؟ پاسخ منفی است. بیست و پنج درصد از هنرجویان من زنانی هستند که بین پنجاه تا شصت سال سن دارند و اکثر آن‌ها نزدیک به سی سال خانه‌داری کرده‌اند. این بدان معنی‌ست که آن‌ها به کهنه‌کارانی در این زمینه تبدیل شده‌اند. اما آیا آن‌ها در زمینه‌ی نظم موفق‌تر از زنانی هستند که بین بیست تا

## اگر تاکنون نظم بخشیدن را نیاموخته‌اید، قادر به انجام دادش نخواهید بود

وقتی به مردم می‌گویم که حرفه‌ی من آموختن شیوه‌ی نظم بخشیدن به دیگران است، اغلب با چهره‌هایی حیرت‌زده مواجه می‌شوم. اولین سؤال آن‌ها این است که «واقعاً از این راه پولی به دست می‌آوری؟» و تقریباً همیشه به دنبال آن می‌پرسند، «مگر مردم برای نظم نیاز به آموزش دارند؟»

درعین حال که مربیان و مدارس، در زمینه‌های مختلف، از آشپزی و نحوه‌ی پوشیدن لباس کیمونو گرفته تا انجام دادن یوگا و مراقبه به روش ذن، آموزش‌هایی ارائه می‌دهند، کمتر می‌توانید کلاس‌هایی در رابطه با نحوه‌ی نظم بخشیدن پیدا کنید. تصور عمومی، لااقل در ژاپن، این است که برای یادگیری نظم بخشیدن، نیازی به آموزش نیست و فرد آن را به طور طبیعی می‌آموزد. درعین حال که مهارت‌های آشپزی و دستور پخت غذاها به عنوان رسم و رسوم خانوادگی از مادر بزرگ‌ها به مادرها، و از آن‌ها به دخترهایشان منتقل می‌شود، هرگز شنیده نمی‌شود که کسی رازهای خانوادگی‌اش در مورد نظم بخشیدن را، حتی در بین اعضای خانواده‌ی خودش، به اشتراک بگذارد.

به زمان کودکی خود فکر کنید. مطمئن هستم که بیش‌تر ما به خاطر مرتب نکردن اتاقمان سرزنش شده‌ایم، اما چه تعداد از والدین ما نحوه‌ی نظم بخشیدن و سازمان‌دهی را به عنوان بخشی از سیر تربیتی‌مان، به صورت آگاهانه به ما آموزش

سی سال سن دارند؟ دقیقاً برعکس. بسیاری از آن‌ها سال‌های متعددی را با اجرای روش‌های مرسوم نادرست سپری کرده‌اند، طوری که خانه‌هایشان مملو از اشیاء غیر ضروری شده و در تلاش هستند که آشفته‌گی را با روش‌های چیدمان بی‌ثمر، تحت کنترل خود درآورند. وقتی هیچ‌گاه مرتب‌سازی را به طرز صحیح فرا نگرفته‌اند، چگونه می‌توان انتظار داشت که نحوه‌ی انجام‌دادنش را بدانند؟

اگر شما نیز نمی‌دانید چگونه به فضای خود نظم ببخشید، دل‌سرد نشوید. اکنون زمان آموختن آن است. با مطالعه و به‌کارگیری روش کان ماری که در این کتاب ارائه شده است، می‌توانید از چرخه‌ی خسته‌کننده‌ی به‌هم‌ریختگی رهایی یابید.

### مازاتون نظم باعث بازگشت به وضعیت اول نمی‌شود

«من وقتی متوجه آشفتگی محیط اطرافم می‌شوم، برای تمیز کردن آن دست به کار می‌شوم، اما پس از زمانی کوتاه، محیط اطرافم دوباره به هم ریخته می‌شود.» این یک مشکل رایج است، و واکنشی متعارف که در ستون‌های پرسش و پاسخ مجلات منتشر می‌شود این است که، «تلاش نکنید تمام خانه‌تان را به یکباره مرتب کنید چراکه در این صورت دوباره به وضعیت قبل باز می‌گردید. عادت کنید که هر بار کمی از خانه را مرتب کنید.» اولین بار وقتی پنج ساله بودم، به طور تصادفی، با مسئله‌ی «ممنوعیت نظم به صورت یکباره» برخورد کردم. من به عنوان فرزند وسط خانواده، در کمال آزادی بزرگ شدم. مادرم همواره مشغول مراقبت از خواهر کوچک‌تر و تازه به دنیا آمده‌ام بود. برادرم هم که دو سال از من بزرگ‌تر بود، همیشه در مقابل تلویزیون، سرگرم بازی‌های ویدیویی بود. در نتیجه، من بیش‌تر وقت خود را در خانه می‌گذراندم و تنها بودم.

سرگرمی مورد علاقه‌ام خواندن مجله‌های خانه‌داری و سبک زندگی بود. مادرم

مشترک مجله‌ی *Esse*<sup>۱</sup> بود. این مجله در زمینه‌ی دکوراسیون داخلی، روش‌های نظافت، و بررسی کالاهای مختلف، فعالیت می‌کرد. به محض اینکه مجله می‌رسید و حتی قبل از اینکه مادرم مطلع شود، بسته را از داخل صندوق پستی برمی‌داشتم، پاکت را پاره می‌کردم، و در محتویات آن غرق می‌شدم. در راه بازگشت از مدرسه به خانه، دوست داشتم که سری به کتاب‌فروشی بزنم و مجله‌ی *آرنج پیچ*<sup>۲</sup> را، که یک مجله‌ی معروف ژاپنی در مورد غذا بود، ورق بزنم. در واقع نمی‌توانستم همه‌ی کلمات را بخوانم، اما این مجلات، به خاطر عکس‌های غذاهای لذیذ، نکته‌های فوق‌العاده برای از بین بردن لکه‌ها و چربی، و نظریه‌های کاهش هزینه‌ها، برای من جذاب بودند به همان اندازه که کتابچه‌های راهنمای بازی‌های ویدیویی برای برادرم جذابیت داشتند. صفحه‌ای را که توجهم را جلب می‌کرد، گوشه‌اش را تا می‌زدم و درباره‌ی امتحان کردن راهکاری که توضیح داده شده بود، رؤیایپردازی می‌کردم.

«بازی»های انفرادی متنوعی نیز برای خود ابداع می‌کردم. برای مثال، پس از اینکه مطلبی در مورد صرفه‌جویی می‌خواندم، فوری یک «بازی صرفه‌جویی در مصرف انرژی» را شروع می‌کردم؛ در خانه پرسه می‌زدم و اگرچه چیزی در مورد کنترل برق نمی‌دانستم، وسایلی را که استفاده نمی‌شدند، از برق می‌کشیدم. در واکنش به مطلبی دیگر، بطری‌های پلاستیکی را پر می‌کردم و در یک «مسابقه‌ی انفرادی صرفه‌جویی در مصرف آب»، آن‌ها را در فلاش تانک توالی قرار می‌دادم. با الهام از مطالب مربوط به نگهداری وسایل، برای تقسیم فضای داخل کتوهایم از جعبه‌های شیر استفاده کردم و با روی هم قرار دادن قاب‌های خالی نوارهای ویدیو بین دو مبل، قفسه‌ی نامه می‌ساختم. در مدرسه، وقتی بقیه‌ی بچه‌ها مشغول بازی وسطی بودند یا طناب‌بازی می‌کردند، من از جمع آن‌ها دور می‌شدم تا قفسه‌های کتاب کلاسمان

1. *Esse*

2. *Orange Page*