

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هنر ژاپنی

برای نظم و ساماندهی

ماری کُندو

محمدرضا آل یاسین

فهرست

فصل ۱:

چرا نمی‌توانم خانهام را منظم نگه دارم؟..... ۱۵

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

فصل ۲:

نخست دور بریزید..... ۳۹

دورریختنی‌ها را یکبار و کامل انجام دهید - پیش از آغاز، پایان راه را در ذهن ببینید - معیار انتخاب: آیا این برایتان شفاف‌انگیز است؟ - نخست طبقه‌بندی کنید - کارتان را با اشیاء یادگاری و یا فانزنی آغاز نکنید - مراقب باشید اعضای خانواده شما را نبینند - اگر از خانواده‌تان خشمگین هستید، علت ممکن است اتاقتان باشد - آنچه که شما نیاز ندارید، خانواده‌تان نیز نیاز ندارد - ساماندهی گفتگو با خویشتن است - اگر نتوانم چیزی را دور بیندازم چه کنم؟

فصل ۳:

نظم بخشیدن بر مبنای طبقه بندی اشیاء جادو می‌کند..... 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 می‌شود - 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 خوانده‌اید - 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 دردرساز - 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 فراموش 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 کیفهای دیگر است - هر روز کیف‌تان را خالی کنید - اشیاء کف اتاق را به کمد منتقل کنید - کمدها را با اشیاء شخصی تزئین 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 مسؤولیت برای نظم بخشیدن به زندگی را در خود بپرورانید 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 و در زندگی خویش دگرگونی راستین پدید آورید.

برای آموزش بسیار محدودی که ذهن استدلالی ما تاکنون دریافت کرده ممکن است چنین تحوّل حیرت‌انگیز و یا امکان‌ناپذیر به نظر برسد؛ در صورتی که پس از آموختن و تمرین مفاهیم نهفته در مُتد کُن ماری - که در این کتاب به تفصیل به آن می‌پردازم - 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 خانه و زندگی‌شان دوباره به عادات پیشین خود باز می‌گردند. آیا تا به 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