

خلاصه کتاب

جادوی نظم

تحوّل در زندگی با هنر ژاپنی خلوت سازی و ساماندهی

فنگ شویی مدرن و کاربردی

نویسنده: ماری کاندو

خلاصه شده توسط: هانیه مجیدی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



مقدمه

در این کتاب خلاصه‌ای از نحوه نظم دادن به خانه شما را آورده‌ام که زندگی شما را برای همیشه تغییر خواهد داد. سازماندهی مجدد خانه به صورت ناگهانی و اساسی، متقابلاً موجب تغییراتی ناگهانی و اساسی در سبک زندگی و طرز فکر می‌شود و زندگی را متحول می‌کند. وقتی طعم داشتن خانه مرتب را بچشید، زندگی پر نشاطی خواهید داشت و این همان چیزی است که من آن را جادوی نظم می‌نامم که قصد دارم آن را با همگان به اشتراک بگذارم.

ماراتون نظم باعث بازگشت به وضعیت اولیه نمی‌شود.

این یک مشکل رایج است که گفته می‌شود وقتی متوجه آشفتگی اطراف می‌شوم، دست به تمیز کردن می‌زنم اما پس از زمانی کوتاه محیط اطراف دوباره به هم ریخته می‌شود. پاسخ این است که اگر به خانه‌تان به یکباره نظم بدهید، به یکباره مرتب خواهد شد. در واقع بازگشت به وضعیت سابق به این دلیل اتفاق می‌افتد که مردم به اشتباه فکر می‌کنند همه چیز را مرتب کرده اند. در صورتی که در واقع وسایل را به صورت نیمه کاره طبقه‌بندی کرده و در جایی قرار داده‌اند. اگر به شکل صحیح به خانه‌تان نظم و ترتیب بدهید حتی اگر ذاتاً فردی تنبل و شلخته باشید، قادر خواهید بود فضای اطراف خود را مرتب نگه دارید. کارهای مربوط به نظم به طور کلی به دو دسته تقسیم می‌شوند: تصمیم‌گیری در مورد اینکه می‌خواهید یک شی را دور بیندازید یا نه و اینکه آن را کجا قرار دهید. اگر بتوانید این دو کار را انجام دهید، می‌شود به وضعیتی بی‌عیب و نقص رسید. شما فقط باید به هر کدام از وسایل یکی یکی نگاه کنید و تصمیم بگیرید که آن را نگه دارید یا نه و اینکه آن را کجا قرار دهید. این تنها کاری است که برای نظم بخشیدن باید انجام شود که می‌توانید آن را در یک دوره زمانی کوتاه و وقتی انگیزه لازم را دارید، انجام دهید چون اینکه همیشه در تب و تاب انجام دادن این کار باشید، منطقی و مناسب نیست. وقتی این سازماندهی اساسی را به اتمام برسانید، در برگرداندن وسایل به جایی که همیشه قرار دارند و تصمیم‌گیری در خصوص محل قرارگیری وسایل جدید مشکلی نخواهید داشت. ممکن است باور نکردنی به نظر برسد اما فقط باید یک بار حالت نظم کامل را تجربه کنید تا بتوانید آن را برای همیشه حفظ کنید.

با دور انداختن شروع کنید. به یکباره، با جدیت و به صورت کامل

وقتی فضای خود را به طور کامل مرتب می‌کنید، چشم انداز شما متحول می‌شود و عمیقاً بر ذهن شما اثر گذاشته و یک حس نفرت از بازگشت به حالت آشفتگی سابق را به شما القا می‌کند. نکته کلیدی رسیدن به این هدف این است که این تغییر را آنقدر ناگهانی ایجاد کنید که تحول درونی کاملی در شما ایجاد شود. منظورم از به سرعت ۶ ماه است. ممکن است این زمان یک دوره طولانی به نظر برسد اما وقتی به پایان برسد و داشتن یک فضای کاملاً مرتب را تجربه کنید، در زندگی خود به بهترین نتایج می‌رسید. شما باید نظم بخشیدن را با ترتیب صحیح انجام دهید. دور انداختن باید در ابتدا انجام شود و تا زمانی که کار دور انداختن را به اتمام نرسانده‌اید، به قرار دادن وسایلتان در سر جایشان فکر نکنید. قبل از اینکه شروع کنید مقصد خود را تجسم

کنید. یعنی سبک زندگی ایده آلی که رویای آن را در سر دارید را در نظر بگیرید. برای این کار اهداف جزئی‌تری را مدنظر قرار دهید. سپس باید بفهمید که چرا می‌خواهید این گونه زندگی کنید و همینطور که دلایل پنهان در سبک زندگی ایده‌آل خود را بررسی می‌کنید، به درک یک مسئله ساده خواهید رسید. هدف کلی هم در دور انداختن و هم در نگهداری وسایل، شاد بودن است. وقتی به این پاسخ رسیدید آماده‌اید که به مرحله بعد بروید.

معیار انتخاب: آیا این مرا خوشحال می‌کند؟

بهترین راه برای انتخاب وسایلی که می‌خواهید نگه دارید یا دور بیندازید؛ این است که هر یک از اشیا را در دست بگیرید و از خود بپرسید که آیا این خوشحالم می‌کند؟ اگر جواب بله است آن را نگه دارید و اگر نه آن را دور بیندازید. این دقیق‌ترین معیار برای قضاوت است چون هدف از نظم این است که فضای زندگی یا کار ما بتواند برای ما شادی بخش باشد. توصیه می‌کنم همیشه با توجه به طبقه‌بندی وسایل بیندیشید. همه وسایلی را که در یک دسته قرار می‌گیرند، در یک نوبت جمع آوری کنید سپس هر یک از آنها را بردارید و ببینید که آیا باعث شادی شما می‌شود یا خیر و این روند را برای هر طبقه‌بندی تکرار کنید. برای اجرای این فرایند جمع آوری همه وسایل یک گروه در یک مکان امری ضروری است چرا که با این کار درک دقیقی از تعداد وسایل هر گروه خواهید داشت. دقت کنید که از دسته‌ای که دوست دارید شروع نکنید بلکه با وسایلی شروع کنید که تصمیم گیری در مورد آنها آسان‌تر است.

علاوه بر اهمیت فیزیکی سه عامل دیگر به وسایل ما اهمیت می‌بخشند. مردم در دور انداختن این سه دسته شامل وسایلی که هنوز می‌توان از آنها استفاده کرد یعنی ارزش عملکردی دارند و وسایلی که اطلاعات مفیدی در بردارند یعنی ارزش اطلاعاتی دارند و وسایلی که با آنها ارتباط عاطفی دارند، دچار مشکل می‌شوند و وقتی به دست آوردن و جایگزینی این وسایل سخت باشد، دل کندن از آنها دشوارتر هم می‌شود. پس عکس‌ها و نامه‌ها به علت ارزش عاطفی بالایی که دارند باید تا آخر کار کنار گذاشته شوند. بهترین ترتیب به این صورت است: ابتدا لباس‌های بالاتنه سپس لباس‌های پایین تنه بعد لباس‌هایی که باید آویخته شوند، جوراب‌ها، لباس زیر، کیف‌ها، لباس‌های مربوط به رویدادهای خاص و کفش‌ها سپس کتاب‌ها، کاغذها، لوازم متنوع و در آخر یادگاری‌ها. اگر این ترتیب را رعایت کنید در کارتان جلو می‌افتید.

این سازماندهی سبب تولید مقدار زیادی زباله می‌شود پس من به شما توصیه می‌کنم که از نشان دادن آنچه دور می‌ریزید به خصوص به والدینتان اجتناب کنید چون دیدن آنچه فرزندان دور می‌اندازند برای آنها اضطراب آور است. اگر با خانواده زندگی می‌کنید، می‌توانید قبل از اینکه فرایند نظم بخشیدن را شروع کنید از آنها سوال کنید آیا چیزی نیاز دارند که می‌خواهند بخرند و سپس اگر به طور اتفاقی با چیزی برخورد کردید که آنها نیاز