BEST SELLER

کتاب پرفروش نیویورک تایمز
با فروش بیش از ۲ میلیون نسخه

دگرگونی زندگی با جادوی نظم

هنر ژاپنی برای ساماندهی و نظم

نویسنده: ماری کندو
مترجم : مهدی قراچه داغی

نشر البرز

[@LibraryPersianPdf]

دگرگونی زندگی با جادوی نظم

هنر ژاپنی برای ساماندهی و نظم

ماری کندو

ترجمهٔ: مهدی قراچه داغی

حق انتشار الکترونیک برای فیدیبو محفوظ است

[@LibraryPersianPdf]

سرشناسه:کُندو،ماری؛قراچه داغی، مهدی، ۱۳۲۶-، مترجم / Kondo , Marie
عنوان: دگرگونی زندگی با جادوی نظم: هنر ژاپنی برای ساماندهی و نظم
مشخصات نشر: تهران: البرز، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری:۱۶۰ص.
شابک: ۹۷۸ـ۹۶۴ـ۴۴۲ـ۹۳۸ـ۵
یادداشت:عنوان اصلی:
The life-changing magic of tidying up:the japanese art of decluttering and organizing
یادداشت:کتابنامه
موضوع: خانه‌داری، اقتصاد خانواده، چینش در خانه، نظم و ترتیب.
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۸د۹ک/TX۳۲۱
رده‌بندی دیویی:۶۴۸
شماره کتابشناسی ملی:۴۰۲۹۴۴۳

این کتاب برگردانی است از:
The life-changing magic of tidying up
by
Marie Kondo

[@LibraryPersianPdf]

پیشگفتار

در این کتاب توضیح دادهام که چگونه میتوانید به زندگی خود نظم بدهید و زندگیتان را برای همیشه دگرگون کنید.
شدنی نیست؟ واکنشی همیشگی و نه آنقدر عجیب، زیرا تقریبا همه مردم پس از نظمدادن به خانه یک یا چندبار به شرایط پیشین خود بازگشتهاند.
آیا اتفاق افتاده که خانه خود را با وسواس بسیار مرتب کنید و هنوز چند روز نگذشته متوجه شوید که همانند اولش شده و هیچ اثری از نظم و ترتیب نیست؟ اگر اینطور است اجازه بدهید که راز توفیق در این زمینه را با شما درمیان بگذارم. با دورریختن شروع کنید! سپس پیرامونتان را به طور کامل منظم کنید. اگر از روش کنماری(۱) استفاده کنید، دیگر دوباره دچار آشفتگی نمیشوید و دور ریختنها باردیگر در خانهتان انباشته نمیشوند.
میپذیرم که این شیوه با خرد متعارف در تضاد است، اما شدنی است. نظم خانه، به طور مثبت، روی همه جنبههای زندگی، ازجمله کار و خانواده، اثر میگذارد. من که بیش از هشتاد درصد زندگیام را در این راه صرف کردهام میدانم که با نظموترتیب زندگی شما دگرگون میشود.
آیا هنوز هم فکر میکنید که این بیش از اندازه آرمانی است و واقعیت ندارد؟ اگر میخواهید از شر شیئی بیاستفاده رها شوید، یا گاهی اتاقخواب خود را مرتب کنید، بله، کاملاً حق با شماست. تأثیر چندانی در زندگی شما ندارد؛ اما اگر روشتان را تغییر دهید، نظموترتیب تأثیر فوقالعادهای خواهد داشت. درحقیقت نظمبخشیدن به خانه معنایی جز این ندارد.
پنج ساله بودم که مجلاتی را درباره سبک و شیوه زندگی و خانهداری ورق میزدم و همین امر الهامبخش من شد تا از پانزده سالگی درباره نظموترتیب در فضای زندگی مطلب بنویسم و روش کنماری را تألیف کنم. واژهای که ترکیبی از ابتدای نام خانوادگی من است. حالا من مشاور هستم و بیشتر روزها به منزل و دفتر کار مردم سر میزنم و به کسانی که منظم بودن برایشان دشوار است یا کسانیکه خانه و دفتر کارشان را منظم میکنند؛ اما در اندک زمانی دوباره به حالت نخستین برمیگردد، راه کارهایی ارائه میدهم. بیشتر این اشخاص نمیدانند چگونه باید کارشان را آغاز کنند.
شمار وسایلی که مراجعان من دور انداختهاند، از لباس و لباسزیر گرفته تا عکس و مداد و مجله و لوازم آرایشی... به راحتی از میلیون وسیله فراتر میرود و این هرگز زیادهگویی نیست. من مشتریانی داشتهام که فقط یکدفعه دویست کیسه زباله چهلوپنج لیتری را دور ریختهاند.
تنها مطلبی که از بررسیهایم، درباره هنر نظمدهی به اماکن میتوانم با اطمینان بگویم این است که تغییر چشمگیر نظم بخشیدن به خانه در شیوه

زندگی و چشمانداز مردم تغییرات باور نکردنی ایجاد میکند و اینگونه زندگی دگرگون میشود. بله، کاملاً جدی میگویم.
در ادامه مطلب به گفتههای بعضی از کسانی که همه روزه پس از شرکت در دوره آموزشام با من تماس میگیرند، اشاره کردهام.

* پس از پایان دوره شما از کارم دست کشیدم و به کاری که از دوران کودکی میخواستم انجام دهم روی آوردم.

* دوره شما به من آموخت که درحقیقت به چه چیزی نیاز دارم و به چهچیز نیاز ندارم. از این رو طلاق گرفتم، حالا احساس خوشبختی بسیار بیشتری میکنم.

* کسی که میخواستم با او تماس بگیرم؛ سرانجام با من تماس گرفت.

* برایم جالب است که پس از پاکسازی واحدی، که در آن کار میکنم، توانستهام به فروش خود بیفزایم.

* رابطه من و همسرم خیلی بهتر شده است.

* دور انداختن آنچه در خانهام زیادی بود، خیلی تغییرم داده است.

* سرانجام توانستم پنج کیلوگرم وزن کم بکنم.

مشتریان من همیشه راضی و خوشحال به نظر میرسند و نتایج نشان میدهد که نظم و پاکسازی روی اندیشه و روش زندگی آنان تأثیر گذاشته است. درحقیقت آینده آنان را تغییر داده است؛ چرا؟ به این سؤال در بخشهای متفاوت این کتاب پاسخ دادهام؛ اما در اینجا همیناندازه باید بگویم وقتی خانه خود را مرتب میکنید، امور خانه و گذشته خود را هم مرتب میکنید و نظم میدهید؛ درنتیجه خیلی روشن میفهمید که در زندگی به چه نیاز دارید و به چه نیاز ندارید؛ متوجه میشوید چه باید بکنید و چه نباید بکنید.
همانطور که در آغاز مطالبم گفتم کسانی که از روش کنماری استفاده میکنند دیگر با آشفتگی و بهم ریختگی روبهرو نمیشوند و از آنجایی که میتوانند خانه و محل کارشان را مرتب نگه دارند نیازی به شرکت دوباره در برنامه پیدا نمیکنند. من گهگاه با کسانی که در برنامه من شرکت داشتهاند ملاقات میکنم و میخواهم بدانم که چه تأثیری از کلاسهای من گرفتهاند؛ تقریبا در همه موارد نهتنها خانه یا دفتر کارشان مرتب است، بلکه همچنان بر نظم پیرامون خود

مبافزایند. از عکسهایی که برای من مبفرستند مشخص است که در مقایسه با زمانی که دوره را به پایان رساندهاند وابستههای کمتری دارند. آنان فقط اشیا و لوازمی را که نیاز دارند در خانه و محل کارشان نگه مبدارند.
چرا دورههای من اشخاص را دگرگون مبکند؟ زیرا روش من فقط یک فن و شیوه نیست. در پاکسازی و نظمدهی خانه اشیا از نقطهای به نقطه دیگر منتقل مبشوند. مراجعان اشیا و وسایل خود را به جایبکه مناسب آن وسیله است انتقال مبدهند و این کار به اندازهای ساده است که حتی کودک شش ساله هم مبتواند انجام دهد؛ با این حال بیشتر مردم هنوز نمبتوانند. در کوتاهزمانی پس از نظمدهی، دوباره آشفتگی در محل کار و زندگیشان دیده مبشود. دلیلش بمهارتی نیست، بلکه کمبود آگاهی است و این از ناتوانی آنان است که نمبتوانند به نظم خو بگیرند؛ به عبارت دیگر ریشه مسئله را باید در ذهن جستوجو کرد. موفقیت تا نود درصد به ذهنیت ما بستگی دارد، البته بتوجه به اندک کسانی که نظمدهی برایشان امری طبیعی است. اگر این بخش زندگی را رعایت نکنیم، بازگشت به گذشته امری اجتنابناپذیر است. مهم نیست چقدر دورریختنی دور ریخته مبشود یا اشیای موجود با چه هشیاری و دقتی نظم میابد.
به این ترتیب چگونه مبتوانید به ذهنیتی ناب برسید؟ فقط یک راه وجود دارد؛ آشنایی با شیوهای مناسب. فراموش نکنید روش کنماری، که در این کتاب توضیح دادهام، فقط مجموعه قواعدی برای نظم نیست؛ فقط ساماندهی نمبکند و اشیا و وسایل را دور نمبریزد. روشی که توضیح مبدهم به ذهنیت مناسبی ختم مبشود، که فرد را منظم مبکند و زندگیاش را سازمانیافته.
البته من نمبتوانم مدعی شوم که همه شاگردانم در هنر نظمدهی به کمال رسیدهاند. بعضی از آنان به دلایل متفاوت دورههای آموزشی را ترک مبکنند. بعضی هم به آن دلیل دوره را ترک مبکنند که انتظار دارند من به جایشان کار کنم؛ کسی که به ساماندهی و حرفهای بودن تعصب دارد. اکنون مبتوانم به شما بگویم که هراندازه برای نظمبخشیدن به مکانهای دیگران تلاش کنم، به جزء طراحی که مبکنم، هرگز نمبتوانم به طور کامل خانههایشان را مرتب کنم. چرا؟ زیرا آگاهی هر فرد از سبک و شیوه زندگیاش به مراتب از هر مهارتی، در مرتب کردن، انبار کردن و اموری دیگر از این دست، مهمتر است. نظم به شدت به ارزشهای افراد بستگی دارد.
بیشتر مردم مبخواهند در مکانی مرتب کار یا زندگی کنند. هرکسی که یکبار خانهاش را مرتب کند همیشه دلش مبخواهد خانه مرتبی داشته باشد؛ اما خیلیها باور ندارند که این کار شدنی باشد. آنها از روشهای گوناگونی استفاده مبکنند تا خانه یا محل کارشان را مرتب کنند؛ اما پس از مدتی مبینند که در کوتاهترین زمان خانهشان به هم ریخته و پر از دورریختنی شده است؛ اما من معتقدم که هرکسی مبتواند پیرامون خود را مرتب و منظم نگه دارد. برای

رسیدن به این امر باید عادتها و فرضیههای خود را درباره نظم به دقت ارزیابی کنید. شاید به نظر برسد که این ارزیابی خیلی وقتگیر است؛ اما نگران نباشید، زمانی که خواندن این کتاب را تمام میکنید به آمادگی لازم میرسید و تمایل به نظم در شما ایجاد میشود. بیشتر مراجعان به من میگویند: «من به طور ذاتی نامنظم هستم»، «نمیتوانم این کار را انجام دهم» یا «وقت ندارم». این حرفها از تصورات بیهوده است. بیشتر افراد با خود میگویند: «سعی میکنم به تدریج خانهام را مرتب کنم» زهی خیال باطل.
در ژاپن مردم بر این باورند که مرتب کردن اتاق یا دستشویی روزنه بخت را به روی شما میگشاید؛ اما اگر خانه شما به هم ریخته باشد برسزدن کاسه توالت و برق انداختن آن کاری از پیش نمیبرد. همین مطلب برای فنگشویی نیز صدق میکند. فقط پس از مرتبکردن خانه است که مبلمان و دکوراسیون خانه شما زندگی تازه مییابد.
وقتی خانه خود را مرتب کردید زندگیتان به کلی دگرگون میشود. وقتی زندگی در خانهای مرتب را تجربه کردید، احساس میکنید دنیایتان نورانی شده است. دیگر هرگز به آشفتگی بازنمیگردید. برای همین است که من درباره معجزه نظموترتیب حرف میزنم. نه تنها دیگر خانه شما نامرتب نمیشود، بلکه زندگی تازهای را آغاز میکنید و این معجزهای است که میخواهم با خوانندگان کتابم درمیان بگذارم.

۱. چرا نمتوانم خانهام را مرتب کنم؟

اگر شیوه درست را نیاموزید، هرگز نمتوانید خانه خود را مرتب کنید

وقتی به اشخاص میگویم که حرفه من آموزش نظم به دیگران است، اغلب با نگاههای حیرتزده روبهرو میشوم. بیدرنگ پس از شنیدن حرف من میپرسند: «آیا درآمدی هم کسب میکنی؟» و در ادامه حرفشان باز میپرسند: «آیا مردم برای چگونگی مرتب بودن به آموزش نیاز دارند؟»
درست است، زمانی که مدارس انواع کلاسها را، از آشپزی گرفته تا طریقه پوشیدن کیمونو، از یوگا گرفته تا مراقبه ذن، برگزار میکنند، آموزش چگونگی نظموترتیب تا این اندازه سؤالبرانگیز است. دستکم در ژاپن پندار مردم بر این است که نظم به آموزش نیازی ندارد، بلکه مردم، به خودی خود، نظموترتیب در خونشان است و چگونگی آن را میدانند. مهارتهای آشپزی در خانواده ما از نسلی به نسل دیگر واگذار میشود. مادران شیوه آشپزی را به دخترانشان میآموزند؛ اما به نظر میرسد که نظم را کسی به دیگری آموزش نمیدهد.
به دوران کودکی خود فکر کنید که برای بینظمی اتاقمان با اعتراض پدرومادر روبهرو بودیم؛ اما چند نفر از پدر و مادرها چگونگی منظم بودن را به ما آموزش دادهاند؟ آنان فقط از ما انتظار داشتند که اتاقمان را مرتب کنیم؛ درحالیکه خودشان هم هرگز آموزش ندیدهاند، که باید چگونه منظم باشند. وقتی نوبت به نظم میرسد آنچه را میدانیم، که خود آموختهایم.
آموزش دادن چگونگی نظموترتیب نهتنها در خانه، بلکه در مدرسه فراموش شده است. وقتی به کلاسهای اقتصاد خانه، در گذشته، فکر میکنیم بیشتر ما به یاد چگونگی پختن همبرگر میافتیم، به یاد این میافتیم که چگونه با چرخ خیاطی کار کنیم و یک پیشبند برای خودمان بدوزیم؛ اما در مقایسه با آشپزی و خیاطی زمان بسیار اندکی به نظم داده میشود.
با آنکه در کتابهای درسی به این موضوع اشارههایی شده است، بازهم بتوجه از آن میگذریم، یا مطالعه آن را به فرصت شب در خانه موکول میکنیم و بیشتر، مطالب خوراک و سلامتی را میخوانیم. در نتیجه حتی کسانی که در رشته خانهداری درس خواندهاند و فارغالتحصیل شدهاند نمتوانند خانه خود را مرتب کنند.
خوراک، لباس و مسکن نیازهای اولیه هر انسانی است. از این رو میتوانیم انتظار داشته باشیم که محل زندگی ما به اندازه آنچه میخوریم و آنچه میپوشیم اهمیت داشته باشد. با این حال در بیشتر جوامع به چگونگی نظم

بهایی داده نمشود؛ زیرا فرض بر این است که مهارت نظم با تجربه به دست مآید؛ بنابراین نیازی به آموزش ندارد.
آیا کسانی که در مقایسه با دیگران سالهای بیشتری را برای نظم صرف کردهاند، منظمتراند؟ پاسخ منفی است. بیستوپنج درصد از شاگردان من زنان پنجاه سالهاند و بیشترشان بیش از سی سال خانهداری کردهاند؛ اما آیا در مقایسه با زنانی که بیست سالگی خود را میگذرانند بهتر خانههایشان را مرتب میکنند؟ نه، خلاف آن درست است. بیشترشان سالها از روشهایی اشتباه استفاده کردهاند. زمانی که ما شیوه نظمدهی را نیاموختهایم چگونه میتوانیم مرتب و منظم باشیم.
اگر شما هم چگونگی نظموترتیب را نمیدانید، مأیوس نشوید. اکنون، زمان یادگیری است. با مطالعه روش کن ماری، که در این کتاب آن را توضیح دادهایم، میتوانید از دور باطل آشفتگی در منزل نجات یابید.

نیازی به بازگشت به شرایط نخستین نیست

«وقتی احساس میکنم که مکان زندگیام به شدت نامرتب است، مرتب کردن و پاکسازیاش را آغاز میکنم؛ اما هنوز چیزی نگذشته که میبینم به شرایط قبلی بازگشتهام.» این شکایتی همیشگی است و پاسخ مجله این است: «سعی نکنید همه خانه خود را یکباره مرتب کنید. اینگونه، به حالت آغازین خود بازمیگردید. عادت کنید که محل سکونت خود را مرتب کنید.»
خانواده من سه فرزند داشت و من فرزند میانی بودم و با آزادیهای فراوانی تربیت شدم. مادرم سرگرم خواهر تازه متولد شدهام بود. برادرم، که دو سال از من بزرگتر بود، همواره به تلویزیون چسبیده بود و بازیهای ویدیویی میکرد. در آن زمان پنج ساله بودم و بیشترین زمانم را در خانه میگذراندم و به تنهایی بازی میکردم. به مطالعه مجلههایی درباره خانه و شیوه درست زندگی علاقه داشتم. مادرم اشتراک مجله اسی را داشت و موضوع این مجله دکوراسیون داخلی بود و درباره نظافت خانه و نظمبخشی به آن مطلب مینوشت. بیآنکه حتی مادرم متوجه شود، آن را از صندوقپستی خانه برمیداشتم و پاکتش را پاره میکردم و خواندن مطالب مجله را آغاز میکردم.
در راه، از مدرسه به خانه، به کتابفروشی میرفتم و مجلات خوراکهای ژاپنی را ورق میزدم؛ البته نمیتوانستم همه کلماتش را بخوانم؛ اما این مجلات، با عکسهای رنگیای که از خوراکهای تهیه شده چاپ میکردند، برای من، به اندازه بازیهای ویدیویی برادرم، جذاب بود. تلاش میکردم از راهنماییهای آنها استفاده کنم؛ برای مثال اگر مطلبی درباره صرفهجویی در برق میخواندم فوری تلاش میکردم که این روش سفارش شده را رعایت کنم، هرچند هنوز نمیدانستم

چیزی به نام کنتور برق وجود دارد.
اما مسئلهای که به نظرم حلنشدنی بود بنظمی بود؛ هراندازه که همهجا را منظم میکردم، طولی نمیکشید که به حالت نخستینش برمیگشت.
با خود فکر کردم: «کاری نمیتوان کرد. برگشت به حالت قبل عادی است.» اگر بخواهم همه کارها را یکباره انجام دهم مأیوس میشوم، و این مطلب را در بسیاری از مجلات خوانده بودم و به نظرم میرسید که حرف درستی است؛ اما حالا میدانم که اشتباه است. «اگر از روش درستی استفاده کنید؛ دیگر به حالت نخستین بازنمیگردید.»
بیشتر اشخاص کلمه به حالت نخست بازگشتن را با رژیم غذایی گرفتن مقایسه میکنند. به نظر منطقی میرسد که کاستن ناگهانی از دورریختنیها میتواند همان تأثیر کاهش شدید در مصرف کالری را داشته باشد؛ اما اشتباه نکنید، همان لحظهای که مبلمان و اسباب خانه را جابهجا کرده و دورریختنیها را گردآوری میکنید، اتاقتان تغییر میکند. موضوع بسیار ساده است.
به حالت نخست بازگشتن زمانی اتفاق میافتد که به اشتباه گمان میکنیم که مرتب کردن و اساس و نظافت خانه را به درستی انجام دادهایم؛ اما در حقیقت، دورریختنیها را پاکسازی کردهایم و در نقطه دیگری انباشت کردهایم. اگر خانهتان را به درستی منظم بکنید، حتی اگر به طور ذاتی بنظم باشید میتوانید اتاقتان را مرتب نگه دارید.

هر روز کمی از وسایل را مرتب کنید تا برای همیشه منظم بمانند

«اگر خانه خود را یکباره منظم کنید، شلوغی و آشفتگی به آن بازمیگردد. بهتر است عادت کنید که در هر نوبت بخشی از خانه را مرتب کنید.» گرچه این سفارش خیلی وسوسهانگیز به نظر میرسد؛ اما پیش از این به این نتیجه رسیدهایم که بخش نخست آن اشتباه است. درباره اینکه باید هر روز بخشی از وسایل را مرتب کنیم چه میتوانیم بگوییم؟ گرچه قانعکننده به نظر میرسد، فریب آنها را نخورید؛ زیرا هیچوقت حس نمیکنید که کارتان تمام شده است، برای همین در هر نوبت فقط بخشی را مرتب کنید.
تغییر خُلق و سبک زندگی، که در طول سالیان ایجاد شده است، بسیار دشوار است. اگر تاکنون نتوانستهاید که همیشه منظم بمانید، تاحدودی ناممکن است که عادت کنید در هر زمان فقط کمی منظم باشید. هیچکس نمیتواند بیآنکه اندیشه خود را تغییر دهد عادات خود را تغییر دهد و این کار آسانی نیست؛ در اختیار گرفتن اندیشهای که در سر داریم بسیار دشوار است؛ اما میتوان آن را دگرگون کرد.
وقتی در دوره راهنمایی درس میخواندم موضوع منظم کردن خانه توجهام را

به خود جلب کرد و کتاب هنر دورانداختن، اثر ناگیسا تات سومی، زمینهساز این موضوع بود. در این کتاب اهمیت دور انداختن آنچه به آن نیازی نداریم به طور کامل شرح داده شده بود. در راه مدرسه به خانه این کتاب را خریدم. هنوز هم به یاد دارم که خواندن این کتاب چقدر شگفتزدهام کرد. من چنان غرق خواندن این کتاب شدم که فراموش کردم در ایستگاه همیشگی از اتوبوس پیاده شوم. وقتی به خانه رسیدم، بیدرنگ، با چند کیسهزباله خالی به اتاقم رفتم و چندین ساعت مرتبش کردم. در پایان، با آنکه اتاقم کوچک بود، هشت کیسهزباله را پر از دورریختنیها کرده بودم؛ لباسهایی که هرگز نمیپوشیدم؟ کتابهای درسی دوران دبستان. اسبابازیهایی که سالها بود با آنها بازی نکرده بودم و بسیاری دیگر که فراموش کرده بودم که حتی وجود بیرونی دارند. پس از آن، یکساعتی کف اتاق نشستم و به انبوه کیسههای گردآوری شده نگاه کردم. از خودم پرسیدم: «چرا باید این اشیا را نگه میداشتم.» آنچه برایم شگفتآورتر بود این بود که اتاقم چقدر تغییر کرده بود. پس از چند ساعت کار حالا میتوانستم بخشی از کف اتاق را، که هرگز ندیده بودم، ببینم. حس میکردم که اتاقم زیرورو شده و هوای اتاقم تمیز و فضایش روشنتر شده است؛ حتی احساس کردم که ذهنم هم شفافتر شده است. تازه فهمیدم که نظم بیش از آنچه فکر میکردم روی من تأثیر گذاشته است. از آن روز به بعد توجه من به آشپزی و خیاطی کمتر شد و بیشتر در اندیشه نظمدهی بودم.

نظمدهی نتایج ملموسی در پی دارد و هرگز دروغ نمیگوید.

راز توفیق را میتوان اینگونه بیان کرد: اگر یکباره خانهتان را مرتب کنید، و نخواهید کمکم این کار را انجام دهید، میتوانید ذهنیت خود را دگرگون سازید؛ تغییری چنان مؤثر که روی احساسات و عواطف و حتی روی اندیشه شما تأثیر میگذارد و سبک و شیوه زندگیتان را دگرگون میکند.

مراجعان من عادت مرتبکردن آهسته را در خود ایجاد نمیکنند. همه آنان پس از شرکت در ماراتن ایجاد نظم از دورریختنیها رها شدهبودند. این روش از آنکه اشیای اضافی دوباره انباشته شوند جلوگیری میکند. هنگامی که درباره خانه آنان آشفته میشود؛ اشیا و وسایل مشکل ساز نیست، بلکه ذهنیتشان است که گناهکار است و اشکال در اینجاست که نمیتوانند انگیزه خود را حفظ کنند و درنتیجه تلاشهایشان به جایی نمیرسد؛ نمیتوانند نتیجه و اثر کارشان را احساس کنند. به همین دلیل است که توفیق به این بستگی دارد که فوری نتایج کار را تجربه کنید.

اگر از روش درست استفاده کنید و روی از بین بردن کامل اشیای اضافی در مدت زمانی کوتاه متمرکز شوید به نتایج فوری میرسید که به شما امکان میدهد پیرامونتان را، از آن زمان به بعد، مرتب نگه دارید. هرکس که این فرآیند را تجربه کند، با خود پیمان میبندد که دیگر آشفته و نامرتب نباشد.

چرا باید عالشدن را بخواهید

«دنبال عالی بودن و بیکموکاستشدن نباشید. کمکم کارهایتان را انجام دهید. هر روز یک وسیله اضافی را دور بیندازید.» کلماتی عالی برای کسانی که اعتمادبهنفس ندارند و به توانایی خود در مرتبکردن مطمئن نیستند. من این سفارش را در کتابهای گوناگونی، که پیش از این در ژاپن درباره نظموترتیب نگارش یافته بود، خواندهام. زمانی که دیدم نتایج مثبتی نمیگیرم احساس خستگی و بحالی کردم و انگیزهای که در من زنده شده بود فروکش کرد. عالشدن در ابتدا، به نظر هولناک میرسد و از آن گذشته در ظاهر دستنیافتنی است. در پایان سال، سیصدوشصتوپنج عدد وسیله اضافی را دور انداخته بودم.

هر روز یک وسیله اضافی را دور میانداختم. من به این نتیجه رسیدهبودم که راهحل مناسبی پیداکردهام؛ بیدرنگ به سفارشات کتابها عمل کردم. صبحها قفسهام را باز میکردم و در این فکر بودم که آن روز چهچیزی را باید دور بیندازم. وقتی میدیدم تشرتی دارم که دیگر آن را نمیپوشم، آن را در کیسه زباله میانداختم. روز بعد کشو میز تحریرم را باز میکردم و چشمم به دفترچه یادداشتی میافتاد، که حالا برای من خیلی بچگانه بود، آن را نیز به درون کیسهزباله میانداختم. پس از آن به یادداشتهایی میرسیدم که به دردم نمیخورد و باید دور انداخته میشد؛ با خود میگفتم: «این را امشب نگه میدارم تا فردا دورش بیندازم.» سپس منتظر میمانم تا صبح روز بعد آن را دور بیندازم. اگر روزی فراموش میکردم که یک شیئی اضافی را دور بیندازم منتظر روز بعد میشوم تا آن را دور بیندازم.

صادقانه بگویم که این برنامه بیش از دو هفته دوام نیاورد. این روش برای اشخاصی مانند من، که میخواهند کارشان را دقیقه نود انجام دهند مؤثر نیست. از سویی دور انداختن یک وسیله درحالیکه هروقت به خرید میروم، چندین جنس دیگر میخرم به جایی نمیرسد. سرعت دور انداختن به سرعت خرید اجناس تازه نمیرسد؛ درنتیجه مأیوس شدم که هنوز خانهام پر از دورریختنی است. دیری نگذشت که دور انداختن روزانه شیئی بیمصرف را به کلی فراموش کردم.

از این روی و براساس تجربه میتوانم بگویم که اگر دودل باشید هرگز نمیتوانید به خانه خود نظم دهید. اگر شما هم همانند من پشت کار ندارید به شما سفارش میکنم برای یکبار هم که شده برای کامل شدن و عالی بودن بکوشید. شاید وقتی من از واژه کمالطلبی استفاده میکنم گروهی به من اعتراض کنند و بگویند که این، هدفی ناممکن است؛ اما نگران نباشید! مرتبکردن درنهایت اقدامی فیزیکی و جسمانی است.

از دو راه متوان به آشفتگی نظم بخشید: تصمیمگیری درباره اینکه آیا مخواهید چیزی را دور اندازید یا در جایی نگه دارید؟ اگر بتوانید این دو کار را انجام دهید متوانید به کمال برسید. متوانید به تکتک اشیای خانه خود نگاه کنید و تصمیم بگیرید که آیا مخواهید آن را به دور بیندازید یا در جایی نگهداری کنید.
اگر مخواهید آشفتگی، دوباره زندگی شما را بنظم نکند، این تنها کاری است که متوانید انجام دهید.

در لحظهای که آغاز میکنید، زندگی خود را دگرگون میکنید

آیا تاکنون برایتان اتفاق افتاده است که شب پیش از امتحان نتوانید مطالعه کنید و هیجانزده وسایلتان را مرتب بکنید؟ اقرار میکنم که برای من خیلی اتفاق افتادهاست. انبوه جزوههای درسی را که سطح میز را پوشاندهبود برمیداشتم و در سبد زباله میانداختم. سپس سراغ کتابهایی، که کف اتاق را پوشاندهبود، میرفتم و آنها را در قفسه کتابهایم مرتب منچیدم. پس از آن کشو میزم را باز میکردم و خودکارها و مدادها را مرتب میکردم. تا به خودم میآمدم ساعت دووسدقیقه صبح شدهبود. میخوابیدم و دوباره ساعت پنج صبح بیدار میشدم. آیا باید کتاب درسام را باز میکردم و دوباره مطالعه میکردم؟
تصور میکردم که مرتبکردن کتابها و میز تحریرم، پیش از امتحان، روش ویژه خود من است؛ اما بعدها فهمیدم که خیلیها این کار را میکنند. خیلیها وقتی در تنگنا قرار میگیرند به مرتبکردن اتاقشان میپردازند و امتحان هم یکی از این تنگناهاست.
این تمایل به این بهانه که میخواهید اتاقتان را مرتب کنید رخ نمیدهد؛ بلکه اتفاق میافتد چون اشخاص میخواهند در جای دیگری بینظمی ایجاد کنند. مغز میخواهد مطالعه کند؛ اما وقتی متوجه به هم ریختگی پیرامونش میشود، روی جمله «من میخواهم اتاقم را مرتب کنم» متمرکز میشود. این حقیقت، که میل به پاکسازی به ندرت پس از به سررسیدن بحران ادامه مییابد، نظریه مرا تأیید میکند. وقتی امتحان تمام میشود، اشتیاق پاکسازی نیز به پایان میرسد و زندگی به شرایط عادی برمیگردد.
البته، به این معنا نیست که مرتبکردن اتاقتان ذهن آشفته شما را آرام میکند بلکه به طور موقت ممکن است به شما احساس آرامش بدهد، هر چند که این آرامش پایدار نیست؛ زیرا دلیل اصلی نگرانی از بین نرفته است. اگر اجازه بدهید آرامش موقتی به دست آمده، بر اثر مرتب کردن و پاکسازی محیط پیرامون، شما را فریب دهد، هرگز به نیاز پاکسازی روانی خود توجه نمیکنید. این موضوعی بود که برای من پیش آمد. من که نمیدانستم به پاکسازی اتاقم نیاز دارم مدتها طول کشید تا بفهمم نمرات من همیشه بسیار بد بودهاست.
بیایید یک اتاق به هم ریخته و آشفته را تصور کنیم. اتاق به خودی خود درهم نمیریزد. شما، کسی که در آن مکان زندگی میکنید، این به هم ریختگی را ایجاد میکنید. از قدیم گفتهاند که یک اتاق بههمریخته با یک ذهن بههمریخته برابری میکند. من اینگونه به موضوع نگاه میکنم. وقتی اتاقی آشفته و

بههمریخته مشود، دلیلش فقط محیطی نیست؛ بلکه چیزی بیش از آن است. بههمریختگی مرئی و آشکار سبب مشود که دلیل اصلی اختلال را درک نکنیم. آشفتگی و به هم ریختگی توجه ما را از اصل موضوع دور مکند.
اگر نمتوانید در یک اتاق تمیز و مرتب احساس آرامش بکنید تلاش کنید با نگرانی خود کنار بیایید. اضطراب، آنچه شما را ناراحت مکند پنهان مکند. وقتی اتاق شما مرتب است باید شرایط روانی و درونی خود را بررسی کنید. اینگونه زندگی شما تغییر مکند. برای همین باید سریعتر به خانه خود نظم ببخشید نظم به شما امکان مدهد که با مسائل مهمتری روبهرو شوید.
مرتبکردن خانه وسیله است، هدف نهایی نیست. هدف نهایی باید این باشد که شیوهای برای زندگی خود ایجاد کنید که پس از منظمکردن خانه خواهان آن شیوه باشید.

کارشناسان انبار کردن، محتکر هستند

نخستین فکری، که زمان اندیشیدن به پاکسازی و مرتبکردن، به ذهنتان خطور مکند، چیست؟ بسیاری از مردم به انبارکردن مباندیشند. مراجعین پیش از هرچیز مخواهند بدانند که چهچیزی را کجا انبار کنند. من حال و روزشان را درک مکنم، اما این موضوع اصلی نیست.
خیلی وقتها در پاسخ به این پرسش مگوییم: «فضای پیرامونتان را سازماندهی کنید، پاکسازی را زود و راحت آغاز کنید.» انسان براساس طبیعت خود آسانترین راه را برمگزیند. و بیشتر وقتها به سراغ انبارکردن و روشهای آن مرود و اینگونه مخواهد آشفتگی و بههم ریختگی را از بین ببرد.
باید اعتراف کنم که من هم زمانی اینگونه بودم؛ شیفته اسطوره انبارکردن.
وقتی سرانجام، به خود آمدم دیدم که هنوز اتاقم نامرتب است؛ هرچند مجلات و کتابهای گوناگونی در قفسهها چیده شدهبود. چرا با وجود اینکه برای انبارکردن به این اندازه وقت صرف کردهبودم، اتاقم هنوز پر از دورریختنها و چیزهای بهدردنخور بود؟ سردرنمآوردم. با ناامیدی به بخشهای انباری نگاه کردم و فکری به ذهنم رسید. به این نتیجه رسیدم که بسیاری از چیزهایی که در بخشهای گوناگون انباری وجود دارد بفایده و بناستفاده است. من به بیشتر آنها نیاز نداشتم، هرچند فکر مکردم که آنها را مرتب کردهام؛ درواقع، اشیای متفاوت را از پیشرو برداشته بودم و آنها را در جعبهای، زیر یک درپوش، قرار دادهبودم. دور کردن اشیا و کالاهای اضافی این توهم را ایجاد مکند که پاکسازی کردهاید و آشفتگی و بههم ریختگی سروسامان گرفتهاست؛ اما دیری نمیگذرد که بخشهای انباری پر مشود و اتاق پر از اشیایی مشود که هرگز به آنها نیازی ندارید و اکنون دوباره به روش انبارکردن تازه و سادهتری

نیاز دارید؛ یک دور بسته منفی. به همین دلیل است که پاکسازی و مرتبکردن باید با دورریختن آغاز شود. باید دربرابر انبارکردن وسایل خود مقاومت کنیم تا به این نتیجه برسیم که چه وسایلی را میخواهیم نگه داریم و کدامیک را دور بریزیم.

چیدمان وسایل باتوجه به نوع و کاربری آنها؛ نه محل

در دوره راهنمایی بودم که به نظم در خانه علاقمند شدم و همهروزه بخشی از اتاقم را مرتب و پاکسازی میکردم. پس از آن به سراغ اتاق برادرم، اتاق خواهرم و دستشویی میرفتم. هر روز ماه یک بخش را پاکسازی میکردم؛ برای نمونه پنجم هرماه روز پاکسازی اتاقنشیمن بود. یک روز باید آشپزخانه را پاکسازی میکردم و روز دیگر نوبت به قفسههای دستشویی و حمام میرسید.
حتی وقتی به دبیرستان رفتم هم این برنامه را ادامه دادم. وقتی به خانه میرسیدم یکراست به جاییکه باید پاکسازی میشد میرفتم؛ حتی روپوش مدرسه را هم از تنم در نمیآوردم. اگر قرار بود که دستشویی را مرتب کنم، همه کشوها را خالی میکردم و سپس باتوجه به کاربری، کشوها را، به شکل منظمی میچیدم. هر کشو را که مرتب میکردم نگاهی تحسینآمیز به آن میانداختم، کشو را میبستم و به سراغ کشو بعدی میرفتم. ساعتها وقت برای مرتبکردن قفسهها صرف میکردم تا اینکه زمان شام فرا میرسید و مادرم برای صرف شام صدایم میزد.
روزی، یکی از کشوهای قفسه درون هال را مرتب میکردم که ناگهان دست از کار کشیدم؛ احساس کردم همین دیروز بود که این کشو را مرتب کردهبودم؛ اما اینطور نبود؛ وسایل درون این کشو شبیه وسایل کشویی بودند که روز پیش مرتب کردهبودم، صابون، لوازم آرایش، مسواک و تیغ اصلاح. کشو را مرتب کردم و وسایل آن را دوباره درونش گذاشتم. پس از آن به ذهنم رسید که اگر وسایل متفاوت را براساس نوع و کاربری مرتب نکنیم اشتباه بزرگی مرتکب شدهایم و متأسفانه سهسال طول کشید تا این را فهمیدم.
بیشتر اشخاص نمیدانند که به این روش به ظاهر مطلوب و درست، هرگز توجهی نمیشود؛ زیرا وسایل مشابه را در بخشهای متفاوتی قرار میدهند. وقتی هر مکان را جداگانه مرتب میکنیم متوجه نمیشویم که وسایل مشابه و همطبقه کنار هم قرار نمیگیرند. برای پرهیز از این اشتباه سفارش میکنم که مرتبکردن براساس نوع و کاربری اشیا انجام شود؛ برای نمونه به جای اینکه بگویید امروز فلان جا را مرتب میکنم، این هدف را برای خود در نظر بگیرید؛ امروز لباسها و فردا کتابها. یکی از دلایلی که بسیاری از ما در کار مرتبکردن و

پاکسازی ناموفق هستیم این است که اشیای درون منزلمان بیش از اندازه است و نمیدانیم که وسایل مورد نیازمان چه چیزهایی است؛ درنتیجه برای اینکه از شر این آشفتگی رها شوید، اتاقتان و سایر نقاط منزل را، باتوجه به کاربری و نوع اشیایی که دارید، مرتب کنید؛ نه براساس مکان و محل.

روشهای نظم را برپایه شخصیت خود تغییر ندهید

نویسندگان کتابهایی، که درباره مرتبکردن خانه نوشته شدهاند، بیشتر مدعی هستند که چگونگی بههمریختگی و بنظمی، با توجه به اشخاص و شخصیتهای آنان، متفاوت است؛ بنابراین باید روشی را برای پاکسازی برگزینیم که با گونه شخصیتی ما همخوانی داشته باشد. در نگاه نخست به نظر میرسد که حرف درستی است. ممکن است با خود بگوییم: «شاید به همین دلیل است که نمتوانم خانهام را منظم نگهدارم. روشی که از آن استفاده میکنم با شخصیت من سازگاز نیست.» با این ذهنیت ممکن است در پی روشی باشیم که با شخصیت ما همخوانی داشته باشد.
یکبار من تلاش کردم این روش را امتحان کنم؛ کتابهایی درباره روانشناسی گروه خونی، شخصیتهای پدر و مادر و موضوعاتی از این قبیل خواندم و با مراجعانم گفتوگو کردم؛ حتی در زمینه اخترشناسی و فالگیری نیز مطالعاتی کردم. پنج سال طول کشید تا درباره انواع روشهای پاکسازی و نظم مطالعه کنم تا رابطه آنها را با شخصیت دریابم.
بیشتر مردم، در زمینه پاکسازی و نظم، سستی میکنند و از سویی هم گرفتارند. گروهی هم به پارهای از موارد و موضوعات توجه میکنند و به پارهای دیگر بها نمیدهند. وقتی گونههای شخصیتی را بررسی میکردم دریافتم که سهمی از همه این شخصیتها دارم؛ بنابراین براساس کدام معیار باید دلایلی برای بنظمی اشخاص پیدا کنم؟
من از روی عادت میکوشم همهچیز را طبقهبندی کنم. شاید چون من وقت زیادی را برای اندیشیدن به برنامهریزی و ساماندهی صرف کردهام. هنگامی که برای نخستینبار کارم را در مقام یک مشاور آغاز کردم، سخت کوشیدم تا مشتریانم را گروهبندی کنم. تلاش کردم راهحلها و سفارشهایم را براساس این گروهبندی به آنان پیشنهاد کنم. البته انگیزه دیگری هم داشتم؛ من فکر میکردم اگر به هریک از مراجعانم راهحلی مطابق گروه و شخصیتشان بدهم، رفتاری حرفهایتر داشتهام؛ اما پس از بررسیهای دقیق به این نتیجه رسیدم که بهتر است مراجعانم را با توجه به رفتارشان گروهبندی کنم نه براساس ویژگیهای شخصیتی آنان.
با توجه به این روش کسانی را که نمتوانند مرتب باقی بمانند در سه دسته

گروهبندی کردم. دسته نخست: نمتوانم به دور بیندازم دسته دوم: نمتوانم سر جایش بگذارم؛ و سرانجام دسته سوم که ترکیبی از این دو گروه است. پس از آن زمانکه دقیقتر نگاه کردم دریافتم که نود درصدشان در گروهبندی سوم قرار میگیرند؛ یعنی گروه نمتوانم دور بیندازم و نمتوانم سر جایش قرار دهم. درحالیکه دهدرصد باقیمانده در گروه نمتوانم سرجایش قرار دهم قرار داشتند. من هنوز کسی را که جزء گروه نمتوانم به دور بیندازم باشد پیدا نکردهام؛ زیرا اشخاصی با این تیپ رفتاری به اندازهای زود انبارهایشان پر میشود که دیگر جایی برای انبارکردن پیدا نمیکنند.
به نظر من پاکسازی و نظم، بتوجه به تیپ شخصیتی، باید با دورانداختن آغاز شود. اگر مراجعان من این موضوع را درک کنند، نیازی ندارم که محتویات درسی خود را برای آنان تغییر دهم. من به همه مراجعانم یک شیوه واحد را آموزش میدهم؛ اما نحوه انتقال اطلاعات به اشخاص متفاوت است، همانطور که روش چیدمان وسایل اشخاص در خانه متفاوت است.
برای شناسایی این تفاوتها نیازی نیست که گروهبندیهای گوناگونی ایجاد کنم؛ جان کلام پاکسازی موفق دو مورد است: ابتدا دورانداختن وسایل اضافی و سپس تصمیمگیری در این زمینه که وسایل باقیمانده را کجا قرار دهیم و این اصل تغییر نمیکند؛ باقی به این بستگی دارد که میخواهید تا چه اندازه منظم بشوید.

پاکسازی را رویدادی ویژه بدانید؛ نه یک کار روزانه

من دورههای آموزشی را با این جمله آغاز میکنم: «پاکسازی و مرتب کردن رویدادی ویژه است.» همه روزه این کار را انجام ندهید. وقتی این را میگویم سکوتی حکمفرما میشود؛ البته در زمینه پاکسازی و مرتبکردن نظرات و دیدگاههای بسیار گوناگونی وجود دارد و با آنکه من در این زمینه مطالعاتی فراوان کردهام، هرگز مدعی نیستم که با همه روشها آشنایی دارم؛ بنابراین آنچه را در این کتاب میگویم فقط محدود به روش من است. با این حال بگذارید تکرار کنم که مرتب کردن و پاکسازی فقط یکبار باید انجام شود یا اگر دقیقتر بگویم، پاکسازی باید یکبار و برای همیشه انجام شود.
اگر فکر میکنید پاکسازی و مرتبکردن کاری بپایان است و باید همهروزه انجام شود، بدانید که سخت در اشتباهاید. پاکسازی دو نوع است: «پاکسازی همهروزه و پاکسازی به شیوه رویدادی ویژه. پاکسازی و نظافت روزانه به این معناست که از وسیلهای استفاده کنید و سپس آن را در حالت نخست خود قرار دهید که این همیشه بخشی از زندگی همه ماست. باید هنگام لباسپوشیدن، خواندن کتاب، نوشتن مطالب از این قانون پیروی کنیم؛ اما

هدف این کتاب این است که الهامی باشد برای شما تا در کمترین زمان خانه خود را منظم کنید.
با یکبار و برای همیشه پاکسازی کردن خانه، میتوانید از زندگی خود لذت ببرید. پس از پاکسازی خانه دست روی قلبتان بگذارید و ببینید که چقدر از منظمکردن خانه خود خوشحالاید. بیشتر اشخاص با ناامیدی میخواهند خانهای مرتب داشته باشند و دوست ندارند اشیا و وسیلههایی داشته باشند که حتی از وجود خارجی آنها هم آگاه نباشند. این اشخاص چندین دهه، همه روزه خانه خود را مرتب کردهاند بآنکه بهرهای از آن ببرند.
حرف مرا باور کنید؛ پس از آنکه در طول زندگی خود، یکبار و برای همیشه، خانه خود را مرتب کردید، هر اقدام روزانهای برای مرتبکردن خانه محکوم به شکست است؛ اما زمانیکه خانه خود را مرتب کردید، (مرتب کردن خانه در قرار دادن هر وسیله در جای نخستین خود خلاصه میشود) عادتی ناخودآگاه میشود. از آن روی از اصطلاح رویداد ویژه زندگی استفاده میکنم که باید زمان کوتاهی اجرا شود؛ و هیجانبخش است و روحیه شما را بهتر میکند. هرچند این احساس همیشه ماندگار نیست.
شاید نگران باشید که اگر زمانی این رویداد ویژه زندگی تمام شد، پیرامون شما به حالت نخستین خود بازگردد. شاید زیاد خرید میکنید و نگرانایید که خانه شما خیلی زود آشفته و به هم ریخته شود؛ اما باورکردنش دشوار است؛ وقتی یک پاکسازی اساسی میکنید هرگز مشکلی ندارید که هر وسیلهای را سر جای خودش بگذارید و تصمیم بگیرید که وسایل تازه را کجا قرار بدهید.
آیا تا به حال به خود گفتهاید که «من هرگز در مرتب کردن خانه موفق نیستم.» یا هرگز گفتهاید که «ارزش امتحان کردن را ندارد» و «من نامرتب به دنیا آمدهام؟» بسیاری از مردم مدتها، این برداشت منفی ذهنی را با خود دارند، اما وقتی خانهشان را پاکسازی میکنند فوری این ذهنیت از یادشان میرود. باید بدانید که شما هرلحظه، هرکاری را که بخواهید میتوانید انجام دهید و به همین دلیل است که شاگردان من هرگز دوباره زندگیشان آشفته نمیشود. به نظر دشوار است، اما من میگویم که خیلی هم ساده است. وقتی پاکسازی میکنید با اشیا سروکار دارید و اشیا را نیز میتوان به آسانی دور انداخت و به سادگی جابهجا کرد.
هرکسی میتواند پاکسازی کند. شما هدف مشخصی دارید. وقتی همهچیز را سرجایش بگذارید از خط پایان گذر کردهاید. برخلاف کار و درسخواندن و ورزشکردن مجبور نیستید که عملکرد خود را با شخص دیگری مقایسه کنید؛ شما، خود معیار هستید.
من هرگز اتاقم را پاکسازی نمیکنم. چرا؟ برای اینکه بیش از اندازه منظم است. من درنهایت سالی یک یا دوبار اتاقم را مرتب میکنم. هربار هم نهایت، بیش از یک ساعت وقت نمیگیرد. حالا باور نمیکنم که چگونه سالهای پیش

ساعتها وقت برای پاکسازی اتاقم صرف منکردم. من از سبک و شیوه زندگیام لذت مبرم.
آیا شما دوست ندارید اینگونه زندگی کنید؟ کار سادهای است. کافی است بدانید که خانه خود را چگونه مرتب کنید.

۲. اول دور بیندازید

کار خود را با دور انداختن فوری و کامل و یکجا آغاز کنید

فکر مکنید که به طور کامل همهجا را مرتب کردهاید، اما هنوز چند روزی نگذشته مبینید که اتاقتان دوباره نامرتب و آشفته شده است. با گذشت زمان وسایل بیشتری گردآوری مکنید و تا به خود مآیید مبینید که به وضع پیشین برگشتهاید. این بازگشت برای آن است که از روشهای نامؤثر استفاده کردهاید و نیمهکاره خانه خود را مرتب کردهاید. همانطور که پیشتر توضیح دادم فقط به یک روش متوان از این مارپیچ منفی رهایی یافت و آن هم مرتبکردن مؤثر، فوری و به سرعت هرچه تمامتر است؛ اما این شیوه چگونه ذهنیتی مناسب ایجاد مکند؟
هنگامی که پیرامونتان را به طور کامل مرتب مکنید، صحنه را دگرگون مکنید. این دگرگونی به اندازهای شدید است که گمان مکنید در دنیای دیگری زندگی مکنید. این دگرگونی بیش از اندازه روی ذهنتان اثرگذار است؛ به طوریکه دیگر نمخواهید به شرایط پیشین بازگردید. به یاد داشته باشید که در صورتی این روش موفق مشود که کارتان را خیلی ناگهانی انجام بدهید تا روحیهتان به کلی دگرگون شود؛ اما اگر کارتان را به تدریج انجام دهید اثرگذار نخواهد بود.
برای رسیدن به تغییری این چنین و ناگهانی باید از کارآمدترین روشهای مرتبکردن استفاده کنید. در غیر این صورت پیش از اینکه متوجه شوید، کاری که انجام دادهاید بر باد رفته و پیشرفتی به دست نمآورید. هرچه زمان بیشتری بگذرد احساس خستگی بیشتری مکنید و زودتر دست از کار مکشید. وقتی که وسایل دوباره روی هم انباشته مشوند، باز هم در مارپیچی نزولی گرفتار مشوید. برخی به سرعت را شش ماه زمان مدانند، اما حقیقت این است که شش ماه زمانی طولانی است؛ این فقط شش ماهی از کل زندگی شماست. وقتی کارتان تمام شد و احساس کردید که به طور کامل منظم شدهاید، دیگر فکر هم نمکنید که توانایی مرتب کردن را ندارید.
برای اینکه بهترین نتایج را به دست آورید، سفارش من این است که با تمام نیرو روش زیر را رعایت کنید:
با نظمی مناسب مرتب کنید. همانطور که خواندید، دو کار باید انجام دهید: دورانداختن وسایل و تصمیمگیری برای اینکه اشیا و وسایل خود را کجا نگه دارید. بله، فقط این دو کار را انجام دهید؛ اما دورانداختن پیشتاز است. بتوجهی به این موضوع سبب مشود که هرگز به شرایط دلخواه نرسید. به

محض آنکه با خود فکر کنید که نمیدانم آیا این وسیله در این کشو جا میگیرد یا نه؟ دور انداختن متوقف میشود. زمانی میتوانید به پاسخ این پرسش فکر کنید که از شر آنچه نیاز ندارید رها شده باشید.
در پایان، راز موفقیت این است که خیلی تند مرتب کنید و کار خود را با دور انداختن آغاز کنید.

پیش از اینکه آغاز کنید هدفتان را در ذهن تصور کنید

تا اینجا فهمیدهاید که چرا پیش از اینکه فکر کنید اشیای خود را کجا بگذارید باید اشیای اضافی را دور اندازید؛ اما پیش از هر کار هدفتان را مشخص کنید. دلیلی وجود داشته است که این کتاب را برای خواندن برگزیدهاید. چه عاملی به شما این انگیزه را داد که به فکر پاکسازی و مرتبکردن خانه بیفتید؟ میخواهید با مرتبکردن چه نتیجهای بگیرید؟ پیش از اینکه اشیای خود را دور بیندازید به این موضوع خوب فکر کنید؛ این به آن معناست که سبک زندگی آرمانتان را در ذهن تصور کنید. اگر این مرحله را حذف کنید، نهتنها روند کارتان به تأخیر میافتد، بلکه در خطر بازگشت دوباره به حالت نخستین هم قرار میگیرید. هدفهایی مانند میخواهم از شر دورریختنها رها شوم یا میخواهم بتوانم اشیای خانهام را سر جایشان قرار دهم. هدفها بسیار گسترده است؛ باید عمیقتر از این فکر کنید. تصور کنید اگر به خانه خود نظم بدهید، اتاقتان چه شکلی پیدا میکند.
یکی از مراجعان من که بیست ساله بود میگفت: «هدف من این است که سبک زندگیای زنانهتر داشته باشم». خانه بسیار بزرگی داشت؛ پر از قفسه و کمد و در ظاهر نباید برای جای دادن اشیایش مشکلی میداشت، اما به هر نقطه در خانهاش که نگاه میکردی پر از وسایلی بیمصرف بود و قفسهها حتی درهایشان هم بسته نمیشد. رخت و لباسهای درون قفسههای لباس چنان روی هم انباشته شده بودند که به یاد مواد خوراکی داخل یک همبرگر افتادم. روی هرکدام از چوبپردههای اتاقها دهها لباس آویخته بود به طوری که احساس میکردی خانه او دیگر نیازی به پرده ندارد. کف اتاق پر از سبد و کیسههایی بود که مجلات و روزنامهها در آن قرار داشت. وقتی به خانه میآمد، ابتدا برای یافتن جای خواب، اشیای روی تختش را به کف اتاق پرتاب میکرد؛ سپس زمانیکه از خواب بیدار میشد، اشیای، روی کف اتاقخواب را دوباره روی تختش برمیگرداند تا بتواند راهی برای گذر باز کند. به هیچ وجه سبک زندگیاش زنانه نبود.
از او پرسیدم: «منظورت از سبک زندگی زنانه چیست؟» مدتی سکوت کرد و سپس گفت: «منظورم این است که وقتی از سرکار به خانه میآیم، کف اتاقم

هیچ وسیله اضافی و بمصرف نباشد و اتاقم مانند اتاقهای هتل باشد و چیزی جلو دیدم را نگیرد. دلم میخواهد روتختی صورتیرنگ و یک چراغخواب انتریک سفید داشته باشم. پیش از رفتن به رختخواب دوست دارم در وان دراز بکشم و آب وان را با رایحههای گوناگون معطر کنم و سپس روغن رایحههای متفاوت را به تنم بمالم. دوست دارم به آهنگ یک پیانو کلاسیک یا به یک قطعه ویولون گوش بدهم و همزمان یوگا تمرین کنم یا چای گیاهی بخورم. میخواهم با آرامش به خواب روم.»
توصیف او به اندازهای زنده و باطراوت بود که گویی در چنین شرایطی زندگی میکرد. بسیار مهم و مفید است که بتوانید صحنه زندگی آرمانی خود را به تصویر بکشید. اگر تصور زندگی آرمانتان دشوار است، به مجلات دکوراسیون نگاه کنید و از تماشای تصاویر آن بهره ببرید. دیدن این تصاویر با تزیینات متفاوت سبب میشود که شرایط مورد علاقهتان را تصویرسازی کنید. مراجعهکنندهای که به او اشاره کردم به شدت شیفته رایحه درمانی، موسیقی کلاسیک و یوگا بود.
حالا که میتوانید شیوه زندگی آرمانی خود را تصویرسازی کنید؛ آیا زمان دور انداختن اشیای مازاد از خانه فرانرسیده است؟ نه هنوز. شتابزدگی شما را درک میکنم؛ اما برای آنکه پس از پاکسازی، خانهتان به حالت ابتدایی بازنگردد باید از روی فکر کار کنید؛ قدمبهقدم. این پاکسازی قرار است یکبار برای شما اتفاق بیفتد. قدم بعدی این است که بدانید چرا میخواهید اینگونه زندگی کنید. به یادداشتهای خود درباره شیوه زندگی مورد علاقهتان نگاهی بیندازید و دوباره فکر کنید. چرا میخواهید پیش از خوابیدن رایحهدرمانی کنید؟ چرا میخواهید درحالیکه یوگا تمرین میکنید به موسیقی کلاسیک نیز گوش بدهید؟ اگر پاسختان این است که «چون میخواهم پیش از خوابیدن آرامش بگیرم.»؛ «برای اینکه، با ورزش یوگا، میخواهم وزن کم کنم.»؛ از خود بپرسید چرا میخواهید آرامش بگیرید، چرا میخواهید وزن کم کنید. ممکن است حالا بگویید: «برای اینکه نمیخواهم وقتی فردا به سر کار میروم، خسته باشم.» و «برای اینکه میخواهم آمادگی جسمانی بیشتری داشته باشم.» دوباره برای هر پاسخ بپرسید: «چرا؟» این برنامه را برای هرمورد سه تا پنجبار تکرار کنید.
هنگامی که همچنان به دلایل در پس پرده زندگی آرمانتان توجه میکنید امر روشنی را درک خواهید کرد؛ دلیل دور ریختن اشیا یا نگهداری آنها، شاد بودن است. شاید طبیعی جلوه کند؛ اما باید خودتان تجربه کنید تا به دلتان بنشیند. پیش از اینکه پاکسازی را آغاز کنید به و سبک زندگیای که در نظرتان است خوب فکر کنید و از خود بپرسید: «چرا میخواهم خانه را مرتب کنم؟» وقتی پاسخ را یافتید، آمادهاید که به مرحله بعدی بروید؛ بررسی آنچه دارید.

ملاک انتخاب؛ آیا برانگیختن شادی است؟

برای رهایی از اشیایی که میخواهید از شرشان خلاص شوید، چه معیاری دارید؟
هنگام دور ریختن اشیا به چه چیزهایی میاندیشید؟ شاید به این فکر کنید که وقتی وسیلهای بکاربرد میشود آن را دور میاندازید؛ برای نمونه اگر چیزی میشکند و دیگر تعمیر نمیشود، آن را دور میاندازید. فکر دیگر شاید این باشد که اگر تاریخ مصرف کالایی گذشته است، آن را دور میاندازید؛ یا برای نمونه، لباسی که دیگر بهروز نیست یا کالایی که از گذشته مانده است را دور میاندازید. وقتی دلیل روشنی برای دور انداختن دارید، به آسانی شی بمصرف را دور میاندازید؛ اما مشکل زمانی آغاز میشود که دلیل روشنی برای دور انداختن اشیاهای بمصرف نداشته باشید. شاید بخواهید آنچه را یکسال گذشته از آن استفاده نکردهاید دور اندازید. اگر نمیتوانید تصمیم بگیرید، آنها را در یک جعبه بریزید و پس از شش ماه دوباره به آنها نگاه کنید. توجه داشته باشید در لحظهای که میخواهید بدانید چه اشیایی را میخواهید دور بریزید؛ درحقیقت از مسیر پاکسازی بیرون رفتهاید و در این شرایط پاکسازی کردن دشوار میشود.
من در دورهای از زندگیام، وقتی پانزده ساله بودم، با هنر دورریختن آشنا شدم؛ به هنر چگونگی رهایی از اشیای اضافی علاقمند شدم و در این زمینه بسیار مطالعه کردم. مدام در این فکر بودم که جایی را پاکسازی میکنم و با اعتمادبهنفس کامل میدانستم که میتوانم هر مکانی را مرتب و پاکسازی کنم.
هدف من در آن زمان این بود که تا بتوانم اشیای اضافی را دور بریزم. سفارش کتابهایی را که خوانده بودم و میخواندم، به کار میبردم. کوشیدم لباسهایی را که دو سال بود نپوشیده بودم دور بریزم. هربار که وسیله تازهای میخریدم، شیئی را دور میانداختم. هرچه را مطمئن نبودم نیاز دارم دور میانداختم. در یک ماه سی کیسهزباله پر از اشیای زاید را دور انداختم؛ اما با وجود این حتی یکی از اتاقهای خانه مرتبتر به نظر نمیرسید.
برای اینکه از نگرانی خود بکاهم به خرید میرفتم و خیلی زود جای خالی اشیایی، که دور انداخته بودم، با وسایل تازه پر میشد. در خانه همواره ناراحت بودم و وسایل بمصرف را مجستم تا آنها را دور بریزم. وقتی وسیلهای را مییافتم که میدیدم نمیتوانم از آن استفاده کنم به تندی آن را در کیسهزباله میانداختم؛ ولی با این حال آرامش خود را از دست دادم. بدنم گرفته و منقبض شده بود؛ در خانه خودم نمیتوانستم به آرامش برسم.
یکی از روزها، پس از مدرسه، در اتاقم را گشودم تا مانند همیشه آن را مرتب کنم. احساس کردم که اتاقم بیش از اندازه به هم ریخته است. با خود گفتم:

«دیگر نمخواهم مرتب کنم.» و پس از آن گریستم. روی کف اتاقم نشستم و به فکر فرو رفتم. سه سال است که همواره مرتب میکنم و اشیای بیمصرف را دور میاندازم؛ با این حال هنوز احساس میکنم که اتاقم شلوغ و به هم ریخته است. ممکن است کسی از من بپرسد که پس از اینهمه تلاشی که برای نظمبخشی به اتاقم داشتم چرا اتاقم هنوز آشفته است؟ با آنکه این پرسش را به زبان بلند ادا نکردم؛ اما در دلم فریاد میکشید. در آن لحظه صدایی شنیدم...

«به آنچه اینجا وجود دارد دقیقتر نگاه کن»

«منظورت چیست؟ من هر روز این را نگاه میکنم.» این را گفتم و روی کف اتاق به خواب رفتم. اگر کمی هوشمندانهتر فکر کرده بودم، پیش از اینکه از شدت خشم حواسم را از دست بدهم به این نتیجه میرسیدم که دور انداختن اشیا بهتنهایی، ناخشنودی را بیشتر میکند؛ زیرا باید به این فکر کنیم چه چیزهایی را میخواهیم نگه داریم نه اینکه چه اشیایی را میخواهیم دور اندازیم.
وقتی بیدار شدم فوری فهمیدم که آن ندای درونی به چه مطلبی اشاره دارد. به آنچه اینجا وجود دارد دقیقتر نگاه کن! من به اندازهای در اندیشه آنچه نمیخواستم و باید دور میانداختم فرو رفته بودم که به چیزهایی که دوست داشتم و میخواستم نگه دارم توجه نمیکردم. با این دستآورد به این نتیجه رسیدم که بهترین راه برای گزینش اینکه چه چیز را نگهدارم و چه چیز را دور بیندازم، این است که هریک از این اشیا را در دست بگیرم و بپرسم: «آیا این برای من شادیآور است؟» اگر شادی میآورد، آن را نگه دار و اگر نمیآورد آن را دور بینداز. این نهتنها سادهترین راه، بلکه درستترین بخش داوری است.
شاید در اثربخشی این معیار مبهم تردید کنید؛ اما مهم این است که هر وسیله را از این معیار بگذرانید. در قفسه لباستان را باز نکنید و با نگاهی لحظهای و سرسری به درون آن نگویید که همه این لباسها برای شما شادی بخش است. باید لباسها را تکتک در دست بگیرید. وقتی یک تکه لباس را لمس میکنید، بدنتان واکنش نشان میدهد. واکنش بدن شما به هر لباس شکل ویژه خود را دارد. به حرف من اعتماد کنید و این کار را بکنید.
من این استاندارد را به دلیلی برگزیدم. به هر صورت هدف از نظمبخشیدن و پاکسازی خانه چیست؟ اگر هدف این نباشد که خانه و فضای ما شادی بیشتری به ما بدهد، پس اگر هرگز کاری نکنیم، بهتر است؛ بنابراین معیار اصلی این است که دور انداختن یا نگهداری کدام وسیله برای ما شادیآور است.

آیا مایلید لباسی را، که از پوشیدن آن لذتی نمیبرید، بپوشید؟

آیا از اینکه پیرامونتان پر از کتابهایی باشد، که آنها را نخواندهاید و نمیخوانید، برای اینکه شاید روی شما اثر بگذارد، احساس شادی میکنید؟
آیا فکر میکنید نگه داشتن لوازمی که هرگز از آنها استفاده نمیکنید برای شما شادیآور است؟
پاسخ این سؤالات باید نه باشد!
فقط وسیلههایی را نگه دارید که دلتان را شاد میکند و بقیه چیزها را دور اندازید؛ اینگونه میتوانید زندگی خود را نونوار کنید.

هربار با یک گروه

تصمیمگیری درباره اشیایی که میخواهید در خانه نگه دارید مهمترین کار در مرتب کردن و پاکسازی است؛ اما برای از میان برداشتن وسایل بیمصرف و دورریختنی چه اقداماتی باید کرد؟
اجازه بدهید درباره کارهایی که نباید انجام دهید حرف بزنیم. برای پاکسازی مکانی را در نظر نگیرید؛ در این فکر نباشید که «ابتدا اتاقخواب را پاکسازی میکنم و پس از آن به سراغ اتاقنشیمن میروم.» یا «از کشوهای میزم آغاز میکنم. از کشو ردیف پایین آغاز میکنم و به کشو بالایی میرسم.» این روش بیفایده است. چرا؟ زیرا خیلیها، اشیای همانند را کنار هم قرار نمیدهند، بلکه اشیای همانند در دو یا سه مکان متفاوت، کنار هم، گذاشته میشوند، که در بخشهای گوناگون خانه پراکنده باشند. برای نمونه فرض کنید که با قفسه اتاقخواب آغاز میکنید. پس از آنکه اشیای اضافی درون آن را بازنگری کردید و اشیای همانند را کنار هم قرار دادید درمییابید که لباسهای مشابهی را نیز در اتاق نشیمن یا روی مبل گذاشتهاید. دوباره مجبور میشوید لباسها را از نو تقسیمبندی کنید. اینگونه وقت و تلاش شما هدر میرود و به درستی نمیتوانید تشخیص دهید که کدام لباس را میخواهید نگهدارید و کدام را دور اندازید. این تکرار و تلاش بیهوده انگیزه را از بین میبرد؛ بنابراین باید از آن پرهیز کرد.
به همین دلیل سفارش من این است که همیشه به گروه اشیا فکر کنید و نه به مکان آنها. تمام وسایل همانند در خانه را یکباره پاکسازی و مرتب کنید. برای روشنتر کردن کارهایی که باید انجام دهید در ابتدا به چگونگی پاکسازی لباسها، که پیشتر توضیح دادم، بازمیگردیم. کارتان را با این اندیشه، که میخواهید به لباسهایتان سروسامانی بدهید، آغاز کنید. در مرحله بعد باید همه اتاقهای خانه را جستوجو کنید و همه لباسهایتان را در گوشهای روی هم بریزید و در کف اتاق پخش کنید. سپس تکتک لباسها را در دست بگیرید و ببینید آیا

داشتن این لباس برای شما شادآور است. فقط باید لباسهایی را نگهدارید که برای شما شادآورند؛ اگر لباسهای شما بشمار است، لباسهایتان را دوباره پخش و تقسیمبندی کنید؛ بلوزها، پیراهنها، دامنها، شلوارها، جورابها و... هرکدام را در گوشهای از اتاق قرار دهید و سفارش بالا را برای هرکدام به کار گیرید.
قراردادن هر بخش از لباسها در گوشهای جداگانه ضروری است؛ زیرا متوجه میشوید که چقدر لباس دارید و به کدامیک از آنها نیاز دارید. بسیاری از افراد وقتی لباسهایشان را روی هم میریزند از انبوهی آنها حیرتزده میشوند.
وقتی وسایل گوناگون در بخشهای متفاوت و داخل کمدها، قفسهها و کشوها پراکندهاند، از دیده پنهاناند؛ اما وقتی هرکدام از وسایل متفاوت را در گوشهای روی هم میریزید به انبوهی و بشمار آنها پی میبرید.
وقتی در هر زمان فقط به یک وسیله توجه میکنید، تصمیمگیرتان بهتر میشود و بهتر عمل میکنید؛ بنابراین دقت کنید که همه وسایل مشابه را در یک نقطه گردآوری کنید و اجازه ندهید وسیلهای از دید شما پنهان شود.

در آغاز پاکسازی، یادگاربها و یادبودها بر شکست دامن منزند

پاکسازی وسایل را صبح آغاز منکنید؛ اما خیلی زود آفتاب غروب منکند و هنوز دست به کار نشدهاید. مأیوس و ناامید منشوید. آلبومی قدیمی یا کتابی خندهدار در دستانتان است، که خاطرات گذشته را در شما زنده منکند.
زمانی که منگویم اتاقبهاتاق پاکسازی و مرتب نکنید، منظورم این نیست که سراغ اشیا و قفسههایی بروید که آنها را دوست دارید. اینکه چهچیزهایی را نگهدارید و چه چیزهایی را پاکسازی کنید و دور بریزید، یکراست با وسایلی، که پاکسازی را با آنها آغاز منکنید، رابطه دارد. کسانکه کار پاکسازی را نیمهکاره رها منکنند همانهایی هستند که وسایلی را برای آغاز برمنگزینند، که تصمیمگیری برای حفظ یا دور ریختن آنها دشوار است؛ وسایلی که خاطرات گذشته را به یاد منآورند. این وسایل، مانند عکس، برای آغاز پاکسازی مناسب نیستند. تصمیمگیری درباره این وسایل دشوار است. نمتوانید به آسانی تصمیم بگیرید که فلان عکس را منخواهید یا نه.
افزون بر این، در زمینه ارزش فیزیکی اشیا، سه دلیل دیگر هست که به وسایل ما ارزش بیشتری مندهد: کارکرد، اطلاعات و دلبستگی عاطفی. زمانکه موضوع کمیابی مطرح منشود، گزینش اشیایی که باید دور ریخته شوند، دشوارتر منشود. دور انداختن چیزهایی که هنوز منتوان از آنها استفاده کرد یا وسیلهای که اطلاعات مفیدی دارد برای ما دشوار است. به همین دلیل نمتوانیم اشیایی را که از نظر احساسی، به آنها دلبستگی داریم به سادگی به دور بیندازیم. از اینها که بگذریم دور انداختن اشیایی که نمتوانیم به آسانی برای آنها جانشینی پیدا کنیم، دشوار است.
اگر پاکسازی را با وسایلی آغاز کنیم که تصمیمگیری دربارهشان سادهتر است، مرتب کردن هموارتر منشود. وقتی به آهستگی به سمت طبقهبندیهای سختتر منروید بر مهارتهای تصمیمگیری خود منافزایید. تصمیمگیری، درباره لباسها، از همه سادهتر است؛ زیرا ارزش کمیابودن آنها خیلی کم است. از سوی دیگر عکسها و نامهها ارزش احساسی و عاطفی فراوانی دارد. به همین دلیل تصمیمگیری درباره آنها باید آخرین مرحله باشد. بهترین ترتیبی که منتوانید برگزینید این است: ابتدا لباسها، پس از آن کتابها، سپس روزنامهها و درنهایت یادگاربها.

نگذارید که خانواده، شما را ببینند

پاکسازی خانه انبوهی زباله بر جای میگذارد و در این هنگام حضور مادرتان میتواند همچون زلزلهای باشد.
یکی از مراجعان من، که نام او را «م» میگذارم، با پدرومادر و یکی از خواهرانش زندگی میکرد. آنها وقتی «م» در دبستان بود، یعنی پانزده سال پیش، تازه به این خانه اسبابکشی کرده بودند. او نهتنها عاشق خرید لباس بود، بلکه لباسهای قدیمی خود را، مانند لباسهای مدرسه و تشرتهای گوناگون، نگه میداشت.
رازی را باید بدانید تا بتوانید وسایل بیمصرف و دورریختنی خانه را دور بریزید. این حرف را زمانی زدم که در باز شد و مادرش با یک سینی «چای یخ» داخل آمد و سینی را روی میز گذاشت تا از اتاق بیرون برود. در آن لحظه چشمش به توده وسایل بیمصرفی افتاد، که کنار در، روی زمین ریخته شده بود: «خدای من! میخواهی اینها را دور بریزی؟» اشارهاش به تشک یوگایی بود که روی اشیای بیمصرف گذاشته شده بود.
«دو سال است که از آن استفاده نکردهام.»
«راستی؟ خب، من از آن استفاده میکنم.» این را گفت و لابهلای وسایل را جستوجو کرد. «اوه، شاید از این هم استفاده کنم.» زمانی که اتاق را ترک کرد یک تشک یوگا، سه دامن، دو بلوز، دو ژاکت و شماری لوازمالتحریر برداشت و با خود برد.
زمانیکه دوباره سکوت برقرار شد، جرعهای چای یخ سرکشیدم و از «م» پرسیدم: «مادرت چندوقت یکبار یوگا میکند؟»
«هرگز ندیدهام که این کار را بکند.»
آنچه پیش از آمدن مادرش میخواستم بگویم به ذهنم رسید: «نگذار خانوادهات، کاری را که میکنی، ببینند.» «اگر امکانش هست کیسههای دورریختنی را خودت از خانه ببر. نیازی نیست که افراد خانوادهات بدانند چه وسایلی را دور میاندازی یا آنها را به مؤسسات خیریه میبخشی؟»
من به مراجعانم پیشنهادی ویژه میکنم؛ وسایلی را که میخواهند دور بیندازند به پدرومادرشان نشان ندهند. مسئله این نیست که از چیزی خجالت بکشند؛ پاکسازی و نظم بخشیدن به خانه ایرادی ندارد؛ اما برای پدرومادر بسیار پرتنش است وقتی ببینند فرزندانشان وسایل خود را دور میاندازند. انبوهی وسایل دورریختنی پدرومادر را نگران میکند و از خود میپرسند آیا فرزندشان میتواند با وسایل باقیمانده زندگی کند؟ از سوی دیگر برای پدرومادر دشوار است که ببینند لباسها و یادگاریهای دوران کودکی فرزندشان دور انداخته میشود؛ به ویژه اگر این وسایل و اسبابازیها را خودشان به فرزندشان داده باشند. پنهان کردن دورریختنیها از دید پدرومادر بسیار مهم است؛ و زمانیکه این وسایل را پنهانی دور میریزید، دیگران کمتر به این فکر میافتند که برای شما خریدهای اضافی بکنند. تا اینجا خانواده شما از چیزهایی که داشت راضی

بود. وقتی آنها مبینند شما تصمیم گرفتهاید وسایل بمصرف و زاید خود را دور بریزید، از این رفتار شما احساس گناه میکنند؛ اما وقتی همانها را دوباره برمیدارند، بر آشفتگی خانه میافزایند.
مادران مخالف دور ریختن وسایل بمصرف دخترانشان هستند؛ با این حال به ندرت لباسهایی را، که از میان وسایل بمصرف فرزندانشان برمیدارند، میپوشند. زنانی که به من مراجعه میکنند، و دوران پنجاه یا شصت سالهاند، بیشتر وقتها لباسهایی را که از دخترانشان میگیرند یا دوباره دور میریزند یا به دیگران میبخشند. باید از این رفتار به ظاهر محبتآمیز مادران جلوگیری کنیم. البته هیچ اشکالی ندارد اگر سایر افراد خانواده وسایلی را که شما نیاز ندارید، استفاده کنند. اگر شما با خانوادهتان زندگی میکنید، میتوانید از آنها بپرسید: «آیا چیزی هست که نیاز داشته باشی و بخواهی آن را بخری؟» این حرف را پیش از پاکسازی بگویید و هنگام پاکسازی اگر وسیلهای را دیدید که نیاز یکی از افراد خانواده را برطرف مسازد، آن را به او بدهید.

اگر از خانواده خود خشمگین هستید، شاید به دلیل بنظمی اتاقتان است.

«حتی اگر اتاقم را مرتب کنم، سایر افراد خانواده، آن را دوباره به هم میریزند.»
«شوهرم آشغالجمعکن است، چطور میتوانم او را راضی کنم که این آشغالها را دور اندازد.»
بسیار ناراحتکننده است که افراد خانواده در پاکسازی و نظمبخشیدن به خانه همکاری نکنند و من این را پیش از این، بارها تجربه کردهام. زمانی چنان گرفتار مرتب کردن بودم که فقط پاکسازی اتاق خودم کافی نبود؛ باید اتاقهای خواهران و برادرانم را نیز مرتب میکردم. باید همه خانه را مرتب میکردم و همیشه از بنظمی سایر افراد خانواده رنج میکشیدم. یکی از دلایل مهم بنظمی و آشفتگی خانه، قفسه انباری بود که در میانه خانه قرار داشت و بیش از نیمی از وسایل آن باید پاکسازی میشد. لباسهای بمصرف پدرومادرم باید دور ریخته میشد. کف انباری آشغالهایی که مربوط به برادرم بود دیده میشد؛ آنها هم باید پاکسازی میشد.
صبر میکردم تا فرصت مناسبی به دست آید. آنگاه از آنان میپرسیدم: «تو که دیگر به این نیازی نداری؟» تقریبا همیشه در پاسخ میگفتند: «چرا لازمش دارم.» یا «خودم فکری به حالش میکنم.» و هرگز فکری نمیکردند. هرگاه به این قفسه نگاه میکردم، لب به شکایت میگشودم. «چرا این همه آشغال نگه میدارید؟ نمیبینید که برای منظم کردن خانه چه زحمتی میکشم؟»
با آنکه میدانستم در مرتب کردن خانه وسواس دارم اجازه نمیدادم شکستم

بدهند. هنگامی که ناراحتنام به به اوج خود رسید، تصمیم گرفتم از راهکارهای دیگری استفاده کنم. وسایلی را، که چندین سال پیاپی استفاده نشده بودند، شناسایی کردم. آنها را به انتهای انباری بردم و آنجا گذاشتم تا ببینم چه اتفاقی مىافتد؛ اگر کسی نمىفهمید که این وسایل به جایی دیگر برده شدهاند، آنها را دور مىانداختم. سه ماه پس از اجرای این برنامه، ده کیسه بزرگ زباله آشغال از انباری بیرون برده بودم.
در بیشتر موارد هیچکس متوجه کار من نمىشد، اما زمانىکه به کارم ادامه مىدادم در یکی، دو مورد افراد خانواده فهمیدند که برخی وسایل دیگر در انباری وجود ندارد. موضوع را مطرح کردند، اما من خودم را به ندانستن زدم.
«مىدانی ژاکت من کجاست؟»
«نه نمىدانم.»
«ماری مطمئنی که تو آن را دور نینداختهای؟»
«بله مطمئنم.»
«نمىدانم کجاست.»
اگر زود تسلیم مىشدند و از جستوجو دست مىکشیدند، مىفهمیدم که وسیله مورد نظر ارزش نگهداری نداشته است؛ اما اگر پافشاری مىکردند و کار سختتر مىشد، بازهم خودم را نمىباختم.
«ماری دوماه پیش من، خودم، ژاکتم را اینجا دیدم.»
«من آن را دور انداختم؛ زیرا تو خودت نمىتوانستی این کار را بکنی.»
البته باید بیفزایم که من آدم خودبینی بودم و سرانجام با اعتراض شدید خانواده روبهرو شدم و از اینکه جز اتاق خودم اتاق شخص دیگری را مرتب کنم، منع شدم. کمکم دریافتم که دور انداختن وسایل دیگران، بىاجازه آنها، هرگز کار درستی نیست. اگر مىخواهید خانواده شما نیز خانه را مرتب کنند، راههای بسیار بهتری وجود دارد.
پس از آنکه از پاکسازی سایر اتاقها منع شدم توجهام فقط به اتاق خودم جلب شد. نگاه دقیقی به اتاقم انداختم و حقیقتی را دریافتم. وسایل بسیار زیادی داشتم که باید پاکسازی مىشدند؛ بلوزی که هرگز آن را نپوشیده بودم، دامنی که دیگر قصد نداشتم آن را بپوشم. کتابهایی در قفسه کتاب که نیازی به آنها نداشتم. به این نتیجه رسیدم که به اندازه سایر افراد خانواده، که آنان را ملامت مىکنم، خودم شایسته ملامت هستم. من در جایگاهی نبودم که دیگران را سرزنش کنم. کیسه زباله را برداشتم تا آنچه را دورریختنی بود پاکسازی کنم.
پس از حدود دو هفته، دگرگونیای در خانواده من دیده شد؛ برادرم، که به هیچوجه حاضر نمىشد اتاقش را پاکسازی بکند، این کار را آغاز کرد. در یک روز بیش از دویست کتاب را پاکسازی کرد. پس از او، پدر و مادر و خواهرم کمکم پاکسازی اتاقهایشان را آغاز کردند. دیری نگذشت که خانواده من، در

مقایسه با گذشته، خانه بسیار مرتبتری داشتند.
وقتی اتاقتان را به تندی پاکسازی میکنید، سایر افراد خانواده هم تشویق میشوند که به شما بپیوندند. آنان وقتی اثرات خوب اتاقتکانی شما را میبینند، بجآنکه، شکایتی کنند اتاق خود را پاکسازی میکنند. به راستی که عجیب است وقتی یکنفر در خانواده پاکسازی را آغاز میکند، تأثیرش زنجیروار بر سایر افراد خانواده نیز دیده میشود.
وقتی پاکسازی خانه را آغاز میکنید؛ تغییر دیگری نیز اتفاق میافتد؛ تا حدودی میتوانید بنظمی را در اتاقهای سایر افراد خانواده تحمل کنید. زمانیکه من از اتاق خودم راضی شدم، دیگر احساس نکردم که باید وسایل سایر افراد خانواده را دور بریزم. وقتی میدیدم که مکانهای مشترک خانه، مانند دستشویی، حمام و اتاقنشیمن به هم ریخته شده است، فوری و بهیچ منتی آنها را هم منظم میکردم.
اگر شما از بنظمی بخشهایی که در اختیار افراد خانوادهتان است ناراحت و دلگیر هستید، سفارش من به شما این است که ابتدا نگاهی به اتاق خودتان کنید. اشیای اضافی و دورریختنی را پاکسازی کنید.
وقتی میبینید فقط میخواهید دیگران اتاق خودشان را مرتب کنند، این نشانه آن است که شما از نظم اتاق خودتان خشنود نیستید. به همین دلیل است که میگویم از پاکسازی اتاق خودتان آغاز کنید و پس از آن به سراغ مکانهای مشترک خانه بروید.

آنچه شما نیاز ندارید، خانوادهتان هم به آن نیازی ندارد

خواهرم سه سال از من جوانتر است. او دختری ساکت و کمحرف است. بیشتر دوست دارد که در خانه بماند و کمتر رفتوآمد اجتماعی داشتهباشد. وقتی من دانشجو بودم به نظم بخشیدن و پاکسازی خانه اهمیت میدادم؛ اما همیشه وسایلی وجود داشت که دور انداختنشان برای من دشوار بود؛ برای نمونه تیشرتی داشتم که دوستش داشتم و نمیتوانستم خودم را راضی کنم که آن را دور بیندازم. هرگاه که میخواستم کالای نو و مارکداری را دور بیندازم اگر آن را پدرومادرم به من هدیه داده بودند، دور انداختن آن برایم دشوار بود؛ احساس گناه میکردم. در این زمان خواهرم به داد من میرسید. روش هدیه به خواهرم همیشه فکر جالبی بود؛ وقتی میگویم، هدیه منظورم این نیست که چیزی را در کاغذ کادو بپیچم و به خواهرم هدیه کنم. به اتاقش میرفتم و درحالیکه او روی تختش خوابیده و کتاب میخواند به او میگفتم: «آیا این تیشرت را میخواهی؟ اگر آن را دوست داشته باشی به تو میدهم.» سپس وقتی شگفتیاش را میدیدم به او میگفتم: «هنوز پوشیده نشده است. دست اول است؛ اما اگر نخواهی آن را دور میاندازم. میخواهی؟»
خواهر بیچارهام سری تکان میداد و میگفت: «باشد من آن را میخواهم.»
این شیوه رفتاری من سبب شد که خواهرم که زیاد خرید نمیکرد، قفسه لباسش پر از لباس شد. با آنکه او برخی لباسهایی را که به او میدادم میپوشید؛ اما بسیاری از لباسها را در نهایت یکبار بیشتر نمیپوشید. با این حال من به کارم ادامه دادم. آنها لباسهای خوبی بودند و فکر میکردم خواهرم از داشتن آنها بیشتر خوشحال میشود. من زمانی اشتباهم را فهمیدم که مشاور شدهبودم و مراجعکنندهای داشتم که او را «کاف» مینامم.
«کافِ» بیست ساله در یک شرکت لوازم آرایشفروشی کار میکرد. وقتی لباسهای او را بررسی میکردم شگفتزده شدم. با آنکه لباسهای فراوانی داشت، که قفسه بزرگ لباسهایش را پر میکرد، لباسهایی که با خود نگه میداشت کم بود. وقتی از او پرسیدم که آیا این لباس را دوست دارد؛ پاسخ میداد که نه! در خانه ما جوانترها بیشتر لباسهای اضافی خود را دور میریزند. خواهران کوچکتر، به دو دلیل لباسهایی را که هرگز دوست ندارند جمع میکنند؛ نخست اینکه وقتی چیزی را از افراد خانوادهتان میگیرید، دور انداختنش دشوار است؛ دوم اینکه آنها به راستی نمیدانند چه میخواهند. همین سبب میشود که نتوانند به راحتی تصمیم بگیرند که چه چیزهایی را میخواهند نگهدارند. از آنجاییکه آنها لباسهای بسیاری از دیگران هدیه میگیرند، کمتر خرید میکنند و درنتیجه نمیفهمند که چه لباسهایی به آنها الهام و شوروشوق

مندهد.
حرف مرا به اشتباه نگیرید. اینکه وسایل خود را به کسانی بدهید، که به جای شما متوانند از آن بهره گیرند، بسیار عالی است. نهتنها اقدامی اقتصادی است، بلکه وقتی مبینید لباسی را که شما نمتوانید از آن استفاده کنید خواهر یا برادرتان استفاده مکنند شاد مشوید؛ اما این به آن معنا نیست که وسایل خود را به زور به دیگران بدهید؛ آن هم فقط به این دلیل که شما نمتوانید از آن استفاده کنید. با آنکه خواهر من به روی خودش نمآورد، من یقین دارم که او از اینکه من لباسهایم را به زور به او هدیه دهم ناخرسند بود.
وقتی مخواهید چیزی را به دیگران بدهید آنان را وادار نکنید که آن را بپذیرند. به آنان احساس گناه ندهید. از پیش دریابید که آنان چه چیزی را دوست دارند. وقتی مطمئن شدید، فقط در این صورت چیزی را به آنان هدیه کنید.

پاکسازی، گفتوگو با خویشتن است

«کنماری، آیا دوست داری زیر یک آبشار بایستی؟»

یکی از مشتریانم این دعوت را کرد. زنی جذاب که در ۷۴ سالگی هنوز مدیری کوشا بود و به اسکی مبرفت و کوهنوردی مکرد و ده سال بود که زیر یک آبشار مراقبه مکرد و به نظر مبرسید که از این کارش لذت مبرد. به اتفاق حرکت کردیم. ساعت شش صبح بود. از کوهی بلند و طولانی بالا رفتیم و به رودخانهای رسیدیم که ارتفاع آب آن تا سر زانوهایمان مبرسید و سرانجام در مکانی دورافتاده آبشاری را دیدیم.
من این موضوع را، برای اینکه این تفریح نشاطبخش را تعریف کرده باشم، بیان نکردم. من از آن روی این ماجرا را بازگو کردم، که باور دارم میان مراقبه زیر یک آبشار و پاکسازی خانه شباهتی وجود دارد. وقتی زیر یک آبشار مایستید تنها صدایی که مشنوید صدای غرش آب است که در لحظهای از بین مبرود. احساس کرختی به شما مبدهد. پس از آن احساس مکنید که بدنتان گرم شده است. در این لحظه به حالت جذبهای مراقبهگون مبرسید. با آنکه من پیش از آن این نوع مراقبه را تجربه نکردهبودم، حس کردم که با حالت دستیافتهام آشنا هستم. من هرگاه که اتاقم را پاکسازی مکنم این احساس را میابم. با آنکه هنگام پاکسازی مراقبهای در کار نیست؛ اما گاه، احساس مکنم با خودم حرف مزنم. وقتی به نشاط مبرسم احساس مکنم با وسایلم حرف مزنم.
به همین دلیل لازم است برای ارزیابی اشیای زندگیتان، مکانی ساکت فراهم کنید؛ حتی بهتر است به موسیقی گوش ندهید. بعضها در کتابهایشان سفارش

مکنند، که هنگام پاکسازی به صدای ملایمی گوش بدهید؛ اما من با این سفارش مخالفم. فکر مکنم که این صدا از آنکه با اشیا و وسایل خود ارتباط برقرار کنید جلوگیری مکند. گوش دادن به تلویزیون را که هرگز سفارش نمکنم. بهتر است حرفش را هم نزنید. درنهایت اگر خواستید به موسیقی گوش بدهید به موسیقی بکلام و بملودی شخصی گوش بدهید؛ اما در هر صورت به موسیقی متکی نشوید.
بهترین زمان آغاز، صبح زود است. هوای تازه صبح ذهن شما را باز مکند به همین دلیل بیشتر کلاسهای من در صبح آغاز مشوند. ساعت ششونیم زمان مناسبی برای تدریس پاکسازی است.
برای مراقبه با خود، مجبور نیستید مسافتی طولانی بپیمایید تا به آبشاری برسید؛ متوانید این کار را در منزل خود هم انجام دهید.

وقتی نمخواهید چیزی را دور اندازید

ملاک من هنگام تصمیمگیری درباره نگهداشتن یک شی این است که وقتی لمسش مکنیم باید احساس شادی پیدا کنیم؛ اما طبیعت انسان است که حتی وقتی مداند باید چیزی را دور اندازد؛ دربرابر این کار ایستادگی مکند. به راستی که وسایلی که دلمان به دور انداختنش راضی نمشود، مشکلزاست.
داوری انسان به دو شکل است: ادراکی و منطقی. هنگامی مخواهیم برای دور انداختن اشیا دست به گزینش بزنیم، داوری منطقی مشکلزا مشود. گرچه به یقین مدانیم که آن وسیله جذابیتی برای ما ندارد؛ اما برهان و منطق ما مشکلزا مشود و مخواهد هرطور شده کاری کند که ما از دور انداختن آن شی خودداری کنیم. دلیلتراشی مکنیم که چرا نباید آن را دور بیندازیم: «ممکن است بعدا به آن نیاز پیدا کنم.» «با دور انداختن اسراف مشود.» این افکار در ذهن ما دور مزند تا دور انداختن ناممکن شود.
نمگوییم که تردید اشکالی دارد. ناتوانی در تصمیمگیری نشانه دلبستگی ما به یک شی ویژه است. درضمن همه تصمیمات را هم نمتوان براساس ادراک گرفت باید هنگام تصمیمگیری دقت کنیم و فکر هم نکنیم که با دور انداختن وسایل اسراف مکنیم.
وقتی وسیلهای را میابید که دورانداختنش دشوار است ابتدا به این فکر کنید که چرا باید آن شی را داشته باشید. چه زمانی آن را دریافت کردید و در آن زمان برای شما چه معنا و مفهومی داشت. چه نقشی در زندگی شما دارد؛ از نو ارزیابی کنید. اگر لباسی خریدهاید که هرگز آن را نمپوشید، از خود بپرسید کی و چرا آن لباس را خریدید. اگر آن را خریدهاید که در فروشگاه زیبا بود و هنگام خرید به شما احساس خوبی مداده است، پس چرا هرگز آن را

نمیپوشید؟ آیا وقتی آن را به خانه آوردید و پوشیدید احساس کردید به شما نمیآید؟ اگر اینطور است و اگر شما دیگر هرگز لباسی مانند آن نخواهید خرید، پس با لباس خریده شده فهمیدهاید که چه لباسی به شما نمیآید.
این لباس وظیفه خود را در زندگی شما به پایان رسانده است و شما میتوانید بگویید «سپاسگزارم که هنگام خرید به من لذت بخشیدی.» یا «سپاسگزارم که به من آموختی چه لباسی به من میآید.» و درنهایت از خیر آن لباس بگذرید.
هر وسیله نقشی متفاوت دارد. همه لباسها قرار نیست در تن شما کهنه شوند. این مسئله درباره افراد هم صدق میکند. قرار نیست با هرکسی که آشنا میشوید دوست همه عمر شما شود. ممکن است به این نتیجه برسید که با برخی کنار آمدن دشوار است؛ امکانپذیر نیست که بتوانید برخی را دوست داشته باشید؛ اما این افراد هم به شما درس گرانبهایی میدهند، به شما میآموزند که از چه شخصیتهایی خوششان میآید. درنتیجه این اشخاص را بیشتر گرامی میدارید.
وقتی وسیلهای را میبینید که نمیتوانید به آسانی از آن جدا شوید، به هدف خود از نگهداریاش در زندگیتان فکر کنید. به این نتیجه میرسید که بسیاری از وسایل شما دیگر اثربخش نیستند. وقتی این را تأیید کردید و وقتی از آن وسیله سپاسگزار شدید، میتوانید نظمی به زندگی خود بدهید. در پایان شما فقط باید اشیایی را در خانه نگه دارید که به آنها نیاز دارید.
برای آنکه آنچه را لازم است داشته باشید به دست آورید، باید آنچه را نمیخواهید دور بریزید. دور ریختن آنچه لازم ندارید هرگز اسراف کردن نیست. دور ریختن آنچه لازم ندارید شرمساری نیست. آیا لباسی که در کشو یا قفسه لباس گذاشتهاید و وجودش را به کلی فراموش کردهاید، چیزی است که به آن نیاز دارید. اگر اشیا احساس داشتند هرگز دوست نداشتند که آنها را به حال خود رها کنید. هنگامی که پاکسازی میکنید نهتنها خودتان، بلکه اشیا نیز احساس بهتری پیدا میکنند.

۳. پاکسازی با رعایت گروه و کارآیی وسیله معجزه میکند

نظم پاکسازی

در باز میشود و زنی آشفته نگاهم میکند: «سلام.» تقریبا همه مراجعان من در نخستین برخورد، که برای دیدن خانه آنها میروم، آشفتهاند. البته آنها پیش از این، چندبار مرا دیدهاند و حالا نگرانشان از این است که باید با تصمیمی مهم روبهرو شوند.
«آیا فکر میکنید پاکسازی خانه من امکانپذیر است؟ اینجا دیگر جایی برای پاگذاشتن وجود ندارد.»
«نمیدانم در زمانی کوتاه، چگونه میتوانم این خانه را پاکسازی کنم.»
«شما گفتید که مراجعان شما، پس از یکبار پاکسازی دیگر دوباره خانهشان به هم ریخته نمیشود؛ اما اگر خانه من بازهم به هم ریخته شد، چه باید بکنم؟»
پریشانی آنان کاملاً آشکار است و دلیلش روشن؛ اما من یقین دارم که کار ما به خوبی انجام میشود؛ حتی آنهایی که تنبل هستند یا به طور ذاتی شلخته هستند؛ حتی کسانیکه شلختهاند یا کارشان زیاد است نیز میتوانند پاکسازی درست خانهشان را یاد بگیرند. کافی است از روش کنماری استفاده کنند.
اجازه بدهید مطلبی را با شما درمیان بگذارم. نظمبخشیدن به خانه نشاطآور است؛ اینکه درباره اشیا و وسایل خود چه حسی دارید. شناسایی وسایلی که کار مفیدشان را کردهاند، سپاسگزاری است در بررسی خویشتن درون شما. میخواهید زندگی تازهای داشته باشید. سنجشی که با آن داوری میکنید حس ادراکی جذب شماست؛ بنابراین نیازی به نظریههای پیچیده یا آمار و ارقام وجود ندارد. تنها کاری که باید انجام دهید این است که نظموترتیب کار را رعایت کنید. از اینرو کیسهزبالههای کافی گرد آورید و آماده باشید که روز خوب و سرگرمکنندهای را آغاز کنید.
با لباسها آغاز کنید و سپس سراغ کتابها، روزنامهها، متفرقهها و سرانجام سراغ اشیایی بروید که ارزشهای احساسی و معنوی دارند. اگر به این ترتیب پیش بروید، با حیرت خواهید دید که کارتان چقدر ساده خواهد شد. از آسانها آغاز کنید و سپس به سراغ دشوارها بروید. اینگونه بر مهارتهای خود منافزایید و در پایان احساس میکنید چه کار سادهای انجام دادهاید.
برای نخستین گروه وسایل؛ یعنی لباسها، سفارش میکنم آنها را به دستههای فرعتری که در زیر آمده است، تقسیمبندی کنید:

پیراهنها، زیرپوشها؛

شلوارها، دامنها؛
لباسهایی که باید آویزان شوند: ژاکت، کت، کتوشلوار؛
جورابها؛
لباسهای زیر؛
کیسهها و کیفها؛
لوازم فرعی، کمربند، کلاه، شالگردن و غیره؛
لباسهای مناسب زمانهای ویژه (لباس شنا، کیمونو، اونیفورم...؛
کفشها.

بله، همانطور که متوجه شدید کیفدستی و کفش را هم جز لباس ندانم.
چرا این یک نظم مطلوب است؟ راستش را بخواهید دلیلش را نمیدانم؛ اما با توجه به تجربهای که دارم میتوانم با اطمینان بگویم که این روشی سودمند است. حرفم را باور کنید که اگر از این روش پیروی کنید، بر تندی کار شما افزوده میشود و زود به دستآوردی ملموس میرسید. شاید خسته شوید؛ اما وقتی اشیای زاید خود را دور میریزید احساس بسیار خوبی دارید؛ اما نکته مهم و تعیینکننده این است که چه چیزهایی را نگه دارید.
فرض کنید به فروشگاه مورد علاقه خود رفتهاید و میخواهید وسایل موردنظرتان را بخرید. لباسها را یکیکی در دست بگیرید و از خود بپرسید: «آیا این لباس برای من شادیآور است؟»
حالا جشنواره پاکسازی آغاز شده است.

لباسها

تمام لباسهای خانه را روی کف اتاق بریزید.
نخستین قدم این است که همه لباسها را از قفسهها و کشوها بیرون بریزید و آنها را در یک گوشه گردآوری کنید. هیچ لباسی را در قفسهها و کشوها باقی نگذارید؛ مطمئن شوید که همه لباسها را از قفسهها بیرون آوردهاید. وقتی مراجعان من فکر میکنند که کارشان را تمام کردهاند همیشه این سؤال را از آنها میپرسم: «آیا مطمئن هستید که هیچ تکه لباسی در خانه باقی نمانده است؟» پس از آن اضافه میکنم که نگران آنچه پیدا میکنید نباشید؛ آنها یکراست در سبد دورریختنیها قرار میگیرند.
وقتی همه لباسها کنار هم قرار گرفتند، گاه فقط بلوزها، ارتفاعشان تا سر زانوها میرسد. بیشتر افراد وقتی این حجم لباس را میبینند شگفتزده میشوند. من در اینجا، به مراجعانم میگویم بهتر است که با لباسهای خارج از فصل آغاز کنیم. دلیل خوبی هم برای این کار دارم. این سادهترین کاری است که

متوانید انجام دهید.
اگر بخواهید با لباسهایی که در حال حاضر میپوشیم آغاز کنیم، شاید بگویید: «من همین دیروز این لباس را پوشیدم» یا «اگر لباسی برایم باقی نماند چه باید بکنم؟» این امر تصمیمگیری را برای شما دشوارتر میکند. از آنجاییکه لباسهای خارج از فصل ضرورتی ندارد به آسانی متوان درباره شادیآور بودن یا نبودن آنها تصمیمگیری کرد. وقتی شما لباسهای خارج از فصل را برمیگزینید سفارش میکنم سؤالی را از خود بپرسید: «آیا فصل آینده دوباره میخواهم این لباس را ببینم؟» یا «اگر درجه حرارت هوا ناگهان دگرگون شود آیا مایلم که این لباس را بپوشم؟»
«آیا دوباره میخواهم این لباس را ببینم؟ خب نه لزوما...»
اگر چنین احساسی دارید، آن لباس را دور بیندازید یا به یک مؤسسه خیریه اهدا کنید. شاید بترسید که اگر این معیار را رعایت کنید مجبور شوید شمار زیادی از لباسهایتان را از دست بدهید؛ بنابراین به اندازه کافی لباسی برایتان باقی نماند؛ اما نگران نباشید، شاید به نظر برسد که لباسهای فراوانی را دور انداختهاید؛ اما اگر لباسی را برگزینید که از آن لذت میبرید، به اندازه کافی برایتان لباس باقی میماند. فقط به این نکته توجه داشته باشید که همه لباسهایتان را برای ارزیابی بیاورید و روی هم بریزید.

لباس خانه

اینکه بگویید این لباس را در خانه میپوشم یک تابو است.
به نظر میرسد اسراف است؛ اگر چیزی را که متوانید از آن استفاده کنید، دور بیندازید؛ به ویژه اگر آن را خودتان خریده باشید. در همین زمینه مراجعانم از من میپرسند که اگر لباسی باشد که میدانند آن را بیرون از خانه نخواهند پوشید، اما متوانند در خانه بپوشند، چه باید بکنند؟ اگر به سؤال پاسخ مثبت بدهم و بگویم که آن لباسها را نگه دارید، لباسها روی هم انباشته خواهند شد و کاستنی در کار نخواهد بود.
باید بگویم زمانی خود من هم لباسهایی را که میدانستم در بیرون از خانه نخواهم پوشید، برای مصرف در داخل خانه، کنار میگذاشتم. دیری نگذشت که انبوه لباسهای ویژه خانه روی هم انباشته شد؛ اما از هر ده لباس نه لباس را هرگز نپوشیدم.
خیلی زود متوجه شدم که بسیاری از مراجعان من هم لباسهای ویژه خانه را روی هم انباشت کردهاند. زمانی که از آنها میپرسیدم چرا این لباسها را نمیپوشید پاسخ میدادند: «در این لباسها راحت نیستم.» یا گاه میگفتند: «اسراف است که آنها را در خانه بپوشم درحالیکه آنها را برای خارج از خانه

خریدهام.» یا میگفتند: «از آنها خوشم نمیآید» و... و به عبارت دیگر این لباسها هرگز مناسب نیستند که در خانه پوشیده شوند. برخی فروشگاهها فقط لباس خانه میفروشند. نوع برش و دوخت این لباسها به گونهای است که برای پوشیدن در خانه مناسباند و احساس راحتی و آرامش به فرد میدهند. تشرتهای کتانی بترديد تنها جنسی هستند که برای استفاده در منزل مناسباند.
در نظر من نگه داشتن لباسهایی که به انسان آرامش نمیدهند در منزل هرگز کار درستی نیست. زمانی را که در خانه میگذراندیم زمان گرانبهایی است که باید عزیزش بداریم. ارزش این زمان را، آنهم به این دلیل که کسی ما را نمیبیند، نباید دستکم بگیریم. از این رو از همین امروز تصمیم بگیرید لباسی را که در بیرون از خانه نمیپوشید به لباسهای خانه تبدیل کنید. این اشتباه است که لباسهایی را که هرگز نمیپوشید به لباسهای خانه تبدیل کنید. به خودتان بها و ارزش بدهید. همیشه لباسهایی را که دوست دارید بپوشید.
هرگز در خانه شلخته لباس نپوشید. خیلیها را میشناسم که در خواب و در بیداری شلخته لباس میپوشند و این هرگز جذاب نیست. لباسی که در خانه میپوشید روی تصویر ذهنی شما از خود اثر میگذارد.

انبار کردن لباسها

لباسهایتان را درست تا کنید تا مشکل جا نداشته باشید. هنگامیکه گزینش تمام شد، یک سوم یا یک چهارم لباسهای مراجعان من باقی نمیماند. با وجود این لباسهایی که میخواهند نگه دارند به اندازه کافی زیاد است. باید این لباسها را در جایی قرار دهند؛ اما پیش از اینکه به این موضوع بپردازیم اجازه بدهید داستانی را برایتان تعریف کنم.
در دورهای، مراجعی داشتم که مشکلش را درک نمیکردم. این زن، که پنجاه ساله بود، به من گفت که به اندازه کافی قفسه لباس ندارد که همه لباسهایش را در آن جا دهد. در بازدیدی که از خانهاش داشتم به این نتیجه رسیدم که نهتنها دو قفسه کامل دارد که هر قفسه هم یکونیم برابر قفسههای معمولی است. گذشته از این یک میله ویژه نگهداری لباس داشت که لباسهای بیشماری را به آن آویخته بود.
من، پس از آنکه به قفسههای لباسش نگاه کردم، شگفتزده تخمین زدم که باید نزدیک به دوهزار دست لباس در قفسهاش وجود داشته باشد. هنگامیکه در قفسهاش را گشودم بیشتر شگفتزده شدم. داخل قفسه، لباسها را مانند یک خشکشویی کنار هم آویخته بود. قفسه لباسش هیچ نظمی نداشت. کت و دامن و شلوار و بلوز و حتی لباسهای زیر کنار هم آویخته شده بودند. مراجعه

کننده من توجیه را آغاز کرد و سپس گفت: «اگر لباسهایتان را آویزان کنید هرگز چروک نمیشوند؛ از آن گذشته دوامشان هم بیشتر میشود. غیر از این است؟» در ادامه گفتوگو و بررسی دریافتم که او هیچ لباسی را تا نکرده بود.
برای نگهداری از لباسها و انباشتن آنها دو راه حل وجود دارد: یکی آویختنشان و دوم تا کردن و قرار دادنشان در کشوها. میتوانم درک کنم که چرا مردم بهتر آن میدانند که لباسهایشان را آویزان کنند، کار سادهتری است؛ اما من تا کردن لباسها را بسیار بهتر میدانم. آویختن لباسها فضای بیشتری نیاز دارد؛ هرچند که ضخامت لباس هم مطرح است، البته ثابت شده است که آویختن ده لباس به اندازه تا کردن چهل لباس جا میگیرد. با تا کردن لباسها مشکل فضای انباشتن آنها حل میشود.
گذشته از این هنگامی که لباسهایمان را در دست میگیریم و آنها را تا میکنیم، انرژیای را از خود انتقال میدهیم که روی آنها اثر مثبت میگذارد. اگر لباسهایتان را درست تا کنید از چروکشدنشان هم جلوگیری میکنید.

بهترین روش تا کردن برای حفظ ظاهر

لباسها شسته شدهاند و حالا قرار است در جای خود قرار بگیرند؛ اما در اینجاست که خیلیها با مشکل روبهرو میشوند. به نظر میرسد که تا کردن لباسها وظیفه دیگری است که باید انجام شود؛ به ویژه لباسهایی که به زودی پوشیده خواهند شد و از شکل بیرون خواهند آمد. خیلیها زحمت این کار را به خود نمیدهند و دیری نمیگذرد که لباسها کف اتاق روی هم انباشته میشوند. پس از آن، مانند عادت همیشگی، لباسی را از میان انبوه لباسهای روی هم ریخته و چروکشده بیرون میکشند و میپوشند. در این شرایط بر انبوهی لباسها افزوده میشود و همه اتاق به هم ریخته میشود.
اگر شما هم جزو این دسته هستید و این آشفتگی درباره شما هم روی میدهد؛ نگران نشوید؛ هیچکدام از مراجعان من وقتی برای نخستینبار به من مراجعه میکنند شیوه تا کردن لباسها را بلد نیستند و میگویند تا کردن لباسهایشان در برنامهشان نیست. گاه وقتی در قفسهها را باز میکنم میبینم که لباسها چنان روی هم انباشته شدهاند که به دشواری میتوان از میان آنها لباسی بیرون کشید. وقتی شرکتکنندگان در دوره کلاس را تمام میکنند، جملگی به این نتیجه میرسند که تا کردن کاری جذاب و تفریحی است.
یکی از مراجعان من، زن جوانی، که بیست سالگی خود را سپری میکرد، به قدری از تا کردن لباسها بیزار بود که مادرش به جای او لباسهایش را تا میکرد؛ اما با گذراندن دورههای آموزشی من او به مادرش شیوه درست تا کردن لباس را یاد میداد. پس از آنکه این روش را یاد گرفتید دلتان میخواهد که

هر روز، در طول عمرتان، این کار را انجام دهید. درحقیقت زندگیتان بآنکه بدانید چگونه لباسهایتان را تا کنید، تباه شده است.
نخستین گام این است که تصور کنید وقتی لباسهایتان را تا میکنید آراستگی درون کشوهای شما چگونه است. لباسها باید به گونهای تا شوند و در کشو قرار بگیرند که با یک نگاه بتوانید همه لباسهای روی هم گذاشته شده را ببینید. درست همانطور که وقتی به کتابهای در قفسه کتاب نگاه میکنید، باید بتوانید همه آنها را تشخیص دهید. مهم این است که لباسها به طور عمودی کنار هم قرار گیرند نه اینکه کف کشو پهن شوند. برخی، به پیروی از فروشگاهها، لباسهای خود را کف قفسهها و با فاصله قرار میدهند و سپس آنها را روی هم میگذارند. این روش برای فروش لباس در فروشگاهها بسیار مناسب است، اما در خانه روش مناسبی نیست؛ زیرا رابطه ما با لباسها در خانه رابطهای بلندمدت است.
برای اینکه بتوانیم لباسها را ایستاده و عمودی در قفسه بگذاریم باید آنها را بیشتر تا کنیم. برخی معتقدند که تاشدگی بیشتر به معنای چروک بیشتر است؛ اما اینطور نیست. شمار تا زدنها نیست که لباس را چروک میکند، بلکه فشاری که به لباسها وارد میشود لباسها را چروک میکند. توجه داشته باشید؛ هنگامی که لباسها روی هم انباشته میشوند بر اثر فشار چروک میشوند.
وقتی تصور کردید که لباسها در کشوهای شما چه نظمی پیدا میکنند، باید تا کردن آنها را آغاز کنید. هدف این است که هر تکه لباس را صاف و به شکل مربع یا مستطیل تا کنید. ابتدا لباس را از سمت حاشیههای کناری آن به سمت مرکز لباس تا کنید. سپس آستینها را روی لباس قرار دهید تا لباس شما به شکل یک مستطیل درآید؛ اینکه چگونه آستینها را تا میکنید مهم نیست. سپس پایین لباس را به سمت بالای لباس تا کنید و دوباره تای دیگری در همین مسیر بزنید. میزان تای لباس و چگونگی انتخاب اندازه هر تا به ارتفاع کشوهای شما بستگی دارد. سپس لباسها را کنار هم در کشو قرار دهید؛ به طوری که وقتی کشو را میگشایید، با یک نگاه، بتوانید حاشیه همه لباسها را ببینید. لباسهای نازک و کمحجم را کوچکتر تا بزنید تا مقاومتر بایستند.

مرتب کردن لباسها

احساس خوبی میدهد وقتی در قفسه خود را باز میکنید و میبینید که لباسهایتان منظم از جارختی آویزان است؛ اما قفسههای لباس مراجعان من به قدری آشفته است که گشودن قفسه لباس آنها جرئت میخواهد و سپس زمانیکه در قفسه لباس را باز میکنید چیزی در آن پیدا نمیکنید.
این آشفتگی دو دلیل احتمالی دارد: یکی اینکه کمد لباس بیش از اندازه پر است. یکی از مراجعان من به قدری لباس در کمدش قرار داده بود که بیرون کشیدن یک دست لباس سه دقیقه وقت میگرفت؛ چوبرختیها به قدری به هم فشرده شده بود که هنگامی که لباسهای هر جارختی از قفسه بیرون کشیده میشد، پفکرده به نظر میرسید. من خوب فهمیدم که چرا او چندین سال بود که از این کمد استفاده نکرده بود.
البته این توصیفی افراطی است، اما واقعیت این است که بیشتر مردم بیش از اندازه لازم لباس در کمد خود میچپانند. به همین دلیل است که میگویم تا آنجایی که برایتان امکان دارد لباسهایتان را تا کنید. البته بهتر است برخی لباسها به چوبرختی آویخته شوند؛ ازجمله کت، کت و شلوار، ژاکت، دامن و لباسهای بلند زنانه. به نظر من هر لباسی را که احساس میکنید از چوبرختی آویزان کنید بهتر است، بتردید این کار را بکنید.
دلیل دیگر کمد لباس آشفته بیدانشی است. گروهی به سادگی نمیدانند که چگونه لباسهایشان را از چوبرختی آویزان کنند. سادهترین راهنمایی این است که لباسهای هماهنگ را کنار هم قرار بدهید؛ ژاکتها را کنار هم، کت و شلوارها را کنار هم و... لباسها نیز مانند انسانها وقتی کنار همجنسهای خود قرار بگیرند حالوروز بهتری پیدا میکنند. به همین دلیل لازم است که تا حد امکان لباسهای هماهنگ را کنار هم قرار دهید. با رعایت این اصل ساده میتوانید به کمد لباسهای خود سروسامانی بدهید.
البته گروهی میگویند وقتی قفسههای لباس خود را با رعایت جنس و کارآیی لباس مرتب میکنند دیری نمیپاید که قفسه لباسها آشفته میشود. برای رفع این مشکل باید توضیحی بدهیم؛ لباسهای خود را از سمت راست مرتب کنید.لباسهای سنگین را در سمت چپ کمد و لباسهای سبک و نازک را در سمت راست کمد آویزان کنید. لباسهای سنگینتر معمولاً بلندتر و پررنگ و تیرهاند. هرچه به سمت راست قفسه حرکت میکنید لباسها کوتاهتر روشنتر و کمرنگتر و حتی سبکتر میشود.
اگر بخواهیم جنس و کارآیی را رعایت کنیم، کتها باید در انتهای قفسه و در سمت چپ کمد قرار بگیرند. پس از آنها نوبت به لباسهای بلند، شلوارها،

دامنها و بلوزها مرسد. این نظم اولیهای است که باید رعایت کنید.
گروهی معتقدند که توجه به جزئیات، تا این اندازه، اتلاف وقت است؛ اما همین توجه به جزئیات، اتاق شما را پاکیزه و مرتب نگه مدارد. مرتب کردن قفسه لباس بر اساس جنس و طبقه بیش از دهدقیقه وقت نمگیرد، از این رو بهتر است به سفارش من عمل کنید.

نگهداری از جورابها

با جورابهای خود محترمانه رفتار کنید.
آیا هرگز برایتان اتفاق افتاده است که فکر کنید کار خوبی انجام مدهید؛ اما پس از مدتی متوجه شوید که کار به ظاهر خوبتان به کسی لطمه زده است. در آن لحظه شما به احساس فرد دیگر توجهی نداشتهاید. این موضوع تا اندازه زیادی با رفتاری که ما با جورابهایمان داریم شباهت دارد.
به منزل یکی از مراجعانم، که پنجاه ساله بود، رفته بودم. مانند همیشه با کمد لباس آغاز کردیم. نوبت رسیدگی به جورابها شد؛ اما وقتی کشو جورابهایش را بیرون کشید، آه عمیقی کشیدم. انگار که درون کشو پر از سیبزمینی درسته بود.
حرفی از دهنم بیرون نمآمد. زبانم بند آمده بود. مراجعم تبسمی کرد و گفت: «اینطوری بیرون کشیدن جورابهایی که لازم دارم خیلی آسان است. به نظر شما اینطور نیست؟»
پاسخ من به او و به همه کسانکه این سؤال را از من میپرسند این است که هرگز جورابهای خود را گره نزنید، هرگز جورابهای خود را گوله نکنید!
به جورابهای در هم گره خورده و گوله شده او اشاره کردم: «اکنون زمانی است که اینها به استراحت نیاز دارند. آیا فکر میکنی در این حالت متوانند استراحت کنند؟»
بله همینطور است. جورابهایی که در کشو شما انباشته شدهاند، به تعطیلات رفتهاند. هنگامی که از آنها استفاده میکنید بین پاها و کفشهای شما تحت فشار و ضربهاند و از پاهای گرانبهای شما محافظت میکنند. زمانی که در کشو قفسه لباس شما قرار میگیرند، تنها فرصتی است که برای استراحت دارند؛ اما اگر این جورابها تا شوند، گوله یا گره زده شوند، کشیده و منقبض میشوند؛ کشهای آنها کشیده میشود و حالت ارتجاعشان از دست میرود.
وقتی کشو را باز میکنید جورابهای گوله شده، به هم گره خورده و به هم ریخته میشوند و پس از آن فقط به این درد میخورند که در سبد زبالهها تپانده شوند. چه رفتاری بدتر از این میتوانید با جورابهایتان داشته باشید.
اجازه بدهید از اینجا آغاز کنیم که جورابهایتان را چگونه تا کنید. اگر آنها را به

هم گره زدهاید، گرهها را با ملایمت باز کنید. دو لنگه جورابتان را روی هم بگذارید؛ پنجه جورابها روی یکدیگر قرار بگیرند. جورابها را از میانه تا کنید. سپس جورابها را تا یک سوم دوباره تا کنید. دقت کنید که پنجه جورابها به سمت داخل باشند. در پایان جورابها را به شکلی در کشو قرار دهید که یک سمت آنها دیده شود. میتوانید در صورت تمایل آنها را درون جعبههای مقوایی بگذارید تا نظمشان به هم نخورد.

لباسهای فصلی

لباسهای غیرفصلی را از سر راهتان دور کنید

ژوئن در ژاپن فصل باران است و در این فصل مردم ژاپن پوشیدن لباسهای تابستانی را آغاز میکنند. پیش از آن چند هفتهای خانهتکانی میکنند. لباسهای زمستانی را کنار میگذارند و لباسهای تابستانی را بیرون میآورند. هرگاه این زمان از سال نزدیک میشود یادم میآید که من هم در گذشته همین کار را میکردم؛ اما حالا سالهاست که لباسهای غیرفصلی را کنار نمیگذارم.
من هم مانند بسیاری از ژاپنها بر این باور بودم که باید سالی دوبار، در ماه ژوئن و اکتبر لباسهایم را جابهجا کنم. در این دو ماه، فعالانه، محتویات قفسههای لباس و کشوها را بیرون میریختم و جای آنها را با لباسهای مناسب فصل عوض میکردم؛ اما در فاصله کوتاهی پس از جابهجاکردن لباسهای تابستانی، متوجه میشدم که هوا دوباره دگرگون شده و باید لباسهای زمستانی را بیرون بریزم.
این روزها، با وجود استفاده از کولر و شوفاژ، نیاز چندانی به جابهجایی لباسها نیست و هرگز شگفتآور نیست اگر ببینیم که کسی در زمستان، داخل خانهاش تشرت پوشیده است؛ بنابراین زمان آن رسیده است که این سنت دیرینه را کنار بگذاریم. مهم نیست در چه فصلی هستیم.
مراجعان من این روش را دوست دارند؛ زیرا برایشان مهم نیست که در هر لحظه چه لباسی بپوشند و افزون بر آن به روش دشواری هم نیاز نیست. فقط کاری که باید بکنید این است که لباسهایتان را طبقهبندی کنید. شما قرار نیست لباسهای خارج از فصلتان را در انبار بگذارید. سفارش من به شما این است که لباسهایتان را به دو گروه لباسهای نخی و پنبهای و لباسهای پشمی تقسیم کنید و سپس بر این اساس آنها را در قفسهها و کشوها بگذارید. لباسهایتان را بر اساس چهار فصل بهار، تابستان، پاییز و زمستان طبقهبندی کنید. آنها را بر اساس ایام کار و فراغت طبقهبندی کنید. این تقسیمبندیها بسیار مهم است. اگر جای مراجعان من محدود باشد من به آنها سفارش

مکنم فقط بعضی از لباسهای خارج از فصل را انبار کنند.
برای آن دسته از شماهایی که هنوز فضای کافی ندارید باید نکاتی را بیان کنم تا لباسهای غیرفصلی خود را انبار کنید. گروهی لباسهای غیرفصلی خود را در چمدانها یا کیسههای پلاستیکی انبار میکنند؛ اما این کار درستی نیست. بسیاری از مواقع وقتی لباسهایتان را از جامهدانهای پلاستیکی بیرون میکشید فراموش میکنید که این کیسههای پلاستیکی را بردارید، تا اینکه فصل به انتها میرسد. اگر قصد دارید در آینده نزدیک جایی برای کنار گذاشتن لباسهایتان بخرید، سفارش من این است که چند کشو بخرید. لباسهای غیرفصلتان را در قفسههای آشپزخانه انبار نکنید؛ بگذارید آنها در برابر نور و هوا باشند. کشوها را باز کنید و دستی روی لباسهایتان بکشید؛ بگذارید بدانند که به آنها علاقمندید. این نوع ارتباط به لباسهای شما تازگی میبخشد و رابطه شما را با آنها زنده نگه میدارد.

منظم کردن کتابها

همه کتابهایتان را کف اتاق بگذارید

پس از آنکه لباسهایتان را مرتب، کردید و آنها را در جای خود قرار دادید نوبت نظمبخشیدن به کتابها میرسد. کتاب یکی از سه کالایی است که اشخاص حاضر نیستند به آسانی از دست بدهند. مردم، چه اهل خواندن کتاب باشند چه نباشند، نمیتوانند از کتابهایشان فاصله بگیرند؛ اما مسئله اصلی جدا شدن از کتاب است.
یکی از مراجعان من که زنی که سی ساله بود و برای یک مؤسسه مشاوره کار میکرد، شیفته کتاب بود. او نهتنها شمار زیادی کتاب تجاری خوانده بود، شمار زیادی هم کتاب داستان و رمان خوانده بود و بهطور طبیعی اتاقش پر از کتاب بود. روی کف اتاقش حدود بیست ستون کتاب بالارفته، دیده میشد. وقتی در اتاقش راه میرفتم باید مواظب میبودم که با کتابها برخورد نکنم و ستون کتابها را فرو نریزم.
به او حرفی را که به همه مراجعانم میزنم، گفتم: «لطفا پیش از هر کار دیگر هرچه کتاب در قفسههای کتاب داری روی کف اتاق بگذار.»
چشمانش از تعجب گرد شد: «همهشان را؟ تعدادشان خیلی زیاد است.»
«بله، میدانم، همهشان را لطفا.»
«اما...» لحظهای درنگ کرد؛ انگار دنبال واژهای میگشت: «آیا بهتر نیست کتابها را به همان شکل که در قفسه قرار دارند و من عنوانهایشان را میبینم برگزینم.»

کتابها معمولاً به شکلی ایستاده در قفسه گذاشته مشوند تا بتوانید عنوانهایشان را بخوانید. وقتی بتوانید عنوانشان را بخوانید به آسانی متوانید کتابهای زیادی را جدا کنید؛ نه فقط این، بلکه کتابها سنگین هستند. بیرون کشیدن آنها از قفسهها و سپس به جای نخست بازگرداندن آنها تلاشی بیهوده به نظر مرسد؛ اما با وجود همه این حرفها، این مرحله را حذف نکنید. همه کتابها را از روی قفسه بردارید. هنگامکه کتابی هنوز در قفسه کتاب باشد، نمتوانید داوری کنید که آن را مخواهید یا نه؛ مانند لباس یا هر وسیله دیگر کتابهایی که روی قفسه دستنخورده باقی ماندهاند از نظر پنهان مماننند؛ یا شاید بتوانم بگویم که نامریاند. وقتی به اشیای داخل کشوها یا قفسهها نگاه کنید و از خود بپرسید: «آیا این به من لذت مدهد؟» این سؤال برایتان معنایی ندارد. برای اینکه تصمیم بگیرید آیا مخواهید وسیلهای را نگه دارید یا آن را دور اندازید باید آن را از خواب زمستانی بیرون بیاورید؛ حتی اگر انبوه کتابهای روی کف اتاق را از نقطهای به نقطه دیگر اتاق حمل کنید؛ ارزیابی آنها سادهتر مشود. با جابهجا کردن اشیا و وسایل خود متوانیم آنها را در برابر هوای تازه قرار دهیم و به هشیاری برسانیم.
هنگامکه مخواهم کتابهای یک خانه یا یک دفتر کار را پاکسازی و منظم کنم؛ جلدهای آنها را به هم مزنم یا به جلد کتاب ضربه ملایمی وارد مکنم. گرچه در ابتدا مراجعان من با تعجب نگاه مکنند، سپس مبینند که این کتابها به چه سرعتی منظم مشوند. مراجعان متوانند به سرعت تشخیص دهند که به کدام کتاب نیاز دارند و به کدام بنیازند. هنگامکه کتابها درون قفسه هستند، تصمیمگیری در این زمینه، که چه کتابی را مخواهید و چه کتابی را نمخواهید، دشوار است.
اگر شمار کتابهایی که روی کف اتاق قرار دارد زیاد باشد از مراجع خود مخواهم که کتابها را به چهار دسته تقسیم کند:

کتابهای عمومی (کتابهایی که برای لذتبردن و سرگرم شدن آنها را مخوانید)؛
کتابهای علمی (کتابهای مرجع و کتابهای آشپزی و غیره)؛
کتابهای دیداری (کتابهای عکسی و غیره)؛
مجلات.

وقتی کتابهایتان را روی هم گذاشتید، آنها را یکیکی در دست بگیرید و از خود بپرسید آیا این کتاب را مخواهید یا نه. باز هم معیار این است که آیا وقتی کتاب را لمس مکنید به شما احساس شادی مدهد یا نه. به خاطر داشته باشید که من از لفظ لمسکردن استفاده کردم. وقتی کتابی را برمدارید آن را نخوانید؛ خواندن داوری شما را مبهم مکند. به جای اینکه از خود بپرسید چه احساسی دارید باید بپرسید که آیا به این کتاب نیاز دارید یا نه. تصورش را

بکنید چه کیفی دارد که قفسه کتابی داشته باشید که همه کتابهای آن را عاشقانه دوست دارید.

کتابهای خوانده نشده

«زمانی» یعنی «هرگز»

یکی از عللی که ممکن است کتابی را دور نیندازید این است که بگویید: «شاید در آینده این کتاب را دوباره بخوانم.» شمار کتابهایی را که دوست داشتهاید و آنها را بیش از یکبار خواندهاید بشمارید. چند کتاب را بیش از یکبار خواندهاید؟ برای برخی این کتابها شاید از پنج جلد بیشتر نباشد. برای گروهی از کتابخوانهای استثنایی شمار این کتابها شاید به صد برسد. کسانکه تا این اندازه کتابها را دوبارهخوانی میکنند، بیگمان حرفه ویژهای دارند و به دلیل حرفهشان کتابها را چند نوبت میخوانند. پژوهشگران و پدیدآورندگان اثر، شاید در این گروه قرار بگیرند. به ندرت اشخاص عادیای همچون من را پیدا میکنید که این همه کتاب را دوبارهخوانی کرده باشند.
به طور قطع کتابها از کاغذ تهیه میشوند؛ کاغذهایی که عباراتی روی آنها چاپ میشود. هدف اصلی از تهیه این کتاب این است که خوانده شود تا دادههای موجود در آنها به خواننده منتقل شود. دادههایی که در این کتابها وجود دارد معنادار است. اگر کتابی فقط در قفسه کتاب شما باشد معنا و مفهوم ندارد. شما معنا و مفهوم آن را جذب کردهاید؛ حتی اگر به ذهن شما سپرده نشده باشد؛ بنابراین وقتی میخواهید درباره نگه داشتن یا کنار گذاشتن یک کتاب تصمیم بگیرید به این فکر نکنید که ممکن است بخواهید آن را دوباره بخوانید. اگر وقتی کتاب را در دست میگیرید احساس شادی و لذت نمیکنید، آن کتاب را به دور اندازید.
حال درباره کتابهایی که خواندن آنها را آغاز کردهاید؛ اما همه آن را نخواندهاید چه میگویید؟ یا درباره کتابهایی که خریدهاید اما، هنوز آنها را نخواندهاید چه نظری دارید؟ با کتابهایی که گویا میخواهید روزی روزگاری آن را بخوانید چه میکنید؟ اینترنت خرید کتاب را آسان کرده است. در روزگار ما مردم، به مراتب، بیش از گذشته کتاب نمیخوانند. به طور میانگین مردم بین سی یا چهل کتاب نخوانده دارند. بسیار عادی است که کتابی را بخرند و بیآنکه آن را بخوانند باز هم کتاب دیگری بخرند، کتابهای خوانده نشده انباشته میشوند.
اشکال اساسی کتابهایی، که شاید روزی آنها را بخوانیم، این است که کنار گذاشتن آنها به مراتب از کتابهایی که یکبار آنها را خواندهایم دشوارتر است.
به یاد دارم زمانی به یک مدیرعامل، درباره چگونگی مرتب کردن دفتر کارش،

آموزش میدادم. کتابخانه‌اش پر از کتابهایی بود با عناوینی مناسب یک مدیرعامل و رییس شرکت؛ کتابهایی که پیتر دروکر و کارنگی نوشته بودند، به همراه مجموعه‌ای از پرفروشترین کتابها. شبیه به آن بود که به کتابفروشی رفته باشید. وقتی از او خواستم کتابهایش را گزینش کند، او کتابهایش را یکیکی روی هم میگذاشت و بر این باور بود که اینها کتابهایی هستند که او هنوز نخوانده است. وقتی از او پرسیدم چرا این کتابها را میخواهد نگه دارد، گفت: «ممکن است روزی بخواهم آنها را بخوانم.»؛ اما من بهلطف تجربه شخصام میدانم که «روزی» هرگز نمیآید.

اگر فرصت خواندن یک کتاب را از دست دادهاید یا اگر کسی خواندن یک کتاب را به شما سفارش کرده است و شما هنوز آن را نخواندهاید، بهتر است از خیرش بگذرید. درواقع شما به این کتاب نیازی نداشتهاید. خواندن یک کتاب نیمهکاره فایدهای ندارد. بهتر است کتابی را بخوانید که نظر شما را جلب میکند.

اگر شما، در مجموعه کتابهای خود، شمار زیادی کتاب نخوانده دارید، پافشاری نکنید که سرانجام آنها را روزی میخوانید. همین امروز خودتان را از شر این کتابها رها کنید؛ چرا؟ به این دلیل که دور از ذهن است آنها را روزی بخوانید. از گروه مراجعانم، کمتر از پانزده درصد، این کتابها را میخوانند. دارندگان کتابهای اضافی و هنوز خوانده نشده، پافشاری دارند که روزی کتابهایشان را خواهند خواند. «روزی این کتابها را خواهم خواند.» «وقتی فرصت بیشتری پیدا کنم این کتابها را میخوانم.» «فکر کردم برای بالا بردن آگاهیام از زبان انگلیسی، روزی به این کتابها نیاز پیدا خواهم کرد.» اگر تاکنون کتابهایتان را نخواندهاید، بهتر است آنها را به دیگران یا به مؤسسات خیریه اهدا کنید. فقط با اهداکردن کتابهای زیادی است که متوجه میشوید چه اندازه به موضوع بحث شده در آن کتابها علاقمندید. اگر کتابی را به کسی اهدا کردید و سپس به این نتیجه رسیدید که به شدت دلتان میخواهد دوباره آن کتاب را بخرید این کار را بکنید.

کتابهایی که منخوانید را نگه دارید

کتابهای تالار مشاهیر

در حال حاضر، حدود سی کتاب را برای خودم نگه میدارم؛ در گذشته برایم بسیار دشوار بود که کتابهایم را از دست بدهم. نخستینباری که با معیار آیا به من احساس شادی و خرسندی میدهد، خواستم درباره کتابهایم تصمیم بگیرم صد جلد کتاب در کتابخانهام باقی ماند. گرچه صد جلد کتاب در مقایسه با کتابهای میانگین مردم زیاد نیست، احساس میکردم که هنوز میتوانم از شمار کتابهایم بکاهم. یکی از روزها تصمیم گرفتم نگاه دقیقتری به کتابهایم بیاندازم. با کتابهایی آغاز کردم که میگفتند نباید آنها را دور انداخت. برای من نخستین کتاب آلیس در سرزمین عجایب بود. من این کتاب را از دوران مدرسه تا آن زمان بارها خوانده بودم. کتابهایی از این دست، که به راحتی در زمره کتابهای تالار مشاهیر شخصی قرار میگیرند، به سادگی شناسایی میشوند. سپس به کتابهایی نگاه کردم که به من حس شادی میداد؛ اما در تالار مشاهیر هم جای نمیگرفت. با گذشت زمان درونمایه این طبقه به طور طبیعی دگرگون میشود؛ اما اینها کتابهایی هستند که من به یقین میخواهم آنها را نگه دارم. در آن زمان یکی از این کتاب هنر دور ریختن بود. این کتاب چشمان مرا به روی پاکسازی و مرتب کردن باز کرد. هرچند در حال حاضر دیگر این کتاب را ندارم. کتابهایی که تا این اندازه لذتبخش است ارزش نگهداری دارند.
مشکلترین تصمیمگیری، درباره کتابهایی است که به طور نسبی از آنها لذت میبرید. اینها کتابهایی هستند که زمانی روی دل و روح شما اثر گذاشتهاند. شاید بخواهید روزی دوباره این کتابها را بخوانید. دور ریختن این کتابها بسیار دشوار است. من برای دور ریختن این کتابها ناراحتیای احساس نمیکردم؛ اما نمیتوانستم این حقیقت را درک کنم که شادمانیای که در من ایجاد میکردند میانه بود؛ به ویژه در شرایطی که میخواستم در پاکسازی و مرتب کردن به نهایت کمال برسم. در این فکر بودم که به شکلی آنها را پاکسازی کنم که هیچ جای تأسفی باقی نگذارم و سرانجام به برنامهای رسیدم که من نامش را روش کاهش انبوه گذاشتم. وقتی دریافتم که آنچه میخواهم در اختیار داشته باشم کتاب نیست، بلکه برخی دادهها یا برخی واژگانی که در این کتابها وجود دارد، به این نتیجه رسیدم که اگر فقط آنچه را ضرورت دارد نگهدارم، میتوانم از خیر بقیه بگذرم.
تصمیم گرفتم عباراتی را که الهامبخش بودند، در دفترچهای یادداشت کنم. به ذهنم رسید، که کمکم و با گذشت زمان، آنچه یادداشت میکنم مجموعهای

ارزشمند میشود. با ذوق فراوان دفتر یادداشتی تهیه کردم تا اندیشه خود را اجرایی کنم. ابتدا زیر عباراتی که میخواستم یادداشت کنم، در کتاب خط میکشیدم. سپس عنوان مطلب را در دفتر یادداشتم مینوشتم؛ اما پس از مدتی به این نتیجه رسیدم که این فرآیند بسیار پرکاری است؛ وقت زیادی میگرفت. و از سویی اگر میخواستم بعدها از این جملات استفاده کنم باید از خطی خوانا استفاده میکردم. نوشتن ده جمله از یک کتاب دستکم نیم ساعت وقت میگرفت. فکر اینکه جملات چهل کتاب را بنویسم، گیجکننده بود.
سپس به فکرم رسید که از یک دستگاه تصویربرداری استفاده کنم. باید از صفحه و جمله مورد علاقهام تصویر میگرفتم، سپس آن جمله را قیچی میکردم و در دفترچهام میچسباندم. به نظر میرسید که این کار سرعت عمل مرا بیشتر کند. کارم هم راحتتر میشد؛ اما وقتی آغاز کردم متوجه شدم که زمان بیشتری میخواهد. سپس به فکرم رسید که صفحه مورد علاقهام را از کتاب جدا کنم و آن را در دفترچهام بچسبانم. این کار هم دشوار بود و وقت میگرفت. نتیجه آن شد که صفحات مورد نظرم را از کتاب جدا کردم و آنها را در پوشهای گذاشتم. اینگونه توانستم از شر چهل کتاب رها شوم و فقط مطالب مورد نظرم را نگهدارم؛ اما دو سال پس از اجرای این تصمیم به این نتیجه رسیدم، که در این مدت، حتی یکبار هم این مطالب را نخواندهام.
من در سالهای اخیر به این نتیجه رسیدهام که داشتن کتاب کمتر، بر میزان دسترسی شما به دادهها میافزاید. سفارش من به شما این است که از شمار کتابهای خود بکاهید.

پاکسازی نامهها

قانون دو، دوتا میشود چهار تا؛ همه را دور اندازید

پس از آنکه مرتبکردن کتابهایتان را انجام دادید، زمان آن است که به سراغ نامههایتان بروید؛ برای نمونه، جانامهای پر از پاکتی که روی دیوار نصب کردهاید؛ اطلاعیههای مدرسه که آنها را به یخچال زدهاید؛ نامهای که مدرسه، برای دعوت از شما به منظور شرکت در مراسم گردهمایی همشاگردیهایتان، برایتان فرستاده است؛ روزنامههایی که در چند روز گذشته روی میز اتاقتان تلنبار شدهاند. گرچه فرض بر این است که در مقایسه با ادارات و شرکتها، نامههای بسیار کمتری در خانهها وجود دارد؛ به لزوم اینطور نیست. دستکم نامههایی که مراجعان من به دور میریزند دو کیسه چهلوپنج کیلویی است. یکی از مراجعان من پانزده کیسه نامه به درد نخور را از خانهاش دور ریخت، که یک رکورد است. مدیریت این همه نامه بسیار دشوار است.

«نامههای بچهها در این پرونده قرار میگیرد. آن پرونده که میبینید پرونده ویژه من است. بریدههای روزنامهها و مجلات را در آن قرار میدهم. دفترچههای راهنمای شیوه کار دستگاهها و لوازم برقی خانه هم در این جعبهها جا میگیرند.»
من از انبار کردن نامهها و تشکیل پروندههای گوناگون بیزارم. شاید در یک اداره این روش مؤثرتر باشد؛ اما در خانه هرگز به چنین کاری نیازی نیست.
اصل کار من، در زمینه پاکسازی نامهها، دورریختن همه آنهاست. هنگامیکه این حرف را میزنم مراجعانم حیرتزده میشوند؛ اما باید دانست چیزی مزاحمتر از نامه در خانه وجود ندارد. نامهها هرگز شادیآور نیستند. مهم نیست که آنها را به چه دقتی مرتب میکنید. فقط سه دسته از نامهها و اوراق را نگه دارید: یکی آنهایی که در حال حاضر، از آنها استفاده میکنید، دیگری آنکه در مواقع و روزهای ویژه از آنها استفاده میکنید و سوم نامههایی که باید حتما نگهداری شوند.
پس از آنکه به این نتیجه رسیدید کدام نامهها را باید دور بیندازید و کدام نامهها را نگه دارید، باید بیندیشید که با نامههای گروه اخیر چه کنید؟ روش در پرونده گذاشتن نامهها برای من بسیار ساده است. من آنها را به دو دسته تقسیم میکنم: نامههایی که باید نگهداری شود و نامههایی که باید بررسی شود؛ درحالیکه به باور من نامهها باید پاکسازی شوند. از مراجعان خود میخواهم نامههایی را، که باید نگهداری شوند نظموترتیب بدهند؛ اما به آنها میگویم که نامهها نباید در گوشه و کنار خانه پخش شوند، بلکه همه آنها باید در یک محل جا بگیرند.
نامههایی که باید نگهداری شوند را با توجه به تناوب استفاده از آنها طبقهبندی میکنم. شیوه طبقهبندی من دشوار نیست. من نامهها را به دو دسته مورد استفاده زیاد و مورد استفاده کم طبقهبندی میکنم.
نامههایی که کمتر به آنها مراجعه میکنید مانند: بیمهنامهها، ضمانتها و اجارهنامهها. متأسفانه این نامهها گرچه شادیآور نیستند؛ باید نگهداری شوند. سفارش من این است که همه نامهها و اسناد این چنین را داخل یک پاکت پلاستیکی بزرگ بگذارید و در جای مناسبی قرار دهید.
نامههای دیگر آنهایی هستند که بیشتر به آنها مراجعه میکنید؛ اینها را باید در جایی قرار دهید که دسترسی به آنها آسان باشد.

همهچیز درباره نامهها

چگونه با نامههای مشکلساز برخورد کنیم؟

سیاست اولیه من این است که همه نامهها و کاغذها را به دور اندازیم، اما همیشه نامههایی وجود دارند، که دور انداختن آنها کار آسانی نیست. اجازه بدهید در اینجا درباره این دسته از نامهها و اسناد توضیح دهم:

مطالب سخنرانی

کسانیکه از مطالعه خوششان میآید، به احتمال زیاد در سمینارها و سخنرانیهای گوناگون شرکت میکنند. در حال حاضر، در ژاپن، اینگونه است که سمینارها را صبح زود برگزار میکنند. سخنران معمولاً متن سخنرانی خود را مینویسد و آن را به شکلی منسجم به شرکتکنندگان در جلسه میدهد؛ اما وقتی من به خانه این گروه از علاقمندان به یادگیری میروم، میبینم که جزوات مربوط به سمینارها و سخنرانیها در جابجای اتاقشان پراکنده است.
یکی از مراجعان من، زنی سسساله بود، برای یک شرکت تبلیغاتی کار میکرد. همینکه به اتاقش وارد شدم، احساس کردم که در یک دفتر کار هستم. انبوهی از پروندهها و کلاسورها، درحالیکه به دقت پشتنویسی شده بودند، روی هم تلنبار شده بودند. او به من گفت: «اینها مطالب سمینارهایی هستند که در آنها شرکت کردهام.»
بیشتر اشخاص پافشاری دارند که «میخواهم مطالب این سمینارها را بازخوانی کنم»؛ اما هرگز چنین کاری نمیکنند. از اینکه بگذریم بسیاری از این اشخاص، درباره یک موضوع واحد، به چندین سمینار مشابه میروند و مطالب خواندنی این سمینارها را روی هم انباشته میکنند؛ اما نگهداشتن مطالب سمینارها کار درستی نیست. اگر از درونمایه بحثهای گفته شده در سمینارها استفاده نکنیم، این دورههای آموزشی بیمعنا میشوند. اگر در سمیناری شرکت میکنیم باید بدرنگ در پایان سمینار آموختههایمان را به کار ببریم؛ اما چرا اشخاص حاضر میشوند که در این سمینارها با صرف هزینه بسیار، شرکت کنند؟ چرا به جای آن جزوهای یا کتابی درباره موضوعات مطرح شده در سمینار نمیخوانند؟ دلیلش این است که ما میخواهیم در فضای آموزشی قرار بگیریم و از اشتیاق سخنران بهرهمند شویم؛ بنابراین آنچه مهم است خود سمینار است و نه جزوات درسی آن.
اگر میخواهید در سمیناری شرکت کنید از همان ابتدا با خود قرار بگذارید که جزوات و نوشتههای سمینار را نگهداری نخواهید کرد. اگر به سمیناری که یکبار در آن شرکت کردهاید علاقمندید، میتوانید برای بار دوم نیز در همان سمینار نامنویسی کنید. یکی از مراجعان من صدونودونه پرونده، از سمینارهایی که شرکت کرده بود، در اتاقش نگهداری میکرد و من او را راضی کردم همه را به دور بیندازد.

ضمانتنامه وسایل برقی

از تلویزیون گرفته تا دوربینهای دیجیتال، همه لوازم برقی گارانتی یا ضمانتنامه دارند. درضمن این لوازم دارای دفترچههای راهنمایی هستند که شیوه کار یا تعمیر آنها را توضیح میدهد. این دفترچهها در همه خانهها وجود دارد و همه آنها در جایی نگهداری میشود؛ اما شیوه ساماندهی این دفترچهها در بیشتر وقتها درست نیست.
بهطور کلی این ضمانتنامهها را در پوشه یا فایلهای آکاردئونی نگه میدارند. خوبی این فایلها این است که هر ضمانتنامه در محلی ویژه و جدا از سایر ضمانتنامهها نگهداری میشود؛ اما در همین زمینه هم مشکلی دیده میشود. بیشتر مردم ضمانتنامه و دفترچه راهنمای مربوطه را کنار هم نگهداری میکنند. سوای برخی دفترچههای راهنما، دفترچههای راهنمای دوربین و رایانه را هم نگه میدارند. نخست اینکه کسی این دفترچهها را نمیخواند و دوم اینکه حجم این دفترچهها به قدری زیاد است که در یک پوشه جا نمیگیرد. از این رو میتوانید بیآنکه مشکلی جدی به وجود آید همه دفترچههای راهنمای شیوه کار لوازم منزل را دور اندازید.
تا به امروز همه مراجعان من دفترچههای لوازم برقی و از جمله رایانه و دوربین عکاسیشان را دور انداختهاند و هیچیک هم با مشکلی جدی روبهرو شدهاند. امروزه تمام خریداران این لوازم برقی میتوانند از اینترنت، برای راهنمایی شیوه استفاده از دستگاههای برقی،استفاده کنند.

کارتپستالها

در ژاپن رسم است که در عید سال نو برای یکدیگر کارتپستال میفرستند و روی بسیاری از این کارتپستالها شمارههایی برای شرکت در قرعهکشی بلیتهای بختآزمایی وجود دارد. پس از اینکه دریافتکننده کارتپستال شماره بلیت بختآزمایی را میبیند و آن را با شمارههای برنده مقایسه میکند این کارتپستالها دیگر بیفایده میشوند. اگر کارتها را برای آدرسی که روی آن نوشته شده نگهداری میکنید، فقط کارتهای یک سال را نگه دارید و سایر کارتها را دور اندازید.

دفترچههای چک

وقتی دفترچههای چک به انتها میرسند، نگهداری آنها ضرورتی ندارد. شما تقریبا هرگز به تهچکهایتان نگاه نمیکنید. اینها را نیز دور اندازید.

رسید پرداخت

کاغذ رسید پرداخت برای این است که بدانید در آن ماه چقدر حقوق گرفتهاید. وقتی از رقم دریافتی خود آگاه شدید آن را دور اندازید.

وسایل متفرقه

بسیاری از اشخاص در خانههای خود وسایل متفرقهای را گردآوری میکنند. وقتی کشوهای آنها را باز میکنید میبینید پر از وسایل متفرقهای هستند که به نوعی به آن علاقمندند؛ اما حقیقت این است که اشخاص معمولاً نمیدانند با این وسایل چه میتوانند بکنند. این وسایل را باید با دقت بررسی کرد و دربارهشان تصمیم گرفت.
برخلاف لباس یا کتاب این وسایل بسیار گوناگونند؛ اما اگر درباره آنها به درستی فکر کنید این مشکل هم از میان میرود.

انواع وسایل متفرقه

دورانداختنیها

بسیاری از وسایل، بهیچ فکری، تشخیص داده میشوند که آیا وسیله برای شما شادیآوراند، یا خیر؟ پیشتر درباره این مطلب، به طور کامل سخن گفتهام.

هدیهها

بشقابی که برای جشن ازدواج دریافت شده است و هنوز در جعبهاش در قفسه است؛ جاسوییچیای که دوستتان به شما داده است و در حال حاضر در کشو است؛ شیشه عطری که دوست شما در جشن تولدتان به شما داده است و... وجه مشترک این وسایل چیست؟ همه آنها هدیه بودهاند. یکی از نزدیکان شما وقت گرانبهایش را صرف خرید آن کرده است. هدایا شیوههای آشکار کردن عشق و علاقه هستند. نمتوانید به آسانی آنها را دور بیندازید؛ غیر از این است؟
اما اجازه بدهید دقیقتر بررسی کنیم. بیشتر این هدایا هنوز باز نشدهاند یا

درنهایت یکبار از آنها استفاده شده است؛ اما میپذیرید که آنها با سلیقه شما جور درنمآید؟ توجه داشته باشید که هدیه وسیلهای برای کمک به شما نیست. هدیه نشانهای از عشق و محبت است؛ متوانید این هدیهها را به دیگران هدیه کنید.

نمونه لوازم آرایشی که برای استفاده در سفر به شما مدهند

آیا لوازم آرایشی را، که برای استفاده در سفرتان به شما مدهند، هنوز دارید؟ آیا هنوز از آن استفاده نکردهاید؟ بسیاری از مردم این به اصطلاح اشانتیونها را، برای استفاده در طول سفر، نگه مدارند؛ اما وقتی به سفر مروند آنها را با خود برنمدارند. من با بسیاری از تولیدکنندگان این لوازم آرایش گفتوگو کردهام و درباره عمر مفید این محصولات پرسیدهام. پاسخهایشان باهم فرق مکرد. برخی وسایل فقط چند هفته قابل استفاده بودند و برخی تا یک سال. توجه داشته باشید اگر حجم عطر و ادوکلنی که به شما هدیه مدهند اندک باشد، فاسدشدن آنها هم سریعتر است. پس بیشتر دقت کنید.

بستهبندیهای الکترونیک

جعبهها بسیار حجیم هستند. پس از دریافت یک تلفنهمراه بدرنگ جعبه آن را نابود کنید. به دفترچه راهنما یا CD که همراه آن است توجه نکنید.
برخی، جعبههای لوازم الکترونیکی را نگه میدارند؛ زیرا گمان میکنند، که با آن جعبه در آینده آن را بهتر میفروشند؛ اما این اشتباه است.

لوازم برقی شکسته

بیشتر وقتها، در خانهها، تلویزیون و رادیوی شکسته و فرسودهای میبینم. بیگمان هیچ نیازی به نگه داشتن اینها نیست. بهتر است هرچه سریعتر از شر آنها رها شوید.

تختخواب برای میهمانی که هرگز از راه نمیرسد

لحاف، پتو، تشک و ملافه برای میهمان، بخش وسیعی از اتاق را اشغال میکند. این هم ازجمله چیزهایی است که در پاکسازی خانه باید مدنظر قرار بگیرد؛ مگر در طول سال، به دفعات برای خواب میهمان داشته باشید. اگر میهمانان در سال یک یا دوبار در منزل شما میمانند، نگهداری رختخواب اضافی درست نیست.

تکمههای اضافی و یدکی

شما هرگز از تکمههای اضافی استفاده نمیکنید. وقتی تکمهای از لباس شما کنده میشود؛ معمولاً نشانه آن است که از آن لباس به اندازه کافی استفاده کردهاید. اگر تکمهای از لباس شما افتاد، با مراجعه به یک فروشگاه بزرگ، میتوانید تکمه مورد نظر خود را پیدا کنید. نیازی به نگهداری تکمههای یدک ندارید.

وسایل رایگان

تکه پارچهای که فروشگاه، برای تمیز کردن شیشه تلفن همراه، در ازای خرید آن، به شما هدیه میدهد، برندهشدن چند فنجان در یک قرعهکشی، لیوانها و

فنجانهای رایگانی، که نام شرکت فروشنده را روی خود دارند و هدیه مشوند و بسیاری از چیزهای دیگر از این قبیل به شما لذتی نمدهد. خود را از شر آنها خلاص کنید.

پول خرد

آیا به اندازهای پول خرد دارید که در هرسویی پراکندهاند. یک یا دو پنی در ته کیفتان، یک دو سنتی در یکی از کشوها، یک سکه بیستوپنج سنتی روی میز؟ من همیشه هنگامی که به مراجعانم در کار پاکسازی و نظم بخشیدن به خانههایشان کمک میکنم، سکههای پول خردی را میبینم که در اتاق نشیمن، آشپزخانه، دستشویی و حمام و در هر جای دیگر یافت مشوند. واقعیت این است که گرچه پول خرد در بسیاری از مواقع به درد میخورد؛ کسی به آن احترام نمیگذارد.
من مراجعانم را تشویق میکنم که هرگاه، در زمان منظم کردن خانه، پول خردی پیدا کردند آن را در کیف پول خود بیندازند. اگر شما پول خردهای پراکنده شده را جمع و نگهداری میکنید، اکنون زمان آن رسیده که این سکهها را به بانک برده و به حسابتان واریز کنید.

وسایل خاطرهانگیز

حالا که لباسها، کتابها، کاغذها و وسایل کوچک خود را مرتب کردید متوانید به سراغ پاکسازی آخرین مورد بروید؛ وسایل خاطرهانگیز. من به آن دلیل این وسایل را برای مرحله آخر گذاشتم که دور ریختن آنها از همه دشوارتر است. این وسایل خاطرهانگیز نامیده مشوند؛ زیرا زمانی برایمان نشاطآور بودند. ما مترسیم با پاکسازی این وسایل خاطرات خوش گذشته را فراموش کنیم؛ اما نیازی به نگرانی نیست. رویدادهای خاطرانگیز هرگز با پاکسازی منزل از بین نمرود.
بهتر است در لحظه اکنون زندگی کنید. یادگاریهای گذشته، هراندازه که خاطرهانگیز باشند؛ اما ما نمتوانیم در گذشته زندگی کنیم. آن شادی و وجدی که در حال حاضر با آن روبهرو مشویم ارزش بیشتری دارد. بار دیگر تکرار میکنم هرگاه میخواهید درباره نگهداشتن وسایلی تصمیم بگیرید، آن شی را در دست بگیرید و از خود بپرسید: «آیا این برای من نشاطآور است؟»
درباره وسایل باقمانده از دوران کودکی چه میگویید؟ گاه وقتی به خانه مراجعانم میروم، میبینم که صاحبخانه روپوش دوران مدرسهاش را از چمدانش بیرون میکشد و آن را به من نشان میدهد. با دیدن آن احساس

خوبی پیدا میکند؛ اما این چیزی است که باید دور انداخته شود.
آن نامههایی را، که سالها پیش از دوستتان دریافت کردهاید، دور اندازید. این نامهها مربوط به گذشته است. زمانی که آنها را دریافت کردید، اثر خود را گذاشتهاند.

عکسها

مهم این لحظه از زندگی شماست

اگر به آن شکلی که من سفارش کردم، وسایل اضافی را دور انداخته باشید، حتما عکسهایی را در نقاط گوناگون اتاقها دیدهاید؛ در قفسهها، در کشوها، یا در صندوقچه و در نقاط دیگر. شاید بعضی از عکسهایتان هنوز در پاکتی است که آن را از عکاسی گرفتهاید. بهتر است در طول پاکسازی خانه هرجا عکسی را دیدید، آن را در جایی کنار سایر عکسها، قرار دهید.
دلیل خوبی وجود دارد که عکسها را برای مرحله آخر بگذارید. وقتی به ترتیب لباسها، کتابها، اوراق، وسایل متفرقه، وسایل خاطرهانگیز را پاکسازی کردید، نوبت به دستهبندی و پاکسازی عکسها میرسد.
تنها به یک روش میتوانید عکسها را دستهبندی کنید؛ که البته کمی وقتگیر است. باید همه عکسها را از آلبوم بیرون بیاورید و هریک از آنها را به تنهایی به دست بگیرید و به آنها نگاه کنید. کسانیکه با این روش مخالفاند درواقع، عکسهایشان را هرگز به درستی گروهبندی نکردهاند. به همین دلیل است که باید عکسها را یکیکی ببینید. اینگونه به روشنی متوجه میشوید که کدام عکس بر شما اثر میگذارد و کدام عکس تأثیری نمیگذارد. در اینجا هم باید عکسهایی را نگه دارید که شما را شاد میکند. توجه داشته باشید که بسیاری از عکسها تأثیرگذاری خود را از دست دادهاند.
گاه اشخاص عکسهای زیادی را در یک صندوقچه نگه میدارند و میگویند بعدها، وقتی پا به سن گذاشتم، از دیدن آنها لذت خواهم برد. باید به شما بگویم که این بعدها هرگز از راه نمیرسد. در بسیاری از مواقع پس از مرگ اشخاص، صندوقچههای پر از عکس در خانههای آنها پیدا میشود. بازماندگان متوفی میپرسند این دیگر چیست و سپس معلوم میشود که صندوقچهای پر از عکس است. بعضی از این صندوقچهها، مربوط به پدر و مادر و پدربزرگ و مادربزرگ متوفی است.

وسایل مشابه انباشته شدهای که تا به حال دیدهام

در کمک به پاکسازی خانهها بیشتر وقتها شاهد آن هستم که کسی از وسیلهای خاص بهاندازه تهیه میکند. در بسیاری از موارد وسایلی که روی هم انباشته میشوند به شکل حیرتانگیزی زیادند، ازجمله در خانهای دیدم که شمار زیادی مسواک را روی هم انباشته کرده بودند. خانم آن خانه سوپنج مسواک همانند خریده بود و آن را در قفسهاش گذاشته بود. به او گفتم: «در ظاهر چند مسواک بیشتر از نیازت تهیه کردهای!» و سپس به اتفاق خندیدیم. پس از آن در خانه دیگری با مراجعی روبهرو شدم که شصت عدد مسواک در قفسهاش داشت. آنها را در جعبههایی جا داده بود و جعبهها را زیر سینک آشپزخانه گذاشتهبود. به راستی که آدم از این رفتارها سردرنمیآورد. از خودم پرسیدم آیا این خانم برای هر دندانش از یک مسواک استفاده میکند؟
در خانه دیگری دیدم که خانم منزل سی بسته سلفون، برای پوشش روی غذا، بالای سینک در قفسهای در آشپزخانه گذاشته است. وقتی دلیل تهیه این همه سلفون را از او پرسیدم پاسخ داد: «مصرف من زیاد است و این سلفونها زود تمام میشود.» اگر او هفتهای یک بسته سلفون هم مصرف میکرد، به اندازه مصرف یک سالش سلفون داشت.
در خانهای دیگر دیدم که خانم خانه هشتاد رول کاغذ توالت را در قفسههای آشپزخانهاش جا داده بود. این خانم هم مدعی بود که مصرف کاغذ توالت در خانه او زیاد است. من فکر کردم بر فرض محال، اگر او روزی یک رول کاغذ توالت مصرف کند، بازهم نزدیک به سه ماه کاغذ توالت ذخیره کرده است.
در خانهای دیگر انبوهی از اسفنجهای زمینشوی دیدم. صاحبخانه بیستهزار اسفنج زمینشوی در خانهاش انبار کرده بود. این اسفنجها در صد کارتن بستهبندی شده بود. اگر این خانم روزی یک اسفنج مصرف میکرد، پنجاهوپنج سال طول میکشید تا اسفنجهایش مصرف شود.
توجه داشته باشید اگر جنسی در منزل شما تمام شود اتفاق بزرگی نمیافتد. میتوانید بیدرنگ به فروشگاه بروید و آن جنس را بخرید.
تا زمانی نفهمید با انبارنکردن وسایل گوناگون تا چه اندازه به آزادی میرسید، متوجه نمیشوید که این کار تا چه اندازه بیمنطق و دستوپاگیر است.

وسایل اضافی خانه را به اندازهای کاهش دهید که به حسی خوب برسید

با توجه به کارآیی و جنس دستهبندی کنید و تنها وسایلی را نگه دارید که الهامبخشاند و از داشتنشان شاد میشوید. این کار را به سرعت انجام دهید. اگر این سفارش را رعایت کنید به سرعت وسایل اضافی را پاکسازی میکنید و در زندگیتان به اعتمادبهنفس میرسید.
اما چه اندازه وسایل شخصی کافی است؟ فکر میکنم که بیشتر مردم

نمدانند. اگر در ژاپن یا ایالات متحده زندگی کرده باشید، مطمئنا وسایل بیشماری شما را احاطه کرده است. در این شرایط برای افراد مشخصکردن اینکه به چه چیزهایی به چه اندازه نیاز دارند، دشوار است.
اما وقتی پاکسازی و نظم را به طوری جدی دنبال میکنید، در لحظهای به این نتیجه میرسید که میزان مناسب کالاها و اقلامی که باید داشته باشید چه اندازه است؛ ناگهان احساسی به شما دست میدهد. متوجه میشوید که این میزان همان اندازهای است که به آن نیاز دارید. این همان میزان و اندازهای است که به شما زندگی آسودهای میدهد.
البته سطح این مرحله در اشخاص گوناگون متفاوت است. برای کسی که عاشق کفش است صد جفت کفش شاید ایدهآل باشد و یک عاشق کتاب شاید فقط به کتاب و به گردآوری آن فکر کند.
برخی خانمها به داشتن لباسهای بلند علاقمندند و برخی دیگر ترجیح میدهند در خانهشان لباسهای کوتاه بپوشند.
وقتی خانهتان را خلوت میکنید به ارزشهایی که دارید پی میبرید. متوجه میشوید که برای شما چه چیزی اهمیت دارد؛ اما به این فکر نکنید که چگونه میتوانید از میزان وسایل شخصی خود بکاهید و به این هم فکر نکنید که چگونه میتوانید این کار را با کارایی انجام دهید؛ به این فکر کنید که وسایلی را نگه دارید که به شما نشاط و شادابی میدهد.

از ادراک خود پیروی کنید

«وسایلی را برای نگاه داشتن برگزینید که به شما شادی و نشاط میدهد.»
«نگران دور انداختن وسایل گوناگون نباشید. لحظهای فرا میرسد که میفهمید چه اندازه وسیله کافی است.»
اگر تا به این جای کتاب را خوانده باشید، متوجه شدهاید که احساس شما در تصمیمگیریها حرف نخست را میزند. ممکن است خیلیها از این معیاری که برگزیدهام حیرتزده شوند. آنچه را دو سال است استفاده نکردهاید به دور اندازید. داشتن هفت ژاکت و ده بلوز کاملاً مناسب است. هربار که چیز تازهای میخرید، وسیلهای از وسایل پیشین را دور اندازید یا به کسی بدهید.
وقتی صادقانه با آنچه داریم روبهرو میشویم، احساسات زیادی در ما برانگیخته میشود که احساساتی خفیف هستند، همان احساساتی که به ما نیروی زندگیبخش میدهند.
به حرف دلتان گوش دهید. از خودتان بپرسید آیا این وسیله به من شادی و نشاط میدهد؟ پاکسازی خانه، خود، معجزهای است که زندگی شادی را برایتان به ارمغان میآورد.

۴. اشیا و وسایلتان را انبار کنید تا به زندگی خود درخششی بدهید

برای هر چیزی جایی را مشخص کنید

این کاری است که همه روزه وقتی از سر کار برمیگردم انجام میدهم؛ ابتدا در خانه را باز میکنم و با صدای بلند میگویم: «من به خانه آمدم.» سپس از کفشهایم سپاسگزاری میکنم: «بسیار سپاسگزارم که امروز تا این اندازه زحمت کشیدی. سپس آنها را داخل جاکفشی میگذارم. پس از آن به آشپزخانه میروم و کتری را روشن میکنم و به اتاقخوابم میروم. کیف دستام را روی قالیچه میگذارم و لباسهای بیرونم را از تن درمیآورم. ژاکت و لباسم را به جالباسی آویزان میکنم جورابهایم را میکنم و آنها را در سبد رختهای نشسته میاندازم. کشو لباسهای ویژه خانه را بیرون میکشم و لباس مناسب خانه را میپوشم. پس از آن سراغ گلدان کنار پنجره میروم و برگهایش را نوازش میکنم.
حرکت بعدی من این است که کیف دستام را خالی میکنم و کفاتاق روی قالیچه میریزم و سپس هریک از وسایل را در جای خود قرار میدهم. کارت سوارشدن به ترن را کنار کارت ویزیتم میگذارم. گوشوارههایم را درمیآورم و آنها را در سینی ویژه زینتآلات، داخل قفسه، قرار میدهم. کاغذهایی که دیگر با آنها کاری ندارم در کیسه زبالههای بازیافتی میگذارم. یک قوری چای دم میکنم و به نامههای دریافتی نگاه میکنم. هرکدام که به درد نمیخورند در کیسه زباله جای میگیرند.
به اتاقخوابم برمیگردم. کیف دستی خالیام را در کیسهای قرار میدهم و در ردیف بالای قفسه میگذارم. به کیفم میگویم: «کارت عالی بود. خوب استراحت کن.» انجام دادن همه این کارها پنج دقیقه طول میکشد. حالا دوباره به آشپزخانه برمیگردم و فنجانی چای برای خودم آماده میکنم.
من این حرفها را نزدم که بگویم یک شیوه زندگی عالی دارم؛ اما خواستم توضیح داده باشم که در خانه هر وسیلهای جای ویژه خود را دارد. توجه داشته باشید که اشیای همسان همه باید کنار هم قرار بگیرد. اگر هر شی را سر جایش قرار دهید امکان اینکه خانهتان دوباره آشفته و به هم ریخته شود وجود نخواهد داشت. فقط یکبار لازم است که جای کالایی را مشخص کنید و پس از آن به صورت تکراری عمل میکنید. با رعایت اصولی که در این کتاب میخوانید، دیگر بیش از اندازه نیازتان خرید نمیکنید.
یکی از علل اصلی آشفتگی و به هم ریختگی دوباره خانه این است که برای هر وسیله جای ویژهای را در نظر نمیگیرید. وقتی جای ویژهای را در نظر

نمیگیرید، هنگامیکه کارتان تمام شد آن وسایل را در کجا میگذارید؟ هنگامی که برای هریک از اشیای خانه خود جایی در نظر بگیرید میتوانید خانه خود را مرتب نگهدارید؛ بنابراین تصمیم بگیرید که هر شی را در کجا میخواهید قرار دهید و همیشه رعایت کنید. این لازمه انبار کردن است.

ابتدا دور بریزید سپس انبار کنید

شرکتکنندگان در دورههای آموزشی من حیرتزده میشوند، هنگامی که عکسهای اتاق را، پیش از پاکسازی و پس از پاکسازی، به آنها نشان میدهم. یکی از واکنشهای آنها هنگامیکه خانه را پس از پاکسازی میبینند این است که خیلی خالی به نظر میرسد. بله همینطور است. بیشتر مراجعان من نمیخواهند پس از پاکسازی چیزی کف اتاقشان یا به طور کلی در اتاقشان دیده شود؛ حتی کتابخانهها را از اتاق بیرون میبرند؛ اما این به آن معنا نیست که آنها همه کتابهایشان را دور میریزند. به جای آن کتابهایشان را در مکانهای دیگری میگذارند.
میزان فضای انبارکردن شما در اتاقتان کافی و به اندازه است. بسیاری از مراجعان میگویند که به اندازه کافی فضا ندارند؛ اما وقتی من به اتاقشان نگاه میکنم میبینم به اندازه کافی انبار نکردهاند. اشکال کار در این است که ما بیشتر از جاییکه در اختیار داریم اشیا را انبار میکنیم. وقتی آموختید که به اندازه کافی وسایل شخصی را برگزینید، میکوشید بیش از نیازتان وسیله انبار نکنید. به همین دلیل است که باید با دورریختن و پاکسازی آغاز کنید. وقتی این کار را کردید میفهمید که هر وسیله را کجا باید قرار دهید. اگر پیش از اینکه پاکسازی کنید و دور بریزید اقدام به انبار کردن بکنید موفق نمیشوید.
من درحالیکه به شما سفارش میکنم کارشناس انبار کردن نشوید؛ سفارش میکنم که پیش از دورریختن اشیای مازادتان انبارداری نکنید.

انبار کردن: از سادهسازی بیش از اندازه استفاده کنید

وقتی برای نخستینبار این کار را آغاز کردم، فرضم بر این بود که باید شیوههای انبارکردن پیچیدهای را به کار ببرم.
اجازه بدهید نمونهای بیاورم. یکبار هنگامیکه به ساماندهی خانه یکی از مراجعانم اقدام میکردم، چشمم به میز گردی افتاد که زمانی روی آن اجاق گازی قرار داشت؛ اما حالا دیگر اثری از آن نبود. همین که این میز را دیدم به فکرم رسید که باید انبار شود. نمیدانستم که از آن در کجا میتوان استفاده کرد. میز کاملاً بزرگ و پرحجم بود. در همین لحظه مشتری من گفت که شمار

زیادی شیشه سس سالاد دارد که نمیداند با آنها چه کند.
طولی نکشید که به اشتباه خود پی بردم. در جلسه بعدی درس، آشپزخانه او را وارسی کردم. درحالیکه بیشتر بخشهای آشپزخانهاش هنوز پاک و تمیز بود. وقتی در قفسه زیر سینک را باز کردم، دیدم که به شدت آشفته است. وقتی از صاحبخانه دلیلش را پرسیدم فهمیدم که او به اندازهای روی میز گرد چرخانش شیشه گذاشته است که چرخیدن میز ناممکن شده است.
همانطور که میبینید من میخواستم از میز گردان او به جای وسیلهای برای انبارکردن استفاده کنم؛ اما به این موضوع توجه نکردهبودم که او چقدر بطری برای انبار کردن دارد. من به این نتیجه رسیدم که برای انبار کردن نیازی به میز گرد چرخان نیست.
بیشتر مردم میدانند که آشفتگی ناشی از زیادبودن زایدات خانوادههاست. دلیلش این است که ما نمیدانیم چه اندازه وسیله داریم و دلیل این هم این است که روشهای انبارکردن ما پیچیده است. توانایی پرهیز از انبارکردن وسایل سنگین به توانایی ما در سادهکردن روشهایمان بستگی دارد. برای اینکه اتاق و خانهای مرتب و پاک از دورریختنیها داشته باشید، باید از یک روش انبارکردن ساده پیروی کنید. باید بتوانید در یک نگاه بگویید که چقدر وسیله دارید.

فضاهای انبار کردن را پراکنده نکنید

به دلایلی که در بالا توضیح داده شد، روش انبارکردن من بسیار ساده است. من برای انبارکردن از دو روش بهره میگیرم: ابتدا اینکه اشیای یک گروه را کنار هم قرار میدهم و دیگر آنکه فضای انبارکردن را پراکنده نمیکنم.
به دو روش میتوان اشیا و وسایل شخصی کسی را طبقهبندی کرد: با نوع وسیله و با شخص. درک این موضوع بسیار ساده است. فردی را تصور کنید که تنها یا با خانوادهاش زندگی میکند. اگر تنها زندگی میکنید یا اتاقی از آن خودتان دارید، انبار کردن بسیار سادهتر است. باید وسایل مشابه را کنار هم بگذارید. میتوانید با لباسها، کتابها، اوراق و نامهها و سرانجام وسایل خاطرهانگیز آغاز کنید.
اگر با خانوادهتان زندگی میکنید برای هریک از افراد خانواده جایی را برای انبار کردن در نظر بگیرید. این کار ضرورت دارد؛ برای نمونه میتوانید قفسه لباسهای جداگانهای را برای خودتان، همسرتان و فرزندتان در نظر بگیرید و لباسهای هرکدام را در قفسههای خودشان قرار بدهید. بکوشید، اگر امکانش وجود دارد، به هرکس فقط یک مکان برای انبارکردن بدهید. اگر قفسههای انبارکردن در گوشه و کنار خانه پراکنده باشد، خانه در کوتاه زمانی به هم

ریخته مشود.
زمانی مراجعی داشتم که از من مخواست به دختر سهسالهاش کمک کنم تا منظم باشد. وقتی به خانه آنان رفتم دیدم که اشیای مربوط به دختر در سه گوشه خانه روی هم انباشته شده است: لباسها در اتاقخواب، اسبابازیها در اتاق نشیمن و کتابها در اتاق تاتامی ژاپنها. ما همه وسایل شخصی دخترک را به اتاق تاتامی بردیم. از آن زمان به بعد دختر لباسهایش را خودش گزینش میکرد و وسایلش را در جاییکه مربوط به آن بود قرار میداد. با آنکه این من بودم که دستورها و آموزشهای لازم را دادم، برایم شگفتآور بود که حتی یک کودک سه ساله هم متواند نظم را یاد بگیرد.
داشتن مکان ویژهای برای خود، شما را خوشحال میکند. وقتی احساس میکنید که جایی برای شخص خودتان دارید دلتان میخواهد آنجا را مرتب نگه دارید. اگر برایتان ممکن نیست که به هریک از افراد خانواده اتاق جداگانهاش بدهید، بازهم متوانید به هریک از افراد خانواده مکان ویژه خود را، برای انبار کردن، بدهید. بیشتر کسانیکه نامرتب هستند پدر و مادرانی داشتهاند که به جای آنان اتاقشان را مرتب میکردند. بیشتر این اشخاص در کودکی جایی از آن خود، برای انبار کردن وسایلشان، نداشتند.
نداشتن مکانی جداگانه برای هریک از افراد خانواده، برای انبارکردن، ممکن است خطرناک باشد. هرکس به جایی از آن خود نیاز دارد.
من به این نتیجه رسیدهام که هنگامیکه پاکسازی و مرتب کردن را آغاز میکنید، معمولاً وسوسه میشوید با مکانهایی آغاز کنید که به همه تعلق دارد؛ مانند اتاق نشیمن. صابونها، داروها یا انواع لوازم برقی؛ اما سفارش من این است که این بخشها را برای دست آخر بگذارید. ابتدا با اشیای ویژه خود آغاز کنید. آنچه را میخواهید نگه دارید برگزینید و سر جایش قرار دهید. اینگونه با روشهای منظم کردن خانه خود آشنا میشوید.

به روانسازی و استفاده مکرر کاری نداشته باشید

بسیاری از نویسندگان کتابهای مهم، در زمینه منظم کردن، بر این باورند که وسایل باید به گونهای انبار شوند که به راحتی بتوان به آنها دست یافت. من نمیگویم که این حرف درست نیست؛ اما با روشی که من برای انبارکردن و منظمکردن رعایت میکنم هماهنگی ندارد.
وقتی یکی از خانمهای پنجاه ساله پاکسازی اشیای شخصاش را تمام کرد باهم سراغ وسایل شخصی شوهرش رفتیم. او میگفت شوهرش میخواهد همه وسایل مورد نیازش در دسترسش باشد و بتواند دستش را دراز کند و آن را برای استفاده بردارد؛ از دستگاه کنترل از راه دور تلویزیون گرفته تا کتابی

که منخواند. وقتی مکان زندگی آنان را بررسی کردم دیدم که درحقیقت وسایل شخصی شوهرش در همه خانه پراکنده شده است؛ کنار توالت یک قفسه کتاب داشت، در اتاق ورودی، کیسهها و ساکهایش را قرار داده بود، در نزدیکی حمام یک جالباسی داشت که لباسهای زیر و جورابهایش را در آن گذاشته بود؛ اما اینها با تدبیر من جور درنمآمد. من همیشه تأکید دارم که اشیا و لوازم در یکجا انبار شوند. من از زن خانه خواستم که لباسهای زیر، کیسهها و ساکهای همسرش را به قفسه لباس انتقال دهد. کمی آشفته به نظر مبرسید. گفت: «اما شوهرم منخواهد اشیایش را در جایی قرار دهد که بتواند آنها را ببیند. اگر ناراحت شود من چه باید بکنم.»
بسیاری از اشخاص اشتباه منکنند و وسایل خود را در جایی قرار مندهند که به سادگی بتوانند از آنها استفاده کنند. این اشتباه بزرگی است. به هم ریختگی ناشی از بازنگرداندن اشیا به جای نخست خود است. انبارکردن و پاکسازی باید برگرداندن اشیا به جای نخستین خود را ساده کند. مهم نیست که برای برداشتن اشیای خود چه اندازه تلاش منکنید. وقتی از چیزی استفاده منکنیم هدف و منظور ویژهای داریم که آن شی را از جایش بیرون بکشیم. برداشتن آن شی، مگر در مواقع خاص، زیاد زحمتآور نیست. به هم ریختگی و آشفتگی بیشتر دو دلیل دارد: به جای نخست برگرداندن شی استفاده شده دشوار باشد یا اینکه ندانیم شی را به کجا باید برگردانیم. اگر این موضوع مهم را فراموش کنیم، شرایطی فراهم مآوریم که خانه ما به هم ریخته و آشفته شود. به کسانی مانند خودم، که به طور ذاتی تنبل هستیم، اصرار منکنم که اشیای هماهنگ را، همگی، در یک مکان انباشته کنند. در بیشتر موارد این اندیشه، که باید بتوانیم با یک حرکت دست، شی مورد نظرمان را برداریم، اشتباه است.
بسیاری از اشخاص انباری خود را به گونهای مآرایند که استفاده آسان از وسایل امکانپذیر باشد؛ اما فکر منکنید که برنامهریزی استفاده آسان از وسایل چگونه به دست آمد؟ این برنامهریزی بهطور معمول در همه موارد با کاری که فرد در طول روز انجام مندهد رابطهای ندارد، بلکه با این رابطه دارد که شخص اشیا و وسایل شخصی خود را کجا منگذارد. اگر هدفتان این است که اتاق مرتب و منظمی داشته باشید باید بتوانید با یک نگاه بگویید که هر وسیله شما کجاست. مهم این نیست که چه کسی چکار منکند؛ مهم این است که چهچیز چه وقت کجاست.
لازم نیست که پاکسازی و انبارکردن را پیچیده کنید، مهم این است که باتوجه به چگونگی محیطزیست خود و با توجه به طراحی اتاقها تصمیم بگیرید که پاکسازی و انبار کردن را آغاز کنید. درواقع این خانه شماست که مندانند هرچیز به کجا تعلق دارد. راستش را بخواهید من تقریبا در خانه همه مراجعانم مندانم که هرچیز در کجا نگهداری مشود. این آسانی روش من است. من

هرگز در پاکسازی خانهها به برنامه و آسانسازی توجه نکردهام.
همه اشیای مشابه را کنار هم و در یک مکان انبار نکنید. اشیای خود را به طور پراکنده در جای جای خانه انبار نکنید. به این هم توجه نکنید که در هفته و ماه چندبار از وسیله ویژهای استفاده میکنید.
البته توجه داشته باشید اشیایی که بیشتر از آنها استفاده میکنید معمولاً در جلو دست گذاشته میشوند، برای نمونه به کشویی که جورابهای خود را در آن قرار میدهید توجه کنید. معمولاً جورابهایی که بیشتر از آنها استفاده میکنید جلو گذاشته میشوند.

اشیای خود را روی هم انباشته نکنید.

خیلیها همه اشیای خود را، از کتاب گرفته تا لباسهایشان، روی هم انباشته میکنند؛ اما این کار درستی نیست. به هنگام انبار کردن، از نظام عمودی استفاده کنید. من بر اجرای این سفارش پافشاری میکنم. من تا اندازهای که امکانش وجود داشته باشد همهچیز را به شکل عمودی انبار و نگهداری میکنم که از جمله آنها میتوانم به نگهداری لباسها در کشوها اشاره کنم. همین مطلب درباره نگهداری اسناد، لوازمالتحریر و کتاب نیز صدق میکند. من حتی لپتاپ خودم را به شکل یک کتاب در قفسه کتاب قرار میدهم. اگر شما احساس میکنید فضای کتابخانه، قفسههای لباس و غیره برای انبار کردن اشیای شما کم است، از روش قرار دادن عمودی اشیا استفاده کنید.
وقتی اشیا را روی هم انباشته میکنید، بیرون کشیدن آنهایی که در زیر قرار میگیرند بسیار سخت است. گذشته از این اشیایی که در زیر قرار میگیرند، زیر فشار سنگین اقلامی که در بالا قرار گرفته شدهاند ممکن است آسیب ببینند. دیگر آنکه وسایلی که در زیر قرار میگیرند هرگز دیده نمیشوند و شما نمیتوانید به اندازه کافی از آنها استفاده کنید. وقتی لباسهایتان را روی هم قرار میدهید، آن لباسهایی که در زیر قرار میگیرند دیده نمیشوند و درنتیجه استفاده هم نمیشوند.
همین مطلب درباره نامهها و اسناد هم وجود دارد. اسنادی که در زیر قرار میگیرند کمتر به چشم میخورند و گاه حتی فراموش میشوند.

نیازی به انبارکردن وسایل تبلیغاتی نیست

به فروشگاهها که سر میزنید میبینید وسایلی برای اینکه اشیای خود را روی آنها انبار کنید وجود ندارد.
من زمانی بیشتر این وسایل را میخریدم؛ اما حالا در خانهام اثری از آنها

نیست. من در حال حاضر چند کشو پلاستیکی برای لباسهایم و اشیای متفرقه و سبدی برای قرار گرفتن حوله و لباسهای نشسته دارم و همه اینها را در قفسه لباسها جا دادهام. علاوه بر اینها قسمتی را در آشپزخانه قفسهبندی کردهام و یک جاکفشی هم کنار در گذاشتهام. من نیازی به قفسه کتاب ندارم؛ زیرا کتابهایم را روی یکی از قفسهبندیها قرار دادهام. قفسهبندیهای خانه من از اندازه قفسههای سایر مردم کوچکترند. و معمولاً نیازی به خرید قفسه و کشو و جعبه ندارم.
اگر به اشیایی که در خانه شما وجود دارند دقیقتر نگاه کنید متوجه میشوید که میتوانید از آنها برای انبارکردن استفاده کنید.
جعبههای کفش موارد استفاده فراوانی دارند. من بیشتر از این جعبهها برای نگهداری جورابها و لباسهای زیر استفاده میکنم. جای این جعبه کفشها هم معمولاً در کشوهای قفسههاست. در حمام هم میتوانید برای قرار دادن بطریهای شامپو و چیزهای دیگر از این جعبهها استفاده کنید. در آشپزخانه هم میتوانید از این جعبهها برای نگهداری مواد خوراکی استفاده کنید. کیسههای زباله هم میتوانند در این جعبهها قرار بگیرند.
البته جعبههای متنوعی وجود دارند که در کار انبارداری میتوانید از آنها استفاده کنید. من بیشتر از جعبههای پلاستیکی استفاده میکنم. در این جعبهها کارتهای ویزیت و وسایل دیگرم را میگذارم. از جعبههای پلاستیکی برای نگهداری خوراک آن هم، به میزان کم، در آشپزخانه میتوان استفاده کرد.
سفارش من به شما این است که از ظروف پلاستیکی گرد استفاده نکنید؛ ظروفی که ابعاد نامنظمی هم دارند برای انبارکردن و نگهداری مفید نیستند؛ زیرا جاگیرند و به درستی از آنها استفاده نمیشود؛ اما اگر به دلیلی یک ظرف پلاستیکی ویژه شما را به هیجان میآورد با کمال میل از آن استفاده کنید.
وقتی مراجعان من تصمیم میگیرند که از وسایل مناسب نگهداری، که در خانه به وفور یافت میشود، استفاده کنند به این نتیجه میرسند که تقریبا آنچه را میخواهند در خانه دارند و نیازی نیست که برای خرید آن اقدام کنند.

بهترین راه برای انبارکردن کیسهها قراردادن آنها در کیسههای دیگر است

کیفهای دستی، کیفهای پول و سایر کیسههایی که استفاده نمیشوند خالی هستند. زمانی به ذهنم رسید که اینها فضای خانه را میگیرند و به این دلیل که نمیتوان آنها را روی هم تا کرد فضای چشمگیری را پرمیکنند. در ژاپن که فضای انباری بسیار کم است این ساکها و کیسهها جای زیادی میگیرند.
من تصمیم گرفتم در این مورد کاری انجام دهم؛ ابتدا به این نتیجه رسیدم که پاکتهای کاغذی را دور اندازم. سپس به این نتیجه رسیدم وسایلی را، که فصل استفاده آنها سپری شده است، در این پاکتها قرار دهم. کیسهها و ساکهایی که با گذاشتن اشیای من در آنها نهتنها شکل و حالت خود را حفظ میکردند، بلکه من با خوشحالی به این نتیجه رسیدم که میتوانم با یک سنگ دو گنجشک را بزنم، اما هنوز یک سالی نگذشته بود که این روش را رها کردم، هرچند به لحاظ تئوری روش بسیار خوبی بود؛ اما در عمل چون باید از یکی از این ساکها استفاده میکردم درنتیجه وسایل درون آن را بیرون میگذاشتم و این خود یک معضل بود؛ زیرا وقتی وسایل درون ساکی را بیرون میآوردم به هم ریختگی و آشفتگی ایجاد میشد.
البته تسلیم نشدم. به این نتیجه رسیدم که وسایل کوچک را پیش از اینکه آنها را درون ساک بگذارم در کیسهای کوچکتر بگذارم. من از اینکه راه حل بزرگی یافته بودم در پوست خود نمیگنجیدم؛ اما این روش هم مشکلی پنهان داشت؛ نمیتوانستم وسایلی را، که خارج از فصل بودند، ببینم درنتیجه زمانی که فصل آنها از راه میرسید نمیتوانستم آنچه را میخواهم پیدا کنم. این سبب شد که به فکر فرو بروم. تصمیم گرفتم که کیسههای کوچکتر را درون کیسههای بزرگتر بگذارم. به نظر میرسید که به راهحلی بمانند دست یافتهام. اینگونه فضای مورد نیاز من، برای انبارکردن، به میزان زیادی کاهش یافت.
توجه داشته باشید که در این روش مهم است که وسایل مشابه را در یک ساک یا کیسه قرار دهید.
سفارش من این است که اگر میخواهید کیسهها و کیفها و ساکهایی را درون هم قرار بدهید بکوشید که این وسایل از یک جنس باشند و دوره استفاده از وسایل درون کیسهها تا اندازهای به یک اندازه باشد.

کیف یا ساکتان را همهروزه خالی کنید

چیزهایی هستند که همهروزه به آن نیاز دارید؛ همانند کیف پول، کارت بلیت اتوبوس و ترن و دفترچه قرارهای ملاقات. خیلیها دلیلی نمیبینند که اینها را از

کیف دستی خود بیرون بیاورند؛ زیرا روز بعد دوباره از آنها استفاده میکنند؛ اما این اشتباه است. منظور از داشتن کیفدستی این است که کیف خود را پر از وسایلی بکنید که در طی روز به آنها نیاز دارید، چیزهایی مانند اسناد و مدارک، تلفنهمراه، کیف پول و غیره. در تمام مدت روز از کیفتان استفاده میکنید پس بهتر است که در خانه به آن استراحتی بدهید. وقتی کیف خود را پر نگه میدارید مانند آن است که با شکم پر به رختخواب میروید. اگر با کیف خود اینگونه برخورد کنید، در کوتاه زمانی از پا درمیآید و پاره میشود.
وقتی کیفتان را خالی نمیکنید شاید روز دیگر که کیف دیگری برمیدارید، وسایلی را در کیف قبلی جا بگذارید.
از اینرو کیف خود را همه روزه خالی کنید. این کار خیلی مشکل نیست. تنها کاری که باید بکنید این است که جایی برای وسایلی که از کیفتان بیرون میآورید پیدا کنید. صندوقچهای پیدا کنید و همه وسایل داخل کیفتان را در آن بگذارید. صندوقچهای پیدا کنید و کارت شناسایی، کارت بلیت اتوبوس و ترن خود را در آن بگذارید. سپس این صندوقچه را داخل کشو بگذارید. هر صندوقچهای که شما برگزینید میتواند مفید باشد.
اگر در مواقعی نمیتوانید کیفتان را خالی کنید، هیچ اشکالی ندارد. گاه خود من شبها به اندازهای دیر به منزل میآیم که حوصله و وقت این کار را ندارم. صبح روز بعد همان کیف را برمیدارم و به محل کارم میروم؛ اما به هر صورت توجه داشته باشید که کیف شما به استراحت نیاز دارد.

وسایلی که فضای کف اتاقها را پر میکند به قفسهها تعلق دارند

اگر در خانه خود قفسههای دیواری دارید بیشتر وسایل و اشیای خانه خود در آن جای میگیرد. قفسههای دیواری ژاپنها محلی عالی برای انبار کردن هستند. این قفسهها هم پهن هستند و هم عمیق و ردیفهای محکمی دارند؛ اما بسیاری از ژاپنها نمیدانند که با این قفسهها چکار میتوانند بکنند. آن دسته از شما که قفسههایی از این دست دارید، باید از آنها به شکل مؤثری استفاده بکنید.
روش درشت برای استفاده مؤثر از یک قفسه به شرح زیر است: ابتدا برپایه یک قاعده کلی، وسایل خارج از فصل باید در ردیفهای بالای قفسههای کمد نگهداری شوند. پس از آن، لباسهای معمولی باید در قفسههای لباس نگهداری شوند. بهتر است که همه وسایل اضافی در قفسهها قرار گیرد. بسیاری از مراجعین من نمیدانستند که چگونه میتوانند همه وسایل خود را در قفسهها قرار دهند؛ اما این موضوعی بسیار ساده است.

حمام و سینک آشپزخانه خود را پر نکنید

کنار وان حمام شما چند بطری شامپو وجود دارد؟ افراد خانه، هرکدام، ممکن است از شامپوی ویژه خود استفاده کنند. شاید خود شما شامپوهای بشماری داشته باشید، که با توجه به روحیه خود از یکی از آنها استفاده کنید؛ اما این شیشههای پرشمار به هنگام تمیزکردن حمام مشکلسازند. درضمن توجه داشته باشید که حمام مرطوبترین بخش خانه است و این رطوبت چسبندگی و خرابی به همراه دارد.
نیازی نیست که صابون و شیشه شامپو را، وقتی از آنها استفاده نمکنیم، بیرون بگذاریم. هرچه در حمام مورد استفاده قرار میگیرد، پس از استفاده باید خشک شود. و در قفسه حمام قرار بگیرد. شاید در ظاهر به نظر برسد که این روشی اضافی و مازاد است؛ اما اینطور نیست و از میزان کار میکاهد. علاوه بر آنکه این وسایل دورتادور دوش یا وان حمام را محاصره میکند، تمیز کردن و شستن وان و زیر دوش نیز سادهتر میشود.
همین مطلب درباره سینک ظرفشویی آشپزخانه نیز صدق میکند. آیا شما مواد شوینده و ابر و اسفنج را کنار سینک آشپزخانه میگذارید؟ من این مواد را زیر سینک میگذارم. اینگونه مطمئن میشوم که ابر یا اسفنج کاملاً خشک است.
من نهتنها اسفنج ظرفشویی، بلکه ظرفهایم را هم خشک میکنم. من معمولاً پس از شستن ظرف غذا، آنها را در یک لگن بزرگ قرار میدهم و لگن را به بالکن میبرم تا زیر نور خورشید خشک شوند.
روغن، نمک، فلفل، سویا، سس و چیزهایی از این قبیل را کجا نگه میدارید؟ برخی، اینها را کنار چراغ خوراکپزی نگه میدارند؛ زیرا میخواهند به آنها دسترسی داشته باشند. اگر شما هم یکی از این گروه هستید، امیدوارم سریعا ادویهها را نجات دهید. توجه داشته باشید که پیشخان برای تهیه غذاست نه انبار کردن. فضای پیشخان کنار چراغ خوراکپزی بیشتر بر اثر پاشیدن روغن چرب و چسبنده میشود. از این رو ظروف ادویه بیشتر وقتها چرب است. تمیزکردن این ظروف هم کار دشواری است. قفسههای آشپزخانه معمولاً برای نگهداری ادویهها طراحی شدهاند؛ بنابراین ادویهها و افزودنیها را سر جایشان و در قفسهها قرار دهید.

قفسه خود را تزیین بکنید

لطفا در آن را باز نکنید! بیشتر مراجعان من یک کشو، یک صندوقچه یا قفسهای دارند که در آن اشیای شخصی خودشان را گذاشتهاند و نمیخواهند که کسی آنها را ببیند. همه ما اشیایی داریم که از آن خودمان هستند و مایل نیستم دیگران آنها را ببینند؛ چیزهایی مانند پوستر خوانندگان، هنرپیشهها،

ورزشکاران، یا CD گوناگون. برخی، پوسترها را لوله میکنند و در قسمت پشت کشو قرار میدهند، CDها را هم در یک جعبه میگذارند و جعبه را در قفسه یا کشو جای میدهند. این کار را نکنید! این روش، هدر دادن فضای شماست. اگر چیزی را دوست دارید آن را پنهان نکنید؛ اما اگر چیزی را دوست دارید که نمیخواهید دوستان و آشنایانتان آن را ببینید من برایتان راهحلی دارم. قفسه را به فضای خصوصی خود انتقال دهید؛ یا با پوسترها داخل قفسه را تزیین کنید. میتوانید درون قفسه را با هرچیزی تزیین کنید.

برچسب لباسهای نو را بدرنگ از آنها جدا کنید

یکی از مسایلی که نزد مراجعانی، که میخواهند من به آنها در پاکسازی خانههایشان کمک کنم، میبینم، این است که بسیاری از لباسهای آنها همچنان همانند روز اول بستهبندی شده و برچسب خوردهاند. بعضی از وسایل بهداشتی قابل درکاند؛ اما چرا باید وسایلی مانند جوراب یا لباس زیر همچنان با بستهبندی اولیه در کشوها قرار بگیرند. اینگونه، لباسها جای بیشتری میگیرند؛ احتمال فراموششدن آنها هم بیشتر است.
پدرم به گردآوری جوراب علاقه داشت. هربار که به سوپرمارکت میرفت جورابهای مشکی و طوسی میخرید و آنها را با همان بستهبندیاش داخل کشو کمدش قرار میداد. زیرپوشها و عرقگیرهای خاکستری هم یکی دیگر از وسایل مورد علاقه او بودند. اینها هم در همان بستهبندیهای اولیه در کشو انبار میشد. من بیشتر وقتها برای بیمصرف بودن این لباسها افسوس میخورم. فکر میکردم که فقط پدر من است که با لباسهایش اینگونه رفتار میکند؛ اما بعدها فهمیدم خیلیها هستند که مانند او میاندیشند. یکی از ویژگیهای اشخاصی مانند پدر من این است که بیش از اندازه نیازشان جوراب میخرند. من در خانه یکی از مراجعانم دیدم که هشتادودو جفت جوراب داشت که هنوز در بستهبندی اولیه خود بودند.
البته میپذیرم که از هر کاری آسانتر این است که لباسی را بخرید و آن را بستهبندی شده داخل کشو یا قفسه لباس بیندازید. خیلیها دوست دارند وقتی میخواهند لباسهای نو خود را بپوشند آن را از لای زرورق و از درون بستهبندی بیرون بکشند. برخی هم معتقدند اگر هنگام حراج، یک لباس یا یک جنس دیگر را به شکلی انبوه بخرند، برایشان ارزانتر تمام میشود. توجه داشته باشید کالایی که بیش از کالا یا لباس دیگر و با بستهبندی اولیه نگهداری میشود جوراب است؛ اما باید دانست که با نگهداری لباسها در بستهبندیهای اولیه به آنها آسیب میزنید. جورابها وقتی از بستهبندی در آیند بیستوپنج درصد جای کمتری را اشغال میکنند. گذشته از این وقتی لباسها را از بستهبندی

درمآوریم احتمال مورد استفاده قرار گرفتنشان چندبرابر مشود.
مسئله، کندن برچسبها از روی لباسهاست. من بیشتر وقتها وقتی به خانه مراجعانم مروم مبینم که برچسب فروش یا برند ویژهای روی بلوز یا دامن آنهاست. هرچند مدتهاست که از آویزانشدن لباس در کمد آنها گذشته است. من مدتها در فکر بودم که چه عاملی سبب مشود این لباسها در قفسهها پنهان شوند.
برخی نگرانند که اگر برچسب را از روی لباسشان بردارند از ارزش آن کاسته مشود؛ اما این برداشت درست نیست. وقتی لباسی مخرید فوری برچسبهای آن را بکنید و از لباستان استفاده کنید.

صدای دادههای نوشته شده را دستکم نگیرید

کسانکه دست به پاکسازی مزنند، آسایش بیشتری را مطلبند. در برخی مواقع خانه مراجعان من به اندازهای آشفته و بههمریخته است که هیچ نیازی به کمک من ندارند.
یکی از مراجعان بنظم من زن سی سالهای بود که با شوهر و دختر شش سالهاش زندگی مکرد که در ظاهر برای دورریختن و پاکسازی مشکلی نداشت و به همین سبب دویست کتاب را به دور ریخت و افزون بر آنها سودو کیسهزباله را از خانهاش پاکسازی کردیم. او زنی خانهدار بود و وقتش را صرف رسیدگی خانهاش مکرد. او میهمانان گوناگونی داشت. تلاش داشت خانهاش منظم باقی بماند، که اگر میهمان سرزدهای به خانهاش آمد شرمنده نشود. او در خانهای دو اتاقخوابه زندگی مکرد.
«ما چیزهای زیادی نداریم؛ اما در حال حاضر فکر نمکنم که ساکنام؛ فکر مکنم که گام دیگری است که باید بردارم.»
وقتی به خانهاش رفتم دیدم که خانهاش مرتب است؛ اما همانطور که مگفت اشکالی وجود داشت که درست به نظر نمرسید. نخستین کاری که در این هنگام مکنم این است که در قفسههای آنها را باز مکنم. وقتی این کار را کردم دیدم یک گام دیگر باید بردارد.

قدر وسایل شخصی خود را بدانید

یکی از تکالیفی که برای مراجعانم تعیین مکنم این است که به آنها مگویم قدر وسایل شخصی خود را بدانند. پافشاری مکنم که از عبارات تأییدی مثبتی مانند: «سپاسگزارم که امروز مرا گرم نگه داشتی.» استفاده کنند. وقتی از زیورآلات استفاده مکنند باید بگویند: «از اینکه مرا زیبا کردی سپاسگزارم.» و

وقتی به خانه برمیگردند و کیفشان را در قفسه میگذارند باید بگویند: «از اینکه امروز این همه کار کردی سپاسگزارم.» از هرچه در طول روز از شما حمایت کرده است سپاسگزاری کنید.
وقتی در دبیرستان درس میخواندم با وسایل شخصام به گونهای رفتار میکردم که انگار موجودات زندهای هستند.
البته میدانم که برای برخی دشوار است که بپذیرند اشیا و اجسام غیرجاندار بتوانند با انسان تماس برقرار کنند. شاید تجربههایی که من داشتهام اتفاقی بوده است؛ اما به هر صورت واقعیتی است که اشیا و وسایل شخصی ما برای ما تلاش میکنند.
وقتی مراجعان من میآموزند که با لباسهایشان با احترام حرف بزنند، همیشه به من میگویند که دوام لباسهایشان بیشتر شده است. وقتی به وسایل شخصی خود احترام میگذارید آنها خدمت بهتری به شما میکنند.

۵. جادوی پاکسازی و نظم بخشیدن به خانه، زندگی شما را دگرگون میکند

خانهتان را منظم کنید تا بفهمید درحقیقت چه میخواهید

در ژاپن شاگردی در کلاس برجسته است و نزد دیگران شهرت دارد؛ ویژگیهای رهبری را دارد و میخواهد سری در میان سرها درآورد.
نخستین وظیفهای که به طور رسمی در دبستان به من دادند منظم کردن بود. آن روز را به خوبی یاد دارم. هرکس وظیفهای داشت، یکی به حیوانات دستآموز مدرسه خوراک میداد و یکی به گلها آب میداد؛ اما وقتی آموزگار پرسید چه کسی دوست دارد به منظمکردن کلاس بپردازد کسی دستش را بالا نبرد؛ اما من با اشتیاق فراوان دستم را بلند کردم. حتی در دوران کودکی ژنهای پاکسازی و نظمبندی من بسیار فعال بود. حتما با توجه به آنچه پیشتر در این کتاب خواندهاید، میدانید که من تا چه اندازه در مدرسه به کار پاکسازی و نظمبخشی اهمیت میدادم.
خیلیها وقتی ماجرای زندگی مرا میشنوند میگویند: «تو بخت بلندی داشتی که از بچگی میدانستی به چه حرفهای علاقه داری؛ اما من نمیدانستم چه کاری را دوست دارم.»؛ اما واقعیت این است که من فقط در سالهای اخیر به این نتیجه رسیدم که ساماندهی تا چه اندازه مهم است. من قبلاً نمیدانستم که میخواهم در رشته پاکسازی و نظم بخشیدن به خانهها فعالیت کنم.
به گذشته فکر کنید و ببینید که در کودکی چه کاری را دوست داشتهاید، امکانش وجود دارد کاری که در این لحظه میکنید ارتباطی با خواسته آن روز شما داشته باشد.
وقتی من خانهام را منظم کردم فهمیدم که درحقیقت میخواهم چه کار کنم.

تأثیر جادویی نظمبخشیدن به خانه

«تا این لحظه به نظرم درست این بود که بر دانش و آگاهی خود بیفزایم از این رو در سمینارهای بیشماری شرکت کردم تا آگاهیهای خود را افزایش دهم. من به این نتیجه رسیدم که رهاکردن و دورانداختن از افزودن مهمتر است.»
آنچه خواندید اظهارنظر یکی از مراجعان سی ساله من بود. او شیفته مطالعه بود و با افراد زیادی ارتباط داشت. پس از شرکت در برنامه من زندگیاش به کلی دگرگون شد. یکی از چیزهایی که او به دور انداختنشان علاقه نداشت،

یادداشتهای مربوط به سمینارها بود؛ اما سرانجام وقتی این کار را کرد، احساس کرد باری سنگین از روی دوشهایش برداشته شده است. زمانکه جعبههای بزرگ کارتهای ویزیتش را دور ریخت، کسانی که میخواستند با او در تماس باشند تماس میگرفتند. شرایطی فراهم آمد که مشتریانش با او به شکل طبیعی تماسی میگرفتند. با توجه به اینکه او پیش از آن به کارهای معنوی علاقمند بود در پایان دوره گفت که برنامه پاکسازی و نظم بخشیدن به خانهاش بیش از فنگشویی و اقدامات معنوی دیگر کمکش کرده است. او زندگیاش دگرگون شد، زندگی تازهای را آغاز کرد؛ تغییر شغل داد و ناشری برای کتابش پیدا کرد.
پاکسازی، زندگی اشخاص را دگرگون میکند؛ و این مطلبی است که برای همه و برای صددرصد مردم صدق میکند. من از بیشتر کسانیکه در دورههای آموزش پاکسازی و نظمبخشیدن به خانه شرکت میکنند میپرسم که در پایان دوره چه کردهاند و چه احساسی داشتهاند و همه آنان پاسخ میدهند که پس از شرکت در کلاس و به جا آوردن نکاتی که در کلاس آموزش داده میشد، زندگیشان دگرگون شده است.

افزایش اعتمادبهنفس در زندگی از راه معجزه پاکسازی

من به این نتیجه رسیدهام که دلیل افزایش علاقه من به پاکسازی این بود، که میخواستم مورد توجه پدرومادرم، به ویژه مادرم، قرار بگیرم. من دو خواهر و برادر داشتم و خودم فرزند میانی خانواده بودم. پس از سه سالگی چندان مورد توجه پدرومادرم نبودم.
از زمانی که در کلاس اول بودم، برای اینکه پیش از سایرین از خواب بیدار شوم از یک ساعت وقتنگهدار، استفاده میکردم. دوست نداشتم که وابسته به دیگران شوم. اعتمادکردن به آنها برایم دشوار بود. من کارهای خودم را خودم میکردم. این برای من خیلی طبیعی بود.
از آنجاییکه برای من دشوار بود که با دیگران پیوند و ارتباط برقرار کنم، نسبت به اشیا دلبستگی فراوانی داشتم. من دقیقا فکر میکردم از آنجاییکه نمیتوانم نقاط ضعف یا احساسات راستینم را با دیگران درمیان بگذارم، اتاقم و آنچه در آن دارم، برایم بسیار ارزشمند است، من این حرف را از آن روی میزنم که نمیتوانستم نقاط ضعفم را به آگاهی اطرافیانم برسانم. من به عشق و مهر بچشمداشت نظر داشتم نه به پدرومادر یا دوستانم. راستش را بگویم هنوز اعتمادبهنفس کافی ندارم؛ گاه به شدت از کارم دلسرد میشوم؛ اما به محیطزیست باور دارم. وقتی موضوع وسایل شخصام مطرح میشود؛ لباسهایی که میپوشم، خانهای که در آن زندگی میکنم و کسانیکه در زندگی

من حضور دارند و... از اینکه در احاطه کسانی زندگی میکنم که آنها را دوست دارم خوشحال هستم. من به خانه مراجعانم سر میزنم و به آنها میگویم که چگونه خانههایشان را مرتب کنند.

وابستگی به گذشته یا نگرانی از آینده

«آنچه در شما هیجانی تولید نمیکند، دور بیندازید.» اگر این روش را حتی اندکی آزموده باشید تا به اینجا به این نتیجه رسیدهاید که چندان هم دشوار نیست، چیزی را که برای شما شادیآور است شناسایی کنید. همین که این را لمس کنید پاسخ را خواهید دانست. بسیار مشکلتر است که تصمیم بگیرید چیزی را دور بیندازید. ما صدها دلیل میآوریم که چیزی را دور نیندازیم. «من در تمام مدت سال از این استفاده نکردهام؛ اما کسی چه میداند شاید زمانی به آن نیاز پیدا کنم.»؛ اما وقتی خوب دقت میکنیم، میبینیم ما از آن روی چیزی را دور نمیاندازیم که یا در گذشته به آن وابستگی داشتهایم یا از آینده مترسیم که به آن نیاز داشته باشیم؛ چیزی که خوار آید روزی به کار آید.
اگر با وسیلهای روبهرو شدید که برای شما نشاطآور نیست و با این حال برایتان دشوار است که آن را دور بیندازید، از خود بپرسید: «آیا دور انداختن این شی از آن روی برای من دشوار است که در گذشته به آن دلبستگی داشتهام یا از آینده مترسم؟» وقتی دلبستگی به گذشته وجود داشته باشد یا از آن بترسید که اگر چیزی را دور بیندازید نمتوانید در آینده آن را به دست آورید، برای دور انداختن آن سست میشوید. بهترین راه برای پیبردن به آنچه نیاز داریم، دورانداختن آن چیزهایی است که به آنها بنیازیم.

بدانید که بی آن هم متوانید سر کنید

پس از آنکه اشخاص پاکسازی را آغاز میکنند، کیسه پشت کیسه زباله از خانه بیرون میبرند. شنیدهام که بیشتر وقتها شرکتکنندگان شمار کیسهزبالههایی را که دور ریختهاند با یکدیگر مقایسه میکنند و تاکنون رکورد زبالههایی که دور انداختهاند به دویست کیسهزباله رسیده است، که باید به این رقم ده قلم وسیلهای را که نمتوان آن را در کیسهزباله قرارداد، افزود. دیگران با شنیدن این حرف خندیدند و گفتند که حتما خانه آنها بسیار بزرگ بوده است یا انبارهای بشماری داشتهاند؛ اما آنها اشتباه میکردند. خانه آنها ساختمانی دو طبقه با چهار اتاق بود که در مقایسه با میانگین خانههای ژاپنی فقط اندکی بزرگتر بود.
وقتی مراجعان خود را راضی میکنم که از وسایل شخصی خود دست بکشند،

نیمهکاره کار را رها نمکنم. میانگین اشیای اضافهای که دور میاندازند بیست تا سی کیسه چهلوپنج کیلویی است. برای یک خانواده سه نفری این کیسهزبالهها به هفتاد عدد میرسد. تاکنون شمار کیسههای زبالهای که بر اثر راهنماییهای من دور ریخته شدهاند بیش از بیستوهشت هزار کیسه میشود. شمار وسایلی که دور ریخته شدهاند به یک میلیون وسیله میرسد.
البته، این را نمیگویم که مراجعان من هرگز از دورانداختن اجناسشان ناراحت نشدهاند؛ کاملاً برعکس. این روند دستکم سهبار در طول پاکسازی اتفاق میافتد؛ اما این نباید شما را نگران کند. مراجعان من گاهی از اینکه وسیلهای را دور انداختهاند پشیمان شدهاند؛ اما هرگز شکایت نمیکنند. آنان پیش از این آموختهاند و به لطف تجربه به این نتیجه رسیدهاند که هر مشکلی که به دلیل نبود چیزی به وجود میآید با اقدامی ویژه حلشدنی است. وقتی مراجعان من با وسیلهای روبهرو میشوند، که بهتر است آن را نداشته باشند، بسیار شاد میشوند. آنان لبخند میزنند و میگویند: «برای لحظهای احساس کردم که نباید این کار را میکردم؛ اما بعد فهمیدم که این چندان مشکلساز نیست.»؛ اما اگر معلوم شود، که به محتویات متنی که دور انداختهاند، نیاز داشتهاند چه باید کرد؟ شاید اگر بدانند که چیزی را دور انداختهاند و دیگر نمتوانند به آن دسترسی داشته باشند، تا حدود زیادی از نگرانیشان کاسته شود.
یکی از مشکلات آشفتگی و نامنظمبودن خانه این است که اگر وسیلهای را لازم دارید و، باید دنبال آن بگردید و با این حال باز هم معلوم نیست که آن را پیدا میکنید یا نه. وقتی اشیای اضافی را کم میکنید و همه اشیای همانند را کنار هم قرار میدهید میتوانید با یک نگاه آنچه را میخواهید پیدا کنید.
به جای اینکه از نگرانی ناشی از گشتن رنج ببریم، و با این حال آن چیزی را که میخواهیم پیدا نکنیم، دست به کار میشویم و سودی پیشبینی نشده کسب میکنیم.
به دلیل دیگری نیز مراجعان من، هرگز از دور ریختن اشیای اضافی شکایت نمیکنند و این دلیل از همه مهمتر است. آنان هیچوقت تصمیمگیری در انتخابهایشان را به دیگران واگذار نمیکنند. وقتی مشکلی دیده میشود مسئولیت را به گردن دیگران نمیاندازند. عوامل بیرونی را سببساز نشان نمیدهند. گزینش و دورانداختن اشیای مازاد فرآیندی ادامهدار است که با توجه به ارزشهای خود باید تصمیم بگیرید.

آیا با خانه خود سلام و احوالپرسی میکنید؟

وقتی به منزل مراجعانم میروم با خانه آنان سلام و احوالپرسی میکنم. روی زمین زانو میزنم و در ذهنم خانه را مخاطب قرار میدهم. پس از معرفی کوتاه خود از خانه میخواهم به من کمک کند تا فضایی درست کنم که خانواده مراجعهکننده بتوانند زندگی شادتری داشته باشند؛ سپس تعظیم میکنم. این آداب و مراسمی است که به مدت دو دقیقه در سکوت برگزار میشود. در این زمان صاحبخانه شگفتزده به من نگاه میکند.
این کار برای من بسیار طبیعی است. به یاد ندارم از چه زمانی این کار را کردهام؛ اما هنگامی که صاحبخانه در خانه را باز میکند و من از میان در میگذرم احساس میکنم که وارد معبدی مقدس شدهام. شاید فکر کنید که این آداب و رسوم درنهایت بیتأثیر است؛ اما من به این نتیجه رسیدهام که با رعایت این مراسم کارها با سرعت بیشتری انجام میشوند.
من به هنگام پاکسازی لباس کار نمیپوشم. برخی مراجعانم نگراناند که در هنگام کار لباسهایم را کثیف شود؛ اما من مشکلی برای جابهجا کردن مبلمان، بالارفتن از قفسههای آشپزخانه و رفتن روی پیشخانها ندارم. من اینگونه به خانه و به وسایل خانه احترام میگذارم. به باور من پاکسازی خانه بهگونهای جشنگرفتن است و من متناسب با این جشن لباس میپوشم. من فکر میکنم وقتی لباس مرتب میپوشم به خانه درود میفرستم، خانه راحتتر به من میگوید که آن خانواده به چه چیزهایی نیاز ندارند. خانه به من میگوید که اشیا را کجا قرار دهم تا خانواده مراجعهکننده من راحتتر و شادتر زندگی کنند.
شاید باور نداشته باشید که بتوانید این کار را انجام دهید. شاید فکر کنید که شما هم باید مانند من ماهر باشید تا صدای خانه را بشنوید. درواقع صاحب و مالک خانه بهتر میداند که به چه اشیایی نیاز ندارند. وقتی کلاس درس من پیشرفت میکند مراجعهکننده من بیشتر و بهتر میفهمد که چه چیزهایی را باید دور بریزد.
سفارش من به شما این است که هرگاه به خانه میآیید به خانه خود سلام کنید. این نخستین تکلیف کلاس درسی است که من از مراجعان خودم میخواهم؛ وقتی وارد خانه میشوید به خانه سلام کنید و بگویید من برگشتم. وقتی خانه را ترک میکنید بگویید سپاسگزارم که به من سرپناه دادی. اگر خجالت میکشید که این حرفها را به صدای بلند بگویید، آنها را در ذهنتان تکرار کنید.
اگر همواره این کار را تکرار بکنید، احساس میکنید خانه به شما پاسخ مثبتی میدهد. توجه داشته باشید که پاکسازی راهی برای ایجاد تعادل میان اشخاص،

وسایل و خانهای است که در آن زندگی میکنند. پاکسازی های مشهورشده به رابطه میان انسان و وسایلش توجه میکردند و کاری به خانه نداشتند؛ اما من به نقشی که خانه ایفا میکند توجه میکنم. وقتی به خانه مراجعانم مروم احساس میکنم که خانهشان از آنان استقبال میکنند. هر اندازه که خانواده در روز کار کند و خسته شود، خانه مکانی است که به آنان پناه میدهد تا خستگی از تنشان بیرون رود.

وسایل شما قصد کمک به شما را دارند

من بیش از نیمی از زندگام را صرف فکرکردن به پاکسازی و منظمکردن کردهام. من همه روزه به خانههای اشخاص مروم و با اموال و وسایل شخصی آنان روبهرو میشوم. فکر میکنم، حرفه دیگری وجود نداشته باشد که من در آن بتوانم درون کشوها و قفسههای گوناگون مردم سرک بکشم. گرچه به خانههای بیشماری رفتهام؛ هیچکدام آنها به هم شباهت نداشتهاند؛ اما همگی یک وجه مشترک دارند. اگر از آنان بپرسید چرا چنین کالایی را خریدهای؛ خواهند گفت که به آن نیاز داشتم و حرفشان هم کاملاً درست است؛ زیرا آنچه را شما دارید بباستثنا برای آن تهیه کردهاید که از آن استفاده کنید. من این را با اطمینان میگویم؛ زیرا در زندگی کاربام با صدها هزار نوع جنس روبهرو شدهام.
به پیراهنی که دارید توجه کنید. درحالیکه این پیراهن در کارخانهای تولید شده که هزاران پیراهن مشابه آن را تولید کرده، پیراهنی که شما برگزیدهاید، خریدهاید و به خانه آوردهاید برای شما منحصربهفرد است. شما هریک از وسایل خود را به دلیلی در اختیار دارید. وقتی این موضوع را با مراجعانم درمیان میگذارم شاید بگویند «من این لباس را آنقدر نپوشیدهام، که چروک شده؛ باید از دست من ناراحت باشد.» یا «اگر آن را استفاده نکنم مرا نفرین میکند.»؛ اما من در تمام مدت کاربام، با وسیلهای روبهرو نشدهام که ضد صاحبش حرف بزند. این حرفها نشانه احساس گناه صاحب کالا هستند؛ اما به نظر من وسایلی که اینگونه توصیف میشوند خیلی ساده میخواهند از آن خانه بروند. لباسهایی که در قفسه آویخته شدهاند و هرگز استفاده نمیشود بهتر از هر چیزی میدانند که برای صاحبانشان شادی نمیآورند و هر آنچه شما دارید میخواهد استفاده شود، حتی اگر آنها را آتش بزنید، خاکسترش میخواهد که مورد استفاده قرار بگیرد. شما هرچه را دور بیندازید به شکلی به سوی شما بازمیگردد؛ اما با این تفاوت که بازگشت دوبارهاش برای شما نشاطآور است. اشیایی را که دیگر برای شما شادیآور نیستند، دور بریزید. بگذارید آنها به سفر

تازهای بروند و این موقعیت را با آنها جشن بگیرید. من مطمئنم وسایلی را که دور میاندازیم شادمانتر از آن هستند که بسبب آنها را نگه داریم.

فضای زندگی شما روی بدن شما تأثیر میگذارد

درحالیکه فرآیند پاکسازی در حال انجام است، بسیاری از مراجعان من میگویند که وزن کم کردهاند یا شکمشان سفت شده است، که پدیده بسیار عجیبی است، اما وقتی از وسایل خود کم میکنیم روی بدنمان هم تأثیراتی برجای گذاشته میشود.
وقتی خانهمان را پاکسازی میکنیم که در نیمه آن، گاه در عرض یک روز، چهل کیسهزباله را از خانه بیرون میریزیم، بدنمان هم واکنش نشان میدهد. شاید شکمروش بگیریم. شاید جوش بزنیم؛ اشکالی ندارد. بدن ما سمومی را که در طول سالها در خود انباشته کرده است بیرون میریزد و ما به حالت طبیعی میرسیم. ولی در یک تا دو روز به شرایط نرمال میرسیم.
یکی از مراجعان من یک قفسه لباس را که ده سال از آن غافل مانده بود پاکسازی میکرد؛ فوری شکمروش گرفت و پس از آن احساس سبکی کرد. میدانم که تبلیغ درستی نیست اگر بگوییم با پاکسازی وزن بدنتان را از دست میدهید؛ اما واقعیت این است که این اتفاق میافتد. متأسفانه نمیتوانم عکسهای مراجعانم را پیش و پس از پاکسازی به شما نشان دهم؛ اما با چشمان خود دیدهام که پس از پاکسازی تغییرات جسمانی فراوانی در اشخاص به وجود آمده است. کاستن از اشیای اضافی از میزان گردوغبار میکاهد و نظافتکردن و پاکسازی را به دفعات بیشتری امکانپذیر میکند. وقتی بتوانیم کف اتاق را ببینیم بهتر میتوانیم پاکسازی کنیم. وقتی فضای ما کاملاً تمیز باشد، گردوغبار خودش را نشان میدهد و ما بهتر میتوانیم پاکسازی کنیم. پاکسازی کردن به نیرو نیاز دارد و ما اینگونه سرحالتر و سلامتتر میمانیم.
بیشتر مردم میخواهند لاغر شوند و این موضوع همه فکر و ذکر آنان را به خود جلب کرده است. مسافتهای بیشتری را طی میکنند، تنقلات کمتری میخورند درحالیکه پاکسازی از وزن آنان میکاهد بیآنکه به نیرو گرفتن نیازی باشد.
یکی دیگر از زمینههای مثبت پاکسازی این است که مردم به رضایت خاطر بیشتری میرسند.
ما اشیا را به همان دلیلی انباشته میکنیم که میل به خوراک خوردن داریم. ما به طور افراطی خرید میکنیم، بیش از اندازه خوراک میخوریم و نوشابه مینوشیم تا از شر نگرانی رهایی یابیم. من به این نتیجه رسیدهام که وقتی اشخاص اموال و وسایل اضافی خود را دور میریزند، از وزن بدنشان کاسته میشود. وقتی کتابها و اشیا و اوراق بیمصرف خود را دور میاندازند، ذهن

روشنتری پیدا میکنند. آیا جالب نیست که پاکسازی خانه به زیبایی شما کمک میکند و شما میتوانید بدن بهتر و سالمتری داشته باشید.

آیا درست است که پاکسازی، به خوشبختی شما هم کمک میکند؟

به خاطر شهرت و محبوبیت فنگشویی، اشخاص از من میپرسند آیا پاکسازی و نظم بخشیدن برای آنان شانس میآورد. فنگشویی، با ساماندهی به محیط زندگی، بر بخت اشخاص میافزاید. فنگشویی پانزدهسال پیش در ژاپن مشهور شد. و امروزه، بهطور کامل شناخته شده است. برای بسیاری فنگشویی سبب میشود که اشخاص به پاکسازی و منظمکردن خانه علاقمند شوند. من کارشناس فنگشویی نیستم؛ اما هنگام آمادهشدن برای پاکسازی درباره آن مطالعه کردهام. اینکه شما باور داشته باشید که پاکسازی به سود شما کار میکند یا خیر، به شما مربوط است.
با منظمکردن خانهمان میتوانیم در شرایط طبیعی خود به سر ببریم. ما آنچه را برای ما شادی و لذت به همراه میآورد برمیگزینیم و این کاری کاملاً طبیعی است، و من معتقدم که مرتبکردن خانهمان بهترین راه دستیابی به خواستههاست.

از کجا بفهمیم که وسیلهای در حقیقت گرانبهاست؟

پس از آنکه مراجع من تصمیم میگیرد چه چیزهایی را نگه دارد و چه چیزهایی را دور اندازد. از او میپرسم «آیا به راستی این پیراهن را میخواهی؟»، «آیا به راستی برای شما این شادیآور است؟» من خوب میدانم کدام وسیله در زندگی مشتریام اشتیاقی ایجاد نمیکند. نیازی نیست که من در گزینش وسایل مورد نیاز او به او نگاه کنم.
هنگامی که به خانه یکی از شاگردان ممتاز من که زنی سی ساله بود، رفتم، پیشاپیش پنجاه کیسهزباله وسایل اضافی را از خانه بیرون ریخته بود. او کشوها و قفسههایش را با غرور باز کرد و گفت: «دیگر چیزی نمانده که دور بریزم. اتاقش نسبت به آنچه پیش از آن عکسش را به من نشان داده بود به کلی تغییر کرده بود.
در این زمان چشمم به بلوزی افتاد که با لباسهای دیگرش تفاوتی نداشت. از او پرسیدم: «آیا این، مطمئنا، برای تو نشاطآور است؟»
حالت چهرهاش خیلی زود دگرگون شد: «میدانید من طرح این بلوز را دوست دارم؛ اما راستش را بگویم من از اول بلوز مشکی میخواستم. آنها بلوز مشکی اندازه من نداشتند. من بلوز قهوهای هم نداشتم. فکر کردم این بلوز

قهوه‌ای را بخرم؛ اما پس از خرید خوشم نیامد. تنها یکی دو بار آن را پوشیدم.»

هنگامیکه در احاطه چیزهایی که شما را شاد میکنند قرار بگیرید، شاد میشوید

همگان اشیایی دارند، که از آنها خوششان میآید. چیزهایی دارند که حتی فکرش را هم نمیکنند بتوانند از آن جدا شوند و این درحالی است که برخی هنگامی که به این اشیا نگاه میکنند با ناباوری سرشان را تکان میدهند. من به چیزهایی برمیخورم که دیگران آنها را ارزشمند میدانند. گاه تعجب میکنید چگونه ممکن است کسانی پیدا شوند که از اینها خوششان بیاید.
اجازه بدهید توضیح بدهم لباسهایی که من در خانه میپوشم معمولاً خوشایند و زیبا هستند و من نمیتوانم آنها را دور بیندازم. هروقت فکرش را میکنم ضربان قلبم افزایش پیدا میکند.
درون کشوهای من سامانیافته است؛ به طوریکه با یک نگاه میتوانم آنچه را میخواهم پیدا کنم. درون این کشوها لباسها و وسایلی وجود دارد که من هرگز نمیخواهم آنها را دور بیندازم.
اگر چیزی را دوست داشته باشید، بتوجه به اینکه دیگران چه میگویند میتوانید آن را نگه دارید؛ به نظرات دیگران بها ندهید.

زندگی حقیقی شما پس از منظم کردن و پاکسازی خانه شما آغاز میشود

گرچه من در تمام صفحات این کتاب از منظمکردن و پاکسازی نوشتهام، باید بگویم پاکسازی کاری ضروری نیست. اگر خانهتان منظم نباشد، نمیمیرید. در دنیا میلیونها نفر زندگی میکنند که مرتب کردن خانه برایشان اهمیتی ندارد. این اشخاص هرگز این کتاب را نمیخوانند؛ اما شما این کتاب را میخوانید و معنای آن این است که میخواهید شرایط موجود را در خانهتان دگرگون کنید. میخواهید به نظم برسید. شیوه زندگیتان را بهتر کنید، شادمان شوید و بدرخشید. به همین دلیل میتوانم تضمین کنم که میتوانید خانه خود را منظم و پاکسازی کنید. لحظهای که این کتاب را برای خواندن برگزیدید، تا خانه خود را نظم ببخشید، نخستین گام را در این راستا برداشتید. اگر تا به این جای کتاب را خوانده باشید، میدانید که گام بعدی شما کدام است.
انسانها به طور طبیعی تا اندازهای میتوانند وسایل شخصی داشته باشند. از آنجاییکه من، هم تنبل هستم و هم فراموشکار، نمیتوانم از وسایلم بیش از اندازه نگهداری کنم؛ به همین دلیل است که میخواهم فقط آن چیزهایی را که دوست دارم نگهداری کنم و برای همین در مهمترین بخش زندگیام به

پاکسازی و نظمبخشیدن به خانهام توجه کردهام. من بر این باورم که باید هرچه سریعتر نظم بخشیدن به خانه را انجام داد و به پایان رساند؛ زیرا پاکسازی خانه هدف زندگی نیست.
اگر فکر کنید که پاکسازی خانه باید همه روزه انجام شود، اگر فکر کنید برای همه عمرتان باید پاکسازی کنید، زمان آن رسیده است که از خواب بیدار شوید. من به شما قول میدهم که پاکسازی خانه به سرعت و به طور کامل انجام میشود. آنچه باید در همه عمرتان انجام دهید تصمیمگیری در این زمینه است که چه چیزهایی را نگه دارید و چه وسایلی را دور اندازید.
اکنون میتوانید یکبار و برای همیشه خانهتان را پاکسازی کنید، مانند من، شیفته این کار باشید. با پاکسازی خانهتان مأموریت خود را بازیافتهاید. زندگی پس از اینکه به خانه خود نظم بخشیدید آغاز میشود.

در پایان

دو روز پیش، هنگامکه از خواب بیدار شدم، متوجه شدم که گردن و شانههایم سفت و گرفته شده است؛ حتی از رختخواب نمتوانستم بیرون بیایم. مجبور شدم آمبولانس خبر کنم. دلیلش را نمیدانستم؛ اما روز پیش در خانه یکی از مراجعانم کمدها و قفسههای او را پاکسازی و مبلمان سنگینش را جابهجا کرده بودم. از آنجایکه کار دیگری نکرده بودم، به این نتیجه رسیدم که بیش از اندازه کار کردهام. دکتر هم در گزارشش همین را نوشت. درحالکه در بستر دراز کشیده بودم تا از شدت درد گردنم کاسته شود، نوددرصد افکارم درباره نظمبخشیدن و پاکسازی بود.
من این کتاب را از آن روی نوشتهام که منخواستم معجزه پاکسازی و مرتبکردن را با شما درمیان بگذارم. احساس نشاطی که هنگام دور ریختن اشیای اضافیام به من دست میدهد، شبیه احساس نشاطی است که روز فارغالتحصیلی از دانشگاه به من دست داد. با پاکسازی و نظمبخشیدن به خانه هوای تنفس من بهتر و جهانم روشنتر میشود.
از این فرصت استفاده میکنم و از همه کسانیکه به من کمک کردند و مشوقم در نگارش این کتاب بودند سپاسگزاری میکنم.

ماری «کنماری» کندو

\. KonMari

کتابستان

@ketabestaneman