

سبک نظم  
تلخیص: سیمین جم



خلوت کن، مرتب کن، احساس آرامش کن!

## سپاس از وسایل اضافی زندگی و خداحافظی با آنها

راهنمای «جنبش آشفنگی زدایی» در کمال تعجب، یک خانم جوان زاپنی به اسم ماری کوندو است که مشاور خلوت کردن خانه‌ها از خرت و پرت است. ماری کوندو می‌خواهد با توصیه‌ها وترفندهایش به ما آدم‌های مضطرب و پریشان کمک کند دوباره با زندگی‌های مان به صلح برسیم، بتوانیم زیبایی‌های اطرافمان را ببینیم و داشته‌هایمان را قدر بدانیم. اما به همان اندازه که در نظم‌دادن به دنیای خصوصی افراد ماهر است، از نظم اجتماعی چیزی نمی‌داند. نه از تاریخ سردر می‌آورد، نه از پیامدهای ژرف اقتصاد و سیاست بر زندگی روزمره. او می‌خواهد ما را شاد کند، اما نمی‌داند چرا ماتم زده‌ایم.

### «مرتب‌سازی، جادوی زندگی عوض کن»

نخستین کتاب او با عنوان «مرتب‌سازی، جادوی زندگی عوض کن» سال گذشته شگفتی‌ساز شد و با فروش جهانی بیش از ۳ میلیون نسخه به جمع کتاب‌های پرفروش پیوست. شاید به نظر برسد انتقاد خاصی به کوندو و جنبشی که او آن را نامیدگی می‌کند وارد نیست. آموزه‌های ساده آشفنگی زدایی حقیقتاً فضایی آرامش‌بخش وروح‌نواز برای زندگی درست می‌کند که به شکل قابل ملاحظه‌ای سهل‌الوصول است. کوندو پیش از این روش توصیه می‌کند مصرف‌کنندگانی که اسپریت‌آت‌اشغال‌ها شده‌اند، باید خودشان را یک بار در یک پاک‌سازی عظیم، از آنها خلاص کنند، نه اینکه طبق روش سنتی مرتب‌کنندگان حرفه‌ای و مربیان زندگی به صورت تدریجی بخش‌های مختلف خانه را در زمان‌های مختلف تمیز کنند. کوندو در یکی از آن دست‌ورعمل‌های معروفی که به نشانه تجاری کار او بدل شده است، ادعا می‌کند: «اگر شما، به جای مرتب کردن جزء به جزء، این کار را در یک مرتبه انجام دهید، قدرت آن را پیدا می‌کنید که به شکل چشمگیری طرز فکر تان را هم تغییر دهید؛ تغییری چنان عمیق که عواطف شما، شیوه تفکر شما و عادت‌های سبک زندگی شما را نیز به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد.»

اما کوندو در کنار این هوجی‌گری‌های کلی‌گویانه درباره سبک زندگی، به توصیه‌های بسیار جزئی درباره خانه‌داری نیز توجه دارد، مثل توصیه‌هایی درباره شیوه‌های پهنه نگهداری وسایل حمام یا فنگ‌شویی اتاق پذیرایی. او به خوانندگانش آموزش‌های مفصلی درباره قواعد جدید نگهداری و تا کردن لباس‌ها می‌دهد، مثل برای جلوگیری از چروک شدن و در هم ریختگی لباس‌ها باید آنها را با دقت، به نحوی عمودی و به شکل بسته‌هایی لوزی شکل مرتب کرد که حجم بیشتری در مرکز داشته باشند و لبه‌هایشان باریک باشد، سپس باید آنها را به صورت ایستاده و پشت‌سرهم در ردیفی منظم در کوشوها و جعبه‌ها جاداد تا جای کمتری اشغال کنند.

### خانه‌ات که خلوت شد به درون خودت می‌پردازی

اما آنچه به مبارزه علیه خرت‌وپرت‌ها روح می‌بخشد، یک‌چور شور و حرارت معنوی است که او آن را صراحتاً بیان می‌کند. مهم‌ترین توصیه کوندو این است که وقتی شروع به تمیز کردن خانه‌تان از آشغال‌های آزاردهنده می‌کنید، ابتدا باید هر چیزی را در دست‌تان بگیرید و خوب نگاهش کنید. چیزهایی که با دردست‌گرفتن‌شان موجی از شادی به خاطر تملک آنها در وجودتان جاری شود (هر چیزی که «برق شادی» در نگاه‌تاندهاش ایجاد کند) خود دارند همچنان‌نگه داشته شوند. هر چیزی هم که از آزمون برق شادی سر بلند بیرون نیاید، باید دور انداخته شود.

همچنین آشفنگی زدایی با منطق اجتناب‌ناپذیر و ضرورت‌آورش هوداران خود را به سوی زندگی جدیدی هدایت می‌کند که با درون‌نگری معنوی همراه است. کوندو می‌نویسد: «وقتی اتاق شما تمیز و مرتب است، هیچ چاره‌ای نداری جز اینکه بر حال درونی خودتان متمرکز شوید... از لحظه‌ای که شروع به مرتب کردن می‌کنید، زندگی شما شروع می‌کند به تغییر کردن.» از نظر کوندو، نتایج شگفت‌انگیزی از این معیار ساده درونی (معیار برق شادی) به دست آمده است. او در یکی دیگر از آن عبارات مشهور خودش که حتی تأکید بیشتری روی آن دارد، می‌گوید: «باز آرزایی خانه و ایجاد

که کلماتی روی آنها چاپ شده و به یکدیگر چسبانده شده‌اند. هدف واقعی آنها خوانده‌شدن و انتقال اطلاعاتی به خوانندگان‌شان است. آنچه معنا دارد آن اطلاعاتی است که درون آنهاست. وجود صرف آنها در قفسه کتابخانه شما به‌خودی‌خود هیچ معنایی ندارد. شما برای درک تجربه خواندن کتاب‌ها را می‌خوانید. کتاب‌هایی که قبلاً خوانده‌اید، قبلاً تجربه شده‌اند و محتوای آنها حلال‌در درون شماست، حتی اگر آنها را به خاطر نیاورید.

این دیدگاه‌نه تنها کتاب را به طور کلی به چیزی مصرفی مثل اشیای مادی تبدیل می‌کند بلکه همچنین کتاب‌هایی را که از آزمون برق شادی موفق بیرون آمده‌اند نیز در معرض تعدیل دیگر قرار می‌دهد، زیرا هر کتابی که یک بار خوانده‌می‌شود و به درون ما راه می‌یابد، دیگر فقط «الذتی متوسط» به ما خواهد بخشید. کوندو معیارهایی بسیار محدود و مشخص را در این مورد تعیین می‌کند و دلایلی که برای شروع مرتبه بعدی پاک‌سازی کتاب‌هایمان می‌کند نیز بر خاسته از نوعی خودشیفتگی تنگ و محدود است.

کوندو کتاب را به چیزی در حد فریات و زوائد زندگی تقلیل می‌دهد که اگر بلافاصله بعد از خرید مصرف نشود، فاسد خواهد شد و خیلی بهتر است که آنها را تکه‌تکه و از معرض دید خارج کنیم، نه اینکه به دوستان مان بدهیم یا به گروه‌های کتابخوانی توصیه‌شان کنیم یا برای نوشتن یک مقاله از آنها استفاده کنیم (کاری که من در اینجا با کتاب کوندو کرده‌ام).

### توصیفی از پاکیزگی همیشگی

در متن زیر، کوندو توصیفی از پاکیزگی همیشگی و ثابتی که به دست آورده‌است، ارائه می‌کند و با شور و حرارتی میسرانه آن را به خوانندگانش نیز توصیه می‌کند. زمان کافی دارم برای اینکه شادکامی را در محیط آرام و خلوت خودم تجربه کنم؛ محیطی که حتی هوای آن هم تازه و پاک به نظر می‌رسد. زمان کافی دارم تا بنشینم و دمنوش‌های گیاهی بنوشم و به روزی که گذرانده‌ام فکر کنم. وقتی به دور برم نگاه می‌کنم، چشمم به نقاشی‌ای می‌افتد که آن را از خارج از کشور خریدم و علاقه خاصی کتاب‌ها در اصل کاغذ هستند، بره‌هایی از جنس کاغذ



به آن دارم و همین طور گردانی از گل‌های تازه که در گوشه اتاق گذاشته‌ام. هر چند محیط زندگی من خیلی وسیع نیست، اما سرشار از برکت و زیبایی است و این به خاطر وجود چیزهایی است که با آنهاال تباطلی قلبی برقرار می‌کنم. سبک زندگی من است که شادم می‌کند.

### اختلال تلنبار سازی فقیر و غنی نمی‌شناسد

عجیب این است که اگر اختلال تلنبارسازی را دقیق‌تر بررسی کنیم، متوجه می‌شویم افراد درگیر با آن معمولاً از هر دو سر طیف اجتماعی- اقتصادی هستند؛ هم کسانی که ثروتی افسانه‌ای دارند و آنقدر

اگر اختلال تلنبارسازی را دقیق بررسی کنیم، متوجه می‌شویم افراد درگیر با آن معمولاً از هر دو سر طیف اجتماعی- اقتصادی هستند؛ هم کسانی که ثروتی افسانه‌ای دارند و هم کسانی که به شدت فقیر هستند و به سبب مشکلات شناختی حاصل از شرایط سخت‌شان، دیگر از یاد برده‌اند چه چیزی ارزشمند است و چه چیزی نه

طولانی مشغول پول جمع کردن بوده‌اند که دیگر نمی‌دانند کی باید از این کار دست بکشند و اصلاً یادشان نمی‌آید که از اول چرا شروع به این کار کردند و هم کسانی که به شدت فقیر هستند و به سبب مشکلات شناختی حاصل از شرایط سخت‌شان، دیگر از یاد برده‌اند که چه چیزی ارزشمند است و چه چیزی نه. تلنبارکنندگان فقیر، به خاطر صدمات اساسی‌ای که به شخصیت‌شان وارد شده است (دست‌کم آن طور که در برنامه‌های فضولانه تلویزیون نشان داده می‌شود)، دیگر قدرت تشخیص اینکه چه کالایی دارای ارزش مبادله در بازار است را از دست داده‌اند و به همین خاطر بدون اینکه فرقی بین چیزی‌ها بگذارند هر بنجلی به‌درد نخوری را انبار می‌کنند.

تلنبارکنندگان معمولاً دچار این توهم هستند که دارند خرت‌وپرت‌ها را برای استفاده‌ای در آینده انبار می‌کنند. از این جهت، تلنبار کردن، به‌رغم کثرت فیزیکی اشیاء و پر از خردخریزه‌اش، بازتاب‌دهنده ذهنیتی است که از کمبود می‌ترسد، ترس از اینکه مثلاً یک روز همه مردم به قاشق چوبی یا ساک دستی احتیاج پیدا کنند و در آن روز ما این چیزی‌ها را در انبار کالاهای ضروری مان نداشته باشیم.

### صدها ر ویکر دشعاعانه دیگر برای ایجاد برق شادی

همان طور که کوندو همیشه تکرار کرده است، هیچ نیازی به تهیه فهرست جدیدی از ضروریات نیست. لازم نیست خودتان را مجبور کنید سبک و سبک جدیدی از مصرف را در پیش بگیرید. او با عبارتی که یادآور موعظه‌های تلویزیونی است، می‌نویسد: «کلید مشکل این است که تغییر را چنان ناگهانی ایجاد کنیم که احساس کنیم کل ذهنیت‌مان تغییر کرده است.» از اینجا به بعد دیگر آسان است: «از لحظه‌ای که شروع به مرتب کردن می‌کنید، مجاب می‌شوید یک زندگی تان را از نو سامان دهید، در نتیجه زندگی تان شروع به تغییر خواهد کرد... مرتب کردن فقط یک وسیله است، نه مقصود نهایی.»

در آشفنگی زدایی، تمرکز به‌هیچ‌وجه بر ارزش کاربردی اشیاء نیست بلکه هنگامی که شیشی‌ی‌رادر دست‌های گیریم تا بررسی‌اش کنیم، تنها معیاری آن برای دور انداختن یا نگه‌داشتن آن داریم. همان چیزی که کوندو آن را «برق شادی» می‌نامد. بر خلاف بیشتر تبلیغاتچی‌های بی‌حلال و وارفته خودیاری که فقط به دنبال پول در آوردن هستند، کوندو وقتی به ما تضمین می‌دهد که «جادویی زندگی عوض کن» را برای هوداران آشفنگی زدایی محقق خواهد کرد، بسیار با حرارت و صادقانه حرف می‌زند. او هم به‌صورت درباره احترام متواضعانه به حیات معنوی خود اشیاء هم موعظه می‌کند. کوندو در کتاب جدیدش با عنوان «برق شادی» به آشفنگی زدایان توصیه می‌کند که حتی در میانه بلوای مرتب کردن، باید «درنگ کنید تا خطاب به لباس‌هایی که پوشیده‌اید، به خود کار و رایانه، به بشقاب‌ها و ملحفه‌ها و به حمام و آشپزخانه بگویید سپاسگزارم. همه اشیایی که در خانه شما هستند، بدون استثنا، دوست دارند شما را خوشحال کنند.»

اگر این حرف را به تلنبارکننده مجربی بنویسد که گرفتار جنون گسردآوری- برای- استفاده است، واکنش او قیفه‌های تلخ و ناباورانه خواهد بود. وقتی نام «ماری کوندو» را گوید، گل‌جست‌وجو می‌کند، با حجم عظیمی از کتاب‌ها و رساله‌ها در موضوع خودیاری و مرتب‌سازی مواجه می‌شوید، با این حال بسیار عجیب است که وضع در هم ریختگی و کثافت عمومی آشکارا روزبه‌روز بدتر می‌شود و ما مجبوریم (به‌خصوص در ایام انتخابات) صبورانه و فروتنانه این وضع را به منزله نظم ابدی امور بپذیریم. شما همیشه می‌توانید، با پیگیری ده‌ها و صدها ر ویکر دشعاعانه جدید برای بازار ای محیط داخلی را برای غلبه بر عادات شخصی نادرست، برای خودتان «برق شادی» ایجاد کنید.

«نقل و تلخیص: آو بس‌سایت ترجمان نوشته: کرس لمان / ترجمه: علیرضا سمعیل‌زاده مرجع: پافلر



از تو به جای تمام کسانی که نادیده‌ات گرفتند عذر خواهی می‌کنم

## کنکوری عزیزم، توقهرمان خودتی!

گرفتند و شاید زحمات را هدر دادند، عذر خواهی می‌کنم و از تو به جای همه آنهایی که قدر تلاشت را ندانستند هم تشکر می‌کنم... کنکوری عزیزم! به خودت افتخار کن... تو قهرمان خودتی!

فقط، همین چند خط را هم بخوان:

می‌دانی که میلیون‌ها آدم شبیه تو بودند؟ می‌دانی که تمام مراحلی که تو گذراندی را از سر گذراندند؟ می‌دانی که تمامی این استرس‌ها را همان میلیون‌ها آدم تحمل کردند و الان آن دوران تمام شده است؟... خیلی‌ها از دوای کردند. خیلی‌ها بچه‌دار شدند. خیلی‌ها رشته خود را عوض کردند. خیلی‌ها شغل خود را تغییر دادند.

سرنوشت تک‌تک ما در مسیر زندگی تغییر می‌کند. خوب یا بد، دلخواه ما باشد یا نباشد، مسیر زندگی بارها و بارها تغییر خواهد کرد و ما مجبور هستیم خود را با تغییرات وفق دهیم. چه بسا تغییرات بهترین‌ها را برای ما رقم بزند. گاهی تلاش ما نتیجه دلخواه را نمی‌دهد اما همان نتیجه‌ای که به دست آمده، سرنوشت ما را به بهترین نحو تغییر می‌دهد و بعدها متوجه آن خواهیم شد!

دخترم، سپرم، هیچ کس بعد از کنکور بیچاره نشده است. تو اولین نفر نیستی. آخرین نفر هم نخواهی بود. خیلی از ما در رشته تحصیلی خود کار نمی‌کنیم. خیلی از ما از بهترین دانشگاه‌ها به دلایل مختلف انصراف دادیم. خودت بهتر می‌شناسی کسانی را که دانشگاه‌ها رفتند و هزار بار هم موفق‌تر از هزاران تحصیلکرده هستند.

تو بهترین خودت هستی و نگران این نباش که چه می‌شود. تو تمام تلاش خودت را کردی و نتیجه هر چه باشد تکمیل‌کننده تکه‌های مختلف پازل وجودی توست. فراموش نکن کنکور مالک ارزش‌گذاری تو نیست. موفقیت یعنی خود تو، یعنی آرامش تو، اعتماد به نفس تو و تمام برنامه‌هایی که فارغ از کنکور برای زندگی‌ات داری.



یک بار مشاهده کردن برای قضاوت کافی نیست

## لنگر تان را در هر ساحلی به آب نیندازید

مرضیه بامیری

تا حالا در بندر‌ها شاهد لنگر انداختن کشتی‌ها و قایق‌ها بوده‌اید؟ می‌گویند کشتی پهلوی گرفت و آنجاست که به ساحل امن دریا پناه می‌برد. در زندگی هم لنگر‌گاه‌های خاص خودمان را داریم. وقتی در سختی غوغه‌وریم، در پی یک ساحل امن می‌گردیم. یکی به آغوش مادر، یکی به شانه‌های پدر و یکی به لبخند دوستانش پناه می‌برد و لنگر می‌اندازد، ولی بعضی چیزها لنگر انداختن خوب نیست. ملتفت هستید، چه می‌گویم؟ اگر ذهن ما یک جا بماند و لنگر بیندازد و اولاست، یعنی اولین حرفی که شنید، باور کند و به اولین درخواست آری بگوید و...

مثال می‌خواهید؟ می‌گویم برای‌تان. فرض کنید برای دخترتان خواستگار می‌آید. شما منتظر درخواست‌ها و موقعیت‌های بعدی نمی‌مانید. با فرض اینکه بهترین موقعیت نصیب دخترتان شده به تشکیل مراسم خواستگاری آری می‌گویید و اینگونه فرصت‌های بهتر را از دست می‌دهید یا فرض کنید یکی بگوید دوست شما خسیس است. این نظر در ذهن تان لنگر می‌اندازد و شما خوس می‌کنید. بعد از این شما دوست‌تان را با همان خساست یاد می‌کنید و اگر با او بیرون بروید یک گوشه آدم وقیحی می‌کنید. دیشب نمی‌دانی چطور روزه بقیه همسرم را برای دوزار طللیش چسبیده بود؟ می‌خواست خفشا شنید؟ ذهن ما دنبال علت نمی‌گردد و به‌مدق نمی‌دهد که شاید برای عصبانیت‌دلیل داشته یا او را آنقدر عاصی کرده‌اند که در نهایت مجبور به تهدید شده‌است. چیزی که ذهن ما می‌بیند و باور می‌کند حرف‌های زن است. حالا بعد از آن هر روایت مختلفی از دعوی آن شب بشنودید ذهن تان می‌رود سمت بی‌شعور و وقیح بودن مرد بیچاره! یکی سیگار می‌کشد و شما یک بار او را در خیاط اداره

سبک رقابت

سبک نگرش