

2015

## كتاب في دقائق

ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم  
MOHAMMED BIN RASHID  
AL MAKTOUM FOUNDATION

# سحر التنظيم

## كيف نتخلص من الفوضى إلى الأبد



تأليف

ماري كوندو

## المعنى الجديد للتنظيم ..

يفتقر معظم الناس إلى القدرة على التنظيم بشكلٍ لا يدع مجالاً لتسلُّل الفوضى مرّةً أخرى. ومهما ازداد إتقانهم وتفانيهم، فسرعان ما ينسون أو يتراجعون عن تطبيق أي نظام يتبنونه فتعود الأمور إلى سيرتها الفوضوية الأولى. وهنا يبرز دور استراتيجية «كون ماري» - وهو اسم مركّب مقتبس من الحروف الأولى لاسم مؤلِّف الكتاب؛ مبتكرة هذه الاستراتيجية «ماري كوندو» - والتي تعتبر واحدة من أبسط الاستراتيجيات وأكثرها فاعليّة في التخلص من الفوضى. وتقوم هذه الاستراتيجية على مبدأ بسيط هو:

**ابدأ بالتخلص من الزوائد، ثمّ نظّم المساحات المتاحة كلياً وإجمالاً وفي جولة واحدة، وقل وداعاً للفوضى.**

يتمتعّ التنظيم بقدرة تحفيزيّة هائلة تتجاوز كونه مجرد وسيلة لتوفير بيئة نظيفة وصحيّة؛ إذ يمتدُّ أثره إلى تغيير نظرة الأفراد إلى أنفسهم وتطلّعاتهم والحياة ككل. فالمنزل المرتب رمز للذهن الصافي والتوجّهات الإيجابية والعلاقات المثمرة. وهو أولى الخطوات نحو تعمّق الإنسان في احتياجاته ورغباته وما يحبُّ وما يكره وما يتبنّاه في الحياة.

يتساءل الكثيرون عمّا يميّز استراتيجية «كون ماري» عن غيرها من الاستراتيجيات وما يكسبها هذا الصيت المدوي والفاعليّة الاستثنائية. والحقيقة هي أن هذه الاستراتيجية تنقل الترتيب إلى بُعد جديد ومغاير للنظرة التقليديّة التي طالما تبنيناها واعتدنا عليها. فالترتيب وفق نظام فعّال يتضمّن مجموعة من الأنشطة والممارسات البسيطة التي تشمل نقل الأشياء من مكان إلى آخر، ووضع كلّ قطعة في المكان المخصص لها. ورغم هذه البساطة التي تجعلك تظنُّ أنّ طفلاً في السادسة من عمره يستطيع القيام بهذا بمفرده، يقف الكثير من الناس مكتوفي الأيدي أمام تحقيق



## في ثوانٍ...



لا شكّ أنّ المعرفة تعتبر من أهم المعايير التي تقود المؤسسات إلى النجاح، لذا ينبغي توافرها في جناحي العمل اللذين يشملان المديرين والأفراد العاملين في أي مؤسسة على حدٍّ سواء؛ لأنّ مهمة القائد الأساسية تتمثّل في وضع وتطبيق رؤية ورسالة وقيم معينة، فإذا امتثل

الجميع إلى هذه الرؤية والرسالة والقيم بهدف الوصول إلى غاية مشتركة، فهذا يعني أنهم نجحوا في وضع حجر الأساس لكل ما سيأتي بعد ذلك من إنجازات، فالقائد الناجح يجعل من المعرفة أداة لقيادة فريقه، والهامهم وتمكينهم من تحقيق النجاح.

ولأنّ المعرفة تشكّل الاستعداد لتقويم الأفراد العاملين وفق خبرتهم وكفاءتهم، فلا بدّ من أن يتصف القائد الذي يقود فريقه لأول مرة بعدة صفات تعينه على تحقيق النجاح، وتجعل منه قائداً ملهماً لفريقه، وأهمُّ هذه الصفات: الرؤية الصائبة، والقدرة على اتخاذ القرار الصائب في الوقت المناسب، والحس المرهف، والتفاني في العمل، والعمل على مشاركة فريقه في القرارات، وأن يبعد كلمة «مستحيل» من قاموسه، وهنا تحضرني مقولة سيدي صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله» حينما يتحدث عن القيادة: «لا مكان لكلمة مستحيل في قاموس القيادة، ومهما كانت الصعوبات كبيرة فإنّ الإيمان والعزيمة والإصرار كفيلاً بالتغلب عليها».

ومن خلال مبادرة «كتاب في دقائق» إحدى مبادرات مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم، والتي دأبت على تقديم أفضل المؤلفات والكتب العالمية في شتى المجالات من خلال ملخصات شيّمة لجميع القراء، نضع اليوم بين أيديكم مجموعة من الكتب التي تسلط الضوء على موضوعات تتناول القيادة، والإبداع والابتكار، وأهمية التنظيم في حياة الأفراد.

حيث نتعرف من خلال الكتاب الأول «سحر التنظيم ... كيف نتخلص من الفوضى إلى الأبد» إلى أهمية النظام في حياة الأفراد، وتغيير نظرتهم إلى أنفسهم وتطلّعاتهم، وكيفية التعامل مع ممتلكاتهم عن طريق التنظيم، وضرورة التخلص من الأشياء الزائدة التي لا تستخدم، مما يولد بداخلهم مشاعر تلقائية وحقيقية تمنحهم الطاقة الإيجابية، والقدرة على الاستمرار والمثابرة.

أما الكتاب الثاني «فضات ذكية ... كيف يختصر الخارقون والمبتكرون طريق النجاح» فيسلط الضوء على العمل الجاد، واستثمار الطاقة الكامنة التي تؤهلنا بدورها لاكتشاف واستثمار الفرص التي لم تكن متوقعة في حياتنا.

ويتناول الكتاب الثالث «قائد للمرة الأولى ... كيف تقود فريقك الجديد وتلهمه» عناصر القيادة الناجحة عن طريق بث روح الإلهام في نفوس الآخرين، وتمكينهم من بناء علاقات إيجابية تدفع بيئة العمل إلى التقدم والنجاح.

وفي الختام أتمنى أن تال موضوعات المجموعة الجديدة من «كتاب في دقائق» استحسانكم، وأن ترفد مخيلانكم بالمزيد من الإبداع في جوانب حياتكم كافة.

جمال بن حويرب  
العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

لخلق بيئة عمل وحياء نظيفة يعيش فيها أفراد منظّمون. فبمجرّد أن يخضع منزلك للتنظيم والترتيب، ستدهش للسرعة التي تتغير بها حياتك بشكل كلي. فالإنسان بطبيعة الحال يقدّس النظام والجمال. وبمجرّد أن تعتاد عيناه النظام، لن تجد الفوضى في محيطه مكاناً. هذا هو سحر النظام الذي يمكن أن يغمّر حياتك بهالة من الجمال والسكينة والطاقة الإيجابية.

تبتأها تجاه كلّ ما تجابهه في الحياة. وما لم يؤمن الإنسان بدور العقل وطريقة التفكير في هذا الشأن، فلا مفرّ من الفوضى. فكيف لك أن تتبنّى العقلية التنظيمية الصحيحة؟ عليك باتباع الاستراتيجية الملائمة. فاستراتيجية «كون ماري» لا تقتصر على اقتراح مجموعة القواعد التي توجّه عملية الفرز والتنظيم والتخلّص من الزوائد وإنّما تساعد على «تفعيل» العقلية الضرورية

النظام - أو بالأحرى استدامة النظام - حتّى بمساعدة أفضل الخبراء والمتخصّصين، وسرعان ما تغزو الفوضى منازلهم وتتكدّس المقتنيات فوق رؤوسهم. ولا يرجع ذلك غالباً إلى نقص المعرفة والأدوات، وإنّما إلى نقص «الوعي». بمعنى أدق: المشكلة تكمن في «العقل» لا في الواقع؛ أي في الداخل لا في الخارج. يعتمد النجاح بنسبة 90% على العقلية التي

## لماذا تخفق محاولات التنظيم؟



كيف للدول أن ترتقي إذا كانت مناهجها التعليمية تركز على تعليم الحياكة وصناعة الهامبرجر أكثر من التنظيم والتنظيف بهدف تقليل الفاقد والتخلص من الضغوط؟!

المأكل، والملبس، والمأوى: تلك هي احتياجات الإنسان الرئيسية التي لا جدال فيها. أي أنّ المأوى - أو المكان الذي نعيش بين جدرانها - لا يقلُّ أهميّة عمّا نأكله ونلبسه. ومع ذلك يظلُّ التنظيم - العنصر الذي يوصل آدميتنا ويميّزنا عن بقية مخلوقاتنا - مهملاً في معظم المجتمعات. فما بين قراءة الكتب الخاصّة بالتنظيم، والاستعانة بالخبراء والمستشارين، وتصفّح الخبرات والوصفات عبر الإنترنت، تهدر ربّات البيوت سنواتٍ وسنواتٍ في محاولات بائسة لإتقان واستدامة النظام دون جدوى!

في الوقت الذي تحرص فيه المدارس والمؤسسات التعليمية على تقديم المناهج والبرامج في كلّ المجالات بداية من الطهي والتشجير والتأمّل وخدمة المجتمع قلّمًا نجد من بينها من يهتمُّ بفنّ التنظيم. ويقوم هذا التوجّه الذي يستبعد التنظيم من مناهج التعليم على وجهه نظر مفادها أنّ التنظيم فنٌّ نتعلّمه بالفطرة والممارسة وليس من خلال الدراسة. حاول أن تسترجع مفهوم التنظيم الذي تربّيت عليه منذ طفولتك: كم مرّة تعرّضت للتأنيب من قبل والديك لأنك تلاكأت في تنظيم غرفتك أو مكتبك أو تعليق ملابسك كثيراً جداً.. بالتأكيد. في المقابل، كم مرّة حرص والداك على تلقينك وتعليمك فنون التنظيم بشكل علمي وعملي! فالتنظيم لا يخضع للإهمال من قبل المدارس فحسب وإنّما في المنزل أيضاً.

## لحظة الانطلاق... هي لحظة التحرر

هل سبق لك أن عانيت من عدم القدرة على المذاكرة في الليلة السابقة لامتحان ما، لتنتابك - بشكل مفاجيء - رغبة عارمة في تنظيف وتنظيم كلّ ما حولك؟ هذه ظاهرة شائعة، إذ يلجأ معظم الناس إلى التنظيف والترتيب بعد تعرّضهم للضغوط مباشرة. ولا تتبع هذه الرغبة بالطبع من حرصهم المتأصل على التنظيف، وإنّما هي مجرد محاولة لوضع الأمور في مكانها الصحيح. بمعنى أدق، يتلهّف العقل على المذاكرة، ولكنّه في الوقت ذاته لا يملك إلا أن يلاحظ ويتأمّل الفوضى المحيطة ومن ثمّ يفقد الجزء الأكبر من تركيزه في الاتجاه الخطأ - ضرورة التخلّص من الفوضى في الوقت الخطأ. والدليل على ذلك أنّه بمجرد انتهاء الامتحان، تتلاشى تلك الرغبة تماماً.



نظيفة ومنظّمة. ففي مثل هذه الظروف لا يجد العقل مفرّاً من توجيه تركيزه نحو كلّ ما يوجّهه إليه صاحبه دون أدنى تشبّه بالمؤرّقات الخارجية، ومن ثمّ تبرز خبايا الإنسان الدفينة

في محاولة لتجنّب أو تأجيل لحظة المواجهة مع الخصم الحقيقي - الامتحان. ومن هذا المنطلق ليس هناك أفضل من مواجهة الإنسان لأفكاره، ومشاعره، ومكون صدره في ظلّ بيئة

تحوّل الفوضى بأنواعها دون رؤيتنا واستيعابنا للسبب الحقيقي الكامن وراء التوتر الذي نشعر به. أي أنّ الإقدام على التنظيف وقت الامتحان ما هو إلا آليّة تبتأها بشكل غريزي

ومشكلاته الداخلية ويواجه أسباب التوتر والاضطراب بمنتهى الشفافية، ويتعامل معها بأريحية. أي أن اللحظة التي تقرّر فيها أن تتخذ النظام منهجاً هي اللحظة التي تتجلى فيها الحقائق وتبدأ فيها حياتك الفعلية. لهذا السبب، لا بد أن تتعجّل استحضار هذه اللحظة بكل ما أوتيت من قوة. وتذكّر أيضاً أن النظام هو مجرد وسيلة، وليس هدفاً في حدّ ذاته. فالهدف الحقيقي هو خلق نمط الحياة الذي يصنّف ذهنك ويحقّق غايتك من الحياة ذاتها.

## البداية

### 1- تخلص من جميع الزوائد في جولة واحدة



المشهد من حولك تماماً وبشكل تعجز العين عن تجاهله. أي أن التغيير يكون من البهائم والجلاء بحيث يجعلك تظن أنك تعيش في عالم مغاير؛ الأمر الذي يؤثر في عقلك بعمق ويخلق بداخلك إصراراً أصيلاً ورغبةً ملحّةً في الإبقاء على هذا الوضع الجديد والتصدي للفضوى مهما تكالبت عليك الضغوط وراودتك المغريات. ويتوقف الأمر بأسره على عنصر المفاجأة: أي كلما كان التغيير كلياً وسريعاً، كانت المفاجأة أكثر تأثيراً وأكبر وقعاً على النفس. لهذا السبب تفشل محاولات التنظيم القائمة على الممارسات التدريجية والمحاولات المتقطعة.

تظن أنك انتهيت تماماً من ترتيب منزلك ولكن في غضون أيام - بل ساعات - تتكدّس المخلفات والمقتنيات وتشيع الفوضى من جديد. هل يبدو هذا السيناريو مألوفاً بالنسبة إليك؟ ترجع هذه الانتكاسة بشكل رئيس إلى الآليات والطرق التي تعالج الفوضى بشكل جزئي تماماً كالمسكنات التي تخفّف من حدة الألم ولا تقضي على المرض تماماً. ويعتبر التنظيم «الشامل»، و«الكلي»، و«السرّيع» المخرج الوحيد من هذا المأزق. فكيف لهذا المنهج أن يغرس بداخلك بذور العقلية الملائمة التي ذكرناها آنفاً؟ حين يكون التنظيم كلياً وشاملاً، يتغيّر

من واقع خبراتنا، تبين أن «السرعة» المشار إليها في هذا الصدد هي 3 شهور. قد تبدو هذه الفترة طويلة بالنسبة إليك، ولكنها قصيرة إذا ما قارنتها بحياتك كلها. فبمجرد أن تنتهي من تطبيق الاستراتيجية بفاعلية وتحصل على منزل يسوده الترتيب ويقوده النظام، ستتحرّر من الفوضى بلا رجعة وتستعيد ثقّتك بنفسك وبقدرتك على التحكم في زمام الأمور. ولتحقيق أفضل النتائج، اتّبِع المبدأ التالي:

### الترتيب الصحيح



وتتبع أهمية الترتيب من أن استراتيجية «كون ماري» تعتمد على عنصرين رئيسين؛ أولهما التخلص من الزوائد وثانيهما تحديد أماكن الحفظ والتخزين. فلا تشرع - ولو بمجرد التفكير أو التخطيط - في الخطوة الثانية قبل الانتهاء من الأولى. ويعتبر التهاون أو الإخفاق في الالتزام بهذا المبدأ أحد أسباب الفشل في تحقيق النظام الدائم. فإذا سمحت لبعض الأفكار السابقة لأوانها والخاصة بمرحلة التخزين - على غرار «ترى أين يمكن أن أحفظ بهذا المعطف؟ أو ما المكان الأنسب للاحتفاظ بهذا الكتاب؟» - بالتسلل إلى عقلك خلال المرحلة الأولى، تكون قد حكمت على الاستراتيجية برمتها بالفشل، ويصبح الاستمرار غير ذي جدوى. فلا تبدأ في تحديد أماكن التخزين قبل أن تتخلص من كل المقتنيات التي تفيض وتزيد على حاجتك.

### 2- تخيل هدفك ووجهتك

ابدأ رحلتك نحو النظام بتحديد وجهتك. فأن تسير في طريقك قبل أن تحدد هدفك يعني أنك ستسير في طريق المجهول. ما الذي دفعك إلى التنظيم في المقام الأول؟ وما الذي تهدف إليه من خلال محاولتك هذه؟ قبل أن تبدأ في التخلص من الأشياء الزائدة، استثمر ما يكفي من الوقت لتقييمها وتحديد جدواها. يتطلّب هذا بالضرورة تخيل نمط الحياة الأفضل والمثالي بالنسبة إليك، وبناء عليه يتم تقييم المقتنيات وترتيب أولوياتها. أهم ما في هذه المرحلة هو أن تتجنّب التعميم والأهداف المبهمة والمجملّة على شاكلة «أريد أن أنعم بحياة خالية من الفوضى» كن دقيقاً في اختيار هدفك بحيث يمكنك تخيله كما لو كان واقعاً تعيشه فينبغي في نفسك الإرادة والإصرار على تحقيقه.

## هل تبحث في نفسك السرور؟

حين نأتي على ذكر المعايير التي تدرج تحتها مرحلة الاستبعاد والتخلص من الزوائد، فحدث ولا حرج.

◆ بعض المعايير تدعو إلى التخلص من الأشياء التي فقدت فاعليتها وقدرتها على العمل - كأدوات التي لا أمل في إصلاحها.  
◆ ومنها ما يدعو للتخلص من الأشياء التي فقدت رونقها وجاذبيتها - كالملابس والأحذية.

إلا أن التفكير في المعيار أو الآلية التي ينبغي أن تبني عليها قراراتك بالاحتفاظ أو التخلص من الأشياء سيحكم على الاستراتيجية بالفشل، حتى وإن التزمت بها. لأن المعيار الصحيح والذي أثبت فاعليته في مختلف التجارب هو: ما إذا كان الشيء موضع التقييم يبعث في نفسك السرور أم لا، وهل ترتاح عندما تراه أو تلمسه؟ مثلاً: هل تشعر الكتب القديمة المغطاة بالأتربة بالسعادة والفرح؟ هل تبتهج عندما ترتدي ملابس قديمة انتهت صلاحيتها وصيحتها منذ سنين؟ تخيل الآن أنك تعيش في منزل لا يحوي بين جدرانها سوى ما يجلب لك السرور ويحمل أجمل الذكريات. أليس هذا ما تتمناه؟ أليس هذا ما تتمناه جميعاً؟ احتفظ فقط بتلك الأشياء ولا تتردد في التخلص مما سواها.

## 3- اتبع الترتيب الأمثل للأنواع والأصناف

المقتنيات ذات الذكريات العاطفية، وأخيراً الصور. التزم بهذا الترتيب وسترى أن مهمتك ستسير بسلاسة وانسيابية متناهية، إذ يتدرج هذا الترتيب من الأسهل إلى الأصعب بحيث تحتفظ بقدرتك على اتخاذ القرارات من أول قطعة ملابس حتى أعلى وأثمن صورة.

امتنانك لها والتخلص منها بالشكل الملائم. أي أن الأمر أبعد ما يكون عن التعقيد؛ فقط ثق بحدسك واتبع الترتيب الذي يقبله عقلك. عبر مختلف التجارب، توصلنا إلى الترتيب الأمثل للتعامل مع المقتنيات وهو: الملابس، ثم الكتب، ثم الأوراق، ثم المتفرقات، وبعدها

ليس هناك أفضل ولا أكثر متعة من إخضاع منزلك للنظام وفق قوانينك الخاصة. فالعملية في مجملها تعتمد على اكتشاف الذات والتعمق في خباياها ابتداءً من تقييم الأشياء وفقاً للمشاعر التي تبثها في نفسك ووصولاً إلى فرز الأشياء التي انتهت مهمتها والتعبير عن

## 1- الملابس

ننصح بتقسيم هذا الصنف إلى عدة أقسام لتسهيل المهمة:

- ◆ الملابس العلوية (كالقمصان، والسترات، إلخ).
- ◆ الملابس السفلية (كالسراويل، والتتورات، إلخ).
- ◆ الملابس التي ينبغي أن تُعلق (كالبدلات الرسمية، والمعاطف، إلخ).
- ◆ الجوارب.
- ◆ الحقائق.
- ◆ قطع الزينة (كالأحزمة، والأوشحة، والقبعات، إلخ).
- ◆ الأحذية.

تصفح خزانات الملابس بأكملها وأفرغ محتوياتها حتى آخر قطعة في منطقة محددة وفسيحة بالمنزل. ابدأ بالملابس غير



تمنحك إياه من سعادة. اطرح على نفسك هذا السؤال: «هل أرغب حقاً في ارتداء هذا الزي في الشتاء/ الصيف المقبل؟» بمجرد أن تنمي مهارة الانتقاء وفق المشاعر التي تبثها المقتنيات في نفسك، يمكنك البدء

المستخدمة في الفصل الحالي من السنة - الشتوية إن كنت في فصل الصيف والعكس صحيح. فمن شأن هذا أن يسهل عملية الفرز والاختيار كي تتجنب اتخاذ قراراتك وفقاً لاحتمالات احتياجك إليها، وليس مقدار ما

منها. وما هذا إلا ضرب من التحايل المُفَنع الذي يتمخض عن أكوام لا حصر لها من الملابس المهملّة. فمن منّا سيرتدي معطفاً أو بزة رسمية داخل منزله مهما كانت ندرتها وغلى ثمنها؟!

ملابس منزليّة. ففي كثير من الأحيان يأبى الناس أن يتخلّصوا من ملابسهم القيّمة التي لم تُعد قيد الاستخدام فتجدهم يبقون عليها تحت مسمّى الملابس المنزليّة بدلاً من التخلّص

في فرز الملابس الخاضعة للفصل الحالي من السنة وفقاً للتدرّج السالف ذكره. في هذه المرحلة ليس هناك أهم من تجنّب «تنزيل الرتبة» - مثلاً تحويل الملابس الرسميّة إلى

## أسرار التخزين

بعد أن تنتهي عمليّة انتقاء الملابس وفقاً للمشاعر التي تعكسها، يبقى لديك ما يتراوح بين ثلث وربع الكميّة التي بدأت بها. فما الطريقة الأنسب والأكثر تنظيمًا لتخزينها؟ تنقسم أساليب التخزين إلى قسمين رئيسين: التعليق والطي. يمتاز الطي بتوفير المساحات أكثر من التعليق، إذ يمكنك تخزين ما بين 40 إلى 50 قطعة ملابس مطويّة في المساحة ذاتها التي تستوعب 10 قطع معلّقة فقط ولا يقتصر الطي على كونه مجرد وسيلة لحفظ الملابس بطريقة مهذّمة، وأنّما هو تعبير عن مشاعر التقدير والامتنان لكلّ قطعة من ملابسك والدور الذي تلعبه في نمط حياتك. أمّا بالنسبة إلى هؤلاء الذين يحبّذون التعليق، فإنّ القاعدة الرئيسيّة هي وضع القطع التي تدرج تحت كلّ تصنيف بعضها بجانب بعض بحيث تقسم خزانتك إلى قسم المعاطف، وقسم القمصان، وقسم السراويل، وهكذا. إذ تتألّف وتجذب الملابس المتشابهة بعضها بعضاً تماماً كما يحدث مع البشر. ضع الملابس الثقيلة في أقصى اليسار والخفيفة في أقصى اليمين بحيث تتدرّج من الاتجاهين حسب أطوالها. وبهذه الطريقة تكون قد رتبّت خزانتك وقلّبتها رأساً على عقب.

## 2- الكتب



تُرتّب الكتب عادة بعضها إلى جوار بعض في صفوف متتالية بحيث تكون عناوينها هي الجزء الظاهر منها. وفي حين يشقُّ على البعض تصريح محتويات المكتبة بأكملها لفرز الكتب في حين يمكنهم اختيار المهمل منها فقط من خلال النظر إلى عناوينها والمفاضلة بين ما يستحقُّ البقاء وما يجب التخلّص منه، تظلُّ مرحلة التصريح والفرز هي الأهم بين نظيراتها. فكيف لك أن تحكّم على كتاب ما بمجرد النظر إلى عنوانه. التقييم الواقعي يتمُّ عن طريق لمس الكتاب والنظر إليه بإمعان لإدراك نوعيّة المشاعر التي يبتئها في نفسك وما إن كان باعثاً على السرور أم لا. ولتسهيل مهمّتك صنّف الكتب بعد جمعها في أربعة أقسام كما يلي:

- ◆ كتب عامّة (تقرؤها بهدف المتعة).
- ◆ كتب عمليّة (كالمراجع، والقواميس، وكتب الطهي، إلخ).
- ◆ كتب مهنية (مناهج متخصصة تستخدمها في عملك)
- ◆ الكتب المرئيّة (كالمجموعات التصويريّة).
- ◆ المجالات.

احمل الكتب بين ذراعيك واحداً تلو الآخر، واسأل نفسك: هل أودُّ حقاً أن أحتفظ بهذا الكتاب؟ وهنا أيضاً ينبغي أن تبني إجابتك على المعيار ذاته: هل يبعث في نفسك السرور؟ واحرص وأنت تفرز الكتب ألا تسوّل لك نفسك قراءة أو تصفّح أحدها؛ إذ تشوّش القراءة قدرتك على اتخاذ القرار الأنسب وتحدوك إلى التساؤل عن مدى احتياجك إلى الكتاب من عدمه بدلاً من نوعيّة المشاعر التي يبعثها في نفسك، ومن ثمّ تبوء العمليّة بأكملها بالفشل. وأخيراً، حفّز نفسك دائماً من خلال تصوّر مكتبة تكتظُّ بالكتب المحبّبة إليك فقط!

## الإرجاء يعني الانتهاء

يختلق الناس الكثير من الحجج والأعذار التي تبرّر عدم رغبتهم في التخلّص من الكتب. ومن أكثر هذه الحجج شيوعاً: ربّما سأعود إلى قراءته في وقت لاحق. وفي هذه الحالة تُطبّق قاعدة «الإرجاء يعني الانتهاء»؛ أي أنّ إرجاء استخدام الشيء يعني انتهاء قيمته وصلاحيته بالنسبة إليك، ولم يعد لوجوده حاجة. فالكتب هي أداة لنقل المعرفة والمعلومات. بمعنى آخر: فإنّ قيمة الكتاب تكمن فيما يحويه بين طيّاته، وليس في الكتاب بحدّ ذاته، إلا إذا كان الكتاب تحفة نادرة. ولا شك في أنك تعرف محتوى معظم الكتب التي تقبّع على رفوف مكتبتك، حتّى وإن غابت عن ذهنك لوهلة فإنّها محفورة في أعماق ذاكرتك. لذا، بدلاً من الإبقاء على الكتب خشية أن تحتاج إليها فيما بعد، انظر فيما إذا استطاعت تحريك مشاعرك أم لا.

### 3- الأوراق

تتراكم الأوراق ويتكدّس بعضها فوق بعض لتشكّل تلالاً مثيرة للفضول تبغضها العين. فما بين الخطابات المعلقة على حامل الخطابات، والأظرف التي تكسو المقاعد، والتنويهات والرسائل المدرسيّة الملتصقة على الثلاجة، والصحف والمجلات التي تغطّي سطح الطاولة، تجد نفسك محاطاً بأكوام من الأوراق التي لا حصر لها ولا جدوى منها. والمبدأ الرئيس هنا هو: تخلّص منها جميعاً دون أن تأخذك بها رافة. فالأوراق قلماً تشكل في معظمها مصدراً للبهجة أو منبعاً للسرور. تخلّص من جميع الأوراق التي لا تندرج تحت أحد الأصناف التالية:



◆ أوراق قيد الاستخدام الآن.

◆ أوراق ستتتهي صلاحيتها بعد فترة محدّدة.

◆ أوراق ضرورية وجديرة بالحفظ إلى الأبد.

بعد الانتهاء من فرزها والتخلّص من الأوراق التي لا تولّد في داخلك أيّة مشاعر، يحين وقت تخزين ما تبقي منها. قسّم الأوراق إلى: أوراق تحتاج إلى الحفظ وأخرى تحتاج إلى التعامل الفوري معها. النوع الثاني يضم الصحف المزمع قراءتها، والخطابات التي تحتاج إلى ردّ، والاستثمارات التي تحتاج إلى ملء بيانات. خصّص ركناً خاصاً لهذه الأوراق ولا تسمح لها بالتبعثر والتسلّل خارجة. أما الأوراق التي تحتاج إلى حفظ، فصنّفها وفقاً للأولوية وتكرار الاستخدام. فالأوراق قليلة الاستخدام - كوثائق التأمين، وضمانات الاستثمار، وعقود الإيجار - تحفظ في مكان آمن سواء كانت تبعث في نفسك السرور أم لا، أمّا الأوراق المستخدمة بشكل أكثر تواتراً - كالكتيّيات، والكتالوجات، وملخّصات الندوات، وقصاصات الصحف - فينبغي أن تحفظ بطريقة منمّمة تجعل الوصول إليها أمراً يسيراً. ولذا نقترح عليك تجميعها في ملفّ خاصّ يكون معظم الوقت في مرمى العين.

## 4- المتفرّقات

تكتظّ منازلنا بالكثير من الأشياء والمقتنيات تحت مسمّى «على سبيل الاحتياط» دون أن نوليها أدنى اهتمام أو تقدير. يطلق على هذه النوعيّة من الممتلكات «كومونو» وهو لفظ ياباني يشير إلى الأشياء الضئيلة كالملحقات، وقطع الغيار، والأجهزة، والمعدّات، ومختلف الأدوات. وقد آن الأوان للتعامل باحتراف مع هذا الأصناف التي تدعم نمطنا المعيشي بشكل أو بآخر، ومن ثمّ فهي جديرة بالاهتمام والتنظيم والتخزين الملائم.

يندرج تحت هذا القسم الكثير من الأشياء التي - لكثرتها - قد يبدو فرزها قطعة تلو الأخرى أمراً مرهقاً. ولكن في حال تعاملت معها وفق الترتيب التالي، فسوف تسير الأمور بسلاسة متناهية كما أثبتت تجاربنا السابقة: ◆ الأسطوانات المضغوطة.

## هدايا بلا ضحايا



ما العامل المشترك بين وعاء أو جهاز ما زال مغلفاً داخل علبة بعد أن أهدها إليك أحد الأصدقاء كهديّة نجاح، وبين ميدالية

- ◆ المواد الضروريّة (كالأدويّة، والمنظفات، والمحارم، إلخ).
- ◆ معدّات المطبخ.
- ◆ أخرى.

مثل هذا الترتيب يمكن أن يتمخّض عن أفضل النتائج؛ إذ يبدأ بالممتلكات الشخصية وذات الخصوصية ويتدرج نحو الأكثر عموميّة. راجع مقتنياتك ومخزوناتك «الاحتياطية» واحتفظ فقط بتلك التي تبعث في نفسك السرور.

- ◆ منتجات العناية بالبشرة.
- ◆ الملحقات والإكسسوارات.
- ◆ الأشياء الثمينة (كجوازات السفر، وبطاقات الائتمان، إلخ).
- ◆ المعدّات والأجهزة الكهربائيّة (كأجهزة التصوير الرقميّة، والأجهزة الموسيقيّة، وكلّ ما يمتّ للأدوات الكهربائيّة بصلة).
- ◆ الملحقات المساعدة (كأدوات الحياكة، وأقلام الرسم والكتابة والتلوين، إلخ).

من مشاعر تقدير واهتمام، وليس في قيمتها المادية. حين تتعامل معها من هذا المنظور، ستجد أنّه لا داعي لمشاعر الذنب والحرص التي تتملّك عادةً وتحول دون تخلّصك من الهدايا غير المستغلّة. وبإليت جميع الهدايا تلائم ذوقنا وتلبي احتياجاتنا. كما أن منح الهدية لن يكون سعيداً بأن تكون هديته مصدرراً لشعورك بالأسى أو الحرج لأنك أهملتها حتّى علتها الأتربة. وبالتالي فإنّ تخلّصك منها قد يكون سبباً في إسعاد صديق ثالث أو أي إنسان يحتاجها ولا يستطيع شراءها.

فضية مُنحت لك كتذكّار وما زالت تقبع داخل خزانتك تماماً كما وصلتك؟ تشترك هذه الأشياء في كونها هدايا ذات معنى لأنك تلقّيتها كتعبير عن الحبّ والتقدير، وبالطبع قد يُشعرك التخلّص منها بشيء من الأسى، أليس كذلك؟ ولكن دعنا ننظر إلى الأمر بنظرة أكثر واقعيّة. بعض تلك الهدايا قد لا يلائم ذوقك وإلا لما بقيت حبيسة الخزائن والصناديق حتى الآن. فما جدوى الهدايا إن لم تُعدّ بالنفع على متلقيها؟ والأهمّ من ذلك أنّ القيمة الحقيقيّة للهدية تكمن فيما تنقله



## 5- المقتنيات العاطفية ذات القيمة المعنوية

تأتي هذه القائمة ضمن الربع الأخير من أصناف المقتنيات، وذلك لأنها الأكثر قرباً من القلب وتأثيراً في المشاعر، ومن ثمّ الأصبغ في تطبيق عملية الفرز والتصفية، إذ يولّد مجرد التفكير في التخلّص من مثل هذه المقتنيات مشاعر التردّد والخوف من فقد رصيد الذكريات التي تمثلها. ولكن الذكريات الحقيقية تعيش في الوجدان ولا ترتبط بمكان أو زمان. وبالنظر إلى المستقبل، هل يفيدك الاحتفاظ بمثل هذه الأشياء فعلاً؟ بمعنى آخر: فالماضي قد ولى وانتهى بما فيه من ذكريات وأنت تعيش الآن في كنف الحاضر. وربما قد آن الأوان لتخلّص من بعض ذكريات الماضي لنصنع ذكريات جديدة تخلّدها أذهاننا إلى ما لا نهاية. تفحص مقتنياتك التي تربطك بها صلات عاطفية وتأمّل كلّ واحدة منها لترى ما إن كانت تبعث في نفسك السرور، وهل ستبسم لرؤيتها أم لا - بغضّ النظر عن الذكريات المرتبطة بها. فإن كانت إجابتك بلا، فلا تتردّد في طيّ بعض الصفحات من حياتك.

### 6- الصور

إن كنت قد التزمت بالترتيب الذي اقترحناه عليك للمضيّ قدماً في تفعيل استراتيجية تنظيم حياتك وترتيب مقتنياتك، فمن المؤكد أنه قد التقطت بعض الصور وأن تحاول فرز وتقييم ما تصادفه من أشياء. قد تجدها قابعة بين صفحات كتاب ما، أو في أحد الأدراج، أو معلقة على أحد الجدران، أو مخبأة في صندوق ملف قديم. ونظراً إلى صعوبة توقع الأماكن التي تتوه فيها الصور، فمن الأفضل أن تخصص مكاناً محدداً لكل ما يقابلك منها في أثناء عمليات الفرز والتصنيف السابقة، وبذلك يسهل عليك التعامل معها مرة واحدة. من الطرق التي أثبتت فاعليتها في تنظيم الصور تجميعها كلها على منضدة أو مكتب وتأمّل كلّ منها على حدة. فالصور وجدت ومعها ذكرياتها التي لا تنسى، وهي ترتبط بحدث أو فترة زمنية بعينها. وبمجرد النظر إليها، تستطيع التمييز بين ما يمسّ قلبك منها وما لم يترك أثراً فيك. ودائماً سيبقى لديك عدد من الصور لكل مناسبة أو رحلة لتسجل ذكراها وتخلّدها على الدوام، وهي لا يمكن التخلص منها.



## حدّد لكل شيء .. مكاناً

قد تظنّ أنّ تخصيص مكان محدّد وموحد لكلّ شيء تملكه سيستغرق دهوراً بأكمله. إلا أنّ الأمر ليس بهذا التعقيد لا سيما بعد أن نجحت في اجتياز المرحلة الأصبغ - الفرز والتقييم والاستبعاد. وبناء على القاعدة المتفق عليها وهي تخزين الأشياء المتشابهة والتي تخضع للتصنيف ذاته بعضها مع بعض، فما عليك إلا أن تجمع كلّ فئة في مكان واحد يسهل تذكره والوصول إليه.

يعود الإصرار على تحديد مكان موحد للأشياء المتشابهة إلى أنّ غياب هذا المكان يضاعف احتمالات التكدّس والتبعثر ومن ثمّ الفوضى. فإن كان لديك رف فارغ في المكتبة، فما الذي سيحدث إن ترك أحد أفراد الأسرة شيئاً على الطاولة ولم يضعه في مكانه؟ من المرجح أن يكون الرف الفارغ هو المكان الأسهل والملجأ الأمثل الذي سيستقبل كل ما لم تحدد مكانه، وسيبقى كذلك حتى يمتلئ. ثم سيتم البحث عن رف أو مكان أو ملجأ آخر، وسرعان ما تتكالب عليك الفوضى من جديد. أي أنّ أساس النظام القويم هو التخزين السليم؛ بمعنى تخصيص مكان محدّد لكلّ قطعة تمتلكها مهما كبرت أو صغرت. التزم بهذه القاعدة وستدهشك النتائج. وأهمّ ما يميّز هذه الاستراتيجية هو انعكاسها على ميولك الشرائية التي ستتقلّص تلقائياً وبمرور الوقت بعد أن ترتّب أولوياتك وتتذوّق طعم النظام.



## البساطة هي السر

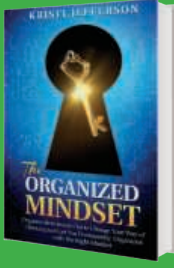
من بين أسرار التخزين المتعددة تأتي البساطة أولاً وبلا منافس. البساطة تعني القدرة على تخزين الأشياء وفق منهج دقيق ومنظم يخوّل لك حصر مقتنياتك بأكملها بمجرد النظر إليها، مع تأمين سرعة العثور عليها فور احتياجها للحصول على أفضل النتائج، يمكنك توظيف الخصائص المشتركة من حيث الخامات المستخدمة كوسيلة للتصنيف على غرار المقتنيات «الورقية» أو «الإلكترونية» أو القماشية» أو «الجلدية» بحيث تخصص لكل واحد من هذه الأصناف مكاناً ثابتاً يشمل كل ما هو مُصنَّع من الخامة أو المادة المذكورة. فالتقييم المبني على نوع الخامة أفضل وأكثر فاعليّة من التصنيف بناء على كثرة الاستخدام.

## اللحظة الفارقة

ما الحد الأقصى الذي لا ينبغي علينا تجاوزه فيما يتعلّق بحجم أو بعدد الممتلكات؟ ليست هناك نسبة محدّدة في واقع الأمر؛ إذ تختلف من شخص إلى آخر وفقاً لأولوياته وطبيعة احتياجاته. ولكن في خضم محاولاتك لإحلال النظام وفرز المقتنيات والتخلّص من الفائض، سيأتي الوقت الذي تتوقّف فيه فجأة وتقول لنفسك: «حسناً، هذا يكفي» تلك هي اللحظة الفارقة؛ حين تشعر كما لو أنّ ذهنك قد توقّف على حين غرة ليقول لك: كفى. في هذه اللحظة - الخالية من التحيزات والميول الشخصية والمؤثرات الخارجية - سيفغر الرضا وتعم بحياة بلا فوضى.

تختلف اللحظة الفارقة من شخص إلى آخر. فبالنسبة إلى شخص مولع بالأحذية وأحدث صيحاتها، يمكن التوقف بعد اقتناء عشرات الأحذية، في حين قد يكتفي عاشق القراءة بالكتب فقط ويتخلص من كل ما عداها. وهذه واحدة من أهم سمات استراتيجية «كون ماري» التي تركز على قيمك الشخصية وفقاً لتفضيلك بين ما يشعرك بالسعادة ويستحقّ البقاء، وبين ما يجب استبعاده. تشبّث بمعاييرك ولا تتخذ غير السعادة مقياساً لتقييمك واختياراتك؛ فهذا هو جوهر التنظيم السليم.





**The Organized Mindset**  
Organize from Inside Out to Change Your Way of Thinking and Get Yourself Permanently Organized With the Right Mindset.

By Kristi Jefferson. 2015

### Clear the Clutter, Find Happiness

One-Minute Tips for Decluttering and Refreshing Your Home and Your Life.

By Donna Smallin. 2014



**SHED Your Stuff, Change Your Life**  
A Four-Step Guide to Getting Unstuck.

By Julie Morgenstern. 2009

## قراءة ممتعة

ص.ب: 214444

دبي، الإمارات العربية المتحدة

هاتف: 04 423 3444

نستقبل آراءكم على [pr@mbrf.ae](mailto:pr@mbrf.ae)

تواصلوا معنا على

MBRF\_News

MBRF\_News

مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

[www.mbrf.ae](http://www.mbrf.ae)

qindeel\_uae

qindeel\_uae

qindeel.uae

qindeel.ae



تلعب ممتلكاتك دوراً حيوياً في تلبية احتياجاتك؛ ولذا فهي جديرة بتقديرك واهتمامك. جرّب - مثلاً - أن تخاطب معطفك وأنت تعيده إلى الخزانة قائلاً: «أنا ممتنٌ لكونك سبباً في دفتي هذا اليوم»، أو أن تقول لحقيبتك: «أشكرك للحفاظ على مقتنياتي كلها». عبّر عن امتنانك وتقديرك - بين الحين والآخر - لكل قطعة تمتلكها وترى أنها تدعم نمط حياتك. فكم من مرّة سمعنا عن لاعبين رياضيين يدلّون أدواتهم وملابسهم كما لو كانت بعض أعضائهم. هؤلاء لا يببالغون في تقديرهم للأشياء كما نظن وإنما هم يدركون القيمة والقوّة والدور الحقيقي التي تلعبه هذه الأشياء في نجاحهم. فإن فعلنا نفس الشيء تجاه ما نستخدمه من أشياء على مدار اليوم - من أقلام، وأجهزة حاسوب، وهواتف ذكيّة، وحقائب، إلخ - فسوف نرعاها ونحافظ عليها وننظمها ونصونها بمزيد من الاهتمام والفاعلية حتى نشعر فعلاً بالطمأنينة والسلام.

## اتّبع حدسك

المشاعر هي المعيار الأول والأخير فيما يتعلّق باتخاذ القرارات بشأن المقتنيات. ففي حين تعتمد الاستراتيجيّات الأخرى على المعادلات الرياضيّة والمعايير الثابتة التي لا تراعي الفروق الشخصيّة على غرار «تخلّص من كل ما لم تستخدمه لمدة عامين» أو «تخلّص من قطعة قديمة مقابل كل قطعة جديدة تشتريها»، تتجاوز استراتيجيّة «كون ماري» هذه المبادئ وتؤسس منهجاً يقوم على المشاعر التي تبتّها الأشياء في نفسك. فلا أحد يستطيع أن يرسم ملامح البيئّة المنظّمة التي تنشدها أكثر منك. ومن هذا المنطلق تتعامل استراتيجيّتنا مع التنظيم باعتباره مسألة شخصيّة لا يقوى على معالجتها أحد سواك ووفقاً لمعاييرك الخاصّة.

حين نتعامل مع ممتلكاتنا بصدق وحياديّة، تتدفّق بداخلنا مشاعر تلقائيّة وحقيقيّة وذاتية تمنحنا الطاقة الإيجابية والقدرة على الاستمرار والمثابرة. اتبع حدسك وأنصت لصوتك الداخلي وأن تتساءل: «هل يبعث هذا الشيء في نفسي السرور؟» وهكذا ستصل الأشياء بعضها ببعض، وتُسدّ الفجوات، وتحقّق ما تريد من إنجازات؛ فالحياة الحقيقيّة تبدأ وتتجلى بعد أن تُخضع منزلك لـ «سحر النظام».



قنديل | Qindeel

للطباعة والنشر والتوزيع  
Printing, Publishing and Distribution

# كتاب التطوير الذاتي

سلسلة كتاب في دقائق



إضافة ثمينة  
لأي مكتبة..

كيف نتدفق مع الحياة  
ونتناسب معها كالمياه



تحويل عدم تقدير  
الذات إلى إنجازات  
ونجاحات



غَيِّرْ نظرتك..  
تتغيَّر حياتك

استكشاف مواطن القوة  
الإنسانية وطاقتها الكامنة  
في النفس البشرية



كيف يصل القادة  
بالابتكار إلى حد الإبهار



خارطة طريق لتحقيق ذلك  
بأقصى طاقتك



إطلاق العنان لطاقاتنا  
الإبداعية الكامنة



لماذا يتألق القليلون  
ويقودون ويحقق الكثيرون  
ويتراجعون

كيف تتمتع بنظرة ثابتة  
وبصيرة نافذة وتخلص من  
الفوضى إلى الأبد



خمسة مفاتيح للتغيير  
الإيجابي المستدام

كيف تحقق  
الكثير بالقليل



الآن متوافر في مكتبة قنديل في بيت الشعر  
قرية الشندغة التاريخية - بجانب بيت الشيخ سعيد

بادر إلى طلب نسختك عن طريق البريد الإلكتروني: Publications@qindeel.ae

أو عن طريق الاتصال بالهاتف المباشر: 044233467



qindeel\_uae



qindeel\_uae



qindeel\_uae



qindeel.uae