

TABSEET

## دعوة للتحرر من التعلّق

للحصول على نتائج مستدامة وأبعاد من الترتيب، يتم الترتيب بحسب الفئة وليس الغرفة كما تعودنا

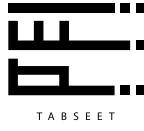
### تحدي 30 يوم ترتيب

٢٥ الصور	١٩ دواليب المطبخ	١٣ مناشف وشراشف السرير	٧ الكتب والدفاتر	١ شنط ومحافظ
٢٦ الهدايا	٢٠ حافظات الأكل	١٤ أدوات النظافة	٨ المجلات والكتب الإرشادية	٢ جزم
٢٧ أدوات الهوايات	٢١ الثلاجة والفيزر	١٥ الصيدلية	٩ الأجهزة والأسلاك	٣ ملابس
٢٨ زينة المناسبات	٢٢ تطبيقات الجوال والآيباد	١٦ الأثاث	١٠ CDs & DVDs	٤ ملابس داخلية
٢٩ السيارة	٢٣ الإيميل	١٧ الاكسسوارات المنزلية	١١ الفواتير والأوراق	٥ أدوات التجميل
٣٠ عقلك	٢٤ مواقع التواصل	١٨ ما على الأرفف	١٢ القرطاسية	٦ اكسسوارات

هذا التحدي مقتبس من قناة **Pick up Limes** على اليوتيوب. كان الإلهام الأول وبداية رحلتي للتبسيط.

### الطريقة

- ١ - جمع جميع أغراض الفئة في مكان واحد. مثلًا: ترتيب الكتب .. جمع جميع الكتب في البيت (المكتبة، المكتب، الموجودة بالمطبخ، في غرف. النوم ... الخ) ووضعها على الأرض
- ٢ - تصفية الأغراض والاستغناء عن التي لا نحتاج من خلال الإجابة على هذه الأسئلة
  - هل أنا بحاجة هذا ؟
  - متى كان آخر استخدام له؟
  - هل سأستخدمه مرة أخرى؟
  - لو لم يكن ملكي الآن. هل سأشتريه؟
  - لو نقلت من المنزل هل سأأخذه معي؟
  - هل تسعدني رؤيته؟
- ٣ - وضع الأغراض المتبقية يا إما في: صندوق للتبرع، للبيع، للإهداء
- ٤ - تصنيف الأغراض التي نحتاج إما بالنوع، طريقة الإستخدام، الشكل، الحجم، اللون ... الخ
- ٥ - وضع الأغراض في صناديق - إن لزم - بمقاسات محددة ليسهل ترتيبها والعودة إليها
- ٦ - إعادة وضعها في أماكنها سواء على أرفف أو في أدراج



## دعوة للتحرر من التعلّق

### أسباب صعوبة الاستغناء عن الأغراض التي لا نحتاج

- متعلقين بالماضي: قيمة الأغراض بالذكريات والمشاعر التي تربطنا بالأغراض
- خائفين من المستقبل: الاعتقاد بأننا سوف نحتاجه يوم ما، أو أننا لن نجد مثله، أو الندم على الاستغناء عنه ... الخ
- ضميرنا يأنبنا: على الهدايا، على الجديد، أو المبالغ التي صرفت على الأغراض التي لا نستخدمها أو استخدمناها مرات قليلة

### الهدف هو أن تعيش في بيت مثالي

- لا يتطلب منك وقت وجهد للترتيب والتنظيف
- يعطيك شعور بالراحة والهدوء والسعادة
- مليء بلحظات لا تنسى
- الإستمتاع بمساحاته بحرية
- يخدمك ويحقق إحتياجات من فيه
- تتحكم فيه وليس هو من يملكك ويتحكم فيك

منقول بتصريف من كتاب Tidy Giraffe

### أبعاد الترتيب

- تطبيق مبدأ أرغب | أحتاج في جوانب الحياة المختلفة
- فهم المشاعر المزعجة والتخلص منها
- اكتساب عادة جديدة ايجابية بدلاً من التسوق والشراء
- التحرر من التعلّق بالماضي، الأغراض، الماركات.. وهذا يساعدنا أكثر على معرفة أنفسنا، وما هي قيمتنا
- البركة، الزيادة، السّعة، والوفرة

### مراجع قد تساعدك على الترتيب

#### كتب

- سحر الترتيب لماري كوندو
- انشروا الفرغ لماري كوندو
- Tidy Giraffe لـإبتسام العمومي

#### مادة مرئية

- Tidying up على نتفليكس
- Home Organizing by Alejandra.tv

تذكري لا يوجد صح أو خطأ في الترتيب، ولكن توجد طريقة أفضل، أنت من ي/تحدها



الإنسان الأغنى ليس من يملك الأكثر بل هو من يحتاج الأقل.

جبران خليل جبران