

ساده‌زیستی کوته راه‌های

مهارتی برای
لذت بیشتر
در زندگی



آیدین حبیبی

نام سند: ساده‌زیستی؛ مهارتی برای لذت بیشتر در زندگی

نویسنده: آیدین حبیبی

سایت: قدم زدن در باغ عدن (walkineden.com)

انتشار: آذر ۱۳۹۶

نسخه ۱

ویرایش: موژان آذر و نرم‌افزار ویراستیار

عکس روی جلد: از [Khai Sze Ong](#) در [Unsplash](#)

۱	مقدمه
۳	شروع ساده‌زیستی در من
۵	ساده‌زیستی چیست و چه نیست؟
۸	ساده‌زیستی برای چه؟
۸	تناسب کمیت با کیفیت
۱۱	منابع محسوس و نامحسوس
۱۲	در چه بخش‌هایی می‌توان ساده‌زیست؟
۱۵	مسئولیت در قبال خود و دیگران
۱۵	هدیه
۲۰	نیاز چیست، خواسته کدام است؟
۲۳	سطوح نیاز
۲۶	مصرف‌گرایی؛ مانعی برای ساده‌زیستی
۲۷	از کجا شروع کنم؟
۲۹	تمرین ۱: کم کردن تدریجی وسایل
۳۰	تمرین ۲: انتخاب هدیه
۳۲	تمرین ۳: قانون ۴۸ ساعته خرید

مقدمه

یک روز مانده به پاییز ۹۶، با موژان خانه‌تکانی کردیم و بعدازآن سراغ کمد لباس رفتیم. از وقتی به این خانه آمده‌ایم فرصتی برای مرتب کردنش پیدا نکرده بودم. مرتب بودن در خون من است و از آن لذت می‌برم و هر بار با دیدن این بی‌نظمی (که در طول ۶ ماه ساخته شده)، آزرده می‌شدم.

سابقه نداشته که برای مدت طولانی کمد را مرتب نکنم و جالب شد که زمان آن با شروع فصل جدید هماهنگ شد.

من شدم مجری کار و موژان نظارت می‌کرد و هرازگاهی برای نگاه‌داشتن یا کنار گذاشتن لباسی که مطمئن نبودم، حرف آخر را می‌زد.

بعد از چند ساعت جمع‌وجور کردن و گهگاه امتحان لباس، دو کیسه بزرگ جدا کردم. از حجم لباس متعجب بودم!

باینکه لباس‌هایی که خود در این مدت خریده‌ام به‌زحمت به تعداد انگشتان دودست می‌رسد، اما همچنان لباس‌های جدیدی به کمد اضافه شده که تمامش را هدیه گرفته‌ام.

از دو سال گذشته نزدیک به دو یا سه چمدان بزرگ لباس کم کرده‌ام. همیشه فکر می‌کردم لباس زیادی ندارم ولی با این همه کم کردن هنوز گمان می‌کنم تعدادی از آن‌ها اضافه‌اند و شاید بقیه در فصل بعد مرخص شوند.

بعد از هر بار کمدتکانی، می‌بینیم لباس‌هایی دارم که مدت‌هاست حتی یک‌بار هم پوشیده و رنگ بعضی را ندیده‌ام.

از سه سال پیش تصمیم گرفتم تعادلی میان ورودی و خروجی لباس‌هایم پیدا کنم. به این صورت که هر وقت لباسی اضافه می‌شود، هم‌زمان یکی خارج می‌شود. برای من این بدان معنا است که تعداد لباس‌هایم زیاد نمی‌شود و همچنان تنوع در پوشش دارم و از آنچه استفاده نمی‌کنم، آگاه هستم.

خب، به نظر روش راحتی است. در واقعیت هم همین‌طور است فقط این رویه زمانی سخت می‌شود که به‌روز مبادا فکر می‌کنم:

- نکند روزی لازم شود؛
- حیف است دور بیندازم؛
- هنوز خرجش درنیامده!

البته متوجه شده‌ام که جواب این پرسش‌ها هیچ‌وقت دقیق معلوم نمی‌شود. چه‌بسا که در بسیاری موارد آن لباس یا وسیله، هیچ‌وقت لازم نشده و فقط هر بار با دیدن آن امیدوار می‌شوم که شاید روزی به کار آید. (تمرین ۱ در انتهای کتابچه)

قصد من از نوشتن این کتابچه، معرفی ساده‌زیستی و اهمیت آن است. به نظرم تعریف این نوع از زندگی در فرهنگ ما نامشخص است و حتی تصویر منفی از آن در ذهن شکل‌گرفته که با ماهیت آن بسیار متفاوت است. سعی دارم در این راهنما، با مثال و تمرین‌هایی از تجربه عملی خود، دلایلی را برای تشویق به این نوع از زندگی بیاورم. می‌خواهم دیگران را هم به این روش تشویق کنم چون معتقدم ساده زیستن مهارتی است برای زندگی باکیفیت و همین دلیل برای یادگیری‌اش کافی است.

پس اگر نگاه تو نیز همانند من به کیفیت زندگی است، این راهنما برایت مفید خواهد بود.

آیدین حبیبی

آذر ۱۳۹۶

شروع ساده‌زیستی در من

در گذشته، ذهنیت من نیز مانند بسیاری دیگر در تعریف ساده‌زیستی محدود بود. همان‌گونه به این مقوله نگاه می‌کردم که هم‌اکنون در ذهن بسیاری نقش بسته است. نگاهی که این روش را محدودیت، ناچاری و محروم شدن از لذت‌های زندگی می‌داند. دیدگاهی که باور دارد، ما کار می‌کنیم تا توانایی برطرف کردن نیازهای خود را (البته محدود در یک سطح) داشته باشیم.

این نوع نگرش زمانی درست است که فکر کنیم داشتنی‌ها، دلیل لذت زندگی است و بنابراین «هرچه بیشتر داشته باشیم، بهتر» است.

البته در مورد من، شرایط کمی فرق داشت. فکر می‌کردم که ساده‌زیستی، تمام و کمال به داشتن و نداشتن (وسیله) محدود می‌شود و گمان می‌بردم با حذف وسیله‌ای که روزی برای آن منابع بسیاری صرف کرده‌ام، به یک ساده‌زیست تبدیل می‌شوم.

از این رو برای رسیدن به هدف ساده‌زیستی، حذف کردن و جایگزینی را به روندی در زندگی خود تبدیل کردم. اول از اضافه‌ها شروع کردم. بعد سراغ بی‌استفاده‌ها رفتم. در آخر جایگزینی (یکی اضافه در مقابل یکی کم) را امتحان کردم.

این روش‌ها کمک کرد تا نسبت به آنچه دارم و می‌خواهم داشته باشم، آگاه شوم. کمک کرد تا دلیل خرید و اضافه کردن وسیله‌ای، چیزی بیش از هوس و علاقه مقطعی باشد.

در آن مدت:

- ۳ چمدان بزرگ لباس اهدا کردم،
- ۱ مانیتور، ۲ آی‌پد، ۱ هارد اکسترنال و ۱ اسپیکر هدیه دادم؛
- ۱ کمد دور انداختم؛
- میز تحریر خود را نصف کردم؛ (واقعاً از وسط بریدم)
- بیش از ۱۰۰ سی‌دی و دی‌وی‌دی موسیقی و برنامه مرخص کردم.

اما همچنان احساس می‌کردم که زیاد دارم. در آخر ماشینم را هم فروختم تا بیشتر پیاده‌روی کنم. (البته الآن دوباره ماشین دارم.)

حواسم به ورودی‌های زندگی، جمع‌تر شده بود و گاهی حتی از ترس پشیمانی خرید، آن‌هایی که فکر می‌کردم لازم دارم را هم نمی‌خریدم. در ذهنم می‌گفتم که:

- نکند وسیله‌ای بخرم و از آن استفاده نکنم و بعد از مدتی به شلوغی محیط و عذاب وجدانم اضافه کنم؛
- نکند پول زیادی برای خریدش هزینه کنم ولی به کارم نیاید؛
- نکند آن‌چنان هم که فکر می‌کردم به آن نیاز نداشته باشم و فقط داشتنش را هوس کرده‌ام.

برای مدتی این دلایل باعث شد برخی کارهای جدید و آن‌هایی که مانند ساخت موسیقی دیجیتال نیاز به خرید تجهیزات داشت را امتحان نکنم. در این مدت یاد گرفتم برای روشن شدن دلایل شروع آن کار یا تجربه صبر کنم تا میزان اشتیاقم مشخص شود. خوشبختانه در مورد تعدادی از آن‌ها، علاقه‌ام در طول زمان کم شد و بدون خرجی از فهرست آرزوهایم حذف شد.

کم‌کم متوجه شدم مهارت حذف کردن و خرید آگاهانه در من درونی شده و چندان مشکلی با کم کردن و نخریدن ندارم. پس از آن لازم دانستم تا دایره مسئولیت ساده‌زیستی خود را فراتر ببرم و در قبال دیگران نیز متعهد باشم. دوست داشتم که همانند خود، زندگی دیگران را نیز شلوغ نکنم. خوشبختانه یا متأسفانه (برای آن‌ها) نوع هدیه‌هایی که از آن‌ها پس به دوستان و اطرافیانم می‌دادم، عوض شد.

به جای خریدن وسیله‌ای که نمی‌دانستم به دردشان می‌خورد یا نه ترجیح دادم سی‌دی موسیقی ایرانی هدیه کنم. آن زمان در موزیکانه کار می‌کردم و در مسیر ساخت بانک اطلاعات موسیقی ایران بودم. از آن‌رو با طیف گسترده‌ای از سبک‌های موسیقی آشنا بودم و نسبت به شناختی که از دوستانم داشتم، سعی می‌کردم تا موسیقی باب میلشان را هدیه دهم. همیشه تعدادی سی‌دی در خانه برای هدیه دادن داشتم. یک تیر و دو نشان. هم دوستم را بیشتر با موسیقی آشنا می‌کردم و هم به جریان اقتصاد موسیقی ایران کمک می‌کردم. از این روش لذت می‌بردم و امیدوار بودم تا دوستانم هم لذت ببرند و این نوع از هدیه «انتخابی» را به نوع اجباری آن ترجیح دهند. گاهی اگر موسیقی مناسب پیدا نمی‌کردم، گزینه‌های دیجیتالی را امتحان می‌کردم. به‌جایش اشتراک ماهانه مجله، آپ یا نرم‌افزار هدیه می‌دادم.

خلاصه به داشتنی‌هایم و داشتنی‌هایشان خیلی توجه می‌کردم. سعی می‌کردم نسبت به تبلیغات محیطی بی‌توجه نباشم و به مصرف‌کننده صرف تبدیل نشوم. همین باعث شد کم‌کم ذهن و چشم‌هایم هم به تبلیغات کوچک و بزرگ کمتر حساس باشد و دیگر رنگ‌های قرمز و زرد متن‌های تبلیغ که ناشیانه کنار هم گذاشته شده بود، توجهم را جلب نمی‌کرد. (البته این روزها لامپ‌های ال.ای.دی چشمک‌زن سردر مغازه‌ها و لیزرهای پرنورشان را نمی‌دانم چطور نبینم!)

خوشبختانه ازدواج و شروع زندگی جدید نه‌تنها انگیزه من برای ساده‌زیستی را کم نکرد، بلکه تقویت هم کرد. موژان، به ذات ساده‌زیست و چه‌بسا درموردی حواسش از من هم جمع‌تر است.

ولی در نهایت ساده زیستن را تنها در مصرف‌گرایی نمی‌بینم و معتقدم نتیجه ساده‌زیستی، کم داشتن است؛ اما فقط به این موضوع محدود نمی‌شود و ابعاد مختلف و متفاوتی نیز دارد.

ساده‌زیستی چیست و چه نیست؟

ساده‌زیستی به معنی زندگی در فقر نیست. به معنای محروم کردن خود از نیازها هم نیست، بلکه به معنی حذف کردن اضافه‌ها و شلوغی‌های زندگی است تا اصل آن نمایان شود.

اصل آن همان «خود واقعی» است. خودی که با وسایل، خانه یا ماشین تعریف نمی‌شود.

ساده‌زیستی هرس کردن شاخ و برگ‌های درخت زندگی است تا رشد آن متعادل و در تمام زمینه‌ها ایجاد شود.

در مسیر این روش از زندگی علاوه بر وسایل، فکرها و باورهای اضافی هم حذف می‌شود. آن‌هایی که گمان می‌کنی برای زندگی لازم است ولی در واقعیت این‌طور نیست. چیزهایی که فکر می‌کنی روزی لازمت می‌شود، ولی در آخر به‌جز آشفتگی ذهن نتیجه‌ای ندارد.

بگذار با پرسشی موضوع رو آغاز کنم.

اولین ایده‌ای که با مفهوم ساده‌زیستی به ذهنت می‌رسد، چیست؟

ممکن است بگویی:

- چندان پولی ندارم که حتی بتوانم خرج وسایل اضافی کنم. اگر بخواهم، هم نمی‌توانم؛
- خرج‌های من به نیازهای اولیه زندگی ختم می‌شود؛
- ساده‌زیستی را دوست ندارم چون راحتی‌ام از بین می‌رود.

این‌ها چند نمونه از دیدگاه‌هایی در مورد ساده‌زیستی است. بااینکه در مثال‌های شخصی ممکن است درست باشد، ولی تعریف درستی از این مفهوم نیست.

ساده‌زیستی (مینیمالیزم) سبکی از زندگی است که در آن اولویت به کیفیت زندگی است تا کمیت آن؛ در تجربه کردن است تا داشتن؛ انتخاب کردن از روی علاقه است تا نگرانی و ترس.

ما شلوغی‌ها را خلوت نمی‌کنیم، مشغولیت‌ها را طرد نمی‌کنیم
و استرس را کم نمی‌کنیم تا زندگی ساده داشته باشیم.
این کارها را انجام می‌دهیم تا زندگی داشته باشیم.

Courtney Carver

بیشتر افراد رضایت، خوشحالی و آرامش را در داشتن می‌دانند تا بودن. از این رو تلاششان برای به دست آوردن، روزه‌روز بیشتر و مسیرشان طولانی‌تر می‌شود.

این سه ویژگی، با کیفیت زندگی ارتباط مستقیم دارد ولی با رفاه چنین تشابهی ندارد.

رفاه، زندگی را راحت‌تر می‌کند اما لزوماً کیفیت را بهبود نمی‌بخشد.

از نگاه من رسیدن به سه ویژگی بالا، بیشتر با حضور در جایگاهی ممکن است تا با داشتن چیزهایی.

در فرهنگ و سنت ایرانی، نگاه دوگانه‌ای به ساده‌زیستی وجود دارد.

از طرفی گمان بر این است که این نوع از زندگی برای دیگران مناسب است، نه برای خودمان و به همین دلیل بیشتر نصیحت می‌شویم که ساده‌زیستی چه هست و چه مزایایی دارد و چرا باید ساده زندگی کنیم.

از طرف دیگر این مفهوم با زندگی فقیرانه همسو شده است و در هیچ حالتی برای افراد جذاب نیست، پس دلیلی هم برای یادگیری این مهارت نمی‌ماند.

در این شرایط صحبت کردن در مورد این سبک از زندگی بسیار دشوار است و به همین دلیل ممکن است مخاطب خاص داشته باشد.

آن‌هایی که با این مفهوم آشنا هستند و از آن لذت می‌برند، احتمالاً در گوشه‌ای زندگی ساده دارند و دیگر نیازی به این کتابچه ندارند.

عده‌ای هم زندگی راحت را در رفاه و تجمل یافته‌اند و برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند. آن‌ها نیز علاقه‌ای به رها کردن این نوع زندگی ندارند و ممکن است این معرفی (ساده‌زیستی) برایشان مناسب نباشد.

می‌ماند عده‌ای که هنوز روشی برای زندگی باکیفیت خود پیدا نکرده و گروهی که از زندگی شلوغ خود به سطوح آمده و می‌خواهند برای تغییر سبک زندگی خود اختیار داشته باشند.

به نظرم مخاطب این کتابچه، دسته آخر است. دسته‌ای که ممکن است در دهه ۲۰ تا ۵۰ زندگی خود باشد. آن‌هایی که می‌خواهند برای اولویت‌های زندگی خود انتخاب داشته باشند و مهم‌تر آنکه تجربه را به داشتن ترجیح می‌دهند.

گروهی که رضایت، خوشحالی و آرامش را به‌عنوان مقصد زندگی برگزیده و برای آن، کیفیت را فدای کمیت نمی‌کنند.

این گروه مشخصات دیگری هم دارند. آن‌ها:

- اولویت‌های مشخصی در زندگی دارند یا می‌خواهند داشته باشند؛
- راحتی را در رفاه و خوشحالی را در داشتن نمی‌دانند؛
- در زندگی به دنبال چیزی بیش از به دست آوردن هستند.

ساده‌زیستی برای چه؟

جواب ساده است؛ برای رسیدن به رضایت، خوشحالی و آرامش در زندگی. همان سه کیفیتی که در پیش‌تر به آن اشاره کردم. به گمانم این همان چیزی است که همه به دنبالش هستیم و برای آن تلاش می‌کنیم.

هرکداممان راهی را انتخاب و روشی را زندگی می‌کنیم. در طول مسیر گاهی اولویت‌هایمان تغییر می‌کند و نسبت به آن، مسیرمان نیز بهبود میابد. گاهی حتی برای یادگیری مهارت انتخاب کردن، از تجربه دیگران استفاده می‌کنیم تا بلکه قدمی به خوشحالی، رضایت و آرامش پایدار نزدیک‌تر شویم.

آیا از دیدگاه تو، چیزی بالاتر از رسیدن به این سه کیفیت وجود دارد؟

ما هر لحظه برای رفتارهای ارادی خود انتخاب می‌کنیم. میان این یکی و آن یکی؛ میان این لحظه و لحظه بعد؛ میان حال و گذشته و هرچه در آینده می‌خواهیم در انتخاب‌های ارادی ما نهفته است.

انتخاب‌هایی که برای زندگی باکیفیت پیش روی‌مان است و بر کیفیت زندگی خود تأثیر مستقیم و برای دیگران تأثیر غیرمستقیم دارد.

تناسب کمیت با کیفیت

ما در طول زندگی سعی می‌کنیم تا برای رسیدن و داشتن چیزهایی، سلسله مراتبی را طی کنیم. به بعضی از داشته‌ها پس از انجام کاری به‌عنوان پاداش می‌رسیم. مثل جایزه برای درس خواندن، کار سروقت یا درستکاری در زندگی.

اما در موارد دیگر، خودمان شرایط رسیدن به چیزی را فراهم می‌کنیم و به خود جایزه می‌دهیم. در رستوران گران غذا می‌خوریم چون فکر می‌کنیم برایمان بهتر است. سفر گران می‌رویم چون فکر می‌کنیم خیلی کارکرده و خسته‌ایم. خانه بزرگ‌تر می‌خریم چون نیاز به جای بیشتری برای راحتی خود داریم تا بتوانیم وسایل بیشتری در آن جای دهیم.

حال آنکه نه زندگی برای همه یکسان است و نه داشتن‌ها دلیل خوشحالی.

اگر همچنان باور داشته باشیم که دستاورد زندگی آرمانی، رسیدن به خوشحالی، رضایت و آرامش است، آنگاه ساده‌زیستی می‌تواند یکی از روش‌های میان‌بر باشد. از این‌رو ساده‌زیستی مهم است چون موانع زیستن را از مقابلمان برمی‌دارد.

ولی تمام این صحبت‌ها مقدمه‌ای است برای پرسش اصلی: «آیا ما به دنبال بقاء هستیم یا کیفیت زندگی؟»

در نگاه اول، ممکن است خیلی‌ها بدون درنگ بگویند «کیفیت زندگی». ولی گاهی رفتار و انتخاب‌هایشان گواه بر رویکرد دیگری است. رویکردی که در طول زمان برای بقا، سازگاری را انتخاب کرده و هدفشان زنده ماندن است تا زندگی کردن.

سازگاری با محیط و شرایط، بقا را بالا برده ولی کیفیت را کاهش می‌دهد.

در حقیقت کیفیت زندگی ساختاری از مجموعه «انتخاب‌ها» است و یادگیری آن با توجه کردن شکل می‌گیرد؛ مانند:

- توجه به حرفه خود؛
- توجه به نوع ارتباط با دایره افراد در زندگی شخصی و کار؛
- توجه به علاقه‌های شخصی و دنبال کردن آن‌ها؛
- توجه به انتخاب‌هایی که هرروز به ما داده می‌شود؛
- توجه به «نه» و «بله» گفتن‌هایمان در جهت رسیدن به نیازهای اصلی؛
- توجه به انجام کاری که برایش «نیت» کرده‌ایم.
- و...

در نهایت تعادل میان کیفیت و کمیت زندگی، مهارتی است که با استفاده از منابع (محسوس و نامحسوس) محدود ما ساخته می‌شود.

بگو به چه توجه می‌کنی تا بگویم که هستی.

José Ortega

منابع محسوس و نامحسوس

وقتی صحبت از منابع پیش می‌آید، ناخودآگاه یاد پول می‌افتیم؛ ولی اگر اندکی بیندیشیم، متوجه می‌شویم که انرژی و زمان نیز بخشی از منابع ما هستند.

مانند هر چیز قابل‌شمارش، این دسته از منابع نیز محدود است؛ یعنی برای خرید هر چیزی، به دست آوردن جایگاهی، رسیدن به موقعیتی، میزانی از زمان، انرژی، پول و مقدار قابل‌توجهی از منابع نامحسوس برای یافتن و انتخاب آن هزینه می‌شود.

پس اگر اهل حساب‌وکتاب هم نباشیم، سنجیدن میزان مصرف منابع در مقابل میزان کاربرد و دلیل خواستن یا داشتن چیزی، کافی است.

تقریباً این روند برای هر چیز مادی (منقول) و معنوی (غیرمنقول) یکسان است و به مقداری منابع محسوس و نامحسوس نیاز دارد.

مثلاً برای خرید وسیله‌ای، مقداری از منابع محسوس (پول، انرژی و زمان) نیاز داریم ولی در فرآیند انتخاب، خرید و تهیه آن، میزان قابل‌توجهی منابع نامحسوس نیز هزینه شده است.

منابعی نامحسوس همچون:

- مقداری پشتکار برای انتخاب میان گزینه‌های تمام‌نشده؛
- قدری صبر برای یافتن زمان مناسب خرید؛
- اندکی امید برای یافتن آن؛

پس از صرف تمام هزینه‌ها، حال صاحبش شده‌ایم. صاحب موبایل جدیدتر، خانه‌ای بزرگ‌تر، دفتری شیک‌تر، میزی گران‌تر، هاردی پر حجم‌تر، آینه‌ای عظیم‌تر، فرشی وسیع‌تر و...

(البته بعد از مدتی هنوز نمی‌دانیم که ما صاحب آن شده‌ایم یا آن صاحب ما!)

حالا چه؟

در ساده‌زیستی، همیشه انتخاب با لذت بیشتر است. گزینه‌ای که در مقابل منابع ما، بیشترین لذت را برگرداند. به این دلیل خودبه‌خود، گزینه‌هایمان در این سبک از زندگی بیشتر به تجربه کردنی‌ها سوق داده می‌شود تا داشتنی‌ها.

مثل:

- یک تجربه جدید در سفر به جای سفری که فقط محدود به تعدادی مکان‌های دیدنی باشد؛
- انتخاب شغلی بر اساس مهارت‌های فردی به جای کار اسم‌ورسم‌دار؛
- یافتن هدیه شخصی برای دوستی به جای خرید کالای به‌دردنخور یا گران! (تمرین ۲ در انتهای کتابچه)

در این روش همیشه راه ساده‌ای برای انتخاب وجود دارد.

اگر چیزی (وسیله، فکر یا فعالیتی) در بهبود کیفیت زندگی تأثیری ندارد، پس دلیلی برای نگهداری‌اش نیست.

یعنی حذف در شرایطی که میزان مصرفی قابل‌سنجش (انرژی، وقت، پول و...) و غیرقابل‌سنجش (اراده، تلاش، امید و...) در بهبود کیفی زندگی تأثیری ایجاد نکند.

در چه بخش‌هایی می‌توان ساده‌زیست؟

مرتب کردن، رها شدن از وسایل اضافی، دور ریختن و منظم بودن، کارهایی است که با ساده‌زیستن در ارتباط است اما پایان این مسیر نیست.

در اینجا می‌خواهم دیدگاه متفاوتی به این سبک از زندگی اضافه کنم.

این روش یک نوع نگرش به زندگی است که شامل وسایل و شلوغی محیط زندگی می‌شود، اما محدود به آن نیست.

زندگی بدون وسایل اضافی محصول نگرش ساده‌زیستی است ولی تمام آن نیست. درعین‌حال ساده‌زیستی بیشتر به معنی کم خواستن است تا کم کردن وسایل. در این روش کم‌کم ذهن یاد می‌گیرد برای رضایت، خوشحالی و آرامش نیازی به داشتن وسایل بیشتر ندارد.

جالب است باینکه زندگی کیفی و کمی ما نسبت به گذشتگانمان تغییر قابل‌توجهی کرده، اما گاهی کماکان به روش قدیم زندگی می‌کنیم.

مثلاً قدیم‌ترها در بهار و تابستان برای پاییز و زمستان آذوقه جمع می‌کردیم، ولی اکنون نیازی به نگرانی و انبار کردن غذا نداریم.

باینکه دیگر نیازی به شکار نداریم، اما همچنان خوردن بخشی از دغدغه‌هایمان به حساب می‌آید.

درگذشته، داشتن هر چیزی غنیمت بود و تا می‌توانستیم از این سو و آن سو غنائم جمع می‌کردیم ولی اکنون نیازی به نگهداری غنائم نداریم چون یافتن و تهیه هر چیزی در هر زمانی با چند جستجو در اینترنت ممکن شده است.

پس شاید حافظه تاریخی نیاکان ما هنوز در زندگی روزمره ما وجود دارد و بی‌آنکه بخواهیم و بدانیم، مانند آن‌ها زندگی می‌کنیم.

مانند آن‌ها جمع می‌کنیم، نگه می‌داریم و مصرف می‌کنیم. با این تفاوت که آن‌ها آسیب کمتری به طبیعت و محیط‌زیستشان وارد می‌کردند ولی تخریب ما بیش از آن‌هاست.

مرحله بعد از کم کردن، کم خواستن است. مرحله‌ای که متوجه می‌شویم برای رضایت، خوشحالی و آرامش در زندگی، چندان نیازی به چیزهای بیشتر نداریم و آنچه داریم، کافی است.

پس در جواب پرسش «در چه بخش‌هایی می‌توان ساده‌زیست؟» می‌توان گفت: در تمام سطوح زندگی. هرچه مانع رسیدن به کیفیت زندگی باشد، می‌تواند حذف شود و برعکس هرچه دلیلی برای بهبود آن باشد، اضافه می‌شود.

پس یادمان باشد که ساده‌زیستی (مینیمالیزم) به معنی زندگی بدون وسیله، امکانات یا فناوری نیست. بلکه استفاده بهینه از آن است که گاهی پررنگ‌تر از قبل نیز می‌شود و حتی لازم است هزینه بیشتری برای به دست آوردن نوع باکیفیت آن صرف کنی.

اما تنها وسایلی استفاده و نگهداری می‌شود که به آن نیاز داریم و برای راحتی زندگی، حیاتی است.

ساده‌زیستی ارتباطی با وسایل ندارد؛ بلکه مربوط به روح
است. همان قسمتی که ورای تمام وسایل است.

Lisa Avellan

مسئولیت در قبال خود و دیگران

به‌عنوان یک ساده‌زیست، ما هم در قبال زندگی خود مسئولیم و هم در مقابل دیگران.

چرا؟

چون انتخاب‌های ما علاوه بر اینکه در زندگی خود تأثیر مستقیم دارد، می‌تواند بر زندگی دیگران نیز تأثیر داشته باشد؛ انتخاب‌هایی چون هدیه دادن به دیگران که گاهی بر اساس نیازهای آن‌ها نبوده و حتی خواسته‌ای از آن‌ها را برآورده نمی‌کند. انتخاب‌هایی که علاوه بر اختصاص بخشی از منابع خود، کیفیتی به زندگی فرد مقابل اضافه نمی‌کند.

اتفاقاً هدیه دادن وظیفه بزرگی در حیطه مسئولیت اجتماعی یک ساده‌زیست (مینیمالیست) است. البته او هدیه را حذف نمی‌کند بلکه بهینه‌اش می‌کند. او دلیلی برای خرید هدیه‌های مرسوم نمی‌بیند و برعکس تلاش می‌کند تا هدیه‌اش را بر اساس نیاز مخاطب انتخاب کند.

برخلاف دیگران، یک ساده‌زیست زمان مناسبی برای انتخاب هدیه متناسب می‌گذارد و مطمئن می‌شود که علاوه بر هدیه، نیتش نیز به دست گیرنده برسد.

هدیه

برای چه هدیه می‌دهیم؟

شاید برای:

- لحظاتی که به فکر کسی هستیم؛
- قدردانی؛
- یادآوری رویدادی مهم؛
- و...

هدیه دادن و گرفتن دل‌نشین است. به‌خصوص زمانی که انتظار نداری و قرار نیست هدیه‌ای بگیری یا کسی را غافل‌گیر کنی.

گرفتن هدیه در زمان‌های مشخص مثل تولد، سالگرد ازدواج یا رویدادهای مهم زندگی، چندان غیرقابل‌پیش‌بینی نیست و از این‌رو بخشی از هیجان ماجرا را از بین می‌برد؛ اما هدیه‌های بی‌دلیل و بی‌موقعیت از بهترین‌های آن است.

آخرین هدیه‌ای که گرفتی، مربوط به چه زمانی بوده؟ مناسبی داشته یا بی‌دلیل بوده؟ چه حسی داشتی؟

اگر بی‌مناسبت و بی‌زمان بوده که خوش به حالت.

این‌گونه هدیه‌ها با ارزش‌ترند. می‌دانی چرا؟

چون به دلیلی مشخص یا به خاطر یک رویداد مهم نیست و فقط و فقط به دلیل وجودت خودت است. وجودی که برای یک نفر با ارزش است و آن را با یادآوری و هدیه‌ای ارج می‌دهد.

این بدان معنی است که حضور تو برای آن شخص بامعنی است و از این‌رو قدردان وجودت است.

به نظرم این‌گونه یادآوری‌ها و هدیه‌ها برای هردو طرف گیرنده و دهنده لذت‌بخش است. برای گیرنده لذت‌بخش است چون شخصی برای قدردانی او، نیاز به دلیلی جز بودنش ندارد و برای دهنده جالب است چون توانایی و تحمل دیدن ویژگی‌های مثبت نزدیکان خود را داراست. او می‌تواند بدون حسادت و در کمال علاقه، محاسن شخص دیگری را ببیند و ستایش کند.

در اصل زیبا بودن هدیه تردیدی نیست. بلکه در نوع آن پرسش‌هایی مطرح است. به‌خصوص زمانی که می‌خواهیم زندگی ساده‌ای داشته باشیم و وسیله‌ای به زندگی‌مان اضافه نشود و به زندگی دیگری هم اضافه نکنیم.

در کنار خریدهای اجباری (بی‌اختیار)، هدیه دادن و گرفتن آن، نوع دیگری از شلوغی در زندگی است.

بگذار چند سؤال بپرسم:

- در طول سال چند بار هدیه می‌دهی و می‌گیری؟
- زمانی که می‌خواهی هدیه‌ای برای دیگری انتخاب کنی، چه معیارهایی را از سر می‌گذرانی؟
- چطور مطمئن می‌شوی چه هدیه‌ای مناسب است؟
- آیا به ارزش مادی هدیه بیشتر توجه می‌کنی یا معنی و مفهوم آن؟

اگر به زندگی هرکداممان نگاهی بیندازیم، متوجه می‌شویم که کلی هدیه‌ی باز نشده و غیرقابل استفاده داریم.

- لباس‌هایی که اندازه‌مان نیست یا مدل و رنگش را نمی‌پسندیم.
- چندین ظرف کریستال که دیگر جایی برای نگهداری‌اش نداریم.
- شیرینی و شکلاتی که چند روز در یخچال مانده ولی فرصت یا اشتهایی برای امتحانش نداریم.

این‌ها به همراه بسیاری از هدایای دیگر که از دور و نزدیک برایمان آورده شده و در کناری خاک می‌خورد.

اما قطعاً آورندگان هدیه دوست دارند تو را خوشحال و از نیتشان باخبر کنند. می‌خواهند قدر زحمتی که برای خرید و تهیه‌ی آن کشیده شده را بدانیم و از آن استفاده کنیم.

اما چاره چیست؟

- مگر به چند شلوار نیاز داریم؟
- چند دست لیوان چای‌خوری لازم می‌شود؟
- چقدر به وسایل دکوری احتیاج داریم؟

متأسفانه دیگران و گاهی حتی خودمان از نیازهایمان باخبر نیستیم و نمی‌دانیم چه چیز در زندگی کم داریم و در کدام قسمت دچار شلوغی هستیم.

پس زمان آن رسیده تا برای هدیه دادن و گرفتن، آگاهانه تصمیم بگیریم. باور کن حتی هدیه دادن یک خودکار هم باید مسئولانه باشد. چراکه نگهداری و اشغال فضای فیزیکی و ذهنی آن بیش از آنچه به نظر می‌آید، آزاردهنده است.

چشمان ما از شلوغی آزار می‌بیند چون دائم در حال دیدن و اسکن کردن محیط برای شناخت آن است. ولی چون در بسیاری از مواقع به شلوغی و آلودگی تصویری عادت می‌کنیم، دیگر برایمان محسوس نیست؛ اما زمانی که خلوت می‌کنیم، هم‌چشمانمان استراحت می‌کنند و هم ذهنمان آرام می‌گیرد و متوجه تغییر آن می‌شویم.

مانند زمانی که در پشت‌صحنه صدای آزاردهنده وجود دارد. صدای تسمه کولر، پروانه هواکش دستشویی یا هود آشپزخانه را به یاد بیاور. یادت هست که فقط زمانی متوجه مزاحمتش می‌شوی که خاموش می‌شود؟ پس هدیه دادن را جدی بگیر.

در بیشتر مناسبت‌ها، هدیه‌های غیر فیزیکی بامعنی‌تر و برای گیرنده آن لذت‌بخش‌تر است. چون برای هرکدامش زمان زیادی صرف و برای او شخصی‌سازی شده است.

تعدادی از هدایای غیر فیزیکی:

- اختصاص دادن یک روز از وقت خود و در خدمت کسی بودن
- نوشتن ایمیل قدردانی
- انجام کارهای باغبانی
- نگهداری از کودکان یا بردنشان به پارک
- مراقبت از حیوان خانگی
- تعمیر وسایل منزل
- مسئولیت پخت‌وپز برای یک روز
- درست کردن آلبوم عکس دیجیتالی
- کمک به کم کردن وسایل

یا هدیه دادن خدمت به‌جای وسیله:

- دعوت به پیک‌نیک
- دعوت به رستوران یا کافه
- دعوت به پینگ‌پنگ (ورزش دیگر)
- خرید بلیت سینما
- مهمان کردن برای تجربه جدید (پاراگلایدر و...)

- وقت ماساژ
- یک روز اسپا
- یک دوره با Coach

این‌ها همگی نمونه‌ای از هدایایی هستند که بیشترمان تجربه‌ی دادن و گرفتنش را نداشته‌ایم و برایمان تازگی دارد. به‌علاوه هیچ‌کدامش به‌جز خاطره‌ی خوش و لذت‌بخش، چیزی به‌جای نمی‌گذارد و فضای زندگی و ذهنمان را هم شلوغ نمی‌کند.

برای تصمیم‌گیری هدیه‌ی بعدی، می‌توانی از تمرین ۲ در انتهای کتابچه کمک بگیری.

مردم را دوست داشته باش و از وسایل استفاده کن.
برعکسش هیچ وقت کار نمی کند.

THE MINIMALISTS

نیاز چیست، خواسته کدام است؟

آیا تعریف مشخصی برای نیاز و خواسته داری یا فکر می‌کنی که معنای هر دو یکسان است؟ به نظرم معنی این دو در زبان فارسی کمی مخدوش شده و هویت خود را ازدست داده است که دلیلش می‌تواند استفاده نابجا از آن و تغییر فرهنگ زبانی باشد.

اما به‌دوراز دلایل و ریشه‌یابی مفهومی واژه‌ها، می‌توانم معنای آن را جور دیگری توضیح دهم. اگر خود را از زاویه یکی از موجودات طبیعت (زندگی) نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که برای زندگی به گستره مختلفی از چیزها احتیاج داریم.

بخشی برای حیات و بقا و بخشی برای فراهم کردن شرایط مطلوب زندگی.

اینجاست که تفاوتی میان ما و حیوانات و جانداران دیگر در طبیعت پدیدار می‌شود. انسان نیازهای دیگری جز بقا دارد ولی برای موجودات دیگر، حیات (زنده ماندن) و بقا (ادامه نسل) تنها وظیفه و مأموریت آن‌ها در زندگی است. (البته که نقش هریک از جانداران طبیعت در هماهنگی و تعادل محیط است و به‌طور غریزی در یک چرخه حیات فعالیت می‌کنند).

بماند که بعضی از ما به همان حیات و بقا اکتفا می‌کنیم و در آن سطح از نیازهای خود درجا می‌زنیم؛ اما طبیعت انسان، رسیدن به کمال و آگاهی است.

اگر بخواهم معنای نیاز و خواسته را از هم جدا کنم، بهتر است از واژه مشابهی کمک بگیرم. در این ترجمه من برای نیاز از واژه Need استفاده می‌کنم و خواسته را به Desire ترجمه می‌کنم.

در انگلیسی تفاوت مشخصی میان این دو واژه و استفاده آن وجود دارد؛ از این‌رو مفهوم آن برای کسانی که با زبان انگلیسی آشنایی بیشتری دارند، ملموس‌تر است.

اما تعریف این دو:

نیاز آن دسته از احتیاج‌های ما برای حیات و زندگی باکیفیت است. همان‌طور که پیش‌تر گفتم، زندگی ما را به‌سوی کمال هدایت می‌کند و رشد ما در سطوح مختلفی از نیاز دسته‌بندی شده است.

آب، غذا و سرپناه بخشی از نیازهای اولیه است و همگی برای زنده ماندن به آن‌ها احتیاج داریم ولی در این سطح برای بدن چندان تفاوتی ندارد که برای سیر شدن نان و پنیر خورده باشیم یا چلوکباب.

به‌طور خلاصه، نیازها را می‌توان با تأثیرشان شناسایی کرد. نیازهایی که داشتن، رسیدن و توجه کردن به آن‌ها، تفاوت و تأثیر مشخصی در کیفیت زندگی ایجاد می‌کند.

و اما خواسته:

بخشی از تمایلات ما که بودنبودش چندان در کیفیت زندگی تأثیرگذار نیست و برعکس در توجه ما به نیازهایمان اختلال ایجاد می‌کند.

خواسته‌ها را می‌توان به هوس‌ها تشبیه کرد. دسته‌ای از تمایلات که برای لحظه‌ای می‌آید و لحظه دیگر می‌رود. این خواسته‌ها، همان دسته‌ای است که دلیل خریدهای بی‌مورد، داشته‌های بی‌استفاده و کارهای بی‌کیفیت در زندگی می‌شود.

ما پیوسته در انجام کارها به تأثیر آن توجه می‌کنیم و نتیجه آن برایمان مهم است. مثلاً برایمان مهم است که در قبال انجام کاری، چه میزان رضایت، پاداش یا منفعت (مادی یا معنوی) به دست می‌آوریم.

ازاین‌رو علاقه داریم تا:

- کاری را انجام دهیم که نسبت به زمان صرف شده، بیشترین درآمد را داشته باشد؛
- به انتخابی اولویت می‌دهیم که راحت‌تر به دست آید؛
- شرایطی را فراهم کنیم که بیشترین رضایت را برایمان به همراه دارد.

برای همین گاهی توانایی تمایز میان خواسته و نیازهای خود را نداریم، چون:

- گاهی توجه به نیازها دشوار و رسیدن به آن همراه با چالش است؛
- تجربه خوشحالی‌های سریع برایمان خوشایند است؛
- حاضر به مواجه شدن با ترس‌های خود نیستیم.

درنهایت هرچه زندگی باکیفیت ما را به سمت نیازها سوق می‌دهد، در مقابل خواسته‌ها ما را به داشتن‌ها تشویق می‌کند.

اما چطور می‌توان میان نیاز و خواسته تمایز ایجاد کرد.

به‌طورکلی می‌توان نیازها را به احتیاجات غیرقابل سنجش مانند امنیت، اعتمادبه‌نفس، پذیرفته شدن، باز کردن درون خود، موقعیت اجتماعی و... تقسیم کرد. در مقابل خواسته‌ها به سنجیدنی‌هایی چون نوع ماشین، میزان درآمد و مکان سکونت تقسیم می‌شود.

هرچه توجه به نیازها دلیل رشد، رضایت و بهبود کیفیت زندگی است، در مقابل برآورده شدن خواسته‌ها، رضایت کمی زندگی را تأمین می‌کند.

معمولاً توجه به نیازها به رضایت ماندگار و تأثیرگذار منجر می‌شود اما از خواسته‌ها، خوشحالی‌های گذرا می‌ماند.

ازاین‌رو گاهی ما توانایی تمایز میان این دو را نداریم. به خواسته‌هایمان توجه می‌کنیم و انتظار رضایت ماندگار و خوشحالی پایدار داریم. ولی درواقع هر چه می‌کاریم، همان را برداشت می‌کنیم.

چون ذهن ما به پاداش و تشویق‌های کوتاه‌مدت عادت کرده، ما نیزهمواره در حال پاداش دادن به خودمان هستیم. برای خود موبایل جدید می‌گیریم، ساعت گران دست می‌کنیم و لباس ورزشی تن می‌کنیم؛ اما هیچ‌کدام ما را کارآمد، وقت‌شناس یا ورزشکار نمی‌کند.

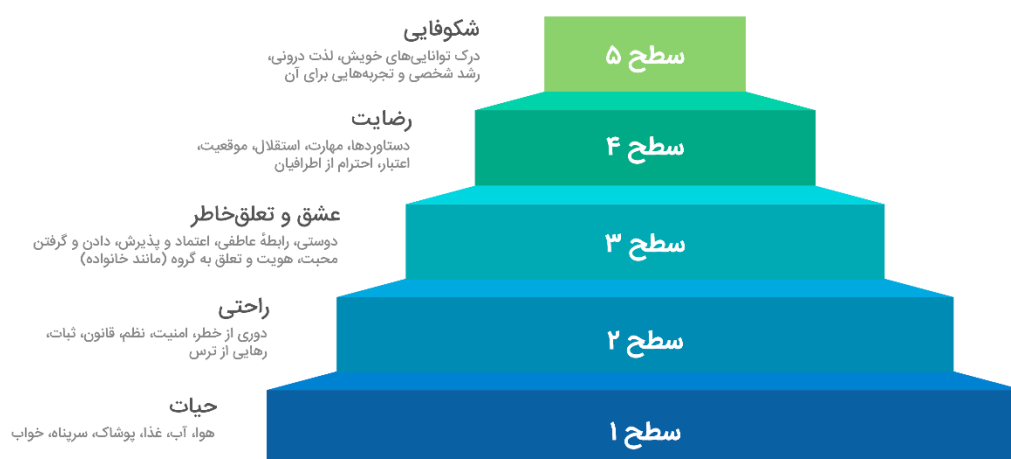
البته پیشنهاد من حذف یکجا و کلی خواسته‌ها نیست، بلکه جدا کردن خواسته‌ها و نیازهاست. اگر توانایی تمیز دادن میان این دو را فرابگیریم، دیگر برداشت اشتباه از تأثیر آن‌ها نخواهیم داشت. آنگاه می‌دانیم که در مقابل چه چیزی، رضایت بیشتر و کیفیتی محسوس در زندگی پدیدار خواهد شد.

سطوح نیاز

تقسیم‌بندی‌های مختلفی برای تعریف کلی انسان وجود دارد. عده‌ای آن را به جسم، ذهن و روح تقسیم کرده‌اند که تا حد زیادی دیدگاه قابل قبولی است. البته بخش‌های دیگری مانند انرژی و احساس نیز وجود دارد که در تقسیم‌بندی دیگری جای دارد.

برای تعریف سطوح نیاز، من همان تقسیم‌بندی کلاسیک جسم، ذهن و روح را ملاک قرار می‌دهم. در قسمت قبل از سطوح مختلف نیاز صحبت کردم. اینکه نیاز از جسم آغاز می‌شود و اولویت آن با حیات است و پس‌از آن برای رسیدن به کمال، ذهن و روح نیز نیاز به توجه دارند.

سال‌ها پیش، آبراهام مزلو نیازهای انسان را به هرمی تشبیه و آن را به ۵ قسمت تقسیم کرد. در سطح یک هرم، نیازهای ابتدایی چون داشتن آب، غذا و سرپناه قرار دارد و در سطح پنجم، رسیدن به شکوفایی (کمال) جا دارد.



هرم نیاز آبراهام مزلو (Abraham Maslow)

گرافیک از freepick
اطلاعات جدول از simplypsychology.com
ترجمه در walkineden.com

برای توضیح بیشتر، خواندن [این مقاله](#) را توصیه می‌کنم.

ساده‌زیستی مهارتی است که به کمک آن می‌توان به‌جای داشتن زیاد، با کم، شرایط مطلوبی را برای خود ایجاد کرد تا امکان توجه به تمام سطوح نیاز و مسیر کمال را فراهم کنیم.

در بیشتر مواقع، خواستن‌ها، داشتن‌ها و تمایل‌های ما فقط در یک سطح از نیاز است و با بیشتر شدنش، تفاوتی در آن سطح ایجاد نمی‌شود. (مثل همان نان و پنیر و چلوکباب)
اما با آگاهی به نیازهای اصلی خود، می‌توان بعد از برآورده شدن یکی، دیگری را در اولویت قرارداد.

تا زمانی که از دست دادن چیزی را تجربه نکنیم، هرگز
نخواهیم فهمید که چه اندک در این دنیا نیاز داریم.

J. M. Barrie

مصرف‌گرایی؛ مانعی برای ساده‌زیستی

در دورانی زندگی می‌کنیم که بیش از هر زمان دیگر به مصرف‌گرایی تشویق می‌شویم.

با روش‌های مختلفی و با کالاهای پرزرق‌وبرق، سعی می‌کنند برای مصرف کردن بیشتر و بیشتر، توجه ما را جلب کنند.

این باور را در ما ایجاد می‌کنند که با آن وسیله، خدمت یا فعالیتی که برایمان انجام می‌دهند، زندگی خوشحال‌تری خواهیم داشت.

روشی که کم‌کم در ذهنمان به باور تبدیل می‌شود و برای رسیدن به آن، تمام تلاش خود را انجام می‌دهیم تا به آن:

- سفر رؤیایی
- ماشین بی‌نظیر
- کرم زیبایی

برسیم و گمان می‌بریم با آن خوشحال‌تر، راضی‌تر و آرام‌تر خواهیم بود.

اما بعد از مدتی کوتاه متوجه می‌شویم که با آن محصول، سرویس و کالا تفاوتی میان کیفیت امروز و دیروزمان حاصل نشده است.

دردیوار شهرمان و هرجایی که فضایی برای معرفی این دسته از کالاها وجود دارد، پرشده از تبلیغاتی برای چیزهای بدرنخور. چشم‌هایمان دیگر از رنگ‌های توجه برانگیز قرمز و زرد فرصت استراحت ندارد. جهتی نیست که به آن سر بچرخانیم و تبلیغی نبینیم.

تبلیغی که گاهی با واژه‌هایی مثل بهترین، اولین و بیشترین تزیین شده تا ما را در انتخاب آن متقاعد کند.

اما با آگاهی به ماهیت تبلیغ و تمایز دادن میان خواسته و نیازها، می‌توان مسیر خود را میان این شلوغی و گزینه‌های بی‌پایان انتخاب، پیدا کرد.

درواقع در این مسیر، انتخاب کردن از حذف کردن شروع می‌شود که می‌توان آن را با پرسش زیر آغاز کرد:

آیا به این کالا، سرویس یا ... نیاز دارم؟

پرسشی ساده ولی بسیار کاربردی که باعث می‌شود منابع باارزش مادی و معنوی خود را حفظ کنیم و آن را برای آنچه مهم‌تر، باارزش‌تر و مفیدتر است نگه‌داریم.

از کجا شروع کنم؟

امیدوارم که این راهنمای کوتاه بتواند توجهت را به زندگی باکیفیت جلب کند و با تمرین‌هایش شرایطی برای این نوع زندگی فراهم کند.

در ادامه سه تمرین ساده‌زیستی گنجانده شده که تو را برای یادگیری این مهارت در زندگی روزمره کمک می‌کند. تمرین‌هایی ساده ولی بسیاری کاربردی.

امیدوارم دلایلی که در این راهنما عنوان شده، به اندازه کافی برای انتخاب این نوع از زندگی قانع‌کننده باشد.

امیدوارم که این چند صفحه توانسته باشد تو را با مفهوم ساده‌زیستی آشنا کند.

یادت باشد که ساده‌زیستی یک نوع تفکر و روش زندگی است که تنها به کم داشتن ختم نمی‌شود. در این روش انتخاب بر اساس نیاز، مهم‌ترین اصل است که حتی ممکن است برای چیزی، وسیله یا سرویسی پول زیادی هم خرج کنی.

از این رو ساده‌زیستی با آنچه در ذهن داریم، ممکن است متفاوت باشد. چراکه در ظاهر ممکن است این نوع زندگی ملال‌آور و دشوار به نظر آید، در صورتی که این نوع از زندگی بر اصل راحتی و کیفیت استوار است.

پس اگر راحت و لذت‌بخش نیست، ساده‌زیستی نیست.

اگر دوست داری، خوشحال می‌شوم تا برداشتت از این راهنما یا تجربیات از این روش زندگی را بشنوم. برای فرستادن دیدگاه می‌توانی به aydin@walkineden.com ایمیل بفرستی.

تمرین‌ها

تمرین ۱: کم کردن تدریجی وسایل

آیا روز مبادا را در مقدمه کتابچه به یاد داری؟

زمانی که برای دور انداختن وسایل تردید داریم. با خود می‌گوییم:

- نکند روزی لازم شود؟
- حیف است دور بیندازم؛
- هنوز خرجش درنیامده!

برای پاسخ به این سؤال‌ها، لازم نیست جوابی پیدا کنی و حتی لازم نیست که تصمیم قاطعانه‌ای بگیری. می‌توانی به راحتی، روشی را امتحان کنی و سپس به جواب هرکدام از پرسش‌ها برسی.

۱. برای شروع، وسایلی را (لباس، کتاب یا تجهیزات الکترونیکی) که فکر می‌کنی برای مدتی از آن‌ها استفاده نکرده‌ای ولی هنوز دلت نمی‌آید دورشان بیندازی، جدا کن.

۲. سپس آن‌ها را در جعبه‌ای بگذار و تاریخ روز را بنویس.

[اگر می‌توانی فهرستی از وسایل داخل جعبه را تهیه کن و روی آن بچسبان]

۳. آن‌ها را برای شش ماه درجایی نگهدار و در برنامه موبایل یا تقویم دستی، زمان یادآوری تنظیم کن.

۴. اگر در طول شش ماه به یکی از وسایل نیاز پیدا کردی، آن را بردار و از فهرست روی جعبه حذف کن.

۵. پس از شش ماه سری به جعبه بزن.

- آیا وسیله‌ای از فهرست محتوای آن حذف شده؟
- آیا یادی از وسایل داخل جعبه کرده‌ای؟
- آیا همچنان فکر می‌کنی که به آن‌ها نیاز داری؟

۶. اگر در شش ماه، یعنی نیمی از سال به آن‌ها نیاز نداشتی و یا حتی یادشان نکردی، به احتمال زیاد در ادامه سال هم به یادشان نخواهی افتاد و نیازی به آن‌ها نخواهی داشت.

حال زمان رها کردنشان است.

- آیا امکان فروشش را داری؟
- آیا می‌توانی آن را به کسی هدیه کنی؟
- آیا می‌شود به خیریه اهدا کرد؟
- یا ارزشش را ندارد و باید دور انداخته شود؟

برای یافتن ارزش وسیله، پرسش‌ها را از بالا به پایین پاسخ بده.

تمرین ۲: انتخاب هدیه

قبل از هر چیزی، افراد و مناسبت‌های هدیه‌ات را مشخص کن. توجه کن که به چه کسی و در چه زمانی می‌خواهی هدیه دهی. اگر هم مناسبت خاصی در نظر نداری، می‌توانی بدون دلیل از کسی قدردانی کنی. برای بودنش، برای کاری که انجام داده یا تأثیری که در زندگی‌ات داشته.

جدول پنج ستونی تهیه کن. در ستون اول نام شخص، در دومی زمان، سومی مناسبت یا دلیل هدیه دادن و چهارمی انتخاب‌های مختلف برای هدیه را بنویس.

جدولی مانند این:

برای کی؟	کی؟	به خاطر...	چه چیزهایی؟
اولی	عیدی	سال نو	دوره آموزشی آنلاین
دومی	۲۶ تیر	تولدش	آپلیکیشن یادداشت نویسی
سومی	هرچه زودتر	معرفی من به ناشر	شکلات
چهارمی	تو پاییز	یادآوری گذشته	ویدیوی از خاطرات گذشته
پنجمی	دفعه بعدی که دیدمش	همین طوری	عود

برای ایده گرفتن، می‌توان چندخطی از دلایل این هدیه بنویسی. چرا هدیه می‌دهی؟ چون او هم به تو در این مناسبت هدیه داده یا دوست داری که به نوعی از او قدردانی کنی؟

این کار دست‌کم دو فایده دارد.

یک؛ ارزش و جایگاه آن شخص برایت واضح‌تر یا یادآوری می‌شود؛

دو؛ توانایی تو را در قدردانی از دیگران بالا می‌برد.

پس از نوشتن دلایل، می‌توانی به نوع هدیه توجه کنی. یادت باشد که به‌عنوان یک ساده‌زیست، هیچ‌گاه وسیله به‌عنوان انتخاب اول هدیه نیست ولی اگر مطمئنی که آن وسیله استفاده می‌شود، اشکالی ندارد. گاهی می‌توانی با کمی وقت و مطالعه اشتراک‌های او در شبکه‌های اجتماعی، با علایق او آشنا شوی. قبل از هر چیز، سعی کن از نیازهای او آگاه شوی. اگر او را از نزدیک می‌شناسی، توجه کن در حال حاضر به چه چیز بیش از هر چیزی نیاز دارد.

آیا جسمش، ذهنش یا روحش نیاز به توجه دارد؟

پس از مشخص شدن، اندکی تأمل کن و توجه داشته باش که برای هرکدام چه کاری می‌توانی انجام دهی؟ آیا مثلاً می‌توانی:

- برایش یک جلسه ماساژ بگیری؟
- او را در یک کارگاه خودآگاهی ثبت‌نام کنی؟
- برایش دوره‌ای از یک مشاور تهیه کنی؟

این‌ها تنها مثال‌هایی از تنوع هدیه در سطوح مختلف جسم، ذهن و روح است. اگر مدتی زمان بگذاری، حتماً ایده‌های دیگری پیدا خواهی کرد.

[بد نیست نگاهی دوباره به فهرست هدیه‌های غیر فیزیکی در قسمت هدیه بیندازی.]

در انتها بر اساس علاقه او و توانایی خودت، گزینه‌ای را انتخاب کن.

پس از این تجربه، متوجه خواهی شد که روند انتخاب هدیه برای خودت و شخص گیرنده چه قدر بامعنی و لذت‌بخش‌تر خواهد شد.

تمرین ۳: قانون ۴۸ ساعته خرید

برای خرید، دست‌به‌جیب نباش!

وسایل الکترونیکی همیشه برای من آستانه مقاومت و اندازه‌گیری اراده است. فرقی نمی‌کند در اینترنت محصول جدیدی ببینم یا درجایی مثل مرکز پایتخت قدم بزنم. فناوری جدید برای من، بسیار وسوسه‌انگیز است؛ اما در طول این چند سال و خرید آن‌ها متوجه شده‌ام که تعدادی از آن‌ها اضافه‌اند و اگر هم آن را نمی‌خریدم، چیزی از دست نمی‌دادم.

درواقع شاید آن‌چنان به آن نیاز نداشتم ولی چون خریدنش به دلیل ارزان شدن، تخفیف و حراج و در دسترس بودن، فراهم‌شده بود آن را خریده بودم.

اکنون سه سالی است که می‌توانم در پایتخت قدم بزنم و بدون آنکه چیزی بخرم، از دیدنش لذت ببرم. هنوز داشتن کتاب‌خوان کیندل برایم جذاب است. هنوز وسیله‌های تجهیزات هوشمند خانه مثل Google Echo برایم هیجان‌انگیز است. ولی در حال حاضر چندان نیازی به آن‌ها ندارم.

اما چطور این کار برای من عملی شد؟

چطور توانستم از خرید مانیتور اضافه، پنجمین هارد اکسترنال و یک هدست دیگر جلوگیری کنم؟

گذاشتن قانون ۴۸ ساعته خرید. روش این قانون ساده است اما عمل کردن به آن ممکن است در ابتدا کمی چالش‌برانگیز باشد.

در این روش، خرید هر چیزی را برای ۴۸ ساعت متوقف می‌کنیم؛ یعنی هر چیزی که فکر می‌کنیم دوست داریم داشته باشیم، از داشتنش خوشحال می‌شویم یا به اصطلاح به آن «نیاز» داریم.

بعد از گذشت ۴۸ ساعت، دوباره به آن فکر می‌کنیم. آیا همچنان به آن لباس جدید، کفش ورزشی یا ساعت احتیاج داریم؟ در بیش از ۹۰ درصد موارد، جواب منفی است.

می‌توانم قول دهم که در بیشتر مواقع، هیجان و اشتیاق خرید در طول ۲ روز از بین رفته و حتی با خرید آن وسیله، بر نمی‌گردد. پس بهتر است که این فرصت را برای خود فراهم کنیم تا هم هزینه‌ای برایمان نداشته باشد و هم وسیله‌ای به خانه، محل کار یا ماشین خود اضافه نکرده باشیم.

نکته

اگر در ابتدا توانایی تمرین این کار برای دشوار است، هنگام بیرون رفتن، مقداری پول نقد همراهت ببر و کارت‌بانکی را در خانه جا بگذار.

برای خریده‌های اینترنتی هم می‌توانی موجودی حسابت را به کارتی منتقل کنی که رمز دوم اینترنتی ندارد.

در این شرایط عملاً توانایی خرید نداری و به‌ناچار این دو روز فرصت برایت فراهم می‌شود.