

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 نگه‌داشتن 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 باین‌همه 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 آی‌پاد، 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 محیط 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.