



ساده زیستی

مهارتی برای لذت بیشتر در زندگی

آیدین حبیبی

نسخه دوم، پاییز ۱۴۰۵

از یک کمد شروع شد

یک روز مانده به پاییز، با موژان خانه‌تکانی کردیم و بعد سراغ کمد لباس‌هایم رفتیم. از وقتی به آن خانه آمده بودیم، فرصتی برای مرتب کردنش پیدا نکرده بودم. بعد از چند ساعت جمع‌وجور کردن و امتحان لباس‌ها، دو کیسه بزرگ کنار گذاشتم. از حجمشان تعجب کرده بودم.

فکر می‌کردم لباس زیادی ندارم. خریده‌های خودم کم بود، اما هدیه‌ها و چیزهایی که بی‌سرصدا اضافه می‌شدند، کمد را پر کرده بودند. بعضی لباس‌ها مدت‌ها پوشیده نشده بودند و بعضی را تقریباً از یاد برده بودم.

برای مدتی، با اضافه شدن یک لباس، یکی را کنار می‌گذاشتم. این روش کمک کرد ورودی و خروجی کمد را ببینم؛ اما پرسش‌های آشنا هنوز می‌آمدند: نکند روزی لازم شود؟ حیف نیست؟ هنوز خرجش درنیامده!

بعد فهمیدم موضوع فقط مرتب بودن یا کم داشتن نیست. مهم‌تر، آگاه بودن به چیزهایی است که وارد زندگی‌ام می‌کنم و جایی که برایشان باز می‌کنم.

پنج دقیقه مکث: یک نقطه کوچک را انتخاب کن که استفاده از آن دشوار شده؛ یک کفش، میز یا پوشه. هنوز چیزی را حذف نکن. فقط بنویس: دوست دارم چه کاری در اینجا راحت‌تر شود؟

کمتر، برای چه؟

ساده‌زیستی به معنی زندگی در فقر، محروم کردن خود یا داشتن خانه‌ای شبیه عکس‌های مجله نیست. از نگاه من، تمرینی است برای کم کردن شلوغی‌های بی‌فایده تا برای آنچه مهم است، جا و توجه بیشتری بماند.

گاهی نتیجه‌اش کم شدن وسایل است؛ گاهی خریدن وسیله‌ای مناسب، تعمیر یک چیز قدیمی یا نگه داشتن چیزی که هنوز ارزش دارد. کم بودن، به‌تنهایی معیار خوبی نیست. پرسش این است که این انتخاب، زندگی را برای من چطور تغییر می‌دهد؟

می‌توان آن را به هرس کردن درخت تشبیه کرد. قرار نیست همه شاخه‌ها بریده شوند. هر شاخه‌ای هم که از بیرون اضافی به نظر می‌رسد، الزاماً بی‌فایده نیست. باید دید کدام بخش کمک می‌کند درخت بهتر زندگی کند.

برای امتحان این نگاه، لازم نیست در سن خاصی باشی، درآمد مشخصی داشته باشی یا خودت را مینیمالیست بنامی. شاید فقط بخواهی تصمیم‌های روزمره روشن‌تر شوند یا جای کمتری برای چیزهایی بگذاری که از آنها استفاده نمی‌کنی.

تعریف «کافی» برای من

کاربرگ ۱

لازم نیست همه بخش‌ها را پر کنی. یک دلیل روشن برای شروع کافی است.

می‌خواهم برای چه چیزی در زندگی‌ام جا باز کنم؟

کدام بخش کوچک اکنون استفاده یا تصمیم را دشوار کرده است؟

چه چیزی را دوست دارم حفظ کنم؟

چه تغییری با وقت، پول و شرایط فعلی‌ام شدنی است؟

از کجا می‌فهمم تغییر مفید بوده است؟

تاریخ شروع و زمان مرور: