

درباب زندگی مینیمالیستی

-
- سرشناسه: ساساکی، فومیو، ۱۹۷۹ - م.
- عنوان و نام پدیدآور: درباب زندگی مینیمالیستی: خداحافظ و سایل اضافه/فومیو ساساکی؛ ترجمه شبنم سمیعان.
- مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۳۹۹.
- مشخصات ظاهری: ۲۳۱ ص.: مصور.
- شابک: ۹۷۸۶۲۲۰۴۰۳۵۵۵
- وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
- یادداشت: کتاب حاضر از متن انگلیسی با عنوان «Goodbye, things: on minimalist living, 2017» به فارسی ترجمه شده است.
- موضوع: نظم و ترتیب
- موضوع: Orderliness
- موضوع: معماری مینیمال
- موضوع: Minimal architecture
- موضوع: طراحی کمینه
- موضوع: Minimal design
- شناسه افزوده: سمیعان، شبنم، ۱۳۵۸ -، مترجم
- رده‌بندی کنگره: BJ ۱۵۳۳
- رده‌بندی دیوبی: ۶۴۸/۵
- شماره کتاب‌شناسی ملی: ۷۵۰۸۱۲۷
-

در باب زندگی مینیمالیستی

خدا حافظ وسایل اضافه

فومیو سا سا کی

ترجمه شبنم سمیعان



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Goodbye, Things
On Minimalist Living

Fumio Sasaki

Penguin, 2017



انتشارات قنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:

تحریریه انتشارات قنوس

✱ ✱ ✱

فومیو ساساکی

در باب زندگی مینیمالیستی

خداحافظ وسایل اضافه

ترجمه شبنم سمیعان

چاپ اول

۱۱۰۰ نسخه

۱۴۰۰

چاپ پارمیدا

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۵ - ۰۳۵۵ - ۰۴ - ۶۲۲ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 622 - 04 - 0355 - 5

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

۴۵۰۰۰ تومان

دربارهٔ ساختار کتاب

در فصل اول نگاهی می‌اندازم به تعریف کلمهٔ مینیمالیست و این‌که مینیمالیست بودن دقیقاً چه معنایی دارد. همچنین شرح می‌دهم که چرا معتقدم جمعیت مینیمالیست‌ها در سال‌های اخیر افزایش پیدا کرده است. در فصل دوم این سؤال را طرح می‌کنم که اصلاً چرا گرد آوردن چیزهای زیاد برای ما اولویت دارد. در این فصل به عادات و علایقمان به عنوان انسان می‌پردازم و به معنایی که داشته‌ایمان برای ما دارند. در فصل سوم چندین قانون و تکنیک پایه‌ای برای کاستن از دارایی‌های مادی‌مان ارائه می‌دهم. من در این بخش روش‌هایی را برای دور انداختن چیزهای مختلف تدوین کرده‌ام و علاوه بر آن فهرستی برای آن گروه از مینیمالیست‌هایی تهیه دیده‌ام که می‌خواهند از شر چیزهای بیشتری خلاص شوند. همچنین شیوه‌ای درمانی ابداع کرده‌ام برای آن دسته از مینیمالیست‌هایی که به دور انداختن وسایلشان معتاد شده‌اند. فصل چهارم دربارهٔ تغییراتی است که هنگام کاستن از داشته‌هایمان، تا حداقل ممکن، پشت سر گذاشته‌ام. در این فصل، علاوه بر نتایج روان‌شناسانه، اتفاقات مثبتی را بررسی می‌کنم که به دلیل مینیمالیست شدنم برایم رخ

داد و همچنین آن احساس شادمانه‌ای که از وجودش آگاهی بیشتری پیدا کرده‌ام. فصل پنجم دریچه‌ای می‌گشاید به این که چرا تغییراتی که پشت سر گذاشته‌ام باعث شادمانی من شده است و به طور کلی‌تر در طول مسیر تغییراتم چه چیزهایی درباره‌ی شادمانی یاد گرفته‌ام.

امیدوارم خواندن این کتاب را از ابتدای آن شروع کنید تا درک بهتری از مینیمالیسم پیدا کنید، اما اگر هم خواستید می‌توانید از هر جای کتاب که مایلید شروع به خواندن کنید. فکر می‌کنم نگاهی اجمالی به فصل سوم برای هر کسی که می‌خواهد از میزان متعلقات فعلی‌اش بکاهد سودمند خواهد بود.

در این کتاب تعریفی که از مینیمالیسم ارائه داده‌ام در دو قالب است: (۱) کاهش وسایل ضروری به حداقل و (۲) دور انداختن وسایل اضافه‌مان، تا بتوانیم روی چیزهایی تمرکز کنیم که واقعاً برایمان اهمیت دارد. افرادی که این‌گونه زندگی می‌کنند همان‌هایی‌اند که من آن‌ها را مینیمالیست می‌نامم.

فهرست

مقدمه	۲۵
۱. چرا مینیمالیسم؟	۳۳
۲. در اولین گام، چرا این قدر وسیله جمع می‌کنیم؟	۵۷
۳. پنجاه و پنج راهکار مفید برای خداحافظی با وسایلتان	۸۱
۴. دوازده عادتی که از زمان خداحافظی با وسایلم آن‌ها را تغییر داده‌ام	۱۳۷
۵. «احساس» شادمانی کردن به جای شادمان «شدن»	۲۲۱





مینیمالیست شدن

دو تصویر صفحه قبل آپارتمان سابقم را نشان می‌دهد. زمانی نمی‌توانستم چیزی را دور بیندازم. همان‌طور که می‌بینید، وسایلم مدام بیشتر از قبل روی هم تلنبار می‌شد. ده سال در این آپارتمان زندگی کردم و در طول آن دوران به نظر می‌رسید که زندگی‌ام از پیشروی باز مانده است. در همان دوران با مفهوم مینیمالیسم مواجه شدم؛ کاستن از دارایی‌های مادی تا حد ضروریات. زندگی‌ام از زندگی یک ماکسیمالیست آشفته و نامرتب به زندگی یک مینیمالیست تبدیل شد. تقریباً با تمام وسایلم خداحافظی کردم و برخلاف انتظارم دیدم که در طول این روند خودم هم کاملاً تغییر کرده‌ام.

چگونه مینیمالیست شدم



۱. به تدریج، با به کارگیری روش هایی که در فصل سوم به آن ها خواهیم پرداخت، اتاق کثیفم را به آپارتمانی تمیز تبدیل کردم.
۲. از دست همه کتاب ها و حتی میز تحریر و صندلی ام هم خلاص شدم. ما این نوع زندگی را، به جای زندگی مینیمالیستی، «ساده زیستی» می نامیم.
۳. سرانجام از دست تشک و میز و حتی تلویزیونم هم خلاص شدم. اغلب اوقات احساس می کنم یک راهب آیینِ زن هستم که دارد تعلیم می بیند.

زندگی ماکسیمالیستی



۱. عادت داشتم لباس هایم را هر گوشه ای رها کنم: نتیجه اش چیزی می شد شاید شبیه یک چیدمان هنری خاص.
۲. پشت میز به هم ریخته ام می نشستم، نوشیدنی و میان وعده می خوردم و بازی های کامپیوتری بازی می کردم. مسلماً اضافه وزن پیدا کرده بودم. مینیمالیسم به حل این مشکل هم کمک کرد!
۳. به رسم عادت، از خریدن دوربین های عکاسی عتیقه و چراغ های عجیب و غریب از حراجی های آنلاین لذت می بردم.
۴. پیش از این در راهرو خانه ام قفسه های کتاب به خط شده بودند. تا می توانستم سی دی و دی وی دی جمع می کردم، اما در نهایت هیچ کدامشان دیگر برایم واقعا ارزشی نداشتند.

مثال اول
فومبو ساساکی
نمونه آپارتمان مینیمالیستی



وقتی از آپارتمان سابقم نقل مکان کردم، سوئیت بیستمتری ساده‌ای انتخاب کردم که یک آشپزخانه کوچک هم داشت. سعی می‌کنم خانه جدیدم را کاملاً در وضعیت تمیزش نگاه دارم تا برای زندگی یک مینیمالیست مجرد آپارتمانی نمونه باشد.



محل خواب من این گونه است. از یک «تشک تاشو» متعلق به برند آیریس اوهیاما استفاده می‌کنم که برای مینیمالیست‌های ژاپنی وسیله‌ای ضروری به حساب می‌آید. نور خورشید که از پنجره‌ها به درون اتاق می‌تابد مرا مشتاقِ بیدار شدن از خواب می‌کند.



هرچند گاهی برای خودم غذا درست می‌کنم، تعداد ظروف غذاخوری‌ام را به حداقل ممکن رسانده‌ام. طرح‌هایشان هم مینیمالیستی و تمیز کردنشان بسیار سریع و آسان است.



نگاهی به کمد لباس‌هایم بیندازید، از یک کاپشن بادی آستین‌دار گرفته تا یک پیراهن رسمی، تعدادی تی‌شرت سفید و چند شلوار که با سبک‌های ساده جور است. هدفم طراحی سبک مخصوص خودم است طوری که امضای خودم باشد؛ مثل سبکی که استیو جابز داشت.



در حمامم قفسه مخصوص لوازم حمام ندارم. برای شستشوی بدن و موهایم از صابون مایع استفاده می‌کنم و وقتی از حمام بیرون می‌آیم، تمام بدنم را با حوله دستی کوچکی خشک می‌کنم.



کلیدهای آپارتمان و دوچرخه‌ام را از یک کیف پول کوچک از برند ابرآسوس آویزان می‌کنم. هر زمان که حس و حال بیرون رفتن داشته باشم کیف پول و گوشی آیفونم را در جیبم می‌گذارم و بیرون می‌روم.

مثال دوم
هیجی
آپارتمان یک پیشکسوت

هیجی یکی از اولین کسانی است که به گسترش جنبش مینیمالیست در ژاپن کمک کرد. آپارتمان ساده‌ی ذن‌وارِ او خانه‌ای مناسبِ برخی از جدیدترین گجت‌هاست.



پروفایل
اخیرا هیجی به عنوان یک معامله‌گر اوراق بهادار کار می‌کند. طرفدار رمان‌های گرافیکی و گروه موسیقی پاپ موموئیرو کلور زد است. هیجی یکی از اولین وبلاگ‌نویس‌های مینیمالیست در ژاپن بود. وبلاگ: مونو او موتانی مینیماریسوتو (مینیمالیستی که مالک هیچ چیز نیست) در minimarisuto.jp



هیجی مینیمالیستی بسیار سرسخت و متعهد است که نمی‌گذارد چیزی روی زمین بماند. در آشپزخانه‌اش فقط یک یخچال، یک پلوپز و یک مایکروفر دارد.



بعد از این که هیجی اولین بار از «تشک تاشو» نام برد، این وسیله به عنوان یکی از ملزومات مینیمالیست‌ها شناخته شد. آن را تا زده، بالش را بالای آن قرار می‌دهید و یک «مبل تشکی» می‌سازید.



از آن‌جا که هیجی چیزی ندارد که سطح زمین را اشغال کند، فضای زیادی در اتاق دارد تا از بازی‌های تخته‌ای با دوستانش لذت ببرد. کارکاسون یکی از محبوب‌ترین بازی‌های اوست.



این فقط یک کمد لباس خالی است یا چیزی دیگر؟ اگر یک لپ‌تاپ مایکروسافت و یک صندلی تاشو آن‌جا بگذارید، فوراً تبدیل به دفتر کار می‌شود.

در این جا هیجی را می‌بینید که دستگاه نمایشگر سرپند محصول شرکت سونی را به سرش بسته است. او از شرکت تلویزیونش خلاص شده اما کماکان می‌تواند برنامه‌های مورد علاقه‌اش را تماشا کند؛ به خصوص وقتی فیلم‌های ترسناک را این‌طوری تماشا می‌کنید، وحشت‌آورتر هم می‌شود.



مثال سوم
اوفومی و تی
زوج مینیمالیستی که در آرامش زندگی می کنند

زمانی که اوفومی و همسرش از آپارتمان هفتاد و هشت متری شان به آپارتمانی چهل و چهارمتری نقل مکان کردند، حدوداً صد و سی کیلوگرم از متعلقات مادی شان را دور انداختند. آن ها همچنان سبک زندگی مینیمالیستی شان را حفظ کرده اند و کماکان از متعلقات مورد علاقه شان هم لذت می برند.



پرو فایل
اوفومی و تی می گویند دقیقاً زمانی که در شُرُف ساختن یک خانه بودند با مفهوم مینیمالیسم آشنا شدند. هر دوی آن ها وبلاگ های شخصی خود را دارند: مینیماریسوتو-بیوری (یک روز خوب برای یک مینیمالیست) به آدرس mount-hayashi.hatenblog.com و اوکورتی کیتا مینیماریسوتو (minimaltee.hateblo.jp) به آدرس minimaltee.hateblo.jp مینیمالیست دیررسیده) به آدرس minimaltee.hateblo.jp اوفومی در اینستاگرام هم فعال است: [@ofumi_3](https://www.instagram.com/ofumi_3).





یک دیوار آویز دست ساز متعلق به فروشگاه سوسو به این اتاق خالی روح بخشیده، اتاقی که به سبک ژاپنی فقط با زیرانداز تاتامی پوشانده شده است. اوفومی و همسرش می گویند در این خانه اجاره ای وجود چنین تابلویی به آن ها حس مالکیت می دهد.



اوفومی خاطراتش را به صورت مصور در دفتر یادداشتی از برند هوپونیچی تِکو ثبت می کند و آن ها را در وبلاگش هم به اشتراک می گذارد. تماشای رنگ ها و طرح هایی درهم پیچیده با جزئیاتی ظریف لذت بخش است.

ضمن این که کادوهای اهدایی دوستان در حداقل تعداد ممکن اما با دقت بسیار در معرض دید قرار گرفته است، توازن درستی میان بیش از حد خلوت بودن و بیش از حد شلوغ بودن برقرار است.



دیوار اتاق نشیمن با حوله ای دستی از برند ماینا پرهوین و یک ساعت دیواری ساده تزئین شده است، که هم فضای زیبایی ایجاد کرده و هم حس فضاهای باغ مانند در آیین ذن را تداعی می کند.

مثال چهارم
یاماسان
زندگی خانوادگی مینیمالیستی

خانه یاماسان مثال خوب است از نحوه زندگی ساده یک خانواده چهارنفره، خانه‌ای که برای آرامش داشتن کاملاً تمیز و ایدئال است.



پروفایل

یاماسان مادری فوق‌العاده و مینیمالیست است که با همسر و دو فرزندش در این خانه زندگی می‌کند، از انجام دادن پروژه‌های «خودت انجام بده» لذت می‌برد و هدفش فراهم آوردن فضایی زیبا و آرامش‌بخش در خانه است. وبلاگ او را با عنوان سوکونای مونوده سوکری کوراسو (ساده زیستن با وسایل اندک) می‌توانید در این آدرس دنبال کنید:
yamasan0521.hatenablog.com





محیطی که قبلاً «کتابخانه» خانوادگی بود خالی شده و الآن می‌تواند به عنوان یک اتاق چندکاره مورد استفاده قرار بگیرد.



یاماسان حیاط خلوت را ساده نگاه داشته است. درختان زبان گنجشک حریمی خصوصی ایجاد کرده‌اند. نرده‌های چوبی ساخته دست خود یاماسان است.



اتاق نشیمن، جایی که اعضای خانواده دور هم جمع می‌شوند، قلب خانه یاماسان است. وی برای به کار بردن «مینیمالیسم رنگ‌ها» در آن فضا صرفاً از رنگ‌های ملایم استفاده می‌کند.



کمد لباس‌های تابستانی یاماسان شامل هشت عدد لباس در رنگ‌های مینیمالیست است که از وقت گذاشتن برای اتو کردن دقیقشان لذت می‌برد.



اتاق پوشیده با تاتامی ژاپنی به عنوان اتاق خواب در نظر گرفته شده است. همه چیز در کمد به رنگ سفید است، بنابراین اگر در کمد باز بماند، چیزی باعث آشفتگی ذهن نمی‌شود.



۳. کیف جیبی آویزدار از برند گرانايت گير: يك كيف جيبی بادوام و سبك كه مناسب نگهداری اشیای قیمتی است.



۲. سایر مینی: يك سیستم تصفیه آب با کیفیت بالا و قابل حمل كه باكتري های مضر را از آبی كه ممكن است قابل نوشیدن نباشد جدا می سازد.



۱. مك بوك پرو: كوتا هر جا می رود می تواند با لپ تاپ مك بوك پرو آهنگ بسازد.



۶. هدلَمپ از برند بلك دایموند: این هدلَمپ به عنوان چراغ قوه ای پُر نور یا حتی به عنوان لامپ در هر اتاقی به كار می آید.



۵. نئوی هِنسی: هم چادر خواب است و هم نئویی شیک كه در يك كيف بسته بندی شده است. این نئو تا زمانی كه جایی برای آویزان كردنش وجود داشته باشد، جایی برای خوابیدن تاان فراهم می كند.



۴. كيسه خواب از برند مونت بل: يك كيسه خواب مدل داوَن هاگر ۸۰۰ # ۳ برای هوای سرد و مخصوص زمانی كه نمی شود در نئوی سفری خوابید.



۹. آیفون و لوک سَك: آیفون چندكاره اجتناب ناپذیر است. كيف لوک سَك، كه گوشی آیفون در آن گذاشته می شود، تا عمق شصت متری آب قابلیت ضدآب بودن دارد و می توانید هر جا می روید آن را با خودتان ببرید.



۸. هدفون مدل MDR-1ADAC از برند سونی: برای فایل های صوتی، این هدفون ها سازگار با صداهايی اند با وضوح بسیار بالا كه می توانند سيگنال داده های دیجیتال را دریافت كنند.



۷. اسپای بِلت بیسیك: كمربندی است كه هنگام حرکت، دور كمر بسته می شود و قابلیت كش آمدن دارد؛ در نتیجه همیشه می توانید وسایل بارزشتان را همراه خود داشته باشید.



۱۲. شِماق با «شال عربی»: شِماق چندكاره است و به عنوان شال، ماسك، كلاه، حوله یا حتی فیلتر آب استفاده می شود.



۱۱. آمازون كیندل: كوتا برای مطالعه در سفر این سخت افزار كتاب الكترونیکی را انتخاب كرده است.



۱۰. دوربین سونی آلفا NEX-5N: يك دوربین تك لنزی انعكاسی ساخت شركت سونی است. كوتا از آن به همراه يك لنز سیگمای ۳۰ میلیمتری F2.8DN استفاده می كند.



۱۵. بسته‌های غذای آماده: غذای محبوب کوتا نودل دُوبی است که در کیسه‌ای کوچک قرار دارد و با این کار زبالهٔ مازاد تولید نمی‌شود.



۱۴. پاسپورت: کوتا تمام مدت پاسپورتش را به همراه پول برای مواقع اورژانسی در کیف لوکسک با خودش حمل می‌کند.



۱۳. کیف حاوی طناب بندِ رخت: یک بند رخت مناسب که از برند سی‌توسامیت است و به صورت فشرده در یک کیف کوچک تعبیه و طوری طراحی شده است که لباس‌هایتان از روی بند نیفتد.



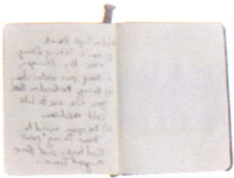
۱۸. پتوی اورژانسی: پتویی که کوتا در شرایط اورژانسی یا وقتی فقط سردش است از آن استفاده می‌کند. کارخانهٔ سازندهٔ این پتوی نرم و مرغوب سول است.



۱۷. کابل برق و شارژر باتری: کوتا از یک بستهٔ سیلیکونی متعلق به برند ایگل کریک استفاده می‌کند تا تمام کابل‌های گجت‌های دیجیتالی‌اش را در آن نگاه دارد.



۱۶. ابزاردستی چندکارهٔ برند لدرمن: کوتا از مدل اسکوتر لدرمن PS4 استفاده می‌کند که شامل ردیفی از ابزارآلات است، مثل قیچی، ناخن‌گیر و انواع چاقو.



۲۱. دفترچه یادداشت مُلسکین: کوتا در این دفترچه خاطراتش را می‌نویسد و پیغام افراد مختلفی را که در سفرهایش ملاقات کرده جمع‌آوری می‌کند.



۲۰. آداپتور دوشاخه: داشتن این وسیله هنگام سفر به خارج از کشور امری ضروری است. آداپتور مورد علاقهٔ کوتا طرحی مینیمال دارد و از برند موجی است.



۱۹. دستگاه کوچک پخش صدا متعلق به برند بوز: وجود این بلندگوی بلوتوثی برای کوتا بسیار ضروری است و در مقایسه با اغلب سیستم‌های استریوی باکیفیت صدای بسیار بهتری ارائه می‌دهد.



۲۴. کیف سفری: کوتا وسایل بهداشتی، فندک، رادیو و چیزهای کوچک دیگر را در این کیف نگاه می‌دارد.



۲۳. صابون جیبی: بستهٔ صابون جیبی برند سی‌توسامیت حاوی قالب صابون‌های یک‌بارمصرف است که کار شستشوی لباس‌ها را در مسیر سفر آسان می‌کند.



۲۲. گوش‌گیر متعلق به برند مُلدکس: این گوش‌گیرها هر نوع صدایی را به حداقل می‌رسانند. مدل گوبین‌گرین بهترین سطح حفاظت از گوش را ارائه می‌دهد.

مقدمه

راز شادمانی در کمتر داشتن نهفته است. به همین خاطر است که اکنون وقت خداحافظی با تمام وسایل اضافه‌ای است که داریم.

عبارت بالا تعبیر مینیمالیستی پیامی است که می‌خواهم با این کتاب به خوانندگان منتقل کنم. می‌خواهم به شما نشان دهم کمتر داشتن چقدر شگفت‌انگیز است، هرچند این تعبیر کاملاً در تضاد با نحوه شاد بودن است که به ما آموزش داده‌اند. تصور ما بر این است که هر چقدر بیشتر داشته باشیم، خوشحال‌تر خواهیم بود. کسی نمی‌داند فردا چه اتفاقی می‌افتد، پس تا آن‌جا که می‌توانیم جمع و ذخیره می‌کنیم.

این بدان معناست که پول زیادی لازم داریم، پس به تدریج شروع می‌کنیم درباره افراد بر اساس میزان پولی که دارند قضاوت می‌کنیم. می‌فهمیم که پول بیشتر مشکلاتمان را حل می‌کند. حتی می‌توانید با قیمتی مناسب فکر مردم را هم عوض کنید و اگر بتوانید فکر مردم را بخرید، پس بدون شک شادمانی را هم می‌توانید بخرید. در نتیجه خودتان را قانع می‌کنید که برای از دست ندادن موفقیت باید پول زیادی به دست آورید و برای پول درآوردن نیاز دارید که دیگران هم پول خرج کنند و این روند ادامه می‌یابد.

بگذارید کمی دربارهٔ خودم به شما بگویم. من مردی مجرد و سی و پنج ساله‌ام، هرگز ازدواج نکرده‌ام و در یک انتشارات به عنوان ویراستار کار می‌کنم. اخیراً از محلهٔ ناکامگورو در توکیو – جایی که به مدت یک دهه در آن زندگی می‌کردم – به محلهٔ فودومائه در قسمت دیگری از شهر نقل مکان کرده‌ام. کرایهٔ خانه‌ام در ماه ۶۷,۰۰۰ ین (حدود ۴۷۰ پوند) است (۲۰,۰۰۰ ین (حدود ۱۴۰ پوند) کمتر از اجاره‌بهای آپارتمان قبلی‌ام)؛ با وجود این، نقل مکانم تمام اندوختهٔ بانکی‌ام را بلعید. شاید برخی از شما فکر کنید که من بازنده‌ای بیش نیستم: آدم بالغ مجردی که هیچ پولی ندارد. من سابق اگر قرار بود چنین چیزی را تأیید کند، حسابی شرمنده می‌شد. در گذشته از غروری کاذب لبریز بودم، اما صادقانه بگویم که دیگر هیچ اهمیتی به این چیزها نمی‌دهم. دلیلش هم بسیار ساده است: همین‌گونه که هستم کاملاً احساس خوشبختی می‌کنم. ده سال پیش مترصد بودم وارد کار انتشارات شوم. می‌خواستم شغلی داشته باشم که در آن، به جای این‌که تمرکز روی پول و هدف‌های مادی باشد، بتوانم به ایده‌های بزرگ و ارزش‌های فرهنگی فکر کنم. اما آن شور و شوق اولیه به تدریج رنگ باخت. صنعت نشر دوران سختی را پشت سر می‌گذاشت و انتشارات ما برای بقا، در درجهٔ اول، به کتاب‌هایی نیاز داشت که فروششان خوب باشد. اگر کتاب‌های تجاری چاپ نمی‌کردیم، غیرممکن بود بتوانیم کتاب دیگری – هر چقدر ارزشمند از نظر فرهنگی و فکری – چاپ کنیم. مواجهه با واقعیت‌های دنیای کسب و کار به سرعت از من آدمی بالغ ساخت. همان ابتدای پیوستن به انتشارات، آن آتش اشتیاقی که درونم شعله‌ور بود به سردی گرایید و در نهایت این طرز فکر را پذیرفتم که همه‌چیز به پول ختم می‌شود.

اما زمانی که از دست بیشتر وسایل مادی‌ام خلاص شدم، آن طرز فکر کاملاً دگرگون شد.

مینیمالیسم یک سبک زندگی است که در آن متعلقات مادی‌تان را به

حداقل‌های مورد نیازتان کاهش می‌دهید. زندگی کردن به عنوان یک مینیمالیست با ملزومات اولیه نه‌تنها باعث ایجاد مزیت‌هایی ظاهری مثل برخورداری از لذت یک اتاق تمیز یا سهولت در تمیز کردن می‌شود، بلکه به تغییری پایه‌ای هم منجر می‌شود. چنین فلسفه‌ای به من امکانِ فکر کردن به این موضوع را داد که شادمان بودن واقعاً به چه معناست.

با چیزهای بسیاری که سالیان سال آن‌ها را داشتم خداحافظی کردم و حالا هر روز با روحیه‌ای شاد زندگی می‌کنم و نسبت به گذشته احساس خرسندی بیشتری دارم.

همه‌ما می‌خواهیم خوشبخت باشیم. در کار، تحصیل، ورزش، تربیت فرزند یا تفریحاتمان به شدت تلاش می‌کنیم چون اگر در گُنه این مسئله دقیق شویم، می‌بینیم که همه‌ما در جستجوی خوشبختی هستیم. انرژی اصلی‌ای که ما را به چنین تکاپویی وامی‌دارد همان اشتیاق برای خوشبخت بودن است.

من در گذشته مینیمالیست نبودم. عادت داشتم چیزهای زیادی بخرم، چون باورم بر این بود که آن داشته‌ها عزت‌نفسم را افزایش می‌دهد و زندگی شادتری برایم فراهم می‌سازد. همان‌طور که می‌توانید در عکس‌های اتاق به‌هم‌ریخته‌ام در ابتدای این کتاب ببینید، من عاشق جمع کردن وسایل بی‌مصرف بودم و نمی‌توانستم هیچ‌چیز را دور بیندازم. محترک طبیعیِ خرت و پرت‌هایی بودم که فکر می‌کردم از من آدم جالبی می‌سازد.

در آن زمان، همیشه خودم را با افرادی مقایسه می‌کردم که چیزهایی بیشتر یا بهتر از من داشتند و اغلب اوقات این کار باعث می‌شد احساس بدبختی کنم. نمی‌دانستم برای بهتر شدن اوضاع چه باید کرد. روی هیچ کاری تمرکز نداشتم و همیشه در حال اتلاف وقت بودم. حتی از داشتن شغلی که آن‌قدر مشتاق به دست آوردنش بودم پشیمان شده بودم. الکل راه فرار من بود. رفتارم با خانم‌ها منصفانه نبود. خیال نداشتم تغییر کنم و فکر می‌کردم چنین شرایطی بخشی از هویت من است و لیاقت خوشبخت بودن را ندارم.

اکنون آپارتمانم را - آن‌گونه که بود - برایتان توصیف می‌کنم. اتاقم آن‌قدر که فکرش را می‌کنید کثیف نبود؛ می‌توانستم آن را برای آخر هفته‌ها که نامزدم به آن‌جا می‌آمد، تا حدی که قابل قبول باشد، تمیز کنم. سعی می‌کردم، با نحوهٔ چیدمان و سایل زینتی مورد علاقه‌ام و همچنین نورمخفی‌هایی که فضا را دلپذیر می‌ساختند، جوّی «باحال» ایجاد کنم. اما در روزهای عادی کتاب‌ها همه‌جا روی هم تلنبار بود، چون در کتابخانه‌ام جای کافی برایشان نداشتم. بیشتر آن کتاب‌ها را فقط یک یا دو بار ورق زده بودم و با خودم فکر می‌کردم یکی از همین روزها، زمانی که وقت کافی داشته باشم، آن‌ها را مطالعه می‌کنم. هیچ‌کس نباید چشمش به کمد لباس‌هایم می‌افتاد - لباس‌های مورد علاقه‌ام را در آن چپانده بودم. هر از گاهی، با این فکر که لباسی را بپوشم آن را از کمد بیرون می‌کشیدم، اما در واقع هرگز پوشیدنی در کار نبود. اکثر لباس‌هایم را فقط به تعداد دفعاتی محدود پوشیده بودم، اما چون گران‌قیمت بودند آن‌ها را نگه داشته بودم و فکر می‌کردم اگر آن‌ها را بشویم و اتو کنم، شاید دوباره روزی بپوشمشان.

اتاق انباشته از چیزهایی بود که زمانی سرگرمی‌هایم بودند، ولی بعدتر از آن‌ها خسته شده بودم: یک گیتار و آمپلی‌فایر مخصوص نوازندگان مبتدی که رویشان را غبار پوشانده بود، کتاب‌های آموزش محاورهٔ زبان انگلیسی که زمانی تصمیم داشتم به محض پیدا کردن وقت خالی مطالعه‌شان کنم و یک دوربین عتیقهٔ فوق‌العاده که هرگز هیچ حلقه فیلمی در آن نگذاشته بودم.

از آن‌جا که علاقه‌ام را به همهٔ آن سرگرمی‌ها از دست داده بودم، در واقع دیگر کاری نبود که دلم بخواهد در خانه انجام دهم. تلویزیون تماشا می‌کردم، شاید در گوشی تلفن همراهم بازی می‌کردم یا به یک خواربارفروشی می‌رفتم، نوشیدنی‌ای می‌خریدم و با این‌که می‌دانستم باید از نوشیدن دست بکشم، همان‌جا نوشیدنی را تا ته سر می‌کشیدم.

از طرفی خودم را با دیگران هم مقایسه می‌کردم. یکی از دوستان دوران دانشکده‌ام در آپارتمانی مجلل در یکی از مناطق تازه تأسیس توکیو زندگی می‌کرد. آپارتمانش ورودی پرزرق و برقی داشت با مبلمان شیک اسکاندیناویایی و همچنین ظروف غذاخوری بسیار شیکی در سالن ناهارخوری. وقتی وارد خانه‌شان شدم و دوستم با مهربانی به داخل راهنمایی‌ام کرد، متوجه شدم دارم اجاره‌بهای آن‌جا را در ذهنم حساب و کتاب می‌کنم. او در شرکتی بزرگ کار می‌کرد، حقوق خوبی داشت، با دختر زیبایی ازدواج کرده بود، یک بچه زیبا هم داشتند و هر سه طبق مد روز لباس پوشیده بودند. ما در دانشکده مثل هم بودیم. چه اتفاقی افتاده بود؟ چطور زندگی‌مان تا این حد متفاوت از هم شده بود؟

یا مثلاً یک روز وقتی که یک ماشین فراری سفیدرنگ با سقف متحرک دیدم که با سرعت از کنارم عبور کرد، حسابی محو تماشایش شدم. قیمت آن ماشین احتمالاً دو برابر قیمت آپارتمانم بود. در حالی که یک پایم روی پدال دوچرخه دست دومم بود، که به قیمت ۵۰۰۰ ین (حدوداً ۳۵ پوند) از دوستم خریده بودم، تا زمانی که ماشین کاملاً از نظرم ناپدید شد، مات و مبهوت به آن خیره ماندم.

بلیت‌های بخت‌آزمایی می‌خریدم، به این امید که در چشم‌برهم‌زدنی برنده شوم. با نامزدم به هم زدم و به او گفتم که به خاطر وضعیت اسفبار اقتصادی‌ام آینده‌ای برای خودمان نمی‌بینم. در تمام این مدت با دقت عقده حقارت را پنهان می‌کردم و طوری رفتار می‌کردم که انگار هیچ مشکلی در زندگی‌ام ندارم، اما بدبخت بودم و دیگران را هم بدبخت می‌کردم. خوشحالم که بسیاری از متعلقاتم را دور انداختم و این شروعی بود برای من تا تبدیل به فردی جدید شوم.

شاید به نظر برسد دارم اغراق می‌کنم. یک بار کسی به من گفت: «تنها کاری که تو انجام دادی دور ریختن وسایلت بود.» حرفش درست است. من تا به حال دست‌آورد خاصی نداشته‌ام و چیزی وجود ندارد که بتوانم

واقعاً به آن افتخار کنم؛ حداقل نه در این برهه از زندگی‌ام. اما چیزی که واقعاً از آن مطمئنم این است که، با داشتن چیزهای کمتری در اطرافم، هر روز احساس شادمانی بیشتری می‌کنم. رفته‌رفته دارم می‌فهمم خوشبختی چیست. اگر شما شبیه من سابقم هستید - بدبخت، همیشه در حال مقایسه کردن خودتان با دیگران، یا معتقد به این‌که چقدر زندگی‌تان بد است - فکر کنم باید با بعضی از وسایلتان خداحافظی کنید. بله، مسلماً افرادی هم وجود دارند که هرگز به مادیات وابستگی نداشته‌اند یا نوابغ نادری که می‌توانند در میان به هم ریختگی وسایلشان پیشرفت کنند. اما من می‌خواهم به راه‌هایی فکر کنم که از طریق آن‌ها افراد عادی‌ای، مثل من و شما، می‌توانیم لذت‌های واقعی را در زندگی‌مان پیدا کنیم. هر کسی دلش می‌خواهد شاد باشد، اما تلاش برای خریدن شادمانی ما را فقط برای مدتی کوتاه شاد می‌کند. وقتی پای شادمانی واقعی به میان می‌آید، بازنده‌ایم. پس از ماجراهایی که پشت سر گذاشتم، فکر کنم خداحافظی با وسایلتان چیزی فراتر از تمرینی در حد نظافت کردن است. بدرود گفتن با مایملکتان تمرینی برای فکر کردن درباره شادمانی واقعی است. شاید خیلی بلندپروازانه به نظر برسد، اما به شدت اعتقاد دارم این کار درست است.