

مینیمالیسم پایدار

- سرشناسه: سفرین، استفانی ماری.
عنوان و نام پدیدآور: مینیمالیسم پایدار: زندگی بدون پسماند، عادت‌های ماندگار پایدار، و مینیمالیسم سازگار با محیط‌زیست/استفانی ماری سفرین؛ ترجمه شبنم سمیعیان.
مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری: ۲۶۱ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۴-۰۵۸۷-۰
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Sustainable minimalism: embrace zero waste build sustainability, habits that last, and become a minimalist without sacrificing the planet, [2021]
یادداشت: کتابنامه.
عنوان دیگر: زندگی بدون پسماند، عادت‌های ماندگار پایدار، و مینیمالیسم سازگار با محیط‌زیست.
موضوع: زندگی پایدار
موضوع: Sustainable living
موضوع: خانه‌داری — دستنامه‌ها
موضوع: Housekeeping -- Handbooks, manuals, etc.
موضوع: ماتریالیسم
موضوع: Materialism
موضوع: پایداری
موضوع: Stability
شناسه افزوده: شبنم، ۱۳۵۸، مترجم
شناسه افزوده: Sameeiy, Shabnam
رده‌بندی کنگره: GE۱۹۶
رده‌بندی دیویی: ۳۳۳/۷۲
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۱۰۳۲۳۷۷۲

مینیمالیسم پایدار

زندگی بدون پسماند، عادت‌های ماندگار پایدار،
و مینیمالیسم سازگار با محیط‌زیست

استفانی ماری سِفرین

ترجمهٔ شبنم سمیعان



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Sustainable Minimalism
Stephanie Marie Seferian
Mango Publishing Group, 2021



انتشارات قنوس

خیابان انقلاب، خیابان فروردین، خیابان نظری،
نبش جاوید ۲، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶
ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:
تحریریه انتشارات قنوس

استفانی ماری سِفِرین
مینیمالیسم پایدار
زندگی بدون پسماند، عادت‌های ماندگار پایدار،
و مینیمالیسم سازگار با محیط‌زیست
ترجمه شبنم سمیعیان
چاپ اول
۶۶۰ نسخه
اسفندماه ۱۴۰۴

چاپ رسام
حق چاپ محفوظ است
شابک: ۰۵۸۷-۰۴-۰۶۲۲-۹۷۸
ISBN: 978-622-04-0587-0
www.qoqnoos.ir
Printed in Iran

فهرست

مقدمه ۹

بخش اول: با میوه‌های دم‌دست شروع کنید

۱. چرا بیش از اندازه خرید می‌کنید (و چگونه دست از این کار بردارید) ۱۷
۲. پنج رکن اصلی در پاکسازی مسئولانه ۳۲
۳. مینی‌مالیسم پایدار با بودجه محدود ۶۱
۴. مینی‌مالیسم روزمره با کودکان ۷۹
۵. کمد لباس کپسولی سازگار با محیط‌زیست ۹۸

بخش دوم: پایداری و میانه درخت

۶. آشپزخانه کم‌پسماند شما ۱۱۹
۷. پلاستیک کمتر لطفاً! ۱۴۹
۸. ردپای کربنی و پایداری هنگام سفر یا فعالیت‌های روزمره ۱۷۷
۹. هدیه دادن و خرید دست‌دوم ۱۹۶

بخش سوم: میوه بالاترین شاخه: خودکفایی

۱۰. چرا خودکفایی اهمیت دارد ۲۰۹
۱۱. محصولات دست‌ساز خانگی برای زندگی با حداقل ها ۲۲۴
۱۲. عامل تغییر بشوید ۲۴۴

درخت مینیمالیست پایدار با تلاش به بالاترین نقطه برسید!

اجتماع		حمایت و طرفداری
• به اشتراک گذاری منابع	• رهبری با رویکرد نفع همگانی	
• اولویت بخشی به کسب و کارهای کوچک و محلی	• تشویق بحث های مبتنی بر حقایق	
• تکیه بر اقتصاد هدیه محور	• تمرکز بر راه حل ها	
ارزش های خانوادگی	محصولات خانگی	سلامت و زیبایی
• جایگزین کردن پلاستیک های	• استفاده از محصولات	• ساده سازی روتین پوستی
یک بار مصرف	غیر سمی	• آزمایش با محصولات کاملاً
• کاهش رد پای کربنی	• استقبال از محصولات	طبیعی
• احیای مهارت های قدیمی	• خانگی و دست ساز	• تمرکز بر رویکرد جامع
	• تمرکز بر محصولات	
	سازگار با محیط زیست	
خانه	امور مالی	سفر
• مرتب کردن	• حذف هزینه های غیر ضروری	• پرواز کمتر
• سازماندهی کردن	• سازماندهی (و پابندی به) بودجه	• رانندگی کمتر
• آگاه شدن از میزان پسماند	• تعهد به خرید آگاهانه	• خرید اعتبار کربنی ^۱

۵ اصل راهنما

۱. سادگی آگاهانه
۲. مصرف گرایی آگاهانه
۳. پایداری
۴. خودکفایی
۵. حمایت و طرفداری

۱. اقداماتی که باعث جبران انتشار دی اکسید کربن به جو می شوند، مثل کاشت درخت؛ منظور از خرید هم پرداخت هزینه این جبران است. — م.



مقدمه

آمریکا، ما مشکل خرید کردن داریم.

هرگز اولین باری (و البته تنها باری) را که در حراج جمعه سیاه شرکت کردم فراموش نمی‌کنم. صبح خیلی زود — اگر بخواهم صادق باشم، خیلی خیلی زود — بیدار شدم، از خانه بیرون رفتم و در صفی ایستادم که دورتادور فروشگاه‌های بسیار بزرگ تشکیل شده بود. شبی بسیار سرد در ماه نوامبر بود و من مدام سر جایم وول می‌خوردم تا خودم را گرم نگه دارم. چراغ‌های محوطه پارکینگ بخارِ بازدم جمعیت را به خوبی نشان می‌داد. در آن لحظه، این فکر به سرعت از ذهنم گذشت که چقدر همه این کارها مسخره است. بایست به خانه برمی‌گشتم، بایست برمی‌گشتم توی تخت‌خوابم.

اما در نهایت، یک تلویزیون صفحه‌تخت خریدم. درست است که از خریدم سود کردم اما سودش آن قدرها هم نبود. تلویزیون فقط چند سال کار کرد و بعد از آن تصاویر صفحه‌اش تار و بعد غیرقابل تشخیص شد. وقتی به آن حراج جمعه سیاه فکر می‌کنم، می‌فهمم فکری که آن شب از ذهنم گذشت درست بود: ای کاش رفته بودم خانه. کاش آن شب برگشته بودم به تخت‌خوابم.

شرکت‌ها و مؤسسات تجاری از ما می‌خواهند باور داشته باشیم که خوشبختی در خرید کردن است، اما تحقیقات دقیقاً عکس این موضوع را نشان می‌دهند. در سال ۲۰۱۸، چهل درصد از آمریکایی‌ها اذعان داشتند که نسبت به سال قبل

مضطرب‌تر شده‌اند،^(۱) و طبق گزارش‌ها از هر پانزده نفر یک نفر علایم افسردگی داشت.^(۲) رفتارمان موقع خرید کردن ما را زیر قرض برده است. هر شهروند معمولی آمریکایی چهار کارت اعتباری دارد و مجموع بدهی کارت‌هایش در هر بازه زمانی مشخص ۶,۲۰۰ دلار است.^(۳)

زباله‌هایمان چگونه؟ در حالی که بسیاری از مصرف‌کنندگان طبق عادت اقلام کارکرده‌شان را می‌بخشند تا جا برای مدل‌های جدیدتر و پرزرق و برق‌تر باز شود، حجم عظیمی از چیزهایی که در نهایت سالم بودن و خوب کار کردنشان دور انداخته‌ایم سر از گورستان زباله‌ها درمی‌آورند.

مینیمالیسم — انتخاب هدفمند برای زندگی کردن با وسایل کمتر — برای آمریکایی‌های بیش از حد پرکار، مضطرب و ولخرج دریچه امید می‌گشاید. پذیرندگان سبک زندگی «کمتر، بیشتر است» تصدیق می‌کنند که رهاوردهای ارزشمند مینیمالیسم برای آن‌ها اوقات فراغت، وضوح فکری و ثبات مالی بوده است. اما زندگی با داشته‌های کمتر یک مزیت دیگر و بزرگ‌تر دارد که کسی درباره‌اش صحبت نمی‌کند: مینیمالیسم کلید نجات سیاره‌مان است.

اگرچه سبک زندگی مینیمالیستی در سال‌های اخیر دوباره رواج یافته است، اما مفهوم مینیمالیسم مفهومی جدید نیست و از آن در متون کهن بسیاری نام برده شده است؛ بودایی‌ها هزاران سال است که از اشیای مادی پرهیز کرده‌اند. اما مینیمالیسم قرن بیست و یکمی از آن جهت جدید است که مفهوم مینیمالیسم با مفهوم پاکسازی کردن در هم تنیده شده است. افراد بانفوذ در عرصه مینیمالیسم مدرن — از جمله نویسندگان، شخصیت‌های فضای مجازی و ستاره‌های فیلم‌های مستند — حامی پاکسازی‌اند اما در مورد مقوله پایداری [استفاده معقول و مناسب از منابع] سکوت می‌کنند. در نتیجه، مینیمالیست‌های مشتاق که نیازمند راهنمایی‌اند، در چرخه بی‌پایان خرید، پاکسازی، خرید بیشتر و پاکسازی دوباره می‌افتند. از یک دیدگاه تاریخی، در وهله اول، تأکید بیش از حد بر مقوله پاکسازی و کم‌اهمیت قلمداد کردن این‌که ما چرا بیش از اندازه خرید می‌کنیم

با هدف مینیمالیسم کاملاً مغایرت دارد. این رفتار منابع زمین را هم بدون هیچ توضیح قابل قبولی به یغما می‌برد.

من اندکی پس از مادر شدن و به دلایلی کاملاً خودخواهانه شیفته مینیمالیسم شدم. من و همسرم هیچ به همراه یک سگ و دو گربه‌مان در آپارتمان هفتاد و پنج متری‌مان با شادمانی کنار هم زندگی می‌کردیم. اما بعد از این‌که دخترمان آنی به دنیا آمد، دوستان و فامیل او را هدیه‌باران کردند. ورود سیل آسای اسباب‌بازی‌ها، پیش‌بندها و لباس‌ها خانه‌مان را به تدریج از ما گرفت.

دسته‌بندی، نظم‌دهی، مدیریت و تمیز کردن وسایل به‌ظاهر بی‌پایان دخترم همان محدود لحظات فراغت را هم از بین برد. اضطرابم سر به فلک کشید. وقتی داشتم لباس‌های پوشیده‌نشده‌اش را تا می‌زدم و دنبال جایی در آپارتمانمان برای انبار کردن اسباب‌بازی‌های پلاستیکی استفاده‌نشده می‌گشتم، به خودم آمدم و دیدم دارم از خودم سؤال‌های بزرگ درباره هزینه‌های واقعی مصرف‌گرایی می‌پرسم. این سؤالات منطقی من با علم بر این موضوع بود که تأکید فرهنگ غربی بر بیشتر داشتن است و نه کمتر داشتن. در عالم خیال با خودم می‌گفتم زندگی سبزتر و ساده‌تر در قرن بیست و یکم چه شکلی است و آیا اصلاً امکان‌پذیر است یا نه.

اگر می‌خواستیم در خانه خودم به آرامش برسیم، باید تغییری ایجاد می‌کردم. به همین دلیل در اینترنت به دنبال دوستانِ همفکر خودم گشتم و در تعدادی از گروه‌های مینیمالیستی عضو شدم. مینیمالیسم دیگر مفهومی مبهم و ضدفرهنگی تلقی نمی‌شد؛ گذشته از این‌ها، هزاران نفر مثل من باور داشتند که «کمتر» می‌تواند به معنای «بیشتر» باشد.

اما آن احساس صمیمیتِ اینترنتی به مرور زمان رنگ باخت. نمی‌توانستم برای آن دسته از رفقای مینیمالیستی هورا بکشم که وسایل کاملاً نوری خود را به اسم پاکسازی در کیسه‌های زباله گذاشته، آن‌ها را کنار پیاده‌رو قرار داده، از کیسه‌ها عکس گرفته و منتظر بودند تا ماشین حمل زباله برای بردنشان بیاید. از این ایده خشمگین بودم که مینیمالیسم باید به بهای نابودی زمین به دست بیاید. اگر مینیمالیسم همسنگ پاکسازی ناپایدار بود، پس من مینیمالیست نبودم.

پس چه بودم؟ دوستدار محیط زیست؟ برای فهمیدن این موضوع به گروه‌های پسماند صفر پیوستم. من که انگیزه را از گروه‌های مینیمالیستی کسب کرده بودم، آموزش‌ها را در گروه‌های پسماند صفر فراگرفتم. دقیقاً فهمیدم که مشکل خرید بی‌رویه‌مان بر سیاره‌مان چه تأثیری می‌گذارد. (با وحشت) دریافتم که دانشمندان اقلیم‌شناس نشان داده‌اند که تغییرات جبران‌ناپذیری در سیستم اقلیمی زمین در حال وقوع است. از مشکلات واقعی ناشی از دورریز پلاستیک آگاه شدم و اعتمادبه‌نفس کافی پیدا کردم برای مقابلهٔ رودررو با مشکل بزرگ ردپای کربنی.

زندگی بهتر یعنی زندگی با وسایل کمتر.

اما چیزی هم وجود داشت که با بقیهٔ چیزها جور در نمی‌آمد. گفتگوهای درون این اجتماعات موضوعات را اغلب یا سیاه می‌دیدند یا سفید، و رفتارهای ناظر به محیط‌زیست یا درست بودند یا غلط. همچنین اختلاف‌نظری همیشگی در زمینهٔ نگه داشتن یا رد کردن وسایل وجود داشت: دوستدار محیط‌زیست از حیث نظری همه‌چیز را به امید استفاده در آینده نگه می‌دارد، حال آن‌که مینیمالیست تمایل دارد وسایل استفاده‌نشده را رد کند. من می‌خواستم از دست وسایلم خلاص شوم!

در این باره عمیقاً به تعمق و تأمل پرداختم. به طور شهودی فهمیدم که هم مینیمالیسم و هم حمایت از محیط‌زیست ریشه در کاستن دارند. کمتر داشتن، کمتر نیاز داشتن و کمتر خواستن — اصول سبک زندگی مینیمالیستی — همچنین از قضا راهکارهایی کارآمد برای داشتن یک زندگی بهینه و مبتنی بر اصل پایداری است. فهمیدم که مینیمالیسم و زندگی سازگار با محیط زیست در دو سر یک طیف واحد قرار می‌گیرند. در حالی که برخی افراد می‌پندارند که یک سر این طیف طرفداران محیط‌زیست‌اند و سر دیگر مینیمالیست‌ها، در این میان فضایی هست که افرادِ علاقه‌مند به کاهش مصرف همراستا با پایداری محیط‌زیست در آن جای می‌گیرند. مینیمالیسم پایدار جنبشی مبتنی بر این پندار است که زندگی بهتر یعنی زندگی با وسایل کمتر. مینیمالیسم پایدار به بهینه‌سازی تدریجی زندگی روزمره‌مان می‌پردازد تا به حفظ زمین برای فرزندانمان کمک کنیم.

مینیمالیسم پایدار چیست؟

مینیمالیسم پایدار در برابر مصرف‌گرایی موضعی ضدفرهنگی و رادیکال به حساب می‌آید و مباحث زیر را در بر می‌گیرد:

- کاهش مصرف به عنوان ابزاری برای پایین آوردن انتشار کربن
- مسئولانه پاکسازی کردن با در نظر گرفتن کره زمین
- خودداری از استفاده کردن از محصولات یک‌بارمصرف
- بازیافت کردن به عنوان آخرین گزینه
- بازیگری وضع موجود
- تقویت اقتصادهای محلی از طریق خرید در محل
- کاهش سموم محیطی
- بهره بردن از نیروی صدها و هزاران نفری که وظیفه خود را انجام می‌دهند
- رسیدن به خودکفایی به عنوان هدف غایی

ساختار این کتاب چگونه است

تا به حال برای سیب‌چینی رفته‌اید؟ این‌جا در نیوانگلند، جایی که من زندگی می‌کنم، سیب‌چینی در پاییز کاری اجباری است. سیب‌چینی گردشی مفرح برای تمام اعضای خانواده است دقیقاً به این دلیل که همه در آن کامیاب می‌شوند. وقتی من و همسرم مشغول سیب‌چینی از شاخه‌های میانی هستیم، لارا، دختر پیش‌دبستانی‌ام، سیب‌ها را از شاخه‌های پایینی می‌چیند. می‌پرسید آئی، دختر شش‌ساله‌ام، چه می‌کند؟ او کله‌ش‌ترین و نترس‌ترین بچه‌ای است که دیده‌ام. نردبان را می‌آورد و تا دور دست‌ترین شاخه بالا می‌رود و دست‌نخورده‌ترین میوه‌ها را از آن بالا می‌چیند.

این کتاب، با نظر به یک درخت سیب استعاری، به شما کمک می‌کند تا از فرهنگ مصرف‌گرا به سمت زندگی آرام‌تر و هدفمندتری تغییر مسیر دهید، چون وقتی سعی دارید سبک زندگی جدیدی اتخاذ کنید، عاقلانه این است که قدم‌به‌قدم پیش بروید. هوشمندانه‌ترین و البته ساده‌ترین کار این است که سیب‌ها را از پایین‌ترین شاخه‌ها بچینید.

در بخش اول، از میوه‌های دم‌دست شروع می‌کنید، مسئولانه به پاکسازی می‌پردازید و به این درک می‌رسید که چرا مردم اساساً بیش از اندازه خرید می‌کنند.

در بخش دوم، دامنه موفقیتان را گسترش خواهید داد و به میانه درخت می‌رسید. در این جا ستون‌هایی را بنا خواهید کرد که به سهولت رفتارهای پایدار در درازمدت منجر می‌شود.

سرانجام در بخش سوم، به پروراندن ویژگی خودکفایی مینیمالیستی به عنوان ابزاری برای تکیه کمتر بر نهادهای تجاری و تکیه بیشتر بر مهارت‌های خودتان خواهید پرداخت، یا به عبارت دیگر در این مرحله تمام میوه‌های درخت را خواهید چید.

آن زمان که تازه مادر شده بودم و می‌خواستم خودشناسی‌ام را آغاز کنم، نمی‌توانستم پایگاهی بیابم که از آرمان‌های سازگار با محیط‌زیست و مینیمالیستی من حمایت کند. در آرزوی فضایی بودم که والدینی با طرز فکری شبیه من هم بتوانند با هم آشنا شوند و هم اطلاعاتی عینی برای برخورداری از زندگی‌ای ساده‌تر به دست آورند. اما در آن دوران چنین فضایی وجود نداشت. به همین دلیل، یک روز وقتی لارا خواب بود، بدون هیچ آینده‌نگری خاصی یک دامنه اینترنتی خریدم. تا به امروز MamaMinimalist.com هم شامل بلاگ و هم پادکست من به نام The Sustainable Minimalists است. امیدوارم با ارائه این کتاب بتوانم علاوه بر وب‌سایت و پادکستم پایگاهی فراهم کنم که از دیگر مینیمالیست‌های دوستدار محیط‌زیست حمایت کند.

امیدوارم از خواندن این کتاب لذت ببرید!

یادداشت‌ها

1. Jamie Ducharme, "A Lot of Americans Are More Anxious Than They Were Last Year, a New Poll Says," *Time*, May 8, 2018, <https://www.time.com/5269371/americansanxiety-poll/>.
2. "Facts and Statistics," Anxiety and Depression Association of America, accessed 2020, <https://www.adaa.org/about-adaa/press-room/facts-statistics>.
3. Aimee Picchi, "Here's a Top Reason Americans are Carrying an Average Credit Card Balance of over \$6,200," *USA Today*, February 12, 2020, <https://www.usatoday.com/story/money/2020/02/12/credit-card-debt-average-balance-hits-6-200-and-limit-31-000/4722897002/>.

بخش اول
با میوه‌های دمر دست شروع کنید



چرا بیش از اندازه خرید می‌کنید (و چگونه دست از این کار بردارید)

نظام سرمایه‌داری نیازمند مصرف‌کننده است

آیا تا به حال چیزی را با این فکر که خوشحالتان می‌کند خریده‌اید؟ آیا فکر می‌کنید ارزش شما با میزان دارایی‌هایتان سنجیده می‌شود؟ اگر جوابتان مثبت است، پس تنها نیستید.

داشتن متعلقات مادی فراوان یکی از نشانه‌های افراد و جوامع مرفه و همچنین شهروندان کشورهای توسعه‌یافته است. در خلال سال‌های ۱۹۶۷ و ۲۰۱۷، میزان پولی که آمریکایی‌ها سالانه خرج می‌کردند بیست برابر شده بود.^{(۱) و (۲)} هر شهروند معمولی آمریکایی در خانه‌ای بسیار بزرگ زندگی می‌کند، برای هر روز از ماه لباسی متفاوت دارد و بالغ بر ۳۰۰,۰۰۰ وسیله دارد.^(۳)

کسب و کارهای چندمیلیون‌دلاری از همه جا سر برآورده‌اند تا به شما کمک کنند داشته‌هایتان را مدیریت کنید. تعجب ندارد که اگر چه در پنجاه سال اخیر اندازه خانه هر شهروند معمولی آمریکایی سه برابر شده است،^(۴) بسیاری از آن‌ها بیشتر از ظرفیت خانه‌شان وسیله دارند. اصنافی که کارشان انبارداری و جمع‌آوری وسایل دورریختنی است از مصرف‌کنندگانی که بیش از حد خرید می‌کنند منفعت زیادی عایدشان می‌شود، و از آن‌جا که سالمندان در طول زندگی‌شان وسایل زیادی جمع‌آوری کرده‌اند، شرکت‌های ارائه‌دهنده خدمات حمل‌ونقل به

وجود آمده‌اند تا در کاستن وسایل مساعدت کنند. کسب و کار کم کردن از اشیای مادی شبیه کسب و کار انبارداری و حذف کردن است: هر دوی این کسب و کارها از وابستگی عاطفی شما به اشیای سود می‌برند.

در مراکز دریافت کمک‌های مردمی با کمیت بسیار و کمبود شدید کیفیت مواجهیم.

برای بسیاری از افراد، فرایند پاکسازی هم از نظر عملی چالش‌برانگیز است و هم از نظر عاطفی طاقت‌فرسا. وقتی در کمال حسن‌نیت تصمیم می‌گیرید اقلامی را که دیگر نمی‌خواهید از طریق مراکز دریافت کمک‌های مردمی به نیازمندان ببخشید، حجم عظیمی از این اقلام دورریخته شما در این مراکز تلنبار می‌شود. این مراکز با کمیت بسیار و کمبود شدید کیفیت مواجه‌اند. با این‌که ممکن است بعضی از لباس‌ها را انتخاب کنند و به کهنه‌فروش‌ها بفروشند یا وسایل الکترونیکی از رده خارج شده را تکه‌تکه کنند تا قطعات به دردبخورش را درآورند، واقعیت این است که اکثر وسایل اهدایی شما به دردنخور و دورریختنی محسوب می‌شوند. در چنین مواقعی سرانجامی جز گورستان زباله‌ها ندارند. اما هنوز امیدی هست: در وهله نخست با درک کردن این چرخه آن را متوقف کنید.

چرا بیش از اندازه خرید می‌کنید

در تاریخ بشر هرگز خرید کردن تا این حد آسان نبوده است. شما می‌توانید خرید کنید و به احتمال زیاد هم همین کار را می‌کنید.

هم خرده‌فروش‌های آنلاین و هم مدیران فروشگاه‌های سنتی می‌دانند که اگر از موانع خرید بکاهند، شما بیشتر از آنچه قصدش را داشتید خرید خواهید کرد. در حالی که ذخیره کردن آدرس و اطلاعات صورتحساب مشتریان به هنگام پرداخت آنلاین مایه مباهات تجارت الکترونیک است، فروشگاه‌های سنتی با تولید انبوه کوپن، برگزاری حراج و جایزه دادن پول به شما وسوسه‌تان می‌کنند به داخل مغازه بروید؛ جایی که در آن استادانه با پخش یک موسیقی آشنا یا رنگ‌های آرامش‌بخش و بوهای خوشایند خرید کردن شما را مدیریت می‌کنند.

عواملی شخصی نیز هنگام خرید کردن شما دخیل‌اند،
از جمله:



۱. شما خریداری آرمانی هستید

اگر شما هم مثل اکثر مصرف‌کنندگانِ امروزی هستید، پس به خاطر این‌که مالک چیزی شوید خرید نمی‌کنید بلکه آرزو دارید کسی باشید. خریدهای شما بیانیه‌هایی قدرتمندند که نشان می‌دهند کیستید و ارزشتان چقدر است: وقتی یک تیشرت نخی

ارگانیک منتقل‌کنندهٔ اصول اخلاقی است، یک کیف از برند لویی ویتون نشان‌دهندهٔ

مصرف‌بی‌رویه‌ی یکی از ارکان فرهنگ غربی و نیز یکی از پیامدهای رفاه جمعی است.

ثروت و سبک است. هویت شما با ظرافت با وسایل شخصی‌تان گره خورده و خریدِ

آرمانی ممکن است راهی باشد برای تبدیل شدن به بهترین نسخه از آن کسی که دوست دارید باشید.

خرید آرمانی به‌ویژه در میان مصرف‌کنندگانی رایج است که دغدغهٔ محیط‌زیست دارند؛ کسانی که می‌خواهند با پولشان اوضاع جهان را بهبود ببخشند. آیا فکر می‌کنید این مسئولیت شماست که برای خیر و صلاح کرهٔ زمین محصولات موجود در بازار را بخرید؟ باهوش‌ترین برندهای «سبز»^۱ مصرف‌کنندگانشان را به سمت این باور سوق می‌دهند که خرید محصولاتشان تا ابد بخشی از جنبشی جمعی در سرتاسر جهان خواهد بود. همچنان‌که زنان و مردان به تدریج از قدرت خریدشان آگاه‌تر — و متعاقباً در این حین توانمندتر هم — می‌شوند، بازار محصولات سازگار با محیط‌زیست، منطبق با اصول اخلاقی و دارای بار مسئولیت اجتماعی کماکان به رشد خود ادامه می‌دهد.

اما یک مشکل اساسی در خریدهای آرمانی وجود دارد: انجام خریدهای

۱. green brand: برندی که محصولات یا خدماتش با توجه به محیط‌زیست طراحی و ارائه می‌شوند. — م.

تجملی برای به دست آوردن جایگاهی اجتماعی که با هویت حقیقی شما هم‌راستا نیست باعث نمی‌شود، آن‌طور که انتظار دارید، اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید. در عوض ممکن است خریدهای آرمانی باعث افزایش احساس ناامنی شوند.^(۵) با گذر زمان چنین ناامنی‌هایی رضایت از خرید را کاهش می‌دهند، آن‌وقت برای حفظ تعادل درونی‌تان ترغیب می‌شوید که بیشتر و بیشتر خرید کنید.

۲. به دنبال نشنگی حاصل از خرید گردنید

خرید کردن با خود شادمانی آنی به همراه می‌آورد و این قضیه ریشه در تکامل دارد. قرن‌ها پیش، زمانی که انسان‌های اولیه شکارچی-جمع‌کننده بودند، با جمع‌آوری غذا و بقیه چیزها شانس بقایشان را افزایش می‌دادند. خط سیر تکامل شما را مستعد جمع‌آوری چیزها کرده است:

اندورفین‌ها پاداش‌های قدرتمندی از طرف مغزند که اگر بخواهید به دفعات بیشتر نصیب‌تان بشوند، باید رفتارهایی را تکرار کنید که به بیشتر آزاد شدن این مواد در خون منجر می‌شوند.

وقتی در صف صندوق فروشگاه می‌ایستید تا خریدهایتان را حساب کنید یا موقع خرید آنلاین دکمه «خرید انجام شود» را فشار می‌دهید، به احتمال زیاد موجی از شادمانی ناشی از ترشح دوپامین را دریافت می‌کنید. برای این‌که اثر این «نشنگی خرید» طولانی‌تر شود، سیستم کهن پاداش‌دهی بدن شما وادارتان می‌کند که خرید کردن را تکرار کنید.

وقتی اجناس ارزان‌اند و موانع خرید چندانی در کار نیست، احتمالاً هر چیزی را در هر زمانی که بخواهید می‌توانید بخرید و در نتیجه از خرید کردن کمتر لذت می‌برید. برای تجربه لذت آنی ناشی از آزاد شدن اندورفین در بدن، باید بیشتر و بیشتر خرید کنید.

۳. اثر دیدرو^۱ واقعی است

دنيس دیدرو فیلسوف فرانسوی قرن هجدهم میلادی بود.^(۶) روزی یک روبه‌وشامبر

1. Diderot Effect

سرخ گرانقیمت هدیه گرفت.^(۷) او در ابتدا خیلی خوشحال شد. حسی را که از لمس پارچه ضخیم لباس بهش دست می‌داد تحسین کرد و مهارت منحصر به فرد به‌کاررفته در آن را ستود.

اما طولی نکشید که آن لباس چشم‌نواز باعث شد بقیه دارایی‌های دیدرو به نظرش کهنه برسند. او چاره این کار را در این دید که چیزهای جدید بخرد و جایگزینشان کند. صندلی حصیری قدیمی‌اش را دور انداخت و یک صندلی جدید خرید که از چرم مراکشی ساخته شده بود. میز کار قدیمی‌اش را دور انداخت و یک میز تحریر گرانقیمت را جایگزینش کرد. عکس‌های هنری روی دیوارش چه؟ عکس‌هایی زیباتر به جای آن‌ها گذاشت.

روانشناسی رفتاری اثر دیدرو را این‌گونه توصیف می‌کند که به دست آوردن یک دارایی جدید چرخه‌ای از مصرف را به وجود می‌آورد که افراد را به سمت خریدهای غیر ضروری سوق می‌دهد.^(۸) در آخر می‌بینید چیزهایی خریده‌اید که خود قبلی‌تان هرگز برای خرسند شدن به سراغ خریدشان نمی‌رفت.

من شخصاً اثر دیدرو را تجربه کرده‌ام. من و هیگ، کمی بعد از نقل مکان به اولین خانه‌مان، دست به یک بازسازی کوچک زدیم تا سرویس بهداشتی درب و داغان خانه را نوسازی کنیم. تصور می‌کردم فرایند بازسازی کسل‌کننده باشد، اما کاملاً از آن لذت بردم. خودم را دیدم که در مغازه رنگ‌فروشی با خوشحالی در حال مقایسه ده‌ها طیف از رنگ خاکستری هستم؛ همچنین کاملاً مجذوب گزینه‌های بی‌شمار کاشی‌ها شده بودم.

وقتی تصمیم گرفتیم گچکاری کنیم، از بودجه‌ای که به بازسازی اختصاص داده بودیم فراتر رفتیم و زمانی که پروژه تکمیل شد، سرویس بهداشتی بازسازی‌شده‌مان بسیار فراتر از حد انتظارم بود.

خیلی طول نکشید که متوجه مشکلی شدم: مجل‌بودن سرویس بهداشتی جدید معمولی بودن بقیه خانه را به شدت نمایان می‌کرد؛ سرویس بهداشتی جدیدمان با وسایل به‌روز و دکور مدرنش هیچ سنخیتی با طبقه اول کسل‌کننده خانه‌مان نداشت.

به‌ویژه متوجه فرسودگی دیوارهای اتاق غذاخوری شدم و سرویس بهداشتی طبقه بالا و کاشی‌های ازمدافتاده‌اش به نظم شرم‌آور رسید.
آیا تا به حال خرید چیزی جدید و سوسه‌تان کرده که بیشتر خرید کنید؟ اثر دیدرو این جا وارد میدان می‌شود.

۴. تبلیغات قدرتمندند

اولین ایستگاه تلویزیونی پخش برنامه‌هایش را در سال ۱۹۲۸ آغاز کرد و تا سیزده سال بعد از تأسیس هیچ تبلیغاتی در تلویزیون پخش نمی‌شد. اما در اول ژوئیه ۱۹۴۱ که اولین پیام بازرگانی از تلویزیون پخش شد، دوره برنامه‌سازی بدون تبلیغات هم به پایان رسید.^(۹)

تبلیغات کاملاً قانع‌کننده‌اند و احتمالاً خیلی بیشتر از آنچه خودتان متوجه باشید در برابر قدرتش ضعیفید. سازمان‌های تجاری از طریق رسانه‌ای خاص و در مدت‌زمانی مشخص خیلی ماهرانه شما را در معرض یک تبلیغ مشخص قرار می‌دهند، چون مواجهه مدام با یک پیام باعث می‌شود برای خرید کردن تمایل بیشتری پیدا کنید. برخی منابع اذعان دارند که هر شهروند آمریکایی معمولی در روز ۵,۰۰۰ آگهی تبلیغاتی می‌بیند و می‌شنود — که به رقم تکان‌دهنده ۱,۸۰۰,۰۰۰ آگهی در سال می‌رسد.^(۱۰)

سازمان‌های تجاری همچنین با سازماندهی تجارب تبلیغاتی از خصیصه آسیب‌پذیری انسانی بهره می‌برند و عمیق‌ترین خواسته‌های درونی‌تان را چند برابر می‌کنند و شما را در مواجهه با بزرگ‌ترین دلواپسی‌هایتان قرار می‌دهند. در عین حال تیم‌های بازاریابی فنون بسیار زیادی را به کار می‌برند تا مصرف‌کنندگان را وسوسه کنند و یکی از رایج‌ترین فنونشان القای حس کهنگی است؛ این‌که داشته‌های کاملاً سالم و کاربردی‌شان به اندازه کافی خوب نیستند. این القای احساس کهنگی شما را وامی‌دارد تا اقلام جدید بخرید و آن‌ها را جایگزین چیزهایی کنید که هم‌اکنون دارید، که در نهایت منجر می‌شود به ایجاد چرخه ثابت خرید وسایل جدید و پاکسازی وسایل قدیمی و تکرار مکرر این کار.

تبلیغات با مقایسه کردن و ایجاد رقابت از غریزه ذاتی بشر سوءاستفاده می‌کنند. قبل از ورود تبلیغات بازرگانی، چشم‌وهم‌چشمی مصرف‌کنندگان تنها نسبت به افرادی در محدوده زندگی خودشان، مثل همسایگان‌شان، بود. اما پیدایش تلویزیون، تبلیغات و اینترنت ملاک آمریکایی‌ها را برای مقایسه و رقابت کردن به شدت تغییر داد. شبکه‌های اجتماعی به ما نشان می‌دهند که مردم در محیط‌های اجتماعی-اقتصادی سطح بالاتر چگونه زندگی می‌کنند. شما چه اهل رقابت باشید چه نباشید، ممکن است با آن رفاهی رقابت کنید که بسیار فراتر از توان مالی واقعی‌تان است. طبق گزارش مجله روان‌شناسی امروز، «رقابت‌پذیری خصیصه‌ای زیستی است که به همراه نیاز ابتدایی بشر به بقا تکامل پیدا کرد.»^(۱) پس، تا وقتی که این رقابت منصفانه نیست، ممکن است ناخودآگاه به امید رقابت با افراد مرفه‌تر از خودتان اقدام به خرید کنید.

مینیمالیست‌های واقعی طرفدار پایداری

همسو کردن مجدد اعمال با اولویت‌ها

ماجرای مینیمالیستی‌ام با دغدغه پایداری زمانی شروع شد که به‌تازگی از سفری به کارائیب برگشته و در آن‌جا برای اولین بار غواصی کرده و مسحور صخره‌های مرجانی و آبزیان و گیاهان دریایی شده بودم، اما این تجربه غواصی چشمانم را به روی دو حقیقت متناقض گشود: در حالی که می‌خواستم سفرم را ادامه دهم و زیبایی‌های جهان را ببینم، در همان وهله اول با تأثیرات پدیده سفیدشدگی مرجان‌ها مواجه شدم. سر یک دوراهی مانده بودم — چگونه می‌توانستم بدون این که سهم بیشتری در نابودی محیط‌زیست داشته باشم به سفرم ادامه دهم؟

در ابتدا، بودجه‌ام را سنجیدم. از این که اجازه داده بودم افزایش تدریجی تورم سبک زندگی^۱ به زندگی‌ام نفوذ کند احساس شرمندگی می‌کردم. تمام بعدازظهرها برای این که هدیه‌ای به خودم داده باشم قهوه می‌خریدم و می‌نوشیدم، برای گشت و گذار در مراکز خرید می‌چرخیدم، و دنبال کتاب‌های دست‌دوم می‌گشتم. اما می‌دانستم دارم برای تصمیمات نامناسبم بهانه‌تراشی می‌کنم. مگر نه این که برای کار کردن به کافئین نیاز داشتم؟ بدون آن چگونه می‌توانستم کارمند خوبی باشم و در شغلم پیشرفت کنم؟

۱. وضعیتی است که در آن با افزایش درآمد، هزینه‌ها و مخارج فرد هم افزایش می‌یابد؛ به طوری که ممکن است فرد، با وجود درآمد بیشتر، پس‌اندازی نداشته باشد. — م.

وقتی با موضوع پایداری و حفظ محیط‌زیست آشنا شدم، فهمیدم که یک لیوان چای لاته بیشتر از ۳/۷۵ دلاری که برایش پرداختم هزینه‌بر بوده است، چرا که آن لیوان آلودگی با پلاستیک را به اقیانوس‌هایی که بسیار دوستشان دارم می‌افزود. عادت چرخیدن در مراکز خرید برای خریدن کتاب باعث شده بود اتفاقی نامرتب داشته باشم که کف آن پر از کتاب‌های خاک‌گرفته‌ای بود که ستون‌ستون روی هم چیده بودم. چگونه اوضاع تا این حد از کنترل خارج شده بود؟

همیشه خیلی مراقب بودم گول چیزهای مد روز را نخورم و به‌ندرت محو جدیدترین وسایل الکترونیکی بازار می‌شدم. اما بدون این که خودم هم متوجه شوم، به خریداری بی‌فکر و بنده‌ترشح کوتاه‌مدت دوپامین در بدنم تبدیل شده بودم. متأسفانه، برای تبدیل شدن به خریداری بی‌فکر لزوماً نباید معتاد به خرید باشید. عادت به ولخرجی این حقیقت را برایم روشن کرد که خواسته‌های آنی من از تأثیرشان بر محیط‌زیست پیشی گرفته‌اند. دیگر نمی‌توانستم آگاهانه سهمی در مسئله گرمایش جهانی، تولید زباله‌های پلاستیکی و انقراض گونه‌های جانوری داشته باشم. برای من این وضعیت به همسو کردن مجدد اعمالم با اولویت‌هایم ختم شد.

سارا ام، یکی از اعضای گروه مینیمالیست‌های طرفدار پایداری

پیامدهای خرید بیش از اندازه

بار ذهنی مضاعف

اگر مشغول خواندن این کتابید، احتمالاً پیشاپیش به این درک ناخوشایند رسیده‌اید که: بیشتر داشتن یعنی وجود چیزهای بیشتر برای نظم‌بخشیدن، پیگیری کردن، نگهداری کردن و نگران بودن. «بار ذهنی» یا زحمت و بار احساسی شما توصیف‌کنندهٔ مجموع مسئولیت‌هایی است که باید برای مدیریت امور خانه‌تان به عهده بگیرید. بار ذهنی زن‌ها اغلب سنگین‌تر از مردهاست، چون کارهای بی‌پایان داخل خانه مثل نظم‌بخشیدن، فکر کردن، برنامه‌ریزی کردن و گرم‌نگه داشتن محیط خانه کماکان شغلی زنانه محسوب می‌شود.^(۱۲) از آن‌جا که بارهای سنگین ذهنی با احساساتی همچون فشار روانی، پوچی و نارضایتی از زندگی مرتبط‌اند،^(۱۳) کمتر خرید کردن و کمتر داشتن راه‌های قدرتمندی برای ارتقای کیفیت زندگی‌تان به حساب می‌آیند.

اضطراب مالی

شاید شما هم به دلیل عادت به خرید کردن‌تان اضطراب مالی را تجربه کرده باشید.

اگر این‌طور است، همدردیم. در سال ۲۰۱۸ هر شهروند معمولی آمریکایی، به استثنای اقساط وام خانه‌اش، شخصاً ۳۸,۰۰۰ دلار مقروض بود.^(۱۴) در حالی که در سال ۲۰۱۹ متوسط درآمد هر خانوار در آمریکا ۵۹,۰۳۹ دلار بود، هزینه زندگی‌شان بسیار بیشتر از بودجه و توان مالی‌شان است — تقریباً نیمی از خانوارهای آمریکایی آن‌قدر خرج می‌کنند که ابداً نمی‌توانند هیچ پس‌اندازی داشته باشند. تعجبی ندارد که بدهی و اضطراب دستشان در دست هم باشد.^(۱۵) اگر برای پرداخت قبوضتان در کشمکشید، احتمال این‌که دچار مشکلات مربوط به سلامت روان نظیر افسردگی و اضطراب حاد شوید دو برابر یا بیشتر است.^(۱۶) اضطراب مالی با دردهای جسمانی مثل میگرن، بی‌خوابی و بیماری‌های قلبی-عروقی نیز مرتبط است. به علاوه، مشکلاتی وجود دارند که کمتر ملموس‌اند اما کم‌کم بسیار اهمیت دارند، یعنی تأثیرات بدهی و اضطراب بر عملکرد کلی بدن: احساس خشم، عصبانیت و شرمساری، که اگر رفع نشوند، ممکن است به زندگی مشترک و روابط خانوادگی‌تان آسیب جدی وارد کنند.

پیامدهای زیست‌محیطی

پیامدهای زیست‌محیطی خرید کردن ما بسیارند. تمام خریدهای ما — حتی اقلام سازگار با محیط‌زیست — در تخریب زیست‌محیطی دخیل‌اند، چون در فرایند تولیدشان از منابع تجدیدناپذیر استفاده می‌شود، از جمله سوخت‌های فسیلی مثل زغال‌سنگ، نفت خام و گازهای طبیعی.^(۱۷) وقتی سوخت‌های فسیلی برای تولید محصولات می‌سوزند، باعث انتشار دی‌اکسیدکربن و دیگر گازهای گلخانه‌ای در هوا می‌شوند که موجب گرم شدن سیاره‌مان و در نتیجه تغییرات آب و هوایی می‌شود.^(۱۸)

اگر چیزی از دیدرس ما خارج است به این معنا نیست که وجود ندارد.

وقتی تولید محصولی از نظر زیست‌محیطی به ندرت بی‌خطر محسوب می‌شود، تأثیراتی که پس از نابودی‌اش بر محیط‌زیست می‌گذارد هم نگران‌کننده است.



زباله‌های رهاشده گاز متان در جو زمین منتشر و هنگام تجزیه در مرکز انباشت زباله شیرابه تولید می‌کنند.

اگر چیزی از دیدرس ما خارج است به این معنا نیست که وجود ندارد. وقتی زباله‌های رهاشده در مراکز انباشت زباله تجزیه می‌شوند، گاز متان که یک گاز گلخانه‌ای بسیار قوی است از آن‌ها متصاعد می‌شود.^(۱۹) این زباله‌ها همچنین شیرابه تولید می‌کنند. شیرابه مایعی بسیار سمی و لجن‌مانند است که محصول فرعی زباله‌های تجزیه‌شده و آب است. شیرابه خاک را آلوده می‌کند و مثل جوی آب تا مناطقی بسیار دورتر از محل انباشت زباله‌ها جریان پیدا می‌کند.^(۲۰) برای پیامدهای شخصی و زیست‌محیطی ناشی از زیاد خرید کردن راه‌حلی وجود دارد که بسیار ساده است: کمتر خرید کنید.

مینیمالیست‌های واقعی طرفدار پایداری

چرا بی‌نظمی را سروسامان می‌دهیم؟

از نظر من خرید کردن همیشه راهی لذت‌بخش برای وقت‌گذرانی با دوستانم بوده. وقتی بچه بودم با پولی که برای تولدم هدیه می‌گرفتم جدیدترین اسباب‌بازی‌های بازار را می‌خریدم. وقتی آن‌قدر بزرگ شدم که توانستم شغلی برای خودم دست و پا کنم، همیشه با دوستانم لابه‌لای رگال‌های لباس‌های حراج‌خورده به دنبال قشنگ‌ترین

لباس‌ها می‌گشتیم. در اوایل جوانی‌ام، اغلب اوقات به فروشگاه‌های لوازم خانگی می‌رفتم تا بهترین پرده حمام یا تزیینات دیواری را پیدا کنم.

از آن روزها پنج سال به سرعت گذشت و روزی رسید که من و همسرم در میانه اسباب‌کشی برای نقل مکان به خارج از کشور ایستاده و محو تماشای باربرهایی بودیم که کامیون‌ها را با جعبه‌های بی‌پایان پر می‌کردند. چطور آن همه وسیله جمع کرده بودیم؟ مسلماً به آن همه چیزی که در جعبه‌ها چپانده بودیم نیاز نداشتیم. در خانه جدیدم وقتی نگاهی به دور و برم انداختم، احساس شکست خوردگی کردم. حالا آن همه خرت و پرت را کجا باید انبار می‌کردم؟ وسایل را این جا و آن جا جا دادم، اما فهمیدم که صرفاً دارم این بی‌نظمی را سر و سامان می‌دهم.

در آن لحظه بود که بینشم تغییر کرد و راه جدیدی در پیش گرفتم. دست به پاکسازی زدم. تعداد بسیار زیادی از وسایل را به خیریه بخشیدم. وقتی داشتم کیسه‌ها را پر می‌کردم تا به دست‌دوم فروشی ببرم، به سه نتیجه مهم رسیدم:

- ما به ندرت یک رمان را دو بار خوانده یا یک فیلم را دو بار تماشا کرده بودیم.
- لباس‌هایم — که فصل قبل خریده بودم — به سرعت از مد افتاده بودند.
- خانه‌مان پر از خرت و پرت شده بود و اصلاً چنین وضعی را دوست نداشتیم.

پس بر آن شدم که در مسیر تازه‌ای که در پیش گرفته‌ام هر روز تصمیمات تازه‌ای بگیرم و البته با تصمیمات کوچک شروع کنم. آیا من آدم کاملی هستم؟ نه. آیا هنوز از خرید رفتن با دوستانم لذت می‌برم؟ کاملاً! اما آگاهانه‌تر خرید می‌کنم! من زنی‌ام که در مأموریتم و مأموریتم این است که امروز بهتر از دیروز باشم: برای خودم، خانواده‌ام، خانه‌ام و سیاره‌مان. آلیسون ای.، شونده پادکست

ماه بدون خرج کردن

زمانی مصرف‌کننده بسیار خودمحوری بودم. در بیست‌سالگی از شغل معلمی‌ام بسیار رنج می‌بردم چون آن را از نظر احساسی کاری فرسایشی می‌پنداشتم، دانشجوی کارشناسی ارشد هم بودم و بعد از ظهرها می‌رفتم کلاس. به خودم می‌گفتم زندگی‌ام خیلی سخت است (این طور نبود) و لیاقت پاداش گرفتن را دارم (نداشتم). گرچه لزوماً خودم را معتاد به خرید نمی‌دانستم، اما از این که دنبال کالاهایی با قیمت مناسب بگردم لذت می‌بردم. فکر می‌کردم لباس‌های جدید پس از هفته‌ها کار سخت فراغت زودگذر نصیبم می‌کنند و البته به لطف لذت آنی دوپامینی که در بدنم جاری می‌شد، این خریده‌ها غالباً برایم تسکین‌دهنده بودند. کاملاً باور داشتم که وسایل جدید باعث شادمانی می‌شوند. تا قبل از بچه‌دار شدن به ذهنم خطور نکرد این منطق را زیر سؤال ببرم.

یک گام عملی اولیه برای در پیش گرفتن سبک زندگی‌ای که ریشه در مینیمالیسم پایدار داشته باشد جدا شدن از قافله مصرف‌گراهاست، حداقل مدتی کوتاه. ممنوعیت خرید به مدت یک ماه، یا به قولی ماه بدون خرج کردن، فرصتی تدریجی برایتان فراهم می‌کند تا عادت‌های خرید کردنتان را بررسی کنید.

بعد از دسامبری پرخرج و دیوانه‌کننده، همراه خانواده‌ام ژانویه‌ای بدون خرج کردن را در پیش گرفتیم و فهمیدیم دوست داریم در خانه بمانیم، استراحت کنیم و بیشتر با هم حرف بزنیم. به تعبیری این چالش با ویژگی‌هایی که داشت هم فرصت و هم آزادی تمرکز دوباره بر روابطمان را به ما هدیه داد. من و همسرمان زمان بیشتری را با فرزندانمان گذراندیم، مخصوصاً وقتی اسباب‌بازی‌های فراموش‌شده را از زیرزمین بیرون آوردیم. شنبه بعد از ظهرها که همه کلافه می‌شدند، ما به جای پول خرج کردن برای فعالیت‌های مختص بچه‌ها به موزه کودکان نزدیک خانه‌مان می‌رفتیم که از قبل عضوش بودیم. این تجربه درسی به من داد که همیشه بلد بودم اما فراموشش کرده بودم: آهسته گام برداشتن احساس خوبی می‌دهد.

قواعد ماه بدون خرج ساده‌اند: خرج کردن برای نیازها، پس‌انداز کردن برای خواسته‌ها. در طول ماه فقط هزینه‌های ضروری را پرداخت کنید، از جمله قبوض، اجاره یا وام خانه، بنزین و غذا، اما خریدهای غیرضروری را محدود کنید، مثل خرید لباس، بیرون شام خوردن، مانیکور کردن، پرسه زدن در مراکز خرید و هر فرصت دیگری که از نظر منطقی بیهوده تلقی می‌شود.

فواید ممنوعیت خرید

۱. ممنوعیت خرید به شما اجازه می‌دهد تا رویکردی جدی نسبت به امور مالی‌تان داشته باشید و شاید هم هدفی برای پس‌انداز کردن پیدا کنید.
۲. شما را دوباره با سرگرمی‌هایی آشتی می‌دهد که نادیده‌شان گرفته بودید.
۳. تفاوت‌های میان خواسته و نیاز را مشخص می‌سازد.
۴. تشویقتان می‌کند که از سرعت زندگی‌تان بکاهید و زمان باکیفیتی را با عزیزانتان سپری کنید.
۵. مغزتان را برای کمتر خواستن دوباره آموزش می‌دهد.

وقتی وارد ماه بدون خرج می‌شوید، توصیه‌های زیر را در نظر بگیرید:

خودتان را سرگرم کنید

برای هر جور سرگرمی بیرون از خانه (حتی اگر قراری کوتاه برای نوشیدن قهوه باشد) تقریباً ناگزیرید که پول خرج کنید. در خانه‌تان را بگشایید و میزبان دیگران باشید تا ببینند و با هم بازی‌های مفرح بکنید، عزیزانتان را برای شام دعوت کنید یا اتاق نشیمنتان را برای تماشای فیلم با بهترین دوستانتان تجهیز کنید.

با نزدیک‌ترین افراد خانواده‌تان هم وقت بگذرانید و راه‌هایی مجانی برای سرگرم شدن پیدا کنید. در طبیعت پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری کنید، مجموعه دی‌وی‌دی‌های قدیمی فیلم‌هایتان را دوباره تماشا کنید، به سرگرمی‌های فراموش‌شده پیردازد و سری هم به بازی‌های ویدئویی، کتاب‌های صوتی و کتاب‌های الکترونیکی کتابخانه محله‌تان بزنید.

صریح باشید

این موضوع را مثل راز پیش خودتان نگه ندارید. درباره‌اش صحبت کنید. به افراد خانواده و دوستان نزدیکتان بگویید که دارید چه می‌کنید و چرا این کار را می‌کنید. وقتی آن‌ها را از اهداف برنامه بدون خرج آگاه می‌کنید، در واقع این قدرت و اختیار را به آن‌ها می‌دهید که حمایت مورد نیازتان را از شما دریغ نکنند. با پنهان‌کاری درباره برنامه‌های این ماه خاص، خودتان را در وضعیت ناخوشایندی قرار می‌دهید که مجبور می‌شوید از دعوت کردن مهمان صرف نظر کنید و بعد دلیلش را هم توضیح دهید.

پویا باشید

احتمالاً در خلال ماه بدون خرج حسابی وقت خالی پیدا می‌کنید، پس اسمتان را از فهرست مؤسسات بازاریابی حذف کنید. با این کار تعداد دفعات مواجهه‌تان با تبلیغات و همچنین هدر دادن غیرضروری کاغذ کاهش پیدا می‌کند.

منظم و مرتب باشید

بسیاری از مینیمالیست‌های بلندپرواز اذعان دارند که دور شدن از فرهنگ مصرف‌گرایی هم دیدگاهی تازه و هم انگیزه‌ای برای بررسی منتقدانه داشته‌های موجودشان به آن‌ها داده است. از اوقات فراغتتان در ماه بدون خرج استفاده کنید و خانه‌تان را یک بار برای همیشه پاکسازی اساسی بکنید. در فصل بعدی درباره این‌که مینیمالیست‌های طرفدار پایداری چگونه پاکسازی می‌کنند صحبت خواهیم کرد.

دغدغه‌های رایج و چگونگی غلبه بر آن‌ها

«من خیلی دوست دارم که برنامه ماه بدون خرج را اجرا کنم، اما همسرم همراهی نمی‌کند. چه کار باید بکنم؟»

کنار همسرتان بنشینید و تمام دلایلتان برای اجرای برنامه ماه بدون خرج را برایش شرح دهید و حتماً یادتان باشد این نکته را قید کنید که اگر در این چالش شرکت کند، پس‌انداز ماهانه‌تان بیشتر خواهد شد. اگر همسرتان کماکان مردد بود، بدانید که هنوز می‌توانید خرج‌های خودتان را کنترل کنید، پس با علم به این که خودتان هم به‌تنهایی می‌توانید این مسیر را در پیش بگیرید، با اعتمادبه‌نفس شروع کنید.

«تولد مادرم دقیقاً همزمان می‌شود با ماه بدون خرج من. آیا باید از کل این چالش صرف‌نظر کنم؟»

مسلماً نباید صرف‌نظر کنید! اگر در تقویمتان مناسبتی هست که نمی‌شود درباره تغییر تاریخش بحث و گفتگو کرد، پس بروید و خوش بگذرانید. یادتان باشد که هدف مینیمالیسم پایدار پیشرفت است نه کمال‌گرایی – تلاش‌های از سر حُسن‌نیت به غنای آن می‌افزایند و یک (یا حتی دو) روز تقلب کردن به‌تنهایی چالش بدون خرج شما را خراب نمی‌کند.

یادداشت‌ها

1. Consumer Expenditures in 2017," US Bureau of Labor Statistics, April 2019, <https://www.bls.gov/opub/reports/consumer-expenditures/2017/home.htm>.
2. Minter, Adam, *Secondhand: Travels in the New Global Garage Sale*. Bloomsbury 2019.
3. Mary MacVean, "For Many People, Gathering Possessions Is Just the Stuff of Life," *Los Angeles Times*, March 21, 2014, <https://www.latimes.com/health/la-xpm-2014-mar21-la-he-keeping-stuff-20140322-story.html>.