

مینیمالیسم

ساده‌گرایی و زندگی با معنا

جاشوا فیلمز، ملبورن و رایان نیکدیلمس
مؤلفان آذین سرداری

www.ketab.ir



نشرنون



نشر نون
NOON
BOOK

سرشناسه: میلبرن، جاشوا فیلدز

Millburn, Joshua Fields

عنوان و نام پدیدآور: مینیمالیسم: ساده‌گرایی و زندگی بامعنا/جاشوا فیلدز میلبرن، رایان نیکدیوس؛ مترجم اذین سرداری.

مشخصات نشر: تهران: نشر نون، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص: ۱۳۴/۵×۲۱/۵ س.م.

فروست: منظومه زندگی؛ ۱۸۰.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۶۶-۳۹-۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: 2nd ed, 2016. Minimalism : live a meaningful life

عنوان دیگر: ساده‌گرایی و زندگی بامعنا.

موضوع: سادگی

موضوع: Simplicity

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: Conduct of life

موضوع: خوشبختی

موضوع: Happiness

شناسه افزوده: سرداری، اذین، ۱۳۶۴ - مترجم

رده‌بندی کنگره: BJ۱۴۹۶

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۲۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۹۱۲۹۳

جاشوا فیلدز میلبرن و رایان نیکدیوس

مترجم: اذین سرداری

مینیمالیسم

ترجمه: حسین جاوید
مدیر: احسان الهام راشدی
ویراستار: محمد قبا

نشر نون

صفحه ۱۲۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ سوم: ۱۴۰۱

لیتوگرافی و چاپ: آرمانسا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۶۶-۳۹-۰

ISBN: 978-622-7566-39-0

کانال تلگرام: telegram.me/noonbook

تلفن: ۰۹۳۸ ۴۱۱ ۸۳۲۲

NOONBOOK.IR

noonpub@gmail.com

هر گونه برداشت از متن اعم از بازنویسی، نمایشنامه و ... از تمام یا قسمتی از این کتاب به هر شیوه، منوط به اجازه کتبی و قبلی از ناشر است.

NOON Publisher

http://instagram.com/

noonpub@gmail.com

+98-938 411 8322



منظومه زندگی - ۱۸۰

Printed in IRAN

n o o n p u b @ g m a i l . c o m

@NOONBOOK

#نشرنون

فهرست

www.ketab.ir

پیشگفتار.....	
در بارهٔ مینیمالیسم.....	۹
در بارهٔ این کتاب.....	۱۱
فصل ۱..... ورود ما.....	۱۵
فصل ۲..... سلامتی.....	۴۱
فصل ۳..... روابط.....	۵۹
فصل ۴..... پیگیری کردن علایق.....	۷۵
فصل ۵..... رشد فردی.....	۹۵
فصل ۶..... تعامل با دیگران.....	۱۰۱
فصل ۷..... پیوندگاه.....	۱۱۳

پیشگفتار

همرنگ شدن با جماعت به دارویی می ماند که بسیاری از آدم ها با آن خوددرمانی می کنند. خوشحال نیستید؟ این را بخرید، آن را بخرید. چیزی بخرید. با خانواده جونز^۱، ترامپ^۲، کارداشیان^۳ چشم و هم چشمی کنید. شما نیز می توانید مانند آن ها باشید، مگر نه؟

همگی می دانیم که اشتباه محض است، و همچنان این راه را ادامه می دهیم، تکرار می کنیم. سعی می کنیم به روز باشیم، خودمان را تا سطح انتظارات جامعه بالا بیاوریم، به خودمان زیادی فشار می آوریم تا چیزی یا کسی بشویم که نیستیم. در نتیجه، آدم ها بیشتر از قبل دچار اضطراب می شوند. فشاری که به ما تحمیل می شود بیش از هر زمان دیگری در تاریخ است. مدل های باریک اندام و جذاب ترین مردان تاریخ روی صفحه تلویزیون نقش بسته اند به شما می گویند که باید چنین باشید. آنچه از رادیو می شنوید خودباوری بیش از اندازه ستارگان رپ است که سوار بر خودروهای هامر شده اند و ستارگان پاپ سرخوشی که بی مسئولیتی را در زندگی رواج می دهند. بدین صورت، در معرض مصرف گرایی قرار می گیرید. زمانی که یکی از همکاران پشت سر دیگران، و خدای نکرده شما، بدگویی می کند، از شما انتظار می رود که این سبک زندگی را بپذیرید. انتظار می رود که شما نیز با همین خودباوری رفتار کنید. اگر خانه شما مرتفع ترین ساختمان شهر باشد، باید گوش همه را با خبر آن کر کنید.

1. Jones
2. Trump
3. Kardashian

دیگر کافی است، ما همگی تحت فشاریم. مگر نه؟
حقیقت این است که تقریباً تمام فشاری که احساس می‌کنیم کاملاً درونی است. قطعاً این فشار تحت تأثیر عوامل خارجی است، اما بدین معنی نیست که باید طعمه آن شویم. ما نباید تحت تأثیر این عوامل قرار بگیریم. شما حتی اگر یک کارداشیان، ترامپ یا جونز بشوید، باز هم خوشحال نخواهید بود. شادی از درون نشئت می‌گیرد، از وجود شما، از یک زندگی معنادار. هدف این کتاب کمک به شما در مکاشفه است.