

# عاشق انسان‌ها باش

مینیمالیست‌ها:

جاشوا میلبرن

رایان نیکودموس

www.ketab.ir

ترجمه کامبیز شاوله



کتاب گول‌پشتی

www.ketab.ir

سرشناسه	: میلبرن، جاشوا فیلدز Millburn, Joshua Fields
عنوان و نام پدیدآور	: عاشق انسان‌ها باش / مینیمالیست‌ها / جاشوا میلبرن، رایان نیکودموس؛ ترجمه کامبیز شاوله.
مشخصات نشر	: تهران: کتاب کوله‌پشتی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۸ ص
شابک	: 978-600-461-534-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Love People, Use Things : Because the Opposite Never Works : the Minimalists, 2021.
یادداشت	: عنوان دیگر: عاشق انسان‌ها باش: از اشیا استفاده کن.
عنوان دیگر	: عاشق انسان‌ها باش: از اشیا استفاده کن.
عنوان دیگر	: آدم‌ها را دوست داشته باشید، از وسایل استفاده کنید، چون برعکسش عمراً جواب نمی‌دهد.
موضوع	: سادگی Simplicity خوشبختی Happiness راه و رسم زندگی Conduct of Life
شناسه افزوده	: نیکودموس، رایان
شناسه افزوده	: Nicodemus, Ryan
شناسه افزوده	: شاوله، کامبیز، ۱۳۵۶- مترجم
رده‌بندی کنگره	: BJ۱۴۹۶
رده‌بندی دیویی	: ۱۷۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۲۲۹۶۰



کتاب کوله‌پشتی

## عاشق اتساق‌ها باش

از اشیا استفاده کن

مینیمالیست‌ها:

جاشوا میلبرن و رایان نیکودموس

ترجمه کامبیز شاوله

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۱-۵۳۴-۱

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱

ویراستار: شهین خاصی

صفحه‌آرا: آتلیه کوله‌پشتی

طراح جلد: احمد شهبازی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نشر کتاب کوله‌پشتی

تلفن: ۶۶۵۹۷۴۱۳ - ۶۶۵۹۴۸۱۰

پست الکترونیک: [koolehposhti\\_pub@yahoo.com](mailto:koolehposhti_pub@yahoo.com)

وبسایت: [www.ketabekoolehposhti.com](http://www.ketabekoolehposhti.com)

اینستاگرام: [ketabekoolehposhti](https://www.instagram.com/ketabekoolehposhti)

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدیزاده، پلاک ۷، واحد ۱۰۲-۱۰۴

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۱۱۵۰۰۰ تومان

## فهرست

۹.....	درباره نویسندگان
۱۱.....	پیشگفتار
۱۷.....	مقدمه‌ای بر ساده‌زیستی
۴۶.....	رابطه ۱۱ اشیا
۷۹.....	رابطه ۱۲ حقیقت
۱۱۲.....	رابطه ۱۳ خود
۱۴۸.....	رابطه ۱۴ ارزش‌ها
۱۷۶.....	رابطه ۱۵ پول
۲۰۸.....	رابطه ۱۶ خلاقیت
۲۴۲.....	رابطه ۱۷ مردم
۲۸۶.....	سخن پایانی

## پیشگفتار آمادگی برای همه‌گیری

خیابان‌ها مملو از مردان یونیفرم‌پوش مسلحی است که با بلندگوهای خود به ما دستور می‌دهند در منازل خود را قفل کنیم و در خانه بمانیم. بالگردهای نظامی بالای سرمان موسیقی روحیه‌بخش پخش می‌کنند. بنگ! بنگ! صدای دو گلوله پشت سرهم بیدارمان می‌کند؛ همسرم را در رختخواب کنار من، و دخترمان را در اتاقش. حالا هر دو خوابیده‌اند. وارد اتاق نشیمن می‌شوم. گوشه پرده را کنار می‌زنم. به خیابان نگاه می‌کنم؛ لس‌آنجلس، نیمه‌شب، بلوارهای خلوت، باران خفیف زیر لامپ‌های نورانی. هیچ نشانی از حکومت نظامی نیست. فقط یک وانت متوقف شده است. نفس عمیقی می‌کشم. خوشبختانه فقط یک کابوس بود؛ اما دنیایی که در آن از خواب بیدار شده‌ام، به اصطلاح دنیای واقعی، با دنیایی که در چهار دهه اول زندگی‌ام تجربه کرده‌ام، تفاوت چشمگیری دارد - نه لزوماً آخرالزمانی، اما نه عادی.

خطوط ماریچک میان قفسه‌های فروشگاه‌های زنجیره‌ای مواد غذایی؛ ویتترین خالی فروشگاه‌های گران‌قیمت بورلی هیلز؛ سکوت ویرانگر حاکم بر سالن‌های خالی، تاریک و غبارگرفته سینما؛ جمعیتی که در فاصله دومتري از هم در مغازه فروش مواد غذایی با قفسه‌های خالی ایستاده‌اند و خانواده‌های مضطرب و منزوی پناه‌گرفته در خانه‌ها. در بیمارستان‌ها هم پرستاران و پزشکان خسته، صورتشان زیر ماسک‌ها پنهان است. زمانی که نگارش فصل آخر این کتاب را در بهار ۲۰۲۰ به پایان رساندم، همه‌گیری کووید-۱۹ در حال تسخیر جهان بود.

«زندگی عادی جدید» ما به‌شدت غیرعادی به نظر می‌رسد. با ترس از عدم ثبات مالی و سلامت جسمی، جریان پنهانی از اضطراب همچنان در روزهای ما جریان

دارد؛ اما شاید راهی برای یافتن آرامش - و حتی پیشرفت - در میانه این هرج و مرج وجود داشته باشد.

من در ابتدای این پروژه نمی‌دانستم، اما زمانی که در طول همه‌گیری در خانه خود در قرنطینه بودم متوجه شدم که من و رایان نیکودموس - نیمه دیگر مینیمالیست‌ها - دو سال گذشته را نه صرف نوشتن یک کتاب درباره روابط، بلکه صرف آماده کردن کتابچه راهنمای آمادگی برای همه‌گیری کرده‌ایم. اگر فقط می‌توانستیم این کتاب را قبل از شیوع ویروس به دست مردم برسانیم، از یک عذاب بزرگ جلوگیری می‌کردیم، زیرا زندگی حساب شده بهترین شکل آمادگی است. وقتی به عقب برمی‌گردید، به راحتی می‌توانید ببینید که به اصطلاح قحطی زده‌ها - احتکارکنندگان که در صفحه‌های تلویزیون خود می‌بینیم - کمترین آمادگی را برای یک بحران دارند. شما نمی‌توانید غله و آذوقه کنسرو شده را با حمایت و اعتماد جامعه معاوضه کنید. با این حال، اگر نیاز کمتری داشته باشید، می‌توانید آماده بمانید - و حتی در شرایط بحرانی، اگر روابط شما پررونق باشند، می‌توانید پیشرفت کنید.

---

امروزه دشمن فقط مصرف‌گرایی نیست، بلکه انحطاط و سرگردانی است؛ هم مادی و هم غیرمادی.

---

یک بیماری همه‌گیر روشی حيله‌گرانه برای تغییر نگرش ما به جهان دارد. برای بسیاری از مردم فاجعه‌ای لازم بود تا بفهمند اقتصاد مبتنی بر رشد تصاعدی، اقتصاد سالمی نیست، بلکه اقتصادی آسیب‌پذیر است. اگر زمانی برسد که مردم فقط اقلام ضروری خود را بخرند و اقتصاد فروبریزد، نتیجه می‌گیریم که آن اقتصاد هرگز قدرتمند نبوده است.

جنبش مینیمالیستی و ساده‌زیستی که در این کتاب توصیف می‌شود، اولین بار پس از رکود اقتصادی در سال ۲۰۰۸ به صورت آنلاین محبوبیت پیدا کرد. مردم مشتاق راه‌حلی برای مشکل تازه خود، یعنی بدهی و مصرف بیش از حد بودند. افسوس، در دهه گذشته، ما یک بار دیگر احساس راحتی کردیم؛ اما دشمن کنونی فقط مصرف‌گرایی نیست، بلکه انحطاط و سرگردانی است؛ هم مادی و هم غیرمادی.