

در ستایش سادگی
هنر زیستن به سبک مینیمالیستی

زوئی پولسن
مترجم: نگین معروفی

www.ketab.ir

سرشناسه	پولسن، زویی اریل Poulsen, , Zoey Arielle
عنوان و نام پدیدآور	: در ستایش سادگی / نویسنده زویی پولسن ؛ مترجم نگین معروفی.
مشخصات نشر	: مشهد: انتشارات ترانه: دانیال دامون، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ ص س.م. ۲۱/۵×۱۴/۵
شابک	: ۹۷۸-۹۶۲۲-۷۸۳۰-۱۲-۵
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: . The Joy of Minimalism: A Beginner's Guide to
یادداشت	: Happiness with Less, 2018
عنوان دیگر	: عنوان دیگر: هنر زیستن به سبک مینیمالیستی.
موضوع	: هنر زیستن به سبک مینیمالیستی.
	: سادگی
	: Simplicity
	: راه و رسم زندگی
	: Conduct of life
شناسه افزوده	: معروفی، نگین، ۱۳۶۹-، مترجم
رده‌بندی کنگره	: BJ۱۴۹۶
رده‌بندی دیوینی	: ۱۷۹/۹
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۸۷۷۷۰۹۴

www.ketab.ir



انتشارات ترانه

درستایش سادگی

هنر زیستن به سبک مینیمالیستی

زوئی پولسن

مترجم: تگین معروفی

ناشر همکار: دانیال دامون

چاپ اول: ۱۴۰۱، شمارگان ۷۰۰ جلد

۴۰۰۰۰ تومان، صفحه‌آرایی: رحمان اسدی

چاپ و صحافی: نیکو

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۳۰-۱۲-۵ ISBN: 978 - 622-7830-12-5

کلیه حقوق برای انتشارات ترانه محفوظ است.

مشهد، میدان سعدی، پاساژ مهتاب - تلفن ۳۲۲۸۳۱۱۰

فهرست

۷	یک کنایه کوچک
۹	نکاتی برای استفاده از این کتاب
۱۱	زندگی مینیمالیستی چیست؟
۱۳	اصول کلی مینیمالیستی
۱۵	چگونه مینیمالیست شویم
۱۷	رضایت: شما در حال حاضر به اندازه کافی دارید
۲۱	تجدید نظر در ضروریات
۲۳	کاری که انجام می‌دهید را ساده کنید
۲۷	مرتب کردن بهم ریختگی
۳۵	خانه مینیمالیستی
۴۱	فضای کاری مینیمالیستی
۴۷	رایانه مینیمالیستی
۵۵	به سمت بدون کاغذ پیش رفتن، دیجیتالی شدن
۶۱	سفر مینیمالیستی
۶۷	کمد لباس و آراستگی
۷۱	تغذیه مینیمالیستی
۷۹	تناسب اندام مینیمالیستی
۸۳	امور مالی مینیمالیستی
۸۹	جست‌وجوی سادگی همراه با کودکان
۹۷	نحوه برخورد با افراد غیر مینیمالیستی که دوستان داریم
۱۰۱	مینیمالیسم پایان سازماندهی است
۱۰۳	گامی سبک روی این جهان بگذار: همراه با پایداری
۱۰۷	سوالات متداول
۱۱۳	قدردانی