

خدا حافظ به درد نخورها

فومیو ساساکی

ترجمه هانییه سادات جعفریه

خدا حافظ

به درد نخورها

هنر دل‌کندن و دور ریختن



بنگاه ترجمه و نشر
کتاب پارسه

سرشناسه: ساساکی، فومیو، ۱۹۷۹-م. 1979- Sasaki, Fumio
عنوان و نام پدیدآور: خداحافظ به دردنخورها/ فومیو ساساکی/ ترجمه هانیه سادات جعفریه
مشخصات نشر: تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری: ۲۴۸ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۳-۸۱۴-۷
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: کتاب حاضر از متن انگلیسی با عنوان "Goodbye, things : on minimalist living, 2017" به فارسی ترجمه شده است.
موضوع: نظم و ترتیب/ معماری مینیمال/ طراحی کمینه
شناسه افزوده: جعفریه، هانیه سادات، ۱۳۶۳-، مترجم
رده‌بندی کنگره: BJ۱۵۳۳
رده‌بندی دیویی: ۶۴۸/۵
شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۵۸۳۵۵



■ خداحافظ به دردنخورها

فومیو ساساکی ترجمه هانیه سادات جعفریه

آماده‌سازی و تولید: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

طراحی گرافیک: پرویز بیانی چاپ و صحافی: اندیشه برتر

نوبت و شمارگان: چاپ اول ۱۴۰۳، ۵۵۰ نسخه

همه حقوق چاپ و نشر برای بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه محفوظ است.
هر گونه اقتباس از این اثر، منوط به دریافت اجازه کتبی از ناشر است.

بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهدای ژاندارمری شرقی، پلاک ۷۴.

طبقه سوم، تلفن، ۶۶۴۷۷۴۰۵

parsebookpublication@gmail.com

@ketabeparseh





فومیو ساساکی (۱۹۷۹-ژاپن)

او هم ویراستار است و هم نویسنده. همچنین مؤسس وبسایت Minimal & ism است که به موضوع کمینه‌گرایی یا مینیمال زیستن می‌پردازد. از میان دیگر کتاب‌های او می‌توان به «سلام عادت‌ها: راهنمای زندگی بهتر برای کمینه‌گراها» اشاره کرد.

فهرست

- ساختار کتاب ۹
- مقدمه ۱۱
- فصل اول: چرا کمینه‌گرایی؟ ۶۱
- فصل دوم: چرا از ابتدا شروع به اندوختن کردیم؟ ۸۱
- فصل سوم: ۵۵ نکته برای رهایی از شرّ به‌دردنخورها ۱۰۱
- ۱۵ نکته دیگر برای برداشتن قدم بعدی در مسیر کمینه‌گرایی ۱۴۱
- فصل چهارم: تغییرات پس از خداحافظی با به‌دردنخورها ۱۵۳
- از زندگی بیشتر لذت می‌برم ۱۶۳
- آزادی بیشتری دارم ۱۷۱
- دیگر خودم را با دیگران مقایسه نمی‌کنم ۱۷۷
- دیگر نگران نگاه دیگران به خودم نیستم ۱۸۱
- با جهان اطرافم بیشتر درآمیخته‌ام ۱۸۷
- می‌توانم بر بودن خویش متمرکز شوم ۱۹۱
- می‌توانم بهتر تمرکز کنم ۱۹۱

- ۲۰۱ پوالم را پس انداز می‌کنم و بیشتر به محیط اطرافم اهمیت می‌دهم
- ۲۰۵ سالم‌تر و امن‌تر هستم
- ۲۱۱ روابط بین فردی‌ام عمیق‌تر شده‌اند
- ۲۲۳ می‌توانم طعم لحظه‌اکنون را بچشم
- ۲۲۹ قدرشناسی حقیقی را درک می‌کنم

- ۲۳۵ **فصل پنجم: احساس شادی کردن به جای شاد شدن**
- ۲۴۳ خلاصه: ۵۵ مورد برای جداشدن از به‌دردنخورها
- ۲۴۷ خلاصه: ۱۵ رهنمود دیگر برای مرحله بعدی سفر کمینه‌گرایی

ساختار کتاب

فصل اول به تعریف «کمیته‌گرا» می‌پردازد و اینکه کمیته‌گرایی در زندگی چه معنایی دارد. این فصل همچنین توضیح می‌دهد که چرا به عقیده من جمعیت کمیته‌گرایان در سال‌های اخیر روبه‌فزونی نهاده است.

فصل دوم این پرسش را مطرح می‌کند که چرا ما از ابتدا به انباشت کردن اشیاء پرداخته‌ایم. این فصل امیال و عادات ما را به‌عنوان یک انسان مورد بحث قرار می‌دهد و مفهومی را که پشت هر یک از اشیای مورد تملک ما قرار دارد، واکاوی می‌کند.

فصل سوم به ارائه قوانین و تکنیک‌های اصولی برای کاستن دارایی‌های مادی ما می‌پردازد. در این فصل روش‌هایی برای دورانداختن اشیای مختلف جمع‌آوری کرده‌ام. یک فهرست برای کمیته‌گرایانی تدارک دیده‌ام که تمایل دارند از بند اشیای بیشتری رهایی یابند و علاوه بر این، راهکاری برای کمیته‌گرایانی که به دورانداختن چیزها اعتیاد پیدا کرده‌اند، ارائه می‌کنم.

فصل چهارم تغییر و تحولاتی را که در مسیر کم کردن تعداد دارایی‌هایم و کمیته‌گر شدن تجربه کرده‌ام توضیح می‌دهد. در کنار ارائه نتایج به‌دست‌آمده از

مطالعات روان‌شناسی انجام شده، این فصل احساس شادمانی و رویدادهای مثبتی را که برایم در این مسیر اتفاق افتاد توصیف می‌کند.

فصل پنجم به طور مفصل‌تر به تغییراتی که من را خوشحال‌تر کرده‌اند پرداخته و به‌طور کلی آموخته‌هایم درباره مفهوم شادمانی را شرح می‌دهد. امیدوارم با مطالعه تمام فصول این کتاب با همین ترتیبی که ارائه شده‌اند، دید بهتری نسبت به مفهوم کمیته‌گرایی پیدا کنید. البته مطالعه کتاب بدون رعایت ترتیب فصول هم خالی از لطف نخواهد بود. به‌نظم نگاهی اجمالی به فصل سوم، می‌تواند برای هرکسی که تمایل به کم کردن تعداد دارایی‌هایش دارد، مفید باشد.

در این کتاب، کمیته‌گرایی را به‌عنوان به‌حداقل رساندن تعداد ملزومات زندگی و رهایی از وسایل اضافی برای تمرکز کردن روی مسائل مهم زندگی تعریف کرده‌ام؛ افرادی که این‌گونه زندگی می‌کنند از نظر من کمیته‌گرا هستند.

مقدمه

شادمانی در مالکیت کمتر است. به همین خاطر، هم اکنون زمان خداحافظی با تمام چیزهای اضافه‌ای است که داریم.

این همان پیامی است که سعی دارم در این کتاب آن را منتقل کنم تا بدانیم کمتر داشتن چقدر شگفت‌آور است، اگرچه این موضوع با تمام آموخته‌های ما برای رسیدن به شادمانی مغایرت دارد. ما بر این باوریم که هرچه بیشتر داشته باشیم، شادتر خواهیم بود. با اینکه از فردا بی‌خبریم، تاجایی که می‌توانیم می‌خریم و می‌اندوزیم.

و این یعنی به مقدار زیادی پول احتیاج داریم، پس رفته‌رفته دیگران را بر مبنای مقدار پولی که دارند قضاوت می‌کنیم. کم‌کم باور می‌کنیم پول بیشتر مشکلاتمان را حل می‌کند و حتی قادریم با استفاده از مبلغ مناسبی، رأی دیگران را به نفع خود تغییر دهیم. پس اگر بتوانیم ذهن دیگران را با پول بخریم، قطعاً خواهیم توانست شادی را نیز با پول به دست بیاوریم. بنابراین خود را قانع می‌کنیم که باید پول زیادی به دست بیاوریم تا شادمانی مان را تضمین کنیم. برای اینکه پول در بیاوریم، دیگران باید پول خرج کنند و این چرخه ادامه پیدا می‌یابد.

اجازه بدهید کمی درباره خودم برایتان بگویم؛ من مردی ۳۵ ساله و مجردم؛ هیچ‌گاه ازدواج نکرده‌ام؛ به‌عنوان ویراستار در یک انتشاراتی کار می‌کنم. به‌تازگی از «ناکامگورو» در توکیو به ناحیه‌ای به‌نام «فودوما»، جای دیگری از این شهر، نقل مکان کرده‌ام. حدوداً ده سال در ناکامگورو زندگی می‌کردم. اجاره خانه جدیدم ۴۷۰ دلار در ماه است، حدود ۱۴۰ دلار کمتر از آنچه برای آپارتمان قبلی‌ام می‌پرداختم. اما این جابه‌جایی باعث شد قسمت زیادی از پس‌اندازم را خرج کنم.

شاید فکر کنید یک بازنده‌ام؛ آدمی مجرد که پول زیادی هم ندارد. پیش‌ازین، که سرشار از غرور کاذب بودم ممکن بود از به‌زبان آوردن این سخنان شرمند شوم، اما صادقانه می‌گویم که این مسائل دیگر برایم اهمیتی ندارند. دلیلش بسیار ساده است: من همین‌طور که هستم واقعاً شادم.

ده سال قبل، مشتاق بودم در صنعت چاپ و نشر مشغول به‌کار شوم. دوست‌داشتم شغلی داشته باشم که با آن بتوانم به‌جای اینکه مدام روی پول و مسائل مادی تمرکز کنم، به ایده‌های بزرگ و ارزش‌های فرهنگی بیندیشم. اما آن شور و شوق اولیه به‌مرور زمان در من رنگ باخت. صنعت نشر وارد دوران سخت خود شد و اولویت شرکت ما برای نجات از بحران به‌وجودآمده متمرکز بر چاپ کتاب‌هایی شد که در درجه اول فروش خوبی داشتند. اگر کتاب‌های تجاری را منتشر نمی‌کردیم، غیرممکن بود بتوانیم کتاب دیگری را، هرچقدر هم از نظر فرهنگی و فکری ارزشمند بود، منتشر کنیم. در مواجهه با دنیای واقعی کسب‌وکار، به‌سرعت به بلوغ رسیدم. اشتیاقی که در بدو ورود به این صنعت در من شعله‌ور بود رو به سردی نهاد و درنهایت به این نتیجه رسیدم که پول مسئله اصلی است.

وقتی از شراموال مادی‌ام رهایی یافتم، این دیدگاه در من به‌کلی دگرگون شد. کمینه‌گرایی شیوه‌ای از زندگی است که طی آن از تعداد دارایی‌های خود می‌کاهید و به حداقل مایحتاج خود اکتفا می‌کنید. زندگی کمینه‌گرایانه

با حداقل وسایل مورد نیاز نه تنها مزایایی کوچک مانند لذت داشتن یک اتاق مرتب یا سهولت نظافت را به همراه داشت بلکه به ایجاد یک تغییر بنیادین هم منجر شد. این سبک زندگی این شانس را به من داد تا درباره مفهوم شادبودن بیندیشم.

با بسیاری از چیزهایی که داشتم خداحافظی کردم، در حالی که برخی از آن‌ها را سال‌ها نگه داشته بودم. اکنون هر روز را شادمان‌تر از روز قبل زندگی می‌کنم. حالا از هر زمان دیگری خوشحال‌ترم. همه ما می‌خواهیم خوشحال باشیم. همگی سخت کار می‌کنیم، درس می‌خوانیم، تلاش می‌کنیم تا والدین خوبی باشیم، سخت ورزش می‌کنیم و به کارهای مورد علاقه‌مان می‌پردازیم. در حقیقت، همه ما در جست‌وجوی شادمانی و شادکامی هستیم. انرژی بی‌حد و حصری که در مسیر زندگی درون ما وجود دارد همان اشتیاق به شادمان بودن است.

همیشه کمینه‌گرا نبوده‌ام. پیش‌تر، با این تصور که دارایی‌هایم حس ارزشمندی من را ارتقا می‌بخشند و شادمانی را برایم به ارمغان می‌آورند، چیزهای زیادی می‌خریدم. همان‌طور که در تصاویر اتاق به‌هم‌ریخته‌ام، که در ابتدای این کتاب گنجانده شده‌اند، مشاهده می‌کنید علاقه و افری به جمع کردن چیزهای بیهوده داشتم و هیچ کدامشان را هم نمی‌توانستم دور بریزم. به‌طور ذاتی محترک خنزرپنرها بودم، با این تصور که آن‌ها از من فرد جالبی خواهند ساخت.

همیشه خودم را با آن‌ها که بیشتر و بهتر از من داشتند، مقایسه می‌کردم و این کار روزگرم را سیاه کرده بود. نمی‌دانستم چطور می‌توانم اوضاع را سروسامان دهم. نمی‌توانستم روی چیزی تمرکز کنم و همیشه در حال اتلاف زمان بودم. حتی به‌خاطر داشتن شغلی که آن‌همه برای به‌دست‌آوردنش مشتاق بودم، تأسف می‌خوردم. الکل مقرر من بود. رفتارم با خانم‌ها نیز چندان منصفانه و درست نبود. سعی نمی‌کردم تغییر کنم. فکر می‌کردم این تنها قسمتی از

آنچه هستم است و لیاقت شاد بودن را ندارم.

این توصیف آپارتمان من در گذشته است: اتاقم به طرز وحشتناکی به هم ریخته نبود؛ اگر قرار بود دوستم آخر هفته مهمان من باشد، می توانستم آن را طوری مرتب کنم که آبرومندانه به نظر برسد. سعی می کردم از طریق چیدمان مناسب اشیای مورد علاقه ام و با کمک نورپردازی محیطی جذاب و دلنشین برای پذیرایی ترتیب دهم. اگرچه معمولاً کومه ای کتاب در گوشه و کنار خانام ساخته شده بود، چراکه فضایی برای کتابخانه نداشتم. اکثرشان کتاب هایی بودند که یکی دوبار نگاهی به آنها انداخته بودم با این امید که روزی از همین روزها و در یک فرصت مناسب مطالعه شان کنم.

کمدم برای مهمانانم منطقه ممنوعه بازدید و پر از لباس های درهم و برهمی بود که دوستشان داشتم. هر از گاهی، یکی از آنها را بیرون می کشیدم تا تصمیم بگیرم آن را بپوشم؛ هیچ وقت نمی پوشیدم شان. بیشتر آن لباس ها را فقط چند بار تنم کرده بودم اما چون قیمت شان بالا بود، از آنها مراقبت می کردم تا روزی بشویم شان و اتویشان بزنم و باز هم از آنها استفاده کنم. اتاقم پر بود از چیزهایی که از روی علاقه و برای سرگرمی خریده، جمع کرده و بعد از مدتی هم از آنها خسته شده بودم. یک گیتار و یک تقویت کننده صدا داشتم که پر از گرد و خاک شده بودند. کتاب های مکالمه انگلیسی را، به امید روزی که وقت مطالعه و تمرین پیدا کنم، دور خودم جمع کرده بودم. حتی یک دوربین فوق العاده و آنتیک داشتم که یک بار هم یک حلقه فیلم در آن نینداخته بودم.

اما چون علاقه ام به تمام آنها را از دست داده بودم، در خانه تقریباً هیچ سرگرمی جالبی نداشتم. تلویزیون نگاه می کردم، گهگاه با گوشی هوشمندم بازی می کردم یا از فروشگاه نوشیدنی می خریدم و تمام شب می نوشیدم با اینکه همیشه می دانستم باید از این عادت دست بکشم.

در همین حال، خودم را مدام با دیگران مقایسه می کردم. یکی از دوستان

هم‌دانشگاهی‌ام در یک آپارتمان لوکس و نوساز در توکیو زندگی می‌کرد. آپارتمانش که یک ورودی بسیار جذاب و زیبا داشت به سبک منازل اسکاندیناوی مبله شده بود. در اتاق ناهارخوری ظروف بسیار زیبایی وجود داشت. وقتی اولین بار وارد آپارتمانش شدم، صمیمانه و در حالی که صمیمانه مرا به داخل راهنمایی می‌کرد، در ذهنم شروع به محاسبه مبلغ اجاره آپارتمانش کردم. او برای شرکت بزرگی کار می‌کرد و حقوق خوبی هم می‌گرفت. با خانم متشخصی ازدواج کرده بود و فرزند کوچک و بسیار زیبا داشت که آن روز لباس قشنگی تنش کرده بودند. در زمان تحصیل در دانشگاه، زندگی ما از بسیاری جهات شبیه هم بود. پس چه اتفاقی افتاده بود؟ چرا زندگی‌هایمان آن‌قدر باهم تفاوت پیدا کرده بود؟

وقتی در خیابان، اتومبیلی با سرعت از کنارم عبور می‌کرد، به این فکر می‌کردم که قیمت آن ماشین دو برابر آپارتمان من است. در حالی که یک پیم روی پدال دوچرخه دست دومی بود که از دوستم به قیمت ۳۵ دلار خریده بودم، مثل احمق‌ها به آن ماشین خیره می‌شدم. به امید اینکه بتوانم این اختلاف دارایی را به سرعت پرکنم، مرتب بلیت بخت‌آزمایی می‌خریدم. از نامزدم جداشدم، چون به او گفتم به دلیل وضعیت آشفته مالی‌ام آینده مشترکی نداریم. با این حال، با دقت تمام عقده حقاتم را پنهان می‌کردم و طوری رفتار می‌کردم که انگار هیچ مشکلی در زندگی‌ام ندارم، اما من بدبخت بودم و اطرفیانم را نیز سیاه‌بخت می‌کردم.

خوشحالم که بسیاری از چیزهایی را که داشتم، دور انداختم و رفته‌رفته به انسانی جدید تبدیل شدم.

شاید به نظر برسد اغراق می‌کنم. یک‌بار یک نفر به من گفت: «تنها کار درستی که انجام دادی دور ریختن یک مشت خرت‌وپرت بوده.» که حقیقت هم دارد. هنوز به موفقیت کامل در این زمینه دست نیافته‌ام و حداقل در این مقطع از زندگی‌ام چیزی وجود ندارد که به معنای واقعی مایه مباهاتم باشد