

مینیمالیسم

ساده‌گرایی و زندگی با معنا

جاشوا فیلدرز ملبورن و رایان نیکدیمس

مترجم: 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 با معنا/ جاشوا فیلدز میلبرن، رایان نیکدیوس؛ مترجم اذین سرداری.

مشخصات نشر: تهران: نشر نون، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

فروست: منظومه زندگی؛ ۱۸۰.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۶۶-۳۹-۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

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

عنوان دیگر: ساده‌گرایی و زندگی با معنا.

موضوع: سادگی

Simplicity: موضوع:

موضوع: راه و رسم زندگی

Conduct of life: موضوع:

موضوع: خوشبختی

Happiness: موضوع:

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

میر تقی‌زاده: حسین جاوید
مدیر مجاری: الهام راشدی
ویراستار: محمد قبا

نشر نون
۱۲۸ صفحه

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۴۰۰

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

هرگونه 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

noonpub@gmail.com

@NOONBOOK

#نشرنون

فهرست

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

پیشگفتار

۱. هم‌رنگ شدن با جماعت به دارویی می‌ماند که بسیاری از آدم‌ها با آن خوددرمانی می‌کنند. خوشحال نیستید؟ این را بخريد، آن را بخريد. چیزی بخريد. با خانوادهٔ جونز^۱، ترامپ^۲، کارداشیان^۳ چشم‌وهم‌چشمی کنید. شما نیز می‌توانید مانند آن‌ها باشید، مگر نه؟

همگی می‌دانیم که اشتباه محض است، و همچنان این راه را ادامه می‌دهیم، تکرار می‌کنیم. سعی می‌کنیم به‌روز باشیم، خودمان را تا سطح انتظارات جامعه بالا بیاوریم، به خودمان زیادی فشار می‌آوریم تا چیزی یا کسی بشویم که نیستیم. در نتیجه، آدم‌ها بیشتر از قبل دچار اضطراب می‌شوند. فشاری که به ما تحمیل می‌شود بیش از هر زمان دیگری در تاریخ است. مدل‌های باریک‌اندام و جذاب‌ترین مردان تاریخ روی صفحهٔ تلویزیون نقش بسته‌اند. به شما می‌گویند که باید چنین باشید. آنچه از رادیو می‌شنوید خودباوری بیش از اندازهٔ ستارگان رپ است که سوار بر خودروهای هامر شده‌اند و ستارگان پاپ سرخوشی که بی‌مسئولیتی را در زندگی رواج می‌دهند. بدین صورت، در معرض مصرف‌گرایی قرار می‌گیرید. زمانی که یکی از همکاران پشت سر دیگران، و خدای نکرده شما، بدگویی می‌کند، از شما انتظار می‌رود که این سبک زندگی را بپذیرید. انتظار می‌رود که شما نیز با همین خودباوری رفتار کنید. اگر خانهٔ شما مرتفع‌ترین 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.