

کمتر

راهنمای مصور مینیمالیسم

راشل آست

ترجمه: نوشین کرمان نسب



نشر گویا

سرشناسه : اوست، ریچل

Aust, Rachel

عنوان و نام پدیدآور : کمتر : راهنمای مصور مینیمالیسم/نویسنده راشل آست؛

مترجم نوشین کریمیان نسب.

مشخصات نشر : تهران : نشر گویا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۱۳۰ ص؛ ۲۱×۱۴ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۸۶-۲۱-۷

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

رده بندی کنگره : TX۱۴۵

رده بندی دیویی : ۶۴۰

شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۷۸۶۴۳

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا



نشر گویا

خیابان کریم خان زند، روبروی ایرانشهر، پلاک ۸۹

تلفن : ۸۸۳۱۳۴۳۱ - ۸۸۸۲۸۸۸۴

www.gooyabooks.com info@gooyapub.com



gooya.publication

gooyabookstore

کمتر (راهنمای مصور مینیمالیسم)

راشل آست

ترجمه: نوشین کریمیان نسب

طراح جلد: محمد زمانیان

صفحه آرا: فریا محمدپور

چاپ نخست: ۱۴۰۰ ● تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۸۶-۲۱-۷

چاپ: خانه‌ی فرهنگ و هنر گویا

حق چاپ و انتشار کلیه‌ی مطالب محفوظ است.

هرگونه اقتباس و استفاده از مطالب منوط به دریافت اجازه از ناشر است.

سخن مترجم	۹
مقدمه	۱۱
مینیمالیسم چیست؟	۱۱
باورهای رایج اشتباه درباره مینیمالیسم	۱۲
ردپای کوچکتری از خود برجای بگذار	۱۳
مراحل مقدماتی	۱۷
۲۵ وسیله‌ای که بدون تعلل می‌توانیم دور بریزیم	۲۰
نکاتی برای دل‌کندن از وسایل	۲۱
زیاده‌روی نکنید	۲۴
نظم‌دهی	۲۶
چالش سی‌روزه مینیمالیسم	۲۸
ذهن خود را خلوت کنید	۳۰

انواع دکوراسیون مینیمالیستی	۳۳
سبک خودمانی	۳۵
دکور مدرن	۳۶
دکور کم هزینه	۳۷
همه چیز در سر جای خود	۳۸
پالت های رنگی	۳۹
تنها به ۴۵ وسیله در منزل نیاز دارید	۴۰
راهکارهایی برای نمایش وسایل	۴۲
ایجاد فضاهای دلباز و پر نور	۴۶
گیاهان آپارتمانی	۴۸
۲۰ ابزار ضروری برای آشپزخانه	۵۳
خواربارهای اساسی	۵۴
آسان سازی فرآیند آشپزی	۵۶
اتاق خواب	۵۹
حمام و دستشویی	۶۱
مراقبت از پوست به سبک مینیمالیسم	۶۳
آرایش مینیمالیستی	۶۴
اصول یک خانه مرتب	۶۶
فقط به هفت محصول تمیزکننده نیاز دارید	۶۸
خلوت سازی انباری، اتاق زیرشیروانی و گاراژ	۷۴
حیوانات خانگی و کودکان	۷۶
استایل خود را مشخص کنید	۷۹
نحوه گلچین کردن لباس ها	۸۳
ارجحیت کیفیت بر کمیت	۸۳
کمد کپسولی	۸۷
بیست تکه لباس ضروری برای فصل بهار / تابستان	۹۰

سخن مترجم

یکی از اصطلاحات رایج در مینیمالیسم عبارت «decluttering» است که در فارسی معادل دقیقی برای آن وجود ندارد. decluttering به معنی زدودن خرت و پرت‌ها از یک مکان درهم‌ریخته و شلوغ است. در نتیجه این عمل محیط زندگی تبدیل به محلی تمیزتر و خلوت‌تر می‌شود. برای خوانش روان‌تر، در ترجمه این کتاب از واژه «خلوت‌سازی» به عنوان معادل decluttering استفاده شده است. مینیمالیسم تفاوت عمده‌ای با واژه ساده‌زیستی دارد و نباید این دو اصطلاح را به صورت مترادف بکار برد. در مفهوم ساده‌زیستی، افراد از خواسته‌های مادی خود چشم می‌پوشند و هر گونه لذت‌گرایی و تجمل را از زندگی خود حذف می‌کنند، اما در مینیمالیسم افراد تنها وسایلی را نگه می‌دارند که دارای کاربرد باشند و یا باعث زیباتر شدن محیط اطرافشان شوند. افراد ساده‌زیست از خرید اجناس گران‌قیمت پرهیز و آن را نوعی مبارزه با هوای نفس تلقی می‌کنند، در حالی که در مینیمالیسم گران یا ارزان بودن وسایل مطلقاً اهمیتی ندارد و مهم استفاده‌بردن از داشته‌ها و مقابله با جمع‌آوری و انبارکردن بی دلیل اشیا است. بسیاری از مینیمالیست‌ها با پس‌انداز خود (که با قطع خریدهای بیهوده بدست آمده) و پول حاصل از فروش وسایل و پوشاک اضافه در جهت رفع نیازهای الویت‌دار خود می‌کوشند و ممکن است بعضاً هزینه بسیار زیادی برای خرید وسیله‌ای که از دید

عموم قیمت آن غیرمنطقی و گزاف انگاشته شود پردازند. به طور مثال یک مینیمالیست ممکن است با فروش وسایل غیرکاربردی برای خود گران‌قیمت‌ترین خوش‌خواب موجود در بازار را تهیه کند زیرا برای او خواب با کیفیت اولویت اصلی زندگی محسوب می‌شود. مینیمالیسم بر خرید کالاهای با کیفیت و بادوام (که ممکن است گاهی حتی گرانتر باشند) تأکید و از این رو شباهت‌هایی با جنبش ضد مصرف‌گرایی و سبک زندگی پایدار نیز دارد.

مطلب دیگری که در تعریف مینیمالیسم باید به آن توجه کرد. جایگاه لذت و تفریح در این سبک زندگی است. برخلاف ساده‌زیستی که در آن با هرگونه لذت‌طلبی مخالفت می‌شود، مینیمالیسم با کاستن از تعداد وسایل و به تبع آن کاهش مخارج زندگی، شرایطی را فراهم می‌کند تا افراد بتوانند زندگی‌ای پر از تفریح و سرگرمی داشته باشند، و در نتیجه به واسطه تجربیات حاصل از آن به رشد فردی (وجه بسا معنوی) بیشتری در زندگی دست‌یابند.