

## سخن مترجم

اکثر ما انسان‌ها آن‌چنان در پیچیدگی‌های زندگی روزمره‌ی خود غرق شده‌ایم که خودِ زندگی را از یاد برده‌ایم. هر روز صبح که از خواب برمی‌خیزیم برای رسیدن به یک زندگی بهتر و دست یافتن به آرامش تلاش می‌کنیم و شب‌هنگام با این امید که روزی این آرزو محقق خواهد شد به خواب می‌رویم. اما افسوس که برای بسیاری از افراد این موضوع برای همیشه به صورت یک آرزوی تحقق‌نیافته باقی می‌ماند. بسیاری از ما از این واقعیت آگاه نیستیم که تقریباً در تمام موارد، این خود ما هستیم که زندگی را برای خود پیچیده می‌کنیم و به خودمان سخت می‌گیریم، درحالی‌که زندگی ما می‌تواند و باید ساده‌تر از این‌ها باشد.

کتابی که پیش رو دارید با ارائه‌ی راه‌حل‌هایی ساده و درعین‌حال مؤثر و کارآمد، شما را در مسیر ساده‌سازی زندگی‌تان هدایت می‌کند و به شما کمک می‌کند از پیچیدگی‌های زندگی‌تان بکاهید و به سمت یک زندگی آرام و به دور از تنش و استرس گام بردارید. مسائلی که در این کتاب مورد بررسی قرار گرفته‌اند، مسائلی هستند که شاید همه‌ی ما هر روز با آن‌ها سر و کار داریم و بارها آن‌ها را تجربه کرده‌ایم و از این رو کاملاً برایمان ملموس هستند. راه‌حل‌های ارائه شده نیز همگی عملی و قابل اجرا می‌باشند. با به کار بستن این راه‌حل‌ها و توصیه‌ها خواهید دید که رفته‌رفته احساس سبکی به شما دست می‌دهد و زندگی‌تان به مراتب ساده‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌شود. آنچه مایه‌ی تمایز این اثر از همتاهای آن است، دقتی است که در ترجمه‌ی آن

صورت گرفته و آن را فراتر از تعاریف متداول ترجمه برده است. در ترجمه‌ی این کتاب به جایگزینی لغات و جملات اکتفا نشده، بلکه فرهنگ به جای فرهنگ نشانده شده است؛ به گونه‌ای که می‌توانیم ادعا کنیم اول خود کتاب را ویرایش کرده و برای مخاطب ایرانی آماده ساخته‌ایم و سپس در ترجمه‌ی آن قلم دوانده‌ایم.

در پایان، از همکاری و مساعدت صمیمانه و بی‌دریغ جناب آقای مهندس محمد جوکار، که در مراحل مختلف تهیه و ترجمه‌ی کتاب حاضر ما را یاری فرمودند، نهایت تشکر و قدردانی را به عمل می‌آوریم. همچنین از سرکار خانم شکوفه سلطانی بابت ویراستاری فنی دقیق کتاب سپاسگزاریم.

به همین سادگی، با ما ارتباط برقرار کنید:

تلفن تماس: ۰۲۱ - ۶۴۳۴۴۴۰۹  
پست الکترونیک: [azimi.ershad@gmail.com](mailto:azimi.ershad@gmail.com)

## پیش‌گفتار

کتابی که پیش رو دارید یکی از مهم‌ترین کتاب‌های زندگی‌تان خواهد شد. البته نویسندگان زیادی چنین ادعایی را درباره‌ی کتاب‌های خود دارند. اما بعد از مناظرات، سخنرانی‌ها، سمینارها و دوره‌های آموزشی فشرده و متعدد به این نتیجه رسیده‌ایم که این کتاب به بهترین شکل ممکن زندگی شما را دگرگون خواهد کرد.

این کتاب هنر تسلط بر زندگی را به شما می‌آموزد و به شما یاد می‌دهد که چطور از حداکثر قابلیت‌های زندگی استفاده کرده و به شادمانی و رضایت دست یابید. این کتاب به شما کمک می‌کند تا معنای واقعی زندگی را دریابید.



ما بر این باوریم که هیچ‌کس به‌جز خود شما نمی‌تواند به زندگی‌تان معنا بدهد. این معنا در درون شماست و شما آن را مانند جوانه‌ای در درون خود حمل می‌کنید. داشتن یک زندگی پرمعنا یعنی این که قابلیت‌های خود را به بهترین شکل ممکن رشد دهید و جایگاه واقعی خود را در جامعه پیدا کنید و تعادلی مطلوب بین خوددوستی و نوع‌دوستی برقرار سازید.

اگر روش ساده‌سازی را در این کتاب دنبال کنید، به معنا و مفهوم زندگی دست خواهید یافت و تغییراتی اساسی در تمام جوانب زندگی‌تان ایجاد خواهید کرد. دیگران از شما خواهند پرسید که چرا این‌قدر خوشحال به نظر می‌رسید. دنیا‌های جدیدی را در درون خود

کشف خواهید کرد و به قدرتی دست خواهید یافت که حتی تصور نمی کردید در درونتان وجود داشته باشد. به خشنودی و رضایتی دست خواهید یافت که تا پیش از این تجربه نکرده بودید. وضعیت مالی تان هم بهتر خواهد شد، چرا که پول یکی از نتایج فرعی و طبیعی گام نهادن در مسیر ساده سازی است. نزد دیگران محبوب و ارزشمند خواهید شد و شادمانی و رضایتی درونی را تجربه خواهید کرد.

موضوعی که در این کتاب مورد بحث قرار می گیرد موضوعی بزرگ است. به همین دلیل به خودمان جرأت می دهیم تا به خوانندگانمان چنین وعده های بزرگی بدهیم.

مسیر ساده سازی تنها یک اصطلاح نیست، بلکه مسیری است که گام نهادن در آن، ساده سازی را به معنای واقعی کلمه در زندگی ما پیاده می کند. بسیاری از مردم نمی توانند معنای زندگی خود را درک کنند، زیرا گرفتار مسائلی بسیار پیچیده شده اند و از طبیعت ساده ی زندگی فاصله گرفته اند.

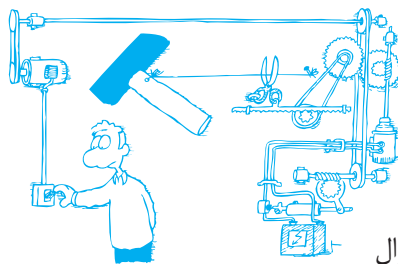
اگر تا این جای کتاب را خوانده اید، پس گام نهادن در مسیر ساده سازی را آغاز نموده اید. امیدواریم این مسیر برایتان دلپذیر و لذت بخش باشد.

تیکی کوستن مایر

## مسیر ساده‌سازی

### ساده‌سازی برای شما چه معنایی دارد؟

هنگامی که واژه‌ی ساده‌سازی را می‌شنوید، چه چیزی به ذهنتان می‌آید؟ برای بسیاری از افراد، این واژه به خودی خود معنایی مثبت دارد و وقتی آن را می‌شنوند، با لبخند سر تکان می‌دهند و از نگاهشان این‌طور برمی‌آید که معنای آن را درک می‌کنند. دلیل این امر این است که آن‌ها از زندگی خود رنج می‌برند؛ از دفترچه



راهنمای حجیم تلفن همراهشان گرفته تا مسائل پیچیده‌ی اقتصادی که باعث شده پول خود را در بازار بورس از دست بدهند، هرچند که دوستانشان به آن‌ها گفته بودند که با خرید سهام به راحتی می‌توانند پولدار شوند. از این رنج می‌برند که هرچقدر هم اموال

و دارایی‌هایشان زیاد باشد، باز هم راضی نیستند و بیشتر می‌خواهند. داشتن درآمد بالا برای بسیاری از افراد به معنای دستیابی به آزادی نیست، بلکه برعکس، برای آن‌ها حکم یک بار اضافی را دارد و کمر آن‌ها زیر بار سنگین مطالبات رو به رشد شغلشان خم شده است.

بعضی‌ها وقتی با مفهوم ساده‌سازی روبه‌رو می‌شوند می‌پرسند: «چرا باید اصول

ساده‌سازی را در زندگی‌ام اجرا کنم؟» آن‌ها پیشنهاد داشتن یک زندگی ساده‌تر و شادتر را یک چیز اضافی تلقی می‌کنند و احساس می‌کنند که در ورای این مفهوم، یک بار مسئولیت وجود دارد و پیش خود می‌گویند: «ای بابا، حالا باید ساده‌سازی را هم یاد بگیرم!»

اگرچه در این کتاب برنامه‌ها و کارهای زیادی مطرح شده است، اما ساده‌سازی در واقع فرآیندی آسان است و نیاز به تلاش و زحمت چندانی ندارد. ساده‌سازی به این معنا نیست که باید کاری را به کارهای همیشگی خود اضافه کنید یا بار مسئولیت جدیدی را به دوش بکشید؛ بلکه ساده‌سازی نوعی توانایی است که از مدت‌ها قبل در درون خود داشته‌اید و حالا باید از آن استفاده کنید. انسان‌ها اساساً موجوداتی هستند که از سادگی و راحتی لذت می‌برند. دفعه‌ی بعد که به باغ وحش رفتید نگاهی به میمون‌ها که بیشتر از سایر حیوانات به انسان‌ها شباهت دارند بیندازید. خواهید دید که آن‌ها دارای توانایی بی‌ظنری هستند؛ می‌توانند ساعت‌ها بی‌هدف این طرف و آن طرف بروند، بازی کنند و هیچ کار خاصی انجام ندهند! سادگی و راحتی در شکل اصلی خود به معنی بودن صرف است.

### سادگی، نیاز اساسی انسان

شاید عجیب به نظر برسد، اما تقریباً تمامی فعالیت‌های پیچیده‌ی انسان، اختراعات و خواسته‌های او در زندگی، برخاسته از نیاز ضروری او به سادگی و راحتی است؛ یعنی میل به این که این طرف و آن طرف پرسه بزند و هیچ کاری انجام ندهد. همه دوست دارند پول بیشتری به دست بیاورند تا پشتوانه‌ای برای خود داشته باشند و دارایی‌هایی که با تکیه بر آن‌ها بتوانند در آینده در رفاه و آرامش زندگی کنند. مردم باغ می‌خرند و داخل آن خانه‌ای زیبا می‌سازند. زحمت ساخت، چیدن اثاث و تزئین باغ را متحمل می‌شوند تا روزی بتوانند روی مبل راحتی یا صندلی آن باغ بنشینند و خوشحال و راحت وقت بگذرانند. دستگاه پیچیده‌ای مانند ماشین ظرفشویی به این خاطر اختراع شد که ما بتوانیم وقت خود را صرف کارهایی خوشایندتر و آرامش‌بخش‌تر از ظرف شستن کنیم و شغلی چون مدیریت ساختمان به این دلیل پدید آمد که مردم بتوانند با حل درگیری‌ها و حتی ممانعت کامل از پیدایش آن‌ها، بدون جدال با همسایه‌ها اوقات خوشی را سپری کنند. تدابیر مربوط به دوران پیری، اسباب و اثاثیه‌ی خانه، تشریفات اداری و خیلی چیزهای دیگر در این دنیای

پیچیده به وجود آمده‌اند تا زندگی شادتر و راحت‌تری را برای ما به ارمغان بیاورند. با این حال در بسیاری از موارد، این حسن نیت رنگ باخته است. رؤیای داشتن سرپناهی آرام برای دوران پیری به جدالی ناخوشایند بر سر تقسیم آن در میان نسل‌های بعدی تبدیل شده است. تلاشی طاقت‌فرسا و شبانه‌روزی برای خرید خانه لازم است و احتمالاً همه‌ی ما کسانی را دیده‌ایم و می‌شناسیم که در شغل خود به جای خدمت به مردم برعلیه آنان فعالیت می‌کنند. به طور خلاصه می‌توان گفت که اشتیاق ما به سادگی، اغلب به افزایش پیچیدگی منجر شده است.

مسیر ساده‌سازی تلاش می‌کند تا جهت این تکاپوی مخرب را تغییر داده و به سمت هدف اصلی زندگی برگرداند. این هدف همان سادگی است که ثمره‌ی یک زندگی کامل و پربار است. اگر زندگی‌تان در مرحله‌ای پیچیده و بغرنج قرار دارد، ممکن است دستیابی به این هدف برایتان غیرممکن به نظر برسد، اما درست در نقطه‌ی اوج پیچیدگی است که تمایل به سادگی به بالاترین حد خود می‌رسد.



مسیر ساده‌سازی راه‌های جدیدی را در تمام جوانب زندگی پیش پایتان می‌گذارد و حسی را در شما به وجود می‌آورد که گویی برای هر مشکلی راه‌حلی حاضر و آماده دارید. به همین سادگی!

وقتی از برعکس کردن فرآیندی که منجر به پیچیدگی مسائل می‌شود صحبت می‌کنیم، منظورمان این نیست که به عقب برگردیم و با مرور خاطرات خوب گذشته دچار دلتنگی شویم و یا آن‌طور که ژان ژاک روسو می‌گوید به طبیعت بازگردیم. بلکه

مسیر ساده‌سازی در پی یافتن آن سادگی است که در درون شماست و پیش رویتان قرار دارد. تنها زمانی می‌توانید مفهوم این سادگی را درک کنید که با پیچیدگی‌های زندگی در جدال و کشمکش باشید. مسیر ساده‌سازی از تجربیاتتان در زندگی و اشتباهاتی که مرتکب شده‌اید استفاده می‌کند و چیزی نیست که بتوانید آن را حاضر و آماده خریداری کنید، بلکه از گام نهادن در مسیری مهیج و متمایز حاصل می‌شود. گوهری است که در پایان سفر به آن می‌رسید، هرچند که دستیابی به آن هم باز به معنای اتمام سفر نیست. سفر از بیرون به سمت درون آغاز می‌شود؛ از روی میزتان، خانه‌تان و با مدیریت زمان.

این سفر با روابط شخصی تان ادامه می‌یابد؛ از شریک زندگی تان گرفته تا والدین، فرزندان، دوستان و همکارانتان. مسیر ساده‌سازی شما را به سمت سلامت جسمی و روانی تان پیش می‌برد و نهایتاً در افکار و احساسات تان، جایی میان زندگی و شخصیت تان پایان می‌یابد. بی‌صبرانه منتظر این سفر هیجان‌انگیز باشید و مسیر ساده‌سازی تان را با یک رؤیا آغاز کنید.

### رؤیای سادگی

خواب می‌بینید که فردی نامرئی دستتان را می‌گیرد و شما را از اتاقتان بیرون می‌برد. یک مه‌خاکستری رنگ متمایل به آبی شما را احاطه کرده و در دوردست روزنه‌ای درخشان به چشم می‌خورد. نمی‌توانید تشخیص دهید که در فضا شناورید یا بر روی زمین راه می‌روید، و یا این که اصلاً در چه جهتی در حال حرکت هستید. اما بعد به جایی می‌رسید که برایتان خیلی آشناست. ناگهان عمارت با شکوهی به شکل یک هرم در مقابل شما قد علم می‌کند و متوجه می‌شوید که این هرم، نمایانگر زندگی تان است. نمی‌توانید ارتفاع هرم را تشخیص دهید؛ زیرا رأس آن همچنان میان مه‌خاک صبحگاهی پنهان است.

### مدل هرم پله‌ای

مسیر ساده‌سازی را می‌توان با یک هرم مقایسه کرد. راه رسیدن به ذات و جوهره‌ی زندگی تان از یک مسیر هفت‌پله‌ای می‌گذرد که هر یک از این پله‌ها نماد یک بخش از زندگی هستند. هرچه بر روی این هرم به سمت بالا حرکت می‌کنید، از مسائل بیرونی و ملموس به سوی مسائل درونی و باطنی پیش می‌روید. ترتیب در این‌جا مهم نیست؛ می‌توانید از پایین، وسط یا هر جای دیگری شروع کنید. تجربه نشان می‌دهد که تمایل به ساده‌سازی معمولاً از پایین‌ترین مرحله‌ی هرم آغاز می‌شود که مربوط است به آشفتگی و به هم ریختگی محیط خانه و محل کارتان. به همین دلیل بررسی مراحل ساده‌سازی را از یک موضوع کاملاً عینی و ملموس یعنی مرتب کردن وسایلتان آغاز می‌کنیم.





طبقات مختلف هرم زندگی تان عبارتند از:

### مرحله‌ی اول: وسایلتان

منظور از وسایل، هر چیزی است که دارید. بر اساس آمار گرفته شده هر یک از ما به طور متوسط بیش از ده هزار وسیله داریم. ولی این رقم پیوسته در حال تغییر است. در مورد شما ممکن است خیلی بیشتر از این‌ها باشد. باید از میز خود شروع کنید و به جای آن که اجازه دهید کارهایتان بر شما غلبه کنند، آن‌ها را تحت کنترل خود درآورید و احساس عالی ناشی از این کار را تجربه کنید. سپس باید به سراغ کمد لباس‌ها، سایر قسمت‌های خانه، پارکینگ و اتومبیل خود بروید و به یاد داشته باشید که با اشیاء موجود در محل کارتان هم همان کاری را بکنید که با وسایل شخصی تان کردید.

### مرحله‌ی دوم: امور مالی تان

امور مالی اموری مجازی هستند. اغلب اوقات سر و سامان دادن به امور مالی بسیار دشوارتر از مرتب کردن آشفتگی موجود در خانه است. چیزی که در این‌جا اهمیت دارد این است که ما تنها در مورد پول نقد و مانده حساب صحبت نمی‌کنیم، بلکه بدهی‌ها و وام‌ها و به‌خصوص الگوهای رفتاری آموخته شده و موانع ذهنی مرتبط با پول هم مدنظر هستند.

### مرحله‌ی سوم: زمان

این دارایی حتی از امور مالی هم ناملموس‌تر است. هر کسی در طول روز ۲۴ ساعت زمان دارد. مسئله‌ی اصلی این است که چه مقدار از این زمان آزاد است و در اختیار خود فرد قرار دارد. همسر، رئیس، همکاران، مشتریان، خویشاوندان و سایر کسانی که با آن‌ها ارتباط دارید، هر یک به‌نوعی مدعی بخشی از زمان شما هستند. علاوه بر این، امور و وظایف روزمره و سرگرمی‌ها نیز زمان‌برند. پس کی می‌توانید زمانی را به خودتان اختصاص دهید؟ کی می‌توانید فرصتی پیدا کنید که هیچ کاری نداشته باشید و با خیال راحت بنشینید و کمی فکر کنید؟ در این‌جا نیز به این امور کمی نظم می‌دهید و با پیاده کردن اصول ساده‌سازی یک قدم مهم دیگر به باطن خود نزدیک‌تر می‌شوید.

### مرحله ی چهارم: سلامتی تان

بدن شما شخصی ترین دارایی شماست. در بسیاری از موارد، تنها زمانی که بدنمان به درستی کار نمی کند به اهمیت آن پی می بریم. هنگامی که مریض می شویم مهم ترین چیز برایمان بازیافتن سلامتی مان است و سایر مسائل مهم زندگی مان در حاشیه ی این امر قرار می گیرند. روش ساده سازی نشان می دهد که چگونه با انجام اقداماتی پیشگیرانه، از بروز چنین مشکلاتی جلوگیری کرده و سلامت جسمی و ذهنی خود را حفظ کنیم.

### مرحله ی پنجم: روابط اجتماعی تان

روابط اجتماعی ناسالم می تواند زندگی شما را دشوار و پیچیده سازد. مسائل شخصی، مشاجره، اذیت و آزار و حسادت برخی از پیامدهای مضر روابط اجتماعی ناسالم هستند. اما حتی روابط دوستانه و تعهدات اجتماعی نیز ممکن است برایتان دردسرساز شوند، به ویژه اگر به آنها اجازه دهید انرژی شما را تحلیل برند و خواسته های دیگران را نسبت به نیازهای خودتان در اولویت قرار دهید. روش ساده سازی روابط شما را سر و سامان می بخشد، ارتباط با دیگران را برایتان ساده می کند، و ذهن شما را از مسائل جانبی رها می سازد تا بتوانید روی آن دسته از روابطی که به پیشرفت شما کمک می کنند تمرکز کنید. این روش به شما کمک می کند تا روابط خود را با پدر، مادر و دیگر اعضای خانواده بهبود ببخشید. در حقیقت این روش دیدی وسیع نسبت به این نوع روابط به شما می دهد.

### مرحله ی ششم: زندگی مشترکتان

اهمیت شگرفی که ما برای عشق قائلیم از این باور محکم ناشی می شود که ما در روابط خود با فردی که به او عشق می ورزیم، به خودمان بسیار نزدیک می شویم. این مرحله از فرآیند ساده سازی به ما می آموزد که به همسرمان به چشم فردی جدا از خودمان نگاه نکنیم، بلکه او را بخشی از وجود خودمان بدانیم و با آگاهی از تفاوت های طبیعی که بین مردان و زنان وجود دارد، روابط زناشویی خود را تحکیم ببخشیم. روش ساده سازی این باور بیهوده را که کار و زندگی شخصی با هم در تناقض اند پایان می دهد و به شما کمک می کند که با برقراری تعادل بین این دو، مسائل شغلی خود را سر و سامان ببخشید و درعین حال از روابط خانوادگی تان نیز لذت ببرید.

## مرحله‌ی هفتم: خودتان

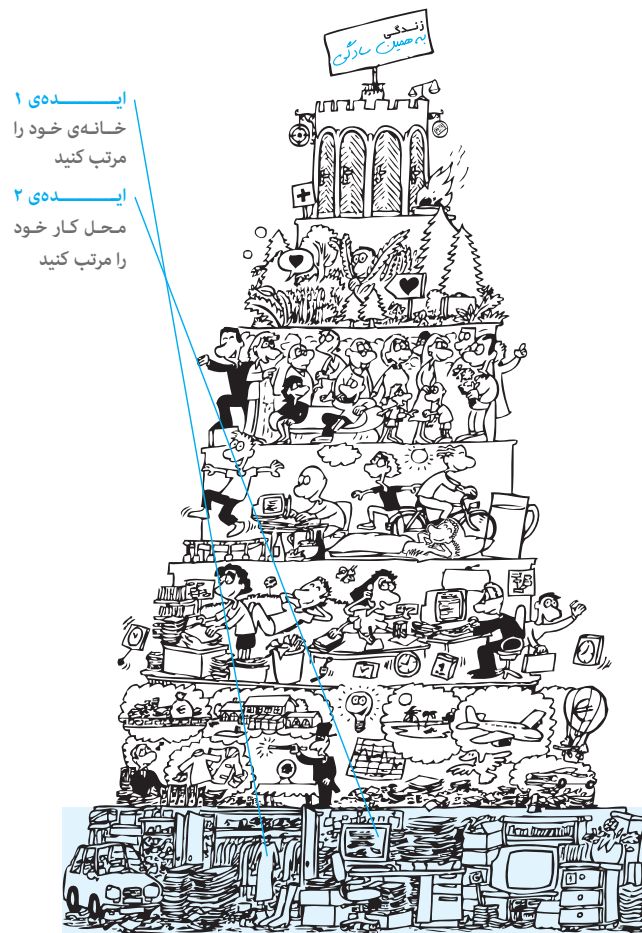
در رأس هرم ساده‌سازی، اتاقی با یک مشخصه‌ی کاملاً منحصر به فرد وجود دارد. در مقابل در ورودی، تصویر و برداشت شخصی شما از رضایت و شادمانی، و هدف زندگی‌تان حک شده است. در انتهای سفر خود، متوجه خواهید شد که هیچ‌گونه اثری از دشواری و پیچیدگی در زندگی شما به چشم نمی‌خورد و در همه جای اتاق، سادگی مطلق وجود دارد. در عین حال اتاق خالی نیست، بلکه پر است از ویژگی‌های شخصیتی شما. در این جا شما نه فقط خودتان، بلکه چیزی فراتر از آن را خواهید یافت و هنگامی که اتاق را ترک می‌کنید، می‌بینید که دگرگونی بی‌نظیری در شما ایجاد شده است.

## ایده‌ها

این ایده‌ها بر اساس یک اصل ساده شکل گرفته‌اند و آن این است که: هنگامی که پیچیدگی امور زندگی خود را کاهش دهید، به چیزهای بیشتری دست می‌یابید. به همین دلیل است که می‌گوییم به جای این که وسایلتان را دو برابر کنید تعداد آن‌ها را نصف کنید، به جای این که خرده‌ریزهای به‌دردنخور را روی هم انباشته کنید از شر آن‌ها خلاص شوید، به جای این که اضطراب داشته باشید سعی کنید آرامش خود را حفظ نمایید، و به جای این که بر سرعت خود بیفزایید آهسته‌تر حرکت کنید. اگر این اصول را آگاهانه در زندگی خود اجرا کنید، خواهید دید که به خوبی در مسیر ساده‌سازی پیش می‌روید.







## اولین مرحله از هرم زندگی مرتب کردن وسایل

## رؤیای سادگی: شب اول

با دیدن بزرگی هرم زندگی‌تان شگفت‌زده می‌شوید و به آرامی شروع به قدم زدن در اطراف آن می‌کنید. در مقابل خود اشیاء زیادی را می‌بینید که همگی آشنا به نظر می‌رسند. مبلمان، جعبه‌ها، ابزارآلات، قفسه‌های کتاب و کمدهایی پر از لباس، همگی روی هم انباشته شده‌اند و حتی از سقف خانه هم فراتر رفته‌اند. اشیائی را در آن‌جا می‌بینید که متعلق به خانه و محل کارتان هستند و یک اتومبیل، یک دوچرخه و بسیاری چیزهای دیگر هم در بین آن‌ها به چشم می‌خورند.

با دیدن این همه وسیله متوجه دو احساس متناقض در درون خود می‌شوید. به ثروت خود و امکاناتی که به واسطه‌ی این اشیاء در اختیار شما قرار دارد افتخار می‌کنید، اما از طرف دیگر، حجم زیاد این وسایل و نامرتب بودن آن‌ها موجب یأس و ناامیدی شما می‌شود. متوجه می‌شوید که از بسیاری از این اشیاء استفاده نمی‌کنید و خیلی از آن‌ها غیرضروری و حتی دردسرافرین هستند و از طرف دیگر، اکثر آن‌ها در جای مناسب خود قرار ندارند. اما از کجا باید شروع کنید؟

جایی را پیدا می‌کنید که می‌توانید یک نفس راحت بکشید و همین‌طور که نفسی عمیق می‌کشید، متوجه یک حس رهایی‌بخش در درون خود می‌شوید. تصمیم می‌گیرید که از همین‌جا شروع کنید. بهترین‌جا همین‌جاست. حالا درمی‌یابید که تنها زمانی می‌توانید به سمت مرحله‌ی بعدی هرم زندگی‌تان حرکت کنید که همه‌ی این اشیاء را در جای مناسبی قرار دهید و احساس رضایت و سبک‌بالی حاصل از دستیابی به این موفقیت، شما را به سمت بالا حرکت دهد.

هدف گام اول از مسیر ساده‌سازی:

### زندگی راحت‌تر، با وسایل مرتب‌تر

پایین‌ترین مرحله‌ی این هرم مربوط به وسایل است. منظور از وسایل، تمام چیزهایی است که در اطراف شما قرار دارند؛ در خانه، در محل کار، و حتی در اتومبیل‌تان. بسیاری از افراد تصور می‌کنند که به هم ریختگی خانه و دسته‌های کاغذ انباشته شده روی میز کار، از

یک آشفتگی عمیق‌تر حکایت دارد و پیش خود فکر می‌کنند: «اگر بتوانم کارم را بهتر



انجام دهم، دیگر میزم این‌طور به هم ریخته نمی‌شود و همیشه مرتب خواهد بود.» اما ثابت شده است که عکس این مطلب نتایج بهتری را به بار می‌آورد: اگر با استفاده از چند قاعده‌ی ساده محل کار خود را مرتب کنید، احساس خیلی بهتری خواهید داشت و در کارتان هم موفق‌تر خواهید بود. اگر کمد لباس‌هایتان را مرتب کرده و لباس‌های غیرضروری را کنار بگذارید، زندگی‌تان شادابی و سرزندگی بیشتری پیدا خواهد کرد.

افرادی که زندگی پیچیده‌ای دارند، این امر در نامرتبی وسایلشان به وضوح نمایان است. بسیاری از افراد به این نتیجه رسیده‌اند که یک راه خوب برای مرتب نگه داشتن وسایلشان این است که یک فایل آزاد در کنار میز خود قرار دهند و یا سعی کنند همیشه



کف اتاق را تمیز نگه دارند. ممکن است راه‌حل کاملاً متفاوتی برای شما وجود داشته باشد. توصیه‌ی ما این است که حداقل یکی از روش‌های معرفی شده در این کتاب را به کار ببرید تا به این ترتیب بتوانید برای اولین بار لذت حاصل از سادگی و راحتی را تجربه کنید.

ساده‌سازی به این معنا نیست که تمام گوشه و کنارهای محل کارتان یا همه‌ی اتاق‌های خانه‌تان باید کاملاً تمیز و مرتب باشند؛ به هیچ وجه! از یک اتاق شروع کنید و از انرژی مثبتی که این کار به شما می‌دهد لذت ببرید.

# ایده ۱

## خانه‌ی خود را مرتب کنید

### پیامدهای عجیب بی‌نظمی و چگونگی جلوگیری از آن

هنگامی که اتاقتان خیلی نامرتب است، این آشفتگی باعث می‌شود که مرتب کردن آن غیرممکن به نظر برسد. ولی این تنها تأثیر منفی آن نیست. وسایلی که رفته‌رفته همین‌طور روی هم انباشته می‌شوند، مستقیماً بر روی جسم و روان شما تأثیر می‌گذارند. با گذشت زمان خودآگاه شما یاد می‌گیرد که این وضع را تحمل کند، اما در مورد ناخودآگاهتان این‌طور نیست. تحقیقات بسیاری اثرات منفی به هم ریختگی و نامرتبی را در زندگی ما نشان داده‌اند. بیایید با هم نگاهی به چند مورد از آن‌ها بیندازیم.

### ترس از آینده

اگر وسایلتان آن‌قدر زیاد باشند که نتوانید آن‌ها را مرتب کنید، در ضمیر ناخودآگاه خود احساس ضعف می‌کنید. این حس ممکن است به سایر جنبه‌های زندگی‌تان هم سرایت کند و باعث تضعیف عملکردتان در آن زمینه‌ها شود. بی‌نظمی شما را از پیشرفت باز می‌دارد، چرا که چیزهایی که روی هم انباشته شده‌اند اغلب یادآور خاطرات گذشته هستند و به همین خاطر شما را در بند گذشته نگه می‌دارند.

توصیه‌ی ما این است که اگر وسایل زیادی در خانه دارید که بلااستفاده هستند و فقط جنبه‌ی





یادگاری دارند، از هر فرد یک شیء زیبا یا ارزشمند را به عنوان یادگاری نگه دارید و بقیه را دور بریزید؛ مثلاً اگر می‌خواهید چیزی از خاله‌ی خود به یادگار نگه دارید، یک گردنبند خیلی بهتر از یک قفسه‌ی پر از چینی‌های به‌دردنخور و قدیمی است. اگر در خانه‌ی خود فضای خالی بیشتری داشته باشید، آینده‌ی بهتری در انتظار شماست و راحت‌تر خواهید توانست آن فضا را با وسایل جدید پر کنید.

### اضافه‌وزن

این حرف کاملاً جدی است. بی‌نظمی و به هم ریختگی می‌تواند باعث چاقی شما شود. کارن کینگستون که در زمینه‌ی مرتب کردن وسایل



تخصص دارد، بعد از سال‌ها تحقیق به نتیجه‌ی جالبی دست یافته و آن این است که افرادی که خانه‌شان پر از خرت و پرت و وسایل اضافی است، اغلب چاق هستند. شاید دلیل این امر این باشد که بین حس

مالکیت اشیاء و میزان چربی بدن رابطه‌ی مستقیمی وجود دارد و هر دوی این‌ها به ما احساس امنیت می‌دهند. «بیوست احساسی» می‌تواند منجر به اضافه‌وزن شود؛ یعنی همان‌طور که شما نمی‌توانید از دست احساسات‌تان رها شوید و وسایل و یادگاری‌های قدیمی را روی هم تلنبار می‌کنید، بدنتان هم نمی‌تواند فرآیند سوخت و ساز را به درستی انجام دهد و شروع به ذخیره‌سازی مواد غذایی می‌کند.

توصیه‌ی ما این است که از امروز یک رژیم نظم و ترتیب را شروع کنید. اغلب کسانی که خانم کینگستون این رژیم را به آن‌ها معرفی کرده بود می‌گفتند که این رژیم خیلی راحت‌تر از رژیم غذایی است. رژیم غذایی قدم بعدی است. یکی از کسانی که از این رژیم استفاده می‌کرد می‌گفت: «در یک خانه‌ی خالی نمی‌توانم شکمم را پر کنم!» در نتیجه مرتب بودن خانه، خود به خود باعث لاغر شدن او می‌شد.

### پشت گوش انداختن کارها

ارتباط مشابهی نیز بین نامرتب بودن خانه و بی‌میلی نسبت به کار کردن وجود دارد. بی‌نظمی باعث می‌شود هر روز کارهایتان را به روز بعد موکول کنید. به هم ریخته بودن خانه انرژی شما را می‌گیرد و مانع تمرکزتان می‌شود.

توصیه‌ی ما این است که هنگامی که حجم کارتان زیاد است، قبل از شروع کار، میزتان و فضای اطراف آن را مرتب کنید. نتیجه‌ای که می‌گیرید بسیار ارزشمندتر از زمانی است که صرف این کار می‌کنید، چرا که حالا می‌توانید سریع‌تر و با تمرکز بیشتر کار خود را انجام دهید و احساس بهتری هم نسبت به کارتان خواهید داشت.

میز خود را بازتابی از ذهنتان تصور کنید. هر چیزی را که روی میزتان قرار دارد در ذهنتان نیز حمل می‌کنید. یک میز منظم نشان‌دهنده‌ی یک ذهن منظم است. بسیاری از افراد از انرژی مضاعفی که بعد از مرتب کردن میزشان به دست می‌آورند شگفت‌زده می‌شوند.

### مشکلات مالی

بی‌نظمی یکی از پرهزینه‌ترین چیزهای دنیاست! افرادی که همه چیز را نگه می‌دارند و چیزی را دور نمی‌اندازند فکر می‌کنند با این کار در هزینه‌ها صرفه‌جویی می‌کنند، اما در واقع پول زیادی را خرج چیزهایی کرده‌اند که «شاید روزی لازم شوند». این‌گونه افراد نمی‌توانند در برابر حراجی‌ها مقاومت کنند و چیزهایی می‌خرند که اصلاً به آن‌ها احتیاج ندارند و از طرف دیگر هزینه‌های زیادی را هم

برای نگهداری چیزهایی که جمع کرده‌اند متحمل می‌شوند؛ هزینه‌هایی مانند خرید



قفسه، چمدان، کمد، جعبه و حتی بزرگ‌تر کردن فضای خانه. جالب این‌جاست که این افراد اغلب زمان کافی را برای استفاده از چیزهایی که خریداری کرده‌اند ندارند، چرا که این زمان صرف نگهداری و مواظبت از آن‌ها می‌شود. کسانی که چنین عاداتی دارند معمولاً برای این‌که بتوانند راحت زندگی کنند به خانه‌های خیلی بزرگی نیاز دارند. اگر این افراد وسایل غیرضروری خود را دور بیندازند، می‌توانند حدود ۴۵٪ فضای خانه‌ی خود را خالی کنند. گذشته از همه‌ی این موارد، دلیل اصلی هزینه‌بر بودن بی‌نظمی این است که تجربه نشان داده افرادی که به جمع کردن چیزهای غیرضروری عادت دارند، اغلب در شغل‌های کم‌درآمدی باقی می‌مانند.

توصیه‌ی ما این است که وسایل خود را مرتب کنید. بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که همین امروز شروع کنید. در بخش بعدی به شما خواهیم گفت چطور این کار را انجام دهید.

## بهترین روش‌ها برای مرتب کردن وسایل



بابلی‌ها اعتقاد داشتند که دنیا سراسر بی‌نظمی است و اژدهای هرج و مرج بر این بی‌نظمی فرمانروایی می‌کند. در این آشفته بازار کهن، تنها یک محل منظم وجود دارد و آن زمینی است که ما روی آن زندگی می‌کنیم. اما اگر مواظب نباشیم، بی‌نظمی کره‌ی زمین را هم دربرمی‌گیرد. تجربه نشان می‌دهد که نظم یک پدیده‌ی طبیعی نیست. در واقع روال عادی زندگی، ما را به سمت بی‌نظمی سوق می‌دهد و برای برقراری نظم، هر روز باید با بی‌نظمی مبارزه کنیم. اگر بخواهیم کمی بدبینانه‌تر به این موضوع نگاه کنیم، حتی می‌توانیم بگوییم که اگر لحظه‌ای غفلت کنیم، هر نوع بی‌نظمی که به صورت بالقوه احتمال وقوع آن وجود داشته باشد، به صورت بالفعل درآمده و عینیت خواهد یافت.

اما از طرف دیگر، وسواس بیش از حد هم خوب نیست. خانه‌ای را تصور کنید که در آن همه چیز سر جای خود قرار دارد و همیشه از تمیزی برق می‌زند. در چنین خانه‌ای نمی‌توان زندگی راحتی داشت؛ زیرا وقت زیادی صرف نظافت و مرتب کردن وسایل آن می‌شود. این نظم بیش از اندازه حتی ممکن است استرس‌زا هم باشد و بعد از مدتی به وسواس تبدیل شده و سلامتی‌تان را به خطر بیندازد.

مسیر ساده‌سازی ما را از بی‌نظمی می‌رهاند و از طرف دیگر مانع از آن می‌شود که دچار وسواس شویم و در یافتن حد تعادل در این زمینه ما را یاری می‌کند. این حد تعادل بدان معنی است که بپذیریم وجود کمی بی‌نظمی طبیعی است و نباید بیش از حد سخت‌گیری کنیم، اما درعین حال تسلیم آشفتگی و هرج و مرج هم نشویم.

### هیچ‌کس بی‌نظم و شلخته به دنیا نیامده است



تمایل مفرط به نگه داشتن وسایل غیرضروری، یک ویژگی ذاتی نیست که از بدو تولد در وجود ما بوده باشد. خیلی‌ها بی‌نظمی خود