

خلاصہ پنج کتاب دربارہ

مینیمالیزم

مؤلف: شیدا علی پور
ویراستار: فاطمہ فرہاد

فهرست

۵	کتاب اول؛ مینیمالیسم
۲۵	کتاب دوم؛ لذت کمتر داشتن
۴۳	کتاب سوم؛ رهایش کن
۶۱	کتاب چهارم؛ خفگی
۷۹	کتاب پنجم؛ مینیمالیسم دیجیتال

کتاب اول

مینیمالیسم

نویسندگان: جاشوا فیلدز و رایان نیکدیمس

خواندن این کتاب چه سودی برای من دارد؟ از بند ساعات کاری طاقت‌فرسانی ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر خلاص می‌شوید و زندگی معنادارتری خواهید داشت.

هفته پیش چه کردید؟ مثل همیشه هر روز بیدار شدید، رفتید سرکار و خسته به خانه برگشتید؟

نکند شما هم خانه‌تان پر از وسایلی است که حواستان را از پنجاه، شصت یا هفتاد ساعت کار زجرآور در هفته پرت کند؟

اگر خودتان هنوز نمی‌دانید، باید به اطلاعات برسانم که، وقف کردن زندگی، در راه کاری که فقط برایتان آب باریکه داشته باشد، خوشبختی چندانی به همراه ندارد. بدتر از آن، چیزهای خالی از معنایی است که می‌خریم تا زندگی‌مان را آسان‌تر کنیم. این چیزها، فقط زندگی‌مان را به هم می‌ریزد و باعث اضطراب و حواس‌پرتی بیشتر می‌شود.

همانطور که در این کتاب خواهید دید، با استفاده از تجربیات نویسندگان، زمان آن فرا رسیده است ذهن و بدن خود را به دور از فرهنگ سازمانی فست فود، کالاهای یکبار مصرف و لذت فوری، مجدد برنامه‌ریزی کنیم. با چند تکنیک ساده و کمی تلاش، می‌توانید زندگی خود را باز پس بگیرید، آن را از هر چیزی که توخالی و بی‌فایده است پاک کنید، و دوباره آن را با معنا و هدف پر کنید.