

از شر غیر ضروری‌ها خلاص شوید

(چگونه نظم بیرونی منجر به آرامش درونی می‌شود؟)

تألیف
جیل هسن

ترجمه
فهیمة قویدل
کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

فائزه قویدل

ویراستار
بهزاد صادقیان



فهرست

مقدمه ۵

بخش اول: موارد غیر ضروری را از خانه خود حذف کنید

- ۱: چگونه این همه انباشت می کنید؟ ۱۰
- ۲: چرا نمی توانید همه این خرت و پرت ها را دور بریزید؟ ۱۸
- ۳: متفاوت فکر کنید ۲۴
- ۴: خانه خود را پاک سازی کنید ۳۷
- ۵: خانه تان را از خرت و پرت ها خالی کنید ۶۷

بخش دوم: زندگی خود را پاک سازی کنید

- ۶: تعهدات تان را پاک سازی کنید ۷۸
- ۷: دوستی های تان را پاک سازی کنید ۹۵
- ۸: شغل تان را پاک سازی کنید ۱۱۰
- ۹: پاک سازی اطلاعات ۱۲۲
- واژه نامه انگلیسی به فارسی ۱۲۹
- واژه نامه فارسی به انگلیسی ۱۳۲
- درباره نویسنده ۱۳۶

مقدمه

دو سال پیش هنگام تماشای تلویزیون صدای بلندی شنیدیم، با عجله به طبقه بالا رفتیم و انتظار داشتیم ببینیم که یکی از لوازم خانه روی زمین افتاده و شکسته باشد؛ اما نه من و نه همسرم نتوانستیم چیزی که این صدای بلند را توجیه کند پیدا کنیم.

چند روز بعد متوجه بخشی از سقف شدم که در گوشه اتاق خواب مان ریخته بود. از تعمیرکاری خواستیم که بیاید و آن را بازسازی کند. تعمیرکار در حالی که از پله‌های نردبان اتاق زیرشیروانی پایین می‌آمد گفت که یکی از تیرهای نگه‌دارنده سقف درست بالای سر ما شکسته است - که بسیار خوش شانس بودیم که هنگام خواب سقف روی سرمان فرو نریخته است و گفت: «خرت و پرت‌های زیادی آنجا دارید. اتاق‌های زیرشیروانی قدیمی دوره ویکتوریا برای انبار کردن این همه خرت و پرت طراحی نشده است.» درست می‌گفت. اصلاً در دوره ملکه ویکتوریا این همه خرت و پرت وجود نداشت. این جور چیزها مال زمان ماست.

پسرهایمان بزرگ شده و هر دو مستقل شده بودند. بین خرت و پرت‌ها، یکی از پسرایم دوچرخه‌ای را در انباری گذاشته بود (وقتی که زنگ زدم و در مورد آن سؤال کردم گفت که دیگر لازمش ندارد و می‌توانستم از شرش خلاص شوم. خودش حاضر نبود بیاید. به من می‌گفت.) من این چیزها را در انبار نگه داشته بودم: دو جعبه بزرگ لگو، یک جعبه قطار و ریل، دو جعبه بزرگ اسباب‌بازی، کتاب کودکان، قلعه چوبی‌ای که پدرم برای بچه‌ها ساخته بود و قایق بادی‌ای که برای تعطیلات در دوون خریده بودیم که فقط یک بار، آن هم ده سال پیش، از آن استفاده کرده بودیم. علاوه بر این‌ها مجموعه‌ای بزرگ از کارهای همسرم که عکاس است شامل استریو، دوازده جعبه نگاتیو، همچنین آلبوم‌های عکس، لباس عروسی‌ام، جزوه‌های دانشگام، جعبه‌ای از نامه‌ها، تکه‌های عجیب و غریبی از وسایل، دو قالی، لیوان‌های اضافی، بشقاب‌های بزرگ میهمانی، تعداد زیادی وسایل نصب چادر، لوازم تزئینات کریسمس و... در اتاق زیرشیروانی بود. تازه این‌ها فقط چیزهایی بود که من به خاطر دارم؛ چون مجبور شدیم

آنجا را کاملاً خالی کنیم تا بتوانند سقف را تعمیر کنند.

ما اهل جمع کردن خرت و پرت نیستیم. فقط یک خانواده کاملاً معمولی هستیم. بیست سال در این خانه زندگی کردیم و سه پسر بزرگ کردیم. ما همه نوع خرت و پرت داشتیم، مثل همه خانواده‌هایی که تحصیل کرده‌اند، شغل دارند، به تعطیلات می‌روند، به اردو و جشنواره می‌روند، جشن کریسمس یا میهمانی دارند، از شنیدن آهنگ و خواندن کتاب لذت می‌برند و علایق گوناگونی دارند.

وقتی اتاق زیرشیروانی را خالی کردیم فهمیدم که در بقیه خانه هم وسایل بسیار زیادی وجود دارد که به دلایل مختلفی آن‌ها را نگه داشته‌ایم: به خاطر این که لازم‌شان داشتیم، چون امیدوار بودیم که روزی به آن‌ها نیاز پیدا کرده و از آن‌ها استفاده کنیم، یا به این دلیل که اگر آن‌ها را بیرون می‌انداختیم احساس گناه می‌کردیم و یا این که نخواستیم برای پاک‌سازی آن‌ها خودمان را به زحمت بیندازیم.

آیا شما هم خرت و پرت‌های زیادی دارید؟

خرت و پرت‌ها به آرامی وارد زندگی شما می‌شوند و ناگهان به خود می‌آیند و متوجه می‌شوید که مقدار زیادی وسایل بنجل، به درد نخور و کلی چیزهای متفرقه و تکه پاره جمع کرده‌اید. اوضاع از دست‌تان در رفته است، اما بنا به هر دلیلی خرت و پرت‌ها را نگه می‌دارید.

چه کاری می‌توانید انجام دهید و باید از کجا شروع کنید؟

کلید اصلی سامان‌دهی خرت و پرت‌ها این است که ریشه مشکل را بشناسید: یعنی طرز تفکر‌تان. این کتاب به شما توضیح می‌دهد که چگونه رابطه خود را با وسایلی که در اختیار دارید تغییر دهید و با یک نگاه جدید به آن‌ها بنگرید؛ به شیوه‌ای که سازنده باشد تا به شما کمک کند خرت و پرت را از غیر آن تمیز دهید و بتوانید آن‌ها را رها کنید.

بیشتر چیزهایی که داریم در ابتدا مفید، جالب و جذاب بودند اما به مرور زمان و بعد از گذشت ماه‌ها و سال‌ها دیگر مفید و لذت‌بخش نیستند. آن‌ها تبدیل به خرت و پرت‌های به درد نخور می‌شوند. به جای چسبیدن به اشیا و خرت و پرت‌هایی که شما را در گذشته نگه می‌دارند، می‌توانید یاد بگیرید به شیوه‌ای سازنده و مفید به داشته‌های خود

فکر کنید.

نکات، فنون و توصیه‌های زیادی در این کتاب وجود دارد که به شما کمک می‌کند بفهمید چگونه نظم بیرونی منجر به آرامش درونی خواهد شد؛ احساس فشار و استرس کم‌تری را تجربه کنید و در نهایت موارد کم‌تری فکر شما را برای سامان‌دهی و پاک‌سازی به خود مشغول کند. به جای این‌ها (همان‌طور که من خودم تجربه کردم) احساس کنترل بیشتری خواهید کرد و برای آن چیزی که در زندگی واقعاً برایتان اهمیت دارد، مثل ارتباط با سایر افراد، شغل و علایقتان وقت و انرژی بیشتری خواهید داشت.

بخش دوم این کتاب در ادامه توضیح می‌دهد که چگونه اصول و مراحلی که برای سامان‌دهی و ساده‌سازی فضای زندگی‌تان طی می‌شود، می‌تواند هم فضای خانه و هم جنبه‌های دیگر زندگی‌تان را، مثل تعهدات، دوستان، شغل و اطلاعاتی که کسب می‌کنید، بهبود بخشد.

متوجه خواهید شد که تعهدات و دوستان‌تان هم مانند داشته‌هایتان می‌توانند شما را در گذشته نگه دارند. یاد می‌گیرید که اگر می‌خواهید تعهدات و دوستی‌هایی را که دیگر با زندگی‌تان سازگار نیستند کنار بگذارید، بدون احساس گناه این کار را انجام دهید. اشخاص یا اشیایی که قبلاً برایتان مناسب بوده، لزوماً در حال حاضر مناسب نیستند. اجازه ندهید که گذشته، حال را به شما دیکته کند. مهم این است که اکنون چه تعهدات و دوستانی را برای خود انتخاب می‌کنید که نگه دارید.

تعهدات و دوستان زیادی که دیگر هیچ اشتراکی با آن‌ها ندارید، کارهایی که وقتی برای نفس کشیدن‌تان نمی‌گذارند یا بمباران اطلاعاتی‌ای که وجود دارد، پس زمان آن رسیده که سامان‌دهی کنید، رها کنید، پاک‌سازی کنید و فضای جدیدی فراهم آورید.

بخش اول

موارد غیر ضروری را از خانه خود حذف کنید

چیزهایی را که در خانه استفاده‌ای ندارند یا از نظرتان
زیبا نیستند نگه‌داری نکنید.

ویلیام موریس

چگونه این همه انباشت می کنید؟

با انباشت زیاد ما، انگار چیزی در این دنیا زیادی است؛ دیر یا زود، چه به دست بیاوریم و چه خرج کنیم، نیروهای خودمان را هدر می دهیم؛ چیزهای اندکی در طبیعت می بینیم که از آن ما هستند؛ ما قلب هایمان را از دست داده ایم، چه منفعت رقت باری!

ویلیام وردزورث

« با انباشت زیاد ما، انگار چیزی در این دنیا زیادی است. » دقیقاً همین طور است. خیلی از ما وسایلی بیشتر از نیازمان داریم. لباس هایی که هرگز پوشیده ایم، سی دی، نوار کاست، صفحه موسیقی، بازی ها، کنسول، تلفن، سیم های مختلف مربوط به وسایل الکترونیکی، کتاب هایی که آنها را خوانده ایم و دیگر نخواهیم خواند، روزنامه ها و مقالاتی که تصمیم داشتیم بخوانیم اما هرگز شروع شان نکردیم، وسایل تزئینی، زیورآلات و دارایی هایی که از نسل های قبل به ما رسیده، هدایایی که هرگز دوست نداشتیم، وسایل بازی ای که دیگر با آنها بازی نمی کنیم، وسایلی که قبل از استفاده مجدد نیاز به نظافت و تعمیر دارند مثل گلدان، تابه، ظروف، سطل و وسایلی که استفاده نمی کنیم.

شما محترک لوازم مختلف نیستید، بلکه آدمی معمولی هستید با کلی خرت و پرت.

شاید به اندازه یک انبار مواد شوینده و مواد غذایی دارید: قوطی‌ها، بطری‌ها، بسته‌های غذا! یخچالی که از مواد غذایی که هفته‌ها و ماه‌ها در آن باقی‌مانده پر شده! حمامی که در آن مجموعه‌ای از لوسیون‌ها و مواد شوینده مختلف را انباشت کرده‌اید! خرت‌وپرت‌های زیادی جمع شده مثل نامه‌ها و صورت‌حساب‌های قدیمی، اسباب‌بازی بچه‌ها، صنایع دستی که همه این‌ها را روی میزها، داخل کابینت‌ها، کمد‌ها، کسوها و قفسه‌ها به زور جا داده‌اید.

آیا فکر می‌کنید خانه‌تان خیلی کوچک است یا به فضای بیشتری نیاز دارید؟ بعید است؛ ولی قطعاً شما خرت‌وپرت‌های زیادی دارید. خانه بزرگ‌تر و فضای ذخیره بیشتر (کمد‌های لباس، کسوها، کابینت‌ها، صندوق و ...) فقط انگیزه بیشتری برای انبار کردن و نگه‌داری خرت‌وپرت به شما می‌دهد.

خرت‌وپرت انباشت می‌کنید. می‌خرید. نگه می‌دارید. دائماً به آن‌ها اضافه می‌کنید. آن‌ها را هم نگه می‌دارید. چه زمانی این کار برایتان به امری عادی تبدیل شده است؟

در گذشته بیشتر مردم با کمبودهایشان زندگی می‌کردند. کالاهای مادی، لباس‌ها، مبلمان، کتاب‌ها، اسباب‌بازی‌ها و ... نه تنها دشوار به دست می‌آمدند بلکه گران نیز بودند. اگر چیزی را به دست می‌آوردند آن را نگه می‌داشتند و از آن مراقبت می‌کردند.

اما امروزه، مخصوصاً در کشورهای غربی، در فراوانی زندگی می‌کنیم، وسایل نسبتاً ارزان هستند و راحت به دست می‌آیند. منبع بی‌پایانی از چیزهایی که نیاز داریم و می‌خواهیم داشته باشیم داریم و همه آن‌ها را نگه می‌داریم و خانه و زندگی‌مان را پر می‌کنیم. به نظر می‌رسد میزان چیزهایی که ما در اختیار داریم به طرز چشمگیری افزایش یافته بدون این‌که واقعاً متوجه شویم چه اتفاقی دارد می‌افتد.

داشتن خرت‌وپرت زیاد یک هنجار جدید است.

امروزه خانوارهای آمریکایی بیشتر از هر جامعه دیگری در تاریخ جهان وسایل و خرت‌وپرت دارند. این مطلب را جان آرنولد، استاد انسان‌شناسی در دانشگاه کالیفرنیا در لس‌آنجلس بیان کرده است. در سال ۲۰۱۲ پروفیسور آرنولد و یک گروه جامعه‌شناس و انسان‌شناس کتابی را با عنوان *زندگی در خانه در قرن بیست و یکم* بر

اساس چهار سال مطالعه سی‌ودو خانواده طبقه متوسط و با دو منبع درآمد در لس‌آنجلس منتشر کردند.

سه چهارم خانواده‌ها دیگر از گاراژ برای پارک کردن خودروهایشان استفاده نمی‌کردند. چون خرت‌وپرت‌های فوق‌العاده زیادی داشتند که آن‌ها را بر روی هم انباشته بودند «تا برای وسایل بلااستفاده، سطل‌های زباله و جعبه‌هایی که اغلب جزو کالاهای فراموش‌شده در خانه هستند، جا باز شود.» خانواده‌ها غذای کافی برای جان سالم به در بردن از هر نوع حادثه و بلایی را داشتند. ۴۷٪ آن‌ها دو یخچال داشتند. در برخی خانواده‌ها، تعداد تلویزیون‌های موجود در خانه بیشتر از تعداد اعضای خانواده بود.

خانواده‌ها با به دنیا آمدن هر کودک، ۳۰٪ دارایی بیشتری کسب می‌کردند اما به‌جای احساس رضایت، قناعت و ساخت دنیای بهتر، هرچه دوروبرشان شلوغ‌تر می‌شد استرس بیشتری را تجربه می‌کردند. اما این افراد کسانی نبودند که به دلیل جنون انباشت‌شان به یک برنامه تلویزیونی دعوت شده باشند. آن‌ها خانواده‌های «معمولی» بودند.

بله همه خانواده‌ها ساکن آمریکا بودند؛ اما آیا وضع در انگلستان یا هر کشور غربی دیگری متفاوت است؟ در سال ۲۰۱۰، شهر رؤیا (Dream Town)، که یک شرکت تولیدکننده اسباب‌بازی در بریتانیا است، تحقیقی را با هدف شناخت اسباب‌بازی‌هایی که کودکان دارند و اغلب با آن‌ها بازی می‌کنند آغاز کرد.

این مطالعه نشان داد که کودکان با میانگین سنی ۱۰ سال، ۲۳۸ قطعه اسباب‌بازی دارند اما خانواده‌ها تخمین می‌زنند که فرزندان‌شان فقط با ۱۲ اسباب‌بازی، یعنی ۵٪ اسباب‌بازی‌هایشان، به‌صورت روزانه بازی می‌کنند. مطالعه ۳۰۰۰ والد نیز نشان داد که بیش از نیمی از آن‌ها فکر می‌کردند فرزندان‌شان دائماً با اسباب‌بازی‌های یکنواختی بازی می‌کنند چون اسباب‌بازی‌هایشان آنقدر زیاد بود که انتخاب برایشان سخت می‌شد.

آن‌ها خرت‌وپرت‌های زیادی دارند! ما هم خرت‌وپرت زیادی داریم! خرت‌وپرت‌هایی که فضا، فکر، انرژی، وقت و پول ما را به خود اختصاص می‌دهند بدون این‌که منافع واقعی ارائه دهند.

خانه صرفاً تلی از اسباب و وسایل است که پوششی روی آن وجود دارد.
جورج کارلین

گاه، وقتی لحظه‌ای غافل می‌شویم و رویمان را برمی‌گردانیم می‌بینیم انگار وسایلی که داخل قفسه‌ها، کمد‌ها، کسوها، اتاق زیرشیروانی، گاراژ و ... بودند چند برابر شده‌اند.

آیا آشپزخانه شما به قدری به هم‌ریخته است که جایی برای آشپزی وجود ندارد؟ آیا کمبود فضا در حمام، شما را دیوانه می‌کند؟ آیا کمد لباس‌تان در حال ترکیدن است؟ شما فکر می‌کنید این‌ها به خاطر این است که خانه‌تان خیلی کوچک است یا فضای ذخیره‌کافی ندارید؟ شاید شما داشتن مقدار زیادی خرت‌وپرت را هرگز مشکل محسوب نکنید.

چگونه ما این همه خرت‌وپرت انباشت می‌کنیم؟

چطور موفق می‌شویم این همه خرت‌وپرت جمع کنیم؟ با خرید در سفر، بازار، حراجی‌های سر راه، خرید از فروشگاه‌های اینترنتی، هدایای کریسمس و تولد، چیزهایی که به ما به ارث رسیده و یا سوغاتی‌هایی که دریافت کرده‌ایم. خرت‌وپرت‌ها این‌طور جمع می‌شوند.

در واقع بیشتر خرت‌وپرت‌های ما از همان اول خرت‌وپرت نبوده‌اند، بلکه بیشتر آن‌ها در ابتدا اشیایی مفید، جالب، جذاب و لذت‌بخش بوده‌اند.

اما به مرور زمان - طی ماه‌ها و سال‌ها - وسایلی که خریدیم یا به دست آوردیم به حدی رسیدند که دیگر نه مفید بودند و نه لذت‌بخش. ما به جای درک این موضوع که دیگر به این وسایل نیاز نداریم یا بسیاری از آن‌ها را دوست نداریم، به دنبال ساختن یا خریدن فضای ذخیره‌بیشتر (قفسه، کمد، کسوها، جعبه و صندوق) هستیم. به قول فردی «ما در سروصدای مصرف خود گم شده‌ایم».

چرا ما بیشتر از نیازمان جمع می‌کنیم؟

برای این موضوع که چرا بیشتر از آنچه که نیاز داریم انباشت می‌کنیم، دلایلی وجود دارد:

برای استفاده در آینده، محض احتیاط. حتی اگر الآن به وسیله‌ای نیاز نداشته باشیم، بسیاری از ما آن را می‌خریم و نگه می‌داریم با این فکر که ممکن است روزی به آن احتیاج پیدا کنیم.

برای بهبود زندگی‌مان. عقیده داریم که اگر این یا آن وسیله را بخریم حال بهتری خواهیم داشت، لذت بیشتری خواهیم برد، بیشتر خواهیم دانست، بهتر سرگرم می‌شویم، بهتر به نظر می‌رسیم و احساس مطلوب‌تری خواهیم داشت.

برای یادگاری و سوغاتی. ما معمولاً چیزهای کوچک و نسبتاً ارزان را که یادآور یک مکان دیدنی، موقعیت و یا موفقیت و دستاوردی هستند می‌خریم و نگه می‌داریم.

فکر می‌کنیم که آن را نیاز داریم. با این‌که می‌دانیم خریدن وسایلی که به آن‌ها نیاز نداریم هدر دادن پول است باز می‌خریم؛ اما اغلب اوقات نمی‌دانیم که آیا فلان وسیله غیر ضروری است یا خیر، تا اینکه آن را بخریم و ماه‌ها یا حتی سال‌ها در گنج، کمد و کسوها بلااستفاده باقی بماند.

تبلیغات اغلب ما را به این باور که «نیاز داریم» و «باید» داشته باشیم ترغیب می‌کنند. به‌عنوان مثال برای لباس‌هایمان، به طیف گسترده‌ای از محصولات شوینده نیاز داریم. مایعی برای شستن لباس‌های رنگی و سفید، مایعی مخصوص لباس‌های نازک و مایع دیگری برای لباس‌های پشمی. ظاهراً ما به همه نوع محصولات شوینده برای پاک کردن گردوخاک، لکه‌ها و زدودن بو نیاز داریم. مایعی برای سینک ظرف‌شویی، مایع تمیزکننده‌ای برای سرویس بهداشتی، یکی برای حمام، دوش و کف حمام، کف آشپزخانه، پیشخوان آشپزخانه، مایع

ظرف شویی برای ظروف و قرص ظرف شویی برای ماشین ظرف شویی و البته به دامنه وسیعی از محصولات شوینده برای نظافت خودمان هم نیاز داریم، مانند صابون، شامپو، دستمال مرطوب، ژل شستشو و...

برای حل مشکلات. چگونه برش بزنم و تکه کنم؟ چگونه خردکنم و پوست بگیرم؟ به نظر می‌رسد که برای هر مورد مشخصی از غذا حداقل یک ابزار برای کمک به شما وجود دارد: برش زن شیرینی، برش زن پیتزا، برش زن کلوچه، پوست کن سبزی، پرس سیر، انبر کباب، دستگاه پخت برنج، بخارپز سبزی، پنس برای تمیز کردن چاقوها و فهرستی که بی‌پایان است؛ اما آیا واقعاً برای آماده کردن و پخت غذا در آشپزخانه به این همه وسایل نیاز است؟ تعدادی قابل‌مه و ماهی‌تابه، یک جفت چاقوی تیز آشپزخانه و تعداد کمی ابزار دیگر کافی است؛ بنابراین به ابزار مخصوصی برای برش گوجه‌فرنگی، وسیله‌ای برای تخم‌مرغ آب‌پز و یکی دیگر برای برش آووکادو نیاز ندارید. درست است؟

کیتی برگ که وبلاگ‌نویس است زندگی با همسر و فرزندانش را در نیکاراگوئه این چنین توصیف می‌کند:

ما همان کارهایی را انجام می‌دادیم که مردم نیکاراگوئه انجام می‌دادند: خوردن، بازی کردن، آموختن، سفر کردن؛ اما ما همیشه برای انجام دادن این کارها به خرت‌وپرت بیشتری نیاز داشتیم. خیلی ساده است که بگوییم تفاوت بین مردم فقیر و غنی داشتن خرت‌وپرت در مقابل نداشتن آن است؛ اما حقیقت این است که ما روش‌های متفاوتی برای حل مسئله داشتیم. به‌عنوان مثال اگر نیازی داشتیم، تلاش می‌کردیم تا چیزی به زندگی‌مان اضافه کنیم، که در اغلب موارد آن وسیله را می‌خریدیم. اما مردم نیکاراگوئه با آنچه موجود داشتند برای مسائل راه‌حل پیدا می‌کردند. بله، فقر نیاز به نبوغ دارد تا بتوان از آنچه موجود است استفاده کرد، اما عکس آن درست نیست. ثروت از ما نمی‌خواهد هر لحظه که احساس کمبود کردیم چیز جدیدی فرا بگیریم.