

۸ فایده شگفت انگیز زندگی مینیمالیستی

زندگی مینیمالیستی، سبکی جدید و البته متفاوت از زندگی می باشد که با تغییر دادن سبک زندگی خود به زندگی مینیمالیستی، قطعاً فوایدی برای شما خواهد داشت.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، مینیمالیسم راهی برای متوقف کردن سرسختی دنیای اطراف ماست؛ ما در جامعه ای زندگی می کنیم که به ذخیره اجناس خود تکیه می کند؛ ما مواد مصرفی، تملکات مادی، خرت و پرت، قرض، حواس پرتی و سر و صدا را کامل مصرف می کنیم آنچه که به نظر نمی رسد داشته باشیم، هر معنای دیگری است که در جهان ما باقی مانده است.

با عادت به زندگی مینیمالیستی، می توانید چیزی را که لازم ندارید رها کنید تا بر آنچه که واقعا لازم دارید تمرکز کنید، در این سبک زندگی کمتر، بیشتر است. در ادامه این بخش چند مزیت آشکار از مینیمالیسم مانند تمیز کاری و استرس کمتر، کارهای خانگی منظم تر و پیدا کردن پول بیشتر وجود دارد، اما چند فایده که زندگی را تغییر می دهند نیز می توان یافت.

۸ مزیت و فایده زندگی مینیمالیستی

آنچه که ما معمولا درک نمیکنیم این است که وقتی ساده می گیریم، چیزی بیشتر از وسایل را حذف می کنیم. فقط برخی از مزایای زندگی با دارایی های کمتر را در نظر بگیرید:

۱. برای چیزهای مهم تر فضا ایجاد می کنید
هنگامی که ما کتو ها و گنجه ها را پاک می کنیم، فضا و سلامتی را به وجود می آوریم. ما این احساس انفجاری را از دست می دهیم و واقعا می توانیم دوباره نفس بکشیم. فضا ایجاد کنید تا زندگی را به جای اشیاء با معنا پر کنید.

۲. آزادی بیشتر با زندگی مینیمالیستی

ذخیره کردن اجناس مثل لنگر کشتی است. ما آن را به خود و زندگی مان متصل می کنیم و همیشه از دست دادن اجناسمان وحشت داریم. اجازه دهید آنهایی که اهمیتی ندارند بروند و آزادی را بیشتر از همیشه تجربه کنید: آزادی از حرص و آز، بدهی و سواس و کار بیش از حد.

۳. تمرکز بر سلامت و سرگرمی در زندگی مینیمالیستی

وقتی وقت کمتری را در انبار خانه می گذرانید و دیگر ناامیدانه تلاش نمی کنید تا با خرت و پرت ها همراه باشید، شروع به انجام کارهایی می کنید که دوست دارید، کارهایی که هیچ وقت به نظر نمی رسید برای آنها وقت داشته باشید. همه همیشه می گویند که زمان کافی ندارند، اما تا به حال هیچ کدام از آنها ایستاده اند و نگاهی به آنچه که وقت خود را صرف انجام آن می کنند، کرده اند؟ شما می توانید یک روز با بچه هایتان لذت ببرید، به ورزشگاه بروید، تمرین یوگا کنید، یک کتاب خوب بخوانید و یا به سفر بروید هر چه که دوست دارید، می توانید انجام دهید، اما در عوض به خریدن وسایل فروشگاه ها می چسبید.

۴. زندگی مینیمالیستی و تمرکز کمتر بر دارایی های مادی

همه چیزهایی که ما خود را در آن ها محاصره می کنیم، صرفا یک حواس پرتی است، ما کاملا بی حوصله می شویم. پول نمی تواند شادی را بخرد اما می تواند راحتی را بخرد پس از اینکه راحتی اولیه رضایت بخش شد، در آن جاست که تعلقات ما به پول باید پایان یابد. ما توسط رسانه هایی که وعده های شادی را از طریق اقدامات مادی گرایانه ارائه می دهند، بمباران شده ایم. جای تعجب نیست که هر روز مبارزه می کنیم در برابر این خواسته ها مقاومت می کنیم. این یک مسیر خالی است، شما را خوشحال نخواهد کرد.

۵. آرامش ذهن بیشتر با زندگی مینیمالیستی

هنگاهی که ما به دارایی مادی می رسم، استرس ایجاد می کنیم، زیرا همیشه از، از دست دادن آن ها می ترسیم. با ساده کردن زندگی خود، می توانید وابستگی خود به این چیزها را از دست بدهید و در نهایت یک ذهن آرام و صلح آمیز ایجاد کنید. هر چه قدر چیزهای کمتری برای نگرانی داشته باشید، آرامش بیشتری دارید و این به همین سادگی است.

۶. شادی بیشتر در زندگی مینیمالیستی

هنگامی که زندگی خود را دگرگون می کنید خوشبختی به طور طبیعی به وجود می آید زیرا شما نسبت به چیزهایی که بیشتر اهمیت دارند، متمایل می شوید.

به وضوح وعده های دروغین را در همه درهم ریختگی ها می بینید، این مانند سپری شکسته در مقابل ماهیت واقعی زندگی است. شما هم چنین از اینکه کارایی بیشتری داشته باشید خوشحال خواهید بود. با تمرکز بر الویت های خود، تمرکز بیشتری می یابید. شما با کم کردن سرعت، لذت خواهید برد.

۷. ترس کمتر از شکست از تاثیرات زندگی مینیمالیستی

هنگامی که شما به انسان های ساده زیست نگاه می کنید به خوبی متوجه می شوید که هیچ ترسی درباره مادیات دنیوی ندارند، آن ها ترسی ندارند. با ساده زیستی در هر آنچه که می خواهید انجام دهید، می توانید پیشرفت کنید. اگر با ترس از دست دادن تمام دارایی های دنیوی خود نگران نباشید. بدیهی است که شما باید اقدامات لازم برای داشتن سقفی بر روی سر را انجام دهید، اما شما هم چنین می دانید که چیز کمی برای ترسیدن، به جز خود ترس دارید.

۸. اعتماد به نفس بیشتر در زندگی مینیمالیستی

کل شیوه زندگی مینیمالیستی فردیت و اعتماد به نفس را افزایش می دهد. این باعث می شود شما در جستجوی شادیتان بیشتر اعتماد به نفس داشته باشید.