

**Less stuff, more happiness****وسایل کمتر، خوشحالی بیشتر**

طراح و نویسنده، گراهام هیل می‌پرسد: آیا وسایل کمتر، در یه جای کوچکتر می‌تونه رضایت بیشتری به ارمغان بیاره؟ او این مساله را برای اینکه فضای کمتری اشغال بشه مطرح میکنه، و سه قاعده برای بازنگری زندگیمان ارائه می‌ده.

[لینک سخنرانی ارائه شده در سال ۲۰۱۱](#)

<p>What's in the box? Whatever it is must be pretty important, because I've traveled with it, moved it, from apartment to apartment to apartment.</p>	<p>توی این جعبه چیه؟ هر چی که هست باید خیلی مهم باشه، چون من با اون سفر کرده‌ام، جابه‌جاش کرده‌ام از یه آپارتمان به آپارتمان دیگه و آپارتمان دیگه.</p>
<p><b>Sound familiar?</b> Did you know that we Americans have about three times the amount of space we did 50 years ago? <b>Three times.</b> So you'd think, with all this extra space, we'd have plenty of room for all our stuff. Nope. There's a new industry in town, a 22 billion-dollar, 2.2 billion sq. ft. industry: that of personal storage. So we've got triple the space, but we've become such good shoppers that we need even more space. So where does this lead? Lots of credit card <b>debt</b>, huge environmental <b>footprints</b>, and perhaps not <b>coincidentally</b>, our</p>	<p><b>به نظر آشنا میاد؟</b> میدونستید ما آمریکایی‌ها حدود سه برابر فضایی بیشتر از چیزی که پنجاه سال پیش داشتیم، داریم؟ <b>سه برابر.</b> خب شاید فکر کنید، با این همه فضای بیشتر، ما می‌تونیم جای بیشتری برای همه وسایلمان داشته باشیم. نه. صنعت جدیدی در شهر ایجاد شده، به صنعت ۲۲ میلیارد دلاری با فضای ۲.۲ میلیارد فوت مربعی برای انبارهای شخصی. خب، فضای ما سه برابر بیشتر شده، اما چنان خریدارهای خوبی شدیم که باز هم جای بیشتری نیاز داریم. خب این به کجا ختم میشه؟ <b>بدهی‌های</b> فراوان روی کارت</p>

<p>happiness levels flat-lined over the same 50 years.</p>	<p>اعتباری، و به دنیا تأثیرات زیست‌محیطی، و شاید اتفاقی نباشه، که سطح رضایت ما همسطح پنجاه سال گذشته است.</p>
<p>Well I'm here to suggest there's a better way, that less might actually equal more. I bet most of us have experienced at some point the joys of less: college -- in your dorm, traveling -- in a hotel room, camping -- rig up basically nothing, maybe a boat. Whatever it was for you, I bet that, among other things, this gave you a little more freedom, a little more time. So I'm going to suggest that less stuff and less space are going to equal a smaller footprint. It's actually a great way to save you some money. And it's going to give you a little more ease in your life.</p>	<p>بسیار خوب، من اینجا هستم که بگم راه بهتری هم هست، که در آن کمتر عملا می‌تونه با بیشتر برابر باشه. شرط می‌بندم که بیشتر ماها در برخی موارد شادی حاصل از کمتر را تجربه کرده‌ایم: [مثلا در] کالج-- در خوابگاهان، هنگام سفر- در يك اتاق هتل، در اردوگاه- اساسا" بدون هیچ چیز، یا شاید در یک قایق. اون مورد برای شما هرچه که بوده، شرط می‌بندم، در کنار چیزهای دیگر، به شما آزادی بیشتر و وقت بیشتری داده. خب من می‌خوام بگم که وسایل کمتر و فضای کمتر مساویه با يك جاي کوچکتر. در واقع این به روش بسیار عالی برای پس‌انداز به مقدار پول. و به شما راحتی بیشتری در زندگی‌تون میده.</p>
<p>So I started a project called Life Edited at lifeedited.org to further this conversation and to find some great solutions in this area. First up: crowd-sourcing my 420 sq. ft. apartment in Manhattan with partners Mutopo and Jovoto.com. I wanted it all -- home office, sit down dinner for 10, room for guests, and all my kite surfing gear. With over 300 entries from around the world, I got it, my own little jewel box. By buying a space that was 420 sq. ft. instead of 600, immediately I'm saving 200 grand. Smaller space is going to make for smaller utilities -- save some more money there, but also a smaller footprint. And because it's really designed around an edited set of possessions -- my favorite stuff -- and really designed for me, I'm really excited to be there.</p>	<p>به همین خاطر، من پروژه‌ای را شروع کردم به نام "اصلاح زندگی" در وب سایت lifeedited.org تا این موضوع را پیش ببرم و راه‌حل‌های بزرگی در این حوزه پیدا کنم. قدم اول: مساله آپارتمان ۴۲۰ فوت مربع و انباشته از وسایلم در منطقه منهتن را با شرکای Mutopo and Jovoto.com در میان گذاشتم. من همه اینها را خواستم-- دفتر کار خانگی، فضای غذاخوری برای ده نفر، جایی برای مهمانان، و همه وسایل کایت سواریم. با بیش از ۳۰۰ طرح داخلی از سراسر جهان، من جعبه جواهر کوچکم را به‌دست آوردم. با خرید یک خونه ۴۲۰ فوت مربعی (۳۹ متر مربعی) به جای یه خونه ۶۰۰ فوت مربعی (۵۶ متر مربعی)، بلافاصله ۲۰۰ فوت مربع صرفه‌جویی کرده‌ام. فضای کوچکتر تجهیزات کوچکتری می‌خواد-- اینجا هم به مقدار دیگه پول صرفه‌جویی میشه، و در کنار آن تأثیرات زیست‌محیطی کمتری هم ایجاد میشه. و چون این واقعا" برای یک مجموعه لوازم گلچین شده -- یعنی وسایل مورد علاقه من--طراحی شده بود و واقعا برای من طراحی شده بود، من از اینکه آنجا زندگی می‌کنم خیلی هیجان‌زده هستم.</p>

<p>So how can you live little? Three main approaches. First of all, you have to edit ruthlessly. We've got to clear the arteries of our lives. And that shirt that I hadn't worn in years? It's time for me to let it go. We've got to cut the extraneous out of our lives, and we've got to learn to stem the inflow. We need to think before we buy. Ask ourselves, "Is that really going to make me happier? Truly?" By all means, we should buy and own some great stuff. But we want stuff that we're going to love for years, not just stuff.</p>	<p>خب، چطور میشه کوچک زندگی کرد؟ سه رویکرد اصلی هست. اول از همه، باید بیرحمانه اصلاح کنی. ما باید شاهراه‌های زندگیمان را پاکسازی کنیم. و این تیشرت که چند ساله نپوشیدمش؟ وقتشه که بندازمش دور. باید چیزهای زائد را از زندگیمون بندازیم بیرون، و باید یاد بگیریم که مانع ورود آنها بشیم. باید قبل از هر خرید فکر کنیم. و از خودمان بپرسیم، "آیا خرید این واقعاً منو خوشحال‌تر خواهد کرد؟ حقیقتاً؟" به هر ترتیب، ما باید خرید کنیم و یه سری وسایل عالی داشته باشیم. اما وسایلی می‌خوایم که چند سال آنها را دوست داشته باشیم، نه صرف یک وسیله.</p>
<p>Secondly, our new mantra: small is sexy. We want space efficiency. We want things that are designed for how they're used the vast majority of the time, not that rare event. Why have a six burner stove when you rarely use three? So we want things that nest, we want things that stack, and we want it digitized. You can take paperwork, books, movies, and you can make it disappear -- it's magic.</p>	<p>دوم: عبارت تاکیدی جدید ما: کوچک جذابه. ما بهر موری فضا را می‌خوایم. ما وسایلی رو می‌خوایم که برای استفاده در مدت زمان زیاد طراحی شده باشن، نه صرفاً برای یه مورد نادر. چرا یک اجاق گاز شش شعله داشته باشیم وقتی که از سه تایی آن هم به ندرت استفاده می‌کنیم؟ خب ما چیزهایی رو می‌خوایم که مجموعه باشن و توی هم جا بشن، چیزهایی رو می‌خوایم که دیجیتالیزه باشن. می‌تونید کاغذ، کتاب، فیلم بردارید و بعد ناپدیدش کنید-- این جادویی.</p>
<p>Finally, we want multifunctional spaces and housewares -- a sink combined with a toilet, a dining table becomes a bed -- same space, a little side table stretches out to seat 10. In the winning Life Edited scheme in a render here, we combine a moving wall with transformer furniture to get a lot out of the space. Look at the coffee table -- it grows in height and width to seat 10. My office folds away, easily hidden. My bed just pops out of the wall with two fingers. Guests? Move the moving wall, have some fold-down guest beds. And of course, my own movie theater.</p>	<p>و سرانجام اینکه، ما فضاها و وسایل خانه چند منظوره می‌خوایم-- یک روشویی که با یه توالت ترکیب شده، میز غذایی که تبدیل به تخت خواب میشه-- همان فضا، یک میز کناری کوچک که قابل بزرگ شدن برای نشستن ده نفر است. در اینجا در طرح برنده "اصلاح زندگی" در بازسازی یک خانه، ما یک دیوار متحرک را با اثاثیه متحرک ترکیب کردیم تا فضای بیشتری داشته باشیم. به میز قهوه نگاه کنید-- این میز از طول و عرض به اندازه نشستن ده نفر بزرگ می‌شه. دفتر کار من تا شد و کنار رفت، به آسانی پنهان شد. تخت خوابم با اشاره دو انگشت از دیوار بالا رفت. مهمانان؟ دیوار متحرک را حرکت بدید، و چندتا تخت تاشده برای مهمانان داشته باشید. و البته، سینمای خانگی من.</p>

<p>So I'm not saying that we all need to live in 420 sq. ft. But consider the benefits of an edited life. Go from 3,000 to 2,000, from 1,500 to 1,000. Most of us, maybe all of us, are here pretty happily for <b>a bunch of days</b> with a couple of bags, maybe a small space, a hotel room. So when you go home and you walk through your front door, take a second and ask yourselves, "Could I do with a little life editing? Would that give me a little more freedom? Maybe a little more time?"</p>	<p>خب من نمیگویم که همه باید در ۴۲۰ فوت مربع فضا زندگی کنن. اما منافع اصلاح زندگی را در نظر داشته باشید. از ۳۰۰۰ به ۲۰۰۰ از ۱۵۰۰ به ۱۰۰۰ فوت مربع. بیشتر ماها، شاید همه ما، <b>برای چند روزی</b> در اینجا با چند تا چمدان، با یک فضای کوچک، در یک اتاق هتل شاید خیلی خوشحال باشیم. بنابراین، وقتی به خانه میروید و از در وارد می‌شید، یک ثانیه صبر کنین و از خودتان بپرسین، " آیا میتوانم "زندگیم را به سبک کوچکتر اصلاح" کنم؟ آیا اینکار به من آزادی بیشتری میده؟ شاید یک کم وقت بیشتر؟</p>
<p>What's in the box? <b>It doesn't really matter.</b> I know I don't need it. What's in yours? Maybe, just maybe, less might equal more. So let's make room for the good stuff.</p>	<p>توی این جعبه چیه؟ <b>این واقعا مهم نیست.</b> میدونم که بهش نیاز ندارم. در جعبه شما چیه؟ شاید، فقط شاید، کمتر بتوانه با بیشتر برابر باشه. بنابراین، اجازه بدید جا را برای وسایل خوب فراهم کنیم.</p>

دیگر سخنرانی ها در [سایت](#) :

- ❖ [یک پاسخ صادقانه در لحظه آخر- متیو او ریلی](#)
- ❖ [آیا زبانی که صحبت می کنید بر میزان پس انداز شما تاثیر دارد؟-کیس چن](#)
- ❖ [ماشین های بدون راننده چطور کار می کنند؟-کریس ارمسون](#)
- ❖ [من یک مدل هستم - کامرون راسل](#)
- ❖ [بعد از سقوط- ریک الیاس](#)
- ❖ [چیزهایی که درباره ازدواج نمی دانید- جنا مک کارتی](#)
- ❖ [یک فیلم ساز ،وبلاگ نویس و قصاب- بسام طریق](#)
- ❖ [به جای فیزیوتراپی بازی کنید- کاسمین میهایو](#)
- ❖ [مهمترین عامل موفقیت شرکت های نوپا- بیل گراس](#)
- ❖ [حریص بمان ، دیوانه بمان-استیو جابز](#)
- ❖ [معجزه های پنهان هستی- لویی شوارتز](#)

- ❖ [نتایج یک تحقیق ۷۵ ساله در مورد شادی- رابرت والدینگر](#)
- ❖ [چطور بازوی یک نفر دیگر را با مغز خود کنترل کنیم؟-گریگ گیج](#)
- ❖ [با هم اما تنها- شری ترکل](#)
- ❖ [راهی ساده برای ترک عادات بد- جودسان پروئر](#)
- ❖ [لباس هایتان را نخرید، دانلود کنید- دنیت پلگ](#)
- ❖ [سفر به یک موزه عجیب - آمیت سود](#)
- ❖ [چطور به انسان های ماشینی تبدیل شدیم؟- امبر کیس](#)
- ❖ [چطور در رسانه های اجتماعی جلب توجه بکنیم؟- آکس اهائین](#)
- ❖ [آیا زمان انقلاب یادگیری فرا رسیده؟- سر کن رابینسون](#)
- ❖ [یک ایده جالب برای جلسات کاری- نیلوفر مرچند](#)
- ❖ [چرا معمولا رژیم های غذایی موثر نیستند؟- ساندرآ آمادت](#)
- ❖ [رهبران بزرگ و شرکت های موفق چگونه عمل می کنند؟- سایمون سینک](#)
- ❖ [چرا زنان زود عقب نشینی می کنند؟- شریل سندبرگ](#)
- ❖ [مشکلات ایرانی- آمریکایی بودن- ماز جبرانی](#)
- ❖ [من پسر یک تروریست هستم- زک ابراهیم](#)
- ❖ [دنیای متفاوت ما - درک سیور](#)
- ❖ [فقط ده دقیقه تمرکز- اندی بادیکامپ](#)
- ❖ [هدف هایمان را به دیگران بگوییم یا نه؟- درک سیور](#)
- ❖ [آقا و خانم گیتس](#)
- ❖ [شگفتی های اقیانوس- دیوید گالو](#)
- ❖ [بعد از موفقیت- ریچارد جان](#)
- ❖ [پرسش هایی بزرگ در مورد جهان- استیون هاوکینگ](#)
- ❖ [آیا مدارس خلاقیت را می کشند؟- سر کن رابینسون](#)

- ❖ [یک کلمه جادویی برای بهبود روابط- لورا تریس](#)
- ❖ [فرمول خوشبختی : چطور خوشبین باشیم؟ - شان آکر](#)
- ❖ [آیا شما انسانید؟- زی فرانک](#)
- ❖ [چطور عادت‌ها را وارد زندگیمان کنیم یا عادت‌ها را ترک کنیم؟- مت کاتس](#)
- ❖ [اینترنت، حس ششم دیجیتالی انسان- پتی مانس](#)
- ❖ [۵ راه برای کشتن رویاهایتان - بل بیزو](#)
- ❖ [هشت راز موفقیت بعد از ۷ سال تحقیق- ریچارد جان](#)
- ❖ [چطور صحبت کنیم تا مردم علاقه مند به شنیدن شوند؟- جولین ترزر](#)
- ❖ [زندگی کردن ورای محدودیت‌ها - امی پوردی](#)
- ❖ [زبان بدن شما، هویت شما را شکل می‌دهد- امی کادی](#)
- ❖ [راز شاد زیستن - دن کیلبرت](#)