

## آموزش داوطلبي

## نصوصيتهاى بكفعاليتداوطلبانه خصوصياتيكداوطلب

-اولخودش رابشناسد -عاشق باشد · باي همه جيز بانستد جامعهاشراخوببشناس در دمر دمش را بداند روحى بزرگ داشته باشد

. ینه تمام نمای جامعه خود بان مفهوم داوطلب بودن رافراي معيارهاي انساني

ی هر گزخود راجدااز مردم جامعه فرض نکند -هر گزازبالایه مردم جامعه اش نگاه نکند -هر گزار بالایه خدمات خود بـه افراد نیازمند فخرفروشى،بى اعتنايىومنت گذارىنداشتەباشە خصوصيات يكفعاليت داوطلبانە:

فعاليتهاي داوطليانيه بيش إز هير حيزيه مدیریتوسازماندهی نیازمنداست - همیشه باید افرادی باشند که بر فعالیتهای

داوطلبانهنظار تداشتهباشند فعالیت هـُای داوطلبانه بایــد در یک جهت و

هماهنگانجامشود - برای انجام یکٌ فعالیت داوطلبانه مطلوب و

موفق بايدبيانيه ماموريت، چشم انداز، برنامه وهدف ، سنخص داشته اشد ت داوطلبانه موفق ں۔ بسرای تحقق یےک فعالی

شفافیتواطلاعرسانی نبایدفراموش ُشود - بــرای یــک فعالیــت داوطلبانه اشــ ستفاده عادلانه از منابع موجود در بين ذيربطان و

دستاندر كاران نبايدفراموش شود -برای رسیدن به نتیجه مطلوّب در فعالیت های داوطلبان و جود مکانیزم و استانداردهایی برای پایش و ارزشیایی و ارزیابی مستمر این فعالیتها

لازماست . فعاليتهاىداوطلبانەنياز بەبسترى مناس امكانات وشرايط وديد كاهها دارد

نكاتُ مهُمٌ درُخُصوص داوطلب و فعاليت داوطلبانه:

فعالىتداوطليانه گستر ووسيعه \_\_\_یوری و میروی میرووسیعی دارد -حوزه فعالیت های اجتماعی، یکی از حوزه هایی است که می توان در آن اقدام به فعالیت داوطلبانه

ئسايد مردم به داوطلب و فعاليت داوطلبانه او نیا: ء نداشت

. مكان دار دافرادى باشند كه به داوطلب بودن نيا: منده

. فعالیتهای داوطلبانه باید مدیریت شود تا به هدفبرسد ودمدوريت ونظيبارت عاليه و

در مواقعی این دارمی می این می مواقعی این در مواقعی این فعاليتهابهصور تمتضادومتقابل عمل كنند

داوطلبهاأز نظر تعداد، زيادهستندولي آن قدر کهتلاش می کنند،نتیجهنمی گیرند - تنها تفاوت در فعالیت یک داوطلب و یک فرد

یہ سرح در حیات ہے۔ وجب وجب رہے۔ لفعلاقہ وانگیزہ شان است بہتر اســت در یــک فعالیــت داوطلبانہ ہمہ . موظف

همراهانٌ داراي يکٌ افق ديد و نگرش کلي نسبت بەفعالىتخودباشند

- ديدن يک خروجي ونتيجه ملموس براي همه - ديدن يک خروجي ونتيجه ملموس براي همه شركت كنندگان در فعاليت هاي داوطلبانه با هدف پایداریانگیزہوادامہ این گونہ فعالیت ھالازم است. – یک داوطلب ھر گز نبایے کاری را کہ خودش مىخواهد بدون توجه به جمع، جامعه و اهداف آن

۱۰۰۰۰ فعالیت داوطلبانه همراه با مــردم معنی پیدا می کندونمی توان فقط باصُحبت کردن از داوطلب و فعالیت داوطلبانه ادعای شـــناخت و ار ایه نظر و اهکا, کرد.



## كاركاهآموزشىارتقاىتوانذهني شيرخواران

تعجب نکنیدا.. شــیرخواران هم فعالیت ذهنی دارندومی توانیم و لازماست که آن رالر تقاء دهیم. . برخوار گاه بن بهانه و به همت مديريت شــ نرجس اصفهان کارگاه آموزشی تحتعنوان ارتقای توان دهنی شیبه و در ۲۰ موری که محسون رسی توان دهنی شیبر خواران جهت مربیان این مرکز و اعضای انجمسن حمایت از کودکان بدسر پرست، بر گزار شد. در جلسه اول این کارگاه، سرکار خانم ، ر رز دکتر امامی، اســتاد روانشناســی دانشگاه مطالبی را در این زمینــه ارایه کردند: «۲ ســال اول زندگی کودک یعنی دوره شــیر خواری را می توان به ۴ دوره ۶ماهه تقسیم کرد: بدو تولد تا۶ ماهگی، ۶ ماهگی تا یکسالگی، یک تا ۱/۵ سالگی و ۱/۵ تا ۲ سالگی. در هریسک از ایسن ۴ دوره، ۴ مُوضوع مهم مطرح

. ست -فعالیتھایذھنی حركت -كاربردانگشتان ودستها

که مهمٌ ترین موضوع در این دوران همان فعالیت ذهنا است

ے ابتدا اولیــن دورہ (بدو تولد تا ۶ ماھگــی) را مورد ہر، سے قرار مے دھیم: ہنگامی کہ نےزادی متولد بررسیی تربر می تعیم، صحیمی تحسورادی متولد می شود چون او یکباره از محیط رحم مادر که ۹ ماه به آن عادت داشته خارج می شودو به محیط جدیدی ، ای ای ای ای ای ای از ای اور، صداها، مکان و وارد می شــود که همه چیز آن (نــور، صداها، مکان و بوها) برایش غریب و جدیداست، لذا دچار یک شوک روانىمىشود؛ كەالبتەاينشو كامرى طبيعى است. در شهر ســـتان حمیدیه خانهای برای دویتیم ۲ و ۷ ســاله که پدر خود را در حادثهای از دست داده بودند به همت گرومهای جهـادی دانش آموزی ساخته شد.در ۳ پروژه تعریفشده در این منطقه محروم، گروههای جهادی مجمع مهدویون، کانون دانش پژوهان نخبه تهران و یاران خراسان رضوی

ــت ســاخت منــزل بــراى دو بچه پروژه نخس ، بررر بتيـــم، پــروژه دوم ســـنگ کاري حــ جعفر صادق(ع) حمیدیه و پروژه سوم نیز ساخت سـرویس بهداشــتی و وضوخانه برای مســجد روستاى العوده در محور خسرجاز توابع شهرستان

انسٹرل مصرف کی و عرب کی مردن میں اور دن دانش آموزی کشور بیان داشت: تعداد نیروهای گروههای جهادی قــرارگاه ۱۲۰ نفــر بودند که

سىئول سازندگى و كارآمدى سازمان بسيج

مشار کتدارند.

که تا ۱۴ فروردین در این منطقه مشغوّل به کار

اردوهای جهـادی ۷ روزه دانش آموزان، ۲۰۰ هزار نفر در اردوهای جهادی یـکروزه و ۱۱۰هزار نفر دراردوهای ۱۰ روزه طرح هجرت حضور داشتهاند. دانش آموزی کشور، افزود: یکی از برنامه های ما در سال ۱۹۴ این است که با همکاری سایر نیروهای ر جهــادی درخصوص اشـــتغال در شهرســـتان حميديه و ساير شهرســتانهای محروم کشور

مسئول سازندگی و کارآمدی سازمان بسیج

وی خاطرنشان کرد: ۲۹۰۰ نفر در کل کش

گروهجهادیدانش آموزی مختلف جهادی همکاری و همراهی لازم را داشته باشند. مسئول سازندگی و کار آمدی سازمان

اقدام كنيم.

دیدہای نو نیست، اما اجر ای آن با شکل کنونے قدمتے

- ۳۰ را - ۲۰۰ ۲۰ تا ۲۰ ۲۰ ساله دارد. ۲۰ سال پیش نخستین جنگل گورستان ۱ر سوییس آغاز به کار کرد. کسانی که قصد دارند پس

از مرگ پای یکی از درختان «فریدوالــد» (جنگل -گورستان) به خاک سپرده شــوند، نخست درختی را برمی گزینند. هزینه خاکســـپاری زیر یــک درخت از

بریی بریست مرید می سیپری زیر سط بر می بر ۱۷۷۰ یورو آغاز می شود. تازه درخت را نمی توان تنهایی صاحب شده پای یک درخت ممکن است خانه ابدی

چندین تن شود مگر آن که خانوادهای دور تادور درخت را بخرد که هزینه آن از ۳هزارو ۳۵۰ یورو آغاز می شود.

ر، بـ حرب مـریب ان را «فرارد ۵۵ یورواغازمی شود. این هزیندهایسته بجای درخت، نوع درخت و منظره پیرامون درخت منقلوت است. اما اگر کسی نخواهد که خاکسترش در دون جمیه مخصوص بستری شودبرای رویش یک درخت جدید، هزینددفن مستقیم خاکستر

ویش یک درحت جدیدهزینده دفن مستقیم حاکستر جسداویای یک درخت از ۵۰ پوروشروع می شود. در آلمان بمطور قانونی به خاک سپرت جسد انسان بقایای اواجباری است در آلمان نمی توان خاکستر سستگان را برای مثال در جعبای در بــاغ خانه دفن

بست مان را بری مان را بری مان رو بنجای را برخ خان فری کرد کر کشوری ماندر بیانانها ایان ایجار وجودندارد خاکستر مرده را می توان در باغچه خانه هم کلنت در المان شرای با می خواند خاکستر می سید یک دخت شده با بایی یک درخت چل شود،باسخ بامان پرسش است که هچمز خنی اگه در آلمان درخت «قلر آمایشترین طرفنار را دارد

جموعه تجارى؛ مشترى وفادار، شخصي حقىقہ

میتوند میتوند مستری ویران صنعی میدی یا حقوقی است که خـرب پول خـرج می کند و به مجموعه پذیرندهائی، سـود مادی مناسب و مستمری می رساند (و حفظ این گونه مشتری، با بی میتون می رساند (و حفظ این گونه مشتری، با

اُگُر زمانی میزان این سود، صُرفه مناسب و جذّایی نداشته باشد، به شکل های مختلف طرد می شود یا

مشترى هاى تاز ماي جاي او را مى گيرند؛ بنابراين

ناچار است برای خاص ماندن، پیوسته جریان سودرسانی روبهر شـدی را در مقابل خدماتی که

دریافت میدارد، به مجموعه پذیر ندهاش بر ساند. از ســوی دیگر، قیمت خدمات و کالاها معمولا ثابت

نمی ماند و کاهش نیز نمی یابد، بنابراین، اگر شـما منبع در آمد ثابتی داشته باشید، دیر یازود از جریان رشد قیمتها عقب می افتید و حضور مستمر تان،

دیگر نه سودی برای خودتان دار دو نه برای جایی که

ننوع طلبی (به عنوان مشتری با مخاطب) از یک سو

و رقابت فشردهای که همواره نمونههای جایگزین (alternative)رایه می دهداز سوی دیگر، شما را

بهامتحان گزينههاىمتفاوتوتازەتر فرامىخواند.

زخدماتش بهره می برید. ضمن این که

پاورقی هفته

و بقايای او اجبار ی اس

نگاهی به بد بده خاک **داوطلبانی برای درخت شدن پس از مرگ** 

وساختخانه

ــئول سـازندگی و کارآمدی سازمان

بسیج دانش آموزی کشـور گفت: در همین راستا

بدیه اعزام شدند. در گذشته گروههای جهادی

در قشر دانشجویی مطرح بودند ولی مانشان دادیم

بچههای دانش آموز نیــز می توانند در عرصههای

زندگی پس از مرگ در قامت یــک درخت یا در پای یک درخت؛ گرایشـــی نه چندان تــازه در آلمان برای خاکسپاری خاکستر جسد. تاکنون ۵۴هزار آلمانی پس ازمر گشان درختشدهاند؛ کسانی که می دانستند پس از مر گشان «سبز خواهندشد».

مسئول ســازندگی و کارآمدی سازمان بسیج دانشآموزی کشــور گفت: بههمــت گروههای

جهادی دانش آمـوزی در شهرســتان حمیدیه، خانــهای برای دو یتیــم۲و۷ که پدر خــود را در

ی را به می از مسئول سازندگی و کار آمدی

سازمان بسیج دانش آموزی کشور درمور داقدامات

صورت گرفته از سوی سازمان بسیج دانش آموزی کشور،اظهار داشت: این سازمان در سال ۹۳ بهطور

رسمی به تعامل با اقشار مختلف بسیج ورود پیدا کرد و در این راستا، سازمان بسیج دانش آموزی گروههای جهادی و مستقل را در تهران و سایر

ىروىتىكى بېتىكا ئىسىسىنىر، ئىر مەرى بىسىير شەرستان ھاشناسايى كردكەدر قالباين گروەھا، افراددانشجو،دانشآموزوطلبە حضور دارند.

محمدی خاطرنشان کرد: در این گروهها اکثرا افراد تحصیلکرده در رشتههای علمی هستند که

هر سالهمدال های علمی والمپیادی خودرا به مقام معظهر هبری اهدامی کنند.

مسئول ســازندگی و کارامدی سازمان بسیج دانش آمــوزی کشــور گفــت: گــروه دومی که مجمع مهدویون را تشــکیل میدهند، متشکل

از دانشـجویان دانشگاه صنعتی شریف هستند و درمجموع ۹۰درصد گرودهای جهادی تشـکیل

شدهاز دانش آموزان مدارس نخبه تهران را تشكيل

وىادامەداد:دربهمنماه گذشتەمنطقەمحروم

روی معدیداز توابع استان خوز ستان موردهدف گروه جهادی قرار گرفت و مقرر شــد چند پروژه برای این منطقه تعریف و در قالب ۳گروه به شهرستان

مسئول ســازندگی و کارآمدی سازمان بـ

حادثهای از دست داده بودند، ساخته شد.

کشور،اظهارداشً

دادماند

، «چگونگی رفتار باجسدانسان درگذشته»یا «چگونگی خاکسپاری» جسد، پرسشی است که په ور سای ( عرب , بسبب مسین ( مسبب ) «چگونگی خاکســـپاری» جسد، پر سشــی است که انســـان را از دیرباز تاکنون به خود مشغول کرده است. پژوهشگران، باستانشناسان و تاریخنگاران روشهای متعددی از دفن پیکـر پس از مرگ کشـف کردهاند؛ از سواراندن به دریاسیورن در برجهای خاموشی و خوراک جانوران شـدن گرفته تــا مومیایی کردن و تلاش برای جانورانه کردن جســد تا به خاک ســپردن آن در کفن یا تابوت. اما در اروپــا برخی به این روش ها ان در علی یا دوعہ مادار روپ بر علی بہ ایل روس ما قانع نیســـتند و طرفدار طرحی نو (البته نه چندان نو) شــدهاند که خاکســـپاری ارگانیک نام گرفته اسـت؛ گرایشی تازه گرایشی که در آن جسید انسان پس از مرگ سوزانده می شیود و خاکستر جمع آوری شده در جعبهای کوچک، ستری می شودبرای رویش دانههای یک گیاه موسس «ورنابیوس»، شرکت تولیدکننده جعبههایی است که با گذشت زمان تبدیل به درخت ندوق،هایی قابل تجزیه و برگشنا . مىشوند طبيعت. در اين جعبه ها خاكستر جســد انسان راقرار میدهندوروی خاکستر دانههای گیاهی که قرار است



نمی خواهند مستقیما به در خت

یسی توسط میسینید به در است تبدیل شوندهم جایگزین دیگری وجود دارد؛ خاکســـپاری در پای

بک درخت. در آلمان بیش از ۳۰۰جنگل وجود دارد که در آنها

اجازه خاکسپاری در دل طبیعت

دەشدەاست. بــه گــزارش «فريــد والــد»

بزرگترین و قدیمی ترین موسسه خاکســپاری در دل طبیعــت در

. آلمان، ۵۴هزار شــهروند آلمانی

تاکنون در جنگل های به رسمیت شــناخته شــده برای ایــن نوع

خاکســــپاری، در پـــای درختـــان

ری. ۱۳۵۰هزار تن هم نام خود را برای ماوا گرفتن

.د. هر کس میخواهدُ ناشـ

خبری یا فرهنگی که از طریق رســانه های جمعی

و تارنماهای اختصاصی خود، تولیداتشان را ارایه میدهند، اغلب با تکیه بر همین قابلیت، به

تبليغ مى پر دازند و برقرارى پيوندھــا (ار تباطھا)

را از ویژگیهای اصلی مجموعهٔشـــان می شمارند. «هیچوقـــت تنها نیســـتید»، «با خبرهـــا زندگی

دادمشدماست

می ماند. هانا رامبل، انسان شــناس بریتانیایی، سال ها درباره کسانی تحقیق کرده که خواست شان بازگشت لبيعت پساز مرگ است. به مقيده او عشق و علاقه انسان ها به

گەرستان)

تنشود

بەخاكسپردەشوند،نخ

طبيعت وتمايل آنهايه اين كه يس ازمرگ پای یکیاز درختان «فریدوالد»(جنگل– از مرگ چُيزىرا باطب ۔ کُنے و از این طریق باقے بماند، انگیزه بیشتر استقبال کنندگان از این روش خاکسپاری است. هانا رامبل می گوید: «خاکستر مابا همان وضع طبیعی خود در درختیرابرمیگزینند.هزینه خاکسپاری زیریگ درخت از ۷۷۰ یورو آغاز می شود. تازه تابوتی قابل تجزیه و بر گشتیذیر به طبیعت قرار می گیرد و منبعی میشود برای یک زندگی جدید؛ درخترانمی توان تنهایی ساحب شد؛ پای یک در خت نصبوری که بنه انسبان آرامش ىمكناستخانەابدىچندىن

مىدەد».بەاعتقاداين پژوهشگر، انسانى كەاين روش رابرمى گزيند دیگر به مرگ و زندگی به عنوان دو پدیدهای که شروع یکی در گرو پایان یافتن دیگری است وبه ضدیت این دوبایکدیگر نمی نگرد، بلکه به جای این دوپدیده، چرخه زندگی می اندیشد. هرچند که پدیــده خاکســـپاری در دل طبیعت به

استناد پژوهشهای باستانشناسان و تاریخشناسان،

ماوفضاى مجازى همانهمیشگی

حتى غير شهرى يا حومەنشينى امروزى، دستگاههای تلفن هوشمند خود یا انواع را یانههای کوچک قابل حمل و لمسی (touchable) در این فضای گسترده و پیچیده، حاضر و ناظرند. اما مگر می شــود چنین حضور مستمر و وسیعی، بدون هزینه باشــد؟ بیاییــد مطلب را به شــکل دیگری ببینیے۔ اجازہ بدھیے دباز گر دیم بہ ھمان رستوران مورداشاره در مثالمان فرض کنید که شما در هربار حضور، با بهترین خدمات و پذیرایی ومحترمانه ترین استَقبال مواجه می شوید. اما آیا این مسأله، سبب می شود که هر روز و به مدتی طولانی، هرسهوعدهخوراکخودوحتّیمیانوعدههایتان ا در آنرستوران میلکنید؟ گمان نمیکنم!مفهومی که شمابرای آن رستوران دارید، یک مشتری است، رچندعنوان تان مشتری وفادار باشد. از نظر یـک ارایهدهنــده خدمات، ســازمان یا

کنید»، «پیوندهای تازه» و امثال اینها، نمونه هایی از مضامین تبلیغاتی هستند که مخاطبان را به تضور هر چهبیشتر در فضای مجازی فرامی خوانند والبته در کنار آن، تأکید هر چه بیشــتر بر فراگیر بودن این ابزار ارتباطی و رســانهای نوظهور با رشد بودن این برار (دیطفی ورسنایی بوطهور براسد شگفتانگیزی انجام می پذیرد: آن هم با نمایش تصویر اشخاصی کدر خاند، محل کار،وسایل نقلیه عمومی ایستگاهها، کافهها ورستوران هاو خلاصه، همه مکان های شـــناخته شـــده زندگی شهری و

در پای یک درخت پس از مرگ ثبت کردهاند در این جنگلها نشانی از صلیب نیست: تابلوهای کوچکی که نام درگذشته روی آنها نوشـــته شده، بر تنه درخت ــى مى كنن (Y) مهردادكريمى اینجا دیگر از صورت غذا (منوی) تکراری خبری فراهم می آورد. چه چیز بهتر از این؟! سازمان های

نیست، معمولاً در هر بار حضور، با چیزهای تازمای برای دیدن، دریافت یاذخیره کردن مواجه می شوید که حتی اگر کاملا تازه یا متفاوت با قبل نباشــند، دست کی طعمور نگ حدیدی دار ندمتن ها، خبر ها، فيلمها، عكسها وكرار من يديدي در مسطى من يردم. فيلمها، عكسها و گزار شهاى تازه، نتايج همزمان، ار تباط زنده وبر خط (online)، كالاها ومحصولات وُبرندهای جُدید،همهوهمه در بخشهای مختّلف این دنیای شــگفتانگیز، بیوقفه و مــدام عرضه می شـوند و چه چیز بهتـر از این بـرای رهایی از بکنواختی کسالتباری که دچارش شدهایم یا ما را گرفتارش کردهاند!

0

AS

. بدهاید که انســان، موجودی تنوعطلب و گریسزان از یکنواختی و روزمر گی اس مجازی، زمینه ای است که به خوبی او را دراین باره مجازی، زمینه ای است که به خوبی او را در این باره نامحدود با کاربرانی پرشمار در گوشه و کنار جهان



نتخاب ســبک زندگی امری اســت کــه اگر چه گاه از روی اجبار و جغرافیا و هزار و یک امر خواس ناوطلبانهای برای اصــلاح و نز دیگی به ذات خودمان رامی توانیم درون آن تعبیه کنیم. یعنی وقتی بعضی از مامی توانند حتی بعداز مرگشان داوطلبانه کارهایی ا انجام دهند، حیف اســت که ما قبل از مر گمان ب ۔ اصلاح امور خودمان نیردازیم. (روایتی ه آنتوان لاوازیه، پدر شیمی جدید که در دوران وحشت پس از انقلاب فرانســه توسط روبســپیر به گیوتین سپرده شد. در داســتان آمده بود که لاوازیه داوطلب می می شود مر گش را به آزمونی علّمی بدل کُرده و مدت هوشیاری سر قطع شــده خود را اندازه بگیرد. پس با همکارش قرار می گذارد تا پس از قطع شــدُن سر تا آنجا که بتواند پلک بزند. حکم اجرا می شــود و سر لاوازیه در سبد دواز ده بار پلک می زند...)

، بررسر بر در مرد سبک زندگی می خواهم حرف بیزاهه در مورد اینکه آنچه این روزها کم داریم این است رم ا ر ر ر ، كەسادەترزندگى كنيم، براى اينكەفكرنكنيدىناست بالاى منبر بروم و توصيەھاى اخلاقى بكنم، قصه داوطلبانەامرالز جاى دىگرى از اين دنياشروع مى كنم. تغيير جغرافياً مىدهم تابدانيد كه سادمزيا ممهجاخريداردارد.

مىنىمالىسۇ باسادە گراپى جنىشە مدرن در عرصه مینیمالیسم باساده ترایی جنبشی مدرن در عرصه سبک زندگی است که در اروپا و آمریکا در حال رشد است. مثلا یورن مایر، کارشــناس وب، ۳۰ ساله، در یادداشــتی برای روزنامه «کلنر اشــتات انـتسایگر» می نویسد: «مدام از خود می پرسم چه چیز برایم در زندگی مهم است و چه چیز آهمیت خود را از دست داده است». هفته نامه «دی تسایت» اتاق «سباستیان میشل» ۲۴ ساله را چنین توصیف میکند: «تاق کوچک است، یک تشک روی زمین، یک میز و یک سندلی یک جارختی که بر آن چنے درخت آویزان است. تنها شیء قیمتی اتاق به نظر لپتاپ روی میزاست که ارزش آن احتمالا برابر با بهای مجموع بقیه چیزهایی اســت که در اتاق هست». زمانی اتاق یان در برلین پر از سی دی، کتاب، دی وی دی، نیان در برلین پر از سی دی، کتاب، دی وی دی، لباس و اشــيا مختلف بود، اما بيماري سخت يكي از اعضای خانوادهاش لو را به فکر واداشت.از خود پر سید که ۱۰ سال دیگر چگونه زندگی خواهد کرد؟آیاهمان کارهایی را انجام خواهد داد کے پدر و مادرش انجام دادهاند و جامعه از او انتظار دارد: تحصيل، پيشرفت شغلى، خريد خودر ووخانه پر از اسباب واثاثيه؟

ی کردن تا آخر عمر برای به دست آوردن مال و جایگاه اجتماعی برای سباستیان نامطبوع بود. درنتیجه تصمیم گرفت بخش بزرگی از آنچه را دارد ببخشدو تنها چیزهایی را نگه دارد که کاملا ضروری میداند. او حتی دایره دوستانش را هم کوچکتر کُرد و تنها رابطه با کسیانی را حفظ کرد که میدانست مى توانداز آنان چشم بيوشد. احسماس مى كردبا کم کردن هر شی ای که متعلق به او بوده، در سبت به زندگی روشن تر می شود.

سینیهزدند (پروشن برمی سود. همچنین رگیندا تودتر مونوسنده ۲۰۰۰ ساله و دانش آموخته رشته دین شناسی، در مقالهای برای مجله «پریگینه» شیرح می دهد که چگونه به مرور ۱۰ هزار «چیز» را که داشتمه از مبل و لباس گرفته تا وسایل آشپزخانه و حمام بخشیده یا دور ریخته و اکنُون خُودرابُسیار راُحتوغنی می بینداوُمی گوید، رویایش این است که روزی همه دارایی خود را بتواند ی یک کوله بشتی جادهد.

۔ این سه نفر از طرفداران سبک زندگی م هستند كهدر سالهاى اخير خودرابه شكل جنبشى در حال رشد در اروپا و آمریکانشان دادهاست. بسیار ی از طرفداران این جنبش جوانانی هستند که در ارتباط هر روزه با اینترنت به ســر می برنــد میخواندم که مینیمالیسم بهعنوان سبک زندگی، بدیلی است در برابر طريق زندگی در جوامع مصر فی مینیمالیست ها ناشــتن و مالکیت را همچون بــاری اضافه بر دوش خود می بیند و خوشـــبختی را در تعلــق کمتر به اشیاء جستوجو می کنند. آنها طرفدار مصرف کمتر هستندو در همین رابطه اغلب مایلند که کمتر هم کار کنند. آنهابهُ دنبالٌ زُنَد ؓ ہے ای خوب و سادہ هسّتند که انعطاف پذیر باشدو به راحتی کا توجو مستنسست که برای بســیاری از آنها قابل چشمپوشــی نیست لپتاپ و تلفن هوشمنداست، چون از این طریق به دنیای دیجیتال (موسیقی،فیلم، کتاب و...)دسترسی

دارند. ر پیشگامان جنبش مینیمالیسم چند آمریکایی ودهانـــد، از جملـــه «کلی ســـاتون» با وبـــلاگ خود «The Cult of Less» یا «جوشوافیلدز میلبرن» و «رایان نیکودمس» کـه تجربه های خود در زمینه بینیمالیسم را در وب سایت . com-ادیگـران در میـان میگذارنـدو به گفته خودشـــان بنش از دومىلىـــون نفر خواننـــده دارند. مونسان بیش روید بینون مر تو مسافر را می مینیمالیستها دلایل مختلفی برای چشم پوشی داوطلبانه از مالکیت دارند. برخی از آنان می گویند که برایشان مهم این است که خود را روی آن چیزی متمرکز کنند که در زندگی مهم واساسی است؛ داشتن اتاقی که در آن استباب و اثاثیه زیادی وجود نداشـــته باشــد به تمرکز فکر کمک میکند. برخی از آنان میخواهند آزمایش کننــد و ببینند چگونه ء مىتوانند. زندگیشــان را با تملک کمتــر بگذرانند منی از آنان در جست وجوی معنای زندگی هستند ومیخواهندبفهمندچهچیز برایشان در زندگی مهم ست.مینیمالیستهایی همهستند که باصدای بلند علام مى كنند كه مايلنــدا: مصرف خودداري كنند امعهمصرفى وغارت طبيعت مخالفاند.