

“断舍离”是当前一种非常流行的极简生活方式,也就是说,不买不需要的东西,舍弃家中多余的废物,脱离对物品的迷恋等。然而,在网站上教了别人10年如何“断舍离”的艾琳·鲁尼·都伦却做出了一个惊人举动——她辞掉了工作,给自己的生活来了场彻底的“断舍离”。

# “断舍离”专家来了场“断舍离”



“断舍离”专家艾琳·都伦,现在在一家软件公司工作。

本报记者 王晓莹  
实习生 费家麟 编译

## 承受了太多压力 她转行软件公司

在一家极简生活网站担任了近十年主笔的艾琳,在辞职前已经有小名气。她不但在工作上得心应手,还出过书,名字曾登上美国有线电视新闻网(CNN)、华尔街日报等多家媒体,拥有一大批忠实的粉丝。她曾写过两千多篇有关如何规划整理自己生活环境的文章,帮助一大批人走向真正的“断舍离”生活方式。

然而,五个月前,艾琳突然辞职了。“那天,我在浏览自己的电脑文件时发现,我写过2000多篇关于如何整理的文章,这些文章加起来多达上百万字——还不包括我写过的书、接受过的采访等。”她说,“我忽然感到精疲力竭。为了保持一个‘完美的’家,我承受了很多压力。”

如今,艾琳成了一家软件公司的员工,“在那里,没人会让我教他如何整理床单被罩,也没人会问我该怎么制作工作计划。”她感到无比轻松:“每次跟粉丝讨论完如何规划、整理之后,他们都会告诉我自己觉得‘轻松了’;而我在换了工作之后,也变得‘轻松’多了。我之前在如何打造一个完美的居家环境、永远守时、从不掉链子这些事上给了自己太大的压力。”

## 有些人生活杂乱 依然能过得很好

之所以会发生这样的转变,一方面是因为艾琳的个人原因,“我平时不会刻意去想应该如何生活,但却要在工作中不断地思考这个问题,给别人提出建议。”另一方面,教人如何“断舍离”一

一定程度上也给她带来了一些困扰。

相较于大部分“断舍离”人群的“扔扔扔”策略,艾琳更擅长将已有的物品摆放得整整齐齐、便于寻找。“最近一直有人在问我,我以前的工作是不是在忽悠人。其实不是这样的,我见过混乱和无序是如何毁掉一个人的生活的,也知道丢掉不需要的东西、把家里收拾得井井有条可以大幅提高你的生活质量。”

然而,艾琳在生活中接触的一些人却在改变着她的看法。她渐渐发现,并不是所有人都适合“断舍离”这样极简主义的生活方式。“有些人即使在一张杂乱的桌子上也能很好地工作;有些人虽然每次都把钥匙乱放,却从来不会找不到自己的钥匙;有些人喜欢往墙上贴各种各样的便条,而不是把它们像文件一样整理好。”她说,“我不知道他们是怎么做到这些的,因为我的思考方式跟他们完全不同,但不可否认的是,他们的生活确实过得也不错。”

而且,作为一个“断舍离”专家,艾琳说,每当她去朋友家做客时,对方说的第一句话往往都是道歉:“不好意思,我家太乱了!”“你肯定会觉得我活得太潦草了!”“因为他们觉得,我会从一个人家里混乱的程度看出他们是什么样的人。”因此,艾琳最期待的事竟然是,有朝一日她再去朋友家时,对方会对她说“欢迎,请进”,而不是上来先表示抱歉。

## “完美也是种杂物, 我把它们丢掉了”

不过,作为在“断舍离”方面有多年经验的“专家”,艾琳还是提出了9条建议。在她看来,无论你是否适合这种生活,这些小方法都可以

让你的生活变得更好:

一,只买你需要的东西,不要过度购买。二,除了车、房、教育等贷款,尽量不要刷信用卡消费,除非在特别需要的时候。三,在买东西之前,先想想应该把它放在哪儿,不然它可能会一直占用你的空间。四,收拾家务一定有始有终,不要半途而废,比如洗完衣服后一定记得把衣服晾干收好,做完晚饭后一定要把碗洗好。五,把要做的事情都写下来。六,写下的这些事情一定要完成。七,你不可能因为制定了一个完善的计划就会成功,因此计划不如越简单越好。八,把零碎的活儿都安排好,这样就可以尽快完成。九,整洁地工作生活不是目的,而是一种途径,是一种让你节省时间和精力的途径。

艾琳提醒说,当人处于舒适的环境下,心情比较好、身体也很健康时,完成这些琐碎的整理工作和规划就相对容易;但如果处于状态较差的时候,反而不适宜逼着自己一定要完成规划。

如今,离职后的艾琳依然保持着井然有序的生活习惯,这是她多年以来最舒服的状态:她每天还是会把钥匙放在门廊处的桌子上,进家门前也会把收到的信件分类整理好。在开始一天的工作前,她也会像从前一样,列一张写有今日要做的事情的清单。

但她也在另一些方面放松了对自己的要求:干衣机里的衣物还没收拾好放起来;她的孩子撕了一地的碎纸屑,她到上午9点多时还没来得及把这些纸屑扔出去。“我上次出去远足时,靴子上沾了泥,我还没清洗干净,想着下次远足反正也会弄脏的,就丢着不管好了。”她笑道,“有时,太想保持完美生活状态的压力也是一种该被丢掉的‘杂物’,现在我把它丢掉了。”

## □个人意见

# 他们至少拥有了屋顶

张文 编译

2015年4月,尼泊尔一场8.1级的大地震摧毁了迈拉和达瓦的生活。这对夫妻及时逃生,但他们的房子,也是他们开的旅店和蔬菜店,却被毁得不成样子。

地震发生前,曼内哈卡是一个宁静、风景如画的村庄,大约60户人家沿山而居。在尼泊尔语中,曼内哈卡的含义是“拥有舍利塔和绿树之地”。和尼泊尔的大多数村庄一样,这里的人们种植土豆、玉米和小米。曼内哈卡还吸引着许多登山者,以及接送游客的汽车司机。达瓦为他们提供舒适的床、热腾腾的饭菜和自制的小米酒,这让她很自豪。

然而,两年前的那场大地震几乎断绝了他们的生路,村庄几乎被夷为平地,人们失去了仅有的财物:床、衣服、食物和家畜。看着残破的家园,迈拉说:“要花50年甚至更长的时间来重建。”51岁的他,不知道自己在有生之年,还能不能看到村子恢复原来的模样。

生活虽然很残酷,但是夫妻俩也被善意激励着。一名26岁的实验室技术员,在地震发生时爬了十小时的山路来到村里,并立即加入到当地的医疗队中。迈拉也没闲着:在油布搭成的帐篷下住了两周后,他开始在碎石堆里翻翻捡捡。作为一个经验丰富的木匠,他捡回了一些皱巴巴的锡板、一个门框和一些金属网线。接着,他用一把借来的锤子和钉子,在几天的时间里为妻子和三个孩子建起了一处临时住所。

受到迈拉的鼓舞,在接下来的两个月里,一些村民也学着迈拉的做法,为其他无家可归的人建起了简易房。虽然房子没有了,但是他们至少拥有了屋顶。

2015年7月,一些以前是田地的地方已经建起了一排临时房,差不多有40个。这些都是



迈拉站在新建的房子前。

迈拉和他的同伴的功劳。这项举动令人十分震惊,因为在地震过去一年后,尼泊尔政府都还没能在全国重建完成一处房屋。

迈拉的旅馆也在临时房里重新开张了。一开始只有一个房间两张床,之后慢慢增加到12张床,这已经是震前的规模。

地震过去一年时,因地震而形成的裂痕依然清晰可见,但曼内哈卡的生活已经回归常态。村民的房顶上是皱巴巴的锡纸,每天晚上每滴雨水的声音都无比清脆。墙上是薄薄的纸夹板,或者更加皱巴巴的锡纸。唯一的一扇窗户是用金属丝网做成的,上面挂着薄薄的窗帘。虽然很简陋,但也算过得去。

本来村民们只打算住半年或者8个月,然而地震已经过去两年了,他们依然生活在临时房里。即使如此,还是有很多事值得庆祝:村里的学校重新开放了,医护人员依旧每天诊治着病人,来来往往的登山者和汽车司机也有了歇脚的地方。

生活艰苦,但仍在继续。“从27年前结婚起,我们就经历了很多困难,”达瓦说,“我们也会继续尽我们所能,重建曼内哈卡。”