

慎重买果断扔 怦然心动人生

又到一月一次清理家中闲置物品的时刻,朱芝萱趁着周末想把不穿的旧衣服和物品归纳好。她把一些可以捐赠的衣物做好分类后,准备把不能捐赠的都拿到外面丢弃。

每个月这样的 例行公事 对她来说已经保持了两年了。有很多朋友和亲戚到朱芝萱家做客时,都很惊讶于她家的干净,这种干净不只是家里的清洁程度,同时也是某种视觉感官上的 空 。而在这种看起来 空 的家里,朱芝萱已经在里面生活了快两年了。

朱芝萱说,自己是一个喜欢扔东西的人,甚至把扔东西归结为是 乐趣 。为什么说是乐趣呢?她举了一个例子。通常有几件事可以让我半夜不睡,比如加班、看美剧、与谈得来的朋友聊天,还有就是整理房间。每次收拾家,朱芝萱都会扔掉一大堆的东西。对她来说,最纠结的是上千张碟片和一些书。那些碟片和书搬来搬去太麻烦了,好在最后都送给了有需要的人。

因为爱 扔东西 ,曾被父母质疑 败家 。对此,朱芝萱笑着说:从小就被教育要珍惜物品。我的观点是:东西要被使用,只要有人用就不算浪费。喜欢的东西变了,不喜欢、不合适的就只能舍弃了。这么说也不对,是爱的东西变了,或者说是审美提升了。

朱芝萱说,自己开始 扔东西 源于藤麻理惠的《怦然心动人生整理魔法》。虽然这本书重点介绍了如何整理,但是出发点却极为感性,这件物品是否让你怦然心动?怦然心动是决定物品的去留标准。而这个标准,无法量化,每个人都不同。只有了解自己,找到自己才可以判断。

正是受这本书的启发,朱芝萱的 扔东西 并不是统统打包扔到垃圾箱,而是分类处理。有朋友需要就送,可以捐的就捐掉,电子产品一般都低价转让。即使要扔到垃圾箱的物品,她也会干干净净地放在纸箱里,让收废品的人拿走。

在淘宝上,朱芝萱买得最多的是农场的有机蔬菜,而京东上最多的是书和桶装水。她说,以前还会为了打折优惠买一堆其实并不需要的东西,现在不会随便买买买,而是先问自己,是不是真的需要?真的喜欢?

朱芝萱很少逛街,对淘宝 双十一 也没什么感觉,对京东 满减优惠 亦不为所动。但是,真正需要的东西,一定买自己喜欢的、能负担得起的或是最好的。

现在的自己,更明白了 喜舍 的含义,不用的东西就送到需要它的地方,让它有机会重生。朱芝萱说,直到今天,要扔的东西已经越来越少,因为她不只是 舍,还在修行 断 和 离 。买要慎重,扔要果断,留下的要珍惜。扔扔扔是行动的第一步,房间的杂物少了,身心的能量多了,心态轻松了,心情自然愉悦。



姓名 朱芝萱
职业 公司职员

物质极简 指的是将家中超过一年不用的物品丢弃、送人、出售或捐赠。比如看过的杂志、书,不再穿的衣服,早先收到的各种礼物或装饰品。



极简生活



姓名 翁芳洁
职业 老师

欲望极简 指的是了解自己的真实欲望,不受外在潮流的影响,不盲从,不跟风。

把自己的精力全部放在正确的、有效的欲望上,比如健康养生、照顾家庭、关心朋友、追求美食。

每次做一顿饭 就像画一幅画

翁芳洁,自称吃货文青,有着柔软的内心,是标准的90后文艺青年,但却有着最高级的吃货追求。

读书时,翁芳洁热爱画画,有事没事就背着画架写生。后来,她开始沉迷摄影,在她镜头下的照片,有过青春的咆哮,时光中的老城,偏偏像她这样的标准文艺青年,却沉迷于做饭不能自拔。

谈起自己做饭的念头,翁芳洁说,就像拍照一样,一闪而过地灵光乍现。就是某一个清晨,睁开眼的一个念头,找一群好朋友,做一顿好吃的饭菜,好好地享受时光的流逝。于是,文艺青年在吃货的道路上一去不复返,定好了菜单,一群好友,把对食材最好的致敬,以用心的方式,做给朋友与家人吃。

从2012年起,翁芳洁做过很多场饭局,多是选择在周末,因此认识了很多吃货朋友,而把社交和美食结合在一起,不失为一种最棒的组合。

因为不是厨师,做一桌子菜对翁芳洁来说,也是一个挑战。每次聚餐大约得提前两天准备,一天设计要做的菜单和预算,一天要提前约人和部分调料的采购,研究做菜步骤。出于对食物与厨艺的要求,做过的菜几乎不会出现在下一次饭局中,因为她觉得那份最终的呈现,可能是一百分的惊喜。分享的过程是件最难能可贵的事情,所以每次都要有不同的体验,这才是给味蕾最好的馈赠。她说。

每一次做一顿饭,就像完成一幅画。翁芳洁说。因此,对她来说菜市场便是灵感的来源。那是一个充满生活气息的地方,喜欢做饭的人最喜欢做这件事情。新鲜的蔬菜,有韵味的叫卖声,有故事的老板,融合着油盐酱醋,被添加到每一道菜里。

翁芳洁每次去逛菜市场,都像是食物制作的洗礼,2个小时才能满足采购的需求,被选中的食材最后被烹调出各种美味,甚至还有些许紧张和激动。有空的时候她会带上相机,拍下的每一张照片都很鲜活,甚至一条鱼,一片青菜叶都有不同的意义。如果说一早的辛劳只是开始,那么做饭时的蒸煮炖炸煎焖焗,就是更加刺激而紧张的厨房之战。

对翁芳洁来说,从画画到做饭,最难能可贵的是遇见了一群志同道合的小伙伴。不仅仅是吃东西,还有很多精神交流,所以每一次都有不同的故事,不同的心情。或许对很多人来说,吃是一个基本需求,而对她来说,吃饭做菜,是一个不可分割的整体。

每做一次自己想做的东西都充满趣味,在厨房这种烟火气息很足的地方,容纳了来自山川湖海的食物,也包含了人们对美食的期待,还有朋友与朋友之间的爱。翁芳洁如是说。