

# Subtract

The  
Untapped  
Science  
of Less

Leidy Klotz

**خلاصه کتاب: کاستن**

آنچه در چکیده کتاب «کاستن، نوشته لایدی کلاتز» می‌آموزید

این کتاب، «کاستن» را راهی برای ایجاد تغییرات مثبت می‌داند، علاقه انسان به افزودن و بیشتر داشتن را بررسی می‌کند و نشان می‌دهد که مغز و محیط ما مخالف کاستن است.

همه ما این جمله را شنیده‌ایم که کمتر بهتر است، اما اگر به اطراف، شهر، خانه یا محل کار خود نگاه کنید، متوجه می‌شوید که اکثر ما با شعار «بیشتر بهتر است» زندگی می‌کنیم.

چه قصد خرید داشته باشیم یا بخواهیم ایمیلی بنویسیم، وسوسه می‌شویم که چیزی به آن اضافه کنیم.

این کتاب دلیل آن را توضیح می‌دهد و شما را به گشت‌وگذاری در تاریخ بشر می‌برد تا بفهمید که چرا این قدر عاشق اضافه کردن هستیم و برعکس آن یعنی «کاستن» را دوست نداریم.

در این کتاب می‌بینید که افزودن و کاستن از تمدن‌های کهن تا اقتصادهای مدرن و در ژن‌ها و معماری‌ها در شیوه زندگی‌مان تنیده شده‌اند.

مدیرسبز مطالعه این کتاب جذاب را به همه پیشنهاد می‌کند.

[membership\_protected\_content]

audio]

mp3="https://dle.modiresabz.com/downloads/downloads/dm/۱۳۵.Subtr  
[act.mp3"][/audio

[membership\_protected\_content/]