

Искры радости. Простая счастливая жизнь в окружении любимых вещей

Автор:

[Мари Кондо](#)

Искры радости. Простая счастливая жизнь в окружении любимых вещей

Мари Кондо

Метод КонМари. Японские секреты идеального порядка

Когда в свет вышла первая книга Мари Кондо «Магическая уборка», никто не мог себе представить, какой успех ее ждет. 30-летняя японка с такой страстью пропагандировала избавление от хлама в доме и в жизни, что вдохновила этим сначала своих соотечественниц, а затем благодаря видео, выложенным в Интернет, и женщин по всему миру. Книгу перевели на 35 языков, и очень скоро она заняла первое место в рейтинге Amazon.com, где продержалась более полугода, а сейчас, два года спустя, «Магическая уборка» по-прежнему в ТОП-50 самых популярных книг. В России за полгода было продано более 100 000 бумажных и электронных копий. Сейчас Мари Кондо представляет свою вторую книгу, «Искры радости», – иллюстрированный практикум по методу КонМари, в котором вы найдете: пошаговую инструкцию в картинках, как складывать одежду, чтобы она занимала минимум места и при этом сохраняла форму; иллюстрированные правила организации вещей в шкафах и комодах; уроки простой и полной радости жизни в окружении любимых людей и вещей.

Мари Кондо

Искры радости. Простая счастливая жизнь в окружении любимых вещей

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2017

* * *

Искусство быть счастливым

«Хюгге, или Уютное счастье по-датски. Как я целый год баловала себя „улитками“, ужинала при свечах и читала на подоконнике»

Как в стране с такой скверной погодой и запредельными налогами живут самые счастливые люди на планете? Переехав в Данию, журналист Хелен Расселл решила выяснить: как правильно заниматься хюгге (что бы это слово ни означало); как есть булочки, не поправляясь (и не расплачиваться за другие удовольствия тоже); как стать по-датски счастливым (даже если вы родились на другом конце света).

«Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни»

Лидер на Amazon.com! После обычной уборки через пару дней у вас дома снова бардак. Мари Кондо – самый востребованный в мире консультант по наведению порядка. По методу КонМари вы убираетесь ОДИН РАЗ И НАВСЕГДА. Вы не только получите ценные знания по уборке, но и сможете изменить свою жизнь.

«Французская жена. Искусство превращать рутину в праздник»

Любые мелочи и заботы, которые стали рутиной, можно сделать захватывающими и привлекательными. Дженнифер Л. Скотт, автор международного бестселлера «Уроки мадам Шик», откроет секреты счастливой, стильной и приятной домашней жизни вне зависимости от того, насколько

перегружено ваше расписание или ограничен бюджет.

«Проект Счастье. Мечты. План. Новая жизнь»

Гретхен Рубин предлагает пошаговый план по обретению счастья. Благодаря небольшим ежедневным изменениям, вы научитесь эффективнее использовать время, избавитесь от беспокойства и недовольства собой, станете лучшей женой, матерью, другом и коллегой и достигнете всего, что считаете важным и необходимым для счастья.

Предисловие

Настоящая жизнь начинается только после того, как вы приведете в порядок свой дом. Вот почему я посвятила значительную часть своей жизни изучению искусства наведения порядка. И хочу помочь как можно большему числу людей навести порядок раз и навсегда.

Однако это не означает, что вам следует просто выбросить все подряд. Отнюдь! Только научившись выбирать те вещи, которые доставляют вам радость, вы сможете прийти к идеальному для вас образу жизни.

Если вы уверены, что вещь приносит вам радость, сохраните ее – независимо от того, что будут говорить люди по этому поводу. Пусть даже этот предмет обыденный, несовершенный – вы, пользуясь им с заботой и уважением, можете превратить его в нечто бесценное. Повторяя такой процесс отбора раз за разом, вы повышаете свою восприимчивость к радости. Это не только ускоряет наведение порядка, но и оттачивает ваши навыки принятия решений во всех областях жизни. Правильная забота о своих вещах ведет к заботе о себе.

Что делает вас счастливым?

И что вас не радует?

Ответы на эти вопросы служат для человека главным ключом к познанию самого себя. Это движущая сила, способная заставить сиять не только наш образ жизни, но и саму жизнь.

Некоторые клиенты говорили мне, что у них почти ничего не осталось после того, как они выбросили те вещи, которые не вызывали радости. Поначалу они не представляли, что делать дальше. Эта реакция особенно характерна для того момента, когда человек заканчивает упорядочивать свою одежду. Если такое произойдет и с вами, не отчаивайтесь. Важно то, что вы обратили внимание на свои вещи. Истинная трагедия – прожить всю жизнь без того, что доставляет вам радость, и даже не осознать этого. Когда вы закончите наводить порядок, можно начинать добавлять привлекательности своему дому и своей жизни.

Для того чтобы успешно навести и поддерживать порядок в доме, необходимы только два навыка:

- умение сохранять то, что зажигает в вас радость, и избавляться от остального,
- способность решить, где хранить каждую вещь, которую вы выбрали, и всегда убирать ее на свое место.

При наведении порядка важно принимать решения не о том, что нужно выбросить, а, наоборот, о том, что вы хотите сохранить в своей жизни. Я надеюсь, что магия наведения порядка поможет вам создать яркое и счастливое будущее.

Вступление

Метод КонМари

«Мари, у вас есть иллюстрированное руководство, которое разъясняет ваши методы наведения порядка подобно тому, как вы делаете это на своих уроках?»

Даже не знаю, сколько раз мне задавали этот вопрос. Мой ответ всегда был одинаковым: «Такое руководство вам не нужно, успех на 90 % зависит от вашего

образа мыслей». Мое твердое убеждение: не имеет значения, сколько знаний вы накопите, – если вы не измените свой образ мыслей, случится рецидив. То, что я пытаюсь сделать – не просто дать вам метод наведения идеального порядка. Я хочу изменить вас, хочу, чтобы порядок стал образом вашей жизни, необходимостью. И я полагаю: чтобы достичь этого, потребуется что-то вроде шоковой терапии.

Так что позвольте мне прямо спросить вас: обязуетесь ли вы довести до конца единственный в своей жизни праздник наведения порядка? Если ваш ответ – «да», смело беритесь за дело и прочтите эту книгу. Даже если вы уже завершили свою «уборочную кампанию», вам непременно пригодятся советы относительно того, как зажечь ваш дом радостью. Но если вы ответили «нет», пожалуйста, начните с чтения моей первой книги, «Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни»[1 - Мари Кондо. Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни. – М.: Издательство «Э», 2015.]. Если же вы уже прочли ее, но все еще колеблетесь, перечитайте текст заново, потому что что-то (возможно, какая-то мелочь) до сих пор удерживает вас от наведения порядка.

Это иллюстрированное руководство – всеобъемлющая компиляция «ноу-хау» метода КонМари. Людям, которые взяли на себя обязательство навести порядок раз и навсегда, оно непременно принесет пользу – это все равно как почесать спину как раз там, где чешется, и я надеюсь, что вы прочтете ее «от корки до корки». Тем из вас, кто навел порядок до определенной степени, но нуждается в подробностях, это руководство послужит в качестве «энциклопедии уборки». Можете смело переходить к важным для вас разделам, когда нужно удостовериться, что вы правильно выполняете те или иные задачи. Кроме того, я ответила здесь на многие вопросы, которые получаю от читателей первой книги. А тем из вас, кто захочет пропустить все мои личные истории и горит нетерпением добраться до практически важных сведений, возможно, окажется достаточно одной этой книги.

Истинная трагедия – прожить всю жизнь без того, что доставляет вам радость, и даже не осознать этого.

Итак, вы готовы? Не забудьте, что «бог наведения порядка» всегда на вашей стороне, если вы полны решимости сделать эту работу до конца.

Шесть основных правил Магической уборки

Процесс наведения порядка, к которому вы сейчас приступите, – это не избавление вашего дома от захламленности и не попытка срочно прихорошить его перед приходом гостей. Вы будете наводить порядок таким образом, что это зажжет радость в вашей жизни и изменит ее навсегда.

Наводя порядок по методу КонМари, вы ощутите глобальные перемены.

- Прежде всего вы больше никогда не вернетесь к хаосу.
- Вы четко определитесь со своими ценностями и поймете, чем хотите заниматься.
- Вы научитесь правильно заботиться о своей собственности и каждый день будете испытывать от этого удовольствие.

Ключ к успеху – навести порядок быстро и полностью, одним махом.

Стоит вам один день провести в доме, когда он полностью прибран в истинном смысле этого слова, – и вы больше никогда не захотите возвращаться к захламленности. Это необыкновенное ощущение придаст вам сил поддерживать порядок постоянно.

1. Примите на себя обязательство навести порядок

Метод КонМари может показаться не самым простым. Он действительно требует времени и усилий. Но, раз уж вы взяли в руки эту книгу с намерением как минимум совершить серьезную попытку навести порядок, пожалуйста, не переставайте ее читать. И верьте в себя! После того как вы настроились всерьез, вам остается лишь применить правильный метод.

2. Представьте себе свой идеальный образ жизни

Подумайте о том, в каком доме вы хотите жить. Опишите свой идеальный образ жизни. Если вы любите рисовать, сделайте набросок идеального дома. Или воспользуйтесь фотографиями из журналов.

3. Вначале полностью выбросьте все ненужное

Если вы не в силах ничего выбросить, вам никогда не навести идеальный порядок. Да, вы можете убрать вещи на свои места, и дом будет выглядеть опрятно... один или два дня. Если ваши полки и ящики заполнены ненужными предметами, вы не сможете поддерживать их в организованном порядке, и это неминуемо приведет к рецидиву.

Ключ к успеху в наведении порядка – в самом начале выбросить все ненужное. Размышления о том, где что хранить и поместятся ли все нужные вам вещи в отведенные для них места, будут лишь отвлекать вас от избавления от ненужных вещей, и вы никогда не закончите уборку.

4. Наводите порядок по категориям, а не по месту расположения

Одна из самых распространенных ошибок – убирать комнату за комнатой. Этот подход не работает, поскольку вы думаете, что навели порядок, тогда как в действительности лишь передвинули вещи с места на место или рассеяли предметы, подпадающие под одну категорию, по всему дому, в результате чего становится невозможно точно оценить, сколько вещей у вас есть.

Верный подход – убирать по категориям. Это означает за один раз наводить порядок во всех вещах, принадлежащих к одной категории. Например, наводя порядок в категории «одежда», сначала надо собрать все до единого предметы одежды из всего дома в одном месте. Увидев перед собой гигантскую гору

одежды, вы вынуждены будете признаться себе, что плохо обращаетесь со своей собственностью. Очень важно точно оценить объем вещей в каждой категории.

5. Соблюдайте последовательность

Необходимо не только упорядочивать вещи по категориям, но и делать это в определенной последовательности, а именно: одежда, книги, бумажные документы, комоно (разное) и, наконец, предметы, имеющие сентиментальную ценность.

Случалось ли вам, занимаясь уборкой, наткнуться на старые фотографии и обнаружить, что прошли часы, пока вы их рассматривали? Это очень распространенная ловушка. Я предлагаю вам схему, разработанную специально для того, чтобы научить вас отличать вещи, которые доставляют радость. Одежда – идеальный объект для тренировки этого навыка, а вот фотографии и иные предметы, имеющие сентиментальную ценность, – это итоговая категория, к ним не следует прикасаться, пока вы не отточите этот навык до совершенства.

6. Спросите себя, доставляет ли эта вещь радость

Критерием решения, что сохранить, а что выбросить, служит вопрос: доставляет ли эта вещь радость. Чтобы ответить на этот вопрос, нужно обязательно взять эту вещь в руки. Обратите внимание, как реагирует ваше тело в этот момент. Если вы ощущаете легкую дрожь, словно все клетки вашего тела постепенно воспаряют, значит, вещь зажигает в вас радость. И наоборот, если тело кажется отяжелевшим, значит, эту вещь пора выбросить.

Помните: вы выбираете не то, что нужно выбросить, а то, что следует сохранить. Оставляйте себе только те вещи, которые доставляют вам радость, а когда избавляетесь от любой безрадостной вещи, не забудьте поблагодарить ее перед расставанием. Расставаясь с вещами, которые присутствовали в вашей жизни, с ощущением благодарности, вы учитесь ценить свою собственность и лучше заботиться о ней.

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ УБОРКУ НА ВРЕМЯ ПОСЛЕ ПЕРЕЕЗДА

Меня часто спрашивают, когда лучше наводить порядок – до или после переезда. И я всегда отвечаю: «Конечно, до!» Даже если вы еще не нашли для себя новое жилье, начните наводить порядок немедленно. Почему? Да потому, что тот дом, в котором вы живете сейчас, приведет вас к вашему следующему дому.

Не счесть клиентов, которые рассказывали мне, что, наведя порядок в своем жилье, они почти сразу находили новый идеальный дом, и истории о том, как это случилось, поистине удивительны. Так что, если хотите обрести новый прекрасный дом, словно созданный для вас, как следует позаботьтесь о том, в котором живете сейчас.

Часть I. Профессиональные советы КонМари

Оттачиваем свою восприимчивость к радости

Наводить порядок – значит противостоять самому себе; наводить чистоту – противостоять природе

«На сей раз я это сделаю! Начинаю предновогодний марафон по наведению порядка!»

В Японии последние дни года – традиционное время для генеральной уборки (это похоже на весеннюю генеральную уборку в некоторых других странах). Каждый год в декабре телепрограммы и статьи в прессе пестрят советами по

уборке, а на полках магазинов красуется широкий выбор чистящих и моющих средств и других товаров для наведения порядка. Люди всей душой отдаются предновогодней уборке, словно это национальный праздник, так что порой мне кажется, что она просто запрограммирована в ДНК японцев.

Однако когда этот праздник заканчивается, как ни удивительно, многие говорят: «Я очень старался навести порядок, но после Нового года у меня снова бардак». Тогда я расспрашиваю людей, что именно они делали, и становится ясно – почти все они наводили чистоту. Они мыли полы и стены, протирали полки и красиво расставляли на них свои вещи, аккуратно складывали в ящиках разбросанную до этого одежду.

Позвольте мне внести в этот вопрос полную ясность. С подобным подходом вы будете наводить порядок всю оставшуюся жизнь. То, что такой «предновогодней уборки» хватает на пару дней, вполне естественно. Буду говорить честно. Год за годом я и моя семья проводили генеральную уборку по тому же принципу – и ни разу не преуспели в своих стараниях привести дом в безупречное состояние.

Выражения «наводить порядок» и «наводить чистоту» часто трактуют одинаково, но это два совершенно разных действия. Пока вы не поймете разницу между ними, ваш дом никогда не будет по-настоящему прибранным. Во-первых, у этих понятий разный фокус. Наводя порядок, вы имеете дело с вещами; наводя чистоту – с грязью. Оба действия направлены на то, чтобы придать помещению опрятный вид, но наведение порядка означает перемещение предметов на отведенные им места, в то время как уборка означает избавление от грязи и мытье.

Беспорядок и захламленность – на 100 % ваша вина. Вещи не размножаются самопроизвольно, их становится больше только тогда, когда вы их покупаете или получаете от кого-то другого. Беспорядок образуется, когда вы не возвращаете вещи туда, откуда их взяли. Иными словами, наведение порядка означает противостояние самому себе.

Не имеет значения, сколько знаний вы накопите, – если вы не измените свой образ мыслей, случится рецидив.

А вот грязь действительно накапливается самопроизвольно. Поэтому наведение чистоты означает противостояние природе. Результаты всегда временные, нельзя вытереть пыль один раз и навсегда. В отличие от наведения порядка.

Еще один приятный бонус. Наведя порядок по методу КонМари один раз и навсегда, вы впоследствии сильно сэкономите время и на наведение чистоты.

В буддийские тренинги входит уборка храма, но не наведение порядка в нем. Наводя чистоту, мы можем очистить разум от мыслей – ни о чем не думать, пока руки совершают простые повторяющиеся движения. Но наведение порядка требует, чтобы мы думали – решали, что выбросить, а что сохранить, и где хранить все, что оставили. Можно сказать, что наведение порядка упорядочивает разум, а наведение чистоты его очищает. Если вы хотите убрать свой дом к Новому году, начните с наведения порядка. Как бы вы ни старались, ваш дом никогда не будет по-настоящему прибранным, пока вы для начала не наведете полный порядок.

Если вы не знаете, что доставляет вам радость, начните с одежды, близкой сердцу

– Я ощущаю... э-э... радость... не пойму, то ли радость, то ли нет...

На нашем первом уроке моя клиентка замерла, сидя перед грудой одежды. Ее рука сжимает белую футболку, а сбоку лежит наготове мешок для мусора. Она откладывает футболку обратно в кучу вещей и берет лежащий рядом с ней серый кардиган. Пристально разглядывая его в течение десяти секунд, она медленно поднимает на меня глаза.

– Я не знаю, как ощущается радость, – наконец признается она.

Вы помните, что главное в моем подходе – сохранять только те вещи, которые доставляют радость, и выбрасывать все остальное. Вспыхивает ли в вашем сердце радость, когда вы прикасаетесь к этой вещи? В то время как некоторые люди с легкостью схватывают этот критерий, многие не понимают, что он на самом деле означает, и мои клиенты – не исключение. Когда такое случается, я даю им следующее упражнение.

Выберите из этой кучи предметов три вещи, которые доставляют вам наибольшую радость. На решение у вас есть 3 минуты.

В описанном выше случае моя клиентка на минуту замешкалась, чтобы подумать. «Лучшие три...» – пробормотала она. Затем стала рыться в куче вещей, вытащила пять предметов и разложила их в ряд. Несколько раз поменяв их местами, она вернула два из них в общую кучу и, когда время было уже на исходе, твердо объявила:

– Вот три лучшие, справа налево!

Перед ней лежали: белое платье с зеленым цветочным принтом, бежевый мохеровый свитер и синяя юбка в цветочек.

– Вот это она и есть! – сказала я ей. – Это и есть радость.

Я говорила совершенно серьезно. Лучший способ определить, что вас радует, а что нет, – это сравнение. Поначалу, если отношение человека к какой-то вещи не очень ярко выражено, бывает трудно решить, приносит ли она радость, глядя на нее в отдельности, «соло», так сказать. Однако когда вы сравниваете ее с рядом других вещей, ваши чувства проясняются.

Метод ранжирования «тройка лидеров» можно применять и для других категорий, например для книг. Придерживаясь правила одной категории, вы обнаружите, что не только сможете выбрать три лучшие вещи, но и сумеете четко ранжировать все остальное. Разумеется, ранжирование каждого ряда займет некоторое время, но к тому моменту, когда будут отобраны 10 или 20 вещей-лидеров, вы поймете, что все, что занимает позицию ниже определенного ранга, исчерпало свою полезность. Обнаружение вашей личной «линии радости» – увлекательный процесс.

Позвольте мне поделиться с вами еще одной особой хитростью для выявления того, что доставляет радость. Разбирая свою одежду, начните с вещей, которые буквально носите ближе к сердцу. Догадаетесь, почему? Потому что именно там вы ощущаете радость – в своем сердце, а не в голове. Чем ближе одежда к области сердца, тем легче делать выбор. Например, с топами (блузками и рубашками) разбираться легче, чем с брюками и юбками, и тем более – с носками.

Если решение выбросить/оставить принять трудно, не просто возьмите в руки, а обнимите вещь. Реакция вашего тела подскажет, зажигает ли вещь в вашем сердце радость. Постарайтесь трогать, обнимать и пристально разглядывать любые предметы, в отношении которых вы не уверены. Наконец, можете даже примерить их. Если у вас оказалось много нарядов на примерку, эффективнее будет отложить их в отдельную стопку и перемерить за один раз, когда закончите разбирать остальную одежду.

Поначалу может быть трудно распознать, что доставляет радость. Одной из моих клиенток потребовалось целых пятнадцать минут, чтобы разобраться с первым взятым в руки предметом одежды. Даже если вам кажется, что этот процесс отнимает у вас много времени, не стоит беспокоиться. Трудности с принятием решений – от недостатка опыта. Через некоторое время, когда вы немного исследуете свое собственное ощущение радости, скорость принятия решений начнет быстро расти. Так что не сдавайтесь. Если не будете оставлять попыток, вы тоже скоро достигнете этой стадии.

Принцип «это может пригодиться» запрещен

Один из самых частых вопросов моих клиентов – «что следует делать с вещами, которые мне нужны, даже если они не вызывают радости?». Многие люди теряются, когда требуется решить, как поступить с одеждой сугубо практичной, такой как теплое нижнее белье, которое носится только в самые холодные дни года. Тот же самый вопрос касается отбора инструментов, вроде ножниц и отверток.

«Эта вещь не вызывает у меня особого восторга, но она мне необходима, правда?» Это частая реплика, и мой ответ всегда таков: «Если эта вещь действительно не вызывает радости, решитесь и выбросьте ее!» Если в этот момент клиент говорит: «Хмм, а почему бы и нет? Давайте действительно от нее избавимся», – тогда все в порядке. Однако чаще они протестуют: «Нет, погодите-ка, но она же мне нужна!», или «Но я же иногда ею пользуюсь». Если так, я советую им с уверенностью сохранить эту вещь.

Хотя такой совет может показаться безответственным, на самом деле он основан на многолетнем опыте. Я начала всерьез изучать искусство наведения порядка, когда училась в старших классах школы. Пройдя через этап, когда я выбрасывала все подряд, точно машина, я открыла для себя важность сохранения только тех вещей, которые приносят радость, – и придерживаюсь этого подхода с тех самых пор. Я попрощалась с бесчисленными вещами, которые не приносили мне радости, – и, честно говоря, отсутствие выброшенной вещи ни разу не становилось причиной катастрофы. В доме всегда находился какой-то предмет, который мог послужить ей заменой.

Например, однажды я выбросила вазу с выщербленным краем – и хватилась ее на следующий же день. Однако нашла ей превосходную замену, обернув пластиковую бутылку куском ткани, которая мне очень нравилась. Выбросив молоток, у которого сломалась рукоятка, я забивала гвозди сковородой. Избавившись от колонок с острыми краями, которые казались мне некрасивыми, я теперь вместо них пользуюсь наушниками.

Разумеется, если какой-то предмет мне совершенно необходим, я куплю себе замену; но зато я больше не покупаю вещи по принципу «и так сойдет». Теперь я учитываю дизайн, тактильное ощущение, удобство и все остальные важные для меня факторы очень тщательно, пока не найду ту вещь, которая мне по-настоящему понравится. Таким образом, выбранная мною вещь будет самая лучшая – такая, что я буду дорожить ею и любоваться.

Наведение порядка – это нечто гораздо большее, чем решение, что сохранить, а что выбросить. Скорее, это бесценная возможность заново оценить и тонко настроить ваши отношения со своей собственностью и создать образ жизни, доставляющий вам радость. Разве это не увеличивает удовольствие от наведения порядка многократно?

Я убеждена, что избавление – как минимум однократное – от всего, что не приносит вам радости, позволяет ощутить, каково это – быть окруженным только теми вещами, которые вызывают приятные чувства.

«Это может когда-нибудь пригодиться». Поверьте мне, это никогда вам не понадобится. Вы всегда можете без этого обойтись. Для тех, кто отважился пуститься в марафон по наведению порядка, эта фраза – табу.

Когда речь идет о нужных, но безрадостных вещах, приглядитесь к тому, как они служат вам

Как я уже рассказывала, я однажды заменила выброшенную вазу пластиковой бутылкой. Она была легкой, небьющейся и не требовала пространства для хранения. Ее можно было обрезать до желаемого размера и играть с различными дизайнами, меняя ткань, которой она была обернута. А потом, когда необходимость в ней отпала, я просто сдала ее в переработку. Хотя впоследствии я купила стеклянную вазу, которая мне по-настоящему нравится, я по-прежнему использую бутылки, когда цветов в доме оказывается слишком много для одной вазы.

Использование наушников вместо колонок тоже было отличным решением для моего простого образа жизни. Я делаю уровень громкости достаточным, чтобы слышать музыку, не надевая их на уши. Истинные любители музыки могут в ужасе содрогнуться, но по мне этой громкости и качества звука более чем достаточно для моей комнаты, и я вполне довольна таким решением. Невозможно даже сосчитать все новые удовольствия, которые я обнаружила просто благодаря выбрасыванию вещей.

При всем при том должна признать, что были и некоторые исключения. Взять, к примеру, пылесос. Я избавилась от него, потому что он был устаревшей модели, и потом трудолюбиво отчищала пол бумажными полотенцами и тряпками. Но такая уборка отнимала массу времени, и мне пришлось купить новый пылесос.

Похожая история была с отверткой. Выбросив отвертку, я попыталась затянуть разболтавшийся саморез линейкой, но она сломалась пополам. Происшествие едва не довело меня до слез, поскольку именно эта линейка мне ужасно нравилась.

Все эти инциденты были результатом юношеской неопытности и легкомыслия. Они показывали, что я еще не отточила свою способность различать, что именно доставляет мне радость. Обманутая внешней непритязательностью некоторых вещей, я не смогла осознать, что они мне на самом деле нравятся. Я была уверена, что, если вещь доставляет мне радость, я должна ощущать дрожь волнения, от которой мое сердце бьется чаще. Теперь я смотрю на дело иначе.

Чувство восхищения, возбуждения или влечения – не единственный показатель радости.

Наведение порядка упорядочивает разум, а наведение чистоты его очищает.

Когда какой-то простой рисунок или дизайн вещи создает ощущение непринужденности или некая высокофункциональная вещь заметно облегчает жизнь, дает ощущение правильности или осознание, что она приносит пользу в повседневной жизни, – все это тоже показатели радости.

Если же вещь явно безрадостна, то, очевидно, вы не будете мучиться вопросом, стоит ли ее выбросить. Когда вы пребываете в нерешительности, тому есть три возможные причины: этот предмет некогда доставлял вам радость, но исполнил свое предназначение до конца; он доставляет вам радость, но вы этого не осознаете; или вам нужно сохранить его независимо от того, приносит ли он радость. Под третью категорию подпадают, например, документы, официальная и траурная одежда, различные предметы, необходимые для свадеб, похорон и других особых случаев, и вещи, выбрасывание которых без разрешения может вызвать конфликт с другими людьми, родственниками.

Открою вам секрет, как повысить уровень радости от вещей необходимых, но не способных вызвать радостное возбуждение: надо осыпать их похвалой. Дайте им знать, что, хоть они и не зажигают в вас особой радости, вы в них по-настоящему нуждаетесь.

Это может звучать примерно так.

«Эй! Какая же ты прелесть, нижняя юбка! Ты – лучше всех! Угольно-черная и гладкая, как шелк, ты дополняешь силуэт моего платья, не привлекая к себе внимания. Какая очаровательная грация и элегантность! Умница!»

А как вам такой вариант?..

«Дорогая моя старая отвертка, может быть, я и нечасто тобой пользуюсь, но когда ты мне нужна, ты становишься настоящим гением! Благодаря тебе я быстро собрала эту полку. А какой дизайн! Сильная, энергичная, прохладная на

ощупь, с современной аурой, которая делает тебя по-настоящему выдающейся».

Хотя на бумаге это выглядит несколько смешно, от преувеличения будет только веселее. Смысл вот в чем: вещи, которые нам необходимы, определенно делают нашу жизнь счастливее. Значит, следует обращаться с ними как с вещами, которые доставляют нам радость. Таким образом даже те предметы, которые имеют чисто утилитарное назначение, нередко доставляют нам радость.

Одна из тем моих обычных уроков – умение ценить каждый предмет, которым мы пользуемся. Это очень эффективный способ отточить свою способность к суждению. К тому времени как мои клиенты начинают разбираться с такими предметами, как кухонная утварь, они могут вполне уверенно сказать, что ничем не примечательная сковорода или простой старый венчик для взбивания доставляют им радость. Или наоборот: некоторые мои клиенты неожиданно обнаруживали, что ни одна деталь их рабочей одежды не вызывает в них даже искры радости. Начиная докапываться до причины, они осознавали, что нынешняя работа не вызывает у них душевного трепета. Таким образом, отсутствие искры радости – признак того, что что-то не так не только с вашими вещами, но и с вашей жизнью.

Наводя порядок дома, вы оттачиваете способность чувствовать, что? доставляет вам радость, а что нет, и начинаете гораздо лучше понимать самих себя. Именно такова высшая цель наведения порядка.

Приберегите экзотические наряды для дома

– Это платье меня радует, но я знаю, что больше никогда его не надену. Наверное, лучше его выбросить? – проговорила моя клиентка в явном замешательстве.

Я проследила взглядом за ее жестом и увидела ярко-голубое платье, покрытое цветочным узором и отделанное золотой нитью. Рукава его вздувались у плеч «фонариком», а юбку украшали пять рядов рюшей. Женщина была права. Оно было немного кричащим для постоянного ношения. Моя клиентка пояснила, что надевала его на выступления, когда занималась танцами.

– Всякий раз, как я смотрю на него, у меня замирает сердце, но, наверное, мне просто следовало бы от него избавиться, – сказала она и неохотно потянулась за мусорным мешком.

– Погодите-ка! – воскликнула я. – Почему бы вам не носить его дома?

Она посмотрела на меня удивленно, но потом ее лицо посерьезнело.

– А разве это не было бы странно?

Вполне разумный вопрос.

– Но ведь оно доставляет вам радость, верно? – допытывалась я.

Она пару секунд помолчала, потом сказала:

– Давайте я примерю его и посмотрю... Точно, надену-ка я его прямо сейчас!

Она подхватила платье и вышла в соседнюю комнату. Через пять минут дверь распахнулась, и женщина вошла полностью преображенная. Исчезли ее повседневные джинсы и футболка. Она не только надела это голубое платье, но и украсила себя золотыми сережками и заколкой с орнаментом из желтых цветов. Она даже обновила макияж. На сей раз настала моя очередь удивляться. Ее преображение на порядок превзошло мои ожидания. Пока я сидела, не в силах вымолвить ни слова, она посмотрела на себя в зеркало и улыбнулась.

– Неплохо, да? Пожалуй, я побуду в нем до конца нашего сеанса.

Хотя это экстремальный пример, у поразительно большого числа моих клиентов есть одежда костюмно-театрального плана. Вот лишь немногие примеры: китайское платье, наряд горничной и костюм для танца живота. Когда человек испытывает нежную привязанность к такому наряду, расстаться с ним бывает очень тяжело. Если одежда доставляет вам радость, но вы не можете представить, что надеваете ее «на выход», то нет никаких причин не носить ее дома.

Возможно, вы немного стесняетесь, но советую хотя бы попробовать. Если вы решите, что этот наряд уже смешон, когда увидите себя в зеркале, то можете сами прийти к выводу, что настало время с ним расстаться. А если он выглядит гораздо лучше, чем вы ожидали, наслаждайтесь им и добавьте пикантного вкуса оригинальности в свою повседневную жизнь. Только вначале предупредите близких, с которыми живете в одном доме.

Когда вы носите любимую одежду и окружаете себя любимыми вещами, ваш дом становится вашим персональным раем. Не выбрасывайте вещи, которые доставляют вам радость, только потому, что не пользуетесь ими. Так можно лишиться свой дом всякой радости! Напротив, пробудите в себе творческое начало и найдите способы использовать эти якобы бесполезные вещи. Попробуйте оклеить стенку шкафа фотографиями любимых музыкантов, создав самодельный «уголок радости». Или закройте переднюю стенку пластикового контейнера для хранения коллажем из чудесных открыток, чтобы скрыть из виду его содержимое.

Не путайте временный хаос с рецидивом

«Простите, мне так жаль! У меня случился рецидив...» Я так и замерла, прочитав первую строчку письма моей клиентки. «Ну вот, – обреченно подумала я. – Это наконец случилось!»

С тех самых пор как я начала давать своим клиентам частные уроки на дому, мне удавалось удерживать число рецидивов на нулевом уровне. Люди порой смеются и говорят: «Не может быть, чтобы вы говорили серьезно. Да как вообще оно может быть равно нулю?» Но это чистая правда. И не стоит так удивляться. Если человек научился как следует наводить порядок, он больше не будет страдать от рецидивов никогда.

«О боже, – продолжала я думать, – теперь мне придется говорить, что мой метод «раньше» не давал никаких рецидивов. Но вначале нужно извиниться и предложить ей пройти переподготовку».

Встревоженная, я проверила имя отправителя и обнаружила еще один сюрприз. Клиентка еще не прошла мой курс до конца, ей предстояло разбираться с

категориями комоно и предметов, имеющих сентиментальную ценность. Ее заключительный урок был запланирован на конец месяца. Однако даже в середине моего курса ни у кого из моих клиентов раньше не было рецидива. Мне нужно было понять, что произошло.

Моя клиентка – работающая мать двоих детей, у которой каждый день забит под завязку. Когда я пришла к ней – провести последний урок, она снова принялась извиняться:

– Простите, мне, право, очень жаль. Все вернулось в то же состояние, в каком было во время нашего первого урока.

Одежда была свалена в кучу в углу гостиной, комната-татами была усыпана игрушками, а на кухонном столе высились горы посуды. Хозяйка была не в состоянии заниматься.

– Давайте, по крайней мере, уберем те вещи, для которых вы уже назначили места хранения, – предложила я.

– Хорошая мысль! Знаете, я все же сумела привести в порядок свой письменный стол на работе, – похвасталась она.

Мы болтали о том о сем, пока она возвращала все вещи на подходящие места. Она сложила одежду и убрала ее в ящики встроенного платяного шкафа, потом собрала игрушки в пластиковый ящик, плюшевых зверюшек – в ротанговую корзину, а бумагу, с которой играли дети, в мусорную корзинку. Специи отправились на кухонную полочку, а чистая посуда – обратно в буфет. Не прошло и полчаса, как ее дом вернулся к тому состоянию, в котором был во время нашего последнего урока, и ничего лишнего не осталось ни на столе, ни на полу.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Мари Кондо. Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни. – М.: Издательство «Э», 2015.

Купить: <https://tn.knigapoisk.com/ru/mari-kondo/iskry-radosti-prostaya-schastlivaya-zhizn-v-okruzhenii-lyubimyh-veschey>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)