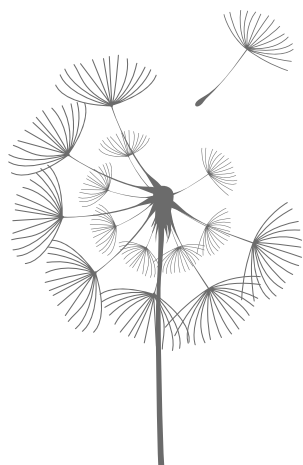


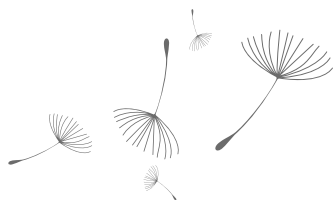


ФРЭНСИН ДЖЕЙ

Мисс Минималист

радость малого

как избавиться от хлама,
привести себя в порядок
и начать жить



ОДРИ®

Москва 2020

УДК 64
ББК 37.279
Д40

Francine Jay
THE JOY OF LESS

Text Copyright © 2010, 2016 by Francine Jay

Художественное оформление *В. Брагина*

Джей, Фрэнсин.

Д40 Радость малого : как избавиться от хлама, привести себя в порядок и начать жить / Фрэнсин Джей ; [пер. с англ. Е. Деревянко]. — Москва : Эксмо, 2020. — 384 с.

ISBN 978-5-699-98133-5

Ежедневно мы получаем бесчисленные послания: купи это, и станешь красивее; обзаведись тем, и станешь успешнее; приобрети вон то, и твое счастье будет безграничным.

Фрэнсин Джей предлагает противоположное: чем меньше вещей, тем больше радости. Более 150 000 читателей ее блога уже изменили свою жизнь, попробуйте и вы познать радость минимализма!

Книга «Радость малого» поможет взглянуть на свою жизнь по-новому. Вы обретете свободное пространство в шкафах, свободные часы для встреч с близкими людьми и вдохновение для творчества.

УДК 64
ББК 37.279

ISBN 978-5-699-98133-5

© Деревянко Е., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
----------------	---

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

1. Охарактеризовать вещи	17
2. Вы не то, что у вас есть	23
3. Меньше вещей — меньше стресса	28
4. Меньше вещей — больше свободы	32
5. Отделите себя от своих вещей	37
6. Будьте хорошим привратником	42
7. Научитесь воспринимать пространство	47
8. Наслаждайтесь без обладания	51
9. Счастье достаточности	56
10. Живите просто, так, чтобы остальные могли просто жить	60

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ОПТИМИЗАЦИЯ

11. Начать сначала	70
12. Выбросить, хранить или отдать	74
13. Назначение каждого предмета	80
14. Все на своих местах	84

РАДОСТЬ МАЛОГО

15. Все поверхности свободны	88
16. Модули	92
17. Пределы	97
18. Что-то прибыло, значит, что-то убыло	102
19. Сводим к минимуму	106
20. Поддерживаем порядок	111

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ КОМНАТА ЗА КОМНАТОЙ

21. Гостиная или большая комната	121
22. Спальня	146
23. Гардероб	165
24. Кабинет	192
25. Кухня и столовая	222
26. Ванная комната	248
27. Подсобные помещения	269
28. Подарки, семейные реликвии и памятные вещицы	294

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ ОБРАЗ ЖИЗНИ

29. Оптимизируем график	323
30. Высшее благо	351
В ЗАКЛЮЧЕНИЕ	377

Порхает мотылек,
Словно не знает он бремени
Мира желаний¹.

Кобаяси Исса. Моя весна

ВВЕДЕНИЕ

А если я скажу, что чем меньше вещей, тем больше счастья? Странно, не правда ли? И все потому, что ежедневно мы со всех сторон получаем бесчисленные послания прямо противоположного смысла: купи это — и станешь красивее; обзаведись тем — и станешь успешнее; приобрети вон то — и твое счастье будет безграничным.

Что ж, ладно, куплено это, то и еще что-нибудь. И вы, наверное, на седьмом небе от счастья, не так ли? Большинство ответит «нет». На самом деле чаще все наоборот: эти предметы и неоправданные ожидания от них потихоньку вытягивают деньги из кошельков, сердечность из отношений и радость из жизни.

Приходилось ли вам окинуть взглядом свой дом и почувствовать: все эти вещи — купленные, унаследованные, подаренные — подавляют, а не радуют? Не сталкивались ли вы с необъяснимой задолженностью по кредитной карте, с потраченными неизвестно на что деньгами? Не желаете ли вы втайне, чтобы порыв све-

¹ The small butterfly moves as though unburdened by the world of desire (*Kobayashi Issa. The Spring of My Life: And Selected Haiku / S. Hamill (Transl.). Shambhala, 1997*).

жего ветра вымел все барахло из вашего дома и дал вам возможность начать все заново? Если это так, то минимализм как образ жизни вполне может послужить вам спасением.

Прежде всего давайте разберемся со словом «минимализм». Похоже, что оно приобрело несколько пугающий, элитарный оттенок: часто оно вызывает ассоциации с шикарными, но скудно меблированными лофтами мультимиллионеров. Само слово сразу пробуждает в сознании картины просторных интерьеров, бетонных полов и глянцевых светлых поверхностей. Все выглядит серьезно, сдержанно и стерильно. И как это совместить с жизнью, наполненной детьми, домашними питомцами, хобби, рекламными рассылками и стиркой?

Для большинства людей слово «минимализм» созвучно пустоте. К сожалению, «пустота» как таковая не совсем привлекательна: обычно она ассоциируется с утратой, лишениями и нехваткой. Но стоит взглянуть на пустоту по-другому: подумайте о ней с точки зрения присутствия, а не отсутствия чего-либо и получите «пространство». Пространство! В нем мы нуждаемся больше всего. Пространство в шкафах, пространство в гаражах, свободные часы в рабочих графиках, пространство для мысли, игр, творчества и развлечений с домашними... Как раз в *этом* и заключается прелесть минимализма.

Можно представить это так: емкость обладает наивысшей ценностью, когда она пустая. Мы не можем наслаждаться свежим кофе, пока в кофейнике остается гуща от

предыдущей заварки; не можем поставить свежие цветы в вазу, заполненную увядшими. А если наши дома — вместилища нашей повседневной жизни — забиты хламом, то у нас больше нет времени, сил и пространства для обретения нового опыта. Мы ощущаем стесненность и подавленность и не можем реализовать себя в полной мере.

Став минималистом, человек приобретает контроль над своими вещами. Он возвращает себе пространство, а жилищу — функциональность и потенциал. Дом вновь становится открытым, просторным, восприимчивым к новому вместилищу жизней. С тиранией хлама покончено, да здравствует свобода!

о.....о
Пространство!
 В нем мы нуждаемся больше всего. Пространство в шкафах, пространство в гаражах, свободные часы в рабочих графиках, пространство для мысли, игр, творчества и развлечений с домашними...
 о.....о

Звучит замечательно, но как всего этого достичь? С чего начать? Чем эта книга отличается от всех других, посвященных упорядочению жизни?

Итак, в отличие от других мы не говорим о необходимости приобретения модных систем хранения, куда вы сможете все впихнуть. Эта книга о том, как *сократить* число вещей. Кроме того, вам не придется заполнять анкеты, составлять списки или рисовать таблицы — у кого есть на это время? И на этих страницах вы не найдете многочисленных историй о том, как другие люди разбирались со своим бараклом, — все внимание сосредоточено *на вас*.

Мы начнем с создания и закрепления установки на минимализм. Не беспокойтесь, это не так сложно! Мы просто поразмышляем о достоинствах и выгоде жизни без хлама, и это, возможно, вдохновит нас на расправу с бабушкиным сервизом. Мы научимся видеть в вещах только то, чем они являются, и снизим зависимость от них. Мы узнаем, какую свободу дает жизнь ровно с тем, что нам действительно необходимо. В завершение мы немного порассуждаем о том, как новый минималистичный способ мышления насыщает нашу жизнь и способствует позитивным переменам в окружающем мире.

К чему все эти разговоры? Избавление от хлама сродни худению. Можно с наскоку пересчитать свои пожитки (подобно тому, как подсчитывают калории) и начать «морить себя голодом», чтобы получить быстрый результат. Однако слишком часто такой подход заканчивается ощущением несправедливой обделенности, за которым следует срыв с последующим возвратом на исходную позицию. На самом деле в первую очередь следует изменить свое поведение и привычки, примерно так же, как люди переходят от картошки с мясом к средиземноморской диете. Развивая установку на минимализм, мы изменяем подход к имуществу — тем вещам, которые у нас есть, и тем, которыми мы обзаводимся. Это не разовое устранение недостатков, а усвоение замечательного нового образа жизни.

После интеллектуальной разминки мы перейдем к изучению метода ОПТИМИЗАЦИИ — десяти наиболее эффективных приемов, направленных на избавление

жилища от хлама и дальнейшее поддержание его в таком просторном и минималистском состоянии. Вот где будет совсем нескучно! Мы заново изучим содержимое каждого ящика, шкафа и закровов в каждой комнате, чтобы убедиться в том, что любая из наших вещей действительно нужна в доме и приносит реальную пользу. Каждый предмет получит свое место, а вновь установленные ограничения помогут держать ситуацию под контролем. Мы постепенно уменьшим количество вещей в доме и выработаем систему, позволяющую избегать их скопления в будущем. Таким образом хлам будет побежден навсегда!

Каждая часть жилища имеет собственные проблемы. Поэтому мы будем последовательно переходить из комнаты в комнату, изучая, какие специальные способы решения этих

○.....○
Не стоит ограничиваться только помещениями!
 ○.....○

проблем существуют. Мы начнем с гостиной и превратим ее в удобное, легко меняющееся пространство для проведения свободного времени. Мы обсудим достоинства каждого из предметов мебели и поймем, что делать со всеми этими книгами, DVD, видеоиграми и пр. Затем мы перейдем в спальню, чтобы убрать из нее все лишнее и превратить ее в тихий оазис. Наша цель: светлое, спокойное, незахламленное помещение, которое способствует восстановлению сил.

Поскольку очень многие испытывают проблемы с переполненными одежными шкафами, отдельную главу мы целиком посвятим гардеробу. (Последовав нашим советам из этой главы, вы будете замечательно выгля-

деть, используя лишь малую часть той одежды, которая есть у вас сейчас.) И пока мы в ударе, займемся горами бумаг в кабинете и превратим бурный поток корреспонденции в тоненький ручеек. С новым, минималистским образом мыслей нам удастся привести в порядок даже самое захламленное рабочее место!

Затем присмотримся к кухне. Сократим количество кастрюль, сковородок и столовых приборов и убедимся, насколько чистые поверхности и простая кухонная утварь могут способствовать проявлению наших кулинарных способностей. После этого поспешим в ванную комнату, чтобы отсортировать ее содержимое и создать атмосферу роскоши, не уступающую спа. Мы упростим повседневный уход за собой и будем выглядеть великолепно с минимумом хлопот.

Подвалы, чердаки и гаражи тоже не останутся без внимания. То, что в них хранится, возможно, и не мозолит глаза, но и не должно быть забыто. После того как мы как следует потрудимся, в них не останется места для хлама. Потом затронем тему подарков, семейных ценностей и сувениров. Поймем, как они проникают в наши жизни, и найдем несколько изобретательных способов управляться с ними.

Не стоит ограничиваться только помещениями! Избавив от хлама свои дома (при этом не переставая удивляться, почему не делали этого раньше!), разгрузим свой распорядок дня. Научимся говорить «нет», расставлять приоритеты и решать вопросы просто и эф-

фективно. Сократим списки дел и вернем себе время так же, как до этого — пространство. Свободного времени должно быть достаточно, а мы должны быть открыты для новых возможностей.

Наконец, мы рассмотрим, почему приверженность минимализму делает нас более сознательными обитателями планеты и помогает сохранить ее богатства для грядущих поколений. Узнаем о реальных последствиях наших потребительских предпочтений, о том, какой данью наши покупки облагают человека и окружающую среду, и о том, насколько широко простираются долгосрочные преимущества достойной и не обременяющей планету Земля жизни. В итоге мы выясним, что задачи экономии места в наших шкафах и охраны окружающей среды неразрывно связаны между собой.

Готовы вымести хлам раз и навсегда? Тогда смело переворачивайте страницу, чтобы получить свою первую порцию минималистского мировоззрения. Через несколько минут вы уже будете на пути к более простой, упорядоченной и спокойной жизни.



часть первая

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ