

НАГИСА ТАЦУМИ

НИЧЕГО ЛИШНЕГО

*минимум вещей,
максимум счастья*

БОМБОРА™

Москва 2019

УДК 643
ББК 37.279
Т24

Nagisa Tatsumi

「捨てる!」技術 SUTERU !」GIJUTSU

「SUTERU !」GIJUTSU Copyright © Nagisa Tatsumi 2005
Russian translation rights arranged with Takarajimasha, Inc.
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

Тацуми, Нагиса.

Т24 Ничего лишнего. Минимум вещей, максимум счастья / Нагиса Тацуми ; [пер. с яп. С. Кузнецовой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с. — (Метод КонМари. Японские секреты идеального порядка).

ISBN 978-5-04-099256-0

Зачем перекладывать вещи с места на место, если можно просто избавиться от лишнего? Нагиса Тацуми, автор бестселлеров про уборку, уверена, что, научившись проще относиться к вещам, вы не только освободите пространство, но и окружите себя именно тем, что любите. Множество практических советов и техник помогут разобраться в одежде, игрушках, книгах и документах, а также наполнить квартиру свежим воздухом и энергией. А уникальная методика раз и навсегда избавит от пугающей мысли: «А вдруг мне это еще пригодится?»

УДК 643
ББК 37.279

© Кузнецова Софья, перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-099256-0

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	11
Жизнь в современном мире вещей	11
«Слишком много вещей» и «жалко выбрасывать» ..	12
Выбрасывать — это хорошо	14
«Мастерство выбрасывать» как составная часть «Искусства жить»	16
Примечание к исправленному изданию	17
Экологичность и отношение к вещам	17
Забота об окружающей среде не решит проблему переизбытка вещей в нашей повседневной жизни	19
Что делать, если вам «жалко» вещь	20
Выбрасывание по всем правилам — первый шаг к вторичной переработке	22
Живите своей жизнью	24
Пролог	27
Какие вещи вы не можете выбросить? И почему? ...	27
Кто сказал, что «нельзя выбрасывать»?	27
Перенасыщение вещами	28
Владеть вещами — в природе человека	30
Откуда берется идея что-то выбросить?	32
Обратите внимание, что у вас появляется желание выбрасывать ненужное при переезде ...	34
Познайте удовольствие от выбрасывания старого хлама в вашем новом доме	35
Поколение, выросшее во время войны	37
А что это за хлам у вас в кабинете?	39
Опрос: «Какие вещи вы не можете выбросить?» ..	41

3 типа вещей, которые сложнее всего выбрасывать — одежда, книги, журналы.	45
Если вы не знаете, куда девать вещи, то можно их просто выбросить!	48
Какие вещи доставляют больше всего хлопот.	51
Почему мы выбрасываем вещи.	55
Наберитесь мужества и выбросьте!	58

РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ

Вы тоже сможете выбрасывать! 10 принципов, которые помогут вам настроиться

Глава 1. Запрет на слова «пусть будет», «пусть полежит», «может, еще пригодится» и т.п.!	61
Вещи, которым свойственно накапливаться	61
Ситуации, в которых это происходит	61
Откуда берется желание «оставить на всякий случай» ..	65
Измените подход.	68
Глава 2. Никаких «временно», принимайте решение сейчас!	70
К каким вещам это относится.	70
В каких ситуациях это происходит	70
Почему это происходит.	74
Задумайтесь	76
Глава 3. «Когда-нибудь» никогда не наступит . .	77
Какие вещи чаще всего откладываются на «когда-нибудь».	77
В каких ситуациях это чаще всего происходит. . .	77
Почему это происходит.	80
Задумайтесь	82

Глава 4. То, что удобно другим, может мешать вам	85
К каким вещам это относится.....	85
В каких ситуациях это происходит	85
Почему эти вещи кажутся нам «очень удобными»..	89
Задумайтесь	92
Глава 5. Не создавайте «священную корову» ...	93
К каким вещам это относится.....	93
В каких ситуациях это происходит	93
Почему мы превращаем вещи в «священную корову».....	96
Задумайтесь	100
Глава 6. Как можно больше пользуйтесь вещами, которые у вас есть	101
К каким вещам это относится.....	101
В каких ситуациях это происходит	101
Почему мы не пользуемся вещами, которые у нас есть	104
Задумайтесь	106
Глава 7. Не пытайтесь решить проблему изучением эффективных способов хранения и наведения порядка	108
В каких местах это часто происходит	108
В каких ситуациях это происходит	108
Почему мы в это верим	112
Задумайтесь	116
Глава 8. Начните рассуждать так: «А нельзя ли это выбросить?»	122
К каким вещам это относится.....	122
В каких ситуациях это происходит	122

Почему нам не приходит в голову мысль «А почему бы не выбросить это?»	124
Задумайтесь	126
Глава 9. Не бойтесь, что вы совершите что-то непоправимое	128
К каким вещам это относится	128
В каких ситуациях это происходит	128
Почему это происходит	131
Задумайтесь	134
Глава 10. Не стремитесь к совершенству	136
К каким вещам это относится	136
В каких ситуациях это происходит	136
Почему мы стремимся к совершенству	139
Задумайтесь	142

РАЗДЕЛ ВТОРОЙ

Итак, давайте выбрасывать! 10 прикладных техник

Глава 1. Выбрасывайте не глядя	149
Вещи, которые можно выбрасывать этим способом ...	149
Как выбрасывать такие вещи	149
Почему эта техника эффективна	153
Глава 2. Выбрасывайте прямо на месте	154
Вещи, которые можно выбрасывать этим способом	154
Как выбрасывать такие вещи	156
Почему эта техника эффективна	166
Глава 3. Выбрасывайте после превышения определенных пределов	168
Вещи, которые можно выбрасывать этим способом ...	168

Как выбрасывать такие вещи.	170
Почему эта техника эффективна.	174
Глава 4. Выбрасывайте через определенный промежуток времени	176
Вещи, которые можно выбрасывать этим способом	176
Как выбрасывать такие вещи.	177
Почему эта техника эффективна.	179
Глава 5. Выбрасывайте регулярно	180
Вещи, которые можно выбрасывать этим способом.	180
Как выбрасывать такие вещи.	181
Почему эта техника эффективна.	187
Глава 6. Выбрасывайте, даже если не использовали полностью	188
Вещи, которые можно выбрасывать этим способом.	188
Как выбрасывать такие вещи.	189
Почему эта техника эффективна.	194
Глава 7. Установите критерии для выбрасывания.	197
Как применять эту методику.	197
Как выбрасывать в каждом из указанных случаев.	198
Почему эта техника эффективна.	201
Глава 8. Найти много мест, куда можно выбрасывать вещи	202
Вещи, которые можно выбрасывать этим способом.	202
Как выбрасывать такие вещи.	203
Почему эта техника эффективна.	206
Глава 9. Начнем с малого	208
Как применять эту технику	208
Как выбрасывать в каждом из указанных случаев	208
Почему эта техника эффективна.	211

Глава 10. Распределите обязанности:	
кто что будет выбрасывать	213
Как применять эту технику	213
Как выбрасывать в каждом из указанных случаев. .	213
Почему эта техника эффективна.	216

РАЗДЕЛ ТРЕТИЙ

Как выбрасывать с (еще бóльшим) удовольствием

Что можно сделать до того, как выбрасывать в мусорное ведро	221
Что бы вы хотели знать, перед тем как выбрасывать. .	222
Приятный способ избавляться от книг.	223
Пять способов выбрасывания книг	224
Стоимость книг	230
Стоимость комиксов манга.	231
Как искать книги	232
Приятный способ избавляться от одежды.	233
Приятный способ избавляться от бытовой техники ..	234
Приятный способ избавляться от всякой мелочи, прилагающейся к бытовой технике	237
Приятный способ избавляться от чего угодно: интернет-аукцион.	239
Что можно купить и продать.	240
Приятный способ выбрасывать мусор.	242
«Ловушка» вторичного использования	245
Послесловие	249

ВВЕДЕНИЕ

Жизнь в современном мире вещей

Если мы хотим выжить в современном мире, то должны научиться выбрасывать. Сейчас нас окружает столько вещей, что сколько ни выбрасывай, их все равно становится все больше и больше. На работе горы бумажных документов, дома забиты все шкафы. Наши квартиры и так не очень большие, а мы делаем их еще более тесными, заполняя все доступное пространство. Наверняка многие из нас в глубине души думают, как приятно было бы все выбросить и ощутить свободу и легкость.

При этом с 1990-х годов набирает силу движение за экологичный образ жизни, вторичную переработку ресурсов и призывы сокращать количество мусора. Также в 1991 году в Японии началась затяжная рецессия, которая продолжалась более 10 лет¹. Сокращение рабочих мест, банкротство, закрытие универмагов и супермаркетов, и как неизбежное следствие — сокращение дохо-

¹ По мнению некоторых экономистов — 20 лет (см. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Потерянное_десятилетие_\(Япония\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Потерянное_десятилетие_(Япония)) — (здесь и далее — прим. пер.).


дов. Очевидно, у нас должно быть не так много возможностей покупать ненужные вещи. Тем не менее наша жизнь переполнена вещами. Как же так получилось? Почему их не становится меньше?

Давайте задумаемся, почему так происходит. Почему мы продолжаем копить вещи, хотя знаем, что, избавившись от них, будем чувствовать себя гораздо лучше? И почему, когда мы выбрасываем вещи, нас преследует чувство вины?

**«Слишком много вещей»
и «жалко выбрасывать»**

Парадоксально, но две эти мысли могут сосуществовать в нашем сознании. Раньше вещи были ценными. Массовое производство и массовое потребление появились совсем недавно, а до того к вещам относились бережно, использовали их по максимуму, затем находили им другое применение, и только потом, когда вещь принесла всю пользу, которую могла, ее уничтожали. Пищу нас тоже учили съесть без остатка. Бережное отношение к вещам считалось добродетелью.

Сейчас настали иные времена. Один за другим выпускаются новые электронные товары, а выход новинки — достаточная причина для покупки. «Новый» стало синонимом слова «хороший», поэтому старые вещи стали без сожаления выбрасывать в огромных количествах. В нашу жизнь потоком хлы-



МЫ ПОКУПАЕМ РАДИ ТОГО,
ЧТОБЫ ПОКУПАТЬ, ПОЭТОМУ
СКОРОСТЬ, С КОТОРОЙ
РАСТЕТ КОЛИЧЕСТВО ВЕЩЕЙ
В НАШЕЙ ЖИЗНИ, НАМНОГО
ПРЕВЫШАЕТ СКОРОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭТИХ ВЕЩЕЙ.

нули новые, удобные, модные, красивые вещи. Так мы приучились совершать покупки просто потому, что хочется, хотя у нас есть все необходимое. Мы стали фанатами потребительства, и теперь не можем вырваться из этих колдовских пут. В сознании закрепился механизм: покупка — удовольствие. Мы покупаем ради того, чтобы покупать, поэтому скорость, с которой растет количество вещей в нашей жизни, намного превышает скорость использования этих вещей. В результате наша жизнь перенасытилась вещами сверх всякой меры.

Все эти изменения произошли столь стремительно, что мы не успели перестроиться. Поэтому в сознании каким-то образом сосуществуют два, казалось бы, несовместимых представления: «слишком много вещей, надо от них избавляться!» и «нельзя выбрасывать хорошие вещи, они еще могут пригодиться!».

Выбрасывать — это хорошо

Дилемму необходимо как-то решать, иначе нам не вырваться из порочного круга. Например, попробовать перестать покупать ненужное, оправдывая это экономией или защитой окружающей среды? Но новых вещей по-прежнему хочется, они приносят радость, делают жизнь удобнее. Да, когда хлама в доме становится меньше, это дает чувство легкости, но совсем без вещей сможет жить разве

что стоик или философ. Если вы себя к таковым не относите, то жизнь без новых предметов будет не такой уж радостной. По крайней мере мне бы не хотелось так жить.

Приятно владеть вещами, которые нравятся, приятно носить новую одежду. Даже если есть телевизор и газеты, все равно иногда хочется почитать яркий иллюстрированный журнал. Не думаю, что кому-то в мире станет легче, если я не куплю вот эту красивую чашку. Да, в семейном бюджете будет оставаться больше денег. Но разве можно жить счастливой жизнью, если от всего отказываться?

Как бы сделать так, чтобы и жить в достатке и даже в изобилии, наслаждаясь удобством, которое дарят вещи, и при этом не страдать от чрезмерного их количества? Как все это совместить?

В этой книге я предлагаю вам поменять отношение к выбрасыванию. Выбрасывать — это хорошо. Если в вашей жизни слишком много вещей, начните их выбрасывать. «Жалко выбрасывать», «пусть еще полежит, вдруг пригодится» — долой эти отговорки. Только выбрасывая, вы станете понимать реальную ценность вещей. Вы начнете задумываться о том, почему храните эти вещи, для чего они вам на самом деле нужны (а может быть, не так уж и нужны?). Так вы постепенно возьмете под контроль свою жизнь и станете лучше понимать свои чувства, желания и потребности.