

Як навести лад у своїй домівці і своєму житті?

Хороша новина для тих, хто переймається проблемою чистоти і порядку в своїй оселі: на книжковому ринку, в інтернет-магазинах, у друкованому вигляді та в аудіоформаті, українською та російською мовами з'явилася книга Марі Кондо «Викинь мотлох із життя: мистецтво прибирання, яке змінить вас назавжди». Одночасно на youtube можна знайти ілюстративні відеоматеріали (інструкції зі складання та зберігання речей), подивитися легкий і приємний художній фільм «Життя — хвилюючі чари прибирання» (Японія, 2013), а для першого знайомства з темою — прочитати цю статтю



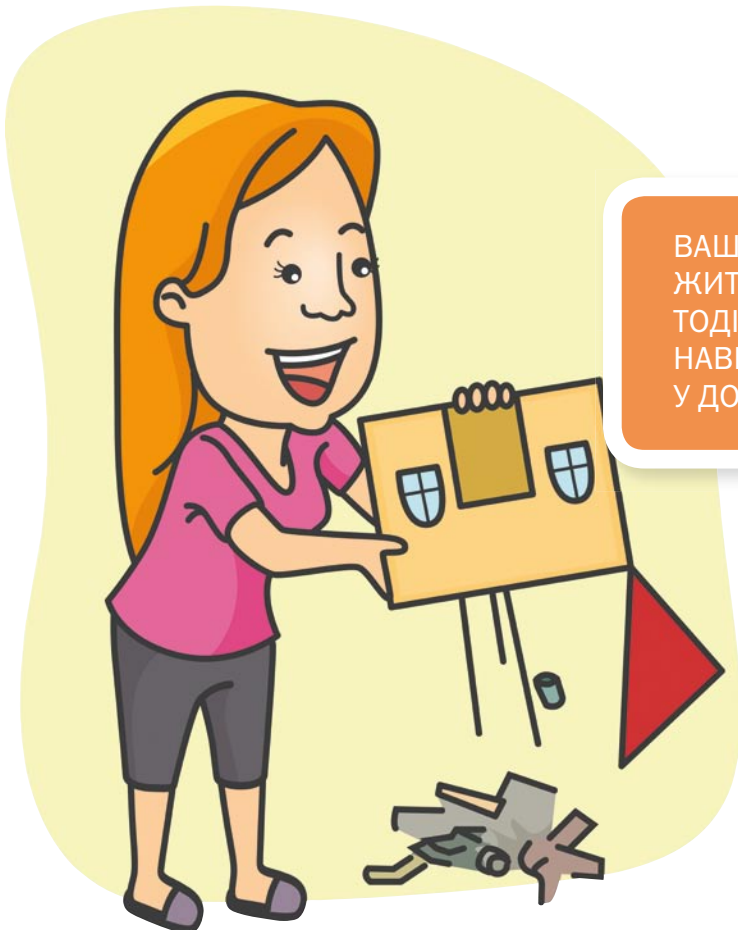
Деякі слова про авторку: японка Марі Кондо, здавалося б, народилася для того, щоб присвятити своє життя впорядкуванню речей. Вже з 5 років вона переймалася хатнім затишком. Коли її ровесниці безтурботно гралися в ляльки, вона чатувала на черговий журнал для домогосподарок, щоб нишком його штудіювати. Марі стала неперевершеною майстринею прибирання, консультантом, розробницею методу КонМари (KonMari — скорочений варіант її імені та прізвища), автором світового бестселера...

Сам факт виходу цієї книги захмарними накладками надихає і справляє психотерапевтичний ефект: відчуття, що по всьому світі живуть люди з аналогічними проблемами і переживаннями, лікує і дарує надію.

Виявляється, прибирання — це проблема для мільйонів жителів нашої планети: море закомплексованих і нещасних людей вважають, що з ними «щось не так» лише тому, що вони або не вмюють, або не люблять прибирати. Марі Кондо наводить епізоди спілкування зі своїми клієнтами, яким і ледь за 20, і далеко за 50, картини страшної захарашеності і безпорадності людей перед завданням навести лад у своїй квартирі і в своєму житті, а потім — щасливі історії тих, хто зумів-таки позбавитися усього зайвого.

Підхід Марі Кондо до наведення ладу в будинку складається із психологічних настанов і практичних порад. Багато що потрібно зрозуміти, усвідомити, перебороти в собі, щоб зробити нові правила життя частиною свого світогляду і менталітету. І одночасно — вивчити суто практичні поради, які настільки оригінальні і неочікувані, що самі собою ніколи не спадуть на думку.

ВАШЕ СПРАВЖНЄ
ЖИТТЯ ПОЧНЕТЬСЯ
ТОДІ, КОЛИ ВИ
НАВЕДЕТЕ ЛАД
У ДОМІ



Давайте погортаємо сторінки цієї книги, щоб мати загальне уявлення про метод «КонМарі».

ЗАГАЛЬНІ НАСТАНОВИ:

1. Прибирання — це мистецтво, яке цілком можливо опанувати.
2. Забудьте про прибирання щодня, наведіть порядок один раз і назавжди. Це має бути особлива подія, що змінить ваше життя.
3. Які б це не були речі — одяг, книжки, фотографії — ми повинні кожну річ потримати в руках і спробувати відчувати, чи випромінює вона радість. І залежно від цього викинути її чи залишити.
4. До речей треба ставитися, як до живих істот: їм потрібні ваша увага, підтримка та любов. Предметам, що нас оточують, треба дякувати за гарну роботу, задоволення, яке вони нам принесли, за вірну службу.
5. Складання речей — це своєрідне спілкування з ними, що заряджає їх позитивною енергією. Коли ми торкаємось кожної речі, ми наповнюємо її любов'ю, покращуємо їй настрій.
6. Викидати, відпустити речі — важливіше, ніж примножувати і зберігати.
7. Причини, через які вам не хочеться розлучитися з речами, — прив'язаність до минулого і страх за майбутнє.
8. Зберігання — це священний акт вибору домівки для своєї речі.
9. Справжнє, кардинальне, революційне прибирання справляє феноменальний магічний ефект: наше здоров'я зміцнюється, маса тіла нормалізується; ми вдосконалюємо свою здатність приймати правильні рішення; починаємо розуміти, які ми є насправді; згадуємо, що любили і чим хочемо займатися у житті; змінюємо на краще не лише своє повсякденне життя, але й долю.

КОЛИ ТАКІ ПІДХОДИ ЗАСВОЄНО, МОЖНА ПЕРЕХОДИТИ ДО СУТО ПРАКТИЧНИХ ІНСТРУКЦІЙ

1. Спочатку уявіть свою оселю чистою, красивою, прозорою, затишною — особливим чарівним місцем, де мало речей, але багато світла, чистоти і радості. І одночасно уявіть своє ідеальне життя в своїй домівці.
2. Коли ви починаєте революційне прибирання у вашій оселі, не намагайтесь прибирати кімнату за кімнатою: сортуйте (а потім зберігайте) речі за категоріями: одяг, книги, папери, «сентиментальні речі» (подарунки, сувеніри, щось пов'язане із минулим), різне (косметика, кухонне приладдя, електротовари тощо)... Основне правило — одна категорія (підкатегорія) за один раз.
3. Прибирання за методом КонМарі — це позбавлення від мотлоху. Дякуйте тим предметам, які збираєтесь викинути: коли ви кажете «дякую» речам, які служили вам вірою і правдою, ви позбавляєтесь почуття провини за те, що викидаєте їх.
4. Переважну більшість речей краще складати, а не розвешувати. Зберігати речі треба вертикально — тоді вони не лише займають менше місця, але й дають можливість легко їх вибирати... Складайте їх у прямокутники так, щоб вони могли «стояти» в ящиках комодів або в коробках



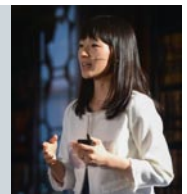
НАША ПРОБЛЕМА В ТОМУ, ЩО МИ МАЄМО НАБАГАТО БІЛЬШЕ, НІЖ НАМ ПОТРІБНО

з-під взуття. Деякі речі можна скручувати, щоб вони виглядали, як роли суші.

5. Розвешувати речі потрібно таким чином, щоб вони ніби були спрямовані догори зліва направо: від довгих, важких і темних — до коротких, легких і світлих.
6. Залишайте лише ті книжки, що сповнюють вас особливих радісних почуттів. Має залишитись від 30 до 100 книжок. Всі інші викидайте (продавайте, даруйте) без вагань. Не залишайте ті книжки, які ви ще сподіваєтесь прочитати: «коли-небудь» означає «ніколи»...
7. Не дозволяйте своїм близьким та друзям вмішуватися в інтимний процес прибирання і спілкування з речами — лише ви самі вирішуйте, що викинути, а що зберегти. Прислухайтесь до своєї інтуїції, і все буде гаразд.
8. Позбавтесь якомога більшої кількості речей, а для решти знайдіть місце. Якщо речей буде обмаль, а у кожній з тих, що залишилися, буде своя «домівка» — прибирання стане легкою і приємною звичкою.

ЧОТИРИ КРОКИ ПРИБИРАННЯ ВІД МАРІ КОНДО

1. Уявіть, яким має бути ідеальне життя у вашій оселі.
2. Зберіть речі однієї категорії з усього будинку чи квартири і складіть їх разом (приміром, викладіть весь одяг на підлогу).
3. Візьміть кожну річ до рук і спробуйте відчувати, чи випромінює вона радість. Залиште лише невелику кількість таких речей, що сповнюють вас радісними почуттями, всі інші — безжально викиньте.
4. Розсортуйте речі, що залишилися, і покладіть їх на заздалегідь обране місце



На переконання Марі, позбавлятися речей потрібно доти, доки не «клацне», тобто не з'явиться стійке відчуття, що залишилось саме стільки речей, скільки потрібно для комфортного життя...

Не будемо відкривати всі секрети, хитроці та практичні поради Марі Кондо... Залишимо їх для вдумливого і неквапного читання... Нашим завданням було лише зацікавити читачів — і тих, у кого із прибиранням ніби все гаразд, і тих, для кого це реальна і болюча проблема.

Світоглядне підґрунтя методу КонМарі набагато ширше технічних питань організації життєвого простору. З подібних позицій ми можемо оцінювати не лише побутові речі, але й роботу, стосунки, людей, що нас оточують... Ми можемо навчитися викидати з нашого життя все, що не дає нам радості, все, що ми зберігаємо з хибних міркувань чи заради сентиментальних спогадів...

Нам так хочеться часом змінити своє життя, і ми жалкуємо, що не вистачає грошей, помічників, наснаги... Але все в наших силах — якщо революція вже відбулася в нашій свідомості. Тож давайте викидати мотлох зі свого життя — в прямому і переносному сенсі, в своїй оселі і в своїй країні заради кращої долі своєї і свого народу.

Марія Кириленко



ЦСПР Київ-Святошинський центр соціально-психологічної реабілітації населення
www.boyardka.cspr.info