

В МИРЕ
ПРОДАНО БОЛЕЕ
2 МИЛЛИОНОВ
ЭКЗЕМПЛЯРОВ

Расхламление
ПО-ЯПОНСКИ

*Как избавиться
от лишнего*

Нагиса Тацуми

Нагиса Тацуми

**Расхламление по-японски:
Как избавиться от лишнего**

«Альпина Диджитал»

2005

УДК 64
ББК 37.279

Тацуми Н.

Расхламление по-японски: Как избавиться от лишнего /
Н. Тацуми — «Альпина Диджитал», 2005

ISBN 978-5-00-631986-8

Почему нам так трудно расставаться с вещами – даже теми, которыми мы давно не пользуемся? Почему дом постепенно превращается в склад, а мысль «Пусть пока полежит» становится привычной? Нагиса Тацуми – автор, вдохновившая Мари Кондо, автора бестселлера «Магическая уборка», предлагает простой и освобождающий подход к вещам. Она показывает, что расхламление – это не борьба с беспорядком, а способ изменить мышление, избавиться от чувства вины и оставить только то, что действительно нужно. В книге собраны четкие принципы и практические стратегии, которые помогут перестать накапливать лишнее и создать вокруг себя пространство, в котором становится легче дышать, думать и жить.

УДК 64
ББК 37.279

ISBN 978-5-00-631986-8

© Тацуми Н., 2005
© Альпина Диджитал, 2005

Содержание

Предисловие	8
Как совладать с вещами	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Нагиса Тацуми

Расхламление по-японски: Как избавиться от лишнего

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436–ФЗ от 29.12.2010 г.)



Переводчик: *Иван Богданов*
Редактор: *Мария Бутикова*
Главный редактор: *Сергей Турко*
Руководитель проекта: *Анна Василенко*
Арт-директор: *Юрий Буга*
Корректоры: *Мария Смирнова, Елена Аксёнова*
Верстка: *Кирилл Свищёв*

SUTERU! GIJUTSU by Nagisa Tatsumi

© 2005 Nagisa Tatsumi

Original Japanese edition published by TAKARAJIMASHA, Inc., Tokyo. Russian language translation rights arranged with TAKARAJIMASHA, Inc. through The English Agency (Japan) Ltd. and Anna Jarota Agency

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2026

* * *

Нагиса Тацуми

Расхламление
ПО-ЯПОНСКИ

*Как избавиться
от лишнего*

Перевод с японского

АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР

Москва, 2026

менты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Предисловие

Как совладать с вещами

Выбрасывать или не выбрасывать – вот в чем вопрос, и вопрос этот принципиальный.

У всех нас слишком много лишних вещей. Выкидываем, выкидываем, а их становится лишь больше. На работе – бесконечные бумажные завалы, дома – сколько ни заводи шкафов и полок, места для вещей все равно не хватает. Пожитки множатся, и наше жизненное пространство тает на глазах. Хлам окружил нас, и с этим надо что-то делать. Эх, избавиться бы от всего разом – какое было бы счастье!

В 1990-е годы люди помешались на экологии – этот тренд продолжается и в новом тысячелетии: берегите планету, сдавайте мусор на переработку, не сорите... Мы начали по-новому смотреть на вещи, научились отличать действительно *необходимое* от *желаемого*. Но баракла меньше не стало. Почему? Откуда берется этот нескончаемый поток вещей?

Мы прекрасно знаем, что без всего этого хлама нам станет гораздо легче жить. Так почему же не выбрасываем? Почему каждый раз, расставаясь с вещами, мучаемся угрызениями совести? Давайте найдем ответы на эти вопросы.

ВЕЩИ И ЧУВСТВО ВИНЫ

Раньше вещи ценились. До эпохи массового производства и потребления – а началась она совсем недавно – ими дорожили. О них заботились, ими пользовались до последнего. Когда вещь уже не могла выполнять свои основные функции, ей находили другое применение. И только выжав из нее все возможное, от нее наконец избавлялись. С едой было то же самое. Детей учили доедать еду до последней крошки. В прошлом люди использовали вещи, пока они не приходили в негодность, и только потом покупали что-то новое. Так было принято, и на этом фоне стыд за расточительность (по-японски – мотгаинай) считался добродетелью.

Но времена изменились.

В 1960–1970-е годы новинки бытовой техники раскупали именно за их новизну. Укоренилась формула «новое = хорошее», и старые вещи стали выбрасывать без сожаления. В нашу жизнь хлынул поток вещей – электроники, одежды и других товаров. К концу 1980-х годов процесс покупки превратился в самоцель.

Мы привыкли к такому образу жизни, но, поскольку покупаем теперь не по мере необходимости, а по желанию, вещи накапливаются быстрее, чем изнашиваются. Вот мы и захлебываемся в собственном баракле.

Переход от эпохи, когда вещи ценились, к эпохе изобилия произошел слишком резко. В результате мы застряли между прошлым, когда люди испытывали чувство вины за расточительность, и новой реальностью, где вещи накапливаются без остановки.

РАСХЛАМЛЕНИЕ НЕ ДОЛЖНО ВЫЗЫВАТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

С этим противоречием надо что-то делать. Иначе мы так и останемся в плену у собственных вещей.

Поможет ли нам более экологичный или экономный образ жизни разорвать эти путы? Станет ли легче, если беречь вещи и покупать только самое необходимое? Лично мне – нет.

Я не хочу отказываться от покупок. Да, приятно навести порядок и выбросить лишнее, но нужно быть законченным аскетом, чтобы радоваться жизни без новых приобретений.

Разве вам не хорошо, когда вас окружают любимые вещи? Разве не радостно одеться в новый наряд? У меня есть телевизор, но я читаю газеты и покупаю журналы, потому что они мне нравятся. Если мне приглянулись новые тарелки или красивый кувшин, я не собираюсь корить себя за желание их купить. Какой смысл экономить, если при этом перестаешь радоваться жизни?

Нам хочется комфорта без завалов хлама, удовольствий без чувства вины за расточительность. Возможно ли совместить одно с другим? И если да, то как?

Моя книга поможет вам найти ответы на эти вопросы. Я предлагаю новый подход: расхламление без негативных эмоций. Чтобы навести порядок в своей жизни, нужно начать избавляться от лишнего. Забудьте про угрызения совести – пусть расхламление станет поводом задуматься об истинной ценности ваших вещей.

Взгляните на все, что успели накопить. Спросите себя, зачем вам все это, – и вы поймете, какую власть вещи имеют над вами. Но главное открытие ждет впереди: когда начнете разбирать, что оставить, а с чем расстаться, – тогда и поймете, без чего действительно не можете обойтись.

ИСКУССТВО РАСХЛАМЛЕНИЯ И ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Для начала вам нужно пересмотреть свои отношения с материальным миром. В этом помогут десять принципов расхламления из первой части книги. Я не призываю к радикальной смене мировоззрения – но, если необходимость выбрасывать вещи каждый раз вызывает у вас тревогу, стоит хотя бы немного подкорректировать образ мышления. Выберите из этого раздела те идеи, которые вам больше всего понравятся, и попробуйте применить их на практике. Возможно, это поможет разорвать те нити, которыми вещи привязали вас к себе. Во второй части вы найдете десять конкретных стратегий расхламления. Как и в первом случае, выберите те, которые покажутся вам наиболее разумными. Даже если приживется всего лишь одна из них, ваша жизнь станет заметно легче. Третья часть содержит практическую информацию о том, как и куда девать ненужное. Надеюсь, эти сведения в сочетании с принципами и стратегиями из первых двух частей окажутся полезными.

При всем обилии деталей в книге, искусство расхламления сводится к простой вещи: вы должны превратить бездумное накопление в осознанный выбор и понять, что грамотное обращение с вещами – неотъемлемая часть жизненной философии.

ЗАБУДЬТЕ ПРО «ЖАЛКО ВЫБРАСЫВАТЬ»

Все элементарно: оставляйте то, чем пользуетесь, и избавляйтесь от того, что лежит без дела. Вещи живут, когда работают. Хранить что-то только потому, что «жалко выбросить», – это настоящая пытка. Перестаньте мучиться угрызениями совести – и вы наконец увидите истинную ценность своих вещей.

ВЕЩИ И ЭКОЛОГИЯ

За время, прошедшее с выхода первого издания этой книги (в 2000 году), люди стали значительно больше внимания уделять вопросам экологии. Появились четкие правила раздельного сбора и переработки мусора. Расцвели офлайн– и онлайн-площадки для продажи подержанных вещей. Экотовары – от туалетной бумаги из вторсырья до автомобилей с гибридным

двигателем – стали более доступными и качественными. Теперь забота об экологии не требует постоянного внимания – она стала частью повседневности.

Все это, конечно, радует. Но стало ли меньше мусора? Перестали ли мы превращать наши дома в склады? По моим наблюдениям, ничего не изменилось. Мусора как было полно, так и осталось. Секонд-хенды и блошинные рынки ломятся от товара. А телевидение и пресса без устали учат нас, как эффективнее использовать каждый сантиметр жилплощади.

Будь экологическая сознательность действенной, она привела бы к массовому расхламлению домов и упрощению жизни. Но раз этого не произошло, значит, забота об окружающей среде никак не влияет на наши отношения с вещами.

ЗАБОТА О ПРИРОДЕ НЕ РЕШИТ ПРОБЛЕМУ ИЗБЫТКА ВЕЩЕЙ

Экологические проблемы, безусловно, требуют глобальных решений. Но энтропия и парниковые газы существуют где-то в параллельной вселенной, далекой от наших кухонь и гостиных. Держать в голове одновременно судьбу планеты и список покупок – задача непосильная. Даже специалисты не знают точно, когда иссякнут запасы нефти или чем грозят озоновые дыры. Как же нам, обычным людям, учитывать все эти глобальные угрозы в быту?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.