ЗМІСТ

Порядок довкола — спокій у душі

КУПИТИ

Переглянути та купити книгу на **ridmi.ua**

Про книгу

Чому гармидер довкола так дратує, а порядок умиротворює? Що робити з усім мотлохом, який безупинно накопичується і заважає нормально працювати та насолоджуватися життям? Дивлячись на свої речі, ми немов бачимо власну суть, стверджує відома дослідниця порядку Ґретхен Рубін.

Її короткі й змістовні поради допоможуть зрозуміти, що саме є непотребом для вас і який спосіб наведення порядку годиться саме вам. А коли врешті впорядкуєте свій простір — додайте у нього трохи краси й оригінальності. Відтак отримаєте більше місця для щастя! Книжка зацікавить усіх, хто бажає звільнити свій розум — і полиці! — для по-справжньому цінних речей.

Вступ
Нащо перейматися порядком довкола?

Досліджуючи питання щастя, я збагнула, що для більшості людей порядок довкола сприяє внутрішньому спокою.

Більшою мірою, ніж можна було б очікувати.

Коли йдеться про щастя, безлад на робочому столі чи переповнений гардероб — проблема дрібна, та все-таки, повернувши собі контроль над матеріальним, ми одразу відчуємо, що загалом контролюємо своє життя.

Коли навколо безлад, мені незатишно й неспокійно. Впорядкувавши все, я завжди дивуюся, як непропорційно багато енергії та радості отримую, а до того ж ще й можу знайти свої ключі. Одна подруга колись сказала мені: «Я нарешті викинула зайве з холодильника і тепер розумію, що можу змінити кар'єру». І я чудово знаю, що саме вона мала на увазі.

Позбуваючись речей, якими я не користуюся, яких не потребую чи не люблю, як і тих, що не працюють, не личать мені або ж не підходять за розміром, я звільняю розум — і полиці — для по-справжньому цінних для мене речей. На більшість людей прибирання діє так само.

Часто, коли безлад починає прокрадатися, я думаю, що не маю часу боротися з усім цим мотлохом. Я надто зайнята, щоб за нього братися! Але водночас я засвоїла, що, контролюючи побутові речі, я можу поліпшити свій емоційний стан, фізичне здоров'я, гостроту розуму та навіть соціальне життя.

Тепер, хай яка я зайнята, а примушую себе щодня приділити хоча б двадцять хвилин наведенню ладу. Коли відчуваю, що на мене тиснуть кілька письменницьких дедлайнів, то витрачаю двадцять хвилин на прибирання у своєму кабінеті, бо знаю, що розгрібання паперів просвітлює розум. Також я зрозуміла, що найважче почати прибирання. Коли ж почала, то продовжити вже легше. Так, іноді ми себе переконуємо, що найкраще починати боротьбу з мотлохом напередодні Нового року, або під час весняного прибирання, або готуючись до початку шкільної пори, але

завжди найкраще почати зараз. «Я прокинулася якогось ранку і, піддавшись пориванню, взялася за підвал. Провела там усю неділю, а надвечір все ще почувалася такою сповненою ентузіазму, що хотіла не зупинятися аж до ранку. В понеділок я прокинулася дуже рано, щоби просто посидіти в підвалі й помилуватися порядком. Це дуже покращило мені настрій на початку важкого робочого тижня», — розповіла мені одна подруга.

Нам хочеться дбати про свої речі і водночас бути від них вільними. Я хочу зберегти кожну іграшку, яку любили мої діти, але також хочу мати багато місця в квартирі. Порядкуючи довкола, ми досягаемо такого балансу.

Порядок довкола дає нам дев'ять переваг:

1. ДАЄ ЗМОГУ ЗЕКОНОМИТИ ЧАС, ГРОШІ, МІСЦЕ, ЕНЕРГІЮ ТА НЕРВИ. Я ефективніше виконую побутові справи, бо не марную часу, щось шукаючи або силкуючись знайти місце для якихось речей, а також не мушу бігти купувати копію чогось, що вже маю. Мені легше прибирати. Я почуваюся менш знервованою, менш перевантаженою, менш обмеженою у просторі. Отож я не марную своє життя на банальну домашню роботу та усунення незручностей.

2.СПРИЯЄ МИРУ У ВЗАЄМИНАХ. Завдяки порядку я менше доймаю чи сварю інших людей, бо мені не доводиться ставити їм нудні запитання на кшталт: «Де мій паспорт?», «Де тонер до принтера?», «Хто залишив безлад у кімнаті?» або «Куди це покласти?».

3.СТВОРЮЄ ВІДЧУТТЯ ОАЗИ. Я маю змогу по-справжньому розслабитися, бо на мене не тисне потреба похапцем розгрібати безлад. Коли навколо менше візуального шуму, я зосереджена, і в моїй голові, моєму розкладі і моїй здатності до творчої діяльності більше місця. Замість викликати стрес, мій дім та офіс стають місцями заспокоєння й насичення енергією. Я можу насолоджуватися красою своїх речей, бо їх усіх бачу й можу легко дістати, а також маю досить місця для всього, що для мене важливе. Наші фізичні переживання забарвлюють наші емоційні

переживання, тож коли моє тіло перебуває там, де панує порядок, я відчуваю глибокий душевний спокій.

…

Житло окреслює наші думки, а речі змінюють наш настрій. Безпосередньо впливати на свої думки й дії може бути непросто, але, покращуючи стан свого середовища, ми можемо поліпшити свій душевний стан.

Оскільки наш розум живиться враженнями з наших п’ятьох чуттів, приємні відчуття покращують нам настрій.

Розуміючи, як сильно безлад впливає на моє задоволення від життя і помічаючи актуальність цієї теми в попкультурі, я зі здивуванням виявила брак ретельних досліджень щодо впливу без ладу. Наявні дослідження мають тенденцію розглядати питання, що краще — бути організованим чи ні. На мій погляд, відповідь очевидна: коли як. Усі ми різні, тож і «краще» для кожного своє.

Ми маємо справлятися із безладом у той спосіб, який підходить конкретно кожному з нас. Ми відрізняємося тим, що для нас важливе, яке середовище ми вважаємо приємним, звичками, які для нас є природними, динамікою нашого житла чи робочого місця. Не існує єдино правильного чи найкращого способу облаштувати приємніше життя.

Власне, нам варто наводити довкола порядок тільки за умови, що це робитиме нас щасливішими. Немає ніякої магії у тому, щоб заправляти ліжко, сортувати папери чи щовечора видаляти листи з поштової скриньки. Ці зусилля будуть чогось варті, тільки якщо даруватимуть нам більше щастя. Ми досягаємо правильного рівня порядку, коли можемо знайти потрібну річ, коли нам затишно у своєму середовищі, коли речі нам не заважають. Те, що для деяких людей має вигляд безладу, для інших — цілком комфортний простір.

То чому ж так багато фахівців стверджують, що знайшли єдиний істинний метод досягнення порядку? Такою є особливість людської природи: коли нам дають пораду, ми хочемо отримати точний, стандартизований рецепт успіху, а коли ми даємо пораду, то любимо стверджувати, що стратегія, яка

так добре працює для нас, точно спрацює і для інших. Але кожен має знайти власний шлях.

Комусь подобається розбирати трохи мотлоху щодня, а хтось хапається і порядкує чотирнадцять годин поспіль. Комусь важко не купувати забагато речей, а іншим (як-от мені) — не купувати надто мало. Дехто відчуває сильний емоційний чи містичний зв'язок зі своїми речами, інші ж такого зв'язку з матеріальним не мають. Хтось вибирає свої речі особливо ретельно, а хтось майже філософія мінімалізму приваблює, а інших - ні. не замислюється над тим, що купив і куди це покласти. Одних І хоча кожен із нас визначає й облаштовує лад у свій спосіб, більшості людей порядок довкола справді допомагає відчути душевний спокій.

Іноді мене питають: «З огляду на проблеми нашого світу, хіба не легковажно і нерозумно витрачати час, енергію, гроші та нерви на боротьбу з мотлохом?». Так, проблеми світу нас глибоко хвилюють, і нам є через що турбуватися. Проте зайнятися порядком кожен із нас може просто зараз у власний спосіб. Так ми зможемо відновити свою врівноваженість, а це не марний і не егоцентричний крок, бо врівноваженими ми будемо ефективнішими, коли візьмемося розв'язувати проблеми світу.

«Порядок довкола — спокій у душі» пропонує п'ять стадій облаштування довколишнього порядку. Спочатку ми вибираємо, які речі залишити і що з ними зробити. Позбувшись зайвого, даємо лад шляхом упорядкування чи ремонту закинутих зон. Далі ми рефлексуємо, щоби пізнати себе та інших й узяти до уваги ці індивідуальні особливості кожного. Потім, коли безладу навколо вже немає, корисно виробити хороші звички, щоби підтримувати порядок і завадити хаосу повернутися. П'ятий і останній крок — це додати краси, щоб зробити наше оточення затишним і комфортним.

Розділи, що охоплюють ці п'ять стадій, містять різноманітні пропозиції щодо облаштування порядку. Людям подобаються різні ідеї, тож кожен читач може втілити ті з них, які припали йому до серця, проігнорувавши ті, які не відгукнулися. Підберімо методи під наші потреби й звички, відтак отримаємо більше можливостей облаштувати свій особливий порядок. Ця книжка не про те, як навести лад удома чи в офісі, вона про те, як

упорядкувати свій простір так, щоб він сприяв нашому душевному спокою і щоб урешті ми почувалися щасливими.

Крок за кроком — у межах нашого звичного життя, не витрачаючи багато часу, енергії чи грошей — ми можемо створити впорядковане середовище, що допомагатиме нам жити щасливішим, здоровішим, продуктивнішим і сповненим творчого духу життям.

Незалежно від того, коли ви це читаєте і які ваші життєві обставини, зараз саме вдалий момент, щоб взятися до порядкування.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ