

## Шлях до мінімалізму

**У** 2008 році погода на вихідних з нагоди Дня пам'яті загиблих у війнах' обіцяла бутн чудовою - нечасте Рвище для Вермонту о цій порі року. Тож я та моя дружина Кім вирішили присвятити суботу закупам, біганині у справах і хатній робспі. Основиим завданням на вихідні було велике весняне прибирання, і розпочати його ми мали з гаража.

Рано-вранці в суботу я не став будити Кім і нашу маленьку донечку, натомість сам встав і збудив сина Салема на сніданок - яєвню з беконом.

Я сподіва Яся, що після доброго снідан1<у малий буде в настрої допомогти своєму таткові. Думаючи про це зараз, я не певний, чому вирішив, що п'ятирічний хлопчик охоче долучиться до прибирання в гаражі - але тоді Я'на це справді сподівавсR. Тож після сніданку ми попрямували туди.

Наw гараж на дві машини був, як завжди, забитий усячиною: стоси постамених одна на одну коробок небез1іечно хилилися, загрожуючи впасти, велосипеди, зчеплені між собою колесами, педалями та ланцюгами, спиралися на сті.ну, садовий шланг звивався кільЦRm11 в кутку. Всюди стояли обіперті об щось граблі, лопати та мітли. Були дні, коли ми мусили заходити й виходити з гаража боком, протискаючись у ледь грочинені - наскільки дозволяв безлад у гаражі - дурецята машин.

---

*'..Memo,ial Day. .- бо"veco,ation Day. - держанп11й в11хідн11ті федерального значення у США, пр1 ісвячений помннанню людеі. що з;1r11нулт під час СД)'К011 у Збройних силах США. Відзнпчае:гься щорічно в останній понеділок травня.*

важливою. Ми взялися розпродавати, роздати та викидати зайві речі. Упродовж шести місяців ми позбулися 50% наших придбань. Дуже швидко вигоди мінімалістичного життя стали очевидними, тож ми розробили концепцію, що показує переваги простого, але наповненого смислом життя.

Ця ідея так надихнула мене, що до кінця вихідних з нагоди Дня пам'яті загиблих у війнах я вже створив блог «Шлях до мінімалізму», (*Escotillg mi, limalisr*), щоб наші далекі родичі могли відслідковувати наш поступ. Я започаткував цей проект як звичайний онлайн-щоденник, але ледь сталося щось неймовірне; незнайомі люди почали читати мій блог і показувати його друзям. Спершу з'явилася сотня читачів, потім тисяча, потім десятки тисяч - їхня кількість і далі зростала.

**Я думав: «Що відбувається? Що це все означає?»)»**

Упродовж багатьох років я служив пас-гором-г, роповідником по роботі зі студентами та молоддю, і наш молодіжний проповідницький відділ у Вермонті був найбільшим з-поміж усіх церков Нової Англії<sup>1</sup>. Я із задоволенням допомагав старшокласникам і студентам знаходити духовний сенс життя. Разом з тим я відчував, що мій блог про мінімалізм відіграє неабаяку роль у моєму житті.

Почали надходити електронні листи з різними запитаннями про життя з меншою кількістю речей, запитання від ЗМІ та запрошення виступити як спікер.

Я серйозно захопився пропагуванням мінімалізму і зрозумів, що це - надважливе послання, яке допоможе людям різних соціальних прошарків і релігійних груп з усього світу поліпшити своє життя. Я поймав, що, можливо, варто присвятити цьому весь свій час і зусилля та зайнятися цим професійно.

У 2012 р. я переїхав на два роки до Аризони, щоб допомогти другові організувати нову церкву, водночас закладаю підґрунтя своєї нової професії. Ще до спливання цього дворічного терміну я перейшов до пропаганди переваг життя з меншою кількістю речей на постійній основі.

---

<sup>1</sup>Нова Англія (: нгл. *New England*) - північно-східний регіон у США, що включає шість штатів: Коннектикут, Мен, Массачусетс, Нью-Гемпшир, Род-Айленд та Вермонт.

Сьогодні мій блог 11011улярний як ніколи, щомісяця його піді• дують понад мільйон читачів. Я також організував інтернет роз сипання та подаю кілька книжок. Усе частіше мене за1рощують висгулати на конференціях, присвячених питанням саморозвитку; на професійних заходах працівників різних галузей, заходах для підприємців, християнських конференціях тощо. Можливості роз казати про мітмалістичний стиль життя постійно зростають.

За роки, що минули з моменту то10 г1рибирання о гаражі, я чи мало дізнався про мііімізм. Своїми знахідками я поділюся у цій книжці. Але я знову й знову повертатимуся до думки, яка зазо рила в мене того дня: *ре•ті не тільки не роблять нас щасл1в1лм1, а й відволікають від того, що робить1* Позбувшись зайвих речей, мн віднайдемо те, що нам наспраоді потрібно.

Саме цього усвідомле1ша потребує суспільство, рушійною силою якого є прагнення мати якнайбільше речей. І я переконаний, що саме це усвідомлення приведе вас до нового, щасливого життя.

## Про що розкаже ваша шафа

Вілл РодДЖерс' я1<ось сказав: «Люди онтрачають гр0ші, яко,1х во1и не заробили, на речі, які їм не потрібні, тілью1 для того, щоб вразити людей, які їм не подобаються»>. Ця фраза сьогодні навіть актуаль• ніша, ніж у час, коли Роджерс її сформулюоао. Підозрюю, що оона стосу ,ься всіх багатих 1<раїи. Але дозвольте иавестн приклад США.

Сьогодні у Штатах ми споживаємо одоічі більше матеріальних цінностей, аніж 50 років тому<sup>2</sup>. За цей час домівки американців стали утричі більшими - сьогодні пересіч1111й дім устатковано по над трьома тисячами г,редме- ію<sup>3</sup>. Зазвичай у наших житлах більше телевізорів, аніж людей<sup>4</sup>.

<sup>1</sup>William «Will» Rogers (1879-1935), амер11кансьютіи актор театру і кіно, ковбоїи, комік, журналіст і радіоведуч1ліл.

<sup>2</sup>James Tivittell, «Ti Cheers for Materialism», *The Consumer Society* Reade., eds. Juliet Schol. and D.S. Holt (New Yo.-k W. V.V.Norton, 2000), 283.

<sup>3</sup>Maly MacVearl. fo., Man] Ptoplt, *Gathtning Po>.etions Іk Јut.l tht SuuffofLife*, Los Atrgtlt\$ Times, Mar1 21, 2014, Јup://artk!N.larime:n.om/2014/mar/21/tealth/la-h,-k,epini-stuf/.20140322

<sup>4</sup>«A. roge Home Has More TVs 11,an Peop/e., *USI Today. S.ptm,ber 21. 2006, 111tp://(5otoday3O.tSQtooda\_y.com/life/televiio11/11e1\J221•honie\$t:11J. htm*

За повідомленням Департаменту США з енергетики, 25% людей, що мають двомісні гаражі, не можуть поставити в них жодної машини через зашарженість; ще у 32% у такий гараж поміщається лише одна машина<sup>1</sup>. Сервіси з організації речей у домівках - це індустрія з восьмимільярдним оборотом, який щороку зростає на 10%<sup>2</sup>. І при цьому кожна десята родина мусить орендувати складські приміщення для зберігання речей за межами дому - за останні чотири десятиліття цей сегмент ринку нерухомості зростає найшвидше!

Не дивно, що перед нами гостро постала проблема зашарженості населення. У середньому<sup>11</sup>) борги однієї родини становлять близько 15 тис. доларів США, тоді як середня сума іпотечного боргу сягає 150 тис. доларів США<sup>4</sup>.

І уявляю навантажувати вас статистикою, бо не ставлю за мету довести до депресії. До того ж, вам не потрібні статистичні дані чи спеціальні дослідження, щоб зрозуміти, що ви наразі маєте більше речей, ніж потребуєте - бо ви бачите це щодня в домі. Ваше житло зашаржене всячиною: вільного місця на підлозі майже немає, шафи забиті, шухляди ледь засуваються - і навіть до морозильника не влізає усе, що ви туди намагаєтеся зашаржити. А про кухонні шафи й мови немає: їх завжди мало.

Я вгадав?

І хоча вам напевне подобається більшість речей, які ви маєте, я підозрюю, ви відчуваєте, що їх таки забагато, і вам хочеться щось із цим зробити. Але як зрозуміти, що варто залишити, а чого - позбутися? Як очистити життя від зайвих речей? І як зрозуміти, що ви залишили саме стільки речей, скільки вам потрібно?

Можливо, ви обрали цю книжку, шукаючи ідей, як розшаржити свій дім. Обіцяю, вл їх знайдете - і не тільки їх! Я покажу

<sup>1</sup>National Association of Professional Organizers, [www.napo.net/press\\_room/organizing\\_statistics.pdf](http://www.napo.net/press_room/organizing_statistics.pdf)

<sup>2</sup>UPPERCASE, Inc. *Outlook on Residential Storage*, UPPERCASE Modular Storage Systems, [http://uppercasesoorage.com/ansdocs/Whitepaper\\_on\\_Residential\\_Storage\\_Market.pdf](http://uppercasesoorage.com/ansdocs/Whitepaper_on_Residential_Storage_Market.pdf)

<sup>11</sup>Jon Mooallem, «The Self-Storage Self», *New York Times Magazine*, Septem./Jer 2, 2009, [www.nytimes.com/2009/09/06/magazine/06-self-storage.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2009/09/06/magazine/06-self-storage.html?_r=0)

<sup>4</sup>Tim Chen, «American Household Credit Card Debt Statistics: 2015», [nerdwallet.com/mviv.nerdwallet.com/b/og/credit-card-data/average-credit-card-debt-household/](http://nerdwallet.com/mviv.nerdwallet.com/b/og/credit-card-data/average-credit-card-debt-household/)

вам, як досягти омріяного життя без зайвих речей. У твердженні «менше - насправді більше» ми зосередимося на «більше».

Вашою винагородою стане не лише охайний дім, а й щасливе та усвідомлене життя. Мінімалізм - це незамінний ключ до омріяного життя.

Не стану приховувати: глибоко в серці я покладаю великі надії на цю книжку. Я хочу розказати про мінімалізм усьому світові. У середньому - принаймні в нашій країні - ми щодня бачимо приблизно 5000 рекламних оголошень, що закликають нас купувати більше<sup>1</sup>. Я хочу стати голосом, який закликає купувати менше, бо потенційні вигоди для нашого світу від переходу сотень, тисяч, мільйонів людей до мінімалізму - незліченні.

## Загальні вигоди від мінімалізму

Маючі менше речей, ви отримуєте набагато більше втіхи, аніж у гонитві за збільшенням їхньої кількості. Ми забуваємо про це у світі, де нас постійно закликають купувати більше й більше. Але подумайте про вигоди, які можете отримати. Будьте певні - еліудвання принципам мінімалізму, викладеним у цій книжці, буде винагороджено. Ви матимете:

- *Більше часу й сил* - і неважливо, як ми їх витрачаємо: заробляючи гроші на нові речі, шукаючи й порівнюючи перед придбанням, доглядаючи за ними та наводячи в них лад, ремонтуючи їх, шукаючи їм заміну або навіть продаючи зайві речі забирають наш час і сили. Тож що менше в нас речей - то більше часу й сил у нас залишається на досягнення важливих цілей.
- *Більше грошей* - тут усе просто: що менше ми купуємо речей, то менше витрачаємо грошей. тим паче ми витрачаємо гроші не лише на купівлю речей, а й на утримання та догляд за ними. Можливо, ваш шлях до фінансової свободи пролягає не через зростання доходів, а через скорочення зайвих витрат.

<sup>1</sup> Louise Story, «Anywhere the Eye Can See, It's Likely to See an Ad», *New York Times*, January 15, 2007, [www.nytimes.com/2007/01/15/business/media/1Severy,where.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2007/01/15/business/media/1Severy,where.html?_r=0)

- Менше клопотів для інших людей - коли ми самі не турбуємося про скорочення кількості своїх речей - ми автоматично перекладаємо цей тягар на когось іншого (найчастіше - на наших близьких): адже коли ми померемо або більше не зможемо давати собі раду - перебирати наші речі та вирішувати їхню долю доведеться близьким. Обираючи мінімалізм, ми спрощуємо для них це завдання.
- Менше порівнянь з іншими - людська природа така, що ми постійно порівнюємо своє життя з життям інших. Додайте сюди вроджене прагнення приголомшити інших кількістю свого майна - і от ми маємо, як казав Біл Роджерс, ідеальний рецепт катастрофи. Свідомо обираючи мати менше речей, ми виходимо з цієї гонитви порівнянь, яку неможливо виграти.
- Більше впевненості в собі - ми часто думаємо, що придбання речі, якої нам, здавалося б, бракує, допоможе подолати невдоволення собою. Але матеріальні надбання ніколи до ладу не задовольняють наших потреб, і невдовзі після покупки невдоволення повертається. Лише тоді, коли ми розірвемо порочне коло «накопичуй більше, ще більше!», зможемо замислитися над справжніми причинами невдоволення своїм життям.

Більше часу, більше грошей, менше стресу, менше відволікаєшся, маєш більше свободи - звучить спокусливо, правда? Про це ми поговоримо в наступних розділах, де я розкажу, як отримати ці переваги та зробити їх частиною свого життя.

І навіть якби вже наведене було вичерпним переліком причин перейти до мінімалізму, цього було б достатньо. Але це ще не все! Є також *індивідуальні* переваги, які дає мінімалізм: позбуваючись непотрібного, ви отримуєте більше шансів досягти бажаного!

## Втілення ваших бажань

Ставши на шлях мінімалізму, ми одразу вивільняємо ресурси для досягнення своїх бажань. Хтось уже й не пам'ятає, коли востаннє міг слідувати за покликом серця - та к давно то було. Життя з меншою кількістю речей звільняє час, який можна направити у корисне русло: на подорожі, духовний розвиток; збільшує здатність