

POHUVISMI

elumuutev vägi

POHUVISMI

elumuutev vägi

kuidas mitte kulutada aega, mida sul ei ole,
inimestele, kes sulle ei meeldi,
tehes asju, mida sa ei taha teha

sarah knight

Pole mingit kuradi võimalust, et see paroodia oleks ette valmistatud, heaks kiidetud, rahastatud või autoriseeritud Marie Kondo või tema kirjastajate poolt.

Kirjastaja ei vastuta talle mitte kuuluvate veebilehtede või nende sisu eest.

Originaali tiitel:

Sarah Knight

The Life-changing Magic of Not Giving a F*ck

Little, Brown and Company, 2015

See teos on avaldatud koostöös agentuuriga Little, Brown and Company, New York, New York, USA. Kõik õigused on kaitstud.

Eestikeelne tõlge © Liis Konovalov ja Tänapäev AS, 2018

Toimetanud Nele Otto ja Sash Uusjärv

Kujundanud Margit Randmäe

ISBN 978-9949-85-306-9

Trükitud AS Greif trükikojas

www.tnp.ee

See kuradi vastutusest loobumise koht



Raamat räägib sellest, kuidas vähem hoolida ja asju südamesse võtta. Nende meetodite väljatöötamiseks olen oma elust eemaldanud mitmed objektid, kontseptsioonid, üritused, tegevused ning ka inimesed. Võib juhtuda, et te pole kõigi mu valikutega nõus. Olgu nii. Võib-olla tundub teile, et tunnete end neil lehekülgedel ära — eriti kui olete väikeste laste vanem või karaokesõber või sõber või pereliige või endine kolleeg. Sel juhul on asjaolud kas tõesed või te kujutate neid ette. Igatahes - kui miski siin kirjutatust teid südamest solvab, on see raamat teile vägagi vajalik. Alustage lugemist leheküljelt 35: „Pead lõpetama teiste inimeste arvamusest hoolimise“.

Lisaks: pole mingit kuradi võimalust, et see paroodia oleks ette valmistatud, heaks kiidetud, rahastatud või autoriseeritud Marie Kondo või tema kirjastajate poolt.

Sisukord



Sissejuhatus	13
Kottimiste korrastamine	14
Vaimse korrastamise kunst	17
Pohhuismi elumuutev vägi	22



Kas miski kotib või ei koti	25
Miks mind peaks kottima?	27
Pohhuismi põhialused	29
Kes on need müütilised inimesed, kel on pohh?	30
<i>Lapsed, sitapead ja valgustatud</i>	30
Kuidas saaks minust üks neist?	33
Ära lase end kottida sellel, mida teised sinust arvavad	35
Tunded vs. arvamused	38
Kottimiseelarve koostamine	45

Aga kui neid kotib, et sind ei koti?	47
Kokkuvõtlikult	48
Visualiseerimisharjutus	50



Otsustamine, mis sind ei koti	53
Su meel on kolikamber	55
Jaga kottimised kategooriatesse	58
Asjad	60
<i>Mis on mõned neist asjadest, millest mul on või ei ole pohh?</i>	61
<i>Kümme asja, millest minul isiklikult on jumala pohh</i> (sh korvpall, Taylor Swift ja völtssiirus)	62
<i>Mõned asjad veel</i> (sh glamuursed loodusmatkad, salvrätihoidjad ja olümpiamängud)	65
Töö	69
<i>Koosolekud ja kohtumised</i>	71
<i>Konverentskõned</i>	73
<i>Riietumisnõuded</i>	75
<i>Kasutu paberitöö</i>	77
<i>Jääkarud ja poolmaratonid</i>	78
<i>Oh, tal on selline maine</i>	80
<i>See ei ole kasutu paberitöö</i>	82
<i>Väike märkus raskusastmetest</i>	83

Sõbrad, tuttavad ja võõrad	85
<i>Piiride seadmine</i>	86
<i>Annetused, püsi korraldused ja laenud – sa mu meie!</i>	88
<i>Kokkulepped iseendaga</i>	94
<i>Asjad, mille suhtes võib kehtida kokkulepe iseendaga</i>	95
<i>Eitav vastus tähendab ei</i>	96
<i>Väike miniatuurne elevant elutoas</i>	98
<i>Asjad, millest isegi lapsevanematel on põhj</i>	101
<i>Mõnikord on tunnete riivamine okei</i>	105
<i>Nüüsiis, on mul veel üldse sõpru?</i>	109
Perekond	110
<i>Kui sigar pole enam lihtsalt sigar</i>	
<i>ja teetass pole lihtsalt teetass</i>	112
<i>Uuringud näitavad...</i>	113
<i>Kas ma olen oma venna hoidja?</i>	117
<i>Hääleta pohhui poolt!</i>	119
<i>Ära lase end häbistada</i>	121
<i>Pühad: kokkulepe iseendaga</i>	121
<i>Langud</i>	123
Lõpusirge	125
Nimekirjade tasakaalustamine	127
Ära alahinda ebaregulaarse	
kottimisega kaasnevat koormust	129
Kui sind kotib	130



Kui sind ei koti	131
Pohhui püha kolmainsus: aeg, energia ja raha	133
Tibusammud	137
Ohutase kollane:	
lihtsad kohad, kus sul võiks pohhui olla	138
Ohutase oranž: mõõdukalt	
keerukad kohad, kus sul võiks pohhui olla	139
Ohutase punane: kõige	
raskemad kohad, kus sul võiks pohhui olla	140
Motivatsioonikõne	142
Ausus: muutuv suurus	143
Erinevad pohhuid, samad põhimõtted	
<i>(prügi sorteerimine, sotsiaalmeedia ja kolleegide lapsed)</i>	145
Mõtlesidki, et millal ma lõpuks pulmadeni jõuan?	159
Pohhui nii heas kui halvas, rikkuses kui vaesuses	161
Lõid araks? Vaata üle kokkulepped iseendaga	172
Tulemustasu!	174
KKK	175
Pohhuism annab rohkem, kui arvata võid	178

IV

Pohhuismi vägi muudab täielikult su elu	179
Iga pohhuiga võidab midagi	181
Pohhuism mõjutab su keha, meelt ja hinge	185
Veel üks viis pohhuismi harrastada	188
Anna edasi	189
Tea, milleta läbi saad	190
Asjad, mis peaksid sind tegelikult rohkem kottima	191
Ole sina ise	195
Heiterid käigu kuradile	196
Valgustatuse saavutamisest	197
Järelsõna	199
Tänuavaldused	203
Autorist	207

Sissejuhatus



Kui oled natukenegi minu moodi, oled liiga pika aja jooksul ja liiga tihti lasknud liiga paljudel asjadel endale hinge minna. Rabeled mitmel rindel ja oled koormatud. Stressis, närviline ning võib-olla isegi oma kohustuste tõttu paanikas.

„Pohhuismi elumuutev vägi“ on raamat kõigile, kes töötavad liiga palju ja mängivad liiga vähe ning kel pole kunagi piisavalt aega tegevuste ja inimeste jaoks, mis neid õnnelikuks võiksid teha.

Mina ise olin peaaegu kolmkümmend, kui hakkasin vaikselt aduma, et on asju, mis mind ei koti, kuid alles peaaegu neljakümneselt õppisin sellist mõtteviisi teadlikult kasutama. See raamat jutustab kõigest, mida ma olen kottimise ja mitte kottimise kohta õppinud, see on testament rõõmule, mis on tänu asjadest mitte hoolimisele minu juurde tulnud, ning üksikasjalik juhised neile, kes tahavad pääseda liigse hoolimise ahelatest, et liikuda edasi tervema ja õnnelikuma elu suunas.

Pealkiri tundub tuttav? Palju õnne! Sa ei elanud silma-klappidega ajal, kui Jaapani koristuseksperdi Marie Kondo „Jaapani korrastuskunst“ tõusis maailma kõigi edetabelite tippu. Miljonid inimesed avastasid enda jaoks tema kaheastmelise KonMari meetodi, kus esimese sammuna loobutakse esemetest, mis ei too neile rõõmu, ning teise sammuna organiseeritakse ülejäänud esemed. Meetodi tulemuseks on puhtad ja rahulikud eluruumid, mis Kondo sõnade kohaselt toovad edu ka väljaspool koduseinu.

Aga mis on Jaapani korrastuskunsti raamatul pistmist minu pohhuismimanifestiga?

Arvasin juba, et sa ei küsigi!

Olgu preili Kondo füüsilise segaduse organiseerimisel nii pedantne, professionaalne ja efektiivne kui tahes, minul on teie jaoks hoopis midagi paremat varuks...

Kottimiste koristamine

2015. aasta suvel loobusin oma töökohast mainekas kirjastuses, kus olin viisteist aastat karjääri teinud, et alustada tööd vabakutselise kirjutaja ja toimetajana. Päeval, mil ma kõrgest kontorihoonest välja kõndisin – libisedes karjääri-redelilt maha kiiremini kui strippar mööda posti –, ei läinud mulle järsku enam korda paljud asjad, mis olid varem olnud üliolulised: ülemused, kolleegid, igahommikune töölaminek, garderoob, äratuskell ja veel palju muud.

Mulle ei läinud enam korda müügikonverentsid. Ma ei

hoolinud vähimatki „õigest riietusest“ ja „ärilõunatest“. Ma ei hoidnud enam oma puhkusepäevadel silma peal nagu vang, kes iga istunud päeva kohta seinale kriipsu tõmbab.

Kui olin ärimaailma tülgestuse ikkest vabanenud, tekkis mul vaba aeg ning võimalus seda kasutada just nii, nagu ise soovisin. Magasin täpselt nii kuradi kaua, kui tahtsin, lõunastasin koos oma abikaasaga, lõin kaasa paaris või mitmes vabakutseliste projektis ja vältisin New Yorgi metrood nii palju, kui inimlikult võimalik.

Lisaks lugesin ma „Jaapani korrastuskunsti“. Kuna olen suhteliselt korralik ja puhas inimene, ei teinud ma seda sellepärast, et mulle ta nõuandeid väga vaja oleks olnud, pigem otsin alati võimalusi, et mu kodu näeks välja nagu need pildid elustiiliajakirjas. Lisaks oli mul nüüd piisavalt aega, mida võisin kasutada töötamiseks, magamiseks või korrastamiseks täpselt nii, nagu ise soovisin.

Teate, ma võin kinnitada, et see väike raamat töötab täpselt nii nagu reklaamitud. Võiks suisa öelda, et selles on oma vägi.

Vaid mõne tunniga olin ma viinud läbi täieliku KonMari oma abikaasa sokisahtlis, mis tähendas loobumist sokkidest, mis sulle ei meeldi ja mida sa kunagi ei kanna (või siis, minu näitel sokkidest, mille kohta ma teadsin, et need *talle* ei meeldi ja mida ta kunagi ei kanna) ning ülejäänud sokkide kokkuvoltimist nii, et need näeksid välja nagu väikesed valvel sõdurid, nii et sahtlit avades saad kohe neist kõigist ülevaate. Pärast mu töö tulemustega tutvumist oli mu abikaasa - kes alul pidas mind pöördumatult hulluks, kuna veetsin aega ta sokisahtli sorteerimisega - muutunud

mees. Juba järgmisel päeval korrastas ta KonMari meetodi järgi kõik oma sahtlid.

Kui sa pole Marie Kondo raamatut lugenud, luba mul selgitada, miks me nii motiveeritud olime.

Lisaks sellele, et tuli loobuda rõivastest, mida me enam ei kannu või mis meile enam ei meeldi (mistõttu olemasolevad esemed meid rohkem rõõmustavad), kulutame vähem aega riiete valimiseks (sest kõik on korraga näha), miski ei kao sahtlipõhja ära (me võldime riideid Marie Kondo meetodi järgi nii, et need seisavad vertikaalselt reas) ja peseme palju vähem pesu (sest meile ei jää enam muljet, et midagi pole selga panna, kuna kõik hea kraam on kummuti tagaservas koledate pükste taga peidus).

Teisisõnu - kui näeme kõiki oma sokke ainsa pilguga, paraneb meie elukvaliteet. Ma käisin nädalaid ja kuulutasin seda tarkust kõigile, kes kuulata tahtsid (ja ka neile, kes ei tahtnud).

Kogu see töölt äratulemise ja sokkide korrastamise teema mõjus mulle nii, et soovisin oma elu kardinaalselt muuta.

Oma täiuslikult korras kodu vaadates tundsin kindlasti suuremat rahu. Mulle meeldivad puhtad pinnad ja hästi organiseeritud köögikapid. Kuid hoopis vabadus tööst, mis mulle rõõmu ei pakkunud, ning võimalus tuua oma ellu tagasi inimesed, sündmused ja hovid, mis mind õnnelikuks tegid, oli see, mis mulle rahulolu tagasi tõi. Ja need polnud mitte kaksikümend kaks paari rullikeeratud sokke, mille liigsed kohustused ja liiga palju vaimset pahna olid mu elust välja tõrjunud.