

ДОМ В РАДОСТЬ

КАК
ОРГАНИЗОВАТЬ
БЫТ, ЧТОБЫ
ОСТАВАЛОСЬ
ВРЕМЯ
НА ЖИЗНЬ

Анна Семенова

ДОМ В РАДОСТЬ

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ
БЫТ, *чтобы*
ОСТАВАЛОСЬ
ВРЕМЯ НА ЖИЗНЬ

Государственное бюджетное
учреждение культуры
«Оренбургская областная универсальная
научная библиотека им. Н.К. Крупской»



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

СА-395435

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
Глава 1. Дом в порядке	7
Шаг 1. Найти «точки опоры»	9
Шаг 2. Определить ключевые зоны	16
Шаг 3. Выработать маршрут экспресс-уборки	20
Шаг 4. Сделать выбор: гигиеническая уборка или орга- низация пространства?	25
Шаг 5. Нужные вещи на удобных местах	29
Шаг 6. Внедрить ключевые принципы удобного хране- ния.	41
Про организаторов пространства	53
Шаг 7. Секреты «быстрого» порядка	57
Как приучить себя к порядку?	69
Теория завершеного дела	71
Теория нулевого километра.	75
Как настроиться на домашние дела.	77
Заклучение раздела	85
Глава 2. Я в порядке	87
О миссии хозяйки	89
Личное расписание	92
Что такое отдыхать	101
Делегирование	106
Внешний вид дома: удобно, красиво... или как?	115
Я ненавижу это делать!	125
Техника «Я — молодец»	134
Начните с себя	138
Женщина vs хозяйка	145
Заклучение раздела	149

Глава 3. О пользе тайм-менеджмента в хозяйстве.	153
Семейный календарь.	160
Поговорим о письменной разгрузке.	164
Матрица планирования «4 сферы»	170
Как все успеть?	175
Писать от руки или набирать текст	180
Глава 4. Дом в радость. Быт, оставляющий время на жизнь .	185
Про как себя заставить	188
Про расхламление	191
Про кто что должен.	197
Почему я только и делаю, что убираю?	200
Про успевание.	205
Привычки порядка, которые вам не на пользу.	212
Как избавиться от вредных привычек?	216
И один последний вопрос.	220
Заключение	221
Приложение. Рабочие листы	227

ПРЕДИСЛОВИЕ

Если бы эта книга рассказывала только про порядок и чистоту, то была бы очень короткой и состояла из трех тезисов:

- берите тряпку и мойте;
- кладите все на место;
- избавьтесь от бесполезных лишних вещей.

Но, оказывается, иметь порядок дома не так просто, как кажется. Он от многого зависит: от трудолюбия и умений хозяйки, от готовности домочадцев соблюдать правила, от технических приспособлений в том числе. Но больше — от порядка в голове. Окружающее пространство — это всего лишь отражение того, что внутри.

Вопрос не только в том, КАК эффективнее справляться с бытом. Важно, ЧТО меняет в жизни налаженная система домашних дел и зачем вам нужны перемены. Вот представьте, случилось счастье: убранный уютный дом, все по полочкам, еда на плите. Что дальше? Чем вы ХОТИТЕ заняться?

Парадоксально, но может оказаться, что освобождать свое время от быта... незачем. Может быть так, что ваши интересы и есть быт: заботы о доме, даче, еде, семейных покупках и планах. Ничего плохого или странного в этом нет. Но есть немало тех, кому хочется иметь время и силы для чего-то еще. И среди них появляется два лагеря — те, у кого это получается, и те, у кого нет. Как же так выходит, что одни женщины тонут в домашних хлопотах, а другие, к домашним делам в придачу, еще успевают работать, реализовывают проекты, находят себя в хобби и т.п.? В чем их секрет? И, главное, как они все успевают?

На этот вопрос мы и будем отвечать. Эта книга — о том, как организовать быт сообразно своим глобальным планам. Для кого-то быт и хозяйство и есть целая жизнь, для других — малая

ее часть, но Дом — уютный, чистый, радостный, настроенный на ваши правила и нужды — хочется иметь всем.

И коснемся менеджмента сфер. Книга не о планировании, нет. Но без понимания основных механизмов «успевания» машина не поедет. Они — масло, смазывающее шестеренки, чтобы те ладно крутились. А мотор — ваши цели и желания.

Эта книга — результат ведения моего любимого блога с говорящим именем @domvradost. Именно он, позволивший общаться с тысячами хозяек; именно он, разрешивший услышать сотни личных историй; именно он, выносивший «в поля» старые и новые идеи о технологиях поддержания порядка и организованности, стал площадкой панорамного наблюдения. И с этой обзорной площадки — живой и разноголосой — я увидела тему домохозяйства гораздо шире. Я поняла, что «быт заел» и «ничего не успеваю» — это не только про хозяйственные хлопоты. Это про жизнь вообще. И через призму «кухонных разговоров» стали как на ладони заметны распространенные проблемы современных женщин в стенах их квартир и домов.

А какие проблемы у современных женщин? Если кратко — всего одна: желание все успевать. И успевать с удовольствием от процесса, а не с настроением рабочей лошади. Мало кто из нас сейчас живет чем-то одним — только домом или карьерой. Жизнь женщины в большом городе часто — как лоскутное одеяло ипостасей: она и мама, и жена, и повар, и садовник, и денежный добытчик, и модница, и водитель... И в каждом направлении хочется преуспеть.

Если сказать: «Все успеть невозможно» — это будет правдой.

Если сказать: «Можно успеть невероятно много» — это тоже правда.

Поспорить трудно лишь с одним: мы сильнее и увереннее в себе, когда все в порядке дома. В прямом и переносном смысле.

Поработаем над этим?

ШАГ 1. НАЙТИ «ТОЧКИ ОПОРЫ»

Дайте мне точку опоры, и я переверну землю.

Архимед

Не знаете с чего начать?..

Начните с главного!

Пожалуй, это лучший совет в любых жизненных ситуациях. Вот и мы с этого начнем.

Что главное? Главное, чтобы дом поддерживал здоровое эмоциональное состояние хозяйки. Здоровое — значит спокойное, с позитивным отношением к настоящему и будущему, с желанием трудиться и отдыхать здесь. Здоровое — значит с адекватным принятием и сложностей, и радостей. В таком состоянии легче делать дела, принимать решения, раздражительность не возникает на пустом месте. С поиска основы для поддержания здорового эмоционального состояния дома мы и начнем.

У многих домохозяек настроение портится от того, что для них борьба с беспорядком или грязью — это непобедимый повторяющийся цикл, от уборки до уборки. Никогда не наступит тот момент, когда убрано все, и все таким и останется.

Значит, **важно иметь места в доме, состояние которых ВСЕГДА более-менее стабильно.** Назовем их «точки опоры». Представьте себе болото (болото бытовой рутины). А в нем — кочки. Ступай от кочки к кочке — и не завязнешь. Так будут работать ваши точки опоры — как ориентиры, как спасательные островки, на которые упадет усталый взгляд и сразу воодушевится: «Ну, тут-то у меня все отлично!»

ШАГ 7. СЕКРЕТЫ «БЫСТРОГО» ПОРЯДКА

Предлагаю вам набор идей за 5 минут. Или на 5 минут. Прелесть их в том, что объяснить их так же легко и быстро, как применить. Это любимцы и рубрики #domvradost_технологияпорядка из @domvradost.

Только действуйте сразу! Идеи простые и даже, возможно, известные. Но фишка не в том, чтобы узнать новаторский способ чего-либо: наведения порядка, планирования и т.п. А в том, чтобы ежедневно, на автомате, применять инструменты из разряда «капитан очевидность».

Я твердо убеждена: **важно иметь не больше ЗНАНИЙ, важно иметь больше НАВЫКОВ.**

Вот вам идеи для внедрения.

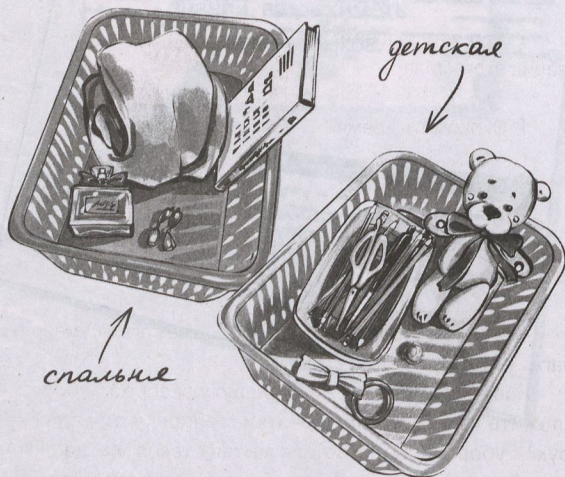
1 ПРИВЫЧКА ПИСАТЬ.

Пишите все, особенно если дел много и они такие повседневно-пустяковые, что записывать их нет смысла. Позвонить, достать, перемерить, оплатить, заказать, ответить, купить, посмотреть в интернете... Слова, помещенные на бумагу, структурируют мысли и дают вектор деятельности. Сам факт письменной формулировки — уже первый шаг. В голове может крутиться вихрь того, что нужно сделать, но уцепите мысль за хвост, вытащите на белый лист бумаги. Слова не только кристаллизуют идею, они помогают перестать мучиться от фразы «как все успеть»: может оказаться, что дело — одношаговое, не требующее много времени и сил. Нужно одно — только взять да сделать. Сформулированная идея вам подвластна, размыто-теоретическая — терзает ум.

② ЛОТОЧНАЯ УБОРКА.

Нужны один или два пластиковых лотка, легкие тазы или корзины. Это идеальный вариант для быстрой уборки, когда основная задача — просто разнести все по местам. Он подходит семьям с маленькими детьми, где вещи гуляют по дому будто бы своими ножками.

Я действую так: убираю в гостиной и складываю в лотки вещи, которые должны находиться в спальне или в детской. Принципиально не выходя за границы комнаты, в один лоток собираю все-все вещи, которые нужно отнести в детскую, второй лоток наполняю вещами для спальни. Потом отношу лотки в комнату назначения. Ключевой момент — разложить сразу по местам, не свалкой! Опустевший контейнер можно сразу загрузить новыми вещами или сложить в него мелкий мусор, одежду для стирки и т.п.



ГЛАВА 2 Я В ПОРЯДКЕ



Быт — затертое понятие, надо его освежать, раскрыть его содержание как культуру личных отношений.

М. М. Пришвин

О чем эта глава? О том, как привести в порядок себя. Все практические знания, которые вы почерпнули в предыдущей главе, — это инструменты. Но они не работают сами по себе: инструмент всегда находится в чьих-то руках.

Вы — ключик, который заводит бытовой механизм. Будем говорить о том, как создать условия поддержания работоспособности и энтузиазма, как распланировать домашние дела, оставив себе возможность на отдых, как найти вдохновение в том, что под привычным взглядом вызывает только уныние.

Помните толстовское: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастная семья несчастлива по-своему»? Ведь то же самое можно сказать и про хозяек: у все счастливых хозяек и налаженных бытов есть что-то общее, а каждый дом в хаосе — калейдоскоп причин и следствий (в хозяйкиной голове и подходе к делам в том числе).

Давайте покрутим этот калейдоскоп.

О МИССИИ ХОЗЯЙКИ

Отношения с бытом иногда довольно сложно складываются у женщин, построивших успешную карьеру или имеющих достижения в научной, творческой, общественной деятельности. Домашние дела кажутся такими суетными, малозначимыми на фоне более полезного труда для себя и общества, более глобальных результатов, чем чистая раковина, которая перестает быть таковой уже через полдня. Да и просто на фоне мысленных картинок про «жизнь в удовольствие», где быт обеспечивается как-то сам собой.

Домашние обязанности становятся камнем преткновения у всех в свое время. У кого-то в первом декрете: помимо довольно радикальной смены образа жизни в социальном смысле (на место рабочей/творческой активности приходит домохозяйство), появляется и новый перечень дел, и иной режим дня. У других перелом случается с началом самостоятельной жизни, уже без родителей. А у кого-то быт вдруг начинает отнимать слишком много времени от той части жизни, которая сейчас важнее (работа, дети, хобби — все то, чем ХОЧЕТСЯ заниматься больше, чем домашними делами).

Я потому и начинаю эту главу с самой главной темы — с миссии хозяйки в доме, так как именно понимание смысла работы определяет градус отношения к ней и готовность вкладывать в нее силы и время.

Дом — это гавань, те, кто в нем живет, — корабли. Это точка отправления и точка возврата. То, с каким настроением из этой гавани отправляются в рейс и возвращаются обратно, сильно влияет на жизненный курс и хозяйки, и домочадцев.

Вчувствуйтесь в поговорку: «мой дом — моя крепость». Буквально на физическом уровне знание того, что с домом все в порядке, дает защиту и силу. Это и про уверенность в себе

ВНЕШНИЙ ВИД ДОМА: УДОБНО, КРАСИВО... ИЛИ КАК?

По внешнему виду не судят только
самые непроницательные люди.

Оскар Уайльд

Ключевая идея: сделать свой внешний вид помощником, а не врагом в «успевании».

Представьте себе картину, где вы в своем чистом и уютном доме. Осмотритесь внимательно: вокруг приятные вашему глазу вещи и предметы, все лежит на своих местах, воздух в комнате легкий и свежий, а свет льется из прозрачных окон, наполняя сердце радостью. Вы дома, вам хорошо и спокойно.

Закройте глаза и разглядите мысленно себя: одежда, прическа, выражение лица. То, как вы выглядите в этой желанной картинке, отличается от повседневности?

Если да, главное, с чего стоит начать на пути к порядку дома, — это пересмотр своего внешнего вида.

Домашняя одежда — это то, в чем мы проводим большую часть времени в самом личном пространстве — дома.

Домашняя одежда — это то, в чем видят нас самые близкие: любимый мужчина, дети, другие родственники.

Домашняя одежда — это та «униформа», которую мы выбираем САМИ, чтобы справляться с намеченными задачами. Еще раз: **ваш вид (а значит, и отношение к делу, и настроение, которое вы транслируете этим видом) вы выбираете САМИ.**

Жизнь — это то, что с тобой происходит,
пока ты строишь другие планы.

Д. Леннон

Может, с этого и следовало начать книгу. Но почему-то тема планирования многих пугает. А в контексте домашнего хозяйства еще и вызывает недоуменно-ироничные вопросы в духе: что планировать? График мытья пола? А если запланировала большую уборку туалета на четверг, а «стало пора» во вторник — что ж, не мыть? А если план не соблюдать, зачем его иметь?

Со всем этим мы разберемся в данной главе. И подобные вопросы, скорее всего, у вас отпадут. Потому что планирование — не про это. Планирование в любой сфере — домашнем хозяйстве, бизнесе и в личном расписании — это про **подбор схемы действий, максимально упрощающей жизнь и позволяющей быстрее приходить к нужным целям**. Ключевое звено в ней — четкое понимание конечных, глобальных целей, а отнюдь не выполнение любой ценой списка из 25 дел на сегодня, не прорисовка в воображении жесткой системы, лишаящей права выбора варианта «по ситуации» или каких-то изменений. **Планирование — это самый удобный способ реализовывать осознанные решения**. И главный бонус заключается в том, что вероятность «удачности» этих решений будет ВЫШЕ обычного, потому что часть обстоятельств вы спрогнозируете, часть учтете, как существенно влияющие, а к части сумеете подготовиться.

Задача этой главы — через планирование выстроить баланс самых популярных сфер — ДОМАШНИЕ ДЕЛА + РАБОТА +

ЛИЧНЫЕ ИНТЕРЕСЫ + СЕМЬЯ. Но это очень глобальная задача, в которой мы возьмем только векторы общего масштаба, но в итоге все будем сводить к планированию домашнего хозяйства, потому что книга прежде всего о нем.

В начале книги я сказала, что главная проблема современных женщин — желание «все успевать», что мы редко озадачены самореализацией в одной лишь ипостаси. Нам, как правило, важно успешно проявляться и по работе, и поддерживать ухоженный дом, и не забывать про себя, и двигаться к большим мечтам. Это в среднем.

А давайте про вас. Что ВАМ важно успеть?

Открывайте рабочие листы в конце книги. Напишем самую простую схему, по принципу майнд-карты. Ее суть — схематично изобразить внутренние взаимосвязи идей, процессов, задач, от ядра к подуровням.

Нужно выделить самое-самое важное в жизни и то, из чего оно складывается: что отражает ваши ценности, чем вы руководствуетесь при выборе глобального вектора движения в жизни, ради чего живете, что стремитесь реализовать из потребностей.

#domvradost_заметкинаполях

Одно маленькое отступление. В большинстве случаев, когда в книгах тематики «как справиться с тем-то» (так называемых «книг-практик») автор просит выполнить подобный личный анализ, этого никто не делает. Мол, что тут писать — все понятно. Знаю об этом точно, так как сама до поры до времени была таким же читателем-неделателем. А потом просто допустила мысль, что если история про «запишите то-то и то-то» повторяется во многих книгах и тренингах по бизнесу, личному росту и т.п., и те, кто задания выполняет, получают результат, может, и мне-таки попробовать? Снизойти, так сказать. И да, я теперь точно знаю: прок от книг-практик есть, когда есть ПРАКТИКА идеи. Когда все-таки делаешь задание, от которого, как кажется сначала, нет прямой пользы и смысла. Ибо ключевое слово — «кажется».

ГЛАВА 4

ДОМ В РАДОСТЬ. БЫТ, ОСТАВЛЯЮЩИЙ ВРЕМЯ НА ЖИЗНЬ



Счастлив тот, кто счастлив у себя дома.

Л. Толстой

В 1938 году началось самое длительное в истории социологических наблюдений «Гарвардское исследование развития взрослых людей». Оно продолжается и сейчас, хотя в живых осталось уже менее 60 участников из 724 человек. Предмет наблюдения (если очень упрощенно) — жизнь людей: анализ факторов, способствующих и мешающих благополучию и здоровью; оценка того, как на это влияют происхождение, наследственность, деньги, статус, окружение, достижения, провалы, дружба, любовь, конфликты. В общем, все то, что случается хорошего и плохого в человеческой жизни.

Исследование критиковали — слишком спорно под научные закономерности сводить неизмеримо разнообразные вероятности судеб людей. Но вывод, имеющийся на сегодняшний день, потрясает и стилем формулировок, и их содержанием.

Д. Вайлант (руководивший проектом более 40 лет) резюмировал так: «Единственное, что имеет значение в жизни, — это **отношения** с другими людьми». Это отношения в самом широком ракурсе: деловые, личные, общественные. Но дело не просто в успешности в профессиональной или творческой самореализации, в количестве друзей, в наличии/отсутствии партнера, но в самом их **качестве**.

Впервые так глобально и неожиданно по-научному было подтверждено, что ничто так не влияет на «уровень счастья», как внутреннее ощущение от характера взаимосвязей с другими

людьми на любых уровнях. Удовлетворенные более счастливы, физически здоровее и живут дольше.

ОТНОШЕНИЯ.

А это ведь именно то, что мы имеем дома. Ради чего мы **создаем дом, ухаживаем за ним, приходим в него, меняем по необходимости. Все ради отношений — любви, дружбы, заботы, созидания.**

Но мы умеем и создавать трудности — в отношениях на почве быта в том числе. Эта глава про то, как жить дома в радость, поменьше воюя за правоту, ожиданиями в духе «кто что должен», терзаясь собственными внутренними противоречиями мыслей и привычек. Про ответы на вопросы, «как «правильно» и существует ли вообще это «правильно». Это блиц смыслов всех разделов, родившийся из обратной связи в @domvradost, по самым-самым частым ситуациям и письмам. Возможно, именно эта мозаика вопросов-ответов замкнет цепь понимания причин и следствий лада/нелада в бытовых отношениях. С собой в том числе.

ПРО УСПЕВАНИЕ

У меня вопрос домашнего питания налажен — есть подходящая помощница, готовит для семьи. А мне реально нравится готовить самой, но вот НЕКОГДА! Как быть?

Многим действительно нравится заниматься бытом, даже если это уже необязательно. Так что не все надо делегировать.

Выстраивая свою систему быта (об этом мы говорили в разделе «Я в порядке»), оставьте себе любимые дела в некотором объеме. И даже при большой занятости в этом будет релакс и удовольствие! И ощущение, что именно вы создаете главную магию домашнего очага. Например, если мне нужна помощь в быту, я приглашаю помощницу на гигиеническую уборку, но она никогда не занимается организацией вещей. Потому это поле МОЕГО домашнего творчества — найти идеально удобное место, самую подходящую полку и контейнер, переосмыслить назначение вещей и получить комплименты, как классно, неожиданно и удобно я все придумала.

Пусть недельное меню готовит помощница, но завтрак по субботам утром — это дело только ваших рук. Заведите личные бытовые ритуалы: это то, что даст четкую ассоциацию о вкладе в домашний микромир. А это важная ассоциация для вас и близких. Особенно повторяющиеся привычные вещи любят дети. Вроде фирменного маминого пирога на день рождения. Даже простенького, но «всегдашнего», маминого! Или пусть именно вы и только вы печете хлеб раз в неделю, или пусть вместе с детьми именно вы перестилаете свежее белье по пятницам. Подумайте, что вам нравится и хочется делать. А ради того, что нравится, мы умеем выкраивать время в расписании.

Конец ознакомительного фрагмента

Уважаемый читатель!

**Размещение полного текста данного
произведения невозможно в связи с ограничениями
по IV части ГР РФ.**

**Эту книгу вы можете почитать в Оренбургской
областной универсальной научной библиотеке
им. Н. К. Крупской по адресу: г. Оренбург,
ул. Советская, 20; тел. для справок: (3532) 60-61-28**