

ПОРАДИ ДЛЯ ЗАЙНЯТИХ ДРУЖИН

ЗМІСТ

ВСТУП

- I. ЗРОЗУМІЙТЕ, ЩО ВИ НЕ САМА
- II. НЕ РОЗВИВАЙТЕ У СОБІ КОМПЛЕКС ВИНИ ЧЕРЕЗ ТЕ, ЩО ВИ НЕ «СУПЕРЖІНКА»
- III. ЧЕСНО ПОДИВІТЬСЯ НА СВОЇ ПРОБЛЕМИ
- IV. ВИЗНАЧИТИ СВОЇ ПРІОРИТЕТИ
 - A. Поставити на перше місце час спілкування з Богом та духовного розважання
 - Б. А далі — організуйте свій день
 - В. Визначте, де без потреби витрачаються сили
 - Г. Завжди залишайте трохи часу на непередбачувані випадки
- V. Зосередьтеся на пошуку відповідей та творчих альтернатив, а не на своїх проблемах
- VI. Витрачайте сили з максимальною користю
- VII. Бережіть здоров'я та слідкуйте за своїм виглядом
- VIII. Перекладайте певні обов'язки на всіх членів сім'ї
- IX. Продумайте рутинні завдання
 - A. Прибирання
 - Б. Прання
 - В. Купівля продуктів та інших товарів
 - Г. Приготування їжі
 - Д. Миття посуду
 - Е. Справи у церкві
 - Ж. Особливі заходи, розваги тощо

ПІДСУМОК

ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ

ВСТУП

Любі сестри, ми живемо зараз у дуже швидкому світі. Часто здається, що часу просто не вистачає, щоб було достатньо на любов, шлюб, дітей, церкву та роботу. А до того всього ще й чоловік, який постійно кудись поспішає, завжди до когось їде, завжди служить, а додому приходить утомленим, якщо взагалі не виснаженим. Телефон безупинно дзвонить. Чоловікові потрібна чиста сорочка. Захворів хтось із дітей. Здається, що всі ваші плани на день вилітають крізь вікно. Що ж робити? Як вам пережити цей безкінечний циклон справ і нагальних потреб? Обговорімо ж кілька порад, які можуть допомогти повернути у життя ясність та чітке бачення.

I. ЗРОЗУМІЙТЕ, ЩО ВИ НЕ САМА

Ні, ви не єдина жінка, яка відчуває, що на неї покладено понад міру. Це факт, який принесе вам велику втіху. Іноді ми настільки зайняті, що не маємо навіть часу поговорити з іншими жінками у такій самій ситуації. Знайдіть для цього час. Знайдіть жінок, чиї чоловіки також активно займаються служінням або будуть залучені до нього дуже скоро. Іноді нам себе дуже шкода, тому що нам здається, що більше нікому

не буває так тяжко, як нам. Не падайте на душі! Ви не самі! Тут багато зайнятих жінок. І не просто зайнятих, а й успішних в житті.

Але іноді ми озираємося навколо, дивимося на успішних жінок і починаємо відчувати власну вину, бо нам здається, що вони завжди можуть з усім упоратися. І тут ми підходимо до наступної поради.

II. НЕ РОЗВИВАЙТЕ У СОБІ КОМПЛЕКС ВИНИ ЧЕРЕЗ ТЕ, ЩО ВИ НЕ «СУПЕРЖІНКА»

Чи бувало таке, що ви читали опис доброчесної жінки з Приповістей 31 і відчували повне розчарування своїм життям? Якщо коли й була супержінка, то це вона. Проте слід розуміти, що ви читаете про підсумок її цілого життя, а не усі подробиці, не те, як вона зростала, розвивалася, училася розставляти пріоритети.

Не обманюйтеся. Правда в тім, що всього ви зробити НЕ МОЖЕТЕ. Ви маєте стільки сил, часу, енергії та здібностей, скільки Бог вам дав, але Він створив вас не для того, щоб бути незалежною від Нього. Він створив вас уразливою людиною жіночого роду з різними сильними та слабкими сторонами. І Він не чекає від вас, що ви робитимете все. А ми накладаємо такі очікування на себе самі або дозволяємо це зробити іншим. Як же уникнути комплексу вини, коли здається, що ми не можемо впоратися з усім?



III. ЧЕСНО ПОДИВІТЬСЯ НА СВОЇ ПРОБЛЕМИ

Що саме робить ваше життя нестерпним? І що можна з цим усім зробити? Більшість із нас вважає, що якби у нас лише було більше часу, **тоді** ми змогли б з усім упоратися. Але більше часу ми не маємо — і це факт. У кожної людини в добі рівно 24 години рівно по 60 хвилин. Невже Бог нас обманув? Ні, Він тут дуже справедливий. Він усім дав однакову кількість часу у добі. Тоді у чому ж полягає справжня проблема? Можливо, у тому, що вам бракує здоров'я, у тому, що ви маєте нереалістичні очікування щодо того, скільки можете встигнути за певний час, що берете на себе забагато обов'язків та завдань, які потім починаєте ненавидіти. Причин може бути багато. Коли ви будете вдома, сядьте і проаналізуйте своє життя. Які насправді проблеми постають перед вами? Запишіть їх. Моліться про них. Складіть перелік життєвих пріоритетів. Питайте щодо них поради у свого чоловіка та інших побожних жінок.

І коли ви це робитимете, то дуже скоро почнете бачити, що найперше необхідно зробити ось що.

IV. ВИЗНАЧИТИ СВОЇ ПРІОРИТЕТИ

Що ви вважаєте у своєму житті важливим? Складіть перелік довготермінових життєвих пріоритетів. Іноді ми говоримо, що для нас важливим є те чи інше, а насправді так не живемо. Доповніть свій перелік життєвих пріоритетів кількома короткотерміновими цілями та планами. Напевно, ви всі скажете: «На першому місці Бог, далі мій чоловік, діти, церква...» Добре, але що це означає у вашому повсякденному житті? Так-от, номер один — це

A. Поставити на перше місце час спілкування з Богом та духовного розважання

На перше місце, тобто це найперше, що ви маєте зробити зранку. Не виходьте з дому, поки не проведете час із Богом. Можливо, ви думаєте: «Але я завжди прокидаюся пізно, і мені доводиться поспішати з усім. Мені значно краще проводити час спілкування з Богом увечері перед сном». А що зазначено на першому місці у вашому переліку пріоритетів? Бог? Якщо ви дійсно вважаєте, що Він на першому місці, то єдиний спосіб це виявити — це почати день із Ним. І користь від цього неможливо передати словами. Піднятися трішки раніше, щоб провести час у роздумах про Бога та Його характер, про те, що Він бажає вам сказати зі свого Слова, і щоб віддати Йому свій день. Окрім цієї першорядної справи, жодна інша не допоможе вам дати лад усьому тому, що слід зробити упродовж завантаженого дня.



Б. А далі — організуйте свій день

«Мені стільки сьогодні треба зробити! Навіть не знаю, з чого починати!» Хіба не такі думки наповнюють чимало ваших днів? Пора навчитися встановлювати пріоритети на день. Візьміть три аркуші та ручку. На першому аркуші напишіть «ДЕННИЙ РОЗКЛАД». На ньому вам слід записати все те, що ви обов'язково, без варіантів, мусите зробити сьогодні. Нагодувати сім'ю — це не відкладеш і не скасуєш. Записуєте... І далі інші справи. Маєте сьогодні проводити групу з вивчення Біблії? Ви обов'язково маєте це робити — записуєте. Тобто усі ті справи, які ви конче мусите зробити.

На другому аркуші пишете «ПЕРЕЛІК СПРАВ». Сюди ви маєте записати все те, що вас просили сьогодні зробити. Коли вас просять щось зробити, вам треба поставити собі два простих запитання:

- (1) Чи хочу я скористатися цією можливістю?
- (2) Чи варто мені братися саме до цієї справи?

На ці два запитання ви можете відповісти одним з трьох способів: так, ні та можливо. Потім знову перегляньте свій перелік життєвих пріоритетів. Чи узгоджуються ті справи, які отримали відповідь «Так», з вашими життєвими пріоритетами?

Розглядати можна лише ті прохання, напроти яких записано «Так» у відповідь на наведені вище запитання. Ті, які отримали «Ні» або «Можливо», можуть почекати іншого дня.

(3) Третій крок — це перенести всі пункти, напроти яких записано «Так», у перелік під назвою «Справи на сьогодні». Біля кожної записаної справи позначте номер, який відповідатиме її пріоритетності, а далі починайте їх виконувати. Поки робите справу, зосереджуйте увагу лише на ній. Коли її доробите, викресліть її зі списку і переходьте до наступної. У кінці дня можна повернутися та переглянути, скільки ви всього переробили, і відчути справжнє задоволення від досягнутого. Те, що ви не встигли чи не змогли зробити сьогодні, може повернутися у «ПЕРЕЛІК СПРАВ» на наступний день. Завтра ви знову оціните важливість цієї справи.

В. Визначте, де без потреби витрачаються сили

Скільки довгих телефонних розмов вам доводиться проводити зі знайомою, якій потрібно вилити на вас свої проблеми? Скільки разів вам доводилося зайвий раз ходити до магазину, бо ви забули купити сіль, хліб чи макарони? Як можна краще витратити свій час і сили? Постарайтеся визначити, що вас виснажує, а потім обговоріть зі своїм чоловіком, як цього можна уникнути. Можливо, у магазин замість вас може збігати хтось із дітей? Чи можна було б обмежити тривалість телефонних розмов, які не приносять користі нікому.

Г. Завжди залишайте трохи часу на непередбачувані випадки

Не слід планувати життя так, щоб вас охоплювала цілковита паніка на цілий день, якщо щось одне піде не так. Переглядаючи ПЕРЕЛІК СПРАВ, залиште трохи часу на інші справи, які робити не обов'язково, — цим ви звільнитеся від значного емоційного напруження.

V. ЗОСЕРЕДЬТЕСЯ НА ПОШУКУ ВІДПОВІДЕЙ ТА ТВОРЧИХ АЛЬТЕРНАТИВ, А НЕ НА СВОЇХ ПРОБЛЕМАХ

У вас, напевно, є проблема, яка гнітить вас своїми обсягами? Вас охоплює розпач? Можливо, це через те, що ви зосереджуєтеся не на тому, на чому треба? Навіщо Бог допускає проблеми у вашому житті? Щоб вас зламати? Звісно, ні! Подивіться на свої проблеми як на виклик до зростання. Не треба витрачати час на ниття своїм подругам про те, як вам важко живеться. Натомість попросіть їх допомогти вам знайти нові ідеї, відшукати творчі підходи до розв'язання ваших проблем. Просіть Господа дати вам нове розуміння. Запитайте у чоловіка, що думає він. Не дозволяйте, щоб проблеми вас пригнічували, а зосередьтеся на пошуку відповідей.

VI. ВИТРАЧАЙТЕ СИЛИ З МАКСИМАЛЬНОЮ КОРИСТЮ

Як прибрати у квартирі найбільш ефективно? Можливо, ви маєте підлогу вдома перед тим, як діти прийдуть зі школи, а надворі дощ? Тоді вам доведеться знову мити підлогу ще й увечері. І коли готуєте, чому б не приготувати вдвічі більше, щоб не довелося знову ставати до плити наступного дня? Вам слід увесь час аналізувати, як ефективніше виконувати щоденні справи.

VII. БЕРЕЖІТЬ ЗДОРОВ'Я ТА СЛІДКУЙТЕ ЗА СВОЇМ ВИГЛЯДОМ

До певної міри бути жінкою — це бути опікункою, яка завжди дбає про інших. І часто жінка, дбаючи про сім'ю, жертвує своїм здоров'ям та особистим добробутом. Але якщо ви змарнієте, почнете хворіти, то що тоді буде з вашими щоденними обов'язками? Якщо ви постійно відчуваєте втому та виснаження, то заплануйте собі додатковий час, щоб подрімати вдень або поспати на годину довше вночі. Якщо у вас погіршився фізичний стан, то сходите до лікаря, щоб обстежитися та полікуватися. Не занедбуйте свої особисті потреби.

А ще обов'язково потрібно слідувати за своїм виглядом. Чи чистий, акуратний ваш одяг, без дірок і розривів? Чи відводите ви час на те, щоб укласти волосся, щоб подивитися за собою, щоб від вас завжди приємно і свіжо пахло у присутності чоловіка та сім'ї? Що ви бачите, коли дивитесь зранку у люстро? Можливо, вам здається, що то зовеликий клопіт дбати про показний вигляд, коли ви цілий день проведете вдома?

Ми християни, і тому нам слід пам'ятати про помірність та не виходити за рамки, але не варто забувати й про те, що нерідко ми поводимося відповідно до свого враження про власний вигляд. Навіть якщо ваш чоловік поїхав у справах, а вдома лише ви з дитиною, все одно гарно вдягніться, вкладіть волосся, напарфумтеся. Тоді ви почуватиметеся по-іншому, і через це вас по-іншому сприйматиме й оточення.

VIII. ПЕРЕКЛАДАЙТЕ ПЕВНІ ОБОВ'ЯЗКИ НА ВСІХ ЧЛЕНІВ СІМ'Ї

Вам не треба самій нести весь тягар хатніх справ. Вашим дітям буде від цього лише користь, коли вони стануть дорослими, незалежними та відповідальними людьми, задоволеними своїми досягненнями. Давайте чіткі вказівки, призначайте завдання, відповідні віку дітей, уникайте критики. Можете навіть попросити чоловіка долучитися до вас. І пам'ятайте, що ключ до успіху — це похвала, похвала, похвала.

Якщо ви хочете, щоб ваші діти вирости з думкою про те, що безлад на тому, хто його вчинив, то не вчіть їх того, що вони допомагають матері. Натомість аплодуйте їм за те, що вони застеляють *своє* ліжко, *самі* вдягаються, складають *свою* одягу. Дякуйте їм за те, що вони гарно працюють, бо вони чудові працівники. Допоможіть їм відчути радість і задоволення від участі у справах сім'ї. Тоді діти зможуть зрозуміти, що вони є частиною сімейної команди, в якій кожна людина робить свій внесок і всі одне одного цінують.

IX. ПРОДУМАЙТЕ РУТИННІ ЗАВДАННЯ

Зараз ми порозважаємо про кілька ідей в окремих сферах.

A. Прибирання

Можливо, у вас такий дім, що в яку кімнату не подайся, там знайдеться чимало різних справ, які потрібно зробити: підняти вчорашню газету, помити двері холодильника, поскладати випраний одяг — і через це ви весь час бігаєте по хаті, але так і не можете впоратися хоча б із чимось одним. Якщо вам важко справлятися з хатніми справами, то спробуйте підхід, випробуваний часом — розбийте великі справи на невеликі завдання. Розгляньмо кілька думок.

- Беріться до виконання тих справ, які видно. Почніть з того, що розкладете речі та поприбираєте у головній кімнаті квартири. Якщо принаймні одна кімната буде в порядку, то ви почуватиметеся

краще. Відведіть хвилинку на те, щоб застелити ліжко або скласти брудний посуд. Ідея полягає в тому, щоб навести лад хоча б у чомусь одному, на що піде лише кілька хвилин.

- Запишіть собі ті справи, які можна зробити за 15 хвилин або швидше. Можливо, варто слідкувати впродовж тижня, скільки у вас іде часу на різні справи, щоб можна було оцінювати. Іноді ті справи, які ми не можемо терпіти, забирають на диво мало часу. Зазвичай ми групуємо великі справи окремо, наприклад, прибирання в квартирі. А ви її розділіть на менші та подивіться, скільки йде часу на окремі фрагменти. А далі знаходьте для кожного з них час протягом дня, а не намагайтеся зробити всю велику справу за раз.
- Щоразу, заходячи до кімнати, покращуйте її вигляд. Витріть раковину у ванній. Підметіть підлогу в кухні. Покладіть якусь річ на своє місце. Так кімната матиме кращий вигляд, а ви краще себе почуватимете. Але пам'ятайте, що речі треба не забрати з очей, а покласти на місце.
- Після користування кладіть усе туди, де воно має бути. І навіть цього всю сім'ю! Зубну щітку треба не залишати на раковині, а поставити назад. Не кидайте одягу на підлогу чи на ліжко, а відразу повішайте на місце.



Б. Прання

- Певні обов'язки, пов'язані з пранням, можна доручити своїй сім'ї, давши кілька вказівок.
- Обробляйте плями відразу, щоб вони краще зійшли під час прання.
- Складайте чисту білизну відразу, як вона висохне.
- Прасувати варто відразу, щоб білизна не лежала.
- Члени родини мають самі розкладати свої випрані речі.

В. Купівля продуктів та інших товарів

- Коли йдете по покупки, у вас має бути ціль і список! Плануйте своє меню та записуйте у список покупок таку кількість продуктів, щоб закуплене не закінчувалося через день або два і щоб вам не доводилося йти у магазин знову. Плануйте наперед, де вам що треба купити, і групуйте свої списки відповідно до місця закупки.
- Намагайтеся не робити покупки під настрій. З досліджень відомо, що майже 50% усіх покупок здійснюються незаплановано (тобто у вашому списку їх би не виявилось). Ви маєте наперед знати, скільки грошей ви маєте на покупки і скільки на що витратите.
- Не йдіть за покупками, коли відчуваєте голод. Тоді все здається таким принагідним!
- Перевіряйте ціни. Де дешевше купувати овочі — на базарі чи в магазині? Чи якісніше те, що дешевше? Може, у вас є можливість купити цілий мішок борошна, щоб не купувати щоразу по кілограму. Чи добре це заощадження? Чи багато ви використовуєте борошна? Чи значно це дешевше?

Г. Приготування їжі

- Почніть зі складання простого графіка страв. На окремому аркуші паперу запишіть у стовпчик назви днів тижня, а зверху у ряд — слова «сніданок», «обід» і «вечеря». А далі запишіть, що планується на кожен раз. На основі цього плану ви можете скласти список продовольчих покупок.
- Розмістіть графік страв так, щоб його могли бачити усі члени сім'ї. Якщо ви маєте десь затриматися, то старші діти можуть подивитися, що планується, і почати готувати, що необхідно.
- Виберіть один день, коли у вас зазвичай буває більше часу, і приготуйте щось із того, що планується до кінця тижня.
- Обов'язково плануйте на кожен тиждень якусь улюблену сімейну страву.

Д. Миття посуду

Це ще одна справа, яка не мусить покладатися лише на матір! Навіть якщо ваші діти ще замалі, щоб самим мити посуд, вони можуть допомагати під вашим наглядом. Можливо, відразу вам і не вдасться заощадити трохи часу, але так ви привчатимете їх до того, щоб згодом вони самі мили посуд.

Не збирайте гори посуду. Коли ви щось готуєте чи печете, мийте каструлі та сковорідки відразу після використання. Мийте посуд відразу, як поїсте. Якщо у вас був поганий день, то принаймні помийте посуд, перш ніж лягти спати, — так у вас буде нагода почати новий день не з миття.



Е. Справи у церкві

Відведіть час для аналізу того, у якій церковній діяльності вам слід брати участь. Як найкраще використати час і таланти, які вам дав Бог, які потреби є у церкви, яка в ній проводиться робота? Вам варто проводити уроки недільної школи або співати в хорі? У вас може й не бути часу на ці обидві справи. Що матиме найбільший духовний вплив на життя інших людей? На ваше життя?

Ж. Особливі заходи, розваги тощо

Можливо, ви кажете: «У мене немає часу на різні особливі заходи та розваги». Але насправді для вашого власного життя та життя вашої сім'ї вони необхідні. Як же їх проводити?

- (1) Пам'ятайте, що «особливе» може бути дуже простим. На день народження не обов'язково влаштовувати свято на 20 осіб з повним столом. Проте обов'язково треба зробити так, щоб іменинник почувався особливим.
- (2) Плануйте особливі заходи завчасно, щоб вам не доводилося робити все в останню хвилину. Ви вже знаєте, коли має відбутися свято чи особлива зустріч. Можна обдумати все це зараз. Складіть якісь плани і навіть починайте готуватися наперед.
- (3) Коли ви приймаєте гостей, зосереджуйте увагу на те, щоб гостям було зручно, а не на тому, що ви не встигли доробити чи що вам забракло часу приготувати якусь смакоту.
- (4) Відкиньте напруження та насолоджуйтеся спілкуванням. Кожну хвилину потрібно використовувати максимально.

ПІДСУМОК

У Псалмі 19:14 сказано: *«Нехай будуть із волі Твоєї слова моїх уст, а думки мого серця перед лицем Твоїм, Господи, скеле моя й мій Спасителю!»*

Ми з вами розглянули лише кілька порад щодо того, як досягнути більшої ефективності серед зайнятого життя. Але найважливіше, що ви можете зробити, — це віддатися в руки Господа, щоб вам дотримуватися встановлених пріоритетів та зберігати радісну життєву позицію через упевненість у тому, що Він є вашою силою. Вам не потрібно все робити самій.

Зосередьтеся на тому, щоб ваш день був добрим. У кожної людини може бути кілька добрих днів. А якщо є кілька добрих днів, то й тиждень буде добрим. Кілька добрих тижнів — от уже й добрий місяць. А кілька хороших місяців — і гарно пройшла ще одна пора року. І пройде небагато часу, ви озирнетеся назад на минулий рік чи на два і зізнаєтеся собі, що це були хороші роки.

Божий намір у тому, щоб вам збудувати хороше життя, і якщо **ви** будете намагатися зробити добрим кожен день, то Він зробить усе інше. З ваших хороших днів Він складає для вас насичене зразкове життя.

І те, як Він це робить, — це чудо! «Це Бог зробив!» Будьте до цього готові, будьте вірними в малому. І починайте вже зараз прославляти Його. Алілуя, дякуємо Тобі, Ісусе! Ви впораєтеся, і я вірю, що у вас все вийде. Амінь і амінь!

Кінець лекції

Благословень вам, любі друзі!

Ми раді запропонувати вам відео-, аудіо- та друковані матеріали, які були створені служінням Нове життя церквам. Вам надається право після завершення практичного завдання використовувати цю лекцію в роботі з іншими людьми.

Практичне завдання

Виконано

- Визначте свої пріоритети, а потім повішайте перелік з ними на такому місці, щоб ви могли щодня про них згадувати. Привезіть перелік із собою на наступну зустріч. ☐
- Складіть перелік тих обов'язків, які ви можете доручити членам своєї сім'ї. Чітко та однозначно вказуйте, що має бути зроблено та хто це має робити. Почніть застосовувати цей перелік відразу. Будьте готові розповісти про свій досвід під час наступної зустрічі. ☐
- Щотижня вибирайте якусь одну з постійних щоденних справ і зосереджуйте на ній свою увагу, щоб упродовж цього часу знайти більш ефективні способи для її виконання. ☐