

ЗАДАЙТЕ ВОЛШЕБНЫЙ ВОПРОС

Принцип «ленивого гения» № 3

Время после школы — сущий кошмар. Кто-то хочет с этим поспорить? Когда пора ехать забирать из школы старших, младшему непременно захочется вздремнуть. После возвращения домой все голодные и раздраженные, а вам приходится изображать веселого аниматора, чтобы убедить детей сесть за ненавистную «домашку», светит солнце (что стимулирует подъем энергии и выработку витамина D, но явно не помогает решить примеры на вычитание), вам нужно готовить ужин, а ваше единственное желание — немного поспать.

Вы знаете, что это неизбежно и происходит каждый будний день. Суматоха после школы не должна стать сюрпризом, и все равно она застает вас врасплох.

Иногда я отпускала ситуацию. Воцарялся хаос, и я находила утешение в покрикивании на детей и поглощении печенья «Орео».

Дни, когда я пыталась не выпускать бразды контроля, были немногим лучше. Я составляла подробные планы, в которых не было места гибкости — возможно, самому ценному инструменту в родительском арсенале, — и бесилась, когда что-то расходилось с моим тщательно выверенным расписанием.

Ленивый и гениальный подход в одиночку не справлялись, и к возвращению мужа с работы домой я выглядела так, будто не пережила нашествие зомби.

По крайней мере, *так было*, пока неотъемлемой частью моей жизни не стал волшебный вопрос.

Волшебный вопрос звучит так: *что я могу сделать сейчас, чтобы облегчить себе жизнь потом?*

ЗАЙМИТЕСЬ НЕОБХОДИМЫМ, ПОКА ЭТО НЕ СТАЛО СРОЧНЫМ

Не использовать волшебный вопрос — как играть в «Ударь крота».

В этой игре вы реагируете на срочные задачи: нужно ударить по голове крота, показавшегося из норки. В поле зрения появляется морщинистая коричневая мордочка, и вы сосредоточиваетесь на том, чтобы забить ее обратно. Но пока вы разбираетесь с этим кротом, наверх подсказывает другая мордочка из соседней норки. Вскоре вы уже наобум бьете по автомату, надеясь на лучшее.

Звучит так знакомо, что страшно становится, да?

Вам кажется, что вы сходите с ума, потому что все происходит одновременно: вы нужны всем прямо сейчас, сушилка пиццы, в машине закончился бензин, нужно подписать разрешение от родителей для школы, а вы всё еще не решили, что на ужин...

Волшебный вопрос в игровой аналогии больше похож на домино. Я имею в виду такую игру, когда костяшки выстраивают в ряд, чтобы потом они падали одна за другой*. Представьте, что волшебный вопрос — это первая костяшка в ряду. Спросите себя: *что я могу сделать сейчас, чтобы облегчить себе жизнь потом?* И сделайте одну эту вещь. Вместо того чтобы реагировать

* Мне говорили, что есть настоящая игра с подсчетом точек, но я живу с младшеклассниками. У нас домино используется только для того, чтобы его сваливать.

на внезапную срочную проблему, вы принимаете одно простое решение, которое ведет к следующему, и стоящие перед вами задачи начинают выстраиваться в более предсказуемом порядке.

Помните: «ленивые гении» начинают с малого.

Не надо браться за дюжину дел, чтобы подготовиться к тому, что будет позже. Начните с одного.

Больше — не всегда лучше. Можно бросить все силы на то, чтобы раз и навсегда разобраться со всеми своими срочными задачами, но вряд ли это получится. Вместо этого ваша цель — быть на шаг впереди, чтобы тушение пожаров не стало частью вашей ежедневной рутины. Мы все много раз терпели неудачи и еще потерпим их в будущем, но вы лучше подготовитесь к грядущему, задав один волшебный вопрос: *что я могу сделать сейчас, чтобы облегчить себе жизнь потом?*

Как только вы начнете спрашивать, вы не захотите останавливаться. Давайте рассмотрим некоторые способы изменить вашу жизнь с помощью этого простого вопроса.

ПРИМЕР № 1: ВРЕМЯ ПОСЛЕ ШКОЛЫ

Что я могу сделать сейчас, чтобы потом облегчить жизнь после школы?

Мой любимый ответ — блюдо с закусками. Перед тем как поехать за сыновьями в школу, я достаю большую тарелку и заполняю ее до краев всей едой, которую могу найти. Крекеры, морковные палочки, ломтики колбасы, виноград, разломанное на куски большое печенье с шоколадной крошкой — в общем, все, что есть дома. Я ставлю блюдо на кухонный стол, и оно притягивает, как свет маяка, когда мы возвращаемся домой.

Единичное решение приготовить блюдо с закусками запускает счастливый эффект домино на всю вторую половину дня. От упражнений в ораторском мастерстве на тему «Почему

мороженое можно считать фруктом?» моих детей отвлекает блюдо с разнообразной едой, и они сами без споров решают, что им есть. Они с большим энтузиазмом убирают свои рюкзаки и бегут мыть руки, потому что не хотят, чтобы им достались последние обломки печенья с шоколадной крошкой. Мы налаживаем контакт, поедая мандарины и сырники кубики, что помогает им снова привыкнуть к домашнему спокойствию после суматошного дня в школе.

Переходить к выполнению домашнего задания тоже проще, потому что мы уже сидим за столом, а уровень сахара у детей в крови выровнялся. Возможно, я даже смогу задать себе волшебный вопрос об ужине, пока они наливают друг другу воду и делают колбасу.

Готовлю ли я блюдо с закусками каждый день? Не-а. Но те дни, когда я его делаю, проще остальных. Это не значит, что в другие дни обязательно бывают проблемы, но, если блюдо стоит на столе, Халк во мне просыпается редко. В этом особенность волшебного вопроса: он не гарантирует конкретный результат, но, боже мой, приближает к этому почти вплотную.

ПРИМЕР № 2: УЖИН

Что я могу сделать сейчас, чтобы потом упростить ужин?

Эта версия волшебного вопроса особенно впечатляющая, потому что мы едим каждый день и результат видим сразу. Домино на кухне падает так размеренно.

Я помню, как впервые наполнила кастрюлю водой для спагетти за четыре часа до ужина. Тогда я подумала, что немного спятила. Какая от этого вообще помощь? Даже моя двухлетняя дочь может налить воду в кастрюлю! Но когда пришло время готовить, эта самая дочь уютно устроилась у меня на руках и ни за что не собиралась слезать. Я практически пустила слезу

от счастья, что мне нужно только повернуть вентиль на плите, а не пытаться перенести одной рукой полную кастрюлю, другой держа мою маленькую примадонну.

А потом упала следующая костяшка домино.

Кастрюля с водой уже ждала меня на плите, поэтому я меньше нервничала от прилипшего ко мне ребенка, которого пришлось нести на себе в кладовку, чтобы взять помидоры. Пока я была там, я заметила упаковку спагетти и решила, что проще будет взять их прямо сейчас, чем потом возвращаться еще раз. Все это время на моем на удивление расслабленном плече лежала голова с косичками.

Это может показаться незначительным, но одно крошечное решение может все сильно изменить. Мои изменения начались с кастрюли с водой.

Давайте рассмотрим другие ответы на конкретный волшебный вопрос об ужине.

РЕШИТЕ, ЧТО НА УЖИН

Лучший способ упростить ситуацию с ужином — знать, что вы будете есть, до того как, собственно, наступит время ужинать. Решите заранее, что вы будете готовить, чтобы купить все необходимое. Составьте список продуктов и прикрепите его к двери, чтобы в принципе не забыть сходить в магазин. Ответ на волшебный вопрос об ужине не должен быть кулинарной задачей, он может быть просто решением.

ПОДГОТОВЬТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Допустим, вы готовите на ужин чили. Попытайтесь понять, что вы можете сделать уже сейчас, проанализировав последовательность действий в рецепте. Можно выставить банки с фасолью и помидорами на рабочую поверхность. (Да, я кладу

фасоль в чили. И не надо на меня так смотреть.) Можно открыть пакетик со специями или сразу смешать порошок чили с зирой. Можно нарезать лук и чеснок, поставить кастрюлю на плиту или включить мультиварку в розетку и достать тарелки из шкафа, чтобы детям было проще накрыть на стол. Каждое это действие уменьшит объем внутренних ресурсов, которые от вас потребуются в напряженный час перед ужином.

А что, если удастся выполнить их все? Попробуйте!

ВЫПОЛНЯЙТЕ СТАНДАРТНЫЕ ЗАДАЧИ

Если ваша семья часто ест рис, сварите целую кастрюлю. Скорее всего, все будет съедено. А если нет, заморозьте остатки. Вымойте овощи, достаньте доску для нарезки или замаринуйте курицу, которую купили со скидкой. Неважно, какое именно блюдо вы готовите, эти задачи облегчат вам приготовление ужина позже.

СОСТАВЬТЕ СПИСОК ПОКУПОК

Периодически забываете что-то купить, отправляясь в магазин? Облегчите себе задачу, заранее составив список необходимых продуктов.

Упростите составление списков: повесьте на холодильник белую доску для маркеров и записывайте, что нужно купить, как только вы впервые об этом вспомнили. Это освободит вашу память для более важных вещей. Когда вы пойдете в магазин, нет необходимости переписывать список с доски, достаточно сфотографировать его на телефон.

Я могла бы заполнить всю эту книгу ответами на волшебный вопрос, облегчающий приготовление ужина, но избавлю вас от моей кулинарной одержимости. Просто знайте, что всё в ваших руках. (Или у вас в кармане, если вы не хотите ничего держать в руках.)

ПРИМЕР № 3: СТИРКА

Что я могу сделать сейчас, чтобы упростить стирку потом?

О, стирка. Она пытается убить нас каждой стопкой белья, но волшебный вопрос может нам помочь.

Вы можете купить корзины для грязного белья с разделителями, чтобы сортировка происходила в режиме реального времени. Вы можете научить своих детей стягивать брюки за низ штанин, а не сдергивать их так, как будто они участвуют в унижающем ритуале для первокурсников, после чего вы получите водоворот вывернутых наизнанку брючин и трусов с рисунками из *Minecraft*.

Читательница моего блога *Lazy Genius Collective* как-то написала, что она использует для детских носков сетчатый мешок. Он висит рядом с корзиной для белья, дети кладут в него грязные носки, которые затем стираются и сушатся прямо в этом же мешке, что позже облегчает поиск пары.

Может помочь даже выбор дня недели, когда вы загрузите стиральную машину. Если ваше решение уменьшит грядущий стресс, примите это решение, даже если оно звучит совсем просто: «Я постираю в среду».

ПРИМЕР № 4: ВОЗВРАЩЕНИЕ ИЗ ОТПУСКА

Что я могу сделать сейчас, чтобы возвращение домой из отпуска прошло легче?

Как бы мы ни любили путешествовать, всегда приятно возвращаться домой — если только после безумия сборов ваш дом не напоминает поле боя. Вот несколько способов сделать ваше возвращение более радостным.

УБЕРИТЕСЬ ПЕРЕД ОТЪЕЗДОМ

Если чистый дом вас успокаивает, облегчите себе возвращение, убравшись перед отъездом. Выставьте детей во двор, отправьте их в кафе есть пончики с мужем, старшим братом или сестрой или посадите их в микроавтобус, пристегните и потратьте несколько минут на перезагрузку перед отъездом. Заставьте их покинуть дом, чего бы это ни стоило, а затем быстро уберитесь, чтобы по возвращении испытать умиротворение.

ПРОДУМАЙТЕ УЖИН ДО ТОГО, КАК ВЕРНЕТЕСЬ ДОМОЙ

После отпуска в холодильнике обычно мало продуктов. Облегчите себе возвращение домой, заранее решив, что будет на ужин. Оставьте еду в морозилке, отложите двадцать долларов из отпускного бюджета на заказ пиццы или придумайте что-нибудь простое, пока едете из аэропорта.

Вы можете оформить доставку набора для готовки или запланировать самовывоз продуктов из магазина по возвращении. Если мысли об ужине после отпуска заставляют вас нервничать, волшебный вопрос вам в помощь.

СРАЗУ ЖЕ РАЗБЕРИТЕ ЧЕМОДАНЫ

Возвращение домой из путешествия может вызвать стресс: кажется, что на разбор чемоданов уйдет столько же времени, сколько вы были в отпуске. Вы всё упростите, если распакуете их сразу же. Скорее всего, это займет меньше времени, чем вы думаете, и поможет вам вернуть спокойствие.

Дополнительный способ облегчить сортировку вещей из чемоданов — собрать все грязное белье в одно место, пока

вы еще в отпуске. Используйте наволочку или отдельный чемодан для грязной одежды всех членов семьи, и по возвращении вам не понадобится перетряхивать гору чемоданов, чтобы отнести в стирку все до последнего носка.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВОЛШЕБНЫЙ ВОПРОС, ЧТОБЫ БЫТЬ «ЛЕНИВЫМ ГЕНИЕМ» ВО ВСЕМ

Надеюсь, вы уже заметили тенденцию. Не беда, если сначала вы не представляли, как упростить свою дальнейшую жизнь, потому что это казалось слишком общей идеей, а действие утреннего кофе уже закончилось. Просто подставляйте в готовую формулу вопроса ситуации, с которыми вы хотите справиться. Слишком точным тут быть нельзя.

Зато можно все слишком усложнить. Волшебный вопрос так кардинально меняет жизнь, что вы захотите использовать его для всего, но, к сожалению, если переусердствуете, это только вернет вас в точку, когда вы будете чувствовать себя усталым «гениальным роботом». Попробуйте не усложнять.

Например, я обожаю кофе по утрам, но кофемолка работает слишком громко и может разбудить детей еще до того, как я буду готова с ними общаться. Что я могу сделать сейчас, чтобы мой утренний кофейный ритуал оказался более простым (и тихим) потом? Я могу перемолоть зерна вечером*. Я даже наливаю воду в чайник — большое подспорье в те дни, когда я уже встала, но еще не проснулась.

* Муж моей сестры, кофейный сноб — то есть, простите, страстный любитель кофе, — будет ужасно расстроен из-за того, что я не перемалываю зерна прямо перед завариванием. Но, Люк, я хотя бы не пью растворимый кофе. Не будь ко мне так строг.

Какое-то время я доставала заранее вообще все, что мне нужно для кофе: кружку, ложку, сахарницу — все, кроме сливок, которые не должны стоять на столе всю ночь. Да, полностью все подготовить еще перед сном было несложно. Но таким образом я фактически лишила себя радости утреннего кофейного ритуала, когда за окном еще темно, а я вожусь за привычным делом. Достать ложку утром не так уж и трудно, особенно когда она в шаге от сливок.

Делайте что-то, только если это вам действительно помогает. Используйте то, что работает, забудьте о том, что не работает, и не усложняйте.

Волшебный вопрос станет любимым инструментом в вашем швейцарском ноже «ленивого гения», потому что он так же эффективен, как и прост. Казалось бы, чего ждать от одного вопроса с одним ответом. Но результат превосходит ожидания.

ВОЛШЕБНЫЕ ВОПРОСЫ

Что я могу сделать сейчас, чтобы пропылесосить пол потом было легче? *Устрою для всей семьи шестидесятисекундный сбор вещей с пола и достану пылесос из кладовки.*

Что я могу сделать сейчас, чтобы потом было проще написать пост в блог? *Соберу идеи в голосовом сообщении и перенесу ноутбук на кухню в ожидании момента, когда буду готова писать.*

Что я могу сделать сейчас, чтобы упростить покупку продуктов потом? *Положу многоразовые сумки рядом с дверью и прицеплю ручку к списку покупок, чтобы вычеркивать пункты по мере заполнения тележки.*

Что я могу сделать сейчас, чтобы потом было проще достать продукты из морозилки? *Подпишу еду, чтобы не играть в «А что в этом пакете?».*

Что я могу сделать сейчас, чтобы упростить укладывание детей потом? *Найду все любимые мягкие игрушки еще перед чисткой зубов, чтобы не заниматься судорожными поисками после чтения книжки.*

Что я могу сделать сейчас, чтобы потом упростить оплату счетов? *Заведу отдельную корзину для почты, требующей ответа вовремя, и поставлю в телефоне напоминание, чтобы просматривать ее каждые две недели.*

Что я могу сделать сейчас, чтобы упростить приготовление обеда потом? *Выделю один ящик в холодильнике под ингредиенты для бутербродов, чтобы постоянно не рыться в поисках салатных листьев и сыра.*

Что я могу сделать сейчас, чтобы потом быстрее выбрать рецепт? *Пролистаю новую книгу с рецептами и отмечу те, которые хочу попробовать. Когда придет время, буду выбирать только из отмеченных.*

Что я могу сделать сейчас, чтобы потом поездка в машине прошла легче? *Загружу специальное приложение, которое покажет места, где можно поесть, воспользоваться туалетом и развлечь раздраженных детей.*

Что я могу сделать сейчас, чтобы облегчить всеобщий выход в школу потом? *Соберу обеды с собой накануне вечером.*

Что я могу сделать сейчас, чтобы потом упростить празднование дня рождения ребенка? *Сделаю и заморозю шарики песочного теста сейчас, чтобы в день праздника мне оставалось их только испечь.*

Что я могу сделать сейчас, чтобы празднование моего первого Дня благодарения прошло отлично потом? *Вспомню, что моя ценность не сводится к тому, насколько моя индейка похожа на ту, что делает свековь.*

Что я могу сделать сейчас, чтобы упростить поход в супермаркет потом? *Положу монетку в двадцать пять центов в маленькое отделение рядом с рулем и всегда буду класть ее обратно после того, как отвезу тележку на место.*

Что я могу сделать сейчас, чтобы пережить визит с детьми к стоматологу позже? *Накоплю баллы на карте «Старбакс» и закажу самую большую чашку с порцией классического сиропа и сливками вместо молока. Поблагодарю Бога за то, что в «Старбакс» можно купить кофе, не выходя из машины.*

РЕЗЮМИРУЯ

- Спросите себя: что я могу сделать сейчас, чтобы облегчить жизнь потом?
- Займитесь тем, что необходимо, пока это не стало срочным.
- Будьте конкретны в волшебном вопросе и станьте «ленивым гением» буквально во всем.

ОДИН МАЛЕНЬКИЙ ШАГ В НУЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ

Что у вас сегодня по плану? Задайте волшебный вопрос и посмотрите, что произойдет.

Очень хочется сделать проще *все*, не так ли? Волшебный вопрос, безусловно, обладает большой силой, но он не может починить все. Дальше давайте поговорим о том, как быть «ленивым гением», если в вашей жизни сейчас трудный период.