

ДИЗАЙН ДОМА для счастливой жизни

**или Как создать
идеальное пространство
для эмоционального благополучия
всей семьи**

Елена Рахманова



6+

Елена Рахманова

**Дизайн дома для счастливой
жизни, или Как создать идеальное
пространство для эмоционального
благополучия всей семьи**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Рахманова Е.

Дизайн дома для счастливой жизни, или Как создать идеальное пространство для эмоционального благополучия всей семьи / Е. Рахманова — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Эта книга о доме и о том, как создать атмосферу душевного тепла и уюта с помощью дизайна. В ней собраны практические советы от дизайнера и арт-терапевта по обустройству комфортного жилья для полноценной жизни. Простые пошаговые алгоритмы подбора цвета и мебели помогут решить все вопросы, связанные с дизайном интерьера. Вы будете точно знать, как выбрать цвета и расставить мебель так, чтобы в доме хорошо жилось всей семье. Книга рекомендована всем, кто хочет создать красивое, уютное и удобное пространство для себя и своей семьи.

© Рахманова Е., 2019

© ЛитРес: Самиздат, 2019

Содержание

Введение	5
Часть 1. Как найти цветовой решение интерьера	6
Связь цвета, природы и нашего самочувствия	6
Интерьеры наших предков	8
Дизайн своего дома, или дороги, которые мы выбираем	10
Цветовые теории и концепции	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Введение

*«Дизайн интерьера – одно из самых мощных средств
преобразования жизни»
(Ф.Л. Райт)*

Прежде чем вы приступите к чтению книги, позвольте задать вам вопрос. Какую цель вы ставите перед собой, когда обустроиваете своё жильё? Что вы хотите получить от своего дома?

Наверное, не ошибусь, если скажу, что в первую очередь в своем доме мы хотим чувствовать себя комфортно и защищено. Это место, где мы можем расслабиться и побыть собой. Это место, где мы занимаемся любимыми делами, спим, готовим, едим, для многих, это еще и место, где они работают. В доме мы принимаем гостей, общаемся с родными и близкими людьми. То есть дом, это довольно значимое, и важное для нас место. При его обустройстве важно помнить про 3 главные задачи, без которых дом, не будет ощущаться домом.

Первая задача дома – нести функциональную нагрузку. В правильно организованном пространстве дома все вещи служат конкретным целям и находятся на своем месте. На стульях должно быть удобно сидеть, на кровати удобно спать, полки должны быть вместительными. В каждой комнате обязательно должен присутствовать определенный набор мебели: в спальне это одно, в кухне другое. Если в доме появляется мебель, которая не несёт никакой функциональной нагрузки, то это потеря драгоценного домашнего пространства и лишний «пылесборник».

Вторая важная задача дома – быть удобным. Удобство дома подразумевает удобную мебель, удобные проходы, удобные рабочие места и места отдыха, удобное расположение розеток, выключателей и всего остального.

Третья задача дома – красота и гармония. Именно они дают ощущение эмоциональной защищенности. Благодаря красоте и гармонии, дом становится тем очагом, у которого греется вся семья.

Перед тем, как мы начнем создавать интерьер своего дома, уместно обсудить вопрос о качестве жизни. То есть о нашем внутреннем ощущении полноты жизни и счастья. Задумывались ли вы о том, насколько качество нашей жизни связано с качеством нашего жилища?

Наверняка вы замечали, что есть места, где вы чувствуете себя хорошо, куда хочется возвращаться. А есть места, откуда хочется поскорее унести ноги. Есть дома, в которые вы заходите и вам становится спокойно, у вас даже настроение поднимается. А есть дома, в которые вы зашли и сразу чувствуете, как там тягостно.

Во многом, ощущение пространства в доме зависит от живущих в нём людей. Но ещё больше оно зависит от того, с какими мыслями, с каким настроением создавалось это пространство. Когда мы делаем ремонт, затеваем перестановку, занимаемся обустройством своего жилья, первый и главный вопрос, который должен возникнуть, это: «Как создать такое пространство в доме, чтобы и я и все члены моей семьи чувствовали себя в нём счастливо?».

В этой книге мы и будем искать ответ на этот вопрос. И я очень надеюсь, что вы найдете ответы на свои вопросы.

Часть 1. Как найти цветовое решение интерьера

*«Цвет – это музыка, рожденная светом»
(И.В. Гёте)*

Связь цвета, природы и нашего самочувствия

Ни для кого не секрет, что, когда мы находимся на природе, мы чувствуем себя очень хорошо. И это заслуга не только свежего воздуха, но и красок, которые нас окружают.

Если мы живем в городе, то, чтобы отдохнуть и набраться сил, всегда стараемся вырваться на природу. Для себя мы объясняем это свежим воздухом и сменой обстановки. И в этом есть доля правды. Но только ли заслуга свежего воздуха в нашем хорошем самочувствии? Большую роль в этом играют цвета и краски, которые в изобилии присутствуют в природе и природных объектах. Когда вокруг нас есть множество разных цветов и оттенков, то это нас заряжает. Мы эмоционально насыщаемся от цвета и чувствуем себя хорошо среди большого количества красок.



В наших квартирах нет такого разнообразия цветов и красок, поэтому наши дома и не несут того заряда бодрости, который мы получаем, находясь на природе. Не надо бояться обилия цвета и сидеть на «цветной диете». Наоборот, в наш дом нам надо вносить как можно больше красок и с их помощью делать нашу жизнь более «цветной».

Уже давно стал общеизвестен тот факт, что цвет влияет на наше самочувствие. И надо понимать, что отсутствие цвета тоже на него влияет. Это очень важно. Мы можем себя плохо чувствовать, только из-за того, что нам не хватает какого-то цвета. И если мы этот недостающий цвет добавляем в нашу жизнь, то соответственно наше самочувствие и эмоции сразу же поднимаются.

Это как с питанием, когда нам долго не хватает каких-то витаминов и микроэлементов, физическое здоровье слабеет. Когда мы восполняем недостающее питание, здоровье укрепляется. Если мы едим разнообразную и полезную пищу, мы чувствуем себя хорошо, наш организм крепчает. Так же и с красками. Если вокруг нас есть много разнообразных цветов и оттенков, наше эмоциональное здоровье укрепляется. И так как эмоции, психика и физиология взаимосвязаны между собой (недаром во врачебной практике есть термин «психосоматика» и поговорка «все болезни от нервов»), как следствие от изобилия разнообразных красок вокруг нас и наше физическое здоровье будет укрепляться.

Присутствие цвета в доме тем важнее, чем большее количество времени хозяева в нём находятся. Есть люди, которые много времени проводят на работе, в разъездах или в путешествиях, и если у них в доме мало красок, то на них это особо не влияет. Потому что они могут получить необходимые им цвета в других местах. А если в доме человек проводит много времени, то основное цветовое питание он получает именно там. Присутствие или отсутствие цвета в доме на нём будет больше сказываться, чем на «перелётной птице».

Интерьеры наших предков

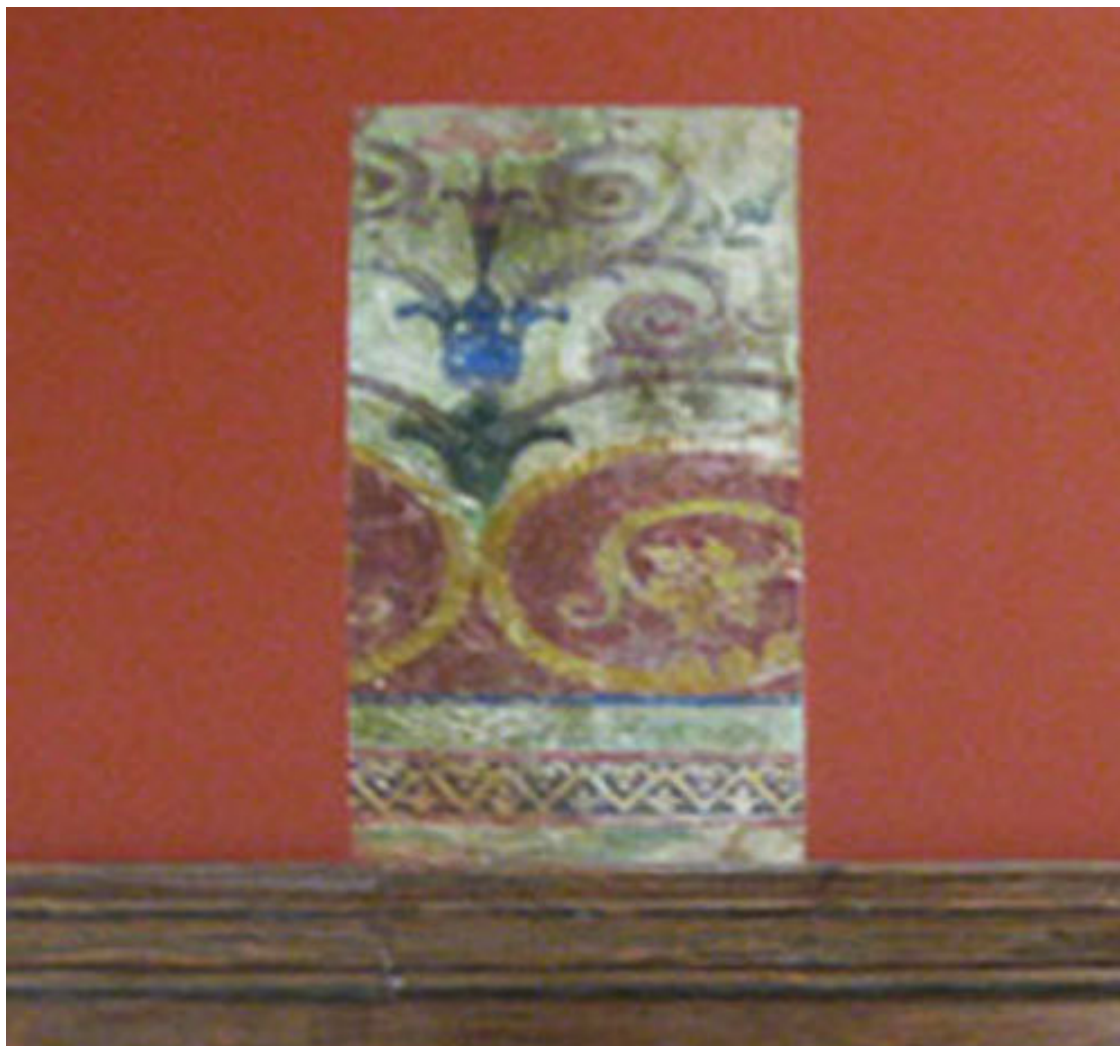


Картина Фредерика Артура Бриджмена
“Восточный интерьер”

В прошлом наши предки жили в насыщенных обилием цветового разнообразия жилищах. Если мы обратимся к истории любой страны, любого континента, то увидим, насколько красочными и яркими были интерьеры. Это сейчас, когда мы пытаемся подражать старым стилям, то используем слегка запylённые, затёртые краски. Но на самом деле, в прошлые века интерьеры жилищ расписывались ярко и ткани в домах использовались очень красочные. Может быть, поэтому и психическое здоровье у людей было крепче.

Краски прошлых лет дошли до нас в выцветшем виде. Рассматривая сохранившиеся росписи стен и потолков в старых зданиях, мы можем лишь в воображении представить себе их яркость и насыщенность в первозданном виде.

На фотографии снизу изображен фрагмент стены в старом особняке одного из российских городов с оставшейся росписью, которую не стали закрашивать краской, как всю остальную стену. По этому фрагменту можно судить насколько красочно была разукрашена вся стена.



Расписывали и оформляли яркими тканями свои жилища не только богатые горожане. Крестьяне тоже старались украсить свой быт красочной вышивкой, причудливой резьбой и сочными узорами.

Стремление к красоте и гармонии во все времена было присуще людям. И, хотя представление о красоте вещь довольно субъективная, и в разные времена эти представления изменялись, иногда довольно значительно, но взаимосвязь цвета и эмоций сохранялась всегда. Например, когда в 15–16-х веках в Европе развивался стиль ренессанс, в котором преобладало яркое насыщенное разнообразие красок, основное настроение общества было направлено на развитие, на умение наслаждаться жизнью и на духовную свободу. А когда в 18 веке был в моде стиль рококо, с его бледными пастельными тонами, в обществе царило настроение сентиментальности и изнеженности.

Сегодня разнообразие стилей и направлений дает нам возможность самим решать, в каком интерьере жить. Поэтому выбирая цветовую концепцию своего интерьера, стоит помнить о том, что цвет не только дает нашим глазам эстетическое наслаждение, он питает наши эмоции и влияет на наше самочувствие.

Дизайн своего дома, или дороги, которые мы выбираем

Есть много разных способов подходить к оформлению интерьера дома. Кто-то ищет готовые картинки в интернете, кто-то нанимает дизайнера, кто-то пускается в самостоятельное плавание. Перед тем, как выбрать каким путем идти, создавая дизайн своего собственного жилого пространства, поразмышляйте, что для вас важнее и в какой степени. Быть как все и производить хорошее впечатление на окружающих? Или быть собой и производить хорошее впечатление на себя?

На эти вопросы важно ответить, потому что готовых идеальных цветовых сочетаний для всех не существует! Есть модные палитры, разработанные разными дизайнерами цветовые схемы, готовые шаблоны, которые можно применять, не боясь быть обвиненным в безвкусице.

И есть цветовые сочетания, которые идеальны конкретно для вас, и найти которые можете только вы. Потому что, так как знаете себя и своих близких вы, не сможет узнать ни один дизайнер, каким бы тонким психологом он не был. Только вы знаете тайны своей души, только вам известно на какие струны она откликается. Только вы можете определить, какой цвет в вас вызывает улыбку, а какой ностальгические воспоминания, какие тона и оттенки приятны для ваших глаз, а без каких вы бы прекрасно обошлись. Только вы можете определить те идеальные цвета и их сочетания, которые будут радовать, вдохновлять и дарить душевное равновесие всем домочадцам.

И даже если вы никогда не задумывались о своих взаимоотношениях с цветами и красками, даже если никогда не обращали внимания на то, какие реакции вызывают в вас разные тона и оттенки, связь ваших эмоций с окружающими цветами всё равно существует. И оформление своего дома – прекрасная возможность познакомиться с собой и своими предпочтениями поближе.

Искать не готовые цветовые сочетания, а свои собственные, идеальные конкретно для вас и ваших домочадцев – это не только полезно для эмоционального благополучия семьи, но еще и очень увлекательно.

Есть еще один важный момент, на который стоит обратить внимание при оформлении дома. Обычно в книгах и статьях по оформлению интерьера говорится о том, как сделать так, чтобы комната выглядела определенным образом и производила определенное впечатление. Вы тоже можете поставить задачу сделать такой интерьер, который будет выглядеть таким-то образом.

А можно пойти другим путем и переформулировать задачу. Сначала ответить на вопросы: «Как я хочу себя чувствовать себя в каждой комнате, в каждом помещении моего дома? Как я хочу, чтобы чувствовали себя в нашем доме и в каждой комнате члены моей семьи, друзья, близкие родственники?». И только потом браться за обустройство дома. В этом случае вы будете думать над тем, как сделать дом, в котором вы и ваши близкие будете себя чувствовать именно так, как вы ответили на эти вопросы.

Это два совершенно разных пути оформления своего дома. Путь поиска собственных красок и собственных интерьерных решений поможет создать не просто красивый интерьер, а живое гармоничное пространство дома, которое будет питательно для вашей души и удобно для вашего тела.

Цветовые теории и концепции

*«Приятны те цвета, между которыми существует закономерная связь, то есть порядок»
(В. Освальд)*

Часто люди не используют много цветов в своем доме, потому что боятся дисгармонии. Они не знают, как можно гармонично сочетать между собой разные краски. Не у всех есть цветовое чутье и многим сложно подбирать многоцветные сочетания. А некоторые просто следуют очень популярному в современном мире мнению, что в интерьере одновременно можно использовать только 3, максимум 4 цвета, чтобы было стильно и красиво. Задача этой книги заключается как раз в том, чтобы избавиться от цветовых стереотипов, которые бытуют в обществе.

Чтобы не бояться использовать в интерьере много красок, надо просто знать несколько простых правил, благодаря которым можно сочетать разные цвета, и они будут гармонично смотреться. Правилам сочетания цветов собраны в науке о цвете, которая называется колористика. Это название произошло от слова колорит (от латинского колор: краска, цвет), и обозначает систему соотношения цветовых тонов.

Изучением цвета и поиском гармоничных цветовых сочетаний занимались многие художники и ученые с древних времён и до наших дней. В результате были найдены определённые закономерности в построении цветовых гармоний.

На сегодня, самые популярные цветовые концепции, на основе которых, дизайнеры подбирают цвета для интерьеров – это цветовой круг и теория времён года. И есть еще одна «секретная» технология выбора цвета с условным названием «снимок природы». Она отлично работает даже у людей, не имеющих художественного вкуса. Давайте познакомимся с этими тремя теориями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.