

## ترك عادت مرض نمی‌آورد

در خانه آنها، کرور کرور کاروان‌های شتر با بارشان گم شده‌است! آنجا هیچ چیز سر جای خودش نیست نه افکار اعضای خانواده و نه اشیای خانه .



جام جم آنلاین: در خانه آنها، کرور کرور کاروان‌های شتر با بارشان گم شده‌است! آنجا هیچ چیز سر جای خودش نیست نه افکار اعضای خانواده و نه اشیای خانه .

اتاق‌هایشان؟ مثل جزیره‌هایی توفان زده‌اند. سر و وضع شان؟ مثل غریق‌هایی هستند که تازه از آب گرفته باشندشان. روزگارشان؟ روی دور هر چه پیش آمد خوش آمد افتاده و از کنترلشان خارج شده است.

خودشان به این روال عادت کرده‌اند که جوراب‌هایشان را در یخچال یا پای گلدان پیدا کنند و پسمانده ساندویچ‌شان را از سطل زباله زیر میز کارشان بیرون بیاورند و کتاب‌هایشان را در دستشویی یا آشپزخانه پیدا کنند، اما دیگران، از بی‌سر و سامانی‌شان کلافه شده‌اند.

کسی طاقت نمی‌آورد مدت طولانی کنارشان سر کند یا با آنها مراد داشته باشد، بعضی‌ها معتقدند نمی‌شود روی آنها حساب کرد، بعضی‌ها می‌گویند قولشان قول نیست، بعضی‌ها اعتقاد دارند آنها چیزی از تنظیم وقت و برنامه‌ریزی سرشان نمی‌شود و خیلی‌ها در توصیف حالشان فقط آه می‌کشند و همه چیز را در يك جمله خلاصه می‌کنند &#171;این خانواده شلخته‌اند!»

ترك عادتی که موجب مرض نمی‌شود

کدام آدم محبوبی را دیده‌اید که شلخته و نامنظم باشد؟ شما جراتش را دارید به شلخته‌ای اعتماد کنید و مسوولیتی را به او بسپارید، نمی‌شود مطمئن بود بموقع سر قرار می‌رسند، نمی‌شود خاطرجمع بود که امانت را به طرز شایسته‌ای نگه می‌دارند، حتی نمی‌شود ایمان داشت سر قولشان باقی می‌مانند، چون لازمه همه این ویژگی‌ها، نظم و ترتیب است یعنی همان چیزی که شلخته‌ها از آن بی‌بهره‌اند!

اما این تنها ضرر شلختگی نیست. چندی پیش کتابی درباره اصول موفقیت می‌خواندم. نویسنده در آن کتاب، ماجرای ملاقاتش با یکی از طرفدارانش را نقل کرده بود.

آن طرفدار از نویسنده پرسیده بود &#171;اولین گام به سوی موفقیت چیست؟» و نویسنده که مخاطبش را می‌شناخت و می‌دانست او چیزی از نظم و ترتیب نمی‌داند پاسخ داده بود &#171;تا وقتی ندانی سوزن - نخ و خلال دندانت دقیقاً کجاست، موفق نمی‌شوی!» شاید گمان کنید که نویسنده کتاب، زیادی اغراق کرده است و شلختگی تا این حد، شما را از موفقیت دور نمی‌کند، اما در اشتباهید.

شلخته‌ها برنامه‌ریزی زمانی ندارند، چون بی‌نظمی‌شان باعث می‌شود نتوانند اشیای مورد نیازشان را بموقع پیدا کنند، از سوی دیگر معمولاً وقتی دیگران کاری را شروع کرده‌اند و در اواسط آن قرار دارند شلخته‌ها هنوز مشغول پیدا کردن لباس‌ها و وسایل لازم برای شروع فعالیت‌شان هستند و این یعنی، از بقیه عقب می‌مانند.

ضمن آن که گنجی و خستگی ذهنی ناشی از آشفتگی محیط اطراف‌شان باعث می‌شود توانایی‌شان را برای حل مسائل مهم از دست بدهند، انسجام فکری نداشته باشند و قادر به تمرکز بر مسائل نباشند.

شلختگی از همه جوانب

شلختگی فقط به بی‌قیدی نسبت به مرتب بودن محیط اطراف خلاصه نمی‌شود. چند نفر را میان اطرافیان و دوستانتان می‌شناسید که توانایی بیان مطالب و سرفصل‌ها را با نظم و ترتیب ندارند، نمی‌توانند بر موضوعی متمرکز شوند و دائم حواس‌شان پرت است و ...

اگر شلختگی را بی‌نظمی شدید در همه امور تعریف کنیم آن وقت می‌شود افرادی را که عادت به منظم فکر کردن ندارند نیز، در زمره شلخته‌ها دسته‌بندی کرد و حتی اگر بخواهیم دقیق‌تر برایتان شرح دهیم می‌شود این نکته را هم اضافه کنیم که بیشتر کسانی که اعتقادی به مرتب بودن محیط اطراف‌شان ندارند از شلختگی ذهنی نیز رنج می‌برند.

بنابراین اگر قرار باشد شلختگی را ترك كنید باید منظم بودن را در همه امور آموزش ببینید چه افکار، چه گفتار و چه محیط اطراف.

افکار منظم، گفتار منظم

منظم کردن افکار که گفتاری فصیح و تاثیرگذار و قابل فهم را نیز همراه دارد مهارتی است که باید از کودکی با آموزش و تمرین و یادگیری تمرکز کردن بر مسائل به دست بیاید، اما اگر شما این مهارت را از کودکی آموزش ندیده‌اید، قرار نیست که حالا هم نتوانید آن را یاد بگیرید.

توانایی منظم فکر کردن یعنی قدرت دنبال کردن يك موضوع در ذهن و سپس تصمیم‌گیری برای به نتیجه رساندن آن، بدون این که به فکرهای دیگر اجازه بدهید پابرهنه میان روال فکری که دنبال می‌کنید، بدون.

برای به دست آوردن این توانایی باید هوشمندانه عمل کنید و وقتی بر چیزی متمرکز شده‌اید و به آن فکر می‌کنید اجازه ندهید اندیشه‌های اضافی و وسواسی سراغتان بیایند اگر فکر وسواسی وجود دارد که دائماً سراغتان می‌آید باید برای پرداختن به آن هم برنامه‌ریزی کنید. در این باره شاید بهتر باشد مثالی برایتان بزنیم: امروز خانم «الف» با یکی از همکارانش در اداره بگو و مگوی سختی داشته است.

او می‌خواهد بر اموری مثل سر و سامان دادن به مسوولیت‌هایش در اداره، رسیدگی به درس بچه‌ها، گفت‌وگو با شوهرش درباره عوض کردن محل زندگی‌شان و... متمرکز شود اما فکرهای مربوط به آن مشاخره رهایش نمی‌کند.

وقتی با شوهرش حرف می‌زند نمی‌تواند کلمات را به درستی انتخاب کند، وقتی مشغول انجام وظایفش در اداره است نمی‌تواند دقت کافی به خرج دهد، حتی وقتی ظاهراً به حرف بچه‌ها درباره مدرسه شان گوش می‌کند باز هم فکرش متوجه اتفاقی است که در اداره افتاده است.

ذهن او در این شرایط مثل يك اتاق به هم ریخته است. به نظرتان خانم الف چه طور باید افکارش را منظم کند؟ این که فقط بگوییم باید سعی کند تمرکز داشته باشد، بیشتر به يك شعار می‌ماند، اما اگر بخواهیم راهکاری عملی برای منظم کردن افکار به او ارائه بدهیم شاید بهتر باشد در نخستین مرحله به او پیشنهاد کنیم موضوع را با مشاور قابل اعتمادی مثلاً همسرش در میان بگذارد و با او درد دل کند، سپس افکارش را روی کاغذ بنویسد و از همه مهم‌تر این که وقتش را برای فکر کردن به موضوعات مختلف تقسیم‌بندی کند.

برای نمونه، با خودش عهد کند هر نیم‌ساعت که به کارهای مختلف رسیدگی می‌کند پنج دقیقه را به فکر کردن درباره ماجرای مشاخره با همکارش اختصاص دهد.

او در این شرایط باید خودش را ملزم کند که در نیم‌ساعت‌های مربوط به کارهای مختلفش، به هیچ‌وجه به موضوع بگو و مگویش فکر نکند و در پنج دقیقه‌ای که به فکر کردن درباره مشاخره اختصاص می‌دهد نیز، موضوع دیگری را به یاد نیاورد.

با گذشت زمان، او باید سهم دقیق مربوط به فکر کردن درباره دعوا با همکارش را کمتر کند برای مثال آن را ابتدا به سه دقیقه، سپس به دو دقیقه، يك دقیقه و حتی 30 ثانیه تقلیل دهد و سرانجام به شرایطی برسد که احساس کند می‌تواند این دلخوری را فراموش کند و به آرامش برسد.

فکر کردن مطلق به يك موضوع، شاید در روزهای نخست، کار سختی به نظر بیاید اما اگر هر روز تمریناتی برای آرامش یافتن و تمرکز کردن انجام دهید پس از مدتی این توانایی را به دست می‌آورید.

نکته دیگر برای فرار از شلختگی فکری، این است که برنامه‌های روزانه‌تان را بنویسید، بعد درباره راه‌های انجامشان فکر کنید و سپس دست به کار شوید.

این توضیحات، دلیلی بر این نیستند که تا وقتی نتوانسته‌اید به افکار و برنامه‌های روزانه‌تان رسیدگی کنید، برای نظم دادن به محیط اطرافتان نیز کاری انجام ندهید. نظم دادن به افکارتان نیاز به صرف وقت دارد، اما به هر حال شما برای این کار نیاز به آرامشی دارید که فقط به واسطه قرار گرفتن در محیطی مرتب به دست می‌آیند. به همین دلیل ما شما را با راهکارهایی برای ریشه‌کن کردن شلختگی در خانه آشنا می‌کنیم.

از کجا شروع کنم؟

گاهی به مرحله‌ای می‌رسید که با وجود به هم ریختگی خانه، نمی‌دانید مرتب کردن را از کجا آغاز کنید. در این شرایط باید ابتدا افکارتان را مرتب کنید و سپس از خودتان بارها بپرسید: حالا نوبت کدام بخش است؟

حتی شاید در مواردی بهتر باشد برخی از بی‌نظمی‌هایی را که فکر می‌کنید باید در برنامه کاری روزتان به آنها رسیدگی کنید یادداشت کنید مثلا در فهرست‌تان بنویسید: 1- یخچال برفک‌زده 2- صابون حمام تمام‌شده 3- شیر، صبح روی اجاق گاز سر رفته و گاز کثیف است 4 - اسباب‌بازی بچه‌ها، کف اتاق‌نشیمن ریخته 5 - لباس‌هایی که از روی بند رخت جمع کرده‌ام، روی کاناپه گوشه اتاق‌نشیمن رها شده‌اند 6- روتختی مچاله شده است.

می‌دانید نوشتن چه محاسنی دارد؟ این کار به شما کمک می‌کند اهداف‌تان را دقیقا بشناسید. یکبار دیگر به 6 موردی که در یادداشت بالا نوشته شده است نگاه کنید. فرض کنیم آن را شما نوشته‌اید و این یادداشت قرار است برنامه امروزتان را برای رفع شلختگی در خانه یادتان بدهد.

فهرستی که نوشته‌اید نشان می‌دهد که آشپزخانه، حمام، اتاق‌نشیمن و اتاق خواب نیاز به مرتب شدن دارند و در هر يك از آنها، کدام اجزا نظم را به هم زده‌اند.

حسن دیگر یادداشت کردن موارد بی‌نظمی که احساس می‌کنید باید به آنها رسیدگی کنید، این است که با تبعیت از آن می‌توانید در هر يك از اتاق‌ها برای مدتی معین متمرکز شوید و وقتی جمع و جور کردنش تمام شد، سراغ اتاق بعدی بروید.

حالا می‌توانید بر اساس اهمیت هر کدام از این موارد مسوولیت‌های خود و دیگران را اولویت‌بندی کنید. مسلما بخش‌هایی که بیشتر به چشم می‌آیند و در مکان‌هایی هستند که بیشترین اوقات روزتان را در آنها می‌گذرانید در اولویت فرآیند نظم‌دهی امروز هستند.

شما بیشتر وقت‌تان را در طول روز، در حمام می‌گذرانید یا در آشپزخانه و اتاق‌نشیمن؟ برفک یخچال را بیشتر می‌بینید یا اسباب‌بازی کف اتاق را؟

حالا که اولویت‌ها مشخص شده‌اند باید دست به کار شوید، اما به یاد داشته باشید که منظم کردن محیط اطراف، صرفا به معنای این نیست که هیچ چیز در خانه، سر راهتان نباشد، بلکه نظم بخشیدن یعنی هر چیز دقیقا در جایگاه صحیح خود قرار گرفته باشد.

بنابراین در نخستین گام به سوی داشتن يك خانه منظم، فکر کنید که بهترین جا برای هر شیء کجاست و سپس آن را در مکان درستش قرار دهید برای مثال، شاید اگر اسباب‌بازی‌ها را صرفا در يك گوشه اتاق یا زیر کاناپه بریزید یا رخت‌های خشک شده روی کاناپه را مچاله کنید و به زور در یکی از کمد‌ها جا بدهید، خانه به ظاهر مرتب به نظر برسد، اما در واقع نوعی شلختگی پنهان در آن وجود دارد، یعنی بزودی اسباب‌بازی‌ها به وسط اتاق برمی‌گردند و هر کدام از اعضای خانواده که دنبال لباس‌هایشان بگردند بقیه لباس‌ها را هم از کمدی که به زور در آن جا شده‌اند، بیرون می‌ریزند و نظم ظاهری خانه به سرعت برق و باد، ناپدید می‌شود.

- پنجره را بگشایید: برای شروع کار، پرده‌های پنجره‌ها را کنار بزنید. لای پنجره‌ها را باز کنید تا نور و هوای تازه فضای گرفته خانه را عوض کند. اگر شب است یا آپارتمان‌تان از آن دست آپارتمان‌هایی است که آپارتمان‌های بلندتر، راه رسیدن نور به آن را سد کرده‌اند، هنگام مرتب کردن اتاق‌ها، چراغ‌ها را روشن کنید تا دیدی دقیق از وضعیت محیط داشته باشید. ضمن این که نور، به هر حال، به شما انرژی و شادابی می‌دهد و انرژی‌تان را برای برقراری نظم در خانه، چند برابر می‌کند.

- هوای تخت‌خواب‌ها را داشته باشید: می‌دانید چرا تخت‌خواب‌ها اهمیتی ویژه در مرتب کردن خانه دارند؟ دلیلش این است که هر اتاق دست‌کم يك تخت دارد و يك تخت نامرتب با ملحفه چروک خورده و روتختی مچاله شده، نمای هر اتاقی را زشت می‌کند. منظم کردن تخت که بخش زیادی از فضای هر اتاق خصوصی را اشغال می‌کند، می‌تواند ظاهر اتاق را تا حد زیادی قابل تحمل کند.

از سوی دیگر در اتاق‌هایی که تخت دارند معمولا تعداد زیادی از اشیایی که در جای خودشان قرار ندارند یا روی تخت رها می‌شوند یا زیر آن و بنابراین اگر سعی‌تان این باشد که تخت را منظم کنید، شمار زیادی از اشیاء، به جای واقعی شان برگردانده می‌شوند.

- تکلیف اسباب خراب را روشن کنید: يك بار برای همیشه باید مشخص شود، اگر ساعت اتاق پذیرایی درست کار نمی‌کند قرار است به دست ساعت‌ساز بسپردش یا کارش از این حرف‌ها گذشته و باید به بیرون از خانه منتقل شود.

يكبار برای همیشه باید تصمیم بگیرید که قرار است پیراهن پاره شده‌تان را رفو کنید یا به دستمالی برای گردگیری تبدیلیش کنید. یکبار برای همیشه، باید معلوم شود که چه برنامه‌ای برای شیشه شکسته گلخانه دارید و... .

اشیا و لوازمی که درست کار نمی‌کنند، صاحبان شان را از نظم عادی که تابعش هستند دور می‌کنند. ساعت‌های نادرست، به صاحبانشان درباره زمان، دروغ می‌گویند، لباس‌های شکافته شده، لوازم شکسته و ترک خورده و... قبح نامرتب بودن و آشفتگی را در نظر صاحبانشان کم‌رنگ می‌کنند.

واضح است که هیچ‌کس از آدمی که سرشانه لباس راحتی‌اش، پاره است، ساعتش يك ربع عقب است و موهای آشفته‌ای دارد که خبر از خراب بودن سشوار می‌دهد، انتظار نظم و ترتیب در سایر امور زندگی‌اش را ندارد!

– آشپزخانه؟ اول سینک آشپزخانه: در تمیز کردن آشپزخانه اولین بخش، همیشه سینک ظرفشویی است! این قسمت از آشپزخانه، بیشتر از بخش‌های دیگر به چشم می‌آید و اگر با ظرف‌های کثیف پر شده باشد، حتی در صورتی که بخش‌های دیگر را تمیز کنید، باز هم آشپزخانه را زشت و بدنما می‌کند.

وقتی سینک را خالی کردید نوبت به واریسی بخش‌های بعدی می‌رسد. آیا اجاق گاز یا مایکروویو، لکه دارد؟ کف آشپزخانه پاکیزه است؟ قوطی‌های ادویه در جای خودشان قرار گرفته‌اند؟ قابلمه‌ها چگونه؟

یخچال: در یخچال خانه‌ای که نظم در آن برقرار است همه ظرف‌ها درپوش دارند و خوراکی‌ها برای مدتی طولانی در آن باقی نمی‌مانند و هر از گاه واریسی می‌شوند که مبادا فاسد شده باشند.

سطل‌ها و سبدهای پر کاربرد: هر خانه‌ای تعدادی سطل و سبد بسیار پرکاربرد دارد که نبودشان باعث می‌شود خانه آشفته به نظر برسد. اولین سطل لازم برای هر خانه‌ای، سطل زباله است. طبیعتاً همه ما در خانه، يك سطل زباله بزرگ برای جمع‌آوری زباله‌ها داریم، اما این کافی نیست.

برای منظم‌تر شدن لازم است به اتاق‌های خواب، آشپزخانه و دستشویی نیز سطل زباله‌هایی اضافه کنید تا حتی اگر ساکنان اتاق‌ها آنقدر تنبل باشند که حاضر نشوند زباله‌هایشان را به خارج از اتاق انتقال دهند دست‌کم آنها را داخل سطل زباله اتاقشان بیندازند.

دومین سطل یا سبد لازم برای خانه، سطل رخت‌های چرک است. يك سطل نسبتاً بزرگ را در خانه به رخت‌های چرک اختصاص دهید تا هرکدام از اعضای خانواده از کوچک تا بزرگ، تکلیف رخت‌های چرک‌شان را بدانند.

سومین سطل یا سبد مفید مربوط به اسباب‌بازی بچه‌هاست. داشتن يك سطل اسباب‌بازی در خانه باعث می‌شود بخش عمده‌ای از آشفتگی خانه که به واسطه پراکندگی اسباب‌بازی‌های بچه‌ها ایجاد می‌شود، رفع شود.

علاوه بر این شما می‌توانید جمع‌آوری اسباب‌بازی‌ها را تبدیل به يك مسابقه با آنها کنید مثلاً بگویید &#171;اگر توانستی همه اسباب‌بازی‌هایت را پیدا کنی و بریزی توی سطلت، برایت ژله درست می‌کنم...&#171; یا &#171;بیا با هم مسابقه بدهیم ببینیم کی زودتر اسباب‌بازی‌ها رو جمع می‌کنه...&#171;

خداحافظی با اشیای بی‌کاربرد: همه ما لباس‌هایی داریم که مدت‌هاست نمی‌پوشیم، کتاب‌هایی داریم که پیش‌تر آنها را خوانده‌ایم و دیگر میلی به مطالعه‌شان نداریم، لوازم شخصی در اتاق‌هایمان داریم که دیگر مورد استفاده‌مان نیستند، هر يك از این اشیا که حالا سهمی را در آشفتگی محیط اطرافمان دارند می‌توانند برای دیگران، مثلاً نیازمندان، مفید و پرکاربرد محسوب شوند.

همین امروز آنها را به کسانی که به آنها نیاز دارند ببخشید، با این کار، هم ثواب کرده‌اید و هم خودتان را از شر لوازمی که اطرافتان را شلوغ کرده‌اند، خلاص می‌کنید.

قانون وضع کنید

خانه آدم‌های شلخته، قانون ندارد. وضع قوانین در خانه، باعث می‌شود پیله شلختگی را بشکافید و وارد يك زندگی تازه شوید.

نه‌تنها لازم است قانون وضع کنید، بلکه حتی شاید لازم باشد برخی از آنها را نیز بنویسید و برای مدتی در جایی که قابل دیدن باشند

نصب کنید مثلا قانون اول، کفش‌هایمان را داخل جا کفشی بگذاریم. قانون دوم، برای خوردن میوه و شیرینی از زیر دستی استفاده کنیم. قانون سوم، هفته‌ای یکبار کفش‌ها را واکس بزنیم. قانون چهارم، پس از مطالعه کتاب، آن را به کتابخانه ایاقمان برگردانیم و... .

این قوانین را باید به بچه‌ها هم آموزش دهید تا شلختگی و بی‌نظمی برایشان عادت نشود. برای نمونه آنها باید پس از مدتی یاد بگیرند که حوله را کجا بگذارند، لباس‌هایشان را چه طور به چوب رختی بیاویزند، چطور کفش‌هایشان را تمیز کنند، چطور در تمیز کردن اتاقشان به شما کمک کنند، چه طور عروسک‌هایشان را مرتب در جایی مناسب بچینند و...

آیینه را نگاه کنید

تا اینجا گزارش، جنسیت شما برای ما مهم نبود، اما از این قسمت به بعد را فقط خانم‌ها باید بخوانند. داستانی هست که در سال‌های دور بعضی مادر بزرگ‌ها برای تازه عروس‌ها تعریف می‌کردند.

داستان، مربوط به مرد تاجری است که سال‌ها پیش زندگی می‌کرد و دو همسر داشت! طبیعی است که هیچ‌کدام از دو زن، دیگری را تحمل نمی‌کرد و تاجر ناچار شد برای سامان دادن به آن وضعیت، دو خانه بخرد و یک روز در میان به همسرانش سر بزند.

زن دومی که باتجربه‌تر بود، در روزهایی که نوبت سر زدن شوهرش به او بود، خودش را می‌آراست و همسرش با دیدن او ذوقزده و شاد می‌شد، اما زن اول در روزهایی که نوبت دیدارش با همسر بود، بیشتر وقتش در خانه را، صرف شستن و ساییدن می‌کرد تا وقتی شوهرش به خانه می‌آید با خانه‌ای تمیز و مرتب روبه‌رو شود.

او دقیقا از طرف دیگر بام افتاده بود و تمیزی و مرتب بودن خانه در او به نوعی وسواس تبدیل شده بود، اما لزومی برای مرتب‌کردن خودش احساس نمی‌کرد و معتقد بود همین که خانه پاکیزه و تمیز باشد کافی است. در واقع او زنی بود با ظاهری شلخته و خانه‌ای بسیار مرتب!

یکی از روزها که مشغول ساییدن زمین بود مرد تاجر وارد خانه شد، بشدت سرفه می‌کرد و ناچار بود آب دهانش را بیرون بیندازد، خواست آب دهانش را روی زمین بیندازد، اما زمین خانه طوری از تمیزی برق می‌زد که دلش نیامد این کار را کند و همان وقت زن اول را با لباس‌هایی مندرس و چرک، موهایی به هم ریخته و دست‌هایی کثیف، مشغول ساییدن زمین دید و بناچار، بدون که این که زن بفهمد آب دهانش را روی او انداخت و چون رغبت نمی‌کرد بیشتر در کنار آن زن نامرتب باقی بماند، خانه را به قصد ملاقات با همسر دیگرش ترک کرد!

ما هم می‌دانیم که داستان ناراحت‌کننده‌ای است، اما اگر بعضی مادر بزرگ‌ها آن را برای تازه عروس‌ها تعریف کرده‌اند حتما حکمتی داشته است. می‌دانید پیام داستان چیست؟ ظاهر شما، به اندازه ظاهر خانه‌تان اهمیت دارد و شلختگی ظاهری یک زن، کدبانوگری او را بی‌ارزش می‌کند.

بنابر این یک خانه منظم، وقتی دلپذیر است که بانوی خانه خوش‌لباس، خوش‌بو، مرتب و آراسته باشد. یادتان باشد، بهترین لباس‌ها، بهترین عطرها و بهترین مدل موها و آرایش‌تان، باید مخصوص لحظاتی باشد که کنار همسرتان هستید.

مریم یوشی‌زاده