

سندرم شلختگی در خانه



هیچ وقت لنگه دیگر جوراب خود را پیدا نمی‌کند، گاهی حتی مجبور شده است هنگام بیرون رفتن با عجله جوراب‌های لنگه به لنگه بپوشد به این امید که مجبور نیست جایی کفش‌هایش را از پا بیرون آورد!

هیچ وقت لنگه دیگر جوراب خود را پیدا نمی‌کند، گاهی حتی مجبور شده است هنگام بیرون رفتن با عجله جوراب‌های لنگه به لنگه بپوشد به این امید که مجبور نیست جایی کفش‌هایش را از پا بیرون آورد!

به گزارش سلامت نیوز به نقل از چارديواری ضمیمه روزنامه جام جم، هیچ چیز را سر جای خودش قرار نمی‌دهد، داخل کیف دستی‌اش هم که به قول معروف بازار شام است؛ از دستمال‌ها و کاغذهای مچاله بگیر تا قبض‌های پرداخت نشده نیمه پاره و پول خرده‌های درهم و برهم و جعبه‌های خالی آدامس، هرچه فکرش را بکنید در آن پیدا می‌شود.

همسرش از دست او کلافه است، کم‌کم دارد عادت جمع و جور کردن وسایل او و جمع کردن ریخت و پاش‌هایش را ترک می‌کند و معتقد است نباید همیشه کارهای شخصی او را انجام دهد، اما روز به روز از او دورتر می‌شود و گاهی حتی از خستگی ناشی از دیدن آن همه کثیفی و ریخت و پاش و جمع کردن‌های مداوم در مورد ترک کردن او نیز فکر می‌کند.

حتما تا به حال شما هم در اطرافتان به افراد شلخته و نامنظم برخورد کرده یا حداقل در مورد آنها و کارهایشان چیزهایی شنیده‌اید یا حتی یکی از نزدیکان شما از دسته مردان یا کودک و نوجوانان شلخته و حتی زنان شلخته باشند، زانی که خانه و زندگی نامرتب و کثیفی دارند و حتی به ظاهر و سر و وضع خود و بچه‌هایشان هم اصلا نمی‌رسند.

شلختگی تقریباً مساوی است با بی‌نظمی، اما شدیدتر و بیشتر از بی‌نظمی خود را نشان می‌دهد؛ یعنی در واقع شلختگی بیشتر عادت به بی‌نظمی در چند امر یا همه امور زندگی است و بهتر است آن را در زندگی زیاد هم شوخی نگیریم.

شلختگی؛ ذاتی یا اکتسابی

تحقیقات مختلف نشان داده ردپایی از وراثت در شلختگی افراد وجود دارد؛ یعنی در بین افرادی که عمو و خاله و... شلخته‌ای داشته اما حتی با آنها روابط نزدیکی هم نداشته‌اند، شلختگی بیشتر از دیگران دیده شده، اما هنوز هیچ ژن مشخصی برای انتقال صفت شلختگی شناسایی نشده است.

دکتر فرید فدایی، روانپزشک در این باره نظر متفاوتی دارد و می‌گوید: ریشه مسائل مربوط به نظم و بی‌نظمی به دوران کودکی و سنین یک و نیم تا سه سالگی بر می‌گردد، در این سنین معمولاً کودکان به مفهوم دسته‌بندی، طبقه‌بندی، رعایت نظم و زمان توجه پیدا می‌کنند و از طرف دیگر هم والدین در همین دوره زمانی احساس می‌کنند فرصت مناسبی برای آموختن قواعد و روش‌های زندگی اجتماعی از جمله نظم و ترتیب به کودک است.

وی می‌افزاید: آداب دستشویی رفتن در این دوره به کودک آموخته می‌شود که اگر با ملایمت و با توجه به شرایط کودک انجام شود و او مورد تنبیه و سرزنش قرار نگیرد باعث یادگیری نظم و ترتیب در کودک می‌شود، اما کوشش بیش از حد و سختگیری فراوان برای این‌که کودکان حتماً در همین سنین آداب دستشویی رفتن و به دنبال آن نظم و ترتیب را یاد بگیرند دو واکنش متفاوت را به وجود می‌آورد؛ اولین واکنش عبارت است از این‌که فرد به صورت انفعالی حالت پذیرش بی‌قید و شرط تمام دستورات بزرگسالان را پیدا می‌کند و برای رعایت خوشنودی آنها به صورت افراطی نظم و ترتیب را رعایت خواهد کرد که نمونه آن افراد وسواسی هستند یا واکنش دیگری که ممکن است در این کودکان به وجود آید عبارت است از بی‌توجهی کامل به نظم و ترتیب که به شکل شلختگی در می‌آید.

بنابراین می‌توانیم بگوییم پایه رعایت نظم به صورت طبیعی یا نظم وسواس‌گونه یا برعکس، شلختگی، در همان دوران یک و نیم تا سه سالگی گذاشته می‌شود، اما آموزش مداوم از طریق مربیان، اعضای خانواده و رسانه‌های گروهی هم در تغییر عادت‌های نظم یا بی‌نظمی بی‌تاثیر نیست.

انواع شلخته‌ها

بعضی از افراد شلخته فقط ظاهر نامرتبی دارند، بعضی‌ها هم ظاهر مرتب داشته ولی زندگی شلخته و نامنظمی دارند و بعضی از

افراد هم در همه زمینه‌های زندگی اعم از ظاهری و بهداشت فردی، رعایت زمان و در زمینه فکری و ذهنی شلخته هستند؛ این افراد همان کسانی هستند که شلختگی تا صفحه رایانه‌شان نیز پیشروی کرده و می‌بینیم صفحه اصلی رایانه آنها پر از عکس‌ها و فایل‌هایی است که به طور نامرتب چیده شده و حتی خود فرد نمی‌داند آنها را برای چه آنجا جمع کرده است.

کارشناسان در این زمینه افراد بی‌نظم و شلخته را دسته‌بندی نیز کرده‌اند: دسته اول توده درست‌کن‌ها هستند که وسایل مهم‌تر را که باید در دسترس‌شان باشد بالای انبوهی از وسایل روی هم ریخته می‌گذارند.

دسته دوم، شلخته‌های مخفی‌کار هستند که در ظاهر به نظر می‌آید آدم‌های مرتب و منظمی هستند، اما در واقع آنها تمام وسایل را درون کسوها و کمد‌ها می‌چپانند. دسته سوم، ریخت و پاش‌کننده‌ها هستند؛ افرادی که هر چیزی را در هر جایی که دوست دارند، می‌اندازند که اصولاً آدم‌های فراموشکاری‌اند و هیچ‌وقت وسایل خود را به تنهایی نمی‌توانند پیدا کنند. دسته دیگر هم افرادی هستند که اجازه می‌دهند چند روز خانه یا اتاقشان به هم ریخته و نامرتب باشد و بعد از چند روز همه آن به هم ریختگی‌ها را تمیز و مرتب می‌کنند. اما بهتر است بدانید بدترین نوع شلختگی، متعلق به افرادی است که بهداشت شخصی خود را رعایت نمی‌کنند.

کاهش روابط اجتماعی با رعایت نکردن بهداشت شخصی

برایش مهم نیست به طور منظم و زود به زود به حمام برود و خود را نظافت کند، بوی بد عرق و حتی بوی دهانش از فاصله دور هم دیگران را آزار می‌دهد، در محل کار همه همکاران از او فاصله می‌گیرند و حتی گاهی همین شلختگی و رعایت نکردن بهداشت فردی باعث می‌شود مورد تمسخر و بی‌احترامی قرار گیرد، اما آنچنان کوشش نمی‌کند که خود و عادت‌هایش را تغییر دهد.

علاوه بر این‌که شلختگی و بی‌نظمی در محیط کار می‌تواند تحقیر و تمسخر از سوی همکاران را به دنبال داشته باشد، همچنین باعث بی‌اعتمادی مافوق به فرد نامنظمی می‌شود که کارهایش را به موقع انجام نمی‌دهد. این بی‌اعتمادی اعتبار حرفه‌ای فرد را زیر سوال می‌برد و در نتیجه در پست‌های مهم و کلیدی از این افراد استفاده نمی‌شود و همین موجب کاهش اعتماد به نفس آنها خواهد شد. ضمن تمام این مشکلات عنوان شده برای فردی که بهداشت شخصی خود را رعایت نمی‌کند و در یک کلام شلخته است، کم‌کم دوستان این افراد هم از اطراف او پراکنده می‌شوند و دوستی خود را به دلیل آزاری که از رفت و آمد با آنها متحمل می‌شوند، قطع می‌کنند.

البته گاهی نقش‌های اجتماعی می‌تواند افراد شلخته را مجبور به رعایت بعضی چیزها کند؛ به عنوان مثال کسی که مدیرعامل یک شرکت بزرگ بوده و ناچار است با ظاهر آراسته در محیط کارش ظاهر شود، ولی وقتی وارد دنیای فردی خودش یعنی خانه می‌شود، باز خود واقعی‌اش بروز می‌کند و رفتارهای شلخته‌وارش را ادامه می‌دهد.

راه‌های درمان و مقابله با شلختگی

معمولاً افراد نامرتب و بی‌نظم خود قبول ندارند که شلخته هستند و فکر می‌کنند همان کاری که آنها انجام می‌دهند درست است، اما زمانی که در زندگی به مشکل برمی‌خورند ممکن است به رفع آن فکر کنند و در مواردی هم خانواده و اطرافیان، فرد را مجبور به حل مشکل شلختگی‌اش می‌کنند، اما بهتر است در قدم اول خود فرد بخواهد از این وضع خلاص شود و آگاهانه سعی در بهبود وضعیتش داشته باشد. ثابت شده است که اگر کسی نخواهد، درمان‌ها و روش‌های مختلف نتیجه‌ای نخواهد داد.

در زندگی‌های مشترک زن و شوهر می‌توانند با تنظیم یک قرارداد بین خود به حل این مشکل بپردازند. همسر فرد در این حالت تعهد می‌دهد در مواقع لزوم در مورد انجام کارها به فرد یادآوری و او را یاری کند، اما همسر فرد شلخته در این مرحله باید بداند حداقل رفتار را از همسر خود انتظار داشته باشد و نخواهد تمام کارها از همان ابتدا به نحو مطلوب انجام شود.

همچنین وی نباید خود در گوشه‌ای بایستد و فقط با پیام‌های کلامی، فرد را به انجام کارهای مختلف تشویق کند. این‌که ما فقط از کسی بخواهیم مثلاً فلان کار را انجام دهد، نتیجه مطلوبی در پی نخواهد داشت، در درمان شلختگی بهتر است از اصل جلوگیری از بروز رفتار استفاده کنیم؛ یعنی اصلاً نگذاریم رفتار نادرست انجام شود. پس لازم است مدتی روی رفتارهای فرد نظارت داشته باشیم.

به حداقل رفتار اصلاح شده باید پاداش تعلق گیرد و همسر باید نشان دهد متوجه آنهاست. پیام‌هایی مثل «خونه امروز چقدر تمیز شده» یا «تو چقدر امروز آراسته‌ای» نشان‌دهنده این است که تلاش‌های فرد در جهت اصلاح رفتار دیده می‌شود و

همچنین می‌توان جدولی از تغییرات رفتاری تهیه کرد تا خود شخص بداند در چه مواردی و به چه میزانی تغییر کرده است و وقتی شاهد این تغییرات مثبت باشد، برای ادامه راه راغب‌تر خواهد شد.

یکی از کارهایی که در برخورد با این افراد باید بشدت از آن اجتناب کرد، استفاده از پیام‌های کلامی است، زیرا ممکن است تاثیر کاملا برعکسی در فرد ایجاد کند. پیام کلامی تند مثلا «تو بازم لباست رو اینجا انداختی»، لحن نامناسب، پرخاشگری، تحقیر، تمسخر و تندی کردن تاثیر بسیار منفی در اصلاح رفتار فرد خواهد گذاشت.

در بعضی افراد زمان لازم برای تغییر رفتارها طولانی‌تر و در بعضی کوتاه‌تر است، انجام این تمرینات به صورت منظم، مشکل شلختگی را در ۹۰ درصد افراد حل می‌کند، ولی گاهی در مورد بعضی افراد که ریشه رفتارشان در کودکی بوده و به دلایل خاصی تثبیت شده است، نیاز به روانکاوی و تکنیک‌های خاصی است تا درمان موفق به‌طور کامل انجام پذیرد.

تاثیر شلختگی بر روابط همسران

به طور معمول شلختگی و رعایت نکردن نظافت شخصی در روابط زناشویی افراد مشکلاتی را به وجود می‌آورد که مهم‌ترین آن کاهش میل همسر به برقراری رابطه است که این سردی جنسی بتدریج از دفعات برقراری رابطه زناشویی می‌کاهد یا باعث شکل‌گیری روابط عاری از شور و شوق و از سر اکراه خواهد شد و ممکن است به جدایی کامل همسران نیز بینجامد.

دکتر معصومه حاتمی، روان‌شناس در گفت‌وگو با چارودیاری می‌گوید: به طور کلی افراد سه دسته هستند؛ افراد بصری که قدرت دیداری قوی دارند و افراد سمعی که قدرت شنیداری قوی دارند و افراد لمسی که خیلی رمانتیک و احساساتی‌اند.

افراد بصری در مقابل همسران شلخته و نامرتب بیشترین آسیب را نسبت به افراد دیگر گروه‌ها می‌بینند. وی می‌افزاید: تحقیقات نشان داده است این مساله که هر یک از همسران در خانه به ظاهر و نظافت شخصی خود اهمیت ندهند و فقط در مقابل افراد دیگر بجز همسر خود را مرتب و منظم و تمیز نشان دهند، طرف مقابل‌شان را آزار می‌دهد.

دکتر حاتمی می‌افزاید: این‌که لباس خانم در خانه نامرتب و نامنظم باشد و حتی به تلفیق رنگ‌های لباسش هیچ اهمیتی ندهد، بوی پیازداغ دهد یا آقا لباس نامرتب و کثیف در خانه بپوشد به بهانه این‌که دیگر بعد از گذشت چند سال از زندگی مشترک خود این حرف‌ها را با هم ندارند، اثرات بسیار مخربی روی روابط همسران و زندگی مشترک آنها می‌گذارد.

این خطر در مورد افراد بصری بیشتر دیده می‌شود. وقتی فرد در اجتماع با افرادی که به ظاهر خود می‌رسند برخورد می‌کند و در خانه با همسری روبه‌رو می‌شود که ظاهری شلخته و گاهی حتی کثیف دارد، اولین زنگ خطر در خانواده به صدا درمی‌آید و فرد قوای دیداری‌اش را در فیلم‌ها و فضای مجازی، اینترنت، ماهواره یا بدتر از همه در روابط موازی ارضا می‌کند.

دکتر حاتمی به همسران توصیه می‌کند شلختگی را در زندگی جدی بگیرند و درصدد رفع آن برآیند، چرا که می‌تواند به راحتی پایه‌های یک زندگی را بلرزاند و باعث شود زندگی مشترک به طلاق عاطفی منجر شده یا حتی در نهایت به طلاق ثبتی نیز ختم شود.

پس زن و شوهری می‌توانند زندگی عادی و موفقی داشته باشند که به بهانه صمیمیت، کیفیت روابط را زیر سوال نبرند و همیشه برایشان مهم باشد که از هر نظر مورد تأیید دیگری باشند.

ردپای مشکلات روانی در شخصیت بعضی از شلخته‌ها

گاهی اوقات شلختگی، بی‌نظمی و نامرتبی‌های افراد نه مربوط به ذات آنهاست و نه محصول مشاهده و یادگیری از اطرافیان، بلکه نشانه مشکل دیگری در وجود فرد است.

خانم خانه‌داری که از اول زندگی بسیار منظم بوده است، اما دیگر نه به وضع ظاهری خود می‌رسد و نه به خانه و زندگی، ظرف‌های نشسته‌اش روزها در سینک ظرفشویی باقی می‌ماند، مقدار زیادی خاک روی همه اثاث خانه نشسته و در یک کلام کثیفی از سر و روی خود و خانه‌اش می‌ریزد، ممکن است مشکل خیلی جدی در زندگی‌اش داشته باشد که به این صورت خود را نشان می‌دهد یا ممکن است افسردگی داشته باشد یا از بی‌توجهی دیگر اعضای خانواده به خود رنج می‌برد.

دکتر فرید فدایی، روانپزشک درباره بعضی از مشکلات روانی که خود را به صورت شلختگی نشان می‌دهد، می‌گوید: ما بیشتر از

همه در بیماری وسواس این حالت را می‌بینیم. برای نمونه خانمی که از شدت وسواس نظافت هر بار حمام رفتن‌اش پنج، شش ساعت طول می‌کشد، ممکن است به صورت واکنشی به حمام نرود، چون می‌داند هر بار حمام رفتن با چه سختی و مشقتی همراه است، یعنی گاهی اوقات به صورت تناقض‌آمیزی در افرادی که دچار بیماری وسواس‌های شدید نظافت هستند، می‌بینیم به طور کامل نسبت به نظافت خود بی‌توجه می‌شوند.

وی می‌افزاید: همچنین در نوعی از بیماری شدید روانی به نام اسکیزوفرنیا دیده می‌شود شخص اصلا به بهداشت و نظافت خود اهمیت نمی‌دهد، سال‌ها لباس زیر خود را عوض نمی‌کند یا مدت‌های زیادی یک لباس را می‌پوشد و حتی وقتی اطرافیان، او را مجبور به حمام رفتن و نظافت خود می‌کنند با همان لباس‌های خودش زیر دوش می‌رود و بیرون می‌آید که البته با دارودرمانی و بهبود بیماری روانی، مشکل شلختگی و نامرتبی آنها نیز بهبود پیدا می‌کند و می‌توانند به صورت افراد طبیعی در آیند.

دکتر فدایی همچنین به افسردگی در نوجوانان و تاثیر آن بر بی‌نظمی و شلختگی اشاره می‌کند و می‌گوید: گاهی نوجوانانی که دچار افسردگی می‌شوند به صورت عجیب و اغراق‌آمیزی دچار بی‌نظمی در کارها می‌شوند و نمی‌توانند کارهایشان را بموقع انجام دهند و آنها را به تعویق می‌اندازند یا فراموش می‌کنند، حاضر نیستند اتاق خود را مرتب کرده و حتی قبول نمی‌کنند دیگران این کار را برای آنها انجام دهند، حتی به سر و وضع و نظافت خود هم نمی‌رسند و والدین ممکن است به اشتباه فکر کنند این نوجوان حالت خصومت و لجبازی دارد در حالی که در بیشتر موارد این مسائل نشانه‌های ابتلای نوجوان به افسردگی است.

وی می‌افزاید: همچنین در بقیه موارد بویژه زمانی که فرد ناگهان دچار بی‌نظمی و شلختگی می‌شود و از ابتدا نامرتب نبوده است هم باید به دنبال یک یا چند مشکل شخصی یا روانی در او بود و نسبت به درمان آن مشکلات اقدام کرد.

مردان شلخته‌ترند یا زنان؟

تجربه و تحقیقات نشان داده است تعداد مردان شلخته بسیار بیشتر از زنان شلخته است که البته این مساله از نقطه نظر روان‌شناسی تربیتی قابل اثبات است. دکتر فرید فدایی، روانپزشک در این باره می‌گوید: با توجه به نحوه تربیت دختران و پسران در خانواده، ما معمولا می‌بینیم به دختران بیش از پسران رعایت نظم و ترتیب و قوانین و مقررات آموزش داده می‌شود و به طور معمول دختران در خانه باید کارهای شخصی خود را خودشان انجام دهند، اما متاسفانه در مورد پسرها معمولا مادرها خودشان این کارها را انجام می‌دهند.

وی می‌افزاید: همچنین در مورد رعایت نظم در ساعات رفت و آمدها هم همین مساله مطرح می‌شود؛ یعنی دختران حتما باید سر ساعت معینی در منزل باشند، اما به طور معمول در مورد پسرها چنین سختگیری اعمال نمی‌شود و نتیجه آن می‌شود که بعدها با مردانی مواجه می‌شویم که نوعی حالت بی‌نظمی و بی‌برنامگی در کارشان است و با زنانی که می‌خواهند به طور مرتب و صحیح کارهای زندگی را انجام دهند و طبیعی است که در این مورد بین آنها اختلاف به وجود می‌آید.

دکتر فدایی به والدین توصیه می‌کند به پسرها هم از همان آغاز به اندازه دخترها نظم و ترتیب را آموزش دهند و به آنها مرتب یادآوری کنند وظیفه زنان نیست که تمام کارهای شخصی آنها و کارهای خانه را انجام دهند، بلکه مردها نه تنها باید کارهای شخصی خودشان را انجام دهند، بلکه باید در انجام امور خانه هم با همسر خود همکاری کنند.

شخصیت وسواسی روی دیگر شلختگی

شاید فکر کنید کسانی که شخصیت وسواسی دارند نقطه مقابل افراد شلخته هستند و هرچقدر که شلخته‌ها نامرتب و بی‌برنامه هستند، وسواسی‌ها برعکس تمیز و مرتب و منظم هستند.

اما دکتر فرید فدایی، روانپزشک در این باره می‌گوید: گاهی با افرادی روبه‌رو هستیم که با وجود این‌که می‌توانند خیلی از کارها را بخوبی انجام دهند اما اهمال‌کاری می‌کنند؛ مثل دانشجویانی که به بهانه بهتر انجام دادن کار، پایان‌نامه خود را مرتب به بعد موکول می‌کنند و این نشان‌دهنده شخصیت وسواسی است. البته بیماری وسواس با شخصیت وسواسی متفاوت است. دکتر فدایی می‌افزاید: شخصیت‌های وسواسی افرادی آرمانگرا و کمال‌طلب هستند که فکر می‌کنند هر کاری را باید به بهترین صورت انجام دهند، به همین دلیل انجام دادن کارها برایشان دشوار می‌شود و گاهی اوقات می‌خواهند با به تعویق انداختن کارها خودشان را از فشار زیاد آن رها کنند که در این مورد راهنمایی‌های یک مشاور، پدر و مادر یا حتی یک دوست می‌تواند به آنها کمک کند کارهایشان را به درستی انجام دهند.