

زندگی به سبک نظم و ترتیب



سبک زندگی این روزهای ما، یعنی زندگی‌ای که در حال سرعت و عجله و درگیر فضاهای مجازی و غیرواقعی است، سبب شده اغلب ما برعکس نسل‌های پیشین، نظم و انضباط را از اصول اصلی زندگی ندانیم. در واقع در زندگی جدید بهانه‌ها برای شلوغ بودن و وقت نداشتن برای نظم و ترتیب زیاد شده، در حالی که عامل موفقیت در این عصر، بیشتر از هر چیز در منظم بودن تعریف می‌شود.

سبک زندگی این روزهای ما، یعنی زندگی‌ای که در حال سرعت و عجله و درگیر فضاهای مجازی و غیرواقعی است، سبب شده اغلب ما برعکس نسل‌های پیشین، نظم و انضباط را از اصول اصلی زندگی ندانیم. در واقع در زندگی جدید بهانه‌ها برای شلوغ بودن و وقت نداشتن برای نظم و ترتیب زیاد شده، در حالی که عامل موفقیت در این عصر، بیشتر از هر چیز در منظم بودن تعریف می‌شود.

این در حالی است که برخی افراد از این نکته مهم غافل هستند که داشتن نظم و ترتیب در کارها و سر و سامان دادن به محیط اطرافشان تا چه حد می‌تواند به آنان در صرفه جویی وقت و انرژی کمک کند و این توانایی را به آنان می‌دهد تا نظارت بیشتری بر کارهایشان داشته باشند. ما با منظم شدن در زندگی می‌توانیم ساماندهی و اولویت بندی کنیم و انرژی لازم را به دست آوریم، در ضمن هرگاه نوبت به برقراری تعادل بین کارهای خانه و شغل تان می‌شود رمز موفقیت در سر و سامان دادن به کارها، توانایی اولویت بندی و فهرست بندی کردن کارها و دور ریختن چیزهایی است که فقط ما را سردرگم می‌کند. نکته حائز اهمیت این که نظم آموزی فرآیندی است که شروع آن از دوران کودکی شکل می‌گیرد، بر این اساس والدینی که در انجام کارهایشان نظم و ترتیب ندارند، نمی‌توانند انتظار داشته باشند فرزندشان در انجام کارها فردی منظم باشد.

دکتر فهیمه رضایی، روان شناس و عضو هیات علمی دانشگاه فرهنگیان در این باره می‌گوید: ما می‌توانیم برای فرزندان مان الگوی نظم و ترتیب باشیم و به همین منظور از راهکارهای ساده ای هم می‌توان استفاده کرد، مثلاً می‌توانیم با صراحت و به آرامی از فرزندان بخواهیم که ریخت و پاش هایش را جمع کند، در مرتب کردن اتاقش او را همراهی کنیم، بعد از این که فرزندان اتاق و اسباب بازی هایش را جمع کرد او را تشویق کنیم و گاهی هم برای او جایزه ای را در نظر بگیریم؛ چراکه همین تشویق های کوچک می‌تواند به عنوان انگیزه ای برای او باشد که از همان دوران کودکی منظم بودن را یاد بگیرد و آن را به صورت یک عادت در آنان درآوریم. به اعتقاد این روان شناس، منظم بودن اکتسابی است و والدین می‌توانند در زمینه تربیت فرزندان شان این مساله را مدنظر داشته باشند.

ترس از نظم و ترتیب

برخی افراد علاوه بر این که تمایلی برای منظم شدن و سر و سامان دادن ندارند، احساس ترس هم می‌کنند؛ یعنی عواملی وجود دارد که می‌تواند باعث ترس از منظم بودن شود. اودیت پولار در کتاب خود «چگونه منظم شویم» به بررسی ترس هایی که مانع می‌شود فرد نتواند منظم و مرتب باشد، می‌پردازد.

دکتر رضایی:

منظم بودن اکتسابی است و والدین می‌توانند در زمینه تربیت فرزندان شان این مساله را مدنظر داشته باشند

ترس از دست دادن: آیا تا به حال برایتان اتفاق افتاده چیزی را دور انداخته باشید و فکرش را هم نمی‌کردید بعداً به آن احتیاج پیدا کنید. تقریباً همه ما این تجربه را داشته ایم که چیزی را دور انداخته ایم در حالی که بعداً به آن احتیاج پیدا کرده ایم. با دید تصمیم بگیرید که آیا چیزی آن قدر ارزش دارد که زمان، انرژی و هزینه ای را صرف نگهداری آن کنید در غیر این صورت آن را دور بیندازید، بازبایی کنید یا اگر ممکن بود بفروشید. لازم نیست از امروز تا زمان بازنشستگی تان هر چیزی را که فکر می‌کنید روزی به آن احتیاج دارید پیش خود نگه دارید. همین حالا تصمیم بگیرید فضای کاری و زندگی تان را با حذف کردن چیزی های اضافه و زائد مرتب کنید.

ترس از انعطاف ناپذیری در کار: وقتی درباره یک فرد منظم می اندیشید چه تصویری در ذهن تان ایجاد می شود؟ آیا دیدی مثبت به این قضیه دارید یا نگران این هستید که منظم بودن شما را فردی خشک و غیرمنعطف نشان دهد؟ مطمئن باشید که پیدا کردن چیزی به سرعت و با حداقل نگرانی و با اطمینان به این که آن همان جایی خواهد بود که دنبال آن می گردید، شما را به فردی سختگیر و مقرراتی تبدیل نمی کند.

ترس از دست دادن ابتکار: آیا منظم بودن کنترل بیشتر و مدیریت موفق زمان از خودجوشی و ابتکار شما کم می کند؟ خیر شما بایستی درجه ای از نظم و کنترل داشته باشید تا بتوانید ابتکار را در خود پرورش دهید. بدون نظم، خودجوشی عملاً در هم ریختگی و آشفتگی است. منظم بودن آزادی بیشتر به خود، دادن و داشتن کنترل بیشتر بر جنبه قابل مدیریت زندگی تان است.

نظم از خانه شروع می شود

اصل اساسی در منظم بودن، آموزش است، اما این آموزش فقط به شکل تئوری و بر مبنای توصیه و سفارش انجام نمی شود، بلکه نیازمند نهادینه شدن است.

دکتر اسکندری:

خانواده نه فقط در ایجاد نظم فیزیکی، بلکه در ایجاد نظم معنوی، یعنی پرورش اندیشه و تربیت اصول مهم زندگی نقش اساسی دارد

خانواده گروه اولیه جامعه را تشکیل می دهد، بر این اساس این نهاد می تواند اصلی ترین نقش را در ترویج و پایه گذاری نظم و ترتیب در جامعه بر عهده داشته باشد. دکتر طیبه میرزا اسکندری، پژوهشگر حوزه زنان و خانواده با تاکید بر این اصل معتقد است: خانه مهم ترین مکان برای پایه ریزی نهادینه کردن اصول تربیتی است، علاوه بر این مادران نقش مهم تری در این زمینه نسبت به پدران دارند که وقتی پای زنان شاغل به میان می آید، اغلب هماهنگی بین مسئولیت های شغلی و مسئولیت های خانواده دچار مشکل می شود. این جامعه شناس با اشاره به این موضوع که در فرهنگ و عرف ما نقش نظم بخشی به خانواده برای مادر تعریف شده است، ادامه می دهد: خانواده نه فقط برای نظم فیزیکی در محیط خانه بلکه برای نظم معنوی یعنی پرورش اندیشه، تربیت اصول مهم زندگی، تعریف بنیان های اجتماعی مورد نیاز و هر چه که جامع از خانواده می خواهد، نقش اساسی دارد. به گفته میرزا اسکندری با آموزش زنان جامعه در همه زمینه ها از جمله توجه به اصول نظم و ترتیب در زندگی، می توان چنین ملزوماتی را از ابتدا در محیط خانواده نهادینه کرد.

معصومه اسدی

جام جم