دلایل روان شناسانه بی نظم بودن بعضی انسان ها و تاثیرات نامناسب بی نظمی بر روان

نظم بیشتر سلامت روان بهتر!

یاسمین مشرف | مترجم
منبع: bebrainfit.com

مشاوره زوجین

باید قبول کرد که داشتن وسایل زیاد، جای کم و نداشتن وقت کافی برای مرتب کردن محیط، از عوامل اصلی بی نظمی و به هم ریختگی هایی است که بسیاری از ما در زندگی مان با آن مواجه می شویم. با این حال، شواهد علمی نشان می دهند به هم ریختگی یک موضوع درونی است. در واقع این وسایل ما نیستند که مشکل سازند بلکه وضعیت ذهنی ماست که خودش را در یک میز شلوغ یا یک کمد نامرتب و درهم و برهم نشان می دهد. ابتدا نگاهی می اندازیم به دلیل واقعی بی نظمی و این که چه زمانی این شرایط می تواند مشکل ساز شود. سپس خواهیم دید که بی نظمی با ذهن ما چه می کند و چگونه می توانیم به زندگی مان نظمی پایدار ببخشیم.

مرز بی نظمی زیاد و بی نظمی قابل قبول!

تحمل شلوغی و به هم ریختگی در افراد مختلف، متفاوت است. شاید بعضی از اعضای خانواده شما بی نهایت منظم و بعضی به شدت بی نظم باشند. بدون شک، بی نظمی برای بسیاری افراد قابل تحمل نیست. در یک نظرسنجی معتبر، یک سوم از پاسخ دهندگان اذعان کردند برای این که با به هم ریختگی خانه شان مواجه نشوند، از در خانه ماندن طفره می روند. آمارها نشان می دهد آمریکایی ها روزانه ۹ میلیون ساعت دنبال چیزهای گم شده شان می گردند! به طور قطع، این شرایط ، چندان مطلوب نیست اما چطور بدانیم به مرز میان در هم ریختگی قابل قبول و شلوغی غیر قابل تحمل رسیده ایم؟ «جولیا مورگنسترن»، کارشناس سازمانی در کتابش به نام «سازمان دهی از درون به بیرون» می نویسد: «اگر بتوانید هر چیزی را زمانی که لازمش دارید، پیدا کنید، شرایط سازمان یافته ای دارید و شلوغی محیط تان نگران کننده نیست اما اگر از به هم ریختگی منزل تان خجالت می کشید، از رفتن به خانه خودداری می کنید و وقتی در خانه هستید استرس دارید، اگر در محل کار وقتی روی صندلی تان نشسته اید نمی توانید تمرکز کنید یا آن قدر که باید کارایی ندارید، بی نظمی تان مشکل ساز شده است.» از طرف دیگر این امکان هم وجود دارد که شما بیش از حد منظم و مقرراتی باشید. در این صورت بهتر است بدانید که مقداری بی نظمی چیز بدی نیست. هر چند بی نظمی زیاد می تواند خلاقیت را از کار بیندازد اما میزانی از بی نظمی همراه با ویژگی هایی مانند انعطاف پذیری، خودانگیختگی و تخیل، خلاقیت را افزایش می دهد.

وقتی بی نظمی جدی می شود

شلختگی و بی نظمی بیشتر از آن که یک مشکل فیزیکی و ظاهری باشد، یک مشکل رفتاری و عملکردی است. برای بسیاری از افراد، ناتوانی در کنترل به هم ریختگی فقط یک مشکل آزاردهنده است اما این موضوع گاهی می تواند نشانه ای از اختلالات روان پزشکی مانند افسردگی یا اختلال وسواسی-اجباری (OCD) باشد. هم اکنون اختلال احتکار یا انبار کردن (hoarding disorder) زیر مجموعه ای از اختلال OCD به شمار می آید. تخمین زده می شود از هر چهار فرد مبتلا به OCD یک نفر به اختلال احتکار اجباری نیز مبتلاست. کسانی که به اختلال احتکار مبتلا نیستند، درک نمی کنند چرا بعضی از افراد نمی توانند خودشان را از شر چیزهایی که به آن ها نیاز ندارند، خلاص کنند. اسکن های مغزی نشان می دهد مغز افراد مبتلا به اختلال احتکار نسبت به مغز یک فرد عادی واکنش متفاوتی به پاک سازی محیط اطراف از اشیای اضافی نشان می دهد. هنگام این نوع تصمیم گیری ها، بخشی از قشر جلویی مغز که مسئول تصمیم گیری است، فعال و استرس شدید و فلج کننده ای در فرد ایجاد می کند.

بی نظمی با مغز ما چه می کند؟

تحقیقات نشان می دهد به هم ریختگی محیط بر توانایی مغز در تمرکز و پردازش اطلاعات تاثیر می گذارد. بر اساس مطالعات دانشگاه لس آنجلس، آشفتگی محیط همچنین بر روحیه و عزت نفس افراد تاثیر گذار است. تحقیقات این دانشگاه همچنین نشان می دهد که زنان در محیط های به هم ریخته بیشتر دچار استرس می شوند. به گفته محققان، میزان استرس زنان در منزل، تناسب مستقیمی با میزان وسایلی دارد که در خانه انبار شده است. آشفتگی محیط، انرژی ذهنی ما را می گیرد و باعث می شود احساس اضطراب، خستگی و گیجی کنیم. بی نظمی ناامید کننده است و باعث می شود وقت زیادی را در جست و جوی وسایل مورد نیازتان تلف کنید. بی نظمی تمرکز را نیز از بین می برد و اجازه نمی دهد روی مسائل مهم متمرکز شوید. خورده بی نظمی دایم به شما نق می زند که کارهایتان را انجام نداده اید و یک گفت و گوی درونی منفی در این باره که تنبلی کرده اید و یک باید مستمر را که به شما احساس گناه می دهد، در درون تان تکرار می کند.

اگر بتوانید هر چیزی را زمانی که لازمش دارید، پیدا کنید، شلوغی محیط تان نگران کننده نیست اما اگر وقتی در خانه هستید استرس دارید، اگر در محل کار وقتی روی صندلی تان نشسته اید نمی توانید تمرکز کنید بی نظمی تان مشکل ساز شده است

چرا مغز نظم را دوست دارد؟

هر چند مقداری آشفتگی می تواند مفید باشد اما مغز انسان به گونه ای برنامه ریزی شده است که به نظم واکنش مثبت نشان می دهد. یکی از دلایلی که نظم احساس خوبی به ما می دهد، این است که باعث می شود مغز راحت تر عمل کند و در نتیجه شما احساس آرامش و پر انرژی بودن می کنید. همچنین در یک محیط سازمان یافته، توانایی تمرکز ذهن افزایش می یابد و شما بهتر می توانید روی جنبه های مختلف زندگی فکر کنید. کارشناسان سازمانی اغلب گزارش می دهند که مراجعان شان توانسته اند در کاهش وزن، ترک عادت های بد و خارج شدن از شغل ها و روابط سمی، موفق عمل کنند.

چگونه به زندگی مان نظم بدهیم؟

کارشناسان معتقدند نظم بخشیدن به زندگی، مهارتی است که هر کسی می تواند آن را یاد بگیرد. با این حال توافقی درباره بهترین شیوه سازمان دادن به زندگی میان کارشناسان وجود ندارد. به عنوان مثال، بعضی کارشناسان توصیه می کنند نظم بخشی را به صورت بخش بخش انجام دهید و هر روز به یک بخش محدود بپردازید. آن ها پیشنهاد می کنند کار را از بخش هایی شروع کنید که بی نظمی شان بیشتر از همه شما را آزار می دهد حتی اگر این بخش، جای کوچکی مثل کیف پول شما باشد. بعضی روان شناس ها همچون «ماری کاندو»، نویسنده کتاب پرفروش «جادوی متحول کننده مرتب سازی» با این شیوه مخالف است. او معتقد است که تکه تکه و مرحله به مرحله کردن، کار شما را با شکست مواجه خواهد کرد. توصیه «ماری» این است که برای جلوگیری از پسرفت در کار، بهتر است کار را به یک باره تمام کنید. یکی از شعارهای ماری این است که هر چیزی که در اطراف شماست باید شادی را به شما منتقل کند.

بازتاب

نگاهی به تصمیم مهاجم تیم ملی نیجریه که با طلاق از دختر برگزیده ۲۰۱۷ با جذاب ترین دختر ۲۰۱۸ کشورش ازدواج کرد

تنوع طلب هیچ گاه طعم رضایت را نخواهد چشید

دکتر سید علی ظریفی
مشاور خانواده

انتشار تصاویری از ازدواج دوم مهاجم تیم ملی نیجریه و باشگاه المپیاکوس یونان در شبکه های اجتماعی دنیا با واکنش های زیادی روبه رو شده است به حدی که بسیاری از طرفداران این تیم باشگاهی از مسئولان خواسته اند که او را از تیم اخراج کنند. او ۳۱ ساله است و به تازگی از همسرش که دختر برگزیده سال ۲۰۱۷ نیجریه شده بود، طلاق گرفت و با دختر جذاب سال ۲۰۱۸ نیجریه، ازدواج کرد! دلایل این تصمیم از منظر روان شناسی قابل بررسی است که در ادامه مطلب به آن ها اشاره می شود.

وقتی خودشناس نباشیم

انسان ها با الگوها یا قالب های مشخصی به دنیای خویش می نگرند که به نوعی وام گرفته از نحوه تربیت آن ها در دوران کودکی و ارزش های خانوادگی، اجتماعی، فرهنگی و دینی آن هاست. بنابراین اگر فردی خودشناسی همه جانبه ای از خودش نداشته باشد، نمی داند کجا قرار دارد؟ مقصدش کجاست؟ و از زندگی چه می خواهد؟ اگر شناخت هر فردی از خودش کامل و درست نباشد، نه تنها موفقیتی نصیب اش نخواهد شد بلکه این امکان وجود دارد که به دیگران نیز آسیب برساند.

خصوصیتی آسیب زا به نام تنوع طلبی

یکی از این خصوصیات آسیب زای انسانی، تنوع طلبی و نیاز مداوم به تغییر در شکل و نوع محرکات بیرونی است. سازگاری حسی سبب می شود که ما از فعالیت های تکراری به ستوه آییم. به طور مثال پس از خرید یک تلفن همراه نو، شوق و ذوق فراوانی داریم اما پس از گذشت یک یا دو ماه با بریمان تکراری و ملال آور می شود. همین امر در روابط میان زوجین نیز مصداق دارد. افراد بسیاری از این مسئله شکایت دارند که همسرشان دیگر برایشان عادی و خسته کننده شده و هیجان و شور اوایل آشنایی شان رنگ باخته اما آیا راهکار طلاق و ازدواج مجدد است؟

تنوع طلبی باید مدیریت شود

تنوع طلبی یکی از ویژگی های ذاتی انسان است ولی در بسیاری از موارد باید آن را تحت کنترل درآورد و برایش محدودیت قائل شد وگرنه مجبور خواهیم شد همیشه بی حوصله و دلزده باقی بمانیم و طعم رضایت را نخواهیم چشید. امروزه از مهم ترین علل گرایش مردان به ازدواج مجدد یا داشتن همسر دوم به ویژه در مردانی با موقعیت های اقتصادی خوب و سوپر استارها، تنوع طلبی است.

آثار نبود پیوند عاطفی بین زوجین

از دیگر عللی که باعث ایجاد این گونه رفتارها می شود، نبود پیوند عاطفی قوی میان زوجین است. زن و شوهرها در زندگی مشترک خود بهتر است به نیازهای یکدیگر توجه بیشتری داشته باشند و به شخصیت هم احترام بگذارند. رجوع به مشاوره های خانواده در زمان پیش از عقد و در دوران زندگی متاهلی نیز باعث یادگیری بیشتر و بهتر مهارت های زندگی مشترک شده که می تواند پایه گذاری مناسبی در جهت پیشگیری از مشکلات بسیاری باشد تا بتوانند پله های ترقی در زندگی خود را به خوبی طی کنند. بنابراین و به طور کلی اگر بین زن و شوهری پیوندی عاطفی برقرار باشد، هیچ گاه شاهد گرفتن تصمیم هایی همچون تصمیم مهاجم تیم ملی نیجریه نخواهیم بود.

تاثیر نحوه تربیت والدین بر شخصیت فرزند

اگر والدین در دوران کودکی فرزندشان به نیازهای وی با مهربانی، علاقه، پذیرش و تشویق پاسخ ندهند، ذهن او آسیب می بیند و کودک می آموزد که برای خوب جلوه کردن و مورد محبت واقع شدن باید به شخصی تبدیل شود که دیگران می خواهند و ویژگی های آسیب زای انسانی از همین جا آغاز می شود و رشد می کند. این که کودک یاد بگیرد باید برای حل یک مشکل خودش را اصلاح کند نه دیگران را، اهمیت زیادی دارد. بنابراین دختران و پسران ما باید بسیاری از مهارت های زندگی را از سنین پایین آموزش ببینند تا در آینده و زندگی مشترک خود دچار مشکلات کمتری شوند. مسائلی همچون شناخت مردان و زنان راجع به عواطف یکدیگر، مسائل جسمانی و همچنین مطالعه در این زمینه برای جوانان باعث کم شدن مشکلات آن ها در زندگی مشترک شان خواهد شد که والدین در تشویق آن ها برای یادگیری این مهارت ها تاثیر گذار هستند.

از خودم ناراحتم که عاشق دختری فقیر شدم!

از خودم ناراحتم که عاشق دختری شده ام که وضع مالی اش از ما خیلی پایین تر است ولی عاشقش هستم دیگر! من ۲۱ ساله، وضع مالی پدرم عالی، دارای آپارتمان ۲۵۰ متری و اسپورتیج ۲۰۱۷ هستم و عاشق دختری شدم که در پایین شهر مشهد زندگی می کند. می دانم اشتباه است اما اگر او را نبینم، گریه ام می گیرد. هیچ گاه پدرم به من اجازه این ازدواج را نمی دهد. چطور ارتباطم را با او قطع کنم تا دلم نشکند؟

رضا یعقوبی | روان شناس بالینی

مشاوره ازدواج

به نظر، تعارضی بین احساس و منطق شما به وجود آمده است. احساس شدید و علاقه مندی به یک دختر در مقابل منطقی که می گوید، به درد هم نمی خورد. این احساس، می تواند به دلیل یک نیاز باشد. این نیاز باعث وابستگی شما به او شده است و به همین دلیل، وقتی با خودتان فکر می کنید که می خواهید از او جدا شوید، به شدت غمگین و افسرده می شوید. چه اتفاقی باعث می شود تا خودتان را به خاطر این احساس سرزنش کنید؟ اگر بنا به دلایلی، امکان نزدیک شدن شما یا ازدواج با آن دختر وجود ندارد، به این معنی نیست که باید احساس تان را نادیده بگیرید. وقتی می گویید که «می دانم اشتباه است»، به نظر می رسد خودتان را به خاطر شرایط به وجود آمده سرزنش می کنید. در واقع شما خودتان را به خاطر احساسی که دارید، سرزنش نمی کنید بلکه این ماجرا به دلیل اقدامی است که باید انجام دهید.

خودتان را سرزنش نکنید

همان طور که گفته شد، این علاقه مندی و دلبستگی نشان دهنده یک نیاز است. مانند بسیاری دیگر از نیازها همچون نیاز به آب و غذا که با احساسی به نام گرسنگی خودر انشان می دهد. عشق نیز یک احساس پیچیده است و مانند یک قطب نما شما را به سمت یک نیاز و آن چه باید به آن اهمیت داد، هدایت می کند. این نیاز، همان دلبستگی است یعنی نیاز شما به حضور یک انسان در کنارتان. همان نیازی که هر انسانی می تواند تجربه کند. آن جا که می گویید: «از خودم ناراحتم که عاشق دختری شدم که وضع مالی اش خیلی از ما پایین تر است»، واقعا خودتان را به خاطر چنین احساسی نباید سرزنش کنید. بهتر است این نیاز را سرکوب نکنید و به دنبال راهی برای پاسخ دادن صحیح به آن باشید. طبیعی ترین و سالم ترین راه پاسخ گویی به این نیاز، ازدواج است؛ یک رابطه متعهدانه پایدار که باعث می شود بسیاری از نیازهای شما پس از آن برآورده شود و پذیرش این مسئولیت، باعث رشدتان نیز خواهد شد.

شاید گزینه انتخابی تان اشتباه نباشد

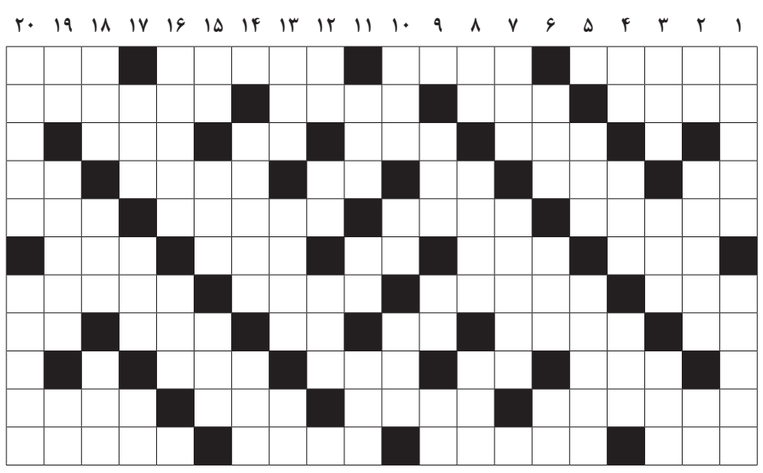
شاید راه های دیگری هم وجود داشته باشد. این تفاوت سطح اقتصادی خانواده ها، لزوما به معنای اشتباه بودن انتخاب تان نیست. هر اندازه دختر و پسر از نظر ویژگی های گوناگون نزدیک تر باشند، ترکیب آن دو در زندگی زناشویی استوارتر و عمیق تر خواهد بود اما هیچ گاه ویژگی های دو نفر کاملا شبیه هم نیست. ملاک های زیادی برای رسیدن به چنین نتیجه ای وجود دارد. آیا تنها به علت مخالفت پدرتان فکر می کنید که این ازدواج اشتباه است؟ برخی از مهم ترین ملاک های انتخاب همسر عبارت اند از: ویژگی های شخصیتی، تعهد و مسئولیت پذیری، علایق، سن، تحصیلات، اصالت خانوادگی، اعتقادات فرهنگی و مذهبی، مهارت های ارتباطی، شایستگی ها و قابلیت های طرف مقابل و... می توان شرایط دیگر را بررسی کرد و سپس تصمیم گرفت.

احساسات تان را مدیریت کنید

اگر تصمیم تان برای فراموش کردن این دختر، جدی است باید بدانید که با این امر، شما بازنده محسوب نمی شوید. این فرایند یعنی قطع رابطه با آن دختر، مانند سوگ است و باید احساسات تان را مدیریت کنید. اگر قرار است این رابطه پایان یابد به دنبال اشتباه یا تقصیرات تان نباشید. بدون شک شما دلایل منطقی برای این کار دارید، به طور مثال فکر می کنید ادامه دادن این رابطه، نتیجه خوبی به همراه نخواهد داشت.

جدول متوسط [شماره ۷۱۹۴]

طراح جدول: مریم احمدی



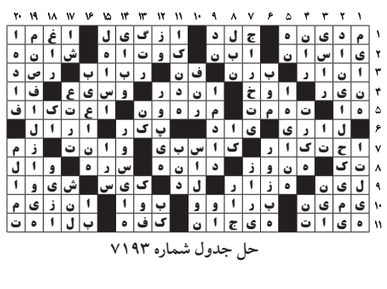
افقی

۱-مشک-هوای گرم و مرطوب-ترش و شیرین-فتنه ۲-تالار ورودی هتل-غبار-از نام های باری تعالی به معنی توانا-شهری در فارس ۳-خوب-سزاوار-حرف نفرت-ذره باردار ۴-درخت زبان گنجشک-راه روشن-بی مو-اریب-مرمر-ویتامین جدولی ۵-درنگ-قشون-مشاور-معدن ۶-نقره-چهارمین سوره قرآن مجید-جنس خشن-خزنده گزنده-مراد ۷-رنگین کمان-کشور آسیایی-اضافی-پناه بردن ۸-اگر-ثروتمند-بیماری تنفسی-باب روز-پوشاندن-پوستین ۹-چاه جهنمی-اجاق مخفی-فلز چهره-از مرتجعین ۱۰-دستگاه اندازه گیری اختلاف پتانسیل الکتریکی-کوبیدن و خرد کردن-دیدنی ارتش-ویرگول ۱۱-نوبت بازی-چوبی استوانه ای شکل که با آن خمیر نان را پهن می کنند-تنبل-برگه ها

عمودی

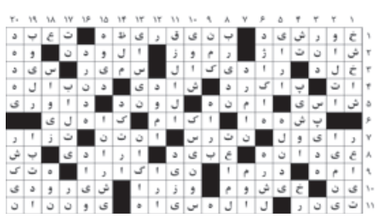
۱-قلعه حسن صباح-مضمحل ۲-بوی رطوبت-زخم آب کشیده-درون ۳-از درندگان-مرطوب-حق ظالمانه ۴-از حروف ندا-نصف-کشت به امید باران ۵-رود-از فنون کشتی ۶-حیران-پرتو-تکرار حرف ۷-الحاد-ریخت و پاش ۸-رفوزه-مزد-طناب ۹-ابزار-آخرین نازی-کلمه شگفتی ۱۰-گریبان-ریگ-لقبی اشرافی در اروپا ۱۱-غربال-گل سرخ-از محله های قدیمی پایتخت ۱۲-بالا آمدن آب دریا-صدای پاره شدن پارچه-بی سواد ۱۳-چین و چروک پوست-آرزو-عدد خیطی ۱۴-آواز بلند-بخت و طالع ۱۵-قورباغه درختی-بزرگ ترین پهنه آبی محصور در خشکی-آداب ۱۶-برازنده-ماده بیهوشی ۱۷-بزرگ نمایی تصویر-ماده ضدعفونی کننده آب-کجاست ۱۸-پایتخت اروپایی-برش سینمایی همسایه ۱۹-می دهند و سوامی کنند-خوش گذران-آب عرب ۲۰-بشر-بیتوته

حل جدول شماره ۷۱۹۳



جدول سخت [شماره ۴۰۴]

طراح جدول: بیژن گورانی



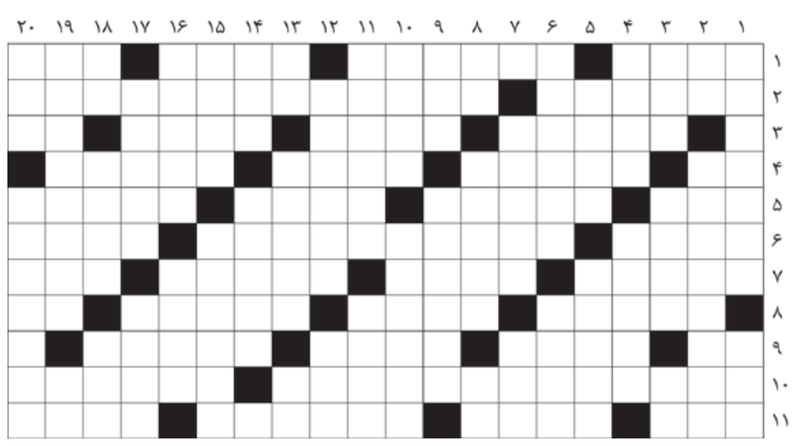
افقی

۱-از حبوبات-همسایه برزیل و ونزوئلا-عادل و دادگر-از افعال ربطی ۲-سرنگون و معلق-نویسنده و پژوهنده معاصر و صاحب اثر برگ هایی در آغوش باد ۳-سنگ های قیمتی و زینتی-شیخ نشین امارات عربی-سوره هشتاد و هفتم-گل سرخ ۴-گرداگرد دهان-اثری از ژان پل سارتر-شیرینی خامه ای لوله شده-سرمایه اولیه هریک از شرکا ۵-اشکال در کار-دستگاه آردکردن غلات-مقتل ارزشمند سید ابن طاووس-گلیم زیر فرش ۶-سخن شمرده-نویسنده معاصر ادبیات کشورمان و خالق رمان اندکی سایه-تازه کار ۷-دامنه کوه-فیلمی ساخته مارتین اسکورسیزی-ساقه خوراکی ترش و شیرین-فرمانده ۸-مقبره های عظیم فراعنه مصر باستان-نویسنده فرانسوی رمان انسان وحشی-برهنه-جدید ۹-رودی در فرانسه-جریان متناوب برق-پدر مرده-لوازم ۱۰-از آثار مشهور جبران خلیل جبران-کوچک ترین کشور غرب آفریقا ۱۱-شب زنده داری-اندام-دارای جنبه تظاهر-داد و فریاد.

عمودی

۱-کنایه از خسیس است-پس از آن ۲-انبار کشتی-استانی در عراق ۳-رگ گردن-زمینی که آن را سیل کنده باشد-پسوند فاعلی ۴-سلام-بزرگداشت ۵-لازم و ضروری-شک و تردید ۶-گروهی از گیاهان علفی از خانواده آفتابگردان-واگیردار ۷-بوی خوش-بالشتک نان پزی ۸-روحانی زرتشتی-دریا-سراپرده محبت اوست ۹-راهنمای جاده-از دیگران به زشتی یاد کردن ۱۰-دسته هاون-از باشگاه های فوتبال انگلیس ۱۱-انسدادرگ به وسیله لخته خون-روزها ۱۲-مکار-کوهی در مکه ۱۳-نخستین فلزی که کشف شد-خداحافظی کردن-ضمیر مونث عربی ۱۴-پدر بزرگ-الهه گل های رومیان باستان ۱۵-پایتخت یمن-دوره ای از زندگی زنان ۱۶-نوعی اردک-نشانه اختصاری سازمان بهره وری انرژی ایران ۱۷-خراب-رقعه ۱۸-بسیار خوب-نیزه کوتاه-بی عرضه ۱۹-مهمان-حرف گزینش ۲۰-دارای نوک بسیار باریک-لحظه حساس.

حل جدول شماره ۴۰۳



ارتباط
با صفحه خانواده و مشاوره
سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام رسان های داخلی به شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.