ما الذي تخبره عنك الفوضى داخل المنزل؟

كتبه إينغا كايسينا | 24 يونيو ,2018

قد تجبرنا العديد من العوامل، مثل الخمول والكسل ومختلف أعباء الحياة اليومية، على العيش في مكان تطغى عليه الفوضى العارمة. ولكن حسب علماء النفس، يحتاج الأشخاص المبدعون لما يسمى بالفوضى الخلاقة. وفيما يلي، عرض لأهم الصفات التي تميز الإنسان الفوضوي:

العاطفة المفرطة

يميل بعض الأشخاص إلى الحفاظ على الأغراض التذكارية التي تخلد بالنسبة لهم ذكرى حدث ما أو تذكرهم بتاريخ معين. فعلى سبيل المثال، قد لا يرمي المرء تذاكر مباريات كرة القدم، أو بعض الأغراض المرتبطة بأحد أفراد العائلة حفاظا على هذه الذكرى، إلا أن تحويل المنزل إلى ما يشبه "الكبسولة الزمنية" يعتبر مشكلة قد تؤثر على نظام المنزل وترتيبه. لذلك من الأفضل الحفاظ على الأغراض القيمة والمهمة فعلا، والتخلص من بقية الأغراض غير النافعة على غرار، تذكار صغير أو رسائل من الحبيب السابق.

التسويف

قد يجد البعض راحة في تأجيل القيام ببعض الأعمال المنزلية إلى وقت لاحق، خوفا من أن تأخذ حيزا من وقتهم بسبب عدم القدرة على حسن تنظيم جدول مهامهم اليومية. وعموما، عادة ما يؤدي غياب جدول زمني يحدد الأولويات إلى عدم تحفيز الذات على أداء الواجبات الروتينية.

الاكتئاب

نشرت مجلة "الطب النفسي" سنة 2010 دراسة بينت من خلالها الصلة بين الإصابة بالاكتئاب وفقدان الرغبة في القيام بالشؤون المنزلية. وقد توصّل الباحثون إلى أن هذه المسألة مرتبطة بالمشاكل الشخصية، ولا علاقة لها بالقدرة على تنظيم الوقت. وقد يصعب على المرء ترتيب المنزل والتخلص من الفوضى قبل إيجاد حل جذري لمشاكله النفسية.

الحياة الفوضوية

يعد ضيق الوقت بسبب كثرة المسؤوليات على غرار العمل، واصطحاب الأطفال إلى الروضة، وإعداد الغداء، وحضور الاجتماعات، من العوامل التي تدفع المرء للعيش داخل مكان فوضوي. وفي الواقع، يقف الأطفال عاجزين عن مساعدة آبائهم في القيام ببعض المهام المنزلية، نظرا لصغر سنهم. ولكن توجد مجموعة من الطرق التي من شأنها المساعدة في الخروج من هذا الوضع، والتخلص من الفوضى، لعل أهمها التخلي عن ممارسة جزء من النشاطات الاجتماعية، وتقسيم المهام، أو الاستعانة بمعينة منزلية.

الإفراط في العمل

غالبا ما تكون مسألة التخلص من الفوضى وترتيب المنزل في ذيل قائمة أولوياتنا اليومية، ويظهر ذلك من خلال أداء العمل في ظل تواجد العديد من الأغراض الملقاة على الأرض. وبغض النظر عما يحدث في الحياة الشخصية للفرد، يمكن أن تكون الفوضى من علامات الإصابة بالإجهاد. لإعادة الحياة إلى مسارها الصحيح، يتعين على المرء إتباع إستراتيجية خاصة لتهدئة أعصابه.

وجود الكثير من الأغراض

إن ملء الخزائن والحاويات البلاستيكية بالأغراض ليس فعالا إذا كنت ترغب في التخلص من الفوضى. وفي هذا الصدد، يجب أن يكون تصميم الشقق الصغيرة مبنيا على مفهوم البساطة، كما يُنصح بالتوقف عن شراء الأغراض غير الضرورية، واستثمار الأموال في منتجات ذات جودة عالية، والتخلص من جميع الأغراض غير الصالحة للاستخدام.

عدم القدرة على وضع حدود

يؤدي تجاهل الفرد تخصيص مساحة شخصية لأغراضه إلى تراكمها في جميع زوايا المنزل. وفي هذا الإطار، يتعين على المرء إتباع جميع قواعد الترتيب التي يتبعها أثناء تواجده في المكتب، بالإضافة إلى الحرص على تنظيم المشتريات بشكل فوري بدلا من وضعها على المنضدة، وطي الملابس بطريقة منظمة، ثم الاستمتاع بأخذ قسط من الراحة بعد ذلك.

وجود العديد من الأغراض المتطابقة

قد يعمد البعض إلى الحفاظ على أغراض متشابهة مثل أزواج من المقصات أو العديد من صناديق ورق الطباعة للاستعانة بها عند الحاجة وعند حدوث عطب غير متوقع، ما يساعد حسب اعتقادهم على تفادي تأخير محتمل. ولكن تداخل العديد من الأغراض يؤدي إلى خلق فوضى في المكان، لذلك ينبغي نقل البعض منها الزائد عن الحاجة إلى مكان آخر، مما يساعد على توسيع مساحة الغرفة، وتوفير ظروف ملائمة للعمل بشكل أفضل.

الاعتقاد بأن هذه الأشياء قد تعود بفائدة

في بعض الأحيان، تنشأ الفوضى بسبب تكديس الأشياء وانتظار استخدامها في الوقت المناسب. فعلى سبيل المثال، تميل المرأة للحفاظ على صناديق من الأقمشة، أو الأزرار، أو الأحجار الجميلة. كما لا تستطيع التخلص من الحنفية القديمة رغم استبدالها بنموذج أكثر حداثة، وإبريق الشاي والأواني المنزلية القديمة التي كانت تستخدم في السنوات البعيدة الماضية. كما تدل الرغبة في التمسك بالأشياء القديمة على قدرة المرء على إتيان أكبر عدد ممكن من الأفكار، وإنجاز جميع المهام مهما كانت صعبة، لأن الشخص المبدع يجد صعوبة في التخلص من الأشياء التي لا يحتاجها.

الهروب من المستقبل

يمكن أن تكون العوامل العاطفية من بين أسباب انتشار الفوضى داخل المنزل. إلى جانب ذلك، قد يميل البعض للاحتفاظ بالأشياء القديمة، وذلك يعكس في الحقيقة الرغبة في التعلق بالماضي، والخوف من المضي قدما، والتطلع إلى المستقبل. في المقابل، قد تدفع الفوضى المتراكمة في المنزل بالفرد إلى هاوية تهدد صحته النفسية والجسدية. لذلك ينبغي التحلي بالشجاعة، وتجاوز فصول الماضي مهما كانت سعيدة لتحقيق التطور على المستوى الشخصي، وتحرير المنزل من ذكريات الماضي وتذكاراته.

الشعور بالذنب

قد يصعب على المرء التخلص من الأغراض التي تعود لأحد أفراد عائلته. وفي الواقع، يستطيع المرء التخلص من هذه الأغراض المنتشرة في أرجاء المنزل إلا أن شعوره بالذنب يحوله دون إقدامه على هذه الخطوة. كما يتظاهر الأشخاص الذين يرغبون في رمي هذه الأغراض في القمامة لتفدي الشجار أو مناوشات مع الأقارب، بضياع هذه الأغراض مع غيرها من الهدايا القيمة.

الكسل

قد يشعر المرء من وقت إلى آخر، بحاجة إلى الاستلقاء وأخذ قسط من الراحة، دون القيام بشيء يذكر، معتبرا أن تواجده بمفرده في المنزل وعدم قدوم ضيوف لزيارته لا يستدعي مغادرة الفراش وترتيب الشقة. ولكن الخمول والكسل، وعدم وضع الأغراض المستخدمة في الأماكن المخصصة لها، يؤدي إلى تراكم بالأشياء غير الضرورية في المنزل.

علاوة على ذلك، إن انتشار الفوضى داخل المنزل يستوجب إعادة التفكير في العادات اليومية التي تحول دون العيش بشكل طبيعي ومنظم. ومن شأن القضاء على الفوضى وترتيب المنزل ورمي جميع الأغراض غير الصالحة للاستخدام أن يساعد على ربح الوقت، وجعل الحياة أكثر بساطة.

الحنين

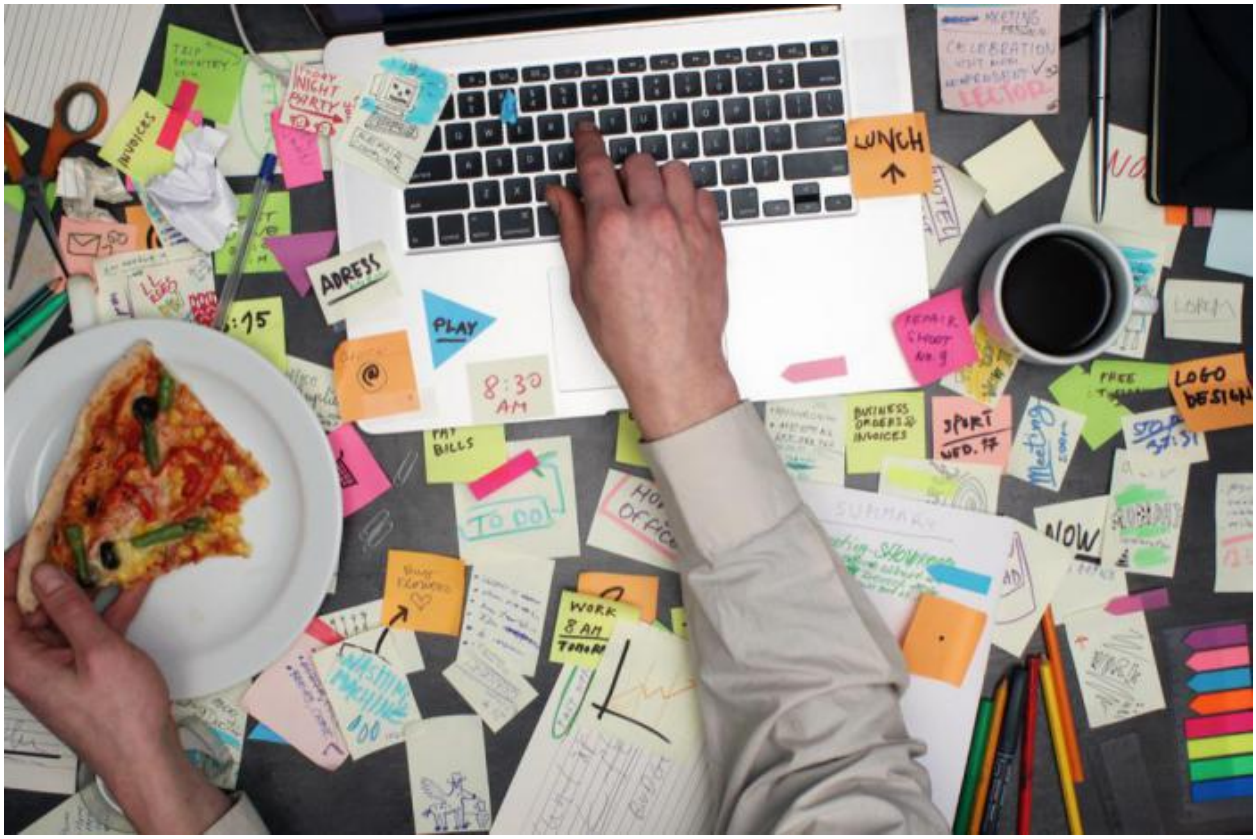
يحن الجميع لبعض ذكريات الماضي، إلا أن الإفراط في تحويل الماضي إلى حاضر يحول دون حصول المرء على السعادة المنشودة، لذلك يجب عدم السماح لذكريات الماضي بحرمانك من فرصة عيش حياة أفضل. ومن هذا المنطلق، يجب التخلص من جميع الأشياء المثيرة للفوضى داخل المنزل، والاحتفاظ بالعناصر القريبة إلى القلب.

هواية جمع الأشياء القيمة

تتطلب هواية جمع الأغراض النادرة وتنظيمها بشكل مرتب تخصيص مكان منفصل وبارز في الشقة. خلافا لذلك، لا يمكن الجمع بين أجهزة الأطفال والأدوات التي وقع تجميعها في مكان واحد، نظرا لأن ذلك يتداخل مع وظائف المساحة المخصصة لأغراضك.

في المقابل، يجب أن تتعامل مع هذه الأغراض بطريقة تعادل طريقة تأمل الزائرين للوحات الفنية المعروضة في المتاحف، حيث تحتاج إلى معرفة مكان وزمان امتلاك هذه الأدوات، من أجل تقديم التفاصيل المتعلقة بها للضيوف. وفي حال عدم الإلمام بمختلف التفاصيل الصغيرة المتعلقة بها، فمن الأفضل التخلص منها لتجنب خلق فوضى في المنزل.

عدم الاعتياد على النظام



باستثناء عدم الاعتياد على النظام وافتقار الرغبة في التنظيف، لا يوجد سبب وجيه يبرر وجود العديد من الأغراض داخل المنزل. وإن كان وجود العديد من الأطباق المتسخة في حوض الغسيل، يضعك في موقف محرج، والبحث بشكل يومي عن الهندام المناسب في كومة الملابس لا يصيبك بالتوتر، يتعين عليك اتخاذ بعض الخطوات الجريئة وتنظيف الغرفة لتنعم براحة التواجد في غرفة نظيفة ومرتبة.

المصدر: آف.بي.ري

رابط المقال : https://www.noonpost.com/23842/