

# نظم بیرونی، آرامش درونی

با رفع به هم ریختگی‌ها و نظم دادن به اوضاع، فضای  
بیش تری برای خوشبختی داشته باشید

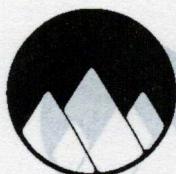
گرچن رویین

ترجمه‌ی سهند نصر

۸۶۶۱، پوه پناه

نصفه ۰۰۰۱، تالیف

۸۷۶-۲۲۹-۲۷۵۹-۹۲-۲-۲۰۰۲



نشر میلکان

۸۷۶-۲۲۹

www.milkan.ir  
info@milkan.ir

مقدمه: چرا باید به نظم بیرونی اهمیت داد؟ ۱۳

فصل اول: تصمیم بگیرید. ۲۳

فصل دوم: نظم را ایجاد کنید. ۵۳

فصل سوم: خودتان و دیگران را بشناسید. ۷۵

فصل چهارم: عادات‌های مفید را پرورش دهید. ۱۰۳

فصل پنجم: زیبایی را اضافه کنید. ۱۲۷

نتیجه‌گیری: تحقق آرامش درونی. ۱۴۹

تشکر و قدردانی. ۱۵۳

ده توصیه‌ی برتر برای ایجاد نظم بیرونی. ۱۵۵

پیشنهاد برای مطالعه‌ی بیش‌تر. ۱۵۷

درباره‌ی نویسنده. ۱۵۹

پانویس‌ها. ۱۶۰

زمانی که درباره‌ی خوشبختی تحقیق می‌کردم، متوجه شدم  
برای بیش تر ما، نظم بیرونی در آرامش درونی سهیم است

این سهم آن هم بیش تر از چیزی است که باید باشد.

در زندگی‌ای شاد میزی شلوغ یا کم‌د شلوغ لباس مشکلی پیش‌پافتاده است؛ اما  
کنترل کردن به هم‌ریختگی‌های زندگی معمولاً باعث می‌شود راحت‌تر احساس کنیم که  
زندگی خود را در اختیار داریم.

زمانی که به هم‌ریختگی من را احاطه کرده باشد، احساس می‌کنم بی‌قرار و پریشانم.  
زمانی که آن را مرتب می‌کنم، همواره از انرژی و دل‌خوشی بیش از انتظاری که به دست  
می‌آورم شگفت‌زده می‌شوم؛ علاوه بر آن می‌توانم کلیدهایم را نیز پیدا کنم. روزی دوستی  
به من گفت: «بالاخره یخچال رو تمیز کردم. الان دیگه می‌دونم که می‌تونم شغلم رو  
عوض کنم.» دقیقاً می‌دانستم از چه چیز حرف می‌زند.

با خلاص شدن از چیزهایی که استفاده نمی‌کنم، نیازی به آن‌ها ندارم یا دوست‌شان  
ندارم، و همچنین چیزهایی که به دردم نمی‌خورند، اندازه نیستند یا مناسب نیستند، ذهنم  
و البته کمدم را آزاد می‌کنم تا برای چیزهایی جا داشته باشد که واقعاً برای‌شان ارزش  
قائلم.

این موضوع در مورد اکثر افراد صحت دارد.  
معمولاً، زمانی که بی‌نظمی آهسته‌آهسته مسلط می‌شود، با خودم فکر می‌کنم زمان  
کافی ندارم که با همه‌ی این چیزها سروکله بزنم. آن قدر سرم شلوغ است که وقت  
رسیدگی به آن‌ها ندارم! اما آموخته‌ام که می‌توانم با مدیریت داشته‌هایم برخورد  
احساسی‌ام، سلامت جسمانی‌ام، توان ذهنی‌ام و حتی زندگی اجتماعی‌ام را بهبود دهم.  
اکنون، فارغ از این که چقدر سرم شلوغ است، خودم را وادار می‌کنم که حداقل در روز  
چند دقیقه را برای نظم‌دادن کنار بگذارم. اگر از این که نمی‌توانم چند مقاله را به موقع  
تحویل دهم احساس درماندگی کنم، بیست دقیقه را به مرتب کردن دفترم اختصاص  
می‌دهم؛ چراکه می‌دانم مرتب کردن کاغذهایم ذهنم را مرتب می‌کند.

همچنین فهمیده‌ام زمانی که شروع کنم، ادامه دادن آسان‌تر می‌شود. بله، گاهی یک مرتب‌کردن اساسی در روز تحویل سال جدید، یا به‌عنوان خانه‌تکانی بهاره، یا به‌عنوان خانه‌تکانی پیش از روز کارگر می‌تواند احساس خوبی به ما بدهد؛ اما «الان» همیشه بهترین زمان برای شروع کردن است. دوستی به من گفت: «یه روز صبح بیدار شدم و وسوسه شدم به سرووضع زیرزمین برسم. کل یکشنبه رو اون پایین گذروندم و آخر روز این قدر انرژی گرفته بودم که دوست داشتم کل شب به کارهام ادامه بدم. صبح دوشنبه زودتر بیدار شدم تا فقط بشنیم و نگاهش کنم و لذت ببرم. برای شروع یه هفته‌ی سنگین کاری انرژی خیلی خوبی به من داد.»

می‌خواهیم از داری‌های مان مراقبت کنیم، ولی درعین حال می‌خواهیم از آن‌ها رها شویم. دوست دارم همه‌ی اسباب‌بازی‌هایی را که فرزندانم زمانی عاشق‌شان بودند، نگه دارم، اما همچنین می‌خواهم در آپارتمانم فضای زیادی داشته باشم. با نظم بیرونی به این تعادل می‌رسیم. نظم بیرونی شش چیز را وعده می‌دهد:

## ۱

نظم بیرونی در زمان، پول، فضا، انرژی و حوصله صرفه‌جویی می‌کند. روزهایمان را راحت‌تر سپری می‌کنم. برای گشتن به دنبال چیزی زمان را هدر نمی‌دهم، برای کنار گذاشتن چیزی با خودم کلنجار نمی‌روم، نیازی ندارم از روی عجله چیزی را که دارم، بخرم. تمیز کردن آسان‌تر است. اضطراب کم‌تر، عجله‌ی کم‌تر و به‌هم‌ریختگی کم‌تری احساس می‌کنم. اما این به این معنا نیست که زندگی‌ام را با وظایف و کارهای پیش‌پاافتاده هدر می‌دهم.

## ۲

نظم بیرونی برای روابط آرامش به ارمغان می‌آورد. زمان کم‌تری را صرف سروکله‌زدن با سایر افراد می‌کنم. از سؤالات حوصله‌سربری مانند «پاسپورتم کجاست؟»، «کِرِم کجاست؟»، «کی اتاقم رو به هم ریخت؟» «این مال چیه؟» جلوگیری می‌کنم.

## ۳

نظم بیرونی کاری می‌کند که احساس کنید پناهگاه دارید. از آن‌جا که برای از این سو به آن سو دویدن و مرتب‌کردن فشاری احساس نمی‌کنم، فراغ بال حقیقی را تجربه می‌کنم. زمانی که آلودگی بصری از میان برداشته شود، احساس می‌کنم تمرکز بیش‌تری دارم و فضای بیش‌تری در ذهنم و برنامه‌هایم وجود دارد و بیش‌تر می‌توانم به فعالیت‌های خلاقانه بپردازم. اکنون خانه و دفترم به‌جای این‌که منبع اضطراب باشند، مکانی برای آسایش و کسب انرژی‌اند. می‌توانم از زیبایی وسیله‌هایم لذت ببرم، چراکه می‌توانم به راحتی همه چیز را ببینم و به آن دسترسی داشته باشم. برای همه‌ی چیزهایی که برای اهمیت دارند به اندازه‌ی کافی فضا وجود دارد. تجربه‌ی جسمانی ما به تجربه‌ی احساسی مان رنگ می‌بخشد، و زمانی که بدن من در مکانی است که در آن نظم برقرار است، ذهنم نیز آرام می‌شود.

## ۴

نظم بیرونی احساس گناه را کاهش می‌دهد. از احساس گناه در رابطه با وسیله‌هایی که هیچ‌گاه استفاده نکرده‌ام و پروژه‌هایی که هرگز به اتمام نرسانده‌ام، احساس رهایی می‌کنم. به این دلیل که از وسیله‌هایم بهتر استفاده می‌کنم، در آینده کم‌تر خرید خواهم کرد. همچنین می‌دانم پس از این‌که این دنیا را ترک کنم، زحمت کم‌تری برای بازماندگانم باقی می‌گذارم.

## ۵

نظم بیرونی این توانایی را به من می‌دهد که هویت مثبت‌تری برای خودم و برای دنیا تصویر کنم. احساس می‌کنم اعتماد به نفس و توان بیش‌تری دارم. وقتی از چیزهایی که نیاز ندارم استفاده نمی‌کنم یا چیزهایی را که دوست ندارم کنار می‌گذارم، محیط پیرامونم چیزهایی را به من و دیگران نشان می‌دهد که برایم بیش‌ترین اهمیت را دارند. انتخاب دقیق به این معناست که فضا و وسیله‌های من منعکس‌کننده‌ی حقیقی‌ترین هویت من باشند.