

خانواده‌ام از بی‌نظمی محیط  
اطرافم شاکی هستند،  
چطور نظم ظاهری را وارد  
زندگی کنم؟

پادمانا



بگذار با هم از بالا به مسئله نگاه کنیم! خانواده چه چیزی را نمی‌دانند؟ شاید این باشد که تو به اندازه آنها برای مرتب‌بودن اهمیت قائل نیستی. یا شاید نمی‌دانند تو هم دوست داری وسایلت با هم کشتی کج نگیرند، ولی هر بار که تمیزکردن را آغاز کرده‌ای، آن قدر زیاد بوده که وسط کار بی‌خیالش شده‌ای.





شاید نمی‌دانند خودت هم نمی‌دانی  
چرا حس و حالش نیست؟ شاید  
نمی‌دانند تو دوست داری یا کاملاً از  
اعماق تمیزش کنی، یا اصلاً تمیزش  
نکنی! شاید نمی‌دانند تو دوست داری  
تمیزشان کنی، ولی وقتی آن‌ها تذکر  
می‌دهند، دلت می‌خواهد اصلاً ناخنت  
را هم به آن وسایل نرنی؛ چون مسئله  
حیثیتی شده و غرورت را می‌شکند.  
شاید نمی‌دانند که ...





شاید دلیل این نامرتبی‌ها هیچ‌کدام از این‌هایی که من حدس زدم نباشد و به تعداد ما آدم‌ها، برای نامرتبی دلیل وجود داشته باشد. راه‌های درمانش هم با هم فرق دارد. من در این متن کوتاه فقط زورم می‌رسد دو کلید اصلی مشترک در همه حالت‌ها را به تو معرفی کنم.





**اول:** برای این مرحله فقط باید خودت را خیلی خوب نگاه کنی. سؤال اول اینجاست: «چی شد که اینجوری شد؟» مثلاً، موقع لباس عوض کردن، چه فکری توی سرت آمد که گفتی: ولش کن بذار پرتش کنم! آن فکر را شناسایی کن و بنویس.





از روی هم تلنبارشدن مشاهده‌های  
درونی، مثل یک کارآگاه می‌توانی فکرهای  
مسموم را پیدا کنی. کاری نداشته و  
بگذارشان روی کاغذ بمانند، قرار نیست  
سرزنششان کنی. بیرون‌کشیدن فکرهای  
مسموم بسیار مهم است.





**دوم:** یک کار کوچک را که بین مشاهده‌ها نبود، هرطور شده انجام بده! مثلاً، فقط مرتب‌کردن مداد و خودکارها. یک کار خیلی کوچک که وقتی از آسمان سنگ هم بیارد، انجامش بدهی. آن یک تکه باید بیستِ بیستِ بیست باشد. حرص بقیه را هم نخور.





ما می‌خواهیم با همین یک قسمت کوچک، تجربه داشتن فکرهای جدید را در سرمان داشته باشیم؛ مثل بیابانی که تویش یک لیوان آب یخ سرو می‌شود! حسِ وای چقدر اینجا برق می‌زنه! برای ما مهم است. هر چقدر بیشتر همین یک کار کوچولو را، زنده و مرده، به طور ثابت انجام بدهی، خنکی آن لیوان آب در بیابان بیشتر می‌شود.







از اینجا به بعد را خودت پیدا می‌کنی. همین که یک جا جلوی میل و لذت «فوری» را بگیری و یک لذت «غیرفوری» را که حسش کلاً فرق دارد تجربه کنی، جاهای دیگر در زندگی هم می‌توانی آن را به کار بگیری. با یک بار تمام و کمال تمیزکردن اتاق اصلاً نمی‌شود این حس را تجربه کرد.





این حس دقیقاً مال همین کارهای کوچک و طولانی است. می‌توانی با همین فرمول ساده تا آخر بروی و هر ماه، یک قسمت خیلی کوچک را به قسمت قبلی اضافه کنی.

