

## บทความ “108 เวทมนตร์แห่งการจัดบ้าน”

เขียนวันที่ 5 พ.ค. 65 โดย วริษฐา รัตนวโรภาส

ชื่อเรื่อง 108 เวทมนตร์แห่งการจัดบ้าน

ผู้แต่ง คนโต มารีเอะ

แปลโดย อารีรัตน์ นาคสวัสดิ์

หมวด จิตวิทยา/พัฒนาตนเอง ไลฟ์สไตล์

สำนักพิมพ์ วีเลิร์น

จำนวนหน้า 251 หน้า



ในการจัดบ้านแต่ละครั้ง ก็มีเป้าหมายการจัดต่างกันไป แต่จัดทีครั้งก็กลับมาเป็นเหมือนเดิม ยิ่งถ้าช่วงไหนยุ่งมาก รู้สึกข้าวของไม่เข้าที่เข้าทาง อยากจัด แต่ไม่มีเวลา และไม่มีแรงทำ รู้สึกเหนื่อยล้าไปหมด หนังสือเล่ม

นี่ เป็นอีกเล่มที่อธิบายวิธีการจัดบ้านอย่างมีระบบและมีภาพประกอบให้อ่านเข้าใจง่ายขึ้น พร้อมไปทำตามได้อย่างรวดเร็ว ผู้แต่งเป็นคนญี่ปุ่น ที่รักการจัดบ้านและมีชื่อเสียงเป็นที่ปรึกษาในการจัดบ้านให้เป็นระเบียบให้กับชาวญี่ปุ่นและชาวต่างชาติ ซึ่งนิตยสารไทม์จัดให้คนโต มารีเอะ ติด 1 ใน 100 คน ผู้ทรงอิทธิพลที่สุดในโลก ถ้าเราจัดบ้านได้สำเร็จ เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น และมีความสุขขึ้นด้วยในทุกๆวัน

ต้องปลุกเร้าความสุขในส่วนต่างๆของบ้าน โดยเริ่มจาก

- ตกแต่งทางเข้าบ้านให้ดูเรียบง่าย เพราะเป็นจุดที่ส่งงามที่สุดของบ้าน
- ห้องนั่งเล่น จัดให้เป็นพื้นที่รวมตัวของคนในครอบครัว
- ห้องครัว ทำให้สะอาด และอย่าให้เปียกชื้น
- ห้องทำงาน ทิ้งเอกสารไม่จำเป็น จะทำให้สมองปลอดโปร่งขึ้น จัดโต๊ะให้โล่งตา
- ห้องนอน ปลอกหมอนที่นอนสะอาด กลิ่นหอม ไฟแสงสลัวสบายตา

108 เวทมนตร์การจัดบ้าน แบ่งเป็น 6 บท ดังนี้

บทที่ 1 หลัก 6 ข้อในการจัดบ้าน

1. ตัดสินใจแน่วแน่ว่าจะจัดบ้านจริงๆ
2. จินตนาการรูปแบบการใช้ชีวิต และอยากอยู่บ้านแบบไหน
3. เริ่มต้นด้วยการ “ทิ้งของ”
4. จัดของตามหมวดหมู่ ไม่ใช่ตามพื้นที่
5. จัดบ้านด้วยลำดับที่ถูกต้อง คือ เสื้อผ้า เอกสาร หนังสือ ของจิปาณะ และของที่มีคุณค่าทางจิตใจ
6. ถามตัวเองว่าของชิ้นนั้น ทำให้มีความสุขไหม ถ้าไม่มี ให้ขอบคุณและทิ้งไป

บทที่ 2 การจัดเก็บเสื้อผ้า

วิธีพับเสื้อผ้าขึ้นบน ชั้นล่าง ให้พับในแนวตั้ง จะได้ไม่ทับกัน ทำให้หยิบยาก รวมถึงการจัดเก็บในตู้ลิ้นชัก กระเป๋า รองเท้า การแต่งกายชิ้นเล็ก เสื้อผ้าโอกาสพิเศษต่างๆ และการจัดกระเป๋าเดินทาง

บทที่ 3 การเก็บหนังสือ

สำหรับคนที่ทิ้งหนังสือไม่ลงจริงๆ ให้นำหนังสือออกมาองรวมกันทั้งหมด สัมผัสหนังสือทีละเล่มว่าปลุกเร้าความสุขได้อยู่ไหม ถ้าไม่ได้ไม่ต้องเก็บไว้ โดยแบ่งหมวดการจัดเป็น 4 กลุ่มย่อย จะได้ไม่เหนื่อยเกินไปหากหนังสือมีเยอะ คือ หนังสืออ่านทั่วไป หนังสืออ้างอิง (ตำรา) รูปภาพ และนิตยสาร

บทที่ 4 การจัดเก็บเอกสาร

กองรวมกัน และแยกการจัดเก็บโดยมีวัตถุประสงค์ชัดเจน คือ กำลังใช้งานอยู่ ต้องเก็บไว้ระยะหนึ่ง และต้องเก็บไว้ตลอดไป อุปกรณ์จำเป็นในการจัดเอกสาร คือ ทำกล่องเอกสาร ใส่ไว้ในแนวตั้ง สิ่งที่สามารถทิ้งได้หรือ

เก็บในรูปแบบ e-file ได้แก่ เอกสารประกอบการเรียน ใบแจ้งยอดบัตรเครดิต ใบรับประกัน คู่มือเครื่องใช้ไฟฟ้า การต่อสายพอร์ (ทำใจยากเหมือนกัน) และสุดท้ายคือ วางตำแหน่งตายตัวให้กับข้าวของทุกชิ้น จะได้หาง่าย ไม่ลืม

บทที่ 5 การจัดเก็บของจิปาณะ

ให้แบ่งเป็นหมวดหมู่การจัดเก็บ และจัดวางตำแหน่งตายตัวให้ของทุกชิ้น ของชิ้นไหนไม่จำเป็นหรือไม่ได้ใช้ ประโยชน์ ให้บอกขอบคุณและทิ้งไป จัดเก็บอุปกรณ์โดยใส่กล่องแยกไว้ตามหมวดหมู่ และวางในแนวตั้ง แผ่นซีดี อุปกรณ์เครื่องเขียน กระดาษ อุปกรณ์เขียนจดหมาย (ในยุคนี้อาจมีคนชอบรูปแบบคลาสสิกแบบนี้อยู่ไหม อยากรู้เหมือนกัน) อุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้า สายไฟต่างๆ เครื่องประดับ เนกไท อุปกรณ์แต่งหน้าและเครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์บำรุงผิว ของสำคัญ กระเป๋าตังค์ ยา อุปกรณ์เย็บผ้า เครื่องมือช่าง อุปกรณ์งานอดิเรก ของสะสม ผ้าขนหนู ชุดเครื่องนอน ตุ๊กตา กระจกพลาสติกและกระจกกระดาษ ของใช้ตามเทศกาล ของใช้ยามฉุกเฉิน ร่ม อุปกรณ์ในห้องครัว ภาชนะ ของใช้บนโต๊ะอาหาร จัดเก็บของกิน ของกินในตู้เย็น เครื่องดื่ม อุปกรณ์ซักผ้า อุปกรณ์ทำความสะอาดบ้าน พื้นที่เก็บของบริเวณอ่างล้างหน้า เลิกเก็บตุ๊กตาข้าวของและกำจัดสิ่งที่ไม่ปลุกเร้าความสุข

#### บทที่ 6 การจัดเก็บของที่มีคุณค่าทางจิตใจ

จัดระเบียบของในอดีตที่มีคุณค่าทางจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นความทรงจำสมัยเรียน ไดอารี่และของที่บันทึกความทรงจำดีๆในชีวิต จดหมาย (เก็บไว้เฉพาะฉบับที่ทำให้มีกำลังใจมากขึ้น) และปิดท้ายด้วยภาพถ่าย นั่งดูทีละใบจะช่วยให้เราได้ทบทวนและจัดระเบียบสิ่งต่างๆในชีวิตได้ดีขึ้น (แต่ก็อาจใช้เวลาหน่อย)

#### บทส่งท้าย ขึ้นต่อไปของชีวิต

คนญี่ปุ่นเชื่อว่า สิ่งของมีจิตวิญญาณ แต่ที่ส่งผลต่อสิ่งของมากที่สุด คือ จิตวิญญาณของผู้ใช้ การจัดบ้านไม่ใช่แค่ให้ข้าวของกับบ้านสัมพันธ์กันเท่านั้น แต่ยังช่วยให้สมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์แน่นแฟ้นขึ้นด้วย และเมื่อจัดระเบียบของเสร็จแล้วเราจะมองเห็นขึ้นต่อไปของชีวิต ที่มองไปทางไหนก็มีแต่ความสุขรอบตัว หากของชิ้นไหนก็เจอ รู้สึกดีจริงๆ ใครที่เครียด เหนื่อยล้า ลองจัดบ้านดู หวังว่าคงเป็นประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้น