# จัดพื้นที่ สู่การปฏิรูปชีวิต

## (Cleaning x Life Reformation)

แสงอรุณ พูนพิพัฒธนศรี
นักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

**วันหนึ่งเราต้องตาย ไม่ควรทิ้งภาระไว้ให้คนข้างหลัง**

เราไม่อาจล่วงรู้ถึงวันเวลาที่เหลืออยู่ ช้าหรือเร็วหรือพรุ่งนี้...ไม่แน่

นี่เป็นเหตุผลสำคัญที่มุทิตาลุกขึ้นมาจัดบ้าน...จัดพื้นที่ของตัวเองครั้งใหญ่ สภาพห้องที่แน่นขนัดไปด้วยกล่องเก็บของพลาสติก เสื้อผ้าแน่นสองตู้ หนังสือล้นชั้น แถมมีแอบซุกไว้ตามที่ต่าง ๆ อีก เรียกได้ว่าสุดจะบรรยาย

ค่อย ๆ จัดวันละนิด ค่อย ๆ ทำไป ไม่ต้องหักโหม

นี่เป็นคำแนะนำที่ฟังดูดีมีเหตุผล มีกำลังใจ หลายคนคงเคยได้ยิน และจัดบ้านด้วยวิธีนี้ มุทิตาก็เป็นคนหนึ่งที่ค่อย ๆ ทำ วันไหนขยัน ก็ทำมาก วันไหนว่าง ก็สะสางใหญ่ ปรากฏว่าจัดไม่เสร็จสักที มันดูเหมือนจะดี ไม่นานของก็กลับมาฟูเหมือนเดิม นี่หรือที่ได้จัดไปแล้ว

ทำไมวิธีค่อย ๆ จัด ถึงไม่ได้ผล หรือเป็นไปได้ยาก

ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะเปลี่ยนนิสัยให้มีวินัยทำได้อย่างต่อเนื่อง การจัดวันละนิดต้องใช้เวลานานกว่าจะแล้วเสร็จ กว่าจะเห็นเป็นรูปร่าง ระหว่างทางอาจทำให้เราท้อ และหมดใจหมดไฟ แล้วเข้าโหมดล้มเลิกในที่สุด

3 ปี กับการจัดห้อง จัดพื้นที่ของตัวเอง แบบค่อยเป็นค่อยไป จึงไม่สำเร็จตามเป้าหมายสักที พูดตรงแบบไม่ถนอมน้ำใจ มุทิตาล้มเหลวกับภารกิจนี้ และเริ่มได้ยินเสียงสะท้อนจากคนรอบข้างบ่อยขึ้น

“นานแล้ว ยังไม่เสร็จอีกหรือ สิ้นปีจะเสร็จไหม ?!? ยินดีช่วย ไม่ต้องเกรงใจนะ” เขาปรารถนาดีแหละที่พูดแบบนั้น

มุทิตารู้สึกอึดอัด และไม่ชอบใจความผัดวันประกันพรุ่งของตัวเองเอามาก ๆ จึงกลับมาทบทวนนิสัย และพฤติกรรมตนเองอย่างจริงจัง

“มุทิตา เธอกำลังหนีปัญหาอะไรอยู่หรือเปล่า เธอซ่อนอะไรไว้ใต้พรม ทำไมแค่นี้ถึงทำไม่สำเร็จ งานยาก โจทย์หินมากมายก็ผ่านมาแล้ว ไม่น่าเชื่อ แค่จัดบ้าน...ทำไมถึงทำไม่ได้”

มุทิตายอมรับความล้มเหลวอย่างหน้าชื่นด้วยใจที่เปิดกว้าง

ไม่ได้การ หา “ตัวช่วย” ดีกว่า

เมื่อเจอรุ่นพี่ที่เคยทำงานบริษัทเดียวกัน และจำได้ว่านอกจากเป็นซูเปอร์เลขา พี่สาวคนนี้ยังเป็นนักจัดบ้านตัวยงอีกด้วย พี่ช่วยน้องด้วย...ไม่ไหวแล้ว !!!

หนังสือขนาดกะทัดรัดสีเหลืองนวลถูกยื่นมาตรงหน้า

“อยากให้พี่ช่วยแนะนำ อ่านเองคงไม่ทันการ” มุทิตาขอร้อง สีหน้าจริงจัง

> “การจัดวันละนิด ต้องใช้เวลานาน กว่าจะแล้วเสร็จ กว่าจะเห็นเป็นรูปร่าง ระหว่างทางอาจทำให้เราท้อ และหมดใจ”

**ฮาวทูจัดบ้านให้สำเร็จ**

**วิธีคิด x จัดรวดเดียวจบตามหมวดหมู่ x เริ่มด้วยการทิ้ง**

คนโด มาริเอะ (Marie Condo) ผู้เชี่ยวชาญ และที่ปรึกษาด้านการจัดบ้านอันดับหนึ่งของญี่ปุ่น เจ้าของเทคนิค “คมมาริ” ที่สร้างกระแสการจัดบ้านไปทั่วโลก จน Time Magazine จัดให้มาริเอะติด 1 ใน 100 บุคคลผู้ทรงอิทธิพลที่สุดในโลก

เทคนิค “คมมาริ” แนะนำให้จัดบ้านแบบรวดเดียวจบ และทำให้เสร็จเร็วที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ เทคนิคนี้เราจะมองเห็นผลลัพธ์ชัดเจน และเป็นผลลัพธ์ที่ยั่งยืนอีกด้วย คนไม่สำเร็จมักจะค่อย ๆ ทำ จัดทีละนิด

**ทุกความสำเร็จขึ้นอยู่กับสารตั้งต้น คือ วิธีคิด สูงถึง 90%**

ความสำเร็จที่ว่านั้น รวมถึงเรื่องการจัดบ้านด้วย มีความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง เช่น ค่อย ๆ จัดไป ทำไป เดี๋ยวก็เสร็จ เก็บสิ่งของต่าง ๆ ตามความถี่ในการใช้งาน เลือก และกำจัดสิ่งของโดยแยกตามพื้นที่ในบ้าน

ความคิดเกี่ยวกับการจัดบ้านที่ถูกต้อง จะช่วยให้การจัดบ้านมีประสิทธิภาพ และทำให้ชีวิตเราเปลี่ยนไปอย่างไม่น่าเชื่อ โลกจะสดใสขึ้น (ต้องพิสูจน์ด้วยตัวเอง)

เมื่อเราใช้วิธีที่ถูกต้อง และลงมือจัดการกับความไม่เป็นระเบียบ และความรกรุงรังแบบรวดเดียวจบ จะมองเห็นผลลัพธ์ทันที สิ่งที่ตามมาคือ เราจะมีกำลังใจรักษาความเป็นเรียบร้อยของบ้านต่อไป และจะไม่หวนกลับไปสู่สภาพเดิมอีก หลังจากจัดบ้านเสร็จแล้วจะเป็นการเก็บสิ่งของเข้าที่หรือทิ้งสิ่งที่หมดประโยชน์ประจำวันเท่านั้น

**เริ่มต้นด้วยการทิ้ง**

หลักการจัดบ้านที่เปี่ยมประสิทธิภาพมี 2 ขั้นตอนเท่านั้น คือ

ตัดสินใจทิ้งของที่ไม่ต้องการ และตัดสินใจเก็บสิ่งของไว้ในที่เหมาะสม

+ ทิ้งของที่หมดประโยชน์ ถ้าตัดสินใจไม่ได้ให้เก็บใส่กล่องแยกไว้ 6 เดือนกลับมาดูอีกที

+ เก็บแต่ของที่มีคุณค่าทางจิตใจ และกำจัดของที่เหลือทิ้งไปให้หมด

+ จัดบ้านตามหมวดหมู่ ไม่ใช่ตามพื้นที่หรือห้อง เพราะเรามักเก็บของไว้หลายที่อยู่กระจายไปทั่ว โดยตั้งเป้าหมายว่า วันนี้ฉันจะเก็บเสื้อผ้า พรุ่งนี้ฉันจะเก็บหนังสือ แทนที่จะวางแผนจัดไปที่ละห้อง รวบรวมของทั้งหมด (เสื้อผ้า หรือหนังสือ) จากแหล่งต่าง ๆ มากองรวมกัน แล้วคัดแยก

+ จัดการกับหมวดหมู่ที่ง่ายก่อน (เสื้อผ้ารวมกระเป๋าและรองเท้า หนังสือ เอกสาร ของจิปาถะ ปิดท้ายด้วยของที่มีคุณค่าทางจิตใจ)

เกณฑ์ที่ดีที่สุดในการเก็บหรือกำจัดอะไรทิ้งไป คือ ความสุขที่ได้รับเมื่อเก็บของชิ้นนั้นไว้ เรื่องยากคือการทิ้ง เกณฑ์ความสุขช่วยให้ทิ้งได้ง่าย และสบายใจขึ้น

“ลองปักหมุด เลือกช่วงที่เหมาะ ตั้งเป้าหมาย แล้วลงมือทำ” พี่กาญจน์ส่งสัญญาณพร้อมส่งพลังให้ มุทิตามีกำลังใจฮึดสู้อีกครั้ง โดยเลือกวันหยุดยาว 4 วันกับภารกิจปฏิรูปชีวิตด้วยการจัดบ้าน

และแรงเสริมที่เร่งให้ทำสำเร็จ คือ มุทิตาส่งเดดไลน์ให้กับตัวเอง “ภายในสิ้นเดือนนี้ หมดวาระต้องจากโลกนี้ไป”

มาร์กาเรต้า แมกนัสสัน (Margareta Magnusson) อายุ 89 ปี ผู้เขียนหนังสือ Death Cleaning สุดท้ายก็ต้องทิ้ง เป็นการเก็บจัดบ้านให้ดีก่อนลาโลก ตามวิถีเรียบง่ายของชาวสวีเดน เธอให้ข้อคิดที่น่าสนใจมาก ๆ ผ่านการสัมภาษณ์ของนิ้วกลม

ตัวอย่างแนวทาง และความจริงที่ต้องรู้จาก Death Cleaning ซึ่งทำให้เราตัดสินใจปล่อย (ทิ้ง) สิ่งของได้ง่ายขึ้น

+ ซื้อของให้น้อยลง อย่าซื้อของที่ไม่ต้องการจริง ๆ

+ อย่าเก็บของที่ไม่จำเป็น และไม่ชอบเอาไว้

+ เก็บไว้เฉพาะที่จำเป็น และสำคัญต่อชีวิต

+ อะไรไม่ใช้ หรือเกินความจำเป็น ควรบริจาคหรือให้คนอื่น

+ ข้าวของทุกชิ้นต้องมีคนดูแล ไม่ควรเป็นภาระใครถ้าไม่จำเป็น

+ ให้ชีวิตแวดล้อมไปด้วยของที่เรารัก

+ ให้ทุกชิ้นสร้างความสุข และความงามให้เรา

+ อย่าเก็บของเป็นพิษต่อหัวใจ

+ ทิ้งของก็ทิ้งความทรงจำต่อคนนั้นไปด้วย

+ บางชิ้นอาจจะยาก แต่คู่ควรที่จะทิ้งเพื่อลืม

+ ชิ้นที่เก็บแต่ไม่ชอบ มีตู้เก็บแยกไว้ก็ได้

+ ทิ้งของหรือความลับต่าง ๆ ที่อาจทำร้ายความรู้สึกของคนที่มาพบเจอทิ้งไปโดยไว

+ อย่าลืมจัดการสิ่งของในคอมพิวเตอร์หรือโลกออนไลน์ด้วย

+ รูปถ่ายหากไม่รู้จักคนในภาพ ให้ลบทิ้ง

+ จัดการข้าวของตัวเองอยู่เรื่อย ๆ

+ สิ่งของที่ทำหน้าที่เสร็จสิ้นแล้ว ควรปล่อยไป

+ เวลาเหลือน้อย ใช้สอยกับสิ่งของที่ชอบ และสำคัญจริง ๆ เท่านั้น

+ มีของน้อย เราจะชื่นชมกับมันได้มากกว่า

+ มีของมากก็ใช้เวลาดูแลมาก

มุทิตารู้สึกเบาสบายอย่างบอกไม่ถูก ภารกิจได้เสร็จตามที่ตั้งใจไว้ บรรยากาศปลอดโปร่ง สบายตา อากาศเย็นขึ้น มีพื้นที่ว่างหรือสเปซมากขึ้น คอยติดตามว่าจะมีพลังมหัศจรรย์อะไรบางอย่างเกิดขึ้นกับชีวิตของมุทิตา

ชวนมากล่าวอำลา และขอบคุณข้าวของที่ได้ทำหน้าที่จบสิ้นหรือสมบูรณ์ ซึ่งสักวันหนึ่ง...เราก็จะเป็นเช่นนั้น และการจากไปโดยไม่ทิ้งภาระกับคนที่อยู่น่าจะเป็นการดีที่สุด

TPA news

ขอบคุณ : ภาพจาก เพจวิชาใจ