



เคล็ดลับ จัดระเบียบ สิ่งต่างๆ รอบตัวลูก

失敗しない整理整頓

เรื่อง โยชิโกะ นาคามูระ (Life Organizer)

ภาพ อีโต แฮมสเตอร์ และฟูกะไซ

แปล ภัทรอร พิพัฒน์กุล

การอ่านดีจากรากศัพท์สันสกฤต



คำนำสำนักพิมพ์

หลายครอบครัวคงประสบปัญหาเรื่องการสอนให้เด็ก ๆ จัดระเบียบสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นข้าวของเครื่องใช้ในบ้าน อุปกรณ์การเรียน ฯลฯ ถึงแม้จะมีผู้ปกครองคอยบอกซ้ำ ๆ ทุกวัน แต่เด็กก็ยังเก็บของให้เป็นระเบียบเรียบร้อยไม่ได้เสียที นานวันเข้าอาจยิ่งเพิ่มความหงุดหงิดจนถึงขั้นลุกลามกลายเป็นปัญหาให้คนในครอบครัวปวดหัวได้ สำหรับเรื่องนี้ปัญหาอาจจะไม่ได้อยู่ที่ตัวเด็ก แต่อาจจะเป็นที่วิธีการจัดระเบียบที่ไม่เหมาะสมกับบุคลิกของเด็กแต่ละประเภทต่างหาก

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับเด็กที่เริ่มเรียนรู้เรื่องการจัดระเบียบรวมถึงเด็กที่เคยพยายามมาก่อน แต่ไม่ประสบความสำเร็จ ช่วยปลูกฝังทักษะชีวิตที่จำเป็นซึ่งไม่สามารถเรียนรู้ได้ในโรงเรียน ในเล่มมีแบบทดสอบสนุก ๆ เพื่อช่วยค้นหาบุคลิกของเด็กแต่ละประเภทได้อย่างรวดเร็ว โดยใช้คาแร็กเตอร์สัตว์ต่าง ๆ เป็นตัวแทนของบุคลิกเด็กแต่ละประเภท ไม่ว่าจะเป็นคุณสุดเนี้ยบ คุณพิถีพิถัน คุณสมดุล หรือคุณสบาย ๆ ช่วยให้เด็ก ๆ เรียนรู้วิธีการจัดระเบียบที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับตัวเองได้อย่างง่ายดาย

หวังว่าผู้อ่านจะค้นพบพลังมหัศจรรย์ของการจัดระเบียบ ซึ่งมีความสำคัญต่อชีวิตของเรามากกว่าที่คิด เพราะนอกจากจะสร้างบรรยากาศที่ดีภายในบ้าน ช่วยให้สมาชิกในบ้านอยู่ร่วมกันได้อย่างสะดวกสบายและมีความสุขมากขึ้นแล้ว การจัดระเบียบยังส่งผลให้การทำงานต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันราบรื่นขึ้นอีกด้วย และสิ่งสำคัญที่สุด การจัดระเบียบง่าย ๆ นี้ อาจเป็นจุดเริ่มต้นที่ช่วยให้เข้าใจเป้าหมายชีวิตได้อย่างคาดไม่ถึง

สารบัญ

Part
เกริ่นนำ.....2

1

ความสำคัญของการจัดระเบียบ

5



- ความสำคัญของการจัดระเบียบ.....6
 - สภาพห้องรก ๆ เป็นสาเหตุที่ทำให้เอื่อยเฉื่อยและหงุดหงิดง่าย.....6
 - เมื่อจัดระเบียบแล้ว ไม่ว่าจะทำอะไรก็ราบรื่น.....7
 - ทักษะสำคัญ 5 อย่างที่เราจะได้จากการจัดระเบียบ.....8
- วิธีจัดระเบียบแบบไหนที่เหมาะสมกับเรา.....10
- มารู้อีกวิธีการจัดระเบียบกันเถอะ.....16
 - Step 1 ตั้งเป้าหมาย เป้าหมายของการจัดระเบียบคืออะไรนะ.....16
 - Step 2 แยกประเภท แยกสิ่งของตามประเภท.....17
 - Step 3 เก็บเข้าที่ กำหนดที่จัดเก็บ.....18
- ทำอย่างไรให้จัดระเบียบได้อย่างมีประสิทธิภาพ.....19
 - เคล็ดลับที่ทำให้ห้องสะอาดและสวยงามอยู่เสมอ.....19
- สิ่งที่เราควรทำก่อนจะเริ่มจัดระเบียบ.....20

Part

2

จัดระเบียบของใช้รอบตัว

21



- อยากเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น 1 บนโต๊ะ.....22
 - Step 1 ตั้งเป้าหมาย จัดโต๊ะเพื่อให้มีสมาธิในการเรียน.....23
 - Step 2 แยกประเภท
 - ① แยกสิ่งของแล้วจัดเก็บตามประเภท.....24
 - ② เลือกของที่จำเป็นบนโต๊ะ.....25
 - Step 3 เก็บเข้าที่ กำหนดพื้นที่สำหรับวางของ.....26
- คำแนะนำสำหรับนิสัยแต่ละแบบ.....28

Q&A ถาม - ตอบ เรื่องการจัดระเบียบ

ควรจัดกระเป๋านักเรียนอย่างไรดี.....30

●	อยากเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น 2 ลินชักโต๊ะเรียนหนังสือ.....	32
Step 1	ตั้งเป้าหมาย จัดของให้รู้ว่าอะไรอยู่ตรงไหน.....	33
Step 2	แยกประเภท ① เอาของทั้งหมดออกมาจากลินชัก.....	34
	② กำหนดว่าของชิ้นไหนควรอยู่ตรงไหน.....	35
Step 3	เก็บเข้าที่ แบ่งเป็นสัดส่วนไม่ให้ของปะปนกัน.....	36
	คำแนะนำสำหรับนิสัยแต่ละแบบ.....	38

ถ้าเป็นแบบนี้ทำอย่างไรดี

- เมื่อไม่มีห้องส่วนตัว.....40
- เรียนหนังสือในห้องนั่งเล่น.....42
- ต้องใช้ห้องร่วมกับพี่น้อง.....44

Q&A ถาม - ตอบเรื่องการจัดระเบียบ

ช่วยบอกวิธีเก็บอุปกรณ์การเรียน
ให้เรียบร้อยหน่อย.....46

●	อยากเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น 3 ชั้นหนังสือ.....	48
Step 1	ตั้งเป้าหมาย เรียงใหม่ให้หยิบออกมาได้ง่าย.....	49
Step 2	แยกประเภท ① นำหนังสือออกมาดูทั้งหมด.....	50
	② แยกเป็นหนังสือที่จะอ่าน กับหนังสือที่ยังไม่อ่าน.....	51
Step 3	เก็บเข้าที่ จัดเรียงหนังสือที่จะอ่าน.....	52
	คำแนะนำสำหรับนิสัยแต่ละแบบ.....	54

Q&A ถาม - ตอบเรื่องการจัดระเบียบ

ซีด เอกสาร จดหมาย
ที่มีเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จะเก็บอย่างไรดี.....56

●	อยากเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น 4 ตู้เสื้อผ้า.....	58
Step 1	ตั้งเป้าหมาย จัดตู้เสื้อผ้าโดยเก็บชุดที่เข้ากันไว้ที่เดียวกัน ทำให้เปลี่ยนชุดได้ง่าย.....	59
Step 2	แยกประเภท ① แยกประเภทเสื้อผ้า.....	60
	② แยกเสื้อผ้าที่จะแขวน กับเสื้อผ้าที่จะพับเก็บ.....	61
Step 3	เก็บเข้าที่ เก็บเสื้อผ้าให้เลือกหยิบใช้ได้ง่าย.....	62
	คำแนะนำสำหรับนิสัยแต่ละแบบ.....	64

ถ้าเป็นแบบนี้ทำอย่างไรดี

- จำเป็นต้องเก็บเสื้อผ้า
ไว้ในลินชัก.....66
- ใช้ตู้เก็บที่นอน
ให้มีประสิทธิภาพอย่างไร.....68

COLUMN 1

วิธีพับเสื้อผ้า.....70

เสื้อ.....	70
กางเกง กระโปรง.....	72
ชุดชั้นใน.....	73

Q&A ถาม - ตอบเรื่องการจัดระเบียบ

เวลาซักผ้าของตัวเอง
ควรทำอะไร.....74

- อยากเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น 5 ห้องนั่งเล่น.....76
- จุดสำคัญสำหรับห้องนั่งเล่นที่สวยงาม.....78
- กฎการใช้ห้องนั่งเล่น.....80

Q&A ถาม - ตอบเรื่องการจัดระเบียบ

ควรจัดเก็บภาพวาดหรือสิ่งประดิษฐ์
จากโรงเรียนไว้ที่ไหนดี.....82

COLUMN 2

ดูแลพื้นที่ที่ใช้ร่วมกัน
ให้เป็นระเบียบ.....84

หน้าบ้าน.....	84
ห้องครัว.....	85
อ่างล้างหน้า.....	86
ห้องน้ำ.....	87

COLUMN 3

ไอเดียสำหรับติดป้าย.....88

Part

3

การจัดระเบียบของกระจุกระจิก 89



- หลักการสำคัญของการจัดเก็บของกระจุกระจิก.....90
- คำแนะนำสำหรับนิสัยแต่ละแบบ.....92

● การจัดระเบียบตามประเภทสิ่งของ.....	94
เครื่องประดับ.....	94
อุปกรณ์แต่งหน้าทำผม.....	95
ตุ๊กตานุ่มนนิ่ม.....	96
สติ๊กเกอร์หรือกระดาษต่างๆ.....	97
สิ่งของที่เกี่ยวข้องกับการเรียนพิเศษ.....	98
แท็บเล็ตและอื่นๆ.....	100
ของสะสมเกี่ยวกับศิลปินหรือไอดอล.....	102

Q&A ถาม - ตอบเรื่องการจัดระเบียบ

จัดโต๊ะเรียนและชั้นหนังสือ
ที่โรงเรียนอย่างไรดี.....104

COLUMN 4

วิธีการทิ้งของที่ไม่ใช้แล้ว.....106

Part

4

ทำให้สวยกว่าเดิม

107



● กฎของการจัดเก็บในทุก ๆ วัน.....	108
● กิจวัตรยามเช้า.....	110
● กิจวัตรหลังกลับมาถึงบ้าน.....	111
● ทำความสะอาดห้องสัปดาห์ละครั้ง.....	112
● ทำความสะอาดครั้งใหญ่ทุกครึ่งปี.....	114
● ช่วยทำงานบ้านกันเถอะ.....	116
● จัดห้องให้เป็นสไตล์ของตัวเอง.....	118
● สร้างห้องให้ฝันเป็นจริง.....	122
● ลองเขียนดูนะ.....	125



เกริ่นนำ



คิดว่า “การจัดระเบียบแบบยั่งยืน” เป็นแบบไหนกันนะ
นึกถึงภาพบ้านที่ไม่รกและสะอาดเรียบร้อยอยู่ตลอดเวลา
ใช่ไหม

แต่หนังสือเล่มนี้กำลังบอกว่า ถึงจะรกไปบ้างก็ไม่ใช่ไร
หรอก

เพราะเป้าหมายในการจัดระเบียบสิ่งของคือ “ทำให้เร็ว”
“ง่าย” และ “เก็บคืนที่เดิมได้”

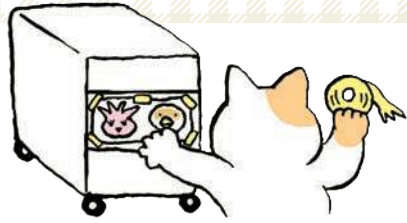
เมื่อเราทำบางอย่างอยู่ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียนหรือเรื่องเล่น
ก็เป็นธรรมดาอยู่แล้วที่ต้องทำรก

แต่ถ้าปล่อยให้รกอยู่แบบนั้น อาจทำให้ของหาย
หรือสร้างความเดือดร้อนให้คนที่ใช้งานต่อได้

ดังนั้นเราจึงต้องจัดเก็บสิ่งต่างๆ ให้เป็นระเบียบ

ซึ่งก็คือการนำของที่ใช้เสร็จแล้วเก็บคืน
ที่เดิมนั่นเอง





วิธีการเก็บของให้เข้าที่ หรือวิธีการจัดระเบียบนั้นมีหลายแบบ
เพราะคนเรามีหลากหลาย แต่ละคนก็อาจจะใช้วิธีที่ต่างกัน
วิธีการที่เหมาะสมจึงไม่ได้มีเพียงหนึ่งเดียว

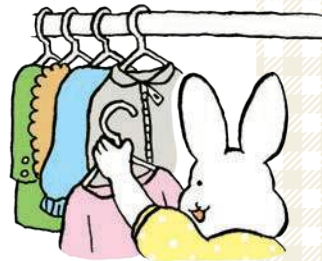
ฉันขอแนะนำวิธีจัดระเบียบ 4 แบบ

เพียงแค่เลือกวิธีที่อยากจะลองทำ แล้วเริ่มลงมือได้เลย

นอกจากจะได้วิธีการจัดเก็บให้เป็นระเบียบแล้ว

ยังสามารถสร้างทักษะที่จำเป็นสำหรับการใช้ชีวิตต่อไปได้อีกด้วย

โยชิโกะ นาคามุระ (Life Organizer)



ความสำคัญของการจัดระเบียบ

Part

1



ความสำคัญของการจัดระเบียบ

สภาพห้องรก ๆ เป็นสาเหตุ ที่ทำให้เอื่อยเฉื่อยและหงุดหงิดง่าย

เคยถูกคนที่บ้านบอกให้เก็บห้องบ้างไหม ทั้ง ๆ ที่ตัวเองก็ไม่ได้รู้สึกเดือดร้อนอะไร แต่ทำไมคนรอบตัวถึงชอบบอกให้เก็บของกันนะ

ในภาพด้านล่างช่องบน คือยามเช้าในห้องที่รกไปหมด กระต่ายน้อยกำลังหงุดหงิดเพราะหาสมุดเรียนภาษาญี่ปุ่นไม่เจอ และอาจทำให้ไปโรงเรียนสาย...

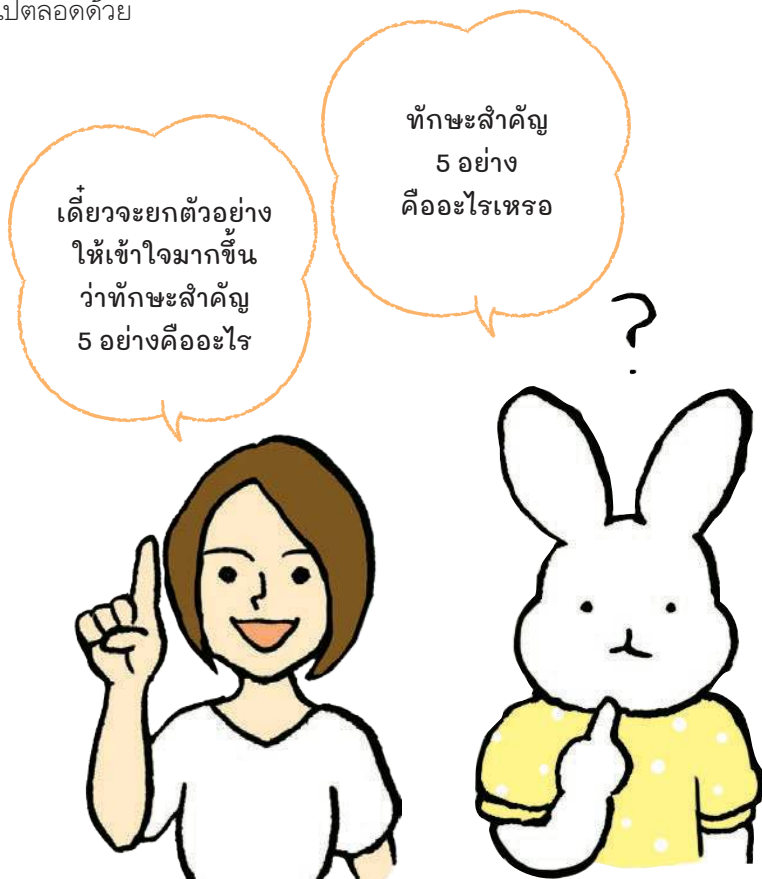
ช่องล่าง ถ้าจัดเก็บห้องให้เป็นระเบียบเรียบร้อยแบบนี้ ก็จะหาสมุดเจอได้อย่างง่ายดาย



เมื่อจัดระเบียบแล้ว ไม่ว่าจะทำอะไรก็ราบรื่น

การจัดระเบียบสิ่งของ คือการเก็บของให้สามารถหยิบออกมาใช้ได้เสมอ ถ้าสามารถหยิบของที่ต้องการใช้ได้อย่างง่ายดาย ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมตัวไปโรงเรียน ในวันรุ่งขึ้น การไปเรียนพิเศษ หรือแม้แต่การเล่นเกมน เรา ก็จะไม่ต้องเริ่มต้นจากการ “หาของ” แล้วชีวิตเราก็จะราบรื่นขึ้นเยอะ

นอกจากนี้ ถ้าเรารู้จักจัดระเบียบสิ่งของได้ในทุกๆ วันแล้ว เราจะมีทักษะสำคัญในการใช้ชีวิต 5 อย่าง ได้แก่ ทักษะการเลือก ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการอย่างต่อเนื่อง ทักษะการคิดถึงผู้อื่น และทักษะความรับผิดชอบ ติดตัวเราไปตลอดด้วย



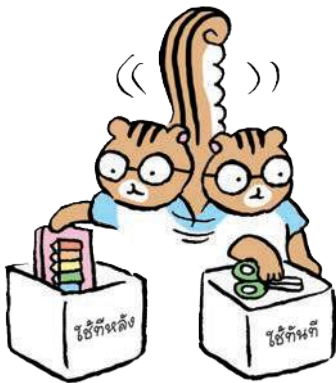
ทักษะสำคัญ 5 อย่าง ที่เราจะได้จากการจัดระเบียบ



1

ทักษะการเลือก

เราอาจไม่รู้ตัวว่าในชีวิตเรามีเรื่องที่ต้องเลือกอยู่มากมาย เช่น “วันนี้จะใส่เสื้อตัวไหนไปข้างนอกดี” “ซื้อหนังสือเล่มนี้ดีไหมนะ” การจัดระเบียบสิ่งของเริ่มต้นจากการเลือก “สิ่งที่สำคัญ” หรือ “สิ่งที่จำเป็น” สำหรับตัวเรา ซึ่งเชื่อมโยงไปถึงการเลือกสิ่งที่เราชอบ หรือสิ่งที่เราอยากทำในชีวิตด้วย



2

ทักษะการตัดสินใจ

คนที่บ้านอาจบอกว่า “เก็บของไว้ตรงนั้นนะ” แต่วิธีนั้นอาจจะยุ่งยากสำหรับเราก็ได้

ในการจัดระเบียบสิ่งของ มีหลายเรื่องที่เราถ้าไม่ “ตัดสินใจ” ก็จะทำต่อไปไม่ได้ เช่น “แบบไหนที่เราหยิบใช้สะดวกกว่ากันนะ” “ตุ๊กตาตัวโปรดตัวนี้ จะเก็บไว้หรือวางตั้งโชว์ดีนะ”

การตัดสินใจซ้ำๆ แบบนี้จะค่อยๆ กลายเป็น “ความสามารถในการตัดสินใจว่าตอนนี้เราควรทำอะไร” ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นทั้งในการเรียนและการทำงานเลยละ

3

ทักษะการทํายางต่อเนือง

การจัดระเบียบคือการทํายางวันอยาง
ต่อเนือง การที่เรา“เก็บของที่ใช้แลวใหัเขาที่”
อาจดูเหมือนเป็นเรื่องเล็ก ๆ แต่ที่จริงแลวคือ
การคอง ๆ พยายามมุงไปสูเป้าหมายจนเอาชนะ
ความรู้สึก “ขี้เกียจจ้ง” ไดในที่สุด การจัดระเบียบ
สิ่งของจึงช่วยให้เกิด “ความสามารถในการทํายาง
ต่อเนือง” ได้



4

ทักษะการคิดถึงผู้อื่น

การจัดระเบียบสิ่งของจะทำให้เกิดความรู้สึกว่าเราอยากจะใช้สิ่งของอยางทะนุถนอม หรือ
ต้องดูแลสิ่งของนั้น ๆ ใหัดี ถ้าเป็นพื้นที่ที่คนใน
ครอบครัวใช้ร่วมกัน ก็จะทำให้นึกถึงผู้อื่นไปด้วย
เช่น “เก็บเพื่อให้คนที่จะใช้ต่อหยิบสะดวก” หรือ
“เก็บให้คนอื่นเห็นได้ง่ายดีกว่า” การจัดระเบียบ
สิ่งของจึงเป็นการสร้างทักษะ “การคิดถึงผู้อื่น”
ได้ด้วย

แต่ละคนมีวิธี
จัดระเบียบไม่เหมือนกัน
แล้วเราจะใช้วิธีไหนดี
ลองทํายางทดสอบ
ในหน้าถัดไปดูนะ

5

ทักษะความรับผิดชอบ

เรื่องรอบตัวของเรา เราควรทํายางด้วยตัวเอง
เช่น การเก็บของที่ใช้แลวใหัเขาที่ หรือการกำหนด
วิธีจัดระเบียบในแบบของเรา การตัดสินใจ
ทีละเรื่อง และลงมือทํายางทีละอยางนั้นเป็นความ
รับผิดชอบของเราเอง หากทํายางแล้วไม่เป็นอยาง
ที่คิด เราก็ต้องคิดหาวิธีว่าควรทํายางไรต่อไป
ในการจัดระเบียบสิ่งของ เราจึงได้ฝึก “ความ
รับผิดชอบ” ไปพร้อมกันด้วย



วิธี
จัดระเบียบ
แบบไหน
ที่เหมาะสมกับเรา

START

ไม่ได้เกลียด
การจัดเก็บสิ่งของ

YES

NO ↓

เก็บกล่อง
และกระดาษ
ห่อของไว้ใน

YES

NO

บนโต๊ะ
มีของรกประจำ

NO

YES ↓

ทางของอยู่เสมอ

NO

YES

คิดว่าตัวเอง
เป็นคนขี้เกียจ

YES

โดนตำหนิบ่อย ๆ
ว่าถอดเสื้อผ้า
แล้วไม่เก็บ

NO

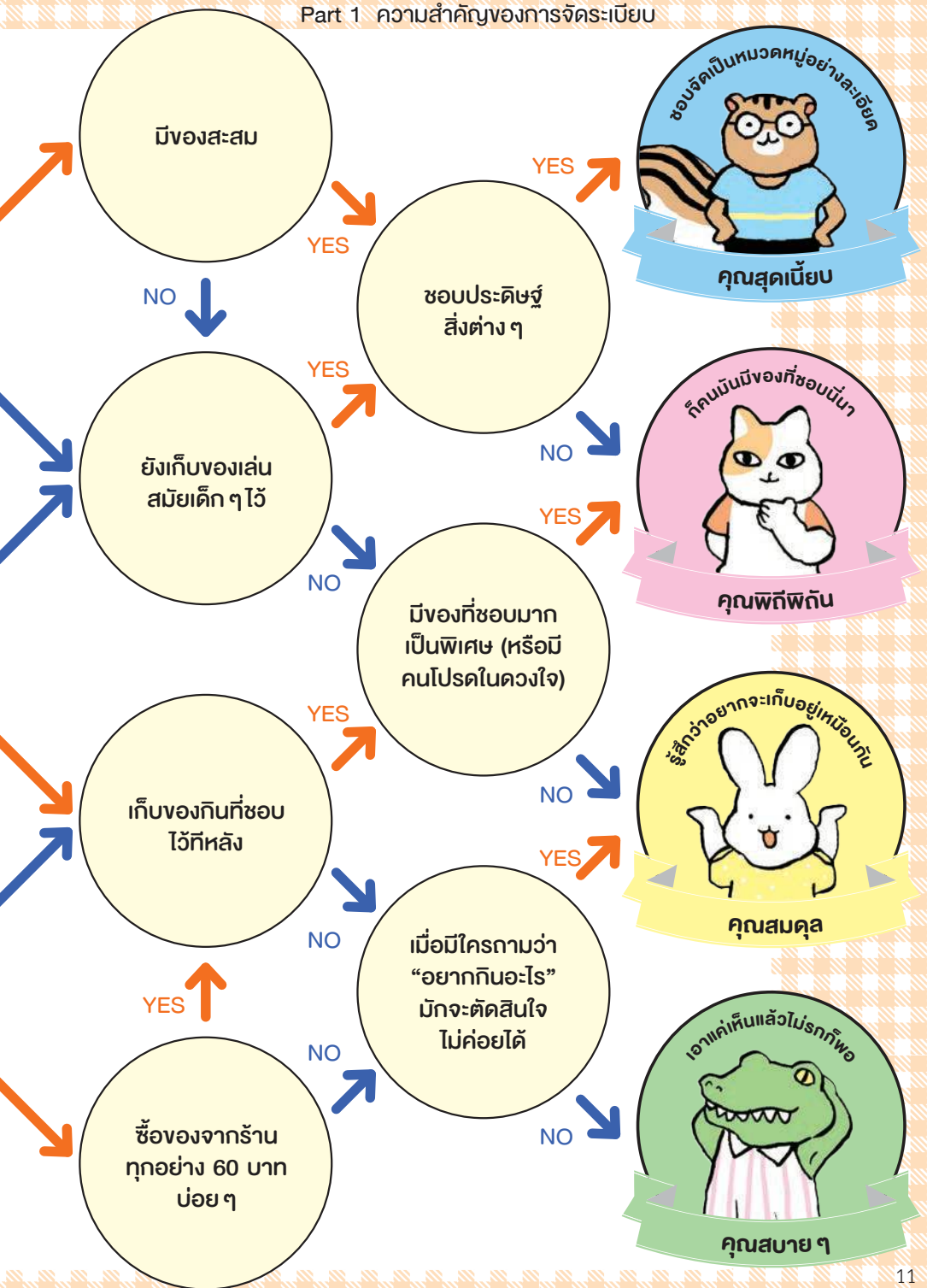
YES

วิธี จัดระเบียบ สิ่งของ ของนิสัย แต่ละแบบ

คนที่ชอบใส่ใจ
รายละเอียด
กับคนที่ไม่ถนัด
ลงรายละเอียด
ย่อมมีวิธีการ
จัดระเบียบ
ไม่เหมือนกัน ดังนั้น
ก่อนจะเริ่มจัดระเบียบ
ลองทำความเข้าใจ
ตัวเองก่อนว่าเรา
มีนิสัยแบบไหน
เมื่อเห็นคำถามแล้ว
เลือกคำตอบได้เลย
ไม่ต้องคิดมากนะ

แบบทดสอบนี้อาจให้ผลลัพธ์ต่างจาก
ที่เราคิด และอาจเปลี่ยนไปตาม
สภาพแวดล้อมและประสบการณ์ของ
แต่ละคน ให้คิดเสียว่า “วันนี้ฉัน
เป็นคนแบบนี้” แล้วลองจัดระเบียบ
สิ่งของตามแบบของตัวเองดู หรือ
ลองใช้วิธีอื่นๆ ก็อาจทำให้ได้ค้นพบ
อะไรใหม่ๆ ที่น่าสนใจได้นะ





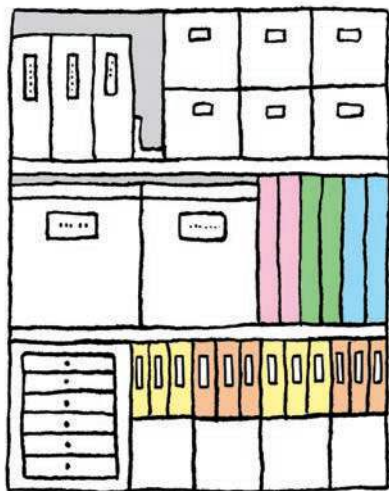


คุณสุดเนียบ ใช้กล่องแยกเก็บให้เป็นระเบียบ

คุณสุดเนียบเป็นคนที่ชอบการจัดระเบียบอยู่แล้ว เขาอาจกำลังอยากลงมือจัดของ แต่ก็ลังเลอยู่ว่าจะเริ่มอย่างไรดี ลองแยกประเภทสิ่งของ แล้วจัดระเบียบให้เหมือน “จัดแสดงสินค้าในร้านขายของ” ดูแล้วสวยงามและสบายตา อาจใช้กล่องที่มีช่องแยกด้านใน หรือช่องพลาสติกมีซิปแบ่งใส่ของชิ้นเล็กๆ จากนั้นติดป้ายให้เข้าใจง่าย

จุดสำคัญ

เลือกกล่องจัดเก็บที่มีช่องแบ่งย่อย



จุดสำคัญ

ติดป้ายให้เห็นแล้วรู้ทันทีว่า
ด้านในเป็นอะไร



คุณสบาย ๆ เก็บของง่าย ๆ ให้เป็นระเบียบ

ถ้าพูดถึงเรื่องการจัดระเบียบ คุณสบาย ๆ อาจคิดว่า “ซีเรียจจัง” เพราะเป็นคนที่ไม่อยากทำอะไรง่าย ๆ บ่อยครั้งที่ผัดเวลาจัดเก็บไปเรื่อย ๆ ของทั้งหมดก็เลยกองอยู่เกลื่อนไปหมด ไม่รู้ว่าอะไรอยู่ตรงไหน วิธีที่เหมาะสมกับคุณสบาย ๆ คือ ใช้กล่องใหญ่ ๆ หรือลิ้นชักแบ่งใส่ของเป็นประเภทแบบง่าย ๆ จะทำให้จัดเก็บได้เรื่อย ๆ เวลาจะหยิบใช้ก็หาของได้สะดวกตามประเภท การพยายามจัดเก็บด้วยวิธีนี้ก็จะทำให้ห้องเป็นระเบียบได้

จุดสำคัญ

ใช้กล่องขนาดใหญ่ที่เก็บของ
ได้เยอะ ๆ



จุดสำคัญ

การเก็บของให้เป็นหมวดหมู่
จะช่วยให้จัดเก็บได้เร็ว ไม่เสียเวลา
และมีกำลังใจที่จะเก็บของต่อไป
เรื่อย ๆ



คุณพิถีพิถัน

จัดมุมพิเศษหรือมุมโปรดให้เรียบร้อย

คุณพิถีพิถันมีงานอดิเรกที่หลงใหล และอาจมีตัวการ์ตูนหรือศิลปินที่ชื่นชอบ สิ่งของเกี่ยวกับงานอดิเรกเหล่านี้ก็จะมีเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แต่การมีความชื่นชอบที่ชัดเจน นั้นทำให้ง่ายสำหรับการจัดระเบียบ วิธีที่เหมาะสมกับคุณพิถีพิถันคือ การสร้างมุมพิเศษ ของตัวเองขึ้นมา เช่น ทำมุมรวมของสะสม หรือจัดเก็บโดยแบ่งตามสีประจำตัวของศิลปินที่เราชื่นชอบ แค่นี้ได้เห็นมุมโปรดที่รวบรวมของที่ชื่นชอบไว้ด้วยกันก็จะ ทำให้ดูสะอาดตาและเป็นระเบียบเรียบร้อยขึ้นมาได้

จุดสำคัญ

ให้ความสำคัญกับความสุขของตัวเอง



จุดสำคัญ

จัดของเหมือนเตรียมไว้ให้
คนที่บ้านหรือเพื่อนๆ มาเยี่ยมชม



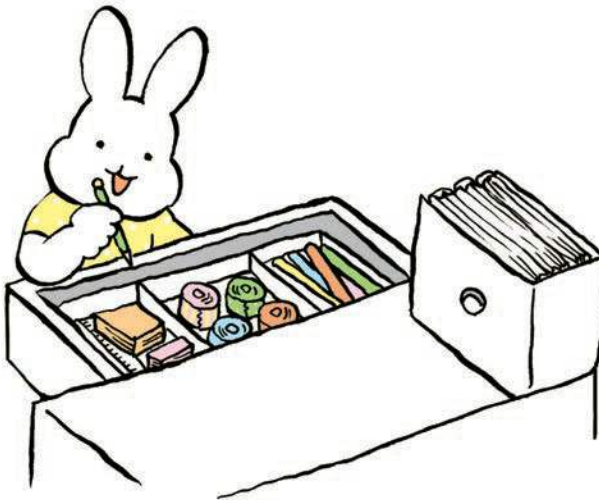
คุณสมคุณ จัดเก็บแบบง่าย ๆ ให้เป็นที่ที่เป็นทาง

ถึงคุณสมคุณจะรู้สึกว่ายุ่งยากเมื่อคิดว่าต้องจัดเก็บสิ่งของ แต่ก็ยังมีความรู้สึกอยากจัดของให้เป็นระเบียบอยู่เหมือนกัน เพราะเป็นคนที่มีความสมดุลในชีวิต จึงไม่ค่อยยึดติดกับวิธีจัดระเบียบแบบตายตัวมากนัก ขึ้นแรก ลองหาวิธีจัดเก็บแบบสบายๆ ให้ตัวเองใช้งานง่ายเป็นหลัก เช่น แยกของในลิ้นชักเป็นหมวดหมู่ย่อย จัดชั้นหนังสือง่ายๆ พอให้หายรก

แต่ละคนมีวิธีจัดระเบียบและมีความชอบแตกต่างกัน เพราะฉะนั้นเลือกวิธีที่ตัวเองทำได้ง่ายก็พอแล้ว

จุดสำคัญ

ไม่ต้องคิดอะไรมาก เน้นให้ใช้งานง่ายเป็นหลัก



จุดสำคัญ

ดูวิธีการของคนอื่นๆ แล้วเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตัวเองมาปรับใช้
ดูนะ

มารู้จักวิธีการจัดระเบียบกันเถอะ

Step

1

ตั้งเป้าหมาย

เป้าหมายของการจัดระเบียบคืออะไรนะ

ก่อนจะเริ่มลงมือจัดเก็บสิ่งของ ควรตั้งเป้าหมายของการจัดระเบียบให้ชัดเจน ถ้าคิดเพียงแค่ “ทำให้ห้องที่รกดูดีขึ้น” ก็ไม่ค่อยรู้สึกมีใจอยากจะทำสักเท่าไร ให้ลองนึกภาพว่า “อนาคตอยากเป็นอย่างไร” “อยากอยู่ห้องแบบไหน” “อยากทำอะไรในห้องที่เป็นระเบียบบ้าง” แล้วจะทำอะไรให้เป็นจริงตามที่จินตนาการไว้ เมื่อเห็นเป้าหมายที่ตั้งไว้ชัดเจน ก็จะเพิ่มแรงจูงใจในการจัดระเบียบได้

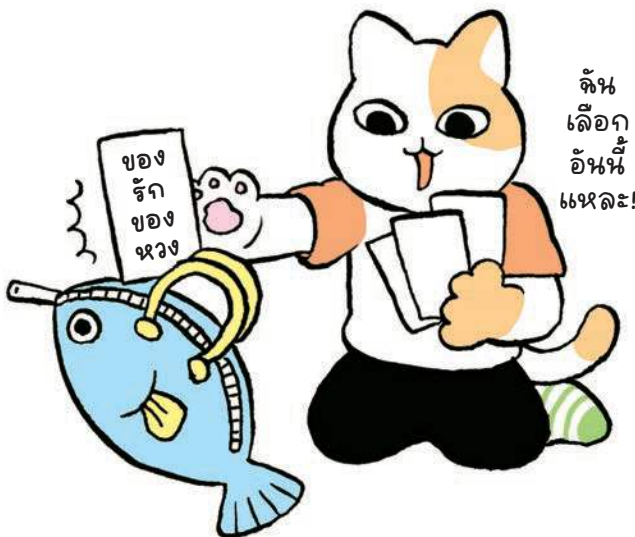


Step

2 แยกประเภท

แยกสิ่งของตามประเภท

พื้นฐานของการจัดระเบียบมี 3 อย่าง คือ “คัดแยก” “เก็บเข้าที่” และ “เก็บรักษา” เริ่มจากการคัดแยกของที่มีอยู่โดยแบ่งเป็น ของที่สำคัญ ของที่จำเป็น และของที่ควรทิ้ง การตัดสินใจในขั้นนี้ จุดสำคัญคือไม่ควรคิดว่า “อะไรคือของที่ไม่เอาแล้ว” แต่ให้คิดว่า “อะไรคือสิ่งที่สำคัญกับเราจริงๆ” เมื่อเราทำให้ตัวเองอยู่ท่ามกลางสิ่งของที่สำคัญกับเรา จะทำให้เข้าใจเป้าหมายที่ตั้งไว้ใน Step 1 มากขึ้น

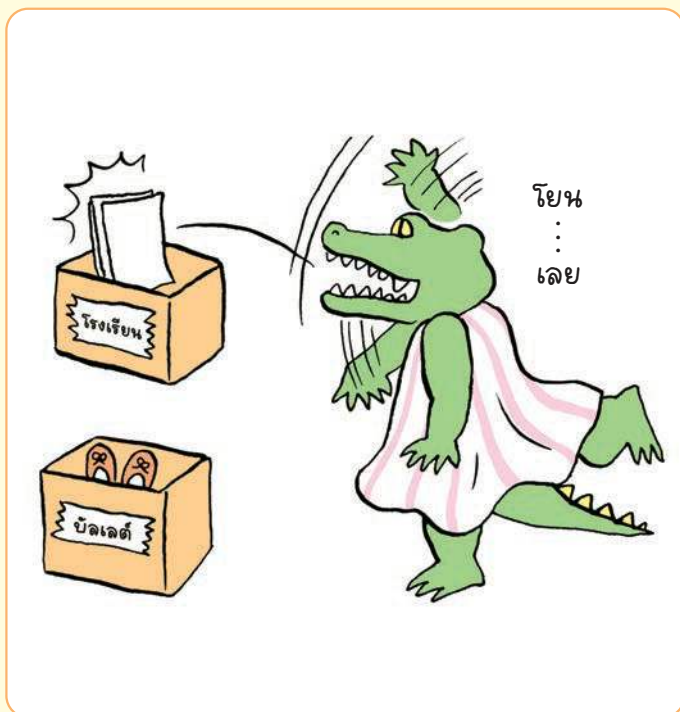


Step

3 เก็บเข้าที่

กำหนดที่จัดเก็บ

พื้นฐานของ “การเก็บของเข้าที่” คือ “กำหนดที่ที่จะเก็บให้ชัดเจน” ลองนึกภาพว่า ถ้าเราออกไปข้างนอกแล้วกลับเข้าบ้านซึ่งอยู่คนเดียวทุกวัน เราก็สงสัยกันว่า “วันนี้ต้องกลับบ้านหลังไหนดีนะ” สภาพแบบนี้ก็เหมือนกับ การที่เราไม่กำหนดที่เก็บของเอาไว้ ดังนั้นเราจึงต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าจะเก็บอะไรไว้ที่ไหน จุดสำคัญคือต้อง “เก็บของที่เดิมได้ง่าย” เพราะการหยิบแล้วเก็บของ ที่เดิมได้ง่ายคือเคล็ดลับของ “การจัดระเบียบแบบยั่งยืน”



ทำอย่างไรให้จัดระเบียบ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เคล็ดลับที่ทำให้ห้องสะอาดและสวยงามอยู่เสมอ

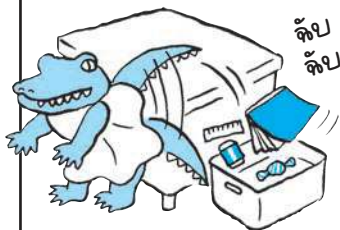
1 เก็บคืนที่เดิม

เมื่อ “แยกประเภทสิ่งของ” และ “เก็บเข้าที่” ได้แล้ว หลักการที่ทำให้สิ่งของยังคงเป็นระเบียบอยู่เสมอคือ “หลังจากใช้เสร็จแล้วให้เก็บที่เดิม” ควรตั้งกฎแบบนี้กับตัวเองแล้วพยายามทำอย่างต่อเนื่อง



2 เริ่มทำให้สะอาดเรียบร้อยทีละจุด

เมื่อห้องรก ลองเลือกเก็บห้องในจุดที่มองเห็นได้ชัดเจนก่อน เช่น “บนโต๊ะ” หรือ “แคชชีนนี้ของชั้นหนังสือ” ถ้าทำให้เรียบร้อยเป็นจุดๆ ไปก็จะเก็บได้ง่ายและเริ่มลงมือทำได้ไม่ยาก เมื่อเห็นความสวยงามมีระเบียบแล้วก็จะรู้สึก “โล่งจิง!” “ทำได้แล้ว!” จนอยากจัดเก็บจุดอื่นต่อไปเรื่อยๆ



3 กำหนดพื้นที่สำหรับทำกิจกรรมต่าง ๆ

ไม่ว่าจะเป็นพื้นที่เรียนหนังสือ พื้นที่เล่น หรือพื้นที่ทำงานอดิเรก เวลาเราจะทำกิจกรรมบางอย่าง ลองกำหนดไว้ว่า “ฉันจะทำสิ่งนี้ที่นี้” การจำกัดให้มีพื้นที่สำหรับวางของเพียงจุดเดียวในห้อง เมื่อถึงเวลาเก็บกวาดก็จะทำได้ง่าย



สิ่งที่ควรทำ ก่อนจะเริ่มจัดระเบียบ

1 บอกให้ คนในบ้านรู้

ก่อนเริ่มจัดระเบียบ ให้บอกคนที่บ้านว่า “จะจัดของในห้องตัวเองนะ” ถ้าคนอื่นเข้าใจว่าเรากำลังจัดระเบียบห้อง เวลาที่มีปัญหาหรือติดขัดตรงไหน ก็จะสามารถปรึกษาได้ง่ายขึ้น

2 ไม่ต้องทำให้เสร็จ ในวันเดียวก็ได้

ของที่มีอยู่อาจมีจำนวนมากกว่าที่คิด การจัดระเบียบห้องทั้งหมดภายใน 1 วันนั้นยากมาก ลองทำทีละจุด เช่น เฉพาะบนโต๊ะ จัดแค่ลิ้นชักเท่านั้น โดยค่อยๆ ทำต่อเนื่องไปสักสองสามวัน แบบนี้ก็ใช้ได้แล้วละ

3 สิ่งของที่ไม่ต้องการแล้ว คืออะไร

สิ่งที่เราคิดว่า “ไม่ต้องการแล้ว” แต่สำหรับคนในบ้านอาจจะเป็นสิ่งสำคัญก็ได้นะ ดังนั้นก่อนจะทิ้งอะไรให้ถามคนรอบข้างดูก่อน

4 ทิ้งขยะอย่างไร

ในแต่ละพื้นที่มีวิธีการแยกขยะต่างกัน ลองถามคนในบ้านแล้วแยกขยะให้ถูกต้องก่อนนำไปทิ้ง

5 เมื่อคิดจะซื้ออุปกรณ์จัดระเบียบ

ลองอธิบายให้คนในบ้านเข้าใจว่าอยากได้อุปกรณ์สำหรับจัดระเบียบแบบไหน ใช้เก็บสิ่งของประเภทใด จะเก็บไว้ที่ไหน อย่างไรบ้าง