

howto

พลังแห่งโชคลาภในบ้านที่ไม่รก

一生、運がよくなり続ける!

「そうじ力」ですべてうまくいく 部屋と心と人生の不思議な法則

มิตสึฮิโระ มาสึดะ

เขียน

มาลี ศรีวิกรม์

แปล

การอ่านคือรากฐานแห่งชีวิต



คำนำสำนักพิมพ์

บ้านคือพื้นที่แรกที่เราตื่นขึ้นมาเจอ และเห็นก่อนหลับตาลงในทุกวัน

เราอาจคิดว่าคุณภาพชีวิตของเราขึ้นอยู่กับโลกภายนอกไม่ว่าจะเรื่องของการงานหรือความสัมพันธ์ จนลืมสังเกตว่าพื้นที่ที่เราใช้ชีวิตอยู่ทุกวันกำลังส่งผลต่อความรู้สึกและพลังใจของเราเช่นกัน เมื่อข้าวของเริ่มกองพะเนิน ห้องเต็มไปด้วยฝุ่นจับหนา เราอาจค่อยๆ ซินกับความรกนั้นโดยไม่รู้ตัว แต่เมื่อบ้านที่ควรเป็นสถานที่ให้เราได้พักผ่อนหย่อนกาย พักใจจากโลกภายนอกกลับเต็มไปด้วยข้าวของจนไม่มีพื้นที่ว่างให้หายใจ ชีวิตก็ยิ่งอึดอัด เหนื่อยล้า และหนักอึ้งขึ้นทุกที

หนังสือพลังแห่งโซดลามาในบ้านที่ไม่รกชวนเรามองการทำความสะอาดว่าเป็นมากกว่าการจัดเก็บบ้านให้เรียบร้อย เพราะทุกครั้งที่เราเปิดหน้าต่าง ปลอ่ยให้ลมถ่ายเท โละสิ่งที่ไม่จำเป็น เหลือไว้แต่สิ่งสำคัญอย่างแท้จริง เราไม่ได้เปลี่ยนแค่สภาพแวดล้อม แต่กำลังเปลี่ยนบรรยากาศของชีวิต ให้พลังงานใหม่ๆ ให้โอกาสดีๆ ได้เข้ามา

ผู้เขียนรวบรวมหลักการที่นำไปปฏิบัติได้จริง ทั้ง 4 ขั้นตอนทำความสะอาดที่ง่ายและทำได้จริง และ 7 องค์ประกอบของบ้านที่ช่วยเสริมพลังแห่งโซดลามา เพื่อให้คุณเริ่มต้นจัดบ้านได้ตั้งแต่วันนี้ และรักษาบ้านให้เป็นพื้นที่พร้อมต้อนรับสิ่งดี ๆ ไปอีกนาน

หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน มาทำให้บ้านสบายตัว คนสบายใจ และเปลี่ยนที่อยู่อาศัยให้เป็นที่ต้อนรับโชคใหญ่กันเถอะ!

สารบัญ

บทนำ

1



บทที่ 1

“ห้อง” คือสาเหตุที่ทำให้ชีวิตคุณ
ไม่ราบรื่นอย่างนั้นหรือ

ไม่ใช่หรอก ห้องที่รกไม่เป็นระเบียบ

คือหลักฐานที่แสดงว่าคุณกำลังทำงานหนักอยู่

6

- เมื่อห้องที่เคยสะอาดเรียบร้อย

กลับกลายเป็นห้องที่รกไม่เป็นระเบียบไปเสียแล้ว

8

- ผลของการยอมรับและชื่นชมห้องของตัวเองในรูปแบบที่เป็น

10

“ความคิดที่ควรขจัดทิ้ง” เป็นอันดับแรก

ในพลังแห่งการทำความสะอาด

11

- ห้องรกไม่เป็นระเบียบเป็นเรื่องไม่ดีหรือเปล่า

12

- สำหรับผู้ที่กำลังประสบปัญหาว่า

ทำความสะอาดห้องไม่ได้สักที

14

ลองนึกภาพห้องที่ทำให้คุณอยากกลับไปอยู่

15

- พลังลึกลับที่สถิตอยู่ในห้องและพื้นที่ต่าง ๆ

17



บทที่ 2

ก้าวแรกสู่การเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณ ด้วย “พลังแห่งการทำความสะอาด”

ห้องเปรียบเสมือนกระจกที่สะท้อนตัวตนของคุณ	20
• ตอนนีบริเวณไหนในห้องที่รบกวนจิตใจคุณมากที่สุด	22
• วิธีค้นหา “กุญแจแห่งโชคชะตา” ซึ่งแยกตามห้องต่างๆ	24
รูปถ่ายของห้องคือ “ใบสั่งยาที่จะเปลี่ยนโชคชะตา”	28
5 พื้นที่ที่ช่วยให้คุณรู้ถึงอนาคตของตัวเอง	30
• ห้องที่ดึงดูดความโชคร้ายเข้ามา (พื้นที่อันตราย)	32
• ห้องที่บั่นทอนแรงจูงใจในการทำสิ่งต่างๆ และกำลังจะพังทลาย (พื้นที่ที่กำลังจะพังทลาย)	34
• ห้องแห่งการเยียวยาที่ให้ความรู้สึกสงบสุข ราวกับอยู่บ้านเกิด (พื้นที่แห่งความปลอดภัยและอุ่นใจ)	37
• ห้องที่แค่ได้อยู่อาศัยก็ช่วยเพิ่มโชคชะตา (พื้นที่แห่งความสำเร็จ)	40
• ห้องที่สร้างความสุขให้แก่ผู้มาเยือนได้ทันที (พื้นที่แห่งการต้อนรับ)	43
สิ่งที่จะเกิดขึ้นเมื่อชีวิตก้าวไปสู่ระดับที่สูงขึ้น	46



การปฏิบัติตาม “พลังแห่งการทำความสะอาด” บทที่ 3 เพื่อให้โชคดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

สิ่งที่จะเปลี่ยนไปเมื่อ

“ทำให้ห้องกลายเป็นพันธมิตรของคุณ”

50

การปฏิบัติตามพลังแห่งการทำความสะอาด

① การระบายอากาศ

หากคุณเปิดหน้าต่าง การไหลเวียนของพลังงานจะเปลี่ยนไป

52

- ผลของการเปลี่ยนพลังงานในสถานที่นั้น

53

- ผลของการเปลี่ยนพลังงานในจิตใจ

55

- อากาศในห้องมีผลกระทบต่อร่างกาย

มากขนาดนี้เลยหรือ

57

การระบายอากาศคือ “การกระทำที่ช่วยเปลี่ยน

โชคชะตาให้ดีขึ้น” ที่ง่ายที่สุด

60

การปฏิบัติตามพลังแห่งการทำความสะอาด

② การทidy

กำจัดสิ่งที่ไม่จำเป็นทั้งจากห้องและจิตใจออกไป

62

• ทำไม่ถึงตั้งใจไม่ได้ แม้ว่าอยากจะทำก็ตาม	62
ทุกครั้งที่ทิ้งสิ่งของที่ไม่จำเป็นไปหนึ่งอย่าง	
ชีวิตของคุณจะยิ่งดีขึ้นเรื่อย ๆ	65
ประเด็นที่ 1 : ทิ้ง “ความทรงจำและความรุ่งโรจน์ในอดีต”	65
ประเด็นที่ 2 : ทิ้ง “สิ่งของที่คิดว่าจะได้ใช้ในสักวันหนึ่ง”	67
ประเด็นที่ 3 : ทิ้ง “สิ่งของที่ทำให้มาตรฐานของคุณลดลง”	70
ประเด็นที่ 4 : ทิ้ง “สิ่งของที่น่าเสียดาย”	70
ประเด็นที่ 5 : เก็บ “สิ่งของที่ถ้าไม่มีแล้วจะรู้สึกแย่” เอาไว้	71
เมื่อห้องเป็นระเบียบเรียบร้อยแล้ว	
ก็เริ่มมองเห็น “เป้าหมายที่แท้จริง”	73
เหตุผลที่การทิ้งทำให้จิตใจรู้สึก “ปลอดโปร่ง”	76

การปฏิบัติตามพลัแห่งการทำความสะอาด

③ การกำจัดสิ่งสกปรก

ปัญหาทั้งหมดที่คุณกำลังเผชิญอยู่	
จะได้รับการแก้ไขให้หมดไปในคราวเดียว	78

• พอได้ขัดทำความสะอาดแล้ว	
จิตใจก็ปลอดโปร่งและเบาสบายขึ้นมาทันที	79
ชะล้างความรู้สึกโกรธให้ไหลไปกับน้ำ	
ด้วย “การเช็ดทำความสะอาด”	81

5 วิธีจัดการกับสกปรกที่มีอาชี้นำไปปฏิบัติจริง	84
เรียนรู้เทคนิคการเช็ดทำความสะอาดตามหลักการ	
“พลังแห่งการทำความสะอาด” เพื่อปกป้อง	
และทำให้ห้องสะอาดบริสุทธิ์!	89
• การเช็ดทำความสะอาดแบบ “ไม่ให้มีคราบหรือรอยต่าง	
หลงเหลืออยู่” เพื่อปรับพลังงานของสถานที่	90
• การเช็ดทำความสะอาดช่วยปรับจิตใจให้สงบ	
สู่ “สภาวะว่างเปล่าจากความคิดทั้งปวง”	91
• การเช็ดทำความสะอาดพร้อมพูดว่า “ขอบคุณ”	
เพื่อดึงดูดโชคลาภ	92

การปฏิบัติตามพลังแห่งการทำความสะอาด

④ การคัดแยกและการจัดเก็บ

การบรรลุเป้าหมายและทำให้ความปรารถนาเป็นจริง
ได้เร็วขึ้นอย่างต่อเนื่อง

• สาเหตุหลักที่ทำให้ห้องรกคืออะไร	96
• “การทิ้ง” กับ “การคัดแยกและการจัดเก็บ”	
เป็นคนละเรื่องกัน	96
• เรียนรู้เทคนิคการคัดแยกและการจัดเก็บกระดาษ	98
การคัดแยกและการจัดเก็บช่วยจัดความสับสนในชีวิต	101

- พลังงานแห่ง “การแพร่กระจาย”
และพลังงานแห่ง “การรวมศูนย์” 102
- เหตุผลที่การคัดแยกและการจัดเก็บสิ่งของ
ช่วยให้เก็บเงินได้ 104
- ช่วยผลักดันการเปลี่ยนแปลงในชีวิตให้เป็นไปได้ไปอย่างราบรื่น 105



บทที่ 4

ห้องที่จะทำให้ความปรารถนาของคุณเป็นจริง ด้วยพลังแห่งการทำความสะอาด

- เปลี่ยนห้องของคุณให้เป็น
พื้นที่แห่งพลังงานที่ทรงพลังที่สุด** 109
- พอหยุด “การซื้อเอาไว้มาก่อน”
เส้นทางที่ไม่คาดฝันก็เปิดออก 110
 - แม้จะเริ่มต้นจากแก้วหรือหมอนอิงเพียงใบเดียว
ก็ไม่ใช่ไร 111
- สิ่งของและห้องของคุณจะนำมาซึ่งชีวิตในอุดมคติ** 114
- “ห้องทำงานที่เต็มไปด้วยหนังสือ” เปลี่ยนชีวิตของผม 116
- ประสิทธิภาพของพลังแห่งการทำความสะอาด**
- เพิ่มขึ้นทวีคูณ! 7 องค์ประกอบในการจัดระเบียบห้อง** 118
- แสง : พลังของแสงธรรมชาติและแสงไฟประดิษฐ์**
- ช่วยให้จิตใจสงบ** 119

น้ำ : ช่วยชำระล้างความเหนียวล้าให้หายไปในพริบตาได้อย่างอ่อนโยน	122
กลิ่นหอม : สำหรับเวลาที่คุณต้องการผ่อนคลายหรือเมื่อคุณต้องการเพิ่มสมาธิ	124
เสียง : มีผลอันทรงพลังในการเยียวยาทั้งร่างกายและจิตใจ	125
สี : ใช้ประโยชน์ให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์	128
การออกแบบตกแต่งภายใน : ทางลัดสู่การเป็นคนที่คุณอยากเป็น	130
ต้นไม้ : ทำให้ความปรารถนาเป็นจริงด้วยพลังชีวิตอันลึกลับ	131



บทที่ 5 ปาฏิหาริย์อันน่าอัศจรรย์ที่เริ่มต้นจากการเช็ดเพียงวันละครั้ง

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการทำความสะอาด	138
“สุดยอดผลลัพธ์” ของการปฏิบัติตามพลังแห่งการทำความสะอาดให้เป็นนิสัย	140
แค่เริ่มทำเพียงวันละหนึ่งอย่างก็ได้ผลแล้ว	143
เพิ่มโชคลาภของคุณได้ง่ายๆ ด้วย “การทำความสะอาดเล็กๆ น้อยๆ ระหว่างทำกิจวัตรอื่น” ทุกวัน	146

• พลังแห่งการทำความสะอาดในตอนเช้า ทำให้เริ่มต้นวันใหม่ด้วยความรู้สึกสดชื่น	147
• พลังแห่งการทำความสะอาดในตอนกลางวัน การกระทำเพื่อเสริมโชคกลางที่เห็นผลในทันที	150
• พลังแห่งการทำความสะอาดในตอนกลางคืน รีเซ็ตโชคของคุณสำหรับวันใหม่ และเตรียมพร้อมสำหรับวันต่อไป	153
• พลังแห่งการทำความสะอาดในช่วงสุดสัปดาห์ เพื่อหยุดช่วงเวลาที่ยุ่งเหยิง	155
วิธีเปลี่ยนการทำความสะอาดที่ทำอยู่เป็นประจำ ให้กลายเป็น “นิสัยที่ช่วยเพิ่มโชคกลาง”	158
• “กำแพงอุปสรรค” เป็นสัญญาณบ่งบอกว่า โอกาสกำลังจะมาถึง	161
คุณทำได้แน่นอน! “โปรแกรมใหม่ สำหรับคนที่ทำได้แค่ 3 วันก็เลิก”	162
จงตั้งใจแน่วแน่แล้วลงมือทำเป็นเวลา 3 วัน การทำความสะอาดครั้งใหญ่ที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณ ไปในทางที่ดีขึ้นอย่างเหลือเชื่อ	166
บทส่งท้าย มอบพลังแห่งการทำความสะอาดให้กับโลก!	169
เกี่ยวกับผู้เขียน	174



บทนำ

“พลังแห่งการทำความสะอาด” จะเปลี่ยนทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตให้ดีขึ้น
ผมได้สัมผัสและรับรู้ถึงสิ่งที่ผมได้ถ่ายทอดผ่านหนังสือและ
การสัมมนาตลอดระยะเวลากว่า 20 ปีด้วยตัวเองอีกครั้ง

คำว่า “ทุกสิ่งทุกอย่าง” ในที่นี้หมายถึง

ความสุขที่คุณปรารถนา ไม่ว่าจะเป็นการแก้ไขปัญหาและ
อุปสรรคทุกอย่างที่ขวางทางชีวิตคุณ รวมถึงเรื่องความรัก การ
แต่งงาน การเงิน การมีลูก การพัฒนาความสามารถในการทำงาน
การปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การทำให้ความฝันเป็นจริง
และอื่นๆ อีกมากมาย

สิ่งที่จะทำให้สิ่งที่คุณปรารถนาเป็นจริงคือ การทำความสะอาด

นี่ไม่ใช่แค่การทำความสะอาดธรรมดาๆ

แต่คือ “พลังแห่งการทำความสะอาด”

การทำความสะอาดจะทำให้ห้องสะอาดขึ้น แต่การทำเพียง
แค่นั้นไม่ได้หมายความว่าทุกอย่างจะราบรื่น เพราะ “พลังแห่งการทำ
ความสะอาด” คือการลงมือปฏิบัติจริงที่ผสมผสานการทำความสะอาด
เข้ากับกฎแห่งจิตใจ เพื่อเปลี่ยนโชคชะตาให้ดีขึ้น

แนวคิดหลักคือ “ห้องของคุณสะท้อนถึงตัวตนของคุณ”

กล่าวคือ พลัแห่งการทำความสะอาดเริ่มต้นจากการที่เราตระหนักว่า ห้องคือภาพสะท้อนจิตใจของตัวเราเอง แล้วจึงค่อยลงมือทำความสะอาด

“จิตใจ” เป็นสิ่งที่เรามองไม่เห็นจากภายนอก แม้ว่าจะเป็นจิตใจของตัวเอง ก็ไม่สามารถเอาออกมาดูได้ว่าตอนนี้มีสภาพเป็นอย่างไร

แต่หากมองดูที่ห้องของคุณ ก็จะมองเห็นจิตใจของคุณได้

**หากห้องมีการเปลี่ยนแปลง จิตใจก็จะเปลี่ยนไปด้วย
เมื่อจิตใจเปลี่ยน พฤติกรรมก็จะเปลี่ยน และผลลัพธ์คือ
ชีวิตก็จะเปลี่ยนไปด้วย**

เหตุผลที่ผมยืนยันเรื่องนี้ได้อย่างมั่นใจและหนักแน่นขนาดนี้ เพราะในระหว่างการทำกิจกรรมพลัแห่งการทำความสะอาดที่ผมริเริ่มมาตั้งแต่ปี 2005 ผมได้พบเจอผู้คนมากมายจากทั่วโลกที่นำพลัแห่งการทำความสะอาดไปปฏิบัติจริง แก้ไขปัญหาของตนเอง และทำความฝันให้เป็นจริงได้มาโดยตลอด

หญิงสาววัย 26 ปีคนหนึ่งกำลังมีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์กับคนรักของเธอ เธอรู้สึว่าการพึ่งพาเขามากเกินไปเป็นเหตุของความก่ดก่ดลุ่มนี้ ดังนั้นเพื่อที่จะเลิกยึดติดกับเขา เธอจึงทิ้งเสื้อผ้าจำนวนมากของเธอไป หลังจากที่ห้องโล่งโปร่งแล้วรู้สึกสดชื่นขึ้น จึงถือโอกาสไปร้านเสริมสวยและตัดสินใจตัดผมสั้น วันรุ่งขึ้น คนรักของเธอก็ขอเธอแต่งงาน และทั้งคู่ก็ตัดสินใจแต่งงานกัน

เมื่อ 3 ปีที่แล้ว ตอนที่หนังสือของผมได้รับการตีพิมพ์ใหม่ในเกาหลีใต้ และ “พลังแห่งการทำความสะอาด” กลับมาเป็นกระแสเล็กๆ อีกครั้ง ก็ได้เกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้น

ผมได้จัดสัมมนาออนไลน์ตามคำขอของผู้่านชาวเกาหลี และเมื่อถึงช่วงถาม-ตอบ จู่ๆ ชายคนหนึ่งก็พูดขึ้นมาทันทีว่า “คุณคือผู้มีพระคุณที่ช่วยชีวิตผมไว้” จากที่ผมได้ยินมา เขาประสบความสำเร็จล้มเหลวในธุรกิจและติดหนี้จนหมดเงินไม่ทัน

ในเวลานั้น เขาได้พบกับหนังสือพลังแห่งการทำความสะอาด (そうじ力) ฉบับภาษาเกาหลี และรู้สึกประทับใจเป็นอย่างมาก เขาเล่าว่า เมื่อได้นำหลักการนี้ไปลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง เขาก็กลับมามีพลังในการดำเนินชีวิตอีกครั้งอย่างรวดเร็ว จากจุดนั้นเขาสามารถฟื้นฟูธุรกิจของตัวเอง ชำระหนี้สินทั้งหมดภายใน 3 ปี และได้ยืนยันว่าในตอนนั้นเขาทำกำไรได้ถึงปีละ 300 ล้านเยน เมื่อเขานำประสบการณ์นั้นมาเขียนเป็นหนังสือและตีพิมพ์ออกมา หนังสือเล่มนั้นก็กลายเป็นหนังสือขายดี

นี่คือเรื่องราวปาฏิหาริย์ของการนำพลังแห่งการทำความสะอาดไปปฏิบัติจริง

อีกทั้งเมื่อตอนที่ผมไปบรรยายที่ประเทศจีน ผมเคยได้รับคำขอบคุณจากเด็กคนหนึ่งที่มาพร้อมกับคุณแม่ในช่วงแจกลายเซ็น หลังการบรรยายว่า “ทุกวัน ก่อนที่จะเริ่มอ่านหนังสือ หนูจะเช็ดทำความสะอาดโต๊ะ และนี่ขอขอบคุณพ่อแม่ไปด้วยทุกครั้ง แล้วหนูก็สอบเข้าโรงเรียนที่หวังไว้ได้สำเร็จ”

ตอนนี้ คุณเองก็กำลังได้เห็นช่วงเวลาแห่งปาฏิหาริย์เช่นกัน

เพราะการได้พบกับหนังสือเล่มนี้จะทำให้ชีวิตของคุณเริ่ม
เปล่งประกายสดใสขึ้นมา

ทว่าในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา สังคมได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก
เนื่องจากมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ทำได้ผ่านระบบออนไลน์ บทบาท
ของบ้านและห้องต่างๆ ก็เปลี่ยนไปเช่นกัน

ปัจจุบันโลกกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ไปสู่สิ่งใหม่
ผู้คนที่ยากจะเปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นคนใหม่ก็มีจำนวนเพิ่ม
มากขึ้นด้วย

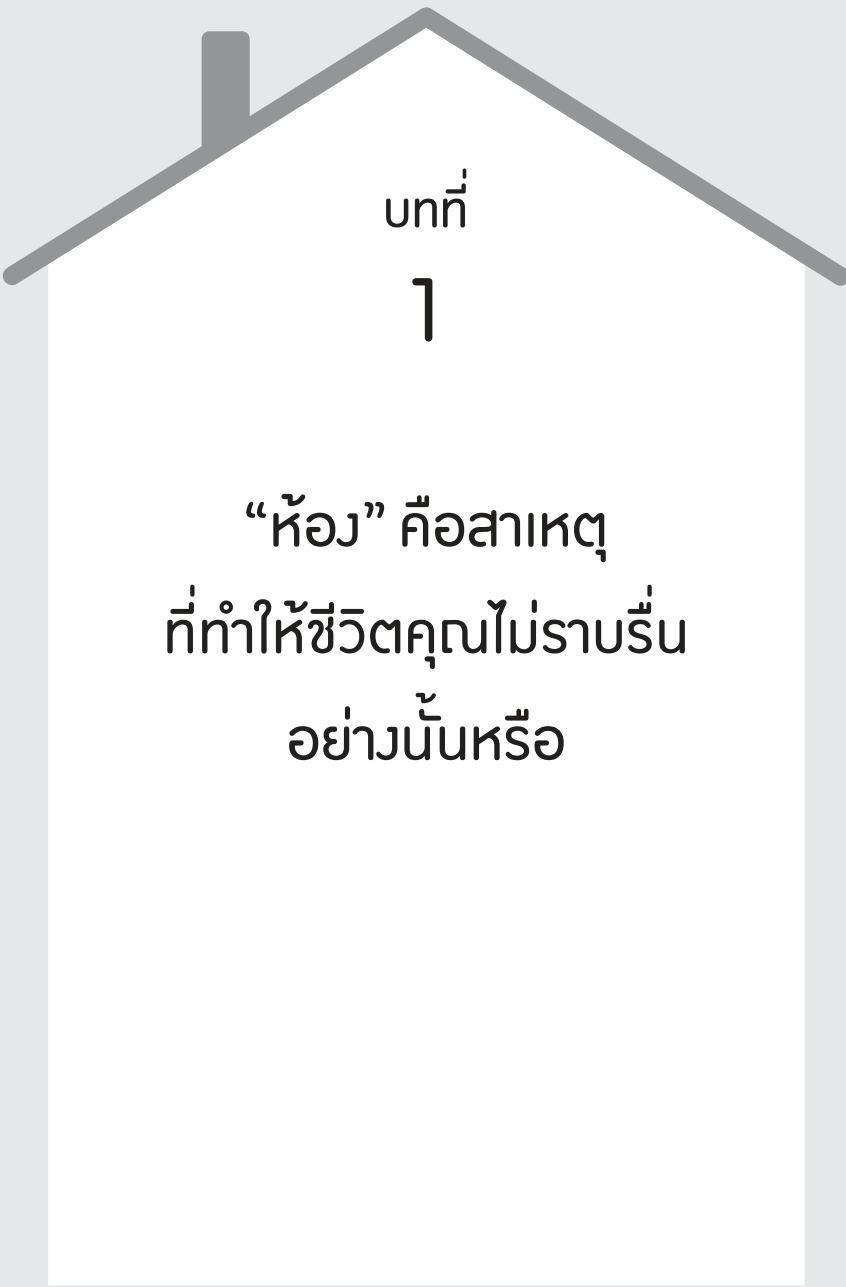
ด้วยเหตุนี้ ผมจึงเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาด้วยความรู้สึก
ขอบคุณอย่างสุดซึ้งต่อผู้คนมากมาย นอกจากนี้ผมยังได้สอดแทรก
มุมมองใหม่ๆ เข้าไว้ด้วย เพื่อให้ชีวิตราบรื่นและดียิ่งขึ้นไปอีก

เพียงแค่คุณถือหนังสือเล่มนี้ไว้ในมือ ก็เท่ากับว่าได้ถือตัวที่จะ
พัฒนาชีวิตของคุณไว้ในมือเรียบร้อยแล้ว สิ่งที่คุณต้องการตอนนี้
มีเพียงสิ่งเดียว คือ “เริ่มลงมือทำ”

แค่เพียงเปิดหน้าต่างหรือเช็ดโต๊ะสักหน่อย ก็อาจนำไปสู่ทิศทาง
ใหม่ที่เปลี่ยนแปลงอนาคตได้

เอาละ แล้วจะมีสิ่งใดบ้างในชีวิตของคุณที่จะเปลี่ยนแปลง
นับจากนี้ไป

มาเริ่มต้นพลังแห่งการทำความสะอาดไปด้วยกันเถอะ ผม
หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ชีวิตของคุณ
เปล่งประกายอย่างงดงาม



บทที่

1

“ห้อง” คือสาเหตุ
ที่ทำให้ชีวิตคุณไม่ราบรื่น
อย่างนั้นหรือ



ไม่ใช่หอรก ห้องที่รกไม่เป็นระเบียบ คือหลักฐานที่แสดงว่า คุณกำลังทำงานหนักอยู่

นี่คือเรื่องราวตอนที่ผมเข้าไปในห้องของลูกสาวที่ย้ายออกไปใช้ชีวิตตามลำพังเป็นครั้งแรก

ปัจจุบันลูกสาวคนโตของผมย้ายออกจากบ้านไปอยู่คนเดียวที่โตเกียวแล้ว ส่วนตัวผมที่อาศัยอยู่ต่างจังหวัด เวลาที่ต้องไปทำงานที่โตเกียว บางครั้งก็จะไปค้างคืนที่ห้องพักของลูกสาว

ผมไปถึงห้องของลูกสาวที่โตเกียวก่อนที่เธอจะเลิกงาน จึงส่งข้อความไปบอกเธอว่า “พ่อมาถึงแล้ว ตอนนี้อยู่ในบ้านแล้วนะ”

ทันใดนั้นก็ได้รับข้อความตอบกลับที่ราวกับมีเสียงกรีดร้องดังออกมาว่า “อย่าเข้าไปนะ! ข้างในห้องสภาพเลอะเทอะมากเลย”

แต่จะให้ผมรออยู่ข้างนอกเฉยๆ ก็ไม่ได้ พอลองเข้าไปด้านใน ก็พบราวตากผ้าที่มีเสื้อผ้าแขวนอยู่ ม่านยังคงปิดสนิท บนพื้นก็มีข้าวของกระจัดกระจายเกลื่อนกลาดไปหมด जानซามที่ยังไม่ได้ล้างวางซ้อนกันอยู่ในห้องครัว

ลูกสาวคนโตที่ผมรู้จัก ตอนอยู่ที่บ้านเธอจะญี่ปุ่นห้องนั่งเล่นทุกวัน และโต๊ะทำงานของเธอก็สะอาดเอี่ยมอยู่เสมอ เรียกได้ว่าเป็นคนที่รักความสะอาดที่สุดในครอบครัวแล้ว

ผมได้แต่ยืนนิ่งตัวแข็งที่อยู่อยุตรงนั้น ไม่อยากจะเชื่อเลย ลูกสาวคนโตของผม...

แม้ว่าตอนแรกจะรู้สึกตกใจกับสภาพห้องที่รกไม่เป็นระเบียบ แต่ก็เริ่มลงมือทำความสะอาดห้องไปก่อน

บนโต๊ะญี่ปุ่นเล็กๆ นั้น มีกล่องข้าวจากร้านสะดวกซื้อ ถ้วยบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เครื่องปรุงรส และแก้วกาแฟที่ดื่มไม่หมดวางทิ้งไว้อย่างนั้น จึงได้รู้ว่าพฤติกรรมการกินอาหารของลูกสาวผมแย่แยะมาก

ในขณะที่ทำความสะอาดห้อง ผมค่อยๆ เห็นชีวิตประจำวันของลูกสาว

ผมรับรู้ได้ถึงความยากลำบากในใจที่ลูกสาวกำลังเผชิญอยู่ในตอนนี้ จนรู้สึกเจ็บปวดตามลูกไปด้วย และทำให้รู้สึกสงสารลูกจับใจ

การใช้ชีวิตตามลำพังเป็นครั้งแรกคงต้องรู้สึกเหงาหรือกลัวบ้าง ในฐานะพนักงานใหม่ที่มึ่งงานต้องเรียนรู้มากมาย เธอคงจะพยายามอย่างสุดความสามารถเพื่อให้มีความเชี่ยวชาญในงานโดยเร็วที่สุด จึงใช้พลังงานทั้งหมดไปกับการทำงาน พอกลับถึงบ้านก็ไม่มีพลังงานเหลือที่อยากจะทำอะไรอีก กลายเป็นชีวิตที่มีแต่การนอนหลับ...

ห้องบอกให้ผมรู้ถึงสภาพความเป็นอยู่ของลูกสาวในตอนนี้อย่าง

ลึกพักหนึ่ง ลูกสาวก็กลับมาจากที่ทำงาน

สิ่งแรกที่เธอพูดคือ “ห้องสกปรกมากเลยใช่ไหมคะพ่อ หนูยังไม่ได้ทำความสะอาดเลย ขอโทษด้วยนะคะ”

เมื่อผมบอกกับลูกสาวที่ทำหน้าเหมือนรู้สึกผิดว่า “ห้องนี้สวยดีนะ ลูกทำได้ดีแล้ว ลูกคงต้องต่อสู้กับปัญหามากมายจากโลกภายนอกสินะ” น้ำตาของเธอก็เริ่มไหลอาบแก้ม

เรอคงรู้สึกผิดหวังในตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองใช้ไม่ได้เลยที่ไม่แต่
การท้าความสะอาดห้องของตัวเองก็ยังท้าไม่ได้

ลูกสาวของผมอาจปฏิเสธตัวเองโดยไม่รู้ตัว มองว่าตัวเอง
ไม่ดีพอและโทษตัวเองอยู่ตลอดเวลา

การได้เห็นลูกสาวท้าให้ผมนึกถึงตัวเองและรู้สึกรักเธอมาก
ยิ่งขึ้นไปอีก

❑ เมื่อห้องที่เคยสะอาดเรียบร้อย กลับกลายเป็นห้องที่รกไม่เป็นระเบียบไปเสียแล้ว

นับตั้งแตผมได้ตีพิมพ์ผลงานหนังสือเล่มแรกออกมาในปี 2005 หนังสือ
พลังแห่งการท้าความสะอาดได้กลัายเป็นจุดเริ่มต้นของกระแส
การจัดระเบียบและก้าจัดสิ่งของที่ไม่จำเป็น ผลงานเขียนของผม
มีมากกว่า 50 เล่ม และกลัายเป็นหนังสือขายดี โดยมียอดขายชีร์ส
รวมกันทั้งในและต่างประเทศสูงถึง 3.8 ล้านเล่ม

นอกจากงานเขียนแล้ว ผมยังรับงานบรรยาย สัมมนา ตลอดจน
การให้คำปรึกษาด้านการปรับปรุงสภาพแวดล้อมการทำงานสำหรับ
องค์กรอีกด้วย ท้าให้ชีวิตในแต่ละวันของผมเต็มไปด้วยความยุ่งุ่นวาย

อย่างไรก็ตาม ตลอดระยะเวลาประมาณ 4 ปี ก่อนที่หนังสือ
การจัดระเบียบสภาพแวดล้อมของชาดามุ อิจิคุระ (一倉定の環境整備)
จะตีพิมพ์ในปี 2022 นั้น ผมใช้ชีวิตแบบเก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน เพราะ
ความเหนื่อยล้าจากการใช้ชีวิตประจำวันที่ย่งุ่นวายมากเกินไป

ห้องของผมในตอนนั้นสะอาดเรียบร้อยมาก ได้รับการท้า
ความสะอาดอย่างทั่วถึงและเป็นระเบียบเรียบร้อย

แน่นอนว่าเป็นเรื่องธรรมดาอยู่แล้ว เพราะไม่ได้ออกไปทำ
กิจกรรมข้างนอกเลย ผมใช้ชีวิตอยู่กับการพิจารณาทั้งห้องและจิตใจ
อย่างละเอียดถี่ถ้วน พร้อมปฏิบัติพลังแห่งการทำความสะดวก

อย่างไรก็ตาม จากประสบการณ์นั้น ทำให้ผมมองเห็นวิสัยทัศน์
และดึงดูดโอกาสใหม่ๆ เข้ามาในชีวิตได้ จากการที่ผมได้พบกับ
คุณเคนจิ อิจิคุระ ลูกชายของอาจารย์ซาดามุ อิจิคุระ ที่ปรึกษาด้าน
การบริหารธุรกิจ ผู้พลิกฟื้นบริษัทขาดทุนกว่าหนึ่งหมื่นแห่ง ทำให้ผม
ตัดสินใจเขียนและตีพิมพ์ชีวประวัติของอาจารย์ซาดามุ อิจิคุระ ขึ้นมา

หลังจากนั้น มีหนังสือใหม่หลายเล่มที่กำหนดจะตีพิมพ์
และเมื่อผมเริ่มใช้โซเชียลมีเดียจัดสัมมนาหรือการบรรยายออนไลน์
ก็มีข้อเสนอให้เป็นที่ปรึกษาเพิ่มมากขึ้นด้วย การไปทำงานนอกสถานที่
ของผมเพิ่มมากขึ้น ทำให้ได้พบปะผู้คนมากมาย และมีบทบาทในการ
ทำกิจกรรมที่หลากหลายขึ้นเรื่อย ๆ

จนกระทั่งห้องที่เคยจัดไว้อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อยของผม
รกและเหวไม่เป็นระเบียบขึ้นมาในช่วงพริบตา

กระบวนการในการทำความสะดวกห้องคือช่วงเวลาแห่งการ
จัดระเบียบจิตใจของตัวเอง เพราะเหตุนี้ ผมจึงดึงดูดโอกาสใหม่ๆ
เข้ามาในชีวิตได้ นั่นคือเรื่องจริง

อย่างไรก็ตาม เมื่อคุณก้าวเข้าสู่โอกาสใหม่ในชีวิต และเริ่ม
เผชิญกับความท้าทายในชีวิตประจำวันอีกครั้ง ห้องมักจะกลับมารก
ไม่เป็นระเบียบเหมือนเคย นั่นเป็นเพราะคุณมัวแต่ยุ่งอยู่กับเรื่องต่างๆ
จนสูญเสียเวลาว่างไป

❑ ผลของการยอมรับและชื่นชม ห้องของตัวเองในแบบที่เป็น

เพราะเรายุ่งวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา ห้องจึงรกไม่เป็นระเบียบและสกปรก ยิ่งอยู่ในช่วงเวลาแห่งการเติบโต ก็ยิ่งใช้พลังงานไปกับการแสวงหาความรู้และการพบปะผู้คนใหม่ๆ มากขึ้น อีกทั้งระดับของความสกปรก ก็จะทวีคูณตามไปด้วย เช่นเดียวกับเมื่อเราเผชิญกับความท้าทายใหม่ๆ หรือเจออุปสรรค ผมเองก็เคยเป็นแบบนั้นเหมือนกัน

ทว่าตอนนี้ผมรู้สึกภาคภูมิใจในห้องของตัวเองในสภาพนั้นมาก ๆ เลยครับ

เพราะนี่คือหลักฐานที่แสดงว่าคุณกำลังทำงานหนักอยู่

ขอให้ลองสังเกตห้องของคุณอีกครั้ง

ในห้องรกมีข้าวของวางระเกะระกะ สกปรก หรือมีบริเวณไหน ที่มีฝุ่นเขรอะอยู่หรือเปล่า

ถ้าเป็นอย่างนั้น ขอให้พูดชมตัวเองว่า “ทำได้ดีมากแล้วนะ” จนถึงขนาดที่ไม่มีเวลาจะทำความสะอาดห้องเลย

แต่เดิมาแล้วห้องเป็นสถานที่สำหรับการเยียวยาจิตใจตัวเอง
ไม่ใช่สถานที่สำหรับการโทษตัวเอง

ห้องของคุณก็เปลี่ยนเป็นพื้นที่แห่งการเยียวยาจิตใจได้ในพริบตาเดียว

ตัวคุณที่เคยเป็นคนใช้ไม่ได้ แม้แต่เรื่องทำความสะอาดก็ยังทำไม่ได้ ตอนนี้ได้เปลี่ยนไปเป็นตัวคุณที่กำลังพยายามอย่างเต็มที่แล้ว



“ความคิดที่ควรจัดตั้ง” เป็นอันดับแรกในพลังแห่งการ ทำความสะอาด

ทำไมคนเรามักโทษตัวเองเมื่อห้องสกปรก

เนื่องจากลักษณะงานของผมทำให้ต้องเข้าไปในห้องของผู้คน
มากมาย รวมถึงเข้าไปสำรวจในหลายบริษัทด้วย พุดได้เลยว่าเกือบ
100% ทุกคนพูดแบบนี้กันหมด

“ขอโทษด้วยที่ห้องสกปรกมาก”

ผมจึงปลอบใจพวกเขาด้วยการพูดติดตลกว่า “ผมไม่ได้มา
ตัดสินความผิดพวกคุณ ผมมาเพื่อให้ภัยพวกคุณต่างหาก”

ขอให้ลองมองไปรอบ ๆ ห้องของคุณดู

ผมคิดว่าของทุกชิ้นที่วางอยู่ในห้องคุณ เป็นของที่คุณเลือก
และซื้อมาเองทั้งหมด ถึงแม้จะเป็นสิ่งของที่ได้รับมาก็ตาม คุณก็เป็น
คนตัดสินใจเองว่าจะวางไว้ตรงนั้น เช่นเดียวกับข้าวของรถกรุงรังและ
สิ่งสกปรกที่คุณปล่อยทิ้งไว้ ห้องของคุณประกอบขึ้นจากสิ่งเหล่านี้

ผมเองก็เคยมีช่วงเวลาที่โทษตัวเองที่ดูแลห้องให้สะอาดไม่ได้
แต่ว่า ณ จุดนั้นเองที่ผมได้ตระหนักถึงบางสิ่ง

เมื่อเห็นห้องที่มีข้าวของรกและวางระเกะระกะไม่เป็นระเบียบ
แล้วกล่าวโทษสิ่งที่เกิดขึ้น นั่นเท่ากับว่าเราได้ปฏิเสธตัวตนที่ผ่านมามีด้วย

หากเอาแต่ปฏิเสธตัวตนในอดีตของคุณว่าเป็นคนที่ใช้ไม่ได้ หมายความว่า ตัวตนในปัจจุบันของคุณก็เป็นคนที่ใช้ไม่ได้เช่นกัน และสุดท้ายก็จะปฏิเสธตัวตนในอนาคตตามไปด้วย

ห้องสะท้อนถึงตัวตนของเรา

พลังงานแห่งการปฏิเสธจะบั่นทอนแรงจูงใจ จนทำให้ยิ่งไม่มี กำลังใจที่จะลงมือทำความสะอาดมากขึ้นไปอีก

❑ ห้องรกไม่เป็นระเบียบเป็นเรื่องไม่ดีหรือเปล่า

“มาชื่นชมห้องของเราอย่างจริงจังกันเถอะ”

ช่วงหลังมานี้ ผมได้เสนอแนวคิดนี้เป็นอันดับแรกในงานสัมมนา และกิจกรรมต่าง ๆ

ก่อนหน้านี้ ผมจะตรวจสอบก่อนว่าห้องไหนในบ้านสกปรก หรือรก จากนั้นจึงอธิบายถึงผลกระทบเชิงลบที่จะเกิดขึ้น

แน่นอนว่านั่นก็เป็นขั้นตอนที่จำเป็นเช่นกันสำหรับการปฏิบัติตาม “พลังแห่งการทำความสะอาด” เพื่อเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้น

อย่างไรก็ตาม ผมรู้สึกวาทำกลางการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย ดูเหมือนว่าจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ที่ผู้คนคาดหวังว่า **ต้องจัดห้อง เป็นระเบียบอยู่เสมอ การมีสิ่งของรกมากเกินไปเป็นเรื่องไม่ดี และทุกคนต้องจัดระเบียบสิ่งของต่างๆ ได้เสมอ**

ผู้คนจำนวนมากติดอยู่ในวังวนความคิดเหล่านั้นจนรู้สึกเหนื่อยล้า และไม่รู้จักจะทำอย่างไรดี เรื่องการทำความสะอาदनั้ยังไม่ต้องพูดถึงเลย

คุณไม่มีแม้แต่แรงจูงใจที่จะลุกขึ้นมาทำความสะอาด และกำลังตกอยู่ในภาวะที่เหนื่อยล้าทางจิตใจ

เหตุที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะการมองดูสภาพห้องของคุณ ทำให้คุณ “มองหาข้อบกพร่องของตัวเอง” ซึ่งสิ่งนี้อาจบั่นทอนความรู้สึกเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงอนาคตของคุณได้

ไม่ว่าห้องของคุณจะรกหรือละอะมากแค่ไหนก็ตาม ก่อนอื่นขอให้ลองชื่นชมห้องของคุณ (และตัวคุณเอง) ดูก่อน

ลองยอมรับสภาพห้องของคุณซึ่งเป็นสิ่งที่คุณสร้างขึ้นมาเอง เพราะนั่นเป็นหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าชีวิตประจำวันของคุณยุ่งวุ่นวาย และคุณกำลังทำงานหนักเพื่อที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป

เมื่อผมพูดเรื่องนี้ออกไป คนที่ตอนแรกเคยสับสนและบอกว่า “ฉันไม่มีอะไรที่น่าชื่นชมเลย” ก็ค่อย ๆ เริ่มนึกถึงสิ่งต่างๆ ที่พวกเขาทำได้ดีที่สุดมาตลอด เช่น “ห้องของฉันรกมาหลายปีแล้วเพราะทำงานหนักเพื่อเลี้ยงลูก” “ฉันพยายามจัดการทั้งงานพาร์ทไทม์และงานบ้าน” “ฉันระมัดระวังไม่ให้ทิ้งอะไรไว้บนโต๊ะทำงาน” แล้วสีหน้าของพวกเขาก็ดูสดใสขึ้น และเริ่มยอมรับในตัวเองมากขึ้น

ผลก็คือ คนส่วนใหญ่เริ่มทำความสะอาดตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา โดยบอกว่า “ฉันทำความสะอาดตั้งแต่กลับถึงบ้าน” “ฉันเริ่มจากการปิดฝุ่น” “ฉันเช็ดทำความสะอาดกระจกที่บริเวณอ่างล้างหน้าแล้ว” “ฉันทิ้งของที่ไม่จำเป็นออกไปแล้วรู้สึกปลอดโปร่งมาก!”

สำหรับผู้ที่กำลังประสบปัญหาว่า ทำความสะอาดห้องไม่ได้สักที

เลิกปฏิเสธห้องของตัวเอง (เลิกโทษตัวเอง)

เพียงเท่านั้น จิตใจก็จะกลับมาสดชื่นขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์
เกิดแรงบันดาลใจและช่วยให้ลงมือทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างกระตือรือร้น

ถึงจะมีฝุ่นเกาะอยู่บ้างเพราะไม่ได้ทำความสะอาดก็ไม่ใช่ว่า
เรื่องใหญ่อะไร ไม่ต้องกังวล หากคุณปิดฝุ่นนั้นออกไปตอนนี้ อนาคต
ของคุณจะเปลี่ยนไป เมื่อคุณยอมรับในความพยายามอย่างหนัก
ของคุณ ในขณะที่คุณปิดฝุ่นออกไป จิตใจของคุณจะเปลี่ยน
ไปเองโดยอัตโนมัติ โดยคิดว่า “ฉันจะเปลี่ยนห้องนี้ให้คู่ควรกับ
ความพยายามทั้งหมดของฉัน”

หากจู่ๆ ก็ไม่มีแรงจูงใจ เลยทำความสะอาดไม่ไหว

สำหรับคนที่มีอาการแบบนี้ ลองเริ่มจากการชื่นชมห้องของ
ตัวเองดูก่อนเพื่อฟื้นฟูพลังใจให้เต็มที่ จากนั้นค่อยลงมือปิดกวาดเช็ดถู
เมื่อเป็นเช่นนั้นการทำความสะอาดจึงทำได้ง่ายขึ้น



ลองนึกภาพห้องที่ทำให้คุณ อยากกลับไปอยู่

หัวข้อก่อนหน้านี้ผมได้กล่าวไว้ว่า “ไม่จำเป็นต้องกล่าวโทษตัวเอง
เมื่อเห็นข่าวของรภและวาระกะระกะไม่เป็นระเบียบในห้อง”

แต่ถึงอย่างนั้น หากปล่อยให้ห้องรกในสภาพเดิมโดยไม่จัดการ
อะไรเลย จะส่งผลกระทบเชิงลบอย่างต่อเนื่อง เช่น ทำให้ขาด
แรงจูงใจและพลังแห่งการลงมือทำ

ตอนนี้ห้องของคุณกำลังกลายเป็นพื้นที่แบบนั้นหรือเปล่า

ทั้งที่ก่อนกลับบ้านตั้งใจแน่วแน่ว่า “พอกลับถึงบ้านแล้ว
จะทำความสะอาด” หรือ “จะทำโนนทำนี่” แต่ทันทีที่คุณก้าวเข้าไป
ในห้อง ความตั้งใจทั้งหมดก็มลายหายไป และรู้สึกเหนื่อยล้าขึ้นมา
ทันที จนไม่มีพลังงานจะทำอะไรอีกเลย

หากคุณอยู่ในสภาพแบบนี้ คุณอาจกำลังได้รับผลกระทบจาก
พลังงานลบที่แผ่ออกมาจากห้องอยู่ก็เป็นได้

ผมขอยกตัวอย่างต่อไปนี้

มีคนคนหนึ่งอาศัยอยู่ในห้องที่สกปรก

ตอนเช้าตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกง่วงซึม ไม่สดชื่น และรู้สึกว่า
ร่างกายหนักอึ้งตั้งแต่ลูกจากเตียง ข้างในห้องรกเละเทะมาก เสื้อผ้า

ถอดทิ้งไว้เกลื่อนกลาด อาหารที่กินแล้วก็วางทิ้งไว้แบบนั้น และไม่ได้ทำความสะอาดมาแล้ว ในระหว่างที่คิดว่าตัวเองรู้สึกอ่อนเพลีย และไม่อยากจะไปทำงานเลย ก่อนที่จะรู้ตัวเวลาก็หมดลง ต้องรีบออกจากบ้านไปทำงาน โดยที่ยังไม่ได้เก็บกวาดโต๊ะอาหารเข้าเลย แถมประตูทางเข้าก็เต็มไปด้วยรองเท้าที่ยังไม่ได้เก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

พอออกจากบ้าน ท้องฟ้าโปร่งแจ่มใสมาก อากาศก็บริสุทธิ์สดชื่น พอมาถึงบริษัทแล้วได้คุยกับเพื่อนร่วมงาน ก็ค่อย ๆ รู้สึกกระปรี้กระเปร่า มีพลังขึ้นมา ในวันที่เป็นเช่นนั้น งานก็ราบรื่นเจ้านายก็ชม และอารมณ์ก็ดีขึ้น

ทำให้วันนี้ตั้งใจไว้แล้วว่า “จะรีบกลับบ้านเพื่อไปอ่านหนังสือสอบเอาใบรับรอง!” แล้วก็ตรงดิ่งกลับบ้านไปทันที

แต่พอกลับถึงบ้านและเปิดประตูเจอสภาพห้องที่รก ข้าวของวางระเกะระกะตั้งตำร่อยุ่ รวากับกำลังบอกว่า “ยินดีต้อนรับกลับบ้าน” ทันใดนั้น อารมณ์หม่นหมองตอนก่อนออกจากบ้านในตอนเช้าก็หวนกลับมาทันที

ทั้งที่ตอนออกจากบริษัทก็มีความกระตือรือร้นที่จะทำขนาดนั้น แต่พอรู้ตัวอีกที ก็รู้สึกว่าจะไม่อยากเริ่มอ่านหนังสือแล้ว

สุดท้ายก็ทำตัวเรื่อยเปื่อยไปจนดึกดื่น ดูยูทูบบ้าง ดูซีรีส์บ้าง แล้วก็หลับไปทั้งอย่างนั้น วันรุ่งขึ้นจึงรู้สึกเกลียดตัวเองตั้งแต่เช้า แล้วก็ต้องลากร่างกายที่หนักอึ้งไปทำงานอีกครั้ง

นี่เป็นปรากฏการณ์ที่แปลกประหลาดมากเลยใช่ไหม

ตอนที่อยู่ในห้อง รู้สึกเฉื่อยชาและไม่มีแรงจูงใจที่จะทำอะไรเลย แต่ทันทีที่ก้าวออกไปข้างนอก กลับรู้สึกกระตือรือร้นและอยากลงมือทำ

อะไรบางอย่างขึ้นมาจากที่

จริงๆ แล้วนี่คือ “อิทธิพลของห้องที่สกปรก”

หากคุณปล่อยห้องที่สกปรกไว้เช่นนั้น ห้องนั้นจะปล่อยพลังงานลบออกมาเรื่อยๆ รวากับว่าห้องนั้นมีเจตจำนงของตัวเอง มีการเคลื่อนไหวไปมาเอง

ผมเรียกสถานที่ซึ่งแรงจูงใจและพลังงานถูกดูดออกไปจนทำให้คุณรู้สึกเฉื่อยชาว่า เป็นพื้นที่พลังงานลบ

เมื่อปล่อยให้พื้นที่ในห้องสร้างพลังงานลบในระดับหนึ่ง สถานที่แห่งนั้นจะดึงดูดพลังงานลบชนิดเดียวกันเข้ามา รวากับว่ามีพลังแม่เหล็ก

หากสิ่งนี้ทวีความรุนแรงขึ้น อาจกลายเป็นพื้นที่พลังงานลบที่รุนแรงได้ เช่น “พื้นที่อันตราย” หรือ “พื้นที่ที่กำลังจะพังทลาย” ซึ่งจะอธิบายในบทต่อไป และคุณจะไม่สามารถหลุดพ้นออกมาได้

ในทางกลับกัน แน่นอนว่าห้องที่สะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อยจะสร้างพื้นที่ที่มีพลังงานบวก ซึ่งจะดึงดูดพลังงานบวกชนิดเดียวกันเข้ามา

พลัฏฐิกลัฏฐิที่สถิตอยู่ในห้องและพื้นที่ต่าง ๆ

พลังที่สถิตอยู่ในห้องและพื้นที่ต่าง ๆ นั้นยิ่งใหญ่มากกว่าที่คุณคิดไว้มาก

โดยเฉพาะอย่างยิ่งพลังงานลบที่แผ่ออกมาจากสิ่งของที่ไม่ต้องการและความสกปรกภายในห้อง จะทำให้คุณสูญเสียแรงจูงใจและพลังในการลงมือทำสิ่งต่าง ๆ

ผมจะเหนื่อยมากเวลาที่อยู่ในสถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน ยานการค้า หรือสถานที่ที่มีเสียงดัง ถึงแม้ว่าตัวผมเองจะไม่ได้ ขยับไปไหนเลย แต่ก็รู้สึกเหมือนกับว่ามีอาการเหนื่อยล้าเกาะกุม ไปทั่วทั้งตัวเลย

ในเวลาแบบนั้น ผมมักจะหนีเข้าไปหลบอยู่ที่ลานจอดรถของโรงแรม เสมอ

พื้นที่ที่ได้รับการดูแลอย่างดีของโรงแรมเต็มเปี่ยมไปด้วย พลังบวก เพียงแค่ก้าวเข้าไปในล็อบบี้ ก็รู้สึกได้ทันทีว่าบรรยากาศ ตรงหน้าสว่างสดใสขึ้นมาทันที หัวทั้งร่างกายได้รับการเติมพลัง ความเหนื่อยล้าก็ค่อย ๆ หายไป สมองปลอดโปร่งขึ้น และโอเคเดียว ในการทำงานก็ผุดขึ้นมาได้ง่ายขึ้น

ห้องของบุคคลที่ประสบความสำเร็จหลายคนที่ผมเคยไป เยี่ยมชม แน่แน่นอนว่านอกจากจะสะอาดแล้ว ยังเป็นพื้นที่ที่มีแต่สิ่งที จำเป็นจริง ๆ วางอยู่เท่านั้น

สิ่งที่ “พลังแห่งการทำความสะอาด” มุ่งหวังคือ การสร้างห้อง ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังงานบวก

ห้องที่คุณคิดว่าอยากกลับไปอยู่คือห้องแบบไหน

พื้นที่แสนสบายซึ่งทำให้รู้สึกมีความสุขเมื่อได้ใช้เวลาอยู่ใน ห้องนั้น และช่วยฟื้นฟูพลังได้แม้จะกลับมาด้วยความเหนื่อยล้า ขอให้ ลองนึกภาพห้องนั้นในตอนนั้นดู