

Readjustปรับชีวิตเปลี่ยนโหมดใจ



Readjust, เมฆภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันททำได้

จัดบ้าน จัดใจ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

09 Apr 2020

วิธีการจัดบ้านที่นอกจากจะทำให้เราได้พื้นที่บ้านที่สะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อยมากยิ่งขึ้น ยังได้พื้นที่จิตใจคืนจากความขุ่นมัวและยุ่งเหยิงไปด้วยพร้อมกัน

ช่วงเวลา : จัดวันพิเศษที่พร้อมทั้งกายและใจ

อุปกรณ์ : สิ่งของหมวดที่เราต้องการจัด / ถูกด่า (หรือกล่อกใส่ของที่จะทิ้ง) / อุปกรณ์ทำความสะอาดบ้านอื่นๆ เช่น ไม้กวาด ผ้าเช็ดผ้า ฯลฯ

วิธีการ

1. การจัดบ้านขอให้เริ่มเลือกจัดในหมวดสิ่งของที่ง่ายสำหรับเราก่อน เช่น หมวดเสื้อผ้า หมวดหนังสือ หมวดเอกสาร หมวดของสะสม ฯลฯ การเริ่มจากหมวดที่ง่ายจะทำให้เราทำสำเร็จได้ไม่ยากและมีกำลังใจที่จะจัดข้าวของหมวดอื่นๆ ในบ้านต่อไป

2. หยิบสิ่งของในหมวดที่ต้องการจะจัดออกมารวมกันทีเดียว วิธีนี้จะทำให้เราได้เห็นปริมาณของที่มีอยู่ทั้งหมดจริงๆ ว่ามากขนาดไหน
3. มองไปที่ข้าวของที่กองไว้ แล้วตั้งคำถามกับตัวเองว่า ‘ฉันคิดหรือรู้สึกอย่างไรกับปริมาณของที่มีอยู่?’ หรือ ‘ฉันอยากมีของในหมวดนี้มากน้อยแค่ไหน?’
4. จากนั้นลงมือคัดเลือกของ โดยหยิบของขึ้นมาทีละชิ้นแล้วถามตัวเองว่า ‘ฉันคิดอย่างไรกับของชิ้นนี้?’ ‘ฉันรู้สึกอย่างไรกับของชิ้นนี้?’ ‘ฉันอยากเก็บของชิ้นนี้ไว้หรือไม่?’ ช่วงแรกๆ เราอาจรู้สึกตอบยาก ลังเลคิดไม่ค่อยออก แต่ขอให้ทำต่อไป สักพักเราจะรู้สึกว่าง่ายขึ้น
5. เมื่อเลือกของที่จะเก็บและของที่จะทิ้งหรือนำไปส่งต่อบริจาคให้คนอื่นได้แล้ว ขอให้เราได้ขอบคุณของทุกชิ้นที่เราตัดสินใจที่จะทิ้ง โดยถือของที่จะทิ้งชิ้นนั้นไว้ในมือ สื่อสารกับของชิ้นนั้นด้วยการกล่าวสั้นๆ ว่า ‘ขอบคุณนะ’ หรือใช้เวลาในการนึกถึงประโยชน์หรือความรู้สึกดีๆ ที่เคยได้รับจากของชิ้นนี้ สำหรับกรณีที่เราจะส่งต่อของให้คนอื่น เราอาจอวยพรให้ของได้ไปเจอเจ้าของที่เหมาะสม ขั้นตอนนี้จะช่วยให้ใจของเราพร้อมที่จะสละสิ่งของที่เราไม่ต้องการแล้ว
6. จัดของที่เราเลือกที่จะเก็บไว้ให้เข้าที่ โดยให้ของแบบเดียวกันอยู่ด้วยกัน เพราะจะทำให้หาง่าย หยิบใช้สะดวก พยายามจัดของให้ได้บรรยากาศที่ทำให้มีความสุข รู้สึกอยากหยิบออกมาใช้งาน เช่น จัดเรียงตามสี เรียงตามขนาด
7. เมื่อจัดเสร็จแล้ว เราจะค้นพบว่า แม้การจัดบ้านจะเป็นการจัดของภายนอก แต่ความจริงแล้วช่วงเวลาที่เราลงมือจัดบ้านนั้น เป็นโอกาสและเวลาของการสำรวจและจัดใจของเราเองที่ดีเยี่ยม

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด *Readjust* ปรับชีวิตเปลี่ยนโหมดใจ : ให้การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันของเรากลายเป็นกิจกรรมที่เอื้อต่อการเท่าทันอารมณ์ ความคิด มีสติ รู้เนื้อรู้ตัว ไม่ว่าจะเป็น ล้างมือ ล้างจาน อาบน้ำ ทานอาหาร เป็นต้น

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและคนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ happinessthailand.com และ FB ความสุขประเทศไทย facebook.com/happinessthailand