

จัดบ้านให้โล่ง อยู่สบาย

ทิ้ง · เก็บ · จัดที่ละห้อง

ทีมงาน Ebook.in.th

ระบบรอบละ 45 นาที ใช้ได้ทุกห้อง
พร้อมแผน 12 สัปดาห์ และวิธีทิ้งของให้ถูกที่



จัดบ้านให้โล่ง อยู่สบาย: ทิ้ง เก็บ จัดที่ละห้อง

ระบบ 45 นาทีต่อรอบ ใช้ได้ทุกห้อง รู้ว่าของแต่ละ
แบบปล่อยไปที่ไหน และไม่ให้บ้านกลับมารกอีก

ทีมงาน Ebook.in.th

สงวนลิขสิทธิ์ © 2026 Ebook.in.th เรียบเรียงโดยทีมงานด้วยเครื่องมือ AI ช่วย
ตรวจทานข้อเท็จจริงกับแหล่งอ้างอิงท้ายเล่ม ข้อมูลในเล่มเป็นความรู้ทั่วไป ไม่ใช่คำ
วินิจฉัยหรือคำแนะนำทางการแพทย์

สารบัญ

บทที่ 1 บ้านรก ไม่ได้แปลว่าคุณขี้เกียจ..... 5

บทที่ 2 ระบบเดียว ใช้ได้ทุกห้อง..... 22

บทที่ 3 ตู้เสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋า..... 44

บทที่ 4 ครั้วและตู้เย็น..... 65

บทที่ 5 ห้องน้ำ ตู้ยา เครื่องสำอาง และน้ำยาเคมี 82

บทที่ 6 ห้องนั่งเล่น ห้องนอน และพื้นผิวแบน 101

บทที่ 7 เอกสาร กระดาษ และของอิเล็กทรอนิกส์..... 120

บทที่ 8 ของที่ระลึก ของขวัญ และของของคนอื่นในบ้าน..... 140

บทที่ 9 ไม่ให้กลับมารก และแผน 12 สัปดาห์ 158

แหล่งอ้างอิง..... 176

บทที่ 1 บ้านรก ไม่ได้แปลว่าคุณขี้เกียจ



กลับถึงบ้านแล้วเจอโซฟาที่ไม่มีที่นั่ง

คุณเปิดประตูเข้าบ้านหลังเลิกงาน โซฟามีเสื้อที่ยังไม่ได้พับ ถูจากร้านค้าที่ยังไม่ได้แกะ กล่องพัสดุสองสามกล่องวางอยู่ข้างประตู คุณรู้ว่าควรจัด แต่ก็เหนื่อยเกินกว่าจะเริ่ม แล้วก็คิดในใจว่า "ทำไมเราถึงเป็นคนแบบนี้"

ถ้าคุณเคยรู้สึกแบบนั้น บทนี้ยากบอกก่อนเลยว่า **บ้านรกส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากนิสัยเสีย แต่เกิดจากการที่บ้านยังไม่มีระบบ** ของเข้าบ้านทุกวันโดยอัตโนมัติ แต่ของไม่เคยออกจากบ้านเองเลยสักชิ้น ถ้าไม่มีใครตั้งใจพามันออกไป

ของเข้าหลายทาง แต่ออกทางเดียว

ลองนึกถึงสัปดาห์ที่ผ่านมาว่ามีของเข้าบ้านคุณทางไหนบ้าง

- ของที่ซื้อเอง ทั้งจากร้านและจากแอปสั่งของ
- กล่อง ของ บับเบิล และถุงที่มากับพัสดุ
- ของแถม ของสมนาคุณ ใบปลิว
- ถุงพลาสติกจากร้านสะดวกซื้อและตลาด
- ของฝากและของขวัญ
- กระดาษ ใบเสร็จ จดหมายจากธนาคาร
- ของที่คนอื่นให้มาเพราะ "เผื่อได้ใช้"

แล้วของออกจากบ้านทางไหน คำตอบของบ้านส่วนใหญ่คือ **ถุงขยะ** แค่ว่าทางเดียว และถุงขยะรับเฉพาะของที่เป็นขยะชัดเจน ของที่ยังดีอยู่ ของที่ไม่แน่ใจ ของที่ต้องทิ้งแบบพิเศษ ไม่มีทางออก มันจึงค้างอยู่ในบ้าน

เล่มนี้จึงไม่ได้สอนแค่ "ทิ้ง" แต่จะ **สร้างทางออกให้ของทุกแบบ** ทั้งบริจาค ขาย รีไซเคิล ส่งยาเหลือใช้ให้โรงพยาบาลหรือทิ้งเป็นขยะอันตราย ส่งขยะอิเล็กทรอนิกส์ และทิ้งขยะอันตรายให้ถูกที่ พอทุกอย่างมีทางออก บ้านจะไม่ค่อยๆ เต็มขึ้นเหมือนเดิม

ของเข้าบ้านหลายทาง แต่ออกทางเดียว

ทางเข้า

- ซื้อมือถือ กั๊วร้านและแอป
- กล่อง ของ ฤงจากพัสดุ
- ของแถม ใบปลิว
- ฤงพลาสติก
- ของฝาก ของขวัญ
- กระดาษ ใบเสร็จ จดหมาย
- ของที่คนอื่นให้มา

ทางออก

- บ้านส่วนใหญ่มีแค่ฤงขยะ
- เล่มนี้เพิ่มทางออกให้:
- บริจาค • ขาย • ีไซเคิล
- คินยาหมดอายุ
- ขยะอิเล็กทรอนิกส์
- ขยะอันตราย

ทางเข้าของบ้านมีหลายทาง ทางออกมีทางเดียว

พื้นผิวแบนคือแม่เหล็กดูดของ

ลองสังเกตว่าในบ้านคุณ ของมักไปกองอยู่ที่ไหน คำตอบมักเหมือนกัน เกือบทุกบ้าน คือ **พื้นผิวแบนที่อยู่ใกล้ทางเดิน โต๊ะกินข้าว โต๊ะกลาง ห้องรับแขก เก้าอี้ในห้องนอน ขอบเตียง ชั้นวางหน้าประตู บนตู้เย็น**



โต๊ะกินข้าวที่กลายเป็นโต๊ะทุกอย่าง

เหตุผลง่ายมาก เวลาเรากลับบ้านมือเต็ม เราวางของที่จุดแรกที่ว่าง แล้วตั้งใจว่า "เดี๋ยวค่อยเก็บ" แต่พຽ່ງนี้ก็มีของใหม่มาวางทับ ไม่นานโต๊ะกินข้าวก็กลายเป็นที่วางจดหมาย ที่ชาร์จมือถือ ที่วางหมวกกันน็อก และที่ทำงาน จนต้องยกจานไปกินหน้าทีวี

นักวิจัยที่ติดตามชีวิตใน 32 ครอบครัวชนชั้นกลางในลอสแอนเจลิส ถ่ายภาพบ้านเหล่านี้ไว้เกือบ 20,000 ภาพ และพบว่าโรงรถเพียงราว 25 เปอร์เซ็นต์เท่านั้นที่ยังจัดระเบียบได้ เพราะมีของอัดแน่น [S20] เป็นบ้านคนละประเทศกับเรา แต่ภาพที่เห็นคล้ายกันมาก คือพื้นที่ที่ออกแบบไว้ทำอย่างหนึ่ง ถูกของยัดไปทำอย่างอื่น

บ้านที่ของยัดพื้นที่

25%

ของโรงรถใน 32 ครอบครัวชนชั้นกลางที่นักวิจัยติดตาม
ยังใช้จอดรถได้ ที่เหลือมีของอัดแน่นจนจอดไม่ได้

ที่มา: UCLA CELF, Life at Home in the 21st Century

โรงรถที่ยังจอดรถได้ มีแค่ราว 1 ใน 4

ในบทที่ 6 คุณจะได้อธิบายง่ายๆ สำหรับพื้นผิวแบน ตอนนี้แค่ลองเดินดูบ้าน
แล้วนับว่า มีพื้นผิวแบนกี่จุดที่ไม่ได้ใช้ทำสิ่งที่มันควรทำ

งานวิจัยพูดอะไร และไม่ได้พูดอะไร

บทความในอินเทอร์เน็ตชอบเขียนว่า "งานวิจัยพิสูจน์แล้วว่าบ้านรกทำให้
เครียด" ความจริงละเอียดกว่านั้น และเราอยากให้คุณรู้ตามที่งานวิจัย
เขียนจริง

จัดบ้านให้โล่ง อยู่สบาย: ทั้ง เก็บ จัดที่ละห้อง

งานที่หนึ่ง นักวิจัยให้สามีภรรยาที่ทำงานทั้งคู่ รวม 60 คน พาชมบ้านตัวเองพร้อมเล่าไปด้วย แล้วใช้โปรแกรมนับคำที่ใช้บรรยายบ้าน เช่น คำที่บอกว่ารก หรือบอกว่ายังทำไม่เสร็จ ผลคือ ภรรยาที่ใช้คำแบบนี้มาก มีรูปแบบฮอว์โมเนคอร์ติซอลตลอดวันที่ลดลงช้ากว่าปกติ ซึ่งเป็นรูปแบบที่เกี่ยวข้องกับผลเสียต่อสุขภาพ และมีอารมณ์หม่นเพิ่มขึ้นระหว่างวัน [S1]

แต่งานนี้ **วัดจากคำที่คนใช้เล่าถึงบ้าน ไม่ได้นับของจริงในบ้าน** เป็นความสัมพันธ์ ไม่ได้พิสูจน์ว่าของรกเป็นสาเหตุ และผลที่ขัดพบในฝ่ายภรรยา [S1]

งานที่สอง เป็นแบบสอบถามคน 1,394 คน ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงอเมริกันวัยกลางคน ที่เคยขอคำแนะนำเรื่องความไม่เป็นระเบียบมาก่อน พบว่าคนที่รู้สึกวุ่นวายในบ้านรกรุงรังท่วมท้น มักรู้สึกว่าบ้านไม่ใช่ที่พักใจ และมีความเป็นอยู่ที่ดีทางใจ (well-being) ต่ำกว่า [S17] [S18] กลุ่มตัวอย่างนี้เป็นคนที่มีปัญหาอยู่แล้ว จึงบอกได้ว่า "สองเรื่องนี้มักมาด้วยกัน" ไม่ได้บอกว่าอะไรเป็นต้นเหตุ

งานที่สาม เป็นการทดลองในห้องแล็บด้วยเครื่องสแกนสมอง พบว่าเมื่อมีภาพหลายอย่างอยู่ในสายตาพร้อมกัน ภาพเหล่านั้นแย่งกันในสมองส่วนที่รับภาพ ซึ่งสะท้อนว่าสมองรับภาพได้จำกัด [S16] งานนี้ใช้ภาพนามธรรม ไม่ได้ศึกษาบ้านหรือโต๊ะทำงานจริง แต่ก็อาจช่วยอธิบายได้ว่าทำไมโต๊ะโล่งดูสบายตากว่า

งานวิจัยเรื่องบ้านรก: วัตอะไร พบอะไร

งาน	วัตอะไร	พบอะไร	ไม่ได้บอก
คู่สามีภรรยา 60 คน พาชมบ้าน	นับคำที่ใช้เล่าถึงบ้าน	ภรรยาที่พูดว่ารก/ไม่เสร็จมาก อารมณ์หม่นขึ้นระหว่างวัน	ไม่ได้นับของจริง ไม่ได้พิสูจน์สาเหตุ
แบบสอบถาม 1,394 คน	ความรู้สึกว่าของรกท่วมกัน	มักรู้สึกที่บ้านไม่ใช่ที่พักใจ	กลุ่มตัวอย่างมีปัญหาอยู่แล้ว
สแกนสมองในห้องแล็บ	ภาพหลายอย่างในสายตา	ภาพแย่งกันในสมองส่วนรับภาพ	ไม่ได้ศึกษาบ้านจริง

ที่มา: Saxbe & Repetti 2010 · Roster และคณะ 2016 · McMains & Kastner 2011

งานวิจัยเรื่องบ้านรก วัตอะไร พบอะไร

สรุปแบบตรงไปตรงมา คือ **บ้านรกกับความเครียดมักมาด้วยกัน** แต่เราไม่ต้องรอให้งานวิจัยพิสูจน์ว่าอะไรเป็นสาเหตุ ถ้าคุณรู้สึกเหนื่อยทุกครั้งที่มองโต๊ะ ความรู้สึกนั้นก็เป็เหตุผลที่ดีพอแล้ว

เรื่องที่ขัดกว่า: ความปลอดภัย

ในขณะที่เรื่องความเครียดยังต้องพูดอย่างระวัง เรื่องความปลอดภัยมีหลักฐานขัดกว่ามาก

หกล้ม งานทบทวนของ Cochrane ปี 2023 ซึ่งรวม 22 งานวิจัยในผู้สูงอายุ ที่อยู่บ้านกว่า 8,000 คน พบว่าโปรแกรมลดสิ่งที่ทำให้สะดุดในบ้าน ซึ่งรวมถึงการลดของเกะกะ น่าจะช่วยลดอัตราการหกล้มได้ราว 26 เปอร์เซ็นต์ (ตัวเลขนี้มาจาก 12 งานในกลุ่มนั้น และหลักฐานอยู่ในระดับปานกลาง) ได้ผลชัดในกลุ่มที่เสี่ยงสูง เช่น เคยหกล้มในปีที่ผ่านมา คือลดได้ 38 เปอร์เซ็นต์ แต่ในผู้สูงอายุที่ไม่ได้ถูกคัดเลือกว่าเสี่ยงสูง งานทบทวนไม่พบว่าช่วยลดการหกล้ม [S95] ข้อควรรู้อีกข้อคือโปรแกรมเหล่านี้มักมีการประเมินบ้านและคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้วย ผู้ผ่านการทบทวนจึงบอกว่าความช่วยเหลือจากนักกิจกรรมบำบัดสำคัญสำหรับหลายคน ไม่ใช่แค่ทำเช็กलिस्टเอง [S61] ในไทย เมื่อปี 2568 รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขระบุว่าผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปราว 1 ใน 3 หกล้มทุกปี [S63] และเอกสารของกรมควบคุมโรค (ปี 2563) ระบุว่าในบรรดาการเสียชีวิตจากการบาดเจ็บของผู้สูงอายุ การพลัดตกหกล้มเป็นสาเหตุอันดับสอง รองจากอุบัติเหตุการขนส่ง [S62]

คู่มือป้องกันการหกล้มของ CDC (ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐฯ) ให้กติกาที่ง่าย คือ **เก็บของออกจากพื้นและบันไดเสมอ** [S60] ถ้าบ้านคุณมีพ่อแม่สูงอายุหรือเด็กเล็ก นี่คือเหตุผลที่ควรเริ่มจัดจากทางเดินก่อนห้องอื่น



ของวางบนขั้นบันไดหน้าบ้าน

ไฟไหม้ NFPA (สมาคมป้องกันอัคคีภัยแห่งชาติของสหรัฐฯ) เตือนว่าบ้านที่มีของสะสมมาก ทางเดินและทางออกที่ถูกละเลยอาจทำให้หนีไม่ทันเมื่อเกิดไฟไหม้ และสายไฟอาจชำรุดจากน้ำหนักของกองของที่ทับอยู่ [S64]

ฝุ่นและแมลง กรมอนามัยของรัฐมินนิโซตาระบุว่าของเกะกะบนชั้นหนังสือ ชั้นวาง และพื้นผิวแบนต่างๆ เป็นที่ที่มักพบสารก่อภูมิแพ้จากไรฝุ่น [S68] ส่วนเอกสารด้านการควบคุมแมลงของมหาวิทยาลัย Texas A&M บอกว่าการลดของเกะกะทำให้แมลงสาบไม่มีที่ซ่อนตัว [S72]

รายละเอียดว่าต้องทำอะไรอยู่ในบทที่ 4 (แมลง) บทที่ 5 (สารเคมี) และบทที่ 6 (ทางเดิน ไฟ ฝุ่น)

เมื่อไรที่ไม่ใช่แค่บ้านรก

มีภาวะหนึ่งที่ชื่อ **ภาวะสะสมของ (hoarding disorder)** ซึ่งต่างจากบ้านรกทั่วไป สมาคมจิตแพทย์อเมริกันให้ความหมายว่าเป็นความยากลำบากอย่างต่อเนื่องในการทิ้งหรือแยกจากข้าวของ [S2] และพบได้ราว 2.6 เปอร์เซ็นต์ของประชากร [S2] แปลว่าคนบ้านรกส่วนใหญ่ **ไม่ได้มีภาวะนี้**

สัญญาณที่ Mayo Clinic และ NHS (ระบบสาธารณสุขของอังกฤษ) ยกไว้ได้แก่

- ห้องใช้ทำสิ่งที่ควรทำไม่ได้ เช่น นอนบนเตียงไม่ได้เพราะของเต็ม [S4] [S3]
- งานประจำวันทำได้ยาก เช่น ทำอาหาร ทำความสะอาด จ่ายบิล [S3]
- รู้สึกทุกข์มากเมื่อคิดจะทิ้ง หรือเมื่อมีคนพยายามเอาของไป [S6]
- เจ้าตัวอาจไม่เห็นว่าเป็นปัญหา [S4]

ภาวะนี้ต่างจากการสะสมของเป็นงานอดิเรก เพราะคนที่สะสมของมักจัดของสะสมเป็นระเบียบ ไม่รก [S4]

สัญญาณที่ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

- ✓ ห้องใช้ทำสิ่งที่คุณควรทำไม่ได้ เช่น นอนบนเตียงไม่ได้
- ✓ ทำอาหาร ทำความสะอาด จ่ายบิล ได้ยาก
- ✓ ทุกข์มากเมื่อคิดจะทิ้ง หรือมีคนแะต้องของ
- ✓ คนในบ้านเป็นห่วง แต่เจ้าตัวไม่เห็นว่าเป็นปัญหา
- ✓ ปรึกษาแพทย์ หรือโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ฟรี 24 ชั่วโมง

ที่มา: Mayo Clinic · NHS · กรมสุขภาพจิต

สัญญาณที่ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

ปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต ถ้าคุณหรือคนในบ้านมีสัญญาณข้างบนหลายข้อ โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ของกรมสุขภาพจิตได้ฟรี ตลอด 24 ชั่วโมง [S9] หรือไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน เล่มนี้ไม่ใช่การรักษา และไม่ได้มีไว้ใช้วินิจฉัยใคร

โล่งพอดีของคุณหน้าต่างาแบบไหน

เป้าหมายของเล่มนี้ไม่ใช่บ้านโชว์รูมที่ไม่มีของสักชิ้นบนโต๊ะ และไม่ได้บังคับให้คุณเป็นคนมินิมอล บ้านที่มีหนังสือเต็มชั้นแต่หาเล่มที่ต้องการเจอในสิบวินาที ก็เป็นบ้านที่ "โล่งพอดี" ได้



มุมห้องที่โล่งพอดี

ลองเขียนคำตอบสั้นๆ สามข้อ ก่อนเริ่มบทต่อไป

1. ห้องไหนในบ้านที่คุณอยากใช้ได้เต็มที่อีกครั้ง
2. ถ้าห้องนั้นโล่งพอดี คุณจะทำอะไรในห้องนั้น
3. ตอนเย็นวันธรรมดา คุณอยากเดินเข้าบ้านแล้วเห็นอะไรเป็นอย่างแรก

คำตอบเหล่านี้คือเหตุผลของคุณเอง เวลาที่ระหว่างทาง ให้กลับมาอ่านอีกครั้ง

ใช้เล่มนี้อย่างไร

- **บทที่ 2** คือระบบหลักที่ใช้ทุกห้อง อ่านก่อน
- **บทที่ 3 ถึง 8** แต่ละบทคือห้องหรือหมวดของ เลือกอ่านบทที่ตรงกับปัญหาใหญ่ที่สุดของคุณก่อนได้ แต่ **ของที่ระลึก (บทที่ 8) ควรทำทีหลังสุด**
- **บทที่ 9** คือวิธีไม่ให้กลับมารก และแผน 12 สัปดาห์ที่ไล่ทำทั้งบ้าน

แบบฝึกหัด 7 วัน: นับของที่เข้าบ้าน

ก่อนเริ่มจัดห้องแรก ลองทำแบบฝึกหัดเล็กๆ นี้นึ่งสัปดาห์ ไม่ต้องจัดอะไรเลย แค่สังเกต

1. ติดกระดาษแผ่นหนึ่งไว้ที่ประตูตู้เย็น หรือเปิดโน้ตในมือถือ
2. ทุกครั้งที่มีของเข้าบ้าน ชิดหนึ่งชิดในช่องของทางเข้านั้น เช่น "ซื้อเอง" "พัสดุ" "ของแถม" "ถุงพลาสติก" "กระดาษ"
3. ทุกครั้งที่มีของออกจากบ้านที่ไม่ใช่ขยะเปียก ชิดในช่อง "ออก"
4. ครบ 7 วัน นับดูว่าช่องไหนเยอะที่สุด

แบบฝึก 7 วัน: นับของเข้าและออก

ทางเข้า	นับทุกครั้ง
ตัวเอง (ร้าน/แอป)	
กล่องและถุงจากพัสดุ	
ของแถม ใบปลิว	
ถุงพลาสติก	
ของฝาก ของขวัญ ของที่คนให้	
กระดาษ ใบเสร็จ จดหมาย	
ของออก (ไม่นับขยะเปียก)	

ที่มา: แบบฝึกของเล่มนี้

ตารางนับของเข้าและออก 7 วัน

คุณอาจประหลาดใจกับผลลัพธ์ บางบ้านพบว่ากล่องพัสดุคือทางเข้าใหญ่ที่สุด บางบ้านเป็นถุงพลาสติก บางบ้านเป็นของที่ญาติให้มา ช่องที่เยอะที่สุดคือจุดที่คุณจะได้ผลมากที่สุดจากกติกาของเข้าในบทที่ 9 และตัวเลขในช่อง "ออก" จะบอกคุณว่าทำไมบ้านถึงค่อยๆ เต็ม

แบบฝึกหัดนี้ไม่ได้มีไว้ให้รู้สึกผิด แต่ให้เห็นภาพจริงของบ้านคุณ ก่อนจะลงมือแก้

คำถามที่พบบ่อย

บ้านรกแปลว่าเราเป็นภาวะสะสมของไหม

ส่วนใหญ่ไม่ใช่ ภาวะสะสมของพบได้ราว 2.6 เปอร์เซ็นต์ของประชากร [S2] และมีลักษณะเฉพาะ เช่น ห้องใช้งานไม่ได้และรู้สึกทุกข์มากเมื่อต้องทิ้ง ถ้าคุณทิ้งได้เมื่อมีเวลาและมีระบบ ก็น่าจะเป็นบ้านรกธรรมดาที่ยังไม่มีระบบ ถ้ายังไม่แน่ใจปรึกษาแพทย์หรือโทร 1323

สายด่วน 1323 ติดต่อได้ทางไหนบ้าง

โทร 1323 ได้ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง [S9] และบริการนี้มีทั้งทางโทรศัพท์และแชตออนไลน์ [S10] นอกจากนี้ยังมีระบบนัดให้เจ้าหน้าที่โทรกลับผ่านเว็บไซต์ของกรมสุขภาพจิต ระบบนี้นัดได้เฉพาะช่วงเวลาที่กำหนด ราว 8.30 ถึง 21.30 น. ไม่ใช่ตลอด 24 ชั่วโมงเหมือนตัวสายด่วน [S8] [S91] คุณได้ทั้งเรื่องของตัวเอง และเรื่องคนในบ้านที่คุณเป็นห่วง

ทำไมจัดแล้วกลับมารกทุกที

เพราะการจัดครั้งใหญ่แก้ของที่มีอยู่ แต่ไม่ได้แก้ทางเข้าของใหม่และทางออกของเก่า บทที่ 9 ว่าด้วยเรื่องนี้โดยตรง

ต้องทิ้งของเยอะแค่ไหนถึงจะพอ

ไม่มีตัวเลขที่ถูกต้องสำหรับทุกบ้าน วัดจากการใช้งาน ถ้าโต๊ะกินข้าวใช้กินข้าวได้ ตู้ปิดได้ หาของเจอในเวลาสั้นๆ และทางเดินโล่ง ก็ถือว่าพอแล้ว

จัดบ้านให้โล่ง อยู่สบาย: ทิ้ง เก็บ จัดที่ละห้อง



เริ่มจากรายการสั้นๆ

สรุปบทนี้

- ☐ บ้านรกส่วนใหญ่เกิดจากของเข้ามากกว่าของออก ไม่ใช่เพราะคุณซี้เกียจ
- ☐ นับทางที่ของเข้าบ้านคุณ และสังเกตพื้นผิวแบนที่ของชอบไปกอง
- ☐ งานวิจัยบอกว่าบ้านรกกับความเครียดมักมาด้วยกัน แต่ยังไม่ได้พิสูจน์ว่าอะไรเป็นสาเหตุ
- ☐ เรื่องที่ซัดกว่าคือความปลอดภัย: พื้นและบันไดโหล่ง ทางออกไม่ถูกปิด
- ☐ ห้องใช้งานไม่ได้และทิ้งอะไรไม่ได้เลย: รักษาแพทย์ หรือโทร 1323
- ☐ เขียนคำตอบ 3 ข้อว่า "โหล่งพอดี" ของคุณหน้าตาอย่างไร