

ترفندهای ۱۰ دقیقه‌ای برای خانه‌ای آراسته

10 خرداد 1405

با اختصاص دادن تنها ۱۰ دقیقه به مرتب‌سازی نقاط پرتردد خانه، می‌توان از انباشت بی‌نظمی جلوگیری کرد و کارایی فضا را به‌طور محسوسی افزایش داد.

بی‌نظمی خانه معمولاً تدریجی شکل می‌گیرد، اما کارشناسان می‌گویند با تمرکز بر ۱۰ نقطه کلیدی مانند ورودی، کانتر آشپزخانه و میز کار، می‌توان در زمانی کوتاه تغییراتی چشمگیر و ماندگار ایجاد کرد.

۱۰ وسیله که همین امروز باید دور بریزید

۱. ورودی خانه

ورودی خانه، چه یک راهروی باریک باشد و چه یک فضای بزرگ مخصوص کفش و لباس، اولین جایی است که پس از بازگشت می‌بینید و آخرین تصویری است که پیش از خروج از خانه در ذهن‌تان ثبت می‌شود. بنابراین نظم این بخش می‌تواند تأثیر مستقیمی بر حال‌وهوای روزانه شما داشته باشد.

برای شروع، زباله‌های واضح و اقلام قابل بازیافت را جمع‌آوری کنید. کت‌ها، کیف‌ها و کفش‌ها را به جای همیشگی‌شان برگردانید. کلیدها، کیف پول، عینک آفتابی، بند قلاده حیوان خانگی یا چترها را مرتب کنید. اگر برخی وسایل هنوز جای مشخصی ندارند، یادداشتی ذهنی برای ایجاد یک سیستم ساده در آینده داشته باشید. با عادت دادن اعضای خانواده به قرار دادن وسایل در محل مشخص هنگام ورود، این فضا هرگز به وضعیت بحرانی نخواهد رسید.

۲. کانترهای آشپزخانه

آشپزخانه قلب خانه است؛ اما اگر مراقب نباشید، به سرعت به محل انباشت وسایل تبدیل می‌شود. مرتب کردن روزانه کانترها حتی برای چند دقیقه، آن‌ها را برای آماده‌سازی غذا و صرف وعده‌ها آماده نگه می‌دارد.

ابتدا وسایلی را که ارتباطی با آشپزخانه ندارند مانند اسباب‌بازی، کیف دستی یا تکالیف مدرسه را جمع کنید. ظروف کثیف را به سینک یا ماشین ظرفشویی منتقل کنید و ادویه‌ها، مواد غذایی، ابزار آشپزی و وسایل برقی کوچک را به جای خود بازگردانید. در پایان، با یک پاک‌کننده چندمنظوره سطح کانتر را تمیز کنید تا آشپزخانه نفس تازه‌ای بکشد.

۳. کشوی به اصطلاح «خرت‌وپرت»

تقریباً در هر خانه‌ای یک کشو وجود دارد که همه چیز در آن پیدا می‌شود؛ از باتری و کش پلاستیکی گرفته تا خودکارهای نیمه‌کار. این کشو قرار نیست بی‌نقص باشد، اما باید آن‌قدر مرتب باشد که هنگام نیاز بتوانید وسیله موردنظر را سریع پیدا کنید.



انتشارات رویای آبی

همه محتویات را روی سطحی صاف خالی کنید (می‌توانید روی کانتر آشپزخانه که تازه مرتب شده، دستمالی پهن کنید). زباله‌های واضح مانند باتری‌های خالی یا کاغذهای بی‌مصرف را دور بیندازید. وسایلی را که اشتباهی وارد کشو شده‌اند، به محل اصلی‌شان برگردانید. برای حفظ نظم، استفاده از تقسیم‌کننده‌ها یا برچسب‌گذاری می‌تواند مفید باشد.

۴. میز جلو مبلی

اگر شب‌ها خانواده مقابل تلویزیون جمع می‌شوند، احتمالاً میز جلو مبلی به محل تجمع کنترل‌ها، لیوان‌ها، کتاب‌ها و وسایل بازی تبدیل شده است. تنها چند دقیقه زمان لازم است تا همه چیز را جمع‌آوری و دسته‌بندی کنید.

زباله‌ها را دور بیندازید، ظروف را به آشپزخانه ببرید و وسایل را به جای اصلی‌شان برگردانید. برای پیشگیری از تکرار آشفتگی، می‌توانید یک سبد کم‌ارتفاع یا جعبه درب‌دار برای نگهداری کنترل‌ها و شارژرها اضافه کنید و تعداد مجلات یا کتاب‌های روی میز را محدود نگه دارید.

۵. میز کار خانگی

فضای کاری مرتب، تمرکز ذهن را افزایش می‌دهد. با این حال، تماس‌های کاری و یادداشت‌برداری‌های روزانه می‌تواند در عرض چند ساعت میز را شلوغ کند. اختصاص دادن پنج دقیقه در میانه روز و پنج دقیقه در پایان ساعت کاری برای مرتب‌سازی، از انباشت کاغذ و لیوان‌های خالی جلوگیری می‌کند.

برگه‌های پراکنده را یا بایگانی کنید یا دور بیندازید. اگر زمان کافی برای بایگانی ندارید، آن‌ها را در پوشه‌های مشخص دسته‌بندی کنید. یک قفسه تقسیم‌کننده رومیزی برای خودکارها و ابزارهای پرکاربرد تهیه کنید و باقی وسایل را در کشو نگه دارید.

۶. روشویی و کانتر حمام



سطوح کوچک مانند کانتر حمام به سرعت شلوغ می‌شوند، به‌ویژه در صبح‌های عجولانه یا شب‌های خسته‌کننده. هر روز ۱۰ دقیقه برای بازگرداندن وسایل به جای مشخص‌شان اختصاص دهید؛ چه داخل کابینت آینه‌دار، چه در کشو یا زیر سینک.

اگر فضا محدود است، یک سینی شیک یا صفحه چرخان کوچک در گوشه کانتر قرار دهید تا وسایل ضروری روزانه مانند خمیردندان، شوینده صورت یا دئودورانت مرتب اما در دسترس باشند.

۷. میز کنار تخت

میز کنار تخت باید آرامش‌بخش باشد، نه منبع استرس. اگر کشوی آن را مرتب بررسی نکنید، به‌تدریج پر از دستمال‌های مچاله، داروهای تاریخ‌گذشته یا سیم‌های قدیمی می‌شود.

همه وسایل را خارج و دسته‌بندی کنید. اقلام غیرضروری را دور بیندازید و تنها موارد موردنیاز شبانه مانند کتاب، عینک یا چشم‌پند خواب را نگه دارید. استفاده از تقسیم‌کننده‌های کوچک باعث می‌شود حتی در تاریکی نیز بتوانید وسایل را به‌راحتی پیدا کنید. سطح روی میز را هم هر چند روز یک‌بار خلوت کنید و آن را به چراغ خواب، لیوان آب و یک وسیله تزئینی محدود نگه دارید.

۸. کف کمد لباس

حتی منظم‌ترین کمدها هم از ریخت‌وپاش در امان نیستند، به‌ویژه زمانی که چند دست لباس را برای انتخاب امتحان می‌کنید. هفته‌ای یک‌بار حداقل ۱۰ دقیقه برای جمع‌آوری لباس‌ها و کفش‌های رهاشده روی زمین اختصاص دهید.

این زمان فرصت خوبی است تا درباره لباس‌هایی که ماه‌ها پوشیده‌اید تصمیم بگیرید و آن‌ها را به کیسه‌های منتقل کنید. یک قفسه ساده کفش یا نصب قلاب برای کیف‌ها می‌تواند از انباشت مجدد جلوگیری کند.

۹. یخچال



بسیاری از افراد تنها زمانی به فکر مرتب کردن یخچال می‌افتند که بوی نامطبوعی به مشام برسد یا پس از خرید جایی برای اقلام جدید پیدا نکنند. تعیین یک زمان هفتگی مثلاً پیش از رفتن به خرید برای بررسی یخچال، از بحران جلوگیری می‌کند.

همه اقلام را خارج کنید، تاریخ انقضا را بررسی و مواد فاسدشدنی را دور بریزید یا کمپوست کنید. قفسه‌ها را پاک کرده و مواد باقی‌مانده را منظم بچینید. این روند را هر از گاهی برای فریزر نیز تکرار کنید.

۱۰. انباشت کاغذها

حتی با گسترش زندگی دیجیتال، همچنان نامه‌های تبلیغاتی، رسیدها و اطلاعیه‌های مدرسه به خانه راه پیدا می‌کنند. این کاغذها معمولاً در یک نقطه مشخص روی کنسول ورودی، جزیره آشپزخانه یا میز کار جمع می‌شوند.

متعهد شوید دست‌کم هفته‌ای یک‌بار این انباشت را بررسی کنید. بسیاری از آن‌ها را می‌توان بلافاصله بازیافت یا خرد کرد. داشتن یک سطل کوچک و دستگاه خردکن کاغذ در نزدیکی این نقطه، کار را آسان‌تر می‌کند و مانع از تبدیل شدن چند برگه ساده به کوهی از کاغذ می‌شود.

در نهایت، نظم خانه بیش از آن‌که به زمان طولانی نیاز داشته باشد، به استمرار وابسته است. با اختصاص دادن چند بازه ۱۰ دقیقه‌ای در طول هفته، می‌توان بدون فشار و فرسودگی، فضایی منظم‌تر و آرام‌تر ایجاد کرد. فضایی که دوباره دوستش خواهید داشت و در آن احساس سبکی و کنترل بیشتری خواهید کرد.