

วิถีชีวิตของมนุษย์เงินเดือนในเมืองใหญ่ คงหนีไม่พ้นที่จะต้องตื่นไปทำงานแต่เช้าและกลับถึงบ้านเย็นค่ำ ต้องสูญเสียพลังงานและเวลาไปกับการจราจรที่ติดขัด ช่วงเวลาทำงาน ก็มีแต่เรื่องด่วนกับเรื่องด่วนที่สุดเท่านั้น เรื่องปกติธรรมดาแทบจะหาไม่ได้เลย การใช้ชีวิตแข่งกับเวลา เป็นตัวการหนึ่งส่งผลร้ายกับเราหลายอย่างไม่ว่าจะเป็นร่างกายที่ถูกบังคับให้ทำงานหนักจนรู้สึกเหน็ดเหนื่อยอ่อนล้าในทุกวันทำงานและตามวัยที่เพิ่มมากขึ้นทุกที เกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ (Hurry Sickness Syndrome) ทำให้เราไม่ได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขกับเพื่อน ครอบครัว และสิ่งที่ตัวเองต้องการ และอาจทำให้พลาดอะไรดี ๆ ในชีวิตไปไม่น้อย

ความหมายของ Slow life

วิถีแบบ Slow Life ไม่ใช่แค่เพิ่งเกิด แต่อาจเป็นสิ่งที่บางคนทำมาทั้งชีวิต แค่เพิ่งมีคนมาหาคำจำกัดความให้เท่านั้น Leo Babauta เจ้าของเว็บบล็อก Zen Habits และผู้เขียนหนังสือที่ติดเบสต์เซลเลอร์ที่มีชื่อว่า “The Power of Less” กล่าวว่า หัวใจหลักของ slow life คือ ใช้ชีวิตอย่างช้าๆ เพื่อความเพลิดเพลินในชีวิต ไม่ยอมให้ความสุขในชีวิตหายไปเพราะเร่งรีบตามกระแสสังคม ซึ่งความเรียบง่ายของชีวิตในรูปแบบต่างๆ ครอบคลุมวิธีการใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ ตามตัวอักษรทั้ง 8 ตัว ในคำว่า Slow life ดังนี้

S – Sustainable ใช้ชีวิตอย่างยั่งยืนด้วยการเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม อาจเริ่มจากการพกถุงผ้าเพื่อลดการใช้ถุงพลาสติก เรียนรู้วิธีการแยกขยะที่ถูกวิธี

L – Local ปรับชีวิตให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม เช่น ทำอาหารกินเองจากวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น เลือกกินผักผลไม้ตามฤดูกาล อุดหนุนสินค้าจากท้องถิ่น

O – Organic พยายามสิ่งไม่ปรุงแต่ง หันมาเลือกใช้สินค้าที่ไม่พึ่งสารเคมี เช่น ผักออร์แกนิก แชมพูหรือสบู่ที่ทำจากธรรมชาติ รวมถึงเนื้อสัตว์ที่ไม่ได้ถูกเลี้ยงแบบใช้ยาปฏิชีวนะ เพื่อลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคต่างๆ

W – Wholesome รักษาสุขภาพของตัวเองเพื่อให้มีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ โดยยึดหลัก 4 อ คือ อารมณ์ดี แจ่มใส ทานอาหารปลอดภัย ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และอยู่ในที่ที่อากาศบริสุทธิ์

L – Learning เปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อย่าให้อคติมาปิดกั้นสิ่งใหม่ที่ไม่เคยทดลอง ลองเข้าร่วมกิจกรรมที่ตัวเองสนใจ เช่น ออกไปเรียนรู้วัฒนธรรมท้องถิ่น เพื่อให้รู้จักโลกใบนี้มากขึ้น

I – Inspiring มีแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต อาจตั้งเป้าหมายที่จะทำภายใน 1 ปี แล้วทำให้สำเร็จตามนั้น

F – Fun มองโลกอย่างสดใส ใช้ชีวิตอย่างสนุกสนาน ลดความกังวล และมีความสุขอยู่กับปัจจุบัน

E – Experience ฝึกฝนทักษะที่ถนัดจนเชี่ยวชาญกลายเป็นประสบการณ์ที่บอกต่อคนอื่นได้

Slow Life สไตล์ญี่ปุ่น

เอกลักษณ์ในอดีตของคนทำงานในญี่ปุ่นจะให้ความสำคัญกับเงินค่าตอบแทนหรือความก้าวหน้าในอาชีพที่มาจาก การทุ่มเทให้กับงานแบบโงหัวไม่ขึ้นหรือที่เรียกกันว่า “workaholic” แต่คนญี่ปุ่นรุ่นใหม่จะมองทุกอย่างในชีวิตว่ามีความสำคัญที่เท่าเทียมกัน แทนที่จะให้ความสำคัญเฉพาะกับเรื่องงานอย่างเดียว ในปัจจุบันมีเมืองใหญ่หลายเมืองในญี่ปุ่นที่ผู้บริหารของเมืองประกาศให้ “Slow Life” หรือ “วิถีชีวิตที่เรียบง่าย” เป็นนโยบายสำคัญของท้องถิ่นของเขา

แนวทาง “วิถีชีวิตที่เรียบง่าย” หรือ “Slow Life” สไตล์ญี่ปุ่น จะพยายามให้ประชาชนหันกลับมาสู่วิถีของความ เป็นญี่ปุ่นที่เรียบง่ายนั่นเอง ยกตัวอย่างเมืองๆ หนึ่งชื่อ คาเกะกาว่า อยู่ในจังหวัด ชิซุโอกะ ได้ประกาศตัวเองเป็น “Slow Life City” โดยมีข้อปฏิบัติสำหรับประชาชน 8 ประการคือ

- 1) Slow Pace สร้างจังหวะให้ชีวิตช้าลงโดยมีการรณรงค์ให้ประชาชนหันมาเดินแทนการใช้รถยนต์ ซึ่งดีต่อ สุขภาพและยังช่วยลดอุบัติเหตุการจราจร
- 2) Slow Wear รณรงค์ให้ประชาชนสวมใส่ผ้าชุดพื้นเมือง ไม่เสียการขนส่ง ช่วยกระจายรายได้สู่ชุมชน และคงไว้ซึ่งเอกลักษณ์ของท้องถิ่นและชาติญี่ปุ่น
- 3) Slow Food ทุกคนรับประทานอาหารท้องถิ่น หรืออาหารญี่ปุ่น ด้วยวัตถุดิบตามฤดูกาล ปฏิเสธอาหารจานด่วนที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ
- 4) Slow House อยู่บ้านแบบญี่ปุ่นที่ใกล้ชิดกับธรรมชาติและไม่ก่อให้เกิดมลภาวะ
- 5) Slow Industry จัดการรณรงค์ให้ประชาชนดูแลเรื่องทรัพยากรธรรมชาติ การทำฟาร์มไร่นา หรืออุตสาหกรรม จะต้องไม่ส่งผลเสียต่อสิ่งแวดล้อมของเมือง
- 6) Slow Education คือการให้ความสำคัญกับกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับศิลป์ วิถีแห่งชีวิตและวัฒนธรรมของ ญี่ปุ่น ความสัมพันธ์ระหว่างผู้คนในสังคมมากกว่าความเป็นเลิศทางการศึกษา
- 7) Slow Aging มุ่งไปสู่การมีชีวิตที่ยืนยาว มีคุณค่าสง่างาม
- 8) Slow Life ทุกคนจะดำเนินชีวิตอยู่ภายใต้สิ่งที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด เพื่อวิถีชีวิตที่ดีขึ้นของสังคมของเขา

กฎ 10 ข้อ สำหรับ Slow Life

Leo Babauta ได้ให้กฎไว้ 10 ข้อ สำหรับ Slow Life (The 10 Essential Rules for Slowing Down and Enjoying Life More) ไว้ดังนี้

1. Do Less ทำน้อยให้ได้มาก มุ่งเน้นสิ่งสำคัญและจำเป็นจริงๆ และทำให้มีประสิทธิภาพสูง

2. Be Present จงอยู่กับปัจจุบัน มีสติกับสิ่งที่กำลังเป็นอยู่ให้มากที่สุด สิ่งที่เกิดไปแล้วปล่อยผ่าน สิ่งที่ยังไม่เกิด ช่างมัน สนใจแค่ว่าสิ่งที่กำลังเป็นไป สิ่งแวดล้อมที่กำลังนั่งหายใจอยู่ และคนที่มาร่วมหายใจอยู่ข้าง ๆ เท่านั้นพอ
3. Disconnect ออกจากโลกออนไลน์ และการขัดจังหวะใดๆ เปิดโอกาสให้ตัวเองมีเวลาเห็นและรับรู้สิ่งรอบตัวที่เคยมองข้ามไปบ้าง
4. Focus on People พบปะพูดคุยกันต่อหน้า (ไม่ผ่านเครื่องมือที่ทันสมัยใดๆ)
5. Appreciate Nature ชื่นชมดื่มด่ำกับธรรมชาติ แล้วจะรู้สึกโชคดีกับการมีชีวิตอยู่มากขึ้นทุกวัน
6. Eat Slower ทานให้ช้าลง ละเมียดละไมความอร่อยจากอาหารที่เราตักเข้าปาก อย่างน้อยระบบย่อยอาหารของเราก็ไม่ต้องเร่งจนเหนื่อย ภายในร่างกายสมดุลขึ้น
7. Drive Slower ขับรถให้ช้าลง มีน้ำใจบนท้องถนน ไม่ประมาท ลดความสับสนเสี่ยงจากอุบัติเหตุ และอาจตื่นให้เข้าขึ้นอีกหน่อย จะได้มีเวลาแวะในจุดที่อยากแวะแต่ไม่เคยได้ทำ เปิดประสบการณ์ชีวิตให้ตัวเองเพิ่มขึ้นอีกหลายอย่าง
8. Find Pleasure in Anything รื่นรมย์ไปกับทุกสิ่งทุกอย่าง มองด้านดี ๆ จากสิ่งรอบตัววันละนิดละหน่อย จะช่วยเปลี่ยนโลกหม่น ๆ ให้กลายเป็นโลกที่สวยงามสดใส
9. Single Task ทำทีละอย่าง เพื่อความสำเร็จของงานแต่ละชิ้นโดยสมบูรณ์ อย่าลืมนะเรามีแค่ 1 สมอ กับ 2 มือเท่านั้น ดังนั้นอย่าบังคับตัวเองให้ทำอะไรพร้อมกันหลาย ๆ อย่าง เพราะนั่นอาจเป็นจุดเริ่มต้นของความวุ่นวายในชีวิตได้
10. Breathe หายใจลึกๆ เพื่อความผ่อนคลาย เพียงแค่นั่งนิ่ง ๆ แล้วสูดลมหายใจเข้าปอดลึก ๆ ยาว ๆ สติที่บินหายไปก็จะเริ่มกลับมา ความเครียด ความโกรธ และความเหน็ดเหนื่อยก็จะหายไป

Slow life @ work

บางครั้งการทำงานด้วยความรีบเร่งก็ไม่ได้เกิดประโยชน์เสมอไป ตรงกันข้าม การทำงานด้วยความรอบคอบและมีสติ ต่างหากที่จะทำให้ได้งานที่มีประสิทธิภาพ เราอาจทำงานให้ช้าลงแต่ได้ผลเต็มที่ก็ได้ ดังนี้เช่น

- รอบคอบ แต่ไม่คิดมาก หัวใจของการทำงานแบบช้า ๆ ก็คือ การคิดและทำอย่างรอบคอบ แต่ไม่ใช่การคิดมาก เพราะการคิดมากอาจจะทำให้เราไม่พบทางออกของปัญหา
- ใส่ใจกับปัจจุบัน ฝึกตัวเองไม่ให้กังวลในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เลิกวิตกกังวลกับกำหนดเวลา แต่มีสมาธิอยู่กับปัจจุบัน ขณะอย่างผ่อนคลาย
- รับมือกับความเครียดด้วยสติ ความเครียดเป็นสิ่งที่ห้ามไม่ได้ แต่เมื่อความเครียดเกิดขึ้น เราสามารถรับมือกับความเครียดอย่างมีสติ ด้วยการเตือนตัวเอง ให้อ่อนโยนกับตัวเอง ให้อ่อนๆ คืดทบทวนอย่างช้าๆ เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา
- หากเรากำลังเครียด ลองผ่อนคลายด้วยการนั่งหลับตา ผ่อนคลายใบหน้า วางมือและเท้าในท่าที่สบาย แล้วจินตนาการถึงภาพที่สวยงาม เพื่อให้คลื่นสมองทำงานช้าลง รู้สึกเบาสบาย และสามารถคิดสร้างสรรค์งานได้ดีขึ้น

การนำหลักการ Slow Life มาใช้ในการทำงานจะให้ความสำคัญกับ productivity เท่า ๆ กับ happiness หรือ มุ่งเน้นการ “ทำน้อย แต่ได้ผลยั่งยืน” กล่าวคือ จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานเรียนรู้ที่จะสร้างสรรค์ผลงานไปพร้อม ๆ กับการแสวงหาแรงบันดาลใจในการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และพัฒนาทักษะที่จำเป็นในการทำงาน

โดยสรุป Slow life คือ การใช้ชีวิตแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่างมีสาระ ชะลอตัวเองให้ไม่ไหลอย่างไรทิศทางไปตามกระแสสังคม ทำทุกอย่างด้วยสติและซึมซาบความหมายของชีวิตได้มากขึ้น สิ่งไหนควรรีบให้รีบ สิ่งไหนช้าได้ก็อย่าเร่งตัวเองเท่านั้นพอ

ที่มา:

<https://health.kapook.com/view121714.html>

<http://www.posttoday.com/analysis/report/371169>

<http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=navapat&month=25-05-2010&group=12&gblog=4>

<http://oknation.nationtv.tv/blog/print.php?id=1001778>

<http://kanlayanatam.com/sara/sara180.htm>

<http://www.goslowworld.com/go-slow-work/>