

## ใช้ชีวิต Slow Life เพื่อความสุขยืนยาว ช้าแต่ชัวร์!!

นำเสนอเมื่อ : 3 ก.ค. 2558

phpThumb() v1.7.9-200712090829  
Forbidden parameter: amp;

### ความหมายที่แท้จริงของ Slow Life

ขอบคุณที่มาคลิปจาก [VoiceTV](#)

## Slow Life

เทรนด์การใช้ชีวิตแนวใหม่ที่กำลังมาแรงคือ Slow Life เป็นการใช้ชีวิตแบบไม่เร่งรีบ และยึดหลักพอเพียง ฟังดูเหมือนเป็นเรื่องง่าย แต่ก็ไม่ง่ายนักสำหรับโลกยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวาย

หนึ่งในผู้บุกเบิกการใช้ชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์จนเป็นที่แพร่หลายไปทั่วโลก ต้องยกให้ “ลีโอ บาบวต้า” บล็อกเกอร์และนักเขียนชื่อดังชาวอเมริกันเชื้อสายกวม ผู้ก่อตั้งเว็บบล็อก Zen Habits ซึ่งมีสมาชิกมากกว่า 240,000 คน และได้รับการจัดอันดับจากนิตยสารไทม์ให้เป็นเว็บบล็อกยอดนิยมอันดับหนึ่งของโลก ประจำปี 2010 เขามีผลงานการเขียนหนังสือมากมายหลายเล่ม แต่เล่มที่โด่งดังติดอันดับเบสต์เซลเลอร์ก็คือ The Power of Less

การใช้ชีวิตแบบช้าแต่ชัวร์เพื่อชีวิตแสนสุข สามารถเริ่มต้นได้ง่ายๆด้วยบันได 9 ขั้น สตาร์ทด้วยบันไดขั้นที่หนึ่งคือ ต้องรู้จักโฟกัสมากขึ้น และทำอะไรให้น้อยลง แทนที่จะทำอะไรหลายอย่างในเวลาพร้อมๆกัน ให้เลือกทำสิ่งสำคัญที่สุดเพียงอย่างเดียว และเก็บเรื่องอื่นๆไว้ก่อน

บันไดขั้นที่สองคือ แค่ว่าอะไรให้ช้าลงอาจไม่เพียงพอ ต้องมีสติอยู่กับปัจจุบัน เมื่อไหร่ที่คิดฟุ้งซ่านเรื่องโน่นเรื่องนี้ ให้ดึงตัวเองกลับมาอยู่กับโมเมนต์ปัจจุบันเร็วที่สุด การมีสติจะทำให้ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่คิดร้ายกับตัวเองและคนอื่น

บันไดขั้นที่สาม ใช้ชีวิตแบบโลว์เทค ปิดมือถือและอุปกรณ์ไฮเทคทุกอย่างในช่วงวันหยุด แล้วโฟกัสกับสิ่งที่อยากทำจริงๆ เป็นการยากที่จะใช้ชีวิตแบบพอเพียง ถ้ายิ่งวุ่นกับการเล่นอินสตาแกรม และเช็กอีเมลทั้งวัน

บันไดขั้นที่สี่ ใส่ใจเพื่อนฝูง, ครอบครัว และคนรอบข้างให้มากขึ้น คำว่า “ใส่ใจ” ต้องขีดเส้นใต้ชัดๆ เพราะเรามักสังสรรค์กับเพื่อนฝูง ครอบครัว หรือเพื่อนร่วมงาน ในลักษณะเจาะเจาะ มากกว่าจะใส่ใจกันอย่างแท้จริง หมั่นแสดงความห่วงใยและเอื้ออาทรต่อคนรอบข้างด้วยความจริงใจ

บันไดขั้นที่ห้า เปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ หันมาชื่นชมกับความงดงามของธรรมชาติบ้าง แทนที่จะอุดอู้อยู่แต่ในบ้านนอนตากแอร์ทั้งวัน ลองออกมาเดินเล่นในส่วนเพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์ หรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น การเดิน, วายน้ำ และขี่จักรยาน เพื่อให้ร่างกายได้สัมผัสกับสายลมแสงแดด และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ

บันไดขั้นที่หก การรับประทานอาหารให้ช้าลง โดยค่อยๆเคี้ยวเพื่อรับรสสัมผัสความอร่อยของอาหารแต่ละเมนู จะสร้างความรื่นรมย์ให้ชีวิตมากกว่าการทานเร็วๆเพื่อให้อิ่ม

บันไดขั้นที่เจ็ด ขับรถให้ช้าลง นอกจากจะทำให้เครียดน้อยลง ยังลดการเกิดอุบัติเหตุด้วย แทนที่จะเครียดกับการจราจรบนท้องถนน ลองเปิดเพลงคลอเบาๆเพื่อผ่อนคลายอารมณ์

บันไดขั้นที่แปด มีความสุขง่าย ๆ และรื่นรมย์กับทุกอย่างที่พบเจอ เรื่องนี้เชื่อมโยงกับการมีสติกับปัจจุบัน แต่เป็นก้าวที่พัฒนาไปไกลขึ้น ไม่ว่าคุณจะทำอะไร ขอให้ทำด้วยความสุขและความเต็มใจ แม้แต่การล้างจาน ก็สามารถหาความรื่นรมย์ได้ เพียงเปลี่ยนมุมมองซะใหม่ จึงเป็นน้ำครึ่งแก้วเสมอ

บันไดขั้นที่เก้า ขจัดความเครียดด้วยการสูดลมหายใจเข้าลึกๆ เมื่อไหร่ก็ตามที่รู้สึกว้าวุ่นและเหนื่อยหอบ ลองสูดลมหายใจเข้าลึกๆให้เต็มปอดสัก 2-3 เข็มนา รับรองว่าจะรู้สึกผ่อนคลายขึ้นอย่างเหลือเชื่อ และถ้าจะให้ได้ผลยิ่งขึ้น ควรมีสติกับทุกลมหายใจเข้าออก โดยกำหนดลมหายใจเข้าออกเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ.

บทความโดย มิสแซฟไฟร์

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ](#)