**Slowlife…Slow Marketing**

**กุลฉัตร ฉัตรกุล ณ อยุธยา (****kulachatakul@gmail.com****)**

**Chief Marketing Officer บริษัท มาร์เก็ตติ้งไดอ็อกไซด์ จำกัด**

|  |
| --- |
|  ท่าน ว.วชิรเมธีกล่าวไว้ว่า “กินทีละคำ ทำทีละอย่าง” เป็นปรัชญาในหัวใจของผมตลอดเวลา ทำให้คิดถึงวิถีชีวิตที่เร่งรีบของผู้คนในแต่ละวัน ตั้งแต่ตื่นนอนตีห้า ล้างหน้าแปรงฟัน รีบขึ้นรถไปทำงาน ทานอาหารฟ้าสต์ฟู้ด ไม่มีเวลาทานข้าวพร้อมหน้าพร้อมตากันครบทั้งครอบครัว ชีวิตในแต่ละวันดำเนินไปด้วยความรีบร้อน ไร้ระเบียบ ขาดสติ และสมาธิในการทำงานให้เกิดประสิทธิภาพในแต่ละวัน สมองขาดขั้นตอนการกลั่นกรอง ชีวิตอยู่ในเส้นทางที่รีบเร่งตลอดเวลา (Drive in the fast lane) ไม่เป็นผลดีต่อการดำเนินชีวิต เวลาชีวิตของคนเราวันๆหนึ่งสูญหายไปหมดเพราะทุกคนล้วนตกเป็นทาสของเวลา (Slave to time) Leo  Babauta เป็นบล็อกเกอร์และนักเขียนชื่อดัง หนึ่งในผู้บุกเบิกการใช้ชีวิตแบบ Slow Life จนแพร่หลายไปทั่วโลก **Slow Life เป็นการใช้ชีวิตแบบไม่เร่งรีบและยึดหลักพอเพียง** ได้แก่   ความเรียบง่าย การใช้ชีวิตอย่างประหยัด การเลี้ยงดูลูก ความสุข มีแรงจูงใจ รู้จักปลดหนี้ มีการออม บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ มีความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนนิสัยและการบรรลุจุดมุ่งหมาย Leo มีผลงานการเขียนหนังสือติดอันดับเบสท์เซลเลอร์คือ  The Power of  Less เป็นต้นแบบของการใช้ชีวิตแบบไม่สะสม  การใช้ชีวิตแบบไม่เร่งรีบเพื่อชีวิตที่มีสุขนั้น เริ่มต้นง่ายๆ 9  ขั้น ดังนี้ 1) ต้องโฟกัสมากขึ้น ทำอะไรให้น้อยลง อย่าทำหลายอย่างพร้อมๆ กัน 2) มีสติอยู่กับปัจจุบัน ไม่ฟุ้งซ่าน 3) ใช้ชีวิตแบบโลว์เทค ปิดมือถือและอุปกรณ์ไฮเทคทุกอย่างในช่วงวันหยุด (Switch off and Unplug living) 4) เลิกก้มหน้าให้โทรศัพท์ หันไปใส่ใจเพื่อนฝูง  ครอบครัว และคนรอบข้างให้มากขึ้น สร้างความห่วงใยและเอื้ออาทรต่อกัน 5) ชื่นชมความงดงามของธรรมชาติบ้าง ออกมาเดินเล่นในสวน สูดอากาศบริสุทธิ์ให้ร่างกายได้สัมผัสกับสายลม แสงแดดบ้าง 6)รับประทานอาหารให้ช้าลง ค่อยๆ เคี้ยว เพื่อรับรู้ความอร่อยของรสอาหารบ้าง 7) ขับรถให้ช้าลง จะทำให้ความเครียดลดน้อยลง 8)  มีความสุขง่ายๆ และรื่นรมย์กับทุกอย่างที่พบเจอ มองโลกให้เป็นบวกทำทุกๆเรื่องด้วยความสุขและเต็มใจ 9)  ขจัดความเครียดด้วยการสูดลมหายใจเข้าลึกๆ มีสติกับลมหายใจเข้าออกเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ slow life ไม่ได้เป็นการค้นหาวิธีในการประหยัดเวลาในการดำเนินชีวิต แต่มันเป็นการค้นหาวิธีการที่ดีที่สุดในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เป็นกระบวนการที่สวนทางกับการใช้ชีวิตที่เร่งรีบ เร่าร้อนในเมืองหลวง เป็นการสร้างสมดุลที่ให้ความสำคัญกับคุณภาพของชีวิตมากกว่าปริมาณ Slow Life Marketing จึงเป็นแนวคิดการตลาดเชิงสร้างสรรค์ที่สอดคล้องกับสภาพสังคมที่ต้องการใช้ชีวิตให้ช้าลง ซึ่งเป็นการตลาดที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างยิ่ง จึงก่อเกิดธุรกิจเพื่อสังคม (Social Enterprises) หลากหลายรูปแบบที่ตอบโจทย์ความต้องการดังกล่าว เป็นรูปแบบการบริการที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดในชีวิตประจำวัน ให้ใช้ชีวิตแนวใหม่มากขึ้นโดยเน้นความพอเพียง ประหยัด ลด ละ กิเลส เช่น การฝึกโยคะ การนั่งสมาธิ การทำสปา (Aroma Therapy) การท่องเที่ยวแบบลดคาร์บอน การท่องเที่ยวแบบปลดปล่อยชีวิตให้อยู่กับธรรมชาติที่สอดแทรกความรู้เกี่ยวกับการปลูกป่า การเรียนรู้เรื่องเมล็ดพันธุ์ธรรมชาติ สมุนไพรต่างๆ การเรียนรู้การหมุนเวียนทรัพยากรธรรมชาติ น้ำ ลม แสงแดดกลับมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เรียนรู้การใช้น้ำอย่างรู้คุณค่าตลอดจนการสร้างบ้านด้วยดินธรรมชาติ ดังเช่นที่ ศูนย์พัน พรรณ (โจน จันใด) บ้านแม่โจ้ ต.บ้านเป้า อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมแบบเกาะหมาก จ.ตราด กับแนวคิดการท่องเที่ยวแบบลดคาร์บอนและพร้อมมุ่งสร้างให้ชุมชนมีความเข้มแข็งมากขึ้นทั้งด้าน เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ในขณะที่โรงแรมศิริปันนาวิลล่าแอนด์รีสอร์ท จ.เชียงใหม่ ได้จัดบริการพื้นที่สำหรับการพักผ่อนจิตใจ มีลานโพธิ์เพื่อการทำสมาธิ ลานและสระว่ายน้ำเพื่อการทำโยคะ การพักผ่อนโดยเดินจงกรม กิจกรรมสอนทำอาหารเพื่อสุขภาพ กิจกรรมทางวัฒนธรรมล้านนา การสาธิตการปลูกข้าว สวนพืชสมุนไพร กิจกรรมเกี่ยวข้าว และกิจกรรมวิถีล้านนา เพื่อการจรรโลงใจในแบบวิถีพุทธโดยแท้ Slow Life Marketing จึงเป็นแนวคิดเพื่อสังคมที่ไม่ได้มุ่งหวังกำไรในรูปตัวเงินแต่ต้องการเป็นต้นแบบการใช้ชีวิตให้ช้าลงและมีสติมากขึ้น เปิดโอกาสให้สมองได้พักบ้าง กินทีละคำ ทำทีละอย่าง กำไรของธุรกิจลักษณะนี้จึงอยู่ที่การได้จรรโลงสังคมให้น่าอยู่มากขึ้นด้วยการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้กับผู้คนสอดคล้องกับแนวคิดแบบการตลาด 3.0  |
|  |