# Slow Life…สโลว์สงกรานต์

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

**Chief Marketing Officer บริษัท มาร์เก็ตติ้งไดอ็อกไซด์ จำกัด**

---

การใช้ชีวิตช่วงสงกรานต์แบบไทยๆ ในปัจจุบันช่างรีบเร่ง ร้อนรน แย่งกันอยู่กิน แย่งถิ่นกันอยู่ แย่งคู่กันพิศวาท แย่งอำนาจกันเป็นใหญ่ ดังที่ท่าน ว.วชิรเมธีได้กล่าวไว้ว่า ทำไมเราไม่นำคำสอนของท่านมาปรับใช้ “กินทีละคำ ทำทีละอย่าง” ให้เป็นปรัชญาในหัวใจอยู่ตลอดเวลา วิถีชีวิตที่เร่งรีบของผู้คนในช่วงนี้ยิ่งรีบร้อน เร่งรัดมาก เพราะทุกคนต้องการเดินทางกลับบ้านเกิดเมืองนอน รถราก็ขวักไขว่เพื่อให้ถึงอ้อมอกของบุพพการีด้วยความปลอดภัย ดังนั้นจึงพึงใช้สติให้มากอย่าได้ประมาท ให้ชีวิตในแต่ละวันช่วงสงกรานต์นี้ดำเนินไปด้วยสมาธิในการขับรถ ดำรงวิถีแห่งความสนุกสนานด้วยความไม่ประมาท ลดละโมหะ อันเป็นหนทางแห่งหายนะ ชีวิตที่อยู่ในเส้นทางที่รีบเร่งตลอดเวลา (Drive in the fast lane) ไม่เป็นผลดีต่อการดำเนินชีวิตในช่วงสงกรานต์ปีใหม่อันเป็นเวลาแห่งความสุขที่อยู่จะได้อยู่กันพร้อมหน้าพร้อมตา

ลองมาใช้ชีวิตแบบ **Slow Life** ในช่วงสงกรานต์ Slow Life เป็นการใช้ชีวิตแบบไม่เร่งรีบและยึดขนบธรรมเนียมประเพณีของไทยเป็นหลักโดยอาศัยความพอเพียงเป็นต้นแบบ ใช้ความเรียบง่ายในการเลือกใช้วัสดุธรรมชาติอย่างประหยัด เช่น ใบตองห่ออาหาร ขันน้ำใบเล็กๆ สำหรับสาดน้ำกัน อุปกรณ์โบราณในประเพณีสงกรานต์ เช่น โตก ขันทองเหลืองสำหรับสรงน้ำพระ ยึดถือขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดูแล้วมีความสุขทำให้มีแรงจูงใจในการประพฤติปฏิบัติตามจารีตอันงดงาม การรณรงค์การใช้ขันน้ำในการรดน้ำ ไม่สาดน้ำใส่กันแรงๆ กันตามถนนหนทาง รณรงค์การใส่เสื้อผ้าตามประเพณีสงกรานต์ เช่น ชุดผ้าไทย ชุดพื้นเมือง หรือเสื้อลายดอกไม้ การเลือกทานอาหารตามประเพณีนิยม ของคาวหวานขนมโบราณเพื่อสุขภาพ การฝึกปฏิบัติต่อวิถีไทยที่จะทำให้ชีวิตแลดูมีคุณค่าต่อการรักษาไว้ให้ยืนยาวต่อการปฏิบัติที่ดีแก่สังคมสืบไป การใช้วิถีไทยๆ ในช่วงสงกรานต์แบบนี้ การหันหน้าเข้าหาวัดจะช่วยถ่วงดุลชีวิตที่ขาดสมดุลอย่างมีความหมาย หากปฏิบัติได้ในช่วงสงกรานต์วันหยุดยาวๆ นี้จะเป็นสิ่งที่ควรค่าต่อการยึดถือเป็นธรรมเนียม การใช้ชีวิตแบบไม่เร่งรีบเพื่อชีวิตที่มีสุขนั้นจักต้องทำให้เกิดความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนนิสัยสามารถบรรลุจุดมุ่งหมายได้ ต้นแบบของการใช้ชีวิตแบบสโลว์ให้เริ่มต้นง่ายๆ 9 ขั้น ดังนี้ 1) อย่าทำอะไรพร้อมๆ กันทีละหลายๆอย่าง 2) มีสติอยู่กับปัจจุบันไม่ฟุ้งซ่าน 3) ใช้ชีวิตแบบโลว์เทค ควรปิดมือถือและอุปกรณ์ไฮเทคทุกอย่างในช่วงวันหยุด 4) เลิกก้มหน้าให้โทรศัพท์ หันไปใส่ใจครอบครัว ญาติมิตร เพื่อนฝูงและคนรอบข้างให้มากขึ้น สร้างความห่วงใยเอื้ออาทรต่อกัน 5) ชื่นชมความงดงามของธรรมชาติสูดอากาศบริสุทธิ์ให้ร่างกายได้สัมผัสกับสายลม แสงแดดและขนบธรรมเนียม ประเพณีที่งดงามอย่างไทย 6) รับประทานอาหารให้ช้าลงค่อยๆ เคี้ยว เพื่อรับรู้ความอร่อยของรสอาหาร โดยเฉพาะหน้าเทศกาลจะมีอาหารท้องถิ่นให้ลิ้มลอง 7) ขับรถให้ช้าลงจะทำให้ความเครียดลดน้อยลง ลดอุบัติเหตุได้ไม่เกิดความสูญเสีย 8) มีความสุขง่ายๆ และรื่นรมย์กับทุกอย่างที่พบเจอ มองโลกให้เป็นบวกทำทุกๆเรื่องด้วยความสุขและเต็มใจ 9) ขจัดความเครียดด้วยการสูดลมหายใจเข้าลึกๆ มีสติกับลมหายใจเข้าออกเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ Slow Life ไม่ได้เป็นการค้นหาวิธีในการประหยัดเวลาในการดำเนินชีวิต แต่มันเป็นการค้นหาวิธีการที่ดีที่สุดในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เป็นกระบวนการที่สวนทางกับการใช้ชีวิตที่เร่งรีบ เร่าร้อนในยามเทศกาลที่ผู้คนมักจะเร่งรีบกันเสียจนขาดสติยับยั้งชั่งใจ เป็นการสร้างสมดุลที่ให้ความสำคัญกับคุณภาพของชีวิตมากกว่าปริมาณ ที่สำคัญที่สุดการมุ่งเป้าไปยังบุพพการีและผู้สูงอายุ ชีวิตที่มีเป้าหมายก็จะมีความหมายและทรงคุณค่าอย่างยิ่งในช่วงสงกรานต์นี้

Slow Life ต้นแบบการใช้ชีวิตให้ช้าลงและมีสติมากขึ้น โดยเฉพาะในเทศกาลสำคัญที่อุบัติเหตุบนท้องถนนแทบไม่ลดลงเลยแม้แต่น้อยในช่วงเวลาที่ผ่านมา เราคงต้องหันมาเจริญสติกันมากขึ้นให้ผู้คนหันหน้าเข้าหาวัดและใช้ชีวิตให้เชื่องช้าลงตามวิถีไทยๆ เป็นการจรรโลงสังคมให้น่าอยู่ด้วยการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้กับผู้คนสอดคล้องกับแนวคิดแบบ Slow Life กันมากขึ้น น่าจะเป็นทางออกที่ดีของการแก้ปัญหาชีวิตที่เร่งร้อนช่วงสงกรานต์

**********