

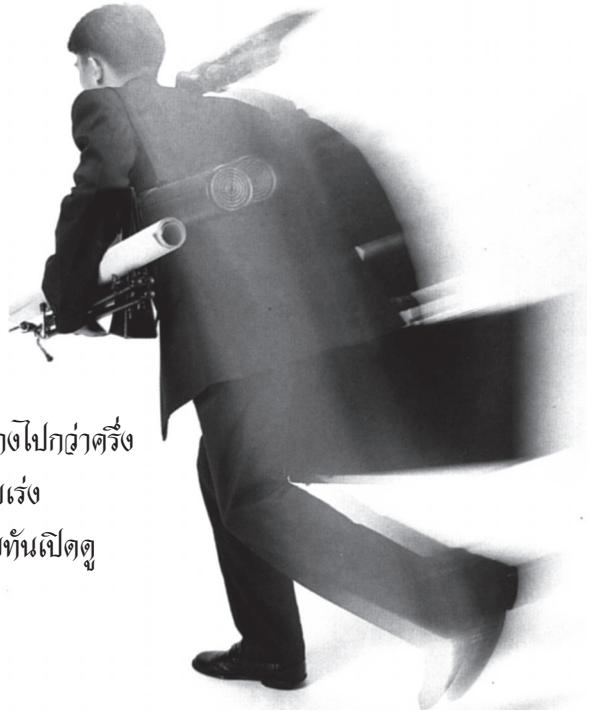
ก้าวช้าๆ นะชีวิต

■ กรรณิการ์ พรมเสาร์

ช้าลงหน่อย
อย่าเดินร่ำให้เรื่อ้นก
เวลาแสนสั้น
ดนตรีมีวันจบ

เมื่อคุณรีบวิ่งไปที่ไหนสักแห่ง
คุณสูญเสียความสุขในการเดินทางไปกว่าครึ่ง
เมื่อคุณกังวลและใช้ชีวิตอย่างรีบเร่ง
เหมือนกับคุณหึ่งของขลุ่ยที่ยังไม่ทันเปิดดู
ชีวิตไม่ใช่การแข่งขัน
ใช้ชีวิตให้ช้าลง
ฟังดนตรี
ก่อนที่เพลงจะจบ

๒
ข้างต้นเป็นส่วนหนึ่งของบทกวี SLOW DANCE ที่เขียนโดยเด็กผู้หญิง
คนหนึ่งที่น่าปวดด้วยโรคมะเร็ง และจะมีชีวิตอยู่อีกเพียง ๖ เดือน



เมล์นี่มีการส่งต่อๆ กันเมื่อต้นๆ ปี ๒๕๔๕ ปานนี้เธอก็คงยังอยู่...อยู่ตรงไหนสักแห่งของจักรวาล

บทกวีนี้เป็นคำขอสุดท้ายของเธอที่ส่งไปยังทุกๆ คนทั้งที่รู้จักและไม่รู้จัก เพื่อขอให้เราใช้ชีวิตอย่างเต็มเปี่ยม อย่างที่เธอไม่มีโอกาสอีกแล้ว ปัจจุบันนี่มีการนำบทกวีของเธอไปโพสต์ไว้ตามเว็บไซต์ต่างๆ หลายแห่งเพื่อเตือนสติให้ใช้ชีวิตอย่างช้าๆ และเต็มเปี่ยม

ทำไมต้องรีบเร่งนัก? บางครั้งคุณเองก็ไม่รู้ใช่ไหม...



ขณะที่ทำงานอย่างหนึ่งอยู่ คุณมักจะคิดถึงงานอีกอย่าง เพราะงานอีกอย่างนั้นมักจะนำทำกว้างงานที่คุณกำลังทำอยู่ และจำเป็นต้องทำ ชีวิตเรามากเป็นอย่างนี้เสมอ

ทำไมต้องใช้ชีวิตให้ช้าลง ในเมื่อชีวิตความเร็วสูงอย่างที่เป็นอย่างนี้ก็มีความสุขดีแล้ว? หลายคนอาจคิดแบบนี้ มีมุมมองต่อชีวิตเนิบช้ามาเล่าให้คุณฟัง

ที่อิตาลี ที่นี่เขาเป็นต้นตำรับเพราะ slow city ของเขาแตกหน่อออกมาจากขบวนการ slow food ที่ถือกำเนิดตั้งแต่ทศวรรษ ๑๙๘๐ มาคาน อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบอเมริกัน คนที่นั่นทนมวัฒนธรรมเร่งรีบแบบอเมริกันไม่ได้ จึงเกิดโครงการนี้ขึ้นเพื่อมุ่งเน้นการอนุรักษ์วัฒนธรรมดั้งเดิม เอกลักษณ์ของเมืองและคุณภาพชีวิตของชาวเมืองเอาไว้

เมืองเนิบช้า ๓๒ แห่งในโครงการของเขาจึงมีสไตล์ชีวิตที่เน้นอาหารการกินแบบอิตาลี ผลิตภัณฑ์เกษตรอินทรีย์ ไม่ใช้อาหารดัดแปลงพันธุกรรม มีแผนงาน

ที่จะสร้างสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตเนิบช้า เป็นต้นว่า ขยายเขตคนเดินเท้า ปลูกต้นไม้ตามจัตุรัสสวนสาธารณะของเมือง ไม่ให้เสาอากาศทีวีปีกระเถาะระกระกสายตาเอาป้ายโฆษณาที่เป็นมลพิษทางสายตา ลงรวมทั้งป้ายไฟนีออนด้วยทางสภาเมืองจะส่งเสริมประชาชนให้ใช้จักรยานและทำทางจักรยานให้ทั่วเมือง ส่งเสริมให้ใช้พลังงานที่เกิดขึ้นใหม่ได้ และจะนำเอาระบบขนส่งมวลชนแบบอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมมาใช้



เมืองเนิบช้าจึงเป็นเมืองอนุรักษ์ พลังงานและสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีไปด้วย

ส่วนที่เมืองคาเกวาระ จังหวัดชิซุโอกะของญี่ปุ่น มีการรณรงค์ให้ประชากรของเมืองใช้ชีวิตแบบแช่มช้า นายกเทศมนตรีของเมืองคือนายจุนอิชิชินมูระ เสนอปฏิญญาที่เรียกว่า “Slow life city Declaration” ที่น่าสนใจ ได้แก่ ชะลอฝีเท้าให้ช้าลง การเดินจะทำให้สมองคนเราผ่อนคลาย กินอาหารเนิบช้า นั่นคือ

อาหารท้องถิ่นตามฤดูกาล สำหรับญี่ปุ่นก็เป็นอาหารที่ญี่ปุ่น แถมด้วยดีมีสาเกและชา ไม่ใช่กินไปวิ่งไปแบบที่คุณเห็นในหนังฝรั่ง เสื้อผ้าก็ต้องแช่มช้าด้วยชุดกิโมโน อุตสาหกรรมก็แบบไปช้าๆ ได้แก่ อุตสาหกรรมเกษตรอินทรีย์ การศึกษาแบบช้าๆ หรือการศึกษาตลอดชีวิต เพราะเขาถือว่าทักษะที่ยิ่งใหญ่นั้นต้องค่อยๆ บ่มเพาะ ไม่ได้เกิดขึ้นแบบเร่งรัด แถมเมื่อแก่ตัวก็ต้องชราแบบช้าๆ ด้วย

การใช้ชีวิตที่เนิบช้ายังป้องกัน สงครามได้ เชื้อไหม?

คุณไอโกะ โอชิเอะ และนักแต่งเพลงเรียวกิชิ ซาคาโมโตะ จัดการพูดคุยเรื่องไม่มีสงครามสำหรับเด็กขึ้นมา เขาไม่ต่อต้านสงคราม เพราะการต่อต้านแสดงว่ามีสงครามอยู่แล้ว แต่เขารณรงค์เพื่อไม่ให้ไม่เกิดสงครามขึ้นมาเลย เขาบอกว่าเราทุกคนรู้กันอยู่ว่าสงครามในศตวรรษนี้เกิดขึ้นเพราะความต้องการครอบครองแหล่งน้ำมัน ถ้าเราใช้พลังงานเชิงอนุรักษ์ เช่น พลังงานแสงอาทิตย์ น้ำมันจะไม่มี ความหมายอะไร เพราะเงิน การใช้ชีวิตที่เนิบช้า เดินชี่จกรยาน ลดการใช้พลังงานโดยไม่จำเป็น ซึ่งเป็นสิ่งที่คุณสามารถปฏิบัติได้โดยส่วนตัวก็อาจยังยั้งปีศาจบางตัวที่วอชิงตันไม่ให้ก่อสงครามได้ น่าสนใจขึ้นมาบ้างไหม?

เพราะฉะนั้นฉบับนี้มี ๑๐ วิธีลดความเร็วของชีวิตมาฝากคุณค่ะ

อันดับแรก คือ **ทำทีละอย่าง** การทำงานทีละหลายๆ อย่างพร้อมกันเป็นตัวการเร่งชีวิตของคุณให้เดินทางไปด้วยความเร็วสูง ถ้าคุณมุ่งความสนใจทำทีละอย่าง ชีวิตคุณช้าลงแน่ เป็นต้นว่าขณะขับรถก็ไม่ต้องโทรศัพท์ ไม่ต้องกิน (ข้าว) ไปอ่าน (หนังสือ) ไป หรือออกไปจ็อกกิ้ง โดยไม่ต้องฟังวอล์คแมนไปด้วย



พยายามหายใจ

ช้าๆ ถ้าเพลอตัวไป พอนึกขึ้นได้ก็พยายามควบคุมให้ได้ ด้วยการหายใจเข้าลึกๆ สองสามครั้ง

ลองนั่งนิ่งๆ ไม่ต้อง

ทำอะไรเลย สำหรับบางคน อาจเป็นเรื่องง่ายแต่กับคนที่ใช้ชีวิตไม่เคยหยุดนิ่งนี่เป็นสิ่งที่ยากที่สุด ดูจิตใจตัวเอง และฟังความเงียบ

ฟังดนตรี

ควรเป็น ดนตรีคลาสสิกหรือเพลงบรรเลงที่คุณชอบ

เดินเล่น

เดินตามสบายอย่างผ่อนคลายจะช่วยบรรเทาความตึงเครียด กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต พินิจพิจารณาสิ่งแวดล้อมรอบตัวคุณไปด้วยไม่ว่าจะเป็นต้นไม้ นก คุณจะเห็นสิ่งที่ไม่เคยเห็นเมื่ออยู่บนรถ

อาบน้ำ

การอาบน้ำทำให้จิตใจสงบ คุณอาจจะอาบน้ำชำระร่างกายตามปกติ แต่มันส่งผลถึงจิตใจด้วย



อ่านหนังสือ

ไม่ใช่หนังสือพิมพ์หรือรายงานวิชาการ แต่เป็นนิยาย บทกวี หรือข้อเขียนที่ช่วยยกระดับจิตใจของเรา ปลดปล่อยตัวเองไปตามที่ผู้ประพันธ์พาคุณไป

เล่น

เล่นอะไรก็ได้ แต่อย่าให้เกิดความรู้สึกว่ากำลังแข่งขันอยู่

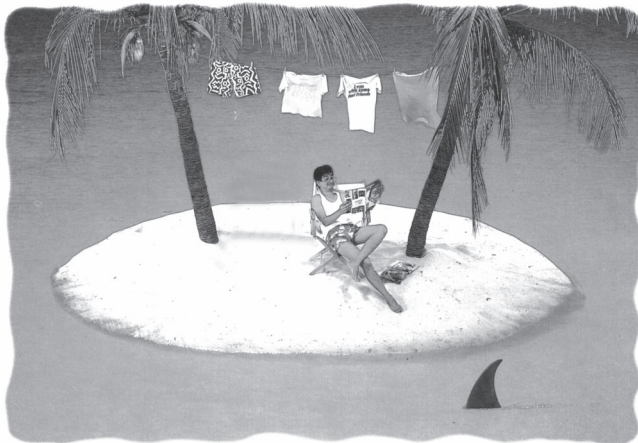
ทำงานสร้างสรรค์

ไม่ว่าจะเป็น วาดรูป ระบายสี เล่นดนตรี ปั่นหม้อ เย็บผ้า อะไรก็ได้ที่เราถนัด แต่ทำเพื่อแค่ได้ทำ ไม่ต้องไปตัดสินว่ามันออกมาดีหรือไม่ดี

เข้่วัด ฟังธรรม นั้งสมาธิ

อะไรก็ได้ตามความเชื่อของคุณ
ที่จะช่วยให้คุณสงบขึ้น เขาบอกว่า
แม้ว่าพระเจ้าจะอยู่ในตลาด
แต่พระองค์ก็ไม่ได้อยู่ในความ
เร่งรีบ

มีมากมายหลายวิธีที่จะ
ช่วยทำให้ชีวิตเนิบช้าลง ใครจะ
ว่าคุณซี้ก็ยกจี้ช่างเถอะ ถ้าคุณ
อยากจะทำเวลาอนแปล อาบแดด
อุ่นๆ เล่นิทานให้ลูกฟัง หรือ
อ่านหนังสือดีๆ ลักเล่ม



ขาดคุณไปคนหนึ่ง
โลกก็ยังหมุนต่อไปแน่นอน
เลิกคิดว่าตัวเองจำเป็นจน
ขาดไม่ได้สำหรับอะไรบาง
อย่างเสียเถอะค่ะ ขอให้
มีความสุขกับชีวิตที่เนิบช้า



(จากหนังสือตลาดซื้อ ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๕๒)