

## 8 ข้อปฏิบัติ.....อยู่อย่างมีความสุข

นำเสนอเมื่อ : 22 ต.ค. 2552

การดำเนินชีวิตอย่าง **Slow Life** ใช่ว่าจะเป็นเพียงนามธรรม เพราะที่ประเทศญี่ปุ่น พลเมืองชาวคาเกะกาวา จ.ชิซุโอกะ นิยมการ**ใช้ชีวิตอย่างเนิบช้าตามหลักปฏิบัติทั้ง 8 ข้อ ประกอบด้วย**

❌ **'Slow Pace'** ด้วยการรณรงค์ให้ผู้คนหันมาให้ความสำคัญกับการเดินเท้าไปยังสถานที่ต่าง ๆ แทนการใช้รถยนต์ เพราะนอกจากจะได้ยืดเส้นยืดสายออกกำลังกายไปในตัว แล้วยังได้ชื่นชมสภาพความเป็นอยู่ของเมืองยามที่เดินผ่าน แถมยังช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุทางท้องถนนได้ด้วย

❌ **'Slow Wear'** หันหาเสื้อผ้าอาภรณ์ในแบบพื้นเมืองที่ผลิตจากวัตถุดิบหรือผ้าท้องถิ่น ถือเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมเครื่องแต่งกายไปในตัว

❌ **'Slow Food'** รักษาวัฒนธรรมทางอาหาร รับประทานอาหารเมนูพื้นบ้านที่ปรุงจากวัตถุดิบท้องถิ่น เน้นสะอาด ปลอดภัย เลี่ยงการรับประทานอาหารจานด่วนที่เชื่อว่าทำให้ชีวิตขาดสมดุล

❌ **'Slow House'** ปลูกบ้านตามประเพณีและวัฒนธรรมให้เป็นไปตามรูปแบบ เช่น ชาวญี่ปุ่นจะไซ้ไม้ ไม้ไผ่ กระจกมาเป็นวัสดุสำคัญในการสร้างและตกแต่งบ้าน สอดคล้องกับลักษณะสภาพภูมิประเทศ

❌ **'Slow Industry'** ระบบอุตสาหกรรมต้องใส่ใจกับสิ่งแวดล้อม กลมกลืนกับเกษตรกรรม ป่าไม้ เน้นใช้แรงคนมากกว่าแรงเครื่องจักร

❌ **'Slow Education'** ไม่ใช้การท่องจำบทเรียนและสอบอย่างเคร่งเครียด การเรียนยังต้องเป็นไปอย่างเพลิดเพลิน คบคู่ไปกับกีฬา และงานอดิเรก

❌ **'Slow Aging'** ใส่ใจเติมสิ่งดี ๆ ให้กับร่างกายและจิตใจ เรียนรู้วิถีชีวิตของคนที่มีสุขภาพกาย-ใจที่เข้มแข็ง เพื่อปรับไขว่ช่วยชะลอความแก่ และอายุที่ยืนยาว

❌ **'Slow Life'** ทำได้ทั้ง 7 ข้อข้างต้น ผลตอบแทนที่ได้ก็จะมีความสุขกับชีวิตที่เข้มข้น และดีกว่า Fast Life

เห็นชาวญี่ปุ่นทำได้ดังนั้นแล้ว ใครพร้อมจะเปิดรับแนวทางแห่งความสุขสูตรนี้ อาจนำข้อปฏิบัติทั้ง 8 ไปปรับใช้ให้เหมาะกับวิถีชีวิตของคุณ ก่อนจะซังใจเลือกว่า Slow หรือ Fast Life ชีวิตจะสุขกาย สุขใจ ได้มากกว่ากัน.

ข้อมูลจาก : 