



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐  
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๙-๖๑๗๒

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับประจำวันที ๑๐ เดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๘ หน้า ๑๒ มูลค่าข่าว ๖๐๓,๙๘๓๖.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

## เปิดมุมมองการใช้ชีวิต "สโลว์ไลฟ์" สโลว์ไลฟ์จึง บุญพลั่งอ้ว "ความสุข"

**Slow Life** เทรนด์ใหม่ในการใช้ชีวิต  
ที่กำลังมาแรงเฟื่อง  
บางคนไปนั่งจิบกาแฟเล่นกีฬาเที่ยวทะเล  
หรือแม้กระทั่งทำงานที่โหดดีใจอินสตาแกรม  
เฟซบุ๊ก ไซร์ว่าชีวิตกำลังสโลว์ไลฟ์  
เชื่อว่าหลายคนคงจะมีคำถามว่าชีวิตแบบ  
"สโลว์ไลฟ์" ที่แท้จริงแล้วเป็นยังไง ซึ่งที่ผ่าน  
มาเราเคยได้รู้จาก  
"สิโอบาบัวหัว" นักร้อง-  
เกอ์และนักเขียนชื่อดัง  
ชาวอเมริกันเชื้อสาย  
กวม ผู้ก่อตั้งเว็บ  
บล็อก Zen Habits หนึ่งในผู้  
บุกเบิกการ  
ใช้ชีวิต



แบบสโลว์ไลฟ์บอกถึง  
บันได ๑ ขั้นในการใช้ชีวิตแบบ  
ช้าแต่ชัวร์เพื่อความสุขในชีวิตมาแล้ว  
แต่ "นิลดา" อยากทุกคนไปเจาะชีวิต  
แบบ Slow Life สโลว์ไลฟ์ ในหลายวิธี

มหาวิทยาลัยมองชีวิตแบบที่ว่าเป็นสิ่งไร้  
แล้วไข่ม้อยละ เงินความมาลัยขยิบ  
เริ่มจากสาวน้อยวัยใสน่ารัก... อภิญญา  
บุษยดี นักศึกษาปี ๒ วิชาเอกอังกฤษและอเมริกัน  
ศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
อาสาเปิดประเด็นว่า "Slow life ก็ตรงตัวเลย  
จะเป็นการ  
ดำเนินชีวิต  
ด้วยความไม่  
เร่งรีบ สบายๆ ตามอารมณ์ของแต่ละคน  
สำหรับตัวน้องสโลว์ไลฟ์คือการหาเวลาพัก  
ให้กับชีวิต ไม่ต้องมอมงนาทิกหรือเร่งรีบออก  
จากบ้าน อารมณ์แบบให้รางวัลกับชีวิตของ  
ตัวเอง หลังจากที่เราเคร่งเครียดกับการเรียน การ  
ทำงาน นอนแบบไม่ต้องระแวงเสียงนาทิกา  
ปลุก ทำอาหารเข้ากินเอง ฟังเพลง นั่งทำ  
กิจกรรมที่ชอบ นอนจะใช้เวลาว่างไปนั่งร้าน  
กาแฟที่บรรยากาศดีๆ กาแฟรสชาติอร่อยๆ นั่ง  
ดมกลิ่นของกาแฟและนั่งอ่านหนังสือไปด้วยทั้ง  
หนังสือเรียนและนิยาย กิจกรรมยามว่างอีกส่วน  
หนึ่งก็คือช้อปปิ้งเพราะชอบเดินคนตรี และ  
ออกกำลังกาย การใช้ชีวิตแบบ slow life  
เหมาะกับทุกคนในวันว่างจากการเรียนการ  
ทำงาน แต่ไม่เหมาะกับช่วงเวลา Normal  
life เราต้องรู้หน้าที่ตนเองจะมาสโลว์ไลฟ์ที่  
ทุกวันทุกเวลาไม่ได้ ดังนั้น เราต้องรู้ว่า  
เวลาใดควรไม่ควรยังไง"  
แน่นอน... สุพัตรา แสงรัตนทองคำ  
นักศึกษานปี ๒ คณะวิทยาการจัดการ  
หนุ่มมาดดีศิริ "เดือน" แห่ง มห  
วิทยาลัยสวนดุสิต รับไม้เล่าต่อว่า  
"จริงๆแล้วผมก็ยังไม่ค่อยเข้าใจคำ  
จำกัดความของคำนี้เท่าไร แต่ถ้า  
ให้ผมนิยามผมว่า Slow Life ชีวิต  
ต้องมีประโยชน์ เพราะสโลว์ไลฟ์คือการ  
ดำเนินชีวิตแบบที่จะทำให้ผมมีความสุข  
หากมีเวลาแล้วจะต้องทำคือการ  
ออกกำลังกาย เพราะหากเครียดกับ  
การเรียนหรือต้องเรียนหนักก็ไหนด





อย่างน้อยผมต้องขอแอบเข้ายิมรีด  
เหงื่อสัก 30 นาทีก็ยังดีผมสามารถ  
ดำเนินชีวิตอยู่ในโรงยิมได้อย่างสบายๆ  
เข้าไปตอนเช้าออกจากยิมตอนเย็นต้องบอกเลย  
ว่าเป็นชีวิตที่ไม่เร่งรีบ มีความสุขกับสิ่งที่ทำ  
ที่สำคัญได้ประโยชน์กับร่างกายด้วย ผมว่า  
มันเป็นอะไรที่คุ้มค่า ไม่ได้เสียเวลาโดยเปล่า  
ประโยชน์อีกอย่างก็หัดทำอะไรให้ช้าลงอยู่  
กับตัวเองบ้าง พักหน้าจอเล็กออนไลน์เล็กแชต  
หรือไม่ก็หันไปใส่ใจคนรอบข้างบ้าง เท่านั้น  
ชีวิตผมก็ส์โลว์ไลฟลงแล้วครับ”

ตามมาด้วย...ปริศนาธรรม สารบุญมา นิสิต  
ปี 4 เอกจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ยิ้มหวานก่อน  
บอกว่า “ต้องบอกว่าเป็นกระแสที่กำลังพูดถึง  
ในหมู่วัยรุ่นกับ Slow Life แต่คงไม่ใช่การ  
นั่งเสพเน็ตอิทธิพลในร้านกาแฟจืดๆอย่าง  
ที่ใครๆเข้าใจ ความหมายที่แท้จริงของการ  
ใช้ชีวิตแบบนี้ คือ การใช้ชีวิตแบบค่อยเป็นค่อยไป  
แต่มีสติ ที่คนหันมาให้ความสำคัญกับชีวิตสโลว์ไลฟ์  
เพราะเมืองกรุงเต็มไปด้วยผู้คนที่ใช้ชีวิตที่เร่งรีบ

แข่งกับเวลา ทำให้หลายคนอยาก  
หลบหนีไปใช้ชีวิตสโลว์ไลฟ์ที่ต่างจังหวัด  
แต่บางทีถ้าลองปรับมุมมองสักนิดแล้ว  
ให้เวลากับมุมมองนั้น อาจทำให้เรามี  
ความสุขกับชีวิตสโลว์ไลฟ์ในแบบฉบับ  
ของคุณ อย่างมีนั้งเองก็มีมุมมองสโลว์ไลฟ์  
ด้วยการนั่งมองความสุขของผู้คนรอบ  
ตัว บางวันหยุดมีนั้งก็ไปสวนสาธารณะ  
นั่งมองผู้คนที่กำลังมีความสุขเปลี่ยน

จากเช็คนิวไฟ  
ในมือถือมา  
เป็นการอ่าน  
หนังสือดีๆสัก  
เล่มที่ช่วยให้  
เรามีสติ

อยู่กับปัจจุบัน ถ้าคุณอยากลองทำดูอันดับแรกแค่ลองปิดอินเทอร์เน็ต  
ในมือถือเก็บใส่กระเป๋าแล้วนั่งหลับตาสักห้านาทีคุณก็ได้เข้าถึงรูป  
แบบการใช้ชีวิตแบบใหม่ ที่เรียกว่าสโลว์ไลฟ์”

ออม...พิชชาภา นุชอุทัย นักศึกษาชั้นปีที่ 4 วิชาเอกสถาปัตยกรรม  
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ฟันธงว่า “ออมว่า  
Slow life มีความสำคัญกับทุกชีวิตเพราะผู้คนในยุคนี้ต่างมีความเร่ง  
รีบและเคร่งเครียดกับการใช้ชีวิต ไม่มีเวลาแม้แต่จะหายใจยาวๆ  
ลึกๆ ชีวิตมีแต่ความเหน็ดเหนื่อย ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดหากไม่รู้จักรัก  
ใช้ชีวิตให้ช้าลง จะมีแต่ความอ่อนล้า และความวุ่นวายในชีวิต ยิ่ง  
ถ้าเรามีเป้าหมายที่สูงเราก็จะมีความตั้งใจ มุ่งมั่นมาก ความเครียดก็  
จะส่งผลต่อชีวิตมาก ออมต้องทำ Thesis ซึ่งเป็น  
งานที่ต้องใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์ ทั้งสมองและมีมือต้อง  
นอนคิดและต้องทุ่มเทให้กับงานที่ทำเมื่อเครียดมากๆอม  
ก็จะผ่อนคลายด้วยการเดินเล่น พักจากงานที่อยู่ตรงหน้า

ก็ถือว่าเป็นเวลาที่ล้ำค่าที่สุดแล้ว และหากมีเวลาในหนึ่งสัปดาห์ ก็จะใช้เวลาผ่อนคลายด้วยการหาหนังสือดีๆ ในร้านหนังสืออ่าน หาบบรรยากาศในร้านหนังสือดีๆ เข้าไปรับพลังแห่งความรู้ในศาสตร์ อื่นๆบ้าง หรือการได้เดินไปที่หอศิลป์เพื่อชมงานศิลปะก็นับว่าเยี่ยมมาก ในการใช้ชีวิตของตัวเองให้ช้า และมีความสุขค่ะ”

ปิดท้ายด้วยสาวเปรี้ยว หมิว...ณิศา เต็มถาวรกุล นิสิตปี 4 คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บอกว่า “ชีวิต *Slow life* จำเป็นมากในชีวิตประจำวัน เพราะชีวิตที่ต้องเร่งรีบ การเรียนหนัก ทำให้รู้สึกเครียด หากไม่มีการทำอะไรให้ช้าลงหรือพักผ่อนคลายบ้างจะทำให้ เกิดความตึงเครียด อารมณ์ไม่แจ่มใส สำหรับหมิวการใช้ชีวิตแบบ ผ่อนคลายคือการได้ทานข้าวในร้านอาหารดีๆ บรรยากาศดีๆ กับครอบครัว มีพ่อแม่ พี่น้อง หรือกับแฟน กับเพื่อนๆ ก็ทำให้รู้สึกมีความสุข นอกจากนี้ การได้สูดอากาศบริสุทธิ์และฟังเสียงคลื่นกระทบฝั่งก็ทำให้ชีวิตมี ความสุข สามารถลดความตึงเครียดในชีวิตประจำวันลงได้ หมิว ว่า การใช้ชีวิตแบบ *Slow life* เหมาะกับทุกคน แต่ต้องรู้จัก แบ่งเวลา รู้จักหาเวลาให้กับตัวเอง อย่าใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ หรือต้องแข่งขันมากจนทำให้เราเกิดความทุกข์”

ฟังน้องๆแล้วทำให้ “นิสิศา” นึกถึงคำที่คนเฒ่า คนแก่ พร่ำ บอกเราว่าให้ “เดินที่ละก้าว กินข้าวที่ละคำ ทำที่ละอย่าง” ขึ้นมา ทันที แต่ในสังคมปัจจุบันที่ต้องใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบทำให้เราไม่ สามารถทำเช่นนั้นได้

อย่าสนใจที่ใครว่า *Slow life* เป็นชีวิตตัดจริด เพราะ นั้นเป็นการสร้างสมดุลในชีวิตที่ดี!!!

**นิสิศา/รายงาน**