

# วัฒนธรรมการใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ

อ้อมใจ วงษ์มณฑา<sup>1</sup>

คุณเป็นคนหนึ่งหรือเปล่าที่มีเพื่อนสนิทชื่อ “คุณเร่งรีบ” เข้ามาที่รีบอาบน้ำ รีบแต่งตัวไปทำงาน เพื่อให้ทันตอกบัตร ทันเซ็นชื่อเพราะตื่นสาย อาหารเข้ากับเที่ยงรวบเป็นมือเดียว เร่งทำงานให้เสร็จเร็วๆ เพราะมีนัด กว่าจะได้กลับบ้านก็ตึกตื่นเที่ยงคืน แล้วตื่นสายอีกวัน...วนเป็นวัฏจักรอย่างนี้เสมอโลกกำลังบ้าเพราะความเร็ว ทำอะไรก็ต้องเร่งรัด ใครช้าก็ถูกเหยียดหยาม หว่าล้าสมัย ไม่ทันคน จึงทำให้เกิดแรงต่อต้าน กลายเป็นขบวนการใหม่ที่เรียกว่า Slow Movement เพื่อยืนยันว่ามนุษย์เราต้องทำอะไรช้าลง ใครครวญมากขึ้น พุดง่าย ๆ คือ “ขอให้ใจเย็น ๆ” เห็นใครเร่งร้อน เร่งรีบ เหมือนชีวิตกำลังจะสูญสลายหายไปในพื้นที่ข้างหน้า ก็วางถามเขาด้วยน้ำเสียงของคนเห็นอกเห็นใจว่า “จะรีบร้อนไปไหนหรือ?” เมื่อก่อนข้าพเจ้าเป็นคนนิสัยใจร้อน หากมีใครขับรถปาดหน้าไม่ว่าจะเป็นรถเก๋งหรือรถจักรยานยนต์ก็จะตะโกนเสียงดังถามกับคนที่ปาดหน้าไปว่า “ไปงานศพคุณพ่อหรือไง?” ปัจจุบันอายุมากขึ้น ก็พยายามรักษาอารมณ์ไม่ให้ใจร้อนเกินควร เมื่อมีใครขับรถแซงหน้าไปอย่างไม่เกรงอกเกรงใจก็จะขับรถร้องเพลงไปอย่างมีความสุข แต่ในใจก็สวดมนต์ให้กับเขาคนนั้น พร้อมกับบอกตัวเองว่า “เขาคงรีบมาก ให้เขาไปก่อนเถอะนะ” ทำให้ใจเย็นลงไปมาก

วัฒนธรรมความเร่งรีบ การไม่ใส่ใจคนรอบข้าง เป็นสิ่งที่เข้ามาในลักษณะซึมซับ หากคุณอยู่ในสังคมเมือง นั่งรถไปทำงานตอนเช้า หรือกลับบ้านใน

ช่วงเย็น ลองสังเกตรอบกายของเราดูว่าสังคมปัจจุบันไร้ซึ่งความเอาใจใส่ซึ่งกันและกันแค่ไหน หากไม่เร่งรีบมากนักลองช่วยผู้สูงอายุ คนตาบอดข้ามถนนบ้างได้ไหม? หรือเอาง่าย ๆ อย่าทำตัวเป็นคนขี้โมโหหรืออยากชนะคนรอบข้างไปซะทุกอย่าง คุณจะรู้สึกดีขึ้นและจะเข้าใจว่าเราไม่ได้เป็นหุ่นยนต์ที่เข้ามาทำงาน เย็นกลับบ้าน วันเสาร์-อาทิตย์ ดูหนังและเที่ยวเตร่ สิ้นเดือนไปกดเงินที่ตู้ ATM ส่วนเรื่องการฟุ้งเฟ้อก็เป็นต้นเหตุที่ทำให้เราต้องทำงานหนักเพื่อได้เงินและไปซื้อสิ่งที่ต้องการ พื้นฐานของสังคมที่ดีอยู่ที่จิตใจคน หากรู้จัก “พอ” คุณก็จะ “มี” ไม่รู้จักจบสิ้น

ความเร่งรีบไม่ได้หมายถึงแค่การเร่งรีบในการดำเนินชีวิตของคนในปัจจุบันเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการบริโภคอย่างเร่งรีบอีกด้วย ซึ่งการที่คนเร่งรีบบริโภคก็จะไปเร่งการผลิตให้เร็วขึ้น เท่ากับเป็นการไปเร่งทำลายสิ่งแวดล้อมให้เร็วขึ้น ดังนั้น “ความเร่งรีบจึงเป็นระบบคิด เป็นการเร่งบริโภค ยิ่งเร่งบริโภคก็จะยิ่งเร่งผลิต หากลดการเร่งรีบบริโภคลงก็จะทำให้ลดการผลิตลง ก็จะช่วยลดการทำลายสิ่งแวดล้อมลง”

## สำนึกแห่งความเร่งรีบดีจริงหรือ?

การตั้งปณิธานว่าจะสร้างสำนึกแห่งความเร่งรีบในทุกอย่างที่คุณทำ เลือกลงงานใดงานหนึ่งแห่งความเร่งรีบในทุกอย่างที่คุณเคยทำ เลือกลงงานใดงานหนึ่งที่ชื่นชอบผัดวันประกันพรุ่ง แล้วตัดสินใจสร้างนิสัยลงมือทำทันทีในงานนั้น เมื่อคุณเห็นโอกาสหรือ

<sup>1</sup> นักวิชาการอุดมศึกษา สถาบันวัฒนธรรมศึกษากัลยาณิวัฒนา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ปัญหา “จงลงมือทำทันทีเมื่อคุณได้รับมอบหมายงานหรือความรับผิดชอบ จงรีบทำและรายงานกลับโดยเร็ว ทำทุกอย่างในทุกแง่ทุกมุมสำคัญของชีวิตคุณอย่างรวดเร็ว แล้วคุณจะต้องทิ้งมันทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นและทำงานได้สำเร็จมากขึ้น...” เป็นข้อความตอนหนึ่งที่ผู้เขียนได้อ่านจากหนังสือ Eat That Frog! หรือกินกบตัวนั้นซะ ซึ่งอธิบายถึงวิธีอันยอดเยี่ยมเพื่อหยุดการผัดวันประกันพรุ่งและทำงานได้มากขึ้นในเวลาทีน้อยลง เป็นเรื่องที่พูดกันมานานว่า สิ่งแรกที่คุณทำในแต่ละเช้าคือการกินกบเป็นๆ แล้วล่ะก็ คุณจะสามารถผ่านพ้นวันนั้นไปได้พร้อมกับความพึงพอใจที่รู้ว่าการกินกบอาจจะเป็นสิ่งเลวร้ายที่สุดจะเกิดขึ้นกับคุณตลอดทั้งวันนั้นก็ได้อีก “กบ” ของคุณเป็นงานที่สำคัญที่สุดและยิ่งใหญ่ที่สุดที่คุณมีที่ทำว่าจะผัดวันประกันพรุ่งแน่ๆ ถ้าคุณไม่รีบลงมือทำซะก่อน มันยังเป็นงานที่มีผลกระทบอย่างแรงในแง่บวกต่อชีวิตและผลงานของคุณในตอนนั้น

อีกทศนะหนึ่ง นโปเลียน ฮิล กล่าวว่า “เวลาไม่เคยมีคำว่าเหมาะสม จงเริ่มต้นตรงที่คุณยืนอยู่ และทำงานด้วยเครื่องมือทุกอย่างที่คุณมี แล้วคุณจะพบเครื่องมือที่ดีกว่า ขณะที่คุณเดินไปข้างหน้า” คุณสมบัติภายนอกที่โดดเด่นที่สุดของคนทำงานเก่ง อาจจะเป็นนิสัยชอบลงมือทำทันที คนที่มีผลงานดี จะใช้เวลาในการคิด การวางแผน และจัดลำดับความสำคัญของงาน จากนั้นเขาก็จะลงมือทำงานไปสู่เป้าหมายอย่างรวดเร็วและแข็งขัน พวกเขาจะทำงานอย่างสม่ำเสมอ อย่างราบรื่น และอย่างต่อเนื่องในสภาวะที่ไหลลื่น ซึ่งเป็นสภาวะที่มนุษย์เราทำงานและผลิตผลงานได้สูงที่สุด อะไรบางอย่างที่เกือบเหมือนปาฏิหาริย์จะเกิดขึ้นกับความคิดและความรู้สึกของคุณ วิธีที่จะจุดสภาวะไหลลื่นนี้คือการสร้าง “สำนักแห่งความรีบเร่ง” มันคือความต้องการและแรงผลักดันภายในใจที่จะรีบลงมือ

ทำงาน และทำให้เสร็จเร็วๆ สำนักแห่งความรีบเร่งจะทำให้คุณรู้สึกเหมือนกำลังแข่งกับตัวเอง เป็นการเพาะนิสัยให้โอบอ้อมไปในทางที่ชอบทำ มากกว่าชอบพูด ช่วยให้คุณมีสมาธิกับสิ่งที่คุณต้องทำ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่คุณต้องการ จังหวะที่รวดเร็วดูเหมือนจะเดินจูงมือไปกับความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ทุกประเภท การจะสร้างจังหวะนี้ คุณจะต้องเริ่มลงมือและเดินไปข้างหน้าเรื่อยๆ ด้วยจังหวะที่สม่ำเสมอ ยิ่งคุณเดินเร็วเท่าไร คุณก็ยังมีพลังมากขึ้นเท่านั้น ยิ่งคุณเดินเร็ว คุณก็ยิ่งทำงานสำเร็จได้มากขึ้น และรับรู้ว่าคุณเองมีประสิทธิภาพมากขึ้นเท่านั้น วิธีธรรมดาที่สุด แต่ทรงอำนาจมากที่สุดในการทำให้เราประสบความสำเร็จคือการบอกตัวเองซ้ำแล้วซ้ำเล่าว่า “ลงมือทำเดี๋ยวนี้!” ลงมือทันทีกับทุกหน้าที่และความรับผิดชอบของคุณ ทำทุกอย่างในทุกแง่มุมสำคัญของชีวิตและทำอย่างรวดเร็ว แล้วคุณจะต้องทิ้งว่ามันทำให้คุณรู้สึกดีขึ้น และทำให้คุณประสบความสำเร็จได้มากขึ้น แต่...ในขณะที่คุณเร่งรีบก็จะเกิดความเครียด เพราะความรีบร้อน ความเร่งรัด ความวุ่นวาย ความยุ่งยาก ความกังวล ความเดือดร้อน ความไม่ได้ตั้งใจ ความไม่สบายใจที่ต้องฝืนใจทำงาน หรือจะเรียกว่าอะไรก็ตาม ถ้าทำให้เราไม่สบายก็อาจเรียกว่า ความเครียดได้ทั้งนั้น คนเราส่วนใหญ่จะมีความรู้สึกในแง่ลบ เมื่อรู้สึกถึงความเครียดง่ายอาจจะแสดงว่าเป็นคนอ่อนแอ หรืออย่างน้อยก็ดูว่าไม่เข้มแข็งเหมือนที่คิดว่าตัวเองเป็น น่าจะเป็น หรืออยากจะเป็น ทำให้ไม่ชอบคำว่า ความเครียด เพราะฟังดูไม่ดี แต่ในสภาวะปัจจุบัน หากบุคคลนั้นยังต้องทำมาหากิน ต้องรับผิดชอบต่อเรื่องต่างๆ ก็ยากที่จะหลุดพ้นจากความเครียดได้ จึงอาจจะสรุปได้ว่า ความเครียดเกิดจากความยุ่งยากในการใช้ชีวิตประจำวัน

## ชะลอความเร่งรีบลงเถิด

ยุคปัจจุบันที่สังคมและวิถีชีวิตตกเป็นทาสของเวลาและความเร่งรีบ (Speed) วัฒนธรรมอาหารถูกครอบงำด้วยอาหารจานด่วน (Fast Food) โด้ะอาหารที่ร่อยหรอสมาชิก มีอาหารที่ปรุงง่าย รวดเร็ว ไม่กี่จาน จนทำให้คุณค่าทางปากะศิลปีหายหน้าไปอย่างรวดเร็วเป็นเหตุที่ทำให้เกิดขบวนการ “Slow Movement” หรือ “ชะลอความเร่งรีบลงเถิด” ก็เพราะผู้คนเริ่มจะเห็นแล้วว่าโลกกำลังบ้ากันไปใหญ่ อะไรๆ ก็ต้องเร่งต้องด่วน อาหาร “Fast Food” นั้นเป็นหนึ่งในหลายๆ สัญญาณของความร้อนรนที่กลายเป็นแฟชั่นทันสมัยทั้งๆ ที่มันเป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกาย และจิตใจ

แนวคิด Slow Life กับแนวคิด Slow Food ที่ประเทศอิตาลีกล่าวถึงการกินให้ช้า ทำอะไรให้ช้าลง ของที่กินก็ต้องได้มาโดยที่ไม่ต้องเร่งการผลิต ให้เห็นประโยชน์ของการกินให้ช้าลง จะส่งผลต่อสุขภาพที่แข็งแรง ไม่น่าเชื่อว่าแค่เรารู้จักที่จะมีความสุขกับเรื่องง่ายๆ ลดจังหวะของชีวิตให้ช้าลง ก็ช่วยลดปัญหาโลกร้อนได้เช่นกัน สัญลักษณ์ของขบวนการ Slow Food เป็นรูปหอยทากตัวเล็กๆ เพราะหอยทากคือ “ตัวแทนของการเคลื่อนที่อย่างช้าๆ เพื่อสอนให้รู้ว่าการใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบทำให้คนเรามีจิตใจที่กระด้างและโง่เขลาหลง” อีกทั้งลักษณะของหอยทากที่ดูจะเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีได้รับอิทธิพลใดๆ จากความเขี้ยวอนใจของโลกสมัยใหม่ ยังแฝงความหมายใหม่ๆ ไว้ด้วยเปรียบเสมือนเป็นเครื่องรางด้านความชุ่นเคืองโกรธซึ่ง ด้านทานความบกพร่องของผู้ที่ไม่ละเมียดละไมต่อความรู้สึกและรสชาติ เนื่องจากความตะกละตะกรามเกินกว่าจะจดจำสิ่งที่ตนพึงรับประทานเข้าไปได้

คนไทยเข้าคิวไม่เป็น ไม่ใช่เพราะไม่เคารพในสิทธิของคนอื่นอย่างเดียว แต่เป็นเพราะใจร้อน เห็นคิวยาวก็เริ่มทนไม่ไหว หน้านิ้วก็ขมวด ที่เคยเชื่อ

กันว่าคนไทยเป็นคนใจเย็น และมีความเผื่อแผ่เมตตาอัน ล่องสังเกตุพฤติกรรมบนท้องถนนในสังคมทุกวันนี้ จะเห็นว่ามันหาได้เป็นเช่นนั้นแล้วไม่ ความเร่งรีบ รีบร้อน เร่งรัด ที่ว่านั่นมันไม่ใช่เพียงแค่ “วัฒนธรรม” แล้ว มันได้กลายเป็น “ลัทธิ” ที่ระบอบไปทั่วโลก “ลัทธิ” ต่างกับ “วัฒนธรรม” ตรงที่ว่ามันทำให้คนลุ่มหลงมกมายและคิดผิดๆ ได้ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นความเร็วเป็นความถูกต้อง และประณามความช้าว่าเป็นอันตรายต่อการสืบสานของเผ่าพันธุ์มนุษย์ (ชีวจิต, 2548 : 84-85) บรรพบุรุษเคยสอนไว้ว่า การจะมีสุขภาพดีนั้นจะต้องไม่อยู่เฉยๆ ไม่ใช่เกียจ ต้องออกกำลังกาย ต้องขยับตัวอยู่เสมอ แล้วอยู่ดีๆ ผู้เขียนจะมาบอกให้เรากลายเป็นพวกขี้เกียจสันหลังยาว แล้วชีวิตจะมีความสุขและยืนยาวมากกว่าเดิมหรือ? ในที่นี้ผู้เขียนหมายถึงอย่าทำอะไรหักโหม อย่าทำอะไรเกินขนาด เกินตัวเพล่าๆ ลงเสียบ้าง อย่างนี้กว่าตื่นมาแล้วต้องทำโน่นทำนี่ตลอดทุกนาที ไม่เคยนั่งดูดวงอาทิตย์ขึ้นมานานเท่าไรแล้ว? ไม่ได้นั่งดูผีเสื้อบินขยับปีกอย่างน่ารักสวยงามมาก็ปีแล้ว? ไม่ได้เคี้ยวอาหารคำละ 30 ครั้ง ให้ละเอียดและรื่นรมย์กับรสชาติอันละมุนละมือนานเท่าไรแล้ว?

นักวิ่งมาราธอนนั้นตายกลางสนามมาหลายคนแล้ว...เพราะความหักโหม ไม่รู้ว่าร่างกายได้ส่งสัญญาณเตือนว่าทำอะไรเกินความพอดีมามากแล้ว เพราะชีวิตนี้ยังมีอะไรน่าอภิรมย์กว่าการเร่งไปโน่นรีบทำนี่จนไม่รู้ว่าจะไปเพื่ออะไร ลองใช้วันหยุด ทบทวนดูว่าหนึ่งปีที่ผ่านมาใช้เวลาอยู่กับครอบครัวกี่วัน สุขภาพเป็นอย่างไรบ้าง พักผ่อนเพียงพอไหม อยู่ในสภาพกายผู้ แต่เหนื่อยใจหรือเปล่า แล้วตอบตัวเองช้าๆ ชัดๆ ว่าต้องการมีวิถีชีวิตเช่นนั้นจริงหรือ! ถ้าคำตอบคือ “ไม่” ลองวางแผนชีวิตให้ช้าลง ดังนี้ (ใจรัตน์ สมบัติพิบูลย์, 2546 : 32)

1. ตื่นเช้าขึ้นอีกนิด คุณจะประหลาดใจกับเสียงนกเสียงกาที่ไม่เคยคิดว่าจะได้ยินในยามเช้า เดินเล่นให้เท้าได้สัมผัสน้ำค้างบนยอดหญ้า สูดอากาศบริสุทธิ์ให้เต็มปอด จิตจะผ่อนคลายปลอดโปร่งจดจำความรู้สึกดีๆ นั้นไว้

2. ไปถึงที่ทำงานให้เร็วขึ้น มีเวลาอึดอัดทักทายพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานบ้าง เพราะการได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่นเป็นวิธีลับสมองอย่างหนึ่ง ทำให้มีไหวพริบและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดีขึ้น

3. เขียนหัวเรื่องที่จะต้องทำให้เสร็จในวันนั้น แล้วจึงลงมือทำงานอย่างเข้าใจว่า “เร่งรีบ” กับ “รวดเร็ว” ก็ต่างกัน ฉะนั้นเพียงแค่ทำงานในความรับผิดชอบอย่างขยันขันแข็งไม่ปล่อยเป็นดินพอกหางหมู ขณะเดียวกันต้องรอบคอบตรวจงานอย่างละเอียดถี่ถ้วน งานก็จะเสร็จทันเวลา โดยไม่ต้องพบเจอกับคุณเร่งรีบเลย แถมบางวันได้แวะทักทายคุณพักผ่อนอีกด้วย

4. ถ้างานมีปัญหา ยังหาทางออกไม่ได้ วิธีที่ดีที่สุดคือวางปัญหานั้นไว้ก่อน สูดหายใจเข้าลึกๆ ปล่อยลมหายใจออกช้าๆ หลับตาคิดถึงเรื่องดีๆ ที่ทำให้คุณมีความสุข ถ้ายังไม่หายเครียด ออกจากห้องสี่เหลี่ยมไปรับลมธรรมชาติสัก 5 นาที ความเหนื่อยล้าจะลดลง มีสมาธิในการแก้ปัญหาอีกครั้ง

5. เตือนตัวเองเสมอว่า การเร่งรีบก่อให้เกิดความเครียด ขาดสติ อันเป็นสาเหตุสำคัญของความผิดพลาดและก่อให้เกิดโรคต่างๆ เช่น ปวดต้นคอ ปวดศีรษะ เป็นไมเกรน ฯลฯ ก่อนกลับบ้านอาจ

บันทึกงานที่ทำไม่เสร็จเพื่อสะสางในวันรุ่งขึ้น หรือถ้าคุณทำงานได้เกินเป้าหมายก็บันทึกไว้เป็นกำลังใจได้เช่นกัน

เริ่มต้นด้วย 5 ข้อที่ไม่ยากเกินไปนักก่อน แล้วคุณจะรู้สึกว่างานคือความบันเทิงใจอย่างหนึ่ง และผ่านพ้นแต่ละวันอย่างมีความสุข ทั้งนี้หมายความว่า คุณต้องวางแผนแต่ละวันอย่างรอบคอบ หาเวลาหายใจให้ตัวเอง เวลากินต้องได้กิน เวลานอนต้องได้นอน เวลาที่อยู่บ้านก็น่า 5 ข้อนี้มาใช้ได้เช่นกัน เป็นการปิด-เปิดสวิตช์แบ่งหน้าที่ต้องงานและตัวเองอย่างชัดเจน ตอนสิ้นปีมาดูกันว่า กว่า 300 วันที่ผ่านมาคุณได้กำไรชีวิตที่นอกเหนือจากเงินทองมากมายแค่ไหน

ผู้เขียนจะบอกกับตัวเองเสมอว่า “วันนี้ฉันจะไม่เป็นทาสของเวลาและความเร่งรีบ ชีวิตช้าไม่ได้แปลว่าต้องเฉื่อย แต่หมายถึงการทำทุกอย่างให้ปกติ เพราะทุกวันนี้เราทำทุกอย่างด้วยความเร่งรีบจนเกินไป”

ท่านเองก็เช่นกัน ควรจะตั้งคำถามกับตัวเองว่า จะใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ กินเร็วทันใจไปทำไม ในเมื่อโลกสวยงามขึ้นเมื่อเราเดินช้าลงได้ ลองใช้ชีวิตให้ช้าลง...ชีวิตอาจจะง่ายขึ้นกว่าที่ผ่านมา

ค่อยๆ เดินไปข้างหน้า  
เหมือนหอยทากที่คลานช้าๆ  
หากแต่ว่า...ไม่หวั่นไหว  
มีความสุขกับความงามตามทางที่ไป  
ไม่ค้นหาวางความสุขอยู่ที่ไหน  
เพราะความสุขอยู่...ในใจของเราเอง.

## เอกสารประกอบการค้นคว้า

ใจรัตน์ สมบัติพิบูลย์. “ทำชีวิตให้ช้าลง” นิตยสารรายเดือน Health & Exercise ปีที่ 2 ฉบับที่ 24 มกราคม 2546 หน้า 32.

นิตยสารชีวิต ปีที่ 7 ฉบับที่ 157 “จะรีบร้อนไปไหนไม่ทราบ” (16 เมษายน 2548) หน้า 84-85.

Slow Food...Slow Down Your Life ผู้จัดการรายวัน (21 เมษายน 2547) หน้า 12.