



# เรื่องเช้า... ทว่าเป็นสุข



หากคุณเป็นผู้หนึ่ง  
ที่เคยหยุดจิตใจ  
กับการเสียเวลา  
บนท้องถนน

เคยกระแทกเบ้ากั  
ด้วยความโมโห  
เมื่อคอมพิวเตอร์  
ทำงานช้าหรือแถมบิ่งไป

โทรหรือใครสักคน  
ไม่ส่งเฟกซ์หรือ  
อีเมลตอบคุณมา  
ในทันทีทันใด...

คุณอาจเป็นผู้หนึ่ง  
ที่ตกอยู่ในหลุมพราง  
ของ “การเสพติด  
ความเร็ว”  
เป็นอาการเสียสมดุล  
ชีวิตของมนุษย์  
กว่าครึ่งก่อนใน  
โลกยุคไซเบอร์!!!

...“การมองอะไรแล้วเป็นสุขได้ง่ายน่าจะเป็นทางรอดที่ดี ค่อนข้างคล้ายกับแนวพระราชดำริเรื่องพอเพียง ถ้าเราไม่รู้จัก คำว่าพอ ชีวิตเราก็จะเหนื่อยมาก ทั้งที่ทำยที่สุดแล้วทุกคน ต่างก็ต้องการความสุข และที่จริงความสุขก็หาได้ง่าย ๆ แค่รู้จัก Slow Life อยู่หนึ่ง ๆ แล้วหันมองรอบ ๆ ตัวให้มากขึ้น สามารถ ชื่นชมกับสิ่งรอบกายได้มากขึ้น ชีวิตคนเราก็จะมีความสุข มากขึ้นเช่นกัน”

...**วริศรา มหากายี** หรือที่หลายคนคุ้นเคยในนาม “วริศรา ลีธีระกุล - โรส” อดีตนางงามและนักแสดงคนสวย คือ เจ้าของคำพูดดังกล่าว ที่ในวันนี้ เธอและสามี - **คชา มหากายี** ได้ร่วมกันดูแล “พระนครนอนเล่น” โรงแรมที่มีการบริหารจัดการอยู่บนแนวคิด Slow Life ซึ่งโรสได้ขยายความให้ฟังว่า “ได้รับแรงบันดาลใจมาจากการณรงคืให้ คนมีชีวิตช้าลงของชาวญี่ปุ่น จากนั้นจึงเริ่มหาข้อมูล เกี่ยวกับ Slow Life จนไปเจอเรื่อง Slow Food ที่อิตาลี เข้าอีก ที่พูดถึงการกินให้ช้า ทำอะไรให้ช้าลง ของที่กิน ต้องได้มาโดยไม่ได้เร่งการผลิต ในส่วนของ Slow Life ที่นำมาใช้นั้นไม่ได้หมายความว่าทำทุกอย่างเชื่องช้า แต่หมายถึงมีสติในการใช้ชีวิตและบริโภคให้เป็น เราจะ ต้องช้าในการบริโภคอย่างรวดเร็ว หรือรวดเร็วในการลด การบริโภค”

...โรงแรมขนาด 50 ห้อง ตามแนวคิด Slow Life ในห้องที่ เขตพระนคร ที่เป็นส่วนหนึ่งในชุมชนเทเวศร์ 1 มาได้ราว 2 ปี แล้ว อาจทำให้ภาพลักษณ์ของคำว่า “โรงแรม” ในความเข้าใจ ของใครหลาย ๆ คนต้องเปลี่ยนแปลงไป

...ที่นี่ไม่มีตู้เย็นและโทรทัศน์ในห้องนอน ไม่มีบริการซักรีด เสื้อผ้า ไม่มีอาหารตามสั่ง มีแค่มีอาหารเช้าแบบออร์แกนิกที่เมนู แม่ครัวเป็นผู้กำหนดเอง และไม่อนุญาตให้ผู้เข้าพักสูบบุหรี่... หากแต่ที่นี่จะมีห้องแสดงภาพเขียนและห้องโถงที่เต็มไปด้วย หนังสือมากมายให้เลือกอ่านได้ตามใจชอบ พร้อมเสียงเพลง เบา ๆ ที่เคล้าคลอไปตลอดวัน รวมถึงความเขียวชอุ่มของ ต้นหมากพร้าวไม้ในสวนเล็ก ๆ ที่มาพร้อมเสียงไม่มากไม่น้อย เกินไปจากน้ำตกจำลอง ด้วยรายละเอียดที่ต่างไป “แขก” ที่เข้ามาพักที่นี่ จึงต่างไปด้วยเช่นกัน

...“เรารู้สึกว่าโรงแรมหลาย ๆ ที่พยายาม Spoil แขกมากเกินไป จนทำให้คนที่มาพักกลายเป็นพวกชอบ Require อยากได้ โน่นได้นี้ แล้วก็สิ้นเปลืองโดยเปล่าประโยชน์ โดยที่ไม่ได้คำนึง ถึงสิ่งแวดล้อม... ด้วยจุดยืนของเรา ก็มีลูกค้าหลายราย ตัดสินใจไม่เข้าพัก แต่ก็ด้วยจุดยืนนี้ ทำให้ลูกค้าหลายคน ได้เปลี่ยนแปลงตัวเอง มีลูกค้าบางคนที่ติดบุหรี่บอกว่า จะใช้โอกาสที่พักอยู่ที่นี่ทำดีที่อกซี้ให้กับตัวเองไปเลย”

...อาจเป็นความจริงว่า เมื่อคนเราได้ทุกอย่างที่อยากได้ เราจะ ยิ่งอยากได้ต่อไปไม่สิ้นสุด และความอยากนั้นจะยิ่งบดบัง ปัญญาจนทำให้เรามองไม่เห็นความจริงของชีวิตและธรรมชาติ

...“เราใช้ความอยากเป็นที่ตั้ง เลยทำให้สิ่งแวดล้อมเปลี่ยน เมื่อสิ่งแวดล้อมเปลี่ยน เรากลับโทษสิ่งแวดล้อม เราไม่เคย โทษการกระทำของเรา อย่างเรื่องของผลไม้ เมื่อก่อนนี้เรา กินตามฤดูกาล เรารอมะม่วงให้สุก รอทุเรียนออกผล เมื่อมัน ออกผล เราจึงมีความสุขเพราะรอมาทั้งปี แต่ทุกวันนี้เราอยาก จะกินตลอดปี ชีวิตเราอยู่กับความอยาก เราจึงเร่งมันไปหมด ทำให้ธรรมชาติผิดเพี้ยน เมื่อเราบริโภคในสิ่งที่ผิดเพี้ยน เราก็ก กลายเป็นคนผิดปกติไปด้วย”

...ความเห็นจากโรสในการจัดการโรงแรมแห่งนี้ ที่ทำให้หลายคนต้องหันมาสำรวจความผิดปกติดของตนเองอย่างจริงจังเสียที และในบรรดาหลายคนเหล่านั้น อาจรวมถึงแขกซึ่งเคยมาพัก ที่พระนครนอนเล่น สถานที่ที่ทำให้พวกเขาได้มีโอกาสสำรวจ ตนเอง และพอใจที่จะบอกต่อให้ผู้อื่นได้รับรู้

...ทุกวันนี้แขกของพระนครนอนเล่น จึงมีทั้งชาวยุโรป อเมริกา และคนไทย ซึ่งหลายคนมาเข้าพักที่นี่เพราะได้รับการ “บอกต่อ” มาจากเพื่อน ๆ คนรู้จัก หรือข้อความใน อินเทอร์เน็ต ที่แขกซึ่งเคยมาพักอยู่ก่อนได้ช่วยกระจายข่าวให้

...การตลาดแบบบอกต่อนี้เองที่โรสมองว่า จะช่วยทำให้ พระนครนอนเล่น มีโอกาสได้ต้อนรับ “ผู้ที่มีแนวคิด เดียวกัน” มากขึ้นเรื่อย ๆ... หากแต่ความมากขึ้นนั้น ต้องไม่เกินขีดจำกัดที่วางไว้

...“โรงแรมมี 50 ห้อง แต่เปิดให้บริการแค่ 20 ห้อง มีแขก ต่อวันประมาณ 6 ห้อง เราไม่ได้กำไรอะไรมากมาย แต่พอ อยู่ได้ เพราะนี่คือระดับที่เราประมาณตัวเองไว้แล้วว่า เราต้องการจะโตแค่ไหน เราควบคุมค่าใช้จ่ายได้พอกับ ปริมาณแขกที่มาพัก ทำให้เราหายใจได้ สามารถดูแลทั้งแขก และพนักงานทุกคนได้ทั่วถึง เพราะถ้ามากกว่านี้เราจะดูแล ไม่ไหว”

...คำอธิบายจากเจ้าของโรงแรม ทำให้มองเห็นอีก “อารมณ์” หนึ่งของที่นี่ นั่นคืออารมณ์แห่ง “ความห่วงใย ใส่ใจ และเกื้อกูลกัน” ซึ่งไม่ได้มีให้เฉพาะกับแขกและพนักงาน เท่านั้น แต่ยังหมายถึงความห่วงใยและใส่ใจที่มีต่อชุมชน เทเวศร์ 1 อันเป็นที่ตั้งของพระนครนอนเล่นด้วย

...เพราะอารมณ์นี้ จึงทำให้พระนครนอนเล่น ไม่มีบริการ อาหารตามสั่ง ไม่มีบริการซักรีด ด้วยต้องการให้ผู้มาพักมี

โอกาสได้เดินทางไปสำรวจชุมชนรอบ ๆ โรงแรม มีโอกาสซื้อหาอาหารจากพ่อค้าแม่ค้าที่มีอยู่มากมายในชุมชน ได้ใช้บริการซักรีดของชุมชน และได้เห็นชีวิตความเป็นอยู่ที่แท้จริงของชาวพระนคร

...“เราจะมีแผนที่บอกว่าเดินไปตรงไหนคุณจะได้ทำอะไรอร่อย มันเหมือนกับว่า เมื่อเราเป็นคนใหม่เข้ามาอยู่ในสังคม เทเวศร์ เราไม่ใช่ปลาใหญ่มากินปลาเล็ก แต่จะเป็นอะไรที่ช่วยสนับสนุนสังคมให้มีความก้าวหน้า ถึงรายได้จะไม่เยอะ เพราะแขกเราไม่ได้มากมาย แต่อย่างน้อยเรามีความรู้สึกว่าแนวคิดแบบเกื้อกูลแบบนี้ ทำให้คนเราอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้ เราอยากจะเป็นคนกลุ่มหนึ่งที่ช่วยสร้างความเอื้อ-อาทรเกื้อกูลกันให้เกิดขึ้นในพื้นที่เล็ก ๆ เท่าที่เราจะทำได้”

...แนวคิดเรื่องความเกื้อกูลฝังอยู่ในความรู้สึกของโรสอย่างเหนียวแน่น นับแต่เธอได้เริ่มเปิดเส้นทางสายใหม่ให้กับชีวิตให้รู้จักกับคุณค่าและความงามของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมผ่านการเดินทางร่วมกับมูลนิธิกระต่ายในดวงจันทร์

...“เมื่อก่อนเป็นพวกบริโภคนิยมมาก ๆ ถึงขั้นที่ว่าเวลาหงุดหงิดต้องไปชอปปิ้ง แต่พอมีโอกาสได้ไปรู้จักกับมูลนิธิกระต่ายในดวงจันทร์เมื่อครั้งไปเที่ยวเขาที่ราชบุรี เดิมเป็นคนที่ไม่เคยเที่ยวป่าเขามาก่อน เมื่อไปแล้วรู้สึกว่าย่อย ชอบตอนนั้นแหละที่ทำให้เรารู้ว่า ความสุขไม่ได้มาจากการซื้อของอย่างเดียว การได้ไปเที่ยวทำให้เป็นสุขได้เหมือนกัน เช่นเดียวกับเมื่อเราได้เอาของไปให้กับน้อง ๆ กะเหรี่ยงไปช่วยเขาดับไฟป่า ได้ร่วมช่วยเหลือเกื้อกูลกันกับชาวบ้าน”

...นับแต่นั้นเธอก็ร่วมงานกับมูลนิธิ ในฐานะกรรมการคนหนึ่ง ที่ช่วยคิดช่วยทำโครงการเพื่อการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม และการเกื้อกูลกันระหว่างคนกับธรรมชาติอย่างจริงจัง โดยเฉพาะการทำโครงการกับเด็กและเยาวชน ซึ่งกรรมการทุกคนในมูลนิธิฯ คิดเห็นตรงกันว่า เด็กและเยาวชนคือกลุ่มที่มีศักยภาพที่จะทำให้การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมมีความยั่งยืนต่อเนื่องต่อไปได้

...เมื่อมาทำงานพระนครนอแลน ขณะที่ยังมีบทบาทของกรรมการและฝ่ายระดมทุนให้มูลนิธิฯ อยู่ด้วย โรสจึงพยายามประสานงานทั้งสองด้านให้เป็นไปในแนวทางเดียวกัน โดยใช้พื้นที่โรงแรมเป็นอีกหนึ่งแหล่งในการหาทุนเข้ามูลนิธิ เป็นที่พักให้กับน้อง ๆ ในมูลนิธิ ทั้งยังเป็นที่พักชุมชนในบางครั้งอีกด้วย

...หากแวะเวียนไปที่พระนครนอแลน แล้วได้พบกับกิจกรรมหลากหลายที่ล้วนเชื่อมโยงไปถึงเรื่องราวของธรรมชาติ อาทิ

ปั้นดิน ทำกับข้าว วาดรูป จัดดอกไม้ ฯลฯ ไม่ต้องแปลกใจ เพราะเหล่านี้ล้วนเป็นหนึ่งในกิจกรรมของมูลนิธิฯ ที่พระนครนอแลนยินดีเปิดรับผู้สนใจเข้าร่วมแลกเปลี่ยนความรู้กันอยู่เสมอ

...ในห้วงเวลาที่ความรีบเร่งกลายเป็นเรื่องปกติของชีวิตมนุษย์ ความรวดเร็วหมายถึงโอกาสทั้งทางธุรกิจและส่วนตัวที่จะก้าวขึ้นสู่การเป็นผู้ชนะ ย่อมเป็นเรื่องยากที่จะทำให้ผู้คนยอมเชื่อว่า ชีวิตคนเราสามารถปรับให้มันช้าลงได้ โดยเฉพาะกับนักธุรกิจผู้มองเห็นกำไรเป็นที่ตั้งและเป้าหมาย

...แต่ในสังคมนี้ ยังมีผู้คนบางส่วนที่มองเห็นคุณค่าของความช้า และมีความปรารถนาดีที่จะมอบสิ่งดี ๆ อันเป็นเรื่องสวนกระแสสังคมให้กับคนอื่น ๆ... ซึ่งบุคคลเหล่านั้นจะต้องมีกำลังใจและจุดยืนที่เข้มแข็ง รู้จักการอดทนและรอคอย หรือก็คือ ต้องเรียนรู้ที่จะเริ่มต้นเป็นผู้ก้าวเดินด้วยความช้าก่อนนั่นเอง ดังที่โรสแห่งพระนครนอแลนได้กล่าวไว้ว่า



...“หากเราคิดว่าเป็นจุดยืนของโรงแรม ซึ่งเราเลือกจะให้สิ่งที่ดีกับสังคม เราก็ต้องเข้มแข็งและเข้มงวด เราเชื่อว่าลูกค้าที่ต้องการสิ่งแวดล้อมที่ดีกับสุขภาพจะมีมากขึ้นเรื่อยๆ แม้จะต้องใช้เวลาบ้างก็ตาม”

...หยุดความรีบเร่งในชีวิต แล้วหาเวลามานอนเล่นกันหน่อยดีไหม?

...บางทีคุณอาจจะได้มองเห็นมุมมองใหม่ๆ ที่ช่วยให้ตระหนักว่า “ช้าไปสักนิด ชีวิตก็ไม่ได้เสียหายอะไร” และเมื่อที่คุณจะได้เข้าไปถึงสุภาษิตโบราณที่สอนให้เรา รู้จักการรอคอย เห็นคุณค่าของการใช้ความพยายามที่อาจต้องเสียเวลาเป็นแรมปีเพื่อให้ได้มาซึ่งอะไรสักอย่าง... สำนวนอันมีอยู่ในวัฒนธรรมของชนทุกชาติอย่าง “ช้า ๆ ได้พร้าเล่มงาม” ... “ช้าเป็นการ นานเป็นคุณ” ... “Slow but Sure” ฯลฯ ที่แสดงให้เห็นว่า คนโบราณในทุกทวีปทั่วโลก ต่าง (เตือนให้) รู้ค่าของความ “ช้า” ด้วยกันทั้งสิ้น

# Slower... but Happy

...If you have ever frustrated while trapped in the congested traffic, angrily banged a mouse as the computer works slowly or stops working, or infuriated someone who didn't fax you the information you want or e-mail you back immediately, it is possible that you are the other one who falls victim to "the addiction to speed", the imbalance of life that happens to a half population of the cyber world.

...*"Easy happiness derived from looking at the world positively might be our good survival. It is virtually like H.M. the King's self-sufficiency philosophy. If we have to satiate ourselves endlessly our life will be much exhausted. Eventually, all people want to be happy. In fact, happiness can be found easily if one knows how to live a "slow life". Just sit still and look around more. You will enjoy more and your life will be happier."*

...**Warisara Mahakayee** better known as Warisara Leetheerakul or Rose, former beauty queen and actress, delivered such the above-mentioned message. Momentarily, she and her husband – **Kata Mahakayee** – have together supervised "**Phranakorn-Nornlen**", the unique hotel integrated with the concept of "Slow Life".

...Rose further explained about what she has done that *"I was inspired by the Japanese campaign on slow life. Then I started searching for more information on the topic but I came across the concept about Italian Slow Food. It mentioned about slow eating and doing. Edible goods must be derived with no hurried manufacturing. In the concept of Slow Life, it doesn't mean that we have to do everything slowly. But it suggests that we must have consciousness to live our life and know how to consume properly. We have to be slow in consumption quickly or be quick in reducing our consumption"*.

...Based on the concept of "Slow Life", the hotel with 50 rooms located in Phra Nakhon vicinity has been the integral part of Theves One Community for two years now. Here, the traditional images of hotels are changed.

...Refrigerator and television are not available in the bedroom. Laundry and room services are not offered either. Only organic breakfast menus chosen and cooked by the hotel's chefs are served. More importantly, smoking is prohibited. Inside the hotel there is an art gallery and a book hall where guests can read what they like. The entire ambiance is lulled by soft music all day long. Besides, the hotel is nestled amidst the verdant settings complete with small waterfall. With the different details, those guests who stay here are different too.

...*"I think most of the hotels try to spoil their guests too much. That is why they are a bit fussy, asking for this and that. And their requests are often wasteful and harmful to the natural environment. After learning about our clear mission and standpoints, some clients refuse to check-in. But due to these clear-cut standpoints, many clients can change their behaviors. Some smokers said that it is an opportune time for them to quit smoking and detoxicate themselves."*

...It may be true that when we get what we want we still want more. And our endless cravings will overshadow our wisdom so much so that we can't see the truth of life and nature.

...*"We give priority to our greedy desire which leads to the ruined environment. When the environment changes we start blaming it. We have never looked back at ourselves and see who is the one to be blamed. Earlier, we had to wait for the fruits to come out seasonally. When mango and durian trees bore their fruits we were so happy since we had to wait for them all year round. But currently we can eat them throughout the year. Our life is revolved around cravings. So everything around us is accelerated. Nature becomes abnormal. When we eat abnormal crops we will become abnormal too."*

Rose's perspectives concerning about how to run the environmentally friendly hotel can stimulate someone to look back at themselves and start reconsidering their unaware abnormalities, including those guests who have ever stayed at Phranakorn-Nornlen, a special place offering them an opportunity to look into their lifestyle. Expectedly, these guests also help spread this concept to other like-minded people.

...Momentarily, those who are special guests of Phranakorn-Nornlen include European, American, and Thai tourists. Most of them heard of the place through their friends' word-of-mouth or the information provided in the internet by these guests.

...Rose viewed that such the word-of-mouth marketing scheme will attract and welcome those **like-minded individuals** more and more. But such increase must not exceed the hotel's limitation.

*...“Currently, 20 rooms are serviceable. About six rooms are checked in a day. We earn a meager sum of profits. But we can manage to survive. We already set our goal how big we want to grow. We can keep our expenses balance with the number of guests staying in our hotel. So we can take good care of our guests and staffs alike.”*

...Her explanation reflects the other ambiance of this place : **the ambiance of caring and sharing**, not given to only guests and staffs but also the members of Theves 1 community.

...With that concern, Phranakorn-Nornlen then has no laundry and food services. The guests will have a chance to explore the community, buying foods from vendors, using the community's laundry service, and witnessing the local people's way of life.

*...“We also have a map directing them to the places where they can try local delicious foods. We are the new members of the community. We are not like the big business that ruins a small one. We will not take advantage over local people. But we will help support them instead for the betterment. Although we gain small profits we believe that the caring-and-sharing concepts can make us live together happily. We would like to do our best to cultivate and nourish the sense of caring and sharing in this small community.”*

...The concept of sharing has been flourished beautifully in her conscience since she steps into the new road of life where she can appreciate and see great value of nature and environment through the wonderful journey with Kratai Nai Duang Jan Foundation.

*...“Previously, I was a consumerism. Whenever upset I would go shopping. But after getting to know Kratai Nai Duang Jan Foundation in Ratchaburi, I was changed. I had never visited the mountainous forest before. But when I first arrived at the destination, I was overwhelmed with great happiness and then I realized that happiness doesn't come only from shopping. Traveling can make a big happiness too. I was happy when giving my stuffs to Karen children or helping villagers put out a forest fire.”*

...She then works with the foundation ever since as one of the committees who helps initiate the natural conservation scheme in an attempt to promote the sharing concept between human and nature in a more effective way.

...Besides, she also assists the foundation to launch many projects concerning about children and youth in which all committees agree unanimously that children and youth have strong potentials to protect the natural environment in a more sustainable way.

...While running her business, Rose still plays the important role in the foundation as usual. She is also responsible for raising funds for the foundation. So she has tried to manage two jobs to be more compatible. Unsurprisingly, some areas in her hotel are set aside for the foundation's activities. Sometimes, the hotel serves as the sleeping place and meeting room for the foundation's staffs.

...If you have a chance to visit the hotel don't be surprised by various activities relevant to nature like clay moulding, cooking class, drawing, and flower arrangement. Those interested are welcome to join these activities and exchange knowledge with each another.

...While “hurry” becomes normal in the modern world and “rapidness” means the great business channel and personal opportunities to be the winner, it is rather difficult to convince people to believe that our life can be slowed down. And this concept can be applicable with those businessmen who always aim for profits.

...However, there are some groups of people who treasure the value of slowness and wish to share the good things contradictory to the mainstream to others. Absolutely, these people must be unwavering and true to their mission. They must persevere and learn how to wait for something. They need to start walking slowly first as Rose once said that *“Our clear-cut standpoint is to contribute the good things to society. To achieve our mission, we must be strong and strict. We do believe that the number of health-concerned consumers will be ever-increasing. It takes times.”*

...Stop your hurried life for a while and take a rest at Phranakorn-Nornlen?

...Maybe you will be able to see the new angles of life reminding you that “Slowness doesn't ruin your life at all”. And then you will understand the old adage teaching us to be patient and see value of long-term effort when we want to attain our goal. Many sayings embedded in many cultures like Slow work yields fine products, Do Something carefully and slowly and the job will be well done, and Slow but Sure all reflect that the ancestors of all nations also similarly cherish and (remind us of) the value of “slowness”.