

# เพราะโลกต้อง

...ตื่นนาฬิกาปลุกราวตี 5 ตื่นมาอย่างงัวงม รีบอาบน้ำ แต่งตัว กินข้าวเช้า  
อันคับคั่ง อาศัยจังหวะรถติดคว้าอาหารมากิน ถึงที่ทำงาน รีบจอดรถ กระหึ  
อาหารกลางวันในห้องประชุม ตกบ่ายรีบเคลียร์งานสารพันบนโต๊ะ ถ้าไม่ทันค  
กว่าจะถึงบ้านได้เข้านอนก็เกือบเที่ยงคืน... นาฬิกาชีวิตของคนเมืองแทบทุก  
24 ชั่วโมงต่อวัน ไม่เคยเพียงพอ



Because the world **needs to slow down.**

# ต้องการความช้า

คุณไม่ทัน คิวชงกาแฟ ยืนรอรถเมล์ นมสั๊กกล่องติดตัววิ่งขึ้นรถ ขับฝ่าการจราจร  
กดกระโหบไปตอกบัตรให้ทันเวลาเข้างาน ประชุมงานอย่างคร่ำเคร่ง พร้อมกับ  
ต้องอยู่ต่ออีกสักชั่วโมงสองชั่วโมง ก่อนจะออกไปเผชิญรถติดบนท้องถนน  
แห่งทั่วโลกดูจะไม่แตกต่างกันสักเท่าใด เพราะต่างคนต่าง “รีบ” จนดูเหมือน



## “รวดเร็ว รีบเร่ง”...ไม่ใช่คำตอบ

วัฒนธรรม “รวดเร็ว รีบเร่ง” เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นทั่วโลก โดยเฉพาะกับผู้คนในสังคมเมือง จากผลงานของนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเฮอร์ตฟอร์ดเชียร์ (University of Hertfordshire) ประเทศอังกฤษ พบว่า ในรอบ 20 ปีที่ผ่านมา คนเมืองใช้ชีวิตเร่งรีบมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้ อาจเป็นเหตุมาจากการพัฒนาของเทคโนโลยีต่างๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ต ส่งผลให้มีกิจกรรมต่างๆ เพิ่มมากขึ้น ความเร่งรีบนี้สามารถวัดได้จากความเร็วในการเดินทาง ซึ่งปัจจุบันคนเราเดินเร็วขึ้นประมาณร้อยละ 10 ของความเร็วที่เราใช้เดินทางในช่วง 20 ปีที่แล้ว ประเทศสิงคโปร์เป็นประเทศที่ประชากรเดินเร็วขึ้นมากที่สุดมากกว่าในอดีตถึงร้อยละ 30 หากมองในแง่เศรษฐกิจ ว่ากันว่า ตัวเลขนี้ถือเป็นเครื่องชี้ถึงการใช้ชีวิตและเป็นนัยยะแห่งความเจริญเติบโตแบบก้าวกระโดดของประเทศเล็กๆ นี้ได้เป็นอย่างดี แต่หากมองในแง่สุขภาพ ความหมายจะตรงกันข้ามอย่างสุดซึ้ง!!!

ในทางการแพทย์ ความเร็วหรือความเร่งรีบเป็นตัวการหนึ่งที่ก่อให้เกิดโรค Hurry Sickness Syndrome ซึ่งเป็นอาการของคนที่ใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบเกินไปจนรู้สึกหายใจไม่ทัน หอบ หัวใจเต้นเร็ว ส่งผลให้แขนขาหมดแรง ใจหวิว และทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ตามมา

ความเร็วในการเดินทางอาจทำร้ายเฉพาะตัวของผู้ที่เดินเร็วเองเท่านั้น แต่ความเร็วอันเนื่องมาจากความเร่งรีบในการดำเนินชีวิต ยังส่งผลร้ายอีกนานัปการ ทั้งต่อผู้คน สัตว์พืช สิ่งแวดล้อม ฯลฯ โดยเฉพาะความเร็วในการผลิตและการบริโภค อันหมายถึง การใช้พลังงานหรือทรัพยากรของโลกในปริมาณมหาศาล

**มหาตมะ คานธี** ผู้นำที่ยิ่งใหญ่ของอินเดีย เคยกล่าวไว้ว่า “โลกนี้มีทรัพยากรเพียงพอกับคนทั้งโลก แต่ไม่พอสำหรับความโลภของคนแม้เพียงคนเดียว”

ความเร็วในการผลิตและการบริโภคของคนในสังคมปัจจุบัน ดูจะเป็นไปตามคำกล่าวของคานธี ปัจจุบันผู้คนถูกระตุ้นผ่านการโฆษณาชวนเชื่อของผู้ผลิต ตลอดจนการให้คุณค่าของสื่อ ฯลฯ ปลุกเร้าให้ “อยากบริโภค” เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แม้ว่าหลายสิ่งจะเป็นสิ่งฟุ่มเฟือย หรือเมื่อบริโภคไปแล้วจะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ทว่าเป็นความต้องการของผู้บริโภคที่ “ต้องมี ต้องใช้”

พฤติกรรมของผู้บริโภคที่เพิ่มขึ้นดังกล่าว ทำให้ภาคการผลิตเร่งขยายการผลิตเพื่อตอบสนองความอยากดังกล่าว เป็นเหตุให้ต้องใช้สารเคมีและพลังงานมากมายเพื่อกระตุ้นผลผลิตทางการเกษตรและเพิ่มศักยภาพทางการผลิตในภาคอุตสาหกรรม รวมทั้งยังต้องเพิ่มการขนส่งเพื่อกระจายวัตถุดิบไปสู่มือผู้ผลิต และกระจายผลผลิตไปสู่มือผู้ (อยาก) บริโภค

...Setting alarm clock at 5 a.m., wake up with drowsiness and take a shower hurriedly. Get dressed and then there may be not enough time for breakfast. Grab a slice of bread and milk and run to the car, drive through traffic congestion. Eat while stuck in the traffic. Once arriving office, then need to park the car and rush to punch a time card to make it in time. Have a serious meeting and lunch in the meeting room. In the afternoon, clear all remaining work, perhaps if not able to finish it all, then one or two more hours are needed before hitting the road with bad traffic again. It will be around midnight when finally able to hit the sack.

The life clock of urban people everywhere in the world seems not different as everyone has to “hurry”. 24 hours in a day never seems to be enough.

## “Speed and hurry”...is not an answer

Culture of “speed and hurry” has become ubiquitous worldwide, in particular, for city dwellers. The research from University of Hertfordshire in UK reveals that in the past 20 years, apparently people in the city have lived their lives in a more hurriedness. Perhaps, a technology – driven society which is a consequence from advances in cell phones and internet brings in more activities. The hurriedness can be measured by how fast we walk.

**Not only decelerating natural resources consumption, slow steps in life in some contexts essentially retain identity and culture of human race, help learning, distribute income and improve interactions among people in the same society.**

ความช้าในการใช้ชีวิตไม่เพียงแต่ช่วยชะลอ

การบริโภคทรัพยากรธรรมชาติเท่านั้น

ที่สำคัญ บางบริบทในความช้ายังช่วยรักษา

เอกลักษณ์และวัฒนธรรมของชนชาติ

สร้างการเรียนรู้ กระจายรายได้ และช่วยพัฒนา

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนในสังคมเดียวกันด้วย



อย่างทั่วถึง เหล่านี้ล้วนเป็นตัวการก่อให้เกิดมลพิษแก่สิ่งแวดล้อม ทำให้ทรัพยากรถูกกระจายไปสู่มือของคนเพียงบางกลุ่มที่มีกำลังซื้อ และนำมาซึ่งความเปลี่ยนแปลงสูงใหญ่ในด้านพลังงานอีกมหาศาล

หากกระบวนการนี้ดำเนินต่อไป “ความเร่งรีบ” ก็อาจมิใช่ “การเร่งไปสู่การพัฒนา” แต่อาจกลายเป็น “การเร่งไปสู่หายนะร่วมกันของมวลมนุษยชาติ” ท่ามกลางชีวิตที่เร่งรีบแนวคิด “การก้าวไปอย่างช้าๆ” Slow Movement จึงเกิดขึ้นราวกับเป็นเสียงเรียกให้เราหันกลับไปมองย้อนถึงคุณค่าและความหมายของการใช้ชีวิตอย่างสมดุล

## Slow Food...Slow Movement

จุดเริ่มต้นของการก้าวไปอย่างช้าๆ เริ่มมาจากคาร์โล เปเรติ นักหนังสือพิมพ์ชาวอิตาลี เขาเป็นตัวตั้งตัวตีในการรวมกลุ่มเพื่อนร่วมอุดมการณ์ในนามขบวนการ Slow Food Movement เพื่อปกป้องวัฒนธรรมอาหารอันเป็นเอกลักษณ์ของชาติ และต่อต้านการคุกคามธุรกิจอาหาร Fast Food ยักษ์ใหญ่สัญชาติอเมริกัน ที่มาเปิดสาขาที่กรุงโรม เมื่อ ค.ศ. 1986

ขบวนการ Slow Food ได้ขยายตัวขึ้นเป็นมูลนิธิ มีสัญลักษณ์เป็นรูปหอยทากตัวเล็กๆ ซึ่งเป็นตัวแทนของการเคลื่อนที่อย่างช้าๆ มีวัตถุประสงค์เพื่อดำรงไว้ซึ่งคุณค่าของความละเอียดละไมในการใช้ชีวิต อาหารประจำชาติ และศิลปะการปรุงอาหารแบบดั้งเดิม

ต่อมามูลนิธินี้ได้ขยายตัวขึ้นเป็นขบวนการระดับสากล เริ่มจากกลุ่มประเทศในยุโรป สวิตเซอร์แลนด์ ฝรั่งเศส สเปน กรีซ และข้ามไปยังแคนาดา สหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ จนมาถึงเอเชีย ปัจจุบันมีสมาชิกกว่าแสนคน จาก 150 ประเทศทั่วโลก และมีขบวนการท้องถิ่นในประเทศต่างๆ อีกกว่า 800 องค์การ

อย่างไรก็ตาม Slow Food หมายถึง การปฏิเสธอาหาร Fast Food แต่ที่จริงแล้ว หากผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร Fast Food ให้ความสำคัญกับศิลปะในการปรุง นับแต่การเตรียมส่วนผสม การเลือกใช้วัตถุดิบตามฤดูกาลจากท้องถิ่น หรือผลผลิตตามแนวเกษตรอินทรีย์ ที่ไม่ใช่ยาปราบศัตรูพืชปุ๋ย และสารเคมีในการเร่งดอกเร่งผล เพื่อให้ได้รสชาติของอาหารที่สดใหม่อย่างแท้จริง รวมทั้งช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากการขนส่ง แม้จะเป็นแฮมเบอร์เกอร์หรือแซนด์วิช ก็จัดเป็น Slow Food ได้เช่นกัน

หากแต่บริษัทอาหารยักษ์ใหญ่ของโลก มักดำเนินการตรงข้ามกับแนวทางที่กล่าวมา!!!

ด้วยเหตุผลทางเศรษฐศาสตร์ และคำกล่าวอ้างเกี่ยวกับ “คุณภาพที่เป็นหนึ่งเดียว” บริษัทอาหารขนาดใหญ่จะสนใจ

In the study, the results show that the pace of life is now 10 per cent faster than it was two decades ago. People in Singapore came out as the fastest, representing a rise of 30 per cent from the past.

In term of economy, the figure shows the good sign of a frog-leap progress of this small country. But in term of health, the meaning seems to be in a complete opposite.

In medical field, speed or hurry contributes to Hurry Sickness Syndrome. Serious symptoms of hurried people include shortness of breath, panting and fast heart beats which lead to weakness of limbs, palpitations and other sicknesses.

The fast speed of walk may harm the walkers only, but the speed from the fast pace of life will harm others i.e. people, animal, plant and environment, and etc. Specifically, the speed of production and consumption means a colossal amount of energy or natural resources of the world.

**Mahatama Gandhi**, a pivotal figure of India, once said:

“There is enough in this world for everybody need, but not enough for certain peoples’ greed”.

The speed of production and consumption of people in the society today seems to be identical with the quote of Gandhi. Stimulated by advertisement of business entrepreneurs as well as high value given to the media and others, people have developed hunger to consume or “consumerism” which is enhanced at a greater degree despite the fact that many of products are luxury or the products can be harmful for their health. The needs of consumers are somehow labeled as “must have and must use”.

# S

Such increase of consumer behavior has accelerated production in the sector to meet the need of consumers. More chemical and energy use are thus raised all along in order to elevate agricultural products and production capability in the industry. More transportation is needed to deliver raw material to the producers and distribute the products to the hands of want-to-be consumers. All of the factors attribute to the environment pollution as the resources are forwarded to the hands of only some consumers who have purchasing power. A great amount of energy is thus wasted.

If this kind of process continues, “hurry” may be not “a fast lane to development” but may become “a fast track to disaster of all human kind”. Among the fast-paced lives, “Slow Movement” has thus emerged as a call for us to look back to see value and meaning of living our lives with a balance.

นำเข้าวัตถุดิบจากแหล่งผลิตในประเทศโลกที่สามซึ่งมีราคาถูก (อันเนื่องมาจากการกดค่าแรง ช่องว่างทางกฎหมายที่จะช่วยให้ต้นทุนในการดำเนินงานลดลง หรือความไม่เข้มงวดในเรื่องกฎหมายสิ่งแวดล้อม ฯลฯ) มากกว่าจะใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น

อุตสาหกรรมอาหารที่เน้นความเป็นหนึ่งเดียว ก่อให้เกิดการขนส่งวัตถุดิบในการประกอบอาหารข้ามภูมิภาคเป็นจำนวนมากมหาศาล... ภายใต้ระบบนี้ ถั่วเขียวที่ปลูกในแอฟริกาจะถูกเก็บในตอนเย็น และบรรทุกขึ้นเครื่องบินในตอนกลางคืน เพื่อไปส่งยังสนามบินฮีทโธร์ล ประเทศอังกฤษ ก่อนจะกระจายต่อไปยังร้านค้าในลอนดอนภายในเวลา 11 นาฬิกาของวันรุ่งขึ้น โดยกระบวนการเหล่านี้ไม่ได้มีการคำนึงถึงต้นทุนด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อมรวมอยู่ด้วย แคมเปญบางกรณียังได้รับการยกเว้นภาษีและค่าธรรมเนียมน้ำมัน (ทั้งที่การขนส่งแต่ละครั้งก็ยังคงสร้างมลพิษให้กับโลก และยังต้องใช้พลังงานจากฟอสซิล ซึ่งเป็นพลังงานที่ใช้แล้วหมดไปเป็นจำนวนมากเช่นเดิม)

อย่างไรก็ดี การบริโภคผักผลไม้สดแทนผลิตภัณฑ์บรรจุกระป๋องหรือแช่แข็ง จะช่วยลดภาวะโลกร้อนได้อย่างมาก เพราะแค่สหรัฐอเมริกาประเทศเดียวใช้พลังงานเพื่อการแช่แข็งและผลิตผักผลไม้กระป๋องถึง 3,000 ล้านดอลลาร์ต่อปี ซึ่งเป็นปริมาณที่มากพอจะทำให้หลอดไฟทุกดวงในนิวยอร์กสว่างไสวได้ต่อเนื่องถึงสามปี

และเฉพาะในสหรัฐอเมริกา การขนส่งอาหารมีมูลค่าถึงร้อยละ 20 ของมูลค่าการขนส่งทั้งประเทศ ซึ่งก่อให้เกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ถึง 120 ล้านตันในแต่ละปี

หากเป็นการบรรจุทุกโดยเครื่องบิน ความจริงที่ควรรับรู้ก็คือ ทุกครั้งที่เครื่องบิน 757 ทะยานขึ้นสู่ท้องฟ้า จะมีต้นทุนทางสิ่งแวดล้อมเกิดขึ้นราว 300,000 บาท การขนส่งอาหารข้ามไปมาระหว่างพื้นที่ต่างๆ จึงหมายถึงความสูญเสียของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่มีมูลค่ามหาศาล

ดังนั้น หากดำเนินการตามหลักการของ Slow Food อย่างแท้จริง การผลิตอาหารจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ Good : การใช้วัตถุดิบที่ดีที่สุดของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งจะเหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และผู้คนในท้องถิ่นนั้นๆ Clean : เป็นวัตถุดิบที่ผลิตตามกระบวนการเกษตรอินทรีย์ เชื้อถือได้ในความปลอดภัย ไม่มีการตัดต่อพันธุกรรมหรือใช้สารเคมีใดๆ Fair : เป็นธรรมทั้งต่อผู้ผลิต ผู้บริโภค สรรพชีวิต และสิ่งแวดล้อม... ซึ่งก็คือการผลิตอาหารโดยคำนึงถึงทั้งกระบวนการ ทำให้ผู้ผลิตวัตถุดิบได้รับผลตอบแทนตามที่ควรจะเป็น ผู้บริโภคได้ประโยชน์ ผู้ประกอบการก็อยู่ได้ ขณะเดียวกันวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น พืชและสัตว์พื้นเมืองก็ไม่สูญหาย ไม่ใช่เพียงการคำนึงถึงแต่กำไรสูงสุดเท่านั้น

## Slow Food...Slow Movement

The start of slow walk is originated from Carlo Petrini, an Italian news reporter. He pioneered to forge alliances with friends and colleagues sharing the same ideas to join Slow Food Movement to protect authentic culinary traditions – the national identity, and protest against the threat from large US fast food chains which opened the business in Rome in 1986.

With “a snail” as symbol, Slow Food has grown and become the organization representing a slow pace with a main purpose to retain aesthetic value of living, national cuisine and culture of traditional food.

The organization has expanded to become an international-level movement starting from countries in Europe, Switzerland, France, Spain, Greece and cross the continent to US, Australia, New Zealand and now to Asia. At the moment, there are over 100,000 members from 150 countries worldwide and more than 800 local organizations in various countries.

Though Slow Food refutes the idea of Fast Food, the food business operators can somehow pay more attention to the art of culinary. The process starts right from ingredients preparation, raw material selection from local areas according to season or organic produces which do not use pesticide, fertilizers and chemical to increase vegetation. These will enable us to taste real fresh food as well as reduce emission of carbon dioxide from transportation. Hamburger or sandwich can also be slow food.

However, world global fast food chains often do the opposite!!!

Due to economic reason and a claim to have “the standardized quality” the large-sized food companies prefer to import raw material from third world countries which are very cheap (due to low labor wage, legal loophole which helps reduce cost and lax laws on environment, etc.) instead of using local material.

**A society based on consumerism today gives rise to a fast-paced world, a cause of production expansion using chemical to boost production and resources, in particular, a huge amount of energy to enhance productivity in order to cope with humans need.**

สังคมบริโภคนิยมผลักดันให้โลกในวันนี้

หมุนเร็วขึ้น เป็นเหตุให้เกิดการเร่งขยายการผลิต

ทั้งโดยการใช้สารเคมีเร่งผลผลิต ตลอดจน

การใช้ทรัพยากรโดยเฉพาะอย่างยิ่งใน

ด้านพลังงานจำนวนมากเพื่อเพิ่มศักยภาพ

การผลิตให้ทันกับความต้องการของมนุษย์

Global Report ฉบับที่ 027 ให้ข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับพืช สัตว์ และอาหารทั่วโลก ใ้ดังนี้  
 Global Report Issue 027 reveals interesting fact on plant, animal and food worldwide as below:

ชาวประมงจับกุ้งในหลุยส์เซียน่า ที่เลือกจับแบบพิถีพิถัน คัดเฉพาะที่โตเต็มที่ สู้กับกุ้งลวดดำราคาถูกจากนาวิกที่ เกิดจากการแผ้วถางป่าชายเลนในประเทศไทยไม่ได้

Shrimp farmers in Louisiana who carefully choose only fully grown shrimps can also lose their market to cheap Thai black tiger shrimps caught from deforested mangrove forests.

33%

33% ของพันธุ์สัตว์ปีกทั่วโลก กำลังสูญหายหรือตกอยู่ในภาวะใกล้สูญพันธุ์  
 33 per cent of bird species have become extinct or almost extinct.

1 ใน 3 ของวัว และ และหมู พันธุ์พื้นเมือง สูญพันธุ์ไปแล้ว และที่เหลือกำลังใกล้จะสูญพันธุ์

One out of three local cows, sheep and pigs has already become extinct and the rest are almost extinct.



วัวทั้งโลกของญี่ปุ่น สู้วัวในฟาร์มอุตสาหกรรมไม่ได้ ทั้งที่ไขมันน้อย ทานได้ทุกวันนี้

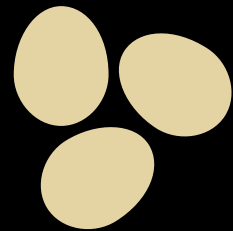
Local Japanese Tangkoku cows are overtaken by farm cows despite the fact that they are leaner and people can eat them every day.



วัวไซบีเรียที่เหมาะกับภูมิอากาศท้องถิ่น ถูกตีตลาดด้วยเนื้อวัวราคาถูกจากต่างถิ่น

Siberian cows suitable for local weather have lost market share to cows brought from other areas.

ไก่แอฟริกาหลายพันธุ์ ที่ออกไข่หลากสีตามธรรมชาติ และมีลักษณะเหมาะกับท้องถิ่น เช่น ขนน้อย กนร้อนได้ดี ไขมันน้อย หนึบเบา สู้ไก่อุตสาหกรรมเนื้อและๆ ราคาถูกจากสหภาพยุโรป ที่เข้ามาตีตลาดไม่ได้



Many breeds of African chickens that lay colored eggs, suitable to their local condition as they have less feathers, thin skin and fat and resist to the heat are also overtaken by farm and imported chicken from Europe.

ทุกวันนี้ มีพืชเพียง 30 ชนิด ที่เลี้ยง ประชากร เกือบ 95% ของโลก

Today only 30 plant species feed 95 per cent of world population.

75%

ศตวรรษที่ 20 ความหลากหลายของพืชอาหารในทวีปยุโรป สูญหายไป 75% ขณะที่ ในสหรัฐอเมริกาสูญหายไป 93%

In the 20<sup>th</sup> century, 75 per cent of the genetic diversity among food crops in Europe and 93 per cent in USA has lost.

30,000

ช่วงศตวรรษที่แล้ว พืชผักกว่า 30,000 ชนิด หายไปจากโลก และทุกๆ 6 ชั่วโมง จะมีพืชสูญพันธุ์ไป 1 ชนิด

During the past century, over 30,000 plant species became extinct and every six hour, one plant species is found in extinct.

ชีสราคาถูกจากโรงงานอุตสาหกรรม ทำให้ชีสพื้นบ้านที่มีเอกลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่นหายไป ทั้งที่ชีสจากโรงงานไม่ได้ทำจากวัตถุดิบคุณภาพดี

CHEAP CHEESE MADE FROM LOW QUALITY MATERIAL FROM FACTORY HAS CRUSHED LOCALLY-MADE CHEESE HAVING UNIQUE IDENTITY.

cheese

## หลากหลายความช้า ที่น่าลิ้มลอง

หลายปีมาแล้ว พลเมืองญี่ปุ่นซึ่งได้ชื่อว่าเป็นคนที่เร่งรีบทำงานมากจนได้ชื่อว่าเป็น Workaholic ได้เรียกร้องให้รัฐบาลหาทางออกให้พวกเขากลับไปใช้ชีวิตเรียบง่ายในแบบ Slow Life เช่นในอดีตได้อีกครั้ง รัฐบาลตอบรับการเรียกร้องครั้งนี้ด้วยการประกาศให้เมืองเล็กๆ บางแห่ง นำแนวคิด Slow Life มาประกาศเป็นนโยบาย

เมืองคะกะกะวะ จังหวัดชิสุโอกะ คือหนึ่งในเมืองที่ประกาศตัวชัดเจนว่าเป็น Slow Life City ซึ่งมี “บัญญัติ 8 ประการ” คือ Slow Pace ทำจังหวะชีวิตให้ช้าลง โดยรณรงค์ให้ประชาชนหันมาเดินแทนการใช้รถยนต์ ซึ่งดีต่อสุขภาพ ช่วยลดอุบัติเหตุจากรถ และลดการใช้พลังงาน Slow Wear รณรงค์ให้ประชาชนใช้ผ้าพื้นเมืองที่ทำจากวัสดุในท้องถิ่น เพื่อไม่ต้องเสียค่าขนส่ง ช่วยกระจายรายได้สู่ชุมชน ทั้งยังช่วยรักษาเอกลักษณ์ของชาติ Slow Food รับประทานอาหารญี่ปุ่นที่ปรุงด้วยวัตถุดิบตามฤดูกาล ปฏิเสธอาหารจานด่วนที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ และต้องขนส่งมาจากที่ไกลๆ Slow House อยู่บ้านแบบญี่ปุ่นโบราณที่ใกล้ชิดธรรมชาติ และไม่ก่อให้เกิดมลพิษ Slow Industry รณรงค์ให้ประชาชนดูแลทรัพยากรธรรมชาติ หากจะทำฟาร์มหรืออุตสาหกรรมก็ต้องไม่ส่งผลเสียต่อสิ่งแวดล้อม Slow Education ให้ความสำคัญกับกระบวนการเรียนรู้วิถีชีวิตและวัฒนธรรมแบบญี่ปุ่น เน้นพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างผู้คนในสังคมมากกว่าความเป็นเลิศทางการศึกษา Slow Aging มุ่งสู่การมีชีวิตยืนยาวด้วยวิถีธรรมชาติ และ Slow Life ดำเนินชีวิตตามวิถีที่กล่าวมาทั้งหมด เพื่อวิถีที่ดีขึ้นของสังคมโดยรวม

**A revolution against speed starts from reminiscing a simple way of living, maintaining balance of each pace of life together with blending in nature. From a small group on another side of the world, today same minded people are expanding throughout the regions; they have become a significant societal wave that acts against a swift rise in consumerism.**

จุดเริ่มต้นแห่งการปฏิวัติความเร็วคือการหวนรำลึกถึง

วิถีชีวิตที่เรียบง่าย และมีสมดุลแห่งจังหวะชีวิต

และกลมกลืนกับธรรมชาติ จากคนกลุ่มเล็กๆ ที่ตัวหนึ่ง

ของโลก ปัจจุบันแนวโน้มของผู้คนที่มีแนวคิดร่วมดังกล่าวนี้

ได้ขยายตัวไปทั่วทุกภูมิภาคและมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

จนกลายเป็นแรงกระเพื่อมทางสังคมที่สำคัญ

สวนกระแสแห่งความเร็วของสังคมบริโภค

As food industry focuses on standardization, a great amount of raw material in food production is transported across the continent. Under this system, green peas planted in Africa are collected in the evening and flown overnight to Heathrow Airport, UK before distributing to stores in London by 11 a.m. on the following day. The process neglects the energy and environmental cost. In some cases, tax and fuel surcharge (despite its pollution given to the world and enormous amount use of fossil fuel – non-renewable energy) are even waived.

Consuming fresh produce instead of canned or frozen fruits will tremendously help reduce global warming as USA alone uses 3,000 million kilowatts per hour per annum of energy for freezing and producing canned produce which is enough to light all bulbs in New York for three consecutive years.

In addition, in USA alone, food transportation accounts for 20 per cent of all transportation nationwide, a source of 120 million tons of carbon dioxide emission per year.

As for air transportation, people should be aware that every time Boeing 757 takes off to the sky, an environmental cost of 300,000 baht will occur. Food transportation between various areas means massive loss of natural resource and environment.

Therefore, if we follow the concept of Slow Food, the food production must take into account three factors: **Good** – the best local raw material which is suitable for weather and geography of local people; **Clean** – the raw material is organically processed and safe, not genetically engineered or chemical free; and **Fair** – being fair to the producers and consumers, lives and environment... which is food production with a concern on the process. The raw material producers are thus able to receive the right compensation and the consumers earn the benefit while the entrepreneurs survive. At the same time, local cuisine culture, plants and animals are not going to vanish. The highest profit is thus not regarded as the only priority.

### A array of slowness worth a try

For the past years, Japanese citizen who are believed to be fast people and work hard as they are referred as workaholic, demanded the government to find a solution for them to return to a slow life like the past. The government responded to their people request by officially declaring some small villages to adopt the Slow life as a policy.

Shizuoka prefecture’s Kagegawa is one of the towns that declared as a Slow Life City by outlining eight principles i.e.: SLOW PACE: slowing the pace of life and campaign on walking, to be fit and to reduce traffic accidents and energy; SLOW WEAR: campaign on using local fabric to reduce transportation cost, distribute wealth to community and cherish beautiful traditional costumes; SLOW FOOD: eat Japanese dishes cooked by local ingredients according to the season, refuse fast food which are harmful to health and transported from far away;

แนวคิด Slow City ยังแพร่ขยายไปอีกหลายประเทศ จนเกิดเป็นเครือข่าย Slow City ซึ่งจะมีหน้าที่รับลงทะเบียน และคอยตรวจสอบเมืองต่างๆ ว่าปฏิบัติตามกฎระเบียบ ความเป็น Slow City ได้หรือไม่ นอกจากนี้ยังมีแนวคิดเกี่ยวกับ “ความช้า” ในการใช้ชีวิตอีกหลากหลายด้าน อาทิ

- **Slow Shopping:** ลดการช้อปปิ้ง เลือกซื้อเฉพาะ สิ่งที่ควรซื้อ หรือใช้ของเก่าซ้ำ เลือกซื้อสินค้าในท้องถิ่น หรือสินค้าแฮนด์เมดที่ต้องใช้เวลาในการผลิต ชื้อผัก ผลไม้ตามฤดูกาล เพื่อช่วยลดปรากฏการณ์เรือนกระจก จากมลพิษที่เกิดขึ้นระหว่างกระบวนการขนส่งสินค้า ทางไกล รวมถึงการใช้บริการร้านค้าใกล้บ้าน
- **Slow Design:** ลดความเป็นวัตถุนิยม หรือ การแต่งเติมที่มากเกินไป ใช้วิจิตรงานมากขึ้น ในการกิน ดื่ม อยู่อาศัย และการสร้างความสัมพันธ์กับ คนในชุมชน
- **Slow Travel:** เดินทางท่องเที่ยวแบบพินิจพิจารณา ใฝ่ใจและพร้อมเรียนรู้ความเป็นมาของสถานที่ วัฒนธรรมชุมชน เพื่อเปิดโลกทัศน์ใหม่ๆ ตลอดเส้นทาง ไม่ใช่มุ่งไปเฉพาะจุดหมายปลายทาง และหากท่องเที่ยว ด้วยการขับรถ ควรใช้อัตราความเร็วที่เหมาะสม เพื่อเป็นการประหยัดน้ำมันเชื้อเพลิง
- **Slow Living:** ใช้ชีวิตอย่างมีสติ ใฝ่ใจรายละเอียด รอบตัว สร้างสมดุลทั้งใจและกาย นำไปสู่คุณภาพชีวิต ที่ดีและสังคมที่สงบสุข
- **Slow Working:** ทำงานแบบไม่เร่งรีบ คิดและทำอย่าง รอบคอบ คลื่นสมองที่ทำงานช้าลงจะทำให้เรารู้สึก ผ่อนคลาย และสามารถคิดสร้างสรรค์งานต่างๆ ได้ดีขึ้น
- **Slow Morning:** สัมผัสกับความสดชื่นของยามเช้า และความอร่อยของอาหารเช้าอย่างไม่รีบร้อน ทำให้เราดึงประสิทธิภาพออกมาใช้ได้อย่างมี ประสิทธิภาพ

ปัญหาโลกร้อนและพิบัติภัยต่างๆ อาจเป็นสัญญาณ ที่โลกต้องการบอกกับมนุษย์ว่า “ช้าๆ ลงหน่อยได้ไหม”

ถ้าอายุเฉลี่ยของมนุษย์อยู่ที่ 80 ปี มนุษย์จะมีเวลาอยู่บนโลกนี้ 700,800 ชั่วโมง... หากแม้ว่าเรายังไม่สามารถหยุด ความเร่งรีบในเวลาทำงาน ซึ่งมีอยู่ประมาณ 116,800 ชั่วโมง ลงได้ อย่างน้อย เราก็ควรคำนึงถึงอีก 584,000 ชั่วโมงที่เหลือว่าจะทำอย่างไรกับชีวิตส่วนนี้ เพื่อให้เป็นการดำรงอยู่บน พื้นฐานของการไม่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติ พันธุ์พืช พันธุ์สัตว์ ผู้คนร่วมสังคม และสิ่งแวดล้อม แล้วตระหนักใน เรื่องการประหยัดพลังงานอย่างแท้จริง อันหมายถึงการไม่ ทำร้ายโลก มาตุภูมิ ที่มีบุญคุณต่อเราทุกคน หรือคุณยัง สัมผัสใจที่จะเร่งรีบตลอด 700,800 ชั่วโมงของชีวิต?

SLOW HOUSE: stay in traditional house which are close to nature and conserve environment; SLOW INDUSTRY: campaign on natural resource care; for farms and industries if needed, they must be environmentally friendly; SLOW EDUCATION: pay attention to learning process of Japanese living and culture with an emphasis on relationship among people in the society more than academic excellence; SLOW AGING: aim to age with grace through a natural way and SLOW LIFE: based on the philosophy of life stated above for the better well being of overall society.

The Slow City concept has further expanded to many countries and become a Slow City network which is responsible for registration and inspection of the cities if they follow the rules of a Slow City. Other subcultures related “slowness” in living have also evolved such as:

- **Slow Shopping:** reduce shopping or shop product that are necessary or reuse, choose local or handmade products requiring time for production, buy produce according to season in order to reduce greenhouse effect from transportation from distance as well as shop near home.
- **Slow Design:** reduce materialism or too many augments, think wisely for selection of eating, drinking, and living and building relationship in the community.
- **Slow Travel:** travel with care, attention and readiness to learn the background of community culture to broaden outlook as well as a route instead of emphasis on final destination and if travel by car, use appropriate speed in order to save fuel.
- **Slow Living:** spend life with conscience, take care of detail around you and build both physical and mental balances for quality life and peaceful society.
- **Slow Working:** work unhurriedly, think and work prudently. Neuron cells which are slower will help us relax, and create more work.
- **Slow Morning:** feel the freshness of morning and palatability of the first meal without rush which allows us to increase effectiveness of our brain.

Global warming and disasters are a signal the world is sending to humans pleading “if you can slow down?” If life expectancy of human is 80 years, human will have 700,800 hours...if we cannot stop the rush of work which is around 116,800 hours, we should at least think of how to spend the remaining 584,000 hours so that the life is based on unexploitation of natural resources, plant and animal species, human in society and environment and realization of the importance of energy conservation which refers to not to maltreat the world, the motherland of all of us.

Or do you still intend to spend a period of 700,800 hours of your life hurriedly at your own will?