

慢，讓生活更從容

文／李偉文(作家、環保志工)

近年來網路社群媒體盛行，行動裝置的即時通訊，時時刻刻產生恆河之沙一般無以計數的泡沫訊息，瞬間生瞬間死。我這些日子以來一直在思索著，我們的生命要如何不耗費在如幻影般的事物上？

少用手機生活可以更從容

因此，我願意時時提醒自己，將注意力放在更長遠的、更有永恆價值的事物，在生活中也以更從容，甚至更緩慢的節奏來對抗這超速旋轉，幻生幻滅的世界。

我沒有智慧型手機，一支古老的行動電話很少開機，只當作行動公共電話來用，目的也是不願意心神被即時訊息所綁架，在這已過度喧鬧的世界，何苦隨時攜帶一個時時讓你血壓飆高的手機在身上呢？

據研究，聲音是我們壓力的重要來源之一，不管是手機鈴響還是通知有新訊息的叮咚聲，或螢幕影像傳來短促且高音頻的聲音，都會讓我們壓力迅速增加，形之於生理上可表徵的，就是血壓上升，體內賀爾蒙改變。

生物在演化過程中，為了活下來，當遇到敵人或獵物時，會產生壓力反應，讓全身進入戰備狀態，以便跑得更快跳得更高，但是為了全心解決壓力來源，大腦會讓身體的其他機能停工，比如記憶力，思考力……等與當下緊急狀態不相干的功能全都暫時失效。

這個時代，不管是社會國家乃至於世界，壞消息已經太多，再加上來自於工作的壓力，所以我們在自己可以掌控的環境，比如行動裝置或休閒時間，就要仔細選擇可以紓壓的方式，而不是再增添更多的壓力。

檢視自己是不是壓力過重，最簡單的方式就是檢視自己注意力集不集中？晚上睡得好嗎？若是常常丟三落四，別人說的話有聽沒有見，或者晚上輾轉反側，就要警覺到無形的壓力是否即將把我們壓垮，而要趁早調整自己的生活。

活在當下一次只做一件事

我相信一定有人會說：「你命好，可以自己調整自己的行程，讓自己從從容容過日子，我們人在江湖身不由己，工作就是逼得人們二十四小時必須整天開機，時時刻刻待命。」

沒錯，這個時代的特徵就是忙碌，工作逼得我們團團轉，人在江湖身不由己。老實說，雖然這幾年我給自己的人生課題是學著慢下來，用更多的時間做更少的事，但是，一方面或許是貪心，一方面與人為善的個性使然，總不小心答應朋友們過多的邀請或拜託，所以我的行程與工作量還是非常驚人，但我盡可能讓自己的心情保持從容。除了以上講的，不用手機，甚至也不太接電話、不太打電話之外，出門時，我會隨身攜帶一個計時器(碼錶)在行程空檔訂下鬧鈴時間，然後我就可以專注或悠哉地看五分鐘詩集或十分鐘小說。

此時，我想像自己是一艘大船，裡面是一格一格獨立運作可以隔離封閉的大船艙，每一次工作，每個任務在處理時，進入那格船艙，專注處理，結束後，離開船艙並封閉，直到下次再進入船艙前不再想它。簡單講，就是活在當下，一次只處理一件事，處理完就放下跳脫，不再讓它干擾我。

另外，有一個心理學上的發現，稱之為蔡格尼效益(Zeigarnik Effect)，也就是未完成的工

作或目標，會一直佔據在人們心中，一再干擾與折騰我們。這種留在大腦暫存記憶體的未完成工作，反而會影響之後的工作情緒與效率，直到完成為止。

忙裡偷閒創造生活小確幸

因此事情不拖延，想做就立刻做，不要一邊想著一邊做其他事，而且若一件工作尚未結案我們還得做其他事情時，用紙筆記下已處裡狀況、接下來預定採取的行動或步驟，因為是用筆記下，我們就可以將它從大腦的暫存記憶體中移除，不放心上，也就不會再時時跳出來干擾我們了。

從從容容的過日子，有時候只是心境轉變（認知調整），不過這不太容易，更多時候只要我們多給自己幾分鐘時間轉換環境，心境就會隨之而變。

古人說，偷得浮生半日閒，不管是搭捷運上班時早一站下車，當作散步，或者出差時早半天到或晚半天走，當作自己的小旅行，甚至利用午休時間做點有趣的事或者來場甜蜜的小約會，都是改變情境的好方法。現在也有更多人利用短短幾分鐘打坐（或者稱靜坐），閉眼練習深呼吸，這些放空的練習，都是非常有效的方法。

忙不該是藉口，反而愈忙愈要想辦法做到從從容容的過生活。

