



「美的」專欄

休閒片刻

過去，「多」代表富足與福氣，如兒孫多，家產多，「多」令人羨慕；今天，「多」卻常常伴隨負面效應，「多」成了沈重與壓力的來源。

過去，父親就是父親，今天，一個人要扮演多重角色，例如父親除了是父親，還得做個好男人、標準丈夫兼奶爸，到辦公室，是工作伙伴，回居住社區，是好鄰居；母親也不單純，得分身充任嫗姆、護士、老師、家管、兒童教育家、心理衛生指導等等；現代人面臨許多選擇，替自己選職業、選配偶，替兒女選學區、選學校，買房子的時候選地段、選建築公司，投資理財的時候選對象、選時機；又有許多急待處理的事項：如辦貸款、繳稅、申請戶口謄本、銀行存款到期辦轉存、與牙醫預約時間，送洗的衣物要取回，上家樂福採購日用品，發同學會的開會通知；還有只見這個人旅行回來，那個人即將去旅行，唯自己還有許多地方，如歐洲、大陸的絲路、加拿大的洛磯山脈等尚未去過，得一一安排；生活中充塞著這麼多「多」，「多」予人壓力，而非愉快。

事情較過去多得多，時間並沒有增多，一天仍是二十四小時，因此事情永遠做不完，心情永遠不得輕鬆，使人對生活產生厭惡與乏味。這種感覺積壓多了，會變成體內的結石，使心理出現異常的徵兆，如脾氣大、肝火旺、人際關係緊張、工作效率不佳，以及失望、沮喪等情緒。

我們得提高警覺，絕對不要被工作、

業績、忙碌等驅趕得疲於奔命；絕對不讓自己被「多」壓垮；要懂得休閒。休閒就是停下來，暫時（請注意只是暫時）將工作拋開，扔掉。

過去的人不需要刻意安排「停下來」的時刻，因為那時的生活步調緩慢，讓我們來品味「日出而作、日入而息」這兩句話。我們似乎看見一位農人荷著鋤頭，非常悠閒的迎著朝陽走向他的田畦，他絕不是被鬧鐘叫起或被妻子喚醒，他也絕不是趕公車、趕捷運下田；當他踩著夕陽回家的時候，想著家裡的飯桌上有妻子準備的熱茶與熱飯，於是充份享受工作完了的愉快與輕鬆，一切都在從容與安靜中進行，那時工作與生活二者間原本就有動與靜的調合，不像今天，無時不在快快的催促之中，生活完全被緊張、匆忙包圍。因此，我們得刻意的安排停下來，休閒片刻。

「留白」是美術與繪畫上的講究，留白透露著無限的藝術空間；音樂上也有「留白」，那就是休止符，也是藝術匠心的所在。

停下來，休閒是生活中的留白，是生活的藝術所在。我們一定要在一日的工作中找尋一個時間停下來。

停下來去散一個小步；或沖杯咖啡喝；或聽點音樂；或哼一曲短歌；或在椅子上假寐一會；或什麼也不幹，讓腦子真空一下，也就是發一會兒呆，都可以達到休閒的效果，為什麼要強調休閒呢，因為它保障我們的健康與生活品質。

翹