

簡單即是快樂

文／墨客 圖／編輯部



名廚江振誠曾經說過：「小時候，快樂是很簡單的事；長大之後，簡單才是最快樂的事」，思索一下，深覺頗有道理。也因為自己踏入不惑之年，才真正覺察到：在家庭、工作、社會上人際關係的互動，確實是越簡單越快樂。

記得 30 年前，還在讀國小時，父母親曾對我們說過：「你們當小孩子才是最幸福的，只要乖乖上課，寫完作業、應付考試就好了……。」；如今，我在職場上也打滾了近二十年，才真的發現，兒時的生活，確實是無憂無慮的呀！

更真切的說，當時只要有一塊錢的糖果、餅乾嚼在嘴裡，和同伴玩著簡單的跳房子，彈橡皮筋，玩鬼抓人、木頭人，大概就可以玩到樂不思蜀忘記回家了。你看，小時候多麼容易滿足呀！當時的快樂，是很簡單的事——簡簡單單幾塊錢、幾樣小玩意兒、幾個不用道具的小遊戲，便快樂得彷彿世界都跟著笑了！

然而，今日身為大人，這樣的「簡單」，似乎難以成為「快樂」的泉源，但卻讓我們多麼渴望可以重返的生活。有人

做了簡單的市場調查，認為現代人難以簡單生活，主要來自於三項因素，分別是一選擇太多、科技進步、自我追求。

什麼是「選擇太多」呢？在心理學上，有一種心理障礙的名詞，稱為「選擇恐懼症 (Decidophobia)」。簡單來說，因為選擇太多，所以讓我們猶豫，難以抉擇，深怕選了這個，就會擔心另一個是否更好？間接造成的，便是可能產生心理上的焦慮，如此一來，怎麼能找到快樂呢？試想：三十年前，買枝鉛筆，可能很簡單，款式不多，任意挑了一枝，就樂不可支地回家；但現在的鉛筆，可能有各式各樣的造型，還有附帶各種功能，例如：一枝鉛筆同時含有原子筆的功能；一枝鉛筆上頭還有小玩具；一枝鉛筆還能變成一把尺……。如此一來，選擇多了，固然讓我們更能滿足自我的需求，但也因此讓我們花過多時間在複雜的事物 / 事務選擇上。因此，我們可以試著讓自己思考，何謂「擇你所愛，愛你所擇」，去選擇一個真正喜歡的；並且，選擇之後就不要後悔。

在市場調查的資料中顯示，科技的進

步，也讓人難以簡單生活。我曾聽長輩們談過民國四、五〇年代的生活，老實說，有些艱苦，但有時我也很想搭時光機回溯往昔。那時候，幾乎沒有科技，連電視、冰箱、冷氣都是奢侈品。父母說他們以前會到有钱人家的家裡看電視節目（布袋戲），有時鄰居一多，家裡客滿，還只能在走廊上遠遠眺望。這在八九年級出生的這一代，大概都難以置信。如今，科技進步神速地讓人難以招架，也幾乎無時無刻都受其制約——有了電視機還不夠滿足，就要來一台液晶螢幕，然後又要換大尺寸的，接著又對音響設備提高標準，最後還得有電視與手機連結的高科技要求。而我們最熟悉的「智慧型手機」就是一個最典型的例子，綜觀現代人，幾乎人手一機，也正不斷地追求更高階的用途。因此，現在要讓我們回到傳統的簡單生活、減法思維、農業社會，大概也難以適應了吧！

而我總覺得，儘管科技當道，它也來自於人性的需求；只要我們「不役於科技」，隨時掌握好自己的內心，也許，也能尋回一絲絲快樂吧！

科技進步，帶動了社會與時代的變遷與創新，隨之而來的，即是自我期待的增加。傳統的社會中，婦女無才便是德、女主內男主外，女性對於自我的成長，幾無期待；然而，如今的女性，各個都具備了自信與自我實現的價值觀，期待在家裡、

社會上都能有享有平等權。其實，在台灣，這樣的平權機制幾乎已慢慢成熟了，也逐漸出現更多令人敬佩稱讚的女性領導者。不僅女性，包括所有的人，我們都在追求一個好還要更好、精益求精、百尺竿頭的梦想與目標。這樣的自我期待，固然是好的，也是社會發展的動力；然而，它的背後，卻是無限的加班、過勞、付出，甚至更多自我的燃燒、責備、抱怨、競爭、爾虞我詐、超越潛能，而這樣過多的負面能量的積累，確實帶來許多的不快樂。

父母親跟我說，他們在農業社會，幾乎不談自我的追求與成長，只談農事、家務事，倘若以今日的眼光來看，似乎帶點消極、不長進，但站在現代人積極邁向馬斯洛 (Abraham Harold Maslow) 的最高需求層次上，傳統農家似乎是一種足以令人喘氣、放鬆，甚至才是簡單快樂之所在呀！

現在的我，真的很想過個簡單的生活，單純上下班，回到家，閱讀、寫作、陪家人聊天、不再應酬；吃得清淡，穿得輕鬆，看山看海看綠野；不過度購買、不擁有過多的欲望；少比較、少羨慕別人……。說到底，快樂其實還是「自找」的，能夠掌握內心，把持自我的人，就算外界多麼複雜或名利如何誘惑人，還是能回歸初心，享受純真簡樸的快樂！這是現代人最缺乏的課題，連我，也尚在修行呢！