

懒人宣言

- 将工作纪律强加在无束缚的梦想家身上,这使我们都变成了奴隶
- 我们必须捍卫自己懒散过日的权利
- 就是在悠哉的时候,我们才能成为自己;就是在懒惰的时候,我们才能完全掌握自己
- 科技承诺将解放人类,却反而禁锢我们
- 不动是创造力的泉源
- 生活第一,工作稍等
- 时间不是金钱



睡懒觉、睡午觉几乎是懒人必争的生活权利

懒人行动白皮书

很长时间里,我们都在追求“快”,快点完成工作,快点买好房子,快点长大,快点学习,因此,面对“慢”开始流行,我们甚至会不知所措,怎么才能慢下来,谁来帮我们付账单,这城市生活看上去慢下来的唯一方式就是,我们努力工作,赚足够的钱,去过想象中的享乐日子。但真正的“懒人”往往会给我们当头一棒,他们告诉我们,想象中的未来是永远不存在的。我们仅仅要做的是,抓住今天,从此刻开始,跟着白皮书,学习慢生活,学习真正的享有生活。

1 工作不是必须的

学会享受“慢生活”的第一条,就是要重新认识你的工作。多年来,我们在少年时寒窗苦读,长大之后再工作岗位埋头痛干,就是为了获得一个好的工作岗位,这一目标成了大家生之为人的最高意义。真的是这样吗?在这种充满压力、以假想和收入来维持生活安全感的生活中,我们真的自由、快乐吗?

再看看我们的真实生活。科技越来越发达,资讯越来越丰富,我们知道的事情越来越多,与此同时,我们越来越不安,我们需要物质来保证安全感,冰箱、空调、汽车、信用卡账单、榨汁机、衣服,对于有一些人,他们还要听音乐、看电影、读书、写博客,发表评论。对了,还有漫天盖地的广告,在重重压力下,我们必须通过贷款追求欲望的满足,不停地工作还贷。

这就是生活。欲望,钱,然后工作。慢生活的根源在于,你要放低自己的欲望,不要恐惧,不要恐惧。恐惧无济于事。当你一无所求,你就不必工作,因为,除了心神不宁、债务和痛苦,你不会失去任何东西。而即便你工作,也要让生活变得有趣,将工作和生活重新纳入愉快和谐之道。

♥行动指数:★★★

●行动方式:最快捷的方式是,辞去工作,好好睡觉。一般这个很难实现。那么,现在你可以做的是,别在为工作执着,想想自己还有什么?还爱什么。

2 扔掉闹钟,睡懒觉

“是什么样的邪恶天才会将游手好闲之人的两个敌人(时钟和闹铃)合成一个东西?每天早上,在整个西方世界里,快乐地做着梦的人被一阵撕裂耳膜的噪音或持续不断的电子哔哔声残酷地拉出梦乡。闹钟是我们在早晨强迫自己经历的邪恶转变过程中的第一阶段。我们从极其幸福、自由的作梦者摇身一变成为被焦虑所支配的勤奋人士,被责任和职责压迫着。”Tom Hodgkinson(霍奇金森)在《悠游度日》中这样写道。

因此,想要像一个自然人一样睡到自然醒,我们就得扔掉闹钟这种科技产品,因为即便没有闹钟,人也可以让自己在大约正确的时间起床。此外我们要克服睡懒觉是让人内疚的想法,因为,通过在床上躺着,我们就让自己脱离了机器的层次,相信英国探险家、作家T·E·劳伦斯的说法,“人类从不曾通过苦干得到什么。”

在懒散的生活,我们将拥有更多思考的时间。其实,任何创造型人才都需要长时间的恍惚、散漫和两眼盯着天花板。在这种懒散状态下,我们将比那些行色匆匆的人看到更多的东西。

♥行动指数:★★★

●行动方式:睡到自然醒,如果丢不开闹钟,那么,有空让自己安静一下,发呆,胡思乱想,别为此再内疚了。

3 享受“慢食”

1986年,一群意大利人发起了一场“维护人类享乐权利国际运动”,简称“慢食运动”,他们旨在对抗快餐文化对现代生活的支配地位,计划将快乐、品质、多样性和人文观念都重新纳入食品的制作和享用当中。他们不仅举办活动、出版书籍还发行杂志。目前,欧洲全境有近10万名“慢食运动”的会员。

这个会标为“蜗牛”的“慢食”活动,重新把享受美食、享受午餐提到了人们的视线中,试图推翻人们为工作而“忘食”的错误观念。让人们发现,我们的生活遍布都是“效率”、“快餐”、“速溶”、“便利店”等字眼,这些词句侵占了我们的生活,让你甚至不能好好吃顿午餐。

而慢慢享用午餐只是因为“一顿严格意义上的午餐,不仅能在物质上提供营养,也能在精神上提供营养。它舒适、欢乐,享用美食,是生活中持久的娱乐。”

♥行动指数:★★★★

●行动方式:好好吃顿午餐,慢慢吃。

4 中午要打盹

距离上一次中午睡觉,大概是春节时回家,在父母家,下午无所事事,不知不觉就睡着了。后来,每个中午都是坐车、吃饭、工作或者聊MSN。

对于“慢生活”的崇尚者来说,我们为什么不每天都享受一个懒散的午睡或者打盹?因为中午打个盹绝对是件舒服的事情,我们为什么不呢?

事实上,午睡比你想象的还要重要。对于撰写《午睡的艺术》的法国学者蒂埃利·帕克来说,午睡代表了自由、自主,“午睡就像一条岔路,带我们远离一切处于强制或习惯做、不容置疑的机械活动……。午睡,是我们在钟表之外,取得自己时间的手段。”

♥行动指数:★★★★★

●行动方式:开始吧,别为自己的打盹羞愧,关了电脑,胳膊肘撑在桌子上,你可以快乐地睡上20到30分钟。

5 溜号,以快乐和获益的名义

即便我们每天忙碌工作,也要学会适当的休息。适当走开一会,吃点东西,咖啡、蛋糕或者茶。所谓溜号就是如此。要相信,溜号不是偷懒,是乐趣,是自由,偷走别人从他身上偷走的时间,是个人对社会压迫机器的表示。所有的偷溜号者都不相信学校和社会所灌输的无趣生活哲学,不相信所谓“先苦后甜”,他们不愿等明天,他们决定,把握当下,溜号去也。

溜号的最大乐趣是在本该工作的不工作。作家杰尔姆说:“闲散,好比亲吻,必得偷来才显甜美。”在短暂的溜号时间,人们将获得极大的收获,愉快的心情和与各式各样的人的交谈和偶遇。

♥行动指数:★★★★★

●行动方式:找个空,偷偷休息一会。你会发现,这样会让你更愉快。

6 街头漫步

城市生活最大的特征是,街头行人步履匆匆,怀着目标大步向前,低头,只看路面和斑马线。同时脑子里是接连不断的事情,要做的事情,要见得人,要说的话,还没达成的目标。所有人脸上都写着忙碌、忙碌,有一堆事情要做,有很多地方要去。

街头漫步则完全反对这种行走方式。它的要领是慢、闲散、没有目标、四处游荡。20世纪都市步行观察家瓦尔特·本雅明在《拱廊街》一书中描述了这种漫步的步行速度:“1839年,人们认为带只乌龟外出散步很高雅。这样我们对街上闲逛的速度有所了解。”

走这么慢,我们要干什么?没有别的,就是反对忙碌、匆忙、艰苦与烦扰,反对现代生活的匆忙节奏,学会在缓慢中安静下来,想点什么或者不想什么。此外,本雅明也明确地表明了他都市步行漫步的目的:“懒散只是表面的假象,背后隐藏着观察家兴致勃勃的目光。”

♥行动指数:★★★★★

●行动方式:午饭之后,试着不抱目的地出去走一走,放慢你的脚步,会发现一些不同的感受。

7 享受白日梦

做梦永远和现实存在矛盾。很多人都会告诉我们,别再幻想了,这不是真实的世界。别再浪费时间,别再对着窗外发呆。在这种状况下,我们总会质疑,什么才是“真实的生活”。难道真实就意味着终日苦干,围绕着账单、养老金和公司内部的勾心斗角吗?事实上,每个“慢生活”的人都期望能够让梦想世界和日常生活共处。在这两种世界中,应当存在某种和谐的对话。

办法有很多,爱情也是一种梦,创作也是一种梦,一次计划已久的旅行也是一种梦。这些梦最终都能帮助我们营造对理想生活的构想,因为一旦构想,生活就随之而来了。生活不仅仅如此,不仅仅是一个你围绕打圈的怪圈。

♥行动指数:★★★★★

●行动方式:没事多想一下,计划一场完全不同的旅行或者一场爱情。

8 慢生活的养儿育女

身边总有些辛苦的爸爸妈妈,养了孩子就有了永远的忙碌。“每天我们的孩子们奔波于各种活动之间:芭蕾、柔道、钢琴、体育、艺术教育。在家里,他们在电视机的大屏幕和电脑前消磨时光。充满野心的妈妈们逼着十几岁的孩子做好几个小时的功课,时刻以未来的雇主的条件要求他们。”

孩子也忙,爸爸妈妈也忙。如此状况下,慢生活和他们又有什么关系呢?Tom Hodgkinson(霍奇金森)是三个孩子的父亲,在他眼中事情其实并非如此。他认为,家长的辛苦安排,一是给自己带来经济和时间上的负担,更糟糕的是,让孩子没机会学习如何照顾自己。当他们习惯依赖各种外界因素(老师,电脑或电视)来启发他们的想象力,他们不再会自己创造游戏。简单一点说,他们忘记了该怎么玩!

要摆脱这种困境,有一个办法,就是:“随他们去吧!”

看起来,这个办法太不切实际,因为所有的父母都觉得自己做得不够多,不够好。问题的关键其实是我们做得太多了。

♥行动指数:★★★★★

●行动方式:从孩子们面前闪开,让他们自己呆一会儿。你可以享受你自己的生活,而孩子们将拥有他们的人生。