

熱情轉個彎

新興趣，心喜樂

撰文：詹姆士·彼得森 JAMES PETERSEN

「你最近一次做全新的嘗試是什麼時候？第一次不再做習慣的事又是什麼時候？」我把這些問題釘在辦公室牆上。這些在我人生某些時刻不經意出現的智慧短語，最後都留在我的牆上。我在第一份工作時收到一張幽默畫，內容是一條泥巴路旁的警告標語：「慎選你要走的車轍，因為你接下來還要

開 18 英哩。」這是當時的主編送我的。每當我抱怨某項工作時，他就會說：「你面對枯燥乏味所持的態度，或許最能說明你的人格特質。」

那成為我的基本原則之一：停留在學習曲線它有助於我的工作去發現新事物。身為作家，我當時每個月都必須發掘新主題。我就在我選的車轍上走了 40 年。



然後它消失了。

我以為我準備好了。我以前的觀念是：退休前應該先找好三樣熱愛的事物，同時做三件事，以填補突然多出來的大量空檔。所以我決定更努力鑽研攝影，重讀《百年孤寂》（One Hundred Years of Solitude）和達許·漢密特 Dashiell Hammett 及雷蒙·錢德勒 Raymond Chandler

寫的每一篇推理故事，還要學會彈披頭四 Beatles 每一首歌前 10 小節的吉他連復段。（好吧，或許只有 E 大調的部分。）

沒多久，我就發現這種待辦清單的缺點。一旦完成這份清單，就會面臨「現在該怎麼辦？」的時刻。我就是浪費太多時間在原有的天賦和興趣上，但這些目標卻沒有任何一個能帶我走到戶外、接觸人群或與他人產生連結。

我已經停止冒險。

我發現，這條學習曲線應該要帶給人方向。

一位迷上網路交友的朋友似乎在個人檔案中把自己的喜惡給搞反了。幾個月過後他才發現，那些跟他約會的女性都帶著他從事他原先避開的活動，而他也玩得不亦樂乎。

類似情況也發生在我身上。我喜好的事物陪伴我這麼久，有讓我領悟到什麼？直到後來，我認識了一位深愛爵士樂的女性。在那之前，我大概只有三張純音樂專輯。一年之後，我現在聽的作品有阿娜特·科恩 Anat Cohen 的單簧管、衛斯·蒙哥馬利 Wes Montgomery 和巴比·布魯 Bobby Broom 的爵士吉他、還有溫頓·馬沙利斯 Wynton Marsalis 的小號。我曾坐在芝加哥管弦樂演奏廳裡，欣賞 77 歲的爵士鋼琴大師麥考·泰納 McCoy Tyner 彈奏出多首天籟，畢生功力在這一晚發揮得淋漓盡致。我找到了美國的歌本，開始懂得欣賞樂曲分句的美，才知道原來一個字也能充滿力量。我還認識了爵士名伶妮娜·西蒙 Nina Simone 和比莉·哈樂黛 Billie Holiday。這樣的進修教育改變了我對家鄉芝加哥的認知地圖。我也找到到 Green Mill 這家爵士樂夜店，它過去在黑幫老大艾爾·卡彭 Al Capone 的年代可是間非法酒家。

這條學習曲線應該要帶人走到戶外。

曾有長達 20 年的時間，我家孩子就老愛去吃一家叫「Cross-Rhodes」的希臘風味餐館。我不算老饕，但過去一年我已經吃過了「Cross-Rhodes」以外的 35 家餐廳，而且總要帶上朋友一起去，不管是老友或初識。探討全球人口老化的《當世界又老又窮》(Shock of Gray) 一書的作者泰德·費雪曼 Ted Fishman 就點出，為了長壽而採取地中海飲食法的人們都搞錯重點了。在地中海文化中，無論早

餐、咖啡、午餐、紅酒和午餐，都是在他人作伴下一起享用。聊天和攝取什麼種類的熱量同等重要。走一趟羅馬的咖啡廳，最先注意到的是沒有人拿著手機聊天，大家都面對面忘我地聊天。

專家們推薦要學習一種樂器，但也說練習已經會的樂器並不算數。我是 60 年代民謠瘋時期長大的孩子，所以我會彈木吉他。但我很少冒險按超過指板第五格的音，也從來沒彈過推弦。我原本屬於「學三個和弦、彈一萬首歌」的那一派，突然我開始嘗試彈爵士和弦（學一萬個和弦、彈三首歌），所以有時我的手會出現一陣如奇幻電影《奇愛博士》(Dr. Strangelove) 的異手症般抽搐。一位憂心忡忡的友人曾關心：「那是怎麼了？」我答說：「噢，是 D+9 或 G13 和弦吧。」

有位朋友突發奇想，要學低音提琴。他在精通這項樂器後，跟一位出色的歌手組成了一支爵士四人組，如今在芝加哥各地的夜店和表演廳演出。

我認識一位當了幾十年急診室醫師的女士，她退休後愛上了跳探戈，每週有三晚去上舞蹈課。她四處旅行參加探戈節活動，還曾遠赴阿根廷就為了和傳奇舞者共舞。她擁有好幾雙鞋跟高度不一的舞鞋，就為了和舞伴的身高完美搭配。所以，別再以為只有打高爾夫球的配備才令人眼花撩亂。

某天，一位朋友問我有沒有興趣找個下午的時間聽以色列人講故事，像是在集體農場生活、上學或在耶路撒冷的街道上找尋真愛的經歷。有何不可？後來，其中有個故事就在我腦中縈繞不去好幾個星期。怎麼搞的？我是經常看完電影還沒付錢取車就忘記電影情節的人啊。

我發現，芝加哥是一個重要的說書社群的發源地，每天晚上總能在酒吧裡或舞台

上欣賞說書人的演出。這同樣改變了我對這個城市的認知地圖。我曾經追著看「飛蛾」(The Moth)的「StorySLAM」表演，從芝加哥南區(South Side)一路看到北岸(North Shore)，坐在溫馨的愛爾蘭酒吧裡，讓說書藝人的聲音把我感動得又哭、又笑、又揪心。

找支麥克風來，說說你的故事吧！這個營火已經燒了幾千年。這是人際連結最單純的形式，與社群媒體中常見的樣態恰恰相反。

有回走訪阿拉斯加，我在某個小漁村和一位婦人聊天。我問她平常做什麼休閒活動。「我觀察院子裡的戰爭。那頭的那個植物一直想要伸展盤踞。」同為作家的摯友克雷格·維特 Craig Vetter 也曾聊到，觀察大地說話和冒出代表紅蘿蔔、藍莓或萵苣等意思的字眼，樂趣橫生。

大半輩子以來，我都偏好能刺激腎上腺素分泌的運動和追求速度感。後來，我繼承了一處花園。過去幾年，我累積了一定的詞彙量 and 一整間的參考書庫。我有一套自己的曆法，並用照片記錄下藍鈴花、百合花、銀蓮花、半邊蓮、荷包牡丹、落新婦的花期。如果是七月，開的一定是紫錐花。我親眼看到植物在一天24小時裡的變化多端，也曾坐在後院欣賞螢火蟲羽化飛舞。

我有次結識一位大學教授，他一退休就決定學西班牙語。他觀察了家鄉州的人口變化後，明白要和這些新住民交往，他必須會講母語以外的語言。那是種問候、歡迎的形式，也是種能讓他繼續教學和分享的技能。我目睹了他們短暫的交流——當時卡崔娜颶風剛走，我們大概正在清理住家——讓我對應用知識有了初步的認識。

我認識一些下定決心要學好義大利語的人，他們提到在羅馬某個廣場上點一杯卡布奇

諾有多快樂，在威尼斯吩咐一家洗衣店如何處理他們的襯衫有多開心，在半個地球外的一處市場買菜殺價有多刺激。我隔壁的鄰居原本一輩子都在學習荒廢的語言和整理《舊約聖經》的不同譯本，後來才開始向83歲的鄰居莫妮卡 Monique 學法語，代價是冬天幫她家的人行道鏟雪。令他樂此不疲的是，他發現追查某個詞語在數世紀以來演變的過程，彷彿是讓過去又活了起來。

要重新站上學習曲線，你必須願意從頭當個初學者，願意和你無法完全掌握的技巧糾纏一番。隨著我們年紀增長，其助益就更是明顯。

契克森米哈賴 Mihaly Csikszentmihalyi 是研究最佳體驗心理學的先驅。他在1990年針對專注做好一件事的人的心理狀態進行研究，對象包括攀岩高手、外科醫師、舞蹈家及音樂家。他發現，面對挑戰，能激發大腦活力。他在《快樂·從心開始》(Flow)一書中提到，人的一生多半是由幾乎無須專注力的日常活動所構成，像是穿衣、刮臉、沐浴及飲食。你可以在自動駕駛的模式下飛行或耽溺於帶有內疚的享樂，像是一次追完一整季的《唐頓莊園》(Downton Abbey)、《嗜血法醫》(Dexter)或《絕命毒師》(Breaking Bad)等美劇，或以破紀錄的速度完成《紐約時報》(New York Times)上的填字遊戲。但要達到流暢的境界，也就是完全投入、專注和享受的狀態，你必須克服那些恰好超出你能力所及的新挑戰。全神貫注、心無旁騖，是人類強大的力量之一，也是喜樂及成就感的源泉。善加應用吧。

詹姆士·彼得森是自由作家、全職說書人、園藝愛好者、吉他手、摩托車手，現在也身為一位祖父。