

學校名稱：私立曉明女中

年 級：二年級

班 級：高二戊

科 別：

名 次：甲等

作 者：白欣平

參賽標題：放下你的控制慾

書籍 ISBN：9789862484210

中文書名：我在印度，接近天堂也看見地獄：擁抱混亂，停止多慮開始生活

原文書名：Embrace the Chaos: How India Taught Me to Stop Overthinking and Start Living

書籍作者：鮑伯·米格拉尼（Bob Miglani）

出版單位：大好書屋

出版年月：2014年10月03日

版 次：初版二十四刷

#### 一、圖書作者與內容簡介：

作者鮑伯·米格拉尼九歲時因懷抱著美國夢而與家人從印度搬到美國。一開始，他努力向上，受良好教育，在職場上遵循所有規定，做所有正確的事，但他漸漸地對未來感到徬徨、不再有把握，而無力向前。

本書內容記述作者在偶然機會下，回到祖國—印度，才發覺在學會擁抱美國生活的混亂前，他必須重拾自己的過去，在最混亂的地方—印度，學習如何在混亂中前進。

#### 二、內容摘錄：

若過於執著想弄懂或控制接下來即將發生的事，將錯過人生最美好的時刻；而當你知道時，美好的時刻可能已經過去了。（p.20）

擺脫井然有序的組織的束縛，你的心不再需要控制，你不再分析生活，而是開始真正生活。（p.34）

與其將精力放在所有令人煩心的生活事物上，不如把心思放在自己身上，致力服務他人。如今，我不會因為想了解或改變他人而煩惱；我努力改變的，是自己。（p.128）

#### 三、我的觀點：

「我浪費太多時間擔心婚禮的喧鬧，而忘了欣賞盛大的場面。」是作者參加完傳統印度婚禮後，略帶惋惜的感嘆。

印度，是混亂的代名詞。如沙丁魚罐頭的人群和從不準時的公車，一群人在公車後方緊追不捨，只為抓住任何一絲搭上車的希望；繁忙街道上，路人、摩托車、小貨車及人力車來回穿梭，甚至有為了撿球的小孩衝上街道擾亂交通；充斥著珠寶、色彩、香氣還有食物的印度婚禮，也是許多新人的必經歷程。然而，這些一般人認為混亂至極的荒謬行為，在印度可是天天上演，它們都有一個共通點—無論情況再怎麼無法掌控，事情總會有個完美結局，如：追著公車的人借助他人的一臂之力，順利搭上公車；趕著開會的商人，即使沿路交通紊亂，最終也趕上了會議；受盡親友祝福的新婚夫妻，有了畢生難忘的婚禮.....。

生活在台灣的我們，已經習慣凡事能在掌控之中。出門前查好公車到站時間、上班必經路程平均所需的時間、隨時查看天氣預報來決定穿著.....，因為科技的進步，我們漸漸能掌控自己的生活。但我們真的能讓一切在我們的掌控之中嗎？當人們漸漸地認為自己能預料或控制未來時，會變得更害怕不在計畫內的空降事情。規律的生活，使我們失去了隨機應變的能力，也開始畏懼於失控的人事物。在印度，他們並不憂心於不可預測的未來，就如同書中提到計程車司機所言：「在紊亂的交通中，我能做的只有隨時準備好，來應付將發生的事。」

習慣居住於都市的我們，在遭遇混亂時總想努力讓事情回歸到應有的「秩序」。就像從前的我，喜歡班上保持安靜，因為各種聲音都會使我心神不寧、無法專心。一開始，我會發出噓聲去阻止他人說話，甚至大聲喝止，但管得了一時，管不了永遠，輕輕的談話聲過不久後又會鑽入我的耳裡，讓我十分氣餒。「你無法控制混亂，那就擁抱它吧！」是作者在多次往返印度後領悟的心得，這影響了心情常受波動、心浮氣躁的我。無論外在環境如何干擾，最重要的就是能擁有一顆平靜且理性的心，我們經常會將它忽略，被情緒遮蔽了雙眼，以至於盲目行事，其實我們更應該停下來，仔細聆聽自己內心深處的聲音，別被外界那些「噪音」蒙蔽了本心。

這本書，教我們的不只有放下控制欲，去擁抱混亂，它也讓讀者們看見了，在物資匱乏下，卻還保持純樸的心，享受那最平凡、實在幸福的印度人。同時讓我們反省，在思考未來時，過度糾結於過去，會錯失眼前的美好，放下所有的不安和設限，活在當下、立即行動，享受不確定性帶給你的驚喜，你也會發現，一切都比自己想像中簡單許多。

#### 四、討論議題：

在固有的體制下，我們已無法去享受那些「意外」所帶來的樂趣，而我們要如何改善這樣的現況呢？