

最近時常聽說身邊的朋友和我說他心裡生病了...
的確在忙碌的生活中加上疫情的影響下，我們都努力在調適自己的身、心狀態。
身體累就會影響心理...
同時我默默觀察身邊同齡又或是稍長的朋友們似乎都是習慣乘載所有的事物和感受，但是不習慣放下或是休息，讓一些事離開。
我才意識到原來「整理&捨棄」是需要練習的。



「去整理房間，收拾乾淨」

還記得從小父母總會說：「去整理房間，收拾乾淨」，所以清理對於我們來說，是把佈滿灰塵的角落擦拭乾淨，把雜亂的物品衣物整齊疊放在該是它的空間，但似乎不太會把「不要的東西丟一丟」。而丟掉，可能則是將散落在房間的衣服吊牌、廢紙、摘下的包裝紙不假思索地送進垃圾桶中，那麼其他閒置已久的物品呢，是找個空間堆放？還是關進櫥櫃中？



“念舊”

我是一個很念舊，喜歡收集所有和我成長有關的物品，第一次買的專輯、第一本小說、吊牌上附贈的鈕扣、第一台MP3...好多與我成長一切的故事。我總喜歡，那種忘記它被收在哪，而某天拿出來的喜悅，看著我成長的畫面...曾幾何時在我走過好幾十萬哩蒐集的回憶佔據了我房間每個角落。各式奇遇的故事，有來自坦尚尼亞木雕的動物、印度針織手動的風扇、克什米爾手繪的小木盒、摩洛哥的燈飾、羅馬尼亞的茶具...
好滿，滿到房間沒有可以在收納的空間...
好滿，滿到有時會擔心哪天我會忘了與他們邂逅的故事
好滿，滿到我都忘了到底是要保留那些相遇的感動還是遺忘故事後一件沒有生命的物品



堆疊，讓我越活越累



五年，征戰冒險的我，有天回到房間，看見滿溢出的物品，使我快要不堪負荷的嘔了出來....這時才意識到

原來心也如同堆疊在我房裡的物品，讓我越活越累，越裝越多。

這是一個很需要正視的問題，於是我開始學習「整理&捨棄」....

再見

當你能夠讓一些東西丟去，才能在裝得下些新的什麼慢慢學習如何「整理&捨棄」事情與人，我們不需要一直乘載著別人的感受，拿起他人應該負起的責任。

嘗試著整理房間，把可以丟掉的東西丟去，跟他們說再見...與自己同在，感受當下再次看見物品、照片的情感，漸漸把心裡的情緒和感受放下，感謝它曾經的來到...讓我們經歷這些美好與痛苦，都成為成長的過程與美麗的回憶。

“為自己大步的邁開”

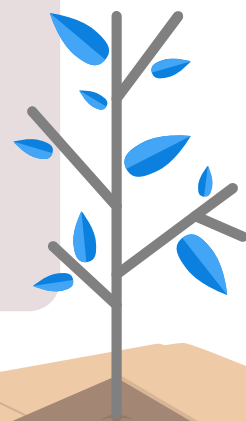
有時候經過這個歷程後，會發現自己與身邊的人也在改變，生命的歷程將帶領我們走到不同的地方遇見不一樣的事與人，沒有什麼是可以一直握著不放的，而今在談論的「成長」希望在未來的時間裡，能體會，一點點嘗試的「整理」自己與過去的經歷、故事。

沒有人把你留下了，或許是你停留了自己，其實你的步伐仍在移動而你身邊的人也是如此...

如果你的心裡還沒準備好，那或許這是一門功課，需要你去正視、練習

有時候停下看看身邊的人，能感受到，我們對於彼此的愛與珍惜，當然這是在當下的感受，但是真心相待的人會領受，會感恩，會感到溫暖，而這成為我們面對生活、面對成長的動力與養分。

而且我們也明白，不管狀態時間的推移，我們成為了那些模樣，那些始終真心相待的人，不會批評而是用不同的方式，溫暖的擁抱著你，沒有人把誰留下...是你可以為自己大步的邁開。



~~屋頂上的家 學生輔導中心~~

和平大樓5樓 (02) 6621-5550

週一至週五 8:30-21:00