

何必为难自己

□王保利

习练太极拳一年有余,可一直做不好“双摆莲”这个动作,对此我很郁闷。爱人劝道:毕竟60岁的人了,何必为难自己呢?

不错,从前我与朋友们一样,有过排除万难的雄心,有过下五洋捉鳖的壮志,有过勇于坐前排的追求,有过乐于扛红旗的梦想。不管做什么事情,都追求完美,誓夺第一,当然,在我们的努力下,也取得了不菲的成绩,欣欣然乐陶陶。与此同时,不可否认也付出了很多,难免身心疲惫。

人生如过客,岁月催人老。在央视视频看到一则公益广告:白发苍苍的老奶奶正在教小孙女画水墨画,小孙女说:“奶奶,这里还空着,我再画些树吧?”奶奶意味深长地回答:“要适当留白才好看。”于是,孙女寥寥几笔在空白处添了两只飞鸟,满脸惊喜地看着奶奶说:“奶奶,画面变广阔了。”最后,奶奶说:“画画要留白,人生也一样,不要把生活填得太满,多给自己留些空间。”每每看到这里,爱人就会深有体会地说:“大姐也是对咱讲的,所谓留白,对我们退休的人来说,就是不要太为难自己。”是啊,她让我想起日本作家东野圭吾在其长篇小说《变身》

中的一句话:别为难自己,活得像你自已就行了。

无庸讳言,人生路上,我们跋涉过,没喊苦喊累;我们奋斗过,无怨无悔。而今,在夕阳映照的余晖里,应最大限度地不虚度光阴,切不可一味地追求更大的“房子”,疲惫地奔波在羊肠小径上。任何时候,做到再大的事也举重若轻,不急不缓;再多的事也有条不紊,淡定悠闲。收回向外追逐的目光,用宁静的心境回归万事从容。

不为难自己,应适可而止不较真。“金无足赤,人无完人。”这个道理大家都能明白。所以别轻易跟自己过不去,更不要处处为难自己。大千世界如此璀璨夺目,我们需要做的事情就是好好爱自己,让自己活得开心,活出自我。在劳逸结合的前提下,无论是精神状态,还是运动模式,适可而止是最佳选择。切不能与自己的内心作对,而是要与它做知心朋友,聆听内心真实的诉说,不盲目较真,活成自己希望的样子。

不为难自己,应知足常乐不攀比。哲学家梁漱溟说过:“人的一生要处理好三层关系:第一层是自己与世界的关系,第二层是自己与他人的关系,第三层是自己与自己的关系。”不

可否认,我们一些人在日常生活中,为了取悦他人,总是以别人的眼光来要求自己,不惜为难自己,去做一些不乐意的事情。须知,心满则意足,知足则常乐,攀比是人生的大敌。为了不为难自己,适时放弃也不失为一种快乐。笑看花开花落,乐望云卷云舒,心蓝如洗。知足常乐,看透人生,不再为心中的执念而寻根溯源,不再为无谓的攀比而劳心费神。

不为难自己,应乐观豁达不愁闷。看过一段话:“无能为力的事,当断;生命中无缘的人,当舍;心中烦欲执念,当离。心之所想,皆是过往;放下执念,心才能回归安宁。”既然如此,你又何必为难自己。一个人最好的活法,就是不为难自己。不让自己为难,就是要接纳不完美的自己,承认自己的平凡与简单,不被外界的纷纷扰扰所愁闷。遇事豁达,想得开、看得开、放得开;逢人乐观,海阔天空,春暖花开。唯如此,才能胸怀豁达,学会与自己和解,怀揣生命里的一抹色彩,做好真实的自己,开心快乐过好每一天。

天云自去水自来,清风自起花自开。继续做不规范的“双摆莲”,不为难自己了。你说呢?

出门记着背口诀

□张 人

每个人都有出门忘带钥匙的经历,40多年前的一次经历让我记忆犹新。

上世纪80年代初,我在一所医学院工作,办公室所在的房子与教学楼紧挨着,房子比教学楼低很多。那时,大学的条件很差,宿舍和办公室都没有空调,就连我们的化学实验室也没有。

夏天热得难以入睡,晚上我就去办公室的楼顶睡。一次,忘了带钥匙,可把我急坏了。因为我的长裤在屋里,只穿了一个短裤在楼顶。同屋的老师有我办公室的钥匙,但人家在生活区居住。要是第二天早上去拿钥匙,一个大学教师穿个短裤跑在学院里,那太丢人了。我只好趁着夜色,跑到同事家拿了钥匙,好在学院当时没有路灯。

2011年,女儿在厦门大学读博士,我去那住了一段时间。一次出门忘带钥匙,找人打听到了开锁师傅,人家小铁钩一钩门就开了,花了60元。

2015年的一天,我又一次把钥匙丢在办公室。因我单独一个办公室,没法让同事帮忙。家里虽有备用钥匙,但进不去家门,因为妻子去郑州女儿那里住了。只好叫来开锁的,又花去几十元。

出门记着拿的不仅是钥匙,还有钱包,在外没钱寸步难行。现在,人们几乎是人手一部手机,一会儿也离不了手机,出门也得记着带手机。

我戴的老花镜有两种,在家里看书、看手机和干活戴的是400度的,出去走路或开车要戴200度的。戴400度看远处头晕,不戴眼镜则视力模糊,所以出门得记着换眼镜。

我谢顶厉害,残留的头发也是稀稀拉拉、无光泽,所以出门时要记着戴帽子。

由于出门要拿带这么多东西,开始时我不是忘这就是忘那。于是,我想出了一个好办法,那就是背口诀。用老年手机时背的是:眼镜——钥匙——钱包——手机——帽;用了智能手机,学会了微信和支付宝支付后背的是:眼镜——钥匙——手机——帽。每次出门,先背口诀,一背口诀,全都想起来了,一样也不会忘记。

这个方法可以进一步推广,用到很多方面。人们在突然遇到大的事件时往往易慌乱、不理智,平时就编成口诀:遇大事,不要慌、不要急,要镇定、要理智。若每当遇到大事,先背背这个口诀,就会提醒自己、镇定自己,使自己能正确地判断和处理。因为,遇事越慌越乱;因为,不理智常坏事。

桑榆苑

临江仙·人生

□李思敏

草木萌芽枯萎,人生一世行程。酸甜苦辣在心中。官民贫富异,境界有西东。

世事纷繁浮躁,坚持思绪从容。珍惜当下享闲庭。襟怀恬淡好,以保晚霞红。

凤楼春·心静有风景

□李思敏

如止水心情,澄澈融融。沐清风,吟优雅韵律修行。人生路,蕙兰英。鸟语花香盈岁月,向锦绣前程。

克己诚,平淡一生,筑篱种菊,安然度日,为人处世恒恭。受过的伤,凝成智慧对毒蜂。相逢美好,温暖心灵。



报春(国画)

原士高 作

投稿邮箱:jzwbwq@163.com(请注明姓名、电话及具体地址)

驼奶粉 / 羊奶粉 / 燕麦片春季特卖



那拉臻臻益生菌配方 驼乳粉升级版 198元一桶



那拉丝醇儿童配方 驼乳粉 278元一桶



那拉丝醇全脂驼乳粉 358元一桶



那拉丝醇益生菌 配方驼乳粉 248元一桶



养羊啦高原纯羊奶粉 236一桶 买三桶送一桶(800克/桶)



有机燕麦片 49元 买一桶送一桶(800克/桶)

地址: 人民路报业国贸大厦一楼大厅 电话: 13839165077

广告