

当我跑步时我在想什么

□ 曹丹丹

“开始”是痛苦的,呼吸急促,喉咙拉风箱一般,没跑几圈就不断看手机上的跑步软件,看看自己跑了多少千米,距离自己既定的目标还差多少。一度想放弃,何必为难自己?不也有不锻炼身体好得很的吗?下意识中只有“放弃”或“结束”两个词。

好在我挺了过来。在极度的不适,极度的矛盾,极度的挣扎中挺了过来。靠着单薄的意志力,靠着一次次自我鼓励,我一次次完成了既定目标。在最难熬的时候,再坚持一会,不给自己歇脚的理由,不给自己尝到甜头的机会。把大目标切割成小目标,某棵树,某个座椅,某块颜色不同的地砖。给自己发小小的誓言:如果放弃,那么就——长胖,长粉刺,吃不到榴莲,等等。好在一次也没有放弃,感谢那些日子一路咬牙坚持下来的自己。

很喜欢一句话:“种一棵树,最好的时间是十年前,其次是现在。”十年前已不可追,那么就现在吧,勇敢地迈出第一步便是成功。很多个周末的早晨,我想再睡一会儿,但一想到好不容易坚持了这么多天,如果给了自己一次放任的借口,后面将会不断地找借口。“放弃很容易,但坚持一定很酷。”“因为不想跑,所以才去跑。”我不时拿这些励志标语来激励自己,于是便从床上一跃而起,换上运动装备,戴上耳机,怀着一颗朝圣般的心,迎着朝阳出发。清风拂面,鸟儿呢

喃,惺忪的泥土地散发出让人心神安宁的气息。披散的长发在肩头“沙沙”地响,我脚步轻盈,心情愉悦,那一刻,仿佛不是我在奔跑,而是世界在我的脚下驰骋。那一刻,我远离了我的社会角色,我完全属于自己。

村上春树在那本书里说:“肌肉很像记忆力良好的动物,只要注意分阶段地增加负荷量,它就能自然地适应和承受。”我一边跑步,一边践行书中的理论,慢慢变得越发从容。从开始的两千米,慢慢增加到三千米,五千米,现在,我居然能突破八千米了。周末的早上或者夜晚,我会到稍远的公园去跑,会遇到许多跑者从身边呼啸而过。每个人的起点都不一样,但只要按照自己的既定线路奔跑,都可以到达想要的终点。已过而立之年,可我没有去过更多的远方,就从脚下、从丈量这个城市开始吧。朝阳、星空、穿梭的人群,以及不知名的花草和树木,都在我奔跑的路上夹道相迎。

因为要快乐,所以我就去跑步。越来越从容,越来越坚韧。在我奔跑时,我想到了许多,我的生活,我的未来,我的梦想,更多的是目及平凡事物时内心迸发的火花。多么美好的世界!有时候我会突发奇想,或许有一天我也会像村上春树那样去跑个马拉松,或者也写一本小城的《当我跑步时我想些什么》,或者《当你在路上遇见我》,那一定也是特别有意思的。

长长的路慢慢走

□ 和智楦

独自在书房看书,傍晚时分,阳台外有隐约的喧哗声,随风阵阵飘入。书房的窗户,正对着一江绿水,水的彼岸,是连绵的群山,而在水的这头,小区的广场上,每天此时,都会聚满晚饭后出门休闲的人们,或遛娃,或闲聊,或跳舞,一派热闹景象。

不看书的傍晚,我常会带上四岁的儿子,到广场上四下闲逛,陪儿子做游戏,看人们跳广场舞,有时也会加入跳舞的队伍,明显跟不上节拍地乱跳上一会。彼时彼刻,周围欢快的音乐声、孩童的嬉戏打闹声、围坐在广场边上的人们的闲聊声,总能轻而易举地唤醒我内心某种慵懒的情愫,浑身充斥着舒缓的闲适感,美好而安详。

我很喜欢这样的氛围,让我有种融入的感觉。这样的融入是一种很奇妙的感觉,看着身旁一张张笑脸,听着周围各种嘈杂却充满热情与欢乐的声音,我几乎能在一瞬间就放下心中的琐事、杂事、烦心事,暂时脱离现实的纠缠,进入一种愉悦舒适的轻松状态,倾听到自己内心真实的声音。

事实上,在很长一段时间里,正是因为有了这样闲适的黄昏存在,人到中年后,我那些原本已经陷入兵荒马乱的生活,才开始渐渐寻找到释放的缺口。每当这种融入感如同山间的泉水般,从这些缺口潺潺流出时,平日里忙碌的生活节奏便会被打破,被抚平,被理顺,让我得以放慢匆忙的脚步,再次点燃对生活的热情,欣赏并享受着慢时光的美好。

这样的感受,有点像是生活的一种留白,又仿佛烟火人生之外遇到的幸福驿站,可以让我暂时从生活的疲惫中抽离出来。所需的时间也可长可短,只要能从终日被生活的洪流、烟火的俗事裹挟缠身的疲惫中腾出一点属于自己的时间,去做一些喜欢的事情,不仅仅是享受闲适的黄昏,也可以是看一场电影,听一支歌曲,或品一壶清茶。只要能慰藉自己、犒劳自己,身心便能在这样的慢时光里,稍事休憩、洗去疲惫,从而焕发神采、披荆斩棘,继续前行。

诚然,慢下来,才能发现生活的美;慢下来,才能让本来拥挤的生活,获得应有的安逸和自由。而一颗着急赶路的心,一旦慢慢收敛了焦躁与不安,变得温润平和起来,紧绷的生活就会多出一些幸福的缝隙,让阳光照进来,让微风吹进来,让细雨滴落进来,一点点滋养和抚慰心灵,生命便会重新绽放出活色生香的美丽。

慢,不是懈怠,更不是逃避。真正的幸福,不是短时间里获得了什么,而是长久地拥有了某种心性,去温柔地抵御生活的繁琐,最终收获宁静与平和。就如同女作家毕淑敏在《恰到好处和幸福》中所说:“有些东西,并不是越浓越好,要恰到好处。深深的话我们浅浅地说,长长的路我们慢慢地走。”



几年前我还没有跑步时,在喜马拉雅平台上听村上春树的《当我跑步时我谈些什么》,对书中的诸多观点颇有共情之处,便买来纸质书。书中的村上春树一如既往的委婉细致,我把这本书置于案边,它成了我跑步的诗意起源。

时隔几年,我终于决定坚持跑步时,正是我阳了之后。那会儿走路心慌,气喘得厉害,咳嗽得厉害,突然发现健康是太宝贵的东西。我决定开始运动。当一个人决心开启一项运动时,必须客观地评估自己,能否执行?能否坚持?我意识到自己很懒且随心所欲,思虑再三最终选择了跑步,因为它是一项随时随地就能进行的运动。

地点选在离家百米之外的小广场。这里离家近,便于执行跑步计划。这里环境宽敞、雅致,周围种满了四季花木,每一季都有一种或几种花开放,遗憾的是广场不大,一圈下来大概是四百米。我的开始便是这四百米上的某一点。

父母爱吃什么菜

□ 苗君甫

朋友聚会,酒足饭饱后大家开始评价起这家餐厅的饭菜,有人说红烧肉太腻,有人说青菜炒得太老,还有人说凉拌菜没味道,说着说着大家说到了父母做的菜。

华姐说她无肉不欢,尤其喜欢吃鱼,每次回家,父母总会做她最爱吃的水煮鱼。她说,那是她吃过最好吃的水煮鱼。

李哥说他喜欢吃甜食,只要回家,父母准备的菜是这样的:八宝饭、糖醋里脊、糖醋小排……老父亲还保留着给他夹菜的习惯,恨不得把所有的好东西都夹到他碗里。他说,还是在家里吃饭舒心自在。

小蔡说她不喜欢吃葱姜,回家吃饭,母亲做菜会特意不放葱和姜,吃馄饨母亲会准备两种馅,专门给她准备一份没有放葱姜的。在家人面前,自己好像很挑食,但不管怎样,家人总会记得。

一直没说话的小谢突然问:“父母记得你们喜欢吃啥,谁知道他们爱吃什么菜?”大家沉默了。

小谢说,那次父亲住院,医生让他买点老人最爱吃的东西,他火速挑了柚子、点心、巧克力、蛋糕之类的东西。没想到医生说:“这是你爱吃的,还是老人爱吃的?”小谢一下子愣了,自己最爱吃的东西却不一定是父母最爱吃的东西,以前每次回家,他总是挑自己最喜欢吃的菜买回去,可是父母却不爱吃。

父亲出院后,小谢开始留意父亲的喜好,留意母亲的口味,留意父母的业余爱好,渐渐发觉,自己以前做得太不够了,竟然连买菜这点小事都没做好。

小谢说:“孝顺哪有那么高大上,有一种饭菜就叫孝顺。”

这话我绝对认同。因为我也是从父亲有次住院,在超市货架面前才下定决心,留心父亲和母亲的喜好。

我的父母爱吃什么?好像以前我也不知道,只知道只要回家吃饭,所有的饭菜都以我的口味和喜好为原则,我曾经以为我喜欢吃的也是父母喜欢吃的,却没想过有可

能他们并不喜欢。

好在,我留了心,再回家吃饭的时候,我会用心观察父母在餐桌上最爱吃的是什么菜。也会陪父母聊天,旁敲侧击问他们经常买什么菜,我甚至还偷偷回家“突击检查”,看他们正在准备什么菜。

如今,我已经对父母的爱好了如指掌,知道母亲的忌口,知道父亲的偏好,再回家买菜时,更有针对性,买的都是父母喜欢吃的菜。

在爱的天平上,我们和父母之间,总是倾斜的,他们的砝码永远比我们重。

父母越来越老,我们越来越忙,很多人只是把父母当成亲戚一样在走动,逢年过节带点礼品回家看看,可我总觉得拿钱拿物,不是真正意义上的孝顺。

有一种饭菜叫孝顺,这孝顺很简单,不过就是按照他们的喜好买菜,按照他们的口味做菜,按照他们的需要陪伴,像他们曾经那么用心地爱我们一样,好好爱他们。

