

边哭边笑边自疗

□司马小萌



一位好友在朋友圈写道:“突然丧。什么也不想做。”

惊!

印象中,此君天天精神抖擞。就连做菜,都“神采奕奕”,不晒够九宫格的佳肴,绝不罢休。而且,她的手艺,那叫一个棒!嫉妒得我们,小眼儿红了又绿、绿了又红……

但是,放心吧。一小时后,她已“云淡风轻”。“鸟鸣啾啾于林间,微风弹奏伴细雨,此时此刻此地此景悦生活。”

知道这叫什么吗?叫“自愈”。

一个心直口快的朋友,经常在微信上和我长聊。三观一致,越说越有。可是有一段时间,这家伙突然“销声匿迹”。

出啥事啦?

原来,此君突遭事业瓶颈,一时找不到目标和方向。于是,在无解中消沉,在消沉中寡欢。我理解“方枘圆凿”的无奈。想想,我们的信仰、我们的青春,都交代在单位了,谁不渴望有一个发挥自我的舒心平台?

问题很严重,萌姐要支招:“这是抑郁早期!”先恫吓一下。然后:“必须从现在起,刻意扳自己。任其发展下去,没人帮得了你……”怎么夸张怎么来,反正都不是吓大的。再然后,就是老一套:要“假装高兴”。装着装着,就变成真的高兴了。

自己的“悟”,朋友的“唬”,果然没多久,此君又恢复往日雄风。朋友圈里,时不时“闪亮登场”。

知道这叫什么吗?叫“自愈”。

我们都是“自愈系”的。在“系”里,老师讲课没好好听,很多本事没学来。但,基础课是及格的,起码懂得:悲喜交加看人世,边哭边笑

讨生活。

本来,哭着来,笑着做,苦着走,就是人生正常的三部曲。可惜咱们有的宝宝,哭的时间太长,笑的时间太短,亏待了自己。

自愈,说起来容易,做起来难。从肉体到精神,一环难过一环。

我呢,还好,既然时不时自吹“具有外星人基因”,有时也能邂逅一点“神奇”的自愈——

前不久,我写了篇讨蚊子的散文,受到儿子一家三口的特别重视,儿媳妇报告:“三位宝宝已拜读!”儿子来我家时,满脸坏笑,要求“参观”文中提及“俺被蚊子叮了20个包”,他觉得一定“壮观无比”。然而,得到的答复是:“对不起,让你失望了!因为俺已痊愈……”

是的,在这方面,我有出色的自愈力:被蚊虫叮咬后,只要迅速涂上风油精,20分钟后,红肿便会消失。以至一起遛弯,没少被蚊子袭击的好友小夏,看着自己腿上的“烙印”,羡慕得小眼儿红了又绿、绿了又红。

哦,小眼儿红了又绿、绿了又红的,还有一位:好友小孙。尽管此君“严防死守”,血

糖仍严重超标。看到从不忌口的我血糖血压统统正常,此君那个气愤啊。

可是,她不想想,我的膝盖,远不及她呢。N年前采访归来受伤,俺的右膝做过手术。由于没做康复就匆忙上班,以致今天各种不爽。为了“珍爱”自己,即便上二楼,也很“腐败”地乘电梯。赶上有爬山的项目,更是“推脱拿糖”。

“没有一个成年人,能笑着看完体检报告”。这是最近读到的最真实最朴实最现实的文章标题。每个人都有自己的“短板”,谁也别羡慕谁。努力自愈,才是出路。

又看到一篇文章:《60%—70%的疾病都能够自愈》。文章说,人体内有一位高度负责的贴身“医生”——自愈系统,包括免疫力、排异能力、修复能力、内分泌调节能力、应激能力等。当人有不适,“医生”可以敏感地捕捉到异常信号,马上调整人体的各种功能,并及时调动“药铺”,进行“配药”、“用药”,从而达到治疗的目的。而且,这种人体与生俱来的潜能,不会因年龄增大而消失。各位,好消息吧?

当然,“自愈”,不仅需要

帮手,也需要技巧。

某父子俩,经常顶嘴。父亲各种不满,儿子各种不服。儿子告诉我:“这两天,我爸把我骂惨了!”我说:你也是,顶什么嘴呀!又不是“大是大非”;即便在理,也不必当面“死磕”。你就不会机灵点,一口一个:“好!是!记住了!放心吧!”嘴能咋甜就咋甜,让你爸听着舒服。等转过身去,该咋办还咋办。这叫:“先肯定,后否定”。看着滑头,实则聪明。

这小子“呵呵”了。他无比虔诚地说:“六字箴言,我记住了!”

顺告大家,这“六字箴言”,俺已多处“推广”。收到的,不是“好!”就是“中!”

至于在自个儿家里执行得如何,不好意思,此方,暂时只对外不对内!



久违的鸟鸣

□李金钟

一些美好事情的出现总伴着一些美好的想象。如果不对着天空许愿,流星还会在天空划过吗?

久居乡间的人听到轰隆隆的机车声,会有一种惊喜;久处闹市的人听到鸟儿欢快的鸣叫声,也会有一种惊喜。

星星照淡了夜空,霓虹灯映淡了星星。勤劳的人闻鸡而起,穿过那还在沉沉夜色雾气中的城市,准备开始一天的工作。

清晨的大街是冷清的,寂寞的,空虚的。忙碌的清洁工熟悉的身影,路灯下昏黄的光在树影下闪烁,尘土飞扬。

天空灰蒙蒙的,几个稀落的星星,路灯昏黄,树动也不动,叶子静静地挨着,有的伸在空中,像孩子画上去的。

路旁的树,枝繁叶茂地静立着,像在沉睡,像在静静地等着什么,它已为人们撑了一天的阴凉,累了。此时的叶子感觉比白天厚实,犹如那结茧的手掌,时刻准备为勤劳的清洁工伸出援助之手。

此时没有喧嚣吵闹,少有人来往的身影。

当我行至公园,突然清脆而急切的鸟鸣从头顶传来,从那繁茂的树叶中传来,传入我的耳中。我很诧异,在这与自然有点脱节的城市,在这非常严重的以自我为中心的时代,还会有这么多的鸟鸣?

鸟儿们为了自身的安全和发展,早已销声匿迹,遮掩了身影,掩埋了鸣叫声,否则,也就永葬人腹了。

我惶惑,是不是自己听错了?但确实实有叽叽喳喳的鸟鸣声传来,且声音越来越繁乱,成群结队的,连成一片,虽然声音不很悦耳。

那叽叽喳喳错乱而尖利的叫声,竟然在这城市的清晨,轰然响起,响起街道两旁的树里,是想唤醒昏昏沉睡的城市,还是想趁着人们还在沉睡的时候卖弄自己的歌喉?

我又怀疑是不是别有用心的又搞了什么名堂,难道刻意设置点鸟鸣声,就能说环境清新自然,与自然和谐相处了吗?

我驻足倾听,但确实就有

鸟鸣声从茂密的枝杈间传来。我抬头望去,也的确隐约约看到许多只小鸟在树枝间欢欣跳跃,是麻雀。我心头掠过一丝惊喜,我庆幸自己在清晨还能听到这密密麻麻的鸟鸣声,成片成片连绵不绝的鸟鸣声。

第二天清晨,我特意放慢车速,远远就能听见那久违的鸟鸣声,然后看到更多的鸟在枝叶间蹦蹦跳跳,欢呼雀跃,时隐时现。它们在为拥有了清晨而欢呼吧,在为拥有了清晨自由的空间而欢呼吧。树枝和天空是属于鸟儿们的。

清晨,我穿越在这鸟鸣声中,心情舒畅。

那辛苦勤劳的清洁工,鸟儿是在陪伴他们为他们欢呼吗?他们在任劳任怨地埋头清扫,为街道美容,那早起晚归的小菜贩,鸟儿是在迎接他们吗?他们深一脚浅一脚地走在回家的路上。

鸟儿们在上下翻飞,在追逐嬉戏,在瞭望,在寻找。

它们为什么这样急切地叫,这样欢快地叫,这样欢欣鼓舞地叫?这儿就是它们的家吗?

它们为什么选择在清晨,行人稀少,一切都在睡梦中的时候,聚集起来,喧哗骚动起来了呢?它们怕人类知道还是为了唤醒沉睡的人们?它们为什么选择这样的地点,繁华的路两旁的树,接近人群接近高楼,在向人们示威还是向人们表示亲近?

一连几个清晨都是如此,鸟儿们天天早晨集会相互问好,过节日似的表示欢庆,这是鸟儿自己的事,鸟儿的选择,也是鸟儿的自由。它们找到了自己的自由,这儿就是它们自由的天地。

人们还在睡梦中,他们没有精力也无法干涉鸟儿的事。

鸟儿是大自然的精灵,人们应与鸟儿们和睦共处而不能势不两立。熟睡的人们快点醒来,去那路旁的树下,去那小树林中,听听鸟儿们的鸣叫声吧,听听这大自然精灵的语言。

每天清晨,我愿穿行在这鸟鸣声中,心荡神驰。



征稿启事

生活中需要快乐,更需要发现快乐的“眼睛”。在生活中,哪些事曾给你带来快乐?即日起,我们面向广大读者征稿,邀您讲述生活中的真实故事。

来稿要求:讲述日常生活中平凡而生动的故事,抒发对生活的热爱和追求。行文要轻松活泼,突出真实性和趣味性。作品体裁应为散文、随笔,字数一般不超过1500字。

投稿邮箱:mdwb09@sina.com,请注明“乐生活”。

本报编辑部