

R 人生百味
enshengbaiwei

告别那些不想再经历一次的事情

□高伟

小时候最盼的是新年。月份牌越来越薄的时候,就问爸爸还有几天才能撕完呢?记得爸爸告诉我还有二十来天就过新年的时侯,我愁坏了,觉得日子简直是像个固体一样凝固住了,不流动了,这二十来天怎么熬啊?现在想来,那个时候是不知道时间的本质的,不知道生也不知道死,以为一辈子就是永远那么久。长大以后就完全相反了,最不喜欢的就是过新年,因为又长了一岁。一辈子至多也不会超过两位数字的年岁,一晃就过去了。所以,每一天都会像小时候吃糖果那样,用舌头舔着,小口小口地抿,哪舍得大口嚼碎吞吃下去。

但是,2020年这个庚子年太特殊了,说它百年不遇一点也不过分。我听得最多的一个形容这一年的词是“撕裂”,还有说“疲惫不堪”“心碎”的。有个九岁的小学生如此表达了这一年:“感觉就像是过马路之前你注意了左右看,结果却被潜水艇撞翻了。”这个小男孩是个当作家的料子。2020年的日历越

来越薄的时候,总会听到有人说,这个庚子年快点过去吧,这一年太丧了。这么一种心理上的催促还真没有发生在过去岁末年初。

大家对于这一年的惊慌,果真是大于生命的变老。但我依然舍不得每一天的日子快快地过去,即使是这个庚子年的最后几天。对我而言,整个人生的时间是一片草原,每一个日子都是草原里的一棵草,它们平等而昂贵,值得我琥珀一般善待。

2021年还是势不可挡地来临了,完全不会受任何人意志的影响。终于要与这个庚子年告别了。

前几天听“得到”,陈章鱼老师讲了几本书,都是关于告别的。看来大家都在做着与旧年告别这件事情了。陈章鱼和大家分享的,不是与2020年做一场沮丧的告别,而是做一场幸福的告别。这真的让我脑洞大开。陈老师说到一个美剧,剧中有个情节:主人公要离开纽约去别的城市生活,为了和朋友们告

别,也和这座城市告别,他列了一张长长的清单,清单中都是他在离开之前想要最后再做一次的事情。有个朋友看了这个清单,对他说了一段动情的话:“你写下了所有要告别的东西,但其中许多是美好的回忆,为什么不是反过来,和不好的回忆告别呢?告别所有的失落的时光,告别所有的失败和不被接受,告别所有的淤青和伤痕,告别所有让你心痛的时刻,告别那些你真心只想经历一次的事情……”

告别那些你真心只想经历一次的事情!这句话特别打动我!也格外地适合庚子年这个地球上的每个热爱和平和健康安宁的人们!

我早就把“假如”这个词从我的生命字典里动手术摘除了。生活不是拍电影,它从来都是现场直播,发生了就是发生了。它从来不按照你的愿望来写剧本,也根本不会取悦你。我现在不追究生命有没有意义,我只想好好生活,我只知道幸福比痛苦好。我要按照这个标准去

规定我的行动。

我的心里

住着两匹马:一匹是好马,一匹是烈马,它们掌管着我的情绪。当负面事件来临,好马和劣马立刻进行博弈,好马战胜了劣马,那么我的心情就会是接纳的,安宁的;若劣马战胜了好马,我就会沮丧,失望,撕裂。如果我的情绪大概率地被这匹劣马掌控,我就是抑郁了也毫不吃惊。现实生活中,不少人见事就抱怨,永远没有知足的时候,就是因为其总是在精神上喂养这匹情绪的劣马。这样的人,几乎一生情绪的天空乌烟瘴气,根本不知道安静与喜乐为何物。所以,我们要学会与“真心只想经历一次的事情”或者说“不想再经历一次的事情”——告别!

这两天,各家酒店生意兴隆,都是亲朋好友聚一聚的——



告别这个即将过去的年份。我也和朋友们多凑了几回,举杯向月,共度此时。我这个向来不会敬酒的人也学着陈章鱼的口气对朋友们表达:用这一杯酒,与大家一起告别这个庚子年,告别那些不好的回忆,告别那些不想再经历一次的事情;同时,这一杯酒也是一个幸福的邀请,它是开启我们新生活后的第一杯酒,把旧年的阴霾删除,空出地方来装鲜花。

R 人生感悟
enshengganwu

海明威的家族魔咒

□马丽尔·海明威

我的爷爷是一位作家,他于1954年获得诺贝尔文学奖,代表作是《老人与海》,他的名字就是欧内斯特·海明威。爷爷为家族带来了无上的荣耀,然而几十年来,病魔却也一直纠缠着我的家族。爷爷在我出生前几个月因病抑郁自杀,而他的父亲早在年轻时也是因为抑郁症而自尽。爷爷的妹妹、弟弟,我的一个叔叔、两个姐姐后来又相继因酗酒、吸毒、抑郁症或其他怪病而自杀或暴毙。人们都说海明威家族被诅咒了,所有家族成员都将不得善终。

作为海明威的儿子,父亲继承了一笔沉重的负担:酒精成瘾和滥用药物的倾向、自暴自弃的痛苦,还有自我怀疑,觉得自己一辈子也比不上爷爷。我的母亲很漂亮,却也很痛苦。她的第一任丈夫死于二战,和我父亲结婚后,她一直恨父亲不是她最心爱的人,他俩每天都打架。生活像钟摆一样,总是在反复地走着极端:不是冷若冰霜的沉默,就是炮火连天的争吵,两者常常紧密相连。

只有食物是唯一不变的。实际上,它是我们感受和表达爱意的途径。每天晚上6点是“葡萄酒时间”,一杯酒下肚,一切都是快乐和笑脸,但是随着后续的每一杯酒,大家开始变得紧张易怒,等到第四杯酒过

后,狂呼乱叫的家庭战争又开始了。

我16岁离开家乡,到好莱坞当了演员。为了保证不会发胖、生病或发疯,我下定决心要打败从家族那里继承来的偏执。

我无法改变基因,但是我拒绝向命运的诅咒低头,我想要健康地活下去。我觉得控制食物似乎是最好的方法,于是我几乎尝试了每一种食疗方法:长寿主义、素食主义、无脂肪、全脂肪、无蛋白质和高蛋白质等食谱。有一年我甚至除了水果和咖啡什么都不吃。但是这些痛苦的试验却对我毫无效果,对食谱的严格控制反而变成另一种偏执。

我开始审视自己的童年,尝试着回忆当初最平静、最惬意的时刻,答案很快就变得清楚了:是夏天。夏天的时候,父亲常常去钓本地的红鲑鱼,家里每天都有新鲜鱼肉。我们还经常吃菜园里新鲜蔬菜拌成的沙拉。每年夏天我都要到俄勒冈州旅行,和我的教母一起住一段日子。她家有好多果树,新鲜水果多得吃不完,菜园里种着各种蔬菜,

上还散养着鸡和山羊,这样我们就有新鲜鸡蛋和羊奶了。回想起往事,我得到了一个令人吃惊的启示:纯天然的食物不仅对身体有益,对心灵也有好处。

于是我开始吃最天然的食物,戒掉了喝咖啡成瘾的习惯,每天做瑜伽和冥想,身心终于逐步健康起来,全家人其乐融融。

后来我在电视电影界都取得不错的成绩,获得了奥斯卡最佳女配角奖提名,还登上《人物》杂志的封面。最近我又开办了自己的瑜伽健身房,写作出版了好几本关于身心健康的书。我还筹划去巴黎亲自执导、将爷爷的小说《流动的飨宴》拍成电影。

我终于打破了海明威家族的诅咒!



F 非常感受
eichangganshou

出边出沿

□曲曲

儿

时有一回,我们一家去一里路外的外婆家串门,

总是走在正中间,不至于出理出格,被人唾弃。

父亲又说,走路就是走路,不可一边走路一边东触触,西触触。做事情亦是一样,要做得端庄郑重,不要这个做做又那个做做,到头来却什么也没有做成功。

“做人做事都做得好了,你长大了才是个有用场的人,晓得没?”

夜路中,我点点头。觉得这周围都黑洞洞的夜色亦是郑重。天地万物此刻一同静默不语,自有一份端庄。

走路原和做人做事是一个道理。父亲那次的教诲,我终不敢忘记。于是对这“出边出沿”一词,就专门记得,印象深刻。

父亲终看不过去,停下脚步,责备我,说这样黑的夜路,不端正走是为何?我忽见火光停住,就转过身来,见父亲表情严肃,只好默不作声。

父亲见我低头,说,走路要走正中间,不可走到出边出沿,这是正道。做人亦是一样。路走歪了,就像这走路走到了出边出沿,是要跌落悬崖、跌落溪坎一样的危险。

走路要走正中间,不可走到出边出沿,这是正道。做人亦是一样。路走歪了,就像这走路走到了出边出沿,是要跌落悬崖、跌落溪坎一样的危险。

请本版文图作者与编辑联系,以便奉寄稿酬。

