

S生活感悟

henghuoganwu

心安是一种幸福

□邓荣河

心安是一种境界,身体好是一种结果。心安了,身体也会好。心不安,再多的名利也不自在。人生在世,心安是值得我们追求的。大凡境界,离不开修炼。修炼心安的方式很多,可以慎行,可以独处,也可以静读。严格地说,这些只是形式,关键还要看如何做,遵纪守法、认真敬业、胸怀坦荡、为人正直、光明磊落、助人为乐……拥有优秀品质能换来真正意义上的心安。

我的邻居是一对80多岁的老夫妇,儿女们在外地工作。两位老人很勤快,在院子里种了很多柿子,待到柿子成熟了,总会招呼乡邻们来无偿采摘。看着大家兴高采烈地拿走一兜兜柿子,两位老人满脸欣喜。不

过,他们有个要求,柿子不能全部采摘干净。究其原因,老人说,一是留点柿子,红彤彤,看着舒服,是院落中的一个景致;二是可以引来鸟儿光顾,那些未采摘的柿子是专门给鸟儿留的美食。看看,有这样宽广的胸襟、豁达的心境以及乐施的善良,不长寿才怪。

心安,还要不做亏心事。内心安好的人,啥时候都敞着心门,吃得下,睡得香,因为问心无愧。如果做了坏事,就算关起心门,时时设防,身心也难安稳——不知什么时候就会受到惩罚。此心安处是

吾乡。很多人到了故乡会心安,道理很简单——那里是我们的根,叶落归根是一种身心坦然的安。所以,有些人老了会回故乡居住,或者时不时回故乡走走,看看自己的来处,想想自己的前路该如何走下去。名利如浮云,当人生起起落落、过尽千帆,你会深切地感受到心安是一种无与伦比的幸福。



F非常感受

eichangganshou

人善一生,乐施三事

□龙建雄

静夜,十点半,桌前阅读,外面皓月当空,天地苍茫,清辉如雪。手机微信“叮当”一小声,老友发来微信:兄弟,老领导黄欢因心梗于今天下午去世,特此讣告。我凝望着屏幕,使劲眨了眨眼睛。没有看错,他是那么写的,两行字,已经足以让我心情瞬间沉重。

我回复老友:太意外、太可惜、太痛心。老友所说的老领导,我更多愿意称呼他老大哥,老兄那典型的益阳口音,立刻在我脑海里闪现,眼前开始慢慢朦胧。老友的微信又跳出来一条:兄弟,到我们这年纪,要开始相信医院,要相信医生。顷刻间,我泪眼婆娑。

斯人已逝,生者如斯。黄老大哥不辞而别,我心有遗憾。他生前对我甚为爱护,却不曾听过我说一句“谢谢您”,这也让我顿生许多感怀。

人生有三大乐事。《孟子》说:“父母俱存,兄弟无故,一乐也。仰不愧于天,俯不忤于人,二乐也。得天下英才

而教育之,三乐也。”

对于我们每个普通人来说,这天底下没有比父母健在、姊妹团结更为幸福和更加幸运的事;知其来处,不问归处,品人间烟火味道,享世间天伦之乐,这是多么欣慰的头等乐事;人的一生,堂堂正正,光明磊落,有德有位,对自己所拥有的一切知足满意,这无疑是幸福和幸运的第二等乐事;行于天地间,如果再有一定的凝聚力和公信力,教育子女,影响他人,那说明你于普通平凡之中活得清澈明亮,有档次,有格局,可圈可点,可敬可佩,这足可以称为人生中第三等乐事。

老大哥做到了这三件乐事。他是大孝子,疼老婆,顾小家,对孩子教育十分严格;工作中,他尽职尽责,是单位同事心目中有名的“老黄牛”。

真挚的情感,是我们每个人最宝贵的财富。身边有亲人和朋友突然离开,总能激起我们对于生命的眷恋,对于健康的器重。其实,我们对于逝者的惋惜,对生命的礼赞,无不是对于自身健康的担忧。

怀念别人,感恩他人,也是在关照自己。或许,许多年以后,也会有人以这样的方式,把我当作他值得怀想的一个人。

J精粹短文

ingcuiduanwen

每年,我都要跟老王打两次交道,此人年长于我,是个很难讲话的人,喜欢挑刺,刁难人,因此许多人都不喜欢他,能躲就躲。

也有人善意地提醒我,少跟老王打交道,或者约他出来吃个饭,喝个茶,或许他不会刁难于我。但我没有那样做,我并不害怕被老王挑刺或者说刁难,相反,我很珍惜这种少见的机会。

人到了一定的年龄,有了一定的资历和职位后,身边便很少有人会对其挑刺了,包括最好的朋友和最亲的家人,久而久之便会自我感觉良好,进而拒绝继续进步。

挑刺与刁难

□徐 徐

而被挑刺或刁难,则如同一盘迎面泼过来的冷水,能让人从舒适区醒过来,认识到自己远没到十全十美的地步,还需要继续提升和进步。

人,并不会因为年龄越来越大,职位越来越高,缺点就会变得越来越少。相反,如果不经常反思,身边又缺少敢于给自己挑刺的人,就会越来越麻木。这也就是为何一个特别成熟的人,会突然犯一个看似不可能犯的低级错误的原因所在。

没人会时时刻刻来监督我们,因为大家都很忙,但偶尔给我们挑刺的人,却还是会有。如果我们被挑刺,被刁难,

就设法躲避,或敬而远之,那么我们就难有进步。正如有句话说得好:如果你反驳批评你缺点的人,那么缺点将永远跟着你。

珍惜肯定认可你的人,同样也要珍惜给你挑刺、刁难你的人,因为两者都会让你变得更好。



祝您健康快乐

□江曾培

时下人们相互祝愿的祝福语,越来越多的祝福对方“健康快乐”。这是因为,较之钱财名禄,健康快乐更是人的幸福所在。人如果失去健康,一切都会成为浮云,而心态常戚戚,就难以有生活的欢欣。

健康与快乐,犹如鸟之双翼,车之双轮,带动人生行进在幸福的航道中。健康与快乐本是一体,有了健康方能快乐,而快乐则大有

益于健康。如果说健康是“金不换”,快乐就是“幸福果”。

需要强调的是,健康既指身体健康,也包括心理健康。心理健康了,方能好好地享受“幸福果”。

幸福,按照辞书的解释,是“使人心情舒畅的境遇和生活”。它是人们对“境遇和生活”的一种主观感受,首先来自于客观现实。糟糕的现实,是难以给人带来“心情舒畅”的幸福感的;但同时,幸福感也与主观的心态有很大关系。在同样的社会条件下,有人感到快乐,有人却感到不快乐,这固然与各人的具体处境有关,但很多时候,是由于不同的心境所致,“境由心生”嘛。亚里士多德说:“幸福还是不幸,取决于人的自我灵魂。”这话说得有点绝对,但也不乏道理,它启示人们要全面正确地对待客观现实;对个人名利的追求,不可私欲膨胀,盲目攀比,而是要以“知足常乐”的心态,笑对人生,享受生活的恩赐。

“知足常乐”,早有古训。老子就说过:“祸莫大于不知足,咎莫大于欲得,故知足之足,常足矣。”这里的“欲”,指的就是个人名利一类的欲望。由于人与人的情况不一样,在个人名利上不要与别人盲目攀比。每个人在生活中都有自己的位置;只要认真真工作,清清白白做人,无愧于社会,无愧于他人,无愧于自己,就能满足而快乐,不为私心杂念所苦。

这样说,是不是就不要追求了?那也不是。人总是有越过越好的愿望,这是社会发展的内在动力。不安于贫穷,想变得富裕;不安于不文明,想变得文明。这种对现实的不满足,如鲁迅所说,“不满是向上的车轮,能够载着不自满的人类,向人道前进。”在实现这种愿望的过程中,逢山开路,遇水搭桥,其艰苦奋斗则显示“大写的人”的意义,因而总是伴着奉献的欢欣与快乐。就这一角度来说,人又并不总是“知足常乐”的,为了国家更富强,

社会更美好,人民生活更幸福,则是“知足而得乐”。

又是“知足常乐”,又是“知足而得乐”,两者并不矛盾,前者的“知足”,主要指个人一己的私欲;后者的“知足”,主要是指对社会发展与进步的愿望和个人对其的贡献。处理得好,两者是辩证的存在,是相辅相成的。“知足”,是在个人生活要求上超脱一点,豁达一点;“不知足”,是在公共事务上执着一点,投入一点。其中,体现着入世的“有为”文化与出世的“无为”文化的互补,人生是同时需要这两面的。

由此可见,人的幸福愉快是与人的健康紧密联系在一起。而健康既指身也指心,既要重视身体健康,也要重视心理健康。那些身体健康而在生活私事上能够超脱无为,而在工作公事上又执着有为的人,是最好的拥有健康的这一“金不换”,从而能尽享人生愉快这一“幸福果”。

祝您健康愉快!

请本版文图作者与编辑联系,以便奉寄稿酬。

