



# 老年人也要忙碌点好

忙碌固然会使人感到紧张和疲倦,但有收获;而“闲”一样会使人感到有负担,却往往无所得。所以,老年朋友们还是要忙点好。

一潭死水会发臭,唯有流动才能使其具有生命力。人生其实就是不断地填补空虚的过程,忙碌是医治倦怠和空虚的最佳良药。大家都应该有过这样的体会:忙时觉得累,闲时又觉得不舒服,

日子难熬。特别是习惯了工作和劳动的人,退休后只要身体好便会找事做,这样日子才不会那么苍白和无聊。要是不找点事做,反而容易生病,憋得心慌。

任光阴虚度,不是享福,而是在扼杀自己的生活。真正会享福的人是用忙碌来使生命发光,忙中有乐,而“闲”中只有愁。一个人闲着无事,遇到烦恼时就没有排解的办

法,这些烦恼就会挥之不去。一个人如果有事给他忙,就可以让他没工夫发愁,自然身体健康。

付出必有收获,只有忙碌,才能让我们实现自己的目标,圆自己的梦想。

正如鲁迅先生那句格言:“哪里有天才,我是把别人喝咖啡的时间都用在写作上了。”

(据《快乐老人报》)



## 学会取悦自己

坏脾气的减少,意味着你在长胸怀;坏习惯的减少,意味着你在长智慧。

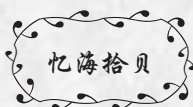
世界那么大,我们如此渺小,光是做好自己就得尽全力,哪有那么多闲工夫去在意他人。低姿态地讨好别人就像一个套在身上的枷锁,何不卸下枷锁,让人生的路走得轻松一点。换句话说,与其费力去讨好别人,不如取悦自己。

歌手李健曾经是火遍大江南北的水木年华组合中的一员,然而就在组合最火的时候,李健却中途退场了。因为他们火了之后,商业演出不断,要被迫去迎合市场需求。李健觉得,这已背离了他做音乐的初心,于是他选择了退出水木年华组合。此后7年,他消失在公众视野,在破败的出租屋里作词写歌。时隔多年,他终于用自己热爱的方式和热爱的音乐再次站在舞台中央。已入中年的他,一如少年模样,初心不染纤尘。他深知,人活着不是为了取悦世界,而是用我们喜欢的方式过好这一生,活出自己想要的样子。

我们喜欢用别人的评价来衡量自己的价值,可是每个人都有自己的个性,那些所谓的评价都是失之偏颇的。生活是自己的,为什么一定要按照别人的规定去过?当我们开始接受自己的不完美、坦然地面对平庸而琐碎的日常时,才是真正的成熟。

一个悦己者,其实内心很简单,只是单纯地想做让自己开心的事,心态好了,神情自然跟着改变,内心也会越来越强大。所以,只有先取悦自己,世界才会取悦你。

(据《快乐老人报》)



## 奶奶的纺车

在奶奶家的西厢房墙角,摆放着一辆落满灰尘的残旧纺车,这辆纺车伴随了奶奶大半生,如今,只能老态龙钟地闲置在时代的边缘。

印象中的奶奶,经常是盘腿坐在土炕上纺线。

夜晚的油灯下,奶奶的面容格外安详,她左手摇着车轮,右手握住车身,细细的棉线便一点一点地被抽出来。抽出来的棉线缠绕在飞速旋转的锭子上,线穗变粗,像个胖胖的萝卜。锭子缠满后,奶奶便微笑着取下放进箩筐里,再换一个空锭子。

纺线是个细活,用力轻线抽不出来,用力猛线容易断,用力不均匀线的粗细也会不均匀。奶奶是村里有名的纺线高手,她纺的线人人称赞,雇主给她的手工费自然也会比其他人高一点。

那时爷爷身体不好,家里的日常开销几乎都是依靠奶奶纺线挣钱支撑着。每次拿回手工钱,奶奶都会在镇上买点零食给我,我自然是欢天喜地了。所以,年幼的我几乎都是在奶奶的纺车旁度过的,我知道纺车会改变我的生活。

如今奶奶年过90,她再也纺不动线了,可每次提起纺线的日子,她依旧神采奕奕、津津乐道。

在我记忆中,奶奶的纺车永远不会远去,犹如奶奶的形象,永远深深地烙在我心里。

(据《老年生活报》)