

乡 村
闲 话



咱 爸
咱 妈

■王伟

七十多岁的母亲常叹息：“这年纪大了，孩子的忙一点儿也帮不上，真是没用了！”我对母亲说：“您把我们姐弟三人养大，供我们上了大学，帮我们成了家，您是咱家的大功臣，操劳了一辈子，该享享清福了。”

母亲是个闲不住的人，觉得每天必须得有点儿事做，有点儿活儿干。而父亲则不一样，年轻时，母亲就很少让他做家务，现在年纪大了，父亲更是无从下手，他每天只是看看电视，读读书，颐养天年。母亲嗔怒父亲是个享福的命。父亲笑笑劝她说：“现在都啥年代了，哪里还有那么多干不完的活儿。年轻时你没有享上福，现在孩子们都还行，你就歇歇吧，享几年清福。”

怡 情
乐 园

■王嵩

父亲从小就是个戏迷，尤其喜欢京剧，退休之后，父亲经常“抑扬顿挫”地吊吊嗓子，唱上几段京剧，在自娱自乐中感受艺术和养生结合带来的乐趣。

父亲总是清晨早早起床，带上他心爱的小收音机，来到风景如画的龙山公园。父亲先清嗓子，唱戏时，凝神聚气，哪段都有二十几句唱词，悠长婉转的拖腔，弛缓有序的节奏，都丝毫不差地闪现在大脑中，做到“默记在心头，心随乐曲走，唱腔口中出”，与收音机里的配乐达到完美的结合。一曲唱罢，再来一曲，直至嗓子有些干涩，这才停下喝点水，然后再继续。

父亲是个乐天派的戏迷，如果遇到不开心的事，父亲既不抱怨，也不发牢骚，一个人到阳台唱上一段传统京剧《四郎探母》或者《文昭关》选段，心中的怒火和怨气就会慢慢释放，从而使自己从不快中走出。

这些年来，父亲唱戏不仅丰富了他的晚年生活，同时也成为了一种健身养生的方式。父亲每每唱戏时，气从丹田起，运用“舌齿唇唇喉”发出五音和头腔共鸣，放开喉咙引吭高歌。既改善肺部呼吸，扩大肺活量，又加快全身血液的循环，达到气血通畅，从而“清气上升，浊气下降”。

失败之我见

■张宜举

有几位青年朋友给我来信，讲述他们失败的苦恼。其中有失恋的，有朋友反目的，有生意上赔本的，有仕途不顺的，有应聘未果的，还有业余创作屡投不中的……从他们的字里行间流露出伤心与懊恼。他们的本意不言而喻，是“嘤其鸣兮、求其友声”。朋友们太相信我了，可惜我没有什么高招去帮助他们成功。因为我一生也是坎坎坷坷，失败甚多。即便耍了一辈子笔杆，有些文字也变成了铅字，但终究还是逊色于鸿篇巨著。见笑见笑！既然朋友有求，怎能让他们失望呢！就发表点自己的浅见吧！

留意一下周围的生活，我们不难发现，失败简直像感冒一样，在每个人的理想、事业、工作、社交、恋爱中经常发生。所谓生活像一本书，失败是最苦恼的一页。

人生的道路哪能一帆风顺、事尽如人意呢！大千世界，成功往往是从失败中孕育出来的。一切成功都并非没有烦恼，一切失败也绝非没有希望。面对失败，自暴自弃固然不可取，但一味地不怕失败也不行。重要的是不能因失败而停止对生活的追求，应时刻对生活

母亲的心思

在我家，是妻子做饭，我洗碗。我每次洗完碗筷，总是把它们胡乱地摆在案几上，当我们上班走后，母亲又悄悄地把碗筷整齐摆放在橱柜里。母亲曾不只一次地跟父亲唠叨我：“这孩子，都四十岁的人了，还是像小时候一样，不会拾掇东西。”我在一旁偷偷地笑，母亲不知道这是我故意给她找点活儿干。有时收了晒干的衣服，我也是胡乱地堆放在床上，然后母亲把它们一件件地抚平、叠好。当然，这些活儿都是不费力气的，但却让母亲觉得自己还能干一些活儿，并且能够做好这些事情，不再是个没用的人。

母亲到我大姐家、二姐家走亲戚，我总会安排她们给母亲找点活儿干，别让母亲“闲着”，否则，她心里会不舒服，两位姐姐也都心领神会。母亲每次从我姐姐家回来，总是向父亲炫耀说，

唱戏乐无穷



唱戏不仅健身养生，还能够益寿延年。父亲经常说，许多年近耄耋的戏剧名家至今仍活跃在舞台上，虽年事已高，但宝刀不老，清脆流利的念白，矫健敏捷的身姿，让观众叹为观止，这就是戏剧的魅力所在。父亲热衷唱戏，还带动了小区里一些老年人也纷纷对唱戏产生了

充满信心。

失败只是一个漩涡，而不是人生的长河。理智地找出失败的原因，或是由于客观条件不成熟；或是主观努力不够；或是因循守旧，以老眼光看新问题；或是因为不善于总结经验教训……经过认真反思，切合实际地确定自己的主攻方向，以顽强的毅力，加上科学的方法，就一定能从失败中解脱出来，并从中悟出成功的条件，抓住机会，乘势而上，登上成功的宝座。

从失败到成功，也许只有一步之遥，但跨出这一步，却需要付出非凡的勇气和智慧。对失败者而言，别人的疏导代替不了自我疏导，脱离实际沉溺于幻想，便会朝着成功的反向狂奔。要正确地选定目标，制定出实现目标的关键方法，坚定信心，不懈地去追求，去奋斗，便可以达到成功的顶峰。

失败并不可怕，可怕的是没有奋进的勇气。对意志薄弱者来讲，失败是一座坟墓，如果你在失败后一蹶不振，胆怯、犹豫、愤怒、沮丧，那就永远别想成功。愿失败者在生活的坐标中，重新找到自己正确的位置。

看，成功正向你招手呢！



她又帮大闺女、二闺女干了哪些活儿。其实那些活儿有的根本就是没有多大用的，但母亲却显得很高兴，她知道孩子们都还需要她！

人 生
感 悟

老年人生活简单就是幸福



■史学敏

我们常说，钱，生不带来，死不带走。退休了还何必物欲太强，贪占身外之物！“身外物，不奢恋”，这是佛家所说的思悟后的清醒，它不但是超越世俗的大智大勇，也是放眼未来的豁达襟怀。退休后谁真正做到这一点，谁就会遇事想得开，想得通，放得下，活得轻松愉快，过得自由自在，免得心里带着不该有的后悔之事。

贪婪是欲望无止境的一种表现，它让人永远不知足。我们离退休的老同志在一块儿闲聊，常有人谈起某某人比自己的条件好，有的爱比单位、有的就比吃喝……比来比去，没有知足感，没有幸福，如果一个离退休老人时常把这些事情挂在嘴上，放在心里，斤斤计较，没完没了，想要得到更多的东西，最后却把现在所拥有的也失掉了。

我们这里就有个从局长岗位上刚退下来的老贾，他认为在岗时有许多挣大钱的老关系，自己若是搞建筑肯定好联系活儿。经他努力联系到了一桩活儿，由于他本人不是很懂业务，经过两年的折腾，一下子赔了几十万元，并且把他准备养老的积蓄也给丢掉了。工人找他要工钱，他一急得了个脑血栓，后来走路、说话也不利索了。老伴照护他，见了熟人就是哭哭啼啼，不久也弄了一身病。有人说他有福不会享，本来好好的退休生活，瞎折腾几年弄得别人说闲话，儿女、亲人关系紧张，有理无处摆。

退休后，应该老有所乐，老年人根据自己的身体情况，根据自己的诸方面条件，干些力所能及的活儿是对社会的贡献，也是老有所为，不一定再去干那些超负荷的额外劳动，更不能凭想象去干那些办不到的事情，把简单的生活弄得复杂化了。

话又说回来，简单不是简陋，平凡也不是平庸。简单是广袤海洋——静谧和深邃，是高远深秋的宽广无垠；简单不是不要小康，不是拒绝浪漫情怀和潇洒风度；简单不是硬去凑热闹，只是流行中认定平淡如金，简单如宝，不去追什么潮流，赶什么时髦；简单如高山上流云，让凝涩的人顺畅，把板结的心情融化，使喧嚣的世界灵动，让心灵有一种净化感，灵魂有一种安详感，身心有一种健康感。总之，老年人少些思想压力，就会多些快乐。像老贾那样，就是自己给自己找麻烦，自己给自己找过不去。

在市场经济的今天，老年人莫追潮，应该好好享受当今社会给带来的幸福和平安。生活简单些就是幸福，幸福就能健康长寿。

本版图片均为资料图片