

年老话知足

随着又一个新年的到来,我辈人等又“老”了一年。虽然有文人说“太阳每天都是新的”,但晚霞再红,也时近黄昏。古人云:“年年岁岁花相似,岁岁年年人不同”,斯言至理也!

一个人老了,常会不自觉地回顾平生:自己做的哪些事值得骄傲,哪些事感到遗憾。虽然过去的一切都已凝固成为历史,不能改变分毫,但回首前尘,剖析自己,总结经验教训,明辨是非得失,对保持晚节,走好人生最后一段路,总是有好处的。

一个人老了,常会怀旧“想当年”,会想到经历过的许多事,接触过的许多人。我们一生所遇见的人,有的品德高尚,可敬可爱,也有的卑鄙恶劣,可恨可恶,但古稀之年应是一个包容、自省的年龄段。“人非圣贤,孰能无过”,我们自身就那么完美无瑕?有哲人将好的人生经历比喻为一块独特的织锦,有的色彩斑斓,有的素净淡雅,但每根时间的丝线都经过生活的七浆七染,每颗回忆的珍珠都经历过岁月风霜的打磨,这些珍珠和丝线串成了你的独特人生,你经常欣赏、佩戴并抚摸它们,就会和曾经拥有的过去相聚于咫尺之间。不要忽略更不要忘记这些感受,这都是你将来的宝藏,不然,等你老得走不动了,坐在圈椅上晒着暖暖的太阳,你和同龄人或孩子

们聊天时说什么呢?

一个人老了,应牢记“高薪不如高寿,高寿不如高兴”的道理,快乐和知足应成为我们心理生活的常态。在现实生活中,人人都希望自己幸福快乐,可幸福快乐一半取决于心态,一半取决于事态,世上没有真正的万事如意。知足者会以良好的心态顺应自然变化,从而不断收获到自然给予的馈赠。知足者与人为善,对别人要求不高,故容易与他人和谐,从而自身也和谐。即便遭遇到一些灾难和不幸,也不会钻进牛角尖去折磨自己。他会宽慰自己:我已经很不错了,一切都会过去,前程仍很美好。总之,知足者会因知足而常乐,而不知足是无法常乐的。

人都会变老的,衰老乃至死亡是我们每个人都要面对的,只是迟早而已。因此我们不必把年老和皱纹看得那么可怕。如果从生命延续的角度看,它确是冷面无情的杀手,但若从人生阅历的层面讲,就是串起智慧珠玉的红绳了。

知足吧,同龄的老年朋友!只有知足,才能活得舒心,才能轻松愉快,才能健康长寿!

(张岩)



陪母亲拜访老友

母亲最近总是念叨:“人老了就爱怀旧,我最近特别想你兰姨,啥时候你带我去看看她吧。”母亲有晕车的毛病,平时很少坐车出门,我劝她说:“想兰姨了打个电话不就行了,去市里要倒车,到时候你又该难受了。”

兰姨是母亲上中学时的同学,用母亲的话说,当时俩人好得穿一条裤子,后来干脆拜了干姐妹。再后来,母亲回家务农,而兰姨跟其父母到了市里,做了小学教师。多年来,母亲和兰姨一直通过写信、打电话保持着联系。

我看得出来,母亲非常想念兰姨,她们已经有十几年不见面了。于是,我答应母亲周末带她去市里见兰姨。母亲高兴得像个孩子,赶紧去理发,买新衣服。我打趣说:“妈,打扮这么利索干嘛?又不是去对象!”母亲说:“这么多年不见了,你瞧我都老成啥样了,我怕你兰姨见了我都认不出来了!”

一路上,母亲因为兴奋,连晕车药都没吃,兴致还很高,不停地跟我说起她学生时代的事。几经辗转,我们终于到了兰姨家。兰姨早就在楼下等着我们了,

她远远见了母亲,赶紧冲我们跑过来。两个老姐妹激动得都不知说什么了,

兰姨一个劲儿地说:“老了,咱们都老了!”两个人双手紧握着,眼圈都红了。

进了屋,兰姨一边给我们削苹果,一边说:“这几年我也总想咱们小时候的事呢。人这一辈子可真快,转眼咱们都老成这样了。”“能不老吗?咱们都是当姥姥奶奶的人了!”母亲指了指我说,“她的闺女都上中学了。”说着,两位老人进了书房,去找以前的照片看。我在客厅看电视,只听两个老姐妹在书房里边说边笑,非常开心。

我们离开的时候,兰姨恋恋不舍,极力挽留我们住一天再走。母亲也舍不得离开老友,红着眼睛说:“下次不知道啥时候能再见面呢。”我向两位老人打包票:“我的驾照拿到手了,等我开车技术过关后,会经常带着妈来拜访兰姨的!”她们听了,连连说“好”。

回来的途中,母亲依旧沉浸在与老友相逢的感慨和喜悦中。我忍不住为她们的真情感动,时光催人老,唯有真情永远不会老。我们做儿女的,要尽量满足他们的心愿,让他们与老友多聚一聚。

(亚伟)



怎叫“会玩”? 投其所好!

我是个乒乓迷,自退休以来十多年了,每天雷打不动一小时到活动中心与老友尽兴。玩嘛,既是活动筋骨锻炼身体,更主要的是愉悦精神图个快乐。由于玩球也是与人打交道,而且百人百脾性,不尽相同,弄得不好会有悖初衷,不欢而散,不但没有快乐,反而惹来一肚子气,得不偿失。

经过多年的实践,我体会到,会玩才能悦己乐人。那么,怎样才叫会玩呢?就是投其所好,与不同的人玩球,要有不同的玩法,适应对方,才能玩得高兴,如果千篇一律,有时就会伤人。

一是将心比心。比如人家是想学习某种技术,你就应该善解人意地去喂球,不要只顾自己大显身手。二是推波助澜。与球技高超者交手,就使出自己的最好技艺,将球打得如行云流水,妙趣横生,各得其乐。三是将就体谅。与新手打球,要打大

路球,切莫刁钻古怪,扫人家的兴。四是故意输球。与技不如我的人较量,不要分寸不让,适当的让球输球是快乐的添加剂。五是交流沟通。在玩的过程中或者玩后小憩时,唠些家常,说些高兴事,相互激励,增进感情,用唠得来促进玩得来。六是乐于助人。每次去玩我都带上备用拍子,多带几个球,关键时刻出手相助,送人玫瑰手留香,帮助别人快乐自己。

(石庄)



给老伴儿当门卫

我过去一直在外工作。老伴儿二十岁那年嫁到我家,种地做工、照顾老人、抚养孩子、操持家务,全都是她一个人。因为操劳过度,老伴儿比同龄人看上去老好几岁。

这几年家中的老人先后辞世,两个孩子的婚事也办完了,我把工作也调回了老家,终于可以让老伴儿享几年清福了,没想到她却患上了严重的顽固性失眠,入睡困难,睡着容易惊醒。一段时间下来,老伴儿变得精神恍惚,面容憔悴。我十分着急,带着她四处求医,后来经过针灸治疗,总算可以踏实睡上两个小时。

最近一段时间,老伴儿突然觉得午饭后勤睡一会儿。我非常高兴,夜里能睡两

个小时,白天再睡两个小时,睡眠状况就有较大改善了。我知道白天睡觉睡得更浅,于是在老伴儿午休的时候,我就拿本书,坐在卧室的门口,给老伴儿当“门卫”,一是怕孙子跑进来,二是怕街坊邻居来串门。两个小时的睡眠,对于我们正常人来说,根本不算什么,对于我老伴儿来说,那可是千金难买。直到老伴儿醒来,我的任务才结束。这些年,我亏欠老伴儿的太多,能做的又太少,为老伴儿做一个“门卫”,我还是称职的。

(晓峰)



老人对晚辈干预别太多

依稀记得一个故事。说的是一个刚出嫁的姑娘,回门后后哭哭啼啼,母问其故,女儿略述了丈夫欺负她的事。母听后勃然大怒,拉着女儿就往其婆家奔,扬言要找新婿算账。闯进亲家的门,和亲家母寒暄了几句,母亲就气冲冲去新房准备和新婿论个短长。不料,门儿紧闭,从窗缝一望,女儿女婿正抱在一起窃窃私语呢……

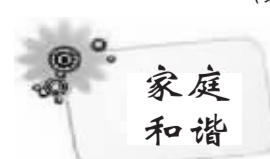
长辈对晚辈不应管得过死、过细。年轻人有年轻人的生理和心理特点,年轻人的经历、所处的环境、所受的教育,都不会和长辈相同,因此,长辈和晚辈在思想方面是有差别的,长辈不能用自己的标准去规范晚辈。

“天上下雨地下流,小两口吵架不记

仇”,这不只说明年轻人情感转换快,也说明夫妻之间的特殊关系是外人不宜掺和的。作为过来人的长辈,不应事无巨细去介入晚辈的生活,那样做不利于给代沟“搭桥”,也不利于家庭的和睦。

总之,作为长辈,对待小夫妻间的小事情、小矛盾不应过多干预,他们的问题让他们自己去解决。

(蔡如葛)



无以所好害身,无以嗜欲妨生。

——汉·刘向《说苑·谈丛》

(译文) 不要因为对某种事物的嗜好而伤害自己的身体,不要因为自己的嗜好和欲求而妨害生命。

中华养生
妙语箴言

