

# 老来胸襟装日月

□ 钱国宏

单位同事老张退休后,三天两头同家人和邻居怄气,经常因为一两件鸡毛蒜皮的小事郁闷一整天。前不久,老张终于被气倒,住进了医院。

其实,气倒老张的那些事情再平常不过,说起来甚至有些摆不上“台面”:邻居老李骑车路过老张家门口时,车轮轧进了路边的脏水沟里,脏水溅到了老张家的大门上。老张见状气哼哼地找老李“理论”;孙子学习成绩非常好,却没有评上班里的“三好学生”,老张认为老师“有偏有向”,给孩子“穿小鞋”,便气哼哼地找班主任讨个“说法”;快递员送报纸晚了一个小时,老张以“工作态度欠佳”为由,和快递员大吵一架;儿子给老张买了双鞋,到家一试,大了一些,老张就骂儿子“不关心自己”……老张就在这些生活琐事中吵来吵去,捱过了烦躁的每一天。

老张其人虽是个例,但在现实

生活中,像老张这样遇事看不开、斤斤计较的老年人,还是大有人在的。作为老年人,已然阅尽了世间沧桑,应该对一些世事持一种“宠辱不惊,看庭前花开花落;去留无意,望天空云卷云舒”的豁达,而不应该“点火就着”“锱铢必较”。

人到老年,尤其需要有大胸襟,要学会拿得起、放得下、看得开,遇事不慌不恼不烦,分析一下、衡量一下,看值不值得去争论,看有没有妥帖的解决办法,“竹密岂妨流水过,山高哪碍野云飞”。不能只想着占便宜而吃不得亏,一副老虎屁股摸不得的样子。现实生活中的琐事,未必每件事都能分出个里表来,事事都要明察秋毫,断个一清二白,既不现实,也无法办到,所以俗语才有“清官难断家务事”一说。遇到不顺心的事,也不要总是耿耿于怀,多一点宽厚与忍让,少一点尖刻与计较,会感觉心里和身上很轻松!即使在生活中受了一点误解与委屈也没什么,浊者自浊、清

者自清,做到心底无私便一切坦然了。著名国画大师刘海粟年高百岁,他在谈到自己的人生体验时说:“我没有什么特别的养生之道,最重要的是做人要宽宏大量、豁达乐观、宠辱不惊。这样自然就会随遇而安、心旷神怡了。”

如果老年人肩上担不了事、眼里容不下事,不但自己活得过于劳累,别人看着也累。而且生气对健康是极为有害的——气是百病之源。从中医角度来看,老年人生气可导致伤脑、伤神、伤肤、伤内分泌、伤肺、伤肝、伤肾、伤胃等“九伤”。

“老来胸襟装日月,但凭江山放肩头”。作为长者,老年人在生活中应该学会宽以待人、豁达处事,奉行得之淡然、失之泰然,常念人之功、谅人之短、扬人之长,如此“海纳百川”,自然心空晴朗、寿高百年。



随感录

人生是一场修行,在这条道路上,但愿每个人都可以找到一种智慧,来帮助自己在纷扰尘世中看到生命的真谛,学会体谅和宽容,与这世界和谐相处。本期选刊几位老人的感悟,希望能对我们有所启示。

## 老有所悟 练修养

□ 李占刚

我活了六十五个年头了,少小至今都好交朋友,动情了,认真了,忠诚了,付出了,可到老了也没落下几个好朋友。不是因为朋友不好交,而是因为有多少朋友都被我“得罪”跑了,原因只有一个字:话。有哲人曾言:人几岁就学会了说话,可一辈子也没能把话说好。我想自己大抵如此吧。

我爱抬杠,和朋友抬杠时,往往不分轻重、不分场合、不考虑对方感受,话无遮拦、信口开河,如遇对方反驳,不思曲直,怒发冲冠、脸红脖子粗、蹦脚喊叫,目的是证明“我永远正确”,如果败北或论题没有淋漓尽致发挥,我会感到尊严受辱、形象受损,为此寝食不安,索寻论据,找时机它日酣战,宁愿发展成吵架的态势,也要找回“大我”的优势。然而,所争长短,都是蜗牛角上的烂事,没有一件原则上的事。几十年的语言霸道,换回来的是朋友渐行渐远。

有人会问:你能剖析自己,自知者明,看来老年之后,修正了自己吧?非也,从认识自己到克制自己、修正自己,是个艰难的飞跃。说话能把控情绪,有礼有节,荣辱不惊,那是多年的修养所致,不是我今天立志,明天就能立竿见影改好的。本性难移啊!天生的劣根性使我失去了诸多朋友。

丘吉尔说:人类无论在哪个领域,力量都在增长,唯独自我克制的力量没有增长。克制能力的大小,不单影响朋友的得失,也影响人生的成败。本人要对得起自己耳顺之年的顿悟,从点滴起步,以最大的毅力,哪怕是换来最小的进步,以此来完成我的余生谢幕。

老来悟

## 少些计较 少些烦恼

□ 刘振广

近日参加一次老友聚会,觥筹交错间,大家都喝高了。有酒量,在座几位白头秃顶的“老家伙”,便卸掉了平时的客气、斯文,敞开了肺腑,连我这个“城府较深”的人也跟着“鸭嘴鸡舌”起来,结果闹得大家谁都没了好心情。幸有没喝醉的智者站出来,断然扭转了话题,酒桌上的气氛才复归快乐祥和。

总结那天引起我们这些老家伙心情不快的话题,主要是议论、批评甚至计较起别人的品行、能力、所得,最具代表性的一句话就是:“他哪儿比我强?我

咋不如他?”仿佛自己是“一朵花”,别人是“马粪渣”,故愤愤然、悻悻然,不平之气一下冲了天灵盖。现在回想,这实在大可不必,除了给自己“找气生”,绝对没有一点益处。

人生活在社会上,与人打交道最要紧的是宽容待人。能在一个单位工作,是难得的缘分。工作时,我们对上级尊重服从,对平级互帮互助,对下级悉心关怀,目的除了做好工作之外,再就是求一个好心情;退休了怎么还能“算老账”“翻小账”?即便当时我真的比他强,

在提升、晋职方面受些委屈,事情也还得从多方面想,不能只看自己长处,不见自己短处,不能只拿自己优点比人家缺点。如果能做到换个角度思考问题,我们的怨气和愤懑也许就烟消云散了。

人生一辈子,聪明的做法是学会遗忘,该扔掉的包袱必须扔掉。千万不要像柳宗元老先生笔下那只愚蠢的蝜蝂,“背愈重,虽困剧不止”,终至“蹶仆不能起”。扔掉包袱,立刻轻松,我们何乐而不为?我们现在应该保留的,只有站得再高些,看得再远些,与人为善,轻松快乐。人老了,要老个明白,不计较别人就会少许多烦恼。

## 多些体谅 多些温情

□ 刘继唐

日前,《现代快报》报道了江苏句容市外卖大叔一次送餐的前前后后。送餐大叔接单以后,因地址不熟,顾客亦表述不清,致送餐超时,顾客投诉。大叔说“顾客没责任,主要怪我”。大叔自掏腰包买下此单,求店家热一热,自己消费。店家要重做,大叔说:“别浪费了,就这么吃吧。”店家倍受感动,发了朋友圈点赞。公司调查清楚情况后,没有对他进行罚款。店家、公司的做

法可圈可点,让人感受到这个社会的温情。

送餐大叔上有双亲下有两女,且家有病人,全家仅靠他一人送餐维持生计,此单做成仅收入5.5元,此单做砸,罚款至少500元。用餐时间集中,一天能做几单?

还有视频报道,一送餐小哥因被投诉,在马路上众目睽睽之下嚎啕大哭。男儿有泪不轻弹,只因未到伤心处,送餐小哥的绝望伤心可见一斑。



资料片

多数送餐者是“下里巴人”,顾客是“上帝”,但换位思考一下,“上帝”若面临同样的境遇会作何感想?因此说,“上帝”也要仁慈于民,你不易,他也不易,多体谅一些、担待一些,人世间会多一些温暖。