

· 萌言妙语 ·

一位好友在朋友圈写道：“突然丧。什么也不想做。”

惊!

印象中,此君天天精神抖擞。就连做菜,都“神采奕奕”,不晒够九宫格的佳肴,绝不罢休。而且,她的手艺,那叫一个棒!嫉妒得我们,小眼儿红了又绿,绿了又红……

但是,放心吧。一小时后,她已“云淡风轻”：“鸟鸣啾啾于林间,微风弹奏伴细雨,此时此刻此地此景悦生活。”

知道这叫什么吗?叫“自愈”。

一个心直口快的朋友,经常在微信上和我长聊。三观一致,越说越有。可是有一段时间,这家伙突然“销声匿迹”。

出啥事啦?

原来,此君突遭事业瓶颈,一时找不到目标和方向。于是,在无解中消沉,在消沉中寡欢。我理解“方枘圆凿”的无奈。想想,我们的信仰、我们的青春,都交代在单位了,谁不渴望有一个发挥自我的舒心平台?

问题很严重,萌姐要支招:“这是抑郁早期!”先恫吓一下。然后:“必须从现在起,刻意扳自己。任其发展下去,没人帮得了你……”怎么夸张怎么

来,反正都不是吓大的。再然后,就是老一套:要“假装高兴”。装着装着,就变成真的高兴了。

自己的“悟”,朋友的“唬”,果然没多久,此君又恢复往日雄风。朋友圈里,时不时“闪亮登场”。

知道这叫什么吗?叫“自愈”。

我们都是“自愈系”的。在“系”里,老师讲课没好好听,很多本事没学来。但,基础课是及格了的,起码懂得:悲喜交加看人世,边哭边笑讨生活。

本来,哭着来,笑着做,苦着走,就是人生正常的三部曲。可惜咱们有的宝宝,哭的时间太长,笑的时间太短,亏待了自己。

自愈,说起来容易,做起来难。从肉体到精神,一环难过一环。

我呢,还好,既然时不时自吹“具有外星人基因”,有时也能邂逅一点“神奇”的自愈——

前不久,我写了篇声讨蚊子的散文,受到儿子一家三口的特别重视,儿媳报告:“三位宝宝已拜读!”儿子来我家时,满脸坏笑,要求“参观”文中提及“俺被蚊子叮了20个包”,他觉得一定“壮观无比”。然而,得到的答复是:“对不起,让

你失望了!因为俺已痊愈……”

是的,在这方面,我有出色的自愈力:被蚊虫叮咬后,只要迅速涂上风油精,20分钟后,红肿便会消失。以至一起遛弯,没少被蚊子袭击的好友小夏,看着自己腿上的“烙印”,羡慕得小眼儿红了又绿,绿了又红。

哦,小眼儿红了又绿,绿了又红的,还有一位:好友小孙。尽管此君“严防死守”,血糖仍严重超标。看到从不忘口的我血糖血压统统正常,此君那个气愤啊。

可是,她不想想,我的膝盖,远不及她呢。N年前采访归来受伤,俺的右膝做过手术。由于没做康复就匆忙上班,以致今天各种不爽。为了“珍爱”自己,即便上二楼,也很“腐败”地乘电梯。赶上有爬山的项目,更是“推脱拿糖”。

“没有一个成年人,能笑着看完体检报告”。这是最近读到的最真实最朴实最现实的文章标题。每个人都有自己的“短板”,谁也别羡慕谁。努力自愈,才是出路。

又看到一篇文章:《60%—70%的疾病都能够自愈》。文章说,人体内有一位高度负责的贴身“医生”——自愈

系统,包括免疫力、排异能力、修复能力、内分泌调节能力、应激能力等。当人有不适,“医生”可以敏感地捕捉到异常信号,马上调整人体的各种功能,并及时调动“药铺”,进行“配药”“用药”,从而达到治疗的目的。而且,这种人体与生俱来的潜能,不会因年龄增大而消失。各位,好消息吧?

当然,“自愈”,不仅需要帮手,也需要技巧。

某父子俩,经常顶嘴。父亲各种不满,儿子各种不服。儿子告诉我:“这两天,我爸把我骂惨了!”我说:你也是,顶什么嘴呀!又不是“大是大非”;即便在理,也不必当面“死磕”。你就不会机灵点,一口一个:“好!是!记住了!放心吧!”嘴能咋甜就咋甜,让你爸听着舒服。等转过身去,该咋办还咋办。这叫:“先肯定,后否定”。看着滑头,实则聪明。

这小子“呵呵”了。他无比虔诚地说:“六字箴言,我记住了!”

顺告大家,这“六字箴言”,俺已多处“推广”。收到的,不是“好!”就是“中!”

至于在自个儿家里执行得如何,不好意思,此方,暂时只对外不对内!

· 心香一瓣 ·

有一种爱叫陪伴

冷晓荣

曾经真挚深厚的友情,因为不常联系遗忘在岁月的风尘中;曾经刻骨铭心的爱情,历经平常光阴的淘洗相忘于江湖,因为它们终将一一败给时间。

前段时间有段视频在网络瞬间爆红,一位选手在演讲时说:“你陪我长大,我陪你变老。”瞬间引起了众多观众的共鸣,连评委席上的著名节目主持人华少也潸然泪下。我们总会记得给父母提去大包小包的礼物食品,好看的服装舒适的鞋子,甚至添置家用电器金银饰品,我们以为这就是爱,这就是回报。

其实,在我们匆匆转身离去的瞬间,父母还憋有一肚子话没有讲完。父母老了,他们没有开阔的视野,没有新奇的见闻,没有诙谐的趣事。脚步匆匆,我们总是急于行走,却很少俯下身去倾听父母的心声。不知何时,我们弄丢了对父母的那份恭敬心,理直气壮地责难他们的固执和不听话,父母只能像个委屈的孩子,把悲伤咽进肚子里。他们期望的只是儿女用心聆听和陪伴,能再一次絮絮叨叨重复讲述过去的事情。

网上有位妈妈的话很暖心:“你成长的每一天我都不想缺席。”父母给予孩子最好的爱就是陪伴。看他高兴时笑逐颜开手舞足蹈的天真

样,瞧他生气时“呜呜”啼哭任性撒娇的淘气样。陪伴他从牙牙学语到蹒跚学步,分享他的点滴进步。人生路上,陪他一起风雨兼程走过春秋冬夏,这是一幅多么温馨完美的画面啊!

夫妻间最好的状态也是常相伴。婚后平淡的生活更要懂得感恩,学会宽容,珍惜拥有。好的婚姻不仅仅是夫妻恩爱,更多的是一份责任和担当,能彼此包容和理解。揣一颗平常心朝夕相伴,于粗茶淡饭中品尝出幸福的味道,每天并肩沿着熟悉的小城散步,聊一些家长里短儿女情长。一起分享生活中的小乐趣,共同见证儿女的成长,分担平常岁月里的喜乐忧愁。

一个人总是太孤单,茫茫人海中遇到与自己投缘的人,能彼此欣赏喜欢,有着共同的兴趣,共同的话题。生命中有了懂你的人,好消息有人分享,坏情绪有人诉说。从此,彼此的生命都将更加丰盈。在人生的不同时期,我们会结交到不同的朋友,随着环境的变化有些友情会慢慢地变淡。守护一段感情不容易,有空时常相聚、多陪伴,才能让盛开在生命里的友情之花持久绽放。

无论是亲情、爱情还是友情,这些走进我们生命中的人,都要加倍呵护,多一些珍惜和陪伴。

· 诗品时空 ·

重阳节感怀(外三首)

谢复峰

九九重阳远别亲,
隔山阻水不由身。
频经坎坷思犹笑,
屡历佳节念更欣。
把酒邀邻邻为友,
出门伴步步当人。
风霜染鬓休言老,
无奈容颜记皱纹。

又重阳

秋风辗转又重阳,
眨眼心中几缕伤。
岁月匆匆留不住,
残花默默去难防。
昔年旧咏情还在,
今度新歌气正昂。
此日登高休说酒,
乡关恐误醉迷郎。

稻黄时节想起了娘

邹晓峰

稻秆摇晃 稻穗吻撞
田野一片金色的海洋
在这个稻谷收获的季节
我想起了我的娘

记得我小不点的时候
每到稻穗金黄的时节
娘就会莫名的紧张
生怕老天连续下雨
浇灭一年的希望
总是三更半夜的忙

娘已离开了人世

重阳酒

重阳把酒意如何?
新旧愁欢一起搁。
即使得失无眷恋,
何惜琐事有蹉跎。
幽人自扰生闲闷,
羁雁空回唱凯歌。
小院菊花添雅兴,
同君几盏共消磨。

重阳释怀

九九飞梭一梦惊,
忽思未了旧时情。
人临病逝难重见,
木到枯竭可复生。
笑对芳华终有老,
除之日月再无赢。
兴衰转眼空相忆,
唯贺佳期酒满升。

走上了天堂
现在的田野里
稻穗更是一浪拥抱一浪
但农民告别镰刀
告别了打场
田野里收割机隆隆作响
可在这时再也见不到
昔日在田野里忙碌的娘

我站在无垠田野上
目视稻穗淡淡的飘香
仿佛看到娘割稻时的姿势
和那黝黑瘦小的模样