

宽容之心胜良药

□鲁庸兴

一日,寒山禅师问拾得禅师:“世上有人谤我、欺我、辱我、轻我、贱我、骗我,如何处置?”拾得禅师答道:“只要忍他、让他、避他、由他、耐他、敬他,不要理他,再过几年你且看他。”这则对话突出了“宽容”二字。

我认识一位老者,虽已耄耋之年,仍身体硬朗、神采奕奕,每天早晨到公园打太极拳。有人请教他健康长寿的秘诀,他只说了一句话:“我没有仇人!”的确,他从不与人结怨,平地里总是乐呵呵地与人打招呼,即使有人做了伤害他的事,他也从不耿耿于怀,而是一笑了之。故而,谁都和他合得来。

纵观世间健康长寿之人,情况各异:有的吃素,有的喜荤;有的高学历,有的低文化;有的爱好动,有的好静……但他们往往有一个共同点,那就是胸怀宽广。

现代医学早已证明,人的情绪与健康有着密切联系。《黄帝内经》中说:“悲哀忧愁则心动,心动则五脏六腑皆摇。”这就是说,当身心受到刺激后,五脏六腑都会受到影响,免疫力就会下降,疾病就会乘虚而入,机体的衰老就会加速。从保健养生角度来看,人的健康包括身、心两方面,一个人心态好、宽容,是机体和精神的最佳保健方法。

现代医学在治疗疾病的过程中,不仅采用药物治疗、手术治疗的方法,也越来越重视心理治疗的作用,保持宽容的心态就是一种很好的心理治疗方法。世界卫生组织对与人类有关的长寿因素研究后也提出:人的健康与长寿,60%取决于自己。这一研究结果表明,人的心理健康、生活方式和行为习惯都是影响人健康长寿的重要因素,其中保持心情愉快、乐观豁达则是保持身体健康的重要因素。

一位哲学家回答学生“如何摆脱烦恼”提问时,只说了两个字:“宽容”。一位名人说过:“当你陷入困境或被疾病折磨时,应悟出一个道理,与其在忧愤中身心俱伤,不如在宽容里享受海阔天空。”

宽容是中华民族传统美德的重要组成部分,是大教育家孔子提倡的“温良恭俭让”的现代诠释。宽容,对人对己都可成为一种无须投资便可获得的“精神补品”。

宽容是一种风度,一种境界,一种魅力,是一笔宝贵的精神财富,也是健康长寿之妙方良药。生命之花,需要宽容的春雨甘露来浇灌和滋润。谁拥有宽容,谁就能拥有健康,拥有幸福。

黑色氢气球



资料图片

美国著名心理医生基恩博士常跟病人讲他小时候经历过的一件触动心灵的事。

一天,几个白人小孩正在公园里玩。这时,一位卖氢气的老人推着货车进了公园。白人小孩一窝蜂地跑了过去,每人买了一个,兴高采烈地追逐着放飞在天空中的色彩艳丽的氢气球。在公园的一个角落里躺着一个黑人小孩,他羡慕地看着白人小孩嬉戏,却不敢过去和他们一起玩,因为他很自卑。白人小孩的身影消失后,他才怯生生地走到老人的货车旁,用略带恳求的语气问道:“您可以卖一个气球给我吗?”老人用慈祥的目光打量了他一下,温和地说:“当然可以,你要一个什么颜色的?”黑人小孩鼓起勇气回答:“我要一个黑色的。”脸上写满沧桑的老人惊讶地看了看黑人小孩,立即给了黑人小孩一个黑色的氢气球。

黑人小孩开心地拿过气球,小手一松,黑色气球在微风中升起,在蓝天白云的映衬下形成了一道别样的风景线。

老人一边眯着眼睛看气球上升,一边用手轻轻地拍了拍黑人小孩的后脑勺,说:“记住,气球能不能升起,不是因为它的颜色、形状,而是因为气球内有没有充满氢气。一个人的成败并不取决于种族、出身,而在于你的心中有没有自信。”

那个黑人小孩便是基恩博士。

(据《给家长的真诚建议》)

家风

□海霞 王明杰

在每个人的心中,家风有着不同的含义。家风是什么?家风是孝敬老人,是勤俭、善良、自强……

家风是不同姓氏的人组合在一起,包容、谦让;家风是风雨同舟、未雨绸缪、言传身教、和睦相处,让家人心中时刻充满阳光;

家风是在一年 365 天,每天都给老人的茶瓶打满开水,把做好的饭菜、水果先给老人尝尝;

家风是老人患病时家人无微不至的照顾;

家风是每逢雨雪路滑,把毯子铺在老人门口和厕所门旁;

家风是外孙及外孙媳妇骑三轮车带老人到公园看游鱼嬉戏,陪老人到商场逛逛,让老人心情愉快;

家风是孙子媳妇抱着女儿看老太太,陪百岁老人说话;

家风是百岁老人生在男人要扎辫子、女子要裹小脚的时代,他们一路走来,日子一天比一天红火,老人很知足、很幸福,每天如同沐浴着阳光,温暖溢满胸膛,把寿命延长。

投稿邮箱:525480296@qq.com

健康人生

美好的心态最重要

□李海波

也许人类有灵魂时,心态就随之而来了。

那么,心态是什么?

——坚强的、隐忍的,能在最艰难的处境中以一颗纯真善良的心面对;

——宽恕的、包容的,在嫉妒之火熊熊燃烧到无法控制时,也不会燃起阴谋与背叛;

——细腻的、微妙的,能在平静如水的一点一滴的生活中渗透出感情;

——静谧的、淳朴的,能在人群熙来攘往里独守一份宁静。

笔者看到这样一个故事。第二次世界大战后,美丽的巴黎似乎一夜间成为一片废墟,令人伤心至极。美国记者沃

尔特斯漫步街头,心情沉重。他问当时美国驻巴黎办事处主任哈里曼:“他们能重建家园吗?”哈里曼说:“你没发现他们居住的地下室桌子上都放着一盆鲜花吗?你想想看,一个民族,处于最艰难的境地时,还那么爱着鲜花,他们还畏惧什么呢?难道还缺少重建家园的勇气吗?”在那种恶劣的环境里,人们不忘用最美好的鲜花来调整自己身处战争中的恐慌心态。鲜花作为一种美好的象征寄居在人们心中,给人以向上的力量,给人以雄起的决心……

其实,心态本身就拥有一种公正、公平、公开的原则,既不偏袒一方,又不疏远另一方。

让人不理解的是,心态有时候仅仅因为一念之差,就能被定格为一种结果;从善或从恶。

对于涵养较深、素质较高的人来说,即使遭遇了肢体残缺、背井离乡的逆境和重创,也会力挽狂澜,最终拥有一个积极的心态、一个和谐幸福的家庭。对于意志薄弱的人来说,即便有一个健全的身躯、看似完整的家庭,也会因为一点点挫折,最终落得行尸走肉、徒有虚名的下场。

不难看出,残缺的身躯,接受了美好的心态洗礼,加上个人的坚强拼搏,也会达到人生的彼岸,享受风和日丽、绿树成荫、冬暖夏凉、闲适惬意的美好生活。

美国心理学家霍特举过一个例子。有一天,友人弗雷德感到意志消沉,他通常应付情绪低落的方法是看不见,直到

身残志坚



□孙丽丽

低碳生活也时尚

令笔者欣喜不已。其实孩子的衣服穿不了多少次,旧衣服柔软舒适,很适合孩子娇嫩的肌肤,可在亲戚朋友间互相流转。

有时,笔者浏览一些易物网站、论坛和女性 QQ 群。自己家有一副手镯,口径太大不适合自己的细手腕,就在网上与邻城的夏女士换了副银手饰,两人都欣喜不已;自己不爱用微波炉,但那是贺新房时朋友送的,一直未派上用场,就在网上换了同等价值的音响,这才是物尽其用啊!

以前笔者不用电脑时,常常让它自行待机,现在选择关机,连平板显示器也关

掉,现在多用电子邮件、微软网络服务(MSN)等即时通信工具,很少再用打印机和传真机;买东西时注意产地,买运输里程较短的商品,因为商品运输也会造成碳排放;在购买家具和日用品时,也尽量选用可再循环利用的节能材料。

低碳生活,让我们身体健康,让环境优美,还能节约开销。虽然有时有点儿麻烦,却实实在在地为环保做着有效的贡献。

“今天你减碳了吗?”这是网友之间流行的打招呼方式,为了让我们生存的天空更蓝,快加入我们的“低碳部落”吧!

□张凤霞

请做到没有任何借口

人输液、换药、治疗,要找护士;医院水池堵了,要找护士;电视机、电灯坏了,要找护士;对住院环境和陪护制度不满意,要找护士;病人找不到医生,要找护士……遇到检查、地面、床下、办公室、治疗室等,都要去清理,还要背诵核心制度、掌握分管病人病情……

上白班时,我们早上需要 N 个闹钟才能起床;倒夜班时,医生可以打个盹儿,护士却一分钟都不能闭眼;下夜班时,眼圈发黑,嘴

唇发白、毫无血色;好不容易盼来休假,什么也不想做,就想在床上结结实实地睡一觉,但还是有开不完的大会小会和各种检查让我们牺牲休息时间再次回到医院。

但是辛苦的时候,我们明白那是通向梦想的必经之路。

做到对自己没有任何借口,体现的是一种负责、敬业的精神,服从、诚实的态度和完美的执行力。西点军校之所以能培养出那么多优秀的人才,就在于它将没有任何借口作

念奴娇·兰考行

□李 鼎

吾本汴人,常羞提,兰封多少丐乞。黄河故道多贫瘠,裕禄植林封沙。败也黄沙,成也黄沙,一树柱长天。鞠躬尽瘁,英雄一腔正气!今朝庸官愧否?众人思君,诸官应沐浴。路漫漫其修远兮,吾侪仍需努力。官大官小,为民则好,不负平生志。万官如此,赚了华夏大地。



资料图片

“一口气”与“一炷香”

□赵 春

有些老话不见得就是人生的真理。譬如,“人为一口气,佛为一炷香”。很多年轻人将这句话视为座右铭,为了争那“一口气”,意气用事甚至因一时冲动酿成祸端。一档法制节目里的一个案例引起了我的深思。两拨素不相识的年轻人,在饭店用餐时因一点儿琐事发生了口角,双方大打出手。一个小伙子被捕伤,因失血过多不治身亡。多么惨痛的悲剧,多么无谓的争端!仅仅为了争“一口气”,一个年轻的生命消逝了。

人生最大的遗憾莫过于后悔。只因去争“一口气”,而失去健康、自由乃至生命,自己或亲人事后的哪怕一千次、一万次悔恨,也于事无补。由此可见,在与他人发生矛盾时“退一步海阔天空”的清醒与理智,是多么弥足珍贵。而人之所以在事到临头时失去那份清醒与理智,很大程度上取决于人对待“面子”的观念。在我们的生活中,因为一个“面子”而白忙活、瞎折腾、闹意见、起纷争的例子,从来都不是“稀缺资源”。究其原因,就是当事人把“面子”看得太大、太重,从而在考虑问题、待人接物时把精力过多地向“面子”倾斜,导致自身的“天平”失衡,让自己“死要面子活受罪”。这种情况不仅多见于年轻人,年长的人陷入“面子”困局者亦不鲜见。像如今父母为儿女操办婚礼,往往是儿女结婚,父母却忙得不亦乐乎,请了亲戚请朋友、叫了同事叫同学,至于迎亲车队、婚庆宴席,更是样样奢华,大操大办。如此兴师动众,却不一定能换来众人的齐声喝彩,捂嘴偷着乐的,恐怕只有赚得盆满钵满的婚庆公司而已。

年轻人为了争“一口气”大打出手,只是匹夫之勇、鲁莽之举。同样,上了年纪的人为了“面子”,在儿女的婚事等问题上盲目攀比、大操大办,也只是异化的“人为一口气,佛为一炷香”,充其量也只是虚荣心吹起的一个大大的泡沫而已。

初次体验

伽利略的追求

□钱 超

意大利著名科学家伽利略青年时期立志学习哲学,可是他的父亲不同意。

一次,伽利略对父亲说:“爸爸,我想问你一件事,是什么促成了您和母亲的婚事?”

“我看上她了。”

“那您没娶过别的女人?”

“没有的事,孩子!上帝作证,家里的人要我求娶一位富有的太太,可我只对阿玛纳蒂姑娘钟情,我追求她时就像一个追梦者。要知道你母亲从前是一位美丽动人的姑娘……”

“这倒确实,现在也还看得出来。”伽利略话锋一转,“您知道,我现在也面临同样的处境。除了哲学,我不可能选择别的职业。哲学是我唯一的需要,我对它的爱犹如对一位美貌女子的倾慕。”

父亲终于同意了伽利略的要求。

一个人青年时期的志向虽然不一定能实现,却需要根据自己的爱好进行选择。即使将来有所改变,也要在追求的过程中按照自己的爱好决定,不可强迫。如果自己追求的东西不是发自内心的强烈需要,而是他人强加的,就很难有大的作为。

为每一位学员的行为准则,使西点军校的学生在任何一个团体中都表现出良好的团队精神和合作能力。

这就是真正没有任何借口的具体表现,竭尽全力去完成任何一项任务,而不是为没有完成任务寻找借口,哪怕是看似合理的借口。有了这种内在的动力,不管是学习、考试还是工作,都会主动去做,最大限度地发挥才能,追求尽善尽美。

(作者供职于驻马店市第四人民医院)