



人生实苦,谢谢你一直这样努力

再忙再累,也会把一些独处时间留给自己。
再苦再难,也要把琐碎过成一帧帧美丽。
再老再久,也牵着爱人的手眼带笑意。

□本报记者 刘娜

引子

洗一个澡,看一朵花,吃一顿饭,假使你觉得快活,并非全因为你澡洗得干净,花开得好,或者菜合你口味,主要因为你心上没有挂碍。

——钱钟书

01

每到一个陌生的地方,我会在当地书店买本书,送给自己当旅途的礼物。扉页上写下时间地点,这习惯有十多年了吧,已成为行走中的一个仪式。

这次去江南,在山塘街口的一家书店,我买了本《每天都是小春日》。此书是日本的一对老年夫妇:津端英子和津端修一合著的。你若认为津端夫妇是著名作家,那你就大错特错了。他们不过是在名古屋市郊小木屋里,远离喧嚣与纷扰的一对老人。

50岁时,津端夫妇来到这里,在杂树林里搭建木

屋,开辟菜园种植生活所需大部分食物,坚持通过书信和亲友交往,把吃不完的食材制成果酱和点心,把地里的棉花纺成棉线织成手工品,作为礼物寄给帮助过他们的人们。

40年来,他们给亲手制作的劳作工具精心刻好每次修理的日期,也给开花结果的每种作物,佩戴写有生长周期的祝福卡。做什么事都追求内心平和的这对耄耋老人,吃干净有益的食物,过素简自在的人生,交心底清澈的朋友,

有仪式十足的生活,让每天都是小春日。

02

津端夫妇的素简日常,其实也端坐在我们心底,只是我们没有勇气,或没有机会去实践罢了。因为我们总在忙,总很累,总觉得没时间。我曾在30名女读者中做过一个小范围的调查:“爱情中,让你最失望的是什么?”

令我没有想到的,一半以上的回答,不是她生二胎他出轨,也不是她是女强人他甘愿吃软饭,更不是他一路成长却让她当家庭主妇,而是三个词“累,忙,没时间”。一位女读者说,她之所以离婚,是因为她想出去吃顿

海鲜。想到哈尔滨看冰雕,想给他讲路上遇见的交通事故时,他要么不吭不响地玩游戏,要么一句“累,忙,没时间”。

渐渐地,她开始学会闭嘴,开始锁紧心扉,不再期待生活中有任何惊喜,也不再奢望婚姻中有一点浪漫。夫妻间的漠视与冷淡,流淌成家中压抑的空气,让她的心变得坚硬而绝望,如果她选择不分手,她的心将会死在31岁。

她说:“爱情里,最令人心痛的,是明明我们生活在一起,内心却再也没交集。”

03

那些懂得生活本来面目,依旧不愿向粗粒投降的人,擅于从微末的细节和繁琐的小事中,为生活扎个漂亮的蝴蝶结,为日子系上柔软的金丝带。

我的朋友李大宝,是位普通的人民教师。她从未想过当作家,也从不想着以文出名,却坚持用照片和文字,记录下遇见的每种美好。她教书备课,照顾老人,还有个读高中的女儿,整天忙得像条狗,却时刻活得像首诗。她的衣服不多,却在设计师好友那儿私人

订制。她每天早起坚持锻炼身体,再忙也不忘照顾阳台一窗的芬芳。

我曾问她,哪儿来那么多时间啊?她眨着明亮的大眼睛说,留给自己一些能够掌控的时间,做一些看似毫无意义的事儿,其实是对自己的犒劳啊。那些由自己独享、自己掌握的时刻,才是与自己建立联系的时刻,它会让你获得十足的安全感,进而向现实证明:“我在操纵自己的生活,而不是生活在操纵我。”



(网络图片)

情感随笔

04

钱钟书先生说,洗一个澡,看一朵花,吃一顿饭,假使你觉得快活,并非全因为你澡洗得干净,花开得好,或者菜合你口味,主要因为你心上没有挂碍。

一位身价数亿的老兄,曾向我提及他最开心的事,不是拿下上千万的大单,也不是荣摘业界的大奖,而是每个在家的日子里,给家人做一桌可口的饭菜。

“看到孩子们小嘴油乎乎地说,爸爸,你今天做得鱼太好吃啦,我就特别特别满足。”

他说丢掉工作上的利益

和较量,投入地陪伴家人,和孩子一起做个手工,细心观察他们的点滴变化,为爱人写张暖心的卡片,为爱情留下手写的温暖,在烟火气与亲情味中,感受什么是“玻璃晴朗,橘子辉煌”,内心会变得柔软而强大,也会对生意场上一些糟糕的境遇,产生无声却极富韧性的抗争。

我们与他人,与世界,需要通过微末细节和沉思内省,建立一些信任而美好的关系。这会让我们内心变得阔大柔软,也让我们身处绝境时有活下去的勇气。

05

我认识一个热爱读写的女子,她每周至少写一万五千字的文章,平均三天看一本书。还坚持爬山锻炼,每两个月出一趟远门,每个星期陪爱人和孩子去郊外游玩。我惊讶于她的执著,也感动于她对生活的热爱。

我问她:“这样不累么?”她对我说:那些给生活仪式感的人,生活才会还她喜悦感。欢喜的过节,坚持的锻炼,祥和的独处,贴心的陪伴,畅通的交流,放松的游玩,都能让我们暂

时从社会属性中剥离出来,在自然属性中获得个人性的释放,进而拥有良好的自我掌控感。掌控自己的健康、时间、情绪。而良好的掌控感,又让我们获得十足安全感与倍增的自信感,后两者才是我们面对这世界和龌龊人生时,最有力最强大的武器。

是啊,人生实苦,但请你足够坚持。在最黑暗的深夜里,点起温暖的橘灯,在当天的日记上写下:“谢谢啊,你一直没有放弃自己。”在最绝望的黎明

经典影片《蒂凡尼的早餐》中,赫本扮演的霍莉会穿着黑色小礼服,戴着假珠宝,在蒂凡尼精美的橱窗旁,慢慢地将早餐吃完,一个可颂面包与一杯热咖啡,宛若每天一场的盛宴,让战乱的现实和颠沛的境遇,充满活着的仪式感,也让破碎的生活光华熠熠,照亮心中那些不死的梦想。我们很多人,都像霍莉一样卑微又落魄,但我们需要蒂凡尼式的早餐来提醒我们,定期扭头看看自己一塌糊涂的生活,在“累,忙,没时间”的借口中,欠生活多少个应许的诗和远方。

里,穿上漂亮的花衣,对着镜子眼角淌出笑意:“加油啊,你的人生还有戏。”

在面对戕害误解的时光里,选择坚持做自己:“记住啊,任何时候都要保持善意。”

其实,我知道,正在读此文的善良又勇敢的你们,也像《每天都是小春日》里,津端夫妇那样:再忙再累,也会把一些时间留给自己。再苦再难,也要把琐碎过成美丽。再老再久,也牵着爱人的手,步履蹒跚,眼带笑意。

别人的故事,自己的参照物。亲爱的读者,今天的故事,让您有哪些感想?您可以发短信或微信至13783770968,或者加QQ77658376,和主持人联系。您也可以把经历过的故事讲给晚报听,爱情的、友情的、亲情的,都欢迎,美好的、伤感的、难忘的,都可以。您若到来,我定真情相待。



扫描二维码看情感故事