

接纳别人的光,方能发现自己的光

1

从前,有只鹰羽翼丰满,可搏击长空,惹起另外一只鹰的嫉妒。嫉妒心作祟的鹰便请求猎人把羽翼丰满的鹰打下来。

猎人告诉这只鹰:“须要几根羽毛绑在箭上,才能发射。”这只鹰赶忙将翅膀上最长的几根羽毛扯下来,交给猎人。

箭发出去了,但因空中的鹰飞得太高,没有射中,鹰二话不说又将几根扯下来交给他。反反复复,鹰翅膀上的毛扯光了,自己也飞不了了,反成了猎人的囊中猎物。

这令人又哭又笑的小故事,映射的却是人间真实。

2

翻开历史的一页又一页,因嫉妒上演的悲剧太多了。

嫉妒孙臧的庞涓借故将孙臧下狱,致其终身残疾。在孙臧东山再起后,马陵之战中庞涓中计身亡,貽笑天下;《三国演义》中的周瑜因嫉妒神机妙算的诸葛亮,而被活活气死,留下“既生瑜,何生亮”的千古谈资;《水浒传》中的白衣秀才王伦容不下一个比自己更有才、更高明的林冲,最终遭杀身之祸——正如林冲杀王伦时所言:“你这嫉贤妒能的贼,不杀了,要你何用!你也无大量才,也做不得山寨之主!”

因嫉妒而主演了悲剧的人,通常只会盯着别人比自己多了什么。他们筑起高高的围墙,就在堵住他人前行路时,未曾想到这也是断了自己的后路。

如此看来,“嫉妒”这把刀,两头都伤人。不是插在别人的身上,就是插进自己的心里。

见不得他人好,实则是一种愚蠢的表现。

但自问一下生活中的你有过嫉妒吗?你是否嫉妒过你的同仁、你的同僚,甚至因为利益相争且大有欲置对手于死地而后快的念想呢?



然而,嫉妒却是人的天性。有人做过实验,15个月大的孩子,如果妈妈当他面抱别的孩子,他就会有所反应。

所谓嫉妒,是因别人的优越而折射出自己的缺陷所引起的愤怒情绪。任何使我们产生嫉妒的事物,都是我们真实的、内在的一个碎片,否认这一点,我们必然要承担相应的风险。

哲学家尼采认为嫉妒本身并没有什么错,也不可能被消除。问题在于如何看待嫉妒,如何处理嫉妒这一情绪,如何对待嫉妒。

嫉妒离怨恨只有一步之遥,没有得到正确处理的嫉妒就会转变为怨恨。而怨恨,会腐蚀掉我们本

可安宁的生活。

面对嫉妒,正确的态度,不是掩盖“嫉妒”,炫耀自己从而不嫉妒,而是把嫉妒的时刻记下来,再仔细观察它、分析它,以识别出更好的自己。

3

“在人的一切的情欲中,嫉妒是最强烈、最持久的”。

心理学中有一种效应,叫“螃蟹效应”。当筐子里只有一只螃蟹时,必须要盖上盖子,以防它爬出来,但筐内放入两只以上的螃蟹时,反而就不需要盖盖子了。因为每只螃蟹都想率先爬出去,每有螃蟹想要往外爬时,其他的螃蟹都会拖拽它,并“借力”让自己先爬出去。最终没有一只螃蟹能爬出。

所谓“愚者互踩,智者互抬”,见不得别人的好,目之所及自然是一片惨淡。

如若站在更高一点的角度分析“嫉妒”,会发现它其实隐含着一种好胜求胜的心理欲望,这虽然是一种负面能量,但却是可以转化的,并且可以向好的方向转化。

一个人,若能够从“嫉妒”中学到东西,才称得上有格局。

嫉妒其实就是我们更深层次的自我发出的使人混乱的但却重要的信号,它可揭示出我们真正想要的东西是什么。

故“嫉妒”其实是可以有效的调整,转化为不服输的勇气和奋发图强的不竭动力。

其实真正拥有自信、坦承直面内心、认知自我的人,一定不会任由嫉妒之洪水泛滥,相反会理智地善用自己与他人的差距来不断地激励自己,勉励鞭策自己,不断发展和完善,从而最终成就自己。

所以,接纳他人的光,才能发现自己的光,并让自己的光变得更亮。生活中,我们不要去试图遮住别人的光辉,真正该做的,是倾尽一切闪耀自己。

李秋红

苏东坡:在哪里跌倒,就在哪里调整姿势

想象一下,你是名满天下的大V,又是政绩可嘉的地方官,锦绣前途在你面前铺开,突然有一天,朝廷来人把你关进监狱,说你罪无可恕,过几天就要掉脑袋。

你虽闹不清自己到底犯了多大的罪,但还是惶惶中写下了遗言。等死的时候运气来了,不用死了,改为送到乡下监视居住,没有生活费。

生活很苦,不过你也终于适应了,想着这辈子就这样过吧。突然间,朝廷又来人了,这回却是接你进京,瞬间加官晋爵,差不多位极人臣。

天上掉下来的好日子过了几年,你又成了罪犯,流放到边疆。你在边疆安顿了一家老小,努力生活,突然天上来鸿,说你日子过得太好了,要流放得再远一点,直到海角天边,能死在那里最好。

至此你有没有觉得命运也太跌宕了吧?人生也太多舛了吧?不不不,还不够,过了几年,又要接你回去,可能又要做大官……

从始至终,你没做啥坏事,也没做啥好事,好运厄运总是莫名其妙地来,又突如其来地变,一切仅仅因为掌管你命运的人,忽而是你的粉丝,忽而是你的黑粉。

任何一个人,经历这样的跌宕,都会产生幻灭之感吧?都会愤恨于命运的玩弄吧?但有一个人没有,他给人们展示了另一种生活的可能——那就是怡然自得地接受这一切,在哪里跌倒,就在哪里躺下,还要调整姿势,躺得舒服一些。

这个人,就是苏轼,苏东坡。东坡这个号,就来自于他第一次被流放时,买下准备建屋居住的荒土坡。

苏轼当然也是正常人,不是斯德哥尔摩症患者。在命运最初玩弄他的时候,他也写过“君门深



九重,坟墓在万里;也拟哭途穷,死灰吹不起”这样绝望的诗句,也曾在《安国寺记》里表达出遁入空门的想法。不过苏轼不同于普通人的地方,是他能尽快地放下对无常命运的愤怒与忧虑,在任何处境中安然自处,寻找和体会当下的美好。

三次被流放,都在贫穷边远的地方,没吃没住,没人敢理,势利的地方小吏还刻意刁难他,把他从借住的地方赶走,让他到寺院去打扫卫生。流放的生活非常困苦,但是苏轼不仅挺了过来,还对此甘之如饴。在黄州,他写信给朋友说,此地的物价很便宜,他能买一块肉挂在屋梁上,每顿饭切一点吃,顿顿都有肉;在惠州,他写信说自己就像灵隐寺的僧人住到小村里,用断腿的锅煮饭,捞里面的糙米饭吃,“便过一生也得”。第一次吃到荔枝,他大为赞叹,写了一首《四月十一日初食荔枝》说,“我生涉世本为口,一官久已轻莠鲈。人间何者非梦幻,南来万里真良图”,竟已在庆幸大老远跑到岭南这个瘴疠之地了。

无论是在黄州,在惠州,还是在儋州,他都打定了主意,准备好好地过下去。在黄州,他买了一块荒坡地,修筑了东坡雪堂;在惠州,他花了一年时间建了新居,种了很多果树。在海南的儋州,他被赶出借住地后,在椰树林里为自己建了一个家,命名为“桄榔庵”,还写了几句诗表达自己的心情:“漂流四十年,今乃言卜居。且喜天壤间,一席亦吾庐”——没有流离失所的悲伤,有的是安家之后的欣喜。

没有什么能打倒苏东坡,失意不能,困苦不能,孤立也不能。流放远地亲戚朋友不敢跟他来往,他就跟当地人做朋友,在惠州跟一群乡间老书生喝酒赏月到半夜,在儋州跟黎族小朋友玩得开心,写了一首“总角黎家三小童,口吹葱叶送迎翁。莫作天涯万里意,溪边自有舞雩风”。

苏东坡最豁达的诗句,几乎都是在流放中写的,其中就包含那首著名的《定风波》:

常羡人间琢玉郎,天应乞与点酥娘。尽道清歌传皓齿,风起,雪飞炎海变清凉。

万里归来颜愈少。微笑,笑时犹带岭梅香。试问岭南应不好,却道:此心安处是吾乡。

很久以前看过一个电影《日瓦戈医生》,日瓦戈一生颠沛流离,但在任何情况下,都始终怀有对生活的热爱。影片中有一个情节让我一直无法忘怀,那是他逃亡途中,在一个破旧的小木屋躲避风雪。清晨醒来的时候,他看到窗外天地雪白,空中雪花飘舞,那种美让他入了迷,脸上充满了由衷的喜悦。这种在无常岁月中坚持对真善美的追求,这种能够对抗任何环境的强大的精神力量,是一千多年前的苏轼与当今的日瓦戈医生共有的,也是每一个人可以从他们身上汲取的。

宋燕