以温柔的姿态行走人世间 与美好相遇

认同一句话:“没有谁是一座孤岛,在大海里独居。”

我们无时无刻不与人交往,而维持好人际关系,也会帮助我们走出更宽广的人生之路。如戈尔曼在《情商》一书中讲过:“你让人舒服的程度,决定着你所能抵达的高度。”

那些让人舒服的相处方式,往往都做到了这四点:容人短、赏人长、帮人难、记人好。

1 容人短

有一句话说:“金无足赤,人无完人。”生活中,每个人都有自己的缺点。在不涉及基本的底线和原则外,我们都应该尽可能做一个包容他人和包容自己的人。

生活是一面反光镜。在我们不理解别人时,是否又真正地“理解”自己;当我们不尊重他人时,其实也是不尊重自己;看不惯别人的越多,“看不惯”自己的也就越多。

诗人鲁米在《客栈》一诗中写道:人生真的很像客栈,每天都会有不同的客人,即使他们是一群悲伤之徒,仍要以礼相待,无论何时都要开门做生意,不能因为客人的挑剔就关门,而是要学会包容和感恩。

“君子贤而能容罢,知而能容愚,博而能容浅,粹而能容杂。”君子贤能而能容纳无能的人、聪明而能容纳愚蠢的人、知识渊博而能容纳孤陋寡闻的人、道德纯洁而能容纳品行驳杂的人。

有的人能容忍,因为他们心里装着一片海;有的人会计较,因为他们心里只有一口井。

生活中,容得下自己,才能容得下他人。越能容得下他人的人,越能被他人容得下。

2 赏人长

每个人都有自己的闪光之处。

也许有的人优点更为突出,有的人优点没那么明显,但他们都就好像天上的星星一样,渲染着璀璨的夜空。

对待他人的优点,人越是嫉妒,越会变成一个狭隘且不受欢迎的人。如若越是欣赏,才会促使自己进步,并拥有好的人缘。

培根说过一句话:“欣赏者心中有朝霞,漠视者心中尽荒芜。”

有时,当我们越能看到他人的优点,自己也越会变得快乐和优秀。欣赏他人,是一种能力,更是一种胸怀。一个人再优秀,如果总是去嫉妒他人的优点,那么就会受到他人的排斥;一个人再普通,如果能真诚地去欣赏他人的优点,反倒会被更多的人喜欢和接纳。

自己对他人的态度,也是他人对自己的态度。越懂得欣赏他人的人,越会被他人所欣赏。

3 帮人难

作家巴金和冰心有着70年的深厚友谊。有段时间冰心身体不好,巴金常奔走很远的路去看望她。

得知冰心经济拮据,连年夜饭都成问题,他又四处奔走,推动冰心著作的出版,以帮她缓解经济上的问题。连冰心的丈夫都感慨:“巴金是一位真诚的朋友。”

后来,二人虽分隔两地,但一遇到事情,便会互相伸出手来,这样的友谊一度被传为佳话。

生活中,每个人都有遇难的时刻。与其置之不理,不如给到他人力所能及的帮助;与其隔岸观火,不如抱起一桶水帮他人灭灭火。

“爱出者爱返,福往者福来。”人与人的相处,都是以心换心。我们总会遇到艰难的时刻,也总有需要他人帮助的时刻,甚至总有那么一些坎过不去的时刻。但人生最美好的补偿,大概就是你曾经播种下的善意,最终都回馈到自己身上。

当我们越肯去宽别人的路,最终也会把自己的路越走越宽。

4 记人好

在我们的生命中,总会遇见一些贵人。有时我们可能会把他们的帮助,理解为举手之劳,也可能会把他人的垂青,理解为本该如此。

但有一句话说:“滴水之恩,应该涌泉相报。”但凡别人给了你帮助,无论大小或多少,都应牢记于心。

一位作家和朋友一起经过沙漠,途中发生了矛盾,情急之下,作家踢了朋友一脚。朋友没还手,只是伤心地把这件事写在沙地上。

而当他们走到沼泽地的时候,朋友不小心陷了进去,作家竭尽全力将他救出来,朋友很感激,将这件事刻在了石头上。

作者问他:“为何‘踢你’写在沙子上,‘救你’写在石头上?”朋友说:“不好的事情我发泄出来了,就让风吹散它;你有恩于我,刻在石头上,风吹雨打也掉不了,我会铭记于心。”

菜根谭有言:“人有恩于我不可忘,而怨则不可不忘。”记住别人的好,忘记别人的错,以责人之心责己,恕己之心恕人。如此,发自内心的幸福感会越来越多。

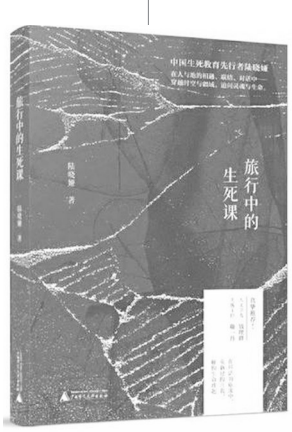
在这个世上,没有人有义务和责任要对我们好。也许,别人对我们的好就像一颗糖,可能吃过一次就化在了嘴里,但那一刻心中的甜,应该始终被记住。毕竟有时,我们恰恰是凭着这一口甜,熬过了人生当中最艰难、最灰暗、也是最痛苦的时刻。

当我们学会了感恩,才会得到他人更多的支持、善待和爱。

人与人,识于缘分,交于情分,惜于人品,敬于德行。当一个人懂得包容、欣赏、善良和感恩时,内心必然温暖有爱。愿我们以温柔的姿态行走在世间,与美好相遇。

李思圆

如何面对生命的有限性 《旅行中的生死课》:



人随着年岁的增长,可能会思考一些重要的有关生命的问题。比如,如何面对生命的有限性?如何面对身体机能衰退带来的恐慌?如何面对疾病对自由的蚕食?如何面对必然要来临的死亡?

陆晓娅是资深媒体人,曾是首届邹韬奋新闻奖获得者。她退休后积极学英语,成为多次独自出国旅行的银发族旅人。她多年来关注老年问题与生命教育,其对于生死的探索,从阅读、观影开始,逐渐延展到在大学里开设“影像中的生死学”课程、为高校老师举办生死教育工作坊、心理辅导、旅行和写作,直到进入死亡的最前线,成为在安宁病房服务的志愿者。她也将自己的经验、思考写作成书,出版有《给妈妈当妈妈》《影像中的生死课》《横渡死亡之海》等作品。

2022年,陆晓娅的最新随笔集《旅行中的生死课》由广西师范大学出版社出版。书中记录了她在60岁以后自学英语、开启的世界旅行历程。到2020年之前,陆晓娅已经走过20多个国家,大部分是和朋友一起“自由行”,少数是跟团游。她出国旅行,并非专注于品鉴国外的美食与美景,而是在古代文明遗址、在悬崖边、在乡间墓地、在名人故居、在博物馆等处,和一个个生命相遇。这样的旅行反过来也影响了作者对生死的思考,参与建构了她的精神世界和生命过程。

在作者丰沛的书写里,死亡与离别是最重要的线索,串联了时代、地域、人物、文化、历史、文学、学术等诸多方面,而这些最终都汇集成她对生命的理解。“旅行,对我不再是一个外在的过程,不再是一些‘短半衰期’的见闻和感受,旅行也不再是回到家就结束;旅行于我,已经变成了一个‘长半衰期’的过程,它在悄悄地重新建构我的精神世界和我的生命过程。”陆晓娅写道。

北大教授钱理群读了《旅行中的生死课》认为,作者在旅程中对生死的观察与思考,其所提出的“生活意义的思考与追求”,如何在老年重新建构自己的精神世界和生命过程,如何使“生”与“死”的“过渡”变成“一段精彩而非乏味的旅程”,都极具启发性。知名主持人敬一丹也为这本书写下推荐语:“生死,常常是沉重的话题,而在旅行中与生死相遇,在旅行中思索生死,却有了别样的意味。我在晓娅的文字里,感受到从容、坦然和洒脱”。

何雨婷