

余生 拔掉心中的刺

人生在世,我们总会遇到一些让我们心生怨念、耿耿于怀的事。

换个角度想想,那些折磨着我们的困扰,有时候恰恰是我们成长的催化剂。

正如王尔德所说:“为了自己,我必须宽恕一些事,一个人不能夜夜起身,在灵魂的园子里种植荆棘。”为了让自己拥有更加开阔的心态,我们需要主动拔除那些心中的刺。唯有这样,才能设定一个新的航向,迎接更加美好的未来。



1 过去的伤痛,适时忘了

莫言曾谈到一件事。

小时候家里穷,经常跟随母亲去捡麦穗。

有一次,他们被守麦田的人发现,身材高大的守田人狠狠地扇了母亲一巴掌,没收了麦穗,扬长而去。那一刻,他暗下决心,以后一定要让守田人付出代价。

很多年后,莫言和母亲在集市上遇见了满头白发的守田人。那一幕又浮现在莫言脑海,他怒火中烧,想去算账。母亲拉住莫言说:“儿子,那个打我的人,与这个老人,并不是一个人。”莫言怔住了,那一刻,他明白了母亲的苦心。

人还是那个人,但事情早已过去了。

很多时候,我们所承受的痛苦,并非源于最初的伤害,而是源自反复揭开未愈的伤疤。

最难熬的痛,不是伤害你的人,而是那个不愿放下的自己。

看过这样一个故事:

有位女子,经常梦见一间黑屋子里面关了很多,他们在里面不断发出争吵和嚎叫声。她夜夜不能安眠,身体状况越来越差。

有一日,她拜得一位禅师,禅师让她在梦中打开门锁,放出房子里的人。当女子在梦中打开房门时,她发现,逐一走出来的,都是曾经伤害过她的人。让她更想不到的是,最后走出来的人,竟然是自己。她终于醒悟,人活于世,唯一能伤害自己的,是自己内心。我们在乎什么,就被什么困扰。

季羨林先生在《一生自在》中说:“若不能忘却,那疼痛便会时时鲜活,时时猛烈残忍地折磨着你,还不如就这样,淡然,再淡然,再淡然。”

我们要正视过去的伤害,不逃避,要接受。

要学会宽恕,宽恕并不是原谅对方的过错,而是放下心中的仇恨,让自己不再被过去的伤害所困扰。

唯有宽恕和放下,心灵才能获得宁静和平和,我们才能坚定地走向未来。

2 不合适的关系,勇敢断了

看到这样一句话:“感情中最大的执念,就是太渴望维系住这段关系,却不管它到底是不是适合你。”

不合适的关系如同不合脚的鞋,倘若你硬穿,只会把脚磨得伤痕累累。勇敢结束它,才是痊愈的开始。

电视剧《玫瑰的故事》里,黄亦玫就是一个十分洒脱的人。

和庄国栋的恋爱中,她追求的是爱情,庄国栋追求的是事业,当她看到彼此不再同频,就果断地离开。尽管此后她痛苦了一段时间,但也愈发明白,必须断了这段不合适的关系,否则它会像荆棘一样长在心里,永远被它缠绕,无法前行。

后来,黄亦玫和方协文步入婚姻的殿堂,因为方协文的控制欲,黄亦玫从一朵走到哪都耀眼的玫瑰,变成了一枝暗淡无光的野菊。不想被婚姻就此束缚的黄亦玫,又一次果断选择离开,重新找到了自我,绽放了属于她的独特光彩。

当一段感情走到尽头时,我们应该有勇气去面对,去接受,去重新开始。只有这样,我们才能生活的道路上不断前行。

如同一句话所说:“不管是什么样的感情,当你的感情耗尽,缘分也就结束了,没有对错之分……优雅地离开,把自己还给自己,把别人

还给别人。”

当关系走到尽头,不必纠缠对错,因为自己也是其中角色的扮演者,各自有过。

不要沉浸在过去的回忆和痛苦中,可以试着找朋友倾诉,或来一次旅行,释放这段关系中的情感,让自己尽快走出来。

人生犹如一条蜿蜒曲折的单行车程,不管遭遇多大风雨,只能坚定向前。

结束错误的关系,给心灵腾出空间,才能种植新的花朵。

3 迈不过去的坎,就此算了

每个人都会有感到无法迈过的坎,当困境重重,努力似乎无法带来转机时,放弃执念,放过自己,也是一种选择。

有时候,放弃甚至比坚持更重要。

朋友小何曾经辞去工作,专心考研三年,压力本来就很大,还被亲戚朋友们说三道四。很多人以为,按她的性格一定会在考研路上死磕到底。

谁知,她却放弃了。“考研这个坎我是过不去了,算了,过不去就不过了,再考我可能就抑郁了。”后来,小何找了份不错的工作,将生活过得有滋有味。但对曾经的坚持,她也表示并不后悔。

人生之路曲折折,面对重重阻碍,我们会感到疲惫、无力。

当坚持带来的是痛苦和困扰,那么放弃便成了一种解脱。试着看淡他人的眼光,倾听内心的声音。放下完美的假象与追求,接受真实的自我。

学会和自己和解,才能获得继续走下去的勇气和力量。

看淡过去的失败和挫折,不要让它们成为我们前行的绊脚石。

过去的已经过去,我们无法改变,但我们可以从中吸取教训,为未来做好准备。

《清醒地活》一书中说:“你要拔掉内心的荆棘,不要为了怕疼,就做各种逃避,不要让荆棘主宰你生命中的方方面面。”

从内心拔掉的每一根刺,都是一次自我疗愈。

忘掉过去的伤痛,让我们学会适时遗忘,让自己的心灵得到解脱。

断掉不合适的关系,让我们学会勇敢面对,不再逃避。

放弃那些迈不过去的坎,让我们学会放下和重新开始。

人生很长,真正的成长,不在于拥有多少,而在于能够放下多少。

来源:新浪网

《作家酒馆》:与伟大灵魂的跨时空“约见”



《作家酒馆》,因为主理人云也退的尽心和巧思,都做得好看又入情人理,非常抓人。

没能看全第一季《作家酒馆》,一册纸上的《作家酒馆》在手,帮助我了解到第一季总共39期视频,云也退分享了那些他觉得慰藉过自己的作家:圣·埃克苏佩里、菲茨杰拉德、斯蒂芬·茨威格、帕斯捷尔纳克、哈珀·李、赫尔曼·黑塞……都是没有跃出文学爱好者视野的知名作家。李敬泽先生在一篇推荐语中这样评价云也退的文学储备:“云也退是我认识的,对世界文学有最为广博、最为精湛理解的书评家。”此言不虚。

为什么要选择大众相对耳熟能详的作家来开启自己的播客专栏《作家酒馆》?云也退的理由是,第一季《作家酒馆》选择的都是在阅读他们的作品时瞬间感悟特别强烈的39位作家,他相信自己的直觉,便由此出发围绕着他

们的作品与他们展开对话,话题则是统一的——伟大的灵魂如何面对人生困惑?

被伟大的灵魂感动得不能自己、必须用一档播客节目和一本书来向39位作家致敬的云也退,也打动了书友。这位生活已被书籍填满的爱书人,深切感受到了徜徉在这种状态里的幸福和甜蜜,于是,他更加希望所有与之擦肩而过的人,能分享他内心的快乐。

由广西师范大学出版社出版的《作家酒馆》,选用了云也退在假想的酒馆里与39位作家神聊时的共同话题作为该书的副书名,即“伟大的灵魂如何面对人生的困惑”。那些文学史上的伟大作家们一定没有想到,一位叫云也退的读书人假设的一场场与他们的跨时空“约会”,给播客《作家酒馆》的听众和图书《作家酒馆》的读者,带去了怎样的心灵慰藉。

吴玫

作家、书评家云也退的新书《作家酒馆》是“看理想”FM博客专栏《作家酒馆》的文字版。通常,只要遇到被转发到朋友圈或微信群里的节目,我都会饶有趣味地点开欣赏。而每一期