

我的退休“十悟”

周建达

2009年3月,我领到了退休证书。接着被选举担任湖南省检察文联副主席,又干了5年,2015年3月正式离开了奔波40多年的工作岗位,开始了一种全新的生活方式。

如何让退休生活过得洒脱快乐、幸福美满、有滋有味呢?亲身经历近八年的退休生活,我有“十悟”。

一悟:人生退休求家和。家是生命的支柱,精神的寄托,爱的殿堂。退休后,家为先;家庭和,福寿添;儿孙事,莫武断;遇分歧,少争辩。只求家和万事兴,少些家庭纠葛,多些天伦之乐,我就知足了。

二悟:人生健康要珍惜。人的健康是一切的基础。古语说得好:“心乱则百病生,心静则百病息”。因此,命在我,不在天。信科学,莫走偏。心态好,病不缠。多锻炼,寿年延。退休后不期待生活大富大贵,平安健康便好;人老了不奢求事事顺心,流年无恙即可。

三悟:人生退休莫落伍。退休了,真正能闲下来了,要多读几本好书,多学习先进文化,多接触优秀人物,多谈论健康话题,多思考人生意义。要与时俱进,莫落伍于时代,莫落后于形势。多与高人交往,常与正能量的人在一起,会增益智慧有福报。子女没在身边,有了更多的时间支配自己的自由,我便成为幸福的掌舵人。可以尽情地“多愁善感”一下了,更有时间写点自己喜欢的东西了,或者整理一下多年来撰写的文章初稿。我每年都要回家乡住上一段时间,也算得上是一种欣慰的享受。我

醉心家乡,那种宁静淡雅的田园生活,那种温馨美好的童年记忆,实在令人难以忘怀。

四悟:人生退休有追求。退休不是远离尘世,万事皆休,还应干些力所能及的事,这不但有益于社会,有惠于百姓,还可充实老年退休生活,有利于自己身心健康。近10年来,我为家乡的脱贫发展出了些小主意,筹了点小资金,做了些小项目,还原了多处“乡愁”。我认为我的所作所为是一种修行,是一种陶情冶性的享受,也是自己的初衷和追求。

五悟:人生退休要自爱。“悦己者众,悦己者王”。退休了,要学会自我欣赏,要学会对痛苦、烦恼、压力、自卑、攀比、抱怨……说声拜拜。别活得太累,别在乎太多,别奢求太高。要知退让,争不清就不争,想不开就不想,得不到就不要。

六悟:人生退休要自重。人贵有自知之明,正确估计自己的才能和实力,做事量力而行,方为明道之人。在过去的岁月里,每个人都有大小不一、值得自豪的光环。但一旦光环退去,每个人都是一介布衣。退休了,没了权力,少了人脉,对别人求你办的事,心有余而力不足,因此要学会拒绝。拒绝别人的恭维,拒绝别人的请托,千万莫逞强撑能,莫自作多情,莫为难自己,莫自寻烦恼。

七悟:人生退休自找乐。退休了,要自己营造快乐,没乐找乐,自娱自乐,知足常乐。是非只因多开口,烦恼皆因强出头。人老了,要学会沉默,别人讲话少插嘴。多赞美他人,因为大家都喜欢听好话。不要

总爱提“想当年”那些事,因为很少有人会为你鼓掌喝彩了。人老了,忙不过来时不要想到依靠子女,因为他们也很忙。怎么办?我的晚年我作主:雇请保姆吧!

八悟:人生微笑是个宝。生命之美,在于微笑的面对。笑对人生,是一种积极的人生态度。悠悠岁月,淡淡人生,我们要始终保持一颗宽容的心,快乐的心,感恩的心。人生一笑百病消,笑对人生永不老。微笑,可以使人轻松愉快、精神振奋、增年益寿、延缓衰老。

九悟:人生退休需心宽。一身正气无媚骨,心底无私天地宽。人老了,就不要想入非非。应当淡泊追名逐利之念,抛却患得患失之心。懂得收敛,珍惜清名,不作贪求,善得余年。人老了,办事悠着点,抛开快节奏,享受慢生活,静下心来,对不顺耳的话可“听而不闻”,对不顺眼的事可“视而不见”。万事心宽福自来。

十悟:人生退休重晚节。人生暮年也会遇到形形色色的诱惑,有的人在诱惑中失了节,毁了家,丢了命。因此人生到老一定要保持晚节、守住信念的底线。宁人负我,我不负人。我们这一辈人,与共和国同年岁,熬尽了苦心,饱尝了做人的滋味,决不可信仰缺失、道德滑坡。我们这一辈人,老了一定要有老人样,要精神乐观,心灵大度,谨守礼仪,善良厚道。

人生唱晚,夕阳胜金。我本是一个凡夫俗子,退休了,只求衣食无忧、身心健康、亲情无限,足矣!退休了,只望做人做事,无愧于天地良心,足矣!



门球场上赛事正酣。童中涵 摄

老年运动会上的运动健儿们

9月12日至13日,湖南邮政第十届老年运动会在邵阳华天大酒店举行。来自湖南邮政系统的230多名退休老同志参加比赛,赛场上,英姿飒爽的银发老人们展现了邮政退休职工们饱满的精神状态。

据中国邮政集团公司湖南省分公司工作人员张淳介绍,该项赛事每两年举行一次,赛事共分为门球和乒乓球两大项目,参赛选手平均年龄在70岁左右。通过举办这样的老年运动会,不仅能丰富退休职工的生活,还能通过门球、乒乓球等运动方式强健老年人体魄,提高生活质量。

在门球场上,今年62岁的张精奋老人正在热身,她告诉记者,这是她参加的第二届老年运动会。“我是从长沙赶过来的,退休前我除了是邮政职工,还是湖南省篮球运动员,但年纪大了之后就改打门球。”张精奋感言,门球不像篮球那么激烈,特别适合老年人,她从中获益不少。71岁的梁承纯是省邮区中心局门球队队长,退休15年来他天天坚持打门球。“门球运动量不是很大,还要动脑子,对我们老年人特别有好处。”梁承纯告诉记者,他是从第六届老年运动会开始参赛的,他认为举办这样的活动特别有意义,是退休老同志交流的最好机会,也是老朋友聚会最好的机会。他这次到邵阳来参赛还有意外惊喜,见到了40多年未见面的邵阳籍老友。在乒乓球场上,来自邵阳市邮政分公司的曾志红正在参加团体比赛,只见她在赛场上全神贯注,尽情地挥洒汗水。“我退休后一直坚持锻炼,乒乓球、羽毛球、气排球都打,球技还不错。”曾志红坦言,虽然是第一次参加这样正规的老年运动会,但她一定会拼尽全力,争取一个好名次,展现邵阳邮政人最好的精神面貌。

(童中涵)

金秋时节金婚香

赵利勤

几天前,我骑车到郊外的山坡上看菊,面对着漫山遍野、花黄似金的菊花,我真想大叫:“野菊花,我来了!”是的,在众多的花卉中,它是最接地气的花,在深秋,你随处可见,或片大成原,或夹缝独生,或是专程观赏的游客,或是视而不见的行者,野菊花花开花落,宠辱不惊。

在踏秋赏菊的人群中,一对老人引起了我的注意。他们看起来有六十多岁,红光满面,精神矍铄,在菊花丛中慢慢地走,细细地看,脸上始终洋溢着笑容,大伯不时还送上几句,大妈就笑得更开心了!这对老人是我新认识的近邻,我以前也只是在小区的广场上见过他们几次,没想到,在十几公里外的郊区又碰上了。

我走上前去,对他们说:“大伯,大妈,你们怎么也来看菊花来了?”大伯说:“怎么?看菊花就兴你们年轻人来吗?”我知道大伯爱开玩笑,就笑着说:“我可不是那个意思。菊花看到你们这样幸福,开得更更好看了呢!”他们笑了,大伯夸我说:“小伙子,你还真会说!我给你说实话吧!我和你大妈都爱菊花,特别是野菊花。以前日子苦,没有心情看。后来日子渐渐好了,我们有时间就带孩子到郊外看。这些年城市扩建,我们虽然跑得远了,但既锻炼了身体,沿途也看了城乡的巨大变化,就当是一次愉悦身心的旅行。”大妈说:“我们结婚的时候,家里穷得连块红布也没有,我和你大伯就去采了一篮子野菊花,把屋里布置了一下,亲朋好友还都说没见过这么好的新房呢!再过几天就是我们的金婚纪念日,我们要选一个好地方,在菊花丛中拍纪念照,让这美丽的菊花见证我们的金婚,你说好不好?”

“当然好了!”我既惊讶又高兴,老人虽历经风雨,但精神还这么好,一点儿也看不出岁月在他们身上留下的印痕,多像在深秋依然怒放的野菊花啊!“没想到你们看起来这么年轻,竟然就要过金婚纪念了!我祝你们金婚快乐,健康长寿!”大妈说:“现在日子好得没法说,每个人都会健康长寿的。我们每年都来看野菊花,看到一百岁!”

看着他们的背影,我不由得想,野菊、老人、金秋、金婚,这是多么值得纪念的岁月啊!

关键时刻显大爱

陶绍教

咳嗽更厉害了!四处求医也不能让我哮喘病好起来。真害怕熬不过人生七十这道坎。这样想的我害怕孤独,希望老伴时刻陪在身边。然而,我在苦难时刻,可老伴的种种迹象又很反常啊——我健康的时候,他天天呆在家,没运动习惯;现在,需他陪伴我,他却天天早晚外出,说去运动。之前,叫他陪去逛街他都不搭理,现在不让去他非要去……真拿他没法!

不祥感袭上心头:对面小区的李妹芬,曾是老伴的恋人。去年她老伴去世后常独自散步。难道老伴勾上了她?要不从不喜欢运动的老伴怎么突然爱上散步?我病了人憔悴了,而李妹芬仍显年轻漂亮,老伴也仍显英俊潇洒。看来,我这疑虑非多余啊!内心不由阵阵苦痛。

本想第二天早上跟踪老伴,万万没想到剧情大反转:老伴说要我早上陪他去散步!他说之前不懂运动的好处,老呆在家不去锻炼。自从健康书上获知慢步或快走最有利健康,对哮喘、肠胃等慢性病有明显康复效果,他就

试着坚持运动,自己的便秘症状消失了。高兴的他要求我也通过运动锻炼促使身体康复。

开始,走得快些儿就上气不接下气,老伴耐心搀我慢慢走。通过运动,气力渐渐充足,饭量也逐渐增加,体质一天天在好转,让我充满生活信心,持之以恒去运动锻炼。

哮喘病在不知不觉中痊愈了。老伴说:“我当时真担心你先我而去,担心得吃不好睡不着,总想如何挽救你生命,便去图书馆查阅健康书报,寻找治疗疾病的方法。获知运动能促使慢性病康复后,先去实践,心想如果能让我的便秘症好转,那么,运动锻炼也就能让你的哮喘病康复。我便秘果真消失了!也就要求你天天随我去运动。见着你康复了,我心中的担忧才消失。”

此话令我泪流满面,也让我因为错怪了老伴那一片苦心而深感愧疚:如此粗心的老伴,竟在我生死存亡的关键时刻,把我牵挂心中不放弃,给予了能挽救我生命,能让我赢得晚年幸福的大爱啊!



相依相伴

刘军喜 摄

以诗会友点亮退休生活

在有着“大美湖南之心”称号的新邵县,有这样一个底蕴深厚的诗词协会——新邵县白云诗社,它创办于1989年,如今拥有会员1600余人。白云诗社的会员大部分为离退休老人,他们以诗会友,老有所学,老有所乐,用诗词创作点亮自己的退休生活。

“古寺巍峨响梵钟,游人香客总相逢。雕栏玉砌通幽径,碧草繁花引众蜂。”这是新邵县白云诗社的副会长谢本皓歌颂新邵县赛双清公园改建成果的诗词。“我们白云诗社大部分创作的诗词都是宣扬正能量,赞美家乡的变化。”谢老告诉记者,2005年他从新邵县发改局退休后,开始学习诗词写作。

“写诗词可以陶冶性情,增进健康,我们诗社现在还有4个90多岁的会员,他们身体都很硬朗,还经常跟我们一起去采风。”谢老介绍说,去年他们围绕平安新邵这一主题,深入新邵县检察院基层走访,创作了不少赞扬新邵新气象和新变化的诗词。“今年我们又到迎光乡,拜访一个养殖牛蛙的创业女青年,通过这些采风不仅增长了我们的老年人的见识,开阔了眼界,也宣扬了家乡美。”谢本皓感言,通过参加白云诗社,自己的退休生活丰富多彩,也特别有意义。

“盛世琼楼乡亦城,一江两坝富苍生。纵横高速车如织,物阜民康享太平。”这是新

邵县白云诗社年纪最大的会员陈石铨创作的《我爱您,大美新邵》。今年92的陈石铨老人是新邵县经信局的离休干部,1991年加入白云诗社,多年来坚持每天写两首诗或两幅对联。“写诗不仅弘扬了国粹,还能颐养天年。特别是多动脑筋,大脑不容易衰老。”说起参加白云诗社的好处,陈石铨滔滔不绝。他还告诉记者,创作诗词和对联,对于调节心态平衡很有益处。“有了高雅的兴趣爱好,自己就懂得了知足感恩。我现在90多岁了,没什么疾病,身体很健康,我很知足。”陈老感慨道。

(童中涵)