

聚会给老年人带来正能量

李 敏

聚会是退休职工的一项社会交际活动,也是接触外部世界,获得更多信息的一项重要内容。除了那些卧病在床,不能走动的高龄老人外,老年人都愿意参加过各种形式的聚会。聚会已成为老年人老有所乐、老有所为的一种重要形式,它的作用和所带来的正能量不可小觑。

对聚会的看法,绝大多数老年人持正面、赞同的态度。他们认为可带来三个好处:

一是开阔眼界,增长知识。不少老年人长期封闭在家中,接触面狭窄,见识浅薄,通过聚会上来自四面八方交流,大大拓展了视野,接受了许多新知识、新信息,用他们的话说“眼睛一亮”。

二、有的老年人人生路上遇到了不快与烦恼事,无处诉说,窝在心里,日久会伤害身心健康。而聚会正是一个“出气筒”,一吐为快,解除了他们心中的烦恼与忧愁。

三、人生需要朋友圈。朋友是“雨天的伞,坎坷路上的桥”,通过聚会增进了友谊,增强了老有所乐、老有所为的信心,为提高

退休生活质量,为过好“人生第二春”注入了新的动力。

聚会越聚越多,但也存在不少问题,主要是老套、重复、单调,缺乏新意。

为了改变这种状况,一些从事老龄工作的专家提出了建议:

一、加强策划,改变单一形式。现在多数聚会局限于“饭店里吃一顿,聊一聊”这种形式,日久生厌,越办越没劲。实际上聚会可采取多种形式。如“回母校一日游”活动,回忆人生经历等多项聚会活动。

二、内容可从物质享受向精神上提升转化。聚会不一定停留在饭局上,可从精神层面上予以考虑。如现场高歌几曲,展示了自己在行业歌咏比赛中获得的奖状。介绍自己在天南海北所拍的摄影作品。谈谈你知道的国内外大事。有的聚会以家庭育儿为主题,与会者带来了孙字辈孩子,作现场表演,然后每人畅谈自己的育孙体会,最后由行家作一总结。

总之,聚会要办得活泼,办得有生气,办得大家都叫好,必须创新。



为反映祖国的大好河山和人文景观,邵阳市老年摄影家协会日前到坪上镇乡村进行采风活动。

廖连清 摄

叹 息

凸 凹

妻子年满五十五周岁,退休了。她18岁高中毕业,进了机关,一直到退休,凡37年,均工作在这个弹丸之地。她为人率真耿直,从不计较个人得失,有阳光性格。由于心底无私,敢攻坚克难,单位最繁难的事务,都有她的身影。由于一心扑在工作上,所以倍感充实,觉人生有不竭的意义。但一退休在家,顿感人生失重,晚间吃饭,她突然感叹道:我这辈子算完了,一天一天消磨日子,就这样等死。

我心中一惊,突然醒悟到,她这样一个人,一生都被工作和生活推动,“自我”一直沉睡,从来不思考生死这一人生的根本问题,所以一味乐观。今天有了悲叹,并不是坏事,说明退休让她回归自我,开始过属于自己的日子。所以我安慰她说,你是经不得闲,也不知闲的重要。从现在起,你要有意识设计一下自己的生活,在无意义处体验意义,这样,真正的幸福就开始了。而且我还告诉你,别看你工作了37年,但你只有工作经验,或者说你社会经验虽然很丰富,但缺乏人生经验,还没进入完美的境界。从现在开始,你要认真体验生活,聆听心灵的声音,感受生命自身的美好,从工具人生,变成有我的人生,好好做一回真正的女人。

她说,你说得太玄,我似懂非懂。我说,你一旦有所体会,就会感到其实“死”离我们还太远,属于“生”的日子还太多太多。

其实一个人,很难把握人生的意义,却能很容易地把握自己的快乐;哪里有快乐,你就走向哪里,这就够了。



对弈
李陶摄

朝阳斋

周晓华

三十年前,我的婚房不到十平方米,空间逼仄,只够放下床、橱、方桌和椅子,书房算是奢想。后来终于乔迁二室一厅新居,独立书房仍是愿景。考虑原置放于床下的几百本藏书需有归宿,于是装修时请木工师傅将内阳台东头打造了一个小写字台,阳台的南面和西面贴墙做成矮书柜。搬家后我的部分藏书勉强得到安置。

过去没有书房,并不影响我当“文青”。还住在十平方米的老屋时,除朝九晚五地上班,当夜幕降下,家人睡去,我就拧亮台灯,在小方桌上埋头“爬格子”。那时没有电脑,拟提纲,打草稿,一遍遍修改,再用方格纸誊清,桌子小就把抄清的纸页摊在地板上,经常弄到深更半夜,精疲力竭。终于有一天拙文在杂志上发表了,我会兴高采烈好几天,甚至做起当作家的梦。

光阴似箭。去年我退休了,有更多闲暇时间阅读书籍、写写小文,于是决心搞个属于自己的书房。

我将阳台靠东头缩小版写字台上的杂物收拾干净,安置笔记本电脑。化了几天时间整理书橱,将藏书按工具、文学、社科、医疗、收藏等进行归类整理,腾出一个书柜放置未及阅读的书籍,方便取阅。清理抽屉杂物,备好笔记本和笔,用于随手记些所见所闻所感。

如今,阳台书房成了我的“新天地”。笔记本电脑是最好的帮手。每天上网浏览时政要闻,足不出门可知天下事。重新做起“作家”梦,隔三差五用键盘“敲”出随想、游记或小小小说,需要资料随时“百度”查找,文章写好后电子邮件直接发送给报社编辑,非常便捷。女儿还帮我建了博客、微博和QQ,每天关注和打理,大大丰富了我的退休生活。

结婚时妻子的陪嫁物樟木箱摆放在阳台上,占了不少面积,几次想丢弃,但总也不舍。妻子突发奇念,樟木箱外用棉软包裹,成了单人沙发。闲暇时我就斜靠在樟木箱沙发上,一边沐浴和煦阳光,一边阅读藏书、报纸和杂志,见欢喜好文章就剪下,贴进专辑,时常翻阅以提高写作能力。真是动脑养生两不误!

退休后我有了自己的“书房”,就叫“朝阳斋”。

母亲喜欢拖后腿

李锦芳

还没等我坐稳,母亲便过来了,她说:“今天天气好,要不陪我去转转。”看着已打开的电脑,我对她说:“不去了,还有篇稿要赶,陪你出去转,还不知什么时候回。”母亲叹了口气说:“真是儿大不由娘,陪妈妈转转都不愿意,我这过得还有什么劲啊。”

母亲说这话的时候,似乎很是委屈,无奈之下,只好答应她出去。见我答应了,她笑着说:“我去准备东西,你把电脑关上,我在楼道里等你啊。”见她忙来忙去地找东西,我无奈地摇了摇头,总觉得母亲像个孩子似的,出个门也要带一大堆东西,并且什么时候都需要我陪。

走在路上,微风轻轻地拂面而来。母亲边走边说:“你看这天多好,出来散散步,有助于身体健康。”我们一路走到了街心公园,母亲将从家里拿来的坐垫放在了石凳

上,居然像变魔术似的拿出了我喜欢吃的零食。一下午,我都陪在母亲身边。

那天,母亲说了许多,她说:“你这一天在电脑前呆着,呆得我心里发慌,你也不知道自己多大年龄了,一天在电脑前呆七八个小时受得了吗。不是我说你,适当地活动一下,对身体有好处。”母亲不停地埋怨着我,见我不吱声,她接着说:“知道你有上进心,知道你多想写稿,可是多写稿,也要注意身体啊。”

也直到那一刻,我才明白,平日里喜欢拖我后腿的母亲,竟然是为我着想。

在后来的日子里,母亲依旧喜欢拖我的后腿,每当我在电脑前呆得时间长了,母亲便会轻声对我说:“丫头,陪妈出去转转吧。”而我也在那一刻,深深地体会到了母亲的一片苦心。

种菜记

吴建长

所住小区的旁边,是一片已被征收的工业用地,但尚未启用,杂草丛生。

早期装修入住的业主却相中了这片荒地,说是暂可种菜怡情,亦可带来勃勃生机美化环境,还可品尝有机鲜嫩蔬菜。于是,除草垦地,整土播种,浇水施肥,搭棚支架……一个个忙得不亦乐乎。荒地被分割成豆腐块状,被整成了精耕细作的沃土!

我也乐在其中,并将这事作为一件大事。咨询有经验的老人,查找相关资料,请教种子老板,寻找有机肥料……乐此不疲。一段时间过去,气候回暖,春风化雨,下土的种子长绿了整片园子,心里真是开

心。这是一种“上瘾”的劳动——清早起来,总想到园子里转转,看看种下的作物又长了多少;傍晚也不忘去地里瞧瞧,顺便扯除杂草,浇浇水,施施肥;周末空闲的话,我会不止一次地跑去菜地,干些粗活,搞个满头大汗,然后才回家冲凉,尔后再清凉地回到园子,悠闲地点燃一支烟,看看施肥后作物的喜人长势,心旷神怡!

种菜,算是最接地气的劳动了吧,由此我深深地感悟到大地孕育万物生灵的真正涵义。这不仅仅是一份对春华秋实的期待,也是一种对喧嚣都市娱乐活动的回避。我耕耘,我收获,我享受!

淘金乐

丁 磊

这次回老家隆回乡下,侄子带我淘了一次金。

这是雨后的一个早晨,我跟着侄子来到一道山坡下,只见山坡下已有一群人在一条水沟旁忙碌开了。侄子不紧不慢地察看了一下地形,便在离人群较远的下游找了个地方,他放下器具,先用锄头修了个堰,然后在堰中央开了个口子,接着把沙土装进一块三角形的木斗里。便对着水口子前后摇晃着木斗,不一会,那些石块和细泥便被筛洗出来,沉在木斗底部的便是清晰可见的泥沙了。这时,他端起木斗,用手仔细扒拉着这些泥沙,发现没有货,头也没抬地就把木斗里的泥沙倒在一旁。我说:“让我来试试。”他起身把木斗递给我,又帮我装了半木斗泥沙,我照着他的样子对着水口子一边让水冲洗着泥沙,一边把大的石头拣出来,一直筛洗到木斗里几乎没有泥沙了,这才再端起木斗,仔细一看,在一小撮泥沙中,有一丝微弱的亮光在我眼前一闪,我兴奋地喊道:“娃子你看,有货。”侄子立即停止正在挖泥沙的活,蹲下身子,拿起木斗用手指在那小撮泥沙中扒拉了一下,高兴地说:“二伯还是你手气好啊!”接着,他叫我继续淘洗,当我把泥沙淘尽,木斗底部便有一片很小很小的黄金。侄子用指甲抠起那黄灿灿的黄金,然后用一张白纸包好。接着,我们又开始继续淘金,一直到中午吃饭。

吃过饭,我仍兴趣未减地问侄子下午还去吗? 侄子说:“中午沟里的水就已经很小了,下午恐怕只有筷子粗了,这点水是淘不出金的。”

原来这淘金也不是那么容易的事,还要靠天下雨。不过,退休了,过把淘金瘾也是一件乐事。

人之老

朱贤舜

语本孔融《论盛孝章书》说:“岁月不居,时节如流,五十之年,忽焉已至。”不居即不停留,五改为七,这话适合我。《荀子·致士》云:“耆艾而信,可以为师。”耆,60岁;艾,50岁。“而信”、“为师”,因而我有缘被聘为老年大学教师。

“难得糊涂”乃独钟,垂年暮至眷颜红。镜前常叹稀疏发,耳后犹闻隐约风。穷敏性,少伶俐,桑榆惜晚与君同。吟词奏赋忧才乐,缘有相托在个中。

于老,我本不很介意,可很多事情,分明在提示:宴席中,被簇拥推到上座;公交车上,年轻人让位;旅途导游在肘腋搀扶一把并叮嘱“小心!”“老科协”送来红本本,“老年证”三字明白告知你到了杖乡杖国的年龄。

《尔雅》句:“黄发,鬈齿,鲐背,耄老,寿也。”是说四种状态,就是老人:头发枯黄;多掉牙后长出某颗幼齿;皮肤消瘦带黑斑背若鲐鱼;面部出现色素沉淀。

老了丑,于是想到美容。

审美观大概也与时俱进,今少有人以“福态”为美,多认为“千金难买老来瘦”。文化广场活跃着一支广场舞舞队,其中不乏半老徐娘,觉得驻颜无术做美容。隆鼻隼、扫黛眉、抹眼眶的,真是“人老成精”了。有一位割眼囊的,效果不尽如人意,知情者讳言其事,连同桌宴上也不点菜“鸡丝拉皮”,恰如尊重阿Q人格,不说“亮”不说“灯”一样。

老有所乐,老有所求,于别人何碍?还是闭嘴吧。

其实,老人不必槁木死灰般万念俱灰,可以“为所欲为”,不是有句“老有可为”么?

虽然,“大有可为”不是人人可覬觐的,但是,贤者识其大,次者识其中,次次者识其小。最起码可以好自为之,自尊自爱,莫碍人事,莫讨人嫌。西塞罗说:“人无论怎样老,总是以为自己还可以再活一年”。我认为这迹言很有道理:一方面,一年不算奢望;另一方面,人从降生到谢世,饱尝人间况味,种种方面的人欠、欠人没有了结,祈一年为赠,不让遗憾留人间,可以感动上苍!