

老了不妨做减法

郁建民

时光荏苒,岁月如梭,几十年过去弹指一挥间。年轻时无论在学习、工作上一直是用加法,肩上加担子再加担子,有时候真要压得趴下了还想再努力一把。如今步入了老年,就要用减法了,要停下来,靠一靠岸,养一养神。平静而自然地等一等,看一看,慢一慢。

首先要降低心气,勉为其难的事能推则推,力不从心的活动能减就减,能不做就不做。

坐着会打盹,躺下睡不着;眼前的事记不住,过去的事淡忘不了……这一切都在提示我们:人的身体犹如一部机器,在天长日久的运作中,功能将不断地退化老去,早已不及当年。人到老年,工作不再像年轻时有充足的体魄和精力,来不得拼命苦干,只能有选择慢慢地干。而生活也要学会享受慢生活。

其次要调低目标,一切顺其自然会心身快乐。每个人都有自己的梦想,人的一生总会有未了的心愿。人老了,要减少年轻时的争强好胜,在善待自己的问题上,我悟出三句话:“看得惯,想得开,忘得快”。在善待别人的问题上,也悟出三句话:“多看别人的长处,多记别人的好处,多想别人的难处”。云卷云舒,花开花落,少些闷气和倔气,多些安逸和自在。“尽人事,知天命”,足矣。老了,看透了,想通了,才是最快乐的人生处世秘诀。

再则把金钱看淡点,不必过多地积累财富。年轻的时候,我们努力打拼,既为了心中的理想,也为了多挣钱养家糊口,为将来的日子过得好一些创造条件。如今,老一辈大都离去,儿女已独立门户,无需再多操心,曾经负荷超重的担子放下了,生活节奏可以放松了。剩下的,应该是如何善待自己,好好为自己潇洒活一回。对养老金,别舍不得花。用林则徐的话说:“儿孙若如我,留钱做什么?贤而多财,则损其志;儿孙不如我,留钱做什么?愚财,益增其过。”“儿孙自有儿孙福”,如此,才能真正安度晚年。

殊不知,人生要拿得起放得下,老了学会“放下”,学会“舍得”,学会“不执着”。就要学会做减法,你的痛苦会减少,你的快乐会增加;你的疾病会减少,你的健康会增加。

听有声书

郑自华

退休以后,原以为有大把时间供支配,可以狠狠地看电视了,谁知道年纪大了,眼神不济,看电视总觉得累,再说那些粗制滥造的电视剧,那些乱哄哄的综艺节目,实在让人倒胃口。

于是朋友推荐我听某新媒体的有声书。听电台说书,那是久违的往事了,上个世纪80年代初,王刚的《夜幕下的哈尔滨》席卷半个中国,有108家电台播出这部评书,听众超过3亿。我也加入了收听大军,即使这样,由于种种原因,还是没有将故事收听完整,心里窝火得很。我向朋友说了这段经历,朋友说,那是老皇历了,现在的听书和那时不可同日而语,保证你一听忘不了。于是我在手机和电脑上下载了某新媒体的APP,我选择了《安娜·卡列尼娜》。当传来“幸福的家庭都是相似的,不幸的家庭各有各的不幸”时,我立马产生了亲切感。

我一直喜欢阅读世界名著,在青年时代也看了不少这类书籍,由于当时的特定环境,有些书残缺不全,给阅读带来了很大困难。曾经发誓有机会一定重读经典,谁知现在阅读环境好了,人心却极其浮躁,重读经典的愿望一直没有实现。现在有人读书给我听,那是求之不得的大好事啊。由于有了演播者的再创造,加进了演播者个人的感情和理解,当时一些耳熟能详的细节,现在通过演播者的声音魅力,简直就是一种极大的享受。于是又陆续听了《复活》《飘》《红与黑》,还准备听《嘉莉妹妹》《简爱》《茶花女》。有声书有各种播讲版本,有单档,有男女双档,我喜欢有激情的演播。听有声书,是利用碎片化的最好选择,将收听节目下载,那就更方便了,洗衣、做饭、开车、坐地铁、睡觉前,戴上耳塞,听上一段,听到精彩之处,或者没有听明白的,可以回放,反复听,有的时候,还拿了书对照。每听完一本书,再看根据名著改编的电影,感觉完全不一样。听有声书,还有一个很大的好处,就是可以互动,有声书也用了“弹幕”。我原来是很讨厌弹幕的,在一些综艺节目上,只见荧屏上川流不息的弹幕,不仅画面难看,影响观看效果,而且根本就看不清什么内容。可是有声书的弹幕,不影响收听,听众通过弹幕可以点赞、讨论,了解一点花絮,当然也可以吐槽。

现在,有声书的APP有上百个之多,有免费的,也有付费的,所播经典中除了外国的,也有中国的,其他诸如时事点评、职场攻略、麻辣点评等无奇不有。在有声书里,只有想不到,没有做不到。有声书,没有等候的焦虑,也不会有漏听的失望。

有声书,我生活中的好伙伴!

『投其所好』尽孝心

刘亚华

大姑子公司组织旅游,她想带公婆出去看看世界。跟公公一说,公公的火气立马就上来了:“有什么好去的,那么远,有啥好看头?去那么多天,生意不做了?”而婆婆也叹气,她说自己晕车,每次回来后要难受好几天。

公公婆婆经营了一家小店,生意很忙。公公早些年中风,不能走远路,所以他对步行极其反感,特别是出远门旅游。他认为,就是在家里看看电视,也比到外面旅游舒服些。而婆婆也认为,只要不坐车,在哪都会觉得很开心。

哪知大姑子却不开心了,数落公公婆婆的不是。公公去也不好,不去也不好,一家人闹得很不开心。最后,还是公婆妥协了。公婆旅行回来后,就不停地抱怨,说去了外面一趟,人都快脱了一层皮,其实在我看来,并不是所有的父母都喜欢旅游,若是他们不喜欢,这强求的孝道,也不是孝道。

我觉得,给父母尽孝要“投其所好”,我跟大姑子建议说,给公公买块手表,给婆婆买个金手镯,不久以后,大姑子果然给他们买了这两样。公公戴上表后赞不绝口,婆婆戴上金手镯后,整天乐滋滋的。因为这些物品,是他们一直想买却舍不得的。所以投其所好,给父母想要的,才会有效果。

一个朋友,非得把他的父母接到城里来住。老人来城里后,各方面都不习惯,吵着要去乡下。而朋友觉得,自己现在生活条件好了,可以提供父母更好的物质生活条件,于是强行将父母留在城里。劳作了一辈子的老人,总觉得住着高楼不舒服,很是憋屈,所以提出回家。

朋友向我讨教,我对他说:“他们想回就让他们回去吧,乡里的小院空气好,他们喜欢,就随他们的意。以后你想他们,可以多打电话,多回去看看。”朋友听从我的建议,把父母送回去了,老人家高兴得合不拢嘴。老人回去后,种了小菜,养了鸡鸭,朋友每次回去,都说父母精神状态比城里要好。

给父母合适的孝道,这很重要。只要投其所好,就能达到事半功倍的效果。父母喜欢旅行,可带他们出去看看外面的精彩世界,父母喜欢高档的化妆品,可以送他们一些给他们美美颜,父母喜欢时尚物品,可以给他们多买新衣服,买新手机,添置平板电脑,父母喜欢打牌的,也可以陪他们摸几盘,让他们享受赢钱的快乐。

“投其所好”尽孝道,才会让孝心得以准确表达,才会让父母体验到孩子的孝心,让他们感觉到,虽然近黄昏,生活无限好。



最浪漫的事

陈子庆 摄

这样一种乐子

黄三畅

一天晚上,我和退休了的兄弟在广场散步,闲谈中,东拉西扯的,就扯到白居易的《长恨歌》来了,都慨叹诗人为了充分描写人物的感情世界,而那样不惜笔墨,那样细致入微,极尽渲染铺陈之能事。说着说着,我就情不自禁地轻声诵读起来:“君臣相顾泪沾衣,东望都门信马归。归来池苑皆依旧,未央芙蓉太液柳……”这时兄弟打断我,说:“停一下,读倒了一个词,是‘太液芙蓉未央柳’。”我笑着说:“真的,芙蓉是在‘太液’里,柳是在‘未央’,多亏你‘勘误’。”是的,是兄弟,就可以不避讳地勘误指瑕。

我诵读了几句,他接着读:“夕殿萤飞思悄然……”,我打断他说:“是思 qì à o 然,而不是思 qī ā o 然,‘悄然’在这里应是忧伤的意思。”他说:“我倒没注意‘悄’字还有第三声的读音。”他读了几句,就停下来,说下一句忘记了。我就接着读。“中有一人字太真,雪肤花貌参差是。闻道汉家天子使,九华帐里梦魂惊。”他打断我说:“中间漏了两句,‘金阙西厢叩玉扃,转教小玉报双成’。”我说幸亏提醒。

我继续读下去,他忍不住了,也跟着读起来,于是单个儿读变成双人齐读。其间,一方有读错的地方,另一方如果发现了,会说“暂停”,指出后再齐读;一方被卡住了,好办,跟着另一方读就是,不怕谁说滥竽充数。还别

说,双人齐读就是比单个儿读有味道,声音形成共鸣,显得有厚度以外,似乎也更能体现出与作者、与诗中人物的感情共鸣。

这确是很有乐趣又很“高雅”的活动。还是“下可为例”的。我俩不住在一个社区,分手的时候,我想约定第二天晚上背诵的内容,但又想,不好,那成了一种负担。后来的情况是,两人会面以后,谁开头诵读起一首来,另一个就跟着读,当然,其中一个也许不完全能够背诵,但不要紧,能读几句算几句。也有一个人诵读的另一个人以前没读过或很生疏,也不要紧,可以听,可以欣赏。有时诵读完一首,我俩还议论,反正是“内部交流”,一方不赞同也不要紧。有一次,兄弟诵读完王安石的《梅花》:“墙角数枝梅,凌寒独自开。遥知不是雪,为有暗香来。”我说:“这首诗第三句是败笔。是雪不是雪,早就知道的,梅花与雪终究是不同的,那样一写,浪费了四分之一的篇幅。第三句应该写别的内容,来增加诗歌的内涵。”他说“一家之言一家之言”,有“和而不同”的意思。这也是兄弟俩在一起的好处,要是“外人”,只怕或违心地附和,或讥讽为妄议,或嘲笑为不知天高地厚的。

当然,这是一段时期内我俩散步时找到的乐子,后来,所谓高雅的非高雅的乐子也还不少。

给父亲找活

吕秀如

父亲退休后,整日里在家唉声叹气。母亲劝了,说了,可却一点用都没有。母亲埋怨:“他整日里只知道盯着我,害得我老年歌舞队的事一点都干不成。”

母亲退休多年,心态早已调整过来,不仅自己玩得高兴,还在老年歌舞队任领队。用她的话说:“我这一天到晚忙得要命,哪有功夫去管你爸啊。他要是再这样下去,我也要跟着一起生病。”

可是如果不管,母亲又怕父亲出点什么事。母亲只好去歌舞队一天,在家休息一天陪着父亲说话,帮他做饭,有时还陪他上街买些东西。

时间久了,母亲也有些吃不消了,于是也不管父亲同意不同意,让他一个人呆在家里。母亲一出去,父亲便看什么都不顺眼。等到了晚上母亲回来时,两人便开始吵架。

他们一闹矛盾,最放心不下的便是我了。老公知道后,笑着说:“我啊,有办法让你爸不再缠着你妈了。”“你有办法?说来听听。”“你想想,以前他多忙啊,现在一下子闲下来了,能行吗?咱们啊,只管给你爸安排一点既不累,但又是他专长的活,我保证,他再也不会缠着你妈了。”

就这样,我隔三差五地打电话给父亲,让他帮我去图书大世界买书,再或者就是把家里弄坏的小闹钟拿给他修,甚至连家里的账本都交给父亲打理。还别说,这一招真管用。父亲不仅圆满地完成了我给他交代的任务,相反,还针对我的家庭开支提了许多合理化建议。

在那之后,父亲再也不缠着母亲了。如今我这一招依旧在用,而父亲似乎也知道了这是我和老公的计谋,可他却不说破。只是笑着说:“为丫头干活,当爸爸的心甘情愿。”

退休后也要读书

刘庆明

有人说,退了休不必再读书,读了书也没用,又没有再施展的机会,用人单位也不要退休人员,读书干什么,有时间搓搓麻将,听听音乐,唱唱歌,散散步多好。

事实上,有不少老人很少去读书,不是钓鱼就是搓麻将,我们小区,老人不少,订报纸看的退休人员只有几个。

我认为,退了休,还是要读读书,不能丢书本,书是好东西,退了休若不读书,时间一长,以前所获得的书本知识会忘得一干二净,再说,不读书,自己的思想观念很难跟上时代步伐,很难接受新生事物,人老,本来各方面不如年轻人,再不读书,就更不如年轻人,思想会僵化。所以,退休后,还是要读书。

以自己深切体会,退休快两年,我每天没离书本,不是看报,就是手机上读别人的文章,每读一篇文章,就有不少收获。读到好的文句,好的故事情节,精神亢奋,心情愉悦起来。

退休后,两项要坚持。一是每天参加适当体力劳动,既锻炼身体,人不会懒惰。二是每天坚持读读书,年纪大,身体吃不消,做不到多读,但必须每天要读。读书,能健脑,增加记忆,又丰富知识,过去学过的一经重学,更牢固。

一位我读中学时的老师,八十三岁,那天散步碰上他,他得知我退了休,感慨一番,说岁月不饶人,我的学生都退休了,看我老不老啊。退休了,现在干什么?我说,种种菜,看看书。他点点头说,是要读读书,不要以为退休了,不再工作,就认为读书没用,发挥不了作用,就不读书,那就大错特错,退了休,还要多读读书,你看,老师老了,可我每天坚持读两小时书,我读的书,有报纸,有杂志,还有自己从书店里买来的新书,有时还动动手作作笔记,这样学得牢。

我露出惊讶之色,我说,罗老师,你这么大年纪还保持着读书习惯,真不错。他笑笑说,以前在教学岗位上,忙的是如何教好学生,天天看的是教学专业书,退休后,不同了,读书范围广,什么小说、散文、故事,我都看,连诗我都喜欢读,我教数学的,退休后我通过自由阅读,还对文学感起兴趣来,喜欢文学的人,不易老,生活也有诗意,遇事想得开,文学滋养人的身心,特别老年人,多读文学方面书,更能长寿。所以,退休后,多读读书,不论从哪方面都益处多多。

我说,老师说得对,我现在坚持每天读两小时书,还坚持写写小文。发表了一些。他一听我写文章还发表了,露出惊讶之色,连连说,好好,做得对。

后来我听别人说,罗老师逢人就夸我退了休还喜欢读书、写作,是他心里最喜欢的学生。我一听,心里喜滋滋。退休后,我认真读着书,只为疗心,为提高自己,充实自己。