

心无挂碍 百病不生

W 为人处事

遇事不怨 受挫不责

有一名55岁的男子得了肺癌。他多年来生活规律,从不吸烟,一直坚持锻炼。全家人都想不通他为什么会患癌,原来这个人遇到点鸡毛蒜皮的小事,就会生闷气,常年的情绪压抑,久而久之,便发展成了癌症。



曾国藩说:牢骚太甚者,其后必多抑塞。盖无故而怨天,则天必不许,无故而尤人,则人必不服,感应之理然也。

无缘无故抱怨上天,上天一定不会允许;无缘无故地埋怨别人,别人也不会服气。有些人经常无意识地抱怨,心中有怨气,周遭的气氛肯定不好。这不仅让自己逐渐丧失斗志和信念,还会让别人都对自己敬而远之。

荀子在《荣辱》一篇中说:自知者不怨人,知命者不怨天;怨人者穷,怨天者无志。有自知之明的人,不会抱怨别人,懂得天命的人,不会抱怨上天;抱怨别人,穷途末路,抱怨上天,没有志气。

总怨天尤人,是对自己责任的逃避,更是一种不作为的提前放弃。就像走路时一直留意硌脚的沙子,滚进一粒就抱怨一次,而不是琢磨如何走好脚下的路。

如何走出抱怨的怪圈,聚焦于解决问题、自我进阶?无非是两点。首先,改变心态,常自省。工作不顺利,可能是自己工作态度和方式出了问题;孩子在校表现不好,或许你是最近太忙忽略了陪伴;和伴侣感情出现问题,也许是某些沟通和细节上没做到位。调整自我,把自己从“受害者心态”调整为“责任者心态”。

其次,改变思维,先行动。只会抱怨的人,思维模式就是“固定型思维”:面对问题,一味推卸责任,消极被动。而拥有“成长型思维”的人,则会向内探求,反躬自省,以积极的心态提升自己,解决问题。从固定型思维转变为成长型思维,是一个人走向成熟的开始。

一味抱怨,把所有问题归给别人,只会让自己在内耗的深渊中越陷越深。逆流而上,或许步履维艰,但沿途看到的风景会更加惊艳。重拾对美好的向往,勇敢面对生活中的难题,你就会发现,生活其实没你想得那么难。余生,愿你把抱怨的情绪,转化成向上成长的动力,如此才是智者的选择。 晴语

想起医学博士张海敏的观点:你的性格不改,病就永远治不完。同样的遭遇,有人拍桌骂完就翻篇,有人闷在心里三年还在反复咀嚼。性格上的问题,会像慢性毒药一样攻击你的身体。身体不好,很多时候都是性格种下的毒。

你身边有没有这样一类人?他们看起来脾气特别好,从不发火,从不拒绝,从不表达不满。谁都夸他们性格好。可谁也想不到,最先倒下的,往往就是这批人。

这类人的典型特征是:长期压抑情绪、回避冲突、过度隐忍、逆来顺受。他们不是没有情绪,而是把所有情绪都咽了下去。

康复科医生段圣德就曾接诊过这样的病人。一位48岁的女士因为喉咙嘶哑的症状持续多日,去医院做了全面检查。不查

不知道,一查才发现她身体大大小小的问题,竟有十多种。为了治病,她辗转了多家医院。药吃了不少,但身体状况依旧不见好转。无奈之下,她找到了段医生。段医生详细问诊后,才发现病根所在。原来她性格内向,遇到了委屈就习惯藏在心里,一到晚上就反复内耗。而她之所以病情久治不好,根源在于长期思虑过重导致的肝气郁结、气滞血瘀。

我们每个人,每时每刻都活在自己的性格里。一遇到委屈、悲伤、压力,就习惯默默忍耐。长此以往,身体又怎么会好得起来呢?

要知道,人是不会无缘无故生病的。表面上压抑的情绪暂时消失了,但往往背后隐藏着更大的灾难。你有什么样的性格,就得什么样的病。性格不改,病就永远治不好。

中国医科院肿瘤医院防癌科

的袁凤兰教授曾接诊过不少癌症病人。这些人大部分都有一个共同点,就是长时间的心情低落,郁闷不畅。你的每一次生气、每一次委屈、每一次焦虑,都会在身体上留下痕迹。只要性格不变,它就不会自己消失,而是会变成疾病,悄悄偷走我们最宝贵的东西。我们的健康、我们的活力,甚至是我们的生命力。

生物学博士尹焯在攻读博士学位时,时常因为得不到满意的实验数据而沮丧。时间久了,他开始频繁出现胸痛的症状,头发也是大把大把地掉。后来在朋友的开导下,尹焯暂时放下繁重的科研任务,在附近游逛。尹焯的身体逐渐恢复至最佳状态,很快,他在研究中就取得了新的突破。

心无挂碍,百病不生,改变你的性格,就是在给身体减负。

柳永

相逢即馈赠

这辈子无论你遇见谁,绝非偶然,每个人都是带着使命而来。如果一个人伤害了你,让你难受,恰恰是因为他戳中了你的痛点。让你因此而开窍,完成了生命的升级。

电报发明人莫尔斯因为实验所需,耗尽了钱财,只能四处想办法凑钱。当他找到学生费尔时,正巧碰上了费尔的父亲。费尔的父亲死活不肯借钱给他。莫尔斯只得忍辱负重,自此之后,费尔的父亲便把这件事当成谈资到处宣扬,使得莫尔斯名誉扫地。但莫尔斯没有去痛恨咒骂那些人,在他的不懈努力下,实验取得了很大进展,他发明的莫尔斯电码,更是一举震惊了世人。他也因此成为世界巨富。

每一场相逢都是命运的馈赠,或明或暗,都在推着你成为更好的自己。 吴峰

一念瞋心起 百万障门开

《菜根谭》有言:和气热心之人,其福亦厚,其泽亦长。一个人的福气和好运,就藏在他的脾气里。和气致祥,和气生财,脾气越好,财富和好运都会不请自来。平日里,少发脾气,一团和气,就是致富之道,积福之方。

北宋名臣吕蒙正刚做宰相时,有一次上朝,一个官员隔着帘子指着他,非常鄙夷地说:这种货色也能做宰相吗?吕蒙正装作没有听见,就走过去了。他的同僚很生气,要追问那个官员的姓名,被吕蒙正制止了。到了下朝的时候,这位同僚仍然为他鸣不平,后悔没有问出说话人的姓名。吕蒙正说:干什么要知道呢,一旦知道了这人的姓名,就不容易忘记,不知道不是更好吗?这真是宰相肚里能撑船。宋太宗曾说:吕蒙正气量,我不如也!吕蒙正,从状元

及第做到一朝宰相,一辈子的人生赢家,待人宽厚,是他性格的主要特征。

现实生活中,很多人,总是把笑容送给别人,把坏脾气留给最亲的人。平时就对亲朋好友没有耐心,稍有不如意,就任性耍横,指责埋怨。可在亲朋好友面前发脾气,不就是仗着他们对自己的爱,仗着他们会容忍自己的坏脾气吗?虽然,他们不动声色,但无疑这也是一种隐形的伤害。

亲人,是这世间最爱我们的人,也是最值得被温柔以待的人。但一个无法控制住自身怒气的人,总是不时地给亲朋好友造成困扰和伤害。随着时间流逝,哪怕钉子消失了,但是内心的伤痕却难以消除,造成的伤害也难以弥补。往后余生,把最好的情绪,留给最亲的人。 张伟