

走自己的路,发自己的光

“人生要活得洒脱,就是三要素,无所谓,没必要,不至于。”当你学会适当地对某些人,某些事轻轻说一句“无所谓”“没必要”“不至于”。所有萦绕心头的烦扰自会得以治愈,所有硌脚的碎石子,也终将在你日渐平和从容的心境下,化作铺就你心路的一片柔沙。



看过一句话:这世上最大的监狱,是在头脑中为自己建造的那一座。世间烦恼,十有八九都源于“太在意”:在意闲言碎语,在意事情成败,在意绝对公平,在意有无回报。这些在意,本是人之常情,但若执着不放,便成了自我折磨的钝刀。

村上春树说:“不在乎别人的评价、不害怕被人讨厌、不追求被他人认可,是通向自由和幸福的开始。”把目光从不可控的外界收回来,温柔地投射在自己身上,人生的重心,才会稳稳地落在自己手中。所以,不必为他人的目光而慌乱,不必为无法掌控的结果耗尽心力,更不必因生活的一丝风吹草动心有千千结。比“在意所有”更重要的,永远是“放过无关紧要”——给心里那根紧绷的弦,松松劲儿。

不知道什么时候起,我们把生活过成了一份长长的“隐形清

单”,清单上写满了“必须”。工作必须出色,孩子必须优秀,家里必须一尘不染,自己必须精致且自律。仿佛人生是一张不容有失的满分考卷,一切都得达标,得赢,得拥有,得让所有人喜欢,得展示最好的一面。

这些无形的标准,像看不见的绳索,捆得我们步履维艰,疲惫不堪。解开这些绳索,其实只需三个字:没必要。

生活不是一场必须赢的拼命冲刺,而是一段可以停的随心漫步,你不必时刻盯着山顶,也不必与旁人比较速度。允许自己停下来,给精神一次彻底的断舍离,让心松一松,让步子慢一慢。

阿德勒说:“人的一切烦恼,都来自贪婪,尤其是对外求的欲壑难填。但我们完全可以通过主动剥离,重获内心的平和,自由。”人生路上,总有人对你有看法,你没

办法做到人人称赞,总有事无法掌控,你没办法永远面面俱到。

人生路上,谁都不可避免地遇到沟坎,碰到起落。

遗憾的是,遭遇低谷时,我们总是容易把眼前的小土坡,看成翻不过的高山;将寻常的挫折,放大成无法挽回的绝境。有时只是迷了一段路,却仿佛此生都到不了目的地;有时只是碎了一方砚,我们却觉得整个书房都黯淡了。我们像一个过于敏锐的警报器,总是将逆境的一次不经意叩门,误判为一场摧毁性的地震。仿佛“这下全完了”“再也好不起来了”“人生没有希望了”。

一滴墨汁,不至于染黑整片海洋;一次跌倒,也不至于输掉整场人生。

请相信,天不会一直阴雨,黑夜不会永远笼罩,所有“过不去”,最后都会变成“过去了”。 蒋钦

W为人处事

不要在任何关系里对抗

不在关系里较劲,不是懦弱,而是真正的成熟。

不和父母对抗,是一种孝顺

国学大师南怀瑾说过:越是较劲的人,命越不好。当你与别人对抗时,也是在与自己的内心对抗。一味争辩下去,不仅浪费了口舌,而且消耗了精力。

人这辈子,沾上了爱对抗的习气,就会有吵不完的架,烦不完的事,争不完的理。掰扯到最后,无论何种结局,都会令你在负能量的泥潭中越陷越深,越活越累。

一个家庭,亲情永远比道理重要。与家人相处,不必斤斤计较,习惯性对抗,只会鸡飞狗跳,家无宁日。那些先低头的人,不是不聪明,而是懂得感情比输赢更重要。

不和伴侣对抗,是一种清醒

两人结婚多年,却因为彼此对抗,把多年的婚姻和事业都搞砸了。刚结婚的时候,他们开饭店赚了钱。妻子就想着跟亲戚再借点,凑钱买套房子。但丈夫觉得借钱有失面子,两人为此前后吵了好几个月。最后房子没买成,存款也被挥霍一空,妻子气愤不已,经常跟丈夫翻旧账。

感情里面哪分什么对错,懂得妥协让步,才能让一段关系走得更加长久。

不和好友对抗,是一种境界

很多时候,关系会变淡,就是因为太过计较。你若强行争论,只会加剧对抗,引起对方不快的同时,也会激发自己的不满和愤怒。少一点无意义的口舌之争,才能多一点情绪上的平和稳定。

很多无意义的较劲,对于任何关系来说都是一场双向消耗。不对抗不是懦弱,而是把关系放在了输赢前面。当你把心力留给重要的人,把时间留给值得的事,人生才会慢慢变顺。

徐英

少虑则少愁

苦非苦,乐非乐,只是一时的执念而已。多思者必累,多想者必苦,想太多是对生命的煎熬和折磨。

当年苏轼苏辙两兄弟一起赴京赶考,双双进士及第,名动京师,意气风发,被人类比为西晋的陆机、陆云两兄弟。苏轼本以为有妙笔在手,万卷在胸,辅佐君王成为像尧舜一样的圣主,也不是什么难事。但是随后,苏轼仕途屡遭波折,多次被贬,足迹甚至遍布半个中国。命运给了苏轼最深的恶意,可他却把这一切轻轻放下。

他说:是否受到重用是时势决定的,但出世入世可以自己决定,只要身体健康,袖手无言,闲看风云,又有何不可呢?

生老病死,悲欢离合,幸福的,悲惨的,成功的,潦倒的,都只是人生的一种经历。 张可欣

福祸归途全在自身

世人这一生,总爱把起落得失、贫富祸福,都归结于天意注定、命运安排。有人怨命薄,半生奔波却一事无成;有人叹命好,不慌不忙便坐拥安稳。可真正读懂命运的人终会明白:命运从不是上天写好的定局,而是自己一点一滴修来的结局。人生万般际遇,皆有因果;一生福祸归途,全在自身。

世间万物,本无好坏之分,区别全在人心。心态,是一个人命运的底色,决定人生走向。同样的境遇,悲观者只见风雨泥泞,越活越困顿;乐观者常看柳暗花明,越走越顺遂。心态好了,人生处处是坦途;心态崩了,日子步步皆荆棘。

大唐元和十五年八月,李翱受友人牵连被贬为朗州刺史,一朝远离朝堂中枢,仕途骤遇重

挫。常人遭遇此番打击,难免怨叹时运,李翱却坦然接纳失意,静心自持。同年九月,他绕道澧州药山拜访惟俨禅师寻求解惑。

初见禅师,对方静坐诵经、不予应答,李翱心生不悦,直言见面不如闻名。禅师一语点醒执着于礼数尊卑的他:“何必贵耳贱目,以貌取人。”长庆元年,李翱再遭排挤,调任民生凋敝的舒州。纵使仕途接连受挫,他依旧尽心为政,赈灾安民、整顿吏治,一年便让地方恢复生机。往后数十年,辗转多地为官,始终修身治学、勤政爱民。会昌元年,李翱离世,谥号“文”,以儒学宗师之名流传后世。

人生路上,风雨本是常态,坎坷皆是寻常。你用抱怨对抗生活,生活便处处刁难你;你用从容接纳世事,世事便时时善待你。

刘小慧