2026年11月5日 星期四 老年日报

执行主编:刘琳佳 责任编辑:刘雪娇 电话:(0451)84612187 E-mail:lnliuxuejiao@163.com

凡我所失 皆非我所有

人这一生,大半的内耗,都源于不肯放下。我们总习惯性攥着过往不肯松手。为错过的机遇反复懊悔,为渐行渐远的挚友耿耿于怀,为生命存在的缺憾焦虑不安。总认为曾经握在掌心的人和事,就该长久陪伴自己,接受不了一点失去。可这世间的真相从来都是:那些留不住的过往,从来就不属于你。



美国心理治疗师洛莉,在著作《也许你该找个人聊聊》中,写了无数种失去。

有人在感情结束后,一遍遍复盘相处的细节,不断追问对方离开的原因,不愿走出失恋的情绪;有人沉浸原生家庭的伤痛里,被失去的童年反复折磨,不停陷入一段段糟糕的关系;还有人错失了陪伴儿女的时光,无数个日夜都停留在“如果当初”的空想里,被无尽的懊悔拦住脚步……他们眼中只有自己的痛苦,不肯再往前走一步,只能永远被困在执念当中。

萧伯纳曾说:“人生有两大痛苦,一是得不到,二是已失去。”逝去的一切无需打捞,把旧日的痕迹留在身上就可以了。很多时候,困住我们的从来不是失去,而是不甘心失去的执念。可人心像个盛满思绪的瓶子,若空间被无用的执念占据,便永远无法为新的可能腾出位置。

不必频频回望逝去的光景,不必反复纠结已定的结局。坦然转身的人,前路才会有新的风景。

曾看过一部电影,叫《弗兰西斯·哈》。弗朗西斯有个闺蜜叫索菲,两人从大学开始就形影不离,曾是彼此人生里的第一顺位。在弗兰西斯眼里,没有人比索菲更重要。她甚至为了继续和索菲合租,跟男友大吵一架,两人就此分手。然而没想到的是,踏入社会后,索菲却成了主动离开她的人。为了追求体面的工作,寻找优质的伴侣,索菲毫不犹豫地搬离合租小屋,努力融入精英圈层。

只剩弗朗西斯停在原地,眼睁睁看着自己的位置被别人取代。这份被抛弃的痛苦,成了弗朗西斯心里解不开的刺。她受不了索菲的敷衍冷落,偏执地停留在过往回忆里,幻想着能重回旧好。一次聚会,她崩溃地质问索菲,却没能挽回关系,还彻底葬送了两人的友情。所以感情能否永远保鲜?弗兰西斯认为理应如此,结果把自己死死困在过去的牢笼中。

人生就像一列开往终点的火车,一路上有很多个站点。每个站点总有人上车,也有人下车,有人能陪你走过漫漫长路,有人只能伴你一站光景。那些深夜里交换的青春心事,旅途中分享的人生梦想,书信中写下的美好约定,都不是假的。只不过,每个人都有各自的轨道,有自己该追寻的人生。同行时真心相待,离别时坦然释怀。好好珍藏共同度过的时光,各自奔赴往后的山海,便是对一段情谊最好的成全。

亦舒在《玫瑰的故事》里写道:“能失去的东西,其实从未真正地属于你,不必惋惜。”不必为落幕的机缘内耗,为走远的情谊纠结,为人生的不完美焦虑。得不到的,就看淡;留不住的,就释怀;已经发生的,就让它过去。 **蒋国瑞**

活成自己

庄子《秋水》:庄子与惠子游于濠梁之上。庄子曰:儵鱼出游从容,是鱼之乐也。惠子曰:子非鱼,安知鱼之乐?庄子曰:子非我,安知我不知鱼之乐?

有一天,庄子和惠子路过濠水的桥上。庄子说:你看这些儵鱼在下面游得多么快乐。

惠子却说:你又不是鱼,怎么知道鱼快不快乐?庄子立刻答道:你又不是我,怎么知道我不知道鱼的快乐呢?

生活就像一出戏,快乐不快乐,只有自己知道。我们应该努力在自己的曲目中做主角,而不是在别人的曲目里做配角。人生真正的快乐,应该是按自己喜欢的方式活着,不要活在别人嘴里,不要活在别人眼中。在庄子的智慧中,人生的第二种境界是:不为别人的评价所累,活成自己。

季泉

心量大 格局大

《尚书》有言:“有容,德乃大。”一个人能成多大事,根基从来不在锋芒,而在心量。

娄师德身居高位时,多次向武则天举荐狄仁杰,认为他足以担当宰相。可狄仁杰拜相后,并不知道自己受他提携,反而屡次排挤他,先把他调离京城,又多次上书弹劾。面对步步紧逼,娄师德从不辩解,也不争执,只是一笑置之。

后来武则天拿出当年的举荐奏章,狄仁杰读罢,满心羞愧地长叹:“娄公德行如此深厚,我身在他的包容之中,却浑然不觉,实在相差太远了。”娄师德从不以举荐者自居,也不记他人的误解与排挤。他以宽厚待人,最终不仅感化了同僚,也为大唐留下了两位同心辅政的贤臣。

管仲曾辅佐公子纠,还在途中射过齐桓公一箭,险些要了他的命。可齐桓公即位后,没有急着报“一箭之仇”,反而听从鲍叔牙的劝告,放下私怨,重用管仲为相。管仲推行改革,使齐国富国强兵,齐桓公也因此九合诸侯,成为春秋首霸。若齐桓公只盯着旧怨,便不会有后来的霸业;正因为他心里装得下国家大事,才容得下曾经的仇人。娄师德容的是误解,齐桓公容的是仇怨。一个不争一时高低,一个不记一箭之仇。

说到底,心量小了,处处都是恩怨;心量大了,眼前便不只恩怨,还有大局、长远和更宽的天地。

手把青秧插满田,低头便见水中天。心地清净方为道,退步原来是向前。原来低头插秧的人,田水里映着整片天空。看似退到田头,秧却插满了田。

刘珂

W 为人处事

生如逆旅 我亦是行人

曾经我们总想拼命抓住些什么,仿佛抓得越多,才算不枉此生。历经千帆才懂,这世间没有什么真正属于你,就连你自己,也不过是时光里的过客。

一切只是途经,一切终将失去。而看透人生短暂,是走向冷漠,还是学会接纳、不再强求,便是成熟的标志。

世事一场大梦,人生几度秋凉。

很多人一生汲汲营营,穷尽心力追逐,只为能得到更多,活成世人眼中的成功样板。

但其实,这注定是徒劳的一场空。一来在这苍茫天地间,我们都只是暂住,哪怕看似拥有了一些东西,最后也带不走,留不住。二来,人生本就起落无常,得失难料,有很多事就算你再费力争取,也未必能如愿以偿。

明代著名学者陈继儒少时天资聪颖,4岁会认字、5岁能背诗,深受家人期许。他发奋苦读,立志要光宗耀祖。

21岁时,陈继儒考中秀才,一时风光无两。然而在信心满满,准备继续科考时,迎接他的却是屡屡落榜的现实。这对年少成名的陈继儒而言,无疑是沉重的打击,但在意识到一味纠结只会耗费光阴后,他便选择了放下。29岁那年,他一把火烧了儒生衣冠,放下了对仕途名利的追求,前往小昆山开启隐居生涯。山林生活清苦,陈继儒却从未心生怨怼,反而安于清贫,苦中作乐。并且他从始至终没有放弃对学识的钻研,结庐隐居期间,一直勤研书法,勤于著述,辑录了《小窗幽记》等多部文集。也正是凭借潜心治学所积累的才华,虽然远离官场,他的声名却愈发远播,被时人称颂为“山中宰相”。

繁花似锦是风景,荒芜寂寥处亦藏着独特的风光。怀一颗平常心,坦然欣赏沿途种种际遇,得时不骄矜,失时不沉溺,方不负来这世间走一趟。

李欣蕊

主管主办:黑龙江日报报业集团 社址:哈尔滨市道里区地段街2号 邮编:150010 2026全年订价:228元 月订价:19元 零售价:0.70元