

疾病的源头

□高朝阳

闲暇读书,被一句话牵动:“情绪没有理由,只需要被表达。”什么意思?作者曰:“弗洛伊德认为,疾病是用不同的器官在表达着需求。其实,疾病是各种情绪的表达,比如胃病表达着委屈,心脏病表达着伤心,高血压表达着愤怒,冠心病表达着承担控制……当我们不去直接表达情绪,甚至忘记了表达情绪并失去了表达情绪的能力时,我们的身体就通过疾病来表达情绪”。

读到这里,似乎豁然开朗。自己的病不是吗?跟前所熟知的人不也是吗?!其先,自己从生活的阅历中得出的结论是,人的疾病除了意外事件之外,来源于两个方面:一个是生活习惯,不遵循自然规律,或暴饮暴食,或通宵达旦,或随心所欲,最简单的例子如三伏天喝一杯冰镇水,不就像烧红的烙铁往水里蘸么?还有那“宁让胃穿个洞,不让感情留道缝”,把高度酒当凉白开喝,与自然与身体的需要相对抗,久而久之,

之,不生病才怪。另一个呢?气!生气而不宣泄,憋闷在心里,非得病不可。一个朋友没战死在对越自卫反击战的战场上,却因为遭到权势的戏弄,一气之下,落下不治之症,早早地与阳光告别。

婴儿的身体之所以柔软而富有弹性,是其情绪或哭或闹或喜欢没那么多凡尘扰心,直接表达;而随着与家庭与社会的接触,人的感官认知也随之不断变化,如生姜一样,越长越“辣”,这种“辣”看起来是趋于圆滑,其实内心的流动是用大脑的“意志”控制着的,似乎“若无其事”,但身体依然承载着,承载不了背不动时,就转化为病变。高兴事就可以“过”了?也不一定。情绪是一个复杂的统一体,喜极而泣,喜过而使气缓,便失去神志,历史上范进中举的故事就是一个明证。

情绪多多,其应对无外乎接受、逃避和攻击三种办法。弱者逃避,或者讨好、自责,强者攻击、

指责,甚至暴跳如雷,都会造成气血不通,经络受阻,各个脏器生理功能失衡,而疾病缠身。

有益于身心健康的情绪呢?接纳。唯有接纳、包容,才能实现平衡。仅宽容不够,宽容还有“气”的存在,只不过是原谅,不发作而已。所谓的包容是对外部世界不作评判,不拿自己的观点当作一把尺子测评一切事物。这不是忍让,不是韬光养晦,不是伪饰,而是真正的发自内心的接纳。由于各自审视事物的站立点、出发点和角度的差别,自己的不一定就正确,别人的也不一定就是错。

试试看,当用平和的心态面对一切时。

有朋友会说:“站着说话不腰疼,事没放在自己头上。”放在头上又如何?事物都是一张“纸”,这一面写着“是”,另一面不写“非”也就那里明摆着,认清了这个道道,不管遇到什么事还值得去耿耿于怀、斤斤计较么?!



与善良的人交往

(一)

选择与一个善良的人交往,不是图他可以好到什么地方,而是知道他不会坏到什么地方。

人在交往上,首先需要的是安全感,然后才是成就感和愉悦感。

活在俗世,在绝大多数时间里,名和利都会显得很重要。只有在荣辱浮沉的日子里,才会发现,比这些还重要的是人——可以依靠和托付的人。最好的命运,就是能在有生之年,遇到一个死心塌地的好人,或者,遇上一个死心塌地对你好的人。因为,在靠不住的世道人心那里,一个可以指望的有力臂弯,永远比看不见的金色港湾有意义。

交往,是一个人一生的功课。别指望在这门课程中修得一帆风顺,能少栽几个跟头,就是万幸。当然了,栽过跟头,要坚强地爬起来。然后,拍拍身上的尘土,告诉自己:人生仅坚守住自己远远不够,还需看清楚别人。

看清楚别人,实质上就是要看明白人性。看清了,未必会躲过伤害,但可以从此周旋到从容。

人世间的更多的人,只能用来将就。而那个讲究的人,如果没有命定抵临,需要你在茫茫的人海里去找寻。山不过来,你就过去。这句话的言外之意是:有时候,要为那个值得的人去九死一生。

(二)

白岩松说:“找到几个安静的人简直太难了。”原因很简单,有些人喜欢歇着别人活,别人折腾着,自己就不敢安静下来。他们想的不是怎么活好自己,而是怎么活过别人。

安静的人是什么样子呢?不是身边的人发了大财,或者得到提拔,内心一念不起,而是念起即灭——放下得比别人都快。

你有欲望,说明你是一个真实的人,能完全按捺住欲望,就接近了神化的真实。是的,能在物质世界里把持住自己,并能节制自己,已经远远超越了一般人。

贪婪的人活过了,够着够不着的都想去够。虚荣的人活偏了,够着够不着的都要显得能够着。这两种人,都不会安静下来。

安静的人最大的特点是不去够。这样的人,并非不食人间烟火,而是只需要人间烟火——多一点也不再苛求。他们在生活里,获得的是人世间真正的幸福和满足。

喧嚣和安静,隔开了人世的粗鄙和优雅。物质皮相和精神面相,必定属于两个世界,必然呈现两种人生。

(马德)

◎——投稿/方式

平顶山新闻网——鹰城网事

或投至 ycb2013@qq.com



百姓记事

同窗情

□侯旭东

我回来了。我很高兴。我的鼻息间仍然是那里的新鲜空气,我的耳畔是同学们之间亲切的言语,我的内心仍恋在这片熟悉的土地。

昭平台水库的水是那样清澈,那蓝色让人心醉;火红的石榴上仍然映映着强哥与张义的笑容,这是他家石榴树上摘下来的,现在,石榴们正在我家里窃窃私语,悄悄地打量着他们的新家呢!

我坐在客厅休息了很久,之后,关了灯。躺在沙发上,闭上双眼,回想今天的一切。

1985年高中毕业的同学们很多已经三十年没见面了,那时大都十八九岁。在同学的努力下,我们建起了八五届鲁山一高同学微信群,每天晚上,我们都会聊到很久,互相晒当年的照片,现在的容颜,晒自己的孩子,自己的工作、家园。甚至有时,也互动唱歌、唱戏。

张义是我的同学,相见才知道,我俩都属马。为什么呢?因为,当年的同学们在一起上学,男生女生几乎不说话。真的,这是那个年代所特有的羞涩的青春。

我到江河厂以后,给张义打电话说,在菜市场第一家餐饮店喝胡辣汤。早上起来,我没有吃

饭就是向往享用家乡这亲亲的香辣的胃口。胡辣汤里有粉皮,有豆腐丝,有浓浓的故乡情结,填充着从小到大对故乡空缺时段的氧气,这是故乡才能有的活力。

当我吃罢饭走出门口时,正碰到张义骑电动车走到门口,我们一下子就认出了对方。

我们在江河中学前留影,并拍摄这里的见闻传到同学微信群里与大家一起分享。

在张义家里,她拿出了当年的高中毕业合影照,这里没有找到张义,因为她当年提前回来上班了。但是,张义却珍藏着我们四班的这张合影照片,并在照片背后认真地记下每位同学的名字。

这不是如今社会上那种藏着什么目的的回忆。这是对我们共同经历过的那段岁月,一种深深的眷念,分享那个艰苦日子里幸福的点点滴滴。

张义是1984年11月参加工作的。之后,嫁给了她今天的老公,强哥,1990年12月收获了爱情的结晶,一个小男生。我为张义与强哥拍了合影照,并把他们高大帅的儿子的照片一同发到了同学们的微信群里。

我在微信里写到这里时,田

新红同学说,“看到他俩的合影,一脸动人的幸福,很受感染,忍不住打电话给她,想起当初去她那里度假,上山采蘑菇,陪她去车间上班,仿佛就在昨天。这份情意不染功利,是内心最美好的珍藏。”

刘昱同学说,“同学三年,张义的学习分数不是最高的,但人缘却是最好的,那时候男生的心思我猜不透,女生没有不喜欢她的。记得她的家就在我们宿舍后面,那个时候鲁山的冬天很冷,下课了我们熟门熟路地去她家烤火炉、吃红薯。”

同学情亲如兄弟姐妹,在同学们的微信群里,大家为张义的幸福生活而感动,并真诚地祝福他们永远快乐幸福,健康长寿。30年不曾见面,而今,大家都在为彼此有一个幸福的家而感动着,幸福着。

正如宋增全同学诗中所歌:“岁月如水,荡涤了你一身的芬芳,成就了今天的香醇,30个春秋走过,但我常常会在梦中,看到你孩提般的天真调皮,花朵般的灿烂稚气。同学之情是我们亲情的延伸,是我们畅新的呼吸,让今后的每一个太阳,都能从我们的手中升起”。