

老妈开的“幸福药方”



那天我跟老妈聊天,说起最近我总是情绪不振,仿佛是幸福感缺失。老妈说:“我看出来了,你回到家话很少,脸上连个笑容都没有,饭吃得也少。”我叹口气说:“心理‘亚健康’,是现代人的通病。过几天去医院开点药试试。”老妈说:“你身体没病,开啥药?你这种情况,我给你开个药方吧!”老妈是个通达乐观的人,很多事都看得透彻。我有什么心里话都想跟她说说。

老妈想了一会儿,说:“要我看,你现在就是缺乏好好调整。调整一下,情绪就好了。我给你开的这个药方,叫做幸福药方。这个幸福药方是二分锻炼、三分知足、五分乐观。”还别说,老妈这个“幸福药方”还蛮科学。

老妈说:“先说锻炼,我现在每天坚持跳广场舞,觉得特别好。有时候不怎么开心,就出门跳上一会儿。看着大家跳得那么欢腾,心情也就好

了。活动完饭也吃得香了。”我很认同老妈的说法,说:“运动能够让人的身体分泌一种叫多巴胺的物质,这种物质能让人产生快乐。”老妈说:“你说的这些我不懂,但以后你按我说的做,别总在家里窝着,每天跑跑步!”我向老妈做了个加油的手势说:“锻炼身体,愉悦心情!”

老妈这个人心态特别好,原因就在于她懂得知足。老妈不爱跟别人攀比,所以总能保持心理平衡。她喜欢跟以前的日子比,最常说的话是:“以前都吃不饱,如今这么好的条件,还有啥不知足的。”“知足常乐”的道理我们都知道,但真正做到的不多。老妈对我说:“你知道多少人羡慕你吗?有这么好的工作,家庭也不错,日子过得富裕,人得知足。”老妈这样的话说多了,慢慢对我产生了影响。有时候想想,我有什么不知足的,工作没什么烦心事,孩子健康,夫妻恩爱,老妈身体好,心态好,还能充当我

的“心理治疗师”。我要跟老妈多学学,学着知足。

老妈又说:“人活着,乐观最重要。凡事都要看到好的方面,这些年经历了这么多事,我看出来了,啥事都有利有弊,即使坏事也有好的一面。咱过日子呢,就得乐呵呵地过!”老妈是个乐观的人,总能发现事情积极的一面。记得那年我家做生意赔了钱,老妈说:“赔钱算啥?花钱买个教训。留得青山在,不怕没柴烧。”当时沮丧的老爸被老妈如此这般劝导一番,豁然开朗了。老妈还是个会“选择性记忆”的人,好事她记得牢牢的,不好的事从来不提,渐渐就彻底忘了。这是老妈的人生智慧。

“二分锻炼,三分知足,五分乐观。”老妈为我开的这个“幸福药方”真不错。我想好了,按老妈说的去做,成为一个像老妈一样热爱生活的人。

马亚伟

老爸“云”回老家

老爸在我这里住了快一年了,因为各种原因,一直没有回老家。我看得出来,他思家心切。我经常看到他站在窗前,朝着老家的方向眺望,眼神里有点落寞。尤其是最近,正是老家乡民们忙碌之时,老爸更想回家看看他日思夜想的老朋友以及那些熟悉的庄稼地了。

那次老爸对我说:“不知你五叔在咱家田里种的麦子长得啥样?”老爸年纪大了,种不动庄稼了,于是把土地交给五叔打理。五叔种了老爸的地,他这也不放心,那也不放心,总是打电话嘱咐他该怎样做,还说:“你五叔知道,我不是想指导他种庄稼,就是想跟他聊聊老家的事,聊聊庄稼的事。”没想到老爸对老家的感情如此深切。

为了解老爸这份思乡情,我特意下载了软件,让老爸能“云”回老家。当手机上出现熟悉的风景、农家房屋、村中小街,老爸眼神里闪过光亮,即刻就沉浸到熟悉的画面中。他感慨地说:“真是太好了,用手机就能看到老家!”

接下来,我又视频连线老家的人。五叔和老爸都用老年手机,无法视频,五叔便请堂弟帮忙。堂弟接收视频的时候,他正站在家乡的麦田里,五叔也站在旁边。堂弟笑呵呵地说:“大伯,您不是想这些庄稼吗?瞧瞧,今年的麦子长得多好!”老爸在视频里看到堂弟和五叔,还有麦田,兴奋地说:“老五,你种的麦子长得不赖,我在手机里看得清楚。”五叔大声说:“大哥,今年的麦子肯定大丰收!”老爸嘿嘿一笑说:“老五,你这嗓门还是这么大!”电话里尽是老哥儿俩的笑声。

视频过后,我告诉老爸,这叫“云”回老家,听上去是不是还蛮诗意的?老爸笑说,对,就像腾云驾雾回老家一样,很快就到了,还能把老家的风景看个够!

王国梁

父亲的养鱼梦



一向爱吃鱼又爱钓鱼的父亲有一个梦想,那就是拥有一口属于自己的鱼塘。

5年前,父亲在老家整修了房子后,坚持要在家门口挖一口鱼塘。我们觉得这事儿费钱又费力,极不划算,挖鱼塘的钱还不如留下来养老,便三番五次劝他放弃,可父亲听不进去。他请来挖机师傅,用了好几天功夫终于挖了一口鱼塘出来。我们嗤之以鼻,他却鼻子一哼,理直气壮:“我自己的钱,爱怎么用就怎么用,你们管不着。”

鱼塘修好了,蓄了水,父亲开开心心地搞来一桶鱼苗,小心翼翼地倒进了鱼塘里。可没多久,鱼塘边就浮起了死鱼苗,一片片、白花花的。父亲心疼,却不死心,特意跑去养鱼场请教,回来后又像模像样地装了一台小型增氧机,又兴致勃勃地买来鱼苗放养。“准备养鱼发家致富?”我打趣。“就是这么想的,有什么不妥?”他倔强地回我。

他不仅在自家的鱼塘里放了鱼苗,还在邻居家不用的两口鱼塘里放了鱼苗。反正鱼塘空着是空着,放点

鱼进去,过两年就长大了,到时候会大丰收呢。他常常这样一边说一边乐不可支地笑出声来。看到不停懂憬的样子,不知怎么的,那个“小猫种鱼”的故事就会冒到我脑海里来。我有点犯怵!

果然,有鱼儿长到半斤重死了。一条一条漂在鱼塘上,父亲心急火燎,四处打听是什么毛病,最后不得已跑了一趟县城,买来鱼药撒上,总算挽回了一些损失。

每天早上,父亲没吃早饭就去给鱼割草,每天傍晚,饭刚到了肚他就去鱼塘边转悠,从这个鱼塘转到那个鱼塘,像巡视他的宝藏,满脸都是得意和骄傲。他看着鱼儿一天天长大,比看到我们塞给他生活费还开心。

父亲爱钓鱼,自己有了鱼塘后,钓鱼更勤了。钓上来的鱼,小鱼他会放掉,大点的被他做了红烧鱼、清蒸鱼。见他钓,邻居便去钓,村子里的人也去钓,他见了,也不管。有人说他傻,城里都是按天来算钓鱼的,那样做就有钱赚。他却笑呵呵地回答:“年轻人生活压力大,钓钓鱼,能

缓解压力。乡里乡亲的,为了这点事儿闹得不愉快不值得。”即使钓鱼的人知道这些鱼塘是父亲的,主动找到家里塞给他钱,他也仅象征性地收一点。

去年年底,鱼儿丰收,鱼塘里尽是鱼,也尽是人。周围的人都来了,有人下塘捉鱼,有人在塘边捡鱼,有人在旁边看人捉鱼,这场景比过年还热闹。看着一筐筐活蹦乱跳的鱼,父亲首先做的是,把大的挑出来,让邻居们带回家去,每家都分到了好几条。留够自己吃的鱼后,他才开着三轮车拉到镇上去卖。活蹦乱跳的鱼,换成了一大叠红红的钞票,他捏着钱当着我的面数了又数,骄傲地抬起头:“说不定哪天,我就能以养鱼为生哦。”我笑:“这么伟大的梦想,一定能实现。”

有天傍晚,我回家看父亲,正想推门进去,忽然又听见他得意的声音:“等以后种田的事干不了了,我就专心养鱼,卖鱼的钱要是能养活自己,就不会给孩子们添麻烦,说不定还有多的,给孩子们添几个呢。”我听了,眼睛不觉潮了。

刘希

