

你不是世界的中心

□ 米丽宏

日本作家和田秀树,写过很多畅销书,导演过电影,还是一名精神科医师。他经常应邀四处演讲,帮人们解答精神方面的困惑。

有次演讲时,他做了这样一个实验:演讲了十几分钟,他突然停下,回到后台穿上外套,又回到台上。他问观众:“请回忆一下,我刚才穿了什么图案的衬衫呢?”

大部分观众被问蒙了,因为没注意到;有一两个自信满满地说出了答案,但跟真实的情况一点儿都不搭边。比如,有人说他刚才打了蓝色领带,而真实的情况是,他根本没有打领带。

和田秀树用这个小实验告诉大家:别人对我们的评价不一定准确;“无论是服装还是一举一动,其实人们不会那么认真地去注意你。”

很多时候,我们都想当然地认为,自己才是这个小小世界的中心——在家庭、在单位、在大街上……肯定有许多人注意着自己,观察着自己的一举一动,而自己的一言一行也在影响着其他的人。其实

根本不是那么回事。每个人都有自己的生活、自己的世界,大家都在自顾不暇地忙着自己的事,除非有必要,否则很少有人去专门关注别人。

你看,就连和田秀树这个颇有光芒的、站在众人目光焦点中的名人,观众也对他有所忽略——大家来听他演讲,是各取所需,而不是来研究他本人的。

我们生活中的多数人,都是以路人甲的姿态出现;而你,并不是他们关注的中心。你的出现,别人会欢迎;你的消失,没人会在意。单位里无论缺了谁,都会照常向前运行;世界无论缺少谁,第二天太阳还是会照常升起。

所以,不要把自己看得太重,你并没有自己想象中的那么重要。

我们不是世界上最靓的珍珠,不是世界上最无瑕的璞玉。我们只是沧海一粟,微不足道的角色……或许在某个舞台上,你是演出的主角,是瞩目的明星;但当五彩的灯光熄灭,你还得回归自己的生活。永远活在狂热的虚幻里,是自恋的,也是

愚昧的。在一个农民眼里,你远不及他的庄稼重要;在一个牧羊人眼里,你远不如他的一群羊重要;在为人父母的眼里,你远不如他们的子女重要。

世界离了你,依然转动,你不是世界的中心。

把自己看得太重要,你会错过很多真正重要的人和事。因为当你把自己当成世界的中心时,心里只想着自己,听不到世界给你的回应;或者是太在乎别人对待你的态度和眼光,结果束缚了自己,失去了本来的状态和节奏。当你明白你不是世界的中心,会发现,你已把自己放入众人中间,心自然会沉下来。

我们的确有那么一段时间,是小小家庭的中心、亲人眼里的中心,我们一哭一闹,就会有人过来呵哄爱抚,可那是婴幼儿时期。是的,我们也在很多时候、很多场合,会被外界评价、判断,这时候你应该有自知之明。外界只是在表达他们自己的观点,不可避免地带着他们的过去、他们的现在给予他们的认知和偏见,不可避

免。而你就是你,你不要靠别人的眼光和看法来证明自己。

有欠缺、有不足,那是正常的。谁是完美的神呢?读过《了不起的盖茨比》,第一需要明白的就是:“即使尽了全力,即使有了全部的运气,即使做到最好,你还是得不到你想要的一切。”因为世界不是围绕你来旋转的。

你不是世界的中心。所以,平静地接受自己,接受自己的好,也接受自己的不好。这样,你才会走出思维怪圈,更加理性地去看清事物的本质。

我们是社会动物,每个人都无法独活。我们的烦恼,大部分来自于人际关系;很多幸福美好,也来自于人际关系。我们每个人都是社会大系统的一分子,但不是世界的中心。我们只能通过与他人沟通协作、互帮互助,通过不断为生活、为他人、为社会作出自己的贡献,才能成功解决人生一系列问题 and 挑战,从而过上幸福的生活。

——摘自《包头日报》



点 滴

人生有“远”意

□ 郭华悦

我喜登山,看过、爬过的山多了,便觉山有远意。

登高壮阔,是高远。人在山下,仰望高山,险要陡峭的高远之意,流露无遗。群山万壑,延绵不绝,是深远。身居远处,眺望群山,高险之意少了,延绵之韵多了。悠然见南山,此为平远。不高也不险,不远亦不深,一座山,如东篱之菊,静静于眼中绽放。再思,这三种远意,在人的一生中亦为常见,不同的年龄,各有侧重,不同的人,各有喜好,都很精彩。

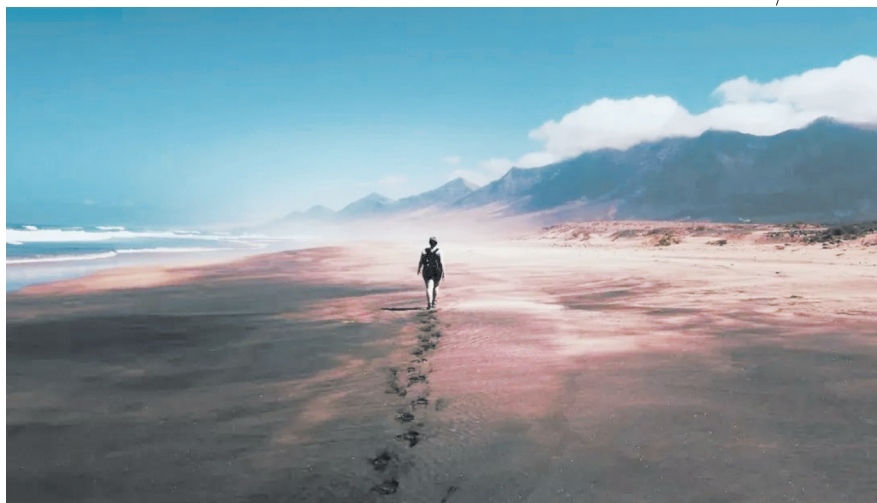
少时尤喜高远。年少时,志存高远,喜欢将人生的蓝图描绘得气势磅礴,壮阔非凡。对于日后的憧憬,大多深得高远之意。

到了中年,经历过阴晴圆缺,人生多了深沉,也有了深远之意。

老年,更喜平远。一个人走到了晚年,对于时间会变得更敏感,人生多了平远的平,平和豁达达成了生活的主调:向前,一蓑烟雨任平生;回望,也无风雨也无晴。

“远”意体现了不同的生活方式,无优劣之分,也不是绝对地按年龄划分,它们各有不同的精彩,就看个人的喜好与选择。心怀美好,在人生的不同阶段,皆可领略不同的“远”意,它们汇聚一起,成就美满。

——摘自《广州日报》



不要等待

□ 余秋雨

幼时,不懂得等待。年轻时,懂得了等待。渐渐明白凡是大事、好事,都需要耐心等待。终于年长了,才恍然大悟,尽量不要等待,尤其是不要长时间等待。

等待,是把确实的今天,交给未知的明天。

等待,是把当下的精彩,押注给空泛的梦幻。

等待,是一种心理安慰,但也有可能是一种心理诱导和心理欺骗。

等待,是取消一切其他可能,只企盼那艘想象中的孤舟。但孤舟本来可以停泊很多别的码头,也被取消了。因此,等待,是两相取消,两相单调。

有人告诉你,屋后的山坡上有一棵树,三年后会结出一种果实。于是你苦苦守望,天天等待,与朋友交谈也不离这个话题,而且已经一次次安排三年后的开摘仪式。大家对那种果实越想越玄,还不断地在加添悬念。三年一到,终于开摘了,大家张口一尝,立即面面相觑。

原来,那果实口味平庸、粗劣、干涩,没有人愿下第二口。再看周围,漫山遍野都是草莓、刺楸、紫榴榴、桑葚、酸枣、青柑,整整三年,它们全被冷落了,你连看都没看过一眼。但是,究竟是你冷落了它们,还是它们冷落了你们?看看它们灿烂而欢快的表情,就知道了。

由此证明,等待是一种排他的幻想。

苦苦等待来的,多半是尴尬。何必等待,不若着眼当下。与其等待稀世天象,不如欣赏今天的晚霞。晚霞中,哪一团彩云散开了,也不要等待它的重新聚合;哪一脉云气暗淡了,也不要等待它的再度明亮。它们每一次翻卷出来的图案花纹,全在人们的等待之外。因此只有不等待的人,才能真正享受晚霞。晚霞不见了,你还等待什么呢?等待月明星稀、乌鹊南飞?它们恰恰都没有来。于是等待明天的晨曦吧,但是,整个早晨都风雨如晦,别是一番深沉的咏叹。从理论上说,等待,是一种由“预测”“预期”所引起的误导。

那么,“预测”“预期”的依据又是什么呢?是“预知”。所谓“预知”,大多是从异地、异时的相似资料所拼凑出来的主观判断,其中掺杂着不少幻想。对于这种“预知”,哲学家王阳明认为是“未知”和“无知”。因此他提倡“知行合一”,否认在行动之前有什么“知”。他本人就是行动的典范,而且总是立即行动,决不等待。如果无法行动,他也不等待。如果有一丝可能,他只寻找这种可能,而不是等待这种可能。寻找是主动的,等待是被动的。王阳明宁肯放弃,也不要被动。

其实,比王阳明早1800多年,始祖级的大哲学家庄子就已经用最简洁的语言提出了这个主张,只有两个字:“无待”。

——摘自《读者》

人 生

人生的痛痒

□ 倪西赞

世间有两件事是别人做不得,而自己做得。一是痒,二是痛。

小时候,爷爷常年皮肤痒。涂药,看病,皆不灵。唯有自己挠,可暂时止痒。痒在手上,脚上,胳膊上,肚子上,爷爷自己挠,但痒在背上,挠不着,爷爷常烦躁。

奶奶说,我来帮你挠。挠了几下,爷爷嫌弃地说,你挠得太轻,不管用。奶奶撇嘴而去。父亲来挠。挠着挠着,爷爷说,你下手这么重,是不是要我老命?父亲摇头而去。我说,爷爷,我来帮你挠。挠着挠着,爷爷大笑不止。我问,爷爷,你笑什么?爷爷说,你这哪里是帮我止痒,分明是挠痒痒。去去去!

挠个痒,轻不得,重不得,更痒不得,怎么办?爷爷说,你给我弄根树枝来。我问,要树枝干啥?爷爷说,别问那么多,赶快去。我在门外树下拣了一根树枝递给爷爷。爷爷把树枝放在背后,用树枝不停挠痒处。一会儿,爷爷终于舒坦起来。而后,爷爷扛起锄头,下地干活了。

最近,公司一女同事没来。一问,该同事失恋,心态崩溃,把自己锁在房间里寻死觅活。父母劝,她对着父母大喊大叫,不听。闺蜜去劝,她说不是你失恋,定不会伤心,闭门不见。其他人去劝,都被她轰出门外。大家怕她做傻事,轮流守在她房门外。前几天,该女同事不吃不喝,情绪不稳定。大家很是担心。一位过来人对她父母说,不要太紧张,过段时间她就会出来的。不管不问行吗?父母家人还是比较担心。但没过多久,该女子情绪渐渐稳定下来,先是和闺蜜微信联系,之后主动开门向父母要吃的。后来,自己没事一样来公司上班了。

生活中,我们常会遇到痒痛之事。自身痒,心自知,他人难以体会,不得要领。唯有自己,知轻重缓急,搔得刚好,搔得舒服。自身痛,亦心自明。他人的帮助、劝慰都是表面,只有自己真正想通了,方能自愈,不再疼痛。

——摘自《意林》

投稿邮箱:dtwbzl@163.com