

换个角度寻快乐

● 赵德铭

在崔永元所著的《不过如此》一书中,有这样一段对话:

一天,鞠萍见崔永元忧心忡忡,便打趣地问道:“小崔哥哥,你有什么不开心吗?”

崔永元不知从何说起,便一声叹息。

鞠萍问:“你以前上班骑自行车吧?”

崔永元说“骑,刮沙尘暴都骑。”

“挣的钱也没有现在多吧。”鞠萍又问。

“那当然。”崔永元回答说。

鞠萍听后笑了,一脸的阳光,她对崔永元说:“好日子过着,还有什么不快乐的?”

鞠萍几句话,说得崔永元一切烦恼皆除,一身轻松。

尽管在每年春节人们互相拜年时,总要说上一句“祝你新春快乐,万事如意。”但在实际生活中,快乐和如意只是相对而言的,既不会让你天天都快快乐乐,也不可能让你事事都如如意意,总有些烦心的事儿在困扰着你,总有些不顺心的事儿让你伤透脑筋。

尽管人们都希望完美无缺,但这只是一种理想,在实际生活中是不可能的。正如《红楼梦》所言:“叹人间,美中不足今方信。”再说,一旦完美无缺,事物也就终止了。

法国哲学家、教育家阿兰说:“一个聪明人,如果他是忧郁的,总会找出足够的使自己忧郁的原因;如果他是快乐的,也会找出足

够的使自己快乐的原因。因为往往是同一个原因,既能使人忧郁,也能使人快乐。”

所谓的快乐,就是你的心情,当你心情好时,你就会感到快乐;当你心情不好时,你就会感到痛苦。

所谓的快乐,就是面对痛苦时,不消极、不沉迷。虽然痛苦,却只是埋在心底,去做想做的事。

所谓的快乐,就是面对挫折时,坚定信念,具有勇往直前的胆量,在风里浪里搏击的勇气。

所谓的快乐,就是在你无所事事时,为自己寻找一条积极向上的活路,当你在耄耋之年回首往事时,就会说:“我很庆幸,从无所事事中,让我找到了且不让一日闲过的快乐!”

所以,当我们遇到一些烦心事时,还应该像鞠萍姐姐开导崔永元那样,让他换一个角度去寻快乐,想想过去,看看现在,你好日子过着,还有什么不快乐的。如果你换个角度这么一想,也就没了愁,去了忧,本来想不通的问题,也就想通了,本来不快乐的事,也就快乐了,让快乐永远伴随着你。尤其是我们老年人,在当今社会变革的强烈反差中,如果自己老是对一些社会现象看不惯,想不开,甚至总在社会对自己的不公待遇耿耿于怀,再不去自寻快乐,丢掉烦恼,那么,自己的晚年日子,就更不好过了。

我们在看不惯时,不妨换个角度;在想不通时,不妨调个位置;在拿不准时,不妨找个标准;在理不清时,不妨寻个依据;在弄不懂时,不妨请教先生。以便将自己调整到最佳位置,为自己寻找到一个足够的快乐的原因,让自己生活得轻松愉快一些,忘记老之将至也。☺

