寒寒有理

赵宾,女,1970年生,网名“凿冰煮雪”。通川区中医院内科医生,曾经的文青一枚。从医20余年,感悟颇多,常思述之与人,言之不尽泄于笔端。把自己所想所思所悟用文字表达出来,和朋友们分享快乐,分担忧伤。

绣　花

十年前,赵医生经历了一段心情非常恶劣的时期:对现状极度不满,又无力改变,整天情绪低落、抑郁焦虑,惶惶不可终日。偏又不想假手他人帮助,自行报了个心理学课程,学习结束连考试都没能通过,但对自己心理调整却起到极好的效果。

从此,能说会道的赵医生,俨然像半个心理咨询师,开导起人来,很有些说服力;加上年龄在容貌上的表现,给人慈祥信赖的感觉,有些人便喜欢向我敞开心扉。结识了一位年轻妈妈,向我倾诉她的一些境遇,下面这个故事源自她的讲述,为着方便,姑且称她为X:

很长一段时间,X非常苦闷。单位人员调整,她由原来重要的科室调到了一个清闲部门,收入锐减。X认为自己在原科室干得很好,之所以被调离,是因为她靠能力工作,不愿意找关系或巴结领导,这样的安排对她极不公平。

突然清闲下来,每天简单的工作,单调的重复,不需要创意,没有挑战性,看不到希望,X开始怀疑自己的价值。那段时间情绪低落,像严冬阴霾的天气看不见阳光,她逢人就喜欢抱怨单位,抱怨工作环境。

为了平静烦躁郁闷的心情,排遣闲暇时光,她买回一副十字绣抱枕,选择阳光下眯着眼的小男孩图案,准备绣出来送给四岁的儿子。这是一桩看似简单但很费时的事情,X没有心情发挥创意,完全按照图纸标识搭配颜色,数着格数针数刺绣,简单机械地重复,不需要动脑,一如她的工作。

每天完成一小点,终于在一个月后完成整副刺绣,它看上去皱皱巴巴不很平整,历时较久显得有点脏,色泽晦暗,X觉得非常失望,完全不是想象中的模样。

按照说明漂洗干净后,反面铺在熨衣板上,用熨斗小心熨平,然后把它翻转过来。这时X惊呆了,还是刚才的那副刺绣吗?它看上去鲜丽平整,金黄的阳光下,小男孩侧着头微眯着双眼,含笑的嘴角微微上翘,显得稚气而满足,这是一副极其美丽的图案,充满阳光和生气。她迅速完成了剩下的工作,儿子抱着抱枕欢呼雀跃,朋友们说那简直就是一件工艺品。

一个月毫无创意按照他人的设计,机械重复操作完成的刺绣,原来可以这样美丽,有成就感。X说:她的工作就像这一针一格的刺绣,虽然简单但却是完成整副图案的基础,其实大部分人,都在从事简单的基础工作,正是这些工作支持着社会的正常运转,她改变了对自己工作的看法。

不是每个人都是设计图案的人,她在刺绣中学到很多东西,比如:耐心、细致、坚持、充满希望,这对设计图案是很有帮助。现在她能够平心静气认真工作,在烦琐平凡中积累人生历练,这些将使她更有勇气和能力去接受艰难、有挑战性的工作。

我惊诧于X在这个年纪,比我当年看问题更通达,能够从一件小事想通一些道理,很快调整好心态,走出情绪低谷。网络上流行一句话:简单的事情重复做,你就是专家;重复的事情用心做,你就是赢家。我相信X是赢家。

文章《停止抱怨》中写到:如果你喜欢抱怨,说明你倒霉的处境是咎由自取,你缺乏一种信念,而这种信念是一切成功的基础。很多人不如意时,总是寻找外在因素,怨天尤人,而不是积极寻找方法去改变或适应,这种心态会加重失败感,使自己陷入一种绝望。

有坚强信念,能够认清形势,积极主动地适应环境,寻找改变处境的方法。乐观的心情有利于我们保持清醒的头脑,冷静地分析,果断地采取行动。喋喋不休的抱怨,其实是一次次强化自己悲惨的境遇,耗费心神和精力,还消费旁人的耐烦心,除了让自己暂时出口气,实在没有什么好处。

年轻人遭受挫折,绣一幅十字绣便通泰豁达,省时省力。可笑我苦苦学习,还未达目标,竟还沾沾自喜,实在惭愧。滚滚江河水不断,终是后浪推前浪。

粒粒皆辛苦

□李小米

乡下的堂叔79岁了，他孙女在城里开了一家女士生活馆，开业那天，请了许多人去祝贺。

须发皆白的堂叔也来了，颤颤悠悠担着一筐刚挖出的藕，送到了我家。堂叔坐电梯总感觉不习惯，是挑了担子从一楼喘息着走上二十楼的。

那天，我和堂叔去他孙女在市中心繁华地段开业的生活馆，门前放了好多花篮，进进出出的女士已光临生活馆了。堂叔问，这个生活馆到底是干啥的？我回答，就是女士美容的，减肥的。堂叔问，城里的胖子就那么多？我说，确实如此，前些年生活好了，暴食暴饮，胖子如林中雨后蘑菇般冒出来了。我告诉堂叔，我认识的好多男人女人，暴走减肥，节食减肥，抽脂减肥，吃中药减肥……

我准备留堂叔中午吃了饭再走，他却背着手嘟囔着提前走了，还丢下一句话：“我也要减肥了。”望着这个犟老头子远去的身影，突然感觉，他刚才说的话里明显是在赌气。

果然不久，堂叔就给我来了电话，侄儿，你来乡下一趟，陪我说说话。

我推辞了几个文友的采风活动，赶到了乡下。我明白，堂叔一向是把我当作可以掏心窝子的人。我刚工作时，他就给我下达了人生计划：25岁，做副乡长；30岁，乡长；45岁，县长……他还准备筹钱帮我修祖坟。而今我啥都没有实现。祖坟在杂草丛中瘦弱了下去，堂叔有一天在我家祖坟前伤心诉说，我那侄儿啊，不是做官的命，不过，有一碗饱饭吃就够了。

堂叔早已坐在山梁上等我。他花白的胡子颤动，头一句话就说，我今天带你去看看这些山窝窝里的坟。啥意思，堂叔，不要吓我。

首先要看的，是我爷爷的坟。爷爷去世40年了，小小的土坟，是爷爷一辈子打滚的黄土覆盖。爷爷的坟，因为当地修机场迁移过一次，那次，挖出白生生的头盖骨，还有几颗没烂掉的牙，像是在呼喊。

堂叔坐在我爷爷坟前问：“侄儿，你知道你爷爷断气前说的话吗？”我不知道，那时我还是懵懂童年。堂叔说，你爷爷断气前就想喝一碗斑鸠汤，全家人都拿着弹弓去找斑鸠，那天天黑了，你爷爷断气了，斑鸠才从天空飞下来，落在树枝上，叽叽喳喳地叫。堂叔说，你爷爷挨过多少饿啊！自然灾害那几年，树皮也吃光了。有一天我和你爷爷同时来到一棵槐树前准备剥树皮，是你爷爷让了我……

离爷爷的坟不远，是我姑奶奶的坟。堂叔说，知道她是咋死的吗？我还是不知道，太遥远了。堂叔说，你姑奶奶是那年闹饥荒，吃一种叫作白蒜泥的土，结果吃下去后肚子不消化，痛苦得在地上滚来滚去，两天后就死了。

路过一个砌了石碑的坟，是乡下王婶的。堂叔说，你王婶死了后，还背着一个强盗的名。原来是王婶在生产队里出工时，肚子饿得实在受不了，忍不住偷吃了做肥料用的豆饼，被发现后被捆绑在树上。你王婶啊，就回家喝农药自杀了。

来到堂叔的父亲坟前，就是我堂爷爷。堂叔靠在坟前，抽抽噎噎地落下了泪。堂叔说，你堂爷爷啊，就是为了我们几个娃娃吃一顿饱饭，半夜里去偷村里一个有粮食的人家，结果回来的路上慌乱中滚下了悬崖，瘫痪在床上受苦了两年就死去了。

还有我一个表叔的坟，他是那年把一头死了后埋了几天的母猪挖起来吃了肉，结果中毒死了。表叔有一次饿极了，看花了眼，把路边一块卵石当作了大白馒头，扑下去就啃。

这些亡去的亲人与乡民，生前很少吃过几顿饱饭，那些贫瘠岁月一直张开的嘴、喉咙里长满了绿毛的样子，还在空中浮现。堂叔说，你看我而今还留在乡下，就是看到这些撂荒的田地里长满了草，心里急，心里慌啊！堂叔这么大年纪了，还在种地，还在到处发动打工的乡人回来种粮。

堂叔，我决定好好吃饭，珍惜每一粒粮食。每一粒粮食，都浸泡着汗水，经历了风雨雷电。