

与自己和解

■ 欧阳小抒

在人生的漫漫旅程中，不少人觉得，很多过往在岁月的磨砺中逐渐淡忘，但仍会有一些自责感如影随形，甚至不断增强，那些未能尽善尽美之事总挥之不去。

家中一位老人便是如此。日常生活中，即使与子女相处，她也会精神紧绷。一次，过节聚餐，老人和女儿一起精心制作了一桌菜，但老人不知道其中一道菜女儿已放过盐，便又放了一勺。家人都安慰老人没关系，但看着这盘几乎没人下筷的菜，老人还是陷入深深的自责中。对此，她常感慨：“我想我是因为童年时的生活比较艰苦，遭遇过贫困和不公平待遇，所以，直到现在还有很多心结没有解开。我们这代人从小就没有学会放松，一辈子紧张，一辈子对自己苛刻。从小被教导，要刻苦，要吃苦，学会过苦日子才能过好日子。这几乎是我们这一代老年人的生命哲学。”

两年前，她经历了一场大病，康复后，再次谈到对人生的感悟，语气平和了许多：“都到这把年纪了，终于和自己和解了。不再跟自己较劲，也不再跟别人较劲。我终于能尝试着以放松的心态去审视自己的过去。”

与自己和岁月和解，意味着接受了当下的自己。当我们回首人生错过的机会或不如意之处时，不用一味自责和懊悔，因为不完美才是人生常态。

“说实话，我这一生的日子不好过。天生残缺，病了几十年，如果不往里走，我不可能活到今天……”90多岁的史学大家许倬云也用自己的亲身经历告诉我们：往里走，就是安顿好自己的内心，行脚下切实可行之路，一切随心、尽力而为之。

泰戈尔曾说，如果你因为错过太阳而流泪，那么你也将错过繁星。所以，我们应对过去释怀，对当下珍惜，对未来不忧。人老了，要学会享受，享受生活、享受友谊、享受自由，不用背负过多的自责与遗憾。只有善于与自己和解，才能真正享受人生的美好与宁静。 