

独家连载

感谢自己的不完美

作者:武志红
出版社:中国华侨出版社



结婚需要仪式,做妈妈也需要

或许,你的学校没有这样的仪式。不过,生活中一定会有一些简单的仪式。譬如,你考上了大学,父母为你举行一个家庭宴会,这不只是在庆祝你的胜利,也是在提示你的转变。

值得注意的是,我们这个社会尤其缺乏这些成长的仪式,这会让我们意识不到,自己已步入了一个新的人生阶段,从而导致心灵脱节。

阿莲结婚了,她的结婚仪式堪称奢华,厚厚的几本婚纱照也标志着她的人生进入新阶段。她知道,自己结婚了,已是一个女人了。

后来,她和丈夫去了一个新城市,在那里有了自己的家,不久以后还做了妈妈。问题是,她没有意识到,自己已经是一个妈妈了。她还觉得,自己是一个年轻女子,需要丈夫的关照和疼爱,需要丰富多彩的生活。然而,孩子夺走了丈夫一大部分关注,也极大地改变了她的生活。

有一年多时间,她都无法接受这个事实:我已经是一个妈妈了。

当孩子学会说话时,当孩子开口叫第一声“妈妈”时,她的内心才感受到巨大的震撼,才真正意识到,自己的确是一个妈妈了。

如果在刚生下孩子不久,她就举行一些简单的仪式,她或许就不必等到孩子学会叫“妈妈”时才真正有做妈妈的感受。

这个仪式很重要,但常常被我们忽略。我有很多20多岁的广州朋友,他们自出生到现在,一直没离开过广州,在广州长大、读书和工作,而且一直住在家里。因为从未与家分离,他们都没有清晰地意识到,自己已经是一个成年人了。

如果离开家很艰难,那他们还可以做一件简单的事情:给自己的卧室上一道锁。这也是一种仪式,它是在告诉父母或其他家人,我已是一个独立的人了,我需要自己的空间,你们要进入我的空间前,请先跟我打招呼。

失恋了,我们拒绝接受这个事实,于是心理上仍与过去藕断丝连,但这种沉溺妨碍了自己的成长。这时,你可以给自己举行一个仪式,告别这一切。

亲人突然去世,你不能承受这一打击,于是否认亲人已经离去的事实,仍给他留一个房间,吃饭时给他留一双筷子、一个碗,每天晚上和他对话……就好像他仍然活着一样。这种沉溺令自己深陷痛苦而不能自拔。那么,我们可以举行一个郑重的仪式,提醒自己,他的确已经离去。

仪式只是为了告别,而不是为了忘却,因为事实一旦发生,就注定是我们命运中的一部分,我们必须接受这一部分,忘却既不能真正做到,也不利于心灵的康复。

这也是仪式的一个含义。仪式只是一道门,这道门,把我们的人生路划分成两段,前一段属于过去,后一段属于未来,但门仍是通的,属于门那边的过去并未消失。也就是说,它只是一个象征,在提示我们,转变已发生。

成长本身就是心灵的需要。不过,真正关注心灵的人,除了要完成那些最基本的成长仪式,还需要一些特定的仪式,以让自己起码在某段时间保证心灵与尘世的喧嚣保持一段距离。

最典型的人是美国思想家亨利·戴维·梭罗,有两年多时间,他一直独自在波士顿城外的瓦尔登湖边的一间小木屋里,过着一种出世的生活,并借由这一段经历写了著名的《瓦尔登湖》。

每个人都需要一个他自己的“瓦尔登湖”。如果你做不到像梭罗那样,那么你可以有一些简化的选择,譬如:每天写一段简短的心情日记;每天给自己留出半个小时的绝对独处时间;每年有一个星期去旅游,去海边、湖边或河边,看清水流动,那时仿佛你的心灵也被净化了……

这些都是简单的仪式,让你和尘世的喧嚣暂时保持一段距离,让你的心灵出现不可思议的成长,同时又保证你不与现实脱节。

在选择你的“瓦尔登湖”时,你不妨将时间、空间和方式固定下来,这样它就发展成了一个清晰的仪式,可以让你很方便地比较过去与现在的差异,从而清晰地意识到你心灵的成长。

(本系列完)



1 洛阳网微信号

订阅用户超80万
及时推送洛阳最新资讯

4 洛阳圈儿微信号

订阅用户超10万
吃喝玩乐都在圈儿里

2 掌上洛阳

30万安装量
洛阳人都在用,真的很好用

5 洛阳网手机版

无需下载
随时阅读

3 洛阳手机报

12万用户
为高端用户提供优质资讯服务

中央网信办公布的全国新闻网站排名总榜中,洛阳网综合传播力河南第一。

书海撷英

《清单人生》

作者:弗雷德里克·巴克曼(瑞典)
出版社:天津人民出版社

叉子、刀子、勺子,就得按照这个顺序来。布里特·玛丽当然不是那种喜欢说三道四的人,而且她的性格跟“说三道四”差得很远。然而,无论哪个有教养的文明人,恐怕都不会打乱正确的顺序,随心所欲地排列餐具吧?我们毕竟不是动物,对不对?

那是1月的某个周一,她坐在劳动就业办公室的桌子前,这儿当然看不到什么餐具,可是她脑子里还在想着那些刀子和叉子,因为刀叉代表了最近的乱象:它们的排列原本应该遵循既定的规则,正如日子需要一成不变地过下去那样,只有正常的生活才是体面的生活。

《默读》

作者: Priest
出版社:百花洲文艺出版社

他们的老局长已经年过五旬,十分清瘦,是个脾气火爆的老古董——他老人家上哪儿去都要自带茶水,平时使用一部充一次电能待机半个月的非智能手机,日常上班绝对

不穿便装,一年四季几套制服来回换。他眉心有一道深深的纹路,好似二郎神的第三只眼,那都是他老人家日积月累的“看谁都不顺眼”形成的,笑一次堪比铁树开花。

《深夜迷藏》

作者:紫日强
出版社:江苏凤凰文艺出版社

阿祖是一个“程序猿”,宁愿在家里写代码叫外卖,也不喜欢跟女友逛街过节,但这次他竟然主动邀请女友小慧一起过节吃饭,而且拒

门的他头一次那么大方地选了一家高级餐厅。当天他准备向小慧求婚,万一被拒绝了还能说被附身了,刚刚说的都是鬼话,别当真。