

# 写给自己的“美丽情书”

## 最美遇见

■ 彭文瑾



## 珍爱自己

■ 徐建英



## 感恩春天

■ 王艳



行走在春天里，香城泉都无处不飞花。你看，到处都是桃花、杏花、梨花、迎春花、茶梅花、海棠花、水仙花……清风徐来，花朵一树一树地盛开，阵阵馨香飘散在阳春三月的大街小巷中。

也许，每个女人的内心都有一个春天，如繁花盛开。沐着清风和雨露，在洒满阳光的世界里尽情绽放，笑对生活的每一天。

最近读李叔同《我欢喜生命本来的样子》，人的生活可以分作三层：一是物质生活，二是精神生活，三是灵魂生活。李叔同天资聪颖，中年别离妻儿弃世俗繁华出家，精修佛律，也修身养性，终成一代大师，临终时书下“悲欣交集”。当下，每个人何尝不是悲欣交集的一生，有得失，也有悲欢。也许，随缘，随心，随喜，这就是李叔同追求的生命本色。人世间不乏如蝼蚁行色匆匆，仿佛活着的意义，就是不停地赶路，太匆忙地生活、工作、上班。甚至连刷屏太慢而轻易就被误事，抢票失败，预约不成功，甚至连朋友圈更新得太慢也容易被人忘却。

前不久，我看电视纪录频道，讲述非遗传承人是怎样专注打磨各种各样的器物，以及木雕匠人夜以继日，长年累月雕刻画作和艺术品，那种专注神情与繁复的技艺让人叹为观止，工匠和手艺人懂得将生命融入到艺术中去，在慢工细作中，在时间与刀光火影中完成原材料美丽的蜕变。

那些器物在慢中等待，匠人在日复一日的付出中注入灵感与技艺，最后呈现令人惊艳的作品。从此日久天长地存于世，永流传。古人惜物爱物，不仅因为得之不易，更因为古人对天地，对万物深怀敬畏之心，物乃上天所赐，大自然所赐，故敬畏天地，感恩，惜物。

始觉万物有时，生命有限，时间有如晨光，今天的故事老于昨天的过往。多少梦想，来不及璀璨绽放就过早地零落；我的父亲，还来不及侍奉，就永远地离开了。天心月圆，华枝春满，那样的圆满，是以慈悲心，是修身修德修自我得来，是自然而然的来。从春到夏，熬至滴水成珠。从枯枝到繁花，一定要经历冬雪的考验，才能重新生根，抽枝，打苞，开花。颜色从浅到深，花骨朵儿从简到繁，它们可以开得热烈非凡，开得心花怒放，开得韵味悠长，再一瓣一瓣地飘零，让人心生怜爱。慢下来，你才能静心地面对日升月落，星光闪耀，万物悄然变化。老人们常说，饭要一口一口地吃，事要一件一件地做，急不得。一急，就乱了方寸，就丢了生活的本味。

好好爱生活，遇见最美的自己。感念与你有缘的人，最亲的人，方知陪伴有时，分别亦有时。共鸣有时，沉默相对亦有时，和谐有时，苦难有时，若非经历长久的爱，怎见得弘毅与真假？作为一个文学爱好者，我又常怀敬畏之心，面对脚下的土地，笔下的文字，还有曾经的过往，不忘初心，只是为了去追寻那个美好梦想。

“认真的年轻，优雅的老去”，这是《杨绛传》的开卷语。民国女子各有不同，唯独杨绛“不想攀高也不怕下跌”，她没有“登泰山而小天下”之感，甘做“万人如海一身藏”的隐士，淡定安然，做想做的事情，做力所能及的事情。

日子如水，生活是光。愿我们将心花开成一树春天，有如花般的信念牵引着，就不会感到迷茫。我们的世界就不会荒凉和阴暗；追逐一束光，照亮自己，也照亮整个光明的世界。

你有多久未曾对自己说爱了呢？

第一次对自己说爱，你十岁。记忆刻骨铭心。

那会，家里养了一大群羊，那种高高壮壮的马头羊，是父亲贷款买来的。你与姐姐白天看羊，晚上在羊栏隔壁的天台上留宿，也看羊。

活动了一天的羊，羊膻味异常浓烈，你与姐姐手拉着手，在这种浓烈的膻味里安然入睡，守着你的学费，姐姐的嫁妆，还有一家人的油盐酱醋。

一场疯涨的春水，羊丢了。姐姐去水边找羊，只留下库边两行深深浅浅歪歪趔趄的足印……而美好一旦破了窟窿，就再也回不到原貌。你从此对羊痛深恶绝，不沾，不吃，也不爱。

十岁的你，远望山影嵯峨，近对辽阔库水高喊：“我绝不会像你，我会先顾我自己，管它什么破羊，丢就丢了。”

你第二次对自己说爱，在女儿出生那年。

怀孕的第九个月，羊水在半夜毫无征兆地破了，你的腹部并没有临产妇该有的痛感，也没有任何的坠胀感，你还在晕乎乎的沉睡，却不知不觉把女儿带入了危险的边缘。幸好家人发现及时，紧急送往医院。

产房中，剧烈的痛排山倒海向你袭来，多少次，你感觉自己真不行了，因为医生口中的那句“缺氧”，你未及等剖腹产手术进行，拼尽全力顺产生下了女儿。在医生的惊赞中，在那声清亮的啼哭响彻产房过后，你的眼泪止不住的流淌，你在心里一遍遍地对着自己喊：“真棒啊，这么棒的自己，简直太爱太爱了！”

最近一次对自己示爱，大约五年前吧。还是在医院。你感觉自己与医院总有些奇怪的缘分，发生的事总让人记忆犹新。

那时的你，在北京例检时子宫出了问题。手术后，便秘导致痔疮复发，排便成了你最大的难题，每次如厕，都如临大敌一场。

康复后第一次走出厕所，你带着如释重负的轻快对着空荡荡的房间神经质那般高喊：“舒服，太爽了！上厕所真是世界上最美妙的事。”

对着洗手间镜台，你又一次泪流满面，对着镜子，对着镜中的自己，你轻轻地说了声：“你啊，一定要好好爱自己！”

这是你发自肺腑的一道声音。健康地活着，能吃能喝能拉能撒欢，真的是一件非常非常幸福的事。

每隔半月，你都会履约般返回老家，看望年届七旬的父母，还有近百岁的奶奶。父母老了，老了的父母每次看到你回来，还是习惯把自己舍不得吃的东西全部端上桌面，你不忍拒绝，也拒绝不了。再回去，你把想方设法做吃的母亲拖着一起去户外，挖春天的折耳根，扯夏天的苦菜，捡秋天的板栗，寻冬天的竹笋……然后把它们堂而皇之地搬上桌面，替去父母准备的鸡鸭鱼肉，在父亲无可奈何笑骂你“狗骨头”时，你得意偷笑。

你与母亲走在户外，喜欢听她一路絮絮叨叨的东家长西家短，走一走家里的田边地角，看着走在前头白发丛生的母亲，你常常忍不住感叹：“为什么田啊地啊就不曾老去呢？”

你应该经常对自己说爱，你也需要认认真真地爱自己。父母年老，儿女未大。你啊，你要一直好好的，必须先爱护自己，才能更好地去爱你在乎的那些人。

每年的“三八”，不经意地提醒，总能让我忆些往事。曾经的忙碌、今日的充实，都在诠释“给时间以生命，而不是给生命以时间”。“三八”属于春天，草色青复、春光明媚，所有女性带着感恩播种希望、憧憬未来，因“三八”荣光，为“三八”添彩。

一直以来，我觉得自己是个幸运儿，从出生到中年，一路遇见很多好人。开明的父母、慈祥的老师、友好的同学、知心的同事、善良的朋友、可爱的家人，在一个个平凡的日子里，这些遇见总是给我温馨与温暖。品一饭一蔬、交三朋四友、看四时风物，快乐时时充盈内心。父母教我做人，听我诉说青春的烦恼；老师传道授业，为我指明人生道路；同学逗我开心，解开困扰心头的难题；同事好心提示，毫无保留教我工作方法；家人真诚包容，为我营造良好氛围。正因如此，我能开心、放心地做一些自己想做的事，也能尽力、努力地做好有意义的事。

曾经的“三八”妇女节，我们在淦河河边举办室外活动——金玉良缘美好婚姻庆典，五十对婚龄逾七年的夫妇被邀请参加。随着举办日期的临近，连续十多天阴雨天气让我不禁担心起来。3月6日下午，天空突然放晴，我和同事们乐了，活动能如期举行。大家的精心准备与不懈努力感动了上天，同心协力与精诚配合保证了活动的圆满成功。至今，我仍然清晰地记得当年的场景。我想说：你们都是我的幸运星，你们的支持与付出，成就了集体的精彩，感谢曾经与我并肩作战的女神们，愿你们永远健康快乐！

春天，脱下臃肿的冬装，人整个儿清爽起来。我们仨闺蜜走进大自然，释放冬藏的能量，寻找踏青的乐趣。在草地上你追我赶、在山林中静听鸟鸣，用脚步丈量春天的印迹，用眼睛亲吻春天的色彩，半天的出游，让短暂的周末散发出和谐佳音，谈笑出舒心美好。青春无悔，我们一路风景，一路踏歌。感谢亲们三十年的陪伴，彼此的心领神会，让每一个苍白无聊的日子变得有声有色、怡然自得。去年“三八”你们送的花儿，至今仍有馨香。

父母陪伴成长是我们最大的幸福。儿时，每逢三月，母亲带着我到田野中寻找黄花菜、地米菜、苦菜、野蒿等，用铲子将它们轻轻铲起，抖落泥土，清洗干净，细细柔切，和上面粉或苕粉，在柴火灶中做成春卷、野菜饼、野菜汤。煮熟后，我慢慢品尝春天的味道，淡淡的清野味，惊醒了每一根脑神经，让我牢牢记住了家乡的味道、母亲的味道。母亲勤俭持家，她给我留下了春天的记忆——在缺乏柴米油盐的日子，也将生活过得有滋有味、趣味盎然。

女儿是我生命中的宝贝。每年“三八”，她会不好意思地跟我说声妇女节快乐，声音很小却很真诚。也会不经意地画张小图悄悄送给我，很多时候我不理解图片的意义，只当她理解了母亲的爱。2020年“三八”，午觉醒来，她削了一个苹果，分装成两小盘，一盘用热水泡过，另一盘没泡，两张纸条放在旁边，“热的”和“冷的”，以示区别和提示。感谢我的宝贝，有你就全世界，你是我快乐的源泉，你每晚的温馨提示——“睡觉不看手机，别想事情”，让我有些动容。

春暖花开，带着对春天感恩的情怀，我徜徉在时光深处，曾经的我们不负春光，以梦为马。想起生命中所有的遇见，感恩与珍惜再次涌动，思绪如诗、心情如歌，我醉在岁月之中，倍受鼓舞，生命再度焕发光彩。