



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2021年12月26日

星期日

知 / 心 / 事
做 / 自 / 己□编辑：徐静
美编：陈明丽

又是一年的岁末,2021年马上就要与我们擦肩而过。有人在这一年春风得意,时值年尾免不了要与之热烈相拥,甚至还要朗声大喊“谢谢你,2021”;有人在这一年百事不顺,于是盼望着它早早离开,分别之际,会长长地喟叹一声“2021,不见了您呐”;更多的人会多多少少怀着恋恋不舍的心情,与2021年挥手告别。其实人们告别的不是“年”,而是这一年里遇到的人、发生的事、出现的情。面对着2022年,不管你愿不愿意,都必须要与旧的一年“断舍离”。

断否?断否?舍离处新桃换旧符

□张冷

“断舍离”这一概念据说最早由日本的山下英子提出,她的《断舍离》一书几度成为畅销书。有人说“断舍离”颠覆了百万人的生活方式,成为史上最强人生整理概念。然而,人生中的许多事情真的那么好断、舍、离吗?如果真的容易断舍离,山下英子何故还要一个人跑到山中庙里去修行?如果没有人生低谷时的深刻反省、反复掂量、艰难取舍,她又怎么能摧毁控制她人生的心理包围圈,挣脱命运的安排,获得新生?所以,但凡需要下决心断舍离的事物,背后往往都隐藏着浓浓淡淡的情缘,要断的是情线,要舍的是情义,要离的是情伤。

扔得掉的物品 扔不掉的心念

80后、90后多数都有过因扔东西与50后、60后父母发生口角的经历。50后、60后大多经历过物质生活匮乏的年代,再加上传统文化里“勤俭持家”观念的影响,他们对只要还能吃、还能穿、还能用的东西往往不忍舍弃;但其子女却不然,生逢物质生活丰富的时代,他们对吃剩的、穿不着的、过时的东西从来不会怜惜,总能毅然决然地与之断舍离。因为互相看不惯,两代人之间便生出许多摩擦。

子童下班一回家就发现妈妈脸色不对,她悄悄问爸爸:“妈妈怎么了?”“生你一天气啦!”爸爸白了她一眼。“为什么呀?”子童搞不清楚自己在单位上班,怎么就惹妈妈生气了。爸爸朝沙发边努了努嘴,子童看见自己刚买的一双皮靴惶恐地杵在那里。“怎么了?我刚买的,还没穿呢,买双靴子不可以啊?”她意识到可能是妈妈嫌她又买鞋了。

“你还知道是刚买的没穿?为什么刚买了就扔呢?”妈妈终于正眼看她了。“扔?怎么会呢,我还没穿呢……这不在这儿吗?哪里扔了?”子童一脸无辜。“我作证哈。”爸爸伸出手指摆出作证的手势,“今早你妈看你从卧室出来提着个大垃圾袋出门了,猜着你又要扔东西,从窗户里看着你把袋子丢进垃圾桶,就赶紧冲到楼下拎出来,一看,就是这双靴子。”

“怎么可能!”子童柳眉紧蹙,“我扔的是双旧靴子……”

话没说完,她突然意识到什么,疾步走进卧室,弯下身子朝床底下一看,傻了:旧靴子老老实实地趴在地上。子童一拍脑门,敢情昨晚上稀里糊涂弄错了,留下旧靴子,把新靴子装进了垃圾袋。有些难为情的她提着旧靴子回到客厅,嗫嚅道:“昨天晚上装错了,一进一出,本来要扔的是这双。”妈妈瞥了一眼旧靴子,火气又上来了,怒喝道:“这么好的一双鞋就不要了,你这个作劲儿像谁呢?原来不这样啊?你不穿可以给我,咱俩鞋码一样大,干吗要扔呢?”

“妈,你至于吗?”子童把手里的鞋往地上一扔,“你俩工资都不少,不至于这样吧?是,我原来不这样,但工作后我确实在改变,我必须让自己学会‘断舍离’,否则陷进千头万绪的工作中无法自拔。我扔的是东西,但我整理的是心情。”

当了一辈子教师的爸爸妈妈听了女儿的话,一时语塞。“扔的是东西,整理的是心情”,他们认同这个理儿,但对于他们这代人来说,从小是听着“浪费可耻”“浪费有罪”长大的,在这种心念下,让他们对还未成废物的东西“断舍离”谈何容易。

“生产和消费是经济发展的重要两个环节。”老两口晚上散步时,子童爸爸想通了,“从某种程度上说,过度节约会抑制生产发展,这显然不利于刺激消费、促进经济增长。如果像咱的爸妈一样一双皮鞋穿十几年,钉钉鞋掌、擦擦油又是新的,那鞋厂十有八九要倒闭了。”

“歪理邪说。生产越多,资源利用不就越越多吗?”子童妈妈顿了顿又说道,“不过与孩子的心理健康相比,扔掉的东西的确不重要了。但她完全可以消好毒,投到旧衣物回收箱里呀!”

离得开的世界 离不了的念想

这两年麦子不得不连续做着断舍离的事情。

去年搬新家后,为还贷款卖掉老房子被提到议事日程。当决定找中介的时候,麦子找来了精挑细选的家政公司保洁员,将房子里里外外打扫得干

干干净净、清清爽爽。朋友说这样做是对的,花点钱做个保洁,让房子有个好卖相。但麦子说她这样做不是为了卖相,而是出于对老房子的爱、尊重和不舍。

麦子一家在老房子里住了20多年,人生中最忙碌、最勤奋、最喧嚣、最繁华的20年啊!90平米的空间,每一寸墙面都吸纳着、刻印着走向成熟的岁月中的喜怒哀乐,每一缕空气都浸透着、散发着季节变换的日子里柴米油盐的苦辣酸甜。发生在这里的点点滴滴,都注定是麦子一家人生交响乐中最为动人的华彩乐章。麦子太爱这个家,太爱发生在这里的一切,而所老房子默默地、牢牢地守护着他们,酝酿着、承载着、包容着、记录着这一切。

送走保洁员,麦子一个人在清清亮亮的各个房间里走走停停,她有些动情地说:“您护佑我们20多年,辛苦了!谢谢!”说着,还情不自禁地鞠着躬。麦子觉着自己必须要和它好好道个别,如果没有仪式感,她会很不安。

上个月,麦子换了新车。老车是一辆手动挡的雪铁龙爱丽舍,麦子开了16年。如果不是它不断地出现各种毛病,以至于让开车上路的麦子常常提心吊胆,她可能还不会痛下决心买新车。就算买新车,她原本也有留下它的打算,但各种因素所致,麦子听从了家人的意见:保留原车牌号,将老车留给4S店,换取一笔补偿。

提新车的前一天,麦子开着“爱丽舍”去了洗车店,将其里里外外清洗一番。第二天交车前,她先是与车留下合影,之后坐进车里,轻声地说:“16年了,只要我握着方向盘,我们就是一个和谐、默契的整体。感谢你这么多年的辛苦、安全陪伴。无论工作、家庭,你都为我立下汗马功劳。可是,你老了,我必须要与你道别了!”从车里出来的麦子,眼里已经有了泪水。老公对店里人说:“小女人多愁善感,恋旧,难断舍离。”

麦子的确恋旧,常常难断舍离,她信奉“万物皆有情”。麦子觉着自己这一点有些像母亲,母亲就是一个恋旧的人,对人、对物,凡是曾经有惠于她的,凡是有着特殊意义的,总是念念不忘、依依难舍。

母亲有个木盒子,里面装

着一些重要物品。其中最古老的是一面木头框、长方形的镜子,那是妈妈结婚时姥姥送与她的。从麦子记事起,就经常看到妈妈拿出镜子照着、抚摸着。几十年过去了,镜框已有松动,镜面也不再清亮,但妈妈还是会经常拿出来照照、摸摸,直到她去世。麦子知道,就算她为妈妈买到世界上最贵重的镜子,也抵不上这面的分量。那种爱到骨髓、亲至血脉的念想,哪里会容易地被“断舍离”?

然而,当必须要做出断舍离时,母亲又是决绝的。她崇尚节俭、爱干净清爽,不喜欢家里物品繁杂、拥挤,给人心灵添堵,所以不会随便添置东西。而一旦有物品影响了整洁且用处不大,她就会毫不犹豫地处理掉。每当这个时候,母亲就会说“连人都可以旧的去新的来,何况是东西呢。没用的、不好的,该扔就扔”。这是说给自己听的,也是说给爱纠结的麦子听的。

母亲去世后,当麦子无所顾忌地深陷悲痛以至于出现心理问题时,想到了母亲生前的叮嘱:谁都会有没妈的那一天,死了死了,死了百了。我走了,哭两声就行了,再痛也不能跟着我去,哭坏了身子不值得。

人生代代无穷已,生死每只相似。明白了生死聚散皆世间常态的麦子,对“断舍离”也有了更深刻的认识。

自打有了人类社会,“情”就成了维系万物关系不可缺少的纽带。没有“情”,便没有留恋、没有回忆、没有魂牵梦绕,果真如此,世界该是多么清冷;但若“情”太多、太重,就会累心、伤身,就会意乱情迷。于人于物,概莫如此。

从心理学上讲,学会断舍离,通过清理物品清理内心混沌,通过整理杂乱整理烦闷的心情,无疑是非常有必要掌握也是非常有效的精神疗救术。新年将至,愿大家都能对心理进行一次大扫除,舍弃那些让自己寝食难安、痛苦不堪的执念,离开那些让自己烦躁郁闷、备受折磨的负能量场,呼吸着清新的空气,怀着崭新的愿景,呈现给2022年一个清爽的、全新的自己。

本版图片摄影:周文静