

独处

■ 国网山东宁阳县供电公司 张劲松

朋友发来一封邮件，说最近情绪一直不好，问有什么办法；冥思苦想了半天，最后终究没能令人满意，因为我也常常这样和自己纠结，于是顺水推舟地作了敷衍。细想起来，自己躲在屋子里偷着乐的日子确实为数不多，大部分时间里，日子过得平淡，甚至有些莫名的烦恼，总想找个借口让自己放下，却又无能为力，于是和自己相处便成了一种常态，很多时间里，都是一个人坐在窗前，看风轻云淡，看细雨飘摇，捧一杯茶或看一本书，渐渐地它们都成了我的知己。

常常莫名其妙地感叹：到哪里去寻找以往那些纯天然的感情呢？仿佛一切都在生活里走远，又仿佛一切都已烟消云散，寻不着踪迹，那一份我

们在冥冥中渴望的单纯，不要说是在市中心，就是跑到七环、八环以外也很难再觅到踪迹了。寻寻觅觅，走过了很长一段路，回头看看，就只剩下自己了，和自己相处成了别无选择的方式；也许走过坎坷，走过荆棘，走到一处尽头而无法选择的时候，和自己相处也不失为一种极好的人生态度。正所谓“行至水穷处，坐看云起时”，让自己静下来，给自己一份无争的心情，静静地和自己相处，也许是高山流水，也许是云淡风轻，甚至只是看一看再普通不过的小草，看它们在努力地生长，看露珠在叶间停留却又转瞬间悄然地滑落，而自己正融在这一份美好里，没了平日里的纷争与杂念，就一个人，就这样在美好中沉醉了自

己，那是一种很好的意境。

阅读成了沉寂心灵最好的方式，选一个寂静的午后或是在细雨纷飞的朦胧里，倾心地读一本书，仿佛融进了一份意境，闭上眼，像是没了世俗，没了纷争，就这样悄悄地放纵了自己。那是一种久违的感觉，像儿时刚做完作业时那份短暂的兴奋，单纯得就剩下了自己和身边童话般的氛围，有时候我特别痴迷这种感觉，于是一遍遍地重复自己的爱好，渐渐地成了习惯，我总觉得是自己在无形中拥有了书中人物的感情而让自己变得欲罢不能。感谢阅读，给了我独自相处的心境，也给了我漫无目的的散淡。

有时候我会把自己关在屋子里，把所有以前想看却又没有时间看的电影全看了，看得轰轰烈烈、天昏地暗；有时候我会静静地看一本书，随书里的情节欢呼雀跃或伤心落泪；有时候我会看一些儿时的照片或静静地找一些回忆，在心里感慨万千、五味杂陈；但大部分时间里，我什么也没做，就这样静静地坐在那里，任自己迷失在这份孤独里；看窗外微风掠过，看秋叶轻盈地飘在空中，看细雨挂在朦胧里，或伤心，或陶醉，或只有淡淡的感伤；但不管是哪一种方式，我都给了自己最简单的感动。

和自己相处、善于享受孤独其实是一种很高的境界，因为在大部分时间里，我们不得不面对压力，游走在匆忙里，在芸芸众生中徘徊在人群中，或应酬，或放纵，或痴迷，以此来证明自己的存在，不停地寻找所谓的成就感，而无法做一个单纯的智者。其实有时候适度地脱离喧嚣，试着和自己相处也是一种不错的选择，在那些难得的空间里，随心所欲地做自己的梦，海阔天空地想象着过往，看花开花落，看风轻云淡，是一种生活方式，也是一份难得的沉醉。**N**

