

你對別人的樣子,就是命運對待你的樣子



人皆知。在他還是一個小店夥計的時候,他常幫着東家去債主家催債。有一天,討債的路上碰上大雨,他看見不遠處的陌生人沒有帶傘被大雨淋濕,於是他跑上去給那人撐傘。後來,他常常會在下雨的時候幫一些人沒帶傘的人打傘。時間一長,整條街的人都認識他了。有時候,他忘記帶傘也不擔心,因為會有很多幫助過他的人給他打傘。胡雪岩把“為別人撐起一把傘”

的助人品格用在生意場上,無論他從事哪個行業,都會有人幫忙,客戶也出奇的多。他之所以能成功,正是因為總是為別人着想,竭盡全力地幫助別人。

這個世界上,沒有人能做到獨善其身。狹路相逢,讓對方先行了,自己也行走得通暢;為別人搬開絆腳石,也是在為自己鋪路。所以,凡是真心幫助別人的,最後真正幫助的是自己。《新書》中說:“愛出者愛返,福往者福來。”人生,是相互的。如果你希望自己得到的什麼,你必須先給予別人。

君子成人之美,不成人之惡。常言道:“善有善報,惡有惡報。”行善之人,福報自來,作惡之人,總是自食惡果。從古至今,這驚人的宇宙因果輪回,時刻提醒着人們:你怎么對待別人,命運就怎么對待你。

幫助別人,就是幫助自己

《道德經》有言:“聖人不積,既以為人己愈有,既以與人己愈多。”有道的人什麼也不保留,他越是幫助別人,自己越能夠富有;越去給予別人,自己反而得到的越多。生命最高的境界莫過於給予。

晚清時期,紅頂商人胡雪岩的商業傳奇人

同理,你給予別人的,最終獲利的是自己。只有發自內心的善良,懂得先人後己,你收穫的可能是翻倍的。

善待別人,就是善待自己

《道德經》曰:“天道無親,常與善人。”做人,擇善而行,就是在結善緣。

書畫大家蘇軾一生交友滿天下,雖然仕途坎坷,但他待人不計較,讓他活得更超脫自在。蘇軾是同僚,他們交情深厚,經常有書信往來。有一天,蘇軾的一個同僚,韓宗儒因為想吃肉但又囊中羞澀,於是拿着蘇軾的回信換肉吃。蘇軾偶然得知後,不僅沒有生氣地去找韓宗儒討回肉錢,而是一笑置之。後來,蘇軾被迫害,流放至黃州管制。初到此地,蘇軾的心情非常苦悶,不少朋友怕被牽連與他斷絕聯繫,惟有韓宗儒還經常寫信安慰他。

人生在世,難免遇到不如意的人和事。不指責別人,就是放過自己。相反,一遇到別人犯錯,總要指責一通,最後甚至會鬧的不可開交,不歡而散。只有懂得計較不如寬宥,你才會發現,這個世界如同一面巨大的回音壁,你善待別人,這個世界就會對你溫柔以待。

成全別人,就是在成全自己

孔子曰:“君子成人之美,不成人之惡。小人反是。”層次越高的人,越是懂得互相搭橋;層次

越低的人,越見不得別人好。一代思想家梁啟超在病重時,徐志摩作為他的得意門生,哪怕身處在外也會每隔三天就寫信,問候梁啟超的病情。

當梁啟超去世後,徐志摩更是盡全力為老師出版遺稿,而奔波勞碌。徐志摩如此對待梁啟超,是為回饋梁啟超對他當年的提攜之恩。人與人之間,最好的交往便是相互幫忙,彼此成就。所謂“三十年河東,三十年河西”,人這一生,誰敢說自己不需要別人的幫助?

所以,當你心里裝着別人,為別人留一個位置,別人自然也會為你打開一扇門;你為別人搭的橋,可能是你為自己通往成功鋪的路。清代奇書《幽夢影》中有言:“雲映日而成霞,泉掛岩而成瀑。”落日因為有了雲彩的陪襯才會映照出絢麗的晚霞,泉水因為有了懸崖的拔高才得以成為瀑布。自然界的景象如此,人亦如此。沒有人是一座孤島。世間最好的相逢便是相互成全,彼此成就。

古人云:“行善之人,如春園之草,不見其長,但日有所增。”人生就是一場因果輪回,善惡有報。也許,你今天釋放出去的善意,沒有馬上獲得回報,但你要相信,終有一天會以另一種方式回到你身上。懂得于困難中幫助別人,就是為自己鋪路;懂得于過錯中寬容別人,就是在溫暖自己;懂得于成功路上助力別人,就是在助力自己。人生在世,你只管但行好事,福報會不請自來!

人老了,不在于運動,不在于喝水,年過60,請牢記5句長壽準則

隨着年齡的增長,人們對於健康和長壽的關注也越來越高。然而,要想保持健康和延年益壽,並不僅僅是進行運動或是多喝水這麼簡單。特別是當人們年過60之後,更需要遵循一些長壽的準則,以保持身心健康,享受晚年生活。本文將詳細論述5句長壽準則,幫助讀者更好地應對老年時期的健康挑戰。

合理飲食,精心搭配

合理飲食是長壽的關鍵之一。在年過60之後,身體的新陳代謝速度減緩,消化能力也相應下降,因此需要注意飲食的搭配和營養的攝入。多食用新鮮蔬菜水果、粗糧雜糧,適量攝入優質蛋白質,限制高糖高脂食物的攝入,可以幫助控制體重、維持血糖和血脂水平,降低患慢性疾病的風險,從而延年益壽。

適度運動,循序漸進

適度運動也是保持健康的重要因素之一。雖然年過60之後身體功能逐漸衰退,但適度的運動可以幫助保持關節靈活性、增強心肺功能、促進新陳代謝,延緩肌肉和骨骼的衰老。選擇適合自己的運動方式,如散步、太極拳、游泳等,循序漸進地進行,可以提高身體的抵抗力和免疫力,減少患病的風險,延長壽命。

心態平和,保持愉快

心態平和也是長壽的秘訣之一。年過60之後,很多人會面臨退休、子女成家立業等生活變

化,心理壓力也隨之增加。因此,保持一個平和愉快的心態至關重要。可以通過參加社交活動、與朋友家人交流、培養興趣愛好等方式,調節情緒、釋放壓力,保持內心的寧靜和愉悅,從而提高生活質量,延年益壽。

規律作息,保持健康

規律作息也是長壽的保障之一。充足的睡眠對於身體的恢復和調節至關重要,年過60之後更需要注重保持規律的作息時間。避免熬夜、午睡過長、過度勞累等不良習慣,保持每天充足的睡眠時間,有助於維持生物鐘的穩定,提高免疫力和抵抗力,延緩身體的衰老,促進健康長壽。

定期體檢,及時預防

定期體檢也是保持健康和延年益壽的關鍵之一。年過60之後,身體各項功能開始逐漸下降。各種慢性疾病的發病率也逐漸增加,因此需要定期進行身體檢查,及時發現和治療潛在的健康問題。通過定期檢查血壓、血糖、血脂等生化指標,進行心臟血管、腫瘤等相關檢查,可以幫助及早發現疾病,提高治療的成功率,保障健康長壽。

綜上所述,合理飲食、適度運動、心態平和、規律作息、定期體檢是年過60之後人們應該牢記的5句長壽準則。只有做到了這些,才能夠保持身心健康,享受晚年生活,延年益壽。

因此,我們應該時刻關注自己的健康狀況,積極調整生活方式,從而度過一個健康、幸福、長壽的晚年時光。願每一位讀者都能夠在晚年擁有健康、快樂、美滿的生活!



一個人是不是真有錢,一眼就能看出來,3個細節裝不了

在當今社會,人們常常用金錢來衡量一個人的財富。然而,真正富有的人並不僅僅是指銀行賬戶上的數字,更多的是內心的豐富和品質的高尚。通過觀察一個人的細節舉止,我們可以更好地了解他們的財富本質。

本文將深入探討三個細節,揭示真正富有的人的品質和特徵。真正的富人並不是指擁有巨額財富的人,而是指在物質和精神層面都充實豐富的人。他們擁有良好的品德和高尚的品格,處世從容,不為物質所累,內心滿足。因此,識破一個人是否真正富有,需要從其言行舉止中找到一些細微而又重要的線索。

第一細節:謙遜和低調

真正富有的人通常表現出謙遜和低調的品質。他們不會過分張揚自己的財富和地位,而是保持內心的平和和謙遜。他們知道,真正的財富不僅僅是指物質上的積累,更重要的是內心的富足和祥和。

因此,他們不會通過外在的炫耀來證明自己

的價值,而是用實際行動來展現自己的品質和才華。謙遜和低調的人往往能夠贏得他人的尊重和敬意。他們不會為了追求虛榮而做出過度的表現,而是以平和的心態面對生活中的一切挑戰。這種內心的堅韌和淡定,正是真正富有的人所具備的品質之一。

第二細節:慷慨和善良

另一個識破一個人是否真正富有的細節是他們的慷慨和善良。真正富有的人不僅享受自己的財富,更願意將其與他人分享,幫助他人獲得更好的生活。他們明白,財富的真實意義在於能夠改善他人的生活,為社會做出貢獻。

慷慨和善良的人往往樂於助人,關心社會公益事業。他們不會只顧自己的私利,而是願意為他人的幸福付出自己的一份力量。這種善良和慷慨的品質,正是真正富有的人所具備的,因為他們知道,只有通過幫助他人,才能真正體現出財富的意義。

第三細節:謹慎和理性

真正富有的人往往表現出謹慎和理性的特點。他們不會輕易受到外界誘惑的影響,而是會理智地管理自己的財富,做出明智的投資和消費決策。他們懂得如何保持財務穩健,避免冒險和過度消費。

謹慎和理性的人往往能夠抵禦外界的誘惑,保持財富的穩定和增值。他們不會被短期的利益所迷惑,而是着眼于長遠的發展,做出符合自己利益的決策。這種理性和謹慎的品質,正是真正富有的人所具備的,因為他們明白,財富的真實意義在於能夠為自己 and 他人創造更好的生活。

要想真正瞭解一個人是否真正富有,需要從他們的謙遜和低調、慷慨和善良、謹慎和理性等方面來觀察。這些品質和特點是真正富有的人所共有的,是他們財富的真實體現。因此,不要只看一個人的外在財富,更要關注他們的內在品質和生活態度,才能真正識破一個人是否真正富有。

《增廣賢文》里有雲:“自重者然後人重,人輕者便是自輕。”意思是說,懂得自尊自愛才會被人看重,自輕自賤只會讓人看輕。深以為然,人若是無法自愛,又怎么要求別人喜愛呢?

一個人最高級的自尊自愛,不是取悅世界,而是懂得真正接納自己。

接受失敗,接納失意的自己

古人有雲:“橫逆困窮,能受其煅煉者,則身心交益;不受其煅煉者,則身心交損。”意思是說,挫折困境最能鍛煉人,經得住磨煉,身心會變強健;受不住磨煉,身心便會損傷。經不經得住考驗,最重要的是心態好壞。執著一時失利,往往一蹶不振;允許自己失敗,才會越挫越勇。就如一句話所說:世上沒有不帶傷的人,真正治愈自己的只有自己。

著名運動員鄧亞萍曾談到:雖然自己是別人眼里的常勝將軍,但她也遭遇過滑鐵盧。有一場比賽她記憶深刻,賽中她發揮很穩,技術也很到位,但對手就是比她發揮得更好,總能壓制住她的球。結果,她自然輸了比賽。雖然遺憾,她也必須以最快的速度接納失敗,才能輕鬆應對下一場球。她說,有輸的勇氣,是一名專業運動員的素養。千萬不能把輸贏看得太重,若把心思放在輸贏上,那就無法打好球。

生活不就是这样,有時拼盡全力,結果依然不盡人意。但努力過了,就不後悔,拼搏過了,也不遺憾。哪怕失敗,也沒什麼大不了。最怕的是,不允許自己失敗。這個不允許,就像戴上了枷鎖,讓人變得畏手畏腳,結果反而更糟。有句古語說得好:看得圓滿,無缺陷之世界;放得寬平,無險側之人情。

贏得起,輸得起,才是成熟的人生,才是強大的自己。人這一生,只有學會接納失意,才能真正開始成長。

停止苛求,接納平凡的自己

《菜根譚》中講:“地之穢者多生物,水之清者常無魚,故君子當存含垢納污之量。”意思是說,大地渾濁生物才多,水太清澈反而沒魚,因此個人應當有容納污垢的氣量。正所謂金無足赤,人無完人。如果要求自己事事完美,只能讓自己越活越累。

愛國詩人屈原和漁夫有一段名對話:當時被流放的屈原,失魂落魄地走在江邊。漁夫認出了他,就問他:“意氣風發的三閭大夫怎么成這樣了?”屈原答:“舉世皆濁我獨清,眾人皆醉我獨醒,因此至此。”漁夫就說:“真正的聖人,不會固執地要求自己多完美,而是能適應世事變化。既然大家都喝醉了,你为什么不一起醉呢?為什麼一定要要求自己像美玉般無瑕呢?”對自己苛求太多,往往是自尋煩惱。

有個小故事:一位偉大的雕刻家,得知自己即將死亡。他很害怕,後來想到一個方法,他為自己雕了11個雕像。當死神來到時,他屏住呼吸,和雕像一樣,一動不動。死神非常迷惑,12個一樣的人,他該帶走哪個呢?死神分辨不出來,只好向上帝求助,上帝教他一個暗號。再次來到雕刻家這里後,死神說:“先生,一切都完美,但只有一件作品有個小瑕疵!”雕刻家一聽,忘我得喊了一聲:“什麼瑕疵啊?”死神神秘一笑說:“我抓到你了,這就是你的瑕疵——你太苛求自己了,連天堂都沒有完美的東西,更何況人間!”

許多時候,我們的痛苦就源自於心求圓滿,

不甘平凡。生活已經很疲憊,就不要總給自己加壓,強求自己成為這樣的人,成為那樣的人……太多的苛求,總有一天會拖垮自己。做人無須追求最好,更不用事事苛求,凡事遵循本心,盡力而為就好。不完美的人生,才是真實自在的人生。

看淡人言,活出真實的自己

王陽明在《答友人》信中說:“若夫聞譽而喜,聞毀而戚,則將惶惶于外,其何以為君子?”意思是說,被人讚揚就高興,被人誹謗就傷心,總是患得患失,又怎能成為真正的君子呢?人啊,無論別人怎么對待,不管人言怎樣議論,都忠於自己才最明智。

有個小故事:遠古時期,有一位混沌之神,它的頭是個圓形,沒有耳目口鼻。其他神靈常常議論紛紛,有說它樣子醜陋的,有說五官多重要的。他們一致說,每個人都有七竅,耳目口鼻聽、管看、管食。他們勸說混沌,也給自己鑿七個孔竅。混沌禁不住你一言他一語,於是決定給自己鑿通五官。它一天通一竅,七竅全通以後,混沌之神元氣發散,竟然枯竭而死。

故事雖然荒唐,但道理卻令人深思。

人要是總照着別人的議論,來改造自己,到頭來只會失去自我,抹殺本心。日子中的酸甜苦辣,命運的個中滋味,別人永遠無

法感同身受。

學會看輕人言,忠於自己,雖不是最好的人生,但肯定是適合自己的人生。與其花太多心思在旁人身上,不如靜下心來聽聽內心的聲音。

正如一句名言所說,高貴的靈魂,對自己懷有敬畏之心。越是聰明人,越是懂得活出真實的自己。古語有雲:“天牢我以形,吾逸吾心以補之;天厄我以遇,吾亨吾道以通之。天且奈我何哉?”上天困住我的身體,我內心依然自在;上天讓我遭遇厄運,我就想法渡過難關。上天還能怎麼樣呢?生來平凡,有平凡的美;失意受挫,亦能甘之如飴。

擁有這種豁達與自愛,才是人生最大的圓滿。不論境遇如何,始終從容接納;不論人情反覆,我只守本心一顆。一生不長,且行且珍惜,接納繁華與寂寥,也接納平凡與真實,才是人生最浪漫的事!



接納自己