

人们像潮水一样涌向埃利斯岛,这已是七八十年前的事情了,现在只能到博物馆里才能体会当年的盛况,来自世界各地、成千上万的移民通过埃利斯岛这扇大门,成为了美国公民。

1938年8月28日,我父母伊尔泽和路德格·勃姆就是这股大潮中的一对儿,他们因踏上埃利斯岛而获得自由。像他们这样能逃出纳粹德国大屠杀的幸运儿并不多,他俩幸运地通过了埃利斯岛来到纳什维尔,找到了工作,开始了新的生活。

父母丢下了德国的生意、家人、朋友和许许多多的记忆,他们也丢下了我的爷爷奶奶、叔叔婶婶、堂姐堂弟以及许多好友,这些人都被关进了集中营,与其他六百多万犹太人一道死于非命。

因此,父母和他们的朋友在一起时,经常谈及德国对他们的人生和犹太民族造成的灾难,“原谅”就自然成为中心话题。

在讨论中有不同的观点,有人说原谅是不可能的,德国对犹太人及非犹太人犯下的罪行是永远不可能得到原谅的,但我爸爸说:“我们不可能忘记,但是我们必须原谅。”

不是药的药

(美)弗兰克·H·勃姆
夏建清编译

爸爸说我们不是去原谅那些犯下了逆天之罪的德国人,而是要原谅现在的德国,现在的德国已经发展成为文明的国家,“用原谅,”爸爸说,“带给我们健康。”

爸爸坚信生气、发怒、怨恨以及不宽恕会导致身体和心理的疾病,“原谅,”他说,“是良药。”

数年之后,我成为了一名医生。我和爸爸经常讨论原谅之道,我对爸爸说,我赞同他的见解,我发现生气和不宽恕确实会腐蚀身心。

我回想起一个病人,这个病人告诉我她与两个同胞兄妹行如陌路,因为早些年,她需要他们帮助的时候,他们没有伸出援助之手,尽管大家都住在一个小区,现在却从不来往,所以这个病人整天在愤怒、失意和不宽恕中度日。

她的症状表现为腹部疼痛、头痛和高血压,我跟她讲了我爸爸的

事情,告诉她我爸爸的观点:没有原谅,会疾病缠身。

我感觉她的这些慢性疾病源于她与所爱的人的失和,于是建议她与同胞兄妹和解,原谅他们,不管他们做了什么,都无法与当年德国人对我父母所做的相提并论。

几年后我收到了这位病人写来的一封信,在信上她感谢我给她的建议,她说她与兄妹消解了矛盾,没过多久,她的腹痛、头痛和高血压都得到了有效的缓解,她发现原谅确实能使身体健康起来。

1992年我在当年8月份的《美国心脏病学杂志》上读到一份研究报告,这份报告的研究结果与我爸的见解不谋而合。斯坦福大学的研究者发现实验者受刺激发怒后,会直接发生心脏功能非健康性变化。

早期的研究发现性格暴躁者的死亡率,是性格温和的同龄人的五倍,但究其原因,一直没有令人信服的发现,该研究报告的作者陈述,他们的研究填补了这项空白,他们还建议人们应该心平气和,才有利于修身养性,保持身心健康。

看来,原谅很可能是一剂不错的药。

在亚马逊公司创始人杰夫·贝佐斯小时候亲友和邻居们都经常夸他是个数学小天才,贝佐斯对此也颇为自得,逮住机会就会炫耀一下他的聪明。

一天,小杰夫看到一则商业广告上说,抽烟者每吞吐一口烟,就会缩短两分钟的寿命,小家伙立即开始计算,像他祖母这样抽了一辈子烟的人会减少多少寿命。他很快就算了出来,并兴高采烈地跑到祖母面前说:“奶奶,我帮您算出来了,您因为抽烟,要少活16年!”

出乎小杰夫意料的是,奶奶不仅没夸他聪明,反而伤心地哭了起来。爷爷将他带到了一边,小杰夫自知闯了祸,低着头等着爷爷的惩罚。爷爷并没有生气,也没处罚他,只是平静地说了一句让他铭记一生的话:“总有一天你会明白,人们更需要的是你的善意而不是你的聪明。”

需要善意而不是聪明

尹玉生编译

暴雨天气安全防范指南

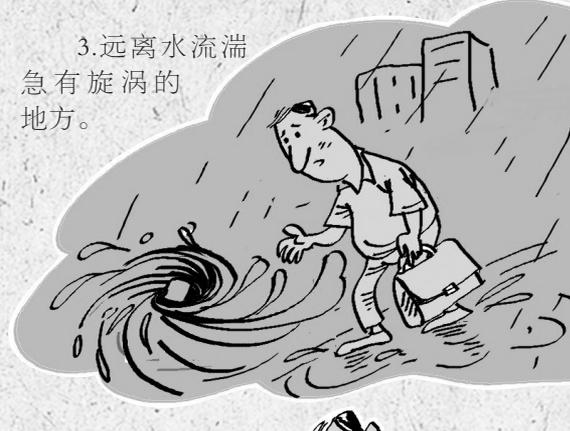
杨霞



1. 远离变压器、电线杆等危险电力设施。



2. 遇深水迅速弃车逃离。



3. 远离水流湍急有旋涡的地方。



4. 用竹竿探路,远离深水区。



5. 水深时不要进入地下通道。



6. 如有失温现象迅速拿棉被保温。



7. 如落入水中,抓住身边的漂浮物体,如树木、泡沫等,等待救援。



8. 使用脸盆求生,把盆子反扣在水中,用双手环抱住盆体,一定要保证盆口全部没入水中。



9. 不要光脚趟水,容易划伤并感染细菌,要穿系鞋带的球鞋。