



## 忽略仇恨者

编译/班超



勒布朗·詹姆斯有很多仇恨他的人，但他精进于事业，努力使自己成为世界上最好的篮球运动员之一，实现了带领球队获得NBA总冠军的目标。

阿黛尔有很多仇恨她的人，尽管她的身材出乎人们对女歌星的通常期待，但她重振了唱片行业，用她的歌声打动了数百万乐迷的心。

提姆·蒂博有很多仇恨他的人，尽管他有所谓的弱点，但他带领丹佛野马队打进美国职业橄榄球赛。

榄球季后赛。

乔治·卢卡斯有很多仇恨他的人，但他执导了好几部有史以来最有趣的电影，并不断为世界带来精彩故事。

作为一个明星或者成功者，难以回避的是，总会遇到批评自己的人，而这种批评往往是不公平并且尖刻的。搜索一下你偶像的名字，很快就会发现有人在“黑”他。

然而，如果一个人的目标是最大限度地发挥潜力，成为世界顶流，那他最好能习惯被非议。网络世界使那些隐藏在互联网背后的匿名者能够轻易地传播仇恨信息，我担心这种情况会越来越糟。

对批评的恐惧，会阻碍你全力以赴实现目标，但你仍旧可以在耳畔萦绕着贬损性言论的情况下做出自己的决定。

今天，我鼓励你忽略那些仇恨你的人：

不要让他们影响你实现抱负；

不要参与他们毫无意义的争辩；

不要因为他们的存在而消磨斗志。

倾听那些对你的能力有信心的人，包括给予你能力、对你的生命有计划的造物者；

倾听为你开路的人，他们如何不挂怀仇恨者，为我们开拓了一条可以走的道路；

另外，你也不要成为一个心怀仇恨的人：

即使你不喜欢某些人，也没必要浪费精力去打击别人，你可以更有效地利用时间，多多鼓舞身边的人。

人生宛如攀登之旅，你需要想好向上的策略，从而忽视那些仇恨你的人。

## 健康生活



编译/吕广英

我不是一个擅长运动的人。我尝试过打网球，可我总是把球打得太高、太远，飞出场外；我尝试过垒球，幸亏那个球又“软”又大，当它打在眼睛上的时候，我只是感觉有点疼而已；我尝试过跑步，但一个人跑步太无聊了；我尝试过游泳，即使上了很多课，即使能像软木塞一样浮在水面上，我还是无法克服自己要被淹死的想法；最后，我决定步行，在接下来的几年，我每天步行3-5英里。我知道有一项运动叫“竞走”，但当我尝试竞走时，也只是成功地做到了甩动臀部。

我虽然不擅长运动，但我依然强迫自己去做一些运动，尤其是中年以后。说到这里，我感觉有点悲伤，我是什么时候步入中年的？记得30岁时，陷入中年悲伤情绪的我感觉人生即将结束，因此我不得不去看心理医生；40岁时，当大儿子高中毕业离开家，我不得不再次去看心理医生；50岁时，哮喘就会来了，好吧，虽然确实是我之前就得了这病，但只有在50岁后它才会威胁到我的生命；然后，关节炎来了。再然后，糖尿病可能也会来……不知从何时起，我对药物的兴趣越来越浓厚了，热衷研究各

种药的疗效。

我以为，我的中年岁月就是如此了。但当我真的50岁时，我不仅不用去看心理医生，反而还找到了生活的乐趣。

有一天，我无意中停下脚步观赏日落，绮丽的晚霞与壮观的夕阳着实令我惊叹！随后的日子里，我开始观察日出。我发现，如果浪费了清晨的美好，就会错过一天中最美的部分。然后，我开始留意四季轮回的美好，春天绿叶的第一声低语，黄蜂在盛夏“嗡嗡”飞舞，秋天沙沙作响的落叶，冬雪落下后顿时安静的世界。

生病的时候，我其实很享受孤独，整理思绪、反思生活、放空自己。我庆幸自己正在经历的中年岁月，不再对生活和工作患得患失，不再被一些枷锁束缚——担心明天只会忽视今天的幸运和美好。

做到享受生活其实不容易。打扫屋子可能要花一整天的时间，但我不再强迫自己。所以，当我瞥见黎明的玫瑰色光辉迎来那一轮红日，我

便立在那儿观看，而忘记了叠被。我牵着我的小腊肠犬在树林里散步，和我的“快乐狗狗”一起阅读“标记”，嗅嗅空气、看看周围，和狗一起仰天发呆。

我开始饱含热情地迎接每一天，对落日道“晚安”。在过去的5年里，我做了大量的日落研究，从来没有见过两次相同日落。我用前所未有的方式认识了大自然，对生命的奥秘也有了自己的看法。

我把树上的喂食器装满，拖了一把椅子站在上面看鸟，鸟儿华丽的彩羽令人赏心悦目。我站在有点儿摇晃的椅子上，眯着眼想了一小会儿，然后我笑了，嘲笑自己年轻时的不得要领、装模作样以及自命不凡。

我已经从生活中获得了极大的乐趣，我感谢生活的赐予，尤为感谢赐予我健康的身体和心灵！

中年岁月真好，感谢生命不同阶段的美丽风景！

插图/郭德鑫

年少不懂慈母恩  
读懂已是中年人



老母一百岁  
常念八十几



母苦儿未见  
儿劳母不安



家中慈母在  
浪子不觉寒



郎天行