

安身之本，必资于食，不知食宜，不足以存生。
——《圣济总录》

为自己找个快乐的理由

□马亚伟

妍妍在QQ签名上写道：日子很薄，快乐很厚。我留意到，一年来，这丫头的QQ签名都是围绕“快乐”写的。她是个乐天派，充满了年轻人的朝气。她幽默诙谐，总是在QQ上把我逗得趴在键盘上直不起腰来。

我问妍妍：“丫头，你怎么这么快乐，难道每天都有快乐的事？”她立即发过来一大束绽开的鲜花说：“我每天都为自己找一个快乐的理由！”说完，她点开语音聊天，开始唱起来：“你快乐吗？我很快乐……告诉你，快乐就是这么容易的东西。”

听着她跑调跑得找不着北的歌，我大笑起来。是啊，如果每天都为自己找一个快乐的理由，那么天天都是一首快乐的歌。记得妍妍失恋时，我本想安慰她，她却说：“没关系，不就是失恋吗？人这辈子，谁没有失个把恋。失恋让我彻底明白了，我找的这个人，虽然是骑着白马来的，却不是我的王子。失恋是幸福之母，让我擦亮眼睛，找到真正的王子。我知道，他正驾着五彩祥云朝我走来……”妍妍就是这样，明明是悲剧，也会被演绎成喜剧。

还有那次，我工作中遇到烦恼，很郁闷。妍妍对我说：“多大点事呀，值得你烦恼？工作不顺，至少你

在单位一直都是被认可的；即使不被认可，你还有份不错的工作；即使丢了工作，你还能凭自己的本事找到工作……其实呢，说的这些，你都拥有，所以你有万个理由快乐！”听了她的话，我豁然开朗。

每天为自己找一个快乐的理由，再浓的愁云也会消散的。即使烦恼来袭，我们也可以为自己找到快乐的理由。阴天的时候对自己说，至少我的心情是晴朗的；下雨的时候对自己说，一会儿就可以看到彩虹了；冬天来临的时候对自己说，春天还会远吗？……虽然不能左右大自然的变化，但是可以决定心情。

找一个快乐的理由很简单，只要不钻牛角尖，条条大路通向快乐的罗马。

看到过一些遭遇不幸的人，他们虽然遇到不期而至的灾难，但都没有被击倒。他们也总是说，要笑着活下去，人生没什么大不了的，只要活着，就有幸福的可能。只要快乐，就能往幸福的路上越靠越近。

记得有这样一句话：“假如生命是一首歌，就要谱写快乐；假如生命是一条路，就要奔腾雀跃；假如生命是一团火，就要燃烧洒脱……”每天为自己找一个快乐的理由，因为我们没有理由不快乐。



亲昵 苗青/摄

没有无缘无故的幸运

□王国梁

同学聚会上，有两个人最受人瞩目。一个是敏，一个是强。敏嫁了个好老公，如今在北京生活，日子过得那叫一个滋润。强事业如日中天，在小城里算是成功人士。

敏上学的时候相貌平平，默默无闻，大家都没想到她能够这么幸运。都说婚姻是女人的第二次投胎，人家投胎投得好，没办法。大家七嘴八舌地议论着，语气里满是羡慕和嫉妒。一番交流下来，大家才发现，敏是个聪明女人，很善于经营婚姻。

其实开始的时候，她老公也是个职员。老公有自己创业的想法时，敏给他鼓励和支持。老公事业刚刚起步的时候，敏尽全力帮助老公，还为此推迟了两年要孩子。事业上，敏是老公的左膀右臂。直到老公的事业稳定，敏才开始专心在家相夫教子。敏把家庭主妇当成事业来做，她把家打点得雅致温馨，平时还特别注重一家人的生活情趣。敏还经常给老公讲，人再忙也不能忘了生活，不然你的忙碌就是没有价值的。生活上，她把老公和儿子照顾得妥帖周到。她还用心学做老公爱吃的菜，所以她老公没有像别的男人一样，忙于应酬而忽略了陪家人吃饭。她很注重

培养儿子，如今儿子很优秀，是一家人的骄傲。有这样一个温馨的家，男人怎么会不留恋呢？

再说强，学生时代他很活跃，是班里的班长。毕业分配到机关工作，按说铁饭碗也不错了，可他没有满足，总琢磨着要闯出自己的事业来。大家都说，强很幸运，就是沾了当时“停薪留职”政策的光。如果没有那样的政策，强也出不来。其实，那只是强迈出的勇敢一步，后面有太多的艰难过程。强的厂子是生产汽车配件的，工厂刚刚建成的时候，他没日没夜地在厂里，有时半夜还在研究。强没有专业知识，硬是投入到技术研究中，后来终于有了成效。工厂在生产销售过程中，出现了太多的问题。每当难关出现时，强总是安慰自己，天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，所有的困难都是一种磨砺。强今天的成功，是太多的付出得来的。

这个世界上，从来就没有无缘无故的幸运。有时候，你只看到了别人手捧着鲜艳的幸福之花，却没有看到他们用心浇灌的过程。

祈福2016·新语星愿

2016市场星报首届元旦迎新祈福登山活动

新元伊始，蜀山之巅；虔心祈福，国泰民康；和谐家庭，福瑞永安。

市场星报诚邀您携家人同登大蜀山，与挚爱亲朋共同祈祷心中期待已久的梦想……

报名条件：周岁年龄50-70周岁，不限男女，每位参与者需有家庭成员陪同，要求参与者身体健康，无不适应步行的任何疾病。

报名热线：18255918597 13515652656 15055160323

