

一位66岁老人的诗书画生活

本报记者 梁智玲

“诗书画样样通,老年生活笑哈哈。今年66岁的郭永亮把诗词、书法、绘画当成乐趣,妙语成句、提笔就画,有着丰富充盈的精神世界,令旁人羡慕不已。本期,我们一起来了解这位老人的诗意退休生活。”

见到郭永亮,是在一间茶室里。记者说明来意,他倒谦虚起来:“我也没啥,真没啥,退休了没啥事干,这些都是随便玩玩,乐呵乐呵罢了。”

记者了解到,郭永亮是省书法家协会会员,焦作市书法家协会、作家协会会员,焦作市诗词学会会员,市诗词楹联分会会长,焦作市书画院特聘书画家。近年来,其书法作品在国际国内多次获得大奖,曾为驻外使馆撰写楹联并雕刻制匾。说到这里,你可能会想,这么多荣誉,他一定刻苦好学了大半辈,在学习的路上下了一番狠功夫。“这样说是对的,但也不完全对。我学习任何一样东西,都是有心想学的,但又不是刻意而为之。”郭永亮说。

退休前,郭永亮在省运公司工作,他从事过司机、调度员、秘书、稽查处处长等多个岗位,是单位里的工作能手、多面手。工作时,他未在诗书画方面表现出过高的才华,如果非说与周围的同事不一样,那就是格外喜欢读书。爱好读书的习惯,他一直保持至今,如今,家里的阳台上、床头柜上、卫生间里总放着很多书,“我读书的范围很广,什么书都读,尤其喜欢在被窝里读,有时候读着读着就睡着了,半夜醒来继续阅读,还特别喜欢抄书中的诗词、句子,很多都能背诵下来。”

他说。

或许正是这种数十年如一日持续不断的知识输入,才让他在退休后能轻易地领略到知识输出的乐趣,学起诗歌、书法、绘画非常快。在学习方面,郭永亮是个有心人,也有自己的方法。无论是诗歌、绘画还是书法,他从没有专门买过工具书,也从未跟着专业老师学习过。怎么学?处处留心皆学问。“年轻的时候,街上的宣传标语都是毛笔写出来的,我只要看到,就会观察其字形结构,用心消化感悟,时间长了就能了然在心。”他说。

学习的过程并不轻松,尤其是想学得像模像样。郭永亮讲了自己在学习书法时的趣事。前些年,他看得多,写得少,不知道如何动手开始写,总怕闹笑话。为了学习真本领,他每天晚上带着粉笔,来到离家不远的市东方红广场,蹲在地上写粉笔字。等到第二天天亮的时候,再悄悄来到广场上,听别人评价。当时,在广场上写字的人很多,他取百家之长,用心揣摩,虚心听别人的批评、建议,但从不开口说话。就这样,坚持大半年后,从大家的评价中不断改进,听到的赞美声越来越多。这时,他才买来笔墨纸砚,开始在纸上练习。

在学习的路上,郭永亮

是真性情,对自己也有一股狠劲。刚开始写,他不惜代价,挑选出自己中意的作品,装裱起来挂在墙上。每过一段时间,他就要“回头看”,再次翻出自己以前的作品,毁掉不满意的。有人说这样练习成本太高,他却说:“不管是花钱装裱还是后来的销毁,都是对自己的鼓励,只有这样,才能不断进步。”

这些年,随着年龄越来越大,郭永亮越来越享受目前的生活状态。他在心里树立信念,人老心不能老,要做一个积极的、有正能量的人,像太阳一样传递温暖,照亮别人。他加入了市文化馆文化志愿者队伍,合理安排时间,经常参加文化传承活动。除此之外,他还经常利用自己掌握的知识,编写一些诗歌、创作一些绘画作品,传播正能量。2020年新冠肺炎疫情防控以来,他多次编写诗歌,教给小学生们、邻居们,宣传抗疫知识。“说抗疫,我来表:德尔塔,危害大,载毒高,太可怕,防疫情,有诀窍,听政令,打疫苗。慎出行,戴口罩,非必要,不离焦……”在山阳区东方红街道文化巷社区采访时,小区居民对他编写的诗歌随口拈来。

右上图 郭永亮展示自己的作品。

本报记者 梁智玲 摄



记者手记

老有所乐,提气!

□梁智玲

爱好,充实了老年人的精神生活,改变了老年人的生活状态,提振了老年人的精气神。正如大家所说,有了爱好,整个人都变了。

健康之乐、学习之乐、交友之乐、助人之乐、宽容之乐、游历之乐、知足常乐,这些都是老年生活之乐。退休生活,是人生的必经过程,在身体条件允许的前提下,培养一种适合自己的爱好,充实老年生活,很有必要。

什么时候开始?有了想法,啥时候开始都不晚。爱好书法,提起笔的时候,每个人都会有怯生生的状态,别怕,

勇敢一些,一定会有收获。怎样学?郭永亮的方法就很好,处处留心皆学问。如今的学习资源十分丰富,学习的途径和方法很多,老年大学、网络、书本、身边的亲朋好友等等,只要我们愿意学,总能找到最适合的方法。

一幅幅凝聚着心血的作品,称得上珍贵。但对老年人来说,享受其中的过程,更难能可贵。因为在这个过程中,不仅藏着宁静的退休时光,也藏着快乐的人生历程。这样的退休生活,常会惹得旁人羡慕。

让老年生活更充实,不妨提前规划好

本报记者 梁智玲

退休后,有的老人过得丰富多彩,有的倍感空虚无聊。是否作好退休规划,决定着走进哪种生活状态。你会提前规划你的退休生活吗?记者在采访时了解到,随着目前社会老龄化程度的逐渐加剧,养老已成为大家共同关注的话题,越来越多的中年人提前着手,规划自己的养老生活。

今年63岁的王女士是一名老年志愿者,退休后这几年,她每周都抽出时间在广场上义务教大家跳舞。一个偶然的机会,记者在车站区许衡文化公园里见到她,她说:“其实我是在快退休的时候才学习的跳舞,年轻时也不是特别喜欢,50岁时感觉应该学点东西,为退休生活作准备,就这样学了起

来。”

在学习的过程中,她也下了一番功夫。起初,她找来学习材料,通过电视学,反复观看电视节目,反复揣摩,听着音乐就想着翩翩起舞的画面,只要有空就练,不断纠正错误,那段时间,仿佛着迷了一样。经过几年的练习,也学得有模有样。如今,她不仅自己跳,还义务教愿意学的老年人,让更多人享受其中的乐趣。“也算是提前规划了退休生活,目前的生活很充实,很有乐趣。我才60岁出头,老年生活还很长,等到70多岁,可能会有另外的生活方式。”王女士说。

随着物质条件的丰富,精神生活成为很多老年人的追求。不同年龄段的

老年人,对老年生活的理解和追求也不尽相同。“退休是一种生活状态,是人生的新阶段,提前规划好,才更有意义。”67岁黄先生说。他说,刚退休的10年内,很多老人选择照顾家庭,忙忙碌碌的生活状态,很多人不觉得空虚。可随着孙子辈的长大,这一阶段逐渐结束,很多老年人有些无所适从。其实,对整个人生来说,随着年龄的增长,身体各项机能逐渐下降,年龄越大,日子可能越难熬。真正需要关注的是难熬的晚年阶段。

记者在采访中了解到,现实生活中,受一些原因的影响,很多老人的晚年生活质量并不高。这些老年人中,有些老人成了“孩奴”,完全没有自我,

只为子女奉献;有些老人整日对自己的健康担心恐惧,反复到医院检查,对健康、对生活丧失信心;还有些老人没有任何兴趣爱好,对任何事提不起兴趣,整日感觉空虚、无聊,生活规律时常被打乱。

这种情况,都不利于老年人的身心健康。如何让老年生活更精彩,更有意义?不妨提前规划,全面评估自己的情况,从养老金的储备、退休后兴趣爱好的培养、医疗费用的支出等多方面着手,出一个适合自己、详细而全面的计划。按照计划坚持下来,老年生活的质量不会低,日子也会过得有意义、有尊严。