

侍母周记

角色互换

文 / 冷暖

有一种称谓叫老小孩，所谓老小孩，就是指人上了年纪，老到一定程度，他会再度回归童年，常常表现出幼童般的任性，需要他们的小辈去哄。现在，年过八旬的妈妈，在我眼里就是一个不折不扣的小孩，只是，这个小孩垂垂老矣。母女的角色颠了个倒，换了个位。给你生命养你长大的人，现在轮到把你当孩子，给予无穷的耐心和爱心了。通常，在妈妈表现好的时候，比如偶然开金口说几个简单的词汇，或是吃饭较为顺利，或是“二便”没有给家人添大麻烦，我们就会及时表扬，给予鼓励，一个抱抱，一句夸奖，都是有益有效的。有时候，我甚至学幼稚园的

老师，奖给她一朵小红花。可有时候，妈妈也会任性，遇到她爱吃的东西，她会一直表示没吃饱。我们就不得不告诉她：要控制血糖，就必须控制饮食，她已经迈不开腿了，如果再管不住嘴，那会后果很严重哦。

耳濡目染之下，我的儿子也学会了帮着一起照顾外婆，他会常常用他那纤长灵巧的手指，动作轻柔地帮起床后头发蓬乱的外婆梳理齐整，让她看上去蛮有腔调。细心的他，觉得梳子太硬，会伤了外婆。

我用手机和相机记录下那些美好的时光，温馨的瞬间。哄妈妈高兴，是除了对她生活照顾之外的另一种必需。在绝大多数老人都不愁

吃穿的今天，更注重的是对他们的精神赡养，使他们日渐衰老的心境得到安抚，日子过得安心，舒心 and 开心。我的个性之中潜藏有一点点的喜剧因子，平日一般不会轻易示人，因为老大不小了，怕被人诟病，小时候就曾经有邻居建议把我送到滑稽剧团去学习。可在我的病母面前，我是百无禁忌的，插科打诨耍活宝、说学逗唱样样来，充分发挥我的平日深藏不露的童心。所有的努力，只为逗我妈妈一笑，博我妈妈一乐。年过半百的我，在我病弱的老妈面前，就像个孩子。确实，在自己的妈妈眼里，不论你多大，甚至多老，你可不就是个孩子么？！



丰收 (中国画)

钟明德 (83岁) 作

老有所为

秩序，在休闲中重新建立

文 / 一光

我们大多数人被刻板、紧张的作息时间压得喘不过气：被闹钟惊醒，急匆匆吃早餐，赶车，打卡，工作，下班后做家务，再为明天上好闹钟……

林先生说 he 几十年来都过着这种有规律的、紧张的生活，他经常盼望退休，可以过上自由自在的日子。现在，他终于盼到了这一天了。然而，没过两个月，他开始感到有些不适：失眠、头痛、疲劳、记忆力减退、发脾气，那些他在退休前一直渴望要看的书现在翻几下就没兴趣了。他为现在这样一天天过去“什么也没干”而不安，开始怀念上班的日子；同时，他也担心，这些表现是不是说明自己老了。

除了作为谋生手段之外，工作可以给我们很多满足：自我认同、体现个人价值、身份、地位、成就感、人际交往、权力等。一旦离开了工作，这些满足感就会失去。因此，大多数人在退休之后都会有失落感，产生

像林先生那样的压力反应。因此，当我们离开工作而可以自在地安排生活时，我们一定要重新找到被我们所看重、所渴求的活动来获得满足感。在考虑这些新的活动时，我们的依据就是工作通常能满足我们的三大需要：秩序与规律、成就、人际交往。

秩序与规律 人需要秩序与规律，它们能给人们一种可控制感，这可能与人的生命周期有关，在完全失去秩序与规律的时候，人们就会感到不安，对于那些有强迫性倾向的人更是如此。所以我们必须学会在不依赖外界要求（比如工作）的情况下，自己去创造、安排一个新的规律。意识到这一点，这件事并不难。你只要给你健康有益的和感兴趣的活动安排个时间表再去遵守就行了。比如，每天早晨做一小时的运动；早餐后读两小时书；午饭后一小时午睡等；还可以安排一些定期的活动，如去看球赛、

找朋友闲聊等。

成就 即使有了规律，当你觉得你做的事情毫无价值时，你就无法坚持，也会开始自暴自弃。但是，如果你退休后仍然认为只有工作是有价值的，那么你就无法获得成就感。获得成就感的方法是制定一个新的目标。其实休闲生活可能让你实现以往工作中你无法达到的更高层次的人生目标。比如获得艺术上的成就、维护社区的安全和卫生、协助教育后代。有统计数字显示，退休后有目标的人通常比那些没有目标的人更长寿。

人际交往 人是社会性动物，我们需要他人的关心、赞许和爱，也需要关心和爱他人。离开工作使我们失去了重要的人际交往的场所和机会。知道你的这方面需要，在你的目标里加上成为某个社会团体的一员，比如退休人员活动中心、某个俱乐部、某个义工组织等等，这样你就有机会满足你的社会需要。

快人快语

老夫老妻不妨互相寻开心

文 / 杨建明

近日上午，笔者散步时耳闻目睹到了一件十分有趣的事：一对60开外的老夫妻从超市走出来，小憩于路边的一条石凳上，两人商量着应由谁把买来的三袋蔬菜提回家去。一番争执后，两人不约而同地决定用儿时的游戏“剪刀石头布”决出胜负。结果，丈夫胜出，妻子败北。丈夫扮了个鬼脸做了个“请”字的手势道：“娘子，有劳了。”然后起身欲走，妻子则不慌不忙地说：“官人，请等一等！”丈夫眨眼问道：“还有什么事？”老婆笑嘻嘻地说道：“这老规矩得改改，你赢两拳拿两袋菜，我赢一拳拿一袋菜。”妻子说完，拎起一小袋菠菜扬长而去。丈夫提起沉甸甸的另两袋青菜赶上前去，一边追一边说：“你要赖……”妻子在前边慢条斯理地说：“你呀，太天真了，还想跟我斗，哼！”“你玩游戏不讲规矩！”“你还真当作一回事啊！”……路人们对这两位老人妙趣横生的对话无不发出笑声。

对此，笔者油然而生几许感慨：人到了老年，在日益加深的皱纹里写满了成熟、深沉、严谨，惟独缺少的恐怕就是天真。而天真真是人与生俱来的可贵品格，天真里有童趣、好奇、幻想、幼稚、顽皮与纯真。当然，我们无意让老年人都来玩小孩子的“游戏”，而是要保持天真中的那点浪漫幽默和纯真自然，脱去社会及历史给老人造就的那身盔甲，抚平生活留给老人的一脸沧桑，回到自然状态，感受人生的欢乐与美好，尤其是老夫老妻，彼此之间时不时地寻开心，逗逗乐子，保持着几分小孩式的天真心态和举止，无疑是一种晚年生活之润滑剂，这对爱情和身心是非常有利的。

老人老话(十九)

文 / 张大成

诚实是做人的根本；诚信是做事的资本。世界上没有完人和圣人；生活中却有好人和善人。竞争的真正对手是自己；竞选的真正助手是创意。改过首先是知过；知过才会去改过。越是心平气和，越能办大事；越是火急火燎，越办不成事。长大成人，要靠父母的养育；长大成家，要靠导师培育。真正的做事，总是默默无闻的人；真正的楷模，都是济世安人的人。中国文人，散淡自在，宜散不宜聚；中华文化，博大精深，宜读不宜听。天天享受痛快，寿数就快；天天慢慢耗着，寿命就长。人人都有幸福，要靠自己营造；个个都有快乐，要靠自己寻找。最好的总是在不经意的时候出现；最坏的总是在最满意的时候捣乱。父母对子女的爱是无限的；子女对父母的恩是有限的。忙时游山玩水，是客人；闲时闭门读书，是主人。好吃的东西是滋味；长交的朋友有情味。生活中最好的是过程；人生中最美的是青春。不说单位人与事，便是单位无事人。人最好的状态是心安；人最美的向往是心梦。

在现场

放下是最好的祭奠

文 / 孟月

清明节，每个行色匆匆的人都在缅怀自己去世的亲人，这不禁让我想起我的两个邻居。

一个邻居是位阿姨，住在我家楼下一楼。前几年丈夫在出差的时候，不幸心梗去世，连遗体火化都是在外地进行的，活生生的人去出差，回来的却是冰冷的骨灰盒。

他们的恩爱在小区都是有目共睹的，五十岁的半老夫妻买个早点都要手拉手一起去；阿姨每次去烫头发丈夫都陪着，就搬个小凳坐在旁边，看着理发师一缕缕地卷，就像欣赏美国大片。我想，丈夫的突然离世对于阿姨肯定是致命的打击，就如同失去了整个天空。可完全出人意料的是，她依旧每天打扮如初，甚至比从前更加讲究，还开始化些淡妆。

因为她住在一楼，干脆就在楼门口预备了几个板凳一张小桌，泡上一壶茶，常招呼一些退休的邻居喝茶聊天。慢慢地这里成了街坊邻居的聚集地儿，总有人在楼下坐坐，

只有在午饭时间和夜里才冷清下来。每天接送孙女上学下学，婆媳两个有空就鼓捣上一桌好菜，一家人过得热热闹闹的。

我有时候常和老公嘀咕几句：“楼下的阿姨和丈夫那么恩爱，丈夫走得那么突然，怎么阿姨和没事人一样啊？他们的爱情是假的吗？丈夫走了怎么一点都不走心呢？”老公陈思了片刻，说：“真爱一个人的话，就是让他看到自己每天开开心心的样子。”

另一个邻居是个伯伯，住在我家同一楼层的对门。他妻子去世是因为脑梗，当时医院急救车来，还是老公帮着抬的担架。自从那以后，从前经常会传来的笛子声再也没有听到过，也很少见到伯伯出门。我一直还以为他搬走了，可是突然有一天在楼道里碰见，我差点不敢认了，原来高大健硕的身形变得低矮了很多，头发也蓬乱油腻。我连忙打招呼问候，虽然伯伯也是热情相迎，却没了往日的神采。

又过了一段时间，突然经常有一个五十多岁的女人，每天早上拿着钥匙开门进去。原来，伯伯得了血栓瘫痪在床了，儿女又没有时间天天过来照顾，只能找个保姆每天伺候着。那天碰到伯伯的儿媳聊了几句，伯伯自从妻子去世每天抱着相片，不吃不喝，总是走不出妻子离去的哀思，别人怎么劝都不行。结果现在更是让儿女担心得无法安心工作，原来靠着老人接送的孙子现在也只好想其他办法。

伯伯对逝去的爱人这样痴情的“走心”，自己痛苦不说，还让活着的儿子媳妇担心牵挂，倒不如一楼阿姨那样的“不走心”，用心好好经营未来的日子。

世上最悲伤的事莫过于生离死别，那份哀思也许一辈子都无法挥去。但是，你无论如何痛不欲生，事实终究不会改变。如一楼的阿姨一样，把逝者藏在心底，放下悲伤，积极面对生活，或许，才是给逝者最好的祭奠。