



情感周刊



找记者 上壹点
A10-11

齐鲁晚报
2022年10月9日
星期日

知
心
事
做
自
己

□美编：陈明丽
□编辑：徐静

老有所乐，乐在内心开明

执迷难悟，难在心病未除

在刚过去的重阳节，几乎所有老人都感受到了来自社会、家庭的祝福。然而，重阳节之后呢？节日的设定，是一种强调、提醒，突出了重要性、仪式感，但敬老爱老之事却重在日常。就算过节这天门庭若市，被满满的爱簇拥着，如果之后的364天门可罗雀，爱的陪伴成了奢侈品，老人们也难免会失落吧？

电视剧《人世间》中说孝道分两种：养口体和养心智。伺候父母，照顾其衣食住行是养口体；远走高飞有所成就，让父母以此为荣是养心智。对于绝大多数中国父母来说，这两种孝道他们都想拥有，而当两者不可得兼时，他们宁愿孤守终老，也不愿耽误孩子的前程。可是，孤守终老，能老有所乐吗？

六十多岁的荣姐，为帮着带孙女退休后来到了济南。她无意中发现同楼的一对八十多岁的老夫妻，常常携手搀扶着进出，从来没有孩子来看他们。一次邂逅拉家常，荣姐得知老两口的三个女儿都在美国。说起女儿，两位老人立刻眉飞色舞，满脸的自豪与骄傲。三个留美博士，的确值得父母骄傲。但当问及她们多长时间回来来看他们一次时，两人的表情随即黯淡下来，孩子们已有六年没回国了，平时也是偶尔通过视频聊聊天。老两口的身体都有问题，尤其是老太太，走路需要一手拄拐杖、一手被人搀扶。“孩子们工作都很忙，不打扰她们。”老父亲的表情很放松，“我们还好，都能自理，如果需要也可以找保姆、找钟点工。现在条件好了，啥都方便。”

荣姐将此事讲给朋友听，朋友说：“养这样的孩子干什么呢？值得骄傲吗？我怎么一丁点都不羡慕呢？反而觉得这个家庭、这对老人很可悲、可怜。”“可悲、可怜是我们外人的感觉吧。”荣姐比朋友冷静，“我看老两口一点不焦虑，很看得开。这样也好，否则，整日苦思冥想，企盼孩子的照顾和陪伴，渴望儿孙绕膝的天伦之乐，却又无法实现，那可就糟心了。”

荣姐的孙女今秋上了寄宿初中，她终于解放了。当朋友问她接下来的打算时，她兴奋地说：“回威海老家，找我的伙伴们一起享受生活。”荣姐说的伙伴，是包括她在内的八位退了休的小学女校长。她们早就相约各自为儿女“服务”完后，再聚首，一起旅游，一起进老年合唱团。

“荣姐们”的理念是：既要为成家的儿女提供适度服务，又要保持独立，不能处处依附儿女。至于陪伴和照顾，顺其自然就好，孩子能给予，她们欣慰、感念；不能给予，便不去渴望、索求。孩子是亲生的，长成什么样父母有责任，不要去奢望收获原本就没播种的东西。在尚能照顾自己的日子里，尽量善待自己；如果有一天自理能力丧失，就去敬老院，在儿女面前保持最后一点自尊，不给他们当累赘，成为负担。安享晚年，首先得心安，如果总盯着不如意的地方，情绪不松弛，怎么会心安？

可不可以停下来唱首歌

□张冷

最近，词语“松弛感”在网上很是火爆。它缘起于一篇微博，博主在文中讲述了偶遇的一件事：一家人出门旅行，因为一个家庭成员的证件问题，导致所带行李全被退回出发地，飞机上的其他成员，两手空空抵达目的地。遭遇突发事件的一家人，没有焦躁，没有抱怨，没有互相指责，而是平静地商量解决问题的办法，一旁的博主感慨于这个家庭处理问题的“松弛感”。

“十一”小长假备受青睐，人们将这个不长不短的假期当成一年中难得的休闲放松时间。可以回家探亲，但不必像春节、中秋节那样紧紧围绕“团圆”而设计、操持；可以外出旅行，又不必附加诸如“接受教育”“学习知识”等条件，似乎是难得的松弛时间。然而，被探望的亲情，真的浓郁、融洽了吗？被旅行的身心真的舒爽、愉悦了吗？似乎有，也似乎没有。很多时候，松弛感的有无，不是源于生活节奏的快慢，而是源于欲望的强弱。

二胎政策刚一公布，卫兰就私下决定生个二宝。那时女儿12岁，她也已40岁。等她悄悄怀上二宝告诉老公彬子时，彬子很是惊讶，说：“我以为你会记恨我们家，不会生二胎的，所以一直没和你提这事。”

彬子说的“记恨”之事，源于女儿的出生。彬子生在农村，母亲一口气生了四个男孩，他是老四。三个哥哥婚后生了五个孩子，只有一个男孩，为此彬子妈很不爽。在他们村子里，谁家多子多孙谁家说话办事就硬气。当年她一连为婆家生下四个男丁，站在街坊邻居中间，她都觉得高出半个头，走在村子里仿佛脚下都能生风。威武了半辈子，没想到当了婆婆，孙子辈却让她低了头、软了脚。终于盼到在省城工作的老儿子结婚，她对小儿媳寄予厚望，因为她腰圆臀满，具备生儿子的福相。等卫兰一怀孕，她更是乐不可支，无论是看害口，还是看步态、肚线，颇有经验的她都认为是男孩无疑。卫兰临产，她从老家准备了小米、鸡蛋、老母鸡等两箱子伺候月子的食材，还包了一个2000元的大红包，兴冲冲地来到彬子家。

产房内，卫兰在努力闯着鬼门关；产房外，婆婆双手合十祈祷着她的大孙子平安降生。然而，最终他们被告知卫兰生了个7斤2两的女孩。“什么？弄错了吧？俺儿媳怀怀的是男孩，俺都给她看过了。”婆婆慌张地拉着医生的胳膊追问着，医生微笑着告诉她：“您看不准，我们给卫兰接生的确实是女孩。”婆婆像泄了气的皮球，一屁股瘫坐在连椅上，脑子里嗡嗡了半天，然后甩下一句“没用的东西”，不顾彬子的阻拦，决绝地要离开医院。临走对儿子说：“家里要收麦子，我得赶回去，不能伺候月子了。”更过分的是，她把两箱子伺候月子的食材一样不少地带走了。

卫兰和婆婆就此结下“梁子”，12年了，她没再去过婆婆家。

“我不仅要生二胎，还一定要生男孩。我就是要看看你妈还有哪些变脸的本事。”卫兰倔强地看着听说她怀了二胎喜忧参半的彬子。“何必呢？你为妈生二胎啊？”“为她？这样的奶奶也配！我是为自己。”“那你怎么确定是男孩？”“我按照怀男孩的要求备孕呀，让你吃这吃那的，没觉出来？”

从备孕到分娩，怀着生男孩执念的卫兰绷了自己一年半，没想到二宝还是女孩。没出产房，卫兰当即就有了新的决定：试管婴儿，选择性别，生三胎。情绪极不稳定的卫兰，生二胎后得了产后抑郁。彬子无奈，找来了她的闺蜜丹丹。

“当年你说‘同为女人，婆婆为何这样重男轻女’，现在你不也和她一样吗？生女孩怎么了？何苦这样逼自己？”丹丹劝着卫兰。“我就是不甘心，就是受不了她看不起我。”“你受过高等教育，和一个农村老太太置气，搞不搞笑？她看不起你，你不也看不起她吗？再绷这么紧，你真会出问题的。”

十月怀胎，一朝分娩，男孩或女孩，给很多家庭带去快乐，也给不少婚姻造成裂痕。有些男人重男轻女也就罢了，可为何最先因“轻女”而引起家庭矛盾的却往往是婆婆、奶奶？她们也曾是女孩，也曾是儿媳，何以熬成婆后又瞧不上女性而执迷于要男孩呢？

周末，飞飞约好友小茹出来逛逛。“太阳这是从哪出来的？女强人约我逛街吃饭？”一见面，小茹就戏谑上了。“太累了！”飞飞扑上来抱住好友。“你想要的太多了，心都被坠得下垂了，能不累？”小茹嗔怪道。

飞飞从小就很优秀。她做事有计划，学习有方法，再加上刻苦努力，不达目的不罢休的意志，使得她在学霸的路上畅通无阻。上大学她读了医科，本硕博连读8年，如愿成为一所三甲医院的医生。尽管科室里人才济济、竞争激烈，但她依旧信心满满、斗志旺盛。写啥论文，做啥科研项目，何时当住院总，何时做主治医师，几年成为主任医师，飞飞把职业生涯规划得方方正正。

“小茹，为什么每次见你都是一副云淡风轻的样子？你工作不紧张吗？高中老师不是很累吗？”“有条不紊认真把工作做好就不紧张了。累了，累了就停下脚歇歇呀！”“佛系！真是服了！永远都不急不慌。你树立个人生小目标好不好？”“我有人生大目标呢，我的人生目标就是成为我妈妈那样的人。”

在外人眼中，小茹妈妈是个优雅、闲适的知识女性；在小茹心目中，看似平凡的妈妈却是个了不起的人。她正直善良，聪明睿智，只要想做，事都会尽心去做好。“我可能水平不高，但我会尽心尽力把事情做到我能达到的最好”，这是妈妈常说的一句话。她做事的目的不功利，仅仅为把事情做好而去认真做。在家里，她把女儿、儿媳、妻子、母亲每一个角色都做得很好，家里家外的一切都操持打理得井井有条；在单位，她爱每一个学生，认真上好每一节课，对学校交待的每一项工作都尽最大能力完成好。至于名利，顺其自然就好，她从不索取。有时同事为她打抱不平，她却拉拉人家的衣袖，笑着说：“我不是为这个去做这件事的。”单位里多次中层干部竞选，很多同事都认为人品好、专业能力强、工作业绩出色的她应该参与，但她却说“大家高看我了，我没这个能力”；回家诉予家人时又补充上一句，“关键是我没这个欲望”。

然而，一路走来，从教30多年，认真做好工作、不抢不抢的妈妈，却成为学生口中德才兼备的好老师；因为常年钻研业务，也有很多成果和荣誉铺在了她的身后。

“有句话说‘哪有什么无心插柳，都是努力后的水到渠成’，我觉得妈妈就是这样。”说起妈妈，小茹的目光里满满都是敬佩。

“阿姨真好！可是我做不到。我性子急，且做事目的性很强。我觉得我必须不断奋斗，不断追求目标，不断实现我的价值。”“好吧，那你别喊累，准备一辈子都过‘紧兮兮’的日子吧！”

很喜欢一首名为《我们可不可以停下来唱首歌》的歌曲。一遍遍重复着的旋律很简单，歌词也只有两句：我们可不可以停下来唱首歌，唱出我们的悲伤和快乐；我们可不可以问自己为什么，问问自己为什么这样过。其实，不断重复着的生活也很简单，将其搞复杂的是我们自己，是我们满怀各种欲望的心。如果能节制这些欲望，真能停下来唱唱歌，松弛一下我们紧绷着的神经，内心一定会生出真正通透的轻松感和舒适感。

