



【心理X光】

父母和孩子一样， 需要被你看见

□周周

有一天和朋友聊起国庆假日里各家发生的大小事情，我一言以概之：前面风平浪静，中间鸡飞狗跳，后面和谐温馨。

朋友很好奇这几天居然起伏这么大，并让我详解一下是谁的情绪主导了中间鸡飞狗跳的风波。我轻描淡写地说：还有谁？婆婆呗。然后自问自答地说：你问我她为什么要挑起矛盾，爆发火气？因为她累啊，她是个典型的无兴趣爱好，唾弃享受生活的工作狂人，全年无休地操持家庭和工作，每天从天刚微亮干到深夜十点，身体和心理都像一根紧绷的弦，碰上一前一晚睡眠质量好，第二天她就能忙中还带点笑，如果碰巧前一晚睡得差，那她身体里就相当于装了一个雷，这一天里，随时都可能被点炸。

老公就是那个经常引爆炸药的始作俑者也是受害者，他自从城里搬回来管理工厂，除了要不断学习新的技术，还要时刻在他母亲面前表现得小心翼翼，唯恐哪一句话，哪一个眼神又惹出一场不和谐的大戏。那么，婆婆真的那么难搞吗？其实除了她比较固执之外，她的勤劳和善良时常都会给我很多的触动。所以在这个五口之家，当两个男人都如履薄冰对她避之不及的时候，我总会走上前去，做排淤保畅的工作，确保没有怨气和误会埋藏在每个人心里，屋子里四处都能呼吸到自由的空气。

千万别给我急着扣帽子，更别给我唱赞歌，人总有一老，现在去关怀身边的老人，就是为将来自己的幸福做储备。

我并不是一个愚孝的支持者，没有原则地听任父母的指挥，竭尽全力去迎合他们的需求，这只会使关系处于不平等地位，父母的一言堂也构不成一个家庭真正意义上的和谐。

我主张的是看见并且理解。看见行为背后的动机，理解她目前情绪的状态。

婆婆是个工作狂，老公多次希望她卸掉重负，去放松甚至去旅游，而她坚如磐石依旧大包大揽，每天都要将自己累到极限才肯睡下。这份执着像个顽疾，不仅压迫着她的身体，也让家里人时刻提防着。我们共有一种非常复杂的情绪，里面包含对她的担心，又包含对她的歉意，还混杂着对她随时爆发的恐惧。

而我在摸清楚她性格以后，不再就希望她放松而做无谓的劝慰。我会在她忙碌的时候安静地去陪她，在有客人要来的时候，把厨房的活主动包下，然后在她停下来的时候，关切地说一句：妈妈，您辛苦了。

谁都知道她辛苦了，过往她的儿子和老公都只会表示：那是你自己非要做的，潜台词就是你活该。这样的风凉话，使这个原本只是身体辛苦的人，心里又多了难以言说的委屈。这是一种不被“看见”的委屈。所以，我及时传递的关心和感激就起到了春风化雨般的作用，也熨平了她内心很多不平的沟壑。

而当我“看见”了，即便遇上她突变的情绪，也知道那只是她身体需要休息所发出的信号，这时不指责不埋怨，温和而坚定地让她去休息，她反而很容易接受。

朋友听后觉得很有道理，说以后对家里那个孤独又暴脾气的公公也要多点耐心和“看见”，我补充了一句：还有，对他过往的能力以及现在的付出都要及时肯定和感谢。

前段时间，我母亲在老家因为摔跤导致脊柱骨裂住了一段时间医院，回来以后某次给我打电话，抱怨被主治医生骗钱。我问她：是让你买了什么东西吗？她回答：嗯，是一个帮助身体直立的脊柱固定器。在医院整天卧床，觉得没有用处，但听他说这个东西出院后会比较需要，而且两千块的东西，医保能报销一半以上，所以我就毫不犹豫地买了。我说：然后呢？妈妈态度开始有些激动：买回来才发现是个累赘，根本不好用，问题是，医保还不能报销。

我脑子里随即跳出来一句话：

维权？我很在行啊。给我那个医生的电话，我保准吵得他晕头转向，最后必定逼他退货又赔钱。可这句话在心里一默念完，原本被母亲影响得义愤填膺的情绪一下子就被理智浇灭，心想母亲尚在恢复期，情绪梳理比追回经济损失更重要，再者我一个老护士的身份对曾经一个战壕里的人很难树立起敌意，最后，我决定以润物细无声的方式来解决。

于是，我不动声色地将自己态度来了个一百八十度大转弯，说话之前先笑两声：妈妈，那个医生眼光真毒啊！妈妈被我的笑整得莫名其妙，问我：他怎么毒了？你也认为他是骗子了？我说：当然不是，我觉得他是真的想帮助你，而且重点是，他一眼就能看出你一脸富贵气，具有购买这个器材的实力。妈妈声色立马变得雀跃：嘿嘿，女儿，你也认为妈妈一脸贵气？我肯定地呼道：那是当然，你从小成绩优秀，后来又当了那么多年的好老师，自古腹有诗书气自华，您的气质早已融会到了容貌里了啊。

最后，关于器材医保未报这一块，我也以多年医院工作经历给了合理的解释：现在各种器材日新月异，材料科天天都添新东西，医生无法记得某一个材料的报销比例，这也很正常。我这几句安抚的话，完全命中母亲的要害，她打电话时气急败坏的情绪，在挂电话前变成了喜气洋洋。

如果你想与父母和平相处，请像对待孩子那样，蹲下身子，去真正地看见他们，并且理解他们，当他们在儿女的眼中真正发现到了自己的存在，他们会像找到自己丢失的价值一样，重新焕发出生命的光彩，而这份光彩，或许能成为你们全家幸福生活最厚重的加持。

很多父母都在找亲子关系和谐的钥匙，其实这把钥匙既不在天上飘着，也不在地底下埋着，而往往在你和父母的关系链中卡着。当你和父母处理好关系了，你和孩子的问题就迎刃而解了，不信，你试试看。

□蒋家骥

据报道，目前山东已成为全国老年人口最多的省份，政府对老年人也颁布了许多优惠政策和措施，这是咱山东老年人的福分。人老了，体力精力都有所不济，凡事应量力而行。常言道：“年岁不饶人”，确实如此。到此时，每人的成就或许有多有少，贡献或许有大或小，但都尽力了，即使还有雄心壮志，也只能“老骥伏枥，志在千里”，心有余而力不足了。

自然界有个价值法则，盛衰枯荣，生老病死，谁也不可抗拒。既然如此，就得静下心来，好好享受晚年天伦之乐。

“夕阳光芒少，色彩更妖娆”。不要去惋惜“光芒少”，而要去欣赏“更妖娆”。这是人生路上最后一道风景线，要格外珍惜，因为里面有太多的生活沉淀，太多的酸甜苦辣，是一杯浓浓的陈酒，要细细品味。

【你说我说】

重阳说“老”

当年，我为自己设定的格言是“自信、勤奋、拼搏”。自信是基石，要相信“天生我材必有用”，相信自己经过努力，能够把工作做好，完成任务。勤奋是必备条件，“书山有路勤为径”，只有勤奋才能达到目的。拼搏是自信和勤奋的升华，是最后的冲刺。常言道：“人生能有几回搏？”“今日不搏更待何时？”古人云：“少小不努力，老大徒伤悲。”言之凿凿。

年轻时，虽然精力充沛，体力旺盛，但基本上是白纸一张。如今却不一样：案头上放着拼搏得来的金色奖章，墙上挂着勤奋获得的红色奖状，

书架上有自己挑灯夜战赢得的厚实著作，报刊上有刻苦钻研发表的多篇学术文章，他们熨平了我现在额上的皱纹，冲淡了头上的白发苍苍。这就是当今绚丽灿烂的最美夕阳红。

有人说，“夕阳无限好，只是近黄昏”，有些老年人把重点放在“近黄昏”上，弄得自己心情欠佳，留下声声叹息。其实，应该把重点放在“夕阳无限好”上。试想，“近黄昏”是自然规律，是必然的，人人都会有；而“夕阳无限好”恐怕并非人人都能得到吧；现在时代这样好，国家这样好，生活这样好，老年人处处有优惠，时时有照顾；社会也尊重老年人，敬老爱老已形成风气；公交车上总有人给老人让座，排队也有人主动让老人排到前面，这对老年人来说，应该“夕阳无限好”吧，应庆幸现在有这样的时代、好社会、好风气，给我们老年人增添了许多幸福感。

晚霞映夕阳，色彩更鲜亮。

【微情感】

手机里的亲情信号

□李雅芬

退休后，“蓝瘦香菇”，我一阵瞎折腾。又是打工，又是考职业药师，经规劝，作罢。什么时候做什么事，退休了，得有退休的样儿。所以，明确任务，捋顺程序，进入良性循环：以照顾父母为责任，读书写作跳舞打拳，养身养心。

和同样退休的大妹半个月一轮岗。父母说，不能把你们拴死了，轮换着，留出时间你们也好处理自己的事，或者旅游什么的。

说是服侍二老，倒不如说，我们相互照顾和安慰。我“作妖”时，父母劝慰我正确对待生活的不随心、不满意，做开朗大度的人。老妈是闲不住的人，尽管身体虚弱，但许多事亲力亲为，打扫卫生、蒸馒头炖肉这些事，跟我们一起做。

特别需要帮助的，一个是三五天的采购。鸡鸭蛋，米面油，物品重拎不动，得帮。尤其母亲听力不济，怕街上车水马龙的，车喇叭听不见，出点事可不是闹着玩的。另外一件事，是带领搀扶二老每天散步。生命在于运动，年轻时不觉得，老了，更加重要。流水不腐，户枢不蠹嘛。

每天，U形遛弯路线基本不变。两个人，今天这个不舒服，腿痛腰疼了，蹒跚挪步，明天那个血压不稳定，头晕，一前一后，总有些距离。我一会儿拉这个，一会儿扶那个。有电动车跑到人行道上，嗖的一下，从老人身边擦过，走在后面撵着另一个的我，惊出一身冷汗。对他们说，街上这么乱，没人陪着，绝对不能出小区，晒太阳或者找老朋友聊天，限于小区小广场。八十岁的两个人点头答应。

老爸用智能手机，每次出门，我都提醒带上。有一次怕揣兜里重，我帮他拿着。老人家说，不行，你走的和我走的不一样。还上升到做人要诚实的高度，把我和老妈说乐了。

散步，回到家里第一件事，查看走路的步数，父亲的，1600步左右。

银川工作的小妹，会通过手机的步数监测老人健康状态。一天，父亲感冒了，散步取消。12点，接到“懒，怎么才10步”的微信，老爹说，一天没走，就遭到“批评”了。

如今，老爹的步数成为亲情信号。在其身边，就陪着锻炼。外出或旅行，远在天边，观察“小老头”微信运动并点赞，成为必修课。

还有，就是督促他们吃药。老爸糖尿病还好，打针吃药和吃饭连着。先打胰岛素吃药，才能上饭桌。二老自己惦记，偶尔老人忘记了，我们在，总还不糊涂，开饭前招呼，“打针吃药吃饭了”，父亲就孩子般乖乖照办。有时候，就算我疏忽了，或者还没来得及喊，母亲对着往餐桌前挪步的父亲说，打针吃药，忘了？

老妈下午四点半的降压药，有几次忘记了，六七点钟，血压飙升，心跳加速。我正在外面办事，有时跟朋友餐会，电话打来，吓得我腿软出汗，奔命往家赶。

母亲自责：老喽，不中用了。分析原因，一方面年龄大记忆不好，一方面，老来多烦心。母亲想的事还是很多的。除了自己的病，更多的是挂念老伴和三个丫头。惦记这个，想想那个。都有让母亲放不下的心。甚至她娘家的大哥小弟，身体怎么样，儿女是不是孝顺，都在她考虑的范围。加上这时间，正是看电视或者开始准备下午饭的档口。

反复几次后，这时间点，我如果不在他们面前，就打电话过去，提醒吃药。

某一天，我想到手机闹铃这功能。何不把提醒吃药的事搞个闹铃？录了“老妈吃药，老妈吃药，高血压药！”的音频，分别设在早晨七点半和下午四点半。

闹铃声音大，响了，不按掉，它就一直响。尽责的机器，比人工提示还顶事。辅助我五六点的电话再督查，忘记吃药这事，再没有发生过。

西安的二舅也有诸病。和母亲电话，两姐弟交流时提到经常耽误吃药。母亲骄傲地告诉他用手机闹铃提醒的“妙招”。二舅说这个好，可以在老年人中普及。

母亲正在转述他们电话的事，闹铃响了。“老妈吃药，老妈吃药，高血压药！”声音大到刺耳，但对于听力不济的老年人来说，这分贝，正好。