

听听你的心事

串门记者: 李晨阳
电子信箱: yzlnbxw@163.com
电话: 88629212

儿女的孝顺让我不自在

时间:1月10日
地点:石家庄市某区
人物:刘女士(65岁)
刘女士自述:上了年纪,本应盼着儿女孝顺、安稳度日,可我却感到有些不自在。儿女们把我当成时刻需要照顾的“孩子”,吃喝拉撒、衣食住行样样都要替我安排,让我渐渐没了日子。

我和老伴一起走过了40多年,育有一儿一女,大半辈子都过得安稳。老伴是个外向爽朗的人,家里大小事都是他打理。除了交水电费、去社区办手续这些费口舌、费脑子的活儿,像给家里换个灯泡、修个水龙头,他都自己动手,从不让我操心;亲戚朋友间有个红白事,该随礼的、该帮忙的,也都是他出面应酬。

退休后,我很少主动去接触社会,小区里的邻居大多只是点头之交,广场舞、棋牌室这些热闹场合,从来都与我无关。老伴总笑着说我是“家里蹲”,却也从不强求我改变,凡事都顺着我的心意。

两年前,老伴因心脏病离世。我像被抽走了主心骨,整个人空落落的,什么也不想干,只是在屋子里默默流泪,老伴的后事全是孩子们操办的。儿子跑前跑后联系殡仪馆、办理手续,女儿则守在我身边,接待来往的亲戚朋友。为了帮我走出失去老伴的阴影,儿子和女儿轮流请假陪着我生活了半个月。每天给我做饭,陪我说话、帮我收拾屋子,生怕我一个人胡思乱想。那段日子,我心里想,幸好有孩子们在,不然我真不知道该怎么撑过去。可我万万没想到,这份贴心的陪伴,渐渐变得有些过头了。

半个月后,我能自己打理

日常生活了,就催孩子们回去上班,他们工作本来就忙,总请假也不是事儿。本以为生活能慢慢回到正轨,可孩子们似乎还是不放心的。每天固定两个电话,上午儿子问吃什么,下午女儿问近况,事无巨细。

不仅如此,女儿还总劝我搬去跟她一起住,儿子也时常说要给我请个保姆,我都拒绝了。我实在不想离开自己住了这么多年的家,也不想家里突然多一个陌生人。可谁承想,儿女们的这份“关怀”,却让我越来越困扰。

去年夏天的一个早上,我去小区附近的菜市场买菜。在一个摊位前挑青菜时,我没注意脚下堆着的菜筐,脚一绊,膝盖就重重磕到了摊位边上。当时疼得我腿一软,摔倒在地,摊主赶紧伸手扶我坐下。后来我缓了十几分钟,看膝盖就破了点皮,想着没多大事,就匆匆买完菜回了家。结果下午女儿回来,一眼就瞥见了我膝盖上的一大片淤青,追问是怎么弄的。我瞒不住,就跟女儿说了实话。她当即拉着我去了医院,拍了片子确认骨头没事,她这才松了口气。可从那以后,儿子和女儿就坚决不让我独自出门买菜了,每周轮流把买好的菜给我送过来。

买菜的事刚过去没多久,我又因为出门遛弯,让家里人虚惊了一场。那天中午,我刚吃完饭,看天气不错,就想着坐公交车去公园散散步。公园里挺热闹,有人跳舞,有人唱歌,我看得入了迷,不知不觉就过去了三个多小时。手机放在包里,铃声响了我也没听见。儿女联系不上我,一下子慌了神。儿子先赶回家敲门,没人应,又去问邻居、找社区;女儿也急忙赶来,挨个儿给亲

戚打电话。我走到公交站准备回家时,才接到邻居的电话,这才知道家里人正到处找我。回家后兄妹俩脸色都不好,一遍一遍地叮嘱我:手机要随身带,出门一定要说一声。我嘴上连连答应,心里却又愧疚又别扭——不过是出去散个步,又给孩子们添了这么大的麻烦。从那以后,我出门前都会先跟儿女打个电话,手机也一直握在手里,生怕再让他们担心。

本以为这样就够了,可没想到到前一阵,儿子又在家里客厅、卧室装上了摄像头。那天,我从朋友家串门回来,一抬头就看见客厅墙角多了个黑色的小物件。走近一看,竟然是一个摄像头。我心里“咯噔”一下,顿时觉得浑身不自在。我赶紧给儿子打电话,问他为什么要装这个。儿子在电话那头解释说,这是为了能随时知道我的情况,怕我一个人在家出什么意外,还说现在很多老人家里都装了摄像头。可我心里别扭得很,总觉得像被监视了一样,一点隐私都没有。我跟儿子说不需要这个,让他拆掉。儿子却坚持说这是为我好,怎么也不肯拆。挂了电话,我坐在沙发上,盯着那个摄像头,心里五味杂陈:以后在家里干点啥,是不是都得小心翼翼的?

到了晚上睡觉的时候,我一看见卧室墙角那个小物件,就觉得有双眼睛在盯着我,怎么也睡不着。翻来覆去折腾了好一会儿,我索性起身,拿了一块布把卧室的摄像头盖了起来,心里才踏实了一点。结果第二天儿子来家里,一进门就看见了那块布,不容分说伸手就把布拿了下来。我看着他坚持的样子,到嘴边的话又咽了回去。

我知道儿子也是出于好

意,可这份好意,却让我在家都放不开手脚。平时想在沙发上眯一会儿,现在要刻意坐得端正,生怕儿女在手机那头看见了,又打电话来问我是不是哪里不舒服。有时候想对着老伴的照片说几句心里话,也觉得别扭,总觉得有人在旁边听着,连这点私密的情绪都没法好好释放。

我不是不领情,也不是不明白儿女的心意。他们担心我一个人生活,怕我出意外,这些我都懂。可我身子骨还算硬朗,日常的事情都能处理。这样事事被安排,我总觉得自己成了儿女的累赘,也慢慢没了自己做主的底气。我很想找个时机和儿女好好聊聊,把我的感受说清楚,可又担心一旦开口,伤了儿女的心,我现在真不知道该怎么办才好了。

■记者感言

儿女牵挂老人,本是件暖心的事。但管得太多、太细,就会变成一种无形的负担。真正的孝,从不是寸步不离地呵护,而是尊重老人的意愿,留足私人空间,让他们在晚年仍能活出自我,生活自在而有尊严。

■串门预约

多年来,62岁的李先生始终与邻居们互帮互助、和睦相处。下一期,咱们就去他家串个门。

■串门回音

理性介入 家庭和睦

石家庄申德明:宋女士在处理孩子们矛盾的过程中,经历了从冲动到冷静的转变,结果也大不相同。宋女士的经历,给我们老年人提供了一条值得借鉴的经验:在处理 and 晚辈的家庭矛盾时,千万不能冲

动,不能不问青红皂白就保护自己的子女,更不能倚老卖老想当然,否则很可能酿成无法挽回的后果。

俗话说,家家有本难念的经。很多时候,包括父母在内,都未必能一下子看清问题的根源。如果一上来就冲动护短,往往会火上浇油,让事情变得更糟,甚至不可收拾。

当好“和事佬”
家庭矛盾少

保定安国张礼恒:一家人过日子,产生矛盾在所难免。我的女儿结婚后,有时会因为一些鸡毛蒜皮的小事和女婿发生争执。我发现,长辈的态度往往会直接影响晚辈的情绪,所以当好孩子们的“和事佬”,是化解矛盾的关键。

我的做法有三点:一是先让双方冷静下来。我会分别听他们叙述事情经过,了解来龙去脉。这样做不仅能让他们的情绪慢慢平稳,也能帮助我找到问题的真正原因。二是保持公平公正,不偏袒任何一方。我会站在中间立场,提醒他们家庭团结的重要性,让他们明白争吵只会伤害感情。三是引导他们沟通,鼓励他们自己解决问题。处理女儿和女婿的矛盾时,我不会马上批评谁。通常是先安抚女婿,再私下提醒女儿,夫妻之间要互相信任、多沟通,多换位思考。争吵解决不了问题,最后还是要靠理解才能把矛盾化解。

这些年的经验让我明白,长辈在晚辈的矛盾中,不应该当“裁判”,更不能当“火上浇油的人”,而要做“灭火器”和“润滑剂”。只要方法得当,态度平和,很多矛盾都能大事化小,小事化了,家庭也会越来越和睦。

温情暖冬 安全相伴



近日,石家庄市栾城区消防救援大队组织“蓝朋友”志愿服务队,携带米、面、油等慰问品以及清洁工具、独立式烟感报警器等物资,深入南高乡温家庄村、龙化村,开展了以“温情暖冬,安全相伴”为主题的关爱高龄独居老人志愿服务活动。

本报记者 杜雅楠 报道

新闻追踪

培养一些小爱好 把自己照顾好
读者朋友分享爱己方式

本报讯(记者 杜雅楠)1月12日,本报刊登了《更多老年朋友践行“为自己而活”》的稿件后,不少读者朋友分享了“爱你老己”的方式。

今年59岁的魏女士是石家庄市的一位退休工人,她是独生女。“父亲去世早,母亲93岁,身体不太好。”魏女士说,平时,都是她和丈夫照顾母亲的生活起居。

2024年年底,魏女士的母亲在家不小心摔了一跤,瘫痪在床,她身上的担子更重了。“我得给母亲喂饭、喂水,还得给她翻身。”魏女士说,为了更好地照顾母亲,她还在母亲床头安装了一个小铃铛。母亲只要一拉铃铛,她就过去看看。“有时候我一晚上得起来三四

次,身体确实吃不消。”魏女士说,照顾了一段时间后,她去石家庄市中医院调理身体。医生诊断魏女士心理压力,为她开了中药,并建议她找些爱好,减轻压力。

魏女士喜欢养花,她听从医生的建议买了很多花种种在了自家一楼的小院里。“我种了太阳花、夜来香等花卉。”魏女士说,现在,她经常忙里偷闲侍弄花草,并给邻居们赠送花卉。“养花、送花让我心情变好了,我心情好了才能更好地照顾母亲。”魏女士认为,培养一些小爱好,也是“爱你老己”的一种方式。

同样,家住石家庄市长安区棉四生活区的李先生,也分享了“爱你老己”的方式。

今年85岁的李先生是一位退休干部。2023年老伴去世后,他独自生活。“一个人也得好好生活,学会爱自己。”李先生说,为了让自己有个好身体,他每天早上都会喝一碗杂粮粥,搭配一个鸡蛋。此外,李先生还经常去家附近的社区食堂吃午餐。“一个人没法做饭,社区食堂的菜样式多,荤素搭配很有营养。”李先生说,日子是过给自己的,把自己照顾好了才是实实在在的幸福。

“爱你老己”,无论年龄,无关身份。如今,越来越多的老年朋友正在用实际行动将“爱你老己”融入生活。愿更多老年朋友能以积极乐观的态度,将晚年生活过得有声有色、快快乐乐。