

婆媳情

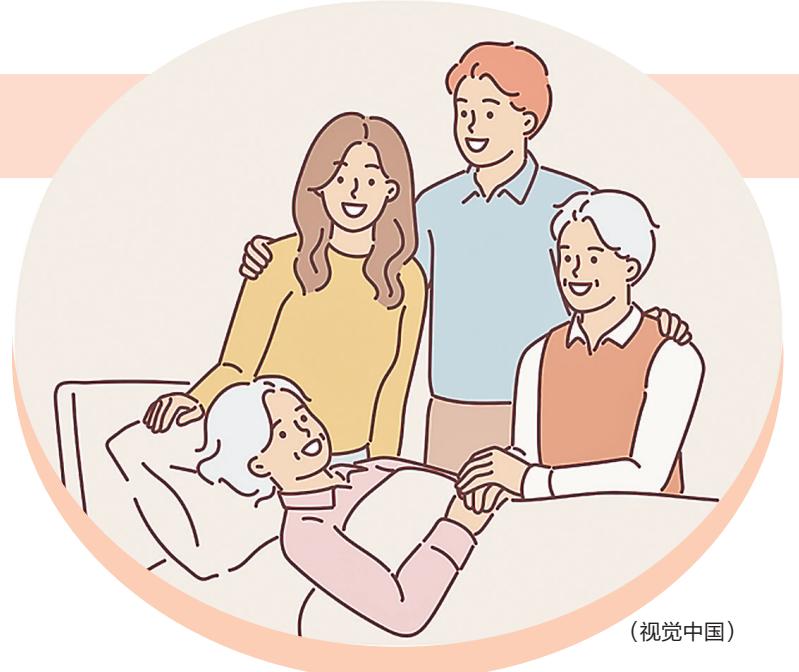
■潘美春

那一天突闻婆婆住院了,需要做个小手术,我记起了几年前婆婆第一次住院的情景。

那次婆婆因为吃了太多过期的鸡蛋,导致牙齿肿痛,牙龈严重发脓肿大,一边脸像个包子那般圆起来,我们及时带她到医院治疗,也是需要全麻手术。

老公全程在医院陪伴,而我负责做饭送饭陪聊,一天两趟,加上送娃上下学,一周下来把我们夫妻累得够呛!大姑子在家必须帮婆婆喂养鸡鸭,这是婆婆最放心不下的大事。住院期间,我除了负责婆婆的营养餐,还要加上精神食粮,下午总要过去陪聊。其实对老人家的孝顺,只需要倾听她讲述她一生不易的历史,便是最好的方式。你只要稍微提一下她的娘家或者她关心的人,她便会滔滔不绝地述说下来,不管你是认真还是敷衍地倾听,只要偶尔附和几声,她都会非常开心。也许被共情到位的情感特别让人感动,我想这就是最好的陪伴、最大的孝心。

那次住院,我帮婆婆洗头、洗澡、吹头发、按摩。因为她的脸上有伤疤,所以我端来一盆盆水放在凳子上,让婆婆竖躺在床上中间,而我一手扶着她的头,小心翼翼地用小杯子装满水,从额头慢慢倒下去,不敢有丝毫的粗心,害怕水溅到她的伤口。换水时需要老公的协助,最后及时吹干头发。我能感受到她说洗完头吹好



(视觉中国)

头发感受到的一身轻松,还有洗完澡的那份清爽。她也舍不得我为她按摩太久,怕我手酸。

这次一听她又要住院,而且是个真正的手术,着实把我吓了一跳。婆婆个子矮小,加上有十几年的糖尿病,已经瘦到八十几斤,犹如一个未发育的小女孩那般瘦小。看见她做完手术出来,脸色发黄,黑眼圈一团,一股心疼感油然而生。多希望看见她还像平时一样在田间劳作,在街边穿梭,甚至说些我不爱听的话语,此时我们都接受,也都愿意承受。

手术之前,我一夜未眠,祈祷老天爷保佑她能活到百岁。二十几年的亲人,也是叫了二十几年的妈,已经是深入骨髓的情感纽带,虽然真正住一起的时间掐指可数,但是精神上的凝聚力是很强大的。手术出来,很庆幸,不需要第二次手术,希望报告单出来也是好消息。

这次,我每天早上送孩子上兴趣班后,直接到菜市场买菜、回家炖汤,然后送到医院,再赶回来接娃,晚上带着孩子去医院陪奶奶聊天,一天下来很累。孩子说:“妈妈,感觉这次奶奶生病,你比爸爸还上心。”我笑了笑对他说:“奶奶生病,我们大家都要一起努力,帮助奶奶战胜病魔。每个人的付出不一样,但是目的都是一样的!”

一想起婆婆平时养鸡养鸭,一个个鸡蛋叠放成一筐又一筐,种的青菜总是精挑细选好装进袋子,送到我的小家来,我总是告诉孩子们:“你们吃着奶奶送来的鸡蛋和青菜,是不是收获到奶奶满满的爱!”

婆婆出院后跟我一起暂住一周,我邀请大姑子来作陪,精神食粮由她负责,我负责生活质量。我想,在我们的共同努力下,婆婆一定会战胜目前的困难,健康活到九十九。

最佳人际关系:降低期待

■高俊仁

斯托克代尔悖论深刻揭示了高期待的危害:斯托克代尔在被俘的8年期间发现,那些对“圣诞节、复活节被释放”抱有过高期待的同伴,因期待反复落空、心理落差过大,最终在恶劣环境中抑郁而终,而他成为唯一的幸存者。这一案例印证:对人和事的期待越高,失望带来的心理伤害可能越严重,甚至让人陷入绝境。经营优质人际关系,关键在于学会降低期待。

对待亲朋好友,别把“情分”当“本分”。亲友是情感避风港,但亲近不代表“必须满足期待”,避免用高期待绑架彼此。接受被忽略的常态——别期待亲友总能记住你的生日、理解你的委屈,他们也有顾此失彼的时刻,自我排解比纠结更能收获松弛的关系。人际关系中,“你在别人心中的实际位置,永远比你认为的低”,认清这一现实,才能避免过度期待带来的落差。

警惕“付出即有等值回报”的误区。帮助他人时,应将“愿意帮忙”视为自己的主动选择,而非换取回

报的交易,知恩图报只是可能的结果,而非必须实现。把控付出尺度,避免过度消耗,帮忙需在力所能及的范围内。

对待员工下属,别用自己的标准要求大家。管理的本质是“通过他人完成目标”,而非“复制另一个自己”,理性降低期待才能贴近下属的努力。接受“努力不同频”,公司抢单赶货的关键时期,可要求自己付出120%的努力,但切勿奢望同事、下属能同样拼命。只要他们比平常多投入两三分努力,就已是进步。允许下属犯错,不做全能兜底者,避免培养“木偶型”下属。

对待家人,别让期待成枷锁。家人最亲密,也最易受高期待伤害,放下完美要求才能守护情感。对配偶,请接受“不完美是婚姻真相”,别求对方事业家庭两全。配偶侧重事业就别苛责陪伴少,擅长顾家就别抱怨收入少,接受有所侧重比要求“全做到”更现实。拒绝双重标准,不做“掌控型伴侣”。部分人在家庭中掌控一切,从买车买房、子女教育,到亲友贺礼、应酬安排,均要自己裁决。久而久之,伴侣会被磨成

“顺民”,遇事懒得操心;可一旦出现问题,又会责怪伴侣不主动、没进取,陷入“既要又要”的矛盾,最终累坏自己、伤害感情。

对待子女,别把自己的愿望变成孩子的压力,别逼孩子“活成你的续集”:不将自己的遗憾强加给孩子,尊重他的天赋与喜好。少做对比,接受孩子的平凡,别老拿“别人家的孩子”说事,别把听话等同于“乖”。耐心听孩子的想法,哪怕不成熟,也能帮他学会理性思考,这比盲目顺从更有意义。尤其是老年人,要摒弃“养儿防老”的过时观念,一定要争取经济上的自主。也需放下对“陪伴体贴”的期望——面对激烈的社会竞争,子女本就不易,能做到多少就接受多少,做不到的绝不责备求全。

人际关系的幸福,从降低期待开始。对亲友少点“回报执念”,对下属少点“同频强求”,对家人少点“完美要求”。降低期待不是妥协,而是用清醒的心态看待关系——当你不把幸福寄托在他人身上时,反而能收获意想不到的平和与温暖。

三朵“金花”

■黄晓霞

都说十八的姑娘一朵花,然而在我的眼里,女人再老也是花。在我的周围,就有三朵“金花”,她们都是84岁的老人,她们不因年龄的增长而沮丧,她们自信、阳光,或精彩或平淡,遵从自己的内心,过自己想过的生活。

艾阿姨跟我住同一个小区,我们前后栋楼住着,熟悉她却是在市老年大学。那天放学后,我们一起等公交车,我问她学什么?她说学钢琴。学钢琴!我非常惊讶:84岁的老人学钢琴!再一问,她已学六年了。了不起啊,我不禁竖起了大拇指:“难怪,茶余饭后,总能听见悦耳的钢琴声,是你弹奏的吧?”她竟有点不好意思,说:“学了就要练习,学钢琴是年轻时的愿望,到了老年才有机会去学,我要珍惜啊。”

杨阿姨退休前是位小学教师,我们是在市老年活动中心舞场认识的。我进舞场的时候,她在一旁坐着,得知我跳男步,便让我带她跳一曲。杨阿姨身材苗条,这身材是长期跳舞跳出来的。看她年纪大,我小心翼翼地带,不敢有丝毫懈怠,没想到越跳越对她刮目相看,她的柔韧度、灵活度一点也不逊色。跳了几支舞后我发现,“恰恰”她能跳,转圈她也能跟上音乐,太厉害了!我不禁连连称赞她。

杨阿姨告诉我,她原来有个舞伴,是她的同事。两人搭档跳了十来年,近两年她的搭档膝盖受伤,不能跳舞了。而她因为喜欢跳舞,没搭档也经常来舞场,即使自己不跳,坐着听歌赏舞,心情也舒畅。

李阿姨是我的同事,她年轻时毕业于名牌大学,退休前在单位工作出色,人缘极好。退休多年来,虽然没上老年大学,但她以家庭为重,养花种草、含饴弄孙、练习琴棋书画、照顾老伴,生活照样美好。她家是音乐之家,老伴王老师是个知名音乐家,四个女儿有三个毕业于师大艺术系,并各有建树。我曾问她:“你会唱歌吗?”她摇头,大笑,一家人唯有她不会唱歌。

平时有人上门找王老师请教音乐,让他指导一二;李阿姨好客、健谈,有待客之道,她家时常宾客盈门。她甘愿为家作贡献,当老伴和女儿们的坚强后盾。归于平淡,却也其乐融融。

金秋时节,九月花香,金花银花竞相开放。百花园中,三朵“金花”在夕阳的余晖中,在园中的角落里,静静地绽放。



投稿邮箱:dnzbqfzc@qzwb.com
联系电话:0595-22500109